
健康かんら21（第3次）

～ 甘楽町健康増進計画・食育推進計画・甘楽町自殺対策計画～

平成30年3月

甘 楽 町

はじめに



町では、21世紀の町民健康づくり推進計画として、平成15～24年度「健康かんら21」、平成25～29年度「健康かんら21（第2次）」を策定し、この計画に基づき、町民が健やかで心豊かに自立度を保った健康寿命の延伸を目標にあげ実施して参りました。

第2次計画が29年度で最終年度を迎えたことから、引き続き第3次計画として新たに5ヵ年計画を策定いたしました。

少子高齢化が進む中でも「50年後も人口1億人を維持し、職場・家庭・地域で誰もが活躍できる社会」を実現するためには、生涯を通じ心身ともに健康で生活するうえでは、疾病の重症化予防と生活習慣病予防、がんの早期発見早期治療による死亡率の減少等の対策が増々重要となります。個人が自ら健康づくりに取り組めるように、家庭・地域・職場等を含めた社会全体で支援していく環境整備も大切であります。

本計画の「健康かんら21（第3次）」は、国が推進する「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」、群馬県健康増進計画「元気県ぐんま21」、群馬県食育推進計画の趣旨を踏まえて策定したものであります。

計画の中では、現状及び課題についての認識を持ったうえで、健康づくりに取り組むべき具体的な目標値を設定し、その目標に到達するための施策を“町民自らの健康づくり”と“町民を支える健康づくり”として挙げています。

今後はこの計画に基づき、いのちを支える自殺対策や歯科口腔保健対策を具体化させられるよう、皆様のご意見を伺いながら、関係機関との密接な連携により健康づくり運動に取り組んで参りますので、より一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、計画策定にあたり貴重なご意見やご指導をいただきました関係者の皆様にあらためて御礼を申し上げます。

平成30年3月

甘楽町長 藤原 莊一

目 次

第1 基本的な考え方

1 計画の趣旨	1
2 計画の期間	1

第2 計画の背景

1 少子高齢化の進展	2
2 疾病構造の変化	3
3 医療費の状況	6
4 介護保険の状況	7

第3 健康づくりの課題

1 計画の概要	8
2 町の現状と課題	9

第4 健康づくりの施策

1 栄養・食生活（食育推進計画）	13
2 身体活動・運動	14
3 休養・こころの健康（自殺対策計画）	15
4 たばこ・アルコール	16
5 歯の健康	17
6 生活習慣病（糖尿病・心臓病・脳血管疾患・がん・腎臓病）	18

第5 推進体制

1 行政の役割	19
2 関係機関の役割	19
（1）地域・地域団体の役割	19
（2）学校、職場の役割	19
（3）健康関連機関の役割	20

○資料編	健康かんら21最終評価	21
	町民聞き取り調査	24
	◇ 健康づくりに関するアンケート ◇ 1歳半・3歳児アンケート	
	◇ 特定健診受診者アンケート	
	計画策定の経過	39

第1 基本的な考え方

1 計画の趣旨

21世紀における国民の健康づくり運動として「健康日本21」がスタートし、町でも平成15～24年度の10ヵ年間町民の健康づくり運動として「健康かんら21」甘楽町健康増進計画を推進し、引き続き平成25～29年度の5ヵ年間で期間とした「健康かんら21（第2次）」甘楽町健康増進計画と食育推進計画を併せて推進してきました。この計画が平成29年度で最終年度を迎えたことから、平成30年度以降の「健康かんら21（第3次）」甘楽町健康増進計画・食育推進計画を策定します。

この計画は、甘楽町第5次総合計画「KANRAプラン・輝き」と群馬県食育推進計画第3次「ぐんま食育こころプラン」と併せて推進します。

健康寿命の延伸をテーマに、健康の基本である「運動」「食生活」「休養」「社会参加」「健診（検診）」等の情報提供や生活習慣改善指導をおこない、総合的な健康管理ができるようにすることが重要となります。町民一人一人が心身ともに健康で質の高い生活を送るためには、自ら健診（検診）を受け、がん・心臓病・脳卒中・糖尿病・腎臓病などの生活習慣病やそれらと相互に影響する歯周病やむし歯を予防し、健康を守る意識を高めることが求められます。

多世代サポートセンターにこにこ甘楽を拠点とし、保健、福祉、医療、介護が連携した健康管理体制の中で、町民の健康を支えるための社会環境整備を考え、介護予防も視野に入れた健康づくりサポートを強化し、「健康で自立した高齢者が多い元気な町」となれるよう推進していきます。

なお、「栄養・食生活」の分野を食育推進計画、「休養・こころの健康」の分野を自殺対策計画として取り組みます。

2 計画の期間

2018年（平成30年）4月1日～2023年（平成35年）3月31日の5ヵ年間

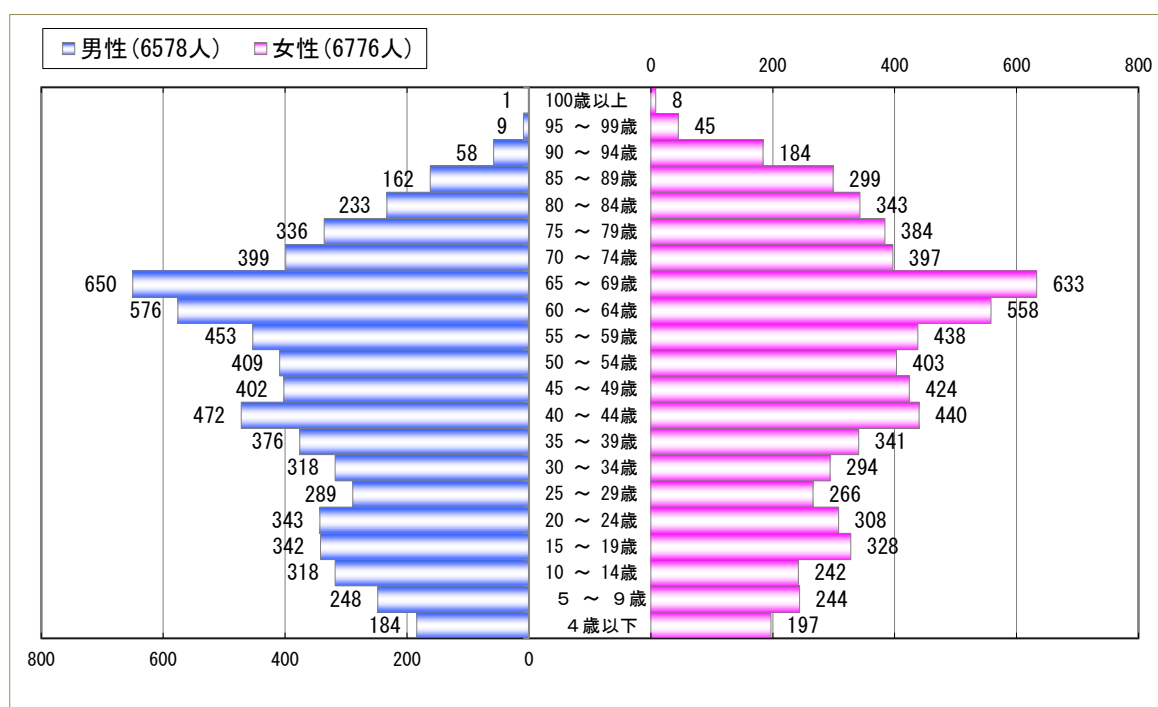
平成30年度	平成31年度	平成32年度	平成33年度	平成34年度
				
				最終評価

第2 計画の背景

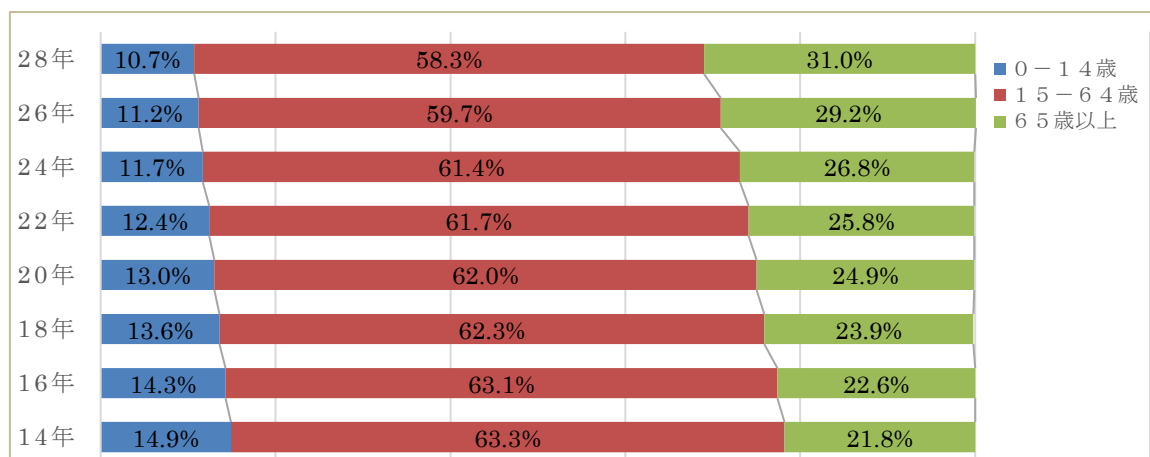
1 少子高齢化の進展

町の平成28年度末における年少人口（14歳以下）の割合は10.7%、高齢者（65歳以上）の割合は31.0%と超高齢社会であり、少子高齢化の傾向は顕著になっています。

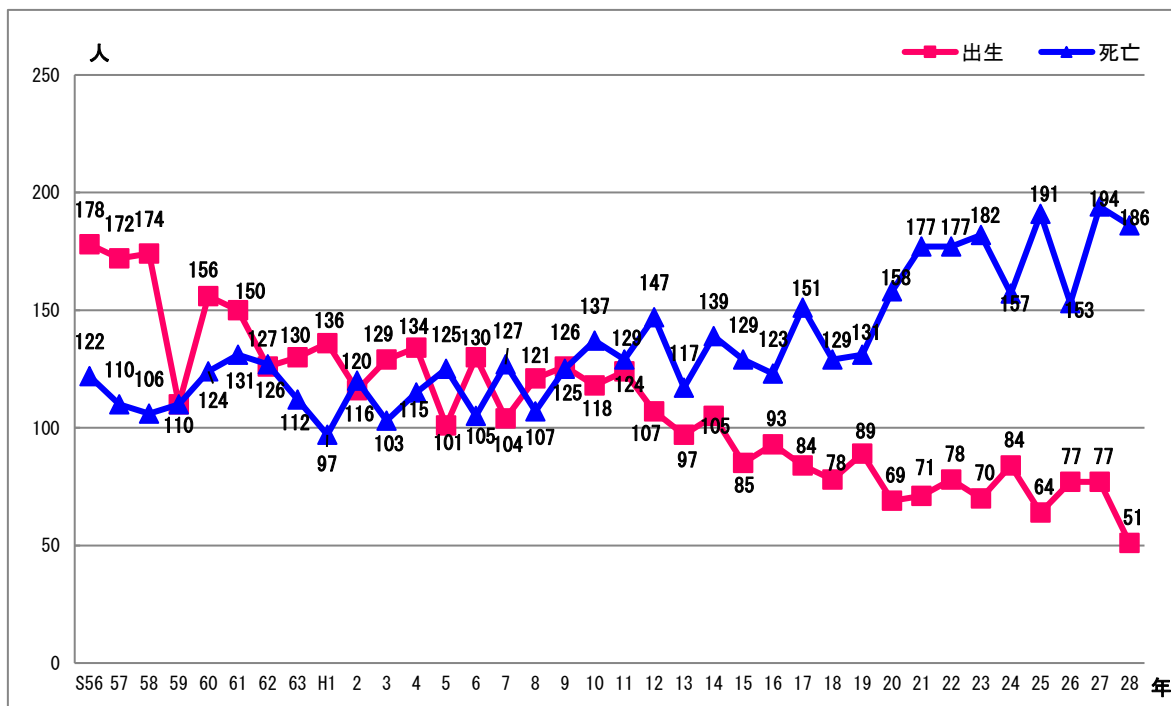
■人口ピラミッド（平成29年3月31日現在人口 13,354人）



■3区分別人口（平成14年～平成28年）



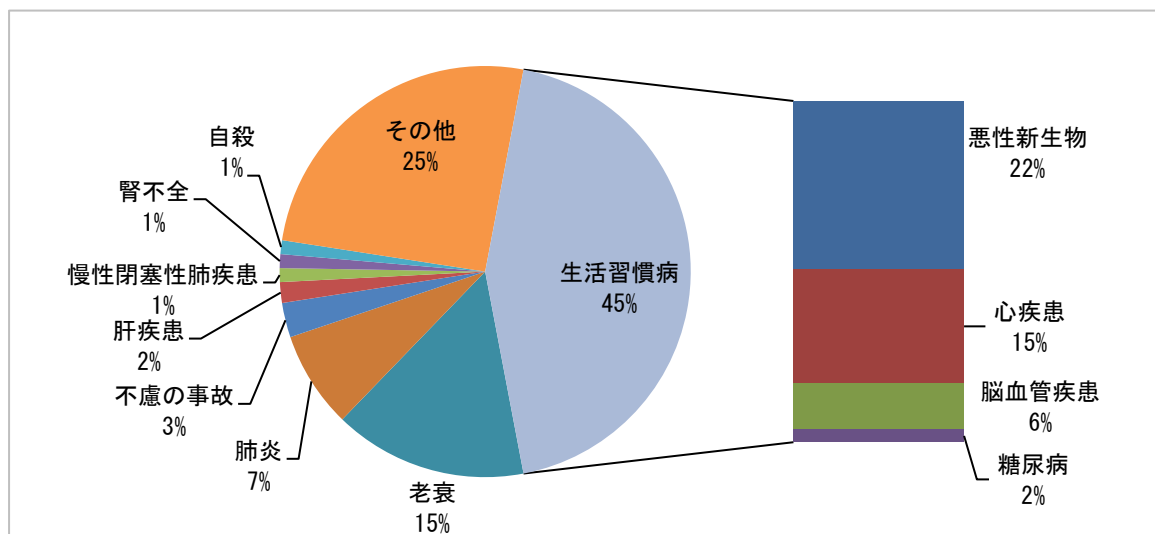
■出生数と死亡数の経年推移（昭和56年～平成28年）



2 疾病構造の変化

平成28年の死亡原因は、第1位が悪性新生物（がん）、第2位が老衰と心疾患、以下、肺炎、脳血管疾患の順となっています。がん・心疾患・脳血管疾患は3大生活習慣病と呼ばれており、これらに糖尿病を加えた生活習慣病が死因の45%を占めています。糖尿病においては、平成29年度特定健診(国保)の結果で保健指導値となる空腹時血糖値が100～125 mg/dlの人が40～74歳で19.2%、75歳以上では20.0%にのぼり、5人に1人が糖尿病予備軍となっています。このように生活習慣病の予防が大きな課題となっています。

■死亡原因のうち生活習慣病の占める割合（平成28年1月～12月分）

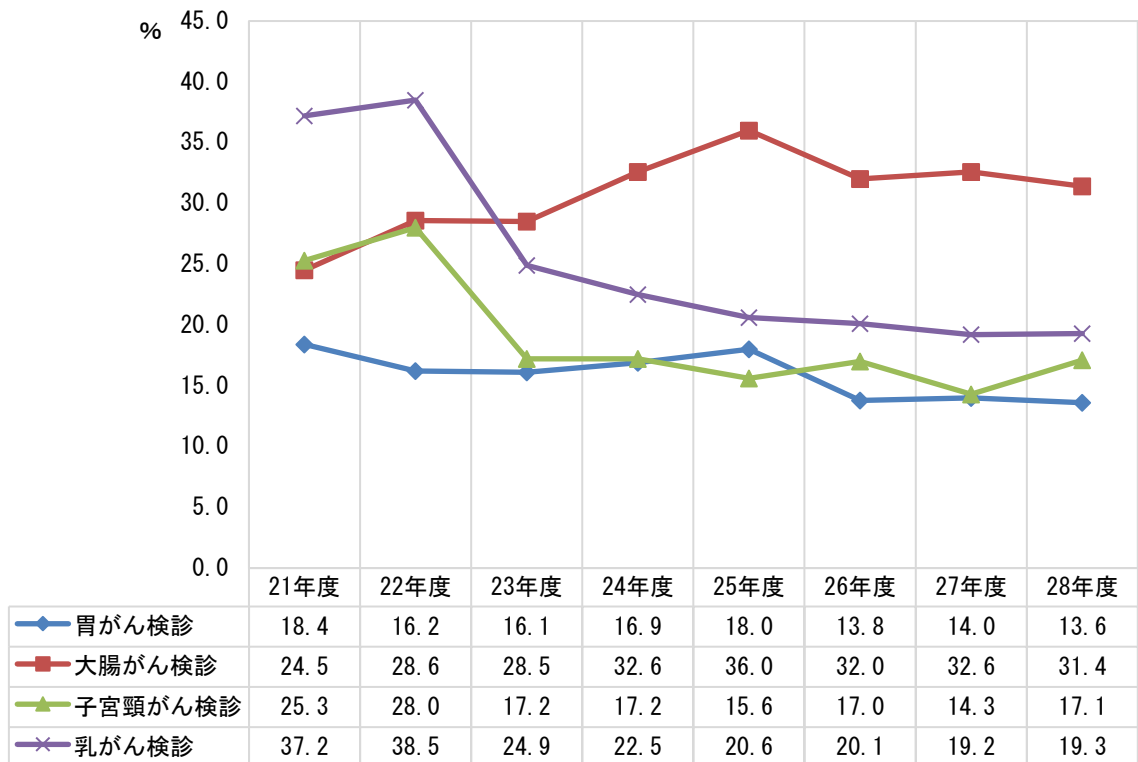


次に、がん検診受診率の推移を見ると大腸がん検診はやや上昇していますが、子宮頸がん検診・乳がん検診は横ばい状態にあり、胃がん検診については下降傾向が続いています。

毎年精密検査の結果、がんの人が見つかっています。がん死亡率は県平均より高く、部位別には胃、大腸、肺での死亡者数が多くなっています。子宮、乳においてがん発見者は少ないものの、死亡者数が0ではありません。

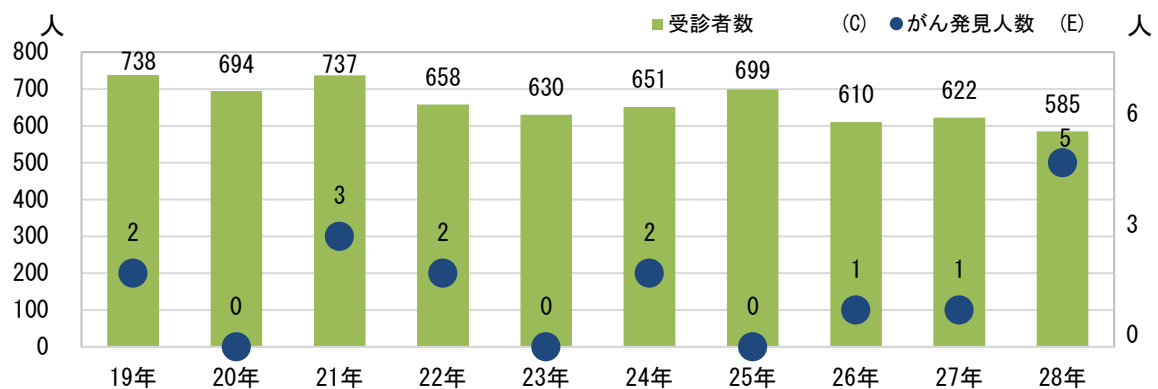
■がん検診受診率の推移

* 受診率=受診者数/申込みで「町以外で受ける」を除いた人数とした。

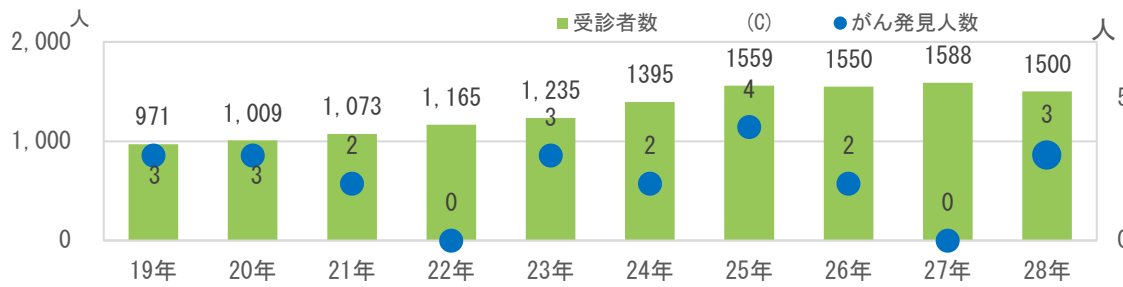


■受診者数の推移・がん発見者数の推移

胃がん検診

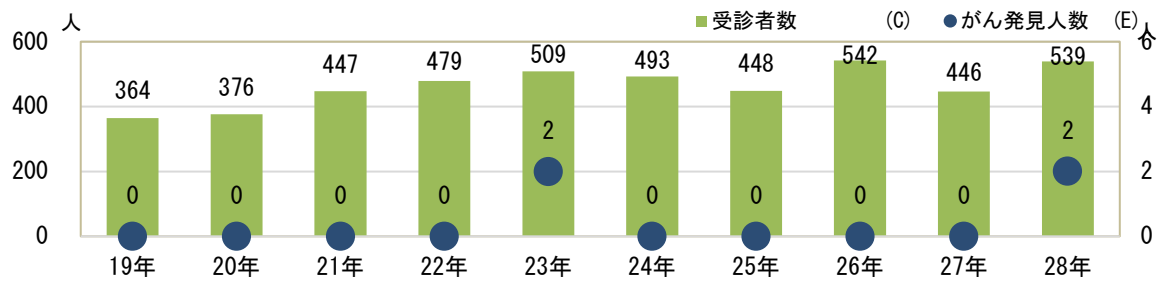


大腸がん検診

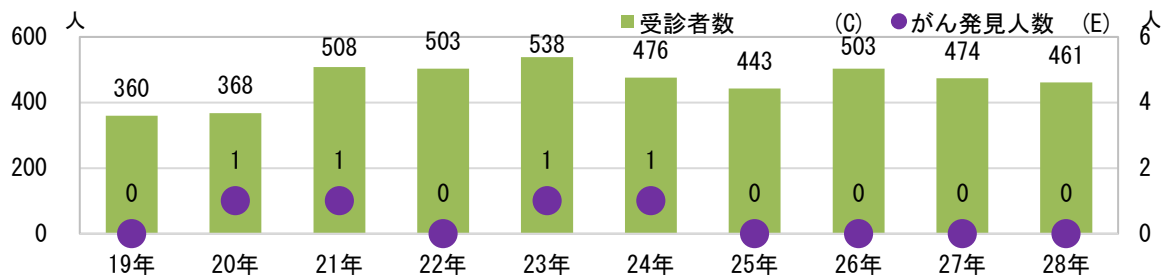


子宮頸がん検診

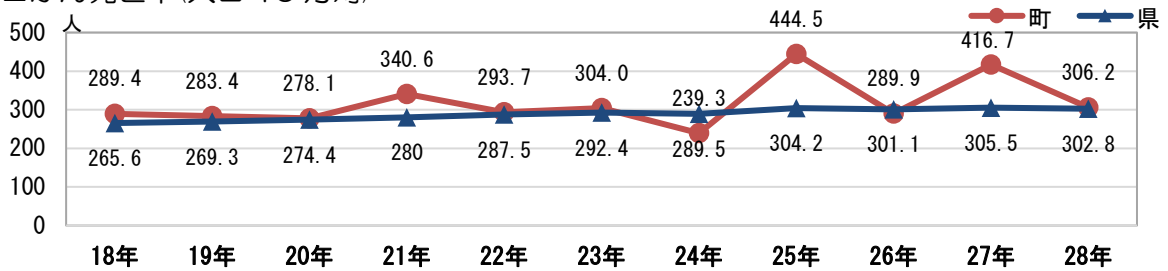
※大腸がん検診は平成5年に開始



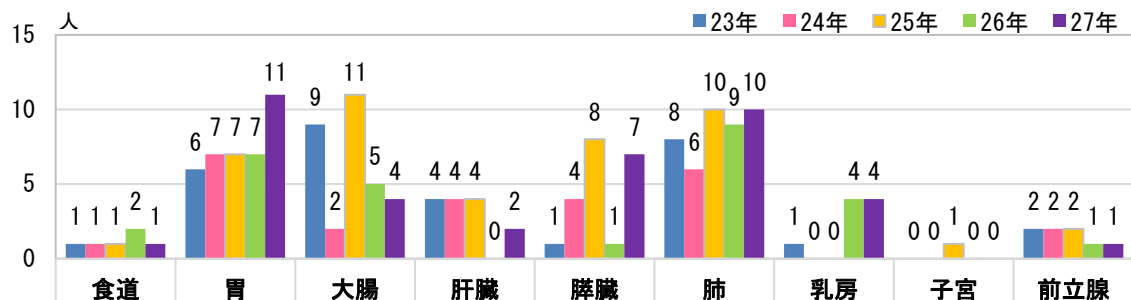
乳がん検診



■がん死亡率(人口10万対)



■がん部位別死亡者数



3 医療費の状況

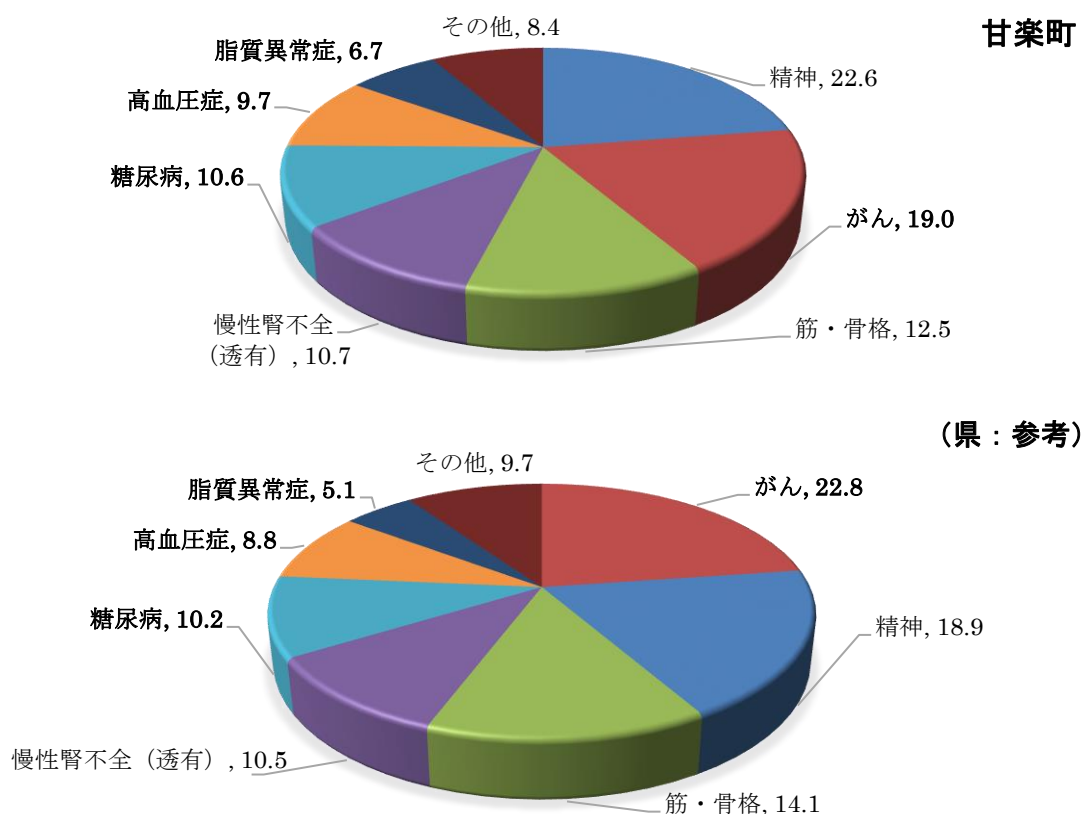
町の国民健康保険において、被保険者は年々減少しているものの、被保険者1人当たりの医療費は高い水準で横ばい傾向、歯科では平成28年度は25年度と比較して約2倍の増加がみられています。

平成28年度の医療費について疾患割合をみると、第1位精神疾患22.6%、第2位がん19.0%、第3位筋・骨格系疾患12.5%、第4位慢性腎不全(透析有)10.7%、第5位糖尿病10.6%、第6位高血圧症9.7%、第7位脂質異常症6.7%の順となっています。下記の円グラフを見ると、生活習慣病(がん、糖尿病、高血圧、脂質異常症)が医療費の約5割を占めているのがわかります。

■ 1人当たりの医科・歯科医療費推移 (KDB：国保データベースより)

	25年度	26年度	27年度	28年度
医科医療費 (県内順位：37市町村中)	22,110円 (17位)	21,519円 (26位)	23,190円 (25位)	22,139円 (30位)
歯科医療費 (県内順位：37市町村中)	924円 (32位)	1,307円 (28位)	1,706円 (19位)	1,930円 (3位)

■ 平成28年度医療費分析 (KDB：国保データベースより)



健診受診者は未受診者より1人当たりの生活習慣病医療費が低くなっています。

■健診受診者、未受診者における生活習慣病等1人当たり医療費(単位:円) (KDBより)

平成28年度 入院+外来	健診受診者			健診未受診者		
	甘楽町	県	同規模	甘楽町	県	同規模
健診受診者の生活習慣病医療費総額 ／健診対象者	3,183	2,631	2,779			
健診未受診者の生活習慣病医療費総額 ／健診対象者				8,076	11,581	12,249
健診受診者の生活習慣病医療費総額 ／健診対象者(生活習慣病患者数)	8,497	7,294	7,539			
健診未受診者の生活習慣病医療費総額 ／健診対象者(生活習慣病患者数)				21,555	32,110	33,226

■特定健診・特定保健指導実施率 (KDB：国保データベースより)

区 分	特定健康診査			特定保健指導		
	26年度	27年度	28年度	26年度	27年度	28年度
甘 楽 町	50.3%	50.1%	50.5%	30.4%	41.0%	39.2%
県	39.9%	40.8%	40.8%	11.4%	11.9%	11.5%
同規模市町村	40.3%	42.1%	41.2%	38.1%	38.7%	10.6%

*同規模市町村の数値は、甘楽町と人口等同規模である全国157市町村の平均値である

4 介護保険の状況

介護保険における要介護・要支援認定率は横ばい傾向を示しています。

区 分	24年度	25年度	26年度	27年度	28年度
第1号被保険者	3,727人	3,850人	3,954人	4,097人	4,123人
要介護・要支援認定者数	463人	466人	510人	523人	513人
認 定 率	12.4%	12.1%	12.9%	12.8%	12.4%

*9月末日の数値である

■平成28年度要介護者の有病状況 (KDB：国保データベースレセプトより)

疾患名	町	県	疾患名	町	県
糖尿病	18.2%	23.0%	がん	6.8%	9.1%
高血圧症	54.6%	53.4%	筋・骨格系疾患	44.9%	52.6%
脂質異常症	29.8%	27.5%	精神病(認知症)	37.9%(27.1%)	36.1%(22.2%)
心臓病	52.0%	61.7%	アルツハイマー病	23.7%	18.5%

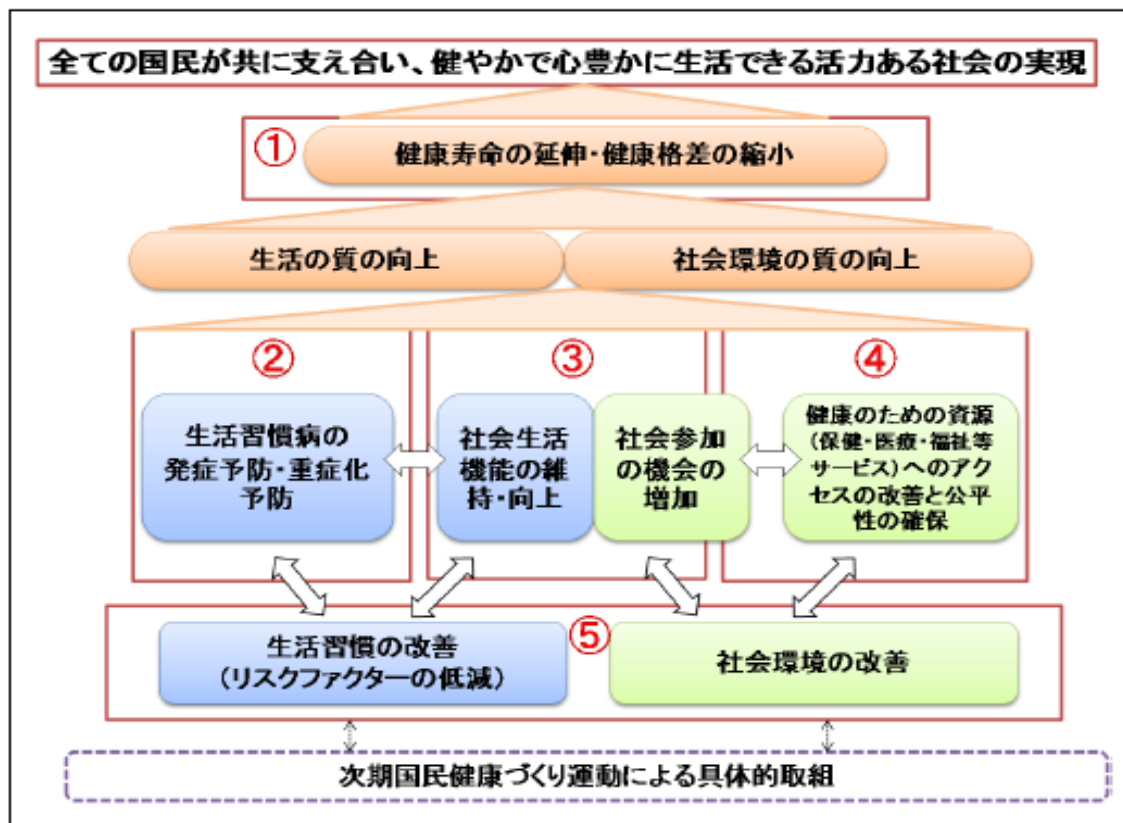
第3 健康づくりの課題

1 計画の概要

この計画では「生涯健康でいきいき暮らす」ことを基本とし、町民一人ひとりが健康的な生活習慣の確立と疾病の一次予防に努めることにより、健康寿命を延伸し生活の質の向上を図ることを目的としています。

そのため、生活習慣にかかわる課題を6つの項目に整理し、それぞれの目標を立てました。健康づくりの施策では、町民一人ひとりが主体的に取り組む健康づくりを行政や関係機関が支援するという理念に基づき、「町民自らの健康づくり」と「町民を支える健康づくり」の両面から目標の達成に向けた施策を展開します。

健康日本 21（第2次）概念図 *健康日本 21（第2次）は平成 25 年～34 年の 10 か年計画である



<出典：健康日本 21（第2次）の推進に関する参考資料>

- 「健康寿命」とは、一生涯のうち、健康で自立して暮らすことのできる期間のことです。
- それは、健康で明るく元気に生活し、実り豊かで、満足できる生涯の期間でもあります。
- 「健康寿命」は「平均寿命」から「要介護等の期間」を除いた期間として算出します。

2 町の現状と課題

町民を対象とした健康アンケートの結果や統計資料などにより、明らかになった町民の意識と現状・課題をまとめました。（アンケート結果・統計資料は巻末に添付）

1) バランスの良い食生活をしよう

<現状>

乳児期の離乳食や幼児期のおやつ指導をはじめ、小・中学生から成人にはバランスのとれた食生活の推進をしています。

特に生活習慣病予防対策が必要な40歳以上の人で、適正な体重を維持している人は72.2%で5人に1人が肥満者となっています。体重も食事にも気にしない人は2.3%にとどまり、自らの体重変化や食事を調整している人が多く、体重と食事への関心は高いと考えられます。また、65歳以上の高齢者のうち、低栄養のリスクの高い人には予防の指導を行っています。

減塩については40代の35.2%が薄味にしていないと回答しており、他世代に比べて高い割合でした。

<課題>

高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病予防は望ましい食生活が基本です。予防段階での健康管理の大切さを周知し、健診後の自己管理ができるよう個々に合わせた支援対策を強化する必要があります。適正な体重が維持できるような支援も必要です。

また、健康的な食習慣の定着は子どもの頃から進める必要があります。このためには、食育推進計画による幅広い年代層に対する食生活の基本的な知識の普及や食生活改善に向けた具体的な支援体制の充実が必要となります。

減塩についても乳幼児期からの減塩指導が重要で、全世代に周知していく必要があります。

2) 積極的な外出や身体活動を増やそう

<現状>

アンケートによると、ロコモティブシンドローム（骨や関節、筋肉などが衰え介護が必要になる危険性が高い状態）を知っている人は39.7%、日ごろから体を動かす人は86.8%、1日30分程度歩いている人は42.5%、60分以上歩いている人は20.8%います。

また、交通手段が少ないため、外出範囲の限られる高齢者もいますが、近所の

外出を含め、積極的に外出する60歳以上の人は、高齢者全体の約9割を占めています。介護認定率はわずかに増加していますが県平均からみても低く、自立度の高い高齢者が多いと思われます。

平成12年度から開始した「おたっしゃ会」においては、地域支え合い体制づくりの強化により、参加者の固定化や減少化が見られるものの、平成29年度には22箇所に拡充し、地域の交流の場となっています。

<課題>

日頃から身体を動かしている人は多いですが、ロコモ予防がなぜ必要なのかまで知っている人は少ないです。各年代層に合わせたロコモ予防や生活習慣病予防の教室等を開催し、身体活動量を増加させる必要があると考えられます。

また、高齢者が気軽に自力で外出できるような交通手段の整備・支援（交通弱者対策）が課題となります。

3) 心と体の休養をとろう

<現状>

ストレスを感じていると答えた人は約2割いますが、自分にあったストレス解消法を持つ人は男性53.7%、女性58.9%いました。具体的なストレス解消法は男女とも「運動」がもっとも高く、次いで男性は「旅行・ドライブ」「音楽・カラオケ」「アルコール」が続きました。女性は「おしゃべり」「食事」「音楽・カラオケ」でした。

そのほか、睡眠によって十分休養のとれない人は14.9%で60代女性が最も多く、眠るために睡眠補助剤やアルコールを使う人は29.7%で、若干ではありますが男性の割合が多くなっています。相談場所の周知を全戸向けに行い、ゲートキーパー研修など自殺対策に努めています。

*ゲートキーパー：悩んでいる人に気づき、声かけし話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人（命の門番）

<課題>

健康を害するようなストレスに、本人が早く気づき解消できるよう支援するとともに、周囲の人が気づきサポートできるような体制づくりに努める必要があります。各機関と協力し、継続して自殺予防対策を行っていく必要があります。

4) 適量の飲酒と禁煙に心がけよう

<現状>

アンケートによると、生活習慣病のリスクを高める過度の飲酒をしている人は男性4.2%、女性8.4%で、アルコールの適量を知っている人は57.1%で周知さ

れてきています。男女ともに飲酒がストレス解消法になっている人がいます。

たばこの害にCOPD（慢性閉塞性肺疾患）があると知っている人は64.7%で周知されてきており、40歳以上の喫煙者も13.4%と減少しています。妊婦の喫煙は0%ですが、授乳が終了する1年半後では4.3%の母親が喫煙している状況です。また、受動喫煙が気になる人は55.4%、気になるが仕方がない人は26.8%で、分煙等に気を付けている人は53.4%であるため、約半数の人は受動喫煙の害を受けていると考えられます。

町内公共施設（官公署）31か所の禁煙状況を見ると、敷地内・施設内禁煙は90.3%です。

<課題>

過度の飲酒は、健康を阻害するばかりかアルコール依存症につながることもあるため、適量を知って飲むことや休肝日を設けることの周知に努め、自ら適正飲酒ができるよう支援する必要があります。

たばこについては、喫煙者にマナーある分煙や禁煙を徹底するほか、喫煙や受動喫煙による健康被害について周知するとともに、公共施設における施設内または敷地内の完全禁煙を推進する必要があります。特に子育て世代及び高齢期の喫煙による健康被害をさらに周知し、禁煙を勧めることが重要です。

5) 生涯自分の歯で暮らそう

<現状>

乳児から高齢者までのライフステージに応じ、歯科保健事業に取り組んでいます。むし歯のない3歳児（乳児）のむし歯のない割合は87.5%で、12歳児（永久歯）のむし歯保有率は25.0%となっています。

60歳で24本以上自分の歯を有する人は47.6%です。60代ごろから自分の歯が0本の人が出てきており、80代では28.6%となっています。40歳以上の人で歯や口の健康について学んだことがある人や健診を受けている人の方が、未指導・未受診の人に比べて自分の歯が20本以上ある人が多かったです。

<課題>

歯の喪失原因である「むし歯」や「歯周病」を予防するために、生涯を通じたフッ化物利用と効果的な歯垢除去の実践について、専門家による定期的な指導や管理に努める必要があります。特に心身共に成長・発達し、生活習慣が確立する小中学生の永久歯のむし歯予防には確実なフッ化物利用が重要と考えますが、家庭でのフッ素洗口利用者数は年々減少傾向です。また生活習慣病、特に糖尿病と歯周病は相互に作用しており歯周病予防が重要であると考えられます。歯を残すことは健康寿命の延伸につながることから、全世代に応じた歯と口の健康につい

て啓発することが重要です。

6) 特定健診とがん検診を受けよう

<現状>

各医療保険者が主体で行う特定健診・特定保健指導は、他の検診との同時実施や個人通知・電話による勧奨に努めてきました。特定健康診査受診率は県や同規模市町村に比べて割合は高く、県内でも上位にありますが国の目標値（60％）には達していません。若年層の受診者の割合は比較的高く、40～44 歳男性は25.0％（県平均：16.6％）の人が受診しています。特定保健指導も年々割合が増加しています。

がん検診については個別検診などの充実や未受診者対策、精検受診勧奨を図り、がん検診の受診率向上とがん死亡を減らすよう努めています。

<課題>

特定健診の周知と受診体制を整え受診率の向上を図り、糖尿病の重症化予防や心臓病、脳卒中などの生活習慣病予防対策を強化していきます。

がん検診については、受診率向上と併せて検診の質の確保に努めるとともに、「早期発見、早期治療」に努めていきます。

第4 健康づくりの施策

1 栄養・食生活（食育推進計画）

☒ バランスの良い食生活をしよう

<目標値>

項 目	<現状値>	<目標値>
体重を気にしながら食事を気にしている割合	40.2%	60.0%
1日2・3回主食・主菜・副菜を考えたバランスの良い食事をしている割合	61.5%	67.0%
週2・3回以上家族や知人と楽しく食事をしている割合	77.3%	85.0%
減塩のために薄味に心がけている人の割合	73.0%	80.0%

<施 策>

町民自らの健康づくり

- (1) 自分の肥満指数BMIを知り、標準体重の基準にする
- (2) 1日の食事摂取量を知り、食べ過ぎないようにする
- (3) 主食・主菜・副菜を参考にバランスのとれた食生活をする
- (4) 毎月19日「食育の日（いただきますの日）」は、家族や友人と楽しく食事をする
- (5) 1日350gの野菜をとるようにする
- (6) 1日塩分男性8g未満女性7g未満をめざす
- (7) 保健指導や相談の場を積極的に利用する

*BMIとは、肥満や痩せを表す指標である。体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出し、18.5～25未満が普通。

町民を支える健康づくり

- (1) 食生活改善推進員やボランティア団体の活動を支援し、効果的な食育活動を推進する
- (2) 関係機関と協力し、多世代への豊かな心を育む食育を推進する
- (3) 栄養相談や個別相談、健康教室等を充実させる
- (4) 栄養・食生活・食育に関する適切な情報を提供する

2 身体活動・運動

☑ 積極的な外出と身体活動を増やそう

<目標値>

項 目	<現状値>	<目標値>
ほぼ毎日外出している人の割合	64.5%	70.0%
日ごろから意識的に体を動かしていない人の割合	10.6%	8.0%
ロコモティブシンドロームを知っている人の割合	16.9%	20.0%
1日に合計30分以上歩いている人の割合	63.3%	70.0%

<施 策>

町民自らの健康づくり

- (1) 活動できる時間帯を工夫し、毎日プラス10分の日常動作を増やす
- (2) 車に頼りすぎず、余裕のある時は歩く
- (3) 安心して歩ける場所で楽しくウォーキングをする
- (4) 室内でもできるストレッチや体操をする
- (5) 町内や近隣の観光スポット・イベント・おたっしゃ会に出かけてみる

町民を支える健康づくり

- (1) 高齢者が気軽に集まれる場（多世代サポートセンターにこここ甘楽）の提供、おたっしゃ会の事業継続を図る
- (2) 健康運動指導士による運動教室や生活習慣改善教室を開催する
- (3) 町内、近隣市町村のイベント情報を提供する
- (4) 健康づくり団体やボランティア等と連携を図り、健康づくりの輪を広げる

3 休養・こころの健康（自殺対策計画）

☒ 心と体の休養をとろう

<目標値>

項 目	<現状値>	<目標値>
自分にあったストレス解消法を持つ人の割合	56.2%	60.0%
睡眠によって十分休養がとれない人の割合	14.9%	13.0%
眠りを助けるために睡眠補助剤やアルコールを使う人の割合	28.7%	25.0%
こころの相談窓口を知らない人の割合	37.4%	30.0%

<施 策>

町民自らの健康づくり

- (1) 睡眠を充分にとって、翌日に疲れを残さないようにする
- (2) 自らストレス度をチェックし、早めの受診対策をとる
- (3) 家族、友人、職場などで相談できる人を見つける
- (4) 一人で悩まず、困ったときはSOSを出す
- (5) 自分らしいライフスタイルを確保する
- (6) 自分にあった健康的なストレス解消法を持つ
- (7) 周りにいる人の悩みや困り事に「気づき」、「声をかけ」専門機関に「つなげる」

町民を支える健康づくり

- (1) こころの健康に関する普及啓発と社会的な取組で自殺を防ぐ
- (2) こころの相談窓口を周知し、気軽に相談できる場を設ける
- (3) 早期対応の中心的役割を果たす人材（ゲートキーパー）を養成する
- (4) 町民一人ひとりの気づきと見守りを促す
- (5) こころの健康づくりを推進する
- (6) 必要に応じて適切な医療機関等の支援を受けられるようにする

4 たばこ・アルコール

☒ 適量の飲酒と禁煙に心がけよう

<目標値>

項 目	<現状値>	<目標値>
たばこを習慣的（6か月以上）吸っている人の割合	13.4%	10.0%
喫煙が及ぼす健康影響（COPD：慢性閉塞性肺疾患）について知っている人の割合	39.2%	43.0%
妊娠中～産後（1歳半まで）の母親の喫煙の割合	2.0%	0.0%
禁煙や受動喫煙、分煙などに気をつけている人の割合	53.4%	60.0%
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している男性	4.2%	3.0%
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している女性	8.4%	3.0%
1日の飲酒の適量を知っている人の割合	57.1%	60.0%

*妊娠中や3・4か月健診時の喫煙ありは0人ですが、1歳半健診時には4人いました
 注）生活習慣病のリスクを高める飲酒量については、正式には純アルコール量に換算し男性40g
 女性20gですが、わかりやすくするために男性約2合、女性1合としてあります

<施 策>

町民自らの健康づくり

- (1) たばこの健康影響について、仲間や家族と話し禁煙意識を高める
- (2) 禁煙で乳幼児へのサードHANDSモーク（残留受動喫煙）を予防する
- (3) 飲酒・喫煙を無理に勧めない（未成年を含む）。
- (4) 喫煙者は周囲の健康に配慮したマナーを持ち禁煙・分煙に努める
- (5) 「アルコールの適量は日本酒なら1合」を知り、飲みすぎないようにし、週に1～2日の休肝日をつくる

*サードHANDSモークとは、たばこの煙（副流煙）が空間全体（人やもの）に付着して、その煙の有害物質を吸い込むことによって引き起こすものです。特に乳幼児やペットなどに害が大きいです。

町民を支える健康づくり

- (1) たばこの健康影響、特にCOPDについて周知する
- (2) 乳幼児保護者への禁煙指導を強化する
- (3) 小中学生及び新成人への喫煙防止教育を強化する
- (4) 受動喫煙防止対策を推進する
- (5) 禁煙しやすい環境づくりや禁煙治療に関する情報を周知する
- (6) 飲酒の適量について周知する

5 歯の健康

☒ **生涯自分の歯で暮らそう**

<目標値>

項 目	<現状値>	<目標値>
3 歳児の一人平均むし歯数	0.32本	0.2本
12 歳児の一人平均むし歯数	0.43本	0.3本
定期的に歯科健診を受ける人の割合	50.6%	55.0%
自宅でフッ化物洗口をしている小中学生の割合	21.8%	25.0%
60 歳で 24 本以上の自分の歯を持つ者の割合	47.6%	50.0%

*むし歯のない3歳児の割合は現状 87.5%、12 歳児の割合は現状 75.0%である

<施 策>

町民自らの健康づくり

- (1) 歯と口の健康フェアなどイベントに参加し、お口の健康について学ぶ
- (2) ライフステージにあわせた方法でフッ化物（塗布・洗口・歯磨剤など）を利用する
- (3) 小中学生がフッ化物洗口を継続できるように、保護者は支援する
- (4) かかりつけ歯科医をもち、定期健診を受け歯周病やむし歯を予防する
- (5) 1 日に 1 回は正しい歯磨きをする
- (6) むし歯や歯周病は、喫煙や食生活などによる影響や全身の疾患と関連があることを知り、生活習慣を改善することができる
- (7) 最期まで何でもおいしくかんで食べられるよう歯を残す

町民を支える健康づくり

- (1) 歯科相談の充実を図り、正しい管理法ができるよう支援する
- (2) 永久歯萌出期のフッ化物洗口集団応用を推進する
- (3) フッ化物応用の効果について知識を広め、生涯を通じたフッ化物利用を可能にするために環境を整備する
- (4) 早期発見、早期治療のため、乳幼児期から定期健診を受ける習慣をつけるよう正しい知識を普及する
- (5) 高齢になっても残存歯及び義歯の正しいケアができるよう指導する
- (6) 富岡甘楽歯科医師会と連携を図り、歯科保健対策を推進する

6 生活習慣病（糖尿病・心臓病・脳血管疾患・がん・腎臓病）

☑ 特定健診とがん検診をうけよう

<目標値>

項 目	<現状値>	<目標値>
胃がん検診受診率	25.1%	40.0%
大腸がん検診の受診率	51.1%	60.0%
前立腺がん受診率	36.5%	40.0%
子宮頸がん検診受診率	30.3%	40.0%
乳がん検診受診率	34.5%	40.0%
特定健診を受ける人の割合（町国保被保険者）	50.5%	60.0%
特定保健指導を受ける人の割合（国保）	41.0%	45.0%

*がん検診受診率については、町で行った集団検診及び個別検診の数値を独自に算出したもの。

<施 策>

町民自らの健康づくり

- （１）40 歳になったら各自が加入している健康保険者に確認し、特定健診を受けメタボ予防と併せ、糖尿病や腎臓病を悪化させない
- （２）健診の結果を保存し、前回と比較し健康管理に役立てる
- （３）健診の結果説明会等に参加し、問題点を改善する
- （４）自分にあった受けやすい方法で、定期的ながん検診を受ける

町民を支える健康づくり

- （１）特定健診・特定保健指導の受診体制を整え、受診率向上を図る。
- （２）がん検診による早期発見・早期治療の重要性を啓発し、受診率向上を図る
- （３）健(検)診期間や受診方法など住民のニーズにあった健(検)診体制を整える
- （４）病気の重症化を防ぐため精密検査対象者の受診勧奨と受診確認をする
- （５）健診の結果について気軽に相談できる体制や環境を整える

<目標値の算出方法（町独自）の説明>

- ・各項目の現状値を1割改善させること及び第2次時の目標値も参考にし、目標値を設定しました。
- ・一部の現状値については、各調査の集計値を組み合わせで算出しました。

第5 推進体制

健康づくりを進めるうえで、町民はもちろんのこと、行政をはじめ、医療機関、教育機関、企業など町民のライフサイクルを支える様々な関係機関が、それぞれの特性を活かして連携し、町民一人ひとりの健康づくりを総合的に支援していきます。

計画推進にあたっては、甘楽町健康づくり推進協議会が主体となり、関係者および町民の意見を反映し実施していきます。

1 行政の役割

町および甘楽町健康づくり推進協議会が主体となり、関係機関との密接な関係のもとに、町民一人ひとりや地域が取り組む健康づくりを支援します。

- 1) 健康に関する情報の収集および分析
- 2) 住民への健康情報提供
- 3) 地域の実状・特性を活かした健康づくりの実践
- 4) 町民一人ひとりの健康づくりに対する支援（環境づくりなど）
- 5) 地域の健康づくりを支えるボランティアや人材の育成
- 6) 関係機関と連携した健康づくり体制の整備

2 関係機関の役割

1) 地域・地域団体の役割

町全体の健康度を高めるうえで、地域や地域団体の役割は大きな原動力となります。少子化、高齢化に伴い地域の環境も変わりつつありますが、地域は生活の場であり生涯を通じて最も影響を受けるところです。

家族、身近な仲間、サポーター、隣近所をはじめ、保健推進員、食生活改善推進員、くらしの会、民生児童委員、体育協会などの地区組織や行政組織が地域を支え、健康な高齢者が虚弱な高齢者を支えていくことも望まれます。

2) 学校、職場の役割

学校や職場は、共通の目的や悩みが共有できる場でもあります。家庭や友人では解決できない部分の支えやつながりを支援していきます。

＜学校の役割＞

学校は食育や口腔ケア、喫煙・飲酒防止、がん予防、いのちの大切さ教育をはじめとする健康について学ぶ場であるとともに、適切な健康行動を選択できる能力を身につける場でもあります。

今後は、学校等における教育を通して、家庭と連携しながら正しい生活習慣の習得による健康づくりを推進します。

＜職場の役割＞

職場は青年期から中年期にかけて労働者として過ごす場であり、健康観やライフスタイルも違う人が長い時間生活を共にしています。そのため、ストレスや疲労が蓄積しないよう、上手に休養をとり解消することが必要です。

事業主は、保健関係機関や行政と連携し、健診の実施及び受診勧奨、職場の分煙・禁煙対策、心のケア対応など社員の健康づくりを担う必要があります。

3) 健康関連機関の役割

保健、医療、福祉、介護など健康関連団体は、健康づくりの専門家の集団であり、医師、歯科医師、歯科衛生士、薬剤師、保健師、看護師、管理栄養士、健康運動指導士、助産師、保育士、心理相談員、心理カウンセラーなどの分野を活かし、具体的な予防活動が期待されています。

今後は、さらにその専門性を活かして、健康に関する相談や情報提供等による協力体制を推進していくことが望まれます。

○ 資料編

■ 健康かんら21(第2次) 最終評価

1. 調査方法

- ①29年度アンケート調査(40～80代 計605名)
- ②29年度特定健診受診者(国保)の問診より集計 1050名
- ③1歳6か月児健診(88名)・3歳児健診受診者(68名)の問診より集計

2. 評価方法

27年度に中間評価を実施し、その時点で目標達成したものについては新目標値としている。

- 目標値に対し、または、24年度値に比べ

A: 目標に達した、B: 目標に達していないが改善傾向、C: 変わらない、D: 悪化している

3. 6つの課題の評価

1) 栄養・食生活 バランスの良い食生活をしよう

指標	最終評価対象	ベースライン値 24年度	中間値 27年度	目標値	実績値 29年度	評価
①BMIは肥満を表す数値であると知っている割合	40～80代	43.0%	71.8%	75.0%	79.7%	A
②1日の適切な食事摂取量を理解している者の割合	40～80代	48.0%	39.7%	58.0%	48.2%	B
③食生活の改善意欲のある者の割合	40～80代	74.9%	66.3%	90.0%	90.2%	A
④食育の日を知っている人の割合	40～80代	39.9%	12.8%	47.0%	11.4%	C
⑤家族や友人と楽しく食事をしている割合	40～80代		83.8%	85.0%	77.3%	C
⑥1日350g以上の野菜をとるようにしている割合	40～80代		59.2%	65.0%	67.7%	A
⑦1日3回、主食・主菜・副菜を考えたバランスのよい食事をしている割合	40～80代		71.1%	75.0%	29.8%	D
⑧減塩のため、薄味に心がけている割合	40～80代		75.2%	80.0%	73.0%	C

①名前も意味も知っている人は64.8%であった。肥満者(BMI25以上)は県に比べると少ないが、一方で40・50代の痩せ(18.5未満)が1割や高齢者の低栄養傾向(20以下)が2割となっている。

③「朝食を抜かない」、「野菜をたくさん食べる」、「就寝前2時間は食べない」の順で多かった。3歳児健診の問診でも「朝食を抜かない」が98.5%であった。

④全世代で認知度は低い、80代で最も低かった。町民カレンダーに記載したり、健康祭で啓発したり、中間評価後には道の駅かんらに食育旗の掲揚を行ったが、効果は見られなかった。

⑤年齢が上がるにつれて「していない」の割合が多かったが、7割の人が楽しく食事をしている。3歳児健診の問診では子どもと食事をするのが楽しいと答えた保護者が79.4%であった。

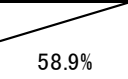
⑦県の目標では1日2回以上主食・主菜・副菜を考えたバランスのよい食事をしている割合の目標を40%としており、県から見ると割合は高い。

2) 身体活動・運動 積極的な外出や身体活動を増やそう

指標	最終評価対象	ベースライン値 24年度	中間値 27年度	目標値	実績値 29年度	評価
①ロコモが要介護のリスクが高いことを知っている割合	40～80代		28.9%	50.0%	39.7%	B
②日頃から意識的に身体を動かしている割合	40～80代	56.7%	74.9%	80.0%	86.8%	A
③1日に合計30分以上歩いている割合	30分未満 30分以上	21～30分	61.2% 38.8%		34.7% 63.3%	A
④積極的に外出している人の割合 (うち高齢者の割合)	40～50代 60～80代		65.5% 80.6%	95.0%	89.8% 87.3%	B
⑤おたっしや会の開催箇所数		19箇所	21箇所	22箇所	23箇所	A

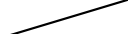
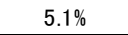
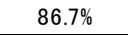
- ①名前も意味も知っている人は16.9%であった。広報の健康アドバイスにロコモについて掲載したり、運動教室を通年実施の11回コースにした。
- ②④日頃から身体を動かし、ウォーキングをしている人が多い。
- ④最も外出しているのは60代であった。80代では「外出していない」が18.8%と他の年代に比べ高くなるが、一方で「毎日外出している」も43.6%である。

3) 休養・こころの健康 心と身体の休養をとろう

指標	最終評価対象	ベースライン値 24年度	中間値 27年度	目標値	実績値 29年度	評価
①自分にあったストレス解消方法を持つ人の割合 (うち男性の割合)	40～80代 40～80代男性	 58.9%	73.5% 70.9%	75.0%	56.2%	D
②家族・友人・職場などで相談できる人がいる割合	40～80代		89.4%	90.0%	87.8%	C
③睡眠によって十分休養がとれない人の割合	40～80代	19.7%	22.5%	16.0%	14.9%	A
④眠りを助けるために睡眠導入剤やアルコールを使う人の割合	40～80代	12.4%	24.0%	9.0%	28.7%	D
⑤現在ストレスを感じている人の割合	40～80代	41.1%	45.7%	33.0%	71.4%	D

- ①男女とも「運動」がもっとも高く、次いで男性は「旅行・ドライブ」「音楽・カラオケ」「アルコール」が続いた。女性は「おしゃべり」「食事」「音楽・カラオケ」であった。
- ②8割の人が身近な人に相談ができている。また、専門機関の認知度も6割以上の人が何かしらの窓口を知っている。
- ③④あまり寝られていないのは女性の割合が高かったが、睡眠導入剤やアルコールを利用するのは、若干であるが男性の割合が高かった。

4) たばこ・アルコール

指標	最終評価対象	ベースライン値 24年度	中間値 27年度	目標値	実績値 29年度	評価
①たばこを習慣的(6か月以上)吸っている人の割合	40～80代		15.1%	15.0%	13.4%	A
②40～74歳の男性喫煙者の割合	40～70代男性	26.9%	26.2%	21.0%	19.4%	A
③喫煙が及ぼす健康影響(COPD)について知っている人の割合	40～80代	13.7%	56.9%	60.0%	64.7%	A
④たばこの害について仲間や家族と話す人の割合	40～80代		57.4%	60.0%	48.4%	D
⑤禁煙や分煙に気を付けている人の割合	40～80代		72.6%	80.0%	78.5%	B
⑥生活習慣病にならないため「たばこ」に気を付けている人の割合	40～80代	5.1%		6.0%		
⑦公共の場の敷地内施設内禁煙を徹底する	40～80代	86.7%	86.7%	100%	90.3%	B
⑧お酒を(ほぼ毎日)飲む習慣がある人の割合	40～80代		28.0%	25.0%	25.0%	A
⑨生活習慣病のリスクを高める量の飲酒を(ほぼ毎日)している男性(日本酒約2合以上)	40～80代男性	16.8%	3.6%	3.0%	4.2%	B
女性(日本酒約1合以上)	40～80代女性	20.6%	3.2%		8.4%	B
⑩(ほぼ毎日)飲んでいる人で休肝日を作ろうと思っている人の割合	40～80代		51.3%	60.0%	78.1%	A
⑪1日の飲酒の適量を知っている人の割合	40～80代	9.6%	58.7%	60.0%	57.1%	B

- ①②たばこを吸う人は減少傾向にある。
- ③名前も意味も知っている人は39.2%であった。周知され始めている。
- ⑦建物内全面禁煙から敷地内全面禁煙になっている施設も増えた。
- ⑨⑩毎日飲む人も休肝日を作って実施している人が多かった。

5) 歯の健康

指標	最終評価対象	ベースライン値 24年度	中間値 27年度	目標値	現状値 29年度	評価
①歯と口の健康について学んだことのある人の割合	40～80代		29.0%	35.0%	55.4%	A
②定期的に歯科検診を受ける人の割合	40～80代	42.7%	51.9%	55.0%	50.6%	B
③1日1回5分以上正しい歯磨きをしている人の割合	40～80代		58.9%	60.0%	51.1%	D
④むし歯のない3歳児の割合 ^{*1}	3歳児	90.9%	96.5%	95.0%	87.5%	C
⑤12歳児(中1)の一人平均むし歯数	12歳児	1.4本	0.58本	0.3本	0.43本	B
⑥14歳児(中3)の一人平均むし歯数	14歳児	3.03本	1.94本	1.0本	1.19本	B
⑦自宅でフッ化物洗口をしている小中学生の割合 ^{*2}	町内小中学生	34.8%	24.7%	50.0%	21.8%	D
⑧60歳で24本以上の自分の歯を持つ者の割合	60代	54.0%		65.0%	47.6%	D

【*1】現状値は28年度値。【*2】現状値は27年度引換状況。

- ①②学んだことがある人や健診を受けている人は、未指導・未受診の人に比べて残存歯数0本の割合が低かった。
- ②定期的に歯科検診を受けることが歯と口の健康に良いと思っているが、実際に行っている人はその半分である。
- ④⑤⑥年齢を重ねるにつれてむし歯数が増えるが、経年の同数値は横ばい傾向である。
- ⑦申込み割合は変わらないが、引換者は減少している。

6) 糖尿病・循環器病・がん

指標	最終評価対象	ベースライン値 24年度	中間値 27年度	目標値	現状値 28年度*	評価
①健診を受けた人の割合(町国保被保険者)	40～74歳	50.8%	50.1%	60.0%	50.5%	C
②特定保健指導を受ける人の割合(国保)	保健指導対象者	21.3%	41.0%	45.0%		—
③町のがん検診受診率(胃がん)(個別含む)	がん検診申込調査	26.8%	27.5%	40.0%	25.1%	C
④(大腸がん)	がん検診申込調査	49.4%	56.1%	60.0%	51.1%	B
⑤(前立腺がん)	がん検診申込調査	28.3%	34.8%	40.0%	36.5%	B
⑥(子宮がん)(個別含む)	がん検診申込調査	27.7%	26.8%	40.0%	30.3%	B
⑦(乳がん)(個別含む)	がん検診申込調査	34.8%	35.8%	40.0%	34.5%	C

【*3】健診受診率、がん受診率は最新である28年度値を使用。②の保健指導は最新値が27年度であるため評価不可とした。

- ①受診勧奨でハガキ通知をしたり、時期を変えて追加実施したりした。
- ③バリウム検診の対象者制限の増加に伴い、受診者の変動があった。
- ③⑥個別での受診方法を増やした。
- ④精検(内視鏡)を拒否する人が多い。

健康づくりに関するアンケート調査票

役場提出用

【ご回答にあたってのお願い】

- 1. 調査の回答は封筒の宛名の本人が記入してください。本人に代わって家族の方が記入する場合は、必ず本人に意向を確認して記入してください。
- 2. 回答は当ではまるものに、○や数値を記入してください。
- 3. 記入いただいた調査票は、**8月31日まで**に同封の返信用封筒に入れて投函してください。（切手を貼らずにお出しください。お名前を記入する必要はありません）

あなたの年齢の年代に○を記入してください	40代	50代	60代	70代	80代
あなたの性別に○を記入してください	男	性		女	性
あなたの身長・体重を記入してください	身長	cm	体重	kg	

A. 栄養・食生活

についておきます

問 1	BM I とは、身長と体重から計算された肥満や痩せを表す数値であると知っていますか	知っている	名前だけ知っている	知らない
問 2	自分の体格をどう思いますか	痩せている	ふつう	太っている
問 3	体重を測る習慣があり、体重を気にして食事をしていますか	体重を測り、食事にも気にしている	体重は測っているが食事は気にしない	体重は測らない
問 4	自分の 1 日の適正な食事摂取量 (kcal) を知っていますか	知っている	どちらかといえば知っている	知らない
問 5	毎月 19 日が食育の日 (いただきますの日) と知っていますか	知っている	知っている	知らない
問 6	家族や知人と楽しく食事をしていますか	ほぼ毎日している	週 2・3 回している	月 1 回以上している
問 7	1 日 350 g 以上の野菜をとるようにしていますか (同封の資料①を参考にお答えください)	している	どちらかといえばしている	していない
問 8	1 日何回、主食・主菜・副菜を考えたバランスの良い食事をしていますか	3 回	2 回	1 回

問 9 減塩のため薄味に心がけていますか

している	どちらかといえばしている	していない
------	--------------	-------

問 10 食生活で気をつけていること全てに○をつけてください

気をつけていることはない	気をつけようと思いができない	就寝前 2 時間は食べない
腹 8 分目にしている	朝食を抜かない	油控えめ
野菜をたくさん食べる	バランスの良い食事	
甘いもの控えめ	その他 ()	

B. 休養・こころの健康

についておきます

問 11	現在、ストレスを感じていますか	感じている	少し感じている	感じていない
問 12	自分に合ったストレス解消法を持っていますか	持っている	持っている	持っていない
問 13	あなたのストレス解消法は何ですか (記入)	(いくつ記入してもよい)		
問 14	こころのリフレッシュができますか	できる	まあまあできる	できない

問 15 翌日に疲れが残らないようしっかりと睡眠がとれていますか

よく寝られる	まあまあ寝られる	あまり寝られない
--------	----------	----------

問 16 眠れないとき、眠るために睡眠補助剤やアルコールを飲みますか

飲む	ときどき飲む	飲まない
----	--------	------

問 17 家族・友人・職場などで相談できる人がいますか

いる	いない
----	-----

問 18 こころの相談窓口があることを知っていますか。知っている機関全てに○をつけてください

知らない	町健康課	保健福祉事務所 (保健所)
いのちの電話	群馬県こころの健康センター	医療機関 (精神科、診療内科)
その他 ()		

C. 歯の健康

についておきます

問 19	歯と口の健康について学んだことがありますか (健康祭や歯と口の健康フェアに参加、かかりつけ歯科医院で聞いた、テレビ番組など)	ある	ない	
問 20	歯と口の健康に効果的であると思うもの全てに○をつけてください	丁寧に歯を磨く	糸ようじ (フロス) を使用する	たばこを吸わない
	フッ素塗料をする	フッ素入り歯磨き剤を使用する	かかりつけ歯科医に定期的に受診する	
	甘いものに注意する	よく噛む	だらだら食べない	
	うがいをする	その他 ()		

裏面もあります→

問21 かかりつけ歯科医に、年 1 回以上受診していますか

している	していない
------	-------

問22 あなたが実際にやっていること全てに○を付けてください

丁寧に歯を磨く	糸ようじ（フロス）を使用する	たばこを吸わない
フッ素洗口をする	フッ素入り歯磨き剤を使用する	かかりつけ歯科医に定期的に受診する
甘いものに注意する	よく噛む	だらだら食べない
うがいをする	その他（ ）	

問23 自分の歯は何本ありますか

本

問24 1 日 1 回 5 分以上丁寧に歯をみがいていますか

みがいている	みがいていない
--------	---------

D. 身体活動 ・ 運動 についておきます

問25 ロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）とは、骨や関節、筋肉などの動きが衰え、介護が必要となる危険性が高い状態だと知っていますか

知っている	名前だけ聞いたことがある	知らない
-------	--------------	------

問26 日頃から意識的に身体を動かしていますか（同封の資料②に書かれている活動を含みます）

動かしている	まあまあ動かしている	動かしていない
--------	------------	---------

問27 1 日に合計 30 分以上歩いていますか（週 3 日以上歩いていれば良い）

60 分以上歩いている	30 分程度歩いている	歩いていない
-------------	-------------	--------

問28 積極的に外出していますか（外出は、買い物や仕事、農作業なども含む）

ほぼ毎日外出している	週 2 ・ 3 日外出している	外出していない
------------	-----------------	---------

E. たばこ ・ アルコール についておきます

問29 たばこを習慣的（6 か月以上）に吸っていますか * 電子たばこも含む

吸っている（1 日 20 本以上）	吸っている（1 日 20 本未満）
吸ったことはあるがやめた	一度も吸ったことがない

問30 家族や職場などあなたの周りにたばこを吸っている人がいますか

いる	いない
----	-----

問31 受動喫煙についてどう思いますか * 受動喫煙とは、たばこを吸っている人の煙を吸い込むこと

気にならない	気になるがしかたがない	気になる	その他（ ）
--------	-------------	------	-----------------------------

問32 たばこによる健康被害に慢性閉塞性肺疾患（COPD）などがあることを知っていますか

知っている	名前だけ聞いたことがある	知らない
-------	--------------	------

問33 たばこの害について仲間や家族と話することがありますか

話す	話さない
----	------

問34 禁煙や受動喫煙、分煙などに気をつけていますか

（吸っている人は喫煙室で吸う、吸わない人は禁煙席を選ぶようにするなど）	気をつけている	少し気をつけている	気にしない
-------------------------------------	---------	-----------	-------

問35 1 日のお酒の適量（健康を害さない量）とは、どのくらいだと思いますか

1 合相当：日本酒…180ml、ビール…500ml、焼酎（原酒）…70ml、ワイン…200ml

1 合未満	1 ～ 2 合	2 ～ 3 合	3 ～ 4 合	わからぬ
-------	---------	---------	---------	------

問36 お酒を飲む習慣がありますか

ほぼ毎日飲んでいる	週に 1 ～ 2 回程度	月に 1 ～ 2 回程度	ほとんど飲まない
-----------	--------------	--------------	----------

問37 （問36で「ほぼ毎日」と答えた方にお聞きします）

① 1 日どのくらい飲んでいますか（1 合は 180ml です）よく飲むものでお答えください

ビール	日本酒	焼酎（原酒）	ワイン	その他
1 リットル以上	2 合以上	140ml 以上	400ml 以上	何を（ ）
500ml 程度	1 合程度	70ml 程度	200ml 程度	どのくらい（ ）
350ml 程度	1 合未満	35ml 程度	100ml 程度	（ ）

② 休肝日を作ろうと思いますか

作って実行している	作ろうと思うが実行できない	作ろうと思わない
-----------	---------------	----------

◎健康づくりに関するご意見を 自由にお書きください

お忙しい中、たくさんの方にお答えいただき ありがとうございます。

【問合せ先】 甘栄町 健康課 保健係 74-3131 内線 251・252
（土日は担当者が不在となりますのでご了承ください）

「健康づくりに関するアンケート」調査結果

1. 調査の目的

「健康かんら21(第2次)～甘楽町健康増進計画・食育推進計画～」(計画期間平成25年度～29年度)について最終評価を行い、次期計画策定のための基礎資料とする。

2. 調査方法

「健康づくりに関するアンケート」を郵送し、記入後返送にて回収した。

3. 調査対象者

甘楽町に住所を有する40～89歳の男女計1,000人を住民基本情報を基に無作為抽出

	40代	50代	60代	70代	80代	合計
男性	100人	100人	100人	100人	100人	500人
女性	100人	100人	100人	100人	100人	500人

回収率	61.3%	有効回答率	60.5%
-----	-------	-------	-------

平成29年8月2日発送、8月31日締切

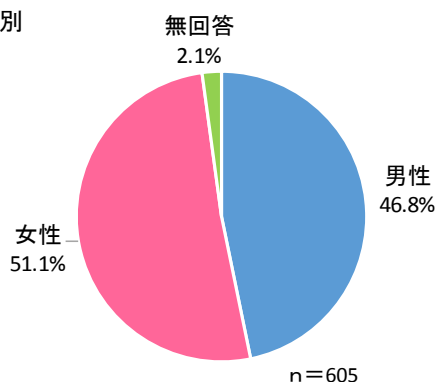
4. 調査項目

- | | |
|---------------|---------------|
| (1) 回答者の基本属性 | (2) 身体状況等 |
| (3) 栄養・食生活 | (4) 休養・こころの健康 |
| (5) 歯の健康 | (6) 身体活動・運動 |
| (7) たばこ・アルコール | |

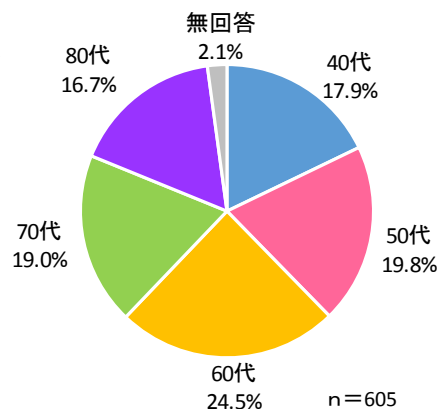
(1) 回答者の基本属性

	40代	50代	60代	70代	80代	無回答	合計
男性	46人	52人	71人	57人	51人	6人	283人
女性	60人	68人	75人	56人	46人	4人	309人
無回答	2人	0人	2人	2人	4人	3人	13人

●性別

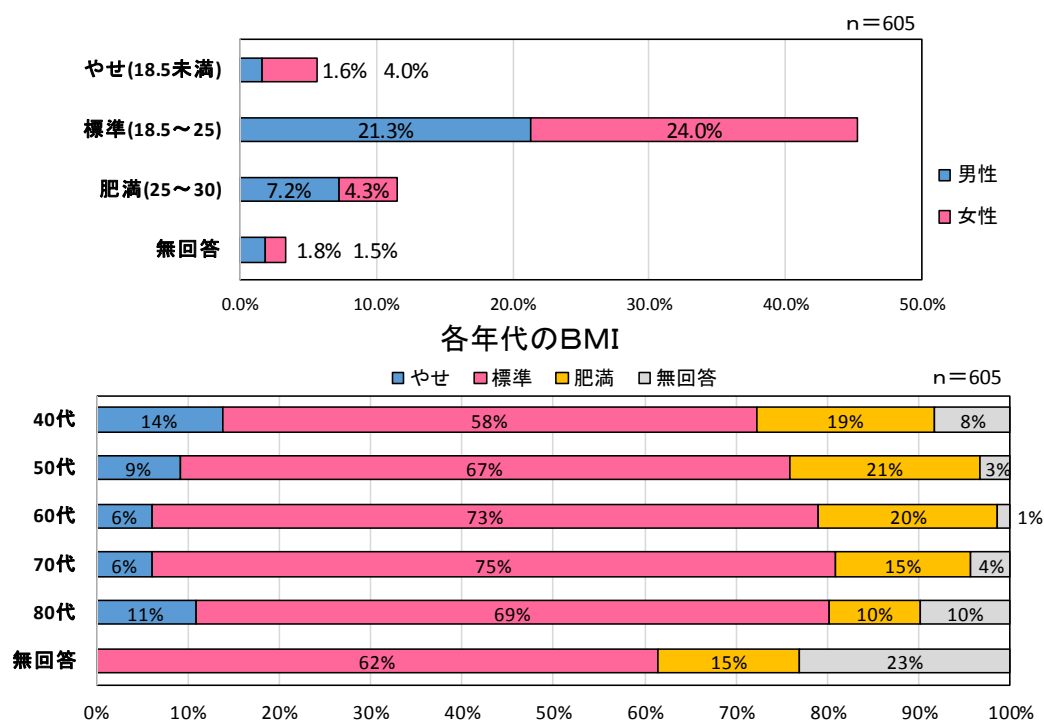


●年代

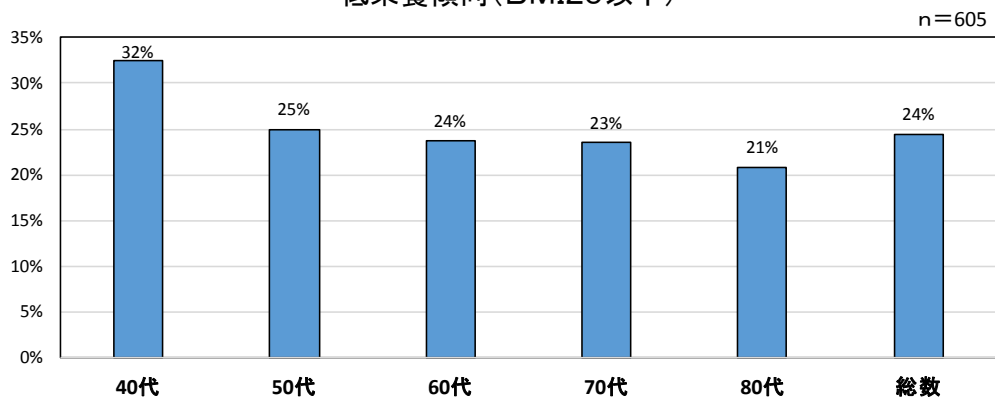


(2) 身体状況等について

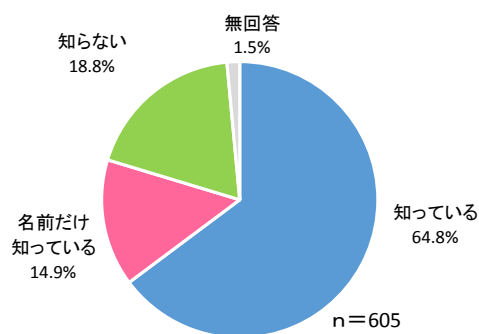
● 身長と体重からBMI(体格指数)を算出



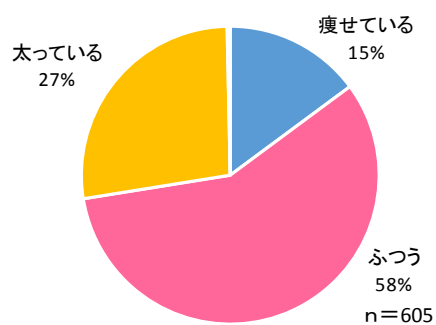
低栄養傾向 (BMI20以下)



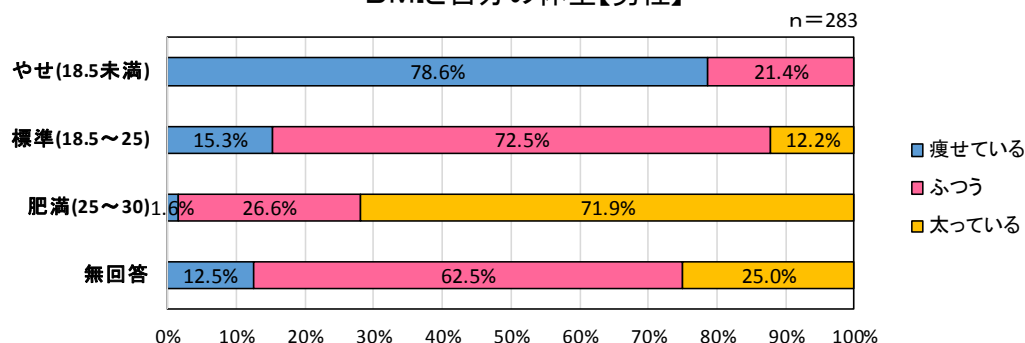
問1 BMIとは、身長と体重から計算された肥満や痩せを表す数値であると知っていますか



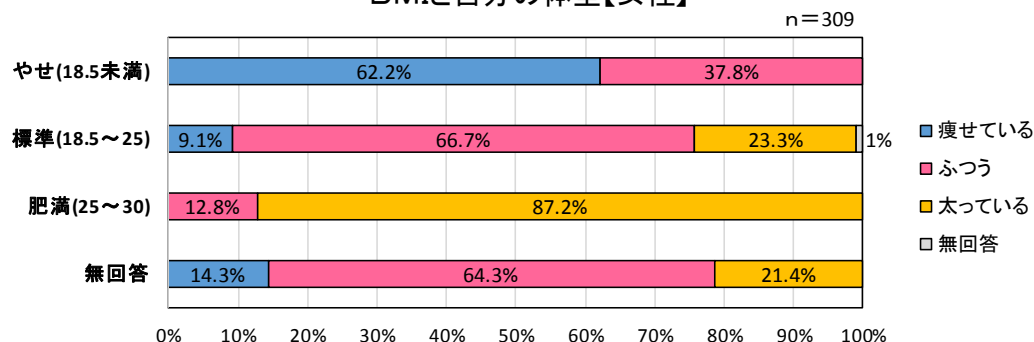
問2 自分の体格をどう思いますか



BMIと自分の体型【男性】

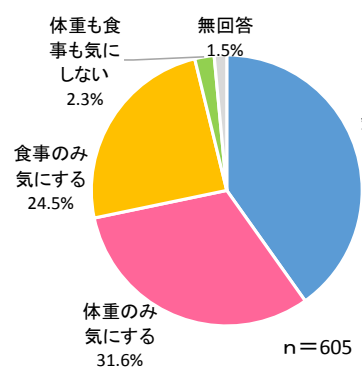


BMIと自分の体型【女性】

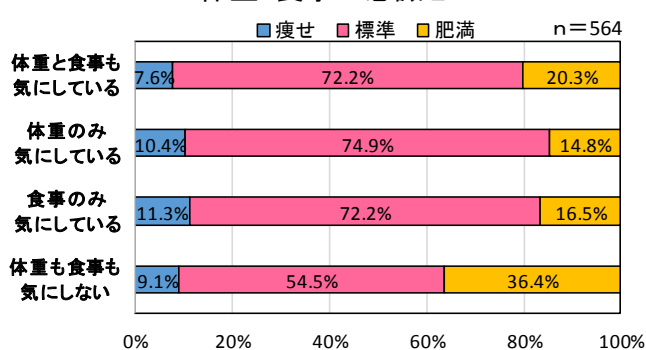


(3) 栄養・食生活について

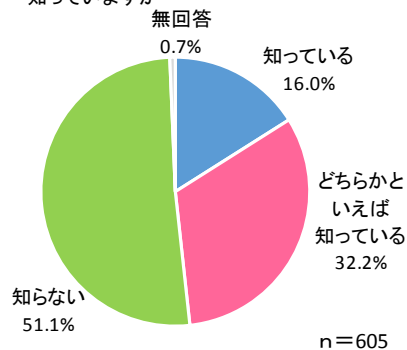
問3 体重を測る習慣があり、体重を気にして食事をしていますか



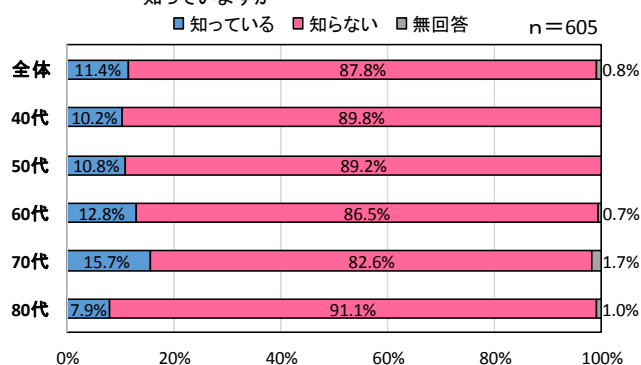
体重・食事の意識とBMI



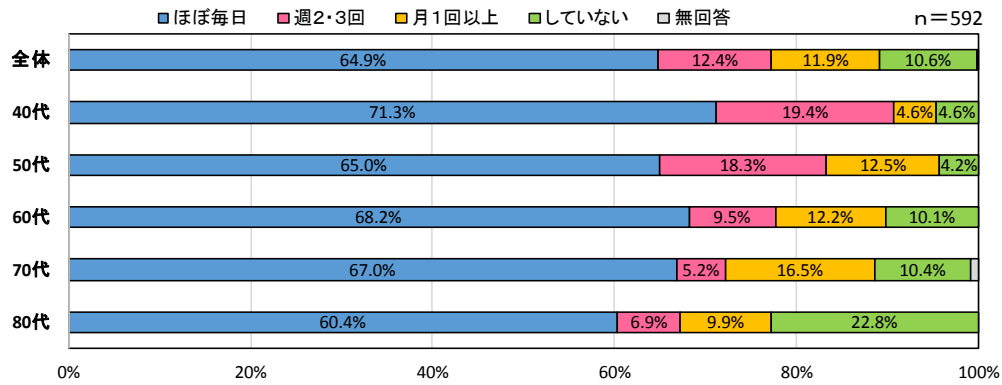
問4 自分の1日の適正な食事摂取量(kcal)を知っていますか



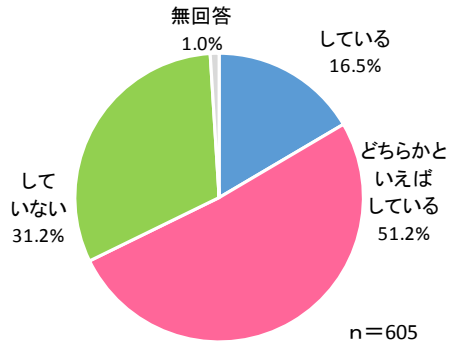
問5 毎月19日が食育の日(いただきますの日)と知っていますか



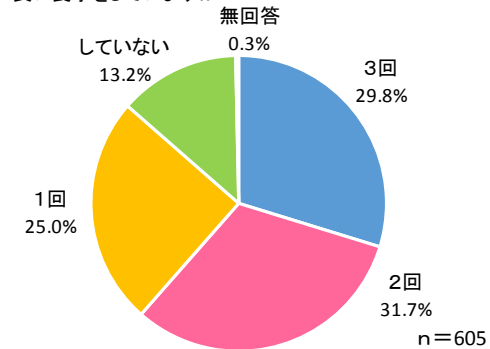
問6 家族や知人と楽しく食事をしていますか



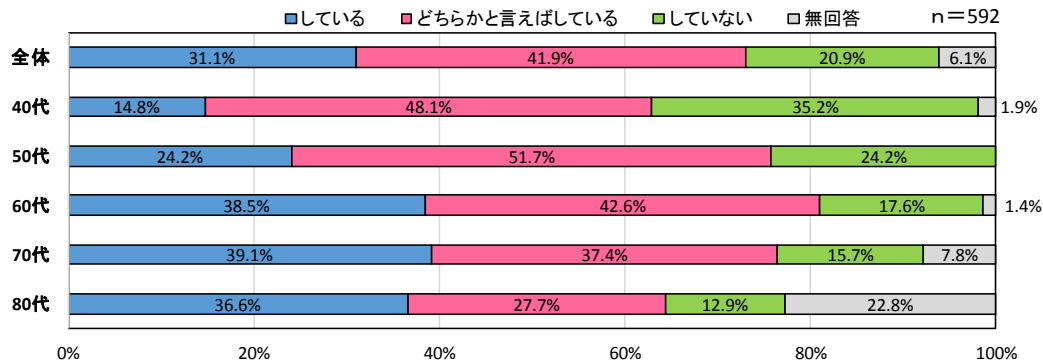
問7 1日350g以上の野菜をとるようにしていますか



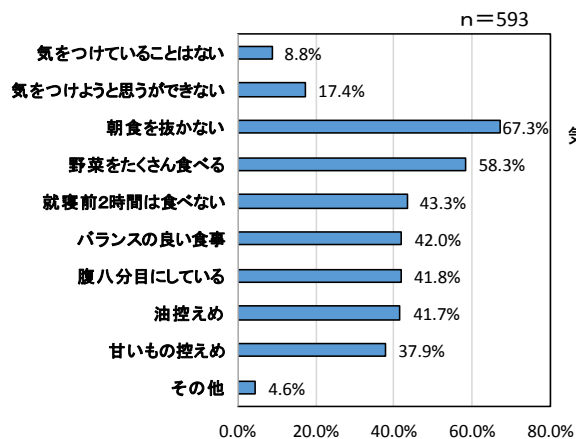
問8 1日何回、主食・主菜・副菜を考えたバランスの良い食事をしていますか



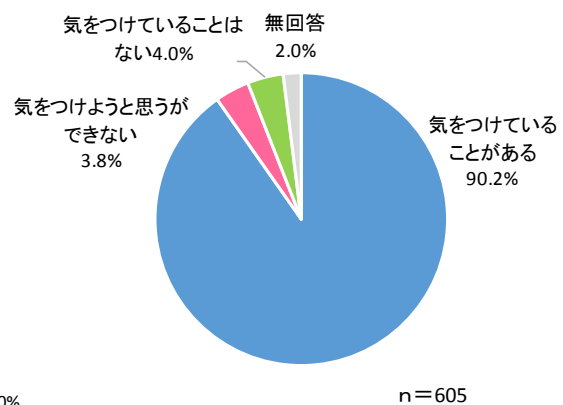
問9 減塩のために薄味に心がけていますか



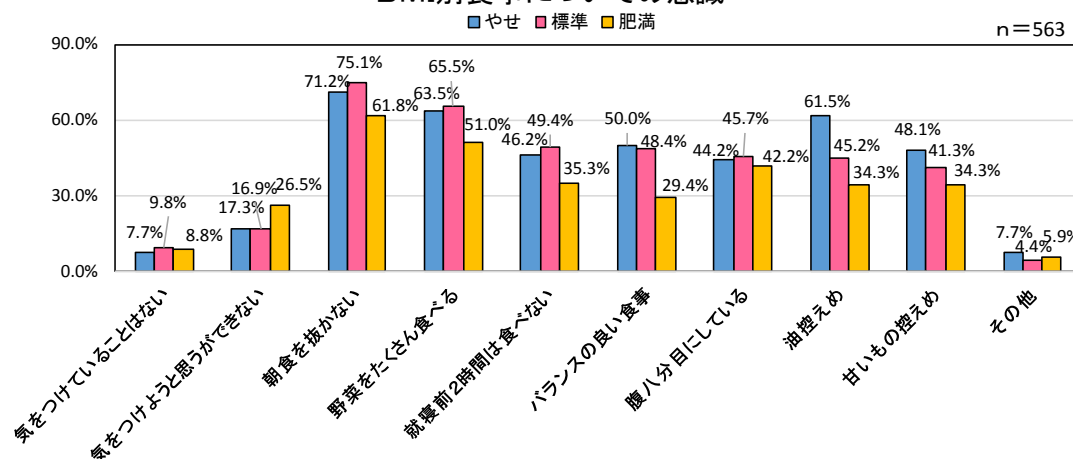
問10 食生活で気をつけていることは何ですか【複数回答】



改善意欲がある者の割合

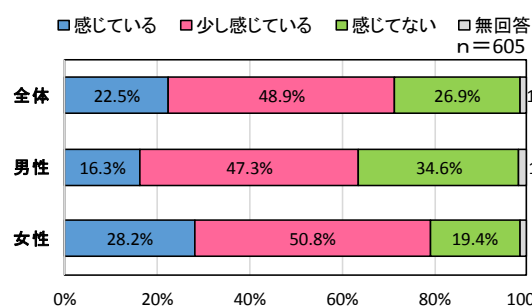


BMI別食事についての意識

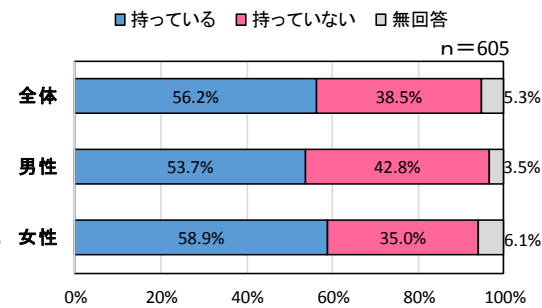


(4) 休養・こころの健康について

問11 現在、ストレスを感じていますか

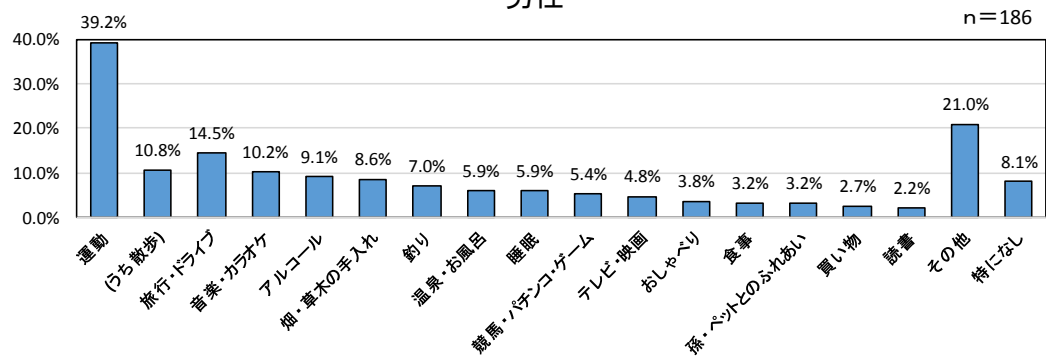


問12 自分に合ったストレス解消法を持っていますか

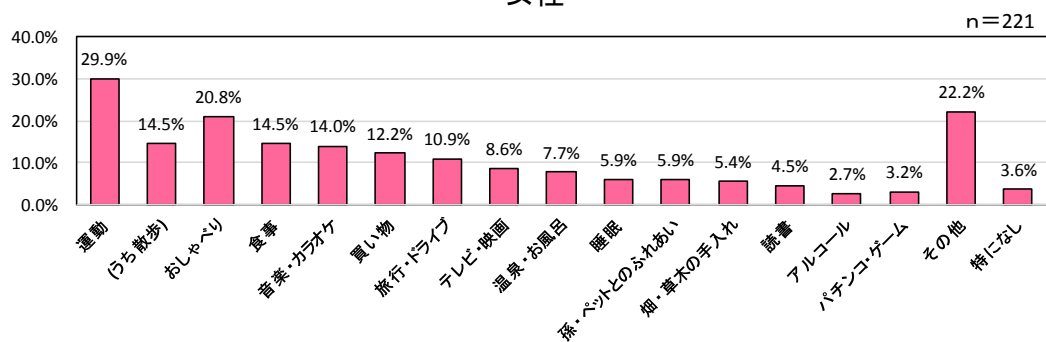


問13 あなたのストレス解消法は何ですか(自由記載を分類)【複数回答】

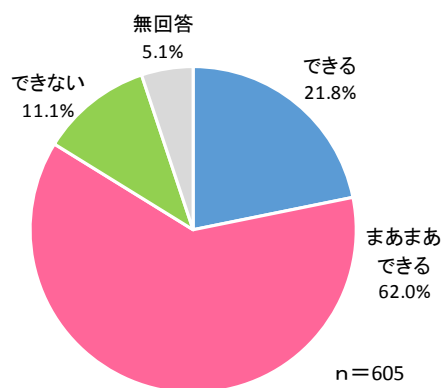
男性



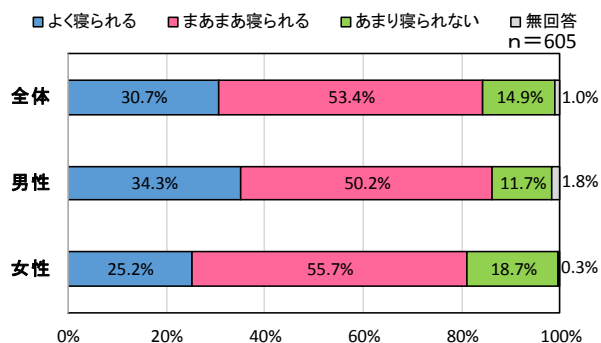
女性



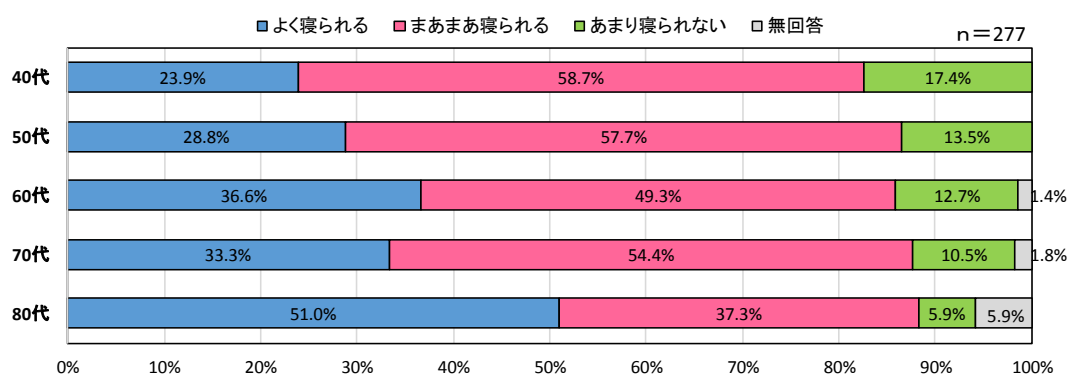
問14 こころのリフレッシュができますか



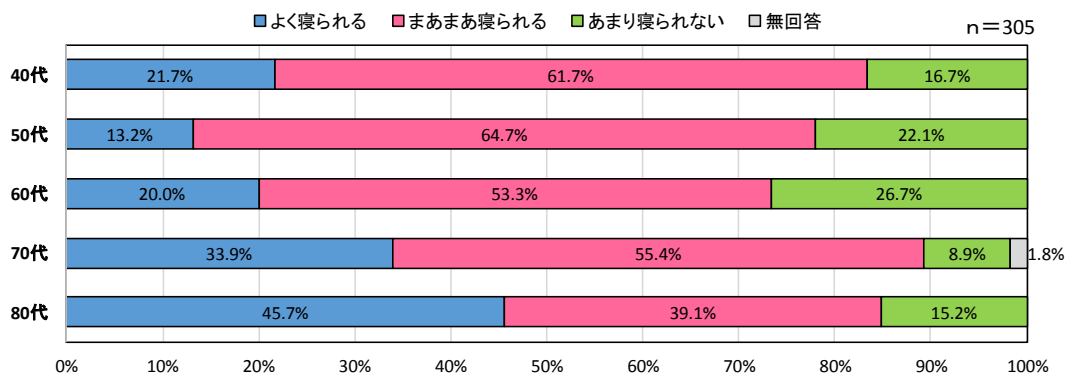
問15 翌日に疲れが残らないようしっかり睡眠がとれていますか



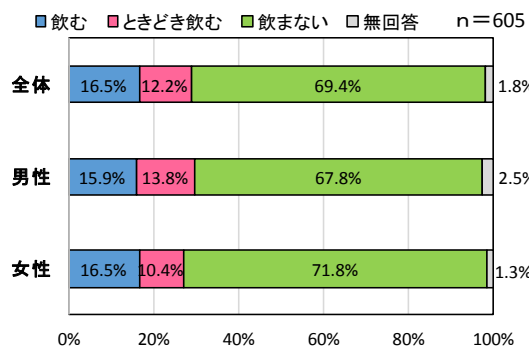
年代別睡眠状況【男性】



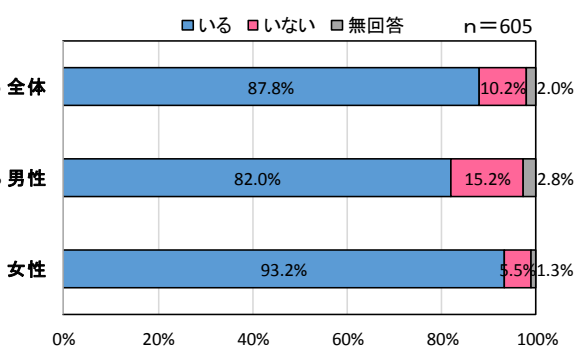
年代別睡眠状況【女性】



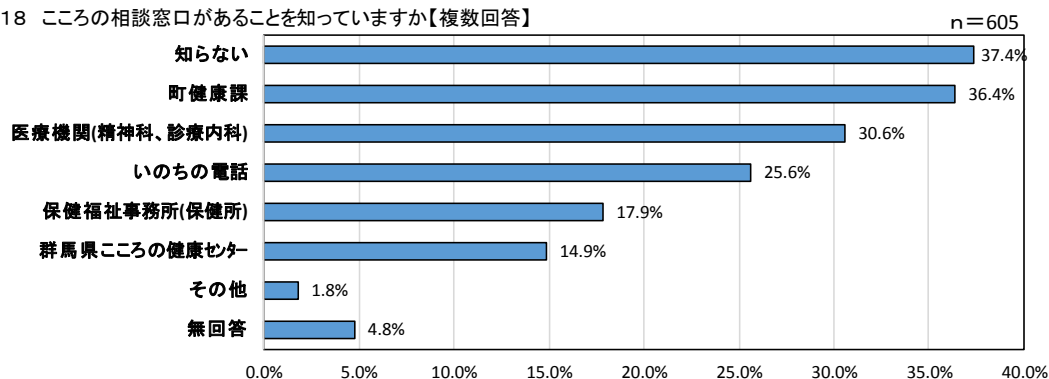
問16 眠れないとき、眠るために睡眠補助剤やアルコールを飲みますか



問17 家族・友人・職場などで相談できる人がいますか

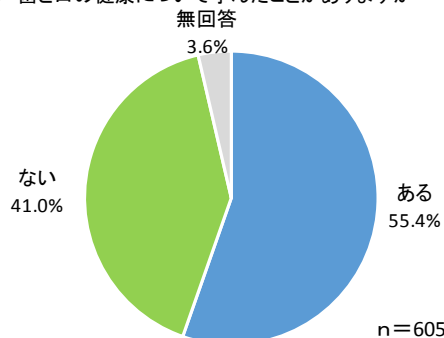


問18 こころの相談窓口があることを知っていますか【複数回答】

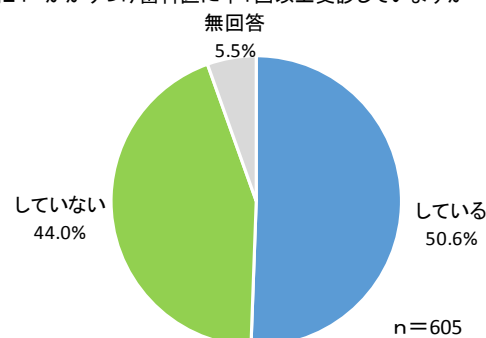


(5) 歯の健康について

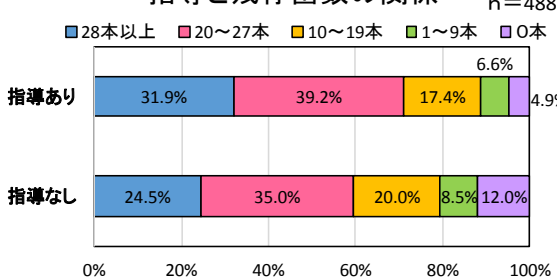
問19 歯と口の健康について学んだことがありますか



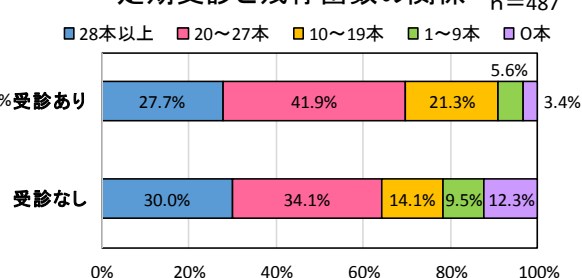
問21 かかりつけ歯科医に年1回以上受診していますか



指導と残存歯数の関係

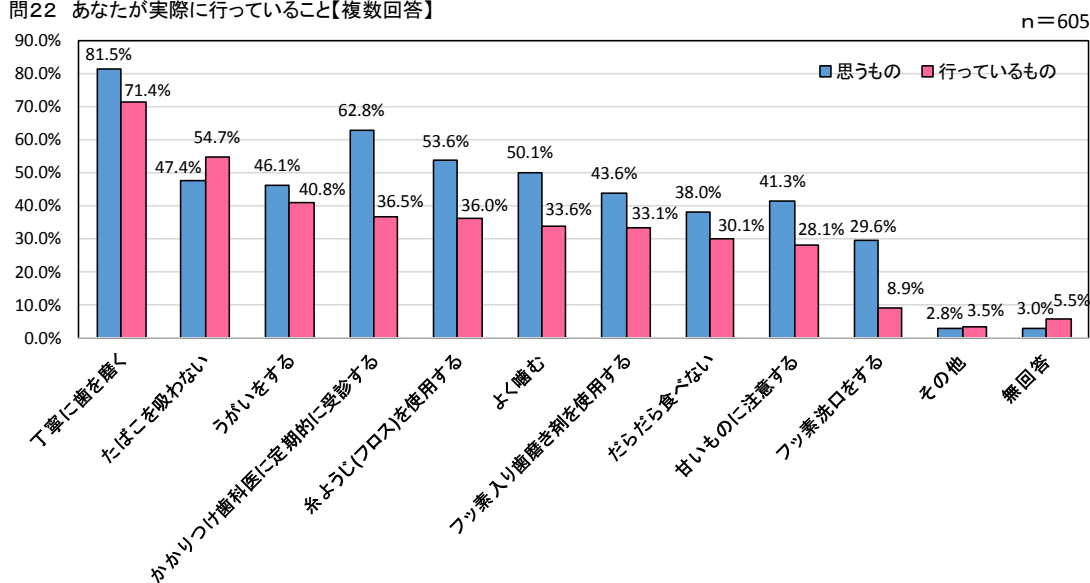


定期受診と残存歯数の関係

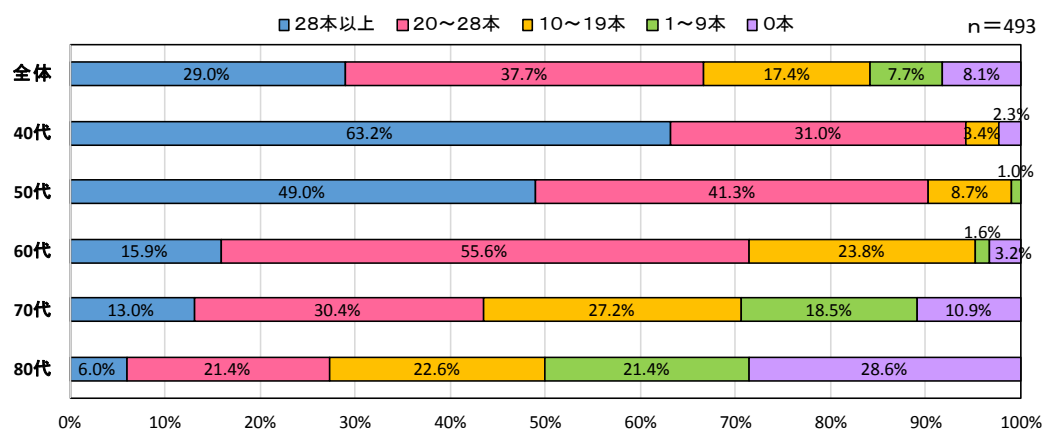


問20 歯と口の健康に効果的であると思うもの【複数回答】

問22 あなたが実際に行っていること【複数回答】

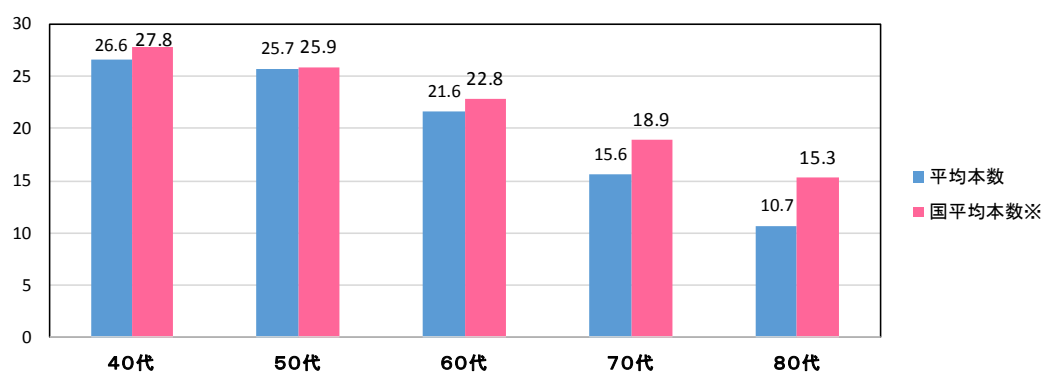


問23 自分の歯は何本ありますか

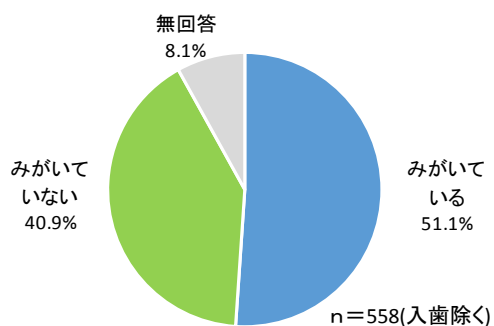


1人平均現在歯数

※平成28年歯科疾患実態調査結果より
年代平均に変換(80代は80～84歳)

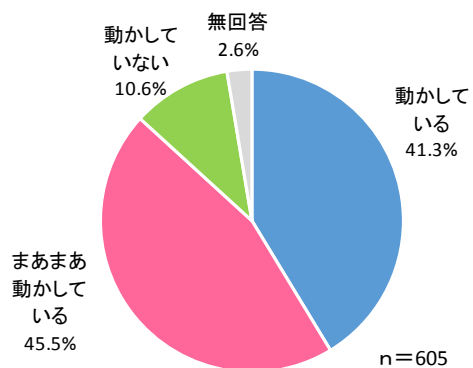


問24 1日1回5分以上丁寧に歯をみがいていますか

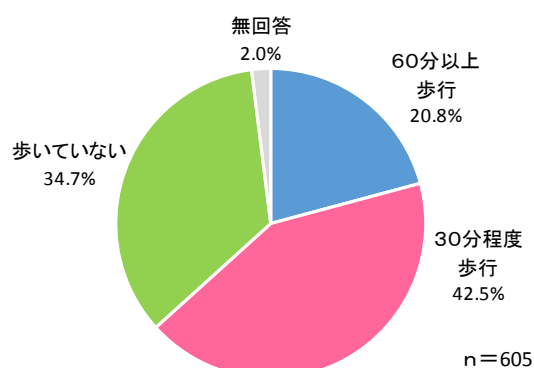


(6) 身体活動・運動について

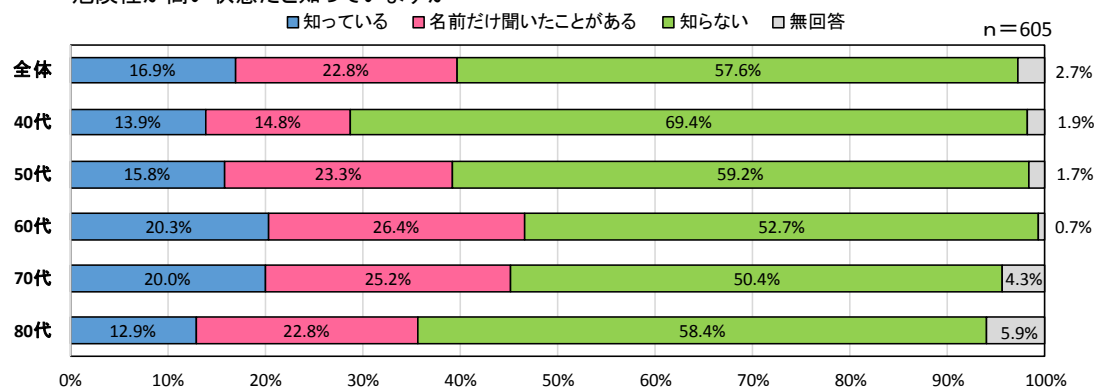
問26 日頃から意識的に体を動かしていますか



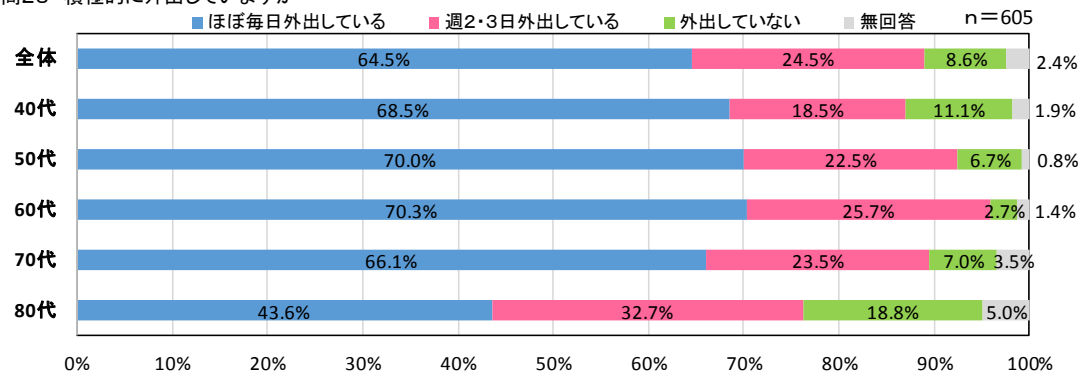
問27 1日に合計30分以上歩いていますか



問25 ロコモティブシンドロームとは、骨や関節、筋肉などの働きが衰え、介護が必要となる危険性が高い状態だと知っていますか

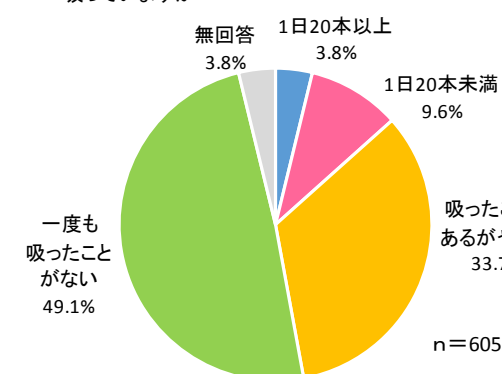


問28 積極的に外出していますか

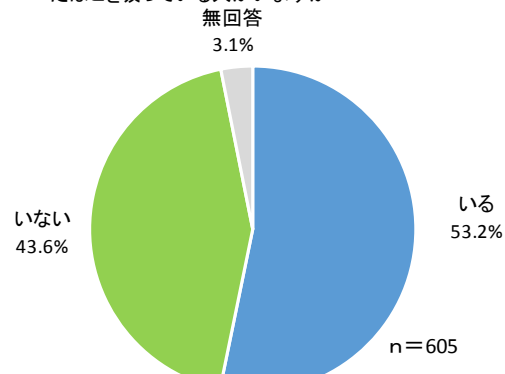


(7) たばこ・アルコールについて

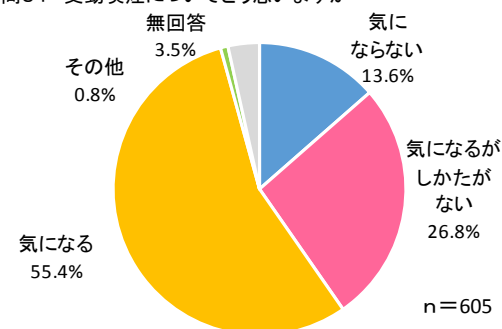
問29 たばこを習慣的(6か月以上)に吸っていますか



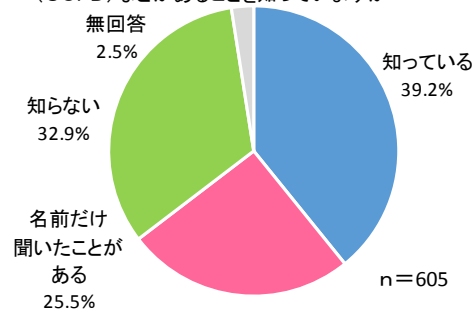
問30 家族や職場などあなたの周りにたばこを吸っている人がいますか



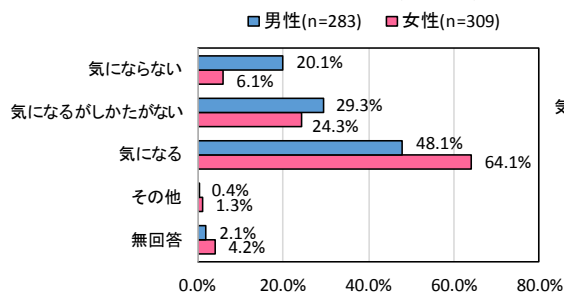
問31 受動喫煙についてどう思いますか



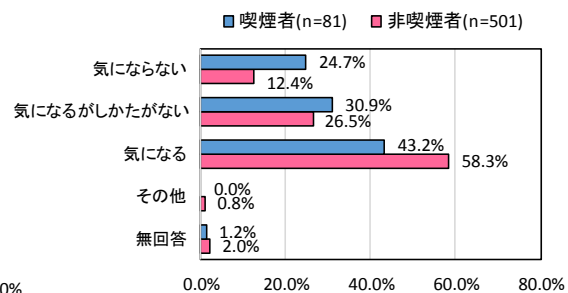
問32 たばこによる健康被害に慢性閉塞性肺疾患(COPD)などがあることを知っていますか



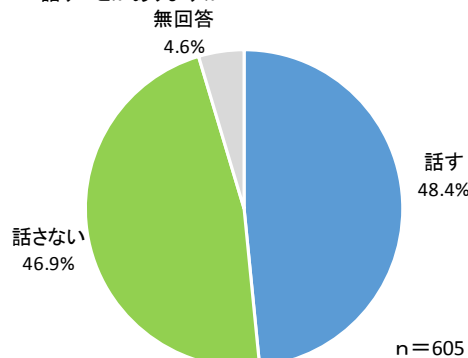
受動喫煙についてどう思うか(男女別)



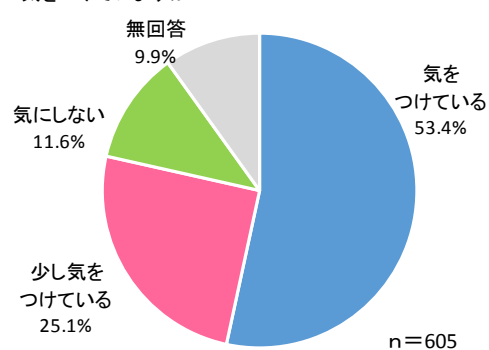
受動喫煙についてどう思うか(喫煙・非喫煙者別)



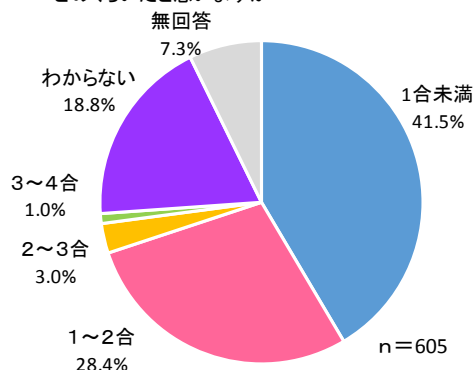
問33 たばこの害について仲間や家族と話すことがありますか



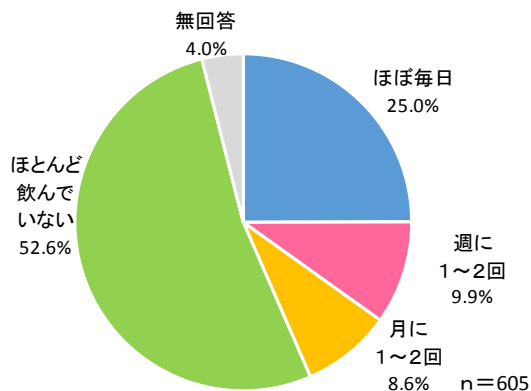
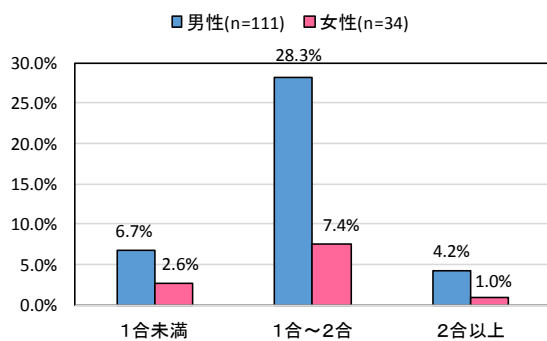
問34 禁煙や受動喫煙、分煙などに気をつけていますか



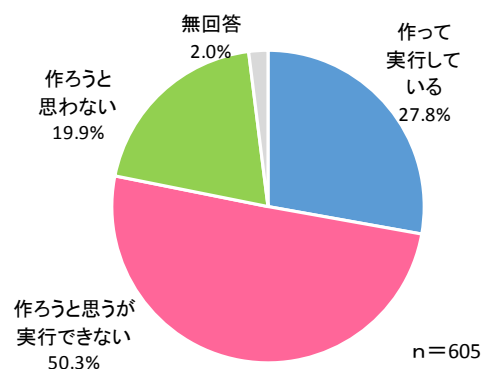
問35 1日のお酒の適量(健康を害さない量)とはどのくらいだと思いますか



問36 お酒を飲む習慣がありますか

問37 (ほぼ毎日と答えた方)1日どのくらい飲んでいきますか
生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合(男性約2合以上、女性約1合以上)
割合分母はいずれも性別全回答数(男性:283 女性309)

(ほぼ毎日と答えた方)休肝日を作ろうと思いますか

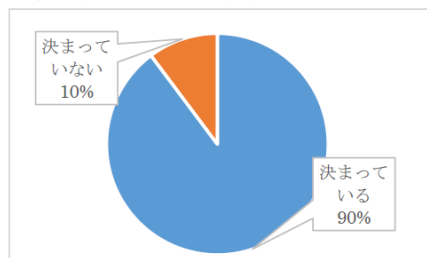


■ 1 歳半・3 歳児アンケート

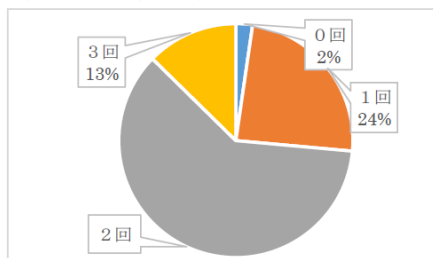
★ 1 歳 6 カ月児健診での栄養アンケート結果（平成 2 8 年度）

平成 2 6 年 8 月～平成 2 7 年 7 月生まれで、平成 2 8 年度中に 1 歳 6 カ月健診を受けた 8 8 名の保護者に調査した。

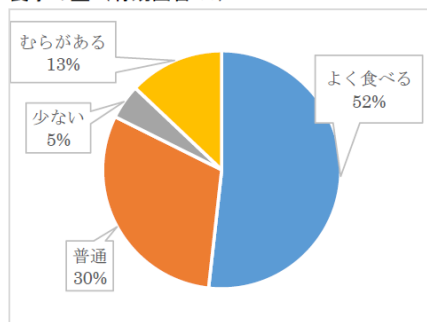
食事や間食（おやつ）の時間は決まっているか



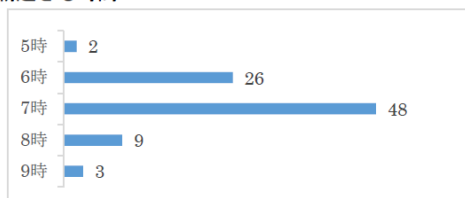
間食の回数（有効回答 87）



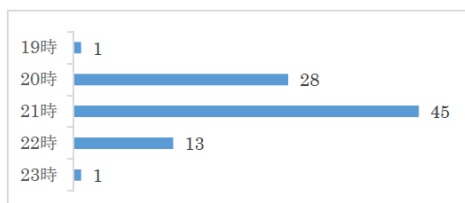
食事の量（有効回答 85）



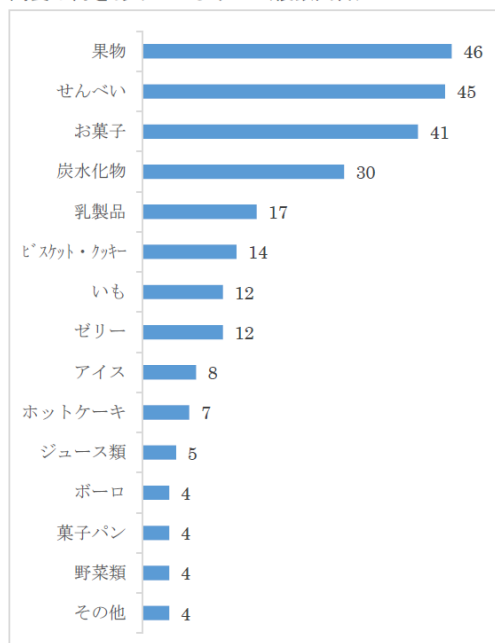
朝起きる時間



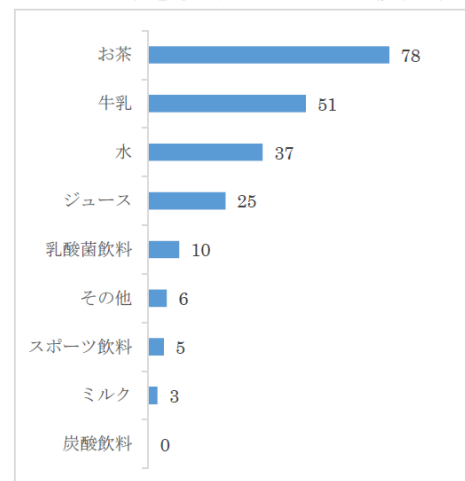
夜寝る時間



間食は何をあげていますか（複数回答）



どんな飲み物を毎日飲んでいますか（複数回答）



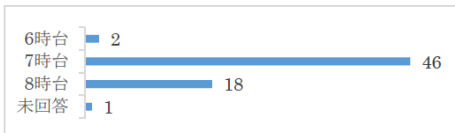
★3歳児健診での栄養アンケート結果（平成28年度）

平成25年3月～平成26年2月生まれで、平成28年度中に3歳児健診を受けた68名の保護者に調査した。

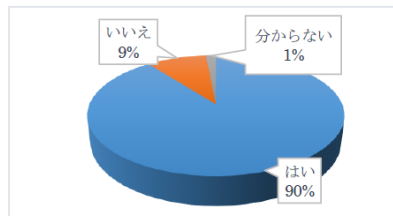
朝食は食べているか

毎日食べる児は67名、食べない児は1名であった。

朝食の時間帯



よく噛んで食べているか



食事時間は決まっているか

67名(98.5%)が食事時間を決めている。

いただきます・ごちそうさまの挨拶をするか

65名(95.5%)が行っている。

テレビを消して食事をしているか

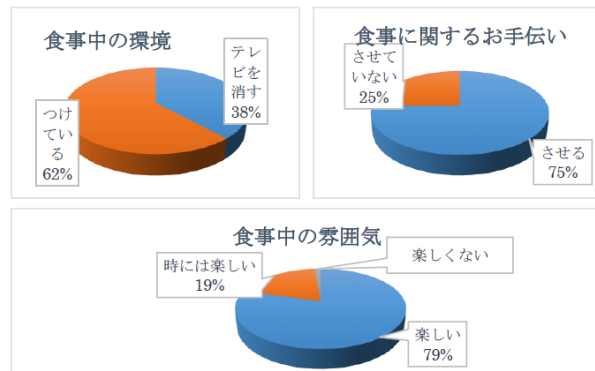
26名(38.2%)が行っている。

お手伝いをさせているか

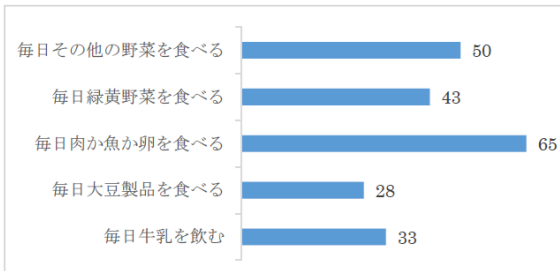
51名(75%)がさせている。

子どもと一緒に食事するのは楽しいか

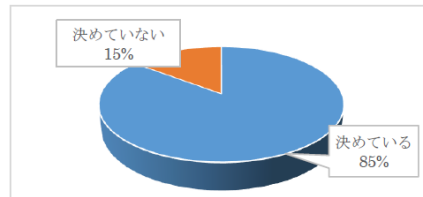
54名(79.4%)が楽しいと答えている。



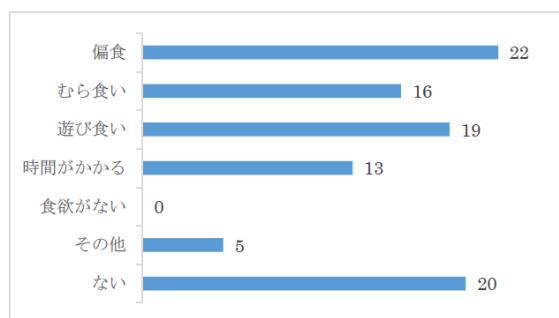
食事の内容



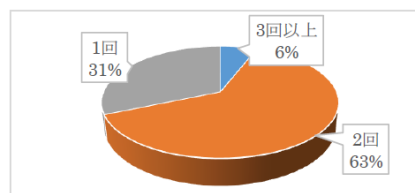
おやつの時間



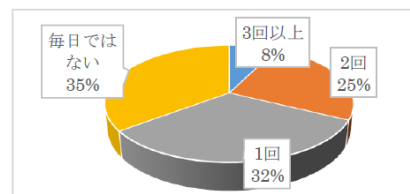
食事で困っていること



おやつの回数



甘い食べ物・飲み物の飲食回数



乳幼児健康診査必須問診項目より

		妊娠時	3・4か月	1歳6か月	合計		参考3歳児
27年度	喫煙者数(人)	0	0	4	4	1.8%	4
	対象者数(人)	81	81	63	225		83
28年度	喫煙者数(人)	0	0	4	4	2.0%	6
	対象者数(人)	54	54	92	200		72

29年度 特定健診受診者(国保)の間診より集計

男性282名 女性568名 計1050名

		はい	いいえ	未回答
服薬	血圧を下げる薬を使用している	313人(29.8%)	737人(70.2%)	
	インスリン注射又は血糖を下げる薬を使用している	71人(6.8%)	979人(93.2%)	
	コレステロールや中性脂肪を下げる薬を使用している	212人(20.2%)	838人(79.8%)	
既往	脳卒中と言われたり治療を受けたことあり	24人(2.3%)	1025人(97.6%)	1人(0.1%)
	心臓病と言われたり治療を受けたことあり	44人(4.2%)	1006人(95.8%)	
	腎不全と言われたり治療を受けたことあり	107人(10.2%)	943人(89.8%)	
	貧血と言われたり治療を受けたことあり	107人(10.2%)	943人(89.8%)	
喫煙している		136人(13.0%)	914人(87.0%)	
20歳の時の体重から10kg以上増加している		288人(27.4%)	761人(72.5%)	1人(0.1%)
1回30分以上の運動を週2回以上を1年以上実施		400人(38.1%)	648人(61.7%)	2人(0.2%)
1日1時間以上運動を実施		543人(51.7%)	505人(48.1%)	2人(0.2%)
歩行速度遅い		464人(44.2%)	585人(55.7%)	1人(0.1%)
1年間で体重増減±3kg以上		187人(17.8%)	860人(81.9%)	3人(0.3%)
食事速度	速い	203人(19.3%)		1人(0.1%)
	普通	760人(72.4%)		
	遅い	86人(8.2%)		
週3回以上就寝前に夕食		198人(18.9%)	852人(81.1%)	
週3回以上夕食後に間食		69人(6.6%)	979人(93.2%)	2人(0.2%)
週3回以上朝食を抜く		56人(5.3%)	993人(94.6%)	1人(0.1%)
飲酒頻度	毎日	254人(24.2%)		1人(0.1%)
	時々	170人(16.2%)		
	無	625人(59.5%)		
1日当たりの飲酒量	飲酒1日1合未満	302人(28.8%)		507人(48.3%)
	飲酒1日1～2合	177人(16.9%)		
	飲酒1日2～3合	55人(5.2%)		
	飲酒1日3合以上	9人(0.9%)		
睡眠不足		809人(77.0%)	240人(22.9%)	1人(0.1%)

29年度後期高齢者基本健診(75歳以上)の間診より集計

計590名

		はい	いいえ	未回答
服薬	血圧を下げる薬を使用している	327人(55.4%)	263人(44.6%)	
	インスリン注射又は血糖を下げる薬を使用している	49人(8.3%)	541人(91.4%)	
	コレステロールや中性脂肪を下げる薬を使用している	171人(29.0%)	419人(71.0%)	
既往	脳卒中と言われたり治療を受けたことあり	46人(7.8%)	544人(92.2%)	
	心臓病と言われたり治療を受けたことあり	46人(7.8%)	544人(92.2%)	
	腎不全と言われたり治療を受けたことあり	77人(13.1%)	513人(86.9%)	
	貧血と言われたり治療を受けたことあり	77人(13.1%)	513人(86.9%)	
喫煙している		37人(6.3%)	553人(93.7%)	

■ 計画策定の経過

【検討の経過】

開催日	会議名等	備 考
平成29年 7月26日	健康づくり推進協議会	第1回策定委員会
平成29年10月18日	健康づくり推進協議会	第2回策定委員会
平成29年12月	パブリックコメント	募集期間 12月4～25日
平成30年 2月28日	健康づくり推進協議会	第3回策定委員会

【甘楽町健康づくり推進協議会の構成員一覧（敬称略）】

職 名	氏 名	役 職 名	備 考
会 長	佐 俣 勝 彦	議会議長	
副会長	中 野 薫 明	区長会長	
委 員	堀 口 博	環境保健協会会長	
//	矢 沢 和 人	富岡保健福祉事務所医監	
//	江 原 榮 和	国保運営協議会長	
//	小 河 原 一 成	町内医師代表	
//	萩 原 吉 則	町内歯科医師代表	
//	丸 澤 和 子	保健推進員代表	
//	瀬 間 一 正	校長会長	
//	加 藤 啓 子	食生活改善推進協議会長	
//	井 野 口 博 人	体育協会会長	
//	佐 々 木 眞 土	くらしの会会長	

○甘楽町健康づくり推進協議会設置要綱

(趣旨)

第1条 この要綱は、甘楽町健康づくり推進協議会の設置について、必要な事項を定めるものとする。

(設置)

第2条 甘楽町における総合的な健康づくりのための方策について、町長の諮問に応じ審議、検討し、住民の健康増進を図るため、甘楽町健康づくり推進協議会(以下「協議会」という。)を設置する。

(所掌事務)

第3条 協議会は、次に掲げる事項を審議、検討する。

- (1) 総合的な保健計画の策定に関すること。
- (2) 各種健康診査事業、健康相談、保健栄養指導、食生活改善等地区の衛生組織の育成、健康教育等、健康づくりのための方策に関すること。
- (3) その他健康づくりのために必要と認められる事項

(組織等)

第4条 協議会は、委員13人以内で組織する。

- 2 委員は、関係行政機関、保健医療関係団体、地区の衛生組織、学校、事業所等の代表者及び学識経験者のうちから町長が委嘱し、又は任命する。
- 3 委員の任期は、2年とし、再任を妨げない。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。
- 4 協議会に、委員の互選により、会長1人及び副会長1人を置く。

(会長及び副会長の職務)

第5条 会長は、協議会の会務を総理する。

- 2 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるときは、その職務を代行する。

(会議)

第6条 協議会の会議は、会長が招集する。

- 2 会長は、会議の議長となり、議事を総理する。

(庶務)

第7条 協議会の庶務は、主管課において処理する。

(雑則)

第8条 この要綱に定めるほか、協議会の運営に関し必要な事項は、会長が協議会にはかつて定める。

健康かんら21（第3次）

～ 甘楽町健康増進計画・食育推進計画・甘楽町自殺対策計画 ～

発行年月	平成30年3月
発 行	群馬県 甘楽町
編 集	健康課 保健係
	〒370-2213
	群馬県甘楽郡甘楽町大字白倉 1395-1
	☎ 0274-67-7655
