

# 第2次健康よこぜ21プラン

(横瀬町健康増進計画・食育推進計画)

平成27年3月

横 瀬 町



# はじめに

私たちが充実した日々を過ごすためには、「健康」であることが、欠かすことのできない大切なものです。心身ともに健やかに豊かに暮らすことは誰もが願うことであり、社会全体の願いでもあります。そのためには、一人ひとりが健康について考え、健康増進に取り組むことが必要であります。

本町では、平成22年3月に健康増進計画として、「健康よこぜ21プラン」を策定し、特定健診やがん検診などの生活習慣病予防や乳幼児健診等をはじめとした乳幼児期からの健康づくりを推進して参りました。

「健康よこぜ21プラン」の計画期間が、平成26年度までとなることから、これまでの5年間の取組を検証し、課題の整理、目標設定やその達成に向けた施策の見直しを行うとともに、社会構造や疾病構造の変化などを踏まえ、「第2次健康よこぜ21プラン」を策定しました。また、近年は食生活や食文化の変化など、「食」に関する課題も生じており、「食」は健康の増進と関わりが深いことから、新たに「食育」について総合的かつ計画的に進めるための食育推進計画と一体となった計画となっております。

第2次計画では、「生まれる前から高齢期まで ころもからだも 健やかに暮らせるまちづくり」を基本理念に掲げ、本町の豊かな自然にふれあい、人と人とのつながりを大切にした健康づくりを目指して、分野別とライフステージ別に健康づくりの取組の方向性を示しています。

本計画の推進にあたっては、町民、関係機関・団体の皆様との連携が不可欠です。今後とも、皆様と協働して本町の健康づくり施策に取り組んでまいりますので、引き続きご理解、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

結びに、本計画の策定にあたり、貴重なご意見、ご提言をいただきました横瀬町健康増進計画等策定委員会の皆様をはじめ、アンケートやヒアリング調査にご協力をいただきました多くの皆様方に、心から厚くお礼申し上げます。

平成27年3月

横瀬町長 富田能成





## 目 次

### 第1章 計画の概要

1 計画策定の趣旨	1
2 計画の位置付け	2
3 計画の期間	3
4 計画の策定体制	4
5 計画の推進体制	4

### 第2章 横瀬町の現状

1 人口及び世帯数	5
2 健康と食育をめぐる状況	9
3 グループインタビューの結果	12
4 前計画の評価	16

### 第3章 計画の基本的な考え方

1 基本理念	25
2 基本方針	26
3 重点施策	27
4 計画の体系	28

### 第4章 分野別課題の目標と取り組み

1 栄養・食生活（食育推進計画）	30
2 身体活動・運動	33
3 健診・生活習慣病予防	37
4 休養・こころの健康	41
5 アルコール	45
6 たばこ	48
7 歯の健康	51

第5章 ライフステージ別の健康づくり	54
--------------------	----

## 資料編

資料 1	計画における成果指標のデータソース	59
資料 2	横瀬町健康増進計画策定委員会設置要綱	62
資料 3	横瀬町健康増進計画策定委員会名簿	63
資料 4	策定経過	64

# 第1章 計画の概要

---

## 1 計画策定の趣旨

わが国においては、医療技術の進歩や生活水準の向上などにより、平均寿命が飛躍的に伸びる一方で、寝たきりや認知症など高齢化に伴う課題が増加するとともに、がん(悪性新生物)、心疾患、糖尿病などの生活習慣病も増加しています。

国は、平成12年にすべての国民が、健やかで心豊かに生活でき、活力ある社会を築くことを目的に、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上を目指して国民運動として健康づくりを推進するため「健康日本21」を策定しました。平成15年5月には、国民の健康づくり、疾病予防を推進する根拠法である「健康増進法」を制定しました。その後、平成24年に新たな健康づくり運動として「健康日本21(第2次)」を策定しました。埼玉県においても平成25年に「健康埼玉21」を策定し、健康長寿埼玉の実現に向け取り組んでいます。

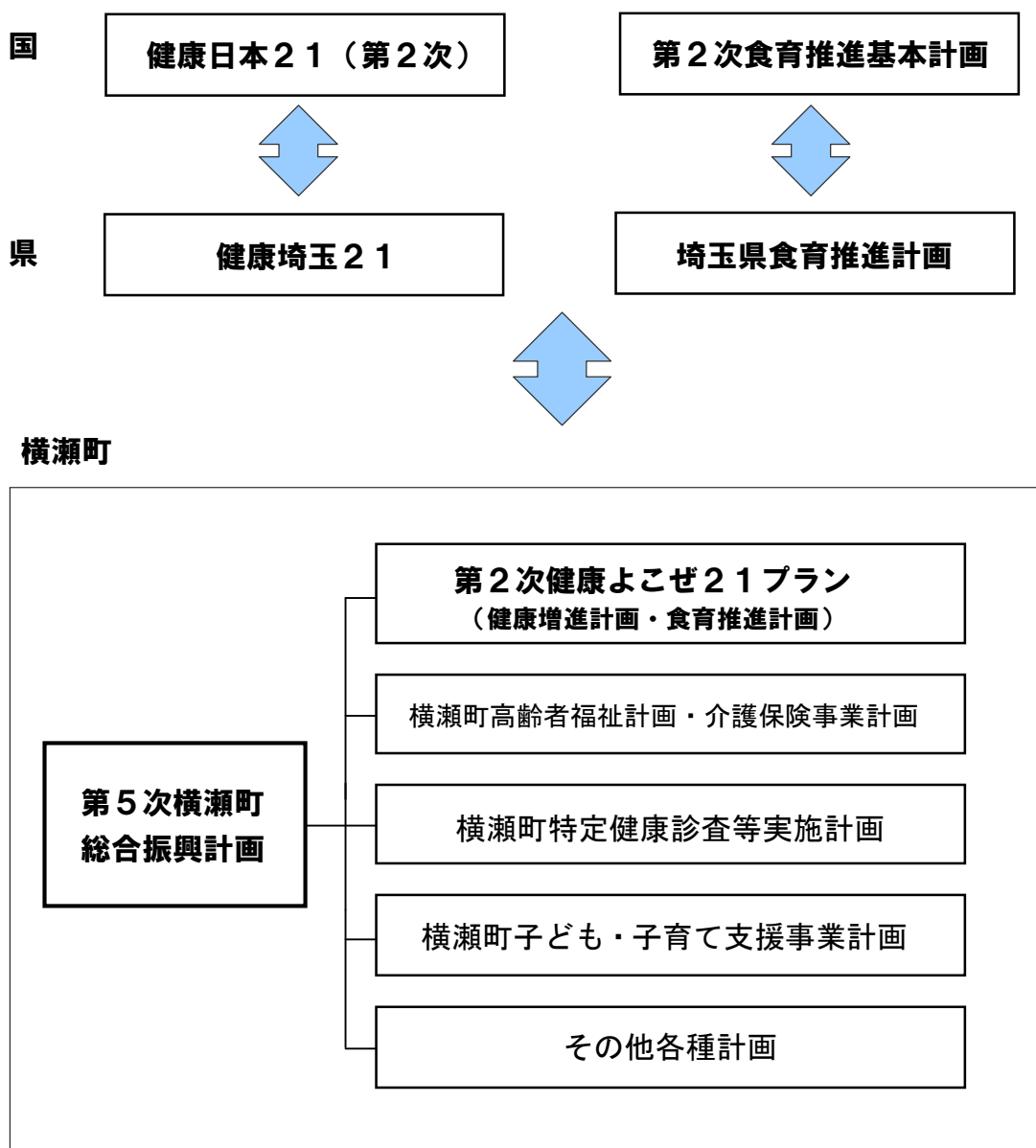
こうした中、横瀬町では平成22年3月に「健康よこぜ21プラン」を策定し、みんなであつくり、みんなの健康、みんなの笑顔の実現を目指してきました。この度「健康よこぜ21プラン」の計画期間が終了するにあたり、これまでの施策や事業の達成状況を把握するなど、現行計画の見直しを行い、新たに「第2次健康よこぜ21プラン」を策定します。

一方、食は命の源であり、人が生涯にわたり健康に過ごすことができるよう食育を推進することが重要となっています。国は平成17年7月に「食育基本計画」を策定し、その後、平成23年に「第2次食育推進基本計画」を策定しました。埼玉県においても平成25年に第2次の「埼玉県食育推進計画」が策定されています。

こうした現状を踏まえ、横瀬町では、健康増進と食育推進に積極的に取り組むべく、新たな「健康よこぜ21プラン」の中に食育推進計画を包含し、健康増進と食育を総合的に推進します。

## 2 計画の位置付け

- (1) 本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく市町村計画であり、町民や関係団体、行政が一体となって健康づくりを推進するための行動計画です。
- (2) 本計画は、食育基本法第18条に定める市町村食育推進計画であり、国の第2次食育推進基本計画の地方計画として、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進するための計画です。
- (3) 本計画は、国の「健康日本21（第2次）」「第2次食育推進基本計画」、埼玉県の「健康埼玉21」、「埼玉県食育推進計画」、町の上位計画である「第5次横瀬町総合振興計画」との整合性を図るとともに、町の各種計画と相互に連携しながら推進します。

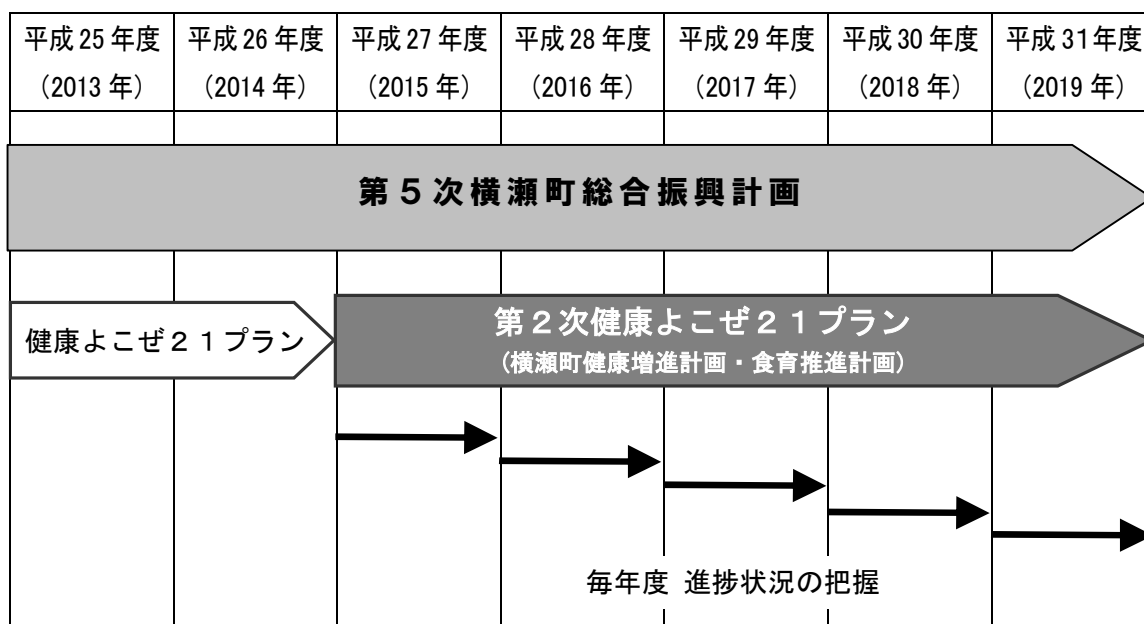




### 3 計画の期間

本計画は、平成 27 年度（2015 年度）を初年度とし、平成 31 年度（2019 年度）を目標年度とする 5 年間を計画期間とします。

また、計画を着実なものとするため、毎年度進捗状況の把握を行います。



## 4 計画の策定体制

町民の健康づくりとそれに対する支援のあり方については、広く町民の生活習慣や健康課題、保健医療施策に対するニーズを把握し、それを反映させるよう配慮する必要があります。そこで、計画策定にあたっては、以下のような取り組みを行いました。

### (1) 横瀬町健康増進計画等策定委員会

この計画の策定にあたっては、健康づくりの主役である町民とそれを支援するため関係団体や行政が健康づくりに関して共通認識をもち、一体となって取り組んでいくため、町民参加により計画を検討・策定する場として「横瀬町健康増進計画等策定委員会」を設置しました。

### (2) 横瀬町健康づくりに関する意識調査

町民の生活習慣や健康づくりに対する意識等を把握し、計画策定の基礎資料とするために、平成26年度に20歳から75歳までの町民1,000人（無作為抽出）に対してアンケート調査を実施しました。

#### 《横瀬町健康づくりに関する意識調査の概要》

調査対象	調査期間	調査方法	配布数	回収数	回収率
20歳以上の町民 から無作為に 抽出した人	平成26年 9月11日（木） 〃 9月25日（木）	郵送配布 ・ 郵送回収	1,000人	495票	49.5%

## 5 計画の推進体制

この計画の推進にあたっては、計画策定後も、健康づくりに関わる関係機関との連携を図りながら効果的な取り組みを行うとともに、地域における町民や関係団体等の取り組みを踏まえ、より具体的な検討を継続的に行い、支援体制を整備します。

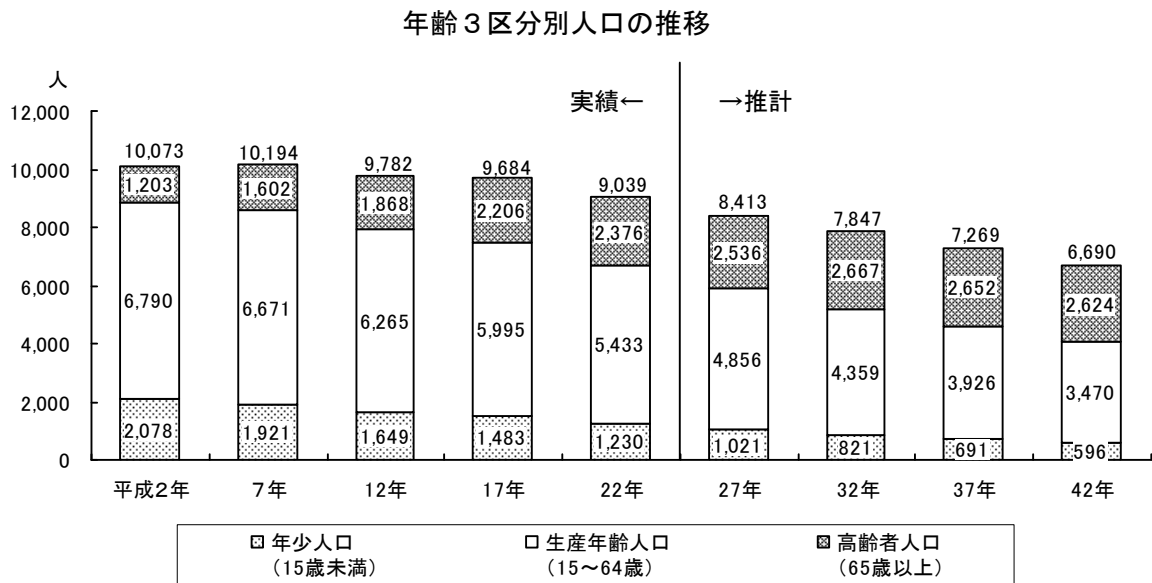
## 第2章 横瀬町の現状

### 1 人口及び世帯数

#### (1) 総人口と年齢3区分別人口の推移

本町の総人口は年々減少を続けており、平成22年の国勢調査では9,039人となっています。また、国立社会保障・人口問題研究所の「日本の地域別将来推計人口」によれば、その後も減少を続け、平成42年(2030年)には、6,690人となることが予測されています。

年少人口(0～14歳)、生産年齢人口(15～64歳)、高齢者人口(65歳以上)の3区分で人口構成の推移を見ると、年少人口及び生産年齢人口は減少が続いているのに対し、高齢者人口は増加を続けています。平成22年の国勢調査では、年少人口は13.6%、生産年齢人口は60.1%、高齢者人口は26.3%となっています。



総人口には年齢不詳を含む

(資料) 国勢調査、27年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口(平成25年3月推計)」

また、国立社会保障・人口問題研究所の推計によると、本町の平成32年(2020年)の3区分別人口の割合は、年少人口が10.5%、生産年齢人口が55.5%、高齢者人口が34.0%となることが見込まれています。

#### 本町の将来推計に見る年齢3区分別人口の割合

単位: %

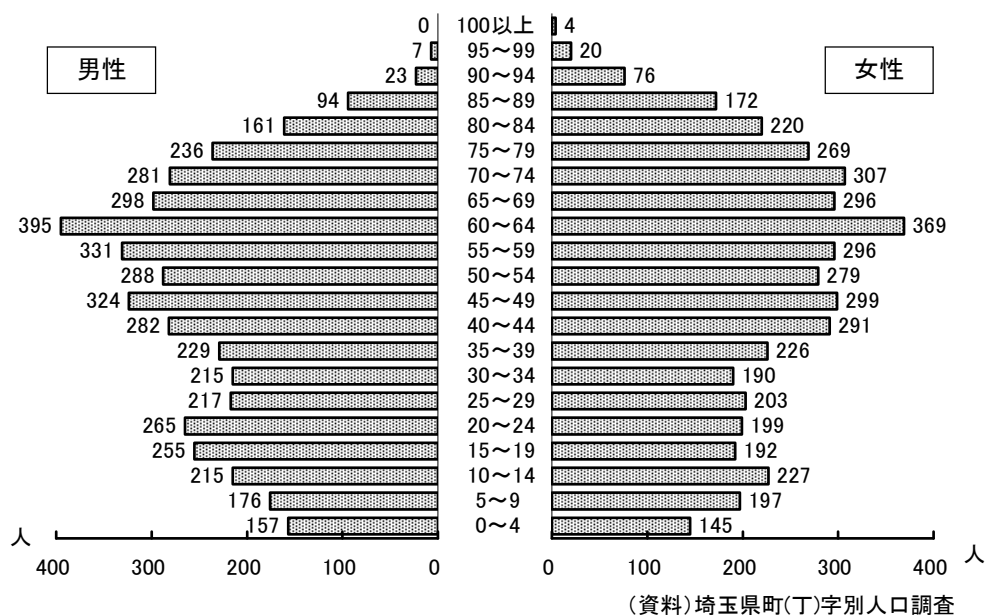
	2020年 (平成32年)	2025年 (平成37年)	2030年 (平成42年)
年少人口 (15歳未満)	10.5	9.5	8.9
生産年齢人口 (15～64歳)	55.5	54.0	51.9
高齢者人口 (65歳以上)	34.0	36.5	39.2

(資料) 国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口(平成25年3月推計)」

## (2) 年齢5歳階級別人口構成

平成26年1月1日現在の年齢5歳階級別人口構成を見ると、男女とも60～64歳が最も多くなっています。60～64歳を中心に40歳代から70歳代の人口構成の割合が高いことに本町の特徴があります。

年齢5歳階級別人口（平成26年1月1日）



## (3) 年少人口と高齢者人口の推移

総人口に占める年少人口の割合は次第に低下し、平成26年12.5%、県の13.0%とほぼ同程度となっており、少子化が進んでいます。これに対し、高齢者人口の割合は、平成26年27.6%と県の22.7%を大きく超え、県を上回る速さで高齢化が進んでいます。

年齢3区分別人口の推移（実績と割合）

単位：人、%

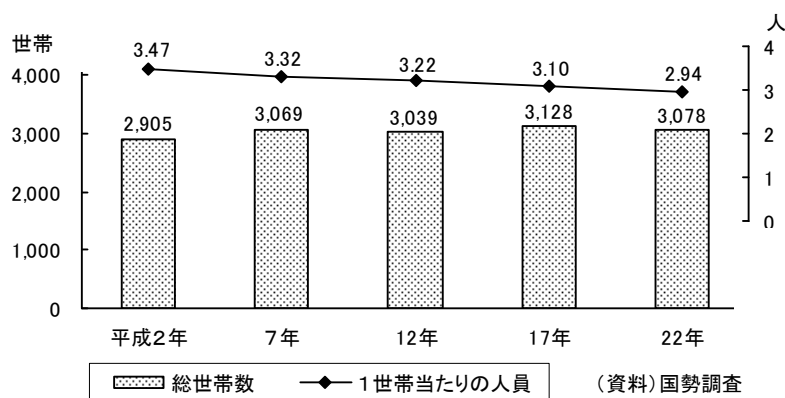
	実数				割合		
	年少人口 (15歳未満)	生産年齢人口 (15～64歳)	高齢者人口 (65歳以上)	総人口	横瀬町 年少人口割合	生産年齢人口割合 (15～64歳)	横瀬町 高齢者人口割合
平成2年	2,078	6,790	1,203	10,073	20.6	67.4	11.9
7年	1,921	6,671	1,602	10,194	18.8	65.4	15.7
12年	1,649	6,265	1,868	9,782	16.9	64.0	19.1
17年	1,483	5,995	2,206	9,684	15.3	61.9	22.8
22年	1,230	5,433	2,376	9,039	13.6	60.1	26.3
26年	1,117	5,345	2,464	8,926	12.5	59.9	27.6

(資料)平成2～22年は国勢調査、平成26年は埼玉県町(丁)字別人口調査

#### (4) 世帯数の推移

総世帯数は、人口減少にもかかわらず増減を繰り返しており、平成 22 年 3,078 世帯となっています。また、1 世帯当たり人員は、核家族化が進み平成 22 年 2.94 人となっています。

総世帯数と 1 世帯当たり人員の推移



#### (5) 世帯の家族類型

世帯の家族類型は平成 22 年の国勢調査で見ると、最も多いのは、夫婦と子どもの 28.7%であり、次いで夫婦のみが 21.5%、3 世代世帯 15.0%となっています。こうした割合を県と比較すると本町は 3 世代世帯すなわち親との同居が多い一方で、単独世帯、ひとり暮らしが少ないことがわかります。

世帯の家族類型 (平成 22 年)

単位: 世帯

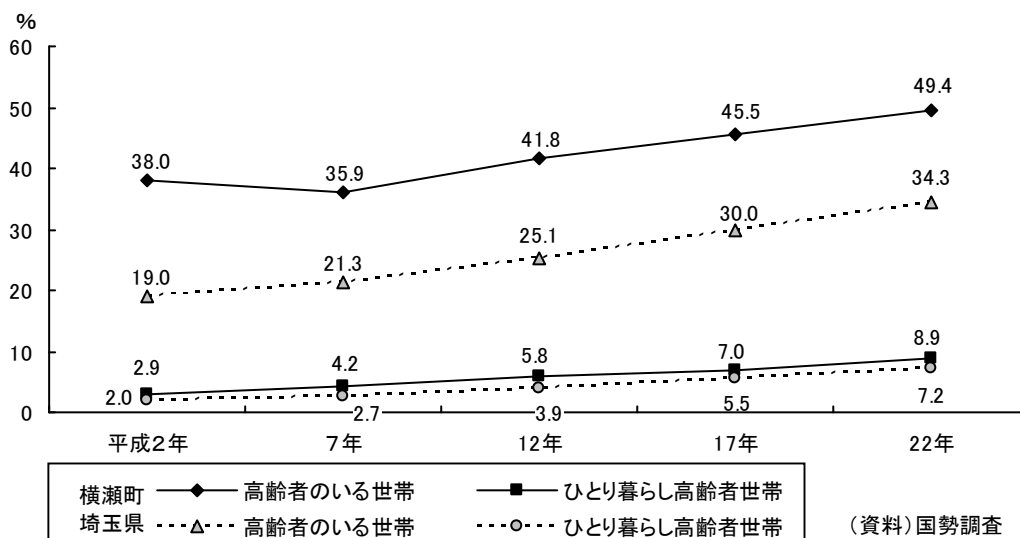
	一般世帯	親族のみの世帯	核家族世帯				核家族以外の世帯	3 世代世帯	非親族を含む世帯	単独世帯
			核家族世帯	夫婦のみ	夫婦と子ども	ひとり親				
横瀬町	3,075	2,443	1,844	660	884	300	599	461	26	606
	100.0 %	79.4 %	60.0 %	21.5 %	28.7 %	9.8 %	19.5 %	15.0 %	0.8 %	19.7 %
埼玉県	100.0 %	70.5 %	62.2 %	20.1 %	33.4 %	8.7 %	8.3 %	5.8 %	1.0 %	28.4 %
全国	100.0 %	66.6 %	56.3 %	19.8 %	27.9 %	8.7 %	10.2 %	7.0 %	0.9 %	32.4 %

(資料) 国勢調査

## (6) 高齢者世帯

平成 22 年、本町の高齢者のいる世帯は 49.4%と半数近い世帯が高齢者のいる世帯となっています。また、本町における高齢者のいる世帯の割合は、県を大きく上回って推移しており、平成 2 年で 19.0 ポイント、平成 22 年で 15.1 ポイント上回ります。ひとり暮らし高齢者世帯についても、県をやや上回る推移となっており、平成 22 年本町 8.9%に対し、県は 7.2%となっています。

高齢者世帯の推移

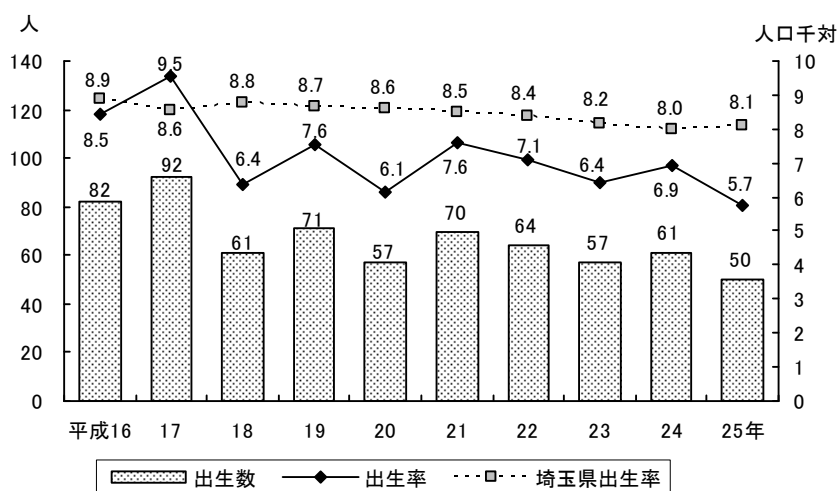


## 2 健康と食育をめぐる状況

### (1) 出生と死亡

出生数の推移をみると出生数は次第に減少しつつあり、平成25年50人と最も少ない出生数となっています。こうした出生数の減少に伴い出生率についても平成18年以降、県を下回る推移が続いています。

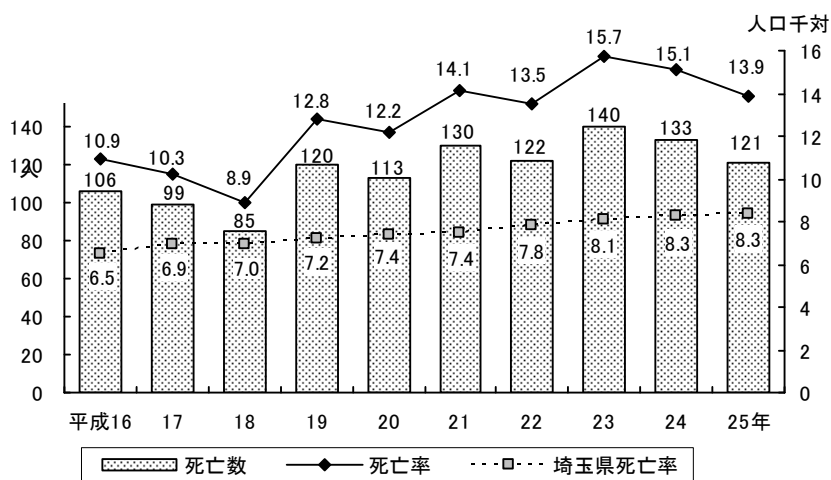
出生数と出生率の推移



(資料)埼玉県の人口動態概況

死亡数は高齢化とともに増加傾向にあり、平成25年121人となっています。死亡率についても増加傾向にあり、県の死亡率を大きく上回る推移が続いています。

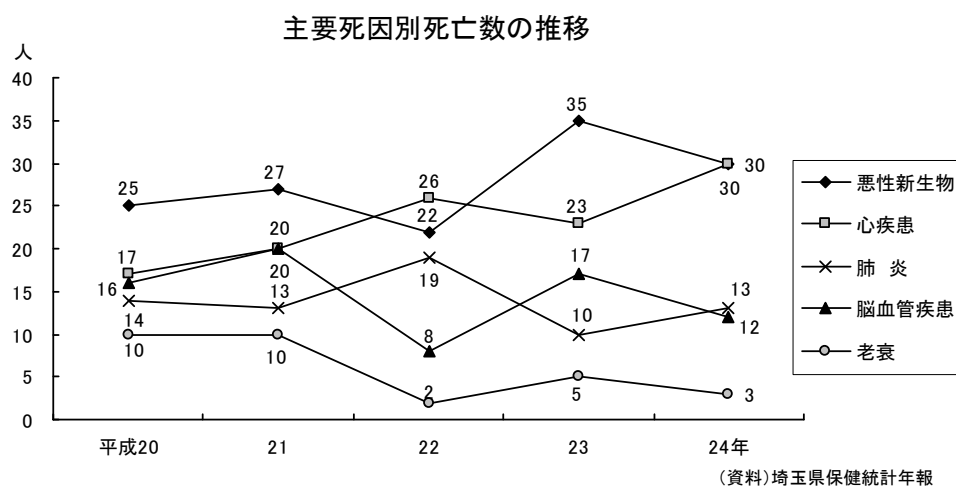
死亡数と死亡率の推移



(資料)埼玉県の人口動態概況

## (2) 死因別死亡数

主要死因別の死亡数の推移は、がん（悪性新生物）と心疾患が毎年上位を争う状況にあります。平成24年はともに30人となっています。次いで死亡数が多いのは、脳血管疾患と肺炎ですが、こちらも毎年順位が交互に入れ替わり、平成24年は肺炎13人、脳血管疾患12人となっています。一方で、老衰は減少傾向にあります。



人口10万に対して、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患、肺炎、腎不全いずれも県及び全国を上回ります。年により差はあるものの、特に腎不全については県及び国の5～7倍と非常に多く、心疾患や悪性新生物についても県及び全国を大きく上回っています。

性別でみると心疾患については、女性が男性を上回りますが、悪性新生物、脳血管疾患、肺炎いずれも男性が女性を上回ります。

死因別統計（平成24年）

単位：人

	横瀬町			埼玉県	全国
	合計	男性	女性		
悪性新生物	30	17	13		
人口10万対	341.1	388.7	294.1	250.0	286.6
糖尿病	3	1	2		
高血圧性疾患	1	1	0		
心疾患	30	13	17		
人口10万対	341.1	297.3	384.5	144.9	157.9
脳血管疾患	12	7	5		
人口10万対	136.5	160.1	113.1	77.4	96.5
大動脈瘤及び解離	1	0	1		
肺炎	13	8	5		
人口10万対	147.8	182.9	113.1	83.8	98.4
慢性閉塞性肺疾患	0	0	0		
ぜんそく	1	0	1		
肝疾患	5	1	4		
腎不全	10	5	5		
人口10万対	113.7	114.3	113.1	16.0	19.9
老衰	3	1	2		
不慮の事故	0	0	0		
自殺	0	0	0		
その他の全死因	24	8	16		
合計	133	62	71		

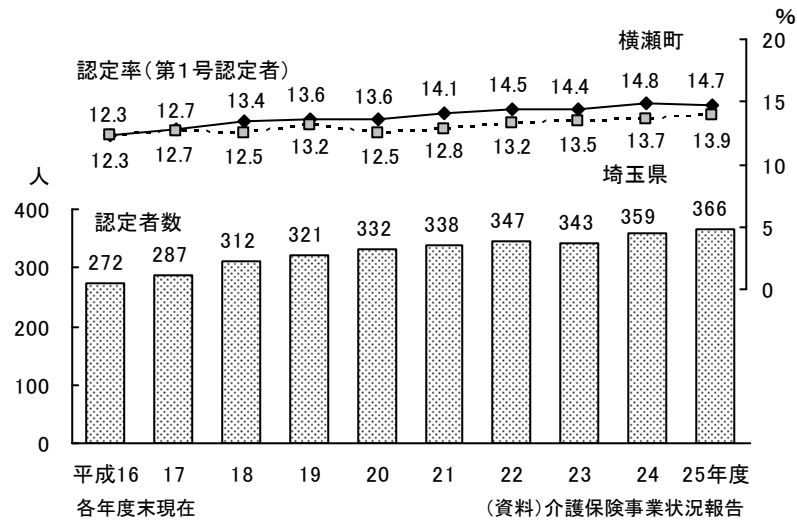
(資料)埼玉県保健統計年報、埼玉県推計人口、人口動態統計



### (3) 介護認定者数と認定率の推移

高齢者人口の増加に伴い、介護保険の認定者数は増え続けており、平成 25 年度 366 人となっています。第 1 号被保険者（65 歳以上）に対する認定率は、県を上回る推移となっており、平成 25 年度本町が 14.7%、県が 13.9%となっています。

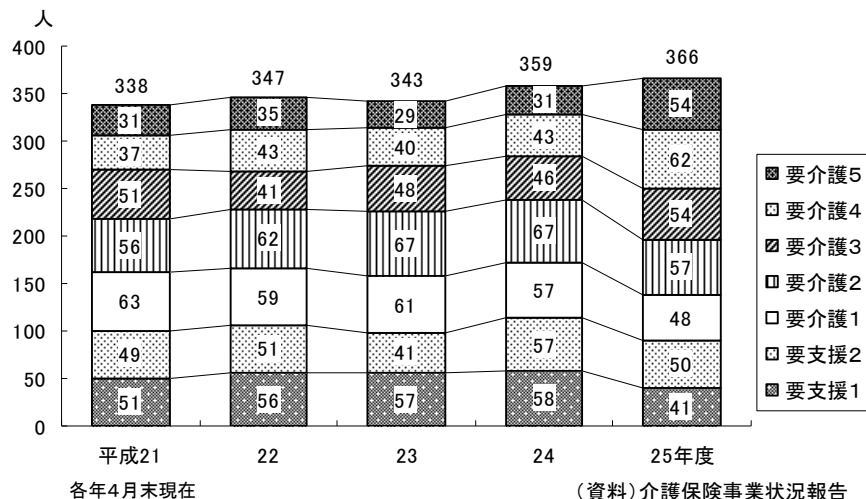
要支援・要介護認定者数と認定率（第 1 号被保険者）の推移



### (4) 介護度別の推移

介護度別に見ると平成 25 年度で最も多いのは、要介護 4 の 62 人、16.9%であり、要介護 2、要介護 3 及び要介護 5 と続きます。比較的、介護度の高い割合が多くなっています。平成 21 年度から平成 25 年度までの増加率を見ると、要介護 4 及び要介護 5 いずれも 1.7 倍と高い伸びであり、特に介護度の高い認定者で増加となっています。

要介護認定者の推移



### 3 グループインタビューの結果

本計画の策定にあたり、本町で活躍する関係団体の活動状況や今後の活動の方向性、町民の健康づくりの取り組みや生活実感を踏まえるため、グループインタビューを実施しました。分野別のまとめは次のとおりです。

#### (1) グループインタビューの概要

対象団体	①母子愛育会 ②食生活改善推進員協議会 ③川東長男の会
実施日	平成26年12月12日(金)

#### ■ 団体の概要

##### ① 母子愛育会

- 母子の健康と幸福を守るため、あらゆる事業に奉仕し、町の保健・衛生行政に協力することを目的とする。
- 年間を通じ「赤ちゃん訪問」を実施するとともに、年1回の総会・研修会の開催や班員研修会を行っている。また、地区別自主活動として、親子で遊べる事業を各地区年1回実施している。
- 子育て支援だけでなく、高齢者の見守り・声かけも行うよう班員にはたらきかけている。行政の目が行き届かないところをカバーできるよう、活動範囲を広げたいと考えている。
- 班員は町全体で119人、町内全23区に配置。任期は2年。
- 愛育班が実施する事業に参加する親子は多い。
- 他の組織と協力し、合同で子育て支援をしていきたいと考えている。

##### ②食生活改善推進員協議会

- 「食生活や健康の問題を共に勉強し、共に育とう」をモットーに、健康づくりのための世話役・案内役として他の組織と協調しながら、元気で長生きする健康なまちづくりの推進を活動目標に掲げている。
- 料理教室をはじめ、一人暮らし高齢者への配食サービスやボランティア等の福祉活動、ウォーキングなどのスポーツ活動など、健康づくりに関する幅広い活動に取り組んでいる。
- 会員は現在74名。任期の定めはなし。
- 活動は基本的に会員を対象にしたものが多い。若い人の加入は少ない。

- イベントを開催しても、本当に出てきてほしい会員は参加しない。一方で、参加する会員は熱心に何度もイベントに参加してくれる。
- 「継続は力なり」だと思うので、会員数を増やし、若い世代につなげていきたい。
- 今後、母子愛育会との協働による、乳幼児の母親を対象とした保育付き料理教室などにも取り組んでみたい。

### ③川東長男の会

- 川東地区の納涼大会・各種イベントの企画・運営、横瀬まつりへの参加、バスハイクの共催など、さまざまな地域活動に参加している。健康づくりを意識した活動は特になし。
- 会結成から 30 年以上の歴史があり、会員は現在 30 名程度。若い人から高齢者まで会の活動に共感する地域の人が参加している。

## (2) グループインタビューの内容

### ■ 栄養・食生活

---

- 朝食はきちんと食べている。最近ではメタボリックシンドロームを意識し、夕食では炭水化物を控えめにしている。
- 帰宅時間が遅いと夕食も遅い時間になってしまう。食後2時間以上空けてからの就寝が望ましいとされているが、それをまたずに寝てしまうこともある。
- 町内には3世代同居が多いが、2世帯住宅で食生活は別々という家庭が多いのではないかと。
- 横瀬町の郷土料理としては、うどん、すいとん、みそポテト、しゃくし菜をはじめとする漬物などがある。これらを伝承する必要がある一方で、漬物などは塩分が多く、健康的な食とは言えないものもある。
- 横瀬町の死因に心疾患が多いが、濃い味を好み、漬物をよく食べるという食生活の地域であることに関連があると思う。減塩・薄味のレシピを紹介しても、受け入れられないことがある。
- 男の料理教室として、そば打ちを開催したことがある。指導者もいるのだが、参加者を集めることや日程調整が難しい。
- 地産地消について、町内にJAの直売所があるが、全て揃う大型スーパーでまとめて買い物をするという人が多いのではないかと。ただ、外から転入して来た人間から見ると、野菜が安くて豊富という印象を受ける。

## ■ 身体活動・運動

---

- 個人的に運動を続けているが、仕事が忙しくなると運動をする時間が取れなくなることも。競技大会を目標にすることは励みになる。
- 個人での運動は継続が難しいが、仲間がいると継続しやすい。一方で、仲間同士の都合を合わせるのが難しいという問題もある。
- 町内のスポーツ施設は利用する機会がないが、他市の民間スポーツクラブに入会することまでは考えていないので、町内に、夜間気軽にいつでも利用できる場所があれば利用したい。
- 秩父市では、夜間に市内の体育館等を有効活用してスポーツサークルが活動している。横瀬町としても施設の広域連携や気軽に参加できる他市町村とのスポーツ交流などがあるとよい。
- 町の健康づくりに関する事業も各種あるが、働いている人が参加できる曜日・時間開催することで参加者が増えるのではないかと。日常生活の中で気軽に取り組める体操などを周知するのがよいと思う。
- 横瀬音頭やブコーさん体操は、せっかく専門家の協力を得て考案したのに、あまり行う機会がなくもったいないと思う。子どもには幼稚園・学校で、大人にはストレッチ教室などを活用し周知してはどうか。
- 勤め先で、家事・炊事等の日常の身体活動から運動をその強度によりポイント化し、月間の総合ポイントを競う健康づくりイベントを実施している。各世代で目標値が設定され、目標達成すると景品がもらえる仕組み。
- スポーツ推進委員を兼務しており、町民体育祭や身体を動かす機会が減少してきている子どもを対象にした鉄棒・かけっこ・なわとび・水泳教室等の企画・運営を行っている。

## ■ 健診・生活習慣病予防

---

- 健康診査は生活習慣を見直すよいきっかけになる。
- 健康診断は勤め先で実施されるものを受診している。町の健診は、平日は仕事の都合がつかず、土日も予定や仕事のことが多いため、夜間に実施してもらえるとありがたい。
- 若い人は共働きが多く、仕事中心の生活。地元で雇用が少ないことから都内に通勤している人も多い。都内へ通勤する人であれば、通勤時間が長く帰宅は21～22時頃というのが通常ではないか。
- 病気になってから生活習慣を改善するのでは遅い。子どもの頃から正しい生活習慣を身につけることが大事である。

## ■ 休養・こころの健康

---

- 仕事はやりがいがあり充実している。仕事上の悩みで大きなストレスを伴うこともあるが、悩みは同業の若手の集まり等で相談することでうまく解消できている。
- すぐに噂として広まってしまう気がして、狭い地域の中ではなかなか相談がしにくい。

## ■ アルコール

---

- ストレスは飲酒で解消してしまうことが多い。
- 仲間同士で集まるとついお酒を飲み過ぎてしまう。
- 地区の集まりでも飲酒を強要されるようなことはない。

## ■ たばこ

---

- たばこは、10年以上前に禁煙して以来吸っていない。一方で周囲の若い人には喫煙者が多く、一度禁煙した人でも、再度喫煙を始めてしまった人も何人か知っている。
- 勤め先で、喫煙所の箇所数を減らす、利用できる時間を制限する等の取り組みを進め、禁煙にも効果が上がっている。
- 町内の飲食店は、ほぼ喫煙可と思われるが、吸わない人も増えていることから、外で吸うなど配慮する喫煙者は増えているのではないか。

## ■ 歯の健康

---

- 近年、歯の健康がさまざまな身体の不調や病気と関連をもつことが分かっていることから、本計画でも重視するべきではないか。

## ■ その他（地域のつながり）

---

- 昨年の大雪の際には雪かきや安否確認などを近隣同士で行った。助け合いといっても日頃の関係づくりや支援を受ける側も心を開くことが重要。
- 母親が以前自転車で転倒してから通院や買い物は車で送り迎えをするようにしている。近所同士でもそうした人がいれば声かけ等を行っている。

## 4 前計画の評価

「健康よこぜ21プラン（横瀬町健康増進計画）」では、「絆で結ばれ、笑顔がはじける元気なまち～みんなで作ろう、みんなの健康、みんなの笑顔～」を基本理念に定めるとともに、「よい生活習慣をきずこう！」「こどもからおとなまで笑顔で元気にまちづくり！」「ぜんいん参加で健康づくりに活かします！」を合いことば（基本方針）に町民を主役とした健康づくりを推進してきました。

また、健康課題として「栄養・食生活」「身体活動・運動」「健診・生活習慣病予防」「休養・こころの健康とゆとりある子育て」「アルコール」「たばこ」「歯の健康」の7つの分野を設定し、計画の達成度の評価を行えるよう、それぞれライフステージごとに具体的目標（数値目標）を設定しました。

### 〈 健康課題の分野ごとの数値目標項目数 〉

健康課題の分野	数値目標項目数
1 栄養・食生活	19
2 身体活動・運動	11
3 健診・生活習慣病予防	7
4 休養・こころの健康とゆとりある子育て	9
5 アルコール	14
6 たばこ	13
7 歯の健康	23
合 計	96

### 〈 全指標の達成状況 〉

評価区分	該当項目数	割合
A 目標値に達した	14	14.6%
B 改善しているが、目標値には達していない	47	49.0%
C 変わっていない、または目標から遠ざかっている	25	26.0%
－ 評価が難しい・できない	10	10.4%
合 計	96	100.0%

## (1) 栄養・食生活

ライフステージごとの食生活の課題に対し、乳幼児健診や健康相談における離乳食や栄養指導、小学校での給食指導や調理実習、青年から高齢者までを対象にした食事・栄養講座の実施など、各年代に応じた食による健康づくりに取り組んできました。

指標の達成状況については、B評価が多く、概ね改善しつつありますが、目標値達成に向けてさらなる推進が必要となっています。また、朝食を欠食する人の割合など悪化している項目もあり、改善に向けた食育の推進が必要となっています。

### 〈 乳幼児期 〉

区分	平成 21 年度 (策定時)	平成 26 年度 (目標値)	平成 26 年度 (現状値)	評価
①生後1か月時の母乳育児の割合	24.6%	50%	46.3%	B
②生後3～4か月時の母乳育児の割合	30.3%	40%	50.0%	A

### 〈 学童・思春期 〉

区分		平成 21 年度 (策定時)	平成 26 年度 (目標値)	平成 26 年度 (現状値)	評価
①よくかんで楽しく食事をする 児童生徒の割合	小学生	18.4%	100%	—	—
	中学生	13.8%	100%	—	—
②朝食を家族そろってとる 児童生徒の割合	小学生	57.3%	70%	—	—
	中学生	44.8%	60%	—	—

### 〈 青年期・壮年期・高齢期 〉

区分		平成 21 年度 (策定時)	平成 26 年度 (目標値)	平成 26 年度 (現状値)	評価
①朝食を欠食する人の割合	男性 20歳代	16.0%	13%	37.5%	C
	女性 20歳代	13.8%	10%	26.7%	C
②団らんしながら楽しく食事のできている人の割合		70.6%	75%	71.5%	B
③よくかんでゆっくり食事をしている人の割合		55.1%	70%	56.4%	B
④自分にとって適切な食事内容・量を知っている人の割合	男性	69.1%	75%	70.8%	B
	女性	70.0%	75%	72.7%	B
	全体	69.5%	85%	72.1%	B
⑤自分にとって適切な食事内容・量を心がけている人の割合		66.6%	75%	74.3%	B
⑥薄味に気を付けている人の割合		60.4%	75%	61.8%	B
⑦1日のうち野菜料理を2回以上食べている人の割合		71.8%	75%	71.9%	B
⑧1週間のうち肉や魚料理を3回以上食べている人の割合		89.0%	90%	90.7%	A

区分	平成 21 年度 (策定時)	平成 26 年度 (目標値)	平成 26 年度 (現状値)	評価
⑨1日の塩分摂取量の割合	14.5 g	12.0g	—	—
⑩理想の体重に近づけたり、維持するための取り組みを実践している人の割合	40.2%	55%	36.8%	C

## (2) 身体活動・運動

各ライフステージに応じた体操やサーキットトレーニング、ウォーキング教室などの事業を行いました。また、スポーツ交流館など運動の場を提供するなど町民が自分に合った運動習慣を身につけることができるよう取り組んできました。

指標の達成状況については、学童・思春期で多くの評価項目が悪化しています。青年期・壮年期・高齢期では運動不足を感じている人の割合は悪化していますが、意識的に身体を動かすようにしている、あるいは運動習慣についての評価項目は改善しつつあります。

### 〈 乳幼児期 〉

※該当なし

### 〈 学童・思春期 〉

区分		平成 21 年度 (策定時)	平成 26 年度 (目標値)	平成 26 年度 (現状値)	評価
①体育の授業以外に運動やスポーツを週に3日以上実施している児童生徒の割合	10 歳男子	53.8%	80%	小5男子 59.2%	B
	10 歳女子	35.0%	50%	小5女子 33.6%	C
	13 歳男子	84.8%	90%	中2男子 83.0%	C
	13 歳女子	67.4%	80%	中2女子 59.3%	C
	16 歳男子	55.4%	70%	—	—
	16 歳女子	40.5%	50%	—	—

### 〈 青年期・壮年期・高齢期 〉

区分		平成 21 年度 (策定時)	平成 26 年度 (目標値)	平成 26 年度 (現状値)	評価
①普段の暮らしで運動不足を感じている人の割合		70.6%	50%	72.5%	C
②意識的に身体を動かすように心がけている人の割合	男性	57.5%	65%	60.3%	B
	女性	60.6%	70%	62.8%	B
	全体	59.0%	68%	61.6%	B
③運動習慣のある人(週2回以上)の割合		17.3%	25%	22.6%	B



### (3) 健診・生活習慣病予防

乳幼児においては、健診や相談などを通して気になる子どもへの支援を図ってきました。学童・思春期では、基本的な生活習慣を身につけられるよう学校や関係機関と連携した支援を行いました。

また、特定健診や各種がん検診を実施し、疾病の早期発見に努めてきました。集団での特定健診では、働く人が受診しやすいよう土曜日に健診を行う日を設けています。特定保健指導により、生活習慣の改善が必要な人に対し支援を行いました。高齢者に対しては、生活機能が低下しないよう介護予防に取り組んできました。

指標の達成状況については、3歳児健診の受診の割合のほか、健診結果の活用に関する評価項目で悪化し、C評価となっています。健診結果をあまり活用していない状況がうかがわれることから、結果を踏まえた生活習慣の改善に向けた取り組みなど、健診受診率の向上のためにも対象者への啓発が必要となっています。

#### 〈 乳幼児期 〉

区分	平成 21 年度 (策定時)	平成 26 年度 (目標値)	平成 26 年度 (現状値)	評価
①1歳6か月児健診を受診する人の割合	95.0%	96%	95.4%	B
②3歳児健診を受診する人の割合	89.0%	95%	88.9%	C

#### 〈 学童・思春期 〉

区分	平成 21 年度 (策定時)	平成 26 年度 (目標値)	平成 26 年度 (現状値)	評価	
①ローレル指数*160以上の児童の割合	小学生	18.4%	3%	5.3%	B
②早寝をしている児童の割合（午後10時までに就寝する小学生）	小学生	84.3%	100%	85.0%	B

#### 〈 青年期・壮年期・高齢期 〉

区分	平成 21 年度 (策定時)	平成 26 年度 (目標値)	平成 26 年度 (現状値)	評価
①健康診断や人間ドックを定期的を受診している人の割合	63.8%	75%	67.7%	B
②健診受診後に、健診結果についてのアドバイスを受けた人の割合	75.4%	85%	74.9%	C
③健診結果のアドバイスを受けて生活習慣を改善しようと思った人の割合	84.2%	90%	84.1%	C

\* ローレル指数とは、児童・生徒の肥満の程度を表す指数で、「体重(kg) ÷ 身長(cm)<sup>3</sup> × 10<sup>7</sup>」の数式で表され、115～145で標準、100未満でやせすぎ、160以上で肥満と判断されます。

#### (4) 休養・こころの健康とゆとりある子育て

育児不安に対する相談事業、小学校での相談活動や家庭訪問などを通して支援を行ってきました。また、青年期・壮年期の人たちを対象としたフォーラムや講座、各地区の生涯学習活動やスポーツ活動など楽しみや生きがいを持って過ごすことができるよう関係機関と連携し取り組むとともに、高齢者の孤立を防ぐため見守りネットワーク事業などを行いながら各各種活動への参加促進に努めてきました。

指標の達成状況については、乳幼児期・学童・思春期に関してはA評価及びB評価と改善が進んでいます。一方、青年期・壮年期・高齢期では、ストレスを感じた人の割合は改善しつつありますが、自分なりのストレス解消法を持っている人や睡眠による休養を十分にとれていない人の割合はC評価であり、悪化しています。成人に対する休養やこころの健康についての継続的な取り組みが求められます。

##### 〈 乳幼児期 〉

区分	平成 21 年度 (策定時)	平成 26 年度 (目標値)	平成 26 年度 (現状値)	評価
①夫の育児参加に満足している母親の割合 増加	66.6%	80%	—	—
②母子愛育会が新生児訪問に同伴訪問する 回数	0 回	40 回	53 回	A

##### 〈 学童・思春期 〉

区分	平成 21 年度 (策定時)	平成 26 年度 (目標値)	平成 26 年度 (現状値)	評価	
②早寝をしている児童の割合（午後 10 時までには就寝する小学生）	小学生	84.3%	100%	85.0%	B
②週1日の「ノーテレビ・ノーゲームデー 増加」を実践している児童の割合	小学生	47.3%	73%	62.0%	B

##### 〈 青年期・壮年期・高齢期 〉

区分	平成 21 年度 (策定時)	平成 26 年度 (目標値)	平成 26 年度 (現状値)	評価
①直近の1か月間にストレスを感じた人の割合	61.5%	50%	57.0%	B
②自分なりのストレス解消法を持っている人の 割合	50.5%	65%	49.7%	C
③悩みなどを打ち明け相談できる人がいる人の 割合	67.0%	80%	68.3%	B
④睡眠による休養を十分にとれていない人の 割合	27.4%	20%	28.7%	C
⑤自殺者の発生数	2 人	0 人	0 人	A

## (5) アルコール

未成年者や妊婦に対し、アルコールが身体に与える悪影響について指導し、飲酒をしないよう促してきました。また、健康まつりにおいてアルコールパッチテストを実施し、適正飲酒について周知を図ってきました。

指標の達成状況については、未成年者の飲酒は改善しつつあります。また、青年期・壮年期・高齢期では、仕事のつきあいや地域の行事での望まない飲酒は改善しつつあります。しかし一方で、適度な飲酒の量の認知については悪化しており、今後もPR・啓発活動に努めていく必要があります。

### 〈 乳幼児期・学童・思春期 〉

区分		平成 21 年度 (策定時)	平成 26 年度 (目標値)	平成 26 年度 (現状値)	評価
①飲酒経験のある未成年者の割合 (月に1~2回以上の頻度で飲酒する者)	中3男子	25.4%	0%	8.9%	B
	中3女子	17.2%		9.4%	B
	高3男子	51.5%		17.9%	B
	高3女子	35.9%		17.6%	B

### 〈 青年期・壮年期・高齢期 〉

区分		平成 21 年度 (策定時)	平成 26 年度 (目標値)	平成 26 年度 (現状値)	評価
①多量飲酒している人の割合 (平均1日あたり3合以上)	男性	8.1%	6%	6.5%	B
	女性	5.4%	3%	3.4%	B
	全体	7.4%	5%	5.4%	B
②「節度ある適度な飲酒」の量 を知っている人の割合 (平均1日あたり1合未満)	男性	47.9%	70%	44.4%	C
	女性	42.9%	65%	37.9%	C
	全体	46.7%	70%	41.9%	C
③自宅や友人・知人、仕事の つきあいなどで望まない飲 酒をしている人の割合	1) 自宅(晩酌)	28.5%	10%	18.6%	B
	2) 友人・知人と	8.0%	5%	10.8%	C
	3) 仕事のつきあい	21.1%	10%	9.0%	A
	4) 地域の行事等	18.1%	10%	8.4%	A

## (6) たばこ

未成年者や妊婦に対し、喫煙の害について周知・啓発を行ってきました。また、喫煙者についても喫煙の害の周知・啓発とともに、喫煙や分煙を推進してきました。

指標の達成状況については、未成年者の喫煙については改善が進みつつありますが、たばこがもたらす健康被害については、その内容により認知度にばらつきが見られることから、認知度の低い内容については学習、啓発に努めていく必要があります。

### 〈 乳幼児期・学童・思春期 〉

区 分		平成 21 年度 (策定時)	平成 26 年度 (目標値)	平成 26 年度 (現状値)	評価
①たばこを吸ったことがある未成年者の割合	中学生	5.9%	0%	中1男子 3.2%	A
				中1女子 3.2%	
	高校生	27.8%		高3男子 8.6%	A
				高3女子 3.7%	

### 〈 青年期・壮年期・高齢期 〉

区 分		平成 21 年度 (策定時)	平成 26 年度 (目標値)	平成 26 年度 (現状値)	評価
①禁煙に成功した人の割合		13.1%	20%	—	—
②たばこがもたらす健康被害について知っている人の割合	1) 肺がん	90.4%	100%	85.1%	C
	2) ぜんそく	60.8%	100%	62.2%	B
	3) 気管支炎	68.5%	100%	64.6%	C
	4) 心臓病	39.0%	100%	39.4%	B
	5) 動脈硬化	55.4%	100%	54.5%	C
	6) 胃かいよう	16.7%	100%	15.6%	C
	7) 妊娠への影響	72.9%	100%	70.7%	C
	8) 歯周病	29.9%	100%	31.7%	B
	9) 老化	21.8%	100%	27.1%	B
③副流煙について知っている人の割合		87.7%	100%	84.2%	C

## (7) 歯の健康

乳幼児へのブラッシング指導、学校での歯科健診、特定健診と同時の歯科健診など対象に応じた取り組みを行ってきました。また、歯と口の健康週間に合わせ、歯科保健に関する情報を広報紙に掲載するなどを行ってきました。

指標の達成状況については、乳幼児期・学童・思春期についてはA及びB評価が多く、むし歯への対策が進んでいることがうかがえます。これに対し高齢期では、60歳で20本の歯を有する人の割合で悪化していることから、子どもの頃からの歯の健康への取り組みと同時に、ライフステージに応じた歯の健康に関する学習機会や啓発を進める必要があります。

### 〈 乳幼児期・学童・思春期 〉

区 分		平成 21 年度 (策定時)	平成 26 年度 (目標値)	平成 26 年度 (現状値)	評価
①食事の後白湯を飲ませたり、ガーゼで拭いたりする親の割合	9・10 か月児	69.4%	90%	64.1%	C
②1歳6か月児でほ乳瓶を使っている幼児の割合	1歳6か月児	36.9%	15%	17.3%	B
③1歳6か月前に甘い飲み物を与える親の割合	1歳6か月児	61.4%	10%	59.6%	B
④一人あたり平均のむし歯の本数	3歳児	2.15 本	1.0 本	0.55 本	A
	12 歳児	0.87 本	0.5 本	0.34 本	A
⑤むし歯のある子どもの割合	1歳6か月児	3.5%	0%	0%	A
	3歳児	41.0%	20%	10.7%	A
	小学校6年生	55.4%	25%	45.6%	B
⑥仕上げ磨きをしている親の割合	1歳6か月児	92.2%	100%	94.2%	B
	3歳児	91.4%	100%	90.4%	C
⑦3歳児で定期的にフッ化物歯面塗布を受けている幼児の割合	3歳児	47.7%	50%以上	—	—
⑧むし歯のある児童生徒の割合	小学生	58.0%	40%	35.0%	A
	中学生	31.3%	20%	30.7%	B
⑨歯科健診でむし歯が見つかった際に、むし歯を治療する児童生徒の割合	小学生	80.0%	100%	90.0%	B
	中学生	73.3%	100%	90.2%	B

〈 青年期・壮年期・高齢期 〉

区 分	平成 21 年度 (策定時)	平成 26 年度 (目標値)	平成 26 年度 (現状値)	評価
①60歳で自分の歯を24本以上有する人の割合	60.8%	65%	54.5%	C
②80歳で自分の歯を20本以上有する人の割合	25.0%	30%	26.8%	B
③65歳で自分の歯が一本もない人の割合	1.4%	1%	1.9%	B
④定期的な歯科受診をしている人の割合	32.6%	40%	38.4%	B
⑤歯間部清掃用具(糸ようじ、歯間ブラシ)を使う人の割合	28.9%	40%	36.8%	B
⑥舌を掃除する人の割合	22.4%	40%	23.4%	B
⑦よく噛んで食べる人の割合	17.5%	30%	22.8%	B
⑧だらだら食いをしない人の割合	13.7%	25%	20.4%	B

## 第3章 計画の基本的な考え方

---

### 1 基本理念

#### 生まれる前から高齢期まで こころもからだも 健やかに暮らせるまちづくり

第5次横瀬町総合振興計画では、「緑と風が奏でる こころ和むまち」をまちの将来像に掲げ、「自然・文化・人」を活かしたまちづくりに取り組んでいます。

健康・福祉・医療の分野では、基本目標を「絆」、主要施策を「みんなで力を合わせ、元気なまちをつくります。」とし、人と人とのつながりを重視した施策を推進しています。

本町では、人口の減少とともに高齢化が進み、高齢者のひとり暮らし世帯も増えています。高齢になっても、障がいがあっても、人や自然とふれあい、その人らしく健康な生活を送ることは皆の願いです。

また、少子化の時代にあって、生まれてくる子どもたちは町の未来を担う大事な宝物であり、心身の健全な成長には、生まれる前からの健康づくりも重要です。

単に心身が病気ではないという意味での「健康」ではなく、たとえ障がいや病気を抱えていても、「生まれる前から高齢者まで、町民一人ひとりが、こころもからだも健やかに、自分の人生を充実して生きられる」健康づくりを目指します。

本町の有する豊かな自然環境、地域や人の絆などの地域資源を活かし、町民が楽しく継続して健康づくりに取り組めるよう本計画を推進します。

## 2 基本方針

基本理念の実現に向けて、次の3つを基本方針に定めます。

### 1 生活習慣病の予防を重視する健康づくり

充実した心豊かな毎日を送る上で、健康は大事な基盤です。

健康を維持するためには、病気になる前から生活習慣を見直し、病気の発症自体を予防する「一次予防」が最も重要です。

しかし、現代社会に生きる私たちにとって、不規則な生活やストレスは完全には避けることができず、少しずつ身体の異常が進行していることも考えられます。定期的に健診を受診し、自分の健康状態をチェックする「二次予防」の取り組みも併せて推進します。

### 2 生涯を通じた“顔の見える”健康づくり

健康づくりは生涯にわたる取り組みが重要である一方で、健康に関わる課題はライフステージによって異なります。

すべてのライフステージの町民が効果的に健康づくりを進めることができるよう、行政がライフステージ別の健康づくりの取り組みを明らかにし、積極的な啓発活動に努めます。

また、保健師等によるきめ細かい支援を通し、町民と行政が“顔の見える”関係を築くことで、生涯を通じた健康づくりをめざします。

### 3 町民が主役・地域ぐるみの健康づくり

健康づくりの主役は町民自身ですが、家族、地域（健康づくり関連団体、グループ）、行政がともに協働することは、一人ひとりの主体的な取り組みを進める上で、大きな力となります。

また、生涯学習や高齢者福祉、子育て支援など、町が実施する既存の事業においても健康づくりの視点を共有するなど、町が一体となり健康づくりを支援する体制づくりを目指します。



### 3 重点施策

第2次計画を推進する上で、国の「健康日本21（第2次）」の基本的な方向を踏まえ、次の3つを重点施策として掲げます。

#### ①健康寿命の延伸

わが国の平均寿命は急速に伸び、日本は世界有数の長寿国となっていますが、それに伴い、寝たきり、認知症により要介護状態になる人の増加が深刻化しています。

埼玉県では、「健康寿命」を「65歳に達した県民が、健康で自立した生活を送る期間、具体的には『要介護2』以上になるまでの期間」と定義しています。本町では、平成24年度の現状値は、男性16.83年、女性19.89年です。

本町においても、平均寿命が延伸するなかで、できるだけ長い期間、いきいきと健康で過ごせるような健康づくりを推進します。

#### ②生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

本町では、がん、心疾患、脳血管疾患などによる死因が多くなっています。これらの若い頃からの食生活や運動、喫煙、飲酒、休養などの生活習慣が大きく関わっていることから、子どもの頃から望ましい生活習慣を身に付けるための取り組みを推進します。また、町民一人ひとりが健康に対する意識をもち、正しい生活習慣を身に付けることを支援することで生活習慣病の予防と重症化を防ぎ、増大する医療や介護にかかる費用の適正化につなげます。

なかでも、喫煙は多くの病気の原因となることから、子どもに喫煙をさせないよう喫煙防止教育と大人に対する啓発や情報提供など禁煙の支援に力を入れていきます。

#### ③社会生活を営むために必要な機能の維持・向上

健全な社会生活を送るための機能を子どもの頃から身に付け、それを向上させ、高齢になってもできる限り維持することが健康寿命の延伸につながります。

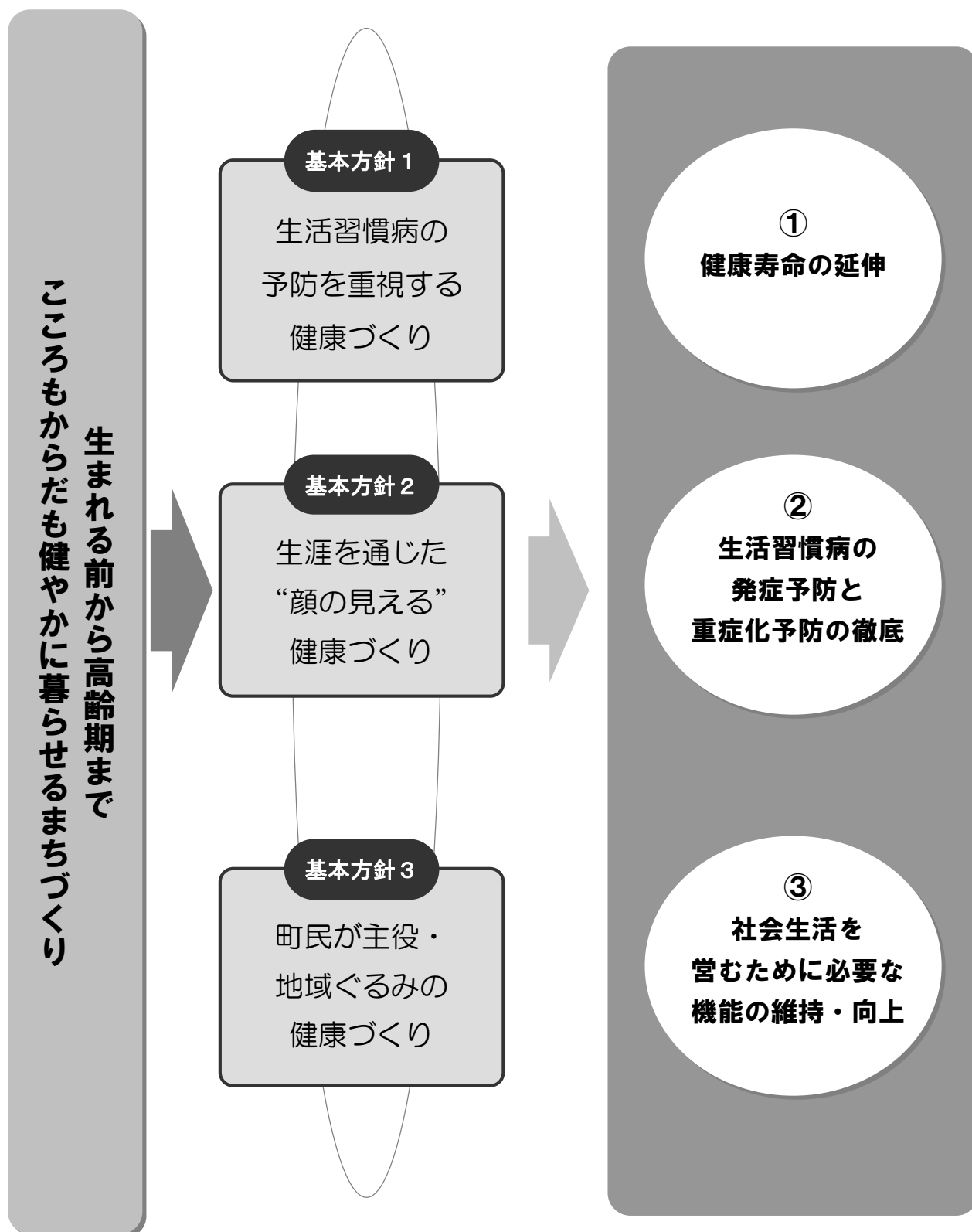
そのため、妊婦・乳幼児期から高齢期までライフステージの各段階に応じた健康づくりを推進します。

## 4 計画の体系

基本理念

基本方針

重点施策



## 健康分野と施策の方向性

### 1 栄養・食生活

- (1) 妊娠・出産期、乳幼児期からの食育の推進
- (2) 食に関する情報提供の充実

### 2 身体活動・運動

- (1) 子どもから大人まで身体活動を行うための機会の提供
- (2) 体力維持を図るための高齢者の身体活動への支援
- (3) 身体活動に取り組みやすい環境の整備

### 3 健診・生活習慣病予防

- (1) 健診・各種がん検診等の受診勧奨
- (2) 生活習慣病予防への支援
- (3) 健診等実施後の継続的な支援

### 4 休養・こころの健康

- (1) こころの健康を保つための支援の充実
- (2) こころの健康に関する情報提供の充実
- (3) いつまでも生きがいを持って暮らせるための社会参加の促進

### 5 アルコール

- (1) 適正飲酒についての啓発
- (2) アルコール依存等への支援

### 6 たばこ

- (1) 未成年者の喫煙防止対策の推進
- (2) 喫煙・受動喫煙による健康被害の周知と禁煙への支援

### 7 歯の健康

- (1) 妊娠期からの虫歯予防の促進
- (2) 高齢者、障がいのある人への口腔ケア支援

## ライフステージ

各ライフステージにおける年齢は次のように設定します。

#### 乳幼児期

0～6歳



#### 学童・思春期

7～19歳



#### 青年期

20～39歳



#### 壮年期

40～49歳



#### 高齢期

65歳以上

## 第4章 分野別課題の目標と取り組み

### 1 栄養・食生活（食育推進計画）

食生活は、私たちの健康と深く関わっています。

しかし、ライフスタイルや価値観が多様化し、私たちの食を取り巻く環境は大きく変化していますが、それに伴い、不規則な食事や栄養バランスの偏りなどによる肥満や生活習慣病の増加、また、若い女性の過度のやせ志向などが問題となっています。

また、食には単に栄養をとるだけではなく、家族や友人との団らんや地域の食文化を伝えるなど、社会的な役割ももっています。

町民一人ひとりが「食」の大切さを見直し、望ましい食生活を送るとともに、文化としての「食」を学び伝承していけるように支援する必要があります。

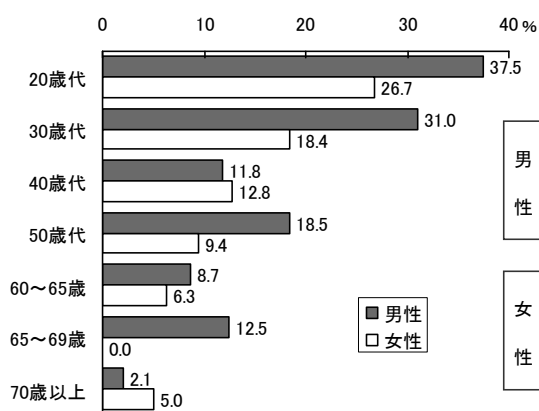
#### 施策の方向性

#### （1）妊娠・出産期、乳幼児期からの食育の推進

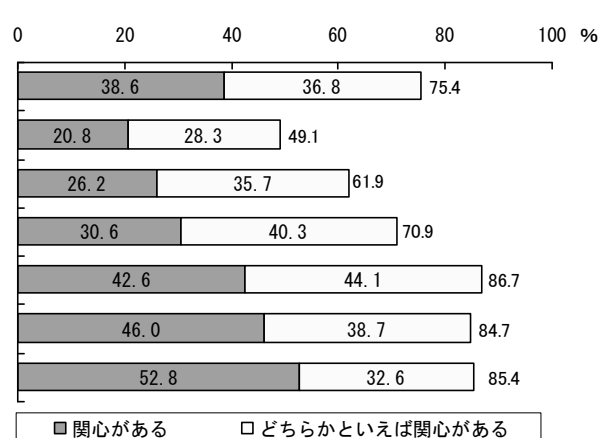
乳幼児期は、生涯にわたる健康づくりの基礎となる大事な時期であり、胎児の健全な発育のためにも、母親が妊娠中から望ましい食生活を送ることが重要です。

町民へのアンケート調査では、若い世代で朝食の欠食、若い男性で食育への関心が低くなっています。子どもの頃の食生活は大人になってからも影響することから、子どもの頃からの望ましい食生活の形成や食育に取り組みます。

●朝食を週2回以上欠食する人の割合



●食育に関心がある人の割合

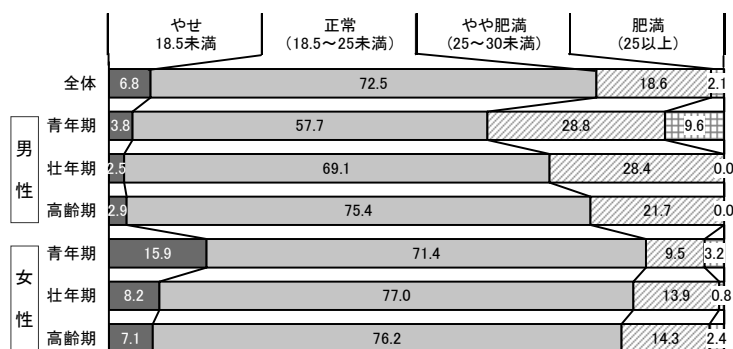


## (2) 食に関する情報提供の充実

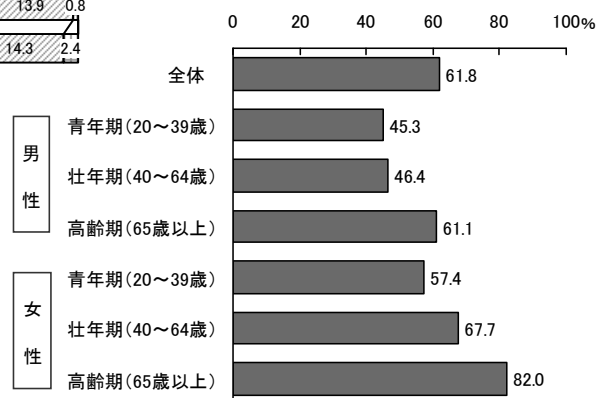
テレビやインターネットを通じて食に関するさまざまな情報が氾濫するなかで、正しい情報を選び、生活に活かす力を身に付けることが求められています。

食事と生活習慣病の関係や減塩の重要性などについて、食生活改善推進員等と連携・協力しながら、正しい知識の普及に努めます。

●現在の身長と体重から算出したBMI値



●薄味に気をつけている人の割合



### 成果指標

※各成果指標のデータソースは資料編に掲載しています。

指標		現状値 平成26年度	目標値 平成31年度
朝食を週2回以上欠食する人の割合	男性20歳代	37.5%	13%
	女性20歳代	26.7%	10%
食育に関心がある人の割合		75.4%	90%
楽しく食事ができている人の割合		71.5%	75%
地産地消に関心がある人の割合		73.8%	90%
20~60歳代の男性の肥満の割合		32.5%	28%
20歳代女性のやせの割合		23.3%	20%
薄味に気をつけている人の割合		61.8%	75%
食塩の摂取量		10.19g (平成25年度)	9.28g*

\*この目標値は、随時部分尿を用いた検査による食塩摂取推測値を用いたもので、埼玉県健康長寿計画の目標値の減少率と同等になるように設定しています。なお、検査方法は異なりますが、厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」では男性1日8g未満・女性1日7g未満、日本高血圧学会ではさらに少ない1日6g未満を推奨しています。

## 取り組み内容

### ○町民ができること

- ・朝食をとる習慣を身につけます。
- ・減塩や栄養バランスに気をつけた食事をします。
- ・家族や友人とそろって食事を楽しみます。
- ・よく噛んで味わって食べます。

### ○地域・関連団体・職場等ができること

- ・食生活改善推進員が中心となり、料理教室などの地域食育活動に取り組みます。

### ○行政ができること

- ・健康な赤ちゃんを出産するために必要な栄養や食事について指導します。
- ・子どもの成長に合わせた栄養や食事内容、正しい食習慣について伝えます。
- ・減塩や生活習慣病予防のための望ましい食生活に関する情報提供を行います。
- ・食生活改善推進員協議会等の関係機関と連携し、食育の普及に努めます。
- ・農業体験など植物の生育や収穫に触れる機会をすることにより、食への関心を高めます。
- ・さまざまな機会を活用し、行事食や伝統食を次世代に伝えます。

#### 《 施策と事業 》

ライフステージ	施策・事業
妊婦・乳幼児期	マタニティスクール、乳幼児健康相談、離乳食相談、乳幼児健診、育児学級（赤ちゃんくらぶ、ちびっこくらぶ）
学童・思春期	おやこ料理教室、栄養教諭・担任による給食指導、給食だよりによる啓発、総合的な学習の時間における農業体験・調理実習
青年・壮年・高齢期	初孫教室、料理教室、管理栄養士による栄養相談

## 2 身体活動・運動

運動の習慣をもつことや日常生活の中で適度に身体活動を行うことは、生活習慣病を予防するだけでなく、健康寿命を延ばすことにもつながります。

しかし、車中心の生活や便利な家電の普及などにより、生活の中で身体を動かす機会が減っています。

町民一人ひとりが運動や身体を動かすことへの意識をもつとともに、関係機関や行政は、運動や身体活動の大切さについて知識の普及を図り、町民が気軽に運動に取り組めるような環境づくりをする必要があります。

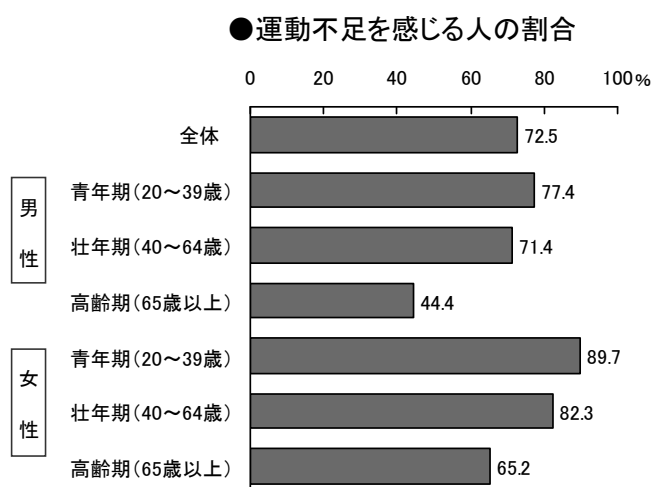
### 施策の方向性

#### (1) 子どもから大人まで身体活動を行うための機会の提供

全国的に子どもたちの体力の低下が問題となっていますが、アンケート調査によれば、若い世代から働き盛りの世代で運動不足を感じている人が多くなっています。

子どもたちが外遊びや運動をする機会を増やすため、スポーツ推進委員によるスポーツ教室やスポーツ少年団活動を積極的に支援します。また、町民が生涯を通してスポーツに親しみ、楽しめるよう各種スポーツイベントを開催し、子どもから大人まで身体を動かすことのできる機会を提供します。

また、生活習慣病予防や健康増進のための運動指導の場など、日常的に運動する習慣が身につけられるよう支援します。



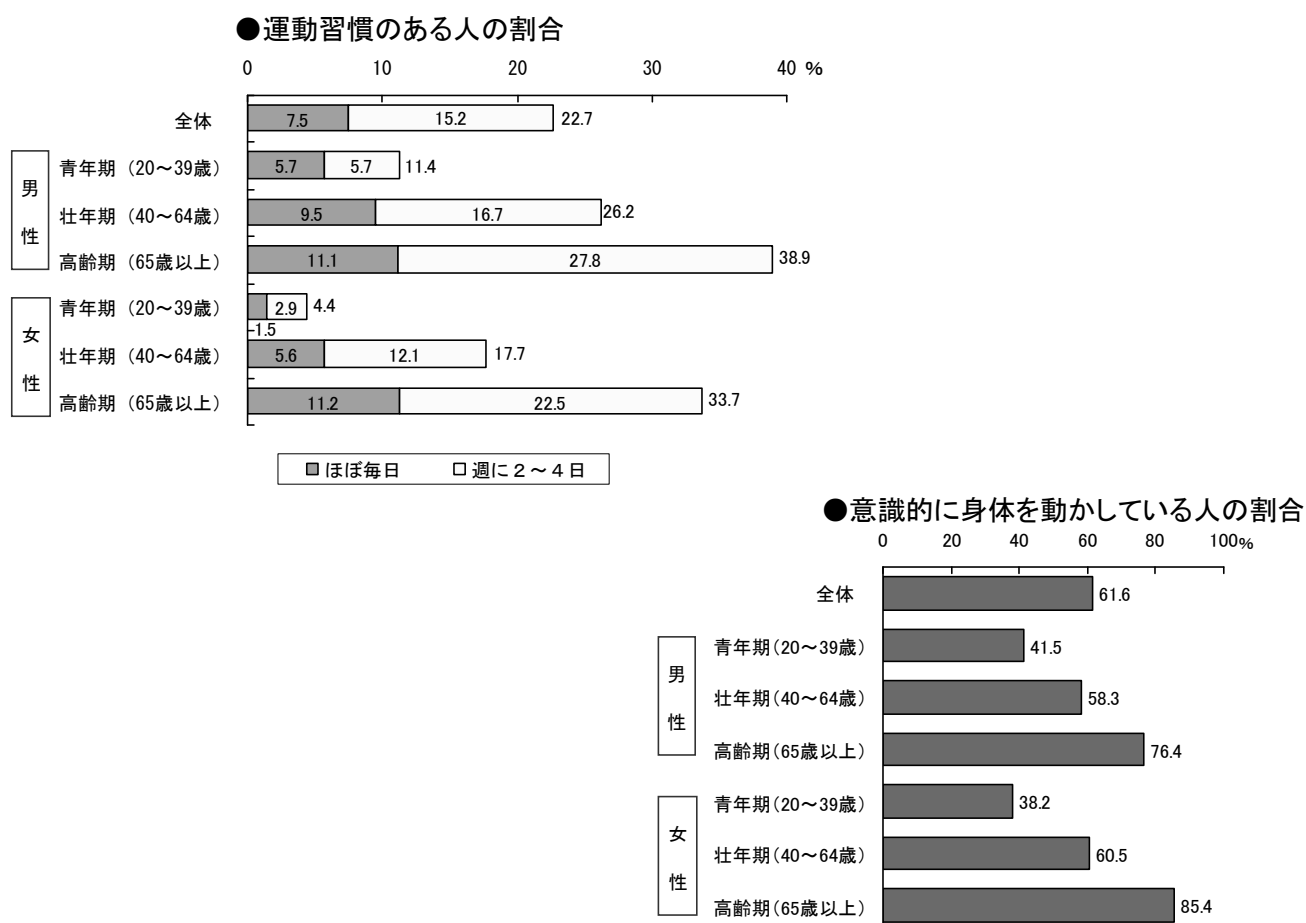
## (2) 体力維持を図るための高齢者の身体活動への支援

アンケート調査では、意識的に身体を動かしている人や運動習慣のある人は高齢期で多くなっていますが、今後、高齢化の一層の進行やひとり暮らし高齢者の増加に伴い、外出の機会が減少し家に閉じこもりがちの人が増えることが予想されます。町では、介護保険の要支援・要介護認定を受けていない人を対象に、体操やレクリエーション、創作活動を行うミニデイサービス事業を実施しています。今後も総合福祉センターなどを中心に、高齢者の身体活動に対する支援を行います。

## (3) 身体活動に取り組みやすい環境の整備

町では、町民がスポーツに親しみ、楽しめる場として、横瀬町町民グラウンド、スポーツ交流館、横瀬中学校体育館の3施設があり、町民同士のスポーツを通じた交流や定期的な身体活動に役立っています。施設の利用には申請が必要ですが、スポーツ交流館は週に3日、2階部分の一般開放日を設けており、申請することなく利用できます。今後も、町民が身体活動に取り組みやすい環境の整備に努めます。

また、ウォーキングコースについて周知を図り、身近な場所で気軽に取り組める方法を情報提供します。





## 成果指標

指標	現状値		目標値
	平成 26 年度		平成 31 年度
普段の生活の中で運動不足を感じている人の割合	72.5%	減らす →	50%
意識的に身体を動かすように心がけている人の割合	61.6%	増やす →	68%
運動習慣のある人（週2回以上）の割合	22.7%	増やす →	25%
過去1年に転倒したことのある人の割合（65歳以上）	20.4%	減らす →	15%

## 取り組み内容

### ○町民ができること

- ・生活の中で運動する時間を作ります。
- ・ロコモティブシンドローム※の予防に取り組みます。
- ・町で実施する運動イベントに積極的に参加します。

### ○地域・関連団体・職場等ができること

- ・生涯学習、コミュニティ協議会、育成会等において、スポーツの取り組みをしていきます。
- ・スポーツ推進委員や体育協会と連携・協働しながら、運動の推進を図ります。

### ○行政ができること

- ・「ちちぶお茶飲み体操」を活用したロコモティブシンドローム予防教室に取り組みとともに、教室の運営を支援するサポーターを養成します。
- ・町民が気軽にスポーツを楽しめる場として、町民グラウンド、スポーツ交流館、横瀬中学校体育館の施設の貸し出し・開放を行います。
- ・よこぜ歩楽～里（ぶら～り）ウォーキングコースの周知を図るとともに、ウォーキング教室を開催します。
- ・介護予防教室（かわせみ教室、はつらつ教室）を開催し、高齢期の健康づくりを支援します。

※ロコモティブシンドローム：筋肉や関節などの運動器が衰え、日常生活に支障をきたしている状態。

《 施策と事業 》

ライフステージ	施策・事業
妊婦・乳幼児期	児童館事業、赤ちゃんくらぶ、ちびっこくらぶ、リトルラビット、保育所園庭の開放、かわせみ広場、メープルの森
学童・思春期	町民ハイキング、町民体育祭、駅伝競走大会、夏期・冬期休みのパワーアップビンゴ、サーキットトレーニング、昼休みの外遊び、タイムトライアル
青年・壮年・高齢期	町民ハイキング、町民体育祭、駅伝競走大会、ヘルシー講座、ウォーキング教室、介護予防教室（65歳以上）、ミニデイサービス事業、ちちぶお茶飲み体操、各種サークル活動

### 3 健診・生活習慣病予防

日本人の4大死因は、がん、心疾患、肺炎、脳血管疾患であり、横瀬町においては、特に心疾患が非常に多くなっています。これらの原因でもある、糖尿病、高血圧、脂質異常などの生活習慣病の発症や重症化を防ぐため、40歳以上を対象に特定健康診査・特定保健指導が実施されています。

定期的な健診（検診）を受けることで自分の健康状態を把握し、生活習慣を見直すことは、生活習慣病の予防につながります。

行政や関係機関は、定期的な健診（検診）受診の重要性について周知するとともに、積極的な受診の勧奨により受診率の向上に努めます。また、健康について気軽に相談できる体制を整備する必要があります。

乳幼児については、乳児期から3歳まで健診が行われています。健やかな身体発育の確認と、基本的な生活習慣が身につくための指導の場としても重要です。発育や発達に合わせた支援が行われることが求められます。

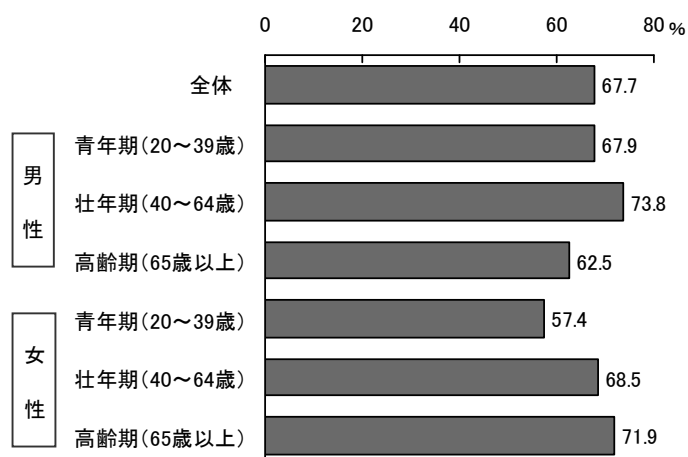
#### 施策の方向性

#### (1) 健診・各種がん検診等の受診勧奨

特定健康診査の受診率は25～33%程度で推移しています。また、アンケート調査では、全体の7割近い人が定期的な健診や人間ドックを受診していると回答しています。

特に自覚症状がなくても身体に変化が起きている場合があることから、年に1度の健康のチェックとして特定健康診査やがん検診を受診してもらえるよう、土曜日など受診しやすい日程での実施や制度の効果的な周知を行い、受診率の向上を図ります。

● 定期的な健診や人間ドックを受診している人の割合



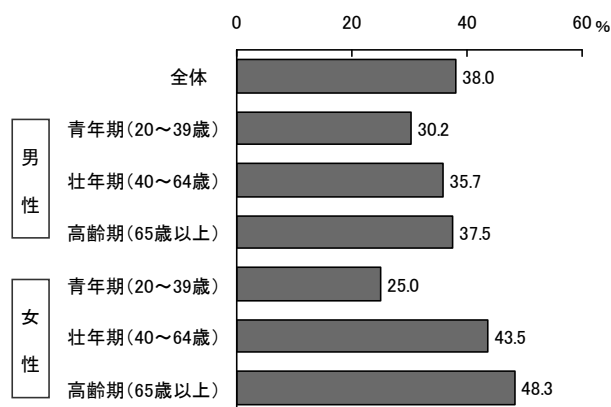
## (2) 生活習慣病予防への支援

町では、健康相談やヘルシー講座等において、生活習慣病予防に関する食生活や運動のアドバイス、指導を行っています。

アンケート調査においても、健康に関する情報で知りたいものとして「病気になりにくい生活習慣に関する情報」をあげた人が全体の4割近くとなっています。

今後も、広報よこぜや町ホームページ、健康まつりなどのイベントにより生活習慣病予防に関する知識について、積極的な情報発信に努め、相談支援・普及啓発により生活習慣病の予防への取り組みを支援します。また、疾病がある場合は、早期受診の勧奨を含めた相談を行い、重症化予防に努めます。

●病気になりにくい生活習慣についての情報を知りたい人の割合



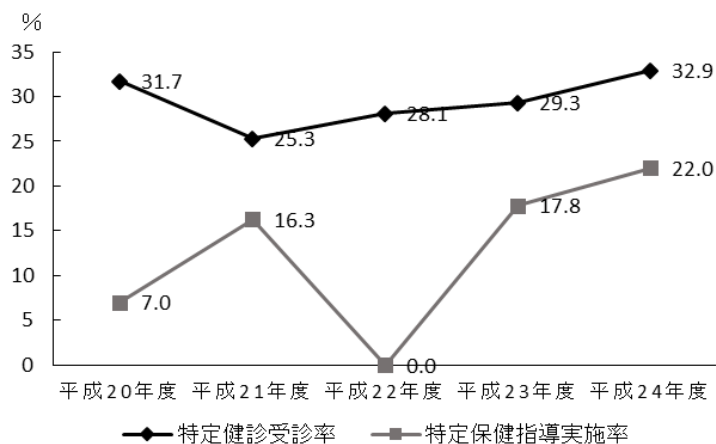
## (3) 健診等実施後の継続的な支援

特定健康審査を実施し、生活習慣病の改善が必要な方に対して特定保健指導を実施していますが、実施率は国の示す目標値に達していません。また、健診やがん検診を受診した結果、「要精密検査」の判定となる方もいますが、その中で、忙しくて時間が取れない、病気が見つかるのが不安などさまざまな理由から受診につながらない方もいます。

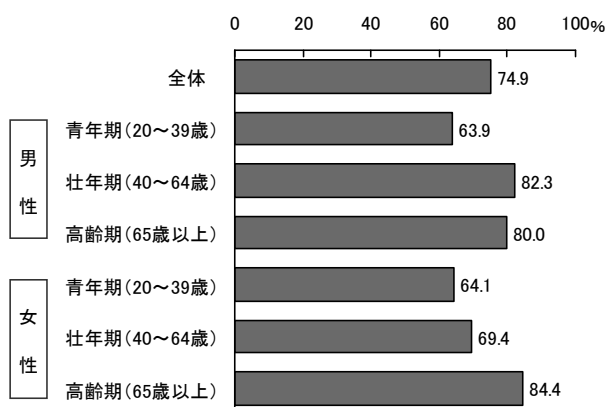
健診（検診）は、病気の早期発見・早期治療、生活習慣の見直しや健康の維持・増進のために実施するものであることから、健診（検診）等の実施後は、結果に応じた保健指導や、病院への受診の勧奨を行うとともに、相談しやすい環境づくりなど、継続的な支援を行います。

乳幼児健診後の支援についても、子どもの発育・発達に応じた指導や支援、保護者の支援を、関係機関と連携して行っていきます。

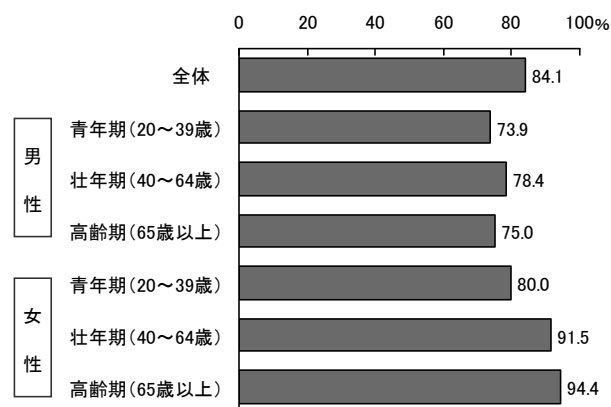
●特定健康診査受診率と特定保健指導実施率の推移



●健診結果の説明やアドバイスを受けた人の割合



●説明等により生活習慣を改善しようと思った人の割合



成果指標

指標	現状値 平成26年度		目標値 平成31年度
特定健康診査の受診率	33.4% (平成25年度)	増やす →	60% <sup>※</sup> (平成29年度)
特定保健指導の実施率	17.5% (平成25年度)	増やす →	60% <sup>※</sup> (平成29年度)
メタボリックシンドロームの該当者及び予備軍の割合	22.7% (平成25年度)	減らす →	16.6%
胃がん検診受診率	3.82% (平成25年度)	増やす →	15%
大腸がん検診受診率	6.46% (平成25年度)	増やす →	15%
1歳6か月児健診受診率	95.4% (平成25年度)	増やす →	98%
3歳児健診受診率	88.9% (平成25年度)	増やす →	95%

※横瀬町第2次特定健康診査等実施計画の目標値

## 取り組み内容

### ○市民ができること

- ・健(検)診を忘れずに受けます。
- ・健(検)診の結果に応じて、必要な保健指導を受け、医療機関を受診します。
- ・自らの生活習慣を見直し、病気の予防を心がけます。
- ・広報よこぜから健康に関する情報を得て、生活のなかで実践します。
- ・地域で健(検)診を受けるよう声をかけ合います。

### ○地域・関連団体・職場等ができること

- ・地域と協働しての健診周知活動を行います。
- ・職場における、従業員等の健康管理に努めます。

### ○行政ができること

- ・特定健康診査と一部のがん検診を同時実施します。また、特定健康診査や特定保健指導の土曜日の実施など、健診等を受けやすい環境を整備します。
- ・生活習慣病予防講座を開催し、生活習慣病の知識の普及に努めます。
- ・健康まつりを通じて、健康に関する知識を楽しく学べる機会を提供します。
- ・乳幼児の発達や育児に関する相談、生活習慣病の予防に関するアドバイス等健康づくりに関するさまざまな相談に応じます。

#### 《 施策と事業 》

ライフステージ	施策・事業
妊婦・乳幼児期	乳幼児健診（3～4か月児、9～10か月児、1歳6か月児、3歳児）、2歳児歯科健診、乳幼児健康相談、妊婦健診助成
学童・思春期	学校における健康診断、さわやかチェック、肥満傾向のある児童・生徒への指導
青年・壮年・高齢期	特定健康診査（40歳以上）、各種がん検診（40歳以上・子宮頸がん検診のみ20歳以上）、生活習慣病予防講座、ヘルシー講座、一般健康相談

## 4 休養・こころの健康

現代社会はストレス社会とも呼ばれ、働く世代だけでなく、子どもから高齢者までさまざまなストレスを抱えています。

生きる上で、ストレスを全くなくすることはできません。一人ひとりが自分に合ったストレス解消法を見つけ、ストレスと上手に付き合うことが必要です。

また、こころの健康を保つためには、心身の疲労回復のための休養が欠かせません。睡眠による休養を十分にとり、楽しみやくつろぎを感じる時間をもつことが大切です。

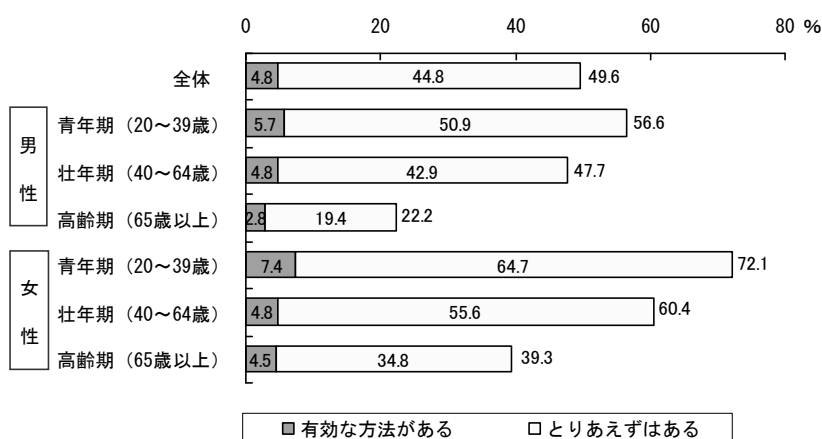
町民一人ひとりが、こころの健康や休養の大切さを認識し、いきいきと自分らしい生活を送れるよう、行政や関係機関は、こころの健康や休養についての情報提供や学習機会の充実、相談体制の整備、社会参加の促進に努めます。

### 施策の方向性

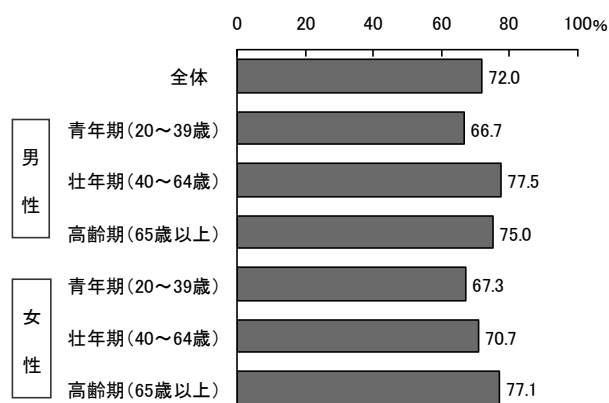
#### (1) こころの健康を保つための支援の充実

こころの健康を保つためには、自分に合った方法でストレスを解消することが重要です。アンケート調査では、自分なりのストレス解消法があると回答した人は半数にとどまります。また、過度な飲食や喫煙など、方法によっては健康を損なう恐れもあることから、正しいストレスの解消法についてのアドバイスや悩みを気軽に相談できる環境づくりなど、町民がこころの健康を保つための支援を充実します。

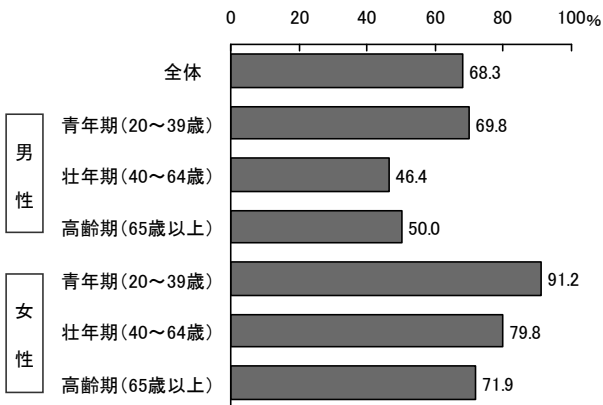
●ストレス解消法がある人の割合



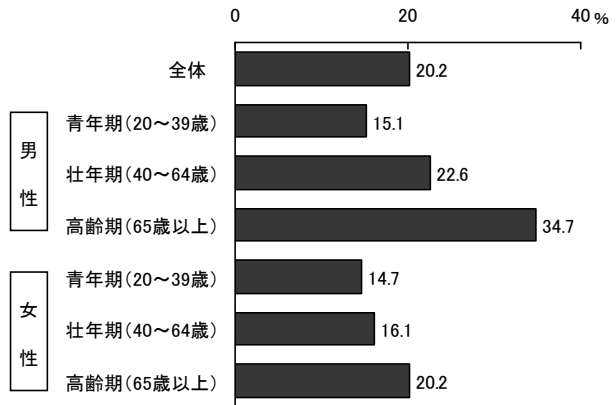
●ストレスが解消できている人の割合



●悩みを相談できる人がいる人の割合



●睡眠による休養で疲れが十分にとれている人の割合



## (2) こころの健康に関する情報提供の充実

こころの健康と休養、特に睡眠とは密接な関係にあります。ストレスが過大になると寝付けない、眠りが浅いなど睡眠の質の低下を招きます。アンケート調査では、睡眠による休養で疲れが十分にとれている人は全体の2割と少なくなっています。

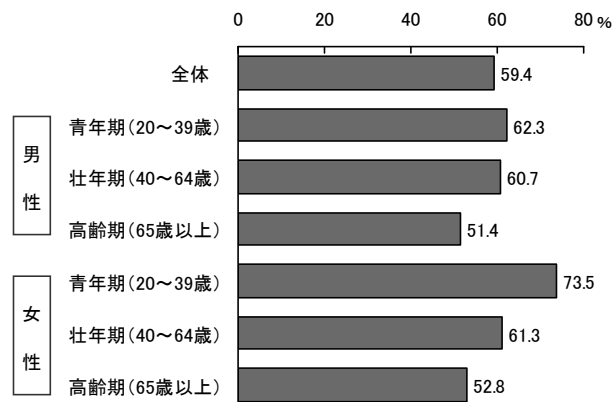
こころの健康と休養についての知識の普及に努め、こころの健康に関する情報提供を充実します。自身のこころの健康状態に気づくとともに、周囲の人が変化に気づけるよう、意識啓発も図ります。

## (3) いつまでも生きがいを持って暮らせるための社会参加の促進

高齢になってもいきいきと自分らしい生活を送ることは、こころの健康にもつながります。アンケート調査では、楽しみや生きがいを持っている人は、高齢期では5割程度となっています。町では、高齢者を対象に、介護予防事業や世代間交流事業、シルバー人材センターへの補助などを実施し、高齢者の健康づくりや生きがいづくり、社会参加機会の提供に努めています。

今後も、町民が家庭や地域の中で、自分の役割を感じることができるよう、各種事業を推進します。

●楽しみや生きがいを持っている人の割合





## 成果指標

指標	現状値		目標値
	平成 26 年度		平成 31 年度
ストレス解消法がある人の割合	49.7%	増やす →	65%
ストレスを解消できている人の割合	72.0%	増やす →	80%
相談相手がいる人の割合	68.3%	増やす →	80%
睡眠により疲れが十分とれている人の割合	20.2%	増やす →	25%
楽しみや生きがいがある人の割合	59.4%	増やす →	80%

## 取り組み内容

### ○町民ができること

- ・楽しみや生きがいをもちます。
- ・過度な飲酒や喫煙以外の自分に合ったストレス解消法をもちます。
- ・質のよい睡眠をとります。
- ・相談相手を見つけます。
- ・悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞きます。

### ○地域・関連団体・職場等ができること

- ・サークル活動を行います。
- ・地域の中でよいコミュニケーションがとれる関係を築きます。

### ○行政ができること

- ・こころの健康について、予防や相談機関についての周知・啓発を行います。
- ・健康相談において、こころの健康に関する相談にも対応します。
- ・精神に障がいがある方の自立や社会復帰を目指したグループ活動であるソーシャルクラブの活動を支援します。
- ・一人暮らしで日中一人で過ごす方や家に閉じこもりがちの方を対象に、体操やレクリエーション活動により、人との交流や介護予防に取り組むミニデイサービス事業を実施します。

- ・学校に地域の高齢者を招き、昔の遊びなどを通して交流を図る世代間交流事業を行います。
- ・地域社会のために、自分の知識や経験を生かして働きたい方を対象としたシルバー人材センターの事業を支援します。
- ・広報よこぜやさまざまな機会を活用し、睡眠や休養の重要性について情報提供を行います。

《 施策と事業 》

ライフステージ	施策・事業
妊婦・乳幼児期	妊産婦訪問、子育て講座、乳幼児健康相談、ブックスタート、すきっぷ教室、はぐくみ相談
学童・思春期	世代間交流事業、さわやか相談員・スクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカーの相談、就学相談
青年・壮年・高齢期	こころの健康相談、ソーシャルクラブ、自殺予防に関する普及啓発、ミニデイサービス事業、世代間交流事業、老人福祉センター事業、シルバー人材センターへの事業支援

## 5 アルコール

過度な飲酒は肝疾患や脳卒中などの生活習慣病を招く原因となるばかりか、こころの健康まで脅かします。アルコール依存にまで至ると、社会生活を送ることが困難になり、家族関係など周囲の人間関係にも深刻な問題を引き起こします。

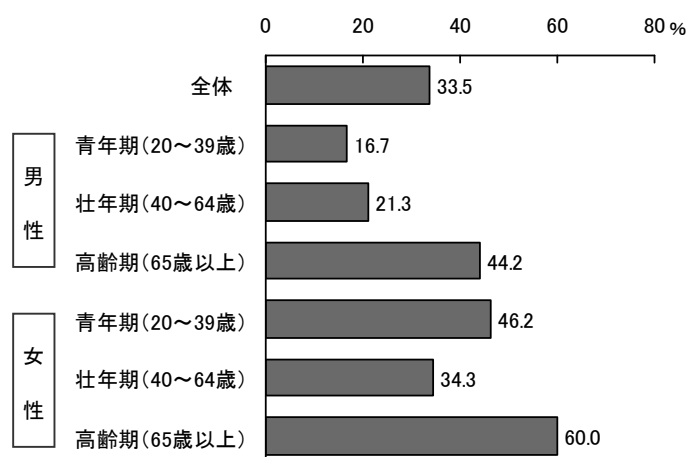
未成年者の飲酒は将来のアルコール依存のリスクを高め、社会的な問題を引き起こしやすくなることから、家庭や学校だけでなく地域も含め、子ども・保護者の意識の向上が求められます。また、妊娠中の飲酒は、生まれてくる子どもの発育に悪影響を与えることから、正しい知識の普及を図る必要があります。

### 施策の方向性

#### (1) 適正飲酒についての啓発

アンケート調査では、適正な飲酒量（日本酒換算で1合未満）を守っている人は全体の3割という結果となりました。一方で、適正な飲酒量がどのくらいだと思うかとの質問については、適正な量より多い量を回答したり、「わからない」とした人も多くいました。そのため、さまざまな機会を活用してあらゆる世代への適正飲酒の啓発を行うとともに、未成年者とその保護者、妊娠中の母親に対し、飲酒が及ぼす子どもの成長や発育に関わる影響を認識してもらえるよう、飲酒についての正しい知識の普及啓発に努めます。

●適量な飲酒量を守っている人の割合

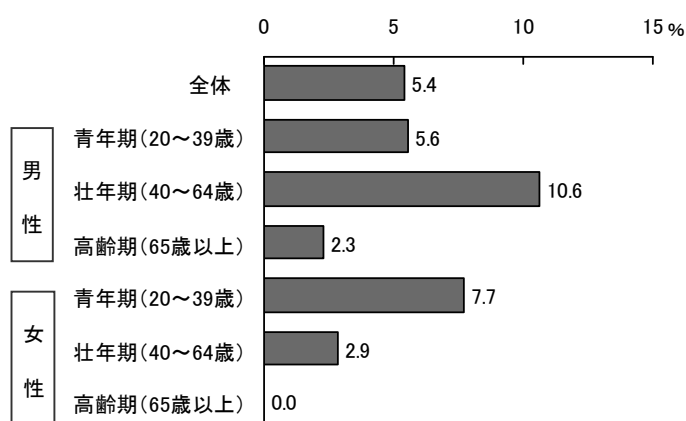


## (2) アルコール依存等への支援

「多量飲酒」とは、日本酒換算で3合以上の飲酒のことをいいます。アンケート調査では、多量飲酒をしている人は全体の約5%です。働き盛りである壮年期の男性では約1割の人が多量飲酒となっています。アルコールは、からだところの健康問題に加え、飲酒運転や暴力、家庭問題など、広くその問題が波及するのが特徴です。

多量飲酒をする人が、アルコール依存症に至ることがないように、予防に力を入れるとともに、アルコール依存症になってしまった人には、適切な治療を受け、早期に社会生活に復帰できるよう、本人とその家族への支援に努めます。

●多量飲酒をしている人の割合



### 成果指標

指標	現状値 平成26年度	目標値 平成31年度
多量飲酒している人の割合 (平均1日あたり3合以上)	5.4%	3%
「節度ある適度な飲酒」をしている人の割合 (平均1日あたり1合未満)	33.5%	40%
妊娠中に飲酒をしている人の割合	—	0%

## 取り組み内容

### ○町民ができること

- ・多量飲酒が及ぼす健康被害について正しく理解します。
- ・休肝日を作るなど適正飲酒を心がけます。
- ・妊娠中の胎児へのアルコールの影響についての知識を身につけます。
- ・未成年者は飲酒しません。

### ○地域・関連団体・職場等ができること

- ・アルコールについての正しい知識を普及啓発します。
- ・飲酒している未成年を見かけたら注意します。
- ・アルコールを売る際には必ず年齢確認をし、未成年者にアルコールを売らないことを徹底します。

### ○行政ができること

- ・広報よこぜやささまざまな機会を活用し、適正飲酒についての情報提供と啓発を行います。
- ・健康相談において、アルコール依存症に関する相談にも対応します。また、保健師のアルコール依存症の方の自宅への訪問など支援を行います。
- ・母子健康手帳発行時の面接やマタニティスクールにおいて、妊娠中の胎児へのアルコールの影響について情報提供と啓発を行います。

#### 《 施策と事業 》

ライフステージ	施策・事業
妊婦・乳幼児期	母子健康手帳発行時の面接、マタニティスクール
学童・思春期	薬物乱用防止教室、アルコールと健康についての教育
青年・壮年・高齢期	一般健康相談、こころの健康相談、訪問指導、広報等による情報提供、健康まつり

## 6 たばこ

喫煙は、がん、心臓病や脳卒中などの循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病の最大の危険因子とされています。

また、妊娠中の喫煙は低体重児の出生や早産・流産のリスクを高めるなど悪影響を及ぼすことが明らかになっています。

一方で、たばこは副流煙に、より多くの有害物質が含まれており、喫煙者本人だけでなく、周囲の人の健康も脅かします。

そのため、今後も喫煙による身体への影響や受動喫煙の影響について、正しい知識の普及に努めるとともに、地域全体で未成年者の喫煙防止に取り組み、節煙や禁煙を希望する人への支援体制を充実することが求められます。

### 施策の方向性

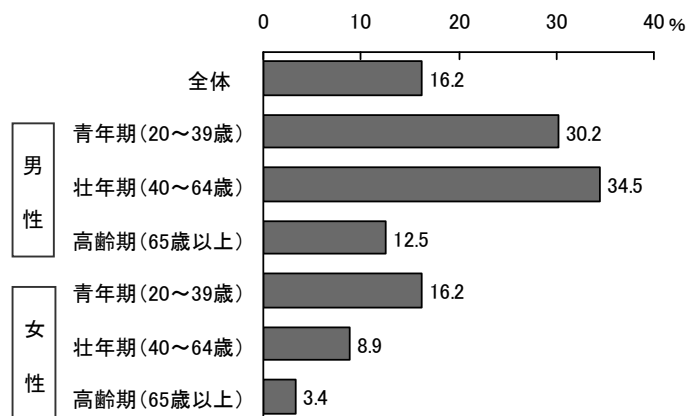
#### (1) 未成年者の喫煙防止対策の推進

心身ともに成長期にある子どもは、大人よりもたばこの影響を多く受けてしまいます。

青少年期に喫煙を始めた場合、成人後のがんなどの疾病にかかる危険性がより高くなり、その死亡率は喫煙しない人の5倍以上になることが明らかになっています。

小中学校では、薬物乱用防止教室や保健体育の授業の中で指導が行われていますが、保護者に対しても、さまざまな機会を通じて啓発を行うとともに、地域ぐるみで未成年者の喫煙を許さない環境づくりに取り組みます。

●習慣的に喫煙している人の割合



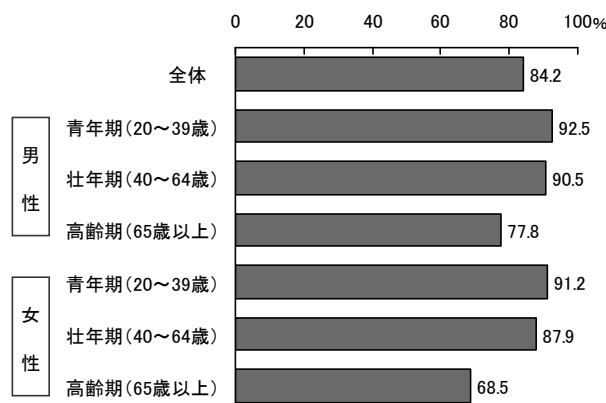
## (2) 喫煙・受動喫煙による健康被害の周知と禁煙への支援

たばこの煙には、70種類以上の発がん性物質が含まれており、がんをはじめ循環器疾患、呼吸器疾患など多くの病気の原因となります。これらの有害物質は、喫煙時に立ち昇る副流煙により多く含まれ、喫煙していない周囲の人が吸い込むことで受動喫煙が起こります。

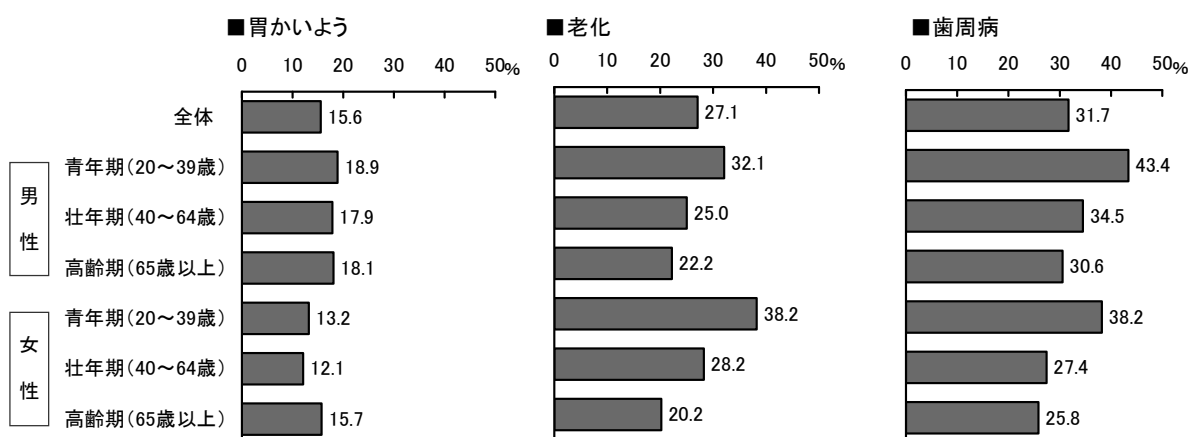
受動喫煙による健康被害を防ぐため、たばこによる健康への悪影響の周知と公共の場での禁煙・分煙を進めます。

また、禁煙を希望する人への支援体制を整備し、禁煙を実行する人が増えることを目指します。

●副流煙の毒性について知っている人の割合



●たばこがもたらす健康被害について知っている人の割合



### 成果指標

指標		現状値 平成26年度	目標値 平成31年度
妊娠期に喫煙をしている人の割合		—	0%
習慣的に喫煙をしている人の割合		16.2%	13%*
副流煙の毒性について知っている人の割合		84.2%	95%
たばこがもたらす健康被害について知っている人の割合	胃かきよう	15.6%	100%
	老化	27.1%	100%
	歯周病	31.7%	100%

\* 国の健康日本21の目標の減少率と同等となるように設定していますが、喫煙しないことが望ましいことであり、本来は目標値0%が推奨されます。

## 取り組み内容

### ○市民ができること

- ・たばこの健康への影響について理解し、喫煙しないように努めます。
- ・未成年者は喫煙しません。
- ・赤ちゃんの健やかな成長のため、妊娠したらたばこをやめます。
- ・妊婦や子どものいるところでは、絶対に喫煙しません。
- ・吸わない人に配慮するなど、受動喫煙防止に努めます。

### ○地域・関連団体・職場等ができること

- ・喫煙している未成年者を見かけたら注意します。
- ・未成年者にたばこを売らないことを徹底します。
- ・職場での分煙対策を充実します。

### ○行政ができること

- ・母子健康手帳発行時の面接やマタニティスクールにおいて、妊娠中の胎児への喫煙の影響について情報提供と啓発を行います。
- ・広報よこぜやさまざまな機会を活用し、喫煙の健康への影響や5月31日の「世界禁煙デー」についての情報提供・啓発を行います。
- ・健康相談において、禁煙に関する相談に対応します。
- ・公共施設における禁煙・分煙を徹底します。

#### 《 施策と事業 》

ライフステージ	施策・事業
妊婦・乳幼児期	母子健康手帳発行時の面接、マタニティスクール、乳幼児健診、乳幼児健康相談
学童・思春期	薬物乱用防止教室、禁煙教育
青年・壮年・高齢期	一般健康相談、訪問指導、健康まつり、広報等による情報提供



## 7 歯の健康

歯や口腔の健康は、食事を食べるという機能だけでなく、話すことや豊かな表情を作るなどの感情表現の上でも重要であり、こころの健康や生活の質の向上にも大きく関係しています。

国では、80歳になっても自分の歯を20本以上維持することを目標とした「8020（ハチマルニイマル）運動」を推進しています。一生、自分の歯で健康な暮らしを送るためには、むし歯や歯周病を予防し、歯の喪失を防ぐことが重要です。

そのためにも、正しい歯磨きの習慣を身に付け、歯石の除去等で定期的に歯科受診することが必要です。

今後も、歯の健康に関する知識の普及・啓発に努めるとともに、あらゆる人が歯の健康を維持・向上できる環境づくりが求められます。

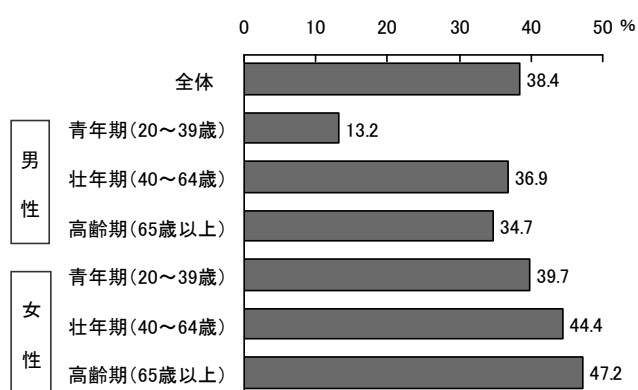
### 施策の方向性

#### （1）妊娠期からの虫歯予防の促進

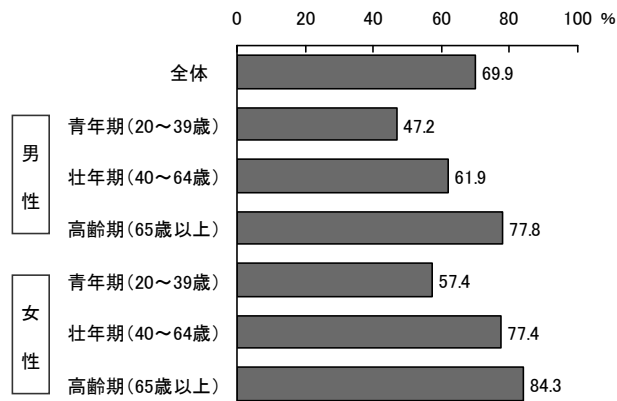
妊娠中はホルモンのバランスなどから虫歯や歯周病等のトラブルが多くなる時期です。歯周病などを治療しないままにしておくと、早産や低体重児の出生のリスクが7倍にも上がると言われています。また、乳幼児期の口腔のケアや歯磨き習慣がその後の歯の健康にも深く関わっています。

一方、アンケート調査では、定期的な歯科受診をしている人は4割弱、かかりつけの歯科医師がいる人は7割となっています。子どもの頃から歯磨き習慣を身につけるとともに、定期的な検診やクリーニングにより、虫歯や歯周病を予防し、歯の喪失を防ぐことを推進します。

●定期的な歯科受診をしている人の割合



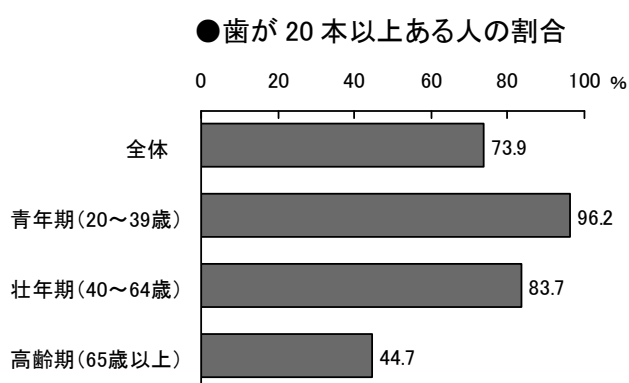
●かかりつけの歯科医師がいる人の割合



## (2) 高齢者、障がいのある人への口腔ケア支援

「口腔ケア」には、口の中の清潔を保つことと、食べる・話す・笑うなどの口腔機能を維持・向上させることの大きな2つの目的があります。

口腔機能が改善することで、食欲が増し、体力が付きます。また、それに伴い自然と活動量が増え、人との交流や会話が生まれるなど、寝たきりを予防する効果も期待できます。正しい口腔ケアの方法を身につけられるよう支援していきます。また、障がいがあるなどで、自分で十分な口腔ケアを行えないこと人には、介護者への指導や、在宅歯科医療事業と連携し、健康な口腔機能が維持できるよう支援します。



### 成果指標

指標		現状値 平成26年度		目標値 平成31年度
一人あたりの虫歯の平均本数	3歳児	0.55本	減らす →	0本
	12歳児	0.34本		0本
仕上げ磨きをしている親の割合	1歳6か月児	94.2%	増やす →	100%
	3歳児	90.4%		100%
定期的な歯科検診等を受診している人の割合		38.4%	増やす →	45%
かかりつけの歯科医師がいる人の割合		69.9%	増やす →	80%
65歳以上で自分の歯が20本以上ある人の割合		44.7%	増やす →	50%

## 取り組み内容

### ○市民ができること

- ・子どもの仕上げ磨きをします。
- ・虫歯、歯周病予防について正しい知識を持ち、実践する力を身につけます。
- ・かかりつけの歯科医を持ち、定期的な歯科健診や歯石除去を受けます。
- ・80歳で自分の歯を20本以上維持することを目指します。

### ○地域・関連団体・職場等ができること

- ・歯の大切さを啓発する活動に積極的に取り組みます。

### ○行政ができること





- ・マタニティスクールにおける歯科指導で、妊娠期の歯の健康に関する正しい知識の普及に努めます。
- ・乳幼児健診時の歯科健診におけるブラッシング指導や2歳児歯科健診やフッ素塗布を実施し、乳幼児の歯の健康維持に努めます。
- ・保育所および小学校におけるフッ化物洗口の実施や、幼児教育施設への支援を行います。
- ・健康まつりにおいて歯科健診の実施や歯の健康に関する情報提供・周知を行います。
- ・歯科への受診が難しい高齢者や障がい者に対し、在宅歯科診療について周知し、秩父郡市歯科医師会と連携し支援していきます。

#### 《 施策と事業 》





ライフステージ	施策・事業
妊婦・乳幼児期	マタニティスクールの歯科指導、乳幼児健診の歯科健診、2歳児歯科健診、保育所におけるフッ化物洗口
学童・思春期	歯科健診、学校歯科医による講話、保健だよりによる啓発、小学校におけるフッ化物洗口
青年・壮年・高齢期	健康まつり、在宅歯科医療、口腔機能向上事業

# 第5章 ライフステージ別の健康づくり

第2次健康よこぜ21プランに掲載された分野ごとに、町民一人ひとりの健康づくりの

	絆を深める妊娠期・出産期	愛情たっぷり乳幼児期	希望ふくらむ学童・思春期
特徴	<p>妊娠から出産にいたるまでの時期は、女性の心身ともに大きな変化をもたらし、生活スタイルの変化を余儀なくされます。また、パートナーである男性にとっても、大きな出来事です。生まれてくる子どもの親になる責任を負うことにもなり、父親・母親となるための自覚を高めていく大切な時期です。</p> 	<p>身体的成長が著しく、また「こころ」を育てる重要な時期です。また、生活習慣や食習慣の基礎が確立する時期でもあり、親子の信頼関係が育まれます。大人やまわりの人の関わりの中で、健やかなこころとからだ成長する非常に重要な時期でもあります。</p> 	<p>基礎体力も徐々に身に付き、こころとからだ成長する大切な時期です。また、基本的な生活習慣が確立されます。飲酒やたばこなどに好奇心を持ち始めることから、健康に及ぼす影響について学習することが必要です。小学校低学年の時期は、幼児期の延長線上で、まだまだ保護者とのかわり強いですが、次第に自立心を高め、小学校高学年から中学生の時期になると、物事を自分で決める事を希望するようになります。思春期は子どものこころと大人のこころが存在し、精神的に不安定さが残る時期でもあります。</p> 
①栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろな食品をバランス良く食べよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・良く噛んで食べる習慣を身につけよう</li> <li>・好き嫌いをなく食べよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1日3食バランス良い食事を楽しく食べよう</li> </ul>
②身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・適度からからだを動かそう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・からだを使って親子で遊ぼう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・からだを動かす楽しさを知ろう</li> </ul>
③健診・生活習慣病予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊婦健診をきちんと受けよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健診を受けて、子どもの健康状態や発達・発育への理解を深めよう（保護者）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝・早起き・朝ご飯で元気な毎日を過ごそう</li> <li>・健診を受け、自分のからだに興味を持とう</li> </ul>
④休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・不安や悩みごととは相談しよう</li> <li>・子育てする家庭と地域の絆を深めよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・親子の絆を深めよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の気持ちを表現しよう</li> <li>・早寝・早起きをして規則正しい生活リズムを身につけよう</li> </ul>
⑤アルコール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠中は飲酒しません</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・未成年は飲酒しません</li> <li>・未成年に飲ませません</li> </ul>	
⑥たばこ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・受動喫煙を防止します</li> <li>・妊娠中はたばこは吸いません</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・未成年はたばこは吸いません</li> </ul>	
⑦歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯科健診を受けよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・虫歯予防に努めよう（保護者）</li> <li>・歯みがきの習慣を身につけよう</li> <li>・歯科健診を定期的に受けよう</li> <li>・仕上げみがきをしよう（保護者）</li> </ul> 	

取り組みをライフステージ別に整理します。

情熱あふれる青年期	しっかり壮年期	実りを活かす高齢期
<p>心身ともに子どもから大人へ移行し、自分の将来を決定づける時期です。人生の中で最も健康に満ち、運動により筋力や持久力が向上するなど、活動の範囲と量も最大となります。また、進学や就職などにより、睡眠時間が短くなったり食生活の乱れや喫煙、飲酒の習慣化がはじまります。様々な人々や集団との関係から、精神的に成長していく時期でもあります。</p> 	<p>仕事、結婚、子育てなど職場や家庭、地域の中でも活動的な反面、ストレスが増大する時期です。自分の生活習慣を見直し、健康的な生活を確立することが大切です。地域や社会の中で責任の重い立場にある一方で生活習慣病が増える時期です。また、体力の維持、増進が課題となります。自分に合ったストレス解消法を取り入れながら、望ましい生活習慣を定着させることが大切です。</p> 	<p>人生の完成期です。身体的に老化が進み、視覚や骨・関節系に障害が増加していきます。また、社会的役割の減少やライフスタイルの変化により、こころの健康をくずしやすくなります。自分にあった生きがいをもち、豊かな経験を生かして地域と関わり合いながら暮らすことが望まれます。</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食をしっかり食べよう</li> <li>・バランスに気をつけて食べよう</li> <li>・減塩を意識しよう</li> <li>・食の大切さを認識しよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスに気をつけて食べよう</li> <li>・減塩を意識しよう</li> <li>・肉、魚、卵、乳、大豆製品などをとろう</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活の中で運動する時間をつくろう</li> <li>・自分に合った運動習慣を身につけよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・筋力を維持して転ばないようにしよう</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康診査・がん検診を受け、自分の健康状態を知り、生活習慣病予防、がん予防をしよう</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分なりのストレス解消法を見つけよう</li> <li>・楽しみや生きがいを持ち、ゆとりある時間を過ごそう</li> <li>・ぐっすり睡眠で健康生活をおくろう</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・「節度ある適度な飲酒」量を知り、適正な飲酒に努めよう</li> </ul> 		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこの害について正しく知ろう</li> <li>・様々な支援を活用し禁煙を成功させよう</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯・口の健康づくりへの意識を高め、“健口寿命”を延ばそう</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・かかりつけの歯科医をもとう</li> <li>・正しい口腔ケアの方法を身につけよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いつまでも自分の歯で食べよう</li> <li>・口の中の清潔を保とう</li> </ul>	



# 資料編

---





## 資料1 計画における成果指標のデータソース

### 1 栄養・食生活（食育推進計画）

No.	指標名	データソース
1	朝食を週2回以上欠食する人の割合	横瀬町健康づくりに関する意識調査 (平成26年度)
2	食育に関心がある人の割合	
3	楽しく食事ができている人の割合	
4	地産地消に関心がある人の割合	
5	20～60歳代の男性の肥満の割合	
6	20歳代女性のやせの割合	
7	薄味に気をつけている人の割合	
8	食塩の摂取量	特定健康診査(平成26年度)

### 2 身体活動・運動

No.	指標名	データソース
9	普段の生活の中で運動不足を感じている人の割合	横瀬町健康づくりに関する意識調査 (平成26年度)
10	意識的に身体を動かすように心がけている人の割合	
11	運動習慣のある人(週2回以上)の割合	
12	過去1年に転倒したことのある人の割合 (65歳以上)	基本チェックリスト(平成25年度)

### 3 健診・生活習慣病予防

No.	指標名	データソース
13	特定健康診査の受診率	特定健康診査(平成 25 年度)
14	特定保健指導の実施率	特定保健指導(平成 25 年度)
15	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合	特定健康診査(平成 25 年度)
16	胃がん検診受診率	がん検診(平成 25 年度)
17	大腸がん検診受診率	がん検診(平成 25 年度)
18	1歳6か月児健診受診率	乳幼児検診(平成 25 年度)
19	1歳6か月児健診受診率	乳幼児検診(平成 25 年度)

### 4 休養・こころの健康

No.	指標名	データソース
20	ストレス解消法がある人の割合	横瀬町健康づくりに関する意識調査 (平成 26 年度)
21	ストレスを解消できている人の割合	
22	相談相手がいる人の割合	
23	睡眠により疲れが十分とれている人の割合	
24	楽しみや生きがいがある人の割合	

## 5 アルコール

No.	指標名	データソース
25	多量飲酒している人の割合 (平均1日あたり3合以上)	横瀬町健康づくりに関する意識調査 (平成26年度)
26	「節度ある適度な飲酒」をしている人の割合 (平均1日あたり1合未満)	
27	妊娠中に飲酒をしている人の割合	乳幼児検診(今後実施)

## 6 たばこ

No.	指標名	データソース
28	妊娠中に喫煙をしている人の割合	横瀬町健康づくりに関する意識調査 (平成26年度)
29	習慣的に喫煙をしている人の割合	
30	副流煙の毒性について知っている人の割合	
31	たばこがもたらす健康被害について知っている人の割合	
		胃かきよう
		老化
		歯周病

## 7 歯の健康

No.	指標名	データソース	
32	一人あたり平均の虫歯の本数	3歳児	乳幼児検診(平成26年度)
		12歳児	横瀬小学校調べ(平成26年度)
33	仕上げ磨きをしている親の割合	1歳6か月児	乳幼児検診(平成26年度)
		3歳児	
34	定期的な歯科検診等の受診を受けている人の割合	横瀬町健康づくりに関する意識調査 (平成26年度)	
35	かかりつけの歯科医師がいる人の割合		
36	65歳以上で自分の歯が20本以上ある人の割合		

## 資料2 横瀬町健康増進計画策定委員会設置要綱

平成 21 年 10 月 21 日

告示第 45 号

(設置)

第 1 条 健康増進法（平成 14 年法律第 103 号）第 8 条第 2 項の規定に基づく市町村健康増進計画及び食育基本法（平成 17 年法律第 63 号）第 18 条の規定に基づく市町村食育推進計画（以下「健康増進計画等」という。）の策定をするため、横瀬町健康増進計画等策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事項)

第 2 条 委員会は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 健康増進計画等の策定に関すること。
- (2) その他健康増進計画等の策定に関し、必要な事項に関すること。

(組織)

第 3 条 委員は、15 名以内の委員をもって構成する。

2 委員は、学識経験を有する者、保健医療関係団体の代表者、関係行政機関の職員及び住民の代表者の中から町長が委嘱する。

(委員の任期)

第 4 条 委員の任期は、審議が終了するまでの期間とする。ただし、委員の欠けた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(委員長及び副委員長)

第 5 条 委員会に委員長及び副委員長を置き、委員の互選によりこれを定める。

- 2 委員長は、会務を総理する。
- 3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき又は欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第 6 条 委員会の会議は、委員長が招集し、その議長となる。

- 2 委員会は、委員の過半数が出席しなければ、会議を開くことができない。
- 3 委員会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数の場合は、議長の決するところによる。
- 4 委員会は、必要に応じ関係者の出席を求めることができる。

(庶務)

第 7 条 委員会の庶務は、健康づくり課において処理する。

(その他)

第 8 条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が別に定める。

附 則

この告示は、公布の日から施行する。

附 則

この告示は、平成 26 年 11 月 1 日から施行する。

### 資料3 横瀬町健康増進計画等策定委員会委員名簿

(順不同・敬称略)

No.	氏名	所属機関団体名等	備考
1	◎内藤純夫	横瀬町議会 総務文教厚生常任委員会委員	学識経験者
2	○小泉信江	横瀬町食生活改善推進員協議会 会長	住民の代表者
3	島田富夫	横瀬町区長会 会計	学識経験者
4	石郷岡 聡	荻原医院 院長	保健医療関係団体代表者
5	横井 範子	熊木こどもクリニック 院長	保健医療関係団体代表者
6	田端 勝	たばた歯科医院 院長	保健医療関係団体代表者
7	長妻容子	横瀬町母子愛育会 会長	住民の代表者
8	嶋崎一文	横瀬町文化協会 会長	住民の代表者
9	浦島則之	横瀬町スポーツ推進委員 委員長	住民の代表者
10	山川英夫	埼玉県秩父保健所 所長	関係行政機関職員
11	島寄和子	横瀬町立横瀬小学校 養護教諭	関係行政機関職員
12	岩田みどり	横瀬町立横瀬中学校 養護教諭	関係行政機関職員
13	小泉源太郎	横瀬町いきいき町民課 課長	関係行政機関職員
14	富田 等	横瀬町教育委員会 教育次長	関係行政機関職員

◎委員長 ○副委員長

#### 事務局

1	大場紀彦	横瀬町健康づくり課	課長
2	坂本美奈子	横瀬町健康づくり課	副主幹
3	原 恵子	横瀬町健康づくり課	主査
4	萩原麻由美	横瀬町健康づくり課	保健師
5	渡辺奈緒子	横瀬町健康づくり課	保健師

## 資料4 策定経過

年 月 日	内 容
平成26年 9月11日(木) } 9月25日(木)	アンケート調査の実施
11月17日(月)	<b>第1回 横瀬町健康増進計画等策定委員会</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・委員長の選出について</li> <li>・副委員長の選出について</li> <li>・横瀬町健康増進計画及び食育推進計画について</li> <li>・第1期健康増進計画の進捗状況について</li> <li>・アンケート調査の実施について</li> </ul>
12月12日(金)	<b>グループインタビューの実施</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・母子愛育会</li> <li>・食生活改善推進協議会</li> <li>・川東長男の会</li> </ul>
平成27年 1月9日(金)	<b>第2回 横瀬町健康増進計画等策定委員会</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループインタビューの結果報告について</li> <li>・第2次健康よこぜ21プラン(素案)について</li> </ul>
1月26日(月) } 2月23日(月)	パブリックコメントの実施
3月16日(月)	<b>第3回 横瀬町健康増進計画等策定委員会</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・パブリックコメントの結果報告について</li> <li>・第2次健康よこぜ21プラン(案)について</li> </ul>

## 第2次健康よこぜ21プラン

(横瀬町健康増進計画・食育推進計画)

平成27年3月

---

発行 横瀬町

編集 横瀬町健康づくり課

〒368-0072 秩父郡横瀬町大字横瀬 4545 番地

TEL：0494-25-0116

FAX：0494-21-5155







