

# 4 さわやか健康 しずくしいし21 ・食育推進計画



# さわやか健康しずくいし 21

## ・食育推進計画(第3次)

～生涯を通じた健康づくりを推進します～

我が国の社会経済構造が大きく変化し、急速な少子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)」を推進してきました。

一方、食を取り巻く環境の変化などを背景に、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、過度の瘦身志向などが問題となり、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など、食をめぐるさまざまな課題も生じてきました。

そのため国は、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を推進してきました。さらに、平成23年度には、「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、食育に関する施策が推進されてきました。

岩手県においても、平成18年度から「岩手県食育推進計画」を推進し、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)」を策定しています。

本町においては、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進めてきました。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)」(以下「第2次計画」)として定め、上位計画である第二次雫石町総合計画の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きました。

この度、第2次計画が令和5年度で終了することから、アンケート調査により、新たな健康課題などを明確にするとともに、これまで推進してきた取組を継承しつつ、より効果的な健康づくりを推進するために「さわやか健康しずくいし21・食育推進計画(第3次)」を策定する

ものです。

本計画は令和6年度より令和17年度までの12年計画とし、令和11年度に中間評価により計画の修正や見直しを行います。また、上位計画である第三次雫石町総合計画と整合性を図りながら推進するものです。

また、今回の策定にあたり本計画を第三次雫石町保健福祉計画と統合し、他計画とも整合性を図りながら一体的に取組を進めていきます。

●根拠法令●

- ・健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項
- ・食育基本法（平成17年法律第63号）第18条第1項

● 施策の体系 ● ～ 生涯を通じた健康づくりを推進します ～

<基本理念>

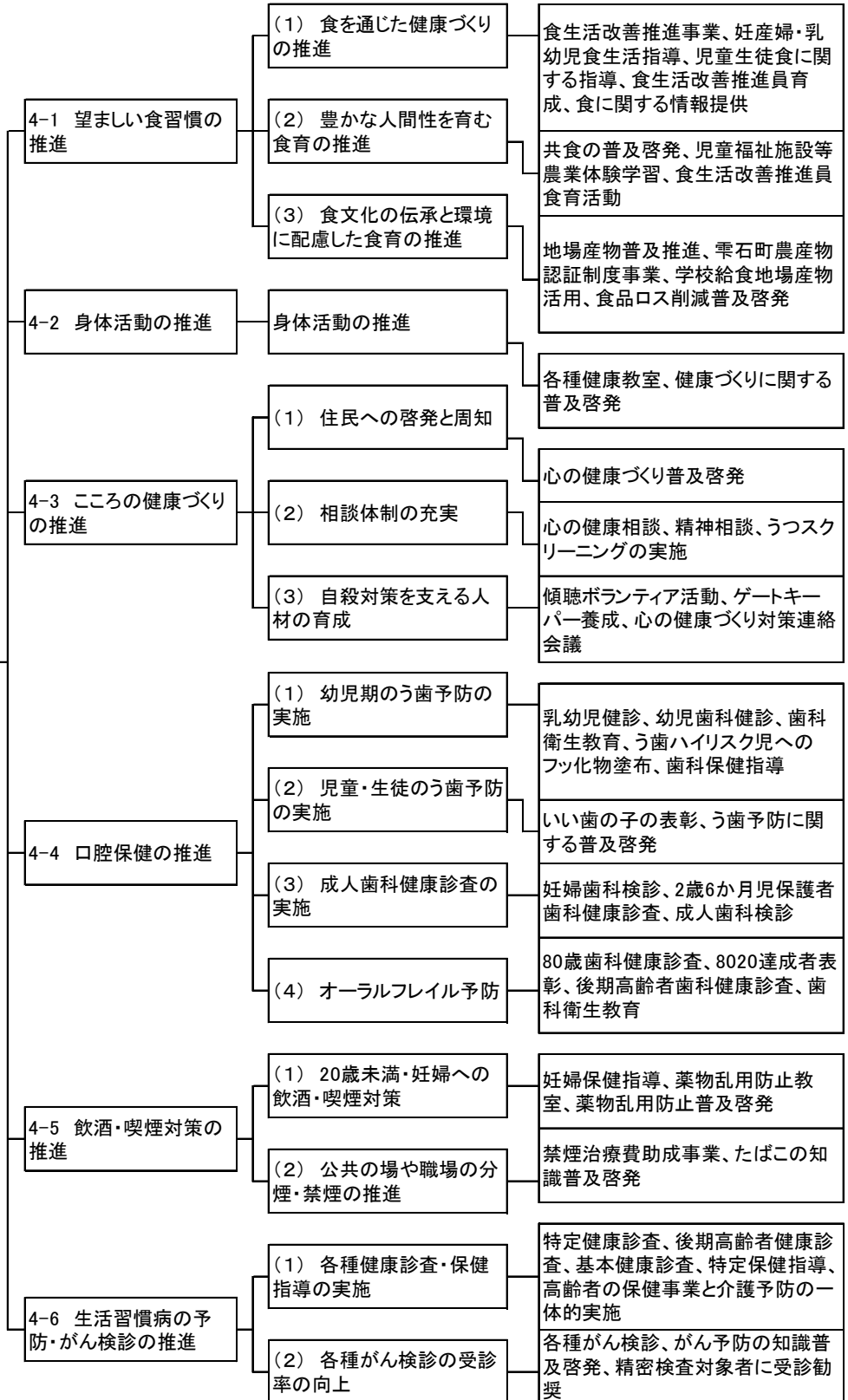
<基本目標>

<施策の方向>

<施策の内容>

4 さわやか健康しずくいし21・食育推進計画(第3次)

生涯を通じた健康づくりを推進します



## 4-1 望ましい食習慣の推進(食育推進計画)

### 【現状と課題】

食生活は、生命の維持に加え、こどもたちが健やかに成長し、人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みです。また、多くの生活習慣病の発症・重症化予防のほか、やせや低栄養などの予防を通じた生活機能の維持・向上の観点からも重要です。そのため、毎日の食生活を通じて、適切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、望ましい食習慣を形成するため、各家庭、保育所(園)、学校、行政、関係機関が連携して取り組んできました。

肥満傾向の児童生徒の割合は第2次計画策定時(平成25年度実績値)と比較して、平成30年度の間評価時は微減したものの、令和5年度の最終評価(令和4年度実績値)では小学校では3.6ポイント、中学校では1.9ポイント増加しました。小学校での肥満傾向出現率は14.5%で県平均より2.1ポイント高く、中学校では12.4%と県平均と同程度となっており、特に小学校では学年別でみても全ての学年が県・全国より出現率が高くなっています。

また、成人において生活習慣病の起因ともなるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の該当者割合は、国保加入者のうち28.9%(令和3年度実績)で県内ワースト1位の状況です。

そのほか、不規則な食事や朝食欠食も肥満や生活習慣病の発症を助長すると指摘されていますが、令和5年度に実施した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「アンケート調査」)では、決まった時間に食事をとらないなど不規則な食事をしている人の割合は20~30歳代で約40%、朝食を毎日食べていないと回答した人の割合は20歳代で約40%と非常に多くなっています。

小児肥満の40%、思春期肥満の70~80%が成人肥満に移行すると言われており、生活習慣病の原因となる肥満やメタボリックシンドローム(注1)を予防改善するためには、全世代で健康的な食生活習慣の見直しが必要です。

「食」は生活習慣の主要部分を占めるものであり、適切な食習慣を形成することは、健康寿命(注2)の延伸にもつながります。ライフスタイルや世帯構造の変化による孤食(注3)などの問題や生活習慣病の増加、家庭や地域で受け継がれてきた伝統的な食文化の継承機会の減少、食品ロスの増大や食の安全安心の確保など、様々な食に関する課題が新たに生じています。私たち一人ひとりが自分や家族の問題として食生活や健康を見つめなおし、食に関する知識と選択する力を習得し、次代を担うこどもたちの心身の成長や人格の形成にも大きく関わる食育に積極的に取り組むことが必要です。

### 【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。

注1 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・脂質異常が引き起こされる状態のこと。

注2 健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されることがなく生活できる時間

注3 孤食：家族と暮らしていながら親とこどもがそれぞれ違う時間に一人ひとり、ばらばらに食事をとること。また、一人暮らしの人が、一人で食べること。

## 【施策内容と活動指標】

### ①食を通じた健康づくりの推進

施策内容					担当課等
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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、ママパパ学級で妊婦向け食事試食などを行い、食生活支援及び食情報提供を行います。</li> <li>● 早寝、早起き、朝ごはん運動を推進し、健康的な食習慣を獲得するために、乳幼児健診時などでの栄養指導や、児童生徒への「食」に関する指導を実施します。</li> <li>● 健康教室などで主食主菜副菜をそろえた栄養バランスのよい食事内容と量、適正な塩分摂取について普及啓発します。</li> <li>● 食事や栄養について正しい知識と技術を学ぶ食生活改善推進事業を実施します。また、食生活改善推進員の育成を支援します。</li> </ul>					健康推進課 学校教育課
活動指標	単位	基準値 (R4年度)	中間 (R11)	最終 (R17)	
食に関する指導等 実施回数	回	28	30	30	
健康教室等実施回数	回	13	13	13	
食生活改善推進員養成教室 等開催回数	回	8	11	11	

②豊かな人間性を育む食育の推進

施 策 内 容					担当課等
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 家族や仲間、地域などで共に料理や食事をする事でコミュニケーションを図り、豊かな心が育まれるよう共食(注1)を推進していきます。</li> <li>● 食に対する感心を高めるため、保育所(園)や小学校で野菜づくりなどの体験を実施します。</li> <li>● 農業体験や農産加工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。</li> <li>● 学校での農業や農産加工に関する活動の支援を行います。</li> <li>● 食事作りなどの体験を通して食に対する興味や楽しさを育む機会を設けます。</li> </ul>					健康推進課 こども課 農林課 学校教育課
活動指標	単位	基準値 (R4年度)	中間 (R11)	最終 (R17)	
郷土料理等講習会技術指導回数	回	15	20	25	
食事作り等体験活動事業回数	回	18	13	13	

注1 共食：誰かと一緒に食事をとること。



③食文化の継承と環境に配慮した食育の推進

施 策 内 容					担当課等
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 岩手県食の匠などを講師として、郷土料理などの技術を継承する機会を創出し、食文化の伝承活動を推進します。</li> <li>● 保護者、保育所(園)、小中学校、行政と食生活改善推進員連絡協議会などの関係機関が連携し、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。</li> <li>● 学校給食や町内外の宿泊施設や飲食店へ町内産農畜産物の食材供給に係る利用促進に努めるとともに、環境に配慮した農産物の利用を促進します。</li> <li>● 学校給食において、地場産物や郷土料理、行事食を知り味わうことで、地域の地場産物への関心を深め、郷土を愛する心を育てます。</li> <li>● 環境に配慮した食を推進するため、食品ロス削減の重要性について理解と関心が増進するよう普及啓発を行います。</li> </ul>					健康推進課 環境対策室 農林課 学校教育課
活動指標	単位	基準値 (R4年度)	中間 (R11)	最終 (R17)	
給食で郷土料理、行事食を提供する学校・保育所(園)数	か所	13	12	12	
給食で地場産物を活用している学校・保育所(園)数	か所	13	12	12	
郷土料理等講習会技術指導回数(再掲)	回	15	20	25	

## 【成果目標】

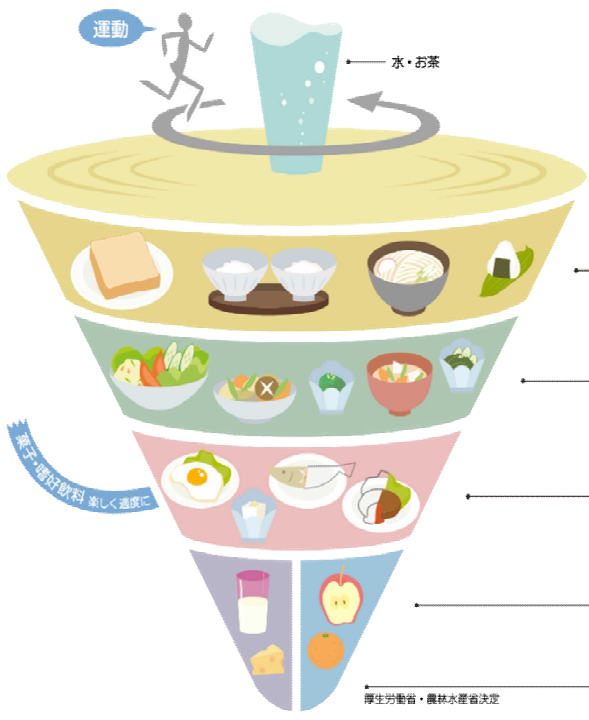
成果目標	単位	基準値 (R 4年度)	中間 (R11)	最終 (R17)
朝食を毎日食べる3歳児の割合	%	98.5	99.3	100
朝食を毎日食べる児童生徒の割合	%	96.4	98.2	100
肥満傾向児童の割合	%	14.53	13.47	12.42
肥満傾向生徒の割合	%	12.43	12.33	12.24
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が 1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	%	50.4 (R 5)	56.7	63
家族や友人などと一緒に食事をする人の割合	%	63.9 (R 5)	67	70
学校給食の地場産物使用割合	%	米 100 野菜 49.1	米 100 野菜 50	米 100 野菜 52
食育に関心のある人の割合	%	32.5 (R 5)	38.7	45

## 【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。
- 「おなかがついた」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。
- 1日2回は主食、主菜、副菜がそろった食事を食べましょう。
- 薄味を心がけ、塩分を摂りすぎないようにしましょう。
- 家族や仲間との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。
- 食品ロスを減らすため、必要分の購入や、食材の使い切りを意識しましょう。

<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
<b>5-7 主食 (ごはん、パン、麺)</b> 2(SV) ごはん(中盛り)だったら5-4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 = ローゼルパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ
<b>5-6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)</b> 2(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜炒め = ほうろつとわかめのみそ汁 = ほうろつとわかめのみそ汁 = ほうろつとわかめのみそ汁 = ほうろつとわかめのみそ汁 = ほうろつとわかめのみそ汁 2つ分 = 野菜炒め = ほうろつとわかめのみそ汁 = ほうろつとわかめのみそ汁
<b>3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)</b> 2(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 焼肉 = 鶏肉 = 目玉焼き1皿 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとわかめのお刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏胸肉のから揚げ
<b>2 牛乳・乳製品</b> 2(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳1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 = 牛乳1本分 2つ分 =
<b>2 果物</b> 2(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

## 4-2 身体活動の推進

### 【現状と課題】

身体活動（注1）・運動（注2）の量が多い人は、少ない人と比較して2型糖尿病、循環器病、がん、ロコモティブシンドローム（注3）、うつ病、認知症などの発症・罹患リスクが低いことが報告されています。

身体活動は、妊婦・産後の女性、慢性疾患や障害のある人、高齢者などを含め、様々な人々に対して健康効果が得られると言われてしています。

身体活動・運動の意義と重要性が広く町民に認知され実践されることは、超高齢社会にある本町の健康寿命の延伸に有用であると考えられます。

一方で、機械化・自動化の進展や移動手手段の変化などにより、身体活動量が減少しやすい社会環境にあることや、令和5年度に実施したアンケート調査では、毎日（週5日以上）身体を動かしている人は前回（平成30年度）調査に比べて7.4ポイント減少したものの、週2回以上身体を動かす人は35.9%と令和元年度の国民健康・栄養調査の28.7%と比較して高い数値となっています。また、週1回以上身体を動かす人は48.0%と5割に近い数値となっています。年代別にみると70代では、6割の方が週1回以上身体を動かすと回答しています。同アンケート調査では、運動不足だと感じている人の割合は前回（平成30年度）調査と比較して、2.7ポイント減少しましたが、全体の6割以上となっており、運動不足を感じる町民が減少するように、定期的な運動習慣を身に着けられるような取り組みが必要だと言えます。

高齢者特有の課題としては、ロコモティブシンドロームが挙げられますが、複数の慢性疾患の罹患や身体的、精神的・心理的、社会的脆弱性といった多様な課題と不安を抱えた、いわゆるフレイル（注4）状態に陥りやすいことも課題になっています。

### 【目指すべき状態】

定期的な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。

注1 身体活動：安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動きのこと。

注2 運動：1回30分以上の健康の保持増進のために行うウォーキングや軽い体操、買い物や通勤時の徒歩や自転車での移動、自然に親しむハイキング、介護予防のためのトレーニング、様々なレクリエーションなど、心身の健康や体力づくりのため、目的意識を持って行う身体活動のこと。

注3 ロコモティブシンドローム：骨・関節・筋肉などが衰え、歩行や日常生活の動作が困難になる状態。あるいは、そうな  
る可能性が高い状態のこと。

注4 フレイル：『加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態』を表す“frailty”の日本語訳として日本老年医学会が提唱した用語で、要介護状態に至る前段階として位置づけられ、身体的脆弱性のみならず精神的・心理的脆弱性や社会的脆弱性など多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味する。

## 【施策内容と活動指標】

### ①身体活動の推進

施策内容					担当課等
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 定期的に運動する習慣を身に着けることの大切さについて、普及啓発を行います。</li> <li>● 気軽に運動を始められるきっかけとなる情報を広報などで発信し、意識して体を動かす環境を整えます。</li> <li>● 関係課・関係機関と連携した各年代に応じた運動教室の開催やメニューの提供を行います。</li> <li>● 町民の健康意識の向上を図るとともに、自主グループへの活動支援を行い、健康づくり活動の基盤を整備します。</li> </ul>					健康推進課 福祉課 生涯文化スポーツ課 町民課 総合政策課
活動指標	単位	基準値 (R 4年度)	中間 (R11)	最終 (R17)	
運動に関する教室の開催回数	回	218	160	160	
運動に関する自主グループ数	グループ	24	26	28	
ロコモティブシンドロームの認知度	%	18.9 (R 5)	24.0	29.0	
フレイルの認知度	%	19.0 (R 5)	24.0	29.0	

## 【成果目標】

成果目標	単位	基準値 (R 4年度)	中間 (R11)	最終 (R17)
<u>定期的に運動する人の割合</u> *	%	36.0 (R 5)	38.7	41.4

※ 定期的に運動する人の割合：1回30分以上の運動を週2回以上1年以上継続している人の割合

## 【目標達成のためにみんなができること】

- 定期的に広報やホームページなどを確認しイベントや各種教室などに参加しましょう。
- 公園や外で親子一緒に楽しみながら身体をたくさん動かして遊びましょう。
- 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。
- クラブ活動やスポーツ少年団などで積極的に身体を動かしましょう。
- 運動などの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。
- 老人クラブ、ふれあいサロン、通いの場、地域行事などに参加しましょう。
- 今より10分多く体を動かしてみよう。

## 4-3 こころの健康づくりの推進

### 【現状と課題】

本町においては、5年平均自殺死亡率が全国や県と比較して高い状態が続いており、平成18年度には、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」を設置、平成29年度には「雫石町自殺対策庁内連絡会」を設置し、地域住民と関係機関が情報を共有し連携しながら、自殺対策を推進してきました。しかしながら、自殺に追い込まれる方は後を絶たず、地域全体に及ぼす影響は極めて大きいことや、平成28年4月の自殺対策基本法の一部改正により、自殺対策計画の策定が義務付けられたことから、これまで行ってきた「生きることの支援」に関する取り組みを整理し、既存の事業を最大限に活かす、自殺対策を含めた心の健康づくりを全町的に推進するため、平成31年3月に「雫石町こころの健康づくり計画」を策定し、自殺対策を推進しています。また、平成20年6月には、雫石町傾聴ボランティアやまびこ会（以下、「やまびこ会」）が結成され、傾聴相談や相談先の普及啓発などの活動を行っており、ボランティア団体とも連携しながら自殺対策を推進しています。

本町の5年平均自殺死亡率は、令和元年から5年までで31.9であり、中間評価の平成24年から28年までの5年平均自殺死亡率33.7に比べ減少しています。

令和5年度に実施したアンケート調査によると、「助けを求めることへのためらいを感じる人の割合」は、44.1%であり、中間評価の42.0%と比較し、2.1ポイント増加しました。また、「こころの健康状態に不安を感じた時に誰にも相談しないと考える人の割合」は、7.8%であり、中間評価の7.3%と比較し0.5ポイント増加しました。心の健康状態に不安を感じた時や危機に陥った時には誰かに援助を求めることができるよう、今後も、相談窓口の周知や相談体制の充実、SOSの出し方教室などの講座の他、家族や友人などの身近な人が、当人の普段の様子と違う異変に気づき適切な対応が取れるように、ゲートキーパー養成講座なども継続して実施していく必要があります。

自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤独・孤立などの様々な社会的要因があることから、自殺対策は、社会における「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」を減らし、「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」を増やすことを通じて社会全体の自殺リスクを低下させる方向で、今後も総合的に推進し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住民への啓発と周知

施策内容					担当課等
<ul style="list-style-type: none"> <li>● ストレスを感じたときの解決対応方法を身につけ、こころの健康を保てるように、心の健康づくりについての正しい知識の普及啓発をします。</li> <li>● いのちの授業などの講演会や各地区公民館での健康教育を開催し、心の健康づくりについて普及啓発に取り組みます。</li> </ul>					健康推進課
活動指標	単位	基準値 (R4年度)	中間 (R11)	最終 (R17)	
広報等掲載回数	回	17	20	20	
講演会及び 健康教育実施回数	回	8	15	20	

### ②相談体制の充実

施策内容					担当課等
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● いつでも身近に相談できる保健師による相談窓口などについて周知し、早期にうつ病を発見し治療につなげます。</li> <li>● 各種がん検診などで面接によるうつスクリーニングを実施し、うつ傾向者の早期発見・早期治療につなげます。</li> </ul>					健康推進課
活動指標	単位	基準値 (R4年度)	中間 (R11)	最終 (R17)	
心の健康相談利用者数	延べ 人数	22	21	21	
心の健康相談開催回数	回	7	7	7	
精神相談対応件数	件	252	260	270	

### ③自殺対策を支える人材の育成

施策内容					担当課等
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 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、まちの自殺対策について話し合います。</li> </ul>					健康推進課
活動指標	単位	基準値 (R 4年度)	中間 (R11)	最終 (R17)	
ゲートキーパー養成者数 (累計)	人	1,082	1,600	2,000	
傾聴ボランティアによる傾聴相談回数	延べ回数	26	65	70	

### 【成果目標】

成果目標	単位	基準値 (R 5年度)	中間 (R11)	最終 (R17)
5年平均自殺死亡率（人口10万対）	%	31.9 <sup>※1</sup>	参考値 22.7 <sup>※2</sup>	参考値 17.7 <sup>※2</sup>
毎日の生活が充実していると感じる人の割合	%	68.6	実績値以上	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	%	44.1	実績値以下	実績値以下
心の健康状態に不安を感じた時に「誰にも相談しない」と考える人の割合	%	7.8	実績値以下	実績値以下

※1 令和元年から令和3年は人口動態統計、令和4年から令和5年は地域における自殺の基礎資料より町健康推進課が集計

※2 第二次零石町こころの健康づくり計画の計画期間が、令和6年度から令和10年度の5か年計画のため、関連計画に基づいて、見直しすることとする。

### 【目標達成のためにみんなができること】

- 自分や周りの人の、こころの健康に関心を持ちましょう。
- ストレスやこころの病気について理解を深めましょう。
- ストレスを感じたときの解決対応方法を身につけましょう。
- 生活リズムや環境を整え、快適な睡眠を心がけましょう
- 寝不足や疲れを感じたら、休養をとるように心がけましょう。
- 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。



## 4-4 口腔保健の推進

### 【現状と課題】

歯と口の健康づくりは、食事を美味しく味わったり、会話を楽しんだりするだけでなく、肥満や糖尿病の予防、高齢者の誤嚥性肺炎の予防、低栄養や運動器の機能改善へ影響を及ぼすなど、全身の健康にも寄与し、心身ともに健やかで豊かな人生を送るうえで重要な役割を果たしています。

本町の幼児歯科健診受診率は、第2次計画策定時（H25年度実績値）と比較して、6.9ポイント増加し88.7%となっています。また、毎日仕上げ磨きをする3歳児の保護者の割合も5.8ポイント増加し97.3%となっており、幼児の保護者の意識改善が見られます。

一方で、児童生徒に実施している、いい歯の子の表彰（注1）者数は、小学校6年生全体の20%以上を目標にしていますが、最終評価（令和4年度実績）では第2次計画策定時（平成25年度実績値）より0.1ポイント減少し17.5%になっていることや、12歳児で永久歯のう歯（むし歯）がある人の割合（令和3年度実績値）は、42.9%と盛岡圏域で一番多い状況から、児童生徒への歯科保健指導が必要な状況にあると言えます。

さらに課題なのは、成人歯科検診および80歳歯科健康診査受診率です。成人歯科検診受診率は、最終目標値を10.0%としています。最新値は目標値の半分の5.0%、80歳歯科健康診査受診率は最終目標値14%に対し、最新値は9.0%で目標値に5ポイント達していない状況です。

成人期は、う歯などで歯を失うことにより咀嚼機能が低下することがあります。また、高齢期では飲み込む機能が低下し、誤嚥しやすくなり、誤嚥性肺炎の発症リスクが高まります。オーラルフレイル（口腔機能の虚弱）（注2）になると、食欲や食べる量が減ったり、食事の内容が変化するなどして低栄養やフレイルにつながります。

乳幼児から高齢者まで、生涯を通じた口腔保健の推進に取り組むことで、心身の健康の向上、さらに健康寿命の延伸を目指します。

### 【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。

注1 いい歯の子の表彰：令和4年度より「むし歯のない子の表彰」は「いい歯の子の表彰」と名称を変更。乳幼児期や小学校在学中にう歯及び処置歯、喪失歯、要観察歯の所見、歯石の付着及び歯肉の異常が見られなかった小学校6年生、さらに中学校在学中に同じ所見が見られなかった中学校3年生が対象。

注2 オーラルフレイル（口腔機能の虚弱）：活舌低下、食べこぼしやわずかなむせなど口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含むフレイルの一つ。

## 【施策内容と活動指標】

### ①幼児のう歯予防の実施

施策内容					担当課等
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 乳幼児健康診査時、各月齢に応じたう歯予防について、保護者に保健指導を行います。</li> <li>● 幼児歯科健康診査対象児に個別に通知発送し、受診勧奨を行います。また、健診時にフッ化物塗布及び保健指導を行い、う歯予防と正しいブラッシング方法について指導します。</li> <li>● 各保育所・園の協力を得て、歯科衛生士による歯科衛生教育を実施し、幼児にう歯予防と正しいブラッシング方法について指導します。また、フッ化物洗口事業を継続します。</li> <li>● う歯になるリスクの高い幼児に対し、フッ化物塗布・保健指導を行います。</li> </ul>					健康推進課
活動指標	単位	基準値 (R4年度)	中間 (R11)	最終 (R17)	
幼児歯科健康診査の受診率	%	89.0	92.0	95.0	
毎日仕上げみがきをする3歳児の保護者の割合	%	97.3	100.0	100.0	
歯科衛生教育の実施率	%	100	100.0	100.0	

### ②児童生徒のう歯予防の実施

施策内容					担当課等
<ul style="list-style-type: none"> <li>● いい歯の子の表彰を実施します。</li> <li>● 長期休暇前にう歯予防に関する普及啓発を行います。</li> </ul>					健康推進課 学校教育課
活動指標	単位	基準値 (R4年度)	中間 (R11)	最終 (R17)	
いい歯の子の表彰者の割合 (小学校6年生、中学校3年生)	%	小6 17.5 中3 10.5	小6 20.0 中3 15.0	小6 23.0 中3 20.0	
児童・生徒への口腔保健の啓発回数	回	2	3	5	

③成人歯科健康診査の実施

施策内容					担当課等
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 母子手帳交付時に妊娠期におけるう歯予防の重要性を指導し、妊婦歯科検診の受診勧奨を行います。</li> <li>● 2歳6か月児保護者に歯科検診を実施します。</li> <li>● 40歳、50歳、60歳、70歳の方を対象に成人歯科検診を実施します。</li> </ul>					健康推進課
活動指標	単位	基準値 (R4年度)	中間 (R11)	最終 (R17)	
妊婦歯科検診の受診率	%	39.2	50.0	60.0	
2歳6か月児保護者の 歯科検診の受診率	%	87.8	90.0	93.0	
成人歯科検診の受診率	%	5.02	7.0	10.0	

④オーラルフレイル予防

施策内容					担当課等
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 80歳歯科健康診査を実施します。</li> <li>● 8020達成者の表彰を実施します。</li> <li>● 後期高齢者歯科健康診査(注1)を実施します。</li> <li>● 老人クラブ及び通いの場の参加者を対象に歯科衛生教育を実施します。(注2)</li> </ul>					健康推進課 福祉課
活動指標	単位	基準値 (R4年度)	中間 (R11)	最終 (R17)	
80歳歯科健康診査受診率	%	9.0	14.0	19.0	
歯科衛生教育実施回数	回	5	5	5	

注1 後期高齢者歯科健康診査は、後期高齢者医療の被保険者で前年度に75歳の誕生日を迎えた方を対象に、町(町民課)と岩手県後期高齢者医療広域連合が共同で実施している事業。

注2 健康増進法に基づく集団健康教育を老人クラブ参加者及び一般介護予防事業として実施している通いの場の参加者に町が実施。

## 【成果目標】

成果目標	単位	基準値 (R 4年度)	中間 (R11)	最終 (R17)
3歳児でう歯のある人の割合	%	16.4	11.4	6.4
12歳児で永久歯のう歯がある人の割合	%	43.5	35.8	28.0
80歳で20歯以上自分の歯を有する人の割合	%	6.5	11.5	16.5

## 【目標達成のためにみんなができること】

- う歯予防方法について知識を深め、正しいブラッシング方法を身につけましょう。
- フッ化物を利用したう歯予防（フッ化物塗布やフッ化物洗口など）に取り組みましょう。
- 妊産婦は、出産前に治療を済ませておきましょう。
- 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。
- 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。
- 成人歯科検診（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を受け、う歯や歯周病などの歯科疾患の早期発見・早期治療に努めましょう。
- 歯ブラシや歯間部清掃用器具（デンタルフロス、歯間ブラシなど）を正しく使用しましょう。
- 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。

## 4-5 飲酒・喫煙対策の推進

### 【現状と課題】

過度な飲酒は、生活習慣病をはじめ、様々な心身の疾患の要因となり得ます。また、飲酒による事故や暴力による問題があるため、依存症などがある場合には適切な治療が必要となります。

令和5年度に実施したアンケート調査によると、毎日飲酒する人の割合は、男性は41.6%、女性は12.2%で、そのうち毎日3合以上飲酒する人の割合は4.4%と、第2次計画策定時及び中間評価と比較し、増加しています。「健康日本21」（第2次）では、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」を1日の平均純アルコール摂取量が男性では40g以上、女性で20g以上と定義しており、過度の飲酒による社会への適応の低下を招くアルコール関連問題を防ぐため、節度ある適度な飲酒について知識の普及啓発をしていく必要があります。また、アルコール依存症は治療により回復するものであるため、疾患への正しい知識の普及や相談先について知ることも大切です。

喫煙については、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健康に悪影響を及ぼします。令和2年4月1日に改正健康増進法が全面施行され、望まない受動喫煙の防止を図るため、施設の類型・場所ごとに受動喫煙の対策などを実施しています。また、本町では平成30年から禁煙治療に要する費用の一部を助成しています。

同アンケート調査結果より喫煙者の割合は、男女ともに減少していましたが、喫煙者のうち禁煙に関心がない人は45.9%と中間評価と比較し2.1ポイント増加しました。生活習慣病などの疾患を予防するため、喫煙による健康への害及び禁煙・分煙の普及啓発を行うことが大切です。

特に、妊婦の飲酒や喫煙は胎児の発達・発育に影響を及ぼし、20歳未満の飲酒や喫煙は身体に与える影響が大きく、依存症などのリスクが高くなります。20歳未満の人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。

### 【目指すべき状態】

飲酒・喫煙の健康への影響についての正しい知識を持ち、望まない受動喫煙の防止に努め、節度ある飲酒を心がけ、健康に生活することができる。

## 【施策内容と活動指標】

### ①20歳未満・妊婦への飲酒・喫煙対策

施策内容					担当課等
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 妊娠届け出時に、妊婦及びその家族の飲酒・喫煙状況を確認し、飲酒・喫煙が胎児や子どもへ及ぼす影響について知識を普及します。</li> <li>● 飲酒・喫煙が健康に及ぼす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。</li> </ul>					健康推進課 学校教育課
活動指標	単位	基準値 (R4年度)	中間 (R11)	最終 (R17)	
妊婦への指導実施率	%	100.0	100.0	100.0	
20歳未満の人への薬物乱用に関する啓発回数	回	6	10	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"> <li>● 公共の場所や職場における分煙、禁煙を推進し、喫煙の健康に及ぼす影響について普及啓発を行います。</li> <li>● 学校、地域などと連携し、積極的にたばこが健康に及ぼす影響に関する教育を行い、分煙・禁煙の普及に取り組みます。</li> </ul>					健康推進課
活動指標	単位	基準値 (R4年度)	中間 (R11)	最終 (R17)	
たばこの知識啓発回数	回	4	5	5	

## 【成果目標】

成果目標	単位	基準値 (R 4年度)	中間 (R11)	最終 (R17)
男性の喫煙者の割合	%	30.4 (R 5)	28.9	27.3
女性の喫煙者の割合	%	9.2 (R 5)	7.7	6.1
毎日飲酒する男性の割合	%	41.6 (R 5)	35.6	30.0
毎日飲酒する女性の割合	%	12.2 (R 5)	10.2	7.9
毎日3合以上飲む人の割合	%	4.4 (R 5)	3.6	2.8

## 【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。
- 飲酒・喫煙の害が体に及ぼす影響を認識しましょう。
- 妊婦は飲酒・喫煙はやめましょう。
- 20歳未満の人は飲酒・喫煙をしません。
- 自分の周囲に禁煙を勧め、禁煙できるようにサポートしましょう。
- 家庭・公共の場での分煙・禁煙の徹底をしましょう。

## 4-6 生活習慣病の予防・がん検診の推進

### 【現状と課題】

人生100年時代とも言われ、我が国の平均寿命（注1）および健康寿命（平均自立期間）（注2）は延伸しています。令和2年の平均寿命は男性は全国81.64歳、岩手県80.6歳、本町80.9歳であり、女性は全国87.74歳、岩手県87.1歳、本町87.0歳であり、前回の調査と比べて上昇傾向にありますが、全国と本町を比較すると、本町は男女ともに0.74歳短くなっています。

健康寿命（平均自立期間）については、令和4年度は男性は全国80.1歳（95%信頼区間（注3）：80.1～80.2）、岩手県79.3歳（95%信頼区間：79.0～79.6）、本町79.1歳（95%信頼区間：77.0～81.3）、女性は全国84.4歳（95%信頼区間：84.4～84.5）、岩手県83.9歳（95%信頼区間：83.6～84.1）、本町83.6歳（95%信頼区間：81.9～85.3）となっています。

平均寿命および健康寿命（平均自立期間）の延伸のためには、生活習慣病の発症や重症化予防及び心身機能の低下の防止を図り、住み慣れた地域で自立した生活が送れるような取り組みがとても重要です。

健康診査については、40歳から74歳の国民健康保険加入者に対しては、保険者である本町がメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した特定健康診査を行い、健診によってメタボリックシンドローム該当や予備群と判定された人に対しては、特定保健指導を実施しています。75歳以上の人に対しては、岩手県後期高齢者医療広域連合と町が共同で、後期高齢者健康診査を実施しています。

本町の死因第1位は心疾患、死因第3位は脳血管疾患です。これ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）との関係が深いと言われています。本町は国民健康保険加入者のメタボリックシンドローム該当者の割合が岩手県内ワースト1位という状況が平成25年度から令和3年度まで9年連続で続いています。しかしながら、メタボリックシンドローム該当者や予備群者への保健指導である特定保健指導の実施率は低迷しており、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な啓発活動や事業の展開、環境づくりが必要です。

さらに、高齢者特有の課題としては、ロコモティブシンドロームが挙げられますが、複数の慢性疾患の罹患や身体的、精神的・心理的、社会的脆弱性といった多様な課題と不安を抱えた、いわゆるフレイルの状態に陥りやすいことも課題になっています。そのため、令和2年度より健康保険法などの改正により「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施（以下「一体的実施」という。）という新たな制度が始まりました。この制度は、これまで、国民健康保険、後期高齢者（注4）医療制度、介護予防それぞれの担当が実施していた保健事業について、関係部署が連携し、健診などのデータを共有し、切れ目のない保健事業を実施していく取り組みです。本町は、岩手県後期高齢者医療広域連合（注5）の委託を受け、令和5年度より事業を開始しています。

また、本町の死因第2位はがんです。がんも生活習慣と深い関りがあるとされており、がんのリスクを下げるためには現在の生活習慣の見直しが重要です。平成29年から令和3年のがんの死亡者数をみると、肺がん、大腸がん、胃がんが上位を占めている状況です。町の各種がん検診の平均受診率は24%程度であり、最も低いがん検診は胃がん検診で15.3%となっており、国の定める60%には到達していない状況です。がんによる死亡数を減少させるためには、町民自らががん予防に関する知識を身につけ実践し、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です。



注1 平均寿命：0歳における平均余命のこと。

注2 健康寿命（平均自立期間）：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。（健康な状態を日常生活動作が自立していることと規定し、介護保険の要介護度2～5を不健康な状態として、それ以外を健康（自立）な状態とする。）本町では健康寿命≒平均自立期間とする。

注3 95%信頼区間：母集団から標本を取ってきて、その平均から95%信頼区間を求める、という作業を100回やった時に、95回はその区間の中に母平均が含まれるという頻度もしくは割合を意味する。

注4 後期高齢者：後期高齢者医療制度の対象となる75歳以上の高齢者及び一定以上の障害の状態にある65歳以上の高齢者のこと。（65歳以上75歳未満は前期高齢者という。）

注5 岩手県後期高齢者医療広域連合：後期高齢者医療制度の保険者

### 【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各種健康診査・保健指導の実施

施策内容					担当課等
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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・後期高齢者健康診査・基本健康診査・特定保健指導を実施します。</li> <li>● 各種健康診査・特定保健指導に参加しやすい体制や環境を整備し受診率や利用率の向上につなげます。</li> <li>● 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施のハイリスクアプローチで健康状態不明者の健康状態を把握します。</li> <li>● 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施のポピュレーションアプローチで通いの場などでの健康講話や体力測定などを実施し、フレイル予防に努めます。</li> </ul>					健康推進課 町民課 福祉課
活動指標	単位	基準値 (R 4年度)	中間 (R11)	最終 (R17)	
メタボリックシンドロームを知っている人の割合	%	76.1 (R 5)	81.0	86.0	
特定健康診査受診率	%	44.8	51.4	60.0	
後期高齢者健診受診率	%	47.7	48	48	
特定保健指導実施率	%	25.8	30.0	35.0	
婦人科疾患に関する普及啓発	回	2	5	7	
健康状態不明者*把握率	%	- (R 5～)	85	90	

※ 健康状態不明者：特定健康診査や後期高齢者健康診査が未受診で、医療機関受診歴（医療レセプトの有無）がなく、要介護認定を受けていない人。

②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"> <li>● 各種がん検診を実施し、がんの早期発見及び死亡率の減少を目指し、治療による身体的・精神的・経済的負担の軽減やQOL（生活の質）の向上につなげます。</li> <li>● 町民へがん検診の重要性を普及啓発するとともに、がん検診の実施方法を検討し、受診率向上に取り組みます。</li> <li>● 各種がん検診の精密検査対象者に受診勧奨し、がんの発見や治療につながるよう支援します。</li> </ul>					健康推進課
活動指標	単位	基準値 (R4年度)	中間 (R11)	最終 (R17)	
がん検診普及啓発活動	回	23	25	30	
<u>ブレスト・アウェアネス</u> ※1の普及啓発活動	回	0	5	10	
<u>胃がん検診受診率</u> ※2	%	15.3	21.1	26.0	
<u>子宮頸がん検診受診率</u> ※3	%	27.3	32.0	37.0	
肺がん検診受診率	%	24.0	29.6	35.0	
<u>乳がん検診受診率</u> ※3	%	34.0	38.7	44.0	
大腸がん検診受診率	%	25.2	29.6	35.0	
精密検査受診率	%	81.5	86.1	100	

※1 ブレスト・アウェアネス：「乳房を意識する生活習慣」。乳房の状態に日頃から関心をもつことにより、乳房の変化を感じたら速やかに医師に相談するという正しい受診行動を身につけることが大切。

※2 がん検診受診率：40歳から69歳の国民健康保険加入者のうち、がん検診を受診した人の割合。

※3 子宮頸がん検診、乳がん検診は隔年検診のため、受診率は（「前年度受診者数」＋「当該年度受診者数」－「前年度及び当該年度における2年連続受診者数」）÷「当該年度対象者数」×100で算出。（当該年度対象者数は、乳がん検診は40歳から69歳の国民健康保険加入者、子宮頸がん検診は20歳から69歳の国民健康保険加入者）

## 【成果目標】

成果目標	単位	基準値 (R 4年度)	中間 (R11)	最終 (R17)
メタボリックシンドローム該当者・予備群者の割合※ <sup>1</sup>	%	40	32.5	25.0
悪性新生物（標準化死亡比※ <sup>2</sup> ）		92.1 (R 3)	91.0	90.0
心疾患（標準化死亡比）		200.1 (R 3)	175.0	150
脳血管疾患（標準化死亡比）		116.0 (R 3)	107.4	100

※<sup>1</sup> メタボリックシンドローム該当者・予備群者の割合：特定健康診査の結果、腹囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上で、3つの項目（血圧・血糖・脂質）のうち2つ以上の項目が基準値を外れている場合はメタボリックシンドローム該当者、3つの項目（血圧・血糖・脂質）のうち1つが基準値を外れている場合は、メタボリックシンドローム予備群者とされる。（国民健康保険加入者における割合）

※<sup>2</sup> 標準化死亡比：基準死亡率（人口 10 万対の死亡数）を対象地域に当てはめた場合に、計算により求められる期待される死亡数と実際に観察された死亡数とを比較するものである。国の平均を 100 としており、標準化死亡比が 100 以上の場合には国の平均より死亡率が多いと判断され、100 以下の場合には死亡率が低いと判断される。標準化死亡比は、基準死亡率と対象地域の人口を用いれば簡単に計算できるので地域別の比較によく用いられる指標である。

## 【目標達成のためにみんなができること】

- 年に1度は各種健康診査を受診し、異常の早期発見に努めましょう。
- 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。
- 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。
- ブレスト・アウェアネスは、「乳房を意識する生活習慣」です。女性が乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房の変化を感じたら速やかに医師に相談するという正しい受診行動を身につけましょう。
- 定期的に各種がん検診を受けましょう。
- 健康診査やがん検診を受診（受検）後に、精密検査や再検査の通知が届いたらきちんと受けましょう。
- 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お互いに声をかけ合ひましょう。



## 參考資料

# 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

令和元年12月17日条例第33号

雫石町健康づくり推進協議会設置条例

(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、健康子育て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。

附 則（令和元年12月17日条例第33号抄）

(施行期日)

- 1 この条例は、令和2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

(任期：令和5年4月1日～令和7年3月31日)

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	安 本 治 樹
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	高 橋 洋 子
1号	雫石町婦人会代表	松 原 れ い 子
1号	雫石町老人クラブ連合会代表	湊 雅 之
1号	一般財団法人 雫石町スポーツ協会代表	星 征 一
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	岩手医科大学 看護学部教授	岩 渕 光 子
4号	岩手県県央保健所長	仲 本 光 一
4号	雫石町学校保健会会長	阿 部 智 子
5号	雫石町まちづくりパートナー	瀬 川 文 子



### 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

## 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 性別と年齢を教えてください。(0は1つ)

1. 男性      2. 女性      年齢(      )歳

問2 お住まいの地区は、どちらですか。(0は1つ)

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3 朝食をたべますか。(お菓子やサプリメントは含みません)(0は1つ)

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4 1回の食事にかかる時間はどの程度ですか。(0は1つ)

1. 20分未満      2. 20分程度      3. 20分以上

問5 食事は規則正しいですか。(0は1つ)

1. 規則正しい      2. 不規則

問6 主食・主菜・副菜をそろえて食べる食事が1日2回以上あるのは週に何日ありますか。(0は1つ)

1. ほとんど毎日      2. 週に4~5回      3. 週に2~3回      4. ほとんどない

※「主食」とはご飯やパンや麺類のことをいい、「主菜」とは肉・魚・卵・大豆製品のおかずをいい、「副菜」とは野菜・海藻・芋類のおかずのことをいいます

問7 食事の味付けは、外食や店舗等で購入するものに比べるとどの程度ですか。(0は1つ)

1. 濃い      2. 同じくらい      3. 薄い

問8 脂肪分の多い食事(揚げ物、油っこい料理など)を食べる頻度はどの程度ですか。(0は1つ)

1. 毎日      2. 時々      3. ほとんど食べない

問9 甘い食べ物や飲み物をよくとりますか。(0は1つ)

1. あまりとらない      2. 1日1回とる      3. 1日2回とる      4. 1日3回以上とる

#### ●生活習慣について

問10 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。(0は1つ)

1. 知っている      2. 聞いたことがある      3. 知らない

問11 ここ1年間の体を動かす頻度はどの程度でしたか。(0は1つ)

(1回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. 週5日以上      2. 週2日以上      3. 週1回以上      4. 週1回未満      5. 動かしていない

問12 運動不足だと思いますか。(0は1つ)

1. 思う      2. 思わない

問13 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。（0は1つ）

1. 知っている 2. 聞いたことがある 3. 知らない

問14 日頃、清酒に換算するとどの程度アルコールを飲みますか。（0は1つ）

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

※清酒1合（180ml）は次の量にほぼ相当します。

ビール・発泡酒中瓶1本（約500ml）、焼酎35度（80ml）、酎ハイ7度（350ml）、ウイスキーダブル1杯（60ml）、ワイン2杯（240ml）

問15 たばこを吸いますか。（0は1つ）

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16 COPD（慢性閉塞性肺疾患）について知っていますか。（0は1つ）

1. 知っている 2. 聞いたことがある 3. 知らない

問17 フレイル（加齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態になる危険性が高くなった状態）について知っていますか。（0は1つ）

1. 知っている 2. 聞いたことがある 3. 知らない

### ●休養・こころの健康について

問18 毎日の生活が充実していると感じますか。（0は1つ）

1. そう思う 2. ややそう思う 3. ややそう思わない 4. そう思わない 5. わからない

問19 あなたは日常生活の不満、悩み、苦勞、ストレスを解消するために、次のことをどのくらいしますか。（それぞれに0は1つ）

		しない	ときどきする	よくする
A	睡眠をとる	1	2	3
B	人に話を聞いてもらう	1	2	3
C	趣味やレジャーをする	1	2	3
D	お酒を飲む	1	2	3
E	我慢して時間が経つのを待つ	1	2	3

問20 あなたは、悩みを抱えたときやストレスを感じた時に、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。（0は1つ）

1. そう思う 2. どちらかというそう思う  
3. どちらかというそうは思わない 4. そうは思わない 5. わからない

問21 （この質問は、回答は強制ではありません。負担を感じる方は回答していただくなくてもかまいません。）あなたは、これまでの人生の中で、本気で「自分は、いなくなった方がいいと思う」「死にたい」と考えたことがありますか。（0は1つ）

1. 考えたことがある 2. 考えたことはない

問22 あなたは、自身のこころの健康状態に不安を感じたとき誰に相談しようと思いますか。以下の中で  
**あてはまるもの全てに○をつけてください。(0はいくつでも)**

1. 家族、親族	2. 友人や知人	3. 近所の人(民生委員も含む)
4. 職場の上司や同僚	5. 学校の先生	6. インターネット上だけのつながりの人
7. 医療機関の医師や相談員	8. 精神保健福祉センター等の専門相談機関	
9. 保健所や町の保健師	10. 同じ悩みを抱える人	
11. 誰にも相談しない	12. わからない	
13. その他(具体的に_____)		

問23 あなたの身近な人がいつもと違った様子でつらそうに見えた時に、どのように対応するのがよいと  
思いますか。以下の中で**あてはまるもの全てに○をつけてください。(0はいくつでも)**

1. 悩みを打ち明けられるまで、そっとしておく	2. 自分から声をかけて話を聞く
3. 「気を持ちようだ」「元気を出して」と励ます	4. 心配していることを伝える
5. 医療機関の受診を勧める	6. 専門相談機関への相談を勧める
7. どのように対応するのがよいかわからない	
8. その他(具体的に_____)	

### ●歯の健康について

問24 歯は現在何本ありますか。(入れ歯や作り歯は含みません) (0は1つ)

1. 総入れ歯	2. 19本以下	3. 20~23本	4. 24本以上
---------	----------	-----------	----------

問25 1日何回、歯みがきをしますか。(0は1つ)

1. 1回	2. 2回	3. 3回以上	4. していない
-------	-------	---------	----------

問26 定期的に歯科検診(健診)を受けていますか。(0は1つ)

1. 年に2回以上受けている	2. 年に1回は受けている	3. 1年以上前に受けた	4. 受けていない
----------------	---------------	--------------	-----------

問27 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。(0は1つ)

1. 知っている	2. 聞いたことがある	3. 知らない
----------	-------------	---------

問28 よくかんで食べていますか。(30回以上) (0は1つ)

1. よくかんでいる	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29 食育に関心がありますか。(0は1つ)

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

問30 雫石の“重っこ料理”を知っていますか。以下の中で**あてはまるもの全てに〇**をつけてください。  
(〇はいくつでも)

- |   |
|---|
| 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31 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。(〇は1つ)

- |  |
|--|
| 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32 「食の安全」について、関心がありますか。(〇は1つ)

- |                           |
|---------------------------|
| 1. ある    2. 少しある    3. ない |
|---------------------------|

問33 家族や友人などと一緒に食事をしていますか。(〇は1つ)

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

問34 健康づくり全般について、日頃感じていることがあればご記入ください。

記述欄：
------

ご協力ありがとうございました。回収用封筒に入れて封をして、配布時の封筒に入れてください。

<p><b>【健康相談窓口】</b> 雫石町健康子育て課（雫石町健康センター内） 平日 8：30～17：15    電話 019-692-2227</p>
---

## 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（抜粋）

調査期間：令和5年4月6日（木）～4月30日（日）

調査対象：雫石町在住の20～80歳の町民1,950人（無作為抽出）

調査方法：例年4月に実施している各種検診申込調査に同封し、保健推進員による配布及び回収  
検診対象者以外には郵送

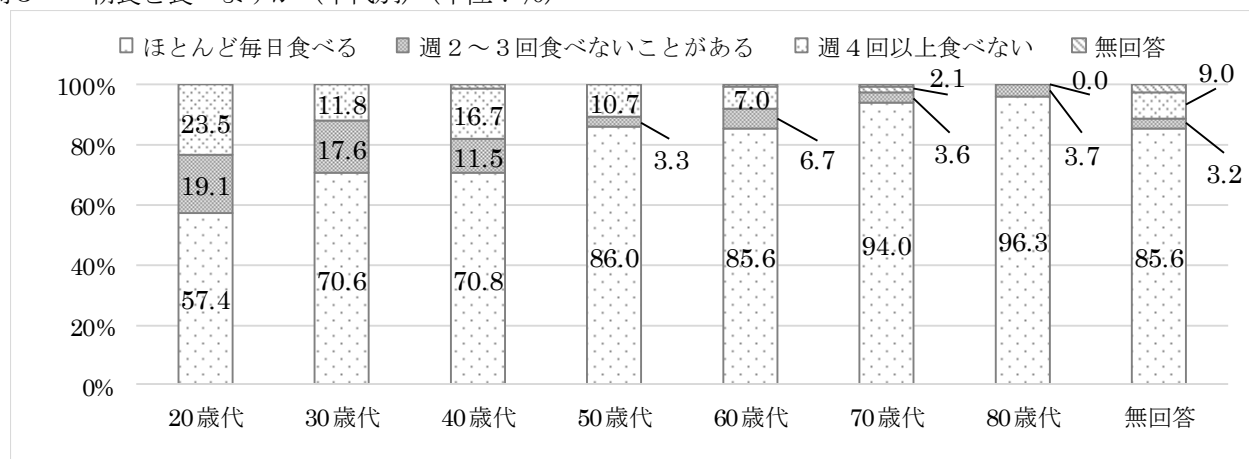
回収数：1,552（回収率79.5%）

その他：こころの健康づくり計画の調査と併せて実施

### 【食生活・栄養について】

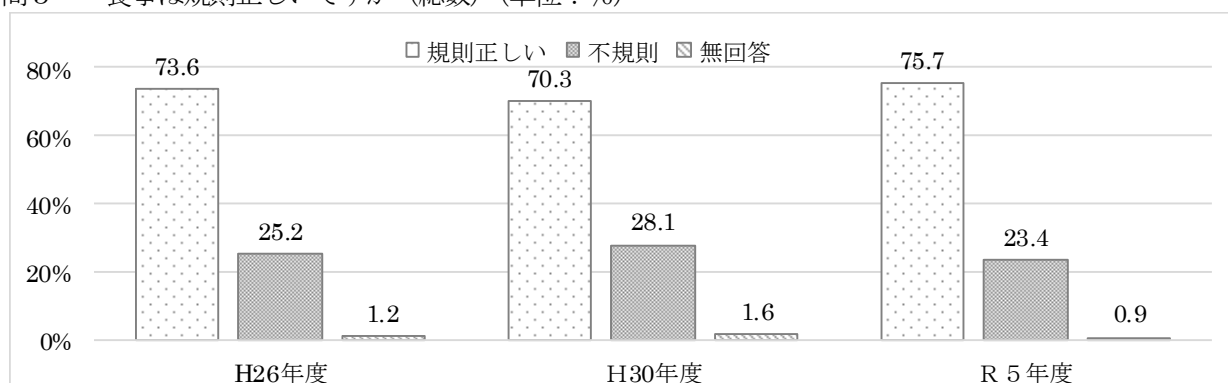
#### ①朝食摂取状況

問3 朝食を食べますか（年代別）（単位：%）

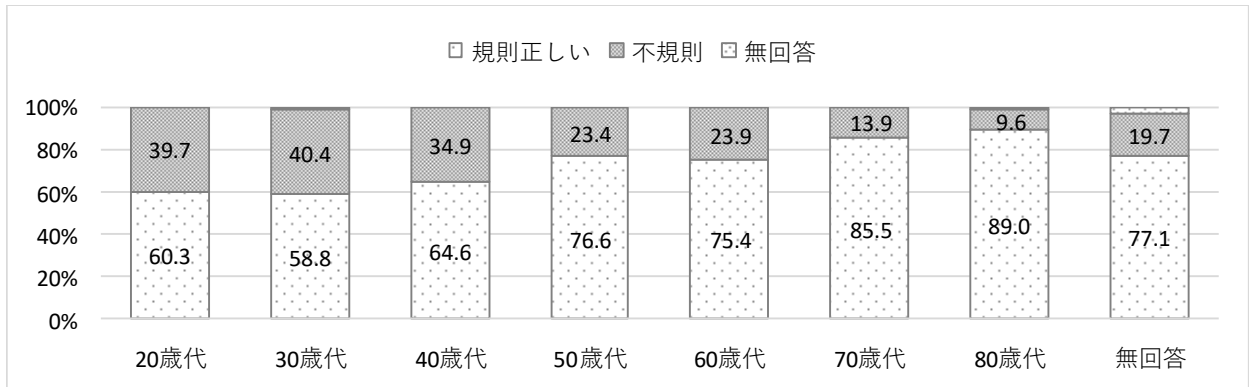


#### ②規則正しい食事をしている人の割合

問5 食事は規則正しいですか（総数）（単位：%）

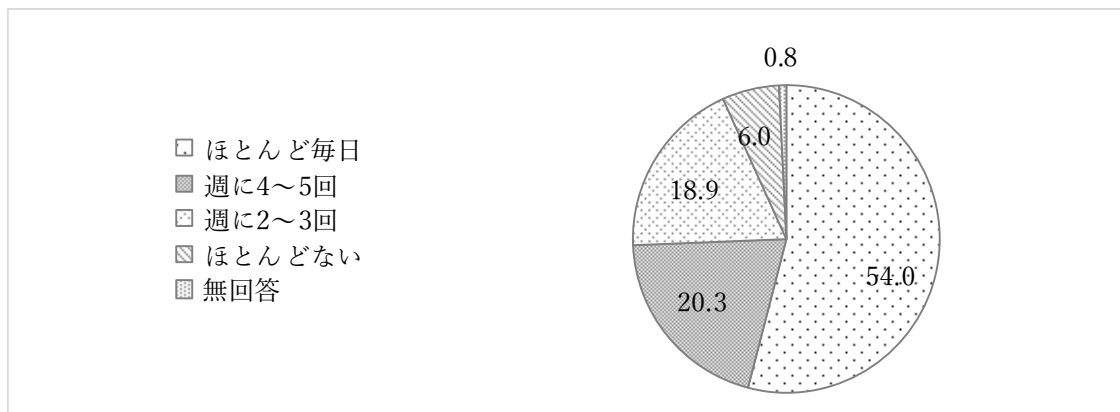


問5 食事は規則正しいですか (年代別) (単位：%)



### ③主食・主菜・副菜をそろえて食べる食事の頻度

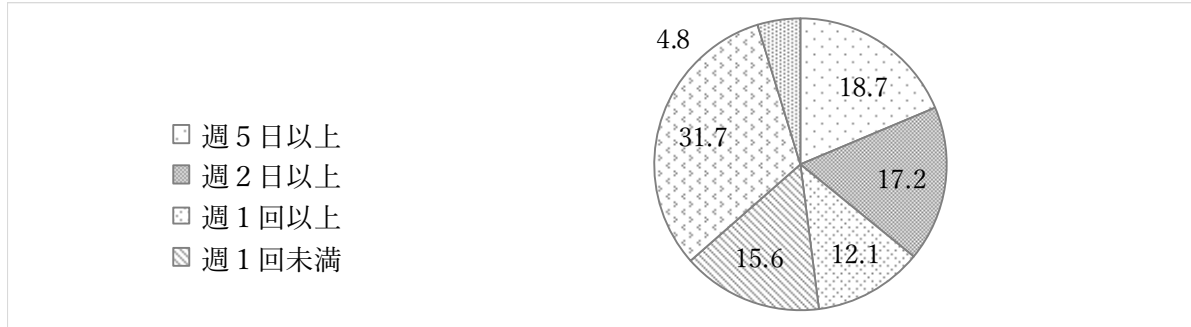
問6 主食・主菜・副菜をそろえて食べる食事が1日2回以上あるのは週に何日ありますか (単位：%)



## 【運動習慣などについて】

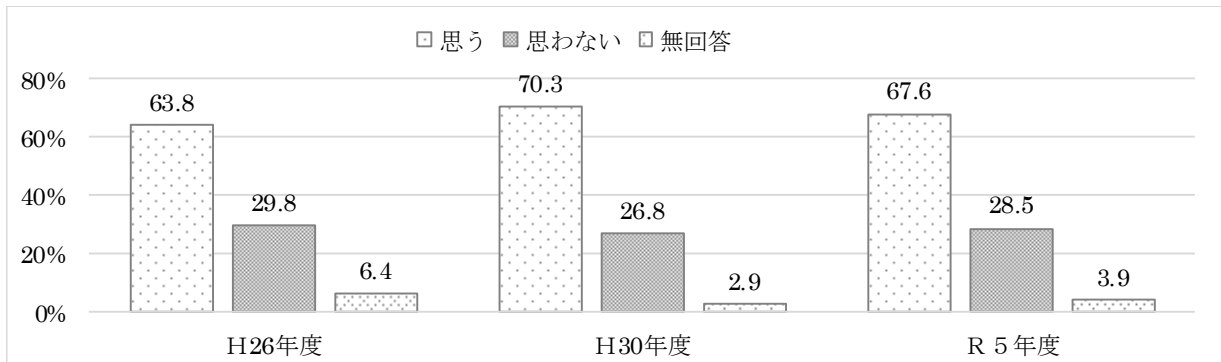
### ①定期的に運動する人の割合

問1 1 ここ1年間の体を動かす頻度はどの程度でしたか (単位: %)



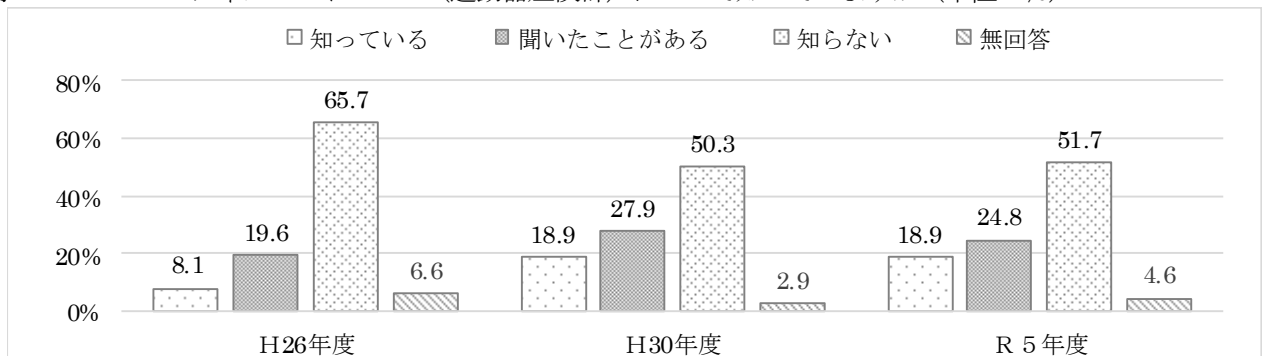
### ②運動不足だと感じている人の割合

問1 2 運動不足だと思いますか (単位: %)



### ③ロコモティブシンドローム認知度

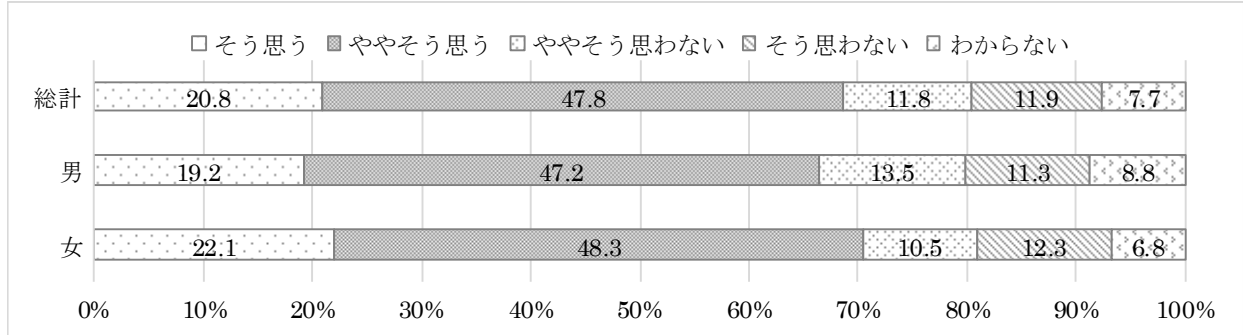
問1 3 ロコモティブシンドローム (運動器症候群) について知っていますか (単位: %)



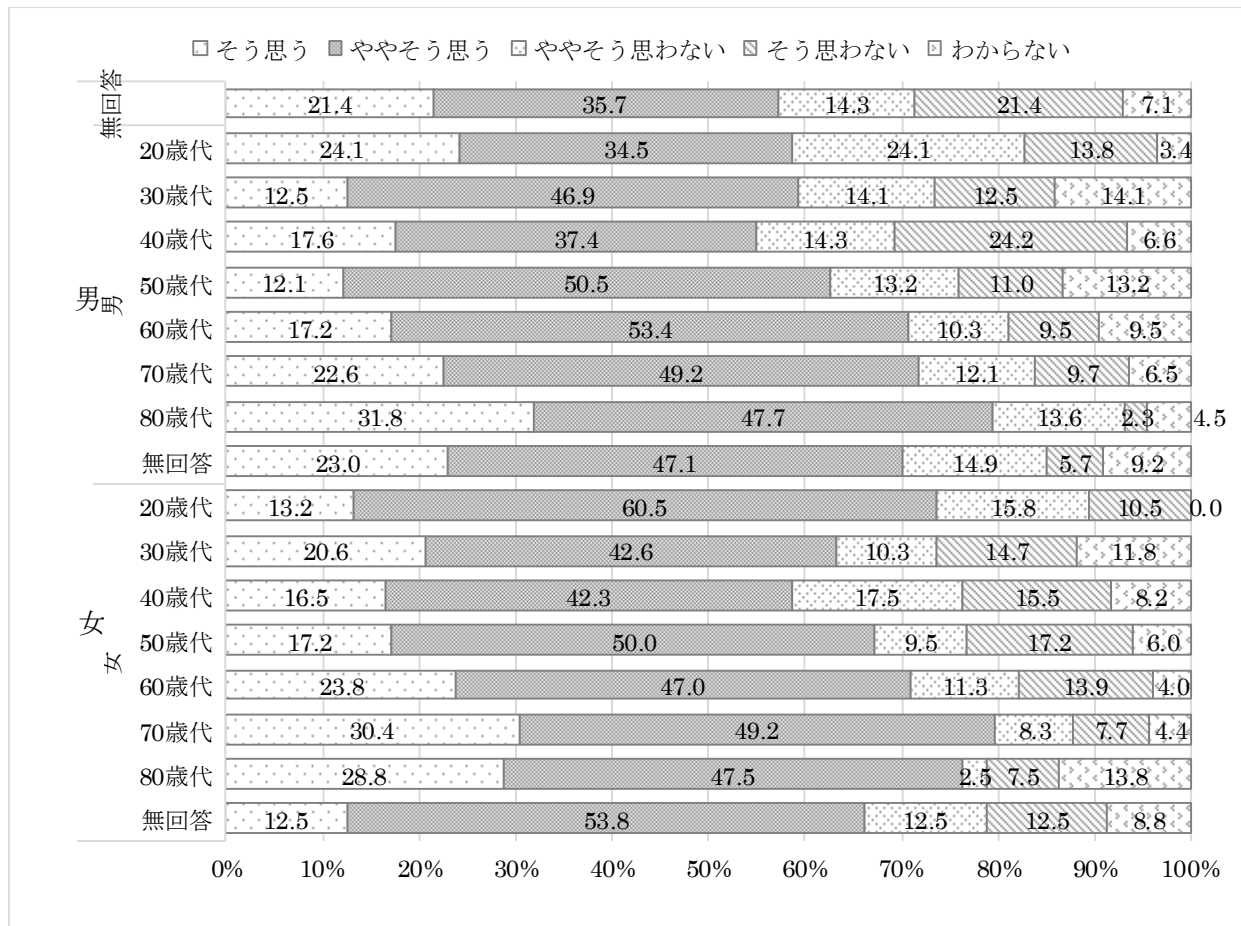
## 【こころの健康づくりについて】

### ①毎日の生活が充実していると感じる人の割合

問 18 毎日の生活が充実していると感じますか（総数・性別）（単位：％）



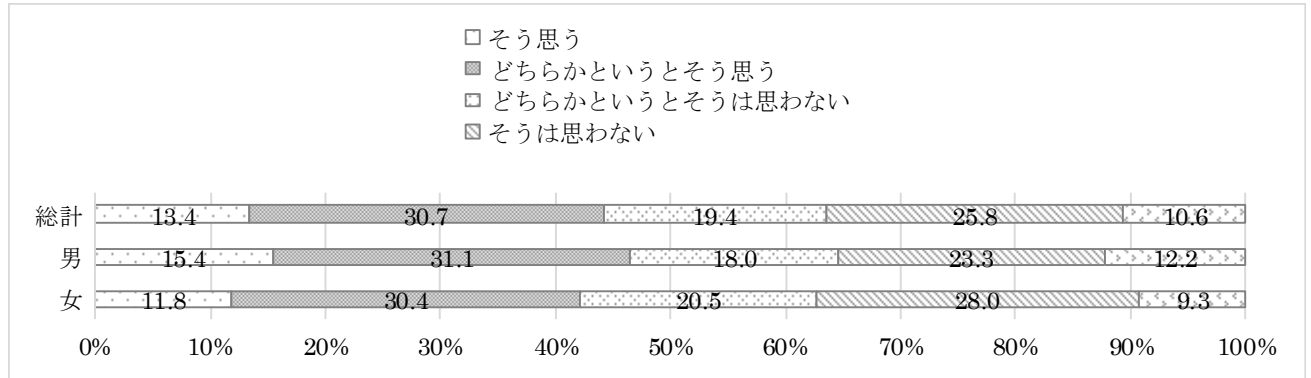
問 18 毎日の生活が充実していると感じますか（性・年代別）（単位：％）



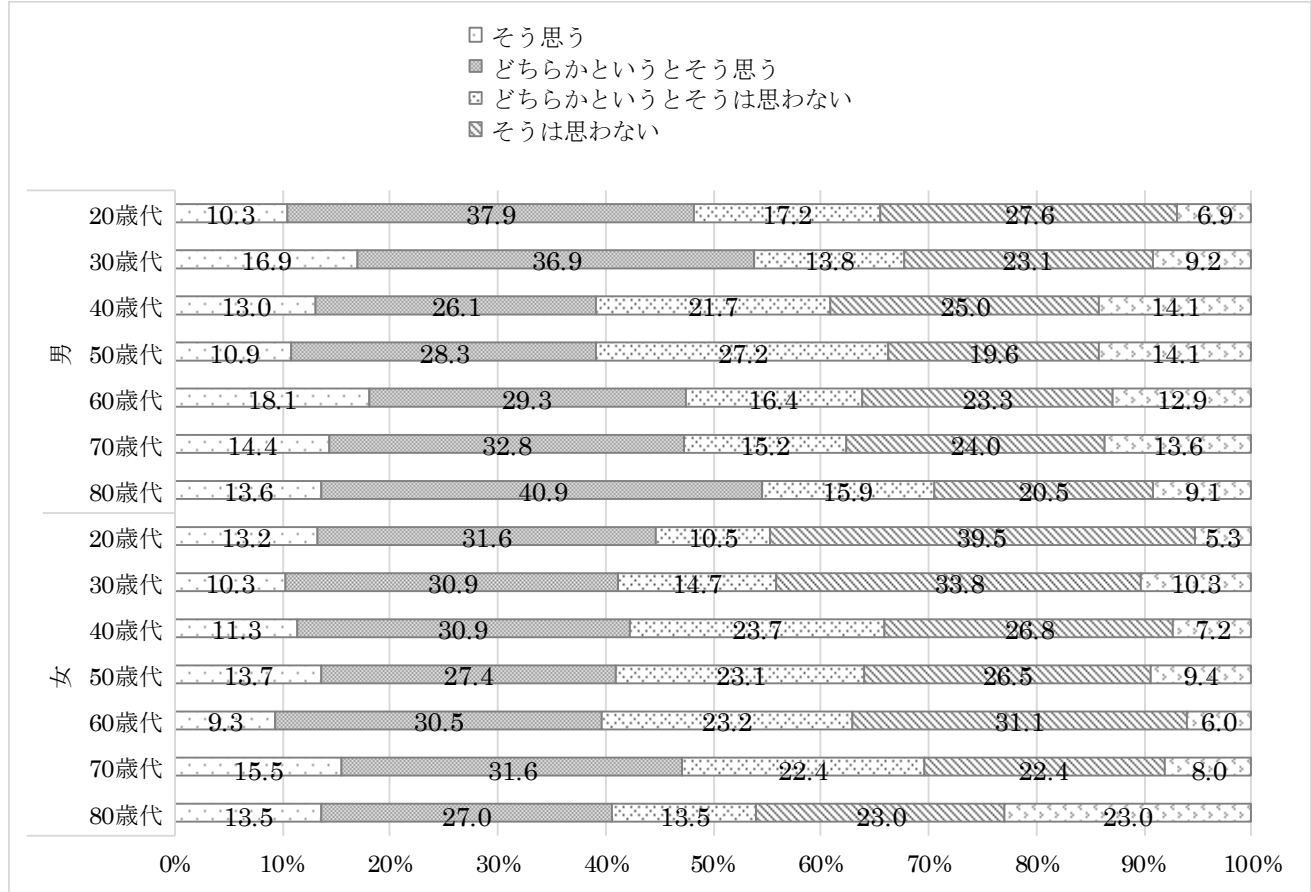


### ③助け(相談)を求めることにためらいを感じる人の割合

問 20 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(総数・性別)(単位:%)

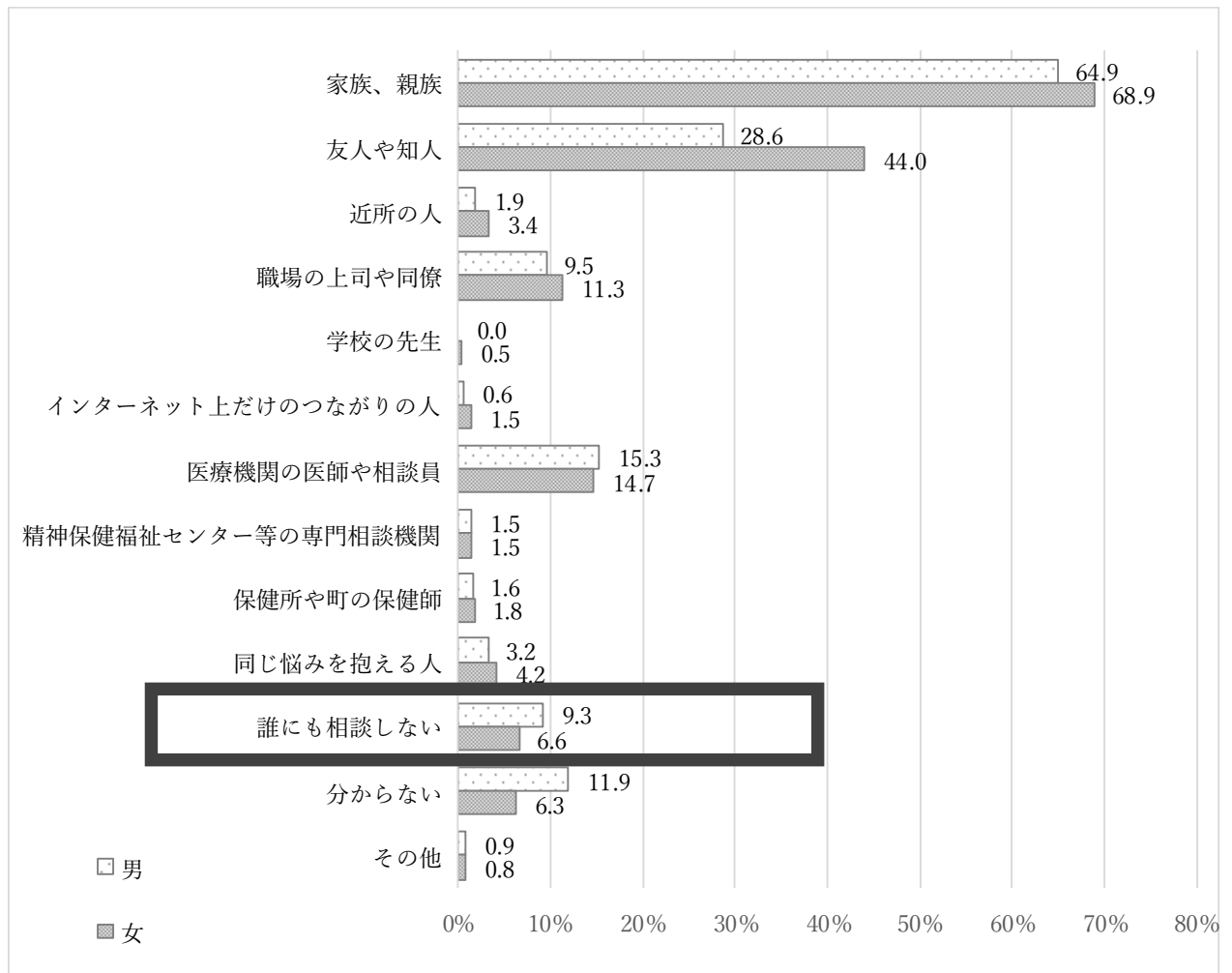


問 20 誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか(性・年代別)(単位:%)



#### ④こころの健康状態に不安を感じた時に誰にも相談しないと考える人の割合

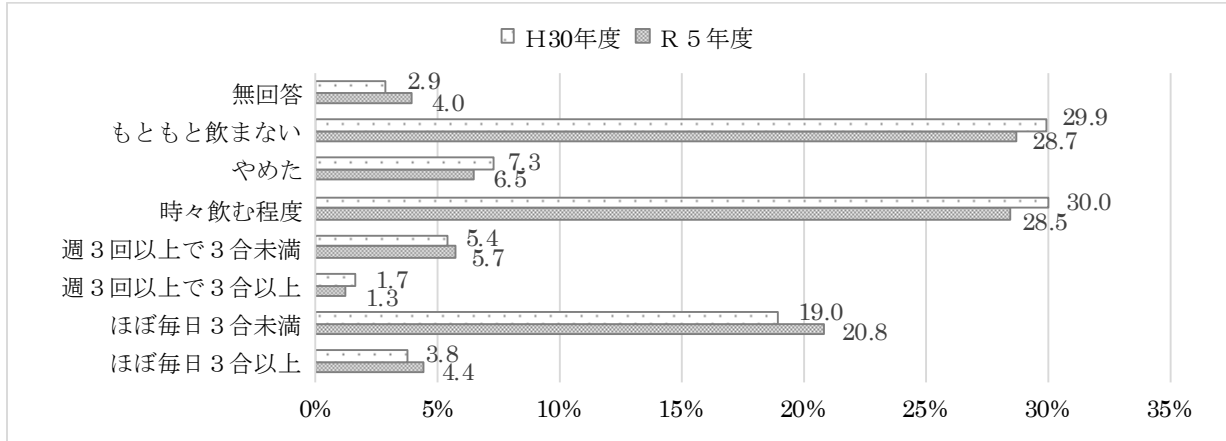
問22 誰に相談しようと思いますか（単位：％）



## 【飲酒・喫煙について】

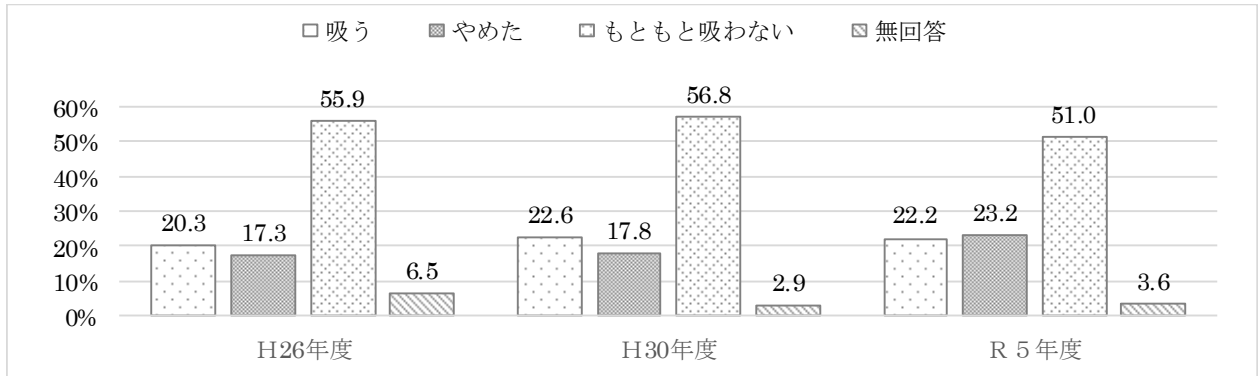
### ①日頃の程度アルコールを飲みますか

問 14 日頃、清酒に換算するとどの程度アルコールを飲みますか（単位：％）



### ②喫煙者の割合

問 15 たばこを吸いますか（単位：％）



### ③喫煙者のうち禁煙に関心がない人の割合

問 15 たばこを吸いますか の問いに吸うと回答した人のうち、禁煙への関心の有無（単位：％）

