

乙部町健康増進計画・乙部町食育推進計画 (令和 2 年度～11 年度)



令和 2 年 3 月
乙部町

目 次

第 1 章 計画策定にあたって.....	1
第 1 節 計画策定の背景と目的.....	1
第 2 節 計画の法的根拠.....	1
第 3 節 計画の期間.....	2
第 4 節 計画の策定手法.....	2
第 5 節 計画の位置づけ.....	4
第 2 章 乙部町民の健康をめぐる現状.....	5
第 1 節 乙部町の概要.....	5
第 2 節 平均寿命.....	6
第 3 節 疾病の状況.....	7
第 4 節 健康診査の状況.....	9
第 5 節 子どもの健康状況.....	11
第 3 章 乙部町の健康づくりの基本的な方針.....	12
第 1 節 基本理念.....	12
第 2 節 基本目標・活動目標.....	12
施策体系図.....	13
第 3 節 3つの重点戦略.....	14
第 4 章 分野別施策の展開.....	16
《基本目標 1》子どもの心身の健康を地域と一緒に育もう.....	16
【活動目標 1】元気な体づくりは食事から.....	16
【活動目標 2】運動でこころも体もつよくなろう.....	21
【活動目標 3】たばこと無縁（無煙）の子どもに.....	23
【活動目標 4】飲酒のリスクを知ろう.....	25
【活動目標 5】地域で見守りこころの健康を育もう.....	27
《基本目標 2》働く世代が健康づくりを正しく学び、楽しく実践しよう.....	30
【活動目標 6】自分の健康に関心を持ち、生活習慣病を予防しよう.....	30
【活動目標 7】うす味でバランスのとれた食事を心がけよう.....	35
【活動目標 8】生活の中で体を動かす時間を持とう.....	39
【活動目標 9】声かけあって人と人との絆を深めよう.....	42
【活動目標 10】たばこは吸わない・お酒は健康を考えて.....	45
【活動目標 11】歯を大切にしよう.....	48

《基本目標 3》高齢者・障がい者が生きがいを持って楽しく健康に過ごそう	50
【活動目標 12】いつまでも自立した生活を送ろう	50
【活動目標 13】みんなでつながり支え合う高齢者・障がい者	54
 第 5 章 乙部町食育推進計画	55
1. 計画の趣旨・目的	55
2. 食育の定義	55
3. 計画の位置づけ	55
4. 計画の期間	55
5. 乙部町の食をめぐる現状と課題	56
6. 食育に関する基本目標	58
7. 関係機関及び関係者の役割・連携	59
乙部町の食育への取り組み（ライフステージ別）	61
 参考資料	62
1 策定検討会議「健康おとべ・かたるベカフェ」開催状況	62
2 グループインタビューの経過とまとめ	74
3 乙部町健康増進計画策定委員会設置要綱	83
4 乙部町健康増進計画策定検討部会「健康おとべかたるベカフェ」参加者名簿	85
5 乙部町健康増進計画策定委員会・オブザーバー・事務局名簿	86

第1章 計画策定にあたって

第1節 計画策定の背景と目的

国は、これからの少子高齢社会を健康で活力あるものにするため、生活習慣病などを予防し、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸を目標とする「健康日本21」を提唱しています。健康づくりは国民1人1人が正しい知識を持ち、自ら自覚し、自らの意志で生活習慣の行動変容を遂げなければ効果を上げることはできません。こうした個人の力と併せて社会全体としても個人の主体的な健康づくりを支援することが重要です。

「健康日本21」（第2次）（2013年～2022年）では、個人の生活習慣の改善及び個人を取り巻く社会環境の改善を通じて、生活習慣病の発症予防、重症化予防を図るとともに社会生活機能低下を防ぐことで生活の質を向上させることが求められています。

また、健康づくり活動のための社会資源へのアクセスの改善と公平性を確保し、社会参加をする場面の提供も社会環境の質の向上のために必要な取組みとされています。このような取組みにより、結果として健康寿命の延伸、健康格差の縮小を実現するため、以下の基本的な方針を定めます。

1. 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

2. 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

3. 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

4. 健康を支え、守るための社会環境の整備

5. 栄養、食生活、身体活動、運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の

健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

「乙部町健康増進計画」（以下、「本計画」とする）は、住民の健康づくりに対する意識づけをし、行動変容を働きかけ、町ぐるみで健康づくりに取り組んでいくための計画です。

住民1人1人が健康づくりのために何をどのように取り組んでいくか、そのために地域はいかに協力していくか、行政や医療機関などの関係機関はどう支援していくかを示し、数値目標を定め、推進していくために本計画を策定します。

第2節 計画の法的根拠

健康増進法第八条第2項により、市町村は基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して当該市町村の住民の健康の増進に関する施策についての計画を定めるよう努めることとしています。

第3節 計画の期間

本計画の期間は令和2年度から令和11年度までの10年間とします。
なお、数値目標は令和11年度の目標を設定します。、令和4年、7年に中間評価を行い、10年度に全体評価、町民アンケートを実施し、11年度に計画策定を行います。

第4節 計画の策定手法

本計画を策定するにあたり、乙部町民の健康意識、行動の状況や健康に関するニーズを幅広く把握するために、健康づくりに関するアンケート調査「乙部町健康増進計画アンケート（以下、「町民アンケート」とする）」（平成30年度実施）を行いました。さらに実態を探るため、各種団体や保健事業参加者にご協力頂きグループインタビューを実施しました。

そして、町民アンケート結果、グループインタビューのまとめを基に健康づくりの方策について乙部町健康増進計画策定検討部会（「健康おとべかたるべカフェ」）において、子ども世代、働く世代、高齢者・障がい者の3グループによるグループワークを開催し、課題について検討しました。

これらを整理、分析し、計画原案を作成し、乙部町健康増進計画策定委員会で、「第1次乙部町まちづくり計画」等との整合性を図り、施策作成について決定し、町民参加型の計画策定を目指しました。

（図表1）「乙部町健康増進計画アンケート」の実施概要

対 象	小・中学生(195名)	壮年・高齢者(2,075名)
	・町内の小学3～6年生 3年生 31名 4年生 17名 5年生 29名 6年生 29名 計106名 ・中学生全員 計89名	・25～59歳 全員 1,247名 ・60～79歳 無作為抽出828名 ※介護保険認定者を除く
実施期間	平成30年7月	平成30年3月
実施方法	各小中学校にアンケート用紙の配布及び回収を依頼。	郵送で配布及び回収
回収率(%)	100%（授業中に記載、回収）	38.4%

(図表 2) グループインタビュー実施状況

実 施 日	領 域	所属団体及び機関名等	備 考
令和元年 8 月 2 8 日	医 療	歯 科 関デンタルクリニック	院長、副院長
9 月 1 1 日		医 療 乙部町国保病院医師	横田医師
1 2 月 5 日		医 療 乙部町国保病院看護師長	板谷師長
1 2 月 2 3 日		栄 養 乙部町国保病院管理栄養士	八木管理栄養士
9 月 1 3 日	産 業	農 業 千岱野婦人部	女性 6 人
1 0 月 1 日		漁 業 ひやま漁協部	事務職 1 人
1 0 月 2 日		商 業 乙部町商工会	事務 2 人
1 0 月 5 日		加工業 小川商店	事務 1
1 0 月 2 4 日		加工業 笹谷商店	事務 1
9 月 1 8 日	母 子	母 子 乳児健診(町実施の母子保健事業)	参加した保護者 5 人
9 月 2 1 日		団 体 館浦絵本サークル	会員 2 人、利用者 2 人
1 0 月 3 日		母 子 にこにこクラブ(町実施の育児支援事業)	参加した保護者 1 人
1 2 月 1 6 日		子ども 学校 栄養教諭	栄養教諭 1 人
9 月 2 5 日	障がい	ホテルあすなろ	指導者 1 人、利用者 3 人

(図表 3) 乙部町健康増進計画策定検討部会「健康おとべ・かたるべカフェ」

	日 時	参加人数	内 容
1 回 目	令和元年 11 月 5 日(火) 18:30~20:00	12 名 (事務局 4 名)	高齢者・障がい者グループ 説 明:「健康増進計画」作成の流れ 乙部町の高齢者・障がいの現状について グループワーク:乙部町のよいところ・よくないところ・ 町民/行政がやるべきこと
2 回 目	令和元年 11 月 19 日(火) 18:30~20:00	17 名 (事務局 5 名)	働く世代グループ 説 明:「健康増進計画」作成の流れ 乙部町の働く世代現状について グループワーク:乙部町のよいところ・よくないところ・ 町民/行政がやるべきこと
3 回 目	令和元年 11 月 28 日(木) 18:00~19:00	11 名 (事務局 6 名)	子ども世代グループ 説 明:「健康増進計画」作成の流れ 乙部町の子ども世代現状について グループワーク:乙部町のよいところ・よくないところ・ 町民/行政がやるべきこと

第5節 計画の位置づけ

本計画は第1次乙部町まちづくり計画（平成24～令和33年度）のめざす「豊かで安全・安心なまちーおとべ」の実現に向けた健康づくりの基本となる計画です。

「第1次乙部町まちづくり計画」（平成24～令和33年度）

「第3次特定健康診査・特定保健指導実施計画」（平成30～令和5年度）

「第1期乙部町国民健康保険データヘルス計画」（平成31～令和5年度）

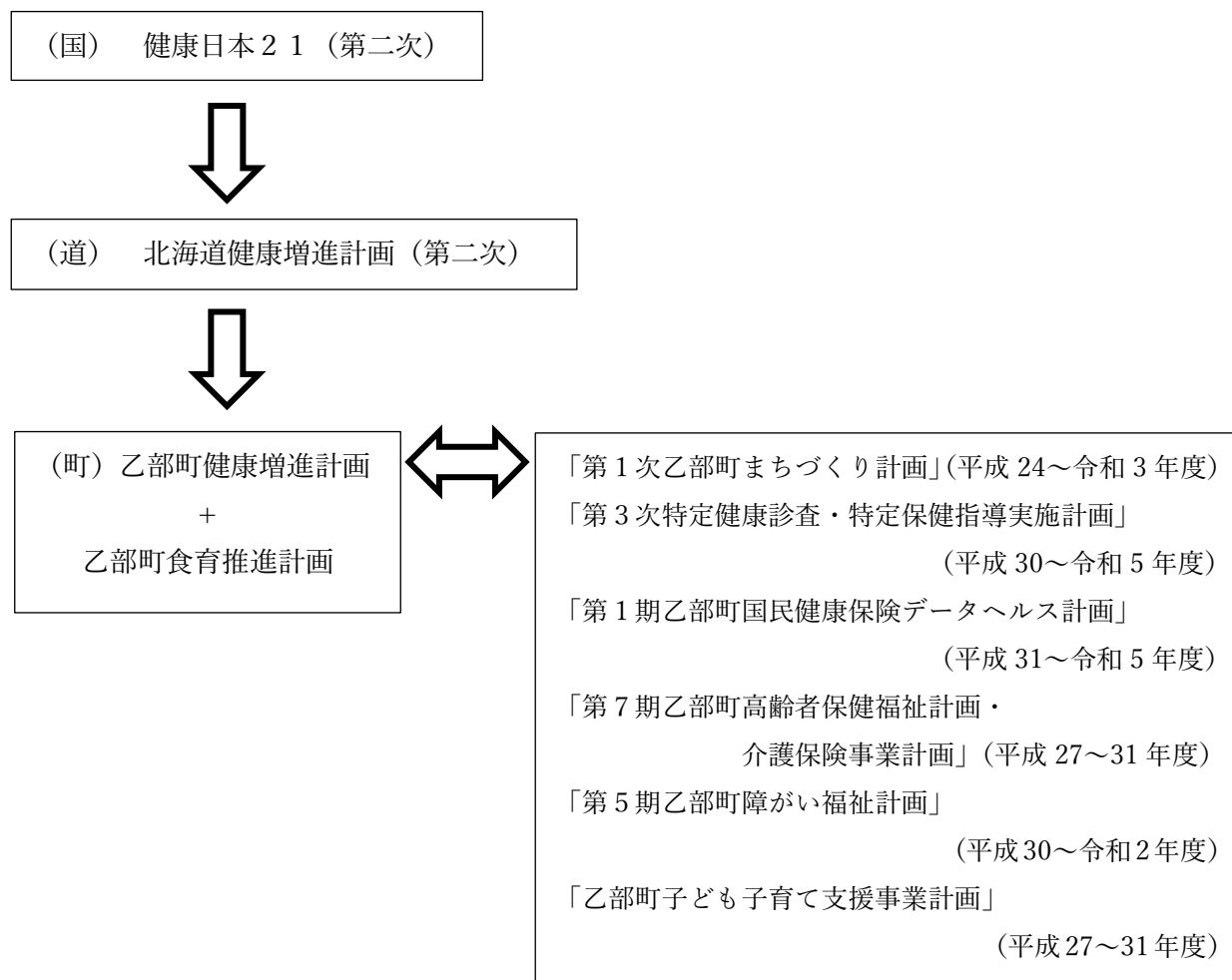
「第7期乙部町高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」（平成27～31年度）

「第5期乙部町障がい福祉計画」（平成30～令和2年度）

「乙部町子ども子育て支援事業計画」（平成27～31年度）

との整合性を図ります。

また、本計画に「乙部町食育推進計画」（食育基本法第18条）を盛り込むこととします。



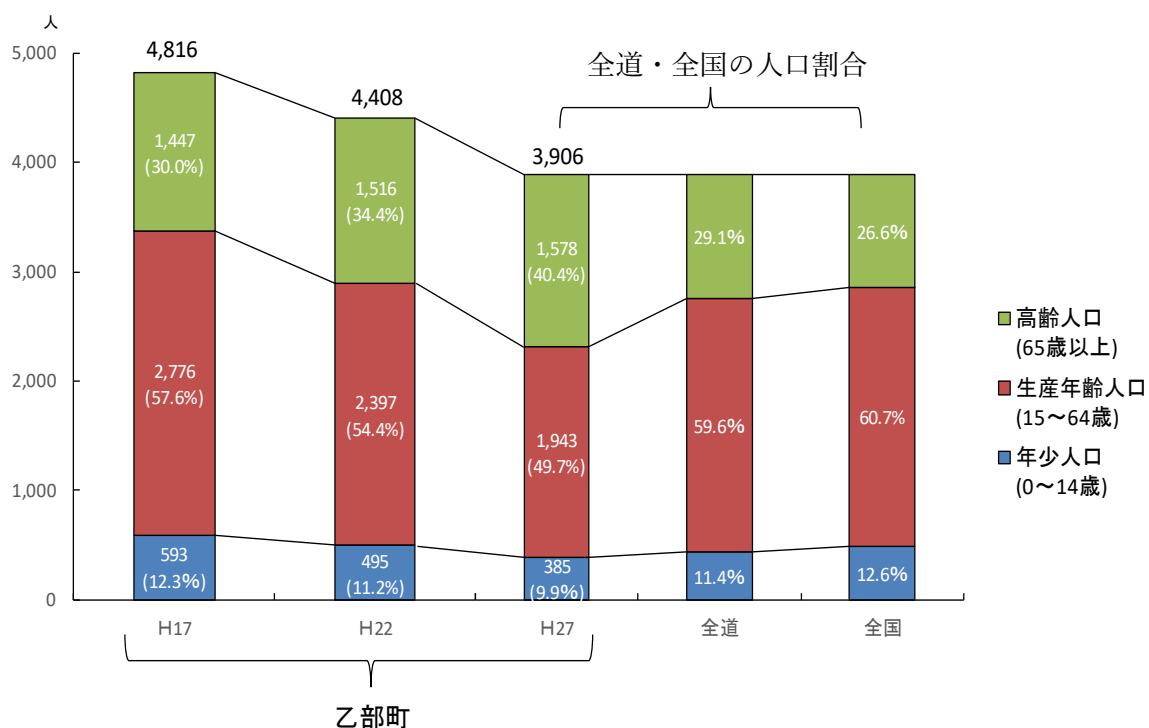
第2章 乙部町民の健康をめぐる現状

第1節 乙部町の概要

乙部町は、北海道南部を形成する渡島半島西部、檜山振興局管内のほぼ中央に位置する漁業と農業の町です。

平成27年の国勢調査では、総人口3,906人。人口構成は、年少人口385人、生産年齢人口1,943人、高齢人口1,578人となっており、人口減少と高齢化が進んでいます。

(図表4 国勢調査人口の推移)



(資料 平成27年国勢調査 都道府県・市区町村別統計表)

第2節 平均寿命

乙部町民の平均寿命は男性が80.3歳で、全道平均と同じですが、全国と比較すると0.6歳短くなっています。女性の平均寿命は86.6歳で、全道より0.4歳、全国より0.5歳、短くなっています。

また、健康寿命は男女共に全国、全道より大幅に短くなっており、男性は6.9歳、女性は7.7歳の差があります。このことから、健康上何らかの問題が早くから生じ、医療機関受診や介護問題も早くから生じやすくなっていることが考えられます。

(図表5) 平均寿命・健康寿命の比較(平成28年)

	平 均 寿 命			健 康 寿 命		
	乙部町	全 道	全 国	乙部町	全 道	全 国
男性	80.3歳	80.3歳	80.9歳	65.0歳	71.9歳	72.1歳
女性	86.6歳	87.0歳	87.1歳	66.6歳	73.7歳	74.7歳

(資料 第11回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料)

※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ことを言います。

具体的には、食事、入浴、外出、仕事、家事、学業、運動などが制限されない状態です。厚生労働省が3年に1度、発表しています。

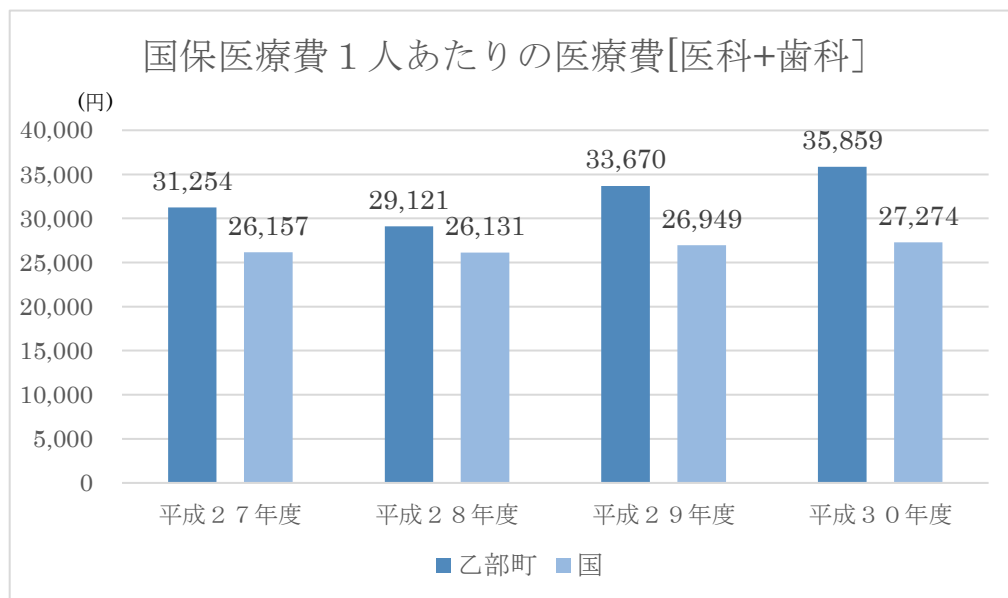
第3節 疾病の状況

1. 医療費はいくらかかっているか

1人あたり月平均35,859円の医療費がかかっている（国保の場合）

乙部町民の医療費について、政府管掌健康保険等のデータについては町で把握できていないため、自営業の方等が加入する国民健康保険、75歳以上の方が加入する後期高齢者医療制度加入者のデータによると、平成30年の1人当たりの医療費は、医科及び歯科を合わせて35,859円です。医療費は年々高くなっています。

（図表6）



（資料：KDB 一人当たり医療費より）

※KDBは国保データベースの略です。以降KDBと表示します。

2 どんな疾病にかかっているか

がん・生活習慣病が多い

乙部町の外来受診と入院を合わせた件数を疾患別にみると、高血圧が圧倒的に多くなっており、糖尿病、関節疾患、脂質異常症、がんと続きます。注目すべきは上位5位のうち4つが生活習慣病であるということです。

このことから、乙部町においても生活習慣病の発症や重症化の予防は不可欠であり、ひいては医療費の低減にもつながっていきます。

(図表7) 平成29年度(累計) 疾患別医療費

順位	疾患名	件数(件)	医療費(千円)	1件当たり医療費(円)
1	高血圧	1, 193	23, 217	19, 461
2	糖尿病	544	21, 402	39, 342
3	関節疾患	397	10, 506	26, 463
4	脂質異常症	392	7, 042	17, 965
5	がん	311	70, 120	225, 467
6	精神病	308	14, 437	46, 874
7	小児科	270	5, 144	19, 052
8	不整脈	205	18, 019	87, 897
9	胃潰瘍	167	4, 827	28, 904
10	狭心症	118	16, 440	139, 319
11	気管支喘息	113	3059	27, 070
12	脳梗塞	95	6, 693	70, 452
13	逆流性食道炎	92	2, 317	25, 185
14	前立腺肥大	69	2, 194	31, 797
15	骨折	39	3, 744	95, 153

※色付きの疾患は、「生活習慣病」です。

(資料: KDB 疾患別医療費分析(生活習慣病) 平成29年度累計)

※生活習慣病 → 食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が発症や進行に関与する疾患

第4節 健康診査の状況

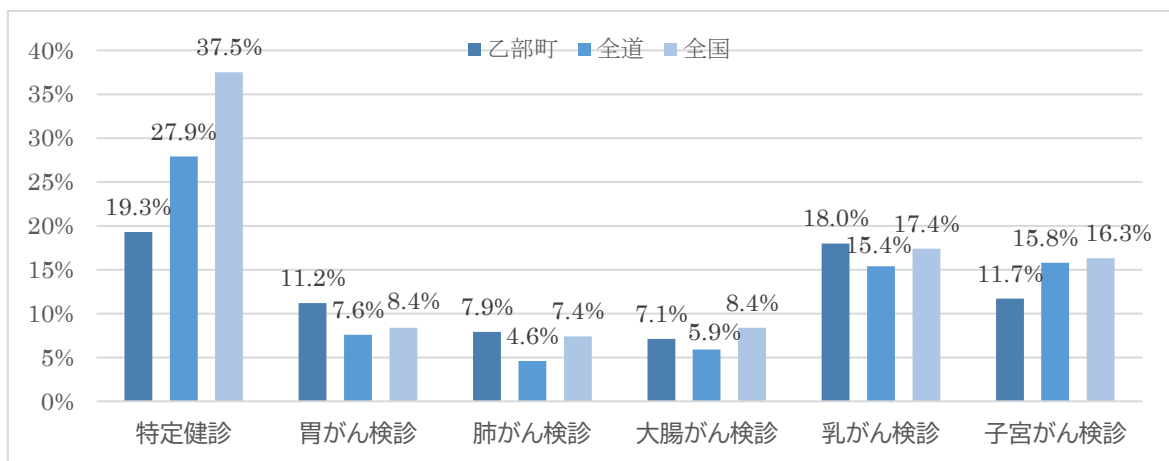
1 特定健診、がん検診の受診率はどうか

特定健診の受診率は全国・全道と比べ低く、受診率の伸び悩みがある

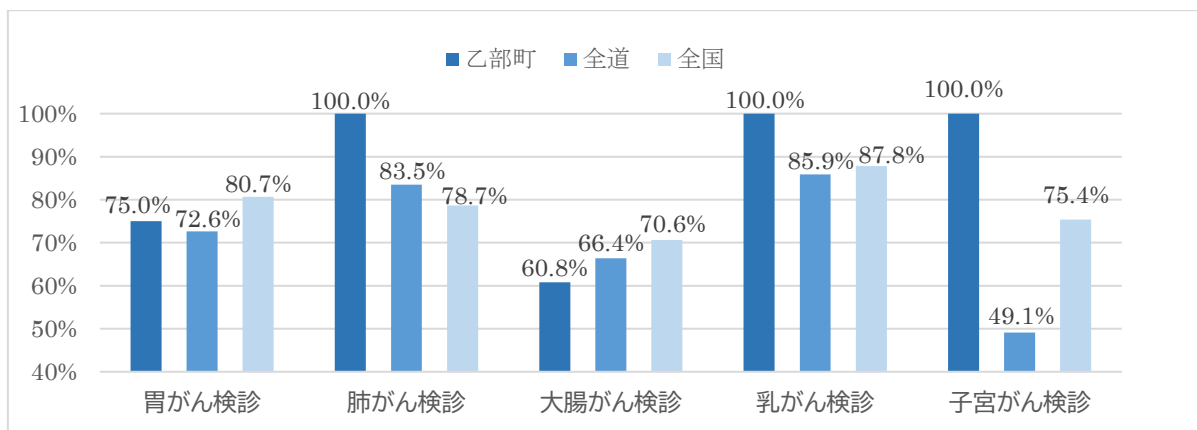
平成30年度特定健診における乙部町国保被保険者の受診率は19.3%で、全道の27.9%、全国の37.5%を下回っています。

平成29年度の乙部町のがん検診受診率はいずれも1～2割程度と低くなっていますが、職域等の受診者の把握が出来ていないことも受診率が低くなる要因と考えます。

(図表8) 乙部町、全道、全国の特定健診（平成30年度）、がん検診の受診率（平成29年度）



(図表9) 乙部町、全道、全国の精密検査受診率（平成28年度）



(資料：KDB「地域の全体像の把握」H30年度累計)

(資料：地域保健・健康増進事業報告（厚生労働省）市町村別がん検診の実施状況 H29年度)

2 メタボの割合はどうか

メタボの割合が多く、生活習慣病に影響している

平成30年度の特定健診の有所見者をみると、男性では肥満度のBMI、腹囲、肝機能のALT（GPT）、血糖、過去1、2週間の血糖平均値であるHbA1c、収縮期血圧の割合が全国・全道よりも高く、女性では、BMI、腹囲、中性脂肪、HDLコレステロール、血糖、収縮期・拡張期血圧が高くなっています。

男女ともBMI、腹囲の有所見者割合が高いことから、肥満の人が多く、この肥満がひとつの要因となり高血圧や高血糖、肝機能異常に該当する人が多いと考えられます。

（図表10） 平成30年度健診有所見者の割合（％）

男性	BMI	腹囲	中性脂肪	ALT (GPT)	HDL コレステ ロール	血糖	HbA1c	尿酸	収縮期 血圧	拡張期 血圧
乙部町	48.1	60.3	20.4	24.1	5.6	57.4	66.7	5.6	59.3	22.0
北海道	37.4	52.4	27.7	23.9	7.1	30.7	55.2	13.5	51.0	25.9
全国	31.3	51.6	28.2	21.4	8.1	30.3	57.2	12.9	49.3	24.8

女性	BMI	腹囲	中性脂肪	ALT (GPT)	HDL コレステ ロール	血糖	HbA1c	尿酸	収縮期 血圧	拡張期 血圧
乙部町	36.5	24.3	17.6	2.7	4.1	33.8	54.1	0.0	62.2	16.2
北海道	24.0	17.4	15.2	9.6	1.3	18.0	51.9	2.0	43.0	15.5
全国	21.3	18.2	16.0	9.0	1.6	18.4	56.8	1.7	42.9	15.0

（資料：KDB「厚生労働省様式」（様式5-2）健診有所見者状況）

（図表11） 特定健診での内臓脂肪症候群該当者の割合（男女合計）

	乙部町	北海道	国
腹囲	38.3%	32.3%	33.2%
BMI	9.4%	6.9%	5.0%
血糖	2.3%	0.6%	0.7%
血圧	11.7%	7.5%	7.7%
脂質	3.1%	2.6%	2.7%
血糖・血圧	3.1%	2.7%	2.9%
血糖・脂質	0.8%	0.9%	1.0%
血圧・脂質	9.4%	8.6%	8.8%
血糖・血圧・脂質	6.3%	5.7%	5.8%

（資料：KDB「厚生労働省様式」（様式5-2））

第5節 子どもの健康状況

3歳児の虫歯が多い

乙部町の子どもの健康状態をみると、低体重児の出生は、平成26年から平成30年の5年間の出生数67人中6名です。年間の出生数が少ないため統計的に多い少ないは言えません。

小中学生のやせ（肥満度－20％以上）は小学生2.3％、中学生は2.1％と北海道よりやや多いです。肥満は小学生12.0％、中学生11.6％と小学生はやや多く、中学生は同じ程度です。

虫歯なしの3歳児は61.1％と北海道より少なく、3歳までに虫歯になっている子どもが多い状態です。中学生の一人あたり平均虫歯数は、1.29本で北海道と同じくらいです。

（図表12）小中学生の体格、3歳児と中学生のむし歯の状況

小中学生	乙部町	北海道
やせ（小学生）	2.3%	1.67%
やせ（中学生）	2.1%	3.2%
肥満（小学生）	12.0%	10.6%
肥満（中学生）	11.6%	11.3%
むし歯なし（3才）	61.1%	83.5%
一人あたりむし歯数（中学生）	1.29本	1.5本

（平成30年度 3歳児健診歯科検診・各小中学校 学校検診より）

第3章 乙部町の健康づくりの基本的な方針

第1節 基本理念

「乙部町まちづくり計画推進計画」において、乙部町は少子高齢社会の中で、地域や家族が支え合い、町民がお互いに思いやり、いたわりの心を持って助け合い、安心して生活できるよう調和のとれたきめ細かい施策を推進し、健康で思いやりのある地域社会の形成に取り組むこととしています。

しかし、町民の健康状態を考察すると、生活習慣病となっている方が多く、町民アンケート結果から、食生活の乱れ、運動不足、心の病気など、多くの健康課題があることがわかりました。

このような健康課題を解決し、町民一人ひとりが心身の健康を保持・増進するため「自分の健康は自分でつくる」ことを基本に、健康づくり意識の啓蒙に努めます。

本計画の基本理念

みんなでつくろう すこやか 乙部

～楽しく、町ぐるみで健康づくりを続けよう～

第2節 基本目標・活動目標

基本理念をふまえ、世代別の3つの基本目標と13の活動目標を設定します。施策体系は次ページの通りです。

【基本目標1】子ども世代——『子どもの心身の健康を地域と一緒に育もう』

【基本目標2】働く世代——『働く世代が健康づくりを正しく学び、楽しく実践しよう』

【基本目標3】高齢者・障がい者——『高齢者・障がい者が生きがいを持って

楽しく健康に過ごそう』

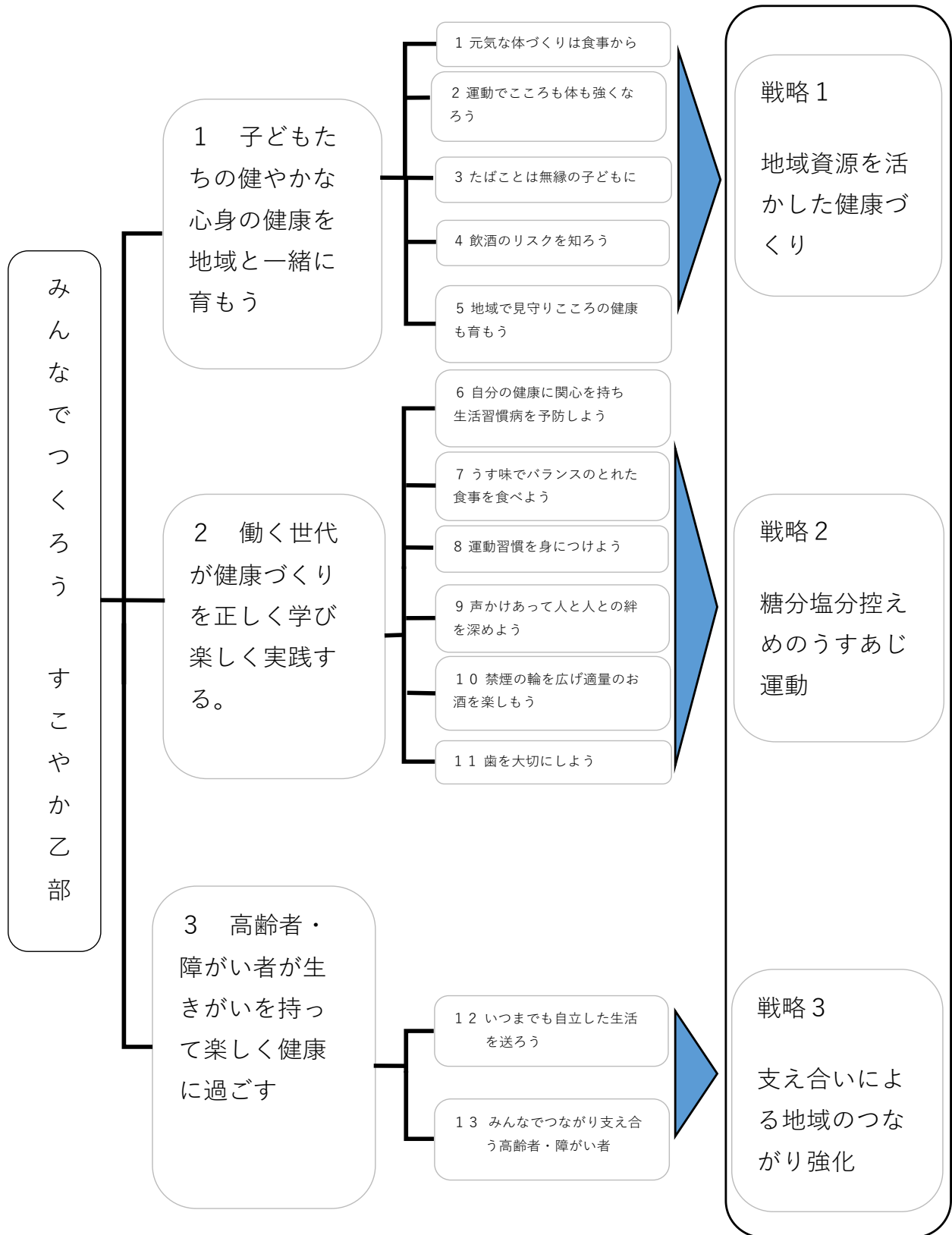
施策の体系図

〔基本理念〕

〔基本目標〕

〔活動目標〕

〔重点戦略〕

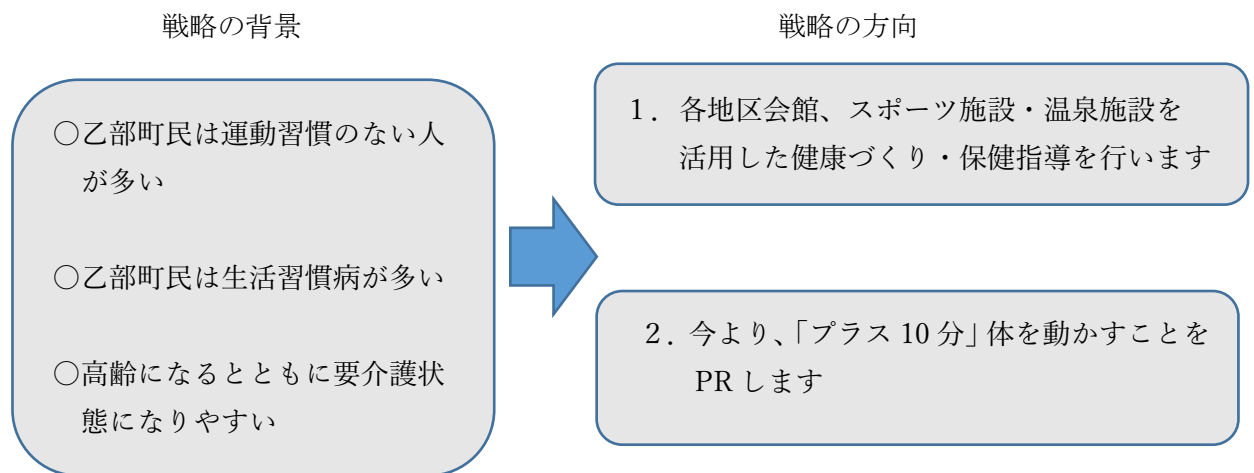


第3節 3つの重点戦略

世代別の3つの基本目標及び13の活動目標から共通する重要項目を3つの重点戦略として設定します。

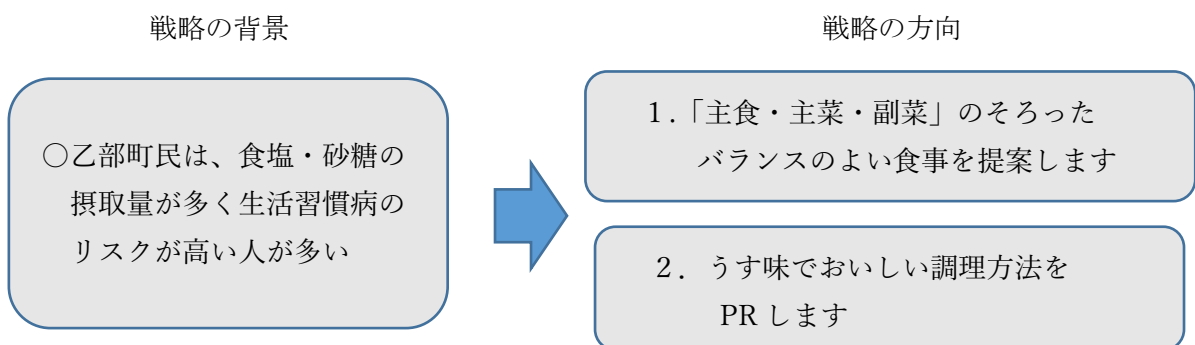
〔重点戦略 1〕 体を動かして健康づくり

ふだんの生活の中で意識的に体を動かすことは、生活習慣病や要介護状態を予防するためにとっても大切です。乙部町は、各地区会館、町民体育館、温水プール、パークゴルフ場、フットサル場などの施設や温泉施設があります。こうした地域資源を活かし健康づくりを推進していきます。



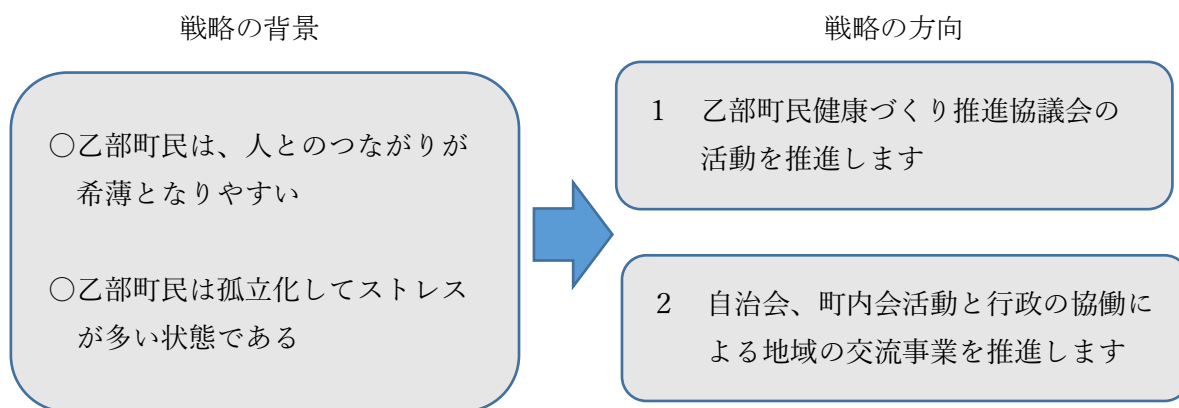
〔重点戦略 2〕 うす味(食塩・砂糖の摂取量を減らす)の推進

食事の食塩・砂糖の摂取量が多いために、肥満や高血圧、高血糖状態になり、動脈硬化症や心筋梗塞、がんなどの生活習慣病となってしまう傾向があります。食習慣改善は、個人の努力だけに任せるのではなく、地域ぐるみでうす味運動などに取り組むことが大切です。



〔重点戦略 3〕 支え合いによる地域のつながり強化

乙部町も核家族化が進み、また、ご近所づきあいも減り、人、地域のつながりは希薄になってしまいがちです。個人の価値観が尊重される時代ですが、それぞれが抱えるストレスは増大し、孤立している状態となっています。町民が支え合い、安心して生活できる地域のつながりづくりが健康づくりの基本となります。



第4章 分野別施策の展開

【基本目標1】 子どもの心身の健康を地域と一緒に育もう

【活動目標1】 元気な体づくりは食事から

1 現状と課題

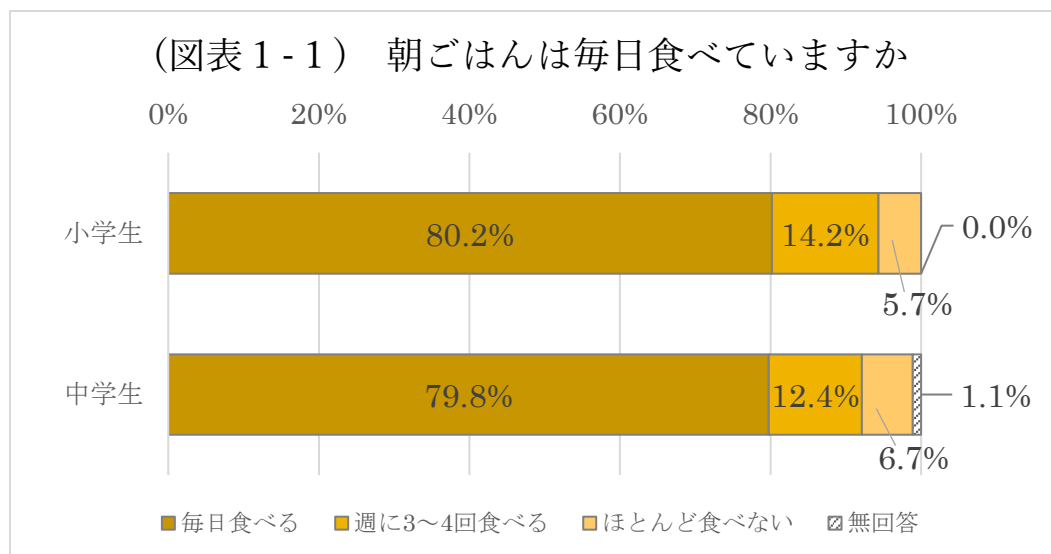
食習慣は長い時間をかけて形成されるものであり、生涯を健やかに過ごすためには、正しい食習慣を学び、心身ともに健全な体を育むことが大切です。

町民アンケートによると、小・中学生の朝食摂取状況については、「毎日食べる」と答えた小・中学生は約80%であり、全国の小学生は95%以上、中学生は80%以上が、ほぼ毎日朝食を食べており、乙部町の小・中学生の朝食欠食率は高いといえます。加えて、毎日の野菜の摂取頻度が「1日3回」と答えた小学生は約18%、中学生は19%と低いのが現状です。将来の生活習慣病を予防するためにも、主食、主菜、副菜のそろった食事を規則正しく食べることが重要です。

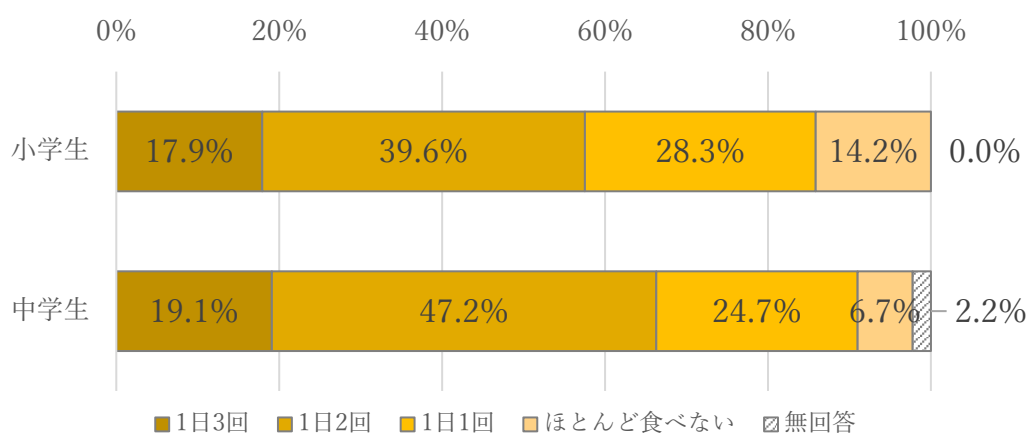
また、近年は核家族の増加やライフスタイルの多様化により、食事を1人で食べる「孤食」が問題となっています。食事は栄養を摂るだけでなく、食事のマナーや協調性などを学び、家族や友人とのコミュニケーションを深める役割もあります。誰かと一緒に食事を摂ることは心の成長にもつながります。

子どもの発達成長において、乳歯の発達は将来の歯の機能を築くうえでとても大切です。虫歯予防は歯磨きなどのケアの他に食生活、食育とも関連があります。子どもの虫歯状況については、3歳児健診で虫歯のない子どもが61.1%で、北海道の83.5%よりも少ない状況です。乳歯の虫歯予防については保護者の意識、行動が大変重要です。

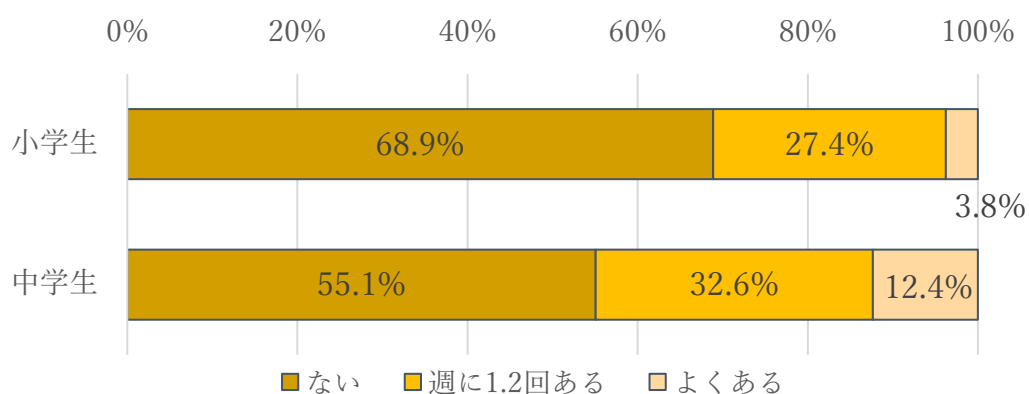
(全国の数値：平成28～29年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書(日本学校保健会)より)



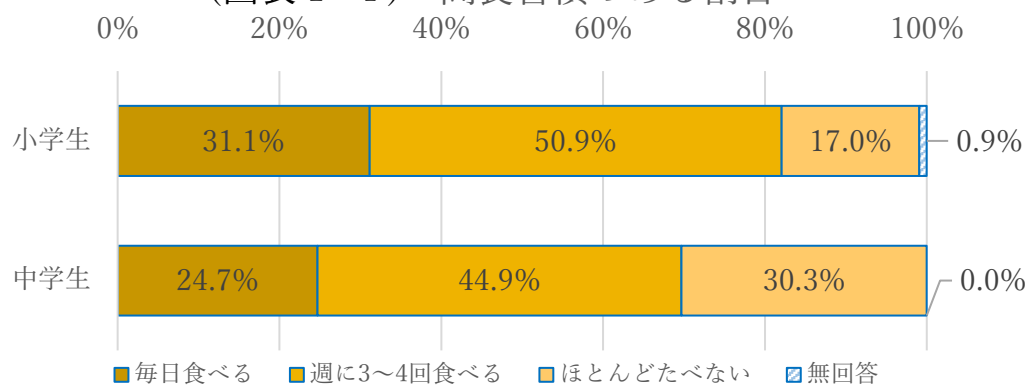
(図表 1 - 2) 毎日のごはんで野菜を食べていますか



(図表 1 - 3) ひとりでご飯を食べることがありますか



(図表 1 - 4) 間食習慣のある割合



資料：乙部町健康増進計画アンケート調査(H30 年 7 月)

2 めざす方向

- (1) 朝食を食べよう・野菜を食べよう
- (2) 主食、主菜、副菜を意識して献立を立てよう
- (3) 一緒に楽しくおいしく食べよう
- (4) 仕上げ磨きで虫歯を予防しよう

3 実現にむけた取り組み

役割分担	取り組み内容
住民の取組	☐ 子どもの食事、おやつは栄養バランスや量に気をつけます。 ☐ 朝ごはんを食べる習慣を身につけます。 ☐ 家族そろって食事をするように心がけます。 ☐ 親自身が子どもの成長期の食事について関心を持ち、学習します。 ☐ 食後の歯磨きを徹底します。
地域の協力	☒ 子どもたちへの食育等の活動に協力します。
公的な支援	☐ 妊産婦面談時に栄養指導を実施します。 ☐ 定期的な妊婦健診の受診支援、保健指導を実施します。 ☐ 子どもの年齢に応じた食塩量、砂糖量を知っている人が増えるように栄養指導の場面などで伝えていきます。 ☐ 乳児相談・健診では、離乳食指導を進めます。 ☐ 離乳食教室は、たんぽぽクラブ(育児サークル)の企画として実施します。 ☐ 子どもと保護者が一緒に調理して食べる体験を通じた食育の機会として、就学前の子とその親を対象とした親子料理教室を実施します。 ☐ 幼児期の健診で個別の栄養指導を進めます。 ☐ 保育園では管理栄養士が給食提供を通して食育を行います。 ☐ 保育園、小・中学校では栄養だよりなどを通して家庭への食育に努めます。 ☐ 「早寝・早起き・朝ごはん」の重要性を乳幼児期から折に触れて伝え、小中学校で引継ぎ指導していきます。 ☐ 公民館主催のこども料理教室で共食の楽しさ、料理作りを行います。 ☐ 保育園児及び未通園児とその親を対象にはみがき教室を実施します。 ☐ 1歳～就学前の児を対象によい子の歯科検診を実施します。 ☐ 保育園、小学校でフッ化物洗口を実施していきます。 ☐ 小学校での保健だより等にて歯科指導で仕上げ磨き方法について周知します。

4 数値目標

(1) 朝食を食べよう・野菜を食べよう

項目	現 状	R11 年度目標	備考
① 1日3食食事を摂っている小学生の割合	87.7%	90.0%	町民アンケート
② 1日3食食事を摂っている中学生の割合	90.9%	95.0%	
③ 朝ごはんを毎日食べている小学生の割合	80.2%	85.0%	
④ 朝ごはんを毎日食べている中学生の割合	79.8%	85.0%	
⑤ 野菜を毎食食べる小学生の割合	17.9%	20.0%	
⑥ 野菜を毎食食べる中学生の割合	19.1%	30.0%	

(2) 主食、主菜、副菜を意識して献立を立てよう

項 目	現 状	R11 年度目標	備考
① 間食をとる習慣のある小学生の割合	82.1%	80.0%以下	町民アンケート
② 間食をとる習慣のある中学生の割合	69.7%	60.0%以下	
③ 間食の時間が決まっている小学生の割合	25.5%	30.0%以上	
④ 間食の時間が決まっている中学生の割合	6.7%	10.0%以上	

(3) 一緒に楽しくおいしく食べよう

項 目	現 状	R11 年度目標	備考
① 自分ひとりで食事をするところがある小学生の割合	31.1%	25%以下	町民アンケート
② 自分ひとりで食事をするところがある中学生の割合	44.9%	40%以下	

(4) 仕上げ磨きで虫歯を予防しよう

項 目	現 状	R11 年度目標	備 考
① よい子の歯科検診受診者増加	24.1%	30%	※現状は町実施の 平成 30 年度歯科 検診及び学校歯科 検診の実績より
② 1 歳 6 か月児虫歯なしの割合	92.9%	95%	
③ 3 歳児虫歯なしの割合	61.1%	65%	
④ 中学生 1 人あたりの虫歯の本数	1.29 本	1 本未満	

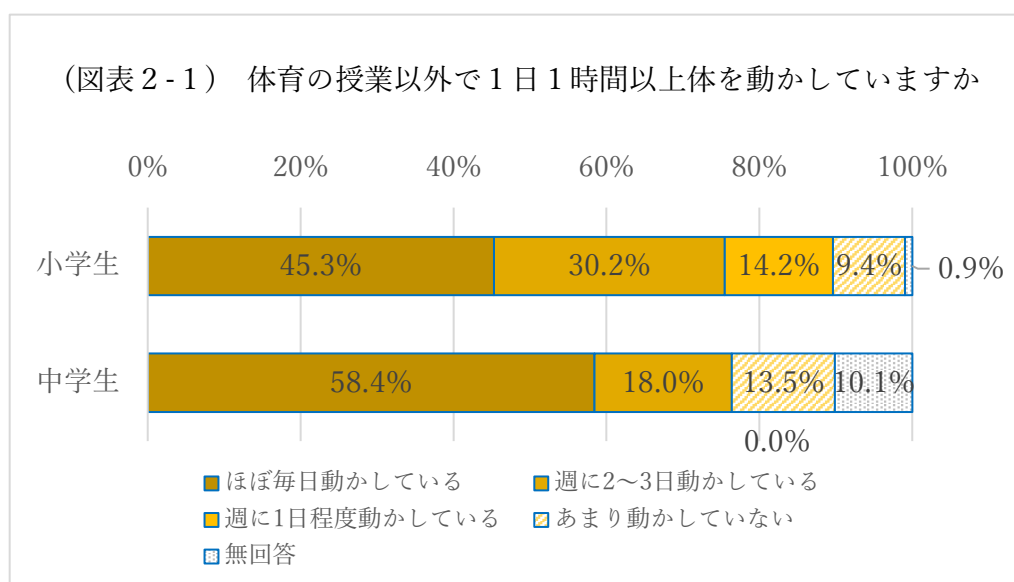
【活動目標 2】 運動でこころも体もつよくなろう

1 現状と課題

子ども期は、規則正しい食生活と適度な運動を通して成長期の体をつくる大切な時期です。また、社会性や自信を育み、運動習慣を身につけることで将来の生活習慣病予防にもつながる重要な時期でもあります。

しかし、わが国では、子どもの運動時間は年々減少傾向にあります。乙部町も体育の授業以外で、1時間以上体を「ほぼ毎日動かしている」小学生が45.3%にとどまっており、スポーツ少年団に入っている子どもとの運動量に差が生じています。最近では休日や放課後をゲームやインターネットをして過ごす子どもも多いため、運動の重要性を啓発することが必要です。

グループワークにおいても、子どもたちが安心・安全に運動や体を動かす遊びに取り組むことのできる環境整備の支援を求める声があがっています。



資料：乙部町健康増進計画アンケート調査(H30年7月)

2 めざす方向

- (1) 運動で元気に過ごそう
- (2) 家に閉じこもっていないで外出しよう

3 実現にむけた取り組み

役割分担	取り組み内容
住民の取組	☐ 子どもにスポーツ活動や外遊びを提案します。 ☐ 親子で運動する機会を作ります。 ☐ 徒歩による登下校を促します。 ☐ 健康づくり活動等に積極的に参加するとともに参加を呼びかけます。 ☐ ゲームやインターネットの時間を家庭で決めます。
地域の協力	☒ 子どもも参加できるレク 행사를企画します。 ☒ スポーツ少年団など、子どものスポーツ活動に協力していきます。
公的な支援	☐ 子育て支援センター、保育園、小・中学校、スポーツ団体など各機関が連携しながら、子どもたちの運動習慣づくりを推進します。 ☐ 保健指導等で、生活の中で運動をとり入れる方法を紹介します。 ☐ 子どもたちが運動しやすいまちづくり・環境整備に取り組みます。

4 数値目標

(1) 運動で元気に過ごそう

項 目	現 状	R11 年度目標	備 考
① 体育の授業以外で1日1時間以上運動習慣のない小学生の割合	23.6%	20%未満	町民アンケート
② 体育の授業以外で1日1時間以上運動習慣のない中学生の割合	13.5%	10%未満	
③ 小学生の肥満の割合	12%	10%未満	学校健診
④ 中学生の肥満の割合	11.6%	10%未満	

(2) 家に閉じこもってないで外出しよう

項 目	現 状	R11 年度目標	備 考
① ゲームやインターネットなどメディアを見る時間は2時間以内とする（町生連の目標値）	小学校 79.1%	85.0%以上	乙部町児童生徒生活指導連絡協議会アンケート (令和元年度)

【活動目標 3】 たばこと無縁（無煙）の子どもに

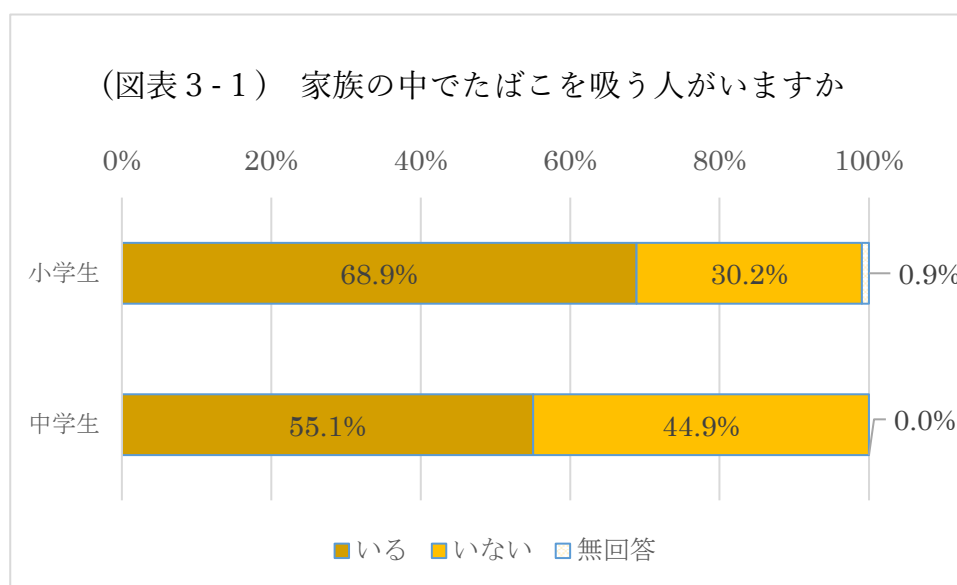
1 現状と課題

たばこには、ニコチン、タール、一酸化炭素など有害物質が多く含まれ、がんをはじめ、循環器疾患、2 型糖尿病、歯周病など多くの病気と関係しており、予防できる最大の死亡原因であるといわれています。

特に妊娠中の喫煙・受動喫煙は胎児の発達に大きな影響を与え、未成年を含め若者の喫煙は、健康への影響が大きく、高度なニコチン依存症に陥りやすい問題があります。

町民アンケートでは、家族の中でたばこを吸う人がいると答えた小中学生は、半数以上であり、家庭でたばこの存在を身近に感じる状況があります。子どもへの影響だけではなく保護者自身に対する禁煙の意識づけが必要です。

このため、町ぐるみで、子どもをたばこの煙から守る、未成年者に喫煙させない、喫煙が及ぼす健康への影響を教育することが求められます。



資料：乙部町健康増進計画アンケート調査(H30 年 7 月)

2 めざす方向

- (1) 子どもをたばこの煙から守ろう
- (2) 未成年の喫煙は絶対にさせない

3 実現にむけた取り組み

役割分担	取り組み内容
住民の取組	☐ 成人前は絶対に喫煙させないように教育します。 ☐ 子どもの前では吸わないことを徹底します。 ☐ 妊娠中は胎児への影響を考え、禁煙を徹底します。
地域の協力	☒ 子どもの前では吸わないことを徹底します。 ☒ 喫煙している姿を子どもが見る機会を減らすことを目的として、地域の子どもとの行事では禁煙化を進めます。
公的な支援	☐ 母子健康手帳交付時に妊婦に対する禁煙指導をします。 同居家族の禁煙指導を進めます。 ☐ 乳幼児健診等で保護者に対し受動喫煙させない指導を進めます。 ☐ 子どもへの禁煙教育を推進します。

4 数値目標

項 目	現 状	R11 年度目標	備 考
① 家族の中でたばこを吸う人がいる小学生の割合	68.5%	50%	町民アンケート
② 家族の中でたばこを吸う人がいる中学生の割合	55.1%	50%	
③ 妊婦の喫煙率	8.3%	0%	平成 30 年度 4 か月児健診受診者
④ 妊娠中に家庭で喫煙する人がいる割合	16.6%	0%	

【活動目標 4】 飲酒のリスクを知ろう

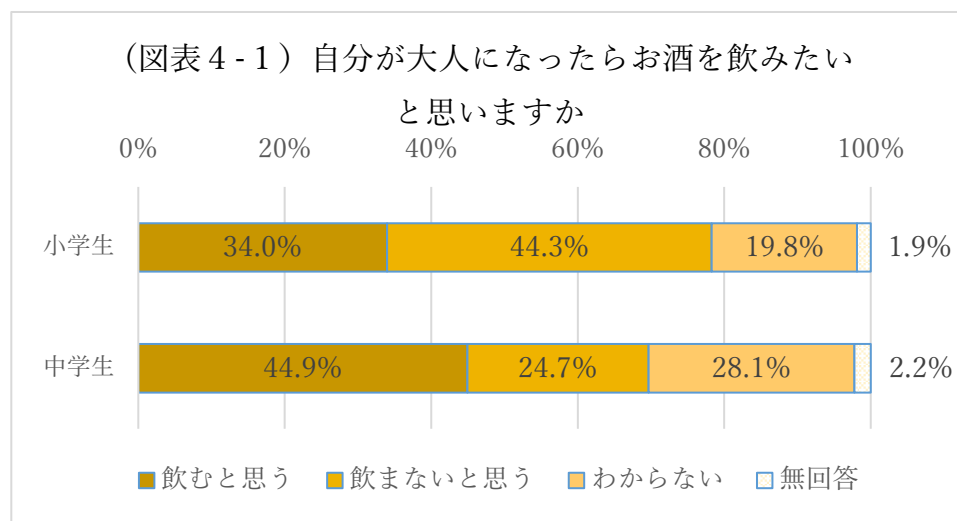
1 現状と課題

適量を超える飲酒は、生活習慣病のリスクを高めることが知られており、とくに妊娠中の飲酒は、胎児性アルコール症候群（低体重、脳障害などの症状が出現）を引き起こす可能性があるなど、胎児の心身発達に悪い影響を及ぼします。

さらに未成年の飲酒は、脳障害、性機能の障害など身体的な影響や、アルコール依存症などの精神面への影響が大きく、急性アルコール中毒死など若者特有の危険があります。

町民アンケートでは、小学生 34.0%。中学生 44.9%が、「大人になったら飲酒すると思う」と回答しています。

町ぐるみで、飲酒による子どもへの健康リスクをなくすため、未成年者には飲酒はさせない、また、アルコールの正しい知識を伝え、大人になってから適正飲酒していくことが求められます。



資料：乙部町健康増進計画アンケート調査(H30 年 7 月)

2 めざす方向

- (1) 妊娠中の飲酒はやめましょう
- (2) 未成年の飲酒は絶対にさせない

3 実現にむけた取り組み

役割分担	取り組み内容
住民の取組	☐ 成人前には絶対に飲酒しない・させないを徹底します。 ☐ 妊娠中は胎児への影響を考え、飲酒をやめます。
地域の協力	☒ 地域の集まりなどで、未成年に飲酒させないことを徹底します。
公的な支援	☐ 母子健康手帳交付時に妊婦に対する禁酒指導をします。 ☐ 小・中学生への飲酒教育を推進します。

4 数値目標

項 目	現 状	R11 年度目標	備 考
妊娠中に飲酒した人の割合	なし	なし	妊婦面接等により確認

【活動目標 5】 地域で見守りこころの健康を育もう

1 現状と課題

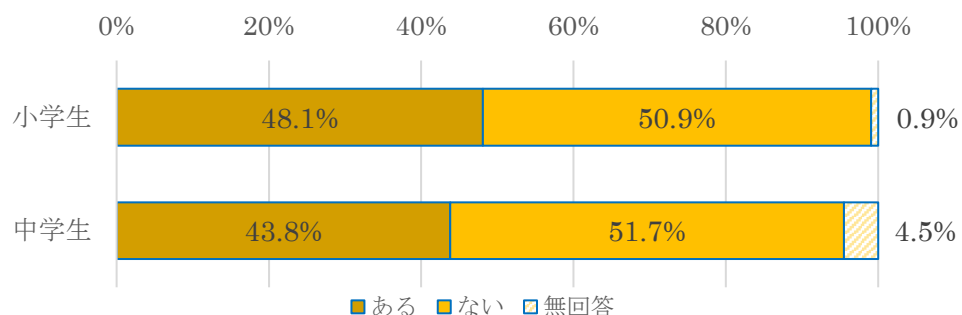
少子化や核家族化が進み、子育ての悩みや不安を共感しあえる場や、子ども同士のふれあいの場も減少しています。

子育ての不安の軽減、子どもの社会性を養うためには、家族だけではなく保育園、小・中学校の先生、地域の人々、行政と適切な人間関係、支援関係を築いていくことが大切です。

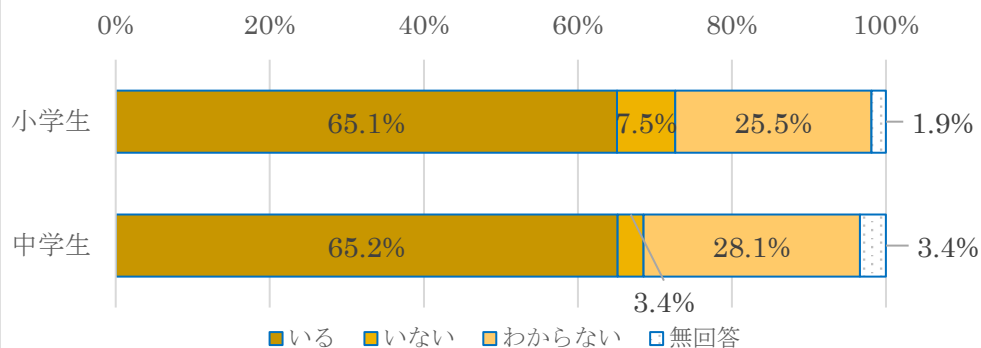
このため、家庭と保育園、小・中学校、地域間でコミュニケーションをとり、子育てを地域ぐるみで支援することが求められます。

小中学生へのアンケートで、「心配なことや悩んでいることがある」と答えた子どもの割合は、小学生 48.1%、中学生 43.8%です。その悩みへの対処として相談できる大人や友人など関りがある人が 6 割強ですので、子どもの成長の見守り、声かけが大切です。

(図表 5 - 1) 心配なことや悩んでいることはありますか



(図表 5 - 2) 悩みを相談できる人はいますか



資料：乙部町健康増進計画アンケート調査(H30 年 7 月)

2 めざす方向

- (1) 子育てを地域で協力して行おう
- (2) みんなで子どもの心を育てよう

3 実現にむけた取り組み

(1) 子育てを地域で協力して行おう

役割分担	取り組み内容
住民の取組	☐ 子育て中の人に声をかけ、コミュニケーションを図ります。 ☐ 子育て中の人々が1人で悩まず、悩みを発信できるよう声かけをします。 ☐ 乳幼児健診・相談、予防接種を積極的に受けます。
地域の協力	■ 子育て中の人々のストレス解消につながるよう、参加しやすい行事を運営します。 ■ 子どもの居場所づくりに協力します。
公的な支援	◇ 子育てに関する相談窓口の周知をします。 ◇ 各事業で子育てに関する支援をします。 ◇ 子育て中の親がリフレッシュするために育児サークルなどの環境整備に努めます。 ◇ 乳幼児健診・相談、予防接種は子どもの心身の発育に重要であることを保護者に伝えるとともに、受けやすい体制づくりを行います。 ◇ 学童保育、放課後勉強会（公民館）を実施します。

(2) みんなで子どもの心を育てよう

役割分担	取り組み内容
住民の努力	☐ 子どもとたくさんコミュニケーションをとります。 ☐ 「早寝早起き朝ごはん」、外遊び、お手伝いなど、子どもの人間的成長に家庭教育を推進します。 ☐ 乳幼児健診・相談、予防接種など適切な時期に受診します。
地域の協力	■ 保育所や小・中学校の活動に積極的に協力します。
公的な支援	◇ 保育所や幼稚園、小・中学校では、家庭や地域の協力を得ながら、子どもの心を育てる教育・保育を推進していきます。 ◇ ゲーム、インターネットとの付き合い方の指針を作り、運用します。 ◇ 虐待やいじめがなく自尊心が傷つけられない子ども時代を過ごせるように、教育委員会、町民課、保育園、小・中学校、子育て支援センター等と連携し、必要な支援を進めます。

4 数値目標

(1) 子育てを地域で協力して行おう

項 目	現 状	R11 年度目標	備 考
① 子育てについて相談できる人がいる人の割合(指標 4 か月児)	14 人中 14 人	100%	平成 30 年度 4 か月児 健診問診より
② 子育て支援センターの利用者 延べ数	30 組	30 組以上	平成 30 年度実績
③ 1 歳 6 か月健診受診率	93.3%	100%	
④ 3 歳児健診受診率	100%	100%	
⑤ 5 歳児健診受診率	90.5%	100%	
⑥ 赤ちゃん健診受診率	2 か月健診 100% 4 か月健診 85.7% 12 か月健診 89.5%	2 か月健診 100% 4 か月健診 100% 12 か月健診 100%	
⑦ 赤ちゃん相談受相率	7 か月相談 73.3% 9 か月相談 89.5%	7 か月相談 100% 9 か月相談 100%	
⑧ 予防接種接種率 (麻疹風疹混合ワクチンを指標とする)	91.2%	100%	

(2) みんなで子どもの心を育てよう

項 目	現 状	R11 年目標	備 考
① 悩みを相談できる人がいる 小学生の割合	65.1%	70.0%以上	町民アンケート
② 悩みを相談できる人がいる 中学生の割合	65.2%	70.0%以上	

【基本目標 2】働く世代が健康づくりを正しく学び、楽しく実践しよう

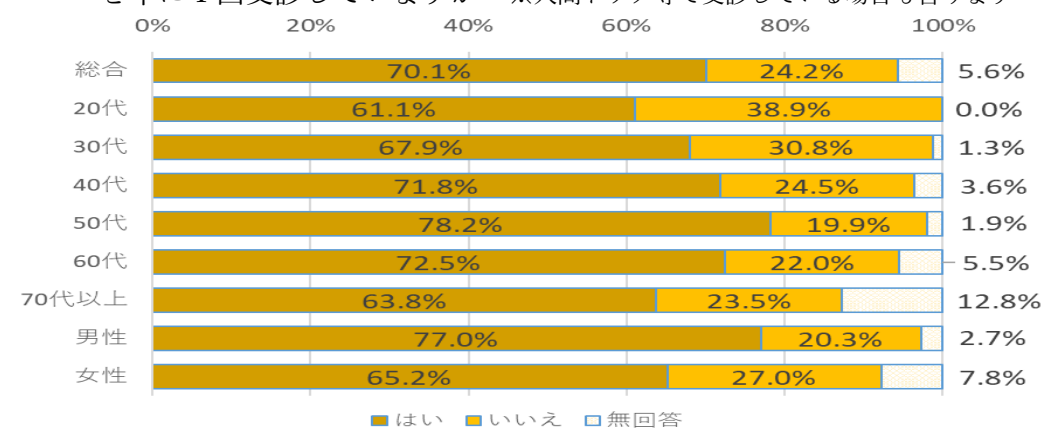
【活動目標 6】 自分の健康に関心を持ち、生活習慣病を予防しよう

1 現状と課題

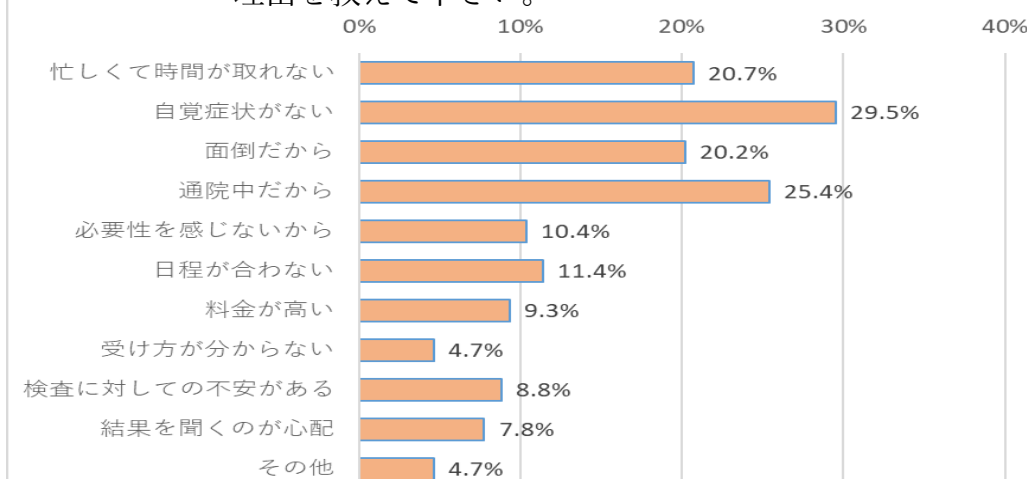
町民アンケートによると、生活習慣病予防のための血液検査等（特定健診、職場健診など）を年に1回受診している人は、全体で70.1%、年代別では20歳代から30歳代の受診者が少ない状況です。町が実施する特定健診（国民健康保険者対象）の受診率は22.6%であり、職場健診を含む受診率は高いが、国保対象者の受診率が低い状態です。

アンケートでの未受診の理由は、「自覚症状がないから」、「通院中だから」、「時間がない」、「面倒だから」が上位を占めています。

（図表 6-1）生活習慣病予防のための血液検査等（特定健診、職場健診など）を年に1回受診していますか ※人間ドッグ等で受診している場合も含まれます



（図表 6-2）血液検査等(特定健診、職場健診など)を受けていない理由を教えてください。



資料：乙部町健康増進計画アンケート調査(H30年7月)

(図表 6 - 3) 特定健診の受診状況

	H25	H26	H27	H28	H29
対象者数	893 人	838 人	780 人	746 人	685 人
受診数	200 人	184 人	163 人	155 人	155 人
受診率	22.4%	22.0%	20.9%	20.8%	22.6%
メタボ該当者及び 予備軍の人数、割合	56 人 28.0%	54 人 29.3%	47 人 28.8%	62 人 40.0%	60 人 38.7%

(資料：KDB「地域の全体像の把握」)

(図表 6 - 4) 地区別特定健診受診状況 (H30)

地 区	受診者 (人)	対象数	受診率%	地 区	受診者	対象者	受診率%
滝 瀬	8	73	10.5	三ツ谷	5	25	14.2
元 町	15	75	20.6	潮 見	2	11	16.7
緑 町	23	163	13.2	花 磯	10	39	20.4
館 浦	31	122	19.7	豊 浜	3	48	5.9
鳥 山	1	7	12.5	姫 川	11	24	43.6
栄 浜	4	23	11.1	旭 岱	6	15	37.9
元 和	6	21	43.8	富 岡	3	8	25.0

(資料：KDB「地域の全体像の把握」)

がん検診の受診率は横ばいから減少傾向にあり、対策が急務な状態です。高齢化に伴い、受診を控える人がいる一方で、若い世代の新規受診者が少ない現状があります。

アンケートから検診を受けない理由として、「自覚症状がない」、「忙しくて時間がとれない」、「面倒だから」、「通院中だから」等があげられています。

健康診査やがん検診、その後の保健指導は、疾病の早期発見と、個人の健康管理意識の向上につながります。その結果、町の医療費負担が軽減することも期待され、住民自身が受診意識を高めるとともに、健診の場を提供する側も、受診機会の充実を図っていくことが求められます。

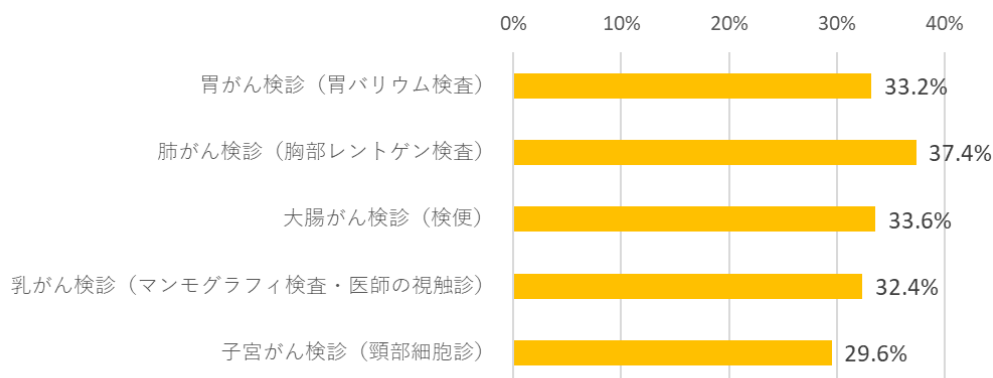
(図表 6 - 5) 特定健診と同時実施しているがん検診の受診状況 (平成 29 年度)

	受診数(人)	受診率 (%)	精密検査受診率 (%)
胃 が ん 検 診	207	11.2	75.0
肺 が ん 検 診	252	7.9	100
大腸がん検診	236	7.1	60.9
乳 が ん 検 診	98	11.7	100
子宮がん検診	84	18.0	100

資料：地域保健・健康増進事業報告（厚生労働省）

市町村別がん検診の実施状況 (H29)

(図表 6-6) 下記のがん検診の中で、定期的に受診している健診に、○をつけて下さい。



資料：乙部町健康増進計画アンケート調査(H30 年 7 月)

2 めざす方向

- (1) 年に1回特定健診、がん検診を受けよう
- (2) 健診の結果を活かして生活習慣を改善しよう
- (3) 生活習慣病の改善方法を身につけて実践しよう

3 実現にむけた取り組み

(1) 年に1回特定健診、がん検診を受けよう

役割分担	取り組み内容
住民の取組	☐ 自分の健康状態を知るために、健康診査を受診します。 ☐ 家族や知人で健康診査を受けていない人がいたら、受診を奨めます。
地域の協力	☒ 地域で生活習慣病予防や健康づくりについて、学ぶ機会をつくります。 ☒ 各事業所では、従業員、その家族の健康診査の受診機会の確保に努めます。
公的な支援	☐ 健康診査の対象者に実施方法、内容等をわかりやすく周知します。 ☐ 健康診査を受診しやすい体制づくり（曜日、時間、場所など）に努めます。 ☐ 健康診査の未受診者に対する個別通知や電話による積極的な受診勧奨を継続します。

※乳・子宮がん検診は2年に1度の受診対象となります。

(2) 健診の結果を活かして生活習慣を改善しよう

役割分担	取り組み内容
住民の取組	□ 健診結果をみて自分の生活習慣を改善します。
地域の協力	■ 検診受診を地域住民に PR する機会をつくります。
公的な支援	◇ 特定健診受診者全員に対して個人面談での結果返却を継続実施し、生活習慣を見直すきっかけづくりに努めます。 ◇ 特定健診で生活習慣の改善が望まれるハイリスク者に対し、個別支援を強化し、生活習慣の改善を働きかけます。 ◇ 職域、団体への健康教育を通じて、健診受診の必要性を啓発するとともに、生活習慣の改善を働きかけます。 ◇ 肥満、内臓脂肪症候群の予防など改善にむけた PR を行い、広報、健康教育の場で指導を行い、行動変容につなげるよう働きかけます。

(3) 生活習慣病の改善方法を身につけて実践しよう

役割分担	取り組み内容
住民の取組	□ 適切な受診、服薬に努めるとともに、運動・栄養・休養など健康づくりに心がけます。 □ 健康診査を定期的に受診して、自分の健康状態全般を把握し、生活習慣病の悪化を防ぎます。
公的な支援	◇ 病院等の関係機関と連携し、切れ目のない栄養指導の確立をめざします。 ◇ ハイリスク者に対して、食生活の改善など重症化予防の指導に努めます。 ◇ 糖尿病重症化予防プロジェクトを活用し個別指導を実施します。 ◇ 人工透析患者の増加抑制のため、新規で透析になったケースの分析を行い予防活動に反映させます。

4 数値目標

(1) 年に1回特定健診、がん検診を受けよう

項 目	現 状	R11 年度目標	備 考
①特定健康診査受診率 (国保分)	全 体 22.6%	25.0%	KDB 地域の全体像の把握 (H30)
②各種がん検診受診率	胃がん 11.2% 肺がん 7.9% 大腸がん 7.1% 子宮がん 11.7% 乳がん 18.0%	30.0% 25.0% 25.0% 25.0% 35.0%	地域保健・健康増進事業報告 (厚生労働省) 市町村別がん検診の実施状況 (H29)

(2) 健診の結果を活かして生活習慣を改善しよう

項 目	現 状	R11 年度目標	備 考
①特定健診受診者の メタボリック該当者率	38.7%	減少傾向へ	特定健診受診者国保 連合会データ (H30)
②特定健診受診者の 脂質異常割合(LDL160 以上)	3.1%	現状維持	
③特定健診受診者の摂取 エネルギーの過剰の 有所見者割合	41.4% (全道：29.6%)	全道値以下	
④特定健診受診者の 高血圧有病者の割合	11.7%	減少傾向へ	
⑤特定健診受診者の HbA1c5.6%以上の者の割合	標準化該当比 男 118.5 女 95.1	減少傾向へ	北海道健康見える化 事業報告書 (H29) (全国値との比較)

※標準化該当比：全国の結果（基準）と当該市町村の結果を比較した値です。全国値を 100 とし、100 より大きい場合は出現率が全国値よりも高く、小さい場合は低いです。

(3) 生活習慣病の改善方法を身につけて実践しよう

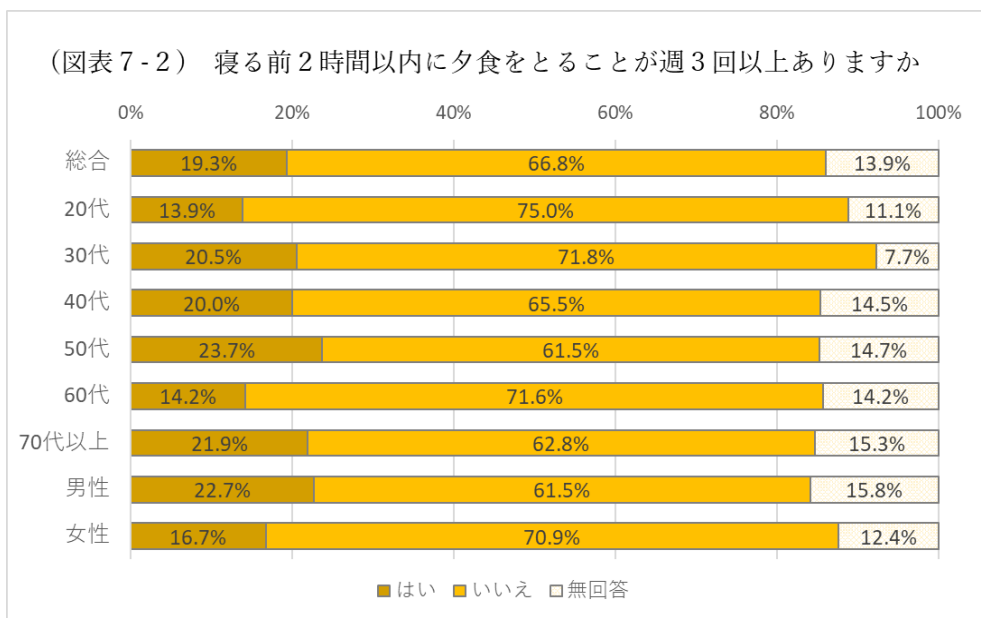
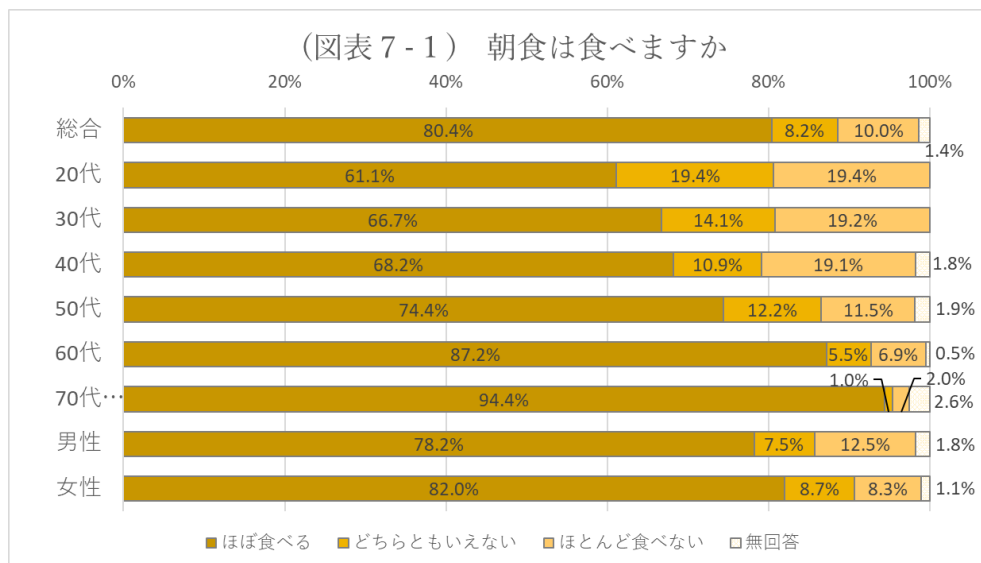
項 目	現 状	R11 年度目標	備 考
①40～64 歳の循環器系疾患、 高血圧性疾患のレセプト割合	1 位	減少させる	H30 国保レセプト
②40～64 歳の要介護認定率	0.01%	増やさない	H30 介護保険介護 認定者分析
③40～74 歳の脳疾患レセプト 件数（入院）	4.51	増やさない	H30 特定健診受診者 国保連合会データ
⑤3 大疾患での死亡割合	悪性新生物 40.9% 心疾患 40.9% 脳血管疾患 11.4%	増やさない	H30 年 KDB

【活動目標 7】 うす味でバランスのとれた食事を心がけよう

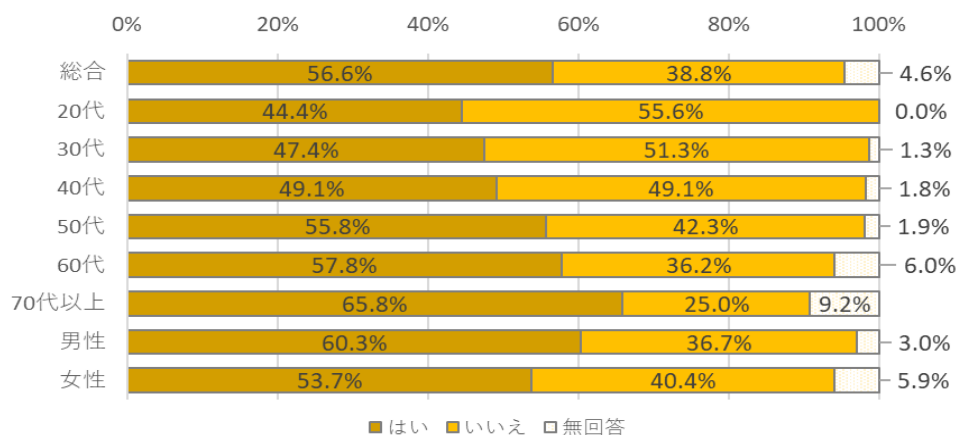
現状と課題

栄養バランスのとれた規則正しい食生活は、健康の基本です。偏食や欠食、過食は、生活習慣病の発症と密接に関連しています。

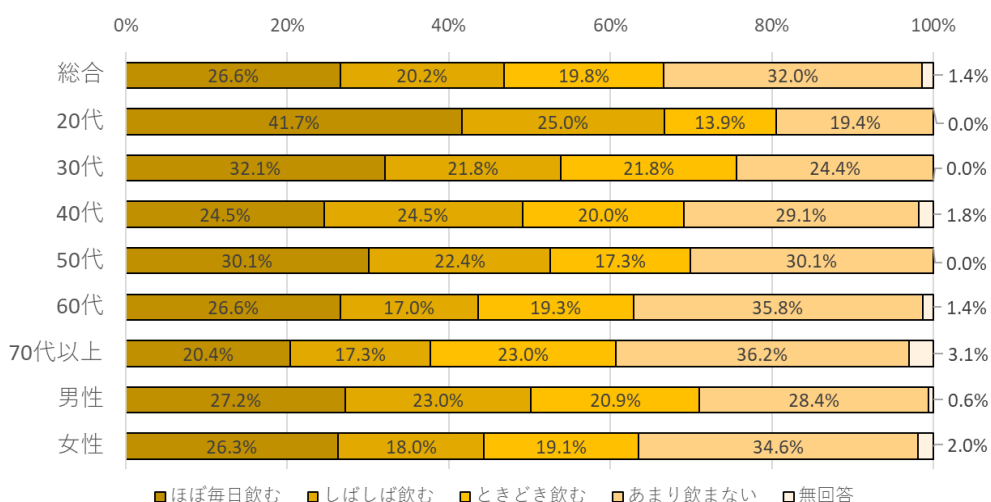
町民アンケートによると、「朝食の欠食」は全体 10.0%、血糖上昇につながるリスクのある「夕食を食べてすぐの就寝」は全体 13.9%となっています。野菜の摂取頻度は「毎日とる」の方が多いですが、道民の傾向として摂取量が少ない状況があり、乙部町も同様と思われます。年齢別の傾向として、若い世代が魚、果物を食べない、コンビニ・外食利用率が高い、高齢になるほど漬物など食塩の多い食品をとる機会が多くなっています。また、糖分を含む飲みものをとる方は年代を問わず多い状況です。



(図表 7 - 3) みそ汁やスープ・麺類などの汁物を
1日2食以上食べることが、週4日以上ありますか



(図表 7 - 4) 糖分の含まれる飲み物を飲みますか



資料：乙部町健康増進計画アンケート調査(H30年7月)

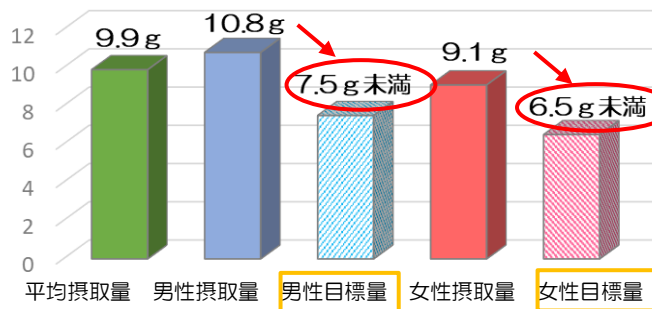
乙部町民は汁物の摂取頻度が高く、食塩過多になりやすい傾向があります。一方で汁物は具材として野菜を多く摂取できることから、具沢山汁にする、減塩汁の考案など町民に提案していく必要があります。

グループワークでは、塩蔵品（たらこ、筋子など）などの食塩の多い食品が身近に手に入る機会が多かった歴史がある、高齢者は漬物を自分でつけ豊富にあり食べる機会が多いと意見がありました。

このように食生活は、日々のなにげなく習慣化された行動の積み重ねであり、改善には、本人がその必要性を感じる必要があります。町民一人ひとりが食生活に関する正しい知識を学習し、食生活を見直し、改善していくことが求められます。

1日の食塩摂取量と目標量

南檜山の塩分摂取量 **14.6g** (H23年度)



食塩摂取の平均値は 9.9 g。
 男女別にみると、男性は 1 日の目標量 7.5 g 未満に対して 10.8 g。
 女性は目標量 6.5 g 未満に対して 9.1 g 摂取しています。
1 日マイナス約 3 g で目標量を達成することが出来ます。
 (平成 29 年度国民健康栄養調査より)

2 めざす方向

- ・地域で楽しく学び家庭でおいしく調理しよう
- ・うす味でバランスよく食べよう

3 実現にむけた取り組み

役割分担	取り組み内容
住民の取組	☐ 朝ご飯を食べます。野菜は今よりも量を多めに食べます。 ☐ 甘い飲み物は控えます。 ☐ 漬物、塩蔵品は 1 日 1 回までにします。 ☐ 若い頃から健康を考えた食事に関心を持ちます。 ☐ 体重計に週 1 回（できれば毎日）のります。 ☐ 麺の汁は残します。汁物は具沢山にします。
地域の協力	☒ 地域での食生活改善活動、食育活動を推進します。
公的な支援	☐ 栄養バランスのとれた規則正しい食生活の啓発を図ります。 ☐ 広報で食と健康に関する情報を発信します。 ☐ 健康教育や集会などでの展示を企画し、フードモデルを活用した身近な食品の食塩量・砂糖量、野菜量などに関する正しい情報提供を行います。また、塩分計を用いた食塩含有量の測定などわかりやすい情報提供を行います。 ☐ 乙部の食材を使った栄養教室・食生活指導の企画を推進します。

4 数値目標

項 目	現 状	R11 年度目標	備 考
①汁物の摂取頻度の多い割合 「1日2食以上」「週4回」回答者	56.6%	具沢山汁にするなど内容を確認する	町民アンケート
②漬物を食べる頻度の多い割合 「毎日」、「しばしば」回答者	42.8%	30.0%	
③糖分を含む飲み物を飲む頻度が多い割合 「毎日」、「しばしば」回答者	46.8%	30.0%	
④間食の頻度が多い割合 「毎日」、「しばしば」回答者	57.0%	40.0%	

砂糖類の1日の上限目安 = 1日に摂取するカロリーの5%未満

成人も子供も、果物、野菜、牛乳由来の糖分を除いた糖分摂取量。
肥満や虫歯を予防するためを目的としています。(WHO 2015年発表)

年齢及び条件	1日の摂取カロリー目安	砂糖の上限目安
3歳未満	500～900 kcal	6～11 g
3～5 歳	1300 kcal	16 g
6歳～成人	1400～2000 kcal	17～25 g
成人	2000～3000 kcal	25 g
70 歳以上	1300～2000 kcal	16～25 g

《食品成分表示からみる砂糖の量》

食物繊維(清涼飲料水など)を多く含まなければ、炭水化物量が糖質量とほぼ同じと考える事ができます

チョコレート1枚(50g)あたり

エネルギー	279kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	11.8g
炭水化物	27.7g
—糖質	25.0g
—食物繊維	1.8g
食塩相当量	0.076g

砂糖量
25.0 g

アイスクリーム1個(200ml)あたり

エネルギー	301kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	15.7g
炭水化物	35.4g
食塩相当量	0.16g

砂糖量
35.4 g

※糖質 = 炭水化物 - 食物繊維

1日の野菜の量

1日の目標量は350gです。野菜はビタミン、ミネラル等の重要な供給源であり、健康な生活を送るうえで重要な位置づけとなっています。目標量を達成するためには、主食・主菜・副菜のそろった食事を心がける必要があります。

生野菜は量が多く感じますが、熱を加えると「かさ」が減り食べやすくなります。電子レンジや冷凍野菜も上手に活用しましょう。

両手にいっぱい
約120g



【活動目標 8】 生活の中で体を動かす時間を持とう

1. 現状と課題

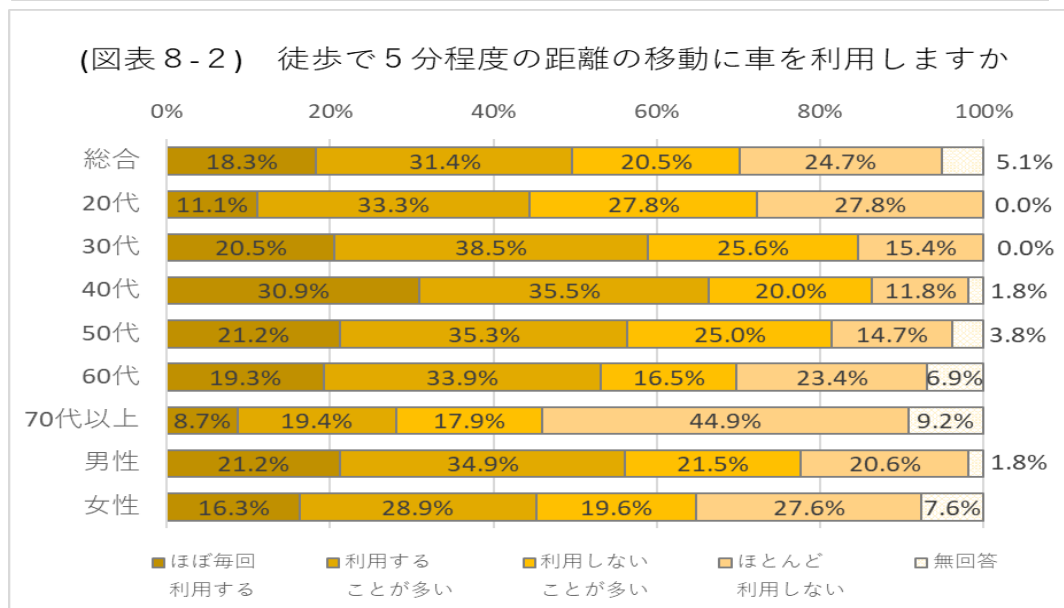
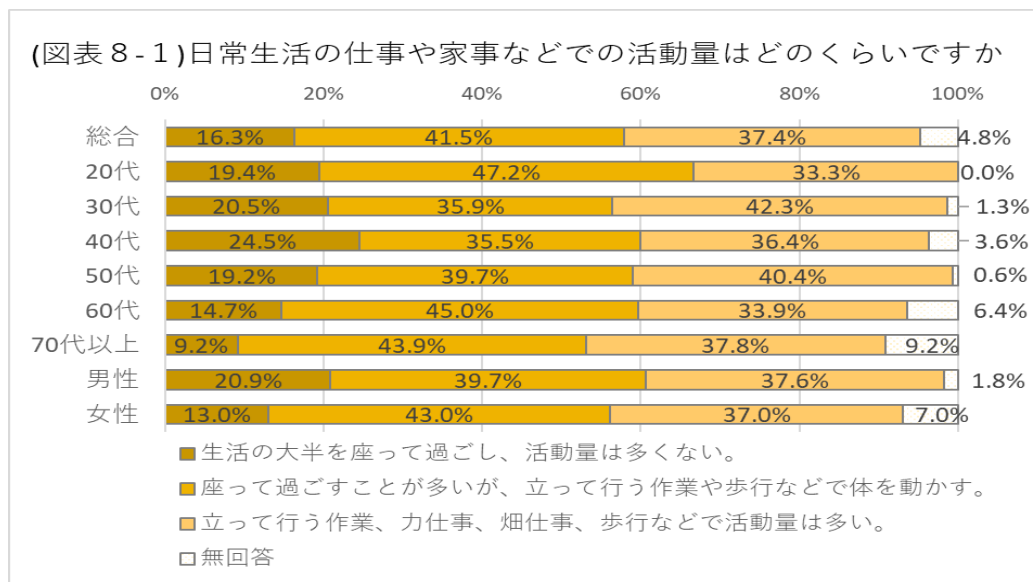
運動習慣のある人や生活活動量が多い人は、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、骨粗しょう症などの罹患率や死亡率が低いことがわかっています。また、適度な運動や生活活動は、ストレス解消や肥満予防、要介護状態になることの予防にも効果があります。

町民アンケートによると、生活活動量が低い人（座って過ごす）が約60%、運動習慣のない人が72.4%です。運動習慣のある方の運動の種類は、ウォーキングと答えた方が半数でした。

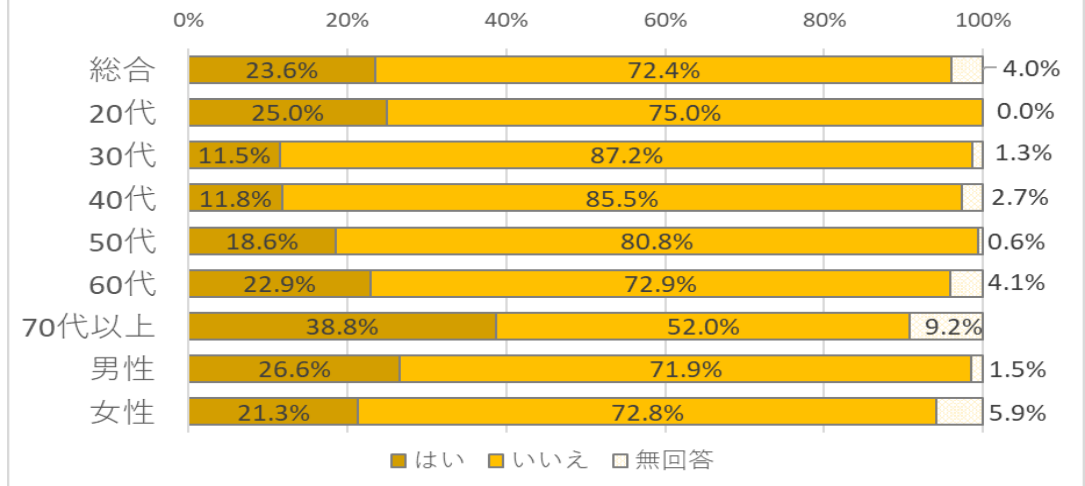
また、徒歩で5分程度の距離の移動に車を使用する人は、働き盛りの年代が多く使用しており、40代が66.4%、30代が59%と高い状況でした。

グループワークでも、運動する機会がない、町内に運動施設はあるが有効活用されていないなどの声があり、忙しい年代で運動が出来ていないことが伺えます。

※生活活動：日常生活における労働、家事、通勤・通学など（買い物、洗濯干しなどの家事、仕事上の活動などを言います。



(図 8 - 3) 1 年以上継続している運動習慣はありますか



資料：乙部町健康増進計画アンケート調査(H30 年 7 月)

運動や生活活動は、多い少ないが二極化する傾向があり、活動量が少ない人が楽しく継続して取り組むことが出来るような運動や生活活動を、地域や行政でも支援していくことが求められます。

プラス・テン いつでもどこでも+10

いつ+10しますか？ あなたの1日を振り返ってみましょう。

18歳～64歳の方
Aさんの場合

6時 散歩、ジョギング、ラジオ体操、庭の手入れ

8時 早歩き、自転車通勤

9時 キビキビと掃除や洗濯、家事の合間に「ながら体操」

10時 こまめに動く、階段を使う、遠くのトイレを使う

12時 散歩、食事に出かける

13時 テレビを見ながら筋トレやストレッチ、友達とお出かけ

15時 遠くのトイレを使う、軽い体操をする

16時 歩いて買い物、子どもや孫の送り迎え

18時 歩幅を広くする、階段を使う

20時 ウォーキング、運動施設に遊ぶ、テレビを見ながら筋トレやストレッチ

65歳以上の方
Cさんの場合

安全のために

誤ったやり方でからだを動かすと思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。

- ☒ からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- ☒ 体調が悪い時は無理をしない。
- ☒ 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

プラス・テン +10から始めよう！

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。

18歳～64歳

元気にからだを動かしましょう。

1日60分！

プラス・テン
+10
目指そう！

筋力トレーニングやスポーツなどが含まれると、なお効果的です！

65歳以上

じっとしていませんで、

1日40分！

資料：

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

2 めざす方向

- ・ふだんの生活の中で体を動かす時間をもつ。
- ・地域行事で体を動かす楽しい機会をつくる。

3 実現にむけた取り組み

役割分担	取り組み内容
住民の取組	☐ 今より少し長く（プラス 10 分から）、体を動かす。 ☐ 近距離の移動は歩くよう心がけます。 ☐ 通勤で歩く、職場でのラジオ体操、ウォーキングなど、自分で気軽にできる生活活動を見つけ、継続します。 ※急に体を動かしたり畑仕事など同じ動作を続けないよう注意します。
地域の協力	☒ 地域で楽しく体を動かす行事を実施します。 ☒ 地域でのスポーツ行事に、住民が参加しやすいよう、工夫します。 ☒ 体を動かす仲間づくりを進めます。 ☒ 住民と地域、行政が連携しながら、住民が楽しく運動・生活活動を活発に取り組みができるようにします。
公的な支援	☒ スポーツの講座・イベントの開催や運動指導者の育成、スポーツ団体の育成を進め、住民の生涯スポーツを働きかけます。 ☒ 運動習慣のない、運動が苦手な人へ運動の必要性を伝えていくため、広報にて情報提供や、運動を取り入れた健康教育を進めます。 ☒ 乙部町民健康づくり推進協議会など関係機関と協働で推進します。 ☒ 骨粗しょう症検診について、特定健診、町国保病院での個別検診など、受診を勧めます。

4 数値目標

項 目	現 状	R11 年度目標	備 考
①1 日 30 分以上の運動習慣なし	69.5%	50.0%	H30 KDB 生活習慣
②1 年以上継続している運動習慣がある人	男性 26.6% 女性 21.3%	男性 40% 女性 40%	町民アンケート

（図表 8-4）参考：骨粗しょう症検診の年代別受診者数（対象者 40 歳以上）

年度	受診者(人)	要精検者(人)	精検受診者(人)	精密検査率(人)	精検(人) (異常なし)	精検(人) (要治療)
2 8	5 6	6	3	50.0%	0	3
2 9	5 8	1 0	6	60.0%	1	5
3 0	4 4	1 0	4	40.0%	3	1

（資料：乙部町 特定健診時 受診者状況）

【活動目標 9】 声かけあって人と人との絆を深めよう

1. 現状と課題

「運動・栄養・休養」は健康の三要素と言われています。体の疲れやストレスをためないように適度に休みをとる、上手に睡眠をとる、趣味活動などで気分転換を図ることなどが、健康の維持・増進には必要です。

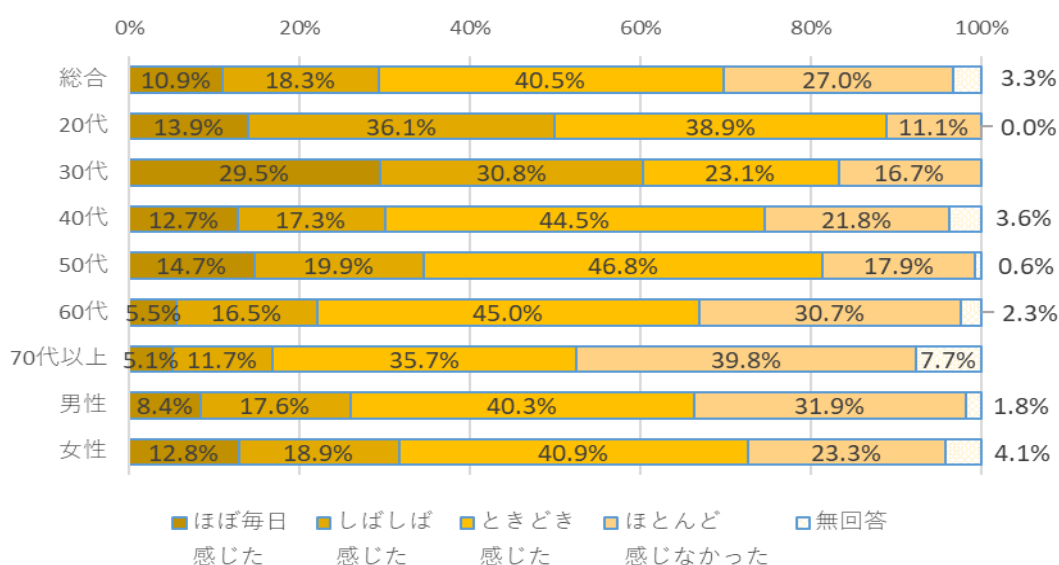
しかし、現代はストレス社会と言われるように、ストレスを感じて不眠やうつ状態になり苦しんだり、時には自殺に至るケースも少なくありません。乙部町でも、残念なことに平成28年から30年にかけて自殺で亡くなる人が毎年おりました。

町民アンケートから町民のストレスの状況をみると「ストレスを感じる」と答えた人が、「ほぼ毎日、しばしば」が全体で29%、30代で60%、20代で50%と若い年代で高い結果となりました。「ストレスを感じたこと」として最も多かったのは「仕事」74.1%、次いで「家族」54.1%でした。

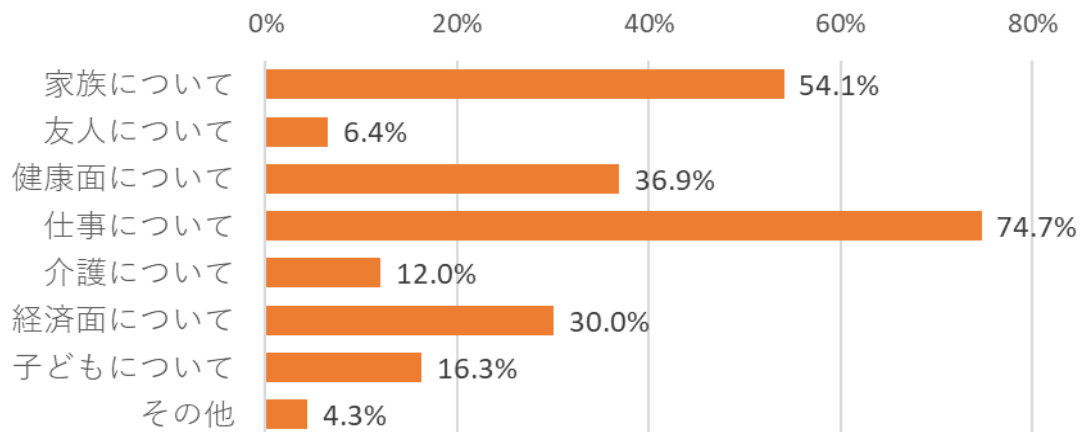
また、ストレス解消法で、最も多かったのは「趣味や仕事など他のことで気を紛らわせる」44.0%、次いで「家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらう」28.6%でした。一方、「特に何もしない」と回答した人が24.2%で、「心の健康に関する専門家に相談する」と回答した人は1.1%とほとんどいない状態であり、心の不調に対し積極的な行動はとっていないようで、上手に悩みに対処しているかどうか心配されるところです。

心の悩みの解消には、決して一人で悩むことはせずに家族や友人、公的な機関などに相談することが不可欠です。このため、地域では、日頃から声をかけあって人と人との絆を深め、関係機関とも連携しながら、心の悩みで苦しむ人の支援体制を強化していきます。

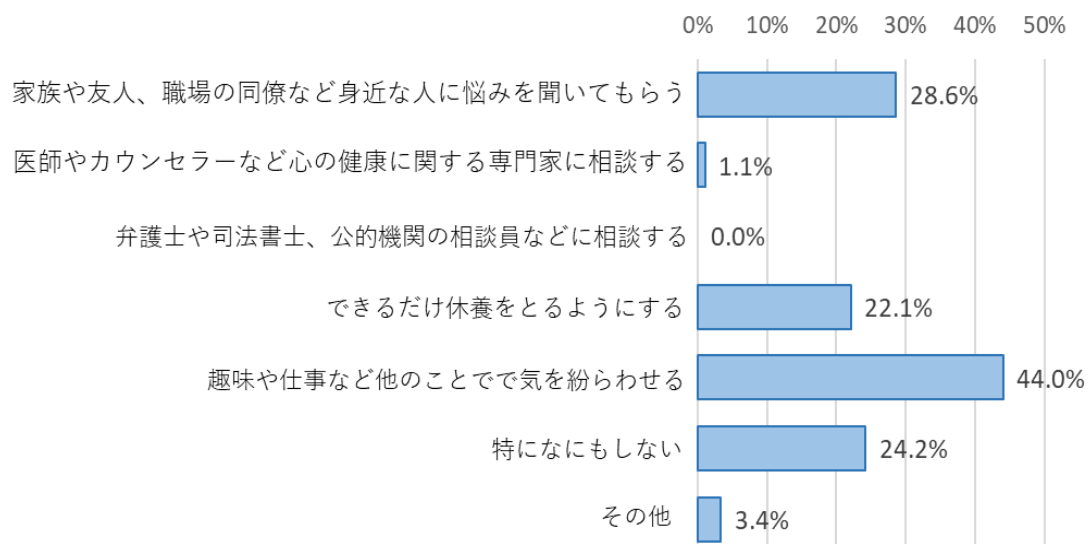
(図表 9-1) 最近1カ月でイライラ、不安、気持ちの落ち込みなどのストレスを感じましたか



(図表 9-2) ストレスを感じたのはどんなことですか
※最近1か月でストレスを「ほぼ毎日感じた」「しばしば感じた」と回答者した者



(図表 9-3) ストレスを感じた時に、どう対処していますか



資料：乙部町健康増進計画アンケート調査(H30 年 7 月)

- (1) 悩みは抱え込まず身近な人や相談機関に話してみよう
 (2) 職場や地域で様子がいつもと違うと感じたら声掛けしましょう
 (3) 地域の活動に参加し、人のつながり、やりがいを持ってみましょう

3. 実現に向けた取り組み

役割分担	取り組み内容
住民の取組	☐ 悩みを抱え込まず、身近な人や公的機関(保健所、役場等)に相談します。 ☐ 休養、趣味活動などを通して、ストレスをためこまないようにします。 ☐ 地域の交流事業に参加して仲間づくりをします。
地域の協力	☒ 地域で悩んでいる人に、声かけ、傾聴、アドバイス、交流の機会づくりなどを通じて積極的に関わります。
公的な支援	☐ 保健所、医療機関など関係機関と連携しながら、心の健康づくりに関する相談、教室、指導を推進します。 ☐ 低所得や浪費などの金銭問題や、進路、病気など、様々なことに悩む町民に対し、町の各部門が連携しながら、必要な時に必要な支援が行える体制づくりを進めます。 ☐ 精神科専門医の受診が必要な場合は適切に支援し、受診についてアドバイス出来るようにします。 ☐ 自殺予防のゲートキーパー（悩んでいる人に気づき、声かけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人）の育成に努めます。 ☐ 広報、パンフレットなどを活用し、自殺予防の啓発活動を推進します。

4 数値目標

項 目	現 状	R11 年度目標	備 考
①睡眠で休養の取れていない人の割合	27.4%	20.0%	町民アンケート
②ストレスを感じていても、特になにもしない人の割合	24.0%	10.0%	
③自殺者をなくす	H28 1人 H29 1人 H30 1人	0人	死亡統計資料

活動目標 10 たばこは吸わない・お酒は健康を考えて

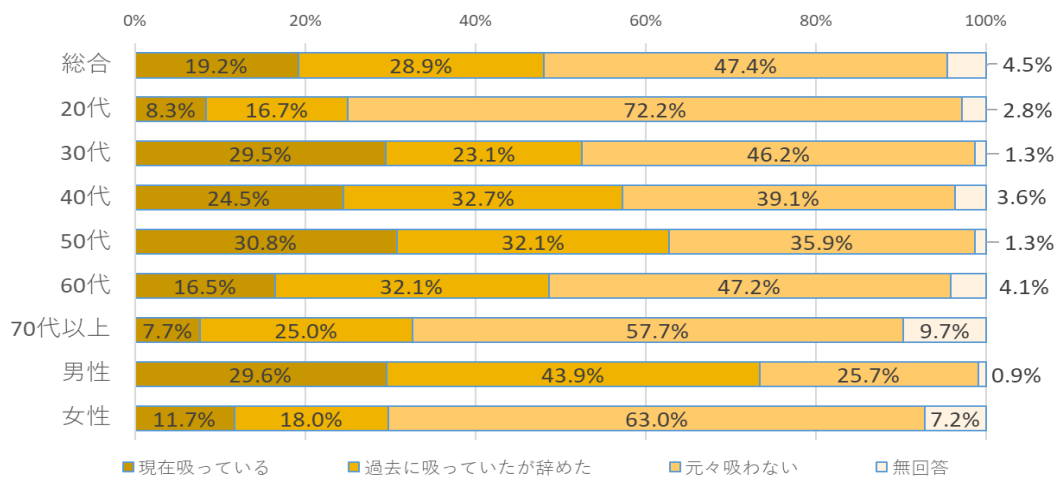
1 現状と課題

町民アンケートから喫煙状況をみると、喫煙率は全体 19.2%で、男性が 29.6%、女性が 8.3%です。全道（H30）は男性が 34.6%、女性が 16.1%なので、全道以下となっていますが、国の健康日本 21(第 2 次)では男女合計で 19.5%の喫煙率を約 4 割減の 12%まで下げることが目標に挙げられています。乙部町においても、これを参考に喫煙率を下げる取り組みが求められます。

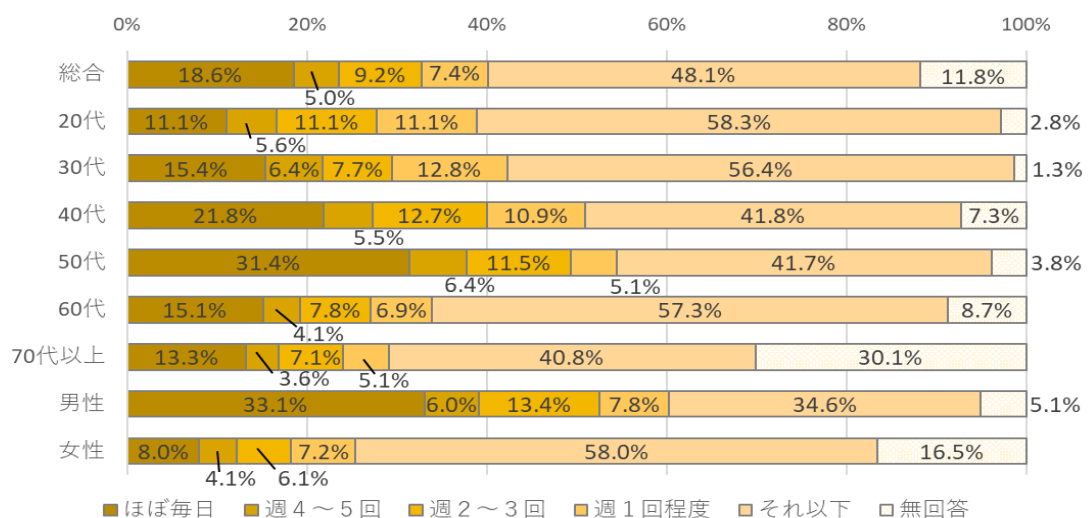
アルコールを飲む頻度が多いのは、「ほぼ毎日」が 50 代 31.4%、40 代 21.8%となっています。1 日に飲む量は 1 合未満が 49.7%でした。また、「寝るために飲む」と答えた人が 40 代で 2 割おり、質の良い睡眠がとれていないことが考えられます。

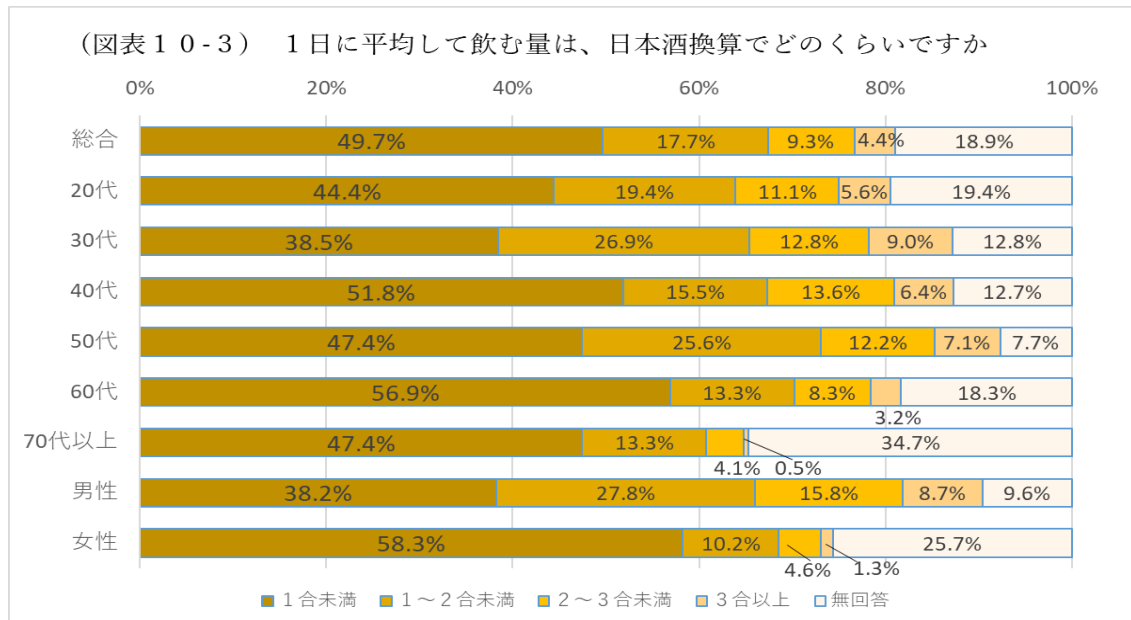
飲酒は個人個人が適量を守る努力をすることが求められますが、生活習慣病や依存症の問題となることもあり、地域で、お酒と上手につきあう環境づくりを進める必要があります。

(図表10-1) 喫煙状況に関する質問



(図表 10-2) 普段、アルコール類を飲む頻度はどのくらいですか





資料：乙部町健康増進計画アンケート調査(H30 年 7 月)

2 めざす方向

- (1) 禁煙しよう
- (2) お酒は適量で週 2 日の休肝日をつくろう

3 実現に向けた取り組み

役割分担	取り組み内容
住民の取組	☐ 禁煙に取り組みます。 ☐ お酒は適量を心がけ、休肝日をつくります。
地域の協力	☒ 喫煙の害を周知徹底します。 ☒ 地域行事の集まりではタバコは吸いません。 ☒ 未成年者に飲酒させません。
公的な支援	☒ 健診時に喫煙者に対してパンフレット等を活用し、個別に禁煙を促します。 ☒ ポスター等を活用し COPD（慢性閉塞性肺疾患）に関する周知をします。 ☒ 健康増進のため、公共施設での禁煙を徹底します。 ☒ アルコールの体への影響について、広く周知します。

※COPD（慢性閉塞性肺疾患）：最大の原因は喫煙であり、高齢化によって、今後さらに罹患率や死亡率の増加が予想されるため、禁煙が大切となります。住民の方の理解がまだ十分ではありません。

4 数値目標

項 目	現 状	R11 年度目標	備 考
①喫煙率	男 性 29.6% 女 性 9.7% 全 体 19.2 %	男 性 20.0% 女 性 7.0% 全 体 12.0%	町民アンケート
②お酒を毎日飲む の割合	男 性 33.1% 女 性 8.0% 全 体 18.6%	男 性 20.0% 女 性 7.0% 全 体 13.5%	

お酒の適正量ってどのくらい？

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本 21」によると、「節度ある適度な飲酒量」は、1 日平均純アルコールで約 20 g 程度(2 ドリンク※)であるとされています。

※従来「単位」計算されていたもの。1 単位＝2 ドリンク＝純アルコール量 20 g

お酒の種類	ビール 中瓶 1 本 (500 ml)	清酒 1 合 (180 ml)	ウイスキー ダブル (60 ml)	チューハイ 缶 1 本 (350 ml)	焼酎(35 度) 1 合 (180 ml)	ワイン グラス 2 杯弱 (200 ml)
アルコール度数	5%	15.0%	43%	7%	35%	12%
純アルコール量	20 g	22 g	20 g	20 g	50 g	12 g
ドリンク換算	2 ドリンク	2.2 ドリンク	2 ドリンク	2 ドリンク	2.5 ドリンク	1.2 ドリンク

◇12の飲酒ルール◇

1. 飲酒は 1 日平均純アルコールで約 20 g (2 ドリンク) 以下
2. 女性・高齢者は少なめに
3. 赤型体質も少なめに

※赤型体質は、飲酒後に顔が赤くなる反応(フラッシング反応)を起こす人を指します。

この体質はアルコール分解が遅く、がんや様々な臓器障害を起こしやすいといわれています。

4. たまに飲んでも大酒しない
5. 食事と一緒にゆっくりと
6. 寝酒は極力控えよう
7. 週に 2 日は休肝日
8. 薬の治療中はノーアルコール
9. 入浴・運動・仕事前はノーアルコール
10. 妊娠・授乳中はノーアルコール
11. 依存症者は生涯断酒
12. 定期的に検診を

基準飲酒量(ドリンク)

「standard drink (基準飲酒量またはドリンク)」は、飲酒量を純アルコールに換算して分かりやすく表示する方法の基準となっています。各国で定められており、米国では 1 ドリンクは 14 g のアルコール、日本は 1 ドリンクあたり 10 g です。

日本では、従来、基準飲酒量として「単位」を使用してきました。1 単位は、日本酒 1 合(純アルコール 20 g)に相当します。国際的にも日本の「単位」は突出して高いため、近年 1 ドリンク＝10 g という基準が提案され、使用されています。

参考：厚生労働省 e ヘルスネット

【活動目標 1 1】 歯を大切にしよう

1 現状と課題

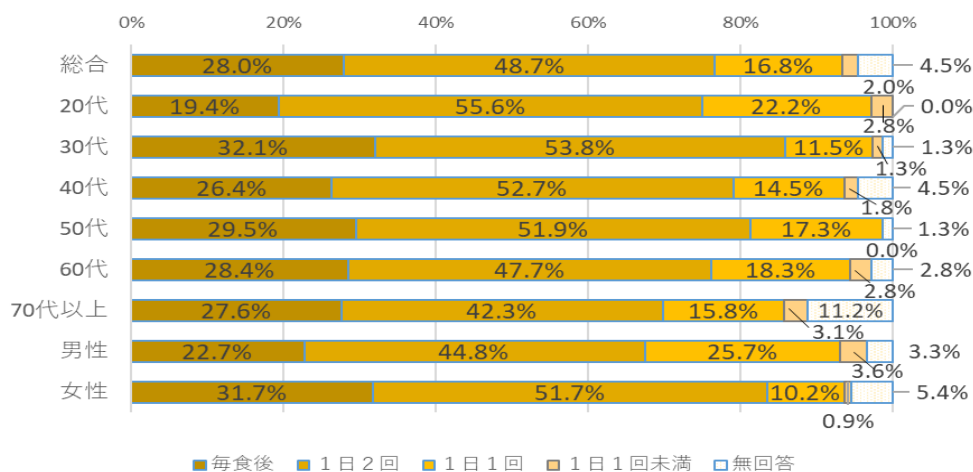
丈夫な歯を持ち、歯茎のケアを心がけることは、食べ物の消化を助けるだけでなく、肥満予防や要介護状態の予防、脳の活性化、食べる楽しさからストレス解消にもつながります。

また、歯周病は生活習慣病の一つであり、糖尿病などの他の疾患の誘発にも関わっていることがわかっています。

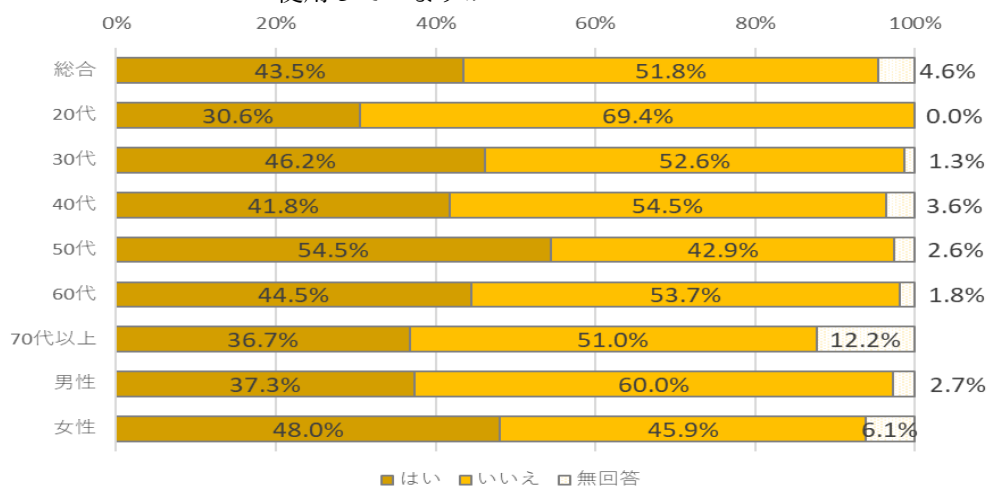
町民アンケートによると、歯磨きの習慣はほとんどの方にありますが、1日1回という方もいます。また、糸ようじなどの補助用具使用率は4割程度であり歯ブラシのみでは磨き残しがあると考えられます。また、町内歯科医の意見では、働き盛りの年代はむし歯など悪い部分だけの治療で終了し、予防ケアや定期検診を受けない傾向があるとのことでした。

これらのことより、毎食後の適切な歯磨き指導や、定期的な歯科検診など歯と口の健康意識の向上を図ることが求められています。

(図表 1 1 - 1) 歯磨きの頻度を教えてください



(図表 1 1 - 2) デンタルフロス(糸ようじを含む)や、歯間ブラシは使用していますか



資料：乙部町健康増進計画アンケート調査(H30年7月)

2 めざす方向

定期的に歯科検診を受けよう

3 実現に向けた取り組み

役割分担	取り組み内容
住民の取組	☐ 毎食後は必ず、歯磨きをします。 ☐ 家庭で歯みがき運動を進めます。 ☐ 定期的に歯科検診を受けます。
地域の協力	■ 生活習慣病予防のために口と歯の健康づくりが重要であることを地域で学び、伝えます。
公的な支援	◇ 口腔のケアの必要性について、糖尿病との関連も含め、広報等で周知します。 ◇ 各種保健事業に歯科、口腔指導を積極的に取り入れていきます。

4 数値目標

項 目	現 状	R11 年度目標	備 考
①毎食後、歯磨きする人の割合	28.0%	40.0%	町民アンケート
②フロスなどを使用する人の割合	43.6%	60.0%	
③定期的に歯科検診を受ける人の割合	22.0%	30.0%	

【基本目標 3】 高齢者・障がい者が生きがいを持って楽しく健康に過ごそう

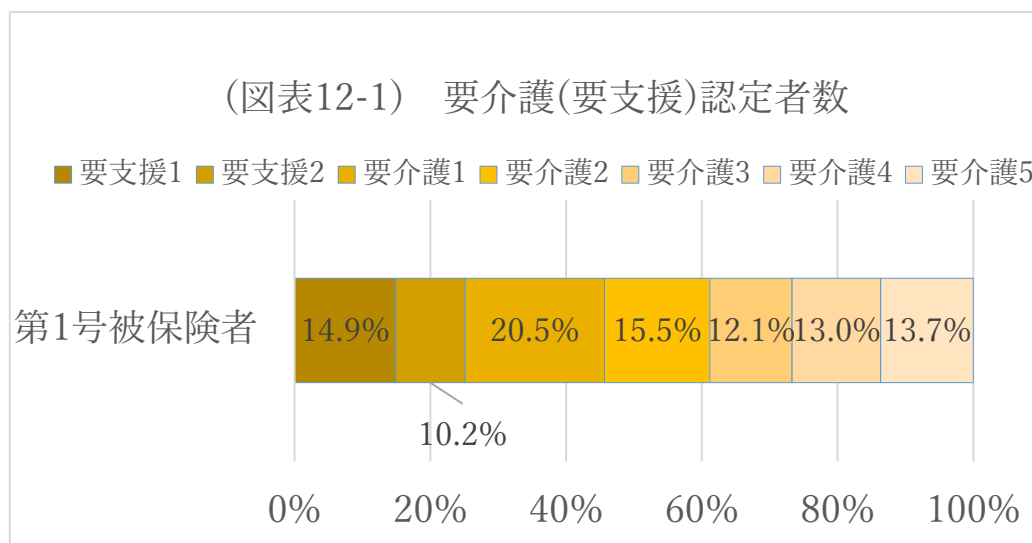
【活動目標 1 2】 いつまでも自立した生活を送ろう

1 現状と課題

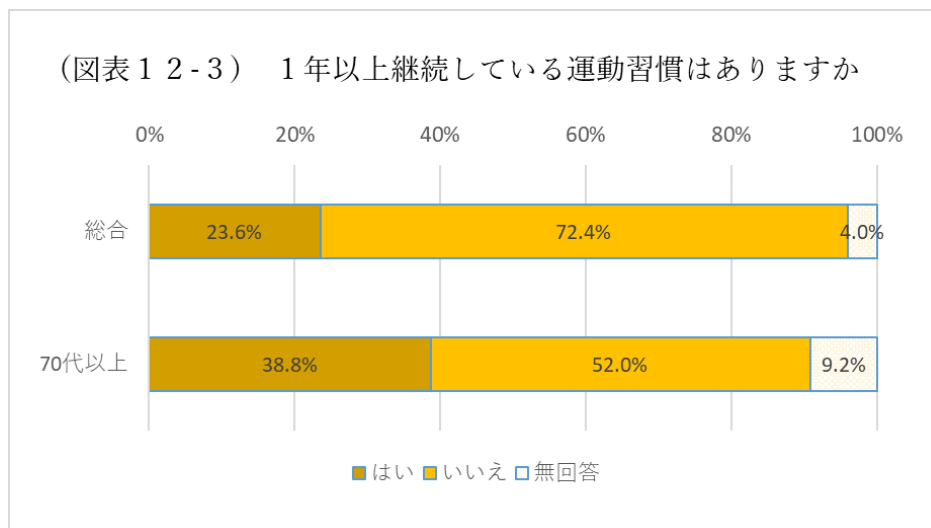
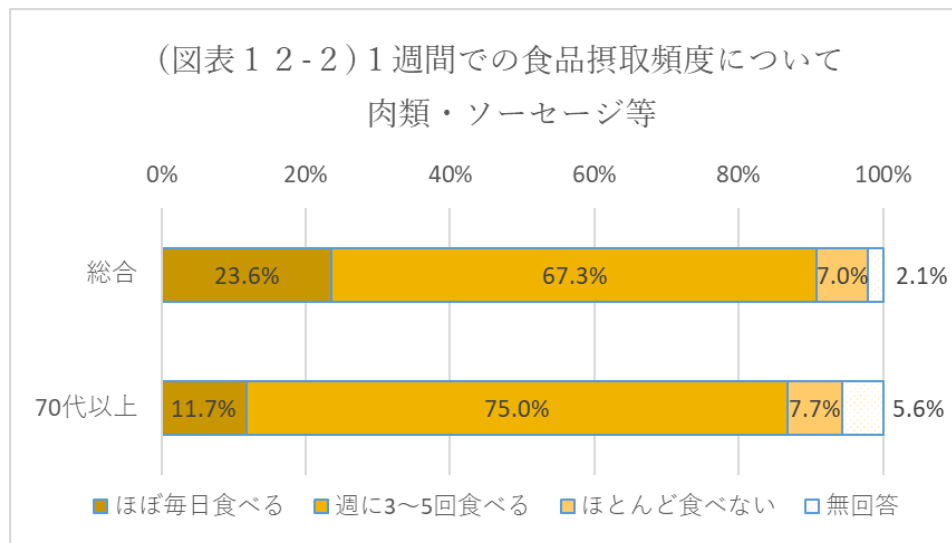
高齢になると、老化により心身の機能が衰えてきます。しかし、栄養バランスの良い食事、適度な運動・生活活動、十分な休養など、健康に気をつけることで、老化を遅らせ、病気や要介護状態になること、さらにはそれらの重症化を予防することができます。介護保険制度の普及とともに、65 歳以上の第 1 号被保険者数に対する要介護（要支援）認定者数も年々増加し、令和元年では、第 1 号被保険者 1,632 人に対し、322 人（19.7%）となっています。今後も割合は高くなっていくことが予想されます。

町民の健康寿命の延伸を図るためには、要介護（要支援）状態になることの予防を推進していくことが重要です。町民アンケートでは、70 歳以上の運動習慣は 38.8%で年代別では多い方でした。食事では肉類の摂取頻度は毎日食べるが 11.7%と年代別で一番低く、適切なたんぱく質がとれているか不安なところです。たんぱく質は、肉や魚、卵などに多く含まれており、骨格筋量、筋力、身体機能を維持するために必要な栄養素です。高齢者はたんぱく質を中心とした食品の多様性を意識し、普段の食生活から低栄養予防に努めることが大切です。

障がい者は、若い人も含め、障害のためにできない運動・生活活動も多く、食生活の管理やストレスの解消が難しい場面もあり、健康を維持することは、障がいのない人より難しい状況にあります。高齢者や障がい者など、運動・生活活動にハンディキャップがある人も、積極的に健康づくり活動に取り組めるよう、環境づくりを進める必要があります。



資料；介護保険事業状況報告(令和元年 12 月分)



資料：乙部町健康増進計画アンケート調査(H30 年 7 月)

2 めざす方向

- (1) 元気な体を保つため介護予防教室に参加しよう
- (2) 足腰をきたえよう
- (3) 自分の体に合わせて肉、魚、卵、大豆製品を積極的にとろう
- (5) よく噛んで食べられるように義歯等を調整しよう

3 実現に向けた取り組み

(1)元気な体を保つため介護予防教室に参加しよう

役割分担	取り組み内容
住民の取組	☐ お達者健診で自分のフレイル状況を適切に把握します。 ☐ 健康教室や地域の集まりに参加して、体と心の健康づくりに努めます。
地域の協力	■ 地域でサロン活動などの集まりを開催します。
公的な支援	☐ 介護予防について情報提供します。 ☐ お達者健診を75歳以上の町民に周知し活用を勧めます。 ☐ 介護予防教室等を開催し、元気に過ごすための働きかけを行います。 ☐ 転倒予防の居住環境について健康教育の場を作ります。

※フレイル：加齢により心身が老い衰えた状態のことです。高齢者のフレイルに早く気づき正しく治療や予防することが大切です。

(2)足腰をきたえよう

役割分担	取り組み内容
住民の取組	☐ 散歩などを通じて、日常的に運動不足にならないようにします。 ☐ 運動や体を動かす活動と一緒にできる仲間づくりをします。
地域の協力	■ 地域で高齢者が運動やレクが楽しめる活動を展開します。
公的な支援	☐ 老人クラブなどと連携し、高齢者の運動・生活活動の機会を提供します。 ☐ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）についての健康教育の場を各地区で行います。 ☐ 子ども、働く世代から運動習慣の大切さを伝えていきます。

※ロコモティブシンドローム：骨、関節、筋肉など運動器の衰えが原因で「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態のこと。

(3)自分の体に合わせて肉、魚、卵、大豆製品を積極的にとろう

役割分担	取り組み内容
住民の取組	☐ 食塩と砂糖の摂取量を控えます。 ☐ 栄養バランスに気をつけ、肉、魚、卵、大豆製品を十分とります。
地域の協力	■ 食を共にする機会をつくります。
公的な支援	☐ 高齢者向け（低栄養予防）の料理教室を実施します。 ☐ 地場産物を生かした料理教室を関係機関と協力して実施します。

(4) よく噛んでおいしく食べられるように義歯等を調整しよう

役割分担	取り組み内容
住民の取組	☐ 歯磨き、義歯洗浄やうがいなど、口の中を常に清潔に保つよう努めます。 ☐ 歯科検診を定期的に受けます。
地域の協力	■ 地域で口腔衛生の大切さについて学びます。
公的な支援	◇ 高齢者の集まる機会に、口腔についての健康教育を実施します。

4 数値目標

(1)元気な体を保つため介護予防教室に参加しよう

項 目	現 状	R11 年度目標	備 考
①要介護認定率	認定率 20.6%	認定率 22.2%	第7期介護保険計画
②お達者健診の返信率 (75歳以上)	57.5%	70.0%	実績
③介護予防教室参加者数 (実数)	いきいき教室 22名 ぴんしゃん教室 15名	増加	

(2)運動習慣を身につけよう

項 目	現 状	R11 年度目標	備 考
運動習慣がある人の割合 (70歳以上)	38.8%	50.0%以上	町民アンケート

(3)自分の体に合わせて肉、魚、卵、大豆製品を積極的にとろう

項 目	現 状	R11 年度目標	備 考
①1週間で肉類の摂取頻度が多い人の割合	11.7%	30.0%	町民アンケート
②漬物を食べる頻度が多い人の割合	60.7%	50.0%以下	

(4) よく噛んでおいしく食べるため歯を大切にしよう

項 目	現 状	R11 年度目標	備 考
①歯科検診受診率 (70歳以上)	18.9%	30.0%	町民アンケート
②歯磨き回数(毎食後) (70歳以上)	27.6%	35.0%	

【活動目標 13】 みんなでつながり支え合う高齢者・障がい者

1 現状と課題

孤独でさびしさを感じたり、自分自身の地域における役割が見いだせないと、うつや認知症だけでなく、様々な疾患にもかかりやすくなります。

高齢者や障がい者は、家庭や地域の中で孤立しやすいため、周囲の人々や行政・関係機関が人のネットワークづくりを進め、孤立化を防止するとともに、高齢者や障がい者が地域の中で社会的役割を担えるよう、支援していくことが求められます。

2 めざす方向

みんなで支え合って、つながりのある生活を送ろう

3 実現に向けた取り組み

役割分担	取り組み内容
住民の取組	☐ 地域の様々な活動に積極的に参加します。 ☐ 閉じこもりがちな人に声をかけ、地域行事に誘います。
地域の協力	☒ 地域の高齢者や障がい者が孤立しないよう、声かけや見守りを推進します。 ☒ 高齢者や障がい者が集い、作業やレクなどが行える場づくりに努めます。
公的な支援	☐ 地域包括支援センター、民生委員、自治会等が連携しながら、高齢者を見守るネットワークづくりに努めます。独居、日中独居など、様々な状況にあわせたきめ細かな見守り体制づくりに努めます。 ☐ 高齢者に送付しているお達者健診の返送のない人は民生委員などの協力を得ながら、家庭での様子を確認し、孤立化防止に努めます。 ☐ 身体が元気なうちに要介護になったときのことを考える機会を持てるようにします。 ☐ 病気があっても、障がいがあっても困らないで生活できるよう、介護保険サービス、障害自立支援サービスの充実に努めます。

4 数値目標

項 目	現 状	R11 年度目標	備 考
①心配事や愚痴を聞いてくれる人がいない人の割合	7.0%	0 %	介護予防・日常生活圏ニーズ調査
②地域の交流の場 (定期サロン開催地区)	4 地区(豊浜・花磯、姫川、緑町1、館浦温泉団地)で開催	6 地区で開催	実績

第5章 乙部町食育推進計画

1. 計画の趣旨・目的

食は命の源であり、私たち人間が生きていくために欠かせないものです。

しかし、現在、食生活の問題から肥満、生活習慣病の増加、また、児童生徒の朝食欠食などの問題が見られる状況があります。また、家庭や地域で受け継がれてきた伝統的な食文化の伝承、食品ロスといった食に関する課題があります。

国では、平成17年に「食育基本法」を制定し、平成28年には「実践の輪を広げよう」をコンセプトとした「第3次食育推進基本計画」を策定しました。また、北海道は、平成31年に「地域における多様な食育の継続的な実践」を目標とした「どさんこ食育推進プラン」(北海道食育推進計画【第4次】)を策定し、道内の食育を総合的に進めることとしています。

乙部町でも、同様に食生活の変化に伴い、同様の様々な課題があります。乙部町の食育の活動を推進するにあたっては、町内のおいしい食材を活用した郷土料理など、特色ある食文化を育むとともに、消費者と地元農家や漁師の方と顔が見える関係がつくりやすいなど、小さな町ならではの利点を生かすことが必要です。

このような背景を踏まえ、乙部町は、町民の理解のもと、効果的な食育の取り組みを推進するため「乙部町食育推進計画」を策定します。

2 食育の定義

食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。(食育基本法前文より)

3 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第18条第1項に基づき、国の「食育推進基本計画」や「北海道食育基本計画」(以下「基本計画等」という。)を基本として、食育を具体的に推進するための計画として策定します。

4 計画の期間

本計画の期間は、令和2年から令和11年までの10年間とし、関係法令の改正や基本計画等の変更と合わせ、必要に応じて見直します。

- ・「第3次食育推進基本計画」(国)の計画期間 平成28年～令和2年
- ・「どさんこ食育推進プラン」(北海道食育推進計画【第4次】) 平成31年～令和5年

5 乙部町の食をめぐる現状と課題

(1) 食をめぐる社会情勢の変化

乙部町においては、高齢化が全国より速いペースで進んでおり、核家族化の進行や女性雇用者も増加しています。このような社会情勢が変化している中、スーパーの町外移転、食料小売店の減少、複数のコンビニ店の進出、移動販売車・注文販売（生協）の普及や車で町外大型店に買い出しに行くなど、消費生活も変化しています。

(2) 食生活の変化と健康への影響

国民の食生活は、脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足、朝食の欠食に代表されるような栄養の偏りや食習慣の乱れがみられ、これらに起因して、肥満や生活習慣病の増加などが問題となってきています。この傾向は乙部町も同様であり、適切な対応が必要とされています。乙部町的生活習慣病を医療費で見ると、高血圧が圧倒的に多く、糖尿病、脂質異常症が上位を占めています。特定健診の有所見者では、肥満の方が多く、これが要因となっていると考えられます。20代からの自分で食事を管理していく若い年代は食習慣の問題が出始めています。栄養指導の関りが希薄となる頃でもあります。職場の事業主や健康管理部門と行政との連携も重要となります。

また、口腔機能については、食と密接な関係があります。食べ物をよく噛むことは乳幼児期は成長発達にとっても重要であり、高齢期ではフレイル予防に大きく関係しています。乙部町では3歳児健診でのむし歯保有数が高く、保護者による毎日の仕上げ磨きや正しい間食の取り方の周知徹底が必要です。働く世代からは定期的な歯科検診による早期治療が課題となっています。

(3) 乙部町における食料生産の現状

乙部町は、漁業及び農業を基幹産業としていますが、町内で地場産品を取り扱う食料品店が少なく、地産地消が進みづらい現状にあります。

(4) 食文化の伝承と環境問題

乙部町は、豊かな自然に恵まれ、地域の海産物や農産物を活用した郷土料理があります。町民アンケートでは、「郷土料理を食べたことがある」と回答した小学生は75%、中学生は62%となっています。食育を推進するためには、郷土料理は、地産地消につながることから、今後とも、地域に伝わる食文化を伝承していくための取り組みが必要です。

乙部町の食文化として、魚卵製品などの塩蔵品や冬場の自家製の漬物など、食塩、砂糖を多く使ったものがあることから、摂り過ぎによる健康への影響に留意することも必要です。

また、世界的な食糧需給のひっ迫、食料不足が問題となる中で、食べ残しなどをなく

し、廃棄される食品を削減することによる環境負荷の低減なども啓発していく必要があります。

5) 食育に対する理解と取組

食に感謝する心を育むうえで、地域の食を生み出す場としての農業、漁業に対する興味や関心を高めることは重要です。また、子どもの頃から地場産物や郷土料理に慣れ親しむことは郷土への関心や愛着へとつながります。

乙部で生産される農水産物は、町内で取り扱う小売店が限られていることもあり、地産地消という点では住民が認知する機会に乏しく、国内他地域産や外国産のものを簡単に買ってしまいがちですが、地域の取り組みの支援などを通して、地産地消の大切さを知り、実践する食育の取り組みが必要です。

乳幼児健診・相談等の場面で、離乳食・幼児食の調理や味付けについての悩みが聞かれます。離乳食教室では、母親の健康に考慮した「ママランチ」から離乳食を展開し、家庭での離乳食を順調に進められるよう支援しています。

乳幼児期から、だしの味や素材の味のおいしさを大切にし、うす味をこころがけることや、正しい食習慣を身につけることは将来の生活習慣病予防に役立ちます。

保育園では、年齢に応じた給食の提供を行っていますが、保護者に対する貴重な食育の場と考えます。子どもが乳幼児期から「食」に興味、関心を持つことができるよう管理栄養士による食育を推進します。

小中学校では、栄養教諭が食育を推進しており、朝食習慣を促す内容や、お菓子や清涼飲料水などに含まれる砂糖量が体に及ぼす影響などを取り上げた、健康教育（食育）に取り組んでいます。

家庭での食事環境として、孤食（一人で食事をする）の問題がありますが、町民アンケートによると「自分一人でご飯を食べることがある」という質問に対し、「週に1.2回ある」と回答した小学生は31%、中学生は45%でした。

また、「よくある」と回答した中学生が約10%います。要因として、部活動等による時間的な制約や、両親ともに就労しているなどの理由で食事時間が合わないなどの理由が考えられますが、孤食の問題点として、好きなものしか食べないことによる栄養の偏りが生じやすいことなどがあります。また、食事場面は、マナー等を子どもたちが学ぶ良い機会でもあり、家族で食事を共にする機会を大切にすることも啓発していきます。

乙部町でも核家族化が進み、3世代の交流機会が少なくなっています。地域のつながりを深めるために、地域での「共食」の機会を増やすことも大切です。季節の行事に合わせて地域で集まり、郷土料理などで食事を共にすることは、つながりを深める良い機会となります。

6 食育に関する基本目標

めざす姿：「食」の力で育む心と身体・地域の元気

(活動目標1) 心身の健康を増進する健全な食生活を実践するための食育の推進
〈各年代別の健康増進計画に準ずる〉

(活動目標2) 「食」に関する理解を深める食育の推進

(1) 地域の食を知り、伝える

役割分担	取り組み内容
住民の努力	☐ 郷土料理などの食文化を子や孫に伝えます。
地域の協力	☒ 地域行事で郷土料理をつくります。
公的な支援	◇ 乙部町の農産物、水産物のPRをします。 ◇ 郷土料理が若い世代へ伝わる講習会を開催します。

(2) 地産地消の意義を知り、実践する

役割分担	取り組み内容
住民の努力	☐ 乙部町の農産物や海産物を知り、地域内消費を心がけます。
地域の協力	☒ 小学生に稲作体験(田植え・稲刈り・実食)を通して、「地産地消」や「安全」の重要性を学ぶ機会を作ります。 ☒ 「野菜市」で乙部町に様々な農作物があることを伝えます。 ☒ 地域で収穫した農産物の加工販売を行い、地産地消をPRします。
公的な支援	◇ 学校の農業体験、保育園・小中学校の給食への地場産物を取り入れます。 ◇ 地域で行っている稲作体験、野菜市、6次産業化を支援します。

(3) 食へ感謝する心、食を通じた人とのつながりを認識する

役割分担	取り組み内容
住民の努力	☐ 「もったいない」という気持ちを持ち、好き嫌いなく食べるよう心がけます。 ☐ 農産物の栽培や収穫など、自然にふれる機会を持ちます。 ☐ 家族が食卓を囲む機会を増やすよう心がけます。 ☐ 食事づくりの手伝いなど、食への関心を持ちます。
地域の協力	☒ 食を交えた行事を行います。
公的な支援	◇ 保育園、学校における食育の普及啓発に努めます。 ◇ 地域での食育活動を支援します。

7 関係機関及び関係者の役割・連携

乙部町では、2つの活動目標を掲げ、目標達成に向かって、地域住民や農業・漁業生産者、商業団体、小中学校、保育所等及び行政が、それぞれの視点で地域にあった食育の取り組みを推進します。

(1) 家庭における食育

食習慣は乳幼児から始まっています。乳幼児期は「生きる力」の基礎を培う時期です。その成長・発達に合わせた食の経験が必要です。しかし、若い年齢の保護者の食育への関心は高いとは言えません。家庭における食育の取り組みが必要です。

食育の最初の機会が乳幼児の時期と言えます。乳幼児健診での離乳食指導、手作り離乳食教室を実施しています。

(2) 保育園、学校における食育

保育園では、管理栄養士との連携による食育を推進します。

小中学校は、栄養教諭が、学校給食や健康教育等を通しての食育を推進します。

(3) 地域における食育

地域住民のつながりと食育を合わせた活動が効果的です。食を通じての3世代交流を図り、郷土料理の継承、地産地消を推進する場として活用します。

(4) 生産者団体等における食育

地域や町と連携し、地産地消の推進を通して、食育を普及します。

(5) 行政における食育

乙部町は、公民館、乙部町民健康づくり推進協議会、乙部町食生活改善推進委員会等の各関係機関と連携し、食育を推進します。

○ 町民アンケート（抜粋）

(1) 地域の食を知り、伝える

項 目	現 状	R11 年度目標	備 考
家で伝統食を食べたことがある割合（中学生）	62.8%	70%	町民アンケート
家で伝統食を食べたことがある割合（小学生）	75.2%	80%	

(2) 地産地消の意義を知り、実践する

項 目	現 状	R11 年度目標	備 考
町でとれる野菜を 1 つ以上知っている(中学生)	92.1%	1 0 0 %	町民アンケート
町でとれる野菜を 1 つ以上知っている(小学生)	66.0%	1 0 0 %	

※乙部の特産物：アスパラ・ゆりね・まめ(黒千石)・いちごと回答した者

(3) 食へ感謝する心、食を通じた人とのつながりを認識する

項 目	現 状	R11 年度目標	備 考
ひとりでご飯を食べることがある割合(中学生)	45.0%	増やさない	町民アンケート
ひとりでご飯を食べることがある割合(小学生)	31.2%	増やさない	

乙部町の食育の取り組み（ライフステージ別）

		乳幼児期	学校教育期	青年期	中年期	高齢期
教育関係機関等	乙部町教育委員会（公民館）	○こども料理教室(小学校) ○もちつき				
	小中学校	○乙部小学校調理クラブ活動 ○中学校郷土料理教室 ○給食だよりの発行 ○稲作体験(小学校) ○地場産の野菜使用 ○栄養教諭による栄養指導				
	保育園	○給食だよりの発行 ○お母さん弁当 ○もちつき				
地区組織・関係団体等	乙部町民健康づくり推進協議会	○健康づくり懇談会開催（町内各地区毎に各地区健康づくり推進員等を対象に開催） ○乙部町健康づくり交流会開催（全町民を対象に年1回開催）				
	乙部町食生活改善推進委員会	○乙部小学校調理クラブ活動支援 ○中学校郷土料理教室支援 ○お達者いきいき教室支援				
	水土里を保全する会	○乙部小学校稲作体験（姫川地区） ○栄浜小学校稲作体験（鳥山・栄浜・元和地区）				
	老人クラブ	○栄浜小学校稲作体験（鳥山・栄浜・元和地区）（栄浜老人クラブ）				
	おとべ創生株式会社	○商品開発・地場産品のPR・販売				
団生体産等者	ひやま漁業協同組合(乙部支所)	○たら・鮭・いか料理教室（中学校）				
	漁協女性部・青年部	○たら・鮭・いか料理教室（中学校） ○地場産品のPR・販売				
行政	乙部町(町民課保健衛生係、産業課)	○乳児相談・健診 ○1歳6か月児健診 ○町広報掲載				
	乙部町地域包括支援センター	○3歳児健診 ○5歳児健診 ○乙部町食生活改善推進委員会活動支援 ○男の料理教室 ○お達者いきいき教室 ○たんぽぽ教室(離乳食教室) ○親子料理教室 ○つくって食べよう会 ○健康教育・健康相談				
今後の新たな取り組み		◎「乙部町食育計画」の町民への周知 ※関係機関・団体等と連携協力し、ライフステージ別に集まる機会を有効に活用し、周知する。				

参考資料

1 策定検討部会「健康おとべ・語るべカフェ」開催状況

乙部町健康増進課計画策定検討会議「健康おとべ・語るべカフェ」は、グループワークにて、「高齢者・障がい者」「働く世代」「子ども世代」の3グループに分けて3日間開催しました。

各グループ毎に計画策定の背景と目的やスケジュールを確認後、乙部町の既存統計資料と町民アンケート結果について説明した後、乙部町の現状と課題について話し合いました。

「食」「運動・身体活動」「こころ」の3つのテーマに関して「乙部町のよいところ」「乙部町のよくないところ」として整理し、「町民がやるべきこと」「行政がやるべきこと」についてそれぞれ意見交換を行いました。

策定検討部会「健康おとべ・語るべカフェ」実施状況

	日 時	参加人数	内 容
1 回 目	令和1年 11月5日(火) 18:30~20:00	12名 (事務局4名)	高齢者・障がい者グループ 説 明：健康増進計画の作成の流れ 乙部町の高齢者・障がいの現状について グループワーク：乙部町のよいところ・よくないところ・ 町民/行政がやるべきこと
2 回 目	令和1年 11月19日(火) 18:30~20:00	17名 (事務局5名)	働く世代グループ 説 明：健康増進計画の作成の流れ 乙部町の働く世代現状について グループワーク：乙部町のよいところ・よくないところ・ 町民/行政がやるべきこと
3 回 目	令和1年 11月28日(木) 18:00~19:00	11名 (事務局6名)	子ども世代グループ 説 明：健康増進計画の作成の流れ 乙部町の子ども世代現状について グループワーク：乙部町のよいところ・よくないところ・ 町民/行政がやるべきこと

策定検討部会「健康おとべ・語るべカフェ」実施

「高齢者・障がい者」「働く世代」「子ども世代」の各グループ毎に、町民参加の策定検討部会「健康おとべ・語るべカフェ」を開催しました。

(令和元年11月)



「高齢者・障がい者」



「働く世代」



「子ども世代」

健康おとべ・語るべカフェでは、「高齢者・障がい者」「働く世代」「子ども世代」の3グループでそれぞれ開催しました。

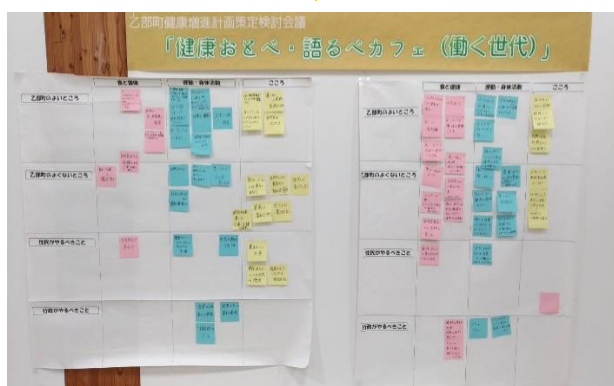
グループワークでは、出された意見を付せん書き、それを模造紙の上で整理分類して取りまとめ、最後にグループ毎に発表しました。



グループワークでは「食と健康」「運動・身体活動」「こころ」のテーマに乙部町のよいところ、よくないところを付せんに書いて分類し、よいところを伸ばし、よくないところを改善するために、町民の役割と行政の役割に分けて話し合いました。



「高齢者・障がい」



「働く世代」



「子ども世代」



最後にグループごとに発表し、乙部町のよいところ、悪いところから、行政や町民が取り組むべきことを確認し参加者で共有しました。

グループワークで得られた意見は事務局で集約・再分類し、施策体系に落とし込んでいきました。

策定検討部会「健康おとべ・語るべカフェ」〔子ども世代グループ〕

①食生活のよいところ

◆おいしい食材が豊富にある

- ・ブロッコリーや米、ばか貝、水がおいしい。

◆給食が充実している

- ・小学校、中学校の給食がおいしく適温で配食されている。
- ・保育園の給食もおいしく、手作りおやつも提供している。

◆ゆりの里活性化センターの野菜販売が充実している

- ・販売されている野菜は種類も豊富で新鮮。

②食生活のよくないところ

◆買い物がしにくい

- ・コンビニはたくさんあるが値段が高く、もっと近くに買い物できる店があればいい。
- ・海産物が町内のどこで手に入るかがわからない。

③食生活において住民がやること

◆情報の周知をしてほしい

- ・ゆりの里活性化センターの野菜販売の日時を知らない人もいるので周知してほしい。

①運動・身体活動のよいところ

◆スポーツ少年団の活動がさかん

- ・スポーツ少年団がたくさんあり、入団している子どもの割合も高い。

◆運動能力が高い

- ・小学校5年生での運動能力テストでは乙部の子どもたちの運動能力が高かった。
- ・栄浜小全校で体力づくりのために走っている。

②運動・身体活動のよくないところ

◆小さい子どもを安心して遊ばせる場所が少ない

- ・小さい子を安全、安心して遊ばせる場所がない・散歩したくても行き先がない。
- ・元和台もわんぱく丸があった頃は小さい子も遊べたが、今は遊べる遊具がない。

◆小学生も遊び場が少ない

- ・学校のグラウンドしか遊び場がなく、天気が悪くなると家の中にいるしかない。
- そうなるとゲームを長時間してしまう。

◆スポーツ少年団は親の負担も大きい

- ・スポーツ少年団は親の送り迎えがないと通わせることができない。

③運動・身体活動において住民がやること

◆ゲームへの家庭でのルール作り

- ・家庭でゲームで遊ぶ際のルールをつくる

④運動・身体活動において行政がやること

◆運動施設の整備

- ・町民体育館が寒いので暖かい体育館がほしい。・町民グラウンドを整備してほしい。

◆運動環境の拡充

- ・運動できる環境の確保（特に冬）

◆住民の声をきいてほしい

- ・新しい遊具を入れる時は住民の意見を聞いてほしい。

①こころの健康を保つ上でのよいところ

◆子ども、子育て世代の地域との交流

- ・お祭りなどの行事で地域との交流はある。

◆子どもが小さい頃の交流

- ・赤ちゃん健診や子育てサークルで同世代の交流ができた。

②こころの健康を保つ上でのよくないところ

◆町内に小児科がない

- ・子どもが小さい時は小児科が遠かった。
- ・夜に子どもの具合が悪くなると、受診できる小児科がなく不安だった。

◆出産できる医療施設がない

- ・北海道立江差病院での出産も条件が厳しい。（函館の病院での出産）
- ・夫が不在時に陣痛が来て自分で運転して病院に行きとても不安だった。

◆子どもの減少

- ・子どもの数が少なくなり、子ども会の人数が少ない。
- ・子ども会の交流がいつも同じメンバー。
- ・子どもの少ない地域では、近所に高齢者しかいなくて同年代の子どもと交流できない。

◆子育ての情報が不足

- ・子育てのサポートを知らない人もいた。

③こころの健康を保つ上で、住民がやること

◆情報の周知

- ・転入してきた時に、町内の情報を教えてほしい。

◆気軽に相談できる体制

- ・気軽に相談できる人（担当の人）がいると生活しやすい。

策定検討部会「健康おとべ・語るべカフェ」〔働く世代〕

①食生活のよいところ

◆自然に恵まれた食がある

- ・他の地域よりも美味しい水が豊富・アスパラ、ブロッコリーなど農業が盛んである
- ・美味しいお米、新鮮な野菜類、魚介類が豊富にとれる

◆特色ある食材がある

- ・はちみつを生産している
- ・新しく南高梅も作られようとしている

◆食事面での良い変化

- ・前と比べてうす味を意識するようになった
- ・納豆に卵黄や大根を混ぜて食べ、健康に配慮した食事をするようにしている

②食生活のよくないところ

◆食塩過多の食生活

- ・納豆のたれを全部入れるなど、食塩過多の食生活。
- ・冬に向け漬物を作る時期がある。漬物に食塩と砂糖もけっこう使用する
- ・スーパーがない（コンビニ利用が多いと食塩の摂取が多くなる・・・）

◆自然資源の減少

- ・魚の漁獲量が減った

③食生活において住民がやること

◆食塩量を考えた食事のために

- ・食塩摂取量の
チェックを色々な所でやってみる

④食生活において行政がやること

◆減塩への取組み

- ・減塩の必要性や具体的な減塩方法について学ぶ場を提供する。

①運動・身体活動のよいところ

◆運動を実践している

- ・パークゴルフが盛ん（やっている人は元気な方が多い）
- ・会社（林組など）で朝ラジオ体操を実施している
- ・個人でウォーキングをしている人は多い。
- ・仕事で体を動かしている。

◆運動のための設備がある

- ・運動に取り組める施設がある（体育館、トレーニング室、グラウンド、スキー場、温水プールなど） 他町から来て利用する人もいるほど。
- ・体育館には運動器具が豊富。
- ・町のイベントで体を動かす機会がある（町民歩け歩け大会、縁桂森林フェスティバル）

◆若い世代の受診行動

- ・若い世代は会社で健診を受診する

②運動・身体活動のよくないところ

◆運動環境の減少

- ・以前はあったが、社会人野球などの運動する環境がない

◆運動する人が少ない

- ・温水プール、トレーニング室など場所はあるのに、利用者が少ない。
- ・ウォーキング講座の参加者が少ない。
- ・車をよく利用する。
- ・都会の人より歩かない

◆運動に取り組む前の弊害がある

- ・個人で体操している人もいるが、忙しい。
- ・運動をする時間がない。
- ・働くだけで精一杯・・・。
- ・パークゴルフをしている人の高齢化（高齢者のスポーツという認識がある）
- ・急に運動を始めると人の目が気になる

◆地域活動への参加の減少

- ・自治会などの集まりが悪い。地域にもよる。

◆仕事柄の身体への影響

- ・農業自体が活動量多い。その弊害として長時間同じ姿勢をとることによる腰痛や膝痛、肩こりなどを引き起こしている。

◆受診よりも目の前の生活が優先になってしまう

- ・健診結果が悪いと仕事に支障がでる。自営業ならなお切実な問題……。
- ・働く世代は平日、病院に行きづらい。健診後の再検査に行けない

③運動・身体活動において住民がやること

◆運動への意識を高める

- ・住民それぞれ、本人が自覚する。
- ・運動していることがステータスになるような意識を持つ

◆運動と交流を一緒に行う環境づくり

- ・町民大運動会の復活

◆交流の機会づくり

- ・自治会単位での活動を考えなければならない

◆住民同士の健康づくり

- ・健診など、住民同士が声かけする

④運動・身体活動において行政がやること

◆運動環境等の周知

- ・少ないので、PRを多くする。
- ・パークゴルフについて分かりやすく周知する（道具は借りられること等）

◆運動環境の拡充

- ・年間を通して使えるプール
- ・皇居周辺のような走れるコースやウォーキングに適したコースの整備

◆運動と交流とを一緒にできる環境

- ・温泉を中心として運動環境を作る（温泉ランドのような）そこに集まって交流もできる施設を作る

◆健診の周知の仕方

- ・健診の周知方法として、広報はあまり見ていない。チラシは集まる場所で配布する。

①こころの健康を保つ上でのよいところ

◆心が豊かになる自然に親しむ環境がある

- ・美しい自然景観があり、心の和む地域である
- ・海に行っても、人があまり居ないので、のんびりできる

◆自然に支えられた人の交流

- ・漬物や採った山菜配りが交流になっている

◆住民同士の交流・つながりがある

- ・各地区でサロン活動を開催している。新に緑町1でのサロンが始まった。

◆民間を利用した見守り

- ・民間（生協の宅配、新聞配達など）での見守り。

◆若者間の交流

- ・消防団のつながりがある

②こころの健康を保つ上でのよくないところ

◆参加者の減少

- ・活動していても新規参加者がいない
- ・SNSで済んでしまう
- ・飲みにケーションには来ない世代。若者は集まらない、個人で楽しむ時代（？）

◆見守りが少ない

- ・地域によって見守り活動に差がある。

◆人口の減少

- ・地域で世帯数に差がある

◆交流の減少

- ・団体としては資金がなく飲み会が少なくなった
- ・四十二の集まりもなくなった

③こころの健康を保つ上で、住民がやること

④こころの健康を保つうえで行政がやること

◆個人が努力する

- ・集まることが大事
- ・普段会わない人との交流の機会を持つ

◆若者間での交流と拡充

- ・若者の中でつながりを持つ。地域の中で始めている交流の機会（豊浜のビアガーデン）を、他地域でも広めていき交流を広げる。

策定検討部会「健康おとべ・語るべカフェ」〔高齢者・障がい者グループ〕

① 乙部の食生活のよいところ

◆自然に恵まれた食材がある

- ・山の幸、海の幸のどちらもあるのはバランスがよい。
- ・長生きの人は魚からのたんぱく質をよく食べている。

◆豊かな自然と食を通じた技術・交流

- ・趣味で野菜を栽培している人が多く、自分で作った畑の物を食べている。
近所から野菜をもらうことも多い。
- ・魚の調理の仕方、さばき方を知っている人が多い。

② 乙部の食生活のよくないところ

◆食塩の過剰摂取

- ・漬物を食べる文化がある。漬物を朝、昼、晩と食べる人もおり食塩の摂りすぎが心配。
高齢の人ほど漬物はかかせない感じがする。
- ・食生活の偏りがみられ、食塩の多い食事が好き。

◆糖分の過剰摂取

- ・料理に入れるお砂糖の量が多い。

◆地産地消をしにくい環境

- ・スーパーがなく買い物が不便、地場産の野菜がなかなか手に入らない。

③ 食生活において住民がやること

◆個人が努力する

- ・「健康に良い」ものを知る。

④ 食生活において行政がやること

◆情報を発信する

- ・「健康に良い」ものを周知する。

◆共食の機会をつくる

- ・孤食問題を解決できるような子ども食堂や高齢者食堂の実施。

① 乙部の運動・身体活動のよいところ

◆運動を実践している

- ・ウォーキングをしている人が多い。夜に歩けるのは、町が安全だからできると思う。
- ・漬物をつける作業で体を動かす。特に80歳代は漬けている人が多い。

◆運動・交流をする環境

- ・体育館、プールなどの運動施設がある。
- ・病院に気軽にかけられるので、そこで交流している高齢者は多い。

◆高齢者の社会参加

- ・お寺の行事は高齢者にとって社会参加であり、参加率が高い。
- ・冬期は、すけそう漁のなわ仕事がある。仕事があるのも良いことだが、人との関わりの中で生活にメリハリが付き楽しみになっている。

② 乙部の運動・身体活動のよくないところ

◆車を多用する

- ・車の利用が多く、歩く習慣が無いことに加え冬は外を歩く機会がさらに少なくなる。
- ・75歳以上の方が歩いて買い物に行くには体力がもたない。

◆ボランティア活動が少ない

- ・以前は高齢者施設に学校からボランティアや職業体験が来たが、今は来る人がいない。(介護現場と学校のパイプが細いことが原因?)
- ・ボランティアで活躍してほしい世代60~65歳が(年金受給までの期間)就労せざるを得ない。人材がいない。

◆情報提供の不足

- ・身障者が引きこもりがちで、情報支援の不足が挙げられる。

◆集まる場所がない

- ・集まれる「場所」が少ない。集まる「人」自体が少なくなったこともあるが…。

③ 運動・身体活動において住民がやること

◆個人が努力する

- ・面白い楽しみをみつける

◆自身の行動変容

- ・デイサービスなどの高齢者施設へのボランティアに参加する
- ・ボランティアのリーダーシップをとる人が不在。リーダーの育成。
- ・地域型スポーツクラブの設立

④ 運動・身体活動において行政がやること

- ・ボランティアに参加しやすい環境づくり(雪かき、仏壇の掃除など)介護サービスではフォローしきれない、ちょっとしたことを頼める仕組みをつくる。
- ・町のイベントのためのバス送迎時に乗車の介助をする。参加しやすくなると思う
- ・働く世代からの運動教室(40~50歳代)があると、その後高齢者になった時につながりやすい。

- ・楽しめるイベント（ゲーム性のあるもの、運動）を提供する
- ・町の施設でイベントをもっとやってほしい、発表の場を提供してほしい。
- ・地域型スポーツクラブの設立

① 乙部のこころの健康を保つ上でのよいところ

◆心が豊かになる自然に親しむ環境がある

- ・畑づくりは、体も心も元気になる趣味
- ・温泉に毎日入る人は元気がいい

◆住民同士の交流

- ・会う人にあいさつする
- ・団体活動の充実
- ・女性は仲間がいる。集って交流している。
- ・元漁師さんをはじめ、海好きな人は海に集まり、釣りなどをしながら交流している
- ・お互いを見守り、声を掛け合い雪かきを行っており、繋がりが強い。

② 乙部のこころの健康を保つ上でのよくないところ

◆濃厚な人間関係が逆にストレスを感じる

- ・人の口がうるさい。
- ・人の目が気になり、介護サービスなどの利用がうわさになってしまう。
- ・人との距離感に気を遣い、リーダーシップを取れる人が少なくなった。

◆高齢化社会に関するストレスがある

- ・早期の認知症の人との付き合い、支援が難しい
- ・「まだそんな年じゃない」と心のハードルがあり、団体活動参加者が減っている。

◆男性のつながりが希薄

- ・お宅を訪問すると、男性は孤独。出稼ぎなど長期に離れていた人はコミュニティを新たに作る必要があるからか。

③ こころの健康を保つ上で、住民がやること

◆個人が努力する

- ・認知症の予防をしよう
- ・地域のリーダの育成やなり手を見つける。
- ・近所のつながりを深めて、お互いに助ける・助けあう意識をもつ。
- ・病気や自分の状況を知ってもらう意識をもつ。

④ こころの健康を保つ上で、行政がやること

◆交流しやすい環境づくり

- ・高齢者が利用できる温泉の割引券を発行してほしい
- ・公共施設を使用しやすくする。
- ・笑いの多い町にする

参考資料

2 グループインタビューの経過とまとめ

町民アンケート調査の分析結果をもとに、健康づくりの実態を把握し、課題を明確にするため、各種団体や町が実施する保健事業等参加者に対し健康づくり担当者（保健師、管理栄養士、助産師等）が、個別にインタビューをしました。

（共通）○健康について関心のあること
○食生活で気をつけていること
○日頃運動していること
○気分転換の方法、ストレス解消法
○検診を受けない理由



・自分が気をつけていること
・良いことと思うこと
・なかなかできないこと
→ どうしてできないの

（20代） ・朝ご飯を食べない理由 ・果物離れはなぜか ・魚を食べるにはどうしたらよいか ・砂糖摂取を減らすにはどうしたらよいか	（30代） ・体重管理をするためにどうしたらよいか ・ストレス解消法
（40代） ・体重管理をするためにどうしたらよいか ・良い睡眠をとるために ・おやつ摂り方 ・お酒の飲み方	（50代） ・お酒の飲み方 ・残業と夕食時間 ・たばこをやめるために
（高齢者・障がい者） ・生きがいや楽しいこと ・健康について取り組んでいること ・日頃運動していること ・心配に思うこと	（医療：国保病院） ○外来受診患者の対応で思うこと ・定期的に受診をしていますか ・医師の療養指導を守りますか ・服薬は指示通り出来てますか
（学校：養護教諭、栄養教諭） ・健康面で心配なことはありますか ・食事、睡眠で心配なことはありますか	（漁業） ・漁師特有の労働の様子 生活リズム、睡眠、食事、病院受診
（農業） ・農作業で農家特有の労働の様子 休憩のとりかた、おやつ摂り方	

(医療：歯科医師)

○外来受診患者の対応で思うこと

- ・大人の虫歯は多いですか、重症度はどうですか
- ・虫歯の治療に対して関心度はありますか
- ・治療はスムーズですか
- ・歯槽膿漏は多いと思いますか
- ・義歯の状態はいいほうですか
- ・検診に対して関心はありますか
- ・子供の治療に対して親は積極的ですか
- ・子供の虫歯は多いですか

グループインタビュー実施状況

実施月日	領 域		対 象	備 考
R 1 年 8 月 28 日	医 療	歯 科	関デンタルクリニック	院長、副院長
9 月 11 日		病 院	乙部町国保病院医師	横田医師
12 月 5 日		病 院	乙部町国保病院看護師長	板谷師長
12 月 23 日		栄 養	国保病院管理栄養士	八木管理栄養士
9 月 13 日	産 業	農 業	千岱野婦人部	女性 6 人
10 月 1 日		漁 業	ひやま漁協部	事務職 1 人
10 月 2 日		商 業	乙部商工会	事務 2 人
10 月 5 日		加工業	小川商店	事務 1 人
10 月 24 日		加工業	笹谷商店	事務 1 人
9 月 18 日	母 子	母 子	乳児健診(町実施の母子保健事業)	参加した保護者 5 人
10 月 3 日		母 子	にこにこクラブ(町実施の育児支援事業)	参加した保護者 1 人
9 月 21 日		団 体	館浦絵本サークル	会員 2 人、利用者 2 人
12 月 16 日		子ども	学校 栄養教諭	栄養教諭 1 人
9 月 25 日	障がい		ホテルあすなろ	指導員 1 人、利用者 3 人

乳児相談に出席した児の保護者5名

○乙部町で子育てをしてみて感じること

（健診、予防接種）

- ・子どもの予防接種をいつ受ければ良いか教えてもらえるので助かる。
健診も他の町に比べて回数が多く、案内が来るのでいつ行けばいいかわかりやすい。

（交流、社会資源）

- ・子どもを遊ばせる場所が無い。（特に冬）町民体育館の幼児室は寒くて小さい子向きではない。
兄弟など年齢の違う子でも一緒に遊べる場があれば良い。
 - ・近くに子どもを連れて気軽に行けるスーパーが無い。
※スーパーにあるカートもブンテンは子どもが座る部分が直角で危険。サツドラは寝かせたままでも乗せられる。
 - ・使わなくなったベビーカーや子どもの服など譲りたいが、欲しい人がいるかどうかかわからない。
バザーなど交流の場があれば良い。
- （以前バザーをやったこともあったが服が残ってしまうことがあり現在はやっていない）

- ・北海道立江差病院の小児科が午前中のみ診察であるため、午後から熱発した場合など対応に困る。

見たい読みたい絵本と紙芝居 参加者：3名（40歳代、50歳代、60歳代の女性1名ずつ）、公民館藤田さん

【健康】

- ・3食食べるようにしている。函館で用事があると家を出る時間が朝7時と早くなるので食べられない。
- ・禁煙外来受診したが、内服が体に合わずできなかった。禁煙の気持ちはあったのだが…。タバコが高価だから止めるという話もあるが、吸いたい人は高価なりに買ってしまう。

【運動】

- ・小学校は敷地内車禁止になったが、学校の近くまで車で送迎する親を見かける。子ども思い（？）親の意識からくるのではないか。
- ・小学生2人の子育て中なので、子どもと一緒にできる運動の機会があれば参加しやすい。
- ・地域柄、良くも悪くも道で会えば必ず声をかけてくれる。近くのコンビニに行く時に「どこに行くの？」等。もしウォーキングしている時に声をかけられると恥ずかしい。
- ・「運動しなきゃ」と思い、ミニバレーに2回/週に通っている。10数人が参加。若い人の中で自分は動けないと思っているのだが、自分の健康のために続けている。
- ・町民体育館にジムがあるが、存在自体を知らなかった。また、勝手に使用してもいいのかわからず使えなかった。張り紙などで教えてほしいし、ジムなど運動の場などの紹介を町としてもっとしてもいい。

【気分転換】

- ・夜にアルコール（ビール1本）を飲むのが楽しみ。
- ・夫（50歳代、60歳代）は、毎晩晩酌して就寝するのが習慣になっている。

【健診】

- ・国保病院で特定健診を受診すると8時までに病院に入るという受付時間が子育て世代だと厳しかった。子が小学校中学年になるなど、ある程度落ち着いたら受けれるが、それから足が遠のき受診していない。
- ・夫の会社が実施している健診（特定健診、胃、肺、大腸、乳、子宮がん）を毎年無料で受診している。
朝6時30分出発と早い、妻が健康でなければ夫が働けないという思い、無料ということも受けやすく受診している。

にこにこクラブ 参加者1名

○子どもの健康について

- ・以前は野菜などたくさん食べさせないと、と思っていたが今は本人が食べられるものを食べさせている。
1人目のときは添加物も気にしてなるべく手作りのものをお願いしていたが、気にしすぎても目に見えて変化がないため、手軽に代用できるものを使うようになった。
- ・食事はきちんと摂って欲しいのでおやつは気を付けている。

○母の健康について

- ・子ども優先のため、自分の健康までは気がまわらない。風邪を引いても病院は行かず我慢しており、歯医者に行きたいと思っていても行けていない。子どもの体調が悪いとすぐ病院に行くが…。
- ・検診等も受ける暇がない。

○乙部町での子育てについて

- ・子どもが遊べる公園（遊具が少なくても良いので）がもっとあればいい。屋内で気軽に遊べる場所があれば尚良い。
- ・本町の公園はすべり台が急で怖い。
- ・近くにも公園があるけれど、草が伸びており、遊具のペンキも剥げてきて服に付くのであまり行くことができない。
- ・車が無いので本町の方に行くバスがあれば良い。病院バスも道立病院行きがあれば子どもを受診させたい。
国保病院にも行くが、子どもは小児科の方が良い。

栄養教諭 大沢教諭

○栄養教育

- ・明和小学校(全校児童)、栄浜小学校(1～4年生/5.6年生)はカリキュラムは組まずに、自由に題材を決めている。
- ・乙部小学校では、1年生(食品色分け)、2年生(はし・食事のマナー)、5年生(5大栄養素)、6年生(生活習慣病：減塩)に

取り組む。2年生の題材は来年度給食センターの紹介にする予定。

- ・中学校では、特にカリキュラムは組まれておらず、各担任の先生に掛け合い時間を取っている。
- ・給食だよりの裏面を使用して栄養に関わる情報を提供している。その他ポスターなど。
- ・iPadを活用し、動画やアニメで栄養素を説明している。栄養素の代謝の流れは、動画の方が理解しやすい。

【栄養】

- ・朝食欠食では、欠食している子は覇気が無く食べていない様子がわかる。また、家庭環境も関連しており、本人曰く「食べたくない」という訴えが聞かれる。
- ・エナジードリンクは、職員室で先生も飲んでいることがあり影響されて飲む生徒もいるのでは。
乙部のセイコーマートで夜に売り切れていることもあった。全て子どもが飲んでいるわけではないが、町全体も消費量が多いのではないかと。
- ・コンビニも買いやすい距離にあるため、放課後家に帰ってから買い食いしている子もいる。
- ・アレルギーの児童や生徒もみられ、修学旅行時に飲食店にリストを送り対応している。

【栄養・給食】

- ・濃い口の生徒児童が多い。
- ・汁ものの食塩量も徐々に少なくして対応しており、汁ものの減塩には慣れつつあると感じる。
- ・食事摂取基準の食塩量も低くなってきているため、麺の汁ものは飲まないように各学校に連絡している。
- ・フルーツ、甘い既製品のデザート、カレー、ラーメンが人気。
- ・オムレツなどの卵料理は残食が目立つ。
- ・食材は、じゃがいも(通年)・アスパラ・いちごなどは地場産のものを提供している。
→乙部の農家さんの情報が少ない。
- ・魚介類も地場産を使用したいが、加工処理(一口大に切つてある等)がされていない為取り入れにくい。
- ・郷土料理の黒千石豆ごはんなどは子ども受けしにくく、材料費も高いため提供はむずかしい。
その他ふきんこもち汁も作業量が多く取り入れにくい。

【運動】

- ・運動をしたがらない児童・生徒が多く、文化部に加入する児童・生徒が多い。

檜山漁協組合 事務1名

漁業者について

【生活習慣】

- ・時期によって漁の出航時間が異なるため、それに合わせて起床時間が変わる。出航前に港まで来て波の状況などをあらかじめ判断する人が多いので3時に港に来る。
(ウニ採り→4時～8時まで、スケソウ漁→4時～14時など)
- ・早朝から働くので重労働の仕事は午前中に終わる。早く帰港する人は10時や11時など人それぞれ。午後からは漁の準備をする人もいる。
- ・起床時間が早いので、就寝時間も早い。
- ・船に乗って長期に出ている人は50歳前の人で、少数。

【嗜好品】

- ・翌日の漁に備えるので、深夜まで深酒している人はいない(と思う)。大酒を飲む人も決まっていて、職業的に飲酒が多いというわけではなく人それぞれではないか。
- ・アルコール、喫煙は生活の一部になっている。意識を変えるのは難しい、皆さん自分自身が健康を害しないと自分のこととして捉えられない。

【受診】

- ・40、50歳代は怪我をしない限り受診しない人が多い。70、80歳代は定期受診し、仕事よりも受診を優先させてきちんと通っている印象。(皆で集まって行う作業日に受診日と重なると仕事を休む)
- ・2月に漁協の健康診断を実施しており、ほぼ全員が受診する。(船員保険は受診義務がある)

笹谷商店 事務1名

〈職員〉第一工場：男女約60名(うちパートが45名)。第2工場：20名程

50～60歳以上がメイン、70歳前半は数名のみ。

〈就労の状況〉8時～17時半。(月～土)

【運動】

- ・立ち仕事。ずっとその場で立ち同じ姿勢なのが大変。
- ・通勤手段は、車・送迎・自転車はわずか。
- ・朝の仕事前に体操をしている意識高い人が1、2名いる。

【喫煙】・休憩室の換気扇の下で喫煙。分煙はされていない。

【健診】

- ・健診バス(医師会検査センター)が来て、受診。
- ・精密検査になった人へは、その後病院受診した結果(経過観察なのか、内服治療なのか)を個人に記入してもらい提出し把握している。
- ・内容は、健診と肺がん検診がある。

小川商店 事務1名

〈職員〉女性102名、男性12名。20歳代は2～3名、30～50歳代は各20%、60歳以上が40%、70歳前半の人もある。

〈就労の状況〉7時30～17時。個人の時間の融通がきく。

土曜の出勤者は少ない、繁忙期に日曜出勤する時もある。

【運動】

- ・立ち仕事だが、体力を使う作業はない。水を取り替えるのに運ぶ程度。
- ・通勤手段は、徒歩・町内の送迎(約10人利用)・家族の送迎。

【喫煙】

- ・10時、15時に15分ずつ休憩時間あり休憩室に行く人、屋外に設置の喫煙所に行く人(自分の車で吸う)がいる。

【健診】

- ・社保の人は健診バスが来て、受診。
- ・社保以外は、8割以上の労働者は会社でも受診できる仕組み。
- ・精密検査や保健指導は個人への通知なので詳しいことは不明。
- ・健診項目(採血、視力、聴力、血液検査による胃がん検査、肺がん検査、大腸がん検査、一定年齢以上は心電図)

商工会（宮川、寺田）

【商工会の事業】

商工会所属の12事業所に検診案内、11事業所が利用される。国保、建設などいろいろ結果は個人は教えられないが、各事業所の受診者は教えることができる。

千岱野女性部6名（60代～2名、70代～3名、80代1名）

○健康について関心のあること

- ・月1回の定例会（保健師による健康相談）は30年以上続いている。
どんなに忙しくても、月に一度は保健師から血圧測定を受け、お互いの顔を見ることができている。
- ・体重管理～風呂に入る前に体重を測ることにしている。

○食生活で気を付けていること

- ・野菜を食べるようにしている。
- ・甘い物を控えめに…と思うが実行するのは難しい。
- ・毎年3

（農閑期）に炊き込みご飯の具（フキ、ワラビ、ゴボウなどは持ち寄る。購入するのは）を大量に作り各家庭で冷凍保存している。農繁期に利用（急なお客さんがあった時など重宝している。）

○日頃運動していること

- ・ストレッチ体操。（寝る前、入浴後など）

○気分転換、ストレス解消のためにしていること

- ・姉妹と食事や買い物に行く。（主に函館へ）
- ・友達と旅行。そのための積み立てをしている。
- ・昔から、演芸会など歌ったり踊ったりすることが大好きな地区なので、乙部の劇団（「きらら」のことを言っているよう）の劇を観て楽しみたい。

○検診を受けない理由

- ・千岱野の方は、町の健診を利用してる人が多い。
- ・この日も乳がん検診の申し込みを受ける。出席者5名中、体調不良で途中退席者を除く4人全員から乳がん検診の申し込みを受ける。

《農業》

○農作業で農家特有の労働の様子

- ・イチゴの季節は朝4時には働き始め、江差まで収穫したイチゴを運ばなければならない。
- ・昔は、農閑期にはゆっくり休めたが、最近はハウスでの作業などがあり、一年を通じて仕事がある。冬だからゆっくり休めるということはない。
- ・昼寝を欠かさないようにしている。
- ・夏は日が長いので、朝目覚めたら一仕事して、その後に朝食を食べる。（朝早く起きてすぐに食事は摂れない。涼しいうちに仕事をするとはいかどるため。）

○休憩のとりかた、おやつのとり方

- ・おやつについては、昔は甘いお菓子類や菓子パン、甘い飲み物が多かったが、最近は、パートの人たちは飲み物だけを飲んで、甘いお菓子類は食べない。その影響で、自分達も食べなくなった。

希望楽園 参加者 6 名

○健康について

- ・毎週集まってみんなと会うことが健康の秘訣だと思う

○食生活について

- ・好き嫌いせずいろいろな食材を食べる

○運動について

- ・家にいると運動しない。集まってみんなと体操する。

○ストレス解消

- ・みんなと笑うことが大事

ホテルあすなろ 利用者 3 人、指導者 1 名

○健康について関心のある事

- ・特にない。

○食生活で気をつけていること

- ・食事は運ばれてくる。揚げ物、油物が多い。白いご飯が好き。控えようと思うが難しい。
- ・休憩時間があるが、水分補給でおやつはほとんど食べない。糖分の入ったコーラ、コーヒーも飲んでいいる。
- ・果物離れが見られる。果物は自分から買っては食べない。もらったら食べる。
- ・魚はサケ、ホッケは食べる。

○日頃、運動していること

- ・通勤で歩く。仕事で動く。

○気分転換、ストレス解消

- ・寝る。おしゃべり。ゲーム。

○健康管理は

- ・年 2 回法人で検診する。前期は胸部レントゲンあり。後期で胸部レントゲン、血液検査
- ・子宮、乳がんは無料クーポンが来たら受診する。（北海道立江差病院）

乙部のグループホームは 10 人（うち男性 6 人、女性 4 人）1 戸に 2 人で住む。

食事はそれぞれに届く。職員で夫婦で一部屋住む。指導者は江差町在住。

乙部は他にあすなろの人がいないので住みやすい。

中性脂肪が高く病院受診している。体重を減らすよう言われている。続かない。

体育館でも気軽に通えるようならいい。

セイコーマートに寄っている。

関デンタルクリニック 院長、副院長

○大人の状況について

- ・齲齦患状況は、状態の良い人と悪い人との差が大きい。
- ・若い人は痛い部分だけ治したらほかの治療はしない。中断する人が多い。
- ・意識の高い人は自分の歯が多く残っている。
- ・定期検診は 40～60 代の受診は少ない。働き盛りは症状がないと受診しない。70 代は多い。
- ・歯槽膿漏が多い。糖尿病、心臓病が多い。
- ・痛い部分だけの治療で終わる人が 2 割程度。
- ・歯石が多い。
- ・義歯は壊れて受診する。

○子供

- ・中学生は状態のいい子と悪い子の差あり。重症の子はかなり重症である。ない子はない。
- ・小学生は親の意識にかかっている。乳歯は乳歯になっても生え変わるからいいが、深いかみ合わせとなってしまっている子がいる。
- ・乳歯、永久歯混在の時期は年 1 回の検診をしてほしい。

乙部町国保病院 八木管理栄養士

○高齢者

- ・自分の病気と付き合いながら、食事や生活することが重要。
- ・入院患者様も看護師や周りの人からの声掛けで食事の摂取量が変わる。→楽しい食事環境を作る。コミュニケーションが大切。
- ・BMI だけで判断せずに浮腫等による見えない痩せにも気を配っている。(特に高齢者の場合)
- ・栄養指導では、フレイル予防の観点からもたんぱく質の摂取を勧めている。

○働く世代

- ・30 代や 40 代は仕事が優先されており、「まだ若いから」とリスクに気づけていない人が多い。
- ・早期にアプローチできれば、50 代 60 代の生活習慣病の症状が出始める頃の発症予防に繋がるのでは。
- ・栄養指導では、「栄養のバランス」「3 食のバランス」に重点をおいている。(特に野菜とたんぱく質の摂取量)→サラダや 3 食野菜を摂ってもらう。
- ・過食に目が向けられがちだが、若い女性のやせや貧血などプラスして摂るべきことも大切。

○こども

- ・骨密度は 20 歳までに作られ、後に低下していく。栄養を吸収し、体を作る年齢ということを意識づけることが重要。

○その他

- ・栄養「指導」よりも、疾患のない町民が「相談」しやすい環境づくりが必要
- ・病院では、だし醤油を活用している。以前は病棟へのしょうゆ持ち込みを許可していたが、看護師や職員と協力し、現在、持ち込みは許可していない。
- ・病院食も最初はうすいと訴える方もいるが、入院中にうす味に慣れる。

乙部町国保病院 板谷看護師長

○入院患者の平均年齢 90 代（ここ数年変わらず）

○主病（入院となるきっかけ）・各種感染症（肺炎、気管支炎、尿路感染症、胃腸炎）

・痛みに伴う体動困難

・心不全

・脳疾患疑い

・予後不良の病態

要介護度の高さ＋認知症の合併
＋介護する家族の高齢化、
遠方の家族

※社会資源、昔なじみの近隣のフォローが不可欠

○介護を受ける人も介護をする人も各々にあった健康保持増進の習慣化が必要

・若年代：心身の健康づくり、先祖からつながっている命の大切さに気づき、両親や祖父母を大事にする心を育てる

・働き盛り：仕事に夢中で自分の身体のメンテナンスを忘れがち『我が身はひとつ』

→ 壊れては何もできず自分にとっての元気の素はなにか、各々楽しみ、安心できる周囲との
つながりを持つ

・一線を退くころ：家族内での役割変化、社会の中での役割変化に適応していくことの必要性

・高齢期：心身のどこか一つ悪いところが始めると次々と不調が現れる。心と身体の年齢が一致せず。

病がもたらす身体の変化に追いつかず閉鎖的になる。考えることが億劫になる。→すべてが億劫になる。

→ どの年代でも自分のこれからを考えられる時に意思決定し周囲に伝えておけたら。

本人の望みに 100% 答えられなくてもそれに近づけたら。

（介護）できる人が/限界を感じつつも可能な限り/尽くす事/出来ないことのあきらめも大事/人と比べず/介護される側
の人に感謝する（今までありがたいの意味をこめて）

♡こころの大切さ、生活している人としてのとらえ、病だけの視点を持たないように。

横田医師より

（定期受診の様子について）

・まじめに受診している人が多い。

・中断者は多くはない。

（糖尿病 治療者）

・まじめに受診されている。

・自己血糖測定もしっかりしており、それほど測定しなくてもいいと言う人もいる。

・ヘモグロビン A1c 重症者（8、9）の人は少ない。（7 以下が理想）

・重症の人はいない。5、6 の人が多い。

（高血圧）

・受診されている。

（血中脂質異常症）

・多くはない。

・糖尿病と合併している方が多い。

・脂っこい食事を摂取している人は多くはないと思う。

（筋力低下）

・独居の方にフレイルの方が多。子どもが函館、札幌と離れて暮らしている。

・子どもの住んでいる場所に転居する人がいる。

（漁業従事者の受診状況）

・漁に出ると 3 か月程度は帰ってこない。薬も 3 か月分渡している。

・出稼ぎ者に対しても同様。

・睡眠不足傾向の方がみられる。

乙部町健康増進計画策定委員会設置要綱

(目的)

第1条 健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項に基づき、住民参加による乙部町健康増進計画（以下「計画」という。）を策定するにあたり、効果的な健康づくりを実践するため、幅広い意見を反映させ、乙部町長への提言に向けた検討を行うことを目的とする。

(設置)

第2条 この検討を行うために、乙部町健康増進計画策定委員会を設置する。

(所掌事項)

第3条 策定委員会は、全ての町民が健やかで心豊かに生活できる活力のある地域社会とするため、次の基本方針により計画を策定するものとする。

- (1) 第1次予防の重視
- (2) 健康づくり支援のための環境整備
- (3) 目標の設定と評価
- (4) 多様な実施主体による連携のとれた効果的な事業の推進

(組織)

第4条 策定委員会は、委員10名以内で組織する。委員は、次の各号にあげる者のうちから町長が委嘱する。

- (1) 保健医療関係者
- (2) 福祉関係者
- (3) 体育関係者
- (4) 文化関係者
- (5) 自治会町内会連絡協議会関係者
- (6) 商工業関係者
- (7) 農林水産関係者
- (8) 老人クラブ連合会関係者
- (9) 教育関係者
- (10) 児童生徒保護者
- (11) 学識経験者
- (12) 行政関係者
- (13) その他町長が必要と認めた者

2 委員の任期は、委嘱の日からその年度の年度末とする。委員が欠けた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(委員長及び副委員長)

第5条 検討委員会に委員長1名、副委員長1名を置き、委員の互選によりこれを定める。

- 2 委員長は、検討委員会を代表し、会務を総括する。
- 3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるとき又は委員長がかけたときは、その職務を代理する。

(謝礼)

第6条 委員に対して、謝礼として委員会開催1回につき3,000円を支給する。ただし、地方自治法(昭和22年法律第67号)第204条第1項に規定する常勤の職員及び地方教育行政の組織及び運営に関する法律(昭和31年法律第162号)第37条第1項に規定する職員が、検討委員会の委員を兼ねるときは、委員として受けるべき謝礼は支給しないことができる。

(会議)

第7条 検討委員会は、委員長が招集する。ただし、委員委嘱後の最初の検討委員会は町長が招集する。委員長は、検討委員会の議長となる。

(関係者の出席)

第8条 委員長は、必要に応じ、会議に委員以外の者を出席させ、説明又は意見を聞くことができる。

(庶務)

第9条 検討委員会の庶務は、町民課保健衛生係が行う。

附 則

この要綱は、公布の日から施行する。

乙部町健康増進計画策定検討部会名簿「健康おとべ語るべカフェ」

	選任区分	氏 名	職名、団体など	備 考
子ども	PTA関係者	和 島 加 奈	乙部小学校PTA研修部	
	PTA関係者	由 利 美 穂 子	栄浜小学校PTA研修部	
	PTA関係者	牛 谷 内 真 弓	乙部中学校PTA研修部	
	PTA関係者	近 藤 和 恵	明和小学校学習生活習慣向上プロジェクト委員	
	保育関係者	早 瀬 幸 美	つくし保育園次長	
	学校関係者	皆 川 芳 江	乙部町教育研修会（養護サークル部長）	
	教育委員会	穴 戸 了	学校教育指導主事	
働く世代	健康づくり団体関係者	福 士 勝 義	乙部町民健康づくり推進協議会会長	
	健康づくり団体関係者	今 井 琴 音	乙部町食生活改善推進委員会会長	
	自治会関係者	橋 本 紀 夫	自治会町内会連合会会長	
	漁業関係者	工 藤 正 隆	ひやま漁協 総務部指導係長兼栽培振興係長	
	農林水産業関係者	鈴 木 昌 夫	乙部町農業委員会会長	
	農林水産業関係者	由 利 慎 司	農業経営者・乙部町議会議員	
	建設関係者	古 谷 明 則	乙部町建設協会 事務局長	
	商工関係者	寺 田 賢 也	乙部町商工会経営指導員	
	商工関係者	米 田 百 合 子	商工会婦人部長	
	商工関係者	澤 田 一 幸	商店経営・乙部町議会議員	
	商工関係者	粕 谷 春 菜	おとべ創生職員	
	商工関係者	井 尻 旭 美	乙部商工会青年部長	
	行政関係者	服 部 俊 喜	乙部町役場 健康管理者	
高齢者・障がい	民生委員関係者	根 元 健 治	乙部町民生児童委員	
	社会福祉協議会事務局長	江 川 奈 穂 子	乙部町社会福祉協議会事務局長	
	ボランティア団体	米 田 雅 紀	乙部町ボランティア連絡協議会会長	
	障がい者団体	倉 持 篤	NP0ひまわり代表	
	介護保険関係者	原 田 英 人	ノテおとべ居宅介護支援事業所	
	介護保険関係者	松 岡 智 子	松岡総合サポート	
	介護者関係	杉 江 郁 子	介護代表者	
	病院関係者	板 谷 涼 子	乙部町国保病院師長	
	障害者関係者	阿 部 喜 美 夫	乙部町身体障害者協会会長	

乙部町健康増進計画策定委員会委員名簿

役 職 名 等		氏 名	
乙部町議会総務民教常任委員会	委員長	田 中 義 人	乙部町健康増進策定委員会 委員長
乙部町民健康づくり推進協議会	会 長	福 士 勝 義	乙部町健康増進策定委員会 副委員長
乙部町国民健康保険病院	院 長	伊 藤 栄 二	
乙部町社会福祉協議会	会 長	林 一 夫	
乙部町自治会町内会連合会	会 長	橋 本 紀 夫	
乙部町女性団体連絡協議会	会 長	今 井 琴 音	
乙部町民生児童委員協議会	会 長	根 元 健 治	
乙部町老人クラブ連合会	会 長	近 藤 征 昭	
乙部町校長会	会 長	西 川 良 宏	
乙部町身体障害者協会	会 長	阿 部 喜美夫	

乙部町健康増進計画策定委員会オブザーバー

役 職 名 等	氏 名	
檜山振興局保健環境部保健行政室 企画総務課企画主幹兼企画係長	小 山 泰 次	
檜山振興局保健環境部保健行政室 企画総務課企画係専門員	児 玉 佑未子	

事務局名簿

所 属	職 名	氏 名	
町民課	課 長	町 中 聖	
町民課	参 事	上 田 裕 子	
町民課 地域包括支援センター	課長補佐	吉 岡 紀 子	
町民課 地域包括支援センター	係 長	堀之内 美 穂	
町民課 保健衛生係	主 査	村 上 淳 一	
町民課 保健衛生係	保 健 師	石 山 聖 子	
町民課 保健衛生係	保 健 師	森 田 文 都	
町民課 地域包括支援センター	保 健 師	常 田 知 世	
町民課 保健衛生係	助 産 師	塚 本 康 代	
町民課 保健衛生係	管理栄養士	元 野 晶	
町民課 地域包括支援センター	主 事	笹 田 章 史	
産業課	課長補佐	伊 藤 鉄 将	