



忠岡町

健幸づくり・食育推進計画

~住民一人ひとりのすこやかな暮らしのために~

平成27年3月

忠岡町

はじめに

健康な心身を保ち、生き生きと暮らすことは全ての人の願いであります。本町では、平成10年に新庁舎を建設し、2階部分を保健センターとし住民の皆様の健康づくりの拠点と位置づけ、様々な健康づくり事業に取り組んでまいりました。



平成15年3月には、第1次健康増進計画として、「忠岡町健幸づくり実施計画」を策定し、住民の皆様が主体的に健康づくりに取り組めるよう、各種保健事業を実施してまいりました。しかしながら、策定から10年以上が経過し、その間、健康づくりに関連する法制度が大きく変わり、メタボリックシンドローム対策などの新たな考え方も加わりました。そして、全国的に高血圧や糖尿病といった生活習慣病は増加し続け、その結果、医療費の高騰や要介護者の増加が生じ、このことは本町も例外ではありません。さらに、平成17年7月には、食育基本法が施行され、市町村においても計画的に食育を推進していくことが必要となり、各自治体において食育推進計画が策定されるようになってきました。

これらのことから、この度、新たな健康づくりの課題を踏まえた第2次健康増進計画と食育推進計画の両者を合体した「忠岡町健幸づくり・食育推進計画」を策定いたしました。

本計画の「健幸づくり」という言葉には、健康づくりと食育の推進が住民の皆様の健康と幸せにつながるようにという思いが込められております。そして、「住民一人ひとりがすこやかに暮らし、いろいろな世代が健康づくりをつうじてつながりあえるまち」を基本理念とし、保健センターを中心として関係各課・関係団体・関係機関との連携のもとに、より一層、住民の皆様の健康の保持増進や食育の推進に向けた取り組みを進めてまいります。

結びに、本計画の策定にあたりまして貴重なご意見やご提言をいただきました「忠岡町健康増進計画及び食育推進計画策定委員会」の委員の方々をはじめ、グループインタビュー、アンケート調査等にご協力いただいた住民・関係機関・団体の皆様方に、心より厚くお礼申し上げます。

平成27年3月

忠岡町長 和田吉衛

目 次

第1章 忠岡町健幸づくり・食育推進計画について

1 計画策定の背景	1
2 計画策定の趣旨	1
3 計画の位置づけ	2
4 計画の策定方法	2

第2章 忠岡町の現状と課題

1 保健関連データからみた現状	5
2 これまでの健康づくりの取り組みの経過と成果	16
3 住民の健康づくり・食育への意識	19
4 庁内各課、関係機関、団体等における健康づくり・食育推進の取り組み	23
5 現状の整理と分析からみた課題	25

第3章 計画の基本的な考え方

1 基本理念	27
2 基本方針	28
3 施策（計画）の流れ・体系	29

第4章 健康づくりの推進

1 基本目標	31
2 行動目標と取り組み内容～栄養・食生活～	32
3 行動目標と取り組み内容～運動・身体活動～	34
4 行動目標と取り組み内容～休養・こころの健康～	36
5 行動目標と取り組み内容～たばこ～	38
6 行動目標と取り組み内容～アルコール・くすり～	40
7 行動目標と取り組み内容～歯・口腔の健康～	42
8 行動目標と取り組み内容～人・地域のふれあい～	44
9 生活習慣病予防・重症化予防と健康診査	46

第5章 食育の推進

1 基本目標	49
2 食育推進の方向性	50
3 ライフステージ別の行動目標と取り組み内容	52

第6章 計画の推進

- 1 計画の推進体制 61
- 2 計画の進捗管理 62

資料編

- 1 計画の策定経過 63
- 2 忠岡町健康増進計画及び食育推進計画策定委員会設置要綱 64
- 3 忠岡町健康増進計画及び食育推進計画策定委員会委員名簿 65
- 4 フォーカスグループインタビューの結果 67
- 5 アンケート調査結果 73

第 1 章
忠岡町健幸づくり・
食育推進計画について



1 計画策定の背景

わが国では、急激な高齢化やライフスタイルの変化等により、がん、糖尿病、虚血性心疾患、脳血管障害などの生活習慣病が急増し、医療費の増大や要介護者の増加といった問題につながっています。そこで、平成12年3月、国の「健康日本21」において、寝たきりや認知症にならずに健康に生活する期間である「健康寿命」の延伸を目的として、従来にも増して健康を増進し、生活習慣病の発症を予防するための対策を国民運動として総合的に推進することが提唱されました。さらに、平成24年には、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」「生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」「社会生活を営むために必要な機能の維持・向上」「健康を支え、守るための社会環境の整備」「生活習慣および社会環境の改善」の5項目を柱とした「健康日本21（第2次）」が策定されました。

大阪府でも、国の動きを受けて平成13年8月「健康おおさか21」が策定されました。平成20年8月には、健康おおさか21の理念・目標を継承して「大阪府健康増進計画」が策定され、メタボリックシンドロームの予防と改善のための目標項目が新たに追加され、平成25年3月には「たばこ対策」と「高血圧対策」に重点を置いたNCD（非感染性疾患）対策として総合的に取り組む「第2次大阪府健康増進計画」が策定されています。

また、食生活の欧米化や多様化、食習慣の乱れに伴う肥満や生活習慣病の増加、孤食や欠食の増加等の食形態の変化、伝統的な日本の食文化の継承の困難化などの食をめぐる現状を背景として、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ」ことを目的として平成17年7月食育基本法が施行されました。これに伴い、平成18年3月に国は、「食育推進基本計画」を策定、平成23年3月には「第2次食育推進基本計画」を策定しています。国の計画策定を受けて、大阪府でも平成19年3月に「大阪府食育推進計画」が策定され、平成24年3月には「第2次大阪府食育推進計画」が策定されました。

2 計画策定の趣旨

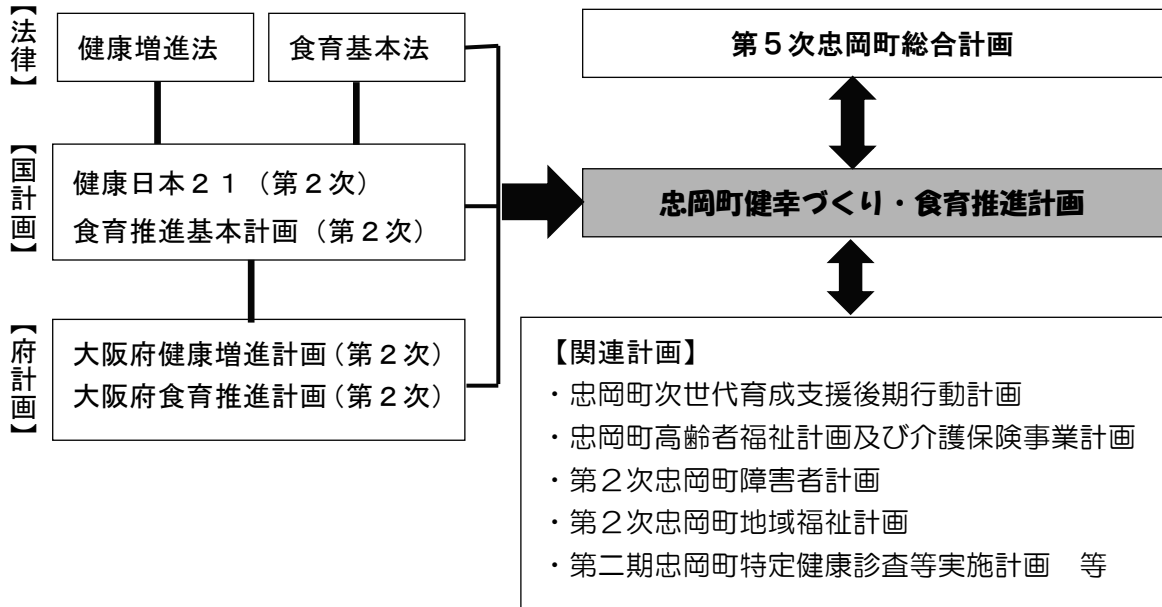
本町では、保健センターの開設（平成10年5月）を機に、平成10年3月、「忠岡町保健計画（忠岡町健康づくり計画）」を策定しました。その後、健康日本21の推進も視野に入れ、住民参加のもとに平成15年3月、「忠岡町健康づくり計画実施計画（健康増進計画）」を策定し、住民の健康づくりへの主体的な参画を促進するしくみを整備してきました。しかし、策定から11年が経過し、健康づくりに関連する法制度の改正やメタボリックシンドロームの概念を取り入れた生活習慣病予防など、取り組み体制の変化や、健康づくり・疾病予防に関する課題も変化し、現行計画では実効性にかける内容となってきました。

また、平成17年7月の「食育基本法」の施行により食生活に重点を置いた健康づくりの取り組み、世代に応じた食育の推進を計画的に実施することが必要となってまいりました。

そこで、町の健康課題を見直し、住民の方々の健康増進に向けて、健康づくりと食育をより効果的に推進するため、現行計画を改訂し、健康増進計画（第2次計画）と食育推進計画を一体化した計画として「忠岡町健康づくり・食育推進計画」を策定しました。

3 計画の位置づけ

本計画は、「健康日本21（第2次）」の地方計画及び健康増進計画第8条第2項に基づく市町村健康増進計画として位置づけ、第5次忠岡町総合計画を上位計画として、関連計画及び第2次大阪府健康増進計画等と整合性を図りながら推進します。



4 計画の策定方法

本計画の策定にあたっては、策定作業を通じて、住民・関係機関・庁内関係各課との協働、連携体制の構築に努めました。

(1) 策定委員会の設置

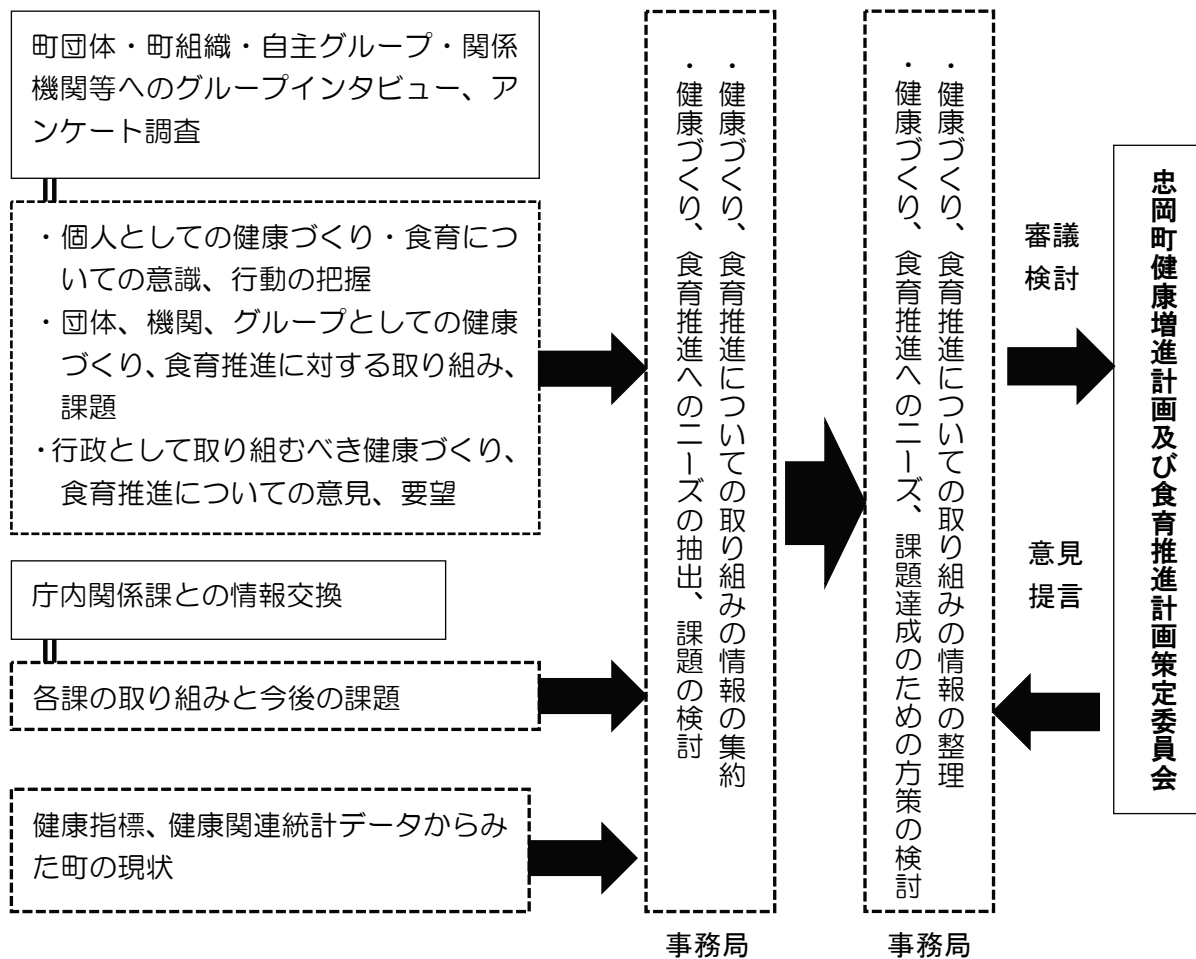
策定委員会を設置し、計画内容についての審議、進捗状況の管理等を行い、委員の方々より幅広い意見をいただき、検討を重ねました。

(2) グループインタビューの実施

町の組織、団体、関係機関、自主グループ等へのグループインタビューを行い、保健センター職員が住民、関係機関等の方々と直接対話しながら、町の健康づくりや食育についての課題やニーズを抽出し、分析・検討した結果を計画に反映するとともに、計画の実行に向けて住民、関係機関との協働体制の構築を図ることに努めました。

(3) 庁内関係課との調整・連携

健康づくり、食育推進に関係する庁内各課の担当者と情報交換を行い、町全体の取り組みについて集約するとともに、住民の健康増進のための健康づくり、食育推進についての理解を共有し、連携して事業に取り組む体制の構築を図ることに努めました。



第 2 章

忠岡町の現状と課題



3 保健関連データからみた現状

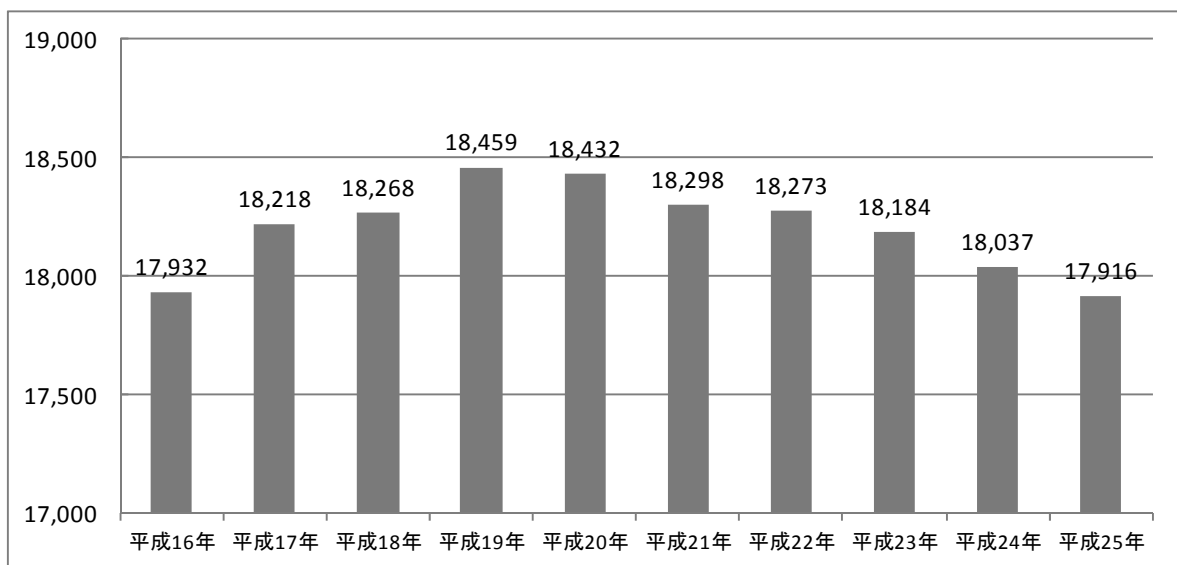
(1)人口の推移

忠岡町の総人口数は、平成19年10月1日現在の18,459人をピークに減少傾向に転じ、平成25年10月現在17,916人です。

また、総人口に占める高齢者（65歳以上）の人口比率は平成18年には20%を超え、平成25年10月1日現在で24.9%と上昇傾向にあります。

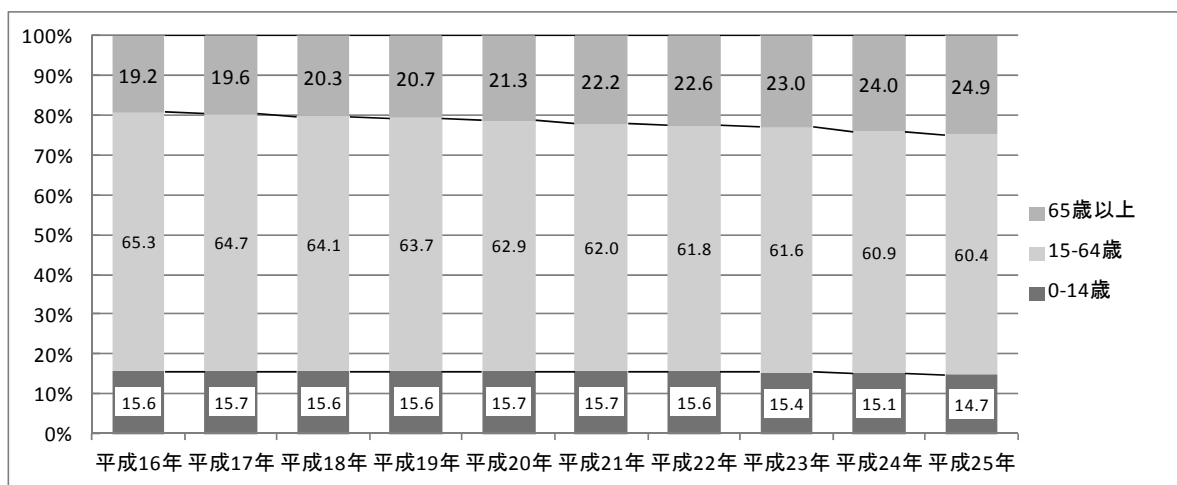
年少人口（0歳から14歳）は横ばいでしたが、平成23年よりやや減少傾向にあります。

■人口の推移（平成16年～25年） (人)



資料：住民基本台帳人口（各年10月1日現在）

■年齢3区分別人口構成の推移（平成16年～平成25年） (人)

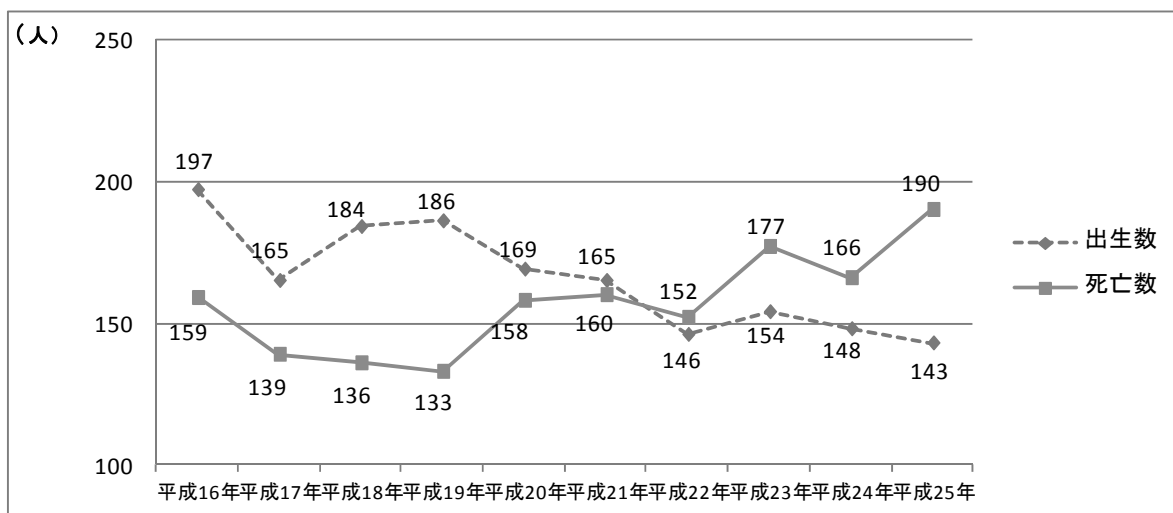


資料：住民基本台帳人口（各年10月1日現在）

(2) 出生数と死亡数の推移

出生数は平成19年度から減少傾向にあり、平成25年は143人になっています。また、死亡数は高齢化を反映し、増加傾向にあり、平成22年に死亡数が出生数を上回り反転しました。

■出生数と死亡数の推移（平成16年～25年）（人）



(3) 男女別平均寿命

忠岡町の平均寿命は男性が79.0歳、女性が86.3歳と5年前に比べ、男女ともに伸びています。平成17年から平成22年にかけての伸びを見ると、女性の伸びが1.2歳と大きくなっています。男性は大阪府の平均よりは高いものの、全国平均と比べると0.59歳下回ります。女性も大阪府の平均よりは高いですが、全国平均と比べるとやや下回るという状況となっています。

■男女別平均寿命（平成17年及び平成22年）（歳）

	平成17年		平成22年	
	男	女	男	女
忠岡町	78.30	85.10	79.00	86.30
大阪府	78.21	85.20	78.99	85.93
全国	78.79	85.75	79.59	86.35

(4) 死因別死亡数の推移

平成15年からの10年間の主要な死因別死亡数の推移をみると、悪性新生物、心疾患によって亡くなる人が多数を占めています。平成23年、24年では脳血管疾患、心疾患の循環器疾患によって亡くなる人が増えています。

■主要死因別死亡数の推移 (人)

	悪性新生物	心疾患	肺炎	脳血管疾患	腎不全	不慮の事故	自殺	肝疾患	老衰	糖尿病	結核	その他	合計
平成15年	42	23	18	15	0	8	4	1	2	0	0	18	131
平成16年	54	27	14	17	2	7	3	5	3	1	0	16	149
平成17年	46	22	16	10	2	5	5	2	3	1	2	23	137
平成18年	49	19	13	11	1	2	4	5	4	1	1	27	137
平成19年	42	18	9	16	2	5	5	3	1	1	0	26	128
平成20年	48	33	14	9	6	5	2	1	5	5	0	24	152
平成21年	53	32	17	10	2	1	6	2	4	3	0	27	157
平成22年	50	20	10	11	6	1	3	7	6	3	0	30	147
平成23年	54	32	11	21	6	2	5	5	4	3	1	25	169
平成24年	34	39	9	12	3	6	3	1	10	4	0	26	147

(5) 男女別年齢調整死亡率

年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように算出された「年齢調整死亡率」により全国や大阪府全体の数値と比較すると、忠岡町は「悪性新生物」については平成12年から平成17年にかけて男性は低くなり、女性は高くなっています。男性は大阪府より低いものの、全国より高く、女性は全国、大阪府より高くなっています。「心疾患」は平成12年から平成17年にかけて男性は高くなり、女性は低くなっています。男女とも全国、大阪府より高くなっています。「脳血管疾患」については、平成12年から平成17年にかけて男女とも低くなり、全国や大阪府より低くなっています。

■平成12年と平成17年の年齢調整死亡率 (人口10万人あたり) (人)

		平成12年				平成17年			
		全死因	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	全死因	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患
男性	全国	634.2	214.0	85.8	74.2	593.2	197.7	83.7	61.9
	大阪府	683.8	245.0	89.3	63.4	624.2	221.8	86.9	53.2
	忠岡町	780.6	261.7	85.3	64.8	632.4	200.8	87.3	48.1
女性	全国	323.9	103.5	48.5	45.7	298.6	97.3	45.3	36.1
	大阪府	347.8	117.2	51.9	51.9	319.4	107.0	49.7	31.5
	忠岡町	339.2	60.0	70.6	61.7	334.3	123.0	55.0	20.3

(大阪府人口動態統計データより)

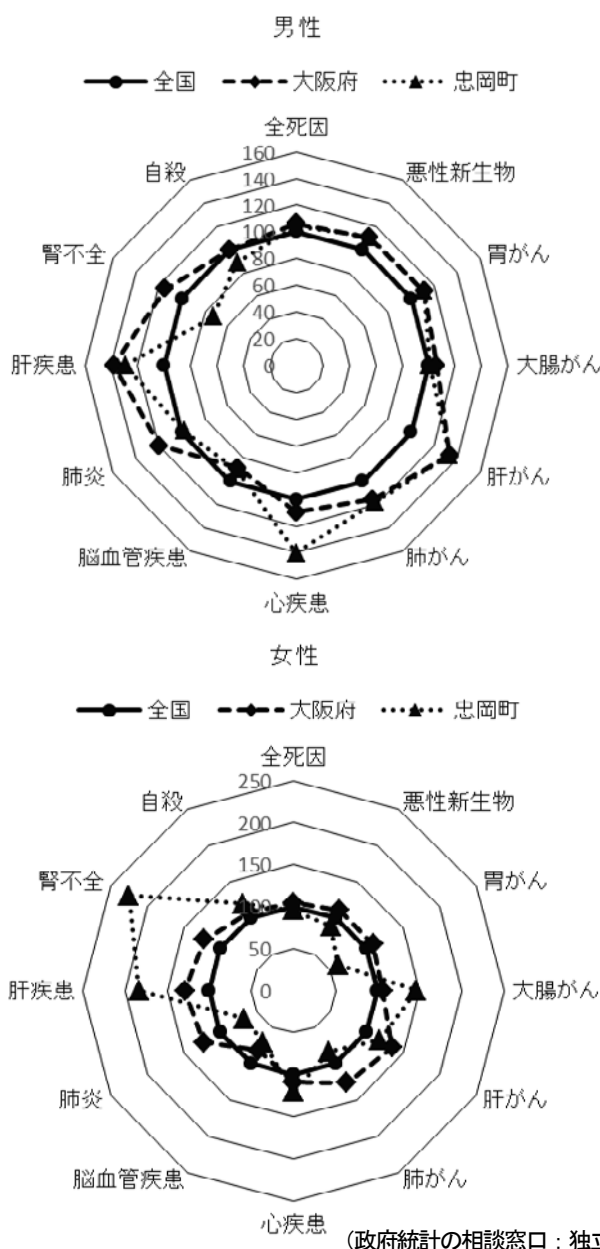
年齢調整死亡率：都道府県や市町村など地域別に人口あたりの死亡率を単純に比較すると、各地域の年齢構成に差があるため、高齢者の多い地域では死亡率が高くなり、若年者の多い地域では低くなる傾向となる。年齢調整死亡率とは、このような年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように年齢構成を調整し揃えた死亡率のことで、これにより年齢構成によることなく、正確に地域比較や年次比較をすることができる。基準人口として昭和60年モデル人口（昭和60年人口をベースに作られた仮想人口モデル）を用いている。通常、人口10万あたりで表現する。

(6) 主要死因別標準化死亡比

「主要死因別標準化死亡比（SMR）」により、全国を100として傾向の違いを比較したところ、忠岡町では男女ともに心疾患の死亡が多くなっています。また、男性の肺がん、女性の大腸がんや肝疾患、腎不全、自殺による死亡が多くみられます。

一方、男性の肺炎と腎不全、自殺、女性の胃がんや肺がん、脳血管疾患、肺炎などの死亡は少なくなっています。

■男女別主要死因別標準化死亡比（平成20年～24年）



(政府統計の相談窓口：独立行政法人統計センターより)

(7) 国民健康保険被保険者の主要疾病別件数(入院・入院外の合計)の推移

診療報酬明細書(レセプト)から疾病や受診状況を分析した結果では、平成25年度の忠岡町の被保険者1人あたりの医療費は334,843円です。大阪府平均の328,125円より高く府内28位となっています。

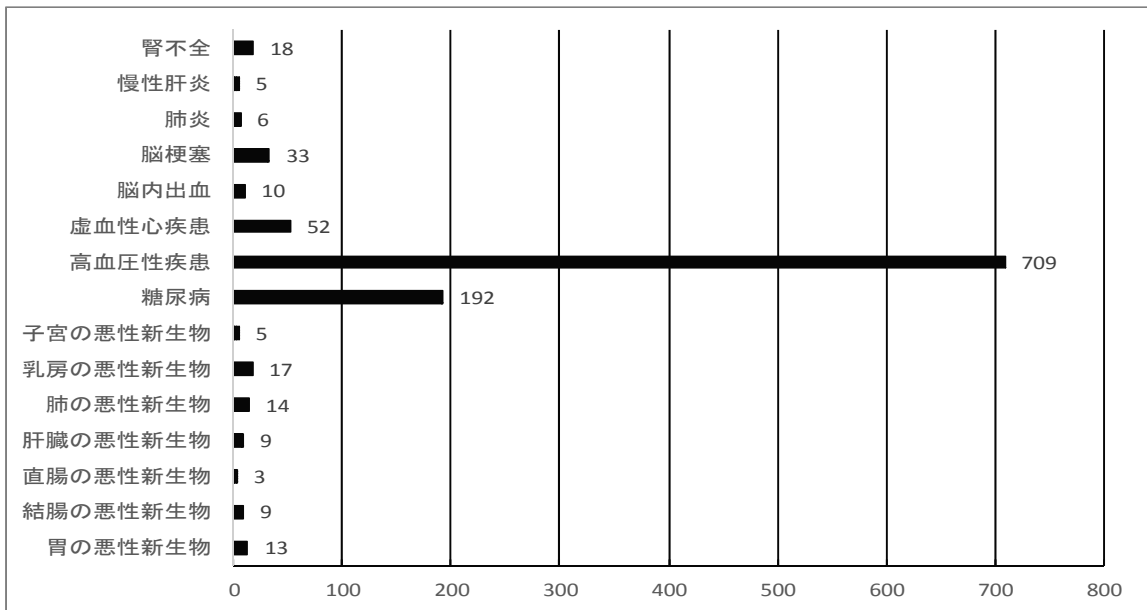
平成21年から平成25年にかけての主な疾病の受診件数の推移をみると、最も多いのは高血圧性疾患、その次は糖尿病になります。悪性新生物、虚血性心疾患、腎不全は年により増減を繰り返しています。

■国民健康保険主要疾病別(中分類)件数の推移(入院・入院外の合計) (人)

	平成21年	平成22年	平成23年	平成24年	平成25年
胃の悪性新生物	22	17	25	16	13
結腸の悪性新生物	14	23	17	10	9
直腸の悪性新生物	3	5	2	4	3
肝臓の悪性新生物	3	5	5	7	9
肺の悪性新生物	9	15	10	5	14
乳房の悪性新生物	14	15	8	13	17
子宮の悪性新生物	6	3	4	3	5
糖尿病	196	194	195	193	192
高血圧性疾患	700	675	672	707	709
虚血性心疾患	55	57	50	50	52
脳内出血	5	4	5	10	10
脳梗塞	26	24	25	27	33
肺炎	4	5	4	14	6
慢性肝炎	11	9	7	7	5
腎不全	19	15	14	13	18

(各年6月審査分 資料：大阪府国民健康保険疾病統計(大阪府国民健康保険団体連合会)より)

■主要疾病別件数 (件)



(平成25年6月審査分 資料：大阪府国民健康保険疾病統計(大阪府国民健康保険団体連合会)より)

(8)がん検診の受診状況

肺がん検診、胃がん検診の受診率はおおむね横ばいの状況で推移していますが、大腸がん検診、乳がん検診、子宮がん検診の受診率は平成22年度から平成23年度にかけて受診率が大きく向上しています。また、大腸がん検診、乳がん検診、子宮がん検診については、がん検診推進事業で特定の年齢の方に無料クーポンを送付しています。忠岡町独自の検診として、乳がんのエコー検診や前立腺がん検診、骨粗しょう症検診も実施しています。

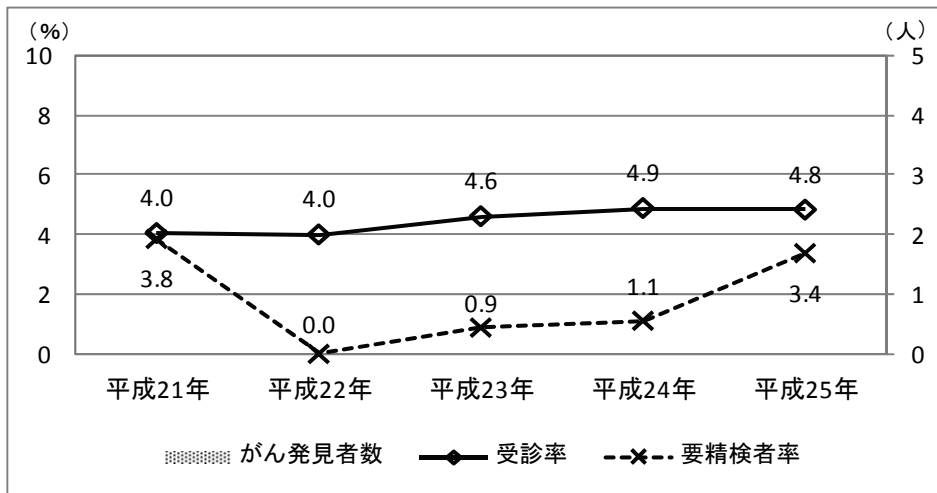
平成25年度のがん検診の受診率を大阪府と比べてみると、乳がん検診、子宮がん検診以外の受診率は大阪府よりも下回っており、特に大腸がん検診、肺がん検診の受診率は低い状況です。

■平成25年度のがん検診受診率

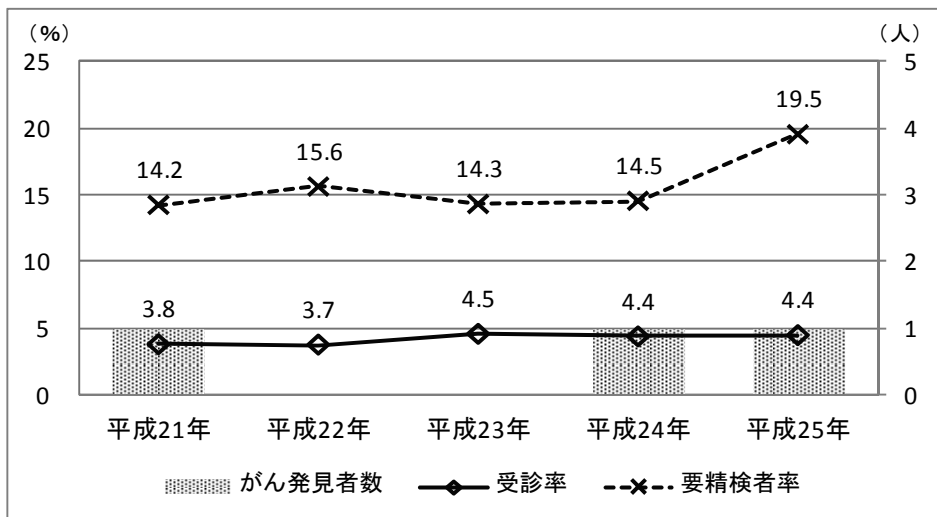
	胃がん	大腸がん	肺がん	子宮がん	乳がん
大阪府	5.5%	15.0%	10.0%	22.5%	17.1%
忠岡町	4.4%	9.6%	4.8%	25.2%	21.9%

(資料：大阪府平成25年度がん検診受診者数速報値より)

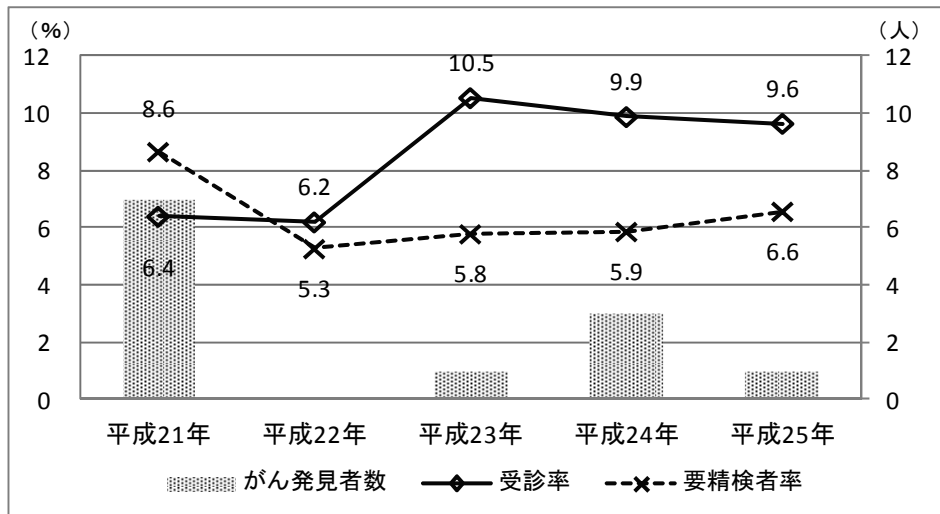
■肺がん検診の受診率と要精検者率及びがん発見者数



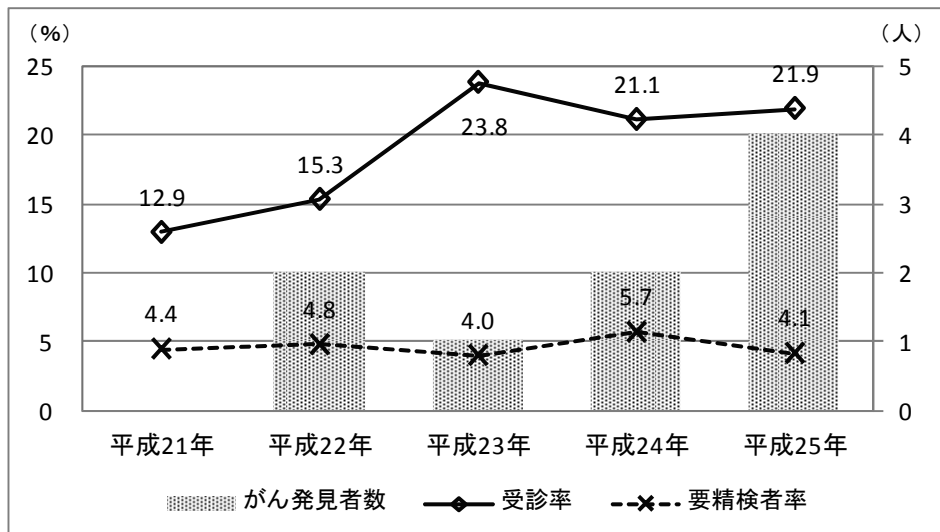
■胃がん検診の受診率と要精検者率及びがん発見者数



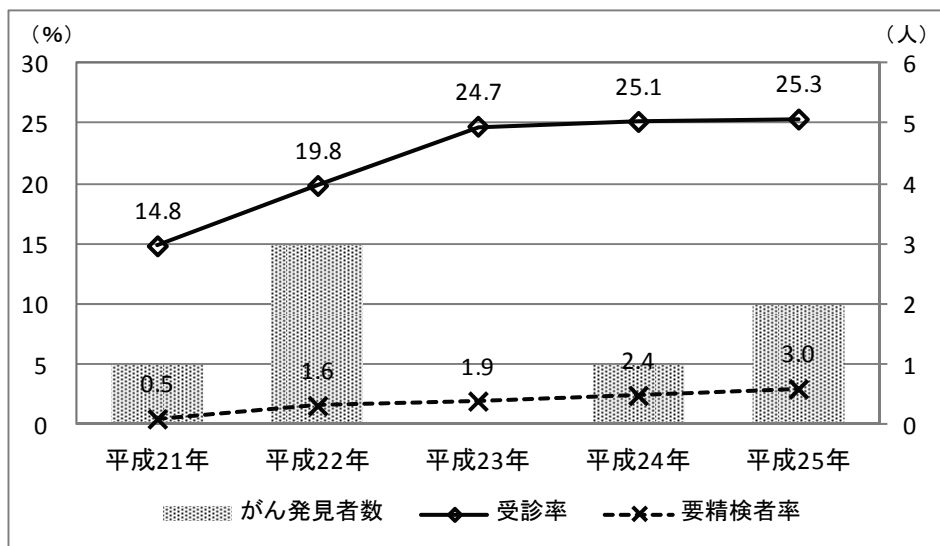
■大腸がん検診の受診率と要精検者率及びがん発見者数



■乳がん検診の受診率と要精検者率及びがん発見者数



■子宮がん検診の受診率と要精検者率及びがん発見者数



(9)成人歯科健診受診状況

忠岡町では 20 歳以上の住民を対象に成人歯科健診を実施していますが、受診率は 1%前後と低い状況です。

■成人歯科健診受診者数・受診率（平成 21～25 年度）

	対象者数（人）	受診者数（人）	受診率（%）
平成 21 年度	14,586	171	1.2
平成 22 年度	14,534	114	0.8
平成 23 年度	14,536	127	0.9
平成 24 年度	14,415	126	0.9
平成 25 年度	14,382	220	1.5

対 象：20 歳以上の町住民

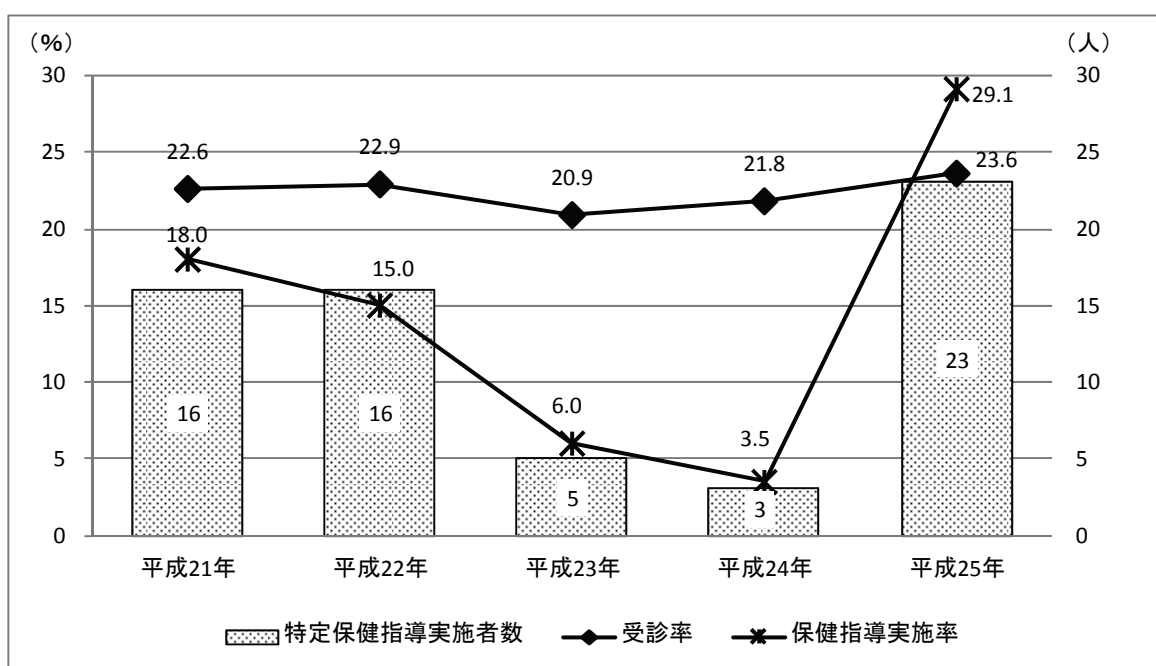
健診内容：口腔パノラマ撮影、歯周疾患基本検査、歯科保健指導

(10)国民健康保険被保険者の特定健康診査・特定保健指導実施状況

① 受診率・特定保健指導実施率

特定健診の受診率はおおむね横ばい状況になっています。平成 23 年度特定健康診査・特定保健指導基礎資料によると平成 23 年度の大阪府平均の受診率は 27.3%、忠岡町は 20.9%と大阪府平均と比較して低い状況です。また、特定保健指導の実施率は平成 25 年度で 29.1%と平成 23、24 年度から大きく上昇しています。

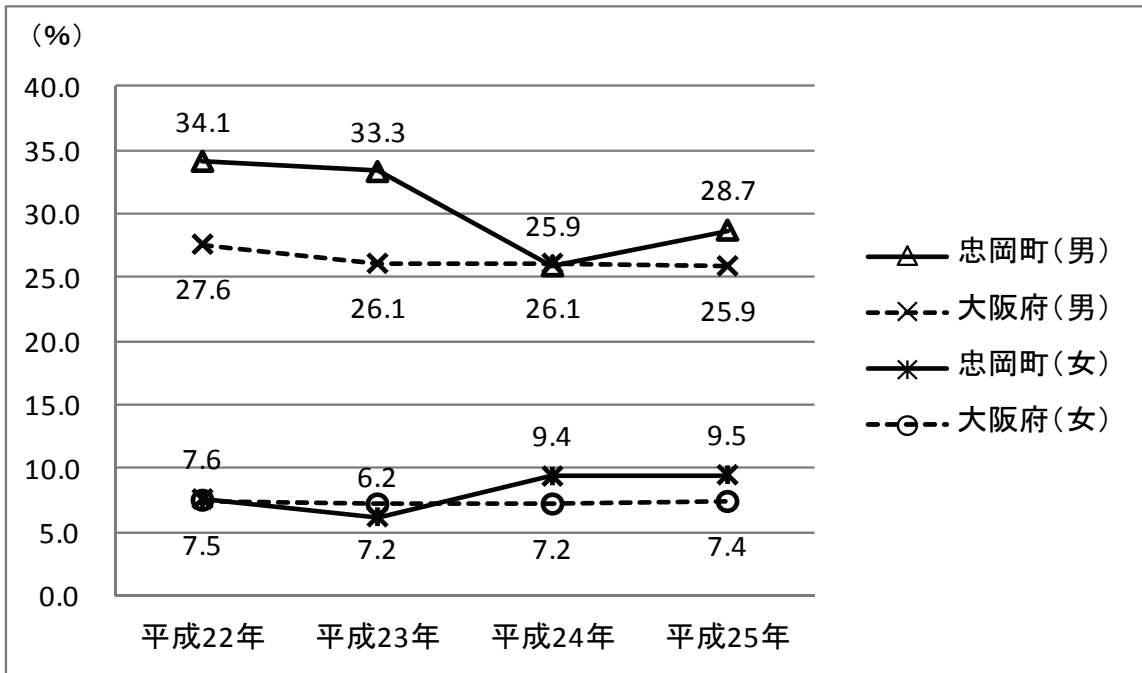
■特定健診受診率と特定保健指導実施率及び利用者数



② 喫煙率

忠岡町の男性の喫煙率は大阪府に比べると平成24年を除いて、高くなっています。しかし、女性の喫煙率は大阪府と比較すると平成23年まではほぼ同様の喫煙率でしたが、平成24年以降やや上昇傾向になっています。

■喫煙率の比較（国民健康保険被保険者の特定健診受診者の喫煙率）



③ 高血圧・脂質・糖尿に関する服薬をしている人の割合

高血圧の薬を内服している人は男女とも年々増加し、糖尿病の薬を内服している人は男女ともほぼ横ばいです。脂質異常症の薬を内服している人は男性は増加していますが、女性は減少しています。

■高血圧・脂質・糖尿に関する服薬をしている人の割合（%）

	高血圧		糖尿病		脂質異常症	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
平成22年度	33.4	34.9	5.7	3.1	9.8	25.3
平成23年度	40.3	34.2	6.2	3.4	13.2	25.1
平成24年度	42.3	35.6	4.7	2.5	16.1	23.7
平成25年度	42.6	36.0	6.6	3.0	16.8	22.1

(11) 乳幼児健診の実施状況

受診率は、ほぼ100%に近い状態で推移しています。

■4か月・1歳6か月・3歳6か月児健診受診率（平成21年～25年度）（%）

	4か月児健診	1歳6か月児健診	3歳6か月児健診
平成21年度	98.8	101.2	89.4
平成22年度	98.6	97.7	92.1
平成23年度	96.8	98.8	90.3
平成24年度	102	101.5	94.8
平成25年度	100	97.4	91.4

(12) 幼児歯科健診の実施状況

幼児歯科健診は2歳6か月児歯科健診の受診率が、他の健診に比べ低い傾向にあります。有病率については増減はありますが、3歳を過ぎると4人に1人は虫歯をもっている状況にあります。

■1歳6か月・2歳6か月・3歳6か月児歯科健診受診率（平成21年～25年度）（%）

	1歳6か月児歯科健診	2歳6か月児歯科健診	3歳6か月児歯科健診
平成21年度	101.2	86.7	89.4
平成22年度	97.7	88.5	92.1
平成23年度	98.8	84.7	90.3
平成24年度	101.5	86.3	94.8
平成25年度	98	88.3	91.4

■1歳6か月・2歳6か月・3歳6か月児歯科健診有病率（平成21年～25年度）（%）

	1歳6か月児歯科健診	2歳6か月児歯科健診	3歳6か月児歯科健診
平成21年度	1.8	11.3	26.7
平成22年度	1.2	7.5	26.3
平成23年度	2.5	7.4	24.2
平成24年度	0	8.7	29.0
平成25年度	3.3	8.8	21.7

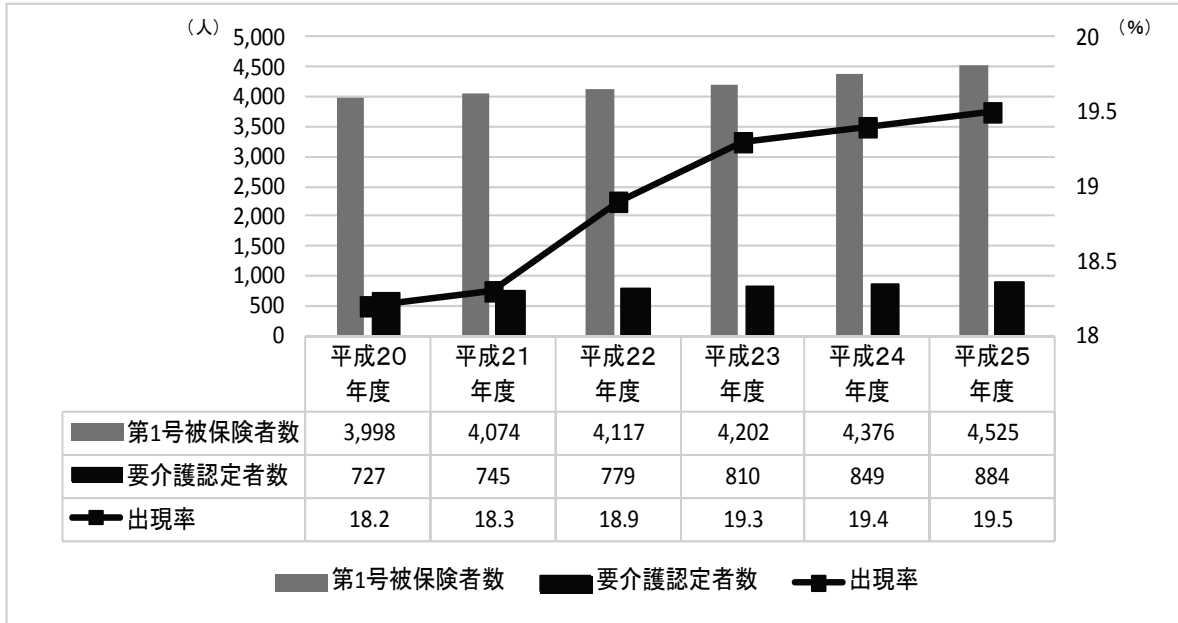
大阪府平均

平成25年度	1.5	7.3	17.7
--------	-----	-----	------

(13) 介護保険の状況

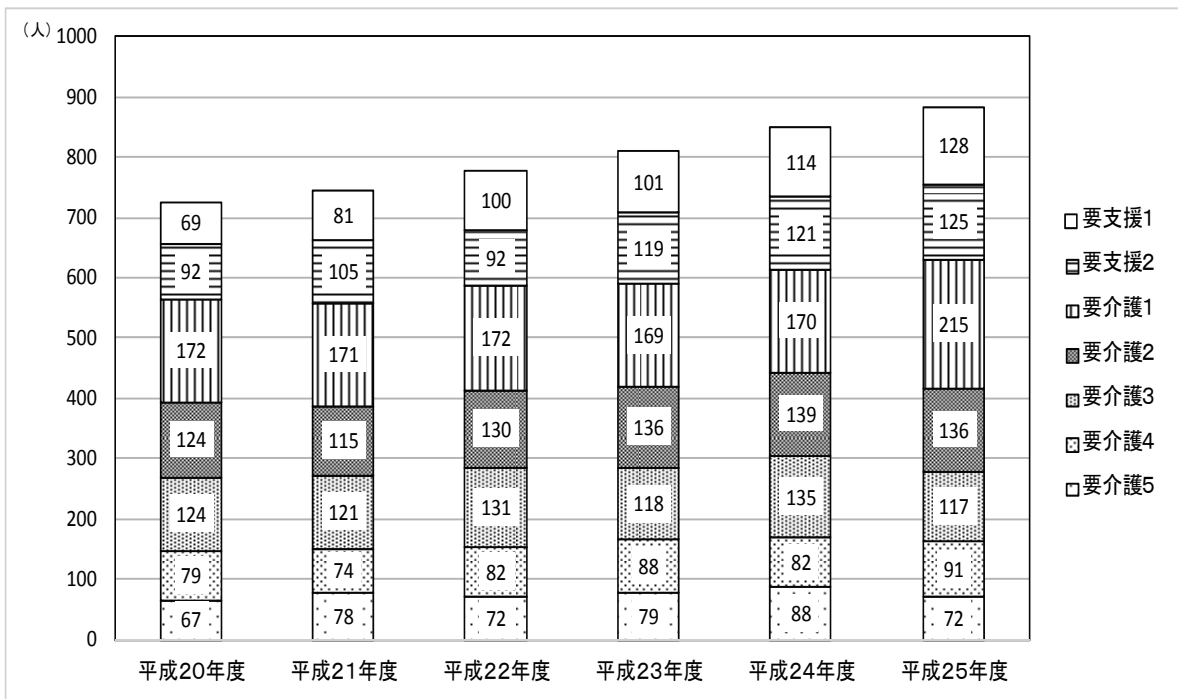
要介護認定者数は、年々増加しており、平成21年の745人から平成25年の884人へと、2割程度増加しています。

■ 第1号被保険者数・要介護認定者数・出現率の推移



(各年介護保険事業状況報告より)

■ 第1号被保険者の要支援・要介護認定者数



(各年介護保険事業状況報告より)

2 これまでの健康づくりの取り組みの経過と成果

本町では平成 10 年5月に新庁舎の 2 階に保健センターが開設されることを機に、保健センターを拠点として、住民の健康づくりを計画的に推進するために、平成 10 年 3 月、「忠岡町保健計画（忠岡町健幸づくり計画）」を策定し、「住民一人ひとりの豊かな人生の構築」を理念に「病気予防」と「元気づくり」を計画の 2 つの柱として、住民同士がふれあい、楽しみながら健康づくりを実践できる環境づくりに努めてきました。その結果、世代を超えたふれあいの中で、健康づくりの自主グループや集まりが生まれ、保健センターを拠点とした健康づくりの基盤が形成されました。

基本計画の策定から 5 年が経過した平成 15 年 3 月、「忠岡町健幸づくり計画実施計画（健康増進計画）」を策定し、計画の見直しと健康日本 21 の推進を視野に入れた事業の検討を行いました。平成 15 年度～平成 19 年度における「忠岡町健幸づくり計画実施計画（健康増進計画）」の基本方針に沿った主な取り組みは以下のとおりです。

(1) 母子保健・基本方針

- 保健センターを子育て支援の拠点として、健康づくり事業を通して子どもを取り巻く地域のネットワークづくりを推進する。
- 地域のネットワークづくりを進める人材の発掘、育成を行う。
- 母子保健事業の充実と参加者の主体性を引き出せる事業展開を行う。

地域のネットワークづくりの推進：井戸端ネットカフェ

子育て中のお母さん達が中心となって、昔の井戸端のように集まって情報を交換し合える場として、毎週金曜日「井戸端ネットカフェ」が実施されました。お母さん同士の情報を保健センターのロビーに掲示したり、1 歳 6 か月児健診等の母子保健事業の実施に合わせて親子で遊べる場を設定したり、カフェに集まった人たちと情報交換やクリスマス会などのイベントを開催しました。また、井戸端ネットカフェに集まったお母さん、子どもたちは、障がい者・児の健康運動事業や異世代交流事業にも積極的に参加しました。世代や障がいの有無を超えて、親同士、子ども同士に、遊びや運動を通じて、多くのふれあいが生まれました。

(2) 成人保健・基本方針

- 保健センターを健康づくり活動の拠点として、健康づくり事業を通して自主的な健康づくりの意識の向上を図る。
- 自主的な健康づくり活動を担う人材の発掘、育成を行う。
- 成人保健事業の充実と参加者の主体性を引き出せる事業展開を行う。

主体的な生活習慣改善：高脂血症教室・メタボリックシンドローム予防教室の実施

健康日本21の推進を視野に入れた事業の検討を行った結果、基本健康診査において脂質異常の方の割合が50%以上を占めることがわかり、高脂血症の改善と予防を中心とした生活習慣病対策を実施しました。健康診査受診者のうち、血清脂質が高脂血症の基準値を満たす人を対象として健康教室「コレステロールが下がる教室」を開催し、行動科学の手法を取り入れ、主体的に生活習慣の改善に取り組める教室運営を行いました。平成15年、16年において7回1コースの教室を3回実施し、合計102名の方が参加し、食事・運動両面の生活習慣の改善を実行し、高脂血症の改善、体重減少といった成果がみられました。また、教室卒業者により結成されたウォーキングの自主グループ「あしがる会」は、教室卒業者にとどまらず、多くの住民の参加を得て、現在も活動を続けています。

「コレステロールが下がる教室」は、平成17年4月にメタボリックシンドロームの診断基準が統一されたことから、基本健康診査に腹囲測定を取り入れ、メタボリックシンドロームの診断基準を満たす人を対象として「お腹すっきりスリム教室」として教室内容を一部変更して実施しました。「お腹すっきりスリム教室」は平成17年度～19年度において7回1コースの教室を3回実施し、合計42名の方が参加し、食生活、運動など生活習慣の改善に努めた結果、メタボリックシンドロームの診断基準を満たす人が減少し、教室の効果がみられました。

(3) 高齢者保健・基本方針

- 保健センターを健康づくり、在宅ケア推進の拠点として、高齢者を取り巻く地域のネットワークづくりを進める。
- ネットワークづくりを進める人材の発掘、育成を行う。
- 高齢者が生きがいややりがいを感じられる事業の充実を図り、閉じこもりを予防する。

心身障害者（児）健康運動事業のサポート活動・異世代交流事業

世代、障がいの有無を超えて、住民同士が触れあう場として、心身障がい者（児）を対象とした運動事業「元気万歳（ビハビバ）教室」でのサポート活動、井戸端ネットカフェに集まった子育て中の母親との交流などを行い、生きがいややりがいを感じられる場づくりを行いました。元気万歳教室のサポート活動には延289名の方が参加しました。

(3) 歯科保健・基本方針

- 虫歯予防事業の充実を図る。
- 歯周病予防事業の充実を図る。
- 歯の健康づくりの住民の意識の向上に努める。

8020運動の推進

本町では8020運動*の推進のために、計画策定前の平成14年度から府の補助金を活用して「かかりつけ歯科医推進事業」を実施しており、平成15年、16年度も引き続き実施し、歯周疾患の予防・改善を目的とした成人歯科健診、かかりつけ歯科・医院マップの作成など、歯の健康づくりの啓発に努めました。この事業を契機として、20歳以上の住民を対象とした成人歯科健診を継続して実施するとともに、かかりつけ歯科・医院マップを保健・医療・福祉マップとして定期的に発行しています。

*8020運動：生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるために「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動。平成元年より厚生労働省と日本歯科医師会で推進している。

(3)心身障害者(児)保健・基本方針

○保健センターを地域の在宅ケアの拠点となり、障害を持つ人々が生き生きできる地域づくりをすすめる。

心身障害者(児)健康運動事業「元気万歳(ビバビバ)教室」

心身障がい者(児)の健康づくりを目的として、運動、食生活などの生活習慣を実践的に学ぶ場として、「元気万歳教室」を実施しました。スポーツセンターの協力を得て、プールでの水中運動やマットを活用した運動、レクリエーションを通じて体を動かすことに親しみ、健康的な食生活や生活習慣についての知識をクイズやグループワークで楽しみながら習得してもらえるよう努めました。また本事業は、世代や障がいの有無を超えて、住民同士がふれあう機会として多くの参加者が集う場となり、平成15年から18年の4か年で23回実施し、心身障がい者・児の参加者、サポーター、井戸端ネットカフェ参加の親子を含め、延655名の方が参加しました。

健康づくり実施計画に基づき、平成15年から様々な世代、対象において健康づくりを入り口として、住民同士がふれあい、つながりあえる場づくりに努めてきました。しかしながら、介護保険法の改正(平成17年)、自立支援法施行(平成17年)などにより高齢者、障がい者をめぐる制度が大きく変わり、平成20年には、生活習慣病予防対策の根幹となっていた老人保健法が廃止され、「高齢者の医療の確保に関する法律」という新たな法制度のもとに、メタボリックシンドロームの概念を取り入れた特定健康診査・特定保健指導が開始され、健康診査の実施主体は市町村から保険者へと変わり、生活習慣病対策の仕組みも大きく変更されました。

また、少子化対策として平成16年、国は子ども・子育てプランを掲げ、本町でも平成17年3月「忠岡町次世代育成支援行動計画(前期計画)」が、平成22年3月には同計画の後期計画が策定され、母子保健をめぐる状況も大きく変化しました。

このような時代の変化や庁内機構改革などにより、保健センターにおける健康づくり事業も変更を余儀なくされ、事業の方向性、内容を検討する新たな計画の策定が必要となりました。

3 住民の健康づくり・食育への意識

保健センター利用者、住民組織、団体、自主グループや関係団体、機関に対して、フォーカスグループインタビュー、アンケート調査を行い、健康づくり・食育への意識、ニーズなどを把握し、課題を抽出しました。

(1)フォーカスグループインタビュー

フォーカスグループインタビューは、平成26年9月から11月にかけて実施し、インタビュー内容を逐語録にまとめ、内容を項目別に分けて、検討しました。グループ別のインタビュー内容の詳細は、資料編（P. 67）に記載しています。

その結果、下記の現状が見えてきました。

◆ 健康づくりへの意識については世代間等によって違いがありました

健康づくりについては、運動やウォーキング等の体を動かすことであるというイメージが全体的に多く、子育て中の母親のグループでは、睡眠をよくとること、というイメージも聞かれました。日頃から健康づくりに関心のある人とそうでない人では、健康づくりの行動も差があり、定期的に運動し、食事にも気をつけているという人がいる一方で、健康について意識したことがないという人もおられました。高齢者世代では、寝たきりになりたくないという願望から健康への意識が高い人が多くみられましたが、子育て世代の母親では、子どもの健康を優先するため自分のことを気遣う余裕がない、働き盛りの男性では、仕事優先で症状がないと健康について考えることはあまりないという声が聞かれ、世代間での違いが現れていました。

◆ 健康づくりは知識はあっても実践が難しいという実態がありました

運動・食事・睡眠といった健康づくりの3つの柱の重要性は誰もが認識していましたが、実際の行動という面では実践が難しいという声が聞かれました。習慣的な運動では、ウォーキングやラジオ体操、ダンベル体操といった手軽にできるものから、グラウンドゴルフ、ホットヨガ、男性ではゴルフ等がありましたが、仕事や育児が忙しく、全く運動習慣のない人もおられました。食事は食べ過ぎはよくないとわかっていてもつい食べ過ぎる、という人が多く「わかっているけどやめられない」という、生活習慣の改善の難しさが聞かれました。また、健康のために必要なことは知っているが自分のこととしては考えにくいという声も聞かれました。

保健センターが実施している健康教室には参加したことがあるという人もおられましたが、開催していたことを知らない人や、高齢者では、自宅から遠いため参加しにくい、という声も聞かれました。

◆ 健康診査の受診行動は世代によって違いが見られました

健康診査の受診は、高齢者は定期的に受診しているという人が多くおられましたが、子育て世代の母親は自分の健診を受ける時間的余裕がないことや子ども連れでの受診が大変という理由で、

健診を受診することが困難な現状がありました。また、町の健診の情報について知らない人もおられ、町が実施している一般健診やがん検診の情報が住民の方々に十分伝わっていない現状も見受けられました。

◆ **健康診査を受診しても結果を病気予防に活かすにくいケースがありました**

働き盛り世代の人は、職場で健診を受ける機会がありますが、健診で異常が発見されても、仕事を優先することが多く、また、症状がないと危機感も薄く、生活習慣の改善や受診にはつながりにくいという声が聞かれました。また、職場によっては、健診受診後に保健指導を受ける体制が十分整備されていないところもあり、健診結果と生活習慣の関係に気づく機会が得られにくいケースもありました。健診を受診したくないという人の中には、病気が見つかったら嫌なので健診を受けない、という声も聞かれ、健康診査の意義や必要性について誤解が生じていることも考えられました。

◆ **口コミ、マスコミ、インターネットから健康情報を入手していました**

高齢者や子育て世代では、口コミやテレビ、インターネットによる情報を参考にしている人も多く、高齢者世代では口コミ、テレビ、若年世代ではインターネット、雑誌から主に情報を入手していました。働き盛り世代では健康についての情報を取り入れる人は少ないですが、新聞や情報誌から主に情報を入手していました。

◆ **「食育」という言葉はまだ住民の中には浸透していませんが、イメージは多様でした**

食育については、言葉は知っているが意味は知らない、という人が多く、住民の中にはまだまだ浸透していない現状がありました。しかし、イメージを聞くと、「バランスよく食べること」「作物を育てて食べる体験」「食品や作物の流通」「食べ物の働き」「昔ながらの食事の伝承」「孤食ではなく家族一緒に食べる」といった多様な答えが聞かれました。一方では、食育は子どものためのもの、というイメージが強く、大人には関係がないと思っていたという声もありました。

◆ **食習慣は個人差が大きく、根拠の低い情報が広がりやすい傾向がありました**

「認知症にならない」「血液さらさら」「若返り」といった言葉に惹かれて、科学的根拠の低い健康食品やサプリメントを摂取している人も多くおられました。また、病気予防や改善のために必要な食生活の知識や情報を日常生活に十分活用できていない人もおられ、一人ひとりの状態に応じた食生活支援が必要な現状がありました。

◆ **高齢者や障がい者の支援に携わる介護スタッフの食育研修が必要**

支援や介護が必要な高齢者、障がい者については、本人が食材を購入、調理することは困難となるため、本人に直接関わるヘルパー等の介護スタッフが栄養や食生活の正しい知識とスキルを身につけることが重要であることがわかりました。

◆ 地域のつながり、人と人とのふれあいが希薄になっている

配偶者との死別で一人暮らしになり、閉じこもりがちになる高齢者がいることや、地域のイベントや集会に来る人が少ない、または限られた人の参加しかないと、子ども会に参加する子どもたちが減っていることなど、地域の中での人と人とのつながりが希薄になっているという声が多く聞かれました。また、人づきあいは煩わしいと思うこともあるが、ふれあうことで癒されるとう声もありました。「一緒に食べるとおいしい」という言葉もあり、人とのふれあいは食育にもつながるとい声も聞かれました。

■フォーカスグループインタビュー実施状況

実施日	場所	組織・団体名	参加人数
平成26年9月12日	忠岡町保健センター	医師会・歯科医師会・薬剤師会	6名
平成26年9月18日	青空自治会館	忠岡町自治会連合会	5名
平成26年10月8日		* 忠岡漁業協同組合	
平成26年10月14日		* 忠岡中学校PTA	
平成26年10月16日	忠岡町商工会	忠岡町商工会	4名
平成26年10月16日	忠岡町役場3階小研修室	忠岡町農業委員会	9名
平成26年10月21日	忠岡町保健センター	子育て中の母親	4名
平成26年10月21日	忠岡町保健センター	花の会（障がい児の親の自主グループ）	4名
平成26年10月22日	忠岡町保健センター	忠岡保育所保護者会（つぼみ会）	4名
平成26年10月22日	忠岡町保健センター	忠岡町労働者協議会	4名
平成26年10月24日	忠岡町保健センター	マタニティクラブ（妊婦教室）参加者	3名
平成26年10月27日	東忠岡幼稚園	東忠岡幼稚園PTA	4名
平成26年10月31日	忠岡町保健センター	忠岡町民生委員児童委員協議会	4名
平成26年11月4日	忠岡町保健センター	介護保険事業者	10名
平成26年11月6日	忠岡町保健センター	あしがる会（ウォーキング自主グループ）	5名
平成26年11月6日	児童館	忠岡町スポーツ推進委員協議会	12名
平成26年11月21日	青空自治会館	忠岡町老人クラブ連合会	5名
平成26年12月11日		* 忠岡エイフボランティアネットワーク	

*印：グループインタビューとしての日程調整が困難であったことから会員へのアンケートを実施。

(2)健康づくり・食育についてのアンケート調査

平成26年9月から12月にかけて20代から80代の保健センター利用者、教室参加者、乳幼児健診来所者（保護者）等、合計120名にアンケートを実施しました。

アンケートでは、健康づくりと食育についてのイメージ及び関心度について質問しました。

その結果、どの年代においてもほぼ同様に、健康づくりのイメージは「バランスのとれた食事をする事」、「運動すること」、「十分な睡眠をとること」であり、食育のイメージは「バランスのとれた食事をする事」、「規則正しい食生活をする事」、「好き嫌いをなく何でも食べる事」であることがわかりました。食育の認識度については、9割以上の方が言葉は知っているものの、約7割

の人が意味を知らないと回答したことから、食育が浸透していないことがわかりました。しかし、健康づくりや食育への関心度については、約9割の人が「関心がある」「まあまあ関心がある」と回答し、関心が高いことがわかりました。

また、健康づくりや食育について普段から気をつけていることは、20代から40代では、「3食しっかりと食べる」、「バランスのよい食事」、「野菜をしっかりと食べる」など食生活を中心に気をつけていましたが、60代以上では、「3食しっかりと食べる」、「健康診断を受ける」、「早寝早起きをする」、「体を動かす」など、生活習慣全般について気をつけていることがわかりました。

年代別のアンケート結果の詳細については、資料編（P. 73）に記載しています。

4 庁内各課、関係機関、団体等における健康づくり・食育推進の取り組み

庁内関係課（保険課、いきがい支援課、産業振興課、生涯学習課、子育て支援課、学校教育課、教育総務課）、保育所、幼稚園、小中学校、社会福祉協議会、大阪府和泉保健所、医師会、歯科医師会、薬剤師会等の関係課・関係機関における健康づくり・食育推進の取り組みをライフステージ別に集約しました。

ライフステージ	主な取り組み	取り組み主体
妊娠期	○マタニティクラブ（妊婦教室） ○妊婦健康診査	保健センター 医師会
乳児期 (出生～1歳まで)	○赤ちゃん訪問 ○ベビマクラブ“ぴよぴよ”（ベビーマッサージ教室） ○乳児健診（4か月児・9～11か月児健診） ○もぐもぐキッチン（離乳食講習会） ○赤ちゃん広場	保健センター 保健センター 保健センター・医師会 保健センター 子育て支援センター（チューリップ保育所）
幼児期 (1歳～5歳)	○親子キッチン“すまあとごはん” ○食育計画作成、食育だよりの発行、菜園活動、収穫体験、クッキング体験、給食・食育指導 ○園便りの発行、菜園活動、収穫体験、給食試食会、給食・食育指導 ○幼児健診・歯科健診（1歳6か月児健診、2歳6か月児歯科健診、3歳6か月児健診） ○親子フィットネス ○親子クッキング、運動会等	保健センター 各保育所（子育て支援課） 各幼稚園（子育て支援課） 保健センター 保健センター 子育て支援センター（チューリップ保育園）
学童期 (6歳～12歳)	○小中学校における健康診断 ○「食に関する指導」全体計画、食に関する指導計画作成 ○栄養教諭による食育授業の実施 ○保健だより、食育だより、献立表の発行による啓発 ○給食・食育指導 ○親子クッキング ○キッズクラブ（菜園活動、収穫体験、運動クラブ等）	各学校（教育総務課） 各学校（教育総務課及び学校教育課） // // // 文化会館（生涯学習課） 児童館（生涯学習課）
少年～青年期 (13歳～19歳)	○家庭科、保健の授業による生活習慣、食生活習慣指導 ○たばこ、アルコールに関する授業 ○高校生・大学生等の生活習慣病対策の取り組み	中学校 薬剤師会・中学校 大阪府和泉保健所

<p>青年～壮年期 (20歳～64歳)</p>	<p>○成人歯科健診（20歳以上） ○住民健診 （一般健診（30歳以上）、子宮がん検診（20歳以上）） ○事業所における健康診断 ○事業所における保健指導、相談等 ○特定健診・特定保健指導 ○各種がん検診 ○地産地消推進事業 ○男性料理教室、ヘルシークッキング</p>	<p>保健センター・歯科医師会 保健センター・医師会 忠岡町商工会・医師会 医師会 保険課・保健センター・医師会 保健センター・医師会 産業振興課・忠岡町商工会 文化会館（生涯学習課）</p>
<p>高齢期 (65歳以上)</p>	<p>○介護予防教室 ○いられあいサロン ○いられあい給食 ○歌体操</p>	<p>いきがい支援課 社会福祉協議会 社会福祉協議会 保健センター</p>
<p>全年代</p>	<p>○町民体育大会 ○健康相談、訪問</p>	<p>生涯学習課 保健センター</p>

(平成26年12月現在)

5 現状の整理と分析からみた課題

(1) 現状の整理

① 健康指標、データから

- ・脳血管障害、心疾患といった循環器疾患により亡くなる人が増加している。
- ・悪性新生物による死亡が全国平均と比較して多く、特に男性では肺がん、女性では大腸がんが多くなっている。
- ・女性では腎不全で亡くなる人が全国平均、大阪府平均と比較して多い。
- ・被保険者一人当たりの国保医療費は、大阪府平均より高く、受診件数では高血圧性疾患が非常に多い。
- ・全国平均、大阪府平均と比較して、がん検診の受診率が低く、伸び率も停滞している。
- ・特定保健指導の実施率は上昇傾向にあるが、特定健診の受診率は大阪府平均と比較して低い。
- ・喫煙率は、男性は減少傾向にあるが、女性は上昇傾向にある。
- ・成人歯科健診受診率が非常に低い。
- ・3歳6か月児健診の歯科のう蝕罹患率が高い。大阪府平均よりも上回っている。

② インタビュー、アンケートから

➤ 健康づくり・食育についての関心、意識が低い傾向がある

- ・健康づくりに関心のある層、ない層の差が大きい。
- ・食育についての住民の意識が低く、子どもを対象としたものであるという印象が強い。
- ・成人向けの健康教室の受講者が少ない。知らない人が多い。
- ・歯科保健の意識が低い。健診受診率も低く、歯周疾患を予防することの重要性について知らない人が多い。
- ・特定健診、がん検診の受診率が低い。健診があること自体を知らない人もいる。
- ・健診で生活指導が必要となっても指導を受ける人が少ない。自分の問題であるという自覚も薄いようである。

➤ 保健センターの業務についてあまり知られていない、限られた世代にしか利用されていない傾向がある。

- ・保健センターという場所があること自体を知らない。
- ・保健センターは知っているが、何をしているところか知らない。
- ・保健センターが何をしてくれるところかわからない。
- ・保健センターは役場庁舎内にあるので、敷居が高く、行きにくい。

➤ **健康づくり、食生活についての根拠が曖昧な情報が氾濫している**

- ・情報源がマスコミ情報の口コミが主となっており、根拠のない情報を信じて実践している人も見受けられる。
- ・インターネットの情報に振り回され、何をすればいいのか、何を食べたらいいのか、かえって悩む人が増えている状況が見受けられる。

➤ **子育て期、働き盛りの人たちの自身の健康管理が難しい**

- ・子育て期の親は子どものことについての関心は高いが、自分の健康については後回しになる。自分の健康を考える時間的余裕もない。
- ・働き盛りの男性は、仕事優先になり、よほど自覚症状（ふらつく、倒れるくらいまでの、強い自覚症状）がないと受診につながらない。
- ・職場によっては、健診を受けたあとの結果説明や保健指導の機会がないことも多く、自身の状態に応じた生活習慣病予防等の情報、知識を得る機会がない場合もある。

➤ **地域の人々のつながりが希薄になっている傾向が見受けられる**

- ・地域の集まりやイベントに参加する人が少なくなっている、または、限られた人の参加しかない。
- ・転入者、核家族は特に近隣や地域とのつながりが希薄である。
- ・乳児期の子どもを育てている母親は、結婚により転入した人が多く、友達づくりなど人とのつながりを求めている。
- ・世代の違う人々が関係を深める機会が得られにくい。

(2)課題

- 健康づくり、食育推進に関する意識や関心を高めるための取り組みと同時に保健センターが住民の健康づくりの拠点であることを周知していく取り組みが必要。
- 健康づくり、食生活等に関する正しい知識、情報を保健センターから常に発信し、保健センターに気軽に相談に来所できる工夫が必要。
- 時間的余裕がない人や自分のことより家族のことが優先されがちな人たちでも、健康診査やがん検診、健康相談を受けやすい環境整備が必要。
- 健康づくり、食育をつうじて地域の人々が交流し、つながりあえるようなしくみづくりが必要。
- 特定健診、一般健診、がん検診の受診率向上へのさらなる取り組みが必要。
- 歯科保健についての住民の意識を向上させる取り組みが必要。
- 成人歯科健診（歯周疾患検査）の受診率向上への取り組みが必要。
- 生活習慣病予防対策の中でも、肥満対策、高血圧対策が課題であり、それに付随して、腎不全・喫煙への対策も重要。

第 3 章

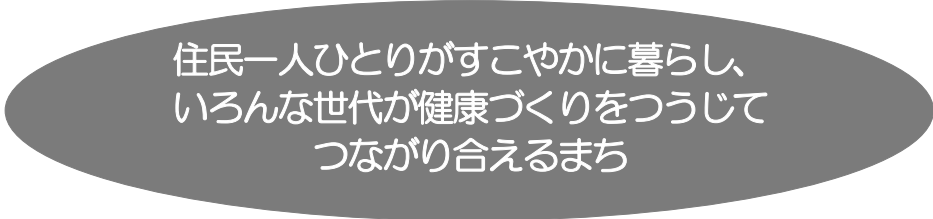
計画の基本的な考え方



1 基本理念

平成10年3月に策定した「忠岡町保健計画（忠岡町健幸づくり計画）」においては、計画のゴールを「その人らしい豊かな人生」としました。健康であることは豊かな人生を過ごすための手段であり、健康とは、病気などのマイナス要因が少ないことに加え、元気という心身のプラス要因が多いことが大切であり、この両者がその人らしく調整されていることであると考えました。そして、「健康」という言葉を、人々が幸せになるための健康づくりと捉え、「健幸」という言葉を用いて、計画の名称としました。

本計画においても、この考え方を基本とし、また町のキャッチフレーズである「日本一小さいまちの日本一元気なまちづくり」をふまえ、住民一人ひとりを健康づくりの主役として、住民のすこやかな暮らしを支えるための健康づくり・食育を推進していくとともに、健康づくりを通じて、地域の人々がつながりあえることを目指し、計画の理念を以下のとおりとしました。



住民一人ひとりがすこやかに暮らし、
いろいろな世代が健康づくりをつうじて
つながり合えるまち

2 基本方針

計画の理念に基づき、次の5つの基本方針を掲げて、計画の実行、推進を図ります。

(1) 保健センターが健康づくりの拠点となり、気軽に立ち寄れる場所となる

保健センターで現在実施している健康づくり・食育推進事業のさらなる充実を図るとともに、課題に応じた新たな事業に取り組み、保健センターが健康づくりの拠点として住民に認識され、健康づくりや食育に関する相談等に気軽に立ち寄れる場所となるように、保健センターのさらなる周知に努めていきます。

(2) 保健センターが正しい健康づくり情報の発信源となる

住民の健康づくり、食生活に役立つ情報を保健センターから発信し、健康づくりや食生活に関する適切な情報や知識を提供し、住民の健康づくりへの支援を行います。また、医師会・歯科医師会・薬剤師会・保健所等の保健医療専門団体、関係機関との連携のもとに、医療や疾病予防に関する正しい知識・情報の提供に努めていきます。

(3) 世代に応じた健診（検診）を受診しやすい環境づくり

働き盛りの人や子育て中の母親等の健診の受診が困難な状況にある人、健康への不安が高まる中年期以降の世代、がんの罹患率が高まる年代など、世代や生活状況に応じて、誰もが受けてたい健診（検診）を受診できるよう健診体制を整えていきます。

(4) 人と人、人と地域がつながる健康づくり

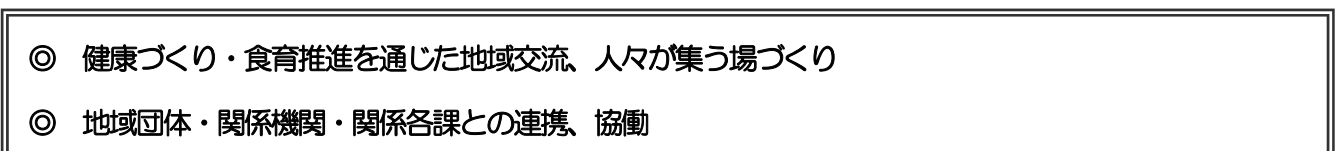
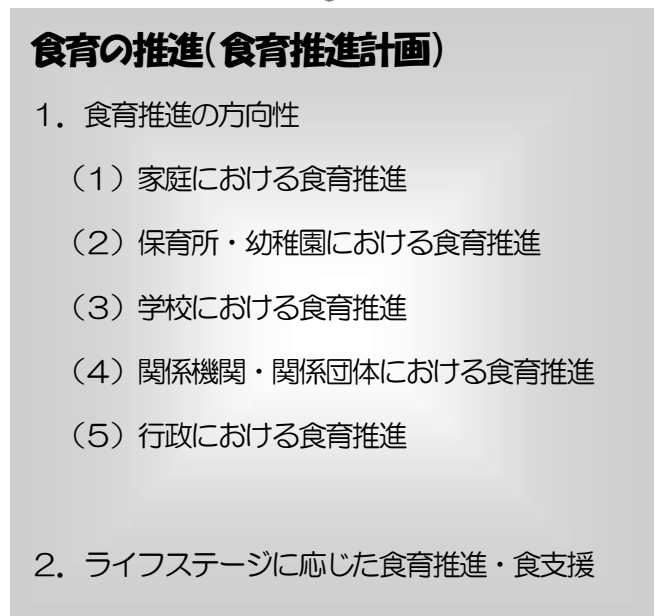
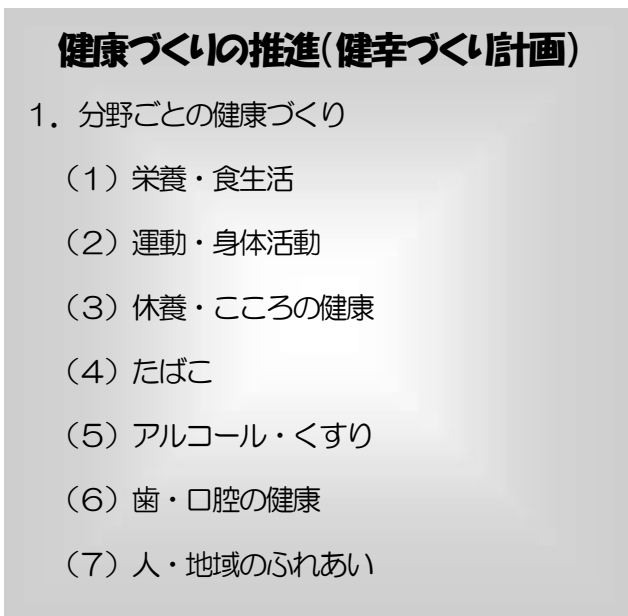
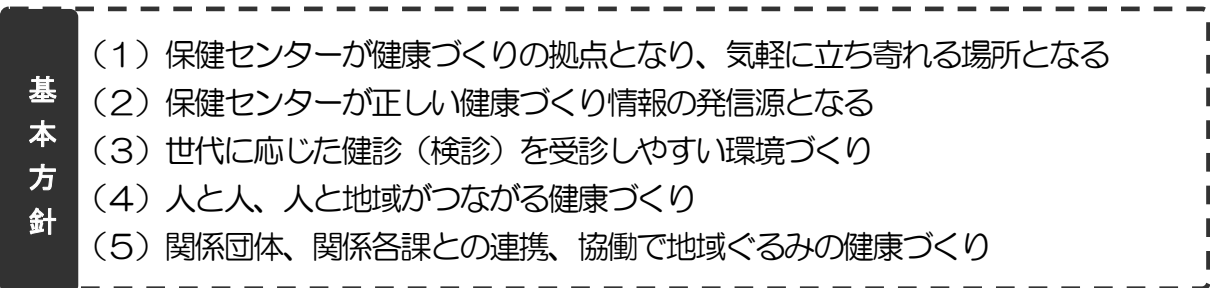
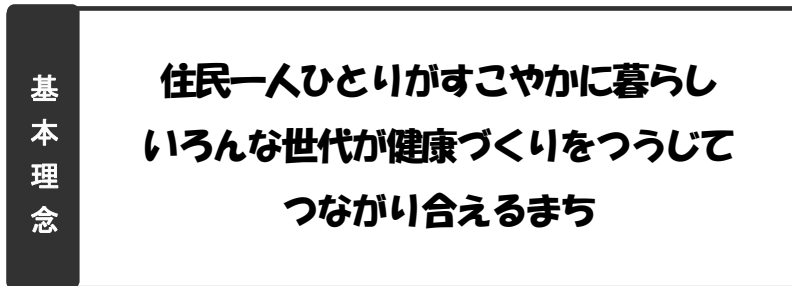
人と人のつながり、人と地域のつながりが得られるような健康づくり・食育推進の取り組みを実践できるよう努めていきます。

(5) 関係団体、関係各課との連携、協働で地域ぐるみの健康づくり

健康づくり・食育推進の取り組みは、保健センターだけで実施できるものではなく、関係団体や関係機関、庁内関係各課との連携、協働のもとに、地域の人々が積極的に参加することによって成り立っていきます。計画の実践にあたっては、関係団体、関係機関、関係各課との連携を図り、地域ぐるみで取組める体制づくりに努めていきます。

3 施策(計画)の流れ・体系

基本理念の実現に向けて、基本方針に従い、以下の施策体系で計画を推進していきます。健康づくり計画では、妊婦から高齢期までのライフステージに応じて、「栄養・食生活」「運動・身体活動」「休養・こころの健康」「たばこ」「アルコール・くすり」「歯・口腔の健康」「人・地域のふれあい」の7つの分野での健康づくりと、生活習慣病予防と健康診査についての取り組みを展開します。食育推進計画では、家庭・保育所・幼稚園・学校・関係機関・関係団体・行政における食育推進の方向性を示し、ライフステージに応じた食育推進と食支援の取り組みを展開します。



第 4 章

健康づくりの推進



1 基本目標

わが国の平均寿命は今後もさらに延びることが予測されており、すこやかな暮らしのためには、年をとっても、住み慣れた町で生き生きと元気に生活できる期間「健康寿命」を延伸することが大切となります。健康寿命の延伸のためには、住民自身が若いうちから健全な生活習慣を身につけるとともに、生活習慣病の発症予防・重症化予防に向けての取り組みを図ることが必要となります。

健全な生活習慣を身につけるためには、住民自らが主体的に自身の健康づくりに取り組むことが重要です。しかし、そのためには、正しい健康情報の提供や、意欲を持って健康づくりに取り組める環境整備、一人ひとりの状態に応じた健康づくりの支援など、町の健康づくり体制の整備が必要です。

健康づくりの推進にあたっては、「一人ひとりの健康寿命の延伸」を基本目標として、「住民一人ひとりがすこやかに暮らし、いろんな世代が健康づくりをつうじてつながり合えるまち」という基本理念の実現に向けて、保健センターを拠点として、関係団体、関係機関、関係各課との連携のもとに、住民が若いうちから健全な生活習慣を身につけ、楽しみながら主体的に健康づくりを実践することができるよう、妊娠期から高齢期までのライフステージに応じた支援や取り組みを行います。



2 行動目標と取り組み内容 ～栄養・食生活～

ライフスタイルの変化や食の欧米化等により、食習慣の変化や乱れが生じ、肥満、生活習慣病の増加などにつながっています。健全な栄養・食生活は、生命の維持、子どものすこやかな成長、生活習慣病の予防をはじめ、生涯にわたって、生き生きと生活するための基盤となるものです。食育推進計画（第5章）との整合性を図りながら、グループインタビューやアンケート結果から見えてきた課題をふまえて、住民が自分にとって大切な栄養・食生活について正しく理解し、健全な食習慣を築くことができるための支援、取り組みを行っていきます。

【健康データ・グループインタビュー・アンケートから見えてきた主な課題】

- ・ 栄養、食生活について、様々な情報が氾濫しているので、根拠のある適切な情報の発信が必要
- ・ 健全な食生活を身につけるためには小さい頃からの食習慣が重要
- ・ 健全な食生活についての知識や情報はあがるが、実践するのが難しい
- ・ 支援が必要な障がい者や高齢者が健康的な食生活を維持するためには、支援や介護にあたるヘルパー等のスタッフが栄養や食生活の知識や技術を身につけることが必要



健全な習慣のための行動目標 ～住民に期待すること～

- ・ 朝食を抜かずに、規則正しく3食食べましょう。
- ・ 主食、主菜、副菜と、栄養バランスを考えて食べましょう。
- ・ 毎日野菜をたっぷり食べましょう(小鉢サイズで、5皿/日を目標に)。
- ・ 塩分、脂肪分を摂り過ぎないようにしましょう。
- ・ 自分の適正体重、適正な食事の摂取量を知り、食べ過ぎに気をつけましょう。
- ・ 夜食は控え、間食は適切な量を知り、食べ過ぎに気をつけましょう。

《行動目標の実践に向けた行政の取り組み》

- ・保健センターを拠点として、広報、ホームページ、健診、教室、イベント事業等、様々な機会を利用し、栄養、食生活についての適切な情報、生活習慣病を予防する食生活の情報等、科学的根拠に基づいた情報、知識を発信します。
- ・保健センター、町内施設等において、栄養、食生活に関する相談を行い、一人ひとりの状態に応じた食支援を行います。
- ・乳幼児健診、親子クッキング等の保健センター事業を通じて、子どもの食習慣について啓発を行うとともに、保育所、幼稚園と連携して、小さい頃からの健全な食習慣の形成に努めます。

《保健センターを拠点としたライフステージに応じた取り組み》

ライフステージ	取り組み内容
全年代	<ul style="list-style-type: none"> ・保健センターにおいて、随時、栄養、食生活に関する相談に応じます。また、必要に応じて、家庭訪問での相談にも応じます。 ・様々な機会を利用して、栄養、食生活に関する適切な情報の発信、啓発を行います。
妊娠期	<ul style="list-style-type: none"> ・母子手帳交付時、妊婦の健康、栄養についての相談に応じます。 ・マタニティクラブ（妊婦教室）において妊娠期に必要な栄養、食生活についての講話と調理実習を行い、個別相談に応じます。
乳児期 (0歳～1歳まで)	<ul style="list-style-type: none"> ・4か月児健診、もぐもぐキッチン（離乳食講習会）において、乳児期の栄養管理の啓発に努めます。
幼児期 (1歳～5歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・保健センターを拠点として、栄養講座、クッキング教室等を開催し、幼児期の栄養、食生活についての啓発を行います。 ・保育所、幼稚園と連携し、健全な食生活の啓発に努めます。 ・1歳6か月児健診、2歳6か月児歯科健診、3歳6か月児健診において幼児期の適切な食生活についての啓発、指導を行います。
学童・少年期 (6歳～19歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・学校栄養教諭等と連携し、健全な食習慣の啓発に努めます。
青年・壮年期 (20歳～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防、重症化予防のための食生活についての啓発、個別支援、調理教室等を実施します。
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・地域包括支援センターと連携し、介護ヘルパーを対象とした高齢者の栄養管理、食生活についての講習会等の開催を検討します。

3 行動目標と取り組み内容 ～運動・身体活動～

自家用車の普及と反比例して、国民の身体活動量は下がり続け、現代人の多くは運動不足の状態になっています。運動不足は、肥満、高血圧性疾患、脂質異常、糖尿病等の生活習慣病を引き起こす原因のひとつとなります。運動することは、生活習慣病予防だけでなく、ストレス解消や生活リズムの調整にも効果があり、こころの健康を保つ上でもとても大切なこととなります。また、運動習慣は身体機能の維持向上につながり、高齢者の転倒予防にも効果があります。

日常生活の中に運動を取り入れ、自分にあった運動習慣が身につけられるよう取り組んでいきます。

【健康データ・グループインタビュー、アンケートから見えてきた主な課題】

- ・運動の必要性は感じているが、仕事が忙しく実践できない。
- ・運動習慣を身につけたいが、適切な場所や方法がわからない。
- ・スポーツイベント等の集まりに参加する人が限られている傾向がある。



健全な習慣のための行動目標 ～住民に期待すること～

- ・日常生活の中で、できるだけ体を動かすように努めましょう。
- ・子どものときから体を動かして、伸び伸びと遊びましょう。
- ・自分に合った運動習慣を身につけるように努めましょう。
- ・地域でのスポーツ等の集まりに参加しましょう。
- ・運動の重要性や効果について知ましょう。

《行動目標の実践に向けた行政の取り組み》

- ・ 様々な機会を通して、運動の重要性、効果等についての啓発に努め、一人ひとりの状態に応じた適切な運動についての相談、支援を行います。
- ・ 関係団体、関係各課と調整を図り、運動しやすい環境の整備に努めます。
- ・ 子どもから高齢者まで、世代に応じて楽しく体を動かし、運動に親しむ機会を設けます。
- ・ 体を動かすことの効果や心地よさについて啓発し、スポーツセンターの利用、地域のスポーツイベント、町民体育大会などへの参加を促していきます。

《保健センターを拠点としたライフステージに応じた取り組み》

ライフステージ	取り組み内容
全年代	<ul style="list-style-type: none"> ・ 様々な機会を利用して、運動の重要性、効果について啓発を行います。 ・ 運動しやすい環境づくりについて検討していきます。
妊娠期	<ul style="list-style-type: none"> ・ マタニティクラブ（妊婦教室）において、安全な出産のための運動（マタニティヨガ、妊婦体操等）についての情報提供、指導を行います。
乳児期～幼児期前半 （0歳～2歳）	<ul style="list-style-type: none"> ・ 保健センター等において、親子で参加できるふれあい遊び、運動の教室を開催します。
幼児期 （3歳～6歳）	<ul style="list-style-type: none"> ・ 保健センター等において、体を使って伸び伸びと運動する体験ができる運動教室を開催します。
青年～壮年期 （20歳～64歳）	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生活習慣病予防、重症化予防のための運動の必要性、重要性について啓発を行い、健康診査等で運動が必要とされた方に対して、一人ひとりの状態に応じた運動習慣への支援を行います。 ・ 講習会等を開催し、楽しく体を動かす機会を設けます。
高齢期 （65歳以上）	<ul style="list-style-type: none"> ・ 保健センターで開催している「歌体操」において、仲間とともに体を動かす楽しさを実感し、出かける機会を増やすよう努めます。

4 行動目標と取り組み内容 ～休養・こころの健康～

適度な休養や良好な睡眠は、食事、運動と合わせて、健康づくりの重要な柱となっています。しかし、国民の睡眠時間は年々減少していく傾向にあり、生活習慣の乱れから睡眠の質も低下してきています。また、睡眠は、肥満や高血圧性疾患、糖尿病等との関連も深く、良好な睡眠、適度な休養は生活習慣病予防の観点からも重要となります。睡眠や休養の問題は、こころの健康との関連も深く、こころの健康は生活の質を左右します。不安や悩みがある場合は、ひとりで抱え込まずに早めに周囲の人や専門機関に相談することが重要です。また、身近にいる人が異常や問題に早く気づいてあげることが大切です。

休養、睡眠の重要性を知ってもらうこと、こころの健康についての知識を増やしてもらうように取り組んでいきます。

【健康データ・グループインタビュー、アンケートから見えてきた主な課題】

- ・子ども、若い人たちの睡眠時間、生活リズムが乱れがちになっている。
- ・出かけたがらす、自宅に閉じこもりがちの高齢者がいる。



健全な習慣のための行動目標 ～住民に期待すること～

- ・自分に合った睡眠時間を知り、質のよい睡眠習慣について知しましょう。
- ・ストレスを感じたときは、早めに休養をとり、無理をしないようにしましょう。
- ・悩み、不安があるときは、一人で抱え込まず、周囲の人や専門機関に早めに相談しましょう。

《行動目標の実践に向けた行政の取り組み》

- ・メンタルヘルスや、睡眠についての相談に応じます。
- ・こころの相談ができる窓口や専門機関を紹介します。
- ・様々な機会を利用して、睡眠や休養、ストレス対処についての情報、知識の啓発に努めます。

《保健センターを拠点としたライフステージに応じた取り組み》

ライフステージ	取り組み内容
全年代	・メンタルヘルス、睡眠についての相談を行い、必要に応じて専門機関の紹介をします。
妊娠期(産後含む)	・妊娠期や出産後の、うつや悩み、不安などの相談に応じ、必要な場合は保健師、助産師が家庭訪問し支援を行います。
乳幼児期 (0歳～5歳)	・育児や子どもの発達にまつわる悩みや不安の相談に応じ、必要な場合は、育児教室への参加を促し、保健師が家庭訪問し、支援を行います。
学童～少青年期 (6歳～19歳)	・学校等と連携し、子どもの発達、こころの健康、睡眠についての相談を行い、必要に応じて、専門機関を紹介します。 ・学童、生徒のこころの健康への配慮について、啓発を行います。
青年～壮年期 (20歳～64歳)	・生活習慣病、重症化予防の観点から睡眠、休養の重要性についての啓発を行い、睡眠の問題が疑われる場合は個別の支援を行います。 ・ストレスへの対処についての啓発、支援を行います。 ・職場を対象として、過重労働等によるメンタル面への健康被害について啓発を行い、働く人々のこころの健康の保持、増進に努めます。
高齢期 (65歳以上)	・自宅に閉じこもりがちな高齢者には、保健センターで実施している「歌体操」や地域の交流会などへの参加を促します。

5 行動目標と取り組み内容 ～たばこ～

喫煙は、悪性新生物（がん）、心筋梗塞などの循環器疾患、糖尿病、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、歯周疾患といった様々な疾患の危険因子であり、生活習慣病の重症化を促進させる要因ともなります。また、妊婦の喫煙は低体重児出生や早産といった出産のリスクを高める要因となります。受動喫煙もまた、様々な疾患の要因となり、乳児突然死症候群の危険因子であることも明らかとなっています。

喫煙による健康被害の実態への認識を高め、喫煙者減少の働きかけと、禁煙希望者が禁煙に取り組める環境づくり、未成年者の喫煙防止に取り組んでいきます。

【健康データ・グループインタビュー、アンケートから見えてきた主な課題】

- ・未成年者の喫煙が問題。
- ・男性の喫煙率は減少傾向にあるが、女性は上昇傾向にある。



健全な習慣のための行動目標 ～住民に期待すること～

- ・喫煙による健康被害の実態を知り、喫煙習慣を身につけないようにしましょう。
- ・現在喫煙している人は禁煙しましょう。
- ・受動喫煙が健康に及ぼす影響を知り、受動喫煙がおきない環境づくりをしましょう。

《行動目標の実践に向けた行政の取り組み》

- ・ 様々な機会を利用して、喫煙による健康被害、禁煙のメリット等について啓発します。
- ・ 学校への喫煙防止教育の充実について検討します。
- ・ 妊婦、子ども等への受動喫煙の影響について啓発します。
- ・ 禁煙希望者への禁煙外来の紹介、禁煙支援を行います。

《保健センターを拠点としたライフステージに応じた取り組み》

ライフステージ	取り組み内容
全年代	・ 喫煙による健康被害、受動喫煙の影響、禁煙のメリット等について啓発を行います。
妊娠期	・ 母子手帳交付時、マタニティクラブ（妊婦教室）において、妊婦の喫煙、夫、同居家族の喫煙について確認し、喫煙の危険性、受動喫煙の影響等について説明し、喫煙している場合は禁煙を勧めます。
乳幼児期 （0歳～5歳）	・ 乳幼児健診や子育て教室等を通して、子どもの受動喫煙の影響について啓発します。 ・ 乳幼児健診を活用して、子どもの保護者の喫煙状況を把握し、喫煙による健康被害を啓発するとともに、喫煙者に対して禁煙の勧奨を行います。
学童～青年期 （6歳～19歳）	・ 子どもの受動喫煙の影響について啓発します。 ・ 喫煙による体への影響について子ども、保護者へ啓発します。
青年期～高齢期 （20歳以上）	・ 健康診査等の機会を利用して、禁煙の重要性について啓発し、喫煙者には禁煙を勧めます。

6 行動目標と取り組み内容 ～アルコール・くすい～

お酒は、「百薬の長」といわれ、体によいものと思っている人もいますが、多量の飲酒は生活習慣病の要因となり、うつ病のリスク要因ともなります。寝つきを良くするために飲酒をするとアルコール依存症の危険が高まり、アルコールは睡眠、こころの健康とも深く関連します。アルコールが「百薬の長」となるような適量摂取の知識、アルコールによる健康被害についての啓発に取り組んでいきます。

また、近年、サプリメントや健康食品を積極的に摂取する人が増加傾向にあります。高血圧や脂質異常のある人では、薬を飲みたくないあまり、科学的根拠のない情報に流され、高額なサプリメントや健康食品を摂取している場合もあります。薬に対する正しい知識の啓発と、効果的なサプリメントの利用方法や健康食品に頼らない健全な生活習慣を身につけることができるよう取り組んでいきます。

【健康データ・グループインタビュー、アンケートから見えてきた主な課題】

- ・サプリメントや健康食品を日常的に利用している人が多い。
- ・医療機関の薬よりも高額なサプリメントや健康食品に頼っている人がいる。
- ・薬を飲み始めると一生飲み続けられないといけないと思い、医療機関を受診しない人がいる。
- ・高血圧の薬を服薬している人は年々増加している。



健全な習慣のための行動目標 ～住民に期待すること～

- ・適量の飲酒についての知識を身につけ、適量摂取、休肝日を心がけましょう。
- ・自分の飲酒についての自覚を高め、多量飲酒による健康被害について知りましょう。
- ・くすいについての正しい知識を身につけ、科学的根拠のない情報に振り回されないようにしましょう。
- ・サプリメント、健康食品の効果的な活用方法を知り、必要に応じて利用しましょう。

《行動目標の実践に向けた行政の取り組み》

- ・様々な機会を利用して、アルコールによる健康被害、適量摂取の勧めなどについての情報を提供します。
- ・サプリメント、健康食品の活用方法について啓発に努めます。
- ・医師、薬剤師と連携し、くすりについての正しい知識の普及に努めます。
- ・アルコール、くすり、サプリメント等についての相談に応じます。

《保健センターを拠点としたライフステージに応じた取り組み》

ライフステージ	取り組み内容
全年代	<ul style="list-style-type: none"> ・様々な機会を利用して、アルコール、サプリメント等について啓発します。 ・医師、薬剤師と連携し、薬についての正しい知識や情報の提供に努めます。
妊娠期	<ul style="list-style-type: none"> ・母子手帳交付時、マタニティクラブ（妊婦教室）において、妊娠中のアルコール摂取を控えるよう説明します。
乳児期 (0歳～1歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・すこやか訪問（乳児全戸訪問事業）の際に、授乳中のアルコール摂取を控えるよう説明します。
学童～青年期 (6歳～19歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・未成年者の飲酒防止について啓発します。 ・薬の飲み方などの薬についての正しい知識の啓発を行います。
青年～高齢期 (20歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・アルコールの適量摂取について啓発します。 ・サプリメント、健康食品の効果的な摂取方法について啓発します。 ・薬、服薬についての正しい知識の啓発に努め、教室や講座の開催を検討していきます。 ・生活習慣病予防、重症化予防の観点から、アルコール摂取、服薬についての相談に応じ、必要に応じて、専門機関、医療機関への受診を勧奨します。

7 行動目標と取り組み内容 ～歯・口腔の健康～

自分の歯で食べることは、健康の保持増進だけでなく、食べる喜びや話す楽しみ等の生活の質にも大きく関わってきます。また、口から食べること、よく噛んで食べることは、様々な疾患の予防や認知症、寝たきり予防にもつながります。近年では、糖尿病等の生活習慣病や肺炎等の呼吸器疾患と歯周病*との関連も明らかとなっており、歯周病を予防することは、様々な病気の予防や改善へとつながります。さらに、喫煙習慣のある人では、歯周病が進行しやすいこともわかっており、歯・口腔の健康を守るためには、様々な面における生活習慣の改善が必要となります。

歯の健康についての意識を高め、虫歯予防、歯周疾患予防についての啓発に取り組むとともに、歯科健診の受診率向上に向けて取り組んでいきます。

***歯周病**：細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患。歯と歯肉の境目に多くの細菌が停滞することにより歯肉に炎症や腫れがおきる。進行すると、歯と歯肉の境目が深くなり（歯周ポケット）、歯を支える土台（歯槽骨）が溶けて歯が動くようになり、最後には歯を抜かなければならなくなる。

【健康データ・グループインタビュー、アンケートから見えてきた主な課題】

- ・成人歯科健診の受診率が非常に低い。
- ・3歳6か月児健診での虫歯罹患率が高い。
- ・歯周疾患予防の重要性についての啓発が必要。



健全な習慣のための行動目標 ～住民に期待すること～

- ・正しい歯磨き（特に寝る前）の習慣を身につけましょう。
- ・歯周疾患予防の大切さを知り、定期的に歯の健診を受けて歯周疾患予防に努めましょう。
- ・歯や歯肉だけでなく、舌や口の中の健康を保つため、口の中のケアを行いましょう。

《行動目標の実践に向けた行政の取り組み》

- ・ 歯科医師と連携し、歯と口の健康を守るための正しい知識や情報の普及、啓発に努めます。
- ・ 様々な機会を利用して、歯周疾患が関係する病気についての情報を提供し、歯周疾患予防の重要性について啓発します。
- ・ 歯周疾患の早期発見を目的として、20歳以上の住民の歯科健診の受診勧奨をより積極的に進めます。

《保健センターを拠点としたライフステージに応じた取り組み》

ライフステージ	取り組み内容
全年代	・ 歯科医師との連携のもと、様々な機会を利用して、歯周疾患予防、歯と口の健康についての知識、情報の普及と啓発を行います。
妊娠期	・ マタニティクラブ（妊婦教室）において妊娠中の歯の健康について、歯科衛生士から説明し、正しいケアの方法を伝えます。 ・ 妊娠中から歯の健康についての意識を高め、正しい歯のケアについての知識の普及に向けて、妊婦歯科健診を実施します。
乳幼児期 (0歳～5歳)	・ 乳幼児健診、子育て教室等の機会を利用して、子どもの虫歯予防についての正しい知識とケア方法について、歯科衛生士による指導を行います。 ・ 乳幼児健診、子育て教室、食育事業等を通じて、噛むことの大切さや口の健康についての知識、情報を提供します。
学童～青年期 (6歳～19歳)	・ 学校等を通じて、虫歯予防、口の健康についての知識、情報を提供します。 ・ 保護者からの子どもの歯の健康についての相談に応じます。
青年～壮年期 (20歳～64歳)	・ 成人歯科健診の受診を積極的に勧奨します。 ・ 歯周疾患予防の重要性について啓発します。 ・ 生活習慣病予防、重症化予防の観点から、健康相談、健康教室等において歯の健康を守るための支援を行います。
高齢期 (65歳以上)	・ 乾燥や感染予防のための、舌や口腔内のケアの大切さについて啓発します。 ・ 嚥下、咀嚼機能の維持の重要性について啓発します。 ・ 口腔衛生の向上、嚥下、咀嚼等の口腔機能の状態の定期的な観察のためにも、成人歯科健診の受診を積極的に勧奨します。

8 行動目標と取り組み内容 ～人・地域のふれあい～

年をとっても、住み慣れた地域で生き生きと暮らすことは全ての人々の望みです。健康なところと体は、病気を予防することだけでなく、楽しみや喜びをともに分かち合える家族や友人とのふれ合い、地域の人々との交流、困ったときに助け合える近隣との関係、挨拶を交し合う地域の人々とのふれ合いなどでも培われていきます。核家族の増加や生活スタイルの変化に伴い、地域の人々との交流が減り、互助の意識が薄れているという現状も課題となっています。人とふれ合い、地域で交流することは、高齢者の閉じこもり予防や介護予防や子育て中の親の孤立防止にもつながります。

関係団体や関係機関と連携し、健康づくりを通して、地域の人々がふれ合い、交流できる場づくりができるよう取り組んでいきます。

【健康データ・グループインタビュー、アンケートから見えてきた主な課題】

- ・地域の交流会、イベント等に集まる人が限られている。
- ・子ども会等の組織に参加する人が減っている。
- ・地域とのつながりが薄れてきていると感じる。



健全な習慣のための行動目標～住民に期待すること～

- ・地域の集まりやイベントに参加しましょう。
- ・自宅に閉じこもらずに出かける場所をつくりましょう。
- ・町民体育大会等の町の催しに積極的に参加しましょう。
- ・近隣への声かけ、挨拶を心がけましょう。

《行動目標の実践に向けた行政の取り組み》

- ・関係団体、関係機関と連携して、健康づくりを通じて、地域の人々がられ合い、交流できる仕組みをつくるよう取り組んでいきます。
- ・地域で行われる健康づくりの行事やイベントの情報をお知らせしていきます。
- ・健康づくり活動を行う、自主グループやボランティアの活動を支援します。

《保健センターを拠点としたライフステージに応じた取り組み》

ライフステージ	取り組み内容
全年代	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりを通じて、世代を超えて、地域の人々がられあえる機会、場所をつくっていきます。 ・地域で行う健康づくりの行事やイベントについて周知していきます。
妊娠期	<ul style="list-style-type: none"> ・マタニティクラブ（妊婦教室）において、参加者同士が知り合い、つながり合える教室運営を行います。
乳幼児期 (0歳～5歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・子育て中の保護者の孤立防止のために、関係団体、関係機関とともに、地域で集える場について検討していきます。
青年期～高齢期 (20歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・自治会館等の地区会館を活用して、健康教室や相談を実施し、できるだけ多くの人々が身近な場所に集まる機会をつくっていきます。

9 生活習慣病予防・重症化予防と健康診査

高血圧、糖尿病、脂質異常、がん等の生活習慣病は、年々増加し続けています。生活習慣病は、自覚症状が出にくいいため本人が気づかないまま病状が進行してしまうことも多く、それにより、要介護状態になる場合もあり、健診で病気を早期に発見することが重要となります。また、健診等で異常が認められても、自覚症状がないために治療につながりにくく、受診せずに放置したり、治療を中断する人も多くあります。生活習慣病の予防、重症化防止のためには、健診の受診と自分自身の状態を正しく知り、治療の継続や生活習慣の改善を実行することが重要です。

生活習慣病予防、重症化防止のために、特定健診、がん検診の受診率向上と健診後の事後指導のさらなる充実に向けて取り組んでいきます。

【健康データ・グループインタビュー、アンケートから見えてきた課題】

- ・ 高血圧性疾患、糖尿病の受療者が特に多い。
- ・ 男女ともに心疾患、女性では腎不全の死亡率が高い。
- ・ 男性の肺がん、女性の大腸がんによる死亡率が全国平均よりも高い。
- ・ 全国平均、大阪府平均と比較して、肺がん、大腸がん、胃がん検診の受診率が低い。
- ・ 特定健診、特定保健指導の受診率が低い。
- ・ 男性の喫煙率は減少傾向にあるが、女性は上昇傾向にある。
- ・ 働き盛りの世代、子育て中の母親は、仕事、育児が優先され健診を受診しにくい。
- ・ 勤務先で健診を受ける機会はあるが、生活習慣改善のための情報提供や、実際の支援を受ける機会がない。
- ・ 健診で異常を指摘されても、自覚症状がないと受診につながらない。
- ・ 生活習慣改善の必要性は自覚しているが、実践することが難しい。



健全な習慣のための行動目標～住民に期待すること～

- ・がん予防や生活習慣病予防についての知識を深め、日常生活に活かしましょう。
- ・がん検診を定期的を受診しましょう。
- ・一般健診(30代の健診)、特定健診を毎年受診し、健診受診をきっかけとして生活習慣を見直しましょう。
- ・保健センターで実施する健診結果説明会、健康教室に参加しましょう。
- ・健診結果に基づき、必要な精密検査、治療や保健指導を受けるようにしましょう。

《行動目標の実践に向けた行政の取り組み》

- ・様々な機会を利用して、がん、生活習慣病に関する知識の啓発に努めます。
- ・がん検診の受診率向上のために、実施回数の増加、個別通知勧奨、受診特典等の受診率アップの方策を検討し、実施します。
- ・特定健診受診率、特定保健指導実施率向上に向けて、勧奨方法、受診特典等の方策を検討し、がん検診の実施と合わせて、誰もが受診しやすい環境づくりに取り組みます。

《重点項目》

●肥満予防、改善のための取り組み

- ・肥満予防、改善の重要性について啓発し、肥満の改善への支援を行います。

●高血圧性疾患の予防、重症化予防

- ・様々な機会を利用して、高血圧についての知識、情報を啓発します。
- ・高血圧予防、改善のための生活習慣(減塩・減量・飲酒・運動・野菜摂取)について啓発します。
- ・健診で高血圧性疾患を疑う人に対して、高血圧についての情報を提供し、治療領域の人には受診勧奨を行います。また、高血圧改善のための支援を継続的に行います。
- ・町内で血圧測定ができる場所を案内し、血圧の自己管理の大切さを啓発します。

●腎不全予防

- ・様々な機会を利用して、腎障害についての知識、情報を啓発します。
- ・健診受診後、腎機能低下が認められる人に対しては、腎障害についての情報を提供し、腎不全予防のための生活習慣について説明し、必要な場合は医療機関の受診を勧奨します。
- ・糖尿病の重症化防止のための支援を積極的に行います。

《保健センターを拠点としたライフステージに応じた取り組み》

ライフステージ	取り組み内容
全年代	<ul style="list-style-type: none"> ・がん、生活習慣病についての知識の普及を図り、予防のための生活習慣を身につけられるよう支援します。 ・がん検診、一般健診、特定健診の周知を図り、受診勧奨を積極的に行います。
妊娠期～産後	<ul style="list-style-type: none"> ・母子手帳交付時、妊婦健診の公費負担受診券を交付し、全ての妊婦が必要とされる健診を受診するよう、妊婦健診の重要性について、説明します。 ・妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病の妊婦の産後の状態を把握し、必要に応じて、生活習慣などの支援を行います。
子育て期の保護者	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児健診の機会を利用して、母親、父親の一般健診（30代健診）、がん検診の周知を行います。特に、若い母親の子宮がん検診、乳がん（エコー）検診の受診勧奨に努めます。 ・子育て期の保護者が受診しやすい環境づくりを行います（託児、日曜健診、個別健診の充実等）。
青年期 （30歳～39歳）	<ul style="list-style-type: none"> ・一般健診（30代健診）の周知を図り、健診受診者のうち生活習慣改善が必要な場合は、保健指導による支援を行います。 ・女性には子宮がん検診、乳がん（エコー）検診の受診勧奨を行います。 ・メタボリックシンドローム対策として、肥満予防の重要性について啓発します。
壮年～高齢期 （40歳以上）	<ul style="list-style-type: none"> ・特定健診の受診者の中で、保健指導が必要な人に対しては、一人ひとりの状態に応じた保健指導を行います。 ・事業所、会社の健診を受診したが、勤務先で保健指導等を受ける機会のない人が保健指導を希望する場合は、保健センターにおいて健診の事後指導を行います。また、事後指導の実施について、商工会、町労協等の職域健診の関係機関と連携し、周知に努めます。 ・がん検診の周知について、特に受診が必要な年代に対する個別勧奨を行います。 ・集団健診の実施回数の増加、個別検診の実施医療機関の確保、日曜健診の実施等、健診を受けやすい環境づくりを行います。

第 5 章 食育の推進



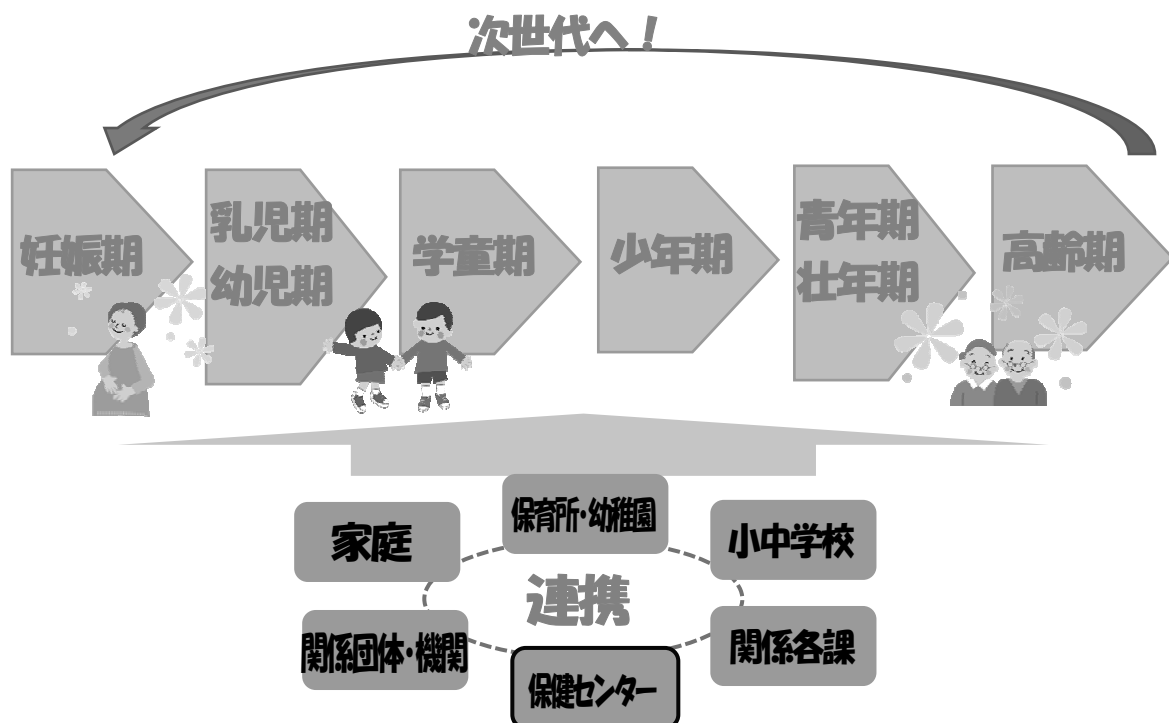
1 基本目標

「食」は、人が生きていくためには欠かせないものであり、心身の健康を維持する基本となり、私たちの日常生活のあらゆる場面において非常に重要な役割を担っています。また、生きていくためのものではなく、人生における喜びや楽しみ、人とのふれあいやつながりといった様々な場面でとても重要な意味を持っています。食育基本法前文において、食育とは、「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」とし、また「食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」としています。

また、近年、食を取り巻く環境は大きく変化し、ライフスタイルの変化や食の欧米化等により食習慣の変化や乱れが生じ、肥満、生活習慣病の増加などの問題が生じており、ライフステージ、ライフスタイルに応じた健全な食生活を実践できる体制の整備と支援が必要です。

健全な食生活を実践するためには、住民一人ひとりが「食」に関心を持ち、正しい知識を習得することが重要です。

食育の推進にあたっては、「一人ひとりが食に関する正しい知識を持ち、実践すること」を基本目標として、保健センターを拠点に、家庭や保育所、幼稚園、小中学校、関係団体、関係機関、関係各課との連携、協力のもと、妊娠期から高齢期までのライフステージに応じた支援や取り組みを行っていきます。



2 食育推進の方向性

計画に基づき、食育を推進していくためには、各世代、各時期の食生活等の特性や傾向、食に関する現状と課題等をふまえ、町の食に関する環境や町民のライフステージに応じた取り組みを進めることが重要です。そこで、以下の視点を大切に、食育を推進します。

◆家庭における食育推進◆

食生活の基本をつくるのは家庭です。規則正しい生活習慣や基本的な食事マナーを身につけるとともに、家族で食卓を囲みふれあうことで、食に関心をもち、食の楽しみを感じることができます。

◆保育所・幼稚園における食育推進◆

心身の発達・成長が著しい乳幼児期は、生涯に渡る人間形成の基礎を培う重要な時期であり、保育所や幼稚園などにおける様々な食体験（給食、クッキング、野菜の栽培・収穫体験等）を通じて健康的な食習慣を身につけられます。また、地域住民とのふれあい（行事食、農業体験等）を大切にすることで、地域で子どもを豊かに育むことができます。

◆学校における食育推進◆

心身の発育・発達とともに、体力・運動能力が高まり個性が確立され、一生のうち最も学びに適したこの時期は、集団生活を通じて、より望ましい食習慣を身につけられます。学校においては、学校給食を活用した食指導、栄養教諭、家庭科教諭による食に関する授業、各教科と食を関連づけた授業（野菜の栽培、食の流通の学習、漁協の見学等）を実施し、食への関心と理解を深めます。さらに、地元の漁協や農業従事者等の協力も得ながら、体験活動を通して、地産地消や地場産業への理解を深めることにもつながります。

◆関係機関・関係団体における食育推進◆

地域の特性を活かし、農家や漁協による食と農業・漁業の関わり、地場産物についての知識の普及、体験学習の実施、また食文化の継承など、食に関する様々な情報提供や活動を展開します。

◆行政（各関係課、保健センター）における食育推進◆

子どもから高齢者まで、様々な世代の人が生活を営む場であり、ライフステージに応じた食生活や食文化があります。保健センターを中心にそれぞれのライフステージにおいて途切れのない、同じ方向性をもった食育を推進するため、関係機関・団体と情報を共有し連携を図っていきます。町民に食育を広く定着させるため、食育に関する正しい情報の提供と意識啓発及び各種の講座などを開催します。また、各分野での食育推進がしやすいよう、関係機関・団体等とのコーディネーター役を担い、食育を推進します。



3 ライフステージ別の行動目標と取り組み内容

住民の食育に対する関心を高めるため、具体的な実践に向けてライフステージ別の現状・課題に応じた食育の取り組みを展開していきます。

(1) 妊娠期

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、規則正しい食生活を送りましょう！

【妊娠期の食生活上の現状と課題】

妊娠期は、胎盤を通じて胎児にエネルギーや栄養素を与えているため、お母さん自身の栄養を過不足なく摂取するだけでなく、胎児の栄養や成長を考えなければならない大切な時期です。妊娠をきっかけに、お母さん自身の食生活を見直し、健康な体づくりを心がけることが大切です。



行動目標 ～住民に期待すること～

- ・主食・主菜・副菜*をそろえてバランスよく食べましょう。
- ・食事を抜いたり、特定の食品ばかりを食べたいせず、3食しっかり食べましょう。
- ・間食や外食は、量や頻度を決めてほどほどに楽しみましょう。
- ・妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病、貧血、便秘等の予防のため、塩分、脂肪分、糖分の摂りすぎには注意し、野菜やカルシウム・鉄分の多く含む食品など様々な食品を食べよう心がけましょう。

《行政の取り組み内容》

- ・妊娠届出時、マタニティクラブ（妊婦教室）、広報・ホームページ等での情報提供
- ・栄養相談の啓発

*主食・主菜・副菜とは



主食：ごはん、パン、麺などの炭水化物を主とする料理

主菜：肉、魚、卵、大豆、乳製品などのたんぱく質を主とする料理

副菜：野菜、海藻、きのこなどを主とする料理

(2) 乳幼児期(0～5歳)

生活リズムを整えるために、「3食+間食」の規則正しい食生活を送りましょう！

【乳幼児期の食生活上の現状と課題】

乳幼児期は、身体が発育し、消化機能、味覚を始めとする感覚機能、咀嚼機能等の発達が著しい時期です。生活リズム、生活習慣が形成されるこの時期は、保護者や周囲の大人の生活環境や関わり方が重要です。

幼児期には、生活リズムの基礎を身につけるとともに、「食」への興味や関心をもてるように、食べる楽しさを知り、様々な食に関する体験をすることが大切です。



行動目標 ～住民に期待すること～

乳児期

- ・離乳食を通して少しずつ食べることへの関心を促し、しっかりと飲み込む、噛む体験をさせてあげましょう。
- ・子どもの発育、消化機能等の発達に応じて離乳食をすすめるよう心がけましょう。
- ・うす味を心がけ、食材本来の味を伝えましょう。
- ・いろいろな食べ物を“みる”“触る”“味わう”体験を通して、食べることへの意欲を育てていきましょう。

幼児期

- ・朝ごはんを食べる習慣を身につけ、規則正しい食事と十分な遊びでおなかがすく生活リズムをつくりましょう。
- ・偏食にならないように、いろいろな食材を使った献立、いろいろな調理法の献立を心がけ、様々な食(味)の体験ができるようにしましょう。
- ・家族や先生、友達と一緒に楽しく食べ、感謝の気持ちやマナーを身につけましょう。
- ・調理や栽培・収穫に関わることを通して、身近な食材に触れたり、行事食や郷土料理を通して食文化に触れることにより、食への関心を広げていきましょう。

《行政の取り組み内容》

- ・離乳食講習会、乳幼児健診時の栄養講話および個別の栄養相談
- ・親子クッキング教室の開催、栽培・収穫体験教室の開催
- ・保育所、幼稚園等食育担当者との情報共有および食育出前講座
- ・広報・ホームページ等による普及・啓発

(3) 学童期(6～12歳)

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、健全な食生活リズムを身につけましょう！

【学童期の食生活上の現状と課題】

学童期は心身の発達が著しく、骨や筋肉も成長する時期です。また、様々な学習を通して、食への興味や関心が深まり、自分で実践できる力が育っていきます。

一方で、夜遅い塾通いや孤食にみられる生活習慣の乱れは、ファストフードなどの外食の増加、スナック菓子、ジュース、炭酸飲料等の嗜好飲料の摂り過ぎにつながり、栄養バランスの乱れや肥満などの原因となります。

食生活の基礎が完成するこの時期は、食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身につけ、食を楽しむ心を育てていくことが大切です。



行動目標 ～住民に期待すること～

- ・「早寝・早起き・朝ごはん」を実践し、規則正しい食生活リズムを身につけましょう。
- ・できるだけ家族で食卓を囲んで会話をし、楽しい食事の時間を過ごせるように心がけましょう。
- ・給食や食育の授業を通して、望ましい食事の量や栄養バランス、食事マナーを身につけましょう。
- ・食事づくりや栽培・収穫に関わることを通して、身近な食材に触れたり、行事食や郷土料理を通して食文化に触れることにより、食への関心を広げていきましょう。

《行政の取り組み内容》

- ・給食や食育の授業を通じた食に関する正しい知識の普及
- ・文化会館による親子クッキング教室の開催
- ・小学校栄養教諭との情報共有および食に関する情報の普及・啓発
- ・広報・ホームページ等による普及・啓発

(4) 少年期(13～17歳)

健全な食生活に関する知識を習得し、実践できるよう心がけましょう！

【少年期の食生活上の現状と課題】

少年期は、身体的・精神的な変化が著しく、性差・個人差が大きい時期です。勉強や遊びなどで就寝時間が遅くなるなど、生活リズムが乱れがちになります。また、肥満ややせなどの将来の健康に影響を及ぼす健康課題もみられるようになります。骨格や筋肉の著しい成長の時期でもあり、エネルギーを始めとして各種栄養素の必要量が増加することから、正しい知識を身につけ、様々な食品の摂取を心がけることが重要です。

家庭からの自立をひかえたこの時期は、自分の身体の健康や生活習慣を考えられる力を身につけることが大切です。



行動目標 ～住民に期待すること～

- ・「早寝・早起き・朝ごはん」を実践し、生活リズムを整えましょう。
- ・自分の身体の成長や体調の変化に関心を持ち、自己管理できる力を身につけましょう。
- ・肥満や欠食、極端なやせ志向は将来の健康を損なうことを理解し、自分の望ましい食事を選択できる力を身につけましょう。
- ・家族や仲間と調理等の体験を通して、食事をつくる力を身につけましょう。

《行政の取り組み内容》

- ・学校の授業を通じた食に関する正しい知識の普及
- ・ホームページ等による食に関する情報の普及・啓発
- ・中学校の給食を通じた食に関する正しい知識の普及

(5) 青年期(18～39歳)

健全な食生活に関する知識や生活習慣病との関連を理解し、実践しましょう！

【青年期の食生活上の現状と課題】

青年期は、気力・体力ともに充実する時期であり、進学、就職、結婚、出産、子育て等により生活環境が大きく変化し、精神的にも大人として整い、自分自身の社会的な役割や責任を自覚する時期です。この時期には、基本的な生活習慣が定着するため、将来に向けた生活習慣病予防のためにも、適正体重の維持や食生活に関する正しい知識を習得し、実践していくことが大切です。また、次世代を担う大切な時期でもあり、自己管理はもちろんのこと、子どもたちが健全な生活習慣を身につけられるよう育てることも重要です。



行動目標 ～住民に期待すること～

- ・朝ごはんをしっかり食べること、野菜をたっぷりとることを心がけましょう。
- ・十分な睡眠と3回の食事をバランスよく摂り、規則正しい生活習慣を実践しましょう。
- ・食習慣と生活習慣病の関連について知識と関心を持ち、自分や家族に合った情報を選択できるように心がけましょう。
- ・家族や友人と食事を共にするよう心がけ、食べる楽しみを実感しましょう。
- ・食卓は家庭における「食育」の場であることを理解し、食生活の大切さ、食べる楽しみ、食事マナー等を子どもたちに伝えましょう。
- ・家庭内や地域で、昔ながらの家庭料理の作り方等を教わり、子どもたちに伝えていけるよう心がけましょう。

《行政の取り組み内容》

- ・ホームページ・広報等による食に関する情報の普及・啓発
- ・文化会館や保健センターで開催するイベント・教室の周知
- ・地域における異世代交流の場の提供、出前講座等
- ・各種健診・検診を受けやすい環境づくり

(6) 壮年期(40～64歳)

自分の健康を見直し、健全な食生活を実践するとともに、次世代に伝えていきましょう！

【壮年期の食生活上の現状と課題】

壮年期は社会的にも充実した時期ですが、地域や職場等での責任や役割が重くなることから、心身のストレスも増加し、生活習慣病等が発症しやすい時期でもあります。基礎代謝や各種適応能力も徐々に減退していくこの時期は、自分の健康や食生活を見直し、健康管理に努めることが大切です。また、様々な経験の中で身につけてきた生活習慣や食習慣、食文化等の知識や体験を、家庭や地域、学校等で次世代に伝えていく役割を担う立場として期待されます。



行動目標 ～住民に期待すること～

- ・十分な睡眠と3回の食事をバランスよく摂り、規則正しい生活習慣を実践しましょう。
- ・食習慣と生活習慣病の関連について正しい知識をもち、自分や家族に合った情報を選択できるように心がけましょう。
- ・自分の状態に合わせ生活習慣や食習慣を身につけ、自らの健康管理に努めましょう。
- ・家族や友人と食事を共にするよう心がけ、食べる楽しみを実感しましょう。
- ・食卓は家庭における「食育」の場であることを理解し、食生活の大切さ、食べる楽しみ、食事マナー等を子どもたちに伝えましょう。
- ・家庭内や地域で、昔ながらの家庭料理の作り方等を子どもたちに伝えていけるよう心がけましょう。

《行政の取り組み内容》

- ・ホームページ・広報等による食に関する情報の普及・啓発
- ・文化会館や保健センターで開催するイベント・教室の周知
- ・生活習慣病予防や健康保持・増進のための健康栄養教室の開催
- ・地域における異世代交流の場の提供、出前講座等
- ・各種健診・検診を受けやすい環境づくり

(7) 高齢期(65歳以上)

健全な食習慣を維持するとともに、心身の健康を保てるように心がけましょう！

【高齢期の食生活上の現状と課題】

高齢期は退職等による生活環境、生活リズムの変化や、加齢に伴う身体状況の変化・体力の低下がみられる時期です。自分のこととして受け止め、介護予防の観点からも、栄養バランスのとれた食事と咀嚼・嚥下する機能を維持し、自分に合った食生活を実践することが大切です。

また、家族や仲間との食事の機会を多くもつ等、「食」を通じた交流、ふれあいの場を保つことが、閉じこもり、低栄養、寝たきりの予防になるとともに、次世代に食文化や食に関する知恵を伝えることにつながります。



行動目標 ～住民に期待すること～

- ・身体の変化に対応した食生活と健康について考え、十分な睡眠と3回の食事をバランスよく摂り、自らの健康管理に努めましょう。
- ・食習慣と生活習慣の関連について正しい知識をもち、自分に合った情報を選択し実践できるように心がけましょう。
- ・家族や友人と食事を共にするよう心がけ、食べる楽しみを実感しましょう。
- ・食卓は家庭における「食育」の場であることを理解し、食生活の大切さ、食べる楽しみ、食事マナー等を子どもたちに伝えましょう。
- ・家庭内や地域で、昔ながらの家庭料理の作り方等を子どもたちに伝えていけるよう心がけましょう。

《行政の取り組み内容》

- ・町施設内における掲示物、広報等による食に関する情報の普及・啓発
- ・文化会館や保健センターで開催するイベント・教室の周知
- ・生活習慣病、低栄養予防や健康保持・増進のための健康栄養教室の開催
- ・地域における集いの場（ふれあいサロン）・異世代交流の場の提供、出前講座等

第 6 章

計画の推進



1 計画の推進体制

住民一人ひとりがすこやかに暮らせるための生活習慣を身につけることができるよう、住民と関係機関、団体、行政が連携・協働し、健康づくり・食育推進を進めていきます。

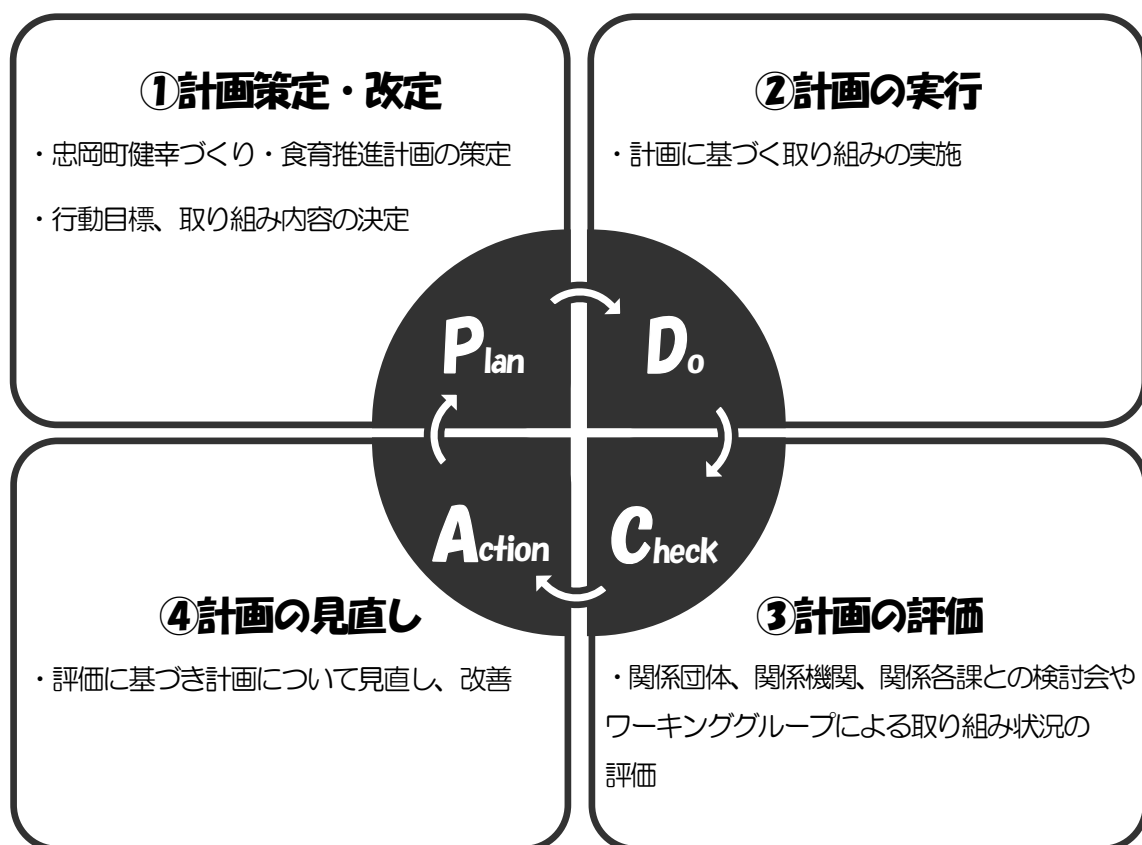


2 計画の進捗管理

計画を効果的・計画的に推進していくために、問題解決をシステム化するPDCAサイクルを用いて、必要に応じて検証・評価を行います。

検証・評価については、本計画が設定した基本方針に照らして、分野ごとの取り組み内容について、実施状況、実施内容、住民の参加状況、住民の行動変容状況、健診（検診）受診率、保健指導実施率、保健医療関係の統計データの変化等から客観的に整理します。

計画の進捗管理や検証・評価については、関係機関、団体、関係各課等の協力を得て、ワーキンググループや検討会議等において取り組むこととし、健康づくりや食育に関する課題の共有と整理、事業や施策の見直しや改善を進めていきます。



資料編



1 計画の策定経過

年月日	項目	内容
平成26年 7月31日	第1回健康増進計画及び食育推進計画策定委員会	【議題】 1 健康増進計画及び食育推進計画の概要について 2 今後の計画策定スケジュール 3 地区組織、関係機関、団体等へのフォーカスグループインタビューについて
9月～11月	・フォーカスグループインタビューの実施 ・庁内関係課へのヒアリングの実施 ・保健センター利用者へのアンケートの実施 ・忠岡町の保健統計データの整理と分析	
12月	・フォーカスグループインタビューの結果と分析と課題の抽出作業 ・健康増進・食育推進計画骨子案の作成	
12月25日	第2回健康増進計画及び食育推進計画策定委員会	【議題】 1 健康増進・食育推進計画（仮称）骨子案について ① 計画名称について ② 現状からみた課題について ③ 計画の理念・基本方針について 2 その他 ① 計画策定記念講演会の開催について
平成27年 1月26日	第3回健康増進計画及び食育推進計画策定委員会	【議題】 1 健幸づくり・食育推進計画素案について ① 計画の推進について ② 食育の推進について ③ 計画の推進・進捗管理について
1月30日 ～2月15日	パブリックコメントの実施	
3月29日	健幸づくり・食育推進計画策定記念講演会「血圧はあなたの健康のバロメーター」の開催	1 「健康データからみた忠岡町の現状について」 2 「まとめて守ろう 血圧下げて 脳と心臓 肝臓も」 3 「あなたの血管は大丈夫？血管に優しい食べ方について学びましょう」

2 忠岡町健康増進計画及び食育推進計画策定委員会設置要綱

忠岡町健康増進計画及び食育推進計画策定委員会設置要綱

平成26年忠岡町告示第45号

(設置)

第1条 健康増進法（平成14年法律第103号）及び食育基本法（平成17年法律第63号）に基づき、忠岡町健康増進計画及び食育推進計画（以下「計画」という。）を策定するため、忠岡町健康増進計画及び食育推進計画策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 委員会は、次に掲げる事務を所掌する。

- (1) 計画の策定に関すること。
- (2) 計画の進捗管理に関すること。
- (3) その他計画の策定及び進捗管理に関し、特に必要な事項に関すること。

(組織)

第3条 委員会は、委員15人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから町長が委嘱する。

- (1) 医療関連団体を代表する者
- (2) 保健及び福祉関連団体を代表する者
- (3) 教育関連団体を代表する者
- (4) 地域団体を代表する者
- (5) 関係行政機関の職員
- (6) 町民
- (7) その他町長が必要と認める者

(任期)

第4条 委員の任期は、委嘱の日から平成27年3月31日までとする。

(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各1人置き、委員の互選により定める

2 委員長は、委員会を代表し、会務を総理する。

3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるときは、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、委員長がその議長となる。

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。

(関係者の出席)

第7条 委員長は、必要があると認めるときは、委員会の会議に関係者の出席を求め、その意見若しくは説明を聴き、又は資料の提出を求めることができる。

(庶務)

第8条 委員会の庶務は、健康福祉部保険課保健センター係において処理する。

(その他)

第9条 この要綱に定めるもののほか必要な事項については、町長が別に定める。

附 則

(施行期日)

1 この要綱は、平成26年7月1日から施行する。

2 この要綱は、平成27年3月31日限り、その効力を失う。

3 忠岡町健康増進計画及び食育推進計画策定委員会名簿

(順不同 敬称略)

	区 分	氏 名	備 考
1	医療関連団体の代表者	安藤 元博	泉大津市医師会 理事
2	医療関連団体の代表者	谷 泰雄	高石忠岡地区歯科医師会 会長
3	医療関連団体の代表者	辻内 秀美	泉大津薬剤師会 会長
4	保健及び福祉関連団体の代表者	上ノ山幸子	忠岡町社会福祉協議会 会長
5	教育関連団体の代表者	長屋 孝之	忠岡町教育委員会 教育部長
6	地域団体を代表する者	高見 晃市	忠岡町自治会連合会 会長
7	地域団体を代表する者	井下 知子	忠岡町エイフボランタリーネットワーク 副会長
8	地域団体を代表する者	萬野 俊史	忠岡町商工会 会長
9	地域団体を代表する者	奥田ヒサ子 千田 薫	忠岡町民生委員児童委員協議会 会長*
10	地域団体を代表する者	田部 通夫	忠岡町老人クラブ連合会 会長
11	関係行政機関の職員	中村 顕	大阪府和泉保健所 所長
12	関係行政機関の職員	萬野 義則	健康福祉部長
13	関係行政機関の職員	長屋 孝之	教育部長
14	関係行政機関の職員	藤田 裕	産業まちづくり部長
15	住 民 代 表	砂原 義雄	健康づくり自主グループ「あしがる会」代表

*：平成26年11月末にて会長退任。12月1日より次期会長に任期引継。

4 フォーカスグループインタビューの結果

実施日	組織・団体名 【世代区分等】	発言内容の要約（抜粋）
平成26年9月12日	医師会・歯科医師会・薬剤師会 【医療専門職】	<ul style="list-style-type: none"> ・成人歯科健診の受診者が少ない。 ・大人の健康に対する関心が低い。また、そのことから子どもの不規則な生活習慣につながっている。 ・低年齢での喫煙者が多い。 ・関心のない方にどのように動機付けしていくかが課題。（健診受診、診察、歯の健康等） ・歯も含めた健康においては、何を食べるか、どんな食べ方をするか、どういう生活をするかという生活自体が大きなポイントとなる。 ・各ライフステージに応じた講話や健康教室を実施してはどうか。 ・医療機関と保健センターが相互に情報共有し、指導・支援が必要な方へのフォローをしていくことが必要。
平成26年9月18日	忠岡町自治会連合会 【高齢期世代】	<ul style="list-style-type: none"> ・健康のために、ストレッチをしたりウォーキングをしたり、ジムで泳いだりしている。継続するために、自分の好きな時間を活用したり、自分に合った強度の運動をするようにしている。 ・運動らしい運動はしていないが、仕事や家事でこまめに体を動かすようにしている。 ・自分たちは野菜を多く摂るように心がけているが、作っても（同居の）若い人は食べない。 ・なるべく自然のもの、添加物の少ないもの、（値段は）高めでも国産のものを使用し、家で手作りするように心がけている。 ・健康情報は、雑誌や新聞、テレビ、口コミで入手している。 ・定期的に健康診断や歯科健診を受けている。 ・「健康づくりを」というのであれば、場所の確保や整備をしてほしい。 ・保健センターで実施している教室は知らない、あるいは知っていても参加しにくい。近くの集会所で何か教室があれば参加しやすいし、周囲を誘いやすい。 ・男性はひきこもりがちで、何か教室があっても参加しないため、男性が参加できる、参加しやすい教室を実施してほしい。 ・地域でお年寄りと子どもがふれあえる場をつくりたいが、難しい。
平成26年10月16日	忠岡町商工会 【職場の健康づくり・産業振興】	<ul style="list-style-type: none"> ・労働安全衛生法にかかる事業所の健診をサポートしている。 ・健診後のフォローは地域産業保健事業により医師の保健指導を受ける体制を整えているが、（保健指導を）受ける事業所は少ない。 ・商工会としては健康づくりや食育推進という方向性はあまり意識していないが、働き盛りの方へのアプローチとして、保健センターの業務周知と活用を促すこと

		<p>はできる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・個人では、外食・飲酒の機会が多いため、歩くように心がけたり、定期的に健診を受けたり、野菜中心の食生活を心がけている。
平成26年10月16日	<p>農業委員会 【成人期：食育関係団体】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・毎朝決まった体操をしたり、体を動かすように気をつけている。 ・暴飲暴食はせず、腹八分目を心がけている。 ・規則正しく3食を食べることが大切。 ・核家族化が進み、料理を作る機会、教わる機会が減り、料理の伝承ができていない結果、食生活の偏り、肥満の増加が起こっている。 ・時代の変化とともに、農業がやりにくい環境になっており、農業を知らない人が増えている。 ・地場産の旬ものは安全・安心で新鮮、おいしいが、(そのことを)知らない人が多い。もっと子どもたちが体験し、作物ができて食卓へ上るまでの過程を知る機会が必要。
平成26年10月21日	<p>子育て中の母親 【成人期：子育て世代】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・健康には食事と睡眠、運動が大切。 ・食生活は好き嫌いをせず、バランスよく食べるよう心がけるが、子どもは食べないこともあるので、あまり気にしすぎないようにする。 ・生活リズムが崩れないようにすることが大切。 ・健康、育児の情報源は、家族・友達の口コミや雑誌、インターネット等。 ・乳幼児の段階に応じた食事の進め方の教室を実施してほしい。
平成26年10月21日	<p>花の会 (障がい児と保護者の自主グループ) 【成人期：子育て世代】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりは、運動、栄養バランスのとれた食事をすること。 ・味付けや使う食材は、家族のことを考えて気をつけている。 ・食に関する教室に参加したり、学校給食献立表の食育記事から情報を入手している。その他、テレビや新聞、インターネットから健康情報を入手している。 ・子どもや家族のためにも自分が健康でなくてはならないので、運動したり、健診を受けるよう心がけている。また、子どもが肥満にならないよう食生活に注意している。 ・親子で参加できる、運動や料理の教室、交流の場をつくってほしい。
平成26年10月22日	<p>忠岡保育所保護者会(つぼみ会) 【成人期：子育て世代】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・健康には早寝早起き、バランスのよい食事をして体づくりをする。 ・保育所で畑作りと収穫の体験は、子どもたちにとって苦手なものを食べられるきっかけになっている。 ・日ごろから、(子どもの健康を考えて)子どもも食べられるよう食事バランス、内容を工夫している。 ・仕事をしていて平日昼間は健診の受診が難しいため、実施回数を増やしたり土日の実施もあればいいと思う。 ・(食育は) 保育所や学校に任せきりにしないで、家でも取り組んでいけたらと思う。

平成26年10月22日	忠岡町労働者協議会 【成人期：働き盛り世代】	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりのために自転車通勤や徒歩通勤をしている。 ・(健康づくりは) スポーツをしたり、野菜中心の食事のことだろうとわかっているが、実際にはできていない。 ・(体のことは) 病気したら気をつけると思うが、症状がなければ仕事が第一になる。 ・食育は子どもの成長に必要なもので、大人は関係ない。 ・食育はバランスのとれた食事、旬のものを食べることだと思う。 ・多少体調が悪くてもよほどのことがなければ、病院には行かない。会社を休むことは難しい。 ・健診、検診の受診やその後のフォローについては、会社の規模などによっても違う。やはり仕事、生活が第一なので、健康づくりや食生活についての意識は低い。 ・保健センターは働き盛りの年代の人たちにアプローチできる機会が少ないが、新入社員研修や広報・HPへの健康情報掲載でも情報を得られるのではないかと。
平成26年10月24日	マタニティクラブ (妊婦教室)参加者 【妊娠期】	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりは、寝たきりにならないように本人が意識して取り組むこと。 ・食育は体にいいもの、自然な食材や添加物の含まれていないものを摂ること。食事時間はゆっくり話ができる時間。 ・運動や食生活は意識して注意しないと難しい。 ・健康や食生活に関する情報は、テレビや本、インターネットから入手している。 ・母子手帳をもらうときに初めて保健センターの存在を知った。
平成26年10月27日	東忠岡幼稚園PTA 【成人期：子育て世代】	<ul style="list-style-type: none"> ・PTA活動は4つのサークルがあり、中でもガーデニングサークルでジャガイモの植え付けなど食育に関する活動もしている。 ・健康づくりは、栄養バランスよく食べること、体を動かすこと、家族とのコミュニケーションをとること。 ・食育はバランスよく食べたり、好き嫌いしないよう工夫している。自分で育てて収穫して食べたり、食の体験が大切。 ・日ごろから、食事が偏らないように、また、薄味にするよう心がけている。 ・健康や食生活に関する情報はテレビや健診で受けた注意、夫から入手している。 ・(保健センターの) 子育てやクッキングの教室は知っているが、対象者や内容をもっと明確にしてもらうと参加しやすい。 ・アレルギーがある子どもでも参加しやすい教室を実施してほしい。 ・教室の内容や、教室の案内を児童館に掲示したり、HPに掲載するなどすれば、様子もわかって参加しやすくなる。 ・幼稚園の親子が参加できる教室などが増えたらいいなと思う。
平成26年10月31日	忠岡町民生委員児童委員協議会 【成人期～高齢期】	<ul style="list-style-type: none"> ・会としては子育て事業や、高齢者福祉(給食サービス、ふれあいサロン、独居高齢者の訪問)の活動を行っている。

	<p>世代：地域福祉団体】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりとは、体を動かすこと、食生活に気をつけること、健診を受けること。 ・食育は、孤食・欠食を防ぐことや、食の産地、流通について知ることも大切。食は心を育てるし、豊かにするので給食も大切。 ・お菓子が食事になっているような家庭もあればきちんとしている家庭もあり、その格差が問題。 ・活動の中では、最近の子どもの食生活の乱れが気になる。 ・若い母親たちに、食の大切さを伝えていく必要があると思うが、忙しい方も多く難しさを感じる。 ・食事は生きる糧であり、すべては食から始まる。みんなが正しい食の選択ができるように食育を進めていきたいと思う。
<p>平成26年11月4日</p>	<p>介護保険事業者 (ケアマネジャー、 施設指導員) 【成人期・高齢期世代への支援関係者】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりはバランスのとれた食事、適度な運動と睡眠をとること。 ・意識を持っている人、いない人によってかなり変わる。人によって捉え方が違うので、実際にどうすればよいのか難しい。 ・食育は初めて聞く言葉なので、あまりわからない(男性) ・食育は派手さはないが、毎日の食事で培われていくもの。家庭での料理の伝達が少なくなっている。 ・食育は対象によって大事なことがちがってくる。 ・仕事を通じて気になることは、利用者さんの欠食、偏食。 ・意識の高い利用者さんは、自ら動いたり、食事に気をつけるが、そうでない人は、食生活や生活環境、リズムを変えたがらないので管理が難しい。 ・施設に入っていれば、バランスのとれた食事をしっかりと食べられるが、在宅だと自分で余分に購入したり、運動不足になったりするので管理が難しい。 ・在宅の人は、支援の状況、経済状況等により食生活の環境も異なる。高齢者への食育は個々の対応が重要だと思う。 ・食べることに楽しみにつながっている人もいる。 ・個々の相談をしてもいいなら、保健センターの窓口案内をわかりやすくしてもらえるとよい。 ・高齢者の意識や生活を今から変えるのは難しいが、直に高齢者に関わっている介護者やヘルパーが食や健康づくりについて知る機会を作ってもらえると広く還元できると思う。 ・ヘルパーによっては勉強したり、工夫したりしているが、あいまいな知識のままの者もいるので、研修会や情報交換会などを開催してほしい。

平成26年11月6日	あしがる会 (ウォーキングの 自主グループ) 【成人期～高齢期 世代】	<ul style="list-style-type: none"> ・保健センターで実施したコレステロール教室の卒業生で、前身の歩こう会を発足後、「あしがる会」となり、月1～2回の山歩きをしている。 ・健康づくりには、からだを動かす、しっかり食べる、よく寝ること。規則正しい生活を継続すること。 ・食育は子どもに対するイメージ。 ・地産地消も食育（忠岡町にはあまり特産物がないが） ・（食育は）できるだけ多くの品目を食べる、よく噛んで食べる。 ・昔ながらの田舎料理（煮物など）が若い世代では廃れているように思う。 ・日頃から、食べ過ぎないように意識したり、体操したりしている。 ・食べる順番（野菜から食べるなど）を考えたり、晩酌するときはごはんを減らすなど、自分なりに工夫している。 ・ダメとはわかっているけど、つい残り物を食べてしまう。 ・健康づくりに関する情報は、テレビや新聞、雑誌、口コミで得ている。 ・会員も高齢化してきたが、参加者が歩行可能な距離設定にするなど工夫をしながら、健康づくり、居場所づくりのために会を続けていきたい。 ・保健センターは子どもが行く場所というイメージがあり、何をしているかよくわからないところもある。文化会館や福祉センターでもいろいろやっているし、行事を整理してくれたら参加しやすい。 ・保健センターや役場は行きにくい方もある。 ・歳と共に弱りやすい足腰のケガ予防について、整形外科の先生等の話を聞いてみたい。
平成26年11月6日	スポーツ推進委員 【成人期】	<ul style="list-style-type: none"> ・食育は好き嫌いなくなんでも楽しく、おいしく食べる ・人は食べることで心が育ち、心が豊かになる。子ども達にとってはからだの成長に必要なものである。 ・（食育は）イメージがわかなくて、わからない。 ・（食育は）朝ごはんをしっかり食べる ・夜遅くに子ども連れて外食しているのはいけないと思う。子どもには家で作って食べさせるべき。 ・野菜の栽培、収穫して食べることは、食べ物に命をいただいているということ。食育は命の勉強でもある。 ・「孤食」は幅広い年代で問題だと思う。 ・普段、スポーツ推進委員として活動していると、子どもの朝食欠食など食の乱れを感じていたが、食事の大切さを根気よく母親に伝えていたら、親の意識も変わってきた。 ・高齢の方は役場や文化会館で行事をしていても参加できない人もいる。 ・外出する楽しみも健康づくりのひとつなので地区の公民館、集会所等で出前講座のようなものがあるといいと思う。 ・働き盛りの世代の方は、仕事中心で運動する時間がな

		<p>い。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・親子でできることをすれば、親も一緒に引っ張ってくることができる。 ・参加者の勧誘の仕方、もっと（行事の）参加者は増えるはず。
平成26年11月21日	忠岡町老人クラブ 連合会 【高齢期】	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりは、やはりスポーツすること。 ・カラオケや外出などでうまく気分転換し、楽しみをもって生活する。 ・家族、近所が仲良く過ごせること。 ・食育は聞いたことがあるが、意味はあまりわからない。 ・食育は、食事面から体の健康を考えること。規則正しく、バランスよく3食しっかり食べること。 ・食育は、小さい子どもに対してするイメージで大人は違うと思っていた。 ・健康のために食べ過ぎないように気をつけている。健診を受ける。 ・健康情報はテレビや新聞、口コミから入手する。 ・年齢とともに、歯が悪い、足腰が弱ってきたという人が多い。 ・軽運動のような参加型の教室があればよい。 ・近くの集会所などで、講話などしてもらえる機会があるとよい。

5 アンケート調査結果

■「健康づくり」と聞くと、どのようなことを思い浮かべますか。(複数回答可)

(人)

	20~30代	40~60代	70代以上	合計
運動すること	65 (93%)	21 (88%)	26 (100%)	112 (93%)
バランスのとれた食事をする	68 (97%)	24 (100%)	24 (92%)	116 (97%)
十分な睡眠をとること	47 (67%)	20 (83%)	21 (81%)	88 (73%)
健康診断を受けること	13 (19%)	10 (42%)	22 (85%)	45 (38%)
ストレスをためないこと	26 (37%)	14 (58%)	20 (77%)	60 (50%)
その他	0 (0%)	1 (4%)	1 (4%)	2 (2%)

■「食育」と聞くと、どのようなことを思い浮かべますか。(複数回答可)

(人)

	20~30代	40~60代	70代以上	合計
バランスのとれた食事をする	62 (89%)	22 (92%)	21 (81%)	105 (88%)
好き嫌いなく何でも食べる	38 (54%)	13 (54%)	20 (77%)	71 (59%)
規則正しい食生活をする	46 (66%)	16 (67%)	21 (81%)	83 (69%)
食品の流通のこと	11 (16%)	5 (21%)	11 (42%)	27 (23%)
食品衛生のこと	12 (17%)	4 (17%)	12 (46%)	28 (23%)
食事のマナーを身につける	29 (41%)	9 (38%)	6 (23%)	44 (37%)
食文化にふれること	16 (23%)	11 (46%)	7 (27%)	34 (28%)
その他	2 (3%)	1 (4%)	3 (12%)	6 (5%)

■「食育」という言葉やその意味を知っていましたか。

(人)

	20~30代	40~60代	70代以上	合計
言葉も意味も知っていた	19 (27%)	8 (33%)	7 (27%)	34 (28%)
言葉は知っていたが、意味は知らなかった	46 (66%)	16 (67%)	15 (58%)	77 (64%)
言葉も意味も知らなかった	4 (6%)	0 (0%)	4 (15%)	8 (7%)

■「健康づくり」や「食育」に関心がありますか。

(人)

	20~30代	40~60代	70代以上	合計
関心がある	15 (21%)	7 (29%)	13 (50%)	35 (29%)
まあまあ関心がある	47 (67%)	14 (58%)	11 (42%)	72 (60%)
あまり関心がない	7 (10%)	2 (8%)	2 (8%)	11 (9%)
関心がない	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)

◇「健康づくり」や「食育」に関する情報はどこから入手しますか。(複数回答可)

【60代以上：30人のみ回答】

(人)

テレビ	ラジオ	本、雑誌	インターネット	口コミ	その他
18	10	11	0	13	0

◇「健康づくり」に関する保健センター事業として、各種健診・がん検診を実施していますが、いずれか1つでも受診されたことがありますか。

【20～40代：77人のみ回答】

(人)

はい	いいえ
47	28

*「はい」と回答された方の受診した健診・検診

(人)

特定健診	一般健診	成人歯科健診	乳がんエコー検診	乳がんマンモグラフィ検診	子宮頸がん検診
0	11	4	8	2	35

*「いいえ」と回答された方の受診しない理由

(人)

健康は気にしていない	忙しくて時間的余裕がない	やっていることを知らない	興味がない	その他
2	19	0	0	4

忠岡町健幸づくり・食育推進計画

平成 27 年 3 月発行

発行 忠 岡 町
〒595-0805
大阪府泉北郡忠岡町忠岡東 1-34-1



忠岡町

健幸づくり・食育推進計画

～住民一人ひとりのすこやかな暮らしのために～



この冊子は、再生紙に
大豆油インキで印刷しています。

Trademark of American Soybean Association