

西桂町 健康増進計画

平成 31 年 (2019) 年 3 月
西 桂 町

～ 目 次 ～

第1章	はじめに	1
1	計画策定の趣旨	1
2	計画の位置づけ	2
3	計画の期間.....	3
4	計画の推進.....	3
第2章	データからみえてくる西桂町の健康づくりに関する現状と課題	4
1	統計データからみる現状と課題.....	4
2	アンケート結果からみる現状と課題.....	11
	（1）アンケート調査の概要	11
	（2）アンケート調査結果.....	12
第3章	計画の基本的な考え方	32
1	計画の基本理念	32
2	計画の基本目標	33
3	施策の体系.....	34
第4章	施策の展開	35
1	【基本目標1】 健康寿命延伸のための健康的な生活習慣の実践.....	35
	（1）栄養・食生活	35
	（2）身体活動・運動	37
	（3）休養・こころの健康	39
	（4）喫煙・飲酒・薬物.....	40
	（5）歯・口腔の健康	42
2	【基本目標2】 生活習慣病予防と重症化予防を中心とした健康づくり	43
	（1）健康診査・各種がん検診.....	43
3	【基本目標3】 社会生活を営むために生涯を通じた健康づくり	45
	（1）次世代の健康.....	45
	（2）高齢者の健康.....	47
4	【基本目標4】 地域の健康づくりの推進	48
	（1）健康を支え、守るための社会環境の整備	48
第5章	計画の推進にあたって	49
1	計画の推進体制	49
2	計画の進捗管理	50
第6章	資料編	51
1	西桂町健康増進計画策定委員会 設置要綱	51
2	西桂町健康増進計画策定委員会 委員名簿	53
3	策定経過	54

第1章 はじめに

1 計画策定の趣旨

わが国では、医学の急速な進歩や生活水準・福祉の向上などで、年々、平均寿命が伸び続け、世界有数の長寿国の地位を維持しています。しかし、その一方、生活習慣の欧米化や食生活の変化などに伴い、高血圧や糖尿病、肥満といった生活習慣病が増加しており、これらが原因の一つとなる認知症や要介護者の増加が大きな社会問題となっています。現在は、このようなライフスタイルの多様化・変化に起因する生活習慣病やこころの病などを患う人々が増加しており、生活習慣病の発症予防や重度化予防、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上などにより、平均寿命ではなく、健康寿命のさらなる延伸や生活の質（QOL：Quality of Life）の向上に向けて取り組む時代となっています。

こうした社会状況を踏まえて、国においては、2000年に“21世紀における国民健康づくり運動”として策定した『健康日本21』を2013年に見直し、「健康格差の縮小」「生活習慣病の発症予防と重度化予防」「社会全体として相互に支えあいながら健康を守る環境の整備」「社会生活を営むための必要な機能の維持・向上」を新たに盛り込んだ『健康日本21（第2次）』を公表し、国民の健康づくりを推進しています。

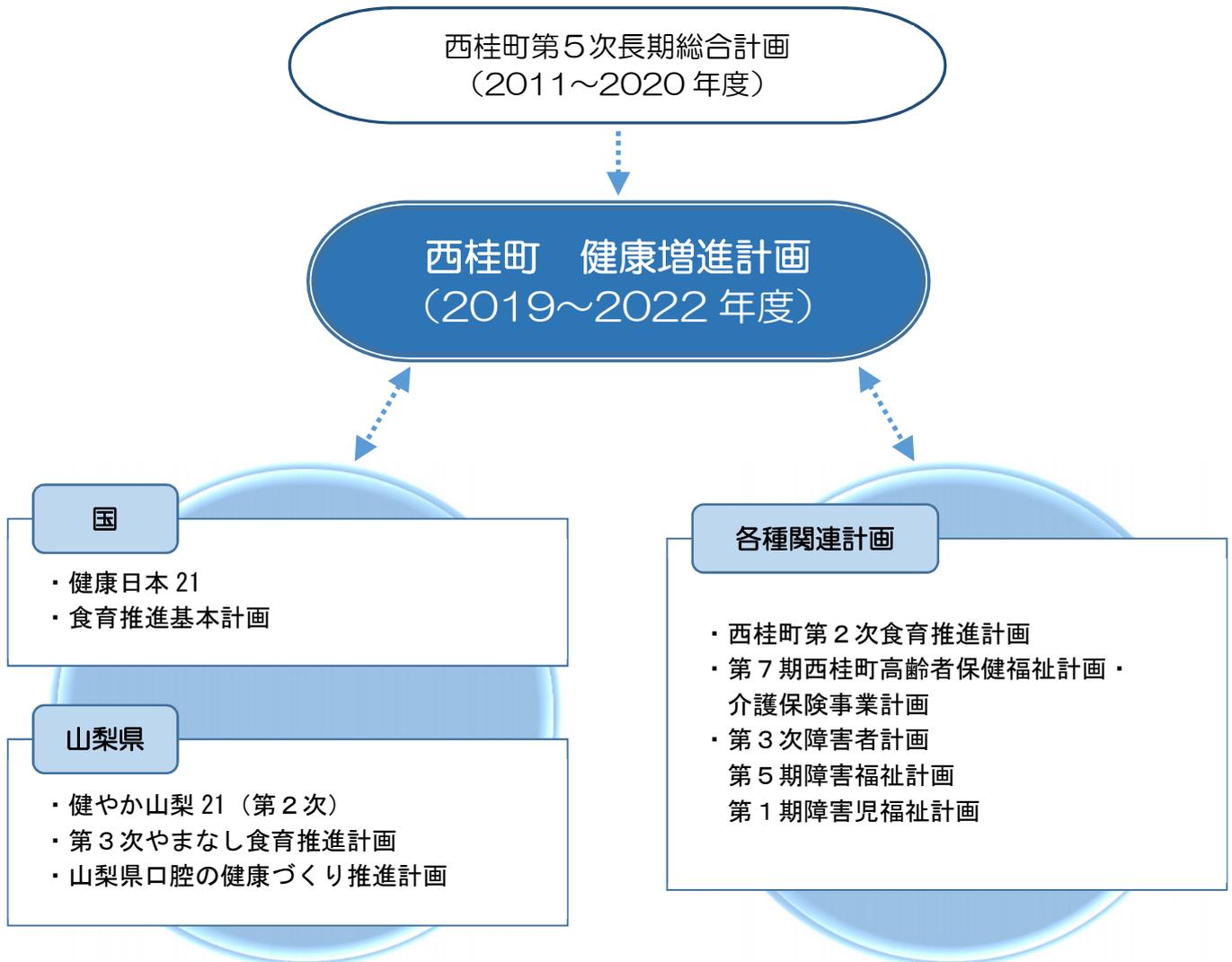
また、山梨県においては、2013年に『健やか山梨21（第2次）』を策定し、生活習慣病の発症予防や重度化予防を図り、いきいきと健やかな生活を送ることを目標に掲げて、様々な取り組みを進めています。

本町においても、町民の健やかな生活や健康寿命の延伸を目標に『西桂町健康増進計画』を策定し、住民一人ひとり自らが健康づくりを実践し、心身ともに健康的な生活を送れるように取り組んでいきます。



2 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条第2項の規定に基づく、市町村健康増進計画に位置づけられます。本計画は、「西桂町第5次長期総合計画」を上位計画とし、関連諸計画との整合・連携を図ります。



3 計画の期間

本計画の計画期間は、関連している「西桂町第2次食育推進計画」と目標年度を揃えるため、2019年度から2022年度の4年間とします。

また、2023年度から「健康増進計画」と「食育推進計画」を一体的に策定することで、より効果的な取り組み・施策を推進していきます。



4 計画の推進

健康づくりは町民が主役であるため、町民一人ひとりがそれぞれの健康観に基づいて、主体的に行動する過程を重視し、本計画を策定しています。

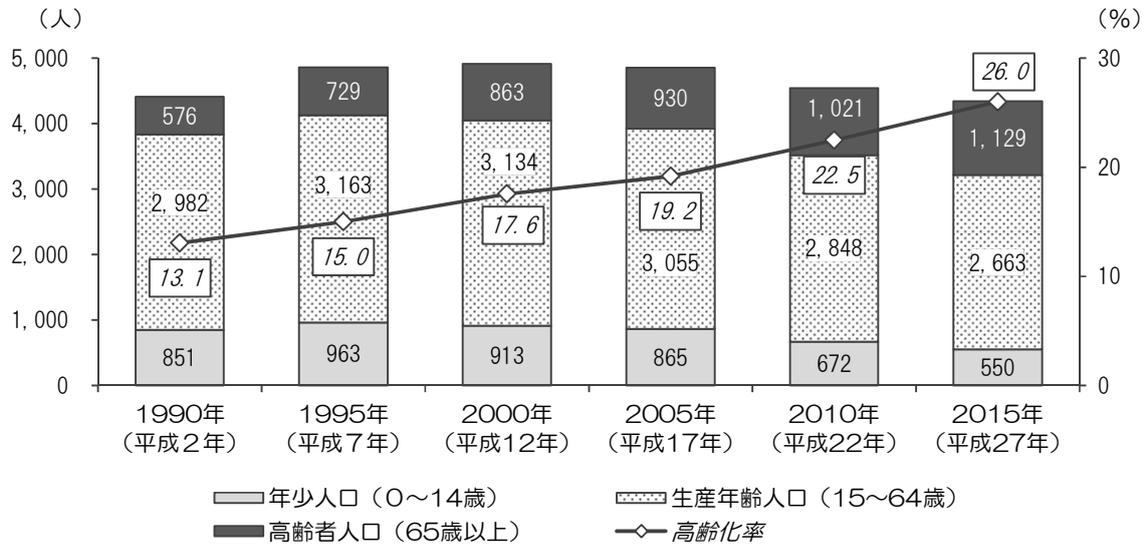
本計画の効果を十分に発揮するためにも、町民が参加し、関与することを基本とします。町民を核として、関係機関・団体・事業所・行政などがそれぞれの特性を活かしつつ連携・協議することによって、町民一人ひとりの健康づくりを支援します。

第2章 データからみえてくる西桂町の健康づくりに関する現状と課題

1 統計データからみる現状と課題

【現状】

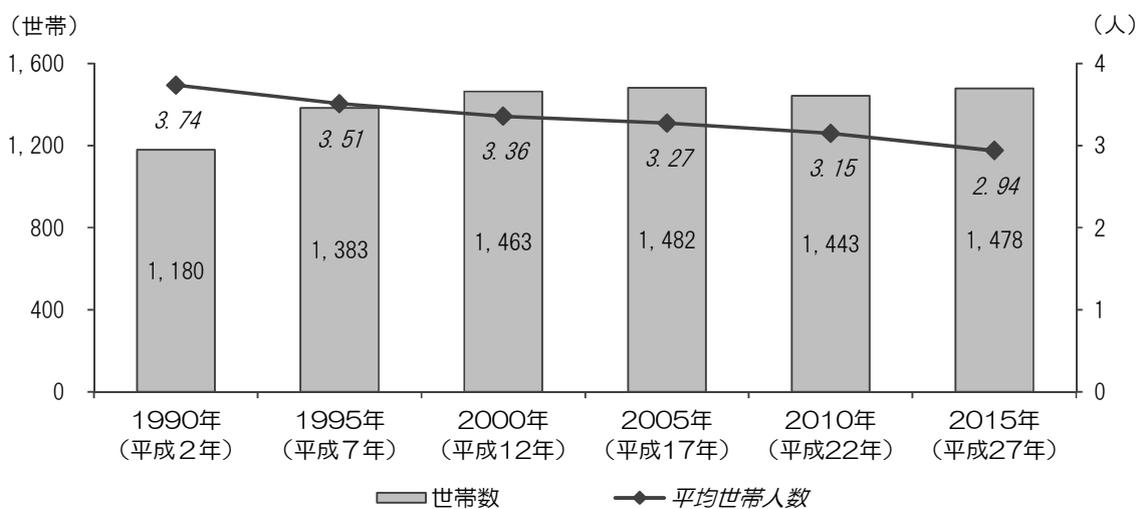
(1) 年齢3区分別人口



資料：国勢調査

年齢3区分別人口をみると、2015年では年少人口が550人、生産年齢人口が2,663人、高齢者人口が1,129人となっています。また、高齢化率は26.0%となっており、1990年以降上昇傾向にあります。

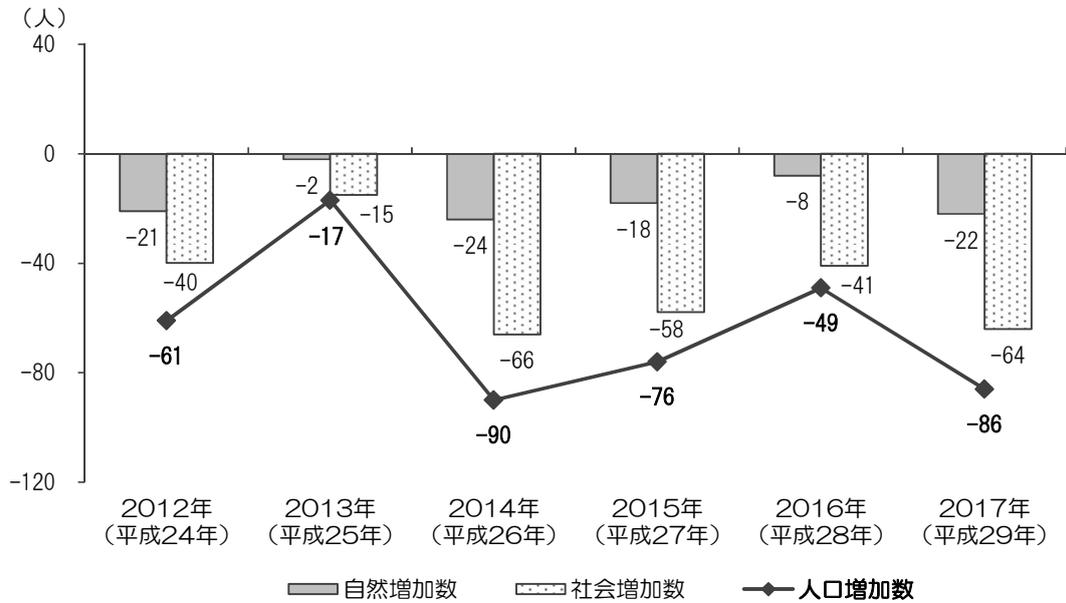
(2) 世帯数



資料：国勢調査

世帯数をみると、平成27年では1,478世帯、平均世帯人数は2.94人となっています。1990～2000年にかけては増加傾向にありますが、それ以降は増減を繰り返しています。

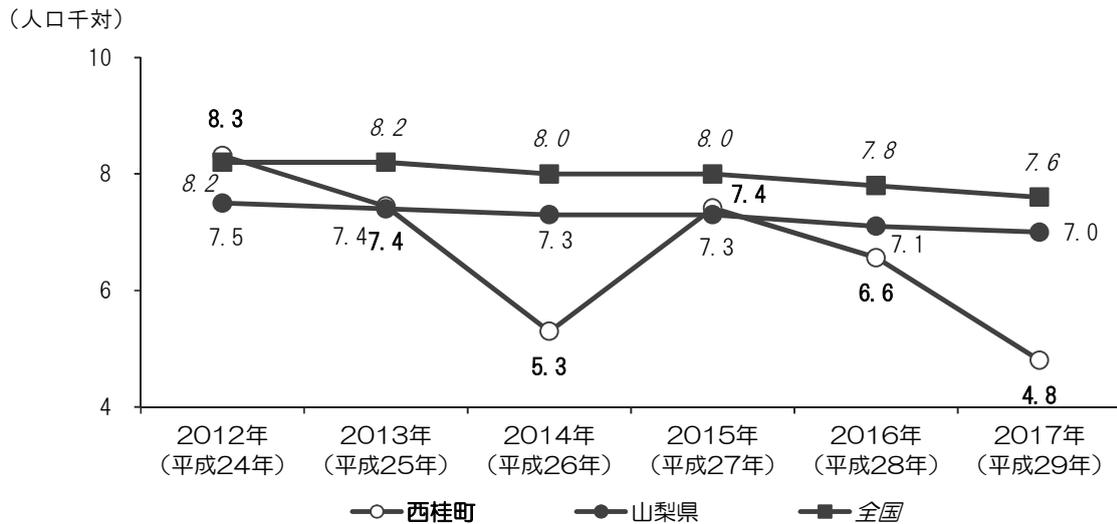
(3) 人口動態



資料：山梨県常住人口調査結果報告

人口動態をみると、2017年の自然動態は22人減少、社会動態は64人減少となり、増減は86人減少となっています。

(4) 出生率

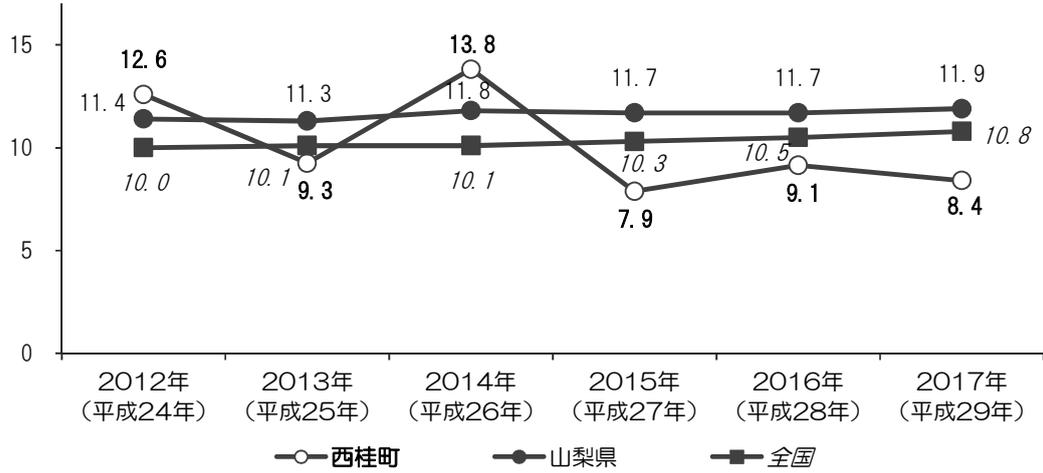


資料：人口動態統計

出生率をみると、2017年は4.8（人口千対）となっており、山梨県や全国を大きく下回っています。

(5) 死亡率

(人口千対)



資料：人口動態統計

死亡率をみると、2017年は8.4（人口千対）となっており、山梨県や全国を下回っています。

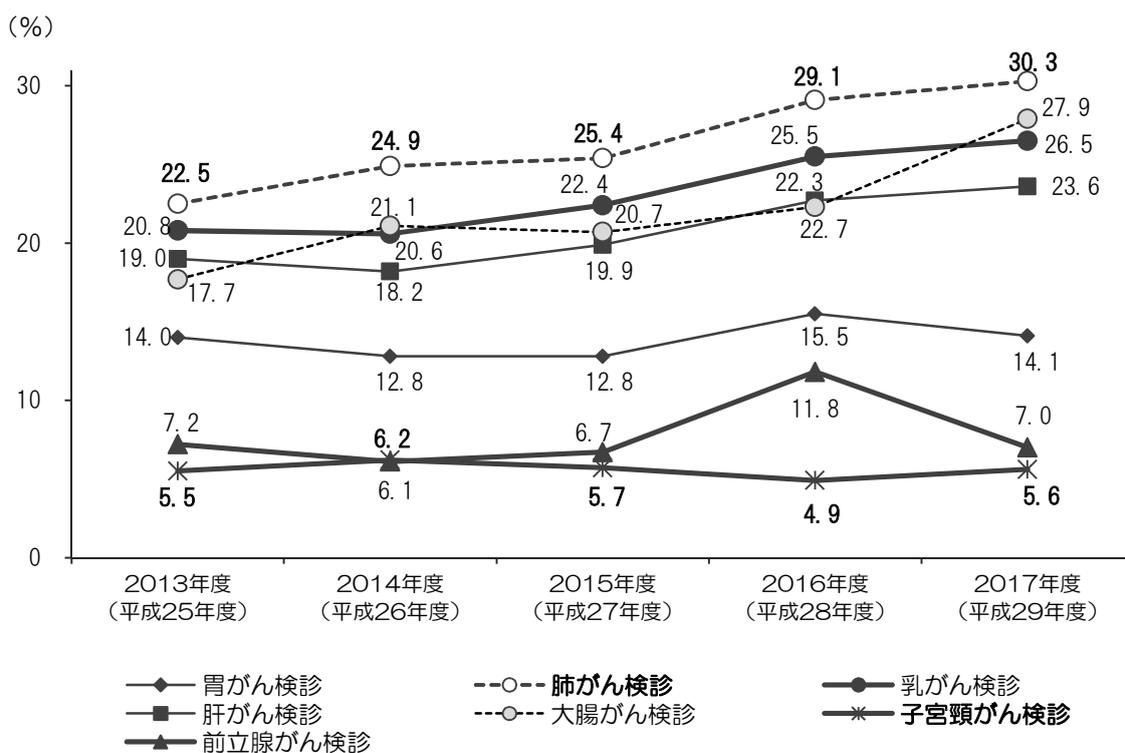
(6) 5大死因別死亡数

		(人)					
		第1位	第2位	第3位	第4位	第5位	
2016年 (平成28年)	西桂町	死因	悪性新生物	心疾患 (高血圧性除く)	脳血管疾患・肺炎		老衰
		死亡数	16	7	各3		2
	山梨県	死因	悪性新生物	心疾患 (高血圧性除く)	老衰	脳血管疾患	肺炎
		死亡数	2,467	1,325	897	889	801
2017年 (平成29年)	西桂町	死因	悪性新生物	心疾患 (高血圧性除く) ・老衰		慢性閉塞性肺疾患	脳血管疾患
		死亡数	14	各5		4	2
	山梨県	死因	悪性新生物	心疾患 (高血圧性除く)	老衰	脳血管疾患	肺炎
		死亡数	2,452	1,333	1,028	789	643

資料：人口動態統計

5大死因別死亡数は、2016年及び2017年において、西桂町・山梨県ともに「悪性新生物」が最も多くなっています。

(7) がん検診受診率

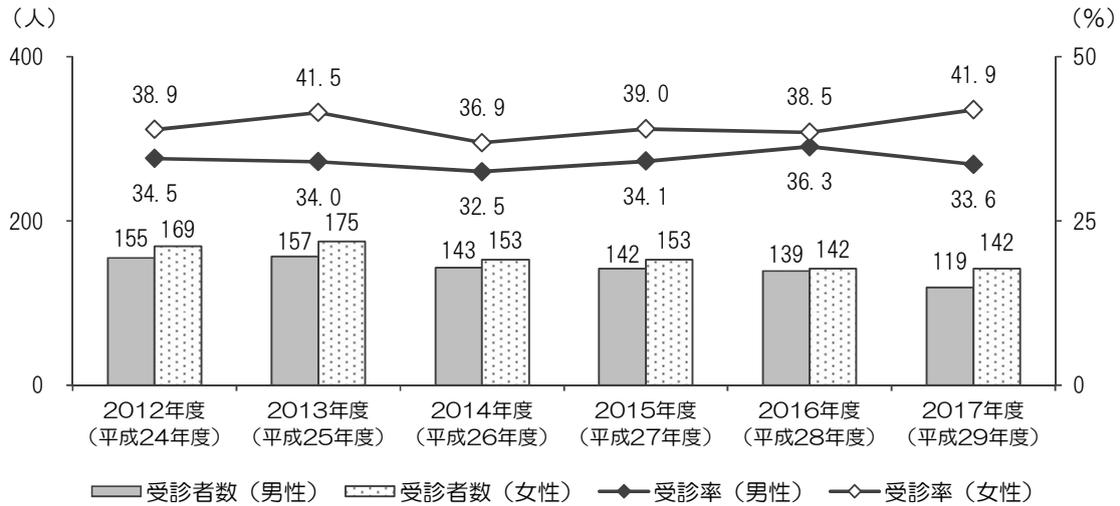


資料：福祉保健課

各種がん検診の受診率をみると、2017年度においては「肺がん検診」が30.3%と最も多くなっています。一方、「子宮頸がん検診」は5.6%と最も少なくなっています。

(8) 特定健診

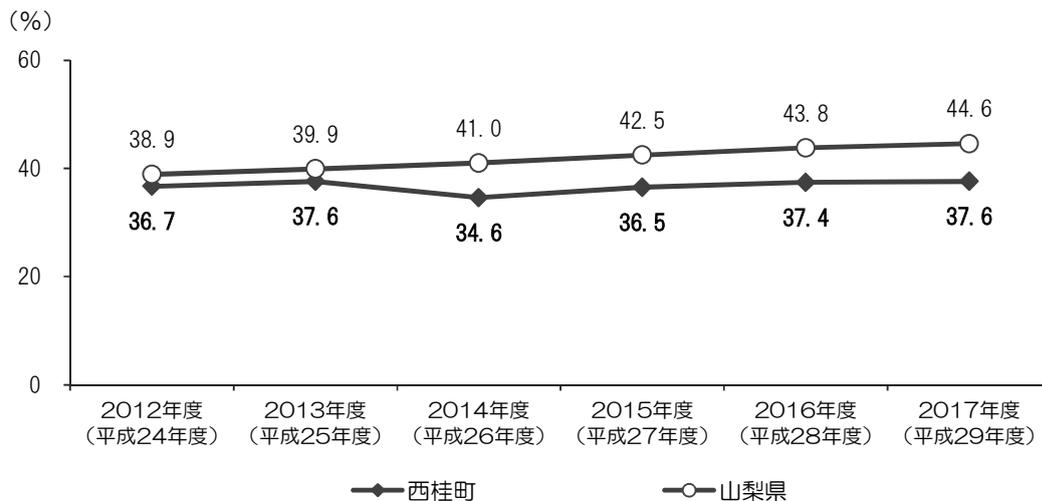
■受診者数・受診率の推移



資料：国民健康保険法定報告

西桂町国民健康保険における特定健診の受診者数をみると、毎年度、男性よりも女性の方が若干多く、男女とも微減傾向で、2017年においては、男性では119人、女性では142人となっています。一方、受診率をみると、毎年度、男性よりも女性の方が高く、その差が徐々に小さくなっていましたが、2017年度においては、女性の受診率が増加しているのに対し、男性は減少したため、その差は大きくなっています。

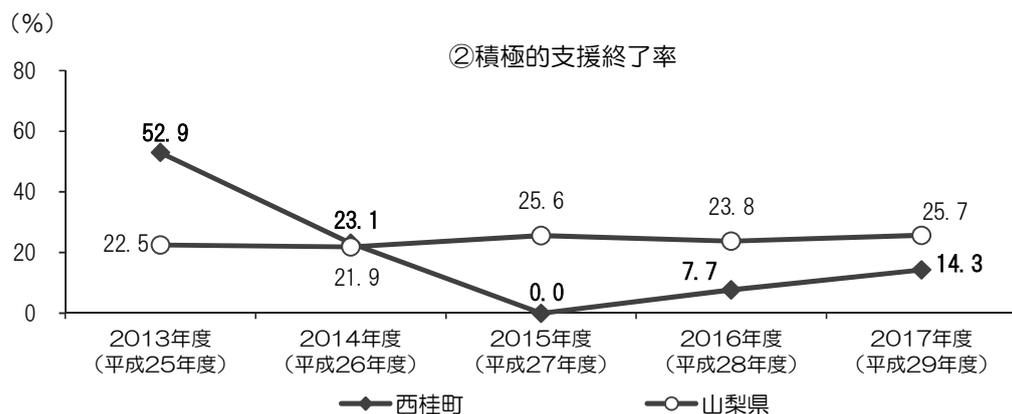
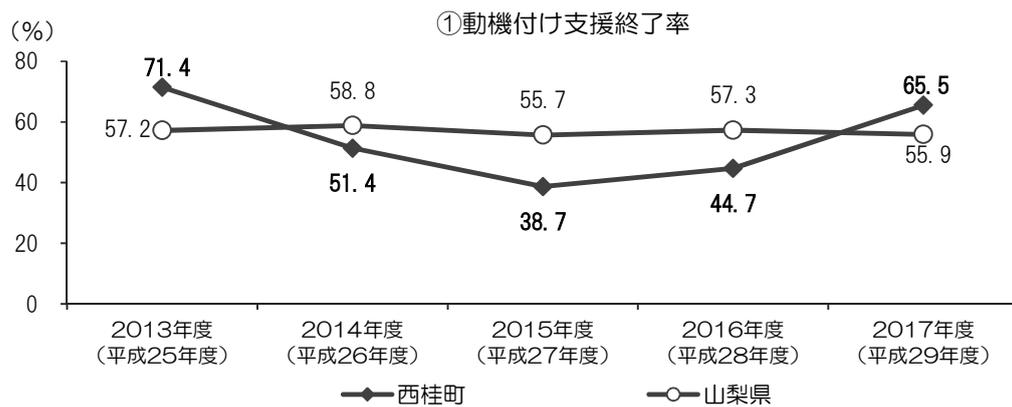
■受診率の推移（県比較）



資料：国民健康保険法定報告
 県は厚生労働省ホームページ「特定健康診査・特定保健指導に関するデータ」

特定健診の受診率を山梨県と比較すると、2013年度までは2～3ポイントの差であったが、2014年度では、山梨県が微増しているのに対し、西桂町は減少したため、その差は6～7ポイントと広がりましたが、2015年度以降は両方とも微増傾向が続いています。

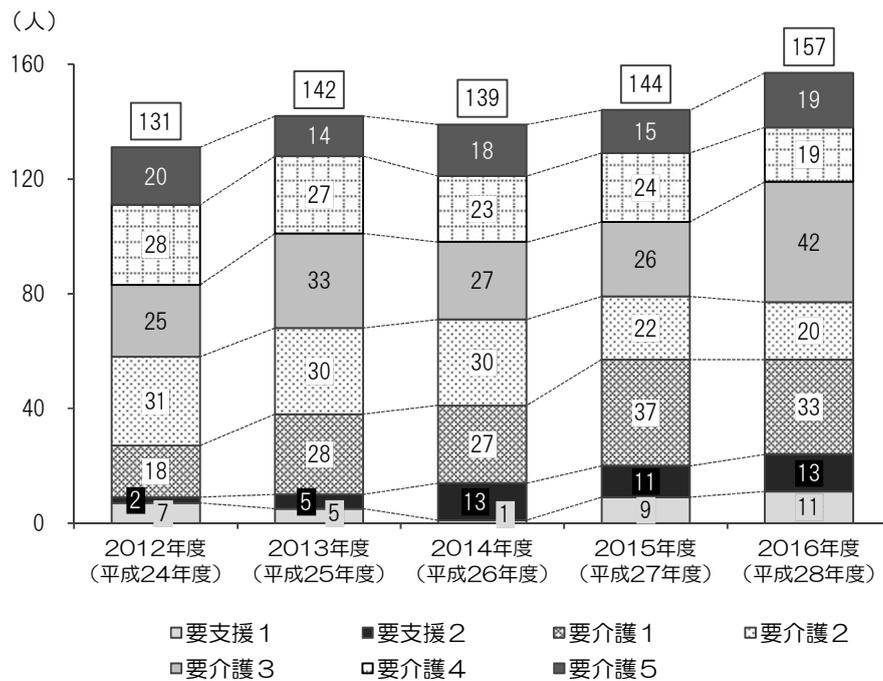
(9) 特定保健指導



資料：国民健康保険法定報告
 県は厚生労働省ホームページ「特定健康診査・特定保健指導に関するデータ」

特定保健指導（①動機付け支援、②積極的支援）の終了率を山梨県と比較すると、山梨県においては概ね実施率が安定（①動機付け支援＝55～58%、②積極的支援＝21～25%）しているのに対し、西桂町は増減幅が大きく、2015年度まで減少していた終了率が2016年度に増加に転じ、2017年度の①動機付け終了率は、山梨県よりも高くなっています。

(10) 要支援・要介護認定者数



資料：介護保険事業状況報告（年報）

要支援・要介護認定者数をみると、2016年度の合計人数は157人となっています。2012年度～2014年度までは増減を繰り返していますが、それ以降は増加傾向にあります。

【課題】

- 自然増加、社会増加ともにマイナス値が継続しているため、町全体の人口減少が続いているなか、高齢化率は増加し続けており、町民の4人に1人以上は高齢者が占めています。また、高齢者の増加に伴い、要支援・要介護認定者も増加傾向で、特に団塊世代の人々が75歳以上の後期高齢者に仲間入りする2025年には急激に介護を必要とする人が増加すると見込まれることから、要介護状態にならないためにも、高齢者の健康寿命の更なる延伸に向けて、高齢者の健康の保持・増進を図っていく必要があります。
- 本町の主要な死亡原因は、悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患といった生活習慣病が上位を占めています。生活習慣病の発症は、その名前からも示唆されるように、食生活や運動、休養、喫煙・飲酒などの日頃の生活習慣が深く関係しています。そのため、住民が自分の心身の健康のために、自身の生活習慣を見直し、改善していく働きかけやきっかけづくりを提供していくことが重要です。
- また、特定健康診査や各種がん検診を受診することは、生活習慣病をはじめとする疾患の早期発見と重度化予防につながりますが、本町における特定健診や各種がん検診の受診率は増加傾向にはありません。これら健（検）診の重要性を啓発していくことで、住民が自分の健康状態に関心を持ち、受診率の向上につなげていく必要があります。

2 アンケート結果からみる現状と課題

(1) アンケート調査の概要

1 調査の目的

町民が主体的に取り組める健康増進を推進するための計画として「西桂町 健康増進計画」を策定するにあたり、町民に対して日頃の生活習慣や健康づくりへの関心についてアンケート調査を行い、調査結果を計画策定の基礎資料とすることを目的として実施しました。

2 調査の方法・期間・対象

調査対象：町民 1,000 人を対象

- ①16 歳以上 … 町内在住の 16 歳以上の男女 767 人
- ②小学生・中学生 … 町内の小学校・中学校に通う児童・生徒 151 人
(小学生は 5・6 年生の 68 人、中学生は 1・2 年生の 83 人)
- ③保育園児 … 町内の保育所に通う幼児 82 人

調査方法：①無作為抽出による郵送配布・郵送回収
②・③学校・保育所を通じての配布・回収

調査期間：①2018 年 8 月 3 日～2018 年 8 月 17 日
②・③2018 年 7 月 7 日～2018 年 7 月 25 日

3 回収状況

	配布数	回収数	有効回収数	有効回収率
16 歳以上	767 人	376 人	376 人	49.0%
小学生・中学生	151 人	146 人	144 人	95.4%
保育園児	82 人	57 人	57 人	69.5%

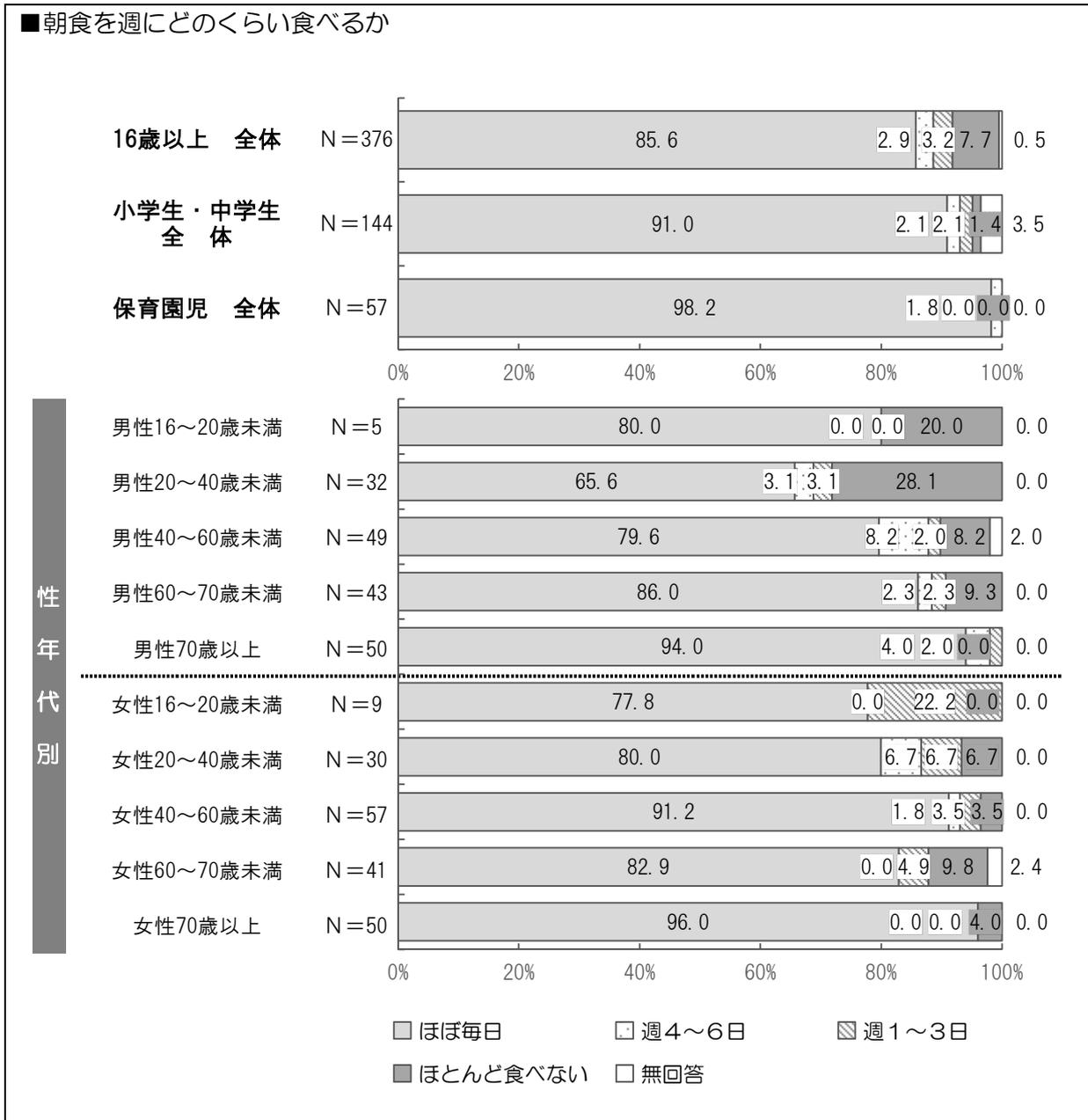
*有効回収数：回収票から全く回答がないもの（白票）や回答が少ないもの（無効票）を除いた数

4 注意事項

- ※回答は各質問の回答者数（N）を基数とした百分率（%）で示しています。
- ※百分率は小数点以下第 2 位を四捨五入して算出しています。このため、百分率の合計が 100%にならないことがあります。
- ※1 つの質問に 2 つ以上答えられる“複数回答可能”の場合は、回答比率の合計が 100%を超える場合があります。
- ※クロス集計の分析軸（性年代別）は、16 歳以上調査となります。
- ※クロス集計の分析軸（性年代別）において回答者数が 10 人未満の性年代については、コメントを省略しています。
- ※スペースの関係上、一部設問、選択肢の文言を省略している箇所があります。

(2) アンケート調査結果

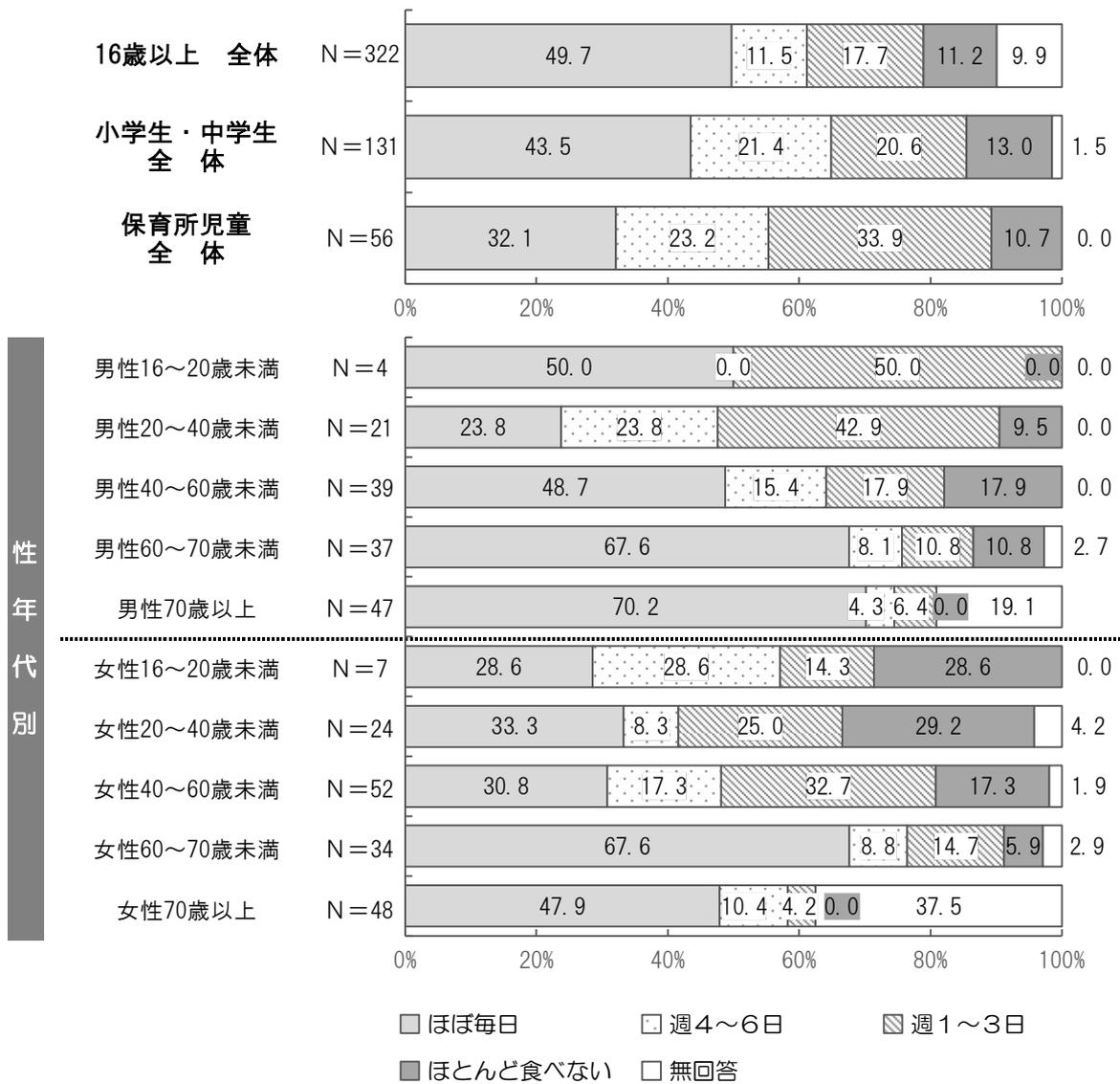
1 栄養・食生活



朝食をとる頻度は、16歳以上において「ほぼ毎日」が85.6%と最も多く、次いで「ほとんど食べない」が7.7%、「週1~3日」が3.2%などとなっています。小学生・中学生においては「ほぼ毎日」が91.0%、同じく保育園児においても「ほぼ毎日」が98.2%と突出しています。

性年代別では、男性20~40歳未満において「ほとんど食べない」が28.1%と多くっており、朝食の欠食率が高いことが目立ちます。

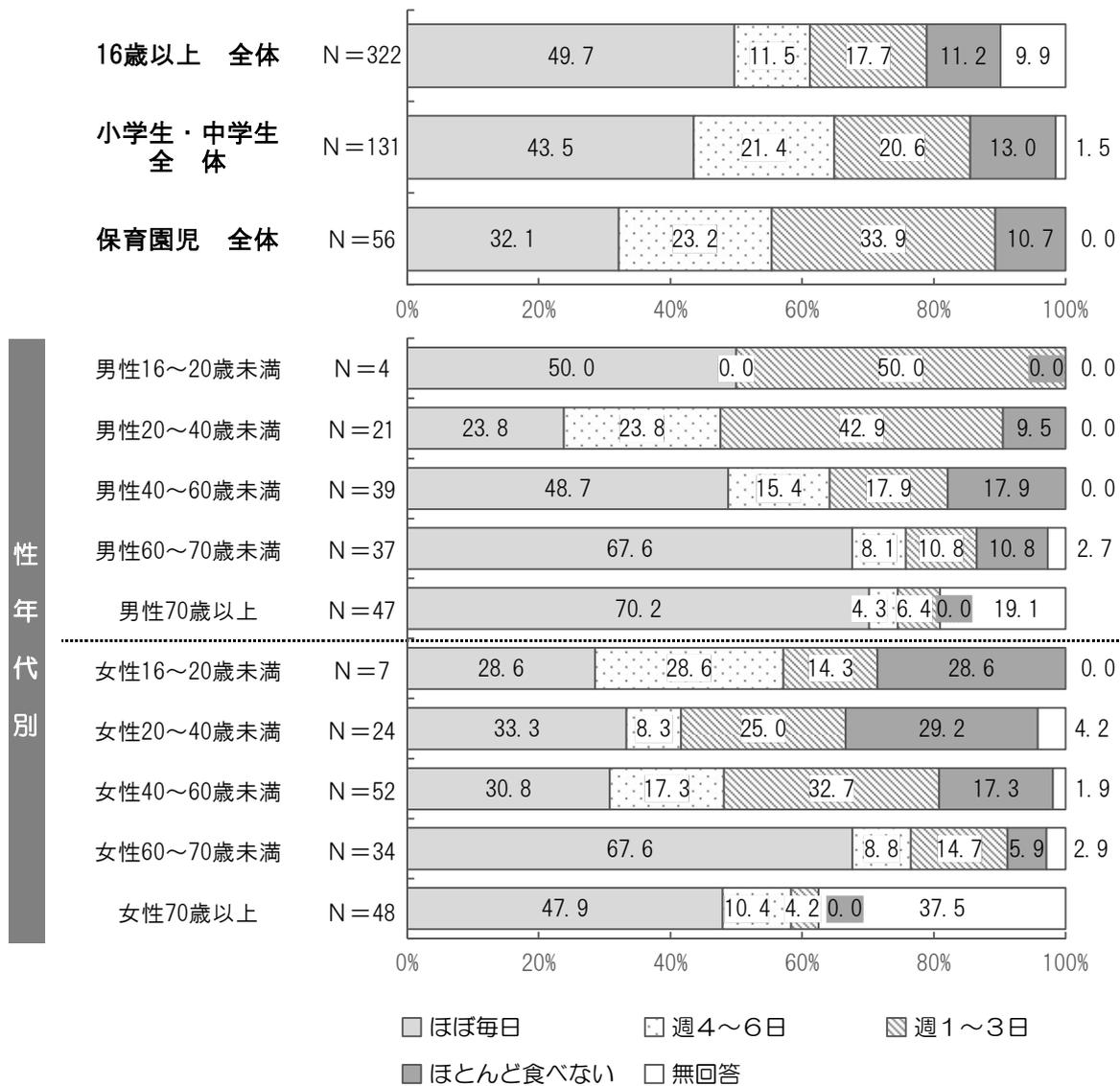
■栄養バランスの良い朝食を週にどのくらい食べるか



バランスの良い朝食の摂取状況は、16歳以上において「ほぼ毎日」が49.7%と最も多く、次いで「週1~3日」が17.7%、「週4~6日」が11.5%などとなっています。小学生・中学生においては「ほぼ毎日」が43.5%と最も多く、次いで「週4~6日」が21.4%、「週1~3日」が20.6%などとなっています。保育園児においては「週1~3日」が33.9%と最も多く、次いで「ほぼ毎日」が32.1%、「週4~6日」が23.2%などとなっています。

性年代別では、男性60~70歳未満・70歳以上・女性60~70歳未満において「ほぼ毎日」が6割を超えて多くなっています。女性20~40歳未満においては「ほとんど食べない」が29.2%と多くなっています。

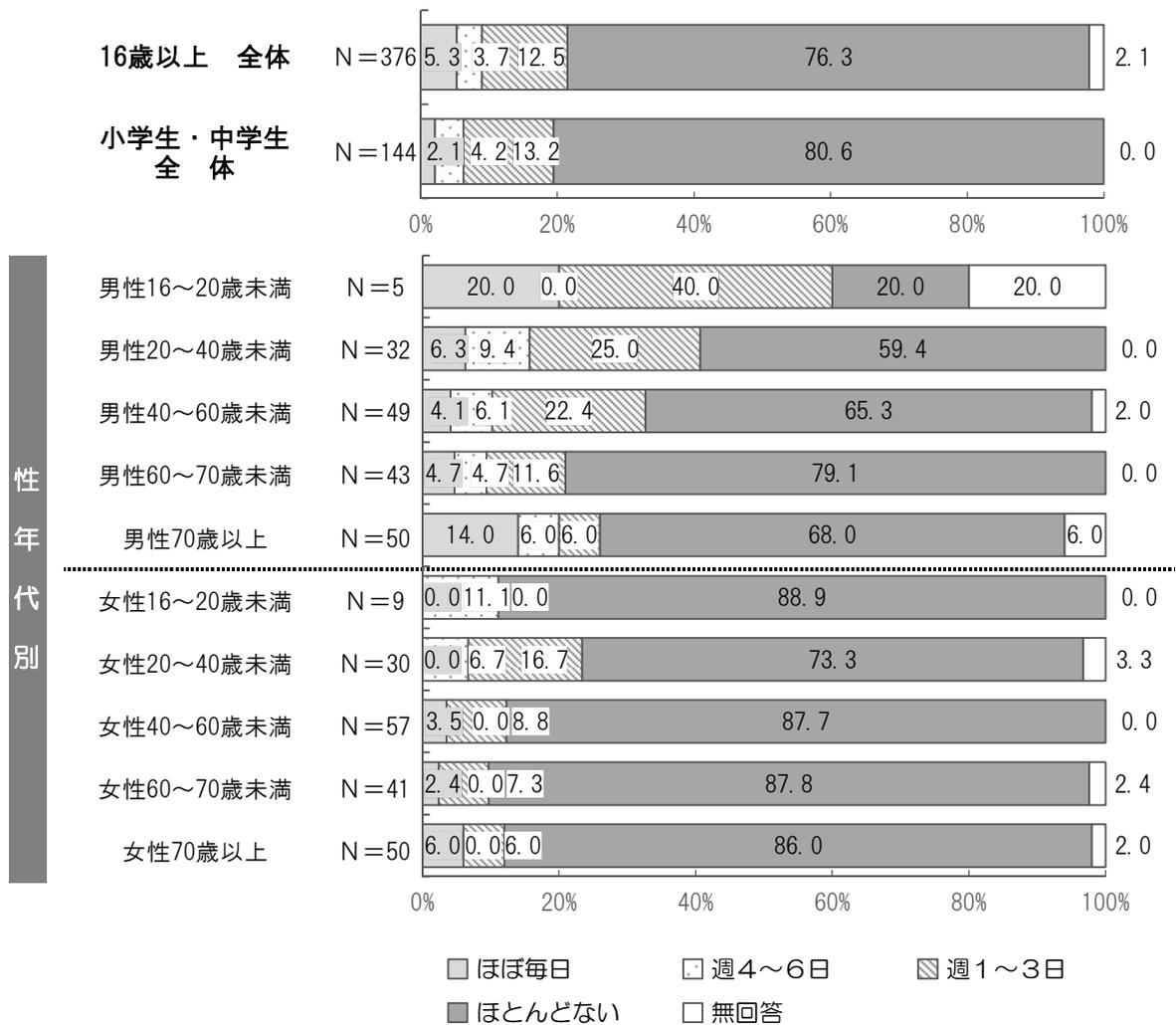
■毎食野菜を摂っているか



毎食野菜を摂っているかどうかは、16歳以上において「ほぼ毎食摂っている」が52.4%と最も多く、次いで「1日1食以上は摂っている」が40.2%、「ほとんど摂っていない」が5.6%となっています。小学生・中学生においては「ほぼ毎食摂っている」が54.9%と最も多く、次いで「1日1食以上摂っている」が42.4%、「ほとんど摂っていない」が2.8%となっています。保育園児においては「1日1食以上は摂っている」が59.6%と最も多く、次いで「ほぼ毎食摂っている」が33.3%、「ほとんど摂っていない」が7.0%となっています。

性年代別では、女性60~70歳未満において「ほぼ毎食摂っている」が68.3%と多くなっています。

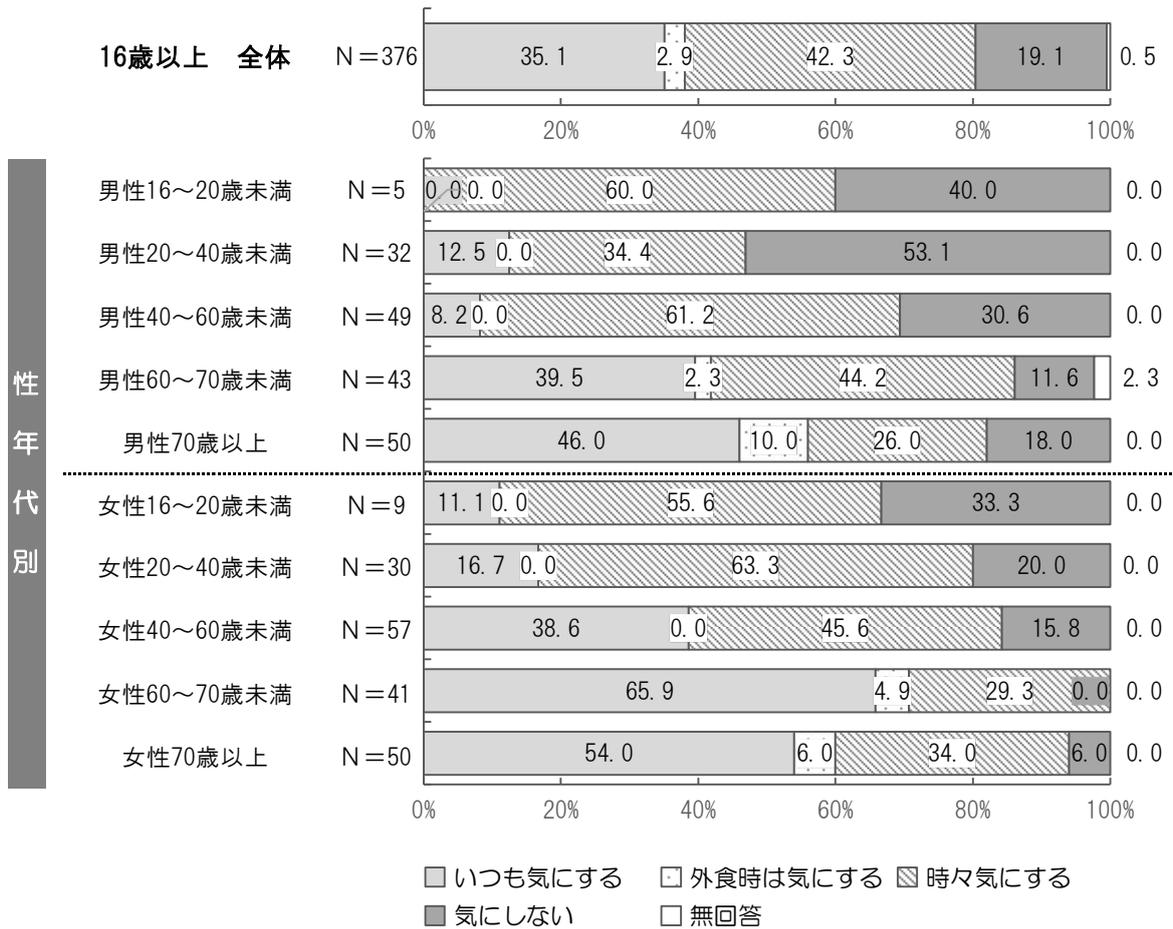
■ 21 時以降に夕食を食べる日は、週にどのくらいあるか



21 時以降に夕食を食べる日は、16 歳以上において「ほとんどない」が 76.3%と最も多く、次いで「週 1～3 日」が 12.5%、「ほぼ毎日」が 5.3%などとなっています。小学生・中学生においては「ほとんどない」が 80.6%と最も多く、次いで「週 1～3 日」が 13.2%、「週 4～6 日」が 4.2%などとなっています。

性年代別では、男性 20～40 歳未満・40～60 歳未満において「週 1～3 日」が 2 割を超えて多くなっています。男性と女性を比較すると、男性の方が「ほぼ毎日」と回答する割合が高くなっています。

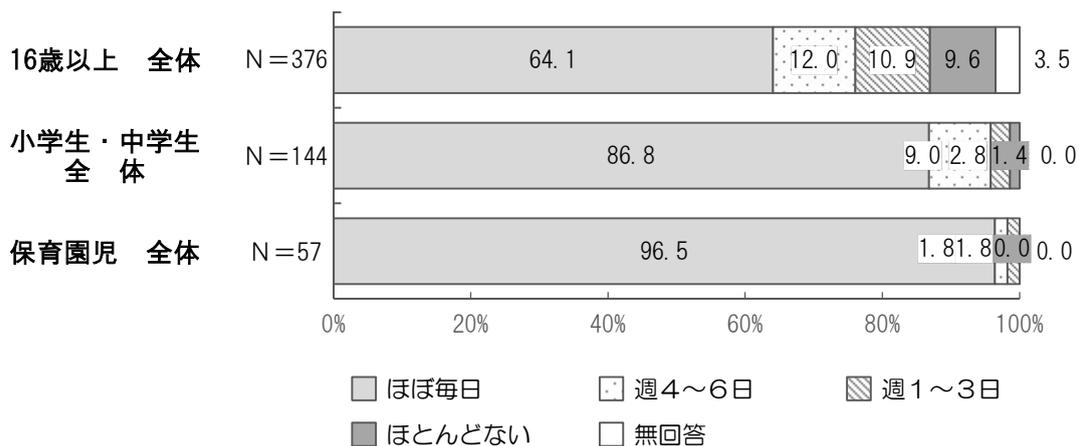
■薄味を心掛けているか



薄味を心掛けているかどうかは、16歳以上において「時々気にする」が42.3%と最も多く、次いで「いつも気にする」が35.1%、「気にならない」が19.1%などとなっています。

性年代別では、男性20~40歳未満において「気にならない」が53.1%と多くなっています。女性60~70歳未満においては「いつも気にする」が65.9%と多くなっています。男性と女性を比較すると、女性の方が薄味を心掛けている割合が高くなっています。

■ 1日1回以上家族と共に食事をする日は、週にどのくらいあるか



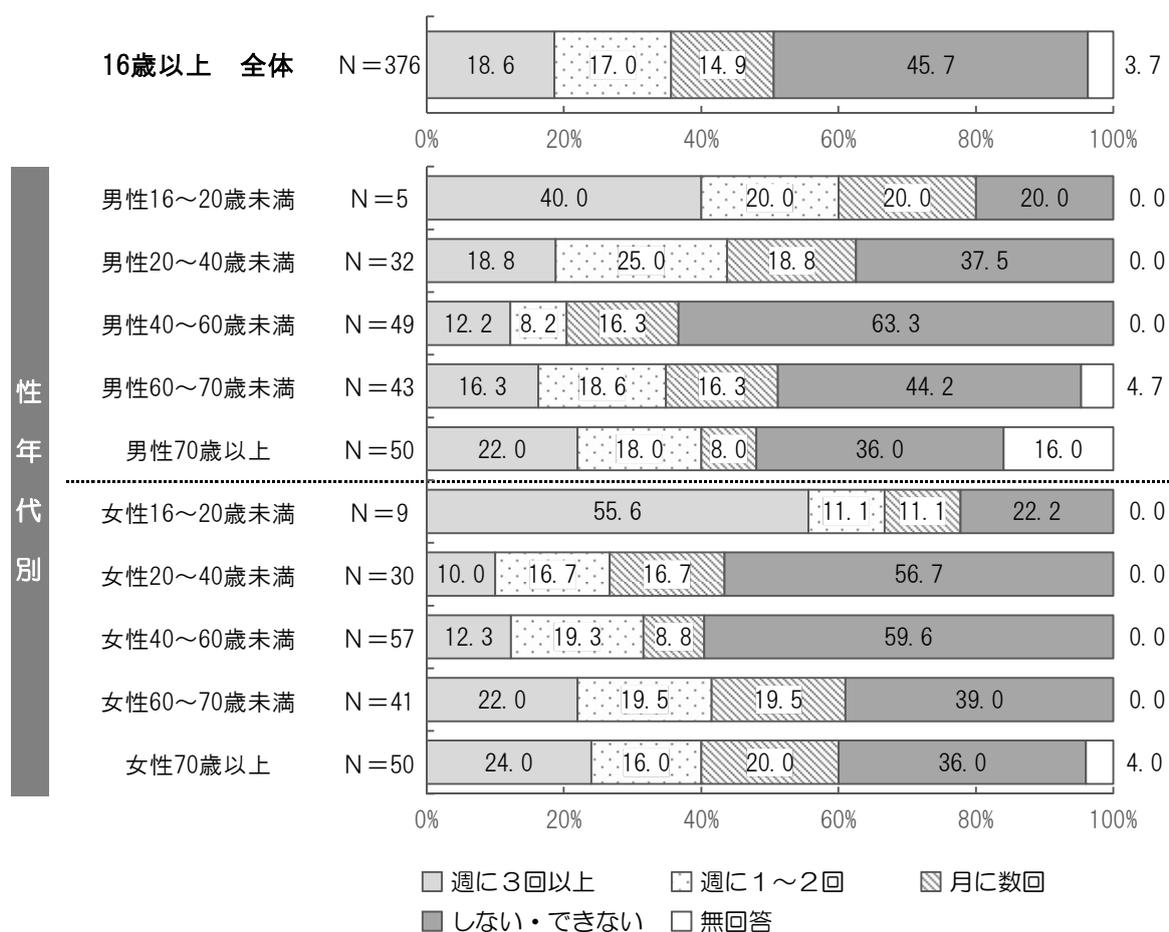
1日1回以上、家族と共に食事をする日は、16歳以上において「ほぼ毎日」が64.1%と最も多く、次いで「週4～6日」が12.0%、「週1～3日」が10.9%などとなっています。小学生・中学生においては「ほぼ毎日」が86.8%と最も多く、次いで「週4～6日」が9.0%、「週1～3日」が2.8%などとなっています。保育園児においては「ほぼ毎日」が96.5%と突出しています。

【課題】

- 朝食の欠食率は、男性の若い世代で高く、特に男性の20～40歳未満で3割近くを占めており、この年齢層に向けて朝食の重要性を啓発していく必要があります。
- 栄養バランスの良い朝食や毎日の野菜の摂取状況、夜食の頻度、日頃の味付けなど、栄養や食生活に関しては、男女とも若い世代ではあまり意識して行動されておらず、年代が高くなるほど気にかけて、改善されていく傾向がみられます。若い世代からの食習慣が年をとってからの健康状態に大きく影響することの周知・啓発を行う必要があります。
- 近年、核家族化やライフスタイルの多様化により、家族がそろって食事をする団らんの機会も減ってきています。ほぼ毎日、1回以上、家族と共に食事をする割合が保育園児では96.5%であるのに対し、小学生・中学生では86.8%、16歳以上では64.1%まで減少しています。家族などと一緒に食べる共食により、食を通じたコミュニケーションを図ることで、食の楽しさを実感し、ふれあいの場になるような啓発することが重要です。

2 身体活動・運動

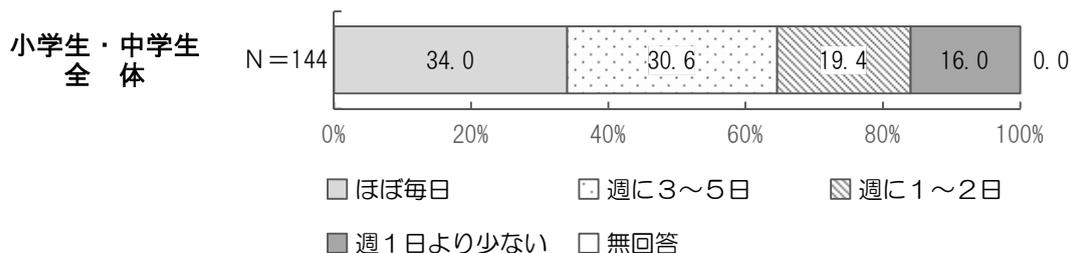
■家事や仕事以外で、1日30分以上の運動をしているか



家事や仕事以外で、1日30分以上の運動をしているかどうかは、16歳以上において「しない・できない」が45.7%と最も多く、次いで「週に3回以上」が18.6%、「週に1~2回」が17.0%などとなっています。

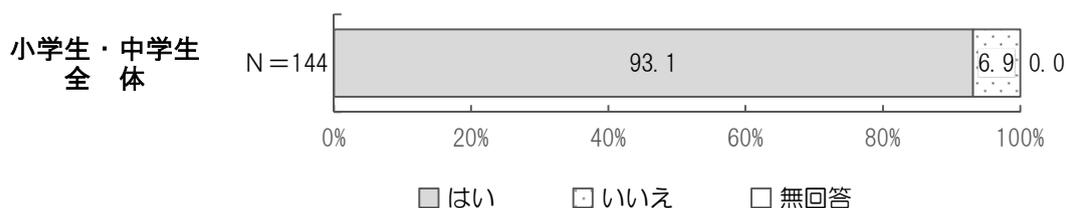
性年代別では、男性40~60歳未満・女性20~40歳未満・40~60歳未満において「しない・できない」が半数を超えて多くなっています。女性においては「週に3回以上」が、年齢が高くなるほど多くなっています。

■学校の授業以外での運動を普段どのくらいしているか



学校の授業以外で運動をどのくらいしているかは、小学生・中学生において「ほぼ毎日」が34.0%と最も多く、次いで「週に3~5日」が30.6%、「週に1~2日」が19.4%などとなっています。

■一緒に遊んだり運動をしたりする仲間がいるか



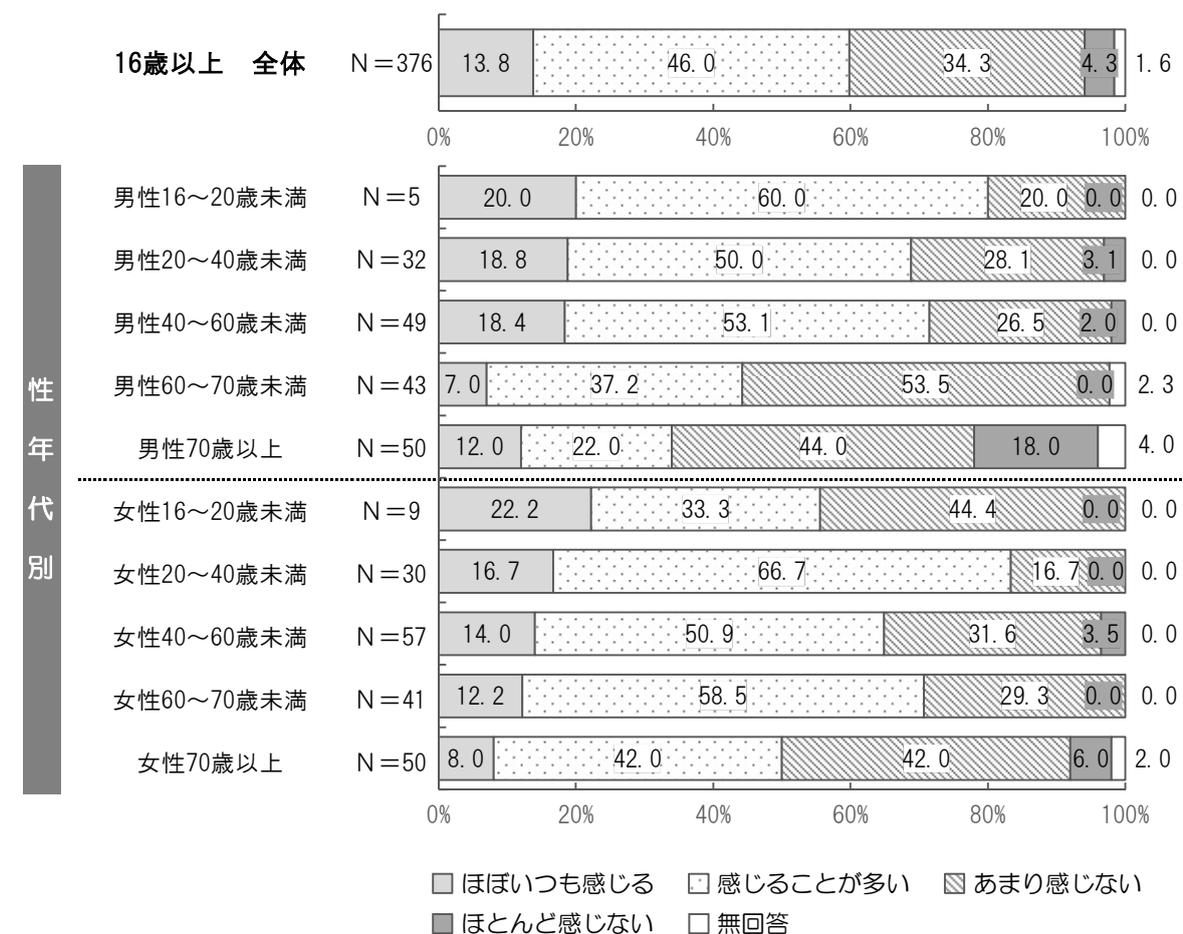
一緒に遊んだり運動をしたりする仲間がいるかどうかは、小学生・中学生において「はい」が93.1%、「いいえ」が6.9%となっています。

【課題】

- 1日30分以上の運動を週に3回以上実践する運動習慣が身に付いている人は、男性では20~70歳未満の幅広い年齢層で、女性では20~60歳未満とともに1割台に留まっており、運動習慣を持たない人が多くいます。健康維持のために、日常生活の中で歩くことや運動することの重要性を理解して、意識的に身体を動かす習慣を身に付けることが必要です。
- 身体活動・運動は、子どもの発育や発達にも大きく関わってきます。学校の授業以外でほぼ毎日運動している小学生・中学生は34.0%と約3人に1人の割合となっています。また、一緒に遊んだり運動したりする仲間がいる割合は9割以上を占めており、学校以外にも運動できる機会を増やし、運動への関心や自ら運動する意欲等を子どもの頃から高めていくことが大切です。

3 休養・こころの健康

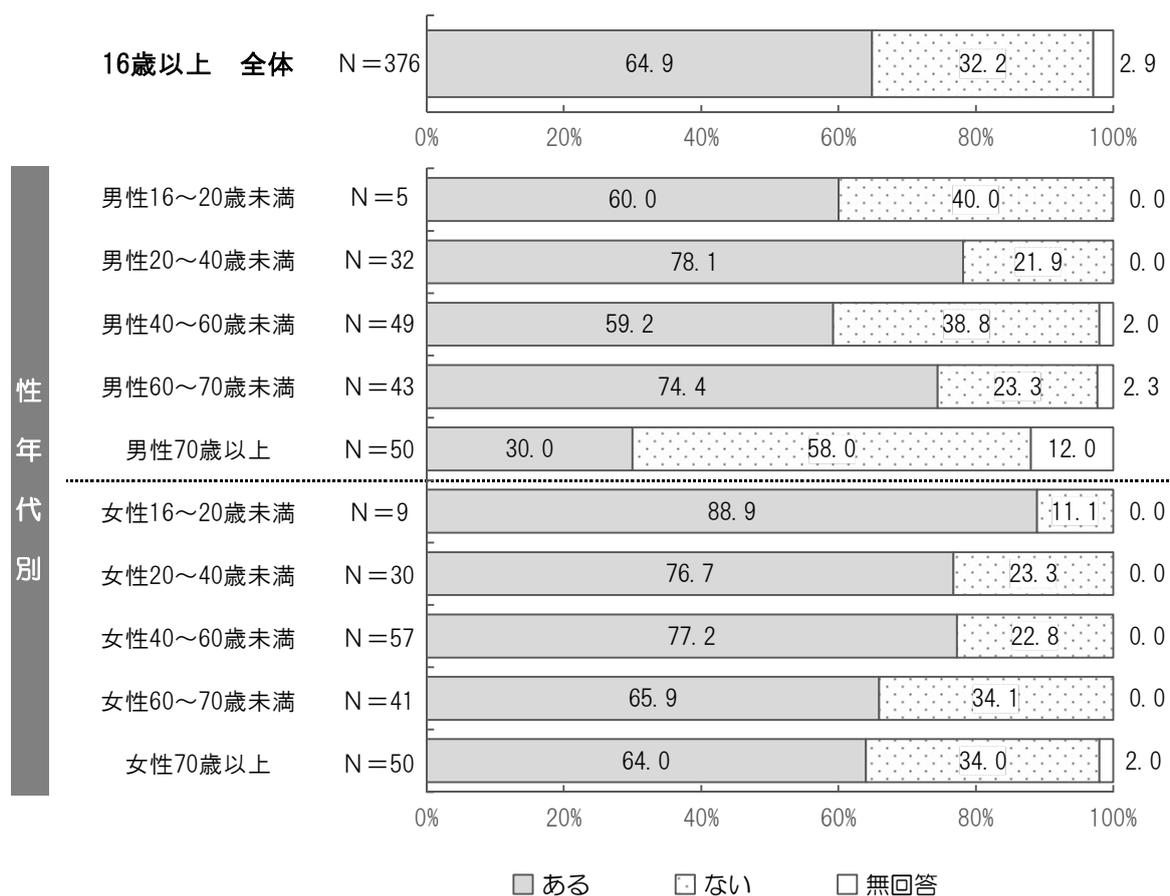
■ストレスを感じることはあるか



ストレスを感じるかどうかは、16歳以上において「感じるが多い」が46.0%と最も多く、次いで「あまり感じない」が34.3%、「ほぼいつも感じる」が13.8%などとなっています。

性年代別では、女性20～40歳未満において『感じる』（「ほぼいつも感じる」＋「感じるが多い」）が8割を超えて多くなっています。

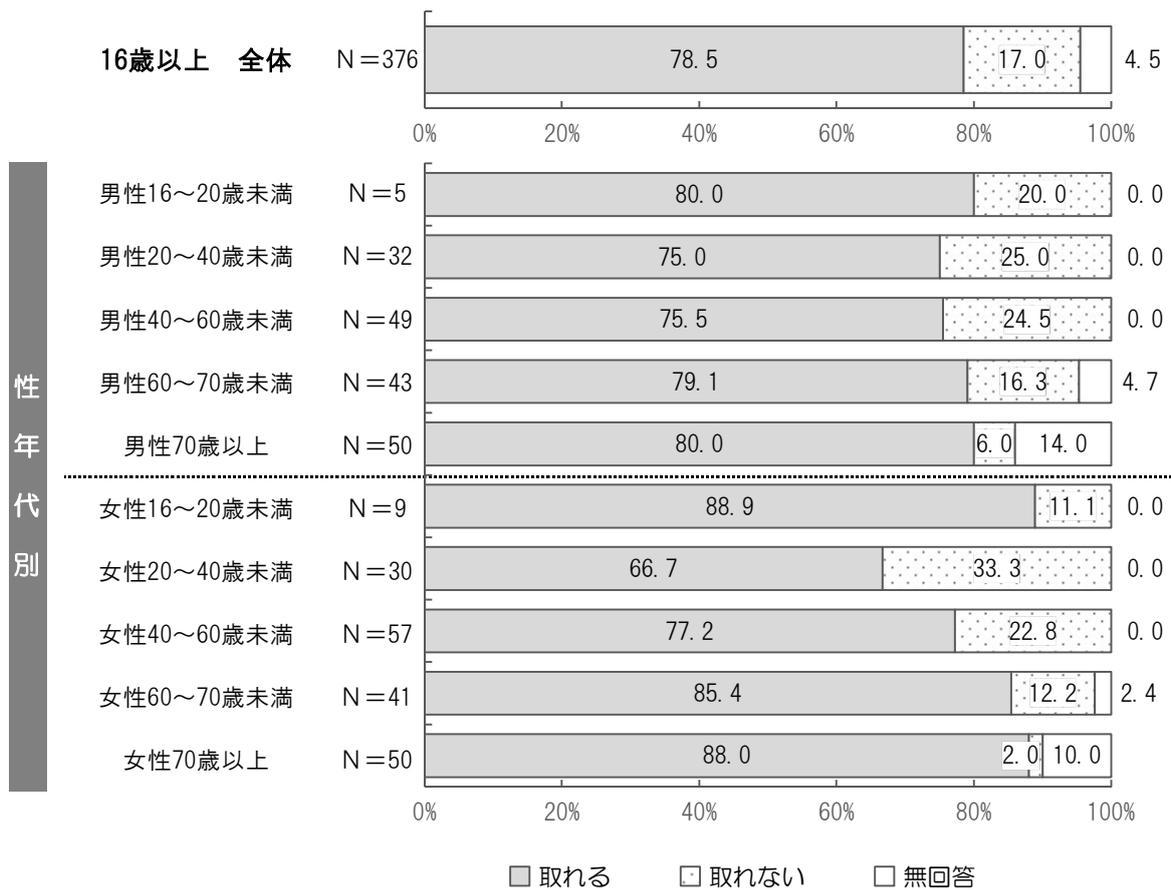
■自分なりのストレス解消法があるか



自分なりのストレス解消法があるかどうかは、16歳以上において「ある」が64.9%、「ない」が32.2%となっています。

性年代別では、男性70歳以上において「ない」が58.0%と多くなっています。

■ 休息が必要と感じた時、家庭や職場で休みが取れるか



休息が必要と感じた時、家庭や職場で休みが取れるかどうかは、16歳以上において「取れる」が78.5%、「取れない」が17.0%となっています。

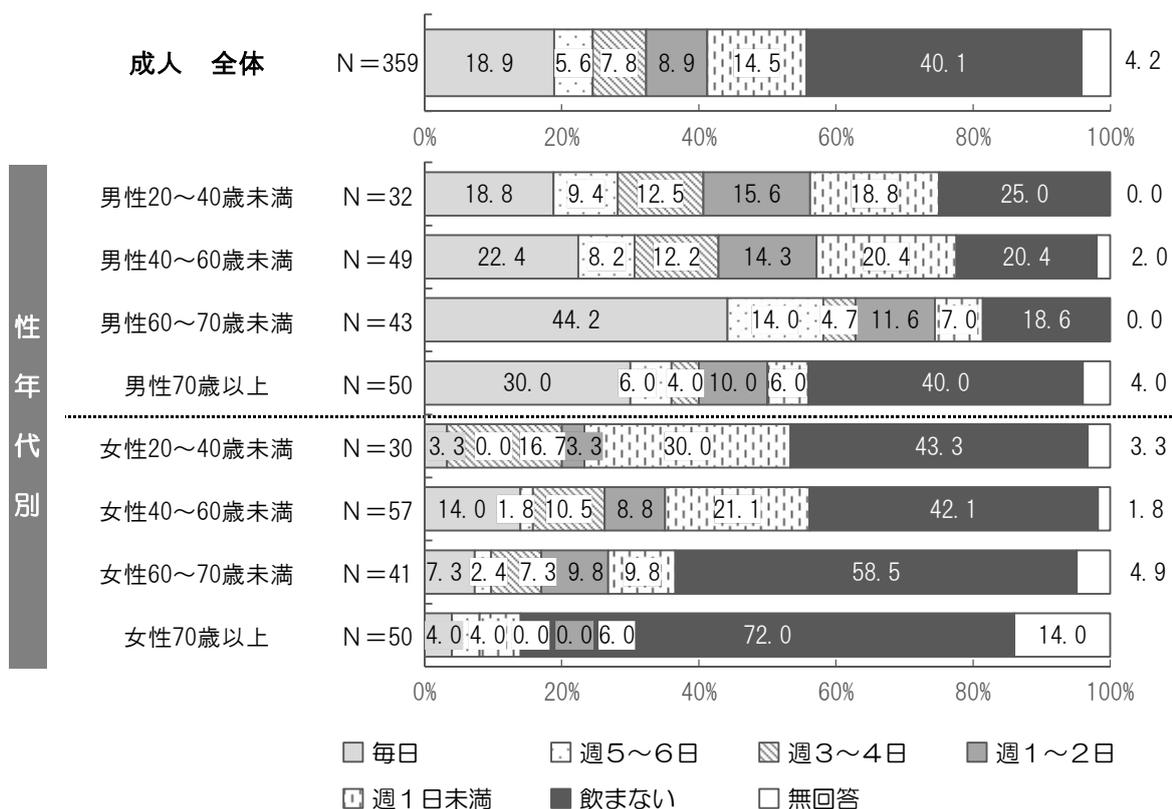
性年代別では、女性20~40歳未満において「取れない」が33.3%と多くなっています。

【課題】

- ストレスを感じている割合は59.8%で、ほぼ6割を占めており、男女ともに若い世代ほど多い傾向がみられます。また、64.9%の人が自分なりのストレス解消法を持っていますが、女性よりも男性の方がわずかに低い傾向があります。適度に休養を取り、心身の緊張をほぐす自分に合った適切な対処方法を身に付け、ストレスと上手に付き合っていくことが大切です。
- 休養やこころの健康のために、ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）を推進していく職場の理解や環境整備も必要です。

4 飲酒・喫煙

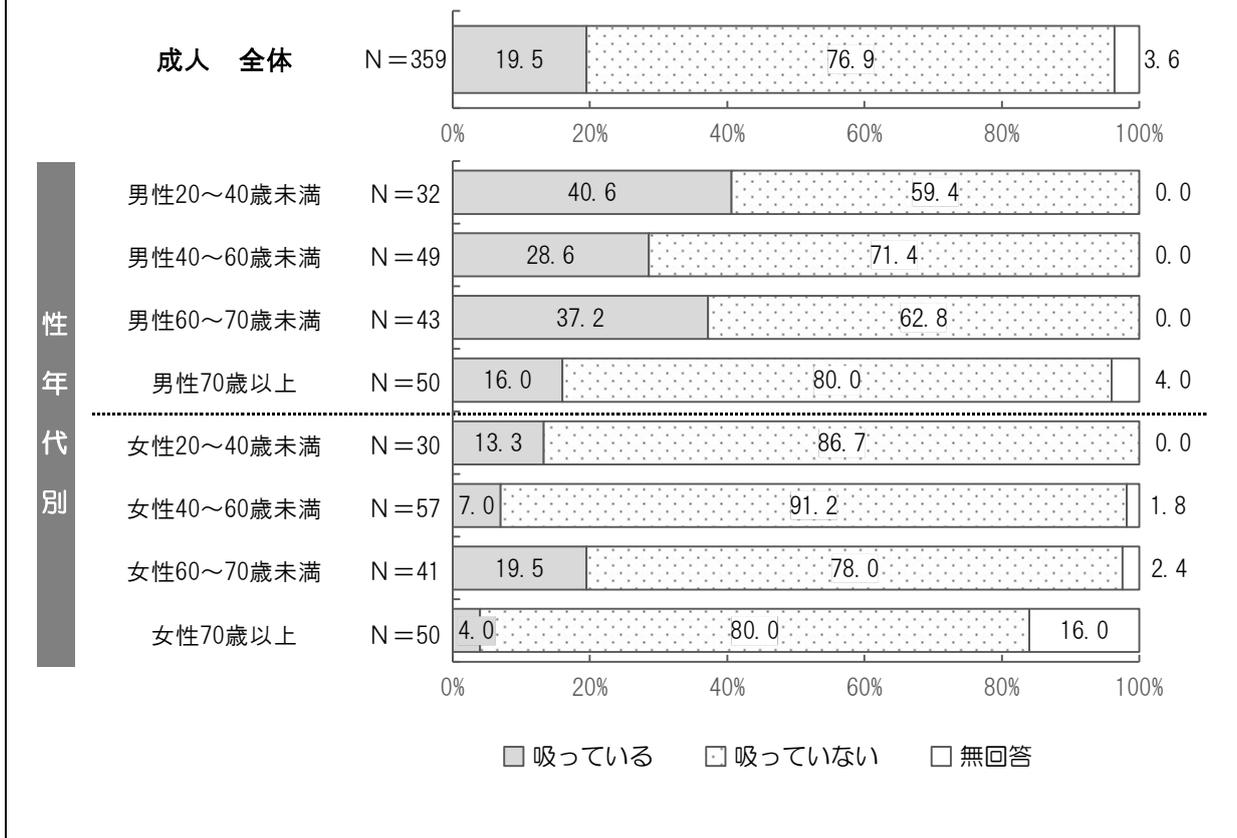
■ アルコールを飲むか



飲酒の有無は、16歳以上のうちの成人において「飲まない」が40.1%と最も多く、次いで「毎日」が18.9%、「週1日未満」が14.5%などとなっています。

性年代別では、男性60~70歳未満において「毎日」が44.2%と多くなっています。男性と女性を比較すると、男性の方が飲酒率はかなり高くなっています。

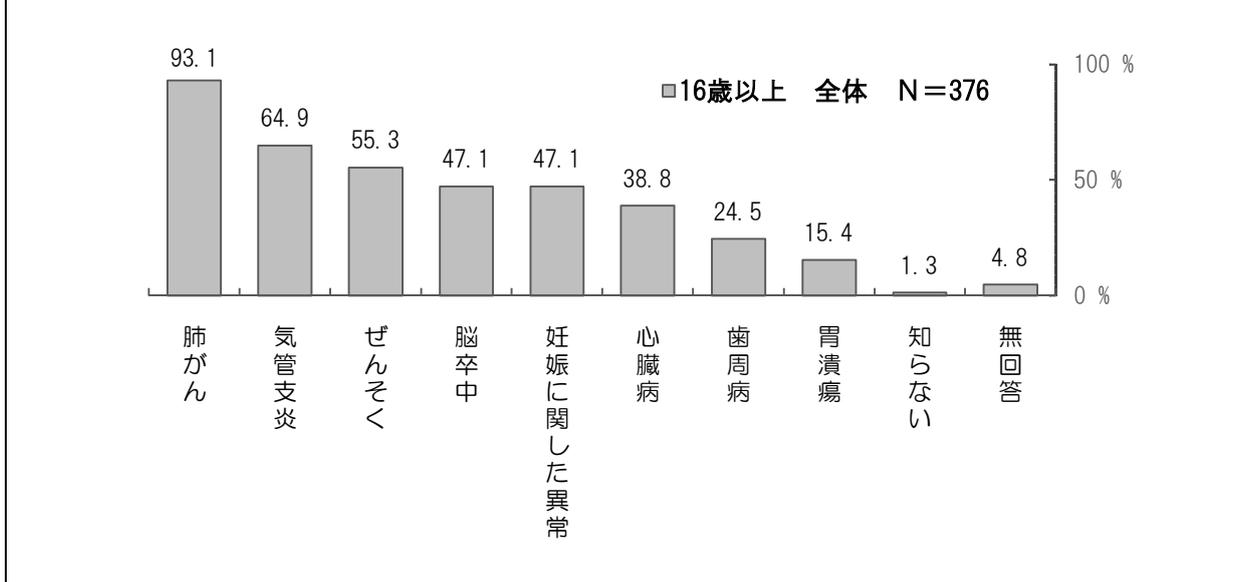
■たばこを吸うか



喫煙の有無は、16歳以上のうちの成人において「吸っていない」が76.9%、「吸っている」が19.5%となっています。

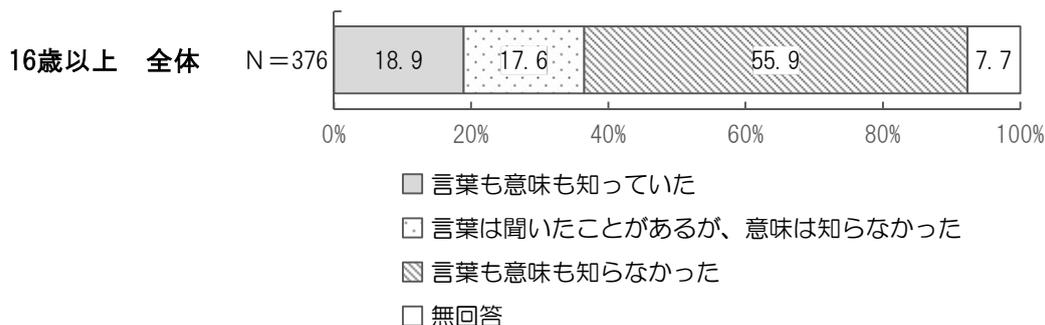
性年代別では、男性20~40歳未満・60~70歳未満において「吸っている」が4割前後と多くなっています。女性においては「吸っている」が年代に関わらず、2割を下回って少なくなっています。

■喫煙が影響する病気として知っているもの



喫煙が影響する病気として知っているものは、16歳以上において「肺がん」が93.1%と突出しています。

■ COPD（慢性閉塞性肺疾患）という病気を知っているか



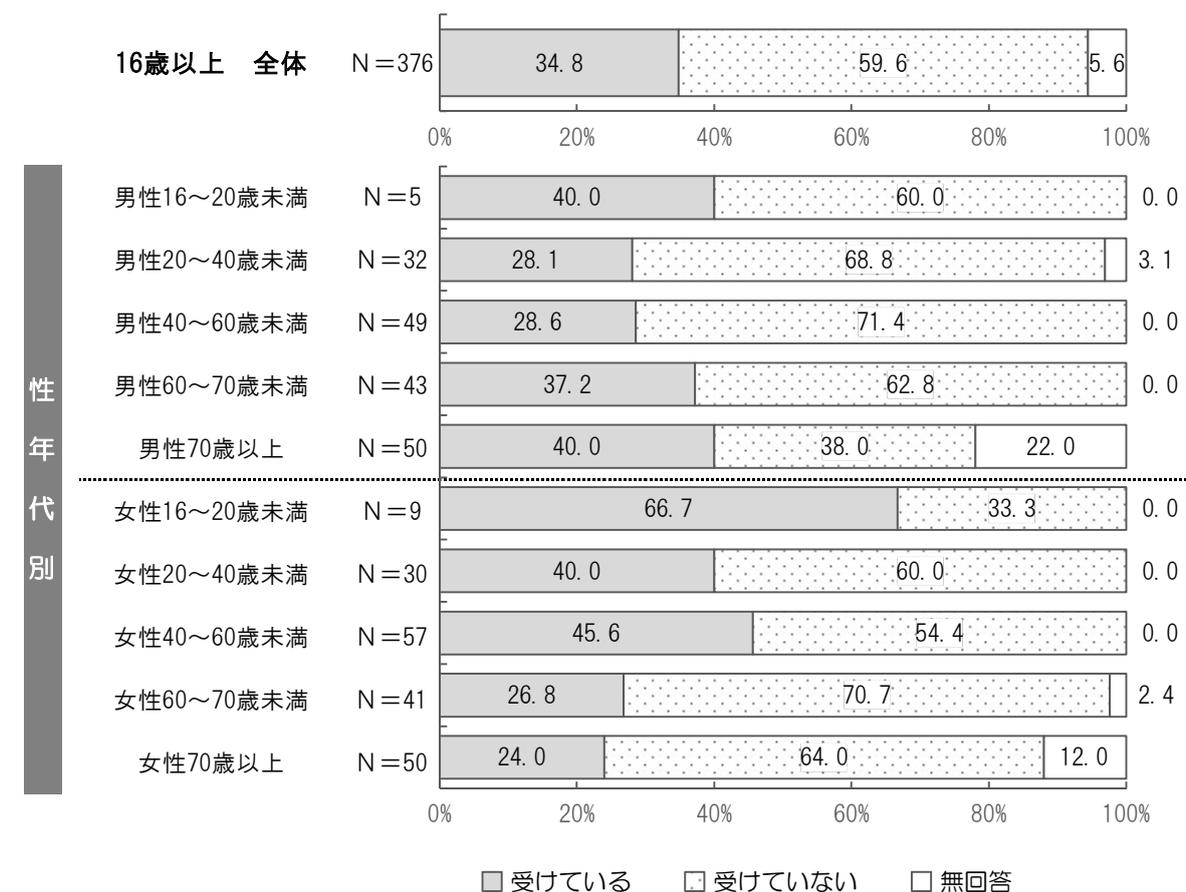
COPD（慢性閉塞性肺疾患）という病気の認知度は、16歳以上において「言葉も意味も知らなかった」が55.9%と最も多く、次いで「言葉も意味も知っていた」が18.9%、「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった」が17.6%となっています。

【課題】

- 毎日、飲酒している割合は、女性が7.9%であるのに対し、男性は3倍以上の29.3%と、性別による差が大きく、特に男性の60～70歳未満においては44.2%と4割以上を占めています。1日の平均飲酒量の増加とともに、健康問題のリスクが高まります。適正な飲酒量やアルコールに関する正しい知識の普及啓発に取り組む必要があります。
- 喫煙の割合も、性別によって大きく異なり、女性の10.1%に対し、男性は29.3%と約3倍の割合となっています。また、男女とも20～40歳未満と60～70歳未満で、喫煙率が比較的高くなっています。喫煙や受動喫煙は、がん、循環器疾患、COPD、糖尿病に共通した主要なリスク要因になっていることが分かっています。喫煙による健康への影響に関する正しい知識を得ることにより、禁煙の意識を持つことが必要です。

5 歯・口腔の健康

■ 1年に1回以上定期的な歯科検診を受けているか



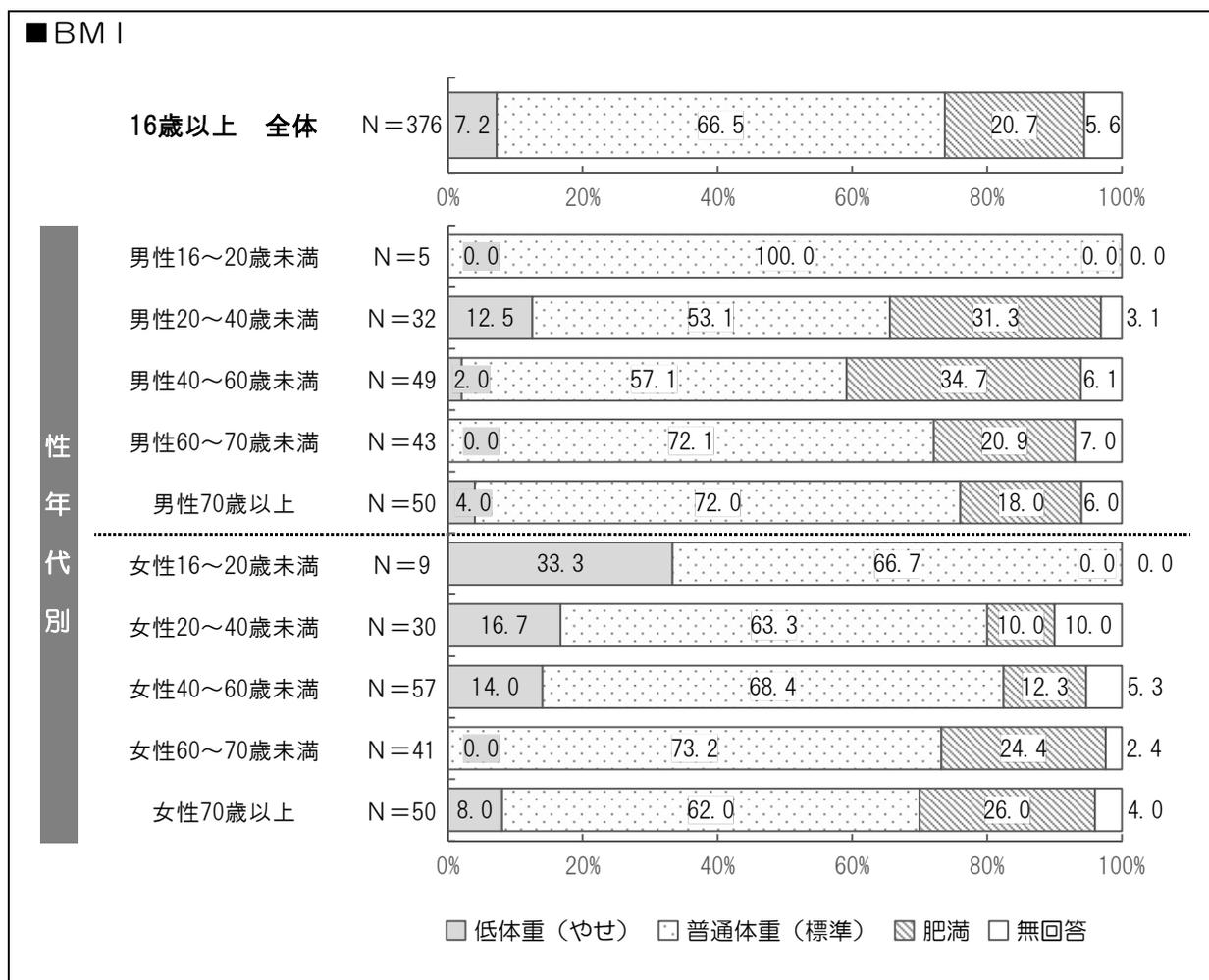
定期的な歯科検診を受けているかどうかは、16歳以上において「受けていない」が59.6%、「受けている」が34.8%となっています。

性年代別では、20～40歳未満・40～60歳未満において「受けている」は女性の方が男性より高く、60～70歳未満・70歳以上においては男性の方が女性より高くなっています。

【課題】

- 定期的に歯科検診を受けている割合は34.8%で、男性は年齢が高くなるほど受診率が増加傾向にあるのに対し、女性は年齢が高くなるほど受診率が減少していく傾向にあります。むし歯や歯周疾患は歯や咀嚼能力を失うばかりではなく、生活習慣病やQOLの低下にもつながるため、歯の健康及び口腔ケアへの関心を高めることが大切です。

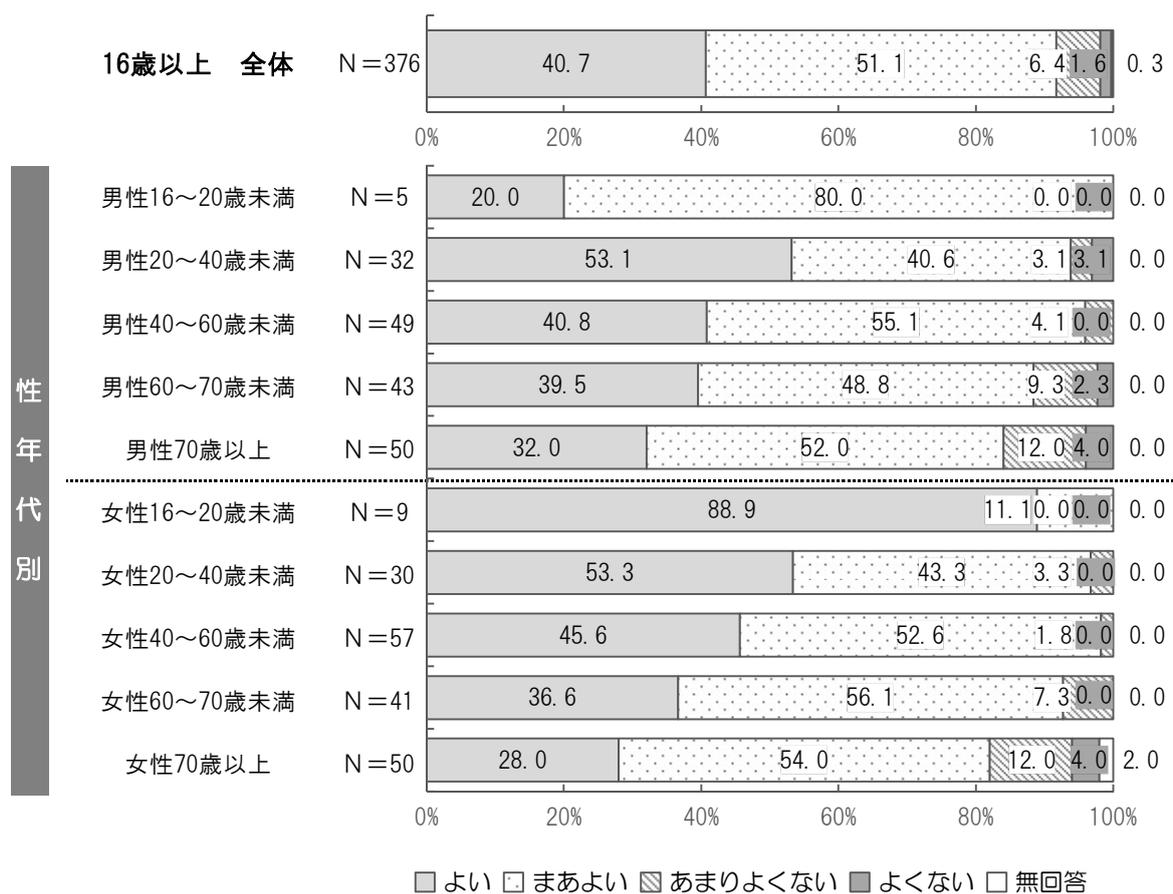
6 健康管理



BMIは、16歳以上において「普通体重 (標準)」が66.5%と最も多く、次いで「肥満」が20.7%、「低体重 (やせ)」が7.2%となっています。

性年代別では、男性20~40歳未満・40~60歳未満において「肥満」が3割を超えて多くなっています。男性と女性を比較すると、ほとんどの年代において女性の方が「低体重 (やせ)」の割合が高くなっています。

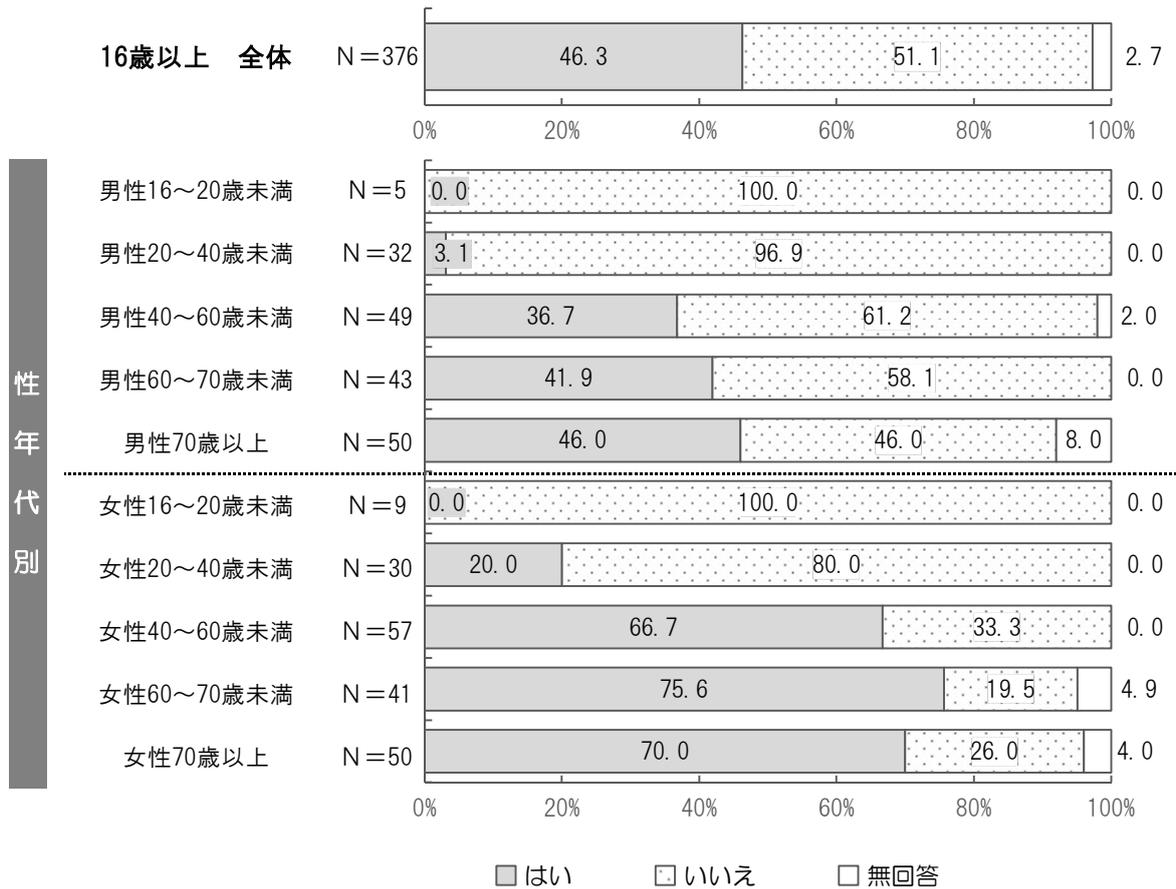
■現在の健康状態はどうか



現在の健康状態は、16歳以上において「まあよい」が51.1%と最も多く、次いで「よい」が40.7%、「あまりよくない」が6.4%などとなっています。また『よい』（「よい」＋「まあよい」）が91.8%、『よくない』（「よくない」＋「あまりよくない」）が8.0%となり、『よい』の方が多くなっています。

性年代別では、男性も女性も「よい」が、年齢が高くなるほど少なくなっています。

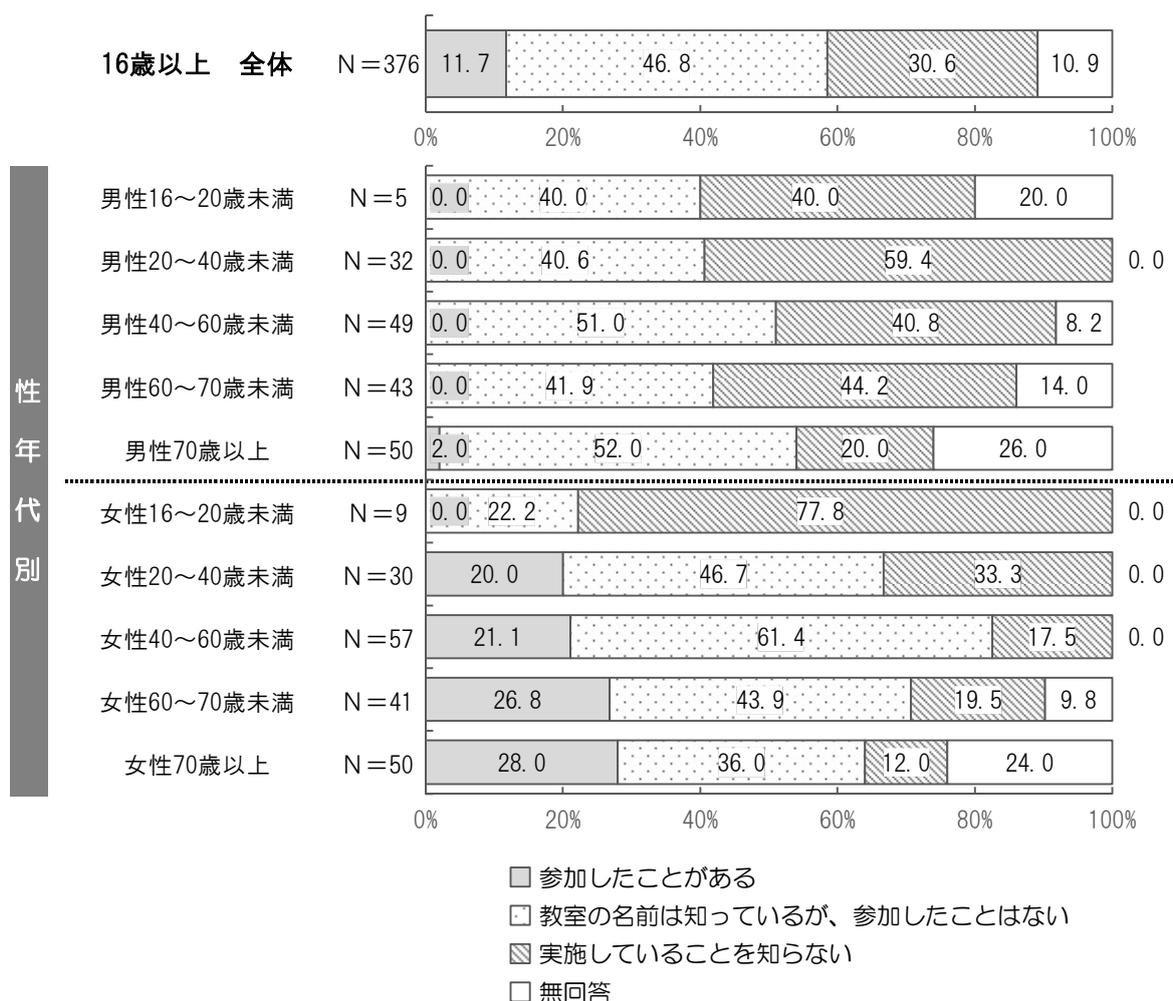
■西桂町で行っている健診やがん検診を受けたことがあるか



西桂町で行っている健診やがん検診を受けたことがあるかどうかは、16歳以上において「いいえ」が51.1%、「はい」が46.3%となっています。

性年代別では、女性40~60歳未満・60~70歳未満・70歳以上で「はい」が6割を超えて多くなっています。男性と女性を比較すると、20代以上において女性の方が受診率は2~3割程度高くなっています。

■西桂町で行っている健康教室に参加したことがあるか



西桂町で行っている健康教室に参加したことがあるかどうかは、16歳以上において「教室の名前は知っているが、参加したことはない」が46.8%と最も多く、次いで「実施していることを知らない」が30.6%、「参加したことがある」が11.7%となっています。

性年代別では、女性20～40歳未満・40～60歳未満・60～70歳未満・70歳以上において「参加したことがある」が2割を超えて多くなっています。男性20～40歳未満においては「実施していることを知らない」が6割近くと多く、性別による差異が顕著にみられます。

【課題】

- 適正体重を維持している人（BMIが18.5～25未満）は全体で66.5%と、3人のうち2人は占めているものの、男性の20～60歳未満では肥満（BMIが25以上）の人が3割以上となっており、一方、女性では低体重・やせ（BMIが18.5未満）の割合が比較的多くなっています。過食や運動不足による「肥満」や「メタボリックシンドローム」がある一方で、不健康なダイエットなどによる「やせ」も問題となっています。いつまでも健康でいきいきと過ごすためには、適切な体重の認識と体重管理が大切です。
- 成人における主観的な健康感は、男女とも年齢層が高くなるほど、低下していく傾向にあります。一方、基本健診やがん検診の受診率及び町が実施している健康教室への参加率は、男女とも年齢層の増加とともに、受診率・参加率も高くなる傾向で、男性よりも女性の方が高くなっています。健康意識が高まるように情報を提供し、若いうちから健康づくりに取り組むことができるよう、健（検）診や健康教室を受けやすい体制を整えていくことが大切です。
- 2015年の国勢調査では、本町の昼夜間人口比率は71.7と、全国で4番目に低く、日中は仕事等で町外にいる人が多いことが特徴の一つとなっています。そのため、職域における健康づくりに関しては、広域機関との情報共有や連携が必要不可欠と言えます。

第3章 計画の基本的な考え方

1 計画の基本理念

本町の最上位計画である『西桂町第5次長期総合計画（～2020年度）』では、【保健福祉分野】の基本方針として“支え合い、いきいきと暮らせるまち”を掲げています。また、平成29年度（2017年度）策定の『西桂町第2次食育推進計画』においては、“ひとりひとりが笑顔にあふれ、生涯にわたって健康で、互いに支えあい、いきいきと暮らしていけることを目指します”を基本理念に掲げています。

本計画は、これらの計画において掲げている基本方針及び基本理念を踏まえ、“ひとりひとりが笑顔にあふれ、生涯にわたって健康で、互いに支えあい、いきいきと健やかに暮らせるまち にしかつら”とします。

心身の健康寿命を延ばすために、町民一人ひとりが自ら健康づくりを行うこととともに、地域、職場、関係機関・団体、行政等が相互に連携し、支え合いながら、本計画に掲げている各種取り組みを推進していくことで、町民の誰もが、生涯にわたって心身ともに健康で安心して暮らせる西桂町を目指します。

【基本理念】

ひとりひとりが笑顔にあふれ、
生涯にわたって健康で、互いに支えあい、
いきいきと健やかに暮らせるまち にしかつら

2 計画の基本目標

基本目標とは、基本理念の実現に向けて必要な取り組みや事業について一貫した方針を持って進めていくために定めるものです。本計画においては、国の『健康日本21（第2次）』や山梨県の『健やか山梨21（第2次）』の基本方針と整合性を保ちつつ、以下4つを基本目標とします。

【基本目標1】 健康寿命延伸のための健康的な生活習慣の実践

生活習慣病の発症を予防し健康寿命を延伸するためには、健康増進の基本要素となる“栄養・食生活”、“身体活動・運動”、“休養・こころの健康”、“喫煙・飲酒・薬物”、“歯と口腔の健康”の各分野に関する生活習慣を見直し、健康的な生活習慣に改善することが重要です。

町民一人ひとりが自分自身の健康状態に関心を持ち、ライフステージに合わせた健康づくりができるように、様々な取り組みを推進していきます。

【基本目標2】 生活習慣病予防と重症化予防を中心とした健康づくり

生活習慣病の予防には、日頃から自分自身の健康状態に関心を持って自らの健康管理を行っていくことが大切となるため、食生活の改善や運動習慣の定着等の一次予防に対策を推進するとともに、合併症の発症予防や重症化予防に重点を置いた対策を進めます。

また、がん、循環器疾患及び糖尿病等の生活習慣病については、早期発見、早期治療ができる健診（検診）体制の充実を図ります。

【基本目標3】 社会生活を営むために生涯を通じた健康づくり

町民が生涯自立した日常生活を営むことができるよう、乳幼児期から高齢期まで、それぞれのライフステージに応じた健康づくりに取り組みます。

【基本目標4】 地域の健康づくりの推進

健康づくりを推進するために環境の整備が重要です。個人の取り組みだけでなく、ボランティア団体や関係機関、事業者等の町民の生活に関わる様々な組織・団体が特性や地域社会の信頼関係を強化し、連携できるよう働きかけを行います。また、健康づくりを支える人材の育成や体制の充実、ネットワークの構築を図ります。

【基本理念】

ひとりひとりが笑顔にあふれ、
生涯にわたって健康で、互いに支えあい、
いきいきと健やかに暮らせるまち にしかつら

【基本目標 1】 健康寿命延伸のための健康的な生活習慣の実践

- (1) 栄養・食生活
- (2) 身体活動・運動
- (3) 休養・こころの健康
- (4) 喫煙・飲酒・薬物
- (5) 歯・口腔の健康

【基本目標 2】 生活習慣病予防と重症化予防を中心とした健康づくり

- (1) 健康診査・各種がん検診

【基本目標 3】 社会生活を営むために生涯を通じた健康づくり

- (1) 次世代の健康
- (2) 高齢者の健康

【基本目標 4】 地域の健康づくりの推進

- (1) 健康を支え、守るための社会環境の整備

第4章 施策の展開

1 【基本目標1】 健康寿命延伸のための健康的な生活習慣の実践

(1) 栄養・食生活

近年では、労働時間や生活習慣の変化により、朝食をきちんととる人が減少しています。また、核家族化による家族団らんの時間が減少し、家庭での十分なコミュニケーションがとれないことが懸念されています。

アンケート調査の結果によると、男性のいわゆる働きざかりと呼ばれる年代では、朝食をとる頻度について「ほとんど食べない」が約3割と多くなっています。また、家族とともに食事をする頻度については、16歳以上において「ほぼ毎日」が約6割と、小中学生・保育園児と比較するとやや少なくなっています。

町では、生活習慣の見直しの推進や食に関する知識の提供などを含め、町民が望ましい食生活を送ることができるような活動を進めていきます。

目標

規則正しい食生活を実践します

町民の取り組み

- ◆ 1日3食、栄養バランスのとれた食事を心がけます。
- ◆ 自分に合った食事内容や量を知り、実践します。
- ◆ 朝食を毎日とります。
- ◆ 減塩や薄味を心がけます。
- ◆ 家族そろって食べる習慣を身に付けます。

地域の取り組み

- ◆ 地域住民が食について学習する機会を設けます。
- ◆ 「早寝・早起き・朝ごはん」を推進します。
- ◆ バランスのとれた食生活を推進します。

行政の取り組み

- ◆ 保健事業や広報誌等を活用し“早寝早起きをし、朝食を摂る”といった基本的な生活習慣が形成できるようその大切さを広く周知し、朝食の欠食がなくなるよう呼びかけていきます。
- ◆ 保健事業において、個々の状況に合った栄養バランスや生活習慣について適切な指導を行い、肥満やダイエットに関する知識を含め、正しい知識の普及に努めます。
- ◆ 乳幼児健診や教室において、小さい頃からの生活習慣が及ぼす影響等の情報提供を行い、保護者への教育を行います。
- ◆ 学校や保育所では、給食だより等の配布や給食に関する取り組みの中で、食習慣と生活習慣の関連についての知識の普及に努めます。
- ◆ 保健事業や食生活改善推進員の活動を通して、地域、家庭における食生活に関する正しい情報を発信し、バランスのとれた食生活に関する知識の普及に努めます。
- ◆ 減塩や薄味等生活習慣病予防のための正しい知識を普及し、望ましい食習慣の形成に向けた取り組みを推進します。

数値目標

	指 標	西桂町 現状値	2022年 目標値	国 目標値	県目標値 (県現状値)	
①	適正体重を維持している者の増加： 肥満（BMI 25 以上）の減少	男性 20～60 歳代	29.0%	27%	28%	26% (29.3%)
		女性 40～60 歳代	28.3%	26%	19%	20% (22.9%)
	適正体重を維持している者の増加： やせ（BMI 18.5 未満）の減少	女性 20 歳代	18.2%	16%	20%	17% (25.0%)
②	朝食をほぼ毎日食べる者の増加	男性 20～30 歳代	65.6%	70%	—	—
		女性 20～30 歳代	80.0%	85%	—	—
③	ほぼ毎日、1 食以上、家族と共に 食事をする者の増加	保育園児	96.5%	100%	—	—
		小中学生	86.8%	90%	—	—
		16 歳以上	64.1%	70%	—	—

出典：①～③ 健康と食に関するアンケート調査(2018 年度)

(2) 身体活動・運動

日常的な運動習慣は、身体的な健康だけでなく、生活習慣病の予防などにもつながります。健康面だけでなく、気分をリフレッシュさせ、ストレスの解消やうつ予防効果などにもつながります。

アンケート調査の結果によると、家事や仕事以外で運動をしているかという設問では「しない・できない」が約半数と多くなっています。

町では、運動を無理なく習慣づけられるような活動機会の提供や、より多くの人に参加してもらえるような取り組みを推進していきます。

目標

積極的に身体を動かし、自分に合った運動習慣を身につけます

町民の取り組み

- ◆ 子どもと一緒に体を動かすなど、親子で身体を動かす楽しさを学びます。
- ◆ スポーツや運動に積極的に取り組み、体力の向上を図ります。
- ◆ 自分のライフスタイルに合わせた運動習慣を身に付けます。
- ◆ クラブ活動や地域活動に積極的に参加します。
- ◆ 日常生活の中に楽しく身体を動かす習慣を身に付けます。
- ◆ 一緒に運動できる仲間をつくり、継続して体を動かします。

地域の取り組み

- ◆ 社会参加の機会を増やします。
- ◆ すべてのライフステージにおける運動習慣を意識した体力づくりを推進します。

行政の取り組み

- ◆ 健康相談や健康教育等を通じて、すべてのライフステージにおいて、運動の効果や方法、運動習慣の必要性について普及や啓発を行います。
- ◆ 乳幼児健康診査や親子ふれあい遊び等の健康教室で、身体を動かして遊ぶ大切さや遊び方を保護者に伝えていきます。
- ◆ 1年を通じて運動に関連した健康教室を実施することで、運動の機会を提供し、運動習慣の確立につなげます。

数値目標

	指 標	西桂町 現状値	2022年 目標値	国 目標値	県目標値 (県現状値)	
①	運動習慣者の増加	男性 20～59歳	14.8%	17%	36%	35% (23.0%)
		女性 20～59歳	11.5%	14%	33%	40% (29.9%)
		男性 60歳以上	19.4%	22%	58%	55% (45.0%)
		女性 60歳以上	23.1%	26%	48%	55% (45.4%)

出典:① 健康と食に関するアンケート調査(2018年度)

※① 運動習慣者＝1日30分以上の運動を週に3回以上実践している者(国は週2回以上)

(3) 休養・こころの健康

こころの健康を保つためには、十分な休養・睡眠だけでなく、適度な運動やバランスのとれた食生活が基礎となります。

アンケート調査の結果によると、「ストレスを感じている」と回答した方は約6割となっています。さらに、自分なりのストレス解消法があるかという設問では、「ある」が約6割となりますが、女性よりも男性の方がやや低い傾向にあります。

町では、ストレスをためこむことがないように、誰でも気軽に相談できるような機会を増やし、こころの健康や病に関する正しい知識を普及させていきます。

目標

十分な睡眠や休養をとり、ストレスや悩みに早期に対処し、こころの健康を保ちます

町民の取り組み

- ◆ うつ病やこころの病気に対する理解を深めます。
- ◆ 趣味や生きがい、自分に合ったストレスの対処法を見つけます。
- ◆ ワーク・ライフ・バランスに関して理解を深めます。
- ◆ 規則正しい生活を送り、十分な睡眠と休養をとることに努めます。
- ◆ 自分なりのストレス解消法を見つけ、ストレスの原因を抱え込まないようにします。

地域の取り組み

- ◆ 周囲に関心を持ち、こころの変化に気付き、適切な対処ができるようにします。
- ◆ 楽しみや趣味を生かせる場をつくります。

行政の取り組み

- ◆ 質の良い睡眠や休養をとるために、総合相談や福祉健康まつり等のイベント、広報誌等を通して、こころの健康に関する啓発を行います。
- ◆ マタニティクラスや、乳幼児健康診査、乳幼児の各種教室の中で、母親同士の交流を図り、子育て相談等安定した育児が行えるよう取り組みます。
- ◆ 子育て支援センター等、子育て中の親が気軽に集まり相談の場がよりよくなるよう努めます。
- ◆ こころの問題について早めに相談できるように、広報誌やホームページを通じて総合相談や県の精神保健福祉センターの相談窓口の周知をします。
- ◆ ゲートキーパーの養成や睡眠やこころの健康について気軽に相談できる環境整備を行うとともに、広報誌やパンフレット等で相談できる専門機関や医療機関の情報を提供します。

数値目標

	指 標	西桂町 現状値	2022年 目標値	国 目標値	県目標値 (県現状値)
①	睡眠によって休養がとれていない者（睡眠時間6時間未満）の減少	28.7%	26%	—	15% (18.1%)
②	自分なりのストレス解消法がある者の増加	64.9%	70%	—	—

出典:①～② 健康と食に関するアンケート調査(2018年度)

(4) 喫煙・飲酒・薬物

喫煙は自分自身の健康を損なうだけでなく、周囲の非喫煙者等へ悪影響を及ぼします。また、妊娠中の喫煙などは、母体だけでなく胎児にも影響が出る可能性が高くなります。

アンケート調査の結果によると、喫煙が影響する病気として知っているもののうち「肺がん」が約9割、「気管支炎」が約6割となっていますが、「妊娠に関する異常」は半数を下回っています。

町では、喫煙や飲酒が及ぼす健康被害の正しい知識の普及に加え、喫煙や飲酒が習慣化している人の減少のための対策を展開していきます。

目標

**たばこの害について理解し、たばこによる健康被害をなくします
アルコールについて正しく理解し、適正な飲酒に努めます**

町民の取り組み

- ◆ 喫煙、飲酒が心身に及ぼす影響について、正しい知識を深めます。
- ◆ 喫煙者は、禁煙・分煙を守り受動喫煙防止に心がけます。
- ◆ 妊娠中の喫煙による健康被害を理解します。
- ◆ 適切な飲酒量を意識し、休肝日をつくります。
- ◆ 薬物乱用が心身に及ぼす影響、また、家庭や社会生活に及ぼす影響について正しい知識を深めます。

地域の取り組み

- ◆ 妊産婦や乳幼児のいる場所での受動喫煙の防止に地域全体で取り組みます。
- ◆ 公共の場や事業所内での受動喫煙防止対策を進めます。

行政の取り組み

- ◆ 喫煙（受動喫煙を含む）が身体に及ぼす影響について、健診（検診）や保健指導、母子手帳交付時、ポスターの掲示等を通じて、知識の普及や啓発を行います。
- ◆ 広報誌やパンフレットの配布等、慢性閉塞性肺疾患（COPD）の知識の普及に努めます。
- ◆ 禁煙希望者へ保健指導を行うことや禁煙治療ができる医療機関等の情報提供を行い、禁煙を支援します。
- ◆ 特定保健指導対象者や妊婦等など、禁煙支援の必要性が高い人に対するアプローチを継続します。
- ◆ 公共の場における分煙、禁煙化を進めます。
- ◆ 学校教育を通じ、未成年者に対し喫煙・飲酒が身体に及ぼす影響について周知します。
- ◆ 母子手帳交付時に妊婦に対し、飲酒が胎児に及ぼす影響について正しく認識できるよう周知します。

数値目標

	指 標	西桂町 現状値	2022年 目標値	国 目標値	県目標値 (県現状値)	
①	喫煙習慣のある者の減少	男性	29.3%	26%	12%	24.5% (37.2%)
		女性	10.1%			8%
②	毎日飲酒する者の減少	男性	29.3%	25%	13%	10.1% (11.9%)
		女性	7.9%	6%	6.4%	2.9% (3.4%)
③	COPDを知っている者の増加	18.9%	25%	80%	80% (25.0%)	

出典:①～③ 健康と食に関するアンケート調査(2018年度)

※③ COPDを知っている＝「言葉も意味も知っていた」

(5) 歯・口腔の健康

歯と口腔の健康を維持することは、食べる・話すという身体的な機能の維持というだけでなく、美味しく食べることの喜びや、精神的安定の基盤となる重要な要素です。また、定期的に歯科検診を受けることにより、むし歯や歯周病などの病気を未然に防いでいくことが重要です。アンケート調査の結果によると、1年に1回以上の定期的な歯科検診を受けている人は約3割、受けていない人は約6割となっています。

町では、「8020 運動」などをはじめ、年齢を重ねても自分自身の歯で美味しく食事がとれるよう、定期的に検診を受けることを推奨していきます。

目標

歯に関する正しい知識を普及し、口腔ケアの習慣を実践します

町民の取り組み

- ◆ 自分の歯の健康について関心を持ちます。
- ◆ 効果的な口腔内の清掃方法を身に付け、習慣化できるようにします。
- ◆ かかりつけの歯科医院をもちます。
- ◆ 何でも噛んで食べられる口腔機能を維持します。

地域の取り組み

- ◆ 口腔の健康を保つ食生活を知る機会をつくれます。

行政の取り組み

- ◆ 乳幼児期では、今後も歯科検診及び歯科指導を行い、また様々な機会を捉え、個に応じた歯科指導に努めます。
- ◆ 保育所では、歯科検診や在園児の保護者を対象としたむし歯予防教室における歯みがき指導を行う等、歯科指導に努めます。
- ◆ 小中学校では、歯科検診や歯科教育の授業、ほけんだより等により知識の普及を行います。
- ◆ 特定健診の機会に歯科医による歯科相談を継続して行い、口腔ケアの重要性の周知に努めます。
- ◆ いきいき交流会等、高齢者が集まる機会を捉え、歯科相談や指導を行うなど、歯科教育の機会の場を増やします。
- ◆ 福祉健康ボランティアまつりにおいて、3歳児健診時にむし歯のなかった児及び75歳以上で自分の歯が20本以上ある高齢者に対し、優良歯科表彰を行います。

数値目標

	指 標	西桂町 現状値	2022年 目標値	国 目標値	県目標値 (県現状値)
①	40歳で喪失歯のない者の増加	75.0%	77%	75%	75% (62.8%)
②	3歳児でう歯がない者の増加	92.0%	100%	—	—
③	過去1年間に歯科検診を受診した者の増加	34.8%	37%	65%	65% (43.9%)

出典:①・③健康と食に関するアンケート調査(2018年度)
②2017年度事業報告

2 【基本目標2】 生活習慣病予防と重症化予防を中心とした健康づくり

(1) 健康診査・各種がん検診

がんは、日本の死因の第1位となっています。平成29年度の西桂町における各種検診の受診率は、肺がん・肝がん・大腸がんがいずれも10.0%前後、胃がん・子宮頸がん・前立腺がんがいずれも5.0%前後と、国の統計と比較すると低くなっています。

町では、がん検診だけでなく、特定健診や特定保健指導などの重要性を啓発し、受診率の向上を図ります。

目標

**定期的に健康診査やがん検診を受け、
自分の健康状態をチェック・管理し、健康づくりに努めます**

町民の取り組み

- ◆ 自分の健康状態に関心を持ちます。
- ◆ 健康づくりを意識した生活の実践とその継続に取り組みます。
- ◆ 定期的に健康診査やがん検診を受診します。
- ◆ 地域の健康づくり活動に、積極的に参加します。

地域の取り組み

- ◆ 地域住民が参加できるような健康づくり活動の場をつくります。
- ◆ 食生活改善推進委員会等各種団体の活動において、住民の生活習慣病予防等の啓発活動を進めます。

行政の取り組み

- ◆ 健康教育やイベント、広報誌やパンフレットなど、あらゆる機会を活用し、各種検診（健診）の目的・重要性等を、積極的に周知します。
- ◆ がん検診、特定健診、特定保健指導の受診促進に向け、町民の様々なライフスタイルに合わせた受けやすい検診（健診）体制について検討し、改善に取り組みます。
- ◆ 生活習慣病や各種がんの予防についての知識や生活習慣の改善の必要性を啓発し、よりよい生活習慣が実践できるよう努めます。
- ◆ 特定健診の結果、糖尿病や慢性腎臓病等の重症化が懸念される人に対し、医療機関と連携を図るとともに、食事や運動等の生活習慣の改善を支援します。
- ◆ 対象年齢の方に無料がんクーポン（乳がん・子宮がん・大腸がん）を送付し、検診を受けやすい環境づくりに努めます。
- ◆ 人間ドックを受けやすくする環境を整備します。

数値目標

	指 標	西桂町 現状値	2022年 目標値	国 目標値	県目標値 (県現状値)	
①	がん検診の受診率の向上	胃がん（男女）	14.1%	20%	40%	40% (37.4%)
		肺がん（男女）	30.3%	35%		40% (31.9%)
		大腸がん（男女）	23.6%	30%		40% (29.0%)
		子宮頸がん（女性）	5.6%	10%	50%	50% (31.3%)
		乳がん（女性）	27.9%	30%	50%	50% (40.9%)
②	メタボリックシンドロームの 該当者及び予備群の減少	該当者	15.7%	13.5%	25%減少	18.4%以下 (24.4%)
		予備群	8.8%	7.5%	25%減少	18.4%以下 (24.4%)
③	特定健康診査の受診率 及び 特定保健指導の実施率・終了率 の向上	特定健康診査の受診率	37.6%	45%	65%	70% (47.3%)
		特定保健指導の実施率	89.7%	90%	45%	45% (16.0%)
		特定保健指導の終了率	65.5%	70%	—	—

出典:① 福祉保健課データ

②③ 2017年度特定健診・特定保健指導実施結果集計表

3 【基本目標3】 社会生活を営むために生涯を通じた健康づくり

(1) 次世代の健康

子どもの頃から正しい食生活を習慣化することは、発達・発育に大きな影響を与えます。しかし、近年では、核家族や共働き世帯が増え、家族が揃った食事の時間をとることが難しくなっています。また、調理済み食品や加工食品を使用する機会が増え、偏食をする子どもが増えています。

町では、家庭や学校などでの生活を通じ、子どもの年齢に合わせた食生活等を周知し、規則正しい生活習慣が身に付くような活動を推進していきます。

目標

**子どもの健やかな成長のために、
家庭や地域で安心して子育てができる環境を作ります**

町民の取り組み

- ◆ ワーク・ライフ・バランスを意識し、家族で子育てに協力します。
- ◆ 子育てが孤立しないよう、子育て支援機関を利用します。
- ◆ 定期的に健診を受け、子どもの成長を確認します。
- ◆ 家族や他人を思いやる心を持った子どもを育てます。

地域の取り組み

- ◆ 子どもの発達・発育や育児に関する正しい知識をもち、虐待予防について理解し支援します。

行政の取り組み

- ◆ 乳幼児健診や相談の場において、遊び方やしつけ方など、継続的な育児支援を行います。
- ◆ 妊産婦訪問や各乳幼児健診等を通して、子育て支援機関を紹介し、親同士が互いに助け合うことができるよう関係づくりを支援します。
- ◆ 子どもの特性に合わせた早期療育を実践していきます。
- ◆ 子どもの頃から、“早寝・早起き・朝ごはん”を推進し、生涯を通じたより良い生活習慣が形成できるよう、保育所や学校と連携して推進します。

数値目標

	指 標	西桂町 現状値	2022年 目標値	国 目標値	県目標値 (県現状値)
①	児童・生徒が朝食をほぼ毎日 摂取している者の増加	保育園児	98.2%	100%	—
		小学生	93.8%	95%	— 95% (92.0%)
		中学生	88.8%	90%	— 90% (88.0%)
②	運動やスポーツを習慣的に している子どもの増加	小学生	59.4%	65%	—
		中学生	68.8%	70%	—
③	全出生数中の低出生体重児の減少	12.5%	減少傾向へ	減少傾向へ	減少傾向へ
④	肥満傾向にある子どもの減少	小学生	14.1%	0%へ近づける	減少へ
		中学生	3.8%	0%へ近づける	減少へ

出典:①②④ 健康と食に関するアンケート調査(2018年度)

③ 福祉保健課データ

※② 授業以外で週3日以上運動・スポーツを実施している割合

※④ 小学生はローレル指数判定(太りぎみ+太りすぎ)、中学生はBMI(25以上)

(2) 高齢者の健康

現在、日本は世界の中でも有数の長寿国として知られています。しかし、少子高齢化が進行している現在、国においては、年金支給開始年齢の選択や、希望者によっては65歳まで就労ができるような雇用の確保を図るなどの対策を講じています。

西桂町においては、要支援・要介護認定者が年々微増傾向にあります。町では、医療や介護に依存することなく、自立して生活していける「健康寿命」を伸ばし、年齢を重ねてもいきいきとした生活を送ることができるような対策を進めていきます。

目標

**高齢者が心身ともに健康で、
生きがいを持って生活できる環境を作ります**

町民の取り組み

- ◆ 安全に配慮し、自分に合った適度な運動を実践します。
- ◆ 塩分の摂り過ぎに注意し、バランスの良い食事に心がけます。

地域の取り組み

- ◆ 高齢者が地域で気軽に集える交流の場を提供していきます。
- ◆ 高齢者が地域活動等において、日常生活の中で役割を持てるよう心がけます。

行政の取り組み

- ◆ 運動教室や認知症予防教室等を実施し、廃用性症候群や身体虚弱、転倒、口腔機能の低下などの対策を講じていきます。
- ◆ 自治会や老人クラブ等の健康教室を通して、ロコモティブシンドローム予防について伝えていきます。
- ◆ 低栄養予防や生活習慣病予防のための食に関する正しい情報提供を行っていきます。

数値目標

	指 標	西桂町 現状値	2022年 目標値	国 目標値	県目標値 (県現状値)
①	ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っている者の増加	14.1%	20%	80%	80% (17.3%)
②	低栄養傾向（BMI 20 以下）の高齢者の増加の抑制	14.4%	16%	22%	21%以内 (16.6%)

出典：①② 健康と食に関するアンケート調査(2018年度)

※① ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を知っている＝「言葉も意味も知っていた」

4 【基本目標4】 地域の健康づくりの推進

(1) 健康を支え、守るための社会環境の整備

一人ひとりの健康づくりは、個人の努力はもちろん、地域の取り組みも非常に重要です。個人による健康に関する情報の取得や活用には限界があるため、自治会や地域のボランティア、医療機関、学校等との連携が必要です。

町では、食生活改善推進委員会への支援をはじめ、健康づくりに関連する各種団体との連携を強化していきます。また、町民が健康に関する活動に関心を持ち、積極的に参加できるような取り組みを充実させます。

目標

**町民が積極的に健康づくりに取り組むために、
社会資源やネットワークの整備・充実を図ります**

町民の取り組み

- ◆ 健康づくり活動や社会活動に積極的に参加し、友達の輪を広げます。
- ◆ 社会資源を活用し、健康づくりの機会を増やします。

地域の取り組み

- ◆ 子どもから高齢者まですべての世代において社会活動に参加する場や機会を設けます。
- ◆ 職場では、健康づくりへの取り組みを支援します。

行政の取り組み

- ◆ 自治会、食生活改善推進委員会、保育所、学校、地域の企業・事業所等、住民の健康づくりを進めていく上で重要な役割を担うソーシャルキャピタル*を活用した活動を促進します。
- ◆ 関係機関と連携し、健康づくり活動や社会活動の機会を増やします。
- ◆ 食生活改善推進員や民生委員等各種団体に、ゲートキーパー養成研修や認知症サポーター養成講座等の健康づくりに関する講習会を実施します。
- ◆ 富士・東部地域・職域保健連携推進協議会において、職域関係者と連携を図っていきます。

数値目標

	指 標	西桂町 現状値	2022年 目標値
①	各種団体への健康づくりに関する講習会の実施	各団体へ 年1回開催	継続する

出典:① 福祉保健課データ

* ソーシャルキャピタル: Social Capital を直訳すると“社会資本”となりますが、地域保健分野においては、人と人との絆や社会のつながりがもたらす“力”を意味します。

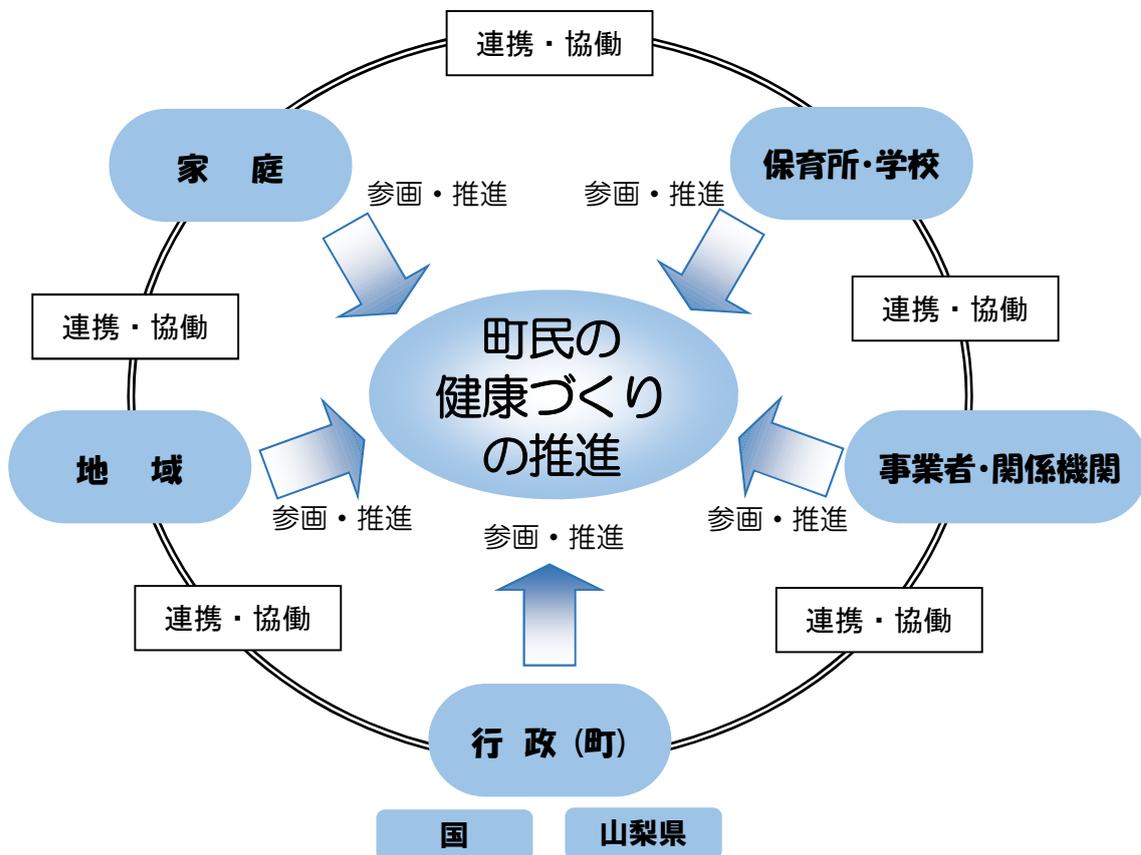
第5章 計画の推進にあたって

1 計画の推進体制

町民の主体的な健康づくり活動を推進するためには、行政だけでなく、家庭や地域、福祉・教育機関、様々な事業者や関係機関・団体が互いに協力し、連携を図り、それぞれの役割と責任を果たしながら、協働により総合的・効果的に取り組む必要があります。

そのため、広報誌やホームページ、各種関連事業など、あらゆる機会を通じて、本計画で掲げた基本理念及び基本目標、それぞれの取り組みや施策に関して周知・啓発を行い、意思や意欲を高めるための普及活動や健康づくりに関する情報提供などを実践し、町民の健康づくりを推進していきます。

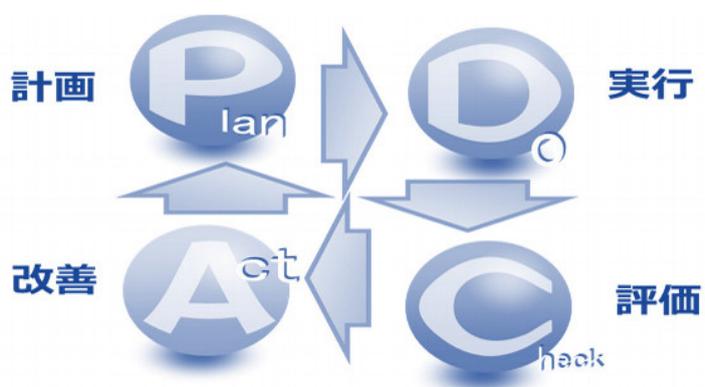
【計画の推進体制】



2 計画の進捗管理

本計画の進行管理は、福祉保健課及び健康づくり推進協議会が中心となって、年に一度、計画に基づく取り組みや施策の実施状況を点検・評価を行います。その結果をもとに、庁内の関係各課や関係機関・団体等と連携して、取り組み内容の改善につなげることで、「PDCA（計画－実行－評価－改善）サイクル」の実効性を高めていきます。

【PDCAサイクル】



第6章 資料編

1 西桂町健康増進計画策定委員会 設置要綱

平成30年3月20日西桂町訓令第1号

(設置)

第1条 健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項の規定に基づき、西桂町健康増進計画（以下「計画」という。）の策定を行うため、西桂町健康増進計画策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 委員会の所掌事務は、次のとおりとする。
(1) 西桂町健康増進計画（以下「計画」という。）の策定及び見直しに関すること。
(2) 計画策定に係る関係機関、団体等との協議及び調整に関すること。
(3) 計画策定に係る意見及び評価に関すること。
(4) その他本計画策定に必要と認められること。

(組織)

第3条 委員会は、委員を20人以内とし、町長が委嘱する次に掲げる者をもって構成する。
(1) 町民の代表
(2) 健康に関する団体に所属する者
(3) 保健医療関係者
(4) 学校保健等の関係者
(5) 学識経験者
(6) その他町長が必要と認める者

(任期)

第4条 委員の任期は、健康増進計画の策定が完了するまでとする。任期中の委員の交代は原則として行わないものとする。ただし、事故等、やむを得ない事由が生じた場合には、後任の委員を選任できるものとする。

(委員長及び副委員長)

第5条 委員会に委員長及び副委員長を置き、委員の互選により選任する。
2 委員長は、委員会の会務を総理する。
3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 委員会は、委員長が招集し、委員長がその議長となる。
2 委員会は、委員の過半数が出席しなければ、会議を開くことができない。
3 会議の議事において、議決をする必要があるときは、出席委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(意見の聴取)

第7条 委員会は、必要があると認めるときは、委員以外の者を会議に出席させて意見を聴取し、又は資料の提出を求めることができる。

(作業部会)

第8条 計画に必要な現状の分析、実態調査の内容の検討及び健康づくりの目標についての検討をし、並びに計画の素案を立案するため、委員会に作業部会を設置する。

2 作業部会は、部会長、副部会長及び10人以内の部会員で組織する。

3 部会長及び副部会長は、委員長が指名する。

4 部会員は、次に掲げる者のうちから町長が委嘱し、又は任命する。

(1) 保健師

(2) 保育士・保育所栄養士

(3) 栄養教諭

(4) 養護教諭

(5) 社会教育担当

(6) 児童館職員

(7) 子育て支援センター職員

(8) 学識経験者

(9) その他町長が必要と認める者

5 部会長、副部会長及び部会員は、当該計画の策定に係る答申が終了したときは、解嘱され、又は解任されるものとする。

(庶務)

第9条 委員会の庶務は、福祉保健課において行う。

(委任)

第10条 この訓令に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、町長が別に定める。

附 則

この訓令は、公布の日から施行する。

2 西桂町健康増進計画策定委員会 委員名簿

		氏 名	団体名	役職名
1	(1) 町民の代表	柏木 正	西桂町議会	議 長
2		牛田 和夫	倉見区	区 長
3		中村 常実	柿園区	区 長
4		前田 護	本町区	区 長
5		宮下 成弘	上町区	区 長
6		酒井 基和	下暮地区	区 長
7	(2) 健康に関する 団体に所属するもの	前田 香子	西桂町食生活改善 推進員会	会 長
8	(3) 保健医療関係者	渡邊 聡	渡辺歯科医院	町医療機関代表
9	(4) 学校保健等の 関係者	川村 達彦	西桂町教育委員会	教 育 長
10		宮下 賢治	西桂小学校	校 長
11		岸本 貴志	西桂中学校	校 長
12		渡辺 麗子	西桂保育所	所 長
13	(5) 学識経験者	櫻井 希彦	富士・東部保健所	所 長

3 策定経過

日付	内容
2018年7月7日～ 2018年8月17日	西桂町 健康と食に関するアンケート調査の実施 ①16歳以上 … 町内在住の16歳以上の男女 767人 ②小学生・中学生 … 町内の小学校・中学校に通う児童・生徒 151人 (小学生は5・6年生の68人、中学生は1・2年生の83人) ③保育園児 … 町内の保育所に通う幼児 82人
2018年11月19日	第1回西桂町健康増進計画策定委員会
2018年12月17日	第1回西桂町健康増進計画作業部会
2019年1月28日	第2回西桂町健康増進計画策定委員会
2019年2月13日～ 2019年3月1日	パブリックコメント

西桂町 健康増進計画

発 行 2019年(平成31年)3月

発 行 者 西桂町

企画・編集 福祉保健課

〒403-0021

山梨県南都留郡西桂町下暮地 915-7

TEL: 0555-25-4000 / FAX: 0555-25-3574