

第2次 森町健康増進計画

第3章 領域別の取組

1 栄養・食生活

基本的な考え方

栄養・食生活は、生命を維持し、子どもたちが健やかに成長し、また人々が健康な生活を送るために欠くことができない営みである。また、食生活は社会的、文化的な営みであり、生活の質とも関わりが深い。

近年、生活習慣病の増加が深刻な問題となっており、従来の栄養欠乏から過剰栄養対策が必要となっている。

また、食生活を取り巻く社会環境の変化から、朝食欠食率の増加、過度のダイエット志向、食卓を中心とした団らんの喪失などがみられ、身体的、精神的影響が懸念される状況にある。

健康で良好な食生活の実現のためには、個人の行動変容とともに、それを支援する環境づくりを含めた総合的な取組が必要である。

現状と目標

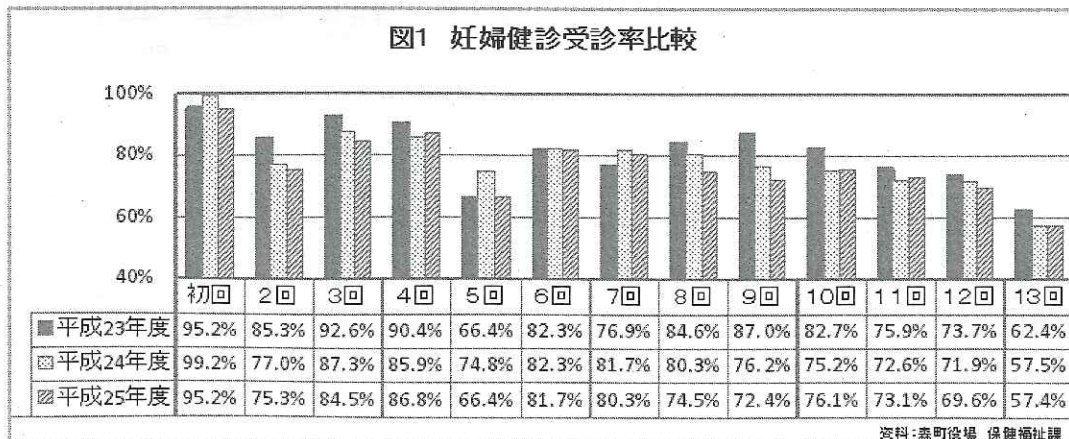
体重は、ライフステージをとおして、日本人の主要な生活習慣病や健康状態との関連が強く、特に肥満はがん、循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病と関連し、若年女性のやせは骨粗鬆症や低出生体重児出産のリスク等との関連がある。

○ 妊娠直前のやせの人の割合

妊娠前、妊娠期の心身の健康づくりは、子どもの健やかな発育に繋がる。低出生体重児は、妊娠前の母親のやせが原因の1つと考えられている。

母子健康手帳交付時の問診によると、妊娠前にBMI 18.5未満のやせの割合は、平成24年度は20.6%、平成25年度には19.0%と高値を示している。

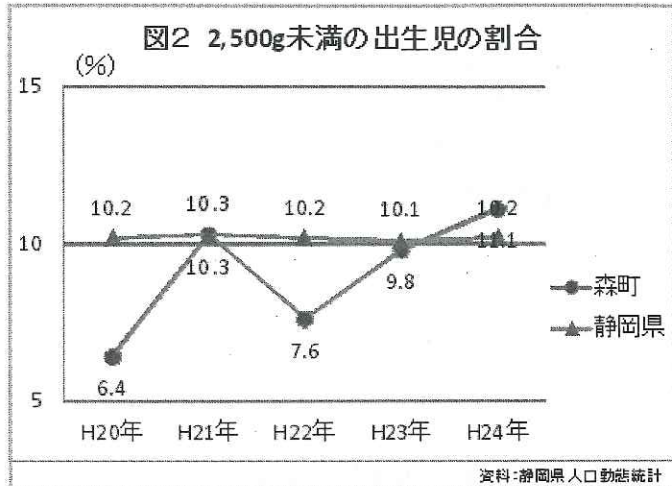
妊娠中の適切な体重増加の目安とするため、妊娠直前のBMIを把握し、保健指導を実施している。



妊婦健診の受診状況では、年度ごとに受診率が下がっている回が多くなっている。妊娠中の適正体重の把握保持、保健指導が確実に実施できる妊婦健診の受診勧奨を図っていく必要がある。

○ 低出生体重児の割合の減少

低出生体重児は、その後の成長、発達に及ぼす影響が大きいだけでなく、成人後に糖尿病や高血圧になりやすいと言われている。2,500グラム未満の低出生体重児の割合は、平成24年度は11.1%と県平均10.2%と同程度である。しかし、県平均が横ばい傾向に対し、森町は増加傾向にある。低出生体重児の生まれる割合を下げる対策として、妊婦健診の確実な受診や保健指導等により、妊娠前や妊娠期の健康づくりを支援していく必要がある。



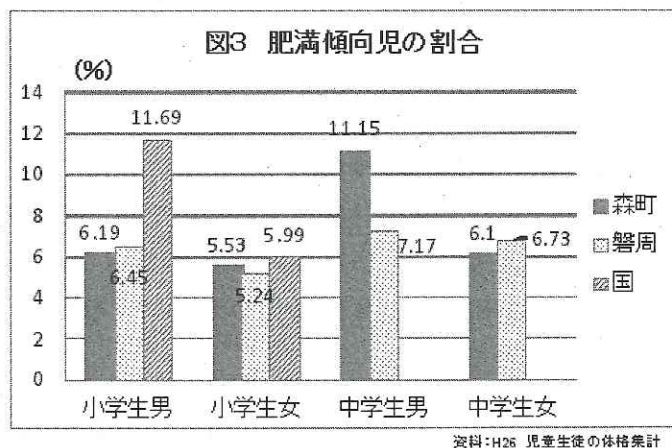
○ 肥満傾向の子どもの割合の減少

子どもの肥満は、将来の肥満や生活習慣病に結びつきやすいと言われている。学校保健統計調査では、肥満度20%以上を肥満傾向児としている。

小学生の肥満傾向児の割合は、森町男子が、6.2%に対して磐周が6.5%、森町女子が5.5%に対し、磐周が5.2%と大きな差はなかった。

中学生になると、肥満傾向児の割合は、磐周が7.2%に対し、森町は11.2%と大きく上回っている。

各年代共通して、男子が女子より肥満割合が高くなっている。

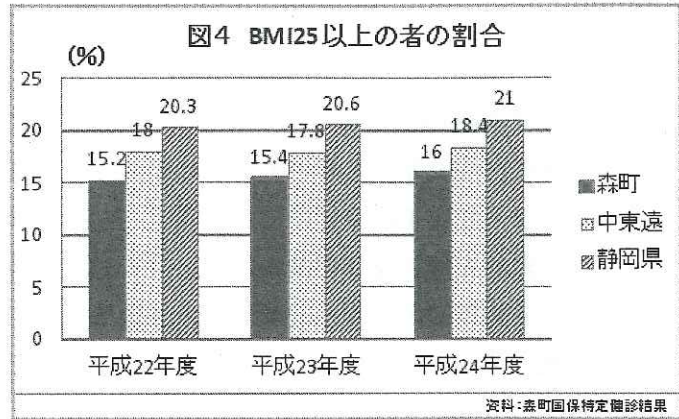


○ 肥満者の割合の減少

成人期の肥満は、内臓脂肪の影響により、高血圧、高血糖、高脂血症を引き起こしやすい。肥満者を減少させることが、生活習慣病の予防に繋がっている。

肥満者の割合は、中東遠地域、県平均に比べて、低くなっているが、徐々に増加傾向にある。

肥満は、食事の過剰摂取により引き起こされるが、平成25年度の集団健診のアンケートによると、腹八分目で食事を抑えている人が、53.5%であり、約半数が食事を気をつけている。



○ 朝食を食べる人を増やす

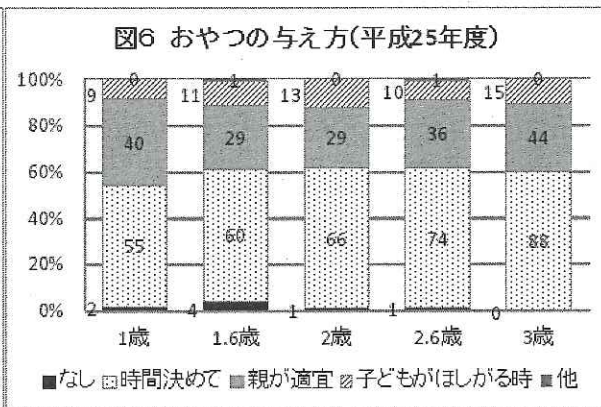
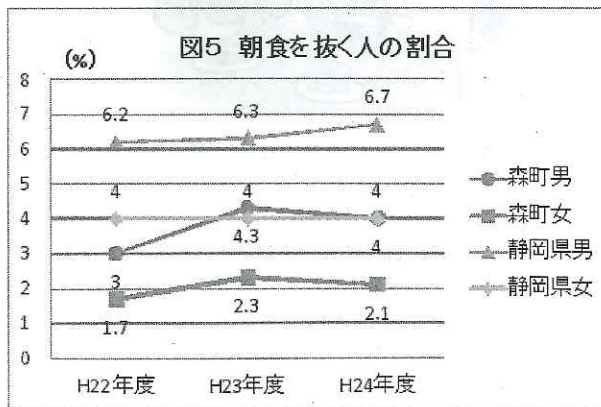
朝食を抜いている人の割合は、県平均より低いですが、徐々に増加している。女性よりも男性の方が多い。

○ 野菜を食べる人を増やす

野菜を毎食食べていると回答した人の割合は、71.8%だった。

○ 甘い飲み物を飲む人を減らす

甘い飲み物を週に3回以上とることがあると回答した人は、25.1%であり、成人でも4人に1人は甘い飲み物を摂っていることになる。



○ おやつ時間を決めている育児者の割合の増加

幼児健診での問診票でおやつとの与え方は、年齢が上がるにつれて、「親が適宜与える」人の割合や「子どもがほしがるとき」に与える人の割合が増えていく傾向にある。小中学生になると保護者の関わる時間が減少していくことから、健康な生活習慣を幼少時から身につけ、生涯にわたり継続できるような働きかけが必要であり、重要な課題である。

対策

◆行政で

- 食育推進計画に基づき、各ライフステージにおける食育を推進する。
- 妊娠、授乳期、乳幼児期からの規則正しい食習慣についての指導を実施する。
 - ・母子健康手帳交付時における適切な体重増加に関する指導を実施する。
 - ・乳幼児健診及び相談時における栄養指導を実施する。
 - ・各幼稚園等で親子料理教室を実施する。
- 食に関する正しい情報を提供する。
 - ・食に関する正しい情報を「広報もりまち」等にて提供する。
 - ・食に対する正しい知識を身につける機会を提供する。

◆家庭で

- なるべく家族一緒に食事をするよう心がける。子どもが一人で食事をするのがないよう家族が気を配る。
- 旬の食材、地元の食材を取り入れ、買い物では成分表示を見る等、食に関心をもつよう心がける。
- 健康教室、特定保健指導等に積極的に参加することを心がける。



2 運動・身体活動

基本的な考え方

「身体活動」は、安静にしているよりも多くのエネルギーを消費する営みのことをいい、身体活動のうち、体力の維持・向上を目的として、計画的・意図的に実施するものを「運動」という。一方、日常生活の中で、体を動かすことを生活活動という。

身体活動を増やすことは、メタボリックシンドロームを含めた循環器疾患・糖尿病・がんといった生活習慣病の発症予防だけでなく、高齢者の認知症や運動器機能の低下を防ぐことも明らかである。

運動や日常生活を活動的に過ごすことの重要性を理解し、実践できるように支援していく。

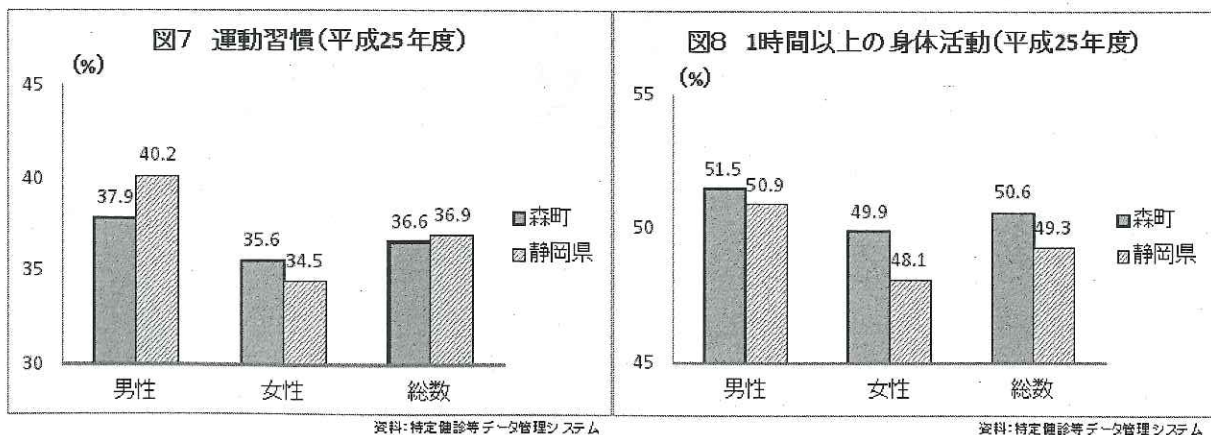
現状と目標

○ 運動習慣者の割合の増加

生活習慣病予防には、食事のコントロールだけでなく、運動を取り入れることが有効である。1回30分以上軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上継続している運動習慣がある人の割合は、男性37.9%、女性35.6%である。女性より男性の方が、運動習慣のある人の割合は多いが、県平均と比較すると下回っている。

○ 日常生活で体をよく動かしている人の割合の増加

運動とはいえないような日常の何気ない動きでも積み重ねれば減量や運動効果が得られ、生活習慣病予防に効果があることがわかっている。運動する時間がない人や運動が苦手な人には、日常の生活活動で消費されるエネルギーの「ニート」を増やすことが有効である。日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合は、男性51.5%、女性49.9%であり約半数が体をよく動かしている。



○ 早く歩く人の割合の増加

ほぼ同じ年代の同性と比較して歩く速度が早いと回答した人の割合が、県平均より上回っている。

○ 介護保険サービス利用者の減少

高齢化の影響により、ロコモティブシンドロームによる介護保険利用の増加が予測される。運動機能の維持・向上によるロコモティブシンドロームの予防が今後必要となってくる。

対策

◆行政で

- 健康づくりのための運動・身体活動についての情報を、健康教室や特定保健指導等において、住民に具体的に提供していく。
- 運動を実践しているグループに対し、指導をしていく。
- 運動を実践できる場の提供をしていく。
- 森町健康マイレージ事業を通じて、健康づくりのための運動実践のきっかけづくりをしていく。

◆家庭で

- 日常生活を活動的に過ごす。
- 自分に合った楽しいと思える運動を実践する。
- 運動教室、特定保健指導等を利用し、運動に関する正しい知識を積極的に身につける。



3 休養・こころ

基本的な考え方

こころの健康とは、人がいきいきと自分らしく生きるための重要な条件であり、生活の質に大きく影響を与える。

こころの健康には、個人の資質や能力の他に、身体状況、社会経済状況、住居や職場の環境、対人関係など多くの要因が影響している。

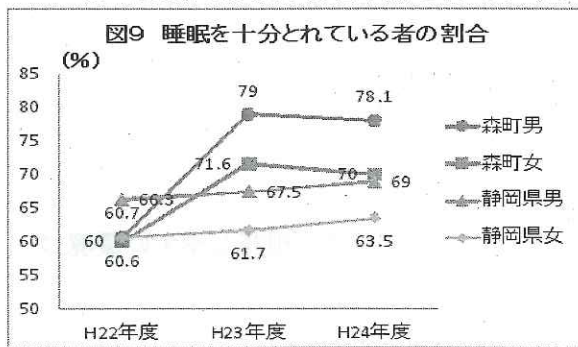
こころの健康を保つには十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことが大切であり、自分なりの休養を実現することが求められる。

こころの病気の代表的なもので、誰でもかかりうる可能性があるうつ病は、自殺の背景に存在することが指摘されており、こころの健康増進を図ることは社会問題でもある自殺を減少させることにつながる。

こころの健康を維持するために、休養の重要性や早期発見・早期治療等のこころの病気への対応を多くの人が理解し、取り組むことが重要であると同時に、個人の健康を支え守る環境づくりのために、社会全体で、ライフステージに応じたこころの健康づくりを進めていく必要がある。

現状と目標

○ 睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少



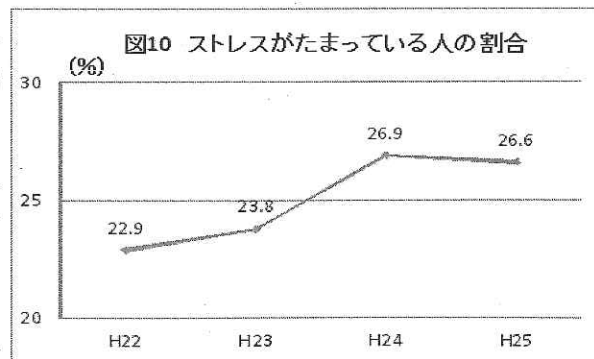
男女ともに睡眠を十分にとれていると回答した人は、県平均よりも多くなっている。

休養について正しい知識の普及を図ることや適切な休養がとれる環境を整備することが必要である。

○ ストレスがたまっていると感じている人の割合の減少

集団健診アンケートから、ストレスがたまっていると感じている人の割合が年々増加している。

こころの健康について正しい知識の普及を図るとともに、地域・職場・学校におけるこころの健康の保持増進対策を実施することが必要である。



○ 自殺死亡者の減少

平成24年度は、30、40歳代の死亡者5名の内、3名の死亡原因が自殺である。

自殺予防対策を実施することは、若年者の死亡を減少させることに繋がると思われる。

うつ病、アルコール依存症、統合失調症の早期発見、早期治療を行うことにより、自殺率を引き下げることができるといわれている。気軽に相談や受診ができる体制の充実を図ること等自殺予防対策を推進していくことが重要である。

対策

◆行政で

○休養・こころの健康に関する正しい知識の普及啓発の充実を図る。

- ・こころの健康について気軽に相談できる窓口の周知を図る。
- ・学校や職域と連携した相談を実施する。
- ・こころの健康の保持増進を目的とした講演会を実施する。

○睡眠の必要性に関する啓発を実施する。

○ストレスを解消できる環境を整備する。

- ・町で実施している講座について、回覧、広報もりまち、ホームページ等を利用して広く住民に周知する。
- ・ストレス解消についての啓発活動を実施する。
- ・ボランティア活動やサークル活動について広く住民に普及する。
- ・新生児訪問での産後うつ病の早期発見や乳幼児健診や相談での保健指導において育児不安の解消を図る。

◆家庭で

○気力と体力を養うための休養を確保する。

○効果的な睡眠についての正しい知識を習得する。

○自分に合ったストレス解消法を身につける。

○サークル活動、ボランティア活動などに積極的に参加する。

○悩み事や心配事は、ひとりで抱え込まずに相談するとともに、相談しやすい環境づくりにも心がける。

4 たばこ・アルコール・薬物

基本的な考え方

たばこは、がん、循環器疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等の呼吸器疾患、糖尿病などの原因となり、受動喫煙も肺がんや心筋梗塞、子どもの気管支喘息、中耳炎、乳幼児突然死症候群等の危険因子となる。

また、アルコールは、がん、高血圧等の生活習慣病との関連が指摘され、1日平均飲酒量が多いほどリスクが増加する。

未成年者の喫煙、飲酒は健康への悪影響が大きく薬物乱用の入り口になるといわれている。妊娠中の喫煙・飲酒は胎児に重要な悪影響を与える。

たばこ・アルコール・薬物は依存症を引き起こし、身体的健康を損なうだけでなく、こころの健康にも重大な影響を与えるため、様々な対策が必要である。

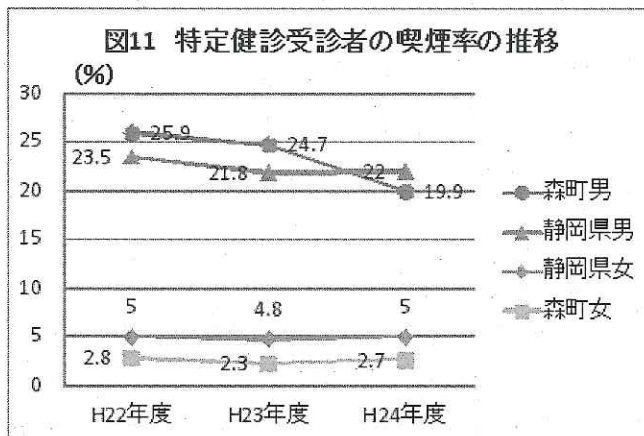
現状と目標

◆たばこ

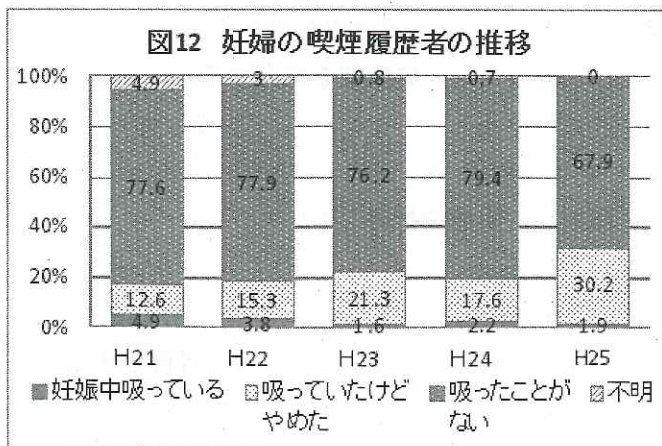
○ 喫煙率の減少

特定健診受診者の男性喫煙率は、平成22年度は、25.9%と県平均（23.5%）より高かったが、年々減少し、平成24年度は、19.9%と県平均（22.0%）より低くなっている。

森町の女性喫煙率や県平均喫煙率は、ほぼ横ばい傾向になっている。



資料：特定健診等データ管理システム



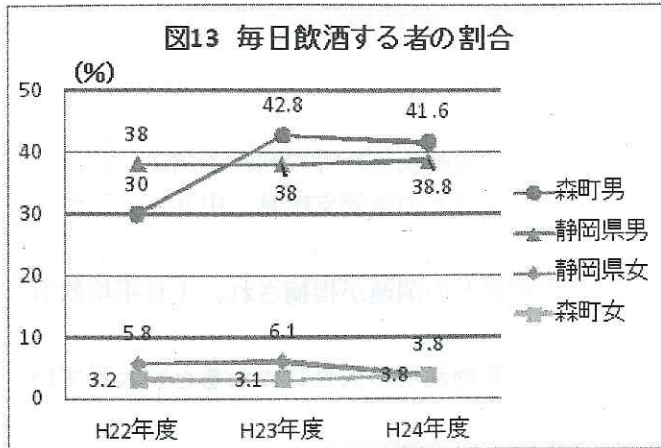
資料：森町役場 保健福祉課「母子手帳交付問診」集計結果

母子手帳交付時の問診によると、妊娠届け時に喫煙していた割合は、近年ほぼ横ばい傾向にある。以前喫煙したことのある妊婦は、2割程度であったものが、平成25年度には約3割に増加している。

妊娠時には、禁煙しても、産後に再喫煙する者が多い。乳児の健康への影響を考えると再喫煙の防止を図る必要がある。

また、妊婦と同居している家族の喫煙状況は、平成25年度は42.6%であった。

◆アルコール



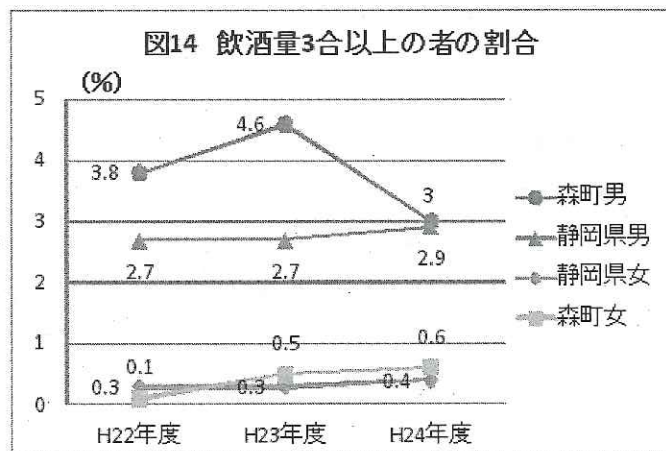
資料:特定健診等データ管理システム

○ 毎日飲酒する者の割合の減少
毎日飲酒する者の割合をみると、男性は41.6%と県平均（38.8%）より高くなっている。女性では、徐々に増加が見られる。

県平均では、男女ともに横ばい傾向である。

○ 多量飲酒者の割合の減少

飲酒量3合以上の多量飲酒者の割合が、森町（男3.0%、女0.6%）は、県平均（男2.9%、女0.4%）に比べ大きな差はなかった。森町男性の多量飲酒率は、減少傾向であった。



資料:特定健診等データ管理システム

対策

◆行政で

- たばこ・アルコール・薬物の健康への害について正しい知識を普及する。
 - ・ 乳幼児健診や相談において、保護者に受動喫煙防止の指導を実施する。
 - ・ 特定保健指導等において、喫煙者に対する禁煙指導を実施する。
 - ・ 妊婦健診を通して、妊婦に対する禁煙・禁酒指導を実施する。
 - ・ 中高生への喫煙や飲酒が及ぼす健康被害についての知識を普及する。
- 禁煙希望者に対する相談指導の実施及び禁煙外来等実施機関を紹介する。
- 分煙対策を推進する。
- 断酒会の活動を支援する。
- 中高生における喫煙及び飲酒の状況を調査し、実態を把握していく。

◆家庭で

- たばこ・アルコール・薬物の害についての知識を持ち、正しい知識の習得をする。
- たばこを吸わない人が受動喫煙の害を受けないように努める。
- ボランティアや地域組織などの自主的なグループによる禁煙・受動喫煙防止活動を推進する。

5 歯

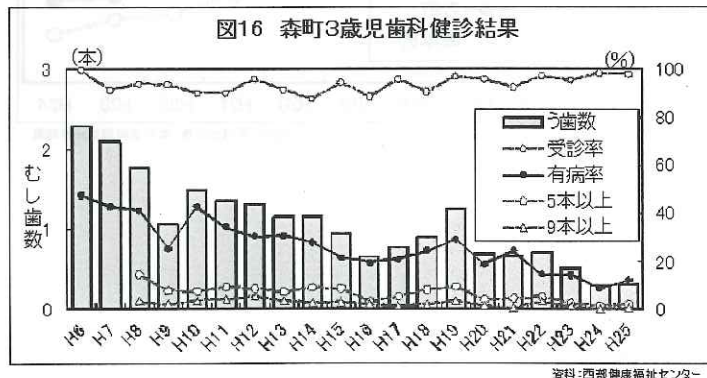
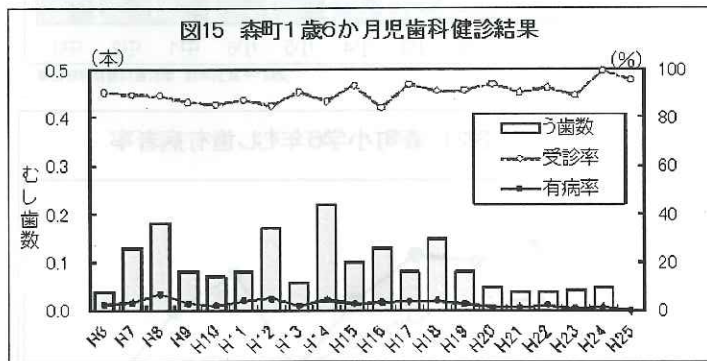
基本的な考え方

歯や口は、食べることや飲むこと、発音や表情によるコミュニケーションを行うために重要な役割を果たしており、その健康を保つことは、生活の質を高い水準で確保することにつながっている。

歯や口の健康づくりでは、乳幼児期から高齢期までの生涯を通じて、自身の歯の喪失防止と口腔機能の維持・向上を図るため自主的な努力を続けるとともに、地域・学校・職場等を含めた社会全体としての取組を支援していくが必要になる。

80歳で20本以上の自分の歯を残すことをスローガンとして取り組んできた歯と口の健康づくり運動「8020（ハチマルニイマル）運動」を社会全体としてさらに推進していく。

現状と目標



○ 幼児のむし歯有病者の減少

幼児のむし歯有病者の状況は、むし歯本数、有病率ともに平成12年のフッ素塗布導入以降減少傾向にある。

5歳児のむし歯有病率及びむし歯本数は減少傾向にあるものの、県平均38.5%（1.6本）に比べ44.9%（2.1本）と高くなっている。

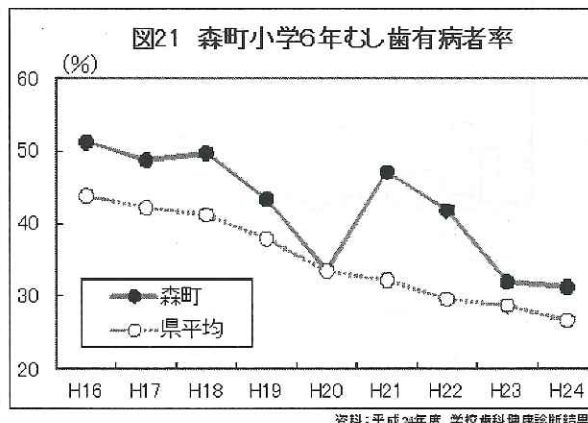
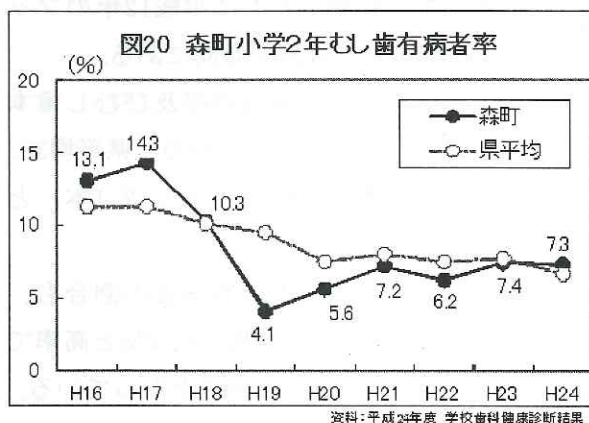
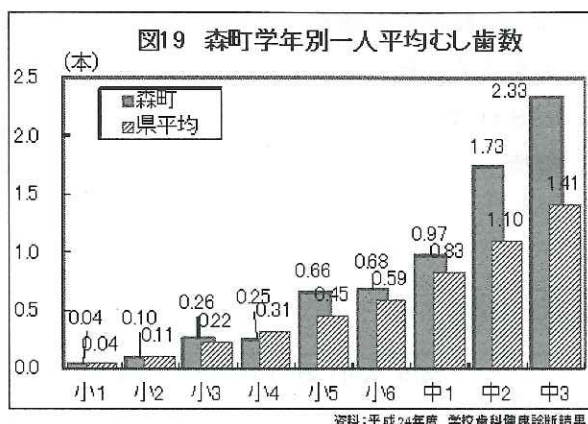
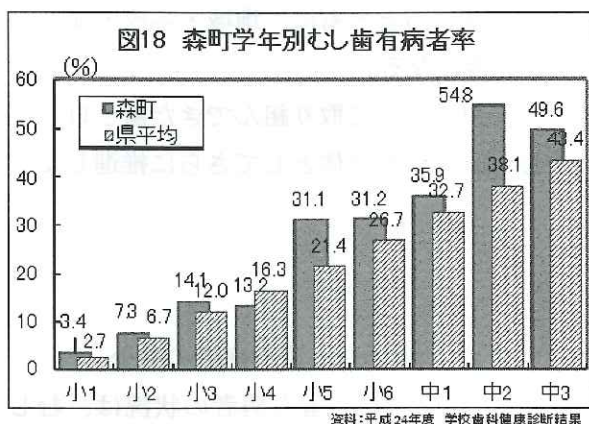
また、9本以上の有病者の割合も、県平均（4.3%）に比べ6.3%と高率であり、県内順位では29位となっている。

○ 小中学校のむし歯有病者（永久歯）の減少

森町の小学1年のむし歯有病率は3.4%で、県平均の2.7%とは大差はないが、小学6年では県平均26.7%に比べ森町31.2%、中学3年では県平均43.4%に比べ森町49.6%と学年が上がるにつれて、県平均との差が大きくなっている。

中学3年の約5割が、むし歯の経験があることになる。

小学2年と小学6年のむし歯有病率は、県平均は年々減少しているが、森町では年度によりばらつきがある。



対策

◆行政で

○乳幼児期の歯科保健対策を推進する。

- ・フッ素配合歯磨き剤の使用勧奨を実施する。
- ・フッ化物塗布の啓発と実施を推進する。
- ・むし歯予防に関するおやつ等の与え方等の教育、相談を実施する。

○生涯を通じた歯の健康づくり推進運動「8020運動」について、「広報もりまち」や「もりまちホームページ」等でPRを実施する。

○歯周病検診の実施や歯周病の予防に関する教育、相談を実施する。

- ・町で実施する歯周病検診を普及する。
- ・歯科に関する健康講演会を実施する。

○住民一人ひとりがかかりつけ歯科医をもつように啓発するとともに日々の生活の中で取り組む「セルフケア」についての啓発を図る。

◆家庭で

- 歯や口の健康づくりに、日々の生活の中で取り組む。
- かかりつけ歯科などを活用し、定期的に歯や口の健康管理に努める。



6 目標値一覧

領域	目標	指標	現状値	目標値	県目標値
食生活	朝食を毎日食べる子どもを増やす	朝食を毎日食べる子どもの割合	(H25) 幼稚園 96.3% 小学校 85.7%	100%	100%
	朝食を毎日食べる人を増やす	朝食を抜く人の割合	(H24) 男性4.0% 女性2.1%	0%	-
	妊娠直前にやせている人の割合を減らす	妊娠前にBMI 18.5未満の人の割合	(H25) 19.0%	減少傾向	-
	低出生体重児の割合を減らす	低出生体重児の割合	(H24) 11.1%	減少傾向	減少傾向
	肥満傾向の小学生の割合を減らす	肥満度20%以上の小学生の割合	(H26) 男子6.2% 女子5.5%	減少傾向	減少傾向
	肥満傾向の中学生の割合を減らす	肥満度20%以上の中学生の割合	(H26) 男子11.2% 女子6.1%	減少傾向	減少傾向
	BMI 25以上の人の割合を減らす	BMI 25以上の人の割合 (男性) BMI 25以上の人の割合 (女性)	(H25) 17.6% (H25) 15.9%	12%以下 10%以下	22% 15%
	食事を控えている人の割合を増やす	腹八分目で食事量を抑えている人の割合	(H25) 53.5%	75%以上	-
	就寝前の夕食を控える人の割合を増やす	就寝前に夕食を摂る人の割合	(H24) 男性9.7% 女性3.5%	減少傾向	-
	野菜を毎食食べる人の割合を増やす	野菜を毎食食べている人の割合	(H25) 71.8%	100%	-
運動	甘い飲み物をとる人の割合を減らす	甘い飲み物を週3日以上とる人の割合	(H25) 25.1%	0%	-
	定期的に運動している人を増やす	週2日以上定期的に運動している人の割合	(H25) 男性37.9% 女性35.6%	50%以上	増加傾向
	日常生活で体をよく動かしている人を増やす	1時間以上の身体活動をしている人の割合	(H25) 男性51.5% 女性49.9%	男性78%以上 女性60%以上	-
	歩く速度が早い人を増やす	歩く速度が遅い人の割合	(H24) 44.4%	50%以上	-
	介護保険サービス利用者数を減らす	介護保険サービス利用者数	(H26) 599人	増加の抑制	-
	睡眠によって十分休養がとれた人の割合を増やす	睡眠を十分にとれている人の割合	(H24) 男性78.1% 女性70.0%	85%以上	85%以上
	ストレスがたまっている人の割合を減らす	ストレスがたまっていると感じる人の割合	(H25) 26.6%	減少傾向	-
	自殺者の減少	自殺死亡者数	(H24) 4人	0人	700人未満
	喫煙習慣のある人を減らす	喫煙習慣のある人の割合	(H24) 男性19.9% 女性2.7%	15%以下 2%以下	全体で12%
	喫煙している妊婦を減らす	喫煙している妊婦(母親)の割合	(H25) 1.9%	0%	0%
たばこ・アルコール	妊婦の受動喫煙をなくす	同居家族が喫煙している人の割合	(H25) 42.6%	30%以下	0%
	毎日飲酒する人の数を減らす	毎日飲酒している人の割合	(H24) 男性41.6% 女性3.8%	男性25.0%以下 女性1%以下	-
	多量飲酒する人の数を減らす	多量飲酒している人の割合 (1日3合以上)	(H24) 男性3.0% 女性0.6%	0%	-

領域	目標	指標	現状値	目標値	県目標値
歯	歯科検診、フッ化物塗布、入れ歯の手入れ等、口腔衛生に気を付けている人を増やす	定期的に歯科検診を受けている割合 フッ化物塗布事業参加率	(H25) 68.7% (H25) 90.9%	80% 95%	65%以上
	むし歯を減少させる	おやつを子ども任せに与えている割合	(H25) 9.8%	7%以下	-
		1歳6か月児のむし歯のある割合(有病率)	(H24) 1.4%	0%	-
		3歳児のむし歯のある割合(有病率)	(H24) 9.0%	5%	-
		5歳児のむし歯のある割合(有病率)	(H24) 49.0%	40%以下	-
		小学6年生のむし歯のある割合(有病率)	(H24) 31.2%	25%以下	-
	歯周病を減少させる	中学3年生のむし歯のある割合(有病率)	(H24) 49.6%	40%以下	-
		歯間ブラシ等歯間部清掃用具の使用率	(H20) 26.8%	50%以上	-
		お達者度の延伸	(H23) 男性18.82年 女性22.34年	男性20.62年 女性23.34年	-
		特定健診受診率	(H25) 43.5%	60%以上	70%
特定健診を受け、生活習慣を改善する		(H24) 52.3%	60%以上	45%	
健康管理	メタボリックシンドローム該当者を減らす	(H24) 男性16.6% 女性5.0%	男性12%以下 女性3%以下	H20年度の25%減少	
	メタボリックシンドローム予備群を減らす	(H24) 男性12.3% 女性3.8%	予備群数の1割減少		
	高血圧の予備群・有病者を減らす	(H25) 15.6%	減少傾向	減少傾向	
	血糖コントロール不良者の割合の減少	(H25) 8.8%	減少傾向	-	
	がん検診を受診する	(H25) 胃がん 12.7% 大腸がん 40.2% 子宮がん 21.9% 乳がん 36.8%	50%以上	50%以上	