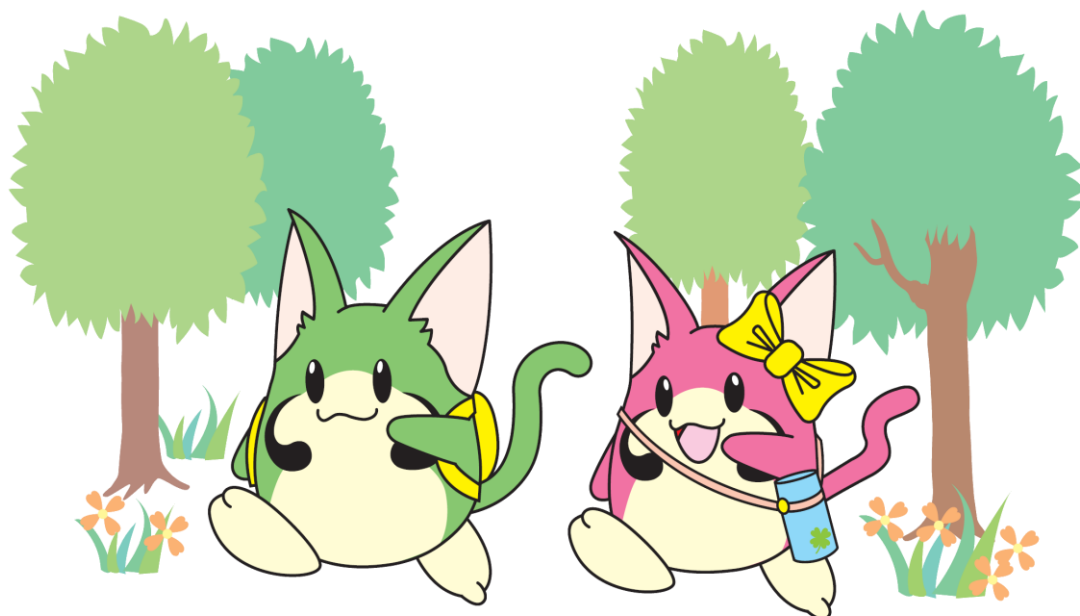


# 健康たかねざわ元気計画

---

---

## 《2期計画》



平成28年3月

高根沢町

# もくじ

第1章 計画の策定にあたって	・・・・・・・・ P2
第2章 町民をとりまく状況	・・・・・・・・ P9
第3章 基本的な考え方	・・・・・・・・ P19
第4章 重点領域別の健康づくりの取り組み	
(1) 栄養・食生活	・・・・・・・・ P23
(2) 身体活動・運動	・・・・・・・・ P29
(3) 休養・こころの健康	・・・・・・・・ P33
(4) 喫煙・飲酒	・・・・・・・・ P39
(5) からだの健康	・・・・・・・・ P43
資料編	・・・・・・・・ P50
各領域ごとの状況	
健康づくりに関するアンケート調査結果	
健康たかねざわ元気計画（2期計画）策定経過	
健康たかねざわ元気計画（2期計画）策定委員名簿	

# 第1章 計画の策定にあたって

## 1. 計画策定の趣旨

近年、生活習慣の変化によるがん・脳卒中等の生活習慣病の増加や急速な少子高齢化の進行により、医療費や介護等の社会負担が増大している状況です。また、医学・医療技術の進歩に伴い平均寿命が延びる一方で、認知症や寝たきり等の問題も増加しています。

一人ひとりが健康に関心を持ち、健康づくりのための行動をおこし健康な状態で生活できる期間の延伸を図ることは、社会負担の軽減や個々の生活の質の向上へと繋がります。

高根沢町では、地域・関係機関等と町民が一体となって『1次予防』に重点をおいた健康づくりを推進するため、平成18年3月に『健康たかねざわ元気計画』（計画期間 平成18年度から平成27年度の10年間 以下「1期計画」という）を策定しました。

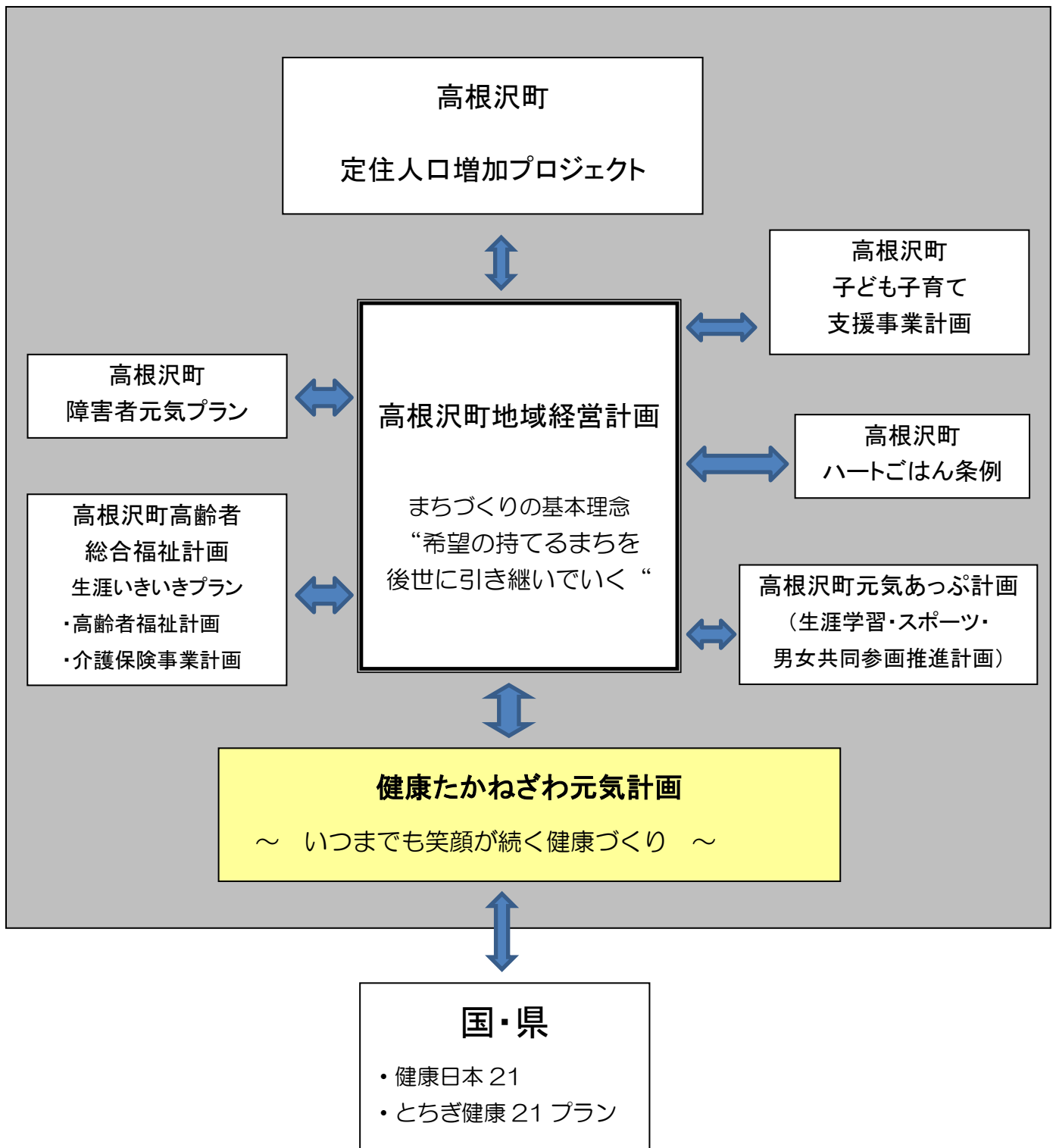
## 2. 2期計画の趣旨

平成24年、国では健康増進法第7条第1項の規定に基づき、「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」が全面改正されるとともに、町民の健康を取り巻く環境や施策が大きく変化した中で、1期計画が27年度末で終了することから平成28年度を初年度とする『健康たかねざわ元気計画（2期計画）』（以下「2期計画」という。）を策定するものです。

## 3. 計画の性格

- (1) 本計画は「高根沢町地域経営計画2016」で掲げた健康づくり推進のための『生活課題』に対する取り組みの具体的計画として位置づけます。
- (2) 「健康日本21」や「とちぎ健康21プラン（2期計画）」と整合性を図りながら策定する市町村健康増進計画です。
- (3) 高根沢町高齢者総合福祉計画「生涯いきいきプラン（第6期計画）」および「高根沢町子ども・子育て支援事業計画」「たかねざわハートごはん条例」「たかねざわ元気あっぷ計画（生涯学習推進計画）」との整合調整を図り策定します。

## 【関係図】



## 4. 計画期間

2期計画は、平成28（2016）年度を初年度とし、平成37（2025）年度を目標年次とする10か年計画とします。

また、2期計画の中間評価を計画期間の中間年に当たる平成32（2020）年度に行います。

## 5. 1期計画の評価

健康たかねざわ元気計画の策定時（平成 18 年）に設定された 5 領域の目標項目について、下記の評価基準に沿って評価を実施しました。

中間評価（平成 22 年）までは、町総合健診受診者（概ね 40 歳以上の者）に対しアンケート調査を実施しましたが、今回の 2 期計画策定に際しては、20 歳以上 40 歳未満の年齢層へも実態調査を実施いたしました。（P48～資料編『健康づくりに関するアンケート調査結果』参照）

その結果、中間評価までは、改善しているにも関わらず、最終評価で悪化した結果となったものがあります。

2 期計画では、今回の調査結果をもとに、再度目標値の見直しや新たな目標を定めます。

### 《評価基準》

	評価	
最終実績値が目標値に達している	A	最終実績値が、策定時の基準よりも改善し、目標に達している。
最終実績値が目標値にたっしていない	B	最終実績値が策定時の基準値より改善傾向にある
	C	最終実績値が策定時の基準値より悪化している

## 領域1 正しい食生活

### <<実践目標>>

- ・栄養バランスについて正しく理解し実践します。
- ・3食自分に合った量を食べ、適正体重を維持します。
- ・減塩を心がけて食事をします。

【単位：％】

目安	基礎年次 (H17)	目標値	(H22)	中間 評価	現状 (H26)	最終 評価
体重増加を防ぐための食事の注意 点を知っている人の割合	18.3	30.0	76.0	A	74.4	A
食事を1日3食規則正しく摂っ ている人の割合	79.3	90.0	90.0	A	81.9	B
男性の肥満の割合（健診受診者）	24.0	20.0	24.4	C	26.1	C
女性の肥満の割合（健診受診者）	17.9	15.0	22.5	C	23.0	C

## 領域2 運動

### <<実践目標>>

- ・運動や身体活動の重要性を理解し、自分に合った運動習慣を身につけます。
- ・日常生活の中に運動を取り入れ、身体活動量を増やします。

【単位：％】

目安	基礎年次 (H17)	目標値	(H22)	中間 評価	現状 (H26)	最終 評価
運動不足と思う男性の割合	79.7	70.0	62.8	A	74.4	B
運動不足と思う女性の割合	85.2	80.0	76.1	A	81.6	B
定期的に汗をかき運動を週に1回 以上行っている人の割合	38.3	50.0	35.7	C	27.9	C

### 領域3 こころ

#### <<実践目標>>

- ・自分に合った趣味や生きがいを持ち、ストレスを解消します。
- ・休養を十分にとります。

【単位：％】

目安	基礎年次 (H17)	目標値	(H22)	中間 評価	現状 (H26)	最終 評価
ストレスを毎日感じる男性の割合	32.5	28.0	31.0	B	43.4	C
ストレスを毎日感じる女性の割合	34.2	30.0	44.0	C	42.6	C
睡眠による休養が十分な人の割合	66.9	70.0	66.2	C	66.1	C

### 領域4 たばことお酒

#### <<実践目標>>

- ・喫煙が自分や周囲の人の健康に与える影響を理解し、節煙・禁煙に取り組みます。
- ・喫煙マナーを理解し、遵守につとめます。
- ・飲酒が健康に与える影響について理解し、健康を害さない飲み方を実践します。

目安	基礎年次 (H17)	目標値	(H22)	中間 評価	現状 (H26)	最終 評価
男性の喫煙率	41.1	37.0	26.9	A	36.0	A
女性の喫煙率	8.3	4.0	6.2	B	8.2	B
1日3合以上飲酒する男性の割合 (健診受診者)	6.6	5.0	2.7	A	1.9	A
1日3合以上飲酒する女性の割合 (健診受診者)	0.6	0.5	0.18	A	0.2	A

## 領域5 歯とからだの健康

### 《実践目標》

- 定期的に健康診査や歯科健診を受け、からだの状態を把握します。
- 正しい歯磨き習慣を身につけ、虫歯や歯周病を予防します。

【単位：％】

目安	基礎年次 (H17)	目標値	(H22)	中間 評価	現状 (H26)	最終 評価
1日2回以上歯磨きする男性の割合	63.0	70.0	65.3	B	70.4	A
1日2回以上歯磨きする女性の割合	82.6	85.0	88.1	A	90.5	A
健康診査を受ける人の割合	49.6	57	/	/	/	/
※平成20年度より特定健診が導入されたため、健康診査に関しては平成20年度を基礎年度に変更し、改めて目標値を定めました。						
目安	基礎年次 (H20)	目標値	/	/	現状 (H25)	最終 評価
特定健診受診率	30.1	50	/	/	36.9	B



総 合
-----

## <<健康づくりの総合目標>>

### ・生活の質の向上・健康寿命の延伸

【単位：％】

目安	基礎年次 (H17)	目標値	(H22)	中間 評価	現状 (H26)	最終 評価
健康であると思う人の割合	75.2	80.0	80.0	A	80.2	A

## 《 総合評価 》

全体の健康意識は向上がみられ『自分の健康は自分で守る』という意識が根づいてきたように思われます。

しかし、領域ごとの評価を見ると、「領域1 正しい食生活」では体重増加を防ぐための食事の注意点は知っていますが、男女ともに肥満の割合は増加しており意識と行動の差がみられました。

肥満は、生活習慣病の要因であり重症化を招く場合もあるため、さらに肥満対策を強化していく必要があります。

また、「領域3 ところ」では、ストレス社会と言われるように、毎日ストレスを感じる人や睡眠が十分とれない人の割合が増加していました。ストレスを無くすことは困難ですが、自分に合ったストレス解消法を見つけることができるよう、情報を発信していく必要があります。

今後も関係機関と情報交換を行いながら、各種のサポート体制について考え、住民が自主的に健康づくりに取り組めるよう、地域全体の環境づくりを進めていくことが必要と考えます。

## 第2章 町を取り巻く状況

### 1. 高根沢町の概況

高根沢町は、栃木県のほぼ中央、県都宇都宮に隣接し首都東京からおよそ100Kmに位置しています。また、町の西側を国道4号とJR東北本線が縦断し、首都東京まで新幹線でおよそ60分程度、車でおよそ120分程度で連絡します。

地勢は大きく4つに区分され、東側は八溝山系の丘陵が南北に連なり、町の地域振興の核となる「元気あっぴむら」が多くの人で賑わい、「自然の森」の整備が進められています。中央は広大な水田地帯が広がり、その中央部には町の文化、スポーツの総合施設「町民広場」があります。西側には、JR宝積寺駅を中心に、商店街や住宅地、その南には日本のシリコンバレーと称される「情報の森とちぎ」が立地し、美しい景観の最先端企業群が生まれ始めています。西南端は皇室の食料を生産している広々とした御料牧場や本田技研工業の工場があり、西端には国道4号が縦走し、その両端に純農業地帯が広がり、鬼怒川を挟んで宇都宮市と接しています。

#### ◆沿革

高根沢の地名の由来には、高原山のすそ野（根）にある沢からきたという説と、14世紀後半に上高根沢の権現山域で、この辺りを治めていた高根沢新右衛門藤原兼吉の名が地名になったという説があります。現在の高根沢町は昭和33年4月1日北高根沢村と阿久津町が合併して誕生し、その後若干の編出入を経て今日に至っています。



#### ◆地勢

##### ○位置

東経 139度59分12秒

北緯 36度37分52秒

○標高 最高 195.7m（海拔）最低 109.0m

○距離 東西 10.7km 南北 11.5km

○面積 70.87平方キロメートル（平成26年10月1日測量方法の変更により変更：変更前70.90平方キロメートル）

#### ◆人口（平成22年国勢調査）

○人口 30,436人

##### ○世帯

総世帯数 11,201世帯

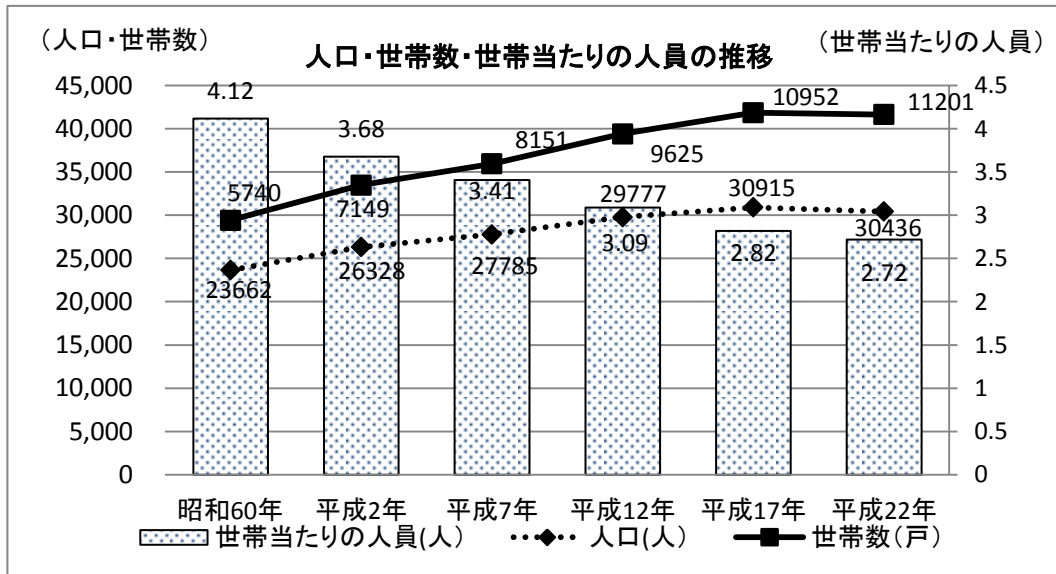
○1世帯当り人員 2.7人

## 2. 人口及び世帯等の推移

### (1) 人口・世帯

本町の人口は、昭和 60 年から平成 17 年までの 20 年間で 7,253 人増加し、世帯数も 5,212 世帯増加しましたが、その後は世帯数はわずかながら増加しているものの人口は減少傾向にあります。

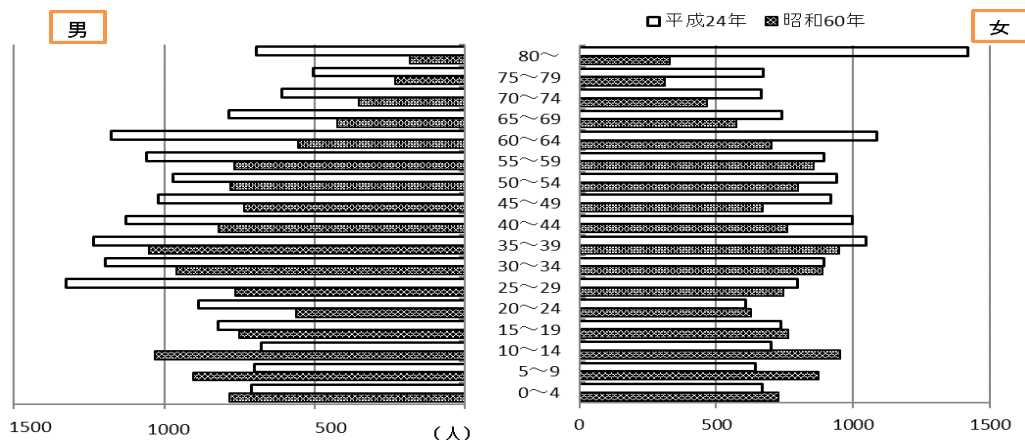
1 世帯当たりの人員も、4.12 人から 2.72 人と減少し、さらに核家族化が進展していることが伺えます。



### (2) 年齢 5 歳階級別人口の推移

昭和 60 年と平成 24 年を比較すると 14 歳以下の年齢が減少し、逆に 25 歳以上の人口が増加している。

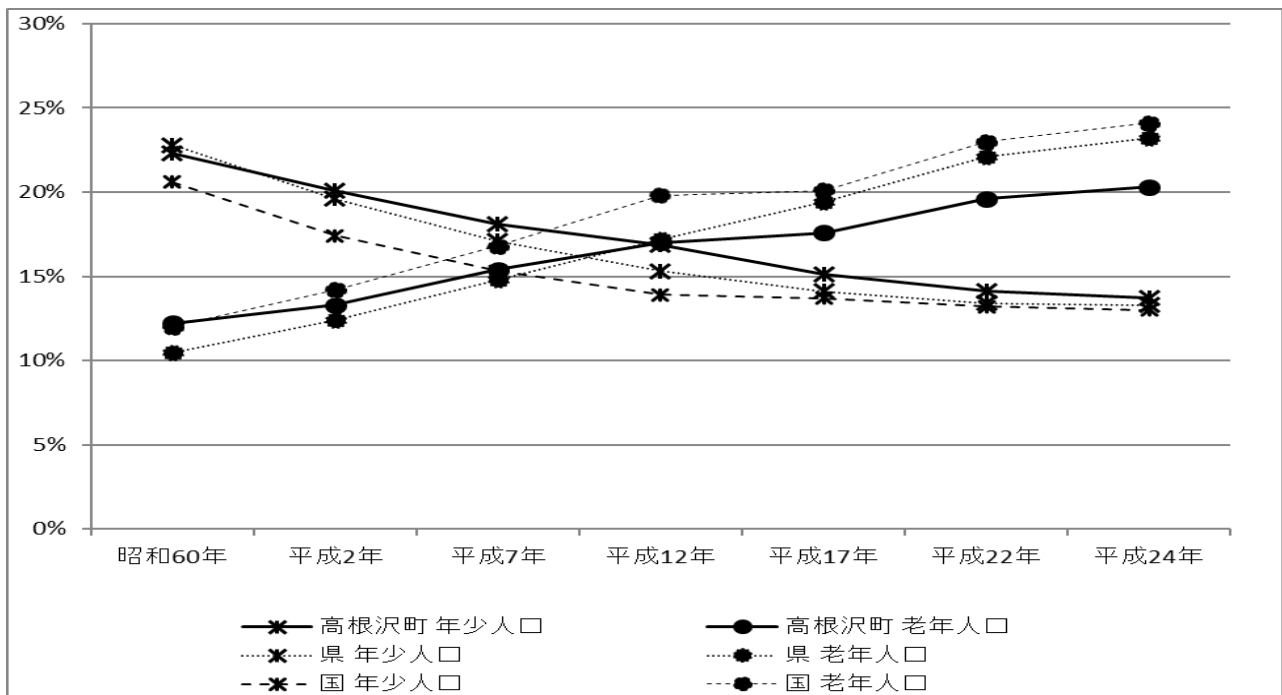
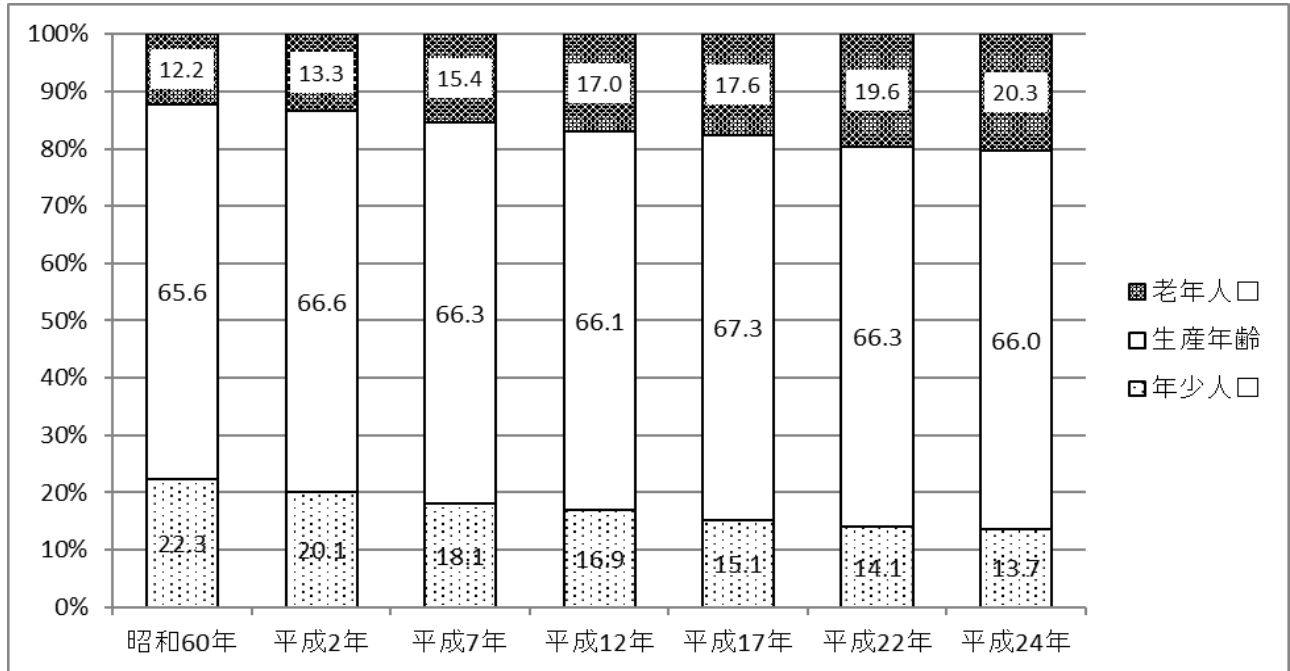
特に、団塊の世代である 60～64 歳及び、80 歳以上の人口増加が顕著である。このグラフからも、少子高齢化が進行していることが伺えます。



### (3) 年齢3区分別人口割合の推移

老年人口の増加、年少人口の減少による少子高齢化の傾向がみられます。

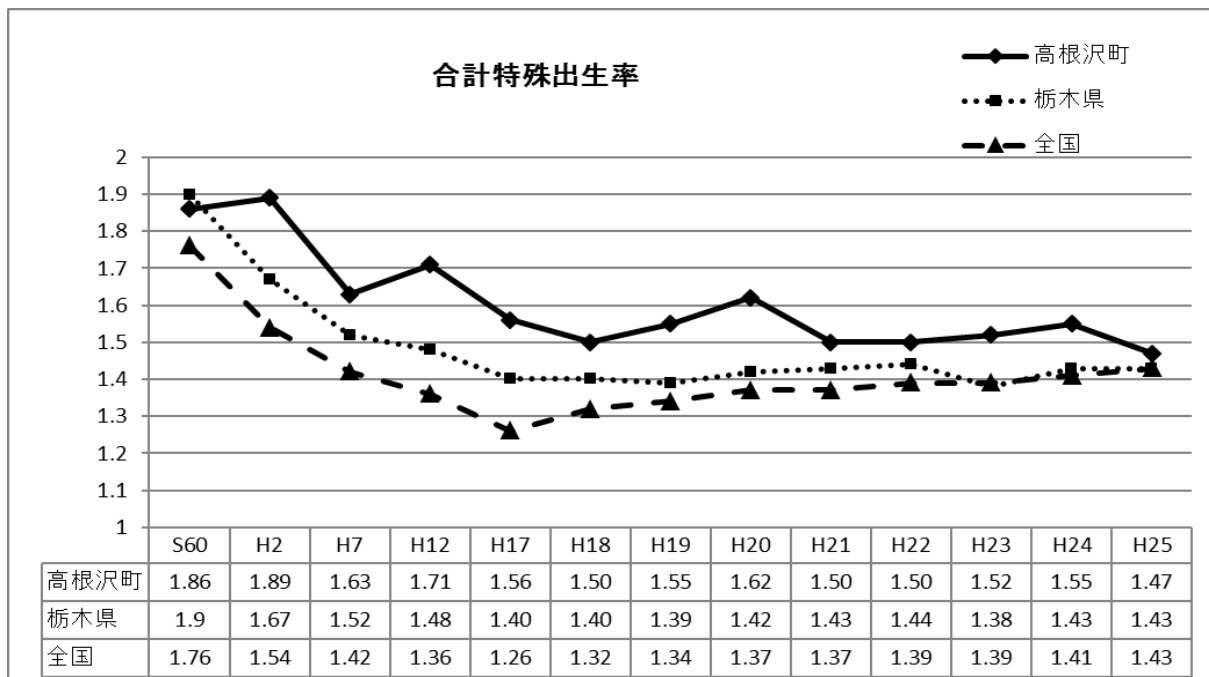
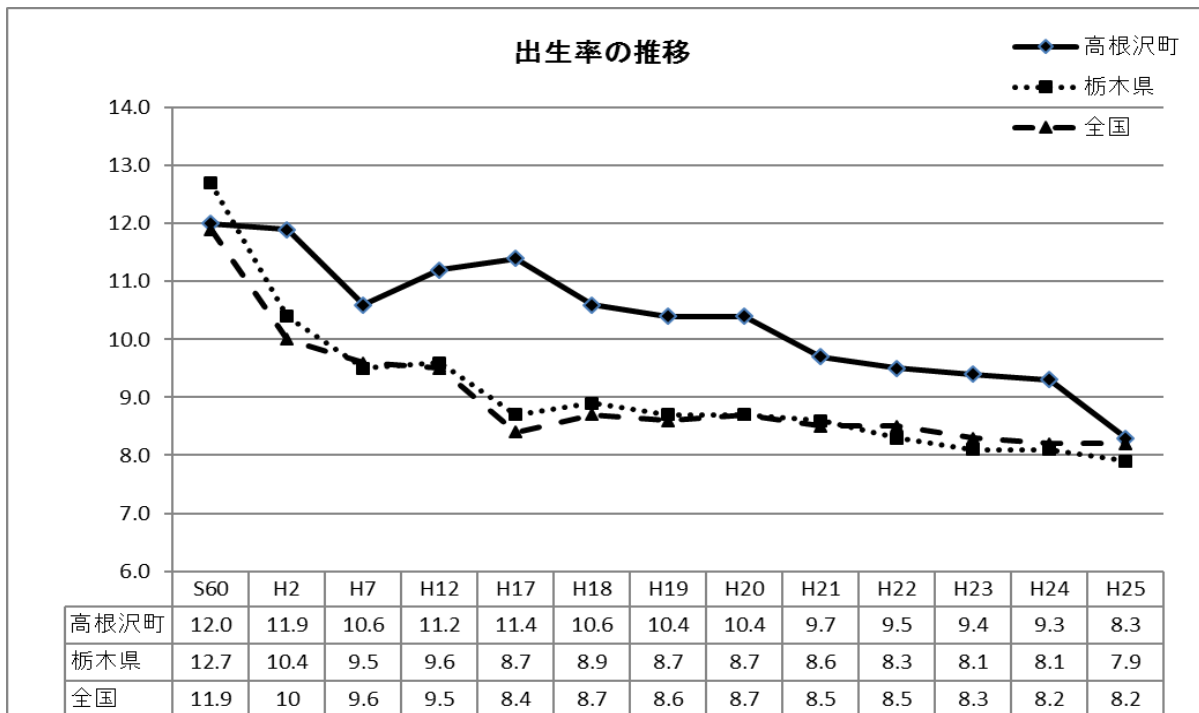
高根沢町では、平成7年から平成12年の5年間の間に、老年人口が年少人口を上回りました。国や県と比較すると緩やかではありますが、少子高齢化は進行しています。



### 3. 人口動態等の状況

#### (1) 出生の状況

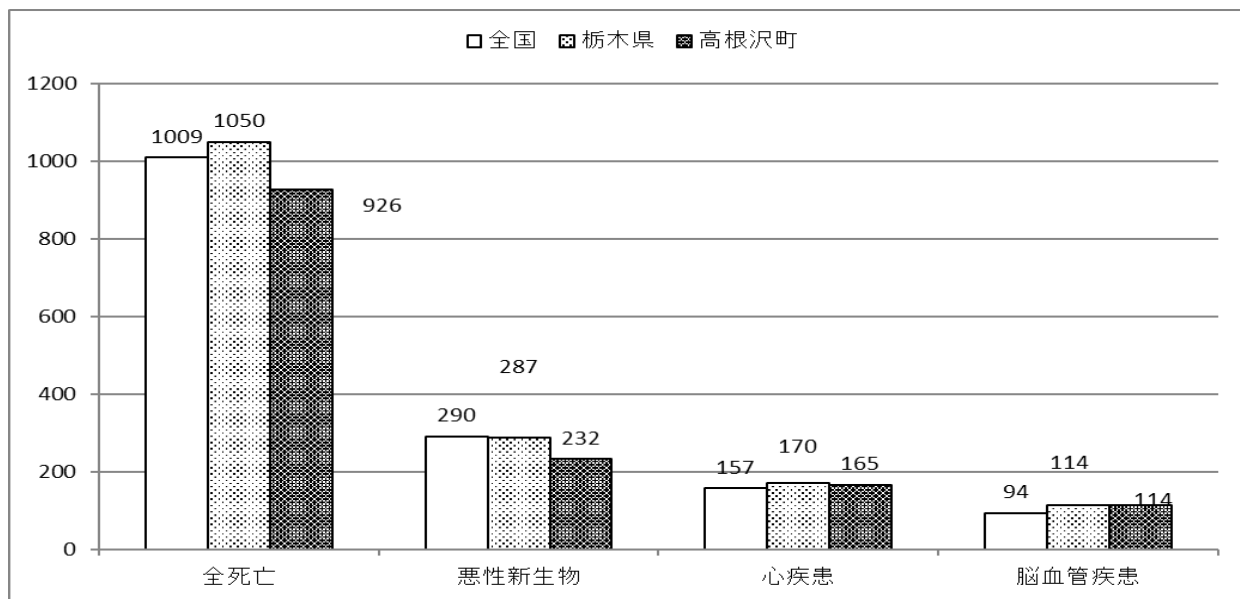
出生率は県や国と比較し、やや高い状況ではありますが年々減少傾向にあります。



## 死亡率・3大死因死亡率（平成25年）

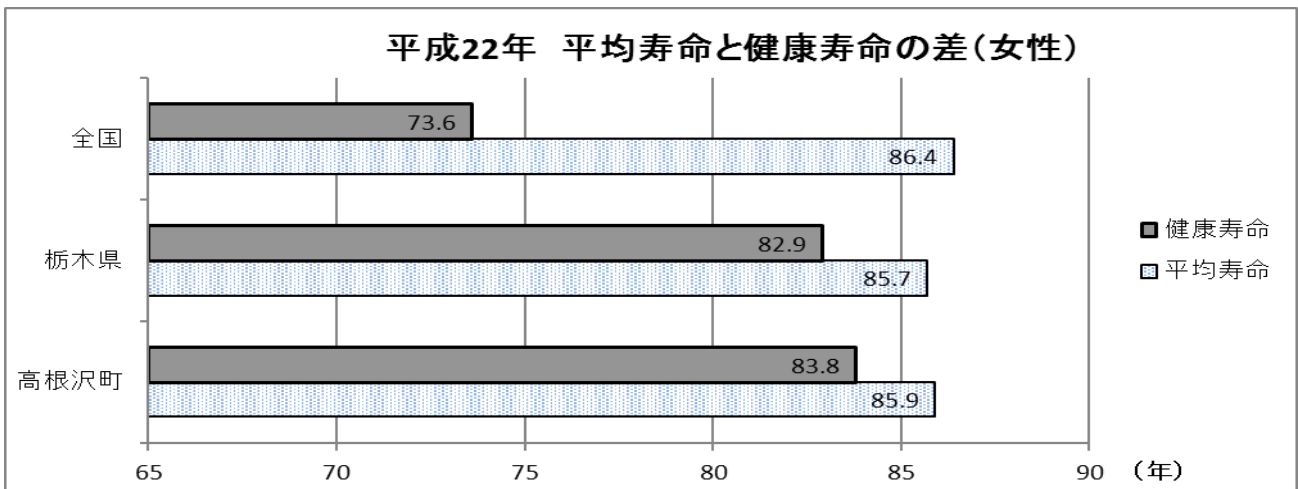
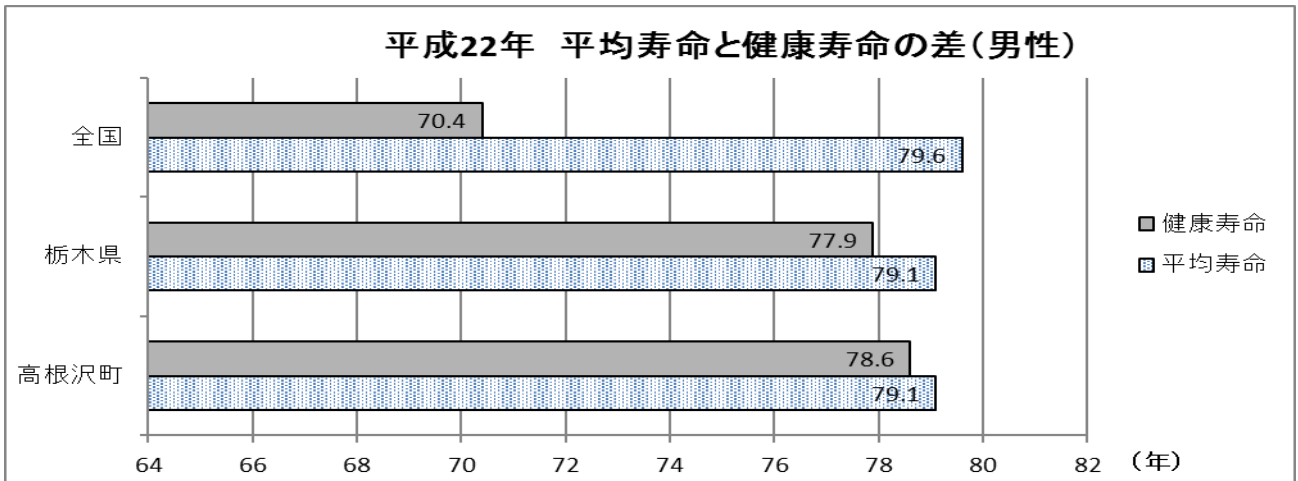
（単位：件、10万対）

	全死亡	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患
全国	1009	290	157	94
栃木県	1050	287	170	114
高根沢町	926	232	165	114



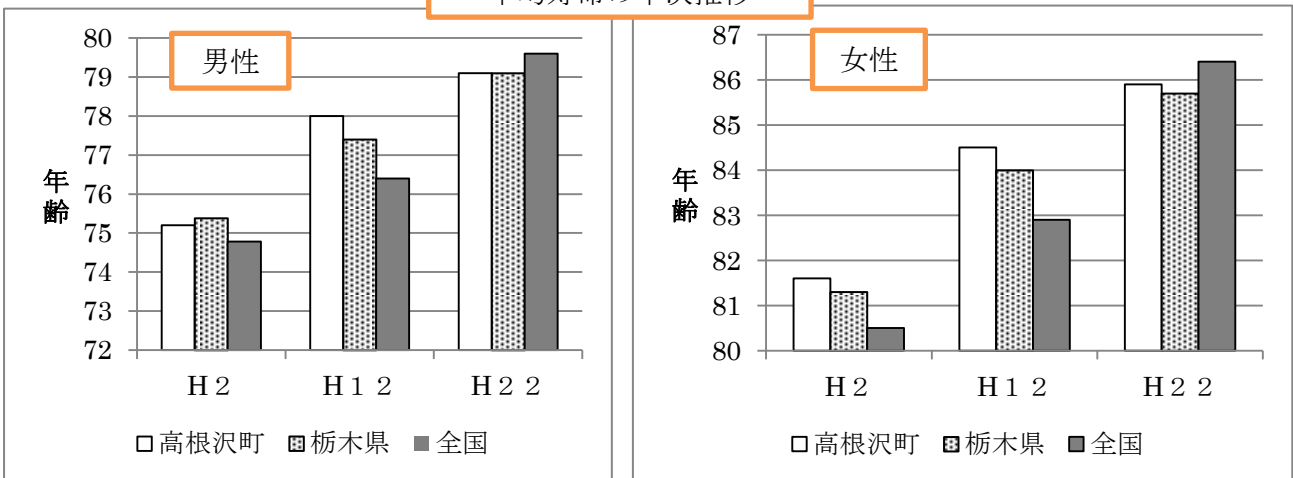
全死亡率は県や国と比較し、低い状況ではありますが、心疾患・脳血管疾患の死亡率は全国を上回っています。

## 4. 健康の状況



平均寿命は男女とも県と同等であるが、全国と比較しやや短い状況です。  
 ただ、健康寿命は、県・全国と比較すると長く、介護を要する期間が短いことが予測されます。

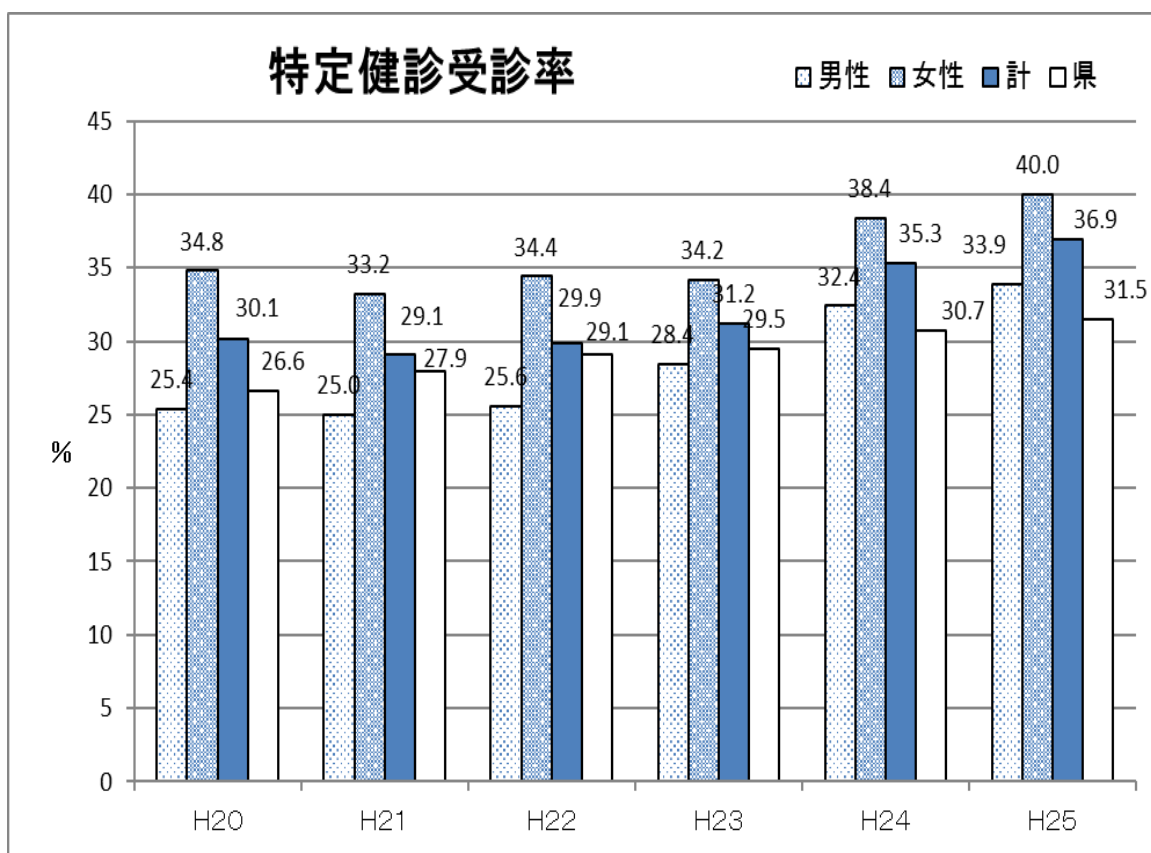
平均寿命の年次推移



平成 12 年までは、全国よりも平均寿命が長かったが、平成 22 年では全国と比較し県、高根沢町とも短くなっています。

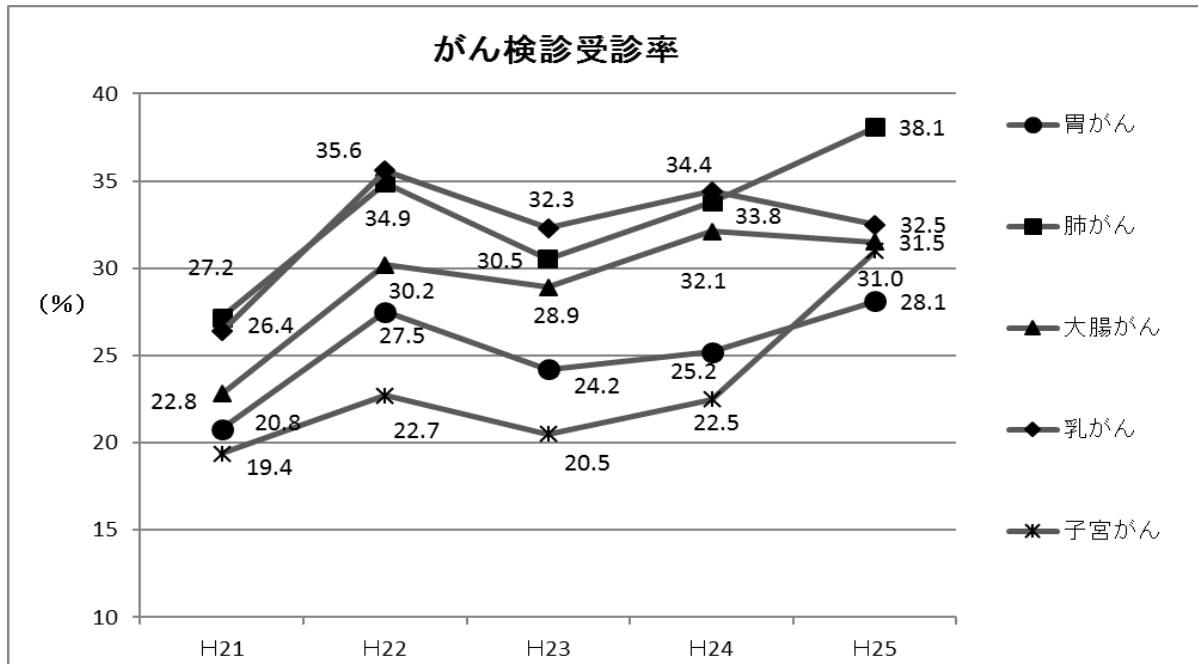
## <<特定健診受診状況>>

	H20	H21	H22	H23	H24	H25
男性	25.4	25.0	25.6	28.4	32.4	33.9
女性	34.8	33.2	34.4	34.2	38.4	40.0
計	30.1	29.1	29.9	31.2	35.3	36.9
県	26.6	27.9	29.1	29.5	30.7	31.5

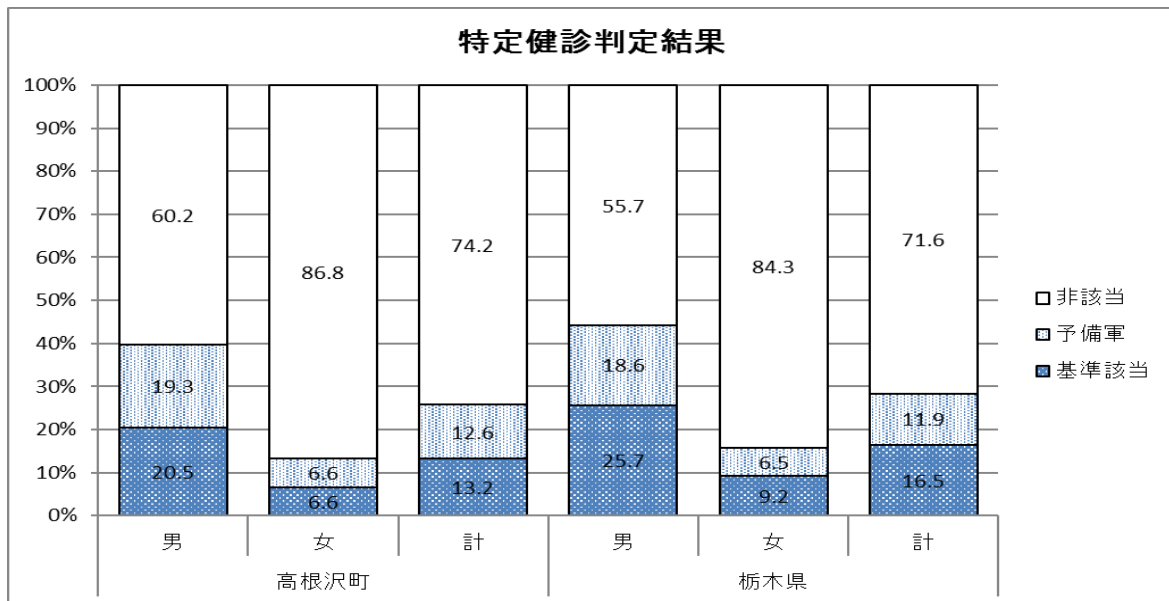


特定健診受診率は、増減を繰り返しながら増加傾向にあります。



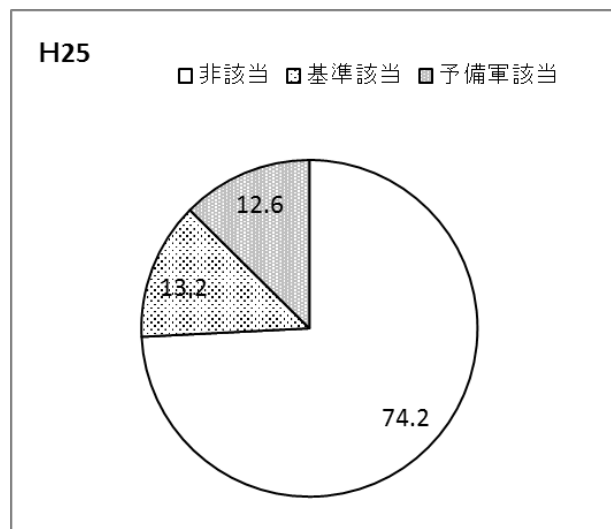
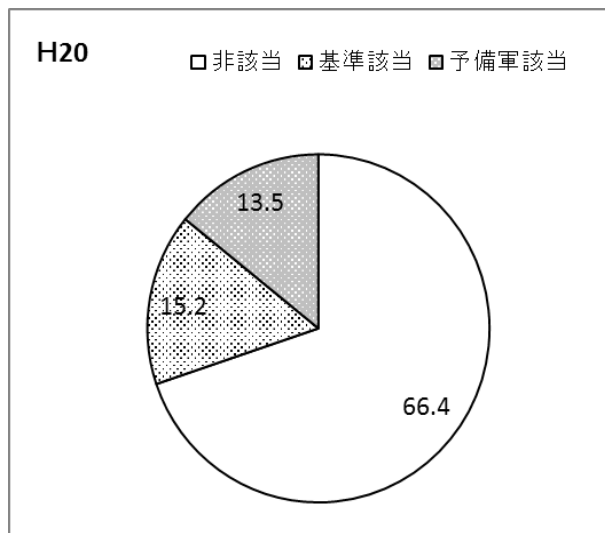


がん検診受診率は、それぞれのがんで増減を繰り返していますが、増加傾向にあります。平成 21 年度より、国のがん検診推進事業が開始され、節目の年齢者に対し一部のがん検診が無料で実施されています。



予備軍と基準該当の割合は、男女ともに栃木県と同じような傾向にあります。基準該当の割合は男女とも県よりも少ないですが、予備軍該当は県を上回っています。

非該当率は県よりも高く、メタボリックシンドロームに該当する率は県平均よりも少ないと言えます。



平成 20 年度と平成 25 年度の判定結果を比較すると、基準該当、予備軍該当ともに減少しています。

特定保健指導の結果、改善がみられたと考えられます。

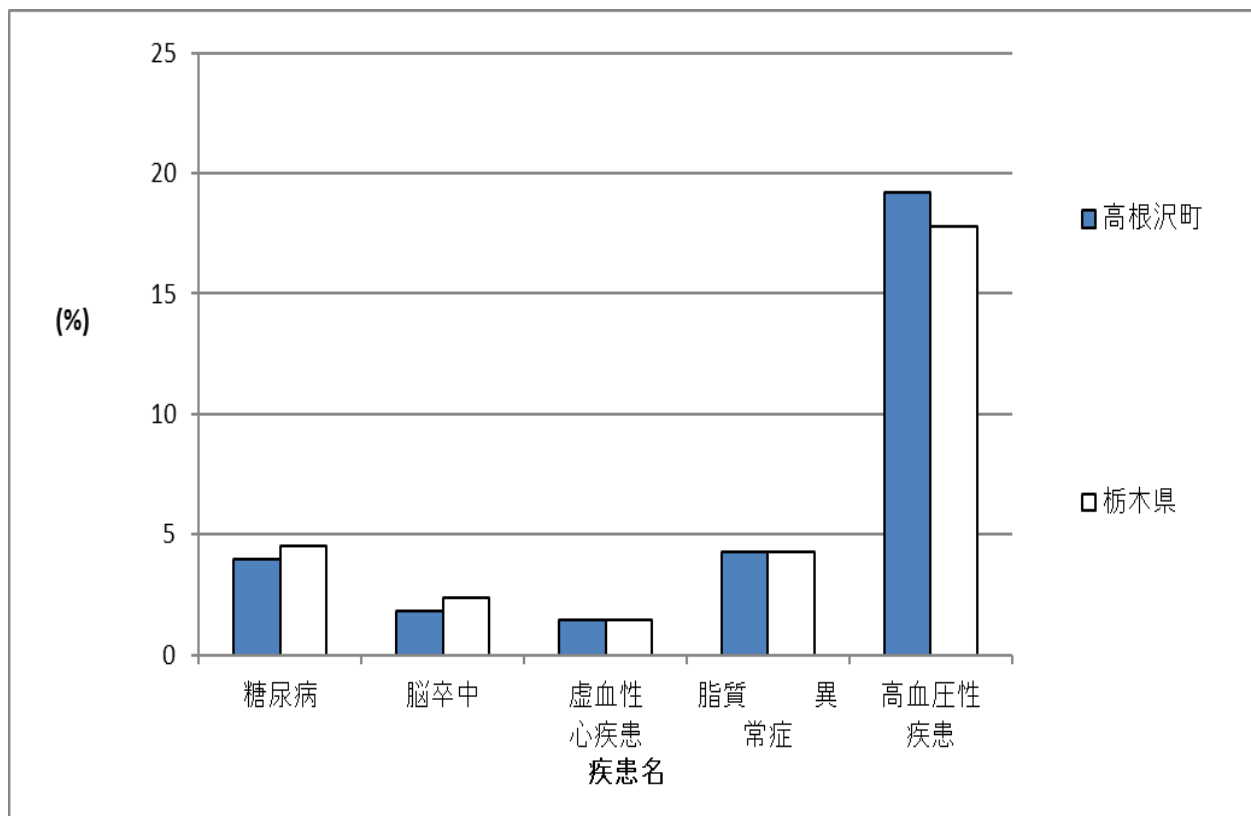
ただし、全体の 4 分の 1 がメタボリックシンドローム該当又は予備軍であり、内臓脂肪を減少させていく取り組みを今後も継続していくことが必要です。

## 国保加入者の生活習慣病における件数（構成比%）

### 《目で見える栃木の医療状況》

平成 25 年度

	糖尿病	脳卒中	虚血性 心疾患	脂質 異常症	高血圧性 疾患
高根沢町	3.99	1.82	1.44	4.25	19.18
栃木県	4.55	2.38	1.47	4.25	17.81



高血圧を指摘された者の割合が全体の 2 割を占め、他の生活習慣病と比較して非常に多い状況です。

高血圧症は、脳卒中発症と関連が深く、脳卒中予防としても対策が必要です。

## 第3章 基本的な考え方

### 1. 基本理念

「健康たかねざわ元気計画」では基本理念を次のとおり設定していましたが、前計画を改定する本計画においても、この理念を継承します。

#### 《 基本理念 》

『健やかに生き生きと暮らせるまち』

町の最上位計画である『地域経営計画』では、「希望の持てるまちを後世に引き継いでいく」を基本理念としていますが、それを実現するべく保健・医療分野の目標として健康づくりの推進を目指していきます。

平成25年度に実施した「町民意識調査」では、どの年代も健康を重要と捉えており、高根沢町の健康意識は高いと言えます。

今後は、こうした住民意識を変えることなく、さらに健康への関心を高め行動に結びつけられるよう、町民自らの健康づくりをサポートし、また町民・地域・町が協働して健康づくりに取り組んでいきます。

生活の質の向上・健康寿命の延伸により、『健康実感』を高めていけるよう、健康づくりを進めていきます。

## 2. 基本目標

### (1) 生活の質の向上

健やかで生き生きと暮らすためには、生活の質が確保されていることが重要です。それぞれの価値観や心身の状態に応じて、明るく健やかに生活ができるよう生活の維持・向上を目指します。

### (2) 健康寿命の延伸

平均寿命が延びる一方で、高齢化に伴い認知症や寝たきり等の問題も多くなってきています。いつまでも、健康な状態で生活できる『健康寿命』の延伸を図ります。

### 3. 計画の体系

#### 《 基本理念 》

『健やかに生き生きと暮らせるまち』

基本目標1 生活の質の向上  
基本目標2 健康寿命の延伸



健康への“実感度”を上げる

#### 《 重点領域 》

#### 《 実践目標 》

栄養・食生活



- 栄養バランスに気をつけて食事をしよう
- 自分の適正体重を知り、その体重を維持していこう

身体活動・運動



- 日々の生活の中で、意識的に身体を動かそう
- 自分の体調に合わせて、楽しみながら運動を実践しよう

休養・こころの健康



- 質の高い睡眠をとって、こころと体を休めよう
- 自分に合ったストレス解消法を見つけて、ストレスと上手につきあおう

禁煙・飲酒



- 未成年者の喫煙・飲酒をなくそう
- 喫煙の健康への影響について理解を深めよう
- 飲酒は適量を心がけ、休肝日をつくろう

からだの健康  
(歯・生活習慣病・がん)



- 自分の健康状態を把握するため、定期的に健康診査・検診を受けよう
- 歯周病や口腔機能の低下に関する理解を深めよう
- 自分の健康に関心を持とう

## 4. 基本方針

### (1) 健康づくりのための基礎づくり

健康を維持するための基本となる『バランスのとれた食生活』『規則正しい生活リズム』『適度な運動・身体活動、適度な休息』に関する知識の普及に努めます。

### (2) 健康への関心を高める

自分の健康状態を知ることが、正しい生活習慣づくりのきっかけとなるため、健康診査やがん検診の受診勧奨や精密検査が必要となった場合の早期受診勧奨を行います。

### (3) 関係機関と連携した健康づくり

一貫した健康づくりや生涯にわたった健康づくりを行うため、保育園・幼稚園、学校や生涯学習課などの関係機関と連携した取り組みを行います。

また、食生活改善推進員、ボランティア団体、地域の各種団体などと連携し健康づくりを推進していきます。

### (4) 個々の価値観に応じた健康づくり

行政区や地域ごとに抱える健康問題に目を向け、地域住民自らが問題解決のための行動がおこせるよう、サポート体制の整備に努めます。

また、地産地消を基礎とした食育推進のため、地域が一丸となって健康づくりに取り組みます。

## 第4章 重点領域別の健康づくりの取り組み

### (1) 栄養・食生活

適切な食生活を実践することは、人々が健康な生活を送るため、また未来ある子どもたちの健やかに成長するためには、欠かすことのできない大切な営みです。

しかし、健康に関するアンケートでは、若い世代における食事の不規則性がみられました。また、肥満者の割合も増加傾向にあります。

こうした状況は、生活習慣病を発症させ、その結果医療費や介護負担の増大を招くこととなります。

住民一人ひとりが『バランスのとれた食事』を意識し実践すること、また適正体重を維持し生活習慣病を予防することが必要です。

#### ① 高根沢町の現状

- 1日3食規則正しく食事をしていない人がいます。
- 体重を増やさないための食事に関して知識はあります。
- 肥満の人が増えています。

※関係する図・表は、P50～の【資料編】を参照ください。





## ② 目標及び目標値

●栄養バランスに気をつけて食事をしよう。

●自分の適正体重を知り、その体重を維持していこう。

【単位：％】

目安	現状 (H26)	目標 (H37)
・食事を1日3食規則正しく摂っている人の割合	81.9	90.0
・体重増加を防ぐための食事の注意を知っている人の割合	74.4	85.0
・男性の肥満の割合	26.1	21.0
・女性の肥満の割合	23.0	15.0
・小学生の朝食の欠食率（新規）	3.2	0
・中学生の朝食の欠食率（新規）	5.3	0

## ③ 今後の具体的な取り組み

### ○町民一人ひとりの取り組み

- ・『早寝・早起き・朝ごはん』を実践します
- ・1日3食規則正しく食べます
- ・主食・主菜・副菜をそろえて食べます
- ・自分の適正体重を知り、毎日体重測定をします
- ・体重増加を防ぐ食事の注意を知り、適正体重を維持します
- ・地元の野菜を積極的に食べます（地産地消の推進）
- ・みんなで食に対する関心を高め、講座やイベントに積極的に参加します
- ・食べ物に感謝の気持ちを持ち、食の大切さなどについて食育を通して学びます。

○ 地域・行政の取り組み◆ 施策の方向性：規則正しい食生活に関する知識の普及啓発を行います。

取り組み内容	担当及び今後の方向性
1. 食生活に関する知識の普及啓発	健康福祉課 こどもみらい課
<p>町広報紙や保健センターでの配布資料等で、食生活に関する知識の普及、最新情報の提供に努めます。</p> <p>町内保育園、幼稚園を対象にお便りを配布し、乳幼児の食に関する情報を提供します。</p> <p>小中学校においては、給食だよりや学校栄養教諭による食指導により、バランスのとれた食事の必要性など食事に関する知識の普及啓発を図ります。</p>	【継続】
2. 食育の推進	健康福祉課 こどもみらい課
<p>『乳幼児健診』や『乳幼児相談』『離乳食教室』『遊びの教室』等を通じて、乳幼児の食に関する情報を提供していきます。</p> <p>町内保育園・幼稚園や小学生対象の食育教室を開催し、幼い頃から食への関心を高めていきます。</p> <p>小中学校においては、給食だよりにより食事マナーや旬な野菜等の知識の普及を図ります。</p>	【継続】
3. 食生活改善推進員の育成・支援	健康福祉課
<p>食生活改善推進員協議会は、食育教室や高齢者を対象とした生活習慣病予防教室、乳児健診での食指導などを通じて、望ましい食生活の情報を提供しています。</p> <p>地域の健康づくりを推進するボランティア組織である食生活改善推進員活動の周知を図ります。</p> <p>また、研修会を実施し推進員の育成・支援に努めます。</p>	【継続】

◆施策の方向性：栄養バランスのとれた食生活を推進します。

取り組み内容	担当及び今後の方向性
1. 栄養相談の実施	健康福祉課
<p>保健センターでは、栄養士による病態別栄養相談を実施します。</p> <p>また、健診の結果に基づき、数値改善に向けての食事指導を行います。</p> <p>さらに、高齢者の実態調査や訪問指導により、栄養上の問題解決に努めます。</p>	【継続・拡大】
2. 栄養士による家庭訪問	健康福祉課
<p>家庭訪問により、栄養上の問題解決に努めます。</p>	【新規】
3. 教室の開催	健康福祉課
<p>妊娠期においては妊婦を対象とした教室を開催し、母親だけでなく胎児への栄養にも目を向けた食事指導を実施します。</p> <p>幼児や児童を対象に栄養教室を開催し、幼少期から食に対する関心を高め、正しい食習慣を身につけられるよう努めます。</p> <p>成人を対象とした栄養教室では、普段の食生活を振り返る機会とし、疾病予防に向けた食事指導を実施します。</p> <p>高齢者対しては介護予防事業を通じて低栄養の予防や、バランス食に関して知識を習得できるよう、参加者の拡大と内容の充実に努めます。</p>	【継続・拡大】

<h4>4. 食育の推進</h4>	健康福祉課 こどもみらい課
<p>乳幼児健診において『早寝・早起き・朝ごはん』を推奨していきます。</p> <p>小中学校では生活調査を実施し、実態把握および改善に向けての教育を実施していきます。</p> <p>小学生・中学生を対象とした『お弁当の日』を実施し、食への関心を高め、食の自立の第一歩とします。</p>	【継続】
<h4>5. 地産地消の推進</h4>	健康福祉課 こどもみらい課 産業課
<p>各種教室では積極的に地元野菜を使用していきます。</p> <p>学校給食で、地元の野菜や果物を使用していきます。</p> <p>町内産食材の活用拡大に向けて、関係機関との調整を図ります。</p>	【継続・拡大】
<h4>6. 食育推進計画の推進</h4>	健康福祉課 こどもみらい課 産業課
<p>計画に基づき、関係課、関係機関との情報共有や連携を密にし、地産地消・食育の推進に取り組めます。</p>	【継続・拡大】

◆施策の方向性：適正体重の維持を推進します。

取り組み内容	担当及び今後の方向性
1. 適正体重に関する知識の普及啓発	健康福祉課
<p>町広報紙や保健センターでの配布資料等で、適正体重に関する知識の普及啓発に努めます。</p> <p>『ダイエット健康カレンダー』を作成・活用し、毎日の体重測定を促し、適正体重維持を支援します。</p>	【継続・拡大】
2. 個別相談の実施	健康福祉課
<p>健診結果説明会では、個々の病態について説明し、メタボリックシンドローム予防・改善に向けた相談を実施します。</p>	【継続】
3. 健康教室の開催	健康福祉課
<p>健康教室において、メタボリックシンドロームに対する正しい知識の普及啓発に努めます。</p>	【継続】

## (2) 身体活動・運動

身体活動を増やすことや適度な運動は、循環器疾患やがんなどの生活習慣病の発症リスクを下げ、また高齢期に問題となるロコモティブシンドロームやサルコペニア、認知症の予防にもつながります。

運動機能・身体機能を維持することは、健康を維持するだけでなく、生活の質を下げないためにも重要なことです。

あらゆる年代において、日常生活における歩数の増加や身体活動量の増加、運動習慣づくりなどを推進する取り組みが求められます。

### ロコモティブシンドロームとは・・・

筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、もしくは複数に障害が起き、移動機能の低下をきたした状態をいいます。

### サルコペニアとは・・・

加齢によって体内の筋肉量が著しく減少する現象のこと。

### ① 高根沢町の現状

- 運動不足を感じている人が多くいます。
- 運動習慣のない人が多くいます。

※関係する図・表は、P52～の【資料編】を参照ください。



## ② 目標及び目標値

●日々の生活の中で、意識的に身体を動かそう。

●自分の体調に合わせて、楽しみながら運動を実践しよう。

【単位：％】

目安	現状 (H26)	目標 (H37)
・運動不足と思う男性の割合	70.8	60.0
・運動不足と思う女性の割合	81.6	70.0
・定期的に汗をかく運動を週に1回以上行っている人の割合	27.9	30.0

## ③ 今後の具体的な取り組み

### ○町民一人ひとりの取り組み

- ・日常生活の中で歩くことを意識し、身体活動量を増やします。
- ・サークルや教室等に積極的に参加します。
- ・外に出て、からだを動かします。
- ・みんなでスポーツを楽しみます。
- ・自分で取り組める運動や活動を見つけ、習慣にします。
- ・ロコモティブシンドロームについて理解します。

○ 地域・行政の取り組み◆ 施策の方向性：各種運動教室を開催し、運動する機会を増やします。

取り組み内容	担当及び今後の方向性
1. 運動教室の開催	健康福祉課 生涯学習課 町体育協会
「いつでも・どこでも・だれでも・いつまでも楽しくできる生涯スポーツ」を推進して、幅広い年代層が誰でも生涯スポーツに関われるようニュースポーツ等を取り入れたスポーツ教室、講座の開催や各種団体が開催している教室等の情報提供を行います。	【継続】
2. 総合型地域スポーツクラブ・自主活動サークルの支援	生涯学習課
総合型地域スポーツクラブや自主活動サークル等の団体の支援及び活動内容の情報提供を行います。	【継続】
3. 介護予防事業の実施	健康福祉課 社会福祉協議会
介護予防・転倒予防を目指し、運動を取り入れた教室を開催します。 併せて、ロコモティブシンドロームの知識の普及を図ります。	【継続】

※ 1 運動教室の開催、2 総合型地域スポーツクラブ・自主活動サークルの支援については、高根沢町元気あっぷ計画（生涯学習推進計画）にて詳しく計画立案されています。



◆施策の方向性：イベント等による運動の機会を設けます。

取り組み内容	担当及び今後の方向性
1. スポーツレクリエーション大会の開催	生涯学習課 スポーツ推進委員会
誰もが参加しやすい内容のスポーツイベント「スポーツレクリエーション大会」や「町民体育祭」などを開催します。	【継続】
2. レクリエーション事業の実施	社会福祉協議会
町シニアクラブと連携を図り、高齢者の健康増進と交流を目的にグラウンド・ゴルフや輪投げ、パタンク大会等を実施します。 今後は、会員数を増やすため、活動の周知をしてきます。	【継続・拡大】
3. 結果説明会での運動指導の実施	健康福祉課
健康診査の事後指導日に合わせて、健診受診者だけでなく、一般住民の方（希望者）にも家庭で継続できる運動を運動指導士から紹介してもらい、運動の習慣化を目指します。また、併せてロコモティブシンドロームの知識の普及に努めます。	【継続】

◆施策の方向性：ウォーキングを推進します。

取り組み内容	担当及び今後の方向性
1. たんたんウォーキング事業	住民課
『町内ウォーキングマップ』や『貯筋通帳』の発行や『たんたんウォーカー』認定などを行うことでウォーキングの推進を図ります。	【継続】
2. 各種ウォーキング事業	生涯学習課・健康福祉課 スポーツ推進委員 町ウォーキング会
町スポーツ推進委員、町ウォーキング会が魅力あるウォーキング大会を企画します。 ウォーキング会主催のウォーキング大会や教室等の周知・支援を行います。	【継続】

### (3) 休養・こころの健康

ストレスは誰にでもあることですが、その影響を強く受けるかどうかには個人差があります。過度のストレスは、自律神経やホルモンバランスを崩し心身の不調を招くことになります。心の健康は、生き生きと自分らしく生きるための重要な条件であり、『生活の質』に大きく影響します。

ストレスにより心身の不調をきたさないために、ストレスとうまく付き合う方法を見つけることが必要です。

また、こころの病気は周囲から気づかれず見過ごされてしまったり、気づいても解決法を見出せない場合が多くあります。

自殺や過労死などを防ぐためにも、より多くの方が病気を理解し、早期に専門機関への受診や相談へつないでいくことが求められます。

#### ① 高根沢町の現状

- ストレスを毎日感じる人が増えています。
- 睡眠や休養が十分と感じる方がやや減っています。
- ストレスを感じた時のストレス解消法がない方がいます。

※関係する図・表は、P54～の【資料編】を参照ください。



## ② 目標及び目標値

●自分に合った趣味や生きがいを持ち、ストレスを解消します。

●休養を十分にとります。

【単位：％】

目安	現状 (H26)	目標 (H37)
・ストレスを毎日感じる男性の割合	43.4	35.0
・ストレスを毎日感じる女性の割合	42.6	35.0
・睡眠による休養が十分な人の割合	66.1	70.0

## ③ 今後の具体的な取り組み

### ○ 町民一人ひとりの取り組み

- ・子どもの頃から睡眠時間をしっかりとります。
- ・毎日十分な睡眠をとり、心身の疲労回復に努めます。
- ・悩みや不安は一人で悩まず、早めに誰かに相談します。
- ・ストレスによる健康への影響を理解します。
- ・自分に合ったストレス解消法を見つけます。
- ・心の健康に不安を感じたら、早めに相談や受診をします。
- ・地域の活動に積極的に参加し、交流を図ります。
- ・家族や身近な人の心の状態や変化に関心を持ちます。
- ・子どもを肯定的に育てます。

## ○ 地域・行政の取り組み

◆ 施策の方向性：こころの健康に関する情報提供を行います。

取り組み内容	担当及び今後の方向性
<p><b>1. 情報提供</b></p>	<p>健康福祉課 こどもみらい課</p>
<p>町広報紙や保健センターでの配布資料等で、うつや自殺対策に関する情報、子どもの睡眠に関する情報などこころの健康に関する情報を提供します。</p> <p>電話相談や医療機関等の情報をホームページや配布資料等で周知していきます。</p> <p>職域と連携を図り、情報の発信や問題解決の働きかけを行います。</p> <p>小中学校においては学校だより等を通じて、スクールカウンセラを紹介し活用を促します。</p>	<p>【継続】</p>
<p><b>2. 地域でのサポート体制の強化</b></p>	<p>健康福祉課</p>
<p>地域の中でSOSのサインに気づき、声掛けや話を聞いて必要な支援につなげたり、見守りができるようサポート体制を整えます。</p> <p>うつ症状の周知や相談窓口の周知を行い、からだやこころの変化に気づき相談しやすい環境を整えます。</p> <p>あわせてゲートキーパーを育成するための講習会を実施していきます。</p>	<p>【新規】</p>
<p><b>3. 職域との連携</b></p>	<p>健康福祉課</p>
<p>職域におけるメンタルヘルスと連携し、必要な情報提供等を行いながら、支援につなげられるよう努めます。</p>	<p>【新規】</p>

### ゲートキーパーとは・・・

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のことで、言わば『命の番人』とも位置付けられる人のことです。

◆施策の方向性：相談事業を実施します。

取り組み内容	担当及び 今後の方向性
1. 相談事業の実施	社会福祉協議会 総務課 健康福祉課
<p>「心配ごと相談」や「人権相談」「行政相談」、「精神保健相談」、乳幼児の保護者を対象とした「心理相談」を実施します。</p> <p>相談しやすい環境づくりに配慮し、町民の皆様の様々な相談に応じるとともに、関係機関と連携した対応（助言・援助）を行います。</p>	【継続】
2. 教育相談の実施	こどもみらい課 小中学校
<p>各小中学校では、小中連携により教員による教育相談の充実を図ります。</p> <p>また、支援が必要な児童生徒に対する支援体制として、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーによる心理面及び福祉面からきめ細かい支援を実施します</p>	【継続】

◆施策の方向性：生きがいつくりを支援します。

取り組み内容	担当及び今後の方向性
1. 各種講座の実施・サークル活動への支援	生涯学習課
<p>生きがいを見出すきっかけづくりとして、各世代の課題に合わせた各種講座を実施します。</p> <p>文化協会の講座や自主グループによる講座の周知及び活動支援を行います。</p>	【継続】
2. 高齢者居場所づくり	社会福祉協議会 健康福祉課
<p>町シニアクラブの活動支援を行います。また、スポーツや文化伝承活動等を通じて世代間交流を充実させます。</p>	【継続】
<p>高齢者の生きがいつくりにつながるように、地域でのふれあいや社会参加の促進として、ふれあいいきいきサロンの開設促進と運営の支援を行います。</p>	【新規】
3. 高齢者の就労支援	シルバー人材センター
<p>高齢者の就労を支援し、社会参加を促します。</p>	【継続】

◆施策の方向性：子どもの豊かなこころを育てます。

取り組み内容	担当及び今後の方向性
<p><b>1. 育児支援</b></p>	<p>健康福祉課 こどもみらい課 児童館 子育て支援センター</p>
<p>赤ちゃん訪問や乳幼児健診、乳幼児相談、離乳食教室等で育児相談を実施し、お子さんの健やかな成長・発達を支援します。 保護者同士の交流の場、相談の場として保健センターによる『遊びの教室』や児童館・子育て支援センター主催の各種教室を開催します。</p>	<p>【継続】</p>
<p><b>2. 図書館の活用</b></p>	<p>図書館 児童館</p>
<p>図書館で実施している読み聞かせ体験や図書の貸し出しなどで、豊かな心を育みます。また、ブックスタート事業として、10か月児健診で絵本の読み聞かせ、本の配布を実施します。 図書館主催の講座について周知・活動支援します。</p>	<p>【継続】</p>
<p><b>3. 育児負担の軽減</b></p>	<p>こどもみらい課 保育園 児童館</p>
<p>子育て中の方の負担軽減として、ファミリーサポート事業や一時保育を実施します。 また、父親の育児参加促進として、父親が参加できる親子事業を開催します。</p>	<p>【継続・拡大】</p>
<p><b>4. 思春期保健教育の実施</b></p>	<p>こどもみらい課 児童館 小中学校 健康福祉課</p>
<p>思春期において、命の尊さを知り自分を肯定的にとらえることができることを目的に、中学生を対象に赤ちゃんふれあい体験・いのちの授業等の特別事業を開催します。</p>	<p>【継続】</p>
<p>児童生徒に対し、男女ともに互いの性を尊重し、性についての正しい意識や認識を深め、責任ある行動がとれるよう性教育を実施します。</p>	<p>【継続・拡大】</p>

## (4) 喫煙・飲酒

喫煙は、多種多様ながんの原因となるほか、循環器疾患（動脈硬化・高血圧・心筋梗塞等）や呼吸器疾患（慢性閉塞性肺疾患-COPD）、糖尿病、周産期異常（早産・低出生体重児、死産、乳幼児突然死等）とも関連が深く、健康を維持するうえでは無くしていききたい要因です。また、喫煙は吸っている本人だけでなく、受動喫煙による周囲への健康被害も問題となっています。

健康増進にとっては、禁煙をすることで、喫煙関連疾患のリスクを減少させることが重要であり、喫煙者に対する禁煙支援や、若年者への禁煙教育を充実させていくことが求められます。

適度な飲酒は、血液循環をよくしたり、リラックス効果があるなど健康に良い影響を及ぼしますが、過度の飲酒や体質に合わない飲酒は、肝機能の低下や循環器疾患（高血圧・心筋梗塞・狭心症）や脳血管疾患（脳梗塞・脳出血）、精神障害など多くの疾患の要因となります。

また、心身共に発達段階にある未成年の飲酒は、肝臓や脳へ与えるダメージが大きく、少量の飲酒であっても健康に与える影響は大きいと言えます。

飲酒に対しては、節度ある飲酒や適正飲酒を推進していくこと、未成年者への飲酒に対する啓発により、未成年者が飲酒をしない環境を作っていくことが必要です。

### COPDとは・・・

COPD（シーオーピーディ：慢性閉塞性肺疾患）は生命を脅かす恐ろしい病気です。主な原因は喫煙であることが多く、たばこ煙吸入の防止により予防が可能であることから、生活習慣病として位置づけることができます。

COPDは、主として長期の喫煙によってもたらせる肺の炎症性疾患であり、これまで一般に知られていた『肺気腫』『慢性気管支炎』と称されていた疾患が含まれ、在宅酸素療法の対象となります。

### ① 高根沢町の現状

- 男性の喫煙者は全国と比較すると高い状況で、女性の喫煙率は全国との比較ではやや低い状況です。
- 適正飲酒をする方が増えています。（健康診査問診より）

※関係する図・表は、P56～の【資料編】を参照ください。



## ② 目標及び目標値

- 未成年者の喫煙・飲酒をなくそう。
- 喫煙の健康への影響について理解を深めよう。
- 飲酒は適量を心がけ、休肝日をつくろう。

【単位：％】

目安	現状 (H26)	目標 (H37)
・ 男性の喫煙率	36.0	30.0
・ 女性の喫煙率	8.2	5.0
・ 1日3合以上飲酒する男性の割合	1.9	0
・ 1日3合以上飲酒する女性の割合	0.2	0
・ 中学生の喫煙経験（新規）	—	0
・ 中学生の飲酒経験（新規）	—	0

※ 中学生の禁煙及び飲酒の経験率は、今後データ収集する予定です。

## ③ 今後の具体的な取り組み

### ○ 町民一人ひとりの取り組み

- ・ 未成年での喫煙・飲酒は絶対にしません。
- ・ 喫煙・飲酒が心身に及ぼす影響について知識を深めます。
- ・ 受動喫煙が及ぼす健康被害について知識を深めます。
- ・ 妊娠・授乳中は喫煙・飲酒をしません。
- ・ COPDについて理解します。
- ・ 適正飲酒を心がけ、週2日は休肝日を設けます。
- ・ 一気に飲みなど無理な飲み方やお酒の強要をしません、させません。
- ・ 禁煙外来について関心を持ちます。

○ 地域・行政の取り組み◆ 施策の方向性：喫煙や飲酒の害に関する正しい知識の普及啓発を行います。

取り組み内容	担当及び今後の方向性
<b>1. 広報や健康教室での情報提供</b>	健康福祉課
<p>喫煙やCOPD、飲酒に関する情報を広報紙に掲載するほか、チラシの配布やポスターの掲示により知識の普及啓発を図ります。</p> <p>健康教室やプレママ学級、健診結果説明会等で、喫煙や適正飲酒に関する知識の普及啓発を図り、喫煙者に対しては禁煙を勧めていきます。また、飲酒の習慣のある者へは、休肝日を勧めていきます。</p>	【継続】

◆ 施策の方向性：未成年者の喫煙・飲酒等の防止を推進します。

取り組み内容	担当及び今後の方向性
<b>1. 禁煙教育の実施</b>	健康福祉課 小中学校
小中学校における禁煙教育に関し、関係機関と連携を図ります。中学生に対し、世界禁煙デーに合わせ禁煙に関するパンフレットを配布します。	【拡大】
<b>2. 小学生健康づくりポスター展の開催</b>	健康福祉課 小学校
小学生による健康づくりポスターを募集し、禁煙について考える機会を設けます。また、町文化祭にてポスター展を開催し、地域の方の禁煙への関心も高めます。	【継続】
<b>3. 飲酒や薬物乱用に関する啓発</b>	小中学校
県や警察署と連携し、アルコールや危険ドラッグ・薬物乱用に関する知識の普及啓発に努めます。	【継続】

◆施策の方向性：受動喫煙を防止します。

取り組み内容	担当及び今後の方向性
1. 公共施設における禁煙対策	総務課 こどもみらい課
<p>役場庁舎内、町公共施設で禁煙を実施します。</p> <p>町立保育園・小中学校では、敷地内全面禁煙としており、保護者等と協力を徹底して求めています。</p>	【継続】
2. 乳幼児健診での禁煙・分煙の啓発	健康福祉課
<p>乳幼児健診において、家族の喫煙状況を確認し、禁煙・分煙を推進していきます。</p>	【継続】

## (5) からだの健康

生活習慣病の発症は、生活の質の低下を招き、医療費の面でも社会全体の負担を増大させますが、その数は年々増加しており『がん・心疾患・脳血管疾患』の3大死因による死亡は、全死亡の半数を超えています。

生活習慣病を予防すること、生活習慣病を早期発見・早期治療することは生活の質を高め、健康寿命の延伸に繋がります。

そのためには、乳幼児期から規則正しい生活習慣を身につけ、健康を維持する食生活を実践すること、定期健診やがん検診、歯周疾患検診を受診することが大切です。

### ① 高根沢町の現状

- 特定健診受診率は、県と比較しやや高い状況です。
- がん検診受診率は、低い状況です。

※関係する図・表は、P57～の【資料編】を参照ください。



## ② 目標及び目標値

●自分の健康状態を把握するため、定期的に健康診査・検診を受けよう。

●歯周疾患や口腔機能の低下に関する理解を深めよう。

●自分の健康に関心を持とう。

【単位：％】

目安	現状 (H26)	目標 (H37)
・特定健診を受ける人の割合	36.9 (H25 年度受診率)	57.0
・1日2回以上歯磨きする男性の割合	70.4	80.0
・1日2回以上歯磨きする女性の割合	90.5	95.0
・小学生の適正体重の割合（新規）	90.1	95.0
・中学生の適正体重の割合（新規）	89.0	95.0

## ③ 今後の具体的な取り組み

### ○町民一人ひとりの取り組み

- ・年に1度は健康診査を受けます。
- ・乳幼児健診は必ず受診します。
- ・早寝・早起き・朝ごはんなど規則正しい生活習慣を身につけます。
- ・自分の健康に関心を持ち、自分自身の健康管理能力を身につけます。
- ・生活習慣病についての理解を深めます。
- ・健康相談や健康教室に積極的に参加し、健康づくりに役立てます。
- ・からだに異常を感じたら、早めに受診します。
- ・口腔ケアについて関心を持ち、歯周疾患を予防します。
- ・健康に留意し、積極的な社会参加を心がけます。
- ・生活機能低下を防ぎ、いつまでも自立した生活を維持します。

○ 地域・行政の取り組み◆ 施策の方向性：生活習慣病に関する知識の普及啓発と情報提供を行います。

取り組み内容	担当及び今後の方向性
1. 広報やホームページ等での情報提供	健康福祉課
生活習慣病や健診に関する情報を広報紙に掲載するほか、チラシの配布やポスターの掲示により知識の普及啓発を図ります。	【継続】
2. 疾病の重症化予防に関する情報提供	健康福祉課
脳血管疾患の初期症状の周知徹底や、軽症でも体に異変があった場合は早期に受診することの必要性を啓発していきます。	【継続】
3. 児童生徒への生活習慣病予防に関する指導	こどもみらい課 小中学校 健康福祉課
小学6年生、中学1年生を対象に生活習慣病予防健診を実施し、指導が必要となった児童生徒に対し、改善に向けて栄養教諭や関係機関と連携を図ります。 ゲーム・スマートフォン等の使用方法について、指導を実施します。	【新規】

◆施策の方向性：健康診査事業を実施します。

取り組み内容	担当及び今後の方向性
1. 健康診査事業の実施（成人）	住民課 健康福祉課
<p>20歳～39歳を対象としたヤング健診、40歳～74歳を対象とした特定健診、75歳以上を対象としたシルバー健診を実施します。総合健診として、がん検診と同時に実施し、受診される方の負担を軽減します。</p> <p>がん検診（胃・肺・大腸・乳・子宮・前立腺）を実施します。</p> <p>大腸がん・乳がん・子宮がん検診については、節目の年齢の方の検診費用を無料とし、受診率向上を目指します。</p> <p>歯周疾患検診を実施します。</p>	【継続】
2. 健康診査事業の実施（母子）	健康福祉課
<p>妊婦一般健診として妊婦健診費用の助成を行います。</p> <p>4か月児健診、10か月児健診、1歳6か月児健診、2歳児歯科健診、3歳児健診を保健センターにて集団健診として実施します。</p>	【継続】
産後1か月の産婦及び乳児健診の健診費用の助成を行います。	【新規】
3. 健康診査事業の実施（保育園・幼稚園・小中学校）	こどもみらい課
<p>定期健康診断・歯科健診を実施します。</p> <p>小学6年生、中学1年生を対象に血液検査、小学1年生・4年生、中学1年生では心臓健診、小中学生全員に腎臓健診を実施するなど、児童生徒の健康状態を把握します。</p>	【継続】

## ◆施策の方向性：健康相談・健康教育を実施します。

取り組み内容	担当及び今後の方向性
1. 妊産婦・赤ちゃん訪問	健康福祉課
妊産婦や、生後 4 か月未満のすべての乳児を対象とし、保健師や助産師が訪問し、相談や必要な支援を行います。	【継続】
2. 乳幼児継続支援の実施	健康福祉課
必要に応じて、乳幼児のいるご家庭や、保育園・幼稚園に保健師が訪問し、継続した支援を実施します。	【継続】
3. 子育てサポートの実施	こどもみらい課
児童館等の地域子育て支援の拠点を活用し、総合的に相談・支援ができる体制を整え、子育て環境の充実を図ります。	【継続・拡大】
4. 特定保健指導・健診結果説明会の実施	住民課 健康福祉課
特定健診受診者のうち、積極的支援・動機づけ支援と判定された方に対し特定保健指導を実施します。 また、集団健診受診者に対し結果説明会を開催し、病態の説明や食事・運動指導を行います。	【継続】
5. 栄養相談の実施	健康福祉課
生活習慣病の予防や改善を目的として、栄養士による栄養相談を実施します。	【継続】
6. 健康教室の実施	健康福祉課
生活習慣病の予防や改善を目的に、栄養教室や運動教室を開催します。	【継続】
7. 国保データベース（KDB）システム等の活用	住民課
KDBシステムを活用し、受診状況や治療状況等の情報に基づいた保健指導を実施します。 また、医療機関との連携を図り、服薬だけでなく生活習慣の改善も含めた疾病予防・重症化予防が図れるよう努めます。	【新規】



◆施策の方向性：歯・口腔の健康に関する正しい知識の普及啓発を行います。

取り組み内容	担当及び今後の方向性
1. 乳幼児健診における歯科保健指導	健康福祉課
乳幼児健診で、歯科保健に関する資料を配布します。 1歳6か月児健診、2歳児歯科健診、3歳児健診において歯科衛生士によるブラッシング指導を実施します。	【継続】
2. 幼児フッ素塗布事業（2回/年）	健康福祉課
正しい口腔ケアの啓発として、3歳から未就学までのお子さんを対象としたフッ素塗布事業を開催します。フッ素塗布事業では、ブラッシング指導や歯科健診、フッ素塗布を行います。	【継続】
3. 歯みがき教室の実施（保育園・幼稚園・小学校）	健康福祉課
正しい歯みがきの仕方、虫歯を予防する食習慣について、歯科衛生士による指導を実施します。	【継続】
4. 小学校におけるフッ化物洗口の実施	こどもみらい課
町内の小学校においてフッ化物洗口を実施します。	【新規】
5. 介護予防事業における歯科保健指導	健康福祉課
高齢者を対象とした介護予防事業において、歯周疾患に関する情報の提供、予防に関する知識の普及啓発を行います。 嚥下性肺炎の予防において口腔ケアが効果的であることを周知するとともに、ケアの方法を普及啓発していきます。	【継続】

## ◆施策の方向性：認知症を予防します。

取り組み内容	担当及び今後の方向性
<b>1. 認知症予防教室の実施</b>	社会福祉協議会 健康福祉課
認知症を予防するための運動や栄養（食事）に関する知識の普及を行います	【継続】
<b>2. 認知症サポーター養成</b>	健康福祉課
認知症を早期に発見し、早期に対応することで認知症の進行を抑えられるよう、また、認知症に対して適切な関わりができるよう養成講座を実施し、認知症サポーターを増やしていきます。	【継続】
<b>3. フレイルの早期発見・早期対応</b>	健康福祉課
フレイルに関する知識の普及を図り、早期に対応できるよう医療、介護、保健、福祉の連携を充実させます。	【新規】

## フレイルとは・・・

健常な状態と要介護状態（日常生活でサポートが必要な状態）の中間の状態のことを言います。フレイルの人は、健常の人に比べて、要介護状態に至る危険性が高いだけではなく、生命予後が悪く、入院のリスクが高く、転倒する可能性も高いと言われており、認知症の発症にもつながります。

## 《 フレイルの定義 》

1.体重減少	意図しない年間 4.5kgまたは 5%以上の体重減少
2.疲れやすさの自覚	何をするのも面倒、何かをはじめることができない、と週に 3～4 日以上感じる
3.活動量低下	1 週間の活動量が男性:383Kcal 未満,女性:270Kcal 未満。
4.歩行速度の低下	標準より 20%以上の低下
5.筋力低下	標準より 20%以上の低下

\* 3つ以上該当でフレイル。1, 2つのみ該当でプレフレイル

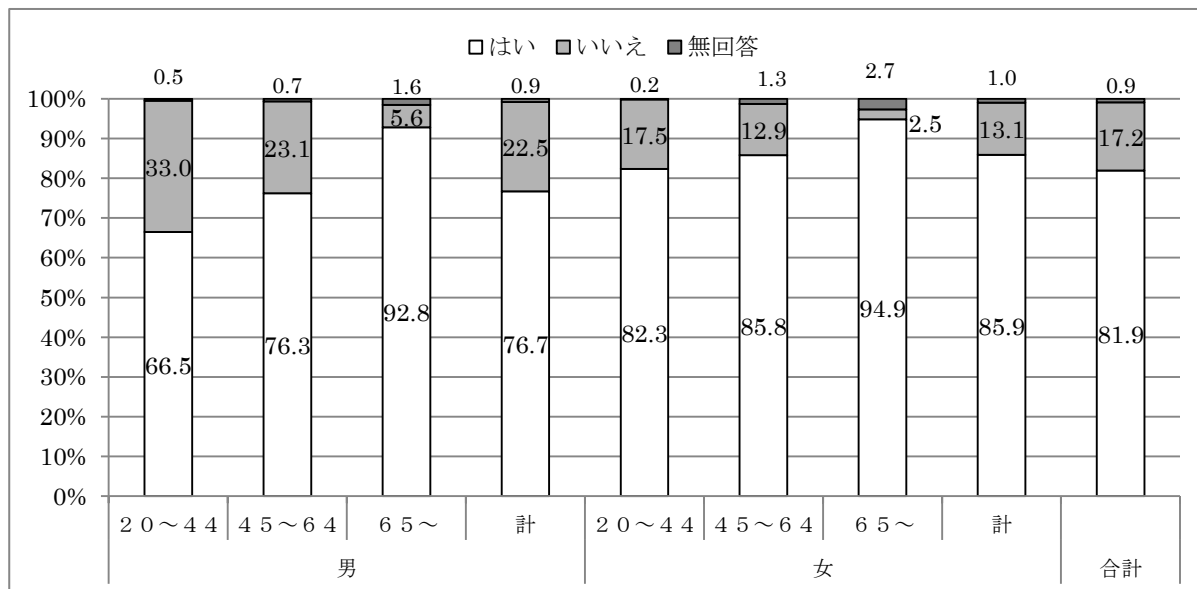
## 資料編

### ◇高根沢町の現状

#### （1）栄養・食生活

○ 1日3食規則正しく食事をしていない人がいます。

Q 1日3回規則正しく食事をしていきますか？

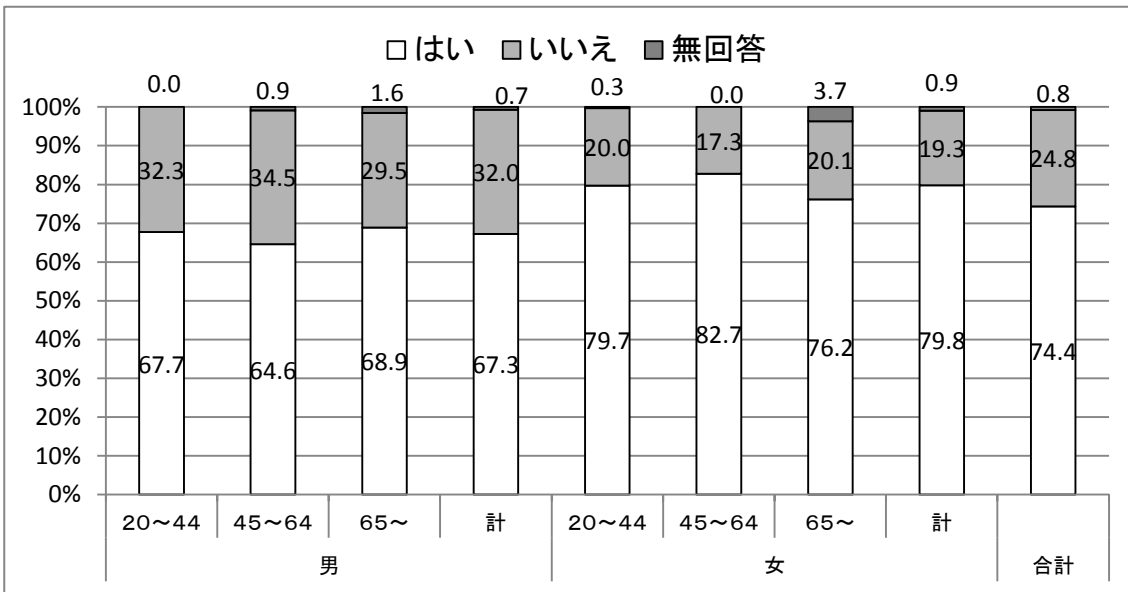


若い世代で、食生活は不規則となる傾向にあります。

特に20歳～44歳男性では、食生活が不規則となる人が多いようです。

○ 体重を増やさないための食事に関して知識はあります。

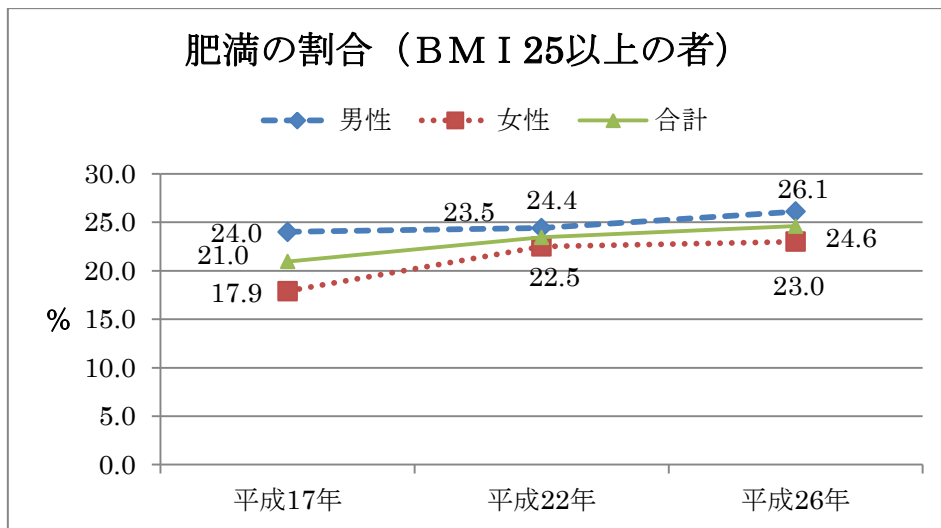
Q 体重を増やさないための食事の注意を知っていますか？



20歳～65歳までの女性の方は、8割程度知識を持っているようです。これは、自分の体重に対して、関心が高いことが予測されます。

一方、男性は6割以上は体重を増やさないための食事の注意について知っていますが、どの年代も女性と比べると知っている人の割合は低く、関心の薄さが伺われます。

○ 肥満の人が増えています。

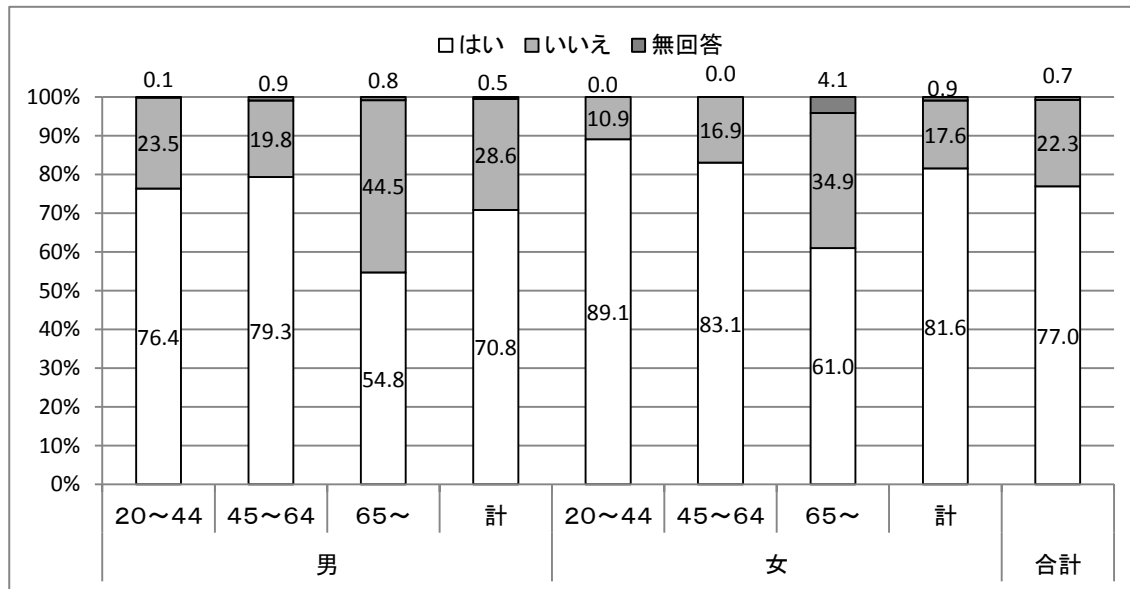


知識はあるものの、肥満率は緩やかに上昇しており、今後は知識の普及とともに、行動変容していけるよう支援していくことが課題と考えます。

## (2) 身体活動・運動

○ 運動不足を感じている人が多くいます。

Q 運動不足だと思いますか？

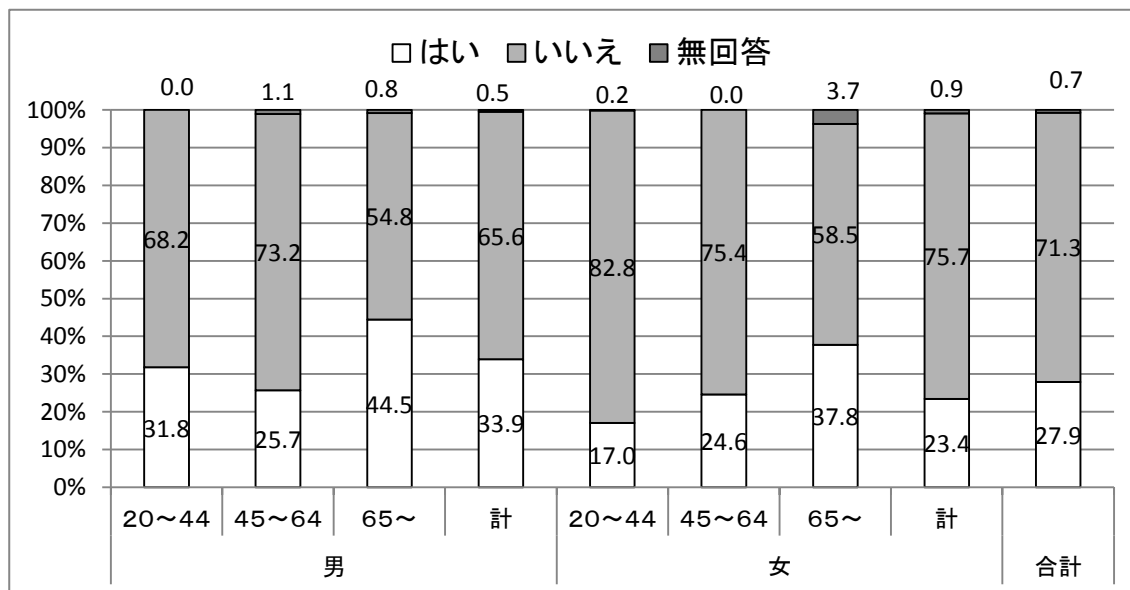


20歳～64歳の方は、運動不足を感じている人が多く、特に女性では8割以上の方が運動不足を感じています。

65歳以上の方は運動不足を感じる人が減少しています。自分に合った運動を見つけ実施していると考えられます。特に女性は、積極的に運動に取り組んでいることが分かります。

○ 運動習慣のない人が多くいます。

Q 汗をかくような運動を定期的に行っていますか？



20歳～64歳までの人は、定期的な運動はできていないようです。

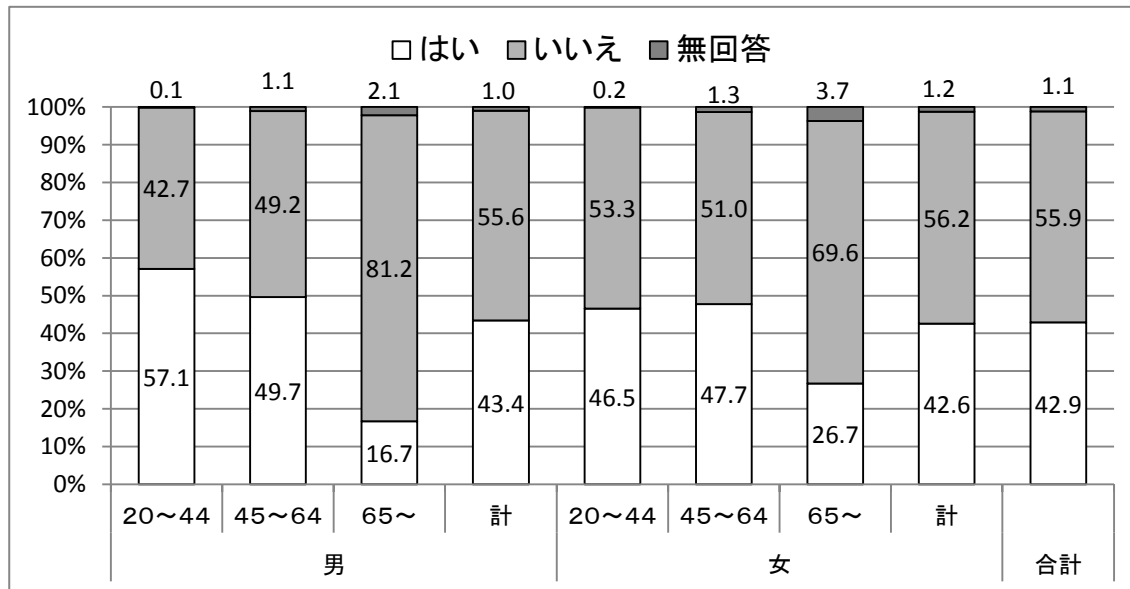
就労世代であり時間を作るのが困難な様子が見られます。

この年代では、定期的な運動習慣よりも、日常の活動動作を増やすことが手軽に取り組める方法ではないかと考えます。

### (3) 休養・こころの健康

#### ○ ストレスを毎日感じる人が増えています。

Q ストレスを毎日感じますか？

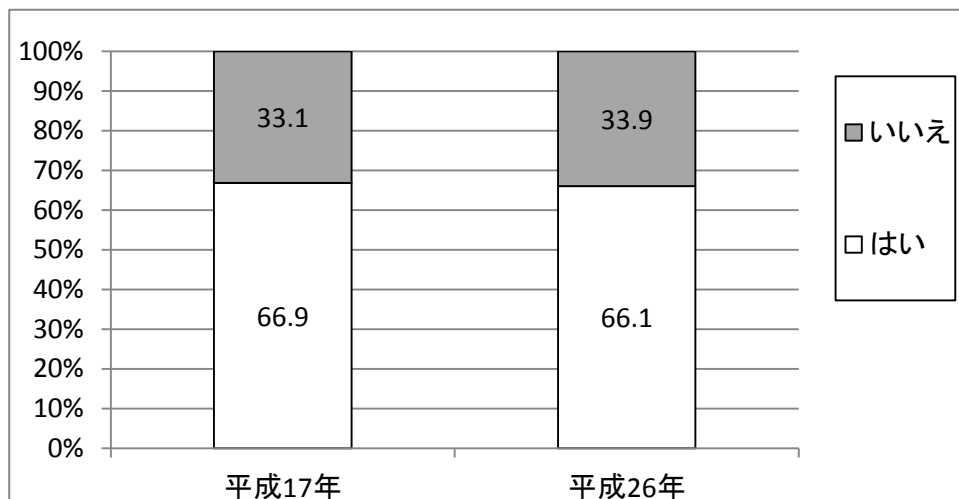


男性では、若い世代ほどストレスを感じているようです。女性では20歳～64歳の方は約半数が毎日ストレスを感じています。

総計では、平成17年度の調査と比較し、毎日ストレスを感じる人の割合は男性で10.9%、女性で8.4%増加しています。

○ 睡眠や休養が十分と感じる人がやや減っています。

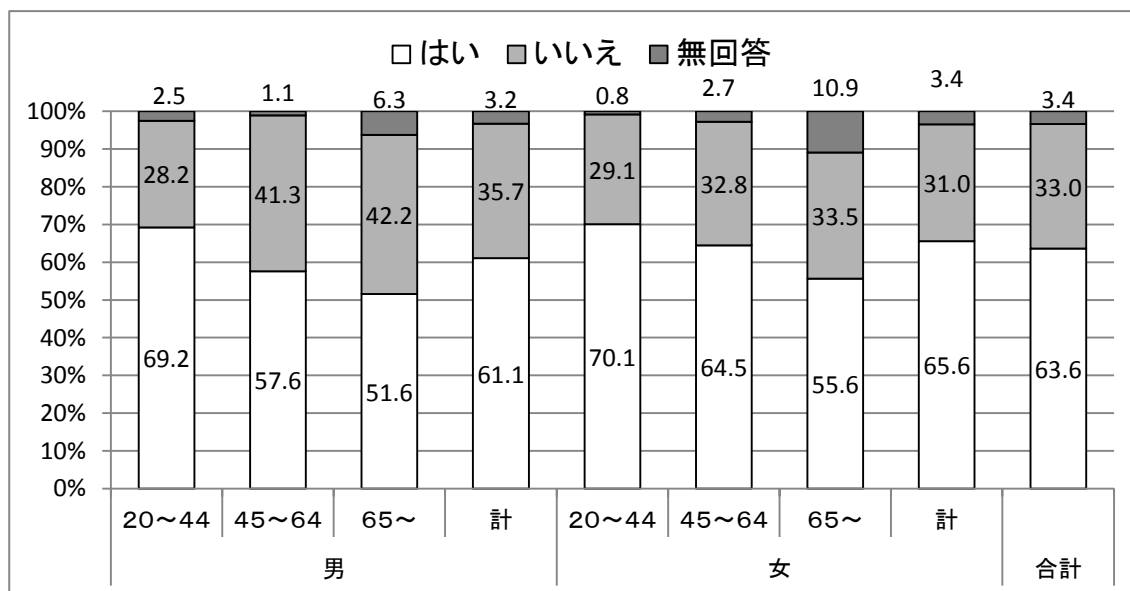
Q 睡眠や休息は十分取れていますか？



前回調査から比較しほぼ横ばいですが、睡眠や休息は十分取れていると回答した人は、0.8%減少しています。

○ ストレスを感じた時のストレス解消法がない人がいます。

Q ストレスを感じた時のストレス解消法はありますか？



20歳～44歳では、男女とも7割程度ストレスの解消法があるようです。年齢が、上がるにしたがってストレス解消法がない人は増加しますが、これは毎日ストレスを感じる人が少ないため、ストレス解消法も意識していないことが考えられます。



## (4) 喫煙・飲酒

- 男性の喫煙者は全国と比較すると高い状況で、女性の喫煙率は全国との比較ではやや低い状況です。

### 男性の喫煙率

高根沢町		J T喫煙率調査（全国）	国民健康栄養調査（全国）
平成 17 年度	平成 26 年度	平成 26 年度	平成 24 年度
41.1%	36.0%	30.3%	34.1%

### 女性の喫煙率

高根沢町		J T喫煙率調査（全国）	国民健康栄養調査（全国）
平成 17 年度	平成 26 年度	平成 26 年度	平成 24 年度
8.3%	8.2%	9.8%	9.0%

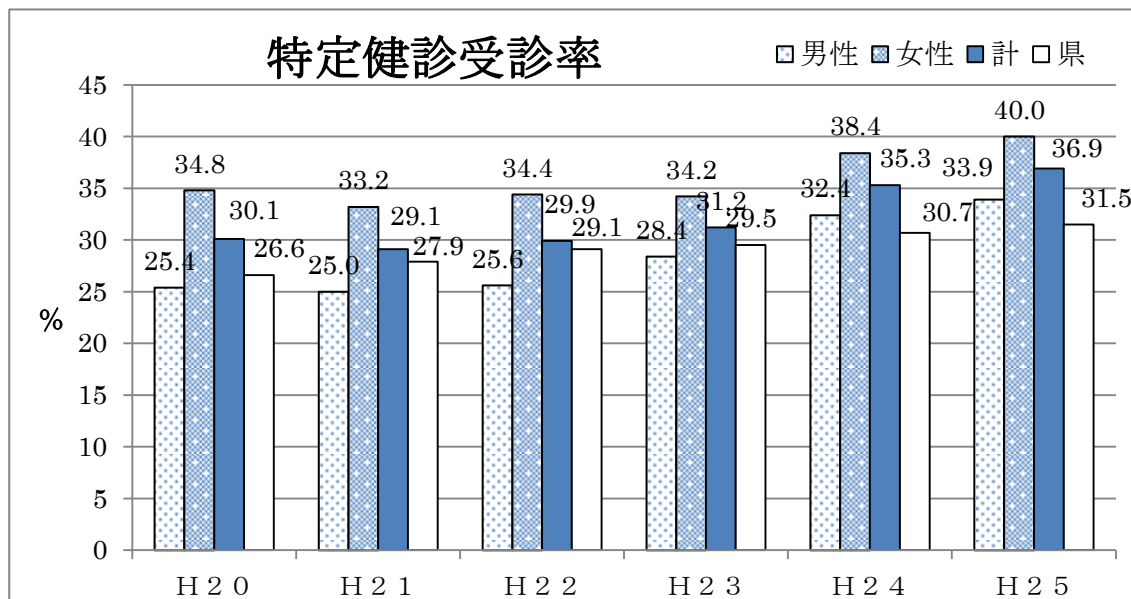
男性の喫煙者は減少傾向にありますが、全国と比較すると高い状況です。女性の喫煙率は横ばいですが、全国との比較ではやや低い状況です。

- 適正飲酒をする人が増えています。（健康診査問診より）

	平成 17 年度	平成 26 年度
1日3合以上飲酒する男性の割合	6.6%	1.9%
1日3合以上飲酒する女性の割合	0.6%	0.2%

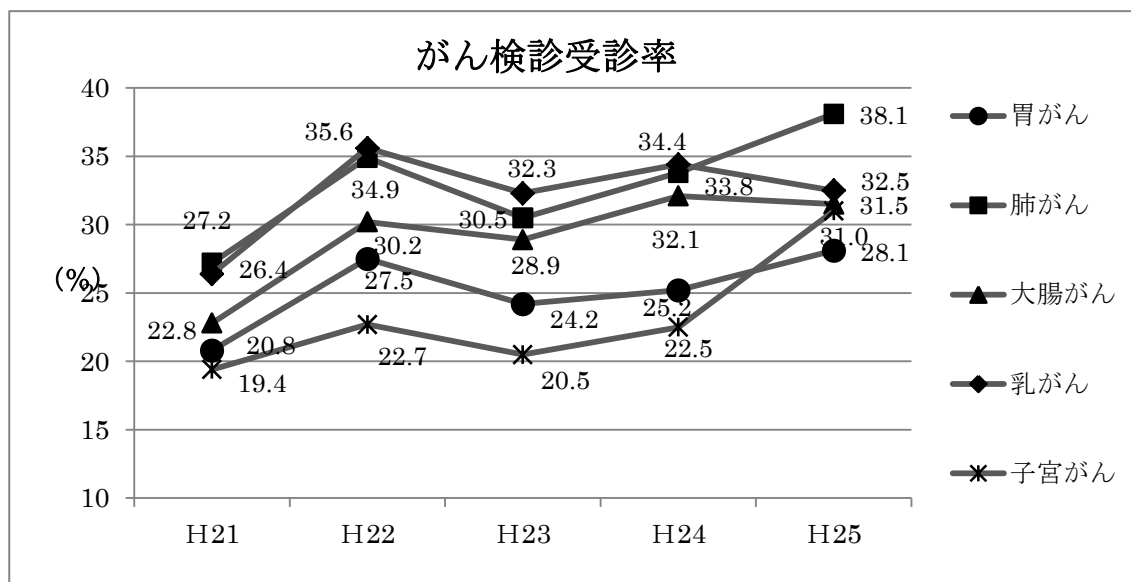
## (5) からだの健康

○ 特定健診受診率は、県と比較しやや高い状況です。



高根沢町の特定健診受診率は、平成20年の開始以来年々上昇傾向にあり、県平均の受診率と比較しても高い状況にありますが、厚生労働省が示す目標値の60%には、まだまだ届かない状況にあります。

○ がん検診受診率は、低い状況です。



がん検診受診率は、すべての検診で4割を下回っており、まだまだ低い状況です。国の目標値50%受診に向けて、受診のPRや受診勧奨をしていく必要があります。

## 健康たかねざわ元気計画(2期計画) 策定経過

月 日	内 容
平成26年 5月～12月	生活習慣、健康意識調査（アンケート）
平成27年 4月～5月	町の状況把握 <ul style="list-style-type: none"> <li>・保健統計分析</li> <li>・生活習慣、健康意識調査分析</li> <li>・整理、まとめ</li> <li>・課内ミーティング</li> </ul>
7月	健康に関するニーズ調査 （小学校PTA会員、4Hクラブ、町職員組合、元気は たら教室参加者、運動教室参加者、乳児保護者等） 整理・まとめ
8月12日	健康たかねざわ元気計画策定委員会開催 <ul style="list-style-type: none"> <li>・計画策定について説明</li> <li>・内容の確認</li> <li>・今後のスケジュールについて</li> </ul>
8月28日	健康たかねざわ元気計画検討委員会開催 <ul style="list-style-type: none"> <li>・他課との内容確認</li> </ul> （こどもみらい課・生涯学習課・企画課・住民課・社会福 祉協議会・健康福祉課）
10月	策定委員会、検討委員会の意見等を基に計画案の修正及 び追加事項等の検討、計画最終調整追加事項
10月 9日	検討委員へ内容案について再確認
11月	町議会全員協議会に計画（案）を提出
11月27日～12月25日	パブリックコメント実施 （2件あり）
平成28年 1月25日	健康たかねざわ元気計画策定委員会開催 計画最終調整 ダイジェスト版（案）提出
3月	健康たかねざわ元気計画(2期計画) 公表 ダイジェスト版作成

## 健康たかねざわ元気計画（2期計画）策定委員名簿

	役 職 名	氏 名	備 考
1	町医師団長	阿久津 博美	
2	町歯科医師会長	奈良 泰明	
3	町議会教育福祉常任委員長	小林 栄治	
4	町体育協会長	鈴木 保夫	
5	小中学校長会長	小西 一郎	
6	県北健康福祉センター 部長補佐兼健康対策課長	吉成 朋子	
7	民生児童委員協議会長	大野 稔	
8	シニアクラブ会長	仙波 清之	
9	町女性団体連絡協議会長	大森 君子	
10	町食生活改善推進員協議会長	斎藤 智恵子	
11	小中学校養護教諭代表	堀井 美弥子	
12	町住民代表	佐藤 美千代	