

# 愛川町健康プラン

～「生活習慣病の予防」、さらには「健康寿命の延伸」と「QOL（生活の質）の向上」～

平成19年3月

愛 川 町



## はじめに



わが国の平均寿命は、生活環境の改善や、医学の進歩により急速に伸び、今や世界有数の長寿国となっています。その一方で、食生活、運動習慣等を原因とする生活習慣病が増え、認知症や寝たきりなどの要介護状態となる方が増加し、がんや心疾患、脳卒中などによる死亡も依然として多くなっております。

このような中、国では、21世紀の国民健康づくり運動として「健康日本21」を策定し、その後、法的な基盤となる「健康増進法」を制定して、健康づくりを総合的に推進しております。

このような背景を踏まえて、本町では、「生活習慣病の予防」、さらには「健康寿命の延伸」と「QOL（生活の質）の向上」の実現に向けて、「愛川町健康プラン」を策定いたしました。

今後は、この計画に沿って、町民の方々が健康でゆとりとふれあいのまちづくりを基調とし、町民一人ひとりや関係団体、事業所、行政が共に手を携え、健康づくりを推進して参りたいと考えております。

町民の皆様におかれましては、健康づくりの重要性をご理解いただき、本計画に定める健康づくりの行動目標に向い、生涯健康（幸）づくりの推進に日々の生活の中で取り組んでいただきますことをお願いいたします。

最後になりますが、この計画の策定にあたりまして、熱心にご審議賜りました「愛川町健康プラン策定委員会」及び「愛川町健康づくり推進委員会」の委員皆様をはじめ、関係各位に心から厚く御礼申し上げます。

平成19年3月

愛川町長 山田 登美夫



# 目次

第1章 計画策定の背景と趣旨	1
1 計画策定の背景と趣旨	2
2 計画の性格	3
3 計画の期間	4
4 計画の策定体制	4
第2章 町民の健康状況	5
1 町の“すがた”	6
(1) 地目別面積	6
(2) 年齢3区分別人口の推移	6
(3) 大字別世帯と人口	6
(4) 出生数及び死亡数	7
(5) 平均寿命	7
(6) 町民の主な死因と特徴	8
(7) 標準化死亡比	10
2 町民の健康意識・実態	11
(1) 愛川町健康プランアンケート調査結果	11
(2) 愛川町健康プラン地域町民懇談会結果	29
第3章 健康づくりの課題・目標・取り組み	31
1 計画が取り上げる分野について	32
2 ライフステージについて	33
3 分野別ライフステージ別の課題・目標・取り組み	34
(1) 栄養・食生活	35
(2) 身体活動・運動	42
(3) 休養・こころの健康づくり	47
(4) たばこ	51
(5) アルコール	56
(6) 歯の健康	60
(7) 生活習慣病・健康管理	64
第4章 計画の推進	69
1 計画の周知	70
2 情報提供体制づくり	70
3 町民・関係団体・行政機関の連携・実践体制づくりと評価	70
4 町民参加・町民主体の体制づくり	70
資料	71
1 計画策定の経過	72
2 愛川町健康プラン策定委員会委員名簿	73



# 第1章 計画策定の背景と趣旨

# 1 計画策定の背景と趣旨

「健康」は、町民一人ひとりが心豊かに、生き生きとした毎日を送るための大切な要素であり、生涯にわたり自立して、自己実現できるよう、健康づくりが重要となっており、本町におきましても高齢化の進行とともに、生活習慣病が広がりを見せています。

生活習慣病の広がりや、医療費や介護負担の拡大へとつながり、町民一人ひとりの健康が地域社会全体に大きな影響を及ぼす状況となってきています。

そのような中、国では平成12年3月に「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」を策定し、平成22年までを目途とした目標値を定め、健康づくり運動を推進しております。

また、平成15年5月には、健康日本21の法的な基盤となる「健康増進法」を制定し、健康づくりをより強力に推進するため、この法律の中で、市町村は住民の健康増進に関する計画「市町村健康増進計画」を定めるよう努めることとされております。

このような背景を踏まえて、本町では、町民の「生活習慣病の予防」、さらには「介護を必要としないで、健康で自立した生活を送ることができる期間(健康寿命)の延伸」と「QOL(生活の質)<sup>1</sup>の向上」という大きな目的の実現に向けて、「愛川町健康プラン」を策定しました。

今後は、この計画に沿って、町民一人ひとりが生活習慣を改善することの大切さを理解し、行動に移すための支援、並びに母子の健康や思春期の健康づくりを含めた対策を推進していきます。

なお、本計画は、「ヘルスプロモーション」の考え方を基調とします。健康は、その人らしい人生を送るための基盤であり、健康づくりの当事者である町民の自主的な取り組みと、それをサポートする各関係団体の町民組織活動、行政による環境づくりが一体となって健康づくりを進めることが重要であり、ヘルスプロモーションとは、このような考え方を表現した言葉です。

【計画のキーワードは“ヘルスプロモーション”】



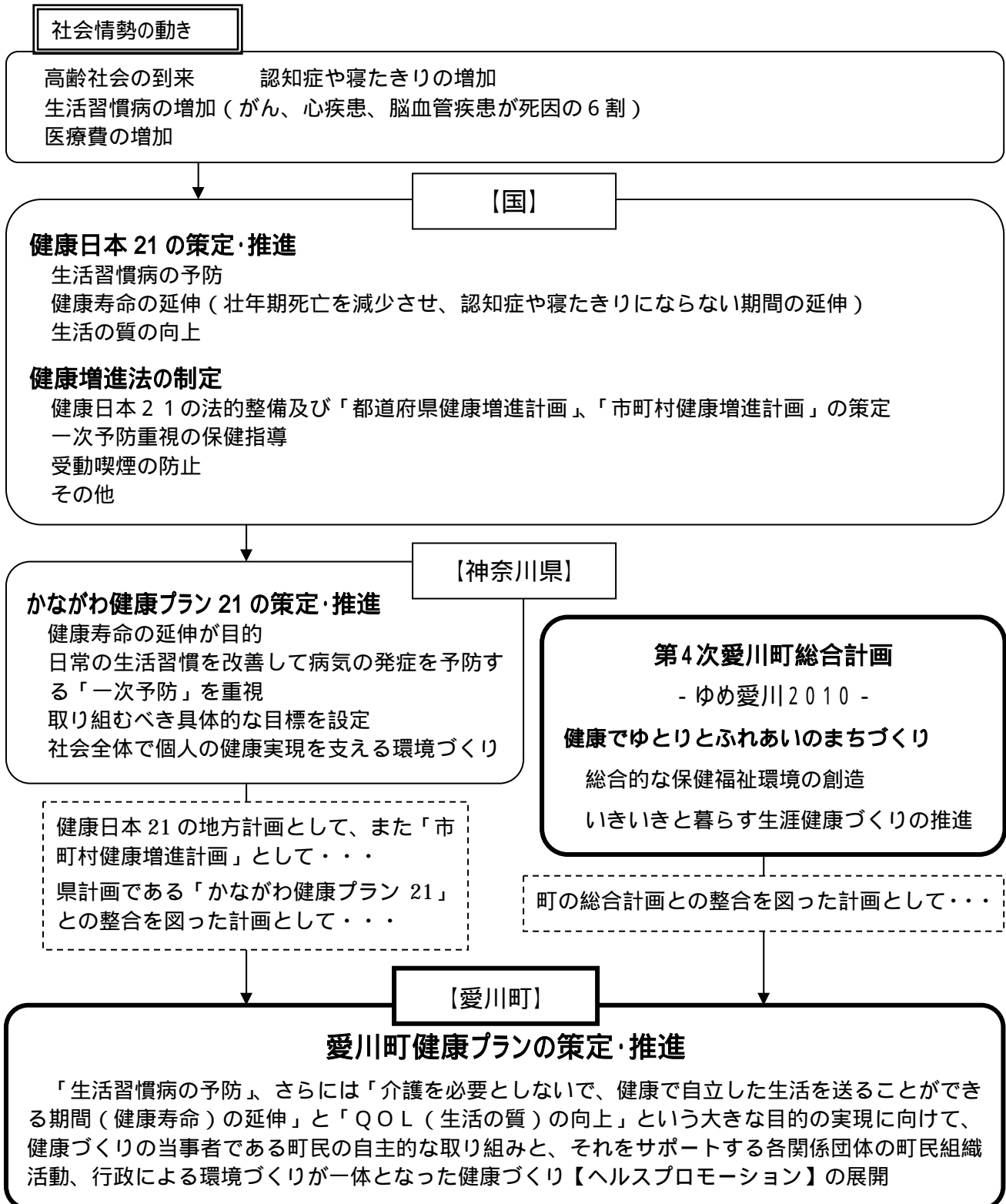
<sup>1</sup> QOL(生活の質): その人なりの生きがいや人生に対する満足感を意味し、健康づくりに限らず、生活全般が対象になります。QOLとは、Quality Of Life(クオリティ・オブ・ライフ)の略。



## 2 計画の性格

本計画は、国の健康増進法に基づく「市町村健康増進計画」です。また、国の健康日本21の地方計画として位置づけられ、健康づくりに関する県計画である「かながわ健康プラン21」、並びに「第4次愛川町総合計画-ゆめ愛川2010」との整合を図りながら、策定を行いました。

### 【計画の性格】



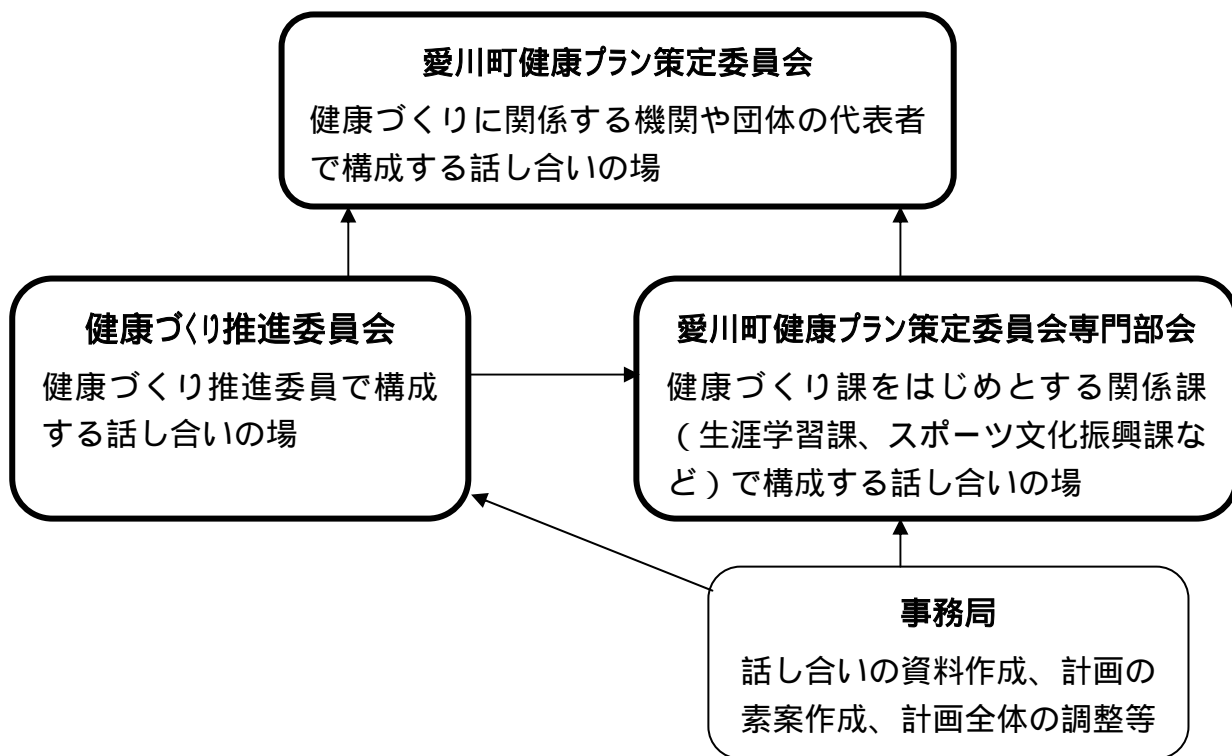
### 3 計画の期間

本計画は、国の健康日本21、県のかながわ健康プラン21の整合性を図るため、平成19年度から平成22年度までの4年間を計画期間とします。

### 4 計画の策定体制

本計画の策定にあたっては、町の関係機関・団体の代表者で構成する「愛川町健康プラン策定委員会」、庁内関係課で構成する「愛川町健康プラン策定委員会専門部会」を組織するとともに、地域における健康づくりの担い手として活動する健康づくり推進委員で構成する「健康づくり推進委員会」、これら町民の代表者等の検討会議を経て、策定に至っています。

【計画の策定体制】

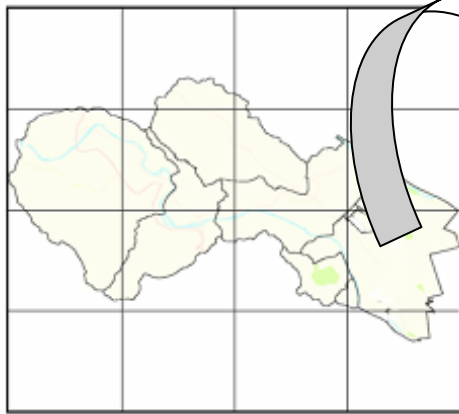


## 第2章 町民の健康状況

# 1 町の“すがた”

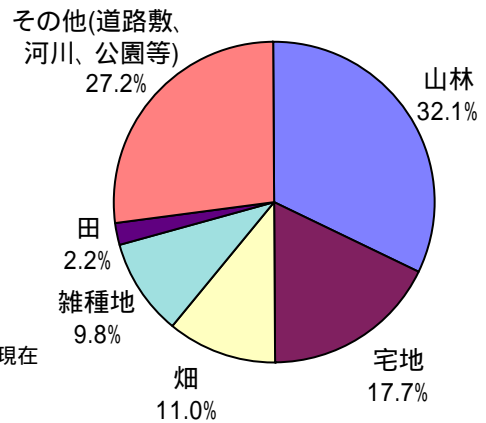
本町の土地や人口動態（出生・死亡）等に関する特徴をまとめると、次のとおりです。

## (1) 地目別面積



[平成16年1月1日現在  
統計あいかわ]

山林が約3割を占める、  
緑と水に恵まれた土地。

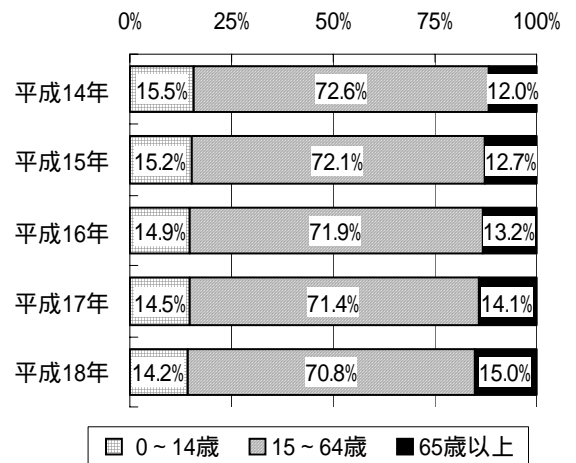


## (2) 年齢3区分別人口の推移

少子高齢化が進んでいる。  
(平成18年1月1日現在の高齢化率 15.0%)

	総数	0～14歳	15～64歳	65歳以上
平成14年	44,165人	6,831人	32,052人	5,282人
平成15年	44,175人	6,725人	31,854人	5,596人
平成16年	44,107人	6,569人	31,709人	5,829人
平成17年	44,067人	6,401人	31,467人	6,199人
平成18年	44,009人	6,232人	31,169人	6,608人

[各年1月1日現在 住民基本台帳法に基づく登録者数及び外国人登録者数]



## (3) 大字別世帯と人口



1世帯あたり人員は、田代の2.9人/世帯が最も多く、棚澤の2.3人/世帯が最小

大字	世帯数	人口	1世帯あたり人員
半原	2,952	8,317	2.8
田代	1,255	3,615	2.9
角田	1,275	3,576	2.8
三増	715	1,836	2.6
春日台	1,421	3,516	2.5
中津	9,265	22,894	2.5
八菅山	22	58	2.6
棚澤	84	197	2.3
総数	16,989	44,009	2.6

[平成18年1月1日現在 住民基本台帳法に基づく登録者数及び外国人登録者数]

## (4) 出生数及び死亡数

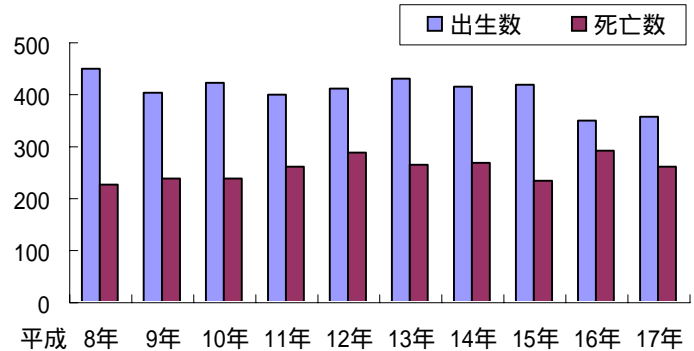
	出生数	死亡数
平成 8 年	449	228
9 年	405	237
10 年	423	240
11 年	400	262
12 年	413	289
13 年	431	267
14 年	417	269
15 年	420	235
16 年	349	291
17 年	357	262

[各年 1 月 1 日現在 統計あいかわ]

	出生率 (人口千対)	合計特殊 出生率 <sup>2</sup>
愛川町	7.53	1.14
県郡部	7.26	1.15
県全体	9.24	1.18

[出生率及び死亡率は、平成 15 年 県人口動態統計]

出生数は減少傾向。県全体に比べ、出生率は低く、死亡率は高い。



	死亡率 (人口千対)	年齢調整死亡率 <sup>3</sup> (人口千対)
愛川町	6.71	5.40
県郡部	8.02	4.69
県全体	6.30	4.45

## (5) 平均寿命

男性			女性		
順位	全国	77.7	順位	全国	84.6
	神奈川県	78.2		神奈川県	84.7
1	藤沢市	78.8	1	藤野町	86.0
2	茅ヶ崎市	78.8	2	開成町	85.9
3	伊勢原市	78.7	3	茅ヶ崎市	85.3
4	城山町	78.7	4	相模原市	85.3
5	鎌倉市	78.6	5	秦野市	85.2
6	秦野市	78.6	6	相模湖町	85.2
7	寒川町	78.6	7	海老名市	85.1
8	横浜市	78.5	8	大磯町	85.1
9	相模原市	78.5	9	藤沢市	85.0
10	葉山町	78.5	10	寒川町	85.0
~			~		
28	愛川町	77.5	37	愛川町	83.5

[平成 12 年 市町村生命表]

平均寿命は男性 77.5 歳、女性 83.5 歳。  
男女ともに全国平均、県平均より低い。  
女性の平均寿命は、県内で最下位

<sup>2</sup> 合計特殊出生率：15 歳から 49 歳までの女子の年齢別出生率を合計したもので、1 人の女子が仮にその年次の年齢別出生率で一生涯の間に生むとしたときの子ども数に相当する。

<sup>3</sup> 年齢調整死亡率：年齢構成が異なる人口集団の間で死亡率や特定の年齢層に偏在する死因別死亡率などをその年齢構成の差をとりのぞいて比較する場合に用いる。基準人口は「昭和 60 年モデル人口」。

## (6) 町民の主な死因と特徴

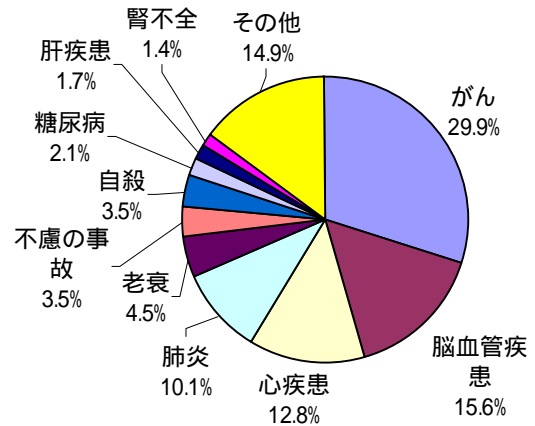
順位	主な死因	実数	割合
1	がん	86	29.9%
2	脳血管疾患	45	15.6%
3	心疾患	37	12.8%
4	肺炎	29	10.1%
5	老衰	13	4.5%
6	不慮の事故	10	3.5%
7	自殺	10	3.5%
8	糖尿病	6	2.1%
9	肝疾患	5	1.7%
10	腎不全	4	1.4%
11	その他	43	14.9%
総数		288	100.0%

[平成 15 年 県衛生統計年報]

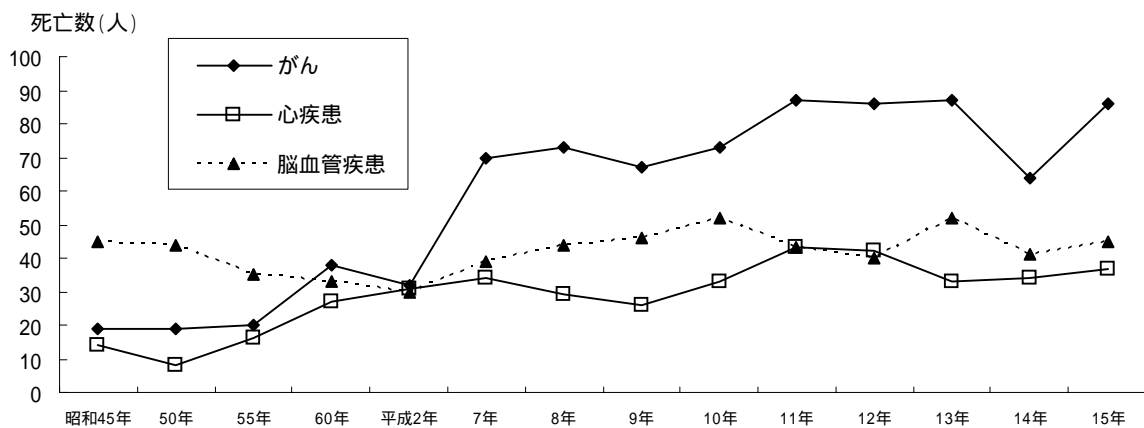
主な死因の第 1 位は、がん。

次いで、脳血管疾患（脳卒中など）、心疾患（心筋梗塞など）

これら 3 大疾病が約 6 割



3 大死因については、がん、心疾患が増加傾向。脳血管疾患は依然として高く推移している。

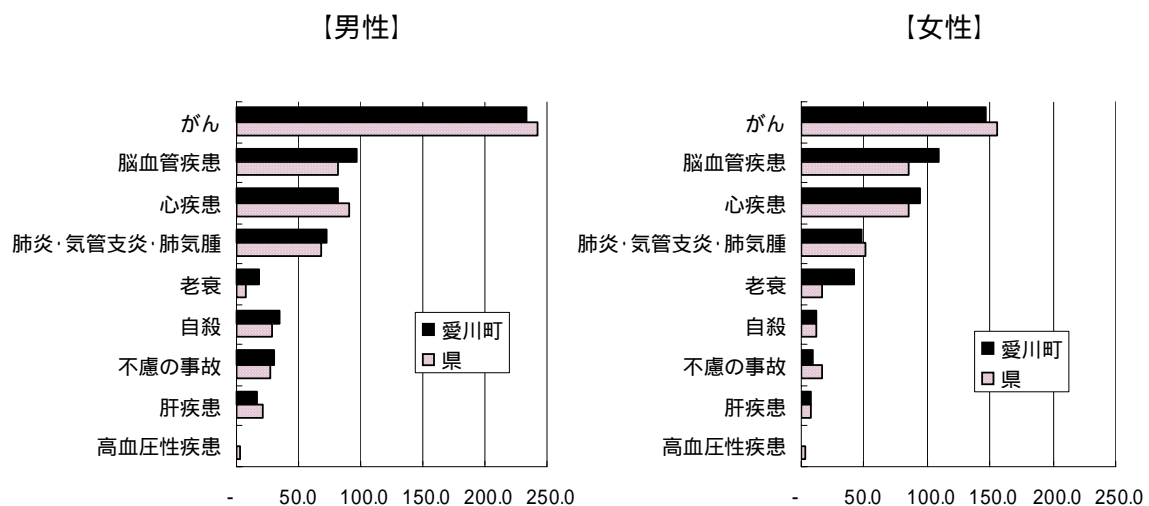


死因の割合は、脳血管疾患の割合が県郡部の平均や県全体に比べて高い。

順位	愛川町		県郡部		県全体	
	主な死因	割合	主な死因	割合	主な死因	割合
1	がん	29.9%	がん	31.7%	がん	32.8%
2	脳血管疾患	15.6%	脳血管疾患	14.8%	心疾患	15.0%
3	心疾患	12.8%	心疾患	13.9%	脳血管疾患	13.0%
4	肺炎	10.1%	肺炎	8.9%	肺炎	8.8%
5	老衰	4.5%	不慮の事故	3.8%	不慮の事故	3.4%
6	不慮の事故	3.5%	自殺	2.8%	自殺	3.3%
7	自殺	3.5%	老衰	2.7%	肝疾患	2.2%
8	糖尿病	2.1%	肝疾患	1.8%	老衰	1.9%
9	肝疾患	1.7%	糖尿病	1.6%	腎不全	1.5%
10	腎不全	1.4%	腎不全	1.5%	糖尿病	1.2%
11	その他	14.9%	その他	16.5%	その他	16.9%

[平成 15 年 県衛生統計  
年報]

平成 11 年～平成 15 年の死因別死亡率（人口 10 万対）は、男女の脳血管疾患、女性の心疾患で県を上回る。



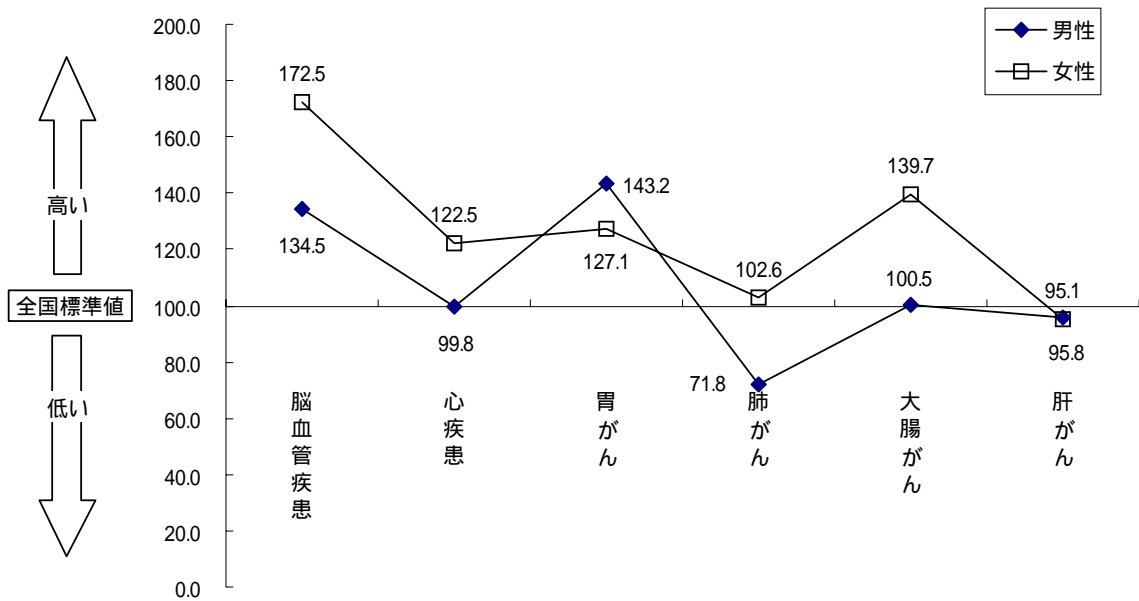
## (7) 標準化死亡比<sup>4</sup>

【平成 10 年～14 年】の標準化死亡比 (SMR) が全国標準値 (100) より特に高いものは、

男性：脳血管疾患、胃がん

女性：脳血管疾患、心疾患、胃がん、大腸がん

資料：人口動態統計特殊報告



<sup>4</sup> 標準化死亡比 (SMR)：人口の年齢構成により調整した死亡率であり、全国標準値を 100 としたもの



## 2 町民の健康意識・実態

### (1) 愛川町健康プランアンケート調査結果

本計画策定の基礎資料として、5歳以上の町民の中から無作為に選んだ1,250人の方を対象に、「愛川町健康プランアンケート調査」を実施し、町民が「地域」の中でどのような暮らしをし、健康づくりに関してどのような考えを持っているのかを把握しました。

調査対象、調査方法及び回収結果については、次のとおりです。

【調査対象及び調査方法】

調査対象	5歳以上15歳	15歳以上	計
配布数	250人	1,000人	1,250人
調査方法	郵送法	郵送法	
調査時期	平成17年10月	平成17年10月	
調査地域	町内全域	町内全域	

5歳以上15歳の調査対象者は、小・中学生としている。

【回収結果】

調査対象	5歳以上15歳	15歳以上	計
配布数	250人	1,000人	1,250人
回収数	138人	452人	590人
回収率	55.2%	45.2%	47.2%
有効回収数	138人	451人	589人
無効	-	1人	1人

無効票:すべての間に無回答

#### ア 5歳以上15歳調査の結果要旨

---

##### 【健康意識・健康づくり全般について】

##### 自分にとっての健康とは？

5歳～15歳の全体では、「体調がよくて毎日が気持ちよく生活できること」が66.7%で最上位。次いで、「食事」と「睡眠」が健康観の上位。

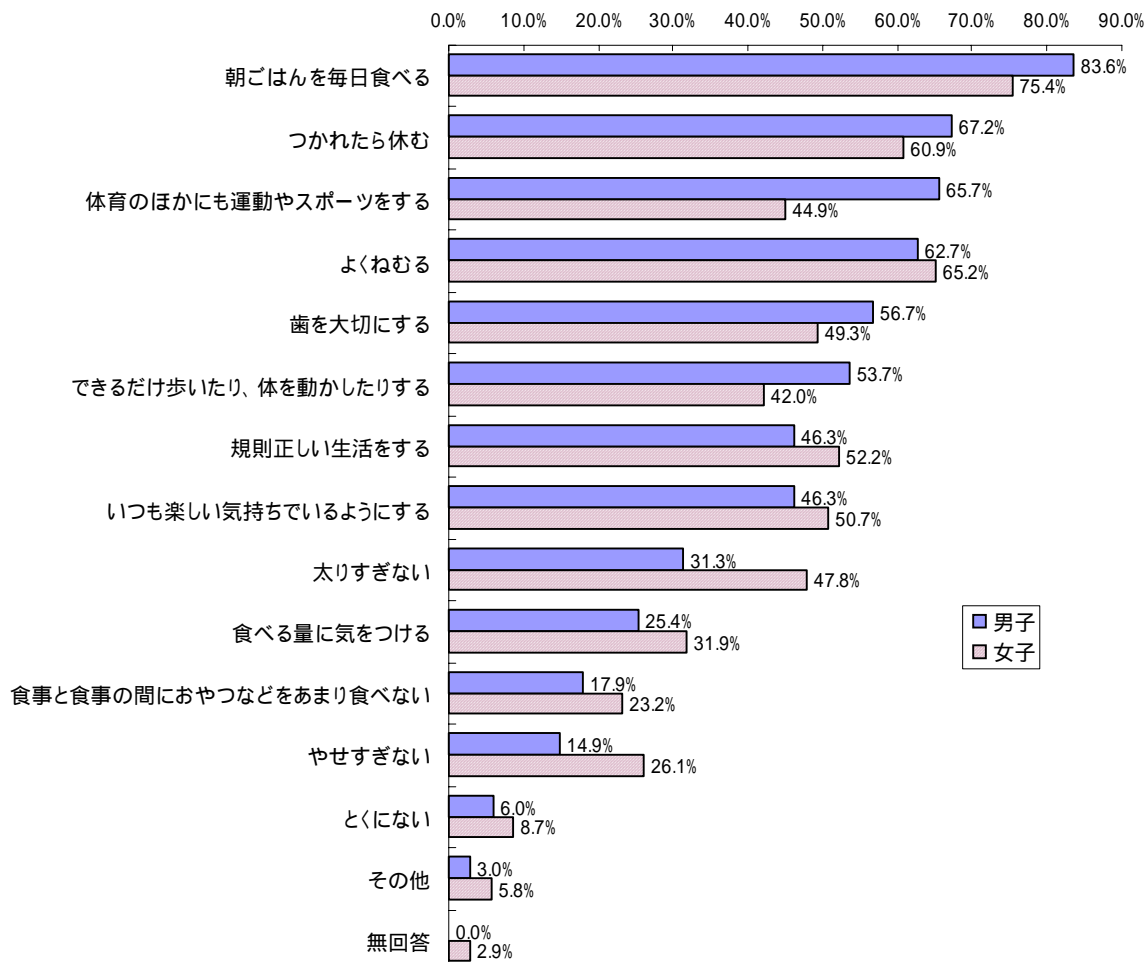
5歳～8歳では、「ごはんがおいしく食べられること」が72.0%で最上位。

順位	全体		5歳～8歳		9歳～11歳		12歳～15歳	
第1位	体調がよくて毎日が気持ちよく生活できること	66.7%	ごはんがおいしく食べられること	72.0%	体調がよくて毎日が気持ちよく生活できること	75.0%	体調がよくて毎日が気持ちよく生活できること	71.4%
第2位	ごはんがおいしく食べられること	48.6%	よく眠れること	56.0%	ごはんがおいしく食べられること	46.4%	ごはんがおいしく食べられること	42.9%
第3位	よく眠れること	43.5%	体調がよくて毎日が気持ちよく生活できること	44.0%	よく眠れること	42.9%	よく眠れること	40.5%

## ふだん心がけていること

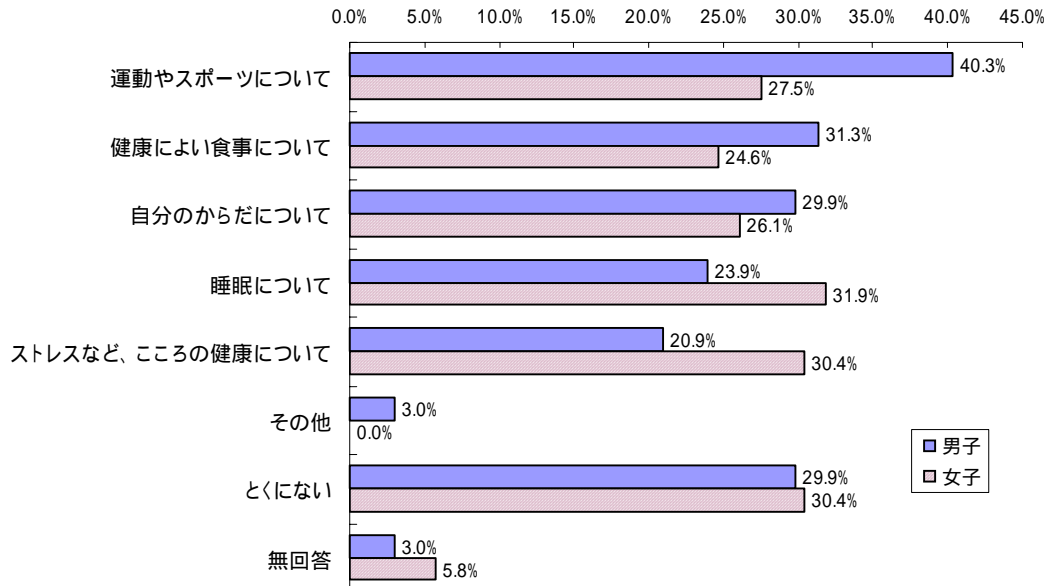
男女ともに、「朝ごはんを毎日食べる」が最上位。

男女を比較すると、男子では「体育のほかに運動やスポーツをする」が65.7%で女子の44.9%を大きく上回り、女子では「太りすぎない」や「やせすぎない」、「食べる量に気をつける」といった体型を意識した回答傾向が男子よりも強い状況がみられる。



## 健康について知りたいこと

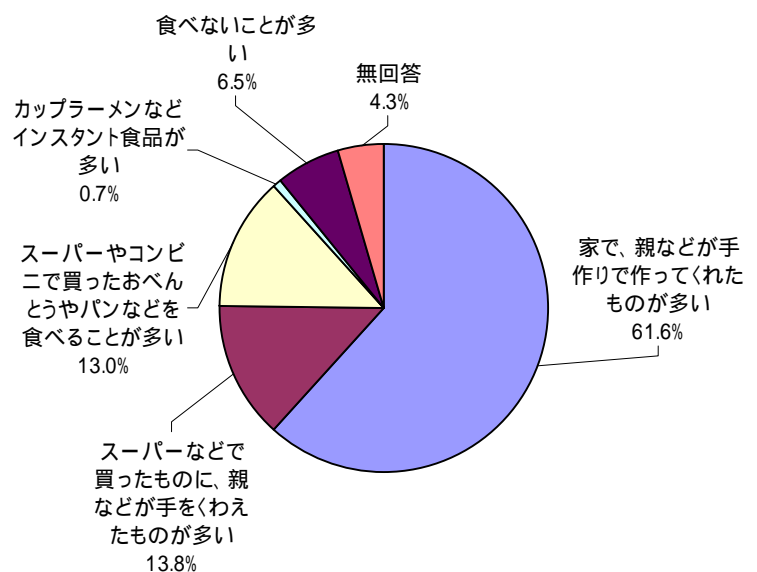
男子では、「運動やスポーツについて」が40.3%で最上位となる一方、女子では「睡眠について」や「ストレスなど、こころの健康について」といった情報への関心が上位に挙げられている。



## 【食生活について ~ 朝食の状況など ~】

### 朝食の内容

「家で、親などが手作りで作ってくれたものが多い」との回答が61.6%で最も多く、手作りの家庭は約60%。  
また、約30%は、できあいのものを利用し、6.5%が「食べないことが多い」と回答。

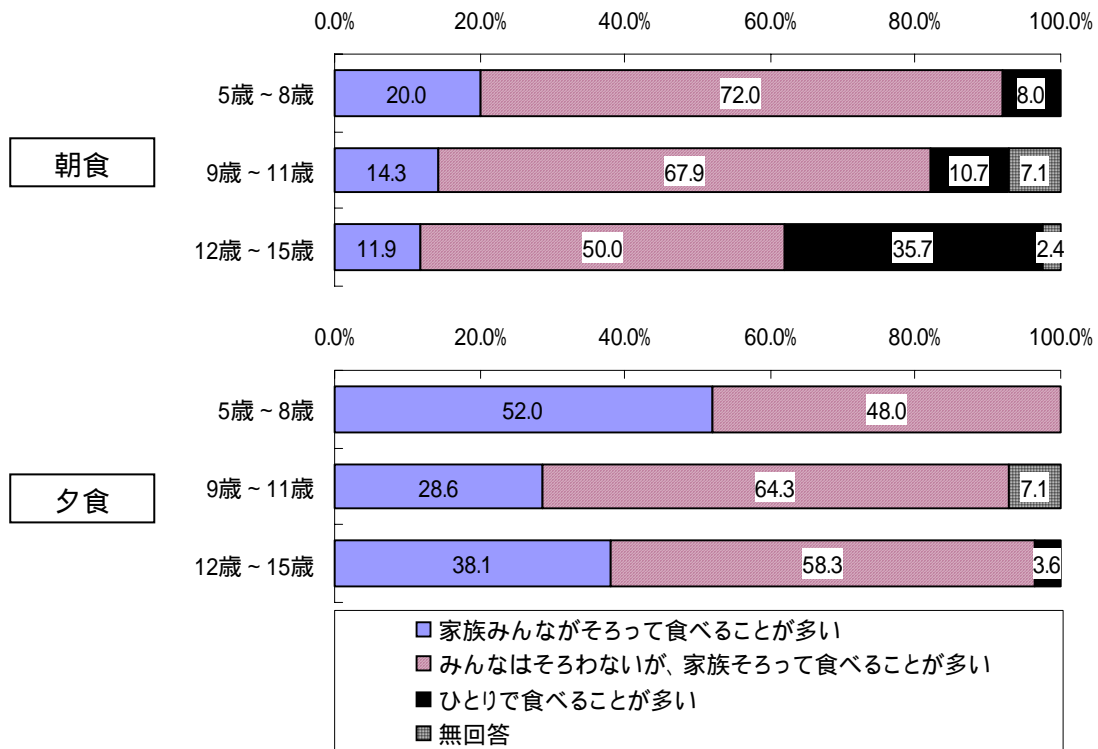


### 朝食、夕食の状況

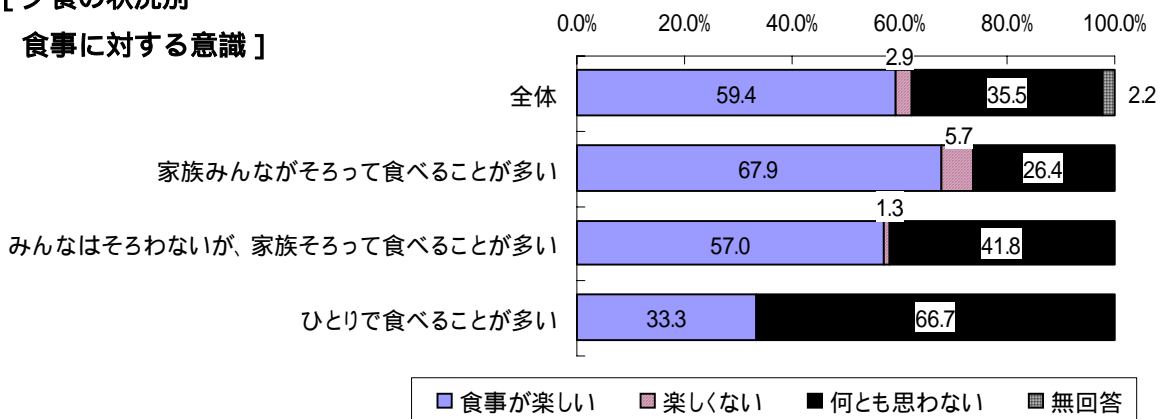
朝食については、12歳～15歳の35.7%が「ひとりで食べる人が多い」と回答し、「家族みんながそろって食べる人が多い」との回答は全年齢層で20%以下。

夕食についても「家族みんながそろって食べる人が多い」との回答は、5歳～8歳で52.0%。

食事の楽しさについては、一緒に食事をする家族が多い家庭ほど、「食事が楽しい」と回答する子どもが多くなる傾向がみられる。

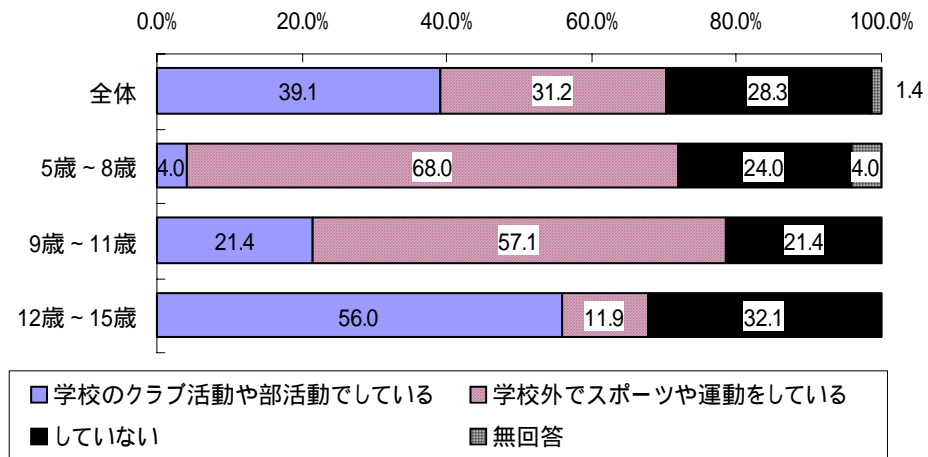


**[ 夕食の状況別  
食事に対する意識 ]**

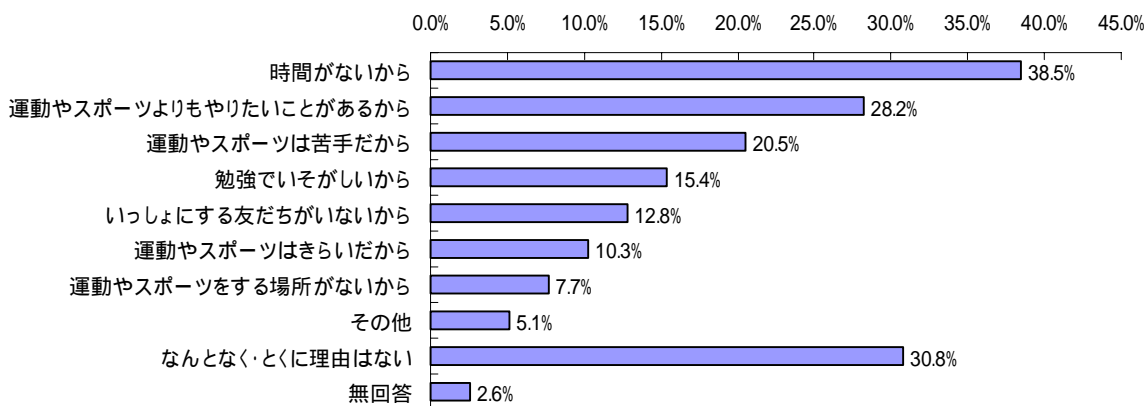


**[ 運動について ~ 運動の状況と運動していない理由 ~ ]**

12歳～15歳では、「運動していない」が32.1%。  
 運動していない理由は、「時間がないから」が38.5%で最も多く、次いで「なんとなく・とくに理由はない」が30.8%となっている。

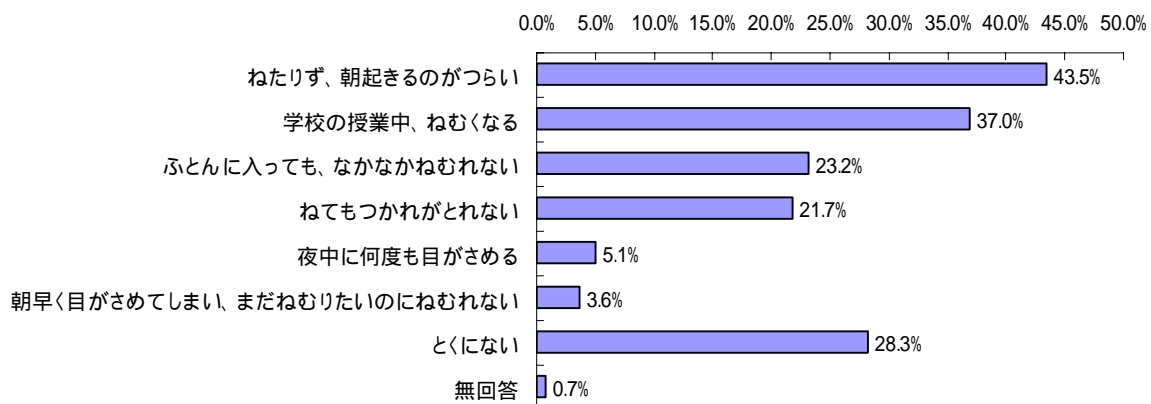


[ 運動していない理由 ]



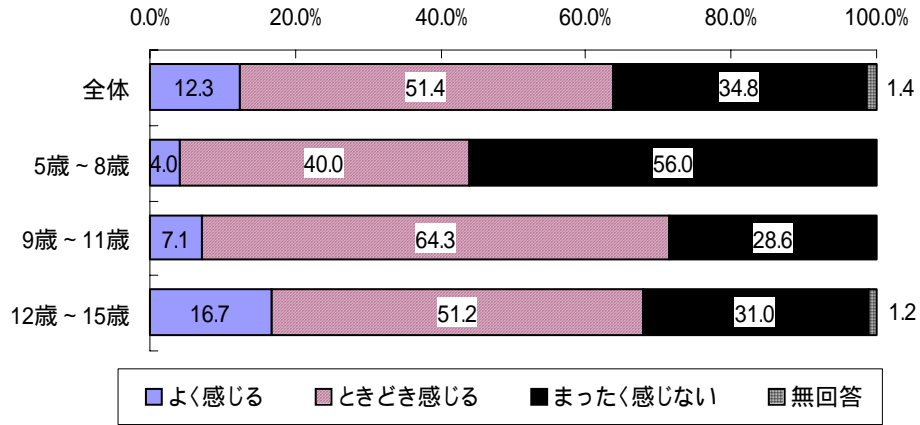
【睡眠について ～ 睡眠に関して自分に当てはまるもの ～】

「ねたりず、朝起きるのがつらい」が43.5%で最上位。次いで、「学校の授業中、ねむくなる」が37.0%で、全体の7割近くが睡眠に関して何らかの問題を感じている。



【ストレスについて ~ ストレスの状況と解消方法 ~】

女子では「よく感じる」との回答は男子よりも少ない一方、「ときどき感じる」を含めると、女子の7割以上が多少なりともストレスを感じている。また、対処方法は、女子では「誰かに相談する」が49.0%で最上位。

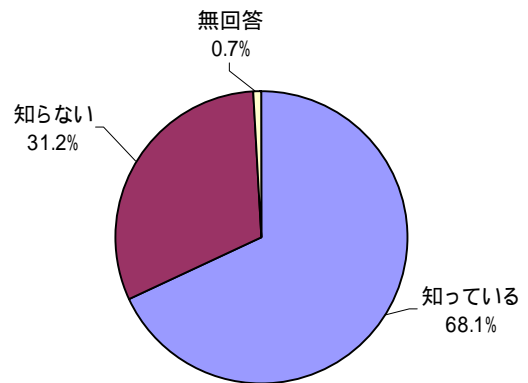


【ストレスの対処方法】

順位	全体		男子		女子	
第1位	だれかに相談する・話す	40.9%	ねる	43.2%	だれかに相談する・話す	49.0%
第2位	ねる	37.5%	テレビゲームをする	32.4%	ねる	33.3%
第3位	趣味に打ち込む	23.9%	だれかに相談する・話す	29.7%	趣味に打ち込む	23.5%
					テレビを見る	

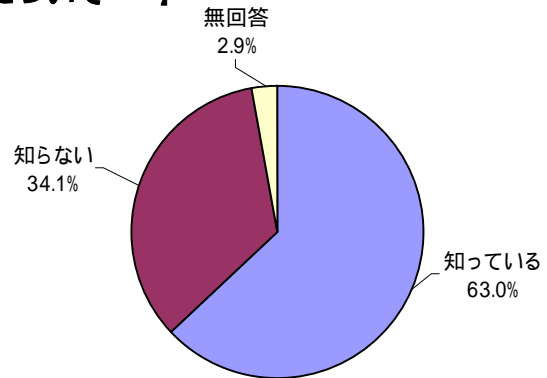
【喫煙について ~ たばこの子どもの健康への影響について ~】

子どもは大人よりたばこの心身への影響を受けやすいことについては、「知っている」が68.1%で、残りの約30%は「知らない」と回答。



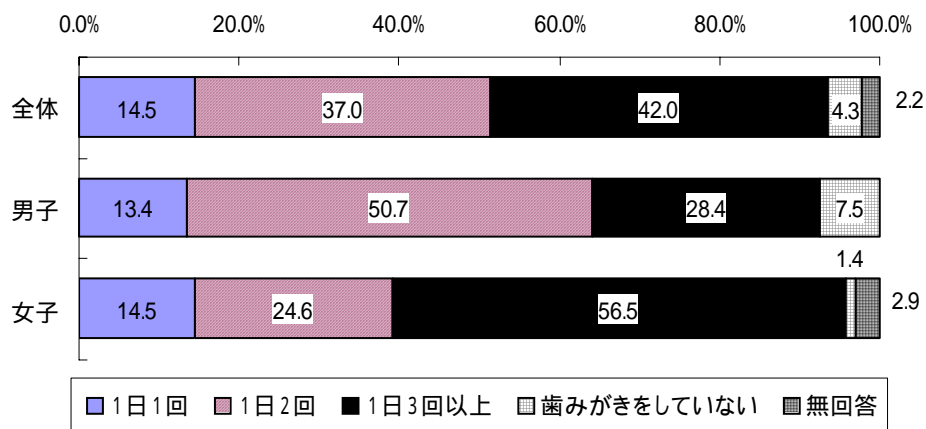
### 【飲酒について ~ お酒の子どもへの健康への影響について ~】

子どもは大人よりお酒の心身への影響をうけやすいことについては、「知っている」が63.0%で、残りの30%以上は「知らない」と回答。



### 【歯の健康について ~ 歯みがきの頻度 ~】

男子は「1日2回」が最も多く、女子は「1日3回以上」が最も多い。男子では「歯みがきをしていない」との回答が7.5%となっている。



### 【愛川町に対する満足度・重要度】

満足度、重要度ともに「自然環境」が最上位。「外で遊ぶ場所」や「運動やスポーツをする場所」が重要度の第2位と第3位。

順位	【満足度】	
第1位	自然環境の豊かさ	76.1%
第2位	地域の人々の良さや、やさしさ	69.6%
第3位	外で遊ぶ場所	67.4%
第4位	運動やスポーツをする場所	58.0%
第5位	おいしい食事のできる場所	57.2%

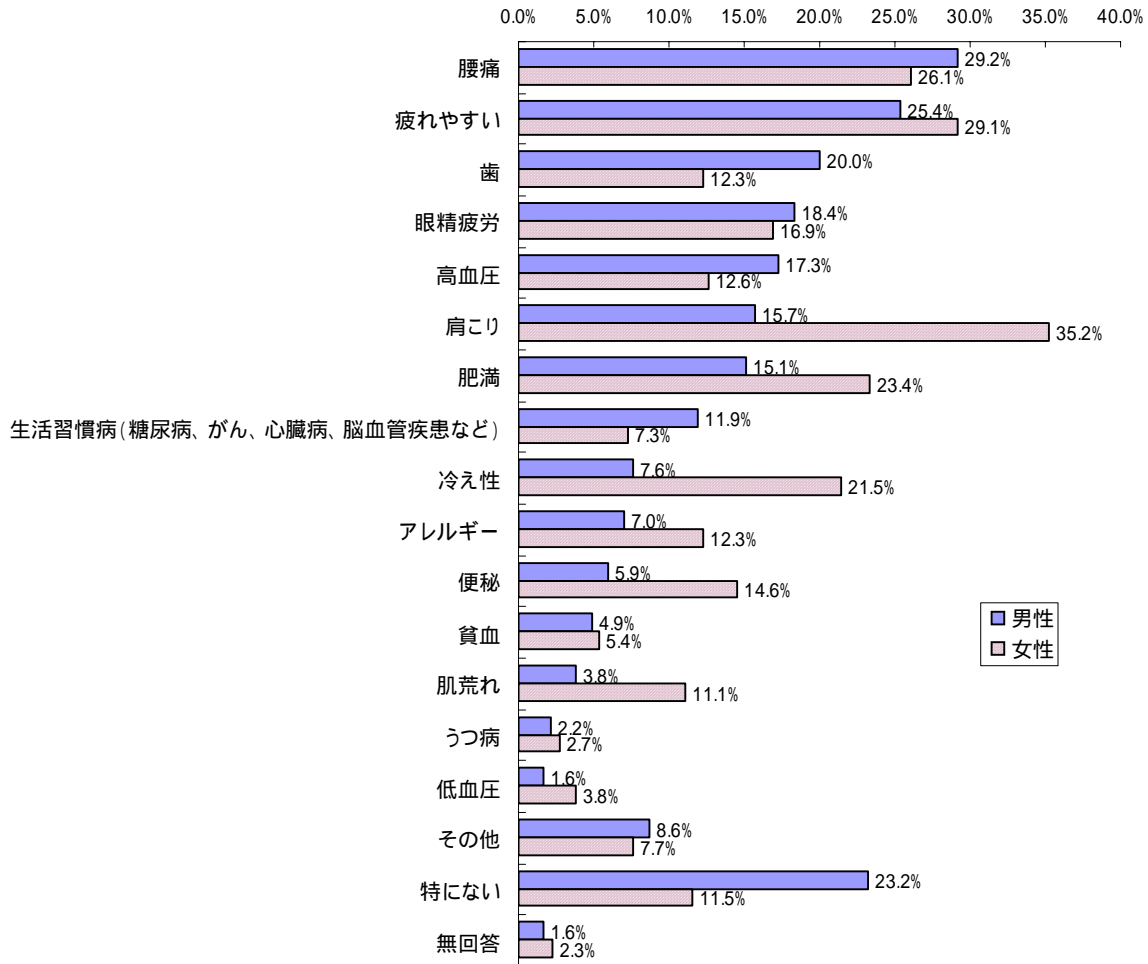
順位	【重要度】	
第1位	自然環境の豊かさ	87.7%
第2位	外で遊ぶ場所	87.7%
第3位	運動やスポーツをする場所	82.6%
第4位	地域の人々の良さや、やさしさ	81.9%
第5位	おいしい食事のできる場所	73.2%

## イ 15歳以上町民調査の結果要旨

### 【健康意識・健康づくり全般について】

#### 健康面で悩んでいること、困っていること

男性は「腰痛」、女性は「肩こり」が最上位。45歳以降の中年期で、男女ともに「肥満」、男性では「高血圧」が健康面の悩みの上位に入ってくる。



#### 【男性】

順位	全体		15歳～44歳		45歳～64歳		65歳以上	
第1位	腰痛	29.2%	疲れやすい	40.4%	腰痛	24.2%	腰痛	31.4%
第2位	疲れやすい	25.4%	腰痛	32.7%	肥満	21.0%	歯	28.6%
第3位	歯	20.0%	眼精疲労	23.1%	疲れやすい	19.4%	高血圧	27.1%

#### 【女性】

順位	全体		15歳～44歳		45歳～64歳		65歳以上	
第1位	肩こり	35.2%	肩こり	36.9%	肩こり	46.7%	腰痛	33.8%
第2位	疲れやすい	29.1%	疲れやすい	33.0%	肥満	36.0%	疲れやすい	30.0%
第3位	腰痛	26.1%	冷え性	27.2%	腰痛	28.0%	肩こり	23.8%



## 自分にとっての健康とは？

性別、年代にかかわらず、「体調がよくて毎日が快適に過ごせること」、「食事がおいしく食べられること」が上位2つ。

15歳～44歳の青年期・壮年期や45歳～64歳の中年期では、「精神的な緊張や疲労、ストレスを感じないこと」や「よく眠れること」といった心の健康や休養の状況が健康尺度の上位に入っている。

### 【男性】

順位	全体		15歳～44歳		45歳～64歳		65歳以上	
第1位	体調がよくて毎日が快適に過ごせること	67.6%	体調がよくて毎日が快適に過ごせること	67.3%	体調がよくて毎日が快適に過ごせること	71.0%	食事がおいしく食べられること	71.4%
第2位	食事がおいしく食べられること	61.1%	食事がおいしく食べられること	53.8%	食事がおいしく食べられること	54.8%	体調がよくて毎日が快適に過ごせること	65.7%
第3位	よく眠れること	33.0%	精神的な緊張や疲労、ストレスを感じないこと	50.0%	精神的な緊張や疲労、ストレスを感じないこと	38.7%	年齢相応に身体が動かせること	44.3%

### 【女性】

順位	全体		15歳～44歳		45歳～64歳		65歳以上	
第1位	体調がよくて毎日が快適に過ごせること	73.6%	体調がよくて毎日が快適に過ごせること	77.7%	体調がよくて毎日が快適に過ごせること	76.0%	食事がおいしく食べられること	68.8%
第2位	食事がおいしく食べられること	59.4%	食事がおいしく食べられること	47.6%	食事がおいしく食べられること	65.3%	体調がよくて毎日が快適に過ごせること	67.5%
第3位	よく眠れること	39.5%	精神的な緊張や疲労、ストレスを感じないこと	40.8%	よく眠れること	37.3%	年齢相応に身体が動かせること	45.0%

## 健康維持・増進のために取り組んでいること

男女ともに、「健診」、「睡眠」、「食事」が上位3つ。

15歳～44歳の青年期・壮年期において、男性では「運動」、女性では「会話や遊び」が上位に入っている。

【男性】

順位	全体		15歳～44歳		45歳～64歳		65歳以上	
第1位	健康診断などの受診による、疾病の早期発見・早期治療	56.2%	十分な睡眠・休養	53.8%	健康診断などの受診による、疾病の早期発見・早期治療	64.5%	健康診断などの受診による、疾病の早期発見・早期治療	70.0%
第2位	十分な睡眠・休養	51.9%	健康に良い食事・食べ物の摂取	50.0%	十分な睡眠・休養	56.5%	健康に良い食事・食べ物の摂取	51.4%
第3位	健康に良い食事・食べ物の摂取	50.3%	継続して身体を動かす心がけ(運動など)	44.2%	健康に良い食事・食べ物の摂取	50.0%	十分な睡眠・休養	45.7%

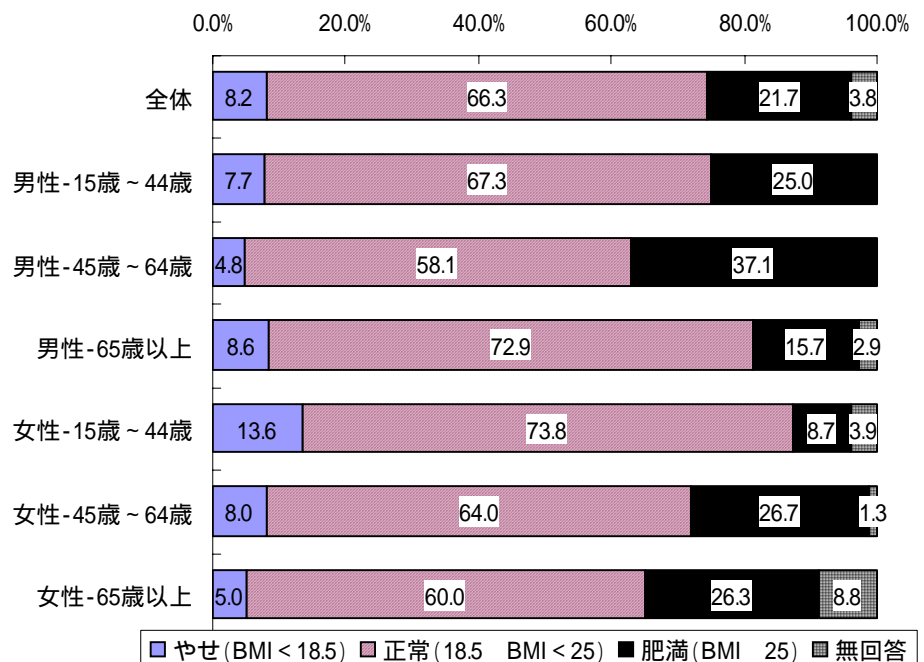
【女性】

順位	全体		15歳～44歳		45歳～64歳		65歳以上	
第1位	十分な睡眠・休養	56.7%	十分な睡眠・休養	66.0%	健康に良い食事・食べ物の摂取	57.3%	健康に良い食事・食べ物の摂取	56.3%
第2位	健康に良い食事・食べ物の摂取	54.0%	健康に良い食事・食べ物の摂取	49.5%	健康診断などの受診による、疾病の早期発見・早期治療	57.3%	健康診断などの受診による、疾病の早期発見・早期治療	52.5%
第3位	健康診断などの受診による、疾病の早期発見・早期治療	42.5%	気の合う友人、仲間との会話や遊びによる気分転換	45.6%	十分な睡眠・休養	46.7%	十分な睡眠・休養	52.5%

肥満の状況

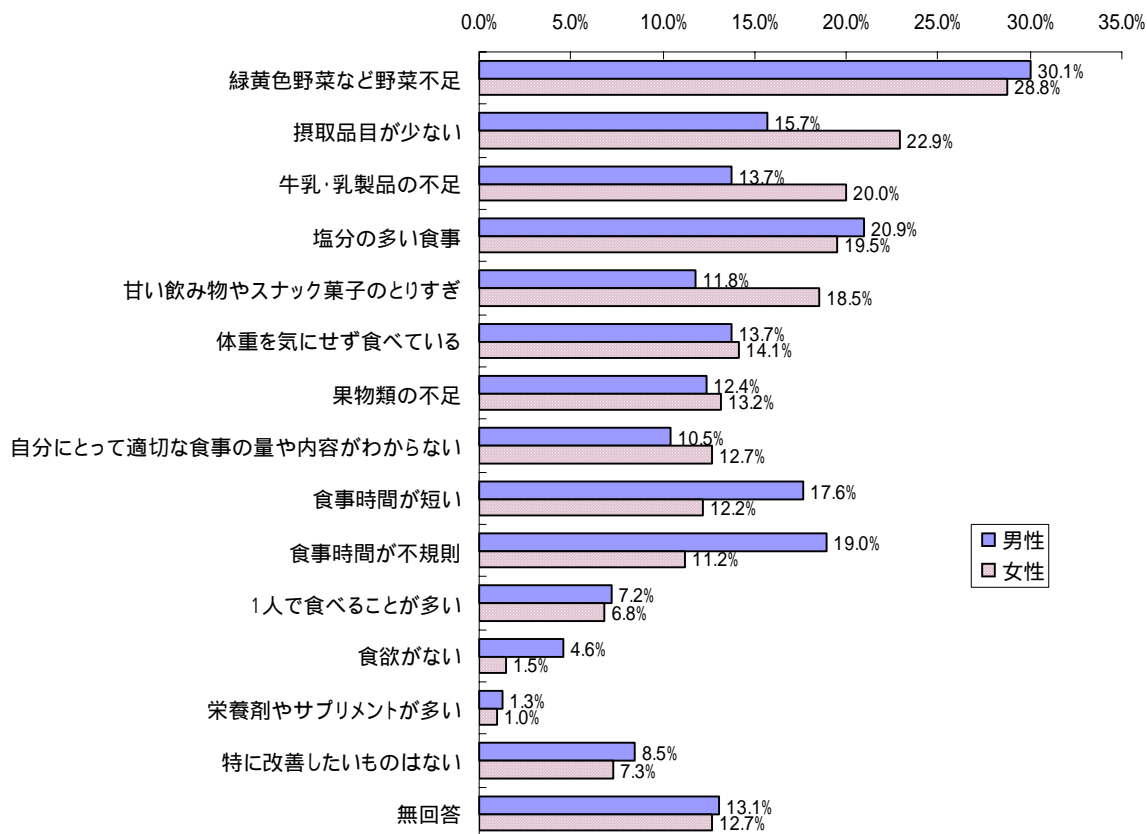
男性の45歳～64歳中年期で4割近くの人が「肥満」と判定。

また、15歳～44歳青年期・壮年期の男性や45歳～64歳中年期の女性も、4人に1人は「肥満」と判定。



【食生活について ~ 特に改善したい食生活の課題や問題 ~】

性別、年代にかかわらず、「緑黄色野菜などの野菜不足」が最上位。  
 また、男性では「塩分の多い食事」や「食事時間の短さ」、女性では「摂取品目の少なさ」  
 や「牛乳・乳製品の不足」も上位に入っている。



【男性】

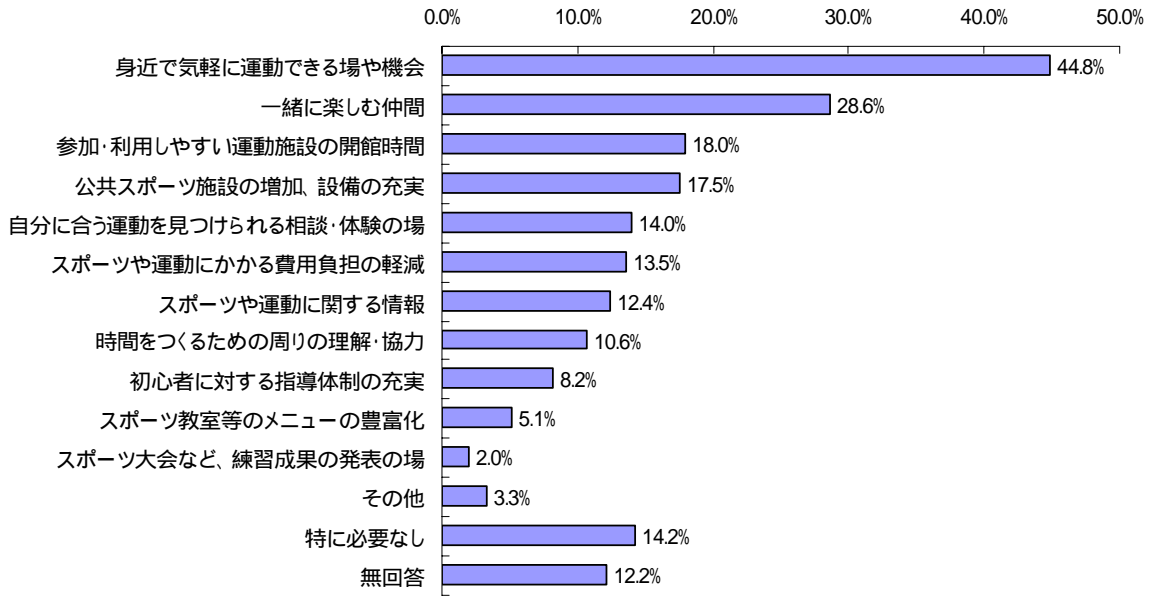
順位	全体		15歳～44歳		45歳～64歳		65歳以上	
	課題	割合	課題	割合	課題	割合	課題	割合
第1位	緑黄色野菜など野菜不足	30.1%	緑黄色野菜など野菜不足	35.7%	緑黄色野菜など野菜不足	32.7%	緑黄色野菜など野菜不足	21.8%
第2位	塩分の多い食事	20.9%	食事時間が不規則	26.2%	塩分の多い食事	27.3%	食事時間が短い	18.2%
第3位	食事時間が不規則	19.0%	果物類の不足	21.4%	食事時間が短い	23.6%	摂取品目が少ない	18.2%

【女性】

順位	全体		15歳～44歳		45歳～64歳		65歳以上	
	課題	割合	課題	割合	課題	割合	課題	割合
第1位	緑黄色野菜など野菜不足	28.8%	緑黄色野菜など野菜不足	36.3%	牛乳・乳製品の不足	30.5%	緑黄色野菜など野菜不足	20.4%
第2位	摂取品目が少ない	22.9%	摂取品目が少ない	27.5%	摂取品目が少ない	27.1%	体重を気にせず食べている	16.7%
第3位	牛乳・乳製品の不足	20.0%	甘い飲み物やスナック菓子のとりすぎ	27.5%	緑黄色野菜など野菜不足	25.4%	牛乳・乳製品の不足	14.8%

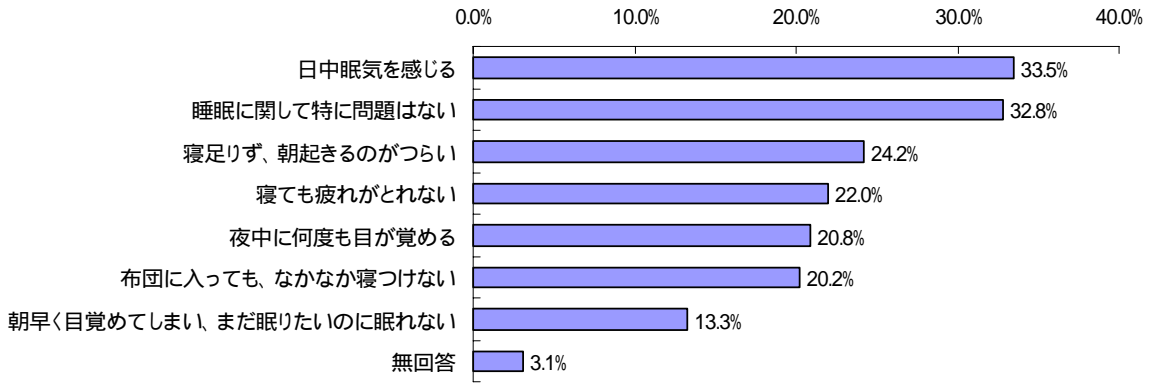
【運動について ~ 運動を続けるために必要なこと ~】

「身近で気軽に運動できる場や機会」が最上位。



【睡眠について ~ 睡眠に関して自分に当てはまるもの ~】

「日中眠気を感じる」が最上位。全体の6割を超える人が睡眠に関して何らかの問題を感じている。



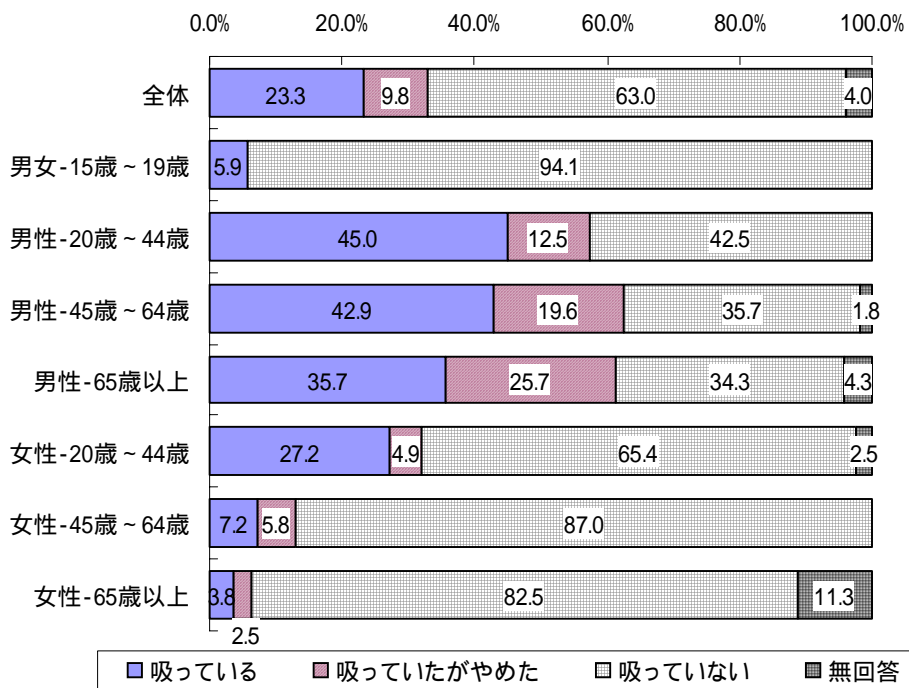
【職業別】

順位	全体		学生		自営業		会社員・会社役員等	
	項目	割合	項目	割合	項目	割合	項目	割合
第1位	日中眠気を感じる	33.5%	寝足りず、朝起きるのがつらい	56.4%	睡眠に関して特に問題はない	40.0%	寝足りず、朝起きるのがつらい	33.7%
第2位	睡眠に関して特に問題はない	32.8%	日中眠気を感じる	41.0%	日中眠気を感じる	34.3%	寝ても疲れがとれない	32.7%
第3位	寝足りず、朝起きるのがつらい	24.2%	寝ても疲れがとれない	30.8%	寝ても疲れがとれない	34.3%	睡眠に関して特に問題はない	29.7%

順位	主婦		無職・その他	
第1位	日中眠気を感じる	39.1%	睡眠に関して特に問題はない	39.2%
第2位	睡眠に関して特に問題はない	31.6%	日中眠気を感じる	32.3%
第3位	布団に入っても、なかなか寝つけない	22.6%	夜中に何度も目が覚める	25.4%

### 【喫煙について ~ 喫煙率 ~】

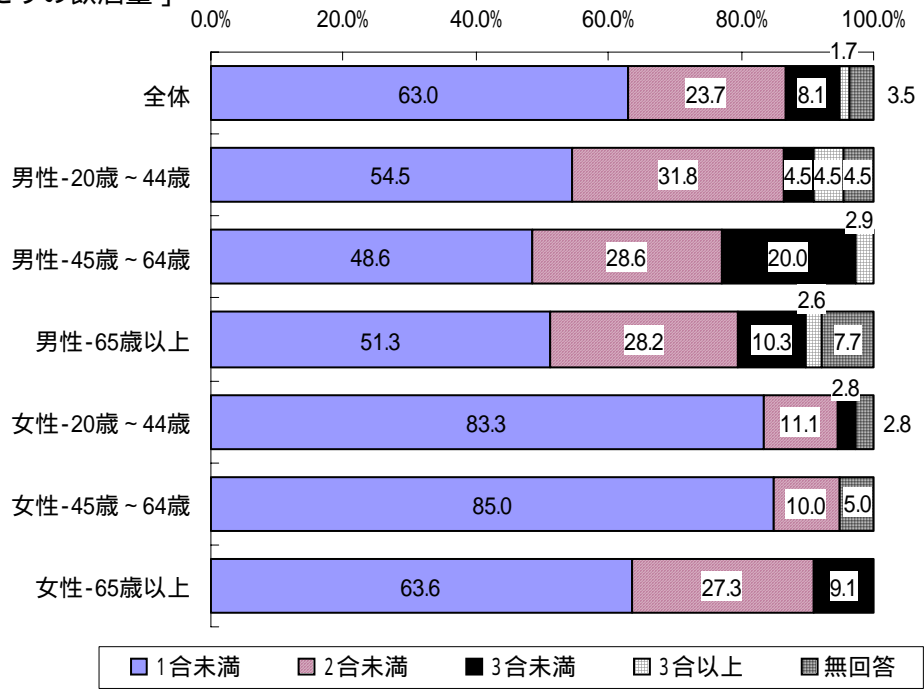
男性の20歳～44歳で喫煙率45.0%。女性の同年代では27.2%。  
15歳～19歳の男女では5.9%が「喫煙している」と回答。



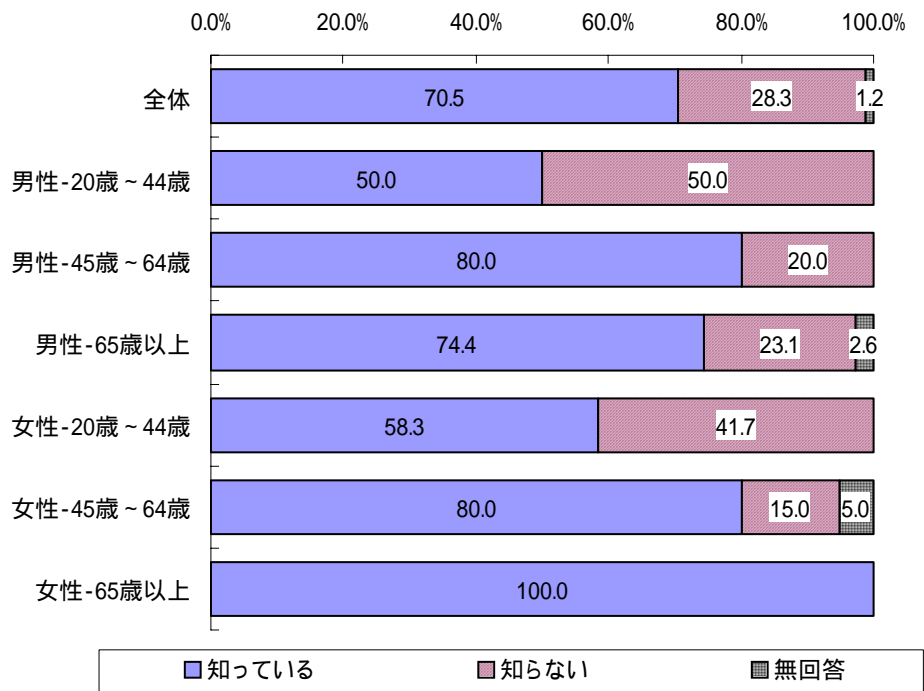
### 【飲酒について ~ 飲酒量と適量に対する認識 ~】

飲酒している人の中で、男性の45歳～64歳において1日当たり2合以上の飲酒をしている人が半数以上を占めている。  
また、適量の認識では、男女ともに20歳～44歳で「知らない」という回答が多くなっている。

[ 1日当たりの飲酒量 ]

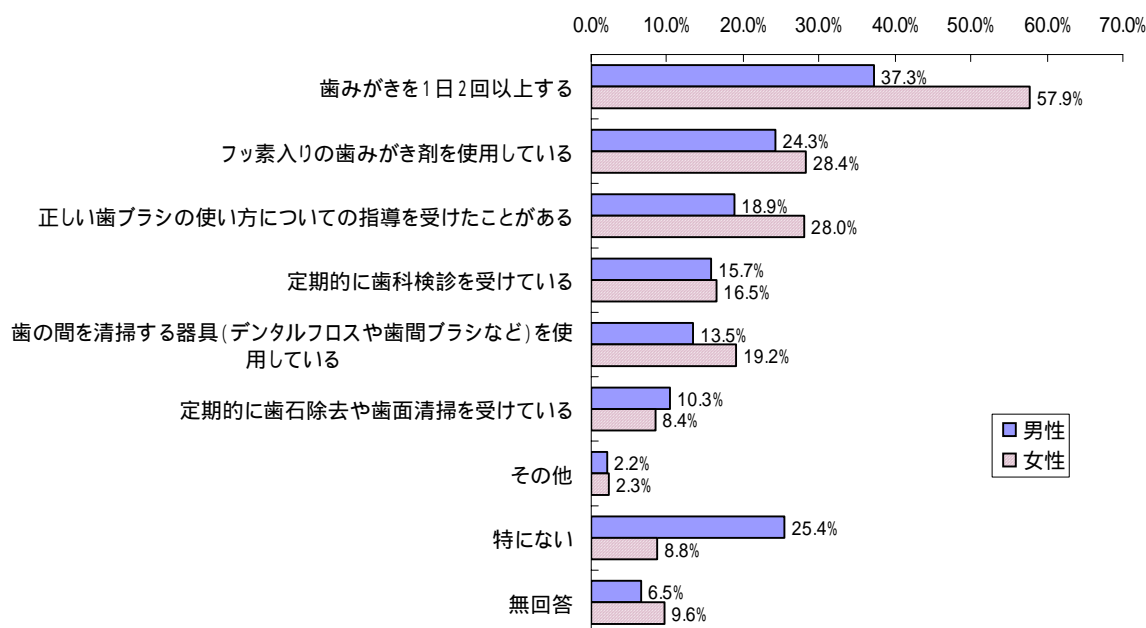


[ 1日当たりの飲酒の適量についての認識 ]



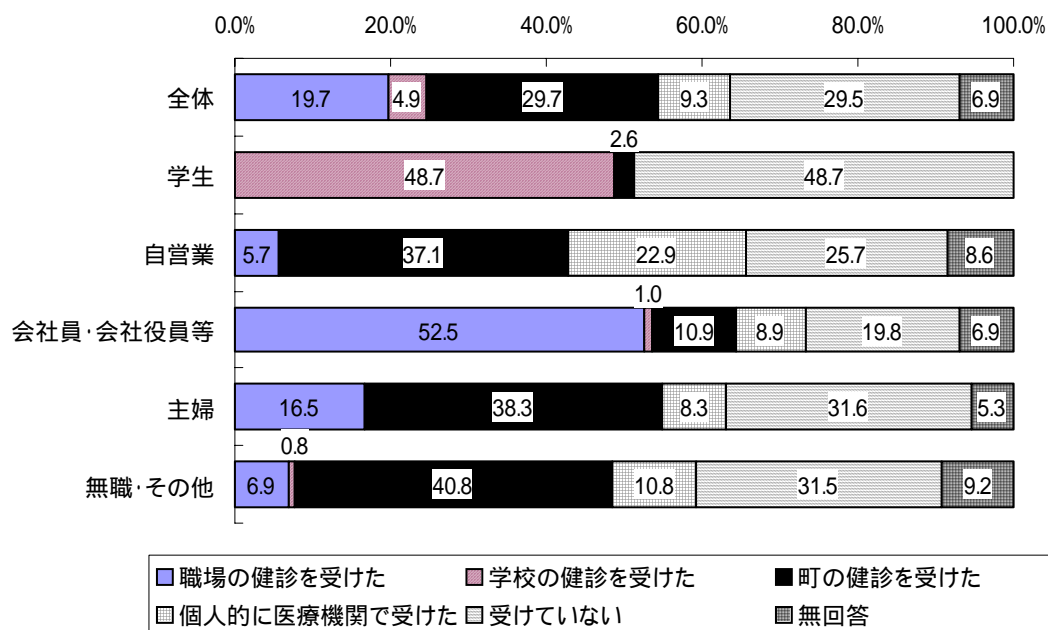
【歯の健康について ～ 歯の健康管理で実践していること ～】

女性に比べ男性の実践度が低い。  
定期的な歯科検診の受診は、男女ともに2割に満たない。



### 【健康診断や人間ドックの受診状況について】

全体では約3割の人が健診や人間ドックの未受診者。  
主婦では3割を超える。

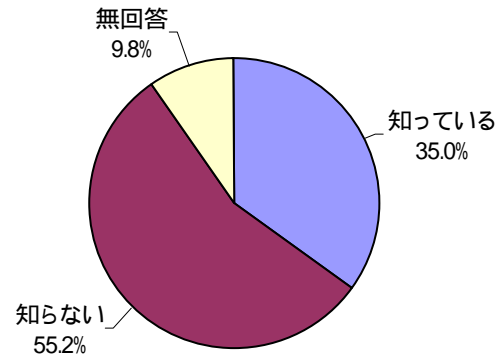


順位	受けていない理由	割合 (%)
第1位	特に困ったことがなかったので、受けるつもりがなかった	41.4%
第2位	受ける予定にしていたが、忙しかった、あるいは都合がつかなかった	20.3%
第3位	すでに医療機関で治療を受けているので必要ない	18.8%
第4位	面倒なので受けなかった	12.8%
第5位	受けたかったが、受ける機会がなかった、あるいは場所がわからなかった	12.0%

## 【町の健康づくり事業等について】

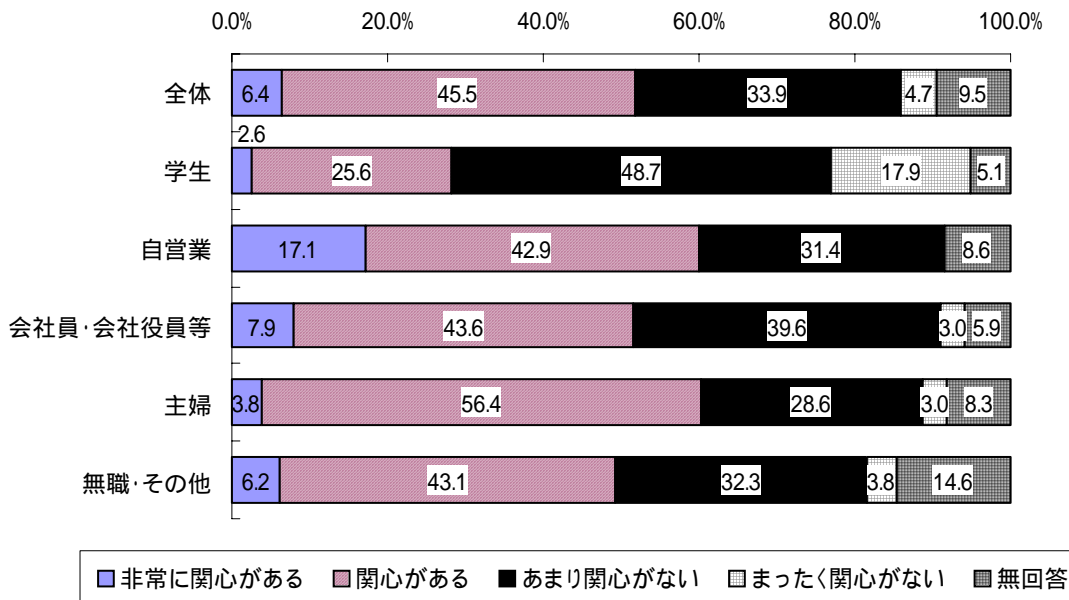
### 健康づくり推進委員の認知状況

全体では、35%の人が「知っている」と回答。



## 町が実施する健康づくり事業への関心

自営業では「非常に関心がある」が17.1%を占めており、「関心がある」を含めると、自営業や主婦では6割を超える人が関心を示している。



## 町が実施する健康づくり事業に参加する条件

全体では、「開催時間帯、曜日」、「企画内容」が上位2つ。

### 【職業別】

順位	全体		学生		自営業		会社員・会社役員等	
	条件	割合	条件	割合	条件	割合	条件	割合
第1位	開催時間帯、曜日	47.9%	企画内容	45.5%	開催時間帯、曜日	47.6%	開催時間帯、曜日	51.9%
第2位	企画内容	44.4%	参加費用	45.5%	企画内容	38.1%	企画内容	48.1%
第3位	開催場所	27.4%	開催場所	36.4%	自分の体力	28.6%	開催場所	26.9%



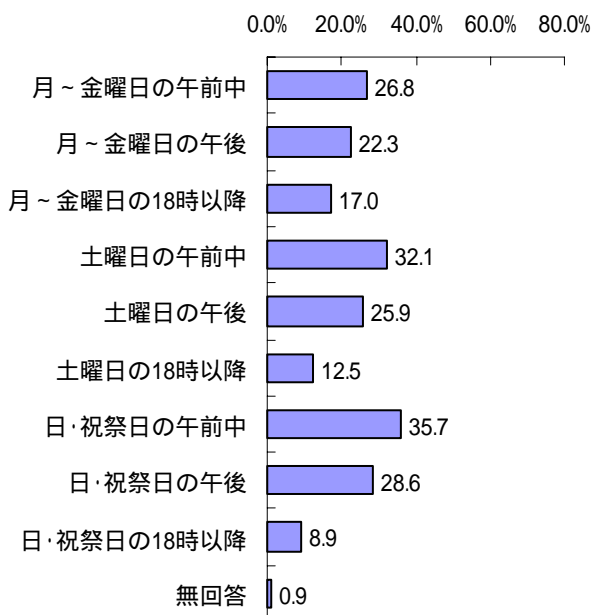
順位	主婦		無職・その他	
	開催時間帯、曜日	60.0%	自分の体力	35.9%
第2位	企画内容	57.5%	開催時間帯、曜日	34.4%
第3位	開催場所	28.8%	企画内容	29.7%

## 希望する開催時間帯と関心のある企画内容

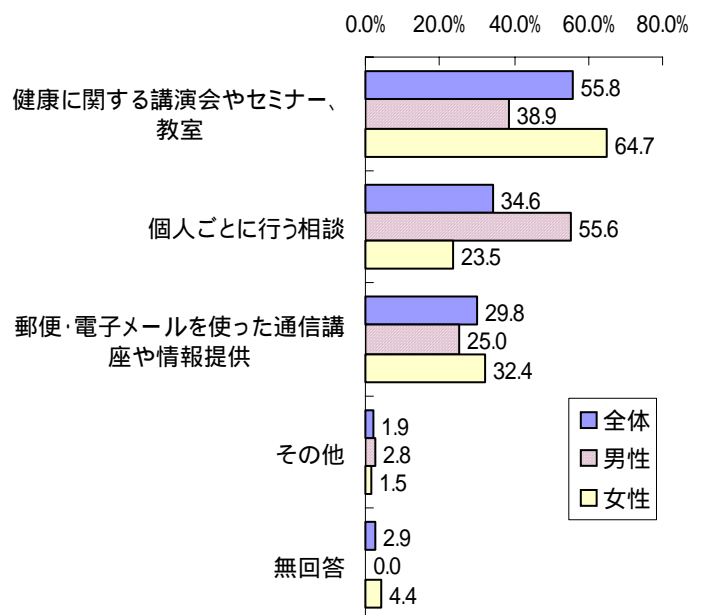
希望する開催時間帯としては、「日・祝祭日の午前中」と「土曜日の午前中」がそれぞれ3割を超えている。

関心のある企画内容としては、男性では「個人ごとに行う相談」への関心が5割を超えている。女性では、「健康に関する講演会やセミナー、教室」への関心が6割を超える。

【希望する開催時間帯】



【関心のある企画内容】



## 【愛川町に対する満足度・重要度】

満足度、重要度ともに「自然環境」が最上位。「相談できる場所」が重要度の第3位。地区別では、「地域の人同士のコミュニケーションの豊かさ」が、半原地区と春日台地区で上位に入っている。

順位	【満足度】	
第1位	自然環境(緑・水・空気など)の豊かさ	81.8%
第2位	健康に配慮した食品の購入や安心して食事できる環境	52.1%
第3位	気軽に運動できる場所や機会がある	43.9%

順位	【重要度】	
第1位	自然環境(緑・水・空気など)の豊かさ	86.9%
第2位	健康に配慮した食品の購入や安心して食事できる環境	79.6%
第3位	健康や病気について気軽に相談できる場所がある	72.1%

【地区別 満足度】

順位	全体		半原地区		田代地区		角田地区	
第1位	自然環境(緑・水・空気など)の豊かさ	81.8%	自然環境(緑・水・空気など)の豊かさ	88.6%	自然環境(緑・水・空気など)の豊かさ	94.7%	自然環境(緑・水・空気など)の豊かさ	76.9%
第2位	健康に配慮した食品の購入や安心して食事できる環境	52.1%	健康に配慮した食品の購入や安心して食事できる環境	53.4%	健康に配慮した食品の購入や安心して食事できる環境	63.2%	健康に配慮した食品の購入や安心して食事できる環境	51.3%
第3位	気軽に運動できる場所や機会がある	43.9%	地域の人同士のコミュニケーションの豊かさ	43.2%	気軽に運動できる場所や機会がある	52.6%	気軽に運動できる場所や機会がある	43.6%

順位	三増地区		中津(八菅山・棚沢含む)地区		春日台地区	
第1位	自然環境(緑・水・空気など)の豊かさ	72.7%	自然環境(緑・水・空気など)の豊かさ	79.6%	自然環境(緑・水・空気など)の豊かさ	82.7%
第2位	気軽に運動できる場所や機会がある	68.2%	健康に配慮した食品の購入や安心して食事できる環境	51.2%	気軽に運動できる場所や機会がある	48.1%
第3位	健康に配慮した食品の購入や安心して食事できる環境	63.6%	気軽に運動できる場所や機会がある	43.3%	地域の人同士のコミュニケーションの豊かさ	42.3%

## (2) 愛川町健康プラン地域町民懇談会結果

本計画策定の基礎資料として、町内の5つの会場で各1回、計5回にわたり、「愛川町健康プラン地域町民懇談会」を開催し、健康プランに関する町からの説明や健康づくり推進員による平成17年度活動報告、意見交換を行いました。

開催日時等については、次のとおりです。

### 【開催日時等】

開催日時	会場	対象地域	参加者数
平成18年2月9日(木) 午後7時00分～9時00分	ラビンプラザ会議室	川北・宮本・原白・両向・細野・田代地区	37名
平成18年2月10日(金) 午後7時00分～9時00分	文化会館3階大会議室	角田・三増・箕輪・小沢地区	36名
平成18年2月13日(月) 午後7時00分～9時00分	春日台会館2階ホール	六倉・大塚・春日台地区	29名
平成18年2月14日(火) 午後7時00分～9時00分	レディースプラザ多目的室	上熊坂・熊坂・下谷八管山地区	25名
平成18年2月15日(水) 午後7時00分～9時00分	半縄公民館	二井坂・桜台・半縄・坂本・桜台団地地区	33名

## 地域町民懇談会の結果要旨

町民からさまざまな意見・提案が寄せられ、それら意見・提案を集約すると、「運動の促進策(ストレッチや運動、筋力トレーニングなど)」、「食生活改善の促進策」、そして「地域で行われている健康づくり活動のPR方策」、これら3つを計画策定における課題として挙げるすることができます。

### 【運動の促進策について】

「運動の促進策」については、最も多く意見が寄せられました。「愛川町健康プランアンケート調査」において、15歳以上の男性の29.2%が腰痛で悩み、女性では35.2%が肩こりに悩んでいるという結果が出ており、この結果を踏まえても、「運動不足の解消」が多くの町民にとっての課題であることがわかります。

運動に関する町民からの意見・提案は、大きく2つに別けられます。1つ目は「運動する機会・場所の確保」、2つ目は「指導者の確保」です。機会・場所の問題については、自主的なサークル活動などを行う際に、活動場所がなかなか見つからないという声、そして、懇談会の参加者の中には、ストレッチやウォーキング、筋力トレーニングなどを積極的に実践されている方もおり、実践者からは、陸上競技場やトレーニングルームなど、町内にあるさまざまな施設を有効に活用すべきという声が挙がっています。

一方、指導者の問題については、健康運動指導士をはじめ、地域のリーダーとして活動・指導する人材を育成すべきという声が挙がると同時に、そのようなリーダーが地域の既存の組織や団体（自治会や老人クラブなど）と結びつくことによって、効果的に健康づくりを広めることができるといった意見が寄せられました。

#### 【食生活改善の促進策について】

「食生活改善の促進策」については、健康づくり推進委員の活動の中でも、食生活や料理に関するテーマを多く扱っているほか、懇談会に参加された食生活改善推進員からも食生活の大切さについての意見が寄せられました。

「塩分について、具体的にどのくらいに減らせばよいかを知らない人が多いのでは」といった声もあり、子どもから、子育て中の母親、そして高齢者まで、食生活に関する正しい知識を学ぶ「食育」の取り組みが課題として挙がっています。

#### 【地域で行われている健康づくり活動のPR方策について】

「地域で行われている健康づくり活動のPR方策」については、健康づくり推進委員や食生活改善推進員のような活動推進者の「もっと一般の町民に講習会等に参加してもらいたい」という声と、今回の懇談会に参加した町民の「健康づくり推進委員のような活動を知らない人が多いのでは？」という声を集約したものです。

また、「運動の促進策」に関係する意見の中でも、地域のサークル活動について広く情報提供してほしいといった声がありました。

「広報あいかわ」や「お茶の間通信」といった町の広報紙に情報を掲載し、活動を広く紹介したり、健康づくり推進委員のブロック活動や食生活改善推進員活動のそれぞれ個々で工夫をしてPRを行っており、今後は個々の活動をネットワーク化し、効果的にPRすることも検討課題です。

また、活動に参加してほしいターゲット（若いお母さんなど）が参加可能な活動日時や曜日の設定など、今回の懇談会の意見やアンケート調査の結果などを踏まえつつ、地域の活動のPRや参加促進のための方策を検討することが求められています。

## **第3章 健康づくりの課題・目標・取り組み**

# 1 計画が取り上げる分野について

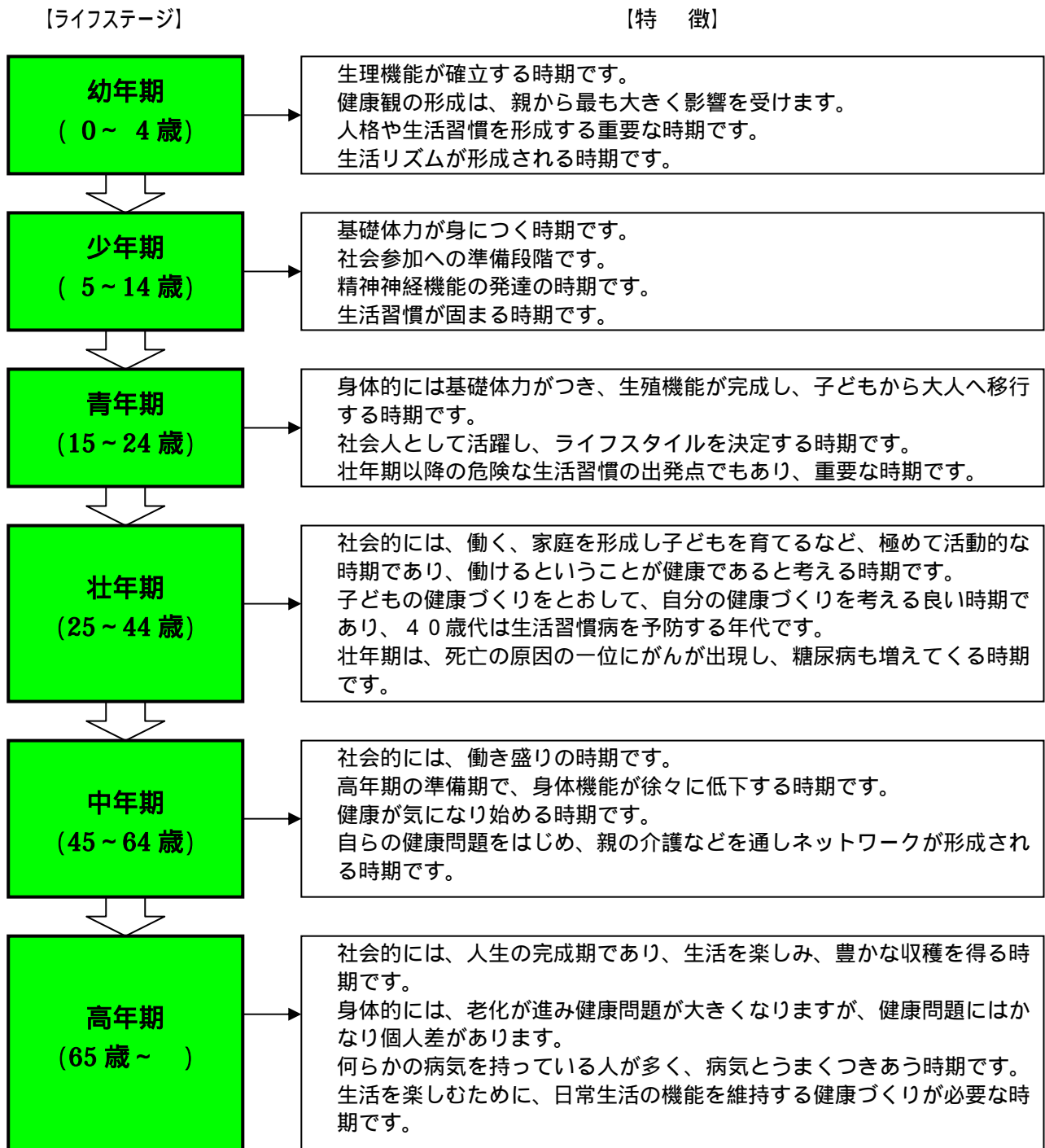
本計画では、県計画との整合を踏まえた7つの分野を取り上げ、各分野の取り組みの方向性に基  
づき、本町における目標・取り組みを設定します。

【分野】	【取り組みの方向性】
(1) 栄養・食生活	<p>栄養・食生活は、多くの生活習慣病との関連が深く、また、生活の質との関連も深い分野です。 町民が良好な食生活の実現を図るため、「食育」等を通し、個人の行動変容を支援する環境づくりを目指します。</p>
(2) 身体活動・運動	<p>身体活動・運動には、生活習慣病の発生を予防する効果があり、健康づくりの重要な要素です。 身体活動・運動に対する町民意識を高め、日常的な運動習慣を持つ者の割合を増加させるとともに、気軽に活動できる環境づくりを目指します。</p>
(3) 休養・こころの健康づくり	<p>こころの健康は、生活の質を大きく左右する要素です。 身体及びこころの健康を保つための三要素は、適度な「運動」、バランスの取れた「栄養・食生活」、心身の疲労回復と充実した人生を目指す「休養」とされます。 町民が、休養・こころの健康づくりに関する知識の学習機会やリフレッシュの機会を得られるような環境づくりを目指します。</p>
(4) たばこ	<p>たばこは、がんや循環器病など多くの疾患と関連があるほか、妊娠に関連した異常の危険因子です。 国の「健康日本21」においては、たばこの健康影響についての十分な知識の普及、未成年者の喫煙防止(防煙)、受動喫煙の害を排除し、減少させるための環境づくり(分煙)、禁煙希望者に対する禁煙支援について設定されており、これら項目に関する環境づくりを目指します。</p>
(5) アルコール	<p>飲酒は、急性アルコール中毒や臓器障害の原因となることがあり、多量な飲酒等は健康に対し大きな影響を与えるものです。 国の「健康日本21」においては、多量飲酒者の減少、未成年者の飲酒防止、節度ある適度な飲酒についての知識の普及について設定されており、これら項目に関する環境づくりを目指します。</p>
(6) 歯の健康	<p>歯の健康は、食物の咀嚼のほか、食事や会話を楽しむ等による、生活の質を確保するための基礎となる重要な要素です。 生涯にわたり自分の歯を20歯以上保つことにより、健全な咀嚼能力を維持し、健やかで楽しい生活をすごそうという「8020(ハチマル・ニイマル)運動」が推進されており、この実現に向けた歯及び口腔の健康増進の環境づくりを目指します。</p>
(7) 生活習慣病・健康管理	<p>内臓脂肪型肥満、糖尿病、高血圧症、高脂血症の予備群を中心に、メタボリックシンドロームの概念を導入した健診・保健指導等のサービスを提供するなど、生活習慣病予防のための環境づくりを目指します。</p>

参考資料：「今後の生活習慣病対策の推進について(中間とりまとめ)」(厚生労働省)

## 2 ライフステージについて

本計画では、国「健康日本 21」及び県計画との整合性を踏まえつつ、人生を6つの段階（ライフステージ）に区分し、各ライフステージの特徴やニーズなどを踏まえて目標・取り組みを設定します。



参考資料：「かながわ健康プラン 21」（神奈川県）

### 3 分野別ライフステージ別の課題・目標・取り組み

アンケート調査や地域町民懇談会で挙げた意見等を踏まえて、7つの分野別にライフステージの特性を考慮しつつ、今後の健康課題を設定します。

また、課題を踏まえて、分野別に「行動目標」とその達成度を測る目安として「指標」を設定するとともに、行動目標及び指標の実現に向けた「町民の行動」と「関係団体」による行動、そして行動を支える行政の取り組みを設定します。

【分野】	【行動目標】	【指標】
(1) 栄養・食生活	バランスの良い食事を3食楽しく食べよう！	朝食を「食べないことが多い」という小中学生を減少 「カロリーや栄養成分などに配慮して食材やメニューを選ぶことが多い」という人の増加 食生活の特に改善したい問題として、「緑黄色野菜などの野菜不足」を挙げる人の減少
(2) 身体活動・運動	からだを動かし、いい汗かこう！	学校の授業以外でスポーツや運動をしている小中学生の増加 健康の維持・増進のために意識的に身体を動かす運動(週3回以上)などを行っている人の増加 健康の維持・増進のために「ウォーキングや散歩」を行っている人の増加 「気軽に運動できる場所や機会」についての町の満足度の増加
(3) 休養・こころの健康づくり	日常生活の中で笑うことを！心のリフレッシュ&ストレス解消！	睡眠について「寝ても疲れが取れない」という人の減少 ストレスの解消状況について解消できているという人の増加
(4) たばこ	たばこの有害性を理解し、禁煙または節煙を心がけよう！他人の健康に配慮し、マナーある喫煙を！	未成年の喫煙経験者をなくす 喫煙率の減少 喫煙者のうち、吸う場所や周囲への気遣いについて「気をつけている」という人の増加
(5) アルコール	多量飲酒をやめ、週に2日は休肝日をもうけよう！お酒は一日あたり1合まで！	未成年の飲酒経験者をなくす 飲酒者のうち、一日平均の飲酒量が「1合未満」という人の増加 お酒の適量が一日あたり1合程度ということについて「知っている」という人の増加
(6) 歯の健康	進んで行おう、歯の健康チェック！	1日2回以上歯みがきをしている小中学生の増加 1日2回以上歯みがきをしている人の増加 「定期的に歯科検診を受けている」という人の増加 歯石除去や歯面清掃を定期的に行っている人の増加 「歯の間を清掃する器具(デンタルフロスや歯間ブラシなど)を使用している」という人の増加
(7) 生活習慣病・健康管理	健康管理のため、年1回は健康診断を受け、楽しい人生をめざそう！	健診(健康診断や人間ドック)の受診率の増加 町が実施する健康づくり事業に関心があるという人の増加 かかりつけ医があるという人の増加



# (1) 栄養・食生活

## ア この分野の考え方

栄養・食生活は、多くの生活習慣病との関係が深く、また、生活に対する満足感や幸福感などとの関係が深い分野です。

良好な食生活の実現に向けて、町民一人ひとりが食行動を変えること、そして「食育(食に関する教育)」により、一人ひとりの行動を支援する環境づくりをめざします。

## イ 関係が深い生活習慣病など

エネルギー・脂肪・ナトリウム(塩分)の摂りすぎ、カリウム・食物繊維・ビタミン・カルシウムなどの不足(野菜や豆類、乳製品などの不足)と関係が深い生活習慣病などは、以下のとおりです。

肥満	がん(大腸がん、乳がん、胃がん)
高血圧	糖尿病
高脂血症	骨粗しょう症 など
心筋こうそく	
脳卒中	

## ウ 健康課題

### 課題1 子どもたちが食事の楽しさを感じ、自分で正しい食事を選べるようになること

食事の時間が「楽しい」と感じている小・中学生は、  
朝食で29.7%、昼食で71.7%、夕食で59.4%

#### いわゆる「孤食」の問題は・・・

共食(家族との食事)に比べ、食事の品数が少ない傾向が一般的に指摘  
栄養のバランス面だけでなく、子どもの心理面への影響も問題視  
夕食について「食事が楽しい」と回答する割合は、食事に家族の人数が多くそろう場合ほど高くなる傾向

#### 料理や食材との接点は・・・

手作り派の家庭は朝食で6割、夕食で8割を超える

一方、家庭で積極的に買い物やごはんの用意を手伝う小・中学生は全体の1割～2割  
「たまにする」という回答を含めると、全体の8割に増える

料理や食材と接する機会を増やし、子どもたちが食事の楽しさを感じ、自分で正しい食事  
を選べるようになることが課題

## 課題2 自分の適正な体重を維持するために、バランスのよい食生活を実現すること

BMI<sup>5</sup> 25の「肥満」判定の人は、  
中年期（45～64歳）男性で37.1%、同期女性で26.7%  
BMI<18.5の「やせ」と判定された人  
青・壮年期（15～44歳）女性で13.6%

### 「肥満」の現状は・・・

BMI 25以上の肥満判定が中年期男性で37.1%  
一方、中年期男性で肥満を健康面の悩みに挙げた人は21.0%  
肥満を意識していない、あるいは悩みと捉えていない人が多くいる  
「肥満」は、「高血圧」と深い関係があると同時に、肥満や高血圧は「心疾患」や「脳血管疾患」などを引き起こす要因として深い関係  
「肥満」に対する取り組みが生活習慣病予防、ひいては介護予防（寝たきりや認知症の予防）に向けた大きな課題  
「やせ」の場合は、やせていても脂肪エネルギー比率が高く、カルシウムや鉄分が不足しているなど、食事のとりかたに問題のあるケースも多いことが一般的に指摘

### 町民が感じている課題は・・・

男性では、  
「野菜不足」、「食事時間の不規則」、「体重を気にせず食べている」が上位3つ  
女性では、  
「摂取品目の少なさ」、「野菜不足」、「体重を気にせず食べている」が上位3つ  
カロリーや栄養成分などに配慮している人は、  
料理の食材41.7%、総菜やお弁当33.3%、外食26.2%  
青年期（15～24歳）や壮年期（25～44歳）における朝食の欠食

<sup>5</sup> BMI：肥満度の判定方法の一つで、体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup> で計算し、18.5未満で「やせ」、25以上で「肥満」と判定

地域町民懇談会では、一日あたりの塩分量の目安をはじめ、食生活に関する正しい知識を学ぶ「食育」の取り組みが課題として提起

本町における死亡の特徴としては、男女で「胃がん」、女性で「糖尿病」や脳血管疾患、心疾患といった「循環器系疾患」などが、全国標準値よりも高い傾向がうかがえ、過食防止や減塩、野菜の摂取など、バランスのとれた食生活の実現が課題

参考 栄養・食生活に関する項目と疾病との関係

項目	目標値	予防効果			備考
		糖尿病	循環器	がん	
栄養・食生活	過食防止				
	減塩	10g未満/日			高血圧予防、胃がん抑制
	カリウム摂取	3.5g以上/日			高血圧予防
	野菜の摂取	350g以上/日			高血圧予防、発がん抑制
	果物類の摂取				高血圧予防、発がん抑制
	脂肪エネルギー比率	25.0%以下			乳がん、大腸がん抑制
	肥満の解消	BMI値25.0以下			

## エ 目標・取り組み

栄養・食生活については、「バランスの良い食事を3食楽しく食べよう！」という行動目標を掲げます。

そして、行動目標を具体化したものとして、小中学生の年代における「朝食の欠食」を減らすこと、食材購入や外食の際に「カロリーや栄養成分に配慮して選択する」という食の環境にかかわる課題、さらに、多くの町民が問題として認識する「緑黄色野菜などの野菜不足」の解消、これら3つの課題解決を指標として設定します。

行動目標・指標の実現に向けて、町民一人ひとりがバランスの良い食事について学び、手作りの料理へのこだわりや食品の安全性への関心をもつとともに、関係団体は、バランスの良い食事に関する知識を提供したり、調理講習会・実習会などを開催したりするなど、町民の行動を支える取り組みを推進します。

また、行政は、母子保健事業や保育所を通じて、食生活の基礎をつくる幼年期や少年期の子どもや保護者に対して、情報や体験活動などを提供するとともに、職域との連携を通じた青年期・壮年期・中年期への働きかけや、高年期における介護予防の取り組み、すべてのライフステージを対象とする相談・情報提供を実施するなど、町民一人ひとりの学びを支え、関心や行動を促す取り組みを推進します。

さらに、食育基本法に基づく国の「食育推進基本計画」の方向性を踏まえて、家庭や学校、保育所、その他地域の施設や団体等が、総合的かつ計画的に食育を推進していきます。

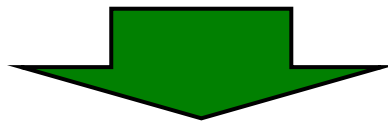
【栄養・食生活 目標・取り組み一覧表】

**行動目標**

**バランスの良い食事を3食楽しく食べよう！**

(ア) 目標達成度を測る目安

指標	現在	平成22年度 目標値
朝食を「食べないことが多い」という小中学生	6.5%	0% (県目標値と同様)
「カロリーや栄養成分などに配慮して食材やメニューを選ぶことが多い」という人(15歳以上全体)	41.7%	45.0% (約1割増加)
食生活の特に改善したい問題として、「緑黄色野菜などの野菜不足」を挙げる人(15歳以上全体)	28.6%	25.0% (約1割減少)



目標・指標の実現への取り組み

(イ) みんなの行動

主体	行動内容
町民は	健康に関心を持つために、町主催の「町民健康講座」等に積極的に参加して、意識を高める バランスの良い食事(自分の一日分の適量など)について学ぶ 親と子ども、ともに手作りの料理にこだわる 食品の安全性についても関心を持つ
関係団体は	<b>【健康づくり推進委員】</b> 「食事バランスガイド」の講座を企画・運営する 一日に摂る野菜の全体量について、一目でわかる資料を作成し、「健康の日」などに展示する 活動への子育て世代の参加を促し、地域ぐるみで生活リズムの向上に努める <食育> <b>【食生活改善推進団体】</b> 正しい生活リズムを身につけるため、親子の調理講習会、子どもだけの調理講習会を行う 栄養バランスが優れた「日本型食生活」の実践を促進するため、活動を通じて、米や野菜、果実、牛乳、きのこ類、魚介類等に関する情報提供等を行う <食育>

**【食品衛生協会】**

食品の安全性に関する講習会を開催する

食品の安全性の確保に向けた取り組みとして、安全・安心の食品を提供する  
食中毒予防の取り組みとして、清潔・迅速・加熱又は冷蔵の周知やキャンペーンを開催する

自主衛生管理の徹底を図るため、指導員による巡回指導を行う

**【その他の関係団体】**

生活習慣病予防のための講習会や調理実習会の開催、食生活や消費に関する相談、食生活や食育に関する情報提供を実施するなど、関係機関・団体が連携・協力し、家庭に対する効果的な働きかけに努める（生産者団体・栄養士会・消費者団体・婦人団体等）＜食育＞

**(ウ) 行動を支える行政の取り組み**

対象	施策	事業内容
幼年期	マタニティセミナーの開催	妊娠中の食事、母乳の利点等を推進するとともに、健診結果や「妊産婦のための食生活指針」などに基づき、栄養指導の充実を図る＜食育＞
	離乳食、幼児食講習会の開催	離乳の知識、手軽にできるバランスのとれた食事、手作りおやつに関する講習会を実施する
	乳幼児健康診査時の栄養指導の充実等	乳幼児健康診査時に実施している栄養指導の充実を図るとともに、朝食を食べることや早寝早起きを実践することなど、子どもの基本的な生活習慣を育成し、生活リズムを向上させるため、乳幼児健康診査や健康教育などを通じて、食に対する保護者の関心と理解を促進する＜食育＞
	「保育所における食育に関する指針」に基づく児童や保護者に対する働きかけの実施	食べることを通じて、食べものをおいしく食べる、進んで食べる、健康と食物の関係について関心をもてるような働きかけを行う＜食育＞
	保育園たよりや給食献立表に食物のコメントを記載するなど、家庭へお知らせの実施	毎月1回配布する
少年期	小学校の食に関する教育における学校給食の活用等	小学校の食に関する教育において、生きた教材として学校給食を活用した食育を推進するとともに、献立内容の充実や食物アレルギー等への対応、地場産物の活用を推進する＜食育＞

	学校における食育の組織的・計画的な推進	家庭科や体育科をはじめとする各教科、総合的な学習の時間等で食に関する指導の充実に努め、学校における食育を組織的・計画的に推進する <食育>
	学校を通じた保護者に対する食育の重要性等の啓発と家庭教育手帳の配布・活用促進	保護者に対し、食育の重要性や適切な栄養管理に関する知識等の啓発に努めるとともに、家庭における食育の推進に役立てるため、食育に関する内容を含め家庭でのしつけや子育てのヒント集として、家庭教育手帳を乳幼児や小学生等を持つ保護者に配付し、その活用を促進する<食育>
	栄養等に関する実態把握と肥満予防対策の推進	健康診査やアンケート調査などを通じて、子どもの栄養や運動に関する実態を把握するとともに、実態に応じた栄養と運動の両面からの肥満予防対策を推進する<食育>
	ごはん食普及推進事業料理講習会の開催	子どものときから食への関心を持つよう、親子での積極的な参加を促進する
	農業1日体験学習の開催	町内の全小学校4年生以上を対象に、安心・安全な農産物を収穫することで、食することの大切さについての理解を促進する
青年期 壮年期 中年期	健康診査にあわせた栄養指導の充実	生活習慣病予防に向けて、健診結果に基づく一人ひとりの健康状態に応じた栄養指導の充実に努める <食育>
	栄養士、保健師の地域と職域との連携	情報交換の場を設定する
高年期	ひとり暮らし高齢者等給食サービス事業の実施	一人暮らし世帯等への給食サービスについて、町民のニーズに応じて実施する
	口腔機能の向上事業の実施	要支援・要介護状態になるおそれのある高齢者等を対象に、口腔機能の向上のための教育や口腔清掃の指導、摂食・嚥下機能に関する機能訓練の指導等を実施する
すべてのライフステージ	町民健康講座の開催	健康に関するさまざまなテーマで実施している町民健康講座について、町民ニーズに応じて講座内容の充実に努める
	町民健康相談の実施	食生活改善指導の充実に努める
	「健康の日」等のイベントにおける食生活改善のPRの実施	生活習慣病予防の食事の展示とレシピを配布する

<p>食に関する総合的な情報提供の実施</p>	<p>栄養バランスが優れた「日本型食生活」の実践を促進するため、健康づくり推進委員活動や食生活改善推進団体の活動を通じて、米や野菜、果実、牛乳、きのこ類、魚介類等に関する情報提供等を実施するとともに、「食事バランスガイド」などについて、町内の小売店や外食店、職場の食堂等における活用を促進する&lt;食育&gt;</p>
-------------------------	--

## (2) 身体活動・運動

### ア この分野の考え方

身体活動・運動には、生活習慣病を予防する効果があり、健康づくりの大切な要素です。身体活動・運動に対する町民意識を高め、日常的な運動習慣を持つ人を増やすとともに、気軽に活動できる環境づくりをめざします。

( 身体活動・運動には、運動・スポーツのほか、家事・庭仕事・通勤のための歩行などの日常活動、余暇に行なう趣味・レジャー活動が含まれます )

### イ 関係が深い生活習慣病など

運動を行っていない人が、かかりやすいとされている生活習慣病などは、以下のとおりです。

肥満	骨粗しょう症
高血圧	メンタルヘルス(こころの健康)
心筋こうそく	寝たきり など
結腸がん	
糖尿病	

### ウ 健康課題

#### 課題1

成長の基礎となる体力・運動能力を身につけるために、子どもたちが日常的な運動の機会を持つこと

体育の授業以外で運動を「していない」中学生が、32.1%

#### 子どもたちの運動不足は・・・

学校の授業以外での運動機会について、中学生の約3割が「運動していない」と回答  
調査方法が異なるため単純に比較はできないが、「運動していない」中学生は、県の数字(13.8%)を大きく上回った

成長の基礎となる体力・運動能力を身につけるために、子どもたちが日常的な運動の機会を持つことが課題

運動していない理由は、「時間がないから」が4割。「なんとなく・とくに理由はない」が3割で、運動する場所の問題ではなく、「時間」や「きっかけ」の問題とも読みとれることから、運動のきっかけづくりが課題



## 課題2 ふだんの生活の中でできる運動を始めたり、続けること

日常的に運動している人（週3回以上、1日30分以上）は、  
15歳以上全体で23.7% 中年期（45～64歳）男性で最も少なく、14.5%

### 運動の状況は・・・

日常的に運動している人（週3回以上、1日30分以上）は、高齢期（65歳以上）を除いて、3割以下

できるだけ多くの町民が、ふだんの生活の中でできる運動を始めたり、続けることが課題  
行っている運動は、「ウォーキング・散歩」が、第1位

運動を始める、続けるために必要なことは、

「身近で気軽に運動できる場や機会」、「一緒に楽しむ仲間」が上位2つ

一方、気軽に運動できる場所や機会に対する町民の満足度は、低くはない（満足度44.0%）

地域町民懇談会でも意見が挙がったように、「施設の有効活用」と「指導者の確保」が課題

なお、運動は、生活習慣病（肥満、高血圧、高脂血症、糖尿病、動脈硬化）の改善のほか、  
がん（結腸がん）の予防や老化の進行を遅らせる効果が期待できる。

また、要介護の原因の1割が「骨折・転倒」

参考 身体活動・運動に関する項目と疾病との関係

項目	予防効果			備考
	糖尿病	循環器	がん	
身体活動・運動	歩数の増加			高血圧予防等
	運動習慣			高血圧予防等

## エ 目標・取り組み

身体活動・運動については、「からだを動かし、いい汗かこう！」という子どもと大人共通の行動目標を掲げます。

そして、行動目標を具体化したものとして、「スポーツや運動」をしている子どもを増やすこと、また、大人では「運動習慣者」を増やすこと、運動の中でも「ウォーキングや散歩をしている人」を増やすこと、そして、気軽に運動できる環境に対する満足度を上げること、これら4つを指標として定めます。

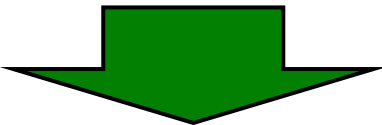
行動目標・指標の実現に向けて、町民一人ひとりが自分にあった運動やスポーツを実践するとともに、関係団体は、運動に関する情報提供やイベント開催、また、行政は、学校を通じた子どもの運動への関心・実践を促す取り組みとともに、ウォーキングコースの充実やオリジナル体操の企画・開発など、町民一人ひとりの運動を支えるための環境づくりを推進します。

【身体活動・運動 目標・取り組み一覧表】

<b>行動目標</b>	<b>からだを動かし、いい汗かこう！</b>
-------------	------------------------

(ア) 目標達成度を測る目安

指標		現在	平成22年度 目標値
学校の授業以外でスポーツや運動をしている小中学生	男子	79.1%	87.0% (約1割増加)
	女子	62.3%	69.0% (約1割増加)
健康の維持・増進のために意識的に身体を動かす運動(週3回以上)などを行っている人(15歳以上全体)		23.7%	36.0% (県の男性における実績値 目標値の増加率を採用)
健康の維持・増進のために「ウォーキングや散歩」を行っている人(15歳以上全体)		32.6%	49.0% (県の男性における実績値 目標値の増加率を採用)
「気軽に運動できる場所や機会」についての町の満足度(15歳以上全体)		44.0%	48.0% (約1割増加)



目標・指標の実現への取り組み

(イ) みんなの行動

主体	行動内容
町民は	健康に関心を持つために、町主催の「町民健康講座」等に積極的に参加して、意識を高める 好きなスポーツを自ら進んで行う(ウォーキング等) 楽しくマイペースで3033運動 <sup>6</sup> (一日30分、週3回、3か月間)を続ける
関係団体は	<b>【健康づくり推進委員】</b> 「町民健康講座」等への参加について、隣近所などに声かけをし、参加者を募る 行政と協力し、各地域のウォーキングマップを難易度・距離別などで作成し、町民に配布する <b>【その他の関係団体】</b> 誰もが気軽に参加できる健康づくりのイベントを開催する(体育協会等)

県目標値は、「運動習慣を持つ人(男性)の割合」を実績値33.2% 目標値50%以上

<sup>6</sup> 3033 運動：運動習慣を持つ人を増やすことを目的に、1日30分間、週3回、3か月間継続してスポーツを実践することを推奨する運動

**(ウ) 行動を支える行政の取り組み**

対象	施策	事業内容
少年期	子どもキラキラタイムの実施	町内の小学校で、外遊びや運動・スポーツの定着、群れ遊びとコミュニケーション能力の育成などを目的とする取り組みを実施する
	スポーツ選手ふれあい指導事業の実施	トップレベルの選手を派遣し、子どもたちと直接ふれあい、スポーツの楽しさを体験してもらう事業を実施する
	中学校部活動指導者派遣事業の実施	指導者不足の部活動を抱える中学校を対象に、地域の人材を活用した専門的指導を実施する
	小中学校における健康教育の実施	体育科（保健・体育科）の学習をはじめ、学校の教育活動全体を通して、健康の保持増進及び体力向上をねらいとした健康教育を実施する
高年期	老人クラブ連合会との共催によるスポーツ教室・大会の開催	各種講座やゲートボール大会等を実施する
	運動器の機能向上事業の実施	要支援・要介護状態になるおそれのある高齢者等を対象に、転倒骨折の防止や運動器の機能低下の予防・向上を図るために、ストレッチ、有酸素運動、簡易な器具を用いた運動等を実施する
	介護予防に関する相談事業の実施	地域包括支援センターにおいて、介護予防全般の相談対応や、一人ひとりの状態に応じた予防プランの策定等を実施する
	転倒予防教室の開催	高齢者等を対象とする転倒予防教室を実施する
すべてのライフステージ	町民健康講座の開催 【再掲】	健康に関するさまざまなテーマで実施している町民健康講座について、町民ニーズに応じて講座内容の充実を図る
	ウォーキングコースの充実	ウォーキングコースの啓発看板の修理を行うとともに、広く町民に「私の散歩道」を募集し、ウォーキングマップを更新及び配布を行う
	町オリジナル体操の企画・開発	町オリジナルの体操を新たに企画・開発し、指導者の養成とともに、健康づくり推進委員活動や各種行事などを通じて、広く町民に体操の普及を図る

健康運動教室、生き生き健康体操教室の開催	個人にあった運動、生活に取り入れやすい運動の紹介とともに、継続してできる運動のきっかけづくりとして、教室を実施する
3033運動の推進	3033運動（1日30分、週3回、3か月）について、広報等を通じて普及・啓発を図る
健康遊具の設置	町内の公園に健康遊具を設置し、運動機能の維持や健康増進を図る
学校開放推進事業の実施	地域の最も身近なスポーツ施設として、地域のスポーツ活動の拠点となるよう、学校体育施設の開放を積極的に推進する
町民みなふれあい体育大会の開催	「スポーツの町宣言」のもと、町民が生涯を通してスポーツに親しみ健康であるよう、子どもから高齢者まで幅広い参加を促進し、町民相互の交流を図る
愛川町一周駅伝競走大会の開催	情熱と希望を注いで生産活動に励む若人の集いとして始められた経緯をふまえて、町のさらなる発展と若人に新たな期待を託し、行政区そして事業所対抗として毎年開催する
スポーツ・レクリエーション・フェスティバルの開催	「いつでも、どこでも、だれでも」楽しく親しめる多彩なスポーツ・レクリエーションを通して、町民等の交流を深めるとともに、生涯スポーツを推進する
各種スポーツ教室等の開催	スポーツの振興と体力づくり、技術の向上を図るため、各種の大会・教室を開催する
第1号公園トレーニングルームの指導者配置	第1号公園トレーニングルームのマシンを新機種に更新するとともに、指導者の配置により、町民の健康・体力づくりの場として充実を図る
総合型地域スポーツクラブの研究	町民一人ひとりが主体的に、スポーツに親しめる地域スポーツの環境づくりとして、仲間や施設、指導者等を有機的に結びつけて、町民ニーズに応えられるようなスポーツクラブづくりの取り組みを研究する

## (3) 休養・こころの健康づくり

### ア この分野の考え方

こころの健康は、生活に対する満足感や幸福感などに大きく影響する要素です。十分な睡眠をとり、ストレスを上手に解消することが、こころの健康に欠かせないだけでなく、身体の健康にもつながっていきます。

町民が、休養・こころの健康づくりについて学ぶ機会やリフレッシュの機会を得られるような環境づくりをめざします。

### イ 関係が深い生活習慣病など

睡眠の問題、そして過度の疲労やストレスと関係が深い生活習慣病などは、以下のとおりです。

#### 【睡眠の問題】

高血圧  
心臓病

脳卒中

#### 【過度の疲労やストレス】

統合失調症  
感情障害(そううつ病)  
神経症

薬物依存  
認知症  
自殺

高血圧  
糖尿病

### ウ 健康課題

#### 課題1 睡眠から目覚めたときに、「疲労感」が残らないようにすること

「寝ても疲れがとれない」という人は、  
小・中学生の 21.7%  
15 歳以上の人 22.0%  
青・壮年期(15～44 歳)の男女では 3 割以上

#### 睡眠の問題は・・・

小・中学生の 7 割近くが睡眠に関して何らかの問題を感じている  
15 歳以上全体では、6 割を超える人が睡眠に関して何らかの問題を感じている  
なお、睡眠中は、体の調節や成長に必要な各種ホルモンがさかんに分泌されることや、睡眠は免疫力を高めることが指摘されている  
また、無呼吸を伴う睡眠の問題は、高血圧、心臓病、脳卒中の悪化要因であることが指摘されている

このような町民の実態や睡眠に関する健康問題を踏まえて、より多くの町民において、睡眠から目覚めたときに、「疲労感」が残らないようにすることが課題

## 課題2 上手にストレスを解消すること

悩みや不安、ストレスを「処理できている」という人は、  
15歳以上の人61.3%

### ストレスに関する問題は・・・

ふだんの生活でストレスを感じている人は、  
15歳以上全体では「よく感じる」18.6%、「ときどき感じる」59.9%  
青・壮年期（15～44歳）女性では「よく感じる」26.2%

悩みやストレスの原因は、

15歳以上全体では「自分の健康」が第1位  
青年期（15～24歳）では「自分の進学、就職、結婚などの問題」  
壮年期（25～44歳）では「勤務先での仕事や人間関係」  
中年期（45～64歳）では「老後の生活設計」  
高年期（65歳以上）では「自分の健康」

青年期や壮年期、中年期の男性で、ストレスの「解消方法はない」という人が2割以上  
また、ストレスについて話したいときの相談相手について、中年期男性の3割が「特にいない」と回答

ストレスは、誰にでも起こることであるが、過度のストレスが続くと、精神的な健康や身体的な健康に影響を及ぼすため、自分なりの解消方法を持ち、上手にストレスを解消することが課題

## エ 目標・取り組み

休養・こころの健康づくりについては、「日常生活の中で笑うことを！ 心のリフレッシュ&ストレス解消！」という行動目標を掲げます。

そして、行動目標を具体化したものとして、いわゆる更年期女性をはじめ、「寝ても疲れが取れない」という状況を減らし、「ストレスを解消できている」人を増やすことを指標に設定します。

行動目標・指標の実現に向けて、町民一人ひとりが睡眠確保のための環境やストレス解消法を持ち、関係団体は、睡眠・ストレスに関する知識の提供やレクリエーションに関する情報提供を通じて、町民のリフレッシュやストレス解消を支援します。

また、行政は、母子保健事業や学校を通じて、幼年期や少年期における生活リズムの大切さを伝え、青年期・壮年期・中年期のメンタルヘルスに関する取り組み、高年期における生きがいつくり、すべてのライフステージを対象とする情報提供など、町民一人ひとりのリフレッシュやストレス解消を支援するための取り組みを推進します。

【休養・こころの健康づくり 目標・取り組み一覧表】

**行動目標**

**日常生活の中で笑う機会を増やしましょう！  
心のリフレッシュ&ストレス解消！**

(ア) 目標達成度を測る目安

指標		現在	平成22年度 目標値
睡眠について「寝ても疲れが取れない」という人	15歳以上全体	22.0%	18.1% (県の実績値 目標値の減少率を採用 1)
	15～44歳男性	32.7%	25.3% (県の実績値 目標値の減少率を採用 1)
	15～44歳女性	35.0%	27.0% (県の実績値 目標値の減少率を採用 1)
	44～64歳男性	24.2%	18.7% (県の実績値 目標値の減少率を採用 1)
	44～64歳女性	25.3%	19.5% (県の実績値 目標値の減少率を採用 1)
ストレスの解消状況について 解消できているという人	15歳以上全体	61.3%	70.0% (県の目標値と同様 2)
	15～44歳男性	61.7%	70.0% (県の目標値と同様 2)
	15～44歳女性	53.4%	70.0% (県の目標値と同様 2)
	44～64歳男性	63.5%	70.0% (県の目標値と同様 2)
	44～64歳女性	63.1%	70.0% (県の目標値と同様 2)



目標・指標の実現への取り組み

(イ) みんなの行動

主体	行動内容
町民は	<p>十分な睡眠（少なくとも6時間以上）をとる</p> <p>睡眠環境を整える（まくらやベッドまわりのもの、お香など）</p> <p>自分なりのストレス解消方法をもつ（趣味やレクリエーション、自然に親しむ、家族や友人と会話を楽しむ、閉じこもらずに行動するなど）</p> <p>楽しい行事への参加や家族団らんなど、笑うことを増やす</p> <p>健康に関心を持つために、町主催の「町民健康講座」等に積極的に参加して、意識を高める</p>

1 県目標値は、「目覚めた時に疲労感がある人の割合」として、実績値（男性 25.9% 女性 22.9%） 目標値 20%以下

2 県目標値は、「ストレスを溜めないようにしている人の割合」として目標値 70%以上（なお、県は平成 15 年の実績値で男性 76.4%、女性 77.1%と、すでに実績値が目標値を上回っている）

<b>関係団体は</b>	<p><b>【健康づくり推進委員】</b> 睡眠やストレスに関する講座を企画・運営する（ヨガ、リズム体操、森林浴、ウォーキングなど）</p> <p><b>【その他の関係団体】</b> レクリエーションに関する情報を提供する（老人クラブ連合会等）</p>
--------------	--

**(ウ) 行動を支える行政の取り組み**

対象	施策	事業内容
幼年期	乳幼児健康診査を通じた生活リズムに関する啓発	乳幼児健康診査を通じて、保護者に対して、子どもや保護者自身の生活リズムの大切さについて啓発に努める
少年期	小中学校における健康教育の実施 <b>【再掲】</b>	健康の保持増進に向けて、学校保健の分野で健康教育を実施する
青年期 壮年期 中年期	労働教育講座の開催	勤労者のメンタルヘルスに関する講座の開催について検討する
高年期	趣味の講座の開催	高齢者を対象に、陶芸・カラオケ・囲碁将棋・ゲートボール等、趣味の講座を実施する
	ミニデイサービス事業の実施	閉じこもりがちな高齢者等を対象に、仲間づくりや介護予防につながるための交流事業を実施する
	一人暮らし高齢者寝具乾燥事業の実施	一人暮らし高齢者を対象とする寝具の殺菌乾燥サービスを実施する
	家族介護者リフレッシュ事業の実施	家族介護者に対して、リフレッシュの機会を提供するための事業を実施する
すべてのライフステージ	町民健康講座の開催 <b>【再掲】</b>	健康に関するさまざまなテーマで実施している町民健康講座について、町民ニーズに応じて講座内容の充実を図る
	広報紙によるこころの健康づくり等についての普及啓発	広報紙を通じて、こころの健康づくりや休養の効用などの情報提供を行う



## (4) たばこ

### ア この分野の考え方

たばこは、がんや循環器病など多くの疾患と関連があるほか、妊産婦や胎児、乳幼児の健康に大きな影響を及ぼす要因です。

国の「健康日本21」においては、

たばこの健康影響についての十分な知識の普及、

未成年者の喫煙防止(防煙)、

受動喫煙の害を排除し、減少させるための環境づくり(分煙)、

禁煙希望者に対する禁煙支援

について設定されており、これら項目に関する環境づくりをめざします。

### イ 関係が深い生活習慣病など

喫煙と関係が深い生活習慣病などは、以下のとおりです。

#### 【喫煙者本人】

がん(肺がん、喉頭がん、口腔・咽頭がん、食道がん、胃がんなど)

心筋こうそく

脳こうそく・脳出血

慢性閉塞性肺疾患(肺気腫、慢性気管支炎)

歯周病

低出生体重児や流・早産など妊娠に関連した異常 など

#### 【周囲の人(受動喫煙)】

肺がん

乳幼児突然死症候群 など

心筋こうそく

呼吸器疾患(気管支炎、ぜんそくなど)

### ウ 健康課題

#### 課題1 未成年者がたばこの有害性について理解すること

たばこを吸うとかかりやすくなる病気があることについて、

「よく知っている」という小・中学生 37.7%

「知っている」という小・中学生 41.3%

子どもは大人よりもたばこの害を受けやすいことについて、

「知っている」という小・中学生 61.8%

## 県や国のデータでみる喫煙の状況等については・・・

県内の状況をみると、平成 16 年度に小田原保健福祉事務所が実施した調査では、  
喫煙経験のある者は

小学 5 年 3.9%

中学 1 年 6.8%

高校 1 年 22.6%

国の状況をみると、平成 16 年度に実施された「未成年者の喫煙及び飲酒行動に関する全国調査」では、

これまでにたばこを吸ったことがあると答えた者

中学 1 年 男子 13.3% 女子 10.4%

直近 30 日間に 1 度でも喫煙したことがあると答えた者

中学 1 年 男子 3.2% 女子 2.4%

神奈川県「かながわ健康プラン 21」の中間評価では、たばこ対策の推進が重点的に取り組む健康課題として取り上げられている

未成年者を含めた 20 歳前後の喫煙が継続喫煙につながることを踏まえて、未成年者がたばこの有害性について理解することなどにより、この世代の喫煙防止を図ることが課題

## 課題 2 喫煙率の減少

喫煙率

20～44 歳男性 45.2% 同女性 35.0%

45～64 歳男性 45.2% 同女性 9.3%

## 県や国の状況をみると・・・

青年期から中年期男性の喫煙率が 40%～45%前後、また青年期・壮年期 20 歳～44 歳女性の喫煙率が 27.2%

なお、調査方法が異なるため単純に比較はできないが、国の喫煙率（平成 15 年度国民栄養調査）は、20 歳～29 歳女性で 19.1%、30 歳～39 歳女性で 18.1%であり、今回の町の調査はこの数字を大きく上回る

国の健康日本 21 の中間評価では、成人男性の喫煙率が減少傾向である一方、女性の喫煙率が増加の傾向にあると指摘されており、妊娠時期の女性をはじめ、たばこの有害性についての啓発を実施し、喫煙率の減少を図ることが課題

神奈川県「かながわ健康プラン 21」の中間評価においても、若い女性の喫煙率が全国より高い状況などを踏まえて、20歳代から30歳代女性の喫煙者の減少を重点課題に設定

町の調査では、他人の喫煙について自分の健康への影響を感じることにについて、

「感じる」53.9%

「少し感じる」25.0%

喫煙者の周囲でたばこの煙を吸ってしまう受動喫煙の対策も課題

## エ 目標・取り組み

たばこについては、「たばこの有害性を理解し、禁煙または節煙を心がけよう!」、「他人の健康に配慮し、マナーある喫煙を!」という行動目標を掲げます。

そして、行動目標を具体化したものとして、各年代における喫煙率の減少とともに、分煙マナーの向上を測る目安として「喫煙者の周囲への気遣いの状況」を指標として設定します。

行動目標・指標の実現に向けて、町民一人ひとりがたばこに関する正しい知識を身につけ、喫煙者は、受動喫煙に配慮したマナーを守り、禁煙にチャレンジするとともに、関係団体は、たばこの有害性について学ぶ機会を提供するなど、町民の行動を支える取り組みを推進します。

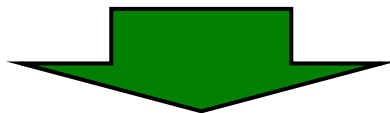
また、行政は、母子保健事業や学校を通じて、妊産婦や未成年者に喫煙防止のための指導を実施するとともに、すべてのライフステージを対象に、たばこに関する情報提供や公共施設における分煙対策を推進し、喫煙者の禁煙意識の喚起を促します。

【たばこ 目標・取り組み一覧表】

<b>行動目標</b>	<p>たばこの有害性を理解し、禁煙または節煙を心がけよう！</p> <p>他人の健康に配慮し、マナーある喫煙を！</p>
-------------	--

(ア) 目標達成度を測る目安

指標		現在	平成22年度 目標値
喫煙率	未成年者 (15～19歳)	5.9%	0% (県目標値と同様)
	20歳以上全体	25.2%	22.0% (国の成人男性喫煙率 の減少率を採用)
	20～44歳男性	45.2%	40.0% (国の成人男性喫煙率 の減少率を採用)
	20～44歳女性	35.0%	31.0% (国の成人男性喫煙率 の減少率を採用)
	45～64歳男性	45.2%	40.0% (国の成人男性喫煙率 の減少率を採用)
	45～64歳女性	9.3%	8.0% (国の成人男性喫煙率 の減少率を採用)
喫煙者のうち、吸う場所や周囲への気遣いについて「気をつけている」という人(喫煙者)		56.2%	100.0% (町独自の目標値)



目標・指標の実現への取り組み

(イ) みんなの行動

主体	行動内容
町民は	<p>たばこの有害性について、正しい知識を身につける</p> <p>喫煙者は、受動喫煙に配慮し、喫煙マナーを守る</p> <p>未成年者の喫煙を黙認しない</p> <p>思い切って禁煙する</p>
関係団体は	<p><b>【健康づくり推進委員】</b></p> <p>たばこについての学習会を企画・運営する</p> <p>推進委員として学習したたばこに関する知識を、家族や隣近所に伝える</p> <p><b>【食品衛生協会】</b></p> <p>たばこの有害性についての知識を深め、啓発活動を推進する</p> <p>喫煙者に対する禁煙の推進の理解と店舗内の禁煙席の設置を図る</p> <p>未成年者の喫煙防止を図る</p> <p><b>【その他の関係団体】</b></p> <p>職場における禁煙対策を推進する(一般企業等)</p>

成人男性喫煙率 平成13年 52.0% 平成17年 45.8% (日本たばこ産業株式会社による調査)

(ウ) 行動を支える行政の取り組み

対象	施策	事業内容
幼年期	母子健康手帳の交付時面接における指導	妊婦・胎児への喫煙の影響についての指導を実施する
少年期	たばこが健康に与える影響についての教育指導	小・中・高連絡協議会や愛川町小中学校教育研究会及び児童・生徒指導研究部会等を通じて、各学校で喫煙の害について指導を行う
すべてのライフステージ	町民健康講座の開催 【再掲】	健康に関するさまざまなテーマで実施している町民健康講座について、町民ニーズに応じて講座内容の充実を図る
	広報紙によるたばこに関する情報提供	企業への呼び掛け、分煙・節煙対策に関する情報提供を行う
	「シリーズ家庭」による禁煙等の啓発	広報あいかわに掲載している「シリーズ家庭」の欄で、禁煙等の啓発を図る
	公共施設における分煙対策	公共施設における分煙化を推進する

## (5) アルコール

### ア この分野の考え方

適量の飲酒は、ストレス解消や快適な睡眠を促す要因ですが、過剰な飲酒（多量飲酒など）は、急性アルコール中毒や臓器障害の原因となることがあり、また、アルコール依存症は、家庭崩壊や社会的地位・信用の喪失につながります。

国の「健康日本21」においては、

多量飲酒者の減少、  
未成年者の飲酒防止、  
節度ある適度な飲酒についての知識の普及  
について設定されており、これら項目に関する環境づくりを目指します。

### イ 関係が深い生活習慣病その他

過剰な飲酒（多量飲酒など）と関係が深い生活習慣病その他は、以下のとおりです。

#### 【生活習慣病】

がん（肝がん、食道がん）  
脳こうそく・脳出血

肝疾患（肝脂肪、肝炎、肝硬変）  
歯周病

#### 【その他】

急性アルコール中毒  
交通事故

アルコール依存症  
妊婦を通じた胎児への影響 など

### ウ 健康課題

#### 課題1 未成年者がアルコールの健康への影響について理解すること

子どもは大人よりもお酒の害を受けやすいことについて、  
「知っている」という小・中学生 63.0%

#### 県や国のデータでみる飲酒の状況等については・・・

県内の状況をみると、平成15年県民健康・栄養調査では、未成年の飲酒経験者は  
男性 56.0% 女性 51.3%

国の状況をみると、平成16年度に実施された「未成年者の喫煙及び飲酒行動に関する全国調査」では、飲酒経験者は  
中学1年 男子 47.6% 女子 51.4%

神奈川県「かながわ健康プラン21」の中間評価では、アルコールの健康影響に関する知識の普及が重点的に取り組む健康課題として取り上げられている

未成年者がアルコールの健康への影響について理解することなど、精神的・身体的な発育の途上にある未成年者への啓発とともに、アルコールが胎児性アルコール症候群などの妊娠に関連した異常の危険因子であることを踏まえて、妊婦などへの啓発等が課題

## 課題2 中年期男性をはじめとして適度な飲酒を心がけること

飲酒者のうち、一日平均の飲酒量が「1合未満」という人

15歳以上全体 63.0%      45～64歳男性 48.6%

お酒の適量が一日あたり1合程度ということについて、

「知っている」 70.5%

### 飲酒の状況や適量の認識については・・・

飲酒している人の中で、男性の45歳～64歳において1日当たり2合以上の飲酒をしている人（多量飲酒者）が半数以上

また、適量（一日あたり1合未満）の認識では、男女ともに20歳～44歳で「知らない」という回答が多く、男性では半数が「知らない」

神奈川県「かながわ健康プラン21」の中間評価では、飲酒習慣者のうち多量飲酒者の割合が増加し、全国と比較しても割合が高いことを指摘しており、特に、30歳代から50歳代男性の多量飲酒者の減少を重点課題に挙げている

中年期男性をはじめとして適度な飲酒を心がけることが課題であり、アルコールの健康影響について、青年期など若い年代からの啓発を実施する必要がある

## エ 目標・取り組み

アルコールについては、「多量飲酒をやめ、週に2日は休肝日をもうけよう!」、「お酒は一日あたり1合 まで!」という行動目標を掲げます。

そして、行動目標を具体化したものとして、各年代において適量を守って飲酒する人を増やすとともに、適量飲酒に関する知識の普及を指標として設定します。

行動目標・指標の実現に向けて、町民一人ひとりが飲酒に関する正しい知識を身につけ、未成年者の飲酒を止めたり、過剰な飲酒を抑えるとともに、関係団体は、多量飲酒の健康への影響について学ぶ機会を提供するなど、町民の行動を支える取り組みを推進します。

また、行政は、母子保健事業や学校を通じて、妊産婦や小中学生に飲酒防止のための指導を実施するとともに、すべてのライフステージを対象に、飲酒に関する情報提供を実施し、適量飲酒や未成年者の飲酒防止を促します。

日本酒1合と同量

- ・ビール中瓶1本
- ・ウイスキーダブル1杯
- ・ワイン2杯(ワイングラス)
- ・焼酎グラス1杯

【アルコール 目標・取り組み一覧表】

**行動目標**

**多量飲酒をやめ、週に2日は休肝日をもうけよう！  
お酒は一日あたり1合まで！**

(ア) 目標達成度を測る目安

指標		現在	平成22年度 目標値
未成年の飲酒経験者	15～19歳	11.8%	0% (県目標値と同様)
飲酒者のうち、一日平均の飲酒 量が「1合未満」という人	20歳以上全体	63.3%	76.0% (県目標値を踏まえて 約2割増加)
	20～44歳男性	54.5%	65.0% (県目標値を踏まえて 約2割増加)
	20～44歳女性	83.3%	100.0% (県目標値を踏まえて 約2割増加)
	45～64歳男性	48.6%	58.0% (県目標値を踏まえて 約2割増加)
	45～64歳女性	85.0%	100.0% (県目標値を踏まえて 約2割増加)
	65歳以上男性	51.3%	62.0% (県目標値を踏まえて 約2割増加)
	65歳以上女性	63.6%	76.0% (県目標値を踏まえて 約2割増加)
お酒の適量が一日あたり1合程度ということについて「知っている」という人(15歳以上全体)		70.5%	100.0% (国目標値と同様)



目標・指標の実現への取り組み

(イ) みんなの行動

主体	行動内容
町民は	飲酒が健康に与える影響について、正しい知識を身につける 未成年者の飲酒を黙認しない 家族で声をかけあい、一日あたり1合程度、週に2日の休肝日をつくる 仲間で飲酒する際、飲めない人にはすすめない、飲める人にもしつこくすすめない
関係団体は	【健康づくり推進委員】 多量飲酒が健康に及ぼす影響についての学習会を企画・運営する 推進委員として学習した飲酒に関する知識を、家族や隣近所に伝える 【食品衛生協会】 健康に与える影響について自覚を持った営業をする 飲酒運転の防止に対する取り組みや多量飲酒を勧めない 未成年者への飲酒提供の防止を図る 【その他の関係団体】 広報媒体を通じた適量飲酒に関する知識の普及を行う(消費者団体等)

県目標値は、一日3合以上飲む人を2割減少させる目標値



(ウ) 行動を支える行政の取り組み

対象	施策	事業内容
幼年期	母子健康手帳の交付時面接における指導	妊婦・胎児への飲酒の影響についての指導を行う
少年期	飲酒が健康に与える影響についての教育指導	小・中・高連絡協議会や愛川町小中学校教育研究会及び児童・生徒指導研究部会等を通じて、各学校で飲酒の害について指導を行う
すべてのライフステージ	広報紙による飲酒に関する情報提供	休肝日の推進、適量飲酒のすすめ等に関する情報提供を行う
	「シリーズ家庭」における、未成年者飲酒禁止の啓発	「広報あいかわ」に掲載している「シリーズ家庭」の欄で、未成年者飲酒禁止の啓発を図る

## (6) 歯の健康

### ア この分野の考え方

歯の健康は、食物の咀嚼のほか、食事や会話を楽しむことによる、生活に対する満足感や幸福感などを確保するための大切な要素であり、高年期などにおけるかむことを含めた口腔機能の向上は、要介護状態の予防につながります。

生涯にわたり自分の歯を20歯以上に保つことで、食物をかみ砕く能力を維持して、健やかに楽しい生活を過ごそうという「8020（ハチマル・ニイマル）運動」が進められおり、この実現に向けた歯や口の中の健康増進の環境づくりをめざします。

### イ 関係が深い生活習慣病など

歯や口の中に関する生活習慣病などは、以下のとおりです。

むし歯	歯の喪失
歯周病	

### ウ 健康課題

#### 課題1 歯の健康についてよく知り、正しい歯みがきの習慣を身につけること

むし歯の予防方法を「知っている」という小・中学生 41.3%

歯周病の予防方法を「知っている」という人は、  
15歳以上全体 24.8%

#### 歯の健康については・・・

歯の健康について「たいへん関心がある」「関心がある」という人は、  
小・中学生 73.2%                      15歳以上全体 71.2%

一方、歯の健康に関する知識について「知っている」という人は、歯周病の予防方法をはじめ多くなく、関心はあっても、知識はない状況

歯みがきを2回以上するという人は、  
小・中学生男子 79.1%              小・中学生女子 81.1%              15歳以上全体 49.2%

「正しい歯ブラシの使い方指導を受けた」という人は、  
15歳以上全体 24.2%

このような町民の実態を踏まえて、より多くの町民が歯の健康についてよく知り、正しい歯みがきの習慣を身につけることが課題

## 課題2 定期検診の受診などにより、歯周病の予防と8020を実現すること

「定期的に歯科検診を受けている」という人は、

15歳以上全体 16.2%

中年期（45～64歳）男性 21.0%

中年期（45～64歳）女性 26.7%

### 歯周病と8020については・・・

進行した歯周病にかかっている人は、

40歳 32.0%（神奈川県の前年数値）

自分の歯が20本以上あるという人は、

75～84歳 20.9%（神奈川県の前年数値）

歯周病は40歳以降に歯を失っていく大きな原因

歯周病と関係する要因は、定期歯科検診・受療の有無のほか、喫煙、歯間ブラシ等使用の有無、過度の飲酒、食習慣、歯磨き回数などであり、定期検診の受診などにより、歯周病の予防と8020を実現することが課題

通常使用する歯ブラシでは歯と歯の間の部分の歯垢（デンタル・プラーク）を完全に落とすことができないため、この部分から歯肉の炎症が生じるケースが多い。このため、歯間ブラシ等を使用する必要がある

## エ 目標・取り組み

歯の健康については、「進んで行おう、歯の健康チェック！」という行動目標を掲げます。

そして、行動目標を具体化したものとして、歯の健康づくりの基本となる「1日2回以上の歯みがきの実施」、また、歯の健康チェックの方法として「定期的な歯科検診の受診」と「歯石除去や歯面清掃の定期的な実施」、さらには、「歯の間を清掃する器具の使用」の状況を指標として設定します。

行動目標・指標の実現に向けて、町民一人ひとりが歯科検診の受診に努め、歯の健康について学ぶとともに、関係団体は、歯が健康に及ぼす影響などについての知識を提供したり、かかりつけ歯科医の普及啓発を行うなど、町民の行動を支える取り組みを推進します。

また、行政は、母子保健事業や保育所を通じて、歯科検診の実施や歯の正しい知識を提供するとともに、壮年期以降の町民への検診機会の提供や、高年期における介護予防の取り組み、すべてのライフステージを対象とする相談・情報提供を実施するなど、町民一人ひとりの学びを支え、関心や行動を促す取り組みを推進します。

【歯の健康 目標・取り組み一覧表】

行動目標

進んで行おう、歯の健康チェック！

(ア) 目標達成度を測る目安

指標		現在	平成22年度 目標値
1日2回以上歯みがきをしている 小中学生	男子	79.1%	87.0% (約1割増加)
	女子	81.1%	89.0% (約1割増加)
1日2回以上歯みがきをしている 人	15歳以上全体	49.2%	54.0% (約1割増加)
「定期的に歯科検診を受けている」 という人	15歳以上全体	16.2%	23.0% (国における実績値 目標値 の増加率を採用 1)
	45～64歳男性	21.0%	29.0% (国における実績値 目標値 の増加率を採用 1)
	45～64歳女性	26.7%	37.0% (国における実績値 目標値 の増加率を採用 1)
歯石除去や歯面清掃を定期的に受 けている人	15歳以上全体	9.1%	13.0% (国における実績値 目標値 の増加率を採用 1)
「歯の間を清掃する器具（デンタル フロスや歯間ブラシなど）を使 用している」という人	15歳以上全体	16.9%	29.0% (県における実績値 目標値 の増加率を採用 2)



目標・指標の実現への取り組み

(イ) みんなの行動

主体	行動内容
町民は	毎食後の歯みがきの習慣をつける 町の歯科検診の受診券が届いた頃に、家族をはじめ、隣近所に声をかけあう 歯の病気が全身にも影響することを知る
関係団体は	【健康づくり推進委員】 「歯が健康に及ぼす影響について」の講習会、講演を開く 【その他の関係団体】 広報媒体を通じた歯の健康づくりやかかりつけ歯科医に関する普及啓発を行 う（歯科医師会等）

1 国目標値は、「定期的な歯科検診の受診者の増加」を指標とし、過去1年間に受けた人(55～64歳)の実績値16.4% 目標値30%以上。また、「定期的な歯石除去や歯面清掃を受ける人の増加」を指標とし、過去1年間に受けた人(55～64歳)の実績値15.9% 目標値30%以上。この割合の伸びと計画期間の違い(国は10年、本町は5年)を踏まえて町の目標値を設定

2 県は、実績値29.3% 目標値50%以上

(ウ) 行動を支える行政の取り組み

対象	施策	事業内容
幼年期	マタニティセミナーの開催	妊娠期から歯の正しい知識の普及啓発を図る
	長期歯科検診の実施	むし歯予防教室、2歳1か月児、2歳7か月児歯科検診の受診率を向上させる
	永久歯萌出期歯科保健指導事業の実施	永久歯の大切さ、う蝕予防方法について指導・教育を行う
少年期	小中学校歯科検診の実施	小中学校における歯科検診を実施し、検診結果を踏まえた適切な保健指導の実施や治療を促進する
壮年期	成人歯科検診の実施	対象者への受診券の配布と受診勧奨を行う
高年期	口腔機能の向上事業の実施 【再掲】	要支援・要介護状態になるおそれのある高齢者等を対象に、口腔機能の向上のための教育や口腔清掃の指導、摂食・嚥下機能に関する機能訓練の指導等を実施する
	介護予防に関する相談事業の実施 【再掲】	地域包括支援センターにおいて、介護予防全般の相談対応や、一人ひとりの状態に応じた予防プランの策定等を実施する
すべてのライフステージ	町民健康講座の開催 【再掲】	健康に関するさまざまなテーマで実施している町民健康講座について、町民ニーズに応じて講座内容の充実を図る
	「健康の日」における大人と子どもの歯科検診の実施	大人と子どもの歯科検診を実施する
	歯の健康に関する情報の広報紙等への掲載	「広報あいかわ」や「お茶の間通信」などを通じて、食後の歯磨き運動の推進や毎食後の歯磨きを推奨する

## (7) 生活習慣病・健康管理

### ア この分野の考え方

生活習慣病を早期発見したり、自分の健康状態をチェックしたりするためには、定期的に健診を受けることが大切です。

健診を受ける人を増やすとともに、健診後に気軽に相談できたり、指導を受けることができる生活習慣病予防のための環境づくりをめざします。

( 健診には、乳幼児健診、学校健康診断、一般健康診査(16~39歳)、基本健康診査(40歳~)、職場健診、がん検診、人間ドック、歯科健診などがあります。)

### イ 健診の対象となる生活習慣病など

健診で早期発見を図る生活習慣病などは、以下のとおりです。

肥満	歯周病
高血圧	骨粗しょう症
高脂血症	メタボリックシンドローム <sup>7</sup> など
糖尿病	
がん	

### ウ 健康課題

#### 課題1 定期的に健康診査や人間ドックを受診し、自分の健康状態を把握すること

健診(健康診断や人間ドック)の受診率は、

15歳以上全体 63.6%	自営業 65.7%
会社員等 73.3%	主婦 63.1%
無職・その他 59.3%	

町の基本健康診査受診率は、

平成17年度 27.5%	
--------------	--

#### 健診などの受診状況については・・・

健康診断や人間ドックを受診していない人は、

15歳以上全体 29.5%	主婦 31.6%
無職・その他 31.5%	自営業 25.7%

<sup>7</sup> メタボリックシンドローム：内臓脂肪型肥満を共通の要因とした高血糖、脂質異常、高血圧を呈する病態であり、それぞれが重複した場合は、虚血性心疾患、脳血管疾患等の発症リスクが大きく、内臓脂肪を減少することでそれらの発症リスクの低減が図られるという考え方

受診していないおもな理由は、

「特に困ったことがないから」41.4%

「受けたかったが、受ける機会がなかった」12.0%

受診していない人の今後の意向は、

「受けたい」45.9%

「受診できる方法や場所がわかれば受けたい」15.8%

国等の調査では、健診受診率の高さは、医療費の低い地域の特徴の1つにも挙げられており、より多くの町民が定期的に健康診査や人間ドックを受診し、自分の健康状態を把握することが課題

## 課題2

**健診の結果をふだんの生活の参考にし、不安や心配なことがあれば、相談したり、健康づくり事業に参加すること**

健診の結果を「参考にして日常生活に気をつけている」という人は、

健診受診者全体 50.9%

健診で異常が見つかった人 58.2%

健康や病気の予防に対する町の取り組みについて「充実している（「充実している」、「まあまあ充実している」）」という人は、

15歳以上全体 48.8%

### 健診の内容に対する満足度や受診後の状況については・・・

健診の内容に「満足している」という人は、

健診受診者全体 42.2%

町の健診の受診者 47.8%

健診の内容に対する意見としては、

「健診結果についてもう少し詳しい説明が聞きたかった」23.3%

健康や病気の予防に対する町の取り組みについて「充実していない」と思う理由は、

「取り組みについてあまり知らない」36.5%

「気軽に健康の相談をすることが少ない」24.3%

地域町民懇談会でも意見が挙がったように、「地域で行われている健康づくり活動のPR」が課題

町が実施する健康づくり事業に「関心がある」という人

15歳以上全体 51.9%

このような町民の実態や意見を踏まえて、より多くの町民が健診の結果をふだんの生活の参考にし、不安や心配なことがあれば、相談したり、健康づくり事業に参加することが課題

## エ 目標・取り組み

生活習慣病・健康管理については、「健康管理のため、年1回は健康診断を受け、楽しい人生をめざそう!」という行動目標を掲げます。

そして、行動目標を具体化したものとして、「健診（健康診断や人間ドック）の受診率」を向上させること、また、健診受診後の指導や健康教育をはじめとする「町が実施する事業に関心がある」という人を増やすこと、そして、「かかりつけ医があるという人」を増やすこと、これら3つの課題の解決に向けた指標を設定します。

行動目標・指標の実現に向けて、町民一人ひとりが自分や家族の健康に関心を持ち、利用できる健康づくり事業などを知り、健診結果をふだんの生活の参考にするとともに、関係団体は、健診受診や健康づくりの事業・活動への参加を呼びかけるなど、町民の健康管理を支える取り組みを推進します。

また、行政は、学校を通じて、少年期における健診機会を提供し、壮年期以降については、老人保健事業を通じた健診機会の提供とともに、講座の開催を通じて生活習慣病予防や健康管理に関する情報提供を行うなど、町民一人ひとりの定期的な健康管理を支え、健康への関心や行動を促す取り組みを推進します。

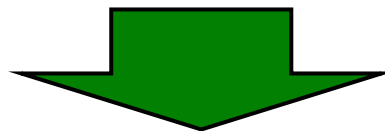


【生活習慣病・健康管理 目標・取り組み一覧表】

<b>行動目標</b>	<b>健康管理のため、年1回は健康診断を受け、 楽しい人生をめざそう！</b>
-------------	---

(ア) 目標達成度を測る目安

指標	現在	平成22年度 目標値
健診(健康診断や人間ドック)の受診率(15歳以上全体)	63.6%	74.0% (国における実績値 目標値の増加率を採用)
町が実施する健康づくり事業に関心があるという人(15歳以上全体)	51.9%	57.0% (約1割増加)
かかりつけ医があるという人(15歳以上全体)	71.8%	79.0% (約1割増加)



目標・指標の実現への取り組み

(イ) みんなの行動

主体	行動内容
<b>町民は</b>	自分の(家族の)健康を大切にする 自分の(家族の)健康状態を知る 自分が(家族が)受診可能な健診や、どんな健康づくり事業があるかわからない場合は、役場等に問い合わせしてみる 健診の結果をふだんの生活の参考にする 健康に関心を持つために、町主催の「町民健康講座」等に積極的に参加して、意識を高める ウエストサイズ(腹囲径)がメタボリックシンドロームの診断基準(男性85cm以上、女性90cm以上)になっていないか、定期的にチェックする
<b>関係団体は</b>	<b>【健康づくり推進委員】</b> 健診は早めに受診するよう、家族や隣近所に声をかける 気軽に健康相談のできる窓口があることを知らせる 推進委員の活動内容を広報し、活動への参加を呼びかけ、活動に参加した人に健診受診を促す <b>【その他の関係団体】</b> 病診連携の推進と在宅医療の相談窓口の充実を図る(医師会) 医療機関マップを更新する(医師会) 各種検診の精度向上を図る(医師会) 広報媒体を通じてかかりつけ医の普及啓発を図る(医師会)

国目標値は、「健康診断を受ける人」を実績値 5,875 万人 目標値 6,860 万人に増やす目標値

(ウ) 行動を支える行政の取り組み

対象	施策	事業内容
少年期	小中学校健康診断の実施	小中学校健康診断を実施し、診断結果に基づく適切な保健指導の実施や治療を促進する
壮年期	一般健康診査及び基本健康診査の充実	メタボリックシンドローム等に着目した健診を実施する
	がん検診の充実	国における検討を踏まえた検診の見直しを行う
すべてのライフステージ	町民健康講座の開催	メタボリックシンドロームに着目した内容・病態別の講座の開催など、町民ニーズに応じて講座内容の充実を図る
	「健康の日」等のイベントにおける健康づくりの啓発	健康知識の情報提供を行う
	骨密度測定の実施	町民が自分の骨量を知り、生活習慣の改善につなげるよう、各種行事などにおいて骨密度測定を実施する

## 第4章 計画の推進

## 1 計画の周知

この計画は、これからの本町における健康づくりを住民主体で実行していくための計画であり、町広報紙やホームページをはじめ、幅広い情報提供手段を活用しながら、計画の周知を進めていきます。

## 2 情報提供体制づくり

住民が健康づくりを実践するためには、正しい知識を得ることが重要です。

そこで、本町では、町広報紙やホームページ、健康づくり推進委員活動その他情報提供手段を通じて、健康づくりに関する情報を広く提供していきます。

## 3 町民・関係団体・行政機関の連携・実践体制づくりと評価

この計画に盛り込まれた目標の実現や取り組みの推進を図るために、住民・関係団体の代表者で構成する「健康プラン推進協議会」を組織し、この組織を中心に、住民活動や関係団体による取り組みについての具体化を図っていきます。

また、行政内部についても、住民の声を踏まえた施策の具体化や、課を超えた横断的な取り組みを進めるために、関係課で構成する「健康プラン庁内ワーキング」を組織します。

このような組織を通じて、住民と関係団体と行政が協働で実施する必要がある取り組みについての検討など、今後はより一層連携を深めた取り組みを進めるとともに、計画の最終年度（平成 22 年度）に、町民からの意見を含めた評価を実施し、その結果に基づき計画の見直しを行います。

## 4 町民参加・町民主体の体制づくり

本町では、町民一人ひとりの自主的な健康づくりを促すため、地域におけるリーダーとして、健康づくり推進委員を各行政区ごとに配置しています。

健康づくり推進委員は、健康づくりに関する学習や体験を通して健康づくりに取り組み、それぞれが自分のできることを考え実践し、それを家庭や地域などへと広め、地域ぐるみの健康づくり活動を行っています。

今後とも、健康づくり推進委員の活動の充実や町民の活動への参加を促し、町民参加・町民主体の健康づくりを進めていくとともに、行政による各種事業や講座の実施を通じて、サークル等自主グループづくりを促進します。

# 資料

# 1 計画策定の経過

年 度	月 日	各種調査・会議等	概 要
平成 17 年度	9月 30日	第 1 回愛川町健康プラン策定委員会専門部会	愛川町健康プラン策定スケジュールについて 町民アンケート調査について
	10月 7日	第 1 回愛川町健康プラン策定委員会	講演「かながわ健康プラン 21 について」 愛川町健康プラン策定スケジュールについて 町民アンケート調査について
	10月~11月	愛川町健康プランアンケート調査	5 歳～15 歳調査（小・中学生） 15 歳以上調査
	2月 9日	第 1 回愛川町健康プラン地域町民懇談会	川北・宮本・原白・両向・細野・田代地区
	2月 10日	第 2 回愛川町健康プラン地域町民懇談会	角田・三増・箕輪・小沢地区
	2月 13日	第 3 回愛川町健康プラン地域町民懇談会	六倉・大塚・春日台地区
	2月 14日	第 4 回愛川町健康プラン地域町民懇談会	上熊坂・熊坂・下谷八管山地区
	2月 15日	第 5 回愛川町健康プラン地域町民懇談会	二井坂・桜台・半縄・坂本・桜台団地区
	3月 17日	第 2 回愛川町健康プラン策定委員会専門部会	愛川町健康プラン町民アンケート調査の結果について 愛川町健康プラン地域町民懇談会開催結果について 計画書の構成等について
	3月 30日	第 2 回愛川町健康プラン策定委員会	愛川町健康プラン町民アンケート調査の結果について 愛川町健康プラン地域町民懇談会開催結果について 計画書の趣旨や構成等について
平成 18 年度	5月 30日	第 1 回健康づくり推進委員会グループワーク	計画の概要、今後の話し合いの進め方について
	6月 23日	第 2 回健康づくり推進委員会グループワーク	町の課題の確認、目標達成度を測る目安（指標）の選定
	7月 25日	第 3 回健康づくり推進委員会グループワーク	みんなの行動（町民及び健康づくり推進委員の行動）を考える
	8月 23日	第 4 回健康づくり推進委員会グループワーク	話し合いのまとめ
	10月 5日	第 3 回愛川町健康プラン策定委員会専門部会	愛川町健康プラン素案について
	10月 10日	第 3 回愛川町健康プラン策定委員会	愛川町健康プラン素案について
	12月 15日	第 4 回愛川町健康プラン策定委員会	愛川町健康プラン案について

## 2 愛川町健康プラン策定委員会委員名簿

敬称略

選出区分	氏名	備考
区長会代表	吉川 勇	委員長
町内医師会代表	石井 紀道	
町内歯科医師会代表	和田 但磨	
愛川町健康づくり推進委員会代表	菅谷 京子	
愛川町食品衛生協会代表	三好 正秋	
愛川町食生活改善推進団体代表	小池 フミ子	
町内婦人団体代表	萩原 元子	
関係行政機関	長谷川 嘉春	副委員長 平成18年4月1日から
	星野 ゆう子	副委員長 平成18年3月31日まで
公募委員	小林 光子	

任期 平成17年9月1日～平成19年3月31日

## 愛川町健康プラン

---

発行日 平成19年3月

発行 愛川町

神奈川県愛甲郡愛川町角田251-1

046-285-2111