

(素案)

塩谷町健康増進21計画

(改訂版)

しあわせ おだやか やりがいプラン

## はじめに

健康づくりは町民が主役であり、町民一人ひとり健康意識を持って、自分の健康は自分でつくるという観点に立った健康づくりを進めていくことが大切です。しかし、健康づくりは個人の努力のみではどうにもならないこともあります。その土地の昔からの食習慣や、人々の仕事のやり方や生活の仕方など、さまざまなことから影響してきます。個人の力にあわせて関係機関が一体となって健康づくりを支援する体制を整備するため、町は平成20年3月に「塩谷町健康増進21計画 しあわせ おだやか やりがいプラン」を策定しました。このプランは平成20年度を初年度とし、平成29年度までの10ヵ年計画となっております。

この間健康づくりを取り巻く環境は大きく変わり、国県においても様々な施策が展開されてきました。こうした社会情勢の変化に合わせ、中間年度に当たる平成24年度に見直しを行い、「塩谷町健康増進21計画 改訂版」を策定いたしました。日本は平成23年3月に大震災に見舞われ、放射能等のかつて経験の少ない健康問題に向かう事態ともなりました。この改訂版の策定の中には、この問題は取り上げることはできませんでしたが、今後の健康課題の一つになっていくと思われま

す。今後も町民が「しあわせ おだやか やりがい」を感じられる日常生活が送れることを目指して、健康づくりを進めていきたいと思

います。結びに、本計画の策定にあたりご協力いただきました策定関係者の皆様、ならびに貴重なご意見を賜りました多くの町民の方々に厚く御礼申し上げます。

平成25年3月

塩谷町長 見形 和久

# 目 次

## 第1章 計画策定の背景

- 1 中間評価の趣旨
- 2 中間評価の方法
- 3 計画の期間

## 第2章 塩谷町の現状

- 1 人口の推移と人口構成
- 2 出生と死亡
- 3 医療費
- 4 介護保険

## 第3章 計画の基本的な考え方

- 1 基本理念
- 2 基本目標
- 3 基本方針
- 4 計画の特色

## 第4章 重要領域における健康づくり

- 1 栄養・食生活
- 2 運動・身体活動
- 3 喫 煙
- 4 口腔衛生

## 第5章 計画を推進するための支援体制

- 1 計画の推進体制
- 2 各団体からの健康づくり応援メッセージ

塩谷町医師会 ・ 塩谷町歯科医師会 ・ 塩谷町保健委員会

塩谷町食生活推進団体ひいらぎ会 ・ 塩谷町体育協会

しおやユリピースポーツクラブ・塩谷町自治公民館連絡協議会

しおや生活研究グループ・塩谷町PTA連絡協議会・塩谷町商工会

## 第6章 計画の評価

- 1 基本目標
- 2 成果目標
- 3 手段目標
- 4 事業計画

### 資料

- 1 策定の経過
- 2 塩谷町健康21計画策定委員会要綱
- 3 生活習慣等に関するアンケート調査票
- 4 生活習慣等に関するアンケート調査結果概要

# 第1章 計画策定の背景

## 1 中間評価の趣旨

国では昭和53年に第1次国民健康づくり対策に着手し、健康診査の形を作り、市町村保健センターの整備や保健師・栄養士等のマンパワーの充実を図りました。さらに昭和63年に第2次国民健康づくり対策では運動普及に重点をおいた対策として、運動指針の策定、健康増進施設の推進を図りました。平成12年には第3次国民健康づくり対策として健康日本21計画を策定し、一次予防に重点をおき、多様な実施主体による連携のとれた健康づくりを図りました。この第3次国民健康づくり対策の期間には健康増進法が制定され、また各健康保険者の責務としての特定健診等がスタートしました。

栃木県では平成13年3月に「とちぎ健康21プラン」を策定し、県民の健康増進に取り組んできました。食塩摂取量の減少、脳血管疾患による死亡率の改善など、成果もみられましたが、肥満の問題や年齢調整死亡率の低位など健康づくりへの取り組みが重要かつ喫急の課題となっております。それらを踏まえ、平成25年度からは次期健康増進計画の策定に入ります。

塩谷町では、健康の保持増進、生活習慣病の早期発見・早期治療を図るため、健康教育や健康相談、健康診査等の保健事業を実施してまいりました。平成20年度から開始された特定健診・特定保健指導についても、遅れることなく事業は実施され、事業主体の国民健康保険と保健分野との連携により受診率等の向上を目指しています。

しかし、生活習慣病の若年化、認知症等の要介護者の増加により医療費や介護費用は増大しております。また、壮年期の死亡率が高いなど、多くの課題を抱えています。

平成20年3月に塩谷町健康増進21計画を策定しましたが、町は国や県の健康づくり対策を視野に入れつつも、多様化した町民のニーズや価値観にこたえられるような健康づくり対策を進めていくために、中間評価及び見直しを行います。

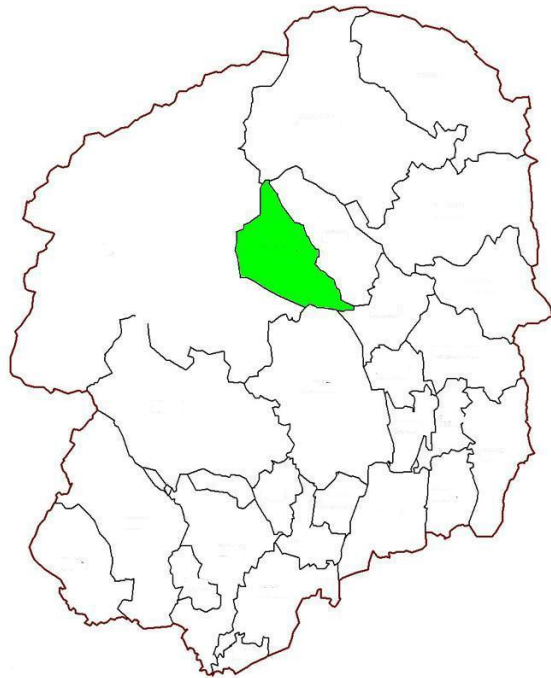
## 2 中間評価の内容及び方法

中間評価及び計画の見直しのために、策定委員会を組織しました。その中では、これまでの実績や、平成24年2月に実施した「生活習慣に関するアンケート調査」の結果・既存の保健衛生に関する統計を基に計画の見直しをいたしました。

## 3 計画期間

この計画は、平成20年度を初年度とし10年後の平成29年度を最終年度とする予定です。しかし関係する国・県の計画または、他の介護や福祉分野の計画等との整合性を図り、評価を実施し次期計画の策定に着手する時期を検討していきます

## 第2章 塩谷町の状況

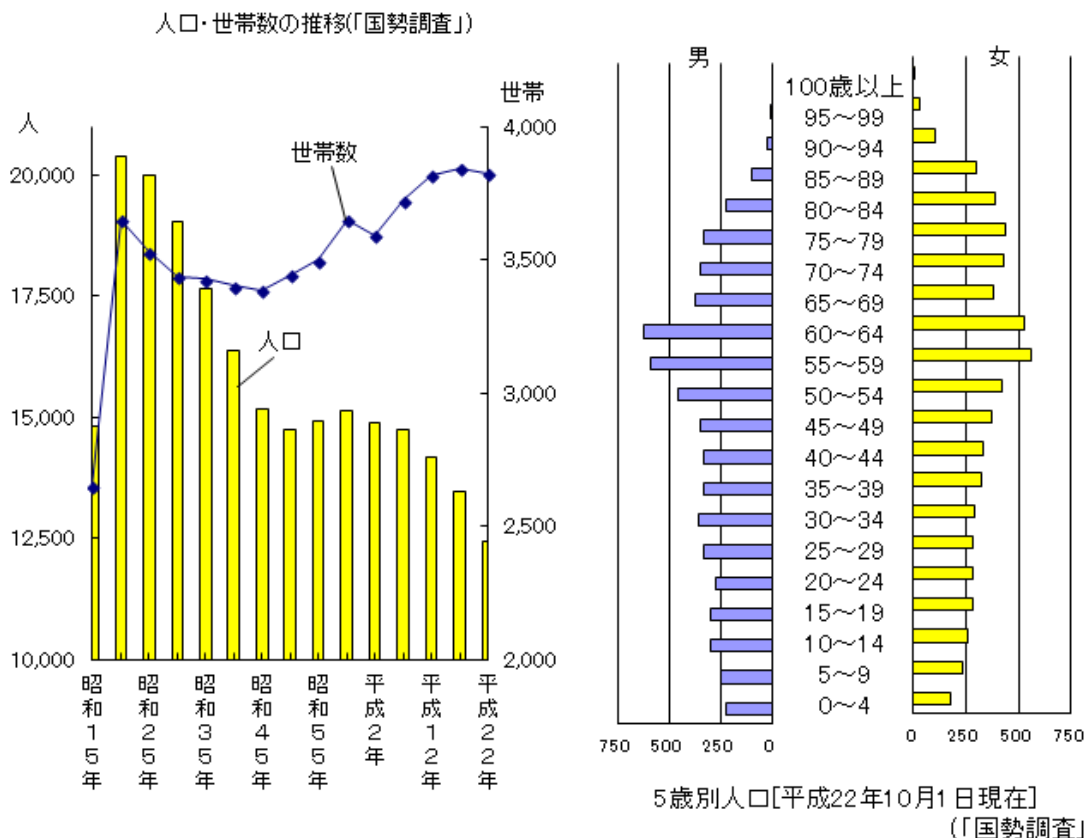


# 1 人口の推移と人口構成

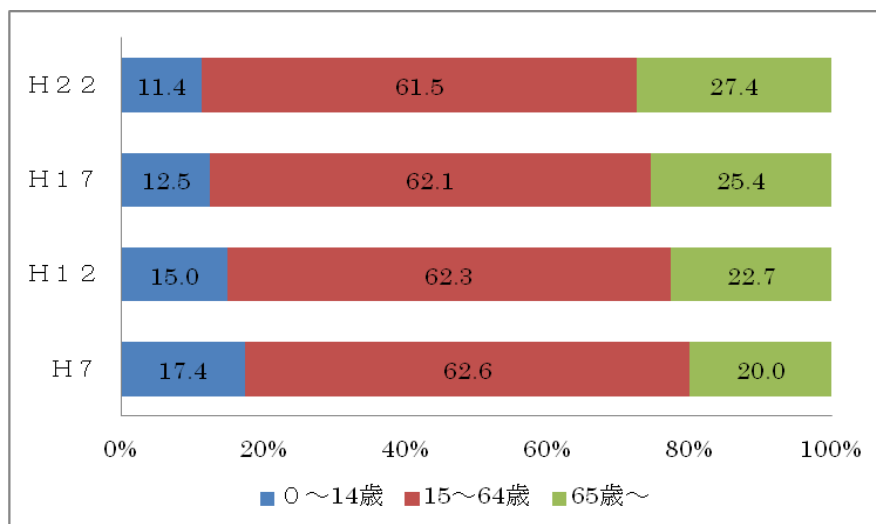
総人口は15,000人前後を約20年間推移していましたが、平成の時代から減少傾向にあり、平成22年には12,000人代になりました。逆に世帯数は増加傾向にありましたが、頭打ち傾向です。

人口構成は、14歳以下が減少し、65歳以上が増加しています。

## (1) 人口・世帯数の推移



## (2) 年齢3区分別人口構成割合



## 2 出生と死亡

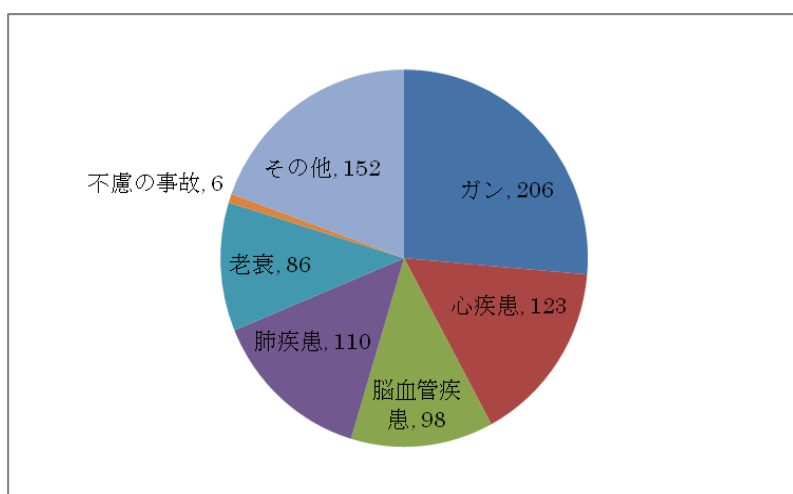
出生数は平成22年を境に70を下回っています。死亡数は130～160を前後しています。死因別死亡数を見ると、悪性新生物、心疾患、肺疾患の順になっています。

### (1) 人口動態

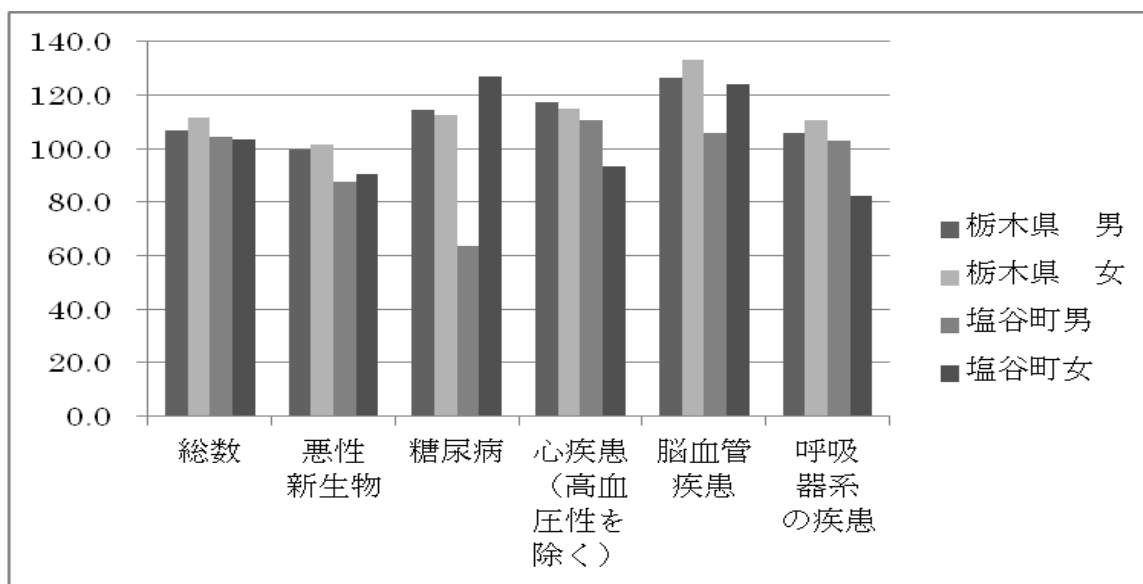
年次	出生		死亡		乳児死亡		新生児死亡		死産		周産期死亡		婚姻		離婚		婚	
	数	率	数	率	数	率	数	率	数	率	数	率	数	率	数	率	数	率
平成18年	78	5.9	159	12.0	-	-	-	-	-	-	-	-	50	3.8	19	1.4		
19	98	7.5	162	12.4	1	10.2	1	10.2	3	29.7	1	10.2	51	3.9	28	2.1		
20	71	5.5	157	12.1	-	-	-	-	1	13.9	-	-	48	3.7	21	1.62		
21	89	7.0	134	10.5	-	-	-	-	2	22.0	-	-	42	3.3	19	1.49		
22	61	4.9	169	13.5	-	-	-	-	2	31.7	1	16.1	36	2.9	24	1.91		

※各年人口1,001人に対する比率  
資料：県北健康福祉センター

### (2) 死因別死亡状況円グラフ



### (3) 標準化死亡比 (SMR)



SMR：各地域の年齢階級別人口と全国の年齢階級別死亡率により算出された各地域の期待死亡数に対するその地域の実際の死亡数の比をいい、年齢構成の違いの影響を除いて死亡率を全国と比較したもの。

### 3 医療費

#### 1) 医療費の推移

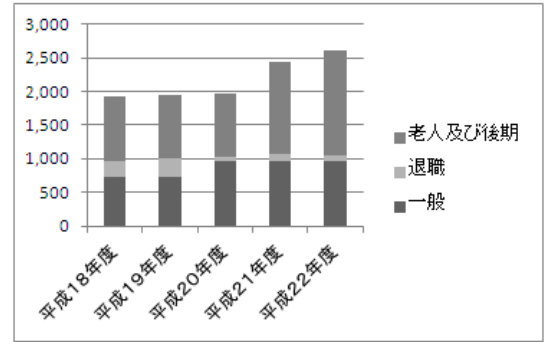
平成22年度の医療費の推移をみると、一般 967,633 千円 退職 90,038 千円 後期 1,554,106 千円で、前年度と比べると一般が 99.6%、退職が 91.7%後期が 112.8%でした。被保険者数は一般 3701 人、退職 313 人、後期 2069 人でした。

医療費

国保

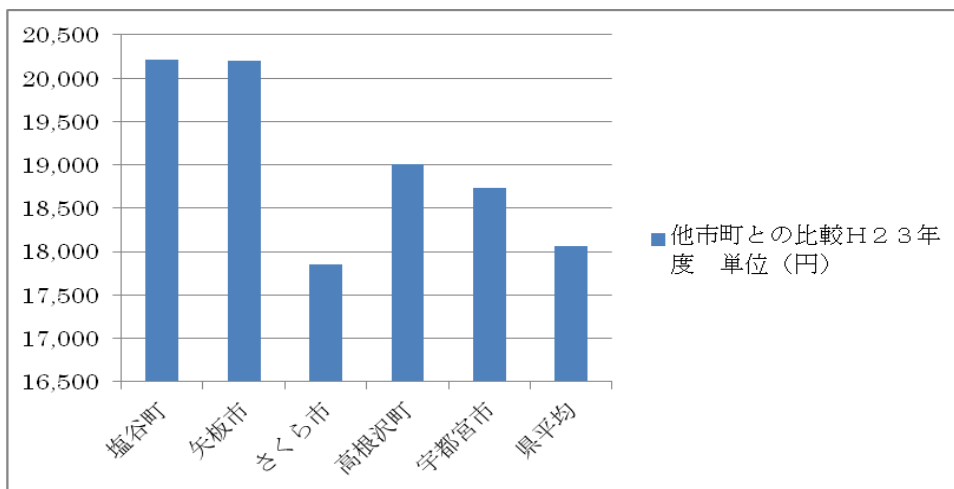
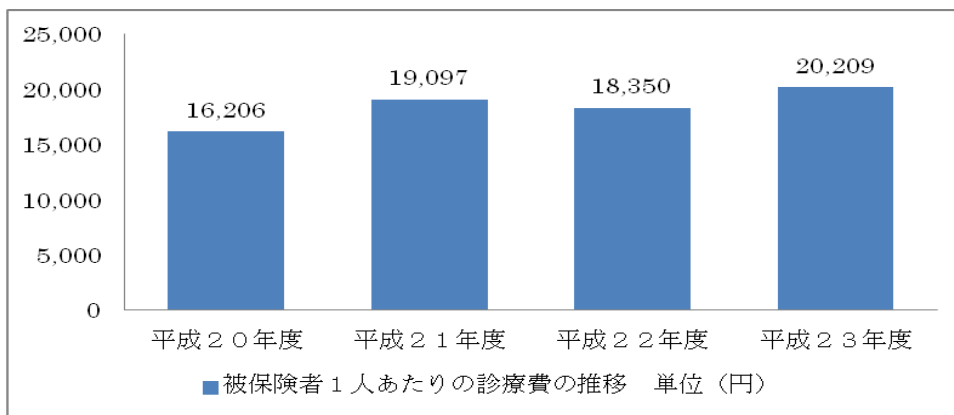
医療費の推移 単位(百万円)

	一般	退職	老人及び後期
平成18年度	720	250	961
平成19年度	731	274	940
平成20年度	954	70	935
平成21年度	971	98	1,378
平成22年度	968	90	1,554



#### 2) 被保険者（一般・退職者）一人あたりの医療費

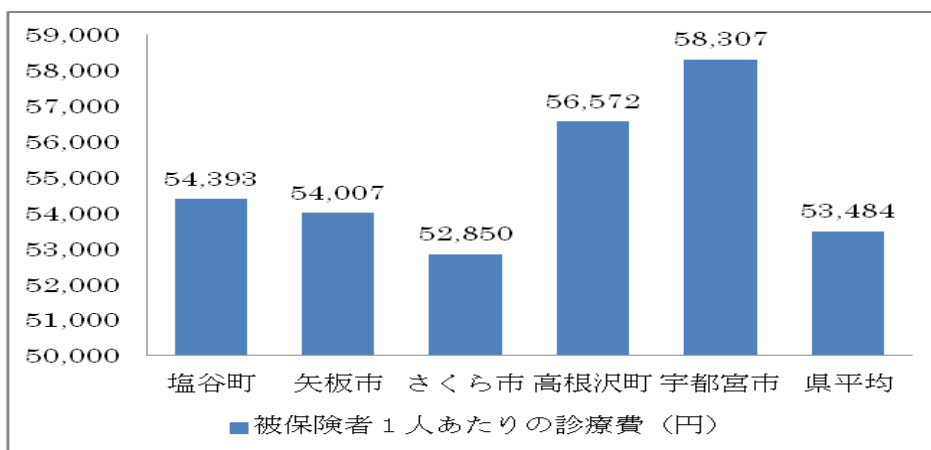
平成23年度の状況をみると県平均より高く、近隣市町の中でも高い状況にあります。





## 後期高齢被保険者 1 人あたりの医療費

平成 23 年度の状況は、県平均よりやや高い状況になっています。



### 3) 多発疾病

※毎年 5 月診療分のうち件数の多いもの上位 6 位を示す。

(国保・一般)

- 1 位 高血圧疾患
- 2 位 歯肉炎及び歯周疾患
- 3 位 糖尿病
- 4 位 その他の内分泌、栄養及び代謝疾患
- 5 位 その他の歯及び歯の支持組織の障害
- 6 位 う蝕

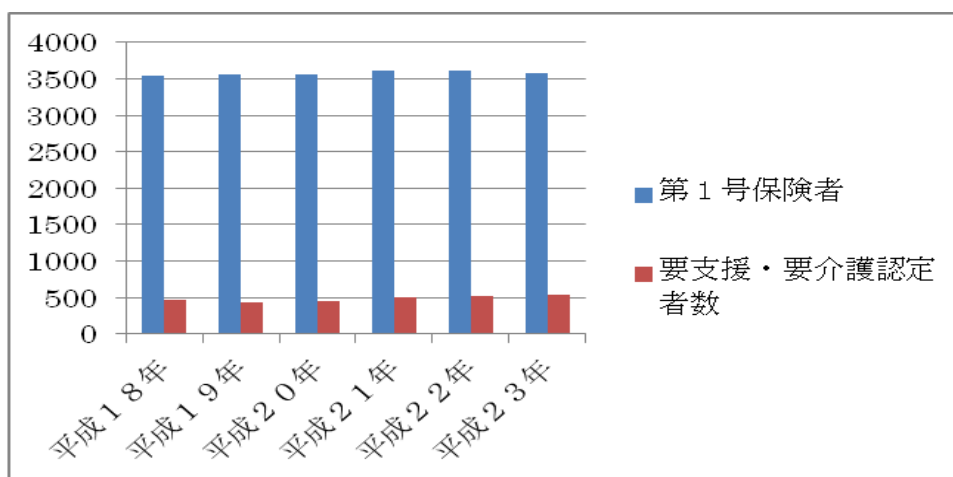
(後期)

- 1 位 高血圧疾患
- 2 位 糖尿病
- 3 位 虚血性疾患
- 4 位 脊椎障害
- 5 位 白内障
- 6 位 関節症

## 4 介護保険

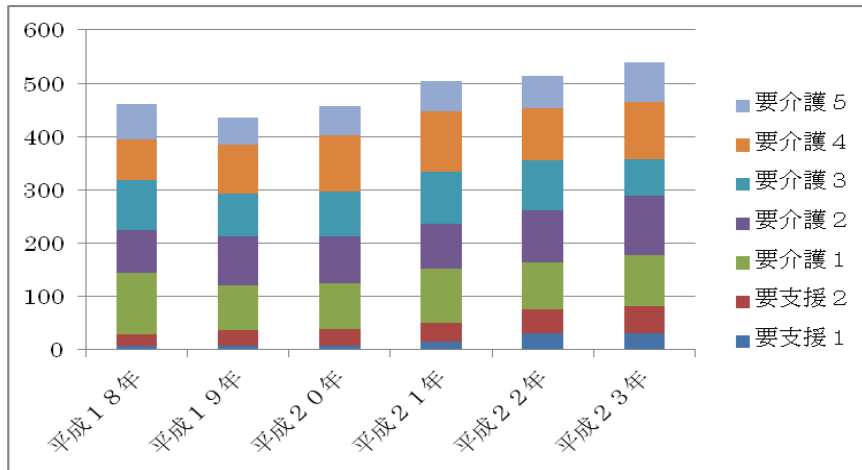
### 1) 要支援・要介護認定者数及び認定率の推移

1号保険者数及び要支援・要介護認定者数はともに増加傾向にあります。



### 2) 要支援・要介護認定区分の推移

要支援1・要支援2は平成18年から平成23年にかけて約4.6倍に増加しています。

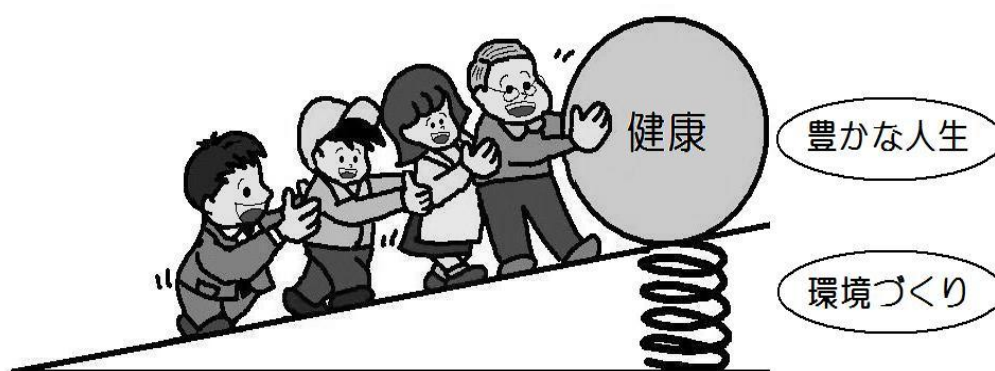


## 第3章 計画の基本的な考え方

## I 基本理念

この計画は、健康で生き生きと暮らせる町を目指すものです。そこで町民一人ひとりが健康づくりに取り組み、また、それらを支援できるように、各組織、関係機関、団体が環境づくりを進めていきます。

**ひとひとの健康づくりをみんなで支えます**



\*QOL：クオリティーオブライフ【quality of life】人々の生活を物質的な面から量的にのみとらえるのではなく、精神的な豊かさや満足度も含めて、質的にとらえる考え方。生活の質。人生の質。生命の質。

## II 基本目標

この計画は『健康で未来をひらく塩谷町』をスローガンに次の2つを基本目標にします。

◇健康と感じられる人を増やしていこう

◇壮年期の死亡を減少させよう

## Ⅲ 基本方針

### 1 生涯を通じた健康づくりの支援

健康は目的ではなく幸せな人生を送るうえでの手段であります。自分の人生をより充実させるため各人が健康観を大切にし、生活の質を向上させる事を支援します。

### 2 健康づくりの推進（一次予防の重視）

現在わが町の死因の上位を占めるがん・心疾患・脳血管疾患はいずれも生活習慣病です。生活習慣病の予防には従来の健康診断による早期発見・早期治療（二次予防）に留まることなく、「健康」を増進させることで疾病の出現を抑えること（一次予防）が大変重要です。町民一人ひとりが「健康」を増進させるためにはよりよい生活習慣を身につけることが必要になってきます。生活習慣を改善し「健康」を積極的につくることを推進します

### 3 地域社会全体で支える健康づくりの推進

個人の努力だけでは健康づくりは難しい面もあります。みんなで協力・連携する事で、よりスムーズに健康づくりは進んでいきます。一人ひとりの健康づくりの実践に加えて、まずは家庭全体で実践しましょう。そして、地域や健康や生活環境に関わるさまざまな組織や団体などが、それぞれの特性を発揮し連携する事により、環境を整備し個人の健康づくりを総合的に支援していきます。

### 4 計画の目標の設定と評価

健康づくりを推進していくために、個人と健康づくりに関わる多くの関係者が共通の認識を持ち取り組むべき課題を明らかにし、具体的な目標を設定する事が必要です。設定された明確な目標に向けての活動成果を適切に評価し、その後の健康づくり計画に反映させます。

## IV 計画の重点施策

中間評価では、策定時に設定した「栄養・食生活（アルコールを含む）」「運動・身体活動」「喫煙」「口腔衛生」の4領域について、それぞれの分野ごとに評価をしました。さらに最終年度の目標達成に向けての事業のすすめ方をおかけしました。

### 計画の対象

この計画は、40歳から64歳の壮年期を主な対象としております。壮年期の前後である青年期と老年期についても、移行期であり関連があることから取り組みの中に取り入れて総合的な健康づくりの推進を図っていきます。

## 第4章 重点領域における健康づくり

この計画は、本町の死亡状況や生活習慣病等に関するアンケート調査結果から、特に町民の健康に関連の深い生活習慣病として、「栄養・食生活」、「運動・身体活動」、「喫煙」、「口腔衛生」の4つを取り上げ、重点領域として取り組み、健康づくり運動を展開します。

# 1 栄養・食生活

「栄養・食生活」は、健康で幸せな生活を送るための基本です、生活習慣病予防にも大きく関与しています。

そこで、子どもの時からの食育をすすめ、各年代においてバランスのとれた食事や規則正しい食習慣を推進します。

**食育**：様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し健全な食生活を実践することができる人間を育てること

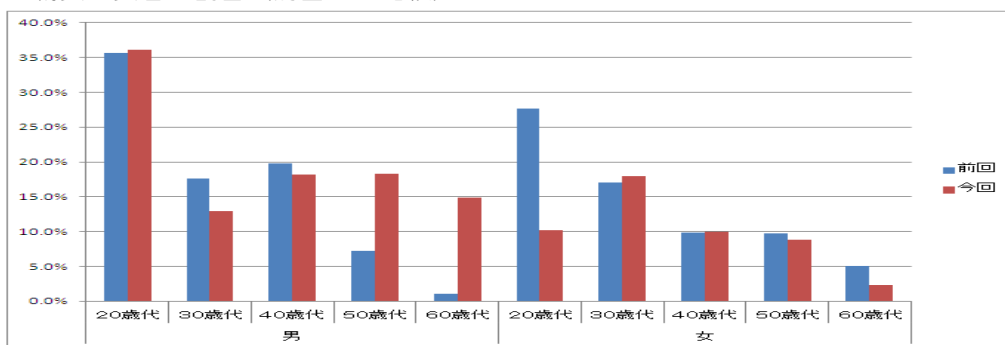
## 現 状

### (1) 朝食の摂取状況

朝食欠食者（「週1～2日食べる」「ほとんど食べない」の合計）の割合は、男性が19.5%女性が13.8%でした。女性は前回調査値（以下前回という）と同様でしたが、男性は増加しています。特に60歳代の男性が増加しました。

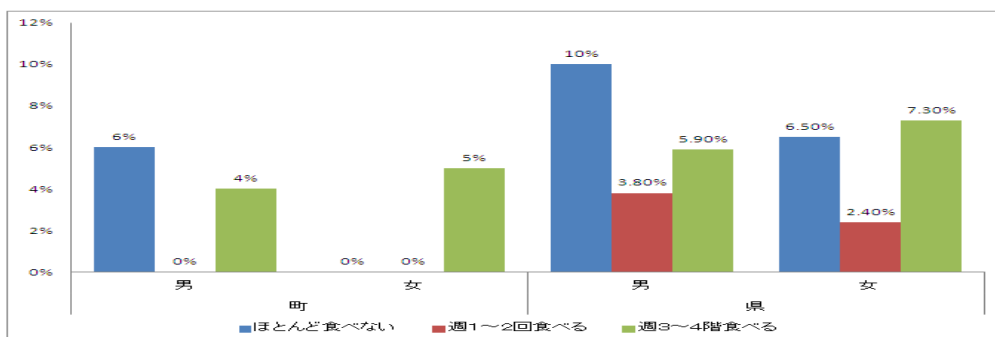
20歳代女性の欠食者の割合が前回27.7%と高い傾向にありましたが、今回の調査では、10.2%となっており、改善されています。

<朝食欠食者の割合（前回との比較）>



高校生の調査では、朝食欠食者の割合は、男子が5.5%女子0%でした。これは平成21年度栃木県県民健康・栄養調査結果（以下県という）と比較するとかなりの低率です。

<高校生のグラフ（県との比較）>



前回は小中学校の児童生徒の欠食率は低く、今回の高校生の調査も低率でした。大学生や社会人になってからの欠食率が高くなることがわかりました。

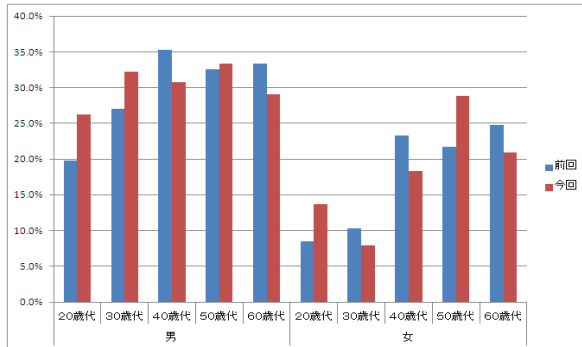


## (2) 肥満の状況

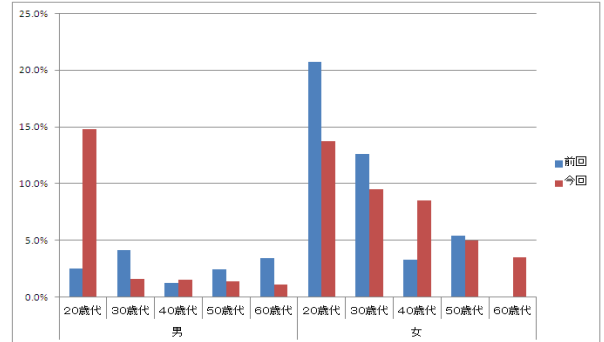
全体的に前回と比べ肥満の人の割合はわずかに増加しています。30～50歳代の男性では、30%以上が肥満者でした。女性では50歳代が28.8%と高く、20歳代は前回8.5%でしたが13.7%と増加しています。

やせすぎは、20歳代女性が前回20.7%で高い傾向でしたが、今回は13.7%と低下しました。しかし20歳代男性が前回2.5%であったのに対し14.8%と増加しています。

<肥満のグラフ（前回との比較）>



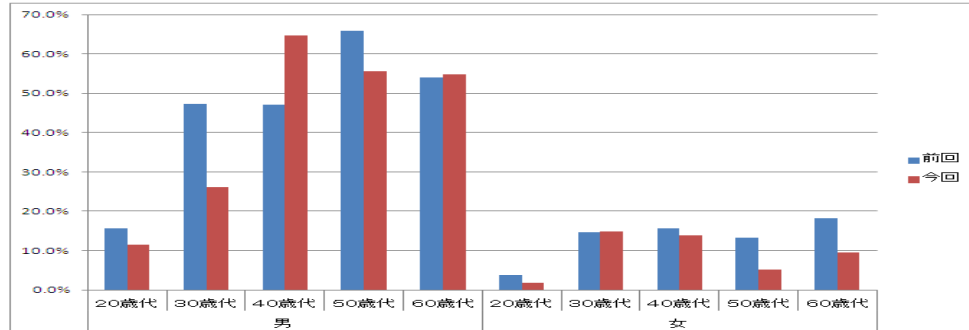
<やせすぎのグラフ（前回との比較）>



## (3) 飲酒の状況

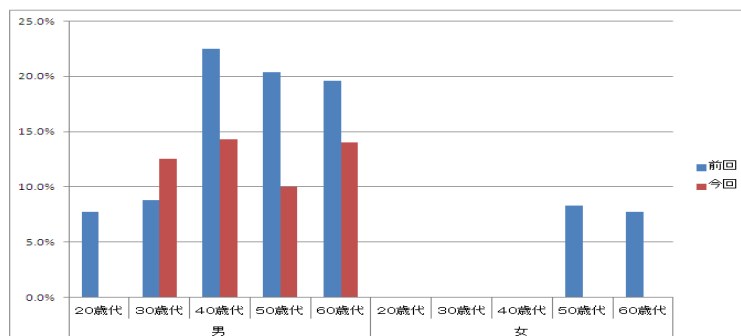
「毎日飲む」「週3～6日飲む」人の割合は、前回調査時より全体的に若干減少傾向にあります。男性では、20から30歳代及び50歳代が減少しておりますが、40歳代は増加しています。女性では全年代で減少傾向が見えます。

<飲酒のグラフ（前回との比較）>



「毎日飲む」「週3～6日飲む」人のうちで、毎日3合以上飲酒する(多量飲酒)人の割合が、前回調査時より全体的に減少しております。しかし30歳代男性だけがやや増加しております。

<多量飲酒のグラフ（前回との比較）>



高校生の飲酒経験については、男子42%女子37%、飲酒の頻度についても「この30日間に1回以上」と答えた方は男子18%女子8%といずれも県より低い状況です。

## 活動状況

### (1) 健康教室

- ヘルスアップ教室・・・生活習慣の改善のための教室  
日常の食生活や運動習慣の改善を意識付けするため、講話や調理実習等を通して学びます。
- 病態別教室・・・高血圧症や糖尿病の方を対象にした教室で、その病態にあった学習をしていきます。



### (2) 健康相談

- 一般健康相談・・・健診結果の説明会など個別に相談を実施します。
- 栄養相談会・・・個別予約により、保健師・栄養士による相談が行われています。

結果報告会の写真

### (3) 特定保健指導(栄養)の実施

国民健康保険の方を対象にした特定保健指導があります。

☞ 特定保健指導：各健康保険が、その保険に加入している被保険者に対する保健指導をいいます。これは国の法律で定められており、保険者に実施する責任があります。

### (4) 広報等による啓発

しおや広報への掲載や啓発資料の各戸配付

### (5) 塩谷町食育推進計画の策定

平成23年度に塩谷町食育計画が策定されました。地域の伝統文化への理解を深め、食べ物の生産現場である農業を振興し、町民が心身共に健康で暮らせる町を目指します。

## 課題

### (1) 朝食の摂取

朝食は、1日の活動源として最も大切なものです。欠食すると栄養素の過不足を招き、肥満や貧血・便秘の誘因となりやすく、朝食をきちんと摂取するような対策が必要です。

### (2) 肥満

肥満は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に関連し、ひいては高脂血症や糖尿病、心疾患等の生活習慣病につながりやすいことから、適正体重への認識づけが重要です。若い女性のダイエットは、骨粗しょう症などにも悪影響を及ぼす。

### (3) 飲酒

適正飲酒(1合程度)は、血液の循環を良くし、心身をリラックスするなどの効果はありますが、多量飲酒(3合以上)は、肝機能障害や高血圧、糖尿病など生活習慣病の原因となります。また、アルコールを身体の中で分解される際にできるアセトアルデヒドは、がんに関係します。

アルコールが体に及ぼす影響についての正しい知識が必要です。脳の神経細胞、臓器の発達が未熟な未成年者の飲酒は、アルコール依存症の早期発症や、成長障害を招く可能性があることを理解し、未成年者の飲酒を防ぐことが必要です。

## 目標

### (1) 朝食を毎日食べます

項目	策定時調査値	策定時目標値	今回調査値	最終目標値
20歳代男性の朝食欠食者の割合	35.7%	30%	36.1%	30%
30歳代男性の朝食欠食者の割合	17.6%	14%	12.9%	10%
40歳代男性の朝食欠食者の割合	19.8%	14%	18.2%	14%
50歳代男性の朝食欠食者の割合	7.2%		18.3%	14%
60歳代男性の朝食欠食者の割合	1.1%		14.9%	10%
20歳代女性の朝食欠食者の割合	27.7%	22%	10.2%	
30歳代女性の朝食欠食者の割合	17.0%		17.9%	14%

### (2) 適正体重を維持します

<肥満者>

項目	策定時調査値	策定時目標値	今回調査値	最終目標値
20歳代男性の肥満者の割合	19.8%		26.2%	20%
30歳代男性の肥満者の割合	27.0%	28%	32.2%	28%
40歳代男性の肥満者の割合	35.3%	28%	30.8%	28%
50歳代男性の肥満者の割合	32.5%	28%	33.3%	28%
60歳代男性の肥満者の割合	33.3%		30.3%	25%
40歳代女性の肥満者の割合	23.3%	18%	18.3%	16%
50歳代女性の肥満者の割合	21.7%		28.8%	24%

<やせすぎ>

項目	策定時調査値	策定時目標値	今回調査値	最終目標値
20歳代女性の割合	20.7%	15%	13.7%	10%
20歳代男性の割合	2.5%		14.8%	10%

### (3) 適正飲酒に努めます

項目	策定時調査値	策定時目標値	今回調査値	最終目標値
男性40歳代の多量飲酒者の割合	22.5%	10%	14.3%	10%
男性50歳代の多量飲酒者の割合	20.4	10%	10.0%	8%
男性60歳代の多量飲酒者の割合	19.6	10%	14.0%	10%
男性の休肝日を設ける人の割合	42.0%	50%	67.6%	70%
飲酒経験のある未成年者の割合			33.7%	0%

## 取り組み

町民がこころがけること

- ・早寝、早起き朝ごはんをこころがけます。
- ・主食、主菜、副菜をそろえて、バランスよく食べます。
- ・生活リズムを整えます。
- ・適正体重を知り、維持します。
- ・お酒は、1日1合程度にし、休肝日をもうけます。
- ・未成年者は、お酒は飲みません。
- ・未成年者には、お酒を飲ませません。

### 【関係機関・地域の取り組み】

健康課題	取り組み内容
朝食摂取	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各団体で、早寝早起き朝ごはんを推奨します。</li> <li>・栄養バランスのとれた朝食メニューを提供します。</li> </ul>
適正体重の維持	<ul style="list-style-type: none"> <li>・適正体重に関する知識を普及します。</li> <li>・肥満・ダイエットによる健康への影響についての知識を普及します。</li> </ul>
適正飲酒	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日3合以上飲酒することが、多量飲酒であることの認識を広めます。</li> <li>・アルコールに関する正しい知識を普及させます。</li> <li>・未成年者の飲酒をさせません。</li> <li>・妊婦にお酒を勧めません。</li> </ul>

## 【行政の取り組み】

健康課題	取り組み内容
朝食摂取	<ul style="list-style-type: none"><li>各年代で、早寝早起き朝ごはんを推奨します。</li><li>食育に関する知識を普及させます。</li></ul>
適正体重の維持	<ul style="list-style-type: none"><li>適正体重に関する知識を普及させます。</li><li>個人の健康状態にあった個別相談を行ないます。</li></ul>
適正飲酒	<ul style="list-style-type: none"><li>アルコールに関する知識を普及させます。</li><li>学校における飲酒防止教育を推進します。</li><li>妊娠中の飲酒が胎児に及ぼす影響についての知識を普及させます。</li></ul>

## 2 運動・身体活動

「運動・身体活動」は、心疾患や脳血管疾患などの生活習慣病の発生の予防や、肥満の予防に効果があります。また健康の保持やメンタルヘルス、生活の質の向上にも重要で、健康づくりの重要な要素となっています。

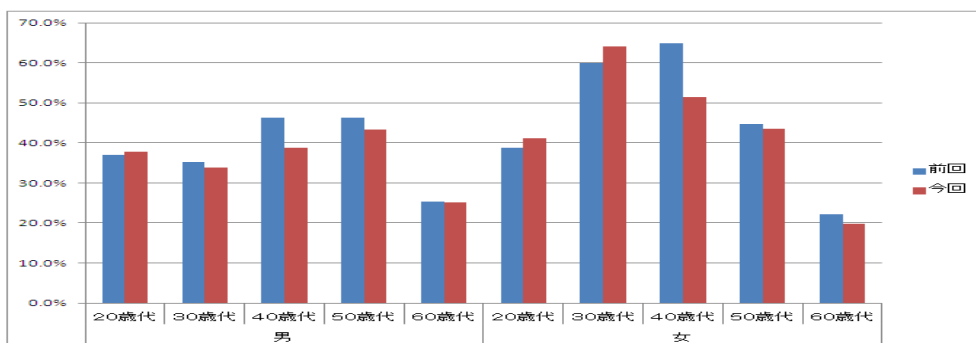
そこで、若い年代から身体活動についての意識の向上を図り、運動習慣が定着できるように、運動を実践するための環境づくりを推進します。

## 現 状

### (1) 運動習慣

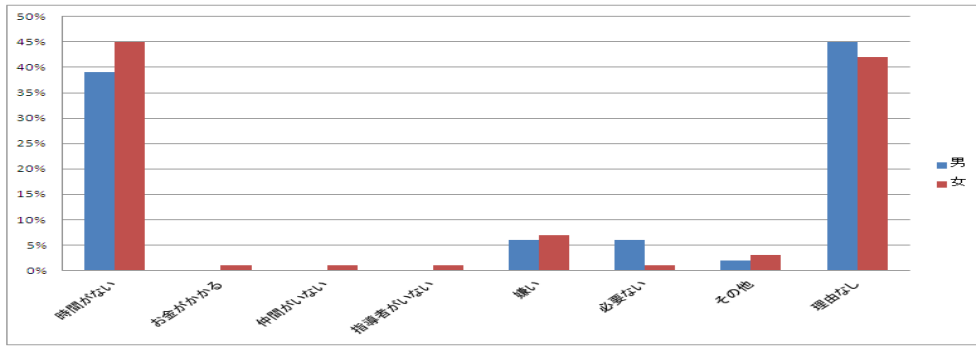
運動習慣があると答えた人は、全体で12%と前回とほぼ同様でした。「健康以外の理由で運動をしていない」人の割合が、男性は60歳代を除く年代で30%を超え、50歳代で43.4%と高率でした。女性では60歳代を除く年代で40%を越えており、特に30歳代では64.1%と高率でした。

<「健康以外の理由で運動をしていない」人の割合のグラフ>



「健康以外の理由で運動をしていない」人の理由についてみると、男女ともに「時間がない」「特に理由はない」がそれぞれ40%代でした。「必要ない」と答えた方はわずかでした。

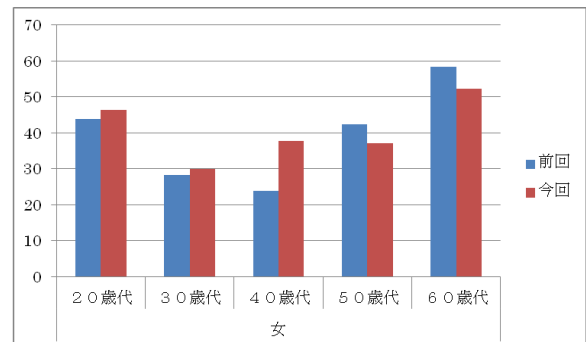
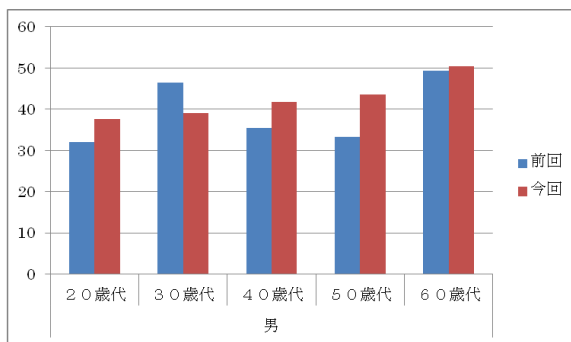
<運動をしていない理由のグラフ>



(2) 身体活動

条件は満たしていないが運動はしていると答えた方は、男女とも前回よりわずかに増加しています。また、日常生活での身体活動で意識的に身体を動かすようにしていると答えた人は、全体で28.4%でした。どちらかといえばしていると答えた人は38.9%でした。これら2つを合わせると半数以上の方が、身体活動の必要性を理解していると思われます。

<条件は満たしていないが運動はしていると答えた方>



活動経過

- 1 特定保健指導(運動)の実施
- 2 運動教室の開催  
ボール教室  
プール教室  
ウォーキング教室
- 3 広報等による啓発



課題

- 1 運動の必要性は理解されているようであるが、運動習慣を持たない人が多いため、行動の変容が必要であると思われます。
- 2 日常生活の中で自分にあった運動が見つからないか、時間を作ることができないの



ではないかと思われます。

## 目 標

### 1 運動の必要性を理解します。

項 目	策定時調査値	策定時目標値	今回調査値	最終目標値
意識的に体を動かすようにしている人の割合			28.4%	50.0%

### 2 日常生活の中で自分に合った運動を続けます

項 目	策定時調査値	策定時目標値	今回調査値	最終目標値
運動習慣のある人の割合	12.3%	15%	12.0%	15%

## 取り組み

町民がこころがけること

- ・日常生活の中で、意識して身体を動かします。
- ・運動の効果を知り、自分にあった運動を継続します。
- ・地域の中で運動への意識を高めます。
- ・子どもの頃から外で遊び、身体を動かす習慣を身につけます。

### 【関係機関・地域での取り組み】

項 目	取 り 組 み
運動の必要性	・運動に関する正しい知識を普及します。 ・簡単にできる運動を普及します。
日常生活での運動の継続	・日常生活で取り入れられる運動を普及します。 ・運動を続けられる仲間づくりをすすめます。 ・日常生活で運動ができる環境を整備します。 ウォーキングコースの紹介など

### 【行政機関の取り組み】

項 目	取 り 組 み
運動の必要性	・簡単にできる運動を普及します。 ・運動の必要性を普及・啓発します。
日常生活での運動の継続	・日常生活で運動ができる環境を整備します。 ウォーキングコース・サイクリングコース 自転車専用道路の整備・自転車購入の補助 ・各種運動講座の開催

### 3 喫煙

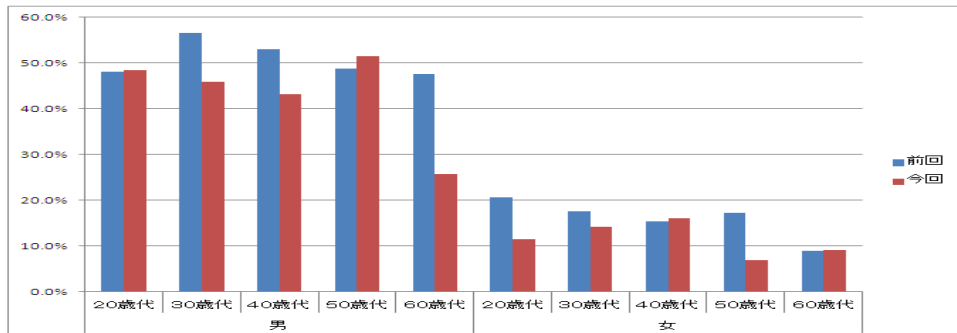
「喫煙」は、喫煙者本人だけではなく、受動喫煙も含め、がん、心疾患、脳血管疾患などの多くの生活習慣病や、低出生体重児、流産早産など妊娠に関連した異常の危険因子となるため、たばこの害から身を守るための取り組みを推進します。

#### 現 状

##### (1) 喫煙習慣

毎日タバコを吸う人の割合は、男性 41.7%女性 11.5%と前回より低くなっています。しかし20歳代男性では減少していません。

<毎日タバコを吸う人の割合のグラフ>

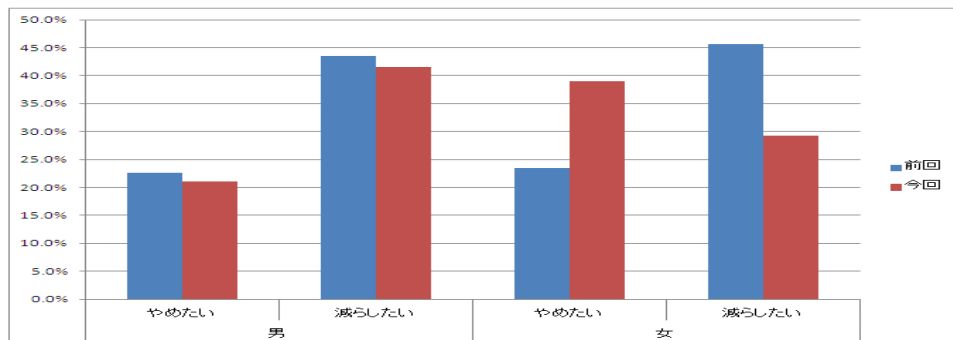


- ・ 高校生の喫煙経験は男子9%、女子0%となっており、県より低率でした。
- ・ 高校生のたばこの入手方法は、「友人にもらった」「店で買った」となっています。

##### (2) 禁煙意思

喫煙者のうち禁煙意志がある人（やめたい・本数を減らしたい）は6割以上と高率になっています。女性は前回より増えていますが、男性はやや減少しています。

<喫煙者のうち禁煙意志がある人の割合>



##### (3) 喫煙の影響

たばこが多くの疾患に關与しているという知識の中で、呼吸器疾患、脳卒中、妊娠に関連した異常に関して影響があることは理解されていますが、消化器疾患や歯周病、すべてのがんへ影響を及ぼしていることに対しては理解が低いようです。高校生の調査でも同様の傾向がみられました。



## 活動経過

### 1 啓発活動

普及啓発のためのパンフレットの活用  
妊娠届出時の妊婦や、乳幼児健診に参加する母親へ配布  
しおや広報への掲載  
がんとたばこに関するパンフレットの全世帯配布

### 2 分煙対策

役場建物内での禁煙

## 課題

### 1 喫煙習慣

妊婦の喫煙は胎児の発育に悪影響を及ぼすため、若い女性の喫煙対策が必要です。また、喫煙開始年齢が低いほど健康への影響が大きく、未成年者の喫煙防止対策が重要です。

### 2 禁煙意志

喫煙を開始すると、たばこに含まれるニコチンに依存性があるため、自らの意志で禁煙することが難しく、禁煙支援が必要です。

### 3 喫煙の影響

子育て家庭での喫煙は、副流煙の子ども等への影響や、誤嚥等の事故にもつながる危険性があり、子育て環境としては非常に好ましくないといえます。

## 目標

### 1 禁煙を進めます。

項目	策定時調査値	策定時目標値	今回調査値	最終目標値
男性の喫煙者の割合	50.6%	40%	41.7%	30%
女性の喫煙者の割合	16.3%	13%	11.5%	10%
女性20歳代の喫煙者の割合	20.5%	20%	11.5%	10%
喫煙する未成年者の割合			9.0% (男子)	0%

### 2 禁煙意思のある人をサポートします。

項目	策定時調査値	策定時目標値	今回調査値	最終目標値
禁煙支援プログラムの実施	実施なし	実施あり	実施あり	実施あり
やめたいと思う人の割合	22.8%	50%	25.0%	50%

### 3 たばこを吸うとかかりやすい疾患の理解を深めます。

※次の疾病がたばこを吸うとかかりやすいと思うと答えた人の割合

項目	策定時調査値	今回調査値	今回調査値(高校生)	最終目標値
肺がん	95.6%	93.2%	93.5%	100%
食道がん	54.9%	61.9%	61.1%	100%
膀胱がん	19.6%	17.1%	27.0%	100%
喘息	79.8%	85.6%	88.0%	100%
気管支炎	88.3%	87.9%	90.1%	100%
心臓病	68.0%	67.4%	63.7%	100%
脳卒中	67.6%	68.1%	62.6%	100%
胃潰瘍	40.5%	43.0%	42.7%	100%
妊娠	88.2%	81.4%	88.6%	100%
歯周病	56.0%	57.3%	71.3%	100%

## 取り組み

### 町民が心がけること

- ・ たばこが体に及ぼす影響を認識します。
- ・ 妊婦、未成年者はたばこを吸いません。
- ・ 子どもの前でたばこを吸いません。
- ・ 未成年者の喫煙を見過ごしません。
- ・ 家庭での禁煙・分煙の徹底をします。
- ・ 禁煙できるように家族がサポートします。

### 【関係機関・地域の取り組み】

健康課題	取り組み内容
喫煙習慣	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域の人が集まる場所は、禁煙・分煙にします。</li> <li>・ 未成年者と一緒の集まりでは、たばこを吸いません。</li> <li>・ 未成年者の喫煙を見過ごしません。</li> <li>・ 喫煙が及ぼす健康への影響に関する知識の普及に努めます。</li> </ul>
禁煙意思	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 未成年者にたばこを売りません。</li> <li>・ 他人にたばこを勧めません。</li> </ul>

### 【行政の取り組み】

健康課題	取り組み内容
喫煙習慣	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 喫煙が及ぼす健康への影響に関する知識の普及に努めます。</li> <li>・ 公共施設における禁煙・分煙を徹底します。</li> </ul>
禁煙意思	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 禁煙支援プログラムを実施します。</li> <li>・ 禁煙支援の実施を広く周知します。</li> <li>・ 禁煙外来の情報提供・飲食店等への分煙対策支援</li> </ul>

## 4 口腔衛生

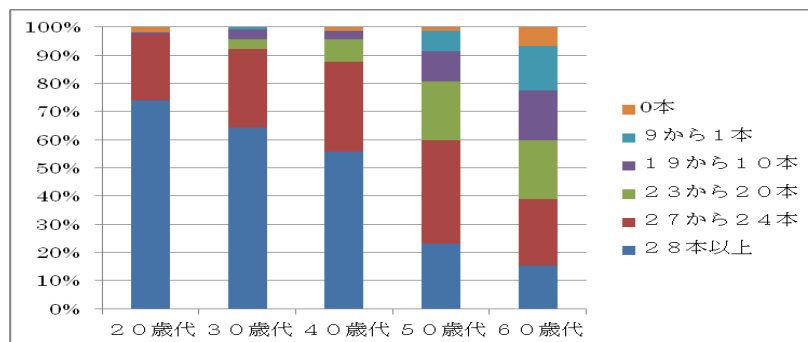
歯科疾患は口の中の問題にとどまらず糖尿病や心疾患・肺炎等の全身疾患と深い関係があります。歯が健康でよく噛めることで、毎日の食事がおいしく食べられたり、会話が正しくできたり、体のバランスを保つことに影響します。よく噛むことで唾液の分泌が盛んになり、消化吸収がよくなり、免疫効果が高まりがんの予防効果もあります。

### 現 状

#### (1) 歯の保有本数

自分の歯は、年齢とともに失われていく傾向にありますが、自分の歯が24本以上と答えた人は、50歳代で60.0% 60歳代で39.0%でした。前回は50歳代で49.8%、60歳代で33.7%でした。

<歯の本数の割合>



#### (2) 歯科検診

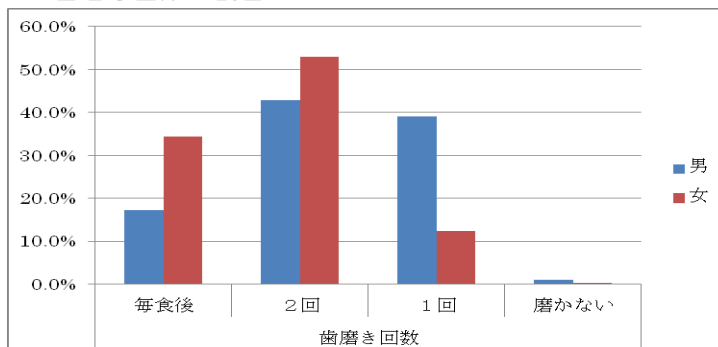
歯科の健診を受けている人は、前回より増加し、全体でみると3から4割の方が受けたと答えました。しかし、歯磨き指導を受けたと答えた方は、男性17.8%・女性25.0%にとどまっています。

#### (3) 歯磨き習慣

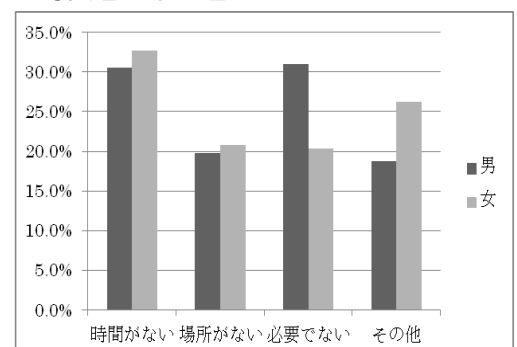
毎食後歯磨きをする人の割合は、男性17.2%・女性34.4%でした。1日2回歯磨きをすると答えた人は、男性42.8%・女性53.0%でした。女性に比べ男性の方が歯磨きをする回数が少ないことがわかりました。

毎食後磨かないと答えた人の理由は、男女ともに「時間がない」が多く、「必要でない」と答えた人は男性31.0%女性20.3%でした。

<歯磨き回数の割合>



<毎食磨かない理由>



#### (4) その他

- ・ タバコが歯周疾患に及ぼす影響を理解されていない状況です。
- ・ 国保の多受診疾患の上位6位のうち歯科関連疾患が3つを占めております。

## 活動経過

### (1) 健康教育の実施

成人に対する歯科保健教育として、検診結果の説明会の待ち時間を利用して、参加する方全員を対象に、歯科衛生士による口腔保健に関する集団指導を行います。また、高齢者の参加する様々な機会をとらえて、肺炎予防・誤嚥予防等の観点から、口腔に関する保健指導を行います。



### (2) フッ素塗布事業の開催

就学前の幼児を対象にフッ素塗布を行います。う歯予防を目的に実施し、う歯になりにくいおやつを紹介なども併せて行います。



### (3) 小中学校の児童生徒に対する歯ブラシ等の配布

小中学校での歯科保健教育に使用するための、歯ブラシ・染め出し液・歯間ブラシなどを配布します。

## 課題

### 1 口腔衛生の意識

歯を含む口腔の健康が、全身の健康に深い関係があることについての理解を深める必要があります。

### 2 口腔衛生の習慣づけ

・正しい歯磨きの仕方を身につけ、定期的に管理することが必要です。

・歯磨きがいつでもできる環境を、整える必要があります。

### 3 歯科保健の推進

歯科保健の推進を図るため、検診や相談事業の機会を作ります。

## 目標

1 歯の喪失防止を図ります。

項目	策定時調査値	策定時目標値	今回調査値	最終目標値
50歳代で24本以上の自分の歯を有する人の割合	49.8%	60%	60.0%	70%
60歳代で24本以上の自分の歯を有する人の割合	33.7%	40%	39.0%	60%

2 歯科保健を推進します。

項目	策定時調査値	策定時目標値	今回調査値	最終目標値
定期的に歯科検診を受けている人の割合	16.3%	20%	42.3%	50%
男性で毎食後歯磨きをする人の割合			17.2%	30%
女性で毎食後歯磨きをする人の割合			34.4%	50%

## 取り組み

町民が心がけること

- ・ 食後の歯磨きをします。
- ・ 間食を控え口腔内の清潔に努めます。
- ・ 口腔内の自己チェックをします。
- ・ かかりつけの歯科医院を持ち定期的に健診を受けます。
- ・ 早期の歯科治療を心がけます。
- ・ 8020を目指します。

8020：国民の健康づくりを推進していくために、80歳で20本以上の歯を保つことを目的としている運動のことです

**【関係機関・地域の取り組み】**

健康課題	取り組み内容	
口腔衛生の意識	<ul style="list-style-type: none"><li>・噛むことや正しい歯磨きについてなど口腔衛生の意識を高めます。</li><li>・歯とタバコの関係について啓発します。</li></ul>	
口腔衛生習慣		<ul style="list-style-type: none"><li>・歯磨きのしやすい環境作りに努めます。(職場や学校)</li></ul>
歯科保健の推進		<ul style="list-style-type: none"><li>・受診しやすい体制づくりに努めます。</li></ul>

**【行政の取り組み】**

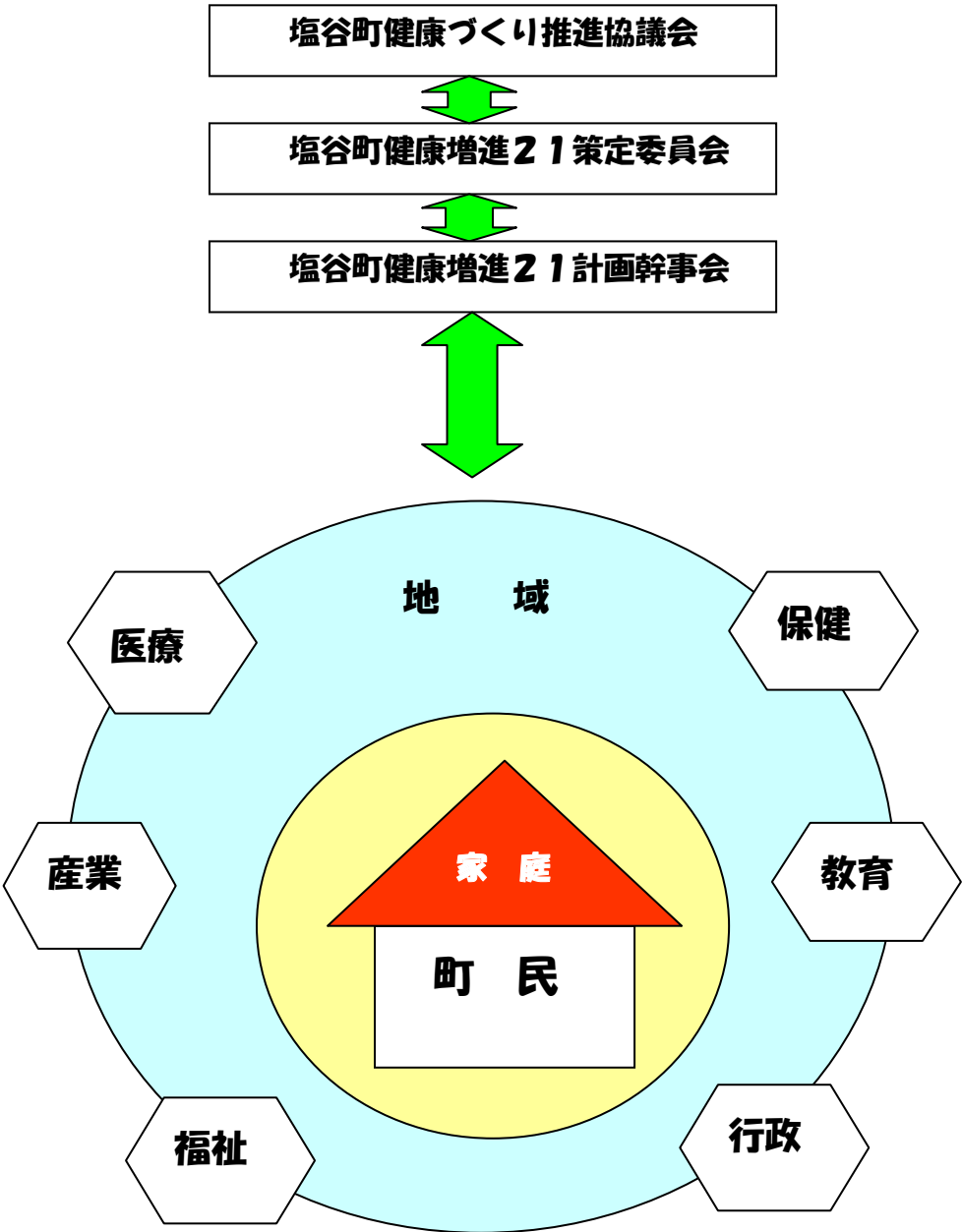
健康課題	取り組み内容
口腔衛生の意識	<ul style="list-style-type: none"><li>・噛むことや正しい歯磨きについてなど口腔衛生の意識を高めます。</li><li>・歯とタバコの関係について啓発します。</li></ul>
歯科保健の推進	

## 第5章 計画を推進するための支援体制

# Ⅰ 計画の推進体制

町民一人ひとりが、健康づくりに主体的に取り組むためには、学校や行政、事業所、関係団体等健康づくりに関わる多くの関係者が、お互いに力を合わせて町民の健康づくりを支援する環境を整備することが大切です。

そのため、計画の効率的・継続的な推進を目的に、塩谷町健康増進21計画策定委員会を軸に相互の情報交換を進め事業の取り組みを推進します。また、関係機関や行政は、お互い役割を持って推進していきます。





# 塩谷町医師会

私たちは、住民の健康を預かる「かかりつけ医」としての役割を担い、健康で豊かな生活を支援してまいります。さらには、学校医、健康スポーツ医、産業医としてもそれぞれの立場で、各関係団体と協力し町民の健康づくりを推進してまいります。

## 栄養・食生活

- 食の重要性を普及します。
  - ・ 生活習慣病予防講座を開催しています。これは、塩谷町・矢板市・さくら市・高根沢町を持ち回りで開催しております。内容はメタボリック症候群に着目した内容で、食事や運動に関する古くて新しい課題です。
  - ・ 日常の診療を通して、食の重要性について普及啓発していきます。

## 運動・身体活動

- 運動に対する正しい知識の普及を図ります。
  - ・ 運動は、健常者の趣味として行われるものから、生活習慣病の予防・治療の一環として行われるもの、さらにはリハビリとして行われるなど対象者も種類も多種多様です。そのためそれぞれに対応した運動処方が必要です。日常の診療の中でアドバイスしていきたいと思えます。
- 各種スポーツ大会の支援をします。
  - ・ 塩谷地区内のスポーツ大会に救護等医学的支援をします。

## 喫煙

- 禁煙活動を大々的に繰り広げています。
  - ・ 各医療機関で禁煙外来を設けています。
  - ・ 学校医の立場からは、薬物乱用の入り口としての思春期の子供たちの喫煙が問題となっていることから教育用の禁煙啓発CDを製作しました。また、学校の求めに応じ禁煙教育を支援します。
  - ・ 禁煙教育の枠を拡大し薬物乱用についての講演会を開催します。

# 塩谷町歯科医師会

私たちは、町民の皆様が80才になっても自分の歯を20本以上持ち、美味しく楽しく食事ができ、健康でいきいきと生活できるよう口腔衛生を通して支援していきます。

## 栄養・食生活

- よくかんで食べられるよう、健康な歯に対し支援します。
  - ・ 歯周疾患検診の実施
  - ・ 食育に関する啓発活動

## 運動・身体活動

- 健康な歯で、いきいきスポーツができるよう支援します。
  - ・ 歯周疾患検診の実施
  - ・ 8020運動のパンフレット配布
  - ・ スポーツマウスガードの普及啓発

## 喫煙

- 診療所内の禁煙を実施します。
- 喫煙に対し健康教育を行います
  - ・ 妊婦に対する喫煙防止のポスター掲示
  - ・ 喫煙に関するパンフレットの配布をします。

## 口腔衛生

- 歯科保健の推進に努めます。
  - ・ 歯周疾患検診の実施をします。（医療機関による個別健診の実施）
- 口腔衛生の意識の向上に努めます。
  - ・ 正しい歯磨きの指導を実施します。
  - ・ 喫煙に関するパンフレットの配布をします。
- フッ素塗布事業を実施します。

# 塩谷町保健委員会

私たちは、町民の皆様の豊かな生活を支援しています。

## 栄養・食生活

- 健康診断のPRをし、検診を受けていただくことから、食生活の正しい知識の普及に協力します。

## 運動・身体活動

- 運動しやすい環境作りに協力します。
  - ・ ウォーキングをする方から、野犬の問題などを寄せられることがあります。安全にウォーキングができるよう野犬の駆除や、飼い犬の正しい飼い方の啓発に努めます。

## 喫煙

- 禁煙活動に協力します。
  - ・ 検診の通知等の配布や、アンケートの配布等に協力します。
  - ・ 禁煙のパンフレット等の配布に協力します

# 食生活改善推進団体 ひいらぎ会

私たちは、地域の食生活改善を目標に活動しています。広く市民の皆様とともに食生活改善を推進していきます。

## 栄養・食生活

- 食育を推進します。
  - ・ 早寝、早起き朝ごはんを推進します。
  - ・ 子どもの料理コンクール、親子料理教室おやつ作りなどの教室を実施し、食の大切さをPRします。
  - ・ 保育園・学校等での教室を実施します。
  - ・ ウィークエンドサークル活動の一部を生涯学習課と共催します。
- 料理教室を実施します。
  - ・ 季節の野菜を使った簡単な料理教室を実施します。
  - ・ ヘルシーメニューを紹介していきます。
  - ・ 簡単にできるメニューを考え、紹介していきます。
- 適正体重の大切さをPRします。
- 適正飲酒の大切さをPRします。

## 運動・身体活動

- 運動の大切さをPRします。
  - ・ 運動の大切さをPRするとともに、会員が実践していきます。

## 喫煙

- 喫煙が健康に及ぼす影響についての知識をPRします。
  - ・ 喫煙に関するパンフレットの配布をします。
  - ・ 喫煙が薬物乱用の入り口になることから、薬物乱用防止パンフレットの配布に協力します。

## 口腔衛生

- 食事マナーとともに歯みがき習慣を推進します。

# 塩谷町体育協会

私たちは、町民の皆様の『生涯を通じた生きがいのある生活』を目標に、その基盤となる体力づくり・健康づくりを、スポーツを普及・振興させることで支援していきます。

## 栄養・食生活

- 正しい食習慣を普及します。
  - ・ 町民体育祭やマラソン大会など各種イベント時に食に関するパンフレットの配布をします。
  - ・ 食生活改善推進団体との協賛によりバランスの取れた試食を参加者に提供していきます。
  - ・ 地域のスポーツ指導者による栄養知識の普及と正しい食習慣の確立を目指します。

## 運動・身体活動

- 日常的な運動・身体活動の実践を支援します。
  - ・ 各種スポーツ大会、講習会等運動機会の提供をします。
  - ・ 町民体育祭・マラソン大会等スポーツイベントへの参画をします。
  - ・ 地域のスポーツリーダー・指導者養成講座を開催します。
- スポーツ推進委員会との連携により、運動の重要性を理解・認識できるよう支援します。
  - ・ 「ラジオ体操のまち しおや」をスローガンとした、手軽にできる身体運動実践の啓発をします。
  - ・ ニュースポーツの積極的導入と普及講座を開催します。

## 喫煙

- 運動施設における分煙を実施し、禁煙を推進します。
- 喫煙に関する健康教育を推進します
  - ・ 運動施設における妊婦の喫煙防止のポスターの掲示をします。
  - ・ 各種スポーツ大会・イベント時の喫煙に関するパンフレットの配布並びに喫煙者に対する離煙の推奨をします。

## 口腔衛生

- 口腔衛生の意識の向上に努めます。
  - ・ 各種イベント時に歯の健康に対するパンフレットの配布をします。

# しおやユリピースポーツクラブ

『 だれでも いつでも どこでも いつまでも 』

私たちは、町民がそれぞれのライフステージに応じて、暮らしの中でスポーツを実践できるよう支援しつつ、生涯スポーツ社会の実現を目指しております。

## 栄養・食生活

### ○ 正しい食習慣を普及します。

- ・ スポーツクラブの各種指導者および会員を対象に、栄養士を講師とし、講習会を開催します。
- ・ 医療関係の方からの情報や指導をいただき、会員の広報に努めます。

## 運動・身体活動

### ○ 青少年の健全育成と地域住民の元気で、健康な連帯感あふれる町づくりを目標に活動していきます。次のような事業を展開しております。

卓球(小学生から一般) ミニバスケットボール(小学生女子) バasketボール(中学生女子) 柔道(中学生) 少年サッカー(幼児から中学生) 剣道(小中学生) 器械体操(小中学生)  
ウォーキング(一般) ファミリーバトミントン(小・一般) バレーボール(中学生・一般女子)  
ソフトボール(小中学生) ユニカール ヨガ教室 器具使用フィットネス

\*健康づくり(及びニュースポーツ)：スポーツ吹矢・ソフトバレーボール・インディアカー・ショートテニス・ネットパスラリー・ドッチビー・ファミリーバトミントン・チューブ体操・ディスクゲッター・室内ペタンク・スポーツチャンバラ・ストレッチ運動等

会員以外の方も含めたイベントの開催として、ハイキングやグランドゴルフ・チャレンジ42.195kmリレーマラソン・ウォーク&クイズ、ボーリング等を開催し、スポーツの普及振興に努めます。

### ○ 運動に関する正しい知識の啓発に努めます。

- ・ 一般の方を対象とした広報誌を発行します。
- ・ 指導者に対する研修会、講習会等に講師を派遣します。
- ・ 各種団体(P T A等)の要望に応じた出前指導を実施します。

## 喫煙

### ○ 喫煙マナーアップに協力します。

- ・ 会議・講習会の席では禁煙にします。
- ・ スポーツ開催時の分煙に努めます。
- ・ 禁煙のパンフレット等の配布に協力します。

# 塩谷町自治公民館連絡協議会

私たちは、地域内交流を図り各区民が生涯にわたりお互いに協力し助け合い、健康で明るく楽しく生きがいのある生活ができるよう支援していきます。

## 栄養・食生活

- 食生活の正しい知識の普及に協力します。
  - ・ 健康に関する教室、健康づくりの集いなどを開催し、正しい食習慣を普及します。

## 運動・身体活動

- 誰でも、いつでも、どこでもできる運動を普及推進に努めます。
  - ・ 各種スポーツ大会等への参加を呼びかけます。
  - ・ 区内ウォーキングを開催します。

## 喫煙

- 喫煙に関する健康教育の推進に努めます。
  - ・ 喫煙に関するパンフレットを配布します

## 口腔衛生

- 口腔衛生の意識の向上に努めます。
  - ・ 各種行事に歯の健康に対するパンフレットを配布します。

# しおや生活研究グループ

私たちは、豊かで活力ある農業・農村の実現を目指し、健康づくりを推進していきます。

## 栄養・食生活

- 食の安全性を考え、地産地消を推進します。
  - ・ 手作り味噌加工をすすめます。
  - ・ 料理教室を開催していきます。
  - ・ 食事の大切さをPRしていきます。

## 運動・身体活動

- 会員の運動をすすめていきます。
  - ・ ハイキング等を実施します。
  - ・ 1日 10,000 歩の推進をしていきます。

## 喫煙

- 正しい喫煙マナーをPRしていきます。

## 口腔衛生

- 食後・就寝前の歯磨きを推進していきます。



# 塩谷町PTA連絡協議会

私たちは、各单位PTAと連携しPTA会員一人一人が、次世代を担う子供たちの健康づくりに関して、計画の目標が達成できるよう心がけると共に、多くの正しい知識の習得や、共通理解を深めることができるよう、日々の各種活動の中で努力していきます。

## 栄養・食生活

- 食育を推進していきます。
  - ・ 講演会・研修会を実施していきます。
- 「朝食を食べよう」を推進します。
  - ・ PTA会報誌等を利用し、朝食の大切さについてPRしていきます。
- 未成年者には、飲酒をさせません。

## 運動・身体活動

- 早寝・早起きの習慣を推進します。
  - ・ 児童・生徒及び保護者に対し、PTA会報誌等を利用して早寝・早起きの大切さについてPRしていきます。
- 小さい頃から、外遊びの大切さをPRしていきます。
- 運動のクラブ活動を支援していきます。
  - ・ スポーツ少年団や各種競技クラブ等への支援（指導者・経済面）を行います。

## 喫煙

- 喫煙が身体に及ぼす影響についての知識を普及していきます。
- 未成年者には、喫煙をさせません。

## 口腔衛生

- 各学校のPTA会報誌等を利用して、口腔衛生の普及・啓発に努めます。
-

# 塩谷町商工会

私たちは、若さと体力で、町民の皆様の豊かな生活を支援しています。

## 栄養・食生活

- 正しい食習慣を普及します。
  - ・ 従業員健康診断の事後指導を産業保健センターや町保健福祉課の協力を得て実施しています。今後は、事後指導に参加してくれる事業所が増えるようにPRをします。
- スローフード事業を展開します。
  - ・ 地元産物を利用した食材の提供を、栃木県商工会連合として取り組んでいます。さらに普及に努力します。
- 次のような取り組みを今後検討していきます。
  - ・ 町内飲食店メニューのカロリー表示の実施や食品の効能表示など検討し、町民の方の健康づくりのお手伝いができればと思います。

## 運動・身体活動

- スポーツに参加する機会を作ります。
  - ・ 会員対象のゴルフ大会を実施しています。さらに商工会を対象にした野球大会の支援をします。これは、夜間のナイターを利用促進も兼ねています。

## 喫煙

- 公共の場での分煙を勧めます。

## 口腔衛生

- 「8020運動」を理解しPRをします。
  - ・ 店頭でのパンフレットの配布やポスターの掲示し、PRに協力します。
- 事業所健康診断の事後指導の内容を充実させます。
  - ・ 歯科衛生士の活用し、口腔衛生に関するパンフレットの配布をします。

## 第6章 計画の評価

この計画では基本目標を達成するため、領域別に目標(成果目標)を設定し、平成29年度までに達成すべき数値目標を掲げています。目標年度である平成29年度には、アンケート調査等により実態調査をし、目標達成状況の評価を行います。

また、平成24年度においては中間評価を行い、社会情勢の変化や新たな健康課題に対応するために、評価結果に基づき計画の見直しを行いました。評価の結果については、町民に公表するとともに、健康づくりに関わる各関係機関等に周知していきます。

# I 基本目標

最終的な評価指標として基本目標を設定し、中間評価である平成 24 年度、及び目標年度である平成 29 年度に、死亡統計や調査等により達成状況を評価していきます。

項目		中間調査値	最終目標値	目標設定の根拠
健康と感じられる人を増やしていこう	自覚的健康感が高い（健康であると答えた）人の割合	39.8%	50.0%	半数の人が健康と感じられるように増加を見込む
壮年期の死亡を減少させよう	40～64 歳脳血管疾患標準化死亡比	107.1	100.0	国の平均まで改善する

## II 成果目標

重点領域別に目標を設定し、平成 29 年度に達成すべき数値目標を掲げて評価していきます。

(目標設定や現状指標の根拠は、第 4 章を参照)

### 1 栄養・食生活

単位 (%)

項 目			策定時		今回 調査値	最終 目標値
			調査値	目標値		
朝食を毎日 食べま す	朝食欠食 者の割合	20 歳代男性	35.7	30.0	36.1	30.0
		30 歳代男性	17.6	14.0	12.9	10.0
		40 歳代男性	19.8	14.0	18.2	14.0
		50 歳代男性	7.2	—	18.3	14.0
		60 歳代男性	1.1	—	14.9	10.0
		30 歳代女性	17.0	—	17.9	14.0
適正体重を 維持します	肥満者の 割合	20 歳代男性	19.8	—	26.2	20.0
		30 歳代男性	27.0	28.0	32.2	28.0
		40 歳代男性	35.3	28.0	30.8	28.0
		50 歳代男性	32.5	28.0	33.3	28.0
		60 歳代男性	33.3	—	29.0	25.0
		40 歳代女性	23.3	18.0	18.3	16.0
		50 歳代女性	21.7	—	28.8	24.0
	やせすぎ の割合	20 歳代男性	2.5	—	14.8	10.0
		20 歳代女性	20.7	15.0	13.7	10.0

単位 (%)

項 目			策定時		今回 調査値	最終 目標値
適正飲酒に 努めます	多量飲酒 者の割合 (3合以 上)	40 歳代男性	22.5	10.0	14.3	10.0
		50 歳代男性	20.4	10.0	10.0	8.0
		60 歳代男性	19.6	10.0	14.0	10.0
	休肝日を 設ける人 の割合	20~64 歳 男性	42.0	50.0	67.6	70.0
	未成年者 の飲酒の 割合		—	—	33.7	0.0

## 2 運動・身体活動

単位 (%)

項 目			策定時		今 回 調査値	最終 目標値
			調査値	目標値		
運動の必 要性を理 解します	運動の必 要性の理 解に関す る調査の 実施		—	—	28.4	50.0
日常生活 の中で自分 に合った運 動を続けます	運動習慣 のある人 の割合		12.3	15.0	12.0	15.0

### 3 喫煙

単位 (%)

項 目			策定時		今 回 調査値	最終 目標値
			調査値	目標値		
禁煙を すすめます	喫煙習慣の ある人の割 合	20～64 歳男性	50.6	40.0	41.7	30.0
		20～64 歳女性	16.3	13.0	11.5	10.0
		20 歳代女性	20.5	20.0	11.5	10.0
		未成年	—	—	9.0	0.0
禁煙意志の ある人をサポ ートします	禁煙プログ ラムの 実施		実施無	実施あり	実施あり	実施あり
	やめたい人 の割合		22.8	50.0	25.0	50.0
たばこが関係 する疾患の理 解を深めます	肺 が ん		95.6	100.0	93.2	100.0
	食道がん		54.9	100.0	61.9	100.0
	膀胱がん		19.6	100.0	17.1	100.0
	喘息		79.8	100.0	85.6	100.0
	気管支炎		88.3	100.0	87.9	100.0
	心臓病		68.0	100.0	67.4	100.0
	脳卒中		67.6	100.0	68.1	100.0
	胃 潰 瘍		40.5	100.0	43.0	100.0
	妊娠に伴う 異常		88.2	100.0	81.4	100.0
	歯周病		56.0	100.0	57.3	100.0

## 4 口腔衛生

単位 (%)

項 目			策定時		今 回 調査値	最終 目標値	
			調査値	目標値			
歯の喪失 防止を図 ります	24 本以上の 自分の歯を 有する人の 割合	50 歳代	49.8	60.0	60.0	70.0	
		60 歳代	33.7	40.0	39.0	60.0	
歯科保健を 推進しま す	定期的に 歯科検診 を受けて いる人の 割合	20～64 歳		16.3	20.0	42.3	50.0
	食後歯磨 きをする 人の割合	男性	20～	—	—	17.2	30.0
		女性	64 歳	—	—	34.4	50.0



## Ⅲ 手段目標

各重点領域の成果目標を達成するため、具体的な各種の施策や事業、基盤整備などを実施します。施策等の達成度を把握することにより、成果目標の達成に向けて手段目標の見直しを行い、今後の取り組みを強化していきます。

### 栄養・食生活

- ・ 早寝・早起き・朝ごはんを推進する団体の増加
- ・ 食生活等に関する講習会・イベント・健康教育・健康相談の実施回数の増加
- ・ 適正体重に関する健康教育・健康相談の開催
- ・ 飲酒に関する知識の普及・啓発（広報誌・ホームページ・回覧等）

### 運動・身体活動

- ・ 運動に関する健康教育・健康相談・講演会・イベントの実施回数の増加
- ・ 普及・啓発（広報誌・ホームページ・回覧等）
- ・ ウォーキングコース、サイクリングコース等の整備

### 喫煙

- ・ 禁煙支援医療機関の紹介
- ・ 禁煙支援プログラムの実施
- ・ 喫煙に関するアンケートの実施（乳幼児の保護者・妊産婦等）
- ・ 禁煙・分煙の協力機関の増加
- ・ 喫煙と健康の関係について啓発（広報・ホームページ・回覧等）

### 口腔衛生

- ・ 口腔衛生に関する健康教育・健康相談・イベントの開催
- ・ 歯とタバコの関係について啓発（広報・ホームページ・回覧等）
- ・ フッ素塗布事業のPR（広報・ホームページ・回覧等）

# 生活習慣病等に関するアンケート調査結果概要

## 1 調査目的

平成19年度において塩谷町健康21計画を策定しましたが、中間評価のための調査を平成24年に実施しました。前回調査では、高校生に対する調査がなかったため、高校2年生年齢層(全数)を対象に調査を実施しました。

## 2 調査方法

- (1) 対象者 20～64歳の町民1000名を層下無作為抽出  
高校2年生に該当する年齢の方全員 120名
- (2) 実施時期 平成24年2月
- (3) 実施方法 自記式調査票  
配布・回収は各行政地区の保健委員に依頼
- (4) 調査目的 性・年齢、自覚的健康感、身長、体重、朝食の摂取、運動状況  
喫煙、飲酒、残歯数など
- (5) 回収率 20から64歳 77.3% (回収数 733枚)  
高校2年生相当 79.0% (回収数 95枚)

\*結果は前回調査値及び平成21年度県民健康・栄養調査と比較しました。

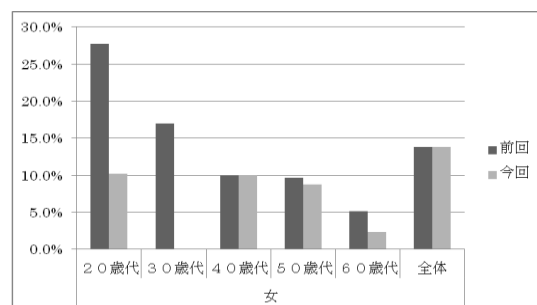
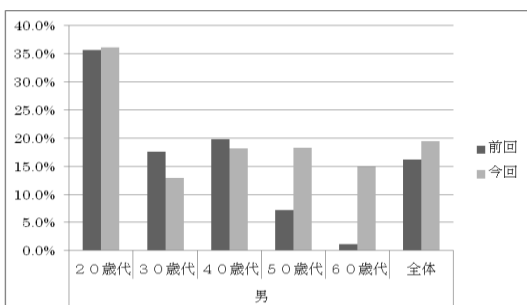
## 3 調査結果 (\*特に目立ったものを報告します)

### <栄養・食生活>

#### ○ 朝食の摂取

朝食欠食者の割合は前回調査時と同等ですが、男性はやや増加傾向でした。高校生の女子は0で、男子はわずかでした。

#### 朝食欠食者の割合



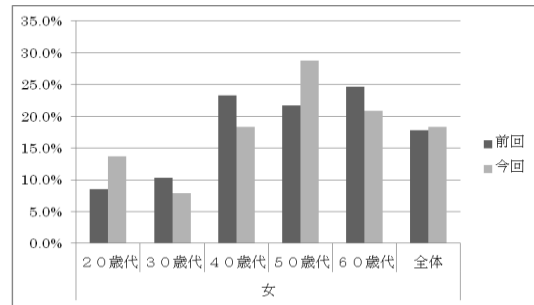
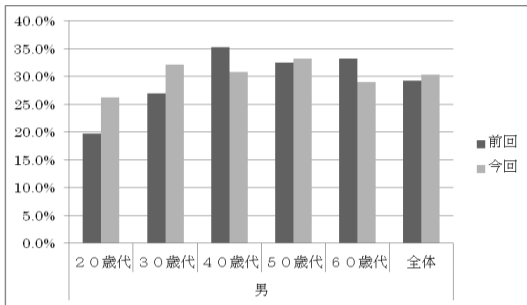
## ○ 肥満度（BMI 25以上）

「肥満」は男性の全年代を通して高く、20歳代を除き、30%前後となっています。

女性では50歳代が高く、20歳代も前回調査時より増加しています。

「やせすぎ」は前回調査時より20歳代の女性は低下しましたが、逆に20歳代男性が増加しています。

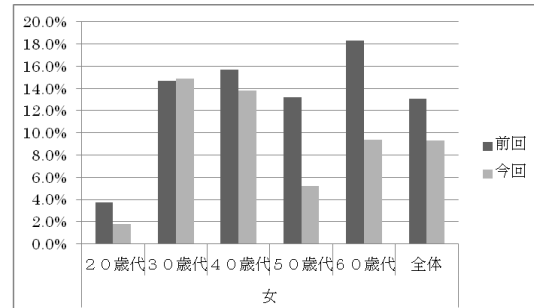
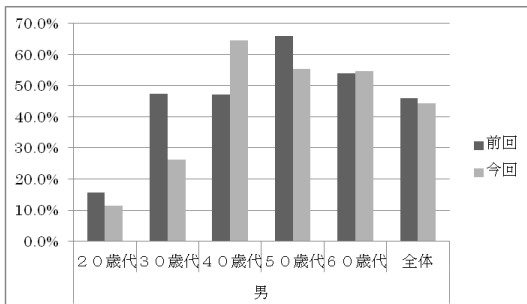
### 肥満度の割合



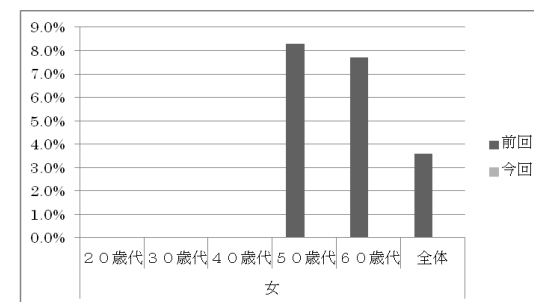
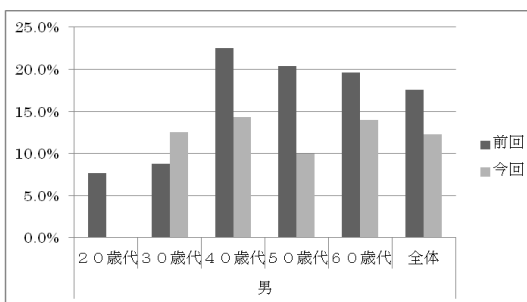
## ○ 飲酒状況

男性では「毎日飲む」「週3～6日飲む」人の割合が40歳代で増加しましたが、他の年代では減少しています。さらにその中で、多量飲酒（毎日3合以上飲酒する人）の割合も全体的に減少傾向にあります。高校生の調査では、飲酒の経験は男子で42%、女子で37%でした。

### 毎日から週3から6日飲酒する人の割合



### 毎日から週3から6日飲酒する人の飲酒量（3合以上）の割合



## ★結果から★

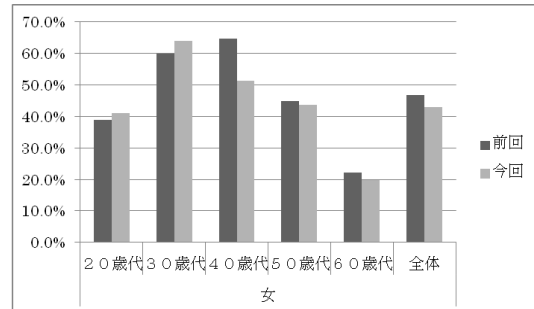
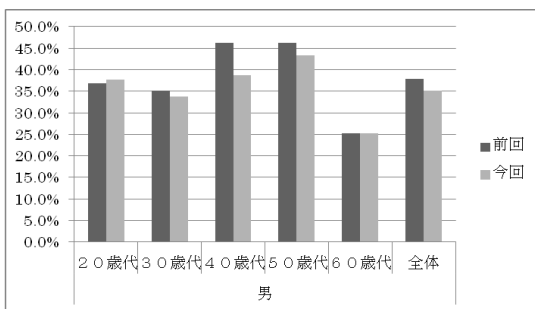
若年者に栄養バランスが崩れている人が多く、自分の適性体重・適正飲酒を意識し、朝食をしっかり食べてバランスのよい食生活を実践することが課題です。

## <運動・身体活動>

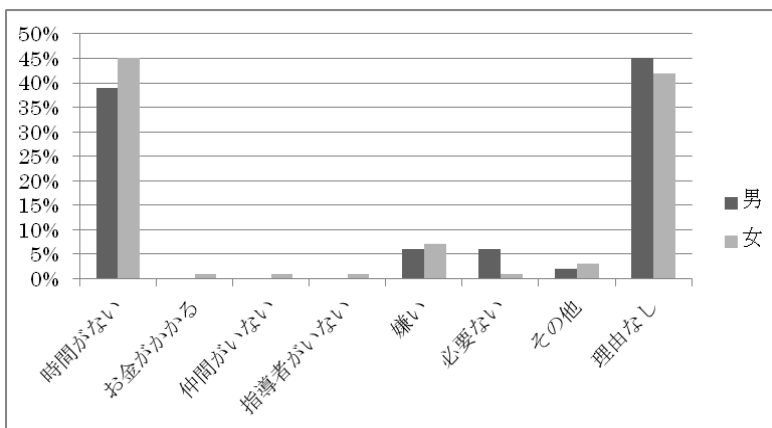
### ○ 運動の状況

「健康以外の理由で運動をしていない」と答えた人の割合は、女性が男性に比べ高率でした。全体的には前回に比べ少し低下しています。運動していない理由は、男女とも「時間がない」「理由はない」が同等の割合でした。必要ないと答えた方は、わずかでした。

健康以外の理由で運動はしていない人の割合



運動していない理由



### ★結果から★

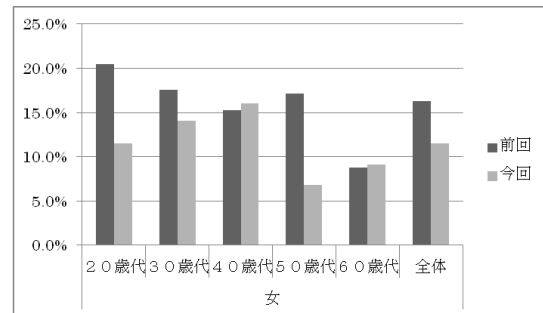
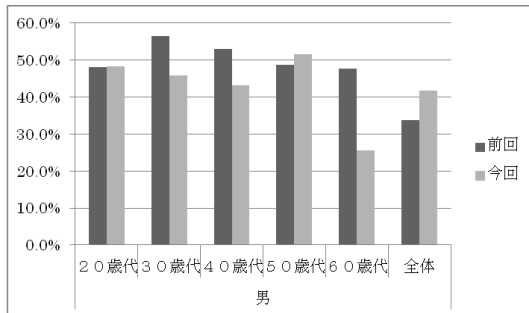
運動の必要性の理解はされているものの、日常生活の中で自分にあった運動が見つからないのが課題です。

## <喫煙>

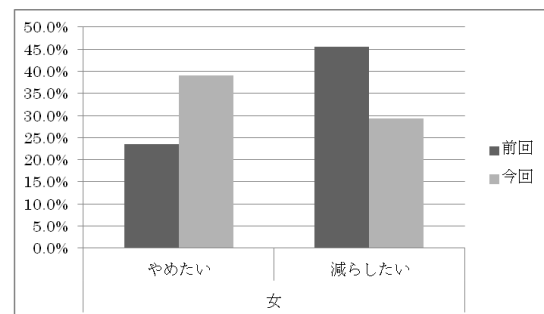
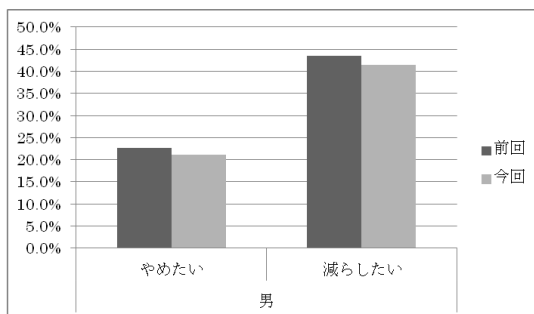
### ○ 喫煙の状況

「毎日吸う」は男性において、全体的に前回より増加しています。女性は20、30歳代が減り、全体的に低下しています。高校生の調査では、喫煙の経験は男子が9%、女子はありませんでした。

たばこを毎日吸う人の割合



喫煙者のうちやめたいと思う人の割合



### ★結果から★

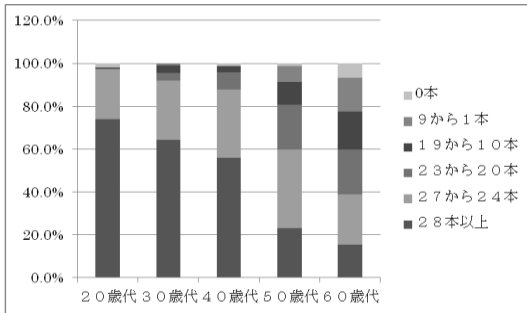
喫煙は循環器疾患の大きな要因であることから、青少年に喫煙をはじめさせないと共に、禁煙に取り組み、喫煙率を低減させることが課題です。

## <口腔衛生>

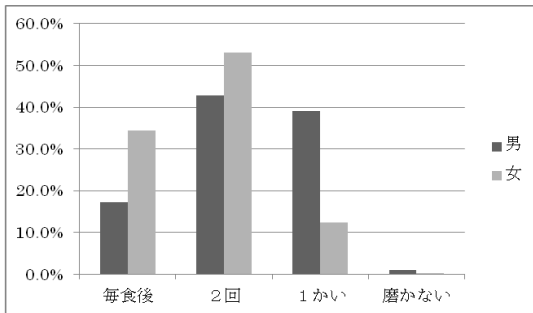
### ○ 歯の状況

自分の歯が「全部ある」と答えた人は、前回より増えましたが、「ほとんどある（27本～24本）」と答えた人は減少しています。しかし、歯科検診を受けたと答えた人は、前回より増加しています。また、歯磨き回数や毎食磨かない理由を調査したところ、毎食磨かないのは男性に多く、その理由は、「時間がない」と「必要と思わない」が、同等で全体の60%強を占めていました。

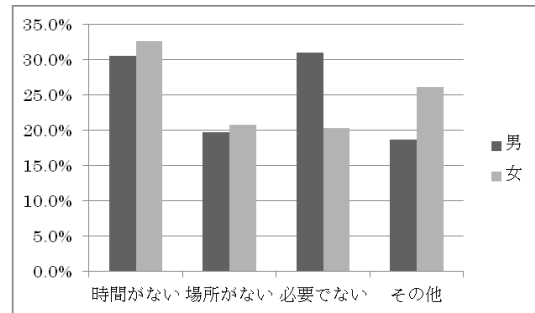
#### 歯の本数の割合



#### 歯磨き回数の割合



#### 毎食磨かない理由の割合



### ★結果から★

歯を含む口腔の健康が全身の健康に深く関係しており、今後は歯科検診を含めた口腔衛生の習慣づけ・意識の向上が課題です。

塩谷町健康増進21計画 改訂版

しあわせ おだやか やりがいプラン

平成25年3月

編集・発行

塩谷町保健福祉課保健予防担当

〒329-2292

栃木県塩谷郡塩谷町大字玉生741

電話 0287-45-1119

FAX 0287-41-1041