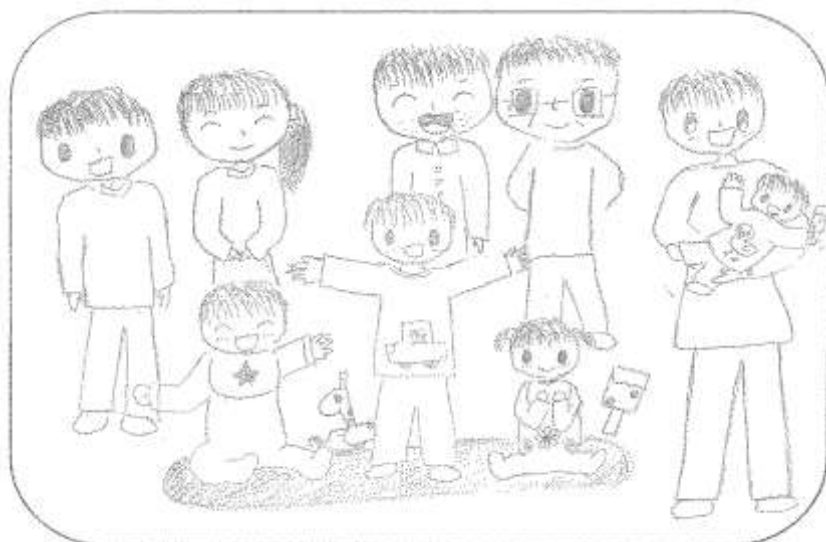


「健康」のバトンで  
世代をつなごう♪

# 三川町健康づくり計画 ( 第2次 )

あす とうどう  
～みかわ明日の健康考動プラン～



平成25年3月

三 川 町

# 町民の健康は町の活力 健康のバトンで世代をつなぐ元気な町をめざして

三川町長 阿部 誠

少子高齢化の進展や疾病構造の変化に伴い、従来からの生活習慣病や認知症などによる要介護者の増加に加え、近年ではうつ病などの心の健康問題や喫煙によるCOPD、そしてロコモティブシンドロームなど、各世代や新たな分野での健康問題も浮き彫りになってきております。

こうした状況を踏まえ、町ではこれからの健康づくりの指針となる「第2次三川町健康づくり計画～みかわ<sup>あす</sup>の健康<sup>こうどう</sup>考動プラン～」を策定いたしました。この計画は、国の「健康日本21(第2次)」、県の「健康やまがた安心プラン」を受け、さらに平成14年度策定の「第1次三川町健康づくり計画～いきいき健康みかわ21～」の最終評価を経て、町の新たな健康課題へ対応していくために、平成34年(2022年)に向けた健康づくりのための目標と実践計画を示したものです。

町の活力の基盤となる町民の健康づくりのために、本計画においては健康寿命の延伸を最大の目標に掲げ、幼少期から高齢期までの各世代が役割とつながりを意識し、健康のバトンをしっかりとつないでいくことを計画の中心に据えております。

健康であることは全ての人の願いであり、町民一人ひとりが自らの健康についてより一層の関心を持ち、自らが健康について考え動いていくことこそが何よりも大切です。そして、それを支える家庭や地域、学校、職域、関係組織団体が「協働のまちづくり」の視点により一層の連携を図り、健康の保持・増進のための環境づくりを推進することといたしました。

最後に、本計画策定にあたり、町内各小学校6年生の児童からは、イラストなどによる“健康メッセージ”をお寄せいただき、心温まる親しみのある計画書になりました。また「三川町健康・体力づくり推進協議会」の委員をはじめ、関係者からのご意見、ご提案に対しましても、心から感謝を申し上げます。

町民各位におかれましては、健康で元気な町づくりのために、今後とも健康づくり対策の推進にご理解と一層のご協力を賜りますようお願いいたします。

平成25年3月

# 目 次

第1章 計画策定にあたって	
1. 計画策定の趣旨	1
2. 計画の基本理念	1
3. 計画の期間	1
4. 計画の基本方針	2
5. 計画の位置づけと策定体制	3
6. 計画の体系図	4
7. 計画の進行管理と評価方法	5
第2章 三川町の現状と課題	
1. 第1次三川町健康づくり計画の最終評価の概要	6
2. 人口動態、保健統計から見た現状	8
3. 健診結果統計から見た現状	20
4. 町民の健康意識と生活習慣の現状	29
第3章 計画の目標及び施策	
1. 健康寿命の延伸と健康格差の縮小の実現	46
2. 主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底	47
(1) がん	47
(2) メタボ関連（循環器疾患、糖尿病）	50
3. 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上	54
(1) こころの健康	54
(2) 次世代の健康	56
(3) 高齢者の健康	58
4. 健康を支え、守るための社会環境の整備	60
5. 生活習慣及び社会環境の改善	62
(1) 栄養・食生活	62
(2) 身体活動・運動	66
(3) 休養	69
(4) 飲酒	71
(5) 喫煙	73
(6) 歯・口腔の健康	75
第4章 次世代からの健康メッセージ	78
資料編	92

# 第1章 計画策定にあたって

1. 計画策定の趣旨
2. 計画の基本理念
3. 計画期間
4. 計画の基本方針
5. 計画の位置づけと策定体制
6. 計画の体系図
7. 計画の進行管理と評価方法



## 1. 計画策定の趣旨

三川町では、平成15年3月に、町民一人ひとりが主体となって健康づくりを実践する行動計画として「三川町健康づくり計画～いきいき健康みかわ21～」を策定し、10年間の町民の実践指針を掲げた計画として各関係機関や組織団体の協力のもと健康体力づくり事業を推進してきました。平成19年度には中間評価を行い、最終年度までの5年間の重点とすべき新たな健康課題や施策を提起し取り組んできました。

特に医療制度改革関連法の成立後、平成20年度からは新たに「特定健診・特定保健指導」が義務化となり「特定健康診査等実施計画」と併せて内臓脂肪型肥満（メタボリックシンドローム）対策を計画の柱に追加し取り組みを強化してきました。

この10年間で、わが国では少子高齢社会や生活スタイルの多様化に加え、不安な社会情勢の中、世代間で健康に関する価値観の違いが生じており、生活習慣病の増加に留まらず、自殺やうつ病などのこころの健康問題にも直面しております。

そこで町では、平成24年度に第2次健康づくり運動プランを策定する国の動向に鑑み、町民が各世代を「健康のバトン」でつなぎ、生涯にわたっていきいきとした健康生活を送るための「第2次三川町健康づくり計画～みかわ明日の健康考動プラン～」を策定し、推進していきます。

## 2. 計画の基本理念

第3次三川町総合計画の基本理念のひとつである「一人ひとりが輝き、やさしさあふれるまちづくり」に基づき、その実現に向け「健康で安心して暮らせる地域社会の構築」「一人ひとりの思いが実を結ぶ地域社会の実現」をめざし、町民(自助)、地域(共助)、行政(公助)がそれぞれの役割を持ち、健康づくりをとおして「協働のまちづくり」を実現していくものです。

## 3. 計画の期間

本計画は2013年度(平成25年度)から2022年度(平成34年度)までの10年間とし、2017年度(平成29年度)には中間評価を行います。

## 4. 計画の基本方針

### (1) 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

生活習慣病の予防や社会生活を営むために必要な機能の維持および向上等により、健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)の延伸を実現するとともに、あらゆる世代の健やかな暮らしを支える良好な社会環境を構築することにより、健康格差(地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差)の縮小を実現します。

### (2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底(非感染性疾患の予防)

がんや循環器疾患、糖尿病およびCOPD(慢性閉塞性肺疾患)に対処するため、一次予防に重点を置いた対策を推進するとともに、合併症の発症や症状の悪化など重症化予防に重点を置いた対策を推進します。

### (3) 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

各世代において心身機能の維持及び向上につながる対策に取り組むとともに、子どもの頃から健康な生活習慣づくりに取り組み、将来における生活習慣病の予防やその発症を遅らせることをめざします。

### (4) 健康を支え、守るための社会環境の整備

個人の健康は、家庭、学校、地域、職場等の社会環境による影響を受けることから、社会全体として行政のみならず、関係機関、組織団体の積極的な協力を得ながら、町民が主体となって行う健康づくりを相互に支え合いながら環境整備を行います。

### (5) 生活習慣(食生活と栄養・身体活動と運動・休養・飲酒・喫煙・歯と口腔の健康)及び社会環境の改善

上記の(1)～(4)までの基本的な方向を実現するため、生活習慣の改善が重要であり、各世代や性差、地域性、経済状況等の違いに着目し、ニーズや健康課題などの把握を行います。

その上で生活習慣病を発症する危険度の高い集団(将来最も高い割合で高齢期を迎える今の働きざかり世代など)を対象として重点的に調査を行うとともに、地域や職場を通じて町民の健康増進への働きかけを進めます。

## 5. 計画の位置づけと策定体制

本計画は第3次三川町総合計画の分野別基本理念を実現するための実行計画であるとともに、健康増進法に基づく健康増進計画としての行動計画です。

また、「三川町高齢者保健福祉計画」「三川町地域福祉計画」「三川町母子保健計画」「三川町特定健康診査等実施計画」「三川町食のまちづくり推進計画」「三川町次世代育成支援対策行動計画」との整合性を図った計画としております。

また、策定にあたっては町の健康づくりに関わる主な組織、団体の代表で構成される「三川町健康・体力づくり推進協議会」での検討に加え、平成23年度に立ち上げた町の健康づくり関係事業に携わる関係課で構成した「庁内健康づくりワーキンググループ」での検討を重ね、策定後の健康づくり事業の連携と強化を図っていく体制としています。

**第3次 三川町総合計画**  
基本理念  
一人ひとりが輝き、やさしさ  
あふれるまちづくり

21世紀における国民健康づくり運動プラン  
**第2次 健康日本21(H25~)**

★ 健康で安心して暮らせる地域  
社会の構築

**山形県健康やまがた安心プラン**  
(H25~)

三川町地域福祉計画

三川町高齢者保健福祉計画

三川町母子保健計画

第2次  
**三川町健康づくり計画**

三川町次世代育成  
支援対策行動計画

～ みかわ<sup>あす</sup>明日の健康<sup>こうどう</sup>考動プラン ～

三川町食のまち  
づくり推進計画

三川町特定健康診査等実施計画

◆ 健康づくりに関わる主な組織団体で構成・・・町の健康課題や施策を協議 ◆

### 三川町健康・体力づくり推進協議会

保健所、町内会長連絡協議会、衛生組織連合会、保健委員協議会、食生活改善推進協議会、老人クラブ連合会、スポーツ推進委員協議会、みかわスポーツクラブ、公民館主事協議会、庄内たがわ農協、出羽商工会、庄内たがわ農協女性部

◆ 健康づくりに関わる関係課担当者で構成・・・  
健康づくり事業の健康課題の共有と連携事業の検討 ◆

### 庁内健康づくりワーキンググループ

社会教育係、地域包括支援センター、産業連携推進室、企画調整係、健康係

## 6. 計画の体系図

### 「第3次三川町総合計画の基本理念」

一人ひとりが輝き、やさしさあふれるまちづくり

分野別基本目標

健康で安心して暮らせる地域社会の構築

### ① 健康寿命の延伸・健康格差の縮小

生活の質の向上

社会環境の質の向上

<p><b>② 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ がん</li> <li>◆ 循環器疾患</li> <li>◆ 糖尿病</li> <li>◆ COPD (喫煙を含む)</li> </ul>	<p><b>③ 社会生活を営むために必要な機能の維持および向上</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ こころの健康</li> <li>◆ 次世代の健康</li> <li>◆ 高齢者の健康</li> </ul>	<p><b>④ 健康を支え、守るための社会環境の整備</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 地域のつながり強化</li> <li>◆ 積極的な健康づくり活動へのかかわり</li> <li>◆ 健康づくりのための身近な相談・支援ができる組織団体の育成・支援</li> <li>◆ 健康格差対策</li> </ul>	<p><b>⑤ 生活習慣および社会環境の改善 (6つの分野)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 栄養・食生活</li> <li>◆ 身体活動・運動</li> <li>◆ 休養</li> <li>◆ 飲酒</li> <li>◆ 喫煙・COPD</li> <li>◆ 歯・口腔の健康</li> </ul>
--	--	--	--

### 《 三川町健康づくり計画の構成のイメージ 》

#### (1) 健康寿命の延伸

#### (2) 生活習慣病予防、悪化防止のための取り組み

がん、COPD(喫煙の分野を含む)  
メタボリックシンドローム関連  
(循環器疾患、糖尿病、高血圧)

#### (3) 社会生活を営むために必要な機能を維持するための世代特有の取り組み

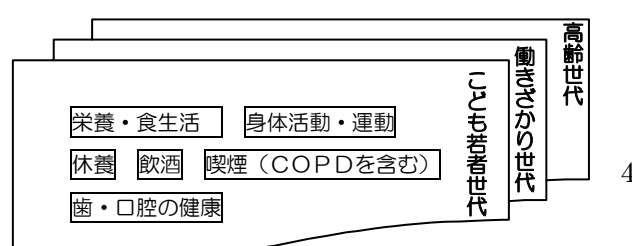
こころの健康、次世代の健康、高齢者の健康

#### (4) 健康を支え守るための社会環境の整備

地域のつながり「地域力」「組織力」の向上

#### (5) 各世代ごとの生活習慣改善と社会環境の改善

生活習慣の改善のための6つの分野



ステップ1 各世代ごとに、各分野について健康づくりのための町民の目標を立てる

ステップ2 その目標を実現(達成)するために「心かけること」を考える

自助 個人と家庭が心かけること  
共助 地域の役割  
町内会や組織団体ができること  
公助 行政の役割  
町がすること、町の具体的施策

ステップ3 評価指標と目標値を設定する  
評価項目、現状値、中間値、目標値

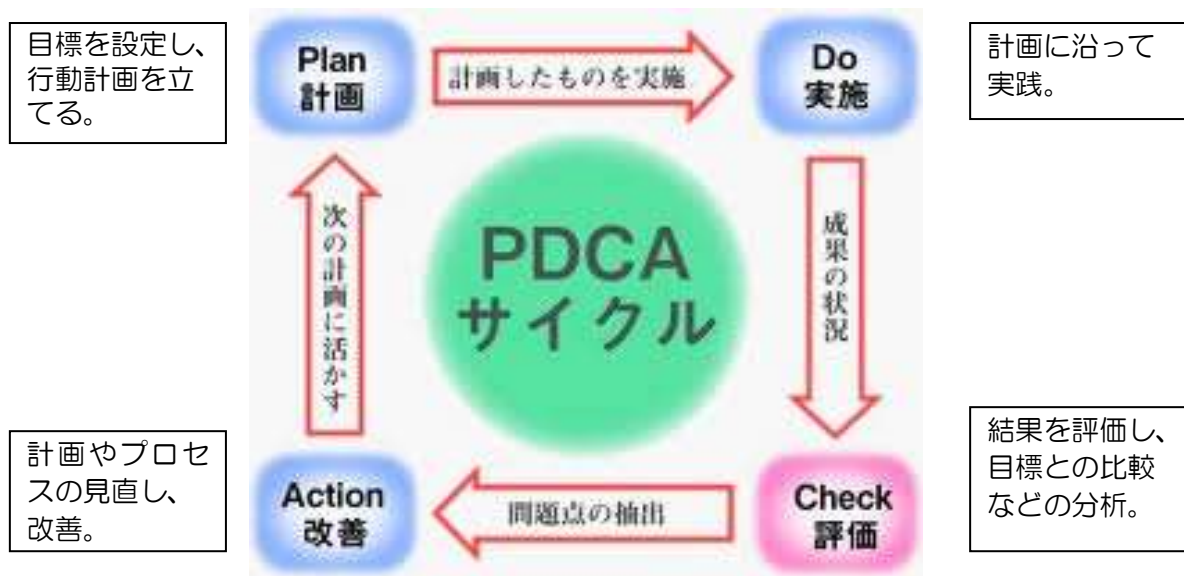


## 7. 計画の進行管理と評価方法

計画を推進していくために、中間年度及び最終年度における全体の評価だけでなく、PDCAサイクルを活用しながら、毎年度ごとに健康体力づくり事業の実施状況を確認し「三川町健康・体力づくり推進協議会」と「庁内健康づくりワーキンググループ」で協議し、翌年度へつなげていきます。

また、5年目にあたる中間年度では、町民アンケート調査を実施し、計画を推進していくにあたり目標値の達成状況を確認し、必要に応じて取り組みの内容の見直しを行います。

計画の最終年度である2022年度(平成34年度)に最終評価を行い、設定した目標の達成状況を把握し、次の計画づくりに活かしていきます。



## 第2章 三川町の現状と課題

1. 第1次三川町健康づくり計画の最終評価の概要
2. 人口動態、保健統計から見た現状
3. 健診結果統計から見た現状
4. 町民の健康意識と生活習慣の現状



## 1. 第1次三川町健康づくり計画～いきいき健康みかわ21～ の最終評価の概要（平成15年度～平成24年度）

### 1. 生活習慣改善の推進の取り組み（総括）

「歯の健康」「休養・こころの健康」の分野では、全体的に改善項目も多く目標値に達しています。

「歯の健康」の分野については、子どもの虫歯保有率はこの10年間で目覚しく減少しています。これは町内歯科医院の協力のもと、町が幼稚園・保育園、学校と連携し一貫した事業を推進する体制を確立していることが大きいと思われます。

一方、大人の歯の健康については歯の健康に関する意識は少しずつ高くなっていますが、高齢期の健康にも関連が大きいことから、なお一層の啓発と介護予防との連携が課題です。

「休養・こころの健康」の分野では、全体的には町民の健康観の低さや睡眠の充足度の改善がみられました。しかし、10年前にはあまり表面化されなかったうつ病や自殺についても社会問題となっており、本町においても自殺が無ならない現状から、今後も引き続き注視すべき分野です。

次に今後も継続して取り組む課題として「栄養・食生活」「身体活動・運動」の分野では、これらの生活習慣が健康と関連していることの意識や関心は増加した項目もあります。その一方で、知識はあってもよりよい生活習慣の実践、改善に反映されていない状況もあります。

また、特定健診やがん検診について、本町は庄内地域の中でも受診率が高く、健診(検診)受診への意識は高い反面、メタボリックシンドローム解消のための特定保健指導の利用や、がん精密検査の徹底などの行動変容までには至っていない実態があります。

さらに日常生活で体を動かすことの重要性を知る町民は増加しているものの、運動実践の定着には年代別によって格差がありました。

「たばこ」の分野については、健康増進法での受動喫煙防止対策、さらにはたばこ増税による社会的な環境整備によって、大きな成果がありました。

しかし、本町では今後も続けて次世代の防煙教育、子育て世代の受動喫煙防止意識の向上と併せ、喫煙者のための禁煙支援の対策を講じなければなりません。

「飲酒」の分野では、今回のアンケート結果で、女性の多量飲酒者が増加しているため適正飲酒の啓発を推進していく必要があります。

## 2. 疾病の予防の取り組み（総括）

本町では10年前からの疾病の重点課題として「がん」「糖尿病」を掲げ施策を推進してきましたが、生活習慣の多様化と高齢社会の中、健診での有所見率、医療受診率、死亡率等を低下させることは至難の業です。

今後も生活習慣改善のみならず早期発見・早期治療の視点で、町民に健診受診への啓発を行い、受診につなげること(未受診者対策)は後の医療費削減にもつながっていくものと思われます。

したがって平成20年度から開始された特定健診・特定保健指導については健康づくりの観点からハイリスク対策のみに終始せず、ポピュレーション対策(全ての町民に対しての取り組み)を意識していく必要があります。

特に、若年層(次世代)と子育て期にいる世代への働きかけは、子どもたちの健康と併せて、自分たちの生活習慣病予防への健康づくり意識を高めていくことができるよう、母子保健分野と連動した効果的な取り組みが重要となります。

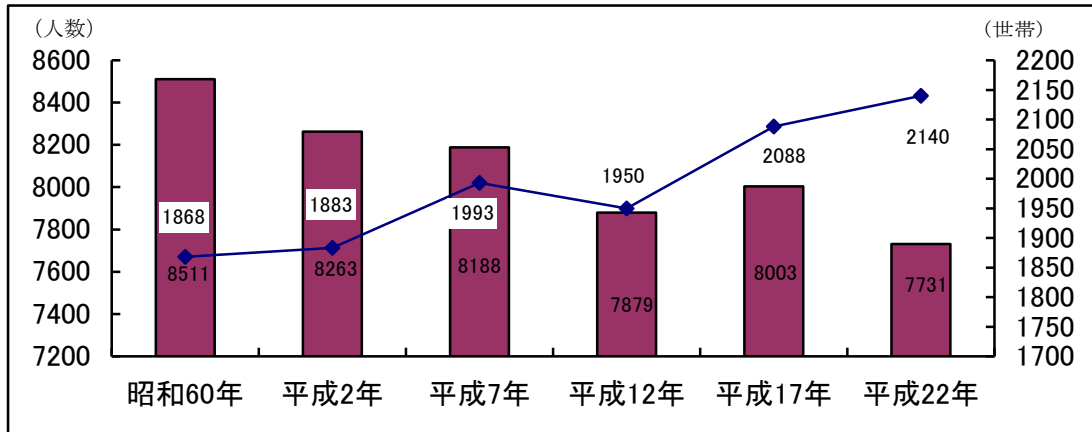
### 《三川町健康づくり計画目標達成状況》

目標達成もしくは維持、改善された項目	改善されていない、悪化した項目
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食育への理解</li> <li>・ 就寝前の夕食、間食のとり方</li> <li>・ 日常生活の中で体を動かす意識</li> <li>・ 60代の地域参加</li> <li>・ 睡眠や休養の取れない割合</li> <li>・ ストレス解消できない人の割合</li> <li>・ 主観的健康観の低い人の割合</li> <li>・ 成人喫煙者割合(30代、40代)</li> <li>・ 子どもと同室で喫煙する親の割合</li> <li>・ 男性の多量飲酒者割合</li> <li>・ 各種がん検診精密検査受診率</li> <li>・ がん受診者数(子宮がん、乳がん)</li> <li>・ メタボ判定者割合</li> <li>・ 特定健診受診率</li> <li>・ 国保糖尿病受診率</li> <li>・ 国保高血圧受診率</li> <li>・ 1歳6か月児、3歳児虫歯保有率</li> <li>・ 1人あたり虫歯本数</li> <li>・ 幼児歯科健診時フッ素塗布率</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 欠食率</li> <li>・ 栄養バランスへの意識</li> <li>・ 歩行などの運動実践</li> <li>・ 睡眠補助のための薬やアルコール使用</li> <li>・ 成人喫煙者割合(20代、50代、60代)</li> <li>・ 女性の多量飲酒者割合</li> <li>・ 適正飲酒量の知識のある人の割合</li> <li>・ がん検診受診者数(胃、大腸、肺)</li> <li>・ がん予防12か条の啓発</li> <li>・ 特定保健指導利用率</li> <li>・ 糖尿病検査有所見者割合</li> <li>・ 国保心疾患受診率</li> <li>・ 国保脳血管疾患受診率</li> </ul> <div data-bbox="839 1861 1070 1899" style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> <b>評価困難の項目</b> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 未成年の飲酒、喫煙率</li> </ul>

## 2. 人口動態、保健統計から見た現状

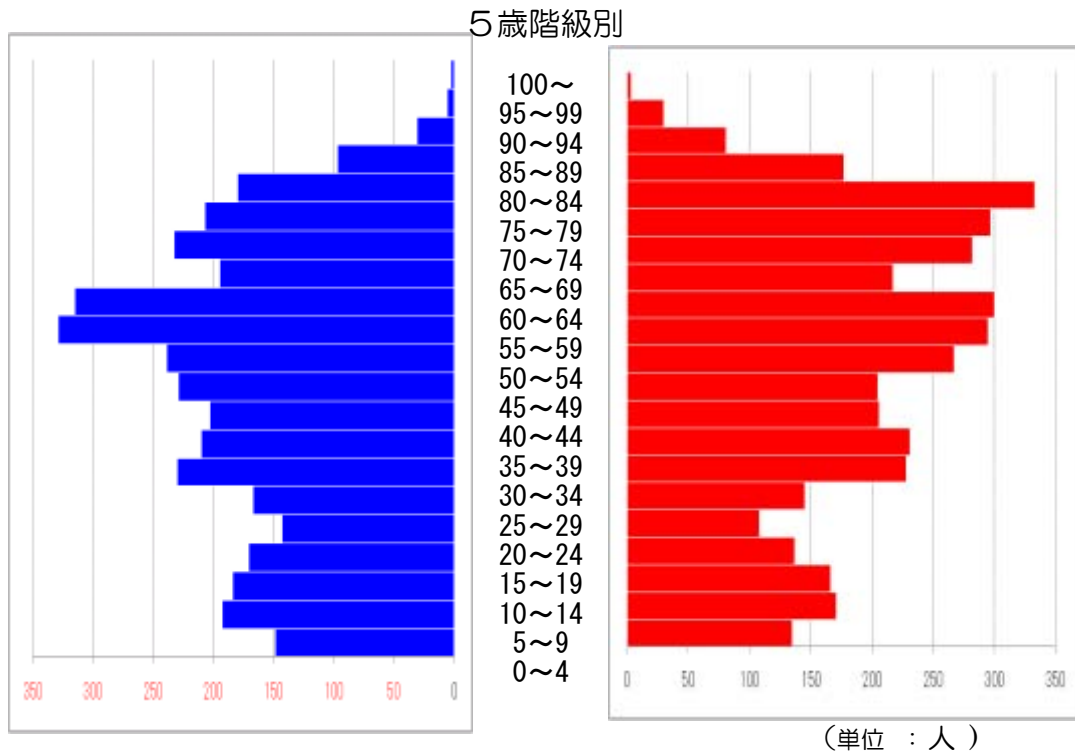
### (1) 人口と世帯数

人口をみると、年々減少している一方で宅地開発等の住宅施策による転入者や核家族化の進展により、世帯数は増加傾向にあります。しかし、平成22年の国勢調査では一世帯の人数は3.6人/世帯であり、平成2年では4.4人/世帯と比べ年々減少傾向にあります。



### (2) 人口構成(人口ピラミッド)

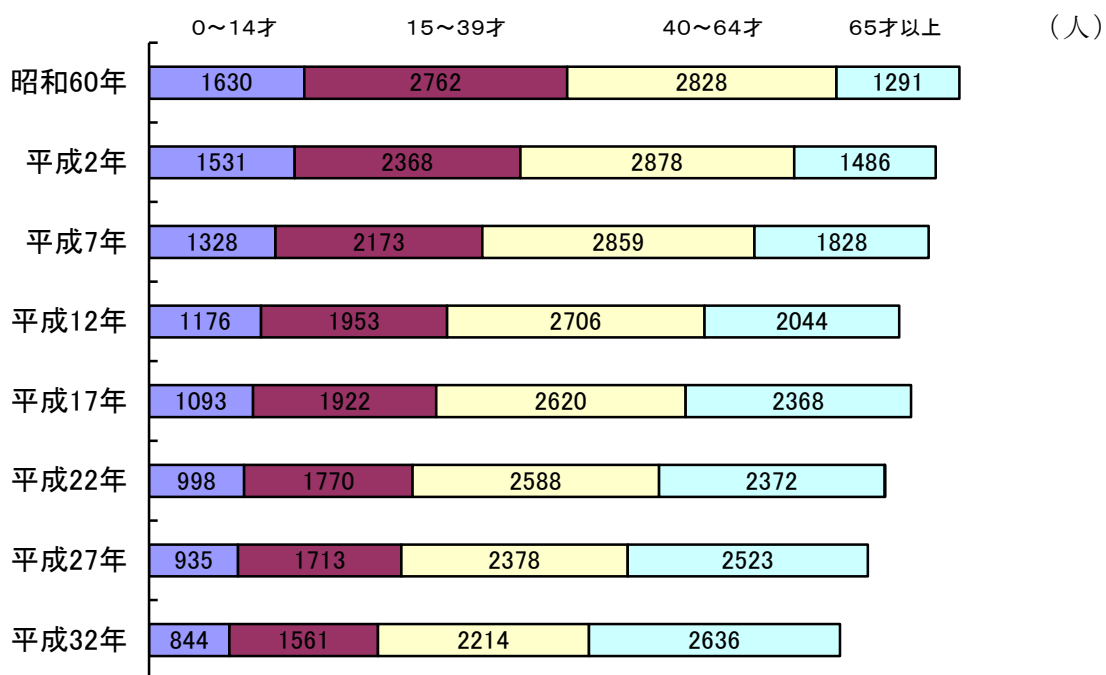
平成25年には、団塊の世代といわれる人が、65歳になり高齢化が進むとともに、さらに、その10年後には75歳となり後期高齢者となります。



### (3) 年齢別人口構成

年齢別人口を見ると、平成2年に比べて平成22年は高齢人口(65歳以上)が12.7%の増加、幼年人口(0歳~14歳)が5.6%減少し、少子高齢化がさらに進んでいます。

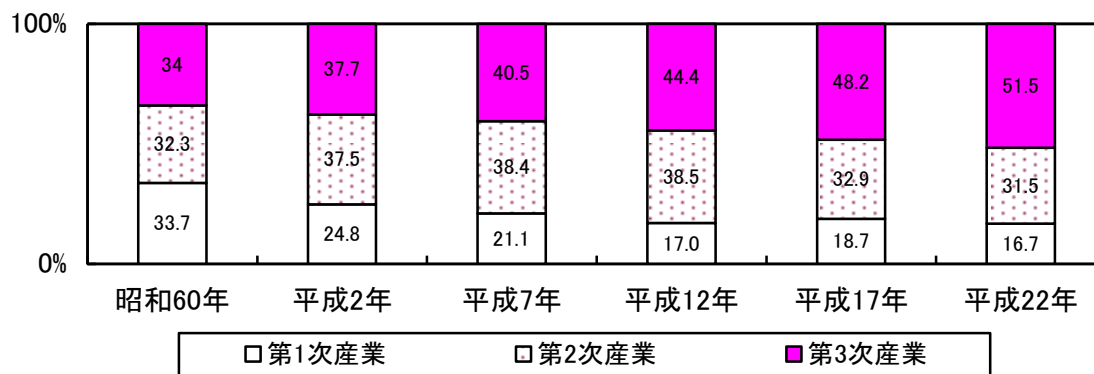
国勢調査による5年間の人口変化率により推計するセンサス変化率法の計算方法で算出したこれからの人口推計は、平成27年では7,543人、平成32年では7,255人となり、ゆるやかながら人口減少傾向になると予測されます。



(資料 国勢調査)

### (4) 産業別就業構成 (15歳以上)

三川町の産業別就業人口割合の推移をみると、第1次産業(農業など)は年々減少しており、第3次産業(商業、サービス業)が増加し全体の約半数を占め、産業形態が著しく変化しています。



(資料 国勢調査)

### (5) 出生数と合計特殊出生率

昭和60年に100人台だった出生数は約半数に減少しており、平成20年には45人と過去最低となりましたが、近年では多少の増減で推移しています。

また、一人の女性が生涯に産む子どもの数を示す合計特殊出生率は近年減少傾向にありましたが、平成23年については1.55と全国、県と比較し高い状況でした。

		H60	H2	H7	H12	H17	H20	H22	H23
出生数(人)	三川町	102	95	60	53	65	45	62	55
出生率(%)	三川町	11.5	11.5	7.3	6.7	7.8	5.7	8.1	7.1
	山形県	11.9	10.0	9.2	8.8	7.7	7.8	7.1	7.4
	全国	11.9	10.0	9.6	9.5	8.4	8.7	7.4	8.3
合計 特殊 出生率(人)	三川町	1.90	2.17	1.56	1.47	1.56	1.26	1.94	1.55
	山形県	1.87	1.75	1.69	1.62	1.45	1.44	1.48	1.46
	全国	1.76	1.54	1.42	1.36	1.26	1.37	1.39	1.39

(資料 山形県人口動態統計)

### (6) 人口動態総覧

平成23年分

(率は人口千対)

	出生	死亡	乳児死亡	新生児死亡	死産	婚姻	離婚
	実数 (率)	実数 (率)	実数 (率)	実数 (率)	実数 (率)	実数 (率)	実数 (率)
三川町	55 (7.1)	111 (14.5)	0	0	0	30 (3.9)	10 (1.29)
庄内地域	1,996 (6.8)	4,051 (13.9)	7 (3.5)	3 (1.5)	43 (21.1)	1,146 (3.9)	404 (1.39)
山形県	8,555 (7.4)	14,880 (12.9)	28 (3.3)	17 (2.0)	218 (24.8)	4,739 (4.1)	1,703 (1.47)

(資料 山形県人口動態統計)

### (7) 死因統計

#### ① 死亡順位

平成23年の三川町の死亡順位は、第1位が悪性新生物で29人(死亡率378.9)、第2位は心疾患で21人(死亡率274.4)、第3位が脳血管疾患で11人(死亡率143.7)となっています。悪性新生物では昭和60年に比べ死亡割合が増加し、全体の3割を占めており、死亡率は山形県347.2を大きく上回っています。

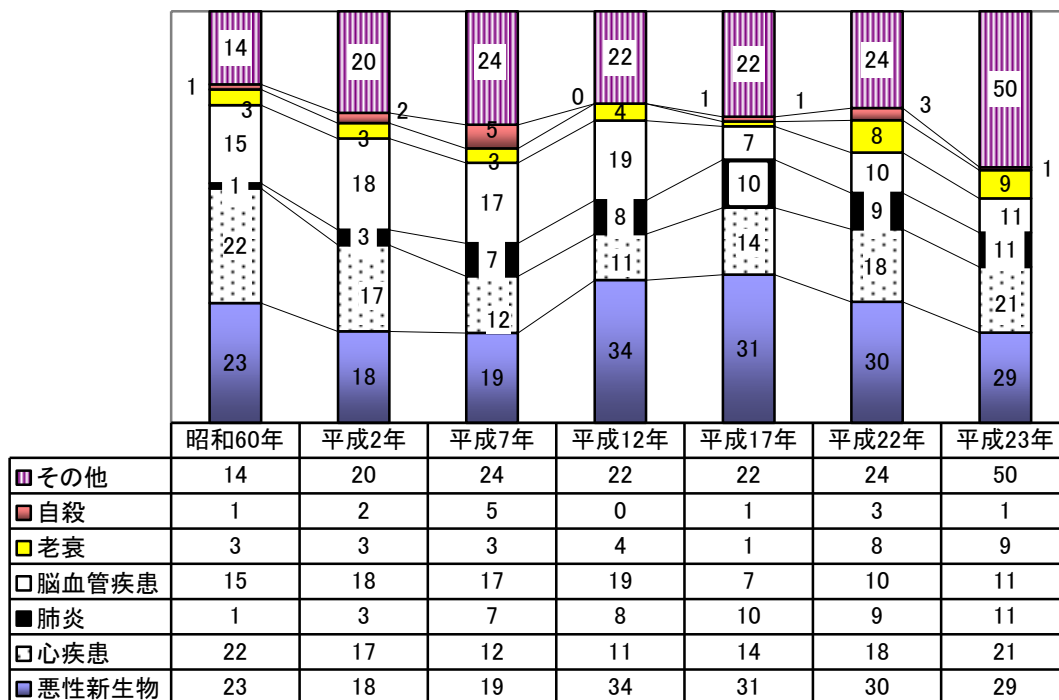
心疾患については平成8年に悪性新生物を上回ったことがありましたが、がんに次ぐ2番目に高い死亡原因です。

脳血管疾患についての死亡は確実に減少傾向にありますが、決して発症が減少しているものではありません。

一方、近年死亡割合が増加しているのが肺炎で、高齢者の死因として著しく増加しています。

また不慮の事故の他に、自殺による死亡も年代を問わず毎年みられます。

(人)



(資料:山形県人口動態統計)

② 死亡数 (年代別)

(人)

	0 ~9歳	10~ 19歳	20~ 29歳	30~ 39歳	40~ 49歳	50~ 59歳	60~ 69歳	70~ 79歳	80~ 89歳	90歳 以上	計
昭和60年	1	—	—	1	5	9	9	23	31		79
平成 2年	1	1	2	5	5	5	10	19	33		81
平成 7年	—	—	—	2	5	5	14	18	43		87
平成12年	—	—	1	—	5	6	8	29	49		98
平成17年	—	—	1	—	—	6	10	22	32	15	86
平成22年	—	—	2	1	1	1	9	25	41	22	102
平成23年	—	—	1	—	6	5	9	21	45	24	111

(資料 山形県人口動態統計)



③ 3大生活習慣病死亡数 (年代別) (平成23年分)

	0～ 29歳		30～ 39歳		40～ 49歳		50～ 59歳		60～ 69歳		70～ 79歳		80歳～		合 計 (人)		計 (%)
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
悪性 新生物					2	2		2	1	1	8	2	6	5	17	12	29 (26.1)
心疾患	1				1				1	1			4	13	7	14	21 (18.9)
脳血管 疾患						1		1			1	1	4	3	5	6	11 (9.9)
その他									4	1	8	1	13	21	27	23	50 (45.1)
計	1				3	3		3	6	3	17	4	27	42	56	55	111 (100.)

(資料 山形県人口動態統計)

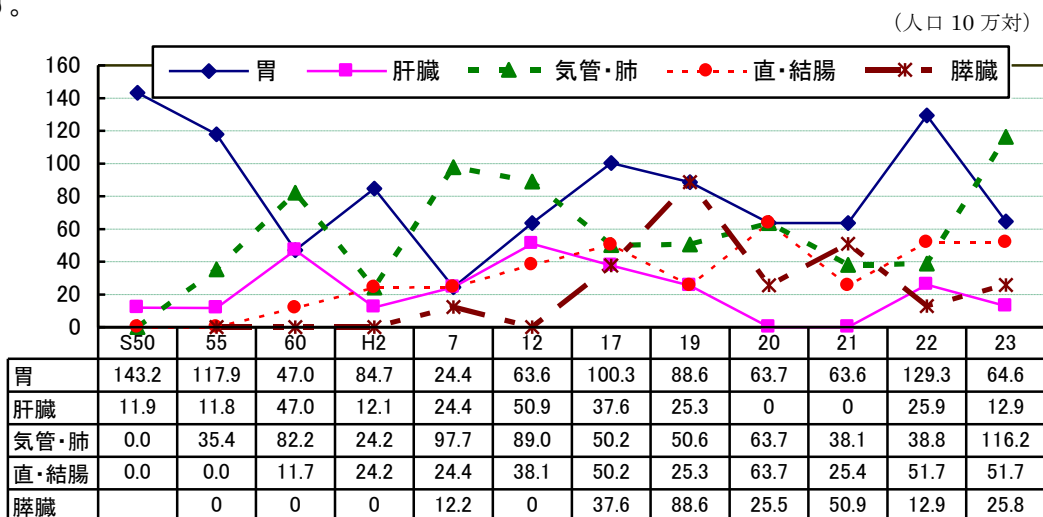
④ がん死亡率

三川町の主な部位別がん死亡の推移をみると、平成22年は胃がん死亡数が10人と最も多く、庄内地域、山形県と比較しても著しく高い状況でした。

また、年齢内訳では70代1人、80代4人、90代3人と高齢者が多い一方、60代の胃がん死亡が2人と働きざかり年代の死亡も深刻です。

さらに、平成23年については、消化器がんを上回り気管・肺がんの死亡が9人で、どちらも集団検診で早期発見できる疾病であることから今後の対策が必要です。

また近年、増加傾向にあるがん死亡としては膵臓がんと大腸がん(結腸・直腸)があります。



(資料 山形県人口動態統計)

⑤ 部位別がん死亡順位

平成23年分

(人口10万対)

	1位	2位	3位	4位	5位
三川町	気管支・肺 (116.2)	胃 (64.6)	結腸・直腸 (51.7)	乳 (25.8)	膵臓 (25.8)
庄内地域	気管支・肺 (76.5)	胃 (71.0)	結腸・直腸 (51.8)	肝臓 (29.5)	膵臓 (26.8)
山形県	気管支・肺 (66.3)	胃 (61.1)	結腸・直腸 (44.3)	膵臓 (24.9)	肝臓 (23.9)

※三川町の4位、5位は同率

(資料 山形県人口動態統計)

(8) 疾病統計

① 主要疾病別医療受診状況

(毎年5月診療分)

◆受診件数上位10位

全年齢(0~74歳)

	平成23年		平成24年	
		%		%
1位	高血圧性疾患	15.6	高血圧性疾患	16.5
2位	歯肉炎及び歯周疾患	9.4	歯肉炎及び歯周疾患	10.4
3位	その他の内分泌疾患	5.9	その他の内分泌疾患	5.9
4位	糖尿病	5.6	糖尿病	5.2
5位	その他歯の障害	3.5	その他歯の障害	3.1
6位	屈折及び調節の障害	3.2	屈折及び調節の障害	3.0
7位	関節症	3.0	統合失調症及び妄想性障害	2.8
8位	白内障	2.5	白内障	2.6
9位	統合失調症及び妄想性障害	2.4	関節症	2.3
10位	脊椎障害(脊椎症含む)	2.3	皮膚炎及び湿疹	2.2

◆各年代別受診件数

	平成23年		平成24年		
		%		%	
0~9歳	1位	急性気管支炎	16.8	喘息	17.5
	2位	喘息	13.0	急性気管支炎	16.4
	3位	う蝕	10.4	皮膚、皮膚組織の感染症	12.7
10~19歳	1位	屈折および調節の障害	14.5	その他消化器系疾患	54.7
	2位	急性気管支炎	8.4	喘息	10.8
	3位	急性咽頭炎、扁桃炎	6.1	その他損傷	4.1
20~29歳	1位	歯肉炎および歯周疾患	23.4	気分(感情)障害	12.0
	2位	屈折および調節の障害	17.0	急性気管支炎	10.3
	3位	その他の歯の障害	8.5	統合失調症	10.3
30~39歳	1位	歯肉炎および歯周疾患	10.4	統合失調症	46.3
	2位	統合失調症	9.1	歯肉炎および歯周疾患	10.7
	3位	皮膚炎および湿疹	9.1	その他の妊娠	5.6

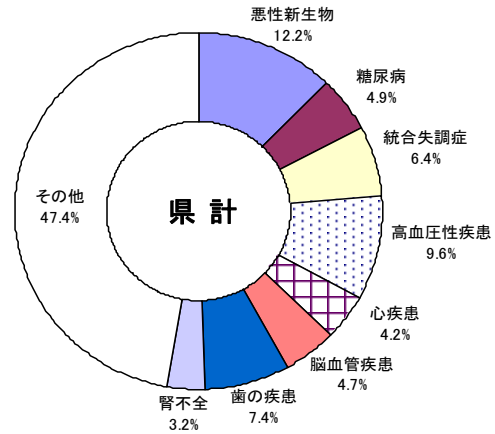
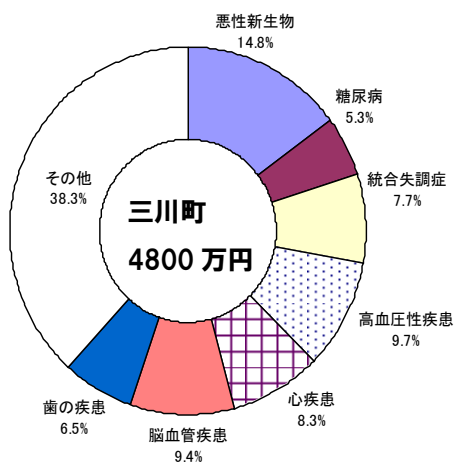
40～49 歳	1 位	統合失調症	12.3	脳内出血	32.6
	2 位	歯肉炎および歯周疾患	8.2	炎症性多発性関節症	21.6
	3 位	糖尿病	6.9	統合失調症	20.0
50～59 歳	1 位	高血圧性疾患	20.4	虚血性心疾患	38.4
	2 位	歯肉炎および歯周疾患	8.7	脳内出血	12.5
	3 位	統合失調症	6.6	高血圧性疾患	6.9
60～69 歳	1 位	高血圧性疾患	17.7	その他の悪性新生物	15.3
	2 位	歯肉炎および歯周疾患	9.7	高血圧性疾患	10.6
	3 位	その他の内分泌疾患	8.8	統合失調症	9.2
70～74 歳	1 位	高血圧性疾患	21.1	高血圧性疾患	15.2
	2 位	歯肉炎および歯周疾患	9.5	糖尿病	7.6
	3 位	糖尿病	8.3	脳内出血	6.9

(資料:山形県国民健康保険疾病分類統計)

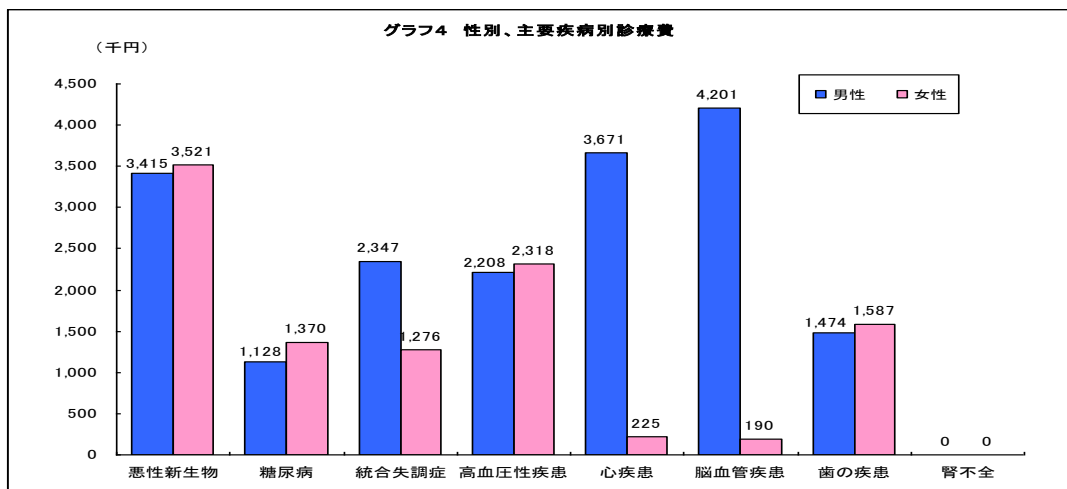
## ② 大分類 疾病別類別

(平成 24 年 5 月診療分)

### ◆診療費構成比



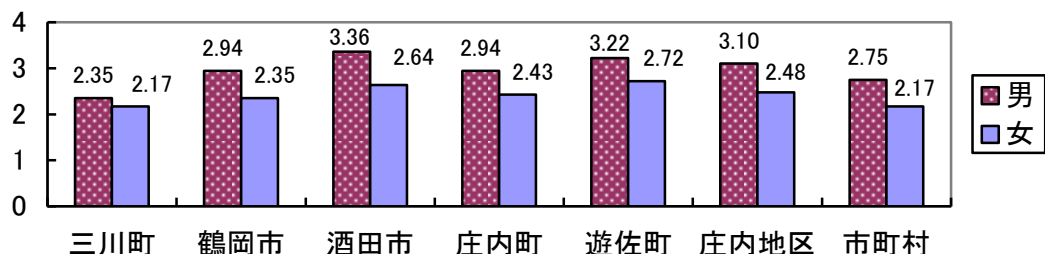
### ◆性別一人あたり診療費



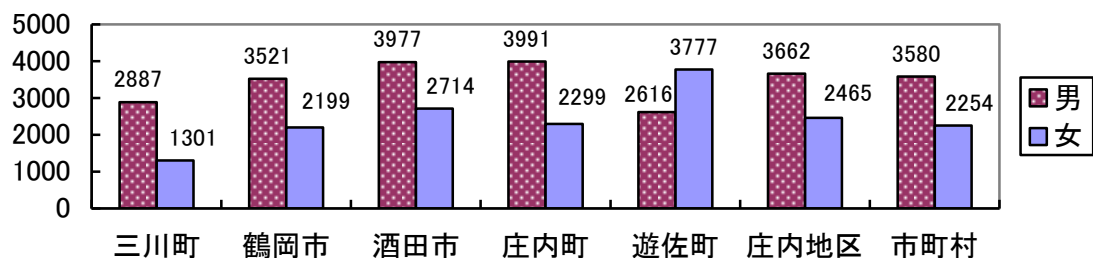
③ 主要疾病別性別 受診率・1人あたり医療費 (平成23年度5月診療分)

【 悪性新生物 】

●受診率 (100人あたり)

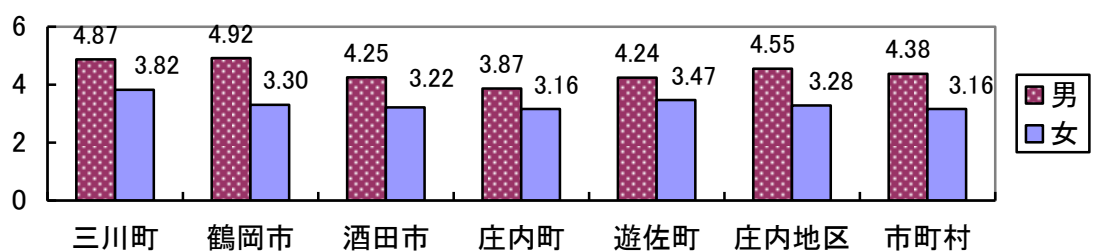


●1人あたり医療費(円)

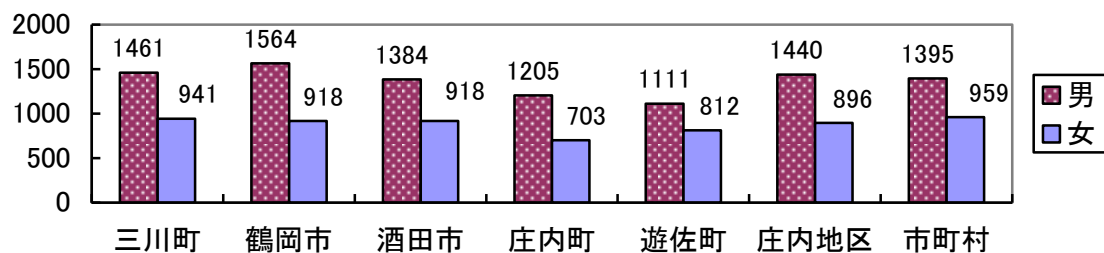


【 糖尿病 】

●受診率 (100人あたり)

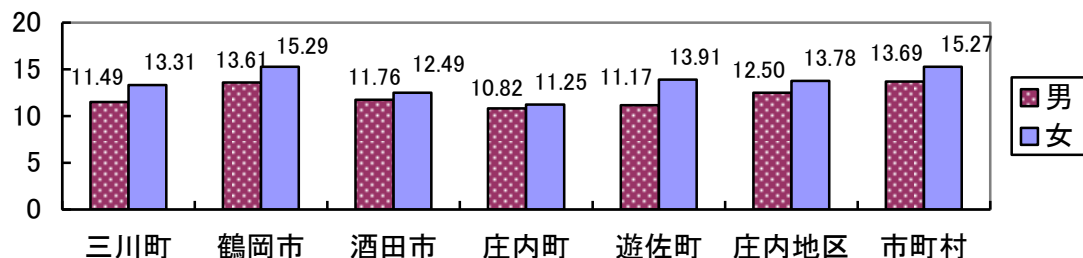


●1人あたり医療費(円)

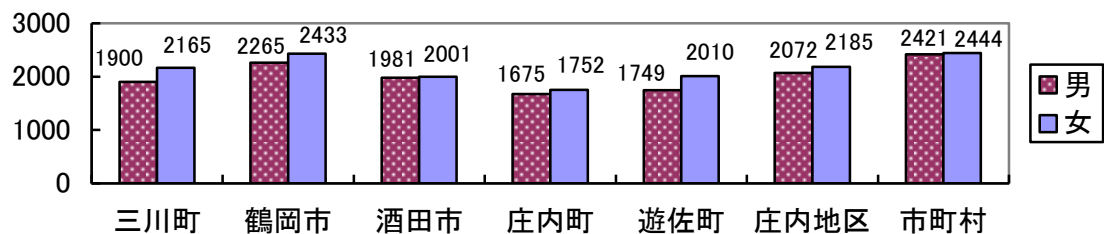


【 高血圧性疾患 】

●受診率 (100人あたり)

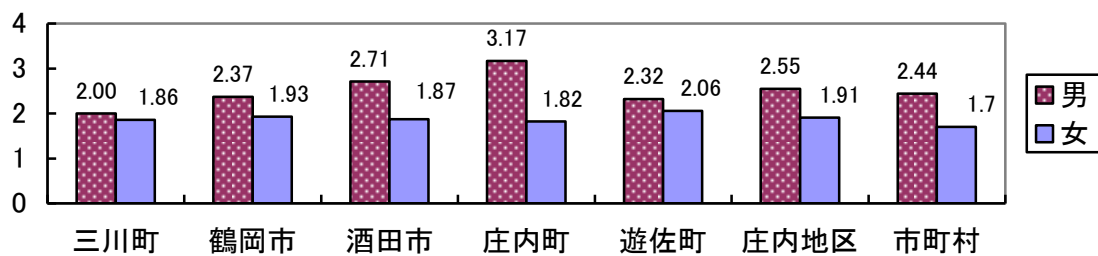


●1人あたり医療費(円)

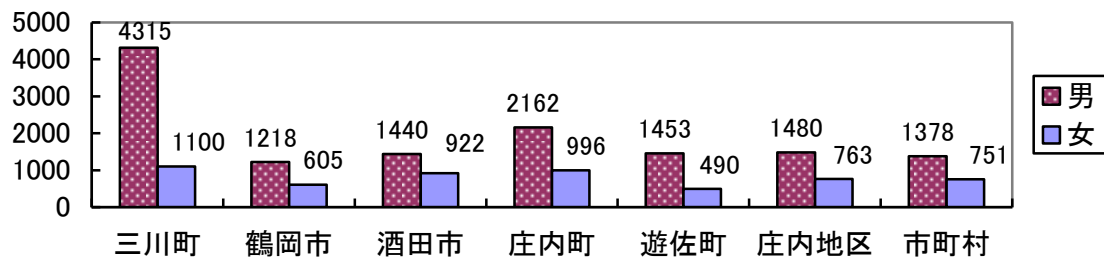


【 心疾患 】

●受診率 (100人あたり)

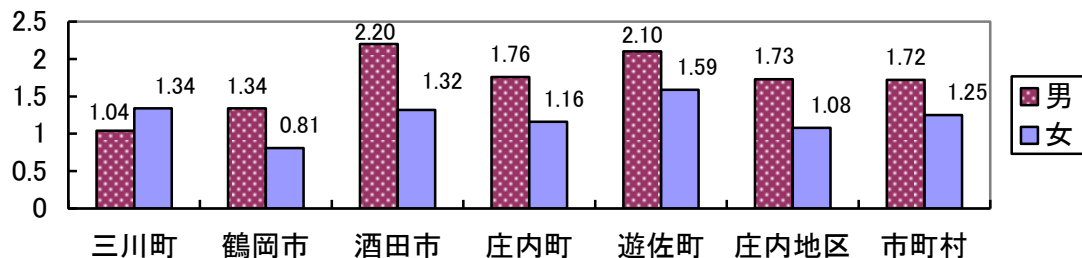


●1人あたり医療費(円)

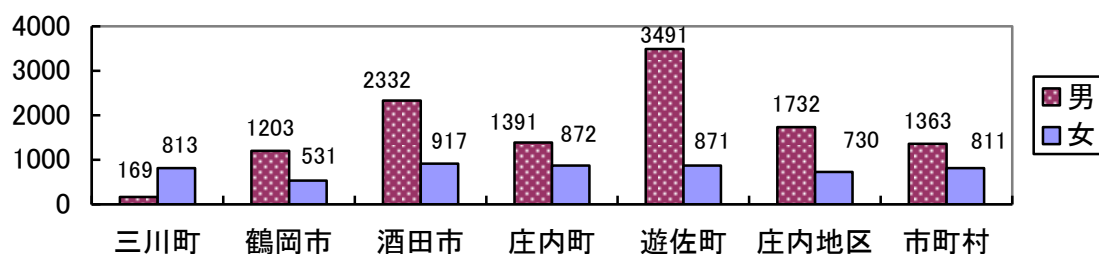


【 脳血管疾患 】

● 受診率 (100人あたり)

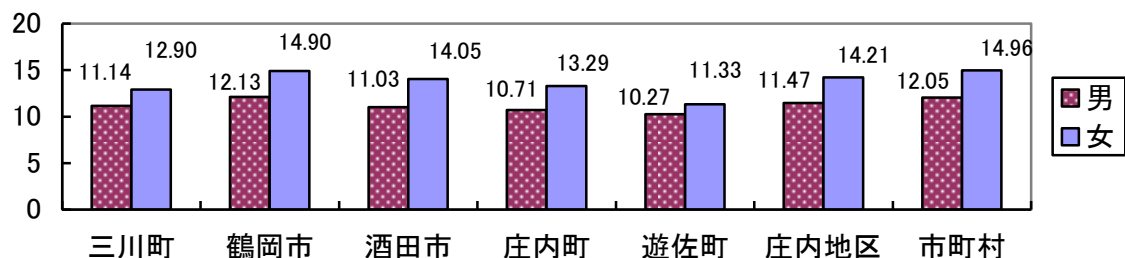


● 1人あたり医療費(円)

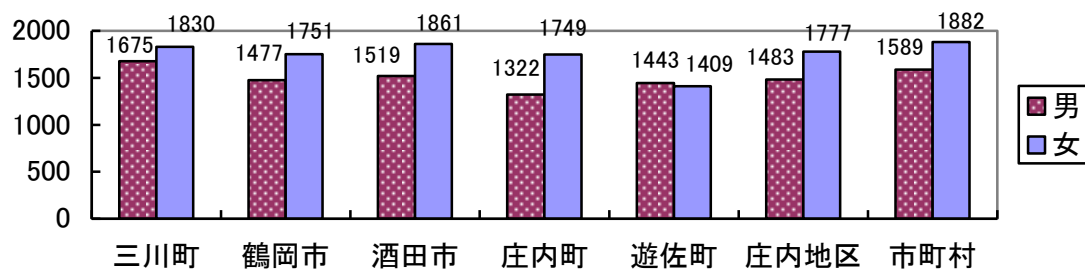


【 歯の疾患 】

● 受診率 (100人あたり)

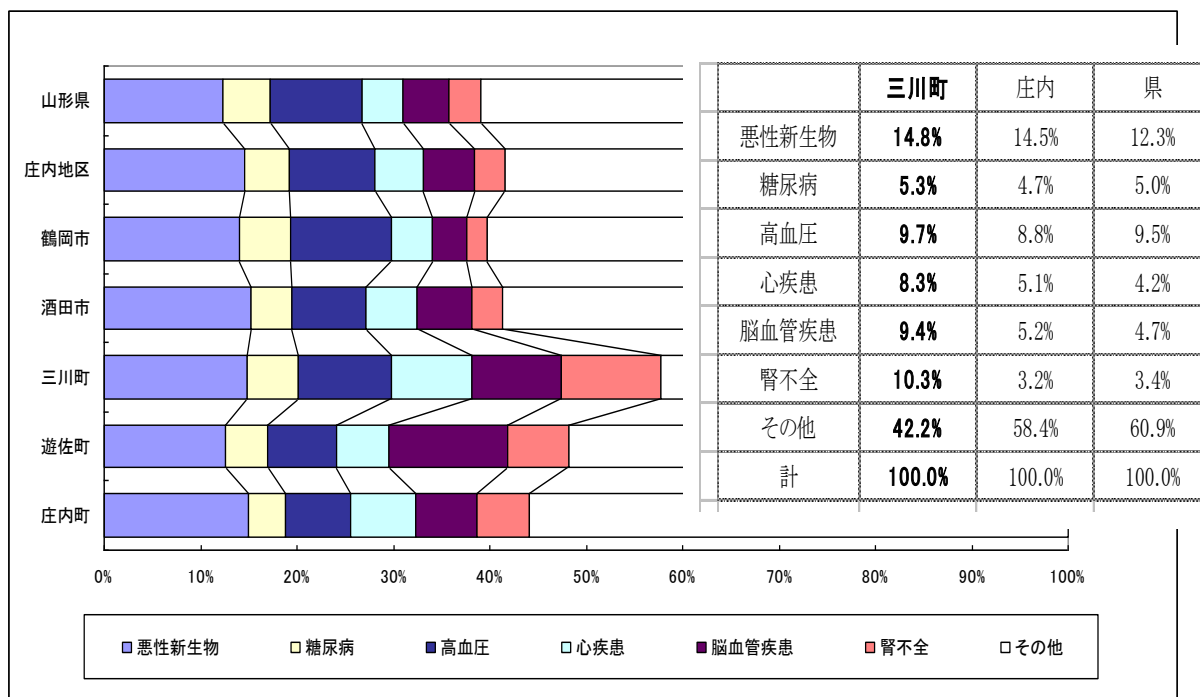


● 1人あたり医療費(円)



④ 生活習慣病の国保医療費構成比

(平成 24 年 5 月診療分)



(資料: 山形県国保連合会)

(9) 平均寿命と健康寿命

平均寿命・健康寿命は平成 18 年～22 年の平均死亡数と平成 20 年の人口、要支援・要介護者数をもとに算出しているものです。男女ともに、平均寿命・健康寿命が庄内地域で最も高く、市町村平均を上回っています。

(平成 20 年)

	男 性		女 性	
	平均寿命	健康寿命	平均寿命	健康寿命
三 川 町	79.5 歳	77.5 歳	86.6 歳	81.8 歳
庄 内 地 域	78.4 歳	75.7 歳	86.0 歳	80.3 歳
市 町 村 平 均	79.3 歳	76.9 歳	86.2 歳	80.9 歳
全 国 (平成 22 年)	79.55 歳	70.42 歳	86.30 歳	73.62 歳

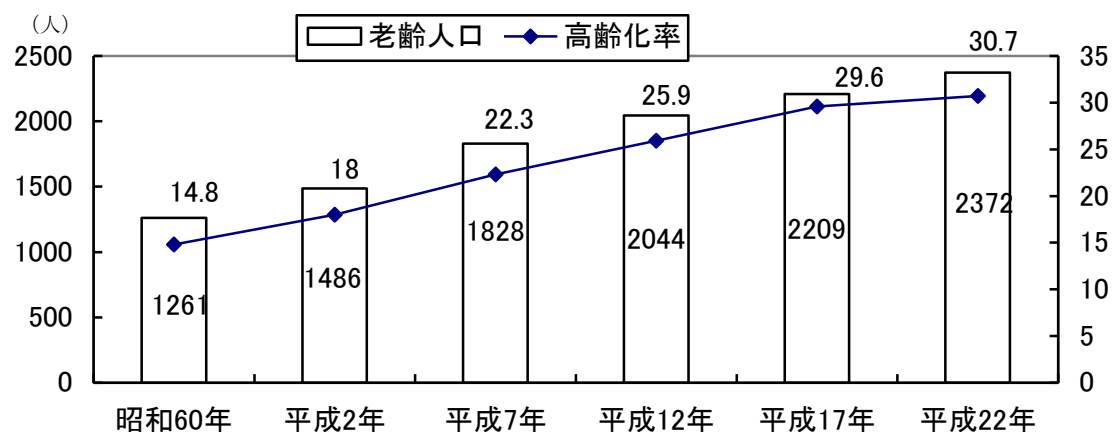
※全国平均寿命は厚生労働省「平成 22 年完全生命表」全国健康寿命(平成 22 年)は厚生労働科学研究費助成金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」より

(資料: 山形県国保連合会)

### (10) 高齢化率と高齢人口

国勢調査による総人口に占める65歳以上の人口の割合(高齢化率)は、平成5年に20%を超え、平成22年では30.7%となり、3人に1人の割合で高齢化が進んでいる中で、75歳以上の高齢者割合が18.7%と伸びが大きくなっています。

山形県の高齢化率は27.6%、全国では23.0%と県、全国と比較しても高い状況です。

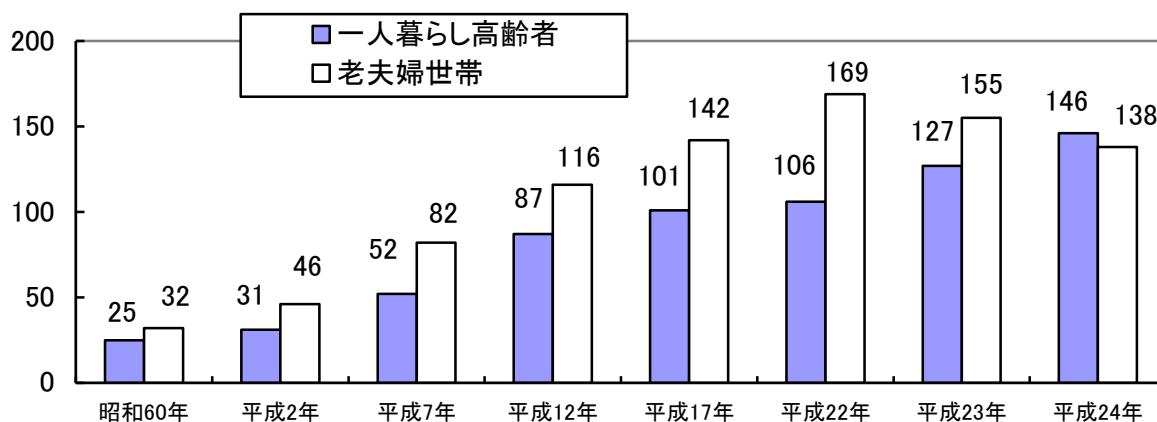


(資料：国勢調査)

### (11) 一人暮らし高齢者・老夫婦世帯数

65歳以上の一人暮らし高齢者は年々増加傾向にあります。特に平成24年には配偶者の死亡等により、老夫婦世帯から一人暮らしに転じた高齢者が著しく増加がみられました。

また、一人暮らし高齢者の年齢をしてみると、146人中111人(76%)が75歳以上と高齢化が進んでいます。



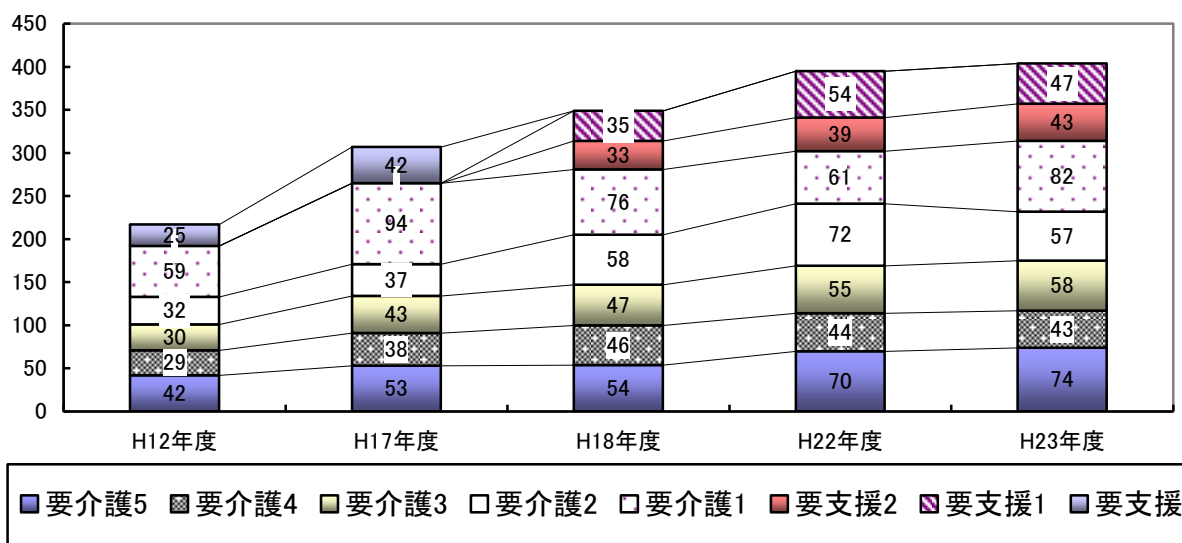
(資料 昭和60年～平成22年は国勢調査、平成23年、24年は山形県福祉報告)



### (12) 要介護認定者数

平成12年度に介護保険制度が開始されて以来、要介護認定者は年々増加しています。近年の増加の要因として医療機関での入院短縮や、75歳以上人口の増加があげられます。

平成18年度から新たに要支援に2つの区分が設けられ、介護予防事業につながっていますが、全体の中では「介護1」の割合が高い状況です。



(資料 三川町介護保険事業計画)

## 3. 健診結果統計から見た現状

### (1) 各種がん検診

各種がん検診受診者の推移をみると、大腸がん検診、乳がん検診の受診率は増加しています。

特に、乳がん検診は平成21年度から「女性特有のがん検診事業(現在のがん検診推進事業)」の開始による対象年齢の拡大により、平成20年度と比べて受診数(受診率)の大幅な増加がみられました。

しかし、子宮がん検診については「がん検診推進事業」と「妊婦健診項目の追加」で対象が拡大されましたが、横ばいで若年層の子宮がん検診受診向上までには至っていない状況です。

近年の各種精密検査受診率の推移を見ると、子宮がん検診以外はどのがん検診も90%は超えているものの100%には至っていません。

特に大腸がん検診の精検受診率は全体の80%台に留まっており、平成23年

度では精検受診率が女性 95.0%であるのに対し、男性 84.5%と低い状況です。

平成 24 年度からは大腸がん検診も「がん検診推進事業」に追加されており、今後の受診率向上に合わせ、精検受診の徹底にも力を入れていく必要があります。

また各種がん検診からのがんの発見もみられ、特に胃がん、大腸がんは毎年発見されており、決して少なくありません。

また、平成 23 年度は若年層からの子宮がん発見が 2 名あり、早期発見、早期治療に役立っています。

### ① 胃がん検診

対象年齢： 健康増進事業で 40 歳以上と町単独事業で 30 歳以上 39 歳以下

	40 歳以上の受診数 (%)			要精検者 (要精検率)	精検受診者 (精検受診率)	がん 発見
	40 歳未満の受診数 (人)					
	計	男	女			
H21	1061(40.6)	505(43.3)	556(38.4)	121 (11.0)	110 (90.9)	3
	41	19	22			
H22	1,040(39.2)	489(41.2)	551(37.5)	142 (13.1)	128 (90.1)	1
	47	24	23			
H23	1,000(38.9)	466(41.2)	534(37.1)	170 (13.6)	158 (92.9)	5
	46	21	25			

※ 一次検診での内視鏡実施者は除いて計上 (①～⑤は 山形県がん検診成績表)

### ② 大腸がん検診

対象年齢： 健康増進事業で 40 歳以上と町単独事業で 30 歳以上 39 歳以下の方

	40 歳以上の受診数 (%)			要精検者 (要精検率)	精検受診者 (精検受診率)	がん 発見
	40 歳未満の受診数 (人)					
	計	男	女			
H21	1,483(48.9)	671(48.2)	812(48.2)	119 (7.7)	101 (84.9)	6
	64	26	38			
H22	1,492(48.1)	662(48.4)	830(47.9)	110 (7.1)	79 (71.8)	5
	64	29	35			
H23	1497(54.0)	661(53.6)	836(54.3)	98 (6.3)	87 (88.8)	2
	61	29	32			

③ 肺がん検診

対象年齢： 40歳以上の方

	40歳以上の受診数 (%)			要精検者 (要精検率)	精検受診者 (精検受診率)	がん 発見
	計	男	女			
H21	1,739(65.3)	771(62.7)	968(80.2)	46(2.6)	42(91.3)	1
H22	1,688(61.7)	751(60.4)	937(62.8)	52(3.1)	48(92.3)	1
H23	1,663(63.4)	737(62.0)	926(64.4)	42(2.5)	38(90.5)	0

※ 要精検はE判定(肺がん疑い)とD判定(結核疑い)の合計

④ 子宮がん検診

対象年齢： 20歳以上の方

	受診数 (%)	要精検者 (要精検率)	精検受診者 (精検受診率)	がん 発見
	内 がん検診クーポンでの受診数			
H20	736 (28.6)	13 (1.8)	10 (76.9)	0
H21	765 (31.0)	5 (0.7)	3 (60.0)	0
	56			
H22	802 (31.1)	14 (1.7)	13 (92.9)	1
	47			
H23	790 (31.2)	16 (2.0)	16 (100.0)	2
	62			

※H21年度からがん検診推進事業クーポン開始 (対象年齢:26歳、31歳、36歳、41歳、)

※H23年度から妊婦健診での子宮がん検診開始

⑤ 乳がん検診

対象年齢： 40歳以上の偶数年齢の方

	受診数 (%)	要精検者 (要精検率)	精検受診者 (精検受診率)	がん 発見
	内 がん検診クーポンでの受診数			
H20	333(16.5)	12 (3.6)	11 (91.7)	0
H21	424(21.2)	24 (5.7)	22 (91.7)	1
	94			
H22	423(21.1)	26 (6.1)	23 (88.5)	0
	104			
H23	406(28.1)	30 (7.4)	27 (90.0)	0
	88			

※ H21年度からがん検診推進事業クーポン開始(対象年齢:41歳、46歳、51歳、56歳、61歳)

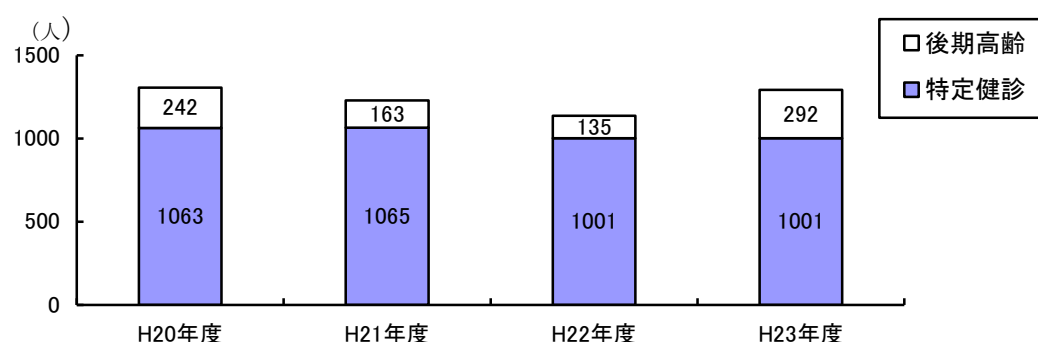
## (2) 健診結果

平成 18 年度の医療制度改革により「高齢者の医療の確保に関する法律」が制定され、医療保険者にその実施が義務付けられ、平成 20 年度からメタボリックシンドロームに着目した特定健診・特定保健指導が導入されました。同年度老人保険制度も廃止となり高齢者医療制度が開始されました。

そのことにより、健診受診者が 75 歳を境に区分されています。

特定健診の受診数は国保被保険者の減少に伴い、わずかずつ減少していますが、後期高齢者の健康診査の受診はむしろ増加している状況です。

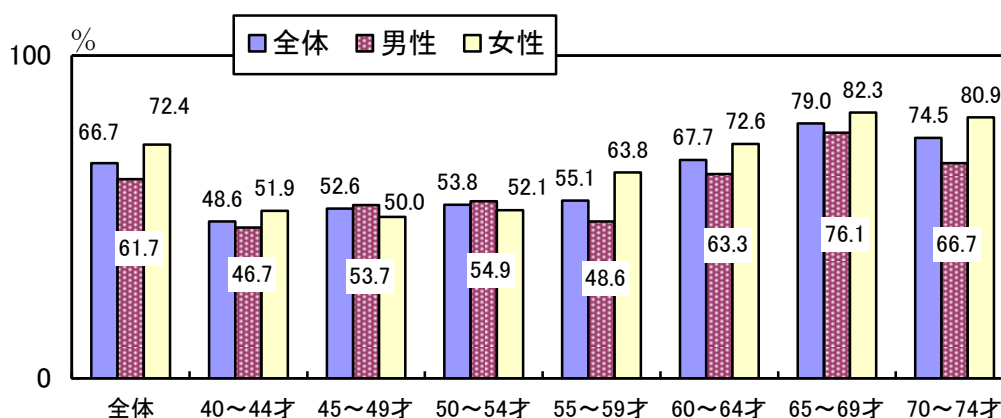
### ① 特定健診および後期高齢者の健康診査の受診状況



( 資料 三川町事業報告書 )

### ② 特定健診受診率 (平成 23 年度法定報告)

平成 23 年度法定報告では、特定健診対象者数 1, 425 人中、受診者は 950 人で受診率は 66.7% でした。これは、県平均 42.9% を上回り、県内トップの受診率です。年代別では、40 代の受診率が低い状況です。

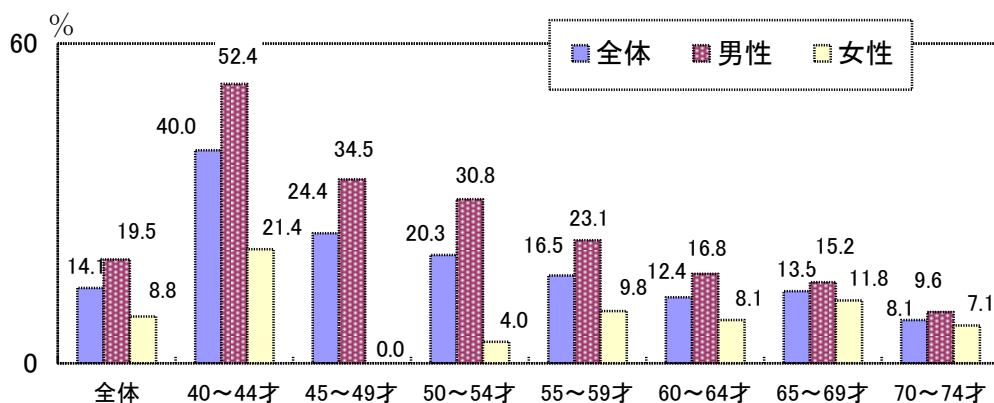


③ 特定保健指導対象者割合

(平成23年度法定報告)

平成23年度法定報告では、特定保健指導対象者数は134人(男性92人、女性42人)で、対象者の割合は14.1%で県平均12.8%を上回っています。

年代別では40歳～44歳が40.0%で特に高い状況です。性別では女性8.8%に対し、男性は19.5%と圧倒的に高い出現率となっています。



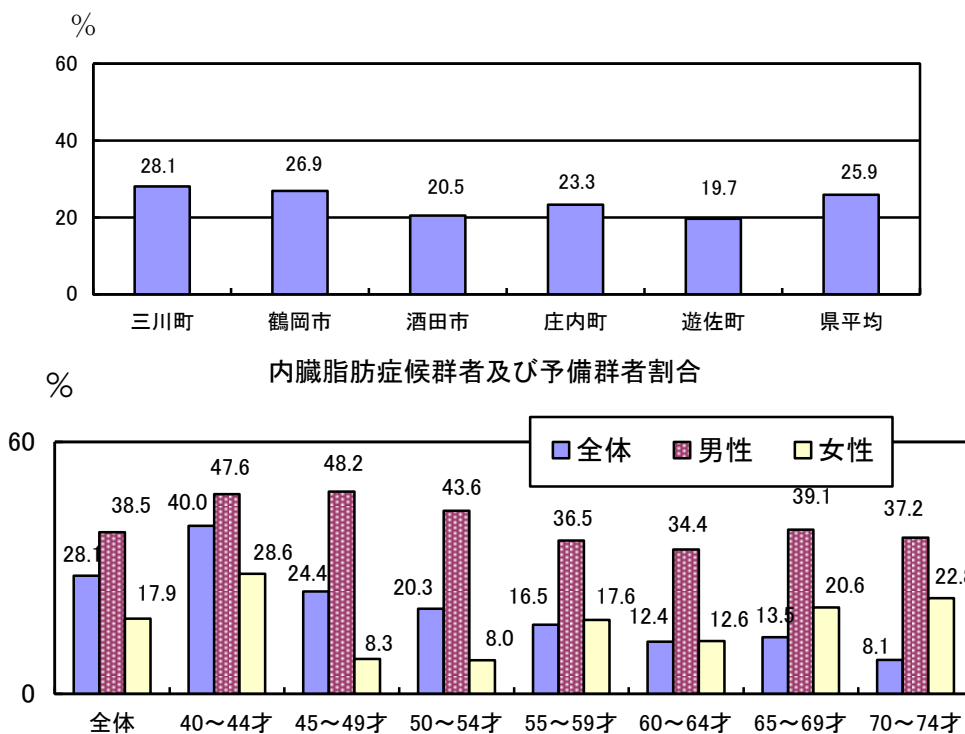
④ 特定保健指導修了者数内訳

(法定報告)

		特定保健指導利用者(率)	特定保健指導修了者(率)
平成20年度	積極的支援	37(56.1)	9(13.6)
	動機づけ支援	91(75.8)	70(58.3)
	全体	128(68.8)	79(42.5)
平成21年度	積極的支援	21(38.9)	21(38.9)
	動機づけ支援	47(56.0)	45(53.6)
	全体	68(49.3)	66(47.8)
平成22年度	積極的支援	26(40.6)	16(25.0)
	動機づけ支援	29(38.2)	29(38.2)
	全体	55(39.3)	45(32.1)
平成23年度	積極的支援	23(41.1)	19(33.9)
	動機づけ支援	44(56.4)	41(52.6)
	全体	67(50.0)	60(44.8)

⑤ 内臓脂肪症候群該当者および予備群者割合 (平成23年度法定報告)

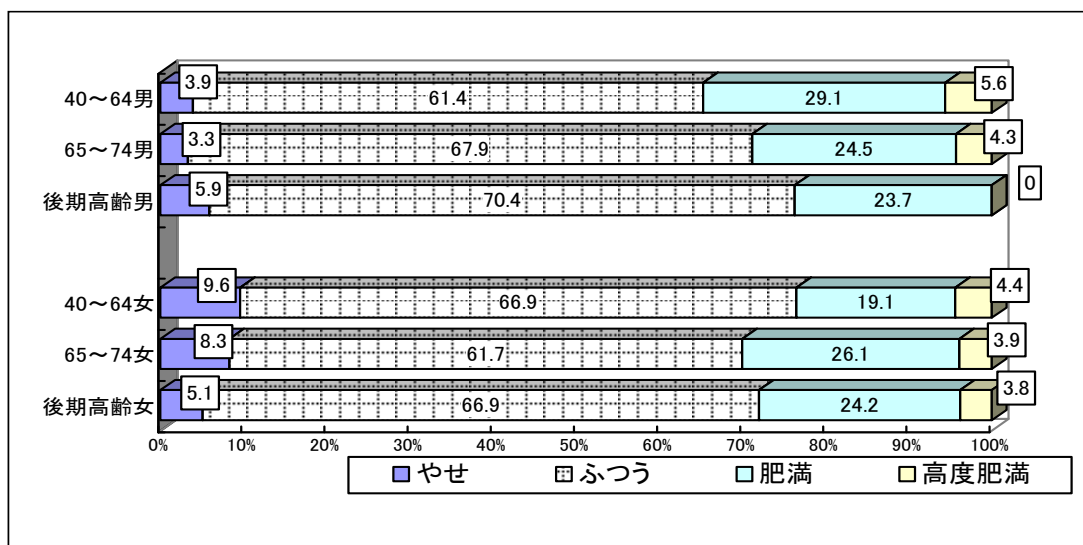
三川町は庄内地域の中でも内臓脂肪症候群該当者及び予備群者割合が最も高く、年代別ではどの年代も男性が多く、40代、50代の割合が高い状況です。



⑥ 特定健診および高齢者健康診査の肥満者割合 (平成23年度分)

男性は40~64歳が34.7%、女性は65~74歳が30.0%と他の区分層に比べて肥満割合が高い状況です。

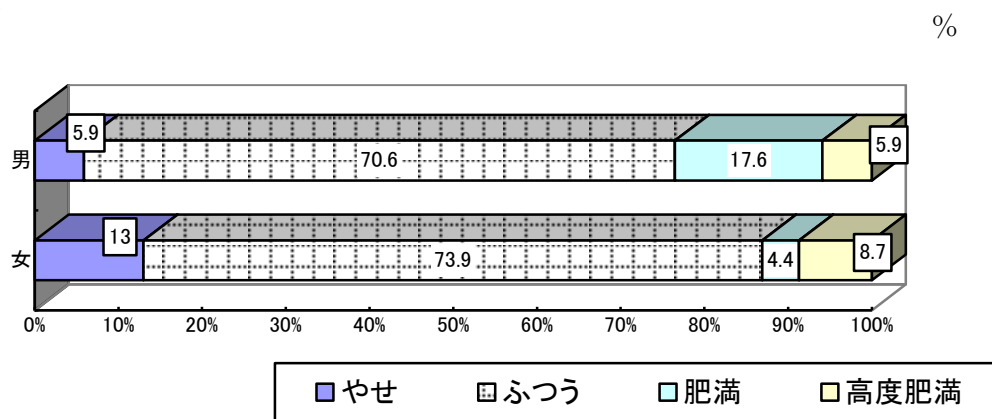
また、後期高齢者の肥満割合も「肥満」「高度肥満」を合わせると男性は23.7%、女性は28.0%と高く、循環器疾患のみならず整形外科疾患の発症につながりかねません。



⑦ ヘルスアップ健診の肥満者割合

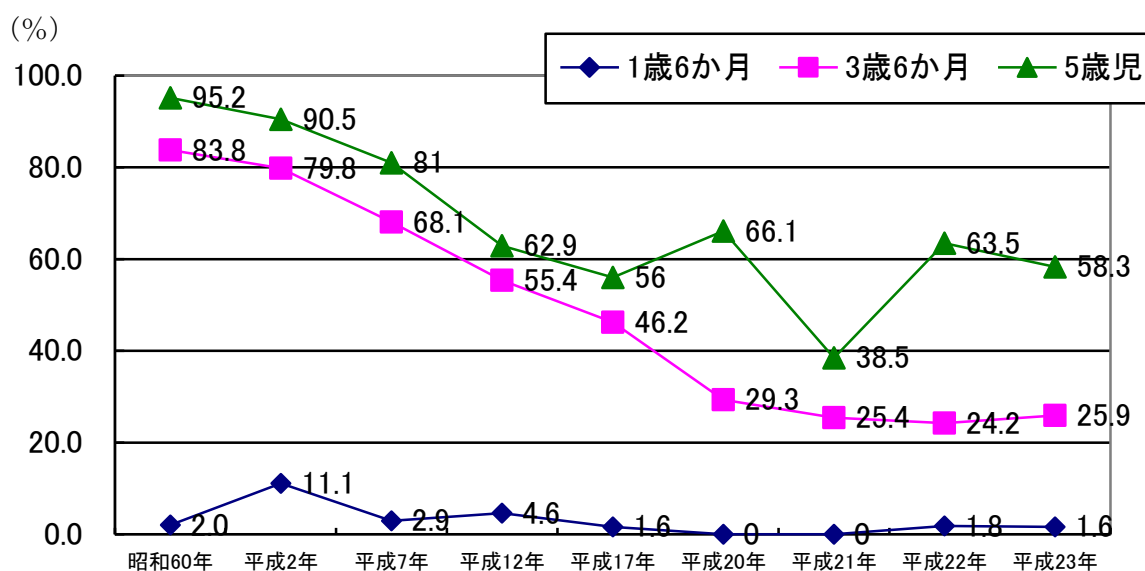
39歳以下の健康診査の受診者数は80名(男34人、女46人)で、肥満割合は「肥満」「高度肥満」を合わせると男性は23.5%、女性は12.7%で、将来特定健診受診する前段の層として、メタボリックシンドローム予防の意識づけが重要になってきます。

しかし一方で、女性の「やせ」が13%と比較的高い状況で、若年層の生活習慣が心配されます。



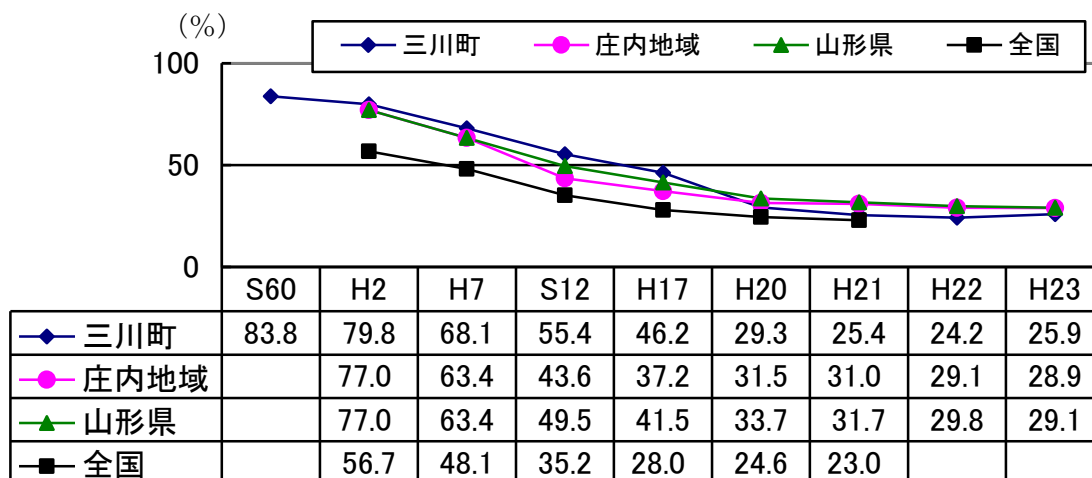
(3) 子どもたちの健診結果

① 幼児歯科健診 虫歯保有率年次推移



(資料:母子保健事業報告)

② 3歳児健診虫歯保有率比較 (庄内地域、山形県、全国との比較)



(資料: 県母子保健事業のまとめ)

③ 児童・生徒身体検査結果 (平成23年度分)

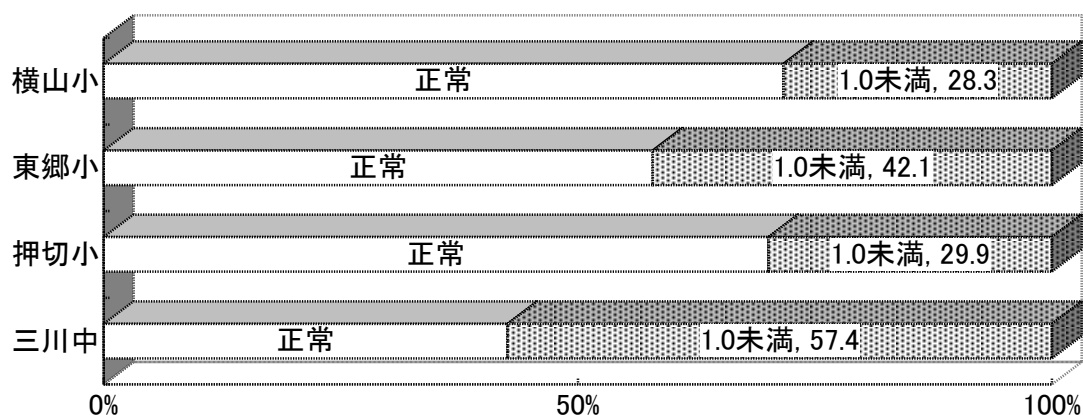
	横山小	東郷小	押切小	小学校合計	三川中
全体数(人)	173	114	147	434	209
るいそう(人)	0	0	0	0	6【男3女3】
(%)	(0.0)	(0.0)	(0.0)	(0.0)	(2.9%)
肥満(人)	26	14	20	60	36【男11女25】
(%)	(15.0)	(12.3)	(13.6)	(13.8)	(17.2%)

※るいそう: やせ

(資料: 三川町学校保健協議会)

④ 児童・生徒視力検査結果

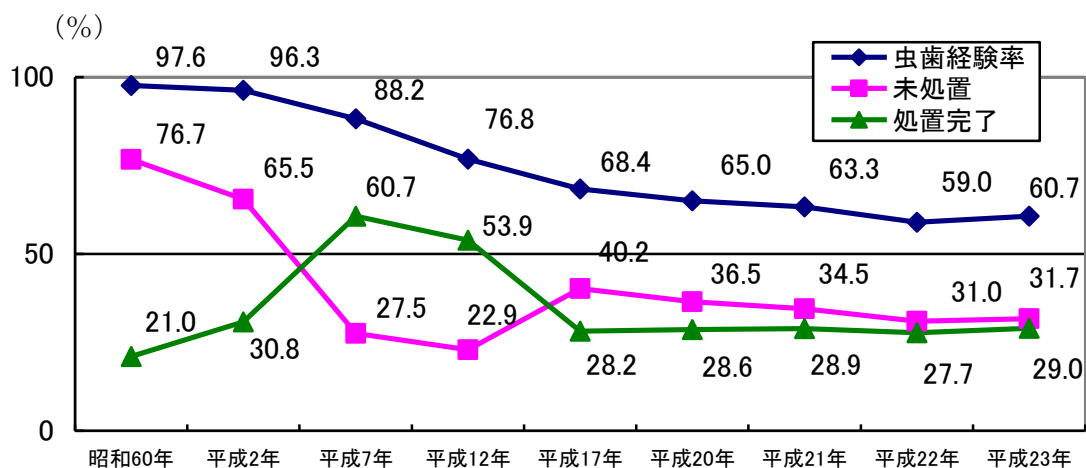
(平成23年度分) (%)



(資料: 各小中学校保健委員会)

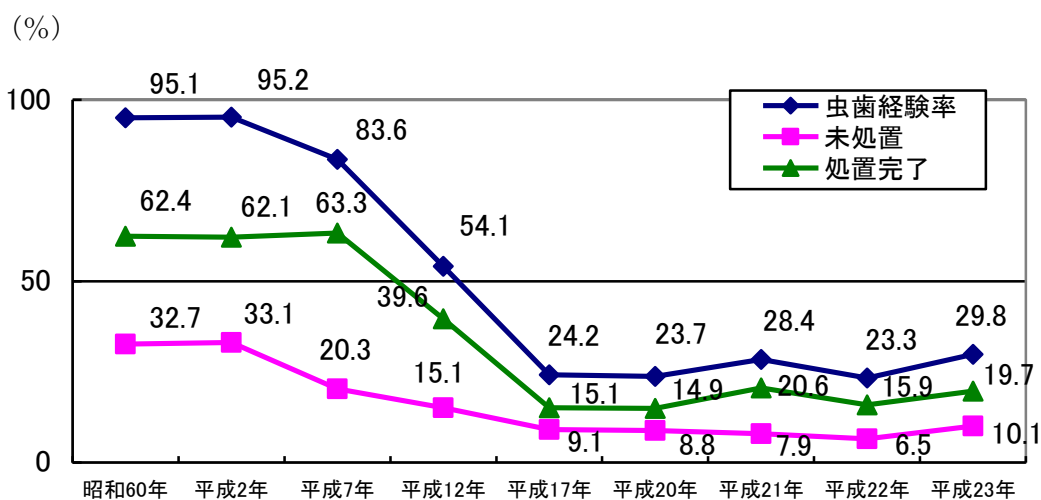


⑤ 児童(小学校)虫歯罹患率年次推移



(資料: 三川町学校保健協議会)

⑥ 生徒(中学校)虫歯罹患率年次推移



(資料: 三川町学校保健協議会)

## 4. 町民の健康意識と生活習慣の現状

### 町民の健康意識と生活習慣に関するアンケート調査

- 実施期間・・・平成24年3月各町内会保健委員を通じて配布し、4月下旬に回収。
- 対象・・・・・・・・20才～70才までの5才刻みの三川町在住の町民
- 配布数           男性 449人 女性 499人 計 948人
- 回収数(率)    男性 369人 女性 437人 計 806人(85.0%)
- 有効回答数(率)男性 365人 女性 435人 計 800人(84.4%)

#### 【有効回答者数の内訳】

(人)

	男	女	計
20代	43	49	92
30代	60	60	120
40代	57	73	130
50代	80	94	174
60代	93	105	198
70代	32	54	86
計	365	435	800

#### 【回収率】

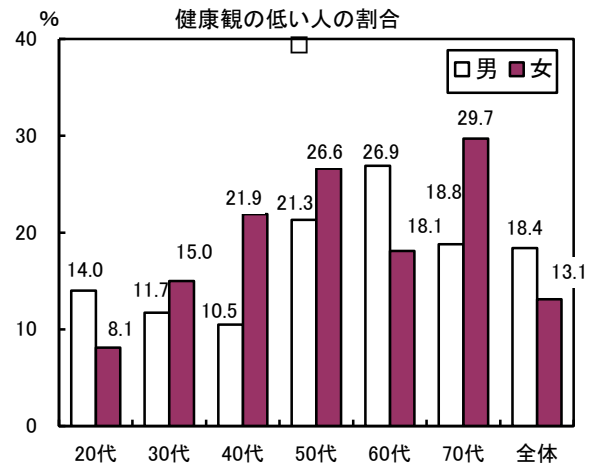
20代	93人(71.5%)	男性	369人(81.8%)
30代	123人(77.4%)	女性	437人(87.4%)
40代	131人(82.9%)		
50代	175人(90.2%)		
60代	198人(90.4%)		
70代	86人(94.5%)		
全体	806人(84.6%)		

## (1) 健康観

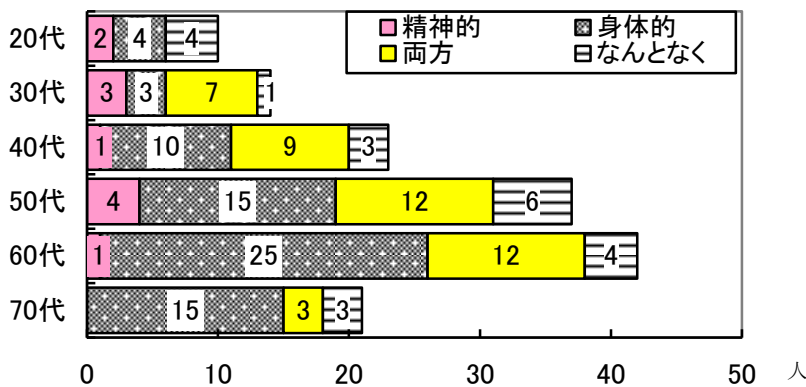
「あまり健康でない」「健康でない」を合わせると、全体では男性 18.4%、女性 13.1%と女性より男性が健康観が低い。

しかし、各年代でみるとさまざまであり、特に 40代と 70代の女性では、男性との大きな健康観の差がある。

男性では 60代(26.9%)、50代(21.3%)、70代(18.8%)の順で高く、女性では 70代(29.7%)、50代(26.6%)、40代(21.9%)の順で健康観が低い。



どんな面で不健康と感じるか (実数)

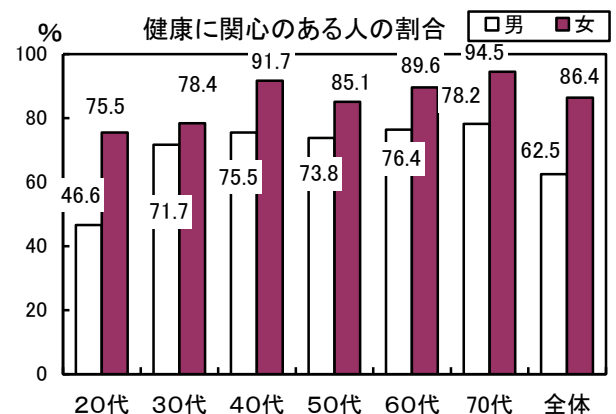


70代では、「身体的」の割合が目立つが「身体的」のみならず「両方」の割合も高い。20代、30代でも「精神的」な不健康もみられる。

## (2) 健康情報への関心度

「非常に関心がある」「まあ関心がある」を合わせると、全体では男性 62.5%、女性 86.4%であり、女性はその年代も関心が高く、特に 70代は 94.5%と最も高率であった。

一方、男性は特に 20代が 46.6%と健康への関心が低い特徴はあるものの、他の年代は 7割程度であった。



### 健康情報の入手先

(複数回答での件数)

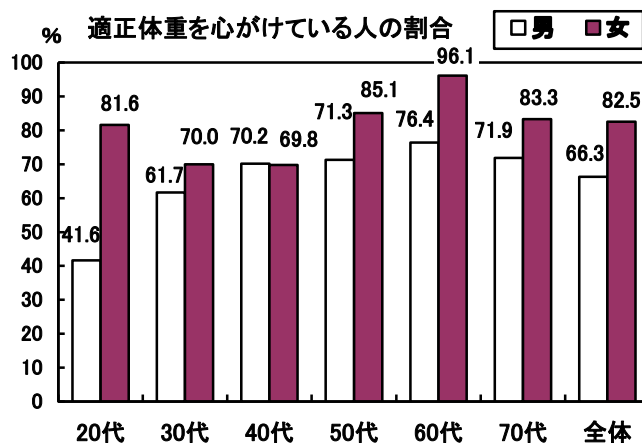
	男 性			女 性		
20代	家族 10	インターネット 10	テレビ 10	テレビ 22	インターネット 16	家族 15
30代	テレビ 28	インターネット 28	家族、本雑誌 各 15	テレビ 36	本雑誌 29	職場、インターネット 各 16
40代	テレビ 28	新聞 15	職場 14	テレビ 43	本雑誌 35	インターネット 19
50代	テレビ 42	新聞 21	職場 20	テレビ 63	本雑誌 37	友人 27
60代	テレビ 44	医療機関 26	新聞 25	テレビ 78	友人 35	本雑誌 34
70代	テレビ 15	新聞 15	家族 11	テレビ 39	友人 23	新聞 18

### (3) 健康のために適正体重への意識

「維持するよう心がけている」「少しは心がけている」を合わせると、全体的に男性より女性が適正体重への意識が高い。

中でも女性は20代(81.6%)、50代(85.1%)、60代(96.1%)が高いのに対して30代(70.0%)、40代(69.8%)が低い。

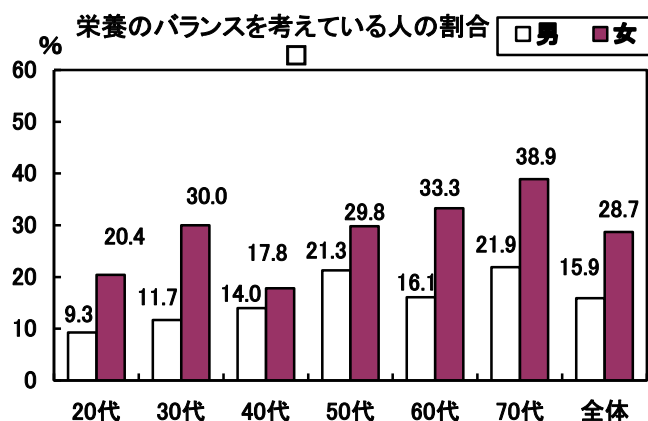
男性については20代(41.6%)が他の年代と比べて低率である。



### (4) 栄養バランス

「いつも考えている」が全体で男性15.9%、女性28.7%である。

特に年代別、性別では男性では20代(9.3%)、30代(11.7%)、女性では40代(17.8%)、20代(20.4%)が低い。

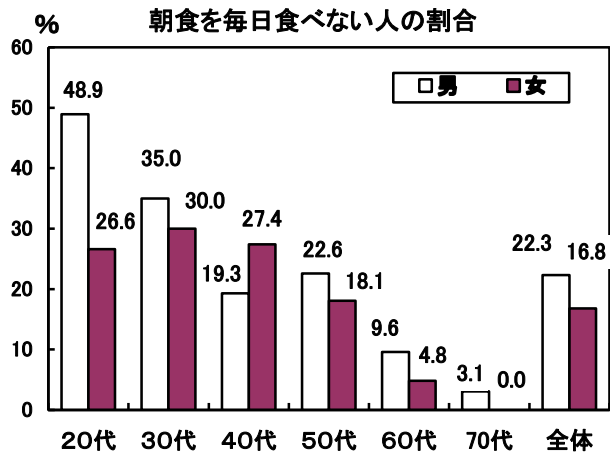


### (5) 朝食の欠食状況

女性より男性の欠食率が高く、特に若い年代の欠食率が高い。

男性では20代(48.9%)と約半数近くが、朝食を食べない状況である。

また、女性では20代(26.6%)の他、30代(30.0%)、40代(27.4%)が高率で、子育て世代、一家の食卓を支える世代としては深刻である。



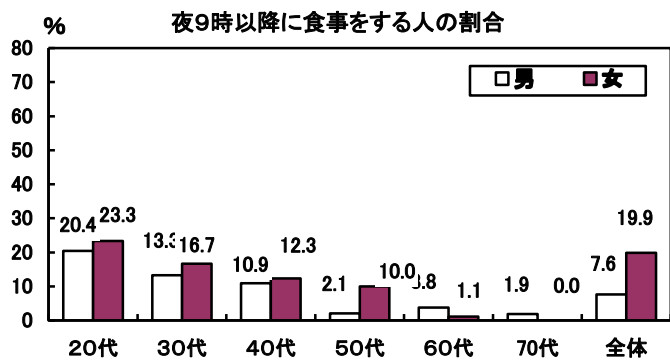
### 欠食の理由 多い順 (人)

	男			女			
	理由	回数	理由	理由	回数	理由	
20代	時間ない	5	食欲ない	3	理由ない	2	時間ない、食欲ない、ダイエット各1
30代	習慣ない	9	時間ない	3	食欲ない	2	時間ない、食欲ない各1
40代	習慣ない	3	時間ない	2	時間ない	6	習慣ない4 作るのが面倒1
50代	習慣ない	8	時間ない	2	ダイエット	1	習慣ない5 時間ない3 ダイエット、食欲ない、理由ない各1
60代	理由ない	2	作るのが面倒	1	習慣ない	2	食欲ない、時間ない、理由ない各1
70代	理由ない	1					

### (6) 夕食時刻

20代～50代では、男性より女性が夕食時刻が遅い割合が高い。

全体では男性 7.6%に対し、女性が 19.9%と高率である。

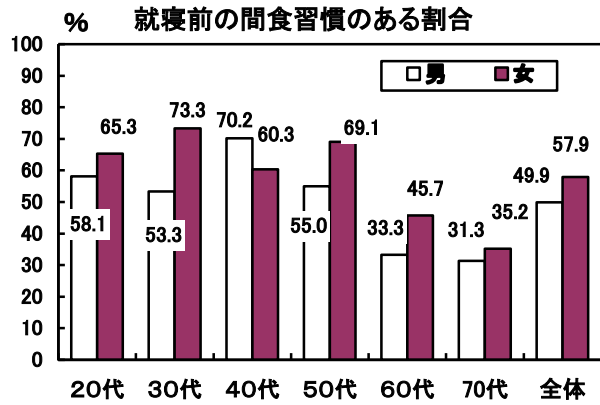


### (7) 就寝前の間食

全体では男性 49.9%に対し、女性は 57.9%と高率である。

40代を除いてすべての年代が女性が男性を上回っている。

特に 30代女性(73.3%)、50代女性(69.1%)、40代男性(70.2%)が約 7割と高い状況である。



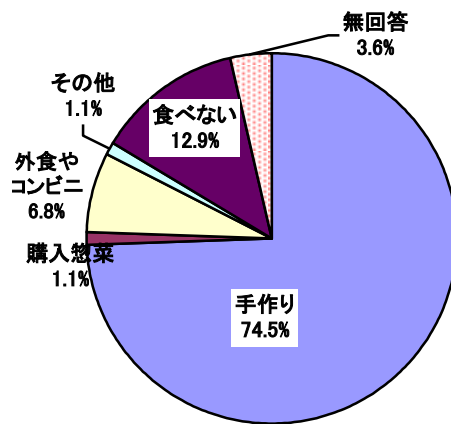
### (8) 毎食の食事形態

朝食については「食べない」が男性 12.9%、女性が 6.4%である。

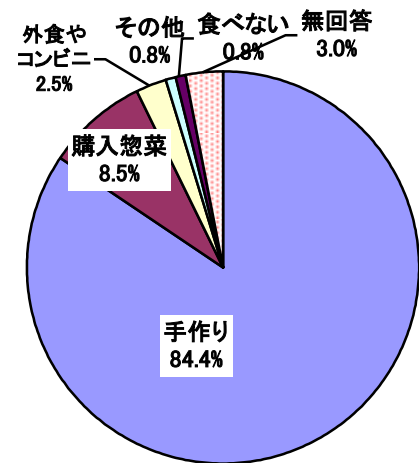
昼食、夕食になると男女ともに「惣菜購入」や「外食、コンビニより購入」の割合が高くなっている。

男性

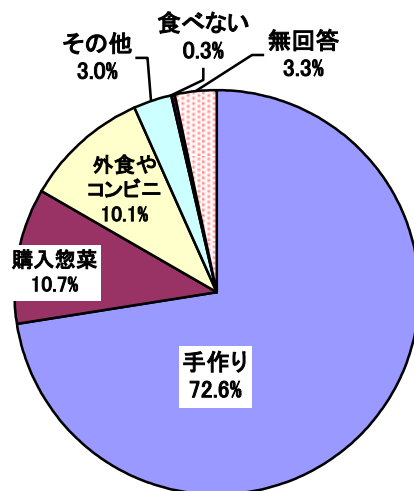
朝食



夕食

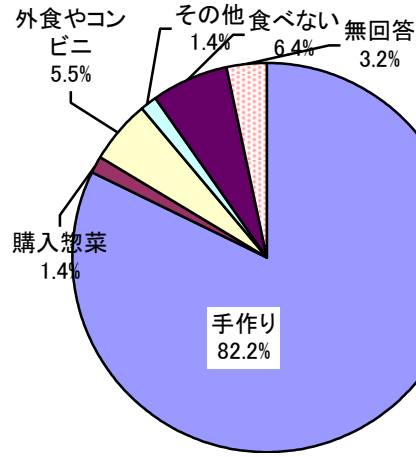


昼食

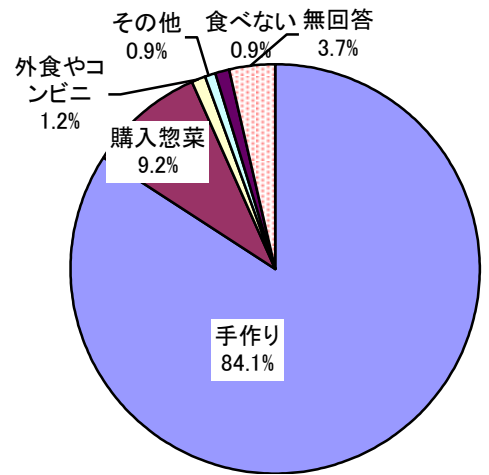


女性

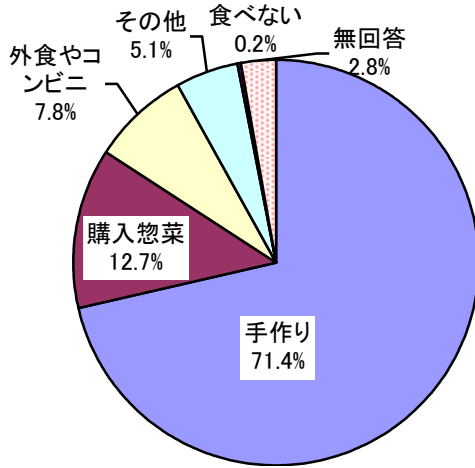
朝食



夕食



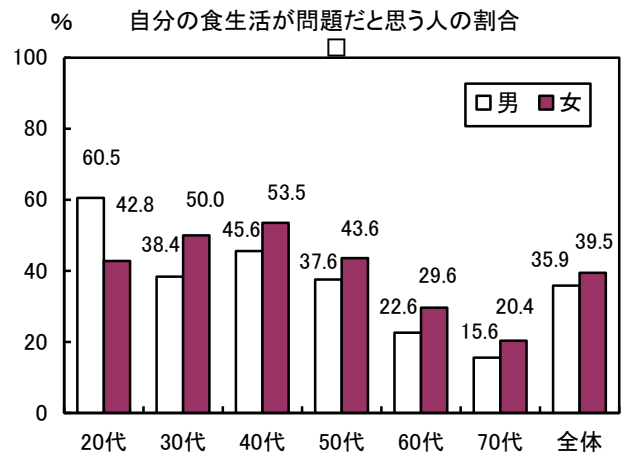
昼食



(9) 自分の食生活観

食生活について「少し問題」「問題が多い」を合わせると全体では男性 35.9%、女性 39.5%の人が問題と感じている。

特に 20 代男性(60.5%)、30 代女性(50.0%)、40 代女性(53.5%)が高い。



## 食生活で問題点

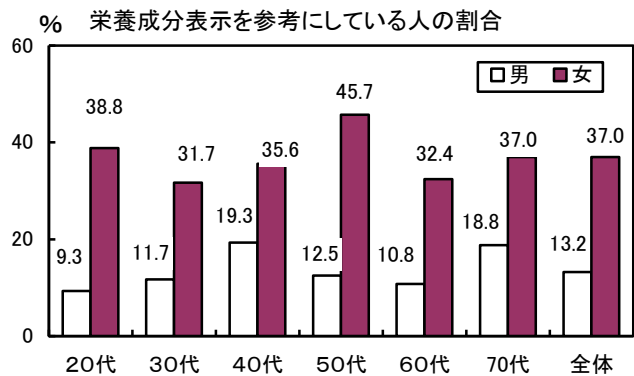
(複数回答での件数)

男性では、「食事の不規則(57)」が最も多く、次いで「野菜不足(52)」「塩分(47)」「早食い(47)」「カロリーオーバー(40)」「食べ過ぎ(38)」の順。

女性では、「野菜不足(73)」が最も多く、ついで「食べ過ぎ(64)」「早食い(59)」「食事の不規則(56)」「カロリーオーバー(54)」と続く。

## (10) 栄養成分表示を参考にする意識

どの年代についても女性の方が成分表を参考にしている割合が高く、特に50代の女性で高率で意識の差が大きい。



## (11) サプリメントや栄養補助食品利用

20代で男女とも1割前後の利用がある。どの年代でも男性より女性の利用が多く男女とも60代が最も利用の割合が高い。

### どんなもの

20代、30代はビタミン、葉酸、香酢が多い。40代、50代はそれに加え実に多種多様。

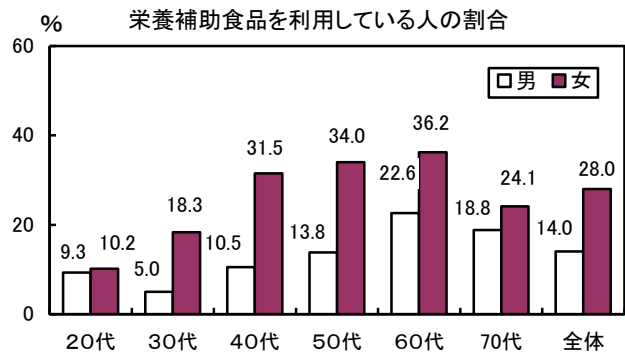
コンドロイチン、ペプチド、グルコサミン、青汁、ノニ、ラクトフェリン、肝油、鉄分、

カルシウム、ロイヤルゼリー、コラーゲンなど。60代、70代はヒアルロン酸、クロレラ、グルコサミン、にんにく卵黄、サメ軟骨などで特徴としては関節に効果があると宣伝しているものが多かった。

### どんな目的

男性は「健康維持・増進(42)」「病気や症状の改善(11)」「美容や老化防止(10)」の順。

女性も同様に「健康維持・増進(82)」が最も多く、次いで「病気や症状の改善(37)」「美容や老化防止(37)」「食事の偏り改善(10)」と続き「ダイエット(7)」は少なかった。



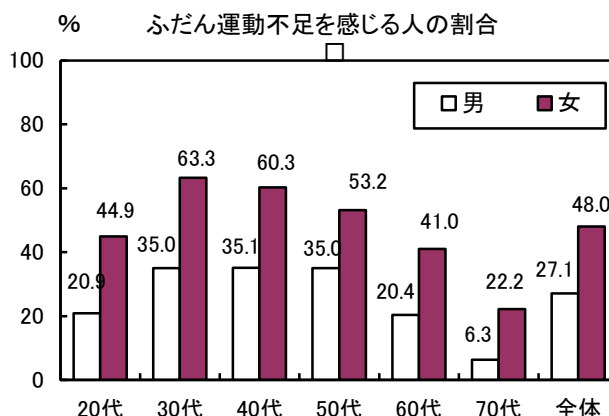


## (12) 運動不足

全体では男性 27.1%、女性 48.0% で、どの年代も女性の運動不足を感じる割合が高かった。

年代別では 30 代女性(63.3%)、40 代女性(60.3%)が高い。

男女ともに 70 代は他の年代に比べて一番低い。



## (13) 健康維持・増進のための運動の実施

「いつも行っている」と答えた人は全体で 1 割程度と少ない。

男女とも 70 代が最も高かった。

一方、30 代女性(5.0%)、40 代女性(8.2%)が低い。

### 運動の種類

男性では、20 代、30 代、40 代はサッカー、バスケ、野球、ゴルフなどの球技やトレーニングジムなどの筋トレが多い。

また、仕事での力仕事や農作業の他に通勤、職場で歩行などの回答もある。50 代、60 代では、スポーツよりも農作業や散歩、ウォーキング、体操、階段のぼり、ストレッチなど日常生活に特化したような運動の実施が多くなっている。

一方、女性の 20 代、30 代、40 代ではバスケ、ストレッチ、フットサルなどのスポーツもある中で、家事や子どもと散歩、ウォーキング、体を動かす仕事などの日常生活にまつわる回答も多い。50 代、60 代はウォーキングとストレッチ体操などが圧倒的に多い他、ラジオ(テレビ)体操、入浴後のストレッチ体操、農作業などがあげられている。

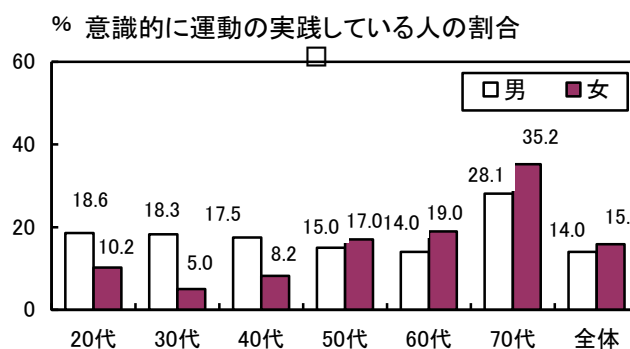
70 代では畑仕事が圧倒的に多く、その他掃除、家事、グランドゴルフもあげられた。

### 運動実践できない理由

男女ともに最も多いのは、「時間がない」「忙しい」が圧倒的に多い。男性の意見では、

20 代、30 代に「面倒くさい」「したくない」「疲れている」「子育てで忙しい」

40 代、50 代は「時間がない」が目立ち、60 代、70 代は「農作業や仕事で十分」「腰、膝痛」「気力ない、運動機能が低下」の回答もある。



一方、女性の特徴的な意見は、20代、30代は「時間がない」「家事、子育てで忙しい」が圧倒的に多い。40代、50代ではそれに加え「疲れやすい」「膝・腰痛」「おっくうである」もあげられた。

60代、70代では「膝痛」や「病気」が理由として目立つ。

#### (14) 運動による健康づくりの希望 (複数回答での件数)

**男性** だれと 全体では最も多かったのが「自分ひとり(196)」「友人(95)」「家族(94)」とつづく。年代別では男性のどの年代でも「自分ひとり」が最も多いが、40代～60代では「友人」の次に「家族」「職場」となっている。70代は「自分ひとり」「地域の仲間」「老人クラブ」の順である。

どこで 全体では「家の中(128)」「自分の町内会(農道や公園)(100)」「町内体育施設(94)」「自然散策地(64)」の順で多い。「みかわ田園散歩コース(17)」「みかわスポーツクラブ(16)」の回答もあった。年代別では20代、30代は「町内の体育施設」が一番多かったが、40～60代では「家の中」が最も多く60代は「自然散策地」も僅差だった。70代は「自分の町内会(農道や公園)」が最も多かった。

**女性** だれと 全体では最も多かったのが「自分ひとり(219)」「家族(142)」「友人(140)」「町内会や地域の仲間(91)」の順で多い。

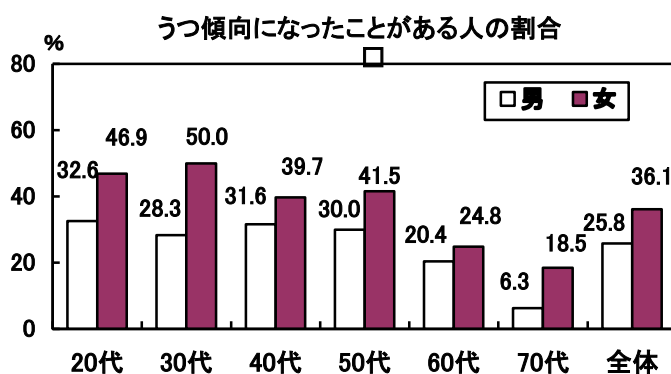
年代での相違もみられ、20代は「自分ひとり」30代、40代は「家族」50代、60代、70代は「自分ひとり」がそれぞれ最も多かった。

どこで 全体では「家の中(180)」「町内の体育施設(127)」「自分の町内会(農道や公園)(102)」の順で多い。

年代で特徴がみられたのは20代～60代までは「家の中」が一番多かったが、70代は「自分の町内会(農道や公園)」が最も多かった。

#### (15) ひどい落ち込みやうつ傾向

全体で、男性は25.8%、女性は36.1%が「ある」と回答している。どの年代でも女性の割合が高く、中でも20代女性(46.9%)、30代女性(50.0%)が高い。



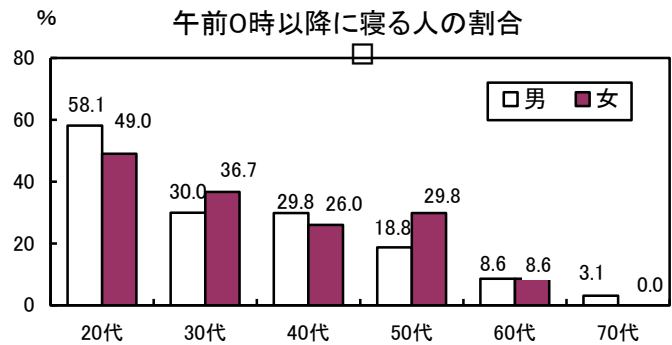
### (16) 精神的な支え・相談相手の有無

全体で、男性は74.8%、女性は83.0%が「いる」と回答しているが、年代別、性別では、70代男性(59.4%)、50代男性(65.0%)、50代女性(76.6%)が他の年代が8割を超えているのに対し、低い割合であった。

### (17) 就寝時刻

年代では20代が最も高く、約半数近くが就寝時刻が午前0時を過ぎている。理由については調査していない。

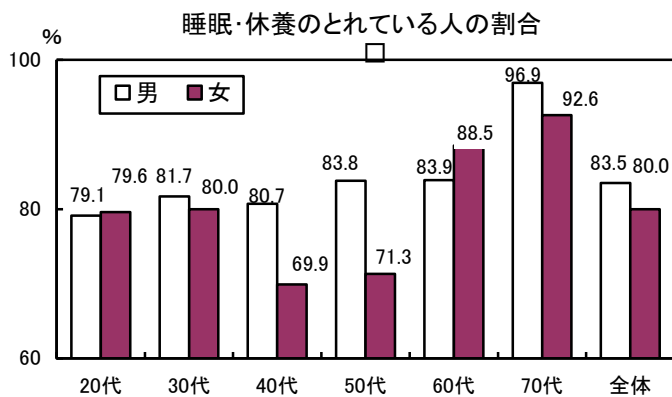
また、30代女性(36.7%)、50代女性(29.8%)も高い。



### (18) 睡眠・休養の充足状況

「十分とれている」「まあとれている」を合わせると全体では8割の男女が充足している。

若干、低かったのは40代女性(69.9%)、50代女性(71.3%)であった。



#### 睡眠が取れない理由

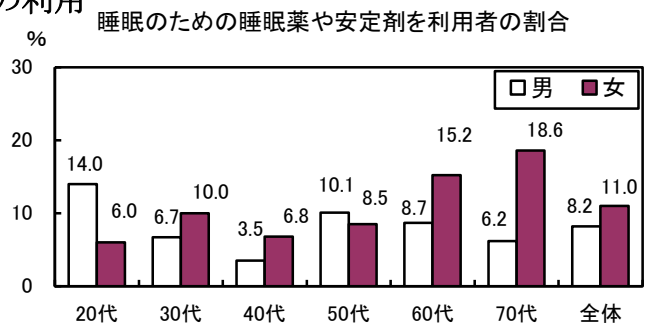
年代では、20代は「寝る時間がまちまちだから」が最も多く、30代~40代は「家事や育児が忙しいから」50~70代では「ストレスや心配ごとがあるから」が多い傾向にある。

しかし、性別では30代~40代女性についても「ストレスや心配ごとがあるから」が多かった。

### (19) 睡眠補助剤(睡眠薬や安定剤)の利用

「毎日ある」「ときどきある」「たまにある」を合わせると全体で男性8.2%、女性11.0%であった。

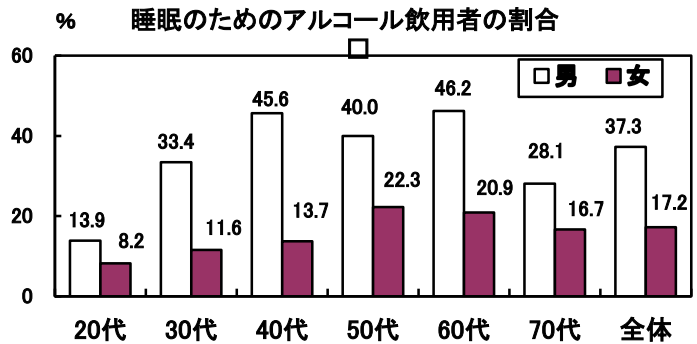
性別の特徴として、20代男性(14.0%)が、高い。女性では60代女性(15.2%)、70代女性(18.6%)の利用が高い。



## (20) 睡眠補助のための飲酒

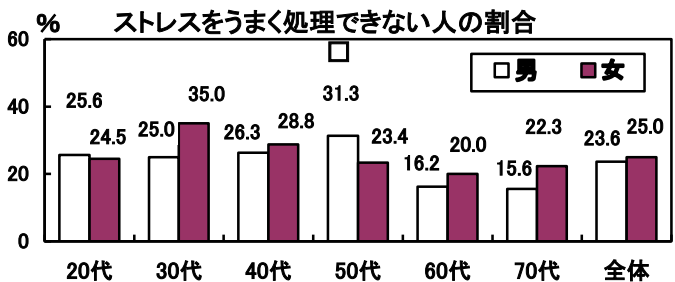
「毎日ある」「ときどきある」「たまにある」を合わせると全体で男性 37.3%、女性 17.2%と、どの年代についても男性が高い。

年代の特徴として、40代～60代男性の4割が睡眠補助のためにアルコールを飲用している。



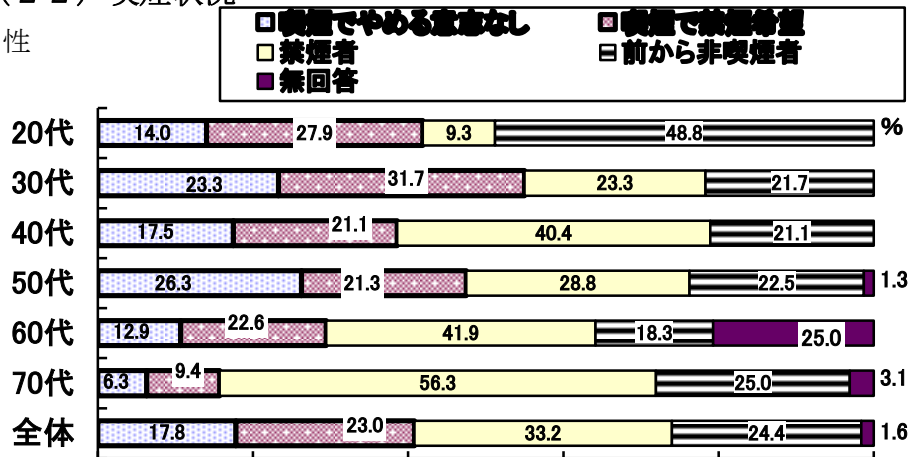
## (21) ストレスの処理

「あまりできない」「まったくできない」を合わせると30代と50代以外はあまり男女差はみられないが、30代女性(35.0%)と50代男性(31.3%)がそれぞれ高かった。



## (22) 喫煙状況

男性



【年代別喫煙者割合】

(%)はいずれ禁煙意志あり

20代 41.9%(27.9%)

30代 55.0%(31.7%)

40代 38.6%(21.1%)

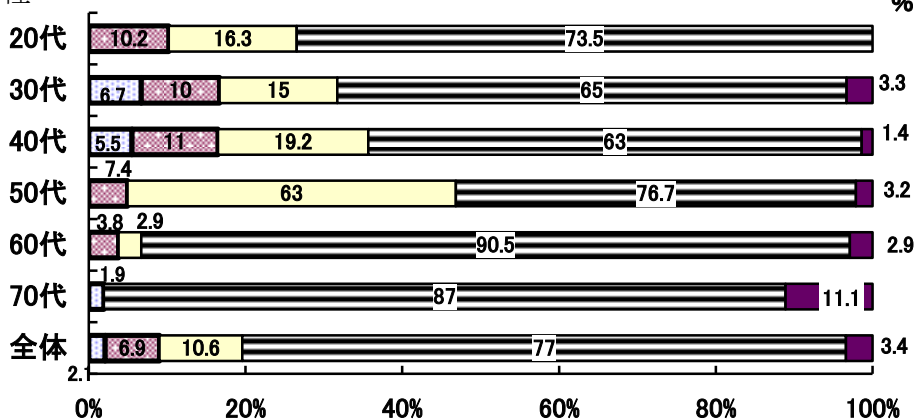
50代 47.6%(21.3%)

60代 35.5%(22.6%)

70代 15.7%(9.4%)

※男性喫煙者154人中、  
禁煙希望者84人(54.4%)

女性



【年代別喫煙者割合】

(%)はいずれ禁煙意志あり

20代 10.2%(10.2%)

30代 16.7%(10.0%)

40代 16.5%(11.0%)

50代 7.4%(7.4%)

60代 3.8%(3.8%)

70代 1.9%(0.0%)

女性全体 9.0%(6.9%)

※女性喫煙者39人中、  
禁煙希望者30人(76.9%)

### 禁煙者の禁煙の時期

男性・・・過去に喫煙経験があり、現在も禁煙している男性は121人(33.2%)。

そのうち、たばこ増税をきっかけにして禁煙した男性は14人いた。

女性・・・過去に喫煙経験があり、現在も禁煙している女性は46人(10.6%)。

そのうち、たばこ増税をきっかけにして禁煙した女性は5人いた。

### 喫煙者の禁煙外来の周知

男性・・・現在も喫煙している男性は149人(40.8%)。そのうち「禁煙外来」を知っている人は132人(88.5%)だった。

女性・・・現在も喫煙している女性は39人(9.0%)。そのうち「禁煙外来」を知っている人は36人(92.3%)だった。

## (23) 受動喫煙と病気の相関関係の理解

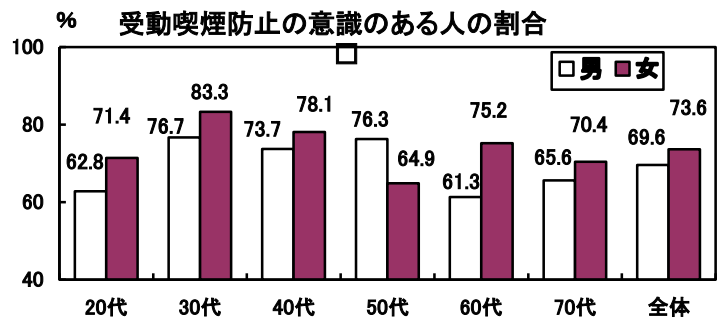
受動喫煙により病気になりやすくなることを知っている人の割合は全体で男性91.5%、女性で96.1%とほとんどの人が「たばこが健康の害である」ことは知っている。

特に若い世代での周知度は高く、学校保健などでの防煙教育の成果も伺える。ほとんどの年代が9割を超えているのに対し、70代男性は81.3%であった。

## (24) 飲食店や公共の場での分煙、禁煙などの受動喫煙防止への意識

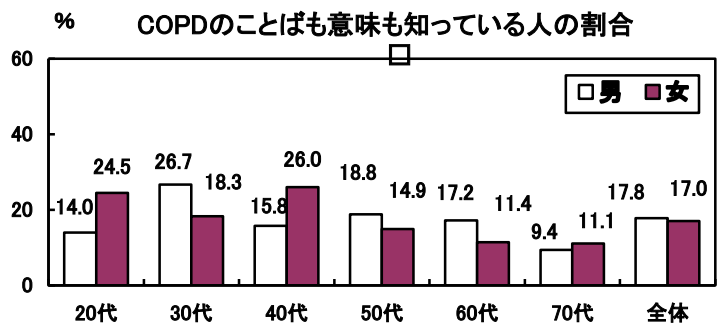
全体で男性69.6%、女性73.6%である。

年代で見ると男性では20代男性(62.8%)、60代男性(61.3%)、女性では50代女性(64.9%)が若干意識が低い。



## (25) COPD(慢性閉塞性肺疾患)についての周知度

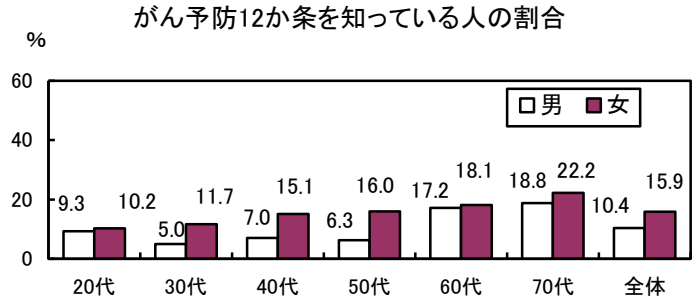
「ことばも意味も知っている」割合が喫煙状況に限らず、男女ともに低く、2割にも満たない。



### (26) 「がん予防のための12カ条」についての周知度

「ことばも意味も知っている」割合が男性 10.4%、女性 15.9%と低く、啓発が徹底されなかった経過が伺える。

特に若い年代には顕著である。



### (27) (28) (29) 「がん」「糖尿病」「高血圧」について身近な病気と思うか

全体で「がん」が 70.6%、「高血圧」が 65.3%の人が身近な病気と感じている。

一方、「糖尿病」はそれに比べてやや低く 59.3%であった。

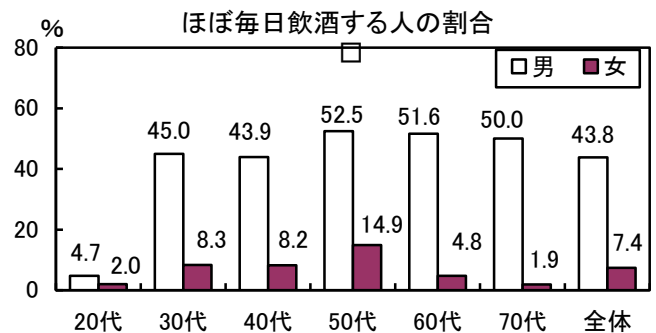
男女差はなく、それぞれ年代が上がるにつれ、身近だと思う割合が増加しているが、「糖尿病」については身近だと感じる割合が高かったのは 50代～60代であった。

### (30) 飲酒習慣

「ほぼ毎日」が全体で男性 43.8%、女性は 7.4%と男性が圧倒的に多い。

年代別で男性では 50代男性(52.5%)、60代男性(51.6%)、70代男性(50.0%)が5割を超えていた。

女性では 50代女性(14.9%)が最も高い。



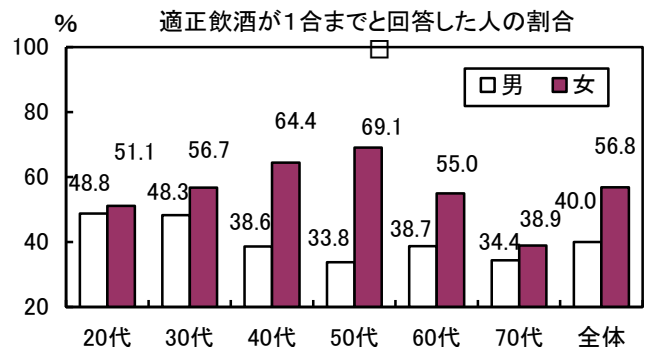
#### 毎日飲酒者の多量飲酒状況

毎日飲酒習慣のある男性 160 人の中で、多量飲酒者（日本酒 3 合またはビール大ビン 2 本分など純アルコール量が 60 グラム以上）の割合は、男性 15 人(9.3%)だった。

一方、毎日飲酒習慣のある女性 32 人の中で多量飲酒者は 9 人(28.1%)と男性を上回る割合である。

### (31) 節度ある適正飲酒への理解

男女で差があり、全体では男性 40.0%、女性 56.8%だった。40代～60代の女性が適正飲酒への認識が高いのとは反対に、同年代の男性の認識が低く、男女間での差が顕著である。



### (32) 歯の状況

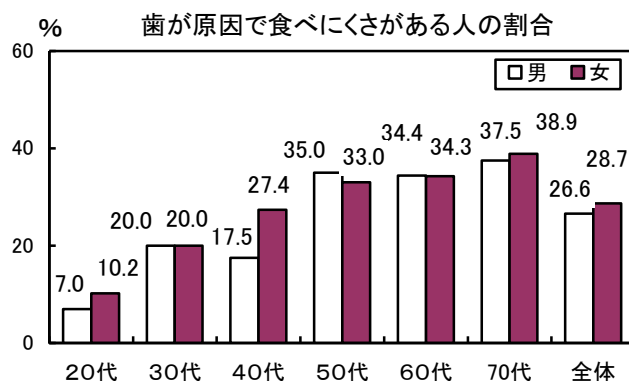
【残存歯がまったくない(総入れ歯)と答えた人】

男性・・・30代1人、50代1人、

60代2人、70代3人

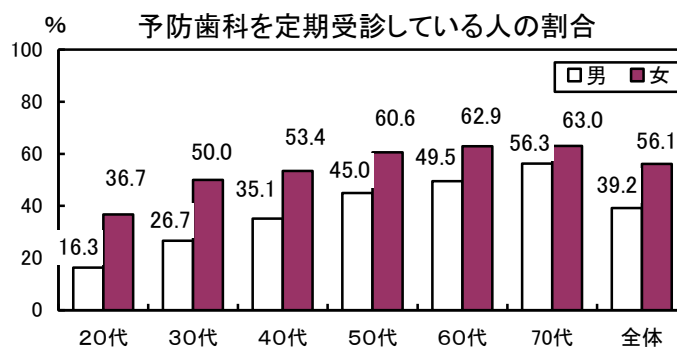
女性・・・60代2人、70代6人

「歯が原因で食べにくい」と感じる割合は、男女とも若年代より中高年代の方が高いが、男性では50代を境に、女性は30代を境に年代が上がるにつれて割合が高くなっていく。



### (33) 予防歯科の定期受診の有無

全体では男性 39.2%、女性 56.1%で女性の方が定期的に予防歯科を受けている割合が高い。



### 歯間ブラシ以外の補助清掃具の利用

(複数回答での件数)

年代	男						女					
	糸ようじ	口腔洗浄液	歯間ブラシ	フッ素ジェル	フッ素洗口	入れ歯洗浄剤	糸ようじ	口腔洗浄液	歯間ブラシ	フッ素ジェル	フッ素洗口	入れ歯洗浄剤
20代	3	3					13	9	4	2		
30代	14	10	6	2	1		19	12	15	5	2	
40代	13	10	8	1	1		25	17	22	7	2	
50代	23	9	23	3	1	1	40	30	40	6	4	4
60代	12	11	40	10	5	4	60	19	26	7	3	25
70代	5	1	10	1	1		22	6	22	3	3	1

### (34) 健康を左右する項目

(複数回答)

男性・・・食事(283)、睡眠(195)、ストレス(161)、運動(130)、喫煙(64)、飲酒(37)、肥満(35)、仕事(34)、心のゆとり(28)、生きがい(27)、健診結果(24)、人間関係(15)、経済面(13)、環境(7)、性格(3)、健康情報(3)

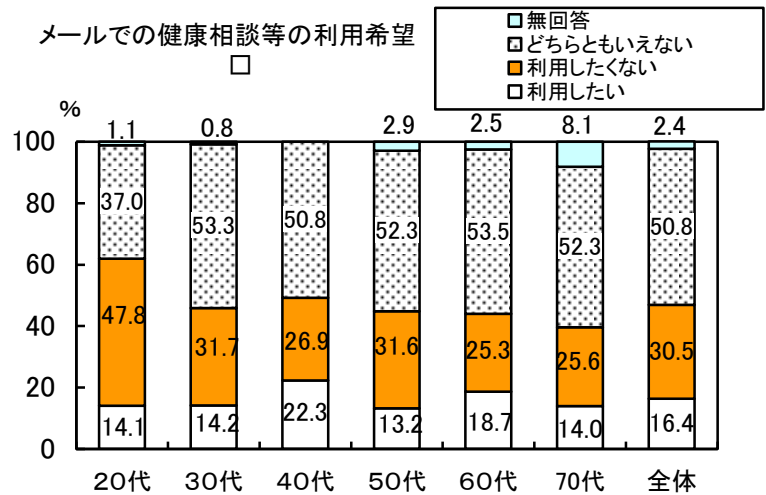
女性・・・食事(361)、睡眠(254)、ストレス(212)、運動(147)、肥満(53)、喫煙(48)、心のゆとり(45)、健診結果(36)、人間関係(34)、仕事(26)、生きがい(16)、飲酒(16)、性格(15)、経済面(13)、環境(9)、健康情報(6)

### (35) メールでの健康相談利用の希望

「利用したい」と答えた人は全体で16.4%と比較的少ない。

男性では40代(24.6%)、50代(15%)、60代(14.0%)の順。

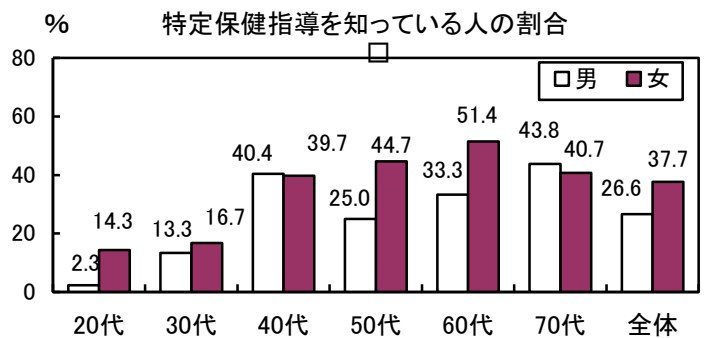
一方、女性では60代(22.9%)、20代(22.4%)、40代(20.5%)の順。



### (36) 特定保健指導の認知度

特定健診、特定保健指導の対象は40歳以上であるが、30代でも約1割は認知している。

全体では、男性では26.6%、女性では37.7%とまだまだ低い状況である。



### (37) メタボリックシンドローム対策の開始年代への意識

男性全体では、効果的なメタボ対策は「30代から」という割合が最も多く、次いで「40代から」という順だったが、20代男性では「10代後半から」と「20代から」という早めの対策を意識している割合が高かった。

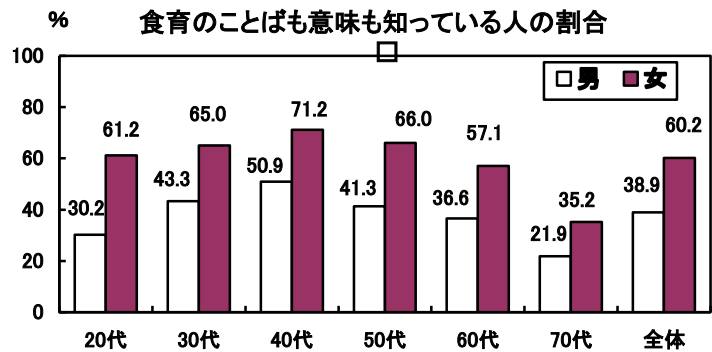
一方、女性全体では特定健診の対象である「40代から」という割合が最も高く、次いで「30代から」だった。



### (38) 食育についての理解

20代男性(30.2%)と70代男性(21.9%)、70代女性(35.2%)は他の年代に比べて低い。

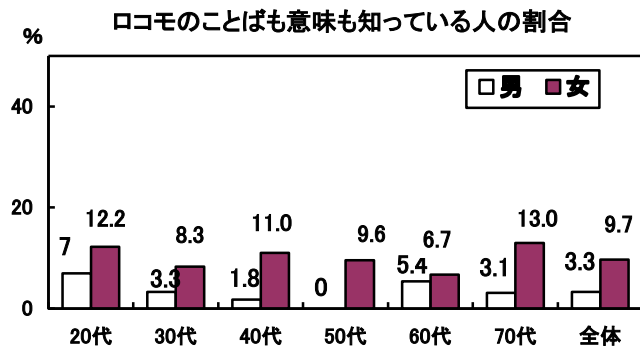
全体でも男性38.9%、女性60.2%にとどまっている。どの年代も男性より女性が高い。



### (39) ロコモティブシンドロームについての理解

ロコモティブシンドロームとは「片足で靴下がはけない」「階段のぼる時手すりが必要」など、運動器の機能低下により生活が不活発になり、要介護になる恐れのある状態をいう。

最近になり、介護予防の分野で聞かれるようになった言葉だけに、どの年代も認知度が低く、全体でも1割に満たない。最も高い割合だったのは70代女性(13.0%)である。



### (40) 介護予防の取り組み開始の年代への意識

「将来要介護にならないために必要な取り組みの開始年代」を聞いたところ、男性全体では、「50代から(22.7%)」が最も多く、次いで「40代(20.8%)」だった。しかし「わからない」も20.0%だった。

一方、女性は全体では男性同様「50代から(25.3%)」「40代(22.3%)」で、次いで「60代(16.8%)」だった。

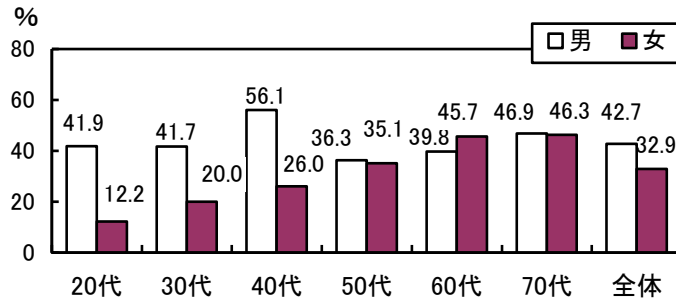
性別では、男性の場合、年代によらず「50代から」と回答が多いが、女性の場合一般的に筋力・体力の低下を感じやすいためか20代~40代女性では「40代から」の割合がそれぞれ最も多かった。

### (41) 自主的な地域活動や公民館事業への参加状況

60代を除いて各年代とも女性より男性の方が地域活動や公民館事業に参加している割合が高い。

特に20～40代は男女の差が大きい。性別では、女性は年代が上がるにつれ割合が高くなっているが、男性では50～60代で参加への割合が下がっている。

自主的な地域活動に参加している人の割合



#### 参加している団体組織

(複数回答での件数)

男性ではどの年代も「町内会の組織(老人クラブ、婦人会、若妻会、消防など)(124)」が圧倒的に高い。次いで「町の行政組織(役職員や委員)(32)」「民間の組織(32)」と町や地域の役職に伴った参加も多い。しかし、一方で、「みかわスポーツクラブ(21)」「スポーツ少年団や保護者会(18)」「学校保護者会や育児サークル(11)」などスポーツや子どもを通じた集まりへの参加も多い。

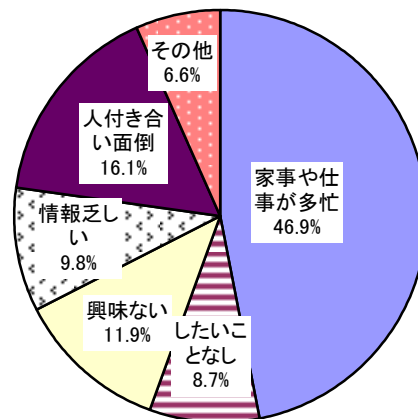
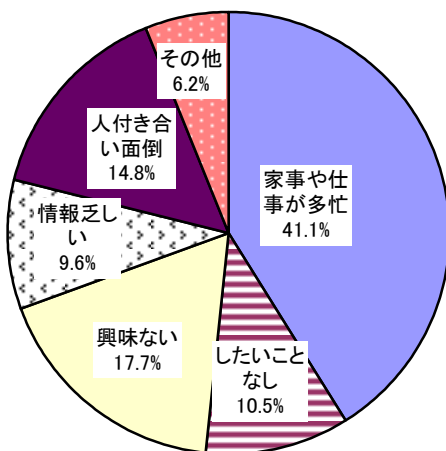
女性では、男性同様どの年代も「町内会の組織(老人クラブ、婦人会、若妻会、消防など)(94)」が圧倒的に多い。ついで「趣味や健康づくりのためのサークル(33)」「町や福祉協議会などのボランティア組織(21)」「町民講座や文化センターなどの講座(18)」「民間の組織団体(JA女性部など)(18)」と生きがいつくりや健康づくりに関する集まりへの参加が多い。

#### 参加できない理由

【地域活動に参加していないと答えた人】

男性全体・・・204人(55.9%)

女性全体・・・289人(66.4%)



# 第3章 計画の目標及び施策

1. 健康寿命の延伸と健康格差の縮小の実現
2. 主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
  - (1) がん
  - (2) メタボ関連(循環器疾患、糖尿病、高血圧)
3. 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
  - (1) こころの健康
  - (2) 次世代の健康
  - (3) 高齢者の健康
4. 健康を支え、守るための社会環境の整備
5. 生活習慣及び社会環境の改善
  - (1) 栄養・食生活
  - (2) 身体活動・運動
  - (3) 休養
  - (4) 飲酒
  - (5) 喫煙
  - (6) 歯・口腔の健康



# 1. 健康寿命の延伸と健康格差の縮小の実現

健康寿命の延伸は健康日本21(第2次健康運動プラン)の中心課題です。

厚生労働省によると健康寿命を縮める要因として、がん、循環器疾患、糖尿病、COPD(慢性閉塞性肺疾患)を中心とした非感染性疾患(NCD)が約6割を占め、今後10年間でさらに増加するといわれています。

また、日本は世界有数の長寿国である一方、平均寿命と健康寿命の差をみると男性で9.13年、女性で12.68年の差(不健康な期間)があります。

三川町でも元気で自立した生活の期間である健康寿命をさらに延ばすためには、この主な生活習慣病のNCDを予防することが最も重要な対策となります。

## 現状と課題

★庄内地域の中でも三川町は平均寿命、健康寿命ともに高い。(平成20年)

	男 性		女 性	
	平均寿命	健康寿命	平均寿命	健康寿命
三川町	79.5歳	77.5歳	86.6歳	81.8歳
庄内地域	78.4歳	75.7歳	86.0歳	80.3歳
市町村平均	79.3歳	76.9歳	86.2歳	80.9歳
全国(H22)	79.55歳	70.42歳	86.30歳	73.62歳

## 町民の目標

- 健康寿命をもっともっと延ばして元気な町になろう。
- 子どもから高齢者まで健康への関心を持ち続けよう。

## 評価指標と目標値

評 価 指 標	世 代	現状値	中間値	目標値	
健康観の低い人の割合の減少	中学生	9.5%	0%	0%	
	20代	男性	14.0%	減少へ	減少へ
		女性	8.1%		
	30代	男性	11.7%	減少へ	減少へ
		女性	15.0%		
	40代	男性	10.5%	減少へ	減少へ
		女性	21.9%		
	50代	男性	21.3%	減少へ	減少へ
女性		26.6%			
60代	男性	26.9%	減少へ	減少へ	
	女性	18.1%			
70代	男性	18.8%	減少へ	減少へ	
	女性	29.7%			
全年代	男性	18.4%	15%	10%	
	女性	13.1%	11%	10%	
健康寿命の延伸	男 性 女 性	77.5歳 81.8歳	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加		
第2次三川町健康づくり計画を知っている人の割合の増加	男 性 女 性	今後調査 今後調査			

## 2. 主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

### (1) がん

#### 現状と課題

- ★がん死亡数（死亡率）が高い。平成23年29人（378.9）
- ★消化器がん死亡が高い割合を占めるが、平成23年は気管支・肺がん死亡が9人で(116.2)最も高く庄内地域（76.5）、県（66.3）との比較でも著しく高い。
- ★働きざかり年代のがん死亡も少なくない状況である。  
(平成23年 がん死亡29人にうち、40代4人、50代2人、60代2人)
- ★受診率については胃がん、肺がんは減少傾向。子宮がんは「がん検診推進事業」で対象拡大しているが受診率が伸びていない。
- ★毎年がん検診からのがん発見があるにもかかわらず、各種がん検診の精密検査受診が徹底されない。特に大腸がん検診の精検受診率が低い。(平成23年度 88.8%)
- ★がん検診の未受診者対策が不十分である。

がんは長寿社会を迎えた日本では最大の死亡原因であり、三川町ではがん死亡の大半が高齢者です。しかし、働きざかり世代の死亡も少なくありません。このことから、がん予防のための生活習慣の見直しと改善を図るとともに、検診による早期発見、早期治療が最も効果的な取り組みとなり、健康寿命を延ばすことにもつながります。

そしてがんについて正しい知識を持ち、がんになるリスクを生活の中で減らしていくことが大切です。

#### 各世代の目標

子ども若者世代	<p><b>目 標 健康的な生活習慣を身につけよう。</b></p> <p><b>みんなで心がけること</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 積極的に体を動かし、からだの抵抗力をつけましょう。</li> <li>2. 十分な睡眠をとるために早寝早起きを心がけましょう。</li> <li>3. 1日3食、栄養バランスのとれた食生活を身につけましょう。</li> <li>4. 野菜をたくさん食べましょう。</li> <li>5. 喫煙のがんの原因のひとつになることを知りましょう。</li> <li>6. 子宮頸がんの原因を正しく理解し、中学生になったら予防接種を受けましょう。</li> </ol>
働きざかり世代	<p><b>目 標 がんを予防する生活習慣を実践するとともに、がん検診を忘れずに受けよう。</b></p> <p><b>みんなで心がけること</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 年1回は必ず各種がん検診を受けましょう。</li> <li>2. 食生活や運動など生活習慣を見直し、がんのリスクを減らしていきましょう。</li> <li>3. 禁煙にチャレンジし、多量飲酒はやめましょう。</li> <li>4. 疲労やストレスはためないように、休養をとるよう心がけましょう。</li> <li>5. がんになってもあわてないために、がんの治療や緩和ケアについて理解を深めましょう。</li> </ol>

高 齢 世 代	<b>目 標 がん検診をしっかりと受けて早期発見・早期治療に努めよう。</b>
	<b>みんなで心がけること</b> 働きざかり世代と同じ

## 地域、組織団体の役割

役 割	推 進 主 体
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆町と連携してがん予防と受診率向上に向けた啓発、普及を推進していきます。</li> <li>◆職場や事業主健診でがん検診を実施し、精密検査受診の徹底を図ります。</li> <li>◆集団がん検診の場所を提供し、スムーズにがん検診が実施できるよう協力します。</li> <li>◆食に関するセミナーなどで調理実習をとおして、がん予防の食生活改善について啓発を図ります。</li> <li>◆がん検診の受診率が高まるよう未受診者に呼びかけ、受診につなげます。</li> </ul>	保健所 職域 地域、町内会 食生活改善推進協議会 保健委員協議会

## 行政の役割

役 割	具体的施策(事業内容など)
●がん検診の実施と体制整備の充実	・集団検診、人間ドック(胃、大腸、肺、子宮、乳)
●がん検診推進事業の実施	・無料クーポン券の発行(大腸、子宮、乳)
●がん検診受診率向上に向けた取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>・未受診者の把握</li> <li>・申し込み把握の徹底と受診勧奨</li> <li>・各年代へのがん検診PR</li> <li>・シルバー健康教室、母子保健事業などの機会をとらえて高齢世代や子育て世代への啓発</li> </ul>
●がん検診精密検査受診率100%に向けた取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>・がん検診結果相談会での健康相談</li> <li>・精密検査未受診者への受診勧奨(電話、家庭訪問)</li> </ul>
●がん予防のための啓発、普及	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人間ドック、がん検診結果相談会での健康教育</li> <li>・健康まつり、健康教室等での健康教育</li> <li>・がん啓発キャンペーンやがん征圧月間などのイベントでのPR</li> <li>・広報、健康キャッチ等での情報提供</li> <li>・がん予防12か条の普及</li> </ul>
●子宮頸がんワクチン予防接種の推進	・中学生女子への接種通知と受診勧奨

## 評価指標と目標値

評価指標		現状値	中間値	目標値
死亡率の減少（人口10万対）	(H23年) 悪性新生物	378.6	現状維持	現状維持
国保受診率(100人あたり) 国保医療費(1人あたり)の減少	(H23年) 悪性新生物 悪性新生物	3.08 2,936円	減少へ	現状へ
がん受診率の向上	(H23年度) 胃がん 大腸がん 肺がん 子宮がん 乳がん	38.9% 54.0% 63.4% 31.2% 28.1%	40% 60% 65% 40% 35%	50% 60% 70% 50% 40%
がん精密検査受診率の向上	(H23年度) 胃がん 大腸がん 肺がん 子宮がん 乳がん	92.9% 88.8% 90.5% 100% 90.0%	各種がん 100%	各種がん 100%
「がん予防のための12か条」を 知っている人の割合の増加	全年代 男性 女性	10.4% 15.9%	20% 30%	30% 40%
子宮頸がん予防接種率の増加	中学1年生 女子	(H23) 58.8%	100%	100%
がん緩和ケアを知っている人の割合の増加	全年代 男性 女性	今後調査 今後調査		

## がん予防のための12か条

- 1 バランスのとれた栄養をとる
- 2 毎日、変化のある食生活を
- 3 食べ過ぎをさけ、脂肪は少なめに
- 4 お酒はほどほどに
- 5 たばこは吸わないように
- 6 食べ物から適量のビタミンと繊維質  
を多くとる
- 7 塩辛いものは少なめに、あまり熱い  
ものは冷ましてから
- 8 焦げた部分はさける
- 9 かびの生えたものに注意
- 10 日光に当たり過ぎない
- 11 適度に運動をする
- 12 からだを清潔に



## (2) メタボリックシンドローム関連(循環器疾患・糖尿病・高血圧)

### 現状と課題

- ★心疾患死亡数(率)が高い。平成23年 21人(274.4) ⇒ 全体の18.9%
- ★脳血管疾患死亡数(率) 平成23年 11人(143.7) ⇒ 全体の9.9%
- ★心疾患の受診率(100人あたり)は市町平均を下回るが、一人あたり医療費は庄内地域の中で最も高い。平成23年  
男性 受診率(100人あたり) 三川町 2.00 市町平均 2.44  
女性 受診率(100人あたり) 三川町 1.86 市町平均 1.70  
男性 医療費(1人あたり) 三川町 4,315円 市町平均 1,378円  
女性 医療費(1人あたり) 三川町 1,100円 市町平均 751円
- ★主要疾病別医療受診件数では、高血圧疾患は1位、糖尿病は4位で高位である。(平成24年)
- ★特定健診受診率(平成23年度法定報告)は66.7%と県内国保でトップ。県平均42.3%
- ★特定保健指導終了率(平成23年度法定報告)は44.8%。県平均30.8%
- ★特定健診結果で内臓脂肪症候群該当者および予備群割合が庄内地域の中で一番高い。  
(平成23年度法定報告 三川町国保 全体28.1%、男性38.5%、女性17.9%)
- ★特定健診結果で肥満(BMI  $\geq 25.0$ )の割合 (平成23年度 男性32.2%、女性26.4%)
- ★特定健診結果で糖尿病検査(ただし血液検査で空腹時血糖あるいはヘモグロビンA1C)で有所見者割合が高い。(平成23年度39.9%)
- ★特定健診受診者の服薬者割合  
(平成23年度法定報告 糖尿病8.3%、高血圧30.8%、高脂質異常18.3%)
- ★特定保健指導を知っている人の割合が少ない。(男性26.6%、女性37.7%)

生活習慣病の中でも脳血管疾患と心疾患は、壮年期以降の死亡率として大きな位置を占めており、その危険因子となる「動脈硬化」の原因である高血圧や脂質異常症は、未だ大きな健康課題となっています。

循環器疾患の重症化は壮年期の突然死に至ったり後遺症を残したりと要介護につながるなど、本人のみならず、家族や社会への負担も大きいものです。

また、糖尿病は三川町に多い疾病のひとつとしてこれまでも対策を講じてきましたが、生活習慣と社会環境の変化に伴い、今後も患者数や予備群者は増加していくことが予測されます。

糖尿病の初期は自覚症状がないため初期は軽視されやすく、放置することで合併症を引き起こし将来生活の質の低下に関わります。また、脳卒中や心疾患の発症や進展を促進することも知られています。今や循環器疾患とならび「動脈硬化」につながる病気といえます。

特定健診・特定保健指導は、これらの循環器疾患や糖尿病につながる「内臓脂肪」に着目した健診として導入され、生活習慣の見直しと改善を図ることでメタボリックシンドロームが解消されたことにより、ひいては生活習慣病と医療費の減少につながる目的で実施されています。

各世代が、健診結果を上手に活かしながら肥満予防を心がけ、よい生活習慣を定着させるために次のことをめざします。



## 各世代の目標

子ども若者世代	<b>目 標 健康的な生活習慣を身につけよう。</b>
	<b>みんなで心がけること</b> 1. 積極的にからだを動かし、肥満を予防しましょう。 2. 十分な睡眠をとるために早寝早起きを心がけましょう。 3. 1日3食、栄養バランスのとれた食生活を身につけましょう。 4. 塩分や糖分、油分の多いお菓子や清涼飲料水の摂り過ぎに注意しましょう。 5. 野菜をたくさん食べましょう。 6. 喫煙が血管を傷める原因のひとつになることを知りましょう。
働きざかり世代	<b>目 標 ①健診結果を活かし、よりよい生活習慣を定着させよう。</b> <b>②治療中の病気の悪化防止に努めよう。</b> <b>③糖尿病や循環器疾患についての知識を深めよう。</b>
	<b>みんなで心がけること</b> 1. 年1回は必ず特定健診を受けましょう。 2. 適正体重を知りこまめに体重測定をし、肥満予防を心がけましょう。 3. 健診結果の見方を知り、生活習慣改善を実践しましょう。 4. 健康づくり教室や特定保健指導に進んで参加しましょう。
高齢世代	<b>目 標 ①生活習慣病の早期発見・早期治療に努めよう。</b> <b>②治療中の病気の悪化防止に努め、健康寿命を延ばそう。</b>
	<b>みんなで心がけること</b> 1. 健診結果の見方を知り、生活習慣改善や医療に役立てましょう。 2. 機会をとらえてこまめに血圧を測りましょう。 3. 健康づくり教室など進んで参加しましょう。

## 地域、組織団体の役割

役 割	推 進 主 体
◆町と連携してメタボリックシンドローム対策を推進していきます。	保健所
◆職場の特定健診を徹底し、保健指導を受ける機会を検討していきます。	職域
◆学校の児童生徒の検査(血液検査、身体検査等)の事後指導を徹底します。	学校
◆集団健診の場所を提供し、スムーズに特定健診や結果相談会が実施できるよう協力します。	地域、町内会
◆減塩や栄養のバランス、野菜不足などの食の課題に対して、セミナーや調理実習を開催し普及、啓発の活動に努めます。	食生活改善推進協議会
◆特定健診の受診率が高まるように声かけをします。	保健委員協議会
◆運動指導や体育祭などのイベントをとおして、運動や軽スポーツの普及に努めます。	スポーツ推進委員協議会
◆メタボリックシンドローム予防に着眼した運動メニューを検討していきます。	みかわスポーツクラブ
◆高齢者の健康管理のための健康教室の機会を作ります。	老人クラブ連合会

## 行政の役割

役 割	具体的施策(事業内容など)
●特定健診の実施と体制整備の充実	・集団健診、人間ドックの実施
●特定健診受診率の向上に向けた取り組み	・未受診者の把握 ・申し込み把握の徹底と受診勧奨 ・広報や健康だより等での啓発
●特定保健指導利用率、終了率の向上に向けた取り組みと内容と体制の充実	・特定健診結果相談会での健康相談 ・特定保健指導「スキットコース」 ・未利用者への利用勧奨 ・メタボリックシンドローム解消教室の検討、実施
●要指導者、要医療者、医療管理者への保健指導、健康相談の充実	・特定健診、後期高齢者健診結果相談会での健康相談 ・健康まつり、健康教室等での血圧測定 ・健診事後フォロー(家庭訪問、電話等)
●メタボリックシンドローム、糖尿病予防についての生活習慣改善指導の充実	・人間ドック結果相談会での健康教育 ・健康まつり、健康教室等での健康教育 ・広報、健康だより等での情報提供
●若年層への生活習慣病予防の啓発	・ヘルスアップ健診での健康相談、健康教育、展示
●糖尿病治療者の健康管理指導の充実	・栄養士による栄養健康相談「健康アップ栄養相談」 ・糖尿病教室「栄養ステップアップ教室」
●禁煙教室、セミナー	・「スパッとセミナー」 ・禁煙のための情報提供
●関係課等(社会教育係、社会福祉協議会)との連携	・運動指導の充実と体育施設の利用拡大、充実に向けた検討

## 評価指標と目標値

評価指標	世代	現状値	中間値	目標値
子どもの肥満の減少	(H23年度)			
	小学校 男子	15.2%	学校と検討	
	女子	14.7%		
	中学校 男子	10.3%		
女子	24.5%			
子どもの血中脂質検査有所者割合の減少 総コレ値有所見率	(H23年度)			
	小学校 男子	20.0%	学校と検討	
	女子	20.6%		
	中学校 男子	6.5%		
女子	12.5%			
中性脂肪値有所見率	(H23年度)			
	小学校 男子	0%	学校と検討	
	女子	0%		
	中学校 男子	6.5%		
女子	9.4%			

死亡率の減少（人口10万対）	(H23) 脳血管疾患 心疾患	143.7 274.4	減少へ	減少へ
国保受診率(100人あたり)の減少	(H23) 脳血管疾患 心疾患 糖尿病 高血圧	1.60 2.37 5.84 16.68	減少へ	減少へ
国保医療費(1人あたり)の減少	(H23) 脳血管疾患 心疾患 糖尿病 高血圧	629円 3,848円 1,641円 2,741円	減少へ	減少へ
特定健診受診率の向上	(H23年度) 全体	66.7%	70%	70%
特定保健指導終了率の向上	全体	44.8%	60%	60%
内臓脂肪症候群該当者および予備群者の割合の減少	(H23年度) 全体 男性 女性	28.1% 38.5% 17.9%	25% 25% 15%	20% 20% 15%
特定健診糖尿病検査(血糖異常)有所見率の減少	(H23年度)	39.9%	35%	30%
糖尿病による透析患者数の減少	(H23年度)	8人中 3人	減少へ	減少へ
特定保健指導を知っている人の割合の増加	男性 女性	26.6% 37.7%	40% 45%	50% 50%

## メタボリックシンドロームの診断基準

メタボリックシンドロームとは、内臓のまわりにたっぷり脂肪を蓄えた人が、同時に「高血圧」「高血糖」「脂質異常」のどれか2つ以上を抱えている状態のことです。1つ1つが軽症でも重なることで動脈硬化を急速に進行させ、心臓病や脳卒中など、命にかかわる病気を引き起こします。



### 内臓脂肪蓄積

ウエスト周囲

男性 85センチ

女性 90センチ

腹部CTでの測定が内臓脂肪面積 100平方cm以上に相当

どれ  
どれ？

### 脂質異常

中性脂肪 150 mg/dL 以上  
HDL コレステロール値 40 mg/dL 未満  
のいずれか、又は両方

### 高血圧

最高(収縮期)血圧 130mmHg 以上  
最低(拡張期)血圧 85mmHg 以上の  
いずれか、又は両方

### 高血糖

空腹時血糖値 110 mg/dL 以上

+

右のうち  
2項目以上  
要注意！



### 3. 社会生活を営むための必要な機能の維持及び向上

#### (1) こころの健康

##### 現状と課題

- ★主観的健康観が低い中学生がいる。(9.5%)
- ★不眠がある中学生がいる。(30.1%)
- ★相談相手がないと答えた中学生の割合(30.0%)
- ★20代、30代の女性にひどい落ち込みやうつ傾向になったことがある割合が多い。  
(20代女性46.9%、30代女性50.0%)
- ★ストレスを解消できない人の割合(男性23.6%、女性25.0%)
- ★自殺者が毎年絶えない(平成22年 3人、平成23年 1人)

毎年自殺者が絶えず、あらゆる世代でうつ病や気分障害が顕在化していることから現代社会において「こころの健康」は重要なテーマといえます。

生涯自分らしくいきいきとした生活を過ごすには、健康につながる生きがいを見つけ、ストレスに対する対処方法やうつ病予防の知識を身につけ、個人、家庭、地域がお互いに支え合うことが必要です。また、コミュニティの希薄化が懸念されている昨今、地域のつながりが健康によい影響をもたらす自殺の減少にも効果があるといわれており、今後健康づくりを通じてコミュニティのあり方や活性化も検討していく必要があります。

##### 町民の目標

心 が け て い く こ と	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自分に合ったストレスの対処方法を見つけましょう。</li> <li>●こころの健康につながる生きがいを見つけましょう。</li> <li>●一人で悩まず、身近な人に相談しましょう。</li> <li>●周りに悩んでいる人がいたら声をかけ、学校、家庭、職場、地域で見守っていきましょう。</li> <li>●「こころの健康」についての相談機関を知り、うつ病予防に早めに対応しましょう。</li> </ul>
--------------------------------------	--

##### 地域、組織団体の役割


役 割	推 進 主 体
◆こころの健康に関する専門相談機関として、町と連携しうつ病予防や自殺対策を推進していきます。	保健所
◆メンタルヘルスの理解を深め、快適な職場の環境づくりに努めます。	職域、商工会
◆メンタルヘルスケアの教育を進めていくとともに、子どもの悩みに対応できる相談体制の充実を図ります。	学校
◆地域でメンタルヘルスについての理解が深まるよう啓発の機会を作り、地域の見守りを推進していきます。	地域、町内会

◆地域で閉じこもりやうつ病の心配がある人が、すみやかに相談できるよう声かけをします。また、メンタルヘルスについての理解を深めていくよう、積極的に研修に参加します。	民生委員協議会、保健委員協議会
◆組織の会員の心身のリフレッシュが図られるよう、こころの健康に関する事業を検討、継続していきます。	J A女性部、食生活改善推進協議会
◆老人クラブ事業やサロンをとおして高齢者の集まれる機会を作ります。また、高齢者うつ病についての理解を深めるための研修に積極的に参加します。	老人クラブ連合会

## 行政の役割

役 割	具体的施策(事業内容など)
●こころの健康づくりに関する相談体制の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健所、精神保健センター等の関係機関との連携</li> <li>・各種健診相談会、乳幼児健診などの母子保健事業や家庭訪問による相談対応</li> </ul>
●うつ病や自殺の心配のある人の早期把握と早期対応	<ul style="list-style-type: none"> <li>・66歳以上の生活機能評価のうつ項目からのSDSテスト実施(家庭訪問)</li> <li>・産婦の産後うつスクリーニングテスト(赤ちゃん訪問)</li> <li>・ゲートキーパー養成</li> <li>・個別ケア会議 ・自殺対策連絡会議</li> </ul>
●うつ病予防の普及、啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康まつり、健康教室等での健康教育</li> <li>・こころの健康づくり講演会などによる啓発</li> <li>・広報や健康だより等での情報提供</li> </ul>

## 評価指標と目標値

評価指標	世代	現状値	中間値	目標値
「不眠がある」中学生の割合の減少	中学生	30.0%	学校と検討	
「相談相手がいない」中学生の割合の減少	中学生	30.1%	学校と検討	
ひどい落ち込みやうつ傾向になったことのある人の割合の減少 	20代 男性	32.6%	減少へ	減少へ
	女性	46.9%		
	30代 男性	28.3%	減少へ	減少へ
	女性	50.0%		
	40代 男性	31.6%	減少へ	減少へ
	女性	39.7%		
	50代 男性	30.0%	減少へ	減少へ
女性	41.5%			
60代 男性	20.4%	減少へ	減少へ	
女性	24.8%			
70代 男性	6.3%	減少へ	減少へ	
女性	36.1%			
全年代	男性	25.8%	20%	20%
	女性	18.5%	30%	30%
ストレスが処理できない人の割合の減少	男性	23.6%	20%	15%
	女性	25.0%	20%	15%
自殺者の減少	(H22、H23)	3人、1人	0%	0%

## (2) 次世代の健康



### 現状と課題

- ★ 低出生体重児の出生数(率) 平成23年6人(10.9)
- ★ 視力の低下している子どもの割合が高い。  
(視力検査結果で1.0未満の割合 小学校33.4% 中学校57.4%)
- ★ テレビ、ゲーム、携帯などのメディアの影響で子どもの発達やコミュニケーション能力の低下が心配される。
- ★ 孤食の子どもがいる。

少子高齢社会を迎えた今、これからの未来を担っていく子ども、そして産み育てていく妊婦の健康はこれからの健全な社会生活を実現する上で欠かせないものです。

子どもの健やかな発育、発達とよりよい生活習慣の確立が土台となり、働きざかり世代、ひいては高齢世代へとつながり生涯を通じた健康づくりが推進できます。

母子保健分野の取り組みと連動させながら、次世代を担う子どもの健康づくりを家庭、地域、学校が一緒になって考え支援していきます。

### 町民の目標

心がけていくこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>●元気な赤ちゃんを産み、育てるために健やかな妊娠期を過ごしましょう。</li> <li>●子どもの頃から健康的な生活習慣の土台を作りましょう。</li> <li>●心豊かに育つために、会話を大切にし、メディアの使い過ぎに注意しましょう。</li> <li>●食事は1人でなく、家族と一緒に食べましょう。</li> <li>●よくからだを動かし、進んで家族の手伝いをしましょう。</li> </ul>
----------	--




### 地域、組織団体の役割

役 割	推 進 主 体
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆町と連携して低出生体重児のいる家庭の支援を推進していきます。</li> <li>◆妊産婦や子育て支援の職場の環境づくりに努めます。</li> <li>◆メディアの正しい活用についての教育を進めていきます。</li> <li>◆地域で子育てについて悩んでいる人に声をかけ、虐待などが起きないように見守ります。</li> <li>◆母子保健推進員としての役割意識を持ち、母子保健事業に協力していきます。</li> </ul>	保健所 職域、商工会 保育園・幼稚園、学校 地域、町内会、民生委員協議会 保健委員協議会



## 行政の役割

役 割	具体的施策(事業内容など)
●母子健康手帳交付時の健康相談、保健指導の充実 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠期の生活習慣に関する保健指導</li> <li>・妊婦の健康診査費助成の継続</li> <li>・早産予防(妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病)への保健指導</li> <li>・たばこの害や飲酒など低出生体重児のリスクになることへの啓発</li> </ul>
●若者の健康(将来母親になる女性)に向けた啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこの害や無理なダイエットなど低出生体重児リスクへの啓発</li> <li>・広報や健康だより等での情報提供</li> </ul>
●母子保健分野(子育て世代)に子どものよい生活リズムの確立に向けた普及、啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児健診での健康教育、保健指導、健康相談</li> <li>・家庭訪問による育児相談</li> <li>・広報や子育て教室等での情報提供</li> </ul>
●教育・保育関係機関との連携の強化 (保育園・幼稚園、学校、子育て支援センター、教育委員会)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康情報交換会</li> <li>・学校保健協議会</li> <li>・各学校保健委員会</li> </ul>

## 評価指標と目標値

評価指標	世代	現状値	中間値	目標値
低出生体重児(出生体重が 2,500g 未満)出生率の減少		(H23) 6人 (10.9)	減少へ	減少へ
食事を一人で食べる子どもの割合の減少	幼稚園	今後調査	学校と検討	
	小学校	今後調査		
	中学校	今後調査		
時間を決めてメディアを見ている家庭の割合の増加	幼児	今後調査	学校と検討	
	小学校	今後調査		
	中学校	今後調査		
視力低下の子どもの割合の減少	小学校	(H23) 33.4%	学校と検討	
	中学校	57.4%		
子どもの肥満の割合の減少	小学校 男子	(H23) 15.2%	学校と検討	
		女子		
	中学校 男子	10.3%		
		女子		
運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合の増加	小学校 男子	今後調査	学校と検討	
女子	今後調査			



### (3) 高齢者の健康

#### 現状と課題

- ★ 介護者認定数が年々増加している。(平成23年 404人)
- ★ 高齢者の肺炎による死亡が11人と多い。(平成23年 死因で肺炎が4位)
- ★ 一人暮らし高齢者、老夫婦世帯が増加している。
- ★ 認知症の高齢者が増加している。  
(平成23年 介護認定者数404人中認知症高齢者の日常自立度判定「I」以上の人  
・・・316人で78.2%)
- ★ ロコモティブシンドロームを知っている人の割合が低い。(男性3.3%、女性9.7%)

わが国は長寿国であるとともに少子化が同時に進行しており、高齢人口割合が3人に1人となっている中、これから高齢者の健康づくりの目標は、健康寿命のさらなる延伸と高齢者の生活の質の向上、そして社会参加の促進や元気な高齢者マンパワーの活用です。

元気な高齢者を増やして、虚弱や認知症になる前の段階の取り組みをさらに充実し、できるだけ要介護になる状態を先送りにできるよう次のことをめざします。

#### 町民の目標

心がけていくこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>●寝たきりや認知症にならないよう介護予防に努めましょう。</li> <li>●高齢者の知恵や技術を次世代に伝えていきましょう。</li> <li>●活力のある自立した生活をめざし、閉じこもらずに地域とつながりを持ちましょう。</li> <li>●感染症にかからないように、日ごろから体力づくりをしましょう。</li> </ul>
----------	---



#### 地域、組織団体の役割

役 割	推 進 主 体
◆町と連携して介護予防、高齢者うつ病や自殺対策を推進していきます。	保健所
◆地域で高齢者の生活や健康に心配される人がすみやかに相談できるよう、声かけをします。	地域、町内会、民生委員協議会、保健委員協議会
◆高齢者が生涯学習や介護予防事業に積極的に参加するよう、声かけをします。	老人クラブ連合会
◆認知症についての理解を深める機会を増やします。	地域、町内会、老人クラブ連合会
◆各地区のサロン事業を推進し支援します。	社会福祉協議会



## 行政の役割

役 割	具体的施策(事業内容など)
●高齢者の健康管理についての健康教育	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シルバー健康教室等(3ない長寿教室、いきいきサロン)での健康教育</li> <li>・広報や健康だより等での情報提供</li> </ul>
●高齢者の健康相談、保健指導の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健診結果からの健康相談、保健指導</li> <li>・シルバー健康教室等(3ない長寿教室、いきいきサロン)での健康相談</li> <li>・高齢受給者証交付時の健康相談(70歳)</li> </ul>
●介護予防に関する地域包括支援センターとの連携	<ul style="list-style-type: none"> <li>・二次予防事業(対象者把握事業、介護予防普及啓発事業等)</li> <li>・認知症に関する事業(認知症サポーター養成講座、認知症見守り支援事業等)</li> <li>・介護保険1年生講座(65歳の第1号被保険者)</li> <li>・個別支援会議での情報交換</li> </ul>
●社会福祉協議会との連携	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者サロン事業</li> <li>・筋力トレーニング教室</li> </ul>

## 評価指標と目標値

評価指標	世代	現状値	中間値	目標値	
健康観が低い高齢者の割合の減少	60代	男性	26.9%	20%	15%
		女性	18.1%	15%	15%
	70代	男性	18.8%	15%	15%
		女性	29.7%	25%	20%
公民館事業やボランティアなどの地域活動に参加している高齢者の割合の増加	60代	男性	39.8%	55%	60%
		女性	45.7%	55%	60%
	70代	男性	46.9%	55%	60%
		女性	46.3%	55%	60%
ロコモティブシンドロームを知っている人の割合の増加	60代	男性	5.4%	増加へ	増加へ
		女性	6.7%		
	70代	男性	3.1%	増加へ	増加へ
		女性	13.0%		
	全年代	男性	3.3%	30%	60%
		女性	9.7%	30%	60%
足腰に痛みのある高齢者の割合の減少	60代 70代	今後調査 今後調査			
介護認定者割合の減少		(H23) 404人	現状維持	現状維持	
介護予防教室や健康づくり事業に参加している高齢者の割合の増加	60代 70代	今後調査 今後調査			

## 4. 健康を支え、守るための社会環境の整備

### 地域でのつながりの強化 「地域力」「組織力」の向上

健康で医療費の少ない日本の地域の背景に「よいコミュニティー」があることが指摘されており、地域のつながりの強化はまさに、健康づくりに貢献するといえます。

これまで同様、住民が楽しく健康づくりに主体性を発揮するためには(自助)、家庭や地域のつながりを持ち(共助)、行政がそれを支援していくこと(公助)が大切です。

また、地域において健康格差が生じないよう各地域の「地域力」「組織力」が高まることが望まれます。

### 現状と課題

- ★地域において健康に関する取り組みの格差がある。
- ★町内会開催の健康体力づくりのつどい（平成23年度 22町内会で延べ733人参加）
- ★健康に対する価値観が多様化しており、特に若者と男性が健康への関心が低い。  
（20代男性 46.6%、20代女性75.5%、全年代男性62.5%、全年代女性86.4%）
- ★健康情報の入手先として、人のつながりよりテレビや雑誌、インターネットなどのメディアによるところが大きい。

<b>町民の目標</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●地域の行事に関心を持ち、世代を超えて交流に努めよう。</li> <li>●健康づくりの活動や事業に誘い合って進んで参加しよう。</li> </ul>
--------------	--

### 地域、組織団体の役割

役 割	推 進 主 体
◆転入者に対して地域でのつながりが持てるように配慮していきます。	地域、町内会
◆健康まつりや町内会の行事等の活性化に努め、組織団体の活動を支援していきます。	地域、町内会
◆地域で子育てや介護、健康などに悩んでいる人に声をかけ、虐待などの防止に努めます。	民生委員協議会、保健委員協議会

### 評価指標と目標値

評 価 指 標	世 代	現 状 値	中 間 値	目 標 値
地域の行事や活動に参加している町民の割合の増加	子ども 働きざかり 高齢者	今後調査		
地域とのつながりがあると感じる人の割合の増加	20代 男性 女性	今後調査		
	30代 男性 女性	今後調査		

	40代 男性 女性	今後調査		
	50代 男性 女性	今後調査		
	60代 男性 女性	今後調査		
	70代 男性 女性	今後調査		
	全年代男性 女性	今後調査		

～「健康体力づくりのつどい（健康まつり）」を  
地域づくりやコミュニティーの活性化に・・・～



三川町の各町内会で開催されている健康体力づくりのつどい（通称健康まつり）は、昭和53年に国で「国民健康づくり運動」が提唱されたのをきっかけに、町内会単位で一斉に広まったもので、当時は17町内会で開催され、延べ約1,100人ほどの参加があり、健康情報を得たり健康を考える町内会あげての一大行事だったといえます。

三十余年たった今、健康情報も豊かになり人も忙しい時代となり、健康まつりの役割も変化しています。

しかし、今でも食生活改善推進協議会の健康食の伝達としてなど組織団体の普及活動の場や町の保健状況を伝える場として活用されている他にも、育成会行事や防災訓練や芋煮会などとタイアップするなど、継続して実施している町内会の中には、開催方法や内容を工夫し「伝統行事」「世代を超えて交流する機会」としてつながりを大切にしているところもあります。



健康情報発信



健康チェック

地域のつながり



組織団体の活動の場



親睦・リフレッシュ

## 5. 生活習慣及び社会環境の整備

### (1) 栄養・食生活

#### 現状と課題

- ★就寝前に間食する人の割合が高い。(男性49.9% 女性57.9%)
- ★若者の欠食率が高い。  
(男性20代48.9%、30代35.0% 女性20代26.6%、30代30.0%)
- ★食生活の問題として男女ともに「野菜不足」「塩分」「食事時間の不規則」があげられている。
- ★男性の適正体重維持の意識が低い。(男性66.3% 女性82.5%、20代男性41.6%)
- ★午後9時以降に夕食をする人の割合が高い。(男性7.6%、女性19.9%)
- ★食育についての理解がまだ不十分である。(男性38.9%、女性60.2%)

「食」は健康づくりの柱であり、生活習慣病の予防だけでなく心豊かに過ごすためにも小さい頃からよい食習慣を育む環境が大切です。

しかし、近年、食生活の欧米化、外食産業の発展、働く女性の増加など生活スタイルが複雑で多様となり、家庭の食育機能の低下から「孤食」「欠食」「偏食」「間食の食事化」など子どもを取り巻く食生活に変化がみられます。

また、働きざかり世代では、生活習慣病の増加によりメタボリックシンドローム解消と健康管理のためのよい食生活の実践がさらに重要となってきます。

子育てや仕事が優先され、夜型の生活の人の割合も高い状況から、より一層健康管理意識を高め、よりよい食生活を維持していく必要があります。

高齢世代では食に関心を持つ人が多い世代ですが、一方で体力や食への意欲低下、口腔機能の低下が起きやすく、低栄養の健康課題も心配されます。

生涯にわたって食生活を楽しむために、地域の食文化や家庭の味を大切にしながら各世代が次のことをめざします。



#### 各世代の目標

子ども若者世代	<b>目 標 健康につながる食習慣の基礎づくり!!食事の大切さをしっかり学んで身につけよう。</b>
	<b>みんなで心がけること</b> 1. 早寝早起きをして朝ごはんをしっかりと食べましょう。 2. 食べ物の旬や栄養を知り、体に必要な食べ物を選びましょう。 3. うす味の習慣をつけ、しっかりした味覚を育てよう。 4. 食事の妨げになるようなお菓子や清涼飲料水の摂り方はやめましょう。

働 き ざ か り 世 代	<b>目 標 よい食生活は一日の活力のもと!!しっかり賢く食べて生活習慣病の予防と悪化防止に努めよう。</b>
	<b>みんなで心がけること</b> 1. 適正体重の維持と疾病管理のために自分の活動や体に合った食事の時間や量を知りましょう。 2. 野菜を毎日しっかり食べ、過食や生活習慣病の予防につなげましょう。 3. 塩分摂取を減らし、うす味に慣れましょう。 4. 栄養バランスが優れた日本型食生活を見直しましょう。
高 齢 世 代	<b>目 標 しっかり食えることが長寿の秘訣!!食に楽しみを持って心身の機能の維持に努めよう。</b>
	<b>みんなで心がけること</b> 1. 1日3食を基本に、食事の内容が偏らないよう肉や魚も工夫して食べましょう。 2. 急激な体重減少に注意し、定期的に体重測定をしましょう。 3. 塩分の多い食品を摂る回数を減らしましょう。 4. 噛む力や飲み込む力を維持しましょう。 5. 脱水症予防のために、こまめな水分補給に心がけましょう。 6. 郷土食や日本食の良さを、次の世代に伝えていきましょう。

## 地域、組織団体の役割

役 割	推 進 主 体
◆減塩や野菜の摂り方などを地域や各家庭に情報提供し、よい食生活の普及を図ります。 ◆親子クッキングをとおして親子に食生活の大切さをPRしていきます。 ◆調理講習会などをとおして食に関する啓発をします。 ◆「育てる」「作る」「食べる」の一貫した体験活動をとおして食育の学習を推進していきます。 ◆郷土食や行事食の食文化の伝承を大切にしながら行事を進めていきます。 ◆地産地消で安心な食環境をPRしていきます。 ◆公民館や生涯学習活動をとおして食育活動を推進していきます。 ◆ヘルシーメニューの提供などの検討をします。	食生活改善推進協議会  食生活改善推進協議会 食生活改善推進協議会 学校、保育園・幼稚園  地域、町内会 生産者団体 公民館 商工会

## 行政の役割


役 割	具体的施策(事業内容など)
● 各世代に合わせたよい食生活に関する健康教育	・乳幼児健診、子育て教室等での健康教育、栄養相談 ・健康まつり等での食の健康教育 ・シルバー健康教室等での高齢者の健康教育

●生活習慣病予防や疾病管理に合わせた健康教育、健康相談	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特定保健指導「スキットコース」栄養指導</li> <li>・メタボリックシンドローム改善教室等での栄養指導</li> <li>・人間ドック結果相談会での健康教育、栄養指導</li> <li>・栄養ステップアップ教室(糖尿病治療者)</li> <li>・健康アップ栄養相談</li> </ul>
●食に関する団体、グループの育成、支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食生活改善推進協議会の活動支援</li> <li>・食生活改善推進員養成コース</li> <li>・食の自主グループ（ヘルシーくらぶ）の支援</li> </ul>
●各関係課との連携	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食のまちづくり推進プロジェクト会議</li> <li>・栄養改善事業、介護食の指導(地域包括支援センター)</li> <li>・食のまちだより（産業連携推進室)</li> <li>・公民館事業での調理実習(菜の花大学への協力)</li> </ul>
●食に関する知識の普及、啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康まつりや秋まつりなどでの啓発展示</li> <li>・食に関する町民講座の支援</li> </ul>



## 評価指標と目標値

評価指標	世代	現状値	中間値	目標値	
朝ごはんを食べない人の割合の減少	幼稚園	今後調査	学校と検討		
	小学生	今後調査			
	中学生	15.7%			
	20代 男性	女性	48.9%	減少へ	減少へ
		女性	26.6%		
	30代 男性	女性	35.0%	減少へ	減少へ
		女性	30.0%		
	40代 男性	女性	19.3%	減少へ	減少へ
		女性	27.4%		
	50代 男性	女性	22.6%	減少へ	減少へ
		女性	18.1%		
60代 男性	女性	9.6%	減少へ	減少へ	
	女性	4.8%			
70代 男性	女性	3.1%	減少へ	減少へ	
	女性	0%			
全年代 男性	女性	22.3%	減少へ	減少へ	
	女性	16.8%			
栄養のバランスを考えている人の割合の増加	男性	15.9%	20%	30%	
	女性	28.7%	40%	50%	
塩分摂取量の減少に向けて取り組んでいる人の割合の増加	男性	今後調査			
	女性	今後調査			
野菜摂取量の増加に向けて取り組んでいる人の割合の増加	男性	今後調査			
	女性	今後調査			
特定健診受診者肥満割合の減少	(H23年度)		減少へ	減少へ	
	男性 40～64歳	34.7%			
	65～74歳	28.8%			

	女性 40～64 歳 70～74 歳	23.5% 30.0%	減少へ	減少へ
適正体重を維持するよう心がけている 人の割合の増加  	20代 男性 女性	41.6% 81.6%	減少へ	減少へ
	30代 男性 女性	61.7% 70.0%	減少へ	減少へ
	40代 男性 女性	70.2% 69.8%	減少へ	減少へ
	50代 男性 女性	71.3% 85.1%	減少へ	減少へ
	60代 男性 女性	76.4% 96.1%	減少へ	減少へ
	70代 男性 女性	71.9% 83.3%	減少へ	減少へ
	全年代 男性 女性	66.3% 82.5%	70% 85%	80% 90%
夕食時刻が9時以降に食事する人の割合の減少	男 性 女 性	7.6% 19.9%	5% 10%	5% 10%
就寝前に間食の習慣のある割合の減少	男 性 女 性	49.9% 57.9%	40% 45%	30% 35%
栄養成分表示を参考にしている人の割合の増加	男 性 女 性	13.2% 37.0%	20% 40%	30% 50%
食育を知っている人の割合の増加	男 性 女 性	38.9% 60.2%	40% 70%	50% 80%
町内飲食店で栄養表示につとめている店の数		今後調査		



**料理ができる力**



**食べ物のいのち  
を感じる力**



**元気な体が  
わかる力**

**食べ物の味が  
わかる力**



**食べ物を  
選ぶ力**



## (2) 身体活動・運動

### 現状と課題

- ★子ども世代ではスポーツ少年団や学校の部活動などで運動する機会が多いが、外遊びなどの機会は少なくなっている。
- ★働きざかり年代では季節による身体活動量の違いが大きい。
- ★30代、40代の女性は運動不足を感じる人の割合が高く、健康維持・増進のための運動実践も低い。(運動実施の割合 30代女性 5.0% 40代女性 8.2%)
- ★日常生活の中で歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合が低い。(平成23年度特定健診受診者 男性35.0%、女性32.1%)
- ★運動する形態が「集団で行うもの」から「個人で行うもの」が好まれてきている。
- ★健康づくりのために町内体育施設の活用や総合型地域スポーツクラブの利用のPRが必要である。

適度な運動は、肥満や生活習慣病の予防だけでなく、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらします。さらに高齢者においても歩行など日常生活における身体活動は、要介護状態を減少させ健康寿命を延ばすことにつながります。身体活動や運動の効果は知っていても、実践することが難しい人も多い状況です。

小さい頃から体を動かすことを臆せず運動や外遊び、日常のお手伝いのできる心を育て、働きざかり世代では生活習慣病予防を目的に運動習慣を継続していけるよう、また、高齢世代では体力、筋力の維持のために次のことをめざします。

### 各世代の目標

子ども若者世代	<p><b>目 標 積極的にいろいろな運動や外遊びを体験し、からだを動かすことを好きになろう!!</b></p> <p><b>みんなで心がけること</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 親子でできる運動を見つけましょう。</li> <li>2. 進んで家の仕事を手伝いましょう。</li> <li>3. 友達と外遊びを楽しみましょう。</li> <li>4. 大人になっても継続できる運動を見つけましょう。</li> </ol>
働きざかり世代	<p><b>目 標 ①日常生活の中でからだを積極的に動かしましょう。</b> <b>②週に1～2回できる自分に合った運動を見つけ、継続しましょう。</b></p> <p><b>みんなで心がけること</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家事も運動の機会としてとらえ、活動量を増やしましょう。</li> <li>2. 日常生活の中で歩くこと(歩数)を増やしましょう。</li> <li>3. 地域や職場で一緒に運動できる仲間を作り、運動する機会を増やしましょう。</li> </ol>



高 齢 世 代	<b>目 標</b> ①いつまでも自立した生活ができるよう体力を維持しよう。 ②積極的に外出しましょう。
	<b>みんなで心がけること</b> 1. 自分に合った運動を見つけ続けていきましょう。 2. 日常生活の中に筋力トレーニングを取り入れましょう。 3. 1日1回は外に出て、できるだけ歩く習慣を続けましょう。


## 地域、組織団体の役割

役 割	推 進 主 体
◆みかわスポーツクラブのPRを図り、各世代に合わせた運動メニューを提供します。	みかわスポーツクラブ
◆スポーツイベントや運動会をとおしての協力や軽スポーツの普及、啓発に努めます。	みかわスポーツクラブ スポーツ推進委員協議会
◆地域にある運動公園の環境整備に努めます。	地域、町内会
◆健康まつりや町内会の行事で世代を問わず集まって体を動かせる機会を検討します。	地域、町内会
◆老人クラブ会員の健康保持、増進のための運動できる機会を作ります。	老人クラブ連合会
◆地域の公民館事業をとおして子どもの健全な遊びの機会を検討します。	青少年健全育成協議会

## 行政の役割

役 割	具体的施策(事業内容など)
●各年代に合わせた運動指導の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病予防教室</li> <li>・健康保持、増進、美容のための教室</li> <li>・介護予防、筋力トレーニング教室</li> </ul>
●生活習慣病予防や疾病管理のための運動指導	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メタボリックシンドローム解消のための教室での運動指導</li> </ul>
●生涯続けられる軽スポーツの推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軽スポーツの普及</li> </ul>
●運動に関する団体、自主グループの育成、支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>・みかわスポーツクラブ活動の支援</li> <li>・運動による健康づくりの自主グループ(健幸倶楽部)活動の支援</li> </ul>
●学校や体育施設(アスレなの花)の環境整備と活用の拡大とマンパワーの活用	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アスレなの花の利用拡大に向けた検討</li> <li>・学校開放の有効な活用</li> <li>・運動指導者の活用と育成</li> </ul>
●関係課(社会教育)との連携	<ul style="list-style-type: none"> <li>・町民講座、町民体育祭などの連携事業の検討</li> <li>・幼児期のスポーツ活動支援</li> <li>・スポーツ少年団の育成</li> </ul>

## 評価指標と目標値

評価指標	世代	現状値	中間値	目標値
積極的に外遊びをしている子どもの割合の増加	小学校	今後調査		
運動不足を感じている人の割合の減少	全年代 男性 女性	27.1% 48.0%	25% 40%	20% 30%
生活の中でいつも意識して体を動かしている人の割合の増加 	20代 男性 女性	18.6% 10.2%	増加へ	増加へ
	30代 男性 女性	18.3% 5.0%	増加へ	増加へ
	40代 男性 女性	17.5% 8.2%	増加へ	増加へ
	50代 男性 女性	15.0% 17.0%	増加へ	増加へ
	60代 男性 女性	14.0% 19.0%	増加へ	増加へ
	70代 男性 女性	28.1% 35.2%	増加へ	増加へ
	全年代 男性 女性	14.0% 15.9%	20% 20%	30% 30%
	体育施設や運動に関する健康教室などの体育行事に参加している人の割合の増加	男 性 女 性	今後調査 今後調査	
特定健診受診者で1日30分以上の運動を週2回実施している人の割合の増加	男 性 女 性	(H23年度) 16.7% 13.7%	20% 20%	30% 30%

### ありふれた「歩く」に秘めた ウォーキングの5つの効果

#### 効果1

#### からだによい!

有酸素運動で、メタボ解消や生活習慣病予防、改善効果あり!!

#### 効果2

#### 老化防止によい!

動脈硬化の予防だけでなく、最近のデータでは硬くなった血管を柔らかくする効果もあるそうです。

#### 効果3

#### 美容によい!!

脂肪燃焼効果に加え、ウエスト、ヒップアップ、シェイプアップ効果があります。また、腸の刺激でお通じバッチリ?!

#### 効果4

#### 脳によい!!

最近の研究では、認知症の予防にも有効といわれています。風景から入ってくる情報、ペース配分などすることも脳の活性化などにつながります。



#### 効果5

#### そして・・・ こころによい!!

歩けば自律神経が整い、早足ではストレス解消、ゆっくりペースは副交感神経が刺激され、リラックスします。三川の超美しい自然を眺めながら歩けば、さらに効果アップ!!

### (3) 休養

#### 現状と課題



- ★睡眠の充足度は8割だが、40代、50代の女性の充足度が低い。  
(40代女性 69.9%、50代女性 71.3%)
- ★20代の就寝時刻が午前0時以降の割合が高い。  
(20代男性58.1%、20代女性49.0%)
- ★40代～60代男性の睡眠を補助するために飲酒する人の割合が高い。  
(40代男性45.6%、50代男性40.0%、60代男性46.2%)

健康づくりのための休養は、睡眠による「休む」とことと趣味や生きがいなどの「養う」とことの両方の要素があります。

また、社会環境や人間関係による心の疲れはもちろんのこと、近年、子育てや介護、仕事の過重労働などによる心身の過労も問題となり、急性心疾患や糖尿病などのリスクを高めるとされています。

日ごろの睡眠時間の確保を心がけ、こころとからだの休養を意識してとることが大切です。

#### 各世代の目標

子ども若者世代	<p><b>目 標 生活リズムを整えてこころも快活に過ごそう。</b></p> <p><b>みんなで心がけること</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 早寝早起きを心がけ、すっきりした朝を迎えましょう。</li> <li>2. 趣味や夢中になれることを見つけ、メリハリのある生活を送りましょう。</li> </ol>
働きざかり世代	<p><b>目 標 過労にならないよう休養をとり、元気な心と体で過ごそう。</b></p> <p><b>みんなで心がけること</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 十分な睡眠をとり、翌日に疲れを残さないようにしましょう。</li> <li>2. お酒や睡眠補助剤に頼らない睡眠ができるように、日中からだをよく動かしましょう。</li> </ol>
高齢世代	<p><b>目 標 閉じこもらず、生きがいを持ち続けましょう。</b></p> <p><b>みんなで心がけること</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1日1回は外に出て、地域の人と会話をしましょう。</li> <li>2. 質の高い睡眠ができるように軽い運動をするなどメリハリのある生活を送りましょう。</li> </ol>



## 地域、組織団体の役割

役 割	推 進 主 体
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆「早寝早起き」運動を推進していきます。</li> <li>◆休養が促進されるよう職場環境の整備を図ります。</li> <li>◆会員の心身のリフレッシュが図れるよう健康に関する事業を継続していきます。</li> <li>◆老人クラブ事業やサロン事業をとおして高齢者が集まることができる機会を増やします。</li> </ul>	保育園、幼稚園、学校 職域 商工会、JA女性部 老人クラブ連合会、社会福祉協議会

## 行政の役割

役 割	具体的施策(事業内容など)
●休養や睡眠、ストレスについての正しい知識の普及と相談体制の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康づくり教室等での健康教育</li> <li>・睡眠障害、ストレスに関する健康相談</li> <li>・広報、チラシ等での情報提供</li> </ul>
●介護や子育てによる不安やストレスについての相談の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護者教室や介護に関する相談</li> <li>・乳幼児健診、乳幼児家庭訪問での相談対応</li> <li>・子育て支援センターの相談</li> </ul>
●心身のリフレッシュにつながる生涯学習や資源の活用	<ul style="list-style-type: none"> <li>・趣味や生きがいづくりのための健康づくり教室や町民講座</li> <li>・温泉など健康につながる資源の活用</li> </ul>

## 評価指標と目標値

評価指標	世代	現状値	中間値	目標値
睡眠や休養がとれている人の割合の増加	全年代 男性	83.5%	90%	90%
	女性	80.0%	90%	90%
睡眠を助けるためのアルコールを利用する人の割合の減少	20代 男性	13.9%	減少へ	減少へ
	女性	8.2%		
	30代 男性	33.4%	減少へ	減少へ
	女性	11.6%		
	40代 男性	45.6%	減少へ	減少へ
	女性	13.7%		
	50代 男性	40.0%	減少へ	減少へ
	女性	22.3%		
60代 男性	46.2%	減少へ	減少へ	
女性	20.9%			
70代 男性	28.1%	減少へ	減少へ	
	女性			16.7%
全年代 男性	37.3%	30%	20%	
	女性			17.2%



## (4) 飲 酒

### 現状と課題

- ★「飲酒に関心のある」中学生の割合 (38.1%)
- ★「飲酒習慣が毎日」である男性の割合が高く、特に50代、60代が多い。  
(男性43.8%、女性7.4%)(50代男性52.5%、60代男性51.6%)
- ★「毎日飲酒者」の中で多量飲酒(3合以上)の女性の割合が高い(男性9.3%、女性28.1%)
- ★健康的な飲酒量(1合)を知っている人の割合が低い。(男性40.0%、女性56.8%)  
特に40才~60才の男性の意識が低い。  
(40才男性38.6%、50代男性33.8%、60才男性38.7%)

アルコールの影響は精神的、身体的な発育発達の途上にある未成年者においては大きく法律で禁じられています。これを防止するための環境整備と教育が一層大切となります。

そこで子ども若者世代にはアルコールと健康についての正しい知識を、働きざかり世代と高齢世代は節度ある飲酒量を心がけ、健康的な飲酒になるよう次のことを進めていきます。

### 各世代の目標

子ども若者世代	<p><b>目 標 大切な体を守るため大人になるまで絶対飲まない!!</b> <b>未成年の飲酒をなくそう。</b></p> <p><b>みんなで心がけること</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. お酒と健康への害について正しい知識を持ちましょう。</li> <li>2. 大人は子どもに勧めることは絶対しない。また、アルコールに近づかないよう環境に配慮しましょう。</li> <li>3. 妊娠中は飲酒しないようにしましょう。</li> </ol>
働きざかり世代	<p><b>目 標 生活習慣病にならないよう健康的な飲酒を心がけよう。</b></p> <p><b>みんなで心がけること</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 体に負担のかからないよう適切な飲酒量を心がけましょう。</li> <li>2. 多量飲酒の害を知り、休肝日を設けましょう。</li> <li>3. 飲酒の席では、無理せずお互いのペースで楽しく飲みましょう。</li> </ol>
高齢世代	<p><b>目 標 「お酒は百薬の長!!」健康と長寿につながる飲酒を心がけよう。</b></p> <p><b>みんなで心がけること</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 食事の妨げにならないよう健康管理に気をつけて飲みましょう。</li> <li>2. 自分の体の調子に合わせて飲みましょう。</li> </ol>

## 地域、組織団体の役割

役 割	推 進 主 体
◆アルコール関連問題についての研修を実施し、情報提供と啓発を図り町と連携します。	保健所
◆未成年者に及ぼすアルコールの害について教育を推進します。	学校、PTA
◆地域での未成年者の飲酒防止に努め、環境の配慮に努めます。	町内会、公民館、商工会

## 行政の役割

役 割	具体的施策(事業内容など)
●適正飲酒に関する普及、啓発	・健康まつり、人間ドック結果相談会等での健康教育 ・広報、チラシ等での情報提供
●アルコール関連問題についての相談体制の充実	・保健所との連携と本人と家族への相談対応
●妊婦へのアルコールの正しい知識啓発	・母子健康手帳交付時の健康相談、保健指導
●未成年者の飲酒禁止教育の徹底と環境づくり	・家庭、学校、地域の連携

## 評価指標と目標値

評 価 指 標	世 代	現状値	中間値	目標値
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少	男 性 女 性	今後調査 今後調査		
飲酒する妊婦の割合		0%	0%	0%
毎日の飲酒する人のうち多量飲酒者(3合以上)の割合の減少	全年代 男性 女性	9.3% 28.1%	0% 0%	0% 0%
適正な飲酒量(1合)を知っている人の割合の増加	全年代 男性 女性	40.0% 56.8%	60% 80%	60% 80%

知って飲めば百薬の長！！  
**アルコールの1日の適量って??**

<b>ビール</b> 500ml (中ビン1本) 	<b>ウィスキーなら</b> 60ml (ダブル1杯) 	<b>ワインなら</b> 180ml 
 <b>日本酒なら</b> 180ml (1合)	 <b>フランテーなら</b> 60ml (ダブル1杯)	 <b>焼酎なら</b> 110ml (0.6合)

つくろおうよ  
週に二日は  
休肝日

## (5) 喫煙・COPD(慢性閉塞性肺疾患)

### 現状と課題

- ★ 妊娠中に喫煙する妊婦がゼロではない。また、妊娠中に禁煙できても出産後に再び喫煙する母親もいる。
- ★ 乳幼児と同室で喫煙する親の割合 (父親7.9%、母親2.3%)
- ★ 「喫煙に関心のある」と答えた中学生の割合 (5.7%)
- ★ たばこの害を知っている人は多く喫煙者は減っているが、依然若者の喫煙が多い。  
(男性40.8%、女性9.0%)  
(男性 20代41.9%、30代55.0%、女性 20代10.2%、30代16.7%)
- ★ COPDを知っている人の割合が低く、特に70代が低い。(男性17.8%、女性17.0%)  
(70代男性9.4%、70代女性11.1%)
- ★ 公共の場所や飲食店などでの受動喫煙防止への意識のある人の割合  
(男性69.6%、女性73.6%)年代では特に20代や50代、60代の意識が低い。
- ★ 呼吸器障害等で在宅酸素療法を受けている人 4名

たばこはがんや循環器疾患をはじめとしたあらゆる生活習慣病との関連があると指摘されている中、ニコチン依存により意思だけでは禁煙が困難な喫煙者も多い状況です。

また未成年者や妊婦の喫煙は精神的、身体的な発育発達の途上にある未成年者や胎児に多大な悪影響を及ぼすため、禁煙への支援と受動喫煙防止に向けた環境整備が一層大切となります。

そこで子ども若者世代には未成年から絶対に喫煙しないよう、働きざかり世代と高齢世代では本人だけでなく周囲の健康にも心がけるよう環境づくりをめざして次のことを進めていきます。

### 各世代の目標

子ども若者世代	<b>目 標 大人になっても絶対吸わない!!赤ちゃんのために吸わない!! 未成年と妊婦の喫煙をなくそう。</b>
	<b>みんなで心がけること</b> 1. たばこの害をしっかり知って、たばこの煙には近づかないようにしましょう。 2. たばこは依存が怖いことを知りましょう。 3. 赤ちゃんのために、たばこを吸わないようにしましょう。
働きざかり世代	<b>目 標 自分と周りの人を考えて禁煙、受動喫煙防止に取り組もう。</b>
	<b>みんなで心がけること</b> 1. 喫煙する人は周囲の人の健康への影響を考慮して完全分煙をしましょう。 2. 喫煙する人は、何度でも「禁煙」にチャレンジし、健康管理に努めましょう。 3. 喫煙しない人は、たばこの煙には近づかないようにしましょう。 4. 生活習慣病と喫煙の関係について、もっと知識を高めましょう。
高齢世代	<b>目 標 たばこが健康に及ぼす影響を知って、健康と長寿につなげよう。</b>
	<b>みんなで心がけること</b> 働きざかり世代と同じ


## 地域、組織団体の役割

役 割	推 進 主 体
◆たばこの害や受動喫煙防止の推進のため、町と連携し情報提供と啓発を図ります。 ◆未成年者に及ぼすたばこの害について教育を推進します。 ◆地域での未成年者の喫煙防止、受動喫煙防止に努め、環境の配慮に努めます。 ◆集会所、公共施設、飲食店における禁煙、分煙の推進を図ります。	保健所  学校、PTA 町内会・公民館、体育館、商工会 町内会、公民館、商工会

## 行政の役割

役 割	具体的施策(事業内容など)
●禁煙、分煙に関する普及、啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康まつり、人間ドック結果相談会等での健康教育</li> <li>呼吸器検診時の禁煙指導</li> <li>広報、健康だより等での情報提供</li> <li>禁煙、受動喫煙防止のための研修会「スパッとセミナー」</li> </ul>
●禁煙希望者に対する相談体制の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>健診結果相談会等での健康相談</li> </ul>
●未成年者へのたばこの害についての正しい知識啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>広報、健康だより等での啓発</li> <li>学校保健委員会での情報提供</li> </ul>
●未成年者の喫煙禁止教育の徹底と受動喫煙防止のための地域の環境づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>家庭、学校、地域の連携への支援</li> </ul>

## 評価指標と目標値

評 価 指 標	世 代	現 状 値	中 間 値	目 標 値
 喫煙者の割合の減少	20代 男性	41.9%	減少へ	減少へ
	女性	10.2%		
	30代 男性	55.0%	減少へ	減少へ
	女性	16.7%		
	40代 男性	38.6%	減少へ	減少へ
	女性	16.5%		
	50代 男性	47.6%	減少へ	減少へ
	女性	7.4%		
COPDを知っている人の割合の増加	全年代 男性	17.8%	30%	50%
	女性	17.0%	30%	50%
公共の場での受動喫煙防止への意識がある人の割合の増加	全年代 男性	69.6%	90%	100%
	女性	73.6%	90%	100%
完全分煙・完全禁煙に努めている町内の集会所の数の増加		今後調査		



## (6) 歯・口腔の健康

### 現状と課題

- ★ 幼児歯科健診、保育園歯科健診の虫歯保有率は下がってきているが、1歳6か月児の虫歯保有率がなかなかゼロにならない。  
(平成23年度 1歳6か月児歯科健診 1.6%、3歳児歯科健診 25.9%、保育園 58.3%)
- ★ 学校歯科健診での虫歯保有率 (平成23年度 小学校 60.7%、中学校 29.8%)
- ★ 虫歯だけでなく、歯肉炎のある児童、生徒もいる。  
(平成24年度 学校歯科検診 歯肉炎 小学校 2.5%、中学校 5.0%)
- ★ 平成23年度国保疾病別医療受診件数割合で「歯肉炎および歯周疾患」が9.4%を占め、第2位。年代別では20～30才代が第1位、40～60才代が第2位を占める。
- ★ 歯が原因で食べにくいと感じる人の割合は、男性 26.6%、女性 28.7%。  
男性では50歳頃を境に、女性では30歳頃から急激に食べにくいと感じる人が増えている。
- ★ 定期的に予防歯科を受診している人の割合(男性 39.2% 女性 56.1%)
- ★ 歯周疾患検診受診者(平成23年度)は32人で対象者全体の8.0%と少ない。
- ★ 高齢者の口腔ケアに対する知識や意識が低い。

歯や口腔の健康は食べるためだけでなく、全身の健康を守ることにもつながります。噛む力を維持していると脳が活性化されることや体力が高まるなど、高齢期になっても生活の質を高める原動力となり人生を豊かにします。

子ども若者世代では歯の健康づくりの基礎となるため、これからもよい生活習慣づくりのために、家庭と学校、行政が一貫して取り組むことが大切です。

また、生涯自分の歯でおいしく楽しく食べるためにも働きざかり世代と高齢世代では歯周病予防にも力を入れ、できるだけ歯を残すために次のことを進めます。

### 各世代の目標

子ども若者世代	<p><b>目 標 虫歯にならないように規則正しい生活習慣を身につけよう。</b></p> <p><b>みんなで心がけること</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 食事を大切にし、お菓子や清涼飲料水は頻度と時間を決めて食べましょう。</li> <li>2. 正しい歯みがきの仕方を身につけましょう。</li> <li>3. 10歳までは仕上げみがきをしてもらいましょう。</li> <li>4. よく噛んで食べる習慣をつけましょう。</li> <li>5. フッ素の効果を知って上手に活用していきましょう。</li> </ol>
働きざかり世代	<p><b>目 標 「60才で24本の歯を残そう」をめざして、歯を失わないために、虫歯と歯周病に気をつけよう。</b></p> <p><b>みんなで心がけること</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 早期治療や予防歯科を心がけましょう。</li> <li>2. 自分の歯に合った歯みがきの仕方を身につけましょう。</li> <li>3. 噛み応えのある食品を選びましょう。</li> <li>4. フッ素剤や糸ようじ、歯間ブラシなどの清掃補助用具を上手に使いましょう。</li> <li>5. 禁煙をし、歯ぐきを大切にしましょう。</li> </ol>

高 齢 高 齢 世 代	<b>目 標 「80才で20本の歯を残そう」をめざして、口腔と歯の手入れを積極的にしよう。</b>
	<b>みんなで心がけること</b> 1. 歯と口の清掃習慣を続けましょう。 2. 噛む力、飲み込む力を維持するために口腔ケアに関心を持ちましょう。 3. かかりつけ医を持ち、早期治療や口腔ケアの指導を積極的に受けましょう。 4. 口腔内をきれいにして嚥下性肺炎を予防しましょう。

## 地域、組織団体の役割

役 割	推 進 主 体
◆関係機関と連携して、ブラッシング指導や歯肉炎予防などの教育を継続していきます。また学校保健委員会等で歯の健康について理解が深まるよう啓発に努めます。	保育園、幼稚園、学校、PTA、協力歯科医院
◆歯周疾患や虫歯予防についての啓発に努めていきます。歯周疾患検診等の受診率が高まるよう声かけをしていきます。	保健委員協議会
◆老人クラブ会員の口腔ケアに関心が持てるよう知識の啓発の機会を作ります。	老人クラブ連合会

## 行政の役割

役 割	具体的施策(事業内容など)
●乳幼児期からの虫歯予防とよい生活習慣の推進、強化	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳児健診時の歯科衛生士による健康教育</li> <li>・各種幼児歯科健診とフッ素塗布事業の継続</li> <li>・ブラッシング指導の充実とよい生活リズムの確立のための健康教育</li> </ul>
●成人期の歯周疾患予防の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯周疾患検診の実施とPR</li> <li>・広報、健康だより等での情報提供</li> </ul>
●高齢期の口腔ケアの普及、啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域包括支援センターとの連携</li> <li>・介護予防事業の検討、実施(口腔ケア)</li> <li>・シルバー健康教室等で健康教育</li> </ul>
●歯科保健向上に向けた一貫した体制	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保育園・幼稚園、学校、協力歯科医院、行政の連携</li> </ul>





## 評価指標と目標値

評価指標	世代	現状値	中間値	目標値
虫歯の保有率の減少	1歳6か月児	(H23年度) 1.6%	0%	0%
	3歳児	25.9%	20%	15%
	5歳児	58.3%	幼稚園と検討	
	小学校	60.7%	学校と検討	
	中学校	29.8%		
歯肉炎のある子どもの割合の減少	小学校	(H24年度) 2.5%	0%	0%
	中学校	5.0%	0%	0%
80才で20本以上歯のある人の割合の増加	80才	今後調査		
60才で24本以上歯のある人の割合の増加	60才	今後調査		
予防歯科で受診している人の割合の増加	男性	39.2%	45%	50%
	女性	56.1%	60%	65%
歯が原因で食べにくさがある人の割合の減少	男性	26.6%	20%	15%
	女性	28.7%	20%	15%
歯周疾患検診受診数（率）の増加		(H23年度) 32人、8.0%	10%	15%



三川町健康づくり計画 基本的方向及び町民の目標

基本的な方向		目標						
①健康寿命の延伸と健康格差の縮小	全体目標	①健康寿命をもっともっと延ばして元気な町になろう ②子どもから高齢者まで健康への関心を持ち続けよう						
②生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底	NCDの予防	がん	<<子ども若者世代>> ①健康的な生活習慣を身につけよう <<働きざかり世代>> ①がんを予防する生活習慣を実践するとともに、がん検診を忘れずに受けよう <<高齢世代>> ①がん検診をしっかり受けて早期発見・早期治療に努めよう	栄養・食生活	<<子ども世代>> ①健康につながる食習慣の基礎づくり!!食事の大切さをしっかり学んで身につけよう <<働きざかり世代>> ①よい食生活は一日の活力のもと!!しっかり賢く食べて生活習慣病の予防と悪化防止に努めよう <<高齢世代>> ①しっかり食べることが長寿の秘訣!!食に楽しみを持って心身の機能を維持に努めよう	身体活動・運動	<<子ども世代>> ①積極的にいろんな運動や外遊びを体験し、からだを動かすことを好きになろう!! <<働きざかり世代>> ①日常生活の中でからだを積極的に動かしましょう ②週に1~2回できる自分に合った運動を見つけ、継続しましょう <<高齢世代>> ①いつまでも自立した生活ができるよう体力を維持しよう ②積極的に外出しましょう	
		メタボリックシンドローム関連(循環器疾患・糖尿病・高血圧)	<<子ども若者世代>> ①健康的な生活習慣を身につけよう <<働きざかり世代>> ①健診結果を活かし、よりよい生活習慣を定着させよう ②治療中の病気の悪化防止に努めよう ③糖尿病や循環器疾患についての知識を深めよう <<高齢世代>> ①生活習慣病の早期発見・早期治療に努めよう ②治療中の病気の悪化防止に努め、健康寿命を延ばそう		<<子ども世代>> ①生活リズムを整えてこころも快活に過ごそう <<働きざかり世代>> ①過労にならないよう休養をとり、元気な心とからだで過ごそう <<高齢世代>> ①閉じこもらず、生きがいを持ち続けましょう		<<子ども世代>> ①大切な体を守るため大人になるまで絶対飲まない!!未成年の飲酒をなくそう <<働きざかり世代>> ①生活習慣病にならないよう健康的な飲酒を心がけよう <<高齢世代>> ①「お酒は百薬の長!!」健康と長寿につながる飲酒を心がけよう	
		慢性閉塞性肺疾患(COPD)	* たばこの分野に含む		喫煙・COPD(慢性閉塞性肺疾患)		<<子ども世代>> ①大人になっても絶対吸わない!!赤ちゃんのために吸わない!!未成年と妊婦の喫煙をなくそう <<働きざかり世代>> ①自分と周りの人を考えて喫煙、受動喫煙防止に取り組もう <<高齢世代>> ①たばこが健康に及ぼす影響を知って、健康と長寿につなげよう	<<子ども世代>> ①虫歯にならないように規則正しい生活習慣を身につけよう <<働きざかり世代>> ①「60才で24本の歯を残そう」をめざして、歯を失わないために、虫歯と歯周病に気をつけよう <<高齢世代>> ①「80才で20本の歯を残そう」をめざして、口腔と歯の手入れを積極的にしよう
③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上	社会生活に必要な機能の維持・向上	こころの健康	①自分に合ったストレスの対処法を見つけましょう ②こころの健康につながる生きがいを見つけましょう ③一人で悩まず、身近な人に相談しましょう ④周りに悩んでいる人がいたら声をかけ、学校、家庭、職場地域で見守っていきましょう ⑤こころの健康についての相談機関を知り、うつ病予防に早めに対処しましょう	⑤生活習慣及び社会環境の改善	休養	<<子ども世代>> ①大切な体を守るため大人になるまで絶対飲まない!!未成年の飲酒をなくそう <<働きざかり世代>> ①生活習慣病にならないよう健康的な飲酒を心がけよう <<高齢世代>> ①「お酒は百薬の長!!」健康と長寿につながる飲酒を心がけよう	飲酒	<<子ども世代>> ①虫歯にならないように規則正しい生活習慣を身につけよう <<働きざかり世代>> ①「60才で24本の歯を残そう」をめざして、歯を失わないために、虫歯と歯周病に気をつけよう <<高齢世代>> ①「80才で20本の歯を残そう」をめざして、口腔と歯の手入れを積極的にしよう
		次世代の健康	①元気な赤ちゃんを産み、育てるために健やかな妊娠期を過ごしましょう ②子どもの頃から健康的な生活習慣の土台を作りましょう ③心豊かに育つために、会話を大切に、メディアの使い過ぎに注意しましょう ④食事は1人でなく、家族と一緒に食べましょう ⑤よく体を動かし、進んで家族の手伝いをしましょう		喫煙・COPD(慢性閉塞性肺疾患)	<<子ども世代>> ①大人になっても絶対吸わない!!赤ちゃんのために吸わない!!未成年と妊婦の喫煙をなくそう <<働きざかり世代>> ①自分と周りの人を考えて喫煙、受動喫煙防止に取り組もう <<高齢世代>> ①たばこが健康に及ぼす影響を知って、健康と長寿につなげよう		<<子ども世代>> ①虫歯にならないように規則正しい生活習慣を身につけよう <<働きざかり世代>> ①「60才で24本の歯を残そう」をめざして、歯を失わないために、虫歯と歯周病に気をつけよう <<高齢世代>> ①「80才で20本の歯を残そう」をめざして、口腔と歯の手入れを積極的にしよう
		高齢者の健康	①寝たきりや認知症にならないよう介護予防に努めましょう ②高齢者の知恵や技術を次世代に伝えていきましょう ③活力のある自立した生活をめざし、閉じこもらずに地域とつながりを持ちましょう ④感染症にかからないように、日ごろから体力づくりをしましょう		喫煙・COPD(慢性閉塞性肺疾患)	<<子ども世代>> ①大人になっても絶対吸わない!!赤ちゃんのために吸わない!!未成年と妊婦の喫煙をなくそう <<働きざかり世代>> ①自分と周りの人を考えて喫煙、受動喫煙防止に取り組もう <<高齢世代>> ①たばこが健康に及ぼす影響を知って、健康と長寿につなげよう		<<子ども世代>> ①虫歯にならないように規則正しい生活習慣を身につけよう <<働きざかり世代>> ①「60才で24本の歯を残そう」をめざして、歯を失わないために、虫歯と歯周病に気をつけよう <<高齢世代>> ①「80才で20本の歯を残そう」をめざして、口腔と歯の手入れを積極的にしよう
④健康を支え、守るための社会環境の整備	地域のつながりの強化	①地域の行事に関心を持ち、世代を超えて交流に努めよう ②健康づくりの活動や事業に誘い合って進んで参加しよう						

### 三川町健康づくり計画 基本的方向及び評価指標

基本的な方向	評価指標と目標値									
①健康寿命の延伸と健康格差の縮小	全体目標			①健康観の低い人の割合の減少 ②健康寿命の延伸 ③第2次健康づくり計画を知っている人の割合の増加						
②生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底	NCDの予防	がん	①死亡率の減少 ②国保受診率(100人あたり)、国保医療費(1人あたり)の減少 ③がん受診率の増加 ④がん精密検査受診率の増加 ⑤「がん予防のための12か条」を知っている人の割合の増加 ⑥子宮頸がん予防接種率の増加 ⑦がん緩和ケアを知っている人の割合の増加	栄養・食生活	①朝ごはんを食べない人の割合の減少 ②栄養バランスを考えている人の割合の増加 ③塩分摂取量の減少に向けて取り組んでいる人の割合の増加 ④野菜摂取量の増加に向けて取り組んでいる人の割合の増加 ⑤特定健診受診者肥満割合の減少 ⑥適正体重を維持するよう心がけている人の割合の増加 ⑦特定健診受診者で夕食時刻が9時以降の人の割合の減少 ⑧特定健診受診者で就寝前に間食の習慣のある割合の減少 ⑨栄養成分表示を参考にしている人の割合の増加 ⑩食育を知っている人の割合の増加 ⑪町内飲食店で栄養表示につとめている店数の増加	身体活動・運動	①積極的に外遊びをしている子どもの割合の増加 ②運動不足を感じている人の割合の減少 ③生活の中でいつも意識して体を動かしている人の割合の増加 ④体育施設や健康教室などの体育行事に参加している人の割合の増加 ⑤特定健診受診者で1日30分以上の運動を週2回実施している人の割合の増加			
メタボリックシンドローム関連(循環器疾患・糖尿病・高血圧)		①子どもの肥満の減少 ②子ども血中脂質値有所見率の減少 ③子ども中性脂肪値有所見率の減少 ④死亡率の減少 ⑤国保受診率(100人あたり)の減少 ⑥国保医療費(1人あたり)の減少 ⑦特定健診受診率、特定保健指導終了率の増加 ⑧内臓脂肪症候群該当者および予備群者の割合の減少 ⑨特定健診糖尿病検査有所見率の減少 ⑩糖尿病による透析患者数 ⑪特定保健指導を知っている人の割合の増加	①睡眠や休養がとれている人の割合の増加 ②睡眠を助けるためのアルコール利用する人の割合の減少		飲酒		①生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少 ②飲酒する妊婦の割合の減少 ③毎日の飲酒する人のうち多量飲酒者(3合以上の割合)の減少 ④適正な飲酒量(1合)を知っている人の割合の増加			
慢性閉塞性肺疾患(COPD)		* たばこの分野に含む	生活習慣及び社会環境の改善				喫煙・COPD(慢性閉塞性肺疾患)	歯・口腔の健康	①虫歯の保有率の減少 ②歯肉炎のある子どもの割合の減少 ③80才で20本以上歯のある人の割合、60才で24本以上歯のある人の割合の増加 ④予防歯科で受診している人の割合の増加 ⑤歯が原因で食べにくさがある人の割合の減少 ⑥歯周病疾患検診受診者(率)の増加	
③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上	社会生活に必要な機能の維持・向上	こころの健康		①「不眠がある」中学生の割合の減少 ②「相談相手がいない」中学生の割合の減少 ③ひどい落ち込みやうつ傾向になったことのある人の割合の減少 ④ストレスが処理できない人の割合の減少 ⑤自殺者の減少		次世代の健康			①低出生体重児(出生体重が2,500g未満)出生率の減少 ②食事を一人で食べる子どもの割合の減少 ③時間を決めてメディアを見せている家庭の割合の増加 ④視力低下の子どもの割合の減少 ⑤子どもの肥満の割合の減少 ⑥運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合の増加	高齢者の健康
④健康を支え、守るための社会環境の整備	地域のつながりの強化	①地域の行事や活動に参加している町民の割合の増加 ②地域とのつながりがあると感じる人の割合の増加								



## 第4章 次世代からの 健康メッセージ



十年後の明日はどうなっているのだろう・・・

そして、自分達が生まれ、育った三川町は

どんな町になっているのかな・・・

明日の三川町が健康で明るく、

元気に満ちた町であるように

次の時代を支える子ども達が描いた

町のみなさんへの健康メッセージ・・・

さあ、一緒に

健康な町を

つくっていきましょう





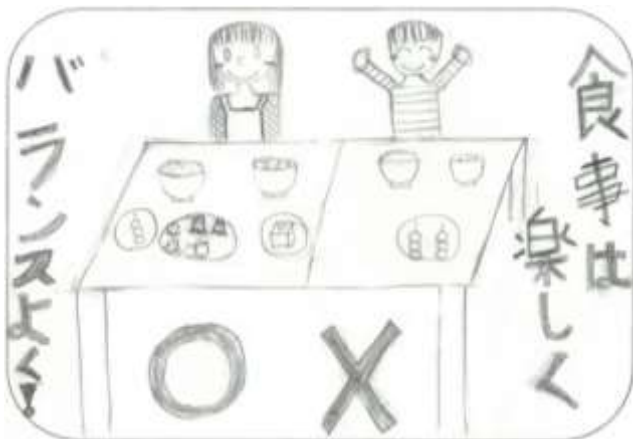
押切小 6年 今野 楓音さん

赤ちゃんが毎日楽しくすごせる  
よい町にしよう。  
赤ちゃんは、町の宝もの！



押切小 6年 鈴木 七海さん

みなさん、朝はスッキリ起きていますか？夜早くねるとスッキリ起きられるし、次の日は元気ができるので、早ね早起きを心がけましょう。



押切小 6年 安在 夢夏さん

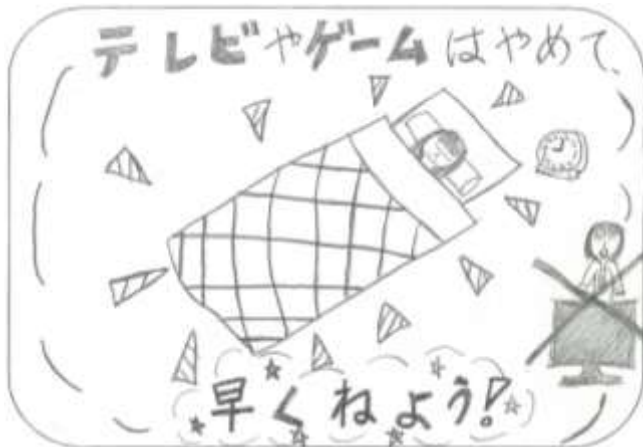
食事は、楽しくバランスよく食べると、元気がわいてきます。右のような食べ方だと、バランスをとることができないので、左のようにしっかり食べましょう！



押切小 6年 乙坂 まきさん

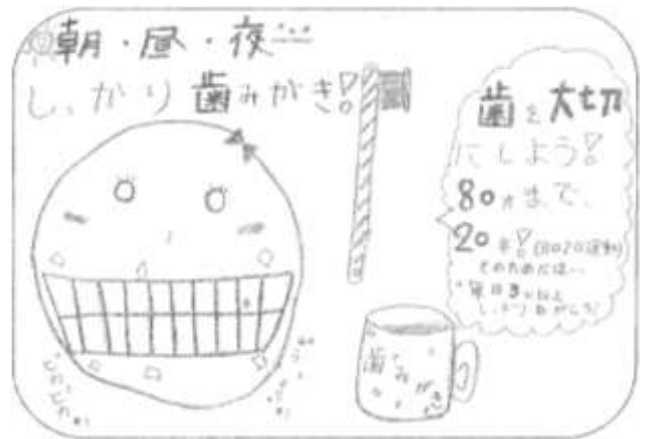
毎日、食事の後は毎晩きちんとみがいてきれいな歯としょうぶな歯にして、歯周病などの病気に気をつけましょう。そして、八十才までに二十本残せるように歯がピカピカになる三川町にしよう。





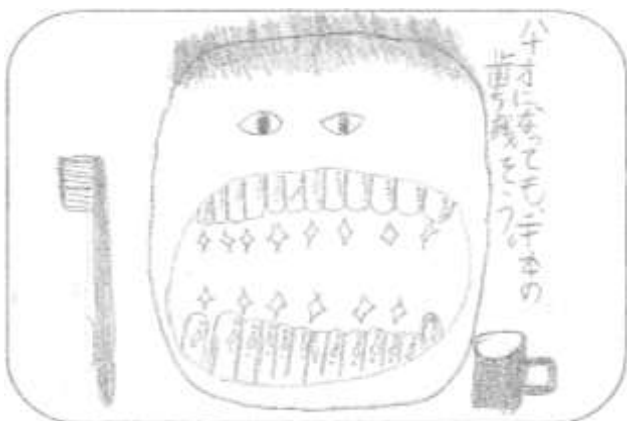
押切小 6年 佐藤 実紅さん

みなさんは、生活リズムをくずさずに規則正しく生活していますか？中でも、ねる事は大切です。テレビを見たりゲームをしたりせず、夜九時には、ねるようにしましょう！



押切小 6年 阿部 育美さん

三川町の人たちは、80才まで、20本!!を目指しましょう！そのためには、一日、3回!!3分以上!!に気をつけて、歯を大切にしましょう！



押切小 6年 本間 颯樹くん

いつも、しっかり歯みがきをして、虫歯にならずに、きれいな歯のまま、しょうぶな歯で、八十才になっても、二十本の歯を残して、その後も、歯みがきを続けて、きれいな歯のままでいよう。



押切小 6年 本間 瑠莉さん

食事は一日三食しっかり食べて赤・黄・緑の食品を毎日バランスよく食べましょう。そして健康な三川町にしましょう。



押切小 6年 高橋 竜斗くん

家に帰ったら、テレビやおかしを食べて、ごろごろするのはやめよう。きそく正しい生活をして健康にすごそう。正しい生活リズムは元気のもと。



押切小 6年 成田 一磨くん

みんなと仲よく運動をしてすっきりとした朝をむかえよう。朝早く起きて運動すると、心もすっきりするよ。みんなと仲良く運動しよう。



押切小 6年 加藤 龍星くん

家で、ずっとゲームなどしてないで運動したり遊んだりして、元気に体を動かそう。そして健康な体にしよう。



押切小 6年 奥泉 亜美さん

おばあちゃんや、おじいちゃんになっても、みんな「ニコニコ」でいられる三川町。

おいしい物がたくさん食べられる三川町。

そんな三川町をささえてくれているのは、おじいちゃん、おばあちゃんがいるから……だから高齢者を大切にしよう。



押切小 6年 本間 詩織さん

みんなで無理なく、楽しく運動しましょう。水分補給もしっかりと！そして、元気で健康な三川町にしましょう。



押切小 6年 阿部 遼くん

- ・ワイワイと  
からだ動かす  
三川町
- ・太陽の  
光で元気  
三川っ子



押切小 6年 大川 直生くん

歯みがきは毎日しっかり歯をみがいて八十才になっても二十本きれいな歯を残そう。そして、三川町を歯のきれいな町にしよう。



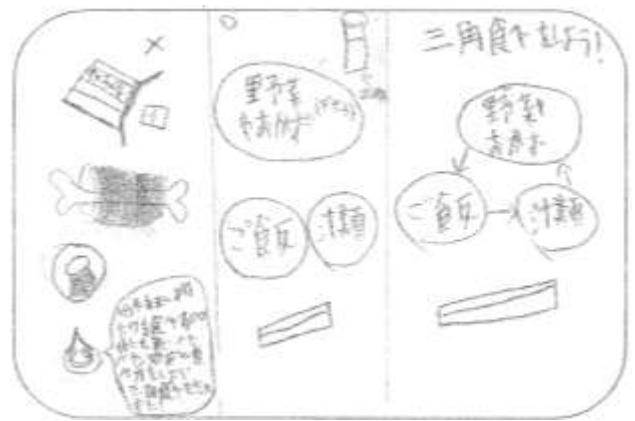
押切小 6年 菅原 翔市くん

いつも家の中にいないで、外に  
行ってたくさん体を動かしたり、運  
動をして健康でじょうぶな体をつく  
ろう。



押切小 6年 斎藤 聡実さん

朝、昼、夜の三回にご飯を食べていますか？特に、朝は、元気になるエネルギーの源があるので、しっかり食べましょう！昼と夜は友達やおうちの人と、楽しく話しながら食べるのもいいです。毎日三回、しっかり食べましょう。食事を楽しむ三川町にしよう！



押切小 6年 工藤 龍くん

- 俳句
- もりもりと  
バランス悪い  
食べ方禁止
  - できたなら  
おいしく食べよう  
みんなでね
  - きらいでも  
栄養あるもの



押切小 6年 海老原 虹介くん

いつの食事でもバランス良く食べるとおいしく感じたりするので三角食べをしよう。一点に集中して食べると味の濃い物しか、味が分からなくなるかもしれないから、しっかり三角食べをしよう。



押切小 6年 佐藤 彩花さん

夜に早くねて、朝はすっきり起きられるようにしましょう。そして、毎日元気に生活しよう。いきいきとしている三川町をめざそう。



押切小 6年 石井 遥史くん

みなさんは、毎日ちゃんとバランスのよい食事をとっていますか。いつも元気で、健康な生活を送ることができるように、一日三食、バランスのよい食生活を心がけましょう。



押切小 6年 高橋 日向子さん

食事は、三角食でバランスよく、残さずたくさん食べて、体に栄養をしっかりとあたえましょう。たくさん食べて、みんな元気な三川町に！



押切小 6年 大川 朋さん

食事の時は、ちゃんとマナーを守って、みんながおいしく楽しく食べてられるように、心がけましょう。食を大切にする三川町にしよう。



東郷小 6年 佐藤 花楓さん



東郷小 6年 佐久間 絵理華さん



東郷小 6年 佐藤 緋奈さん

東郷小 6年 菅原 綾乃さん

毎日、私達は三川町で採れた、おいしい野菜を使った料理を食べています。

私は、みんなと楽しいごはんを食べる時は家族のみんなと、話をしながら楽しく食べています。

私は、これからも楽しく食事をできるようにがんばりたいです。

東郷小 6年 佐藤 ルウさん

たすけ合い

笑顔をふやせば

心の輪がひろがる

ハートフルタウン

三川町♡

東郷小 6年 大瀧 果歩さん

ごはんを食べられることに

毎日感謝しよう！



東郷小 6年 渡邊 乃愛さん

東郷小 6年 佐藤 晴斗くん

ぼくは十年後三川町が健康のために、しっかりかんで食べる町だといいなと思います。

理由は家のおばあちゃんが「歯がない



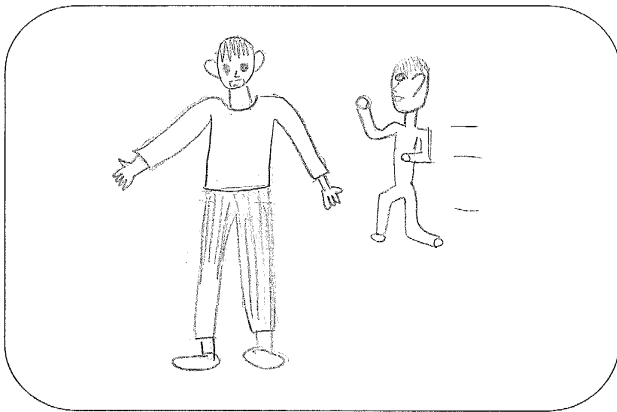
東郷小 6年 佐藤 ひよりさん

東郷小 6年 大滝 龍聖くん

三川町のみんながいつでも健康でいられるように、特に冬は寒くて体を動かさない人が増えてくると思っているけど、一年中どんなねんれいの人でも元気に体を動かして体のいろんな部分がかすれていかないように動いてほしいなあと思っています。

東郷小 6年 西塔 洸太くん

健康になるためには、手洗い・うがいしっかりして、かぜを予防することが大切だと思います。外から帰ってきたら、忘れずにすぐ手洗い・うがいをすると、かぜに負けず元気に過ごせるとぼくは思います。

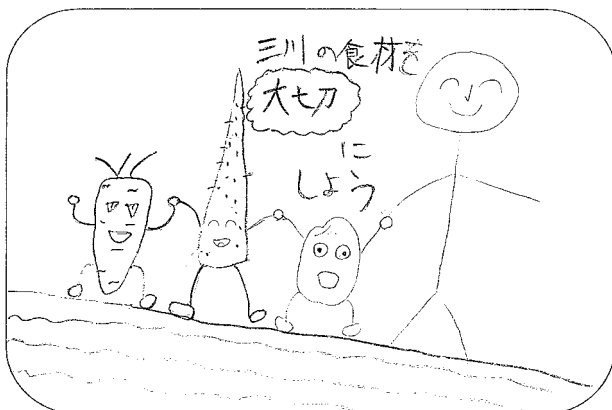


東郷小 6年 佐久間 圭斗くん

東郷小 6年 齋藤 陽さん

10年後の三川町は、三川町で作った物を、よく食べて、みんなで健康でいられたらいいなーと思います。よく食べてよく運動して、よくねて…。みんなで笑顔でいられる町だったらいいなあーと思います♡

めざせ!!日本一笑顔がステキな、健康の町!!



東郷小 6年 加藤 雅也くん

東郷小 6年 佐藤 麟くん

三川町のおいしい野菜を食べて、これからもずっと健康でいよう!! そのためにも、三川町のおいしい野菜を作りつづけて、三川町の野菜を守っていこう。

東郷小 6年 五十嵐 健太くん

見直そう、私生活!

東郷小 6年 佐藤 蒼汰くん

東郷小 6年 大瀧 真由さん

私はおいしい食事や三川町の人々と一緒にふれ合うイベントがあったら健康である町になるかもしれません。今どきの旬の野菜や果物を使ったレシピを作ったら子供から老人まで健康でじょうぶな体に育つからです。町の人々が楽しくふれ合い食事健康な町にしたいです。

東郷小 6年 大滝 啓徳くん

三川町でとれる物を、地産ちしょうしよう。

東郷小 6年 工藤 俊輝くん

ぼくの理想は、みんなが楽しく、おいしく食事をする町になって欲しいです。なので、食事中は、マナーを守って、楽しい会話ができるよう、がんばっていきます。これからも、みんなと楽しく、おいしく会話しながら、食べたいです。

東郷小 6年 佐藤 優羽さん

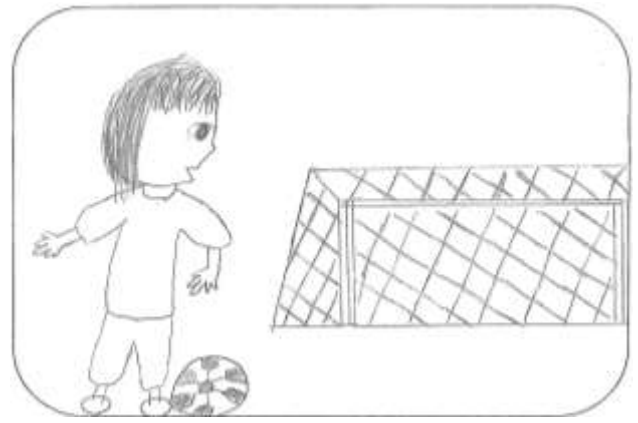
私は、三川町の十年後について考えました。楽しい食事、三川だけの行事、みんなが支え合えることができればいいです。私が引っ越ししてきたとき、三川町は特にこれからも手をつなぎ合ってがんばれる町だと思ったので、みんなで最高の





横山小 6年 岡元 雪乃さん

この絵はしっかり睡眠をとっている様子です。よふかしをせずしっかり休養をとっています。こころも体もしっかり成長していった10年後にはみんな大きくなって心も体も成長し、よふかしをせずしっかり睡眠をとり元気にすごしてほしいです。



横山小 6年 芦埜 友さん

上の絵は「元気に運動する様子」です。町の人達が、これからもよい健康生活をおくることができるようにと思い、この絵をかきました。

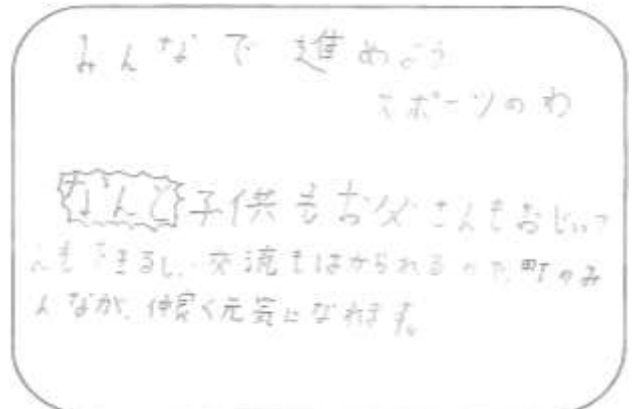
運動するには、公園のような広い場所も必要だと思うので親子でふれ合うことのできるような所を作してほしいです。



横山小 6年 阿部 夏観さん

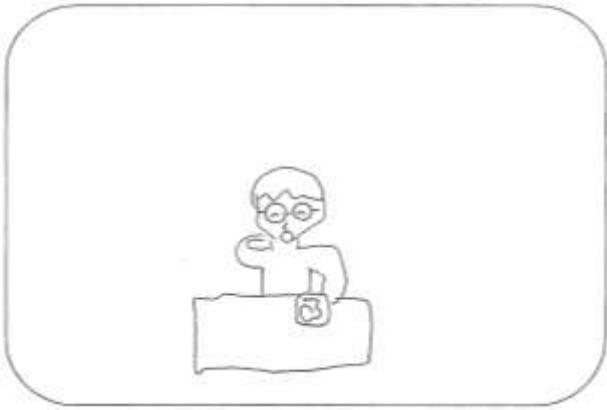
わたしはスポーツの絵をかきました。理由は、人数かんけいなくなるべく多くどこでもどんなスポーツでもみんなにやってもらいたいからです。

スポーツは体にもいいので健康のためにやってほしいなと思います。住民みんなが健康であってほしいのでかきました。



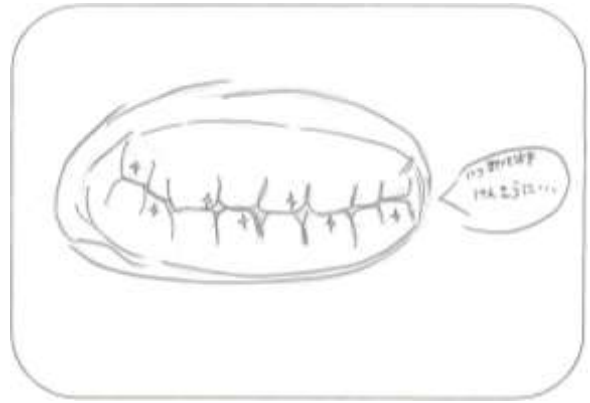
横山小 6年 五十嵐 大翔くん

一日一回は、ラジオ体操を地域ごとにやってスポーツの輪を広げてほしいし、みんな参加してほしいと思います。



横山小 6年 菊池 和也くん

しっかりみんなで楽しい食事



横山小 6年 中島 天くん

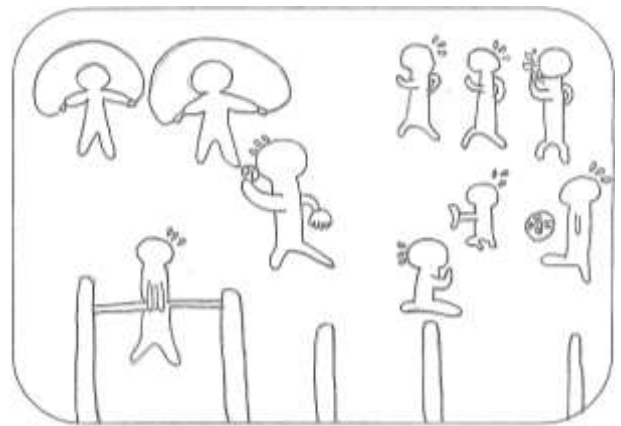
毎日みがきをして虫歯にならないようにしよう。

年をとっても入れ歯をしないで自分の歯がたくさんあるようにしたい。てっていきに歯をみがいて町のみんながじょうぶな歯をもっていてほしい。



横山小 6年 伊東 匠くん

毎日早ね早起きをして、朝はラジオ体操をし気持ちの良い朝をすごしてほしいと思いました。そして、朝にみんながあいさつをして良い気持ちになってほしいなあと思いました。



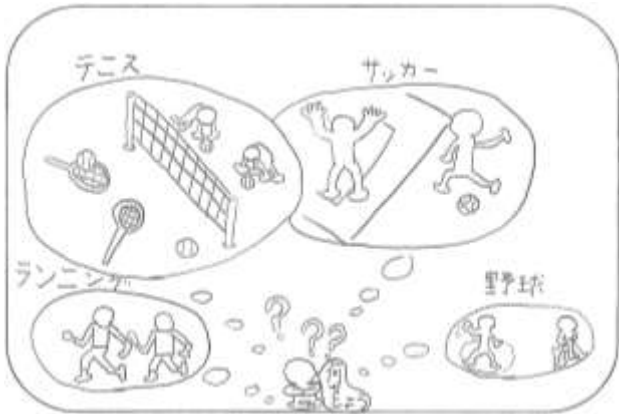
横山小 6年 忠鉢 結斗くん



横山小 6年 伊藤 穂香さん



横山小 6年 柴田 颯くん



横山小 6年 小玉 太一くん



横山小 6年 大川 くるみさ



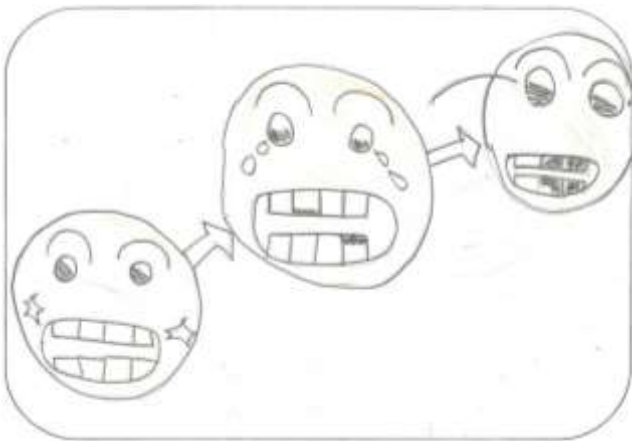
横山小 6年 佐藤 栞さん



横山小 6年 齋藤 和紀くん



横山小 6年 小林 舜くん



横山小 6年 庄司 力くん



横山小 6年 渡辺 光くん

### 横山小 6年 菅原 京華さん

10年後の三川町は、お年寄りの住みよく、私たちも健康な暮らしをしているようになってほしいです。三川町は小さな町なので、健診を受けられるところがあまりありません。なので、もっと大きな病院など医りょうきかのじゅうじつした町になったらいいと思います。

### 横山小 6年 上野 姫夏さん

八十才を目標。お年寄りも、アスレに行きたくさん体を動かそう。若い人たちは、無理にお年寄りをたよらず自分で行動する。地域の人、みんなで声をかけ合い、仲良く、いっしょに体を動かす。みんながみんな健康な体作りを目指そう。

### 横山小 6年 大川 尚晃くん

虫歯にならないようにするためには、しっかり5分間くらいみがいて歯は、とても大事なものだからおじいさんやおばあさんになっても歯が20本以上あるようにしたいです。これからも歯をずっと使うので歯を大切にしたいと思います。

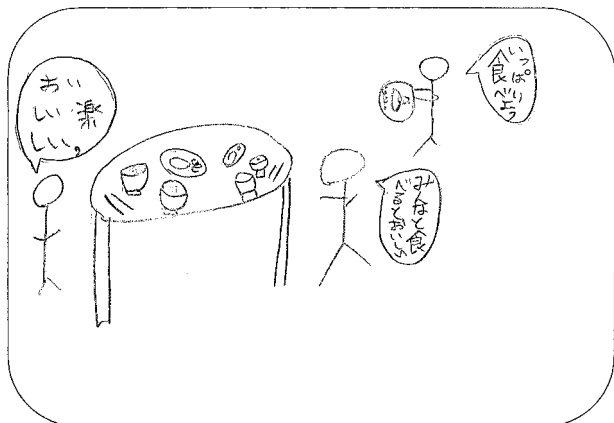
### 横山小 6年 後藤 瀬成くん

子供からお年寄りまで、みんなで仲良く楽しいという風になるようにがんばろう。病気にならないように規則正しい生活をして、たくましい体をつくろう！

### 横山小 6年 菅原 健人くん

6年生の12月ぼくたちはなの花そうに行きました。そしたら、104才の人が最高れいでした。その人は三川町の人でした。ぼくのおばあちゃんも94才くらいまで生きたのですごいと思います。長生きの人は女性が多いので男性も長生きすればいいと思います。

### 横山小 6年 大井 拓巳くん



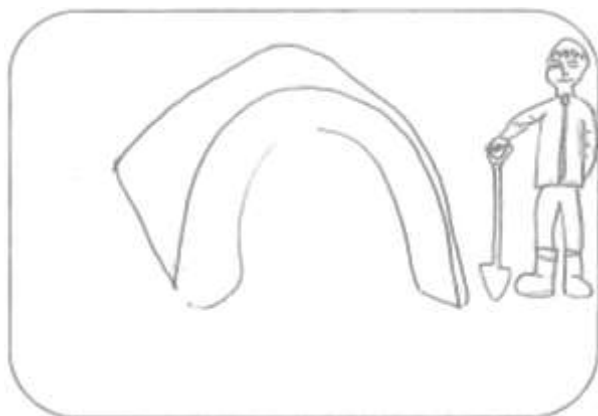
横山小 6年 飛塚 皓太くん

健康な体にするために、ふだんからしっかり栄養をとる、しっかりすいみんをとる、適度な運動をすることなどを気をつけて、病気をする人がどんどん減っていくような町にしていきましょう！

自分の生活を見直してみませんか？

横山小 6年 石川 タ七さん

私は、三川町の人達が元気に過ごすためには睡眠がとて素晴らしいと思いました。なぜかという睡眠をすると一日が元気に過ごせるしみんなが笑顔になれるので睡眠はとて素晴らしいことだし睡眠をしないとつかれるからダメなので睡眠はとて素晴らしいことだと思いました。



横山小 6年 五十嵐 俊哉くん

横山小 6年 梅津 聖太くん

10年後の自分たちの町は、あたり前だけど、争いが少なく子どもたちが安心して生活できて遊ぶ所もあるのが良いと思います。ゴミをポイ捨てじゃなくて、リサイクルをする、地球温暖化のためのせつ電が、未来のため、自分たちのためにつながる事だと思いました。

横山小 6年 斎藤 紀香さん

みなさんは日ごろ運動をしていますか。運動をしたり、体を動かす事はとても大切な事です。健康な体にするためには、元気に体を動かすと健康な体を保つ事ができます。運動する事で健康になり風邪をひかなくなりです。運動する事でいい事も増えます。

横山小 6年 三浦 陸くん

健康に元気にすごすには、健康にすごすという気持ちが大切です。もちろん、一日一日のすごしかたも大事な事だけでも、まず気持ちからつくっていくことが大事だと思います。そしてこれからも健康に気づかっていしましょう。

# 資料編

(1) 三川町健康・体力づくり推進協議会  
設置要綱・委員名簿

(2) 三川町健康づくり計画策定の経過



## 三川町健康体力づくり推進協議会設置要綱

### (目的)

第1条 町長は、地域の実情に応じた健康・体力づくり対策を推進するため三川町健康・体力づくり推進協議会（以下「協議会」という。）を設置する。

### (協議会の役割)

第2条 協議会は、次の事業に関し総合的、体系的に審議、企画するものとする。

- (1) 健康診査、健康管理、健康増進事業に関すること
- (2) 健康相談、保健栄養指導に関すること
- (3) 健康・体力づくりに関する普及活動に関すること
- (4) 健康・体力づくりに関する各種団体の育成に関すること
- (5) 健康づくり計画の策定に関すること
- (6) その他目的達成に必要なと認める事項

### (組織)

第3条 協議会は、委員19名以内で組織する。

- (1) 保健所等関係行政機関の代表者
- (2) 医師会等保健医療関係団体の代表者
- (3) 教育委員会、社会教育関係の代表者
- (4) 事業所等の代表者
- (5) 地区組織代表者
- (6) その他協議会運営に相当と認められる知識経験者

2 前項の委員は、町長が委嘱する。

### (会長)

第4条 協議会に会長を置き、委員の互選によってこれを定める。

2 会長は会議を総理し、会議の議長となる。

3 会長に事故あるとき、又は会長が欠けたときは、あらかじめ会長の指名する委員が、その職務を代理する。

### (委員の任期)

第5条 協議会の委員の任期は2年とし、補欠による委員の任期は、前任者の残任期間とする。

### (会議)

第6条 協議会は、会長が招集する。

### (事務局)

第7条 協議会の庶務は、健康福祉課において行う。

### (経費)

第8条 協議会に必要な経費は、町費をもって充てる。

### (その他)

第9条 この要綱に定めるものの他、協議会に必要な事項は別に定める。

### 附 則

1 この要綱は、昭和56年4月1日から施行する。

2 三川町健康づくり推進協議会設置要綱（昭和53年設定）は、廃止する。

### 附 則

この要綱は、平成4年4月1日から施行する。

### 附則

この要綱は、平成24年4月1日から施行する。

## 三川町健康体力づくり推進協議会委員名簿

期 間 自 平成23年4月 1日  
至 平成25年3月31日

所 属	職 名	氏 名
三 川 町	町 長	阿 部 誠
庄 内 保 健 所	保健企画課長	上 野 晃 一
三 川 町 教 育 委 員 会	教 育 長	鈴 木 孝 純
三 川 歯 科	医 師	佐 藤 完 治
庄内たがわ農業協同組合三川支所	支 所 長	小 林 優
三 川 町 校 長 会	代 表	○五 十 嵐 良 克
三川町議会産業建設厚生常任委員会	委 員 長	芳 賀 修 一 ◎梅 津 博
三 川 町 社 会 福 祉 協 議 会	副 会 長	渡 部 宏 美
出羽商工会三川支所	理 事	○佐 藤 啓 志
三川町町内会長連絡協議会	会 長	鈴 木 武 夫
三川町地区衛生組織連合会	会 長	○小 野 寺 六 郎
三 川 町 保 健 委 員 協 議 会	会 長	石 栗 満
三川町町内会公民館主事協議会	会 長	○板 垣 弘 樹
三川町食生活改善推進協議会	会 長	五 十 嵐 芳 子
三川町スポーツ推進委員協議会	会 長	飯 田 富 子
みかわスポーツクラブ	クラブマネージャー	今 井 一 美
庄内たがわ農協女性部三川支部	支 部 長	高 橋 す み 子
三 川 町 老 人 ク ラ ブ 連 合 会	会 長	大 瀧 守 次

○印は平成24年4月1日から交代、◎印は平成25年2月28日から交代した委員です。

### 【事務局】

健 康 福 祉 課	課 長	五 十 嵐 泉
	健 康 係 長	齋 藤 昌 子
	健 康 係 主 任 保 健 師	佐 藤 潮
	健 康 係 保 健 師	佐 藤 千 絵
	健 康 係 保 健 師	福 島 優 貴
	健 康 係 主 任	佐々木 広 明
	健 康 係 主 事	佐 藤 美 月
教 育 委 員 会	社 会 教 育 係 長	今 野 徹





## 三川町健康づくり計画（第2次）策定までの経過

※ 網掛けは会議の開催

時 期	内 容	詳 細
H24.4.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>「健康と生活習慣、健康づくり意識に関するアンケート調査」の実施</li> <li>保健委員会にて配布協力依頼（回収5月）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>20～70歳までの5歳きざみの年代（男性365人、女性435人、計800人）を対象。</li> <li>配布、回収を保健委員に依頼。</li> </ul>
H24.10.3	第1回（全体会） 三川町健康・体力づくり推進協議会	<ul style="list-style-type: none"> <li>町の健康づくりの現状について（疾病保健統計、アンケート調査結果、現計画の評価）</li> <li>次期健康づくり計画について</li> </ul>
H24.10.26	第1回 庁内健康づくりワーキンググループ	<ul style="list-style-type: none"> <li>アンケート調査の結果報告について</li> <li>健康づくり計画策定スケジュールについて</li> <li>情報交換</li> </ul>
H24.11.26	第2回（部会） 三川町健康・体力づくり推進協議会	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康づくり計画の概念図、構成イメージ説明</li> <li>各部会での話し合い</li> </ul>
H24.12.13	「次期健康づくり計画」イラストと健康メッセージ募集	<ul style="list-style-type: none"> <li>各小学校の6年生から、健康づくりに関する標語とイラストを募集。健康づくり計画に掲載する他、今後事業や啓発などでの活用を行う。</li> </ul>
H25.2.18	第2回 庁内健康づくりワーキンググループ	<ul style="list-style-type: none"> <li>三川町健康づくり計画（案）の協議</li> <li>情報交換</li> </ul>
H24.2.8 ～3.8	パブリックコメントの実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>計画案をホームページへ掲載しパブリックコメントを募集</li> </ul>
H25.3.28	第3回（全体会） 三川町健康・体力づくり推進協議会	<ul style="list-style-type: none"> <li>三川町健康づくり計画（案）の協議</li> </ul>



～三川町健康・体力づくり推進協議会 会議風景～