

第3次

健康ほくえい計画

～めざせ！ 私もあなたも 健康人生～

健康増進計画・食育推進計画・自死対策計画



大栄西瓜マスコットキャラクター
夏味ちゃん

令和4年3月
北栄町

～めざせ！ 私もあなたも 健康人生～

表紙にある「めざせ！ 私もあなたも 健康人生」は、平成 20 年に北栄町の健康な町づくりを支援するためのキャッチフレーズを広く募集し、町内外から多数の応募があった中より、最優秀に決定した作品です。

このキャッチフレーズを北栄町の健康づくりの合言葉に掲げ、健康づくりに関する大会やイベント、各種健康づくりの啓発に活用しその達成にむけて取り組んでいます。

目 次

第1章 健康計画の策定にあたって	1
1 計画策定の趣旨	1
2 計画の期間と評価	1
3 計画の位置づけと構成	2
4 計画の推進体制	4
第2章 健康づくりの目標と取り組み	5
1 運動習慣の定着	6
2 健全な食生活の定着(食育推進計画)	8
3 心の健康づくり(自死対策計画)	11
4 歯と口の健康づくり	14
5 喫煙、飲酒対策	17
6 生活習慣病の早期発見・早期治療	19
資料編	22
1 北栄町の現状	23
2 アンケート結果	28
3 北栄町健康計画推進委員会設置要綱	54
4 健康ほくえい計画推進委員名簿	56

第1章 健康計画の策定にあたって

1 計画策定の趣旨

本町では、町民一人ひとりの健康実現に向け、健康増進・生活習慣病の予防に重点をおいた計画である「健康ほくえい計画（第2次）」を平成24年3月に策定し、推進してきました。

この計画の進捗状況を評価するため、令和3年3月に「暮らしと健康に関するアンケート」を実施した結果、予定通り計画が進んでいる分野がある一方、目標を達成できない分野もありました。この結果を含め、「健康ほくえい計画（第3次）」では引き続き健康づくりを推進し、さらに『子どもから高齢者までだれもが健康でニコニコとえがおで過ごせるまち』を実現することをめざします。

私たちがめざす健康な生活とは、病気の有る無しに関わらず、「だれもがそれぞれの生きがいを持ち、自分らしく安心して楽しく暮らすことができる生活」のことを言います。

2 計画の期間と評価

計画の期間は、データヘルス計画（レセプト・健診情報等のデータ分析に基づいて、保健事業をPDCAサイクルで効果的・効率的に実施するための事業計画）との整合性から、令和4年度から令和10年度までの7年間とします。

また、計画の進捗状況の確認にあたっては、「暮らしと健康に関するアンケート」（以下、町民アンケートと標記）を実施するとともに、「北栄町健康計画推進委員会」を年2回程度開催し、必要に応じて評価・見直しを行います。

【健康ほくえい計画と主な関連計画の期間】

計画名	2022年	2023年	2024年	2025年	2026年	2027年	2028年	2029年	2030年	
	R4年	R5年	R6年	R7年	R8年	R9年	R10年	R11年	R12年	
まちづくりビジョン	→									
健康ほくえい計画	→									
データヘルス計画	→		→							
地域福祉推進計画	→									

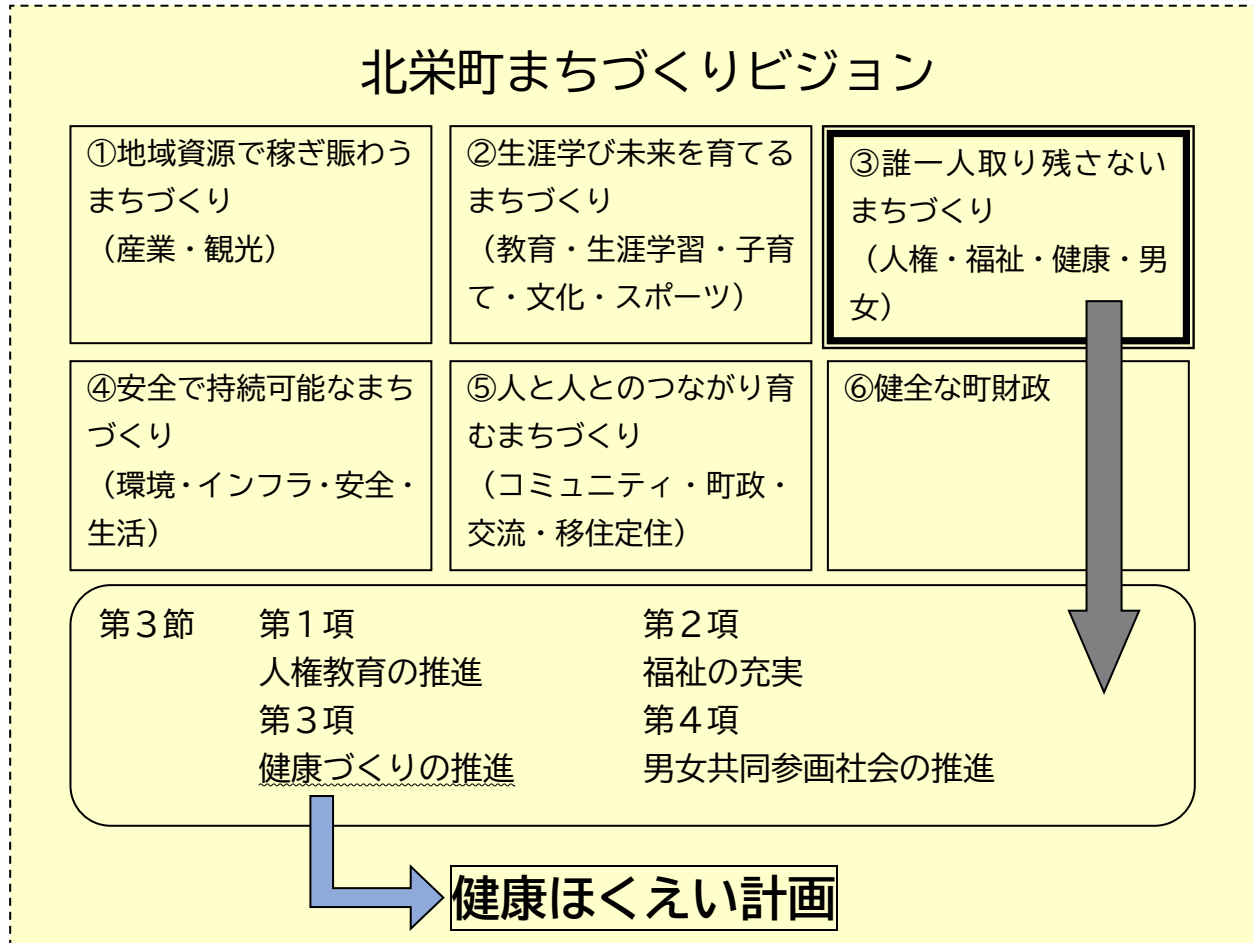
3 計画の位置づけと構成

北栄町の最上位計画である「北栄町まちづくりビジョン」では『人と自然が共生し、確かな豊かさを実感するまち』を将来像に掲げ、「地域の中で生涯を通してやりがい・いきがいを持ちながら、過ごせるまち」を目標とし健康づくりを推進しています。

健康ほくえい計画は“まちづくりビジョン 第4章 第3節 第3項 健康づくりの推進”についての詳細計画となります。個人・地域の健康づくりを具体的に示すことにより健康寿命の延伸をめざします。

また本計画は、健康増進法[※]に基づく「健康増進計画」、食育基本法[※]に基づく「食育推進計画」、さらに自殺対策基本法[※]に基づく「自殺対策計画」を一体的に策定したものです。

- ※ 健康増進法(平成14年法律第103号)第8条第2項に基づく「健康の増進の推進に関する施策についての計画」(北栄町健康増進計画)
- ※ 食育基本法(平成17年法律第63号)第18条第1項に基づく「食育の推進に関する施策についての計画」(北栄町食育推進計画)
- ※ 自殺対策基本法(平成18年法律第85号)第13条第2項に基づく「自殺対策についての計画」(北栄町自殺対策計画)



健康ほくえい計画

基本目標

地域の中で生涯を通してやりがい・いきがいを
持ちながら、過ごせるまち

基本方針

健康寿命※の延伸をめざす

男性 77.19 歳 女性 81.98 歳 (令和元年)

1)生活習慣病予防の
ための健康づくり
(健康増進計画)

2)食育を通じた
健康づくり
(食育推進計画)

3)こころの
健康づくり
(自死対策計画)

取り組む
分野

運動習慣の定着

健全な食生活の定着

心の健康づくり

歯と口の健康づくり

喫煙、飲酒対策

生活習慣病の早期発見、早期治療

※健康寿命：平均寿命から寝たきりや認知症など介護状態の期間を差し引いた期間。健康ほくえい計画では「日常生活が自立している期間の平均※」を健康寿命とする。

※日常生活が自立している期間の平均：介護保険の「要介護2～5」を不健康な状態、それ以外を健康（日常生活が自立している）な状態とする。健康寿命の算定プログラム（厚生労働科学研究）により算出。

4 計画の推進体制

子どもから高齢者まで全ての年代において、町民の健康増進と疾病予防を推進し、いきいきと笑顔のある町づくりを実現するため、「北栄町健康計画推進委員会」を設置しています。委員会は、地域、組織・団体を代表する委員で構成されており、この委員会を中心に健康づくりを町全体で推進します。

本人・家族

めざす姿の実現に向けて自分や家族の健康に関心を持ち、健康づくりに取り組みます

医療機関

住民の健康的な暮らしに向けて、関係機関と連携し支援を行います

自治会長会

自治会での健康づくり推進と地域住民の要望を取りまとめ調整を行います

健康推進員会

自治会において健診受診啓発や、保健事業の推進を行います

食生活改善推進員連絡協議会

地域において、食育を中心とした食生活からの健康づくりを啓発します

北栄スポーツクラブ

スポーツをとおして健康づくりの実践、啓発を行います

老人クラブ連合会

生活を豊かにするため地域活動を中心とした生きがいづくり・健康づくりを推進します

JA

住民の方々に安全・安心な食べ物を供給し、豊かな暮らしに向けた支援を行います

商工会

会員への健康啓発と住民の方々の豊かな暮らしに向けた支援を行います

学校

子どものよい生活習慣づくりを推進します

こども園

家庭との連携を密にし、子ども達の心身の健康づくりにつとめます

PTA・保護者会

地域、関係機関と連携して子どもの健康づくりを行います

健康サポーターの会

誰もが地域でいきいきと安心して暮らすことをめざし、健康づくり支援につとめます

健康計画推進委員会

関係機関・団体・行政等の連携により、計画の評価や目標達成に向けた協議を行います

第2章 健康づくりの目標と取り組み

北栄町は、町民のみなさんが健康でいつまでも笑顔で暮らせるように、健康づくりの計画として次の事を目標に、みなさんと一緒に取り組んでいきます。

分野	目標
(1)運動習慣の定着	①1日に30分以上、週2回以上運動をする ②生活の中で意識して運動する時間をつくる
(2)健全な食生活の定着	①朝食を意識したバランスのとれた食事をする ②減塩に努め、野菜をしっかり食べる ③食と健康に関する正しい知識を持ち、生活に活かせるように食育を実践する
(3)心の健康づくり	①十分に睡眠や休養を取って、心身の健康を維持できる ②ストレスやこころの健康について相談窓口を知って、相談することができる ③自死者の減少
(4)歯と口の健康づくり	①寝る前には歯をみがく ②かかりつけ歯科医を持ち、年1回は歯科健診を受ける ③むし歯のない子どもが増える
(5)喫煙、飲酒対策	①喫煙率の減少 ②受動喫煙を防止する ③休肝日をつくり、適正飲酒を実践する
(6)生活習慣病の 早期発見・早期治療	①毎年、特定健診やがん検診を受け、病気の早期発見、 早期治療ができる(受診率向上) ②メタボリックシンドロームの改善 ③血圧管理をする人が増える

1 運動習慣の定着

目標

- ①1日に30分以上、週2回以上運動をする
- ②生活の中で意識して運動する時間をつくる

現状と課題

- 鳥取県民は1日の歩数が男女ともに少ない
- 1日30分以上の週2回以上運動をする人の割合が36.3%と低い
- 健康維持のために意識して身体を動かすことを心がける人の割合が19.3%と低い

具体的な取り組み

目標	本人や家族	地域や団体	行政
①1日に30分以上、週2回以上運動をする	<ul style="list-style-type: none"> ・1日の歩数を記録する ・今よりも10分多く身体を動かしたり、歩くように心がける 	<ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキングイベント等を開催し、参加を促す ・運動教室、ウォーキング教室、体力測定など関係機関が連携して開催する 	<ul style="list-style-type: none"> ・+10[*]を推進し、生活の中で手軽にできる運動を啓発する ・健康ポイントラリー等を活用し、運動の推進を図る
②生活の中で意識して運動する時間をつくる	<ul style="list-style-type: none"> ・生活の中で意識して歩く時間[*]をつくる ・運動教室等に積極的に参加する ・毎日の生活の中で、出来る運動を取り入れ、習慣化する ・身近な人に声をかけて、運動する仲間を作る ・健康講座等積極的に参加し、運動の良い効果等を知る 	<ul style="list-style-type: none"> ・自治会や事業所で運動する機会を設ける ・自治会や事業所で健康講座を開催する 	<ul style="list-style-type: none"> ・軽スポーツや体操教室等を推進する ・雨天や夜間でも使用できる施設の紹介をする ・健康教育や町報、SNS等で運動と健康について情報発信をする ・関係機関と連携して運動習慣の定着を推進する

目標値

目標	評価指標	R2 年度 【現状】	R10 年度 【目標】	出典
①1 日に 30 分以上、週 2 回以上運動をする	運動習慣のある人の割合 (30 分以上の運動を週 2 回以上)	36.3%	50.0%	町民アンケート
②生活の中で意識して運動する時間をつくる	意識的に身体を動かすことを心がけている人の割合	19.3%	50.0%	町民アンケート

【運動・身体活動の定着について】

適度な運動や身体活動は、生活習慣病やロコモティブシンドローム※の発症を予防する効果が認められており、ストレス解消等こころの健康にもつながります。また、高齢者の認知機能や運動機能の維持につながることも分かってきました。

手軽に取り組めるウォーキングや体操等、自分に合った運動を見つけて続けましょう。また、日常生活の中で意識的に歩くようにしましょう。

【P6、7の用語】

※+10(プラス・テン):今より毎日 10 分多く身体を動かすこと。+10 を行うことで健康づくり、介護予防につながる効果が得られる。

※意識して歩く時間:1 回 10 分以上の歩行を毎日、または、1 日 30 分以上の歩行を週 2 回以上が目安。

※ロコモティブシンドローム(ロコモ、運動器症候群):加齢に伴う筋力の低下や、関節や脊椎の病気、骨粗しょう症等により、運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになったり、そのリスクが高い状態。

※SNS:ソーシャルネットワークサービスの略。スマホ、パソコン等のインターネット上で、ホームページ、Youtube、Facebook、QR コード等を活用して町民へ健康情報を発信する。

2 健全な食生活の定着（食育推進計画）

目標

- ①朝食を意識したバランスのとれた食事をする
- ②減塩に努め、野菜をしっかり食べる
- ③食と健康に関する正しい知識を持ち、生活に活かせるように食育※を
実践する

現状と課題

- 若い年代(20～30歳代)で朝食を欠食する人の割合が70.6%ある
また、朝食をとらない子どもがいる
- 塩分摂取量の目標は男性7.5g未満、女性6.5g未満(日本人の食事摂取基準
2020年)となっており、鳥取県は男性10.0g、女性8.8g(平成28年県民健康
栄養調査)の摂取状況であり、高血圧予防のため本町でも減塩に取り組む必要があ
る
- 野菜摂取が十分できている人は2割しかいない。また、栄養バランスを考えて食
べる人の割合が41.2%と低い傾向にある
- 食育を意識している家庭の割合は90.7%

具体的な取り組み

目標	本人や家族	地域や団体	行政
①朝食を意識したバランスのとれた食事をする	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食をとり、1日3食規則正しい食生活をする ・主食、主菜、副菜をそろえた栄養バランスのよい食事を心がける 	<ul style="list-style-type: none"> ・料理教室等で朝ごはんの大切さを伝える ・学校やこども園等の食育で、朝ごはんの大切さやバランスのよい食事について学ぶ機会をつくる 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防等、望ましい食習慣について情報提供する ・ライフステージに合わせた栄養に関する教室を開催する
②減塩に努め、野菜をしっかり食べる	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養成分表示を確認する習慣をつける ・塩分の摂り過ぎに気を付ける ・毎食野菜を食べることを意識し、ベジファースト※を習慣にする 	<ul style="list-style-type: none"> ・給食時間にベジファーストに取り組む ・講習会や町のイベント等で、減塩や野菜摂取の啓発をする 	<ul style="list-style-type: none"> ・減塩対策について、様々な機会重点的に取り組む ・減塩、野菜摂取に関する情報を町報等で発信する

③食と健康に関する正しい知識を持ち、生活に活かせるように食育を実践する	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭で子どもに命をいただく大切さを教える ・家族で家庭菜園を楽しんだり山菜採りや魚釣りに出かける ・子どもと一緒に料理をつくる 	<ul style="list-style-type: none"> ・学校やこども園等で食育を推進する ・給食に地元の食材を使った食事を提供する ・野菜などの栽培体験学習をする ・子どもや男性の料理教室を開催する 	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活改善推進員を養成し、活動を支援する ・学校、家庭、地域と連携を図り、食育を実践する
-------------------------------------	--	---	--

目標値

目標	評価指標	R2 年度 【現状】	R10 年度 【目標】	出典
①朝食を意識したバランスのとれた食事をする	朝食の喫食率(大人)	85.6%	100%	町民アンケート
	朝食の喫食率(子ども)			
	3歳	100%	100%	3歳児健診アンケート
	小学生(4～6年生)	92.4%	100%	生涯学習課生活アンケート
	中学生(1～3年生)	84.2%	100%	
	主食、主菜、副菜をそろえる人の割合	41.2%	50.0%	町民アンケート
②減塩に努め、野菜をしっかり食べる	塩分摂取に気を付けている人の割合	59.0%	70.0%	町民アンケート
	野菜を食べる人の割合	67.0%	75.0%	町民アンケート
③食と健康に関する正しい知識を持ち、生活に活かせるように食育を実践する	食育を意識している家庭の割合	90.7%	100%	1歳6か月児・3歳児健診アンケート

参考データ

項目	H21 年度	R2 年度 【現状】	出典
栄養成分表示を参考にする人の増加	14.8%	12.6%	町民アンケート

食事のあいさつをする児の割合	96.4% (H22年度)	95.8%	1歳6か月児・ 3歳児健診ア ンケート
料理をしてくれる人への感謝の気持ち を持つ児童の割合	88% (H26年度)	100%	小学校6年生 弁当の日ア ンケート
食生活改善推進組織のある自治会数	45	42	—

【健全な食生活の定着について】

健康寿命の延伸のためには、肥満ややせを予防し、適正体重^{*}を維持することが重要です。そのためには、主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事や朝食を欠食しないことが大切です。

また野菜を毎食食べ、1日の野菜摂取量を増やすことで、肥満予防や循環器疾患、2型糖尿病の一次予防に効果があり、減塩は血圧を低下させ、結果的に動脈硬化予防、循環器疾患の減少につながるほか、胃がんのリスクを下げることで示されています。



【P8～10の用語】

※食育:食育基本法では「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置づけられており、様々な経験を通して食に関する知識と選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

※ベジファースト:一口目は野菜から食べ始めること。食物繊維を多く含む野菜から食べ始めることで生活習慣病予防につながる。

※適正体重: BMI(肥満度指数)で算出される値。

算出方法 = 体重(kg) / [身長(m) × 身長(m)]

【目標とするBMIの範囲】(日本人の食事摂取基準 2020年版)

18～49歳 18.5～24.9

50～64歳 20.0～24.9

65歳以上 21.5～24.9

3 心の健康づくり（自死対策計画）

目標

- ①十分に睡眠や休養を取って、心身の健康を維持できる
- ②ストレスやこころの健康について相談窓口を知って、相談することができる
- ③自死者^{*}の減少

現状と課題

- 心の相談窓口を知っている人の割合が 42.1%
- 自死者数は年によりばらつきはあるが、今後も継続した取り組みが必要
- 睡眠で休養がとれている人の割合は 81.2%と横ばい傾向で、50代 女性で低い傾向にある
また、就寝時間が遅い子どもがあり、小学生(3～6年生)で 23 時以降に寝る割合が 6.7%

具体的な取り組み

目標	本人や家族	地域や団体	行政
①十分に睡眠や休養を取って、心身の健康を維持できる	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠時間をとる ・自分にあったストレス発散の方法を見つける 	<ul style="list-style-type: none"> ・こども園や学校等の関係機関と連携し、早寝早起きを啓発する 	<ul style="list-style-type: none"> ・自殺予防週間等に町報や関係機関と連携して啓発する ・うつ病や睡眠について正しい知識を町報等で啓発する ・関係機関と連携して早寝早起きの啓発をする ・メディア[*]の長時間利用の害について、関係機関と連携して啓発をする

<p>②ストレスやこころの健康について相談窓口を知って、相談することができる</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・身近に相談できる人をつくる ・困った時は誰かに相談する 	<ul style="list-style-type: none"> ・事業所等で健康講座等を実施し、働き世代の健康づくりの啓発を実施する ・地域や事業所等で、こころの健康やストレスの対処法について知る機会をつくる ・事業所等でノー残業デーや休暇促進の推進をする ・周りの人のこころの健康に関心を持ち、不調に気づいたら、適切に対応できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・こころの相談窓口を町報や健康講座などで周知する ・こころの健康、不調に気づいた時の対処など町報や健康講座で啓発する ・ストレスチェック等ストレスに気づく方法や解消法を紹介する
<p>③自死者の減少</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・家事や仕事を分担し、一緒に楽しむ時間をつくる ・家族や仲間の不調に気づくことができる ・家族や友人とふれあいの時間を持つ ・一人で悩まず、誰かに相談する 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域のつながりを大切にし、声をかけあい、挨拶をする ・いきいきサロンなど高齢者の居場所をつくる ・自治会等で心の健康や睡眠について健康講座等で学ぶ機会をつくる ・ゲートキーパー養成研修を受講する 	<ul style="list-style-type: none"> ・こころの健康、不調に気づいた時の対処など町報や健康講座で啓発する ・ゲートキーパー※を養成し、心の悩みに気づくことができ適切な対応ができる人を増やす

目標値

目標	評価指標	R2 年度【現状】	R10 年度【目標】	出典
①十分に睡眠や休養を取って、心身の健康を維持できる	睡眠で休養が充分とれている人の割合	81.2%	90.0%	町民アンケート

②ストレスやこころの健康について相談窓口を知って、相談することができる	心の健康についての相談窓口を知っている割合	42.1%	50.0%	町民アンケート
③自死者の減少	自死者数の減少	3人	0人	—

参考データ

項目	H21年度	R2年度【現状】	出典
23時までに寝る人の割合	82.6%	75.7%	町民アンケート
22時以降に寝る児の割合	21.6%	41.4%	3歳児健診アンケート
不安、悩み、ストレスなどが多いにある人の割合	13.1%	11.2%	町民アンケート

【心の健康づくりについて】

心の健康づくりのためには、適度な運動やバランスのとれた食生活、十分な睡眠が大切です。また、ストレスと上手に付き合い、ストレスや悩みを抱えたときには誰かに相談するなどセルフケアをすることが心身の健康面からも重要です。

自死予防のためには、心の悩みに気づき、見守り、適切な専門機関へつなぐことができる人材(ゲートキーパー)の養成研修を受講し、みんなで孤立を防ぐ取り組みが大切です。

鳥取県「眠れてますか」睡眠キャンペーン
イメージキャラクター「スーミン」



【P11～13の用語】

※自死:鳥取県では、法律名などの一部の用語を除き、原則として「自殺」という言葉に代えて「自死」という言葉を用いるようになったことに合わせ、本町でも「自死」と表記します。

※メディア:本計画では電子メディア機器のこととし、テレビ、携帯ゲーム機、スマートフォン、タブレット、パソコン等のこと。

※ゲートキーパー:心の悩みに気づき、見守り、適切な専門相談機関へつなぐことができる人材。

4 歯と口の健康づくり

目標

- ①寝る前には歯をみがく
- ②かかりつけ歯科医を持ち、年1回は歯科健診を受ける
- ③むし歯のない子どもが増える

現状と課題

- 全国、県と比較して「40歳代で喪失歯がない人」「64歳で24本以上自分の歯がある人」「80歳代で20本以上自分の歯がある人」(8020運動[※])の割合が21.3%であり、低い
- かかりつけの歯科医を持っている人の割合は少しずつ上昇傾向であるが、今後も継続した啓発が必要

具体的な取り組み

目標	本人や家族	地域や団体	行政
①寝る前には歯をみがく	<ul style="list-style-type: none"> ・歯みがきの大切さを知り、実践する ・歯の健康に関心を持ち、自治会等の健康講座に参加する ・毎食後の歯磨きを習慣にし、デンタルフロス等の補助具も上手に活用する 	<ul style="list-style-type: none"> ・自治会等で歯の健康講座を開催し、歯と口腔の健康について学ぶ機会をつくる 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯や口の健康に関心がある人を増やす ・セット健診で歯科相談を実施 ・歯を健康に保つことの大切さを町報、健康講座等で啓発する
②かかりつけ歯科医を持ち、年1回は歯科健診を受ける	<ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ歯科医を持ち、年に1回は歯科健診を受け歯の状態をチェックする ・歯石除去や正しいブラッシング指導を受ける等自分の歯を大切に 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯科健診を受けるよう声をかけ合う 	<ul style="list-style-type: none"> ・心しめ歯科検診を実施する ・妊婦歯科健診を実施する ・後期高齢者の歯科健診を啓発する

③むし歯のない子どもが増える	<ul style="list-style-type: none"> ・仕上げ磨きの必要性を学び、実践する ・望ましいおやつ選び方や量に気を付ける ・子どもの歯に関心を持ち、むし歯ができれば治療させる 	<ul style="list-style-type: none"> ・噛みごたえのある食品や料理を普及する ・手作りおやつを伝えていく 	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児健診等で歯の健康と生活リズムを整えることについて啓発する ・フッ化物を活用した歯科保健事業を推進する
----------------	---	--	---

目標値

目標	評価指標	R2年度【現状】	R10年度【目標】	出典
①寝る前には歯をみがく	夕食後寝るまでに歯磨きをする人の割合	77.8%	90%	町民アンケート
②かかりつけ歯科医を持ち、年1回は歯科健診を受ける	年1回歯科健診を受けた人の割合	33.8%	50%	町民アンケート
③むし歯のない子どもが増える (むし歯罹患率の減少)	むし歯罹患率 1歳6か月児健診 3歳児健診 5歳児	0% 13.5% 37.2%	0% 5% 25%	乳幼児健診

参考データ

項目	H29年度	R2年度【現状】	出典
小学生(1~6年生)むし歯罹患率	56.8%	54.5%	学校保健実態調査
自分の歯がある人の割合			町民アンケート
40歳代で喪失歯なし	57.1%	62.3%	
60歳代で24本以上	38.6%	46.3%	
80歳代で20本以上	16.6%	21.3%	
食べ物を飲み込むまでに30回以上噛む割合(カミング30※)	29.0%	30.5%	町民アンケート

【歯と口の健康づくりについて】

歯の喪失の原因は、主にむし歯や歯周疾患によるもので、歯の喪失は美味しく食事を味わうことや楽しく会話を行うこと等、食生活や社会生活等に支障を来すとともに全身の健康にも大きく影響を与えます。

むし歯や歯周病を予防し、オーラルフレイル^{*}に早く気づき予防や改善をすることで、生涯を通じて歯と口腔の健康を保つことにつながります。

【P14～16 の用語】

※8020運動:生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるように80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという運動。

※カミング 30(カミングサンマル)運動:「ひとくち30回以上かむ」ことで健全な食生活を推進するための運動。しっかりかむことで、だ液の分泌がよくなり、窒息や誤嚥の予防にもつながる。

※オーラルフレイル:フレイルは加齢によって身体と心のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態のこと。そのまま放置すると、合併症や要介護状態に進みやすくなるとされ、健康と要介護の中間の段階。オーラルフレイルはフレイルの一つで、口腔機能の衰えのこと。

5 喫煙、飲酒対策

目標

- ①喫煙率の減少
- ②受動喫煙を防止する
- ③休肝日[※]をつくり、適正飲酒を実践する

現状と課題

- 喫煙率は男性 24.5%、女性 3.7%で低下してきているが、妊婦の喫煙者もあり喫煙の健康被害について啓発が必要
- 子どものいる家庭での喫煙があり、受動喫煙になっている
- 毎日飲酒が 17.8%で休肝日のない人がある
- 未成年者の喫煙や飲酒を防止するための教育が引き続き必要。

具体的な取り組み

目標	本人や家族	地域や団体	行政
①喫煙率の減少	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙者は禁煙指導や治療を受けられる医療機関を知る ・喫煙や受動喫煙による健康への影響を理解する 	<ul style="list-style-type: none"> ・学校等で喫煙と健康被害について教育し、若年者の喫煙を防止する ・喫煙に関して自治会等で健康講座を開催する 	<ul style="list-style-type: none"> ・禁煙外来等治療や支援情報について紹介する ・妊婦に対して本人の禁煙指導、受動喫煙防止について指導する ・未成年者へ禁煙教育を実施する
②受動喫煙を防止する	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙する場合は分煙し、受動喫煙を防止できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・自治公民館の禁煙や分煙を表示し、守るよう、互いに注意する 	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児健診の時に乳幼児の受動喫煙防止について指導する ・受動喫煙がもたらす健康被害について啓発する

③休肝日をつくり、適正飲酒※を実践する	<ul style="list-style-type: none"> ・休肝日を設け、適正飲酒の範囲で飲酒を楽しむ ・飲酒がもたらす健康被害について学習する 	<ul style="list-style-type: none"> ・未成年者に飲酒をさせないよう地域で取り組む ・健康講座等で飲酒がもたらす健康被害について学習する 	<ul style="list-style-type: none"> ・町報、健康教育等で飲酒の健康被害や適正飲酒について啓発する ・未成年者の飲酒防止を啓発する ・妊婦の飲酒防止の啓発と指導
---------------------	--	--	---

目標値

目標	評価指標	R2 年度【現状】	R10 年度【目標】	出典
①喫煙率の減少	男性の喫煙率	24.5%	20%	町民アンケート
	女性の喫煙率	3.7%	2%	
	妊婦の夫の喫煙率	30.7%	20%	妊娠届時
	妊婦の喫煙率	2.0%	0%	
②受動喫煙を防止する	子どものいる家庭の禁煙率	44.2%	30%	乳幼児健診
③休肝日をつくり、適正飲酒を実践する	毎日飲酒する人の割合	24.5%	20%	町民アンケート

参考データ

項目	H21 年度	R2 年度【現状】	出典
自治公民館の施設内禁煙数	53	63(全自治会)	—

【喫煙、飲酒対策について】

喫煙によってがんや循環器、呼吸器の疾患が引き起こされることがわかっています。また受動喫煙の害もあり、禁煙の取り組みが推進されています。飲酒は、量によっては依存症や生活習慣病のリスクを高めることがわかっています。節度ある適切な飲酒について啓発が必要です。

【P17、18 の用語】

※休肝日：肝臓を休めるために、週1日以上飲酒しない日を設けることを推奨する目的で作られた造語で、休肝日を設けることで飲酒総量が減り、肝障害が予防できる可能性がある。

※適正飲酒(節度ある適度な飲酒)：通常のアアルコール代謝機能を有する日本人においては、節度ある適度な飲酒は、1日に平均純アルコールで 20g程度とされている。ビール中瓶 1 本、日本酒 1 合、酎ハイ(7%)350ml1 缶、ウイスキーダブル 1 杯等に相当。

6 生活習慣病の早期発見・早期治療

目標

- ①毎年、特定健診やがん検診を受け、病気の早期発見、早期治療ができる(受診率向上)
- ②メタボリックシンドローム※の改善
- ③血圧管理をする人が増える

現状と課題

- 特定健診受診率が39.7%(R2)で上昇傾向だが目標には届いていない
- 特定健診で血圧が高くても受診しない人がある
- 心不全の死亡率が高く、動脈硬化の予防・改善について啓発が必要
- メタボリックシンドロームの人が16.8%(R2年)ある
- がん検診で要精密検査になっても受診しない人がある
- 急性心筋梗塞の死亡割合が高い

具体的な取り組み

目標	本人や家族	地域や団体	行政
① 毎年、特定健診やがん検診を受け、病気の早期発見、早期治療ができる(受診率向上)	<ul style="list-style-type: none"> ・健康診査やがん検診を毎年受けて自分の健康状態を知る ・健康診査で要精密検査など必要時には必ず医療機関を受診する ・健診を受けるように家族に声掛けする 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康講座や食育を通してよい生活習慣づくりに取り組む ・授業や保育の中で自分の身体、生活習慣に関心を持つ関わりを進める ・自治会で健康講座を開催する ・地域で誘い合って健康診査、がん検診を受診する ・従業員に健康診査やがん検診を受けるよう勧める ・受診しやすい環境整備に努める 	<ul style="list-style-type: none"> ・集団健診や医療機関健診など健康診査を受けやすい環境をつくる ・健康ポイントラリーなど受診勧奨の取り組みを進める ・健康推進員と協力し、健康診査、がん検診の受診を啓発する ・事業所や団体に健康診査、がん検診の推進を働きかける ・要精密検査未受診者の受診勧奨を実施する

<p>②メタボリックシンドロームの改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・体重や血圧を家庭でも測り、身体の状態を知る ・健康診査の結果に基づき、生活習慣病予防のための生活の見直しや改善を図る ・家族の健診結果も知り、生活習慣病の予防に役立てることができる ・生活習慣病予防に関する講座・教室に積極的に参加する 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動教室、ウォーキングイベント等を開催し、参加に取り組む ・料理教室を開催する 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康診査結果に基づき、個別の健康支援や健康づくりを推進する ・町報、健康講座等で生活習慣病や生活習慣の見直しについて啓発する ・医療機関と連携して、生活習慣病の重症化を防ぐ
<p>③血圧管理をする人が増える</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・健康講座に参加し、血圧と健康の関係について理解する ・血圧測定の正しい方法について知る ・血圧を測定し自分の家庭血圧を把握する 	<ul style="list-style-type: none"> ・自治公民館にある血圧計を使えるように管理しておく ・健康講座を自治会で開催し、血圧にも関心を高めるようにする 	<ul style="list-style-type: none"> ・講演会や健康講座等を開催し、生活習慣の見直しを図る行動の推進を行う ・血圧測定の正しい方法や測定について啓発する ・血圧が高い人に受診勧奨をする ・心筋梗塞の予防のために血圧管理が大切であることを啓発する

目標値

目標	評価指標	R2 年度 【現状】	R10 年度 【目標】	出典
①毎年、特定健診やがん検診を受け、病気の早期発見、早期治療ができる（受診率向上）	健診受診率 特定健診 胃がん検診 肺がん検診 大腸がん検診 子宮がん検診 乳がん検診	39.7% 26.8% 33.8% 49.7% 31.9% 18.7%	60% 35.5% 43% 50% 38% 21.2%	
②メタボリックシンドロームの改善	メタボリックシンドロームの率 (健診結果) 男性 23.0% 女性 11.8%	16.8%	15%	国保データベースシステム
③血圧管理をする人が増える	家庭で血圧を週 5 日以上測る人の割合	14.2%	20%	町民アンケート

【生活習慣病の早期発見・早期治療について】

がん、心臓病、脳梗塞など生活習慣病による死亡が6割を超えています。
生活習慣病は自覚症状がないため健診を受け、生活習慣病を早期発見、早期治療をして進行や悪化を防止することが必要です。
また、受診結果を生活習慣の見直しに生かし、メタボリックシンドロームの改善や生活習慣病の進行を予防しましょう。

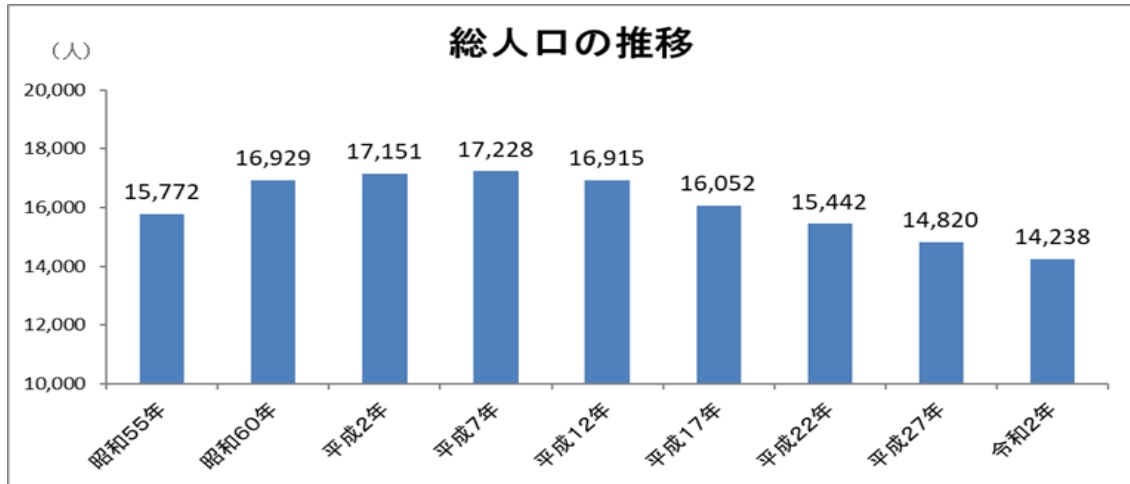
【P19 の用語】

※メタボリックシンドローム(メタボ、内臓脂肪症候群):不健康な生活習慣により肥満などで内臓脂肪が蓄積し、高血圧、高血糖、脂質異常症等により動脈硬化のリスクが重なり、心臓病や脳卒中のリスクが高まった状態のこと。

参 考 资 料

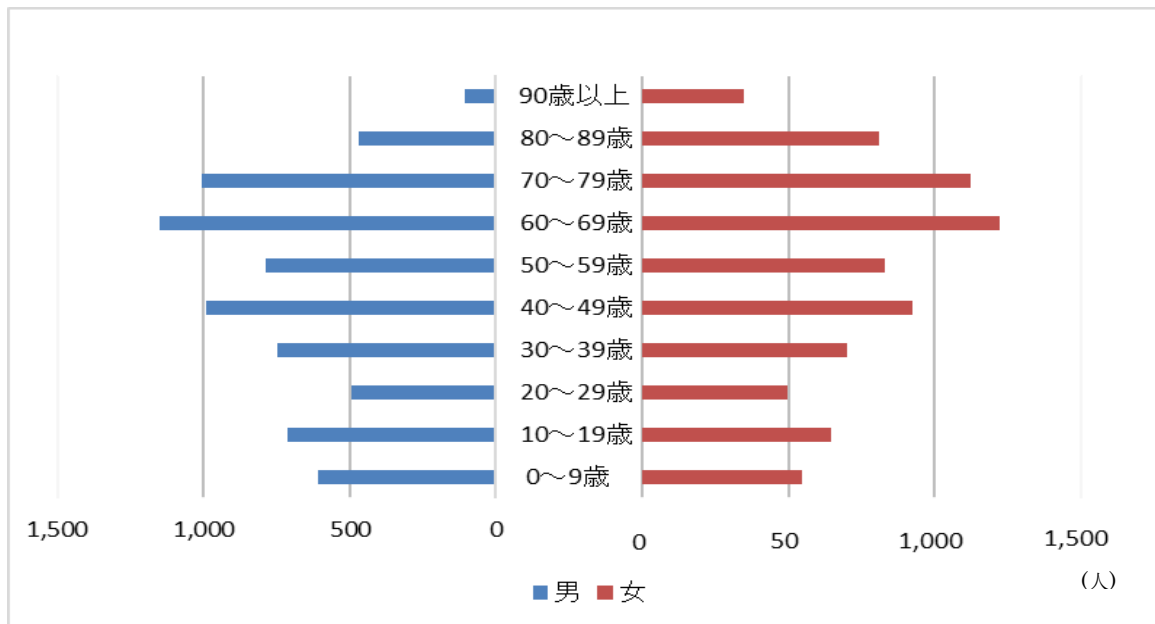
北栄町の現況

北栄町の人口推移(国勢調査より)

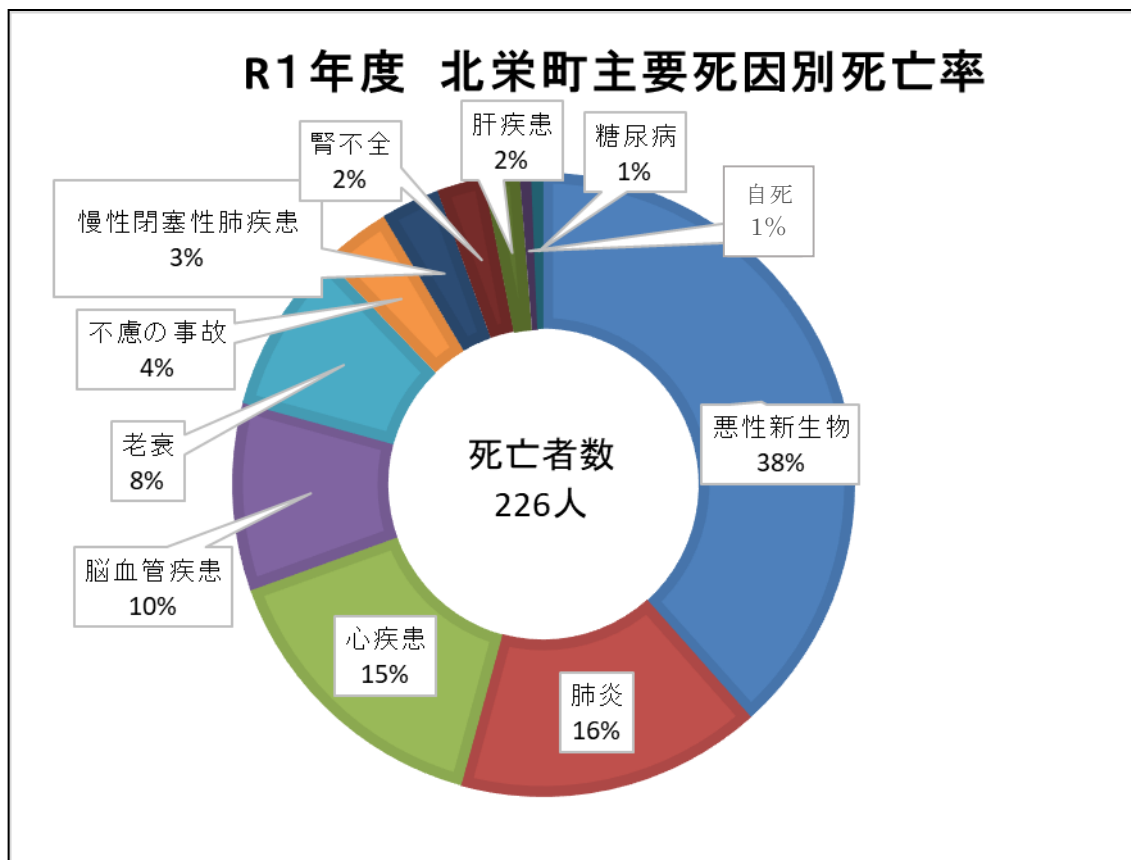


(国勢調査による総人口)

年代別人口構成 (令和3年3月末)



北栄町の死亡の状況



医療費の状況（医療費点数で高い順、最大医療費資源疾病名による）

【入院】

単位：点

平成30年度		令和元年度		令和2年度	
北栄町		北栄町		北栄町	同規模
がん	14,345,028	がん	13,310,748	がん	11,717,713
筋・骨格	5,580,984	筋・骨格	5,037,512	精神	8,180,872
精神	5,477,031	精神	4,639,156	筋・骨格	5,445,373
脳梗塞	3,069,331	脳梗塞	3,636,084	脳梗塞	1,821,290
脳出血	1,525,780	狭心症	825,676	脳出血	577,053
糖尿病	876,419	脳出血	978,244	糖尿病	900,162
狭心症	842,672	糖尿病	760,992	狭心症	1,151,492
動脈硬化症	14,715	動脈硬化症	175,996	動脈硬化症	118,583
高血圧症	12,016	心筋梗塞	117,824	高血圧症	136,104
脂質異常症	0	脂質異常症	105,223	脂質異常症	33,709

【外来】

単位：点

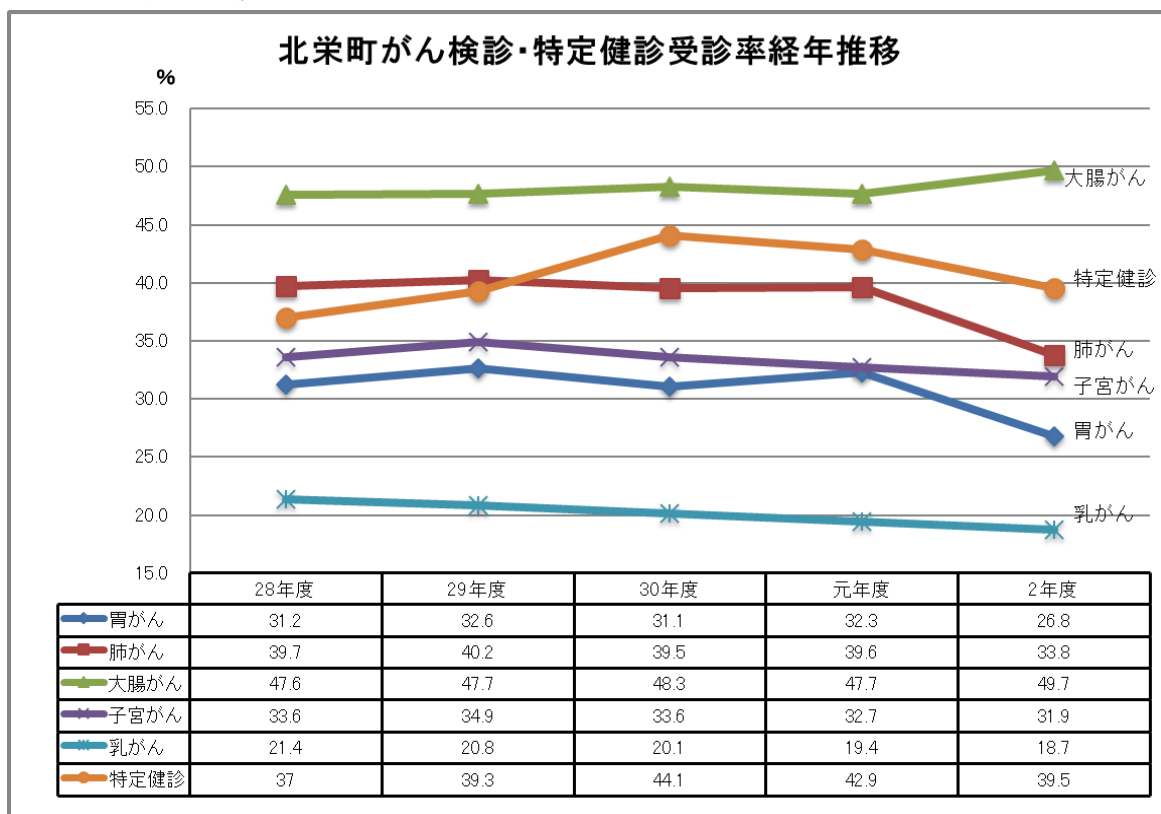
平成30年度		令和元年度		令和2年度	
北栄町		北栄町		北栄町	同規模
がん	12,341,658	がん	16,722,720	がん	11,750,095
糖尿病	7,539,086	糖尿病	7,273,893	糖尿病	8,015,726
筋・骨格	5,964,228	筋・骨格	5,713,447	筋・骨格	7,197,985
高血圧症	5,643,092	高血圧症	5,601,434	高血圧症	5,334,202
精神	3,766,150	精神	3,550,171	精神	3,814,367
脂質異常症	3,077,181	脂質異常症	3,023,195	脂質異常症	3,308,767
狭心症	526,116	脳梗塞	465,712	脳梗塞	396,254
脳梗塞	466,035	狭心症	447,574	狭心症	611,105
脂肪肝	264,815	脂肪肝	204,969	脂肪肝	128,572
高尿酸血症	96,522	高尿酸血症	97,365	高尿酸血症	91,162

* 治療費は主病名に分類されている。

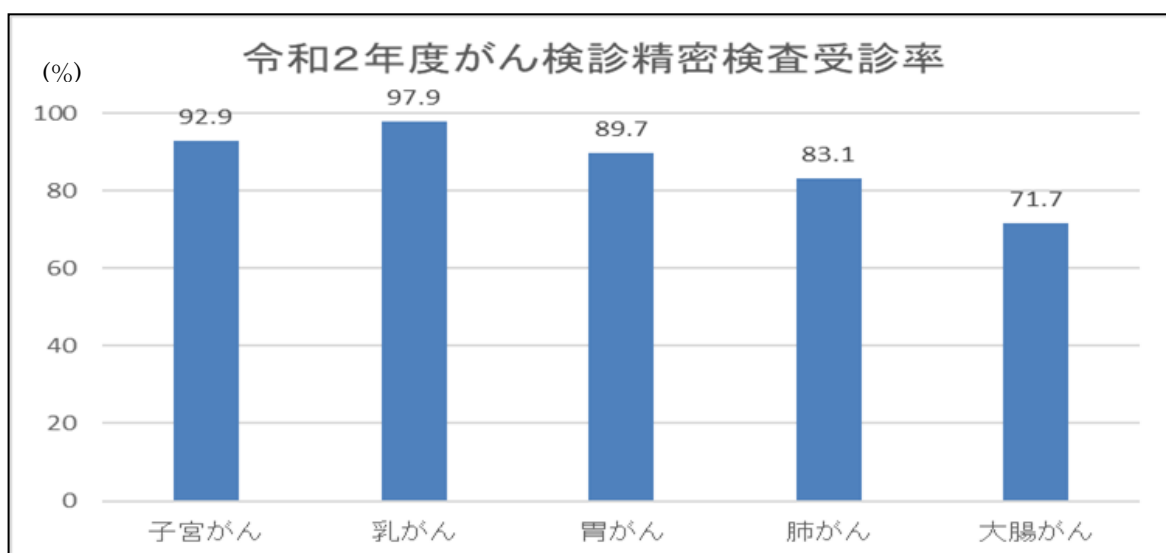
医療費点数の1点は10円に換算される。

13疾病に分類し、医療点数が高い順に10疾病を表示している。(KDBより)

特定健診、がん検診受診率

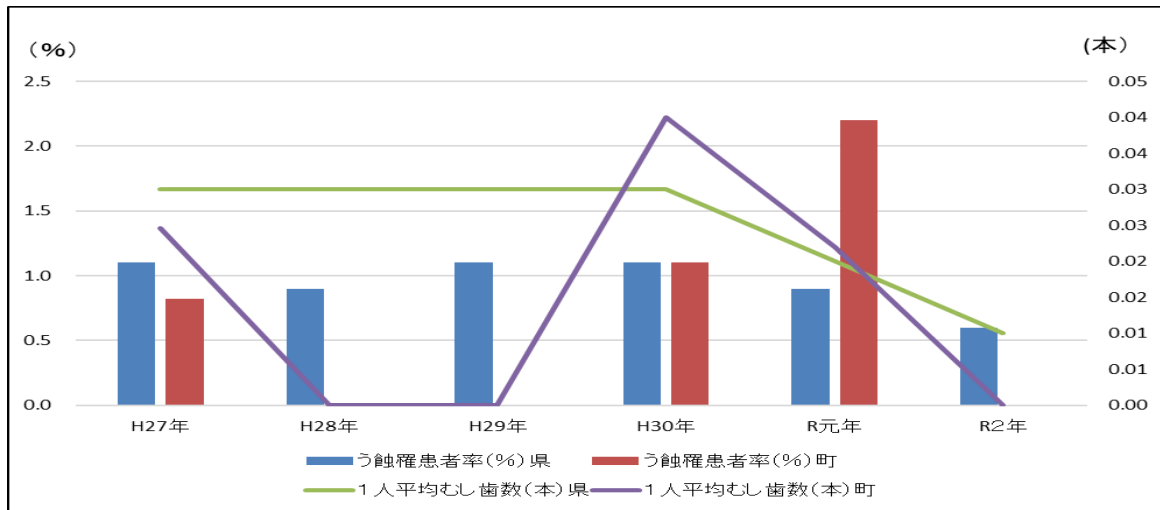


がん検診精密検査受診率

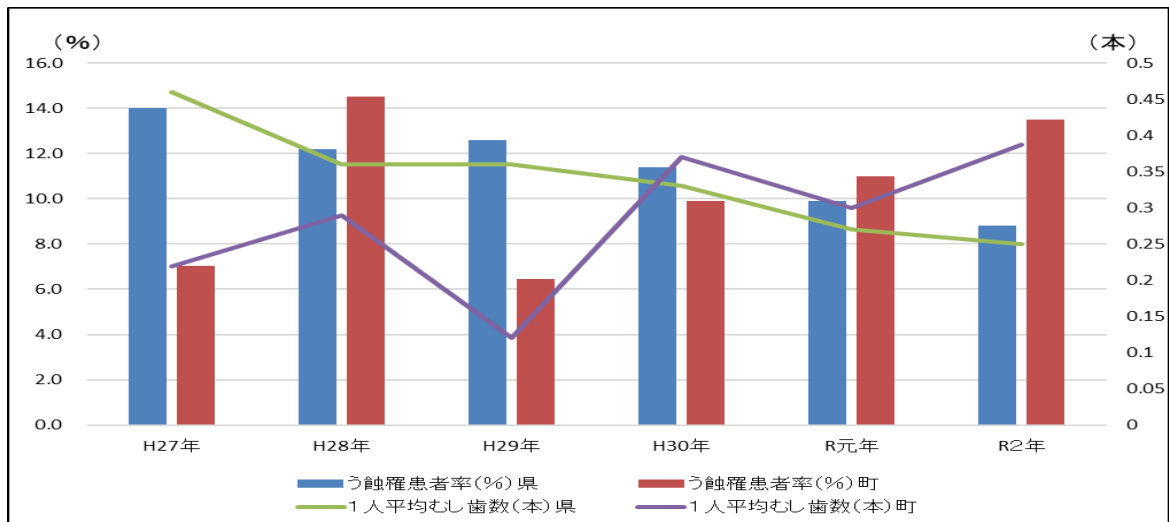


歯の状況

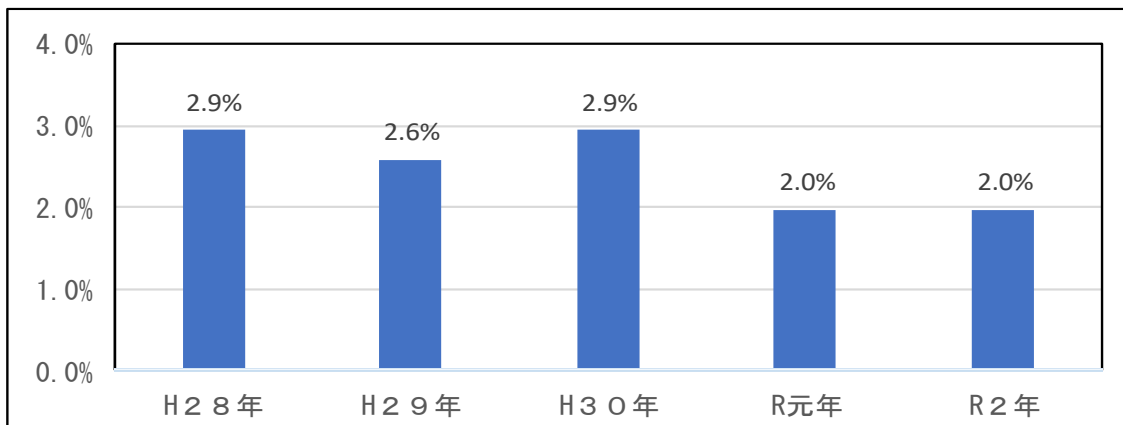
・1.6歳児健診むし歯罹患状況



・3歳児健診むし歯罹患状況



妊婦の喫煙率

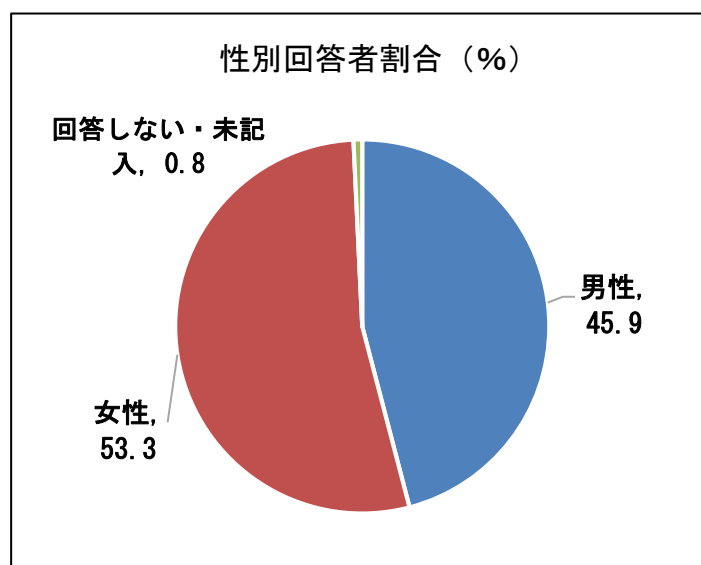
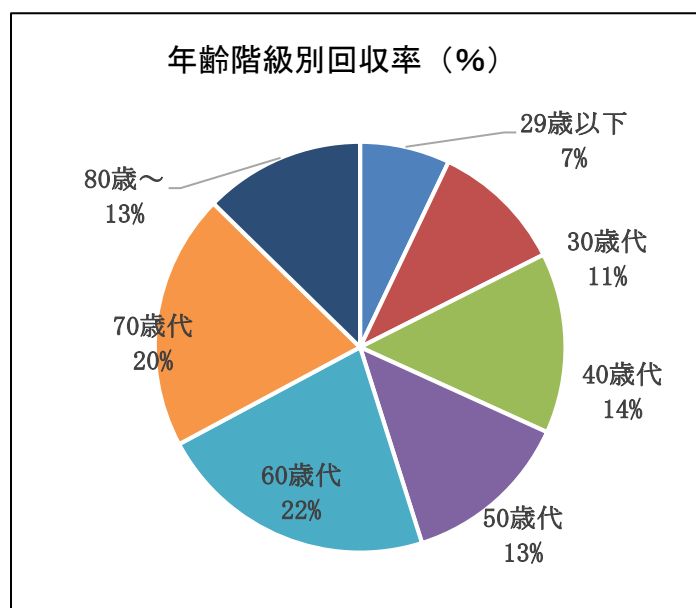


令和2年度 暮らしと健康に関するアンケート調査結果

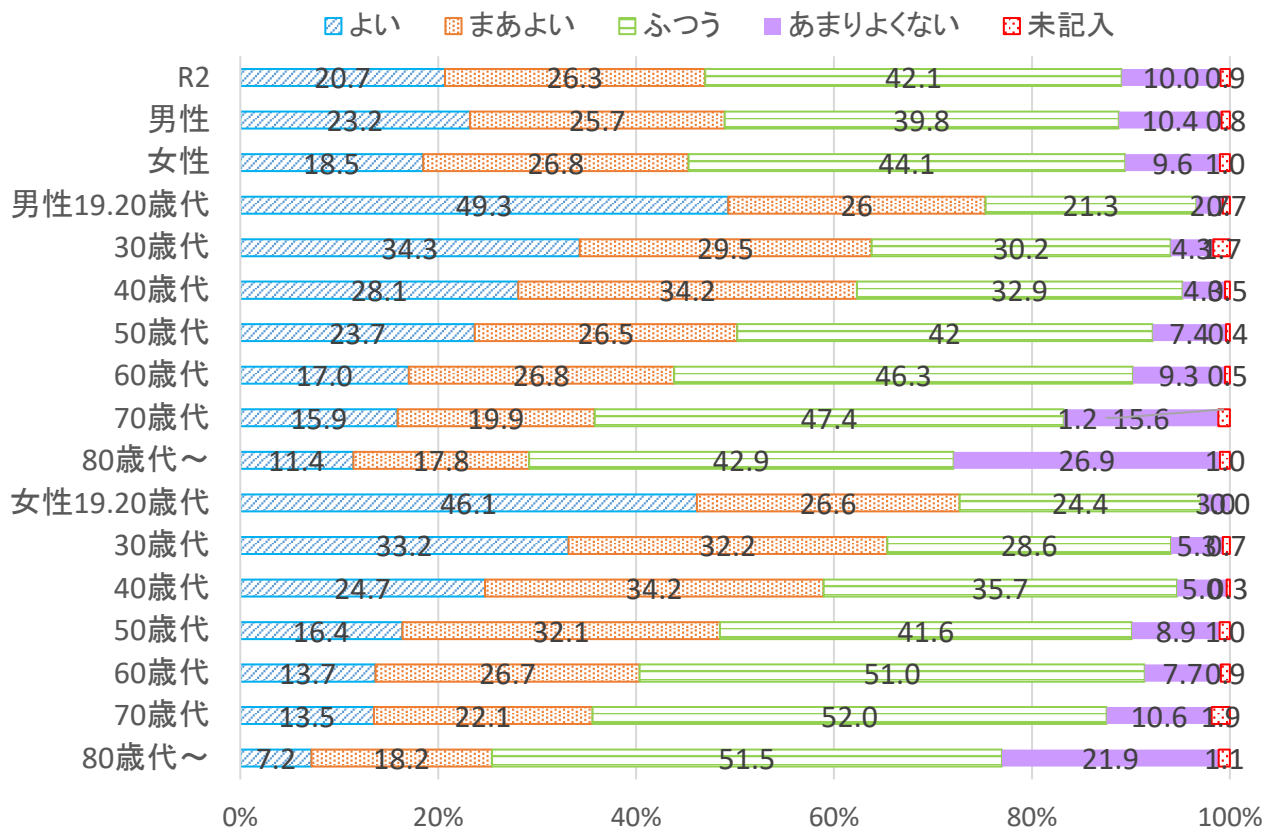
アンケート回収結果

有効回答数 8,097人（有効回答率：66.3%） ※年齢が未記入のものは無効とした。

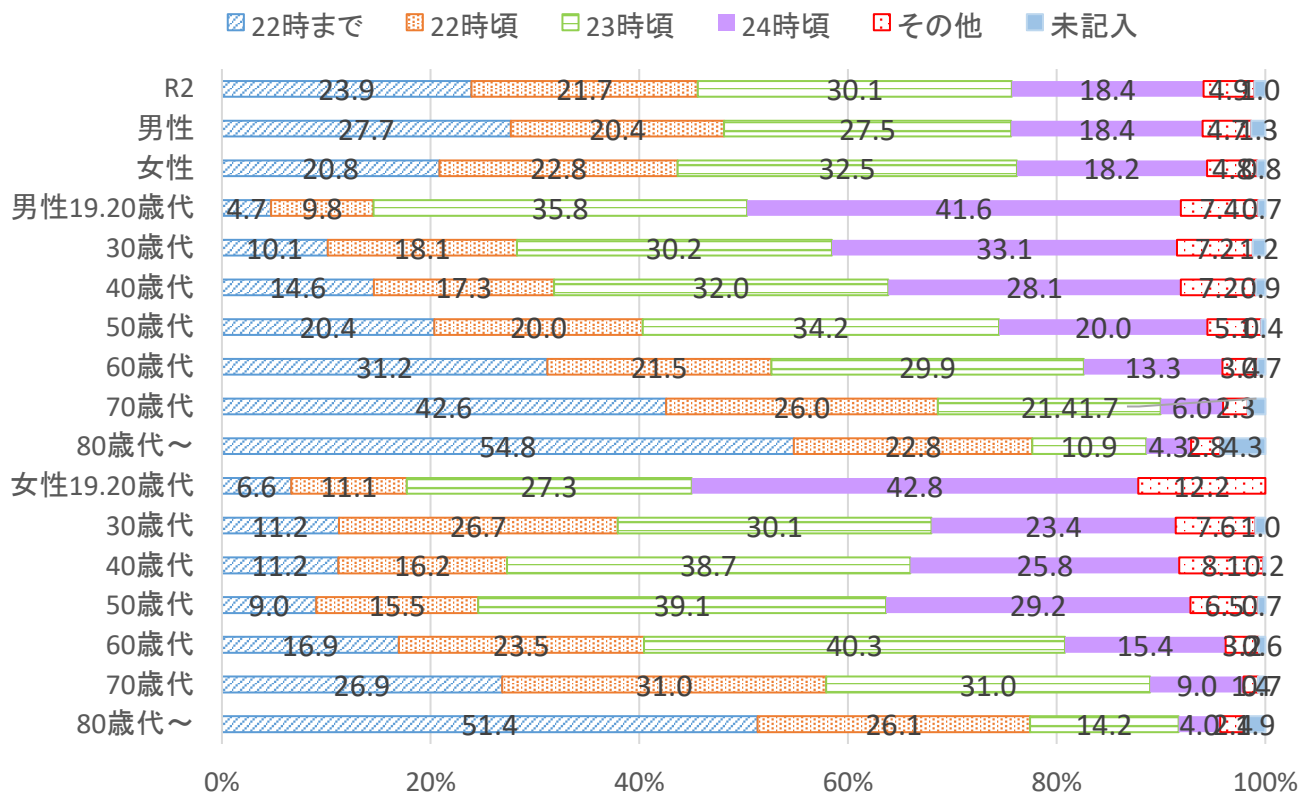
		29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳～	合計
男性	対象者数	499	755	985	794	1,158	993	574	5,758
	回収数	296	414	556	486	805	768	394	3,719
	回収率	59.3	54.8	56.4	61.2	69.5	77.3	68.6	64.6
女性	対象者数	502	697	923	830	1,233	1,110	1,155	6,450
	回収数	271	419	582	586	974	860	625	4,317
	回収率	54.0	60.1	63.1	70.6	79.0	77.5	54.1	66.9
合計	対象者数	1001	1452	1908	1624	2391	2103	1729	12208
	回収数	574	848	1152	1080	1785	1633	1025	8097
	回収率	57.3	58.4	60.4	66.5	74.7	77.7	59.3	66.3



現在の健康状態はいかがですか

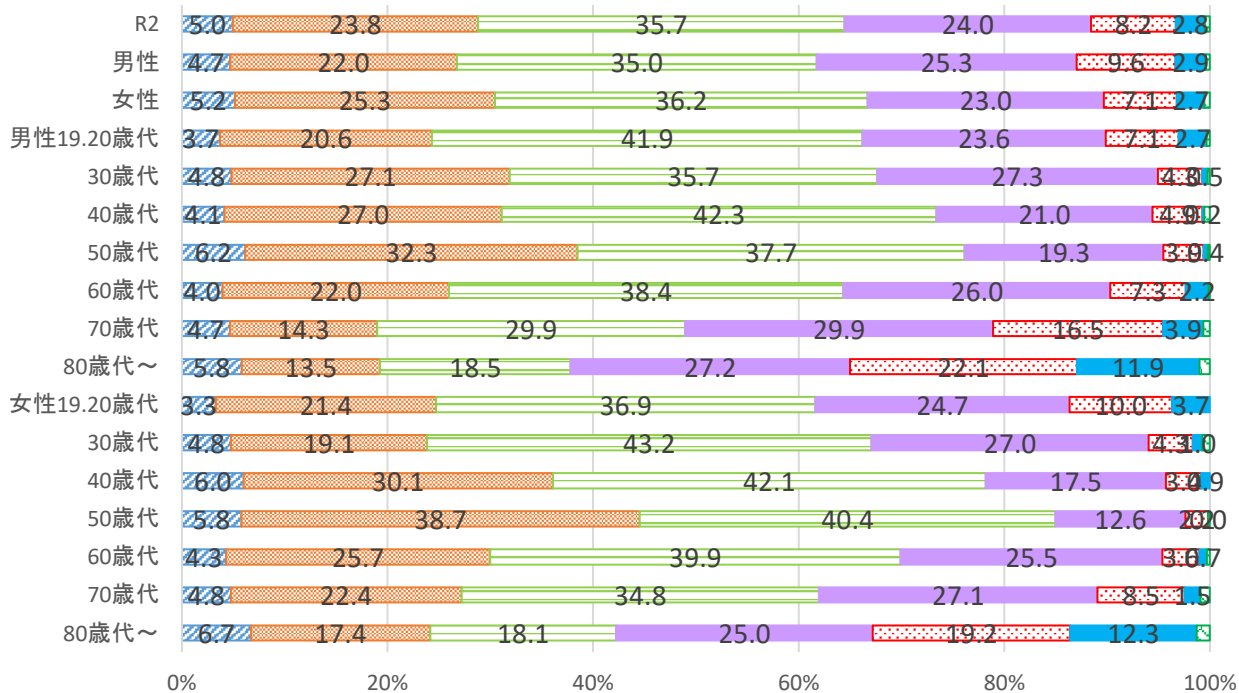


平日の眠りにつく時間は何時ごろですか



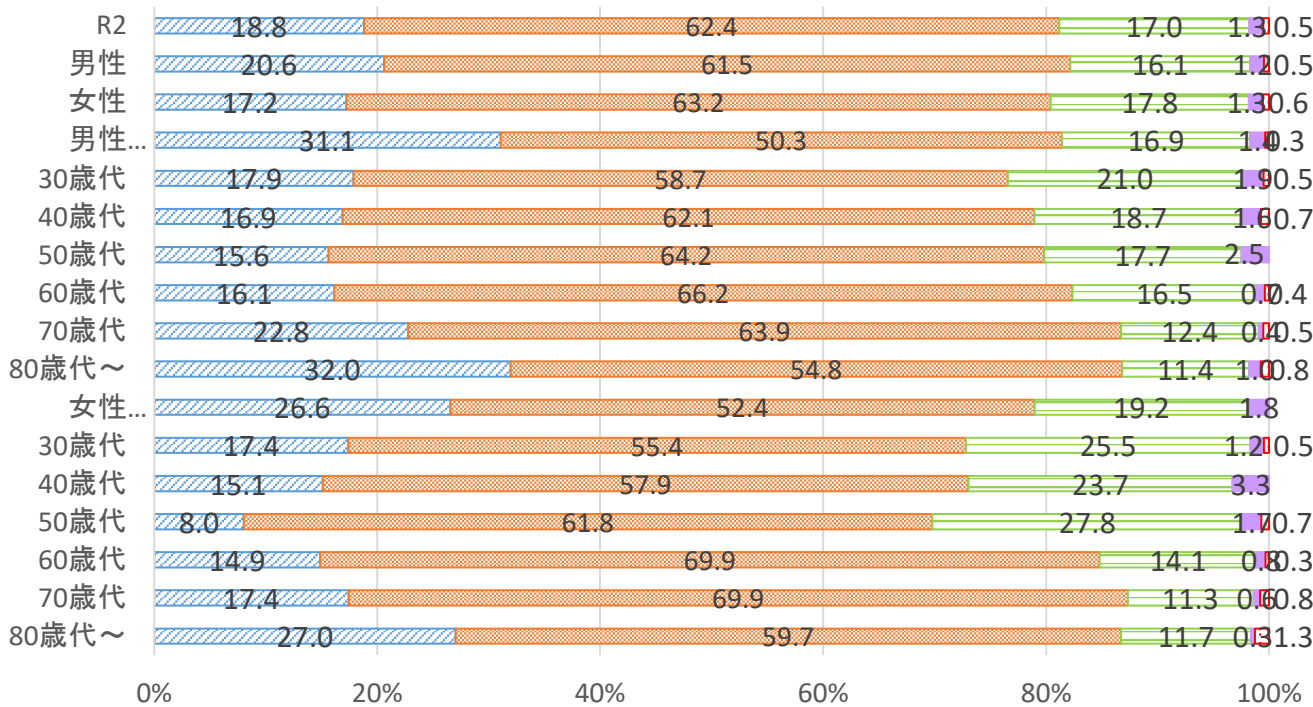
過去1か月間の1日の平均睡眠時間はどれくらいですか

■ 5時間未満
 ■ 5～6時間未満
 ■ 6～7時間未満
 ■ 7～8時間未満
■ 8～9時間未満
■ 9時間以上
■ 未記入



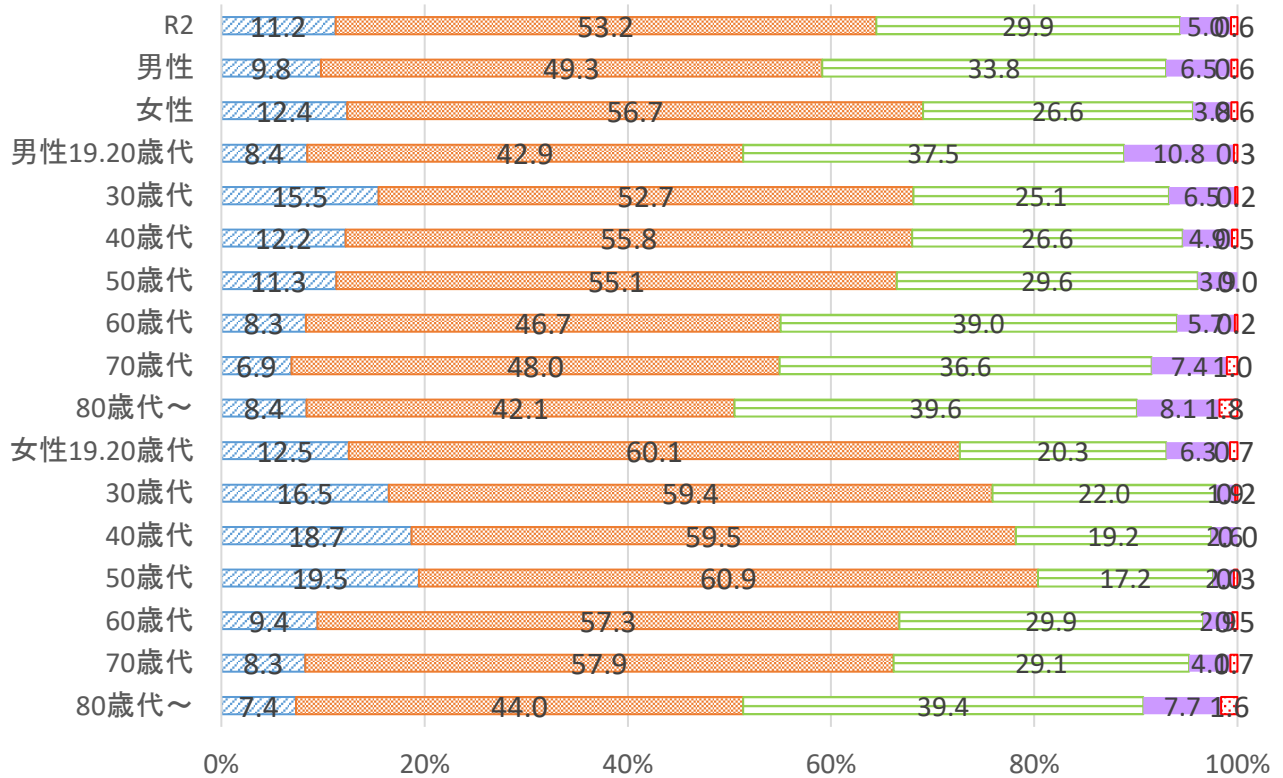
ここ1か月、睡眠で休養が十分とれていますか

■ 十分とれている
 ■ まあまあとれている
 ■ あまりとれていない
 ■ まったくとれていない
■ 未記入



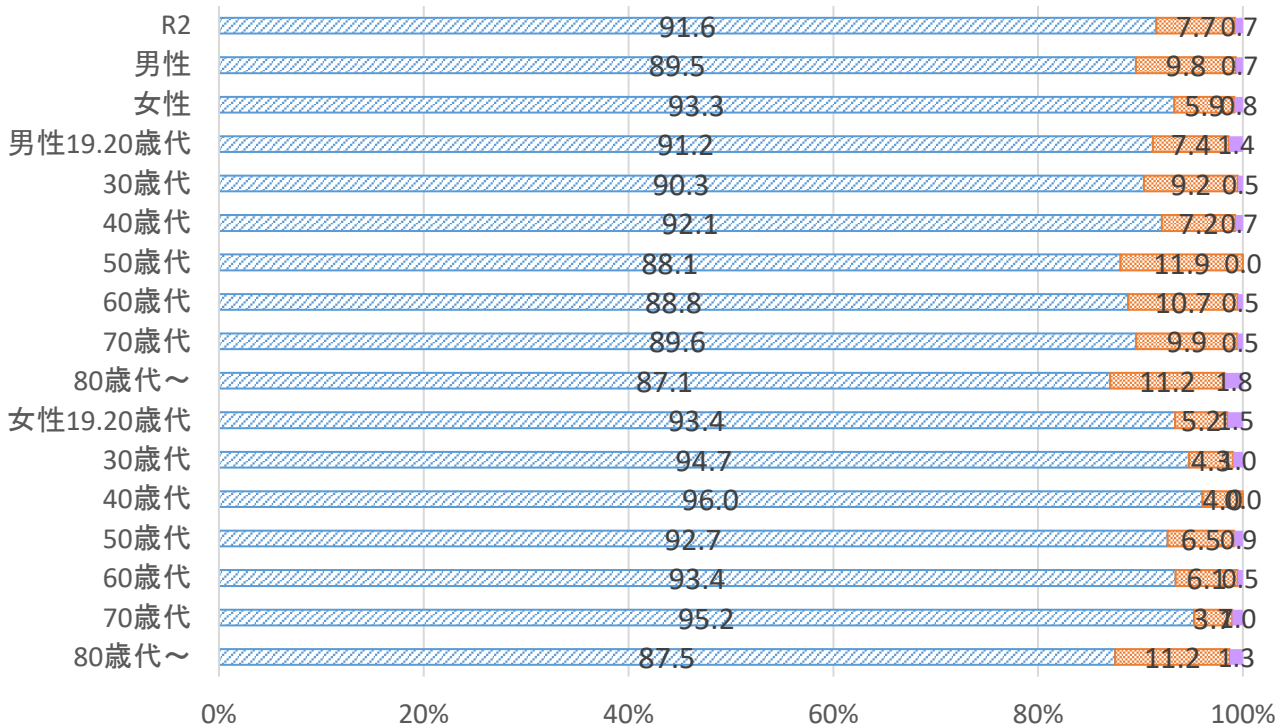
ここ1か月、不安、悩み、ストレスなどがありましたか

■ 多いにある ■ 多少ある ■ あまりない ■ まったくない ■ 未記入

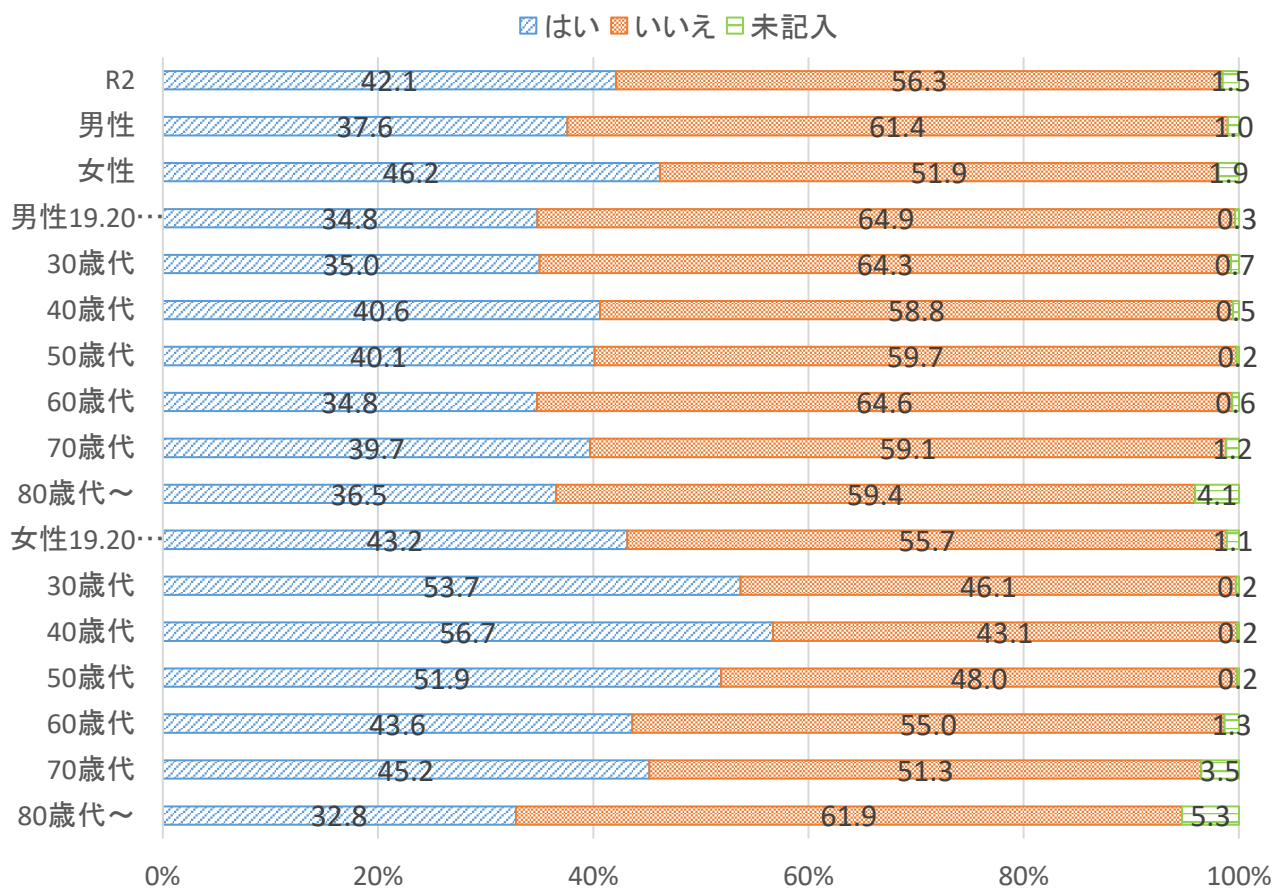


気軽に話ができる家族や友達がありますか

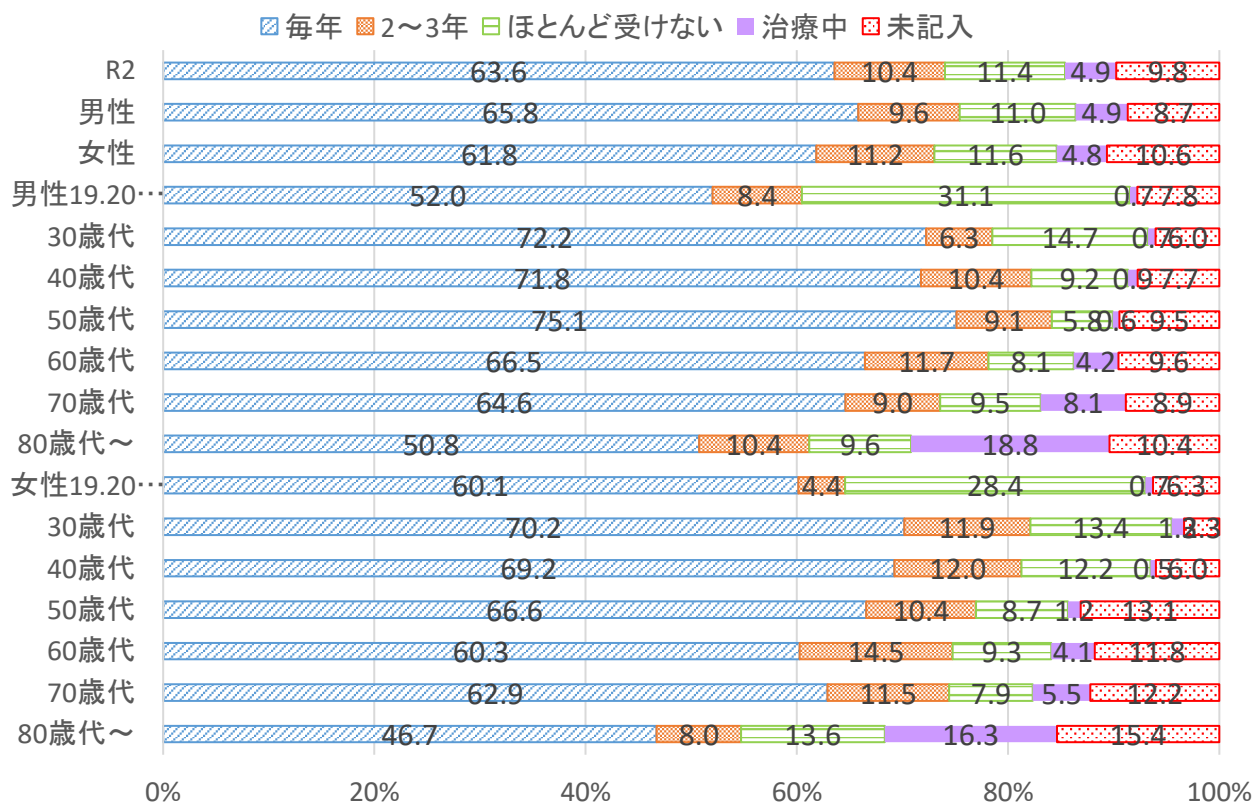
■ いる ■ いない ■ 未記入



心の健康などの相談窓口を知っていますか

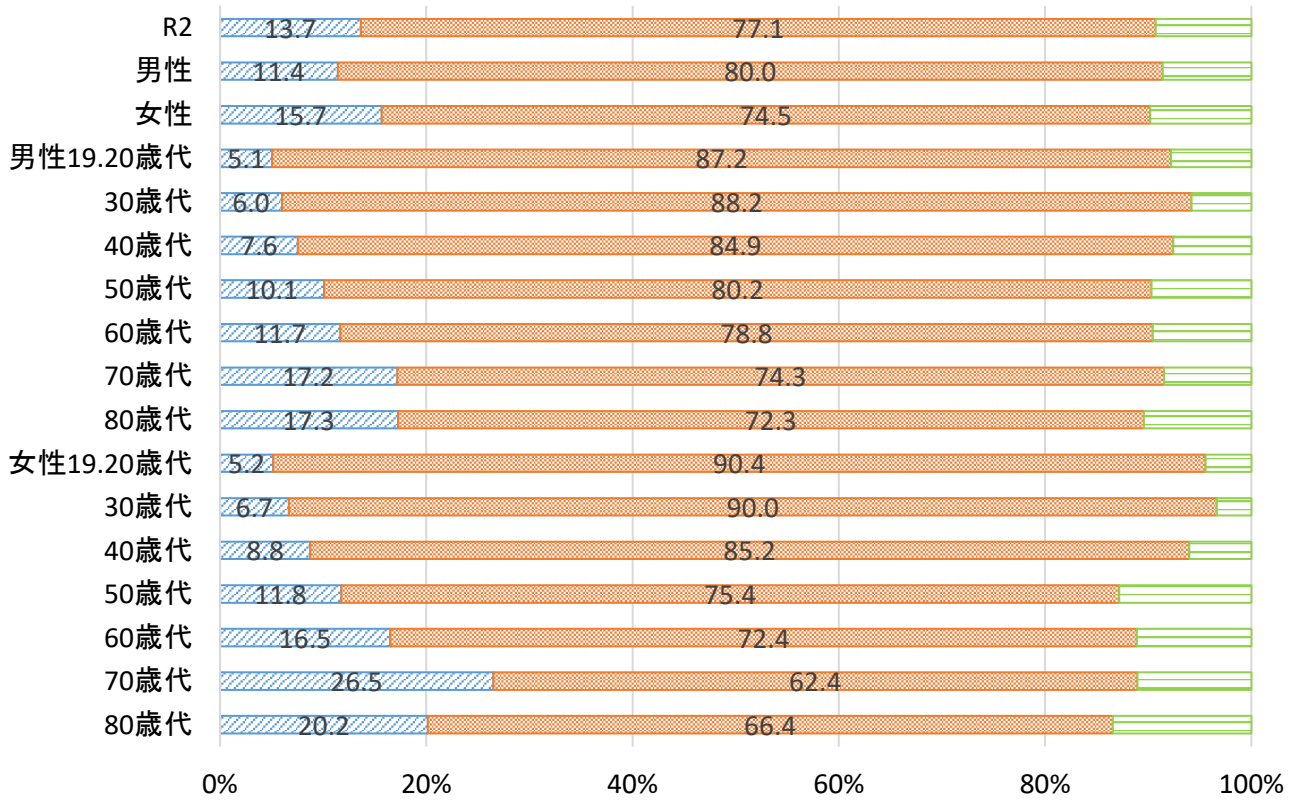


健康診断を受けていますか



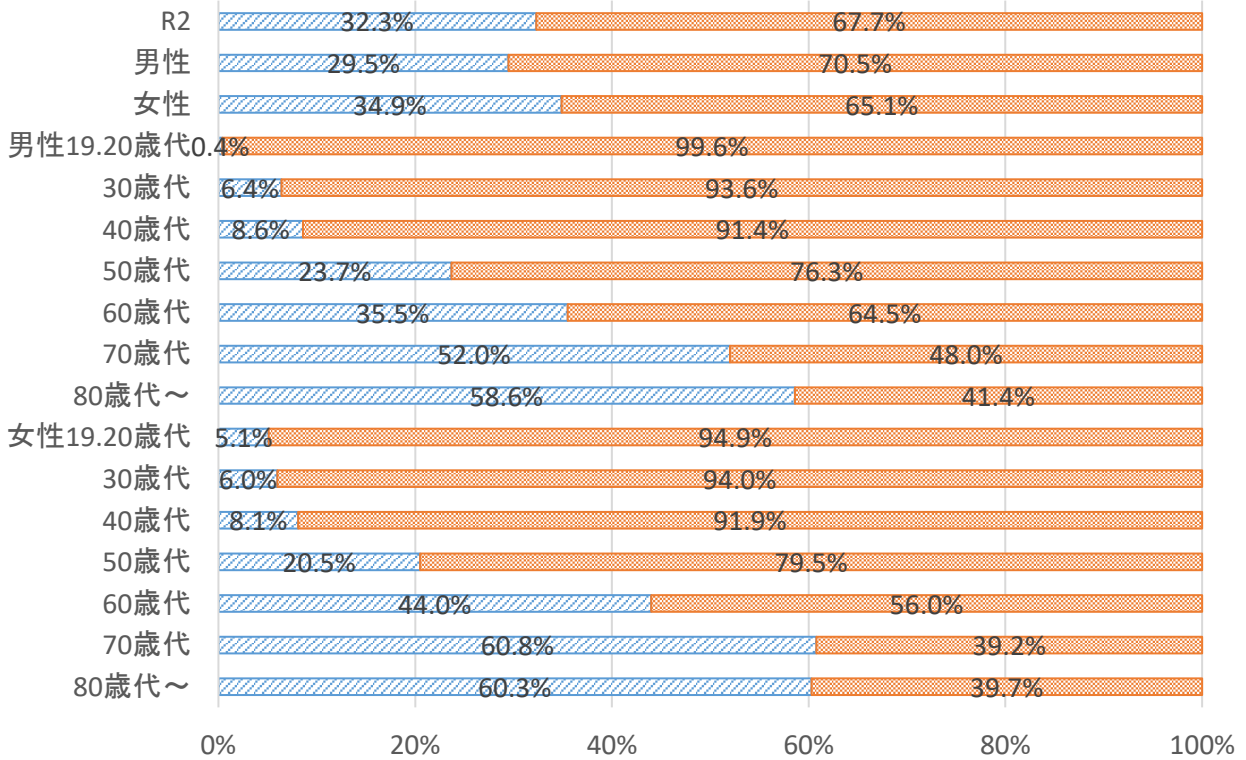
北栄町が国や県に比べ、心筋梗塞による死亡が高いことを知っていましたか

はい いいえ 未記入



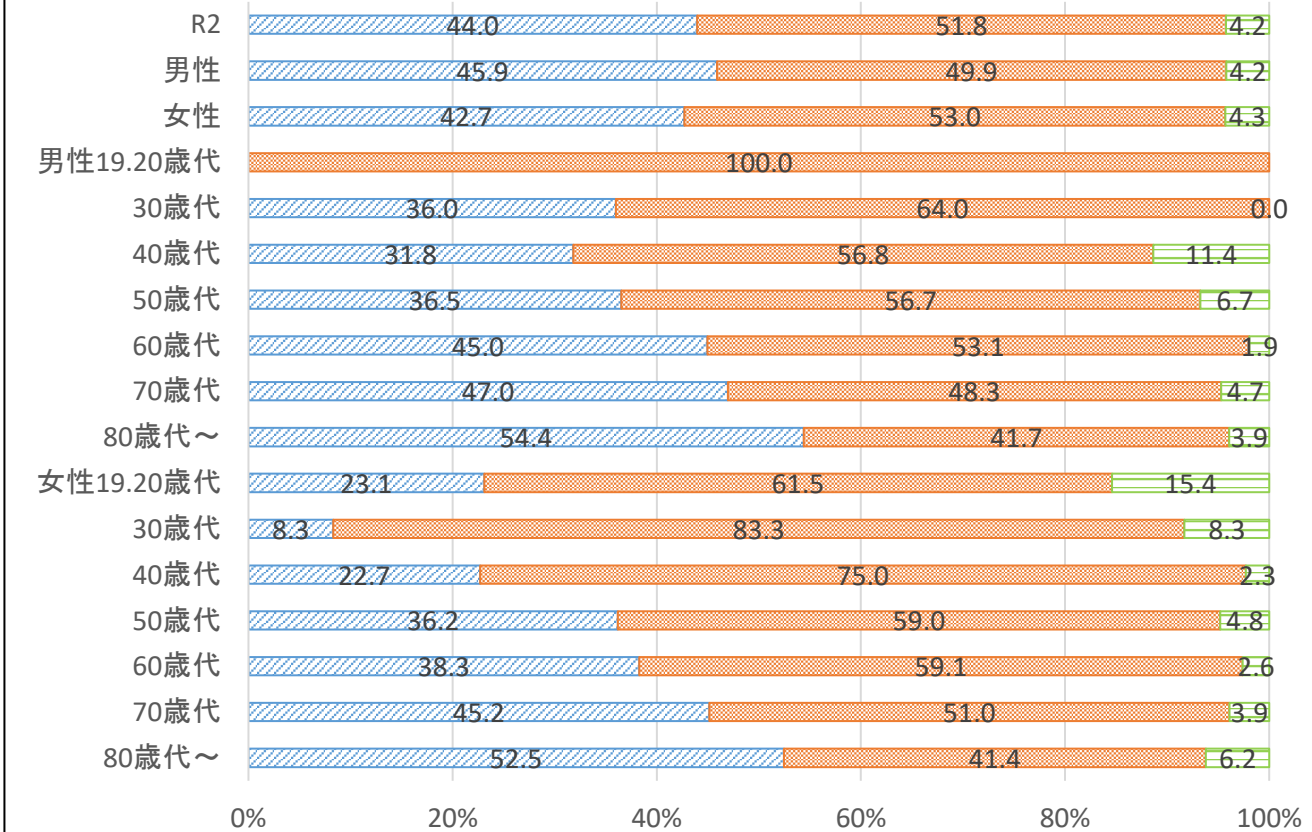
自宅で血圧を測りますか

測定している 測定していない



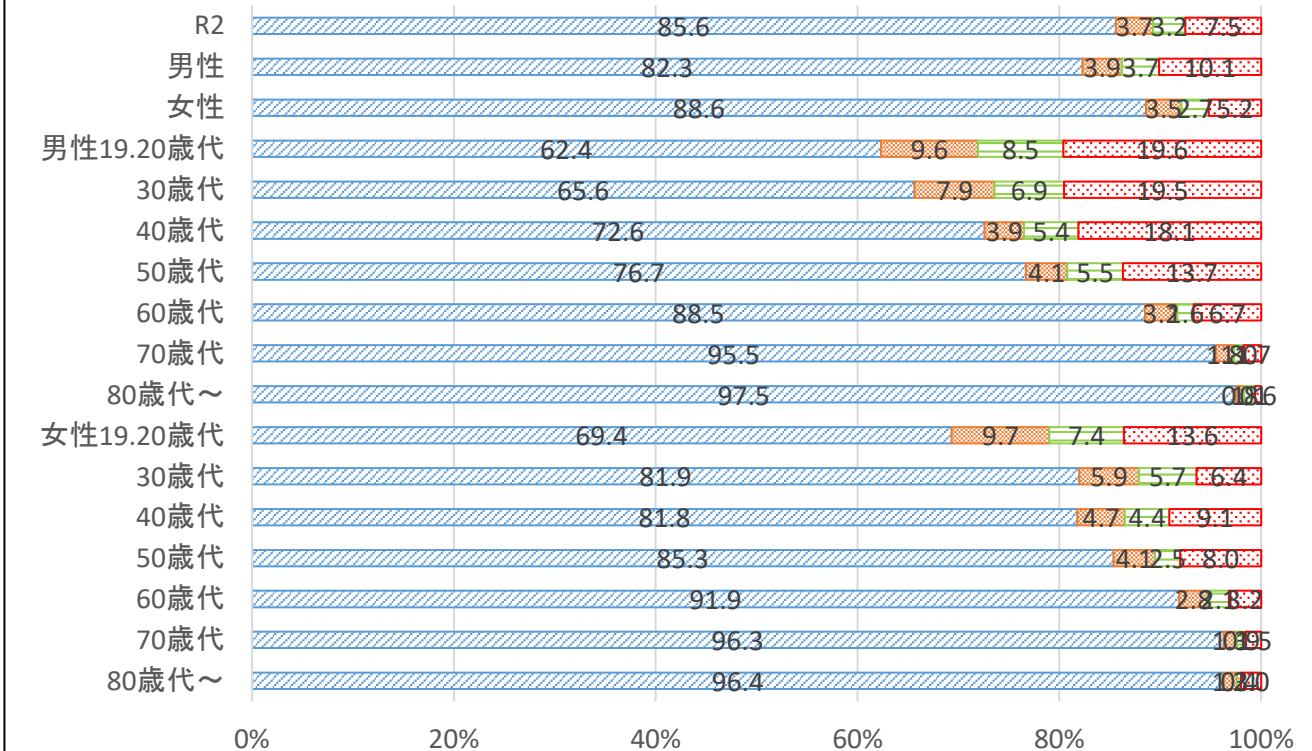
家庭で血圧を測る頻度はどれくらいですか

■ 週5日以上 ■ 週5日以下 ■ 未記入

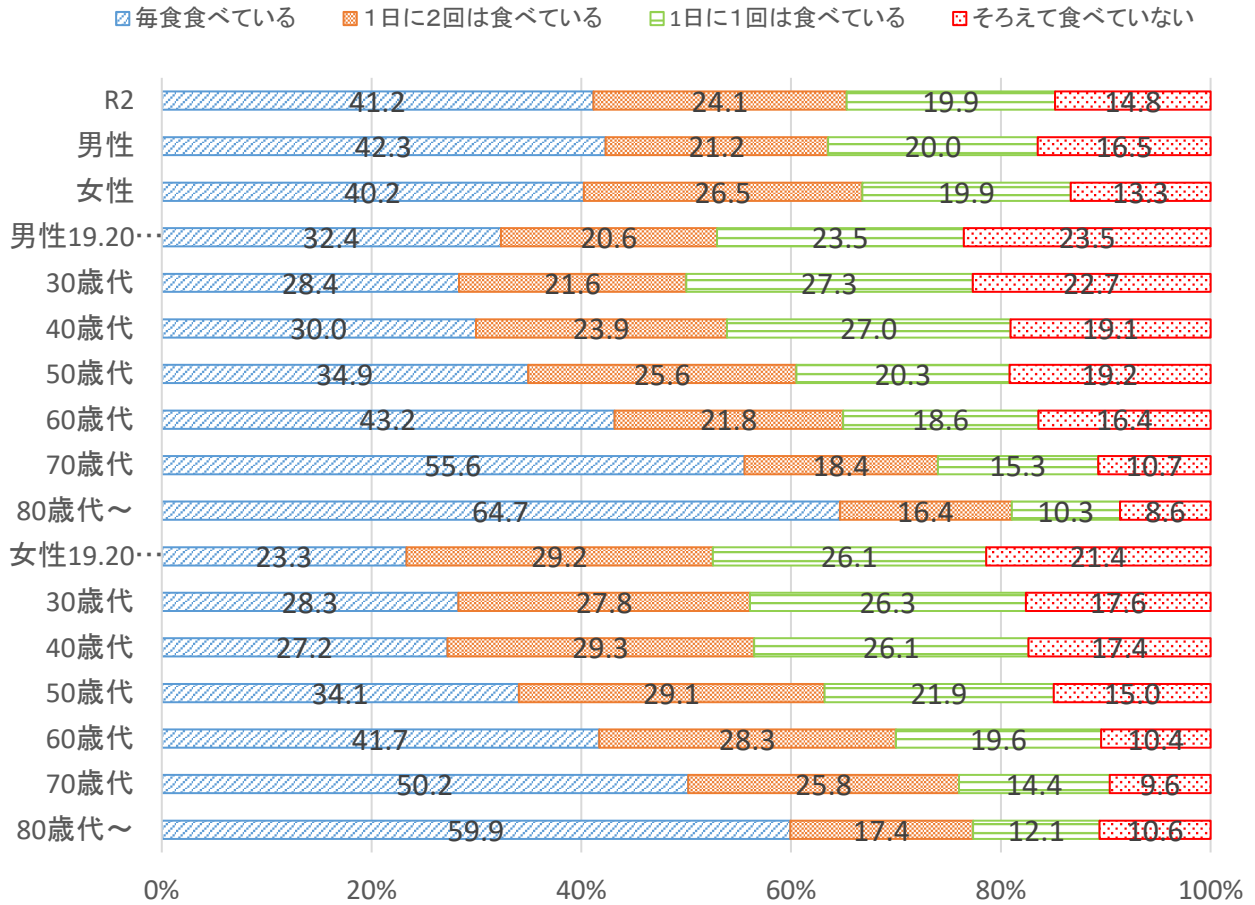


朝食は毎日食べますか

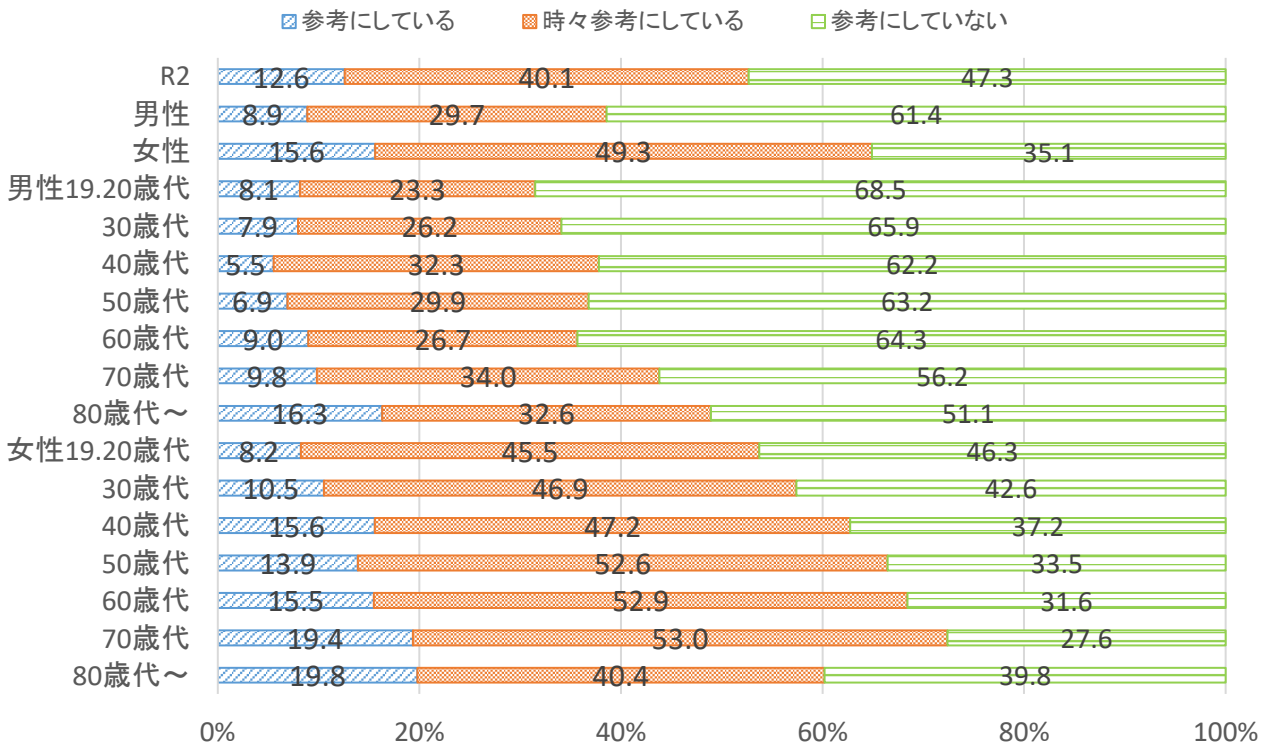
■ ほとんど毎日食べる ■ 週に4~5日食べる ■ 週に2~3日食べる ■ ほとんど食べない



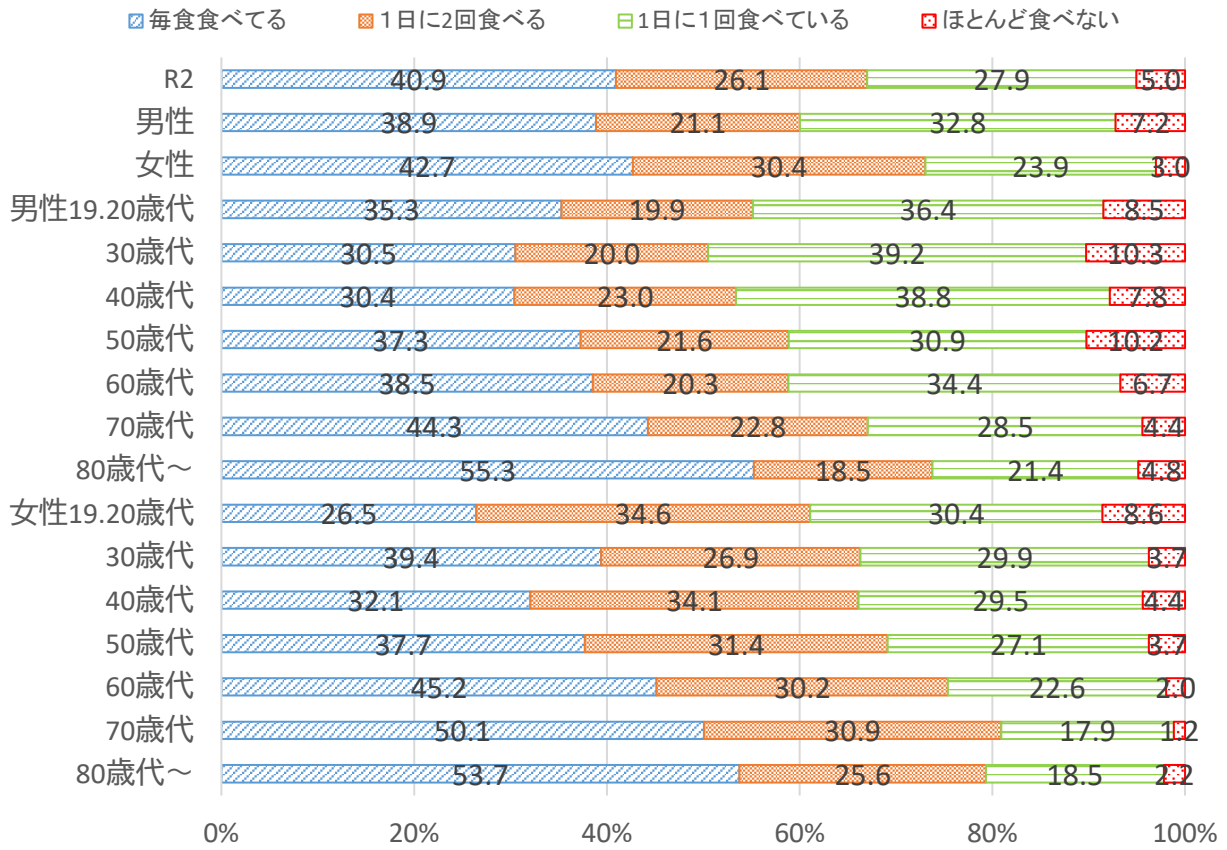
主食、主菜、副菜をそろえて食べていますか



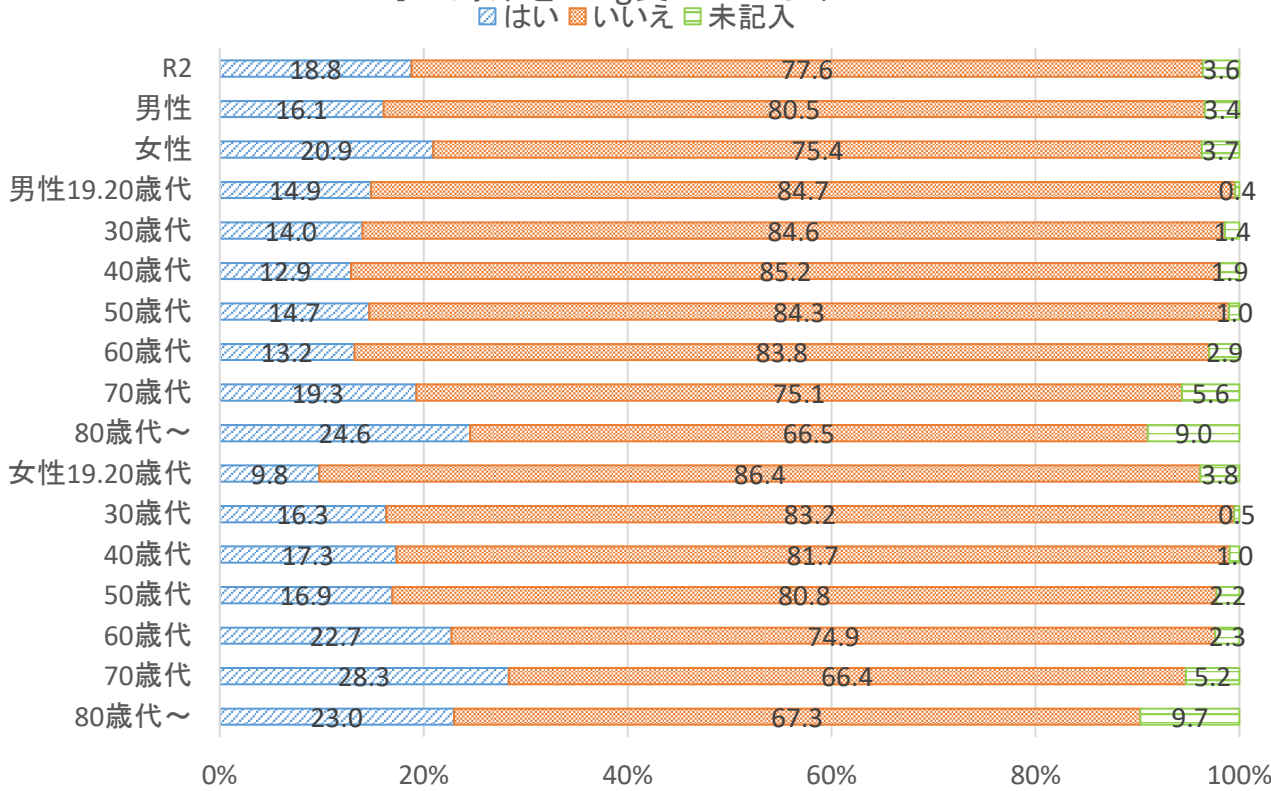
栄養成分表示



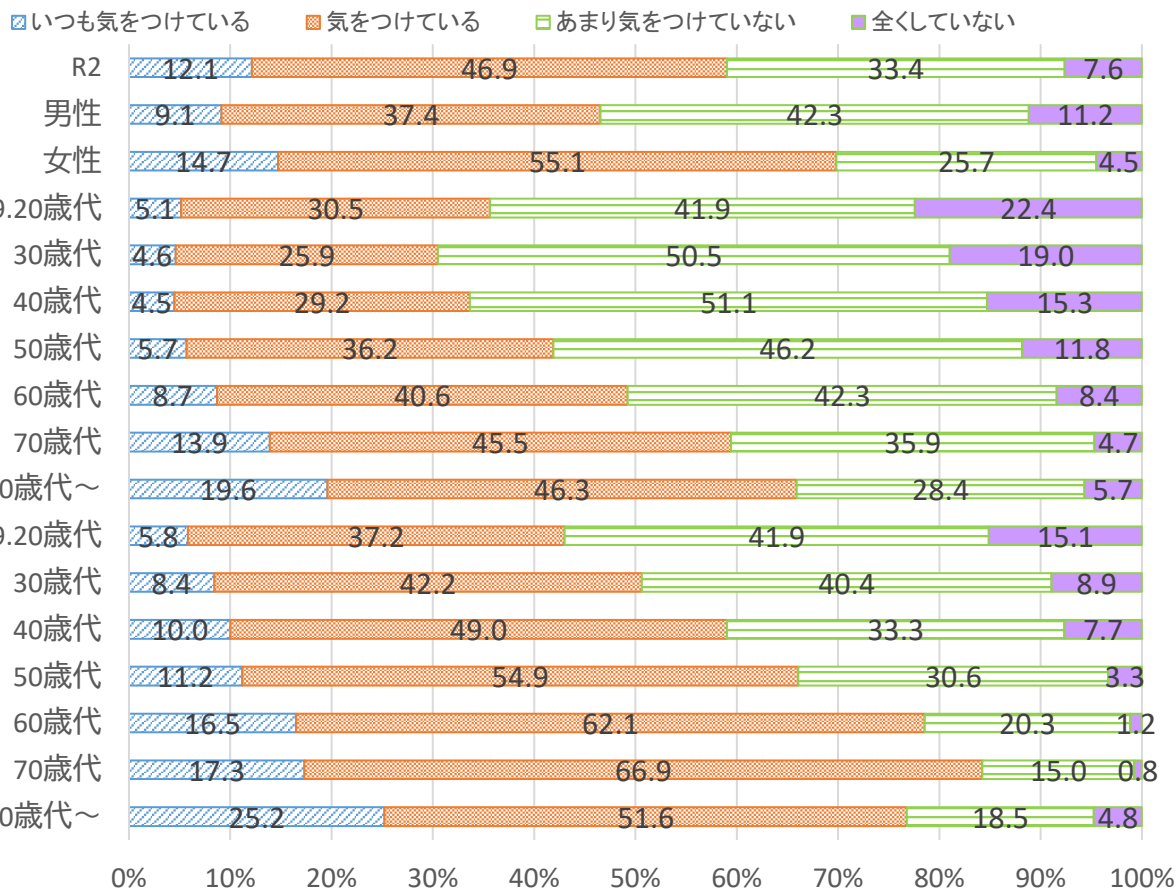
野菜を毎食食べていますか



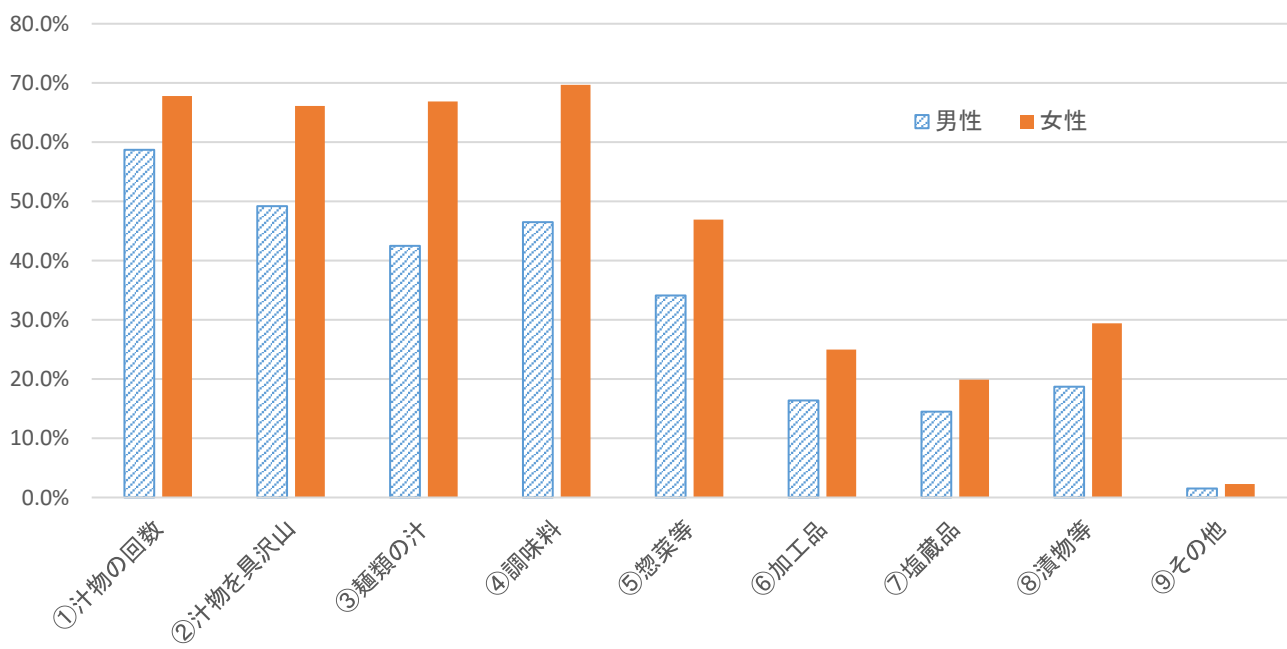
毎日野菜を350g食べていますか

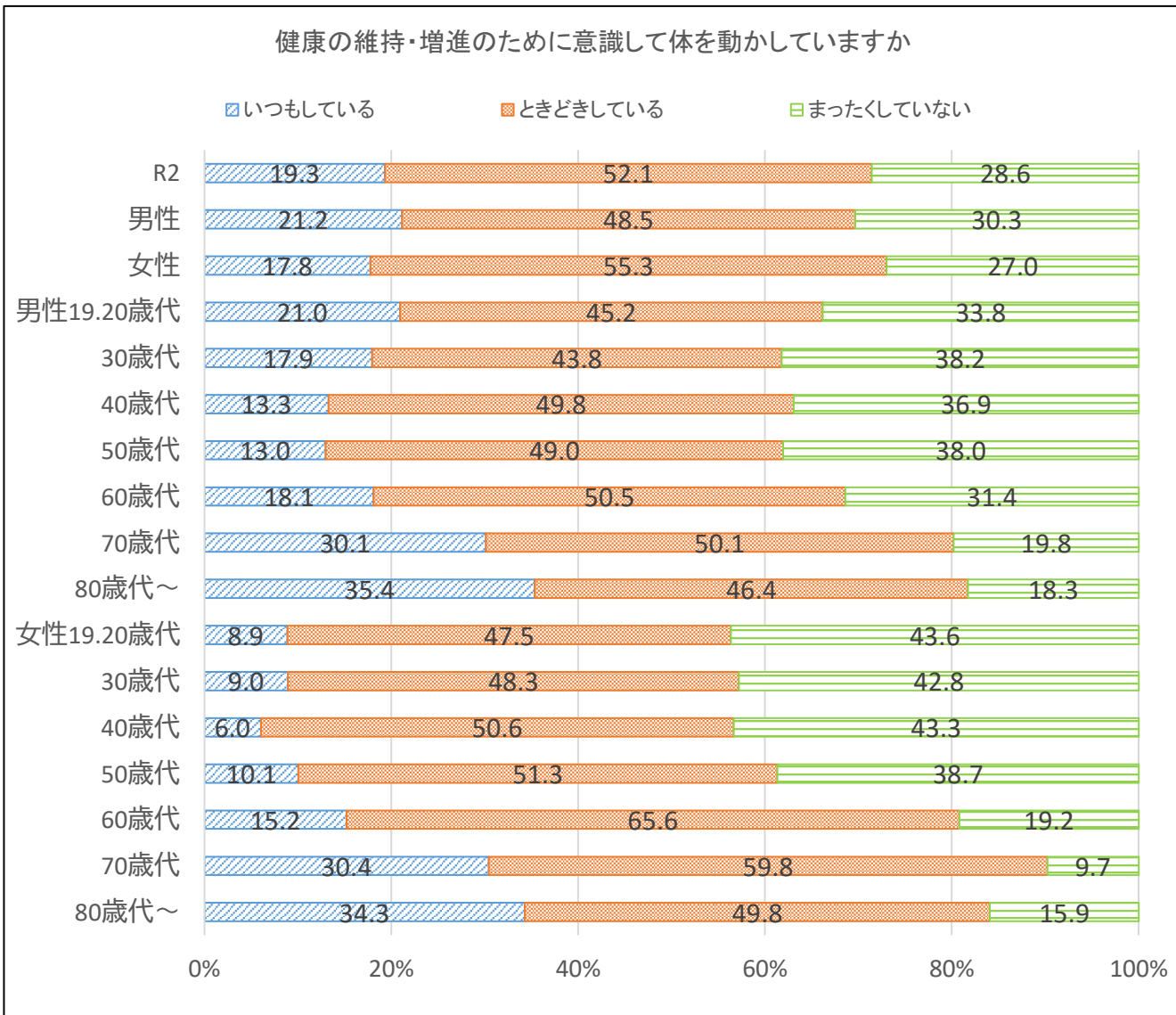
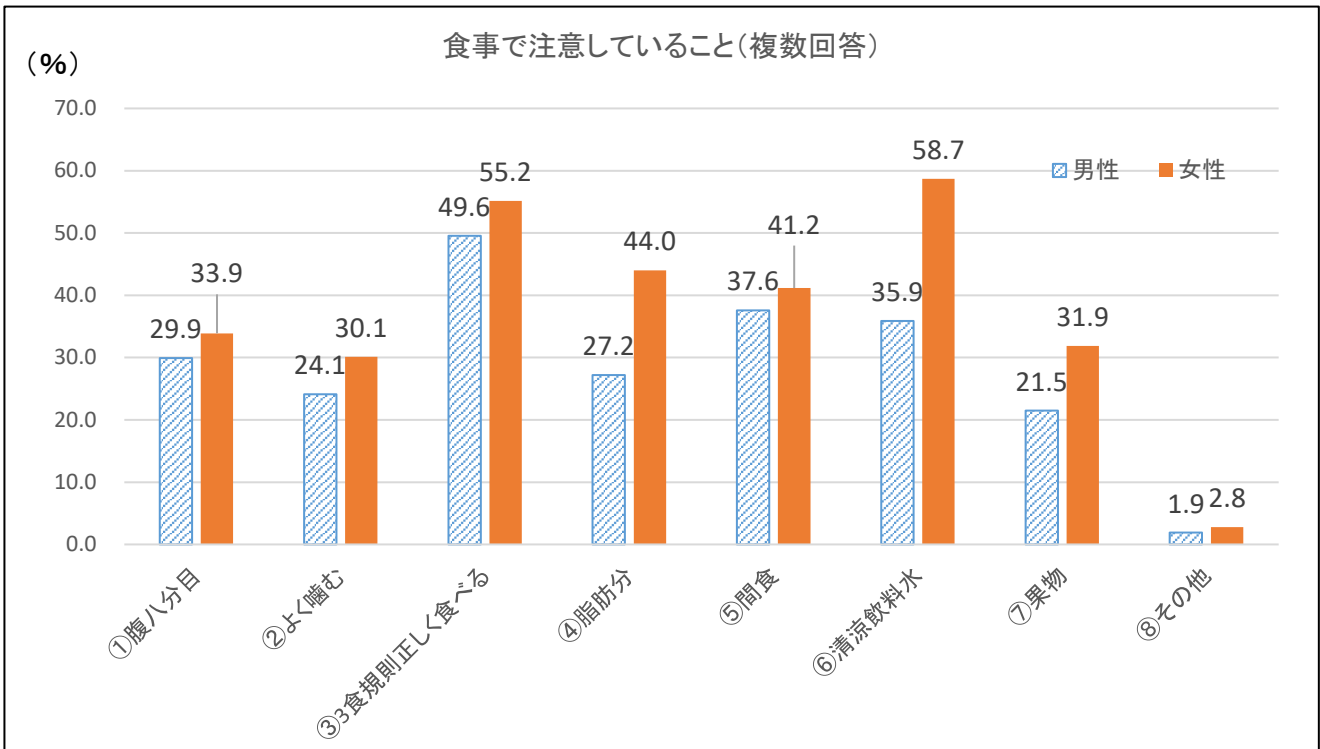


塩分を摂りすぎないようにしていますか

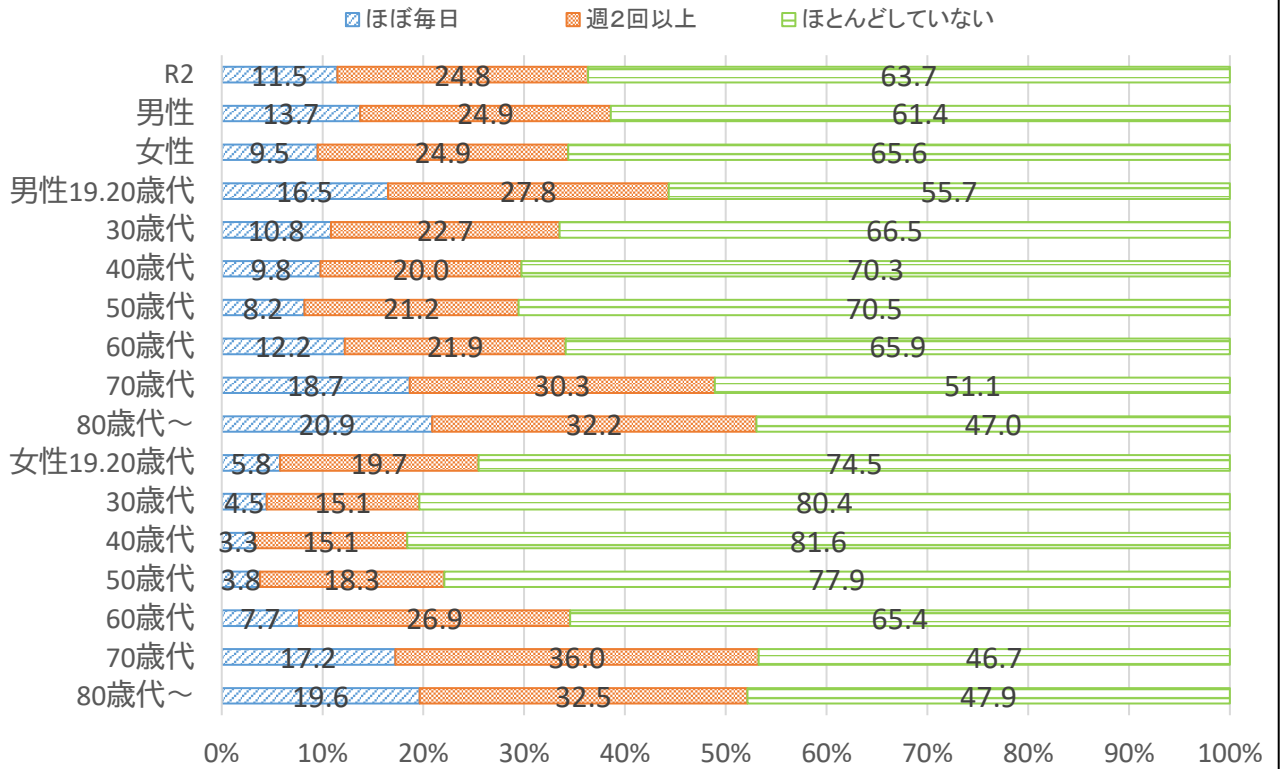


減塩について気をつけていること(複数回答)

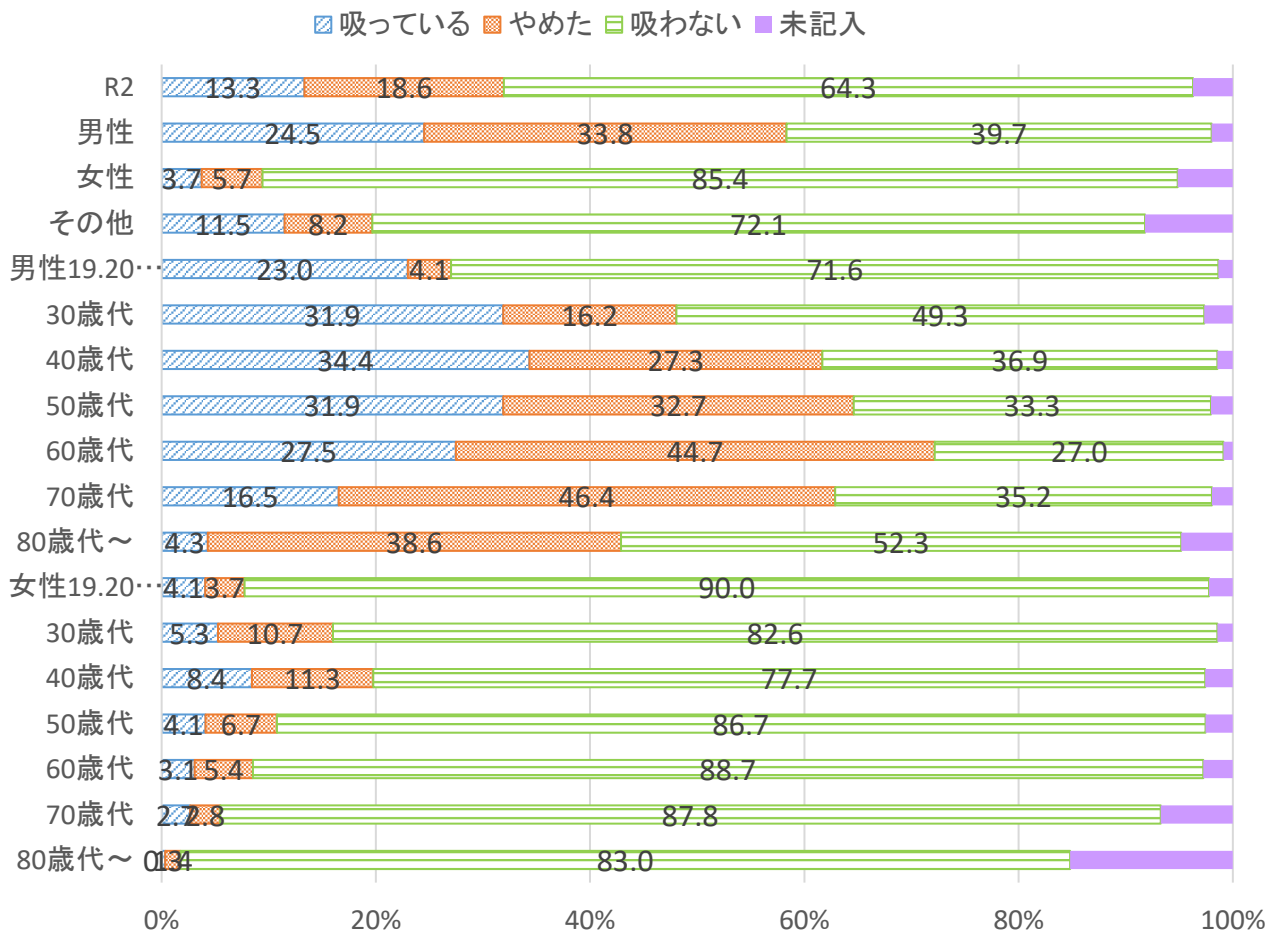




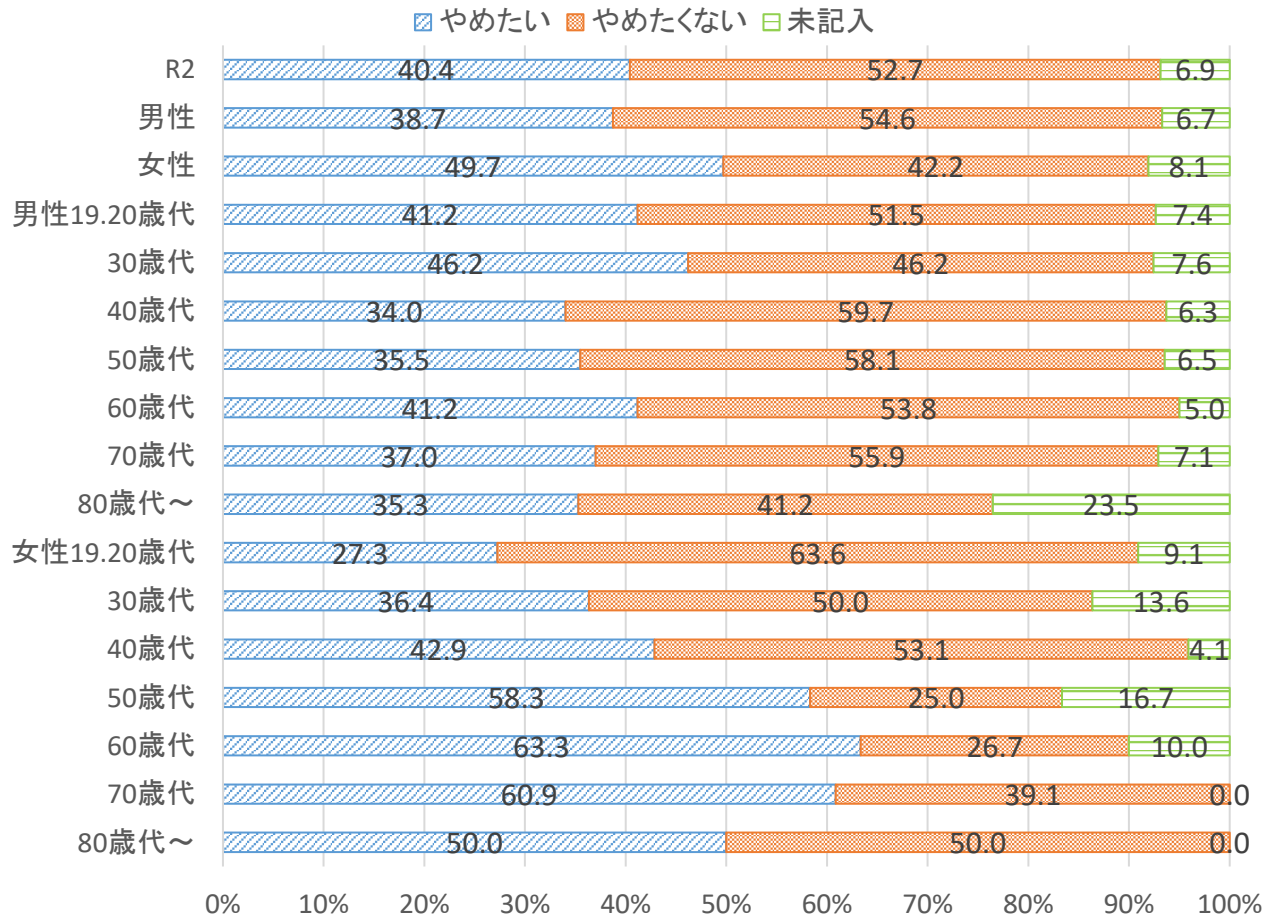
30分以上の運動をどれくらいしていますか



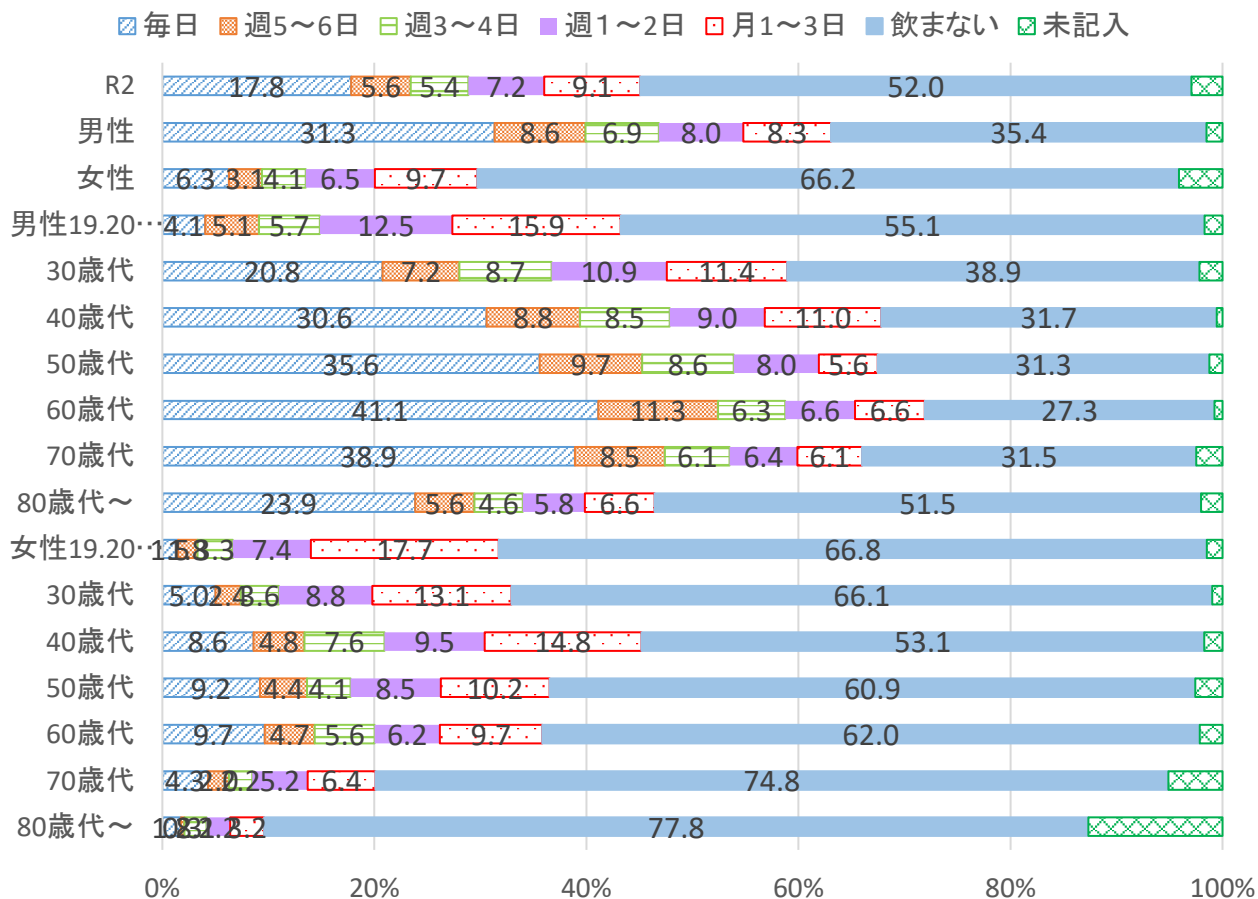
喫煙状況はどうか



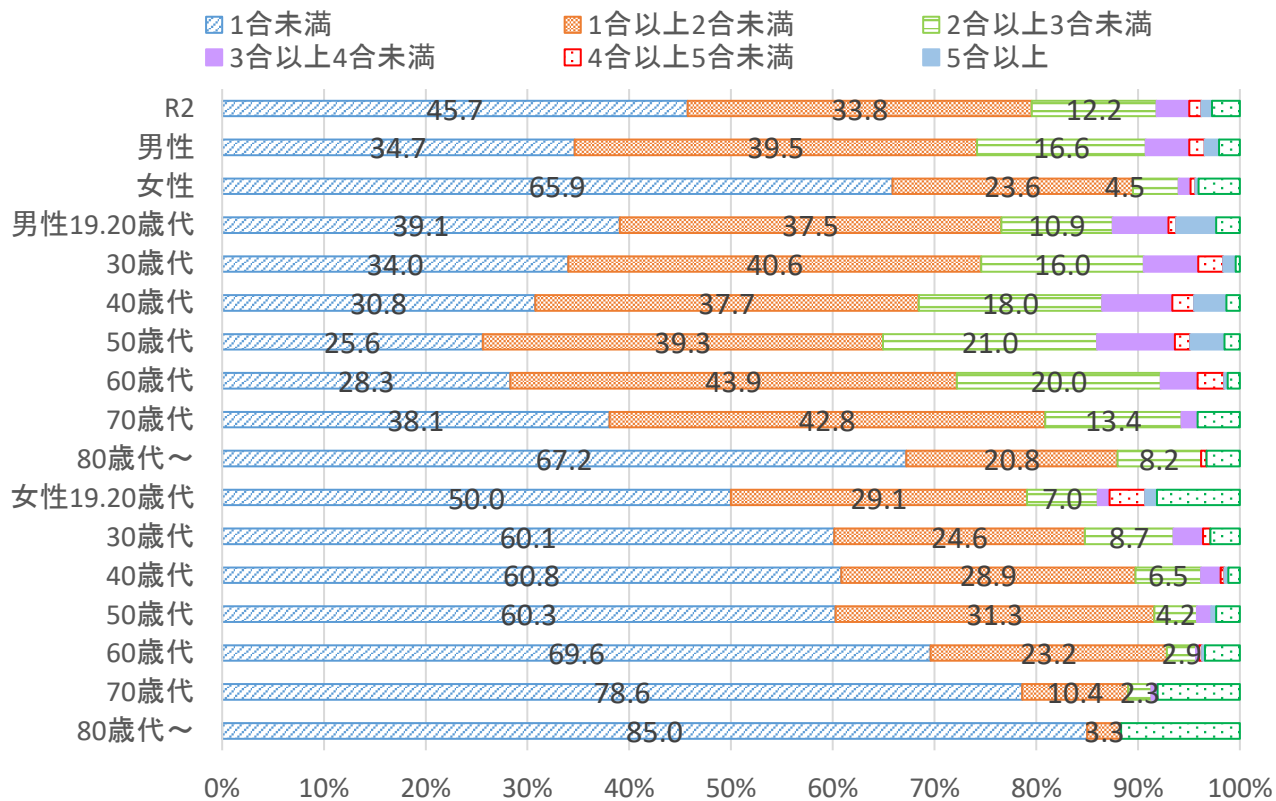
喫煙者のうち禁煙したいと思いますか



飲酒の頻度はどれくらいですか

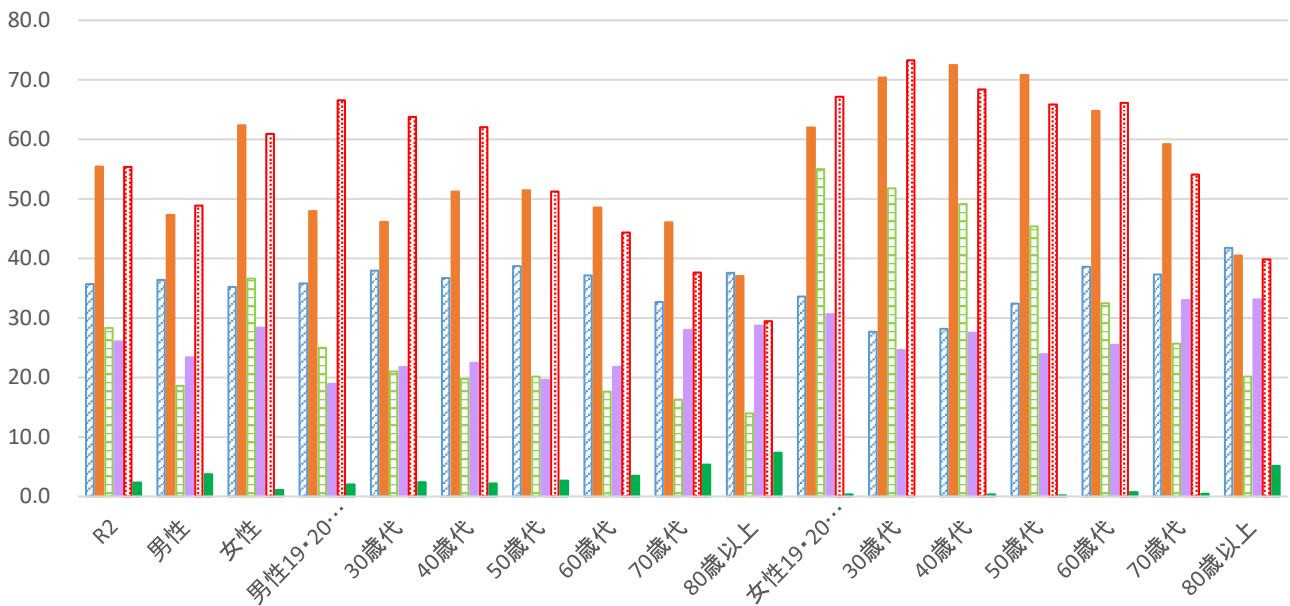


1日あたりの飲酒量



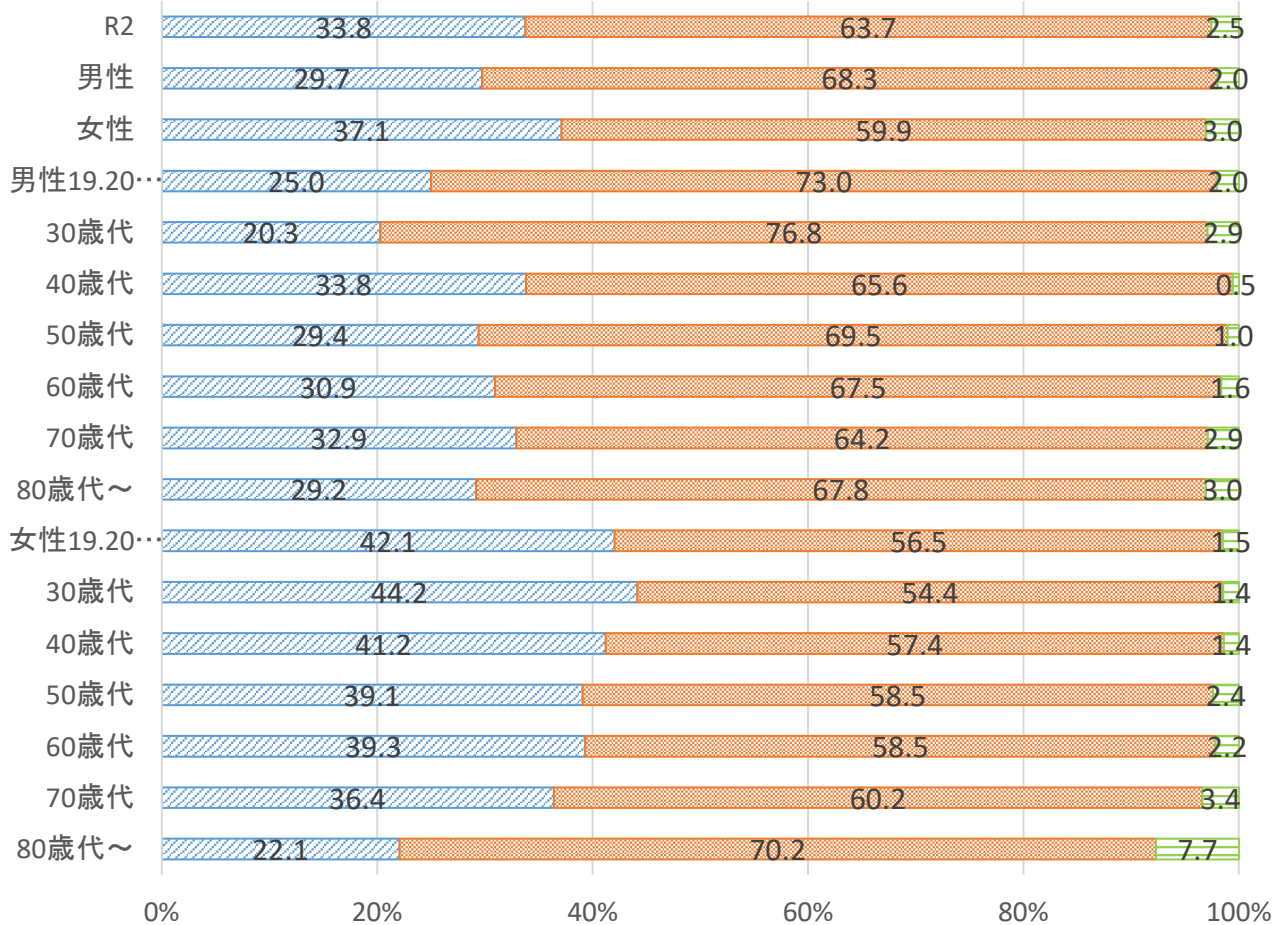
歯磨きをいつするか(複数回答)

■ 起床時
 ■ 朝食後
 ■ 昼食後
 ■ 夕食後
 ■ 就寝前
 ■ みがかない

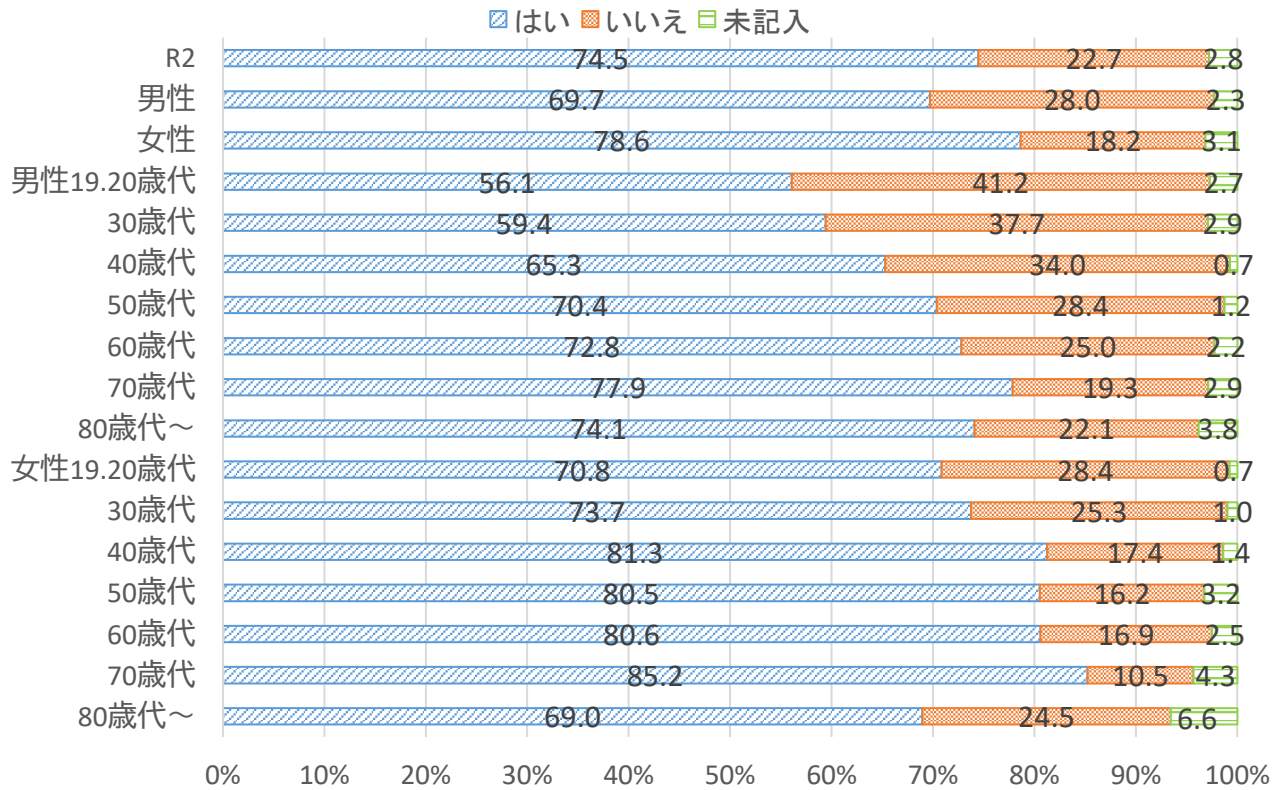


この1年間に歯科健診を受けましたか

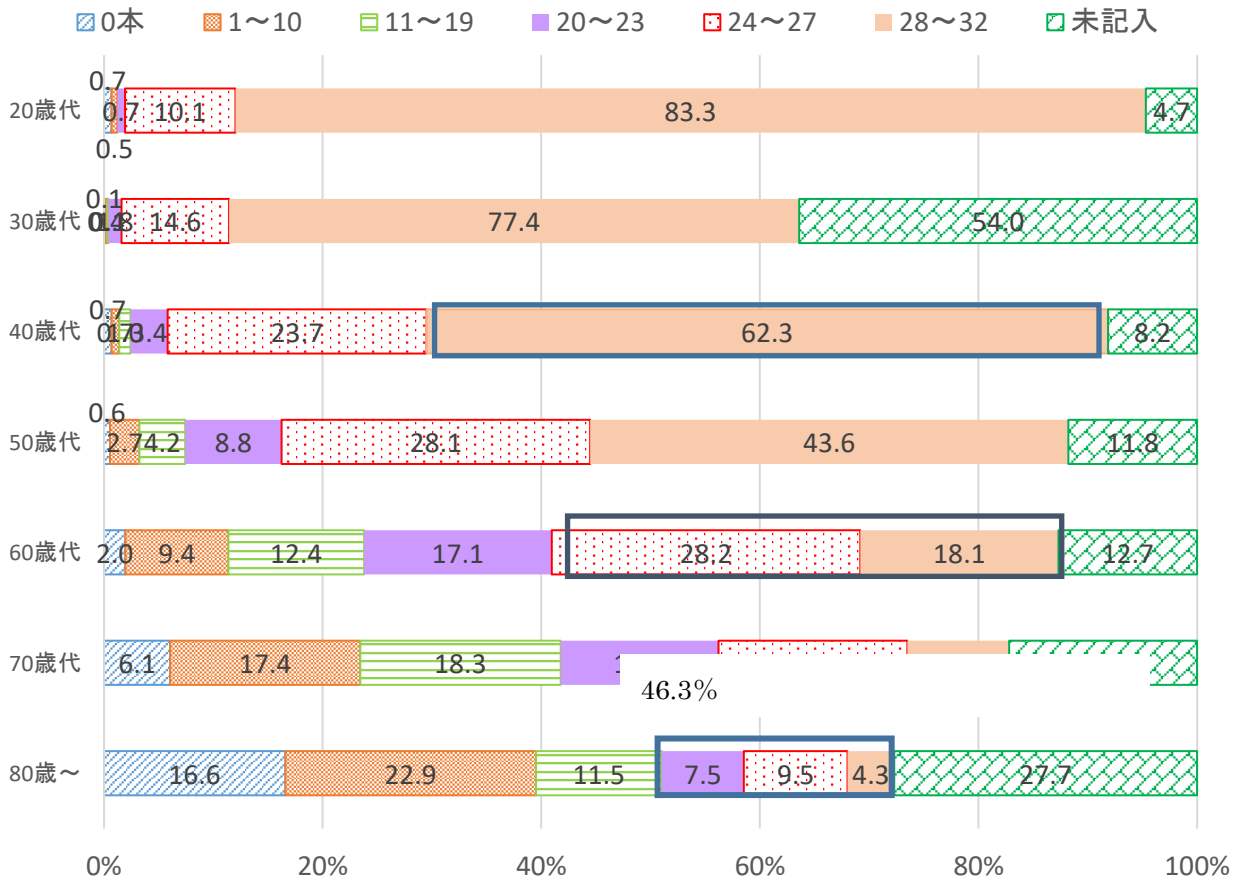
■ はい
 ■ いいえ
 ■ 未記入



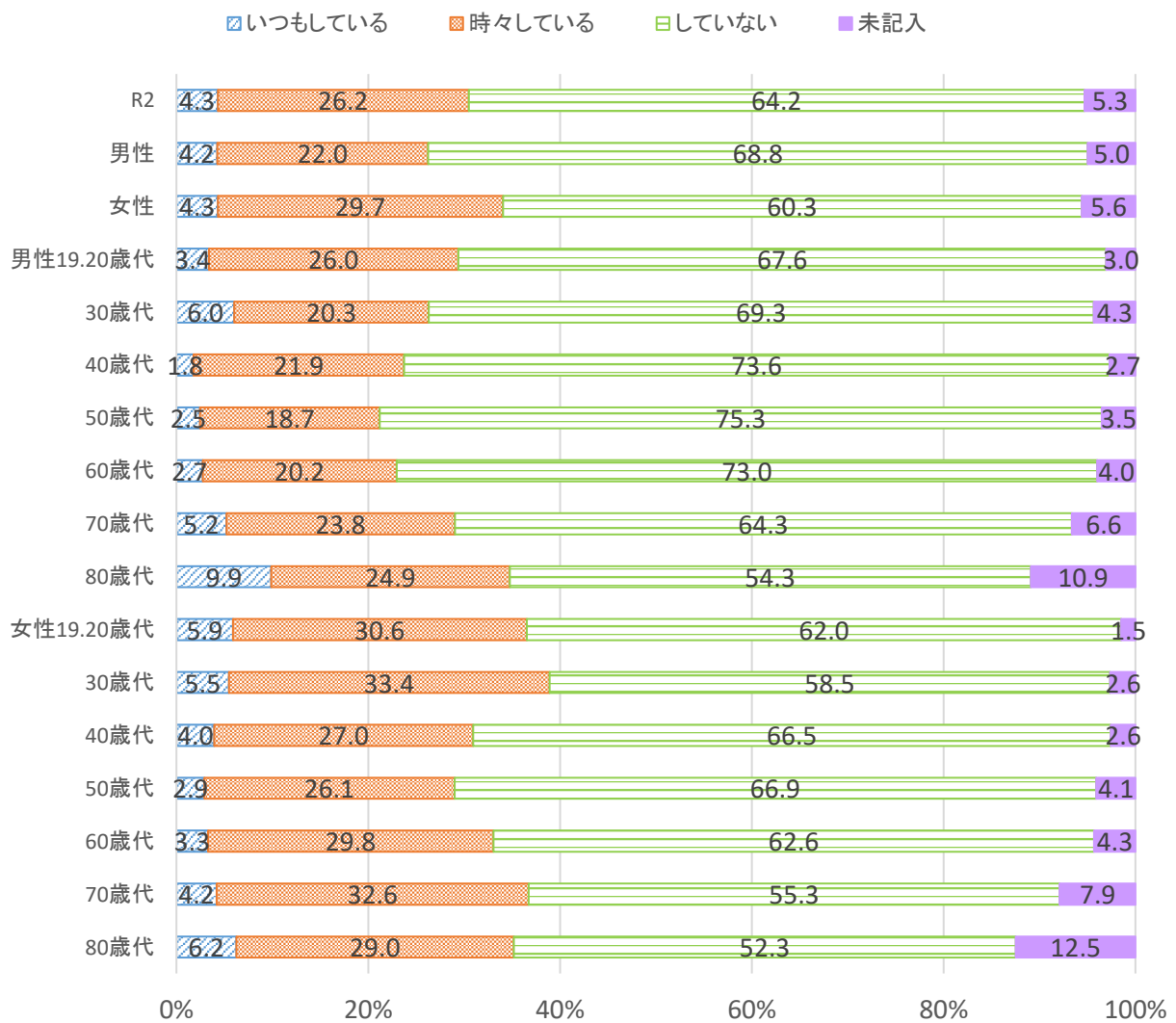
かかりつけの歯科医院はありますか



歯の本数は何本ですか

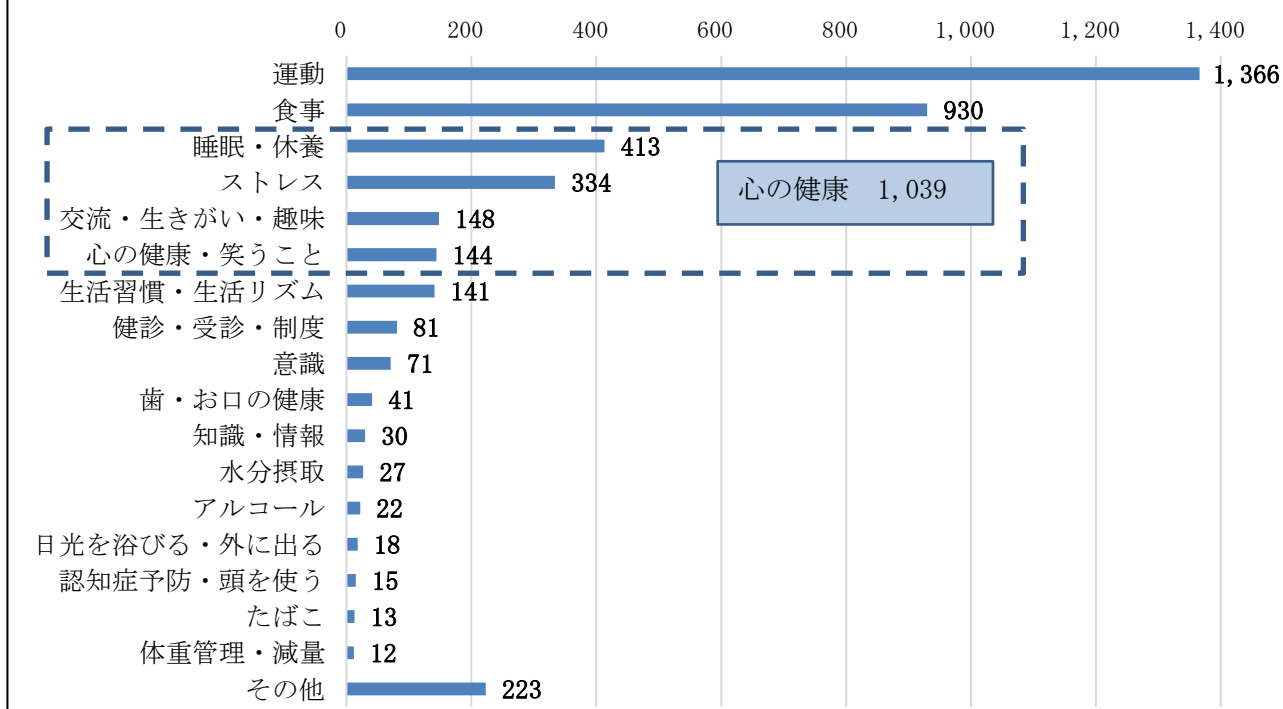


飲み込むまでに30回以上噛みますか



健康のために必要なものはなんですか(複数回答)

回答者数 2,069 人



【主な意見】

1. 身体を動かし汗をかくこと、運動すること。
2. 運動不足なので、生活の中に取り入れないといけない。
3. 告知放送でラジオ体操の時間を作って流してほしい。
4. ウォーキングを続ける。
5. エレベーターより階段を使う。
6. 近くは徒歩、自転車で行くなど体を動かしている。
7. 歩くことが大事。足腰がしっかりしていることが健康年齢を保つことにつながるので歩くことを心がけたい。
8. 適度に体を動かす事で、身体はもちろ／ 33 認知症予防にもつながる。
9. 高齢だが、なるべく天気の良い日は畑に出て体を動かすようにしている。
10. 運動しやすい環境と地域づくり。
11. 一日三食食べて、毎日適度に運動すること。
12. 塩分控えめのバランスのよい食事。
13. バランスのよい食事。特に豆類、海藻、きのこ類を意識してとるようにしている。
14. 体をよく動かし、よく噛んで食べ、夜よく眠れること。
15. 規則的な生活、適度な運動、ストレスをためない事、そして生きがいをもつ事。
16. 適度な運動、バランスのとれた食事と食べ過ぎない、睡眠不足にならないように過度のストレスを長引かせない、体調悪い時は早めに受診する。
17. 運動習慣を身につけ、適正体重にする。
18. 歯がしっかり噛める状態であること。
19. 健康知識と実践。
20. 自分の身体に関心を持つこと、継続すること。

【問11】健康診断を受けていますか

	29歳以下		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代		80歳以上		総計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
男性	毎年受けている	154	52.0	299	72.2	399	71.8	365	75.1	535	66.5	496	64.6	200	50.8	2,448	65.8
	2～3年に1回受けている	25	8.4	26	6.3	58	10.4	44	9.1	94	11.7	69	9.0	41	10.4	357	9.6
	ほとんど受けたことがない	92	31.1	61	14.7	51	9.2	28	5.8	65	8.1	73	9.5	38	9.6	408	11.0
	治療中なので受けていない	2	0.7	3	0.7	5	0.9	3	0.6	34	4.2	62	8.1	74	18.8	183	4.9
	未記入	23	7.8	25	6.0	43	7.7	46	9.5	77	9.6	68	8.9	41	10.4	323	8.7
	合計	296	100.0	414	100.0	556	100.0	486	100.0	805	100.0	768	100.0	394	100.0	3,719	100.0
女性	毎年受けている	163	60.1	294	70.2	403	69.2	390	66.6	587	60.3	541	62.9	292	46.7	2,670	61.8
	2～3年に1回受けている	12	4.4	50	11.9	70	12.0	61	10.4	141	14.5	99	11.5	50	8.0	483	11.2
	ほとんど受けたことがない	77	28.4	56	13.4	71	12.2	51	8.7	91	9.3	68	7.9	85	13.6	499	11.6
	治療中なので受けていない	2	0.7	5	1.2	3	0.5	7	1.2	40	4.1	47	5.5	102	16.3	206	4.8
	未記入	17	6.3	14	3.3	35	6.0	77	13.1	115	11.8	105	12.2	96	15.4	459	10.6
	合計	271	100.0	419	100.0	582	100.0	586	100.0	974	100.0	860	100.0	625	100.0	4,317	100.0
合計	毎年受けている	319	55.6	600	70.8	810	70.3	759	70.3	1,127	63.1	1,040	63.7	492	48.0	5,147	63.6
	2～3年に1回受けている	37	6.4	78	9.2	129	11.2	107	9.9	236	13.2	168	10.3	91	8.9	846	10.4
	ほとんど受けたことがない	173	30.1	121	14.3	123	10.7	79	7.3	156	8.7	143	8.8	125	12.2	920	11.4
	治療中なので受けていない	4	0.7	8	0.9	9	0.8	11	1.0	74	4.1	109	6.7	178	17.4	393	4.9
	未記入	41	7.1	41	4.8	81	7.0	124	11.5	192	10.8	173	10.6	139	13.6	791	9.8
	合計	574	100.0	848	100.0	1,152	100.0	1,080	100.0	1,785	100.0	1,633	100.0	1,025	100.0	8,097	100.0

【問13-1】自宅で血圧を測っていますか

	29歳以下		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代		80歳以上		総計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
男性	はい	1	0.4	25	6.4	44	8.6	104	23.7	258	35.5	362	52.0	204	58.6	998	29.5
	いいえ	271	99.6	364	93.6	468	91.4	335	76.3	468	64.5	334	48.0	144	41.4	2,384	70.5
	合計	272	100	389	100	512	100	439	100	726	100	696	100	348	100	3,382	100
女性	はい	13	5.1	24	6.0	44	8.1	105	20.5	381	44.0	465	60.8	324	60.3	1,356	34.9
	いいえ	243	94.9	378	94.0	502	91.9	406	79.5	485	56.0	300	39.2	213	39.7	2,527	65.1
	合計	256	100	402	100	546	100	511	100	866	100	765	100	537	100	3,883	100
合計	はい	14	2.6	49	6.1	89	8.3	210	21.9	641	40.1	829	56.5	531	59.7	2,363	32.3
	いいえ	520	97.4	755	93.9	980	91.7	748	78.1	957	59.9	637	43.5	358	40.3	4,955	67.7
	合計	534	100	804	100	1,069	100	958	100	1,598	100	1,466	100	889	100	7,318	100

【問13-2】血圧測定している人で測る頻度はどれくらいですか

	29歳以下		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代		80歳以上		総計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
男性	週5日以上	0	0.0	9	36.0	14	31.8	38	36.5	116	45.0	170	47.0	111	54.4	458	45.9
	週5日より少ない	1	100.0	16	64.0	25	56.8	59	56.7	137	53.1	175	48.3	85	41.7	498	49.9
	未記入	0	0.0	0	0.0	5	11.4	7	6.7	5	1.9	17	4.7	8	3.9	42	4.2
	合計	1	100.0	25	100.0	44	100.0	104	100.0	258	100.0	362	100.0	204	100.0	998	100.0
女性	週5日以上	3	23.1	2	8.3	10	22.7	38	36.2	146	38.3	210	45.2	170	52.5	579	42.7
	週5日より少ない	8	61.5	20	83.3	33	75.0	62	59.0	225	59.1	237	51.0	134	41.4	719	53.0
	未記入	2	15.4	2	8.3	1	2.3	5	4.8	10	2.6	18	3.9	20	6.2	58	4.3
	合計	13	100.0	24	100.0	44	100.0	105	100.0	381	100.0	465	100.0	324	100.0	1,356	100.0
合計	週5日以上	3	21.4	11	22.4	24	27.0	76	36.2	262	40.9	381	46.0	282	53.1	1,039	44.0
	週5日より少ない	9	64.3	36	73.5	59	66.3	122	58.1	364	56.8	413	49.8	221	41.6	1,224	51.8
	未記入	2	14.3	2	4.1	6	6.7	12	5.7	15	2.3	35	4.2	28	5.3	100	4.2
	合計	14	100.0	49	100.0	89	100.0	210	100.0	641	100.0	829	100.0	531	100.0	2,363	100.0

【問18】塩分を摂りすぎないようにしていますか(未記入を除く)

	29歳以下		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代		80歳以上		合計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
男性	いつもしている	14	5.1	18	4.6	23	4.5	25	5.7	63	8.7	98	13.9	69	19.6	310	9.1
	している	83	30.5	101	25.9	149	29.2	159	36.2	294	40.6	321	45.5	163	46.3	1,270	37.4
	あまりしていない	114	41.9	197	50.5	261	51.1	203	46.2	307	42.3	253	35.9	100	28.4	1,435	42.3
	全くしていない	61	22.4	74	19.0	78	15.3	52	11.8	61	8.4	33	4.7	20	5.7	379	11.2
	合計	272	100	390	100	511	100	439	100	725	100	705	100	352	100	3,394	100
女性	いつもしている	15	5.8	34	8.4	55	10.0	57	11.2	143	16.5	134	17.3	138	25.2	576	14.7
	している	96	37.2	170	42.2	269	49.0	280	54.9	538	62.1	518	66.9	282	51.6	2,153	55.1
	あまりしていない	108	41.9	163	40.4	183	33.3	156	30.6	176	20.3	116	15.0	101	18.5	1,003	25.7
	全くしていない	39	15.1	36	8.9	42	7.7	17	3.3	10	1.2	6	0.8	26	4.8	176	4.5
	合計	258	100	403	100	549	100	510	100	867	100	774	100	547	100	3,908	100
合計	いつもしている	29	5.4	53	6.6	79	7.4	82	8.6	207	13.0	234	15.8	208	23.0	892	12.1
	している	180	33.6	276	34.2	424	39.6	445	46.5	836	52.3	840	56.6	448	49.6	3,449	46.9
	あまりしていない	224	41.8	367	45.5	447	41.7	360	37.7	484	30.3	370	24.9	201	22.2	2,453	33.4
	全くしていない	103	19.2	110	13.6	121	11.3	69	7.2	71	4.4	40	2.7	47	5.2	561	7.6
	合計	536	100	806	100	1,071	100	956	100	1,598	100	1,484	100	904	100	7,355	100

運動習慣について

【問20】意識的に身体を動かしていますか(未記入を除く)

	29歳以下		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代		80歳以上		合計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
男性	いつもしている	57	21.0	70	17.9	68	13.3	57	13.0	131	18.1	210	30.1	122	35.4	715	21.2
	ときどきしている	123	45.2	171	43.8	255	49.8	215	49.0	365	50.5	349	50.1	160	46.4	1,638	48.5
	まったくしていない	92	33.8	149	38.2	189	36.9	167	38.0	227	31.4	138	19.8	63	18.3	1,025	30.3
	合計	272	100	390	100	512	100	439	100	723	100	697	100	345	100	3,378	100
女性	いつもしている	23	8.9	36	9.0	33	6.0	51	10.1	130	15.2	231	30.4	181	34.3	685	17.8
	ときどきしている	123	47.5	194	48.3	277	50.6	260	51.3	561	65.6	454	59.8	263	49.8	2,132	55.3
	まったくしていない	113	43.6	172	42.8	237	43.3	196	38.7	164	19.2	74	9.7	84	15.9	1,040	27.0
	合計	259	100	402	100	547	100	507	100	855	100	759	100	528	100	3,857	100
合計	いつもしている	81	15.1	108	13.4	103	9.6	108	11.3	264	16.7	441	30.2	304	34.6	1,409	19.3
	ときどきしている	248	46.2	370	46.0	537	50.2	481	50.4	929	58.6	807	55.2	426	48.5	3,798	52.1
	まったくしていない	208	38.7	327	40.6	430	40.2	365	38.3	391	24.7	213	14.6	148	16.9	2,082	28.6
	合計	537	100	805	100	1,070	100	954	100	1,584	100	1,461	100	878	100	7,289	100

【問21】1回30分以上の運動をしていますか

	29歳以下		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代		80歳以上		合計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
男性	ほぼ毎日	45	16.5	42	10.8	50	9.8	36	8.2	88	12.2	130	18.7	72	20.9	463	13.7
	週2回以上	76	27.8	88	22.7	102	20.0	93	21.2	158	21.9	211	30.3	111	32.2	839	24.9
	ほとんどしていない	152	55.7	258	66.5	359	70.3	309	70.5	475	65.9	356	51.1	162	47.0	2,071	61.4
	合計	273	100	388	100	511	100	438	100	721	100	697	100	345	100	3,373	100
女性	ほぼ毎日	15	5.8	18	4.5	18	3.3	19	3.8	65	7.7	127	12.2	101	16.2	363	9.5
	週2回以上	51	19.7	61	15.1	83	15.1	92	18.3	228	26.9	226	21.7	167	26.8	948	24.9
	ほとんどしていない	193	74.5	324	80.4	448	81.6	392	77.9	555	65.4	687	66.1	355	57.0	2,503	65.6
	合計	259	100	403	100	549	100	503	100	848	100	1,040	100	623	100	3,814	100
合計	ほぼ毎日	60	11.2	62	7.7	69	6.4	55	5.8	155	9.8	257	14.8	174	17.9	832	11.5
	週2回以上	128	23.8	152	18.9	189	17.6	186	19.6	387	24.6	438	25.1	278	28.6	1,798	24.8
	ほとんどしていない	350	65.1	590	73.4	813	75.9	708	74.6	1,033	65.6	1,047	60.1	521	53.5	4,611	63.7
	合計	538	100	804	100	1,071	100	949	100	1,575	100	1,742	100	973	100	7,241	100

喫煙状況

【問22】現在の喫煙状況

	29歳以下		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代		80歳以上		総計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
男性	吸っている	68	23.0	132	31.9	191	34.4	155	31.9	221	27.5	127	16.5	17	4.3	911	24.5
	過去に吸っていた	12	4.1	67	16.2	152	27.3	159	32.7	360	44.7	356	46.4	152	38.6	1,258	33.8
	吸わない	212	71.6	204	49.3	205	36.9	162	33.3	217	27.0	270	35.2	206	52.3	1,476	39.7
	未記入	4	1.4	11	2.7	8	1.4	10	2.1	7	0.9	15	2.0	19	4.8	74	2.0
合計	296	100.0	414	100.0	556	100.0	486	100.0	805	100.0	768	100.0	394	100.0	3,719	100.0	
女性	吸っている	11	4.1	22	5.3	49	8.4	24	4.1	30	3.1	23	2.7	2	0.3	161	3.7
	過去に吸っていた	10	3.7	45	10.7	66	11.3	39	6.7	53	5.4	24	2.8	9	1.4	246	5.7
	吸わない	244	90.0	346	82.6	452	77.7	508	86.7	864	88.7	755	87.8	519	83.0	3,688	85.4
	未記入	6	2.2	6	1.4	15	2.6	15	2.6	27	2.8	58	6.7	95	15.2	222	5.1
合計	271	100.0	419	100.0	582	100.0	586	100.0	974	100.0	860	100.0	625	100.0	4,317	100.0	
合計	吸っている	79	13.8	156	18.4	243	21.1	179	16.6	251	14.1	152	9.3	19	1.9	1,079	13.3
	過去に吸っていた	22	3.8	115	13.6	219	19.0	198	18.3	413	23.1	381	23.3	161	15.7	1,509	18.6
	吸わない	462	80.5	559	65.9	667	57.9	677	62.7	1,087	60.9	1,027	62.9	729	71.1	5,208	64.3
	未記入	11	1.9	18	2.1	23	2.0	26	2.4	34	1.9	73	4.5	116	11.3	301	3.7
合計	574	100.0	848	100.0	1,152	100.0	1,080	100.0	1,785	100.0	1,633	100.0	1,025	100.0	8,097	100.0	

吸っている人の内禁煙したい人

	29歳以下		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代		80歳以上		総計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
男性	やめたい	28	41.2	61	46.2	65	34.0	55	35.5	91	41.2	47	37.0	6	35.3	353	38.7
	やめたくない	35	51.5	61	46.2	114	59.7	90	58.1	119	53.8	71	55.9	7	41.2	497	54.6
	未記入	5	7.4	10	7.6	12	6.3	10	6.5	11	5.0	9	7.1	4	23.5	61	6.7
	合計	68	100	132	100	191	100	155	100	221	100	127	100	17	100	911	100
女性	やめたい	3	27.3	8	36.4	21	42.9	14	58.3	19	63.3	14	60.9	1	50.0	80	49.7
	やめたくない	7	63.6	11	50.0	26	53.1	6	25.0	8	26.7	9	39.1	1	50.0	68	42.2
	未記入	1	9.1	3	13.6	2	4.1	4	16.7	3	10.0	0	0.0	0	0.0	13	8.1
	合計	11	100	22	100	49	100	24	100	30	100	23	100	2	100	161	100
合計	やめたい	31	39.2	69	44.2	88	36.2	69	38.5	110	43.8	62	40.8	7	36.8	436	40.4
	やめたくない	42	53.2	74	47.4	141	58.0	96	53.6	127	50.6	81	53.3	8	42.1	569	52.7
	未記入	6	7.6	13	8.3	14	5.8	14	7.8	14	5.6	9	5.9	4	21.1	74	6.9
	合計	79	100	156	100	243	100	179	100	251	100	152	100	19	100	1,079	100

歯の状況について

【問25】この1年間に歯科健診を受けましたか

		29歳以下		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代		80歳以上		総計	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	はい	74	25.0	84	20.3	188	33.8	143	29.4	249	30.9	253	32.9	115	29.2	1,106	29.7
	いいえ	216	73.0	318	76.8	365	65.6	338	69.5	543	67.5	493	64.2	267	67.8	2,540	68.3
	不明	6	2.0	12	2.9	3	0.5	5	1.0	13	1.6	22	2.9	12	3.0	73	2.0
	合計	296	100.0	414	100.0	556	100.0	486	100.0	805	100.0	768	100.0	394	100.0	3,719	100.0
女性	はい	114	42.1	185	44.2	240	41.2	229	39.1	383	39.3	313	36.4	138	22.1	1,602	37.1
	いいえ	153	56.5	228	54.4	334	57.4	343	58.5	570	58.5	518	60.2	439	70.2	2,585	59.9
	不明	4	1.5	6	1.4	8	1.4	14	2.4	21	2.2	29	3.4	48	7.7	130	3.0
	合計	271	100.0	419	100.0	582	100.0	586	100.0	974	100.0	860	100.0	625	100.0	4,317	100.0
合計	はい	192	33.4	276	32.5	436	37.8	374	34.6	636	35.6	566	34.7	254	24.8	2,734	33.8
	いいえ	372	64.8	553	65.2	705	61.2	687	63.6	1,115	62.5	1,016	62.2	709	69.2	5,157	63.7
	不明	10	1.7	19	2.2	11	1.0	19	1.8	34	1.9	51	3.1	62	6.0	206	2.5
	合計	574	100.0	848	100.0	1,152	100.0	1,080	100.0	1,785	100.0	1,633	100.0	1,025	100.0	8,097	100.0

【問26】かかりつけの歯科医院はありますか

		29歳以下		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代		80歳以上		総計	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	はい	166	56.1	246	59.4	363	65.3	342	70.4	586	72.8	598	77.9	292	74.1	2,593	69.7
	いいえ	122	41.2	156	37.7	189	34.0	138	28.4	201	25.0	148	19.3	87	22.1	1,041	28.0
	不明	8	2.7	12	2.9	4	0.7	6	1.2	18	2.2	22	2.9	15	3.8	85	2.3
	合計	296	100.0	414	100.0	556	100.0	486	100.0	805	100.0	768	100.0	394	100.0	3,719	100.0
女性	はい	192	70.8	309	73.7	473	81.3	472	80.5	785	80.6	733	85.2	431	69.0	3,395	78.6
	いいえ	77	28.4	106	25.3	101	17.4	95	16.2	165	16.9	90	10.5	153	24.5	787	18.2
	不明	2	0.7	4	1.0	8	1.4	19	3.2	24	2.5	37	4.3	41	6.6	135	3.1
	合計	271	100.0	419	100.0	582	100.0	586	100.0	974	100.0	860	100.0	625	100.0	4,317	100.0
合計	はい	363	63.2	566	66.7	846	73.4	820	75.9	1,376	77.1	1,333	81.6	727	70.9	6,031	74.5
	いいえ	201	35.0	265	31.3	294	25.5	234	21.7	366	20.5	241	14.8	241	23.5	1,842	22.7
	不明	10	1.7	17	2.0	12	1.0	26	2.4	43	2.4	59	3.6	57	5.6	224	2.8
	合計	574	100.0	848	100.0	1,152	100.0	1,080	100.0	1,785	100.0	1,633	100.0	1,025	100.0	8,097	100.0

【問28】食べ物を飲み込むまでに30回噛んでいますか

		29歳以下		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代		80歳以上		総計	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	いつもしている	10	3.4	25	6.0	10	1.8	12	2.5	22	2.7	40	5.2	39	9.9	158	4.2
	ときどきしている	77	26.0	84	20.3	122	21.9	91	18.7	163	20.2	183	23.8	98	24.9	818	22.0
	していない	200	67.6	287	69.3	409	73.6	366	75.3	588	73.0	494	64.3	214	54.3	2,558	68.8
	不明	9	3.0	18	4.3	15	2.7	17	3.5	32	4.0	51	6.6	43	10.9	185	5.0
	合計	296	100.0	414	100.0	556	100.0	486	100.0	805	100.0	768	100.0	394	100.0	3,719	100.0
女性	いつもしている	16	5.9	23	5.5	23	4.0	17	2.9	32	3.3	36	4.2	39	6.2	186	4.3
	ときどきしている	83	30.6	140	33.4	157	27.0	153	26.1	290	29.8	280	32.6	181	29.0	1,284	29.7
	していない	168	62.0	245	58.5	387	66.5	392	66.9	610	62.6	476	55.3	327	52.3	2,605	60.3
	不明	4	1.5	11	2.6	15	2.6	24	4.1	42	4.3	68	7.9	78	12.5	242	5.6
合計	271	100.0	419	100.0	582	100.0	586	100.0	974	100.0	860	100.0	625	100.0	4,317	100.0	
総計	いつもしている	26	4.5	50	5.9	34	3.0	30	2.8	55	3.1	76	4.7	78	7.6	349	4.3
	ときどきしている	162	28.2	227	26.8	283	24.6	248	23.0	455	25.5	464	28.4	280	27.3	2,119	26.2
	していない	373	65.0	541	63.8	805	69.9	761	70.5	1,201	67.3	974	59.6	545	53.2	5,200	64.2
	不明	13	2.3	30	3.5	30	2.6	41	3.8	74	4.1	119	7.3	122	11.9	429	5.3
合計	574	100.0	848	100.0	1,152	100.0	1,080	100.0	1,785	100.0	1,633	100.0	1,025	100.0	8,097	100.0	

北栄町健康計画推進委員会設置要綱

平成17年10月 1 日

訓令第53号

改正 平成19年 3 月26日訓令第14号

平成20年12月19日訓令第31号

平成22年11月19日訓令第25号

平成23年 8 月12日訓令第37号

平成27年 6 月 1 日訓令第29号

(設置)

第1条 町民の健康増進と疾病予防を推進し、いきいきと笑顔のある町づくりを実現するため、北栄町健康計画推進委員会(以下「委員会」という。)を設置する。

(所掌事項)

第2条 委員会は、次に掲げる事項について協議する。

- (1) 健康計画の達成に向けた取組に関すること。
- (2) 健康計画の策定及び評価、見直しなどに関すること。
- (3) その他町民の健康づくりの取組推進に関すること。

(組織)

第3条 委員会の委員は、20人以内とし、委員は、次の各号に掲げる者をもって組織し、町長が委嘱する。

- (1) 保健医療関係者
- (2) 認定こども園、学校等関係者
- (3) 自治会関係者
- (4) 農林商工業関係者
- (5) 住民代表
- (6) 町職員

2 委員会の下に専門部会を設置することができる。

(役員)

第4条 委員会に委員長及び副委員長を置く。

2 委員長及び副委員長は、委員の互選によって定める。

3 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。

4 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委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

(任期)

第5条 任期は、2年とし、再任は妨げない。ただし、委員が交代した場合は、後任者を充てる。

(会議)

第6条 委員会は、委員長が必要に応じて招集し、議長となる。

(庶務)

第7条 委員会の庶務は、健康推進課が行う。

(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、委員会が定める。

附 則

この要綱は、平成17年10月1日から施行する。

附 則(平成19年3月26日訓令第14号)

この要綱は、平成19年4月1日から施行する。

附 則(平成20年12月19日訓令第31号)

この要綱は、平成20年12月19日から施行する。

附 則(平成22年11月19日訓令第25号)

この要綱は、平成22年11月19日から施行する。

附 則(平成23年8月12日訓令第37号)

この訓令は、平成23年8月12日から施行する。

附 則(平成27年6月1日訓令第29号)

この要綱は、平成27年6月1日から施行する。

健康計画推進委員名簿

(R3.6.1 現在)

氏名	団体名・役職等	
岡本 恒之	岡本医院 医院長	保健医療 関係者
仲 秀典	仲歯科医院 歯科医師	
小倉 加恵子	中部総合事務所福祉保健局 参事監	
荒川 辰也	北栄スポーツクラブ事務局長	
椿原 香	北条小学校養護教諭	認定こども 園・学校 関係者
大西 慶祐	大栄中学校 PTA 会長	
松田 真理子	大谷こども園園長	
天野 亜理沙	大谷こども園PTA会長	
岩本 幸人	自治会長会代表	自治会 関係者
田中 陽子	老人クラブ連合会代表	
吉田 三友規	健康推進員会代表	
河野 寿一	JA 鳥取中央大栄支所長	農林 商工業 関係者
松尾 文子	北栄町商工会 理事	
楯身 久美子	食生活改善推進員連絡協議会	住民代表
一二三 満雄	一般公募	
財賀 真由美	一般公募	