

健康づくりとね21

第3次（令和2年度～令和6年度）

～～ひらこう「ゆめ」「みらい」，

つくろう「けんこう いきいき生活」～～



令和2年3月

利根町

「健康づくりとね21」の策定にあたって



健康は、いつまでも元気にいきいきとした人生を過ごすために、欠かすことができない大切なものです。生涯にわたり心身ともに健やかで、充実した生活を送ることは、すべての町民の皆様の共通の願いであり、また、社会全体の願いでもあります。

本町では、少子高齢化が進み、かつて経験したことのない高齢社会を迎えた中で、「第5次利根町総合振興計画」の基本目標に掲げる「いつまでも健康で元気あふれるまちづくり」の実現を目指して、町民の皆様の健康づくりを推進しております。

この目標の実現には、子どもから高齢者まで町民一人ひとりが共に支え合いながら、希望や生きがいを持ち、ライフステージに応じた健康づくりを継続して推進していくことが必要となっております。

これらを踏まえ本町では、5年間の健康づくりの指針となる「第3次健康づくりとね21」(令和2年度～令和6年度)を策定しました。

この計画では、一人ひとりの健康づくりを支援するとともに、地域での健康づくりの輪を広げる取り組みを通じて、「まちの元気」を高めていくことを目指しています。

計画では、従来の計画にある「生活習慣病の予防」「社会環境の整備・改善」「休養とこころの健康」「生きがいづくりと介護予防」「利根町食育推進計画」「利根町歯科保健計画」の見直しを行いました。また、平成28年に自殺対策基本法が改正され、自殺対策計画を策定することとなったため、「利根町自殺対策行動計画」を内包するものとなりました。

今後も、自助、共助、公助の視点から、地区自治会をはじめ、地域団体や医療機関等とのネットワークの構築をすすめ、健康づくりと活力あるまちづくりを目指して、全力で取り組んでまいりますので、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

最後になりましたが、本計画にあたり、貴重なご意見やご提言を賜りました利根町健康づくり策定委員会委員の皆様ならびに多くの町民の皆様、そして関係各位に対し厚くお礼申し上げます。

令和2年 3月

利根町長 佐々木 喜 章

目次

第1章 計画の考え方	P1
1. 計画策定の趣旨	
2. 計画策定の背景	
3. 町民の健康を取り巻く状況	
4. 計画の位置づけ・計画期間	
5. 計画の特色	
6. 計画の推進に向けて	
7. 第2次健康づくりとね21計画の評価について	
8. 推進方針と行動計画	
第2章 生活習慣病の予防	P15
第3章 社会環境の整備・改善	P23
第4章 休養とこころの健康	P33
第5章 生きがいつくりと介護予防	P39
第6章 利根町食育推進計画	P45
第7章 利根町歯科保健計画	P53
第8章 いのち支える利根町自殺対策行動計画	P59
第9章 参考資料	P75
健康の実態と意識に関するアンケート調査内容	
平成30年度健康に関するアンケート結果	
健康づくり計画策定の経過	
利根町健康づくり計画策定会議委員名簿	

第1章

計画の考え方

第1章 計画の考え方

1. 計画策定の趣旨

◎ 生活の質の向上と健康寿命の延伸

生活環境の変化や医学の進歩によって、日本の平均寿命は世界でも高い水準で推移している一方で、人口の急速な高齢化とともに、疾病全体に占めるがん、心臓病、脳卒中、糖尿病等の生活習慣病の患者数の増加や重症化が進み、要介護状態の方も増加傾向にあります。また社会的環境の変化によるストレスで心身の不調を訴える人も増えています。これに伴い、今後、介護を必要とする人の増加や、医療費の増加など予想され、将来にわたる深刻な社会問題として懸念されています。そのため、平均寿命を延ばすだけでなく、「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」である健康寿命の延伸が喫緊の課題となっています。

◎ 健康を支援する環境づくり

健康は、すべての活力の源であり、明るく生き生きとした人生を謳歌するために欠かせないものです。健康は医療だけでなく、好ましい日々の食事や適度な運動、適切な休養、さらには、生きがいとなる趣味や生涯学習などによって支えられます。このため、健康づくりを推進するためには、保健や医療の体制整備はもとより、町民の生活を取り巻く様々な環境づくりも重要です。特に健康づくりの輪を広げるためには、地域社会における連携や協働の取り組みが不可欠です。

◎ 安心して暮らせる人にやさしいまちづくりへ

平成31年3月より、長期計画となる「第5次利根町総合振興計画」では、「ともに創ろうみんなが住みたくなるまち とね」を目指して、その中の基本方針2として「いつまでも健康で元気あふれるまちづくり」の実現を目標のひとつに掲げています。そして、本町では、これまでの「健康づくりとね21」のもとに、健康づくりを推進することにより、町民の健康に関する知識の普及や意識の向上に努めてまいりました。しかし、今後は、さらなる健康づくりに向けて、町民一人ひとりに実践していただくことが課題です。そこで、町民一人ひとりが心身の健康の大切さを認識し、積極的に健康づくりに取り組んでいけるよう、町民にとってより実効性のある「第3次健康づくりとね21」（以下、本計画という。）を策定し、今後5年間のさらなる施策展開を図っていきます。

2. 計画策定の背景

1) 国の取り組み

- 健康増進法に基づく、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針が改正されたことに伴い、その具体的な計画である「健康日本21」も改正され、現在は、平成25年度から平成34年度までの「21世紀における第2次国民健康づくり運動（健康日本21（第2次）」を推進しています。
- 食育基本法は平成17年に成立し、現在「実践の輪をひろげよう」とのコンセプトをかかげ第3次食育推進計画の中で、平成28年度から平成32年度の食育の推進に関する施策についての基本的方針を定めています。
- 歯科保健計画は、『歯科口腔保健の推進に関する法律』を基に、現在歯科口腔保健施策を総合的に推進しています。
- 平成28年度に、自殺対策基本法が改正され、自殺対策をよりいっそう推進することとし、自殺対策基本法第13条では、市町村は自殺対策計画を定めるものとしています。

ヘルスプロモーション（健康づくり）の国際的な考え方

1986年にWHOが提唱した「ヘルスプロモーションに関するオタワ憲章」において、ヘルスプロモーション（健康づくり）とは「人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセスである」と定義しており、この考え方が世界の健康づくりの基本的な戦略として浸透・発展するようになっています。

（2）県の取り組み

茨城県は、健康づくり県民運動を総合的かつ効果的に推進するため、平成13年3月に国が策定した「健康日本21」の地方計画として、「健康いばらき21プラン（平成13年度～平成22年度）」を策定しました。その後、新たに生じてきた健康課題など、健康づくりを取り巻く情勢の変化を踏まえたうえで、平成25年3月に「第2次健康いばらき21プラン（平成25年度～平成29年度）」を策定しました。そして、健康づくり施策の更なる充実を図るために平成30年3月に「第3次健康いばらき21プラン（平成30年度～平成35年度）」を策定しています。

（3）町の取り組み

今までの計画の経緯

●平成17年度～平成21年度

本町では、「誰もが生涯健康に暮らせる地域づくり」をめざして、平成16年に第1期「健康づくりとね21」の策定をしました。この計画では、健康等に関する現状・分析や利根町独自の視点から、健康づくりのための推進すべき課題を5つの中柱（領域）に分類し、様々な施策を展開してきました。

◎推進すべき5つの中柱（領域）

- 領域1 栄養・食生活の改善
- 領域2 運動習慣づくり
- 領域3 休養と心の健康づくり
- 領域4 生きがいづくりと介護予防
- 領域5 疾病予防と健康管理

●平成22年度～平成26年度

当初第1期計画は、10年計画として策定したのですが、策定後5年間で保健・医療・福祉を取り巻く状況が大きく変化したことから、食育推進計画を内包したものとして、第1次2期計画として、平成22年3月に「健康づくりとね21」が新たに策定されました。

◎推進すべき7つの中柱（領域）

- 領域1 家庭・学校・地域における食生活の基礎づくり
- 領域2 魅力あふれる利根の食づくり
- 領域3 食育を広げる環境づくり
- 領域4 運動習慣づくり
- 領域5 休養と心の健康づくり
- 領域6 生きがいづくりと介護予防
- 領域7 疾病予防と健康管理

●平成27年度～平成31年度

第2次計画では、「生活習慣病の発症予防・重症化予防」、「健康な生活習慣づくり」、「休養とこころの健康」、「介護予防の推進」、「食育の推進」に加えて「歯科保健の推進」という施策を新たに加え、利根町歯科保健計画を内包させたものとして平成27年3月に「第2次健康づくりとね21」が策定されました。

◎推進すべき6つの大目標（領域）

領域1 生活習慣病の予防

領域2 健康な生活習慣づくりを支えるために社会環境を整備・改善

領域3 休養とこころの健康

領域4 生きがいつくりと介護予防

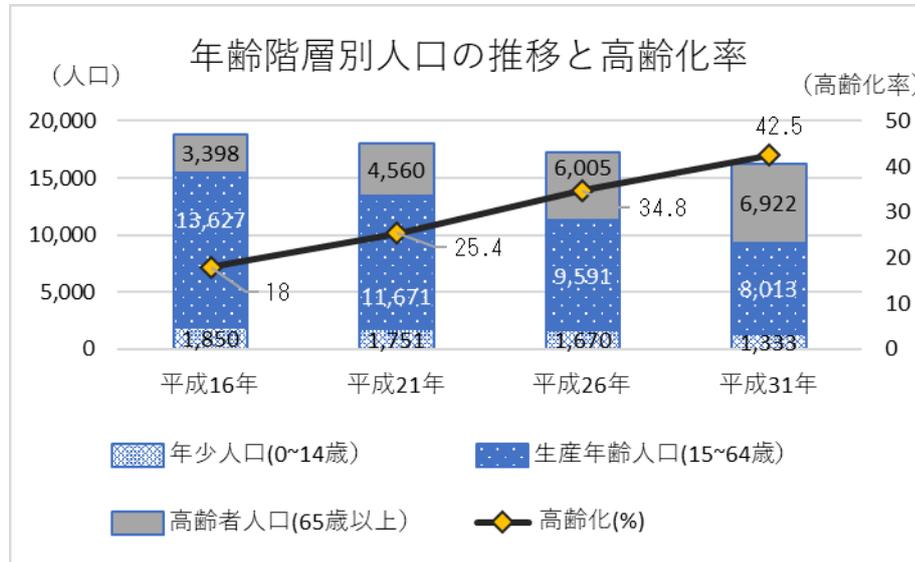
領域5 食育を通じた望ましい食習慣の形成と健康づくり（利根町食育推進計画）

領域6 歯科口腔の健康（利根町歯科保健計画）

3. 町民の健康を取り巻く状況

（1）人口構成

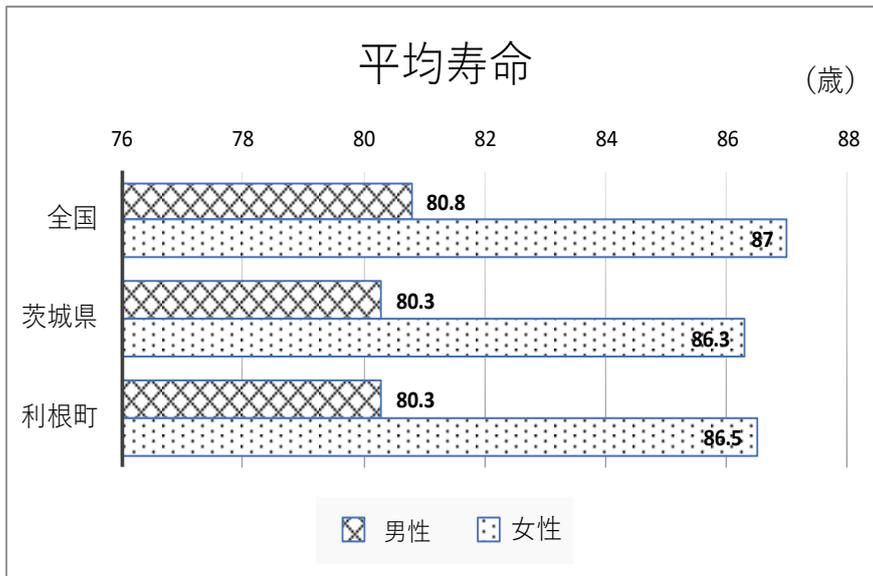
本町の人口は、年々減少傾向にあり、平成16年の18,875人から比較すると、平成31年には16,268人となっており、2,607人減少となっています。年齢階層（3区分）別人口では、0～14歳の年少人口と、15～64歳の生産年齢人口が減少し、65歳以上の高齢者人口が急激な増加傾向にあります。高齢化率では18%（平成16年）から42.5%（平成31年）と急増し、県内2位となっており、今後もさらに上昇することが見込まれています。



（2）健康寿命

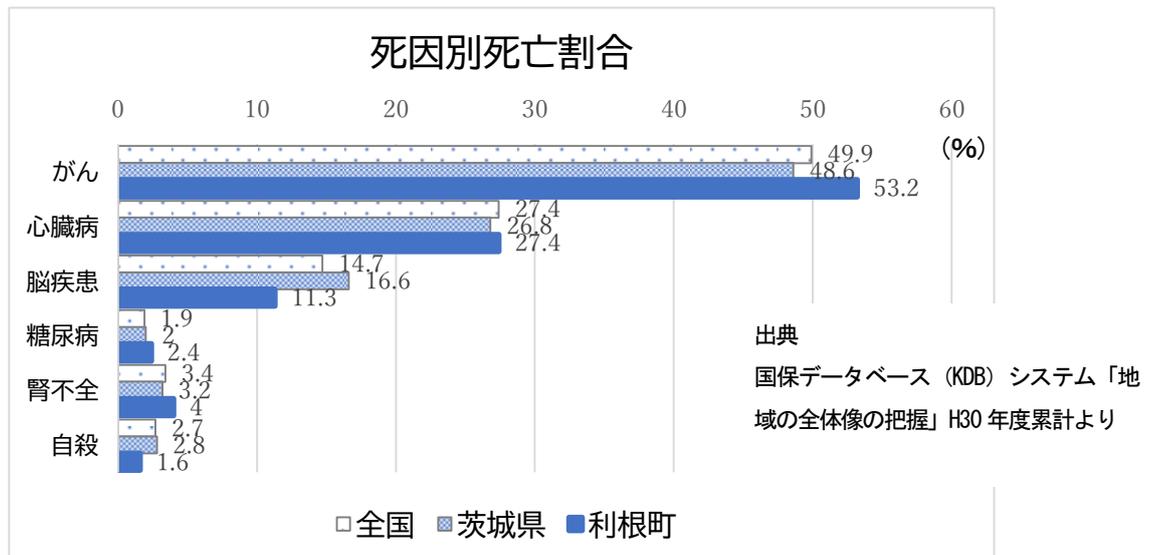
「平均寿命」は0歳児における平均余命を表します。それに対し、「65歳健康寿命」は、65歳時における平均自立期間、つまり認知症や寝たきり状態ではなく、心身ともに自立して生活できる期間を示します。健康づくりでは「元気で長生きすること」をめざすことから、平均寿命のみならず、健康寿命を伸ばすことが重要です。

本町における町民の平均寿命は、平成27年市区町村別生命表（厚生労働大臣官房統計情報部）によると、男性が80.3歳、女性が86.5歳で、茨城県とほぼ同じ水準です。第2次計画時より、男性1.2歳、女性0.8歳延長しています。



(3) 主な死因

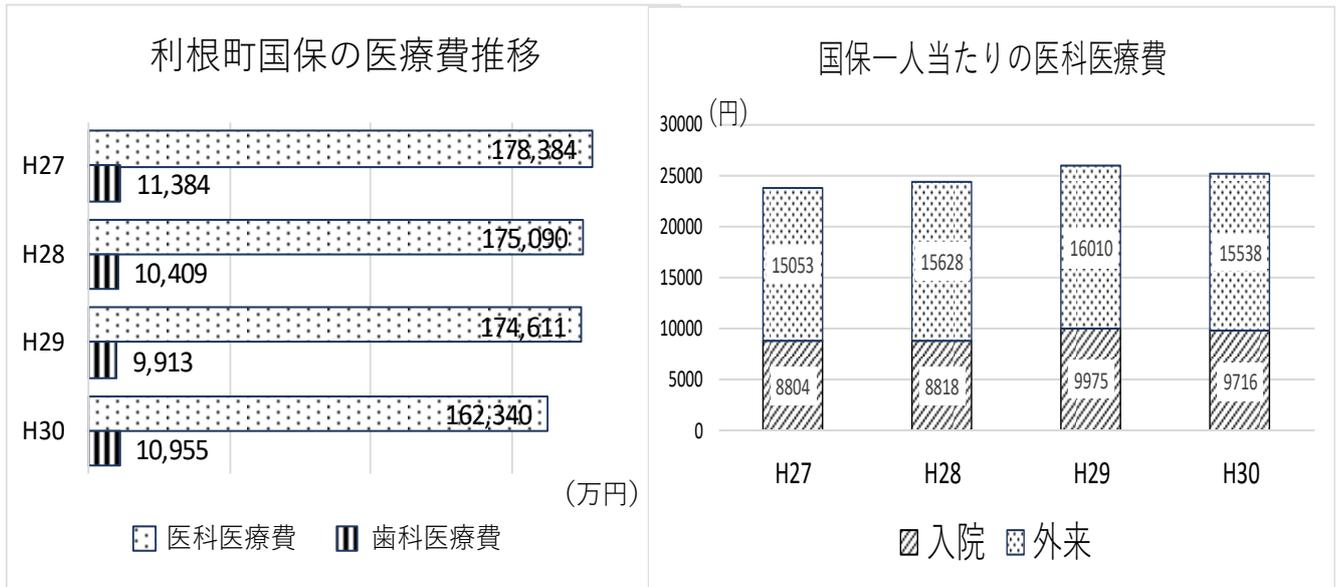
本町の主な死亡原因については、第1位「がん」53.2%・第2位「心臓病」27.4%・第3位「脳疾患」11.3%となっています。また、全国・県と比較して、本町は「がん」が多く、「脳疾患」は低く、「糖尿病」・「腎不全」が少し高くなっています。



(4) 医療費

本町は、利根町国民健康保険の保険者として、国民健康保険を運営しています。令和元年度に国民健康保険に加入している町民は32.7% (5,181人) です。県24.7% 全国24.3%と比較しても、前期高齢者の割合が高い本町では、国保加入割合も高くなっています。被保険者の平均年齢は57歳で、県52.6歳 全国51.5歳と比較しても加入者の年齢は高めです。

本町の国民健康保険における医科医療費はゆるやかに年々減少しており、平成30年度には総額16億2340万円となっております。歯科医療費は、ほぼ横ばいです。また、一人当たりの診療費状況は、平成29年度まで入院・外来共にゆるやかに増加傾向でしたが、平成30年度には、少し減少しています。



出典：国保データベース（KDB）システム「市町村別データ」より

4. 計画の位置づけ・計画期間

(1) 計画の位置づけ

① 「利根町総合振興計画」の分野別計画として

本計画は、平成31年3月に策定された、とね魅力アップビジョン「第5次利根町総合振興計画」の基本構想および前期基本計画を上位計画とし、本町の『ともに創ろうみんなが住みたくなるまちとね』の実現を目指したまちづくりの基本方針2「いつまでも健康で元気あふれるまちづくり」を基本理念として構成する利根町健康づくり計画「生涯を通じた健康づくり」を推進し、具体化するものです。

② 健康増進法に基づく地方計画として

国が策定した「健康づくり運動」の地方計画（健康増進法第8条第2項に規定する市町村健康増進計画）として、「健康日本21（第2次）」の基本的な理念に沿って、町として健康づくりを推進するために取り組むべき課題と指標を明確にし、その目標達成をめざして、地域ぐるみの健康づくり運動を展開するための計画です。

③ 利根町食育推進計画として

食育基本法（平成17年6月17日法律第63号）の第18条に規定する市町村食育推進計画として、本町における食に関する現状を踏まえ、目標を明確にし、家庭、地域、学校等における食育施策の総合的かつ計画的な推進を図るために、「利根町食育推進計画」として本計画の中で位置づけます。

④ 利根町歯科保健計画として

茨城県の歯と口腔の健康づくり8020・6424推進条例の第10条に規定する市町村歯科保健計画として、本町の実情に応じた住民の歯と口腔の健康づくりに関する施策をより継続的かつ効果的に推進するための基本的な計画として「利根町歯科保健計画」を本計画の中で位置づけます。

⑤ 利根町自殺対策計画として

自殺対策基本法13条に規定する市町村自殺対策計画として、誰も自殺に追い込まれることのない利根町の実現を目指して「いのち支える利根町自殺対策行動計画」を本計画の中で新たに位置づけます。

(2) 計画期間

本計画は、平成17年度を初年度とした健康づくり計画であり、国の「健康づくり運動」に合わせて10年計画として策定しています。その後、国・県の第2次計画に合わせ、評価・見直しを行い、平成27年度から平成31年度までの5か年を第2次1期の計画期間としました。今回は県の第3次計画に合わせ、評価・見直しを行い、令和2年度から令和6年度までの5か年を第3次1期計画とし、次節に引き継がれるものです。

推進年次計画

年 度	平成17年度～21年度	平成22年度～26年度	平成27年度～31年度	令和2年度～6年度
実行計画	第1次1期計画	第1次2期計画	第2次1期計画	第3次1期計画
健康づくり行動計画	平成17年度～21年度計画	平成22年度～26年度計画	平成27年度～31年度現行計画	令和2年度～6年度本計画
食育推進計画	—	個別計画として新たに内包	引き続き本計画へ内包	引き続き本計画へ内包
歯科保健計画	—	—	個別計画として新たに内包	引き続き本計画へ内包
自殺対策行動計画	—	—	—	個別計画として新たに内包

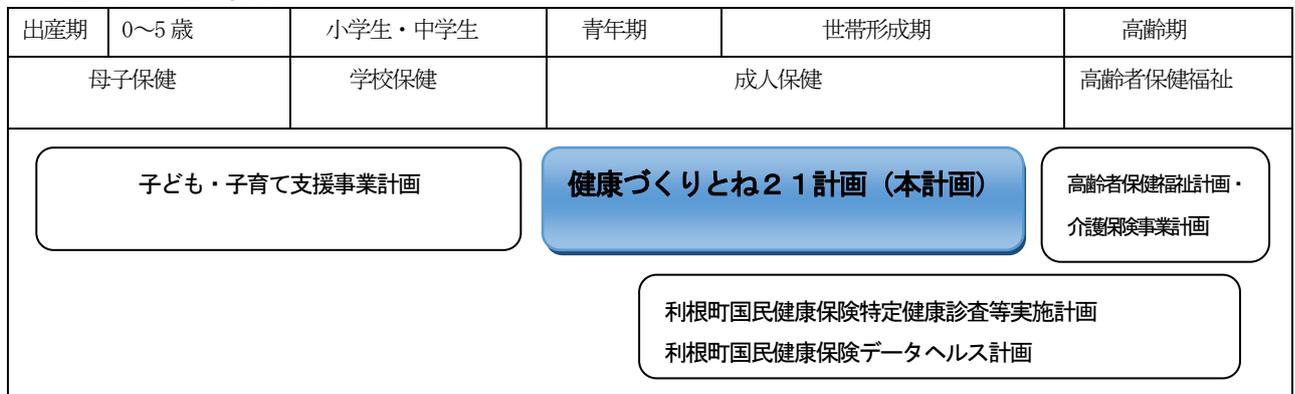
(3) 関連計画

本計画は、「利根町高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」、「利根町子ども・子育て支援事業計画」、「利根町国民健康保険特定健康診査等実施計画」、「利根町国民健康保険データヘルス計画」と整合性を図りながら策定及び推進に当たります。

健康づくりは、すべてのライフステージにおいて推進していくべきものですが、乳幼児、親と子、思春期の健康づくりに関しては「利根町子ども・子育て支援計画」に、また、介護予防や認知症対策などの高齢者施策に関しては、「利根町高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」に盛り込み、本計画では、主に青年期から世帯形成期にかけての施策を展開します。

また、健康づくり計画の中に内包された「食育推進計画」と「歯科保健計画」「利根町自殺対策行動計画」に関しては、すべてのライフステージを網羅しつつ本計画で展開していきます。

主な計画との関連



5. 計画の特色

(1) 町民一人ひとりの健康づくりを支援

- 健康づくりは、自分の健康は自分で守る」という意識を持って、自らの健康をコントロールし、改善していくことが大切です。(ヘルスプロモーション)
- 日々の食事や運動、睡眠と休養に気を配り、より良い生活習慣を積み重ねることが、生活習慣病の予防や重症化を防ぐことにつながります。
- 町は、町民一人ひとりが主体的に、また楽しみながら健康づくりに取り組めるよう、環境づくりを進めていきます。

(2) 地域のネットワークづくりを推進

- 人と人とのつながりや信頼感が豊かな地域は、その住民の生活の質に好ましい影響を与えると期待されます。健康づくりという視点からも、町民や地域全体のつながりを創り、広げていくことが重要です。健康づくりの効果を高めていくためには、一人ひとりの取り組みだけでなく、町民がお互いに声かけをしたり、かかりつけ医をはじめ医療機関、各種企業等関係機関の協力・連携が必要です。町はこれらを効果的に結びつけるネットワークづくりを推進します。

(3) 7つの大目標で新たな課題に対応

- 本計画では、「生活習慣病の発症予防・重症化予防」、「健康な生活習慣づくりを支え守るための社会環境整備・改善」、「休養とこころの健康」、「生きがいつくりと介護予防の推進」、「食育の推進」「歯科保健の推進」に加えて「自殺対策行動計画」を新たに内包させて展開していきます。

6. 計画の推進に向けて

(1) 計画の推進体制

本計画のめざす姿「いつまでも健康で元気あふれるまちづくり」を実現していくためには、町民、地域、関係機関・団体、そして町が総力を結集し、協働し、実践することが必要です。

町は、基礎的自治体として、社会経済情勢の変化や多様化する町民ニーズに的確に応える必要があります。その上で、町民と町の双方が、お互いを理解し、特性を生かし合い、互いにそれぞれの主体的な役割を担う協働関係を築きながら、本計画を推進していきます。

また、町民の健康を守り、推進していくためには、一人ひとりが食事や運動、睡眠と休養等の生活習慣を改善するとともに、関係機関等と町が協力し、それを支える医療や福祉サービスの基盤を整備していくことが必要です。

そこで、町内にある多様な資源を活用し、町民の健康を総合的に高めるため、保健医療機関をはじめ、各種関係団体、学校などと連携して、本計画を推進していきます。

本計画に掲げた各種施策・事業は、町健康部門が中心になりつつも、生涯学習、福祉、介護、教育部門等、非常に横断的かつ多岐に渡ります。施策・事業を効果的に推進し、町民の健康づくりへの動機づけと実践意識を高めるために、それぞれの部門との情報や目的を共有しながら、一丸となって本計画を推進していきます。

更に、健康づくり施策の在り方を検討する地域団体、学識経験者、保健医療関係団体などで構成された「利根町健康づくり推進協議会」において、情報や目的を共有するとともに、本計画の進捗管理や評価を行います。

(2) 計画の評価・見直し

①継続的な進捗管理の実施

健康づくりは、長期的な視点から継続的に取り組むことにより効果が表れます。そのため、計画を推進する中で、指標による評価だけでなく、毎年「目標達成を目指した行動」及び「事業の進捗状況」を把握し、それを評価することも必要です。

そこで、この計画に基づく施策・事業の進捗状況を把握し、必要に応じて目標や指標を見直します。

②評価・見直し体制

本計画の評価・見直しを実施するにあたっては、町民や地域団体、学識経験者等で構成された「利根町健康づくり推進協議会」において、計画の進捗状況や達成度について協議し、次期計画へ反映していきます。

7. 第2次健康づくりとね21計画の評価について

「健康づくりとね21」計画では、大目標ごとに行動目標を設定しており、これらの目標の達成状況や関連する取り組みの状況の評価などを行いました。

●評価の結果

目標達成状況をA～Fの6区分に分け評価をまとめました。

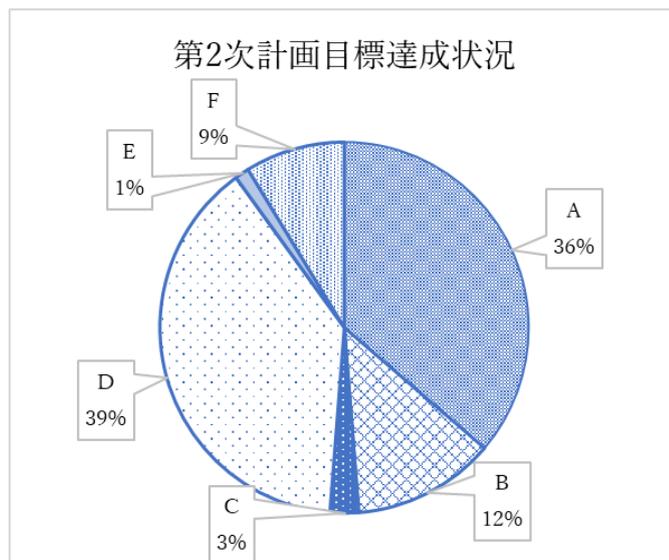
「健康づくりとね21計画」の大目標ごとの目標達成状況は、次のとおりです。

A評価の「目標を達成した」とB評価「未達成だが改善した」を合わせ、48%となっており、約半数において達成または改善がみられました。しかし、前回同様、D評価「低下している」が39%と多いことが今後の課題となります。D・E・F評価のものに関しては、目標や取り組み内容・指標の見直しを行い、次期計画で対応していきます。

【評価区分】

目標達成状況（策定時の値と現在の値を比較）	評価区分
目標を達成した	A
未達成だが改善した	B
変化なし	C
低下している	D
未実施	E
評価困難	F

【評価結果の全体グラフ】



●第2章 生活習慣病の予防

中目標	指標名	現状値 (H25)	現状値 (H30)	目標値 (H31)	評価	
メタボ該当者・ 予備群を減ら します	特定健康診査受診率 (40～74歳・全保険者)	44.0%	47.8%	60% (H31)	B	
	特定保健指導実施率 (40～74歳・全保険者)	43.4%	39.7%	60% (H31)	D	
	メタボ予備群の割合 (40～74歳)	男性	15.6%	10.7%	県/現行の 10% 減	A
		女性	4.0%	3.5%		A
	メタボ該当者の割合 (40～74歳)	男性	28.8%	30.4%	県/現行の 10% 減	D
		女性	7.7%	9.2%		D
BMI25以上の割合 (40～74歳)	男性	33.9%	31.8%	県/現行の 10% 減	B	
	女性	20.3%	20.5%		D	
糖尿病の発症と 重症化を予防し ます	糖尿病予備群の割合 (40～74歳) HbA1c 値 5.9 以上	男性	25.5%	41.0%	県/現行の 10% 減	D
		女性	23.7%	33.7%		D
	糖尿病有病率の割合 (40～74歳) HbA1c 値 6.5 以上	男性	14.1%	16.4%	県/現行の 10% 減	D
		女性	7.6%	8.2%		D
がんの早期発見 及び早期治療の 推進	がん検診の受診 率 (対象者:H27 国勢 調査)	肺がん	32.8%	35.9%	現状維持	A
		胃がん	4.4%	5.7%	増加	A
		大腸がん	9.0%	14.7%	増加	A
		子宮がん	9.3%	11.2%	増加	A
		乳がん	8.6%	13.3%	増加	A

●第3章 社会環境の整備・改善

中目標	指標名	現状値 (H25)	現状値 (H30)	目標値 (H31)	評価	
運動・スポーツ 活動の習慣化	1回30分以上の運動を週2日以上行 っている人の割合	男性	39.8%	49.0%	増加	A
		女性	37.0%	46.8%	増加	A
	日常生活における身体活動を1時間 以上行っている人の割合	男性	42.3%	57.4%	増加	A
		女性	38.4%	50.0%	増加	A
適正飲酒の推進 と喫煙者の減少	多量飲酒者(週3回以上の者のうち 1回3合以上の者)の割合	男性	8.1%	8.0%	減少	C
		女性	3.6%	14.3%	減少	D
	喫煙者の割合	男性	23.4%	26.7%	減少	D
		女性	5.3%	8.9%	減少	D
受動喫煙の機会があった人の割合 (ほぼ毎日～時々)	男性	67.4%	58.4%	減少	A	
	女性	48.5%	45.9%	減少	A	
個人の健康づく り・健康管理の 支援	自分は健康だと思っている人の割合	87.0%	80.1%	90%	D	
	メタボリックシンドロームを認知し ている人の割合	88.8%	87.3%	現状維持	C	
	かかりつけ医を決めている人の割合 (40歳以上)	男性	41.2%	43.3%	増加	A
		女性	48.9%	41.4%	増加	D
	かかりつけ歯科医を決めている人の 割合(40歳以上)	男性	24.5%	34.2%	増加	A
		女性	32.8%	40.8%	増加	A
食生活改善推進員数	24人	28人	30人	B		
体育協会及びとねワイワイくらぶ等 の登録団体数	体育協会17団 体他1団体	体育協会17団 体他1団体	継続維持	A		

●第4章 休養とこころの健康

中目標	指標名	現状値 (H25)	現状値 (H30)	目標値 (H31)	評価
休養とこころの健康づくりを支援します	十分な睡眠がとれていると思う人の割合	56.4%	50.4%	80%	D
	ストレスや悩みを感じている人の割合	73.1%	84.5%	減少	D
	ストレスを上手に対処している人の割合	63.0%	62.1%	80%	D
うつ病やこころの不調への気づきや早期発見・早期治療を支援します	ゲートキーパー養成講座受講者数	82人	年2回実施 (36人)	継続実施 (人数不問)	A
	こころの問題について気軽に相談できる場所・窓口を知っている人の割合	測定値無し	測定値無し	70%	E

●第5章 生きがいがづくりと介護予防

中目標	指標名	現状値 (H25)	現状値 (H30)	目標 (H31)	評価	
高齢者がいきいきと生きがいを持って暮らせる環境をめざします	文化協会・スポーツ等の各種登録団体数	90団体	体育協会 17 とねワイワイくらぶ 1 文化協会 64	継続維持	D	
	認知機能低下ハイリスク高齢者把握率	16.2%	無し	無し	F	
	老人クラブ会員数の増	922人	799人	10%増	D	
	リ・スタート講座の受講者延人数	184人	232人	250人	D	
	フリフリ地区運動集会の参加人数 (実/延)	131人/1,650人	125/1,951人	200人/ 2,000人	B	
	シルバーリハビリ体操の参加人数 (実/延)	600/14,776人	実数計無/ 15,145人	750人/ 16,500人	B	
	ふれあいサロン (開催箇所数)	15か所	12箇所	20箇所	D	
	二次予防事業の利用者数 (実/延)	80/697人	129/1,279人	10%増	F	
	内訳	1) 運動機能向上	29/319	29/531人	10%増	F
		2) 口腔相談・栄養指導	24/149	42/140人	10%増	F
3) 認知症予防の各種教室		27/229	58/608人	10%増	F	

●第6章 利根町食育推進計画

中目標	指標名	現状値 (H25)	現状値 (H30)	目標値 (H31)	評価
望ましい食習慣の形成と健康づくりの推進	甘味飲料をほぼ毎日飲む子どもの割合	38%	28%	減少	A
	栄養のバランスを考えて食べる児童・生徒の割合を増やす	小学5年生 44%	小学5年生 37%	小学5年生60%以上	D
		中学生 51%	中学生 52%	中学生 60%以上	B
	毎日、朝食を食べる児童・生徒の割合を増やす	小学5年生 92%	小学5年生 90%	100%	D
		中学生 89%	中学生 84%	100%	D
	1日 350g以上の野菜を摂っている人の割合	男性 9.6%	男性 12.5%	増加	A
		女性 11.1%	女性 10.9%	増加	D
	食事バランスガイドの言葉と意味を理解している人の割合	男性 13.2%	男性 19.2%	増加	A
		女性 41.9%	女性 36.1%	増加	D
	栄養バランスを心がけて食べるようにしている人の割合	男性 54.4%	男性 53.3%	増加	D
女性 78.1%		女性 75.9%	増加	D	
塩分の摂取量（塩分チェックシート判定結果より摂取量が『多め、かなり多い』人の割合）	現状値なし	実施なし	減少	F	
地産地消の推進と食文化の継承	直売店の利用者数	51,845人/年	45,373人/年	55,000人/年	D
	地産地消の協力店舗数	19店舗	20店舗	20店舗	A
	教育ファームの実施	学校, その他	3校	3箇所以上（学校以外も含む）	A
	特別栽培農作物に取り組む農家数	3戸	5戸	10戸	B
食育を広げる環境づくり	食育に関心を持っている人の割合	78.5%	74.0%	90%	D
	食育教室の開催回数	4回/年	5回/年	6回/年	B
	イベント・集会等における適塩の啓発	2回/年	8回/年	5回/年	A
	栄養・食生活に関する調査	現状値なし	1回/年	1回/年以上	A
	健康づくり支援店の登録店舗数	2店舗	0店舗	増加	D
	食生活改善推進員数	26人	28人	30人	B

●第7章 歯科保健計画

中目標	指標名	現状値 (H25)	現状値 (H30)	目標値 (H31)	評価
生涯にわたる歯科疾患を予防します	むし歯のない3歳児の割合	73.6%	83.9%	増加	A
	むし歯のない12歳児の割合	51.1%	58.3%	増加	A
	自分の歯を有する人の割合（60～64歳で24本以上）60～64歳	72%	80%	増加	A
	定期的に歯科検診を受けている人の割合（年に1回以上）	25.3%	37.9%	増加	A
口腔機能の維持向上をめざします	毎日、1回は10分ぐらい歯磨きを行う人の割合	現状値なし	なし	50%	D
	デンタルフロス、糸ようじや歯間ブラシを使用している人の割合	現状値なし	なし	30%	B
	口腔機能に低下がみられる割合	16.2%	7.3%	減少	F

8. 推進方針と行動計画

大目標	中目標	小目標 (中目標を達成するための方法, 手段)
生活習慣病を予防します	メタボリックシンドローム該当者・予備群を減らすために、健康診査等を活用した健康管理を実践します	①メタボリックシンドロームに関する正しい知識の普及や健康診査受診を促す啓発を行います ②健康診査受診率の向上をめざし、健康診査を受けやすい体制づくりを進めます ③保健指導の充実を図ります
	糖尿病の発症と重症化を予防します	①糖尿病に対する正しい知識や健康診査を促すための普及・啓発を行います ②糖尿病重症化予防のための保健指導の充実を図ります ③受診勧奨の強化および医療機関との連携を図ります
	がん予防・早期発見・早期治療を推進します	①がん及びその予防に関する情報提供と普及啓発を行います ②がん検診の受診率と精密検査受診率の向上をめざします
健康な生活習慣づくりを支え守るために社会環境を整備・改善します	運動・スポーツ活動の習慣化を推進します	①運動・スポーツの魅力と必要性の理解を進め、運動習慣の定着を目指します ②運動に親しむ環境を整備します ③各種スポーツ団体等の活動の推進や指導者の育成を強化します
	適正飲酒の推進と喫煙者の減少をめざします	①適正飲酒や喫煙・受動喫煙に関する正しい知識の普及啓発を行います ②禁煙および受動喫煙の防止対策を推進します
	個人の健康づくり・健康管理を支援します	①保健・医療に関する情報提供を充実します ②かかりつけの医師、歯科医師、薬局等に関する普及啓発を行います ③ボランティアの育成・地域活動の支援を推進します
休養とこころの健康を大切にします	休養とこころの健康づくりを支援します	①ストレスを軽減するために、休養確保の重要性についての普及啓発を行います ②こころの病気について正しい知識の普及啓発を行います ③ストレスと上手に付き合うためのストレスマネジメントを促進します
	うつ病や精神疾患に関する知識の普及啓発と相談、個別支援を充実します	①こころの健康度に関する自己診断力の向上を目指します ②身近で気軽に相談できる環境を整備します ③こころの病気を持つ人や家族の安定した療養生活を支援します
生きがいづくりと介護予防を推進します	高齢者がいきいきと生きがいを持って暮らせる環境をめざします	①健康・生きがいづくり活動を支援します ②介護予防事業を推進します ③介護予防ボランティアの活動を支援します
食育を通じた望ましい食習慣の形成と健康づくりを推進します (食育推進計画)	食育を通して望ましい食習慣の形成と健康づくりを推進します	①規則正しい食生活を支援します ②自立した食生活を送るための知識や技術の向上を図ります
	地産地消の推進と食文化継承をしていきます	①食に感謝するところを育み、食事のマナーを身につけます ②食文化継承のための活動を支援します ③食の安全性について、正しい知識の普及啓発を行います
	食育を広げる環境づくりを推進します	①食育運動の啓発を推進します ②食育ボランティアの育成と活動を支援します
歯科口腔の健康を推進します (歯科保健計画)	生涯にわたる歯科疾患を予防します	①各ライフステージに応じたむし歯予防及び歯周病予防を推進します ②自分の歯や口の健康を保つための知識の普及啓発を行います ③定期的な歯科健康診査の受診を推進します
	口腔機能の維持・向上をめざします	①生活の質の向上に向けた口腔機能の維持・向上に努めます ②歯の健康「8020運動」「6424運動」に取り組みます
いのち支える利根町自殺対策行動計画	誰も自殺に追い込まれることのない利根町の実現を目指します	①住民一人ひとりの気づきと見守りを促す ②自殺対策に係る人材の確保、養成及び資質の向上 ③心の健康を支援する環境の整備と心の健康づくりの推進 ④適切な精神保健医療福祉サービス ⑤社会全体の自殺リスク低下 ⑥自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ ⑦遺された人への支援を充実する ⑧子ども、若者の自殺対策の推進 ⑨勤務問題による自殺対策の推進

第2章

生活習慣病の予防

第2章 生活習慣病を予防します

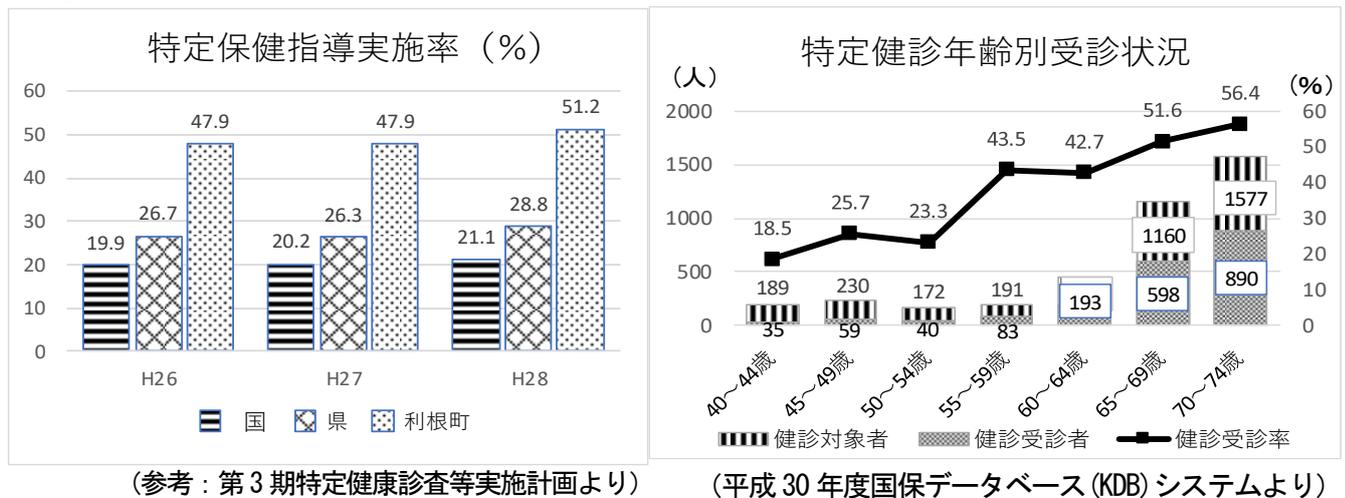
生活習慣病は、食習慣や運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群です。また、メタボリックシンドロームは、内臓脂肪の蓄積が高血糖、脂質異常、高血圧を招き、それらが重複している状態です。メタボリックシンドロームの状態が続くと、糖尿病をはじめとする生活習慣病が引き起こされやすくなります。

また、がん予防については、従来より生活習慣病予防に位置づけ取り組んできました。胃がん、大腸がん、肺がん、子宮がん、乳がん、前立腺がん検診や肝炎ウイルス検査を実施するとともに、より多くの町民ががん検診を受診するよう普及啓発を行ってきました。しかし、がん検診の受診率は、まだまだ低い状況にあるため、がんの正しい知識の普及や早期発見・早期治療の推進に力を入れていかなければなりません。

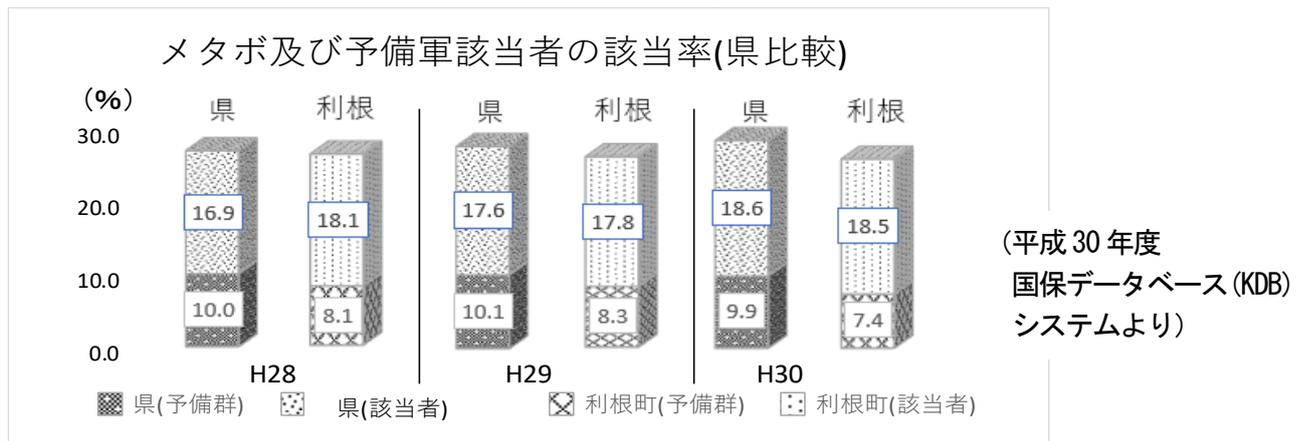
町民一人ひとりが、自分の健康は自分で守る意識を持ち、定期的に自らの健康状態をチェックするとともに、食生活や運動習慣などの生活習慣を見直し、改善することが大切です。生活習慣病の予防に向けて、町などが発信する情報や事業などの社会資源に手が届くよう、様々な取り組みを深めていきます。

1. 現 状

- 特定保健指導実施率は、国・県を上回っており、増加傾向にあります。しかし、生活習慣病を早期発見・予防をするために重要な40歳代から50歳代までの方の受診率・保健指導率は低い傾向にあります。

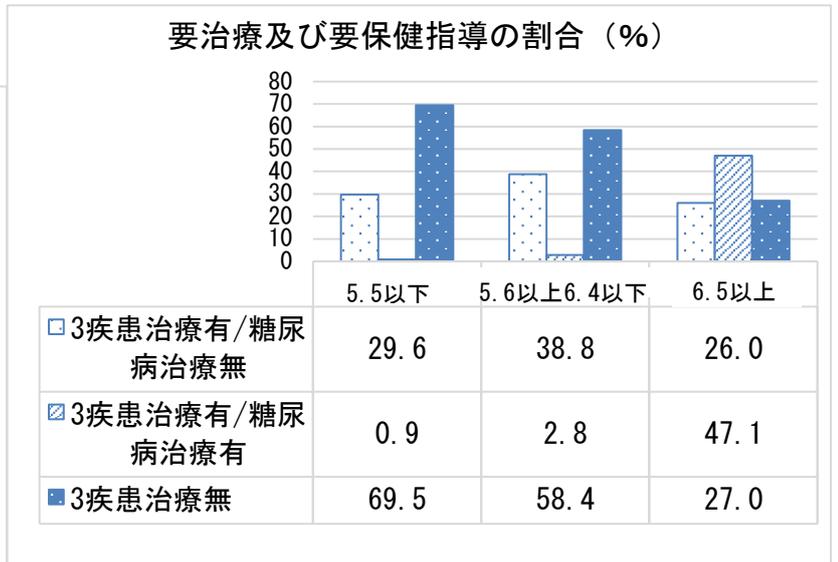
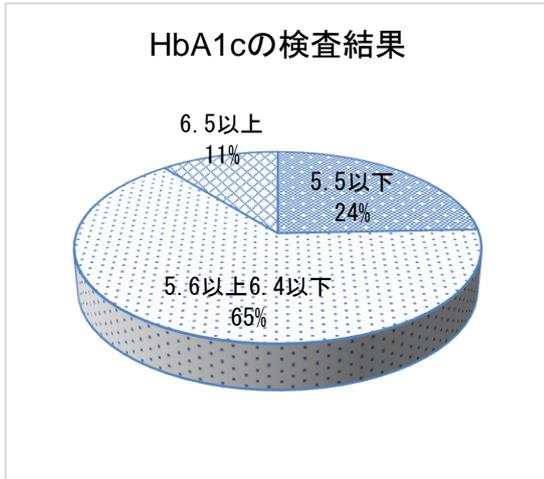


- メタボ及び予備群該当者の該当率は県と比較すると低い傾向にありますが、該当者の割合をみるとほとんど差は見られません。また、前回の調査と比較すると、肥満者は男性の割合が高い傾向にあり、メタボリックシンドローム及び特定保健指導該当者数を減少させるため、該当の多い男性や年齢が比較的若い対象者に対する支援がより必要と思われます。



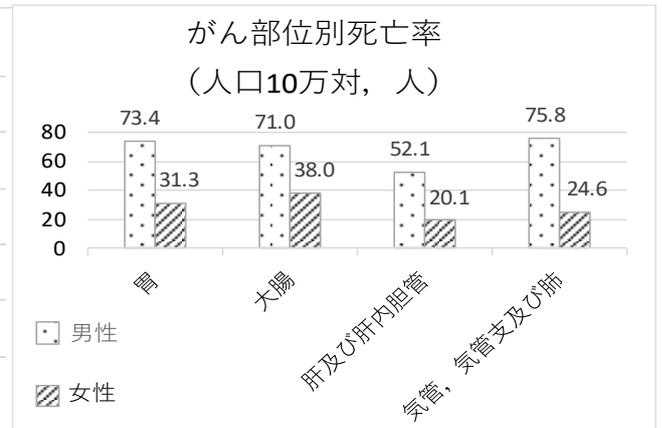
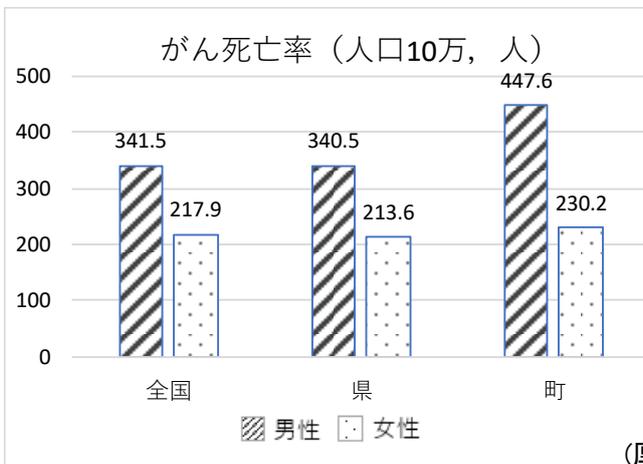
●平成30年度の特定健診の結果から、糖尿病HbA1c検査（過去1～2か月の平均的な血糖の状態）による「6.5以上の要治療」は約1割、「5.6～6.4の要保健指導」に相当する人の割合が6割以上います。また、^{注1}「3疾患の治療無し群」の中にも「5.6～6.4の要保健指導」に相当する人が約6割います。「6.5以上の要治療」においても、約3割いる状況です。

（注1：3疾患とは、高血圧・糖尿病・高脂血症をいいます）



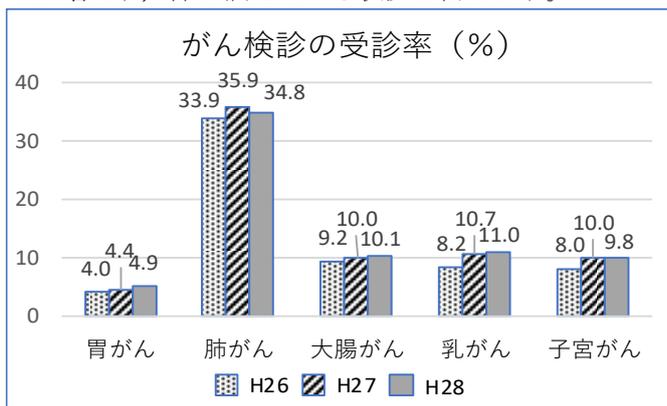
（平成30年度特定健診データより）

●がん総数による死亡率の比較では、男性は全国・県より高い状況にあります。早期発見・早期治療のためにもがん検診の受診を勧めていくことは必要と思われます。また、がん部位別死亡率では、男性では気管・気管支及び肺のがん、胃、大腸の順に死亡率が高くなっています。女性では、大腸、胃の順に高くなっています。



（厚生労働省人口動態統計特殊報告：平成20～24年より）

●死亡率の減少が科学的に認められているがん検診として、胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮がん検診を実施しています。受診機会の拡大により、受診率は少し増加してはいますが、新規受診者が増えず、伸び悩んでいる状況と言えます。



受診率に関しては、職域や国保人間ドックの受診者など実際には受診しているものの把握が困難なために計上されない部分があることも受診率が上がらない理由のひとつであると考えられます。

アンケートの結果から、がん検診を受けなかった理由として、「忘れてしまう」「時間がない」「お金がかかる」などと回答しています。

⇒（平成30年度地域保健・健康増進事業報告より）

2. 課 題

- 40～74 歳のメタボ該当者の割合が増加しているため、今後も体重管理への保健指導の充実が必要です。
- 糖尿病有病率の割合については、HbA1c 値の割合が要治療及び要保健指導に該当する対象者が7割以上います。また、糖尿病要治療の人で治療をしていない者が多くいるため、糖尿病重症化予防のための取り組みが必要です。
- がん検診受診率については、少し増加していますが、県内の他市町村と比較すると受診率が低いので、がんの早期発見・早期治療のために、引き続き、受診率向上の取り組みが必要です。また、働き盛りの年代からがんによる死亡が増えるため、がん検診の受診を呼びかける現役世代への普及啓発が必要です。

3. 推進施策・目標

中目標1 メタボリックシンドローム該当者・予備群を減らすために、健診等を活用した健康管理を実践します

健診受診率の向上を図るため、メタボリックシンドロームに関する正しい知識や健診受診を促す普及啓発に取り組みます。

生活習慣病は初期では自覚症状も無く進行するため、元気なうちから定期的に健康チェックをしていくことが必要です。また、健診受診後は、健診結果を十分に理解し、適切な生活習慣の改善につながる大切であり、改善が必要とされる方には、悪化予防に向けた保健指導を充実していきます。

小目標① メタボリックシンドロームに関する正しい知識の普及や健診受診を促す啓発を行います

町民が健康づくり活動に積極的に取り組めるよう意欲の向上を図る必要があります。そのためのメタボリックシンドローム予防教育や健康増進など様々な健康増進関連事業を通し、健康習慣づくりの普及啓発と定期受診を推進します。

【主な取り組み】

NO	事業名（担当課等）	目的・内容
1	健康習慣づくりの啓発 (保健福祉センター)	○広報とねやホームページで生活習慣病の予防や適切な生活習慣の改善について、正しい知識の普及をします。
2	健康ポイント制度の導入 (保健福祉センター)	○健康づくり活動に参加し健康寿命を延ばすため、県の公式アプリ「元気アップ！リいばらき」を利用します。町が指定する健康増進事業への参加で、ポイントを貯めて景品・サービスなどを還元することで、町民が健康づくり活動に積極的に取り組めるよう意欲の向上を図ります。
3	健康教室等 (保健福祉センター)	○血糖値や血圧が高い方または肥満者等を対象に、正しい知識の普及と予防のための健康教室を開催し、健康増進を支援します。
	生活習慣病予防講演会 (保健福祉センター)	○取手市医師会と共催で、生活習慣病予防などの正しい知識の普及と予防のために講演会を行い、健康増進を支援します。
4	地域との連携事業 (食生活改善推進員協議会、その他各種団体)	○メタボリックシンドローム予防のための知識や健診受診の必要性について、町民に広く周知し受診などの行動につながるよう、イベントでの普及活動など地域と連携した事業を展開します。 ○日本ウェルネススポーツ大学と連携し、生活習慣病予防のための健康教室を開催し健康習慣づくりの普及啓発を行います。

小目標② 健診受診率の向上をめざし、健診を受けやすい体制づくりをすすめます

40～50 歳代は、特定健診をがん検診と同時に受診したり、医療機関で人間ドックを受ける傾向があります。町民が健診を受けやすい、体制づくりをすすめていきます。

【主な取り組み】

NO	事業名 (担当課等)	目的・内容
1	休日および総合健診実施及び健診機関の拡充 (保険年金課)	○健診を受けやすくするため、休日の集団健診実施や人間ドック助成など、実施体制を継続して充実します。
2	受診勧奨事業 (保険年金課)	○健診の意義を周知し、未受診者へ勧奨通知を送付することで、受診行動へつなげます。

小目標③ 保健指導の充実を図ります

特定保健指導を完了した人は、腹囲の減少やコレステロール値などが数値的に改善し、翌年度の特定健診では、悪化している割合は少ない傾向にあります。生活習慣の改善等が必要な対象者が、より多く各自の特定保健指導プログラムを受講完了できるよう支援します。

【主な取り組み】

NO	事業名 (担当課等)	目的・内容
1	特定保健指導の充実 (保険年金課) (保健福祉センター)	○特定保健指導対象者について、健診結果に対する本人の自覚や改善への動機づけが効果的に図れるよう、保健指導レベルに応じた特定保健指導を実施します。 ○保健指導の利便性に配慮し、専門的知識のある外部へ委託することで、保健指導の充実を図ります。
2	健康相談の充実 (保健福祉センター)	○特定保健指導の対象者のうち、動機付け指導の必要な方に対し、早期の対応と改善を図るため、必要な指導や助言を行います。また、健診後の結果相談会や月に1～2回相談日を設け、健康相談の充実を図ります。

中目標② 糖尿病の発症と重症化を予防します

糖尿病は、食生活や運動習慣などの生活習慣の変化に伴い、増加を続けています。自分に合った食事の摂り方を知り、運動とともに継続して実践することが重要です。

糖尿病対策について、町・医師会・各医療機関との協力体制のもとに取り組みを進めていきます。

小目標① 糖尿病に対する正しい知識や健診受診を促すための普及・啓発を行います

糖尿病は、自覚症状がないため、健診を受ける機会を逸したり、そのまま放置するうちに、病状が進行していきます。その結果、気づかないうちに腎不全や失明などの重篤な合併症を引き起こし、やがては命をも奪う「サイレントキラー」と言われています。このことを広く町民に周知し、健診受診を促すことで発症と重症化の予防を推進します。

【主な取り組み】

NO	事業名 (担当課等)	目的・内容
1	糖尿病予防に関する知識の普及啓発 (保健福祉センター)	○循環器疾患予防月間を中心に、糖尿病の危険因子である肥満や運動不足、睡眠の質の低下などが及ぼす影響等に関する啓発活動を実施します。 ○糖尿病やその合併症に関する正しい知識を普及し、発症と重症化の予防を推進します。

小目標② 糖尿病重症化予防のための保健指導の充実を図ります

本町は、茨城県内で健診結果による糖尿病有所見者数が多く県内で上位を占めています。そこで、糖尿病の重症化による腎不全、人工透析への移行を防止するため、未受診者・受療中断者や通院患者のうち重症化のリスクの高い対象者に対し、医療機関と連携し保健指導の充実を図ります。

【主な取り組み】

NO	事業名（担当課等）	目的・内容
1	糖尿病性腎臓病重症化予防事業 （保険年金課） （保健福祉センター）	○糖尿病の重症化や糖尿病性腎臓病、人工透析への移行を防止することを目的に、「取手・守谷・利根糖尿病性腎症重症化予防プログラム」を活用し、正しい生活習慣を身につけることができるよう専門職による指導を行っていきます。 ○糖尿病未治療者・治療中断者に対する受診勧奨を行います。
2	健康教室等 （保健福祉センター）	○血糖値や血圧が高い方または肥満者等を対象に、正しい知識の普及と予防のための健康教室を開催し、健康増進を推進します。
3	各種団体および日本ウェルネススポーツ大学との連携した運動教室 （保健福祉センター・他）	○血糖値や中性脂肪の高い方、食事や運動などで生活習慣病予防に取り組みたい方などを対象に、食事や栄養、運動に関する知識の普及と生活習慣病の予防に向けた健康講座を行います。講座内で、日本ウェルネススポーツ大学と連携した運動教室を実施し、日常的に運動を継続できるよう働きかけていきます。

小目標③ 受診勧奨の強化および医療機関との連携を図ります

糖尿病の予備群や有病者に対して、早期に保健指導や医療につなげることで、食習慣や運動習慣の改善を図ります。また、内服治療中であっても血糖コントロール不良の人が多くことから、医療機関と連携し、高血糖の改善のための保健指導の充実を図っていきます。

【主な取り組み】

NO	事業名（担当課等）	目的・内容
1	かかりつけ医機能の推進 （保健福祉センター）	○かかりつけ医の機能を推進することで、高血糖の結果を放置することなく、医療に早期につながるができるよう相談や訪問指導を行います。
2	医療機関との連携事業 （保健福祉センター）	○糖尿病性腎臓病重症化予防事業を通して、医療機関との連携を図ります。
3	ヘルシー相談等 （保健福祉センター）	○高血糖状態の改善を図るために、医療機関と連携し食習慣や運動習慣の改善が図れるよう支援を継続します。

中目標③ がん予防・早期発見・早期治療を推進します

がん予防を推進するために、がんやその予防に関する情報提供を行います。また、検診受診につながるよう受診しやすい体制を整えていきます。検診受診後も継続受診や精密検査受診などの必要性について普及啓発を行い、がん予防・早期発見・早期治療につながるよう努めていきます。

小目標① がん及びその予防に関する情報提供と普及啓発に努めます

がんに関する正しい知識を持つことは、がんを予防するうえで重要です。町民が、がんに関する正しい知識を持ち、その予防に努められるよう普及啓発していきます。

【主な取り組み】

NO	事業名（担当課等）	目的・内容
1	がん検診普及啓発 （保健福祉センター）	○こころの健康づくりカレンダー・広報とね・ホームページ・メール配信等を用いて、がん検診に関する普及啓発を継続します。

小目標② がん検診の受診率と精密検査受診率の向上をめざします

各種の広報ツールを利用して、検診受診に向けた普及啓発を充実させていきます。さらに休日や各種がん検診を同日に受けられる機会をつくるなど受診しやすい体制づくりに努めていきます。

また、精密検査の重要性について、広く普及啓発を行うことで、精密検査受診率の向上をめざします。

【主な取り組み】

NO	事業名 (担当課等)	目的・内容
1	がん検診 (肺・胃・大腸・子宮・乳) 受診率の向上 (保健福祉センター)	<p>○検診受診率向上のため、こころの健康づくりカレンダー・広報とね・ホームページ・メール配信等を用いて、各検診時に受診勧奨を行います。</p> <p>○一次検診の結果「要精密」と判定された方に、精密検査の重要性について周知します。また、未受診者には再勧奨を行います。</p> <p>○精密検査対象者には、郵送時に精密検査受診状況把握のための返信用ハガキを同封することで、精密検査受診の未把握者をなくすための取り組みを行います。</p>
2	がん検診の推進 (保健福祉センター)	<p>○がん検診普及啓発のリーフレットの作成・配布を行い、がんの早期発見に対する正しい知識の普及啓発を図るとともに、受診率の向上を目指します。</p> <p>○がん検診の受診機会や体制を検討し、受診しやすい体制づくりを目指します。</p>
3	女性のがん検診受診勧奨 (保健福祉センター)	<p>○子宮がん・乳がん検診の受診率向上のため、がん検診についてのリーフレットを作成・配布を行い、がんの早期発見・早期治療に対する正しい知識の普及啓発を図ります。</p> <p>○子宮がん (21 歳)、乳がん (41 歳) の対象者に無料クーポン券を配布し、受診勧奨を個別に行います。</p> <p>○従来通り集団検診の他に医療機関検診を実施し、郵送対象者 (前年度に検診受診した方) に検診受診券を郵送し、受診勧奨を行います。</p> <p>○受診券や無料クーポン券を発行した方で、未受診者に再勧奨を行い、受診勧奨を行います。</p>

4 指 標

中目標	指標名	達成状況		第3次計画値	
		現状値 (H30)	現状値の出所	目標値 (R6)	参考) 国・県の目標値
メタボ該当者・予備群を減らします	特定健診受診率 (40~74 歳・全保険者)	47.8%	特定健診受診率 県速報値	60%	特定健診実施率 国・県/60%以上
	特定保健指導実施率 (40~74 歳・全保険者)	39.7%	特定保健指導率 県速報値	60%	実施率 国・県60% 国保データヘルス計画実施率 目標60%
	メタボ予備群の割合 (40~74 歳)	男性 10.7%	特定健診結果	現状維持	県/現行の10%減 国/現行の25%減
		女性 3.5%	特定健診結果	現状維持	県/現行の10%減 国/現行の25%減
	メタボ該当者の割合 (40~74 歳)	男性 30.4%	特定健診結果	現行の10%減	県/現行の10%減
		女性 9.2%	特定健診結果	減少	県/現行の10%減
	BMI25以上の割合 (40~74 歳)	男性 31.8%	特定健診結果	減少	県/現行の10%減 国/28%
		女性 20.5%	特定健診結果	減少	県/現行の10%減 国/19.0%

第2章 生活習慣病の予防

中目標	指標名		達成状況		第3次計画値	
			現状値 (H30)	現状値の出所	目標値 (R6)	参考) 国・県の目標値
糖尿病の発症と重症化を 予防します	糖尿病予備群の割合 (40~74歳) HbA1c 値 5.9 以上	男性 41.0%	特定健診結果	減少	無し	
		女性 33.7%	特定健診結果	減少		
	糖尿病有病率の割合 (40~74歳) HbA1c 値 6.5 以上	男性 16.4%	特定健診結果	減少	県/減少 国/1000万人	
		女性 8.2%	特定健診結果	減少	県/減少 国/1000万人	
	糖尿病性腎症重症化予防保健 指導実施者数	4人	指導実施者数	5人	無し	
がんの早期発見及び 早期治療の推進	がん検診の受 診率 対象者： 国民健康保険 加入者	肺がん	31.1%	検診結果	現状維持	県・国/50%
		胃がん	5.3%		現行の5%増	
		大腸がん	12.1%		現行の5%増	
		子宮がん	6.9%		現行の5%増	
		乳がん	10.2%		現行の5%増	

第3章

社会環境の整備・改善

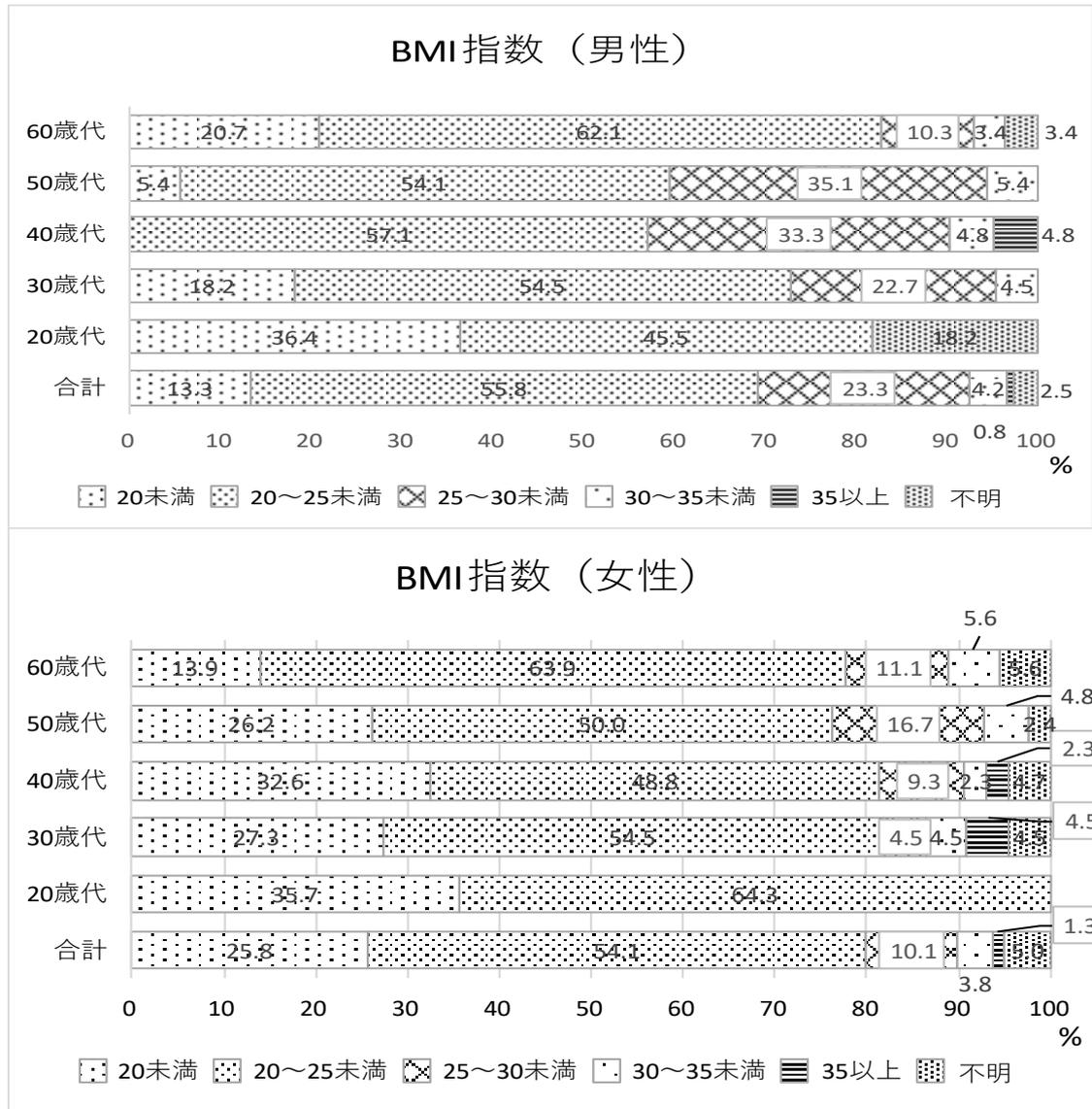
第3章 健康な生活習慣づくりのための社会環境を整備・改善します

生活習慣病は、食習慣や運動習慣・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群です。国民医療費の約3割、死亡者数の約6割を占めています。また、高齢化の急速な進展や疾病構造の変化により、虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病の割合が増加しました。

健康づくりは、一人ひとりが生活習慣をより好ましいものに変えていくことが求められますが、個人の健康は、家庭・学校・地域・職場などの社会環境の影響を受けることから、個人の健康を支え、守る環境づくりに努めることも必要になります。個人の取り組みを支援していくことと社会環境づくりを車の両輪のように進めていくことが求められています。

1. 現 状

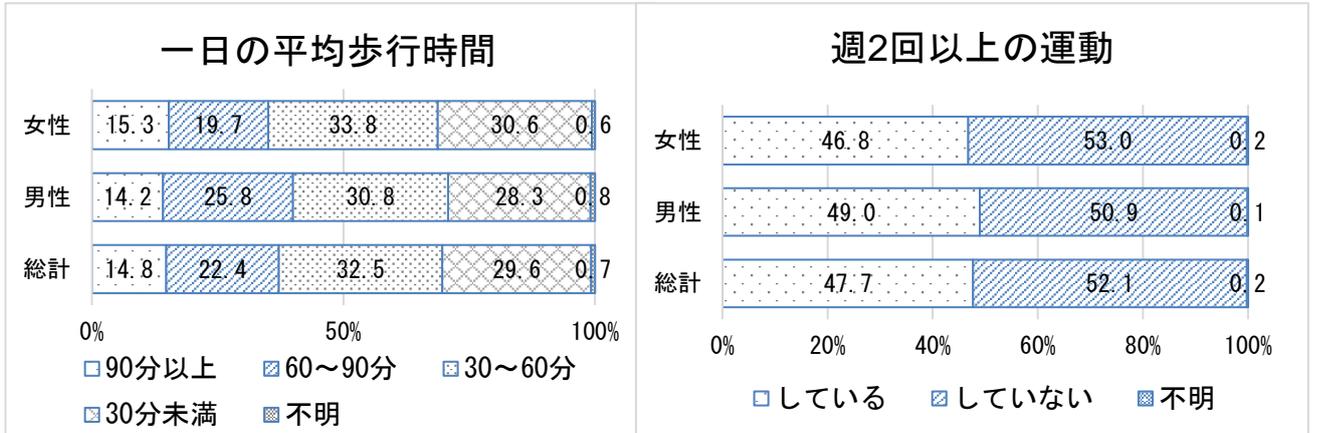
●肥満者(BMI25以上)は、男女共に20代にはいませんが、男性は、40・50代に多く、4割を超えています。女性は、30代から徐々に増加しており、約2割が肥満者となっています。男女の肥満者の割合は、以前と変わらず男性の肥満が目立ちます。



(平成30年度利根町健康づくりアンケート調査より)

第3章 社会環境の整備・改善

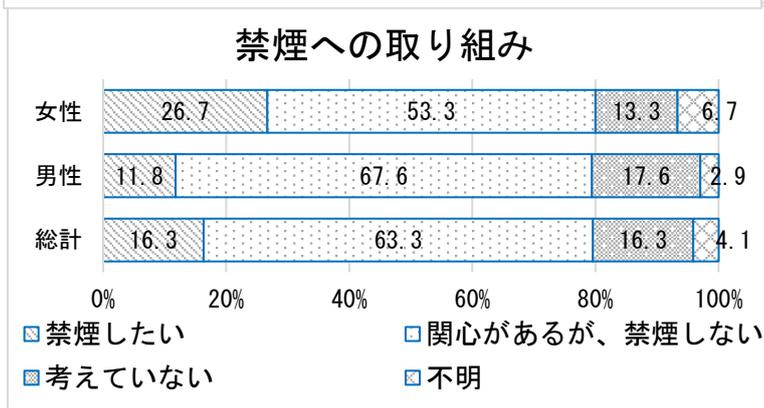
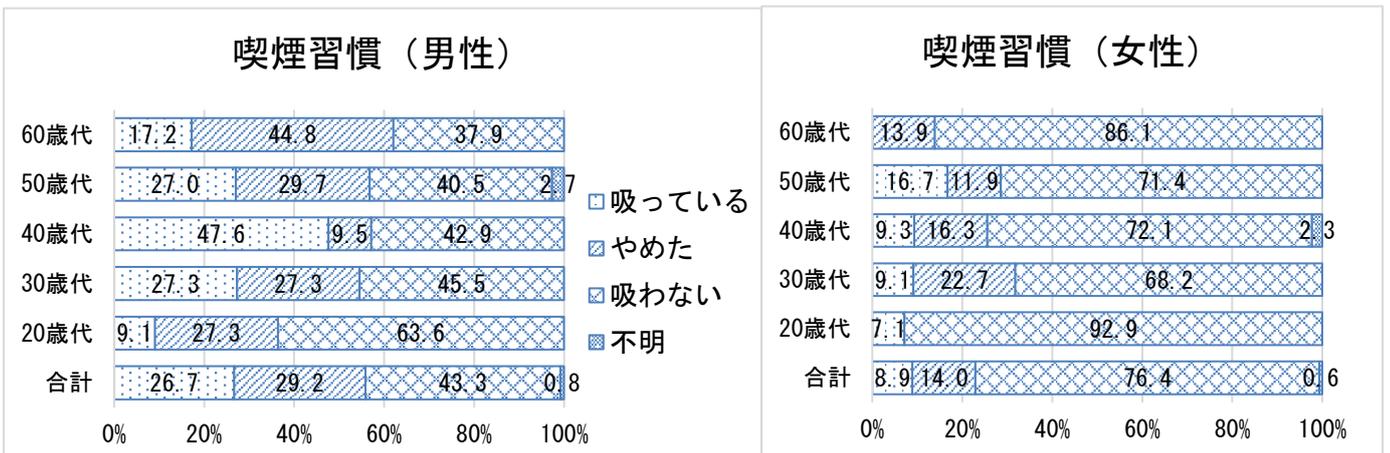
- 運動習慣に関するアンケートによると、1日の平均歩行時間が30分未満の人は、全体では3割います。
- 1日30分以上の運動を、「週2回以上」と答えた人は全体で47.7%で5年前の調査と比較すると増加傾向にありますが、「していない」と答えた人も52.1%います。



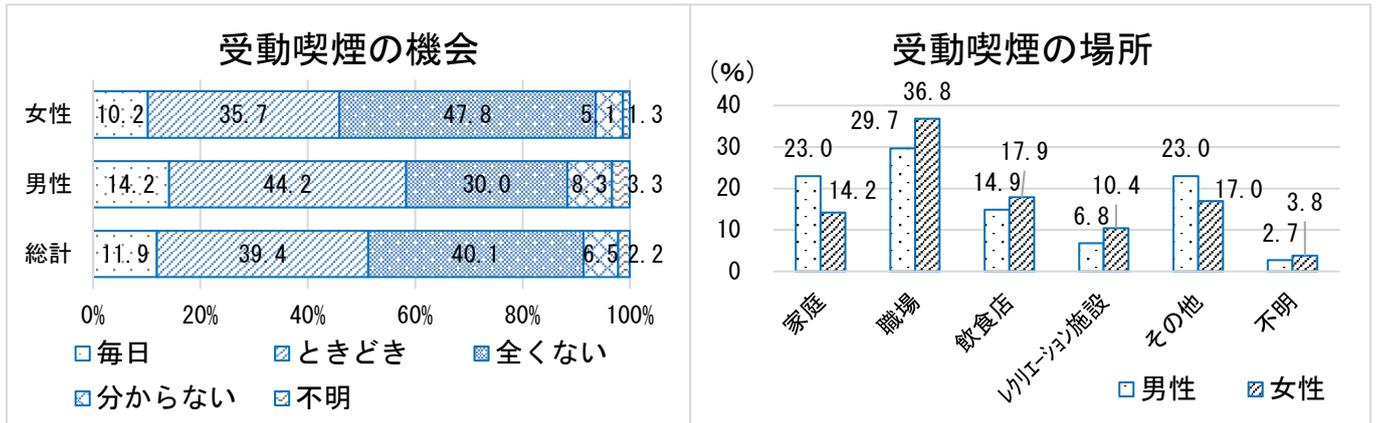
(平成30年度利根町健康づくりアンケート調査より)

(平成30年度特定健診問診票より)

- 喫煙習慣のアンケートによると、男性は40歳代、女性は50歳代に多い傾向にあります。また、5年前の調査と比較すると、男性は26.7%、女性は8.9%であり、男性は減少しているものの女性は増加しています。
- 禁煙への取り組みに関しては、「禁煙したい」と思っている人は男性は11.8%、女性は26.7%で5年前の調査と比較すると増加しています。
- 受動喫煙については、半数以上の方が「毎日・時々」受けている状況にあり、年代別にみても4割以上の方が受動喫煙の機会があると回答しています。受動喫煙の場所については、男女とも職場、家庭、飲食店に多くみられます。

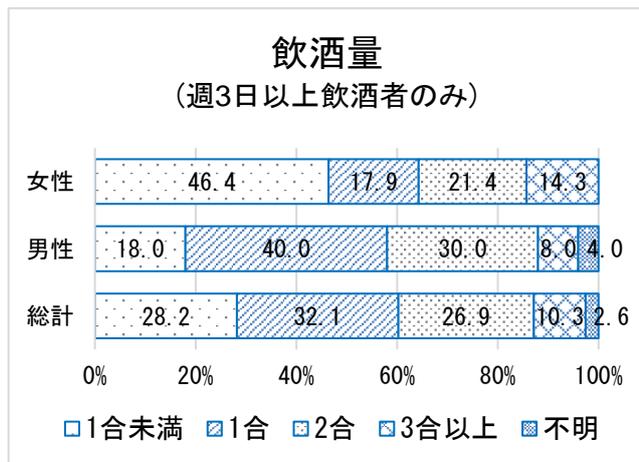
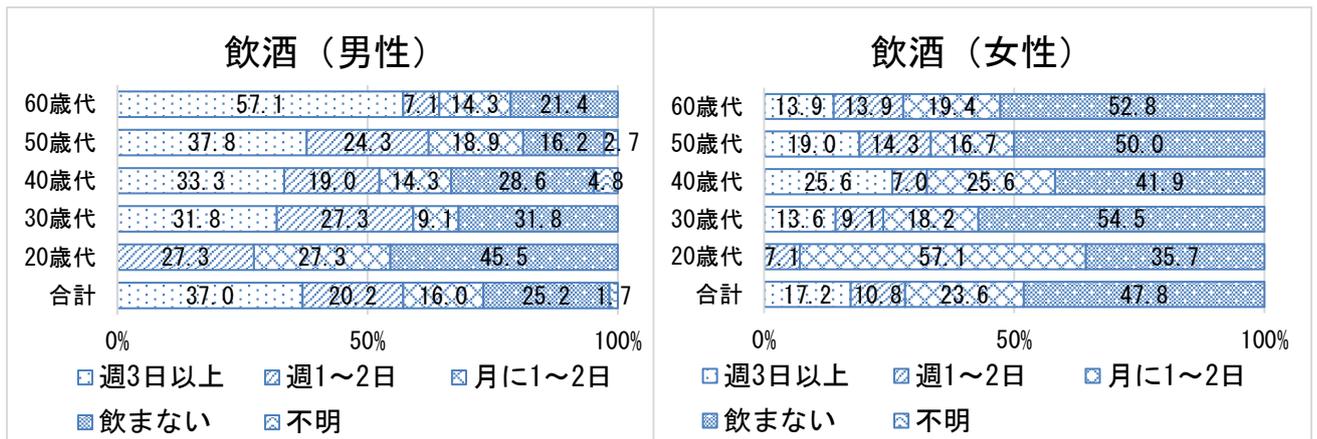


(平成30年度利根町健康づくりアンケート調査より)



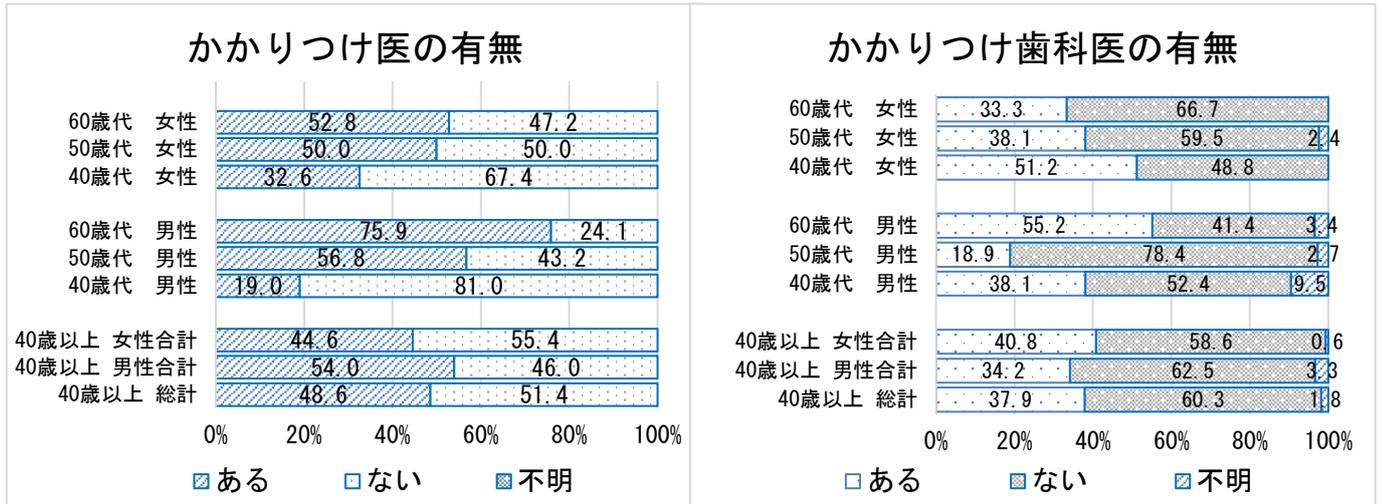
(平成30年度利根町健康づくりアンケート調査より)

- 週3日以上飲酒者は、男性は20代を除いて3割以上を占めています。60代に関しては、半数を超えています。女性は、20代を除いて1~2割の方が、週3日以上飲酒をしています。
- 週3日以上飲酒者の飲酒量をみると、1日3合以上と答えている人は全体的に少ない状況ですが、女性は約14%おり、前回のアンケート結果と比較すると増加傾向にあります。



(平成30年度利根町健康づくりアンケート調査より)

- かかりつけ医をもつ割合は、男女共に年齢を重ねるごとに増加傾向にあります。60代の男性においては、7割以上がかかりつけ医をもっている状況です。かかりつけ歯科医については、女性は年齢を重ねるごとに減少傾向にあり、男性は50代が極度に減少しています。全体で見ると、かかりつけ医をもつ割合が約5割、かかりつけ歯科医をもつ割合が約4割となっています。



(平成30年度利根町健康づくりアンケート調査より)

2. 課題

- 肥満者の割合は男性に多く、男性の肥満者を減らすことが必要です。また、健康診査の受診後は、町民が健診結果を十分に理解し、生活習慣の改善につなげられるよう支援することが重要です。
- 運動・スポーツ活動が習慣化できている人が、前回のアンケート結果と比較すると男女ともに増加しており、徐々に健康への意識が高まっていることが考えられます。しかし、2人に1人は、運動習慣がない状況であり、今後もより多くの人が運動習慣を身につけられるような働きかけと社会環境の整備が必要です。
- 多量飲酒者や喫煙者が増加しています。喫煙者に関しては、禁煙に取り組む意欲がある人は2割にも満たないため、禁煙に関する知識の普及が必要です。飲酒に関しては、飲酒頻度は減少傾向にありますが、一度の飲酒量は増加しているため、飲酒量について改善に向けた取り組みが必要です。
- 平成30年4月に健康増進法が改定され、国・県の受動喫煙への目標値も大幅に高くなったことから、禁煙および受動喫煙防止への取り組みが必要となっています。
- 自身の健康状態に自信のない方が増えており(P.10より)、健康状態の把握や必要時に受診しやすいよう、かかりつけ医をもつ人を増やす普及活動が必要です。
- 町民参加型のボランティア活動など地域活動を引き続き支援することやメタボリックシンドロームについて知識の普及啓発により、個人の健康意識の向上を図ることが重要です。

3. 推進施策・目標

中目標1 運動・スポーツ活動の習慣化を推進します

日々の生活の中に運動・スポーツ活動を定着させるためには、運動・スポーツを定着させることが重要です。また、それらの活動を通して、相互交流や仲間づくりなど、地域コミュニティの活性化を図ります。

小目標① 運動・スポーツの魅力と必要性の理解を進め、運動習慣を定着促進します

町内の運動関連団体との連携を推進します。また、運動を通して町民の健康寿命の延伸を図ります。

【主な取り組み】

NO	事業名（担当課等）	目的・内容
1	スポーツイベント等及びスポーツ活動団体等と連携したスポーツ普及推進事業（生涯学習課）	○町民運動会を引き続き開催し、体力の維持・向上及び健康づくりを図ります。 ○引き続き、とねワイワイクラブ等が実施する事業等を後援することで、スポーツ習慣の定着や取り組みへのきっかけづくりに寄与します。
2	大学との連携による公開講座の開催（企画課）	○日本ウェルネススポーツ大学と連携し、公開講座を継続して実施します。

小目標② 運動に親しむ環境を整備します

身近な施設を活用し、町民が「いつでも、どこでも、だれでも、いつまでも」気軽に運動やスポーツ活動が行なえる環境を整備します。

【主な取り組み】

NO	事業名（担当課等）	目的・内容
1	学校体育施設等の開放（生涯学習課）	○スポーツ活動に親しむことができるよう、継続して地域住民のスポーツ活動の場として学校体育施設の開放を実施します。
2	ヘルスロードの充実（保健福祉センター、他）	○ウォーキングの推進を図るため、「いばらきヘルスロード」についてのパンフレット等を作成し、PRを充実させることで町民の身近なものとなるように啓発します。
3	大学等との連携（関係各課）	○大学と連携して公開講座を継続して実施することで、町民が大学の持つ知識や技術を学習できる機会を提供します。（企画課）
4	近隣市町との協定による相互利用の活用（企画課）	○龍ヶ崎市総合運動公園をはじめ、龍ヶ崎市都市公園などにあるグラウンド、テニスコート、野球場といったスポーツ施設において施設相互利用事業を継続実施していきます。

小目標③ 各種スポーツ団体等の活動の推進や指導者の育成を強化します

各種スポーツ団体の指導者の養成を行いスキルアップを図るとともに、スポーツ推進委員の人材確保を図ります。

【主な取り組み】

NO	事業名（担当課等）	目的・内容
1	指導者の育成（生涯学習課・他）	○スポーツ推進委員やスポーツ少年団の指導者に各種研修会に参加していただき個人のスキルアップを図ります。

中目標2 適正飲酒の推進と喫煙者の減少をめざします

飲酒による過剰エネルギーの摂取は、肥満に大きく影響します。また、多量飲酒は、健康への悪影響（アルコール依存症、肝障害、脳卒中）のみならず、生産性の低下など職場への影響を及ぼすことがあります。このことから適正飲酒に関する取り組みを実施していく必要があります。

喫煙は、がんや循環器疾患など、重大な疾患発症の大きな要因となっています。また、受動喫煙による周囲の人への健康影響も大きいことから、喫煙者だけでなく、施設管理者への禁煙対策に関する普及啓発も必要となります。

小目標① 適正飲酒や喫煙・受動喫煙に関する正しい知識の普及啓発を行います

健康被害を受けやすい乳幼児の家庭内での受動喫煙を防止するため、母親学級や乳幼児健診などの母子保健事業の中で、女性の飲酒や喫煙と健康に関する正しい知識の普及啓発に力を入れていきます。

また、未成年者の喫煙防止を徹底するため、学校や地域において喫煙の害についての普及啓発を行います。

【主な取り組み】

NO	事業名（担当課等）	目的・内容
1	啓発事業 (保健福祉センター)	○世界禁煙デーに、受動喫煙防止のポスターを公共施設に掲示し、普及啓発を行います。 ○適正飲酒に関して講演会やイベントなどで普及啓発を行います。
2	母子保健事業における健康教育 (保健福祉センター)	○乳幼児の家庭内受動喫煙防止が図られるよう、妊娠届出時の面接時・各乳幼児健診時に妊婦本人及び同居家族の飲酒・喫煙習慣について確認し、必要に応じて指導および相談を実施していきます。
3	小中学校への喫煙防止に関する健康教育 (学校)	○未成年者の喫煙防止を徹底するため、小中学生に対し健康教育などを通じて、喫煙の害について周知します。

小目標② 禁煙および受動喫煙の防止対策を推進します

喫煙は、肺がんをはじめ健康を害する様々な危険因子であり、また動脈硬化を進行させる要因の一つであることから、禁煙支援や受動喫煙防止といった禁煙に関する情報提供などの取り組みをしていきます。

【主な取り組み】

NO	事業名（担当課等）	目的・内容
1	禁煙支援対策 (保健福祉センター)	○禁煙支援マニュアルを利活用し、禁煙に向けて支援していきます。
2	受動喫煙防止対策 (保健福祉センター・他)	○受動喫煙が及ぼす健康への影響についての普及啓発を行います。 ○「茨城県禁煙認証制度」により、町が設置する各種施設の内における受動喫煙防止対策の取り組みを推進します。

中目標③ 個人の健康づくり・健康管理を支援します

健康管理を行う上では、健診を受けることが必要ですが、健診結果を放置せず事後の生活習慣の改善を図ることが重要となります。まず、健診の受診者を増やすための啓発、受けやすい体制づくり、さらには一人ひとりが健診後の自己管理を進めていけるような受診後のフォロー体制を充実させることが重要です。

小目標① 保健・医療に関する情報提供を充実します

広報「とね」やホームページによる広報活動の充実や健康教室など様々な健康づくり関連事業を通し、「自らの健康は自らでつくる」という意識の普及・啓発に努めます。

【主な取り組み】

NO	事業名（担当課等）	目的・内容
1	情報提供 (保健福祉センター・他)	○健康に関する情報を広報とね・ホームページ等を活用して情報を発信し、健康相談・健康教室を開催します。また、健康診査においては、早期発見・早期治療を推進します。

小目標② かかりつけの医師，歯科医師，薬局などに関する普及啓発を推進します

疾病対策と健康管理では、「安心できる医療」の確保は重要です。かかりつけ医師，歯科医師，薬局を持つことで，疾病の予防や重症化防止および早期発見につながり，相互の連携強化にもなることの意味を啓発していくことは大切です。

【主な取り組み】

NO	事業名（担当課等）	目的・内容
1	かかりつけ医・かかりつけ歯科医・薬局などの機能の推進 (保健福祉センター)	○乳幼児期から高齢期までかかりつけ医・かかりつけ薬局などが持てるよう，周知活動を継続していきます。 ○歯周疾患検診の実施により，かかりつけ歯科医の必要性を周知していきます。

小目標③ ボランティアの育成・地域活動の支援を推進します

町民参加型の地域ボランティア活動が積極的に展開されることが重要であることから，町民の自主的な健康づくり活動を支援する体制づくりを推進することが不可欠になります。今後も各種の健康づくり関係団体の育成と活動支援に積極的に取り組みます。

【主な取り組み】

NO	事業名（担当課等）	目的・内容
1	ボランティアの育成・活動支援 (関係各課等)	○健康づくりの担い手となる食生活改善推進員等をはじめとする住民参加型の地域ボランティアを育成・活動支援します。
2	総合型地域スポーツクラブの活動支援 (生涯学習課)	○とねワイワイくらぶへの活動場所の提供（生涯学習センター・利根町公民館・学校体育施設）及び活動計画の周知（広報とねへの掲載）を行い，活動を支援します。

4. 指 標

中目標	指標名	達成状況		第3次計画値	
		現状値 (H30)	現状値の出所	目標値 (R6)	参考国・県の目標値
運動・スポーツ活動の習慣化	1回30分以上の運動を週2日以上行っている人の割合	男性 49.0%	特定健診 問診	増加	国/36% (65歳以上 58%) 県/36.9%
		女性 46.8%		増加	国/33% (65歳以上 48%) 県/29%
	日常生活における身体活動を1時間以上行っている人の割合	男性 57.4%		増加	無し
		女性 50.0%		増加	
適正飲酒の推進と喫煙者の減少	多量飲酒者（週3回以上の者のうち1回3合以上の者）の割合	男性 8.0%	健康づくりアンケート等	減少	純アルコール摂取量/日が男性40g以上、女性20g以上の割合 国/男性13% 女性6.4% 県/男性20.3% 女性7.4%
		女性 14.3%		減少	
	喫煙者の割合	男性 26.7%		25%	国/12% 県/25.5%
		女性 8.9%		4%	国/12% 県/4%
	受動喫煙の機会があった人の割合（ほぼ毎日～時々）	男性 58.4%		減少	職場：国県受動喫煙のない職場にこの実現 飲食店：国15% 県10.5% 家庭：国3.0% 県14.1%
		女性 45.9%		減少	
個人の健康づくり・健康管理の支援	自分は健康だと思っている人の割合	80.1%	健康づくりアンケート等	85%	県：85%
	メタボリックシンドロームを認知している人の割合	87.3%		現状維持	無し
	かかりつけ医を決めている人の割合（40歳以上）	男性 54.0%		10%増	県：85%
		女性 44.6%		10%増	県：85%
	かかりつけ歯科医を決めている人の割合（40歳以上） ※定期検診受診者推計	男性 34.2%		10%増	県：85%
		女性 40.8%		10%増	県：85%
	食生活改善推進員数	28人	実績値	30人	県/5000人
体育協会及びとねワイワイくらぶ等の登録団体数	体育協会17団体 他1団体	体育協会等登録団体数	継続維持	無し	

第4章

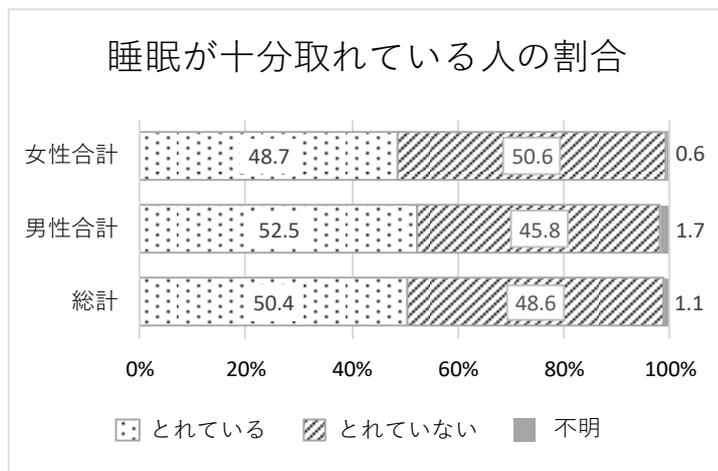
休養とこころの健康

第4章 休養とこころの健康を大切にします

家庭や職場，地域社会で人と人との絆が薄れつつあります。また，こうした社会状況に伴い，人間関係や暮らし，仕事に強い不安や悩みを抱える人が増えています。

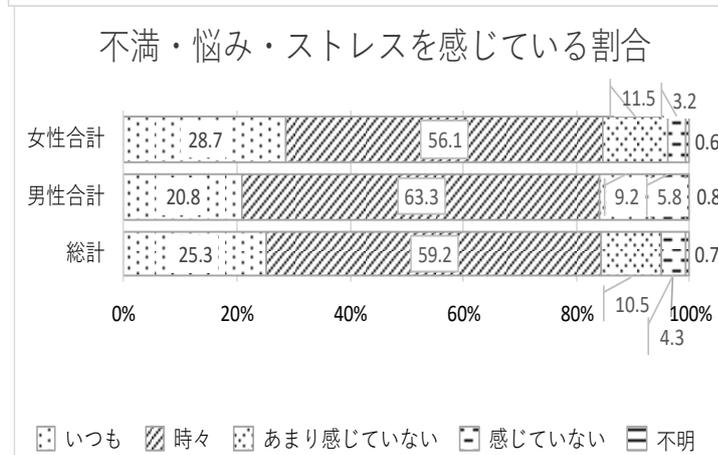
健康でゆとりのあるこころの状態を維持するためには，休養の重要性を認識し，十分な睡眠をとり，ストレスと上手に付き合うことが大切です。そのために，一人ひとりがこころの病気に対する正しい知識を持ち，適切なストレスマネジメントを施すこと，そして本人は元より，周囲の人もこころの不調に早めに気づき，声をかけるなど，社会全体での支え合いが求められています。

1. 現 状



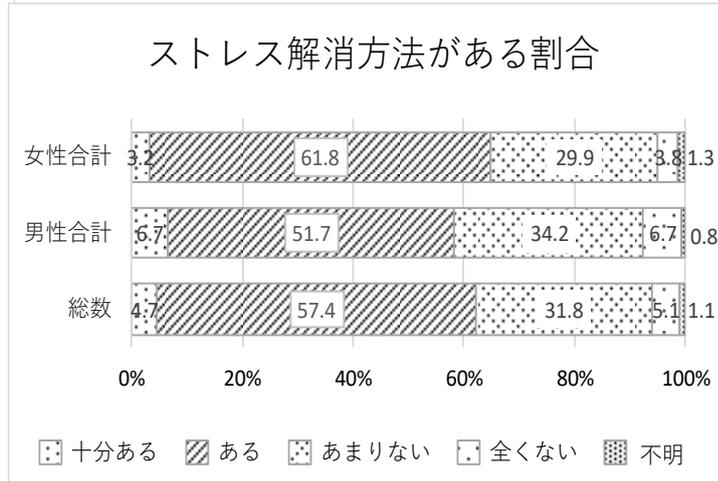
●睡眠は，休養をとるための重要な要素です。睡眠が十分にとれている人といない人の割合は半々となっています。

(平成 30 年度利根町健康づくりアンケート調査より)



●特にストレス度が多い年代は，30代女性と40歳代男女に多く，仕事や育児に忙しい年代がストレスを多く抱えていると言えます。(年代別のストレス度は，第8章参考資料中のアンケート調査結果を参照)

(平成 30 年度利根町健康づくりアンケート調査より)



●年代ごとのばらつきはあるもののおおよそ6割の人は「解消方法がある」と回答している一方で，「あまりない・まったくない」と回答している人が4割近く存在しています。また，40歳代の男女ともに5割以上が十分なストレス解消方法がないと回答しており，働く世代のメンタルヘルスに関する対策も必要と考えられます。

(平成 30 年度利根町健康づくりアンケート調査より)

2. 課題

- ストレス社会の中、こころの病気の予防に向けて、正しく情報提供を行う必要があります。
- 十分な睡眠がとれていない人が男性は40歳代や50歳代の働く世代に多く、女性は30歳代や40歳代の子育て世代に多くみられます。睡眠の必要性の周知や十分な睡眠がとれるよう環境を整えていくことが必要です。また、休養を十分にとることはストレスの解消のためにも必要です。
- ストレスや悩みを感じる人は増加しており、ストレスを上手に解消している人の割合もやや減少しています。ストレスを上手に解消し対応する方法を学ぶための機会を設けたり、様々な悩みを相談できる場などが必要となります。
- ゲートキーパー養成講座を継続的に開催する中、受講者の満足度・理解度も高く感じられます。こころの問題について、誰でも気軽に相談できる環境づくりのために今後も自殺予防対策への計画的な取り組みが必要です。
- 職域との連携をもち、長期療養中など「働く人」のメンタルヘルスに関しても対策が必要です。

3. 推進施策・目標

中目標1 休養とこころの健康づくりを支援します

こころの病気は、自分や家族も含め、誰でもかかる可能性があります。こころの病気に関する正しい知識や情報を提供することで、こころの病気に対する誤解や先入観を和らげるとともに、予防につなげていきます。

小目標① ストレスを軽減するために、休養の確保の重要性を普及啓発します

こころの健康を保つためには、「疲れたと思ったら早めに休養をとる」「趣味や適度な運動、文化活動等でストレス発散を心掛ける」「身体と脳を休めるため十分な睡眠をとる」などが重要です。

特に睡眠は、こころの健康度を測るひとつの目安になるため、健診などの機会でも、その重要性を広く普及していきます。

【主な取り組み】

NO	事業名（担当課等）	目的・内容
1	睡眠に関する普及啓発 （保健福祉センター）	○広報とねをはじめとする各種情報ツールを使い、睡眠による休養の確保の重要性に関する情報を含めたうつ予防などの普及啓発を行います。
2	生涯学習事業（講座、文化活動・スポーツ活動） （生涯学習課）	○生涯学習活動の場の提供として、利根町公民館および生涯学習センターで、成人対象の講座を（文化サークル・スポーツ活動など）開催します。

小目標② こころの病気について正しい知識を広めます

こころの病気について知識を深め、正しく向き合うことが大切です。町民一人ひとりがこころの健康を保つことができるよう、正しい知識や情報の普及啓発を進めます。

【主な取り組み】

NO	事業名（担当課等）	目的・内容
1	精神保健講演会の開催 （保健福祉センター）	○精神科医や専門家による講演会を開催し、こころの健康に関する正しい知識の普及を行います。
2	各種情報提供 （保健福祉センター）	○うつ病や睡眠障害などのこころの病気に関する正しい知識について、こころの健康づくりカレンダーをはじめ、広報とねなどに掲載し、普及啓発を行います。

小目標③ ストレスと上手に付き合うためのストレスマネジメントを促進します

ストレスの原因はさまざまですが、自分の持つ考え方や行動の特性を知り改善することで、ストレスを軽減させることができます。

ストレスの原因などに応じたストレスの軽減方法や対処方法の情報提供を行います。また、育児や介護などを担い、心身のストレスが多くなりがちな方を対象に、その負担や不安が軽減されるよう情報提供や相談支援体制づくりを進めていきます。

【主な取り組み】

NO	事業名（担当課等）	目的・内容
1	産後うつ、育児相談 （保健福祉センター）	○妊娠時期から乳幼児の子育て時期の親子の心身の健康状態を把握し、状態に応じた必要な支援を提供していきます。
2	家族介護教室・介護者のつどい・介護者リフレッシュ事業（地域包括支援センター・社会福祉協議会）	○現役で介護をされている方を対象に日々の疲れを癒しリフレッシュしていただくと共に介護者同士の情報交換や交流の場を設けます。
3	子育てサービス情報の提供 （保健福祉センター）	○子育て世代包括支援センターにて、妊娠時期から乳幼児の子育て期にわたる切れ目のない支援を行い、関係機関と連携をとり支援を行っていきます。

中目標2 うつ病や精神疾患に関する知識の普及啓発と相談、個別支援を充実します

こころの不調は、早めに気づき、早めに相談することが大切です。また、本人の自覚と同時に、周囲の人が「普段と少し違う」と早めに気づき、必要な支援につなげることが重要です。

小目標① こころの健康度に関する自己診断力の向上を目指します

一人ひとりが自分のこころの不調に気づけるよう、ストレスチェックなど、こころの健康度の目安尺度について、わかりやすい情報提供を行います。

【主な取り組み】

NO	事業名（担当課等）	目的・内容
1	メンタルヘルスチェックシステム「こころの体温計」 （保健福祉センター）	○ホームページにこころの健康チェックリストこころの体温計を掲載し、パソコンや携帯で気軽にこころの健康状態を自己チェックできるような環境整備を行います。
2	こころの健康カレンダー各戸配布 （保健福祉センター）	○保健福祉センターの年間事業の紹介やこころの健康についての情報とともに、困った時や悩んだ時に一人で抱え込まずに相談窓口につながるような、困りごと・悩みごとについての相談窓口一覧を掲載し、配布します。

小目標② 身近で気軽に相談できる環境を整備します

乳幼児から高齢者まで、幅広く健康相談を実施していますが、把握しづらい若年層に対するアプローチについても大切であり、関係各課との横断的な連携を一層深めていきます。

また、相談窓口の紹介などもわかりやすくし、相談しやすい体制づくりも含めた環境整備に努めます。

【主な取り組み】

NO	事業名（担当課等）	目的・内容
1	電話相談・来所相談・精神保健相談 (保健福祉センター)	○こころの不調に悩んでいる方に対して、保健師などが相談支援を行います。 ○こころの不調に関して、精神保健福祉士が相談・助言を行います。
2	産後うつ、育児相談 (保健福祉センター)	○妊娠時期から乳幼児の子育て時期の親子の心身の健康状態を把握し、状態に応じ必要な支援を提供していきます。
3	特別支援教育支援員の配置 (指導室)	○学校生活及び学習を行う中で、児童生徒一人ひとりのニーズに合った支援を行います。
4	適応指導教室「とねっ子ひろば」の設置 (指導室)	○様々な理由により、学校に通うことが難しい児童生徒の学校復帰の支援や教育相談を行います。
5	教育相談員、スクールカウンセラーの派遣 (指導室)	○児童・生徒や保護者とのカウンセリング、教師への助言、専門機関との連携などを行うために各学校に派遣します。
6	相談支援と各種相談窓口の開設 (関係各課等)	○ひきこもり等の相談窓口を常時開設し、相談内容に応じた支援へ繋がります。専門員による個別相談や居場所づくりを行います。(社会福祉協議会委託) ○日常生活のあらゆる相談ができる心配ごと相談を週1回実施します。(社会福祉協議会) ○引き続き、町の顧問弁護士による月1回(第1月曜日)町民を対象とした無料法律相談を実施していきます。また、県の事業による生活困窮者の自立支援のための相談を実施していきます。(福祉課) ○引き続き、消費生活相談員による相談窓口を週1回行っていきます。(経済課)
7	各種情報提供の充実 (関係各課等)	○困りごとや悩みごとなどについて相談できるよう各種窓口一覧を各戸配布のこころの健康づくりカレンダーや広報とね、ホームページなどに掲載し、普及啓発を行います。(保健福祉センター) ○ホームページ、広報とねで障害者や高齢者などの福祉関連施策の情報を提供するほか、各地区の民生委員を通して情報提供を行っていきます。(福祉課) ○相談窓口を継続していきます。(指導室)

4. 指 標

中目標	指標名	達成状況		第3次計画値	
		現状値 (H30)	現状値の出所	目標値 (R6)	(参考) 国・県の目標値
休養とこころの健康づくりを支援します	十分な睡眠がとれていると思う人の割合	50.4%	健康づくりアンケート	80%	睡眠を十分にとれていない者の割合 国/15% 県/14%
	ストレスや悩みを感じている人の割合	84.5%		減少	無し
	ストレスを上手に解消している人の割合	62.1%		65%	無し
うつ病やこころの不調への気づきや早期発見・早期治療を支援します	ゲートキーパー養成講座開催数	年2回実施	事業実績	年2回以上	無し
	こころの問題について気軽に相談できる場所・窓口を知っている人の割合	測定値無し	無し	70%	無し

第5章

生きがいつくりと介護予防

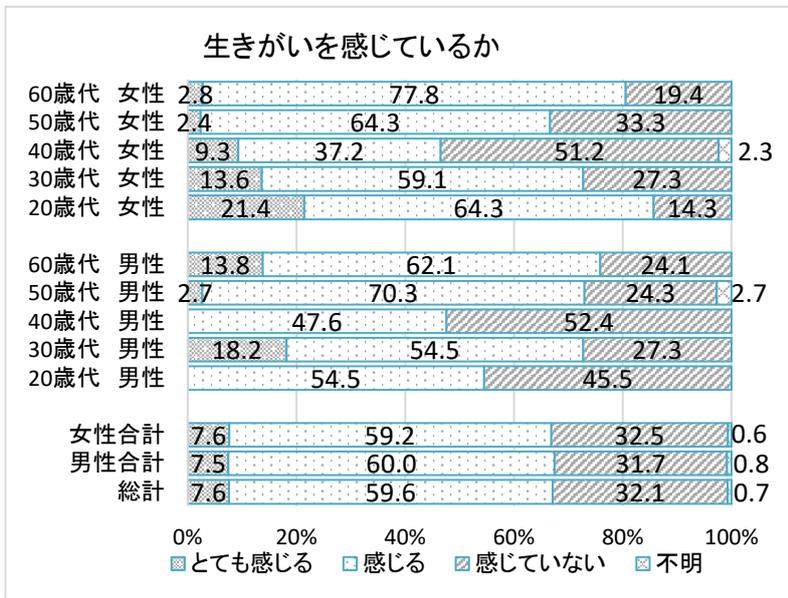
第5章 生きがいくくりと介護予防を推進します

急速に高齢化が進む本町では、介護予防の充実はますます重要です。高齢者が、加齢による心身機能の変化に応じて自分自身の健康に関心を持ち、日頃の生活習慣として主体的に健康づくりや生きがいくくりに取り組みめるよう、事業を推進することが求められます。

本町においては、地域における住民主体の活動が活発に行われていることから、その取り組みを支援し、高齢者が自ら介護予防に取り組みめるような環境づくりを推進していく必要があります。

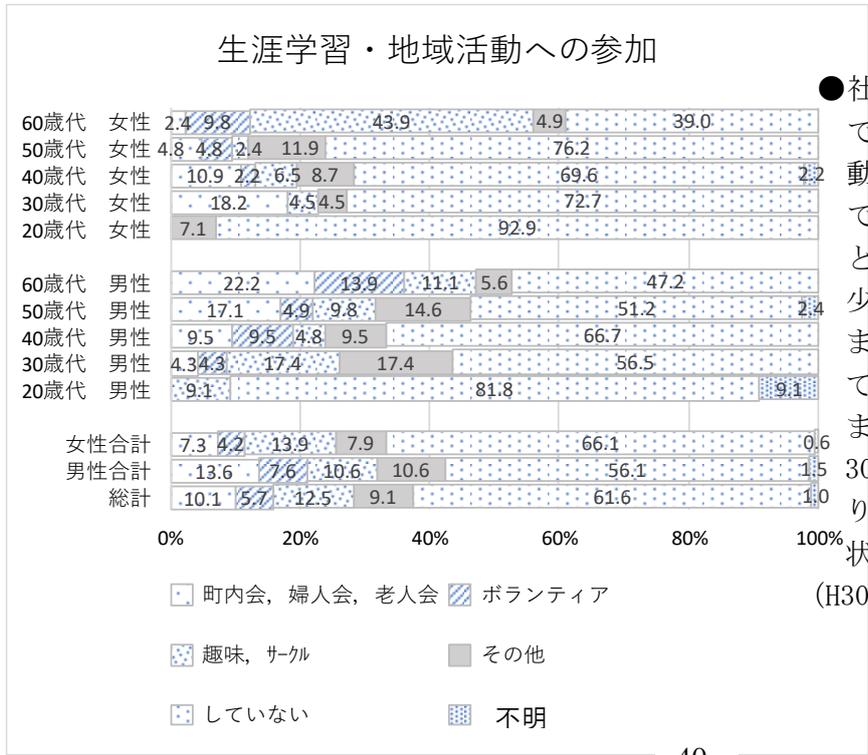
また、認知症予防対策として、認知症になってもその人らしく、尊厳を保ちながら穏やかに暮らしていけるよう、認知症に対する正しい理解の普及、啓発の推進や早期発見・早期対応の促進などが求められます。高齢者本人や高齢者を介護する家族の不安や負担を軽減するため、認知症に対する正しい知識の普及や相談体制の強化をすすめます。

1 現 状



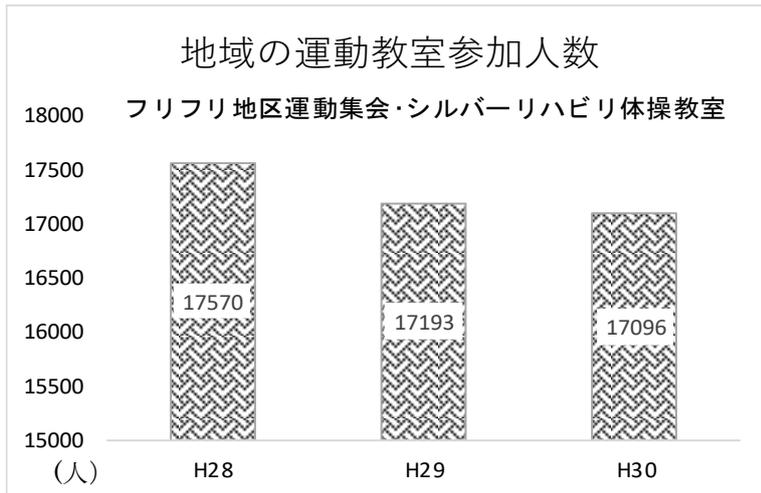
●生きがいを感じている人（とても感じる・感じる）の割合は、全体で、67.2%で前回と同様でした。しかし、40歳代においては、男女ともに約5割が生きがいを感じていないと、答えています。さらに、20歳代男性は、前回(77.8%)と比較して生きがいを感じている人が減少しています。

(H30 年度利根町健康づくりアンケート調査より)



●社会参加に関するアンケートでは、生涯学習活動や地域活動の参加状況を見ると、全体で何もしていない人が61.6%と多いが、前回と比較して減少しています。また、男性の社会参加についても、前回調査より増えています。30歳代と50歳代では、女性より男性の方が社会参加が多い状況です。

(H30 年度利根町健康づくりアンケート調査より)



●地域で実施しているシルバーリハビリ体操教室やフリフリ地区運動集会などの、住民主体の介護予防教室への参加延べ人数は、やや減少しているものの、17,000人以上の高い参加者を維持しています。

2 課題

- 町民が生涯学習に関心を持ち、活動の機会を得られるよう、内容の充実や周知の徹底を図る必要があります。
- 高齢化率が40%を超えさらに加速することが予測されることから高齢者の生活機能低下を防ぎ、維持向上させるための介護予防の充実が不可欠です。
- 介護予防の重要性について、今後さらに普及啓発を推進し、介護予防教室や相談、講演会への参加者を増やす取り組みが必要です。

3 推進施策・目標

中目標1 高齢者がいきいきと生きがいを持って暮らせる環境をめざします

高齢者がいつまでも健康でいきいきとした生活を送ることができるように、元気高齢者対策を含めた健康づくりや介護予防などの推進が重要です。

行政と地域住民が協働で健康づくりや介護予防事業に取り組めるような環境づくりの構築が必要不可欠であり、要介護状態にならない元気な高齢者を一人でも多く増やす施策が求められています。

小目標① 健康・生きがいくり活動を支援します

高齢者がいつまでも健康でいきいきとした生活を送ることができるよう、健康づくりや生きがいくり活動として、社会参加や交流の場づくりなどの環境づくりを支援します。

【主な取り組み】

NO	事業名 (担当課等)	目的・内容
1	文化活動・スポーツ活動等の自主活動団体への支援 (生涯学習課)	○スポーツや文化活動を通じて、人との交流や生きがいをもち、健康の保持増進として続けることができるように自主活動団体を支援します。
2	老人クラブ活動 (福祉課)	○高齢者の社会参加機会拡大を目指し、生きがいくりと介護予防を目的に「友愛活動」「健康活動」「奉仕活動」を行えるよう、支援します。 ○老人クラブの未設置地区に対し、老人クラブの立ち上げを支援します。

第5章 生きがいづくりと介護予防

NO	事業名（担当課等）	目的・内容
3	高齢者交流促進 （保健福祉センター）	○趣味講座の開設により、高齢者の憩いの場の提供を行い、高齢者間の交流を促進し、生きがいづくりやひきこもり予防を実施します。

小目標② 介護予防事業を推進します

加齢により、口腔、運動、認知機能低下や低栄養などを引き起こし、要介護状態やリスクの高い状態になることを予防するための取組みとして、高齢者が自ら介護予防に気軽に取り組めるような環境づくりを推進します。

また、認知症になってもその人らしく、尊厳を保ちながら穏やかに暮らしていけるよう、認知症に対する正しい知識の普及、啓発や早期発見・早期対応の促進を行い、高齢者本人や高齢者を介護する家族の不安や負担を軽減するため、認知症予防のための対策の強化を図ります。

【主な取り組み】

NO	事業名（担当課等）	目的・内容
1	介護予防事業の充実 （保健福祉センター）	○運動器の機能向上、栄養状態の改善、口腔機能の改善、閉じこもり予防、認知症予防のための各種教室を実施します。
2	認知症予防事業 （保健福祉センター・福祉課）	○「もの忘れ予防講座」「フリフリ地区運動集会」を開催し、認知症予防のための正しい知識の普及、啓発を行います。 ○認知症地域支援推進員による広報とねでの啓発、対応研修を開催します。
3	もの忘れ相談 （保健福祉センター）	○「もの忘れ相談日」を開設し、本人や家族が気軽に相談できる場を提供します。必要に応じて教室の紹介、関係機関との連携を行い、本人及び家族への支援を実施します。
4	ボランティアによる運動講座等の開催 （保健福祉センター）	○利根フリフリクラブボランティアによる「フリフリ地区運動集会」、利根町リハビリ体操指導士の会による「利根町シルバーリハビリ体操教室」等のボランティアの活動を支援し、高齢者のための地域に密着した体操教室を実施します。
5	ふれあいサロン （社会福祉協議会）	○閉じこもりがちな高齢者や独居で外出機会のない高齢者を、地域の集会所などを会場に、交流の場を提供します。
6	認知症サポーター養成講座の開催（福祉課）	○町内中学校をはじめ、一般住民向けに開催します。

小目標③ 介護予防ボランティアの活動を支援します

住民との協働により、ボランティアが主体となって高齢者の健康づくり・介護予防を積極的に推進するため、活動の場の提供や人材育成のための研修・地域活動組織の育成などを支援します。

【主な取り組み】

NO	事業名（担当課等）	目的・内容
1	ボランティアの活動支援 （保健福祉センター・社会福祉協議会）	○利根フリフリクラブ、利根町リハビリ体操指導士の会などが実施している運動教室の活動を支援しています。 ○介護予防や閉じこもり防止を目的に開催されている「ふれあいサロンボランティア」の活動を支援していきます。

4 指 標

中 目 標	指標名	達成状況		第3次計画値		
		現状値 (H30)	現状値の出所	目標値 (R6)	参考 国・県の目標値	
高齢者がいきいきと生きがいを持って暮らせる環境をめざします	文化協会・スポーツ等の各種登録団体数	体育協会 17 団体 とねワイワイくらぶ 1 団体 文化協会 64 団体	実績値	現状維持	なし	
	老人クラブ会員数の増	799 人	老人クラブ連 合会報告	865 人	なし	
	フリフリ地区運動集会の参加人数 (実/延)	125/1,951 人	実績値	135/2000 人	なし	
	シルバーリハビリ体操の参加人数 (実/延)	実数計無/ 15,145 人	実績値	現状維持	県/11,000 人	
	ふれあいサロン (開催箇所数)	12 か所	実績値	現状維持	なし	
	二次予防事業の利用者実人数	129 人	なし	200 人	なし	
	内 訳	1) 運動機能向上	29 人	なし	40 人	なし
		2) 口腔相談・栄養指導	42 人	なし	50 人	
		3) 認知症予防各種教室	58 人	なし	60 人	

第6章

利根町食育推進計画

第6章 健康的で豊かな食生活を実践できる食育を推進します

平成17年に食育基本法が公布され、本町では平成22年3月に策定した「健康づくりとね21」第1次2期計画（平成22～平成26年度）に「利根町食育推進計画」を盛り込み、10年にわたり食育を推進してきました。その結果、家庭、学校、保育所等における食育は着実に推進され、進展してきています。

しかし、若い世代では健全な食生活を心がけている人は少なく、健康や栄養に関する実践状況に課題があります。また、近年、家族や生活の状況が変化する中で、高齢者を始めとする単独世帯やひとり親世帯、貧困の状況にある子どもに対する支援が重要な課題になっています。さらに、高齢化が急速する中、健康寿命の延伸は重要な課題であり、食育の観点からも積極的な取り組みが必要となっています。

今後より一層、食育を推進するためには、食をめぐるこれらの課題を踏まえ、町民一人ひとりが「自ら食育推進のための活動を実践する」（食育基本法第6条）ことに取り組むとともに、様々な関係者がそれぞれの特性を生かしながら、多様に連携・協働し、その実効性を高め、一体的に食育に取り組むことが大切です。

第3次 食育推進基本計画の総合的な目標（国の計画より抜粋）

国民一人ひとりが食育活動を実践するとともに、関係者が多様に連携・協働し、食育を推進することを目指します。

<重点課題1> 若い世代を中心とした食育の推進

若い世代が、食に関する知識を深め、意識を高めて心身の健康を増進する健全な食生活を実践し、その知識や取り組みを次世代に伝えつなげていけるよう、食育を推進します。

<重点課題2> 多様な暮らしに対応した食育の推進

家庭生活の多様化に対応し、子どもや高齢者を含む全ての国民が、健全で充実した食生活を実現できるよう、コミュニケーションや豊かな食体験にもつながる共食の機会の提供等を行う食育を推進します。

<重点課題3> 健康寿命の延伸につながる食育の推進

健康づくりや生活習慣病の発症・重症化の予防を推進することにより、健康寿命を延伸し、子どもから高齢者まで全ての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現に向け、食育を推進します。

<重点課題4> 食の循環や環境を意識した食育の推進

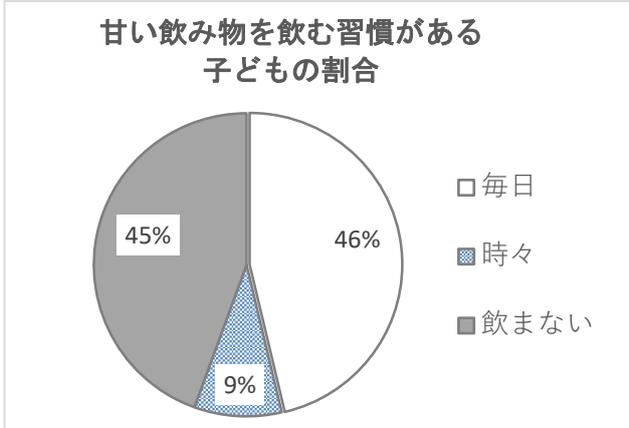
食料の生産から消費までの一連の食べ物の循環を私たち一人一人が意識しながら、食品ロス削減等環境にも配慮していけるよう、食育を推進します。

<重点課題5> 食文化の継承に向けた食育の推進

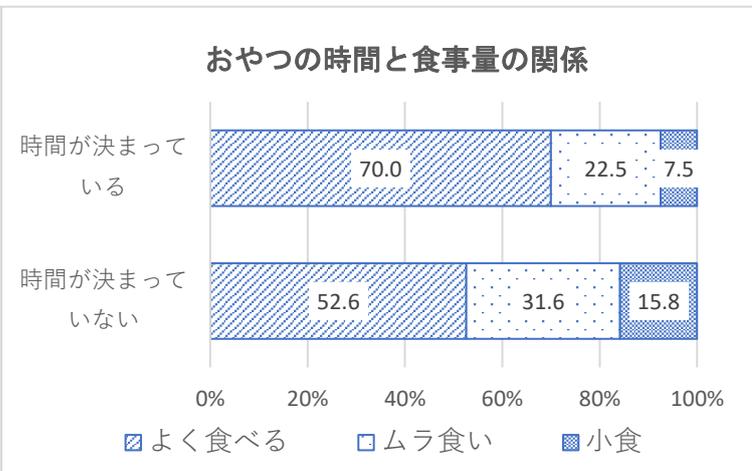
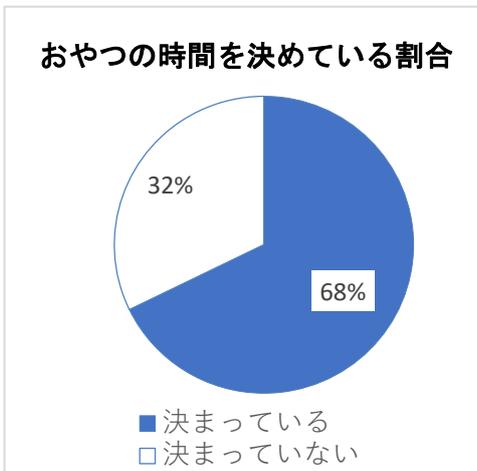
郷土料理、伝統食材、食事の作法など、日本の伝統的な食文化に関する国民の関心と理解を深め、その優れた特色を保護・継承していけるよう、食育を推進します。

1 現 状

乳幼児



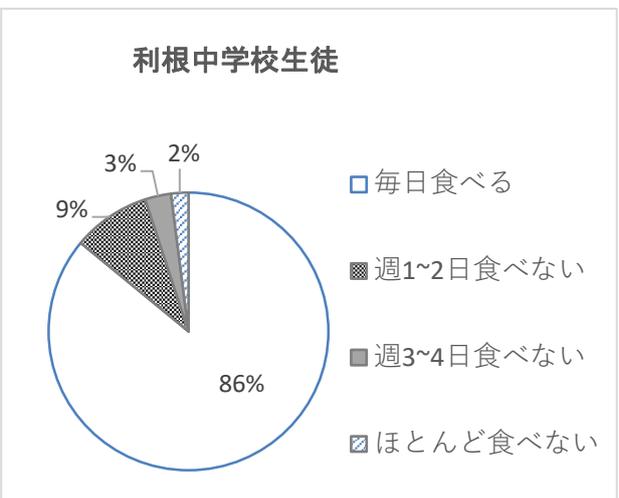
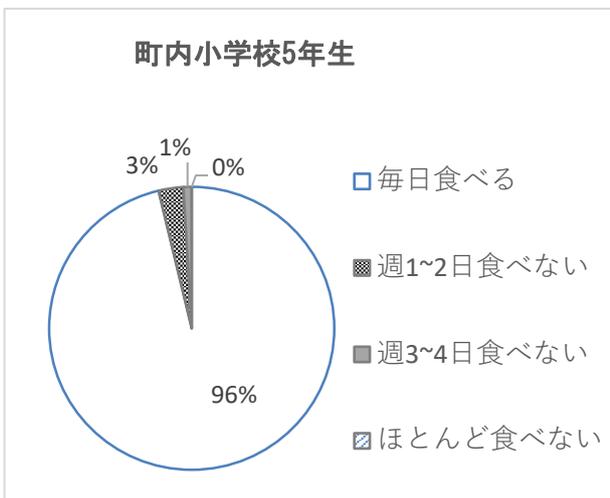
●甘い飲み物を飲む習慣がある子どもの割合は約半数と多くなっています。
[平成30年度1歳6か月児健診データより]



●おやつの時間が決まっていない子どもの割合は、前回（38%）より減少しています。
●おやつの時間が決まっていない子どもは、決まっている子どもに比べて「ムラ食い」や「小食」が多い傾向です。[平成30年度3歳児健診データより]

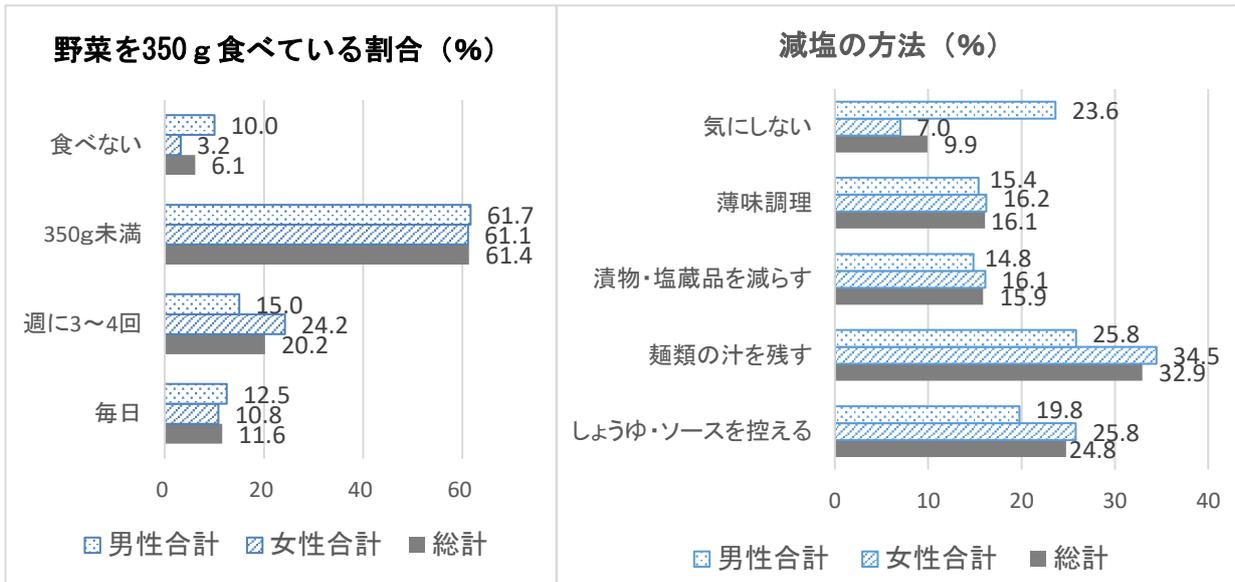
児童・生徒

●学校のある日に朝食を食べる割合をみると、中学生になると朝食の欠食率が高くなる傾向があります。[平成30年6月 食生活に関する調査データより]



○成人・高齢期○

- 食育に関心を持ってもらいたい子育て世代（20代～30代）の関心が低い状況です。（P.84問5参照）
- 男性の約5割が「食事の際、栄養バランスを考えていない」と回答しています。特に働き世代・子育て世代の男女が多い状況です。（P.86問8①参照）
- 毎日の食生活に全体の6割が問題を感じていますが、「改善したい」と回答したのは2～3割で「改善は難しい・改善するつもりはない」者が多い状況です。（P.89問8⑦参照）
- 一日の望ましい適正量の野菜を毎日摂取している割合は全体の2割程度と低く、野菜の摂取量が不足しています。（P.87問8③参照）
- 減塩を気遣う人は全体で約9割と高いですが、20～40歳代男性の約4割が「気にしない」と回答しており、女性に比べて減塩の意識が低い状況です。（P.87問8④参照）



(H30年度健康づくりアンケート調査より)

2 課 題

- 健康な生活を送るために、「考えて食べる」ことを実践することが必要です。
- 毎日朝食を食べることを含めた、好ましい生活習慣を継続することが必要です。
- 子どもの頃に「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムをつくるのが大切です。そのためには、家族全員が「朝食を食べる」習慣をつけ、好ましい生活習慣が自然と身につくような家庭環境づくりが必要です。
- アンケートから、子育て年代に入る20～30代の男性が、食育に関心が少ない傾向にあるようなので、親と子の食育教育をしていく必要があります。
- アンケートから、「食育への関心度」、「食事バランスの重要性」、「野菜の摂取量」「減塩への気遣い」などの項目において望ましくない傾向にあります。ライフスタイルに合った正しい食習慣を身につけることの大切さを普及啓発していくことが重要です。

3 推進施策・目標

中目標1 食育を通して望ましい食習慣の形成と健康づくりを推進します

生涯にわたって健康な生活を送るためには、食生活が基本となります。町民の一人ひとりが食に関する正しい知識や知恵を持ち、ライフステージに応じて適切な食習慣を身につけることが大切です。

小目標① 規則正しい食生活を支援します

規則正しい食生活は、生涯にわたる健康づくりの基礎となります。規則正しい食生活の確立は、特に子どもの時の食習慣（栄養バランスのとれた食事、間食・甘味飲料のとり方等）が影響しますので、乳幼児期からの食育が重要です。

【主な取り組み】

NO	事業名（担当課等）	目的・内容
1	マタニティスクール等 （保健福祉センター）	○子育て世代を対象に、妊娠中の食事のとり方や食事バランスについての情報提供や相談を行い、妊娠期からの望ましい食事のとり方を推進します。
2	乳幼児健康診査時の 栄養相談・食育指導 （保健福祉センター）	○3.4 か月児，1 歳 6 か月児，3 歳児の各健康診査時に栄養相談、食育指導を行います。
3	離乳食・幼児食教室 （保健福祉センター，食 生活改善推進員協議会）	○乳幼児期からの正しい食習慣が確立するよう，離乳食の進め方の講話と試食を行い，保護者の食に対する意識の向上を図るための講習を行います。 ○1 歳児前後の保護者を対象に，離乳期から幼児期への移行ができ，自分で食べることや正しい食習慣が確立するよう，講習を行います。子育て支援センターと共同し，食生活改善推進員による食育教室を行います。
4	育児相談 （保健福祉センター）	○授乳や離乳食および幼児食のすすめ方等についての個別相談を行います。
5	食育広場 （保健福祉センター，食 生活改善推進員協議会）	○育児相談等を利用し，おやつとの与え方，野菜の調理の仕方，バランスの良い食事など幼児期の食習慣について，実際に調理したものを用いて指導します。
6	食育・マナーに関する情 報提供 （保健福祉センター，学 校等）	○乳幼児期から様々な機会を捉えた住民への食に関する情報提供をし，望ましい食習慣や食事に関する基本的なマナーについて普及啓発を行っていきます。
7	健康相談・健康教育 （保健福祉センター）	○糖尿病，循環器疾患，メタボリックシンドローム等，生活習慣の改善により，予防できる病気の正しい知識の普及と，食生活改善について情報提供を行い，健康増進を支援します。
8	「正しい食生活を身に つける」の啓発 （保健福祉センター，学 校等）	○食育月間（6 月）や食育の日（毎月 19 日）を中心に，関係者と連携し「栄養バランスのとれた食生活」の大切さやについて，様々な情報ツールや場を使い，情報提供します。

小目標② 自立した食生活を送るための知識や技術の向上を図ります

生涯にわたり，健康で質の高い生活を楽しむには，年齢や性別を問わず，栄養バランスを考えて，自分で食べる物を選び，調理できるなど，自立した食生活を送るための知識や調理技術の習得と生活の知識が必要です。

【主な取り組み】

NO	事業名（担当課等）	目的・内容
1	小児生活習慣病予防検診 および保健指導 （学校，学校教育課）	○身長や体重測定，血糖値や中性脂肪値などの血液検査により，発育期の健康状態を把握し，食生活をはじめとする日常生活を見直すきっかけとします。

第6章 利根町食育推進計画

NO	事業名（担当課等）	目的・内容
2	学校における食育教育 (学校, 学校教育課)	○学校において, 給食や学級活動, 教科等においても食育を行います。また, 食生活状況調査を実施し, 家庭における食習慣の実態も把握し, 「給食だより」などを通じた保護者への情報発信を行います。
3	多様化給食(世界の料理・日本各地の料理・リクエスト給食)をテーマにした食育 (学校, 学校教育課)	○児童・生徒自らが栄養量やバランスを考えてメニューを選ぶ「おたのしみ(リクエスト)給食」を作成し提供します。また, 世界の料理や日本各地の料理を取り入れ, 食の経験を豊かにする食育に取り組みます。
4	小学生対象の食育講座, 親子料理教室等 (生涯学習課, 保健福祉センター, 食生活改善推進員協議会)	○関係各課や関係団体が協働で小学生を対象に, 調理実習を交えた食育講座を行います。
5	栄養講座 (保健福祉センター, 食生活改善推進員協議会)	○各ライフステージに応じた栄養・食生活の正しい情報を提供し, 普及啓発のための講座を開催します。
6	健康料理教室 (保健福祉センター, 食生活改善推進員協議会)	○食生活改善推進員による減塩や肥満予防のための料理講習会を開催し, 食生活や運動習慣の見直しなども含めた生活習慣の改善を推進します。

中目標② 地産地消の推進と食文化を継承していきます

日本の食生活は, 豊かになったものの, 食の大切さや, 伝統的な日本の食文化が見失われつつあります。しかし, 日本食は日本人の健康長寿を支えており, 世界から健康長寿食と注目されています。また, 食に対する感謝の念を深めていく上で, 自然の恩恵や環境との調和への理解も不可欠であり, それらを含めた総合的な食育を推進していきます。

小目標① 食文化の継承のための活動を支援します

日本人は, 豊かな自然に恵まれ四季折々の食材を楽しみ, 年末年始や節句などの伝統的な行事などととも多様な食文化を育んできました。しかし, 海外からの様々な食材や食文化がもたらされたことなどから, 特色ある日本の食文化や味覚が失われつつあります。多様な食文化を伝承し, 地域に根ざした食文化を継承するための活動を支援していきます。

【主な取り組み】

NO	事業名（担当課等）	目的・内容
1	食文化継承事業 (保健福祉センター, 食生活改善推進員協議会)	○親子料理教室や地場産業フェスティバルなどを通して, 行政と食生活改善推進員協議会および地域の組織とも連携することで, 協働でいばらきの食文化継承のための食育講座を行います。
2	給食での年中行事食 (学校・学校教育課)	○日本古来の年中行事に合わせた行事食には, 季節ごとに, またそれぞれに意味が込められています。そうした行事食を給食に取り入れ, 児童・生徒の食文化を大切にすることを養います。

小目標② 食の生産や流通等について理解を深め, 環境と調和を図っていきます

私たちの食卓は, 自然の恩恵や農林水産物の生産, 食品の製造, 流通など, 数多くの過程を経て成り立っています。このことを学び, 体験することは, 子どもたちにとって重要なことで

第6章 利根町食育推進計画

す。地域の身近な農産物である米や野菜等の栽培活動の機会を捉え、食品廃棄物の抑制や再生利用など促進の必要性についての理解を深め、環境との調和を図っていきます。

【主な取り組み】

NO	事業名（担当課等）	目的・内容
1	学校給食における地産地消の促進 (学校・学校教育課)	○小中学校において、本町や茨城県で生産された農林水産物を取り入れた給食を提供し、地産地消に取り組みます。
2	野菜等の栽培活動(教育ファームの促進) (学校・学校教育課)	○町の特産品である米づくりを体験することで、より効果的な食育を推進します。
3	地産地消の推進 (経済課, 保健福祉センター, 食生活改善推進員協議会)	○利根町産米のPRの為、東京等の首都圏で米の無料配布・販売及びバックご飯を作成し、町内外のイベントに積極的に参加し配布等することで、地産地消の推進を行う。 ○地場産業フェスティバルなどのイベントを通して、地元の農産物を使ったヘルシーレシピや試食の提供を食生活改善推進員と協力して行います。

小目標③ 食の安全性について、正しい情報提供を行います

近年、食の安全性を脅かす事例が発生し、食の安全性に対する関心が高まってきており、適切な情報提供や安全性の確保が強く望まれています。

【主な取り組み】

NO	事業名（担当課等）	目的・内容
1	正確な情報提供 (経済課)	○町内で生産された農作物を対象に食品放射能検査を実施し、検査受講者の同意を得たものに限り、その結果を町ホームページに掲載します。

中目標3 食育を広げる環境づくりを推進します

町民が身近なところで食育に取り組む機会や情報、支援が得られるよう、保健医療関係者、教育・保育関係者、農業関係者、食品関連事業者、ボランティア、行政等との連携をより一層深めます。

小目標① 食育運動の啓発を推進します

地域に根ざした多様な食育を展開するには、多くの町民の参加が必要です。地域の様々な組織とも連携し、乳幼児から高齢者まで幅広い町民を対象とした食育活動につながるよう支援していきます。

【主な取り組み】

NO	事業名（担当課等）	目的・内容
1	「食育運動」の啓発 (保健福祉センター, 食生活改善推進員協議会)	○広報「とね」及び保健福祉センター内掲示板に健康と食に関する情報を掲載します。また、毎年6月は「食育月間」や毎月19日は「食育の日」と国の食育基本計画で定められているように、家庭、学校、ボランティア及び関係機関等と連携し、食育の重要性を伝えていきます。

小目標② 食育ボランティアの育成と活動を支援します

地域に根ざした多様な食育を展開するために、食生活改善推進員をはじめとする食育ボランティアを育成するとともに、地域の様々な組織とも連携し、活動内容の充実と活動支援を行っていきます。

【主な取り組み】

NO	事業名(担当課等)	目的・内容
1	食生活改善推進員等の養成・活動支援 (保健福祉センター)	○幅広い年代を対象に、多様な食育活動ができるよう研修を通じてボランティアを育成し、地域における自主的な活動を展開していけるよう支援します。

4 指 標

中目標	指標名	達成状況		第3次計画値	
		現状値(H30)	現状値の出所	目標値(R6)	(参考) 国・県の目標値
望ましい食習慣の形成と健康づくりの推進	甘味飲料をほぼ毎日飲む子どもの割合	46%	1歳6か月児健診	減少	無し
	毎日、朝食を食べる児童・生徒の割合を増やす	小学5年生 96%	食生活に関する調査(茨城県教育委員会)	増加	県/100%に近づける
		中学生 86%		増加	県/100%に近づける
	1日350g以上の野菜を摂っている人の割合	男性 12.5%	健康づくりアンケート	増加	1日350g
		女性 10.8%		増加	
	食事バランスガイドの言葉と意味を理解している人の割合	男性 19.2%	健康づくりアンケート	増加	第2次健康日本21より80%以上
		女性 36.1%		増加	
栄養バランスを心がけて食べるようにしている人の割合	男性 53.3%	健康づくりアンケート	増加	第3次食育推進計画70%以上	
	女性 75.9%		増加		
減塩を心がけている人の割合	男性 76.4%	健康づくりアンケート	増加	無し	
	女性 93.0%		増加		
地産地消の推進と食文化の継承	直売店の利用者数	45,373人/年	JA直売所	50,000人/年	無し
	地産地消の協力店舗数	20店舗	利根町地場産業推進協議会	25店舗	無し
	教育ファームの実施	3校	実績値	3箇所以上(学校以外も含む)	無し
	特別栽培農作物に取り組む農家数	5戸	経済課	8戸	無し
食育を広げる環境づくり	食育に関心を持っている人の割合	74.0%	健康づくりアンケート	増加	第3次食育推進計画90%以上
	食育教室の開催回数	5回/年	実績値	6回/年	無し
	イベント・集会等における適塩の啓発	8回/年	実績値	5回/年	無し
	栄養・食生活に関する調査	1回/年	実績値	1回/年以上	無し
	食生活改善推進員数	28人	実績値	30人	県/5,000人

第7章

利根町歯科保健計画

第7章 歯科口腔の健康を推進します

1. 計画の趣旨

茨城県では、「茨城県歯と口腔の健康づくり 8020・6424 運動推進条例」に基づき、平成 27 年 4 月に設置した「茨城県口腔保健支援センター」を中心に、関係団体と連携しながら、県民の歯科口腔保健を推進しています。

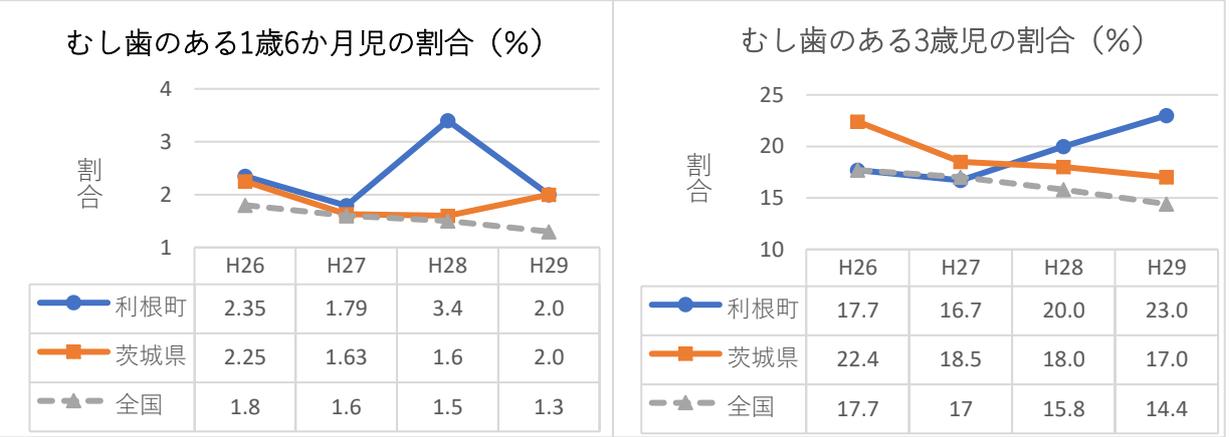
歯と口腔の健康を保つことは、全身の健康状態に関連があり、歯科疾患については、適切な歯科保健行動の実践により歯の喪失の原因となる「むし歯」や「歯周病」の予防が可能です。

県の計画を受け、当町でも町民の生涯を通じた歯科保健施策の充実を図るために、平成 27 年度に「利根町歯科保健計画」を策定しました。

2. 現 状

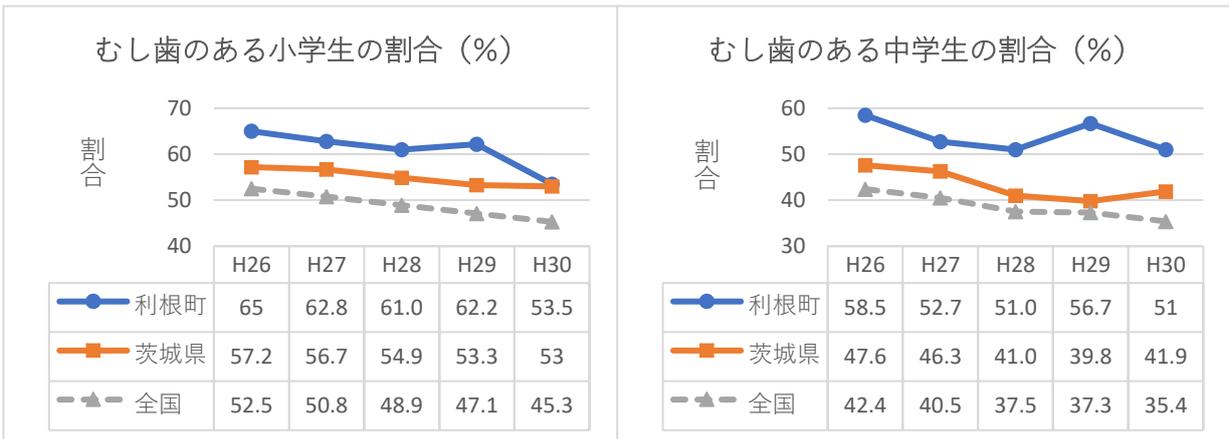
乳幼児

●むし歯のある1歳6か月児と3歳児の割合は、全国・県と比較しても高い状況です。さらに3歳児に関しては近年増加傾向であり、1歳6か月児から3歳児までの間に約8倍増えています。[平成 29 年 地域保健・健康増進事業報告より]



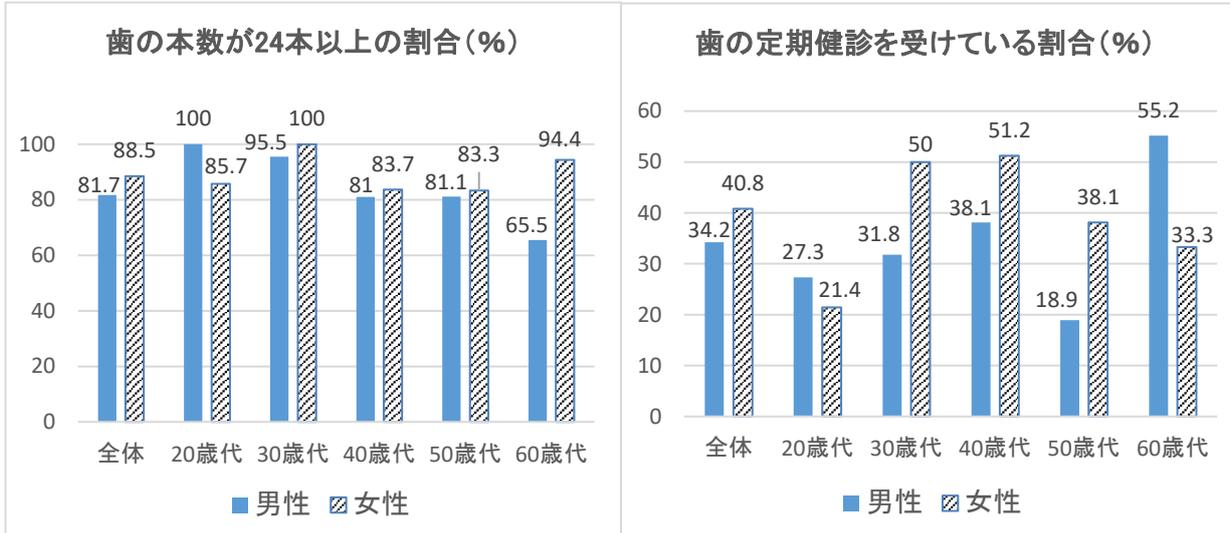
児童・生徒

●むし歯（未処置者，処置完了者）のある小学生と中学生の割合は、約2人に1人です。なお、本町では近年減少傾向ですが、全国・県と比較しても高い状況にあります。[平成 30 年 学校保健統計調査結果報告書より]



成人・高齢期

- 歯が24本以上残っている人の割合が40歳代から下がることから、歯の喪失は40歳代から始まり、加齢とともに増えることが推測できます。
- 定期検診を受けている割合は全体的に女性が高く、30・40代の割合が高いです。
[平成30年 利根町健康づくりアンケートより]



3. 課題

- 1歳6か月児から3歳児の間にむし歯が急激に増加しているため、乳幼児健診や歯科相談等での歯科口腔保健指導の充実やフッ化物応用に関する正しい知識の普及が必要です。
- 小中学生ともにむし歯罹患率が高く、未処置率も高い状況です。早期治療の勧め、むし歯予防の取り組みが必要です。
- 成人期への取り組みとして、定期健診の受診率が低いいため若い頃からの定期的な歯科健診を受けるような働きかけが必要です。
- 早期から歯の健康へ興味を持ち、定期的に検診を行うことで、むし歯や歯科疾患の予防効果が高まり、歯の喪失率低下にも繋がります。乳幼児期から、生涯を通じて、口腔機能の維持・向上について取り組む必要があります。

4. 推進施策・目標

中目標1 生涯にわたる歯科疾患を予防します

歯と口腔の健康のためには、これまで母子保健法、学校保健安全法、健康増進法、高齢者の医療の確保に関する法律等に基づいて個別の歯科保健対策が行われてきましたが、それらの継続性、一貫性、連続性を確保することにより、生涯を通じた歯科保健対策の充実を図っていきます。

小目標① 自分の歯や口の健康を保つための知識を普及啓発します

何でも自分の歯で食べ、おいしく食を楽しむためには、自分の歯を20本以上保つことが必要であるといわれています。そのため、歯の喪失を防ぐことの重要性を普及啓発することが大切です。

第7章 利根町歯科保健計画

特に、歯周病は成人期に歯を失う大きな要因であり、糖尿病の合併症の一つでもあることから、歯周病に関する普及啓発を強化します。また、糖尿病の患者は増加傾向にあるため、糖尿病と歯周病の関連についても周知を図ります。

【主な取り組み】

NO	事業名（担当課）	目的・内容
1	歯周病予防啓発 (保健福祉センター)	○医療機関へ協力を依頼し、チラシ等の媒体を利用した啓発活動に努めます。
2	地域・関係団体との連携事業 (保健福祉センター)	○町の出前講座や老人クラブ他団体へ健康教室を開催し、口腔ケアの重要性について啓発します。

小目標② 各ライフステージに応じた歯科保健指導の充実を図ります

むし歯予防については、4、5歳児や学齢期の児童・生徒への対策が重要で、歯周病については、40歳代に歯科疾患が急増・多発するため、生活習慣病予防のためにも効果的な対策が必要になります。さらに高齢期では、歯周病対策に加え、介護予防の観点から食生活の充実など生活の質を確保するため口腔ケアが必要とされます。ライフステージ毎に注力すべき事項に対応した、きめ細かな歯科保健情報、歯科保健サービスの提供を図っていく必要があります。

【主な取り組み】

NO	事業名（担当課）	目的・内容
1	乳幼児期（妊産婦期）の 歯科保健指導 (保健福祉センター)	○母子手帳交付時や妊婦・産婦期の保健指導時において、歯科保健に関する情報提供や歯科健診の必要性の周知に努めます。 ○育児相談（歯科相談）、乳幼児健診時に虫歯予防の普及啓発の充実を図り、1歳6か月健診と育児相談日には歯科衛生士による歯磨き指導を行います。
2	学校（学齢期）における 歯科保健教育 (学校・学校教育課)	○児童生徒と保護者に対して、むし歯・歯周病予防に取り組んでいきます。 ○保健委員会等（生徒の自主活動）で、歯磨きの推進活動を行います。
3	青年期・壮年期における 歯周病予防事業 (保健福祉センター) (各職域の保健事業等)	○歯周病検診（町内歯科医院に委託）の継続実施をすることで、歯周病予防の啓発に努めます。 ○8020・6424運動に関する意識の普及啓発に努めます。 ○加齢と共に低下する口腔機能の向上に努めます。
5	高齢期の口腔相談 (保健福祉センター)	○65歳以上の口腔機能低下に心配のある方に対して、歯科衛生士による個別の相談日を設け、相談・指導を実施します。
4	口腔機能改善教室 (保健福祉センター)	○65歳以上の口腔機能低下がみられた方に対して、口腔機能状態を確認し機能向上のための口腔体操やマッサージ等の知識の普及をはかります。

小目標③ 定期的な歯科健康診査の受診を普及啓発します

成人期は、歯科疾患の急増期であり、むし歯や歯周病が増加し、歯の喪失が増加する時期です。このため、成人を対象とした歯科検診や歯科保健指導の充実を通して歯周病に対する意識の高揚を図り、適切な歯科保健習慣を身につけることの重要性や具体的な方法について指導していくことが必要です。

【主な取り組み】

NO	事業名（担当課）	目的・内容
1	定期歯科検診の普及 （保健福祉センター）	○歯周病検診（町内歯科医院に委託）の継続実施及び個人通知（40・50・60・70歳）や広報等での普及啓発に努めます。

中目標2 口腔機能の維持・向上をめざします

自分の歯でしっかり噛み、おいしく安全に食事を楽しむことは、肥満の予防につながるほか、生活の質を高め、健康寿命を延ばすことにもつながります。

むし歯や歯周病を予防することにより、歯の喪失を防ぎ、生涯、口腔機能を維持していくことを支援します。

小目標① 歯と口の健康を支える環境の充実を図ります

歯と口の健康を維持するため、気軽に相談や定期的な口腔管理ができる、かかりつけ歯科医との連携が必要です。

また、地域の組織や団体の協力を得ながら、地域全体の歯科保健への関心が深まるよう、取り組みを行います。

【主な取り組み】

NO	事業名（担当課）	目的・内容
1	かかりつけ歯科医連携の啓発 （保健福祉センター）	○歯周疾患検診や幼児期の歯科検診等をきっかけとして、かかりつけ歯科医を持てるような啓発を行います。また、町内歯科医との連携を図るため定期的に会議を開催します。
2	地域・職域・団体との連携事業 （保健福祉センター）	○各種講習会の開催など、地域と連携した事業を展開し、生涯にわたる歯科疾患の予防について積極的に普及啓発します。 ○町の出前講座や老人クラブ他団体へ健康教室を開催し、口腔ケアの重要性について啓発します。

小目標② 歯の健康「8020運動」「6424運動」に取り組みます

むし歯や歯周病は、原因になるリスク因子が科学的に示されつつあり、適切な歯と口腔の健康づくりの実践によって歯の喪失予防が可能になることを普及させていくことが必要です。

また、歯と口腔内を良い状態に保つことが、健康維持や自立した生活を送る上で重要になります。

【主な取り組み】

NO	事業名（担当課）	目的・内容
1	「8020運動」「6424運動」への取り組み （保健福祉センター）	○「8020運動」および「6424運動」への取り組みを実施し、歯と口の健康を保つことから高齢者の健康維持を図っていきます。 ○広報・ホームページをはじめ、イベント及び各種の健診などを利用した健康教育等、あらゆる場を活用して、生涯を通じて豊かな生活を送るため、正しい歯磨き習慣と半年に1回の歯科検診を受けるよう啓発します。

5. 指 標

中目標	指標名	達成状況		第3次計画値	
		現状値 (H30)	現状値の出所	目標値 (R6)	参考 国・県の目標値
生涯にわたる 予防します 歯科疾患を	むし歯のない3歳児の割合	83.9%	3歳児健診	85%	国/90% 県/85%
	むし歯のない12歳児の割合	58.3%	学校保健統計調査	増加	国:65% 県:65%
	自分の歯を有する人の割合(60~64歳で24本以上)60~64歳	80.0%	健康づくりアンケート	増加	県/64歳で24本以上65%,80歳で20本以上50%
	定期的に歯科検診を受けている人の割合(年に1回以上)	37.9%	健康づくりアンケート	増加	国/65% 県/65%
口腔機能の 維持向上を めざします	入念に歯磨きをしている人の割合	62.7%	健康づくりアンケート	増加	無し
	歯間部清掃用具を使用している人の割合	44.3%	健康づくりアンケート	50%	県)週1回以上歯間部清掃用具を使用している人の割合50%

第8章

いのち支える利根町自殺対策行動計画

～ 誰も自殺に追い込まれることのない利根町の実現を目指して ～

1. 計画策定の趣旨

日本の自殺者数は、平成10年に急増し、3万人前後の高水準で推移していました。平成18年の自殺対策基本法の成立以降、さまざまな取り組み成果もあり、自殺死亡率は減少傾向にあります。しかし、平成28年には年間21,703人、一日平均60人が自殺で亡くなっており、深刻な状態が続いています。

このような中、平成28年度、国を挙げて自殺対策を総合的に推進することにより、自殺の防止を図り、合わせて自殺者の親族等に対する支援の充実を図るため、自殺対策基本法が改正されました。その後、平成28年から平成29年にかけて自殺総合対策大綱が見直され、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指し、自殺対策をよりいっそう推進することとしています。

本町における平成24年から平成28年の自殺者数及び自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）は17人、19.6であり、全国や茨城県と比較すると高い状態にあり、深刻な状況にあります。

また、自殺未遂者は、自殺者数を大きく上回っているといわれており、自殺者や自殺未遂によって心理的影響を受ける親族や友人等を含めると、本町においても、多くの方が自殺問題に苦しんでいると思われます。

自殺を予防するためには、「健康問題」「経済生活問題」「家族問題」などさまざまな分野に対する取り組みが必要です。

2. 計画の法的根拠

自殺対策基本法第13条では、「市町村は、自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画並びに地域の実情を勘案して、市町村自殺対策計画を定めるもの」とされており、本計画は、同法に規定する「市町村自殺対策計画」として策定します。

3. 計画の期間

2019年度（平成31年度）～2024年度（平成36年度）までの6年間とします。なお、社会状況の変化や自殺対策基本法、または自殺総合対策大綱の見直し等の国の動向も踏まえ、必要に応じ見直しを行います。

4. 計画の背景

自殺は、その多くが追い込まれた末の死です。自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因があります。自殺に到る心理には、様々な悩みにより追い詰められ、自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥ることが知られています。そこには、社会とのつながりが薄れ、孤立に到る過程も見られます。自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こりうる危機」です。そのため、自殺対策は、保健、医療、福祉、教育、労働そのほかの関連機関との連携が図られ、「生きることの包括的な支援」として実施する必要があります。

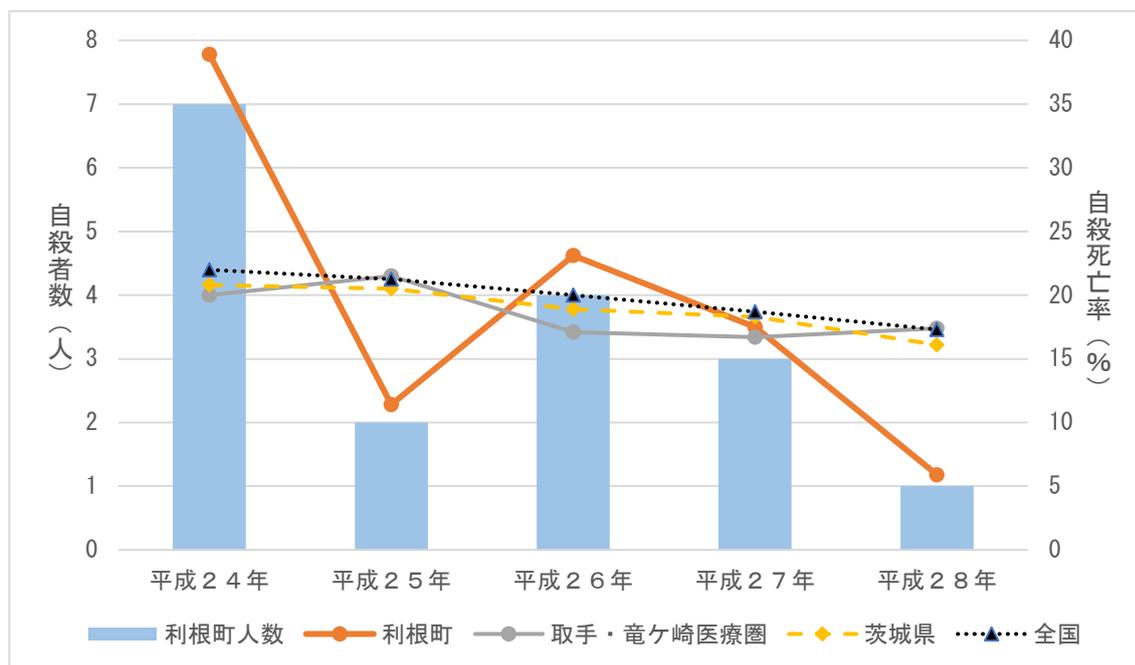
5. 計画の位置づけ

この計画は、とね魅力アップビジョン（第5次利根町総合振興計画前期基本計画 2019年から2024年度）の目指す「いつまでも健康で元気あふれるまちづくり」の実現に向けた本町の自殺対策の基本となる計画です。また関連性の高い「健康づくりとね21」第2次計画（2015年～2019年度）との整合性を図ります。

2. 現状と課題

1. 自殺者数及び自殺死亡率の推移（国・県・管内・利根町）

【利根町 地域自殺実態プロファイル【2017】（JSSC2017）より】

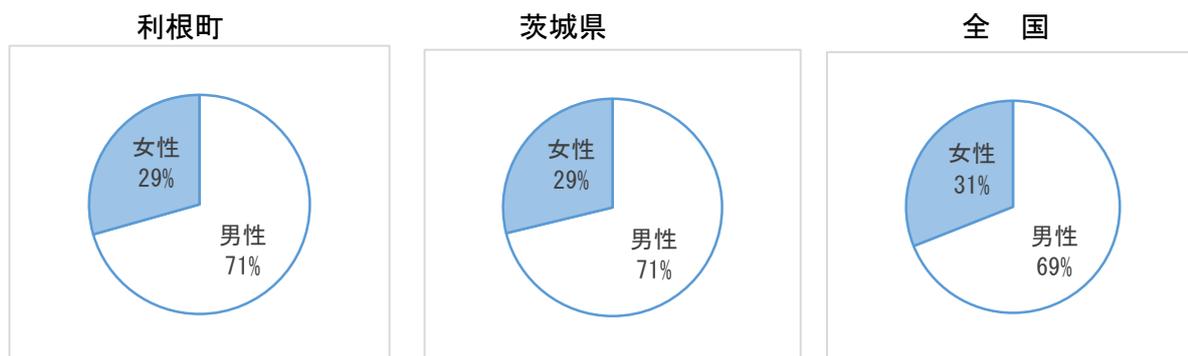


年	自殺者数	自殺死亡率（人口10万人あたりの自殺者数 %）			
	利根町人数	利根町	取手・竜ヶ崎医療圏	茨城県	全国
平成24年	7	38.9	20	20.8	21.8
平成25年	2	11.4	21.5	20.5	21.4
平成26年	4	23.1	17.1	18.9	20
平成27年	3	17.5	16.7	18.3	18.9
平成28年	1	5.9	17.4	16.1	17.3

本町は人口規模が小さいため、年度によって自殺死亡率に変動があります。平成24年から平成28年の5年間では、自殺死亡率19.6（人口10万対）となっており、全国や茨城県と比べると高い状態にあります。

2. 自殺者の男女別割合（平成24年～平成28年合計）

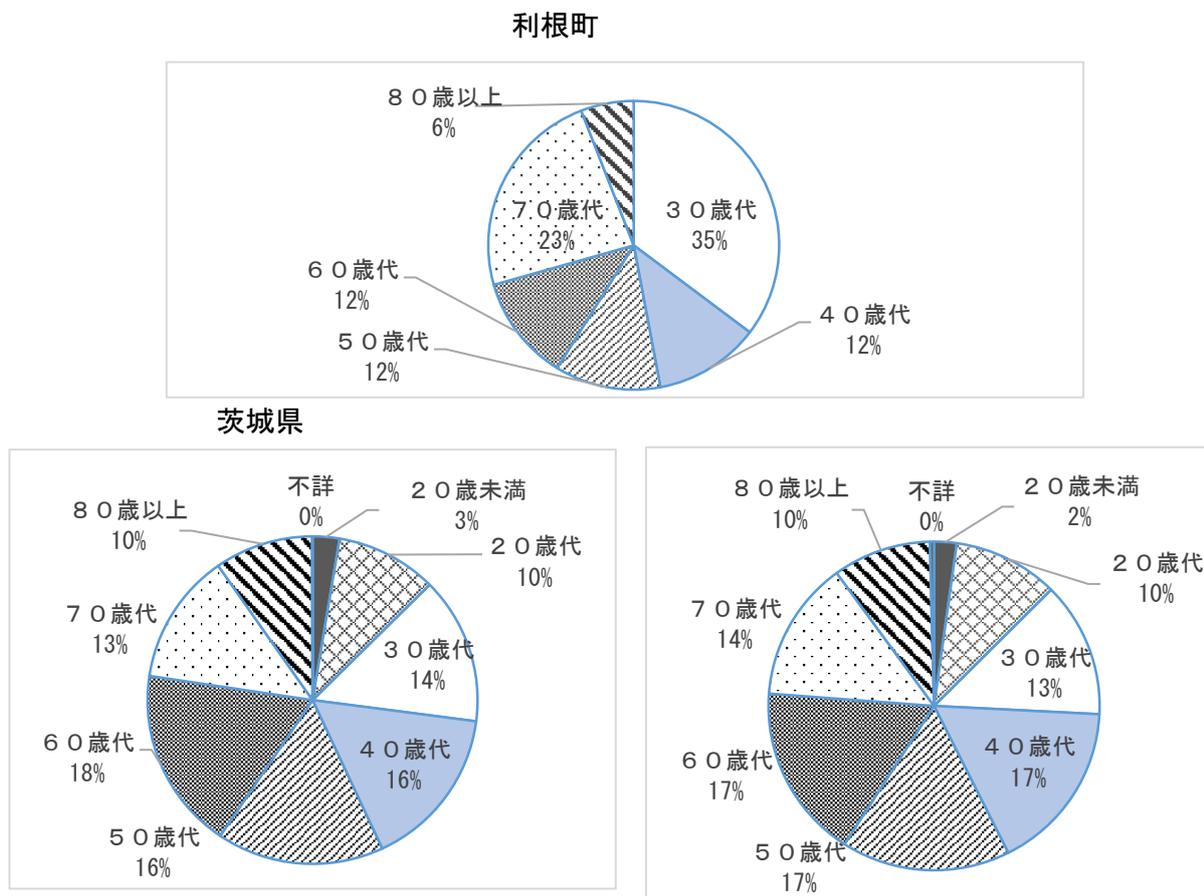
【利根町 地域自殺実態プロフィール【2017】（JSSC2017）より】



男女別割合は、全国や茨城県と同程度となっており、男性が7割を超えています。

3. 自殺者の年代別割合（平成24年～平成28年合計）

【利根町 地域自殺実態プロフィール【2017】（JSSC2017）より】

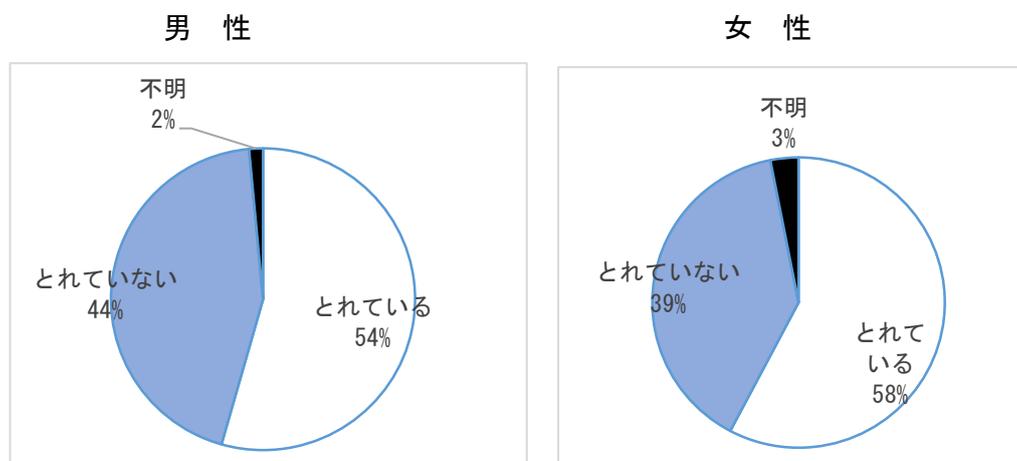


年代別では、本町の特徴として30歳代と70歳代の割合が高く、40～60歳代の割合が低くなっています。

○ 利根町のこころの健康に関するデータ

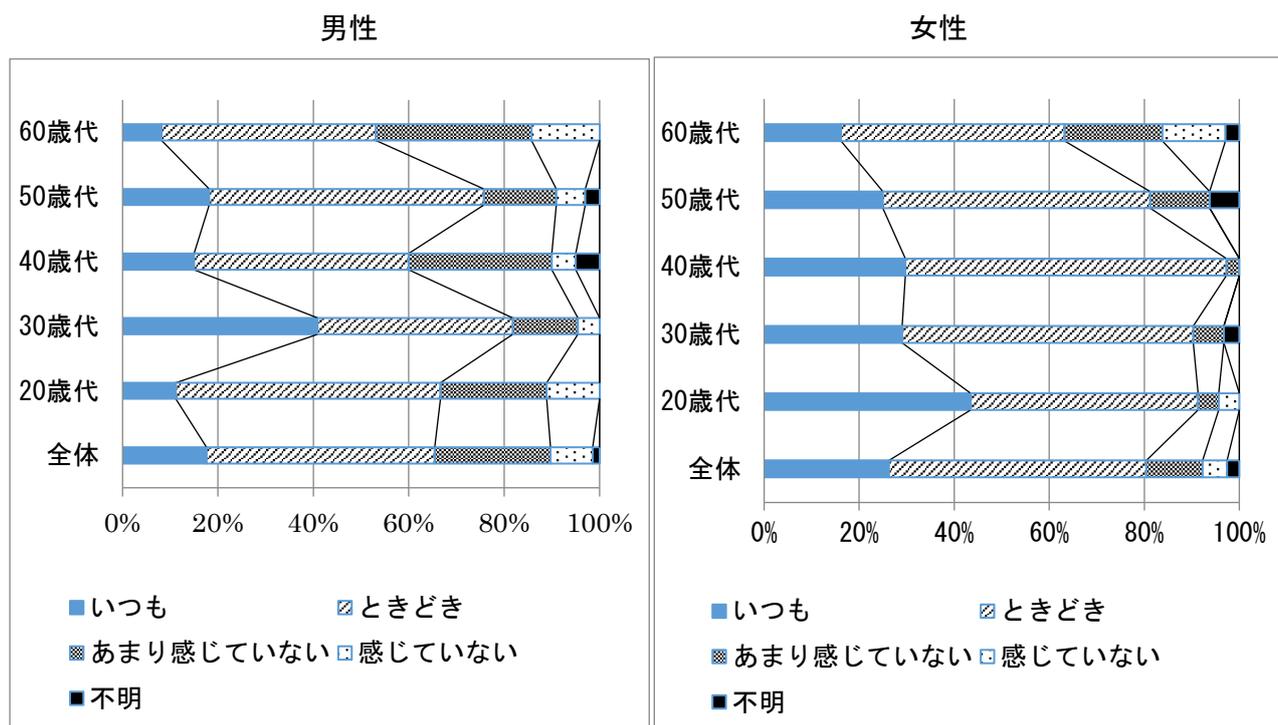
(健康づくりとね21計画より抜粋 平成25年度アンケート調査実施)

1. 普段の睡眠で休養が十分に取れていると思うか



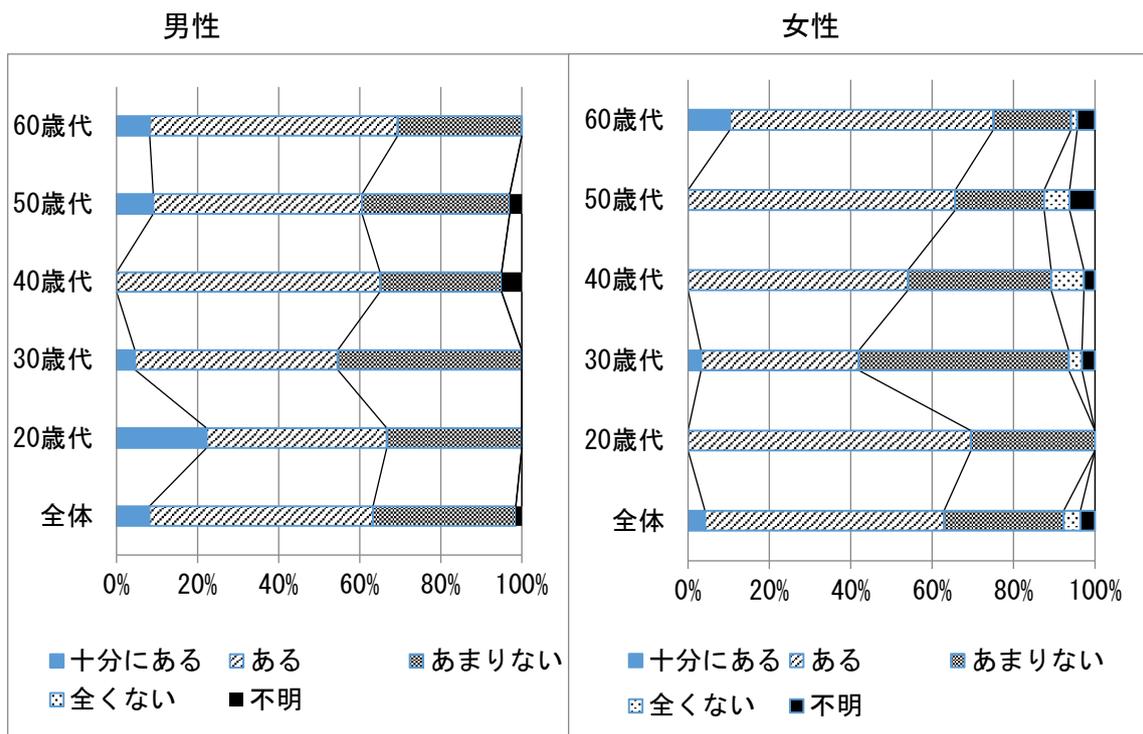
睡眠で休養がとれている割合は男性が54%、女性58%。男性は女性に比べて、休養がとれていない割合が高くなっています。

2. 最近1か月間に不満・悩み・ストレスを感じたか



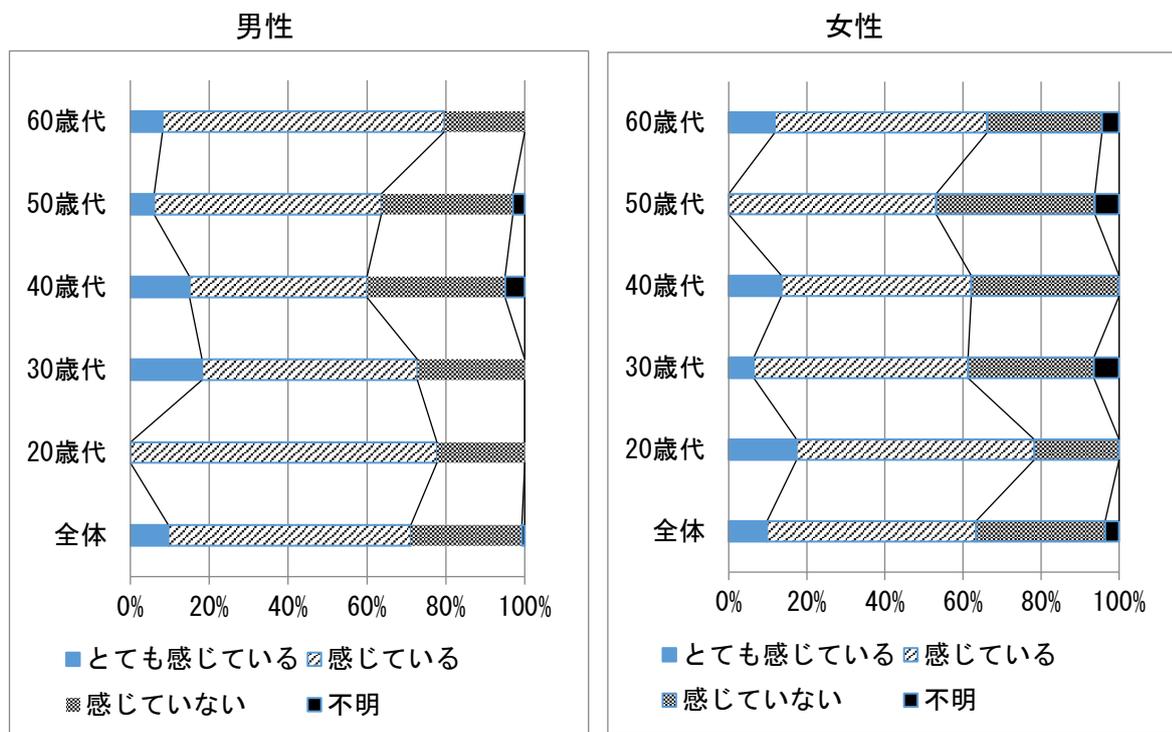
30歳代男性と20歳代女性の4割が、不満・悩み・ストレスをいつも感じています。

3. ストレスを感じたときに解消する方法があるか



およそ6割の人は「ストレスを感じたときに解消する方法がある」と回答しています。しかし、およそ4割の人は、ストレスの解消方法が「あまりない・全くない」と回答しています。

4. 毎日の生活に生きがいを感じているか



毎日の生活に「生きがい」を感じている人は、全体の7割います。
しかし、「生きがいを感じていない」人は、全体の2割以上います。

3. 対策の基本方針

1. 対策の基本理念

自殺は、その多くが追い込まれた末の死です。自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因があることが知られています。このため、自殺対策は、社会における「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」を減らし、「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」を増やすことを通じて、社会全体の自殺リスクを低下させる方向で、「対人支援のレベル」、「地域連携のレベル」、「社会制度のレベル」、それぞれにおいて強力的に、かつそれらを総合的に推進するものです。

町民一人ひとりが、つながり、支えあうことで、自分らしく生きる喜びを実感でき、誰も自殺に追い込まれることのない町を目指します。その実現に向け、「生きるための支援」を充実させ、町民と一体となって「こころの健康づくり」の活動に取り組みます。

2. 計画の数値目標

町民一人ひとりが命の大切さについて理解し、自殺がない町を目指します。

数値目標

自殺死亡率（人口10万人あたり）を減少。

平成24年～平成28年（現状）	2022年（平成34年）～2026年（平成38年）（目標）
19.6	13.7

数値目標の算出根拠

2026年（平成38年）までに自殺死亡率を平成27年と比べて30%以上減少させることとする。（自殺総合対策大綱の数値目標）

3. 基本方針

自殺総合対策大綱（抜粋）

- (1) 生きることの包括的な支援として推進する
 - ・社会全体の自殺リスクを低下させる
 - ・生きることの阻害要因を減らし、促進要因を増やす
- (2) 関連施策との有機的な連携を強化して総合的に取り組む
 - ・様々な分野の生きる支援との連携を強化する
 - ・「我が事・丸ごと」地域共生社会の実現に向けた取り組みや生活困窮者自立支援制度などと連携する
 - ・精神保健医療福祉施策と連携する

- (3) 対応の段階に応じてレベルごとの対策を効果的に連動させる
 - ・対人支援・地域連携・社会制度のレベルごとの対策を連動させる
 - ・事前対応・自殺発生の危機対応・事後対応等の段階ごとに効果的な施策を講じる
 - ・自殺の事前対応のさらに前段階での取り組みを推進する
- (4) 実践と啓発を両輪として推進する
 - ・自殺は「誰にでも起こり得る危機」という認識を醸成する
 - ・自殺や精神疾患に対する偏見をなくす取り組みを推進する
- (5) 国、地方公共団体、関係団体、民間団体、企業及び町民の役割を明確化し、その連携・協働を推進する

4. 推進施策・目標

基本施策1 住民一人ひとりの気づきと見守りを促す

自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」ですが、危機に陥った人の心情や背景が理解されにくい現実があり、そうした心情や背景への理解を深めることも含めて、自殺の問題は一部の人や地域だけの問題ではなく、町民誰もが当事者となり得る重大な問題であることについて、町民の理解の促進を図ります。

また、自殺に対する誤った認識や偏見を払拭し、自分の周りにいるかもしれない自殺を考えている人の存在に気づき、思いに寄り添い、声をかけ、話を聞き、必要に応じて専門家につなぎ、見守っていくという自殺対策における町民一人ひとりの役割等についての意識が共有されるよう、教育活動、広報活動等を通じた啓発事業に取り組みます。

【主な取り組み】

NO	項目	事業名（担当課等）	内容
1	自殺予防週間と自殺対策強化月間の実施	自殺予防週間、自殺対策強化月間の啓発 (保健福祉センター)	町広報紙やホームページ等で自殺予防週間及び自殺対策強化月間についての啓発活動を実施します。
2	うつ病等についての普及啓発の推進	こころの健康づくり講演会(保健福祉センター)	精神疾患等に対する正しい知識の普及・啓発を図ります。
		こころの健康づくりカレンダー作成・全戸配布 (保健福祉センター)	こころの健康づくりや相談窓口について情報を提供します。 【再掲 NO.12】

基本施策2 自殺対策に係る人材の確保、養成及び資質の向上

自殺や自殺関連事象に関する正しい知識を普及し、幅広い分野で、身近な人の自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞き、必要に応じて専門家につなぎ、見守る「ゲートキーパー」の役割を担う人材等の確保、養成に努めます。また、民生委員・児童委員、家族や知人等を含めた支援者を支えるとともに、連携を深め、包括的な支援の体制作りに取り組みます。

【主な取り組み】

NO	項目	事業名（担当課等）	内容
3	ゲートキーパー養成	ゲートキーパー養成研修会（保健福祉センター）	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、見守ることができるゲートキーパーを養成します。
4	家族や知人等を含めた支援者に対する支援	民生委員・児童委員等への研修（福祉課）	「こころの健康づくり講演会」や「ゲートキーパー研修会」への積極的な参加を勧めます。
		認知症サポーター養成講座（福祉課）	認知症患者及びその家族を見守り支援する人材を養成します。

*ゲートキーパーとは、「門番」という意味です。自殺対策におけるゲートキーパーとは、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、声を掛け、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す。

基本施策3 心の健康を支援する環境の整備と心の健康づくりの推進

自殺の原因となり得るさまざまなストレスについて、ストレス要因の軽減、ストレスへの適切な対応など、地域、学校、家庭におけるこころの健康づくりの支援や居場所づくりを推進します。

【主な取り組み】

NO	項目	事業名（担当課等）	内容
5	地域における心の健康づくり推進体制の整備	公民館・生涯学習センター講座（生涯学習課）	生涯学習を通じて生きがいや趣味を見つけます。また、世代を超えた仲間づくりや居場所づくりのきっかけをつくります。
6	学校における心の健康づくり推進体制の整備	教育相談員の配置 スクールカウンセラーの派遣 （学校教育課・指導室）	学校又は学校外で問題を抱える児童・生徒等の相談を行い問題解決を図ります。 【再掲 NO.25】
		スクールソーシャルワーカーの配置 （学校教育課・指導室）	不登校児童・生徒に関わる社会的環境の改善を図るためスクールソーシャルワーカーの家庭訪問、保護者相談を実施します。 【再掲 NO.25】

基本施策4 適切な精神保健医療福祉サービス

自殺の危険性の高い人の早期発見に努め、必要に応じて確実に精神科医療につなぐ取り組みが重要です。また、その人が抱える悩み、すなわち自殺の危険性を高めた背景にある経済・生活の問題、福祉の問題、家族の問題など様々な問題に対して包括的に対応する必要があります。そのため、精神科医療、保健、福祉等の各施策の連動性を高めて、誰もが適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるよう支援します。

【主な取り組み】

NO	項目	事業名（担当課等）	内容
7	医療、保健、福祉等の連携	地域ケアシステムサービス調整会議（福祉課：社会福祉協議会へ委託）	支援を必要としている方に対して、福祉、保健、医療が連携をとりながら総合的にサービスの調整を行います。
8	子どもに対する精神保健医療福祉サービスの提供体制の整備	障害児通所支援事業（福祉課）	障害児が適切な療育を受けられる体制の整備を図ります。
9	高齢者の閉じこもりやうつ状態の予防	介護予防教室（保健福祉センター）	各種介護予防の教室を定期的開催し、高齢者の心身の健康づくりの場を提供します。 【再掲 NO.22】
		シルバーリハビリフリフリ地区運動集会 サンプルームとね（保健福祉センター）	ボランティア活動を支援し、介護予防や社会参加の場を提供します。 【再掲 NO.22】
10	うつ等のスクリーニングと適切な支援	産婦健康診査（保健福祉センター）	医療機関と町が連携し、産後うつの予防等を図る観点から、産後の初期段階の支援を行います。 【再掲 NO.21】
		新生児及び乳児訪問（保健福祉センター） 乳幼児家庭全戸訪問事業（子育て支援課：保健福祉センターへ委託）	産後の生活や育児に関する相談、産後うつの質問票等を実施し、相談に応じます。 【再掲 NO.21】
11	精神疾患等によるハイリスク者対策	精神保健相談（保健福祉センター）	こころの不調に対して、精神保健福祉士が相談・助言を行います。【再掲 NO.13】

基本施策5 社会全体の自殺リスク低下

自殺対策は、社会における「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」を減らし、「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」を増やすことを通じて、社会全体の自殺リスクを低下させる方向で実施する必要があります。そのため、様々な分野において、地域での支援及び相談体制の充実を図ることが求められます。

【主な取り組み】

NO	項目	事業名（担当課等）	内容
12	相談窓口等の情報発信	こころの健康づくりカレンダー作成・全戸配布（保健福祉センター）	こころの健康づくりや相談窓口についての情報を提供します。 【再掲 NO.2】

第 8 章 利根町自殺対策計画

NO	項目	事業名（担当課等）	内容
13	相談体制の充実	心配ごと相談 (社会福祉協議会)	日常生活上のあらゆる相談に応じる相談所を開設します。
		消費生活相談事業 (経済課)	消費生活相談員による多重債務相談を行います。
		法律相談事業（福祉課）	町顧問弁護士による法律相談を行います。
		精神保健相談 (保健福祉センター)	こころの不調に対して、精神保健福祉士が相談・助言を行います。 【再掲 NO.11】
		ひきこもり相談窓口 (福祉課：社会福祉協議会へ委託)	ひきこもりについての相談を、精神保健福祉士が受けています。 【再掲 NO.27】
14	失業者・生活困窮者等に対する支援	生活困窮者相談窓口の開設（福祉課：社会福祉協議会へ委託）	生活困窮者に対する身近な相談窓口を開設します。（H31 年度開設）
		生活困窮者自立支援巡回相談事業（福祉課）	就労支援や住宅確保給付金支給等を行います。
		小口資金貸付事業 (社会福祉協議会)	低所得世帯を対象に、世帯の自立更生を目的として資金の貸付を行います。
15	経営者に対する相談事業	利根町商工会補助金 (経済課)	町商工会に助成し、経営改善普及事業を中心とした指導、相談業務を促進します。
16	ICT (情報通信技術) を活用した自殺対策の強化	メンタルヘルスチェックシステム「こころの体温計」 (保健福祉センター)	インターネットで気軽にメンタルヘルスチェックが行える「こころの体温計」を町ホームページに掲載します。 【再掲 NO.28】
17	介護者への支援	介護者リフレッシュ事業 (社会福祉協議会)	介護者の息抜きの場合、リフレッシュできる場を提供します。
		介護者のつどい (福祉課)	介護者を対象に、講演会やつどいを開催し、介護負担の軽減を図ります。
18	ひきこもりへの支援	青少年の居場所づくり事業（福祉課：社会福祉協議会へ委託）	本人・家族が参加できるフリースペース（居場所）を開設します。 【再掲 NO.27】
19	児童虐待防止	利根町子ども虐待等対策地域協議会（子育て支援課）	関係機関との連携強化・情報共有を図り、児童虐待の早期発見・対応に努めます 【再掲 NO.26】
		利根町子育て短期支援事業（子育て支援課）	家庭における養育が一時的に困難となった児童を、一時的に養育又は保護し、児童及びその家庭の福祉の向上を図ります。 【再掲 NO.26】
		児童虐待防止推進月間の啓発（子育て支援課）	毎年 11 月の児童虐待防止推進月間に、児童虐待防止のための、広報・啓発活動を実施します。

第 8 章 利根町自殺対策計画

NO	項目	事業名（担当課等）	内容
20	ひとり親家庭に対する支援	児童扶養手当 （子育て支援課）	児童扶養手当の申請受付・相談対応をします。 また、茨城県で実施している融資制度等の情報を提供します。
		ひとり親家庭交流事業 （子育て支援課：社会福祉協議会へ委託）	外出機会の提供と各家庭の交流を目的として、日帰り旅行等を実施します。 【再掲 NO.22】
21	妊産婦への支援	要支援妊産婦支援事業 （保健福祉センター）	支援が必要な妊産婦に対して、関係機関と連携をとりながら支援を行います。
		産婦健康診査 （保健福祉センター）	医療機関と町が連携し、産後うつ予防等を図る観点から、産後の初期段階の支援を行います。 【再掲 NO.10】
		新生児及び乳児訪問 （保健福祉センター） 乳幼児家庭全戸訪問事業 （子育て支援課：保健福祉センターへ委託）	産後の生活や育児に関する相談、産後うつの質問票等を実施し、相談に応じます。 【再掲 NO.10】
		産後ケア事業 （保健福祉センター）	家族等の援助が受けられず、支援を必要とする出産後4か月未満の母子に対して心身のケアや育児サポートを行います。（宿泊型、日帰り型）

基本施策 6 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ

自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐため、自殺未遂者を見守る家族等の身近な支援者への支援体制を整える必要があります。そのために、孤立のリスクを抱えるおそれのある人が、孤立する前に、地域とつながり、支援とつながる事ができるよう、孤立を防ぐための居場所活動を通じた支援と連動させた包括的な生きる支援を推進します。

【主な取り組み】

NO	項目	事業名（担当課等）	内容
22	居場所づくりと連動による支援	介護予防教室 （保健福祉センター）	各種介護予防の教室を定期的開催し、高齢者の心身の健康づくりの場を提供します。 【再掲 NO.9】
		シルバーリハビリ フリフリ地区運動集会 サンルームとね （保健福祉センター）	ボランティア活動を支援し介護予防や社会参加の場を提供します。 【再掲 NO.9】

NO	項目	事業名（担当課等）	内容
		青少年の居場所づくり事業 （福祉課：社会福祉協議会へ委託）	本人や家族が参加できるフリースペース（居場所）を開設します。 【再掲 NO.18】
		リ・スタート講座 （社会福祉協議会）	定年退職者を対象に、仲間づくりや生きがいづくりを目的とした講座を開催します。
		一人ぐらし高齢者つどい・交流会 （福祉課：社会福祉協議会へ委託）	70歳以上の一人暮らし高齢者を対象に、日帰りのつどいや地区交流会を開催します。
		ふれあいサロン （社会福祉協議会）	高齢者等を対象に地区でのサロンを開催します。
		ひとり親家庭交流事業 （子育て支援課：社会福祉協議会へ委託）	外出機会の提供と各家庭の交流を目的として、日帰り旅行等を実施します。 【再掲 NO.20】
		障害者サロン （社会福祉協議会） 身体障害者のつどい （福祉課：社会福祉協議会へ委託）	障害者手帳を所持している方を対象とした、居場所づくりや日帰りのつどいを開催します。

基本施策7 遺された人への支援を充実する

自殺により遺された人等に対する支援をするため、関連施策を含めた必要な支援情報を得ることができるよう情報提供を推進していきます。

【主な取り組み】

NO	項目	事業名（担当課等）	内容
23	遺族の自助グループ等の情報提供	情報提供 （保健福祉センター）	自殺等により遺された家族等の支援に係る情報を提供します。

基本施策8 子ども、若者の自殺対策の推進

若年層の死因に占める自殺の割合は高く、若年層の自殺対策が課題となっています。ライフステージ（学校の各段階）や立場（学校や社会とのつながりの有無等）ごとにおかれている状況が異なっていることから、それぞれの集団の置かれている状況に沿った施策を実施することが必要です。

【主な取り組み】

NO	項目	事業名（担当課等）	内容
24	いじめを苦しめた子ども の自殺予防	利根町いじめ問題対策連絡協 議会の設置 (学校教育課・指導室)	各小中学校においていじめ実態の情報共有及 び、いじめ防止対策について協議します。
		生徒指導主事連絡協議会の開 催（学校教育課・指導室）	各小中学校の生徒指導主事が、いじめ及び不登 校状況等の未然防止、問題解決について協議し ます。
25	児童・生徒等への支援	教育相談員の配置 スクールカウンセラーの派遣 (学校教育課・指導室)	学校又は学校外で問題を抱える児童・生徒等の 相談を行い問題解決を図りま 【再掲 NO.6】
		スクールソーシャルワーカーの配置 (学校教育課・指導室)	不登校児童・生徒に関わる社会的環境の改善を 図るためスクールソーシャルワーカーの家庭訪問、保護者相 談を実施します。 【再掲 NO.6】
		適応指導教室の設置 (学校教育課・指導室)	不登校児童・生徒の学校復帰を支援するため適 応指導教室「とねっ子ひろば」に通級を促しま す。
26	子どもへの支援	生活困窮者学習支援事業 (福祉課)	小4～中3の生活保護受給世帯及び準要保護世 帯の児童生徒を対象に、無料学習塾を開催して います。(県事業)
		利根町子ども虐待等対策地域 協議会 (子育て支援課)	関係機関との連携強化・情報共有を図り、児童 虐待の早期発見・対応に努めます。 【再掲 NO.19】
		利根町子育て短期支援事業(子 育て支援課)	家庭における養育が一時的に困難となった 児童を、一時的に養育又は保護し、児童及びそ の家庭の福祉の向上を図ります。 【再掲 NO.19】
27	若者への支援	ひきこもり相談窓口 (福祉課：社会福祉協議会へ委 託)	ひきこもりについての相談を、精神保健福祉士 が受けています。 【再掲 NO.13】
		青少年の居場所づくり事業(福 祉課：社会福祉協議会へ委託)	本人・家族が参加できるフリースペース(居場 所)を開設します。 【再掲 NO.18】

NO	項目	事業名（担当課等）	内容
28	若者の特性に応じた支援	メンタルヘルスチェックシステム「こころの体温計」（保健福祉センター）	インターネットで気軽にメンタルヘルスチェックが行える「こころの体温計」を町ホームページに掲載します。 【再掲 NO.16】

基本施策9 勤務問題による自殺対策の推進

働く人が心身ともに健康で生活できるよう、職場における様々なストレスや不安を軽減することができるよう、職場のメンタルヘルスの取り組みを促進していくことが重要です。

【主な取り組み】

NO	項目	事業名（担当課等）	内容
29	町職員のメンタルヘルス対策	福利厚生事業（総務課）	町職員のメンタルヘルス対策のため、メンタルヘルスチェック、職場巡視等を行います。また、必要に応じて産業医との面談等を実施します。
30	教職員のメンタルヘルス対策	教職員健康管理事業（学校教育課）	教職員のメンタルヘルス対策のため、メンタルヘルスチェック、職場巡視等を行います。また、必要に応じて産業医との面談等を実施します。

第6章 推進体制

（庁内会議・関係機関との連絡会議・地域自殺対策推進センター）

1. 庁内における推進体制

自殺予防やその対策について、庁内関係課等が情報共有を図りながら共通の認識を持ち、各事業に着実に取組むとともに、連携しながらこの計画の推進を図っていきます。

2. 関係機関・団体等との連携

保健所や警察等の関係機関及び民間団体等との相互の緊密な連携を図り、地域における自殺対策を総合的かつ効果的に推進します。

第 9 章

參考資料

「健康の実態と意識に関するアンケート調査」

利根町 健康に関する意識調査 【調査ご協力のお願い】

皆様には、日頃より町政にご理解とご協力を賜り誠にありがとうございます。

さて、本町では「誰もが生涯健康に暮らせる地域づくり」の実現をめざし、国の「健康日本21」計画に基づき、「健康づくりとね21」を策定し、各種事業を実施してきました。平成21年度には、「とね食育推進計画」を、26年度には、「利根町歯科保健計画」を盛り込み、課題や指標の見直しを図りました。

今回は、前計画の最終評価を行うにあたり、その参考とさせていただくために健康状態や生活習慣などについての町民アンケートを実施します。

この調査は、利根町にお住まいの20～64歳までの方から無作為に1,000名を抽出して、調査票を送らせて頂きました。地域住民の方々に健康に関する意識やご意見を伺い、次期計画に反映させることを目的としています。

回答していただいた内容は、統計的に処理いたしますので、個人の回答がそのまま公表されることはありません。ありのままをお答えくださいますようお願いいたします。

ご多忙のことと存じますが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力下さいますようお願い申し上げます。

平成30年 9月 3日

利根町長 佐々木 喜章

本通知の対象者は、平成30年8月31日付の住民基本台帳を参照して作成しておりますので、基準日以降に異動があった場合はご了承願います。

記入上の注意

- ①アンケートには、宛名のご本人がお答えください。
- ②ご回答は、選択肢に○をつけてお選びいただく場合と、数字などをご記入いただく場合がございます。
- ③選択肢の場合、お選びいただく数が設問によって異なりますので注意書きに従ってください。また、『その他』をお選びいただいた場合は、その後にある（ ）内に具体的な内容をご記入ください。
- ④ご記入が済みましたらお手数ですが、同封の返信用封筒に入れて10月30日（火）までにご投函ください。
- ⑤ご回答いただく上でご不明な点、調査に関するお問合せは、下記までお願いいたします。

利根町保健福祉センター 健康増進係 電話68-8291

利根町健康づくりアンケート

※利根町健康づくり計画を策定するにあたり、アンケートへのご協力をよろしくお願いいたします。

※質問の当てはまる項目に『○』をつけ、必要なところは（ ）に記入してください。

性別	1. 男	2. 女	年齢（ ）歳	既婚・未婚	身長（ ）cm	体重（ ）kg	
職業	1. 会社員	2. 公務員	3. 自営業	4. パート・アルバイト	5. 無職	6. 主婦(夫)	7. その他

★該当する番号を○で囲んでください。

●健康管理についてお聞きします

問1. 日頃、あなたは健康だと感じていますか。

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1. 健康だと思う | 2. まあまあ健康だと思う |
| 3. あまり健康ではないと思う | 4. 健康ではないと思う |

問2. 40歳以上の方への質問です。あなたは、過去2年間に特定健康診査（血圧、尿検査、血液検査等）やがん検診（肺・胃・大腸）を受けましたか。

①特定健康診査	1. 受けている	2. 受けていない
②がん検診	1. 受けている	2. 受けていない

※女性は40歳以下の方もお答えください。
子宮がん（20歳以上）
乳がん（30歳以上）です

[問2]で「2」と答えた方に伺います。理由を下記から1つ選んでお答えください。

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| 1. 忙しくて時間がないから | 2. 健康であるため検診は必要ないと思うから |
| 3. 面倒くさい | 4. 受けようと思っているが、つい忘れてしまう |
| 5. お金がかかるから | 6. 病気になればいつでもお医者さんに行けるから |
| 7. 医療機関で検査も受け治療している | 8. その他（ ） |

問3. あなたは、継続的に健康を管理してくれる『かかりつけ医』はありますか。

- | | |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

問4. あなたは、ご自分の身長からみた適正体重(ちょうどよい体重)を知っていますか。

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

●食生活についてお聞きします

問5. あなたは、『食育』に関心がありますか。

- | | | |
|----------|------------------|------------------|
| 1. 関心がある | 2. どちらかと言えば関心がある | 3. どちらかと言えば関心が無い |
| 4. 関心が無い | 5. わからない | |

※食育とは、

生きる上での基本であり、様々な経験を通して、「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

問6. あなたは、朝食を食べていますか。

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. 毎日食べる | 2. 食べることが多い |
| 3. 食べないことが多い | 4. 食べない |

問7. あなたは、朝食や夕食を一人で食べる割合はどれぐらいありますか。

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1. 一人で食べることはほとんどない | 2. 週に1～2日程度一人で食べる |
| 3. 週に半分ぐらい一人で食べる | 4. ほとんど一人で食べる |

問8. あなたは食に対してどんなことを心がけていますか。それぞれの質問にお答えください。

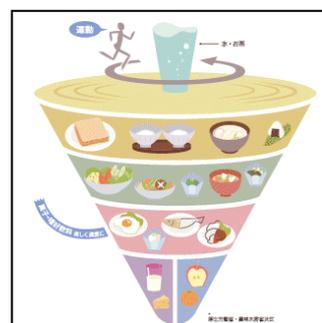
①栄養のバランスを心がけて食べていますか	1. 普段から心がけている 2. あまり考えていない
②自分の体重を適正に維持するための食事量がどのくらいか知っていますか	1. 知っている 2. 知らない
③毎日野菜をたくさん食べていますか（350g：刻んで両手一杯程度、加熱して片手1杯程度を3食）	1. 毎日350g以上食べている 2. 週に3～4日は350g以上食べている 3. 野菜は毎日食べるが、1日350gに満たない 4. ほとんど食べない
④塩分の摂り方について気をつけていますか（複数回答可）	1. しょう油やソースをなるべくかけないようにしている 2. 麺類の汁は残すようにしている 3. 漬物や塩蔵品（佃煮、梅干し、たらこなど）を食べる回数や量を減らしている 4. 薄味で調理することを心がけている 5. 塩分を気にすることはない
⑤あなたは、牛乳・ヨーグルト・チーズのいずれかを食べていますか	1. ほぼ毎日食べる 2. 時々食べる 3. 食べない
⑥外食や食品を購入する時に、栄養成分表示などを参考にしますか	1. はい 2. いいえ
⑦現在、毎日の食生活に問題があると感じていますか（食事時間が不規則・欠食する・間食が多い・アルコール摂取が多い等）	1. 問題を感じているので、改善をしたい 2. 問題を感じているが、改善は難しい 3. 問題を感じているが、今は改善するつもりはない 4. 問題は感じていない
⑧食品の安全性について	1. 安全なものを購入するようにしている 2. それほど気にしていない

問9. あなたは、『メタボリックシンドローム』の言葉と意味をご存知ですか。

- | | |
|-------------------------|---------------|
| 1. 言葉も意味もよく理解している | 2. だいたい理解している |
| 3. 言葉は知っていたが、意味はあまり知らない | 4. 言葉も意味も知らない |

問10. 右の図『食事バランスガイド』の内容をご存知ですか。

- | |
|------------------------|
| 1. 内容をほぼ知っている |
| 2. 見たことはあるが、内容は知らない |
| 3. 知らない（今、初めて見た場合も含めて） |



●運動習慣についてお聞きします

問11. あなたは、仕事や生活の中で、1日平均してどのくらい歩いていますか。

(めやす：10分間＝約1,000歩)

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 1. 90分以上 (9,000歩以上) | 2. 60～90分 (6,000～9,000歩) |
| 3. 30～60分 (3,000～6,000歩) | 4. 30分未満 (3,000歩未満) |

問12. あなたは、1日の生活の中に、30分以上の運動を取り入れていますか。

- | | |
|-----------|--------------|
| 1. 週2回以上 | 2. 概ね週1回程度 |
| 3. 月に1～2回 | 4. ほとんどしていない |

[問12]で「4」と回答した方に伺います。理由を下記から1つ選んでお答えください。

- | | | |
|----------------------|---------------------|-------------|
| 1. 時間がない | 2. 運動が好きではない | 3. 必要性を感じない |
| 4. 必要性を感じているがやる気がでない | 5. 運動を控えるように指示されている | 6. その他 () |

●睡眠、ストレス度、生きがいについてお聞きします

問13. あなたは、普段の睡眠で休養が十分とれていると思いますか。

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. 十分とれていると思う | 2. とれていないと思う |
|---------------|--------------|

問14. あなたは、この1か月間に不満・悩み・ストレスなどを感じましたか。

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. いつも感じている | 2. ときどき感じている |
| 3. あまり感じていない | 4. 感じていない |

問15. あなたは、ストレスを感じた時、それを解消する方法がありますか。

- | | |
|----------|---------|
| 1. 十分にある | 2. ある |
| 3. あまりない | 4. 全くない |

問16. あなたは、毎日の生活に生きがいを感じていますか(仕事や趣味、ボランティア活動)

- | | | |
|-------------|----------|--------------|
| 1. とても感じている | 2. 感じている | 3. あまり感じていない |
|-------------|----------|--------------|

●社会参加等について

問17. あなたは、何か生涯学習活動や地域活動に参加していますか。(当てはまるすべてに○をつけてください。)

- | | | |
|-----------------|-------------|----------|
| 1. 町内会、婦人会、老人会等 | 2. ボランティア活動 | |
| 3. 趣味の会、サークル活動 | 4. その他 | 5. していない |

●喫煙・飲酒についてお聞きします

問18. あなたは、タバコを吸いますか。

- | | | |
|------------|-----------------|---------|
| 1. 現在吸っている | 2. 以前は吸っていたがやめた | 3. 吸わない |
|------------|-----------------|---------|

[問18]で「1」と回答した方に伺います。あなたはできることなら禁煙したいと思いますか。

- | |
|----------------------------------|
| 1. 禁煙に関心をもっており、すぐにでも禁煙しようと考えている |
| 2. 禁煙に関心をもっているが、すぐに禁煙しようとは考えていない |
| 3. 禁煙のことは、まだ考えていない |

問19. あなたは、この1週間に自分以外の人のタバコの煙を吸い込む機会がありましたか。

- | | |
|--------------|------------|
| 1. ほとんど毎日あった | 2. ときどきあった |
| 3. まったくなかった | 4. わからない |

[問19]で、「1」「2」と回答した方に伺います。

その場所はどこですか？（当てはまるものすべてに○をつけてください。）

- | | | | | |
|-------|-------|--------|----------------|--------|
| 1. 家庭 | 2. 職場 | 3. 飲食店 | 4. レクリエーション施設等 | 5. その他 |
|-------|-------|--------|----------------|--------|

問20. あなたは、お酒を飲みますか。

- | | | | |
|------------|------------|-------------|---------|
| 1. 週3日以上飲む | 2. 週1～2日飲む | 3. 月に1～2日飲む | 4. 飲まない |
|------------|------------|-------------|---------|

[問20]で「1」と回答した方に伺います。どのくらい飲みますか。

- | | | | |
|---------|--------|--------|---------|
| 1. 1合未満 | 2. 1合位 | 3. 2合位 | 4. 3合以上 |
|---------|--------|--------|---------|

(注釈)

アルコール摂取量は合(1合=エタノール23g)を単位として算出している。
1合は日本酒で180ml, ビール大びん(663ml), ウイスキー2杯(70ml),
焼酎1/2杯(110ml), ワイン240mlに相当する。発泡酒はビールに含める。

●歯の健康について

問21. あなたの歯の本数は？(親知らずと入れ歯は除きますが、差し歯は自分の歯とします。)

(成人の歯は、『親知らず』を除くと28本です) _____ 本

問22. あなたは、この1年間に次のような歯の健康を保つための方法を実践していますか。

(当てはまるすべてに○をつけてください。)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 入念に歯みがきを行う | 2. 糸ようじや歯間ブラシを使う |
| 3. 毎日、歯や歯ぐきを観察する | 4. 歯肉マッサージを行う |
| 5. タバコを吸わない | 6. 甘味飲食物を摂り過ぎない |
| 7. 特に何もしていない | 8. その他() |

問23. あなたは、定期的に歯科検診を受けていますか。

- | | |
|------------------|-----------|
| 1. 受けている(年に1回以上) | 2. 受けていない |
|------------------|-----------|

[問23]で「2」と回答した方に伺います。理由を下記から1つ選んでお答えください。

- | | |
|-------------------------|---------------|
| 1. 時間がない | 2. 検診は必要ないと思う |
| 3. 受けようと思っているが、つい忘れてしまう | 4. お金がかかる |
| 5. 症状が出たらすぐに歯科医院へ行けるから | 6. 歯科医院で治療中 |
| 7. その他() | |

その他

健康づくりに関して、ご意見やご要望があれば、ご自由にお書きください。(自由記載)

ご協力ありがとうございました。

利根町健康づくりアンケート結果

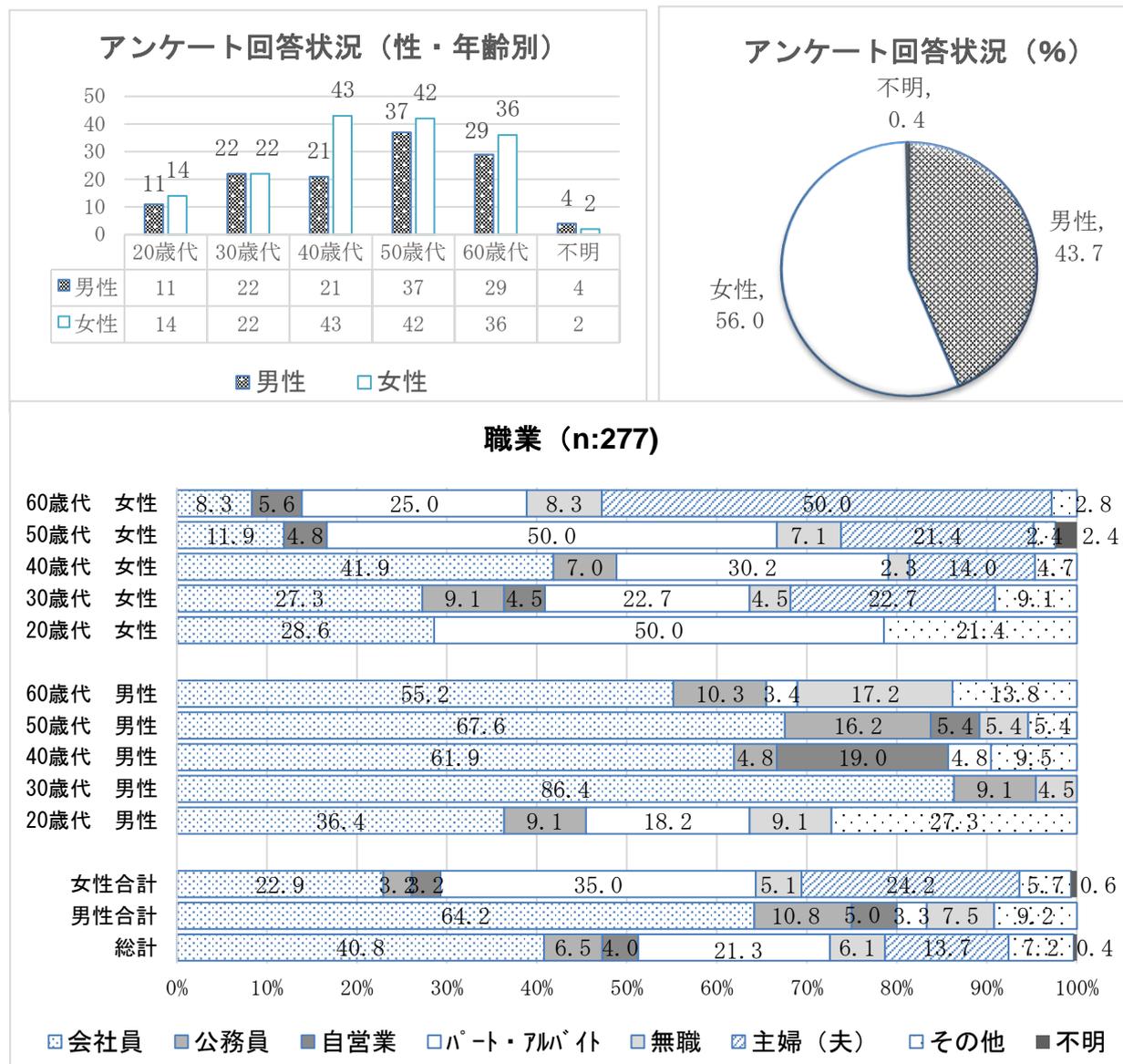
調査対象：地域内に居住する満20～64歳の男女個人

指令標本数：994

対象者抽出：住民基本台帳を調査フレームとし、無作為に抽出

調査期間：平成30年9月3日～10月30日

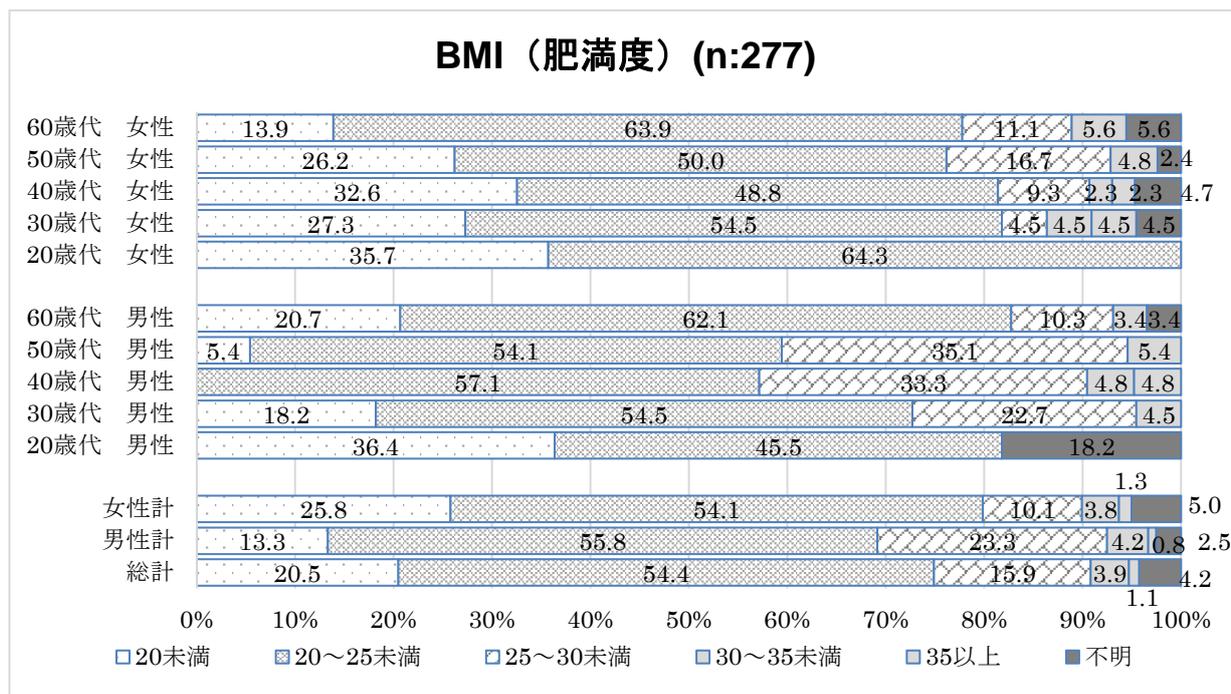
回収人数：284人（回収率 28.4%）



アンケート回収状況

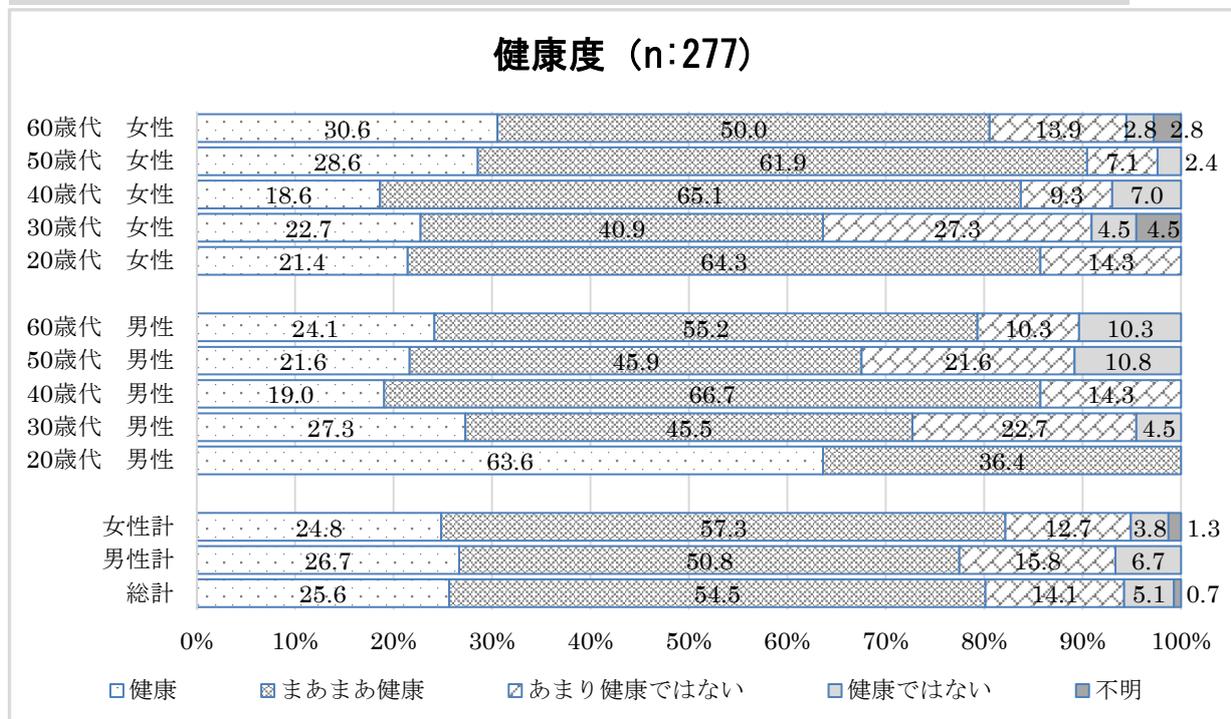
回収人数：284人 回収率：28.4% 前回より4.8%減（前回33.2%）

45～50歳代女性の回答が多く、職業別では男性は会社員・女性はパート・アルバイトが多く、全体的にも会社員が113人と多く次いでパート・アルバイトが59人と多かった。



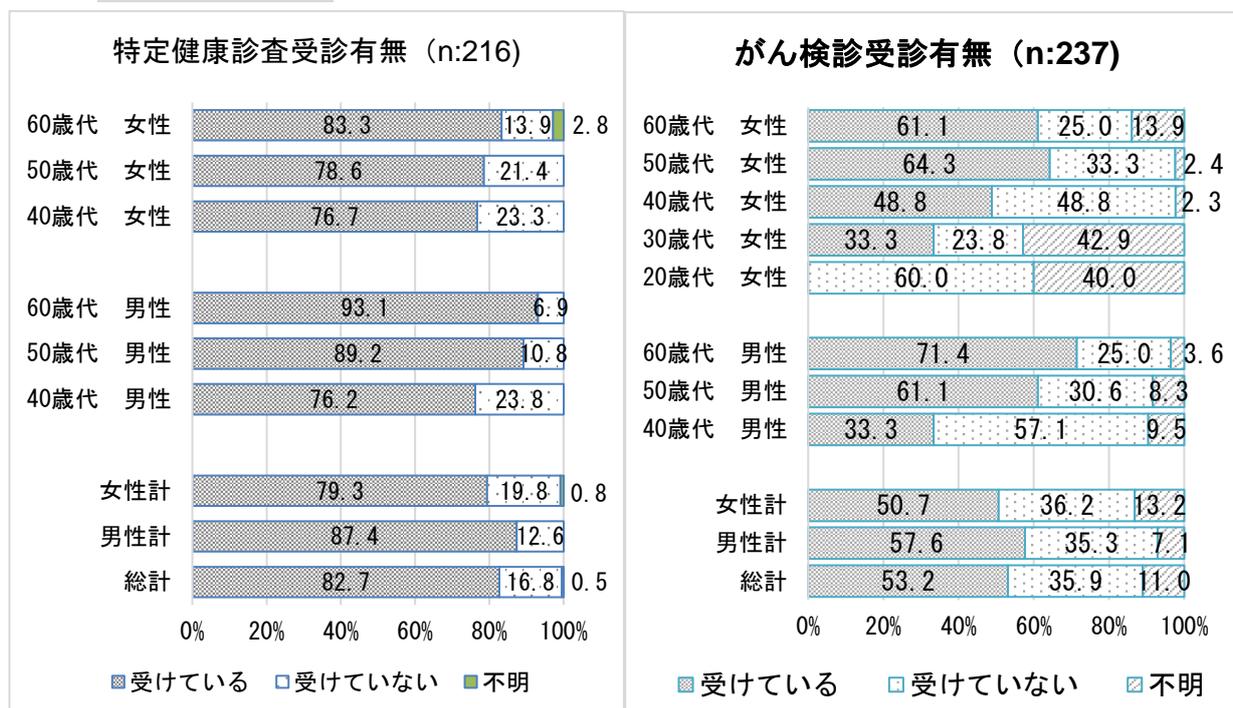
BMI 指数：25 以上は、男性 28.3%、女性 15.1% 前回と比較すると 25 以上の割合は男女共に減少しているが、前回と（男性 33.8%、女性 13.7%）同様に男性の方が数値は高い傾向。

●健康管理についてお聞きします 問1. 日頃、あなたは健康だと感じていますか。

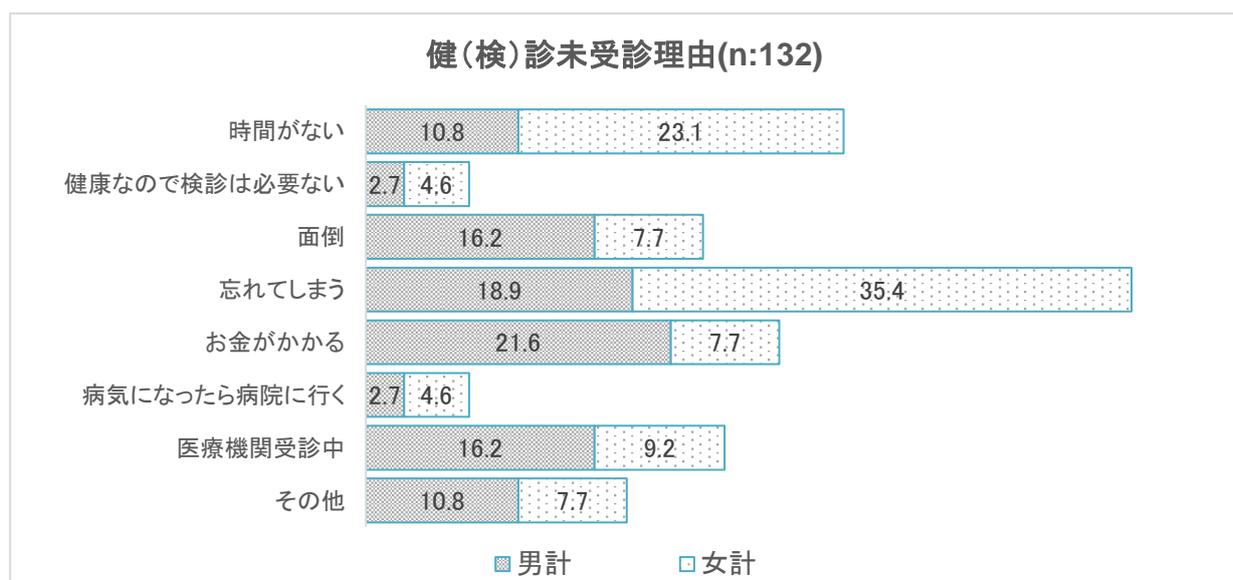


健康度：全体で「健康・まあまあ健康」だと感じている人は、80.1%と前回（86.8%）と比較すると 6.7%程減少している。男女間では、男性は 77.5%女性 は 82.2%と女性の方が健康と感じている人は多い。

問2. 過去2年間に特定健康診査（血圧，尿検査，血液検査等）やがん検診（肺・胃・大腸）を受けましたか。



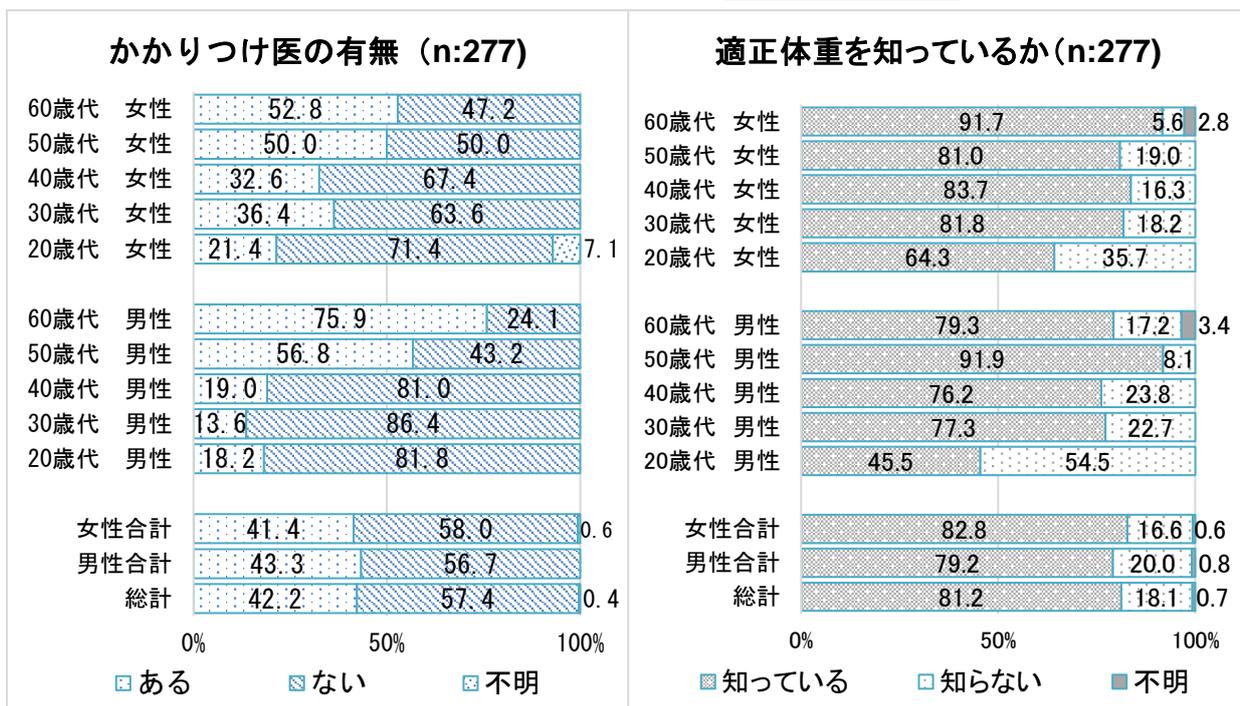
特定健診を受けている人は，男性87.4%女性83.5%と男性の方が受診している割合は高い。男女ともに前回（男性63.0%，女性55.2%）より受診率が高くなっている。アンケート回答者全体での受診率は85.1%で，前回アンケート時（59.1%）より大幅に増加している。がん検診は，若年世代の受診率が低く，特に男性の40代以下が低いが，40代の受診率は男性33.3%女性48.8%と前回よりは少し上昇している。なお女性は，30・40代の受診率は上昇している。



健診を受けていない理由は，忘れてしまうが前回に引き続き最も多く，次いで時間がない。お金がかかるとの理由も前回同様3番目に多い。

問3. 『かかりつけ医』はありますか。

問4. ご自分の身長からみた適正体重を知っていますか。

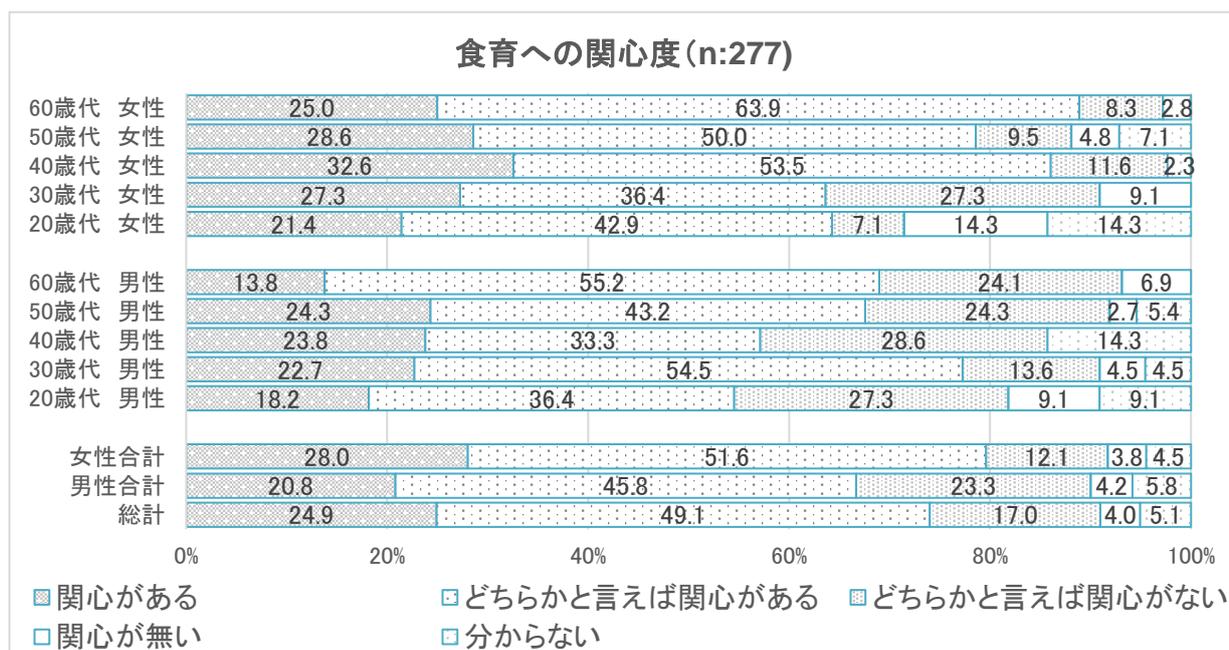


かかりつけ医を持っている人は、男性の方が多い傾向にある。(男性43.3%女性41.4%)
全体では42.2%で前回(37.9%)よりは少し増加している。

適正体重の認知度は、男性79.2%女性82.8%で前回(男性77.8%,女性80.9%)よりも認知度は上昇している。全体でも、前回同様8割以上の人が知っているが、20代男性は低い。

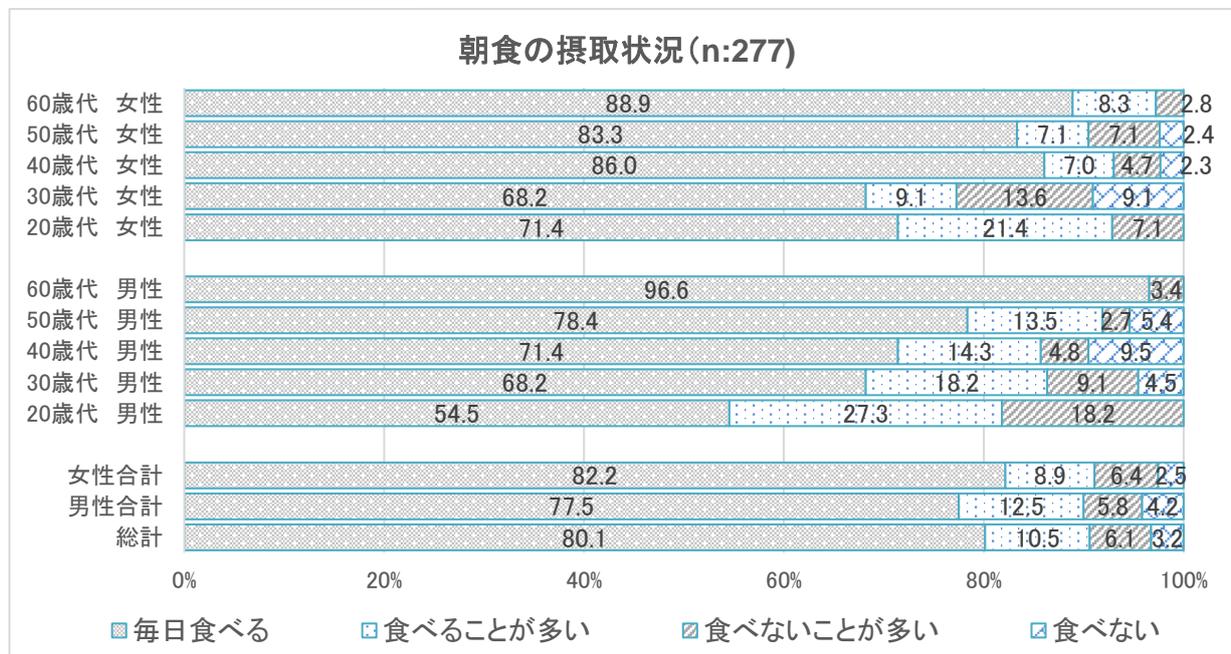
●食生活について

問5. 『食育』に関心がありますか。



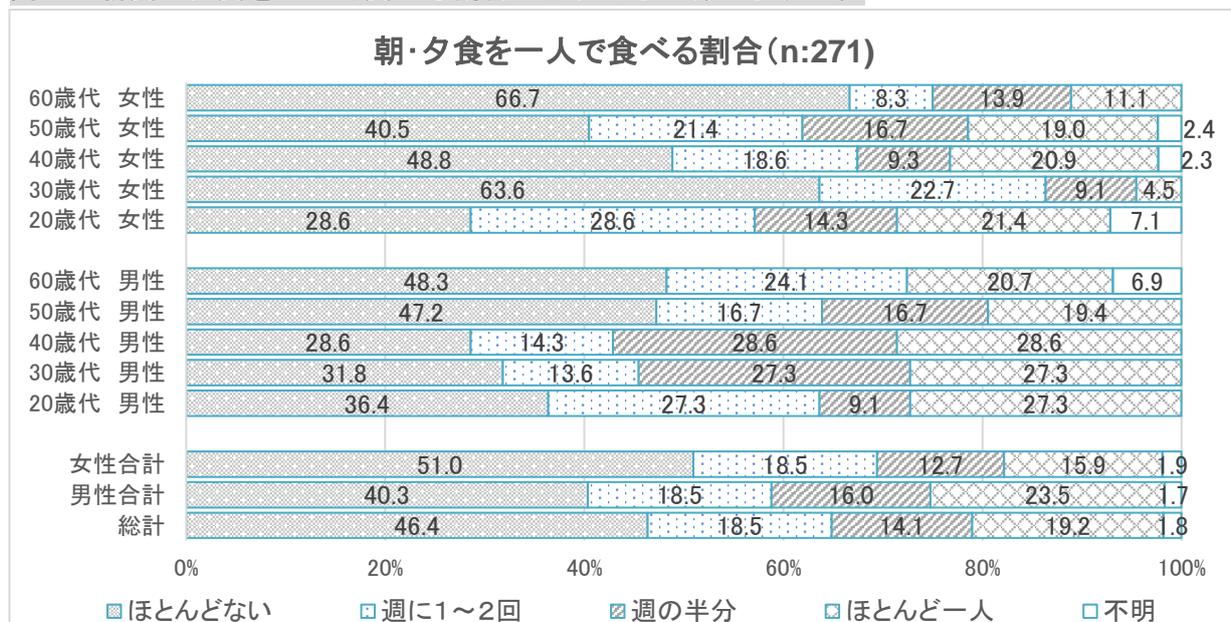
食育への関心度は、女性のほうが高い傾向がある。ただし、男女とも20代が低い。
『関心ある～どちらかといえば』は、全体で74%(女性79.6%, 男性66.6%)県の目標値90%には及ばず。食育に関心を持ってもらいたい子育て世代の関心度が低い。

問6. 朝食を食べていますか。



朝食の欠食が目立つのは、女性では30歳代、男性では20～40歳代。
『毎日～食べるが多い』は、全体で90.6%(女性91.1%, 男性90%)

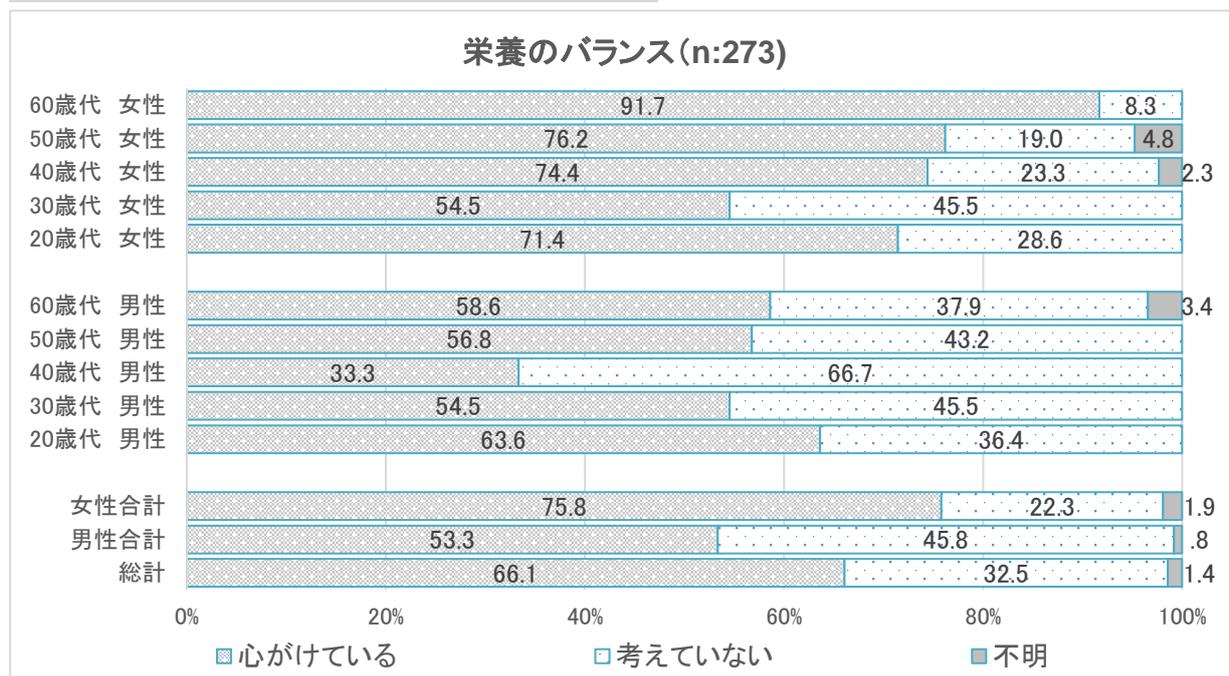
問7. 朝食や夕食を一人で食べる割合はどれぐらいありますか。



朝・夕食を一人で食べるの割合は、男性の方が高い傾向にある。
『ほとんど一人』は全体で19.2%(女性15.9%, 男性23.5%)

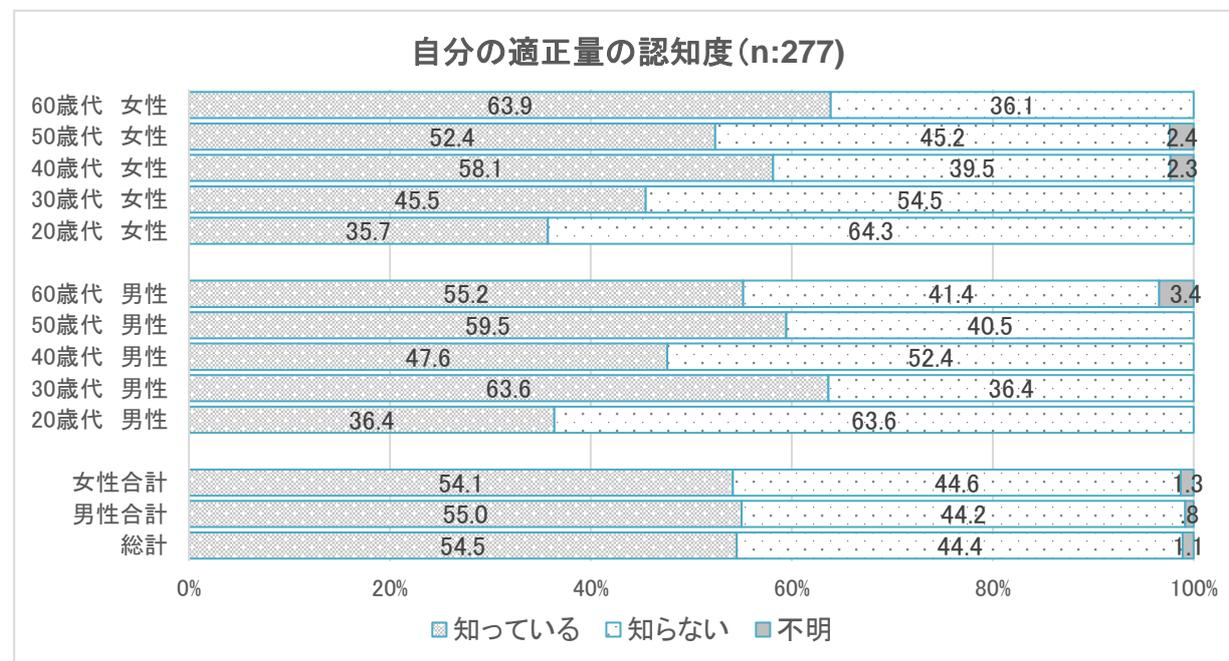
問8. 食に対して心がけていること。

① 栄養のバランスを心がけて食べていますか。



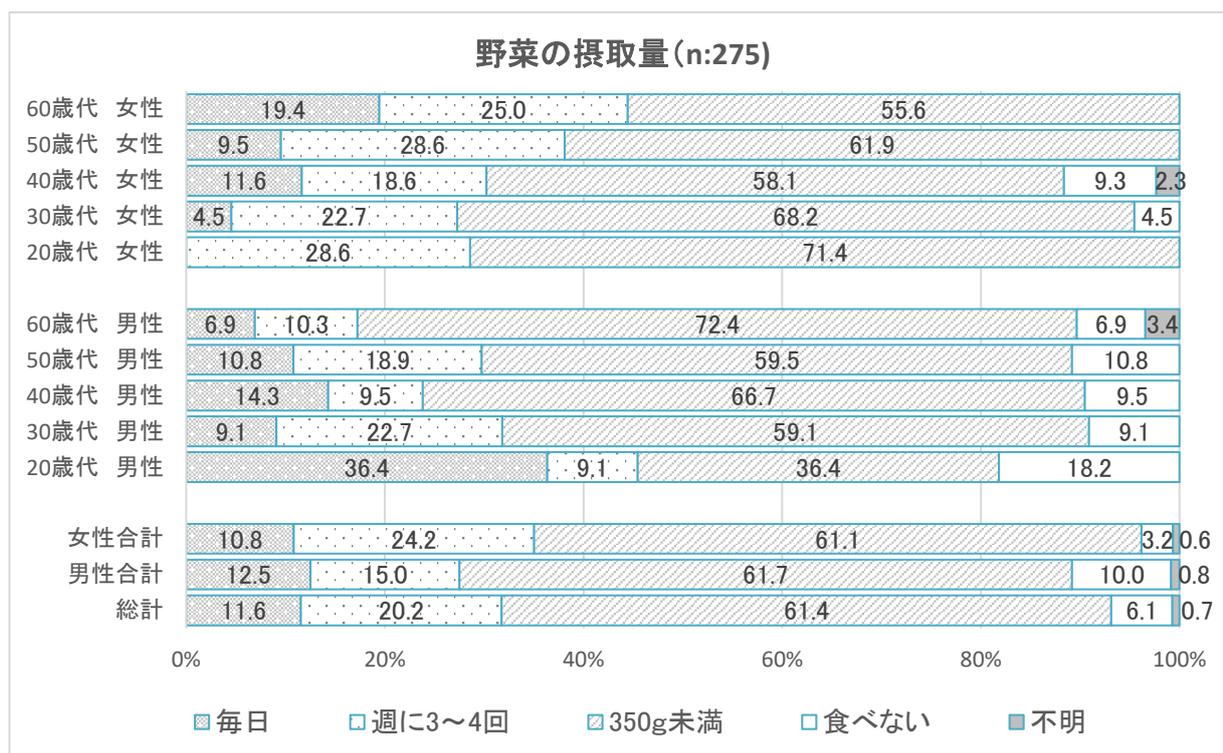
男性の約5割が『考えていない』と答えており、特に働き世代・子育て世代の男女が多い傾向。20歳代男性は『心がけている』がH25(44.4%)に比べ増加。

② 自分の体重を適正に維持するための食事量がどのくらいか知っていますか。



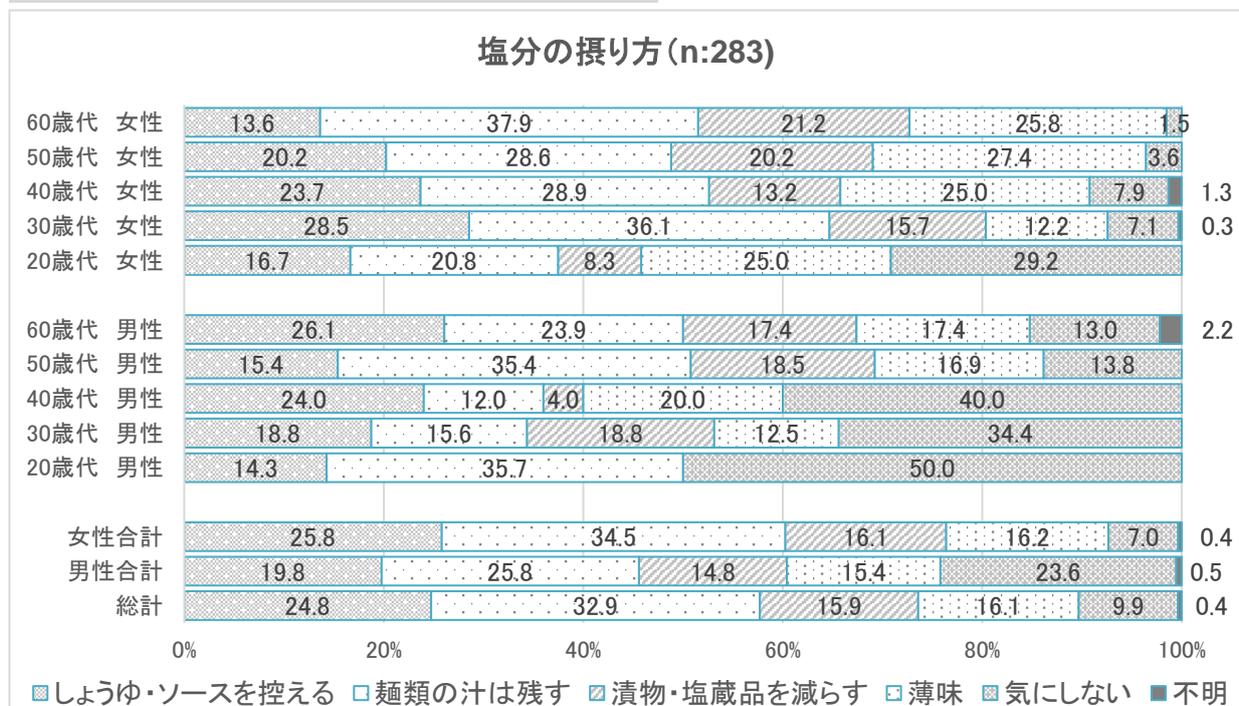
「知っている」と回答したのは、全体の約半数。男女とも20歳代での認知度が低い。

③ 毎日野菜をたくさん食べていますか。



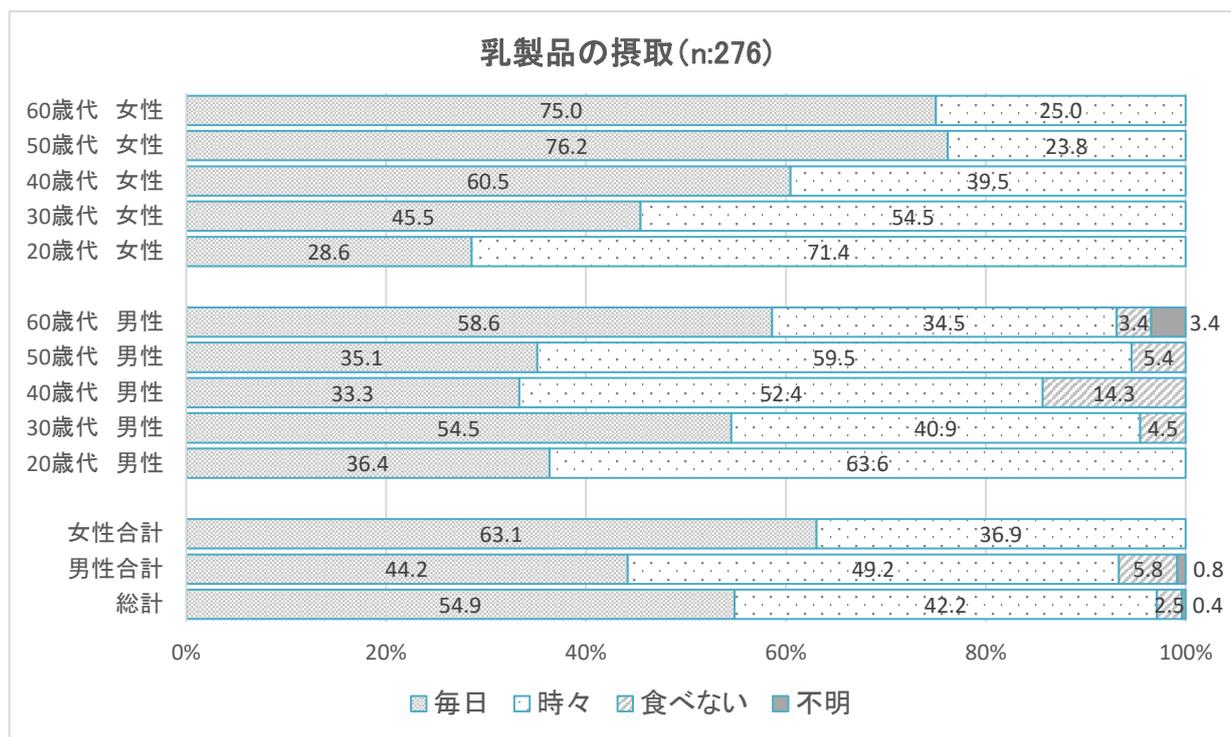
1日の望ましい適量を摂取している割合は、全体の2割程度。ほとんどの人が不足している。全体：『350g未満～食べない』67.5%（女性64.3%，男性71.7%）

④ 塩分の摂り方について気をつけていますか。



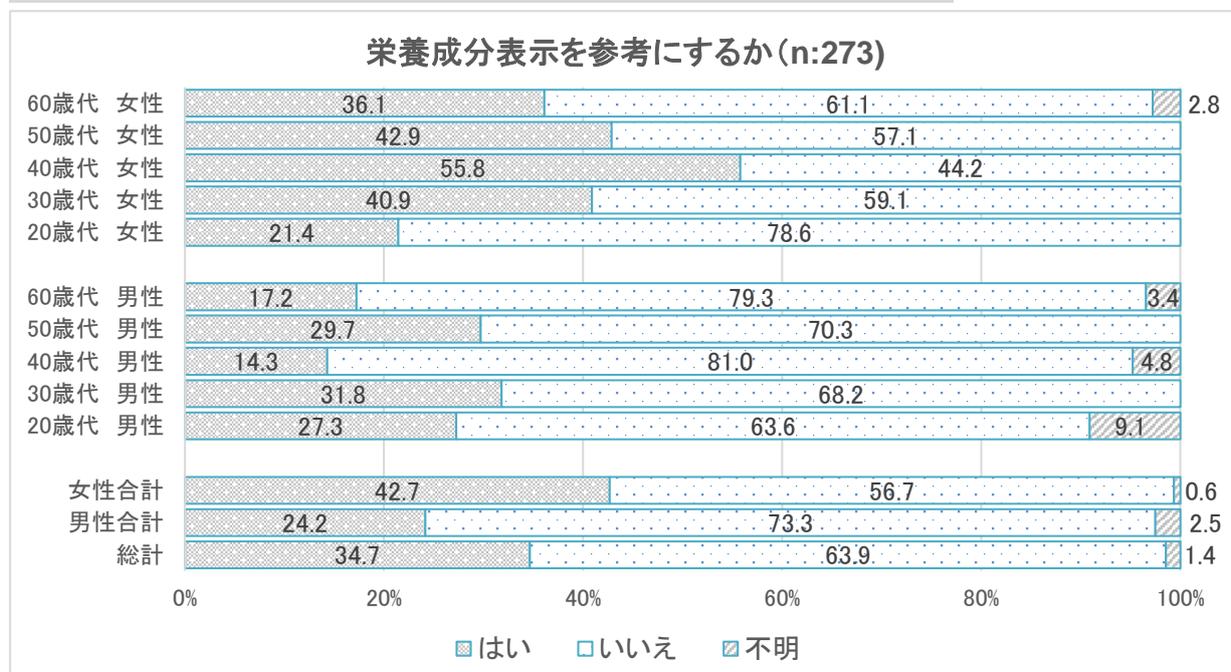
『気にしない』と回答したのは、どの年代も男性が多い。男女ともに20歳代が高い傾向。全体：『気にしない』9.9%（女性7.0%，男性23.6%）

⑤ あなたは、牛乳・ヨーグルト・チーズのいずれかを食べていますか。



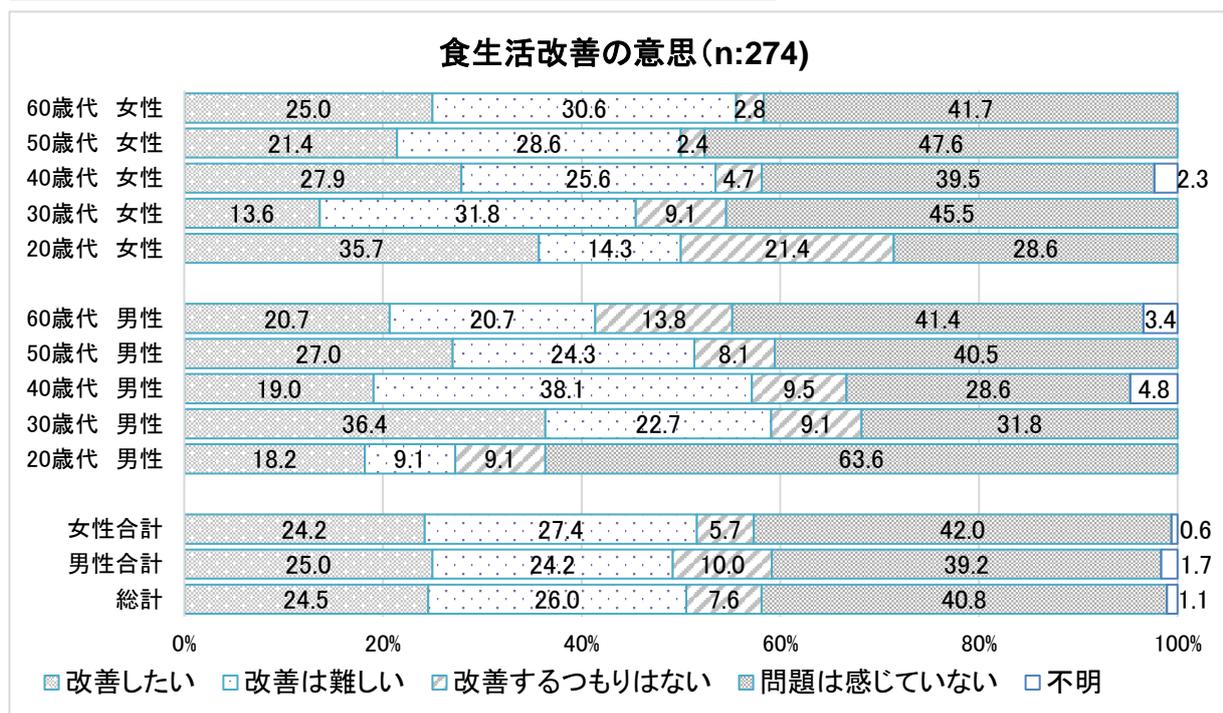
乳製品を毎日摂取している割合は、全体の5割。特に女性が多いが、若い世代の摂取率は低い。全体：『毎日』54.9%（女性63.1%，男性44.2%）

⑥ 外食や食品を購入する時に、栄養成分表示などを参考にしますか。



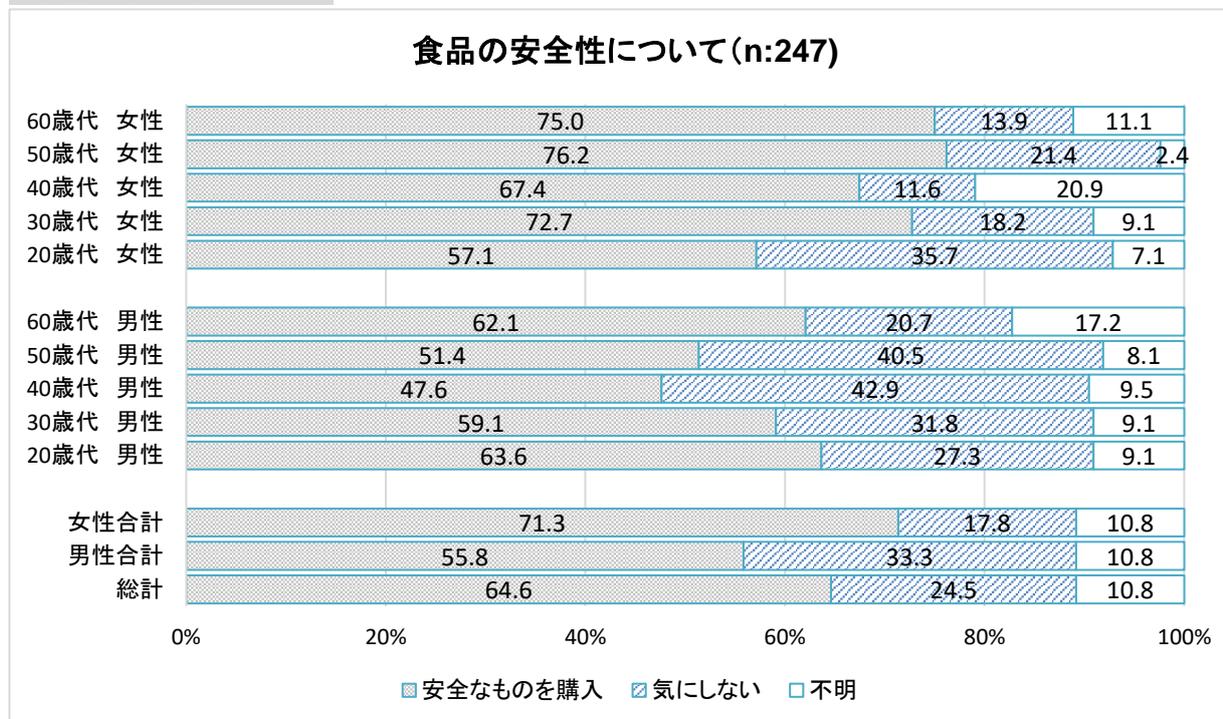
栄養成分表示を『参考にする』割合は、女性が多い。全体：『はい』34.7%（女性42.7%，男性24.2%）

⑦ 現在、毎日の食生活に問題があると感じていますか。



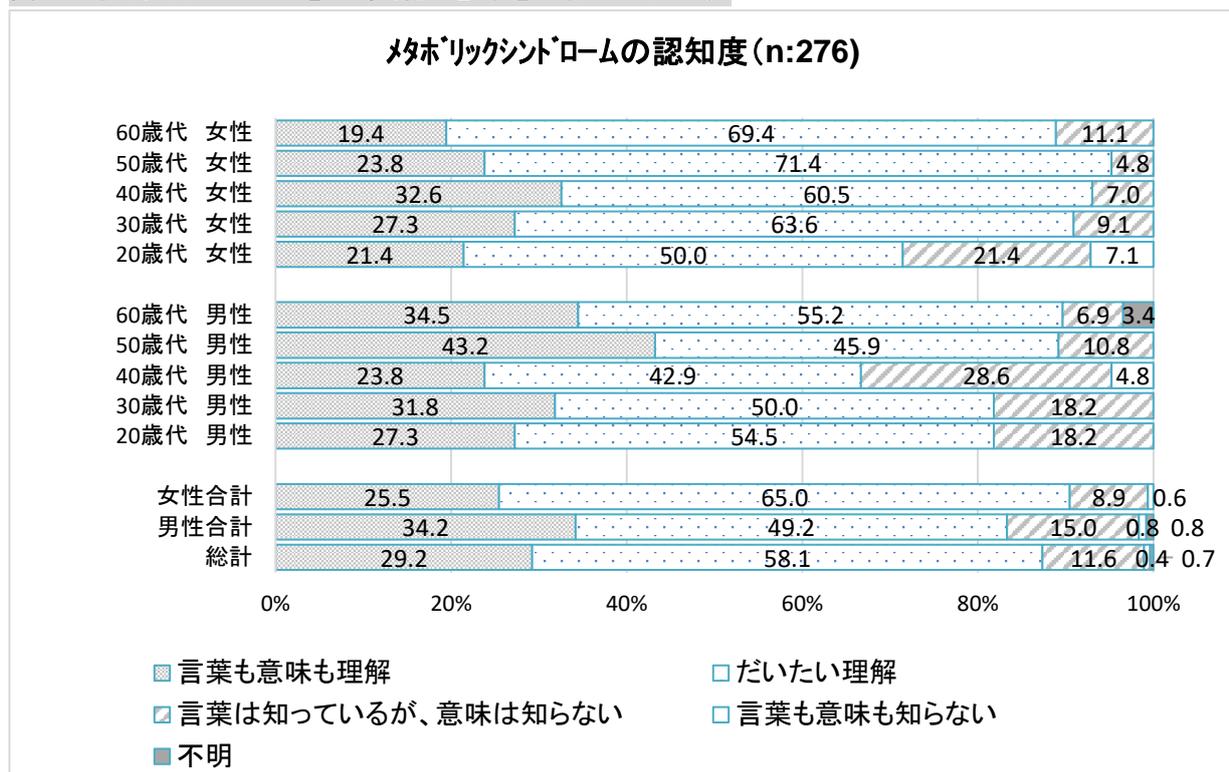
全体の6割が問題があると感じているが、『改善したい』は2~3割で、『改善は難しい・改善するつもりはない』が多い。

⑧ 食品の安全性について



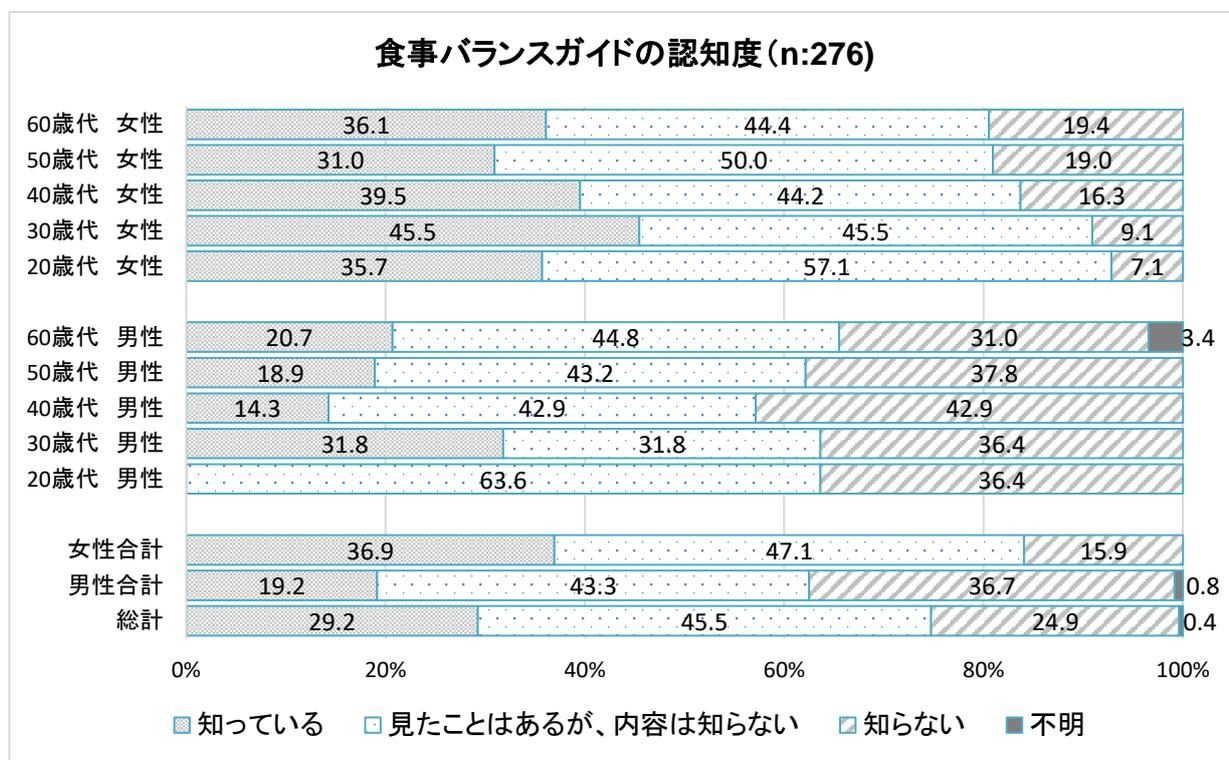
全体の6割が『安全なものを購入するようにしている』と回答。特に30~60歳代の女性が高い。

問9. 『マホリックシンドローム』の言葉と意味をご存知ですか。



言葉の認知度は100%に近い。そのうち8割近くの人が意味まで理解している。

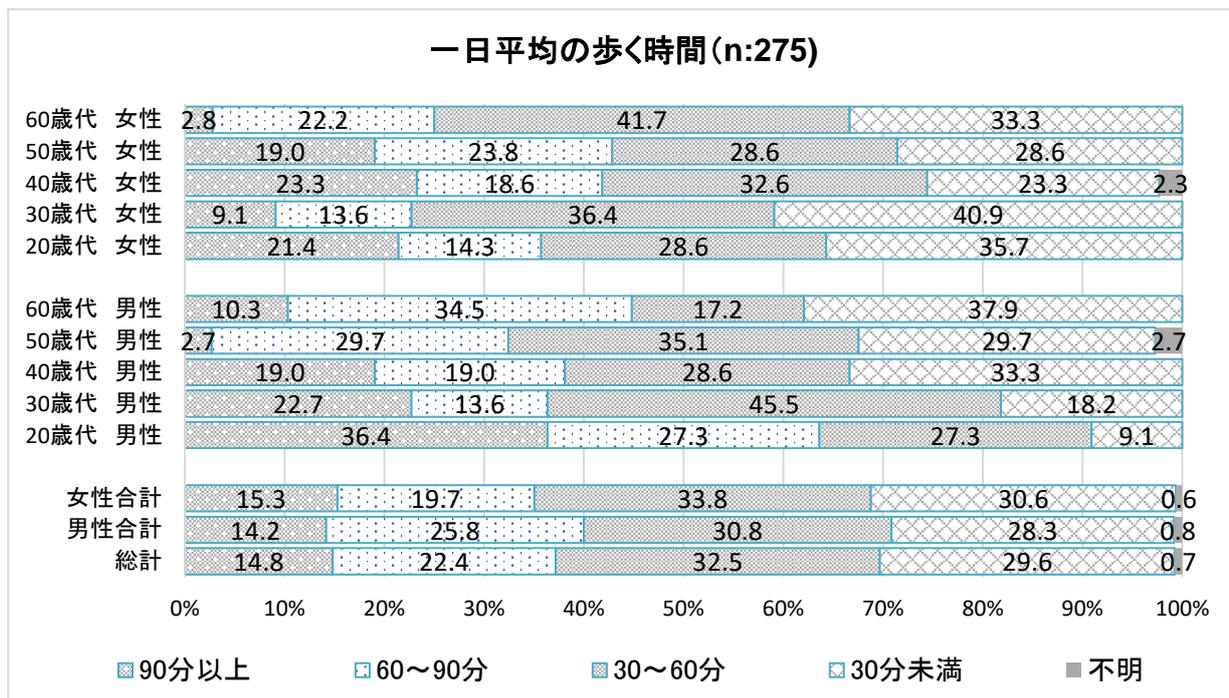
問10. 『食事バランスガイド』の内容をご存知ですか。



認知度は全体の7割程度。そのうち意味まで理解しているものは2~3割程度と低い。

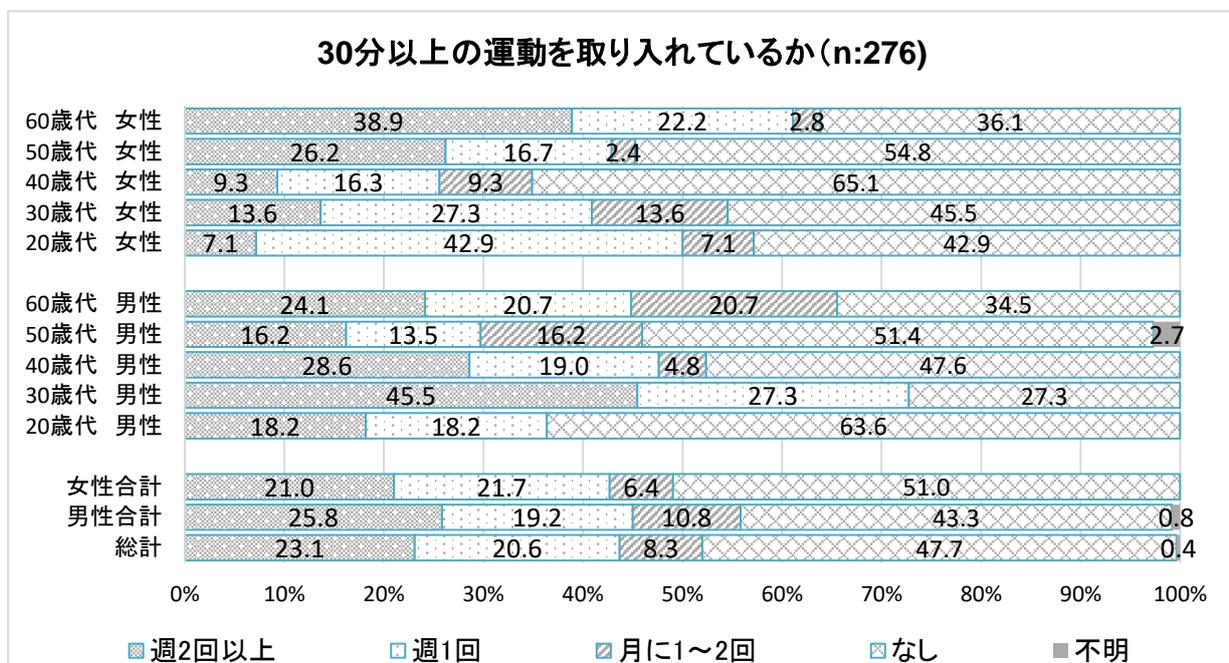
●運動習慣について

問 11. 1日平均してどのくらい歩いていますか。



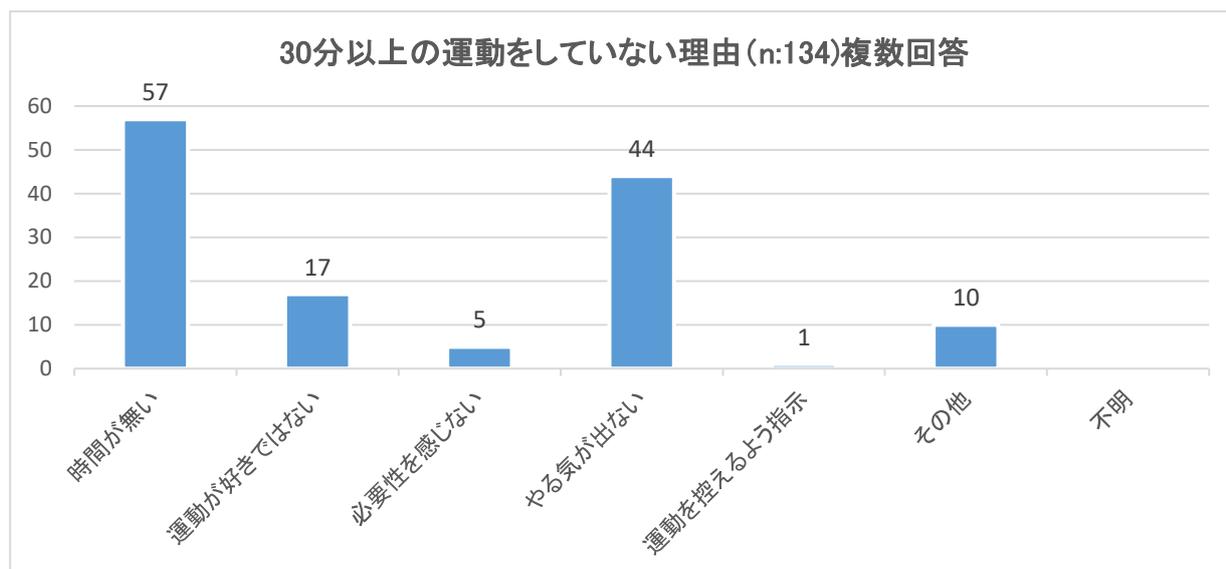
全体では、「30分未満」が男女ともに3割程度いる。しかし、前回（11.3%）と比べ、14.8%と90分以上が増えている。

問 12. 1日の生活の中に、30分以上の運動を取り入れているか。



全体では、30分以上の運動を「していない」人が、47.7%いる。週2回以上と回答したのは、男性25.8%、女性21%となっている。また、前回（22.7%）と比べ、30歳代男性の週2回以上の割合が高くなっている。（全体では23.1%、前回（36.8%）と比較して減少）

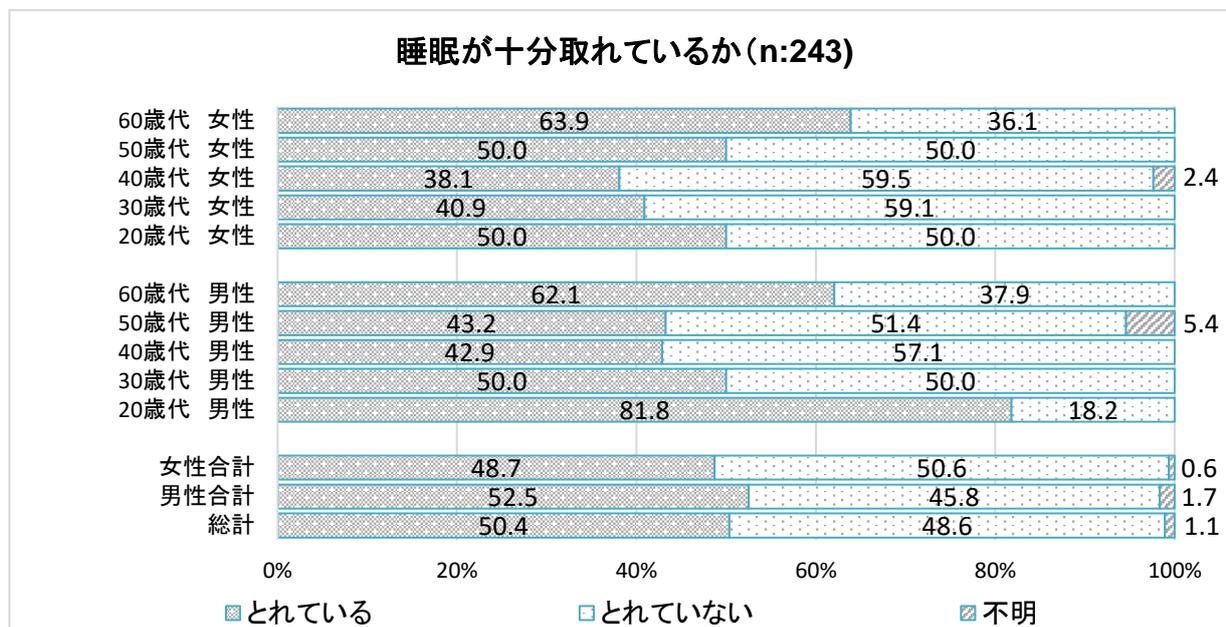
運動しない理由



運動しない理由として、「時間が無い」「やる気が出ない」の順で多い。

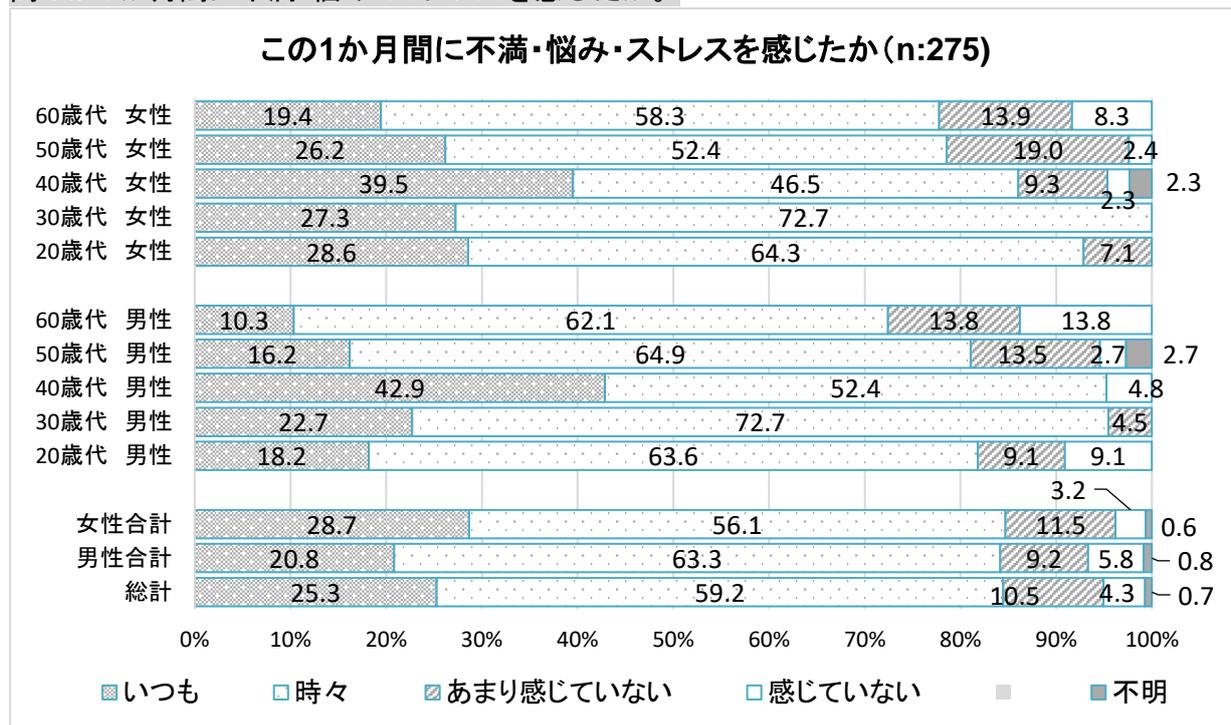
●睡眠, ストレス度, 生きがい

問 13. 普段の睡眠で休養が十分とれていか。



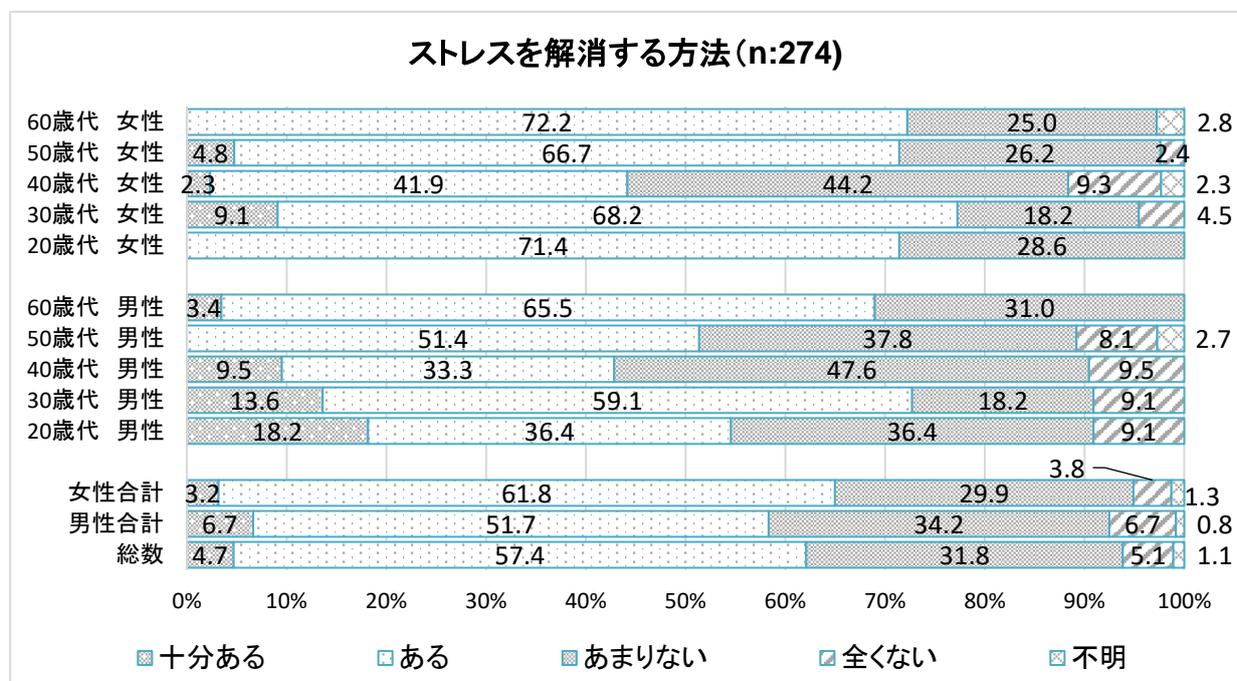
男女ともに約5割が十分な睡眠をとれていない。その中でも、男性は40歳代や50歳代の働く世代に多い。女性は、30歳代や40歳代の子育て世代に多い。全体で「とれている」と回答したのは、50.4%と前回(56.4%)と比較して減少している。

問 14. 1 か月間に不満・悩み・ストレスを感じたか。



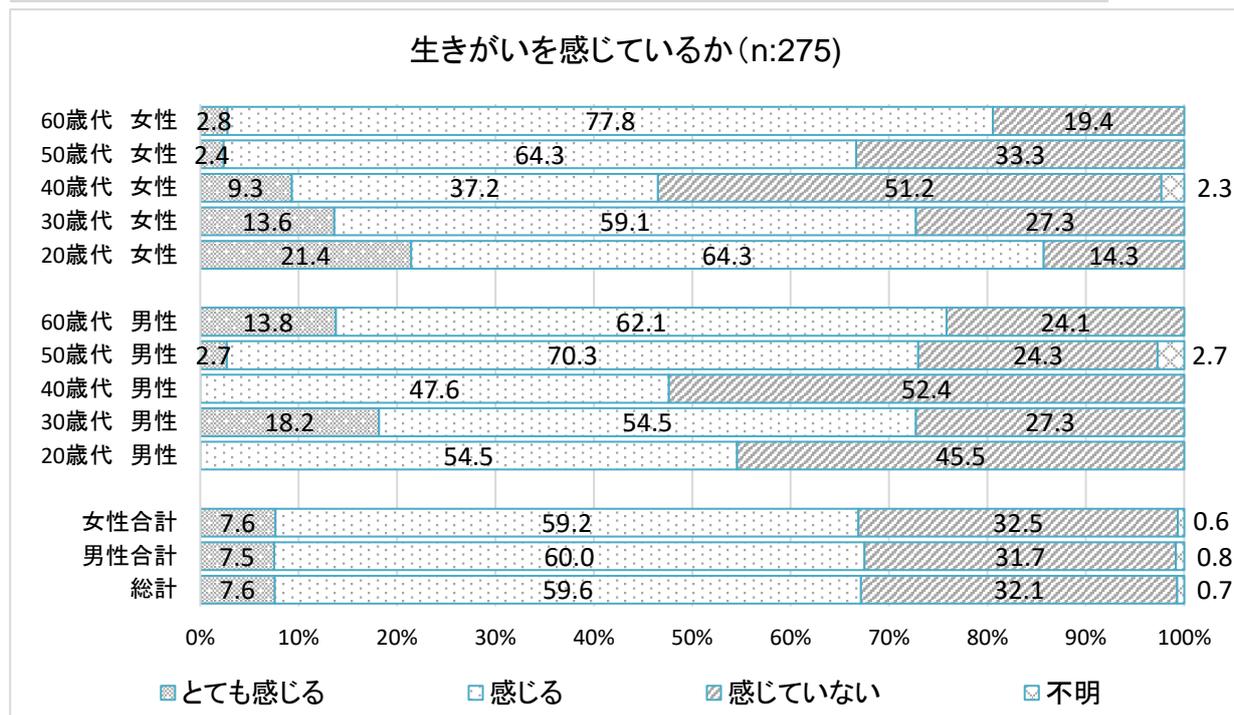
30歳代女性において、回答者全員がストレスを感じている(いつも～時々)。また、男女ともに40歳代は、約4割がいつもストレスを感じている。「いつも～時々」全体では、84.5%で、前回(74.7%)と比較し増加している。

問 15. ストレスを感じた時の解消する方法があるか。



全体で、62.1%が「十分ある～ある」と回答。前回(63.1%)と比較しやや減少傾向。しかし、40歳代の男女ともに5割以上が十分なストレス解消法がない。

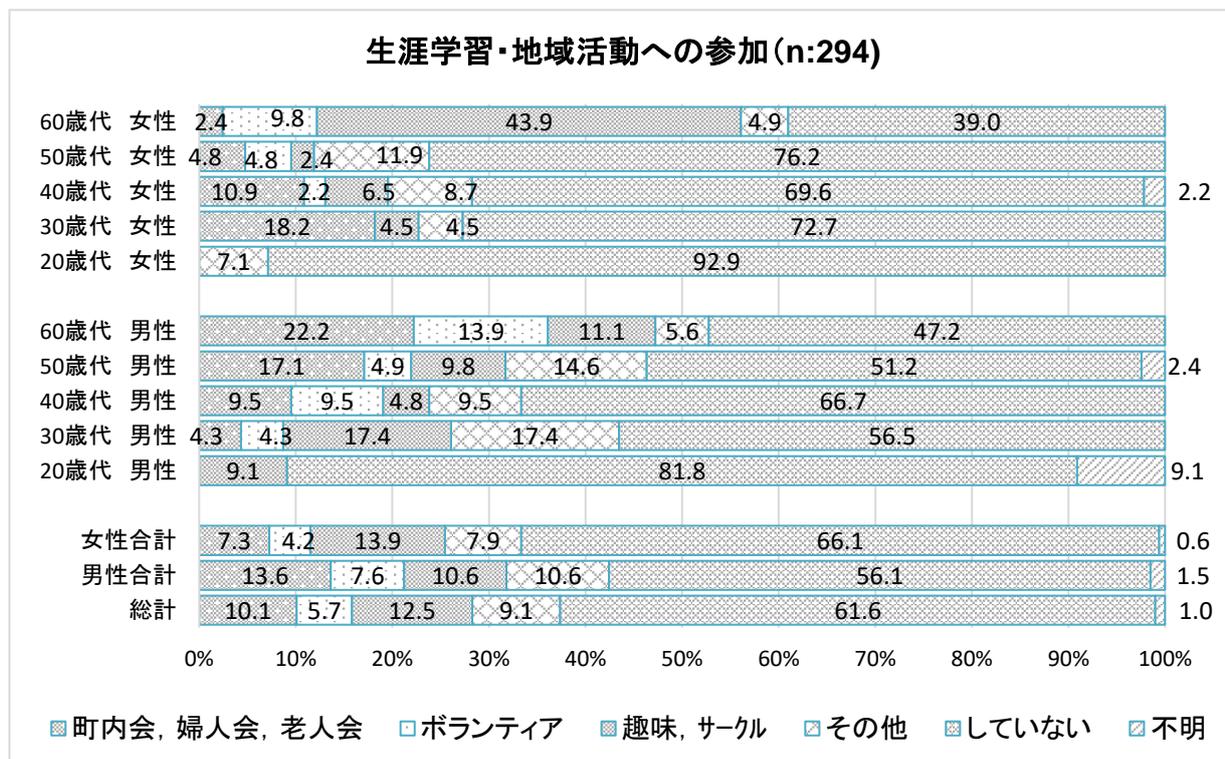
問 16. 毎日の生活に生きがいを感じているか。(仕事や趣味, ボランティア活動)



全体で、「とても～感じる」は67.2%と前回(67.3%)と比較して変わらない。しかし、40歳代においては、男女ともに約5割が生きがいを感じていない。さらに、20歳代男性は、前回(77.8%)と比較して生きがいを感じている人が減少。

●社会参加等

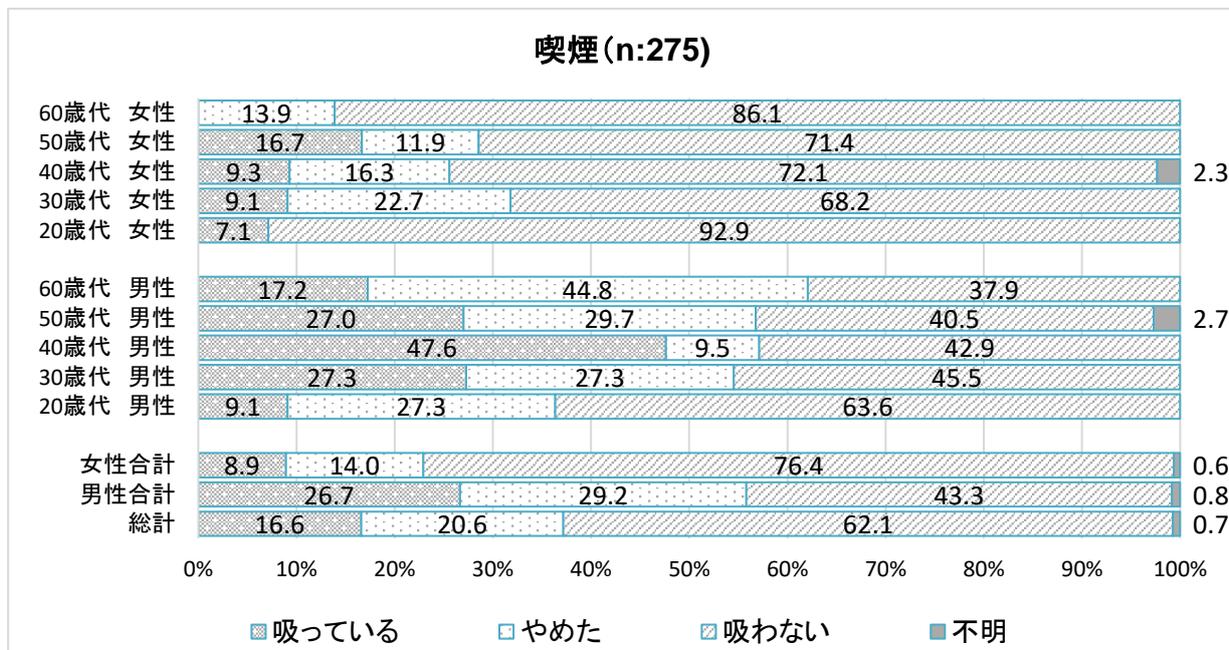
問 17. 生涯学習活動や地域活動に参加していますか。



全体で、何もしていない(61.6%)人が多いが、前回(72.1%)と比較して減少している。また、男性の社会参加が増えており(前回 28.2%), 30歳代と50歳代では、女性より男性の方が社会参加が多い。

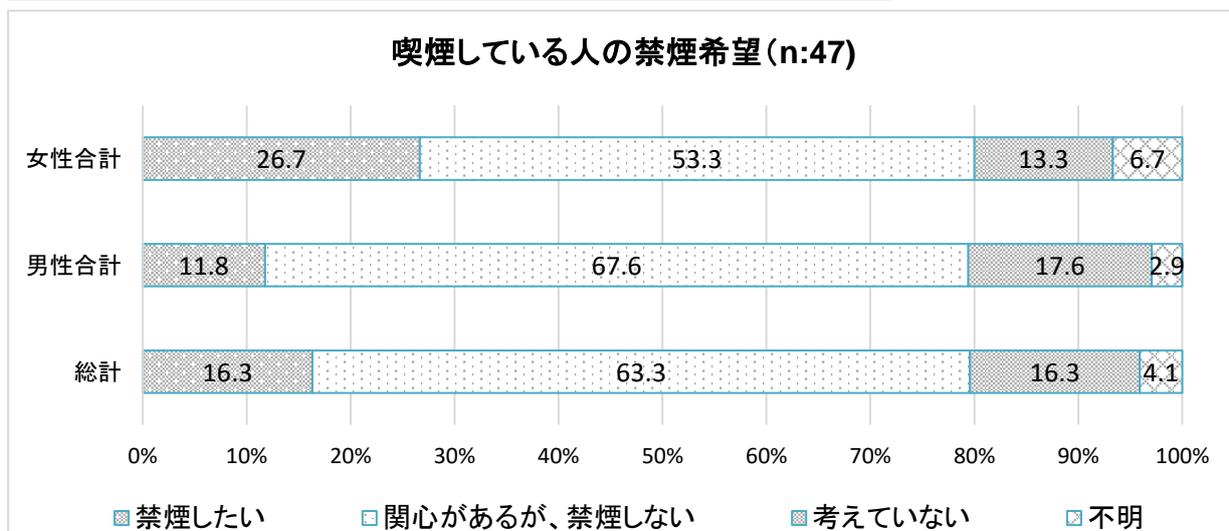
●喫煙・飲酒

問 18. タバコを吸いますか。



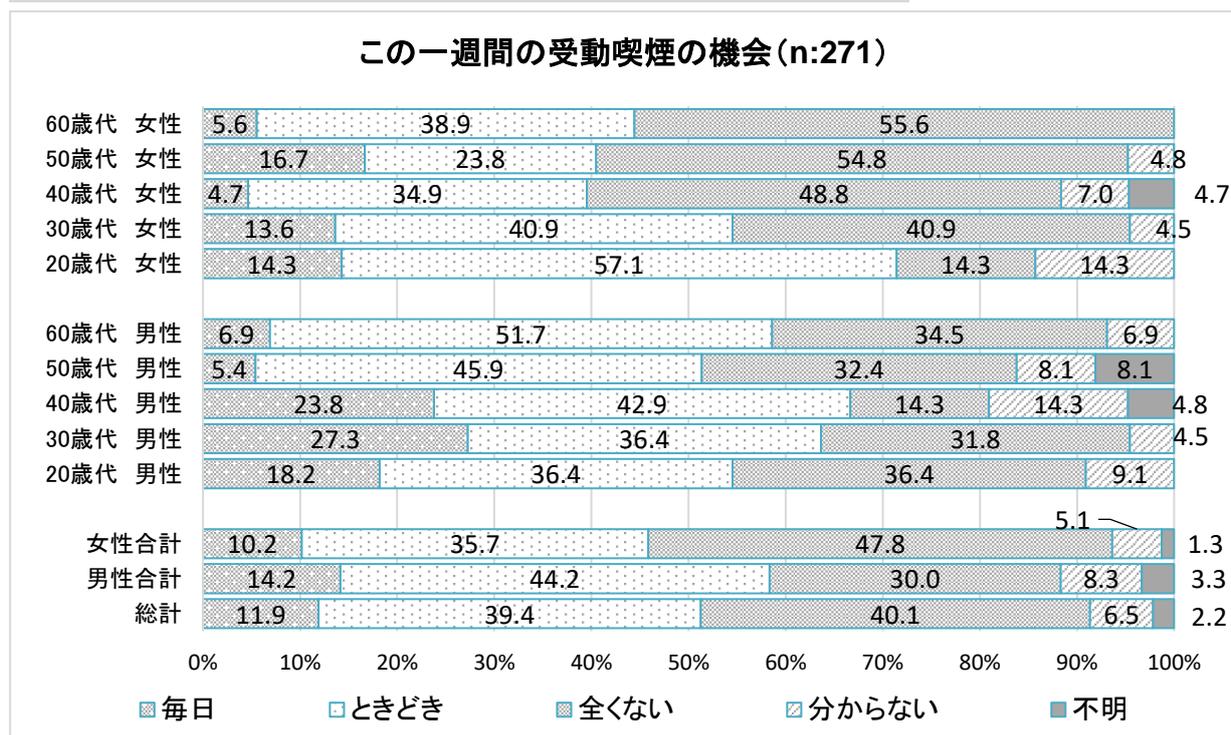
現在も喫煙しているのは、男性 26.7%で女性 8.9%となっており、特に 40歳代男性に多い。やめた人の割合は、男性 29.2%で女性 14%となっており、前回(男性 33.8%, 女性 11.9%)と比べ男性は減少し、女性は増加している。

喫煙者への質問 あなたはできることなら禁煙したいと思うか。



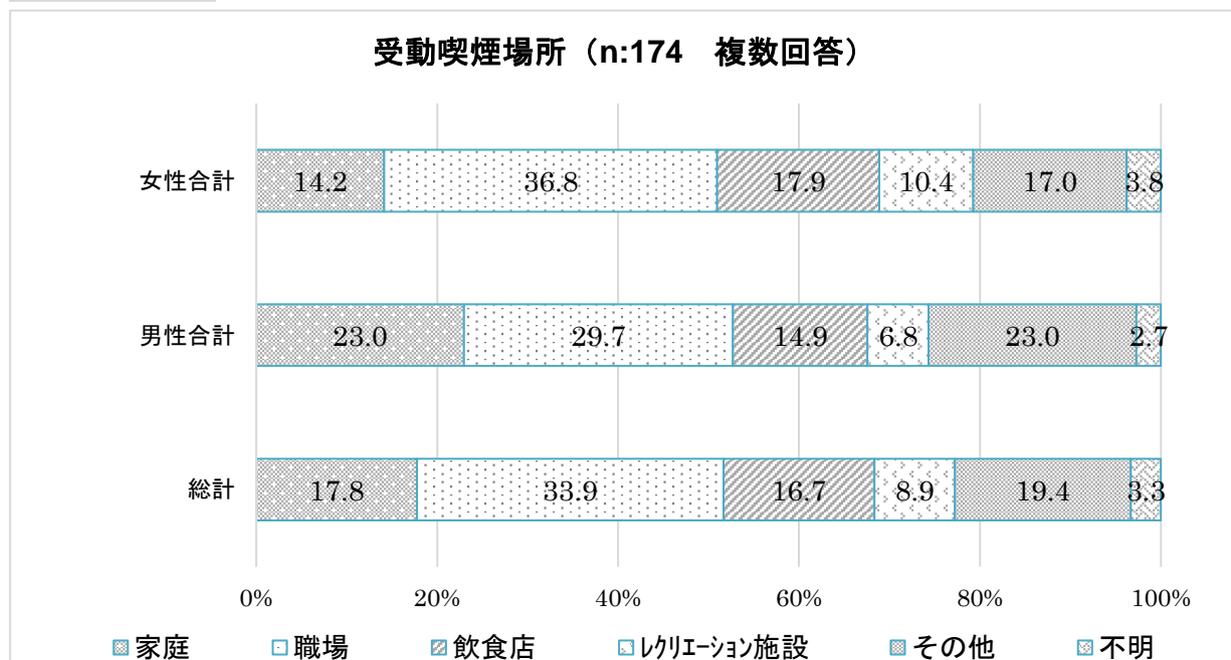
禁煙に関心を持っている人は約 8 割いる。しかし、実際に禁煙に取り組む意欲がある人は 2 割にも満たない。

問 19 この1週間に自分以外の人のタバコの煙を吸い込む機会の有無



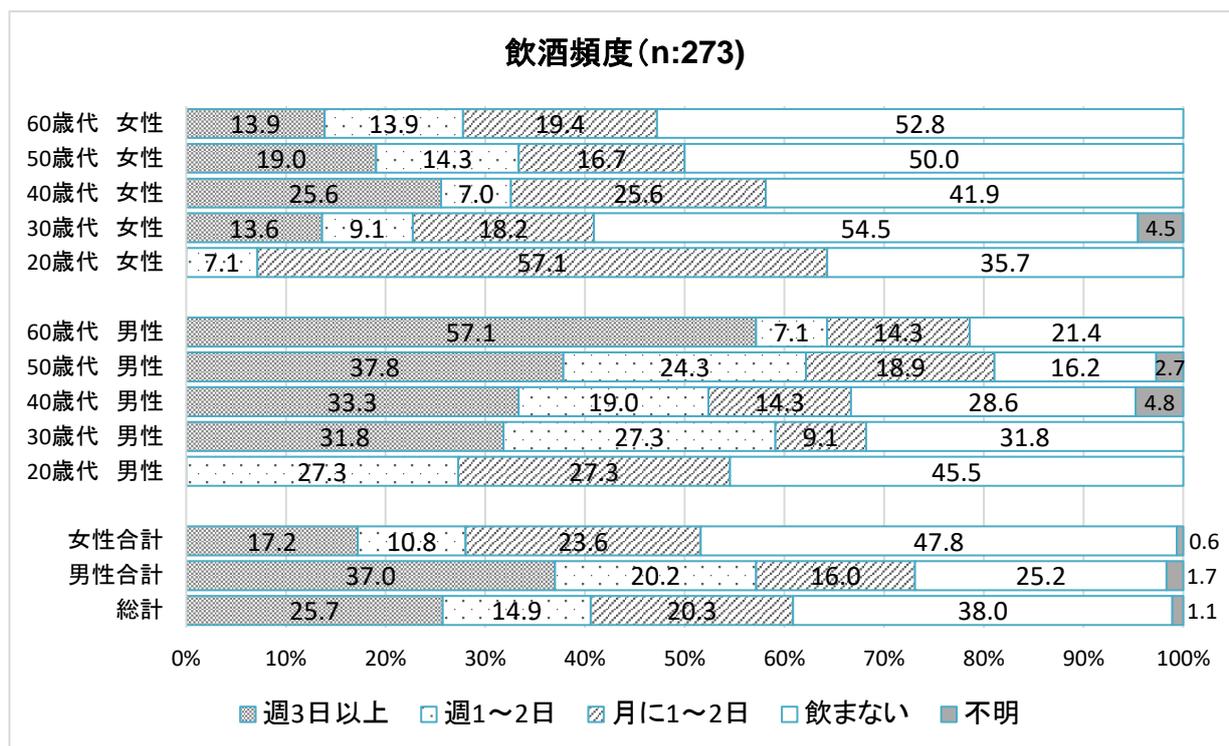
「毎日～ときどき」の割合は、男性 58.4%、女性は 45.9% となっており、40 歳代男性と 20 歳代女性では 6 割以上となっている。全体では、51.3% で前回 (57.7%) と比較して減少している。

受動喫煙の場所



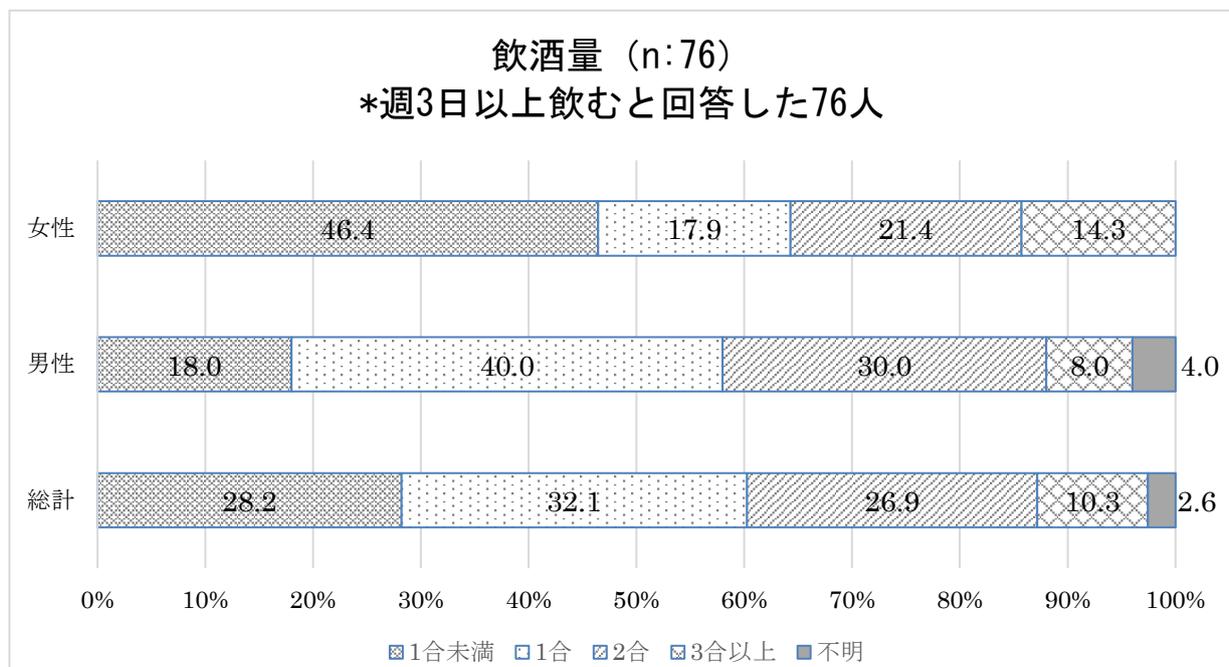
受動喫煙場所として一番多いのは、男女ともに職場となっている。次いで家庭や飲食店で、日頃生活している場所が半分以上を占めている。

問 20. お酒を飲みますか



全体で見ると、男性の方が女性より飲酒頻度は多い(男性 37%, 女性 17.2%)。特に 60 歳代男性では、57.1%が週 3 日以上飲んでいる。しかし、前回(30%)と比較すると 25.7%と減少している。

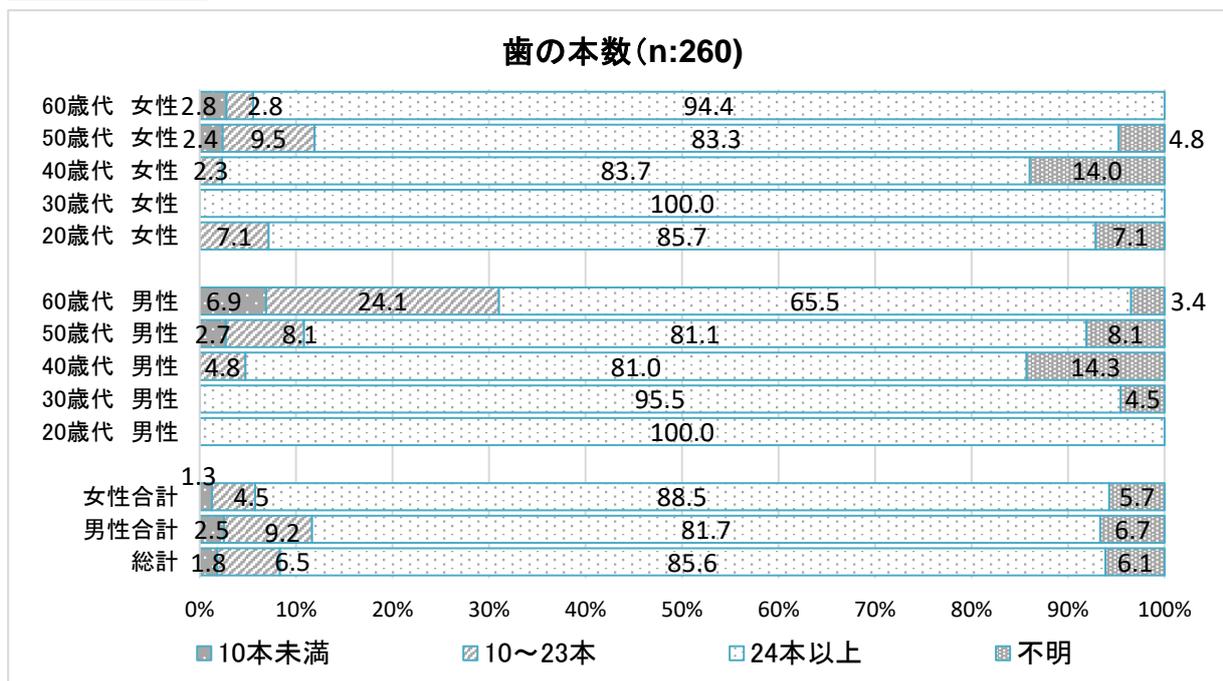
飲酒量



週 3 日以上の飲酒者で 3 合以上飲むと回答した人は少なく、男女共に約半数が 1 合または 1 合未満と回答。しかし、前回(5.9%)と比較すると 10.3%と増加している。

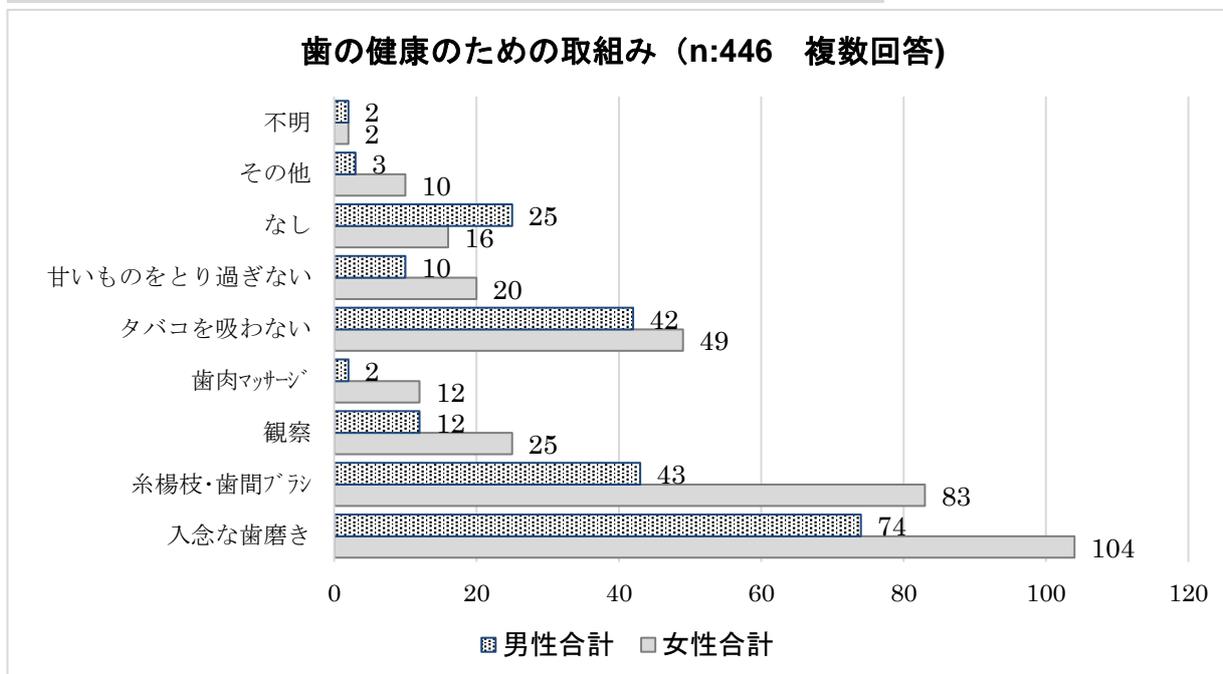
● 歯の健康

問 21. 歯の本数



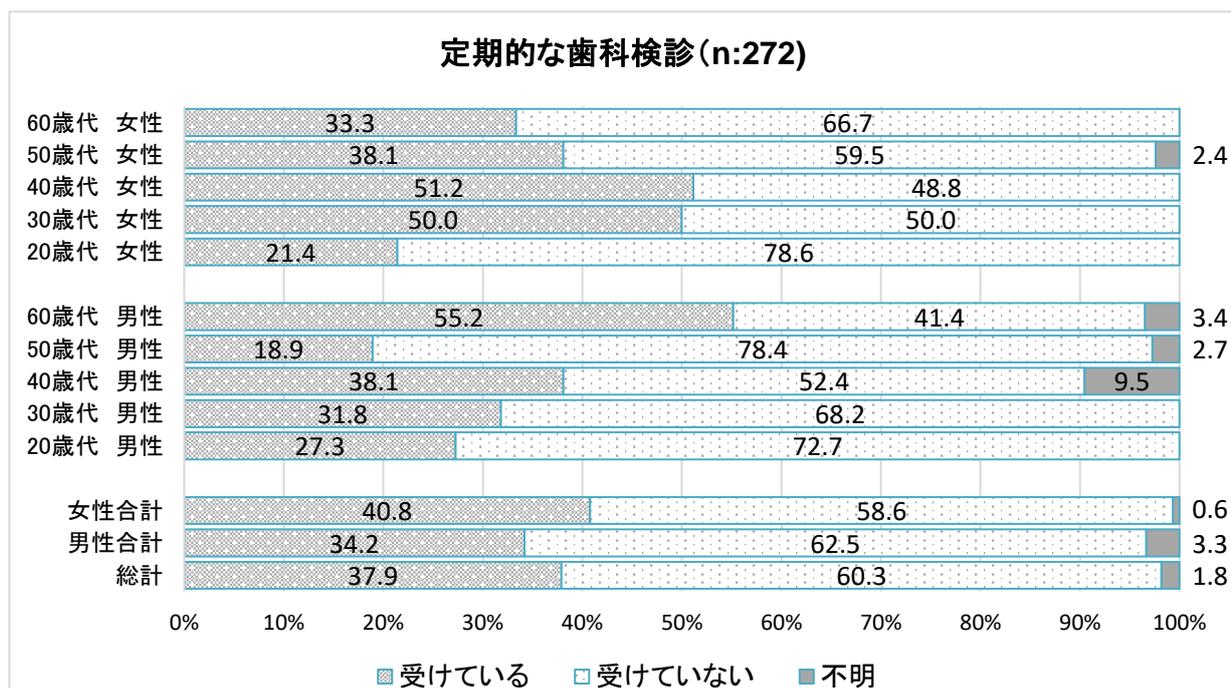
60歳代では、24本以上残っている割合が、男性65.5%で女性94.4%と男女ともに増えている。全体においても、85.6%と前回(77.1%)と比較して増えている。

問 22. この1年間に行った歯の健康を保つための方法（複数回答）



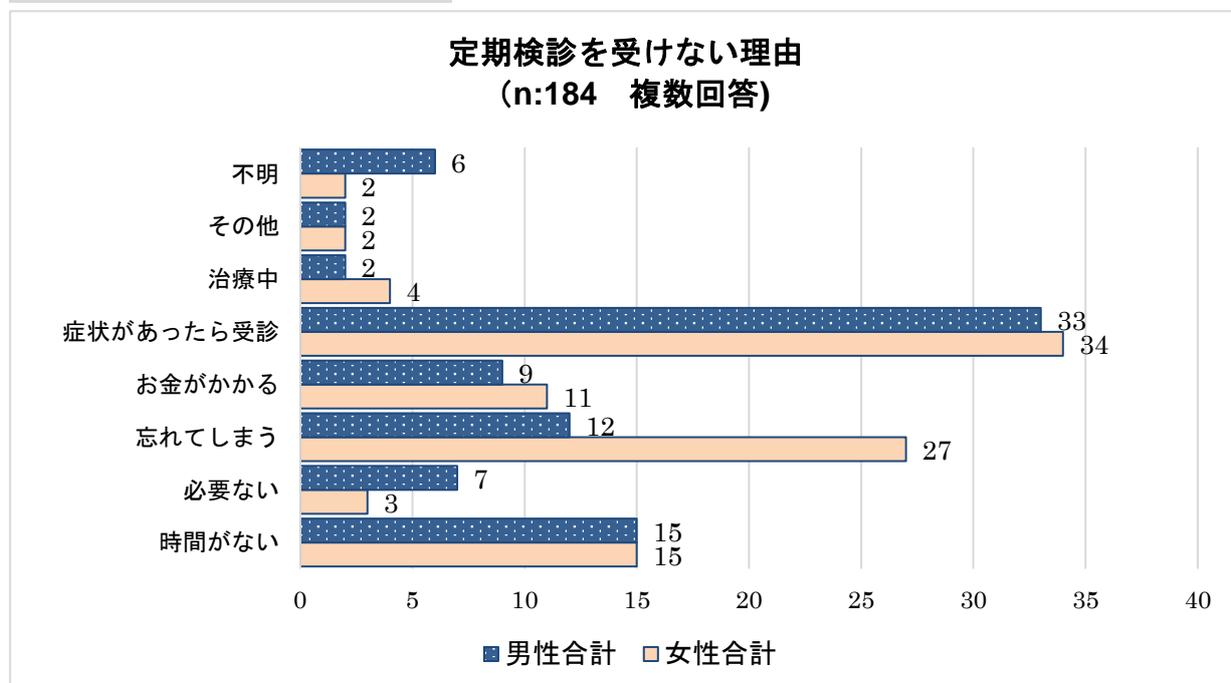
前回と同様「入念な歯磨き」「糸楊枝・歯間ブラシ」など、どの項目においても男性よりも女性の方が取り組んでいる。

問 23. 定期的に歯科検診を受けていますか。



定期的な歯科検診は、全体で37.9%が受けており、前回(25.6%)と比較すると増加している。男性は60歳代が多く、半数以上が定期的に検診を受けている。女性は30, 40歳代が多く、その後は減少傾向にある。

定期的な歯科検診を受けない理由



定期的な歯科検診を受けない理由として「症状があったら受診する」と回答した人が多い。また、「時間がない」「忘れる」といった回答も多いが、「必要ない」と回答した人は少ない。

自由記載欄へのご意見

健康づくりアンケートを実施した際に出された意見や町に期待する健康づくり施策（自由記載）について、延べ29人の方から意見をいただきました。

類型	意見（要旨）
運動の習慣・ 運動の機会	幼少期の習慣が大人になっても続くと感じるため、フリフリに代わる子ども向けリズム体操など運動の苦手な子でもできるものがあるとよい。
	土日はテニスで健康維持
	町内でウォーキングやヨガ、体操などのイベントがあれば参加してみたい。老若男女問わず体を動かす機会が増えるきっかけ作りをして欲しい。ゴミ拾いを兼ねたウォーキングがあるといいと思います。
	現在休職中なので仕事を始めると生活が変われると思っている。太っているので運動しようと思いついたが昇り降りを毎日していたら膝を痛めて歩くのも大変になった。
施設・ 環境の整備	大学と共同で町営のスポーツジムを作って欲しい。
	無料の運動施設を作って欲しい。（相談指導員もいるとよい）日陰やベンチのある遊歩道や広い公園もあるとよい。がんや病気の人の運動指導もして欲しい。
	子どもも大人も運動できる公園。「1週すると1kmです」等の掲示。プール、ジムがあるとよい。
	自転車公園や楽しく歩ける公園があれば
	利根町に運動ができる環境を整えて欲しい。例えばゴルフ練習場を整備し、誰でも練習ができるようにしたい。
	ウォーキングが健康に良いのは分かるが田んぼばかりで飽きてしまう。公園や広場に遊びながら運動できるような運動器具があれば楽しいのに。
	公園に大人用の運動器具を設置していつでもできると良いと思います。
安く利用できるジムのような施設を大学内に作って一般の人でも利用できるようにしてほしい。（平日の22時まで）健康な生活をしている人には町からプレゼントが欲しい。中学校の体育館を夜間一般開放して欲しい。健康になるためのガイドラインを作って小中学校・各家庭に配布して欲しい。	
（健診） 検診	乳がん検診をどの年齢でも受けられるようにしてほしい。特に20代で発症すると進行が早く手遅れになる場合が多いのに、受けられず不安。
	かかりつけ医で無料検診を受けたい
進食育の 推進	親子で参加できる料理教室があれば・・・
	食事バランスを気遣うようにしている
	コレステロールの薬を飲んでいますがなかなか下がらないので、良い食品は無いでしょうか。
医療	かかりつけ医でなく、かかりつけ薬局や薬剤師をもつことを行政も啓発していくべきである。
禁煙	タバコをやめたいので、やめられる方法があればいいなと思います。
歯科	歯の定期健診を年3~4回したいので1回500円~1,000円でできたら良いかと思います。
	歯科検診をどこでもOKに
欲情し 報いが	町で相談を実施しているのは知っているが、足を運ばずに気軽に情報を取得したい。
	日頃歩くことを意識しているが、運動のために歩くという時間がなかなかとれていない。アドバイスがあれば教えてください。
その他	日本人の「働きすぎ」が改善されれば、体を気にかける余裕ができ、心も身体も健康でいられると考えます。
	アンケートの職業欄に「学生」を付け足したほうが良いと思います。

健康づくりとね 21 第3次計画策定の経過

時期	内容
平成30年度	・アンケート調査（1000名）実施 ・結果集計
令和元年7月中旬まで	内部作業 ・アンケートの結果分析・課題の整理
令和元年7月18日	第1回策定会議 ・第3次計画策定スケジュール検討 ・アンケート分析結果の報告
令和元年8月～	内部作業 ・第2次計画の評価・達成状況検討 ・第3次計画目標値の設定案作成 （町総合振興計画・国・県健康づくり計画との整合） ・第3次推進計画と行動計画（案）の作成
令和元年10月16日	第2回策定会議 ・第2次計画の評価及び取組み実績・達成状況確認の確認 ・第3次推進計画と行動計画作成 ・第3次計画指標及び目標値の設定
令和元年10月下旬 ～11月	内部作業 ・第3次計画（案）の作成
令和元年12月2日	第3回策定会議 ・第3次計画（案）の検討
令和元年12月～ 令和2年1月	パブリックコメント（意見公募）
令和2年2月	パブリックコメントの意見と対応について検討 町長への答申
令和2年3月	各課・各種団体へ配布 町ホームページへ一般公開

利根町健康づくり推進協議会委員および計画策定会議委員名簿（平成30年度～令和元年度）
（順不同・敬省略）

氏名	所属	備考
谷畑 英一	医師会	
平田 章	歯科医師会	
西牟田 貴美子	歯科衛生士会	
飯嶋 富雄	国保運営協議会	
市川 英夫	区長会	
中野 傳功	利根町民生委員児童委員協議会	
市村 俊勝	社会福祉協議会	
河村 嘉浩 中田 洋	J A 竜ヶ崎わかくさ支店（平成30年度） J A 水郷つくばわかくさ支店（令和元年度）	
風間 富江	食生活改善推進員協議会	会長
若泉 富雄 三上 正芳	老人クラブ連合会（平成30年度） 老人クラブ連合会（令和元年度）	
伊藤 義朗	体育協会	副会長
白旗 テイ	利根フリフリクラブ	
堀内 英治 荒木 忠臣	利根町リハビリ体操指導士の会（平成30年度） 利根町リハビリ体操指導士の会（令和元年度）	
仲田 義弘	町内校長会	
大野 恵美 大竹 美樹	町内小中学校栄養教諭（平成30年度） 町内小中学校栄養教諭（令和元年度）	
花嶋 美清雄 石井 公一郎	利根町町議会 厚生文教常任委員長（平成30年度） 利根町町議会 厚生文教常任委員長（令和元年度）	
青木 正道 藤波 勝	行政（企画課／平成30年度） 行政（企画課／令和元年度）	
番場 茂	行政（保険年金課）	
田口 輝夫 中村 寛之	行政（生涯学習課／平成30年度） 行政（生涯学習課／令和元年度）	
弓削 紀之 布袋 哲朗	行政（学校教育課／平成30年度） 行政（学校教育課／令和元年度）	
永田 幸夫	行政（経済課）	
蜂谷 忠義	行政（福祉課）	
狩谷 美弥子	事務局（保健福祉センター）	
勝村 健 大津 聖二	事務局（保健福祉センター／平成30年度） 事務局（保健福祉センター／令和元年度）	
矢野 玲子 山崎 恵美	事務局（保健福祉センター／平成30年度） 事務局（保健福祉センター／令和元年度）	
山田 博子	事務局（保健福祉センター）	
小濱 千佳	事務局（保健福祉センター）	
林原 有佑	事務局（保健福祉センター）	

【健康づくりとね21】
第3次利根町健康づくり計画
(令和2年3月発行)

利根町保健福祉センター

300-1632

茨城県北相馬郡利根町221番地1

TEL 0297-68-8291

FAX 0297-68-9149