

さわやか健康しずくいし 21・
食育推進計画(第2次)改訂版
(2019年度～2023年度)

平成31年3月

粟石町

目 次

第1章 総論	
1. 計画策定の趣旨	2
2. 計画の基本理念	3
3. 計画の性格と位置付け	3
4. 計画の期間	3
5. 計画の推進と評価	4
第2章 雫石町の現状	
1. 人口等の状況	6
2. 健康の状況	9
3. 高齢者の状況	12
4. 雫石町国民健康保険の医療費の状況	13
第3章 「健康しずくいし21 食育推進計画」中間評価	
1. 中間評価の概要	16
2. 中間評価の結果	16
第4章 健康寿命の延伸にむけて	
1. 健康寿命の延伸にむけた課題	22
2. 今後の取り組み方針	23
第5章 領域別の取り組み方針	
1. 食生活・栄養（食育推進計画）	27
2. 身体活動・運動	31
3. 休養・こころの健康	33
4. 口腔保健	37
5. 喫煙・飲酒	40
6. がん・生活習慣病	42
7. 後期計画における雫石町健康づくり成果目標一覧	45
資料編	
1. 健康づくり推進協議会設置条例	50
2. 健康づくり推進協議会委員名簿	51
3. 雫石町健康づくり及び食生活に関するアンケート調査票	52
4. 雫石町健康づくり及び食生活に関するアンケート調査結果	55

第1章 総論

1. 計画策定の趣旨

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年度から「健康日本21」を推進し、平成25年度からは、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、新たな視点を盛り込んだ「健康日本21（第2次）」を策定し、推進しています。

また、岩手県においても、国の指針に基づき平成13年度に「健康いわて21プラン」を策定し、その後、平成26年度から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）」を推進しています。

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、過度の痩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。

国は、平成17年に食育基本法を施行、平成18年度には「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年度には、平成27年までの5年を期間とする「第2次食育推進基本計画」を策定し、『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年度から「岩手県食育推進計画」を推進しており、平成28年度からは、「すべての県民が生涯にわたり、健全な食生活を営み、心身ともに健康でいきいきと暮らしていくこと」を基本目標とした、「岩手県食育推進計画（第3次）」を策定し推進しています。

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。

平成27年度からは、「さわやか健康しずくいし21計画」と「雫石町食育推進計画」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、上位計画である第二次総合計画の5つの施策大綱のうち、「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ます。

本計画は平成30年度で9ヵ年計画の中間年を迎えることから、これまでの事業実績や町民意識調査等から評価・検証を行い、近年の社会情勢の変化に対応した計画とするよう見直しを行うものです。

2. 計画の基本理念

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¹の延伸と生活の質（QOL）²の向上を図ることを目指します。

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。

3. 計画の性格と位置付け

本計画は、健康増進法第8条第2項に規定する市町村健康増進計画に位置づける「さわやか健康しずくいし21」と、食育基本法第18条第1項及び県食育推進基本計画に基づく市町村推進計画に位置づけた「雫石町食育推進計画」を一体のものとして定めるもので、保健福祉計画と整合性を図り、また、国の「健康日本21」及び「食育推進計画」、県の「健康いわて21プラン」及び「岩手県食育推進計画」の指針等を踏まえながら、雫石町の地域資源を生かし、総合的な取り組みとして推進するものです。

なお、別に定める「雫石町こころの健康づくり計画」も合わせ、一体として推進していくものとします。

4. 計画の期間

本計画の期間は、平成27年度を初年度とし、2023年度を目標年度とする9年間の計画とします。

なお、計画の中間年にあたる平成30年度を目途に中間評価を行うほか、社会情勢の変化などによって見直しが必要になった場合には、適切に見直すものとします。



¹ 健康寿命：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。

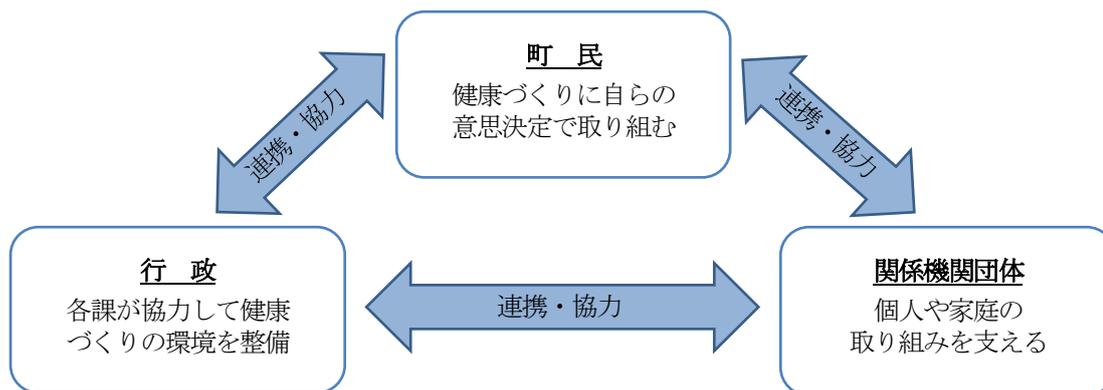
² 生活の質（QOL）：Quality Of Life。精神的、社会的活動を含めた総合的な活力、生きがい、満足度のこと

5. 計画の推進と評価

(1) 計画の推進体制

町民自らが積極的に健康づくりの主体となるよう、個人や家庭、関係機関団体、行政がそれぞれ役割を果たしながら連携して推進していくことが大切です。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、地域の中で安心して暮らすことができるよう、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

本計画は、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。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に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 計画見直し前の評価

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、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検証します。

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

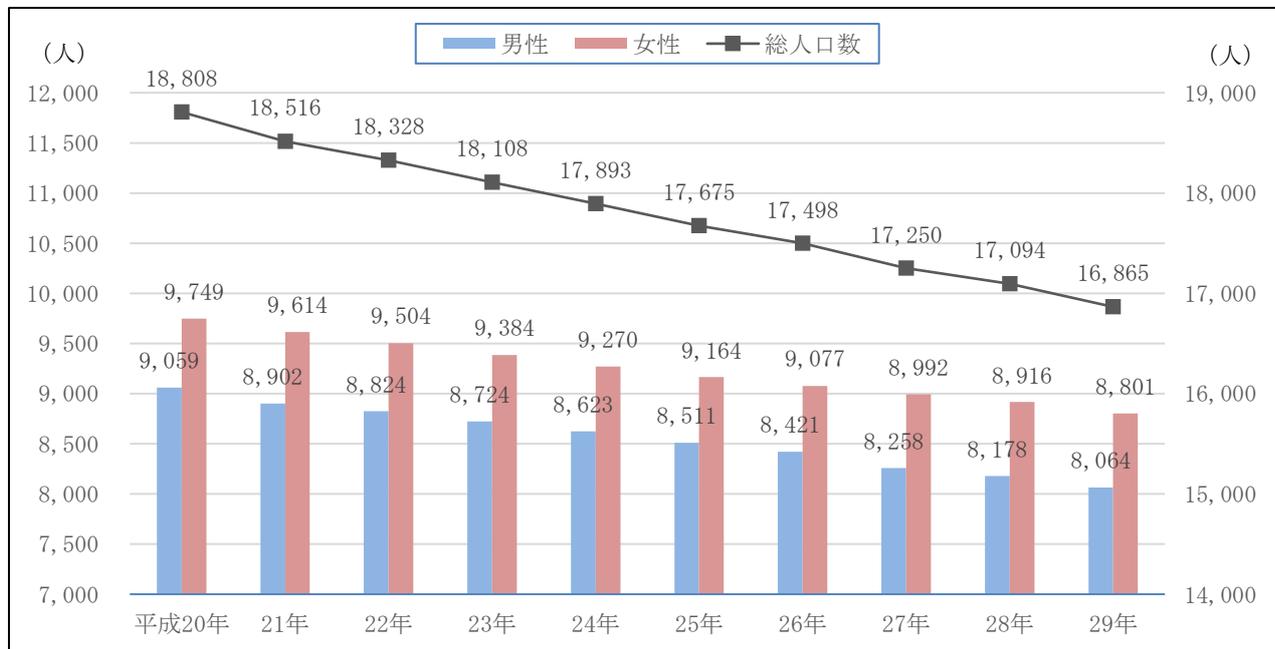
第2章 雫石町の現状

1. 人口等の状況

(1) 人口の推移と構成

① 人口の推移

本町の人口は、平成11年11月をピークに減少に転じ、平成20年3月には19,000人を、平成24年12月には18,000人を下回り、平成30年3月末現在で16,865人まで減少しています。

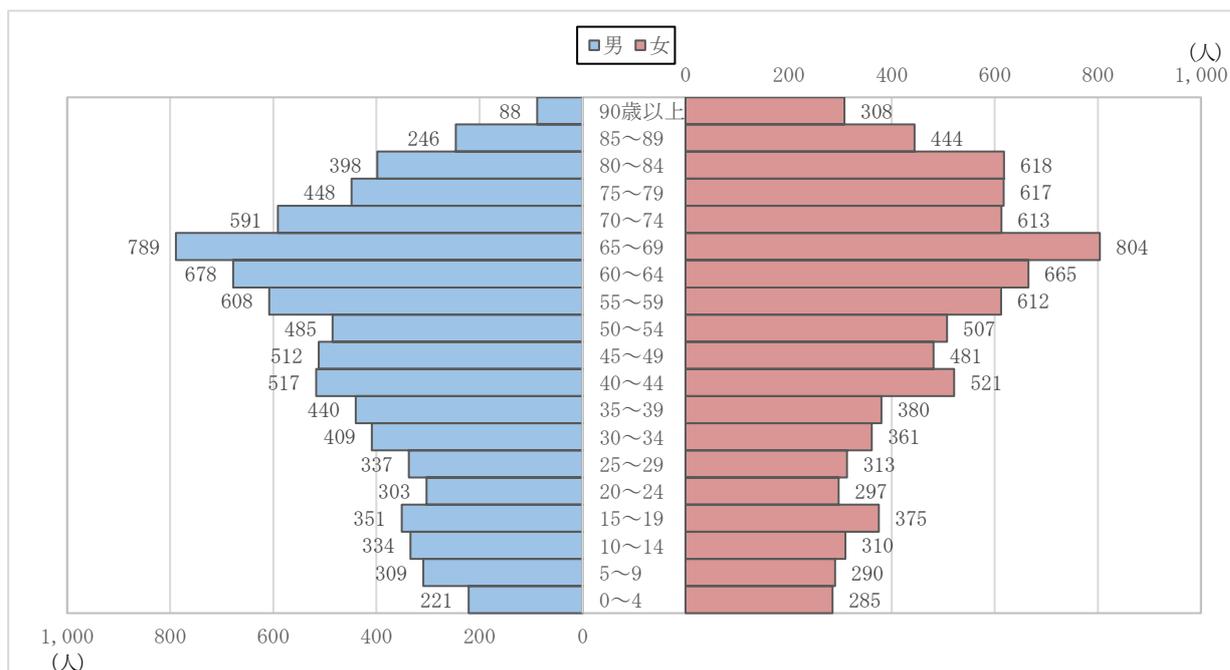


資料：住民基本台帳（各年度末時点）

② 人口構成

平成29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65～69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。

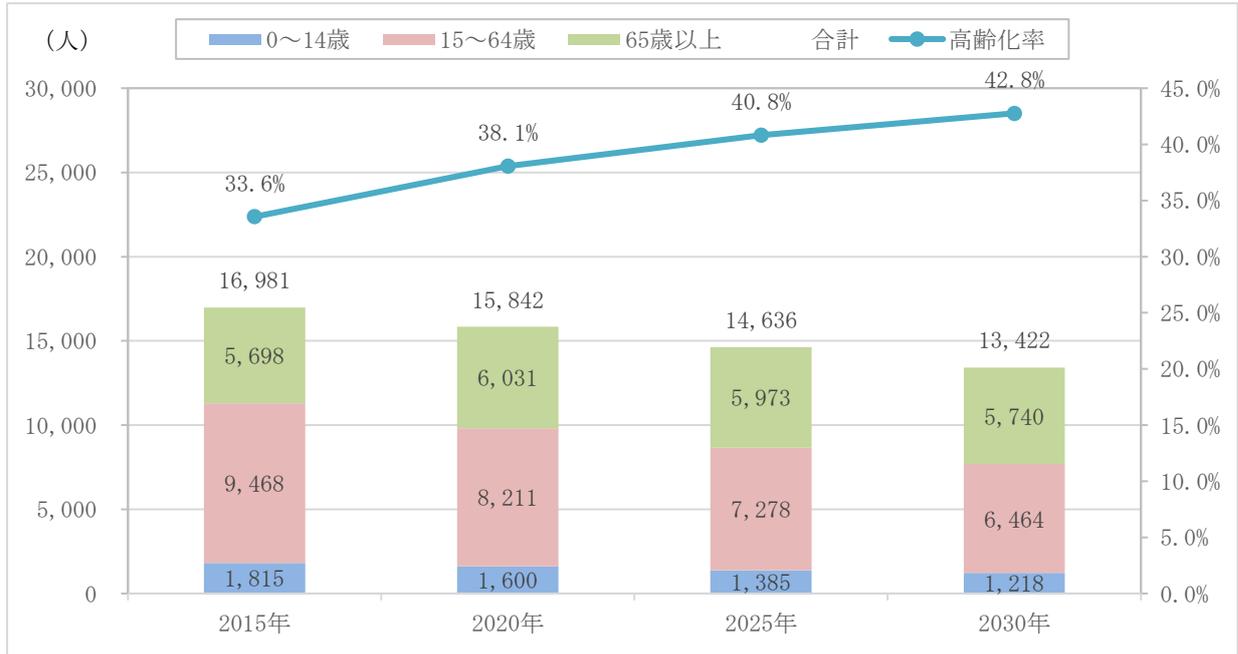
○ 人口ピラミッド（平成30年3月31日現在）



資料：住民基本台帳（外国人含み）

③ 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2030年には13,422人にまで減少し、高齢化率³は42.8%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。

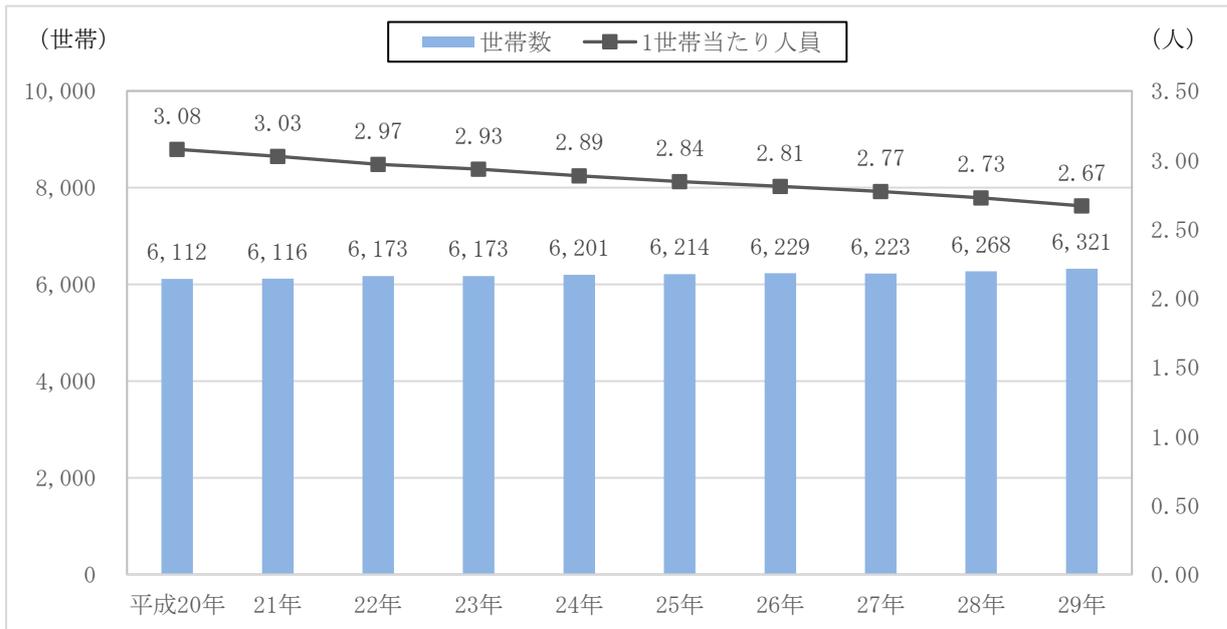


資料：国立社会保障・人口問題研究所（平成30年3月推計）

(2) 世帯数の推移

平成30年3月末現在の世帯数は6,321と微増傾向で推移しています。1世帯当たり人員は年々減少傾向で推移しており、平成30年3月末現在には2.67人となっています。

○ 世帯数と1世帯当たり人員の推移



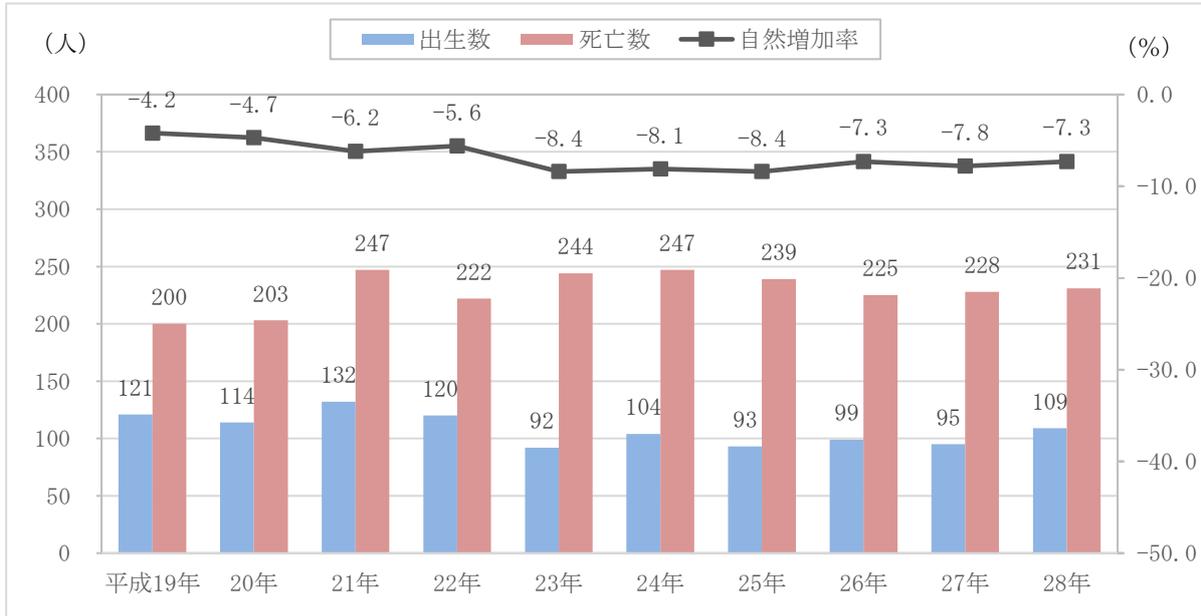
資料：住民基本台帳（各年度末）

³ 高齢化率：65歳以上の高齢者人口が総人口に占める割合

(3) 自然動態・社会動態

① 自然動態

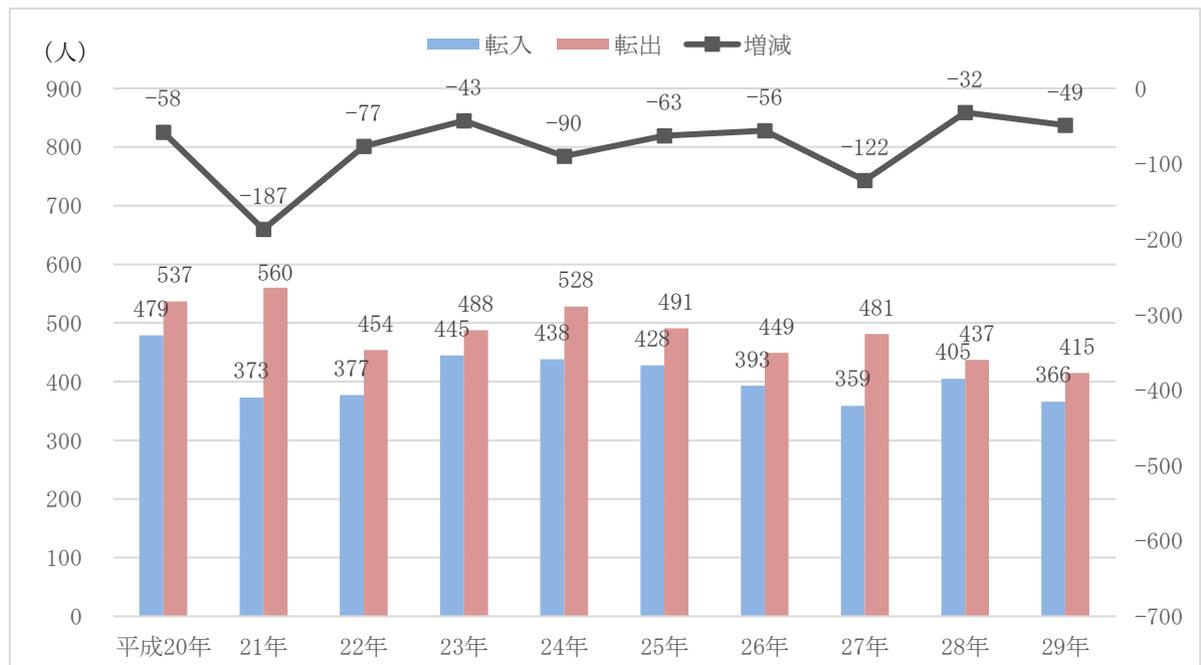
出生数と死亡数による自然動態を見ると、出生数、死亡数ともほぼ横ばいで推移しています。自然増加率⁴はマイナスで推移し、平成19年から28年まで、平均して毎年121人ずつ人口が減っている状況です。



資料：県保健福祉年報

② 社会動態

転入及び転出による社会動態を見ると、転出者が転入者を上回る状態が続いており、平成29年度には転入者366人、転出者が415人となっています。



資料：住民基本台帳（各年度末）

⁴ 自然増加率：(出生数－死亡数) ÷ 総人口 × 1,000

2. 健康の状況

(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。

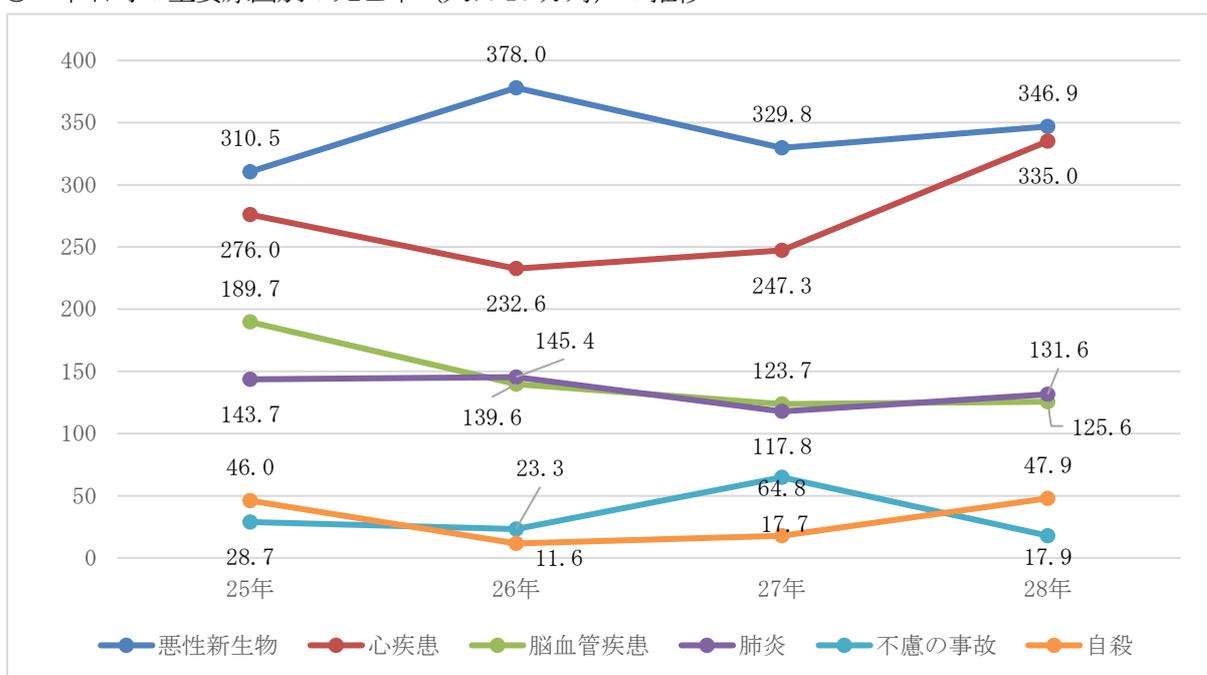
県も町も最も死亡率が高いのは悪性新生物で、中でも肺がんや胃がん、大腸がんが特に多い状況です。また、生活習慣病やメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）との関連が大きいといわれる、心疾患や脳血管疾患等も上位を占めています。自殺の死亡率は、平成22年をピークに減少傾向にありましたが、平成27年より再度増加傾向に転じています。

○ 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25年		平成26年		平成27年		平成28年	
		雫石町	岩手県	雫石町	岩手県	雫石町	岩手県	雫石町	岩手県
悪性新生物	10万対死亡率	310.5	331.9	378.0	335.3	329.8	344.2	346.9	356.5
	実数(人)	54	4,296	65	4,307	56	4,404	58	4,521
心疾患	10万対死亡率	276.0	221.0	232.6	211.8	247.3	223.7	335.0	233.2
	実数(人)	48	2,731	40	2,810	42	2,863	56	2,957
脳血管疾患	10万対死亡率	189.7	160.4	139.6	161.8	123.7	150.6	125.6	150.5
	実数	33	2,076	24	2,078	21	1,927	21	1,909
肺炎	10万対死亡率	143.7	106.2	145.4	112.3	117.8	107.8	131.6	110.2
	実数(人)	25	1,375	25	1,443	20	1,380	22	1,398
不慮の事故	10万対死亡率	28.7	39.9	23.3	41.3	64.8	41.0	17.9	43.5
	実数(人)	5	517	4	530	11	524	3	552
自殺	10万対死亡率	46.0	26.3	11.6	26.5	17.7	23.5	47.9	22.8
	実数(人)	8	340	2	341	3	297	8	289

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

(2) 悪性新生物（がん）・心疾患・脳血管疾患の年齢調整死亡率

町の死亡原因第1位は悪性新生物（がん）ですが、単純に死亡数を人口で除した死亡率を比較すると年齢構成に差があるため、改めて年齢調整死亡率で町と県を比較すると、平成28年においては悪性新生物と脳血管疾患が県より高い状況です。心疾患については、平成28年は県と同率です。

○雫石町と岩手県の悪性新生物（がん）・心疾患・脳血管疾患の年齢調整死亡率の推移

	平成24年		平成25年		平成26年		平成27年		平成28年	
	雫石町	岩手県								
悪性新生物	128.4	129.0	128.4	127.7	130.0	125.7	130.5	123.6	126.0	123.5
心疾患	57.8	61.2	58.2	59.6	48.5	58.6	52.0	57.8	57.6	57.6
脳血管疾患	53.7	51.1	56.2	49.2	50.7	47.5	47.3	45.2	44.1	42.4

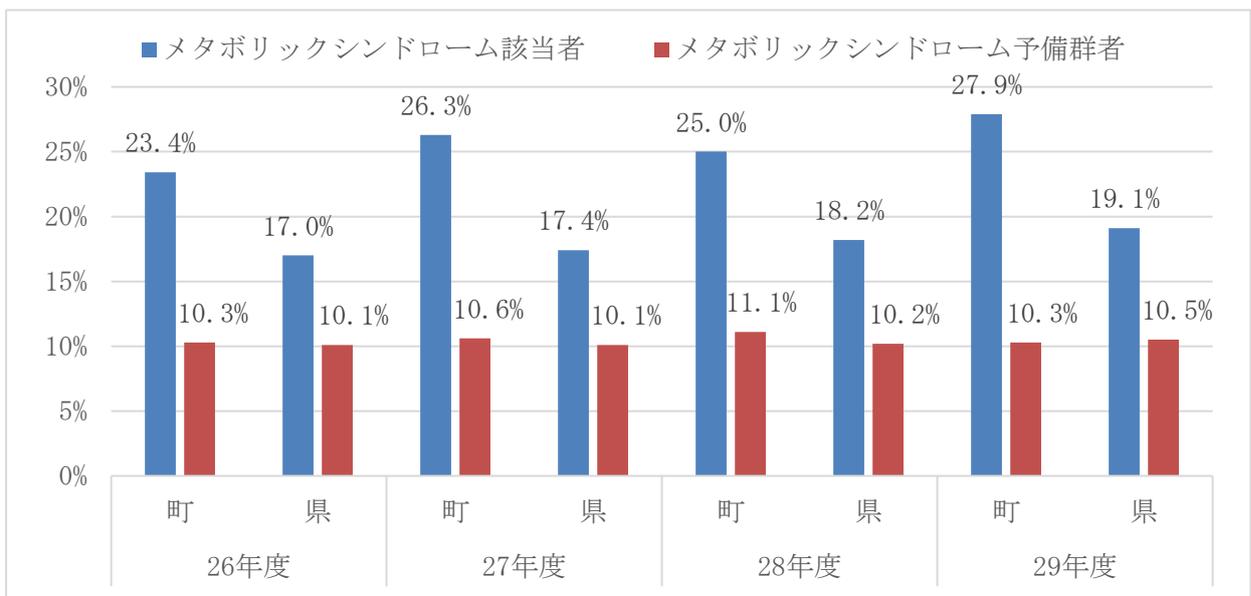
$$\text{年齢調整死亡率} = \frac{\{\text{観察集団の年齢 } x \text{ 歳(年齢階級)の死亡率} \times \text{基準人口集団のその年齢 } x \text{ 歳(年齢階級)の人口}\} \text{の各年齢(年齢階級)についての総和}}{\text{基準人口集団の総数}} \times 100,000$$

基準人口は昭和60年モデル人口

資料：県保健福祉年報

(3) メタボリックシンドローム該当者及び予備群者の状況

国保データベースシステムによると、雫石町国保加入者におけるメタボリックシンドローム該当者の割合は、平成29年度は27.9%で県と比較して8.8ポイント高い状況であり、県内ワースト1位の状況が続いています。メタボリックシンドローム予備群者の割合は、県と同程度に推移しています。



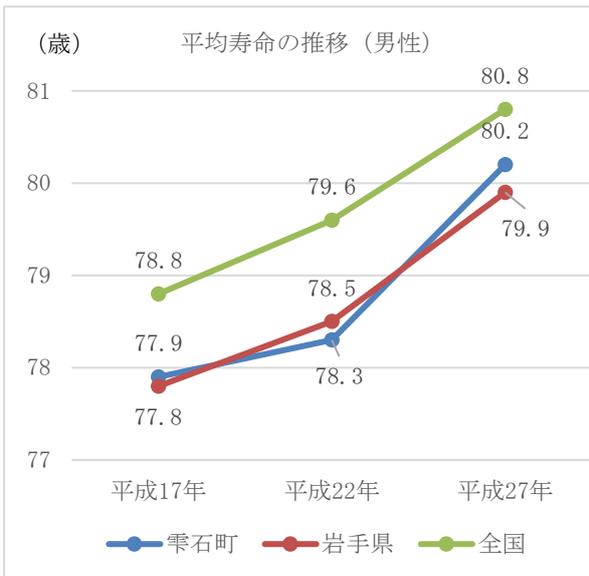
資料：国保データベースシステム

(4) 平均寿命と健康寿命

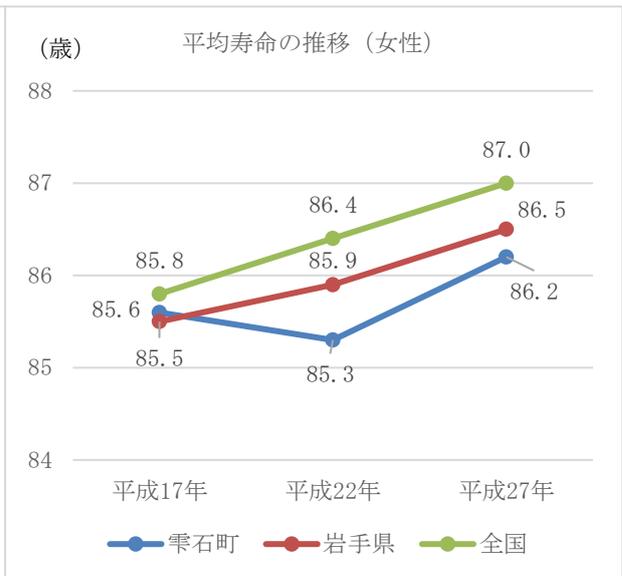
町の平均寿命は、平成27年の男性で80.2歳と岩手県より高く、全国より低い状況です。女性について、平成27年の町の平均寿命は86.2歳と岩手県及び全国と比較して低い数字となっています。

国保データベースシステムによると、国保加入者における平成29年度の町の健康寿命は、男性が64.1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状況です。町の平均寿命が男性80.2歳、女性86.2歳ですので、男性がおおよそ16年間、女性がおおよそ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。

○平均寿命の推移（男性）



○平均寿命の推移（女性）



資料：厚生労働省 市区町村別生命表

○健康寿命の推移

単位：歳

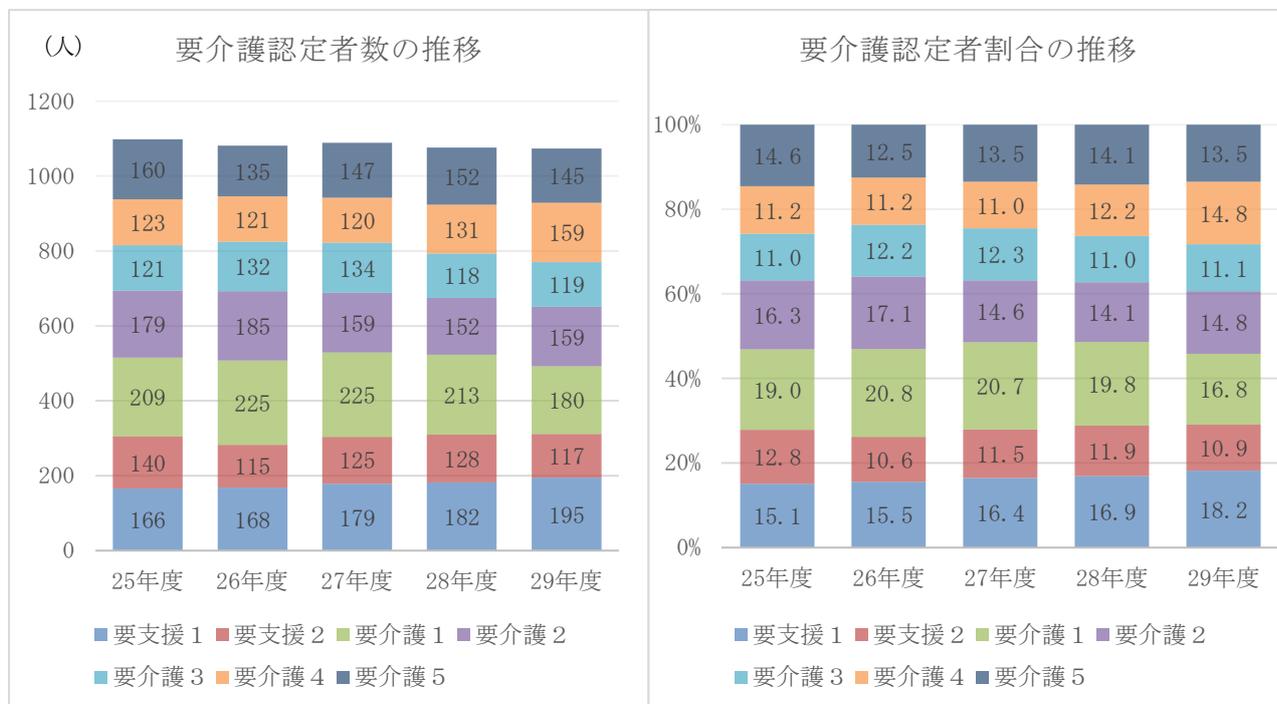
	男			女		
	雫石町	岩手県	全国	雫石町	岩手県	全国
平成26年度	64.2	64.4	65.2	65.8	66.5	66.8
平成27年度	64.1	64.4	65.2	65.8	66.5	66.8
平成28年度	64.2	64.4	65.2	65.8	66.5	66.8
平成29年度	64.1	64.4	65.2	65.8	66.5	66.8

資料：国保データベースシステム

3. 高齢者の状況

(1) 要介護認定者の推移

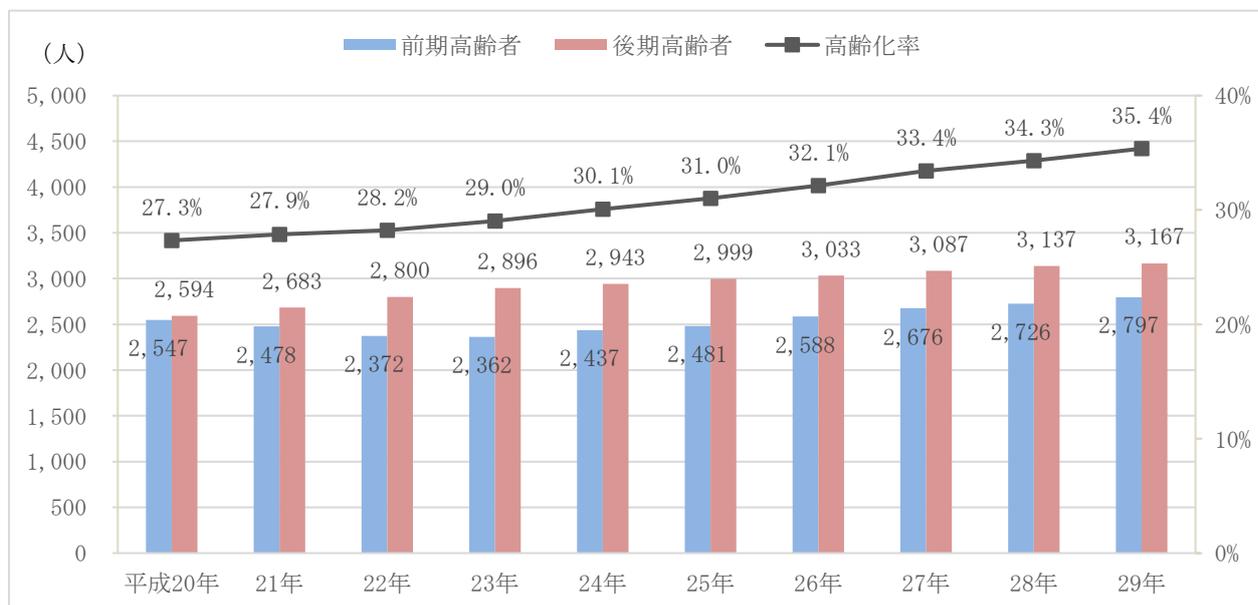
要介護認定者数は、近年横ばいで推移しており、平成29年度には1,074人となっております。要介護認定者割合で見ますと、平成29年度は要介護3以上が全体の39.4%を占めており、その中でも要介護5は13.5%を占めています。



資料：総合福祉課

(2) 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20年度末に後期高齢者が前期高齢者を上回り、平成29年度末には前期高齢者が2,797人、後期高齢者が3,167人、高齢化率は35.4%と急速に高齢化が進んでいます。



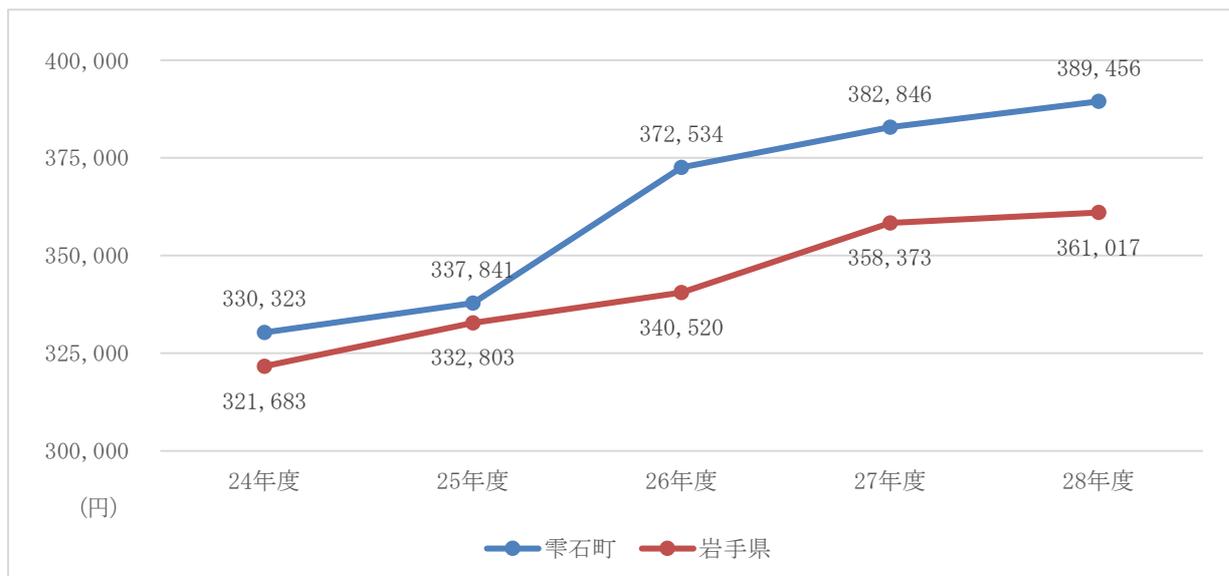
資料：住民基本台帳（各年度末）

4. 雫石町国民健康保険の医療費の状況

(1) 雫石町と岩手県平均の医療費の推移

本町の国民健康保険には平成28年度末で4,244人加入しており、全町民(17,094人)の24.8%の加入率となっています。加入者は年々減少傾向にありますが、国保被保険者の医療費は増加し続けています。被保険者の一人当たり医療費は平成28年度で389,456円となっており、岩手県平均の361,017円より28,439円多い状況となっています。

○雫石町と岩手県の医療費の推移

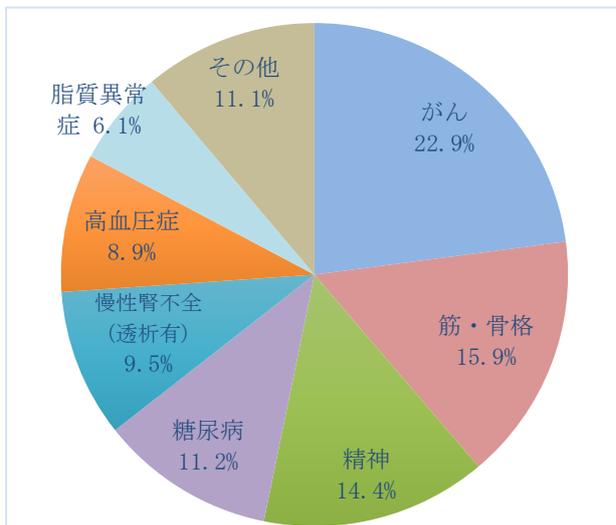


資料：町民課（しずくいしの国保）

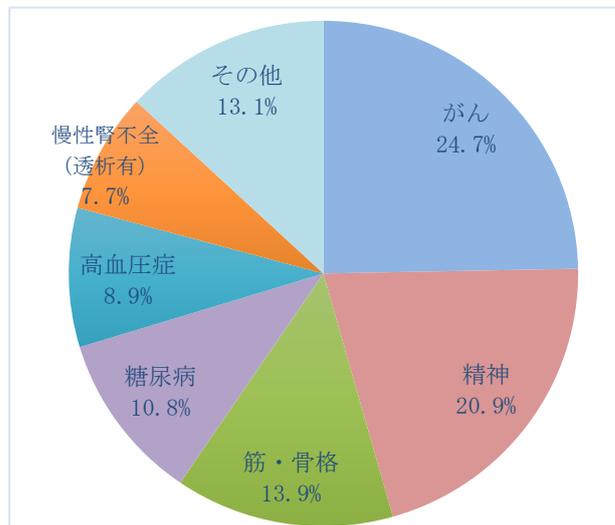
(2) 雫石町と岩手県の医療費の割合

国保データベースシステムの疾病別医療費割合をみると、町も県もがんが約2割と最も高い割合を占めています。筋・骨格、糖尿病、慢性腎不全（透析有）、脂質異常症は県よりも高い割合となっています。

○雫石町の医療費割合



○岩手県の医療費割合



資料：国保データベースシステム（H29年度）

第3章 「健康しずくいし21 食育推進計画」中間評価

1. 中間評価の概要

(1) 中間評価の考え方

平成27年度に策定した「健康しずくいし21 食育推進計画(第2次)」は、計画期間を平成27年度(2015年度)から2023年度までの9年間とし、計画の中間年にあたる平成30年度を目途に中間評価を行い、社会情勢の変化に応じて見直しが必要となった場合には、適切に見直すこととしております。

今回の中間評価及び計画の見直しは、町民健康・食アンケート調査の結果や健康づくり事業等の成果から、現状の課題や方向性を確認し、今後の計画推進に反映させるものです。

(2) 中間評価の方法

中間評価を行うにあたり、町民の健康づくりの現状について把握する必要があることから、平成30年5月に20代から80代の町民を対象に町民健康・食アンケート調査を行いました。

中間評価は、町民健康・食アンケート調査の結果や健康づくり事業等の結果から得られたデータから、各領域の成果目標を目標値への到達の可否で評価し、目標の達成率から到達度を表しました。

評価基準	○・・・実績値が目標値に到達したもの ×・・・実績値が目標値に到達しなかったもの
------	---

到達度	順調・・・達成率が75%以上のもの 概ね順調・・・達成率が50%~75%未満のもの やや遅れ・・・達成率が25%~50%未満のもの 遅れ・・・達成率が25%未満のもの
-----	--

2. 中間評価の結果

(1) 領域別成果目標の達成状況

領域 \ 区分	目標数 ①	○判定 ②	達成率 ③ = (②/①) × 100	到達度
食生活・栄養	8	6	75.0%	順調
身体活動・運動	3	1	33.3%	やや遅れ
休養・こころの健康	6	4	66.7%	概ね順調
口腔保健	4	3	75.0%	順調
たばこ・アルコール	7	2	28.5%	やや遅れ
がん・生活習慣病	5	1	20.0%	遅れ
全体	33	17	51.5%	概ね順調

領域別の到達度をみると、食生活・栄養領域と口腔保健領域は順調に推移し、休養・こころの健康領域は概ね順調となっていますが、身体活動・運動領域とたばこ・アルコール領域にはやや遅れがみられます。また、がん・生活習慣病領域は遅れがみられ、今後、より重点的に推進していく必要があります。計画全体としての到達度は、51.5%で概ね順調となりました。

なお、休養・こころの健康領域の成果目標についての数値は、町民健康・食アンケート調査における調査結果数値ではなく、平成30年度策定予定の「雫石町こころの健康づくり計画」における住民意識調査にて得られた調査結果より、類推できる項目として中間評価を行いましたので、類推項目については参考値と表記して掲載します。

領域別の詳細な結果等については、第5章に後述しますが、領域別の成果目標達成状況は以下のとおりとなっています。

領域	成果目標	判定	策定時	中間目標 (H30年度)	中間実績値 (H29年度)	最終目標値 (2023年度)
食生活・栄養 (食育推進計画)	朝食を毎日食べる3歳児の割合	○	95.3% (H24)	97.0%	98.0%	100.0%
	朝食を毎日食べる児童生徒の割合	○	95.7% (H24)	97.0%	97.4%	100.0%
	肥満傾向児童の割合	×	10.9% (H24)	7.4%	9.8%	7.4%
肥満傾向生徒の割合	○	10.5% (H24)	9.3%	9.3%	9.3%	
家族そろって一日1回以上食事をしている人の割合	○	56.1%	60.0%	66.5%	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 23.0%	米 100.0% 野菜 33.5%	米 100.0% 野菜 33.0%	米 100.0% 野菜 40.0%	

領域	成果目標	判定	策定時	中間目標 (H30 年度)	中間実績値 (H29 年度)	最終目標値 (2023 年度)
食生活・栄養 (食育推進計画)	食生活改善推進員の活動 延べ回数	○	120 回	120 回	129 回	120 回
食育推進計画	食育月間を知っている人 の割合	×	10.1%	20.0%	6.8%	30.0%
身体活動・運動	定期的に運動している人 の割合	×	23.7%	35.0%	26.1%	50.0%
	運動不足と感じている人 の割合	×	58.2%	50.0%	70.3%	40.0%
ロコモティブシンドローム ⁹ 認知度	ロコモティブシンドローム ⁹ 認知度	○	8.1%	10.0%	18.9%	20.0%
休養・こころの健康	ストレスを解消している人 の割合	○	71.9%	75.0%	99.6% (参考値)	80.0%
	睡眠が十分にとれている人 の割合	○	60.7%	65.0%	70.4%	70.0%
心配ごとや悩みを相談できる 人がある割合	心配ごとや悩みを相談できる 人がある割合	○	80.0%	85.0%	88.7%	90.0%

⁹ 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こと。

領域	成果目標	判定	策定時	中間目標 (H30 年度)	中間実績値 (H29 年度)	最終目標値 (2023 年度)
休養・こころの健康	自殺率の減少 (人口 10 万対死亡率)	×	45.3 (H24)	25.0	47.9 (H28)	23.5
	うつ病と自殺の関係を知っている人の割合	○	61.8%	65.0%	90.8%	70.0%
	相談できる専門家を知っている人の割合	×	19.2%	30.0%	6.0% (参考値)	40.0%
口腔保健	3歳児のう歯保有者の割合	○	21.5%	21.3%	19.6%	21.0%
	小学生のう歯保有者の割合	○	26.0%	25.3%	18.1%	25.0%
	中学生のう歯保有者の割合	○	62.5%	55.0%	52.9%	50.0%
	8020 運動を知っている人の割合	×	55.4%	65.0%	64.3%	75.0%
たばこ・アルコール	男性喫煙者の割合	×	35.8%	33.0%	37.5%	30.0%
	女性喫煙者の割合	×	10.2%	9.2%	13.6%	8.2%

領域	成果目標	判定	策定時	中間目標 (H30 年度)	中間実績値 (H29 年度)	最終目標値 (2023 年度)
たばこ・アルコール	喫煙する妊婦の人数	○	4人	0人	0人	0人
	毎日飲酒する男性の割合	×	39.0%	32.0%	40.9%	30.0%
	毎日飲酒する女性の割合	×	8.9%	8.0%	11.5%	7.9%
飲酒する妊婦の人数	○	1人	0人	0人	0人	
毎日3合以上飲酒する人の割合	×	3.1%	3.0%	3.8%	2.8%	
がん・生活習慣病	胃がん検診の受診率	×	27.0%	38.5%	11.6%	50.0%
	肺がん検診の受診率	×	48.3%	49.0%	20.7%	50.0%
	がん死亡者数の割合 (人口10万対死亡率)	×	408.0 (H24)	258.5	346.9 (H28)	258.5
脳血管疾患死亡者数の割合 (人口10万対死亡率)	○	136.0 (H24)	126.6	125.6 (H28)	117.2	
心疾患死亡者数の割合 (人口10万対死亡率)	×	204.0 (H24)	202.8	335.0 (H28)	201.7	

第4章 健康寿命の延伸にむけて

1. 健康寿命の延伸にむけた課題

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。

今後、医療の進歩とともにさらに平均寿命は延びることが予想され、この平均寿命と健康寿命の差を縮めなければ、医療や介護にかかる家族の負担が増え、また費用や時間の負担も増えることになり、個人の生活の質（QOL）の低下にもつながります。

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、以下の事項が挙げられます。

（1）メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）該当者県内ワースト1位からの脱却

生活習慣病はメタボリックシンドロームが起因して発症する病気と言われておりますが、岩手県におけるメタボ基準該当者の割合は16.8%（平成28年度）であるのに対し、雫石町は21.5%と高い状況にあり、雫石町の国保に関しては、メタボリックシンドローム該当者が県内ワースト1位という状況が続いており、健診結果では、腹囲の異常に加え血圧と脂質が高い人や、血圧と血糖、脂質共に高い人が多いという状況です。しかしながら、特定保健指導の実施率は低いのが現状であり、対象者自らが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を行い、メタボリックシンドローム該当者県内ワースト1位からの脱却を目指します。

（2）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、町の自殺率は、全国や県と比較して高い状況が続いており、引き続き町の重要な課題として自殺対策を講じる必要があります。

雫石町の自殺の特徴としては、平成24年から平成28年の過去5年間の平均自殺者数は5.8人となっており、女性よりも男性の自殺死亡率が高く、性・年代別にみると、60歳以上の男性、70歳以上の女性の死亡率が全国と比較して高い状況にあります。

町民一人ひとりが心の健康づくりに取り組めるよう、正しい知識の普及や相談窓口の情報提供などを行うとともに、お互いに支え合える地域づくりが必要です。

（3）ライフステージに応じた健康づくり

健康的な生活習慣の形成や改善における課題は、ライフステージごとに異なっているので、幼年期から高年期までのそれぞれのステージごとの課題に応じた健康づくりを進めることが重要です。

雫石町の子どもたちの健康課題として、肥満とう歯が挙げられます。児童・生徒の肥満該当者は策定時と比較して減少していますが、児童については9.8%と中間目標値である7.4%に届いていない状況です。子どもたちの肥満・う歯等の健康課題には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、引き続き子ども自身や保護者に対する情報提供や支援を行う必要があります。

また、若い年代からの健康づくりは高齢者の健康づくりに繋がっているため、若い年代から運動習慣を身につけておくことが大切です。健康的な生活習慣を心がけることで、生活習慣病の減少が見込まれるため、今後も健康づくり事業の推進や健康自主グループへの支援を継続する必要があります。

一人ひとりの生活習慣は、長い年月をかけてつくられていくものであり、健康に望ましくないとはわか

っていても、簡単には変えることはできません。また、社会環境や人間関係などの様々な要因によって、健康的な生活習慣の維持が困難な場面が多いという現実もあります。

今後も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、意識啓発が必要です。

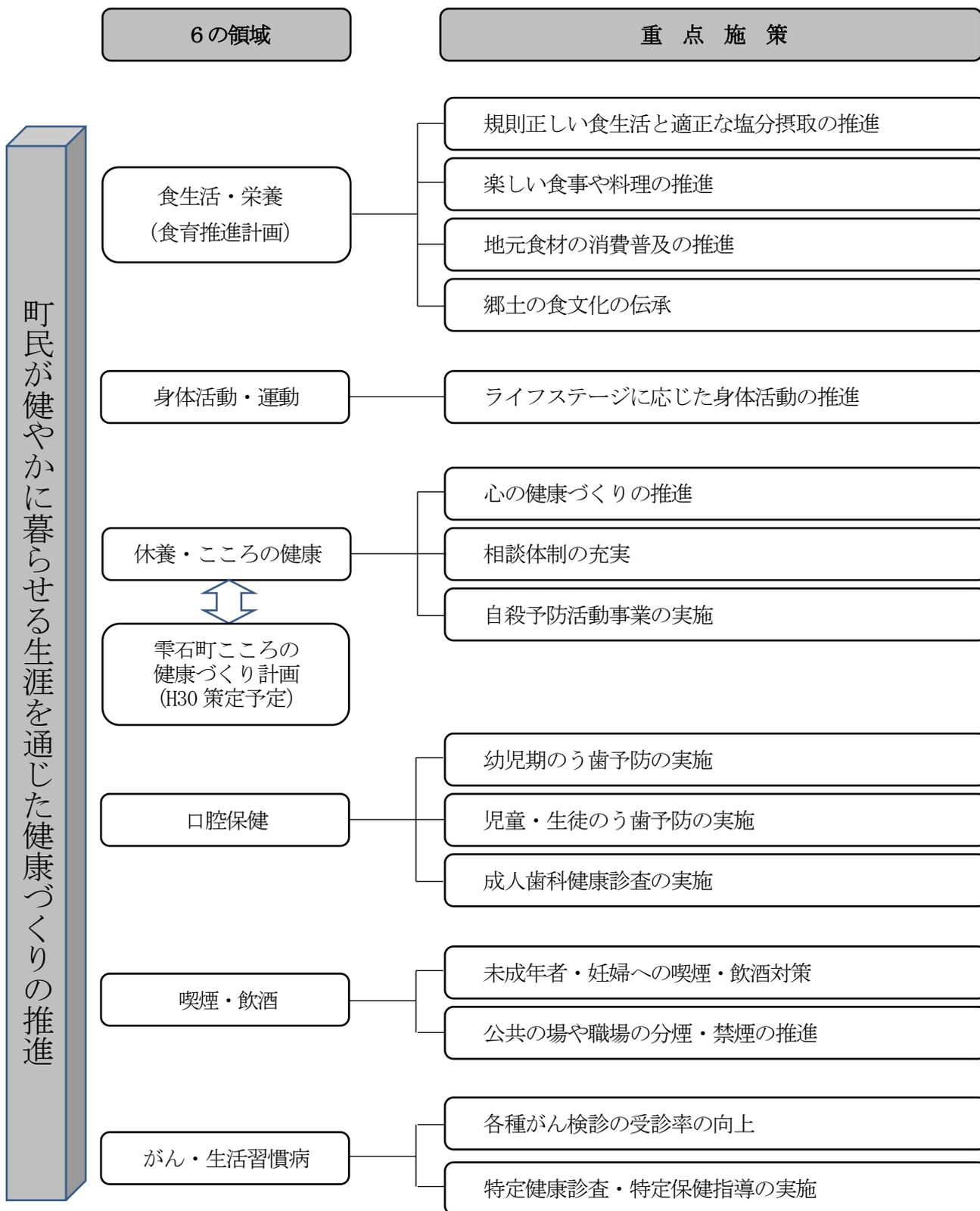
2. 今後の取り組み方針

健康寿命の延伸に向けた様々な課題について、本計画の策定時に6つの領域ごとに【目指すべき状態】を掲げ、その目標に対する【施策内容と活動指標】を決め、【目指すべき状態】にどれだけ近づけたかを判断するための【成果目標】を設定しました。

健康寿命の延伸に向けた課題に対して、今回の中間評価結果を踏まえ、中間目標値に到達した項目については、さらに改善を目指し取り組みを進め、目標に到達できなかった項目については、取り組みを強化していくこととし、次章に領域ごとの取り組み方針をまとめ、引き続き6つの領域ごとに成果目標を設定することとしました。

第5章 領域別の取り組み方針

○ 本計画の体系図



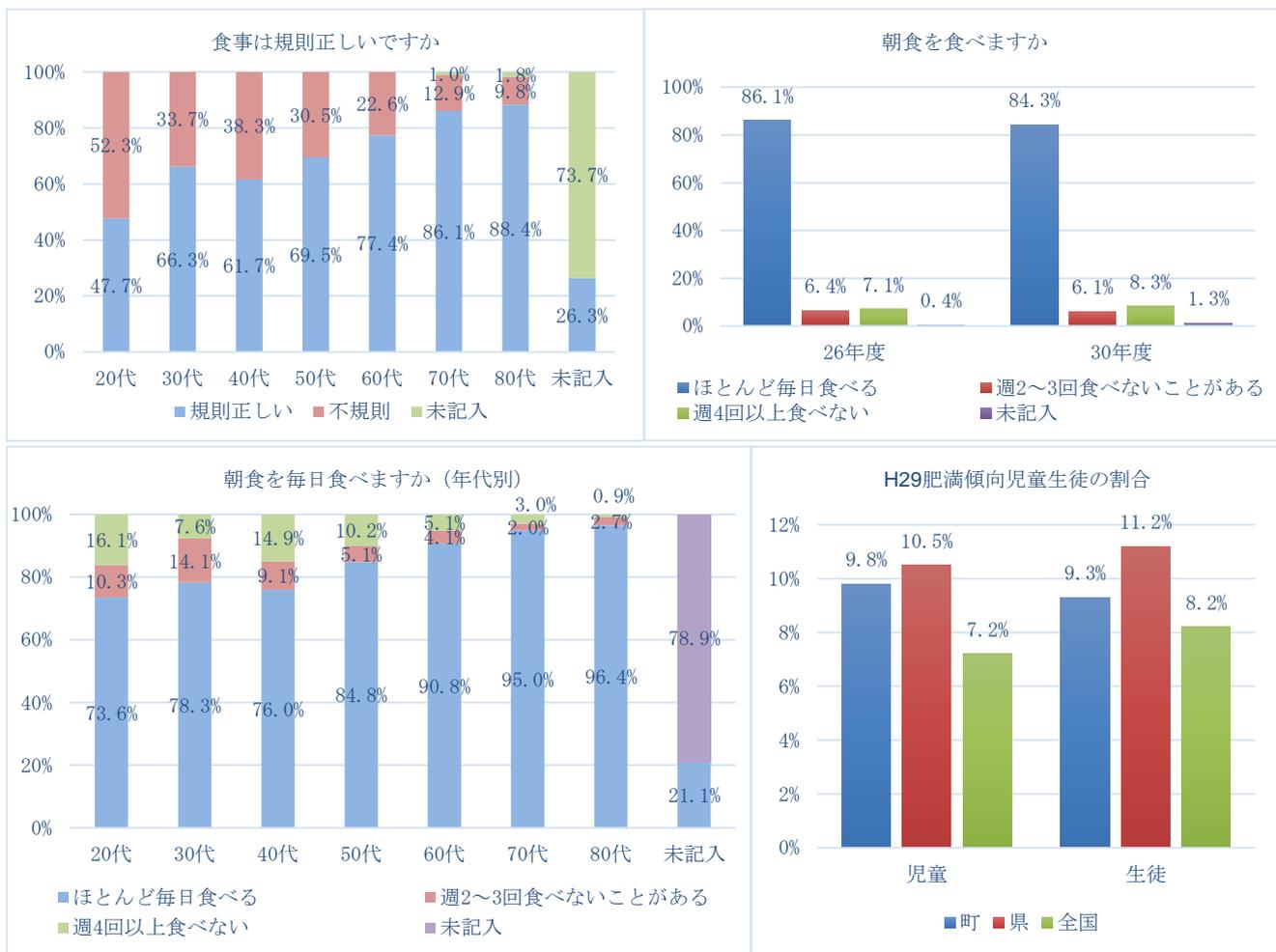
1. 食生活・栄養（食育推進計画）

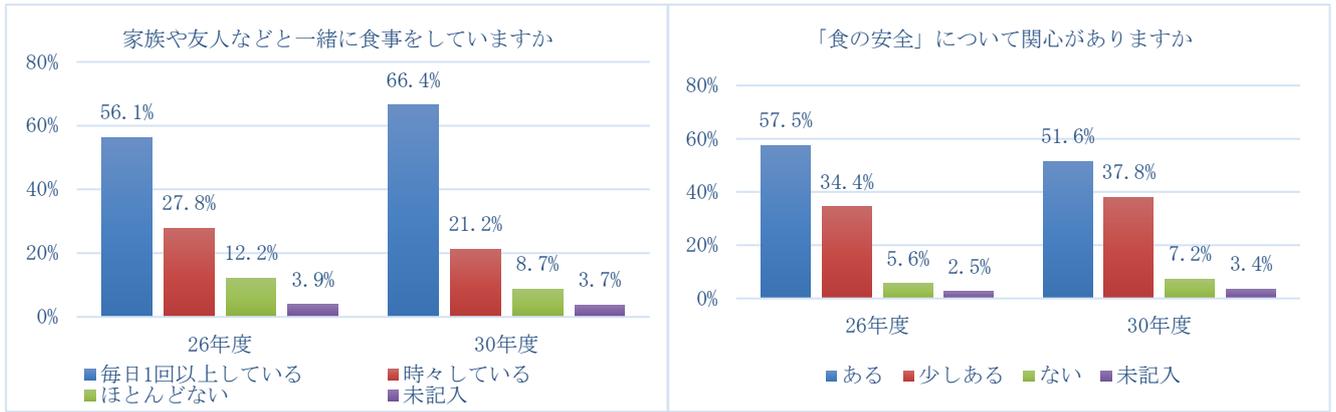
【目指すべき状態】

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。

【中間評価結果】

- ・規則正しい食事をしている人の割合は前回より 3.3 ポイントのマイナスで 70.3%、特に 20 代の割合が 47.7%と他の年代と比較すると低い状況です。
- ・朝食を食べる 3 歳児、児童生徒の割合は成果目標値を達成しており、97～98%が摂取しています。
- ・朝食を毎日食べる人の割合は約 8 割ですが、20 代～40 代の年代が毎日摂取していないと回答した人が多く、それぞれ 2 割程度となっています。
- ・肥満傾向の児童の割合は、策定時より微減していますが、中間目標値には到達していません。
- ・家族そろって一日 1 回以上食事をしている人の割合は、策定時より 10.4 ポイント増加し、66.5%となっています。
- ・「食の安全」について関心がある人の割合は、策定時より 5.9 ポイント減少し 51.6%でしたが、「少し関心がある」と回答した人を含めると 89.4%という状況です。





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、学校教育課

【後期計画の取り組み】

(1) 活動指標の最終目標値の変更

- ・活動指標の目標値について、小学校の統合のため、次のとおり2023年最終目標値を変更します。

○児童生徒の食生活に関する指導回数

中間実績値	最終目標値 (2023年)
79回	115回 ⇒ 85回

○収穫体験・体験学習等実施小学校数

中間実績値	最終目標値 (2023年)
8校	10校 ⇒ 5校

○学校給食地元食材活用学校数

中間実績値	最終目標値 (2023年)
9校	11校 ⇒ 6校

○世代間交流実施小学校数

中間実績値	最終目標値 (2023年)
8校	10校 ⇒ 5校

(2) 成果目標の最終目標値の変更

- ・本計画策定時のアンケート調査では、「家族そろって食事をしますか」という設問でしたが、設問内容を見直し、「家族や友人などと一緒に食事をしていますか」と変更したことから、成果目標と数値を次のとおり変更します。

○家族そろって食事をしますか。 ⇒ 家族や友人などと一緒に食事をしていますか。

中間実績値	最終目標値 (2023年)
66.5%	63.6% ⇒ 66.5%

- ・「食育月間¹¹を知っている人の割合」を「食育に関心がある人の割合」と変更し、最終目標値を次のとおり設定します。

○食育に関心がある人の割合

中間実績値	最終目標値 (2023年)
30.6%	35.0%

¹¹ 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広がりをもって、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。

【施策内容と活動指標】

重点施策		活動指標	単位	H26 基準値	中間 実績値	H30 中間 目標値	2023年 最終 目標値
(1)	規則正しい食生活と適正な塩分摂取の推進	妊産婦食生活指導件数	件	116	112	122	125
		児童生徒の食生活に関する指導回数	回	103	79	115	85
		食生活改善推進員の養成教室等開催回数	回	10	13	10	10
(2)	楽しい食事や料理の推進	収穫体験・体験学習等実施保育所数	か所	6	6	6	6
		収穫体験・体験学習等実施小学校数	か所	10	8	10	5
(3)	地元食材の消費普及の推進	農産加工室利用回数	回	282	228	300	320
		産業まつり来場者数	人	18,000	14,500	20,000	20,000
		学校給食地元食材活用学校数	か所	11	9	11	6
(4)	郷土の食文化の伝承	事業開催回数	回	19	37	20	20
		食の匠認定者数	人	8	11	10	12
		世代間交流実施小学校数	か所	10	8	10	5

【今後の取り組み】

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。
- 一日2回は、主食・主菜・副菜が揃った食事を食べましょう。
- 汁物は具を3種類入れ（野菜、きのこ、海藻など）、実たくさんにし、汁を少なくして塩分を控えましょう。
- 地元食材を食べ、食を大切にする心を育てましょう。
- 一日1回家族や仲間と食事を楽しみましょう。
- 食育の大切さを知り、関心を持ちましょう。
- ふるさとの料理、食文化を楽しみましょう。

保育所、学校の取り組み

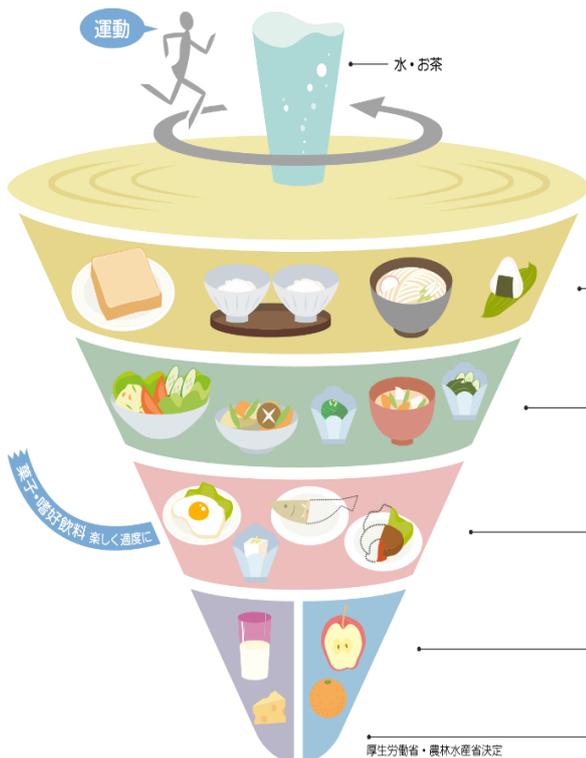
- 早寝、早起き、朝ごはん運動を推進するため、「食」に関する指導を行います。
- 野菜づくり等の体験、収穫した野菜等を使用した調理実習等を実施します。
- 地元食材を活用した給食を提供します。
- 食事づくり体験活動、郷土料理や行事食に関する学習を行います。

行政の取り組み

- 乳幼児健診で正しい生活リズムなどの知識の普及を行います。
- 妊産婦とその家族を対象に適切な食生活指導を行います。
- 食生活改善推進員の新規会員の確保と育成を支援します。
- 産業まつり等のイベントにおいて、安全・安心な地元農産物を提供します。
- 「食の匠」の認定及び活動を支援します。

<食事バランスガイド>

1日3回の食事を主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5グループを組み合わせることでバランスよく食べ、適度に運動することにより、コマを倒れることなく回し、生活習慣病などの予防に役立てましょう。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5~7 主食(ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティ
5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、具たくさん味噌汁、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこソテー 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮っころがし
3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷飯、納豆、目玉焼き一皿、2つ分 = 焼き魚、魚の天ぷら、まぐろとわかめ刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック、2つ分 = 牛乳罐1本分
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

資料：厚生労働省

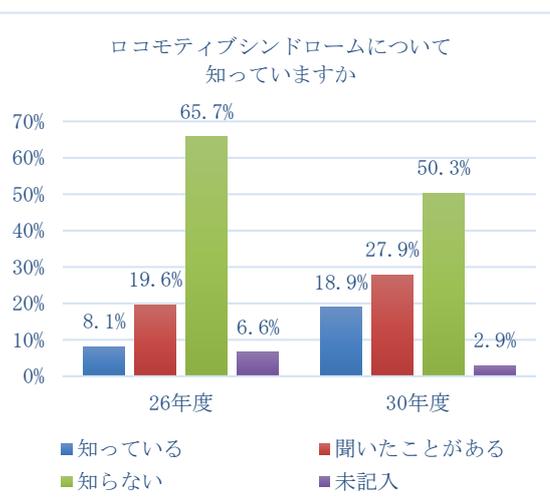
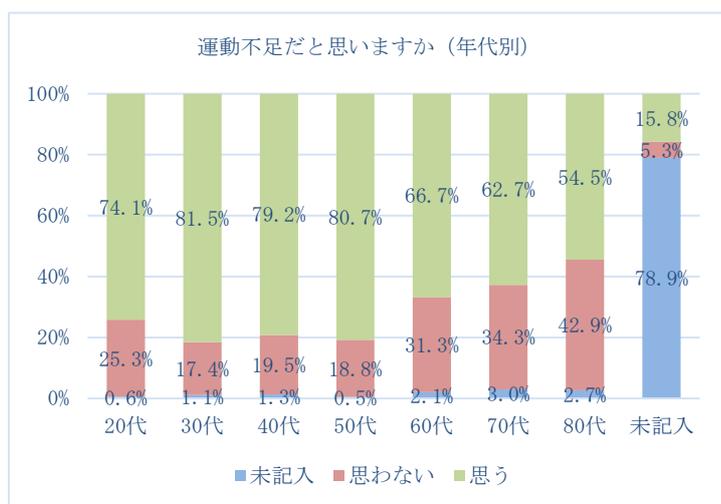
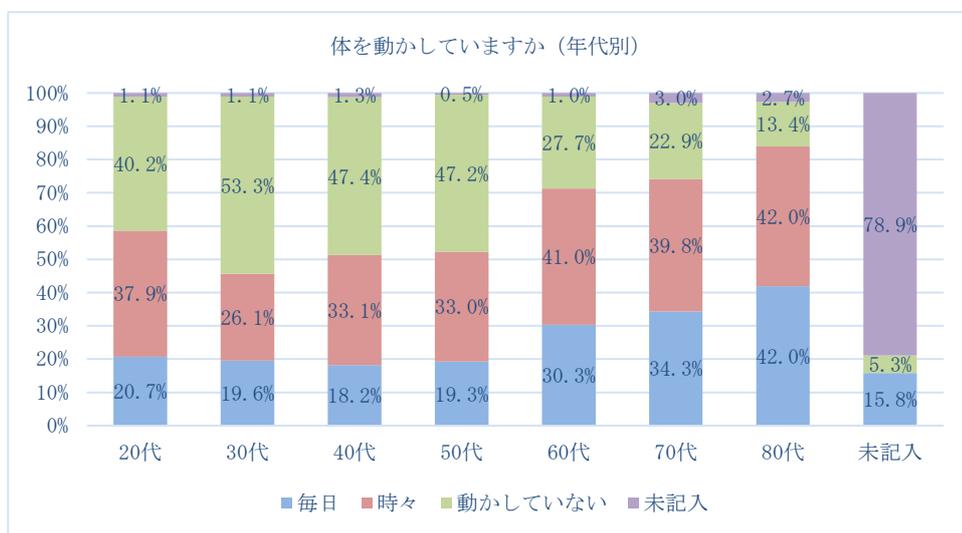
2. 身体活動・運動

【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。

【中間評価結果】

- ・毎日体を動かしている人は6.5ポイントのプラスで26.0%に増加していますが、年代別にみますと、20代から50代では体を動かしていないと感じている人が多く、60代以上では3割以上の方が毎日体を動かしていると回答しています。
- ・運動不足だと感じている割合は全ての年代で5割以上となっております。
- ・ロコモティブシンドロームの認知度は、前回調査より10.8ポイント増加し、身体活動・運動領域への関心が徐々に高まっている状況です。



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

【後期計画の取り組み】

(1) 活動指標の最終目標値の変更

・活動指標の目標値について、中間目標値達成状況から、次のとおり 2023 年最終目標値を変更します。

○各年代に応じた運動メニューの提案・相談回数

中間実績値	最終目標値 (2023 年)
19 回	5 回 ⇒ 19 回

○各種スポーツ教室・大会開催回数

中間実績値	最終目標値 (2023 年)
150 回	114 回 ⇒ 145 回

○運動自主グループの数

中間実績値	最終目標値 (2023 年)
10 グループ	12 グループ⇒14 グループ

【施策内容と活動指標】

重点施策		活動指標	単位	H26 基準値	中間 実績値	H30 中間 目標値	2023 年 最終 目標値
(1)	ライフステージに応じた身体活動の推進	運動に関する教室の開催回数	回	67	141	59	49
		各年代に応じた運動メニューの提案・相談回数	回	2	19	5	19
		各種スポーツ教室・大会開催回数	回	106	150	114	145
		運動自主グループの数	グループ	6	10	8	14

【今後の取り組み】

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。

関係機関、関係団体の取り組み

- 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。
- 自主グループの活動を積極的に行い、参加者数の増加、グループ数の増加を目指します。

行政の取り組み

- 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ます。
- 保育所と連携して教育的普及を行います。

3. 休養・こころの健康

【目指すべき状態】

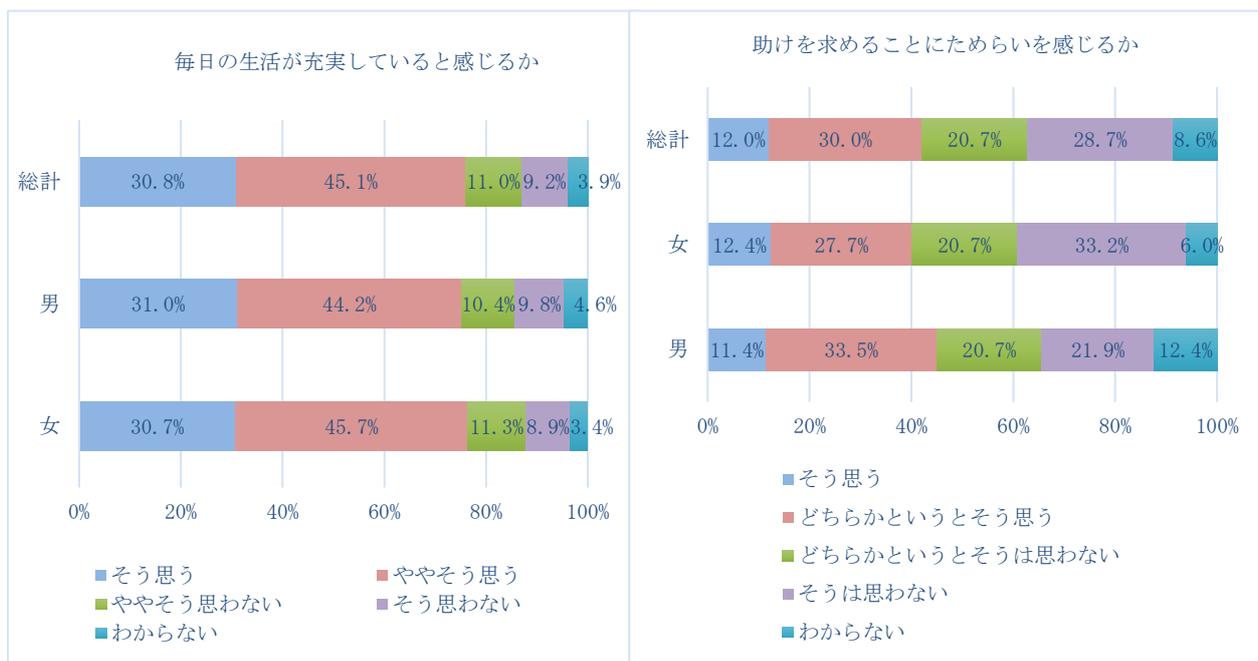
上手に身体を休め、ストレスを解消する方法を身につけるための知識を理解するとともに、困ったときに相談できる窓口を知り、地域で身近に支え合いながら、いきいきと充実した生活を送ることができる。

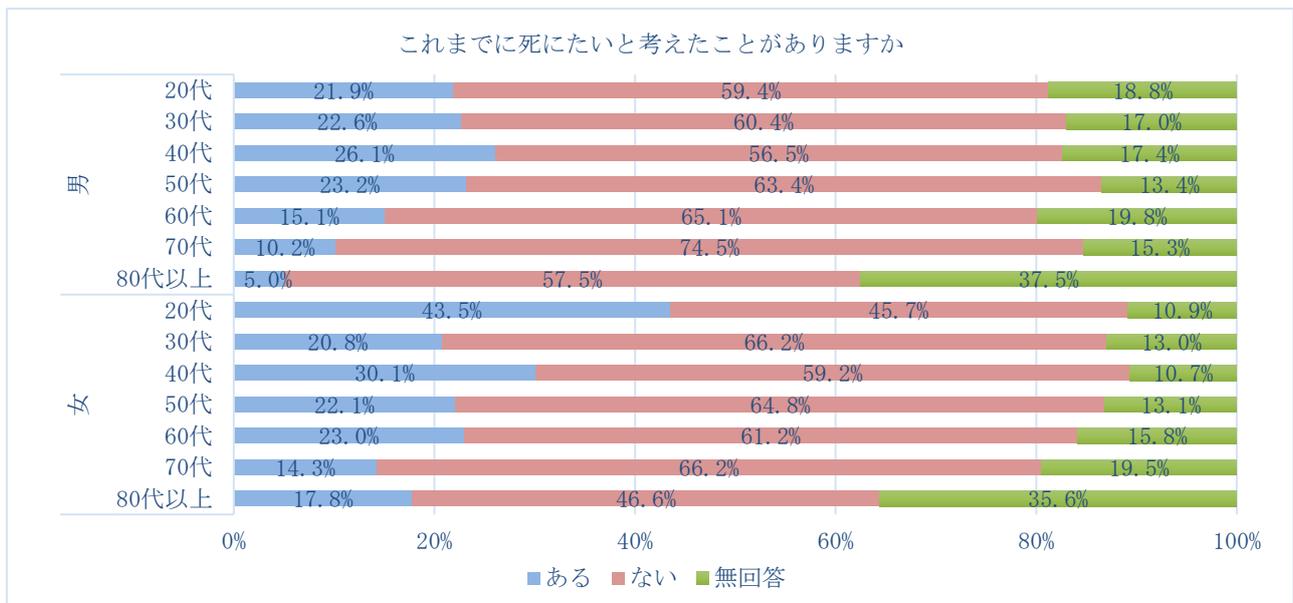
【中間評価結果】

雫石町では、平成 30 年度に今後の自殺対策の方向性を示す「雫石町こころの健康づくり計画」の策定をするものとしており、本計画と合わせ、一体として推進していくこととしています。「休養・こころの健康」領域に関する中間評価値については、町民健康・食アンケート調査から心の健康に関する項目を抜粋し、より詳しく調査を行った「こころの健康に関する住民意識調査」で得られた調査結果より報告することとします。

調査期間 : 平成 30 年 4 月 11 日～5 月 14 日
 対象数 : 1,700 名
 抽出方法 : 全町民から、年代別・地区別に等比率になるよう無作為抽出
 調査票回収数 : 1,336 名 (回収率 78.6%)

- ・「毎日の生活が充実していると感じますか」という問いに対して、「そう思う」と回答した人は 30.8%で策定時と比較して 13.4 ポイントの減少ですが、「ややそう思う」と回答した 45.1%を含めると 75.9%という状況です。
- ・悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じますかという問いには、「そう思う」「どちらかというと思う」を合わせた割合は 42.0%でした。
- ・これまでに本気で「自分はいなくなった方がいいと思う」「死にたい」と考えたことがあるかの問いについては、全体で 20.2%の人が「考えたことがある」と回答しており、年代別にみると、20 代女性の 43.5%もの人が「考えたことがある」と回答しています。





資料：こころの健康に関する住民意識調査

【後期計画の取り組み】

(1) 活動指標の見直し

- 「傾聴ボランティアによる個別傾聴相談回数」について、個別相談の回数ではなく、ボランティアの全ての相談回数に見直し、「傾聴ボランティアによる傾聴相談回数」とし、平成26年度基準値、平成29年度実績値、2023年度の最終目標値を下記のとおり変更します。

○傾聴ボランティアによる傾聴相談回数（延べ回数）

H26 基準値	中間実績値	最終目標値（2023年）
35回 ⇒ 49回	19回 ⇒ 74回	55回 ⇒ 80回

(2) 活動指標の最終目標値の変更

- 心の健康づくりの推進に係る広報等掲載回数の最終目標値について、雫石町こころの健康づくり計画と整合性を図るため、以下のとおり変更します。

○広報等掲載回数

中間実績値	最終目標値（2023年）
16回	10回 ⇒ 20回

- 精神相談対応回数の最終目標値について、策定時は90回としていましたが、第二次雫石町保健福祉計画と整合性を図るため、以下のとおり変更します。

○精神相談対応回数

中間実績値	最終目標値（2023年）
92回	90回 ⇒ 110回

- ・ゲートキーパー¹²養成者数の最終目標値について、策定時は650人としていましたが、中間実績値において、既に最終目標値を上回っているため、以下のとおり変更します。

○ゲートキーパー養成者数

中間実績値	最終目標値 (2023年)
707人	650人 ⇒ 800人

(3) 活動指標からの削除

- ・活動指標の「自殺予防町民フォーラム参加者数」について、平成29年度は「心の健康づくりフォーラム」に名称を変更し実施しましたが、平成30年度以降はこれまでの内容を見直して実施する予定のため、活動指標から削除します。

(4) 成果目標の項目の変更

- ・「休養・こころの健康」の成果目標6項目について、「雫石町こころの健康づくり計画」との整合性を図るため、「雫石町こころの健康づくり計画」の中で掲げた成果指標に変更します。

○平成27年度策定時成果目標の削除

成果目標	最終目標値 (2023年)
・ストレスを解消している人の割合	80.0%
・睡眠が十分にとれている人の割合	70.0%
・心配ごとや悩みを相談できる人がいる割合	90.0%
・自殺率の減少 (人口10万対死亡率)	23.5%
・うつ病と自殺の関係を知っている人の割合	70.0%
・相談できる専門家を知っている人の割合	40.0%

 全項目削除

○平成30年度見直し時成果目標の再設定 (雫石町こころの健康づくり計画より)

項目	中間実績値	目標値
毎日の生活が充実していると感じる人の割合の増加	意識調査 75.9%	中間実績値以上
助けを求めることへのためらいを感じる人の割合の減少	意識調査 42.0%	中間実績値以下
こころの健康状態に不安を感じたときに「誰にも相談しない」と考える人の割合の減少	意識調査 7.3%	中間実績値以下
今後5年間の平均自殺死亡率の減少	平成24年～平成28年 5年平均自殺死亡率 33.7	2019年～2023年 5年平均自殺死亡率 23.6

¹² ゲートキーパー：悩んでいる人に気づき、声をかけ、話しを聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のこと。

【施策内容と活動指標】

重点施策		活動指標	単位	H26 基準値	中間 実績値	H30 中間 目標値	2023年 最終 目標値
(1)	心の健康 づくりの 推進	広報等掲載回数	回	10	16	10	20
		講演会及び健康教育 実施回数	回	14	69	17	20
(2)	相談体制 の充実	心の健康相談利用者数	延べ 人数	21	25	21	21
		心の健康相談開催回数	回	6	7	7	7
		精神相談対応回数	回	87	92	90	110
(3)	自殺予防 活動事業 の実施	ゲートキーパー養成者数	人	312	707	570	800
		傾聴ボランティアによる傾 聴相談回数	延べ 回数	49	74	80	80

【今後の取り組み】

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の解決法を身につけましょう。
- 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。
- 悩みを一人で抱えこまずに、周囲や専門機関に相談しましょう。

関係機関、関係団体の取り組み

- 心の健康づくり対策連絡会議を組織し、心の健康づくりに関する啓発活動や相談支援体制についての検討を行います。
- 傾聴ボランティアによる傾聴相談を行います。

行政の取り組み

- 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。
- いつでも相談できる保健師による相談窓口等について周知し、適切な支援を行います。
- 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、ゲートキーパーの養成をします。
- 各種がん検診等で面接によるうつスクリーニングを実施し、うつ傾向者への早期対応につなげます。
- 心の悩みを持つ人への相談・支援のため、精神科医師による心の健康相談を開催します。

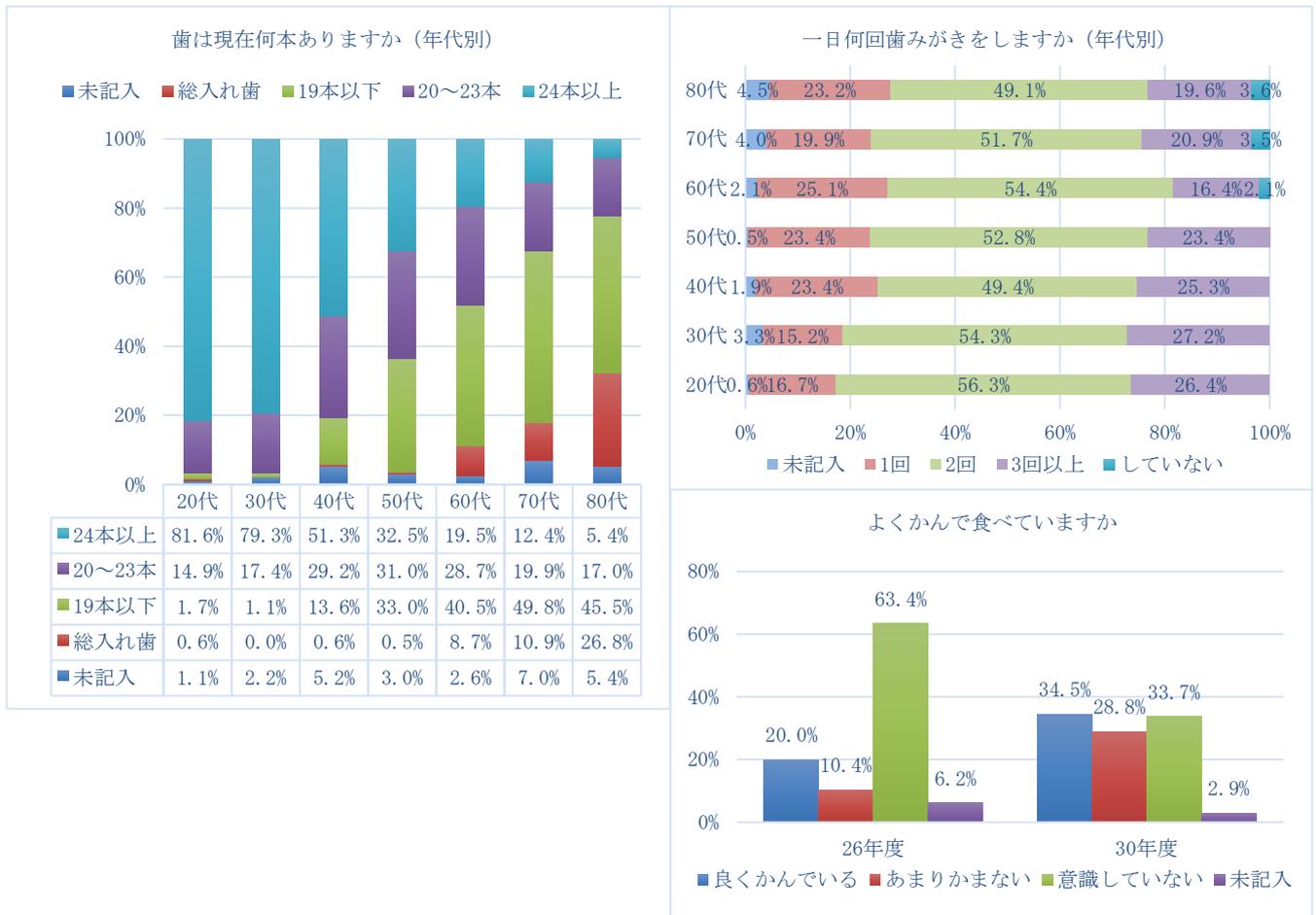
4. 口腔保健

【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。

【中間評価結果】

- ・3歳児、小学生、中学生のう歯保有者の割合は、成果目標値を達成し順調に推移していますが、中学生のう歯保有者は5割以上と高い状態です。
- ・60代で歯の本数が20本以上ある人の割合は、前回調査の平成26年度は47.6%でしたが、平成30年度は48.2%と横ばいで推移しています。総入れ歯と回答した人の割合は、70代は18.7%から10.9%、80代は34.3%から26.8%と前回調査より減少しています。
- ・「一日何回歯みがきをしますか」という質問に対して、各年代で「2回」と回答した人が多く、「1回」、「3回以上」と回答した人はそれぞれ2割程度となっています。
- ・「よくかんで食べていますか」の質問に対し、前回調査では「よくかんでいる」人が20.0%でしたが、今回の調査では14.5ポイント増加し34.5%となっています。前回調査では「意識していない」と回答した人が63.4%と多い状況でしたが、今回の調査では「よくかんでいる」、「あまりかまない」と回答した人が多く、かむことを意識している人が増加しています。



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

【後期計画の取り組み】

(1) 活動指標の最終目標値の変更

- ・幼児歯科健康診査受診率及び毎日仕上げみがきをする3歳児の保護者の割合について、中間実績値が最終目標値を上回っていることから、現状を維持することとし、以下のとおり変更します。

○幼児歯科健康診査受診率

中間実績値	最終目標値 (2023年)
87.9%	87.0% ⇒ 87.9%

○毎日仕上げみがきをする3歳児の保護者の割合

中間実績値	最終目標値 (2023年)
96.1%	92.5% ⇒ 96.1%

(2) 活動指標からの削除

- ・活動指標の「歯周病検査要医療割合」について、平成29年度より唾液による歯周病検査を実施していないため活動指標から削除します。

(3) 活動指標の新規設定

- ・40歳、50歳、60歳、70歳の方を対象に成人歯科検診を実施しているため、活動指標に新たに「成人歯科健康診査受診率」を設定し、最終目標値については次のとおりとします。

○成人歯科検診受診率

中間実績値	最終目標値 (2023年)
3.2%	10.0%

【施策内容と活動指標】

重点施策		活動指標	単位	H26 基準値	中間 実績値	H30 中間 目標値	2023年 最終 目標値
(1)	幼児期の う歯予防 の実施	幼児歯科健康診査受診率	%	81.8	87.9	87.0	87.9
		歯科衛生教育実施回数	回	8	8	8	8
		毎日仕上げみがきをする 3歳児の保護者の割合	%	91.5	96.1	92.0	96.1
(2)	児童・生徒の う歯予防の 実施	むし歯のない子の表彰者数	人	28	21	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	1	5	5
(3)	成人歯科 健康診査 の実施	2歳6か月児保護者 歯科健康診査の受診率	%	76.3	62.9	79.0	79.0
		成人歯科健康診査受診率	%	—	3.2	—	10.0
		80歳歯科健康診査受診率	%	8.2	10.6	14.0	14.0

【今後の取り組み】

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）を受けましょう。
- きちんと歯を磨きましょう。
- フッ化物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。
- 歯科健康診査（40歳、50歳、60歳、70歳、80歳）を受けましょう。
- 歯科医院で定期的に歯科健診や治療を受けましょう。
- 自分の歯でなんでもかめるように口腔の健康を保ち、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

保育所、学校の取り組み

- 保育所・園でのう歯予防教室及びリーフレットの配布、フッ化物洗口を継続します。
- 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。

行政の取り組み

- 乳幼児期からう歯予防を推進するため、仕上げみがきの重要性や方法の周知、定期的な健康診査・指導やフッ化物塗布の機会を設け、指導体制を充実します。
- 小学校・中学校のう歯予防推進のため、フッ化物洗口を実施できるよう支援体制を整備します。
- 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。
- 40歳、50歳、60歳、70歳の方を対象に成人歯科健康診査を実施します。



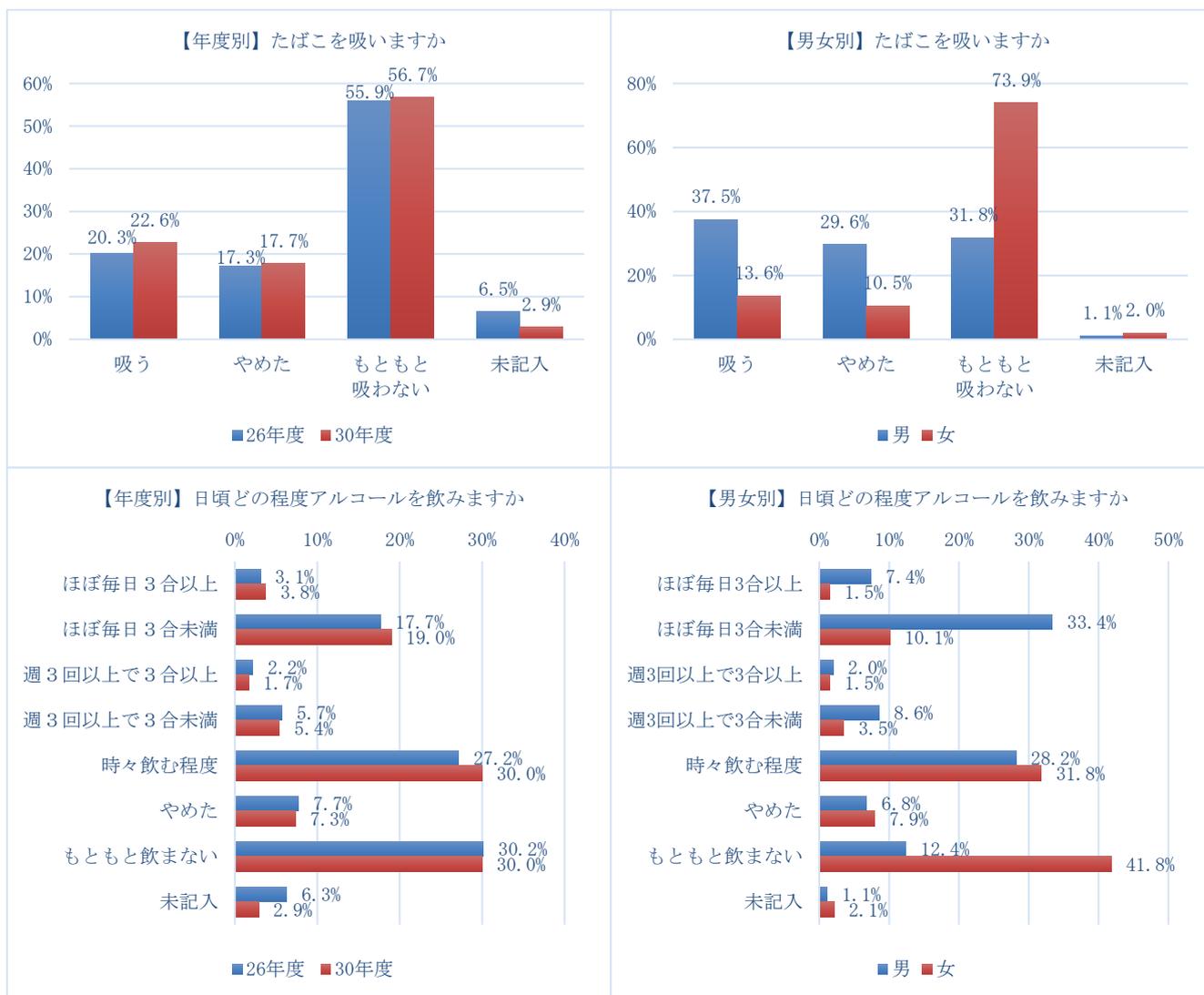
5. 喫煙・飲酒

【目指すべき状態】

喫煙・飲酒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。

【中間評価結果】

- ・男女の喫煙者の割合はともに微増傾向にあり、男性は37.5%、女性は13.6%で、男女とも中間目標値は未達成の状況です。また、喫煙者のうち禁煙に関心がある人は49.4%でした。
- ・COPD（慢性閉塞性肺疾患）について知っている人の割合は14.7%で、平成26年度と比較して横ばいで推移しています。岩手県保健福祉年報からCOPDによる雫石町の死亡者数は、平成26年には人口10万対死亡率で5.8でしたが、平成28年は29.9とおおよそ5倍に増えています。
- ・ほぼ毎日3合以上飲酒する人の割合は3.8%で、そのうち毎日飲酒する男性の割合は40.9%、女性は11.5%で、ともに計画策定時より増加しています。
- ・喫煙・飲酒する妊婦の数は、どちらも0人となり、成果目標値を達成できている状況であり、飲酒・喫煙が胎児に及ぼす影響について浸透してきていることがうかがえます。



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

【後期計画の取り組み】

(1) 活動指標の最終目標値の変更

- ・活動指標の「学校での薬物乱用に関する健康教育実施回数」について、「啓発回数」と一体とし、「未成年への薬物乱用に関する健康教育実施回数」と変更し、次のとおり2023年最終目標値を変更します。なお、最終目標値は小学校の統合と啓発回数の実績値を考慮した数字へ変更します。

○未成年への薬物乱用に関する健康教育実施回数

中間実績値	最終目標値 (2023年)
10回	22回 ⇒ 7回

【施策内容と活動指標】

重点施策	活動指標	単位	H26 基準値	中間 実績値	H30 中間 目標値	2023年 最終 目標値
(1) 未成年者・妊婦への喫煙・飲酒対策	妊婦への指導実施率	%	100.0	100.0	100.0	100.0
	未成年への薬物乱用に関する健康教育実施回数	回	11	9	12	7
(2) 公共の場や職場の分煙・禁煙の推進	たばこの知識啓発回数	回	2	3	7	12

【今後の取り組み】

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。
- 喫煙・飲酒の害について知り、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。

学校、地域等の取り組み

- 喫煙・飲酒と健康との問題についての知識の普及を図ります。
- 公共の場での分煙・禁煙を心がけましょう。

行政の取り組み

- 妊婦とその家族の喫煙・飲酒状況を確認し、喫煙・飲酒が胎児や子供へ及ぼす影響について、知識を普及します。
- 喫煙・飲酒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。
- 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。

6. がん・生活習慣病

【目指すべき状態】

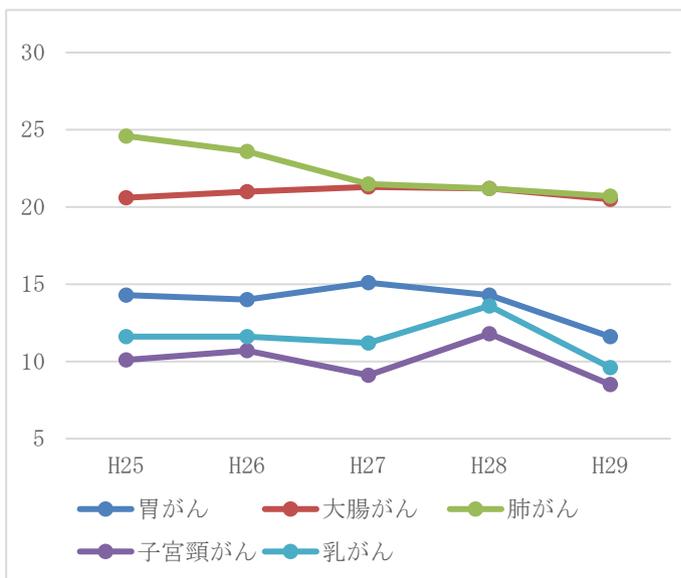
自分の健康に関心を持ち、自発的に生活習慣改善やがん予防に関する知識を身につけ、疾病の早期発見・早期治療を行い、健康で過ごすことができる。

【中間評価結果】

- ・町の死亡原因の第1位はがんで、次いで心疾患、肺炎、脳血管疾患と生活習慣病が死亡原因の上位を占めています。がんの中でも肺がん、大腸がん、胃がんが部位別死亡者数の多くを占めておりますが、平成29年度の検診の受診率は肺がん検診20.7%、大腸がん検診20.5%、胃がん検診11.6%という状況です。
- ・メタボリックシンドロームの該当者・予備群者の割合は38.3%で、平成26年度と比較して5.5ポイント増加し、メタボリックシンドローム該当者は27.9%、予備群者は10.3%となっております。県と比較すると予備群者はほぼ同率で推移していますが、該当者は県を大きく上回り年々増加している状況です。

○各種がん検診の受診率の推移 単位：%

	H25	H26	H27	H28	H29
胃がん	14.3	14.0	15.1	14.3	11.6
大腸がん	20.6	21.0	21.3	21.2	20.5
肺がん	24.6	23.6	21.5	21.2	20.7
子宮頸がん	10.1	10.7	9.1	11.8	8.5
乳がん	11.6	11.6	11.2	13.6	9.6

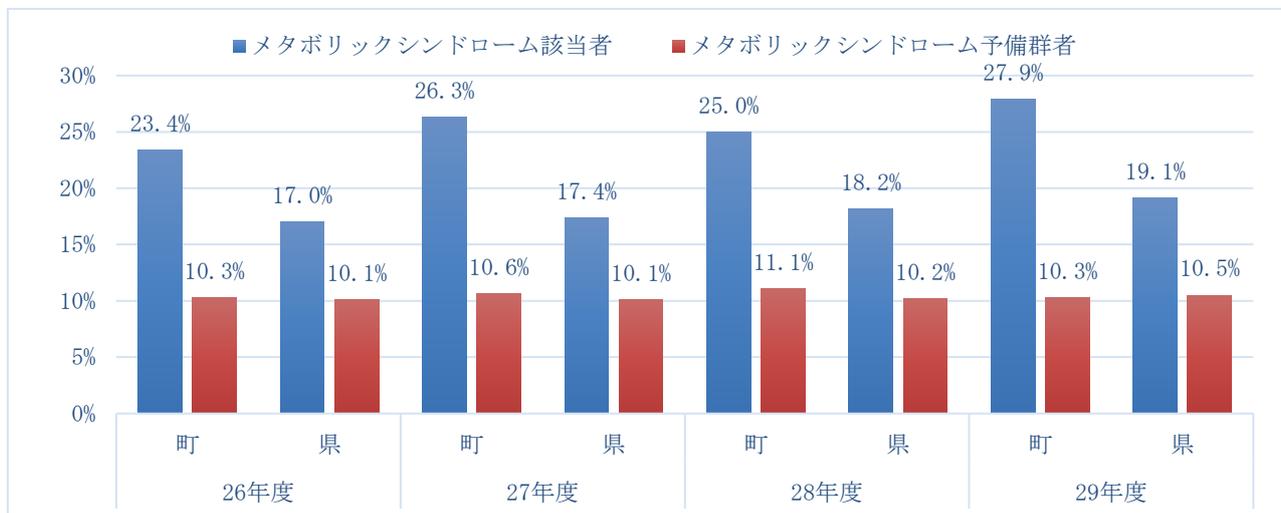


○受診率の計算方法

$$\text{受診率} = \frac{\text{受診者}}{\text{対象者}} \times 100$$

※ 検診対象年齢となった全町民

○メタボリックシンドローム該当者・予備群者割合の推移 (再掲)



資料：雫石町健康推進課 保健活動資料 (H29)、国保データベースシステム

【後期計画の取り組み】

(1) 活動指標の最終目標値の変更

- ・特定健康診査受診率及び特定保健指導実施率について、第3期国保特定健康診査等実施計画の目標値と整合性を図るため、次のとおり変更します。

○特定健康診査受診率

中間実績値	最終目標値 (2023年)
45.7%	62.0% ⇒ 57.0%

○特定保健指導実施率

中間実績値	最終目標値 (2023年)
6.9%	52.0% ⇒ 25.0%

(2) 成果目標の最終目標値の変更

- ・胃がん検診の受診率及び肺がん検診の受診率について、これまでの受診率の計算数値を見直したため、次のとおり変更します。

○胃がん検診の受診率

中間実績値	最終目標値 (2023年)
11.6%	50.0% ⇒ 15.1%

○肺がん検診の受診率

中間実績値	最終目標値 (2023年)
20.7%	50.0% ⇒ 24.6%

【施策内容と活動指標】

重点施策		活動指標	単位	H26 基準値	中間 実績値	H30 中間 目標値	2023年 最終 目標値
(1)	各種がん 検診の受 診率の向 上	がん検診の普及啓発活動	回	9	22	18	25
		乳がん自己検診法の普及 啓発活動	回	2	5	5	8
(2)	特定健康 診査・特 定保健指 導の実施	メタボリックシンドローム を知っている人の割合	%	89.0	94.3	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	38.3	25.0	20.0
		特定健康診査受診率	%	50.1	45.7	60.0	57.0
		特定保健指導実施率	%	18.1	6.9	50.0	25.0

【今後の取り組み】

目標達成のためにみんなができること

- 定期的に健康診査や各種がん検診を受けましょう。
- 特定保健指導、健康教室、健康相談などの機会に積極的に参加しましょう。
- 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。
- 家族や地域の中などで、健康診査やがん検診を受けるよう声をかけ合しましょう。
- 自らの健康に関心を持ち、生活習慣病などの正しい知識を学びましょう。

行政の取り組み

- がんの早期発見、早期治療を推進するために、がん検診及び精密検査を受診するよう積極的に啓発活動を行います。
- 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ます。
- 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。
- 自らの健康に関心を持ち、生活習慣を見直し主体的に健康づくりに取り組めるような場を提供します。

7. 後期計画における雫石町健康づくり成果目標一覧

本計画の基本理念である「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」において、町民の健康寿命の延伸と生活の質（QOL）の向上を図ることを目指していることから、「健康寿命の延伸のための成果目標」を新たに設定しました。また、領域別の取り組み方針において、後期計画の取り組み内容を見直し、各領域の成果目標を下表のとおりまとめました。

(1) 健康寿命の延伸のための成果目標

領域	成果目標	策定時	中間実績値 (H29 年度)	最終目標値 (2023 年度)
全体	メタボリックシンドローム該当者 県内ワースト1位からの脱却	県内ワースト 1位	県内ワースト 1位	県内ワースト 1位脱却

(2) 領域別の成果目標一覧

領域	成果目標	策定時	中間実績値 (H29 年度)	最終目標値 (2023 年度)
食生活・栄養 (食育推進計画)	朝食を毎日食べる3歳児の割合	95.3% (H24)	98.0%	100.0%
	朝食を毎日食べる児童生徒の割合	95.7% (H24)	97.4%	100.0%
	肥満傾向児童の割合	10.9% (H24)	9.8%	7.4%
肥満傾向生徒の割合	10.5% (H24)	9.3%	9.3%	
家族や友人などと一緒に食事をする人の割合	56.1%	66.5%	66.5%	

領域	成果目標	策定時	中間実績値 (H29 年度)	最終目標値 (2023 年度)								
食生活・栄養 (食育推進計画)	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 23.0%	米 100.0% 野菜 33.5%	米 100.0% 野菜 40.0%								
		<table border="1"> <tr><th>項目</th><th>H29年度</th><th>2023年度</th></tr> <tr><td>米</td><td>100.0%</td><td>100.0%</td></tr> <tr><td>野菜</td><td>23.0%</td><td>40.0%</td></tr> </table>			項目	H29年度	2023年度	米	100.0%	100.0%	野菜	23.0%
	項目	H29年度	2023年度									
	米	100.0%	100.0%									
	野菜	23.0%	40.0%									
	食生活改善推進員の活動延べ回数	120回	129回	120回								
<table border="1"> <tr><th>年度</th><th>回数</th></tr> <tr><td>H29年度</td><td>120回</td></tr> <tr><td>2023年度</td><td>120回</td></tr> </table>			年度	回数	H29年度	120回	2023年度	120回				
年度	回数											
H29年度	120回											
2023年度	120回											
食育に関心のある人の割合	—	30.6%	35.0%									
	<table border="1"> <tr><th>年度</th><th>割合</th></tr> <tr><td>H29年度</td><td>30.6%</td></tr> <tr><td>2023年度</td><td>35.0%</td></tr> </table>			年度	割合	H29年度	30.6%	2023年度	35.0%			
年度	割合											
H29年度	30.6%											
2023年度	35.0%											
身体活動・運動	定期的に運動している人の割合	23.7%	26.1%	50.0%								
		<table border="1"> <tr><th>年度</th><th>割合</th></tr> <tr><td>H29年度</td><td>23.7%</td></tr> <tr><td>2023年度</td><td>50.0%</td></tr> </table>			年度	割合	H29年度	23.7%	2023年度	50.0%		
	年度	割合										
	H29年度	23.7%										
	2023年度	50.0%										
	運動不足と感じている人の割合	58.2%	70.3%	40.0%								
<table border="1"> <tr><th>年度</th><th>割合</th></tr> <tr><td>H29年度</td><td>58.2%</td></tr> <tr><td>2023年度</td><td>40.0%</td></tr> </table>			年度	割合	H29年度	58.2%	2023年度	40.0%				
年度	割合											
H29年度	58.2%											
2023年度	40.0%											
ロコモティブシンドローム認知度	8.1%	18.9%	20.0%									
	<table border="1"> <tr><th>年度</th><th>割合</th></tr> <tr><td>H29年度</td><td>8.1%</td></tr> <tr><td>2023年度</td><td>20.0%</td></tr> </table>			年度	割合	H29年度	8.1%	2023年度	20.0%			
年度	割合											
H29年度	8.1%											
2023年度	20.0%											
休養・こころの健康	毎日の生活が充実していると感じる人の割合の増加	—	75.9%	中間実績値以上								
	助けを求めることへのためらいを感じる人の割合の減少	—	42.0%	中間実績値以下								
	こころの健康状態に不安を感じたときに「誰にも相談しない」と考える人の割合の減少	—	7.3%	中間実績値以下								
	今後5年間の平均自殺死亡率の減少	—	H24年～H28年 5年平均 自殺死亡率 33.7	2019年～ 2023年 5年平均 自殺死亡率 23.6以下								

領域	成果目標	策定時	中間実績値 (H29 年度)	最終目標値 (2023 年度)
口腔保健	3歳児のう歯保有者の割合	21.5%	19.6%	19.6%
	小学生のう歯保有者の割合	26.0%	18.1%	18.1%
中学生のう歯保有者の割合	62.5%	52.9%	50.0%	
8020 運動を知っている人の割合	55.4%	64.3%	75.0%	
喫煙・飲酒	男性喫煙者の割合	35.8%	37.5%	30.0%
	女性喫煙者の割合	10.2%	13.6%	8.2%
	喫煙する妊婦の人数	4人	0人	0人
毎日飲酒する男性の割合	39.0%	40.9%	30.0%	
毎日飲酒する女性の割合	8.9%	11.5%	7.9%	

領域	成果目標	策定時	中間実績値 (H29 年度)	最終目標値 (2023 年度)
喫煙・飲酒	飲酒する妊婦の人数	1人	0人	0人
喫煙・飲酒	毎日3合以上飲む人の割合	3.1%	3.8%	2.8%
がん・生活習慣病	胃がん検診の受診率	14.3%	11.6%	15.1%
	肺がん検診の受診率	24.6%	20.7%	24.6%
	がん死亡者数の割合 (人口10万対死亡率)	408.0 (H24)	346.9 (H28)	258.5
脳血管疾患死亡者数の割合 (人口10万対死亡率)	136.0 (H24)	125.6 (H28)	117.2	
心疾患死亡者数の割合 (人口10万対死亡率)	204.0 (H24)	335.0 (H28)	201.7	



資料編

1. 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。

2. 雫石町健康づくり推進協議会委員名簿

(平成30年12月現在)

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代表	田中良枝
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	細川信子
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	諏訪隆一
1号	一般財団法人 雫石町体育協会代表	米田武美
2号	雫石医科歯科会代表	上原充郎
2号	雫石医科歯科会代表	沼田與志晴
3号	岩手県立大学 看護学部講師	岩淵光子
4号	岩手県県央保健所長	野原勝
4号	総合福祉課長	大久保浩和
5号	雫石町まちづくりパートナー	瀬川文子

(任期：平成29年4月1日～平成31年3月31日まで)

3. 雫石町健康づくり及び食生活に関するアンケート調査票

平成30年4月

雫石町健康づくり及び食生活に関するアンケート

●回答者ご自身について

問1 性別

1. 男 2. 女

問2 年代

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

問3 お住まいの地区

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 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 食事のとり方は

1. 腹一杯食べる 2. 腹八分にしている 3. 小食である

問6 食事の早さは

1. 早い 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 牛乳や乳製品をとる頻度は

1. 毎日 2. 時々 3. ほとんどとらない

問9 食事の味付けは

1. 濃い 2. 普通 3. 薄い

問10 脂肪分の多い食事（揚げ物、油っこい料理など）は

1. よく食べる 2. 時々食べる 3. あまり食べない

問11 甘いものなどの間食を食べていますか

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 ジュース、炭酸飲料、缶コーヒー（砂糖入り）などを飲んでいますか

1. ほとんど毎日飲む（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 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 体を動かしていますか

（1日30分以上、軽く汗をかく程度の散歩、体操、球技、水泳、サイクリング、ジョギングなど）

1. 毎日動かしている 2. 時々動かしている 3. 動かしていない

問15 運動不足だと思いますか

1. 思う 2. 思わない

問16 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 日頃の程度アルコールを飲みますか

1. ほぼ毎日3合以上 2. ほぼ毎日3合未満 3. 週3回以上で3合以上
4. 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 たばこを吸いますか

1. 吸う → 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 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 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21 1日何回、歯みがきをしますか

1. 1回 2. 2回 3. 3回以上 4. していない

問22 歯はグラグラしますか

1. する 2. しない 3. わからない 4. 歯がない

問23 8020運動（80歳になっても自分の歯を20本以上残そうという提言）を知っていますか

1. 知っている 2. 聞いたことがある 3. 知らない

問24 よくかんで食べていますか（20回以上）

1. 良くかんでいる 2. あまりかまない 3. 意識していない

●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25 食育に関心がありますか

- | | | |
|----------|------------|----------|
| 1. 関心がある | 2. 少し関心がある | 3. 関心がない |
|----------|------------|----------|

問26 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. 知らない |
|----------|-------------|---------|

問27 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. 知らない |
|----------|-------------|---------|

問28 雫石の“重っこ料理”について（あてはまるものすべてに○をつけてください。）

- | | | | |
|----------|-------------|-------------|---------|
| 1. 知っている | 2. 食べたことがある | 3. 作ることができる | 4. 知らない |
|----------|-------------|-------------|---------|

問29 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30 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. 利用している | 2. 時々利用している | 3. 利用していない |
|-----------|-------------|------------|

問31 「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32 家族や友人などと一緒に食事をしていますか

- | |
|---|
| 1. 毎日1回以上している → 1週間の回数：_____ 回程度 ※ |
| 2. 時々している（1週間に1～6回） ※3食誰かと一緒の場合は21回となります。 |
| 3. ほとんどない |

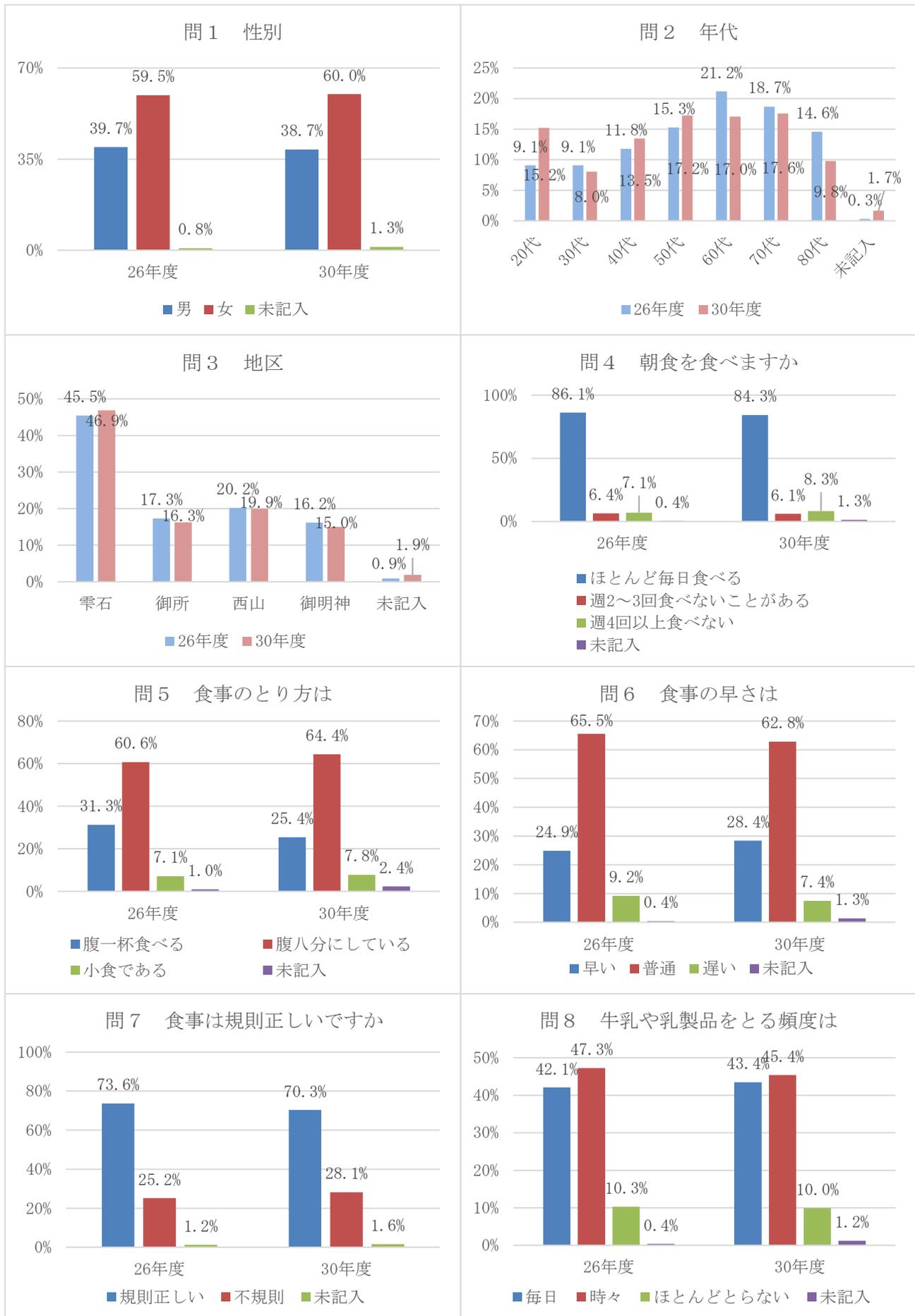
問33 健康や食生活、健康づくり事業の感想など日頃感じていることがあればご記入ください。

記述欄：

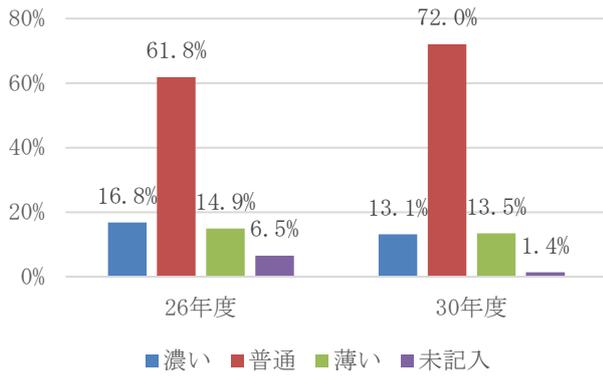
ありがとうございました。

○このアンケートは配布時の大きい封筒に入れて、地区の保健推進員に提出してください。

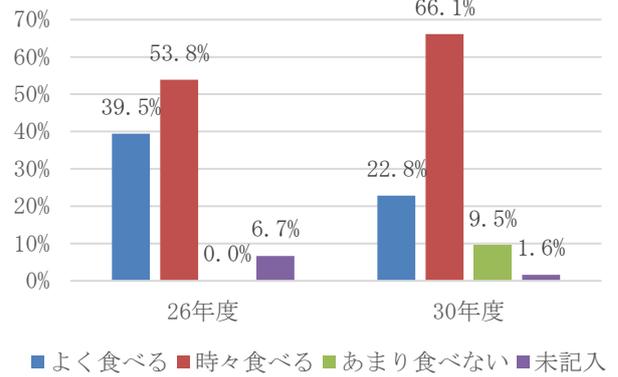
4. 雫石町健康づくり及び食生活に関するアンケート調査結果



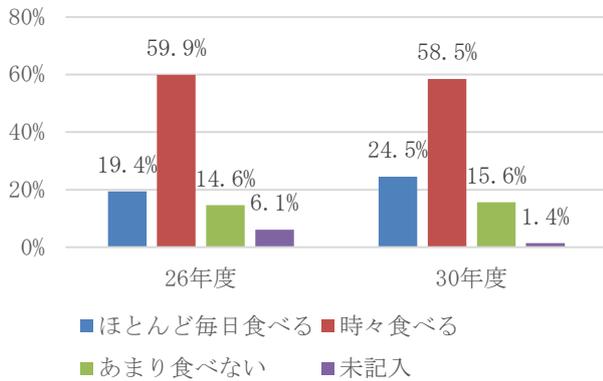
問9 食事の味付けは



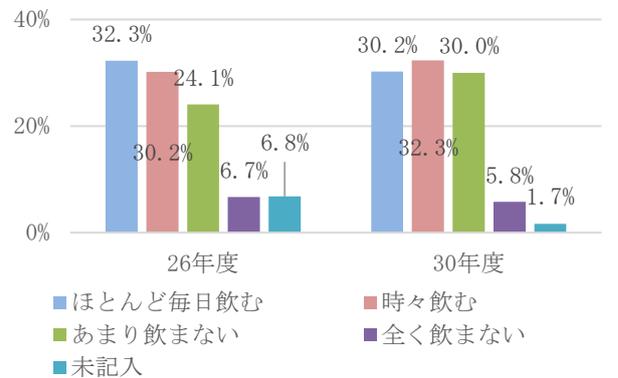
問10 脂肪分の多い食事は



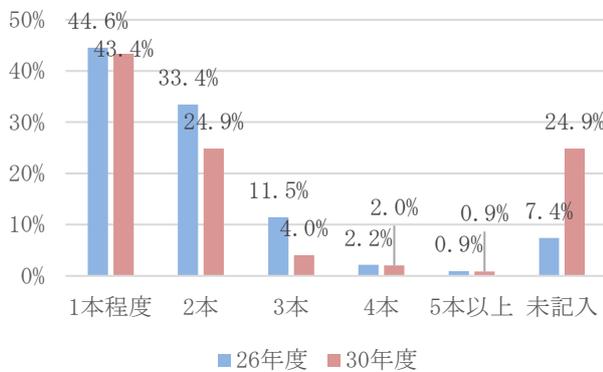
問11 甘いものなどの間食を食べていますか



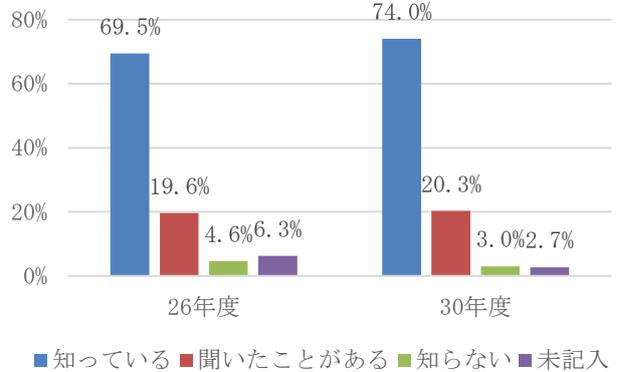
問12 ジュース、炭酸飲料、缶コーヒーなどを飲んでいきますか



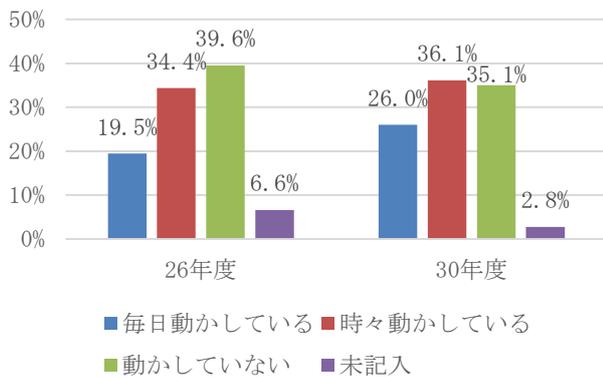
問12' 何本飲みますか



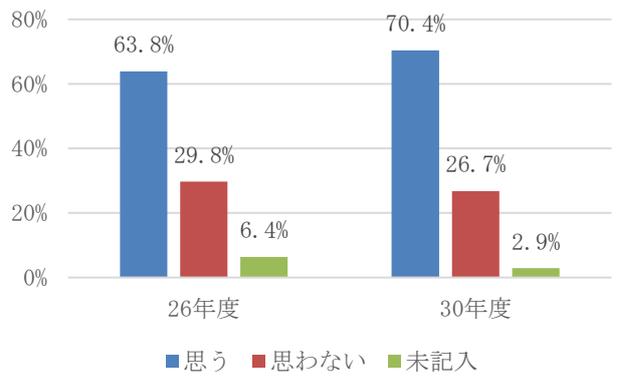
問13 メタボについて知っていますか



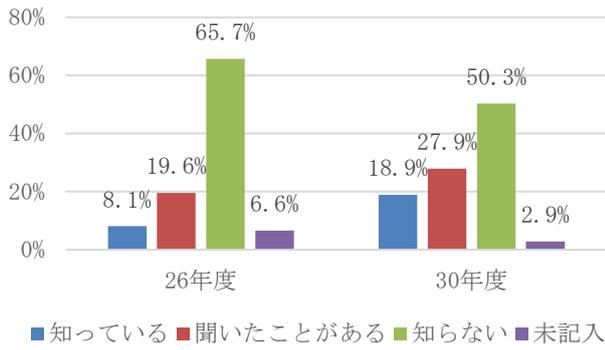
問14 体を動かしていますか



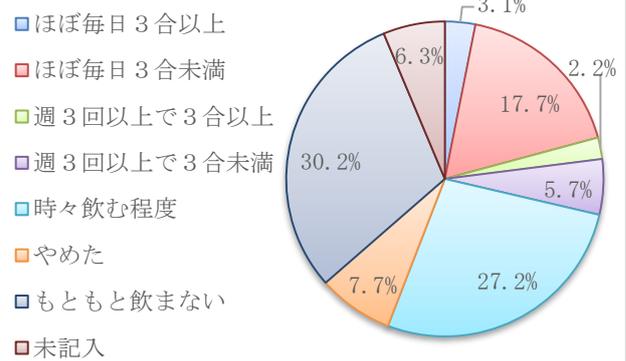
問15 運動不足だと思いますか



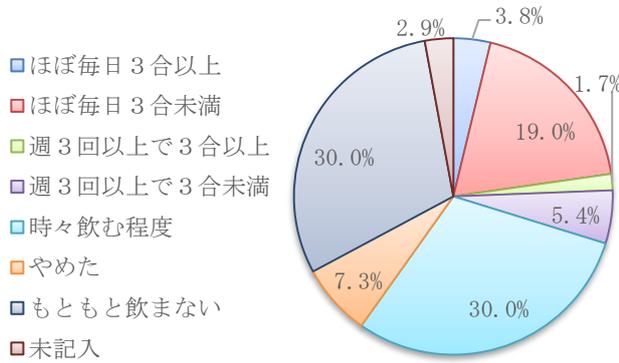
問16 ロコモティブシンドロームについて
知っていますか



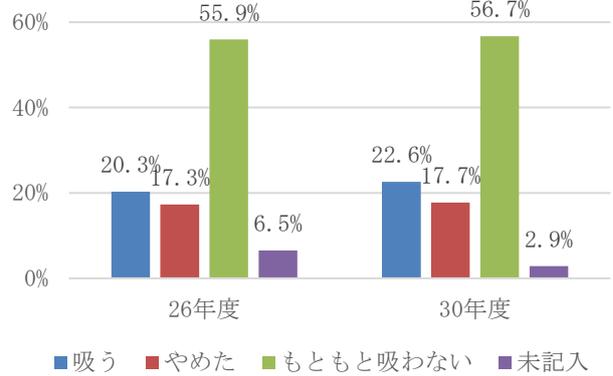
問17 日頃の程度アルコールを
飲みますか（平成26年度）



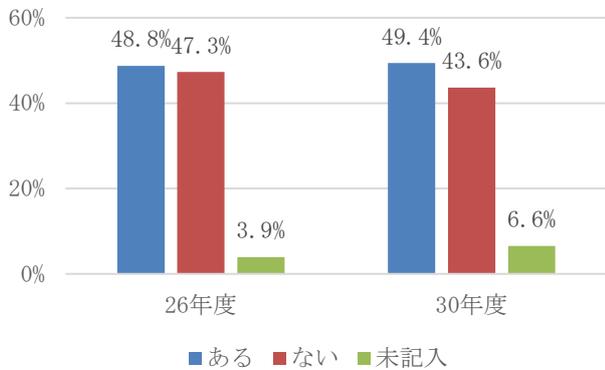
問17 日頃の程度アルコールを
飲みますか（平成30年度）



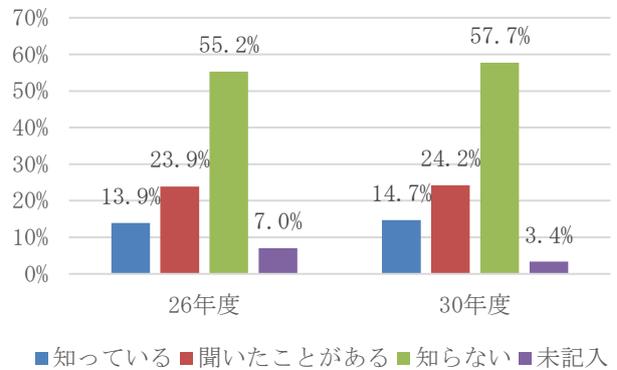
問18 たばこを吸いますか



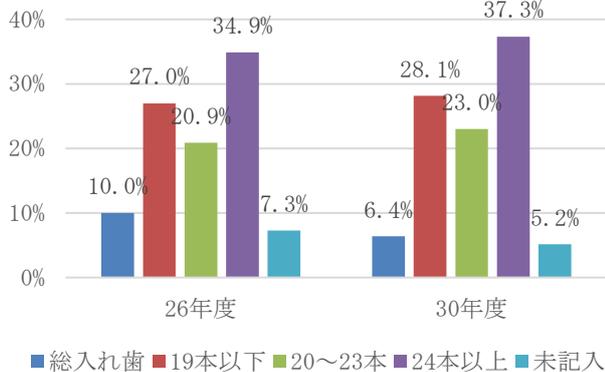
問18' 禁煙に関心は



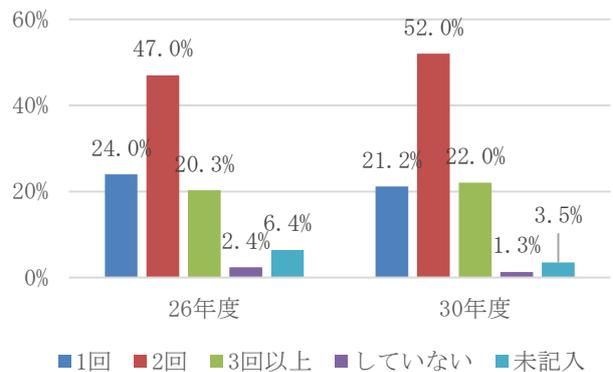
問19 COPDについて知っていますか

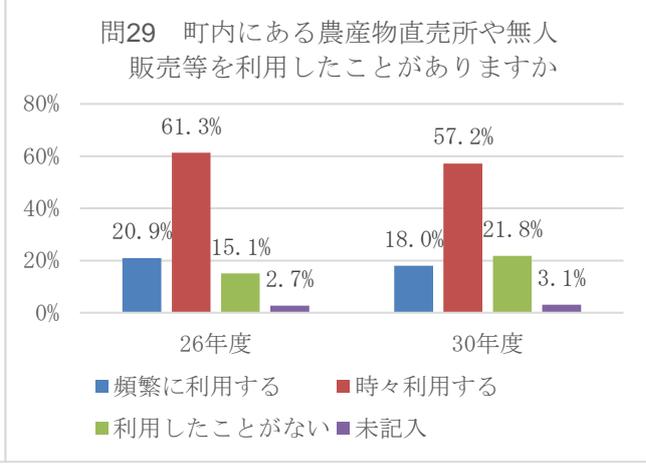
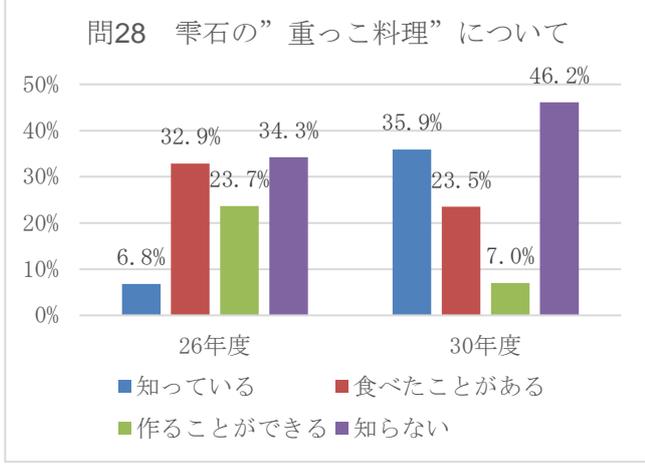
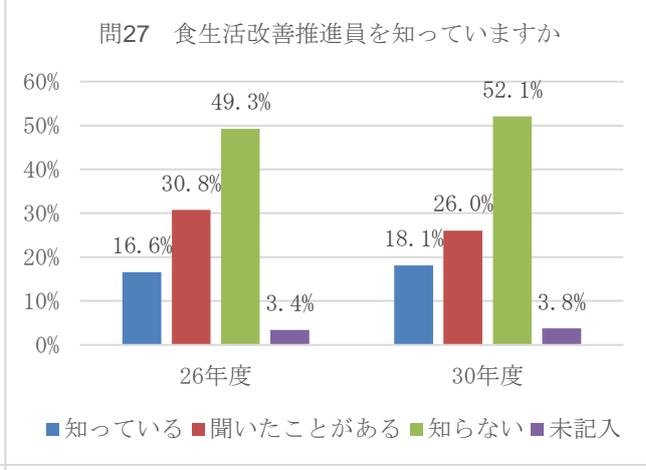
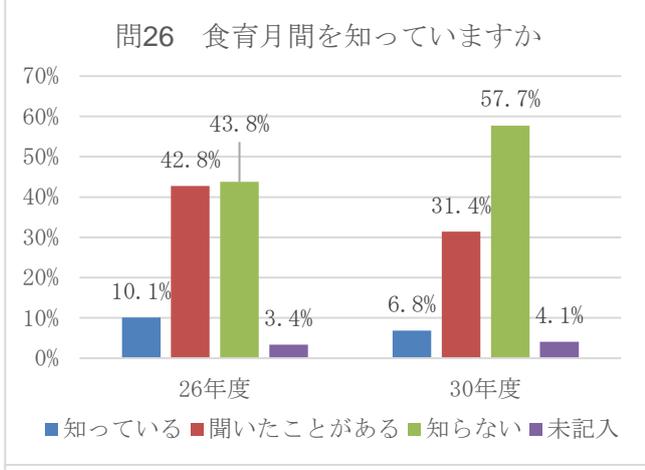
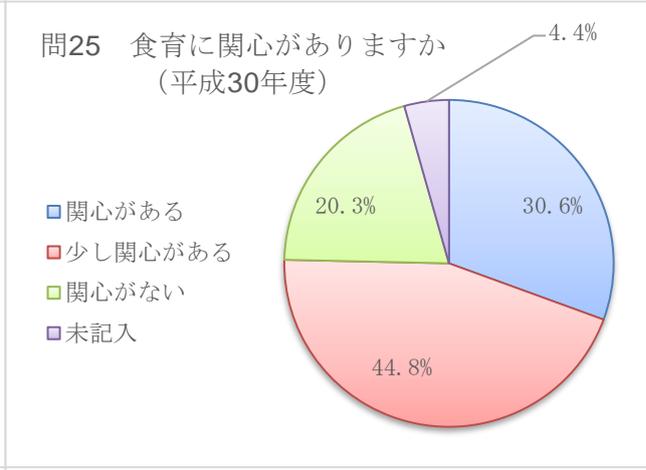
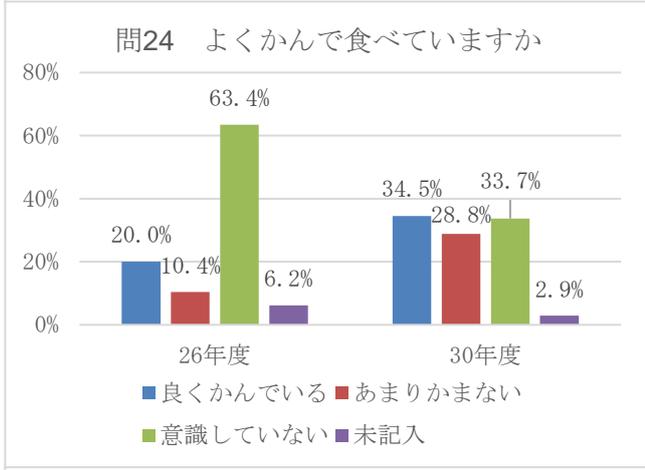
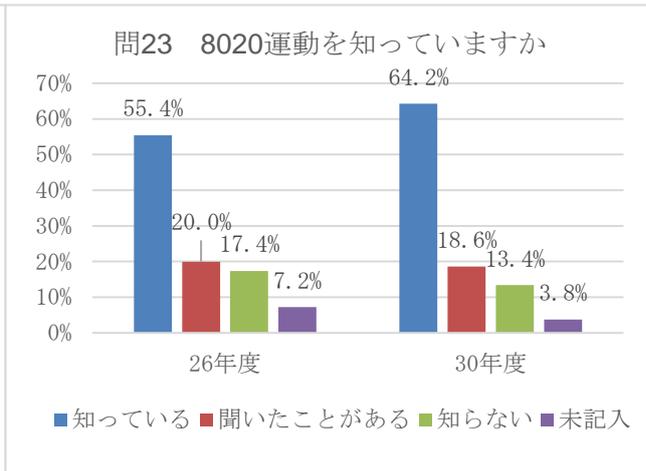
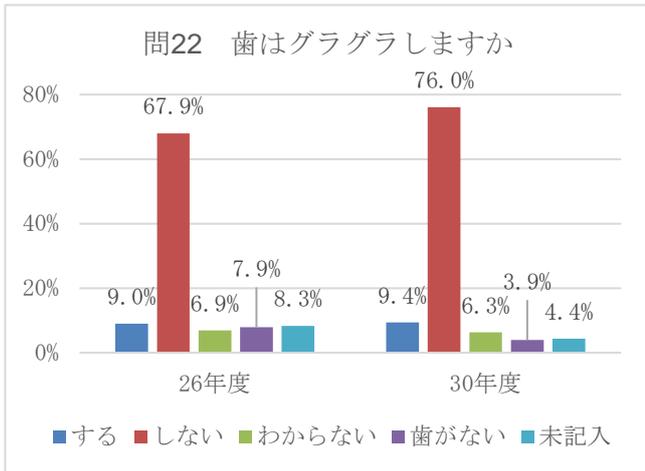


問20 歯は現在何本ありますか

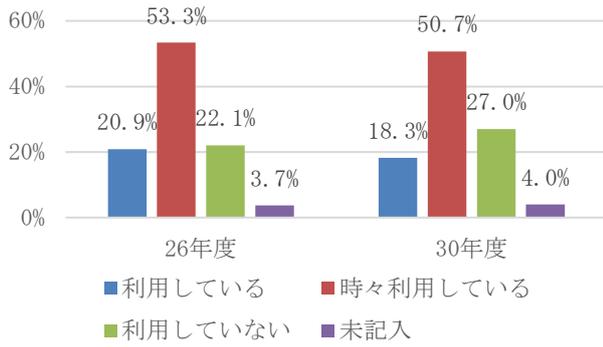


問21 1日何回、歯みがきをしますか

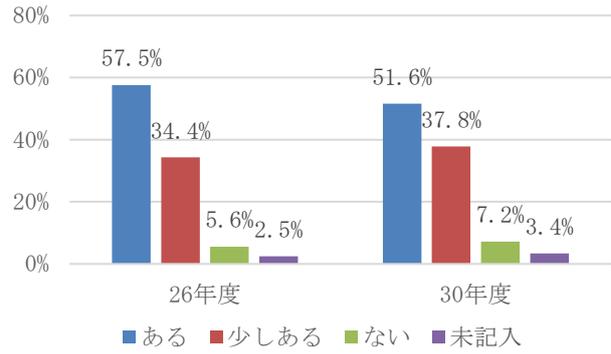




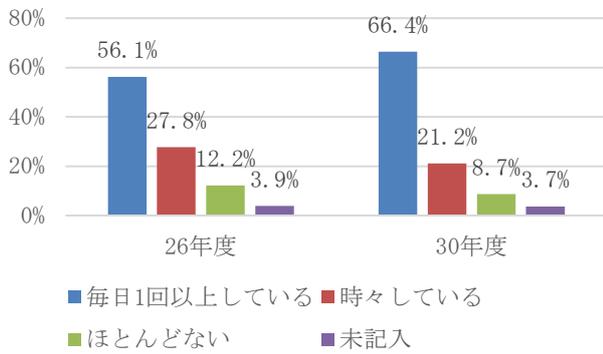
問30 町内産（加工品含む）の食材を意識して利用していますか



問31 「食の安全」について関心がありますか



問32 家族や友人などと一緒に食事をしていますか



平成 31 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：019-692-0308

編集：雫石町 健康推進課

