

さわやか 
健康しずくいし 21
食育推進計画(第2次)



平成27年3月
岩手県 雫石町

目 次

序 章 計画策定の概要

1. 計画策定にあたって 2
2. 計画の方向性 4
3. 計画の推進と評価 5
4. さわやか健康しずくいし21計画の最終目標達成状況 7

第1章 健康づくりをめぐる現状と課題

1. 人口等の状況（健康づくり関連データ） 12
2. 健康づくりと食育の調査結果 24
3. 健康寿命の延伸に向けた課題 28

第2章 基本理念

1. 健康増進・食育推進の基本理念 32
2. 重点的な取り組み 33

第3章 健康増進の取り組み

1. 食生活・栄養（食育推進の取り組みと一体化） 37
2. 身体活動・運動 41
3. 休養・こころの健康 43
4. 口腔保健 46
5. たばこ・アルコール 49
6. がん・生活習慣病 51

第4章 食育推進の取り組み

1. 零石町食育推進計画目標達成状況 54
2. 食育の課題 54
3. 重点施策 55
4. 計画の推進 56
5. 主な取り組み 57

第5章 健康づくり指標

1. 健康づくり指標 64

資料編

1. 計画の策定体制 68
2. 策定経過 70
3. 零石町健康づくり推進協議会設置条例 71
4. 零石町健康づくり推進協議会委員名簿 72
5. 庁内関係課担当者名簿 73
6. 零石町健康づくり及び食生活に関するアンケート調査 74
7. アンケート調査結果 78
8. 住民懇談会の結果 84
9. 関係者聞き取り調査の結果 86

序章 計画策定の概要

1. 計画策定にあたって

(1) 計画の主旨

我が国の社会経済構造が大きく変化していく中で、人口の急速な高齢化やライフスタイルの多様化とともに、食生活、運動習慣等を原因とするがん、脳卒中、心臓病、糖尿病などの生活習慣病が増加し、医療費や介護費用及びこれらを支える人々の負担の増大も深刻な社会問題となっています。

このような状況のもと、国は、平成12年3月に「健康日本21（21世紀における国民健康づくり運動）」を策定しました。その後、平成24年7月に「21世紀における第2次国民健康づくり運動（健康日本21（第2次）」が公表され、健康格差の縮小や社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上など新たな視点が盛り込まれました。また、岩手県においても、国の指針に基づき平成13年3月に「健康いわて21プラン」を策定し、その後平成26年3月に、県民一人ひとりが取り組むべき健康課題を明らかにするとともに、県民の健康増進の総合的な推進を図るための基本的な事項を示し、行政や関係機関団体、企業等の社会全体の健康づくりサポーターとして県民の健康を支援し、もって、県民の健康寿命の延伸を図ることを目的に「健康いわて21（第2次）」が策定されました。

一方、食を取り巻く環境の変化等を背景に、栄養の偏りや朝食欠食に代表されるような食の乱れ、肥満をはじめとする生活習慣病の増加、過度の瘦身志向等が問題となっています。さらに、食品の安全性への不安の高まり、食糧自給率の低下、失われつつある食文化等、食をめぐるさまざまな課題も生じてきています。また、国は、平成17年7月に食育基本法を施行、平成18年3月には「食育推進基本計画」を策定し、国民運動として食育に取り組んでいくことを推進してきました。さらに、平成23年4月には、平成27年までの5年間の期間とする「第2次食育推進基本計画」を策定され、「『周知』から『実践』へ」というコンセプトのもとで、食育に関する施策の推進が図られています。県においても、平成18年2月に「岩手県食育推進計画（第1次）」平成23年1月には、「岩手県食育推進計画（第2次）」が策定されました。

雫石町においては、平成16年3月に「さわやか健康しずくいし21計画」を策定、平成22年3月に見直しを行い、平成26年度を目標年度として「町民が健やかに暮らせる生涯を通じた健康づくりの推進」を基本理念に町民の健康づくりを目指してきました。また、食育についても、平成22年3月に「雫石町食育推進計画」を策定し推進してきました。

今回策定する計画は、本町の第二次雫石町総合計画の施策大綱である「健やかでやすらぎあるまち」を目指しています。町民の健康を確保することは、その実現を目指すうえで重要であり、また、健康づくりは、正しい食生活が基本となるなど、健康と食とのかかわりは深いことから、健康増進計画と食育推進計画を一体化し、「さわやか健康しずくいし21・食育推進計画（第2次）」として定め、両計画とも雫石町の地域資源を最大限に生かしながら、町の第二次総合計画の施策大綱「健やかでやすらぎあるまち」に町民協働の取り組みとして推進していくものです。

2. 計画の方向性

(1) 町民の健康を支え守る社会環境の整備

町民一人ひとりが自分の健康は自分の手で守れるように、自分の健康状態を知ることが健康づくりの第一歩です。社会全体として個人の健康を支え、守る環境づくりに努め、行政機関だけでなく、関係機関団体等の積極的な参加・協力を得ながら町民が主体的に行う健康づくりの取り組みを総合的に支援する環境整備を推進します。

(2) 生涯を通じた、健康づくりによる健康寿命の延伸

従来は疾病対策の中心であった検診による早期発見・早期治療（二次予防）はもちろん、健康的な生活習慣を確立することによる疾病予防（一次予防）に重点を置き、生涯にわたり自ら実行できる生活習慣づくりに重点をおいた対策を推進します。

(3) 「健康づくり」と「食育」の一体的な推進

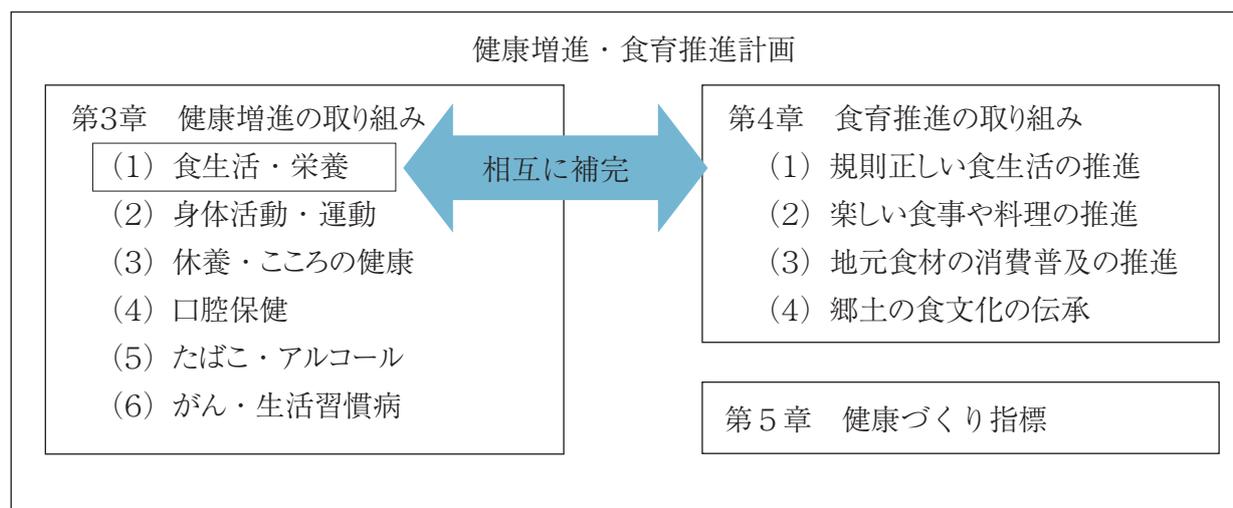
健康づくりは、正しい食生活や運動が基本となるなど、健康と食とのかかわりが深いことから、「さわやか健康しずくいし21計画」と「食育推進計画」の一体的取り組みを推進します。

○ 本計画の構成

序章 計画策定の概要

第1章 健康づくりをめぐる現状と課題

第2章 基本理念



資料編

3. 計画の推進と評価

(1) 計画の推進と体制

① 行政の推進体制

生涯を通じた健康づくりへの支援を強化するため、地域健康支援システム「健康かるて」（以下、「町民健康台帳」とする。）を活用し地域に密着した保健活動ができる体制の構築を目指します。

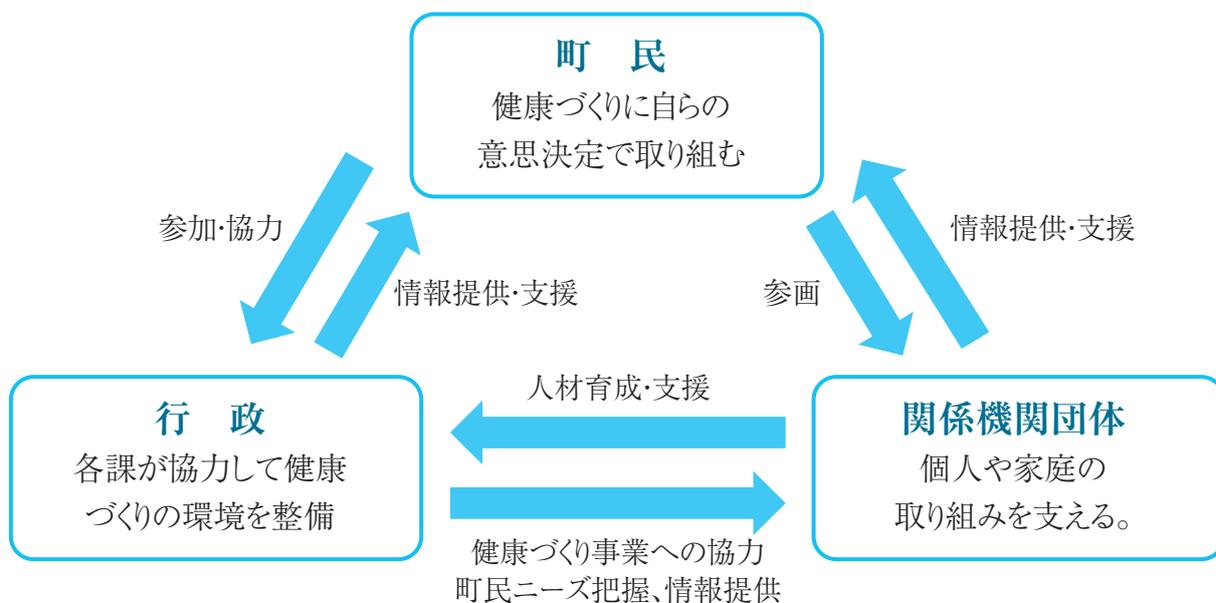
また、健康づくりに関わる組織が一体となって連携し取り組むための体制整備に努めます。

② 関係機関団体との連携、協働

本計画の効果を十分に発揮するためには、健康づくりの主体となる個人や家庭、関係機関団体、行政がそれぞれの役割を果たしながら連携して推進することが大切です。

そのため、町づくりの根幹を担う地域コミュニティや地域で活動する団体との連携を強化し、協働して健康づくり事業の円滑な運営を図ります。

○ 健康づくりのネットワークづくり



(2) 計画の進行管理と評価

この計画は、「個人や家庭」、「行政（町）」、「関係機関団体」の協働した取り組みを通して町民の健康意識を高め、自発的な活動を推進するためのものです。

単に、毎年の事業や参加人数を増やすことは、行動目標を実現するための手段ではありますが、目的ではありません。行動目標に向けた具体的な取り組みを実践し、結果として町民の健康度や健康に対する意識が高まったかという成果が大切です。

そのため、計画期間内であっても町民ニーズや社会情勢の変化などに柔軟に対応しつつ、常に改善を図れるよう進行管理と評価を行っていきます。

① 1年ごとの進行管理

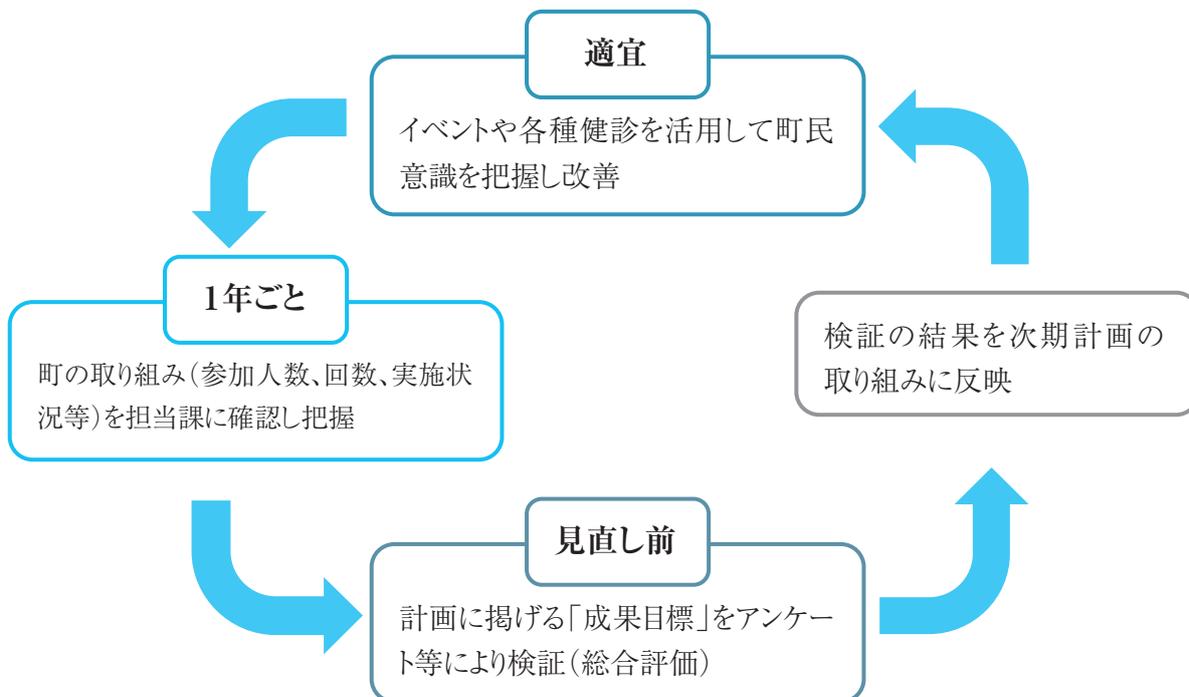
進行管理については、毎年、計画に掲げている「行政（町）」の施策・事業について、具体的な取り組み内容（参加人数、回数、実施状況等）を担当課に確認して進捗状況を把握します。また、健康や食育に関するイベントや健（検）診時などで、アンケート調査を行い、町民意識の変化や満足度を把握し改善につなげます。

② 計画見直し前の総合評価

総合評価については、計画に掲げている取り組みの「成果目標」について、雫石町健康づくり及び食生活に関するアンケート調査（以下、「町民健康・食アンケート調査」とする。）により検証します。また、これまでの「個人や家族」、「行政（町）」、「関係機関団体」の協働した取り組みの結果、成果が上がったか、成果が見られない場合は取り組みが適切であったか、取り組みを検証します。

なお、食育推進計画について、健康増進計画の食生活・栄養分野の成果指標をもって、食育に関する取り組みを検証します。

○ 進行管理と評価のイメージ



4. さわやか健康しずくいし21計画の最終目標達成状況

平成15年度に策定したさわやか健康しずくいし21計画は、最終目標年度を22年度に設定しました。平成22年度には関係機関、団体の活動状況を評価し、一部新たな項目を加えて最終目標値（平成26年度目標）を設定し、平成26年度に最終評価を行いました。

詳細については、第3章の健康増進の取り組みで領域別に現状と課題として評価を行います。

1. 栄養・食生活		基準値	年度	最新値	年度	H26年目標値
①朝食を毎日食べる小学生の割合 (小学3年～6年生)		93.2%	15	93.1%	25	98.0%以上
②朝食を毎日食べる中学生の割合(中学2年生)		80.0%	15	91.3%	25	98.0%以上
③朝食を欠食している20代の男性の割合		40.0%	21	40.8%	25	35.0%以下
④朝食を欠食している30代の男性の割合		31.4%	21	32.3%	25	30.0%以下
⑤糖分の多いジュース・缶コーヒーを毎日飲む 成人の割合(40～60代)		48.4%	15	32.3%	25	25.0%以下
⑥児童・生徒の肥満児の割合	小学生	10.4%	21	11.5%	25	9.4%以下
	中学生	25.9%	21	10.9%	25	10.2%以下
⑦食生活改善推進員 ¹ 数		149人	15	115人	25	150人以上

2. たばこ		基準値	年度	最新値	年度	H26年目標値
①男性の喫煙者の割合		37.1%	15	35.8%	25	30.0%未満
②女性の喫煙者の割合		5.3%	15	10.2%	25	2.5%未満
③妊婦の喫煙者の割合		9.5%	15	1.2%	25	0.0%
④禁煙に関心のある人の割合		66.4%	21	48.8%	25	70.0%以上

3. 口腔保健		基準値	年度	最新値	年度	H26年目標値
①3歳児のむし歯保有者の割合		45.2%	15	21.5%	25	30.0%以下
②学童のむし歯保有者の割合		80.8%	15	64.1%	25	75.0%
③毎日仕上げみがきする3歳児の割合		75.6%	15	91.5%	25	90.0%以上
④60代で20本以上歯を有する人の割合		36.3%	21	47.6%	25	40.0%以上
⑤80歳で20本歯を有する人数		5人	15	31人	25	15人以上
⑥8020運動 ² を知っている割合		46.5%	21	55.4%	25	50.0%以上

¹ 食生活改善推進員：「私達の健康は、私達の手で」をスローガンに、食生活の改善を中心とした健康づくりのボランティア活動を行っている。

² 8020運動：「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動で、厚生労働省と日本歯科医師会が提唱しているもの。

4. がん	基準値	年度	最新値	年度	H26年目標値
①胃がん検診の受診率	14.6%	15	27.0%	25	50.0%
②大腸がん検診の受診率	21.7%	15	37.8%	25	50.0%
③子宮頸がん検診の受診率	18.8%	15	27.4%	25	50.0%
④乳がん検診の受診率	21.8%	15	29.5%	25	50.0%
⑤肺がん検診の受診率	50.7%	15	48.3%	25	50.0%
⑥がん死亡者数	55人	15	72人	24	10%以上減少

5. アルコール	基準値	年度	最新値	年度	H26年目標値
①毎日飲む男性の割合	59.0%	15	39.0%	25	30.0%以下
②毎日飲む女性の割合	8.1%	15	8.9%	25	6.0%以下
③妊婦の飲酒習慣の割合	17.0%	15	0.6%	25	5.0%以下
④毎日3合以上飲む人の割合	3.2%	21	3.1%	25	2.5%以下

6. 循環器疾患	基準値	年度	最新値	年度	H26年目標値
①脳血管疾患死亡者数の減少 (人口10万対死亡率)	145.4	20	136	24	10%以上減少
②心疾患死亡数の減少 (人口10万対死亡率)	215.4	20	204	24	10%以上減少
③メタボリックシンドローム ³ を知っている割合	72.9%	21	69.5%	25	80.0%以上
④メタボリックシンドロームの 該当者・予備群の割合	16.1%	20	32.8%	24	10%以上減少
⑤特定健診 ⁴ 受診率 (40～74歳)	42.9%	20	50.1%	25	56.0%以上
⑥特定保健指導の実施率	20.3%	20	18.1%	24	46.0%以上
⑦高血圧性疾患による入院通院件数 (国保加入者) 40～74歳	750件	21	791件	25	10%以上減少

7. 糖尿病	基準値	年度	最新値	年度	H26年目標値
①糖尿病による入院通院件数 (国保加入者) 40～74歳	192件	21	204件	25	10%以上減少 (180件以下)
②糖尿病有病者の割合	10.7%	20	7.7%	25	10%以上減少

8. 身体活動	基準値	年度	最新値	年度	H26年目標値
①定期的に運動している男性の割合	24.1%	15	23.7%	25	40.0%以上
②定期的に運動している女性の割合	21.8%	15	16.3%	25	40.0%以上
③運動不足と感じている男性の割合	62.0%	15	58.2%	25	50.0%以下
④運動不足と感じている女性の割合	66.8%	15	68.5%	25	60.0%以下
⑤健康自主グループ数	1	15	7	25	5

³ メタボリックシンドローム：内臓脂肪型肥満を要因として、高血糖・高血圧・脂質異常症が引き起こされる状態。

⁴ 特定健診：内臓脂肪型肥満に着目した生活習慣病防止のための健診。

9. 休養・こころ	基準値	年度	最新値	年度	H26年目標値
①ストレスを解消している人の割合	66.5%	15	72.0%	25	80.0%以上
②睡眠が十分にとれている人の割合	73.4%	15	60.7%	25	61.0%以上
③心配ごとや悩みを相談できる人がいる割合	74.4%	21	80.0%	25	75.0%以上

10. 自殺	基準値	年度	最新値	年度	H26年目標値
①自殺による死亡数の割合（人口10万対死亡率）	72.7	15	45.3	24	30.0以下
②うつ病と自殺との関係を知っている人の割合	58.3%	21	61.8%	25	70.0%以上
③相談できる専門家を知っている人の割合	21.3%	21	19.2%	25	40.0%以上



第1章 健康づくりをめぐる現状と課題

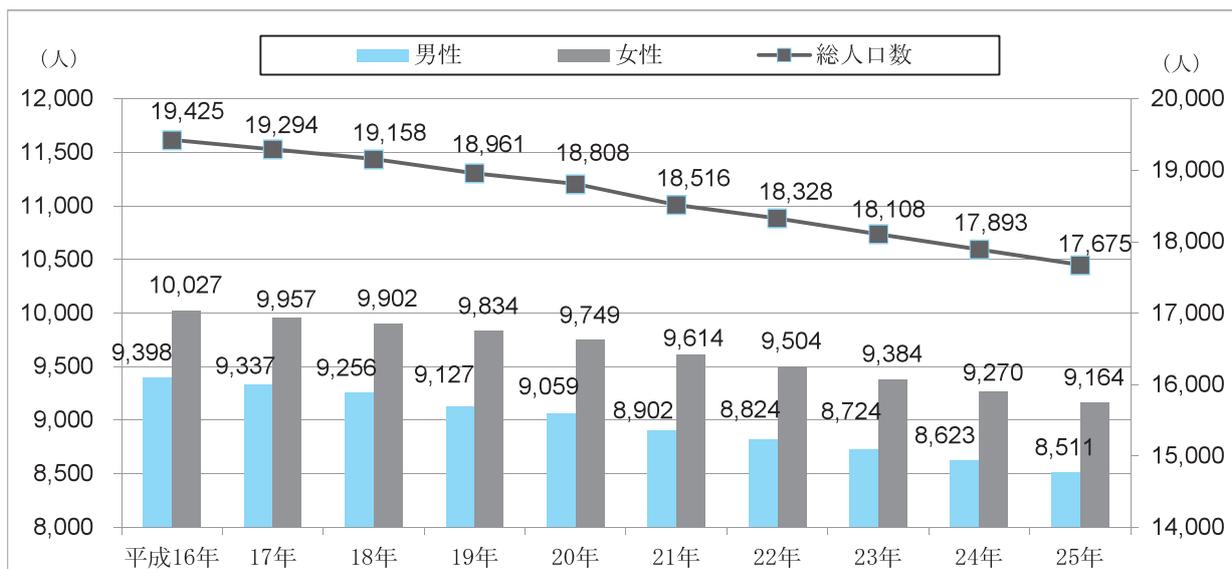
1. 人口等の状況（健康づくり関連データ）

(1) 人口・世帯数等の状況

① 人口の推移

本町の人口は、平成11年11月をピークに人口減少に転じ、平成20年3月には総人口が19,000人を下回り、平成24年12月には18,000人を下回り、平成26年3月末現在で17,675人まで減少しています。

	平成16年	17年	18年	19年	20年	21年	22年	23年	24年	25年
男性	9,398	9,337	9,256	9,127	9,059	8,902	8,824	8,724	8,623	8,511
女性	10,027	9,957	9,902	9,834	9,749	9,614	9,504	9,384	9,270	9,164
総人口数	19,425	19,294	19,158	18,961	18,808	18,516	18,328	18,108	17,893	17,675

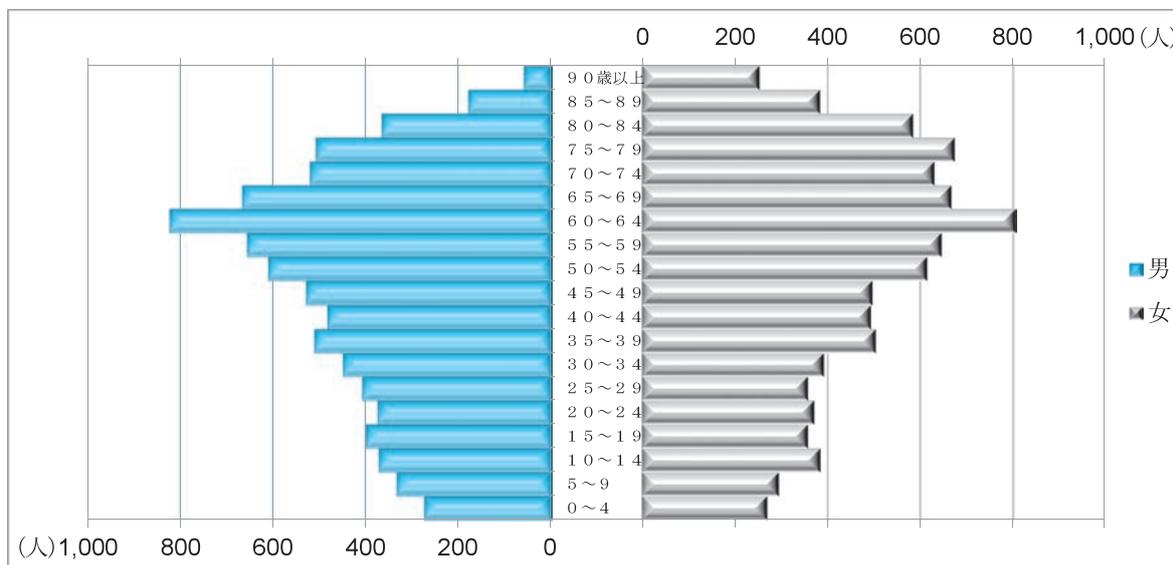


資料：住民基本台帳（外国人含み）

② 人口構成

平成25年度末における本町の年齢階層別の人口構成は、男女とも60～64歳を頂点につぼ型に構成されており、少子高齢化が進んでいることが表れています。

○ 人口ピラミッド（平成26年3月31日現在）



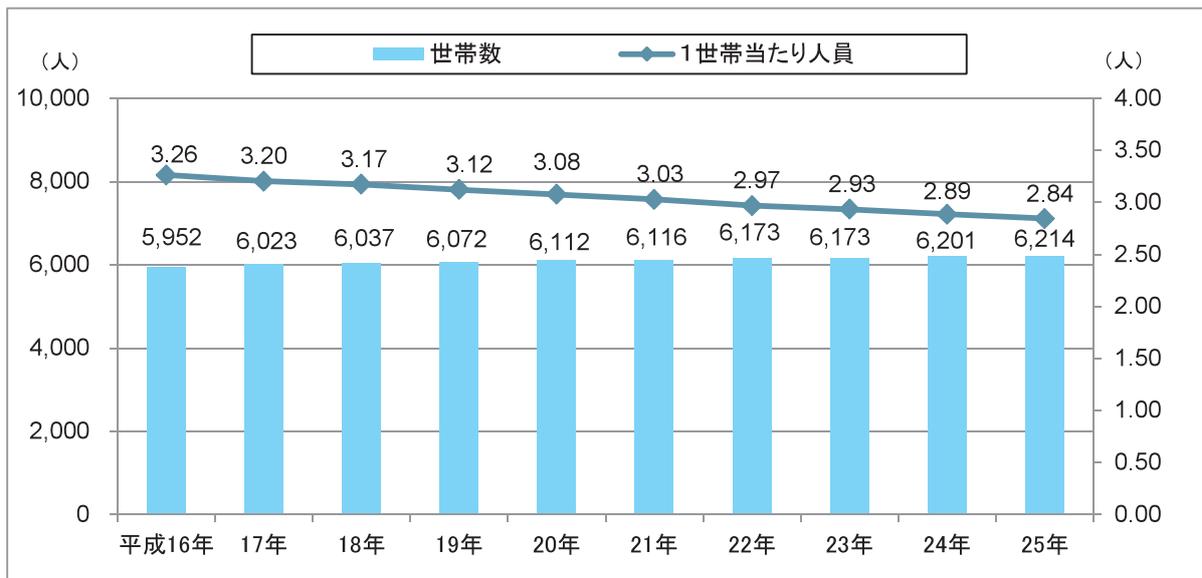
資料：住民基本台帳（外国人含み）

③ 世帯数の推移

平成26年3月末現在の世帯数は6,214と微増傾向で推移しています。1世帯当たり人員は平成16年の3.26人以降、年々減少傾向で推移しており、平成26年3月末現在には2.84人となっています。

○ 世帯数と1世帯当たり人員の推移

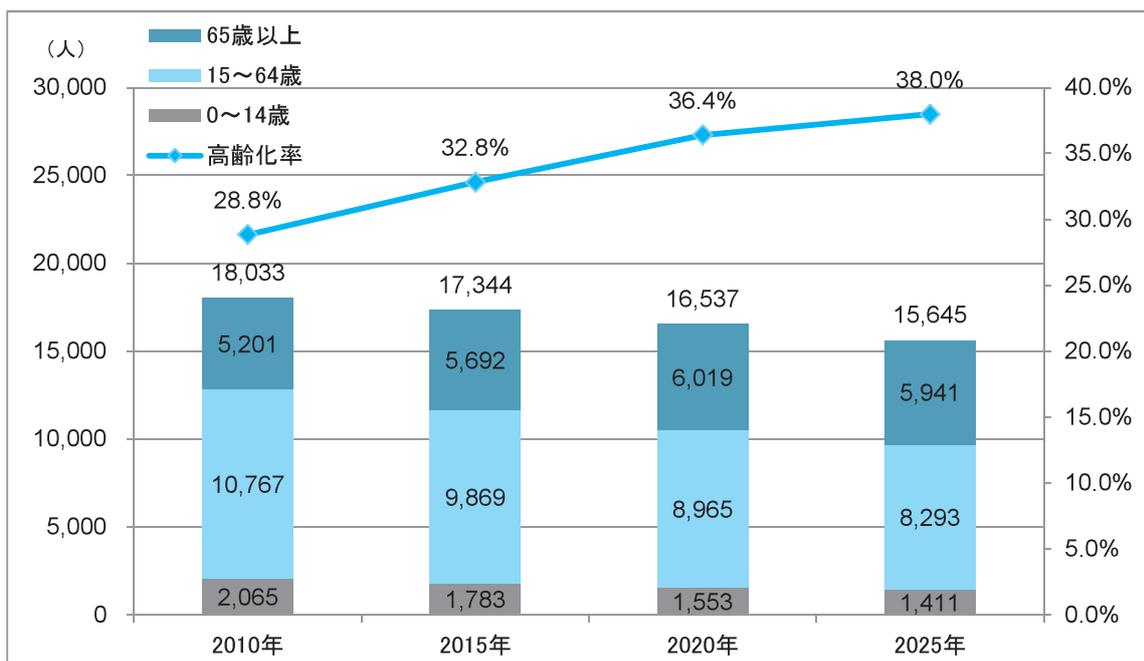
区分	平成16年	17年	18年	19年	20年	21年	22年	23年	24年	25年
世帯数	5,952	6,023	6,037	6,072	6,112	6,116	6,173	6,173	6,201	6,214
1世帯当たり人員	3.26	3.20	3.17	3.12	3.08	3.03	2.97	2.93	2.89	2.84



資料：住民基本台帳 (外国人含み)

④ 人口推計

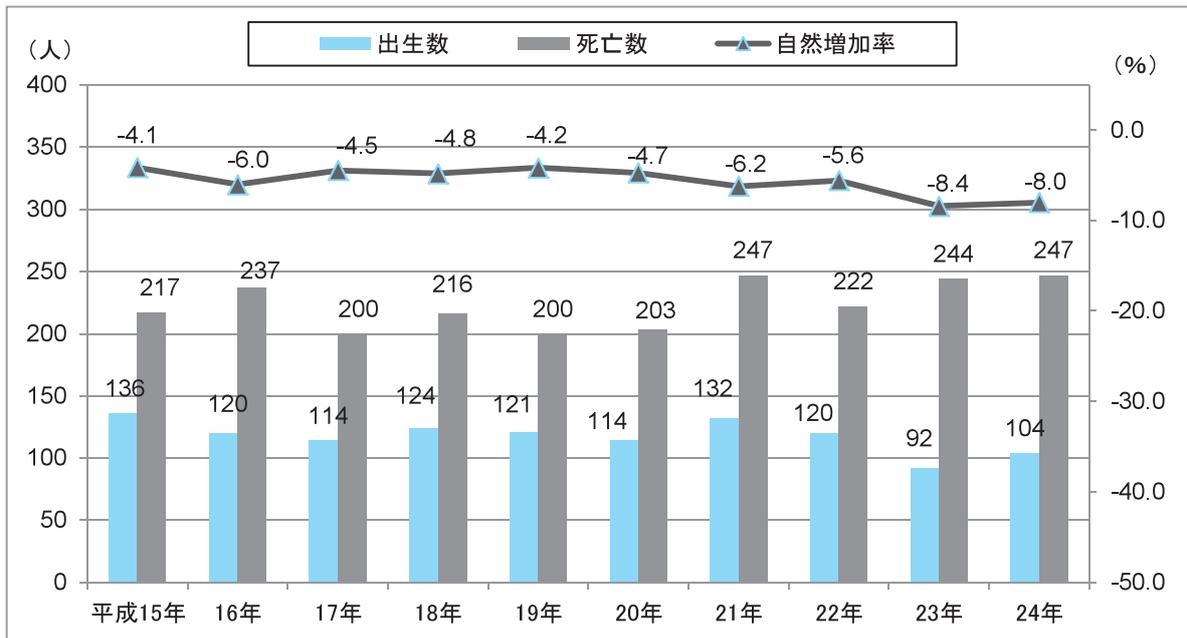
国立社会保障・人口問題研究所によると、本町の人口は2025年には15,645人にまで減少し、高齢化率は38%にまで達すると予測され、人口の約4割が高齢者となります。



資料：国立社会保障・人口問題研究所 (平成25年3月推計)

⑤ 自然動態

出生数と死亡数による自然動態を見ると、出生数は減少傾向で推移し、死亡数は増加傾向にあります。自然増加率⁵はマイナスで推移し、年々その減少幅が拡大傾向にあります。

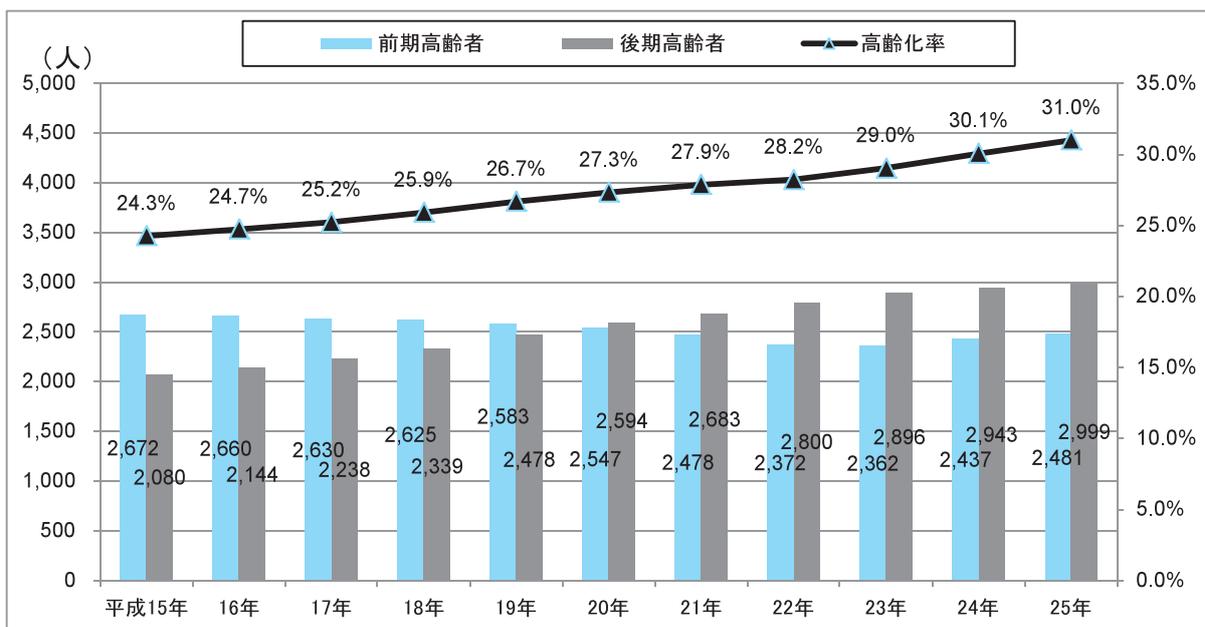


資料：県保健福祉年報

⑥ 前期高齢者及び後期高齢者数の推移

前期高齢者（65～74歳）と後期高齢者（75歳以上）の推移をみると、平成15年度末には前期高齢者が2,672人、後期高齢者が2,080人、高齢化率が24.3%でしたが、平成20年度末には後期高齢者が前期高齢者を上回り、平成25年度末には前期高齢者が2,481人、後期高齢者が2,999人、高齢化率は31.0%で、急速に高齢化率が進んでいます。

○ 前期高齢者、後期高齢者人口の推移（雫石町）



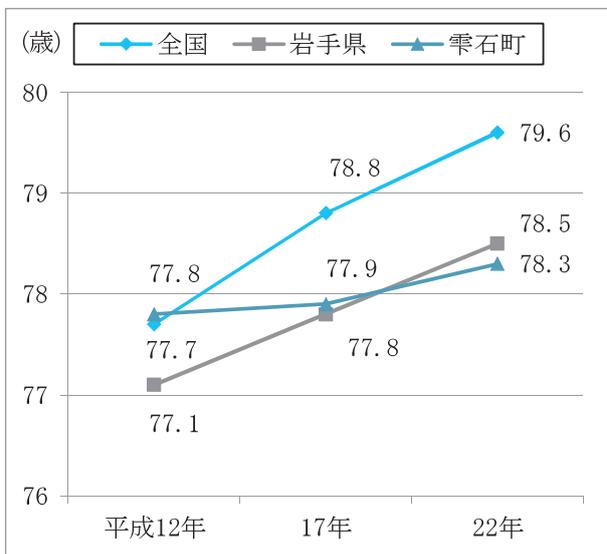
資料：住民基本台帳（各年度末）

⁵ 自然増加率：出生率と死亡率の差。（出生数－死亡数）÷総人口×1,000

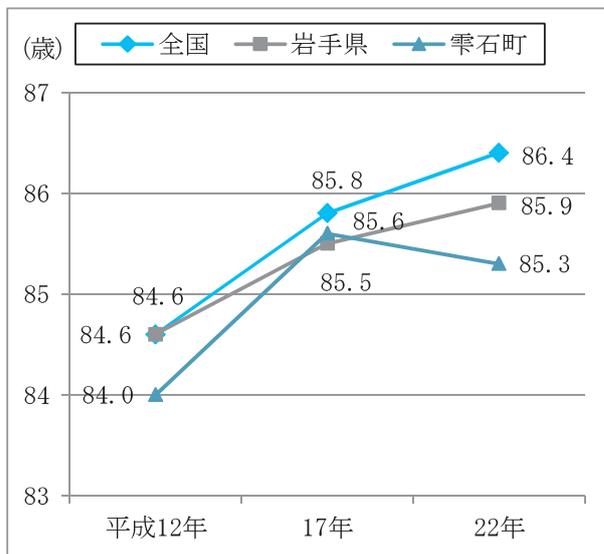
⑦ 平均寿命

町の平均寿命は、平成22年の男性で78.3歳と国平均及び県平均よりも低くなっています。また、平成22年の女性は85.3歳と、女性も国平均、県平均よりも低くなっています。

○ 平均寿命【男性】

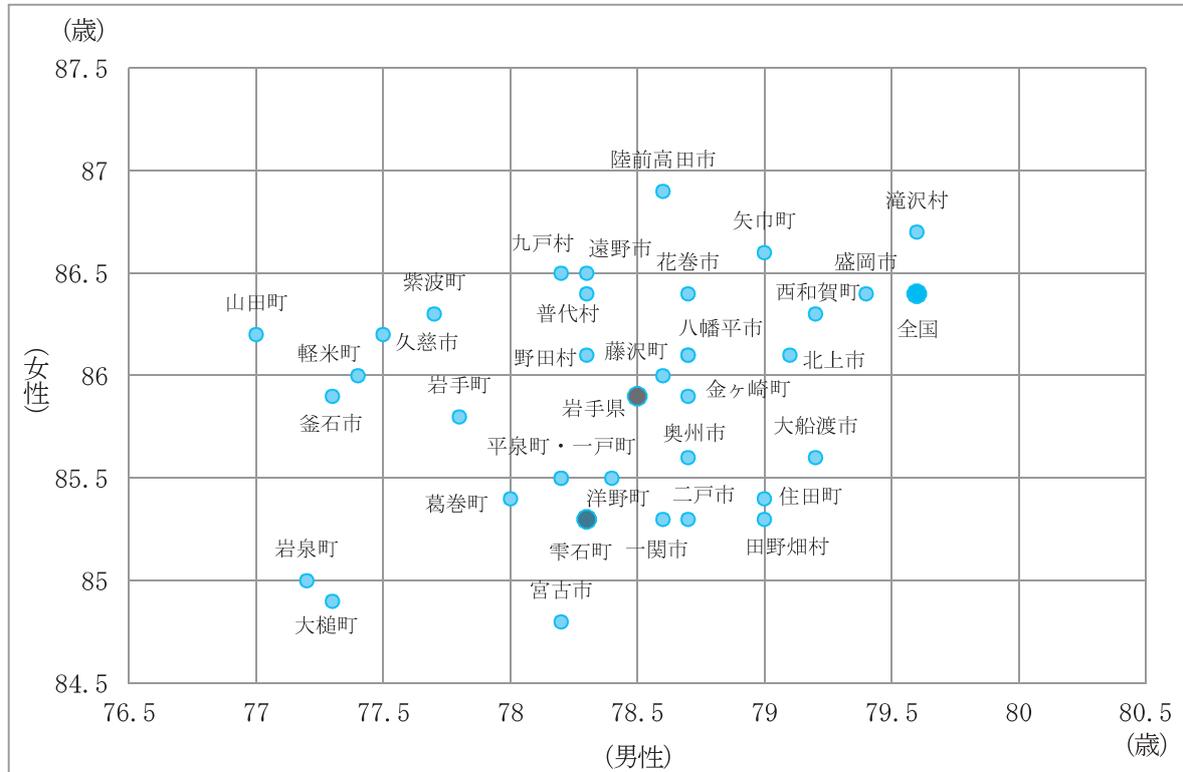


○ 平均寿命【女性】



資料：厚生労働省生命表

○ 平成22年 近隣市町村別平均寿命分布図



資料：厚生労働省生命表

(2) 健康づくり事業等

① 検診等の状況

種 別	対象者数	受診者数	受診率	要精検者数	精検受診率 ⁶
胃がん検診	6,144人	1,661人	27.0%	128人	82.0%
結核・肺がん検診	5,927人	2,863人	48.3%	34人	85.3%
大腸がん検診	6,429人	2,428人	37.8%	172人	62.8%
子宮頸がん検診	2,893人	794人	27.4%	15人	73.3%
乳がん検診	2,447人	722人	32.6%	14人	87.5%

資料：健康推進課保健活動資料（H25）

② 乳幼児健康診査の状況

種 別	乳児健診		1歳6か月児健診		3歳児健診	
	受診者数	受診率	受診者数	受診率	受診者数	受診率
平成21年度	－人	－%	115人	98.3%	100人	90.9%
22年度	延べ 554人	87.5%	103人	97.2%	120人	90.2%
23年度	延べ 461人	92.6%	123人	97.6%	114人	95.8%
24年度	延べ 428人	85.9%	106人	98.1%	108人	94.7%
25年度	延べ 440人	88.9%	88人	96.7%	130人	93.5%

資料：健康推進課保健活動資料（H25）

③ 特定健康診査・特定保健指導の状況

種 別	特定健康診査			特定保健指導		
	対象者数	受診者数	受診率	対象者数	指導者数	実施率
平成21年度	3,784人	1,779人	47.0%	284人	86人	30.3%
22年度	3,771人	1,890人	50.1%	294人	101人	34.4%
23年度	3,703人	1,884人	50.9%	263人	94人	35.7%
24年度	3,609人	1,822人	50.5%	237人	43人	18.1%
25年度	3,506人	1,757人	50.1%	201人	54人	26.8%

資料：町民課、健康推進課

④ 口腔保健の状況

3歳児のう歯⁷のある児の割合

種 別	対象者数	受診者数	受診率	う歯保有者数	う歯保有率	1人平均 う歯本数
平成21年度	106人	100人	94.3%	30人	33.0%	0.76本
22年度	127人	125人	98.4%	43人	34.4%	1.44本
23年度	119人	114人	95.8%	36人	31.6%	1.49本
24年度	114人	108人	94.7%	37人	34.3%	1.56本
25年度	142人	130人	91.5%	27人	21.5%	0.89本

資料：健康推進課保健活動資料 3歳6ヶ月児健康診査（H25）

⁶ 精検受診率：がん検診の結果、「精密検査が必要」と判定された人のうち、精密検査を受けたことが確認できた人の割合。

⁷ う歯：むし歯

児童生徒のう歯保有者の割合

	受診者数	う歯保有者数	う歯保有率	1人平均う歯本数	1人平均う歯未処置歯本数
小学生	805人	209人	26.0%	0.64本	0.20本
中学生	451人	282人	62.5%	2.50本	0.74本

資料：雫石町学校保健会報（H25）

⑤ 節目総合健康診査における歯周病検査状況

種別	受診者数	異常なし	要指導者数	要治療者数	要医療割合
平成21年度	220人	48人	20人	152人	69.1%
22年度	216人	103人	4人	109人	50.5%
23年度	289人	139人	10人	140人	48.4%
24年度	259人	115人	11人	133人	51.4%
25年度	302人	116人	18人	168人	55.6%

資料：健康推進課保健活動資料（H25）

⑥ 健康増進事業の状況

集団健康教育の開催

種別	実施回数	参加延人数	実施内容
平成21年度	33回	1,841人	医師・歯科医師・保健師・栄養士・運動指導士による講話、調理実習
22年度	60回	1,270人	
23年度	57回	1,125人	
24年度	61回	1,218人	
25年度	38回	789人	

資料：健康推進課保健活動資料（H25）

健康相談

種別	実施回数	参加延人数	実施内容
平成21年度	56回	679人	個別相談
22年度	46回	612人	
23年度	73回	1,049人	
24年度	64回	961人	
25年度	75回	1,105人	

資料：健康推進課保健活動資料（H25）

さわやか健康教室

種別	実施回数	参加延人数		実施内容
		うち40～64歳	うち65歳以上	
平成21年度	10回 コース	82人	－人	生活習慣病予防についての講話、調理実習・運動
22年度		94人	73人	
23年度		155人	79人	
24年度		197人	45人	
25年度		178人	76人	

資料：健康推進課保健活動資料（H25）

(3) 健康づくり関連データ

① 主要原因別の死亡等の状況

主な死亡原因として、悪性新生物（がん）、心疾患、肺炎、脳血管疾患等が挙げられます。

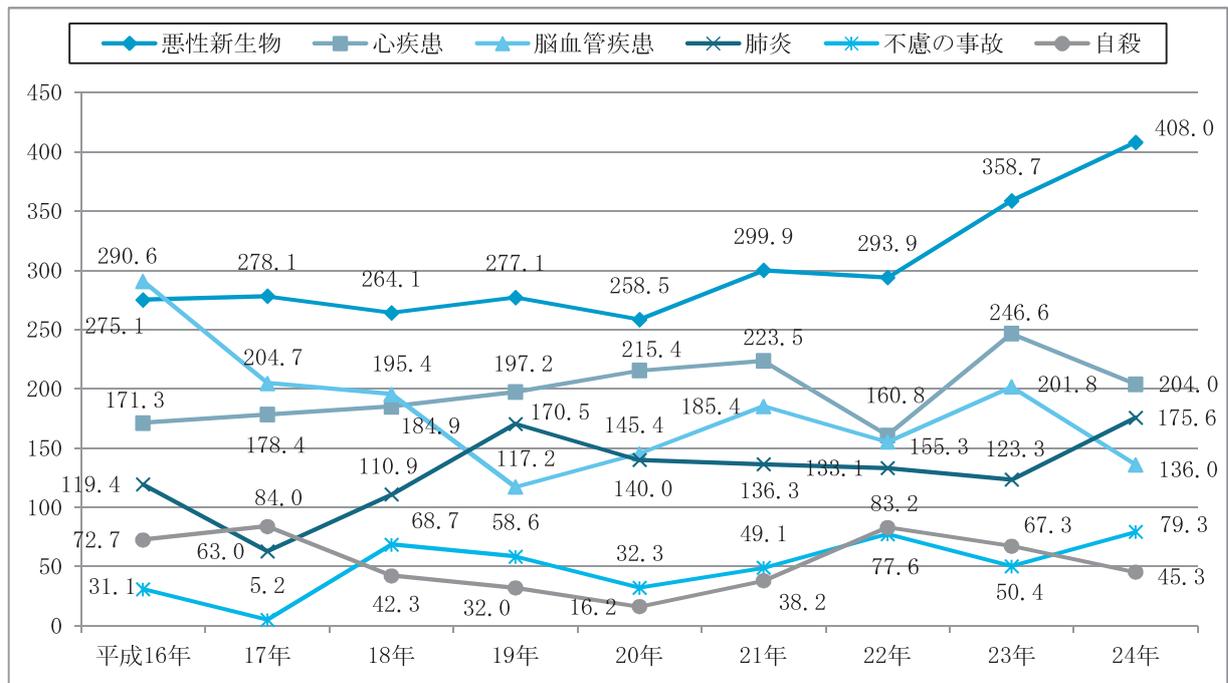
最も死亡率が高いのは悪性新生物で、中でも肺がんや胃がん、大腸がんが特に多い状況です。また、生活習慣病やメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）との関連が大きいといわれる、心疾患や脳血管疾患等も上位を占めています。自殺の死亡率は平成20年まで減少傾向でしたが、平成20年を境に再度増加傾向に転じています。

○ 雫石町の主要原因別の死亡率（人口10万対）及び死亡数

		平成16年	17年	18年	19年	20年	21年	22年	23年	24年
悪性新生物	10万対死亡率	275.1	278.1	264.1	277.1	258.5	299.9	293.9	358.7	408
	実数	53	53	50	52	48	55	53	64	72
心疾患	10万対死亡率	171.3	178.4	184.9	197.2	215.4	223.5	160.8	246.6	204
	実数	33	34	35	37	40	41	29	44	36
脳血管疾患	10万対死亡率	290.6	204.7	195.4	117.2	145.4	185.4	155.3	201.8	136
	実数	56	39	37	22	27	34	28	36	24
肺炎	10万対死亡率	119.4	63	110.9	170.5	140	136.3	133.1	123.3	175.6
	実数	23	12	21	32	26	25	24	22	31
不慮の事故	10万対死亡率	31.1	5.2	68.7	58.6	32.3	49.1	77.6	50.4	79.3
	実数	6	1	13	11	6	9	14	9	14
自殺	10万対死亡率	72.7	84.0	42.3	32.0	16.2	38.2	83.2	67.3	45.3
	実数	14	16	8	6	3	7	15	12	8

資料：県保健福祉年報

○ 雫石町の主要原因別の死亡率（人口10万対）の推移



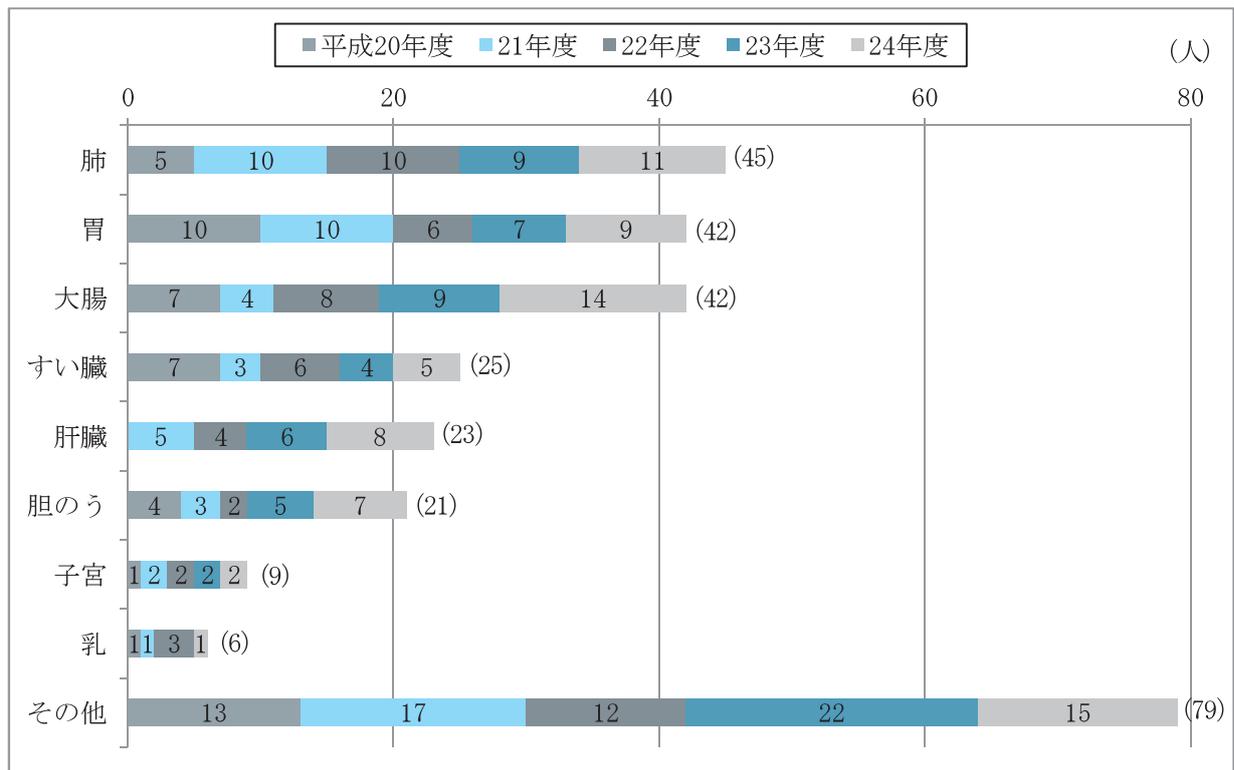
資料：県保健福祉年報

○ 主な死因別死亡率割合

順位	雫石町		順位	岩手県	
	死因	総死亡数に占める割合 (%)		死因	総死亡数に占める割合 (%)
1	悪性新生物	29.1	1	悪性新生物	26.4
2	心疾患	14.6	2	心疾患	17.7
3	肺炎	12.6	3	脳血管疾患	13.3
4	脳血管疾患	9.7	4	肺炎	9.2
5	不慮の事故	5.7	5	老衰	5.0
6	自殺	3.2	6	不慮の事故	3.7
	腎不全	3.2	7	腎不全	2.1
8	老衰	2.0	8	自殺	2.0
9	糖尿病	0.8	9	慢性閉塞性肺疾患	1.3
	高血圧性疾患	0.8	10	糖尿病	1.1
	肝不全	0.8			

資料：県保健福祉年報（H24）

○ がん部位別死亡者数



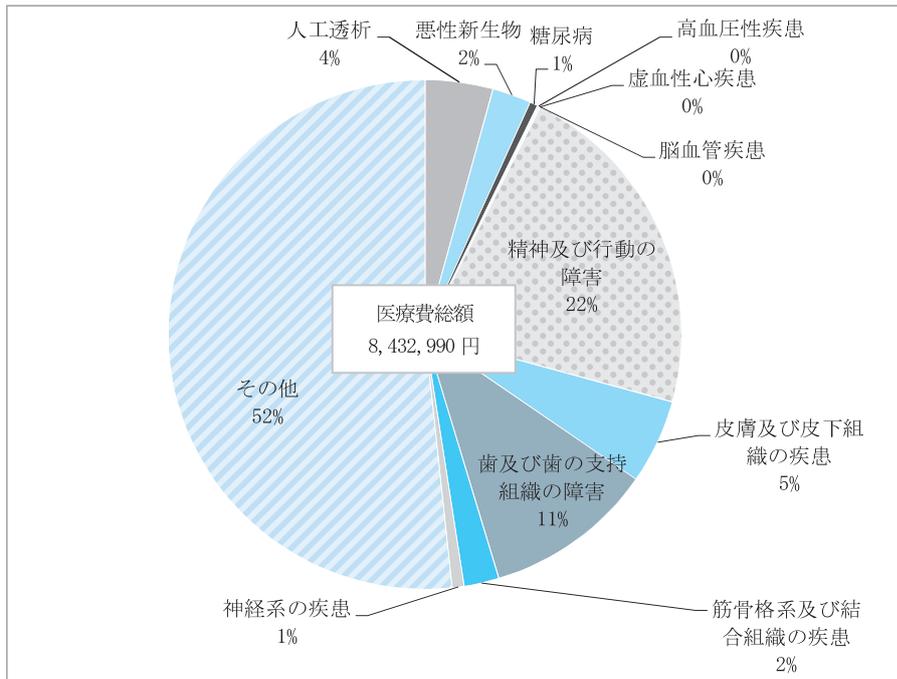
資料：県保健福祉年報

② 国民健康保険加入者及び後期高齢者医療保険の医療費の状況

ア 医療費について

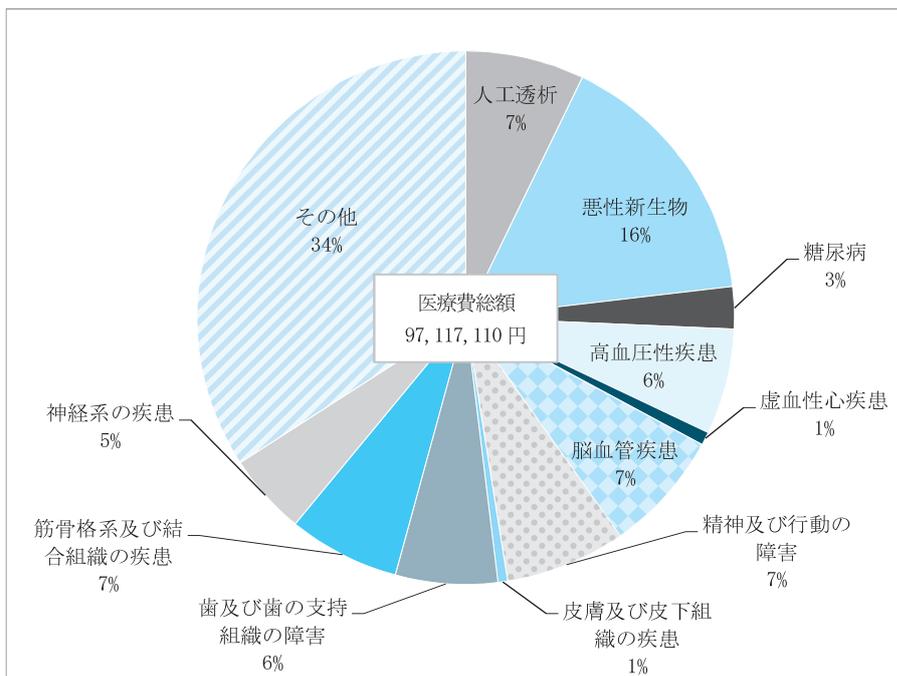
0歳から39歳の年齢層では、精神及び行動の障害による医療費が高い状況ですが、40歳から74歳では、悪性新生物、脳血管疾患、腎不全による人工透析、高血圧疾患などの医療費が大きく増加しています。生活習慣病に起因する疾病の割合が全体の医療費の4割以上を占める状況となっています。

○ 0歳～39歳の疾病別医療費割合



資料：しずくいしの国保

○ 40歳～74歳の疾病別医療費割合



資料：しずくいしの国保

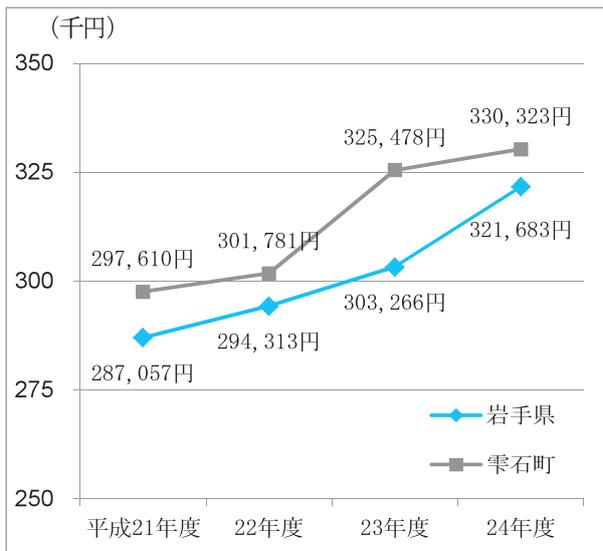
イ 一人あたり医療費について

国民健康保険における一人あたりの医療費の推移をみると、年々増加傾向で推移し、平成21年度と比較すると、平成24年度は32,713円増加の330,323円となっています。

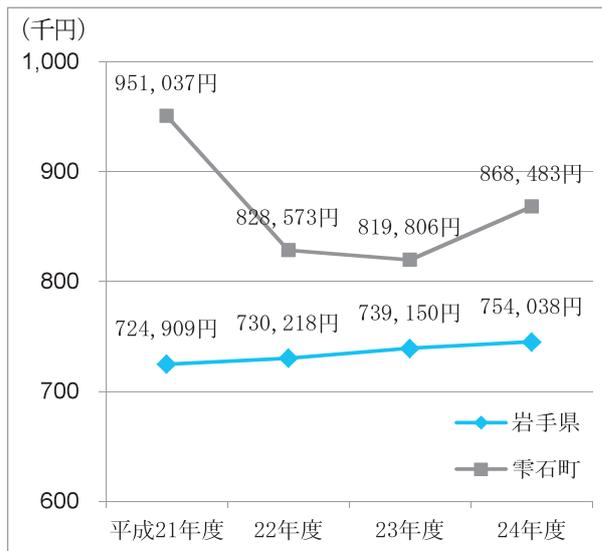
後期高齢者医療保険における一人あたりの医療費の推移をみると、町は平成22年度に前年度から122,464円減少しましたが、それ以降は増加傾向で推移しています。

国民健康保険、後期高齢者医療保険とも一人あたりの医療費は、県と比較して高額で推移しています。

○ 国民健康保険における一人あたり医療費の推移



○ 後期高齢者医療保険における一人あたり医療費の推移

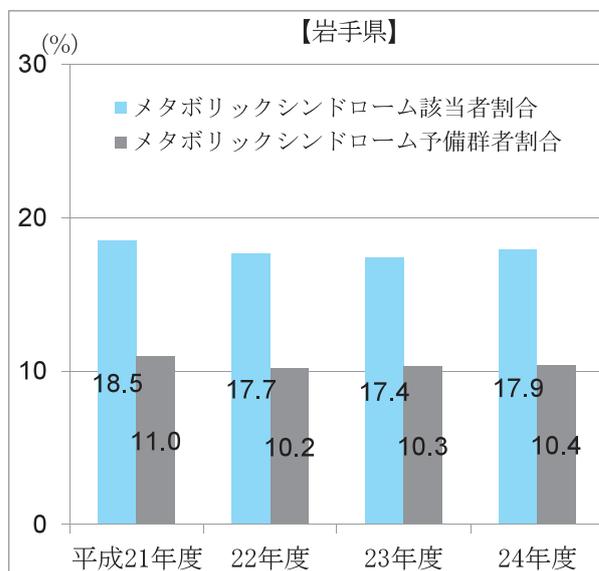
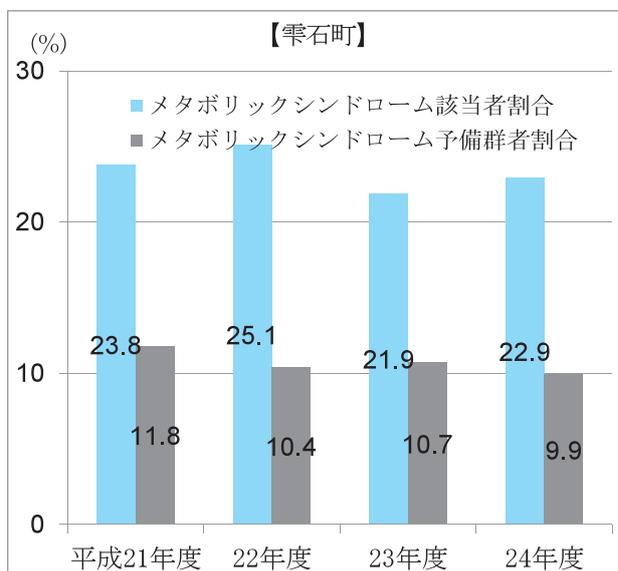


資料：町民課

③ メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）該当者及び予備群の状況

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）該当者の状況をみると、経年での変化は減少傾向にあるものの、県と比較して高い割合で推移しています。町の子備群の割合は、県とは同率であり、横ばいで推移しています。

○ メタボリックシンドローム該当者及び予備群の推移



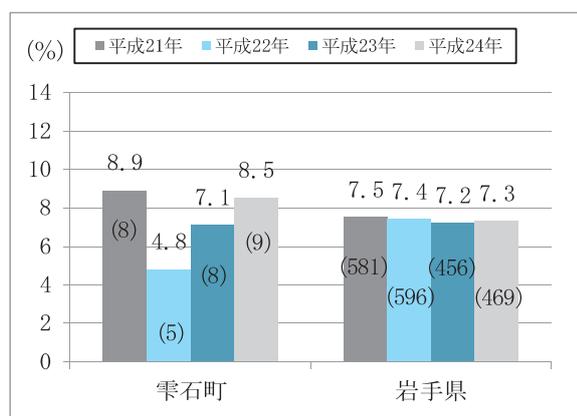
資料：健康推進課、岩手県環境保健研究センター

④ 児童生徒肥満該当者の状況

町の児童生徒の肥満傾向該当者の割合は、概ね県と同様の推移で経過していますが、全国平均とも小学1年生から4年生にかけて徐々に増加し、小学4年生から中学1年生までにピークを迎え、中学2・3年生ではやや改善がみられる傾向となっています。

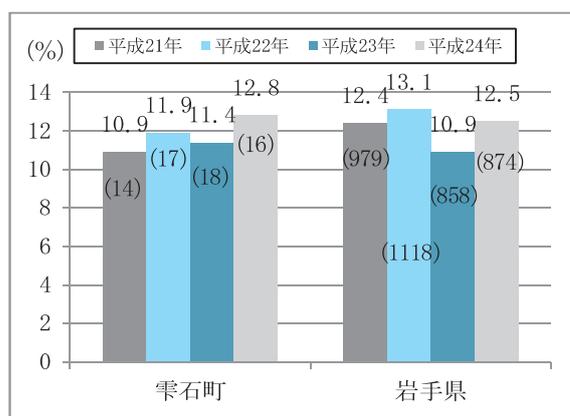
○ 小学1年生

種 別	雫石町	岩手県
平成21年度	8.9%	7.5%
平成22年度	4.8%	7.4%
平成23年度	7.1%	7.2%
平成24年度	8.5%	7.3%



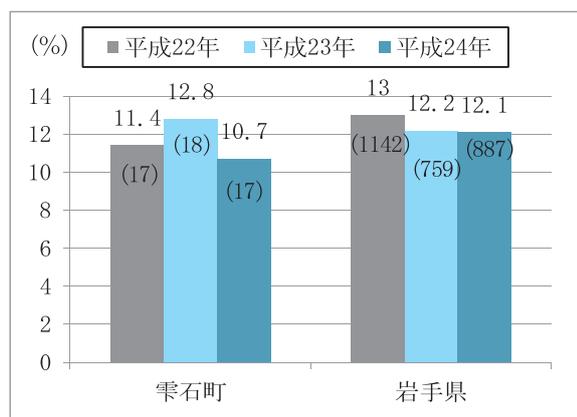
○ 小学4年生

種 別	雫石町	岩手県
平成21年度	10.9%	12.4%
平成22年度	11.9%	13.1%
平成23年度	11.4%	10.9%
平成24年度	12.8%	12.5%



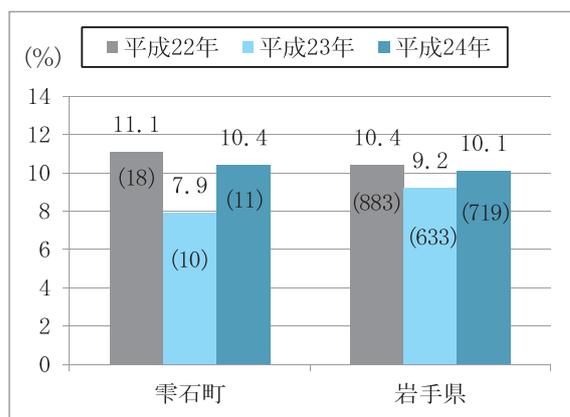
○ 中学1年生

種 別	雫石町	岩手県
平成22年度	11.4%	13.0%
平成23年度	12.8%	12.2%
平成24年度	10.7%	12.1%



○ 中学3年生

種 別	雫石町	岩手県
平成22年度	11.1%	10.4%
平成23年度	7.9%	9.2%
平成24年度	10.4%	10.1%



資料：岩手県環境保健研究センター「がん等疾病予防支援システム 学校領域」
 ※グラフ中（ ）内は実数

⑤ 要介護認定者の状況

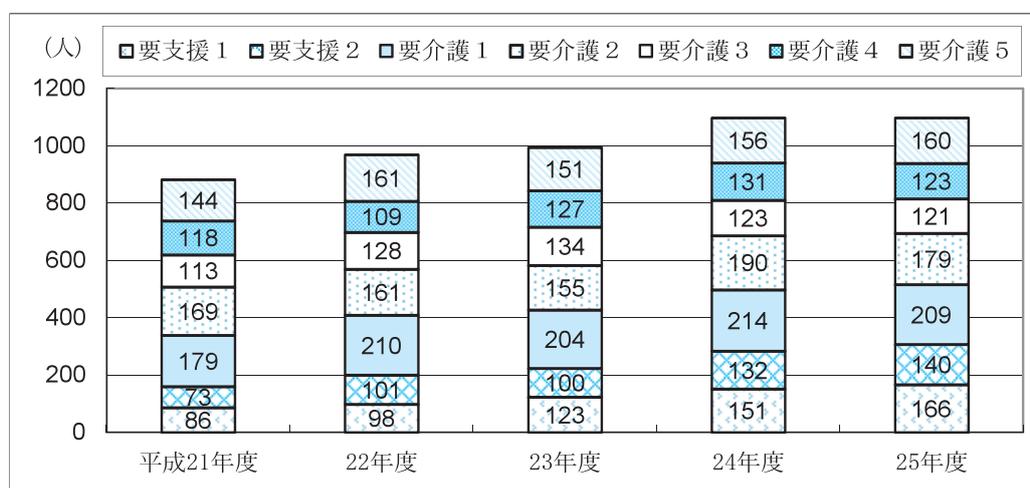
要介護（支援）認定者数は年々増加傾向であり、平成26年3月末現在の認定者数は1,098人となっています。

単位：％（ ）内は実数

	平成21年度	22年度	23年度	24年度	25年度
要支援 ⁸ 1	9.8 (86)	10.1 (98)	12.4 (123)	13.8 (151)	15.1 (166)
要支援 2	8.3 (73)	10.4 (101)	10.1 (100)	12.0 (132)	12.8 (140)
要介護 ⁹ 1	20.3 (179)	21.7 (210)	20.5 (204)	19.5 (214)	19.0 (209)
要介護 2	19.2 (169)	16.6 (161)	15.6 (155)	17.3 (190)	16.3 (179)
要介護 3	12.8 (113)	13.2 (128)	13.5 (134)	11.2 (123)	11.0 (121)
要介護 4	13.4 (118)	11.3 (109)	12.8 (127)	11.9 (131)	11.2 (123)
要介護 5	16.3 (144)	16.6 (161)	15.2 (151)	14.2 (156)	14.6 (160)

資料：福祉課（各年度末現在）

○ 要介護認定者数の推移



資料：福祉課（各年度末現在）

○ 要介護認定者割合の推移



資料：福祉課（各年度末現在）

⁸ 要支援：日常生活において支援や見守りを必要とする状態のこと。

⁹ 要介護：日常生活において介護を必要とする状態のこと。

2. 健康づくりと食育の調査結果

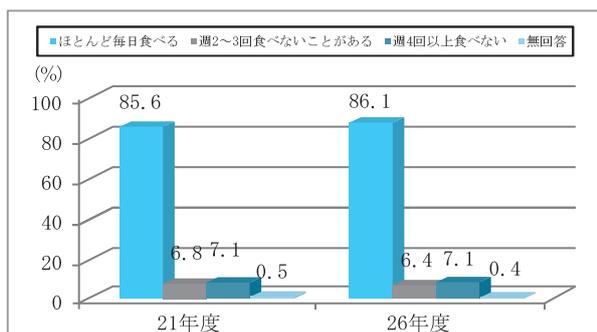
以下、「住民懇談会」、「関係者聞き取り調査」、「雫石町健康づくり及び食生活に関するアンケート調査（以下、「町民健康・食アンケート調査」とする。）」の結果及び健康づくり関連データ等から、領域別の課題と一般的な課題をそれぞれ整理すると、次のようになります。

(1) 食生活・栄養について

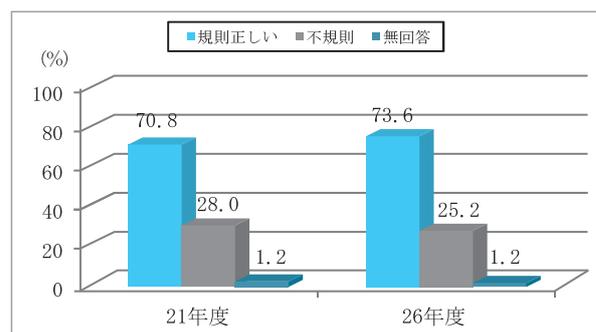
町民健康・食アンケート調査から、大人（20～80代）の朝食を毎日食べている割合は86.1%です。特に20～40代の子育て・働き盛り世代は73.6%と朝食を欠食する割合が高い状況にあります。規則正しい食事をしている人の割合は73.6%で、20代の若者の割合は50.5%と低い結果です。平成21年度調査と比較し、平成26年度は7.4ポイント減少し、ライフスタイル等の多様化から家族がそろって食事をするのが難しくなっています。

農産物直売所や町内産食材を頻繁に利用している人は20.9%、時々利用する人は61.3%となっています。重たこ料理を作ったことがある人の割合は6.8%、知っている人の割合は32.9%と低い割合です。郷土料理の講習会があった方がいいと思う人の割合は、62.6%です。

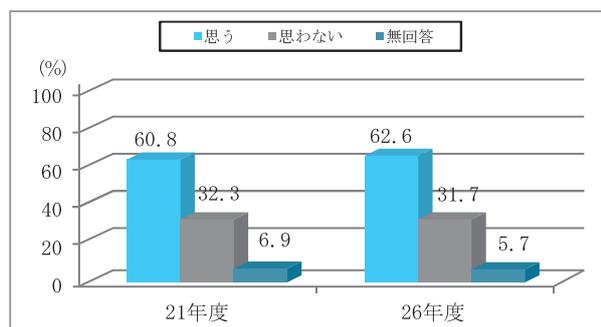
問4 毎日、朝食を食べますか



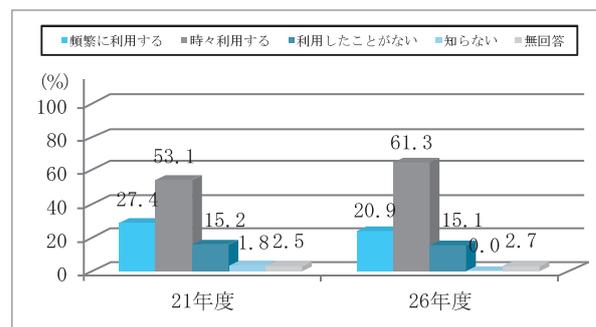
問7 食事は規則正しいですか



問36 郷土食の講習会があったほうがいいですか



問37 農産物直売所等を利用したことがありますか



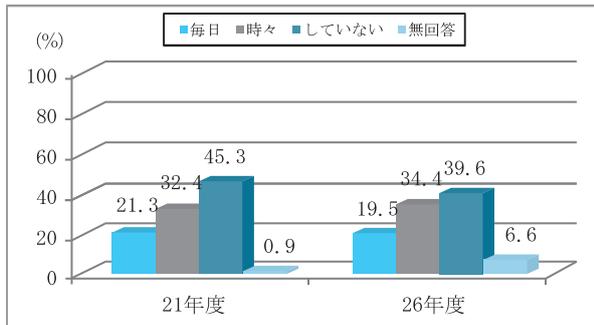
資料：雫石町健康づくり及び食生活に関するアンケート調査

(2) 身体活動・運動について

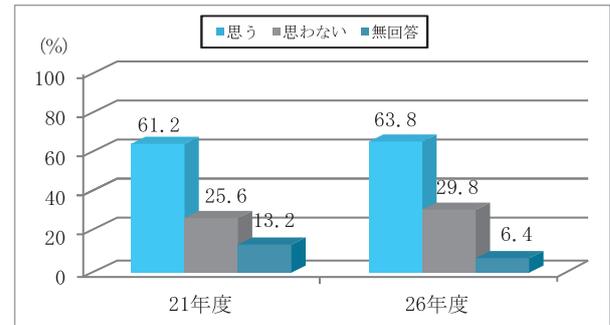
町民健康・食アンケート調査によると、定期的に体を動かしている人の割合は19.5%で、時々体を動かしている人の割合は34.4%と、平成21年度のアンケート調査と横ばいです。

また、運動不足と感じている人の割合が、5年前より、2.6ポイント増の63.8%で、ロコモティブシンドローム¹⁰（運動器症候群）」について知っている人の割合は8.1%にとどまっており、車の普及などにより、歩くことが少なく、生活の中で体を動かす機会が減っています。

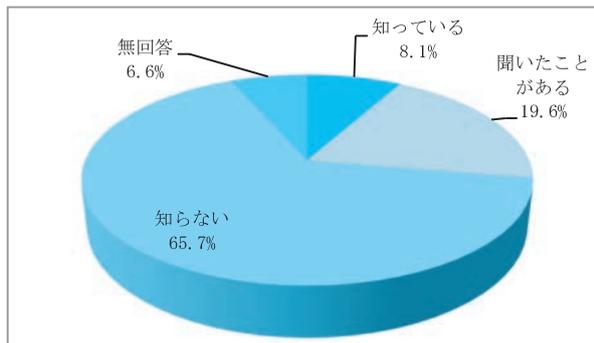
問14 定期的に体を動かしていますか



問15 運動不足と思いますか



問16 ロコモティブシンドロームについて知っていますか



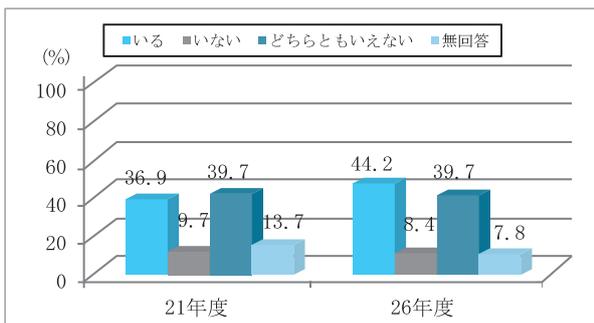
資料：雫石町健康づくり及び食生活に関するアンケート調査

(3) 休養・こころの健康について

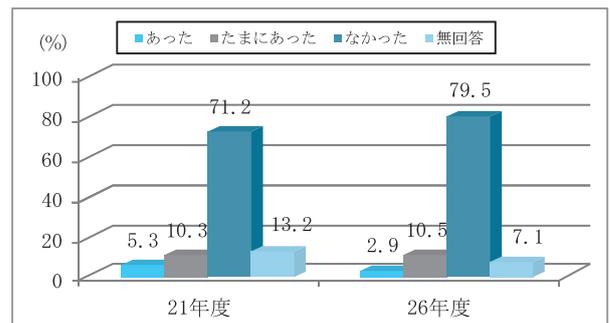
町民健康・食アンケート調査によると、毎日の生活が充実していると感じる人は44.2%と少なく、死にたいと思うほどの強いストレスを感じている人が約13%となっています。

心配ごとや悩みごとを相談できる人がいない人が12.9%おり、平成21年度の調査時と同率になっています。

問25 毎日が充実していますか

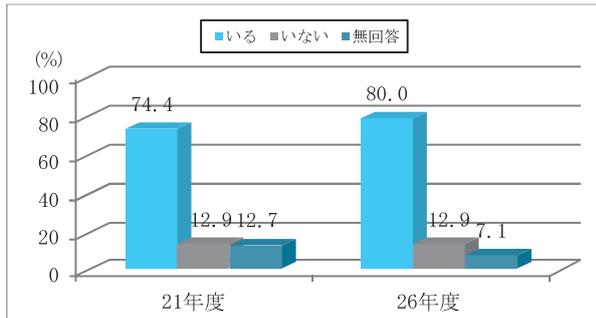


問27 死にたいと思うほどのストレスはありましたか



¹⁰ ロコモティブシンドローム：骨・関節・筋肉などが衰え、歩行や日常生活の活動が困難になる状態。あるいは、そうなる可能性が高い状態のこと。

問28 心配ごとや悩みを相談できる人がいますか

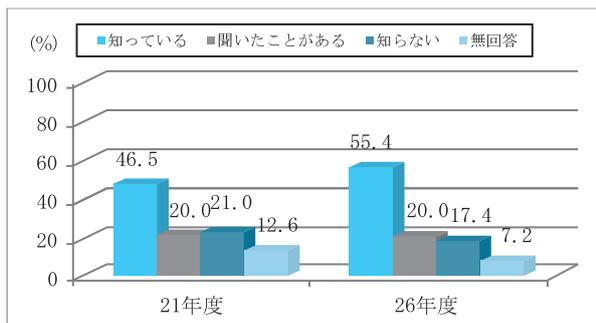


資料：雫石町健康づくり及び食生活に関するアンケート調査

(4) 口腔保健について

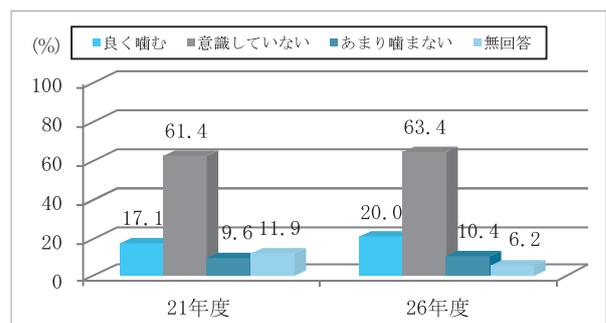
町民健康・食アンケート調査において、60代で歯の本数が20本以上ある人の割合は47.6%で、70代以上になると2割以上が総入れ歯となっています。また、8020運動を知っている割合は平成21年度と比較し、8.9ポイント増加し55.4%となっています。また、噛んで食べることを意識していない割合が63.4%おり、噛むことを意識していない傾向にあります。

問23 8020運動を知っていますか



資料：雫石町健康づくり及び食生活に関するアンケート調査

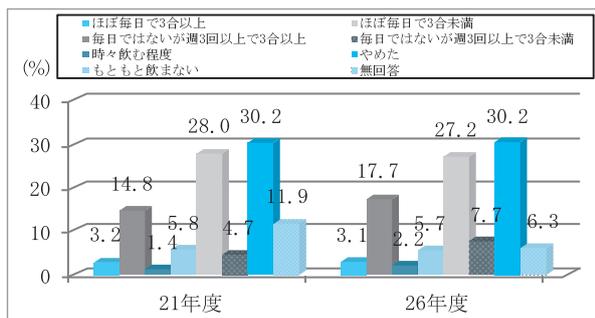
問24 よく噛んで食べますか



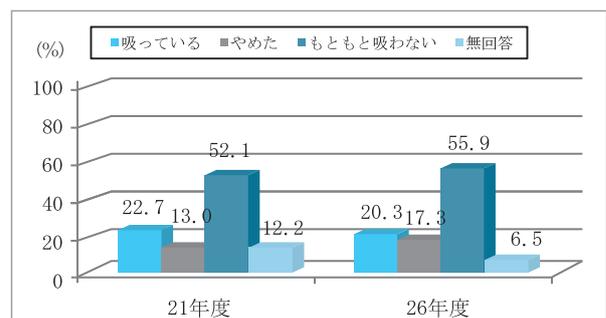
(5) たばこ・アルコールについて

町民健康・食アンケート調査において、ほぼ毎日で3合以上飲酒している人は3.1%で、ほぼ毎日で3合未満飲酒している人は17.7%となっています。また、男性の喫煙者が35.8%と平成21年度より低くなっていますが、女性の喫煙者は10.2%と横ばいになっています。喫煙をしている人のうち、禁煙に関心のある人は48.8%と平成21年度より低くなっています。

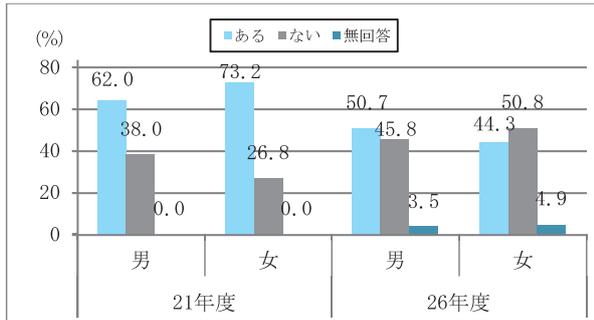
問17 あなたは日頃どの程度アルコールを飲みますか



問18 たばこを吸いますか



問18' 禁煙に関心はありますか（喫煙者のうち）

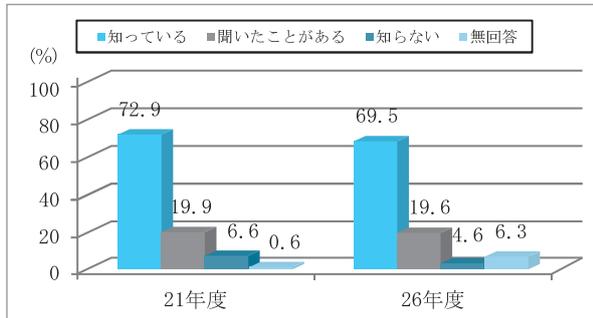


資料：雫石町健康づくり及び食生活に関するアンケート調査

(6) がん・生活習慣病について

町の死亡原因の第1位はがんであり、健康づくり関連データの主要死因別死亡率年次推移をみると、がんは408.0（人口10万対）で、心疾患の204.0（人口10万対）の倍の死亡率となっています。また、死因順位の上位を占めている生活習慣病はメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が起因して発症する病気であり、このメタボリックシンドロームや生活習慣病についての知識を理解し、疾病の予防に努めていくことが必要です。現在メタボリックシンドロームについて知っている者の割合は、69.5%であり、平成21年度とほぼ変わりありません。

問13 メタボリックシンドロームについて知っていますか



資料：雫石町健康づくり及び食生活に関するアンケート調査

3. 健康寿命の延伸に向けた課題

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。「その年に生まれた赤ちゃんがその後生存する年数の平均」である平均寿命との差は、日常生活に制限のある期間であり、医療や介護を受けている期間であるとも言えます。

国保データベースシステムによると、雫石町の健康寿命は、男性が64.2歳、女性が65.8歳となっており、国（男性 65.2歳、女性 66.8歳）や県（男性 64.5歳、女性 66.5歳）と比較してやや低い値です。また、町の平均寿命が男性78.3歳、女性85.3歳ですので、男性はおよそ14年間、女性ではおよそ20年間は医療や介護を受けて生活していると考えられます。

健康寿命を延伸し、すべての町民が健康で心豊かな生活を送ることができるようにするための取り組み課題として、特に以下の事項が挙げられます。

(1) がん対策

雫石町の死因の第1位はがん（悪性新生物）であり、平成23年以降突出して上昇しています。がんの部位別死亡割合は、肺がん、胃がん、大腸がんが上位となっています。また、国保加入者の医療費の中でも、がんは最も高い金額を占めています。これらのことから、町の健康づくりの課題として、がん対策が重要であるといえます。

その一方で、がん検診の受診率は30%前後と低く、国が目標とする50%には達していないのが現状です。

がん対策には生活習慣の改善による一次予防、検診による早期発見と適切な治療による重症化予防の二次予防のどちらも重要です。がんの予防に関する情報提供や知識の普及、受診しやすい検診体制の充実化を図る必要があります。

(2) メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）への取り組み

町の死因別死亡率割合や、国保加入者の医療費割合の中でも、心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病に関わる疾病は、大きな割合を占めています。

生活習慣病はメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が起因して発症する病気といわれています。国保加入者のメタボリックシンドローム該当者は県と比較して高く、特定保健指導の実施率は低いのが現状です。そのような状況の中、対象者が自ら健康づくりに向けた生活習慣の改善に取り組めるよう、情報提供や知識の普及等を通じた意識啓発が求められます。

(3) 自殺予防の継続

町の死因の中で、自殺は毎年上位に挙げられます。全国的にも、社会環境の複雑化や心の健康が損なわれる要因が増えたことにより、自殺者の増加は社会問題となっています。雫石町の自殺率は、全国や県と比較して非常に高く、平成18年に「心の健康づくり対策連絡会議」を組織し、様々な自殺対策に取り組んでいます。平成20年頃までは減少傾向にありましたが、平成21年からは再び増加傾向にあり、引き続き町の重要な課題として、自殺対策を講じていく必要があります。

町民一人ひとりが心の健康づくりに関心を持てるよう、ストレスとの付き合い方や休養の取り方などを含めた情報提供や自殺と関連が大きいと言われるうつ病についての普及啓発を行うとともに、お互いに支え合える地域づくりを目指す必要があります。

(4) 高齢化への対応

雫石町の高齢化率は31%となっており、約3人に一人が高齢者となっています。今後も少子高齢化が進み、2025年には39%に達すると予測されています。

介護保険を申請している人は約2割となっていますが、今後は全ての高齢者が健康づくりに取り組む体制づくりが必要となります。特に、現在年齢別の人口割合が高い60代の町民が健康的な生活習慣を心がけることで、先に述べたがんや生活習慣病の減少が見込まれ、健やかでやすらぎのある町につながるとともに、町全体の死亡率の減少や医療費の削減が可能と考えられます。

また、いつまでも元気でいきいきとした長寿社会を築くため、地域での見守り・支えあい活動の充実が必要とされています。さらに、いつまでも住み慣れた地域で、生涯を健康的に過ごしていくためには、個人の状況に応じた保健・医療・福祉のサービスを効果的に提供していく必要があります。

(5) 子どもの健康づくり

雫石町の子どもたちの健康課題として、肥満とう歯（むし歯）が挙げられます。

児童・生徒の肥満該当者は約10%～12%程度と高い状況です。

う歯の保有率は、幼児、児童、生徒ともに減少傾向にあり、小学6年生になるまで一本もう歯がい「むし歯のない子」の被表彰者数は年々増加しています。雫石町での子どもの口腔保健に関わる状況を見ると、大きく改善がみられているものの、全国的にも同様の傾向があり、全国や県と比較するとう歯保有率は未だ高い状況です。

子どもたちの肥満・う歯等の健康課題にも生活習慣が大きく関連しており、生涯を通じた健康づくりのためには、幼少期から規則正しい生活習慣を身につけられるよう、子ども自身や保護者に対しての情報提供や支援を行う必要があります。

(6) 健康に関する意識啓発・情報提供

町民自らが、それぞれのライフステージに応じた健康づくりに主体的に取り組むことができるよう、保健や医療、福祉のサービスに関する情報、食や健康に関する様々な活動への案内など、あらゆる機会を通じて健康への関心を高めるきっかけづくり、意識啓発が必要とされています。また、本町には、町営体育館、ホットスイム雫石、各地区公民館、健康センターなどがあることから、それらの積極的な活用への働きかけとともに、スポーツ教室、健康教室等を開催し、町民の気軽な参加を促す必要があります。



第 2 章 基本概念

1. 健康増進・食育推進の基本理念

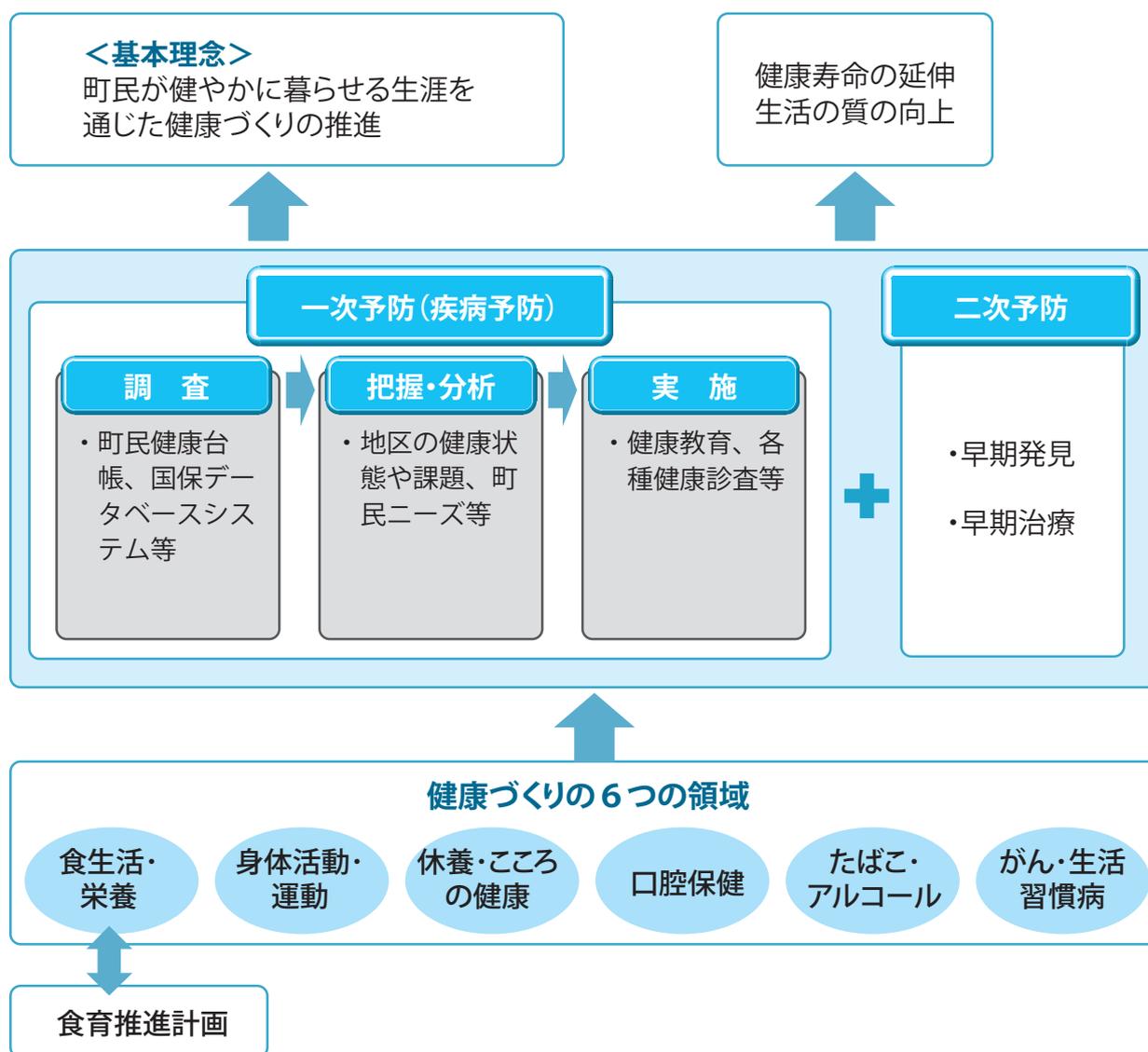
町民が健やかに暮らせる生涯を通じた健康づくりの推進

町民自らが生涯を通じた健康づくりに主体的に取り組むことを基本として、町民の健康づくりに対する啓発活動を積極的に推進するとともに、保健、医療のサービス体制の充実はもちろん、福祉、教育などとの連携を深めることにより、健康で心豊かな生活の確保に努め、町民の健康寿命の延伸と生活の質(QOL)¹¹の向上を図ります。

また、食育推進では、規則正しい食習慣と「早寝、早起き、朝ごはん」の生活リズムが定着し、家族や仲間と食事や料理を楽しんだり、地元食材をおいしく食べたり、郷土の食文化を知る人が増え、生涯を通じて健やかに暮らせる健康な人が増えている状態を目指します。

社会情勢の変化などに対応、考慮しながら必要に応じて見直しを行い、より適切な健康づくりを推進していきます。

○ さわやか健康しずくいし21・食育推進計画の概念図



¹¹ 生活の質 (QOL) : Quality Of Life。精神的、社会的活動を含めた総合的な活力、生きがい、満足度のこと。

2. 重点的な取り組み

(1) 一次予防の重視

従来の疾病対策の中心であった検診による早期発見・早期治療（二次予防）はもちろん、規則正しい食生活や適度な運動などによって健康的な生活習慣を身につける（一次予防）ことが重要です。

(2) 健康寿命の延伸

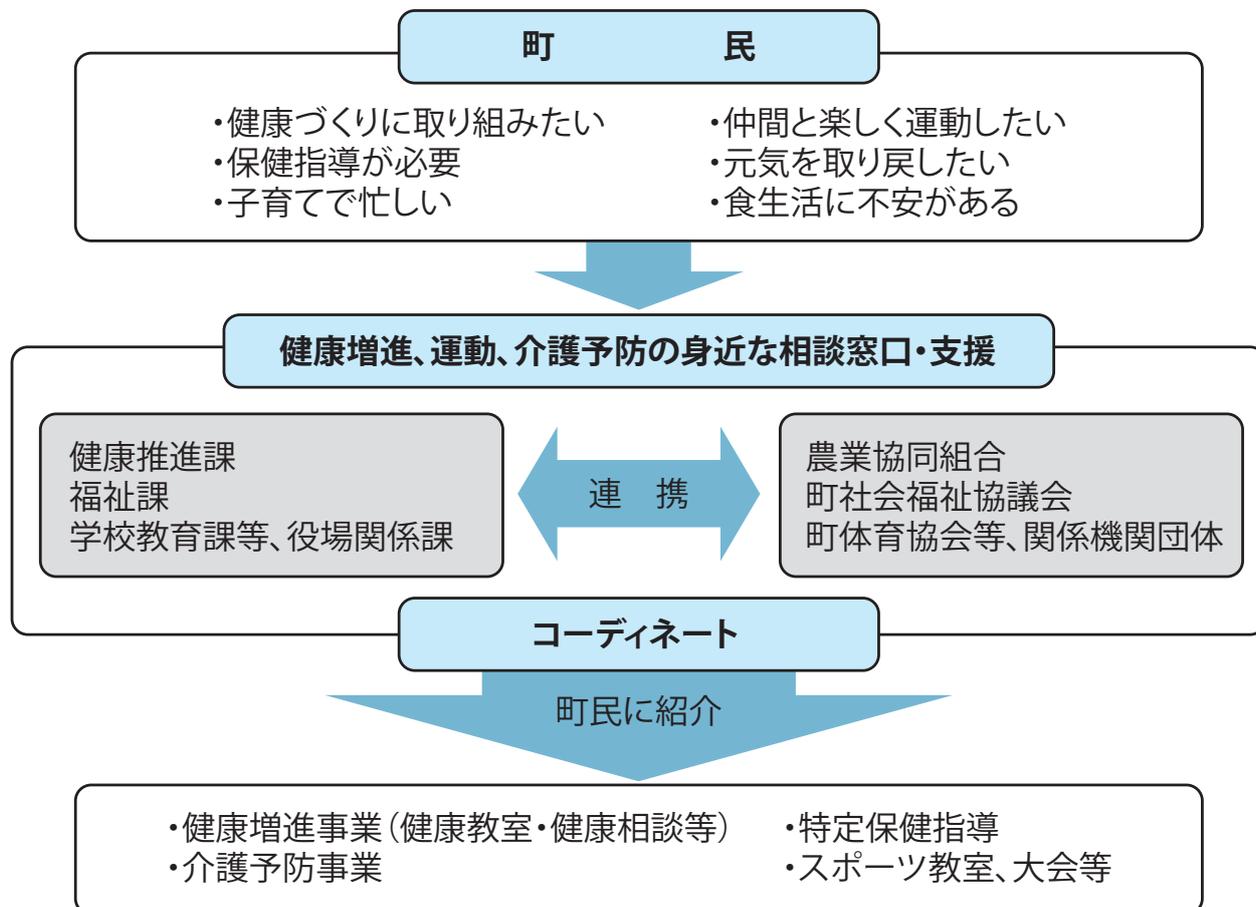
“健康寿命を伸ばすこと”に重点をおき、町民健康台帳、国保データベースシステムを活用して、地区の健康状態を把握分析し、各行政区の課題・多様な町民ニーズに応じた適切で有効な取り組みを行います。

(3) 身近な相談窓口・支援体制の充実

町民の健康づくりを支援する拠点として、健康センター（保健・医療・福祉の複合施設）があります。健康センターでは、子どもからお年寄りまで地域の人々がいきいき暮らし、健やかでやすらぎあるまちをめざし、健康教室等各種健康増進事業の更なる充実を図ります。

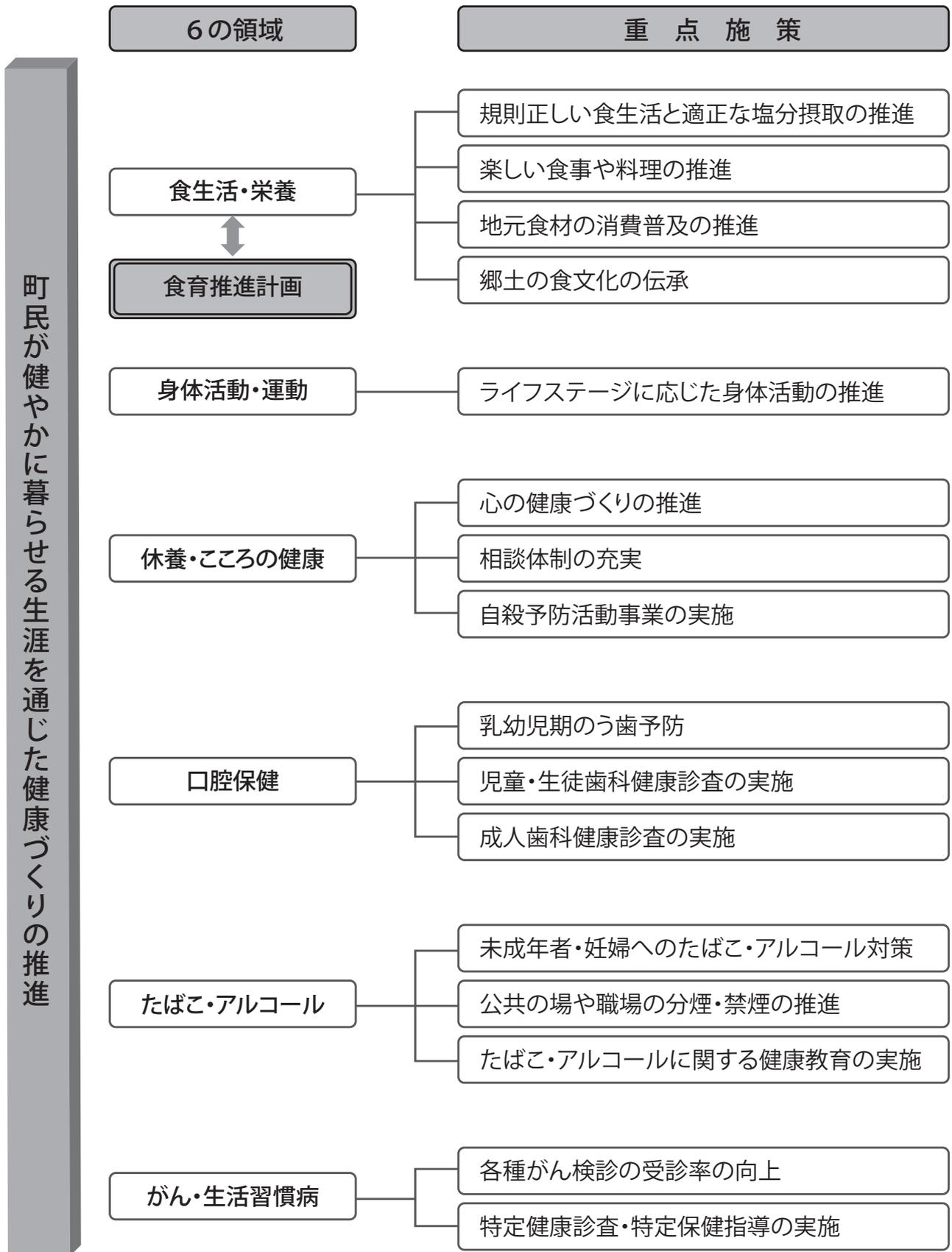
また、本町への転入者をはじめとして、地域の情報が分からないという人もいることから、関係各課・機関団体等がともに連携して、町民の身近な相談窓口・支援の充実に取り組みます。

○ 身近な相談窓口のイメージ



第3章 健康増進の取り組み

○ 本計画の体系図



1. 食生活・栄養（食育推進の取り組みと一体化）

【現状と課題】

栄養・食生活は生命を維持し、子どもたちが健やかに成長し、また人々が健康で豊かな生活を送るために欠くことのできない営みであり、多くの生活習慣病の予防の観点からも重要です、そのため、毎日の食生活を通じて、適正な塩分摂取や栄養バランスのとれた食生活の実現など、正しい食習慣や生活のリズムを整え、子どもの望ましい食習慣を形成するため、各家庭、保育所や保育園、学校、行政、関係機関と連携し取り組んでいます。

朝食の欠食は、肥満や生活習慣病の発症を助長することが指摘されています。また、勉強や仕事の能率低下や体調不良などへの影響があります。また、「食」は、心身の成長や人格の形成に大きな影響を及ぼすことから、特に乳児期から中学生・高校生までに食に関する知識と選択する力を身に付けることが大切です。住民一人ひとりが食育を自らの問題として受け止め、その重要性を認識しながら、できるだけ多くの住民が参加し進めていくことが求められ、今後も関係機関と連携して取り組む必要があります。

【目指すべき状態】

規則正しい食習慣と「早寝、早起き、朝ごはん」の生活リズムが定着し、家族や仲間と食事や料理を楽しんだり、地元食材をおいしく食べたり、郷土の食文化を知る人が増え、生涯を通じて健やかに暮らせる健康な人が増える。

【施策内容と活動指標】

(1) 規則正しい食生活と適正な塩分摂取の推進

施策内容					担当課等
<ul style="list-style-type: none">● 母子健康手帳交付時、妊婦を対象に適切な食生活指導を行います。また、ママパパ学級で妊産婦の食事作り体験試食を行い、食生活支援及び食情報の提供を行います。● 早寝、早起き、朝ごはん運動を推進するため、児童生徒へ「食」に関する指導を行います。● 食生活改善推進員の新規会員の養成教室を開催し、栄養バランスや適正な塩分摂取について指導を行い、会員の確保と育成を支援します。					健康推進課 学校教育課
活動指標	単位	H25 実績値	H30	H35	
妊産婦指導件数	件	116	122	125	
食に関する指導回数	回	103	115	115	
養成教室開催回数	回	10	10	10	

(2) 楽しい食事や料理の推進

施策内容					担当課等
<ul style="list-style-type: none"> ● 食に対する関心を高めるため、町内の保育所（園）、小学校で野菜づくり等の体験を実施します。 ● 野菜等の生育観察・収穫体験のほか、収穫した野菜等を使用した調理実習等を実施し、会食をします。 					福祉課 学校教育課
活動指標	単位	H25 実績値	H30	H35	
実施保育所数	か所	6	6	6	
実施小学校数	か所	10	10	10	

(3) 地元食材の消費普及の推進

施策内容					担当課等
<ul style="list-style-type: none"> ● 農産加工や田植えによる交流会を通して仲間と楽しく体験しながら食を大切にする心を養います。 ● しずくいし料理研究会¹²や雫石町グリーンツーリズム協議会¹³、岩手県食の匠¹⁴認定者らによる郷土料理や雫石の食文化に触れる機会を通して、食を大切にする心を養います。 ● 産業まつり等のイベントにおいて安全・安心な地元の農産物について、理解を深める機会を提供します。 ● 小・中学校において、生産者等の協力により地元食材を活用した給食を提供し、児童生徒が地元食材や特産品について、理解を深めます。 					農林課 学校教育課
活動指標	単位	H25 実績値	H30	H35	
農産加工室 利用回数	回	282	300	320	
産業まつり 来場者数	人	18,000	20,000	20,000	
学校給食地元食材 活用学校数	か所	11	11	11	

¹² しずくいし料理研究会：雫石町の地域資源を活かし、生産者と実需者（経営者及び料理人）、関係機関団体等の連携を図り、消費者に信頼される安全・安心な農畜産物を提供する地産地消を推進するため、関係者等が情報を共有するとともに、連携を強化することを目的とした団体。

¹³ 雫石町グリーンツーリズム協議会：グリーン・ツーリズム（農山村において、その自然や文化、人々との交流を楽しむ滞在型の余暇活動）を推進するため、推進体制の構築、推進方策等の検討及び実践に関係機関、団体等が一体となった取り組みを実施し、農村と都市との交流等による雫石町の活性化に資することを目的とした団体。

¹⁴ 岩手県食の匠：長年培われてきた地域の食文化や郷土食に関する知識・技術を受け継ぎ、その情報発信と次世代への伝承ができる人を「食の匠」として認定し、その活動を促進することを目的としている。

(4) 郷土の食文化の伝承

施策内容					担当課等
<ul style="list-style-type: none"> ● 地元の農産物や旬の食材を活かした「そば打ち体験」や「餅つき」などの体験学習で世代間交流を行います。 ● 保護者、保育所等、小中学校、行政と食生活改善推進員連絡協議会等の関係機関が連携し、食事作りの体験活動や郷土料理や行事食に関する学習の機会や情報提供をします。 ● 培われてきた食に関する知恵や技能を保存、伝承する「食の匠」の認定及び活動を支援します。 					農 林 課 福 祉 課 学 校 教 育 課
活動指標	単位	H25 実績値	H30	H35	
事業開催回数	回	19	20	20	
食の匠認定者数	人	8	10	12	
世代間交流 実施小学校数	か所	10	10	10	

【成果目標】（食育推進計画と共通）

成果目標	単位	H21 実績値	H25 現状値	H30	H35
朝食を毎日食べる 3歳児の割合	%	94.2 (H22)	95.3 (H24)	97.0	100.0
朝食を毎日食べる 児童生徒の割合	%	95.9 (H22)	95.7 (H24)	97.0	100.0
肥満傾向児童の割合	%	10.4	10.9 (H24)	7.4	7.4
肥満傾向生徒の割合	%	25.9	10.5 (H24)	9.3	9.3
家族そろって一日 一回以上食事をして いる人の割合	%	63.6	56.1	60.0	63.6
学校給食の地場産物 使用割合（野菜 のみ7月～12月）	%	米 100.0 野菜 33.0	米 100.0 野菜 23.0	米 100.0 野菜 33.0	米 100.0 野菜 40.0
食生活改善推進員 の活動延べ回数	回	92	120	120	120
食育月間 ¹⁵ を知って いる人の割合	%	10.0	10.1	20.0	30.0

（資料：岩手県環境保健研究センター がん等疾病予防支援システム、町民健康・食アンケート調査、健康推進課）

¹⁵ 食育月間：国の食育推進基本計画により、家庭・学校・地域・職場など社会全体で国民的な拡がりをもって、食育の推進運動に取り組むことを目的に、毎年6月を「食育月間」と定めている。

【目標達成のためにみんなができること】

- ・早寝、早起き、朝ごはんの習慣を身につけましょう。
- ・「おなかがすいた」という感覚が持てるよう、リズムある食習慣を身につけましょう。
- ・栄養教室や健康教室に参加して栄養バランスや適量・適正な塩分摂取について学びましょう。
- ・産直施設等の利用や自家野菜など、地元食材を食べ、食を大切にする心を育てましょう。
- ・1日1回以上家族や仲間と食事を楽しみましょう。



2. 身体活動・運動

【現状と課題】

運動をよく行っている人は、生活習慣病などの罹患率や死亡率が低いこと、また、身体活動や運動が、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。

町民健康・食アンケート調査によると、毎日体を動かしている人は19.5%、時々体を動かしている人は34.4%（25頁参照）と、平成21年度のアンケート調査とほぼ同じ数字となっています。運動不足と感じている人が、平成21年度のアンケート調査より2.6ポイント増の63.8%（25頁参照）です。

町では、体育協会加盟の多数のスポーツ団体のほか、老人クラブや公民館の講座、健康推進課や地域包括支援センター主催の健康教室や体操教室、その他自主サークルが活動しています。

今後は、町民の身体活動・運動に対する意識を高めるとともに、誰もが参加しやすいウォーキングや体操等の普及を図りながら、多くの町民が無理なく身近なところで運動できるような取り組みを進めていく必要があります。

【目指すべき状態】

運動習慣を身につけることの大切さについて認識し、町民が気軽に楽しく運動に取り組み、日頃からこまめに動くなど、運動不足を感じない生活を送ることができる。

【施策内容と活動指標】

(1) ライフステージに応じた身体活動の推進

施策内容					担当課等				
<ul style="list-style-type: none">● 日常生活の中で運動習慣を身につけることの大切さについて、普及啓発活動を行います。● 広報やPR媒体を使い、気軽に運動を始められるきっかけとなる情報を提供し、意識して身体を動かし、スポーツに親しむ環境を整えます。● 関係機関と連携し、各年代に応じた運動メニューの提案及び教室を開催します。					健康推進課 社会教育課 生涯文化課				
活動指標	単位	H25 実績値	H30	H35					
運動に関する教室の開催回数	回	67	59	49					
各年代に応じた運動メニューの提案・相談回数	回	2	5	5					
各種スポーツ教室・大会開催回数	回	106	114	114					
運動自主グループの数	グループ	6	8	12					

【成果目標】

成果目標	単位	H21 実績値	H25 現状値	H30	H35
定期的に運動している人の割合	%	24.2	23.7	35.0	50.0
運動不足と感じている人の割合	%	56.3	58.2	50.0	40.0
ロコモティブシンドローム認知度	%	—	8.1	10.0	20.0

(資料：町民健康・食アンケート調査)

【目標達成のためにみんなができること】

- ・普段から意識して体を動かす習慣を身につけましょう。
- ・広報やホームページ等を確認し教室などへ積極的に参加しましょう。
- ・スポーツ教室に参加して、自分にあった運動を見つけましょう。
- ・自分にあった運動を見つけ、日常生活に取り入れましょう。
- ・自主グループに参加するなど、一緒に運動する仲間をつくりましょう。



3. 休養・こころの健康

【現状と課題】

社会環境の複雑化や、心の健康が損なわれる要因が増加したことにより、本町における自殺率は全国、県と比較しても高率で推移し、自殺対策は喫緊の課題です。平成18年には、自ら命を絶つ方を減らすことを目的に、「心の健康づくり対策連絡会議」を組織し、自殺と関係の深いうつ病とその対処方法などの講演会や紙芝居、ポスターによる啓発など、様々な対策を実施しています。また、平成20年6月には、心に耳を傾ける傾聴ボランティア（やまびこ会）¹⁶が結成され、集団の場や個別での傾聴相談を行っています。

町民健康・食アンケート調査によると、毎日の生活が充実していると感じる人は4割程度（25頁参照）と少なく、死にたいと思うほどの強いストレスを感じている人が約13%（25頁参照）いることが分かりました。今後も、心の健康の保持と増進を図るためにこころの健康づくりを積極的に推進する必要があります。

また、心配ごとや悩みごとを相談できる人がいないという人が約13%（26頁参照）おり、相談できる相談機関を知っている割合が2割以下（82頁参照）と低いため、相談体制の充実と相談窓口についての情報提供を行っていく必要があります。

【目指すべき状態】

上手に身体を休め、ストレスを解消する方法を身につけるための知識を理解するとともに、困ったときに相談できる窓口を知り、地域で身近に支え合いながら、いきいきと充実した生活を送ることができる。

【施策内容と活動指標】

(1) 心の健康づくりの推進

施策内容					担当課等
<ul style="list-style-type: none">● 上手にストレスを解消している人を増やすため、心の健康づくりの重要性について普及啓発をします。● いのちの授業等の講演会や各地区公民館での健康教育を開催し、心の健康づくりに取り組みます。					健康推進課
活動指標	単位	H25実績値	H30	H35	
広報掲載回数	回	10	10	10	
講演会及び健康教育実施回数	回	14	17	20	

¹⁶ 傾聴ボランティア（やまびこ会）：自殺予防のため、相手の想いを受け止めながら話を聴く「傾聴活動」を行うボランティア団体。

(2) 相談体制の充実

施策内容					担当課等
<ul style="list-style-type: none"> ● 心の悩みを持つ人への相談・支援体制を強化するため、精神科医師による心の健康相談を開催します。 ● いつでも身近に相談できる保健師による相談窓口等について周知し、早期にうつ病を発見し治療につなげます。 					健康推進課
活動指標	単位	H25実績値	H30	H35	
心の健康相談利用者数	延べ人数	21	21	21	
心の健康相談開催数	回	6	7	7	
精神相談対応回数	回	87	90	90	

(3) 自殺予防活動事業の実施

施策内容					担当課等
<ul style="list-style-type: none"> ● 互いに支え合える地域づくりのため、傾聴ボランティアの育成、ゲートキーパー¹⁷の養成をします。 ● 心の健康づくり対策連絡会議において関係機関と連携し、まちの自殺予防対策について話し合います。 ● 各種がん検診等で面接によるうつスクリーニング¹⁸を実施し、うつ傾向者の早期発見・早期治療につなげます。 					健康推進課
活動指標	単位	H25実績値	H30	H35	
ゲートキーパー養成者数	人	312	570	650	
傾聴ボランティアによる個別傾聴相談回数	延べ回数	35	45	55	
自殺予防町民フォーラム参加者数	人	141	200	200	

¹⁷ ゲートキーパー：悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援に繋げ、見守る人のこと。

¹⁸ うつスクリーニング：「心の健康度自己評価票」（厚生労働省研究班作成）などにより、主に「うつ」などの心の疲労度をチェックするもの。

【成果目標】

成果目標	単位	H21 実績値	H25 現状値	H30	H35
ストレスを解消している人の割合	%	67.5	71.9	75.0	80.0
睡眠が十分にとれている人の割合	%	47.6	60.7	65.0	70.0
心配ごとや悩みを相談できる人がいる割合	%	74.4	80.0	85.0	90.0
自殺率の減少 (人口10万対死亡率)		32.0	45.3 (H24)	25.0	23.5
うつ病と自殺の関係を知っている人の割合	%	58.3	61.8	65.0	70.0
相談できる専門家を知っている人の割合	%	21.3	19.2	30.0	40.0

(資料：健康推進課、町民健康・食アンケート調査)

【目標達成のためにみんなができること】

- ・心の健康づくりに対する関心や理解を広げましょう。
- ・ストレスを感じたときには、解消法を見つけましょう。
- ・日常生活を見直し、休養をとってこころの健康を保ちましょう。
- ・相談相手、相談先を見つけましょう。
- ・一人で悩まずに周囲や専門機関に相談しましょう。



4. 口腔保健

【現状と課題】

子どもたちのう歯の保有者率は年々減少傾向ですが、年齢が上がるに連れ増加し、特に中学生が急増しています（17頁参照）。また、成人について、節目総合健康診査（35、40、45、50、55、60歳）の歯周病検診における要医療割合が、平成25年度は55.6%（17頁参照）となっており、増加傾向で推移しています。

こうしたことから、各年代に合わせた正しい情報の提供や、適切な歯科健康診査の受診勧奨が必要です。さらに、乳幼児期からう歯を作らない生活習慣の定着に努め、児童・中学生にはう歯が急増する要因を考慮した指導を行っていく必要があります。

【目指すべき状態】

ライフステージに応じた歯科指導を受け、歯の健康に関心を持ち、適切な口腔ケアの習慣を身につけ生涯を通じ自分の歯で食事を楽しむことができる。

【施策内容と活動指標】

(1) 幼児期のう歯予防の実施

施策内容					担当課等
<ul style="list-style-type: none">● 乳幼児期からう歯予防を推進するため、定期的な健康診査・指導やフッ化物塗布¹⁹の機会を設け、指導体制を充実します。● 乳幼児に対する仕上げみがきの重要性や方法、う歯について普及啓発活動を行います。● う歯予防についての普及啓発活動のため、全保育所・園でのう歯予防教室及びリーフレットの配布、フッ化物洗口²⁰を継続していきます。					健康推進課 福祉課
活動指標	単位	H25 実績値	H30	H35	
幼児歯科健康診査実施率	%	81.8	87.0	87.0	
歯科衛生教育実施回数	回	8	8	8	
毎日仕上げ磨きをする3歳児の割合	%	91.5	92.0	92.5	

¹⁹ フッ化物塗布：歯科医師や歯科衛生士によりフッ化物を歯面に塗布する、う歯予防の方法のひとつ。

²⁰ フッ化物洗口：う歯予防を目的とした、フッ化物洗口剤によるうがい。

(2) 児童・生徒の口腔保健

施策内容					担当課等
<ul style="list-style-type: none"> ● 小学校・中学校のう歯予防を推進するため、フッ化物洗口を実施できるよう支援体制を整備します。 ● 学校保健会報などにより、う歯について正しい知識の普及啓発活動を行います。 					健康推進課 学校教育課
活動指標	単位	H25 実績値	H30	H35	
むし歯のない子の表彰者数	人	28	6年生全体の20%以上	6年生全体の20%以上	
児童生徒への口腔保健の啓発回数	回	2	5	5	

(3) 成人歯科検診の実施

施策内容					担当課等
<ul style="list-style-type: none"> ● 2歳6か月児の保護者、80歳の方を対象に歯科健康診査を実施します。 ● 節目総合健康診査受診者に対し、唾液による歯周病検査を実施します。 ● う歯、歯周病予防についての普及啓発活動を行います。 					健康推進課
活動指標	単位	H25 実績値	H30	H35	
2歳6か月児保護者歯科健康診査受診率	%	76.3	79.0	79.0	
80歳歯科検診受診率	%	8.2	14.0	14.0	
歯周病検査要医療割合	%	55.6	50.0	48.4	

【成果目標】

成果目標	単位	H21 実績値	H25 現状値	H30	H35
3歳児のう歯保有者の割合	%	33.0	21.5	21.3	21.0
小学生のう歯保有者の割合	%	18.2	26.0	25.3	25.0
中学生のう歯保有者の割合	%	48.6	62.5	55.0	50.0
8020運動を知っている割合	%	46.5	55.4	65.0	75.0

(資料：健康推進課、町民健康・食アンケート調査、学校保健会報)

【目標達成のためにみんなができること】

- ・乳幼児歯科健康診査（1歳6か月児、2歳児、2歳6か月児、3歳児、3歳6か月児）の対象となったら忘れずに受診しましょう。
- ・フッ化物²¹を利用したう歯予防に取り組みましょう。
- ・小学校低学年頃までは、保護者が仕上げみがきをしましょう。
- ・80歳歯科健康診査の対象となったら受診しましょう。
- ・定期的に歯科医院での歯科健診・治療を受けましょう。



²¹ フッ化物：フッ素を含む化合物で、う歯予防に効果的であるとされる。う歯の原因菌の働きを弱め、歯垢が作る酸の量を抑える働きがあり、歯から溶け出したカルシウム、リンの再石灰化を促進する。また、歯の表面を酸に溶けにくい性質に修復する。

5. たばこ・アルコール

【現状と課題】

たばこは、吸っている本人だけでなく、その周囲の人にも受動喫煙という形で影響を及ぼします。「健康増進法」が平成15年5月1日に施行されたことにより、健康への害についての知識普及や公共施設・職場、不特定多数の人が集まる場所での分煙・禁煙の推進が図られ、喫煙率は下がってきています。

妊婦の喫煙や飲酒は胎児の発育に影響を及ぼし、未成年者の喫煙や飲酒は身体に与える影響が大きく、大人に比べて短期間で害が現れます。妊娠中でも毎日または時々飲酒している人がいることから、胎児への影響について引き続き啓発する必要があります。

男性では39%の人が毎日飲酒（50頁参照）しており、女性では8.9%の人が毎日飲酒しています。「健康日本21」による、「節度ある適度な飲酒」は1日平均純アルコールにして約20g程度（日本酒約1合、ビール中ビン約1本）ですが、毎日3合以上飲酒している人は3.1%（50頁参照）います。

未成年者が喫煙や飲酒をしない環境をつくるため、健康への害についての教育・知識を普及させるために、家庭、地域、学校、行政、企業が連携することが重要です。

また、過度の飲酒により社会への適応の低下を招くアルコール関連問題があり、節度ある適度な飲酒の知識を普及させていく必要があります。

【目指すべき状態】

たばこ・アルコールの健康への影響についての正しい知識を持ち、健康で安心した生活を送ることができる。

【施策内容と活動指標】

(1) 未成年者・妊婦へのたばこ・アルコール対策

施策内容					担当課等
<ul style="list-style-type: none">● 妊娠届け出時に、妊婦及びその家族の喫煙・飲酒状況を確認し、たばこ・アルコールが胎児や子供へ及ぼす影響について知識を普及します。● たばこ・アルコールと健康との問題について知識の普及を図るとともに、相談体制を整えます。					健康推進課 学校教育課
活動指標	単位	H25 実績値	H30	H35	
妊婦への指導 実施率	%	100.0	100.0	100.0	
学校での薬物乱用 に関する健康教育 実施回数	回	11	12	12	
啓発回数	回	1	7	10	

(2) 公共の場や職場の分煙・禁煙の推進

施策内容					担当課等
<ul style="list-style-type: none"> ● 公共の場所や職場における禁煙、分煙を推進し、喫煙の健康に及ぼす影響について普及啓発を行います。 ● 学校、地域等と連携し、積極的にたばこに関する教育を行い、分煙・禁煙の普及に取り組みます。 					健康推進課
活動指標	単位	H25実績値	H30	H35	
たばこの知識啓発回数	回	2	7	12	

【成果目標】

成果目標	単位	H21実績値	H25現状値	H30	H35
男性の喫煙者の割合	%	41.3	35.8	33.0	30.0
女性の喫煙者の割合	%	10.1	10.2	9.2	8.2
喫煙する妊婦の人数	人	13	4	0	0
毎日飲酒する男性の割合	%	32.8	39.0	32.0	30.0
毎日飲酒する女性の割合	%	8.1	8.9	8.0	7.9
飲酒する妊婦の人数	人	11	1	0	0
毎日3合以上飲む人の割合	%	3.2	3.1	3.0	2.8

(資料：健康推進課、町民健康・食アンケート調査)

【目標達成のためにみんなができること】

- ・節度ある適度な飲酒に心がけ、休肝日を週2日はつくりましょう。
- ・たばこ・アルコールの害について知り、たばこ・アルコールが体に及ぼす影響を認識しましょう。
- ・妊婦・未成年者はたばこやアルコールの摂取はやめましょう。
- ・自分の周囲に禁煙を勧め、禁煙できるように家族でサポートしましょう。
- ・家庭での禁煙・分煙の徹底をしましょう。

6. がん・生活習慣病

【現状と課題】

雫石町での死因の第1位はがんであり、平成20年から平成24年の5年間のがん死亡者数をみると、肺がん、胃がん、大腸がんが上位を占めている（19頁参照）状況です。町の各種がん検診の受診率は30%前後であり、最も低い受診率の胃がん検診では25%前後（52頁参照）となっており、国の定める50%に達していないのが現状です。

がんによる死亡数を減少するためには、住民自らががん予防に関する知識を身につけ、定期的ながん検診を受診し、がんの早期発見・早期治療を行うことが重要となります。

また、心疾患や脳血管疾患に大きな影響を与える生活習慣病はメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が起因して発症する病気であり、このメタボリックシンドロームや生活習慣病についての知識を得て疾病の予防をしていくことが必要です。

【目指すべき状態】

自分の健康に関心を持ち、自発的に生活習慣改善やがん予防に関する知識を身につけ、疾病の早期発見・早期治療を行い、健康で過ごすことができる。

【施策内容と活動指標】

(1) 各種がん検診の受診率の向上

施策内容					担当課等
<ul style="list-style-type: none">がんの早期発見、早期治療を推進するためながん検診及び精密検査受診率の向上につながるよう積極的に啓発活動に取り組みます。がん検診の日程や会場、待ち時間の短縮、個別検診等受けやすい環境づくりに取り組み、受診率の向上につなげます。					健康推進課
活動指標	単位	H25 実績値	H30	H35	
がん検診の普及啓発活動	回	9	18	25	
乳がん自己検診法の普及啓発活動	回	2	5	8	

(2) 特定健康診査・特定保健指導の実施

施策内容					担当課等
<ul style="list-style-type: none"> ● 生活習慣病の早期発見、メタボリックシンドロームの予防・改善のために特定健康診査・特定保健指導を実施します。 ● 特定健康診査・特定保健指導に参加しやすい体制整備を行い、受診率・利用率の向上につなげます。 					健康推進課 町民課
活動指標	単位	H25 実績値	H30	H35	
メタボリックシンドロームを知っている割合	%	89.0	93.0	95.0	
メタボリックシンドロームの該当者・予備群者の割合	%	32.8	25.0	20.0	
特定健康診査受診率の割合	%	50.1	60.0	62.0	
特定保健指導実施率の割合	%	18.1	50.0	52.0	

【成果目標】

成果目標	単位	H21 実績値	H25 現状値	H30	H35
胃がん検診の受診率の割合	%	22.5	27.0	38.5	50.0
肺がん検診の受診率の割合	%	47.0	48.3	49.0	50.0
がん死亡者数の割合（人口10万対）		258.5 (H20)	408.0 (H24)	258.5	258.5
脳血管疾患死亡者数の割合（人口10万対）		145.4 (H20)	136.0 (H24)	126.6	117.2
心疾患死亡者数の割合（人口10万対）		215.4 (H20)	204.0 (H24)	202.8	201.7

（資料：県保健福祉年報、健康推進課）

【目標達成のためにみんなができること】

- ・ 地区で行う健康教育や健康相談をうけましょう。
- ・ 広報の案内や各種検診の案内通知を確認し、定期的に各種がん検診を受検しましょう。
- ・ 自分からがん予防についての知識を得て、がん予防に努めましょう。
- ・ 家族や地域の中などで、がん検診を受けるよう声をかけ合ひましょう。
- ・ 女性は乳がんの自己検診法を覚え、月1回自己触診を行い、早期発見・早期治療に取り組みましょう。

第4章 食育推進の取り組み

1. 雫石町食育推進計画目標達成状況

平成22年度に平成26年度を最終年度とした、雫石町食育推進計画が策定され、平成24年度に中間評価を実施し、達成度の確認を行いました。平成26年度には第2次計画策定のため、最終評価を行いました。

指標名	指標の考え方 目標の考え方	計画当初 (H22年3月)	実績 (H25年度)	目標 (H26年度)
①朝食を食べる 児童・生徒の割合	【指標】 朝食の摂取状況 (小学5年生・中学2年生) 【目標】 毎日食べている人の割合の 増加	89% (H19)	93%	98%
②家族揃って食事を している人の割合	【指標】 1日1食は家族揃って 食事をしている人の割合 【目標】 家族揃って食事をする 機会の増加	63% (H20)	56%	68%
③学校給食における 地場産物の使用割合	【指標】 小中学校での給食における 町内産食材使用割合 【目標】 全校で野菜使用量の増加	米 100% 野菜 33% (H20)	米 100% 野菜 23%	米 100% 野菜 38%
④食育の推進に係る 食生活改善推進 員会員数	【指標】 食生活改善推進員 加入者数 【目標】 会員数の増加	116人 (H21)	115人	150人
⑤食育月間を知って いる人の割合	【指標】 すべての住民が食育月間を 知って取り組む 【目標】 全住民が食育を意識し 取り組む	10% (知っている) (H21) (聞いたことがある39%)	10% (知っている) (聞いたことがある43%)	30%

2. 食育の課題

小中学生の欠食率は学年が上がるとう欠食率が高い割合を示す傾向です（小学1年生0.9%、4年生3%、中1年生5.7%、中3年生7.3%、高校生14%（H24環境保健研究センターアンケートより））。小中学校の栄養教諭等の朝食アンケートより、とっている朝食の内容をみると、ごはんにふりかけ、ごはんと目玉焼きといった主食と主菜のみの児童生徒が多く、栄養バランスの偏りが課題です。

町民の朝食欠食率は20代男性40.8%と最も高く、次いで30代男性32.3%、30代女性20.0%と子育て・働き世代の欠食率が全国に比べ高くなっています。朝食の欠食は肥満や生活習慣病の発症を助長することが指摘されています。また、勉強や仕事の能率低下や体調を崩すなどの影響があり、朝食内容の充実が必要です。朝食が食べられない理由として、生活リズムの乱れが考えられ、家庭・保護者を巻き込んだ早寝・早起き・朝ごはんを啓発する活動が必要です。

3. 重点施策

前章の健康増進計画の取り組みの「食生活・栄養」分野に掲げる【施策内容と行動目標】を踏まえ、食育を推進するため4つの重点施策を定めます。

(1) 規則正しい食生活と適正な塩分摂取の推進

各年代に応じて、栄養バランスのとれた食生活の実現に取り組みます。また、規則正しい生活リズムを身につけられるよう、早寝、早起き、朝ごはん運動を推進します。

具体的目標

- ① 栄養バランスのよい食事内容と量を知り、実践できる
- ② 「早寝・早起き・朝ごはん」ができる

(2) 楽しい食事や料理の推進

家族や仲間と食事することの大切さを伝えていきます。また、農業や生産者などとの交流を通じて「食」への関心と、豊かなこころづくりに取り組みます。

具体的目標

- ① 家族や友人、地域の人々と一緒に食事をする
- ② 料理、食事の準備、後片付けなどのお手伝いと食事のマナーを身につける

(3) 地元食材の消費普及の推進

地元食材の普及啓発とともに、「食」は生産者などの多くの働きによって支えられているという感謝の気持ちを持てるよう地産地消に取り組みます。

具体的目標

- ① 栽培や収穫の経験を通じて、「食」の大切さを知る
- ② 地元の農畜産物・加工品を普及し、積極的に使う
- ③ 「食」の安全に関する知識をもつ

(4) 郷土の食文化の伝承

地元食材を活かした郷土料理の関心を高め、地域で受け継がれてきた知識の普及に取り組みます。

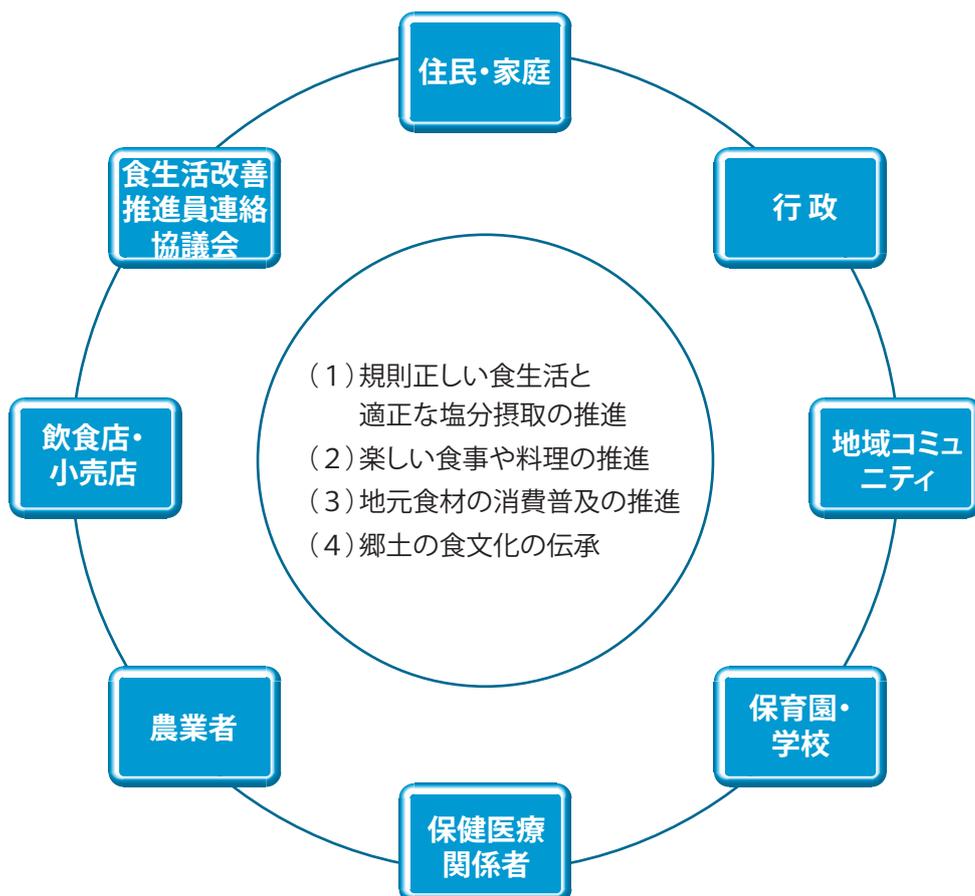
具体的目標

- ① 郷土料理など食文化を学び、伝える

4. 計画の推進

食育の実践現場は基本的には家庭であり、学校であり、地域です。計画の推進にあたっては、住民・家庭、行政、地域コミュニティ、保育園・学校、保健医療関係者、農林業者、飲食店・小売店、食生活改善推進員連絡協議会などが連携を図り、協働して推進します。

○ 計画の推進連携体制



5. 主な取り組み

(1) 規則正しい食生活と適正な塩分摂取の推進

① 栄養バランスのよい食事内容と量を知り、実践できる

不規則な食生活や「食」を取り巻く様々な環境の変化により、脂質と塩分の過剰摂取や野菜不足といった栄養バランスの偏りがみられます。そのため、自分に合った食事内容と量及び適正な塩分摂取について知ってもらい、自ら実践できる取り組みを進めます。

取り組み内容	概要	担当課
小中学校食に関する指導	児童生徒が食に関する正しい知識の習得と規則正しい食習慣を理解し、自ら実践できる能力や態度を育てるため、食に関する指導を行います。	学校教育課
妊婦届け時栄養相談・ママパパ学級	妊婦等が親になるための準備期間において、妊産婦のための食生活指針などを活用して指導を行います。また、ママパパ学級での試食を通じて、栄養バランス等について理解を深める機会を提供します。	健康推進課
離乳食指導	乳幼児健診時に、5・6か月、7・8か月、9～11か月と成長に合わせた3コースの試食を通じて、食事の基盤づくりについてサポートをします。また、保育所（園）でも保護者を対象に児童の成長に合わせた離乳食指導を行います。	健康推進課 福祉課
さわやか健康教室	生活習慣病予防の一環として、運動指導士等と連携し、運動による健康づくりと、疾病を予防するための栄養に関するアドバイス及び調理実習を組み合わせた健康教室を実施します。	健康推進課
食生活改善事業	食育を推進するボランティア団体である食生活改善推進員の新規会員を養成します。また、会員へ「食」を通じた健康づくりの情報提供や塩分摂取を控える調理法などの指導を行います。会員が食に関する様々な知識を、家庭・地域へ広める活動ができるよう支援します。	健康推進課
特定保健指導	生活習慣病の発症に関わっているメタボリックシンドロームを予防し改善するため、健診結果に基づき保健指導と運動・栄養指導を行います。	健康推進課

② 「早寝・早起き・朝ごはん」ができる

食育の基本は毎日の食生活であり、朝食は生活の基本です。自らの健康保持や子どもの健やかな成長のために、子どもの保護者などに幼少期から基本的な生活習慣や朝食の大切さについて、理解を深められる取り組みを進めていきます。

取り組み内容	概要	担当課
「早寝・早起き・朝ごはん」普及啓発	朝ごはんの必要性、早寝・早起きの生活リズムの向上について、家庭・保育所（園）・学校・地域と連携し、普及啓発を行います。	学校教育課 福祉課
乳幼児健康診査相談	乳児健診、1歳6か月児健診、2歳6か月児相談、3歳6か月児健診、3歳児歯科健診において、授乳・食環境の整え方、食事や生活リズムの整え方などの情報提供を行うとともに、必要に応じて保護者へ指導を行います。	健康推進課
生活習慣病予防健診事後指導会（雫石高校）	対象高校生へ朝ごはんの必要性や望ましい食習慣について、調理実習を組み合わせた指導を食生活改善推進員と連携して行います。	健康推進課
小中学校生活習慣病予防健診事後指導会	小学4年生、中学1年生の対象児童生徒とその保護者へ、朝ごはんの必要性や望ましい食習慣について、養護教諭・栄養教諭と連携し指導を行います。	学校教育課



(2) 楽しい食事や料理の推進

① 家族や仲間、地域の人々と一緒に食事をする

ライフスタイルの多様化とともに、毎食を家族そろって食事することが難しくなっているため、家族ができるだけ意識して、協力して、楽しい食事時間をつくっていくことが大切です。家族や仲間、地域の人々と食事できる機会を持ち、みんなと一緒に食事をする楽しさを伝えていきます。

取り組み内容	概要	担当課
食育交流活動	保護者や祖父母、地域の方、生産者等と一緒に収穫祭や試食会を開催し、食べることの楽しさやコミュニケーションの大切さを学びます。	学校教育課
春休みおいで塾	小学生を対象に、仲間との料理体験や試食を通じて、一緒に会食する楽しさを学び、食への関心と知識を高めるため、食生活改善推進員と連携して取り組みます。	生涯文化課
雫石町地域コミュニティ形成推進事業	地域の安全や生活環境の保全、見守り活動のほか、節句行事などを通じて地域の人と交流をしながら郷土食や行事食に触れることができる地域コミュニティの活動を支援します。	企画財政課

② 料理、食事の準備、後片付けなどのお手伝いと食事のマナーを身につける

料理をしたり、「食」に関する知識を学ぶ体験は、五感を磨くことにつながるとともに、子ども自身の「食」に対する興味関心をより引き出すことにもなります。食事の準備や後片付けの習慣を身につけられるよう、関心を高め理解を深めていける取り組みを進めます。

食事のマナーは親以外に祖父母や学校の先生から教えてもらったという子どもも多くいます。そのため、各種教室などを通じて年齢に応じた食事の指導とマナーの大切さを伝えていきます。

取り組み内容	概要	担当課
食育の活動	保育所（園）や児童館での料理体験、食育の紙芝居や寸劇等を活用し、食への興味や関心を高め、食べることの楽しさを伝えます。また、「いただきます」「ごちそうさま」など食事の基本マナーを指導します。保育所（園）だよりや給食だよりを通じて、生活の基本となる食育の重要性について情報提供を行います。	福祉課 健康推進課
親子の料理教室	食生活改善推進員と連携し、親子で食事のマナーを学ぶ機会を提供します。	健康推進課
食生活学習教材の活用	小学校で「食生活学習教材（食生活を考えよう）」等を用いて食育について児童の興味関心を高める活動を支援します。	学校教育課

(3) 地元食材の消費普及の推進

① 栽培や収穫の経験を通じて、「食」の大切さを知る

地元農家や農業関係者との交流機会や「食」の生産、加工の場面などに直接接することができる機会を提供し、栽培や収穫の経験を通じて、「食」をより深く知ることができる機会を提供していきます。

取り組み内容	概要	担当課
野菜と親しむ体験学習	保育所（園）において地域の方々と野菜を栽培し、子どもたちが野菜にふれあう機会をつくります。また、生育観察、収穫体験のほか、収穫した野菜を活用した給食提供や料理教室などの取り組みを行います。	福祉課
農業体験学習	小学校において、農業体験を通じ、農産物加工技術を学び、食卓と生産現場である農業との距離を縮めるための取り組みを支援します。	福祉課 学校教育課 農林課
地産地消推進事業	しずくいし料理研究会や雫石町グリーンツーリズム推進協議会、岩手県食の匠認定者らによる郷土料理や雫石の食文化に触れる機会を通して、食を大切にする心を養います。	農林課

② 地元の農畜産物・加工品を普及し、積極的に使う

身近な地域で自然の恵みを楽しむことができることの利点を生かし、各種イベントなどを通じて雫石ブランドの雫石牛やねぎ・トマトを始めとした農畜産物の周知とともに地産地消の取り組みを引き続き推進していきます。

取り組み内容	概要	担当課
地元食材の給食への提供	保育所（園）・小学校・中学校の給食実施施設において、米や野菜など新鮮で安全な地元食材を子どもたちに提供するため、農林課と町産直協議会などと連携します。	福祉課 学校教育課 農林課
アグリビジネス ²² 応援事業	地元の農畜産物を活用した加工食品、特産品の開発や販売支援を行います。	農林課
物産振興事業	町内事業者が行う特産品などの開発・販売促進活動を支援し、地域資源の価値向上（ブランド化）を推進します。	観光商工課

²² アグリビジネス：農業生産とそれに関連する資材供給や加工分野における企業活動。

③ 「食」の安全に関する知識をもつ

産地などの偽装表示などが社会問題化する中、町民が安全・安心に食材を購入し、生活に取り入れていけるように、「食」に関する幅広い情報を適切に提供していきます。

取り組み内容	概要	担当課
保育所（園）・小中学校の給食提供	週1回給食の放射性物質を測定し、施設ごとに食の安全に対する情報提供を行います。また、食品表示や食中毒、食アレルギーなどの食の安全について学びます。	学校教育課 福祉課
雫石町農産物認証等制度 ²³ 普及事業	「雫石町農産物認証等制度」を活用した農産物の生産を推進し、安全・安心な食材供給を行います。	農林課
しずくいし・菜のテクノロジープロジェクト	地域資源の有効活用により資源循環型社会を目指し、なたね栽培から加工までの全てを町内で行うことで、町内産完熟堆肥や菜種搾りかすなどの有機肥料を活用した安全・安心な地場産品への理解を深めます。	企画財政課 福祉課 農林課
普及啓発事業	産業まつり等のイベントにおいて安全・安心な地元の農産物について、理解を深める機会を提供します。	農林課

(4) 郷土の食文化の伝承

① 郷土料理など食文化を学び、伝える

地域の郷土食として「手打ちそば」や「きりせんしょ」、「すし漬け」は、古くから多くの町民に愛され親しまれてきた郷土の味覚です。このような地域の食文化をはじめ、地域の伝統行事などと結びついた食材、料理、行事食を継承することが大切です。

今後とも、郷土料理などを活用した「食」を学び、伝える機会の充実に取り組みます。

取り組み内容	概要	担当課
郷土食料理普及活動	地域の食の知識や技術の保存・伝承活動を行う「食の匠」などの専門的人材や食生活改善推進員と連携して、町の食文化を伝える食育の活動に取り組みます。	健康推進課 農林課
給食等を通じた郷土料理普及活動	保育所（園）や小中学校の給食等を通じて伝統料理や郷土料理を子どもたちへ紹介するなど、地域の伝統的な食文化を学ぶことができる取り組みを行います。	福祉課 学校教育課
世代間交流事業	小学校において、祖父母世代と一緒に地元の農産物や旬の食材を生かした「そば打ち体験」や「餅つき」などの体験学習を行います。	学校教育課

²³ 雫石町農産物認証制度：町内産の完熟堆肥等による土づくり等を通じ育まれた、米、野菜、花卉、菌茸を雫石産農産物として認証し、『雫石産』と『安全・安心』を消費者へお知らせするとともに、地産地消と消費拡大を進めるため、町内産農産物を提供する小売店や旅館、ホテル、飲食店等を『雫石産農産物提供店』として認定するもの。

第5章 健康づくり指標

1. 健康づくり指標

第3章の健康増進計画で示した6つの領域別の成果目標を下表のとおりまとめ、雫石町における健康づくりの指標として位置づけ、平成30年度の間評価及び見直し及び平成35年度の第3次計画策定時に指標の検証を行います。

成果目標項目	区分	年度	最新値	H30 目標値	H35 目標値	出典元
朝食を毎日食べる3歳児の割合	町	24	95.3%	97.0%	100.0%	岩手県環境保健研究センター
	県		96.2%	—	—	
朝食を毎日食べる児童生徒の割合	町	24	95.7%	97.0%	100.0%	岩手県環境保健研究センター
	県		96.0%	—	—	
肥満傾向児童の割合	町	24	10.9%	7.4%	7.4%	岩手県環境保健研究センター
肥満傾向生徒の割合	町	24	10.5%	9.3%	9.3%	岩手県環境保健研究センター
家族そろって一日一回以上食事をしている人の割合	町	25	56.1%	60.0%	63.6%	町民健康・食アンケート調査
学校給食の地場産物使用割合（野菜のみ7月～12月）	町	25	米 100.0% 野菜 23.0%	米 100.0% 野菜 33.0%	米 100.0% 野菜 40.0%	学校教育課
食生活改善推進員の活動延べ回数	町	25	120回	120回	120回	健康推進課
食育月間を知っている人の割合	町	25	10.1%	20.0%	30.0%	町民健康・食アンケート調査
定期的に運動している人の割合	町	25	23.7%	35.0%	50.0%	町民健康・食アンケート調査
運動不足と感じている人の割合	町	25	58.2%	50.0%	40.0%	町民健康・食アンケート調査
ロコモティブシンドロームを知っている人の割合	町	25	8.1%	10.0%	20.0%	町民健康・食アンケート調査
ストレスを解消している人の割合	町	25	71.9%	75.0%	80.0%	町民健康・食アンケート調査
睡眠が十分にとれている人の割合	町	25	60.7%	65.0%	70.0%	町民健康・食アンケート調査
心配ごとや悩みを相談できる人がいる割合	町	25	80.0%	85.0%	90.0%	町民健康・食アンケート調査
自殺率の減少 (人口10万対死亡率)	町	24	45.3	25.0	23.5	県保健福祉年報
	県		25.2	—	—	
うつ病と自殺の関係を知っている人の割合	町	25	61.8%	65.0%	70.0%	町民健康・食アンケート調査
相談できる専門家を知っている人の割合	町	25	19.2%	30.0%	40.0%	町民健康・食アンケート調査
3歳児のう歯保有者の割合	町	25	21.5%	21.3%	21.0%	健康推進課

成果目標項目	区分	年度	最新値	H30 目標値	H35 目標値	出典元
児童のう歯保有者の割合	町	25	26.0%	25.3%	25.0%	学校教育課
生徒のう歯保有者の割合	町	25	62.5%	62.3%	62.0%	学校教育課
8020運動を知っている人の割合	町	25	55.4%	65.0%	75.0%	町民健康・食アンケート調査
男性の喫煙者の割合	町	25	35.8%	33.0%	30.0%	町民健康・食アンケート調査
	県	24	34.0%	—	—	県民生活習慣実態調査
女性の喫煙者の割合	町	25	10.2%	9.2%	8.2%	町民健康・食アンケート調査
	県	24	5.90%	—	—	県民生活習慣実態調査
喫煙する妊婦の人数	町	25	4人	0人	0人	健康推進課（妊婦健診）
	県		229人	—	—	岩手県環境保健研究センター
毎日飲酒する男性の割合	町	25	39.0%	32.0%	30.0%	町民健康・食アンケート調査
毎日飲酒する女性の割合	町	25	8.9%	8.0%	7.9%	町民健康・食アンケート調査
飲酒する妊婦の人数	町	25	1人	0人	0人	健康推進課（妊婦健診）
毎日3合以上飲む人の割合	町	25	3.1%	3.0%	2.8%	町民健康・食アンケート調査
胃がん検診の受診率	町	25	27.0%	38.5%	50.0%	健康推進課
	県	22	36.1%	—	(H28) 50.0%	厚生労働省「国民生活基礎調査」
肺がん検診の受診率	町	25	48.3%	49.0%	50.0%	健康推進課
	県	22	31.5%	—	(H28) 50.0%	厚生労働省「国民生活基礎調査」
がん（悪性新生物）死亡者数の割合（人口10万対）	町	24	408.0	258.5	258.5	県保健福祉年報
	県		325.4	—	—	
脳血管疾患死亡者数の割合（人口10万対）	町	24	136.0	126.6	117.2	県保健福祉年報
	県		164.5	—	—	
心疾患死亡者数の割合（人口10万対）	町	24	204.0	202.8	201.7	県保健福祉年報
	県		218.5	—	—	



資料編

1. 計画の策定体制

(1) 雫石町健康づくり推進協議会

本計画の策定にあたって、保健福祉関係者や学識経験者からなる「雫石町健康づくり推進協議会」にて、経過各内容の審査を行いました。

(2) 庁内関係課担当者会議

庁内の関係所管課で構成する「庁内関係課担当者会議」を設置し、計画の調整と検討にあたりました。

(3) 町民参加の体制

① 健康づくり・食生活に関する町民意識調査等

計画の基礎資料を得るため、町内20歳以上の成人約1,500人を年代別に無作為に抽出し、「雫石町健康づくり及び食生活に関するアンケート調査」（以下、「町民健康・食アンケート調査」とする。）を実施し、調査結果の整理分析を行いました。

* アンケート調査票配布数：1,548

* アンケート調査票回収数：1,054（回収率68.1%）

② 雫石町の福祉・健康・食育を考える懇談会の開催

町民に「雫石町の福祉・健康・食育を考える懇談会」への参加者を一般公募して集まっていたいただき、懇談会を開催しました。

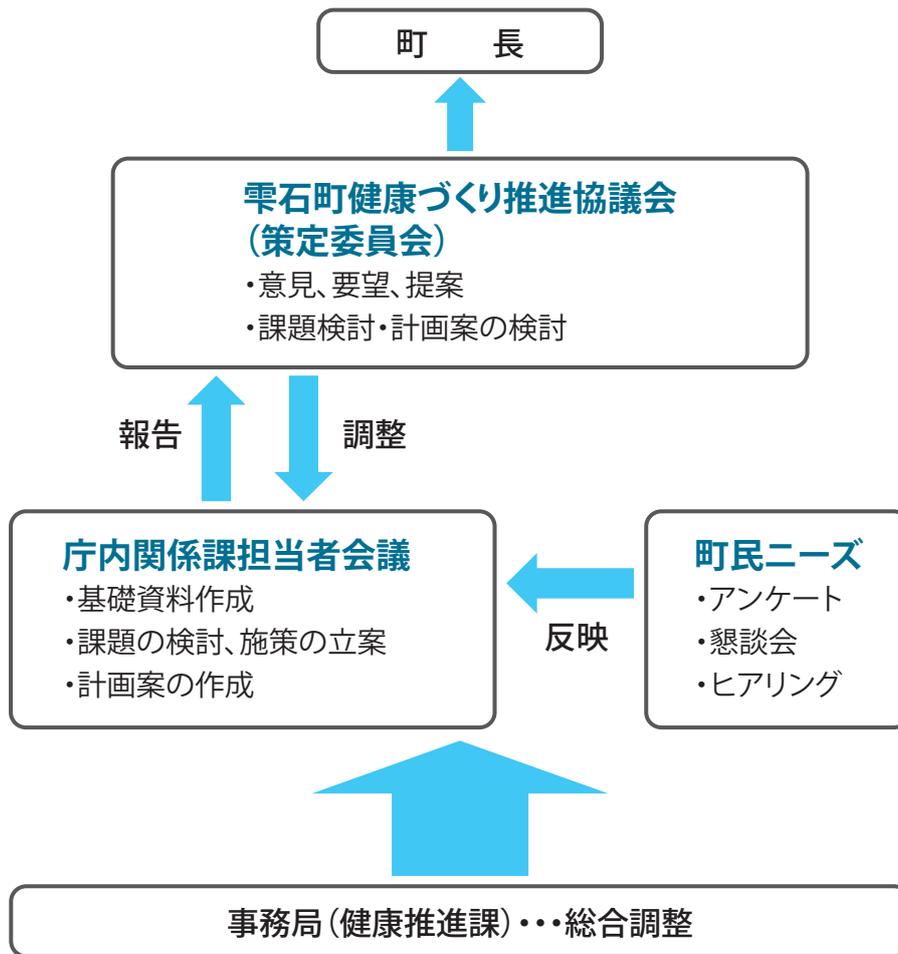
③ 専門職等ヒアリング

町内の関係者、専門職を対象にヒアリングを実施しました。

④ パブリックコメントの実施

計画の内容について、町ホームページと4地区公民館に「計画書案」をお知らせすると共に、幅広く意見や提案の募集を行いました。

○ 計画策定体制



2. 策定経過

計画策定の主な経過

日付	会議等	備考
平成26年1月15日	事務局打合せ	健康推進課
2月18日	事務局打合せ	健康推進課
3月12日	事務局打合せ	健康推進課
4月～5月	雫石町健康づくり及び食生活に関するアンケート調査の実施	
6月11日	事務局打合せ	健康推進課
6月17日	雫石町の福祉・健康・食育を考える懇談会（第1回）	
7月14日	事務局打合せ	健康推進課
7月17日	雫石町の福祉・健康・食育を考える懇談会（第2回）	
7月24日	事務局打合せ	健康推進課
7月29日	第1回雫石町健康づくり推進協議会	
8月7日	雫石町の福祉・健康・食育を考える懇談会（第3回）	
8月25日	第1回庁内関係課担当者会議	
9月30日	事務局打合せ	健康推進課
10月1日	事務局打合せ	健康推進課
10月10日	事務局打合せ	健康推進課
11月4日	事務局打合せ	健康推進課
11月14日	事務局打合せ	健康推進課
11月21日	事務局打合せ	健康推進課
12月2日	事務局打合せ	健康推進課
12月9日	第2回庁内関係課担当者会議	
12月19日	第2回雫石町健康づくり推進協議会	
12月25日	事務局打合せ	健康推進課
12月25日～ 平成27年1月26日	パブリックコメント	
1月29日	事務局打合せ	健康推進課
2月9日	事務局打合せ	健康推進課
2月18日	事務局打合せ（食育部門栄養士会議）	健康推進課
2月26日	第3回庁内関係課担当者会議	
3月9日	第3回雫石町健康づくり推進協議会	
3月27日	政策方針会議（計画説明）	
3月30日	計画決定（町長決裁）	
4月中旬	町議会議員全員協議会（計画説明）	

3. 雫石町健康づくり推進協議会設置条例

○雫石町健康づくり推進協議会設置条例

(平成14年3月20日条例第19号)

(改正 平成16年3月12日条例第1号)

(設置)

第1条 住民の健康づくり対策を推進するため、雫石町健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）を置く。

(所掌)

第2条 協議会の所掌事項は次のとおりとする。

- (1) 健康づくりに関する保健活動の総合的な審議、企画に関すること。
- (2) 健康づくりに関する知識の啓蒙、普及に関すること。
- (3) 保健活動地区組織の育成に関すること。
- (4) その他前各号に準ずる事項に関すること。

(組織)

第3条 協議会の委員は12人以内をもって組織し、町長が委嘱する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから町長が委嘱する。

- (1) 地域住民組織の代表者
- (2) 町内医療団の代表者
- (3) 学識経験者
- (4) 行政機関の職員
- (5) その他町長が必要と認める者

3 委員の任期は2年とする。ただし、欠員が生じた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第4条 協議会に会長及び副会長1人を置き、委員の互選によりこれを定める。

- 2 会長は、会務を総理し、会議の議長となる。
- 3 会長に事故あるとき、又は会長が欠けたときは副会長が職務を代理する。

(会議)

第5条 協議会は、町長が招集する。

2 協議会は、委員の半数以上が出席しなければ会議を開くことができない。

(報酬)

第6条 委員には、雫石町特別職の職員で非常勤のものの報酬及び費用弁償等に関する条例（昭和38年雫石町条例第13号）により報酬を支給する。

(庶務)

第7条 協議会の庶務は、健康推進課において処理する。

(委任)

第8条 この条例に定めるもののほか、協議会の運営について必要な事項は、町長が別に定める。

附 則

この条例は、平成14年4月1日から施行する。

附 則（平成16年3月12日条例第1号抄）

(施行期日)

1 この条例は、平成16年4月1日から施行する。

4. 雫石町健康づくり推進協議会委員名簿

区分	構成機関・団体等名及び役職名	氏名
1号	新岩手農業協同組合雫石支所長	袖林 広見
1号	雫石町国保運営協議会代表	小地沢 貞征
1号	雫石町食生活改善推進員連絡協議会代表	工藤 幸子
1号	雫石町婦人会代表	佐々木 智恵
1号	雫石町老人クラブ連合会代表	佐々木 正志
1号	一般財団法人 雫石町体育協会会長	主濱 幸彦
2号	雫石町医科歯科会代表	上原 充郎
2号	雫石町医科歯科会代表	沼田 與志晴
3号	岩手県立大学 看護学部教授	上林 美保子
4号	岩手県県央保健所長	菅原 智
4号	福祉課長	米澤 誠
5号	雫石町まちづくりパートナー	瀬川 文子

任期：平成24年10月1日～平成26年9月30日まで

区分	構成機関・団体等名及び役職名	氏名
1号	新岩手農業協同組合雫石支所長	袖林 広見
1号	雫石町国保運営協議会代表	階 研司
1号	雫石町食生活改善推進員連絡協議会代表	瀬川 恵子
1号	雫石町婦人会代表	内田 拓子
1号	雫石町老人クラブ連合会代表	米沢 誠貴
1号	一般財団法人 雫石町体育協会会長	主濱 幸彦
2号	雫石町医科歯科会代表	上原 充郎
2号	雫石町医科歯科会代表	沼田 與志晴
3号	岩手県立大学 看護学部教授	上林 美保子
4号	岩手県県央保健所長	菅原 智
4号	福祉課長	米澤 誠
5号	雫石町まちづくりパートナー	瀬川 文子

任期：平成26年10月1日～平成28年9月30日まで

5. 庁内関係課担当者名簿

<各課担当者・食育関係者>

所 属	役 職	氏 名
企 画 財 政 課	主 事	中 田 美 沙
町 民 課	主 査	坂 井 峰 子
町 民 課	主 査	畠 山 美 幸
福 祉 課	主 任	岡 森 篤
福 祉 課	栄 養 士	堂 前 節 子
農 林 課	主 任	櫻 田 紀 子
社 会 教 育 課	主 査	吉 田 光 彦
学 校 教 育 課	栄 養 士	谷 地 佑 衣 子
生 涯 文 化 課	主 任	熊 谷 友 里
雫 石 診 療 所	主 査	畠 山 康
雫 石 小 学 校	栄 養 教 諭	長 谷 川 幸 枝
雫 石 中 学 校	〃	宮 城 真 名 実

<事務局>

所 属	役 職	氏 名
健 康 推 進 課	課 長	上 澤 田 の り 子
〃	保 健 師 長	高 村 正 子
〃	主 査	志 田 透
〃	主 査	大 橋 育 代
〃	栄 養 主 査	渡 辺 ひ と み
〃	保 健 主 査	米 澤 ル リ 子
〃	保 健 師	朝 賀 絵 美
〃	保 健 師	下 川 原 江 美 子
〃	保 健 師	加 藤 礼 子
〃	保 健 師	及 川 真 里 奈
〃	保 健 師	小 向 友 美
〃	主 事	高 橋 恵

<事務局オブザーバー>

所 属	役 職	氏 名
特 定 非 営 利 活 動 法 人 ヘルスプロモーションいわて	事 務 局 長	熊 谷 智 義

6. 雫石町健康づくり及び食生活に関するアンケート調査

雫石町健康づくり及び食生活に関するアンケート調査 アンケート調査へのご協力をお願い (平成26年4月)

この調査は、20歳～80歳までの町民の皆様から1,500人を無作為に選ばせていただき、健康に関することや食生活について、お考えをお聞きするものです。

健康推進課では、この調査を通じ皆様方の健康に関する意識や身体活動、食生活、心の健康づくりなど現在の様子を把握することで、今後の町民の健康づくり事業に活用したいと考えています。

回答は統計的に処理しますので、個別の内容が外部に漏れるなど、ご迷惑をおかけすることはありません。

お手数をおかけしますが、調査の趣旨をご理解いただき、ありのまま必ずご本人がお答え下さい。

それぞれの問いについて、あてはまる番号を○で囲んで下さい。また、記述欄にご記入願います。

なお、この調査票は、地区の保健推進員が各種検診申込みと併せて配布及び回収しますので、同封の返信用封筒に入れて推進員にお渡し下さりますように、ご協力をお願いいたします。

(問合せ先) 雫石町健康センター (健康推進課) 電話：692-2227

●回答者ご自身について

問1 あなたの性別は

1. 男 2. 女

問2 あなたの年齢は

1. 20代 2. 30代 3. 40代 4. 50代 5. 60代 6. 70代 7. 80代

問3 あなたの地区は

1. 雫石地区 2. 御所地区 3. 西山地区 4. 御明神地区

●食事について

問4 あなたは毎日、朝食をたべますか (お菓子やサプリメントは含みません)

1. ほとんど毎日食べる 2. 週2～3回食べないことがある 3. 週4回以上食べない

問5 あなたの食事の量は

1. 腹一杯食べる 2. 腹八分にしている 3. 小食である

問6 あなたの食事の早さは

1. 早食い 2. 普通 3. 遅い

問7 食事は規則正しいですか

1. 規則正しい 2. 不規則

問8 あなたは牛乳や乳製品を取っていますか

1. 毎日 2. 時々 3. ほとんど取らない

問9 あなたの味付けは

1. 濃い 2. 普通 3. 薄い

問10 あなたは脂肪の多い食事を取っていますか

1. よく食べる 2. あまり食べない

問11 あなたは甘いものなどの間食を取っていますか

1. ほとんど毎日食べる 2. 時々食べる 3. あまり食べない

問12 あなたはジュース、炭酸飲料、缶コーヒーなどを飲んでいますか

1. ほとんど毎日飲む・・・→ Q.一日の本数? 1本程度 2本 3本 4本 5本以上
2. 時々飲む 3. あまり飲まない 4. 全く飲まない

●生活習慣について

問13 あなたはメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）について知っていますか

1. 知っている 2. 聞いたことがある 3. 知らない

問14 あなたは、定期的に体を動かしていますか（1日30分以上、軽く汗をかく程度）
（散歩、体操、野球、水泳、サイクリング、ジョギングなど）

1. 毎日 2. 時々 3. していない

問15 あなたは運動不足と思いますか

1. 思う 2. 思わない

問16 あなたはロコモティブシンドローム（運動器症候群）について知っていますか

1. 知っている 2. 聞いたことがある 3. 知らない

問17 あなたは日頃どの程度アルコールを飲みますか

1. ほぼ毎日で3合以上 2. ほぼ毎日で3合未満 3. 毎日ではないが週3回以上で3合以上
4. 毎日ではないが週3回以上で3合未満 5. 時々飲む程度 6. やめた 7. もともと飲まない

問18 あなたはたばこを吸いますか

1. 吸っている・・・→ Q.禁煙に関心は? 1. ある 2. ない
2. やめた 3. もともと吸わない

問19 あなたはCOPD（慢性閉塞性肺疾患）について知っていますか

1. 知っている 2. 聞いたことがある 3. 知らない

●歯の健康について

問20 あなたの歯は現在何本ありますか（入れ歯や作り歯は含みません）

1. 総入れ歯 2. 19本以下 3. 20～23本 4. 24本以上

問32 あなたは行き詰った悩みを抱えている時に、相談・受診できる医療機関や保健所・保健センターなどの公的機関などの専門家について具体的にどこに行けばよいか心あたりがありますか

1. ある 2. なんとなく知っている 3. 知らない

●食育について

※食育とは、健康で豊かな社会を実現するために食べものを選ぶ力、食べものを味わう力、料理ができる力、食べものの命を感じる力、元気な体がわかる力等さまざまな経験を通じて、食に関する知識と「食」を選択する力を養うことにより、健全な食生活を実現することができる人間を育てることを目指すものです。

問33 あなたは食育月間を知っていますか

1. 知っている 2. 聞いたことがある 3. 全く知らない

問34 あなたは食生活改善推進員（食改）を知っていますか

1. 知っている 2. 聞いたことがある 3. 全く知らない

問35 あなたは、雫石の“重っこ料理”を知っていますか

1. 作ったことがある 2. 知っている 3. 聞いたことがある 4. 全く知らない

問36 あなたは郷土食の講習会があったほうが良いと思いますか

1. 思う 2. 思わない

問37 町内にある農産物直売所や無人販売等を利用したことがありますか

1. 頻繁に利用する 2. 時々利用する 3. 利用したことがない

問38 町内産（加工食品含む）の食材を意識して利用していますか

1. 使っている 2. 時々使っている 3. 使っていない

問39 あなたは「食の安全」について、関心がありますか

1. ある 2. 少しある 3. ない

問40 家族そろって食事をしますか

1. 一日1回以上・・・→ Q. 回数は？ 1週間の回数： 回程度
2. 時々している（1週間に1～6回）
3. ほとんどない

問41 健康や食生活、健康づくり事業の感想など、日頃感じていることがあれば、ご記入下さい

記述欄：

アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。

7. アンケート調査結果

		21年度		26年度		比較
問	質問	回答数	構成比 A	回答数	構成比 B	B - A
問 1	あなたの性別は					
	1 男	513	40.3%	397	39.7%	-0.6
	2 女	760	59.7%	596	59.5%	-0.2
	無回答	0	0.0%	8	0.8%	0.8
問 2	あなたの年齢は					
	1 20代	130	10.2%	91	9.1%	-1.1
	2 30代	159	12.5%	91	9.1%	-3.4
	3 40代	196	15.4%	118	11.8%	-3.6
	4 50代	254	20.0%	153	15.3%	-4.7
	5 60代	190	14.9%	212	21.2%	6.3
	6 70代	215	16.9%	187	18.7%	1.8
	7 80代	129	10.1%	146	14.6%	4.5
	無回答	0	0.0%	3	0.3%	0.3
問 3	あなたの地区は					
	1 雫石地区	551	43.3%	455	45.5%	2.2
	2 御所地区	217	17.0%	173	17.3%	0.3
	3 西山地区	281	22.1%	202	20.2%	-1.9
	4 御明神地区	214	16.8%	162	16.2%	-0.6
	無回答	10	0.8%	9	0.9%	0.1
問 4	毎日、朝食を食べますか					
	1 ほとんど毎日食べる	1,090	85.6%	862	86.1%	0.5
	2 週2～3回食べないことがある	86	6.8%	64	6.4%	-0.4
	3 週4回以上食べない	90	7.1%	71	7.1%	0.0
	無回答	7	0.5%	4	0.4%	-0.1
問 5	食事の量は					
	1 腹一杯食べる	403	31.7%	313	31.3%	-0.4
	2 腹八分にしている	749	58.8%	607	60.6%	1.8
	3 小食である	117	9.2%	71	7.1%	-2.1
	無回答	4	0.3%	10	1.0%	0.7
問 6	食事の早さは					
	1 早食い	338	26.6%	249	24.9%	-1.7
	2 普通	766	60.2%	656	65.5%	5.3
	3 遅い	125	9.8%	92	9.2%	-0.6
	無回答	44	3.5%	4	0.4%	-3.1
問 7	食事は規則正しいですか					
	1 規則正しい	901	70.8%	737	73.6%	2.8
	2 不規則	357	28.0%	252	25.2%	-2.8
	無回答	15	1.2%	12	1.2%	0.0
問 8	牛乳・乳製品を取っていますか					
	1 毎日	473	37.2%	421	42.1%	4.9
	2 時々	569	44.7%	473	47.3%	2.6
	3 ほとんど取らない	179	14.1%	103	10.3%	-3.8
	無回答	52	4.1%	4	0.4%	-3.7

		21年度		26年度		比較
問		回答数	構成比 A	回答数	構成比 B	B - A
問9	味付けは					
1	濃い	240	18.9%	168	16.8%	-2.1
2	普通	867	68.1%	619	61.8%	-6.3
3	薄い	162	12.7%	149	14.9%	2.2
	無回答	4	0.3%	65	6.5%	6.2
問10	脂肪の多い食事をとっていますか	回答数	構成比 A	回答数	構成比 B	B - A
1	よく食べる	496	39.0%	395	39.5%	0.5
2	あまり食べない	706	55.5%	539	53.8%	-1.7
	無回答	71	5.6%	67	6.7%	1.1
問11	甘いものなどの間食をとっていますか	回答数	構成比 A	回答数	構成比 B	B - A
1	ほとんど毎日食べる	260	20.4%	194	19.4%	-1.0
2	時々食べる	747	58.7%	600	59.9%	1.2
3	あまり食べない	263	20.7%	146	14.6%	-6.1
	無回答	3	0.2%	61	6.1%	5.9
問12	ジュース、炭酸飲料、缶コーヒーなどを飲んでいますか	回答数	構成比 A	回答数	構成比 B	B - A
1	ほとんど毎日飲む	419	32.9%	323	32.3%	-0.6
2	時々飲む	441	34.6%	302	30.2%	-4.4
3	あまり飲まない	393	30.9%	241	24.1%	-6.8
4	全く飲まない	—	—	67	6.7%	—
	無回答	20	1.6%	68	6.8%	5.2
問12'	一日の本数	回答数	構成比 A	回答数	構成比 B	B - A
1	1本程度	173	41.3%	144	44.6%	3.3
2	2本	122	29.1%	108	33.4%	4.3
3	3本	38	9.1%	37	11.5%	2.4
4	4本	10	2.4%	7	2.2%	-0.2
5	5本以上	8	1.9%	3	0.9%	-1.0
	無回答	68	16.2%	24	7.4%	-8.8
問13	メタボリックシンドロームについて知っていますか	回答数	構成比 A	回答数	構成比 B	B - A
1	知っている	928	72.9%	696	69.5%	-3.4
2	聞いたことがある	253	19.9%	196	19.6%	-0.3
3	知らない	84	6.6%	46	4.6%	-2.0
	無回答	8	0.6%	63	6.3%	5.7
問14	定期的に体を動かしていますか	回答数	構成比 A	回答数	構成比 B	B - A
1	毎日	271	23.1%	195	19.5%	-3.6
2	時々	413	32.4%	344	34.4%	2.0
3	していない	577	45.3%	396	39.6%	-5.7
	無回答	12	0.9%	66	6.6%	5.7
問15	運動不足と思いますか	回答数	構成比 A	回答数	構成比 B	B - A
1	思う	779	61.2%	639	63.8%	2.6
2	思わない	326	25.6%	298	29.8%	4.2
	無回答	168	13.2%	64	6.4%	-6.8

		21年度		26年度		比較
問16	ロコモティブシンドロームについて知っていますか	回答数	構成比 A	回答数	構成比 B	B - A
1	知っている			81	8.1%	—
2	聞いたことがある			196	19.6%	—
3	知らない			658	65.7%	—
	無回答			66	6.6%	—
問17	日頃どの程度アルコールを飲みますか	回答数	構成比 A	回答数	構成比 B	B - A
1	ほぼ毎日で3合以上	41	3.2%	31	3.1%	-0.1
2	ほぼ毎日で3合未満	189	14.8%	177	17.7%	2.9
3	毎日ではないが週3回以上で3合以上	18	1.4%	22	2.2%	0.8
4	毎日ではないが週3回以上で3合未満	74	5.8%	57	5.7%	-0.1
5	時々飲む程度	356	28.0%	272	27.2%	-0.8
6	やめた	60	4.7%	77	7.7%	3.0
7	もともと飲まない	384	30.2%	302	30.2%	0.0
	無回答	151	11.9%	63	6.3%	-5.6
問18	あなたはたばこを吸いますか	回答数	構成比 A	回答数	構成比 B	B - A
1	吸っている	289	22.7%	203	20.3%	-2.4
2	やめた	166	13.0%	173	17.3%	4.3
3	もともと吸わない	663	52.1%	560	55.9%	3.8
	無回答	155	12.2%	65	6.5%	-5.7
問18'	禁煙に関心は	回答数	構成比 A	回答数	構成比 B	B - A
1	ある	147	50.9%	99	48.8%	-2.1
2	ない	74	25.6%	96	47.3%	21.7
	無回答	68	23.5%	8	3.9%	-19.6
問19	COPD について知っていますか	回答数	構成比 A	回答数	構成比 B	B - A
1	知っている			139	13.9%	—
2	聞いたことがある			239	23.9%	—
3	知らない			553	55.2%	—
	無回答			70	7.0%	—
問20	現在の歯の本数は	回答数	構成比 A	回答数	構成比 B	B - A
1	総入れ歯	95	7.5%	100	10.0%	2.5
2	19本以下	367	28.8%	270	27.0%	-1.8
3	20～23本	250	19.6%	209	20.9%	1.3
4	24本以上	376	29.5%	349	34.9%	5.4
	無回答	185	14.5%	73	7.3%	-7.2
問21	一日何回歯みがきをするか	回答数	構成比 A	回答数	構成比 B	B - A
1	1日1回	309	24.3%	240	24.0%	-0.3
2	1日2回	558	43.8%	470	47.0%	3.2
3	1日3回以上	215	16.9%	203	20.3%	3.4
4	していない	19	1.5%	24	2.4%	0.9
	無回答	172	13.5%	64	6.4%	-7.1

		21年度		26年度		比較
問22	歯はグラグラ動くか	回答数	構成比 A	回答数	構成比 B	B - A
1	動く	93	7.3%	90	9.0%	1.7
2	動かない	661	51.9%	680	67.9%	16.0
3	わからない	74	5.8%	69	6.9%	1.1
4	歯がない	52	4.1%	79	7.9%	3.8
	無回答	393	30.9%	83	8.3%	-22.6
問23	8020運動は知っているか	回答数	構成比 A	回答数	構成比 B	B - A
1	知っている	592	46.5%	555	55.4%	8.9
2	聞いたことがある	254	20.0%	200	2%	0.0
3	知らない	267	21.0%	635	17.4%	-3.6
	無回答	160	12.6%	104	7.2%	-5.4
問24	よく噛んで食べるか	回答数	構成比 A	回答数	構成比 B	B - A
1	良く噛む	218	17.1%	200	20.0%	2.9
2	意識していない	782	61.4%	635	63.4%	2.0
3	あまり噛まない	122	9.6%	104	10.4%	0.8
	無回答	151	11.9%	62	6.2%	-5.7
問25	毎日が充実しているか	回答数	構成比 A	回答数	構成比 B	B - A
1	いる	470	36.9%	442	44.2%	7.3
2	いいえ	124	9.7%	84	8.4%	-1.3
3	どちらともいえない	505	39.7%	397	39.7%	0.0
	無回答	174	13.7%	78	7.8%	-5.9
問26	十分に睡眠がとれているか	回答数	構成比 A	回答数	構成比 B	B - A
1	熟睡している	606	47.6%	608	60.7%	13.1
2	睡眠不足	165	13.0%	120	12.0%	-1.0
3	どちらともいえない	261	20.5%	181	18.1%	-2.4
	無回答	241	18.9%	92	9.2%	-9.7
問26'	睡眠時間は	回答数	構成比 A	回答数	構成比 B	B - A
1	8 ～ 9 時間	157	25.9%	75	12.3%	-13.6
2	7 ～ 8 時間	315	52.0%	158	26.0%	-26.0
3	6 ～ 7 時間	16	2.6%	240	39.5%	36.9
4	6 時間未満	0	0.0%	70	11.5%	11.5
	無回答	118	19.5%	65	10.7%	-8.8
問27	死にたいと思うほどのストレスはあったか	回答数	構成比 A	回答数	構成比 B	B - A
1	あった	68	5.3%	29	2.9%	-2.4
2	たまにあった	131	10.3%	105	10.5%	0.2
3	なかった	906	71.2%	796	79.5%	8.3
	無回答	168	13.2%	71	7.1%	-6.1
問28	相談者はいるか	回答数	構成比 A	回答数	構成比 B	B - A
1	いる	947	74.4%	801	80.0%	5.6
2	いない	164	12.9%	129	12.9%	0.0
	無回答	162	12.7%	71	7.1%	-5.6
問28'	相談者は誰	回答数	構成比 A	回答数	構成比 B	B - A
1	家族にいる	321	33.9%	381	47.6%	13.7
2	家族以外にいる	127	13.4%	122	15.2%	1.8
3	どちらにもいる	324	34.2%	262	32.7%	-1.5
	無回答	175	18.5%	36	4.5%	-14

		21年度		26年度		比較
問29	ストレス解消をしているか	回答数	構成比A	回答数	構成比B	B - A
1	している	363	28.5%	283	28.3%	-0.2
2	時々している	496	39.0%	437	43.7%	4.7
3	していない（ストレス解消方法がない）	227	17.8%	188	18.8%	1.0
	無回答	187	14.7%	93	9.3%	-5.4
問30	うつ病と自殺の関係が深いことを知っているか	回答数	構成比A	回答数	構成比B	B - A
1	知っている	742	58.3%	619	61.8%	3.5
2	聞いたことがある	246	19.3%	222	22.2%	2.9
3	知らない	122	9.6%	92	9.2%	-0.4
	無回答	163	12.8%	68	6.8%	-6.0
問31	自身・家族・知人がうつ病と疑われたらどうするか	回答数	構成比A	回答数	構成比B	B - A
1	様子を見る	339	26.6%	430	43.0%	16.4
2	気の持ちようだと自分に言い聞かせる、または本人を励ます	116	9.1%	186	18.6%	9.5
3	内科等のかかり付け医に受診する	172	13.5%	296	29.6%	16.1
4	精神科へ受診する	361	28.4%	388	38.8%	10.4
5	保健センターや保健所に相談する	60	4.7%	125	12.5%	7.8
6	身近な人に相談する	236	18.5%	321	32.1%	13.6
7	その他	—	—	27	2.7%	—
問32	悩み相談できる医療機関や公的機関等について知っているか	回答数	構成比A	回答数	構成比B	B - A
1	ある	271	21.3%	192	19.2%	-2.1
2	なんとなく知っている	378	29.7%	353	35.3%	5.6
3	知らない	561	44.1%	405	40.5%	-3.6
	無回答	63	4.9%	51	5.1%	0.2
問33	食育月間を知っているか	回答数	構成比A	回答数	構成比B	B - A
1	知っている	127	10.0%	101	10.1%	0.1
2	聞いたことがある	492	38.6%	428	42.8%	4.2
3	全く知らない	602	47.3%	438	43.8%	-3.5
	無回答	52	4.1%	34	3.4%	-0.7
問34	食生活改善推進員を知っているか	回答数	構成比A	回答数	構成比B	B - A
1	知っている	197	15.5%	166	16.6%	1.1
2	聞いたことがある	370	29.1%	308	30.8%	1.7
3	全く知らない	663	52.1%	493	49.3%	-2.8
	無回答	43	3.4%	34	3.4%	0.0
問35	重っこ料理を知っているか	回答数	構成比A	回答数	構成比B	B - A
1	作ったことがある	/		68	6.8%	—
2	知っている			329	32.9%	—
3	聞いたことがある			237	23.7%	—
4	全く知らない			343	34.3%	—
	無回答			24	2.4%	—

		21年度		26年度		比較
問36	郷土食の講習会があったほうがいいか	回答数	構成比 A	回答数	構成比 B	B - A
1	思う	774	60.8%	627	62.6%	1.8
2	思わない	411	32.3%	317	31.7%	-0.6
	無回答	88	6.9%	57	5.7%	-1.2
問37	農産物直売所等を利用したことがあるか	回答数	構成比 A	回答数	構成比 B	B - A
1	頻繁に利用する	349	27.4%	209	20.9%	-6.5
2	時々利用する	676	53.1%	614	61.3%	8.2
3	利用したことがない	193	15.2%	151	15.1%	-0.1
4	知らない（前回調査のみ）	23	1.8%	—	—	—
	無回答	32	2.5%	27	2.7%	0.2
問38	町内産食材を利用しているか	回答数	構成比 A	回答数	構成比 B	B - A
1	使っている	292	22.9%	209	20.9%	-2.0
2	時々使っている	643	50.5%	534	53.3%	2.8
3	使っていない	284	22.3%	221	22.1%	-0.2
	無回答	54	4.2%	37	3.7%	-0.5
問39	食の安全について関心があるか	回答数	構成比 A	回答数	構成比 B	B - A
1	ある	/		576	57.5%	—
2	少しある			344	34.4%	—
3	ない			56	5.6%	—
	無回答			25	2.5%	—
問40	家族そろって食事をするか	回答数	構成比 A	回答数	構成比 B	B - A
1	一日1回以上	809	63.6%	562	56.1%	-7.5
2	時々している（1週間に1～6回）	314	24.7%	278	27.8%	3.1
3	ほとんどない	111	8.7%	122	12.2%	3.5
	無回答	39	3.1%	39	3.9%	0.8
問40'	問40で1と答えた人のうち、一週間の回数は	回答数	構成比 A	回答数	構成比 B	B - A
	7回	/		114	20.3%	—
	8回			3	0.5%	—
	9回			9	1.6%	—
	10回			38	6.8%	—
	12回			6	1.1%	—
	13回			1	0.2%	—
	14回			65	11.6%	—
	15回			22	3.9%	—
	16回			9	1.6%	—
	17回			1	0.2%	—
	18回			10	1.8%	—
	20回			13	2.3%	—
	21回			76	13.5%	—
	無回答			195	34.7%	—

8. 住民懇談会の結果

(1) 懇談会の概要

① 開催目的

町では福祉・健康・食育などに関する現状や課題を共有し、目指すべき地域の将来像などを語り合う機会として、懇談会（ワークショップ）を開催しました。

② 内容

懇談会では、福祉・健康・食育などについて、参加者が日頃感じていることなどを話し合いながら、町の理想的な将来像を目指して、住民・地域・関係団体・企業・行政それぞれの役割、協力や連携のあり方などについて、3回に分けてワークショップ形式で検討しました。

この懇談会での意見を参考に「(仮称) 第二次雫石町保健福祉計画」、「(仮称) さわやか健康しずくいし21・食育推進計画」を今年度策定することを参加者に伝え、検討を進めました。

③ 参加者

雫石町内に居住または勤務している20歳以上（平成26年4月1日現在）の方を対象とし、募集人数を30人としたところ、定員と同数の応募となりました。

④ 開催時期及び時間

全3回（第1回：6月17日、第2回：7月17日、第3回：8月7日）、いずれも平日の18：30頃からおおよそ2時間の開催となりました。

⑤ 開催場所

本懇談会は、雫石町健康センター内つどいの広場で行いました。

(2) 懇談会の結果からの抜粋について

懇談会で検討された結果について、提言として主な内容を整理統合（重点プロジェクト）してとりまとめました。以下、本計画に関連する内容を、抜粋して紹介します。

元気な高齢者プロジェクト

【地域の“強み”と“機会”】

雫石町内には元気な高齢者が多く、年をとっても現役で働いている人も少なくないなど、お年寄りが元気な町である。また、自然に恵まれ観光資源が豊かであることから、登山やアウトドアブーム、団塊世代のリタイアに伴う余暇時間増などに対応したガイドやインストラクターの需要がある。さらに、地域における伝統芸能や手仕事、歴史や文化の伝承活動など、高齢者だからこそできる役割もあることから、生きがいづくりや健康づくりを兼ねて、元気なお年寄りの活躍の場づくりをめざす。

●高齢者の自立に向け、できることは自分でやろう

- ・高齢者とは80代を想定、70代はまだ現役。
- ・健康寿命を延ばすためには、食生活の見直し（お酒、塩分控えて）が重要であり、子どものうちに食生活改善を図る。

・高齢者になったら好きな物食べて長生きしよう。

●軽体操への参加を進めよう

- ・各公民館で開催することで、より身近な所でできるように。
- ・軽体操に、その後のお楽しみ（お茶会などサロン）を組み合わせで行う。
- ・各地域にインストラクターを養成、地元のボランティアをつくる。
- ・軽体操などのインストラクターの養成講座の開催。

食から地域をつくるプロジェクト

【地域の“強み”と“機会”】

雫石町では、農畜産物の生産地として様々な産物を生産している。また町内の各産直施設が地元産の新鮮な食材を取り扱っていることから、小学校の給食がセンター式でなく自校式であるという特徴を活かして、食育を推進する。また、地産地消をさらに進めると共に、町全体で地域に伝わる伝統色、地域食を学び、継承し、発展させていく取り組みをめざす。

●新鮮な食材を活かす

- ・自校式を活かし、地域に合った献立づくり。
- ・新鮮で美味しい地元農産物を子どもたちに提供し、食育を学校給食で推進。
- ・旬のものを食べることで健康づくりを推進（地域のものを食べる）。
- ・地域の産直施設の利用促進。
- ・おいしいものを食べることで、おいしいものをつくる、つくりたいという農業後継者を育成。

●高齢者の知恵を活かす

- ・住民が一堂に会し地域食について学ぶ、実践、食べる（開催場所は学校で、先生（講師）はおじいちゃんおばあちゃん）。
- ・重っこ料理を伝えるための会を行う。
- ・山菜、キノコ採り等の素材採りも伝えることが必要。
- ・食べ物がおいしいと幸せ気分を感じる。幸せは皆で感じましょう。さらに、世代間交流をやりましょう。

●食育の普及・啓発

- ・欧米食中心の食生活だからこそ、伝統食を子どもたちに伝える。
- ・食べることに心惹かれる環境づくりを、我が家、地域、学校、PTA 活動で行う。
- ・地域の達人→家庭で食事を担う人→子どもの順に伝える。
- ・できる限り農薬、化学肥料の使用を抑えたものを購入したい、給食に取り入れてほしい。

9. 関係者聞き取り調査の結果

(1) 聞き取り調査の概要

① ねらい

計画策定に当たって、住民意向を把握するため、各分野に携わる人を対象に聞き取り調査を実施したものです。

② 対象

雫石町地域保健福祉審議会委員及び雫石町の福祉・健康・食育を考える懇談会などの委員から、役場事務局（福祉課、健康推進課）が選定した20数名を対象としました。

③ 期間

平成26年8月～10月に、対象の選定及び事前連絡、訪問による聞き取り調査を実施しました。

④ 聞き取り調査項目

「健康推進」及び「食育推進」のほか、「高齢者」、「認知症」、「子ども・子育て」、「障がい者」、「地域福祉」など、各計画分野について、各対象者の関わりの深い部分を聞き取りしました。

(2) おもなコメントの抜粋

●計画について

- ・地域の実情に応じて、目標を絞り込むことも必要だろう。
- ・具体的なものを示し、実施して検証しステップアップしていく仕組みが必要。
- ・新しい計画について検討しているということだが、その際には、実施中の計画についての検証が必要であろう。
- ・計画の大きなくくりから言うと、全部バラバラに取り組んでいる印象がある。個別の取り組みを統合する「横串」がない状況ではないか。
- ・福祉課、健康推進課と分かれている中で、めざすべき方向を共有する必要があるだろう。
- ・計画づくりと共に、コミュニティにおける活動も必要である。

●健康づくりについて

- ・より積極的に、町民の健康づくりの活動に力を入れていきたい。予防の部分に力を注ぐことが、これからの体協の役割と捉えており、力を入れていきたい。
- ・基本的な生活習慣として、朝食を摂ることと運動をすることが重要。
- ・地域で活動する健康づくりサポーターが必要。
- ・健康づくりに関しては、保健師の力をもっと引き出す必要があり、若手の育成のため、現場を知ってもらうようにすべき。
- ・雫石町診療所を中心に保健活動に重点を置き、開業医との連携を図ることが重要である。
- ・出張診療所、訪問医療、訪問看護、入院、これからの雫石診療所の役割は大きい。
- ・ウォーキングなど、日常的にできる健康づくりに向けた取り組みが大事である。
- ・健康づくりの行事については、体育協会、包括支援センター、健康推進課など、それぞれで行っている状況である。連携して1本化して、各地区で行ってはどうか。

- ・地域の公民館を会場に、健康づくりの活動を行ってはどうか。

●食育について

- ・“引き算の健康養生”が必要だが、現状はむしろ取り過ぎである。栄養学的には30種類の食品を食べることが推奨されているが、そうすることでカロリーオーバーになる傾向がある。
- ・過食、飽食であり、たくさんの食物を捨てていることにも注意を払うべきだ。生きものの命を食べていることを教育すべきである。
- ・糖分についても取り過ぎの傾向にある。WHOでは糖分の摂取量を25g／日としており、欧州では異性化糖の摂取を規制している。異性化糖は、虫歯と肥満の原因となっている。
- ・肥満防止に向けて、実行する計画を作る必要がある。事業実施の際は、料理教室や試食などを行って、参加しやすいものにとすると良いだろう。
- ・家庭では朝ご飯無しで、お昼は菓子パンを食べている生徒も見受けられ、両親の世代を対象とした意識啓発も必要とされている。高校生と親を対象とした行事も必要である。成人向けの行事は、実施が難しい面があるので、親子の行事に取り組むのが現実的と思われる。
- ・地元食材の利用について、30数%というレベルだが、もっと工夫して使えるようにならないだろうか。

●食生活の傾向について

- ・子どもたちの食生活を見ていると、肉が多い傾向にあることから、食育の中でバランスの良い食事についての啓発が必要である。
- ・肥満が多いのは、コンビニやスーパーの利用が増えて、高カロリー、飽食、車の利用による運動不足等が原因と考えられる。
- ・かつて塩分の取り過ぎが指摘されていたが、未だに高血圧の患者が多い。
- ・朝食を摂らない子どもも見られる。アンケートで、朝食を摂っているかという質問に対して、仮に「はい」と回答している場合でも、実態がどうかというとは分からない。
- ・家族揃っての食事という場合、両親と子どもという場合と、祖父母と子どもの場合がある。一緒に食卓を囲むケースは減ってきているのではないか。

●食生活改善推進員の活動について

- ・食生活改善推進員の年齢は、平均で70代となっており高齢化が進んでいる。100人ほどの会員のうち、男性は2～3人に過ぎない。
- ・年に3～4回、料理教室を行っている。高血圧を予防する献立でお昼を食べて、軽い運動も行う。お昼は伝統料理、野菜中心で、餅などを食べる。地域の方々が集まり、伝統食のことを知っている高齢者の話を聞くこともある。献立は栄養士が考え、おやつ作りは地域の高齢者に教えてもらって作る。
- ・若い世代を食改会員にどうやって誘うべきか。仕事をしている現役世代の参加が課題といえる。
- ・10校のうち雫石や安庭など4つの小学校におやつ作り（餅菓子の二色巻）で入っている。できれば、学校側の協力が得られれば、材料持参で全10校に入りたいと考えている。
- ・食育の日については、子ども達に知ってもらい、家で家族との会話のきっかけになってほしい。
- ・高校生には、貧血予防メニューを栄養士に考えてもらい、生徒と一緒に作って食べる活動を行っている。

平成27年 3 月

発行 : 岩手県 雫石町

〒025-0542 岩手県岩手郡雫石町万田渡74-1

TEL : 019-692-2227

FAX : 019-691-1106

編集 : 雫石町 健康推進課

