
上ノ国町

健康増進計画・食育推進計画

平成29年3月
上ノ国町

目次

第1章 計画の策定にあたって

1. 計画策定の背景・趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
2. 計画の位置づけ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
3. 計画の期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4

第2章 上ノ国町の健康・食をめぐる現状

1. 上ノ国町の概況・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5
2. 健康・食に関する現状・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8
3. アンケート調査結果・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12

第3章 計画の基本理念と基本目標

1. 基本理念・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13
2. 重点項目・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14
3. 計画の体系・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15

第4章 施策の展開

1. 健康管理の実践・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 17
2. たばこ・お酒への理解・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 22
3. 歯と口腔の健康づくり・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 25
4. 運動の習慣化・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 28
5. こころの健康づくり・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 30
6. 望ましい食習慣の確立・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 34
7. 食への感謝する心の育成・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 37
8. 食の安全と文化の伝承・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 39

第5章 ライフステージ別の健康づくり

1. 乳幼児期（0～6歳）・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 41
2. 学童・思春期（7～19歳）・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 42
3. 青年期（20～39歳）・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 43
4. 壮年期（40～64歳）・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 44
5. 高齢期（65歳以上）・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 45

第6章 計画の推進体制

1. 健康増進に向けた取り組みの推進・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 46

第1章 計画の策定にあたって

1. 計画策定の背景・趣旨

近年、わが国は、平均寿命の延伸により世界有数の長寿国となりました。しかし、その一方で、ライフスタイルの多様化や高齢化の進展に伴い、がん・心臓病・脳卒中・糖尿病等のいわゆる生活習慣病が増加するとともに、要介護者も増加し、深刻な社会問題となっています。

このような状況のもと、国では21世紀の超高齢社会に対応するために、国民全員が自分の健康について考え、健康づくりを実践していくことが重要であるという観点から、平成12年に国民健康づくり運動として「健康日本21」が策定されました。平成19年には中間評価を行い、平成20年から実施されている特定健康診査※1・特定保健指導※2などを踏まえ、メタボリックシンドロームの概念を導入した健康づくりを進めてきました。平成25年には「健康日本21（第2次）」が策定されています。

一方、食生活や食を取り巻く環境は、エネルギーや食塩等の過剰摂取や野菜の摂取不足等の栄養の偏り、朝食の欠食に代表されるような食生活の乱れが見られるようになりまし。これらに起因する肥満や生活習慣病は引き続き課題である一方で、若い女性のやせ、高齢者の低栄養傾向等の健康面での問題も指摘されています。さらに、食品の安全性への不安の高まり、食糧自給率の低下、失われつつある食文化、孤食等、食をめぐるさまざまな課題も生じてきています。

このような現状を踏まえ、国では、食育※3を国民運動として推進していくため、平成17年に「食育基本法」を制定、その後、平成23年には「第2次食育推進基本計画」が制定されています。

このたび策定する「上ノ国町健康増進計画・食育推進計画（以下、「本計画」という。）」は、こうした国の動向を踏まえ、上ノ国町においても誰もが健全な生活を送ることができるよう、健康・食育の両分野の計画を一体的に策定し、推進していくものです。

※1 40～74歳の医療保険の加入者を対象とした、国民健康保険、健康保険組合などの各医療保険者が実施する健康診査。

※2 特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症のリスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる受診者に対して、生活習慣を見直すサポートをするもの。

※3 さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し健全な食生活を実践することができる人間を育てること。食育基本法では生きるうえでの基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけられている。

近年の「健康」と「食育」をめぐる国や北海道の主な動向は、次のとおりです。

(1) 健康

国	<p>平成12年に「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を策定、平成14年には健康増進法が制定され、この法律によって健康増進に努めることが国民の責務とされました。</p> <p>平成25年に策定された「健康日本21（第2次）」では、健康寿命※4の延伸と健康格差※5の縮小の実現に向け、生活習慣病の発症予防や重症化予防を図るとともに、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上を目指し、これらの目標達成のために、生活習慣の改善及び社会環境の整備に取り組むことを目標としています。</p>
北海道	<p>平成13年から始まった「北海道健康づくり基本指針 すこやか北海道21」は、平成14年に健康増進法が制定されたことを受け、この基本指針を、健康増進法に基づく計画に位置づけ平成24年度までを計画期間として、健康づくりを推進してきました。平成25年度より新たに「北海道健康増進計画 すこやか北海道21」が策定され、国の基本方針を勘案して、生活習慣及び社会環境の改善を通じて、子どもから高齢者まで全ての道民が共に支え合いながら希望や生きがいを持ち、ライフステージに応じて、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指し、健康増進を総合的に推進しています。</p>

(2) 食育

国	<p>平成17年に食育基本法が制定され、平成18年に「食育推進基本計画」が策定されました。その後、平成23年に策定された「第2次食育推進基本計画」では、新たに「周知」から「実践」へをコンセプトに掲げています。また、これまでの食育の推進の成果と、食をめぐる状況や諸課題をふまえつつ、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進していくため、平成28年に「第3次食育推進基本計画」が策定されました。</p>
北海道	<p>平成17年4月に「北海道食の安全・安心条例」を制定し、国に先駆けて食育を積極的に推進する姿勢を打ち出すとともに、平成17年に「北海道食育推進計画」を、さらに平成21年に「どさんこ食育推進プラン」（北海道食育推進計画第2次）、平成26年に「どさんこ食育推進プラン」（北海道食育推進計画第3次）を策定し効果的な食育の取組を推進しています。</p>

※4 健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。国は男性 73.8 歳、女性 70.5 歳、上ノ国町では、男性 66.3 歳、女性 64.8 歳（平成23年市区町村別生命表より）

※5 地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差。

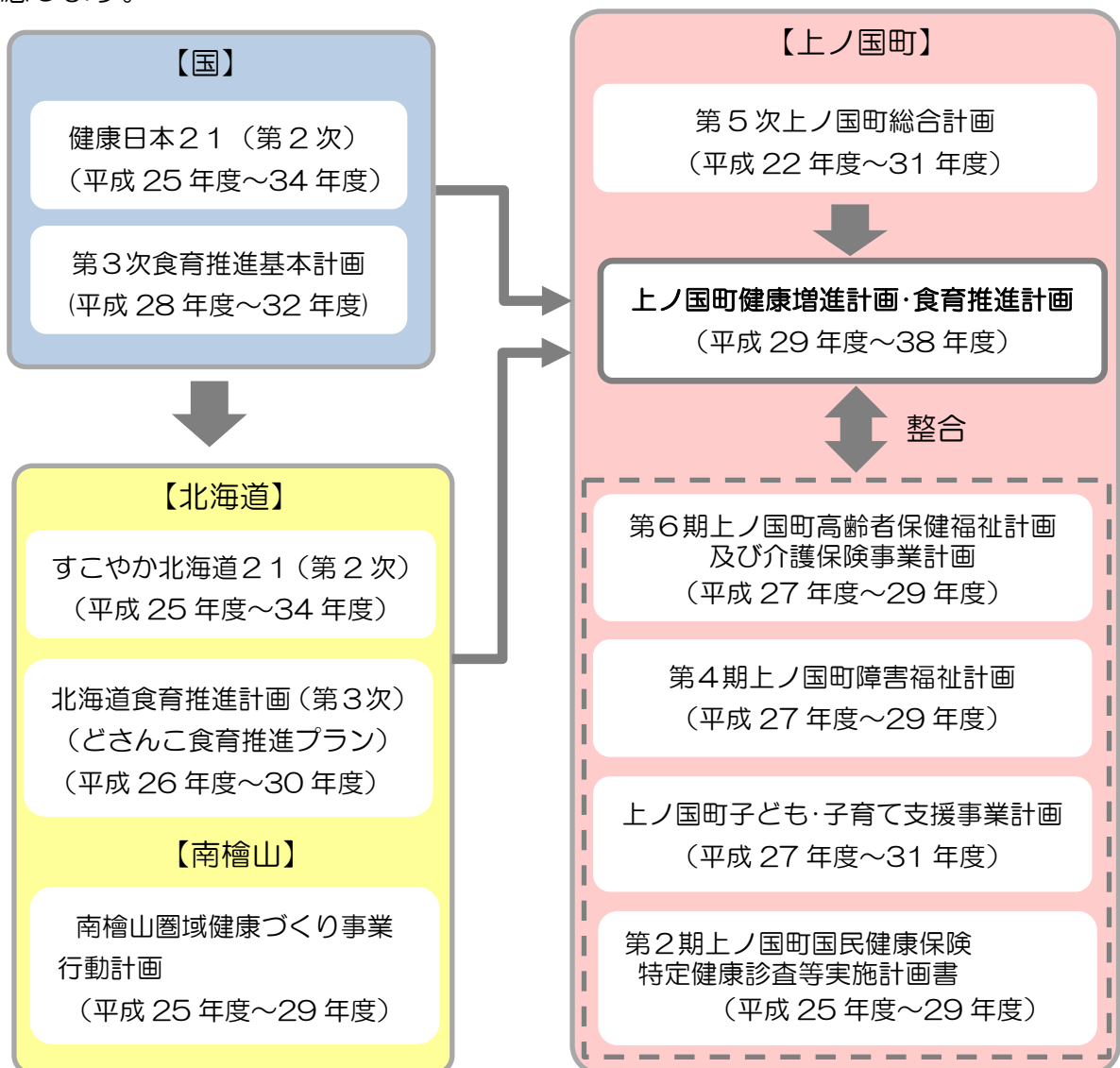
2. 計画の位置づけ

(1) 根拠法

本計画は、健康増進法（第8条第2項）に基づく「市町村健康増進計画」及び食育基本法（第18条第1項）に基づく「市町村食育推進計画」です。

(2) 関連計画との位置づけ

本計画は、「上ノ国町総合計画」を上位計画とし、その他町の計画と整合性を図ります。また、国の「健康日本21（第2次）」「第3次食育推進基本計画」を踏まえるとともに、北海道の計画である「すこやか北海道21（第2次）」「北海道食育推進計画（第3次）（どさんこ食育推進プラン）」との整合も考慮します。



3. 計画の期間

本計画は10年間の計画期間とします。ただし、中間年において、社会の状況の変化等により、必要に応じて改訂も視野に入れた見直しを行います。計画期間を10年間に設定することによって、より長期的な視野で国民の健康施策について方向性を示すことができます。

■計画期間のイメージ図

平成 29年度	平成 30年度	平成 31年度	平成 32年度	平成 33年度	平成 34年度	平成 35年度	平成 36年度	平成 37年度	平成 38年度
上ノ国町健康増進計画・食育推進計画									
中間 評価					最終評価 ・改訂				

第2章 上ノ国町の健康 ・食をめぐる現状

1. 上ノ国町の概況

(1) 地理的特徴

上ノ国町は、北海道南部檜山管内の南端に位置し、東西31.5km、南北27.5km、総面積547.71平方キロメートルの広大な面積を有しており、江差町、厚沢部町、木古内町、知内町、福島町、松前町の6町と接し、西は日本海に面しています。

東と南は大千軒岳をはじめとする松前半島の背梁をなす山々が連なり、尖岳（とんがりだけ）に源流を発する天の川が北西に流れ、南部には石崎川が流れています。町の中央を流れる天の川には12の支流を合し、流域に平野が形成されています。

気候は、沿岸を流れる対馬暖流の影響を受け、北海道では温暖な地域であり、平均気温9.8度程度となっています。降雪量は比較的少なく、一年を通じて風が強いため風力発電が行われています。

道路については、国道228号のほか、道道、町道により道路網が形成されており、公共交通をみると、民間の路線バスが運行されています。

(2) 人口・世帯の状況

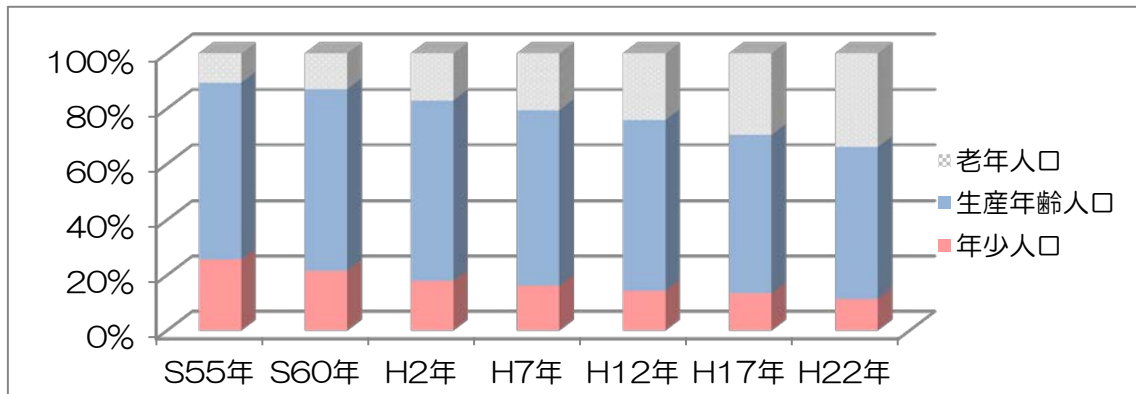
住民基本台帳人口によると、平成26年4月1日現在の本町の人口は5,532人で、世帯は2,654世帯、一世帯当たりの人口は2.08人となっています。

人口の推移をみると、昭和35年（1960年）の14,674人をピークに減少傾向が続いています。国勢調査によると昭和56年（1980年）の8,803人から平成22年（2010年）には5,428人と約38.3%の減少となっています。

① 年齢3区分別人口の推移

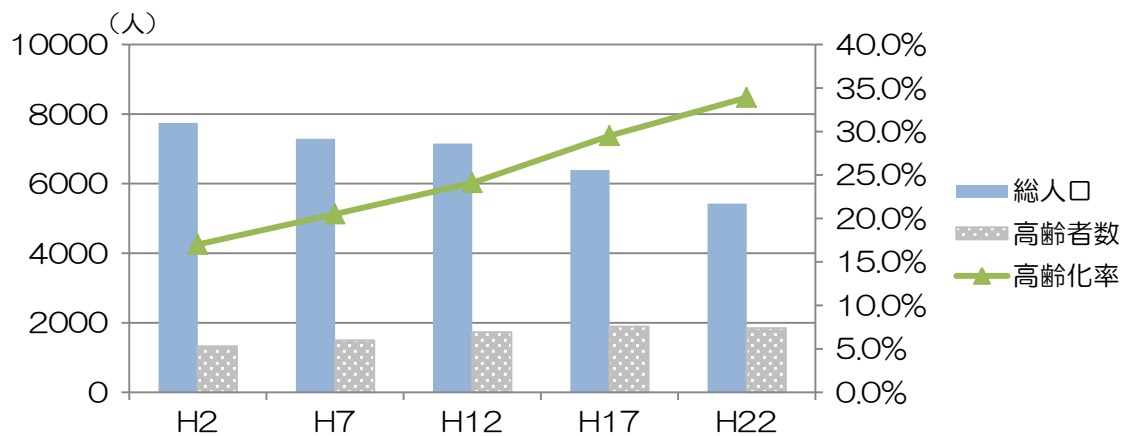
年齢3区分人口は、年少人口（0～14歳）、生産年齢人口（15～64歳）の割合は減少傾向となっています。年少人口が平成7年（1995年）に老年人口（65歳以上）を下回ってからも減少が続いています。老年人口割合は増加を続けており、平成22年（2010年）には年少人口は625人、11.5%・生産年齢人口2,962人、54.6%・老年人口1,841人、33.9%となっており、少子・高齢化の進行が顕著となっています。

■年齢3区分別人口構成割合の推移



資料：上ノ国町人口ビジョンより（平成28年3月）

■総人口と高齢化率の推移



資料：上ノ国町人口ビジョンより（平成28年3月）

②人口動態の推移

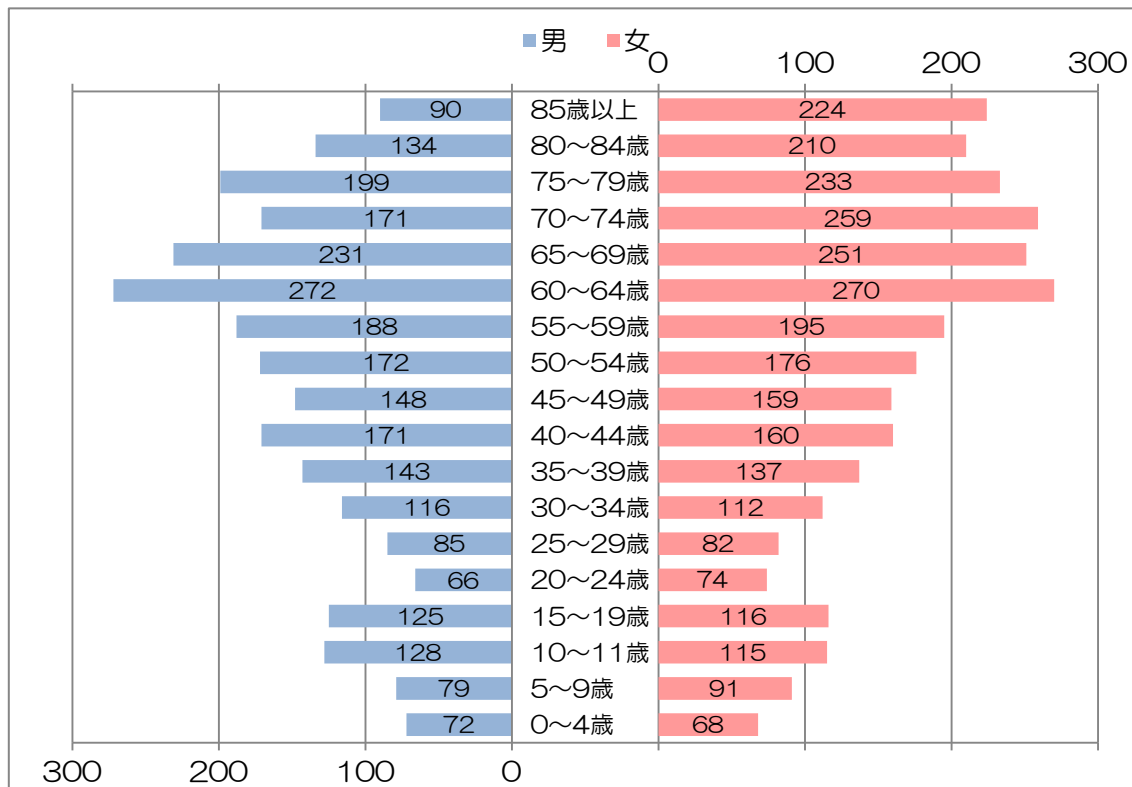
平成15年から平成25年までの本町の人口動態は、自然動態については、死亡が出生を上回る自然減が続き、社会動態についても、社会減の年が続いています。自然動態と社会動態を加算した人口動態は、平成22年以降、110～150人前後で人口減の状況が続いています。

	自然動態			社会動態			人口増減
	出生	死亡	自然増減	転入	転出	社会増減	
平成15年	56	89	-33	224	320	-96	-129
平成16年	49	80	-31	205	322	-117	-148
平成17年	47	87	-40	191	293	-102	-142
平成18年	47	91	-44	184	278	-94	-138
平成19年	45	92	-47	161	272	-111	-158
平成20年	33	94	-61	154	284	-130	-191
平成21年	22	76	-54	122	284	-162	-216
平成22年	22	80	-58	147	245	-98	-156
平成23年	36	97	-61	161	231	-70	-131
平成24年	34	82	-48	135	208	-73	-121
平成25年	24	89	-65	133	185	-52	-117

資料：住民基本台帳（各年4月1日現在）

③人口ピラミッド

人口ピラミッドは、男女ともに特に60歳～79歳が多く見られる。また85歳以上では男性90人、女性224人と85歳以上の女性の割合が多くなっています。



資料：総人口5,532人(平成26年3月末現在)

④世帯類型等の推移

国勢調査によると、平成22年の一般世帯数の合計は、2,302世帯で、核家族世帯が1,348世帯、三世帯世帯が181世帯、単独世帯が655世帯となっています。

総世帯数が減少傾向にあり、家族類型別にみても単独世帯が増加し、核家族世帯、三世帯世帯が減少しています。

18歳未満の親族のいる世帯数は、平成22年では472世帯、一般世帯の20.5%で、減少が続いています。

2. 健康・食育に関する現状

(1) 出生・死亡の状況

①出生数と死亡数

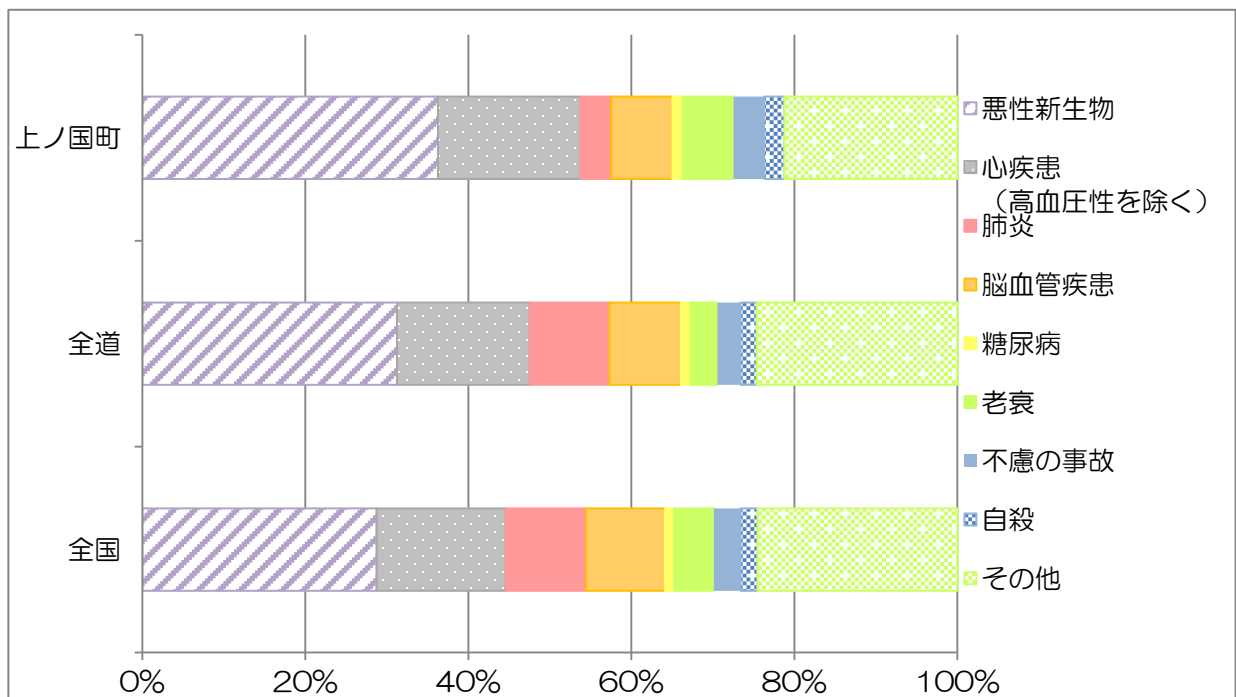
出生数は平成17年度（2005年度）が48人と近年では最も高い出生数でしたが、以降は30人前後で推移し平成26年度（2014年度）は平成17年度（2005年度）から41.7%減少し28人となっています。

1人の女性が一生に生む子どもの人数とされる「合計特殊出生率」の推移を見てみると、1998年から2002年の1.84人をピークに1.50人まで低下しましたが、2008年から2012年は1.52人とやや上昇し、北海道と比較するとやや高くなっています。

②主要死因別死亡数

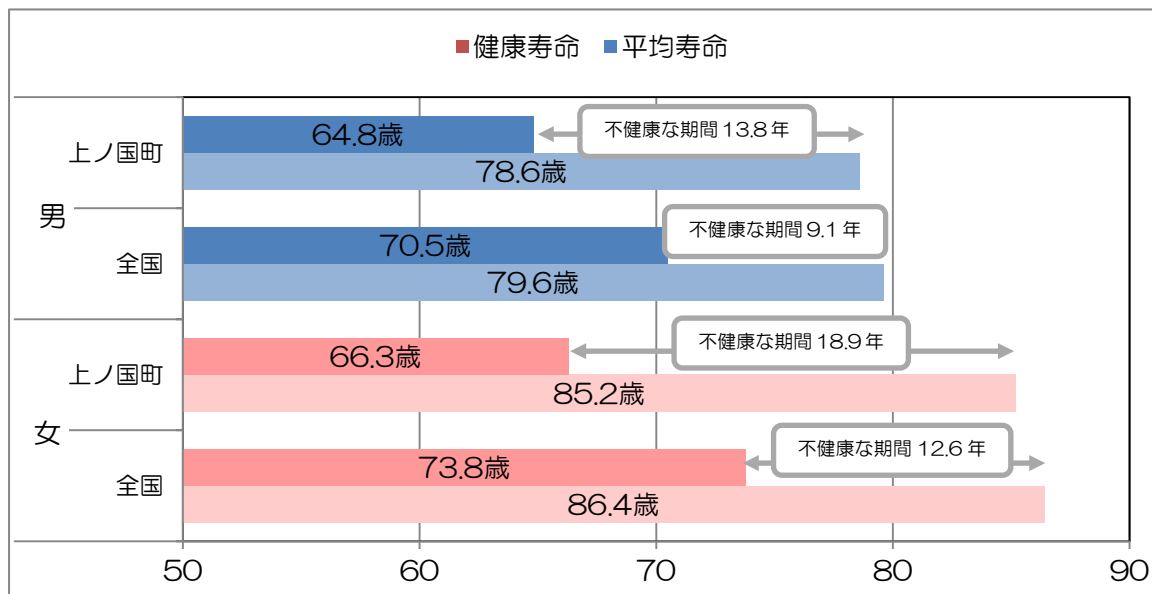
主要死因は全国と同様に「悪性新生物」が最も多く、次いで「心疾患（高血圧性を除く）」「脳血管疾患」が上位を占めており、この3つにおける死亡者数が全体の6割を占めています。また、高齢化率の上昇に伴い肺炎も多い傾向にあります。

年間死亡数は90人前後で推移しており、自然動態は一貫して「自然減」であり、平成26年度（2014年度）では102人と近年では最大の「自然減」となっています。



(2) 平均寿命と健康寿命

平均寿命、健康寿命ともに国と比較すると短くなっています。平均寿命から健康寿命を引いた年数を不健康な期間と考えると男性では13.8年、女性では18.9年となっています。

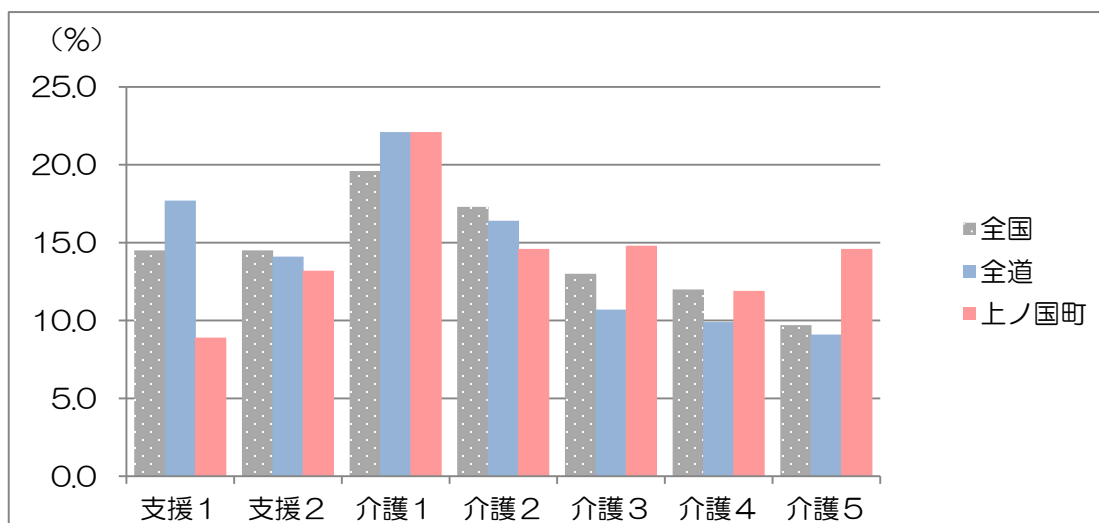


資料：平成23年市区町村別生命表より

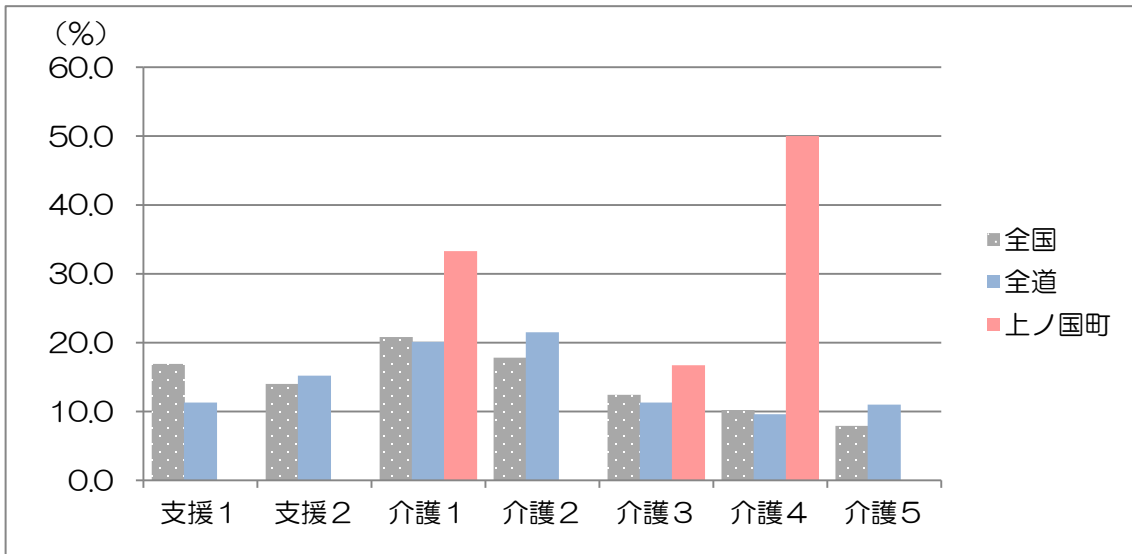
(3) 要支援・要介護認定の状況

1号被保険者の介護度別割合において、上ノ国町は要介護3以上が全国・全道と比較して高い状況です。2号被保険者の認定者は6人で、その内3人(50%)が要介護4であり、全国・全道と比較し高い状況です。

■要支援・介護認定における介護度別割合（1号被保険者）



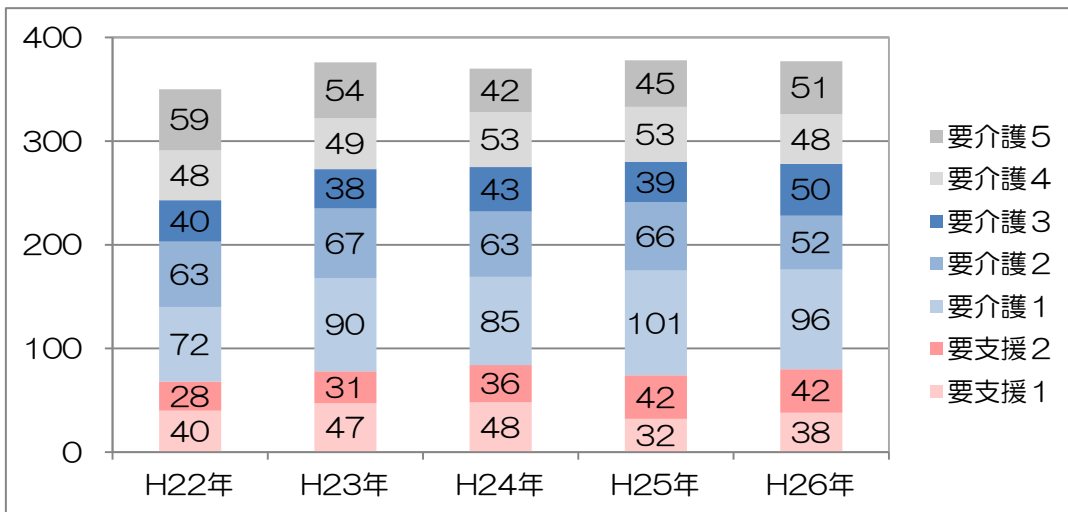
■要支援・介護認定における介護度別割合（2号被保険者）



要支援・要介護認定者は、1号被保険者（2,082人）のうち371人（17.8%）となっており、全国の18.0%、全国の19.8%とほぼ同じ状況です。（介護保険状況報告 H27.12月分より）

介護認定者の申請時における主病名は、1位 整形外科疾患 26.9%
2位 循環器系疾患 21.6% 3位 精神科疾患 12.2%となっています。

■要支援要介護認定者数の内訳

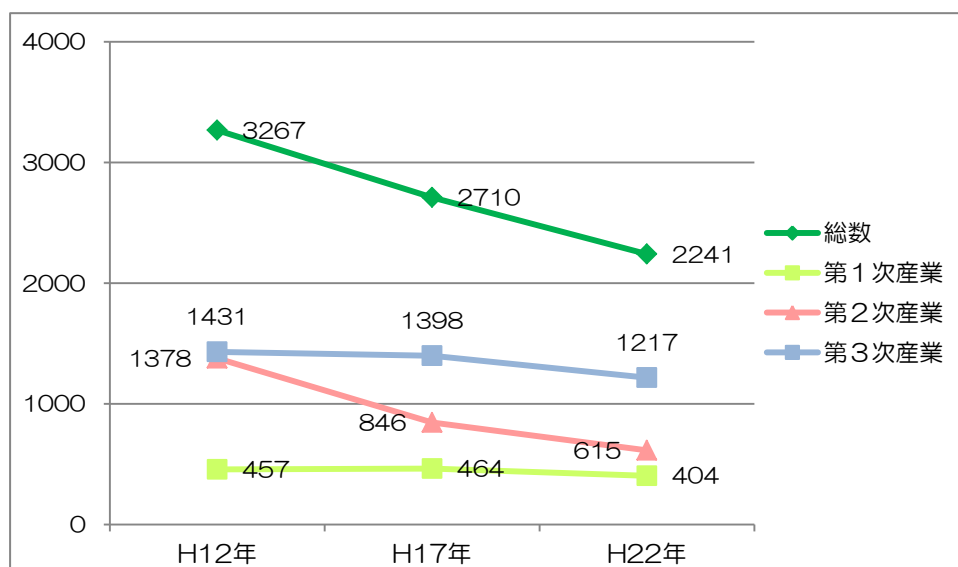


資料：介護保険状況報告（平成27年3月報告分）より

(4) 雇用や就労

国勢調査より15歳以上の就業人口は平成12年(2000年)に3,267人、から平成22年(2010年)には2,241人と34.1%の減少となっています。これに伴い、産業3区分別の就業者数も、全ての産業で減少していますが、その減少率は第1次産業が11.6%、第2次産業が55.4%、第3次産業が15.0%と特に第2次産業の就業者数が大きく減少しています。

主な産業別に、男女就業者の年齢階級をみると、農業・林業における60歳以上の就業者割合が男女とも5割を超えています。また漁業に関して男性が5割、女性が4割を超えており、第1次産業の高齢化が進んでいる状況です。39歳以下で男女ともに高い割合の職業は、卸売業・小売業、医療・福祉、公務となっています。



資料：国勢調査より15歳以上の産業別就業人口

3. アンケート調査結果

(1) 調査の概要

本計画の策定資料として、町民の食生活の状況をはじめ、健康観等を把握することを目的として上ノ国町健康増進計画・食育推進計画策定にあたりアンケート調査（以下「町民アンケート」という）を実施しました。

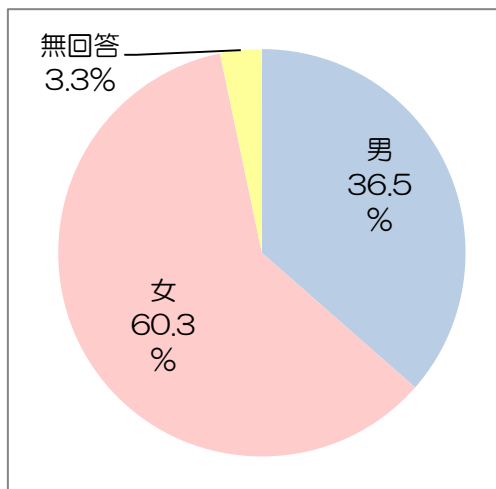
調査対象者		配布数（件）	回収数（件）	回収率（％）
成人	11事業所に依頼	202	104	51.4
	20～70代の町民に郵送	600	239	39.8
	保育所入所児の保護者及び 上ノ国・石崎診療所受診者からの聞き取り	80	80	100.0
	小学校に依頼（保護者、教員、家族）	525	207	39.4
	中学校に依頼（保護者、教員、家族）	291	173	59.4
	高等学校に依頼（保護者、教員、家族）	141	58	41.1
	計	1,839	861	46.8
児童・生徒	小学3年生	36	32	88.8
	小学6年生	43	42	97.6
	中学3年生	44	42	95.4
	高校生	79	63	79.7
	計	202	179	88.6

(2) 健康づくりについてのアンケート

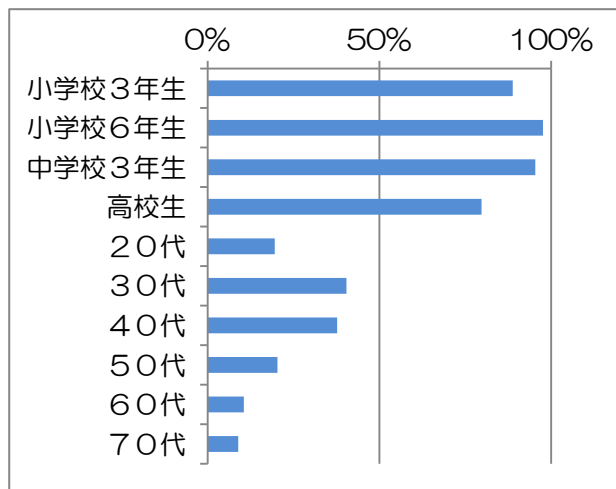
①回答者について

性別は「女」60.3%、「男」36.5%となっています。

■性別



■年齢



第3章 計画の基本理念と基本目標

1. 基本理念

上ノ国町に住むすべての人が心身ともに健やかで自分らしい生活を送り、ひとりひとりが主体的に健康づくりへ取り組み、上ノ国町で掲げる

「輝くまち わたしたちの上ノ国」

～ 一人ひとりが輝くまち 暮らしやすいまち 協働で未来を築くまち ～
を実現できるよう「めざす姿」として本計画を進めていきます。

かみのくに町民のめざす姿

か	かえてみよう	生活習慣
み	見直そう	飲酒・喫煙
の	伸ばそう	健康寿命
く	繰り返し受ける	がん検診
に	日常からの	血圧測定

2. 重点項目

本計画では、以下の2つの重点項目を掲げ総合的な推進に努めます。

(1) 高血圧の予防と重症化の予防

目標 町民一人ひとりが継続して健診を受診し自分の体を知り、課題に取り組むことができる

- 対策**
- ① 若年者からの生活習慣病予防の意識づけ
 - ⇒ 健診対象者を20歳からとし、保健指導も実施
 - ⇒ 30～39歳の国保被保険者を対象に健診勧奨を行う
 - ② 重症化の予防
 - ⇒ 健診や保健事業で把握した治療者への生活習慣改善に向けた個別指導、健康教育の実施
 - ③ 健康づくりのモチベーションが維持できるよう、健康ポイント事業を実施

(2) がんの早期発見

目標 壮年期を重点としたがん検診受診率を上げる

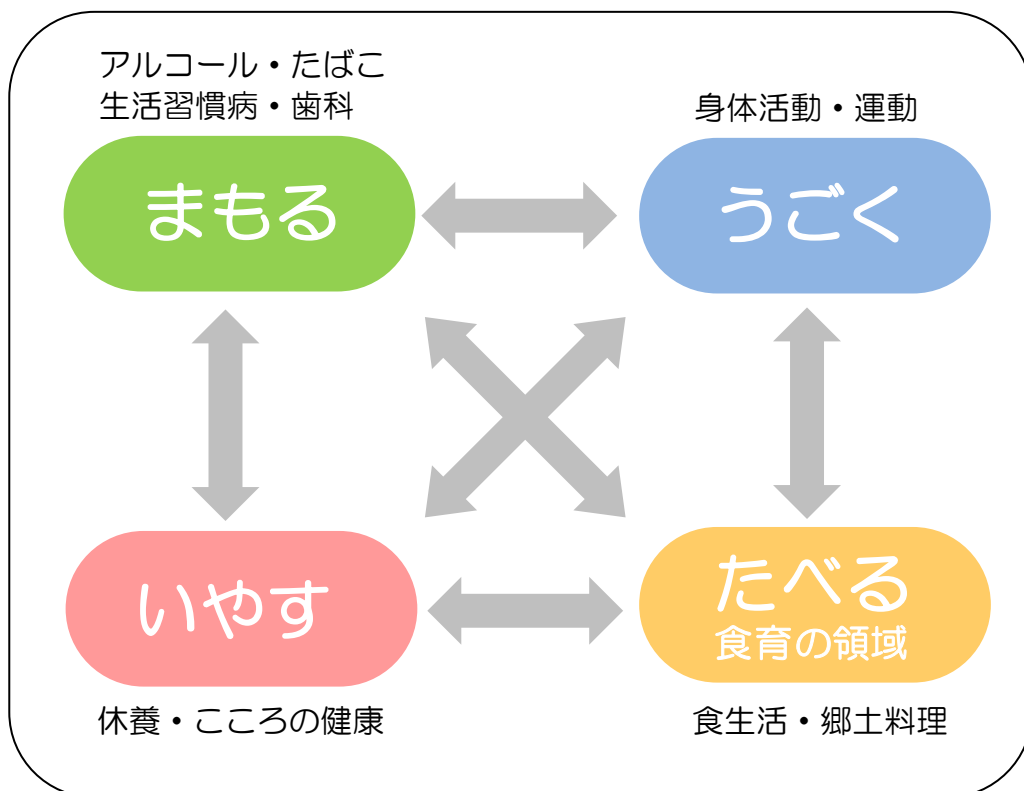
- 対策**
- 壮年期のがん検診受診率向上に向けた働きかけ（胃・肺・大腸・乳・子宮・前立腺がん検診）
 - ⇒ 受診のきっかけづくりとなるような無料クーポン券を節目で配布
 - ⇒ 個別健診などにより受診しやすい体制づくり

3. 計画の体系

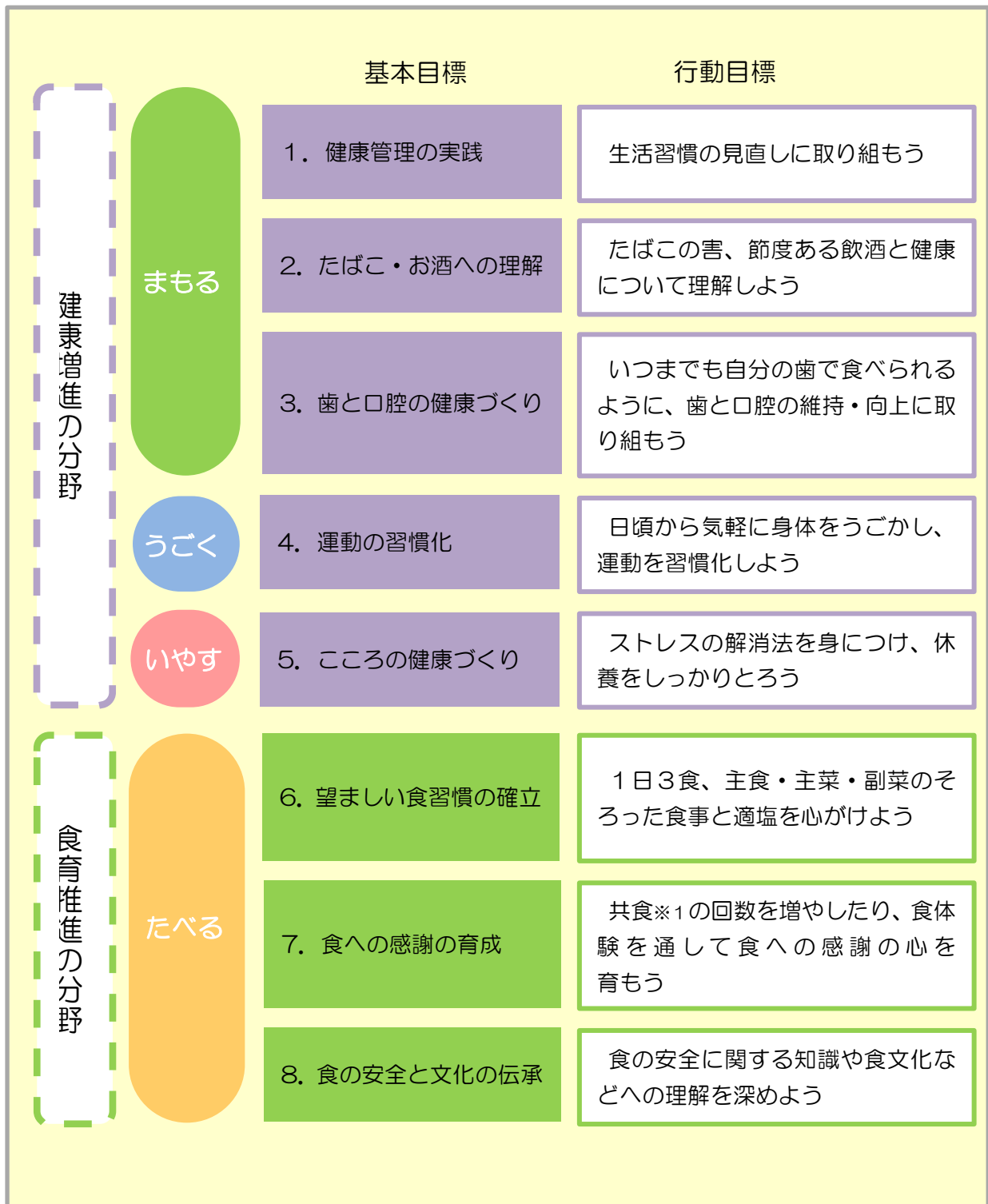
基本理念の実現に向け、健康増進と食育推進の分野別の目標に沿って、具体的な施策の展開を図ります。

私たち一人ひとりの考え方や価値観に違いがあるように、健康づくりもまた、その人によって違ってよいのではないかと考え、一人ひとりが自分の力で健康になるように取り組むためのしくみづくりに力点を置いています。個人の健康づくりへの取り組みに対して、その取り組みを最後まで応援し続ける家族、地域住民、社会などの支えが大切です。

この計画では、町民一人ひとりの取り組み、町の取り組み、地域の取り組みを「まもる」「うごく」「いやす」「たべる」の4つの領域にわけて構成しています。特に「たべる」は、食育の領域に該当します。これらの4つの領域が密に連携して、健康づくり全体を推進していきます。



■計画の体系



※1 (きょうしやく) 一人で食べるのではなく、家族や友人など誰かと共に食事をする事。

第4章 施策の展開

まもる

1. 健康管理の実践

現状と課題

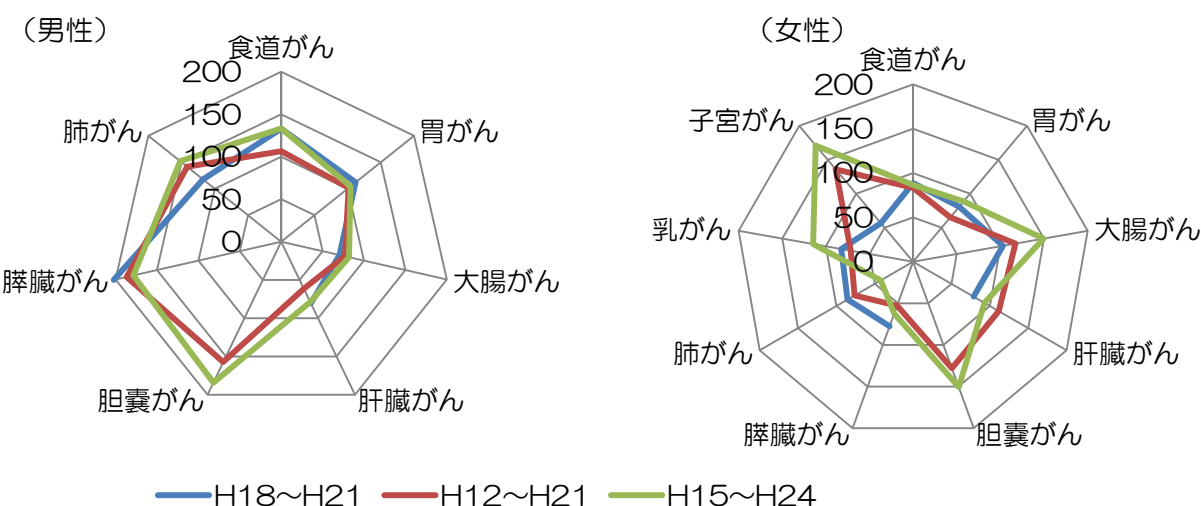
○日本人の死亡の3大原因は、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患と言われています。心疾患や脳血管疾患の原因として高血圧、脂質異常症（高脂血症）、糖尿病といった生活習慣病との関わりが深いと言われており、また、がんも3分の2が生活習慣によるものと言われています。上ノ国町においても、がん、心疾患、脳血管疾患が死因の6割を占めており昭和60年からがんが死因の第1位となっています。

○道南の保健衛生からは、男性では働き盛りの50歳代からの死亡がみられており男性の早世死亡が高いことがわかります。

(H20～24年統計 表4 悪性新生物死亡数、性、主要部位別)

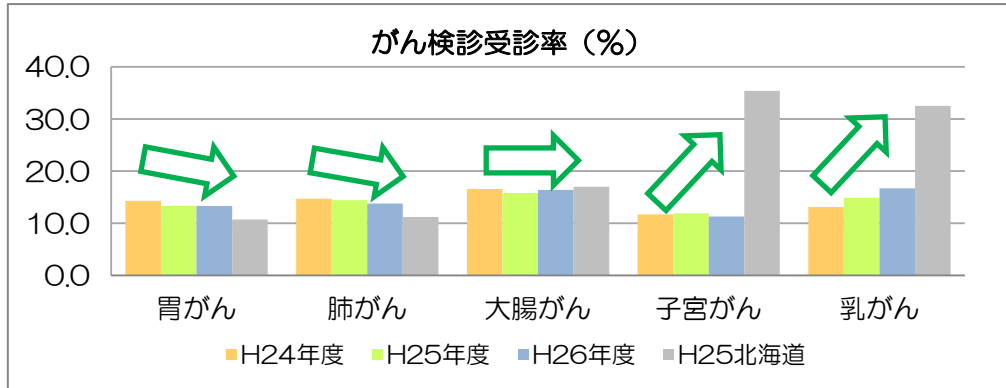
○さらに、標準化死亡比※1（SMR）では、男性123.1、女性112.3と全道よりも高くなっています。部位別の標準化死亡比（SMR）では、男性では、肺がん、食道がん、膵臓がんが高く、女性では、大腸がん、子宮がんが高い状況となっています。

■がんの標準化死亡比



※1 ある集団の死亡率が、基準となる集団と比べてどのくらい高いかを示す指標。国の平均を100とし、100以上の場合は国の平均より死亡率が多く、100以下の場合は死亡率が低いと判断する。

○がん検診の受診率は、北海道の受診率と比較すると特に、子宮がん・乳がん検診が特に低い状況にあります。胃がん、肺がん、大腸がん検診は、北海道とかわらないが受診率が低い状況です。（10%台）



（上ノ国町保健事業計画より）

○平成20年度から特定健康診査（以下「特定健診」という。）が実施され、メタボリックシンドロームに重点が置かれた内容となっています。上ノ国町の特定健診の結果から、メタボリックシンドロームと判定された人は男性26%、女性15.2%となっています。健診の結果からメタボリックシンドロームと判定された人への保健指導や、異常を指摘された人への重症化予防、さらに全町民を対象にした健康教育等の充実が必要です。

○KDB システム※1の医療費分析の結果より、高血圧者が多いことがわかります。特定健診結果からは40歳代ですでに血圧が標準値を超えている人がみられるなど、若年層からの高血圧対策のための健康教育等の充実も必要です。

■患者千人当たりの高血圧患者数（人）

上ノ国町	542
北海道	426
全 国	404

KDBシステムより 医療費分析（1）
最少分類 平成25年度累計

■有所見者状況

		受診者 (人)	収縮期血圧 (%)	拡張期血圧 (%)	利尿剤 (%)	心電図 (%)
総数	全国	6,409,217	45.9	18.7	0.7	14.6
	全道	172,994	45.7	19.5	0.6	11.4
	上ノ国町	324	56.8	23.1	0.3	3.1
再掲	40歳代	19	57.9	31.6	0	5.3
	50歳代	32	43.8	25	0	0
	60～64歳	71	54.9	23.9	0	2.8
	65～69歳	105	56.2	22.9	1	2.9
	70～74歳	97	62.9	20.6	0	4.1

平成25年度特定健診結果より

※1 国保データベースシステム

○KDB システムの医療費分析の結果より、糖尿病の有所見率が高いことがわかります。生活習慣病である糖尿病は人工透析治療に伴う高額な医療費を要する腎不全を招いたり、重大な合併症を引き起こすため、できるだけ早い時期に介入し、生活習慣の改善を図り、生活習慣病の発症や重症化を予防することが求められます。

■患者千人当たりの糖尿病患者数（人）

上ノ国町	278
北海道	274
全国	236

KDBシステムより 医療費分析（1）
最少分類 平成25年度累計

■有所見者状況

		受診者 （人）	血糖 %	HbA1c %
総数	全国	6,409,217	20.6	50.5
	全道	172,994	20.9	49.3
	上ノ国町	324	36.1	53.1
再掲	40歳代	19	21.1	31.6
	50歳代	32	25	43.8
	60～64歳	71	49.3	60.6
	65～69歳	105	31.4	51.4
	70～74歳	97	38.1	56.7

平成25年度特定健診結果より

○健康づくりを進めていくためにも、定期的に健康状態を確認することが重要です。定期的に健康診断、がん検診を受けて、自分の健康状態をしっかりと把握し、町民一人ひとりが、自身の生活習慣を見直し、改善を図るきっかけとなるよう、各種健診の周知と受診の促進が必要です。

○アンケート調査結果より、『生活習慣を改善するのは病気になってからだ』と思う割合16.0%となっています。町民自身が健康管理への関心を持ち、病気の早期発見により生活習慣の改善や治療を行うことで、重症化予防につとめることが必要となります。

行動目標

生活習慣の見直しに取り組もう

若い頃からの自分の身体に関心を持ち、正しい生活習慣を身につけながら、健康寿命の延伸に取り組みましょう。

取り組み

◆町民の取り組み

- 各種健診の機会を利用することで、自身の健康状態を把握します。
- 健診の結果、要指導を受けた場合には、改善・回復に努めます。
- 適度な運動や食事の栄養バランスに気をつけるなどの、よい生活習慣を身につけます。
- 介護予防に関心を持ち、介護予防に努めるとともに、病気等の重症化を予防します。

◆地域（団体や関係機関など）の取り組み

- 地域で声をかけ合い、特定健診・がん検診の受診や関連事業に参加するようにします。

◆町の取り組み

取り組み	取り組みの状況・方向性
母子手帳交付時栄養指導	母子手帳交付時に妊産婦を対象に管理栄養士による栄養指導を行います。
妊婦健康診査	妊娠期を安心・安全に送ることができるよう、健康診査料を助成します。
新生児訪問	新生児のいる家庭を訪問し、児の発育状態や育児上の不安に対する相談・助言・情報提供を行います。
乳幼児相談・乳幼児健康診査	2・6・8か月児健康相談、4・10か月児、1歳6か月児、3歳児健康診査を行います。
特定健診	国民健康保険に加入している40歳以上の方を対象に、特定健康診査を実施します。
特定保健指導	特定健康診査結果より、メタボリックシンドローム該当者、予備軍の対象となった方に対し、特定保健指導を実施します。また、非該当であっても、リスクの高い方を対象とした保健指導を実施します。
健康相談	保健師、管理栄養士が高血圧、脂質異常症、糖尿病等の生活習慣病やメタボリックシンドローム等の予防、改善等に関する健康相談を行います。
健康教育	健康の保持・増進を目的に、生活習慣病予防等の健康に関する正しい知識の普及を図ります。
南檜山糖尿病重症化予防プロジェクト事業	医師の指示のもと、家庭において病態に合わせた食事や運動が適切に行う事ができるよう保健指導を実施します。
予防接種事業	子どもの予防接種、高齢者の予防接種など定期予防接種事業を行います。
がん検診	胃・肺・大腸・子宮・乳がん検診を実施します。また、町民が受診しやすい環境整備を行います。（集団検診、個別検診） 早期発見により死亡率に効果があると思われる検診を積極的に導入します。
脳ドック検診	20歳～74歳の方を対象に脳ドック検診の助成事業を行います。

目標数値

指標	対象	現状値	目標値
		H25年度	H38年度
特定健康診査の受診率	国保被保険者	29.0%	60%
特定保健指導の実施率	保健指導対象者	29.6%	60%
特定検診結果より高血圧有所見者率	収縮期血圧有所見者	56.8%	10%
	拡張期血圧有所見者	23.1%	10%
特定検診結果より血糖有所見者率	血糖有所見者	36.1%	10%
	HbA1C有所見者	53.1%	10%
胃がん検診受診率	40歳以上男女	男12%・女 12.4%	50%
肺がん検診受診率	40歳以上男女	男12.3%・女 14.8%	50%
大腸検診受診率	40歳以上男女	男15.1%・女 17.2%	50%
子宮がん検診受診率	40歳以上女性	11.9%	50%
乳がん検診受診率	20歳以上女性	14.9%	50%
生活習慣病を改善するのは病気になってからだと思う人の割合	成人アンケート回答者	16.0%	0%

まもる

2. たばこ・お酒への理解

現状と課題

○たばこは、肺がんをはじめ、多くのがんや虚血性心疾患、脳血管疾患、消化器疾患、歯周疾患、さらに慢性気管支炎や肺気腫といった COPD（慢性閉塞性肺疾患）など、さまざまな疾患の危険因子となっています。

COPD による上ノ国町の標準化死亡比（SMR）は 209.2と高くまた、肺がんの標準化死亡比（SMR）は、151.9（H15 から H24）と高い状況にあります。

○たばこの煙には、本人が吸う「主流煙」と、たばこの先からたちのぼる「副流煙」があり、この「副流煙」を自分の意思とは無関係に吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といい、副流煙対策の取り組みが求められます。

○町民アンケート結果より喫煙率の高い年代は40代、30代、50代の順になっています。また、保育所～高校生をもつ保護者へのアンケート結果から小学生、中学生の保護者の約半数が喫煙していることがわかります。喫煙率の高いものの、禁煙については54.6%（171人）の人がたばこをやめたいと思っているため、禁煙希望者への禁煙支援が求められます。

■喫煙率

項目		上ノ国町	南檜山圏域	道
成人の喫煙率	男性	44.6%	27.0%	35.0%
	女性	31.6%	9.8%	16.2%
妊婦の喫煙率		12.0%	7.9%	7.3%

（上ノ国町のデータ）町民アンケートより
（南檜山圏域、道のデータ）平成23年度健康づくり道民調査より

保護者の喫煙率

	はい	いいえ	不明
保育所	17 (36.2%)	30 (63.8%)	0 (0%)
小学校	56 (44.4%)	69 (54.8%)	1 (0.8%)
中学校	59 (44.4%)	71 (53.4%)	3 (2.3%)
高校	29 (37.2%)	48 (61.5%)	1 (1.3%)
全体	161 (41.9%)	218 (56.8%)	5 (1.3%)

H24年度飲酒喫煙講話後の保護者のアンケートより

○長期にわたる過剰の飲酒は、アルコールの依存を高めるほか、肝臓への負担がかかるだけでなく、高血糖や高血圧、高尿酸状態を促し、さまざまな疾患の原因につながります。

○町民アンケート結果より、飲酒量では3合以上飲酒する男性は11.2%と全国、全道と比較すると低い状況ですが、女性は18%と全国、全道に比べて高い状況です。飲酒に関する正しい知識や適正飲酒を定着させることが必要です。

■飲酒習慣

		上ノ国町	北海道
男性	毎日飲酒する	21.9%	33.7%
	ほぼ毎日飲酒する	17.2%	
	時々飲酒する	27.1%	
女性	毎日飲酒する	10.8%	6.6%
	ほぼ毎日飲酒する	9.4%	
	時々飲酒する	19.9%	

町民アンケートより

行動目標

たばこの害、節度ある飲酒と健康について理解しよう

たばこやお酒が健康に与える影響を意識し禁煙や節煙、節度ある飲酒をこころがけましょう。

取り組み

◆町民の取り組み

- 妊婦・授乳中の母親の喫煙、飲酒は胎児や乳幼児の健康に影響を与えることを認識します。
- 未成年の喫煙や飲酒を防止します。
- 適量の飲酒に努め、休肝日をもうけるなど正しい飲み方を身につけます。

◆地域（団体や関係機関など）の取り組み

- 禁煙・飲酒が健康に及ぼす影響について、地域で普及啓発に努めます。
- 公共の場での禁煙に取り組み、禁煙、分煙対策を推進します。

◆町の取り組み

取り組み	取り組みの状況・方向性
母子手帳の交付	母子健康手帳の交付時、喫煙・飲酒の有無を確認し、喫煙や飲酒をしている場合には必要に応じて指導を行います。
健康教育	小・中学校において、喫煙や飲酒、薬物乱用が健康を損なうことについて健康教育を行います。
禁煙の支援	禁煙したい人の相談に応じるほか、禁煙外来の紹介などを行います。
適正飲酒の啓発	適切な飲酒方法について、情報提供します。

目標数値

指 標	対 象	現状値	目標値
		H25年度	H38年度
妊婦の喫煙率	妊産婦	12.0%	0%
喫煙率	成人	54.6%	30%
未成年の飲酒喫煙	小学3年生	9.4%	0%
	小学6年生	9.5%	0%
	中学生	7.1%	0%
	高校生	7.9%	0%
1日あたりのお酒の量が「3合以上」の人の割合	成人男性	11.2%	5%
	成人女性	18.0%	10%
γ-GTPの高値異常者の割合	成人	21.0%	10%

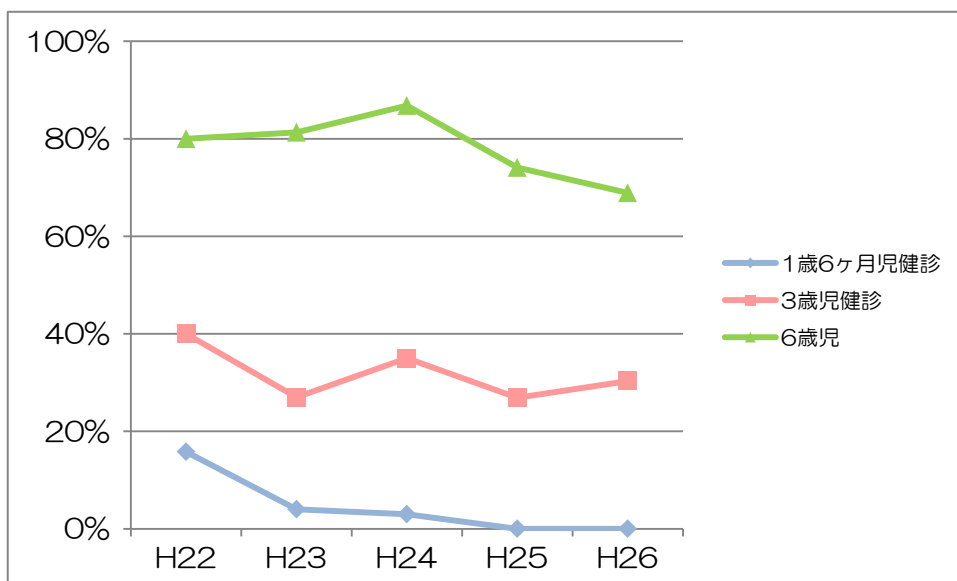
まもる

3. 歯と口腔の健康づくり

現状と課題

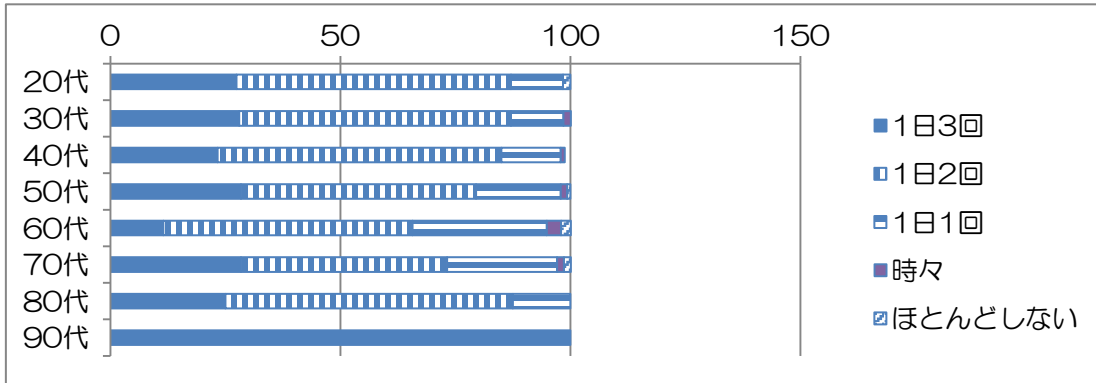
- 歯と口腔の健康は、口から食べる喜び、話す楽しさを保つ上で重要であり、身体的な健康のみならず、精神的、社会的な健康にも大きく寄与します。また、生涯を通じた歯および口腔の健康づくりは、歯科疾患だけでなく、生活習慣病をはじめ全身の健康状態と関わっています。
- う歯保有率は、1歳6ヶ月児・3歳児・6歳児と年齢と共に高くなっています。また、中学生のう歯保有率は、63.7%と全国(54.1%)全道(60.4%)に比べて高い状況です。3歳児までに、フッ素塗布を3回以上受けている児の割合は、77.9%と北海道の参考値47.1%よりは高い状況です。しかし、3歳児検診以降は、減少している状況です。
- 町民アンケート結果から、歯磨きを1日2~3回以上する児童・生徒の割合は、小学生91.2% 中学生95.2% 高校生95.3%となっています。成人で歯科検診を1年に1回以上受けている人は21.6%と全道22.0%(すこやか北海道21より)とほぼ同じ割合です。

■う歯保有率(%)



(上ノ国町保健事業計画より)

■年代別歯磨きの回数



(町民アンケートより)

- 高齢者の状況では、60歳で20本以上歯がある人は、36.9%であり、50歳代から歯を喪失する方が多くなっています。

行動目標

いつまでも自分の歯で食べられるように、歯と口腔の維持に取り組もう

早い時期から歯と口腔の大切さを認識し生涯にわたって歯と口腔の維持向上に取り組みましょう

取り組み

◆町民の取り組み

- よく噛んで食べ、食後に歯磨きをする習慣を身につけます。
- むし歯や歯周病予防について正しい知識を持ち、正しい歯磨き習慣やブラッシングの方法を学びます。
- 定期的な歯科検診を受けます。

◆地域（団体や関係機関など）の取り組み

- むし歯が全身の健康に及ぼす影響について普及啓発するとともに、正しい口腔ケアや口腔機能の大切さについて周知します。
- 歯科検診の周知や歯みがき指導などの取り組みの充実を図ります。

◆町の取り組み

取り組み	取り組みの状況・方向性
幼児歯科検診	就学前までの幼児を対象とした歯科検診を実施し、ブラッシング指導やフッ素塗布を行います。
はみがき教室	保育所において、紙芝居などを利用してむし歯予防の大切さや歯磨きの仕方を指導します。
むし歯のない子の表彰	3歳児健診や就学時健診などにおいて、むし歯のない子や治療の終了した子の表彰を行います。
成人歯科検診	歯周病の予防と進行防止を目的に、節目年齢（40・50・60・70歳）の方を対象とした歯科検診を行います。
8020運動の実施	むし歯や歯周病予防の運動のため市民が知識を得られる機会をつくれます。
健口教室	介護予防事業において高齢者の口腔ケア、口腔体操などお口の健康教室を実施します。

目標数値

指標	対象	現状値	目標値
		H25年度	H38年度
むし歯のない子の率の割合	3歳児	73.0%	90%
	6歳児	31.1%	70%
	中学生	36.3%	50%
就寝前に歯磨きをしている人の割合	小学3年生	82.6%	90%
	小学6年生	93.5%	100%
	中学生	96.6%	100%
	高校生	92.7%	100%
歯科検診を1年間に1回以上受けている人の割合	成人	21.6%	40%

現状と課題

○日常生活における適度な運動やスポーツは、生活習慣病の予防や改善、高齢者の介護予防等に効果があることがみとめられており、日々の生活の中で意識的に身体を動かすことの積み重ねが、健康を維持していく上で重要な役割を果たします。

○町民アンケート結果より、放課後の運動習慣のない子の割合は小学3年生43.8%、小学6年生40.5%、中学生40.5%、高校生になると57.1%と高校生になると運動習慣のない子の割合は増加しています。

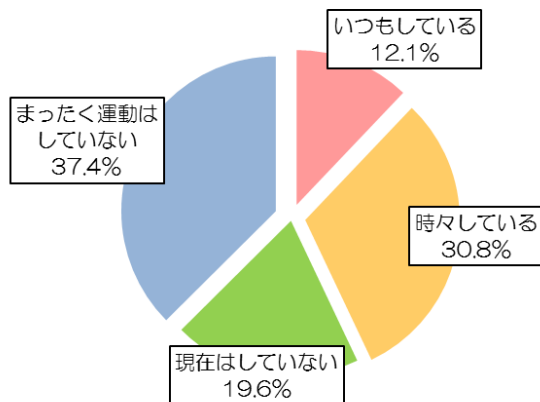
○成人については、現在は運動していない19.6%、まったく運動しない37.4%という状況です。まったく運動をしていない人と現在はしていない人の合計は56.6%と半数以上の人は生活習慣に運動は組み込まれていない現状です。

また、運動不足と感じている人の割合は82.1%という状況です。運動不足の理由としては、時間がないから38.4%、面倒だから27.3%、運動する場所がないから11.0%となっています。

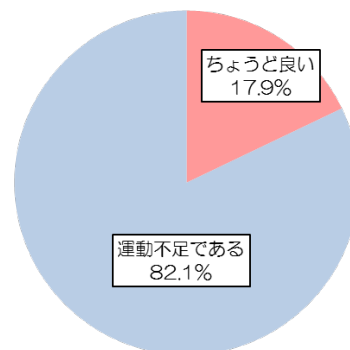
より一層運動の重要性について啓発を行うとともに、町民一人ひとりが性別や年代に応じた運動習慣を身につけるよう、気軽に運動やスポーツに親しむことができる機会や場の確保が必要です。

○上ノ国町の高齢化率は高く、65歳以上の方を対象とした基本チェックリストからも運動機能の項目に該当する人が40%程度いることから、高齢者の介護予防・改善に向けた運動機能の向上のための取り組みの充実が必要です。

■運動をどれくらいしているか（成人）



■運動不足と感じている人の割合



(町民アンケートより)

行動目標

日頃から気軽に身体を動かし、運動を習慣化しよう

日常生活において気軽に身体を動かし、子どもから高齢者まで、ライフステージごとにしっかりとした運動を習慣化しましょう。

取り組み

◆市民の取り組み

- 自動車にたよらず、近い距離は歩くようにするなど、気軽に楽しみながら続けられる運動習慣を見つけます。
- 地域活動や、運動教室・スポーツサークル等に参加し、身体を動かします。
- 家族や友人等と運動やスポーツをする機会をつくとともに、それを通じて仲間づくりに努めます。

◆町の取り組み

取り組み	取り組みの状況・方向性
運動教室	インストラクターの指導のもと、運動習慣の定着のための行動変容へとつなげます。
高齢者のための運動教室	高齢者が可能な限り要介護状態にならないように、体力測定、ストレッチ体操などを組み合わせた運動教室を行います。

目標数値

指標	対象	現状値	目標値
		H25年度	H38年度
意識的に運動をしている人の割合	いつもしている	12.1%	20%
	時々している	30.8%	40%
日常生活において自分の1日の歩数がわかる人の割合	成人	-	30%

現状と課題

- こころの健康を保つには、十分な睡眠や休養により心身の疲労回復を図るとともに、ストレス管理、こころの病気への対応などに取り組むことで、ストレスとうまく付き合っていくことが必要不可欠となります。
- 子育て世代では、核家族化が進んでいる現状にあり「マタニティーブルー」や「産後うつ」など早い時期から悩みを相談できるサポートが必要とされます。
赤ちゃん訪問や乳幼児健康診査などにおいて早期に対応し子育ての不安やストレスを軽減し前向きに子育てができる体制づくりが必要です。
- 町民アンケート結果から小学3年生～高校生の59.3%に悩みがあると回答しています。

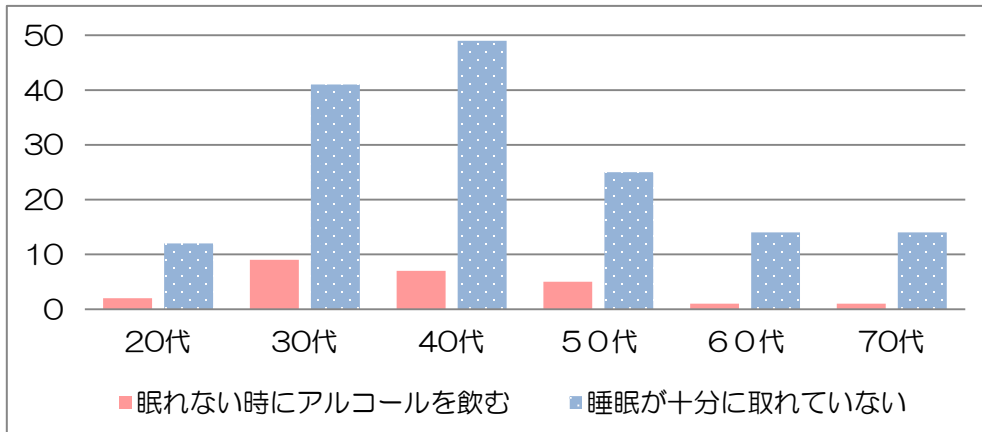
■悩みの内容について

小学3年生		小学6年生		中学3年生		高校生	
家族について	17.9%	友達について	27.8%	将来について	34.1%	将来について	30.2%
友達について	14.3%	自分の性格について	22.2%	成績について	29.5%	成績について	15.9%
自分の性格について		成績について	16.7%	性格について	20.5%	性格について	12.7%
自分のからだについて							

- 「悩んだ時に相談できる相手がいる」との回答は、小学生～高校生全体で79.4%となっています。

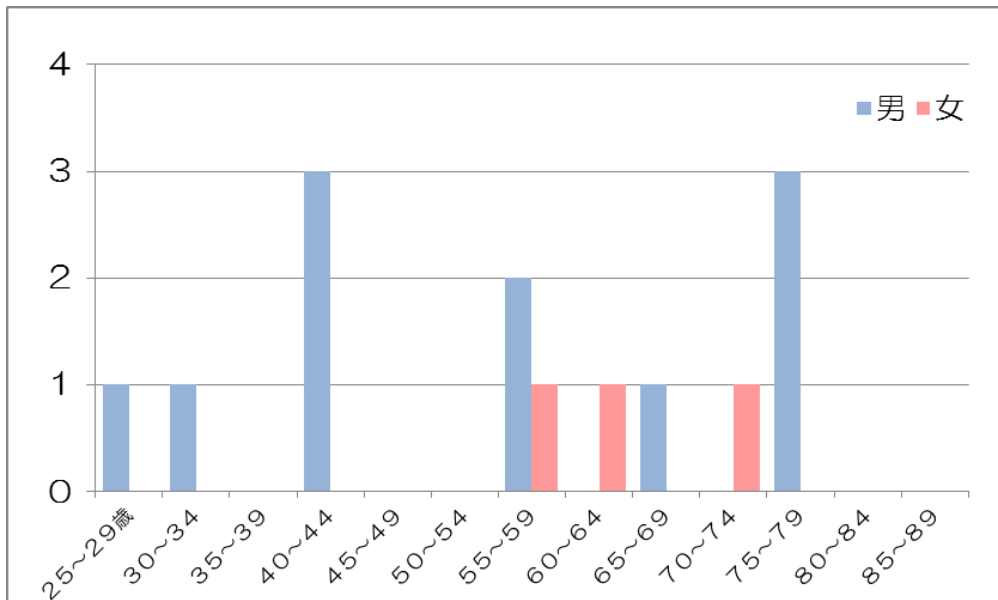
- 成人では、睡眠が十分に取れていない年代では、40代（31.6%）30代（26.5%）50代（16.1%）の順になっています。男女別では、男性24.5%、女性75.5%と女性が高くなっています。また、眠れない時にアルコールを飲む年代は30代、40代の順になっています。

■眠れない時にアルコールを飲む人の割合



(町民アンケートより)

- 自殺企図による死亡者は、平成20年～平成24年度の5年間の人口動態では、14人で男性に多い状況です。



道南の保健衛生 (H20~H24 年統計) より

行動目標

ストレスの解消方法を身につけ、休養をしっかりとろう
質の良い睡眠と休養をとりストレスとうまく付き合ひましょう。

取り組み

◆市民の取り組み

- 親子のふれあいとして絵本を活用します。
- 十分な睡眠や休養をとるように心がけます。
- 自分にあった気分転換やストレス発散の方法を身につけます。
- 心配ごとや悩みがあったら、一人で悩まず、無理をせず、家族や友人等に相談します。
- 地域サロンや老人クラブ活動など地域の集まりに参加します。

◆地域（団体や関係機関など）の取り組み

- 育児不安や介護負担を抱える人など地域で支援を必要としている人については、地域で声を掛け合い見守りや交流の機会をつくれます。

◆町の取り組み

取り組み	取り組みの状況・方向性
育児期のサポート	新生児訪問、乳幼児健診・相談により子育ての不安とストレスを軽減できるように支援します。 親子の交流の場として育児サークル「つくしの子」の活動を支援します。 6ヶ月相談において「ブックスタート」を行います。
思春期教育	中学生を対象に思春期講話や「赤ちゃんふれあい教室」を行います。 高校生を対象に思春期教育や相談事業を行います。
こころの健康相談の実施	こころの病気や認知症などの相談に対応します。
閉じこもり予防教室	閉じこもり予防のための教室（ぴんぴん教室など）を行います。

目標数値

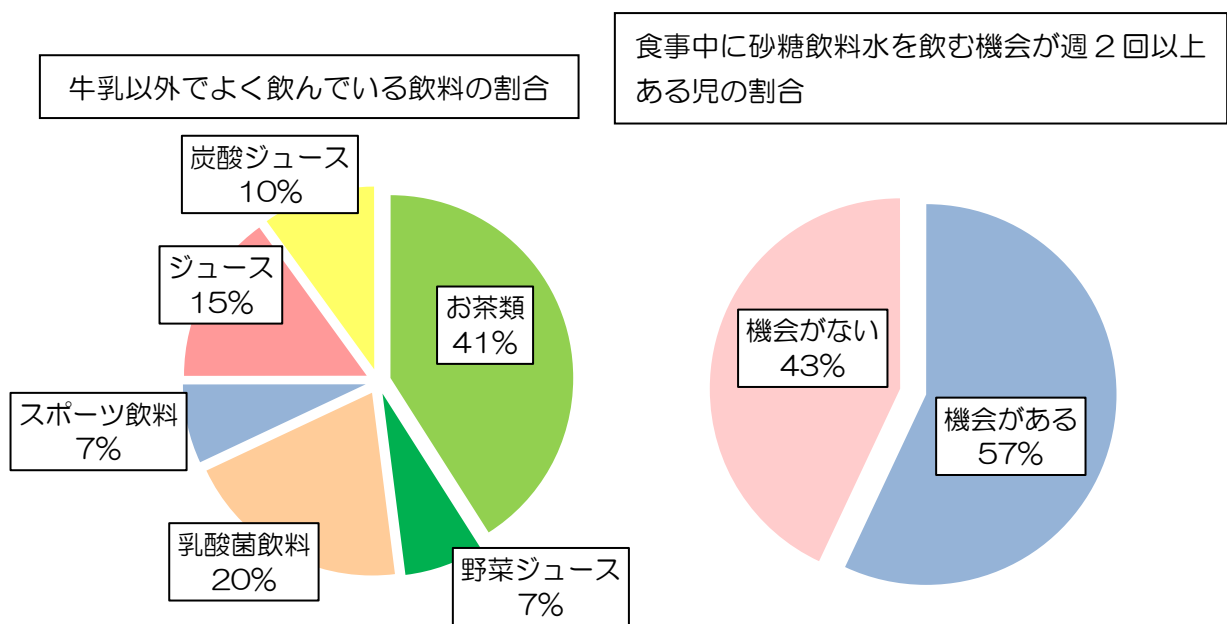
指標	対象	現状値	目標値
		H25年度	H38年度
睡眠が十分に取れていない人の割合	成人30代	26.5%	10%
	成人40代	31.6%	15%
	成人50代	16.1%	10%
眠れない時にアルコールを飲む人の割合	成人男性	5.2%	3%
	成人女性	9.7%	5%

たべる 食育の領域

6. 望ましい食習慣の確立

現状と課題

○3歳児健康診査問診表から3歳児の52%は砂糖入り飲料水※1をよく飲んでいる現状です。また、飲む機会についても食事中に飲む機会が週2回以上あるなど、糖分の取り過ぎが懸念されます。



平成25年度3歳児健康診査受診者（21名）の問診表より

○町民アンケートより、夜間の間食習慣をみると、夕食後週4回以上間食をする高校生は27.0%、成人以上では週3～4回以上寝る前に食べたり飲んだりする人の割合は52.1%となっています。

○町民アンケートより、朝食を毎日食べている小学6年生は90%台、中学3年生では80%台であり、高校生70%台、成人以降では60%台と下降する傾向がみられます。朝食を食べることは、食習慣だけでなく、基本的な生活習慣を身に着ける観点からも非常に重要であるため、ライフステージを問わずよい食習慣の確立を図ることが必要です。

※1 砂糖入り飲料水とは果糖ブドウ糖液、ショ糖その他の甘味料を含む飲料（炭酸飲料、果実飲料、野菜飲料、コーヒー飲料、スポーツドリンク、加工乳、乳飲料）などをいう。

○町民アンケートより野菜をほとんど食べない生徒もいます。成人の過半数の人は適量の1/3程度の摂取にとどまっていることから、町民一人ひとりが自分に見合ったバランスのとれた食事をとることができるよう、情報提供や教室等を開催するなど、啓発活動が必要です。

■朝食を食べている人の割合

対象者	朝食を食べている人の割合
小学6年生	97.6%
中学3年生	88.1%
高校生	79.4%
成人	68.6%

■野菜を1日にどのぐらいたべますか（成人）

野菜摂取量	割合
1日おわんに1杯ぐらい	65.6%
1日おわんに2杯ぐらい	20.4%
1日おわんに3杯ぐらい	3.5%
ほとんど食べない	10.5%

○町民アンケートより味噌汁を1日2杯以上の飲む人の割合は50歳代までは20%台であり、60歳代からは40~50%と増加傾向しています。

行動目標

1日3食、主食・主菜・副菜のそろった食事と減塩を心がけよう

町民一人ひとりが、多く食べ過ぎている食品（間食や塩分）は控え、足りない食品（野菜）を食べるように心がけるなど日頃から望ましい食習慣を意識し、実践するよう努めましょう。

取り組み

◆町民の取り組み

- 幼児期から、食べ物のもつ素材の味を活かした適塩の食習慣づくりに取り組みます。
- 主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのよい食事について学び、家族で共有します。
- 適量を知り、バランスのとれた食事を心がけます。
- 早寝早起きなど基本的な生活習慣を身につけて、規則正しく3食がとれるように生活リズムを保ちます。

◆町の取り組み

取り組み	取り組みの状況・方向性
母子保健との連携	乳児相談や乳児健診、1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査等において、栄養相談を行います。
保育所における食育の啓発	保育所の昼食の献立を通じて、より良い食習慣を身につけることができるよう、毎月献立を作成します。
小中学校での食育教室の実施	小学校、中学校における食育教室を行います。
特定健診事後の栄養相談	特定健診の事後指導として病態に合わせた個別指導を行います。
上ノ国町食生活改善協議会の育成	食生活改善協議会の学習会や養成講座等を通じて会員の資質向上を図ります。

目標数値

指標	対象	現状値	目標値
		H25年度	H38年度
3歳児の砂糖入りジュースをよく飲んでいる児の割合	3歳児	52.0%	30%
夜間の間食習慣のある人の割合 (週3回以上)	成人・高齢者	52.1%	30%
朝食を毎日食べている人の割合	小学6年生	97.6%	100%
	中学生	88.1%	100%
	高校生	79.4%	100%
	成人・高齢者	68.6%	80%
野菜をほとんど食べない人の割合	小学3年生	15.6%	0%
	小学6年生	2.4%	0%
	中学3年生	4.9%	0%
	成人・高齢者	10.5%	0%
1日2杯以上味噌汁を飲む人の割合	50歳代	28.4%	15%
	60歳代	49.0%	25%
	70歳代	56.9%	30%
	80歳代	50.0%	25%

たべる 食育の領域

7. 食へ感謝する心の育成

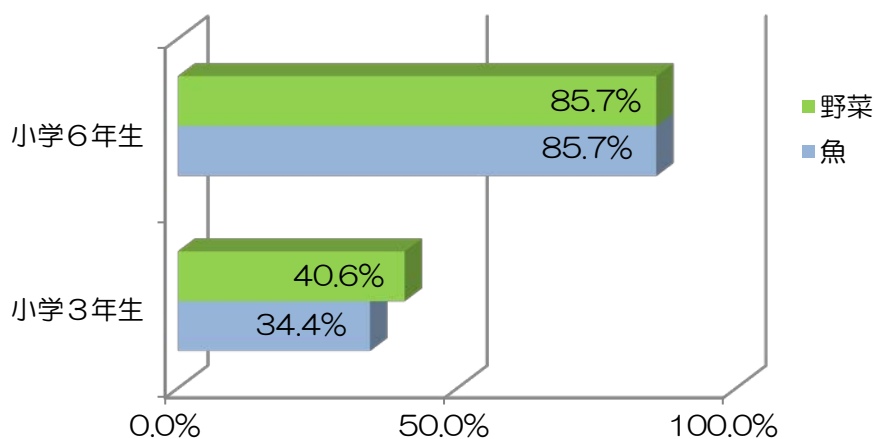
現状と課題

○近年では日常生活において食べ物が豊富に存在することが当たり前であるかのように受け止められる傾向が強くなっており、食べ物を大切にする心や、自然の恩恵に対する感謝の心をはぐくむ取り組みが必要となっています。

○食へ感謝する心を育むうえで、地域の食を生み出す場としての農林漁業に対する興味や関心を高めることは重要です。町民アンケートより町の特産品を一つ以上知っているとした生徒は高校生で7割みられます。その一方で小学校3年生では3割となっています。

実際に収穫や体験を行い、それらを味わう喜びを感じることは、食への興味や関心を高めることから、低学年からの働きかけが必要です。

■上ノ国町の特産物の認知度



(町民アンケートより)

○町民アンケートによると孤食※1が「よくある」と答えた小学3年生は18.8%、小学6年生7.1%、中学3年生11.9%、「ひとりで食べる」と答えた高校生は15.9%となっています。孤食の問題点として、好きなものしか食べないなどの栄養の偏りが大きくなりやすいことなどがあります。また、マナー等を子どもたちに教え伝えていくことも重要であり、食育の基本の場となる家庭を中心とした普及啓発が必要です。

※1 子どもが一人で食事をする事。

行動目標

共食の回数をふやしたり、食体験を通して

食への感謝の心を育もう

朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を増やし、食体験に積極的に取り組み、自然の恵み、生産者、調理をしてくれた人への感謝の心を育みましょう。

取り組み

◆町民の取り組み

- 家族が食卓を囲んで、食事をする回数を増やすよう心がけます。
- 農産物の栽培や収穫など、自然にふれる機会を持ちます。
- 食事づくりの手伝いをするなど、食への関心を高めます。
- 「もったいない」という気持ちを持ち、好き嫌いなく食べるように心がけます。

◆町の取り組み

取り組み	取り組みの状況・方向性
保育所における食育の啓発	保育所入所児や保護者、さらには保育士の食育に対する理解を深めるとともに、地域の農産物の周知や共食の大切さについて食育の啓発を図ります。

目標数値

指標	対象	現状値	目標値
		H25年度	H38年度
自分ひとりでごはんを食べることが「よくある」と答えた人の割合	小学3年生	18.8%	0%
	小学6年生	7.1%	0%
	中学3年生	11.9%	0%
朝食を一人で食べる人の割合	高校生	46.0%	0%
夕食を一人で食べる人の割合	高校生	15.9%	0%

たべる 食育の領域

8. 食の安全と文化の伝承

現状と課題

- 安全な食品を安心して食べることは、望ましい食生活を送るための基本です。しかし近年、食の安全性を脅かす事件・事故が発生しており、生産から消費にわたる安全・安心を求める声が高まりをみせています。
- 近年、家族形態の変化や地域とのつながりの希薄化、食の欧米化等を背景に、これまで地域で継承されてきた郷土料理をはじめ、季節の行事にあわせた食事などの食文化が失われつつあります。
- 大千軒岳をはじめとする松前半島の脊梁をなす山々と対馬暖流の影響を受け、北海道の中では比較的温暖な気候のため、豊かな自然と新鮮な海の幸、山の幸に恵まれています。これらの地域資源を活かした郷土料理や季節の行事に合わせた食事の伝統を継承していくことが望まれます。
- 農業ではキヌサヤエンドウなどの新興作物のブランド化を進めています。また、漁業では海洋牧場を造成し、アワビなどの養殖に取り組んでいます。
- 町民アンケートによると、伝統食を食べたことがある生徒は8割を超えています。代々地域に伝わる食文化を受け継いできた意義を理解してもらうことも今後は必要です。

行動目標

食の安全に関する知識や食文化などへの理解を深めよう

食の安全性に関心を持ち、安全な食品を選ぶ力を身につけましょう。また、地域の行事や世代間交流等を通して、郷土料理や季節の行事に合わせた食事などの食文化を伝えていきましょう。

取り組み

◆町民の取り組み

- 食の安全性について関心を持ち、食品の見分け方や表示について学びます。
- 郷土料理や季節の行事に合わせた食事など、食文化について学びます。

◆町の取り組み

取り組み	取り組みの状況・方向性
保育所における食育の啓発	保育所入所児や保護者、さらには保育士の食育に対する理解を深めるとともに、行事に合わせた食事や郷土料理など、食文化についての啓発を図ります。
小中学校、高等学校での食育教室の実施	小学校、中学校、高等学校における食育教室を行います。

目標数値

指 標	対 象	現状値	目標値
		H25年度	H38年度
家で伝統食を食べたことがある人の割合	小学3年生	80.6%	100%
	小学6年生	100.0%	100%
町でとれる野菜を1つ以上知っている人の割合	小学3年生	40.6%	100%
	小学6年生	85.7%	100%
町でとれる魚を1つ以上知っている人の割合	小学3年生	34.4%	100%
	小学6年生	85.7%	100%

第5章 ライフステージ別の健康づくり

町民一人ひとりが生涯にわたって健康な生活を送るためには、ライフステージの各段階に応じたテーマを明確にし、取り組みを展開していくことが重要となります。

本計画では、ライフステージを乳幼児期、学童・思春期、青年期、壮年期、高齢期の5段階に分けており、それぞれが目指す健康づくりの目標は次のとおりです。

乳 幼 児 期

(0～6歳)

—基本的な生活習慣を形成する時期—

栄養・食生活

【行動目標】

『家族と一緒に
楽しく食べよう』

- ・家族そろって朝食を食べます
- ・間食の時間と量を決めます
- ・好き嫌いなく食べるようにします

身体活動・運動

【行動目標】

『体を使った遊びを
取り入れよう』

- ・親子のふれあいを通して体を使った遊びをします
- ・外遊びをします

こころの健康・休養

【行動目標】

『早寝・早起きで
生活リズムをつくろう』

- ・早寝早起きをします
- ・生活リズムをつくります

タバコ

【行動目標】

『母子ともに受動喫煙に
注意します』

健康診断

【行動目標】

『健診を受けよう』

- ・健診を受けます

歯・口腔の健康

【行動目標】

『仕上げみがきを
毎日しよう』

- ・定期的に歯科検診を受けます
- ・間食で甘い物や飲み物の取り過ぎに注意します
- ・フッ素を利用します

学童・思春期

(7～19歳)

—心身ともに成長し、基本的な生活習慣の完成する時期—

栄養・食生活

【行動目標】

『朝食を食べて正しい食習慣を身につけよう』

- ・栄養バランスのとれた食事の仕方を理解します
- ・料理を作ったり、野菜を育てる体験に参加します
- ・郷土食について学びます

身体活動・運動

【行動目標】

『積極的に運動やスポーツをして丈夫な体をつくろう』

- ・運動やスポーツをします

こころの健康・休養

【行動目標】

『一人で悩みを抱え込まないようにしよう』

- ・一人で悩みを抱え込まず早めに相談します
- ・十分な睡眠を確保します

タバコ

【行動目標】

『タバコにNOと言おう』

- ・タバコが健康に及ぼす害について学習します
- ・タバコを吸いません

お酒

【行動目標】

『お酒にNOと言おう』

- ・お酒が健康に及ぼす害について学習します
- ・お酒を飲みません

歯・口腔の健康

【行動目標】

『歯みがきを毎日しよう』

- ・定期的に歯科検診を受けます
- ・毎日歯みがきをします
- ・正しい歯みがきの仕方について学習します

健康診断

【行動目標】

『自分のからだを大切に、事故や病気を予防しよう』

- ・健康診断を受けます
- ・自分の体調の変化に関心を持ちます

青年期

(20~39歳)

—仕事・結婚・子育てなど心身ともに充実した時期—

栄養・食生活

【行動目標】

『朝食を食べよう』

- 生活リズムを整え、朝食を食べます
- 適正体重を知り、適切な食事をします

身体活動・運動

【行動目標】

『自分にあった運動を見つけ運動不足を解消しよう』

- 自分にあった運動を見つけます
- 生活の中で積極的に体を動かします

こころの健康・休養

【行動目標】

『自分にあったこころの健康づくりをはじめよう』

- 一人で悩みを抱え込まず早めに相談します
- 十分な睡眠を確保します
- 自分にあったストレス解消法をみつけます

タバコ

【行動目標】

『タバコの害について知り禁煙をしよう』

- タバコを吸いません
- 妊産婦はタバコを吸いません
- タバコの害を知り禁煙に努めます
- 未成年にタバコを勧めません

お酒

【行動目標】

『適切な飲酒をしよう』

- お酒の適量を守り休刊日をもうけます
- 妊娠中の飲酒はしません
- 未成年にお酒を勧めません

歯・口腔の健康

【行動目標】

『定期的に歯科検診を受けよう』

- 定期的に歯科検診を受けます
- 毎日歯みがきをします
- よく噛んでおいしく食べます

健康診断

【行動目標】

『年に1回健診を受けよう』

- 健康診断を受け自分の健康状態を知ります
- 生活習慣を見直し改善の努力をします
- 要精密検査となった場合は受診します

壮年期

(40~64歳)

—体力の衰えや健康への不安を感じる時期—

栄養・食生活

【行動目標】

『バランスのとれた
食事をしよう』

- 適正体重を知り、適切な食事をします
- 主食、主菜、副菜を揃えて食べます

身体活動・運動

【行動目標】

『積極的に運動する意識を
持ち生活に取り入れよう』

- 積極的に歩くようにします
- 生活の中で積極的に体を動かします

こころの健康・休養

【行動目標】

『うつ病に関する知識を
持ち予防しよう』

- 一人で悩みを抱え込まず早めに相談します
- 良質な睡眠を確保します
- ストレス解消法を見つけ実践します

タバコ

【行動目標】

『タバコの害について知り
禁煙をしよう』

- タバコを吸いません
- 妊産婦はタバコを吸いません
- タバコの害を知り禁煙に努めます
- 未成年にタバコを勧めません

お酒

【行動目標】

『適切な飲酒をしよう』

- お酒の適量を守り休刊日をもうけます
- 妊娠中の飲酒はしません
- 未成年にお酒を勧めません

歯・口腔の健康

【行動目標】

『定期的に歯科検診を
受けよう』

- 定期的に歯科検診を受けます
- 毎日歯みがきをします
- よく噛んでおいしく食べます

健康診断

【行動目標】

『健診を受け、結果を健康
づくりに役立てよう』

- 健康診断を受け自分の健康状態を知ります
- 生活習慣を見直し改善の努力をします
- 要精密検査となった場合は受診します

高 齡 期

(65歳以上)

—加齢や病気にもならない心身ともに変化のある時期—

栄養・食生活

【行動目標】

『バランスのとれた
食事をおいしく食べよう』

- 主食、主菜、副菜を揃えて食べます

身体活動・運動

【行動目標】

『体の機能を維持し、
自立した生活を送ろう』

- 積極的に外出するようにします

こころの健康・休養

【行動目標】

『自分の好きなことを
楽しもう』

- 一人で悩みを抱え込まず早めに相談します
- 良質な睡眠を確保します
- 趣味活動や仲間づくりに心がけます

タバコ

【行動目標】

『タバコの害について知り
禁煙をしよう』

- タバコを吸いません
- タバコの害を知り禁煙に努めます
- 未成年にタバコを勧めません

お酒

【行動目標】

『適切な飲酒をしよう』

- お酒の適量を守り休刊日をもうけます
- 未成年にお酒を勧めません

歯・口腔の健康

【行動目標】

『歯の喪失を防ぎ口腔
機能を保とう』

- 定期的に歯科検診を受けます
- 毎日歯みがきをします
(歯間ブラシや義歯用ブラシの使い方を習得します)
- 口腔機能の向上に努めます

健康診断

【行動目標】

『健診を受け、結果を健康
づくりに役立てよう』

- 健康診断を受け自分の健康状態を知ります
- 生活習慣を見直し改善の努力をします
- 要精密検査となった場合は受診します

第6章 計画の推進体制

1. 健康増進に向けた取り組みの推進

生涯にわたって健やかでいきいきと生活していくために町民の健康増進を図ることは、急速に高齢化が進む町にとっても、一人ひとりの町民にとって重要な課題です。健康増進計画の推進においては、町民の健康に関する各種指標を活用し、取り組みを推進していきます。

取り組みを進めるための基本は、個人の身体（健診結果から）を見ながら一人ひとりの生活やライフステージに応じた目標を立て健康づくりに取り組んでいくことが大切です。また、家庭においては家族ぐるみでの健康づくりの実践がポイントとなります。

上ノ国町としては、町民が気軽に健康づくりに取り組めるよう町全体で支える仕組み作りが必要です。そのため、関係団体として「健康推進員連絡会」および「食生活改善協議会」をはじめ、各関係機関との情報共有をはかり共同で事業を実施することで地域全体の健康づくり意識の高揚につなげていきます。また、計画に基づいた各種事業を実施する中で、皆様からの意見や要望をいただき、随時計画の見直しや評価を行っていきます。

上ノ国町
健康増進計画・食育推進計画
平成29年3月

編集 上ノ国町 保健福祉課 健康支援グループ
〒049-0611
北海道檜山郡上ノ国町字大留96番地
上ノ国町高齢者等総合福祉交流センター
TEL：(0139) 55-4460
FAX：(0139) 55-2760