

健康かんら21（第4次）

～ 甘楽町健康増進計画・食育推進計画・
歯科口腔保健計画・自殺対策行動計画～

令和6年3月

甘 楽 町

目 次

第1章 基本的な考え方

| | |
|---------|---|
| 1 計画の趣旨 | 1 |
| 2 計画の期間 | 1 |

第2章 甘楽町の概況

| | |
|---------------|---|
| 1 少子高齢化の進展 | 2 |
| 2 平均余命・平均自立期間 | 3 |
| 3 疾病構造の変化 | 4 |
| 4 医療費の状況 | 7 |
| 5 介護保険の状況 | 9 |

第3章 健康づくりの課題

| | |
|------------------------|-----|
| 1 計画の概要 | 1.0 |
| 2 町の現状と課題 | 1.1 |
| ライフステージ別現状と課題【胎児期～18歳】 | 1.1 |
| ライフステージ別現状と課題【19～39歳】 | 1.3 |
| ライフステージ別現状と課題【40～64歳】 | 1.5 |
| ライフステージ別現状と課題【65歳以上】 | 1.7 |

第4章 健康づくりの施策

| | |
|----------------------|-----|
| 1 栄養・食生活（食育推進計画） | 1.9 |
| 2 身体活動・運動 | 2.0 |
| 3 休養・こころの健康（自殺対策計画） | 2.1 |
| 4 たばこ・アルコール | 2.2 |
| 5 歯の健康（歯科口腔保健計画） | 2.3 |
| 6 生活習慣病の予防・重症化予防 | 2.4 |
| 7 ライフステージ別町民自らの健康づくり | 2.5 |

| | | |
|------|-------------------------------|-----|
| ○資料編 | 用語説明 | 2.6 |
| | 健康かんら21最終評価 | 3.0 |
| | 各種調査結果 | 3.3 |
| | ◇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 | |
| | 計画策定の経過 | 4.9 |

はじめに

町では、町民の皆様の健康づくりの指針として、平成15年度に健康づくり推進計画「健康かんら21」を策定し、これまでに3次にわたる見直しを行いながら、町民の皆さまが健やかに心豊かに生活できる活力あるまちづくりの実現を目指して参りました。



しかしこの間、大規模災害の頻発や急速に進むデジタル化、町でも大きな課題になっている急速な少子高齢化により、社会は大きく変化しました。また、新型コロナウイルス感染症の拡大により、検診受診の控えや外出自粛といった生活環境が大きく変化し、がんや高血圧、糖尿病などの生活習慣病、うつ病などが引き続き重要な課題となっております。

このような状況下において、国の「健康日本21」や群馬県健康増進計画「元気県ぐんま21」の趣旨を踏まえた新たな12か年計画「健康かんら21（第4次）」を策定いたしました。

本計画では、町の最上位計画「第6次総合計画『しあわせホームタウン甘楽』」の基本計画「いきいきと暮らせるための健康づくり」を、関係機関と町が一体となって実行し、また町民の皆様一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組んでいただけるよう、より実効性の高い取り組みを展開して参ります。

最後になりましたが、本計画の策定にあたりご審議いただきました甘楽町健康づくり推進協議会の皆様をはじめ、アンケートにおいて貴重なご意見を頂戴した多くの町民の皆様に厚く御礼申し上げます。

令和6年3月

甘楽町長

茂原 荘一

第1章 基本的な考え方



1. 計画の趣旨

より長く元気に暮らしていくため、健康の重要性は高まり、心身の健康を保つため、健康づくりの取組をさらに強化していくことが求められています。

国では、国民健康づくり運動（健康日本 21）を推進し、基本的な法制度の整備や仕組みの構築、地方公共団体、保険者、企業、教育機関、民間団体等の多様な主体による取組に加え、データヘルス・ICTの利活用等、新しい取組を実施し、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）は着実に延伸してきました。しかし一方で、一次予防（生活習慣を改善して健康を増進し、生活習慣病を予防すること）についての指標が悪化している等の課題を挙げ、全ての国民の健康の増進の総合的な推進を図る基本的な事項を示す「健康日本 21(第三次)」を令和5年度に策定、令和6年度よりスタートさせ、「誰一人取り残さない健康づくり」や「より実効性を持つ取組の推進」に重点を置くとしています。

甘楽町でも、甘楽町健康増進計画「健康かんら 21」（H15 策定）を策定し、町民が健やかで心豊かに生活できる活力のある社会とするため、壮年期死亡の減少と健康寿命の延伸を目標に掲げ生活の質の向上を図ってきました。現在の第3次計画が、今年度で最終年度を迎えることから、健康づくりを総合的・計画的に推進していくため、令和6年度以降の「健康かんら 21（第4次）」を策定し健康増進事業を展開していきます。

また、持続可能な開発目標（SDGs）においても「すべての人に健康と福祉を」が掲げられ、あらゆる人に健康づくりの機会を提供することが重要とされており、「健康かんら 21（第4次）」と一致するものです。

2. 計画の位置づけ

計画は、健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項に基づき、「健康日本 21(第3次)」「元気県ぐんま 21(3次)」を勘案し、町の実情を踏まえ、「健康寿命の延伸」の実現に向けて、「甘楽町食育推進計画」、「歯科口腔保健計画」「甘楽町自殺対策行動計画」を一体的に策定する計画です。

また、本計画は、いきいきかんらプラン「甘楽町第6次総合計画」と整合性を図りながら策定しました。

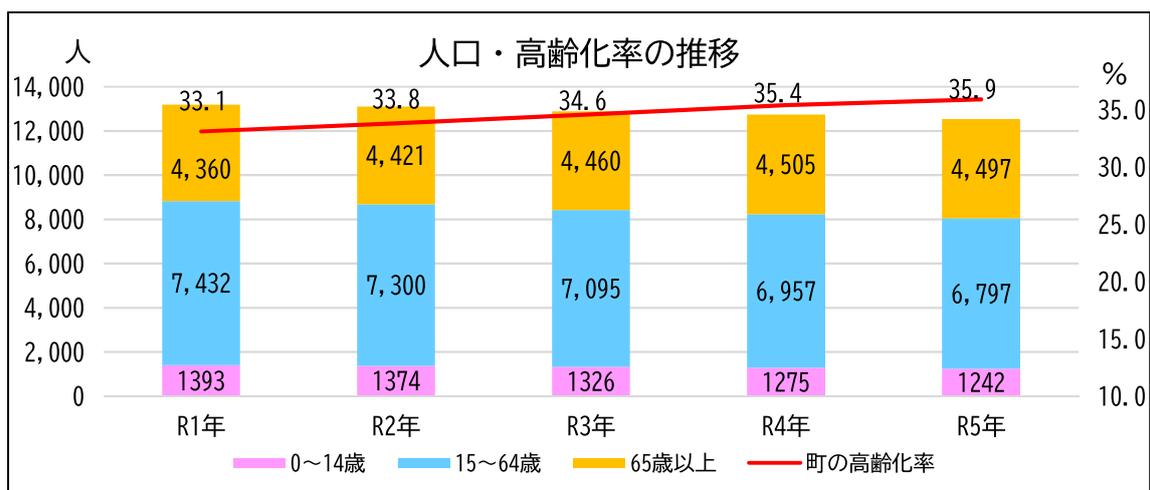
3. 計画の期間 令和6年4月1日から令和18年3月31日の12年間

(令和12年度に中間評価)

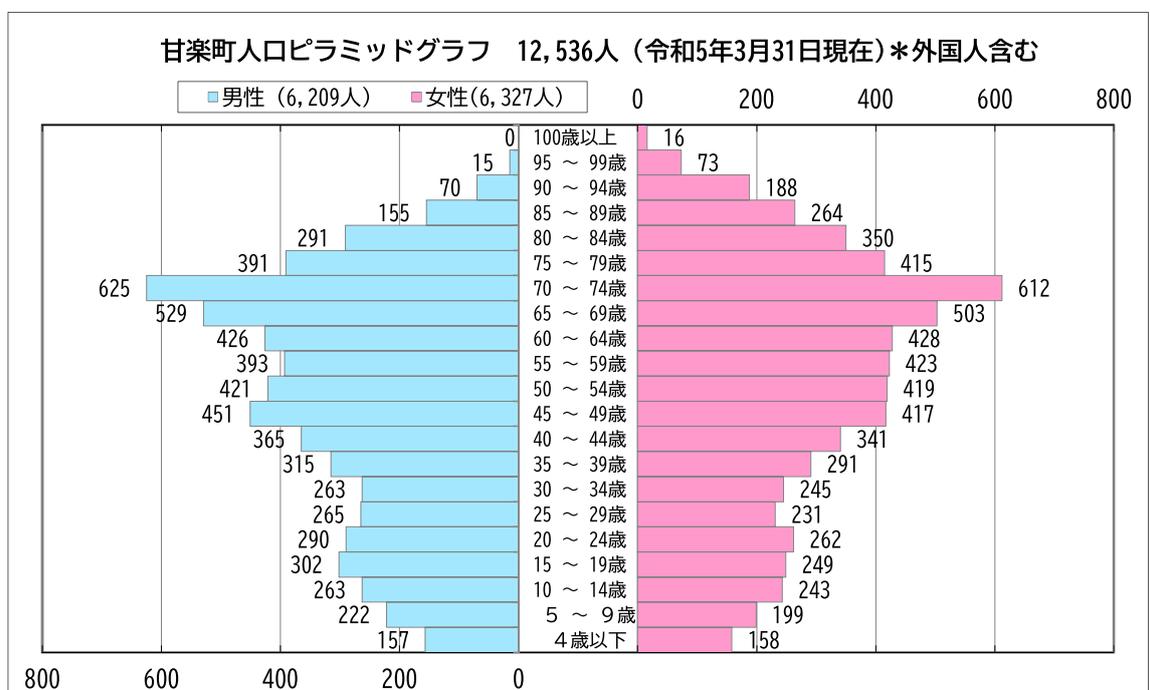
第2章 甘楽町の概況

1. 少子高齢化の進展

町の人口減少傾向が続き、令和5年の総人口は12,536人で、令和1年から649人減少しました。年齢区分での増減については、0～14歳は141人減少、15～64歳は635人減少、65歳以上は137人増加となっています。そのため、総人口に占める65歳以上の割合（高齢化率）は35.9%であり超高齢化となっていることがわかります。

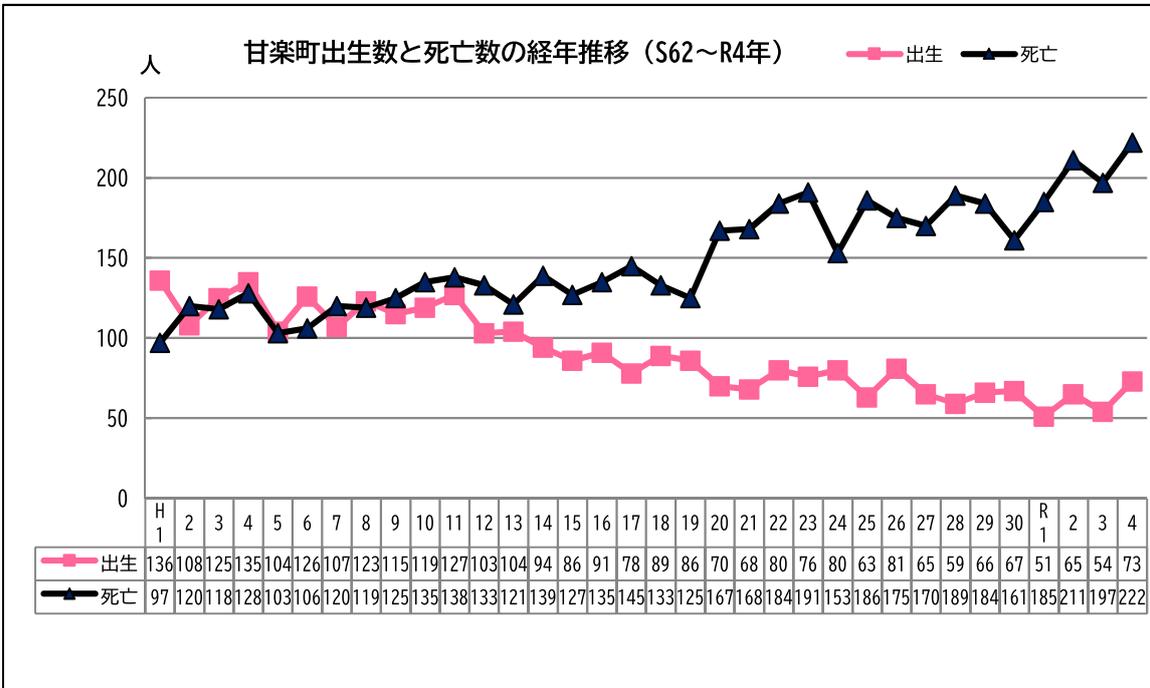


住民基本台帳地区別年齢別人口集計表（各年3月31日）より



住民基本台帳地区別年齢別人口集計表（令和5年3月31日）より

平成9年に死亡数が出生数より多くなり、令和4年には死亡数が出生数の約3倍となっています。



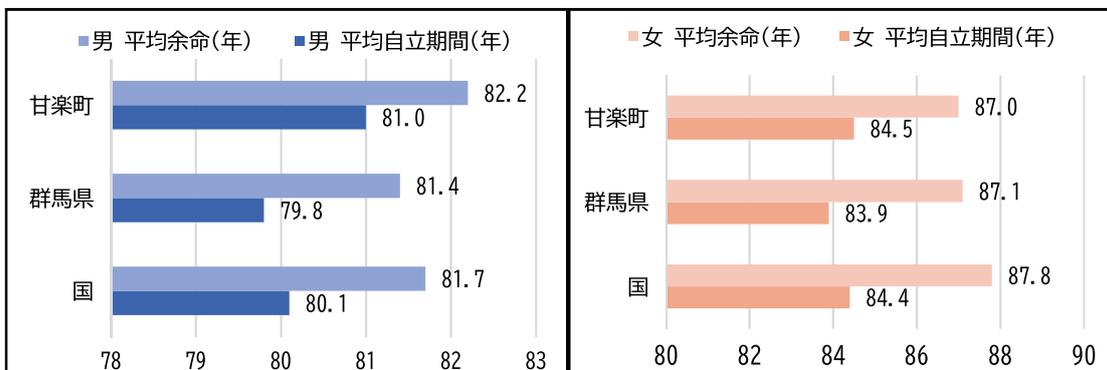
群馬県人口動態統計概況(確定数)

2. 平均余命・平均自立期間

男女別に平均余命をみると、男性平均余命は82.2年で国や県より長いですが、女性は87.0年で国や県より短く、平均自立期間をみると、男性は81年、女性84.5年と国や県より長くなっています。

※平均余命：ある年齢の人々がその後何年生きられるかの期待値である。

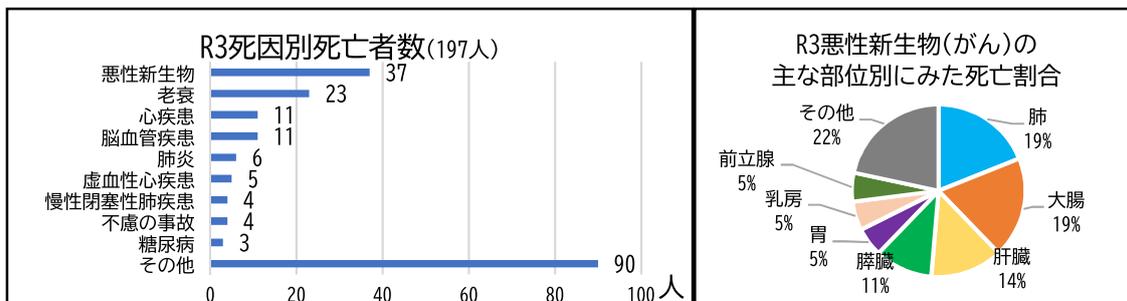
※平均自立期間：0歳の人が必要介護2の状態になるまでの期間



KDB 帳票 S21_001-地域の全体像の把握 令和4年度累計

3. 疾病構造の変化

令和3年の死亡原因は第1位が悪性新生物（がん）、第2位が老衰、第3位が心疾患と脳血管疾患で、生活習慣病（がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病）を死因とするものが全体の31.5%となっています。

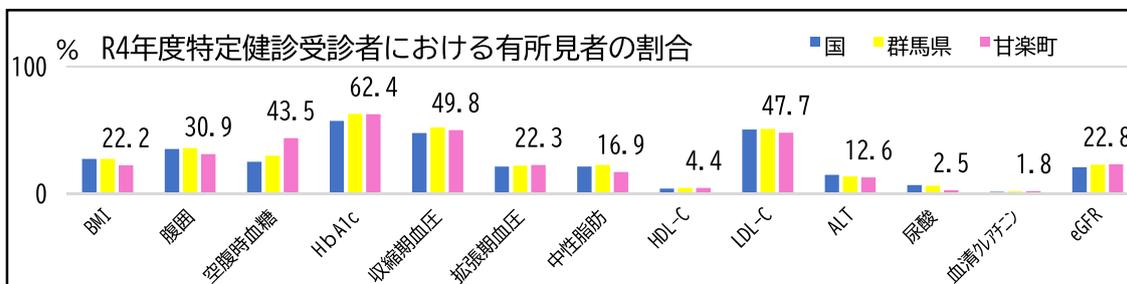


令和3年 群馬県人口動態統計(確定数)

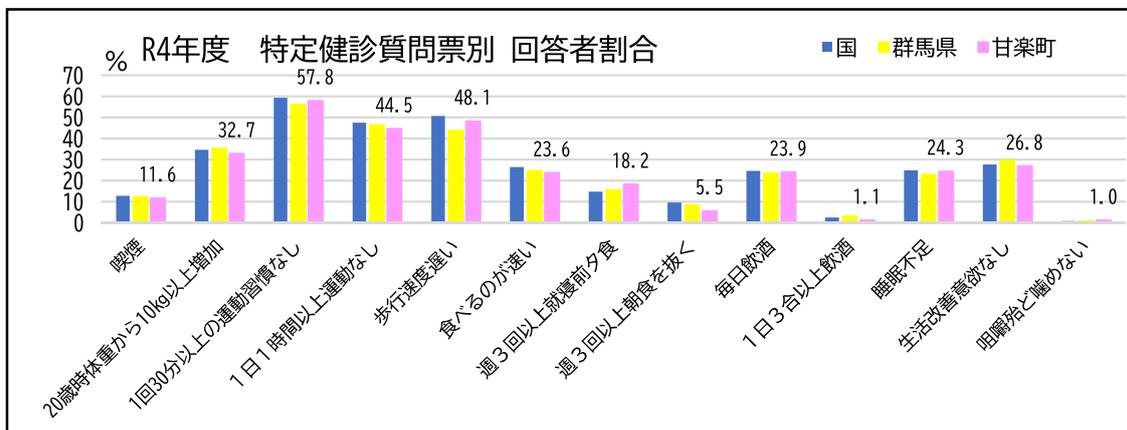
令和3年 人口動態調査2-第21表

令和4年度の特定健診(40~74歳の国保被保険者が対象)受診者における有所見者の割合をみると、国や県に比べて「空腹時血糖」「拡張期血圧」「HDL-C」「血清クレアチニン」が高値となっています。 ※有所見：医師の判定が異常なし、要精密検査、要治療等のうち、異常なし以外のもの

また、特定健診受診者の質問票では、「1回30分以上の運動習慣なし」「歩行速度が遅い」「1日1時間以上の運動(歩行又は同等の身体活動)はない」で、約半数の人が該当しています。国や県と比較では「週3回以上就寝前に夕食をとっている」「咀嚼ほとんど噛めない」が高くなっています。生活習慣病の予防が大きな課題となっています。



KDB 帳票 S21_024-厚労省様式(様式5-2)令和4年度



KDB 帳票 S25_001-質問票調査の経年比較 令和4年度 年次

次に、検診受診率の推移を見ると、全体的に減少傾向にあります。

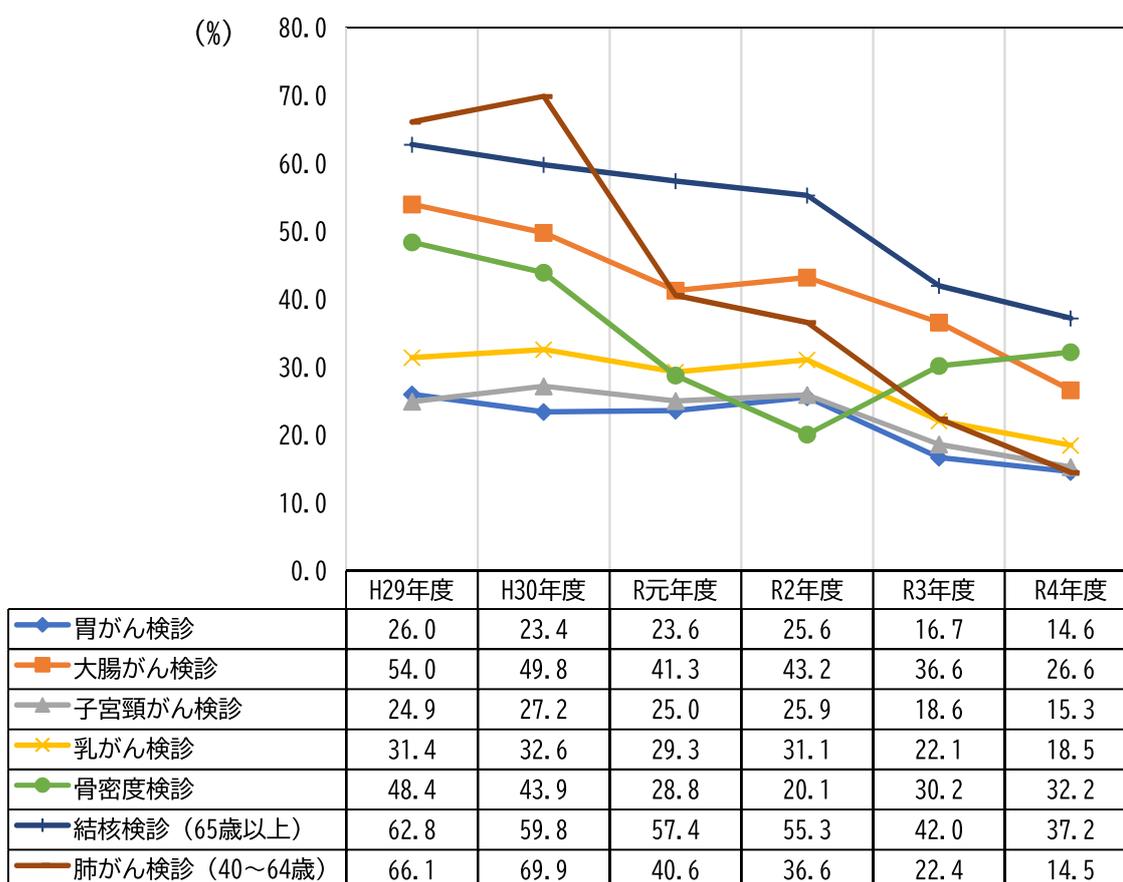
平成 29 年度から胸部レントゲン検査が、65 歳以上が結核検診、40～64 歳が肺がん検診と年齢区分によって分かれ、若年者が対象の肺がん検診の受診率は大きく減少しています。他のがん検診については横ばいが続いていましたが、令和元年度の新型コロナウイルス感染症の蔓延による検診控えも影響し、減少傾向にあります。

骨密度検診は、平成 30 年度までは 40～70 歳までの 5 歳刻みの対象者に対し、希望調査を取っていましたが、令和元年度以降は対象者全員に対して受診券を発送する方法にしています。そのため、受診率の分母も変更がありますが、新型コロナウイルス感染症が落ち着いてきた令和 4 年度は受診率が上がっています。

■検診受診率の推移

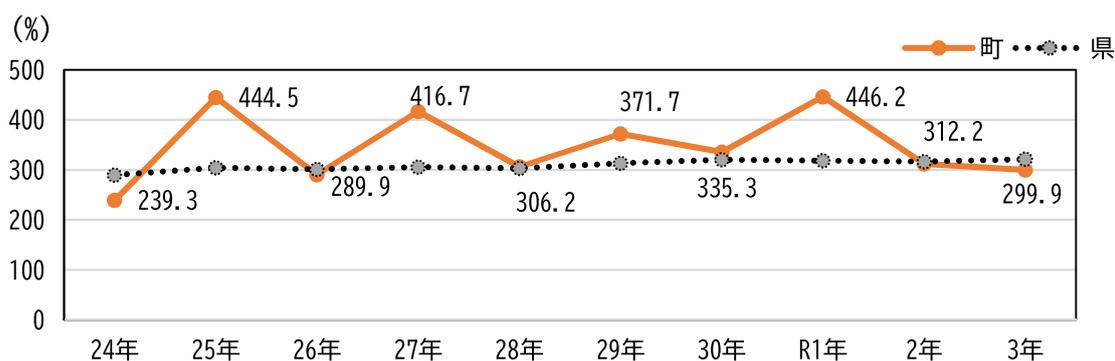
* 受診率 = 受診者数 / 希望調査で「町で受ける」と「未記入」の人数 とした。

骨密度検診 R1 年度以降は対象者全員が分母となっている。



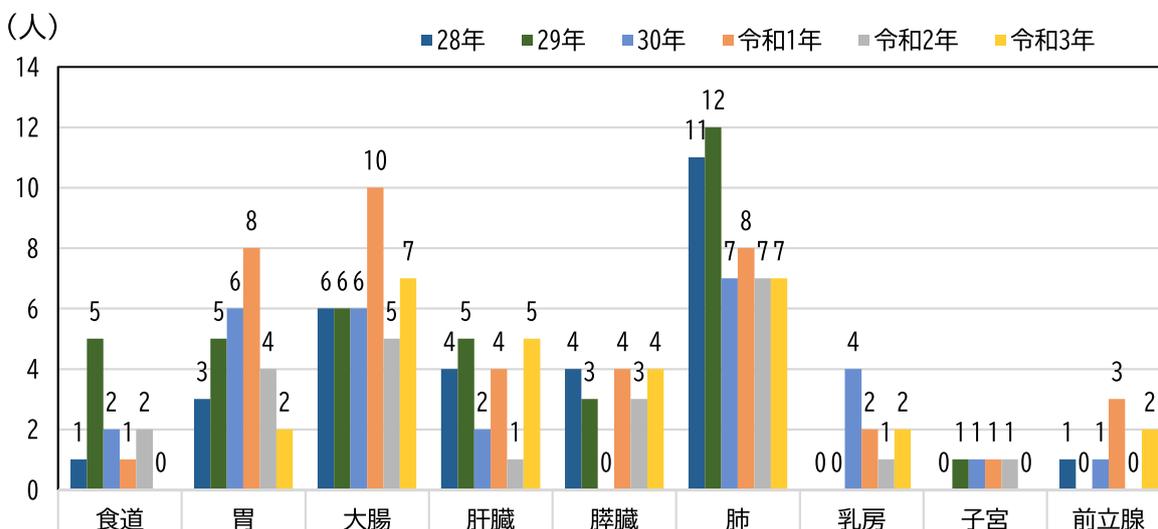
町のがん検診を受けて精密検査を行った結果、毎年がんの人が見つっています。がんの死亡率は県平均より高い傾向にあります。部位別にみると、直近6年間の間では、肺がんが原因で亡くなった人が52人と最も多く、次いで大腸がんが40人、胃がんが28人となっています。町の検診項目にないものの、肝臓がんや膵臓がんでの死亡も多いです。子宮がんや乳がんでは数は少ないものの、死亡者数は0ではありません。

■がん死亡率（人口10万対）



群馬県健康福祉統計年報より作成

■がん部位別死亡者数



群馬県健康福祉統計年報より作成

4. 医療費の状況

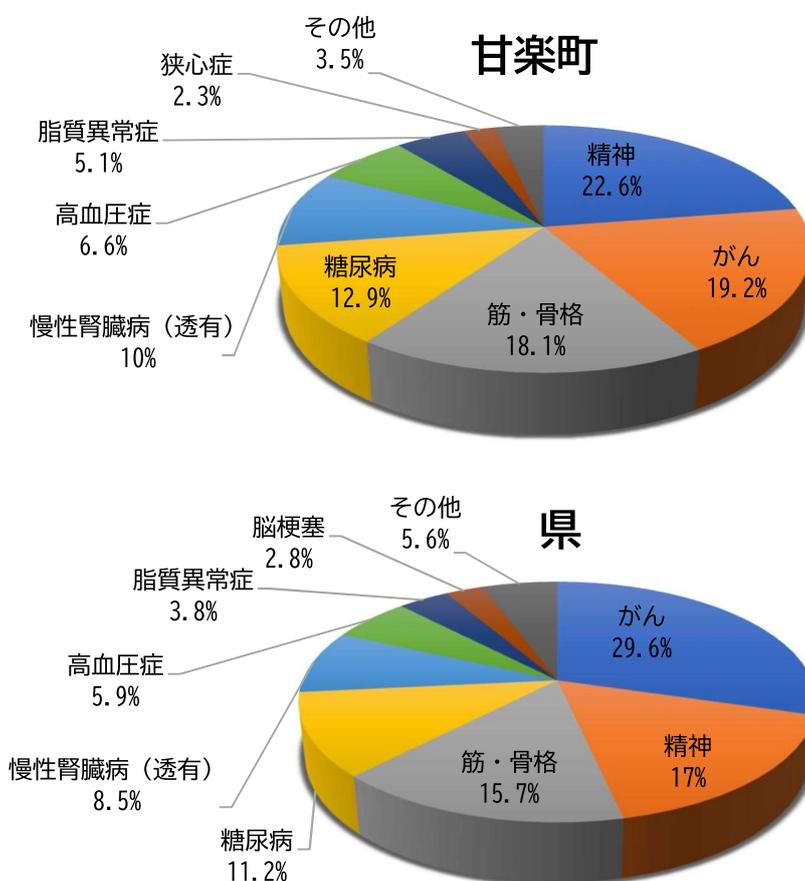
町の国民健康保険において、被保険者1人当たりの医科医療費及び歯科医療費は横ばいから増加傾向です。令和2年度は新型コロナウイルス感染症の蔓延による受診控えも影響か、若干前年度より減少しましたが、令和4年度は令和元年度を超える金額です。

令和4年度の医療費についての疾患割合をみると、第1位精神疾患22.6%、第2位がん19.2%、第3位筋・骨格系疾患18.1%、第4位糖尿病12.9%、第5位慢性腎臓病(透析有)10.0%、第6位高血圧症6.6%、第7位脂質異常症5.1%、第8位狭心症2.3%の順になっています。生活習慣病(がん、糖尿病、高血圧、脂質異常症、狭心症)が医療費の約5割を占めています。

■ 1人当たりの医科・歯科医療費推移 (KDB より作成)

| | 令和元年度 | 令和2年度 | 令和3年度 | 令和4年度 |
|--------------|--------|--------|--------|--------|
| 医科医療費(円/年) | 24,211 | 24,134 | 26,008 | 26,416 |
| 県内順位(37市町村中) | 29 | 28 | 27 | 28 |
| 歯科医療費(円/年) | 1,760 | 1,637 | 1,769 | 1,936 |
| 県内順位(37市町村中) | 20 | 26 | 24 | 16 |

■ 令和4年度医療費分析・国保のみ (KDB より作成)



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/年）（KDBより）

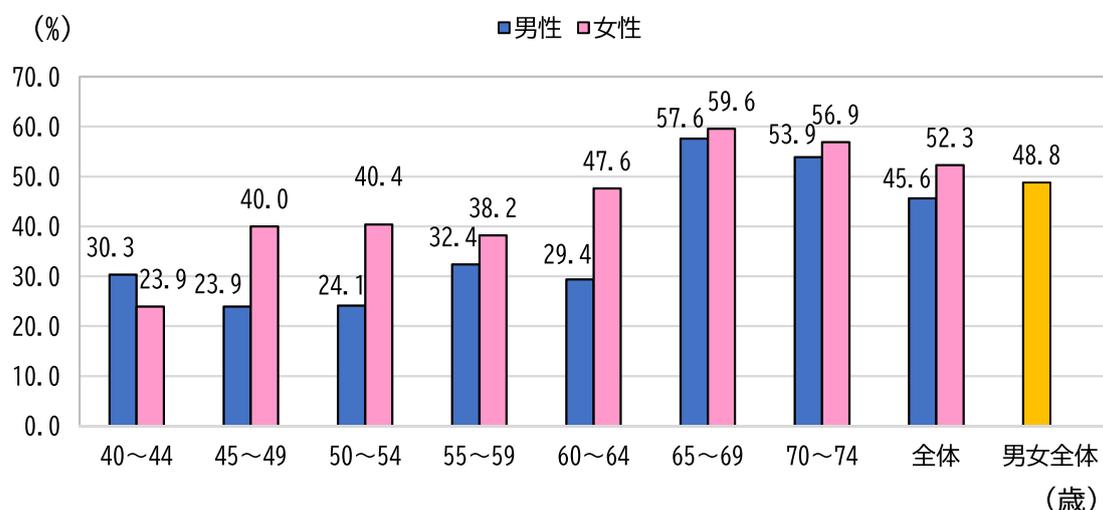
| 令和4年度 入院+外来 | 健診受診者 | | | 健診未受診者 | | |
|---------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|
| | 甘楽町 | 県 | 同規模 | 甘楽町 | 県 | 同規模 |
| 健診受診者の生活習慣病医療費総額/ 健診対象者 | 2,982 | 2,328 | 2,885 | / | / | / |
| 健診未受診者の生活習慣病医療費総額/ 健診対象者 | / | / | / | 9,495 | 12,715 | 13,033 |
| 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) | 3,611 | 6,805 | 8,199 | / | / | / |
| 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) | / | / | / | 27,414 | 37,162 | 37,038 |

健診受診率と特定保健指導実施率は、県に比べて高いです。年代別にみると40代の健診受診率は低いです。令和3年度からは、保健指導を健診時に分割実施するようになったため、保健指導実施率が上がりました。

■特定健診・特定保健指導実施率（単位：％）（KDBより）

| | 特定健康診査受診率 | | | | 特定保健指導実施率 | | | |
|------------|-----------|------|------|------|-----------|------|------|------|
| | 元年度 | 2年度 | 3年度 | 4年度 | 元年度 | 2年度 | 3年度 | 4年度 |
| 甘楽町 | 49.4 | 46.8 | 48.7 | 48.8 | 22.4 | 12.9 | 30.7 | 36.1 |
| 県 | 42.3 | 35.0 | 40.7 | 41.1 | 16.4 | 17.8 | 18.8 | 17.7 |
| 同規模 市町村 | 46.0 | 40.7 | 44.0 | 44.9 | 43.6 | 43.5 | 43.6 | 34.3 |

■特定健診の実施割合の性・年代別(KDBより)



5. 介護保険の状況

介護認定率は横ばい傾向を示しています。

■介護認定率の推移(KDB より)(単位：%)

| 区分 | 令和元年度 | 令和2年度 | 令和3年度 | 令和4年度 |
|-----|-------|-------|-------|-------|
| 認定率 | 15.5 | 15.6 | 15.3 | 14.1 |

要介護者の有病状況をみると、県に比べて低いものの、心臓病が最も多いです。次いで、筋・骨疾患、高血圧症が多くなっています。

■令和4年度要介護者の有病状況(KDB より)(単位：%)

| | 糖尿病 | 高血圧症 | 脂質異常症 | 心臓病 | 脳疾患 |
|-----|------|-------|------------|----------|------|
| 甘楽町 | 17.8 | 43.0 | 29.2 | 50.3 | 19.7 |
| 県 | 23.8 | 54.5 | 30.1 | 61.1 | 23.3 |
| | がん | 筋・骨疾患 | 精神病(認知症) | アルツハイマー病 | |
| 甘楽町 | 7.5 | 45.5 | 35.4(25.7) | 19.0 | |
| 県 | 10.0 | 52.9 | 37.4(24.5) | 18.4 | |

第3章 健康づくりの課題

1. 計画の概要

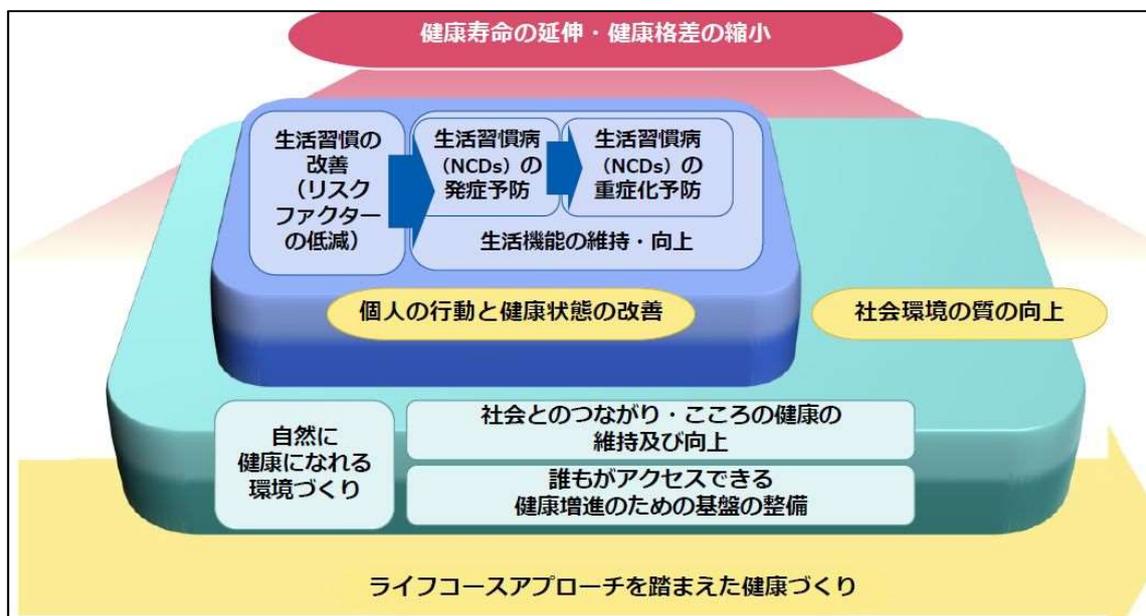
社会が多様化することに伴い、各個人での健康課題も多様化している中で「誰一人取り残さない健康づくり」を国は推進しております。そして、健康日本21(第3次)では「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」を基本方針にしています。

それらの方針に基づいて町も計画を立てるにあたって、各ライフステージ別に現状と課題を見直し、6つの分野において目標を設定しました。ライフステージは0～19歳、20～39歳、40～64歳、65歳以上の4つの年代に分け、現状では現在行っている事業の他、健康づくりアンケートの状況や各種統計資料の値を取り上げました。課題では、重要度が高い内容や、事業を進める中で強化する点などを取り上げました。

目標をかかげる6分野は「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「たばこ・アルコール」「歯の健康」「生活習慣病」にしました。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3次)概念図

※健康日本21(第3次)は令和6年～17年度の12か年計画です



<出典：健康日本21(第3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、健康づくり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・統計資料は巻末に貼付)
それぞれの年代ごとに、この後設定する目標値の項目に合わせて「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「たばこ・アルコール」「歯の健康」「生活習慣病」の項目ごとにまとめました。

ライフステージ別現状と課題【胎児期～18歳】

<現状>

| | 町での取り組み(●)・別添「健康づくりに関するアンケート」等調査結果(○)より |
|-----------|--|
| 栄養・食生活 | <p>●月2回、管理栄養士の栄養相談日に乳幼児の体重測定・離乳食相談などを行っています。</p> <p>○朝食を毎日食べている3歳児は96%でした。(3歳児健診調査票より)</p> <p>○朝食を毎日食べていない中学3年生は7.9%います。(全国学力状況調査2023質問紙調査より)</p> |
| 身体活動・運動 | <p>※未調査ではあるが町で把握している現状</p> <p>小学生：・学校では、外でよく遊んでいます。</p> <p>・運動する子どもと、しない子どもが二極化しています。</p> <p>中学生：・通学時、車での送迎が増えています。</p> <p>・運動する子どもと、しない子どもが二極化しています。</p> <p>・運動ができる子ども、できるものに偏りがあります。</p> <p>・年々体力の低下がみられています。</p> <p>・習い事が忙しく、会話はゲームの話が多くなっています。</p> |
| 休養・こころの健康 | <p>●小学生と中学生にいのちの授業を実施しています。</p> <p>※未調査ではあるが町で把握している現状</p> <p>小学生：・些細なことでイライラする子どもは、男の子に多くなっています。</p> <p>中学生：・好きなことは極めますが、嫌なことを乗り越える一歩が出ない傾向があります。</p> <p>・不登校は、以前は女の子に多くみられましたが、現在は男の子に多くなっています。</p> |
| たばこ・アルコール | <p>●副流煙による胎児や子ども達への影響を周知しています。</p> <p>○産後～健診(1歳6か月児)までの母親の喫煙率は1.6%です。(R4値)</p> <p>○妊娠中の喫煙率は1.4%です。(R4値)</p> |

| | |
|-------|---|
| | ○3,4か月健診時は1.4%、1歳6か月児健診時は1.9%です。(R4値) |
| 歯の健康 | <ul style="list-style-type: none"> ●むしば予防教室（1歳～4歳0か月まで）でフッ素塗布を実施しています。 ●こども園と保育園（年中・年長）でフッ素洗口事業をしています。 ●親子歯科指導（こども園・保育園年長保護者）をしています。 ●小中学生フッ素洗口剤引換券配布事業を実施しています。 ●歯科衛生士による歯科相談を月1回実施しています。 |
| 生活習慣病 | <ul style="list-style-type: none"> ●妊産婦健診・乳幼児健診・学校検診を実施しています ・学校では、がんについてパンフレットや教科書を使用し授業を実施しています。 |

<課題>

| | |
|-----------|--|
| 栄養・食生活 | ・おやつの種類や量について、指導が必要な場合が多いです。 |
| 身体活動・運動 | <ul style="list-style-type: none"> ・運動をする子どもと、運動しない子どもと二極化しており、運動ができていても偏りがあります。 ・車での通学が増え、ゲーム等で、生活の中で動くことが少なくなっていると考えられます。 |
| 休養・こころの健康 | ・小中学生の不登校や若年層の引きこもりについて相談を受けるようになりました。関係機関との連携が重要です。 |
| たばこ・アルコール | ・妊娠期・授乳期の母親の飲酒と喫煙、また、家族の喫煙を0にすることが重要です。 |
| 歯の健康 | <ul style="list-style-type: none"> ・むしば予防教室の継続参加者が減少傾向にあります。(初回参加率は良い) ・小中学生フッ素引換事業の引換率は維持しているものの、年4枚引き換えている家庭は少なく、継続したフッ素洗口利用が課題です。 |
| 生活習慣病 | ・高校未進学者や高校卒業後、就職や大学進学者以外の若年層は、健診の機会がありません。 |



ライフステージ別現状と課題【19～39歳】

<現状>

| | 町での取り組み(●)・別添「健康づくりに関するアンケート」等調査結果(○)より |
|-----------|---|
| 栄養・食生活 | <ul style="list-style-type: none"> ●管理栄養士による月2回の栄養相談や、食生活改善教室などの健康教室を実施しています。 ●子育て世代向けに母親学級(離乳食作り)や赤ちゃん教室(離乳食相談)を実施しています。 ○20代女性の低栄養傾向(BMI20以下)が61.9%と高いです。 ○毎日共食している人の割合が高いのは30代です。 ○20代・30代は合わせて半分程度は減塩を気にしていません。 |
| 身体活動・運動 | <ul style="list-style-type: none"> ●運動教室を実施しています。 ○仕事を含み、外出していない人が、20代では11.9%、30代では3.5%います。 |
| 休養・こころの健康 | <ul style="list-style-type: none"> ●出産した母親向けに、産後ケア事業を実施しています。 ●健康ダイヤル24で24時間健康相談ができます。 ●公共機関のトイレに相談連絡先を一覧にまとめた啓発カードを設置し相談窓口を周知しています。 ●こころの体温計(専用サイト)でストレス度をチェックできます。 ○感じているストレスは「仕事のこと」が最も多く約65%、次いで「お金のこと」が約40%となっています。 ○健康ダイヤル24の相談では20代30代合わせて75件相談がありました。(R4年度) ○こころの体温計では年間、本人モードで1,674件、家族モードで366件、赤ちゃんママで110件、ストレスタイプで441件、アルコールチェックで287件アクセスがありました。(R4年度、年代識別不可) |
| たばこ・アルコール | <ul style="list-style-type: none"> ●禁煙のすすめや適正なアルコール量の周知をしています。 ●妊娠中や授乳中の禁酒・禁煙指導をしています。 ○産後～健診(1歳6か月児)までの母親の喫煙率は1.6%です。(R4値) ○妊娠中の喫煙率は1.4%です。(R4値) ○3,4か月健診時は1.4%、1歳6か月児健診時は1.9%です。(R4値) |
| 歯の健康 | <ul style="list-style-type: none"> ●おとなの歯科健診(成人歯科健康診査,年度年齢20歳・30歳)を令和4年度より実施しています。(R4受診率:20代26.9%、30代22.7%) ●歯科衛生士による歯科相談を月1回実施しています。 |

| | |
|-------|---|
| 生活習慣病 | ●健診を受診する習慣をつけるため、にこにこ健診（20代30代）を令和2年度より実施しています。 |
|-------|---|

<課題>

| | |
|-----------|--|
| 栄養・食生活 | ・若い女性の痩せが多く、適正体重の周知が必要です。 |
| 身体活動・運動 | ・運動教室における若い世代の参加者はほぼいません。 ・以前、ロコモ予防として若い世代向けに運動教室を実施しましたが、参加者は4名でした。周知の方法の検討や開催日時の設定などの検討が必要です。 |
| 休養・こころの健康 | ・必要な人に健康ダイヤル24が利用できるように周知が必要です。 |
| たばこ・アルコール | ・受動喫煙、アルコールの適量飲酒について周知が必要です。 |
| 歯の健康 | ・おとなの歯科健診は始まったばかりですが、受診率が低いので、受診勧奨が必要です。 |
| 生活習慣病 | ・にこにこ健診を実施していることを知らない人がいます。必要な人が受診できるように周知が必要です。 ・健診結果から生活習慣を見直していく必要があります。 |



ライフステージ別現状と課題【40～64歳】

<現状>

| | 町での取り組み（●）・別添「健康づくりに関するアンケート」等調査結果（○）より |
|-----------|---|
| 栄養・食生活 | <p>●管理栄養士による月2回の栄養相談や、食生活改善教室などの健康教室を実施しています。</p> <p>○薄味を心がけていない割合は40代が55.6%と、20代の次に高いです。</p> |
| 身体活動・運動 | <p>●運動教室を実施しています。</p> <p>○外出していない人が、40代では9.3%、50代では11.8%います。</p> |
| 休養・こころの健康 | <p>●健康ダイヤル24で24時間健康相談ができます。</p> <p>●公共機関のトイレに啓発カードを設置し相談窓口を周知しています。</p> <p>●こころの体温計（専用サイト）でストレス度をチェックできます。</p> <p>○健康ダイヤル24の相談では40代50代合わせて88件相談がありました。（R4年度）</p> <p>○40代は睡眠時間が5時間未満の人が7.4%と最も多いです。</p> <p>○感じているストレスは「仕事のこと」が約60%と最も多いです。</p> |
| たばこ・アルコール | <p>●禁煙のすすめや適正なアルコール量の周知をしています。</p> <p>○吸っている人の割合が最も高かったのは40代で27.8%です。</p> <p>そのうち、いずれやめたいと思っている人は11.1%です。</p> |
| 歯の健康 | <p>●歯科衛生士による歯科相談を月1回実施しています。</p> <p>○40歳以降歯の喪失が始まっていると思われます。</p> |
| 生活習慣病 | <p>●令和5年から総合健診（1日で全ての健・検診を受診できる）の日を設けています。</p> <p>●町で行う集団健診の他、個別でも特定健診やがん検診（胃・子宮頸がん・乳がん）が受けられるように、協力医療機関と連携しています。</p> <p>●健診結果の説明会を実施し、生活改善のポイントを周知しています。</p> <p>○40代以上では40代が最も健診を受けていません。</p> |

<課題>

| | |
|-----------|---|
| 栄養・食生活 | ・薄味を心がけていない人が半数います。若い世代への減塩啓発が必要です。 |
| 身体活動・運動 | ・運動教室など、若い人の参加者が少なく、周知の方法の検討や開催日時の設定などの検討が必要です。 |
| 休養・こころの健康 | ・必要な人に健康ダイヤル24が利用できるように周知が必要です。 |

| | |
|---------------|--|
| たばこ・ アルコール | ・たばこをやめたいと思っている人がやめられるよう支援が必要です。 |
| 歯の健康 | ・歯周病等による歯の喪失が始まる 40 代 50 代は、定期受診が必要です。成人歯科検診を 40 代でも始める予定です。 |
| 生活習慣病 | ・40 代 50 代の特定健診受診率は低いです。この世代への受診勧奨が重要です。国民健康保険の担当と連携し、受診勧奨が必要です。 |



ライフステージ別現状と課題【65歳以上】

<現状>

| | 町での取り組み(●)・別添「健康づくりに関するアンケート」等調査結果(○)より |
|-----------|--|
| 栄養・食生活 | <ul style="list-style-type: none"> ●管理栄養士による月2回の栄養相談や、食生活改善教室などの健康教室を実施しています。 ○80代になると男性は低栄養傾向です。 ○共食していない人が70代では15%います。 |
| 身体活動・運動 | <ul style="list-style-type: none"> ●運動教室を実施しています。 ○外出していない人が、70代では7.3%、80代では21.3%います。 ○60代では「ほぼ毎日外出している」と「週2・3日外出している」を合わせると97.3%が外出しています。 |
| 休養・こころの健康 | <ul style="list-style-type: none"> ●健康ダイヤル24で24時間健康相談ができます。 ●公共機関のトイレに啓発カードを設置し相談窓口を周知しています。 ●こころの体温計(専用サイト)でストレス度をチェックできます。 ○健康ダイヤル24の相談では60代～80代合わせて124件相談がありました。(R4年度) ○60代以上の自殺数が増加傾向です。(R4地域自殺実態プロファイル5年間統計より) |
| たばこ・アルコール | <ul style="list-style-type: none"> ●禁煙のすすめや適正なアルコール量の周知をしています。 ○飲酒量を2合相当以上飲んでいる割合は、毎日飲んでいる人のうち、60代以上は3割います。 |
| 歯の健康 | <ul style="list-style-type: none"> ●歯科衛生士による歯科相談を月1回実施しています。 |
| 生活習慣病 | <ul style="list-style-type: none"> ●令和5年から総合健診(1日で全ての健・検診を受診できる)の日を設けています。 ●町で行う集団健診の他、個別でも特定健診やがん検診(胃・子宮頸がん・乳がん)が受けられるように、協力医療機関と連携しています。 ●健診結果の説明会を実施し、生活改善のポイントを周知しています。 |

<課題>

| | |
|-----------|--|
| 栄養・食生活 | ・低栄養の人が多く、適正体重の周知が必要です。 |
| 身体活動・運動 | ・ひきこもりがちにならないよう、講座のお知らせや既存事業への勧誘が必要です。 |
| 休養・こころの健康 | ・必要な人に健康ダイヤル24が利用できるように周知が必要です。 |

| | |
|---------------|---|
| たばこ・ アルコール | ・喫煙や適量以上の飲酒が習慣化されており、喫煙や飲酒がもたらす影響についての十分な知識の普及や取組が必要です。 |
| 歯の健康 | |
| 生活習慣病 | ・受診しているが、継続受診できず、服薬管理不良の方も多いです。 |



第4章 健康づくりの施策

現状と課題から目標値を設定し、目標達成のための施策についてまとめました。各目標の現状値の対象者は、個別に記載されているものを除き、健康づくりアンケート（20～80代）のデータを反映しています。

1. 栄養・食生活（食育推進計画）

適正体重を維持しよう

<目標値>

| 項目 | 現状値 | 目標値 |
|-------------------------------------|-------|-------|
| 週2・3回以上家族や友人と楽しく食事をしている割合 | 80.9% | 85.0% |
| 朝食を欠かさず食べている割合 | 87.5% | 90.0% |
| 1日2・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 | 51.6% | 55.0% |
| 減塩のため、薄味に心がけている割合 | 73.0% | 75.0% |

<施策>

町民自らの健康づくり

- (1) 自分の適正体重（BMI18.5以上25未満の範囲）を知り、体重管理をする
- (2) 主食・主菜・副菜を基本にバランスの取れた食生活をする
- (3) 朝食を毎日食べる習慣を身につける
- (4) 家族や友人など誰かと一緒に楽しく食事をする
- (5) 1日の食塩摂取目標量 男性7.5g未満、女性6.5g未満をめざす
- (6) 健康教室や健康相談の場を積極的に利用する

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実施する
- (2) 関係機関と連携し、全てのライフステージへの食育活動を推進する
- (3) 栄養相談や健康講座、個別相談などを充実させる
- (4) 栄養・食生活に関する科学的根拠に基づいた情報を発信する

2. 身体活動・運動

積極的に外出し、身体を動かそう

<目標値>

| 項目 | 現状値 | 目標値 |
|------------------------|-------|-------|
| 日頃から意識的に身体を動かしていない者の割合 | 13.6% | 10.0% |
| 1日に合計30分以上歩いている割合 | 57.0% | 60.0% |
| ほぼ毎日外出している者の割合 | 59.4% | 65.0% |

<施策>

町民自らの健康づくり

- (1) 今よりもプラス10分多く、1日60分を目安に身体を動かす
- (2) 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように30分ごとに立ち上がるようにする
- (3) 町内施設（総合公園や陸上競技場など）を利用し、楽しく運動する
- (4) ストレッチや体操をして、足や腰の痛みを予防する
- (5) 町内や近隣の観光スポット・イベント・おたっしや会などに出かける
- (6) G-WALK+（ぐんま健康ポイント制度）を活用し、楽しくウォーキングやストレッチ、筋トレをする

町民を支える健康づくり

- (1) にこにこ甘楽（多世代サポートセンター）での集いの場の提供やおたっしや会事業の継続を図る
- (2) 健康運動指導士による運動教室を開催する
- (3) 町内運動施設の紹介やウォーキングコースの紹介をする
- (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
- (5) G-WALK+を推進する

3. 休養・こころの健康（自殺対策計画）

しっかり睡眠時間をとろう

<目標値>

| 項目 | 現状値 | 目標値 |
|---------------------|-------|-------|
| 睡眠時間が十分に確保出来ている者の割合 | 67.8% | 70.0% |
| 睡眠によって十分休養がとれない者の割合 | 21.3% | 20.0% |
| 相談窓口を知らない者の割合 | 25.3% | 20.0% |

<施策>

町民自らの健康づくり

- (1) 自分に合った睡眠時間を確保する（目安は6～9時間、65歳以上は6～8時間）
- (2) 生活習慣や寝室の睡眠環境を見直して、睡眠休養感（睡眠で休養がとれている感覚・睡眠の質）を高める
- (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、身近な人や専門機関に相談する
- (5) 自分にあったストレス解消法を見つけ、こころのリフレッシュをする
- (6) 周りにいる人が悩んでるときには、声をかけて話を聴き、必要な時は専門機関に繋げる

町民を支える健康づくり

- (1) こころの健康に関する情報の啓発と、居場所作り等の社会的な取り組みで自殺を防ぐ
- (2) 「健康ダイヤル24」や「こころの体温計」、「こころの健康相談」を周知し、気軽に相談・ストレスチェックができる場を提供する
- (3) 適切な支援を受けられるよう、医療機関等の関係機関と連携を強化する
- (4) 甘楽町全体で自殺対策を実施できるようゲートキーパー養成講座を実施する

4. たばこ・アルコール

適正飲酒・禁煙を心がけよう

<目標値>

| 項目 | | 現状値 | 目標値 |
|--|--------------|----------|-------|
| たばこを習慣的(6か月以上)に吸っている者の割合 | | 9.7% | 5.0% |
| 禁煙や分煙に気を付けている者の割合 | | 63.3% | 65.0% |
| 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒を(ほぼ毎日)している割合 | 男性(日本酒約2合以上) | 11.7% | 10.0% |
| | 女性(日本酒約1合以上) | 4.1% | 3.0% |
| 妊娠中～産後(1歳半まで)の母親の喫煙の割合(乳児～1歳半健診時間診票より) | | 1.6%(R4) | 0.0% |

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とされているが、分かりやすくするために、男性約2合、女性約1合としてあります。

<施策>

町民自らの健康づくり

- (1) 喫煙者は、喫煙の害や依存性について知識をもち、禁煙に取り組む
- (2) 飲酒・喫煙を無理に勧めない(20歳未満の人には絶対に勧めない)
- (3) 喫煙者は周囲の健康に配慮し、喫煙マナー(分煙・敷地内禁煙など)を守る
- (4) アルコールの適量は「1合(日本酒相当)」を知り、適正飲酒に努める
- (5) 週1～2日の休肝日をつくる

町民を支える健康づくり

- (1) たばこによる健康への影響を周知する
- (2) 妊婦・乳幼児保護者への禁煙指導を強化する
- (3) 禁煙外来の紹介など、禁煙したい人が禁煙できるように支援する
- (4) 飲酒の適量や休肝日について周知する

5. 歯の健康（歯科口腔保健計画）

生涯自分の歯で暮らそう

<目標値>

| 項目 | 現状値 | 目標値 |
|---|-----------|-------|
| 定期的に歯科検診を受ける人の割合 | 54.2% | 60.0% |
| 3歳児の一人平均むし歯数(3歳児健診時歯科健診) | 0.04本(R4) | 0.04本 |
| 自宅でフッ化物洗口をしている小中学生の割合 (フッ素洗口の引換率(年4回分のうち、1回以上は引き換えた人)) | 24.5%(R4) | 25.0% |

*むし歯のない3歳児の割合は、R4年度98.1%、12歳児の割合は86.9%、14歳児の割合79.6%である。

<施策>

町民自らの健康づくり

- (1) ライフステージに合わせた方法でフッ化物（塗布・洗口・歯磨剤など）を利用する
- (2) 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
- (3) かかりつけ医をもって定期検診を受け、歯周病やむし歯の予防、口腔がんの早期発見につとめる
- (4) 1日1回はていねいに歯をみがく（補助道具の利用・ダブルブラッシングの実行）
- (5) 最期まで何でもおいしく噛んで食べられるように自分の歯を残す

町民を支える健康づくり

- (1) 早期発見、早期治療のため、乳幼児期からむしば予防教室に参加を促し、定期検診を受ける習慣をつけるよう普及する
- (2) おとなの歯科健診(成人歯科健康診査, 20歳・30歳・40歳)を利用し、定期検診が習慣化するよう受診勧奨する
- (3) 食生活に不自由ない口腔環境を整えるように受診をすすめる
- (4) 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. 生活習慣病の予防・重症化予防

特定健診とがん検診を受けよう

<目標値>

| 項目 | 現状値 | 目標値 | |
|-------------------------|------------|-------|-------|
| 健診を受けた者の割合(町国保被保険者) | 48.8% (R4) | 60.0% | |
| 特定保健指導を受ける者の割合(町国保被保険者) | 36.1% (R4) | 45.0% | |
| 町のがん検診受診率 | 胃がん(個別含む) | 14.6% | 16.0% |
| | 大腸がん | 26.6% | 29.0% |
| | 子宮がん(個別含む) | 15.3% | 17.0% |
| | 乳がん(個別含む) | 18.5% | 20.0% |
| | 骨密度健診 | 32.2% | 36.1% |

*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) 年に1回は、健(検)診を受ける(19~39歳はにこにこ健診、40歳以上は特定健診)
- (2) 健診の結果を確認し、生活習慣を見直す
- (3) 健診の結果説明会や町健康相談を利用し、生活習慣の問題点を明らかにして改善方法を知る
- (4) 健診結果で要医療と判定されたら速やかに医療機関を受診し、重症化予防を図る
- (5) 定期的のがん検診を受け、要精密検査と判定されたら速やかに医療機関を受診し早期発見・早期治療を行う

町民を支える健康づくり

- (1) 特定健診や特定保健指導の受診勧奨を強化し、受診率向上を図る
- (2) がん検診による早期発見・早期治療を啓発し、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体制を整える
- (4) 健診結果について、気軽に相談できる体制や訪問指導を強化する
- (5) 受けやすい体制を構築し、受診率の向上を図る(にこにこ健診は健診の受診機会がない人に対象を拡大する)

健康かんら21(第4次) ライフステージ別 町民自らの健康づくり

| | 胎児期～18歳 | 19～39歳 | 40～64歳 | 65歳以上 |
|---------------------------------|---|--|--|--|
| 栄養食生活 | 適正体重を維持しよう | | | |
| | 定期的に体重を測る | 自分の適正体重(BMI18.5以上25未満)を知り、体重管理をする ※20歳代～30歳代の女性はやせに注意 | | 適正体重(BMI20以上25未満)を知り、体重管理をする ※後期高齢者はやせに注意(低栄養防止) |
| | 主食・主菜・副菜を基本にバランスの取れた食生活をする (野菜や果物もしっかり食べる) | | | |
| | 朝食を毎日食べる習慣を身につける | | | |
| | 家族や友人など誰かと一緒に楽しく食事をする (一緒に料理を作ったり、会話を楽しむことも含む) | | | |
| | ゆっくりよく噛んで味わって食べる (肥満の予防・あごの発育・むし歯予防) | | | |
| | 食品の素材を大切に、薄味の習慣を身につける | 1日の食塩摂取目標量 男性7.5g未満、女性6.5g未満をめざす (食品の栄養成分表示を確認する) | | ※たんぱく質をしっかりと摂取し筋力を低下させない |
| 給食や授業を通し、食に対する正しい知識を身につける | 健康教室や健康相談の場を積極的に利用する | | | |
| 身体活動運動 | 積極的に外出し、身体を動かそう | | | |
| | 体育の授業以外にも、楽しく身体を動かす(1日平均60分以上) | 今よりもプラス10分多く身体を動かす(階段を使ったり、遠くの駐車場を利用して歩くなど生活の中で身体を動かす時間を増やす) ※1日60分を目標に元気に身体を動かす | | ※じっとしていないで1日40分を目標に身体を動かす |
| | テレビ視聴やゲーム、スマートフォン利用などのスクリーンタイムを減らし、余暇の座りっぱなしの時間を減らす | 筋力トレーニングを週に2～3日行う | | ※バランス運動や柔軟運動なども取り入れ、足腰の痛みを予防する |
| | | 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する(30分ごとに立ち上がるようにする) | | ※立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように少しでも身体を動かす |
| | 激しすぎる運動や身体の使いすぎに注意する | 町内施設(総合公園や陸上競技場など)の利用や、民間のスポーツジムやスポーツクラブに通い、楽しく身体を動かす | | ※趣味の活動やおたっしや会に参加し、身体を動かかし人と交流する |
| | 町内や近隣の観光スポットを訪ねたり、イベントに参加するなど外に出かける | | | |
| | G-WALK+(ぐんま健康ポイント制度)を活用し、楽しくウォーキングやストレッチ、筋トレをする | | | |
| 休養 こころの健康 | しっかり睡眠時間をとろう | | | |
| | 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する | 自分に合った睡眠時間を確保する(目安は6～9時間) | | ※(目安は床上時間が8時間以上にならない・睡眠時間は6時間以上) |
| | | 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感(睡眠で休養がとれている感覚・睡眠の質)を高める | | |
| | 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける | 家族、友人、職場などで相談できる人を見つけ、一人で悩まず、身近な人や専門機関に相談する ・ 周りにいる人が悩んでいるときは、声をかけて話を聴き、必要な時は専門機関に繋げる | | |
| | 一人で悩まず、身近な人、信頼できる大人に相談する | 自分にあったストレス解消法を見つけ、心のリフレッシュをする | | |
| | 就労・就学を含めた様々な社会活動に参加する | | | |
| たばこ アルコール | 適正飲酒・禁煙を心がけよう | | | |
| | 20歳未満は飲酒・喫煙をしない 勧められても断る | 喫煙者は、喫煙の害や依存性についての知識をもち、禁煙に取り組む。また、年1回健診を受け呼吸器疾患の早期発見・早期治療を行う | | |
| | 妊娠中は喫煙・飲酒をしない | 飲酒・喫煙を無理に勧めない(特に20歳未満の人には絶対に勧めない) | | |
| | 子どもを喫煙区域内に入らせない | 喫煙者は周囲の健康に配慮し、喫煙マナー(分煙・敷地内禁煙など)を守る ・ 非喫煙者(特に子どもや妊婦)を受動喫煙の害から守る | | |
| | 喫煙の害や正しい飲酒の仕方について学習する | アルコールの適量は「1合」を知り、適正飲酒に努める | | |
| | 週1～2日の休肝日をつくる | | | |
| 歯の健康 | 生涯自分の歯で暮らそう | | | |
| | 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 | フッ化物(塗布・洗口・歯磨剤など)を利用する | | |
| | かかりつけ医をもち、年1回以上の定期検診を受ける | ※プロフェッショナルケア(フッ化物塗布・歯石除去・ブラッシング指導等)を受けて良好な口腔状態を保つとともに、歯科口腔疾患(むし歯・歯周疾患・口腔がんなど)の早期発見・早期治療を行う | | |
| | 10歳くらいまでは大人が仕上げみがきを行う | 1日1回は時間をかけていぬいに歯をみがく(補助道具の利用・ダブルブラッシングの実行) | | |
| よく噛んで食べる | よく噛んで食べられるように、歯科医や歯科衛生士の指導を受け実践する ※お口の体操や唾液腺のマッサージを行う | | | |
| 生活習慣病 の予防・ 重症化予防 | 特定健診とがん検診を受けよう | | | |
| | 妊産婦健診・乳幼児健診・学校健診を受診し、異常の早期発見・早期治療を行う | 年1回、健診等を受ける(健診の受診機会のない人はここに健診を受ける) | 年1回、特定健診等を受ける(40～74歳) | 年1回、後期高齢者基本健診等を受ける(75歳以上) |
| | | 健診の結果を確認し、生活習慣を見直す | | |
| | 健康について関心をもち、正しい生活習慣を身につける | 町の健康相談等を利用し、生活習慣の問題点を明らかにして改善方法を知る | 健診の結果説明会や町の健康相談を利用し、生活習慣の問題点を明らかにして改善方法を知る | |
| | | 健診結果で要医療と判定されたら、速やかに医療機関を受診し重症化を予防する ※特定保健指導の対象になったら、積極的に受けて生活習慣を改善する | | |
| | 定期的にがん検診を受け、要精密検査と判定されたら速やかに医療機関を受診し早期発見・早期治療を行う | | | |

～用語解説～

【あ行】

ICT

Information and Communication Technology の略。情報（information）や通信（communication）に関する技術の総称。日本では同様の言葉として IT（Information Technology：情報技術）の方が普及していたが、国際的には ICT がよく用いられている。（総務省 HP より）

SDGs

Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）の略。2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標で17の目標がある。本計画では「すべての人に健康と福祉を」の目標を取り入れている。

おとなの歯科健診（甘楽町成人歯科健康診査）

令和4年度から実施。年度末（3月31日）時点で年齢20歳、30歳になる方を対象に無料で歯科検診と歯垢除去、ブラッシング指導をしている。歯周疾患等の早期発見及び早期治療を促進するとともに、かかりつけ歯科医での定期管理の定着を図り、もって健康の増進に資することを目的とする。

【か行】

甘楽町食育推進計画

健康かんら21（第2次）計画（2013年～2018年）から健康増進計画と一緒に推進している。食育基本法（平成17年法律第63号）第18条第2項に基づき、市町村食育計画を作成するよう努めなければならないとされている。

甘楽町歯科口腔保健計画

健康かんら21（第3次）計画（2019年～2024年）の2020年4月から健康増進計画と一緒に推進している。歯科口腔保健の推進に関する法律（平成23年法律第95号）第3条第2項に基づき、市町村は国との連携を図りつつ、その地域の状況に応じた施策を策定し、及び実施する責務を有するとされている。

甘楽町自殺対策行動計画

健康かんら 21（第3次）計画（2019年～2024年）の2019年4月から健康増進計画と一緒に推進している。自殺対策基本法（平成18年法律第85号）第3条第2項に基づき、市町村は基本理念にのっとり、自殺対策について、国と協力しつつ、当該地域の状況に応じた施策を策定し、及び実施する責務を有するとされている。

甘楽町第6次総合計画-いきいきかんらプラン-

令和4年度から令和13年度までの10年間を計画期間とした総合計画。総合計画は、まちづくりを進めるための指針となり、各分野にわたる町の事業を総合的かつ計画的に進めていくもので、甘楽町の活動の根拠となる最上位計画。

共食

一人ではなく、家族や友人など誰かと一緒に食事をする。家族で食べることで、食事のマナーを伝える場になったり、食品数が増え様々な栄養も取れるようになり、会話をしながらの食事は楽しい時間にもなる。食事世代を超えた共食では食文化の継承もできる。友人との食事では、外出の機会にも繋がる。

KDB（国保データベース）システム

国民健康保険（以下国保）保険者や後期高齢者医療広域連合における、保健事業の計画の作成や実施を支援するため、国保連合会が「健康・保健指導」、「医療」、「介護」の各種データを利活用して、「統計情報」「個人の健康に関するデータ」を作成するシステム。（厚生労働省HPより）

ゲートキーパー

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられる人のこと。（厚生労働省HPより）

元気県ぐんま 21（第3次）【群馬県健康増進計画】

県の最上位計画である第14次群馬県総合計画「はばたけ群馬プラン」における政策分野「健康・医療」のうち、「健康づくり」を担う個別計画。計画の期間は、平成25年度から令和5年度までの11年間。県民一人一人が取り組むべき健康課題を明らかにするとともに、県民の健康増進の総合的な推進を図るための基本的な事項を示し、行政や関係機関・団体等社会全体が県民の健康を支援し、もって、県民の健康寿命（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）の延伸を図ることを目的に策定している。（群馬県HPより）

健康ダイヤル 24

健康・医療・介護・出産・育児・こころの健康などの健康相談を、24時間年中無休で受付している。町内の医療機関のほか、全国の医療機関の情報を案内している。相談は看護師や医師等が対応する。通話料・相談料無料。

健康日本 21

一人ひとりの健康を実現するため、新しい考え方による国民健康づくり運動。自らの健康観に基づく一人ひとりの取り組みを、社会の様々な健康関連グループが支援し、健康を実現することを理念としている。次期第3次計画が令和6年～17年の12か年計画で始まる。

(厚生労働省 HP より)

こころの体温計

スマートフォンやパソコンを利用して、気軽にメンタルヘルスチェックができる専用サイト。町ホームページのトップページからアクセス可能。簡単な質問に答えることで、ストレス度や落ち込み度を自分でチェックでき、アドバイスや各種相談窓口などを伝えている。利用料無料。通信費は自己負担。

- **本人モード**

自分自身のストレス度、落ち込み度がチェックできる。

- **家族モード**

家族や身近な人の心の健康状態を、近くにいる人の目でチェックできる。

- **赤ちゃんママモード**

赤ちゃんを育てているお母さんのこころの健康状態をチェックできる。

- **ストレス対処タイプテスト**

ストレスを感じたときにどう乗り切るかをタイプ別に分けて、ワンポイントアドバイスをしている。

- **アルコールチェックモード**

飲酒がこころにどのような影響をあたえているかチェックできる。アルコールとの付き合い方、アルコールの危険性などのアドバイスをしている。

【さ行】

産後ケア事業

令和元年度から実施。出産後の母親に対して、自宅や専用施設において、授乳についての相談や乳房ケア、沐浴などの育児についての相談、育児のサポートが受けられる。

【た行】

超高齢化

65 歳以上の人口割合が 21%を超えた状態

データヘルス

医療保険者が分析を行った上で行う、加入者の健康状態に即した、より効果的・効率的な保健事業を指す。(厚生労働省 HP より)

【な行】

にこにこ健診（若年者健診）

令和 2 年度から実施。若い世代（20～30 代）の健康意識の向上、さらには健診継続受診の習慣化により 40 代からの特定健診受診率の向上を図るため、町事業として実施している。

【は行】

BMI

身長と体重から肥満度を表す体格指数。体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で算出。BMI が 18.5 未満は痩せ、18.5 以上 25 未満は標準、25 以上は肥満と判定される。低栄養は BMI20 未満を指すことが多い。

健康かんら21(第3次) 最終評価

1. 調査方法

- ①令和5年度健康づくりに関するアンケート調査(20~80代 計463名)
- ②令和4年度1歳6か月児健診(54名)・3歳児健診受診者(52名)の問診票より集計

2. 評価方法

- 目標値に対し、
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
アンケート項目変更のため、評価ができないものについては評価不可とした。

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 | 現状値 | | 実績値 | 評価 |
|--------------------------------------|--------|-------|-------|-------|----|
| | | 29年度 | 目標値 | R5年度 | |
| ①体重を気にしながら食事を気にしている割合 | 40~80代 | 40.2% | 60.0% | 42.0% | C |
| ②週2・3回以上家族や友人と楽しく食事をしている割合 | 40~80代 | 77.3% | 85.0% | 78.9% | C |
| ③1日2・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 | 61.5% | 67.0% | 54.9% | D |
| ④減塩のため、薄味に心がけている割合 | 40~80代 | 73.0% | 80.0% | 71.3% | C |
| ⑤1日の適切な食事摂取量を理解している者の割合 | 40~80代 | 48.2% | | 46.4% | — |
| ⑥1日350g以上の野菜をとるようにしている割合 | 40~80代 | 67.7% | | 63.5% | — |
| ⑦食生活の改善意欲のある者の割合 | 40~80代 | 90.0% | | 90.6% | — |

- ①BMIで肥満判定の人の方が体重も食事も気にしている傾向があった。
- ②40~60代は共食の機会が多いが、70代以降は機会が減っていた。
- ③県食育計画の目標値は50%であるため、県平均よりは高い。町ホームページで野菜のレシピを掲載したり、食育月間(6月)にはにこにこ甘楽内で啓発ブースを設けて食育啓発をした。
- ④40代は50%以上が気にしていない。最も気にしている世代は70代であった。食生活改善教室では減塩をテーマにして講話を実施し、参加者に塩の摂りすぎ度をチェックしてもらった。
- ⑦気をつけている内容としては「朝食を抜かない」が最も多かった。

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 | 現状値 | | 実績値 | 評価 |
|-------------------------|--------|-------|-------|-------|------|
| | | 29年度 | 目標値 | R5年度 | |
| ①日頃から意識的に身体を動かしていない者の割合 | 40~80代 | 10.6% | 8.0% | 11.0% | C |
| ②1日に合計30分以上歩いている割合 | 40~80代 | 63.3% | 70.0% | 60.4% | C |
| ③ほぼ毎日外出している者の割合 | 40~80代 | 64.5% | 70.0% | 57.1% | D |
| ④ロコモティブシンドロームを知っている者の割合 | 40~80代 | 16.9% | 20.0% | — | 評価不可 |

- ①動いていない人が40代では18.5%、50代では13.7%と60・70代以上よりも多かった。運動教室では、上級者コースと初心者コースの2コース設定し、運動レベルの異なる教室を実施した。
- ②60分以上歩いている人も18.8%おり、運動する人とならない人の差がある。
- ③最も外出しているのは60代であった。

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 | 現状値 | | 実績値 | 評価 |
|------------------------------|--------|-------|-------|-------|------|
| | | 29年度 | 目標値 | R5年度 | |
| ①眠りを助けるために睡眠導入剤やアルコールを使う者の割合 | 40～80代 | 28.7% | 25.0% | 19.0% | A |
| ②睡眠によって十分休養がとれない者の割合 | 40～80代 | 14.9% | 13.0% | 19.8% | D |
| ③相談窓口を知らない者の割合 | 40～80代 | 37.4% | 30.0% | 29.1% | A |
| ④自分にあったストレス解消法を持つ人の割合 | 40～80代 | 56.2% | 60.0% | — | 評価不可 |
| ⑤現在ストレスを感じている者の割合 | 40～80代 | 71.4% | / | 77.5% | — |
| ⑥家族・友人・職場などで相談できる者がいる割合 | 40～80代 | 87.8% | / | 87.1% | — |

- ①前回から比べて改善があるものの、2割の人が薬や酒に頼っている。
- ②十分な睡眠が取れていない人が増えている。
- ③前回より相談窓口の周知が進み、一番知っている相談窓口は「いのちの電話」で47.7%であった。相談窓口の周知のため、公共施設にカードを設置したり、自殺予防月間(9月・3月)には甘楽町図書館ら・ら・かんらと連携し、自殺予防関連の本のコーナーを特設し、啓発した。
- ⑤40～50代は「仕事のこと」が一番のストレスだったが、60代以降は「自身の健康について」ストレスがある。

4) たばこ・アルコール

| 指標 | 最終評価対象 | 現状値 | | 実績値 | 評価 |
|---|----------------|-------|-------|-------|------|
| | | 29年度 | 目標値 | R5年度 | |
| ①たばこを習慣的(6か月以上)に吸っている者の割合 | 40～80代 | 13.4% | 10.0% | 9.9% | A |
| ②喫煙が及ぼす健康影響(COPD)について知っている者の割合 | 40～80代 | 39.2% | 43.0% | 52.7% | A |
| ③禁煙や分煙に気を付けている者の割合 | 40～80代 | 53.4% | 60.0% | 62.9% | A |
| ④1日の飲酒の適量を知っている者の割合 | 40～80代 | 57.1% | 60.0% | — | 評価不可 |
| ⑤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 | 4.2% | 3.0% | 13.5% | D |
| | 女性(日本酒約1合以上) | 8.4% | | 4.8% | B |
| ⑥妊娠中～産後(1歳半まで)の母親の喫煙の割合 | 乳児～1歳半未満までの保護者 | 2.0% | 0.0% | 1.6% | B |
| ⑦(ほぼ毎日飲んでる人で)休肝日を作って実行している者の割合 | 40～80代 | 27.8% | / | 27.0% | — |

- ①⑥たばこを吸う人は減少傾向にある。
- ②③たばこの害やCOPDや副流煙の知識が周知されてきている。吸っている割合は40代が27.8%と最も高い。
- ⑤男性はリスクを高める量を飲んでる人が多い。女性は目標には届かなかったものの、適量を守って飲む人が増えた。

5) 歯の健康

| 指標 | 最終評価対象 | 現状値 | | 実績値 | 評価 |
|------------------------|--------|-------|-------|-------|----|
| | | 29年度 | 目標値 | R5年度 | |
| ①定期的に歯科検診を受ける人の割合 | 40～80代 | 50.6% | 55.0% | 58.0% | A |
| ②60歳で24本以上の自分の歯を持つ者の割合 | 60代 | 47.6% | 50.0% | 55.3% | A |
| ③3歳児の一人平均むし歯数 | 3歳児 | 0.32本 | 0.2本 | 0.04本 | A |
| ④12歳児(中1)の一人平均むし歯数 | 12歳児 | 0.43本 | 0.3本 | 0.21本 | A |
| ⑤自宅でフッ化物洗口をしている小中学生の割合 | 町内小中学生 | 21.8% | 25.0% | 24.5% | B |

- ①約6割の人は、定期検診の習慣がある。
- ②定期受診の効果もあるのか、歯の本数が維持されている。
- ③④R4値を使用。むし歯予防活動の効果が出ている。
- ⑤フッ素洗口の引換率(年4回分のうち、1回以上は引き換えた人)は横ばいである。

6) 糖尿病・循環器病・がん

| 指標 | 最終評価対象 | 現状値 | | 実績値 | 評価 |
|-----------------------|-----------|-------|-------|-------|----|
| | | 29年度 | 目標値 | R5年度 | |
| ①健診を受けた者の割合(町国保被保険者) | 40～74歳 | 50.5% | 60.0% | 48.8% | C |
| ②特定保健指導を受ける者の割合(国保) | 保健指導対象者 | 41.0% | 45.0% | 36.1% | D |
| 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* | 25.1% | 40.0% | 14.6% | D |
| ④(大腸がん) | がん検診申込調査 | 51.1% | 60.0% | 26.6% | D |
| ⑤(前立腺がん) | がん検診申込調査 | 36.5% | 40.0% | 27.2% | D |
| ⑥(子宮がん)(個別含む) | がん検診申込調査 | 30.3% | 40.0% | 15.3% | D |
| ⑦(乳がん)(個別含む) | がん検診申込調査 | 34.5% | 40.0% | 18.5% | D |

【*】健診受診率、がん受診率は最新であるR4年度(暫定)値を使用。

- ①～⑦感染症の影響もあり、受診控えの影響が残っている。また、H29年度から総合健診に変更したため、各公会堂等での受診機会が減ったことも考えられる。
特定健診については個別健診を拡充した。
- ①40代50代の受診率が低い。若いうちからの健診習慣をつけることを目的に、にこにこ健診(20代30代の若年健診)をR2年度から開始した。
- ④大腸精検(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」調査結果

1. 調査の目的

「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・歯科口腔保健計画～」(計画期間平成30年度～令和5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。また、ぐんま電子申請受付システムを使用し、電子回答も可能とした。

3. 調査対象者

甘楽町に住所を有する20～89歳の男女計1,000人を住民基本台帳を基に無作為抽出

| | 20代 | 30代 | 40代 | 50代 | 60代 | 70代 | 80代 | 合計 |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 男性 | 70人 | 70人 | 71人 | 72人 | 74人 | 73人 | 70人 | 500人 |
| 女性 | 70人 | 70人 | 71人 | 72人 | 74人 | 73人 | 70人 | 500人 |

50～70代の人口割合が多いため数人多い。

| | | | |
|-----|-------|-------|-------|
| 回収率 | 46.7% | 有効回答率 | 46.3% |
|-----|-------|-------|-------|

全て無回答のものや体調不良のため回答不可で返却されたものは無効とした

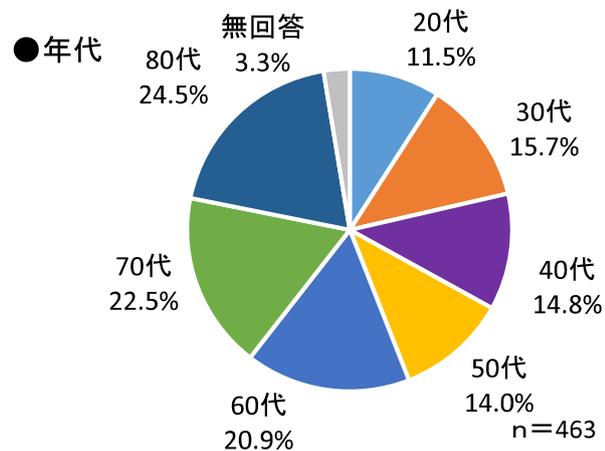
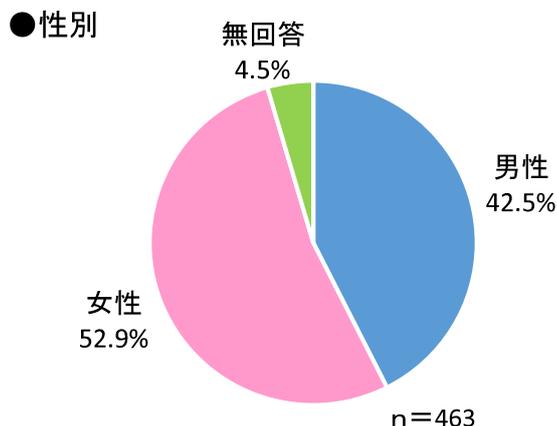
令和5年9月13日発送、9月30日締切

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 | (8) 健康診断 |

(1) 回答者の基本属性

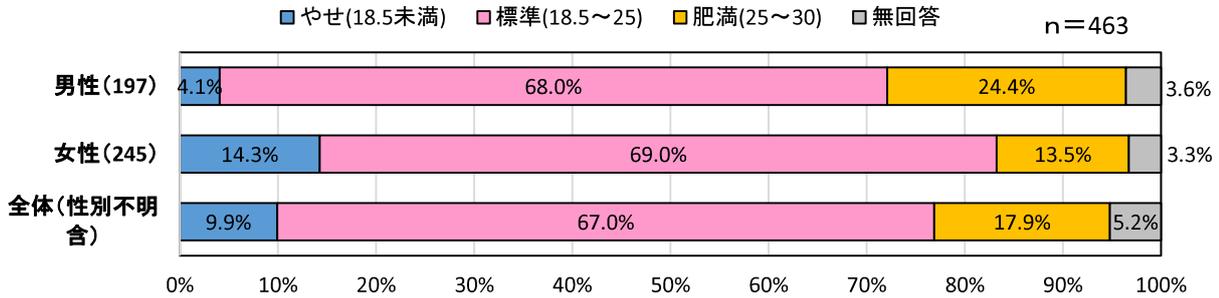
| | 20代 | 30代 | 40代 | 50代 | 60代 | 70代 | 80代 | 無回答 | 合計 |
|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 男性 | 20人 | 21人 | 28人 | 16人 | 35人 | 35人 | 40人 | 2人 | 197人 |
| 女性 | 21人 | 36人 | 26人 | 35人 | 40人 | 45人 | 40人 | 2人 | 245人 |
| その他・無回答 | 1人 | 0人 | 0人 | 0人 | 1人 | 2人 | 9人 | 8人 | 21人 |
| 年代合計 | 42人 | 57人 | 54人 | 51人 | 76人 | 82人 | 89人 | 12人 | 463人 |



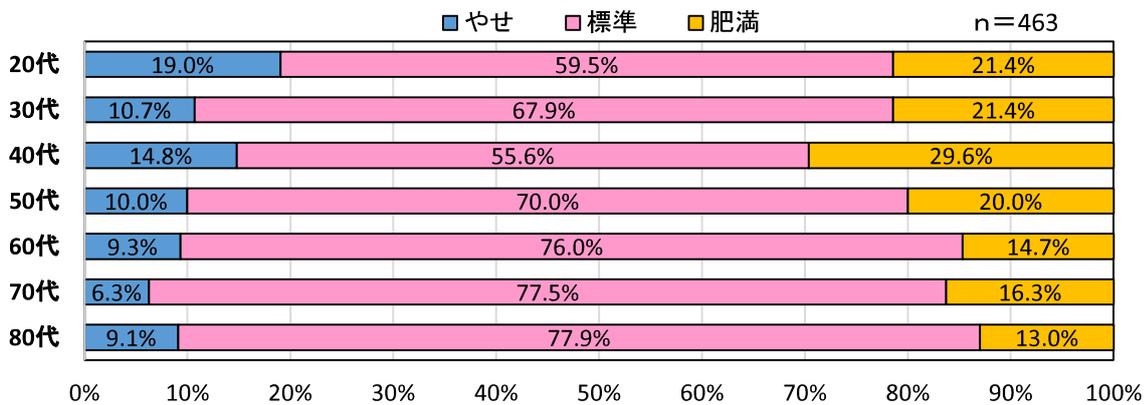
(2) 身体状況等について

● 身長と体重からBMI(体格指数)を算出

性別ごとのBMI分布

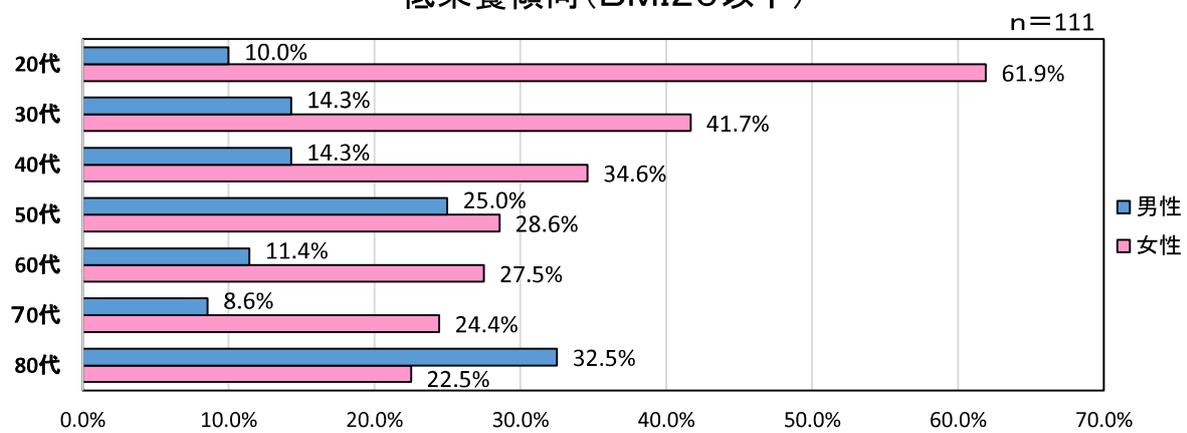


各年代のBMI分布

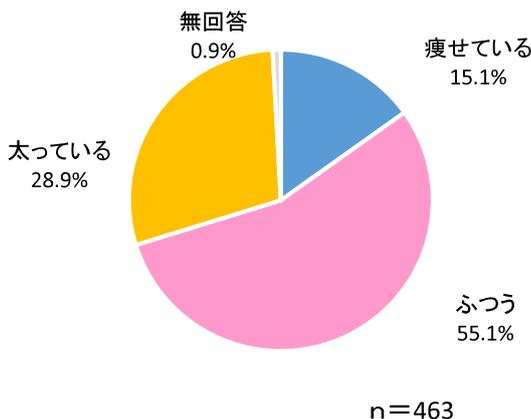


低栄養傾向(BMI20以下)

分母は各年代性別の総数

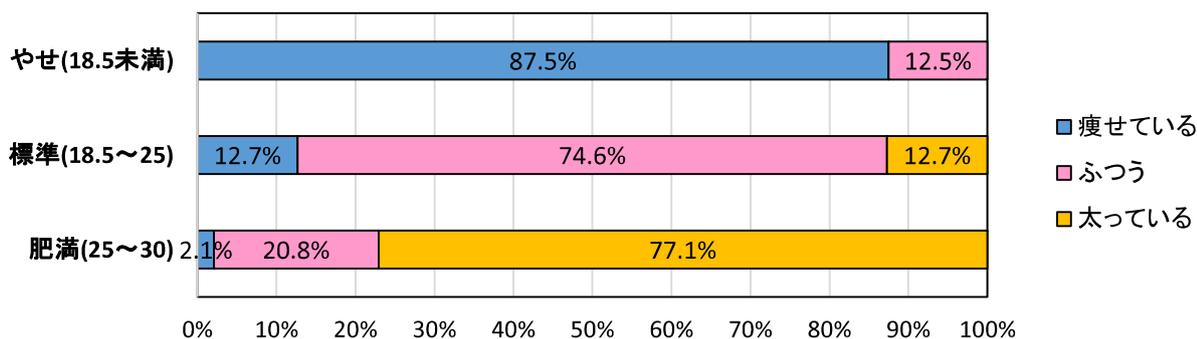


問1 自分の体格をどう思いますか



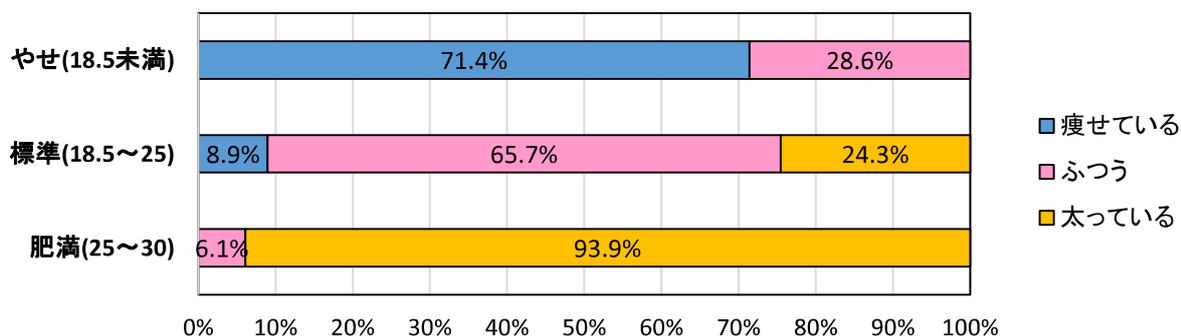
BMIと自分の体型【男性】

n=197



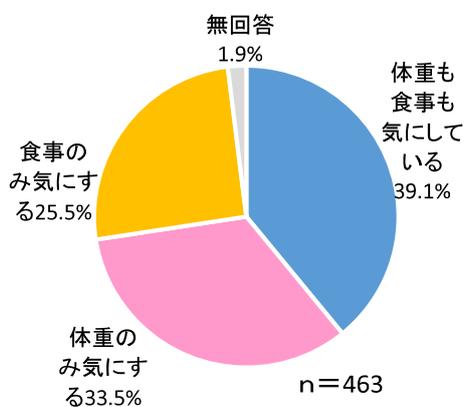
BMIと自分の体型【女性】

n=245



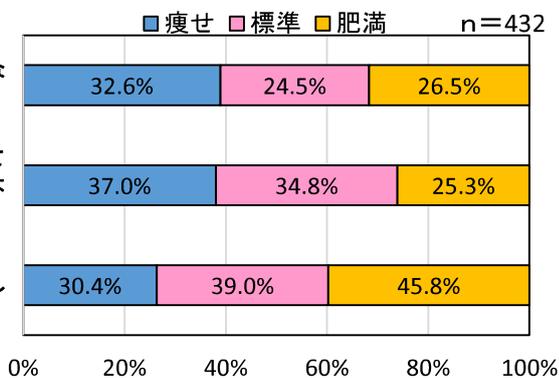
(3) 栄養・食生活について

問2 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

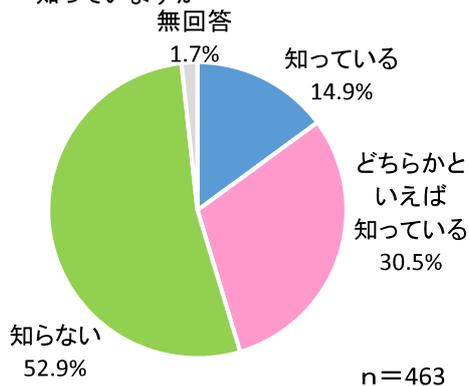


体重・食事の意識とBMI

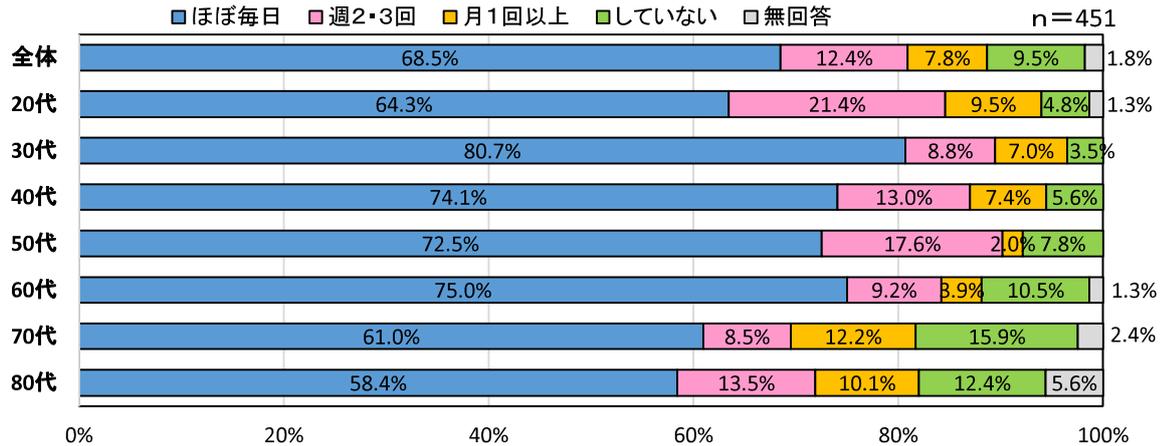
n=432



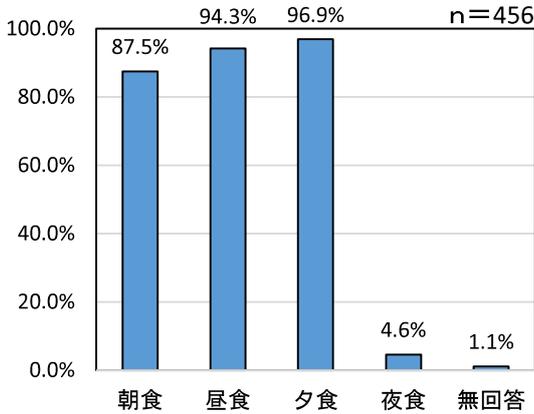
問3 自分の1日の適正な食事摂取量(kcal)を知っていますか



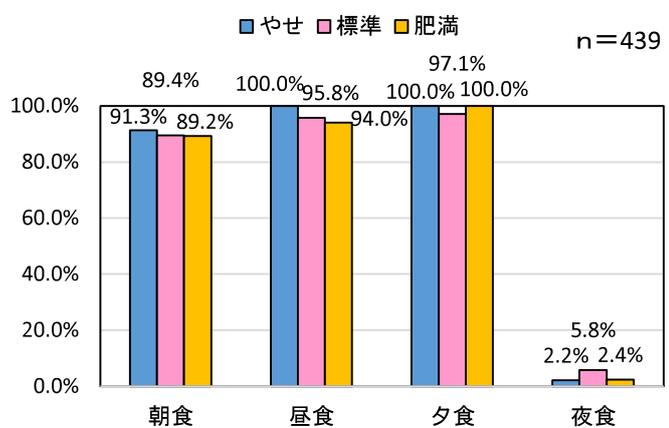
問4 家族や知人と楽しく食事をしていますか



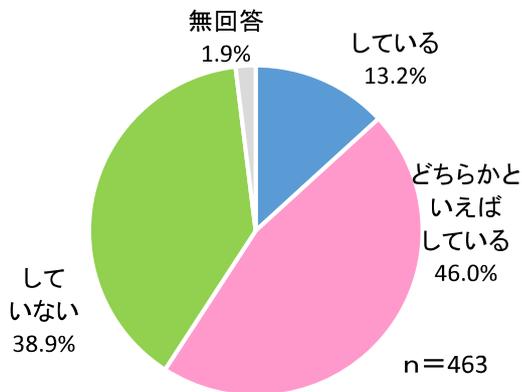
問5 食べている食事全て教えてください



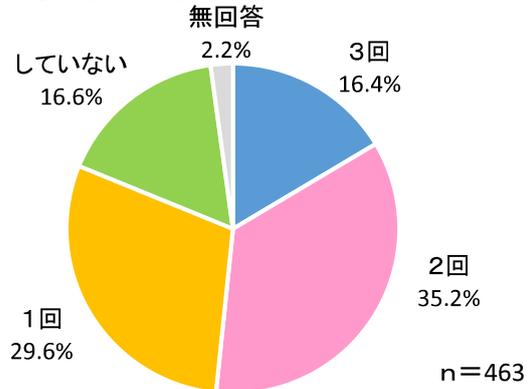
食事内容とBMI



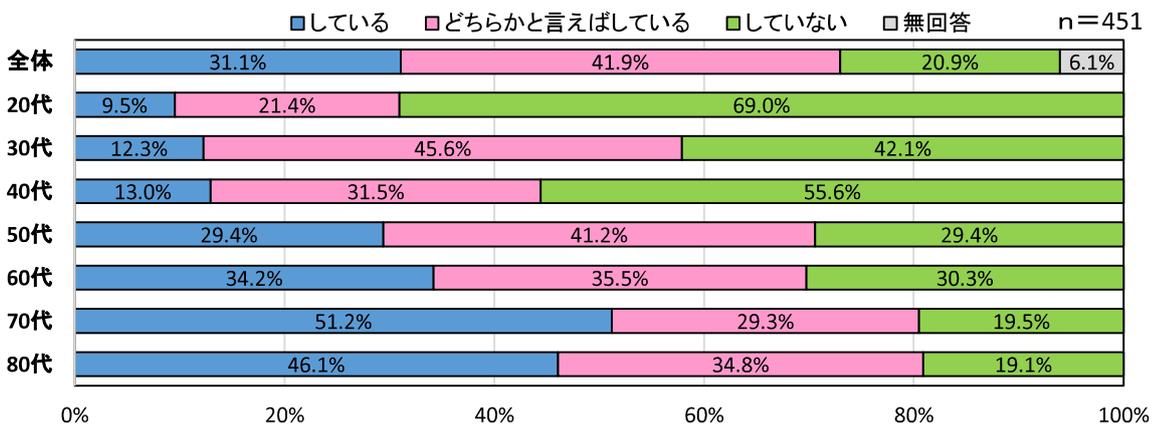
問6 1日350g以上の野菜をとるようにしていますか



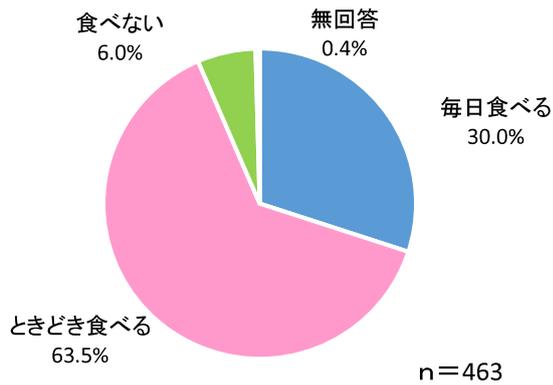
問7 1日何回、主食・主菜・副菜を考えたバランスの良い食事をしていますか



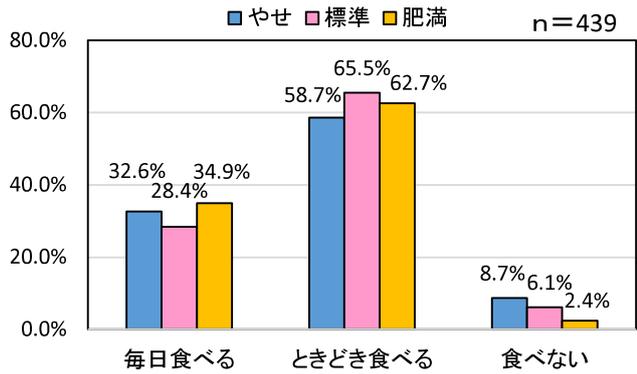
問8 減塩のために薄味に心がけていますか



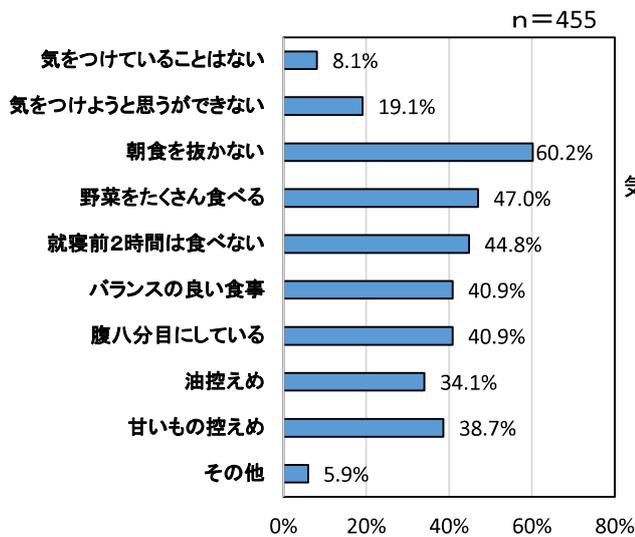
問9 甘い飲み物や食べ物を食べますか



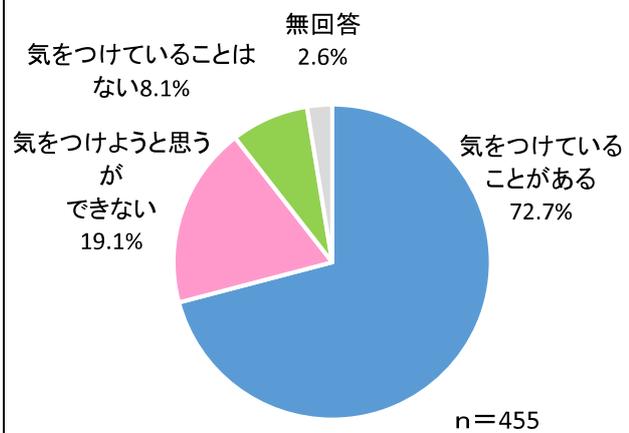
甘いものとBMI



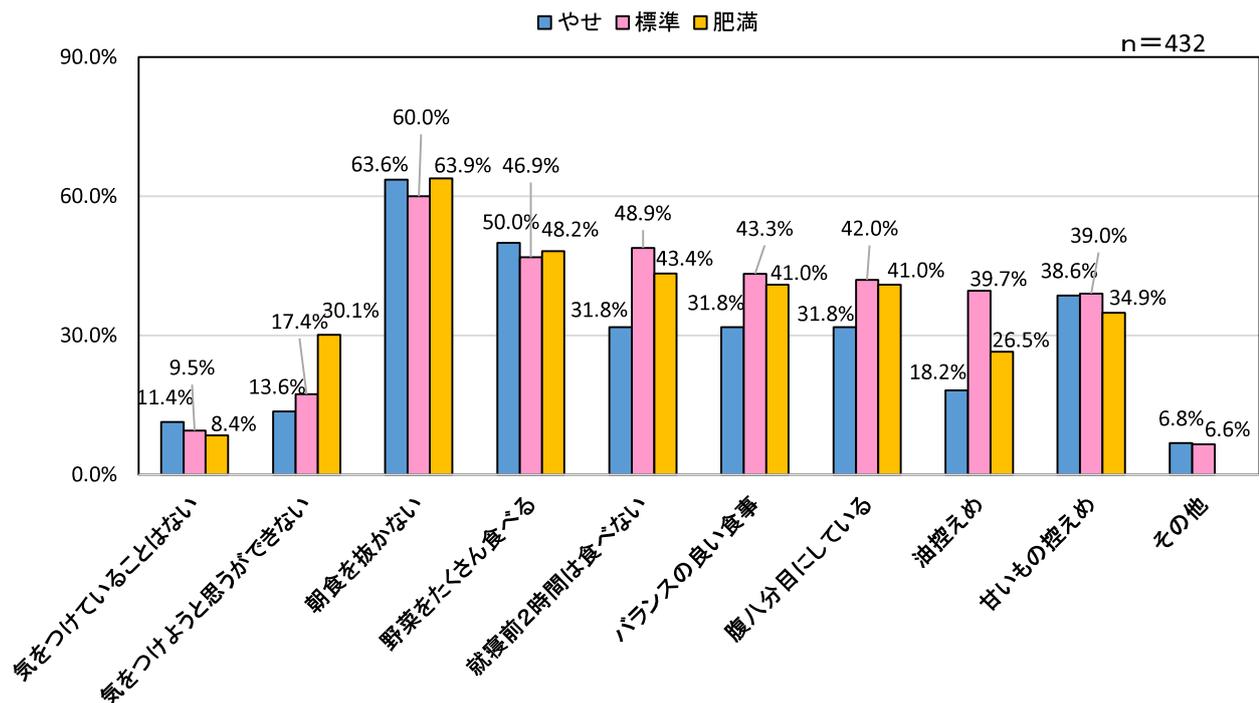
問10 食生活で気をつけていることは何ですか【複数回答】



改善意欲がある者の割合

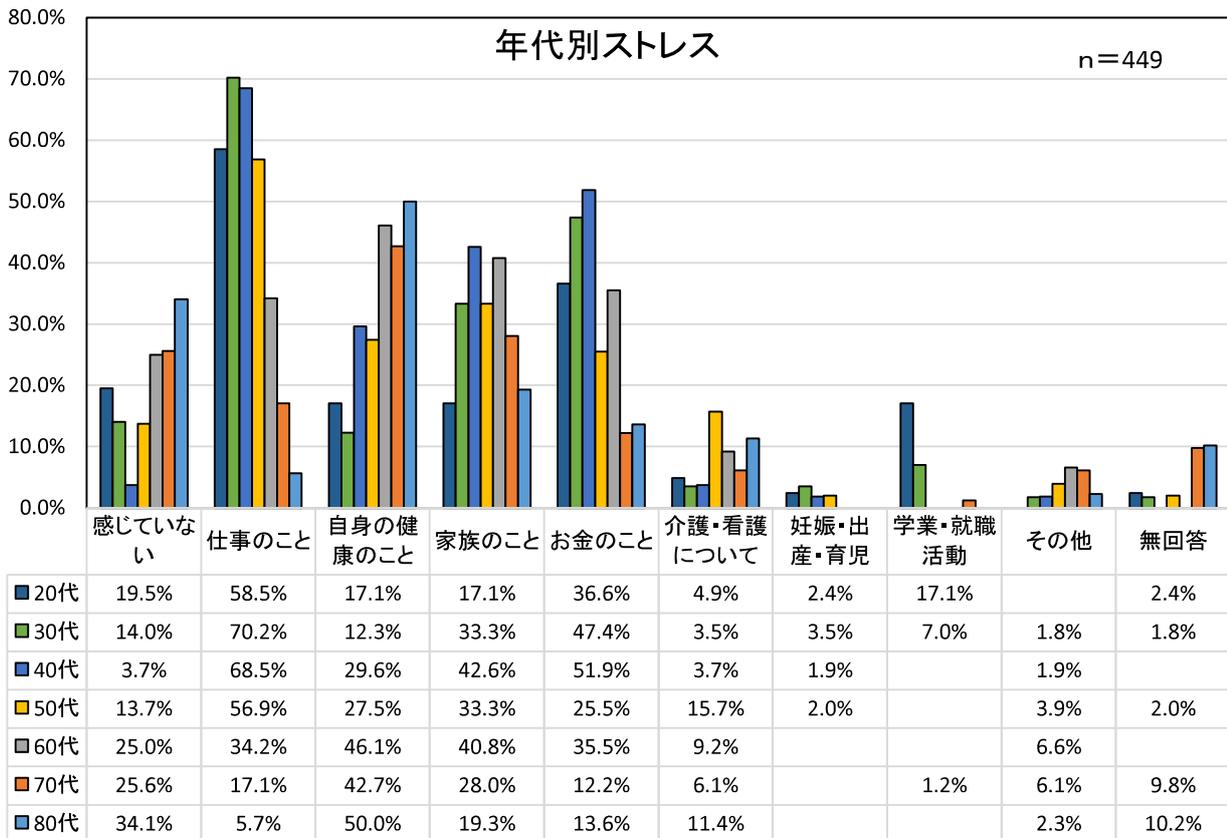
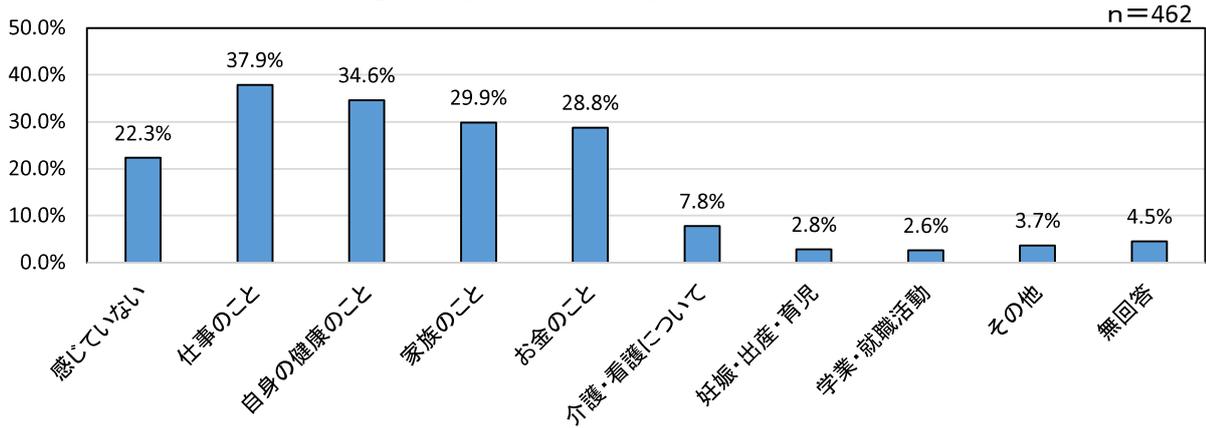


BMI別食事についての意識

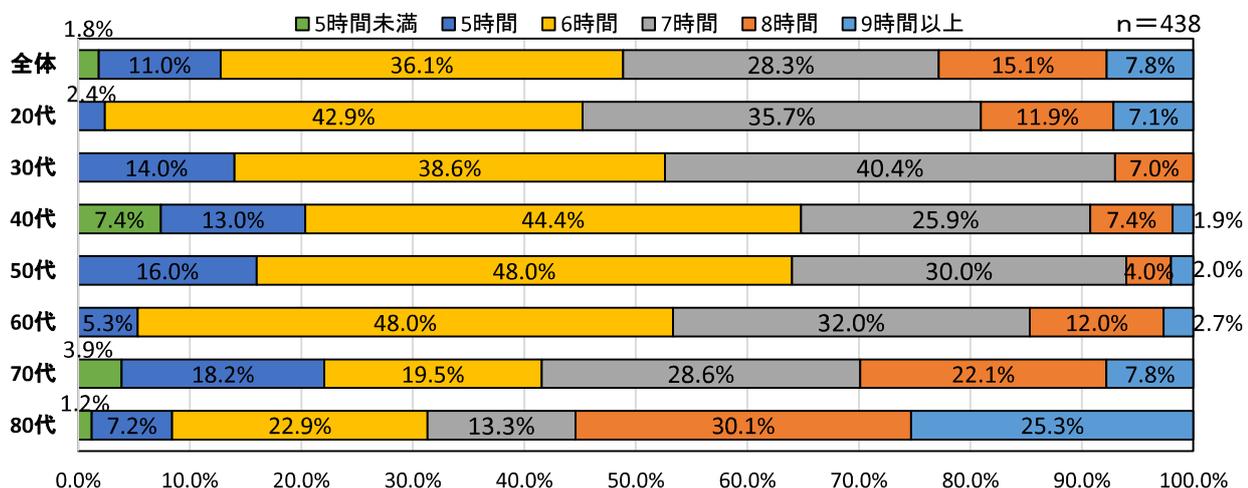


(4) 休養・こころの健康について

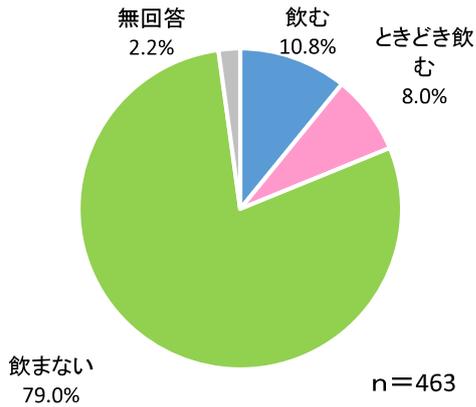
問11 どのようなことに、ストレスを感じていますか【複数回答】



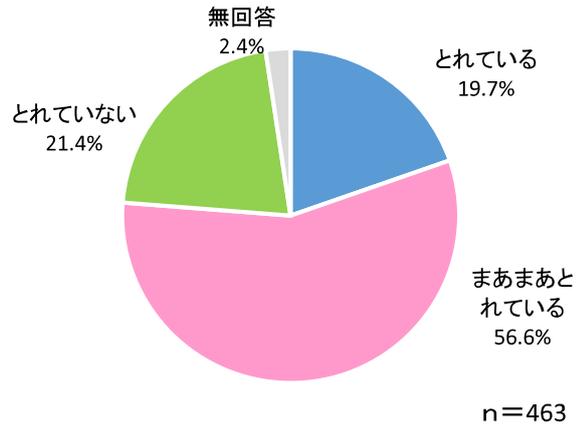
問12 睡眠時間はどのくらいですか



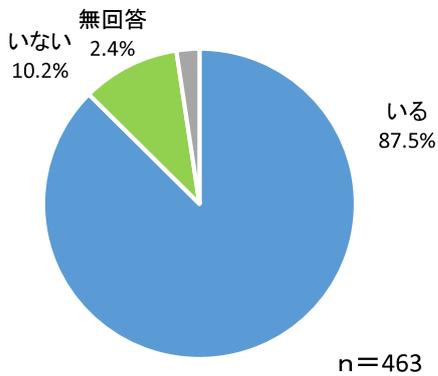
問13 眠れないとき、眠るために睡眠補助剤やアルコールを飲みますか



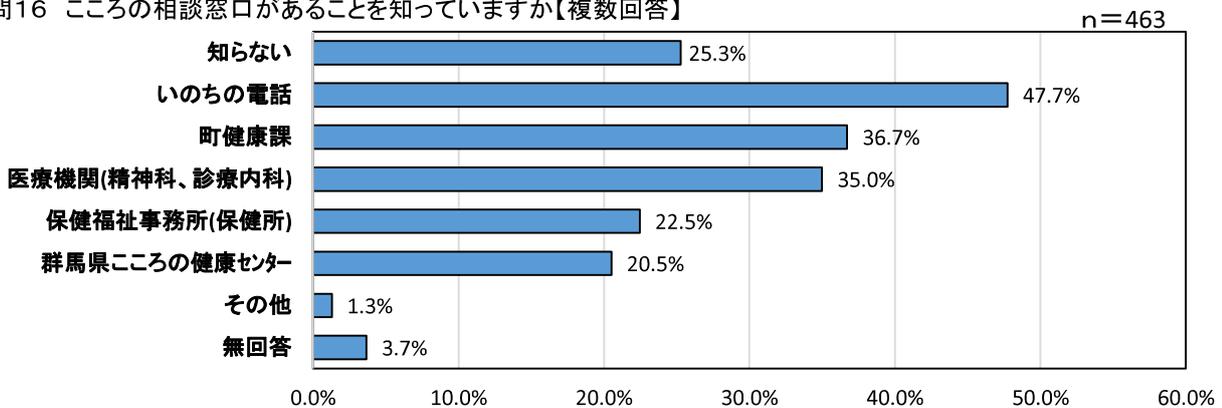
問14 翌日に疲れが取れていますか



問15 家族・友人・職場などで相談できる人がいますか

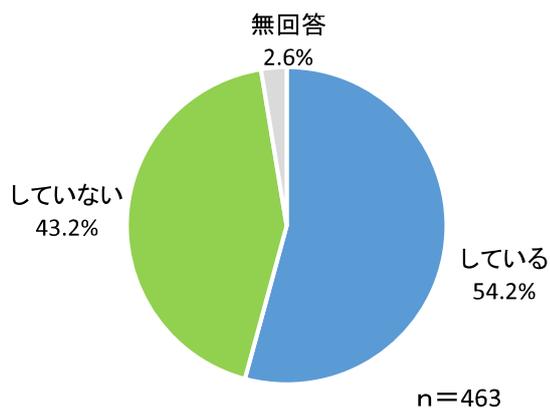


問16 こころの相談窓口があることを知っていますか【複数回答】

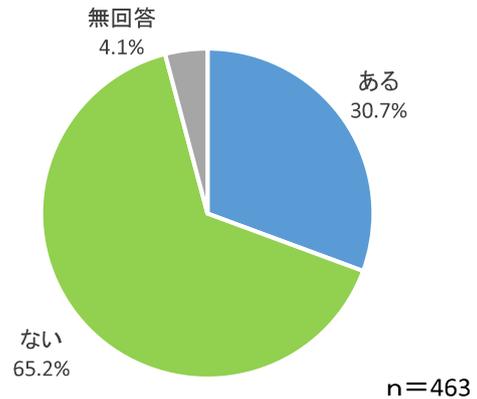


(5) 歯の健康について

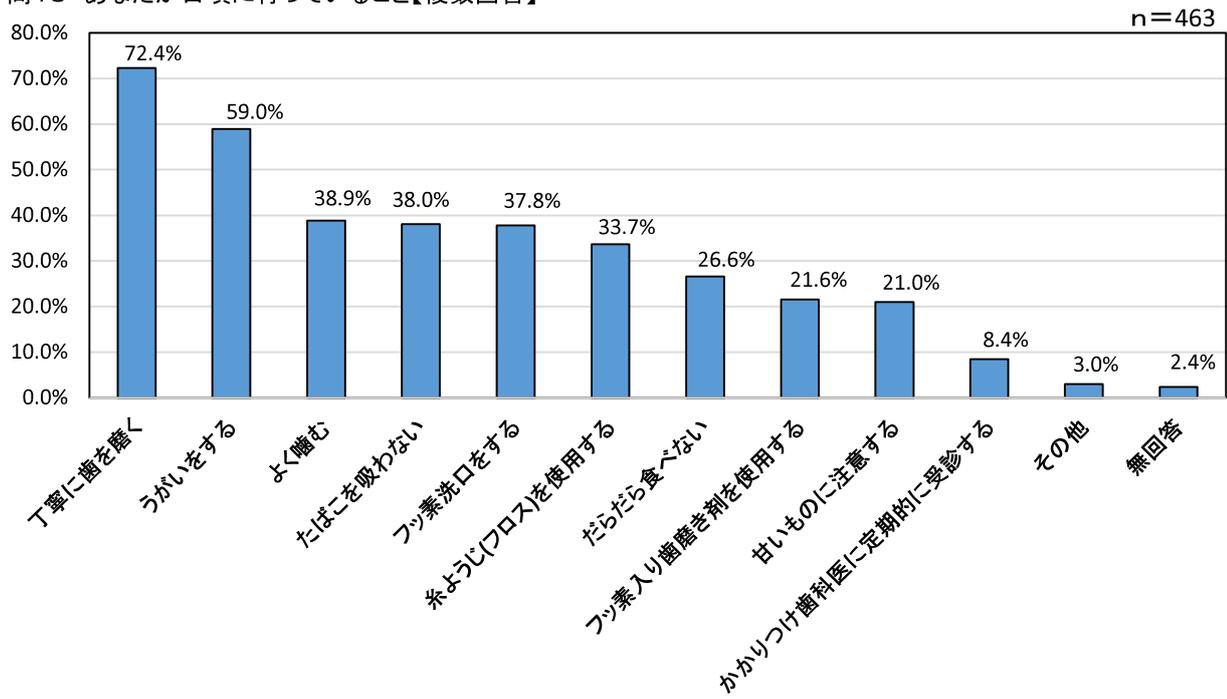
問17 かかりつけ歯科医に年1回以上受診していますか



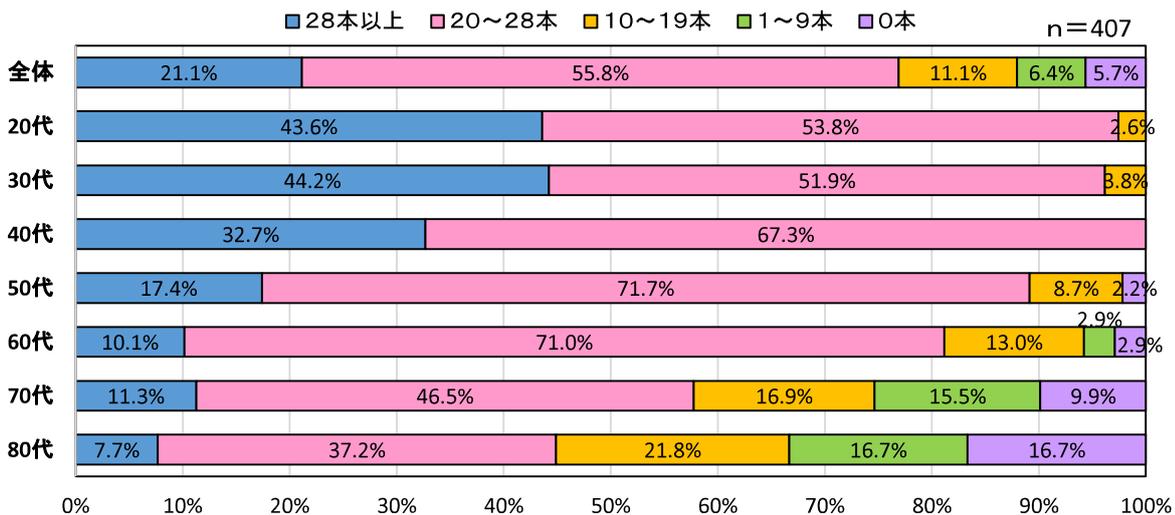
問19 今までに歯周病と言われたことがありますか



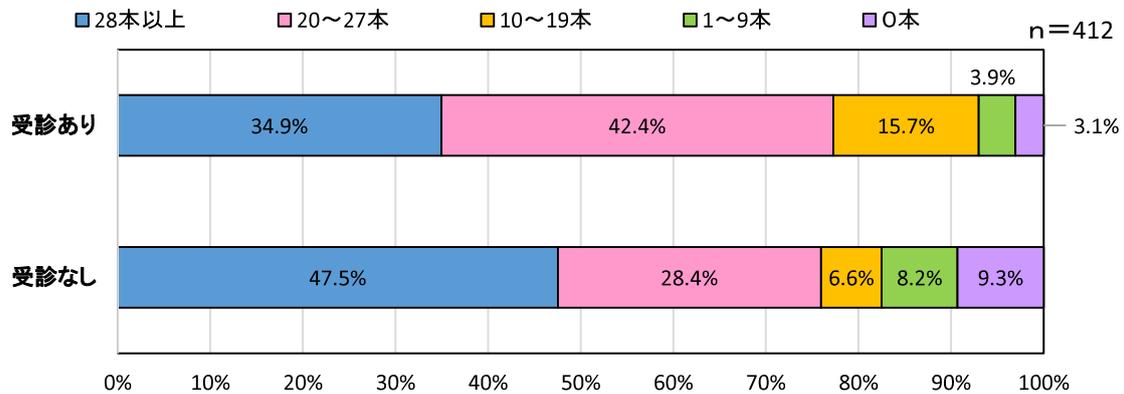
問18 あなたが日頃に行っていること【複数回答】



問20 自分の歯は何本ありますか

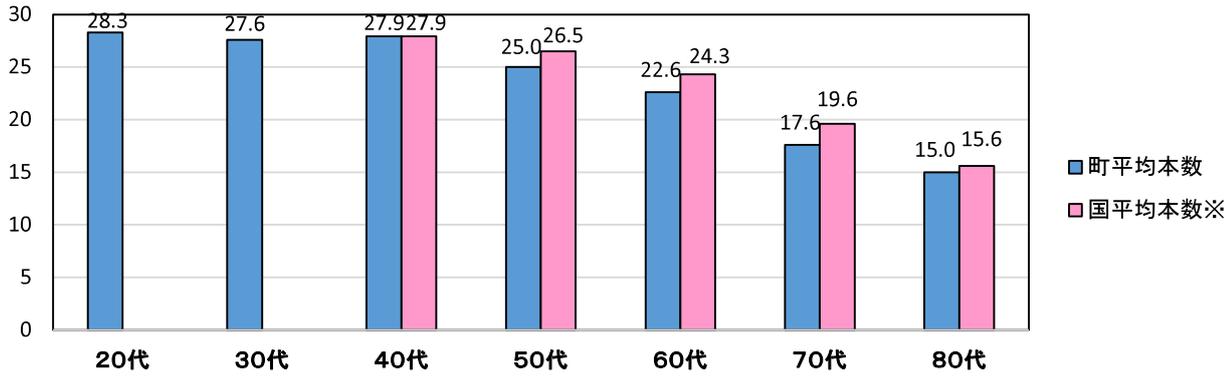


定期受診と残存歯数の関係



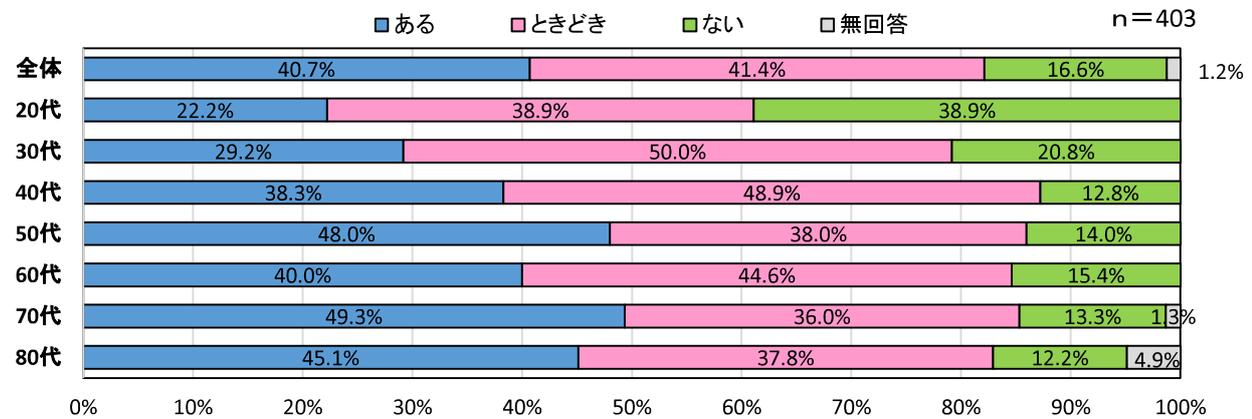
1人平均現在歯数(本)

※国平均は令和4年歯科疾患実態調査結果より年代平均に変換(40代以降のみ。80代は80~84歳)

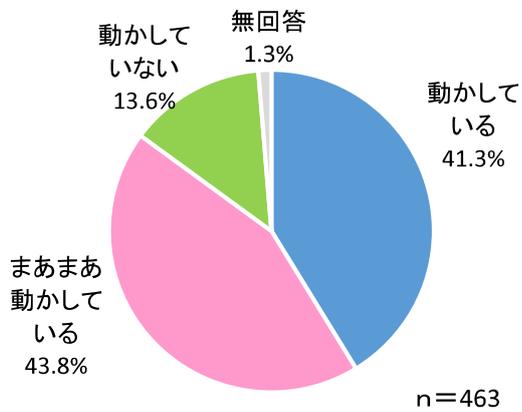


(6) 身体活動・運動について

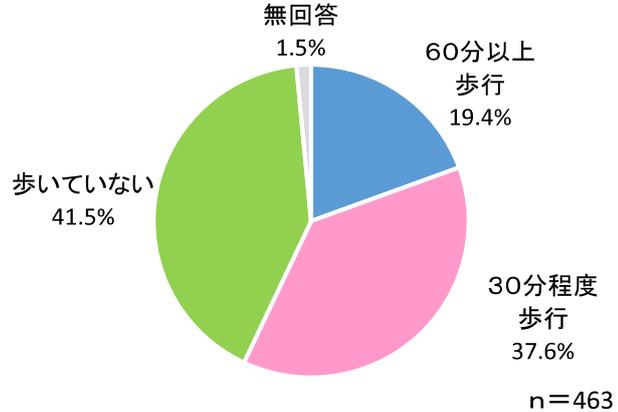
問21 足や腰に痛みはありますか



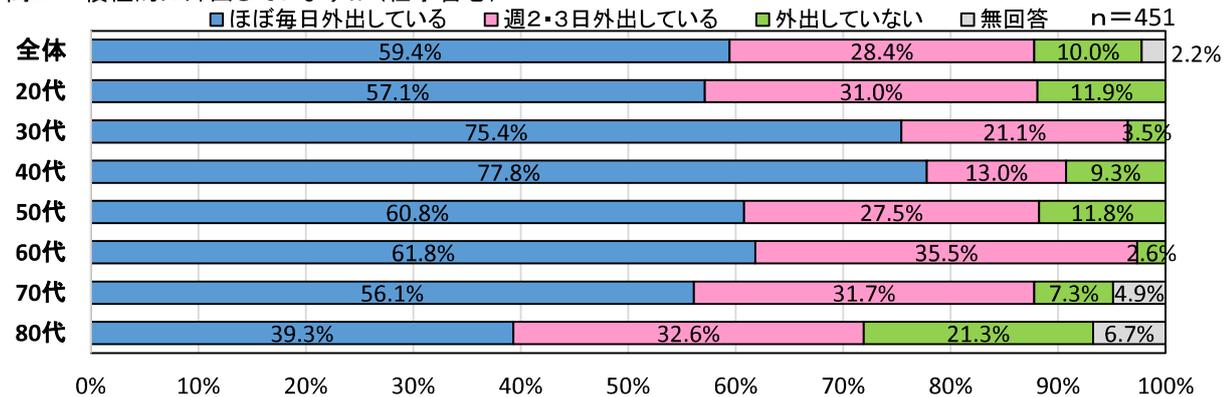
問22 日頃から意識的に体を動かしていますか



問23 1日に合計30分以上歩いていますか

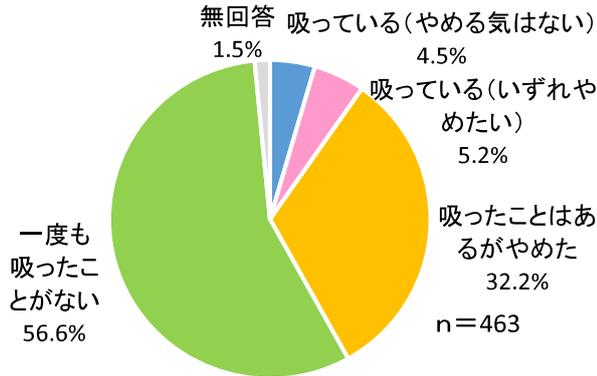


問24 積極的に外出していますか(仕事含む)

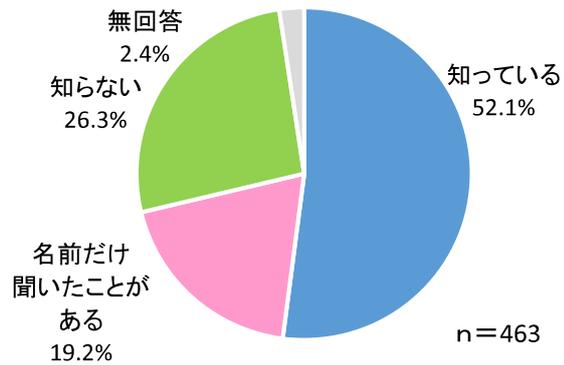


(7)たばこ・アルコールについて

問25 たばこを習慣的(6か月以上)に吸っていますか



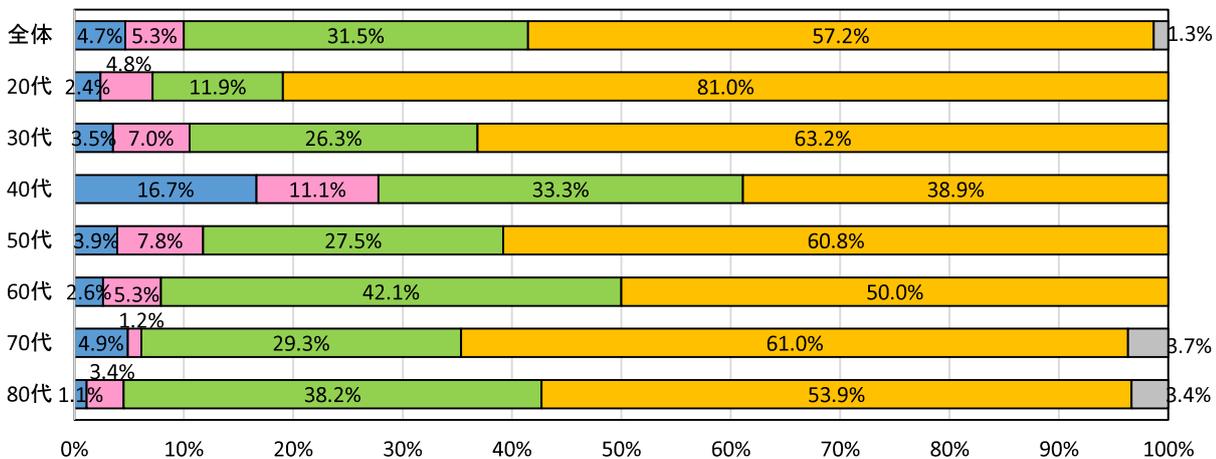
問26 たばこによる健康被害に慢性閉塞性肺疾患(COPD)などがあることを知っていますか



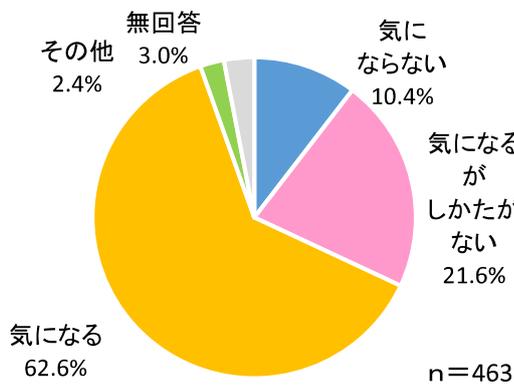
年代別喫煙状況

n=451

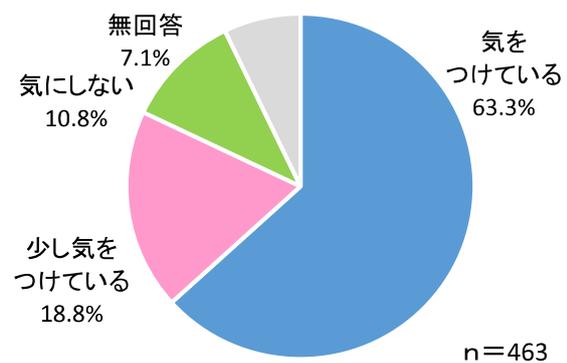
■吸っている(やめる気はない) ■吸っている(いずれやめたい) ■吸ったことはあるがやめた ■一度も吸ったことがない ■無回答



問27 受動喫煙についてどう思いますか

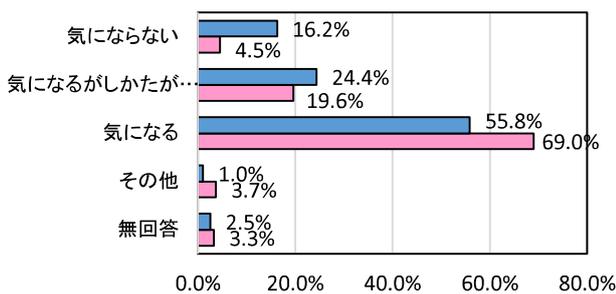


問28 禁煙や受動喫煙、分煙などに気をつけていますか



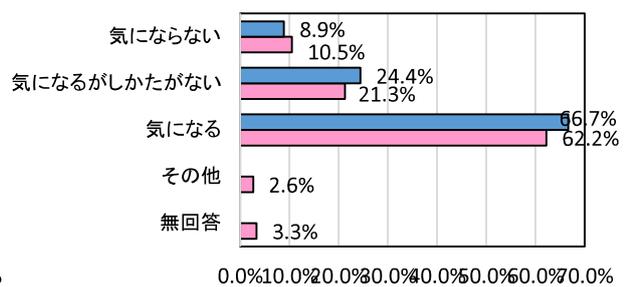
受動喫煙についてどう思うか(男女)

■男性(n=197) ■女性(n=245)

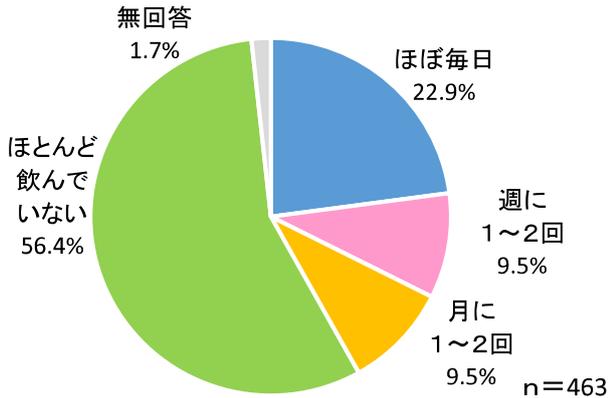


受動喫煙についてどう思うか(喫煙・非喫煙者)

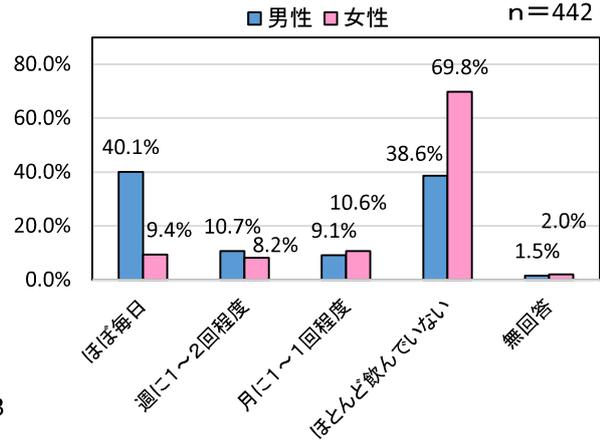
■喫煙者(n=45) ■非喫煙者(n=418)



問29 お酒を飲む習慣がありますか



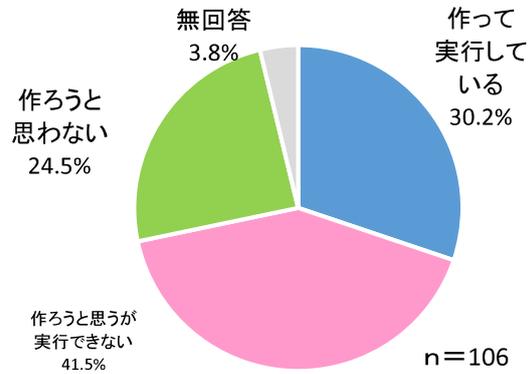
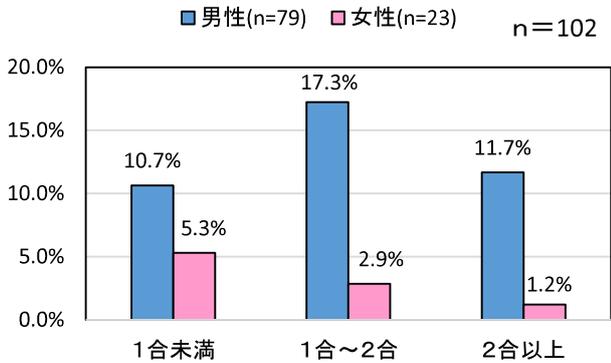
男女別飲酒習慣



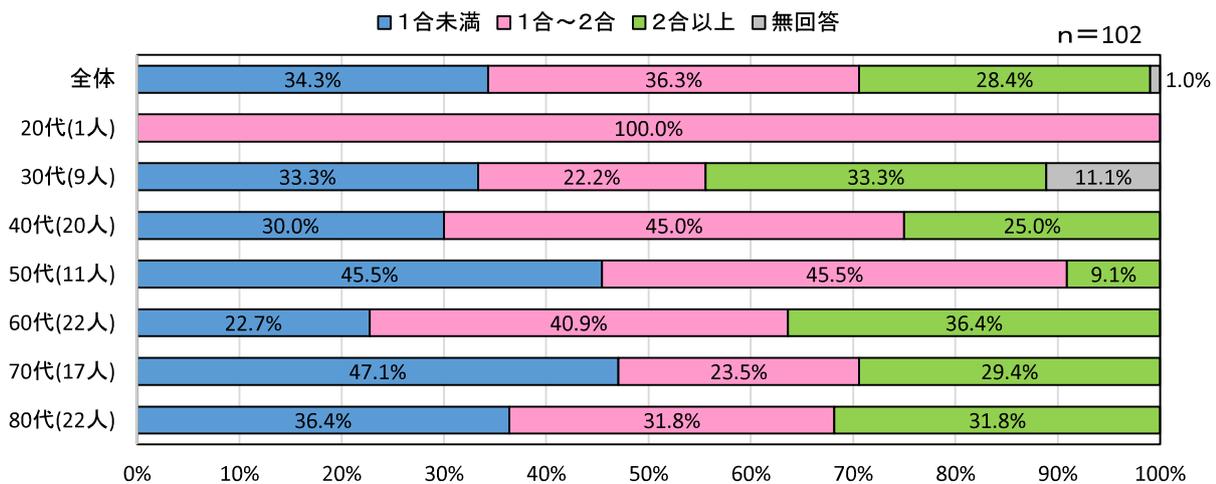
問30 (ほぼ毎日と答えた方)1日どのくらい飲んでますか

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:197 女性:245)

(ほぼ毎日と答えた方)休肝日を作ろうと思いますか

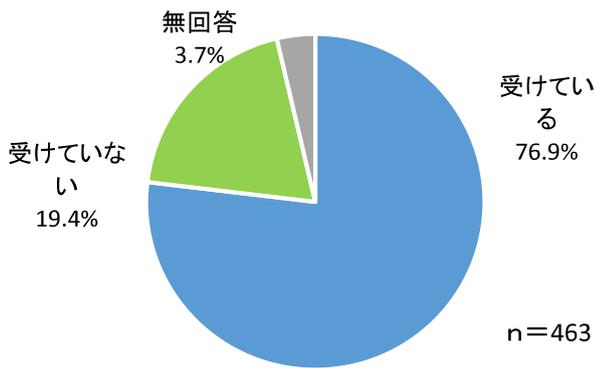


年代別飲酒量

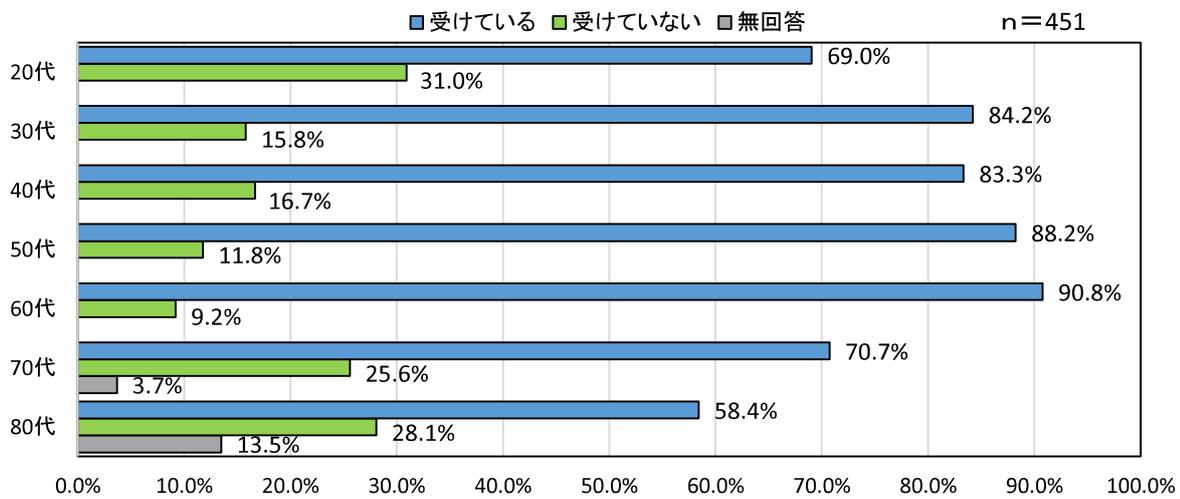


(8) 健診について

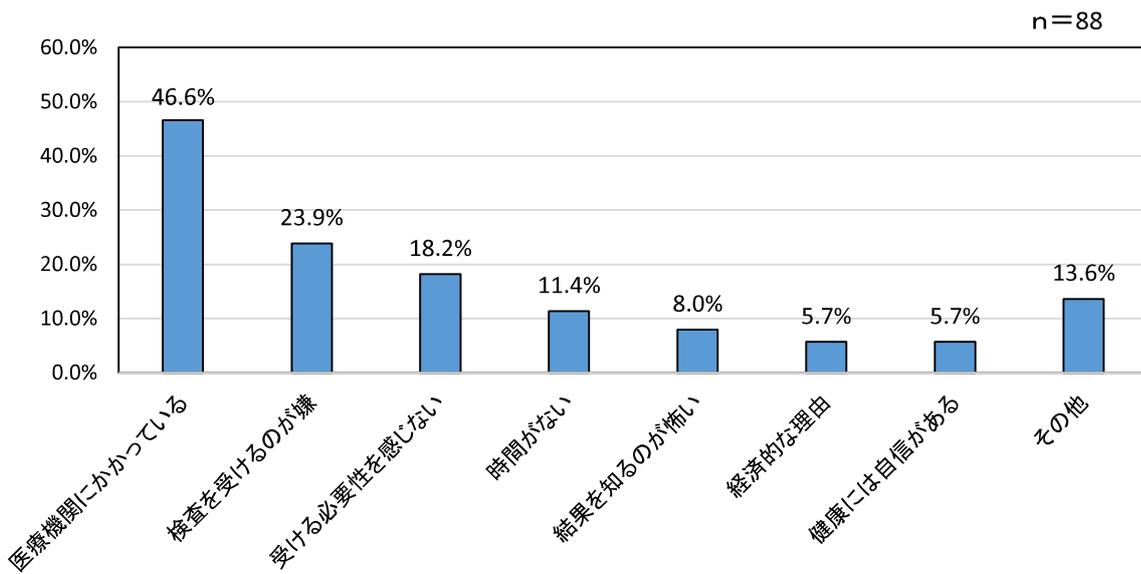
問31 年に一度、健康診断(町や職場・人間ドックなど)を受けていますか



年代別健診受診状況



問32 「受けていない」と答えた方) 受けない理由全て教えてください



健康づくりに関するアンケート調査票

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、必ず本人の意向を確認して記入してください。
2. 回答は当てはまるものに、○や数値を記入してください。
3. 記入いただいた調査票は、**9月30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 | 20代 | 30代 | 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 | その他 | | |
| 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

についておきします

- 問1 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2 体重を測る習慣があり、体重を気にして食事をしていきますか
 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3 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4 家族や知人と楽しく食事をしていきますか
 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 していない
- 問5 食べている食事全てに○をつけてください 朝食 昼食 夕食 夜食
- 問6 1日350g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7 1日に何回、主食・主菜・副菜を考えたバランスの良い食事をしていきますか
 3回以上 2回 1回 していない
- 問8 減塩のため薄味を意識していますか している どちらかといえばしている していない
- 問9 甘い飲み物や食べ物を食べますか 毎日食べる ときどき食べる 食べない

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 | 気をつけようと思うができない |
| 腹8分目している | 朝食を抜かない |
| 野菜をたくさん食べる | バランスの良い食事 |
| 甘いものを控えめにしている | その他() |

B. 休養・こころの健康

についておきします

問11 どのようなことにストレスを感じていますか。当てはまるもの全てに○をつけてください

| | | | |
|--------|----------|----------|-----------|
| 感じていない | 家族のこと | 仕事のこと | 介護・看護について |
| | お金のこと | 妊娠・出産・育児 | 学業・就職活動 |
| | 自身の健康のこと | その他() | |

問12 睡眠時間はどのくらいですか 時間

問13 眠れないとき、眠るための薬やアルコールを飲みますか

| | | |
|-----------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| 飲む <input type="checkbox"/> | ときどき飲む <input type="checkbox"/> | 飲まない <input type="checkbox"/> |
|-----------------------------|---------------------------------|-------------------------------|

問14 翌日に疲れがとれていますか とれている まあまあとれている とれてない

問15 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16 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○を付けてください

| | | |
|---------------------------------|--|---|
| 知らない <input type="checkbox"/> | 町健康課 <input type="checkbox"/> | 保健福祉事務所(保健所) <input type="checkbox"/> |
| いのちの電話 <input type="checkbox"/> | 群馬県こころの健康センター <input type="checkbox"/> | 医療機関(精神科、心療内科) <input type="checkbox"/> |
| その他() <input type="checkbox"/> | | |

C. 歯の健康

についておきします

- 問17 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18 あなたが日頃行っていること全てに○をつけてください
- | | | |
|------------------------------------|---|--|
| 丁寧に歯を磨く <input type="checkbox"/> | 糸ようじ(フロス)を使用する <input type="checkbox"/> | たばこを吸わない <input type="checkbox"/> |
| フッ素洗口をする <input type="checkbox"/> | フッ素入り歯磨き剤を使用する <input type="checkbox"/> | かかりつけ歯科医に定期的に受診する <input type="checkbox"/> |
| 甘いものに注意する <input type="checkbox"/> | よく噛む <input type="checkbox"/> | だらだら食べない <input type="checkbox"/> |
| うがいをする <input type="checkbox"/> | その他() <input type="checkbox"/> | |
- 問19 今までに歯周病と言われたことがありますか ある ない
- 問20 自分の歯は何本ありますか(総入れ歯等は0本と記入してください) 本

裏面もあきます→

D. 身体活動 ・ 運動

についておきします

問21 足や腰に痛みはありますか

| | | |
|----|--------|----|
| ある | ときどきある | ない |
|----|--------|----|

問22 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23 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24 積極的に外出していますか（外出は、買い物や仕事、農作業や集まりの場への参加も含む）

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

についておきします

問25 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（やめる気はない）

| | |
|----------------|------|
| 吸っている（いずれやめたい） | 知らない |
|----------------|------|

 吸ったことはあるがやめた

| | |
|-------------|--|
| 一度も吸ったことがない | |
|-------------|--|

問26 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27 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28 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29 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 | ほとんど飲んでない |
|----------|----------|-----------|

問30（問29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(原液) | 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せんか ※休肝日とはお酒を飲まずに肝臓を休ませる日のこと

作って実行している

| | |
|----------|----------|
| 作ろうと思わない | 作ろうと思わない |
|----------|----------|

F. 健康診断

についておきします

問31 年に一度、健康診断(師や職場・人間ドックなど)を受けていますか

| | |
|-------|--------|
| 受けている | 受けていない |
|-------|--------|

問32（問31で「受けていない」と答えた方にお聞きします）

① 受けない理由全てに○を付けてください

| | | |
|-------------|-----------|-------------|
| 時間がない | 結果を知るのが怖い | 健康には自信がある |
| 受ける必要性を感じない | 経済的な理由 | 医療機関にかかっている |
| 検査を受けるのが嫌 | その他（ | ） |

◎健康づくりに関するご意見がありましたら ご自由にお書きください

お忙しい中、たくさんさんの質問にお答えいただき ありがとうございます。

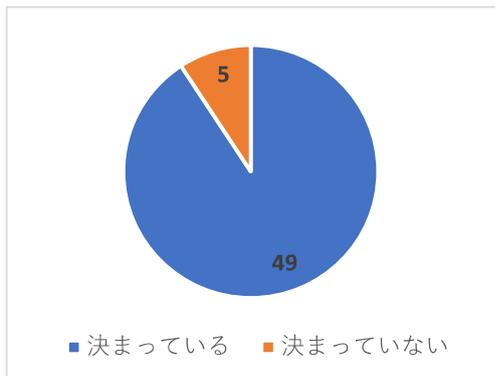
【問合せ先】甘楽町 健康課 保健係 67-5159
 （土日は担当者が不在となりますのでご了承ください）

■1歳6か月児・3歳児アンケート

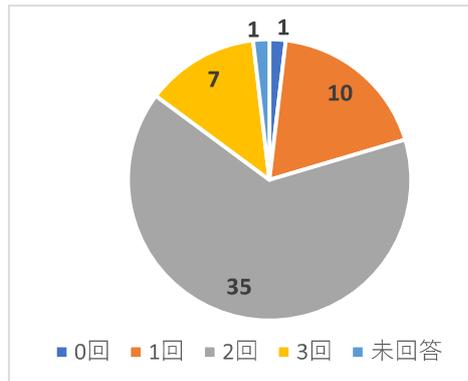
★1歳6か月児健診での栄養アンケート結果（令和4年度）

令和2年8月～令和3年7月生まれで、令和4年度中に1歳6か月健診を受診した54名の保護者を調査した。

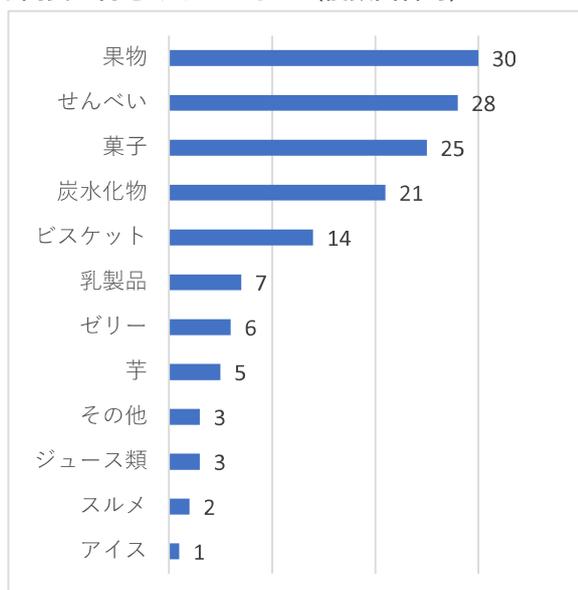
●食事や間食（おやつ）の時間は決まっているか



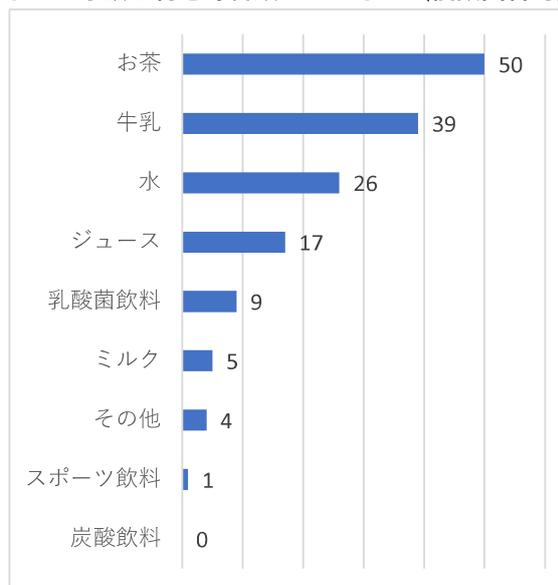
●間食の回数



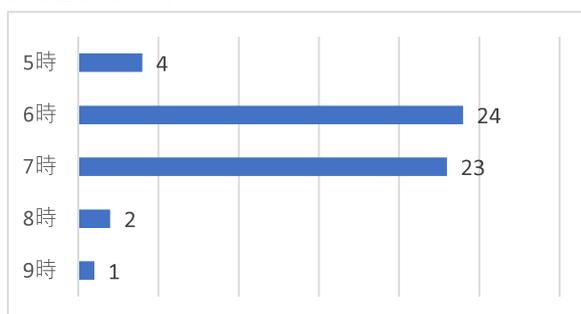
●間食は何をあげているか（複数回答可）



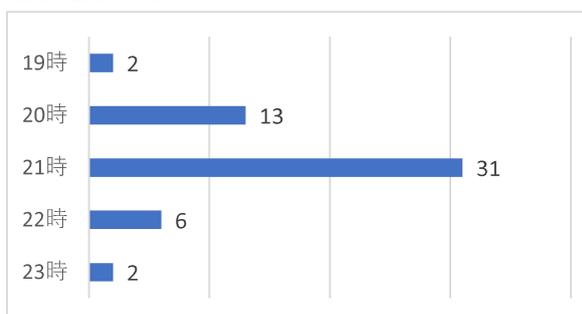
●どんな飲み物を毎日飲んでいるか（複数回答可）



●朝起きる時間



●夜寝る時間



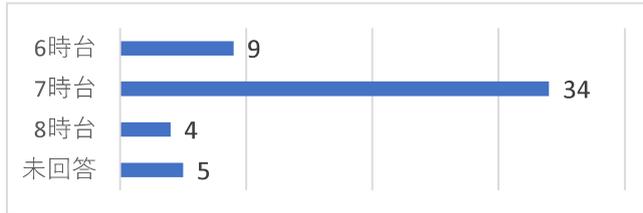
★3歳児健診での栄養アンケート結果（令和4年度）

平成30年12月～令和1年11月生まれで、令和4年度中に3歳児健診を受診した52名の保護者を調査した。

●朝食は食べているか

毎日食べる児は、50名、食べない児は2名であった。

●朝食の時間帯



●食事の時間は決まっているか

51名（98.1%）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

49名（94.2%）が行っている。

●テレビを消して食事をしているか

23名（44.2%）が行っている。

●お手伝いをさせているか

35名（67.3%）がさせている。

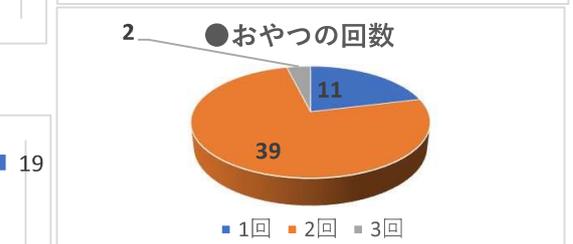
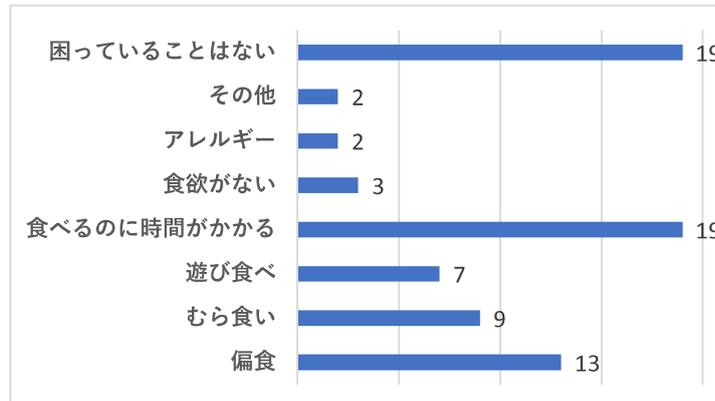
●子どもと一緒に食事をするのは楽しいか

43名（82.7%）が楽しいと答えている。

●食事の内容



●食事が困っていること



■ 計画策定の経過

【検討の経過】

| 開催日 | 会議名等 | 備考 |
|------------|------------|----------------|
| 令和5年 8月 4日 | 健康づくり推進協議会 | 第1回策定委員会 |
| 令和5年10月25日 | 健康づくり推進協議会 | 第2回策定委員会 |
| 令和6年 1月 | パブリックコメント | 募集期間1月22日～2月5日 |
| 令和6年 2月22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 | 白石 豊樹 | 議会議長 | |
| 副会長 | 新井 淳司 | 区長会長 | |
| 委員 | 中野 哲也 | 環境保健協会会長 | |
| // | 阿部 勝延 | 富岡保健福祉事務所医監 | |
| // | 吉田 恭介 | 国保運営協議会長 | |
| // | 小河原 一成 | 町内医師代表 | |
| // | 齊藤 修一 | 町内歯科医師代表 | |
| // | 横山 洋子 | 保健推進員代表 | |
| // | 中島 剛 | 校長会長 | |
| // | 柏葉 栄子 | 食生活改善推進協議会長 | |
| // | 清水 株雄 | 体育協会会長 | |
| // | 櫻井 光江 | くらしの会会長 | |
| // | 高橋 勝利 | 民生委員児童委員協議会長 | |

○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15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4次)

～ 甘楽町健康増進計画・食育推進計画・歯科口腔保健計画・自殺対策行動計画 ～

発行年月 令和6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
にこにこ甘楽 甘楽町多世代サポートセンター
電話 0274-67-5159(直通)
FAX 0274-67-7066
メール hoken@town.kanra.lg.jp
