

上ノ国町
健康増進計画・食育推進計画
中間評価報告書

令和5年3月
北海道 上ノ国町

目 次

第1章 中間評価について

1. 健康増進計画・食育推進計画の中間評価にあたって・・・・・・・・・・1
2. 計画の位置づけ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
3. 計画の期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3
4. 計画の基本理念・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3
5. 重点項目・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4
6. 計画の体系・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6
7. ライフステージ別分野別めざす姿・・・・・・・・・・8

第2章 上ノ国町の現状

1. 統計からみた町民の健康状況・・・・・・・・・・・・・・・・10
 - (1) 人口動態・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10
 - (2) 介護認定・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・13
 - (3) 雇用や就労・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・13

第3章 分野別中間評価

1. 中間評価のためのアンケート調査結果・・・・・・・・・・14
2. 評価と課題・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・15
 - (1) 健康管理の実践・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・15
 - (2) たばこ・お酒への理解・・・・・・・・・・・・・・19
 - (3) 歯と口腔の健康づくり・・・・・・・・・・・・・・22
 - (4) 運動の習慣化・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・25
 - (5) こころの健康づくり・・・・・・・・・・・・・・・・・・27
 - (6) 望ましい食習慣の確立・・・・・・・・・・・・・・30
 - (7) 食への感謝する心の育成・・・・・・・・・・・・・・35
 - (8) 食の安全と文化の伝承・・・・・・・・・・・・・・38

第1章 中間評価について

1. 健康増進計画・食育推進計画の中間評価にあたって

(1) 計画策定の趣旨

平成12年度から厚生労働省が取り組んできた国民健康づくり「健康日本21」は、国民の願いを実現するために、「壮年期死亡の減少」「健康寿命の延伸」「生活の質の向上」を目標として健康を増進し疾病を予防する「一次予防」を重視した取り組みを推進しています。平成23年3月、「健康日本21」の最終評価が行われ、これまでの基本的な方向性に加えて「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」「社会全体が相互に支え合いながら健康を守る環境の整備」「社会生活を営むために必要な機能の維持・向上」等を新たに盛り込んだ「健康日本21（第2次）」が平成25年度から施行されました。

健康づくりと密接な関係のある栄養・食生活の分野においても、「食育基本法」が平成17年6月に制定され、平成28年3月には第3次計画が策定されました。今後5年間に特に取り組むべき重点課題「若い世代を中心とした食育の推進」「多様な暮らしに対応した食育の推進」「食文化の継承に向けた食育の推進」が掲げられました。

北海道においては、平成25年度に「すこやか北海道21（改訂版）」、さらには「第4次北海道食育推進計画」が策定されています。また、南檜山では「南檜山圏域健康づくり事業行動計画」を策定し道民の健康寿命の延伸を目指し、健康・予防事業の取り組みの強化を図っています。

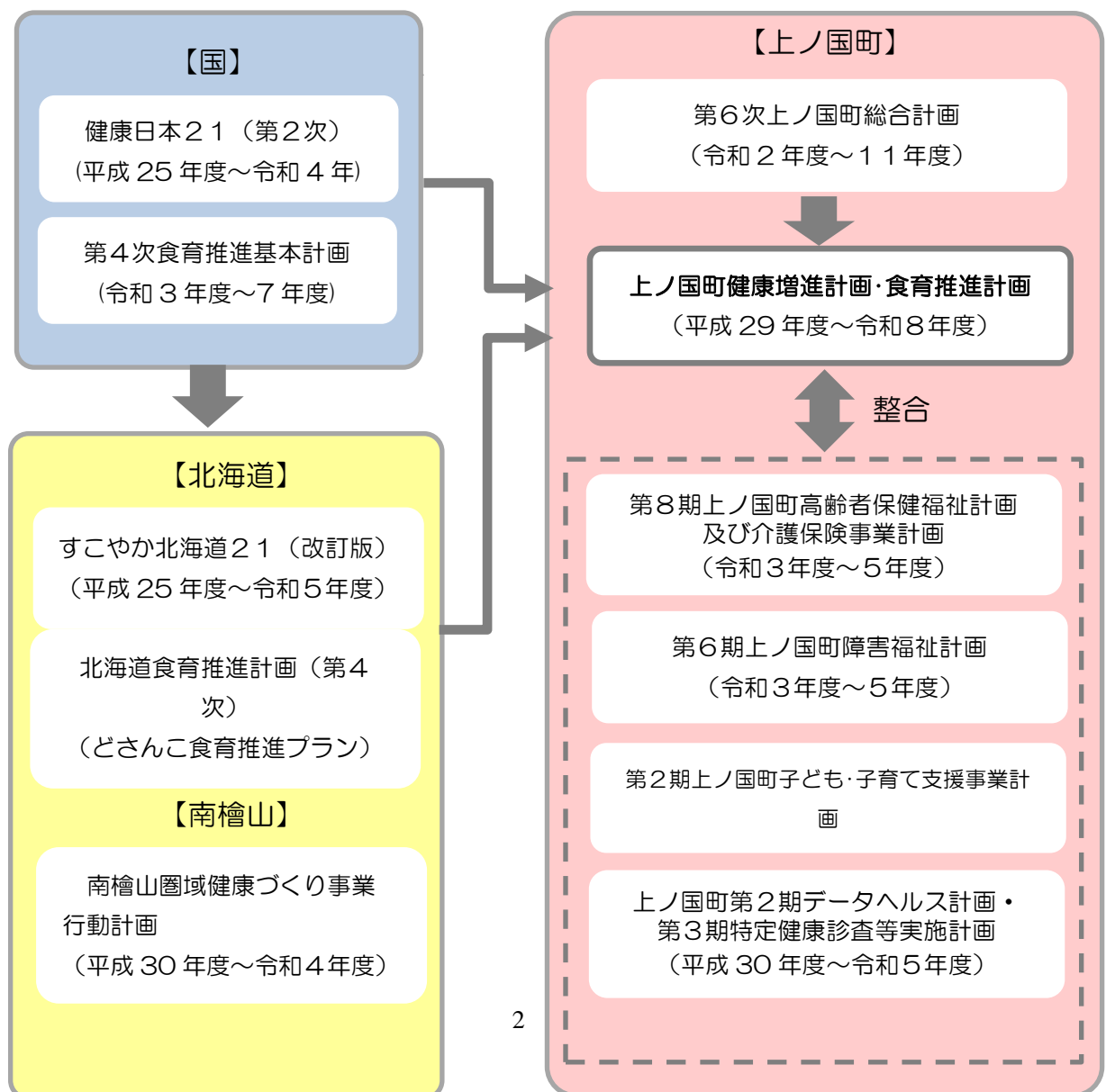
令和2年3月に策定された「第6次上ノ国町総合計画」では、だれもが生涯健やかに自分らしく暮らせるまちづくりを進めるために、「上ノ国町健康増進計画・食育推進計画」で計画した事業を積極的に取り組むこととしています。

本報告は、これらの諸情勢を背景に、総合的かつ計画的に市民の健康増進を推進するための計画とした策定した「上ノ国町健康増進計画・食育推進計画」の6年経過後のほぼ中間年にあたる本年において、町民アンケート調査等を実施し、中間評価報告書としてとりまとめたものです。

2. 計画の位置づけ

本計画は、「健康日本21」に示された一次予防の重視、健康づくり支援のための環境整備、目標等の設定と評価、多様な実施主体による連携のとれた効果的な運動の推進とともに、北海道が策定した「すこやか北海道21」における生活習慣病予防等に向けた総合的な健康づくり計画とするものです。また、「食育基本法」の具体的な取り組みを示す「食育推進基本計画」や北海道が策定した「第4次北海道食育推進計画」を踏まえ、これを推進するための具体的な町レベルでの地方計画として位置づけています。

さらに、第6次上ノ国町総合計画を上位計画とするとともに、関連諸計画（上ノ国町高齢者保健福祉計画及び介護保険事業計画、上ノ国町障害福祉計画、上ノ国町子ども・子育て支援計画、上ノ国町データヘルス計画）との整合性を図っています。



3. 計画の期間

計画期間は、平成29年度（2017年度）から令和8年度（2026年度）までの10年間としています。

■計画期間のイメージ図

平成 29年度 2017年度	平成 30年度 2018年度	令和 元年度 2019年度	令和 2年度 2020年度	令和 3年度 2021年度	令和 4年度 2022年度	令和 5年度 2023年度	令和 6年度 2024年度	令和 7年度 2025年度	令和 8年度 2026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		

4. 計画の基本理念

健康の実現は、一人ひとりの健康観の醸成^{じょうせい}と、その高揚とに基づき、それぞれが主体的に取り組むことによって達成されます。これは、自分にとっての健康とは何かを考え、発見し、生涯にわたって自分が健康であるための方法を自ら選択し、実行することに他なりません。

そして、一人ひとりでは、継続していくことはもとより、始めることさえ難しい健康づくりも、地域社会や行政が支援することで、きっかけづくりの一翼^{いちよく}となり、また、楽しく取り組むための助けとなるなど、さまざまな効果が期待できます。

このため、本計画では、個人や地域、行政を始めとする地域社会全体が、楽しく健康づくりに取り組む活力ある町を目指し、基本理念を「かえてみよう生活習慣 見直そう飲酒・喫煙 伸ばそう健康寿命 繰り返し受けるがん検診 日常からの血圧測定」と設定しています。

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

5. 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

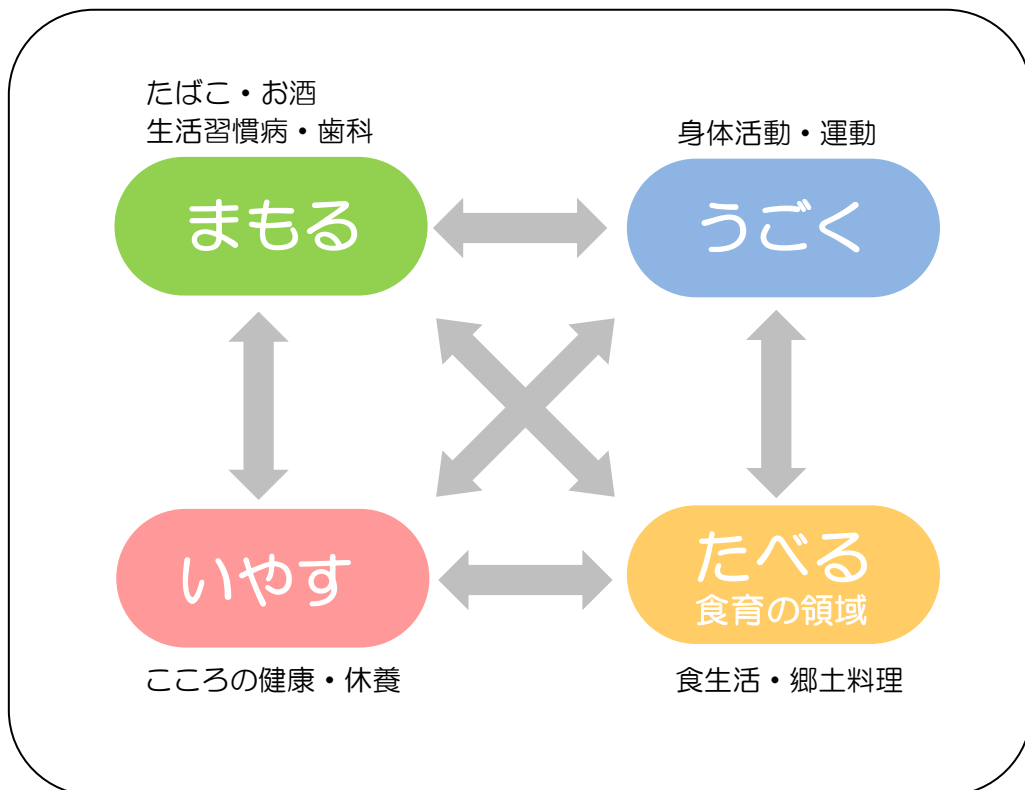
⇒ 個別健診などにより受診しやすい体制づくり

6. 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。



		基本目標	行動目標
健康増進の分野	まもる	1. 健康管理の実践	生活習慣の見直しに取り組もう
		2. たばこ・お酒への理解	たばこの害、節度ある飲酒と健康について理解しよう
		3. 歯と口腔の健康づくり	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・向上に取り組もう
		4. 運動の習慣化	日頃から気軽に身体をうごかし、運動を習慣化しよう
		5. こころの健康づくり	ストレスの解消法を身につけ、休養をしっかりとろう
食育推進の分野	たべる	6. 望ましい食習慣の確立	1日3食、主食・主菜・副菜のそろった食事と適塩を心がけよう
		7. 食への感謝の育成	共食※1の回数を増やしたり、食体験を通して食への感謝の心を育もう
		8. 食の安全と文化の伝承	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

※1 (きょうしょく) 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。

7. ライフステージ別分野別のめざす姿

町民一人ひとりの健康づくりの取り組みを、ライフステージごとに整理しています。

		栄養・食生活	身体活動・運動	こころの健康・休養
(0 ～ 6 歳)	乳 幼 児 期	家族と一緒に楽しく食べよう	体を使った遊びを取り入れよう	早寝・早起きで生活リズムをつくろう
(7 ～ 19 歳)	学 童 ・ 思 春 期	朝食を食べて正しい食習慣を身につけよう	積極的に運動やスポーツをして丈夫な体をつくろう	一人で悩みを抱え込まないようにしよう
(20 ～ 39 歳)	青 年 期	朝食を食べよう	自分にあった運動を見つけ運動不足を解消しよう	自分にあったこころの健康づくりをはじめよう
(40 ～ 64 歳)	壮 年 期	バランスのとれた食事をしよう	積極的に運動する意識を持ち生活に取り入れよう	うつ病に関する知識を持ち予防しよう
(65 歳 以上)	高 齢 期	バランスのとれた食事をおいしく食べよう	体の機能を維持し、自立した生活を送ろう	自分の好きなことを楽しもう

たばこ	お酒	歯・口腔の健康	健康診断
母子ともに受動喫煙に注意しよう	/	仕上げみがきを毎日しよう	健診を受けよう
たばこにNOと言おう	お酒にNOと言おう	歯みがきを毎日しよう	自分の体を大切に、事故や病気を予防しよう
たばこの害について知り禁煙をしよう	適切な飲酒をしよう	定期的に歯科検診を受けよう	年に1回健診を受けよう
たばこの害について知り禁煙をしよう	適切な飲酒をしよう	定期的に歯科検診を受けよう	健診を受け、結果を健康づくりに役立てよう
たばこの害について知り禁煙をしよう	適切な飲酒をしよう	歯の喪失を防ぎ口腔機能を保とう	健診を受け、結果を健康づくりに役立てよう

第2章 上ノ国町の現状

1. 統計からみた市民の健康状況

(1) 人口動態

① 総人口の推移

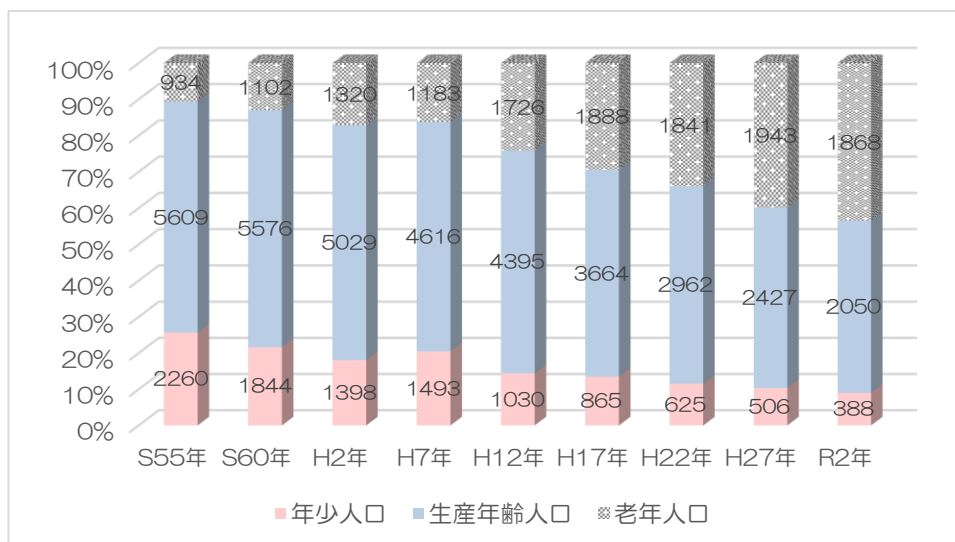
住民基本台帳人口によると、令和4年4月1日現在の本町の人口は4,424人で、世帯は2,395世帯、一世帯当たりの人口は1.85人となっています。

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。国勢調査によると平成27年(2015年)の4,876人から令和2年(2020年)には4,306人と約11.7%の減少となっています。

②人口構成の推移

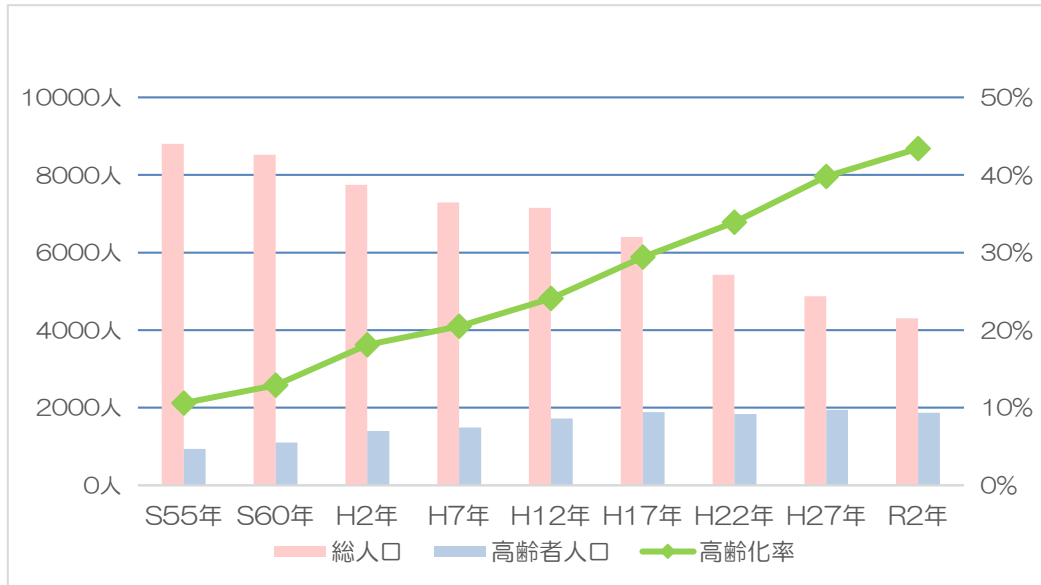
年齢3区分人口は、年少人口(0~14歳)、生産年齢人口(15~64歳)の割合は減少傾向となっています。年少人口が平成7年(1995年)に老年人口(65歳以上)を下回ってからも減少が続いています。老年人口割合は増加を続けており、令和2年(2020年)の国勢調査では年少人口は388人、9.0%・生産年齢人口2,047人、47.5%・老年人口1,868人、43.4%となっており、少子・高齢化が顕著となっています。

■年齢3区分別人口構成割合の推移



国勢調査より

■総人口と高齢化率の推移



国勢調査より

③人口動態の推移

出生数の推移は減少傾向にあり、昭和55年度から40年後の令和2年度には87.3%減となっています。死亡数は80人前後で推移しています。

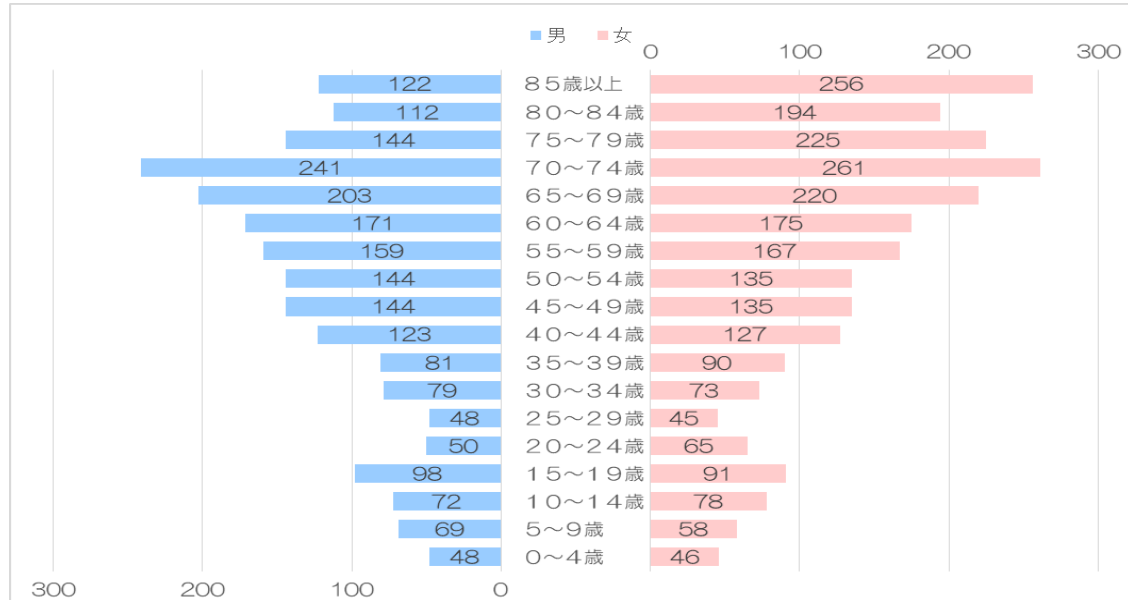
社会動態については転入数より転出数が上回っており、人口減少が続いている状況です。

	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	
昭和55年度	102	71	31	471	691	-220	-189
昭和60年度	70	82	-12	402	546	-144	-156
平成2年度	74	79	-5	288	463	-175	-180
平成7年度	58	68	-10	336	367	-31	-41
平成12年度	55	77	-22	260	304	-44	-66
平成17年度	47	91	-44	186	278	-92	-136
平成22年度	36	97	-61	160	231	-71	-132
平成27年度	16	85	-69	116	191	-75	-144
令和2年度	13	102	-89	104	141	-37	-126

住民基本台帳より

④人口ピラミッド

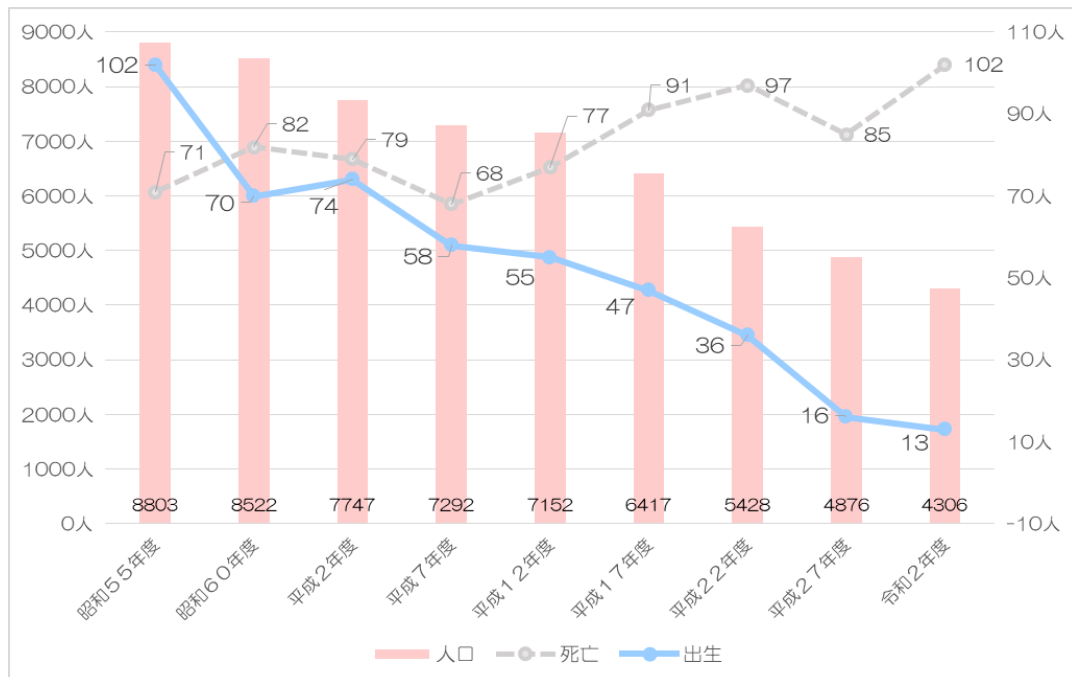
男女ともに特に65歳～79歳が多く見られます。また75歳以上では男性と女性の割合は1：2となっています。



総人口4,549人:住民記録年齢別人口集計表(令和3年3月31日)より

⑤出生数と死亡数の推移

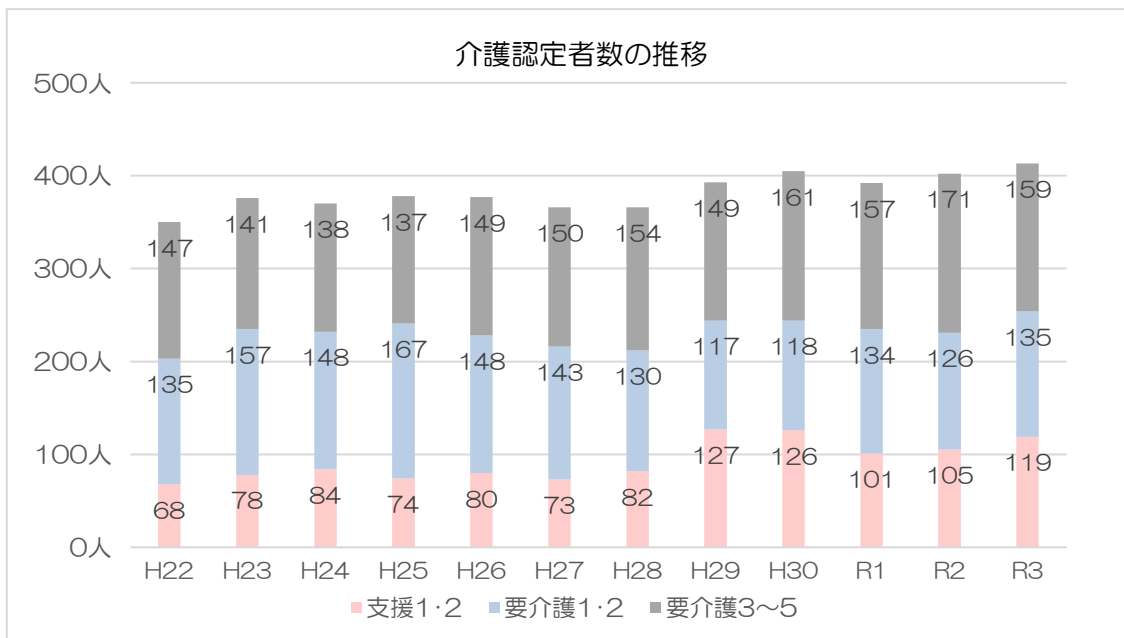
昭和60年度から平成元年度までは出生数、死亡数はほぼ同数でしたが、平成2年度からは死亡数が出生数を上回る自然減の状態が続いています。



異動届・年齢別人口集計表より

(2) 介護認定

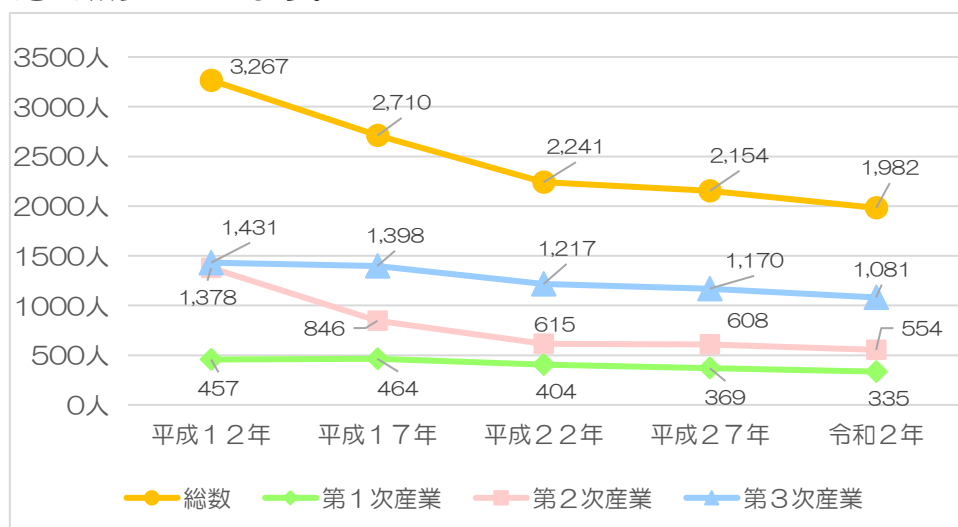
介護認定者数はそれほど大きな増減はありません。介護認定区分別にみても、それほど大きな増減はありません。



第8期上ノ国町高齢者保健計画・介護保険事業計画より

(3) 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、20年後の令和2年(2020年)には1,982人と39%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、すべ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27%、第2次産業が60%、第3次産業が25%と特に第2次産業の就業者数が大きく減少しています。



国勢調査より

第3章 分野別中間評価

1. 中間評価のためのアンケート調査結果

(1) 調査の概要

平成29年度に策定した上ノ国町健康増進計画・食育推進計画における現時点での目標の達成状況を評価し、計画の最終年度の令和8年度にむけ、課題を整理し本計画の方向性を明らかにすることを目的に上ノ国町健康増進計画・食育推進計画中間評価アンケート（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	15事業所及び コロナワクチン接種対象者	607	531	87.5
	保育所保育士・保護者	87	71	81.6
	小学生保護者	127	89	70.0
	中学生保護者	73	49	67.1
	計	894	740	82.8
児童・生徒	小学3年生	23	17	73.9
	小学6年生	34	24	70.6
	中学3年生	28	24	85.7
	高校生	44	44	100.0
	計	129	109	84.5

(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「女性」59.7%、「男性」40.3%となっています。

2. 評価と課題

まもる

(1) 健康管理の実践

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。

評価と課題

① 目標数値の評価

評価

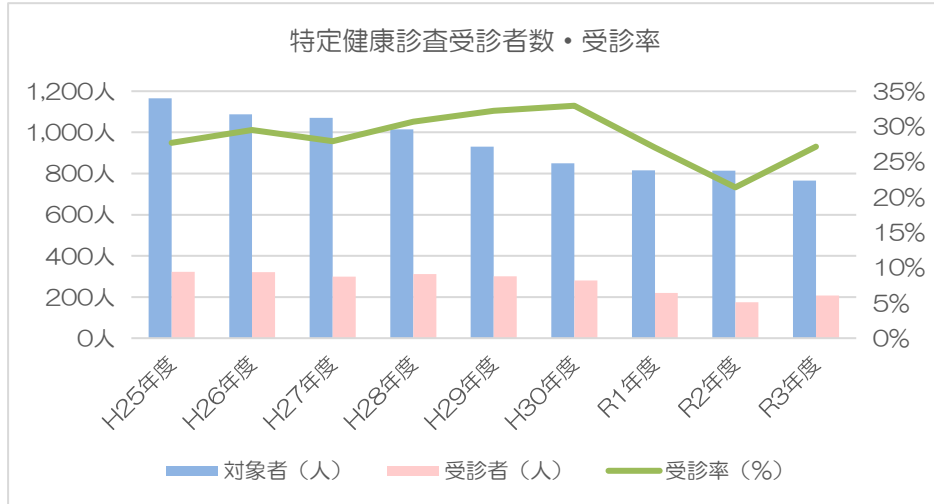
○：達成または目標に向かって推移
×：目標値から遠ざかっている

△：目標にむかってやや遅れ又は変化なし
－：評価困難

指 標	対 象	計画策定時の値	中間評価時の値	目標値	評 価
特定健康診査の受診率	国保被保険者	29.0%	27.2%	60.0%	△
特定保健指導の実施率	保健指導対象者	29.6%	23.5%	60.0%	△
特定健診結果より高血圧有所見者率	収縮期血圧有所見者	56.8%	61.8%	10.0%	△
	拡張期血圧有所見者	23.1%	15.2%		
特定健診結果より血糖有所見者率	血糖有所見者	36.1%	35.3%	10.0%	△
	HbA1c有所見者	53.1%	49.8%		
胃がん検診受診率	40歳以上69歳以下男女	男 7.2% 女13.4%	男8.6% 女6.4%	50.0%	△
肺がん検診受診率	〃	男 5.0% 女10.8%	男2.8% 女4.9%	50.0%	×
大腸がん検診受診率	〃	男 5.6% 女11.9%	男8.8% 女7.0%	50.0%	△
子宮がん検診受診率	20歳以上69歳以下女性	13.7%	24.9%	50.0%	○
乳がん検診受診率	40歳以上69歳以下女性	17.4%	27.2%	50.0%	○
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%	15.4%	0.0%	△

■特定健康診査の受診率

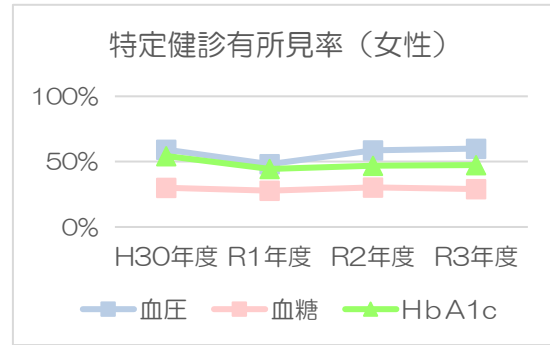
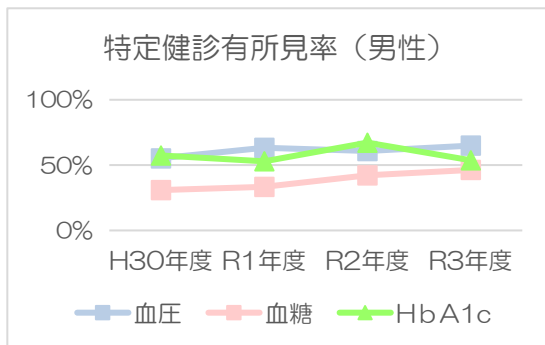
○特定健康診査の受診率は、ほぼ横ばいです。新型コロナウイルス感染症まん延の影響で令和元年度、2年度は減少しましたが3年度はやや回復しています。



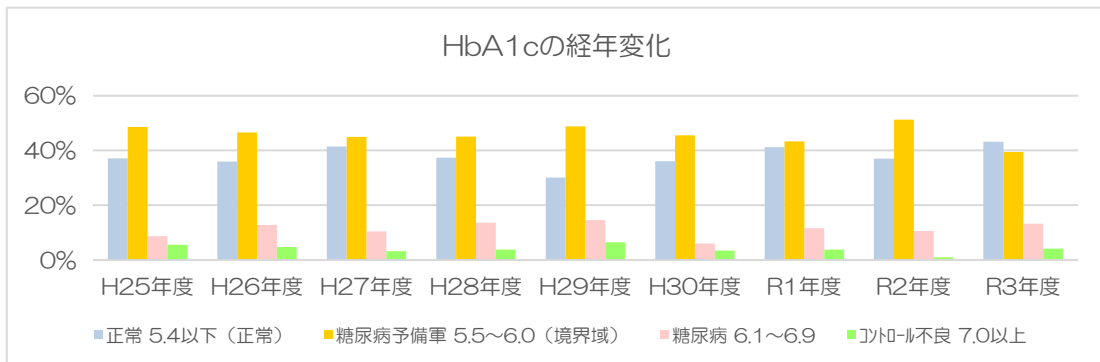
町保健事業計画より

■特定健康診査の有所見率

○女性の高血圧有所見者及び血糖有所見者は、横ばいの状態ですが、男性の高血圧及び血糖有所見者が増加しています。
 ○HbA1cの経年変化は、正常範囲の人の割合が増えている一方で、糖尿病予備軍から糖尿病へ移行している状況もあります。



KDBより

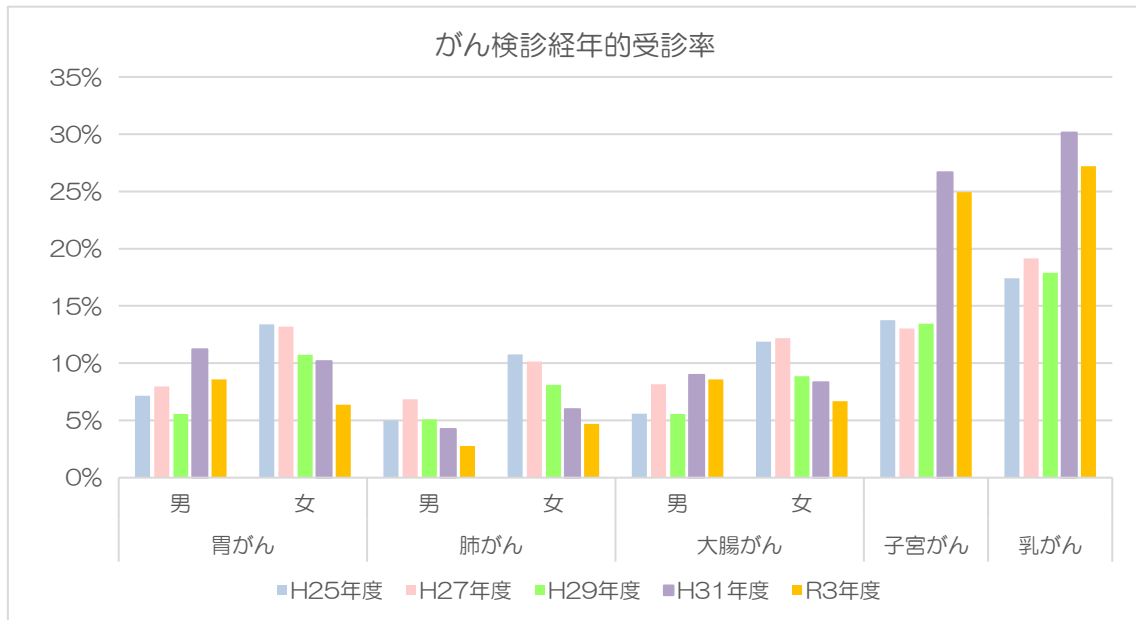


町健診結果より

■がん検診受診率

○子宮がん・乳がん検診の受診率が平成 31 年度から増加しています。検診料金を無料とし、クーポン券を配布し個別検診を実施したことにより若い年齢層の受診者が増加しています。

○胃がん・肺がん・大腸がん検診の受診率は減少しています。特に女性の受診率が減少しています。



町がん検診結果より

②課題

- ・特定健康診査及び胃がん・肺がん・大腸がん検診については、依然として受診率向上に至っていません。定期的に健康状態を確認することの重要性を理解してもらうとともに、受診しやすい体制整備を進めていく必要があります。

③指標の見直し

指 標	計画策定時の値	中間評価時の値	目標値
胃がん検診受診率	男 7.2% 女13.4%	男8.6% 女6.4%	50%⇒15%
肺がん検診受診率	男 5.0% 女10.8%	男2.8% 女4.9%	50%⇒13%
大腸がん検診受診率	男 5.6% 女11.9%	男8.8% 女7.0%	50%⇒15%
子宮がん検診受診率	13.7%	24.9%	50%⇒40%
乳がん検診受診率	17.4%	27.2%	50%⇒40%

今後の重点取り組み

今後の方向性

- ・ 特定健康診査の受診率向上のため、町内の医療機関の協力を得て特定健康診査を積極的に受診できる環境をつくる必要があります。
- ・ 健診結果を基に、自分の生活習慣を振り返り、改善のための知識の普及を図る必要があります。
- ・ がん検診の受診率向上のため、検診料金の見直しや個別検診の実施の検討が必要です。

取り組み

◆ 町民の取り組み

- 各種健診の機会を利用し、自身の健康状態を把握します。
- 健診結果を把握し、生活習慣の改善のための知識を身につけます。
- 定期的ながん検診を受診し、がんの早期発見・早期治療に努めます。

◆ 町の取り組み

- 特定健康診査やがん検診の受診方法や内容、必要性について普及啓発します。
- 健診の結果から体の中がどのような状況なのか、今後どのような危険性があるかをわかりやすく説明します。
- がん検診の受診率向上のため、料金の見直しや環境整備に努めます。
- 健康診断に興味を持ってもらうため、新たな検診の導入を検討します。

まもる

(2) たばこ・お酒への理解

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。

評価と課題

①目標数値の評価

評価

○：達成または目標に向かって推移
×：目標値から遠ざかっている

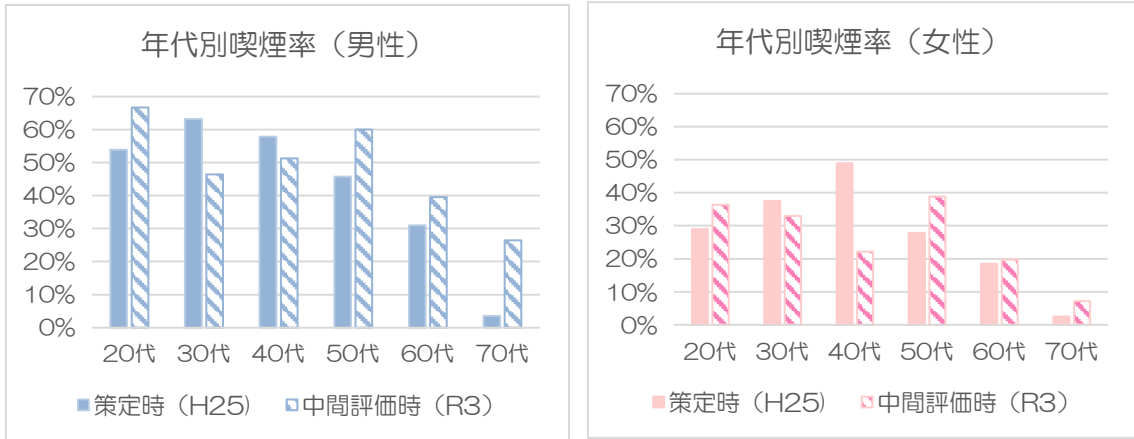
△：目標にむかってやや遅れ又は変化なし
－：評価困難

指 標	対 象	計画策定時の値	中間評価時の値	目標値	評 価
妊婦の喫煙率	妊婦	12.0%	9.1%	0.0%	○
喫煙率	成人	54.6%	27.3%	30.0%	○
未成年の喫煙	小学3年生	3.1%	0.0%	0.0%	○
	小学6年生	2.4%	16.7%	0.0%	△
	中学生	4.8%	0.0%	0.0%	○
	高校生	0.0%	0.0%	0.0%	○
未成年の飲酒	小学3年生	9.4%	11.8%	0.0%	△
	小学6年生	9.5%	12.5%	0.0%	△
	中学生	7.1%	4.2%	0.0%	○
	高校生	7.9%	2.3%	0.0%	○
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%	5.5%	5.0%	○
	成人女性	18.0%	0.9%	10.0%	○
γ-GTPの高値異常者の割合	成人	11.0%	14.1%	10.0%	△

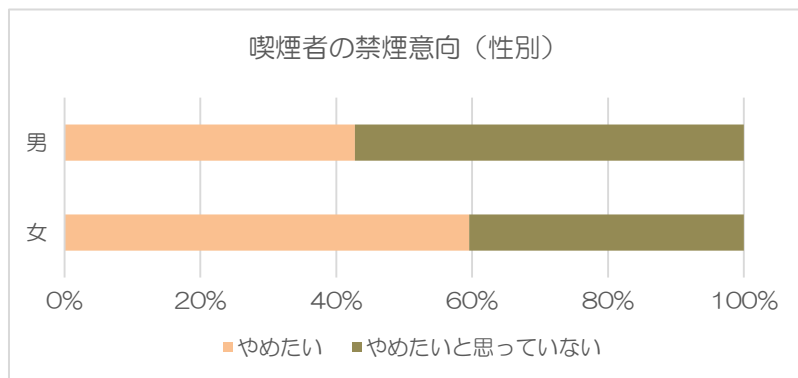
■喫煙率

○男女ともに、50代以降と20代の喫煙率が上昇しています。

○喫煙者の禁煙に対する考え方としては、男性では約4割、女性では約6割の人が喫煙をやめたいと思っています。



アンケート結果より

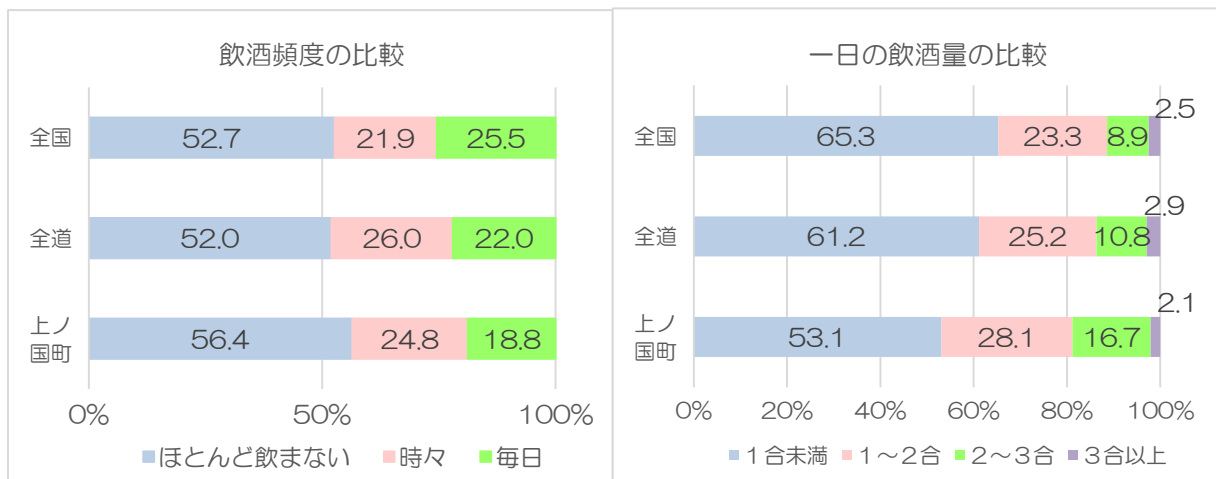


アンケート結果より

■飲酒習慣

○「毎日飲酒をする人」は、全国・全道と比較して少ない状況です。

○一日の飲酒量「3合以上の人」の割合は全国・全道と比較して少ない状況ですが「1合以上3合未満の人」がとても多いです。



KDBより

②課題

- 全体の喫煙率は減少しているものの50歳以降の喫煙者は依然として高い状況です。今後肺がんや慢性閉塞性肺疾患に罹患する人が増加することが予想されますので、喫煙の害に関する知識の普及啓発が必要です。
- 飲酒の回数ではなく、一日の飲酒量による体への影響について適正飲酒の普及啓発をし、生活習慣病の発症を防ぐことが必要です。

③指標の見直し

指 標	対 象	計画策定時の値	中間評価時の値	目標値
喫煙率	成人	54.6%	27.3%	30%⇒ 20%
1日あたりのお酒の量が「3合以上」の人の割合	成人男性 ←項目追加	11.2%	5.5%	5.0%
	成人女性	18.0%	0.9%	10%⇒ 0.8%

今後の重点取り組み

今後の方向性

- 喫煙による害について、肺がんや慢性閉塞性肺疾患と関連付けた普及啓発が必要です。
- 適正飲酒量の普及と、多量飲酒により体への影響が出ている人の早急な改善が必要です。
- 未成年の喫煙・飲酒を防止するための普及啓発の継続が必要です。

取り組み

◆町民の取り組み

- 喫煙のリスクを正しく理解し、禁煙の意志を実行に移します。
- 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。
- 未成年の喫煙や飲酒を防止します。

◆町の取り組み

- 喫煙によるリスクや適正飲酒の方法について、普及啓発をおこないます。
- 未成年の喫煙や飲酒を防止するための、普及啓発をおこないます。

まもる

(3) 歯と口腔の健康づくり

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

評価と課題

①目標数値の評価

評価

○：達成または目標に向かって推移

△：目標にむかってやや遅れ又は変化なし

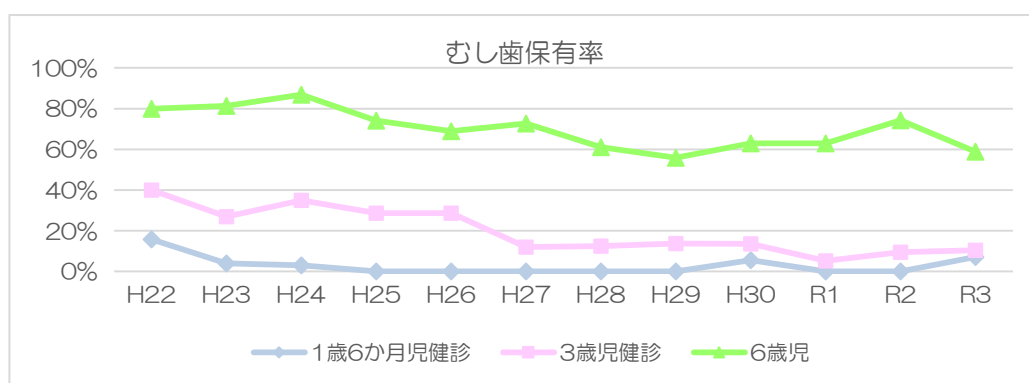
×：目標値から遠ざかっている

－：評価困難

指 標	対 象	計画策定時の値	中間評価時の値	目標値	評 価
むし歯のない子の割合	3歳児	73.1%	71.4%	90.0%	△
	6歳児	31.1%	41.2%	70.0%	○
	中学生	36.3%	41.7%	50.0%	○
就寝前に歯磨きをしている人の割合	小学3年生	71.9%	76.5%	90.0%	○
	小学6年生	88.1%	95.8%	100.0%	○
	中学生	85.7%	91.7%	100.0%	○
	高校生	73.0%	75.0%	100.0%	○
	成人男性	53.2%	57.5%	100.0%	○
	成人女性	79.6%	80.6%	100.0%	○
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%	33.2%	40.0%	○

■むし歯の保有率

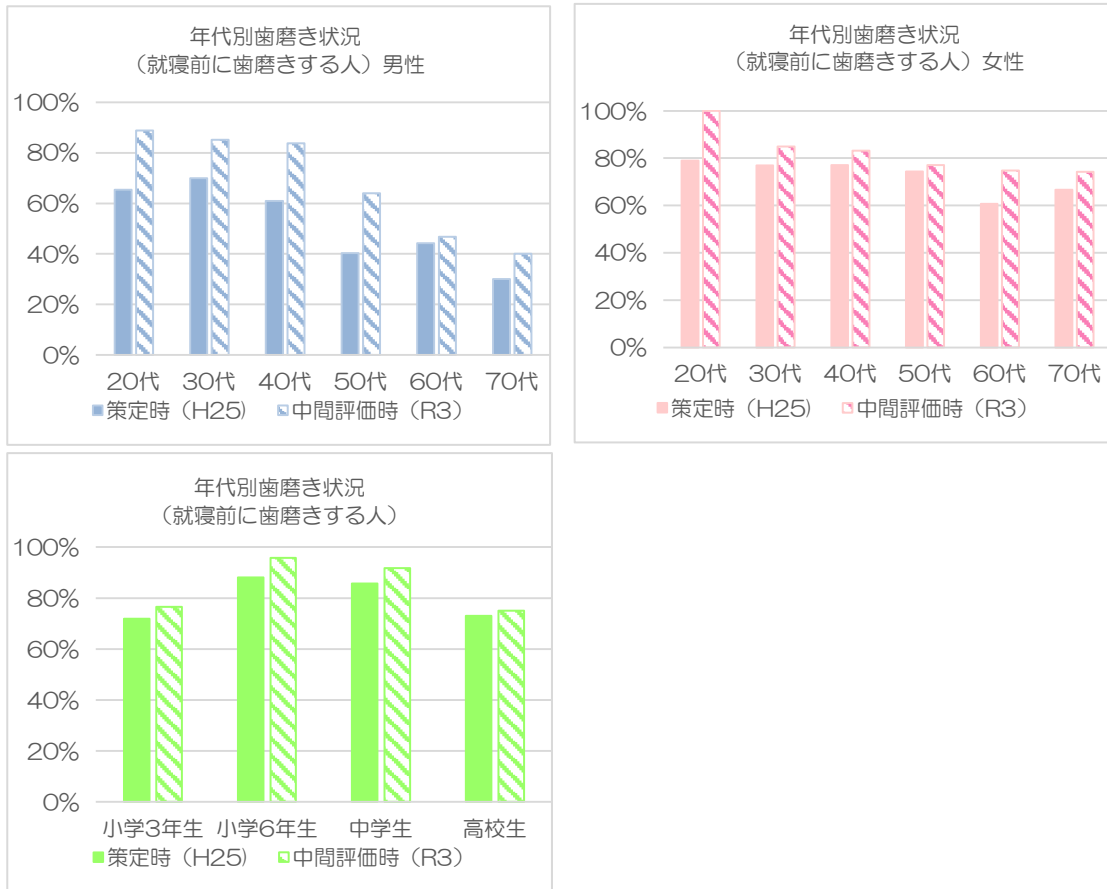
○むし歯の保有率は年々減少してきましたが、3歳から6歳の間でむし歯になってしまう子どもが依然として多い状況です。



町保健事業計画より

■就寝前に歯磨きをしている人の割合

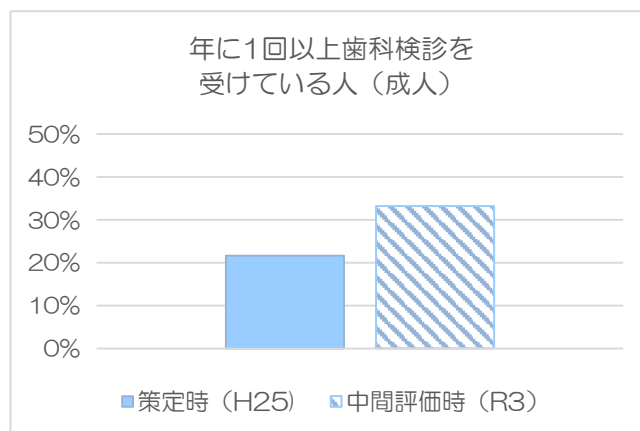
○就寝前に歯磨きをする人の割合は、全ての年齢で増加し、口腔の健康づくりに対する意識は高くなっています。



アンケート結果より

■歯科検診を年に1回以上受けている人の割合

○年に1回以上歯科検診を受けている人の割合は、計画策定時から増加しています。



アンケート結果より

②課題

- 全ての年代で口腔への意識は高くなり口腔環境の改善が見られておりますが、割合としてはまだまだ低い状況です。今後もむし歯や歯周疾患について知識の普及啓発が必要です。

③指標の見直し

指 標	対 象	計画策定時の値	中間評価時の値	目標値
就寝前に歯磨きをしている人の割合	成人男性 ←項目追加	53.2%	57.5%	100.0%
	成人女性 ←項目追加	79.6%	80.6%	100.0%

今後の重点取り組み

今後の方向性

- むし歯のない子を増やすため、保護者の関心を高める取り組みと、定期的に歯科検診を受けやすい環境を整備する必要があります。
- 口腔環境を整えることの大切さを普及啓発していく必要があります。

取り組み

◆市民の取り組み

- 就寝前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。

◆町の取り組み

- 妊娠期からむし歯や歯周疾患についての知識を普及啓発していきます。
- 定期的に歯科検診を受診できる環境整備を図ります。

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。

評価と課題

①目標数値の評価

評価

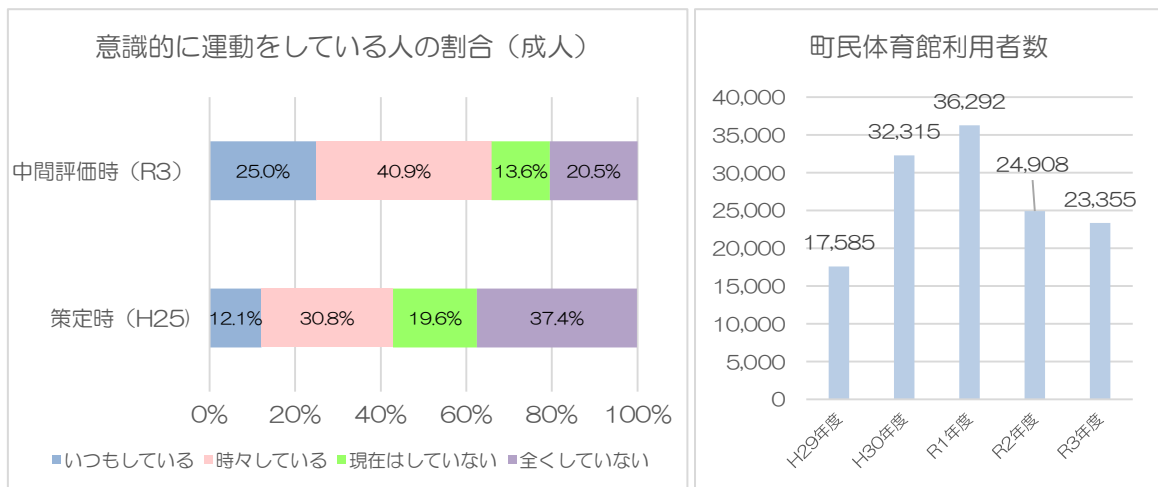
○：達成または目標に向かって推移
×：目標値から遠ざかっている

△：目標にむかってやや遅れ又は変化なし
－：評価困難

指 標	対 象	計画策定時の値	中間評価時の値	目標値	評 価
意識的に運動をしている人の割合	いつもしている	12.1%	23.9%	20.0%	○
	時々している	30.8%	39.1%	40.0%	○
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	－	36.4%	30.0%	○

■意識的に運動をしている人の割合

○意識的に運動をしている人の割合が増えています。平成 30 年に町民体育館が建て替えられ、トレーニング室や室内のウォーキングコースが出来たことが要因としてあげられます。



アンケート結果より

②課題

- アンケートの結果から意識的に運動する人の割合は増加しましたが、年代別で見ると、60～70歳代に比べ働く世代の運動習慣の割合は依然低い状況です。運動不足と感じているものの時間の余裕がないのが現状で、すき間時間で筋トレやストレッチをするなど、生活にうまく運動を取り入れる工夫などの普及啓発が必要です。

③指標の見直し

指 標	対 象	計画策定時の値	中間評価時の値	目標値
意識的に運動をしている人の割合	いつもしている	12.1%	23.9%	20%⇒30%
	時々している	30.8%	39.1%	40%⇒45%
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	—	36.4%	30%⇒50%

今後の重点取り組み

今後の方向性

- 働く世代が生活にうまく運動を取り入れ、習慣化できる知識の普及やきっかけづくりを行う必要があります。
- 1日の歩数を把握することは、自分の活動量の目安となり運動の習慣化の第一歩となりますので、今後も1日の歩数を把握する人を増やしていく必要があります。

取り組み

◆市民の取り組み

- 1日の歩数に関心をもち、8,000歩を目安に体を動かします。
- 筋トレやストレッチ、ながら運動を生活に取り入れます。
- 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。

◆町の取り組み

- 運動に取り組むための、普及啓発をおこないます。

いやす

(5) こころの健康づくり

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いましょう。

評価と課題

① 目標数値の評価

評価

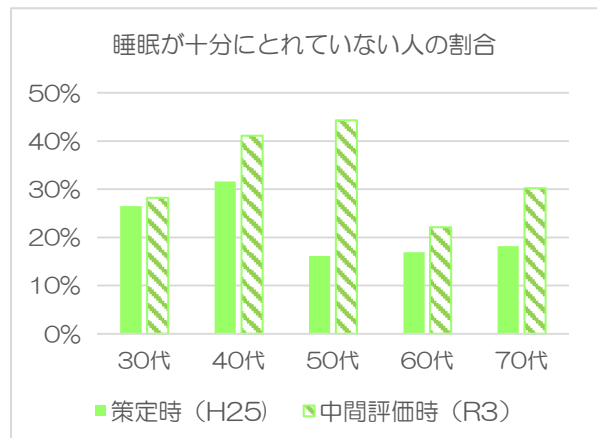
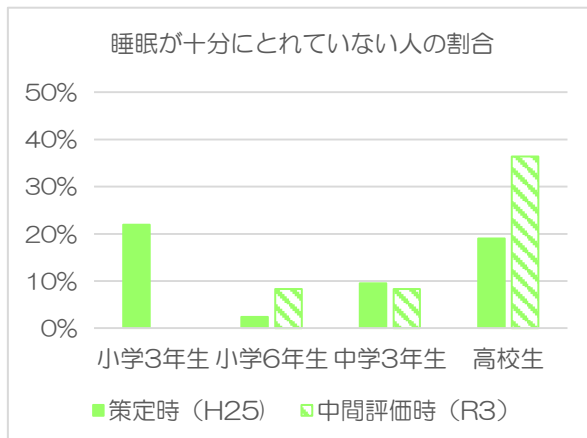
○：達成または目標に向かって推移
×：目標値から遠ざかっている

△：目標にむかってやや遅れ又は変化なし
－：評価困難

指 標	対 象	計画策定時の値	中間評価時の値	目標値	評 価
睡眠が十分にとれていない人の割合	成人30代	26.5%	28.2%	10.0%	×
	成人40代	31.6%	41.1%	15.0%	
	成人50代	16.1%	44.3%	10.0%	
眠れない時にアルコールを飲む人の割合	成人男性	20.4%	20.5%	3.0%	△
	成人女性	12.1%	8.0%	5.0%	○

■ 睡眠が十分にとれていない人について

○ 計画策定時に比べ、ほとんどの年代で睡眠が十分とれていない人の割合が増加しています。

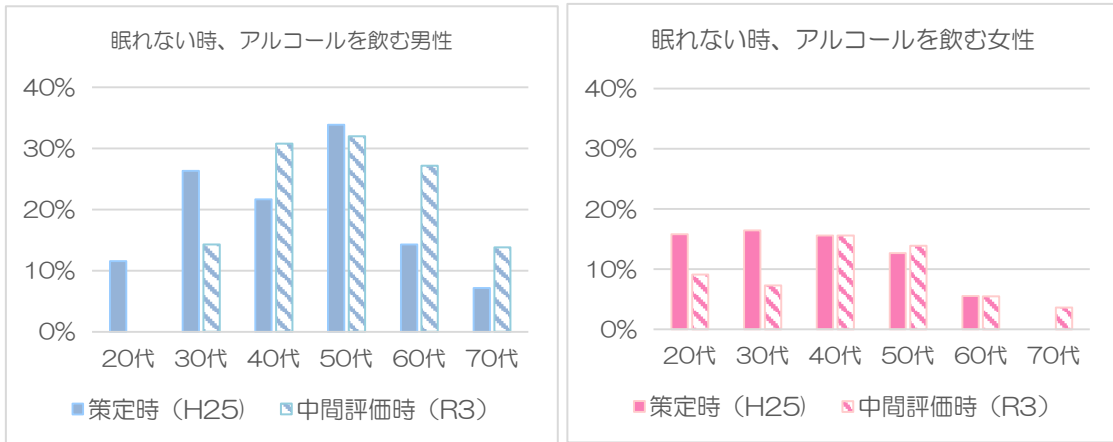


アンケート結果より

■眠れない時にアルコールを飲む人について

○男性の40代以上で眠れない時にアルコールを飲む人の割合が増加しています。

また、女性についても40代以上で割合が高くなっています。



アンケート結果より

②課題

- ・睡眠が十分にとれていない人が高校生から増加しています。睡眠が十分にとれていない原因を今後調べる必要があります。
- ・眠れない時、アルコールを飲む人の割合も、40代から増加しています。適切な飲酒行動がとれるよう、普及啓発が必要です。

③指標の見直し

指 標	対 象	計画策定時の値	中間評価時の値	目標値
睡眠が十分にとれていない人の割合	成人30代	26.5%	28.2%	10%⇒15%
	成人40代	31.6%	41.1%	15.0%
	成人50代	16.1%	44.3%	10%⇒15%
眠れない時にアルコールを飲む人の割合	成人男性	20.4%	20.5%	3%⇒10%
	成人女性	12.1%	8.0%	5.0%

今後の重点取り組み

今後の方向性

- ・睡眠が十分にとれていない原因を明らかにすること、そして眠れない時の改善策として「飲酒」以外の方法を身につける必要があります。

取り組み

◆町民の取り組み

- 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。

◆町の取り組み

- 睡眠が十分にとれていない原因を明らかにします。
- 心配ごとや悩みを相談できる場所や機関の周知を行います。
- 適切な飲酒行動について、普及啓発します。

たべる 食育の領域

(6) 望ましい食習慣の確立

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。

評価と課題

①分野の評価

評価

○：達成または目標に向かって推移

△：目標にむかってやや遅れ又は変化なし

×：目標値から遠ざかっている

－：評価困難

指 標	対 象	計画策定時の値	中間評価時の値	目標値	評 価
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%	54.0%	30.0%	△
週3回以上夜間の間食習慣のある人の割合	成人・高齢者	52.1%	37.2%	30.0%	○
朝食を毎日食べている人の割合	小学6年生	97.6%	70.8%	100.0%	×
	中学生	88.1%	83.3%	100.0%	△
	高校生	79.4%	65.9%	100.0%	×
	成人・高齢者	68.6%	77.3%	80.0%	○
野菜をほとんど食べない人の割合	小学3年生	15.6%	17.6%	0.0%	△
	小学6年生	2.4%	12.5%	0.0%	×
	中学3年生	4.9%	4.2%	0.0%	△
	成人・高齢者	10.5%	14.5%	0.0%	×
1日2杯以上味噌汁を飲む人の割合	50歳代	27.0%	14.8%	15.0%	○
	60歳代	43.9%	23.3%	25.0%	○
	70歳代	48.1%	29.6%	30.0%	○
	80歳代	50.0%	37.2%	25.0%	○

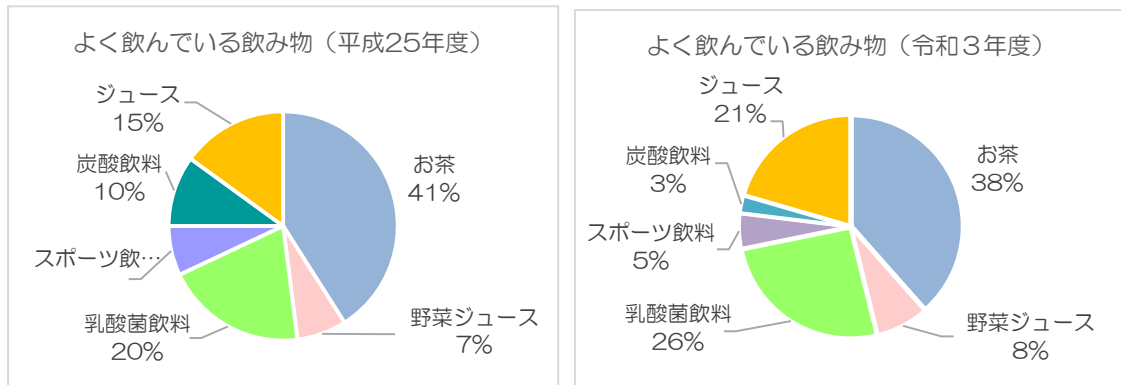
■3歳児の砂糖入りジュース※をよく飲んでいる児について

※砂糖入りジュースとは：ジュース・炭酸飲料・スポーツ飲料・乳酸菌飲料を示す

○良く飲んでいる飲み物の種類と人数の割合をみると、砂糖入りジュース5割、お茶4割、野菜ジュース1割であり、策定時と中間評価時では大きな変化はありません。

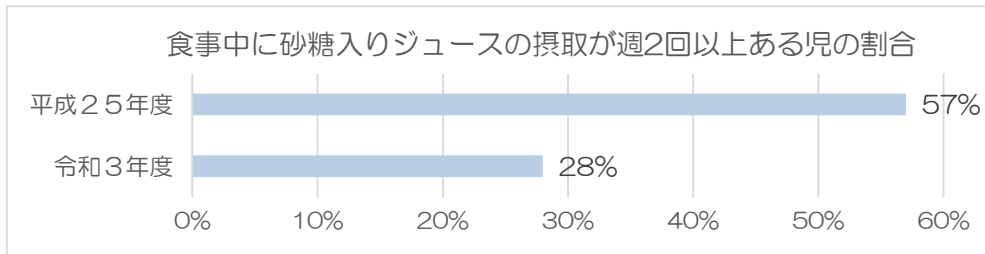
○砂糖入りジュースの種類の中でも乳酸菌飲料とジュースが多い傾向がみられます。

○ジュースを飲む児は策定時15%でしたが中間評価時には21%に増加しています。また乳酸菌飲料についても20%から26%に増加しています。炭酸飲料については策定時10%でしたが中間評価時には3%に減少しています。



3歳児健康診査問診票より

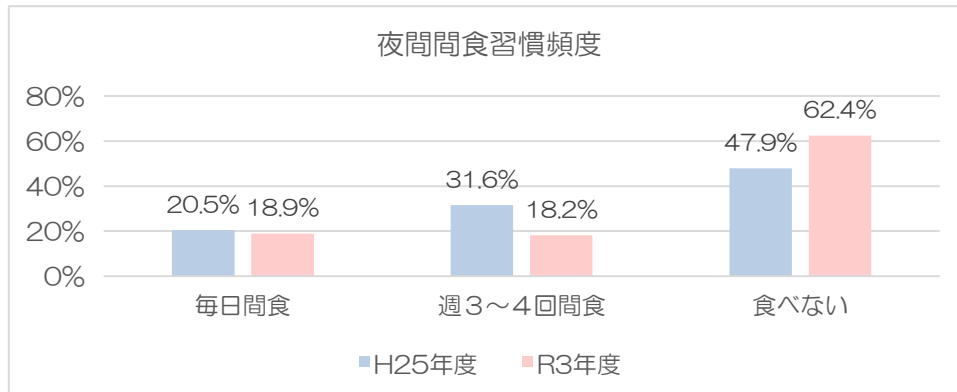
○食事中に砂糖入りジュースを飲む機会が週2回以上ある児の数は57%から28%と大幅に減少し、改善しています。



3歳児健康診査問診票より

■夜間の間食習慣のある人の割合

○毎日夜間に間食習慣のある人は策定時、中間評価時約20%程度と変わらないものの、週3~4回の方は約32%から18%と減少し、改善しています。また、夜間に間食習慣のない人も約48%から62%に増加し、改善しています。

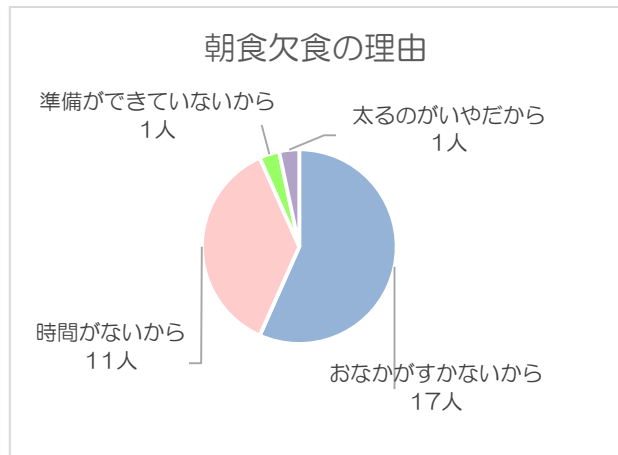
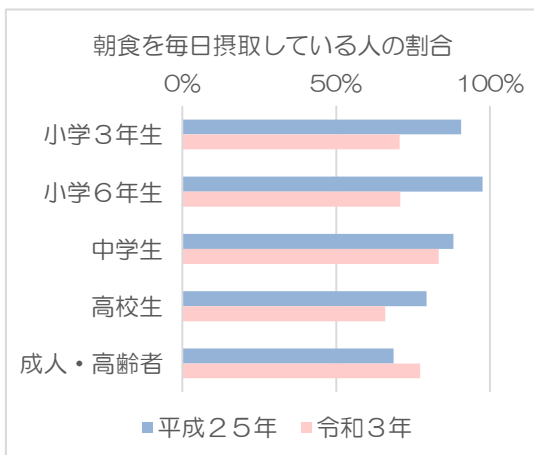


町民アンケートより

■朝食を毎日食べている人の割合

○朝食を毎日食べている人の割合は、成人・高齢者以外は全て減少し、悪化しています。特に小学生は策定時90%代でしたが、中間評価時は70%代にまで減少し、悪化しています。中学生は80%代で横ばいです。高校生においても70%代から60%代へと減少し、悪化しています。

○小学生から高校生の朝食を食べない理由の大部分は「おなかがすかないから」「時間がないから」となっています。

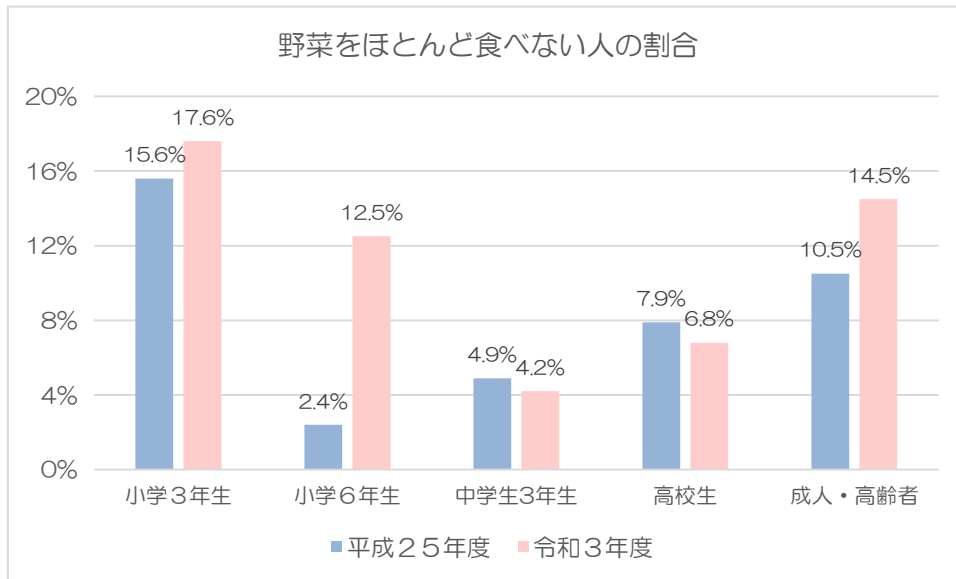


町民アンケートより

■野菜をほとんど食べない人の割合

○野菜をほとんど食べない人の割合は、小学3年生、6年生、成人・高齢者で増加し、悪化傾向です。特に6年生は、策定時は2.4%でしたが、中間評価時には12.5%と大きく悪化しています。また成人においても策定時は10.5%でしたが、中間評価時には14.5%と増加し、悪化しています。

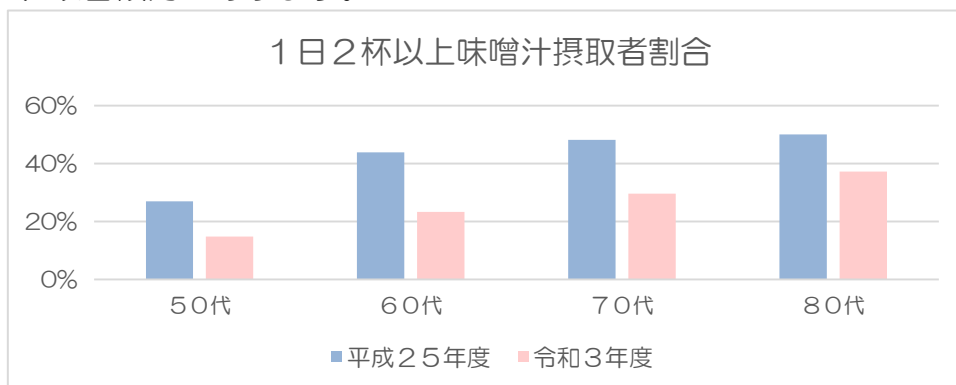
○傾向として小学生から中学生にかけては減少し、改善傾向を示し、高校生から成人・高齢者にかけて増加し、悪化するという傾向がみられます。



町民アンケートより

■ 1日2杯以上味噌汁を飲む人の割合

○ 1日2杯以上味噌汁を飲む人の割合は50代から80代まで全ての年代で減少し、改善傾向にあります。



町民アンケートより

②課題

- 砂糖入りジュースの飲み過ぎは肥満だけでなく、食事の時の食欲をなくし、ビタミンやミネラルなどの不足や、虫歯などを招きます。水分補給には水や麦茶などのお茶で十分であることを保護者に周知する必要があります。また、砂糖入りジュース摂取頻度についても調査する必要があります。
- 朝食を欠かさず食べることは、心身の健全な成長や健康な身体づくりのために不可欠な習慣です。特に学童期の食習慣は大人になってからの食生活に影響を与えることから、規則正しい食習慣の重要性について引き続き啓発することが大切です。
- 野菜摂取量の不足は便秘以外にも、高血圧や糖尿病、脂質異常症、動脈硬化などの生活習慣病のリスクを高めることから、野菜摂取の必要性について周知していく必要があります。

特に成人・高齢者の野菜摂取量の不足は生活習慣病発症予防・重症化予防のためにも重要であるため、野菜を摂取しない理由について明確にする必要があります。

③指標の見直し

指 標	対 象	計画策定時の値	中間評価時の値	目標値
朝食を毎日食べている人の割合	小学3年生←項目追加	90.6%	70.6%	100.0%
	小学6年生	97.6%	70.8%	100.0%
	中学生	88.1%	83.3%	100.0%
	高校生	79.4%	65.9%	100.0%
	成人・高齢者	68.6%	77.3%	80.0%
野菜をほとんど食べない人の割合	小学3年生	15.6%	17.6	0.0%
	小学6年生	2.4%	12.5%	0.0%
	中学3年生	4.9%	4.2%	0.0%
	高校生←項目追加	7.9%	6.8%	0.0%
	成人・高齢者	10.5%	14.5%	0.0%

今後の重点取り組み

今後の方向性

- ・多く食べすぎている食品（砂糖や塩分）は控え、足りない食品（野菜）を摂取するように知識の普及を図ります。
- ・朝食欠食者の減少のために、朝食の重要性を周知します。

取り組み

◆町民の取り組み

- 幼児期から砂糖の摂りすぎに配慮した食習慣づくりに取り組みます。
- 朝食の重要性を理解し、規則正しく1日3食がとれるように生活リズムを保ちます。
- 塩分の過剰摂取を改善し、野菜の適量摂取を心がけ、バランスのとれた食事をしよう努めます。

◆町の取り組み

- 乳児健康診査時から砂糖の摂りすぎについての影響を周知します。
- 小中学校と連携し、朝食の重要性を周知します。
- 食生活改善推進員と連携し、減塩のための工夫や野菜摂取の重要性を周知します。

たべる 食育の領域

(7) 食へ感謝する心の育成

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。

評価と課題

①分野の評価

評価

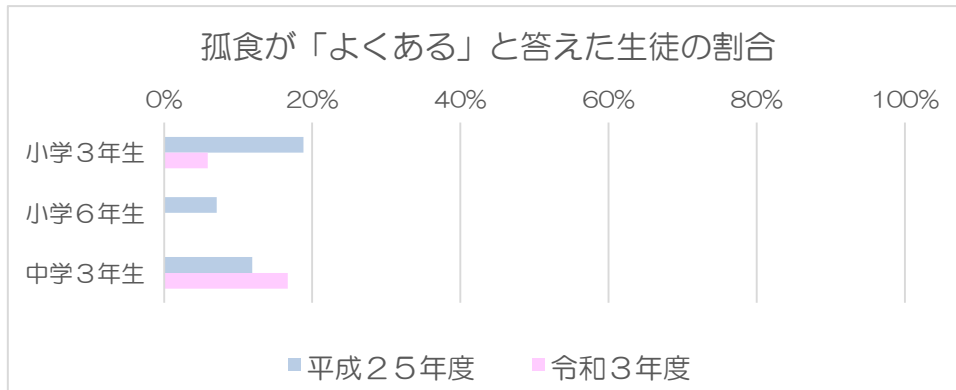
○：達成または目標に向かって推移
×：目標値から遠ざかっている

△：目標にむかってやや遅れ又は変化なし
－：評価困難

指 標	対 象	計画策定時の値	中間評価時の値	目標値	評 価
自分ひとりでご飯を食べることが「よくある」と答えた人の割合	小学3年生	18.8%	5.9%	0.0%	○
	小学6年生	7.1%	0.0%	0.0%	○
	中学3年生	11.9%	16.7%	0.0%	×
朝食を一人で食べる人の割合	高校生	46.0%	45.5%	0.0%	△
夕食を一人で食べる人の割合	高校生	15.9%	6.8%	0.0%	○

■自分ひとりでご飯を食べること（以下「孤食」）が「よくある」と答えた人の割合

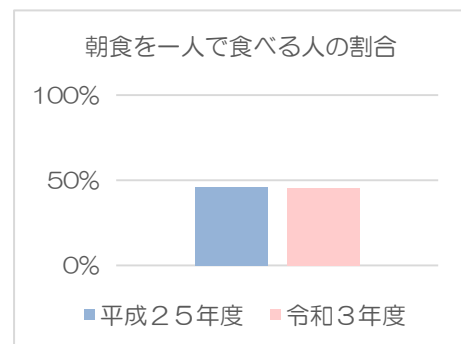
○小学3年生と6年生は孤食が「よくある」と答えた生徒は減少し、改善しています。特に6年生においては0%となっており、良い傾向がみられます。中学3年生では孤食が「よくある」と答えた生徒はわずかに増加し、悪化しています。



町民アンケートより

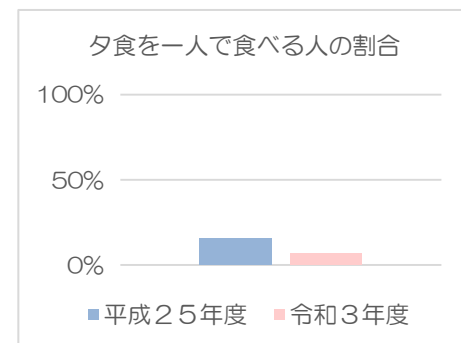
■朝食を一人で食べる人の割合

○高校生の朝食を一人で食べる人の割合は平成25年度、令和3年度は大きな変化がなく、約半数が朝食を一人で食べていることがわかります



■夕食を一人で食べる人の割合

○高校生の夕食を一人で食べる人の割合は平成25年度15.9%、令和3年度6.8%と減少し、改善しています。令和3年度については9割以上（93%）がだれかと一緒に夕食を食べていることがわかります。



町民アンケートより

②課題

- ・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があります。また、マナー等を学ぶ機会を失うことにもつながるため、特に小中学生の孤食は減少させる必要があります。

③指標の見直し

指 標	対 象	計画策定時の値	中間評価時の値	目標値
自分ひとりでご飯を食べることが「よくある」と答えた人の割合	小学3年生	18.8%	5.9%	0.0%
	小学6年生	7.1%	0.0%	0.0%
	中学3年生	11.9%	16.7%	0.0%
朝食を一人で食べる人の割合	高校生	46.0%	45.5%	0.0%
夕食を一人で食べる人の割合	高校生	15.9%	6.8%	0.0%
朝食・夕食とも一人で食べる人の割合	高校生 ←項目追加	—	6.8%	0.0%

今後の重点取り組み

今後の方向性

- ・朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」回数の増加のために知識の普及を図ります。

取り組み

◆市民の取り組み

- 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。

◆町の取り組み

- 小中学校と連携し、共食の重要性を保護者に周知します。

たべる 食育の領域

(8) 食の安全と文化の伝承

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。

評価と課題

①分野の評価

評価

○：達成または目標に向かって推移

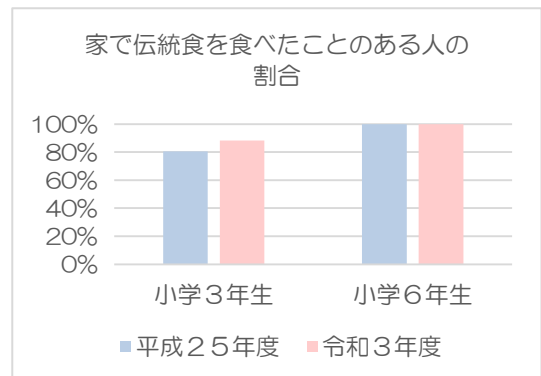
×：目標値から遠ざかっている

△：目標にむかってやや遅れ又は変化なし

－：評価困難

指 標	対 象	計画策定時の値	中間評価時の値	目標値	評 価
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%	88.2%	100.0%	○
	小学6年生	100.0%	100.0%	100.0%	○
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%	76.5%	100.0%	○
	小学6年生	85.7%	91.7%	100.0%	○
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%	70.6%	100.0%	○
	小学6年生	85.7%	83.3%	100.0%	△

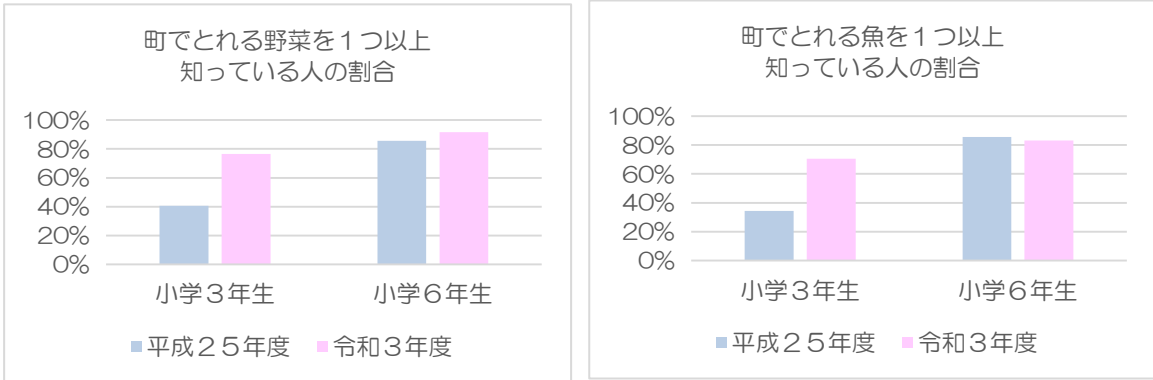
- 家で伝統食を食べたことのある人の割合
- 家で伝統食を食べたことのある小学3年生は増加しています。6年生においては平成25年度、令和3年度とも100%となっています。



町民アンケートより

■町でとれる野菜・魚を1つ以上知っている人の割合

○町でとれる野菜・魚を1つ以上知っている小学3年生は増加しています。
○6年生については野菜・魚どちらも100%であってほしいところですが、
令和3年度は野菜92%、魚83%となっています。



町民アンケートより

②課題

- ・町でとれる野菜・魚を1つ以上知っている人の割合が100%に届いていない現状です。特に6年生においては、総合学習で地域の特産物について学習していることもあり100%であってほしいところです。
100%に満たない原因の一つとして、地域で生産されたものを地域で消費する、いわゆる地産地消の取り組みが十分に行われていない結果であると考えられます。今後は学校給食に地元の食材を使用してもらうように働きかけるなど、地元食材を食する機会を増やす取り組みを行う必要があります。

今後の重点取り組み

今後の方向性

- ・学校給食と連携し、地産地消の取り組みを推進します。

取り組み

◆町民の取り組み

- 伝統食や季節の行事に合わせた行事食などを次の世代に伝えます。
- 地域で生産された食材を購入するよう努めます。

◆町の取り組み

- 小学校と連携し、伝統食や季節に合わせた行事食の知識の普及を図ります。
- 学校給食と連携し、地産地消の取り組みを推進します。