

睦沢町 健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画

第4章 分野別の具体的な取り組み

第4章 分野別の具体的な取組み

分野1 糖尿病を中心とした生活習慣病予防

【取組みの方向性】

糖尿病等の生活習慣病及び重症化予防のために、生活習慣の改善と健診後の指導、支援を充実し、健診や教室は広報、ホームページなどで周知を図ります。

【数値目標】

項目		現状	目標 (平成34年 /2022年)	現状値の根拠・出典
透析患者の抑制		11人	新規透析患者数 0人	KDB「厚生労働省様式(様式3-7)人工透析のレプト分析」 平成28年4月診療分
特定健診受診率の向上		52.7%	55%	KDB「地域の全体像の把握」 平成28年度累計
糖尿病の改善 (HbA1c 5.6%以上)	男性	78.0%	現状値より減少	KDB「厚生労働省様式(様式6-2~7)」 健診有所見者状況 平成28年度
	女性	79.3%		
高血圧の改善 (収縮期血圧130mmHg以上)	男性	51.6%	現状値より減少	
	女性	51.9%		
脂質異常の改善 (中性脂肪150mg/dl以上)	男性	29.8%	現状値より減少	
	女性	17.8%		
肥満割合の改善	3歳児 (肥満度15%以上)	2.0%	現状値より減少	3歳児健診問診票(平成28年度)
	小学生 (肥満度30%以上)	4.4%		茂原市長生郡小児生活習慣病予防健診結果集計資料(平成28年度)
	中学生 (肥満度30%以上)	5.9%		
	40~74歳 (BMI25以上)	30.5%		KDB「厚生労働省様式(様式6-2~7)」平成28年度

喫煙者割合の減少	14.1%	現状値より減少	KDB「地域の全体像の把握」
飲酒量が多い人の割合の減少	17.1%	現状値より減少	KDB「地域の全体像の把握」
生活習慣改善に取り組んでいる人の割合の増加	31.8%	現状値より増加	KDB「地域の全体像の把握」
1日30分以上の運動習慣がない人の割合の減少	55.4%	現状値より減少	KDB「地域の全体像の把握」
運動の関する事業の参加人数の増加	ウエストへルス塾	2,163人	現状値より増加 ウエストへルス塾参加者数 みんなで健幸ウォーク参加者数
	みんなで健幸ウォーク	566人	
テレビ等の見る時間が2時間以上の児の割合の減少	28.6%	現状値より減少	3歳児健診問診票（平成28年度）
就寝時間が9時以降の児の割合の減少	51.4%	現状値より減少	こども園食生活アンケート（平成28年度）

【一人ひとりの取り組み】

- ・主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスの良い食事を心がけましょう。また、味付けは薄味を心がけ減塩を意識しましょう。
- ・日常的に歩く機会を増やしましょう。まずは、「今よりプラス2000歩」を実行しましょう。
- ・たばこの害や禁煙方法について知り、禁煙に取り組みましょう。
- ・適正な飲酒量を知り、休肝日を設けましょう。
- ・テレビやゲーム等の時間を決め、身体を動かす機会を増やしましょう。
- ・早寝早起き、朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。

【町の取り組み】

- 集団の健康診査では土曜日の健診日を設けるほかに、個別の健康診査を実施し受診体制を整備します。
- 毎月ウォーキング教室を開催します。
- ウエストヘルス塾を周知し参加者を増やします。
- 糖尿病予防のための保健指導・栄養指導を実施します。
- 早期から生活習慣病を予防するため、若者健診を実施します。
- 特定健診の受診率向上に努め、特定保健指導を実施します。
- 人間ドックの費用助成を行い、被保険者の健康の保持増進を図ります。
- 幼児健診時に生活リズムの確認をし、アドバイスを実施します。
- 小児生活習慣病予防検診の事前、事後指導を実施します。
- 広報等を活用し、健康に関する正しい知識の普及啓発をします。
- 健康の自己管理を促すための支援として健康栄養相談を実施します。

分野2 食育の推進【食育推進計画】

【取組みの方向性】

食の経験をとおり、健やかな体と豊かな心を育み、生涯にわたり健康で充実した生活を送るための食生活を実践します。

また、自然豊かな睦沢と食べることの「大切さ」「しあわせ」を、「む・つ・ざ・わ」で表現し、食育を推進します。

【数値目標】

項目		現状	目標 (平成34年 /2022年)	現状値の根拠・出典
朝食を毎日食べない 人の減少	園児	5.6%	現状値より減少	食生活アンケート 児童生徒の朝食欠食状況 KDB 地域の全体像の把握
	小学生	13.3%		
	中学生	18.0%		
	40~74歳	6.3%		
好き嫌いのある子ども の減少	1歳6か月児	48.6%	現状値より減少	1歳6か月児健診、3歳児健診 問診票
	3歳児	68.1%		
食塩摂取目標を知らない人の減少		48.5%	現状値より減少	塩分調査アンケート

【一人ひとりの取り組み】

〈幼児期〉

- ・早寝・早起きの習慣を身につけ、朝食を毎日食べましょう。
- ・好き嫌いせず食べましょう。
- ・食事のマナーを身につけ、準備や手伝いをしましょう。
- ・おやつや甘い飲み物等の摂りすぎに気をつけましょう。

〈学童期・思春期〉

- ・早寝早起きを心がけ、朝食を毎日食べましょう。
- ・自分の体と食べ物の関係について知り、バランスのよい食事やおやつ等の適量を理解し、食品を選べるようになりましょう。
- ・食事のマナーを身につけ、食事作りにも参加しましょう。

〈働き盛り期〉

- ・少し早めに起き、朝食を毎日食べましょう。
- ・主食、主菜、副菜をそろえた食事をとりましょう。
- ・生活習慣病と食事の関係を理解し、健康を考えた食事や運動の実践を心がけましょう。

〈高齢期〉

- ・適正体重を知り、低栄養にならないように、主食、主菜、副菜のそろえた食事と適度な運動を実践しましょう。
- ・魚、肉、卵、大豆製品のどれかを毎食とりましょう。
- ・家族や仲間と楽しく食事をとりましょう。

〈共通〉

- ・朝食を食べましょう。
- ・うす味を心がけましょう。
- ・主食、主菜、副菜を揃え、バランスの良い食事をとりましょう。
- ・「む・つ・ざ・わ」を食生活に取り入れよう。

①むだなく食べよう・・・食は自然の恵み、残さず食べよう。

- ・食物は自然が我々にくれた素晴らしい贈り物です。適正な量を作ることを心がけて食べ残し（食品ロス）の無いようにしましょう。
- ・食物の大切さを学び、食べることができることの幸せを感じながら食事することを心がけましょう。

②少しずつ・・・少しずつ口に入れてよく噛もう。

- ・食べ物は、少しずつ口に入れてよく噛んで食べましょう。

③ちばの食ざい使おう・・・ちばエコ認定の食材を使って調理しよう。

- ・ちばエコ認定を受けた「むつざわ米」や野菜・果物の活用により、安全・安心な食物の使用を推進します。

④みんなで楽しくわになろう・・・友人や家族との団らんを大切にしよう。

- ・食事をする時は、人数が多い方が楽しいものです。学校では友人とワイワイ（輪になって）と、家庭でも家族とその日の出来事などを話しながらワイワイと食べる「WAI WAI（ワイワイ）イートスタイル」を推進します。

【町の取り組み】

- 乳幼児健診（相談）、小児生活習慣病予防検診の事前・事後指導やクッキング教室等を通して、食事の楽しさやバランスのよい食事など食の知識を子どもや保護者に対して普及啓発をします。
- 保健栄養推進員と協力し、人の集まる場等を利用して健康的な食事や運動に関する知識の普及啓発をします。
- 生活習慣病予防のための健康栄養相談を実施します。
- 保健栄養推進員と協力し、広報に健康メニューの掲載をします。
- 「む・つ・ざ・わ」をキーワードに、目標達成に向けて家庭・地域・学校・行政が連携を図り推進します。

分野3 がん予防

【取組みの方向性】

がんやがん検診に対する正しい知識の普及啓発を強化し、がん検診の受診率を向上させるとともに、がんの死亡者数を減らします。

【数値目標】

項 目		現 状	目 標 (平成 34 年 /2022 年)	現状値の根拠・出典
町のがん検診 受診率	胃がん	11.5%	現状値より増加	健康づくり推進協議会資料 平成 29 年度
	子宮がん	21.8%	現状値より増加	
	乳がん	32.8%	現状値より増加	
	肺がん	25.3%	現状値より増加	
	大腸がん	19.2%	現状値より増加	
がんによる死 亡者数	61人 (平成 26~28 年合計数)	現状値より減少 (平成 30~34 年合計数)	千葉県衛生統計年報 平成 26~28 年度	

【一人ひとりの取り組み】

- ・がん予防、がん検診について、広報むつざわやホームページを活用して情報を入手しましょう。
- ・1年に1回は、がん検診を受診しましょう。
- ・がん検診の結果、精密検査が必要になった場合は必ず受診しましょう。
- ・「がんを防ぐための新12か条」を実行しましょう。

【町の取り組み】

- ・個別通知、町広報、ホームページなどを活用し、がん予防のための知識の普及、がん検診の周知を図っていきます。
- ・検診を受診しやすい体制づくりを進めます。
- ・がん検診の精密検査になった方への事後フォローを行います。

がんを防ぐための新12か条

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診を
11. 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ることから

分野4 歯・口腔健康づくり

【取組みの方向性】

生涯を通じて歯科疾患を予防し、歯の喪失を抑制・口腔機能の維持に努めます。

【数値目標】

項目	現状	目標 (平成34年 /2022年)	現状値の根拠・出典
3歳児でむし歯のある児の減少	26.5%	20.0%	平成28年度3歳児健康診査
12歳児(中1)の1人平均むし歯の本数が減少	1.1%	1.0%	平成28年度児童生徒定期健康診断結果
歯周疾患検診受診者数の増加	11人	現状値より増加	平成28年度歯周疾患検診
1人平均現在歯数の増加	60代 24.0本	現状値より増加	平成28年度歯周疾患検診
	70代 26.5本		
進行した歯周炎を有する者の割合の減少	100%	現状値より減少	平成28年度歯周疾患検診

【一人ひとりの取り組み】

- ・定期的に歯科健診を受診して、むし歯や歯周病の予防や治療に努めましょう。
- ・乳幼児の保護者は、仕上げ磨きをしましょう。
- ・フッ化物入り歯磨き剤や補助具(歯間ブラシや糸ようじ)を使用しましょう。
- ・小中学生は正しい歯みがき方を身につけ、毎食後に歯を磨く習慣をつけましょう。
- ・食事はよく噛んで食べましょう。

【町の取り組み】

- ・歯科健診を個別案内し、受診勧奨に努めます。
- ・健診後の歯科指導の充実に努めます。
- ・歯、口腔についての正しい知識を広報やホームページ等を使って情報提供します。
- ・幼児期から歯の健康の保持増進を図るため、こども園、小学校及び中学校におけるフッ化物洗口事業の実施に向けて取り組みます。
- ・こども園、小、中学校での歯科指導を継続して行います。
- ・8020運動の推進と普及啓発を行います。

※8020運動とは、自分自身の歯を80歳で20本残すことを目標とする運動です。

分野5 こころの健康づくり【自殺対策計画】

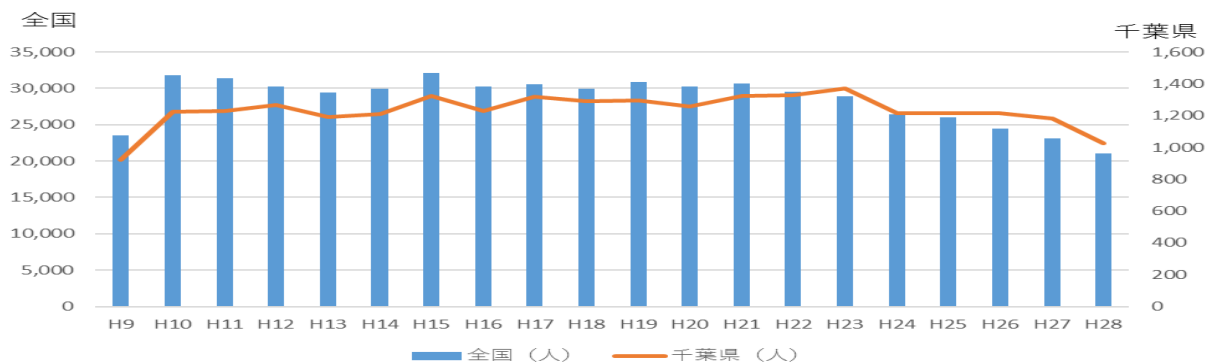
【現状と課題】

◎国や県の状況

全国の自殺者数は平成10年を境に急増し、毎年3万人前後の高い水準で推移してきましたが、国では、平成18年10月に自殺対策基本法を施行し、国を挙げて自殺対策を総合的に推進した結果、自殺者数は平成22年以降減少を続けています。しかし、毎年2万人を超える水準で積みあがっているなど非常事態はいまだ続いている状況です。

千葉県においても平成10年に急増し、その後高い水準で推移してきましたが、平成28年には平成10年以降で最も少ない1,026人に減少しました。

■全国と千葉県の自殺者の状況



■平成24年～平成28年（5年間）の状況

千葉県	5,855人（うち男性4,100人、女性1,755人）
長生保健所管内	175人（うち男性136人、女性39人）

資料：千葉県における自殺の統計

【取組みの方向性】

本計画は、睦沢町まち・ひと・しごと創生人口ビジョン・総合戦略の目指す将来像（住もうむつざわ 行こうむつざわ 「新しいまちのかたち」がここにある）を踏まえ、誰もが安心して「健幸※」に暮らし続けることのできる地域社会の構築を目指し、生きることの包括的な支援を推進するため、自殺を考えている人のサインに早く気づき、精神科医等の専門家につなぎ、その指導を受けながら見守っていけるよう、広報活動、教育活動等に取り組みます。

※：町民が健康で幸せに生活することができる状態をいう。（「睦沢町健幸のまちづくり基本条例」より）

【数値目標】

項目	現状値（計画策定時）	目標 2022年	2018年 実績	2019年 実績	現状値の根拠・出典
睡眠不足と感じているものの割合の減少	22.9%	現状値より減少	21.8%		KDB 地域の全体像の把握 2016年度
自殺者数の減少	13人 <small>(2012年～2016年)</small>	現状値より減少	12人 <small>(2014年～2018年)</small> 2018年(3人)	10人 <small>(2015年～2019年)</small> 2019年(2人)	千葉県衛生統計年報 (人口動態調査)
こころの電話相談開催回数 の維持	年69回 <small>(週1回～2回)</small>	現状維持	年69回 <small>(週1回～2回)</small>	年69回 <small>(週1回～2回)</small>	健康づくり推進協議 会資料 2016年度

【一人ひとりの取り組み】

- 睡眠を十分とるためにも生活リズムを整え、バランスのとれた食生活と適度な身体活動で、心と体のバランスを保ち、ストレスと上手に付き合っ、より快適な毎日を過ごしましょう。
- 家庭で家族と、地域や職場で友人等と話す機会を持ち、ご近所同士で声をかけ合い、支え合う関係を作りましょう。
- 「健康づくりのための休養指針」を実行しましょう。
- ひとりで悩まず相談しましょう。

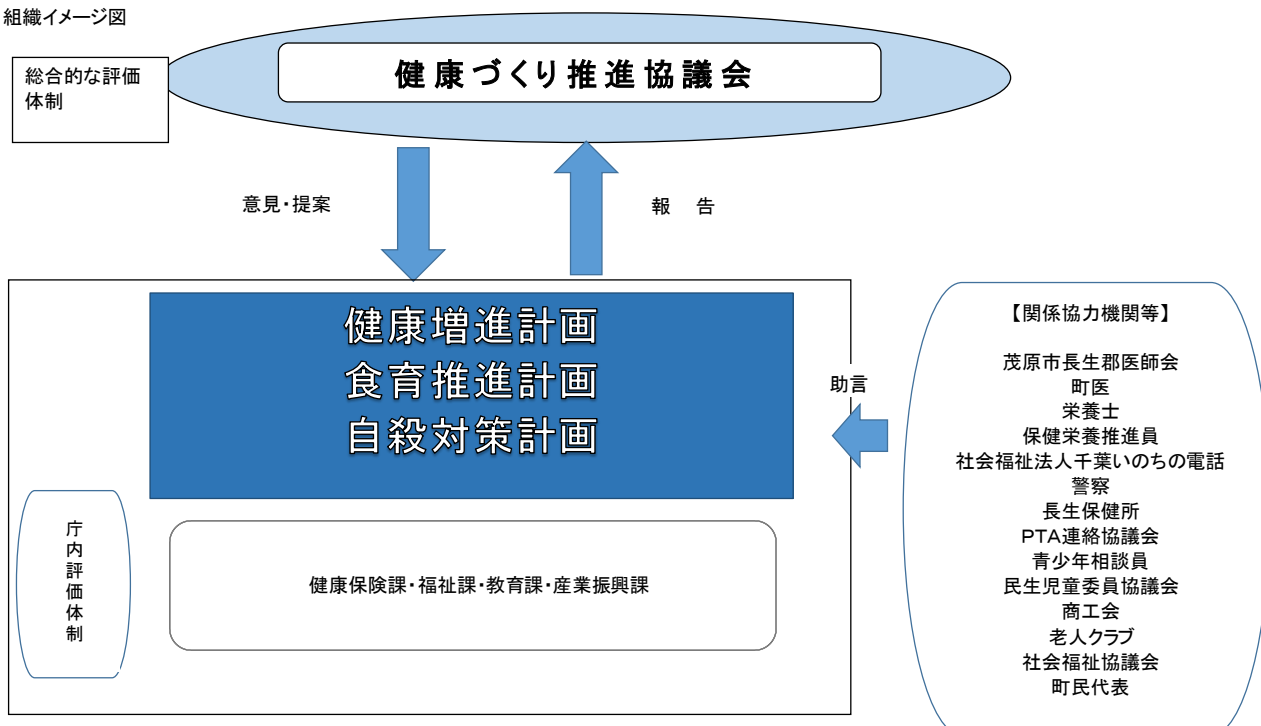
【町の取り組み】		
事業名	事業の概要	担当課
睡眠不足と感じているものの割合の減少 自殺者数の減少 (人材養成事業・普及啓発事業)	<ul style="list-style-type: none"> • 十分な睡眠やストレス解消の重要性についての周知を普及するために、こころの健康に関するパンフレットの配布を実施します。 • 住民の集まる機会等を利用し、ゲートキーパーの講習会を実施します。 • 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施による通いの場への参加推進及び周知により閉じこもり予防を実施すると共に、うつ予防につながる健康運動教室を実施します。 	健康保険課 地域包括支援センター
こころの電話相談開催回数 の維持 (電話相談事業)	専門相談員による昼間のこころの電話相談（週1回から2回実施）に夜間相談日を設け相談機会の充実を図ります。	健康保険課

【計画の推進体制】

本計画は、「健康増進計画」、「食育推進計画」及び「自殺対策計画」を推進するため、保健、福祉、介護、教育、町民参加など関係各課が、情報の共有と連携を深めて、共に取り組みを実施することにより、健康づくりを推進していきます。

また、本計画に示した「取り組みの方向性」に基づく「具体的な取り組み」を着実に推進するため、町民主体による健康づくりの実践と併せ、町民と地域、行政などが力を合わせて健康づくりに取り組みます。

組織イメージ図



健康づくりのための休養指針

生活にリズムを

- 早めに気づこう、自分のストレスに
- 睡眠は気持ちよい目覚めがバロメーター
- 入浴でからだもこころもリフレッシュ
- 旅に出かけて、こころの切り換えを
- 仕事と休養のバランスで能率アップと過労防止

ゆとりの時間でみのりのある休養を

- 一日 30 分、自分の時間をみつけよう
- 活かそう、休暇を、真の休養に
- ゆとりの中に、楽しみや生きがいを

生活の中にオアシスを

- 身近な中にもいこいの大切さ
- 食事空間にもバラエティを
- 自然とのふれあいで感じよう、健康の息ぶきを

出会いときずなで豊かな人生

- 見出そう、楽しく無理のない社会参加
- きずなの中ではぐくむ、クリエイティブ・ライフ