

笑顔でいきいき神石高原プラン

目次

第1章	計画策定にあたって	
1	計画策定の趣旨・背景	P1
2	計画の役割	P2
3	計画の期間	P3
4	計画の策定体制	P4
第2章	神石高原町の現状	P6
第3章	前期計画の評価	
1	評価の概要	P16
2	全体評価	P17
3	健康神石高原21計画（第2次）の評価	P18
4	第2次食育推進計画の評価	P22
第4章	計画の理念・目標・方針・体系	
1	基本理念	P23
2	基本目標・基本方針	P24
3	計画の体系	P27
第5章	健康増進計画	
1	正しい生活習慣をつくります	P29
2	自ら健康を守ります	P40
3	地域協働による健康づくりに努めます	P45
第6章	食育推進計画	
1	食の基本を身につけます	P47
2	すこやかな子どもを育成します	P50
3	地域における食と農の交流を深めます	P52
第7章	自殺対策計画	
1	こころの健康づくりに関する知識を身につけます	P56
2	こころといのちの相談窓口を活用します	P58
3	ネットワークをつくります	P61
第8章	計画の推進に向けて	P63
資料編		
1	ライフステージ別の健康づくりの推進	P64
2	前計画の取組まとめ【健康増進計画】	P65
3	前計画の取組まとめ【食育推進計画・健康増進計画（栄養・食生活）】	P74
4	健康神石高原21計画策定委員会委員名簿	P77
5	食育推進ネットワーク協議会委員名簿	P77
6	用語解説	P78

第1章 計画策定にあたって

1 計画策定の趣旨・背景

本町では、健康増進については、平成26年3月に平成34年度（2022年度）までを期間とした健康神石高原21計画（第2次）を策定し、「いのちの根っこを育み、すこやかな幹を育てる健康長寿のまち」を基本理念とし、「分野別の健康づくり」や「生活習慣病*対策」を住民のライフステージにあわせて推進しています。

平成30年度において、計画の進捗状況の確認や修正を行い、更なる健康長寿のまちづくりを推進します。

また、食育推進については、平成26年3月に平成30年度までを期間とした神石高原町第2次食育推進計画を策定し、家庭や学校など様々な場における食育、食と農の交流、食文化の継承を総合的に推進してきました。国、県が策定する第3次食育推進計画では、若い世代を中心とした食育、多様な暮らしに対応した食育、健康寿命の延伸につながる食育、食の循環や環境を意識した食育など時代の変化に対応した概念を加え、施策の展開を促しています。本町においても、第2次計画を引継ぐ第3次食育推進計画を策定します。

更に、自殺対策については、平成18年に自殺対策基本法が制定され、平成19年には自殺総合対策大綱の策定など、様々な施策を通して、自殺者数は減少に向っています。しかし、いまだに自殺率は高く、更なる対策が求められています。「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、平成28年に自殺対策基本法が改正されました。それを受け、誰もが「生きることの包括的な支援」を受けられるよう、本町の实情にあった自殺対策計画を策定し、体制整備をするとともに関係団体と連携し、総合的に自殺対策を推進します。

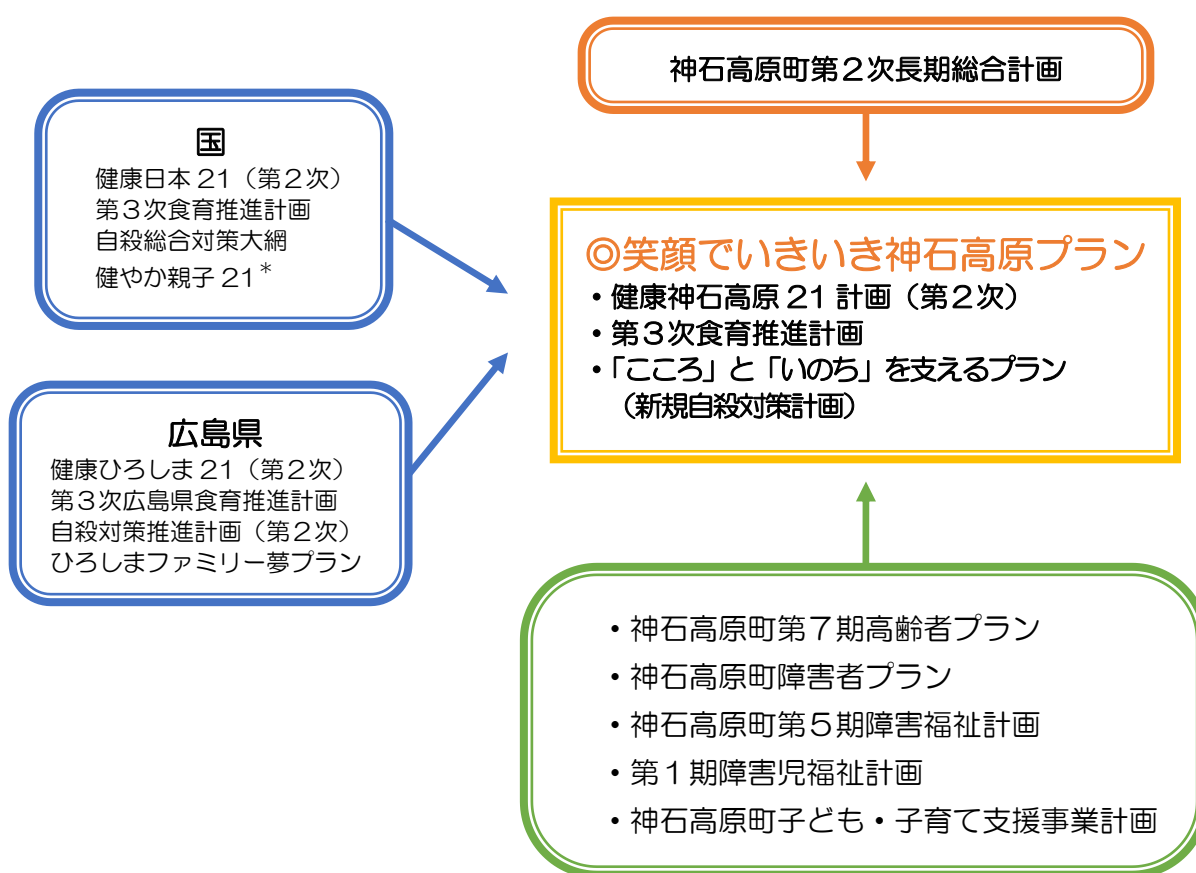
以上の取組はそれぞれ密接に関係していることから、本町では、健康神石高原21計画（第2次）の中間見直し、第3次食育推進計画及び「こころ」と「いのち」を支えるプラン（新規自殺対策計画）の3つの計画を一体的に策定します。

用語解説（五十音順）に記載の用語については、本文中に最初に出てくる箇所の該当用語の右肩に「*」を付しています。

2 計画の役割

本計画は、健康増進法*（平成 14 年法律第 103 号）第 8 条第 2 項に基づく「市町村健康増進計画」として、また、食育基本法*（平成 17 年法律第 63 号）第 18 条に基づく市町村の「食育推進計画」、並びに自殺対策基本法（平成 18 年法律第 85 号）第 13 条第 2 項に基づく市町村の「自殺対策計画」として策定するとともに、効果的な母子保健対策の推進を図るための「母子保健計画」（母子保健計画について、平成 26 年 6 月 17 日雇児発 0617 第 1 号厚生労働省雇用均等・児童家庭局長通知）としての役割を含んでいます。

なお、これらの計画は、それぞれが密接に関係しており、連携した取組による相乗効果と推進力を図るため、神石高原町第 2 次長期総合計画に基づき、計画の名称を「笑顔でいきいき神石高原プラン」として上記 3 つの計画を一体的にまとめ、本町の計画とするものです。



3 計画の期間

本計画の期間は、平成31年度（2019年度）から平成34年度（2022年度）までの4年間とします。

◆健康神石高原21計画（第2次）

計画期間は、平成26年度から平成34年度（2022年度）までの9年間としており、平成30年度に中間評価を行い、計画の見直しを行います。

◆第3次食育推進計画

計画期間は、平成34年度（2022年度）までとします。

◆「こころ」と「いのち」を支えるプラン（新規自殺対策計画）

計画期間は、平成34年度（2022年度）までとします。

（年度）

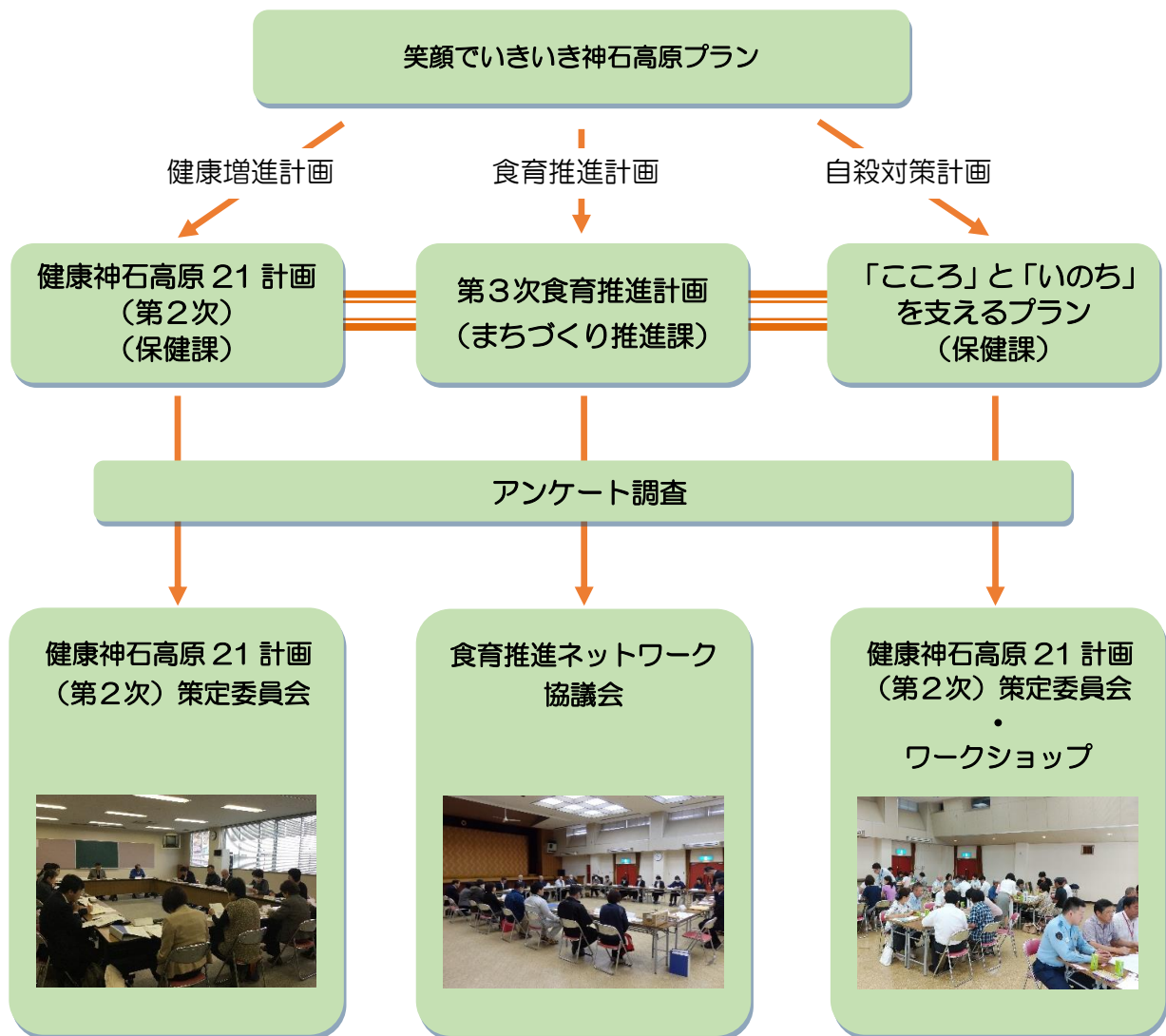
区分		平成 25	平成 26	平成 27	平成 28	平成 29	平成 30	平成 31	平成 32	平成 33	平成 34	
国	健康日本21	第2次										
	食育推進基本計画	第2次			第3次				第4次			
	自殺総合対策大綱	旧大綱					現大綱					
広島県	健康ひろしま21	第2次										
	食育推進計画	第2次					第3次					
	自殺対策推進計画	第1次			第2次				第3次			
神石高原町	笑顔でいきいき 神石高原プラン	健康神石高原 21計画	第1次	第2次				第2次				
		食育推進計画	第1次	第2次				第3次				
		「こころ」と 「いのち」を 支えるプラン							第1次			

4 計画の策定体制

本計画は、健康増進計画である健康神石高原 21 計画（第 2 次）及び、自殺対策計画の「こころ」と「いのち」を支えるプランについては、保健課を中心とした、事務担当者会議での素案作成・協議・調整を行い、「健康神石高原 21 計画（第 2 次）策定委員会」で策定しました。

更に、「こころ」と「いのち」を支えるプランの策定にあたっては、自殺対策についての現状や意見を交換するワークショップ*を実施しました。

また、第 3 次食育推進計画については、まちづくり推進課を中心とした食育ワーキング会議での素案作成・協議・調整を行い、「食育推進ネットワーク協議会」で策定しました。



(1) アンケート調査の実施

本計画の基礎資料とするため、住民を対象にアンケート調査を実施しました。

調査票の種類	笑顔でいきいき神石高原プラン策定のためのアンケート調査				
調査対象者	小学生 中学生	高校生	小学生・中学生 高校生の保護者	保育所・幼稚園 の保護者	町内在住 20歳以上
対象者数 (学校数)	494人 (7校)	191人 (1校)	685人 (8校)	207人	無作為 500人
調査方法	手渡し配布と回収				郵送と回収
調査時期	平成30年7月12日～8月10日			平成30年 7月20日～ 7月31日	平成30年 7月20日～ 8月10日
回収数 (率)	458件 (92.7%)	158件 (82.7%)	378件 (55.2%)	121件 (58.5%)	165件 (33.0%)
有効回収数 (率)	454件 (91.9%)	158件 (82.7%)	374件 (54.6%)	119件 (57.5%)	161件 (32.2%)

(2) 健康神石高原21計画(第2次)策定委員会の設置, 食育推進ネットワーク協議会での協議

本計画の策定には、幅広い関係者の意見を十分に反映させるため、保健・医療・福祉関係者、各種団体などで構成する委員会・協議会で協議を行いました。

(3) ワークショップの実施

「命とこころを支える健康づくり、環境づくりについて」をテーマに、神石高原町の自殺対策についてワークショップを実施しました。策定委員に加え、高校生・学校関係者・企業・ゲートキーパー*や関係団体の人にワークショップに参加してもらうことで、幅広い意見収集を行いました。

(4) パブリックコメント*の実施

住民が計画策定に参加し、協働によるまちづくりを促進するため、計画の内容を広く公表し、公正性・透明性を図るため、パブリックコメントにより意見・情報・改善案を求めました。

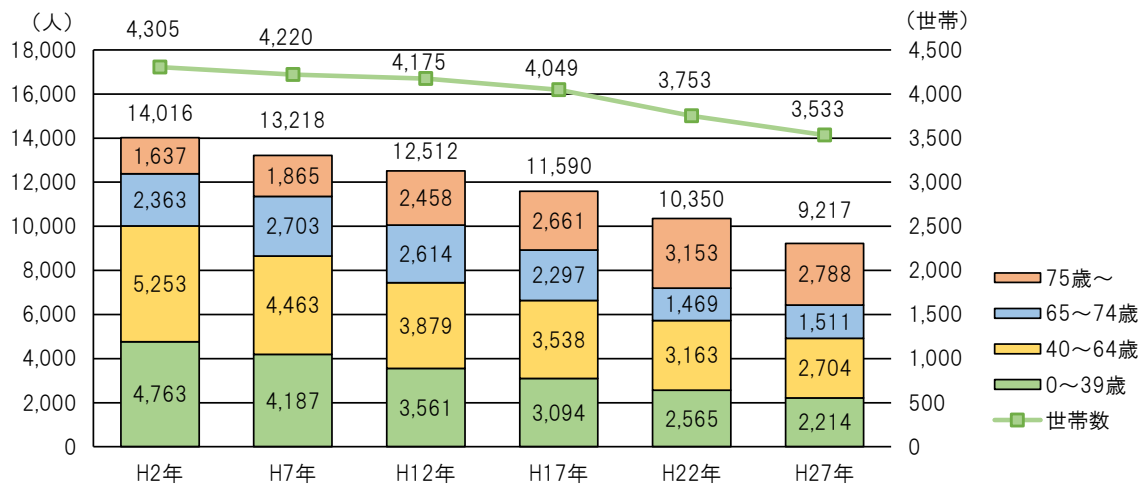
第2章 神石高原町の現状

1 人口

総人口は、年々減少し、平成27年以降は1万人を下回っています。人口構造の変化をみると、高齢化率は高い割合で推移し、平成27年には46.6%となっています。

また、高齢者の中で75歳以上の人の割合が64.9%となっていることから、高齢者が「支えられる側」だけでなく、「支える側」として活躍できる様々な施策を推進していく必要があります。

■総人口・世帯数の推移

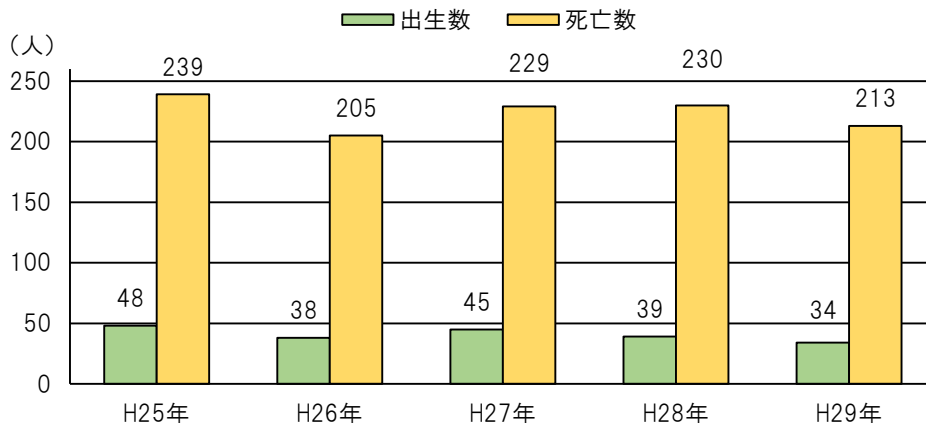


資料：国勢調査

2 出生数・死亡数

出生数は、やや減少傾向にあります。死亡数が、出生数を超過する自然減が続いており、総人口の減少につながっています。

■出生数・死亡数の推移



資料：人口動態統計年報

3 平均寿命・健康寿命

平均寿命は、平成 17 年から平成 27 年にかけて、男性は伸びたものの、女性は平成 27 年に若干短くなっており、国と比較すると男女ともに長くなっています。

健康寿命は県と比べ、男女ともに長くなっています。

■平均寿命の国・県との比較

(年)

区 分	平成 12 年	平成 17 年	平成 22 年	平成 27 年	
神石高原町	男性	—	79.2	79.9	81.3
	女性	—	86.4	87.4	87.1
広島県	男性	77.8	79.1	79.9	81.0
	女性	85.1	86.3	86.9	87.3
国	男性	77.7	78.8	79.6	80.7
	女性	84.6	85.8	86.3	87.0

資料：市町村別生命表の概要

■健康寿命の県との比較（平成 28 年度）

区 分	神石高原町	広島県
健康寿命	男性	79.82 年
	女性	84.05 年

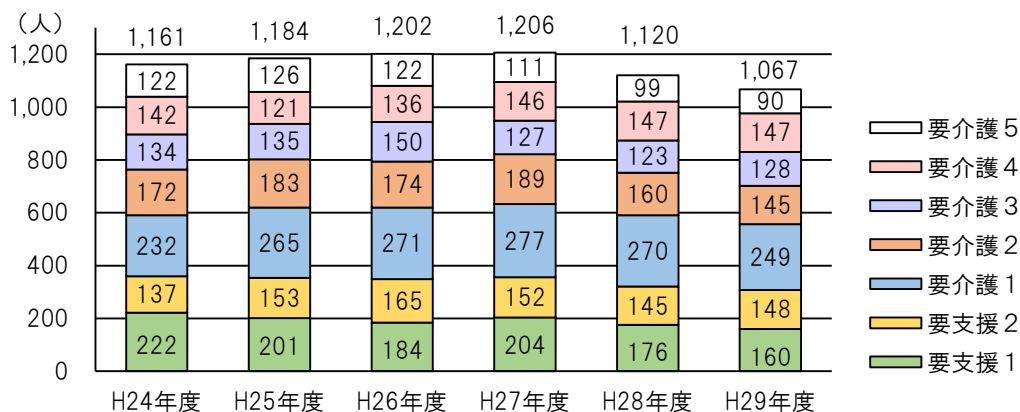
注：健康寿命は、介護保険の情報から「日常生活動作が自立している期間の平均」を算定

資料：広島県算定資料

4 要介護認定の状況

要支援・要介護認定者は、平成 27 年度までは増加傾向にありましたが、平成 28 年度より年々減少し、平成 29 年度には 1,067 人となっています。そのうち、要介護 2～5 の認定者は、平成 29 年度では 510 人と半数近くを占めています。

■要支援・要介護度別認定者数の推移



資料：介護保険事業状況報告（各 9 月末）

5 死因順位

(1) 主要死因の順位

平成25年から平成29年にかけて、死因の上位5疾病をみると、本町の過去5年間の第1位及び第2位の主要死因は「悪性新生物（がん）」、「心疾患（高血圧症*を除く）」となっています。

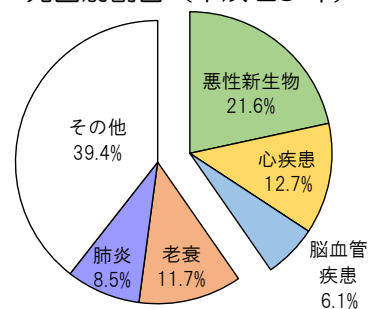
区 分		第 1 位	第 2 位	第 3 位	第 4 位	第 5 位
平成 25 年		悪性新生物	心 疾 患	脳血管疾患	肺炎・老衰	—
平成 26 年		悪性新生物	心 疾 患	脳血管疾患	老 衰	肺 炎
平成 27 年		悪性新生物	心 疾 患	肺 炎	老 衰	脳血管疾患
平成 28 年		悪性新生物	心 疾 患	老 衰	肺 炎	脳血管疾患
平成 29 年	神石高原町	悪性新生物	心 疾 患	老 衰	肺 炎	脳血管疾患
	広 島 県	悪性新生物	心 疾 患	老 衰	脳血管疾患	肺 炎
	国	悪性新生物	心 疾 患	脳血管疾患	老 衰	肺 炎

資料：人口動態統計年報

(2) 生活習慣病による死因別割合

死因別でみると、「悪性新生物」、「心疾患（高血圧症を除く）」、「脳血管疾患」をあわせた生活習慣病が約4割を占めています。

■死因別割合（平成29年）



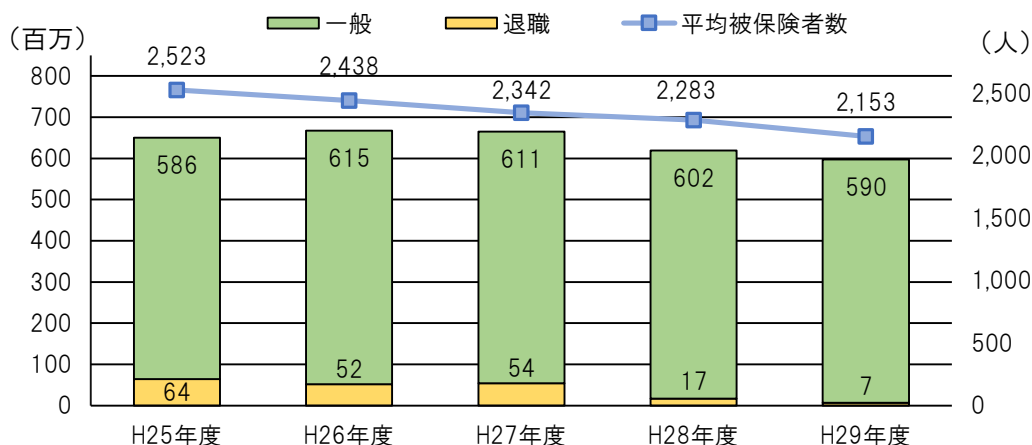
資料：人口動態統計年報

6 国民健康保険の医療費の状況

(1) 医療費（費用額）の推移

国民健康保険の被保険者数は年々減少しており、医療費（費用額）も比例して減少しています。

■被保険者数・医療費（費用額）の推移

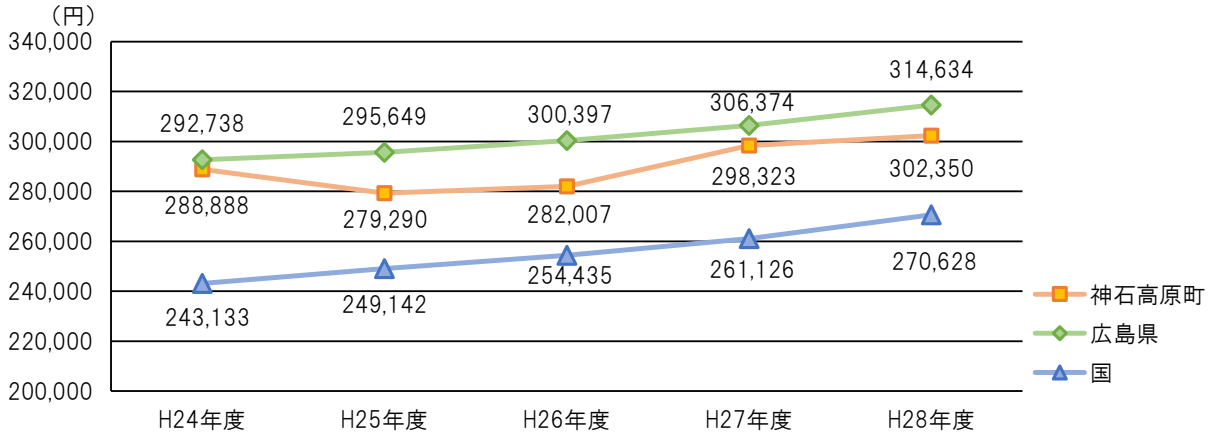


資料：神石高原町国民健康保険事業報告

(2) 一人当たりの医療費の推移

平成28年度における本町の一人当たりの年間医療費は、302,350円となっており、国の平均と比較して約3万円高く、県平均より約1万2千円低くなっています。

■一人当たりの医療費の推移



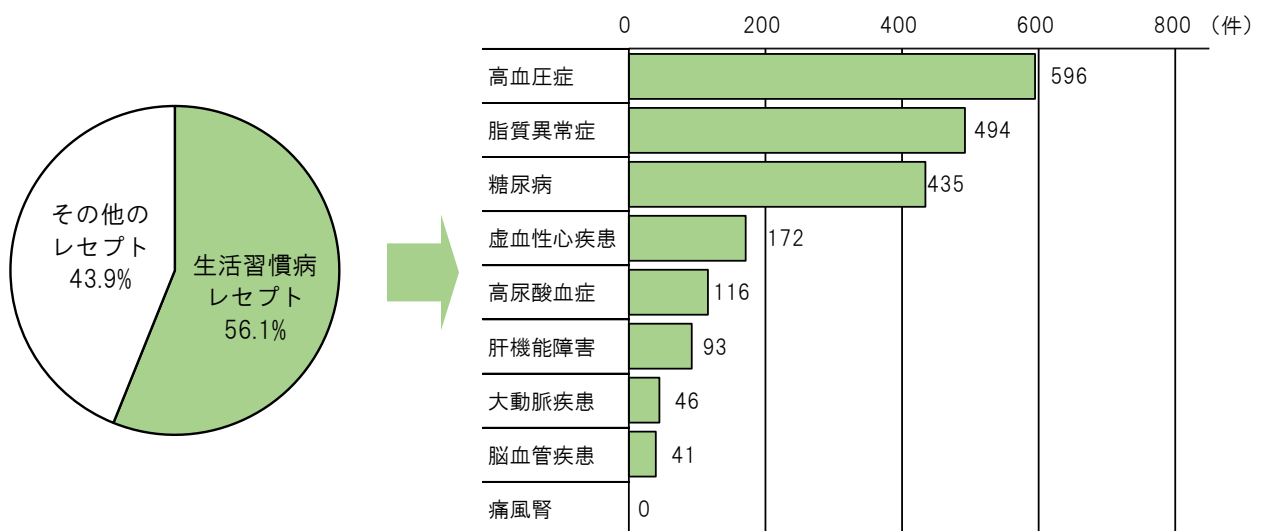
資料：国民健康保険の実態

(3) 生活習慣病の割合

国民健康保険の全レセプト*における生活習慣病の占める割合は56.1%となっています。生活習慣病の内訳の件数では、高血圧症が596件と多く、続いて脂質異常症、糖尿病*が多くなっています。

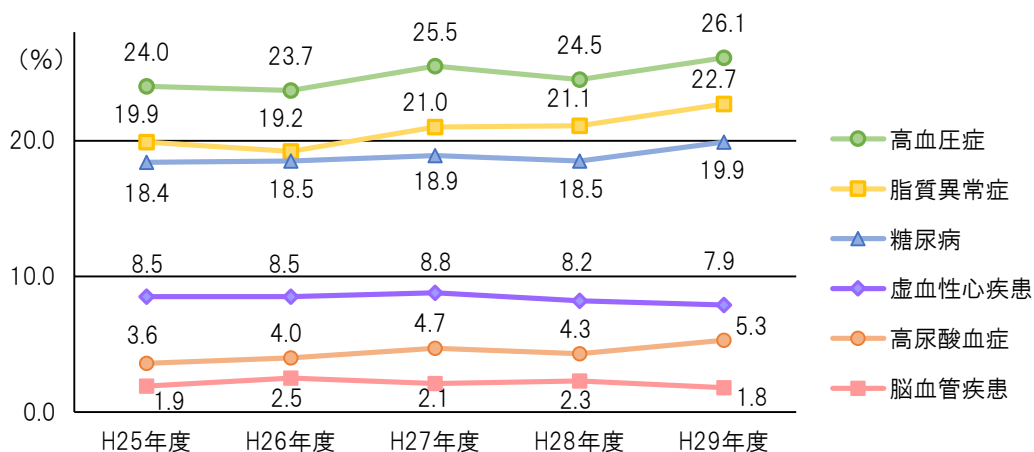
平成25年度からの推移をみると、高血圧症、脂質異常症、糖尿病、高尿酸血症については、平成29年度が増加傾向にあり、過去5年間で最も高くなっています。虚血性心疾患、脳血管疾患では若干の減少がみられます。

■生活習慣病件数の割合（平成29年度）



資料：広島県国民健康保険団体連合会生活習慣病ハンドブック

■主な生活習慣病の割合の推移



資料：広島県国民健康保険団体連合会生活習慣病ハンドブック

(4) 総合医療費の疾病別割合

平成 29 年度の総合（入院＋外来）医療費の疾病順位をみると、糖尿病，高血圧症，肺がんの順に多い割合となっています。

順位	疾病	割合 (%)
1 位	糖尿病	8.5
2 位	高血圧症	5.1
3 位	肺がん	4.9
4 位	統合失調症	4.6
5 位	関節疾患	4.2
6 位	脂質異常症	3.1
7 位	うつ病	2.4
8 位	慢性腎不全（透析あり）	2.3
9 位	不整脈	2.2
10 位	骨折	2.2

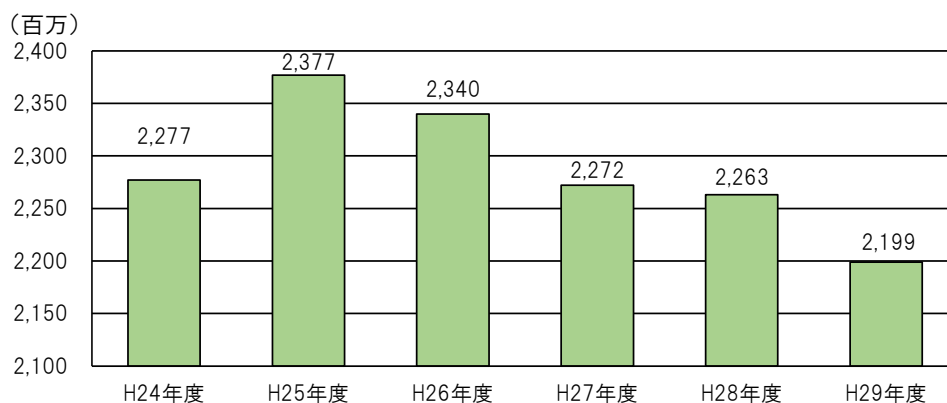
資料：国保データベースシステム 平成 29 年度（累計）

7 後期高齢者の医療費の状況

後期高齢者の医療費の推移

平成 29 年度の後期高齢者の総医療費は、平成 25 年度のピークを境に年々低くなっています。

■後期高齢者の医療費の推移



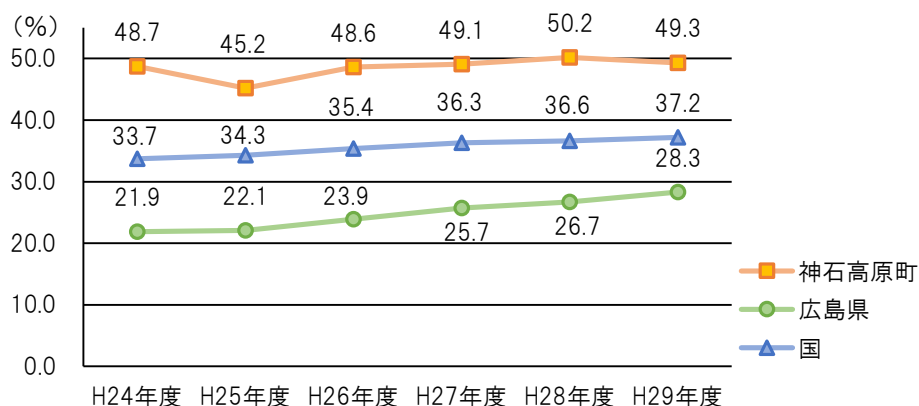
資料：厚労省 医療保険に関する基礎資料

8 健康診査・がん検診などの状況

(1) 特定健康診査*受診率

平成 20 年度から医療保険者に実施が義務付けられた特定健康診査の本町の受診率は、平成 28 年度で 50.2%となっており、国や県の受診率を大きく上回っています。平成 29 年度でも 49.3%とほぼ横ばいで推移しています。

■特定健康診査受診率の推移



資料：国保法定報告（神石高原町）

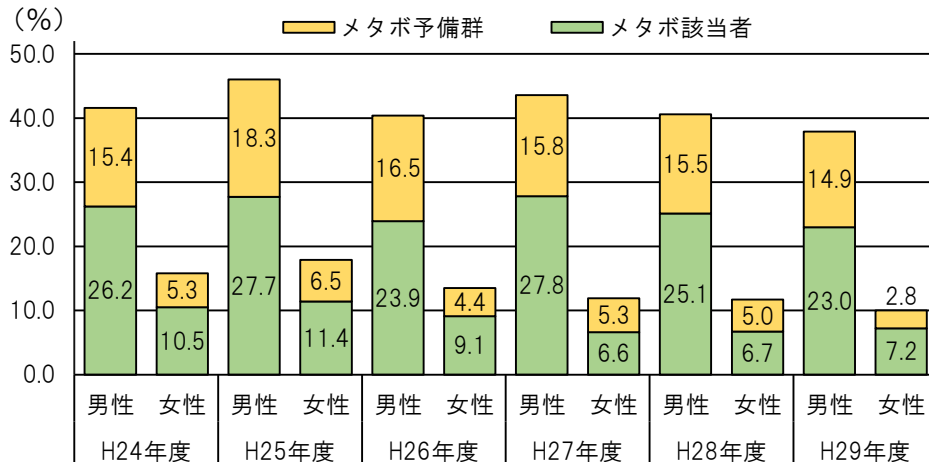
市町村国保特定健康診査・特定保健指導実施状況概況報告書（国民健康保険中央会）（広島県・国）

※平成 29 年度は平成 31 年 2 月時点速報値

(2) メタボリックシンドロームの該当者・予備群の割合

メタボリックシンドローム予備群の割合の推移をみると、減少傾向にあります。メタボリックシンドローム該当者の割合の推移は、ほぼ横ばいの傾向となっています。

■メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合の推移

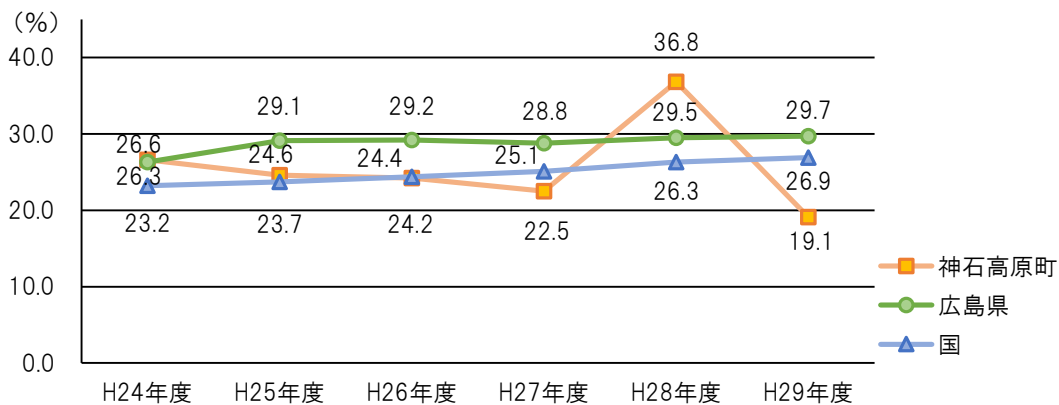


資料：国保法定報告

(3) 特定保健指導実施率

医療保険者には、メタボリックシンドロームのリスク（危険因子）に応じて特定保健指導を実施することが義務付けられています。本町では、特定保健指導の実施率は平成28年度で36.8%であり、国・県を上回っていましたが、平成29年度では19.1%と減少しています。

■特定保健指導実施率の推移



資料：国保法定報告（神石高原町）

市町村国保特定健康診査・特定保健指導実施状況概況報告書（国民健康保険中央会）（広島県・国）

※平成29年度は平成31年2月時点速報値

(4) がん検診受診率

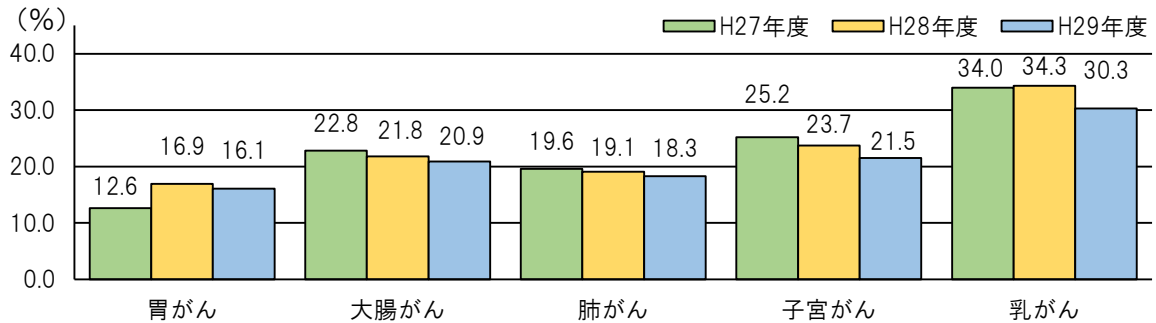
がん検診受診率を広島県と比較すると、全ての検診で受診率は県を上回っています。

■がん検診受診率の県との比較（平成28年度） (%)

区分	胃がん検診	大腸がん検診	肺がん検診	子宮がん検診	乳がん検診
神石高原町	16.9	21.8	19.1	23.7	34.3
広島県	7.2	7.5	6.8	16.9	15.3

資料：広島県がん検診精度管理推進事業報告書

■項目別にみたがん検診受診率の推移



資料：広島県がん検診精度管理推進事業報告書（40～69歳（子宮がんは20～69歳））

※平成28年度・平成29年度胃がん検診のみ50～69歳の受診率

9 母子保健の状況

(1) 妊娠の届出

妊娠の届出者数の状況を見ると、ほとんどの人が満11週以内に届出をされています。

(人)

	届出者数	満11週以内	満12～19週	満20～27週	満28週以上	不祥
平成25年度	39	36	3	0	0	0
平成26年度	49	44	4	0	1	0
平成27年度	36	33	2	1	0	0
平成28年度	35	31	3	1	0	0
平成29年度	37	35	1	1	0	0

資料：母子保健報告

(2) 出生時の母親の年齢

出生時の母親の年齢では、「30～34歳」、「25～29歳」が多くなっています。

(人)

	総数	15歳未満	15～19歳	20～24歳	25～29歳	30～34歳	35～39歳	40～44歳	45～49歳
平成25年度	48	0	1	4	11	16	14	2	0
平成26年度	38	0	0	2	10	14	8	4	0
平成27年度	45	0	0	5	15	14	9	2	0
平成28年度	39	0	0	2	13	18	6	0	0
平成29年度	34	0	2	3	8	14	5	2	0

資料：人口動態統計年報

(3) 低出生体重児の出生数

低出生体重児（2,500g未満）の出生率は、10%程度で推移し続けています。

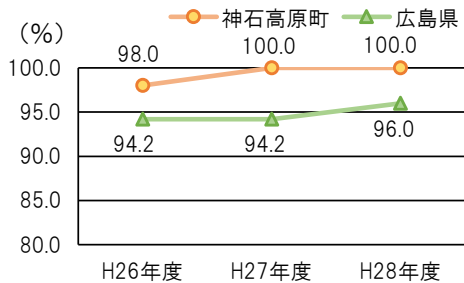
	平成 25 年	平成 26 年	平成 27 年	平成 28 年	平成 29 年
低出生体重児の出生数	5人	5人	5人	7人	3人
低出生体重児の占める割合	10.4%	13.2%	11.1%	17.9%	8.8%

資料：人口動態統計年報

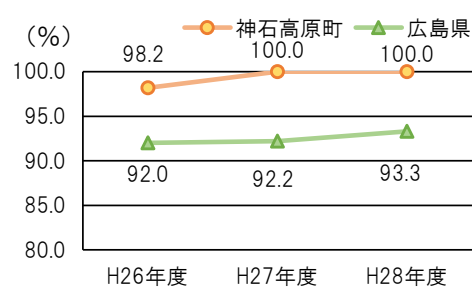
(4) 1歳6か月児・3歳児健康診査

平成 27 年度から 1 歳 6 か月児・3 歳児ともに健康診査の受診率は、100.0%で推移しています。

■ 1 歳 6 か月児健康診査受診率の推移



■ 3 歳児健康診査受診率の推移

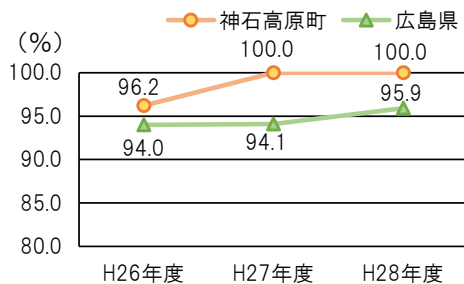


資料：母子保健報告

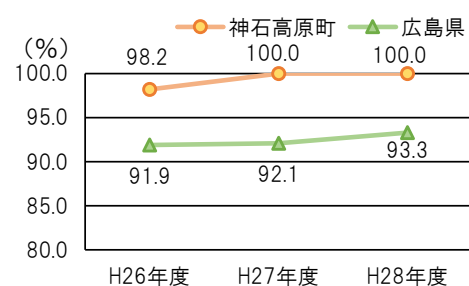
(5) 1歳6か月児・3歳児歯科健康診査及びう蝕*の有病率

平成 27 年度から 1 歳 6 か月児・3 歳児ともに歯科健康診査の受診率は、100.0%で推移しています。1 歳 6 か月児のう蝕の有病率は、平成 27 年度から 0.0%で推移していますが、3 歳児のう蝕の有病率は、平成 26 年度から 20%台で推移しています。

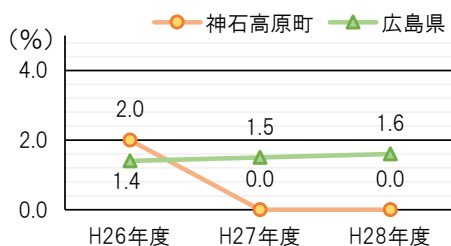
■ 1 歳 6 か月児の歯科健康診査受診率の推移



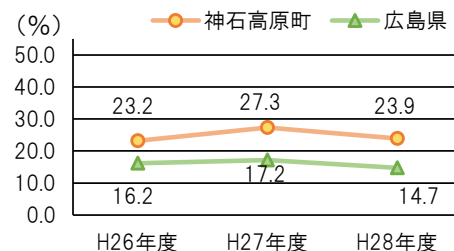
■ 3 歳児の歯科健康診査受診率の推移



■ 1 歳 6 か月児のう蝕有病率の推移



■ 3 歳児のう蝕有病率の推移

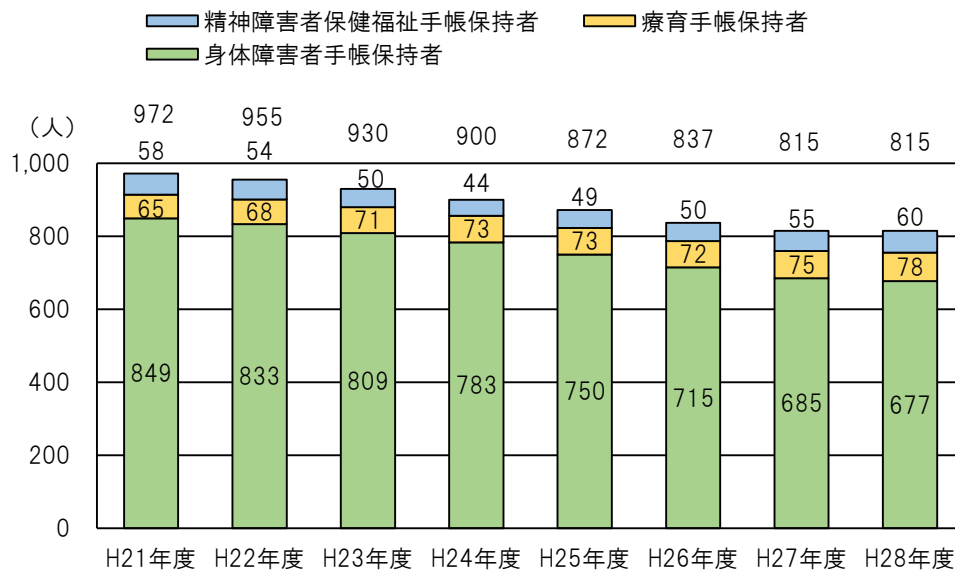


資料：母子保健報告

10 障害者の状況

本町の精神障害者保健福祉手帳保持者は、減少傾向にありましたが、平成24年度を境に増加傾向になっており、平成28年度では60人となっています。

また、療育手帳保持者も平成28年度は78人と若干の増加があります。一方、身体障害者手帳保持者は平成28年度では677人と年々減少傾向にあります。



資料：神石高原町障害者プラン及び第5期障害福祉計画・第1期障害児福祉計画

11 自殺の状況

本町では、失業（退職）や身体疾患からの負の連鎖による自殺が特徴としてあり、生活苦、うつ、病苦などの要素が複雑に絡まり、自殺に関係しています。

背景にある主な自殺の危機経路
身体疾患 → 病苦 → うつ病 → 自殺
死別・離別+身体疾患 → うつ状態 → 自殺
失業 → 生活苦 → 借金+家族間の不和 → うつ状態 → 自殺
配置転換（昇給/降格含む） → 過労+仕事の失敗 → うつ状態+アルコール依存 → 自殺
失業（退職）+死別・離別 → うつ状態 → 将来生活への悲観 → 自殺

資料：神石高原町 地域自殺実態プロファイル（平成25年度～平成29年度）

第3章 前期計画の評価

1 評価の概要

(1) 前期計画の評価にあたって

健康神石高原 21 計画（第2次）に基づき、住民の健康づくりの推進に取り組み、住民の健康づくりに関する施策や計画で定めた計画目標の達成状況を検証し、本計画の策定の基礎資料とすることを目的に評価を行いました。

(2) 評価項目と評価の方法

健康神石高原 21 計画（第2次）では、8分野（栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康、がんなど、循環器疾患*・糖尿病）について、70 項目の目標を設定し、第2次食育推進計画では、食育推進について 25 項目の目標を設定しました。

なお、健康神石高原 21 計画（第2次）「栄養・食生活」の全項目と第2次食育推進計画「う蝕のない子どもの割合」は、第2次食育推進計画の目標指標と重複するため、次のように整理し評価を行いました。

◆健康神石高原 21 計画（第2次）「栄養・食生活」

「栄養・食生活」については、神石高原町第2次食育推進計画で評価

◆第2次食育推進計画「う蝕のない子どもの割合」

「う蝕のない子どもの割合」については、健康神石高原 21 計画（第2次）で評価

また、本町の取組及び、平成 30 年度のアンケート調査の結果を踏まえた達成状況は、次のとおりです。達成状況の評価は、「目標に達した」「目標値に達していないが改善傾向にある」「悪化している」「判定不能」の4段階で行いました。

判定区分	判定基準
目標値に達している（◎）	設定した目標値に達しているもの
目標値に達していないが改善傾向にある（○）	設定した目標値には届かないものの、基準とした実績値（策定値）よりも改善しているもの
悪化している（×）	基準とした実績値（策定値）よりも悪化しているもの
判定不能（－）	基準とした実績がなく、比較できないもの

平成 30 年度実績値の出典は以下のとおりとなっています。

	根拠出典
◆ 1	平成 30 年度健康づくりに関するアンケート調査
◆ 2	平成 28 年度介護予防日常生活圏域ニーズ調査（第 7 期高齢者プラン）
◆ 3	町資料・県資料

2 全体評価

健康神石高原 21 計画（第2次）で設定した7分野（栄養・食生活については、食育推進計画で評価）47 項目の目標について評価した結果、「目標値に達した」が 18.4%、「目標値に達していないが、改善傾向にある」が 44.7%、「悪化している」が 36.9%となっています。「目標値に達成した」「目標値に達していないが、改善傾向にある」をあわせると 63.1%と全体の約6割強の改善傾向がみられます。

また、第2次食育推進計画で設定した、23 項目（う蝕のない子どもの割合については、健康神石高原 21 計画で評価）の目標について評価した結果、「目標値に達した」が 17.6%、「目標値に達していないが、改善傾向にある」が 23.5%、「悪化している」が 58.8%となっています。「目標値に達成した」「目標値に達していないが、改善傾向にある」をあわせると 41.1%と全体の約4割程度で改善傾向がみられます。

ただし、目標値の達成率が低くなっており、「笑顔でいきいき神石高原プラン」で更に取組を強化していく必要があります。

健康神石高原 21 計画（第2次）

項 目	目 標 項目数※1	結 果（項目）※2			
		◎	○	×	—
1 身体活動・運動	7 (5)	1	4	0	2
2 休養・こころの健康	5 (5)	1	1	3	0
3 飲 酒	7 (3)	0	2	1	4
4 喫 煙	8 (5)	2	3	0	3
5 歯・口腔の健康	3 (3)	0	2	1	0
6 が ん な ど	10 (10)	3	0	7	0
7 循環器疾患・糖尿病	7 (7)	0	5	2	0
合 計	47 (38)	7	17	14	9
割 合	100.0%	18.4%	44.7%	36.9%	

神石高原町第2次食育推進計画

項 目	目 標 項目数※1	結 果（項目）※2			
		◎	○	×	—
食 育 合 計	23 (17)	3	4	10	6
割 合	100.0%	17.6%	23.5%	58.8%	

※1 目標項目数は各項目における全体項目数、右の（ ）は前回との比較可能項目数

※2 全体の結果（項目）下段は「判定不能」を除いた目標項目数に対する割合

3 健康神石高原 21 計画（第 2 次）の評価

1 身体活動・運動						
	対 象	基 準 値 H24 年度	目 標 値 H34 年度	実 績 値 H30 年度	評 価	根拠 出典
運動やスポーツを習慣的にしている子どもの増加						
運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合	小 学 生	68.8%	79.0%以上	85.9%	◎	◆ 1
	中 学 生	74.2%	84.0%以上	80.7%	○	
	高 校 生	58.5%	69.0%以上	60.7%	○	
1 日の歩行時間の増加						
1 日 の 歩 行 時 間 が 1 時 間 以 上 の 人 の 割 合	20～64 歳	16.2%	32.0%以上	22.4%	○	◆ 1
	65 歳以上	今後把握			—	
運動習慣のある人の割合の増加						
運動習慣のある人の割合	20～64 歳	19.7%	40.0%以上	21.1%	○	◆ 1
	65 歳以上	今後把握		H28 年度 71.8%	—	◆ 2
2 休養・こころの健康						
	対 象	基 準 値 H24 年度	目 標 値 H34 年度	実 績 値 H30 年度	評 価	根拠 出典
睡眠による休養を十分にとれていない人の割合の減少						
睡眠による休養を十分にとれていない人の割合	20～64 歳	19.5%	10.0%	31.6%	×	◆ 1
週労働時間 49 時間以上の就業者の割合の減少						
週労働時間 49 時間以上の労働者の割合	就 業 者	25.1%	減らす	28.6%	×	◆ 1
自殺者の減少						
自殺死亡率(人口 10 万対)	住 民	18.8	0	H29 年度 31.5	×	◆ 3
認知症*理解の推進						
認知症サポーター*養成講座受講者数(延べ参加者数)	小学生以上	1,240 人	2,240 人	H29 年度 2,294 人	◎	◆ 3
ゲートキーパーの養成						
ゲートキーパー養成研修会参加者数(延べ参加者数)	20 歳以上	16 人	216 人	H29 年度 68 人	○	◆ 3

3 飲酒

		対 象	基 準 値 H24 年度	目 標 値 H34 年度	実 績 値 H30 年度	評 価	根拠 出典
生活習慣病のリスクを高める飲酒の抑制							
毎日飲酒している人の割合	男 性	20~64 歳	49.1%	36.0%以下	44.6%	○	◆1
	女 性		14.1%	6.0%以下	17.6%	×	
	男 性	65 歳以上	今後把握	—	H28 年度 40.0%	—	◆2
	女 性		今後把握	—	H28 年度 3.4%	—	
未成年の飲酒をなくす							
飲酒したことのある 子どもの割合	中 学 生		33.6%	0%	—	—	—
	高 校 生		45.9%	0%	22.2%	○	◆1
妊娠中の飲酒をなくす							
妊 娠 中 に 飲 酒 し て い る 人 の 割 合	妊 婦		—	0%	H29 年度 0.0%	—	◆3

4 喫煙

		対 象	基 準 値 H24 年度	目 標 値 H34 年度	実 績 値 H30 年度	評 価	根拠 出典
健康を害する喫煙の抑制							
喫 煙 率	男 性	20~64 歳	39.6%	22.0%以下	28.0%	○	◆1
	女 性		4.8%	2.0%	2.4%	○	
	男 性	65 歳以上	今後把握	—	H28 年度 9.4%	—	◆2
	女 性		今後把握	—	H28 年度 1.0%	—	
未成年の喫煙をなくす							
喫煙したことのある 子どもの割合	中 学 生		2.1%	0.0%	—	—	—
	高 校 生		12.6%	0.0%	5.7%	○	◆1
妊娠中の喫煙をなくす							
妊 娠 中 に 喫 煙 し て い る 人 の 割 合	妊 婦		2.0%	0.0%	H29 年度 0.0%	◎	◆3
公共公益施設における喫煙の禁止							
公共公益施設の屋内に おける灰皿の設置率	住 民		0.0%	0.0%	H29 年度 0.0%	◎	◆3

5 歯・口腔の健康

	対 象	基 準 値 H24 年度	目 標 値 H34 年度	実 績 値 H30 年度	評 価	根拠 出典
う蝕の予防						
う蝕のない子どもの割合	3 歳 児	78.0%	85.0%	H29 年度 77.6%	×	◆ 3
	12 歳 児	48.0%	65.0%	H29 年度 52.5%	○	
高齢期での歯の維持						
80 歳で 20 本以上 歯のある人の割合	80 歳	10.0%	58.0%	H29 年度 14.9%	○	◆ 3

6 がんなど

	対 象	基 準 値 H24 年度	目 標 値 H28 年度	実 績 値 H29 年度	評 価	根拠 出典
がん検診受診率を高める						
胃 が ん	40 歳～	23.0%	50.0%以上	16.8%	×	◆ 3
肺 が ん	40 歳～	37.0%		35.6%	×	
大 腸 が ん	40 歳～	38.0%		37.8%	×	
子 宮 が ん	20 歳～	31.0%		24.5%	×	
乳 が ん	40 歳～	35.0%		26.5%	×	
※平成 27 年度から、がん検診対象者数の算定方法が変更されました。 平成 24 年度と比較するため、平成 29 年度実績値は町独自で計算しています。						
	対 象	基 準 値 H23 年度	目 標 値 H28 年度	実 績 値 H28 年度	評 価	根拠 出典
精密検査未受診者を減らす						
胃 が ん	40 歳～	17.0%	9.0%以下	29.3%	×	◆ 3
肺 が ん	40 歳～	37.0%	19.0%以下	2.9%	◎	
大 腸 が ん	40 歳～	22.0%	11.0%以下	26.6%	×	
子 宮 が ん	20 歳～	33.0%	17.0%以下	0%	◎	
乳 が ん	40 歳～	17.0%	9.0%以下	5.3%	◎	

7 循環器疾患・糖尿病

	対 象	基 準 値 H24 年度	目 標 値 H29 年度	実 績 値 H29 年度	評 価	根拠 出典
特定健康診査受診率を高める						
特定健康診査受診率	国保加入者で 40～74 歳	49.0%	60.0%以上	49.3%	○	◆3
特定保健指導の終了者数割合を高める						
特定保健指導の終了者数割合	40～74 歳	27.0%	60.0%以上	19.1%	×	◆3
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少						
該 当 者 割 合	40～74 歳	18.0%	9.0%以下	14.8%	○	◆3
予 備 群 割 合	40～74 歳	10.0%	5.0%以下	8.6%	○	
高血圧症の人の減少（特定健康診査における高血圧症の人の割合の減少）						
高血圧症の人の割合 （収縮期*130mmHg 以上）	40～74 歳	収縮期 55.0%	収縮期 27.0%	収縮期 51.5%	○	◆3
脂質異常症の人の減少（特定健康診査における脂質異常症の人の割合の減少）						
脂質異常症の人の割合 （中性脂肪 150mg/dl 以上）	40～74 歳	20.0%	10.0%	21.2%	×	◆3
血糖コントロール指標におけるコントロール不良者割合の減少						
空腹時血糖の高い人の割合 （空腹時血糖 100mg/dl 以上）	40～74 歳	6.0%	3.0%	5.0%	○	◆3

4 第2次食育推進計画の評価

★項目については、食育推進計画独自質問

	対 象	基 準 値 H24 年度	目 標 値 H34 年度	実 績 値 H30 年度	評 価	根拠 出典	
栄養バランス*に配慮している人を増やす							
「食育」という言葉を知っている人の割合	20～64 歳	70.1%	75.0%以上	78.9%	◎	◆1	
	65 歳以上	—		H28 年度 70.4%	—	◆2	
「食生活指針*」の言葉、意味を知り、実践している人の割合	20～64 歳	5.7%	28.0%以上	5.6%	×	◆1	
	65 歳以上	—		H28 年度 13.2%	—	◆2	
「食事バランスガイド*」の言葉、意味を知り、実践している人の割合	20～64 歳	12.7%	32.0%以上	9.3%	×	◆1	
	65 歳以上	—		H28 年度 18.2%	—	◆2	
食塩摂取量を減らす							
薄味をこころがけている人を増やす	20～64 歳	54.1%	59.0%以上	54.0%	×	◆1	
健康生活応援店*の増加							
健康生活応援店（食生活応援店）の認証数を増やす	町 全 域	0店	1店以上	1店	◎	◆3	
朝食を食べない人を減らす							
朝 食 の 欠 食 率	小 学 生	5.2%	0.0%	7.7%	×	◆1	
	中 学 生	16.0%	11.0%以下	17.9%	×		
	高 校 生	18.3%	13.0%以下	30.4%	×		
	20～64 歳	16.6%	12.0%以下	23.0%	×		
子どもが家族とそろって食事する機会を増やす							
子どもが家族とそろって夕食をとる割合	小中学生	58%	63.0%以上	59.0%	○	◆1	
適正体重*を維持している人を増やす							
肥満傾向にある子どもの割合	3 歳 児	22.0%	0.0%	2.9%	○	◆3	
	小 学 生	3.0%	0.0%	4.6%	×	◆1	
	中 学 生	2.0%	0.0%	10.3%	×		
やせている人の割合	男 性	20～64 歳	7.4%	0.0%	4.0%	○	◆1
	女 性		11.5%	7.0%以下	16.3%	×	
肥満の人の割合	男 性	20～64 歳	30.9%	25.0%以下	21.3%	◎	◆1
	女 性		16.4%	6.0%以下	10.5%	○	
★料理ができる子どもを増やす							
出汁を取ったみそ汁とおむすびが一人で作れる子どもの割合	小学6年生	—	100%	—	—	◆3	
★給食における地元食材を増やす							
地元食材（金額ベース）の割合	小中学生	30.0%	増やす	—	—	◆3	
	保 育 所	—	増やす	—	—		

第4章 計画の理念・目標・方針・体系

1 基本理念

本計画では、健康神石高原 21 計画（第2次）、第3次食育推進計画、「こころ」と「いのち」を支えるプランの3つの計画を一体とした、「笑顔でいきいき神石高原プラン」を策定するものであり、健康づくり、食育、こころの健康づくり・自殺対策を効果的に推進するため、基本理念を共通のものとしします。

また、「健康神石高原 21 計画（第2次）」を効果的に推進していくためには、住民一人ひとりが健康的な生活習慣を身につけ、住民が主体的に健康づくりに取り組めるように町全体での環境整備も重要です。

豊かな自然環境と地域交流に恵まれた神石高原町の特性を生かして、一人ひとりを大切に、子どもから高齢者まで全ての住民が必要な健康づくりの知識を学び、その基本や年代に応じた健康づくりが実践できる人づくりを目指し、本計画の基本理念を次のように掲げます。



いのちの根っこを育み、すこやかな幹を育て
笑顔があふれるまち

2 基本目標・基本方針

基本目標は、健康神石高原 21 計画（第2次）,第3次食育推進計画,「こころ」と「いのち」を支えるプランの3つの計画を効果的に推進していくため、基本理念に沿って計画ごとに設定します。

目標1 ～健康神石高原 21 計画（第2次）～ 健康寿命の延伸

乳幼児から高齢者まで、全ての住民が健康でこころ豊かに暮らせるように、ライフステージに応じた施策に取り組みます。

特に、赤ちゃんから中学生までの子どもに対して、関係部門が連携し、一人ひとりに対して一貫した「いのちの根っこづくり」を推進します。また、18～64 歳を対象に生活習慣病予防を柱とした健康づくりを支援するとともに、高齢者の身体状況にあわせた保健・医療・福祉・介護施策の総合的な支援により、健康寿命の延伸に取り組みます。

◆基本方針1 正しい生活習慣をつくります

日常生活の中における望ましい生活習慣を具体的に示し、意識啓発を行い、正しい生活習慣を身につけることができるよう取り組みます。

◆基本方針2 自ら健康を守ります

自分の健康は自分で管理することを基本に、住民一人ひとりが健康づくりに主体的に取り組むことが大事であり、その取組を支援するためにきめ細かな情報提供、活動の場の提供を行います。

◆基本方針3 地域協働による健康づくりに努めます

住民全ての健康の保持・増進と安心安全な生活ができる社会を実現するために、住民、地域団体、事業所、行政がそれぞれの役割を果たしつつ、地域協働による健康づくりを推進します。特に、健康づくりに関わっている担い手の連携を強化するとともに、それぞれの担い手が活動しやすい環境づくりに取り組みます。

目標2 ～第3次食育推進計画～ 食育を通じた人と地域の成長

食育は、食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活*をおくることにより、住民一人ひとりの心身の健康と豊かな生活の実現を目指すものです。家庭、地域、関係団体、事業所など、地域を挙げた協働・連携に取り組みます。

◆基本方針1 食の基本を身につけます

栄養の偏りや食習慣の乱れにより、高血圧症・糖尿病などの生活習慣病の増加がみられることから、全ての住民が生活習慣病の予防及び改善につながる食に関する知識と食を選択する力を習得し、ライフステージに応じた健全な食生活の実践に取り組みます。

◆基本方針2 すこやかな子どもを育成します

本町では、赤ちゃんから中学生までの子ども、一人ひとりに対して一貫した「いのちの根っこづくり」を推進し、食に関する知識及びマナーなどを習得した子どもの育成に努めるとともに、こうした土台を基に生涯を通して適正な食生活をおくることができる成人に育つように働きかけます。

また、「いのちの根っこづくり」においては、家庭における取組が最も重要であり、保護者への食に関する意識啓発（料理、食事のマナー、家族で一緒に食べることなど）に積極的に取り組みます。

◆基本方針3 地域における食と農の交流を深めます

住民が、本町で育った新鮮でおいしい安全安心な農林産物を食べられるよう取り組みます。農業など様々な体験を通して、本町の農業に対する理解を深めるとともに、豊かな食文化の継承に取り組みます。

更に、地域を挙げて食育の推進に取り組むため、住民、関係団体、事業所、行政がそれぞれの役割を果たすとともに、協働・連携して一層の食育の推進に取り組みます。

目標3 ～「こころ」と「いのち」を支えるプラン～

地域で支えあうこころの健康づくりの推進

自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、病気、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会要因があります。これらのこころの悩みに早く気づけるよう知識の啓発、相談窓口の充実、地域におけるあらゆる関係機関とのネットワークづくりに取り組みます。誰もが自殺に追い込まれることのないよう、住民一人ひとりが明日への活力を養い、こころいきいきハツラツとした生活を送れるよう取り組みます。

◆基本方針1 こころの健康づくりに関する知識を身につけます

町の広報やホームページ、健康教育・家庭訪問などあらゆる機会を通して、こころの健康に関する正しい知識について普及・啓発に取り組みます。

◆基本方針2 こころといのちの相談窓口を活用します

相談窓口を広げ、住民が相談しやすい環境を整えます。また、普段から相談ができる機会を設け、小さな悩みのうちから早めに相談してもらえるよう取り組みます。

◆基本方針3 ネットワークをつくります

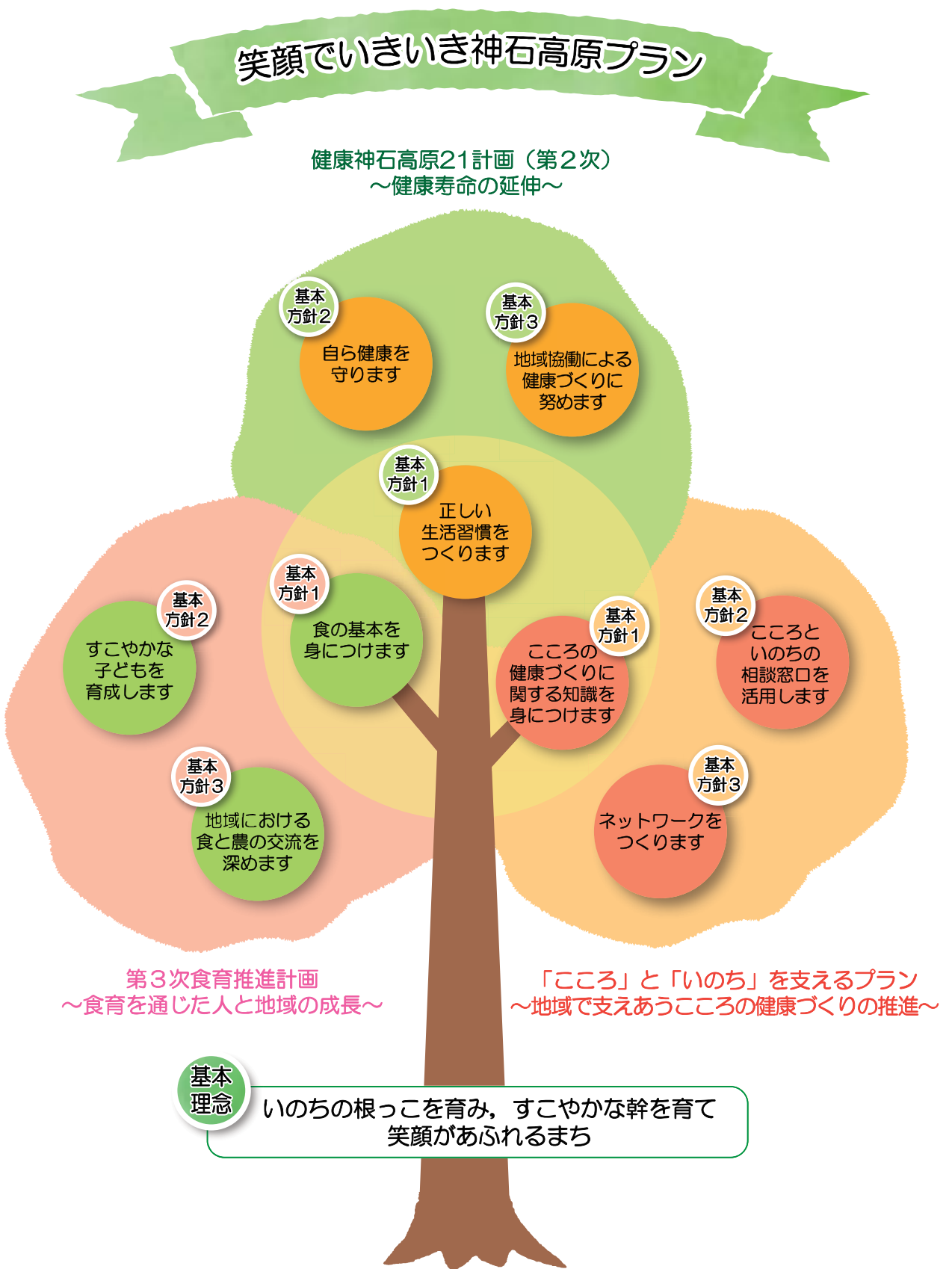
自殺対策においては、保健・医療・生活・教育・労働などに関する相談機関などの連携が重要です。また、地域の中でお互いに相談しあう、相談されたときに正しく対応し、相談窓口につなげられるような人材育成に取り組みます。

3 計画の体系

基本理念

いのちの根っこを育み、すこやかな幹を育て
笑顔があふれるまち

計画	基本目標	基本方針	取組
健康神石高原21計画 (第2次)	健康寿命の延伸	1 正しい生活習慣をつくります	1 身体活動・運動 2 食生活・栄養 3 休養・こころの健康 4 飲酒 5 喫煙 6 歯・口腔の健康
		2 自ら健康を守ります	生活習慣病対策の推進・重症化予防
		3 地域協働による健康づくりに努めます	社会参加・ネットワークづくり
第3次食育推進計画	食育を通じた人と地域の成長	1 食の基本を身につけます	1 食育の基本 2 家庭における食育の推進
		2 すこやかな子どもを育成します	1 保育所・幼稚園における食育の推進 2 学校における食育の推進
		3 地域における食と農の交流を深めます	1 地域における食育の推進 2 食と農の交流・地産地消*の推進 3 食文化の継承の推進
「JUN」&「いのち」を 支える計画	地域で支えあうこころの健康づくりの推進	1 こころの健康づくりに関する知識を身につけます	こころの健康に関する知識を身につける
		2 こころといのちの相談窓口を活用します	こころの悩みに気づき、見守り、つなげる
		3 ネットワークをつくります	地域協働で取り組むネットワークづくり



第5章 健康増進計画

1 正しい生活習慣をつくります

(1) 身体活動・運動

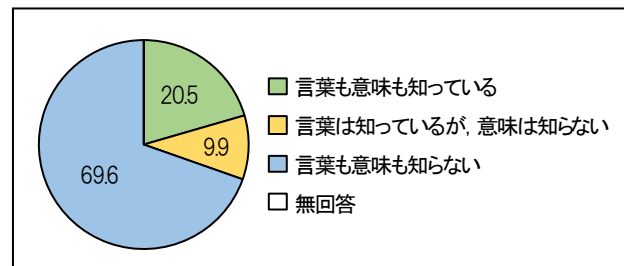
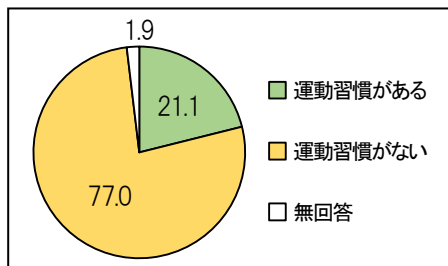
① 現状・課題

本町では、日常生活の中で、子どもの頃から運動やスポーツ習慣を定着させるとともに、成人の1日の歩行時間増加など運動習慣の定着が図れるように支援するほか、身体活動・運動の場の整備、指導者の育成に努めています。

既存の運動の場は継続しており、運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合は増加してきています。しかし、成人（20歳～64歳）で運動習慣がある人は2割程度に留まっており、就業している人を対象に意識啓発を更に行っていく必要があります。また、「ロコモティブシンドローム*を知っている割合」については、言葉とその意味も知らない割合が70%以上となっているため、今後周知していく必要があります。

また、高齢化が進む本町で、ロコモティブシンドロームを予防するとともに、高齢者の定期的な運動機会の確保が重要になってきています。

【20～64歳の運動習慣の有無の割合】(%) 【ロコモティブシンドロームを知っている割合】(%)



② 方向性

運動意識を高め、住民一人ひとりが自分にあった運動を継続できるよう取り組みます。

③ 取組内容（行政）

取組項目	取組内容	担当課
育児相談	乳幼児とその保護者を対象に、月齢に応じた発達を促す関わり方の指導や、体を使った遊びの重要性を伝えます。	保健課
妊産婦・乳幼児訪問事業	保健師・助産師が家庭を訪問し、乳幼児の本来持っている動きを引き出せるよう相談・指導を行います。	
乳幼児健康診査	乳幼児健康診査（乳児、1歳6か月児、3歳児）において体づくり、相談指導を行います。	
出前健康教室	保健課と町立病院では、住民全ての健康維持・増進を図るために、地域の要請によりスタッフが出向き、運動指導を行います。	

取組項目	取組内容	担当課
健康づくり講演会	住民に広く健康に関する知識の普及と自ら健康管理を実践できる力を育てるため、健康づくり講演会を行います。	保健課
就業者への意識啓発	就業者に対して、商工会や事業所と連携して、運動習慣の重要性に関するPRパンフレットの配布、講演会の開催を行います。	
ロコモティブシンドロームの周知	住民に対してロコモティブシンドロームについて言葉とその意味を理解してもらうため、あらゆる機会を通して啓発します。	
介護予防いきいきパワーアップジム	パワーリハビリの機器を使用して筋力向上トレーニングを行い、運動機能の低下を予防します。	
かがやきネット11チャンネルで「いきいき体操」の放送	住民の健康づくりのために、かがやきネット11チャンネルで「いきいき体操（介護予防ラジオ体操・体を伸ばす体操・筋力をつける体操）」を放送します。	
通いの場「いきいき百歳体操」	「いきいき百歳体操」を活用し、週1回地域主体で集まり、地域づくりと運動機能低下予防に取り組みます。	
脳いきいき教室	認知症予防のため、一定期間の教室を開催し、脳トレや社会参加をすることで、地域サービスの利用や地域に出かけることを啓発します。	
体育協会	各年代の競技スポーツの機会提供の中心を担うとともに、スポーツを通じた地域での交流の機会を提供します。	まちづくり推進課
スポーツ少年団	子どもの体力向上、運動習慣の定着に向け、スポーツ活動の場を提供します。	
放課後子ども教室	教室の中で、幼少期からの運動習慣の定着に向けて、運動の場を提供します。	
トップアスリートによる運動教室	トップアスリートの豊かな経験と卓越した技術指導のもといろいろな種目を体験し、指導を受けることができます。スポーツに対する夢や希望、スポーツが好きになるきっかけをもち、日常生活でもスポーツに親しむ態度習慣を身につけるため、実施します。	福祉課
高齢者のスポーツ活動	身近な地域でのウォーキング、グラウンドゴルフなどの活動を支援します。	

④ 取組内容（住民）

取組内容
自分の生活スタイルや、体力に応じた運動（体を動かすこと）を日常生活に意識して取り入れます。
運動の場や、健康に関する講演会などに進んで参加します。
サロンや地域の会合の場で運動を取り入れます。

⑤ 評価指標

目標値：■は再設定 ■は新規設定

評価項目	対象	現状値 H30年度	目標値 H34年度	設定の考え方
運動やスポーツを習慣的にしている子どもの増加				
運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合	小学生	85.9%	90%以上	H30年度から 毎年1%の増加
	中学生	80.7%	85%以上	
	高校生	60.7%	65%以上	
1日の歩行時間の増加				
1日の歩行時間が1時間以上の人の割合	20～64歳	22.4%	32%以上	H24年度から倍増
運動習慣のある人の割合の増加				
運動習慣のある人の割合	20～64歳	21.1%	40%以上	H24年度から倍増
	65歳以上	H28年度 71.8%	78%以上	H28年度から 毎年1%の増加
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				
ロコモティブシンドロームを知っている人の割合	住民	20.5% 県：29年度 39.8%	50%以上	県の目標値を準用

※目標値は小数点第一位を四捨五入しています

(2) 食生活・栄養

食生活・栄養については、P47の『第6章 食育推進計画「1 食の基本を身につけます」』に含みます。

(3) 休養・こころの健康

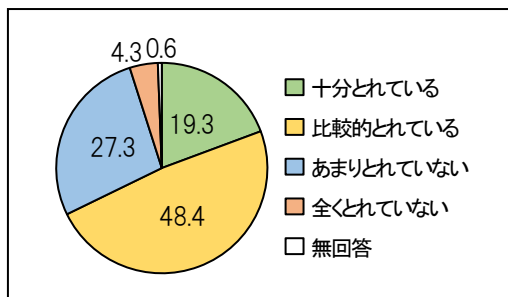
① 現状・課題

本町では、各種の定期相談の実施、講演会の開催、ゲートキーパー及び認知症サポーターの養成などにより、こころの病気に対する理解が深まるよう取り組んでいます。

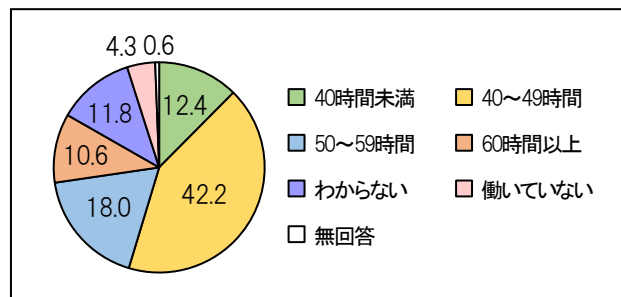
アンケートの結果では、睡眠による休養を十分にとれていない人が増えてきている現状があります。就業者の週49時間以上労働の割合が増加していることも原因と考えられます。十分な睡眠時間の確保は、こころの健康の維持に欠かせません。

また、「ここ1か月に、不安や悩み、ストレスを感じた」と答えた人が76.4%となっており、男女別にみると、女性の方が高くなっています。「不安や悩み、ストレスを感じたこと」については、仕事・家族・お金のことが上位にあり、こころの健康の意識啓発や、各相談窓口の周知など、更なる取組が必要です。

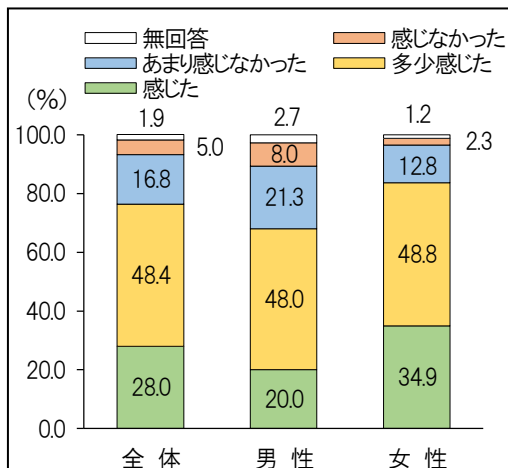
【睡眠による休養状況】(%)



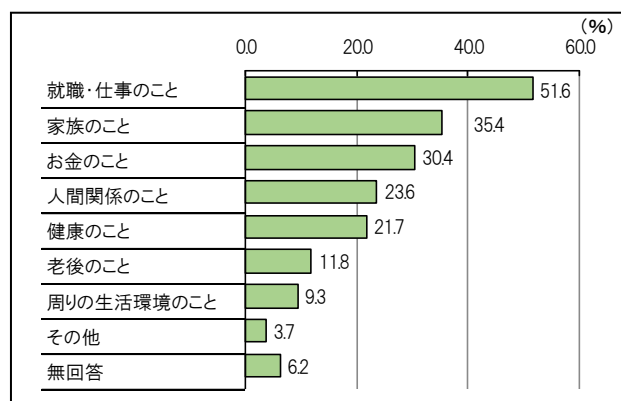
【過去1年間の1週間あたりの労働時間】(%)



【不安や悩み、ストレスを感じた割合】



【不安や悩み、ストレスを感じたこと】



② 方向性

住民一人ひとりが、明日への活力を養い、こころがいきいきとし、はつらつとした生活を送れるよう取り組みます。

※取組内容・評価指標

こころの健康が維持できなくなれば、いろいろな要素が複雑に絡まり、自殺に関係していくことが考えられます。休養・こころの健康の取組内容・評価については、第7章の自殺対策計画「こころ」と「いのち」を支えるプランに記載します。

(4) 飲酒

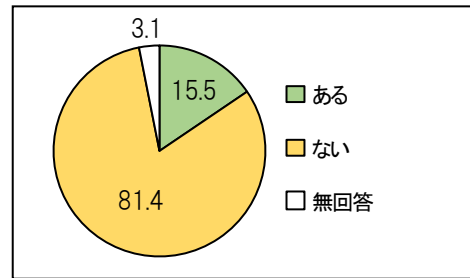
① 現状・課題

飲酒は「百薬の長」ともいわれ、適度な飲酒は生活に潤いを与え、人間関係を円滑にし、心身の緊張を和らげ、一日の疲れを癒してくれます。しかし、お酒との付き合い方を間違えると肥満や糖尿病、高血圧症などの生活習慣病の原因になるほか、多量の飲酒により、肝臓病や「アルコール依存症」へとつながることもあるので注意が必要です。

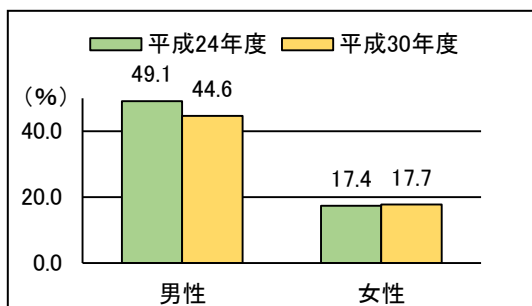
アンケートの結果では、男性の飲酒割合は以前に比べ下がっていますが、女性の飲酒割合が増えており、これは女性の社会参加・飲酒へのハードルの低下とも考えられます。また、未成年の飲酒が一定割合あることから、未成年飲酒防止への更なる意識啓発が必要です。

「1日の飲酒量」が500ml～1000ml未満の人が34.4%となっています。これは平成24年度に比べて増加しており、適正量の飲酒について更なる啓発が必要です。

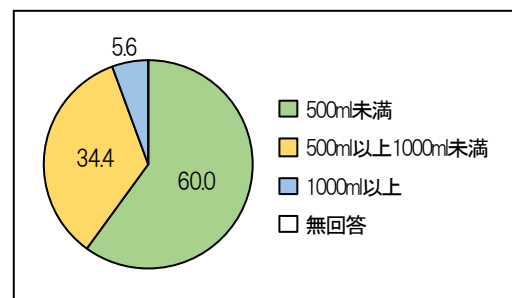
【未成年に飲酒を勧めたことやその場面をみたことがある割合】(%)



【20～64歳の毎日飲酒している人の割合】



【1日の飲酒量（ビール換算）】(%)



② 方向性

飲酒が健康に与える影響についての知識を啓発し、適正な飲酒の実践を支援するほか、妊婦、未成年者への禁酒対策に取り組みます。

③ 取組内容（行政）

取組項目	取組内容	担当課
飲酒が健康に及ぼす影響に関する意識啓発	飲酒が健康に及ぼす影響について、あらゆる機会（健康教育・広報など）を通して意識啓発します。	保健課
母子健康手帳の交付	母子健康手帳交付時に、啓発パンフレットを配布し、飲酒が妊婦の健康に及ぼす影響について指導します。	
マタニティスクール	マタニティスクールにおいて、飲酒が妊婦の健康に及ぼす影響について指導します。	

取組項目	取組内容	担当課
児童生徒に対する飲酒が健康に及ぼす意識啓発	小中高など学校において、児童生徒に対して飲酒が健康に及ぼす影響について教育します。	教育課
未成年者の飲酒の防止	家庭及び地域の会合などでの未成年の飲酒の防止を徹底するため、あらゆる機会を通して意識啓発を図ります。 また、未成年に対するアルコール販売の防止を、酒屋、飲食店などに徹底します。	保健課
多量飲酒者の早期発見、指導	多量飲酒傾向にある人を特定健康診査などにおいて早期に発見し、適切な相談指導を行います。	
健康相談	精神科医師や精神保健福祉士による、アルコール依存症などの相談を行います。	

④ 取組内容（住民）

取組内容
飲酒が体に及ぼす影響について正しい知識を学びます。
未成年や妊婦・授乳中の女性は飲酒しません。
未成年、または禁酒をしている人への飲酒をすすめません。
自分にあった飲酒量を把握し、適量飲酒を意識します。

⑤ 評価指標

目標値：■は再設定 ■は新規設定

評価項目	対象	現状値 H30年度	目標値 H34年度	設定の考え方	
生活習慣病のリスクを高める飲酒の抑制					
毎日飲酒している人の割合	男性	20～64歳	44.6%	36%以下	県の目標値を参考
	女性		17.6%	6%以下	
	男性	65歳以上	H28年度 40.0%	36%以下	
	女性		H28年度 3.4%	3%以下	
未成年の飲酒をなくす					
飲酒したことがある子どもの割合	中学生	—	0%	0%を目指す	
	高校生	22.2%	0%		
妊娠中の飲酒をなくす					
妊娠中に飲酒している人の割合	妊婦	H29年度 0.0%	0%	0%を目指す	

※目標値は小数点第一位を四捨五入しています

(5) 喫煙

① 現状・課題

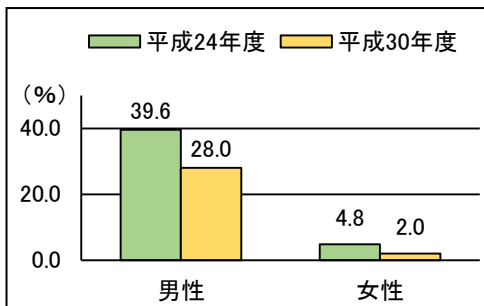
たばこの煙には、たくさんの有害物質が含まれています。喫煙すると身体に様々な悪影響があり、がんや心臓病、脳卒中、慢性閉塞性肺疾患（COPD*）、歯周病*など様々な病気を引き起こします。

アンケートの結果では、以前に比べ喫煙率が低下しており、禁煙の取組が進んできていると思われます。また、「禁煙を希望している人の割合」も52.2%となっています。

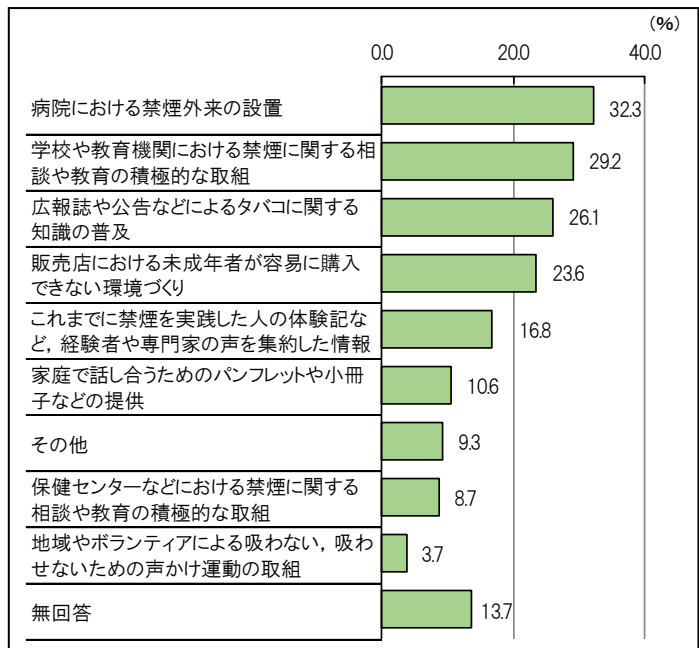
更に、喫煙者本人だけでなく、受動喫煙*など意図せず喫煙の影響を受けることがないように、知識の啓発や環境整備の取組が必要です。

また、「COPD の認知度」については、言葉も意味も知っている人と答えた人の割合は19.9%となっており、今後認知度を高めていくため、周知啓発の取組が必要です。

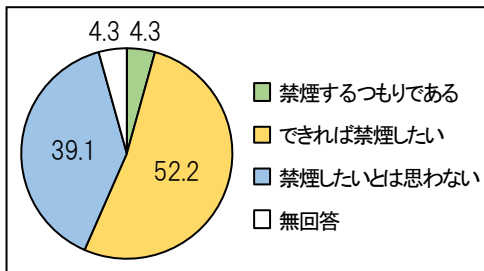
【20～64歳の喫煙している人の割合】



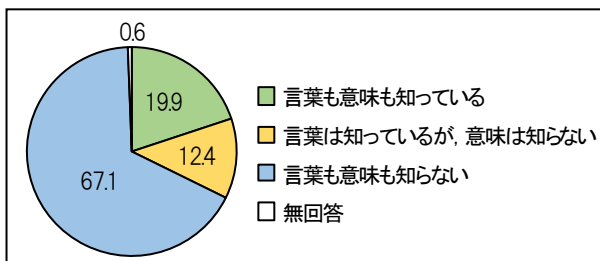
【禁煙するために必要だと思うサポート体制】



【禁煙を希望している人の割合】 (%)



【COPD の認知度】 (%)



② 方向性

喫煙が健康に及ぼす影響について、妊婦、未成年者への喫煙防止、禁煙希望者に対する支援、公共の場所での禁煙・受動喫煙防止に取り組めます。

③ 取組内容（行政）

取組項目	取組内容	担当課
たばこが健康に及ぼす影響に関する意識啓発	たばこが健康に及ぼす影響及び、受動喫煙防止について、あらゆる機会（健康教育・広報など）を通して意識啓発します。	保健課
母子健康手帳の交付	母子健康手帳交付時に、啓発パンフレットを配布し、喫煙が妊婦の健康に及ぼす影響について指導します。	
マタニティスクール	マタニティスクールにおいて、喫煙が妊婦の健康に及ぼす影響について指導します。	
乳幼児健診での問診	問診項目へ保護者の喫煙状況を確認する欄を設け、喫煙者に対する指導を行います。	
児童生徒に対する喫煙防止教育	小中高など学校において、児童生徒に対して喫煙が健康に及ぼす影響について教育します。	教育課
未成年者の喫煙の防止	家庭及び地域を挙げて、未成年の喫煙の防止を徹底するため、あらゆる機会を通して意識啓発を図ります。また、未成年に対するたばこ販売の防止をたばこ販売店に徹底します。	保健課
COPDに対する意識啓発	慢性閉塞性肺疾患（COPD）について、あらゆる機会を通して意識啓発を行います。	

④ 取組内容（住民）

取組内容
喫煙や受動喫煙の影響について学び、理解します。
喫煙者は、禁煙に向けて努力します。
喫煙者は、たばこを吸わない人に配慮します。
未成年者や妊婦は喫煙をしません。

⑤ 評価指標

目標値：■は再設定 ■は新規設定

評価項目	対象	現状値 H30年度	目標値 H34年度	設定の考え方	
健康を害する喫煙の抑制					
喫煙率	男性	20~64歳	28.0%	22%以下	県の目標値から算出
	女性		2.4%	2%以下	
	男性	65歳以上	H28年度 9.4%	7%以下	
	女性		H28年度 1.0%	1%以下	
未成年の喫煙をなくす					
喫煙したことのある 子どもの割合	中学生	—	0%	0%を目指す	
	高校生	5.7%	0%		
妊娠中の喫煙をなくす					
妊娠中に喫煙している人の割合	妊婦	H29年度 0% 県：29年度 2.8%	0%	0%を維持する	
公共公益施設における喫煙の禁止					
公共公益施設の屋内における灰皿の設置率	住民	H29年度 0%	0%	0%を維持する	
COPDを知っている人の割合の増加					
COPDを知っている人の割合	住民	19.9% 県：29年度 45%	80%以上	県の目標値を準用	

※目標値は小数点第一位を四捨五入しています

(6) 歯・口腔の健康

① 現状・課題

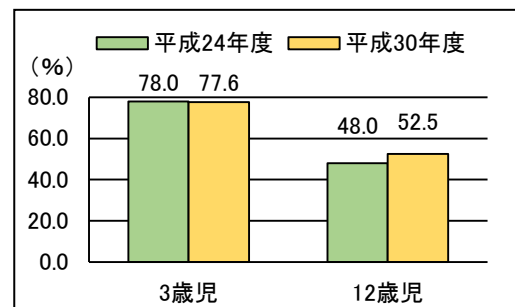
歯は噛むことだけでなく、食事や会話を楽しむなどの大切な役割もあり、歯を失うことは生活の質の低下を招き、健康寿命にも影響します。

80歳で20本の歯を持つ人(8020*)を目指すためには、子どもの頃からの継続的な口腔ケアが必要です。

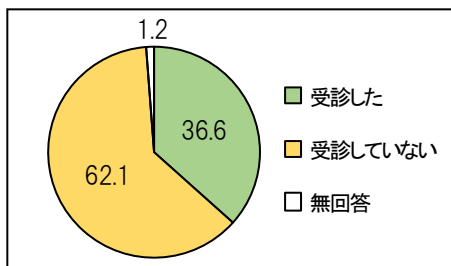
本町では「う蝕のない子どもの割合」はほぼ横ばいで推移していますが、12歳児でう蝕のない子どもは52.5%となっています。

また、歯周病予防も全身の健康に欠かせないものとなっていますが、歯周病の全身への悪影響を知らない人が17.4%となっています。また、成人(20～64歳)で「この1年以内に歯科検診を受けた割合」は36.6%に留まっており、口腔の健康のために、歯周病について理解を深め、定期的に歯科検診の受診を啓発していく必要があります。

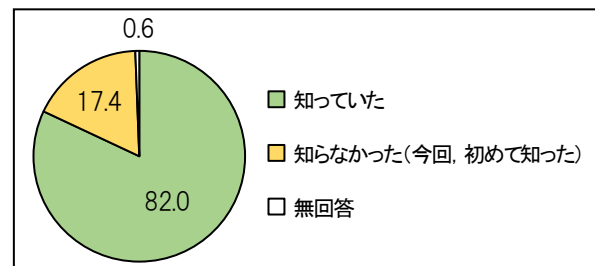
【う蝕のない子どもの割合】



【20～64歳の人でこの1年以内に歯科検診を受けた割合】 (%)



【歯周病の全身への悪影響を知っている人の割合】 (%)



② 方向性

う蝕の予防や、歯周病の予防に努めるために、生涯を通じた口腔ケアを行い、高齢になっても自分の口から食べて味わえるようにセルフケア*に取り組めます。また、歯科検診への関心を高めるよう取り組みます。

③ 取組内容(行政)

ア 歯・口腔の健康に関する意識啓発

取組項目	取組内容	担当課
妊婦へ歯科指導	マタニティスクールにおいて、歯・口腔の健康に関する情報提供や相談指導を行います。	保健課
歯科指導	1歳6か月児及び3歳児健診において、歯科指導を行い、保護者に対して子どもの歯・口腔の健康について意識啓発を行います。	
歯科保健講演会	歯・口腔の健康に関する意識啓発を図るため、歯科保健講演会を行います。お口の川柳を小中学校、一般住民から募集し、優秀者の表彰を行います。	神石郡歯科衛生連絡協議会 保健課

取組項目	取組内容	担当課
8020 運動	「8020 運動(80 歳以上で 20 本の歯のある人)」を推進し、80 歳以上で 20 本の歯のある人を表彰します。	神石郡歯科衛生連絡協議会 保健課
アイ・アイの発行	子育て支援センターが発行しているアイ・アイの発行を通して、子どもの口腔の健康について記事を掲載し、意識啓発します。	まちづくり 推進課

イ 歯・口腔に関する検診・指導の実施

取組項目	取組内容	担当課
歯科検診及び歯科指導	1歳6か月児及び3歳児健診では、歯の健康づくりを支援するため、歯科検診及び歯科指導を行います。	保健課
保育所児童の歯科検診	保育所で、歯科検診を毎年行い、必要な指導を実施します。	福祉課
小中学校定期健康診断(歯科検診)	小中学校の児童生徒の歯科検診を行います。	教育課
フッ素塗布事業	2歳児から小学生に対して歯科検診の無料受診券を発行し、町内歯科医院で歯科検診やフッ素塗布・ブラッシング指導を行います。	保健課
小中学校での歯磨き指導	う蝕予防の歯磨きの仕方、食後の歯磨き指導を行います。	教育課
中高年歯科検診事業	総合健診において歯周病検診を行います。また、かかりつけ歯科医師による定期検診の普及を行います。	保健課

④ 取組内容(住民)

取組内容
定期的に歯科検診を受けます。
正しい口腔ケアの方法、口腔ケアの習慣を身につけ、8020を目指します。

⑤ 評価指標

目標値：■は再設定 ■は新規設定

評価項目	対象	現状値 H30年度	目標値 H34年度	設定の考え方
う蝕の予防				
う蝕のない子どもの割合	3歳児	77.6% 県：28年度 86.5%	90%以上	県の目標値を準用
	12歳児	52.5% 県：28年度 67.4%	75%以上	
高齢期での歯の維持				
80歳で20本以上歯のある人の割合	80歳	14.9% 県：28年度 56.1%	15%以上	H29年度から増加

※目標値は小数点第一位を四捨五入しています

2 自ら健康を守ります

生活習慣病対策の推進・重症化予防

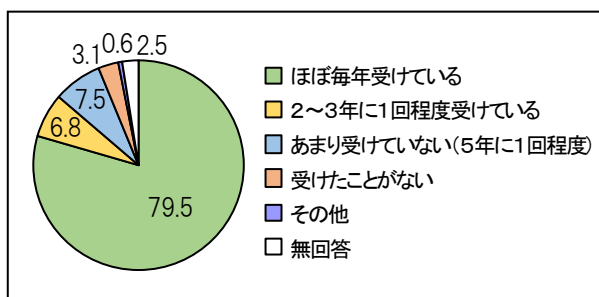
ア がんなど

① 現状・課題

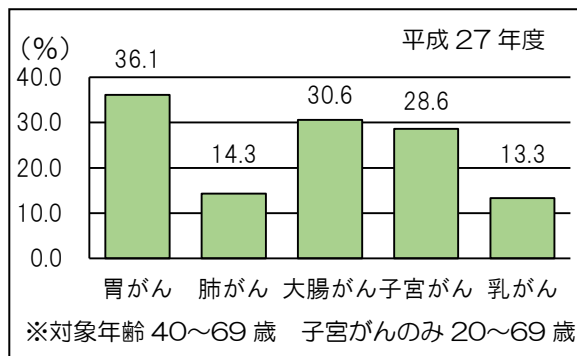
本町のがん検診受診率は、県の受診率に比べ高くなっています。(P13参照)しかし、高齢化も伴い、受診率は年々低下している状況です。また、精密検査の対象になっても未受診のままになっている状況が一定数あります。

がんに対する知識を高め、日頃からより良い生活習慣を実行するとともに、定期的な検診を通してがんの早期発見、早期治療が確実にできるようなしていく必要があります。

【健康診断の受診状況】(%)



【がん検診精密検査の未受診者の割合】



② 方向性

がんなどに対する知識・定期検診の重要性を啓発し、検診を通して早期発見、早期治療ができるように取り組みます。

③ 取組内容(行政)

取組項目	取組内容	担当課
がん・がん検診の意識啓発	がんについての意識啓発をするとともに、無料クーポン券の活用など、あらゆる機会を通してがん検診の受診促進を働きかけます。また、自治振興会などによる受診勧奨を推進します。	保健課
がん検診の実施	受診しやすい体制を整えるため、特定健康診査とあわせて項目ごとに定めた年齢によるがん検診を行います。	
がん検診要精密検査者への受診勧奨	がん検診の結果、「要精密検査」と判定された人に対して、医療機関への受診勧奨や保健指導を行います。	
肝炎ウイルス検査・骨粗しょう症検査・歯周病検診	がん検診とあわせて、肝炎ウイルス検査、骨粗しょう症検査、歯周病検診を行います。	

④ 取組内容（住民）

取組内容
がんなどに対する正しい知識を学びます。
定期検診を受診し、精密検査の案内があった場合、必ず受診します。

⑤ 評価指標

目標値：■は再設定 ■は新規設定

評価項目	対象	現状値 H28年度	目標値 H34年度	設定の考え方	
がん検診受診率を高める					
胃がん	50～69歳	16.9%	50.0%以上	県の目標値を準用	
肺がん	40～69歳	19.1%			
大腸がん		21.8%			
子宮がん	女性のみ	20～69歳			23.7%
乳がん		40～69歳			34.3%
※現状値は広島県がん検診精度管理推進事業報告書から準用 ※県の現状値との比較はP13を参照					

評価項目	対象	現状値 H27年度	目標値 H34年度	設定の考え方		
精密検査未受診者を減らす						
胃がん	40～69歳	36.1%	29%以下	H27年度から 毎年1%の減少		
肺がん		14.3%	7%以下			
大腸がん		30.6%	24%以下			
子宮がん		女性のみ	20～69歳		28.6%	22%以下
乳がん			40～69歳		13.3%	6%以下
※現状値は広島県がん検診精度管理推進事業報告書から準用						

※目標値は小数点第一位を四捨五入しています

イ 循環器疾患・糖尿病

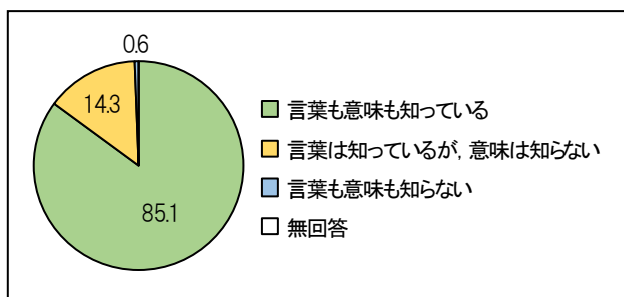
① 現状・課題

本町では、国民健康保険の全レセプトにおける生活習慣病の割合は56.1%となっており、その内訳をみると、高血圧症・脂質異常症・糖尿病が多くなっています。(P9を参照)

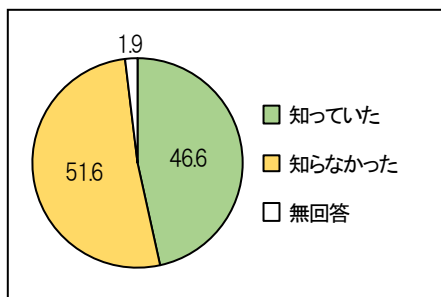
本町の特定健康診査の受診率は、県内で高い水準にあり、メタボリックシンドロームの理解度は高くなっています。しかし、特定保健指導の実施率は不十分な状況にあります。これは、特定健康診査の結果により、保健指導を受ける必要があることを知らなかった人の割合が51.6%となっていることから、特定保健指導の認知度や、意識の低さが実施率の低下に影響していると考えられます。

また、健診結果から生活を見直したいと思うだけで、実際に取り組むことができないと答えた人は53.9%となっています。今後は、特定保健指導の周知や意識啓発を強化して特定保健指導の実施率を高め、生活習慣の改善に取り組んでいくことが必要です。

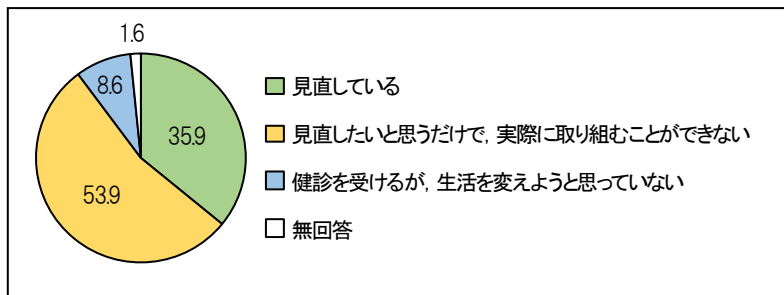
【メタボリックシンドロームの理解度】(%)



【特定健康診査を受けた人のうち、リスクや基準の結果により、保健指導を受けることを知っている割合】(%)



【健診結果を見て、生活を見直している割合】(%)



② 方向性

高血圧症・糖尿病に関する知識を高めます。また、40歳を節目として特定健診を受診し、日頃の生活習慣を振り返り、保健指導などを通じて、生活習慣の改善に取り組みます。

③ 取組内容（行政）

a 循環器疾患・糖尿病に関する意識啓発

取組項目	取組内容	担当課
メタボリックシンドロームに対する意識啓発	メタボリックシンドロームについて、あらゆる機会を通して意識啓発を行います。	保健課
特定健康診査の受診勧奨	特定健康診査の受診率を高めるために、自治振興会など地域団体を通して、受診勧奨を行います。	
健康づくり講演会	生活習慣病に関する様々なテーマで、正しい知識の普及啓発を行います。	
後期高齢者健診	健康寿命を延ばし、介護予防も含め後期高齢者健診を実施します。	
39歳以下の健診	若い頃から健康に関心を持ち、生活習慣病予防への意識を育てるため、39歳以下の健診を実施します。	
要指導者フォロー事業	高血圧症・糖尿病などの検査結果により、フォローの必要な人へ指導を行います。	
糖尿病性腎症*重症化予防事業	糖尿病の治療中の人に、人工透析への移行を予防するため保健指導を実施します。	
40歳の人への保健指導	40歳の人へ総合健診受診時などを利用し、生活習慣病予防のために、保健指導を行います。	

b 特定健康診査・特定保健指導などの実施

取組項目	取組内容	担当課
特定健康診査の実施	糖尿病などの生活習慣病の発症や重症化を予防するために、特定健康診査を実施します。	保健課
特定保健指導の実施 ・ 動機付け支援 ・ 積極的支援	特定健康診査の結果、保健指導が必要であると認められた人に対して、行動変容を促し、自らの健康管理ができるよう保健師、管理栄養士が特定保健指導を行います。受診者が利用しやすいよう委託と直営で対応します。	
医療機関受診の勧奨	特定健康診査の結果、医療機関における受診が必要と認められた人に対して、保健師が受診勧奨を行います。	
脳ドック補助事業	無症状または未発症の脳疾患や脳血管の危険因子を早期に発見し、それらの進行を防止するために、脳ドックの受検を支援します。町が脳ドックを依頼している医療機関で、脳ドックと特定健康診査を受検する場合は、検査費用の一部を助成します。	

④ 取組内容（住民）

取組内容
生活習慣病について正しい知識を学びます。
特定健康診査を受診し、特定保健指導を通して生活習慣の改善に努めます。
健診の結果から自分の生活習慣を振り返り、改善に取り組みます。
必要に応じて医療を受けます。

⑤ 評価指標

目標値：■は再設定 ■は新規設定

評価項目	対象	現状値 H29年度	目標値 H34年度	設定の考え方
特定健康診査受診率を高める				
特定健康診査受診率	国保加入者で 40～74歳	49.3% 県：29年度 28.3%	59%以上	第3期特定健診等 実施計画を準用
特定保健指導の終了者数割合を高める				
特定保健指導の 終了者数割合	40～74歳	19.1% 県：29年度 29.7%	52%以上	第3期特定健診等 実施計画を準用
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少				
該当者割合	40～74歳	14.8%	9%以下	H24年度から半減
予備群割合	40～74歳	8.6%	5%以下	
高血圧症の人の減少（特定健康診査における高血圧症の人の割合の減少）				
高血圧症の人の割合	40～74歳	収縮期 51.5%	収縮期 27%	H24年度から半減
脂質異常症の人の減少（特定健康診査における脂質異常症の人の割合の減少）				
脂質異常症の人の割合	40～74歳	21.2%	16%	H29年度から 毎年1%の減少
血糖コントロール指標におけるコントロール不良者割合の減少				
空腹時血糖の高い人の割合	40～74歳	5.0%	3%	H24年度から半減

※目標値は小数点第一位を四捨五入しています

3 地域協働による健康づくりに努めます

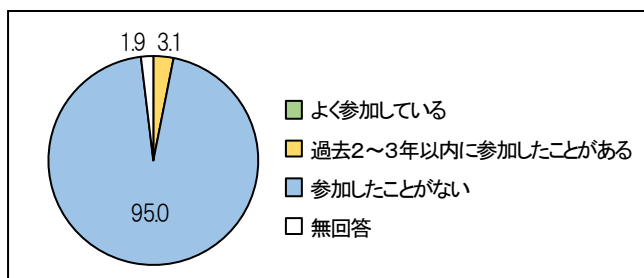
社会参加・ネットワークづくり

① 現状・課題

近所付き合いや地域全体での付き合いなど、多くの付き合いが生活の中にはあります。また、人間関係が豊かな人ほど、健康で長生きができる可能性が高いといわれています。アンケート結果から、こころの健康を保つためにどのような事が必要かという問いに対して、「サロンのように定期的に集まれる場所があること」と答えた人が16.8%あり、町内には、高齢者を中心にサロンや通いの場が立ち上がってきています。しかし、本町の主催する健康教室への参加は低い状況があり、啓発を強化していく必要があります。

本町では高齢化・人口減少が進んでいくとみられ、地域の中での交流や見守り、取組を地域協働で維持していかなければなりません。

【出前健康教室や運動教室の参加状況】(%)



② 方向性

地域協働の健康づくりについて啓発し、地域の健康活動に取り組みます。

③ 取組内容（行政）

取組項目	取組内容	担当課
出前健康教室	保健課と町立病院では、住民全ての健康維持・増進を図るために、地域の要請によりスタッフが出向き、指導を行います。	保健課
通いの場「いきいき百歳体操」	「いきいき百歳体操」を活用し、週1回地域主体で集まり、地域づくりに取り組みます。	
かがやきネット11チャンネルで「いきいき体操」の放送	住民の健康づくりのために、かがやきネット11チャンネルで「いきいき体操（介護予防ラジオ体操・体を伸ばす体操・筋力をつける体操）」を放送します。	
スポーツ推進委員	スポーツ推進委員は、地域において運動の普及と運動習慣を定着させる活動を行います。	まちづくり推進課
地域のスポーツ団体	成人期のスポーツ機会、継続した運動習慣の定着、スポーツによるコミュニティづくりなどを行います。	
社会体育施設	住民の健康増進及び各種スポーツの振興のため、社会体育施設を活用し、運動の機会を提供します。	
学校施設の開放	教育活動に支障のない範囲で、小中学校体育館・運動場を、住民の運動の場として提供します。	

取組項目	取組内容	担当課
運動用具の貸出	貸出用の簡単な運動用具（ニュースポーツ用具）を協働支援センターに設置し、住民がスポーツを楽しく、親しめる機会を提供します。	まちづくり推進課
総合型地域スポーツクラブ	幅広い世代の人々が、各自の興味関心・競技レベルにあわせて、様々なスポーツに触れる機会を提供し、地域密着型のスポーツクラブの設立を目指します。	

④ 取組内容（住民）

取組内容
地域の活動に積極的に参加します。また、家族や近所、友人を誘い一緒に参加します。
仲間と一緒に運動する機会をつくります。
地域で自主的にサークルなどの運営に努めます。
地域の人が集まれるような新たな場の立ち上げ、協力を努めます。

⑤ 評価指標

目標値：■は再設定 ■は新規設定

評価項目	対象	現状値 H30年度	目標値 H34年度	設定の考え方
地域の集いの場の立ち上げ				
地域の通いの場の数	住民	25カ所	H32年度 30ヶ所	第7期高齢者 プラン準用
出前健康教室や運動教室への参加率の増加				
出前健康教室や運動教室への参加	住民	3.1%	7%	H30年度から 毎年1%の増加

※目標値は小数点第一位を四捨五入しています

第6章 食育推進計画

1 食の基本を身につけます

(1) 食育の基本

① 現状・課題

食生活は、生命を維持し子ども達が健やかに成長し、人々が健康で幸福な生活をおくるために欠かすことのできない営みです。しかし、近年食生活の多様化、欧米化、エネルギーの摂りすぎや栄養バランスの偏りなどによる生活習慣病が増加しています。

本町のように比較的農家が多く、野菜などを摂りやすい環境にあっても生活習慣病が増加しており、健診結果からみても高血圧症、糖尿病の割合が約半数と高くなっています。

アンケート結果から食生活指針の実践者が 5.6%、食事バランスガイドの実践者が 9.3%と低く、全く知らない人がどちらも約 30%いる現状にあります。

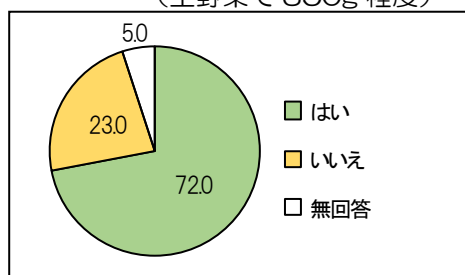
野菜の摂取量が不足している人は 23%で、野菜をとれていない現状にあります。

薄味を心がけている割合をみると、41%の人が薄味を心がけておらず、平成 24 年から薄味を心がける割合が改善していません。

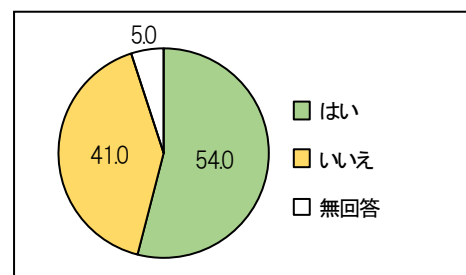
また、朝食の欠食率は、子どもでは年齢が上がるとともに高くなっており、高校生で 30%、成人で 23%となっています。子どもの朝食の欠食理由としては、食欲がない・時間がないが主な理由です。

今後は、栄養・食生活の改善に向けて、食育推進ネットワーク協議会と連携した取組を行うとともに、出前健康教室や各種健診など様々な機会を通じて、住民の意識啓発を図ることが必要です。

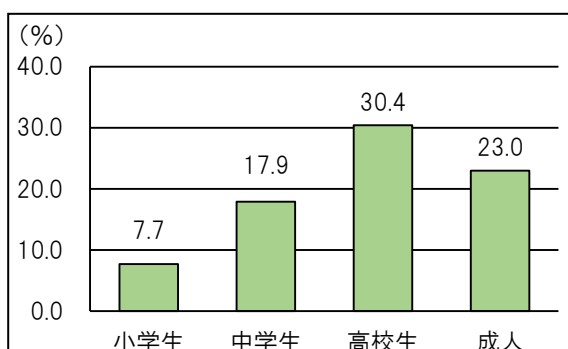
【野菜を食べるようにしている割合】(%)
(生野菜で 350g 程度)



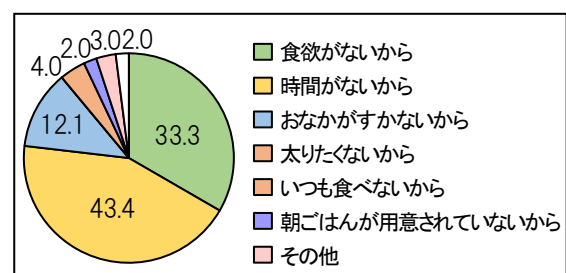
【薄味を心がけている割合】(%)



【朝食の欠食率】



【朝食を食べない理由(小・中・高校生)】(%)



② 方向性

食事バランスガイドや食生活指針を活用して、住民一人ひとりが自らの食について考え望ましい食生活を実践できるように努めます。

③ 取組内容（行政）

取組項目	取組内容	担当課
「食生活指針」の普及	「食生活指針」は、望ましい食生活を維持するための指針で、この指針の普及を図ります。	まちづくり推進課 保健課
「食事バランスガイド」の普及	「食事バランスガイド」は、食事の基本を身につけるための望ましい食事のとり方やおおよその量を、コマのイラストを使って図示したもので、この図を使って意識啓発を図ります。	
正しい食生活と健康づくりに関する指導	各学年の授業、給食を通して、正しい食生活と健康づくりに関する指導を行います。	教育課
保育所だより・保健だより・給食だよりの発行	保育所へ入所している保護者に対する保育所だより、給食だより、小中学生の保護者に対する保健だより、給食だよりを通して、子どもに関する「食」について意識啓発します。	福祉課 教育課
アイ・アイの発行	子育て支援センターが発行しているアイ・アイの発行を通して、子どもに関する望ましい栄養・食生活について意識啓発します。	まちづくり推進課
健康づくり講演会	住民に対して栄養・食生活に関する知識の普及と自ら正しい食生活を実践できる力を育てるために健康づくり講演会を行います。	
出前健康教室	保健課と町立病院では、住民全ての健康維持・増進を図るために、テーマに応じてスタッフが、地域の要請により出向いて、望ましい栄養・食生活（高血圧症予防・糖尿病予防等）に関する教室を行います。	保健課
放課後子ども教室	放課後子ども教室の中で、料理教室を行います。	まちづくり推進課
配食サービス	概ね65歳以上の高齢者のみの世帯及び身体障害者などで調理が困難な人を対象とし、バランスのとれた昼食と夕食を毎日届けるとともに、安否の確認を行います。	福祉課
母子推進員	母子の健康状態、家庭の状況などを把握し、関係機関と連携をとりながら、母子の食生活や栄養などについて情報提供を行います。	保健課
「フレイル*」についての知識の普及	「フレイル」は、加齢により心身の活力が低下した状態で、言葉の普及とフレイル予防の食事について普及啓発を図ります。	

④ 取組内容（住民）

取組内容
朝食をしっかり食べ、1日3食規則正しい食生活をおくります。
うす味で野菜をしっかり摂り、バランスの良い食事を心がけます。

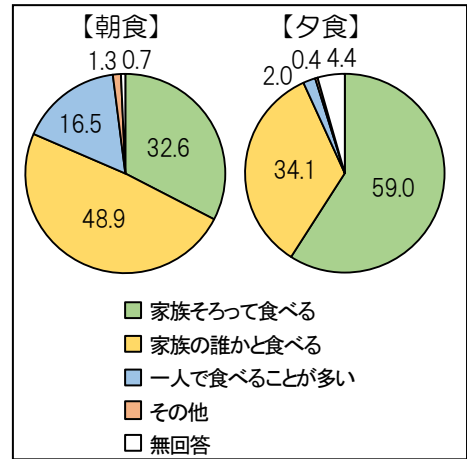
(2) 家庭における食育の推進

① 現状・課題

家庭は、日常生活・食事を通して、家族一人ひとりが「食」に関する知識を学ぶとともに理解を深め、健康状態を把握し、料理を通じて健康の保持増進を図る場となっています。また、家族と一緒に食卓を囲み、食事をしながらコミュニケーションをとる中で、子どもは食事のマナーや食材・料理に対する理解や感謝の気持ちを育みます。

しかしながら、「食生活指針」や「食事バランスガイド」といった食生活の基礎となる言葉や意味を理解している人が減少していることから、家庭における「食の大切さ」の意識が希薄になってきています。

【子どもが家族とそろって食事をする割合】(%)



② 方向性

家庭全体で望ましい食生活・共食*・規則正しい生活習慣を実践できるように、食の知識の普及に努め、食育に対する意識を高めます。

③ 取組内容（行政）

取組項目	取組内容	担当課
家庭全体での望ましい食生活の実践	広島県が推進している住民一人ひとりが「3つの力（知る力、選ぶ力、作る力）」と「3つの心（楽しむ心、大切に作る心、感動する心）」を身につけられるように、家族全員が望ましい食生活を実践し、家族と一緒に食卓を囲む環境づくりを推進します。	まちづくり推進課
妊娠期から乳幼児期の望ましい食生活の意識啓発	妊娠期から乳幼児期の望ましい栄養・食生活に関して、マタニティ教室・育児相談・乳幼児健診などで、情報提供や相談・指導等を行います。	保健課
子どもの食生活及び生活習慣に対する意識啓発	子どもが家族と一緒に料理・食事をする事の大切さ、食事のマナーや規則正しい生活習慣を身につける事の大切さを、町の広報及びホームページ、各種教室、講演会などを通して、保護者などに意識啓発します。	まちづくり推進課
成人に対する適正な食生活の支援	健康教室や料理教室を開催し、栄養・食生活に関する指導を行います。高齢者には、出前健康教室などで意識啓発を図るとともに配食サービスによる支援を行います。	保健課

④ 取組内容（住民）

取組内容
うす味で、バランスのよい食事づくりに努めます。
家族と一緒に食事をして家庭のコミュニケーションをとります。

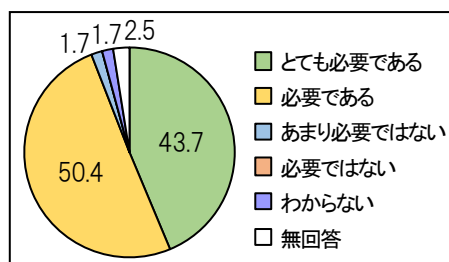
2 すこやかな子どもを育成します

(1) 保育所・幼稚園における食育の推進

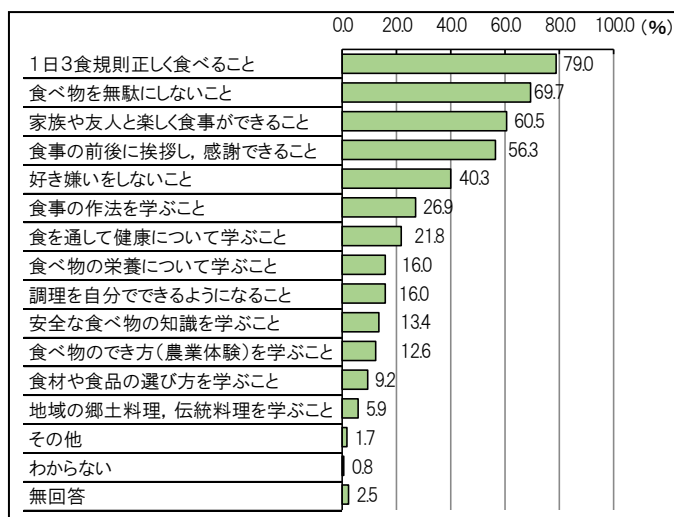
① 現状・課題

乳幼児期は、生涯にわたる望ましい食習慣を身につけるうえで、非常に重要な時期であり、発育・発達に応じた食に関する積極的な取組が求められます。

【お子さんに「食育」は必要と思う割合】(%)



【お子さんへの「食育」に大事と思うこと】



② 方向性

保護者が食育の重要性を認識し、家庭で実践できるように、食育に関する情報の提供を行うとともに、幼児に対する食育推進体制の充実を図り、食・農体験を通して食育を推進します。

③ 取組内容(行政)

取組項目	取組内容	担当課
保護者への食育に関する情報提供の推進	保育所、幼稚園などにおいて、保育所だより、給食だより、参観日での講演などを通じて、食育について意識啓発を図ります。子育て支援センターにおいても、情報誌アイ・アイを通じて食育の重要性について意識啓発します。	福祉課 まちづくり 推進課
幼児に対する食育の推進	保育所においては、食育に関する指導計画の策定し、給食を通じた食育の推進を図ります。また、幼稚園においても食育に関する取組が行われるように働きかけます。	福祉課
幼児の食・農体験の推進	保育所や幼稚園などにおいて、幼児が給食、調理、農業体験を通じて作る喜びや大変さ、食べる楽しみを体験することによって、食への関心と感謝の心を育みます。	福祉課

④ 取組内容(住民)

取組内容
規則正しく食べること、食べ物を無駄にしないことの大切さを学びます。

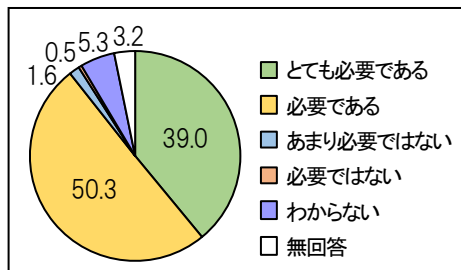
(2) 学校における食育の推進

① 現状・課題

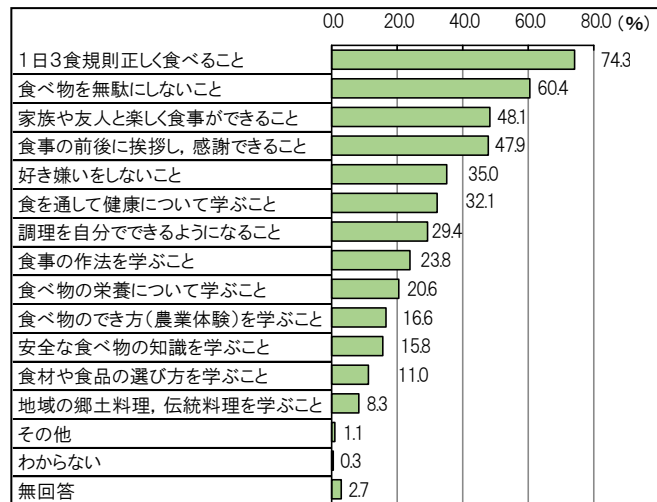
学校は、小中学生が食に関する正しい知識を身につけ、自ら食生活を考え、望ましい食生活を実践することができるように学び場として重要です。

小中学生は、食の基礎が身につく時期であるため、学習や体験によって食べ物の大切さや感謝の心を育むことが大切であるため、引き続き学校の農園を利用した農業体験や調理体験を推進していく必要があります。あわせて、大量の食品廃棄物が問題となっている「食品ロス*」についても、給食などを通じて学習していく必要があります。

【お子さんに「食育」は必要と思う割合】(%)



【お子さんへの「食育」に大事と思うこと】



② 方向性

保護者への食育に関する情報提供を推進するとともに、小中学生が食に関する知識と「食」を選択する力を習得し、正しい食生活や望ましい食習慣を身につけるように積極的に推進します。

③ 取組内容(行政)

取組項目	取組内容	担当課
小中学生、保護者への食育に関する情報提供の推進	小中学校において、保健だより、給食だより、参観日での講演などを通じて、食育について意識啓発を図ります。子育て支援センターにおいても、情報誌アイ・アイを通じて食育の重要性について意識啓発します。	まちづくり推進課 教育課
小中学生に対する食育の推進	小中学校において、栄養教諭、養護教諭を中心に食育に関する指導計画の策定し、各教科や総合的な学習時間などにおいて、計画的・体系的に関連づけた指導を推進します。また、食育の実践の場である給食を通じて食育の推進を図ります。	教育課
小中学生の食・農体験の推進	小中学校において、小中学生が学校の農園を利用し農産物を栽培することにより、農業の大変さや収穫の喜びを体験するとともに、自ら栽培した農産物を食材として調理することで、作る楽しさを学び、食への感謝の心を持つように推進します。	教育課

④ 取組内容(住民)

取組内容
規則正しく食べること、食べ物を無駄にしないことの大切さを学びます。

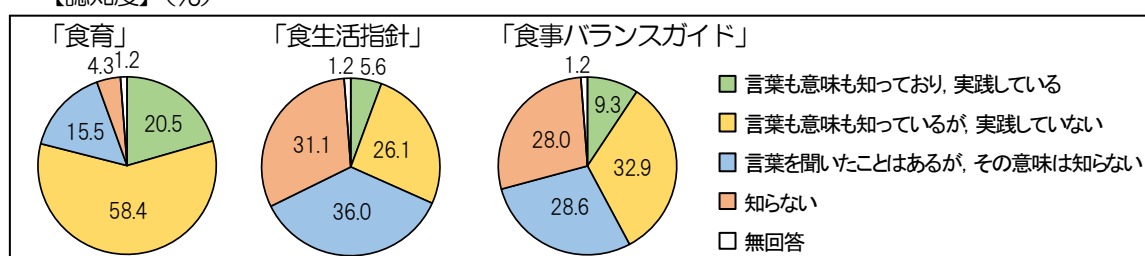
3 地域における食と農の交流を深めます

(1) 地域における食育の推進

① 現状・課題

地域においては、健康と食に関する様々な取組が、母子推進員、各種団体によって行われています。しかし、食生活の多様化、欧米化などにより生活習慣病が増加傾向にあり、「食生活指針」や「食事バランスガイド」の認知度も低下しています。今後は、「食生活指針」や「食事バランスガイド」と、広島県が推進している「栄養3・3運動*」などを活用して食生活の基本となる取組を行っていく必要があります。

【認知度】(%)



② 方向性

住民一人ひとりが栄養バランスのとれた食生活を営み、生活習慣病やメタボリックシンドロームを予防し、健康な生活が維持できるように、地域での活動を支援するとともに、地域と行政が連携して食育に関する取組を強化します。

③ 取組内容（行政）

取組項目	取組内容	担当課
食育キャンペーンの推進	毎月19日を食育の日として行う取組、町の広報及びホームページ、食育イベントなどを通じて食育に関する意識啓発を推進します。	まちづくり推進課
生活習慣病予防などの健康づくりの推進	町の広報及びホームページ、出前健康教室、健康づくり講演会、健診・保健指導などを通して、住民に対して望ましい食生活に関する知識の普及に努めます。	保健課 まちづくり推進課
「食生活指針」・「食事バランスガイド」・「日本型食生活*」などの普及啓発	健康増進や生活習慣病の予防のための栄養バランスに配慮した食生活を実践するために、「食生活指針」や「食事バランスガイド」の周知、活用を働きかけるとともに、広島県が推進している「栄養3・3運動」の活用を図ります。また、「日本型食生活」が実践できるように、様々な機会を通じて情報提供します。	まちづくり推進課
関係団体との協働	食育の重要性について、関係機関と連携して住民に意識啓発を行うとともに、健診などの場を通して、健康と食に関する知識の普及啓発を行います。 町内事業所には、健康と食に関することや、広島県が行っている「健康生活応援店」の認証制度などの情報提供を行います。	保健課 まちづくり推進課

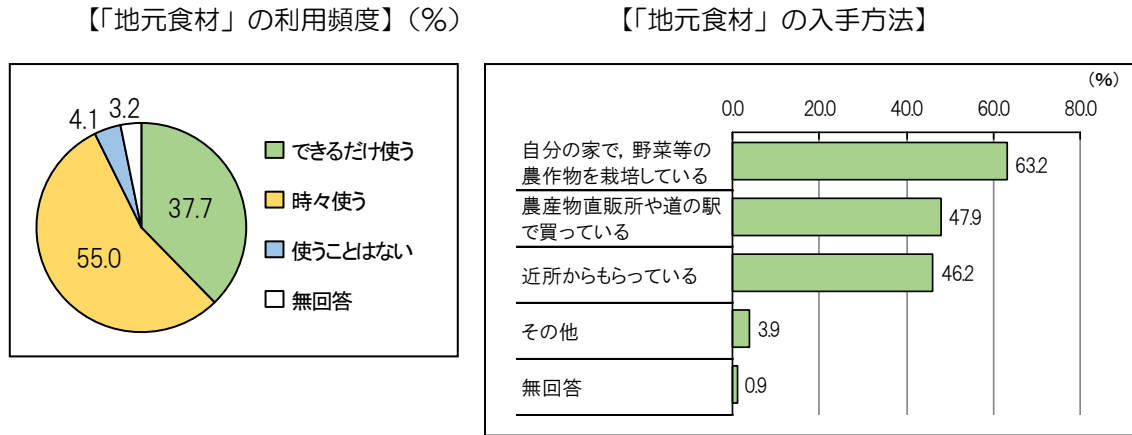
④ 取組内容（住民）

取組内容
出前健康教室や健康づくり講演会などに参加して知識の習得に努めます。
毎月19日を食育推進の日として意識します。

(2) 食と農の交流・地産地消の推進

① 現状・課題

本町においては、都市部と同様に農業経験のない人が増加しつつあり、生産者と消費者の信頼関係を築き、相互の立場を理解する取組が重要になってきています。



② 方向性

農業体験を通じた交流，住民の地場産品の消費，生産者による安全安心な農林産物の生産を促進します。

③ 取組内容（行政）

取組項目	取組内容	担当課
地産地消の推進	住民に対して、町内で生産される農林産物、地元農林産物を原材料とする加工品、地元農林産物及び加工品を販売している商店、地元農林産物を活用した料理のPRなどにより、住民の地元農林産物などに対する関心を高め、地産地消を推進します。	産業課
地元食材の保育所・学校給食への利用の推進	農業者、農業団体、町内の農産物直販所、商工会などと連携して、保育所・学校などに対する地元農林産物供給の体制づくりを推進します。	産業課 教育課 福祉課
市民農園・体験農園の整備	農業への理解を深めるために、市民農園・体験農園の整備や農業体験を通じた自治振興会などの地域団体と都市住民との交流活動を支援するとともに、農業者、農業団体に対して、営農指導への積極的な参加を働きかけます。	産業課
農業者・農業団体・飲食業者との協働	農業者、農業団体に対して、学校などが実施する農林産物の生産過程の紹介、農業体験活動などへの協力や、安全安心な農林産物の生産、地産地消を推進するために、町内の道の駅・農林産物直販所などへの出荷を働きかけます。 また、飲食業者に対して、地元農林産物を活用した料理の開発依頼やレシピの配布などを行い、地産地消を促進するように働きかけます。	

④ 取組内容（住民）

取組内容
農業を体験するなど野菜作りに興味をもち、日常生活から食と農を意識します。

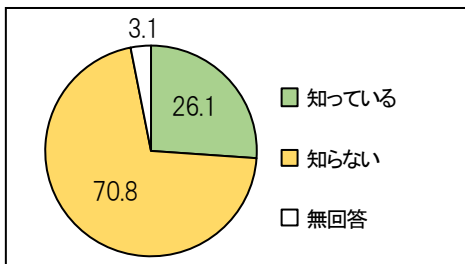
(3) 食文化の継承の推進

① 現状・課題

町内に継承されてきた郷土料理などの食文化は地域の貴重な財産ですが、生活様式の変化に伴い、こうした料理の認知度は失われつつあります。また、食の欧米化などにより、日本型食生活を実践する人が少なくなっています。

地元の農林産物を使った郷土料理や伝統料理，主菜や副菜もしっかり摂れ栄養がバランス良く食べられる日本型食生活などの食文化を次世代に継承していく取組が必要です。

【「郷土料理」の認知度】(%)



② 方向性

地域の特色ある食材や郷土料理などを次世代に継承してもらうための活動を推進します。

③ 取組内容（行政）

取組項目	取組内容	担当課
食文化に係る情報の収集・提供の推進	郷土料理，伝統料理，地域の旬の素材を生かした料理などを掲載した「神石高原町 残しておきたいおふくろの味」や，住民が食文化の継承に活用できる情報の周知に努めます。 また，郷土料理，伝統料理の継承，普及活動について支援を行います。	まちづくり推進課
放課後子ども教室，料理教室における郷土料理の推進	放課後子ども教室や料理教室において，調理実習を行う中で，地域の郷土料理の作り方やその料理にまつわる文化などについて学習し知識の向上を図る機会を提供します。	
関係団体などに対する支援	郷土料理の発掘，継承，周知などを行う女性会，JA女性部及び生活研究グループなどに対して，必要な情報を提供するとともに，郷土料理の発掘，継承活動，料理教室の開催などの取組を支援します。	まちづくり推進課 産業課

④ 取組内容（住民）

取組内容
各料理教室に参加して，郷土料理や伝統料理を学び，家庭などで取り入れます。

第3次食育推進計画の評価指標

目標値：■は再設定 ■は新規設定

評価項目	対象	現状値 H30年度	目標値 H34年度	設定の考え方	
栄養バランスに配慮している人を増やす					
「食育」の言葉を知っている人の割合	20～64歳	78.9%	75%以上	年1%の増加	
	65歳以上	H28年度 70.4%			
「食生活指針」の言葉、意味を知り、実践している人の割合	20～64歳	5.6%	50%以上	4年後50%を目指す	
	65歳以上	H28年度 13.2%			
「食事バランスガイド」の言葉、意味を知り、実践している人の割合	20～64歳	9.3%	50%以上		
	65歳以上	H28年度 18.2%			
食塩摂取量を減らす					
薄味をこころがけている人を増やす	20～64歳	54.0%	59%以上	年1%の増加	
朝食を食べない人を減らす					
朝食の欠食率	小学生	7.7%	4%以下	半数に減少	
	中学生	17.9%	9%以下		
	高校生	30.4%	15%以下		
	20～64歳	23.0%	12%以下		
子どもが家族と一緒に食事をする機会を増やす					
子どもが家族と一緒に朝食をとる割合	幼児	—	95%以上		
子どもが家族と一緒に朝食をとる割合	小中学生	81.5%	95%以上		
適正体重を維持している人を増やす					
肥満傾向にある子どもの割合	3歳児	2.9%	1.0%以下	半数に減少	
	小学生	4.6%	2.0%以下		
	中学生	10.3%	5.0%以下		
やせている人の割合	男性	20～64歳	4.0%	1.0%以下	年1%の減少
	女性		16.3%	12%以下	
肥満の人の割合	男性	20～64歳	21.3%	17%以下	
	女性		10.5%	6%以下	

※目標値は小数点第一位を四捨五入しています

第7章 自殺対策計画

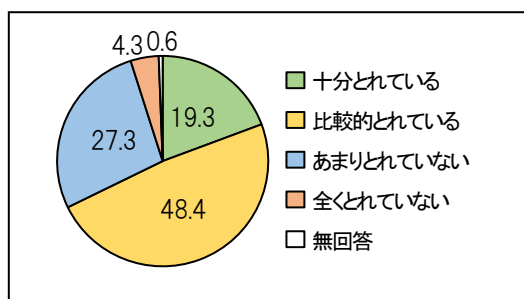
1 こころの健康づくりに関する知識を身につけます

こころの健康に関する知識を身につける

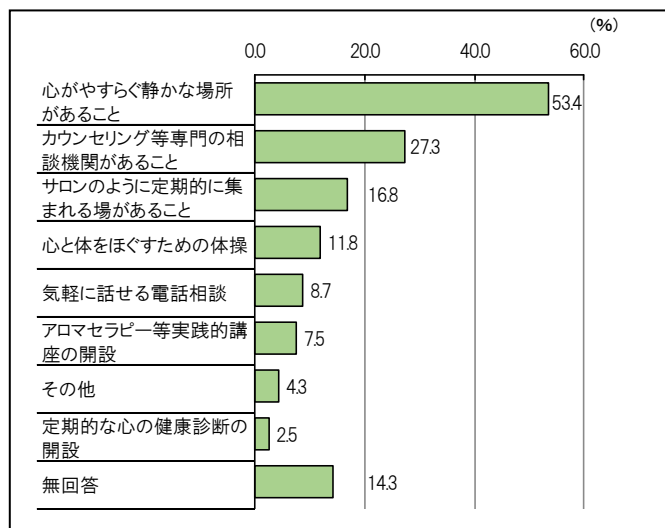
① 現状・課題

社会問題となっている自殺については、本町でも失業からの生活苦や、介護の悩み（疲れ）からの傾向が強くなっており、負の連鎖のもと自殺につながっている現状です。こころの健康に関する正しい知識と対応について、身につけることが大切です。

【ここ1か月間、睡眠で十分な休養がとれているか】（%）



【こころの健康を保つために必要なこと】



② 方向性

こころの健康について、講演会や広報、相談事業などを実施し、意識啓発に取り組みます。

③ 取組内容（行政）

取組項目	取組内容	担当課
総合的な意識啓発	休養・こころの健康及び障害に対する正しい知識と対応についての理解を深めるため、町の広報及びホームページ、PRパンフレット、啓発看板の設置、学校教育、各種講演会などの機会を通して意識啓発を図ります。	保健課
妊婦の保健指導	母子健康手帳交付時に、メンタルヘルスや妊娠・出産・育児への不安に関する相談指導を行います。	
育児相談	乳幼児とその保護者の育児についていろいろな相談を受け、適切な助言・指導を行います。	
妊産婦・乳幼児訪問事業	妊産婦の子育て不安を解消するとともに、乳幼児の健全な成長を支援するために、保健師・助産師が家庭訪問し、保健指導を行います。	
乳幼児健康診査	保護者の子育ての不安や悩みごと、子どもの発達に対する相談指導を行います。	
就業者への意識啓発	就業者に対して、商工会や事業所などと連携し、休養・こころの健康についてのパンフレットの配布や講演会などを行います。また、就業時間を意識することについても啓発します。	
自殺対策研修会	町内関係機関などに呼びかけて自殺対策のために研修会を行います。自殺について考える機会とし、現状や何ができるかなど意見交換の場を設けます。	

④ 取組内容（住民）

取組内容
こころの健康について講演会などに参加し、正しい知識を身につけます。
十分な休養・睡眠をとるように心がけます。
自分にあったストレス解消法をみつけてリフレッシュします。

⑤ 評価指標

目標値：■は再設定 ■は新規設定

評価項目	対象	現状値 H30年度	目標値 H34年度	設定の考え方
睡眠による休養を十分にとれていない人の割合の減少				
睡眠による休養を十分にとれていない人の割合	20～64歳	31.6%	28%	H30年度から毎年1%の減少
週労働時間49時間以上の就業者の割合の減少				
週労働時間49時間以上の労働者の割合	就業者	28.6%	25%以下	H30年度から毎年1%の減少

※目標値は小数点第一位を四捨五入しています

2 ころといのちの相談窓口を活用します

ころの悩みに気づき、見守り、つなげる

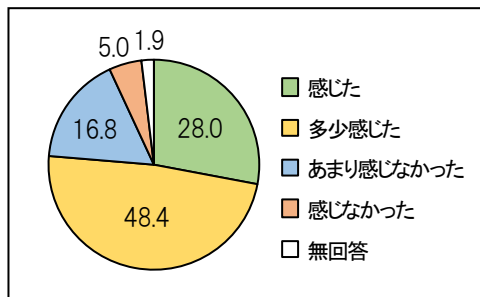
① 現状・課題

成人アンケート結果では、1か月の間に不安・悩み、ストレスを感じたと答えた人は約8割となっています。また、小中高アンケートにおいても約5割の人がここ1か月でストレスを感じるがあったと答えています。

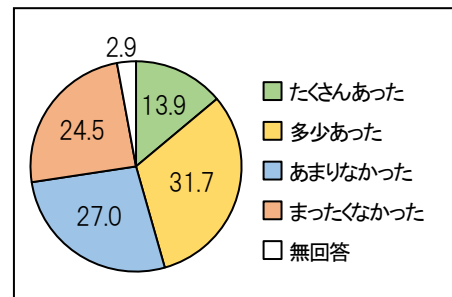
また、成人アンケートの不安や悩み、ストレスがあるとき誰に相談しますかという質問には、家族の割合が5割と最も高く、次に友人となっており、相談窓口や専門機関に相談する人の割合は約1割ほどです。小中高アンケートでは家族以外に相談相手として学校の友人や先輩後輩が5割と最も高く、知り合いへの相談が高い割合となっています。

本町の自殺死亡率をみると、年度によって死亡率の数値に変動はありますが、本町に自殺の実態があることがわかります。深刻な問題になる前に専門機関へ相談をしてもらえるよう、環境を整えていく必要があります。

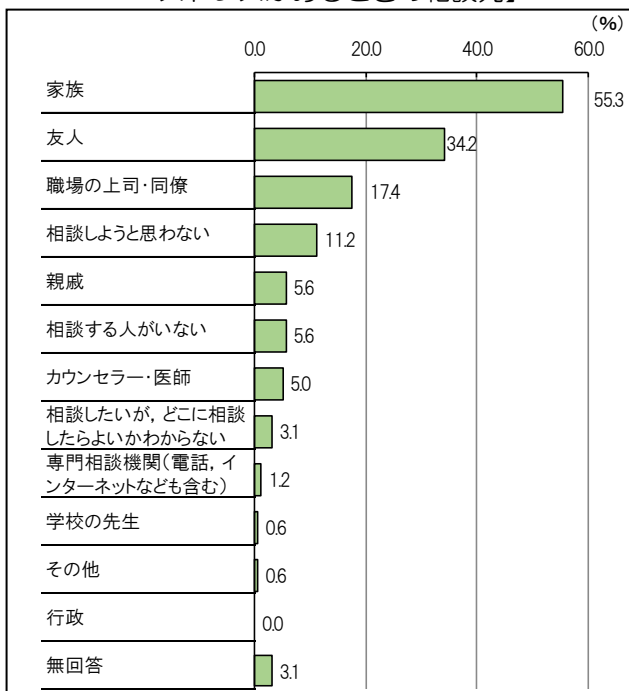
【成人でここ1か月の間に不安や悩み、ストレスを感じた割合】(%)



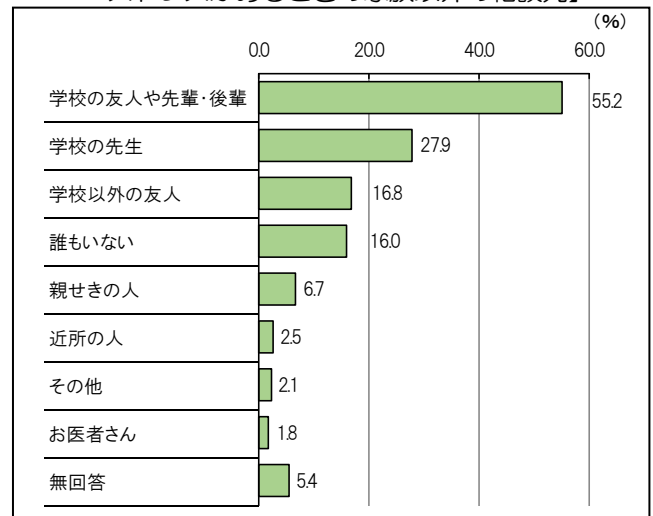
【小中高生でここ1か月の間に不安や悩み、ストレスを感じた割合】(%)



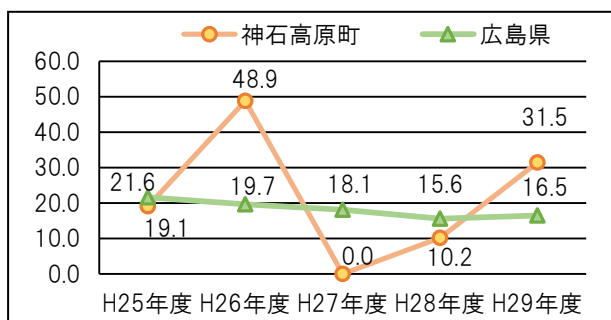
【成人で不安や悩み・ストレスがあるときの相談先】



【小中高生で不安や悩み・ストレスがあるときの家族以外の相談先】



【自殺死亡率の推移（人口 10 万人対）】



資料：地域自殺実態プロフィール
 ※本町の自殺死亡率の推移は、広島県と比較するため、（人口 10 万人あたり）にしています。

② 方向性

定期的な相談の機会を設け、早めに相談ができるよう相談窓口の周知に取り組みます。

③ 取組内容（行政）

取組項目	取組内容	担当課
発達を支援する教室	発達に支援が必要な子どもとその保護者が、定期的集える場を提供します。子どもへの関わり方や、育児の不安や心配などに対して相談を受け、必要な支援につなげます。	保健課
就学前発達相談	小学校に入学する予定の子どもで、学校生活や勉強について不安や心配のある児童の保護者を対象に、専門の相談員が相談指導を行います。	教育課
地域子育て支援センターにおける相談指導	子どもの健全な成長と保護者の子育てを支援するために心の相談、子育て相談、教育相談を行います。	福祉課 教育課
スクールカウンセラー	いじめ、不登校及び問題行動などの課題に対応するため、児童生徒とその保護者及び教職員の相談役として、スクールカウンセラーが専門的な立場から支援します。	教育課
こども発達支援センター（広域設置）	子どもの発達の心配、子育ての不安に関して医師の診察、指導、助言や専門スタッフの支援を行います。	保健課
精神保健相談	精神科医師及び精神保健福祉士による、こころ及び家族関係に関する相談指導を行います。また、関係機関と連携し、支援を行います。	
子育て世代包括支援センター「にじいろ」	妊娠・出産・子育てに関する相談を受けて必要な情報を伝えます。また、関係機関と連携し、支援を行います。	
産後ケア事業	体調不良や家族から、支援を受けられないなどで不安がある産婦を対象とし、宿泊・日帰り・訪問型のサービスを組みあわせて支援を行います。	福祉課
地域包括支援センター	高齢者についての相談を受けて、必要な情報を伝えます。また、関係機関との連携を通して適切な支援を行います。	
生活に困窮している人の相談窓口	「生活困窮者自立支援制度」による相談窓口を設置しています。仕事や生活に困っている人の相談を受け、必要な支援を行います。	福祉課
消費生活相談窓口	消費生活での契約トラブルや悪質商法による被害、クーリングオフの方法など、消費生活に関する相談を受けます。また、地域での啓発（出前講座）を行います。	まちづくり推進課

④ 取組内容（住民）

取組内容
悩みは抱え込まず，家族や友人，相談窓口に早めに相談します。

⑤ 評価指標

目標値：■は再設定 ■は新規設定

	対 象	現 状 値 H30 年度	目 標 値 H34 年度	設定の考え方
自殺者の減少				
自殺死亡率（人口10万対）	住 民	H29年度 31.5 県：H29年度 16.5	0	0人を目指す
相談窓口・専門機関への相談割合の増加				
相談窓口・専門機関への相談割合	住民（成人）	6.2%	10%	H30年度から毎年1%の増加
悩みごとがあるとき，家族に相談する人の割合の増加				
家族に相談する人の割合	小中高（全体）	52.1%	56%	H30年度から毎年1%の増加

※目標値は小数点第一位を四捨五入しています

3 ネットワークをつくります

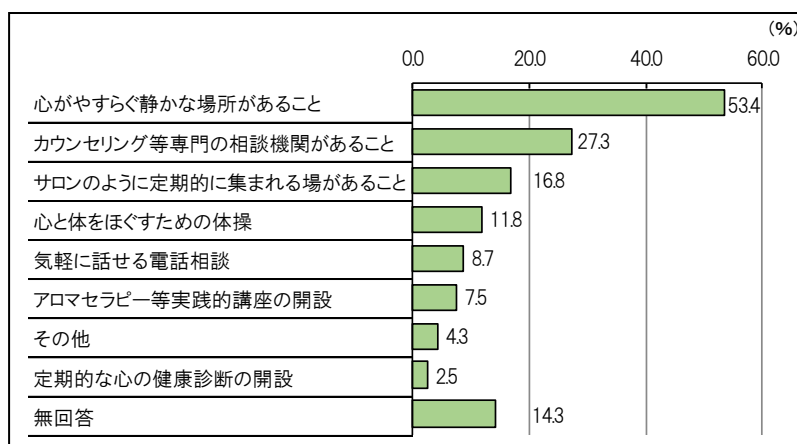
地域協働で取り組むネットワークづくり

① 現状・課題

本町でのネットワークづくりの一環として、認知症サポーター養成講座やゲートキーパー養成講座を実施しており、意識啓発の取組が広まりつつあります。しかし、こころの健康を保ち、相談しやすい環境を作っていくためには、専門的な集いだけでなく、普段から地域のネットワークづくりが欠かせません。

行政の取組だけではなく、近所や自治振興会など様々な集いを通して、互いに相談しあえる環境を整えていくことが必要です。

【こころの健康を保つために必要だと思うこと】



② 方向性

地域の中で互いに相談しあえる環境づくりの意識啓発と、専門機関へ相談しやすい環境の整備に取り組めます。また、関係機関との連携に取り組めます。

③ 取組内容（行政）

取組項目	取組内容	担当課
認知症サポーター養成	認知症についての正しい知識と認知症の人への適切な対応の仕方を広めるため地域住民、職域、学校、団体、企業等を対象に講座を開催します。	保健課
ゲートキーパー養成	自殺のサインに気づき、必要に応じて専門相談機関につながるができる人を養成するため、ゲートキーパー講座を開催します。	
精神保健福祉ボランティア	精神保健福祉及び障害をもつ人を正しく理解し、地域で暮らす障害者の自立と社会参加を支援するボランティアを養成します。	
ソーシャルクラブ	回復途上にある精神障害者の人に、グループ活動（調理実習、軽スポーツ）などを通して自立と社会参加を促し、支援を行います。	

取組項目	取組内容	担当課
地域包括支援センター	関係機関との連携を通して適切な支援を行います。また、認知症SOSネットワークなど情報共有に努めます。	保健課
県・町内関係団体との連携強化	自殺対策の取組について、関係団体と連携を図り、情報共有や意見交換の場を設けます。	

④ 取組内容（住民）

取組内容
周囲の人に関心を向け、地域で声かけや見守りを行います。
行事やイベントなど地域の集まりに積極的に参加します。
認知症サポーターやゲートキーパー研修に積極的に参加します。
悩み相談やこころの不調を聞いたとき、相談窓口や医療機関につなげます。

⑤ 評価指標

目標値：■は再設定 ■は新規設定

評価項目	対象	現状値 H30年度	目標値 H34年度	設定の考え方
認知症理解の推進				
認知症サポーター養成講座受講者数（延べ参加者数）	小学生以上	H29年度 2,294人	H32年度 2,500人	第7期高齢者プラン基準
ゲートキーパーの養成				
ゲートキーパー養成研修会参加者数（延べ参加者数）	20歳以上	H29年度 68人	118人	H29年度から毎年10人の参加
相談する人がいない・相談先がわからない人の割合の減少				
相談する人がいない・相談先がわからない人の割合	住民	8.7%	5%	H30年度から毎年1%の減少
「死にたい」と打ち明けられたとき、医師や相談機関につなげる人の割合増加				
医師や相談機関につなげる人の割合増加	高校生	8.7%	13%	H30年度から毎年1%の増加

※目標値は小数点第一位を四捨五入しています

第8章 計画の推進に向けて

1 計画の推進体制

計画を推進するためには、関係各課との連携はもとより、広島県をはじめ、地域団体・関係機関など様々な団体との連携が必要です。

このため、関係各課との連携体制の強化及び、関係機関との適切な情報交換と協力体制を充実・強化します。

また、関係する情報の円滑な伝達や、活動への参加の促進などにつながるよう、地域における各種団体などとの連携とネットワークの構築に努めます。

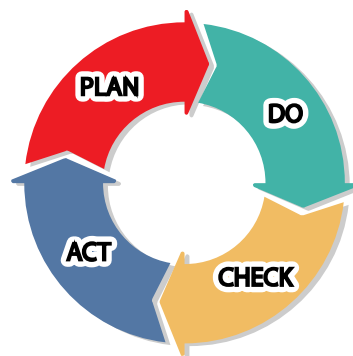
2 地域協働による取組の促進

本計画の推進にあたり、健康増進・食育推進・自殺対策の取組について、乳幼児から高齢者まで住民一人ひとりが主体的に取り組む必要があるとともに、地域協働による取組が重要です。そのため住民に対して、広く本計画の普及・啓発に努めるとともに、地域における自主的な活動を支援・促進します。

3 計画の評価及び見直しについて

「健康神石高原21計画（第2次）策定委員会」・「食育推進ネットワーク協議会」において年に1回、評価を行います。

PDCA サイクル（P-策定 D-実施 C-評価 A-見直し）により、事業評価やアンケートを活用して、各取組の進捗状況や成果・課題を把握することで、より効果的な事業実施に向けて取り組みます。また、計画の進捗状況、取り巻く環境の変化などに対応して、計画の総合的な見直しを行います。



資料編

1 ライフステージ別の健康づくりの推進

	妊婦・乳幼児期 (就学前)	児童期 (7～12歳：小学生)	思春期 (13～18歳：中学生)	青年期 (19～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)
身体活動・運動	自分の生活スタイルや体力に応じた運動（体を動かすこと）を日常生活に意識して取り入れます					
	仲間とともにスポーツをします					
飲 酒	自然の中で伸び伸びと体づくりをします					
	妊娠中・授乳中の禁酒	飲酒による健康への影響を正しく理解します				
禁 煙	喫煙による健康被害を正しく理解します					
	妊娠中・授乳中の禁煙	未成年の喫煙を地域全体で防止します				
歯・口腔の健康	受動喫煙を防止します					
	定期的に歯科検診を受け、必要な治療を受けます					
生活習慣病対策の推進・重症化予防	歯みがき習慣、フッ化物の適切な利用により健全な永久歯へ移行を目指します					
	妊婦健診を定期的に行います	学校健診結果を活用します				
	がん検診を定期的に行い、検診結果へ適切に対応します					
社会参加	特定健康診査などの健診を定期的に行い、健診結果へ適切に対応します					
	40歳は節目、健診などによる健康管理の徹底と生活習慣病予防に取り組めます					
食 育	自分の適性体重を維持します					
	サークルの運営・地域の人が集まる場所の新たな立ち上げに取り組めます					
栄 養 食 育	地域の活動・集いの場に積極的に参加します					
	生活習慣病・低栄養にならないように食生活を見直します					
休 養 こころの健康	家族や友人と一緒に食事をとります					
	地元の食材を使った郷土料理・伝統料理を次世代に継承していきます					
休 養 こころの健康	睡眠による休養を十分にとります					
	家族や地域で話す機会を増やします					
休 養 こころの健康	困った時は家族、友人、学校などに相談します					
	ストレスの解消方法を上手に持ちます					

2 前計画の取組まとめ【健康増進計画】

(1) 身体活動・運動

ア 身体活動・運動の重要性に関する意識啓発

取組項目	H26	H27	H28	H29	取組状況・意見	今後の活動	担当
助産師による育児相談	○	○	○	○	おおむね1歳までの乳児とその保護者を対象に毎月1回実施しています。グループ相談及び個別相談の実施。月齢に応じた発達を促す関わり方の指導（体操・抱き方など）を行い、母親の実践に結びついています。今後、対象年齢を2歳までに引き上げます。	継続 「育児相談」に変更	
妊産婦・乳幼児訪問事業	○	○	○	○	H30年度から助産師が同行訪問し、出産前の家庭訪問と出産後10日程度・2か月程度とこまめに訪問しています。本来乳児がもっている動きを引き出せるよう、向き癖の修正や体ほぐしなどアドバイスをしています。子どもの体調が落ち着き、育児負担感の解消につながっています。	継続	保健課
乳幼児健康診査	○	○	○	○	毎月1回の乳児健診、年4回の1歳6か月児・3歳児健診を実施し、受診率は100%となっています。月齢に応じた体の動きを伝え、適切な関わり方を指導し、必要な支援につなげています。	継続	
出前健康教室	○	○	○	○	【保健課】運動教室に限らず、高血圧症・糖尿病の内容の中でも運動の啓発を行っています。今後も毎年教室の内容を検討しながら、実施します。 【町立病院】認知症予防、便秘予防の内容で運動習慣の必要性を伝えています。各地域への出前頻度は少ないですが、地域と関わる良い機会になっています。簡単な指先運動などは、自宅で継続できるという意見もあります。既存の体操との差別化、棲み分けを検討します。	継続	保健課 町立病院
健康学習会「まめくらぶ」	○	×	×	×	H27年度以降は、出前健康教室を中心に実施しています。	終結	町立病院
健康づくり講演会	○	○	○	○	H26～H28年度は、保健委員研修会とウォーキング大会を同時開催し、体験型の研修を通して運動の重要性や運動の効果を伝えました。	継続	
就業者への意識啓発	△	△	△	△	就業者に特化した事業展開ではなく、広く住民向けの周知と兼ねて実施しています。今後、就業者が健康教育に参加してもらうよう周知するとともに、企業内で取り組んでもらえるよう努めます。	継続	保健課
運動によるカロリー消費効果のPR	△	△	△	△	運動による病気の予防やメタボリックについての啓発に伴い、カロリー消費による影響の周知を実施しました。今後は、他の周知啓発とあわせて啓発します。	他項目に 一体化	

イ 身体活動・運動機会の提供

取組項目	H26	H27	H28	H29	取組状況・意見	今後の活動	担当
スポーツ少年団	○	○	○	○	活動形態は様々ですが、中心的に担う役員、指導者によって、身近な体験施設で様々な活動が行われており、運動のみならず、レクリエーションや保護者間交流もできています。	継続	まちづくり 推進課
放課後子ども教室	○	○	○	○	気軽に参加できるスポーツを中心に、小学校低学年から中学生までを対象に、各地域の指導者が熱心に指導していただくことで、参加者が定着しています。	継続	

取組項目	H26	H27	H28	H29	取組状況・意見	今後の活動	担当
トップアスリートによる運動教室	○	○	○	○	野球・サッカーなどのトップアスリートを招き、直接指導を受け、子どものスポーツに取り組む姿勢などを学ぶことができています。	継続	まちづくり推進課
運動のひろば	○	○	×	×	参加者が固定化し、少人数のためH28年度で中止とし、H29年度からは、広報で運動を啓発、健診結果説明会にあわせて3B体操の指導を実施しました。H30年度からは、いきいき体操を町のHPへ掲載しています。	終結	保健課
介護予防高齢者のスポーツ活動	○	○	○	○	老人クラブに対して活動する補助金を出しています。介護予防特化項目とはなっていません。	継続 「高齢者のスポーツ活動」に変更	福祉課
介護予防シニア運動教室	○	○	○	○	高齢者の運動機能低下予防として一定の成果がありましたが、H30年度から、地域主体での取組を広めていくため「通いの場」による運動機能低下予防へ事業を移行しました。	終結	
介護予防いきいきパワーアップジム	○	○	○	○	パワーリハビリの機器を使用しているトレーニングにより、筋力の維持・向上が図られており、人気のメニューで参加者も継続的にいます。	継続	
介護予防筋力向上トレーニング教室	-	-	-	-	「介護予防いきいきパワーアップジム」と同じ内容です。	「介護予防いきいきパワーアップジム」に一体化	
通いの場「いきいき百歳体操」	-	-	○	○	H27年度にモデル事業として開始し、H30年度には25か所で実施しています。地域主体で実施していますが、初回の支援、一定期間ごとの見守りなど、定期的な関わりを持ちながら支援しています。運動教室に継続参加している人の中には運動機能の改善が見られます。	継続	保健課
脳いきいき教室	○	○	○	○	教室参加者の中には認知機能の改善が見られ、終了後地域サービスにつながることもあります。	継続	
かがやきネット11チャンネルで「いきいき体操」の放送	○	○	○	○	若い人にも周知・利用してもらうため、毎朝10分の放送をしています。H30年度からは町のホームページに掲載し、チラシによるPRを実施しています。	継続	

ウ 身体活動・運動を推進する組織・人材の育成

取組項目	H26	H27	H28	H29	取組状況・意見	今後の活動	担当
スポーツ推進委員	○	○	○	○	スポーツ基本法第32条2に定められている地域における、運動の普及及び、指導助言について一部の地域では定着できています。推進員が持つ技術や知識を、地域で更に発揮させていく必要があります。今後も各種研修会に積極的に参加し、高齢者でもできるスポーツなどを普及させ、地域づくりに生かせるよう取り組みます。	継続	
体育協会	○	○	○	○	各種競技スポーツを、会員が主体的な活動として、また住民の連帯意識の醸成を図る場として機能しています。今後も、スポーツを通じた地域交流の機会提供に取り組みます。	継続	まちづくり推進課
地域のスポーツ団体	○	○	○	○	成人に対しては、競技スポーツを町体育協会事業への研修を通じて、スポーツ機会の提供を行っています。保・小・中学生に対しては、動きづくり教室やトップアスリートを招いての教室を開催しています。	継続	

工 身体活動・運動施設の充実

取組項目	H26	H27	H28	H29	取組状況・意見	今後の活動	担当
社会体育施設	○	○	○	○	スポーツ振興の拠点となるグラウンド、体育施設の維持・管理を適切に行い、町内のスポーツによるコミュニティづくり、健康増進・青少年の体力向上の自助に沿った行政運営ができています。老朽化していく施設の修繕対策が必要です。人口減に伴う利用率の低下課題を検討します。	継続	まちづくり推進課
学校施設の開放	○	○	○	○	油木小体育館、来見小体育館、三和中体育館を主に開放しています。学校長との連携を図り、適切な運営を行っています。	継続	
運動用具の貸出	△	△	△	○	H29年度から、各公民館が協働支援センターに移行し、ニュースポーツ用具の管理及び貸出し事務も移行しました。周知不足もあり、更に地域行事などで活用できる余地があると思われます。今後、センターによってホームページを活用し、運動用具などの写真の一覧を掲載し、PRに努めます。	継続	
家庭用健康づくりソフトの活用	△	△	△	○	H29年度から、スポーツ推進委員により、ニュースポーツ出前講演会を開催し、徐々に浸透してきています。ソフトのみの活用に限らず、講演会など幅広い活動となっているため、他の取組と一体化します。	終結 他項目と一体化	
総合型地域スポーツクラブ	×	×	×	×	総合型スポーツクラブの設立には至っていません。体育協会を軸とした単位組織での単一活動が主な活動となっていますが、地域大会などでは、職域単位のチーム申込みなども増え、スポーツを通じた人間関係づくりは各地域で一定の成果を上げている面もあります。Iターン、Uターン者などに練習日や大会、施設の利用について住民で周知するよう準備中です。	継続	

(2) 食生活・栄養

食生活・栄養については P74 前計画の取組まとめに含みます。

(3) 休養・こころの健康

ア 休養・こころの健康に関する意識啓発

取組項目	H26	H27	H28	H29	取組状況・意見	今後の活動	担当
総合的な意識啓発	○	○	○	○	H26~29年度は、睡眠講演会、こころの健康づくり講演会を実施しました。H30年度は、総合健診などでパンフレットを配布し、啓発を行っています。	継続	保健課
妊婦の保健指導	○	○	○	○	H29年度までは、母子健康手帳の交付時に全ての人に保健師の面談を行っていませんでした。H30年度からは、家族支援につなげるため、必ず保健師が面談を行っています。	継続	
助産師による育児相談	○	○	○	○	乳児の母の育児についての悩み・不安など相談を受けて、適切な助言・指導を行うことで育児ストレスの緩和・解消につながっています。また、同年齢の乳児をもつ母同士のつながりもでき、子育ての仲間づくりにもつながっています。 今後も子育て不安・負担感の解消と、乳児の健やかな成長を支援するとともに、子育ての仲間作りに努めます。	継続 「育児相談」に変更	
妊産婦・乳幼児訪問事業	○	○	○	○	H29年度までは保健師が訪問していましたが、保健師と助産師がペアで訪問し、妊婦・産婦のそれぞれの時期に対応した相談を受けており、安心して相談できる関係づくりができています。	継続	

取組項目	H 26	H 27	H 28	H 29	取組状況・意見	今後の活動	担当
乳幼児健康診査	○	○	○	○	乳児健診・1歳6か月健診・3歳児健診において、子どもの発育や発達面の相談を受け、支援につなげています。今後も丁寧な保護者支援を行います。	継続	保健課
就業者への意識啓発	×	×	×	×	就業者へ、啓発できる機会をつくる必要性・課題があります。今後、健康教育の場に就業者の人に参加してもらうよう周知を行います。	継続	

イ 心の悩みの早期発見、早期治療体制の強化

取組項目	H 26	H 27	H 28	H 29	取組状況・意見	今後の活動	担当
のびのび教室	○	○	○	○	月1回、乳幼児健康診査の事後フォローの親子教室を実施し、親子が一緒に遊び、親が子どもとの関わり方を学んでいます。必要性を感じて参加している親は、子どもの特性に気づき、言葉掛けや対応の変化が見られました。 保育所入所児については、担当課と保育所で連携し、フォローの親子教室を活用しながら、それぞれが子どもの発達を促すための支援を実施しました。今後も健康診査の事後フォローの親子教室として実施します。	継続 「発達を支援する教室」に変更	保健課
保育所での「気になる子ども」の支援	○	○	○	○	保育所入所児だけでなく、幼稚園在園児の保護者も対象として、事後フォローの親子教室と連携しています。教室に参加できなかった保護者や児童についても、所内活動などで支援しました。 事後フォローの親子教室対象家庭については、参加・不参加に関わらず、保健課、保育所、幼稚園が連携して支援をしていくよう体制を強化します。他項目に幅広く関係するため、各項目に含む形として一体化します。	終結 他項目と一体化	
就学前発達相談	○	○	○	○	専門相談員の助言を行うことで、不安や焦りが軽減され、子どもとの関わり方など、子育てに積極的になれるように支援を実施しています。	継続	教育課
地域子育て支援センターにおける相談指導	○	○	○	○	【教育課】カウンセラーや相談員が、子育てに関する悩み、子ども自身の学校や家庭での悩みや不安を聞いています。話すことでの安心感、相手への言葉の掛け方など助言を受けています。 【福祉課】おひさま広場における利用者の相談については、内容に応じて必要な支援を受けられるよう、専門職や専門機関との連携を強化しています。	継続	教育課 福祉課
スクールカウンセラー（SC）	○	○	○	○	児童生徒の背景や要因は多様となっており、中学校ではSCが全生徒と面接をすることで、人間関係も深まっています。SCの専門的な見識による助言や指導は、大いに参考となっています。	継続	教育課
子ども発達支援センター（広域設置）	○	○	○	○	【福祉課・保健課】こども発達支援センター受診の窓口は、福祉課が所属先とのやり取りを行っていましたが、H30年度から保健課窓口へ移行しています。今後も相談にスムーズに対応、連携ができるよう体制を整えます。	継続 「こども発達支援センター」に変更	保健課 福祉課
精神保健相談	○	○	○	○	こころの健康相談・家族関係相談・アルコール相談は予約制・定期相談ですが、ほぼ毎回相談があり、同一者による継続的な相談もあります。相談については、解決するケースも多く、相談から医療機関などへの引継ぎも行いました。 今後も相談窓口の周知を継続し、解決に向けての適切な引継ぎを目指します。	継続	保健課
子育て世代包括支援センター「にじいろ」	-	-	-	-	保健師・助産師・保育士・精神保健福祉士が、妊娠から出産・子育てについての様々な相談に応じており、今後も専門職種確保と相談体制の充実に努めます。	継続	

取組項目	H26	H27	H28	H29	取組状況・意見	今後の活動	担当
産後ケア事業	-	-	-	-	H30年度に体制を整備し、実施します。	継続	保健課
地域包括支援センター	○	○	○	○	高齢者についての相談を受けて、必要な情報を伝えています。また、関係機関との連携を通して適切な支援を行っています。	継続	

ウ 休養・心の健康に関する組織・人材の育成

取組項目	H26	H27	H28	H29	取組状況・意見	今後の活動	担当
認知症サポーター養成	○	○	○	○	認知症の正しい理解と啓発をし、見守り応援者を育成する養成講座を実施しています。講座申込み数が減少傾向のため、講座内容などの見直し、更なる啓発活動が課題となります。	継続	保健課
ゲートキーパー養成	○	○	○	○	H26～29年度は新規ゲートキーパー研修、H30年度は継続研修を実施しました。新規にゲートキーパーになる人が減少傾向のため、特に就労者への啓発が課題となっており、今後、新規ゲートキーパーの育成に努めます。	継続	
精神保健福祉ボランティア	○	○	○	○	ソーシャルクラブの手伝いなどをしてくれる人に、毎年2回の研修会を実施しており、継続研修が主体となっています。	継続	
精神障害者家族会	○	○	○	-	毎年6回開催し、精神障害者家族の勉強会・相談会を実施しています。H29年度年からは自主的な会に移行しています。	終結	
ソーシャルクラブ	○	○	○	○	H26～29年度は月1回(年12回)、H30年度から2か月に1回(年6回)実施しています。ソーシャルクラブ→作業所→一般就労目指して支援しています。実際は作業所での活動までになっていることが多いですが、ソーシャルクラブに参加することが、家から出かける機会となっています。	継続	

(4) 飲酒

取組項目	H26	H27	H28	H29	取組状況・意見	今後の活動	担当
飲酒が健康に及ぼす影響に関する意識啓発	○	○	○	○	総合健診・健康教育・広報などで飲酒について意識啓発を実施しており、総合検診などではパンフレットの配布を行っています。	継続	保健課
母子健康手帳の交付	○	○	○	○	パンフレットの配布を実施しており、今後も意識啓発を行います。	継続	
マタニティスクール	○	○	○	○	マタニティスクールの中で飲酒についての勉強会を実施しています。	継続	
児童生徒に対する飲酒が健康に及ぼす意識啓発	○	○	○	○	【小学校】1年生から5年生は、3学期の保健指導、6年生は薬剤師に薬物乱用防止教室で指導しています。 【中学校】保健だよりや長期休暇の前の全体集会でも指導を実施しており、3年生の保健体育でも扱っています。	継続	教育課
未成年者の飲酒の防止	○	○	○	○	未成年飲酒防止のための啓発チラシの配布、ポスター掲示、広報の実施を行っています。店舗との連携が十分でないため、今後の取組で検討します。	継続	保健課
多量飲酒者の早期発見、指導	○	○	○	○	「断酒希望者への支援」項目と連動し、H26～29年度は年12回、H30年度は年6回のアルコール相談を実施し、断酒会の紹介などの支援に努めています。	継続	
こころの健康相談	○	○	○	○	年6回(希望がなく中止になる月もある)実施し、相談支援の場として大きな役割を担っています。	継続 「健康相談」に変更	

取組項目	H26	H27	H28	H29	取組状況・意見	今後の活動	担当
家族関係相談	○	○	○	○	年12回実施し、同一者による継続的な相談もあります。解決するケースも多く、相談から医療機関などへの引継ぎも行いました。	継続 「健康相談」に変更	保健課
断酒希望者への支援	○	○	○	○	「多量飲酒の早期発見、指導」項目と連携し、アルコール相談に必要な情報を提供しています。	「多量飲酒の早期発見、指導」に一体化	
保健委員研修会	×	×	○	○	H28、29年度に講演会を開催しました。他の年度も健診時に、チラシ配布を実施するなど啓発を実施しています。H32年度からの、保健委員のあり方について検討中です。	「飲酒が健康に及ぼす影響に関する意識啓発」に一体化	

(5) 喫煙

ア 喫煙が健康に及ぼす影響に関する意識啓発

取組項目	H26	H27	H28	H29	取組状況・意見	今後の活動	担当
たばこが健康に及ぼす影響に関する意識啓発	○	○	○	○	H26、28年度に講演会を実施し、他の年度はポスターやチラシ配布、広報による意識啓発を実施しています。今後も受動喫煙についても含め、あらゆる機会を通して、啓発します。	継続	保健課
母子健康手帳の交付	○	○	○	○	パンフレットの配布を実施しており、今後も意識啓発を行います。	継続	
マタニティスクール	○	○	○	○	マタニティスクールの中で喫煙についての勉強会を実施しています。	継続	
乳幼児健診での問診	○	○	○	○	問診項目へ喫煙状況を確認する項目を設け、必要に応じて指導実施しています。	継続	教育課
児童生徒に対する喫煙防止教育	○	○	○	○	【中学校】保健日より長期休暇の前の全体集会でも指導を実施しており、3年生の保健体育でも扱っています。	継続	
未成年者の喫煙の防止	○	○	○	○	未成年喫煙防止の啓発チラシの配布、ポスター掲示、広報を実施していますが、店舗との連携が十分でないため、今後の取組を検討します。	継続	保健課
禁煙希望者への支援	×	×	×	○	H29年度は禁煙外来の医療機関紹介リストのチラシを総合健診で配布しており、現在、禁煙の相談件数は0件です。	「たばこが健康に及ぼす影響に関する意識啓発」に一体化	

イ 公共公益施設などにおける禁煙・分煙の推進

取組項目	H26	H27	H28	H29	取組状況・意見	今後の活動	担当
禁煙・分煙の推進	△	△	△	△	住民全体への啓発として禁煙・分煙は周知できていますが、地域の団体との連携について課題があります。	「たばこが健康に及ぼす影響に関する意識啓発」に一体化	保健課

(6) 歯・口腔の健康

ア 歯・口腔の健康に関する意識啓発

取組項目	H26	H27	H28	H29	取組状況・意見	今後の活動	担当
妊婦へ歯科指導	○	○	○	○	マタニティスクールの中で歯・口腔の健康に関するものについての勉強会を実施しています。	継続	
歯科指導	○	○	-	-	おひさま広場でのブラッシング指導は、少人数の参加だったためH27年度で終了しています。2歳児から小学生を対象に歯科医院でブラッシング指導とフッ素塗布を実施しており、今後、歯科医院の個別指導による意識啓発に移行します。	継続	保健課
歯科保健講演会	○	○	○	○	H26年度から保健委員研修会と合同で実施する中で、8020表彰も実施し、保健委員を中心に歯の大切さについて啓発を行っています。近年は歯周病などで口腔全体のケアについて推進しています。	継続	保健課 神石郡歯科衛生連絡協議会
8020運動	○	○	○	○	毎年20名前後の8020の人を表彰しています。	継続	
かかりつけ医を持つことの働きかけ	×	×	×	×	出前健康教室における歯科医師との連携実施が難しいことが課題としてあります。今後、あらゆる機会を通して歯周病予防の啓発を行います。項目としては他項目に含めます。	終結 他項目と一体化	保健課

イ 歯・口腔に関する検診・指導の実施

取組項目	H26	H27	H28	H29	取組状況・意見	今後の活動	担当
歯科検診及び歯科指導	○	○	○	○	1歳6か月児・3歳児健診において歯科医師による歯科検診と歯科衛生士によるブラッシング指導をしています。歯の健康に対する意識を継続的に持てる取組が必要です。	継続	保健課
保育所児童の歯科検診	○	○	○	○	学校保健安全法の基準に従い、毎年実施しています。う蝕の治療や歯磨き（仕上げ磨き含む）などについても、必要に応じて支援しています。	継続	福祉課
小中学校定期健康診断（歯科検診）	○	○	○	○	学校保健安全法第13条に従い、毎年実施しています。	継続	教育課
歯科検診補助事業	○	○	○	○	2歳児から小学生に対して、歯科医院でブラッシング指導とフッ素塗布を実施しています。受診率3～4割となっています。受診率向上の取組を強化します。	継続 「フッ素塗布事業」に変更	保健課
歯科検診及びフッ素塗布・ブラッシング指導	○	○	○	○	H26～28年度は保育所で実施し、H29年度からは個別に歯科医院でブラッシング指導とフッ素塗布を実施しています。直接歯科医師により指導を行っており、受診者は4割程度となっています。	継続 「フッ素塗布事業」に一体化	
小中学校での歯磨き指導	○	○	○	○	【小学校】全学年で給食後の歯磨きを行っています。6月の保健指導では、歯磨き指導を実施しています。 【中学校】全学年の保健指導と各学級での指導、要ブラッシング指導と指摘された生徒について、個別に指導しています。	継続	教育課
歯科検診事業	○	○	○	○	毎年140～170人が受診しています。 H26年度 164人 H27年度 167人 H28年度 157人 H29年度 170人 H30年度 142人 総合健診と同時実施をしていますが、歯に自信のある人の割合が高く、受診者数が少ないのが課題です。今後、受診者数を増やす取組を検討します。（特定の年齢の人（55歳）への受診勧奨など）	継続 「中高年歯科検診事業」に変更	保健課

(7) 生活習慣病対策の推進

① がんなど

取組項目	H26	H27	H28	H29	取組状況・意見	今後の活動	担当
がん検診の意識啓発	○	○	○	○	自治振興会、保健委員による受診勧奨の推進により住民の意識も高く、受診率も県内上位で推移しています。	継続 「がん・がん検診の意識啓発」に変更	保健課
がん検診の実施	○	○	○	○	総合健診は受診しやすいように各地区で実施しています。がん検診受診率（40～69歳）も県内で1～2位と高くなっています。 H29年度から、胃・肺・大腸がん検診が町内の医療機関で受診可能になりました。5がんの中でも、胃がん検診の受診率が他に比べて低くなっており、今後も改善に向け啓発を行います。	継続	
がん検診要精密検査者への受診勧奨	○	○	○	○	「要精密検査」と判定された人へ訪問や電話などで受診勧奨を実施しています。精密検査を受けなければ早期発見、早期治療に結びつかないため、きめ細かな受診勧奨、保健指導を行います。	継続	
肝炎ウイルス検査・骨粗しょう症検査・歯周病検診	○	○	○	○	肝炎ウイルス検査については、節目年齢の対象者に個別勧奨を行い、受診率の向上を図っています。H30年度から、総合健診の対象者を節目年齢から40歳以上71歳以下に拡大しています。	継続	

② 循環器疾患・糖尿病

a 循環器疾患・糖尿病に関する意識啓発

取組項目	H26	H27	H28	H29	取組状況・意見	今後の活動	担当
メタボリックシンドロームに対する意識啓発	○	○	○	○	総合健診・出前健康教室・広報などでメタボリックシンドロームについて啓発を実施しています。	継続	保健課
特定健康診査の受診勧奨	○	○	○	○	毎年2月の保健委員研修会で受診勧奨を実施し、受診率では県内で上位となっています。 また、個別特定健診について秋に、個別案内も行っていきます。	継続	
保健委員研修	○	○	○	○	チラシを同時に配布するなど、啓発を実施しています。一般でも研修会の参加は可能で、多くの人に意識啓発ができています。また、H32年度以降の保健委員のあり方は検討中です。 H26年度 腎臓病 H27年度 栄養 H28年度 減塩 H29年度 糖尿病 H30年度 高血圧症・糖尿病	継続 「健康づくり講演会」に変更	
後期高齢者健診	○	○	○	○	受診率は20%前後で推移し、H29年度は20.32%で県内5位と高くなっています。 今後は新規に後期高齢者になられた人に対して、重点的に受診勧奨を行います。	継続	
39歳以下の健診	○	○	○	○	年々減少はしていますが、毎年100人程度受診しています。若い頃から健診を受けることで、40歳からの特定健康診査やがん検診への受診につながっています。 H26年度 140人 H27年度 129人 H28年度 99人 H29年度 107人 H30年度 103人	継続	

取組項目	H26	H27	H28	H29	取組状況・意見	今後の活動	担当
疾病別の教室	×	×	○	○	H28年度は糖尿病・高血圧症・高尿酸血症予防教室を行いました。参加者が少ないため、H29、30年度は個別にパンフ郵送や個別指導を行っています。更にH29年度からは、糖尿病治療中の人に対して国保連合会に委託し、糖尿病性腎症重症化予防として対象者の抽出や6か月間の個別の保健指導を行っています。	継続 「要指導者のフォロー事業」「糖尿病性腎症重症化予防事業」に分配	
40歳の人への保健指導	○	○	○	○	40歳の人へ総合健診受診時などを利用し、生活習慣病予防のために、保健指導を行っています。H28年度から、総合健診受診分の自己負担額を無料にしています。 【対象者】 H26年度 80人 H27年度 92人 H28年度 113人 H29年度 105人 H30年度 83人 【指導実施】 H26年度 72人 H27年度 92人 H28年度 104人 H29年度 103人 H30年度 82人	継続	保健課

b 特定健康診査・特定保健指導などの実施

取組項目	H26	H27	H28	H29	取組状況・意見	今後の活動	担当
特定健康診査の実施	○	○	○	○	受診率はH26年度48.6%からH28年度50.2%と1.6ポイント上昇しています。県内上位と受診率は高くなっています。	継続	
特定保健指導の実施 ・動機付け支援 ・積極的支援	○	○	○	○	健診の結果と一緒に対象者に案内を送り申込みを受けていますが、参加希望者が少なく保健師から声をかけて参加を促しています。今後も指導を受けてもらえるよう啓発など更なる工夫を検討します。	継続	
医療機関受診の勧奨	○	○	○	○	郵送による通知、その後訪問や電話などにより受診勧奨を行っています。保健師からの声かけで受診に行く人も多くいます。	継続	保健課
脳ドック補助事業	○	○	○	○	早期発見、重症化予防につながっています。定着しており受検者のリピート率が高くなっています。(3年に1回助成) 国保の県単位化に伴い、今後の脳ドックの実施については、県と市町で現在協議中です。 H26年度 75人 H27年度 66人 H28年度 50人 H29年度 37人 H30年度(見込) 45人	継続	

3 前計画の取組まとめ【食育推進計画・健康増進計画（栄養・食生活）】

(1) 食育の基本

ア 望ましい栄養・食生活のための意識啓発

取組項目	H26	H27	H28	H29	取組状況・意見	今後の活動	担当
「食生活指針」の普及	△	△	×	×	H26年3月に第2次食育推進計画を策定し、概要版を配布しています。毎月の広報に「食育ミニ知識」のコーナー、毎月発行の「アイ・アイ」で指針も含めた食育に関する記事を掲載し普及を図っていますが、H30年度に行った住民アンケートでは「食生活指針」「食事バランスガイド」両方とも認識・実践している人の割合は10%と下回っており、十分に周知、啓発ができていない状況です。今後は「食生活指針」「食事バランスガイド」の資料を配布するとともに、子どもや若年層が集まる機会に研修を実施します。更に地域と協力した食育の取組を行い、きめ細かい事業を展開し、普及・啓発を図ります。	継続	まちづくり推進課
「食事バランスガイド」の普及	△	△	×	×	「食生活指針」の普及と同様	継続	
妊婦健康診査	○	○	○	○	個別に医療機関で対応していますが、今後はマタニティスクールで、妊婦の望ましい食生活や栄養についての意識啓発をおこないます。	「マタニティスクール」へ引き継ぐ	
マタニティスクール	○	○	○	○	月1回実施の中で、望ましい栄養・食生活についての内容を含めて実施しています。今後も栄養・食生活についての意識啓発を行います。	継続	
助産師による育児相談	○	○	○	○	育児相談の中で、母の食生活、子どもの食事などの相談もあり、情報提供や指導を実施しており、今後も必要な情報提供を行います。	「育児相談」へ引き継ぐ	保健課
妊産婦・乳幼児訪問事業	○	○	○	○	家庭訪問を行い、妊産婦の栄養・食生活、乳幼児の栄養・食事などについて、情報提供を行っています。	継続	
乳幼児健康診査	○	○	○	○	乳幼児健康診時、栄養相談・指導などをしており、引き続き実施します。	継続	
新米ママのクッキング	○	○	-	-	育児相談で、母の食生活や子どもの食事などの相談もあり、情報提供や指導を実施しています。今後も育児相談に栄養士を加え、必要な情報提供を行います。	「育児相談」へ引き継ぐ	
正しい食生活と健康づくりに関する指導	○	○	○	○	毎月給食だよりを発行し、1か月の献立に加えて、食べ物の役割など関連のある内容を掲載しています。	継続	教育課
保育所だより・給食だより・保健だよりの発行	○	○	○	○	毎月発行し、季節に応じた食に関する情報を発信しています。今後も、他の取組に含めながら、保育所での活動や取組を伝えるとともに、家でも実践できる取組などについても伝え、支援しています。他の取組などについては、食育推進ネットワークで協議中です。	継続	教育課 福祉課
アイ・アイの発行	○	○	○	○	毎月、クッキングコーナーに親子で作れる料理の材料や作り方のレシピの掲載を継続しています。メニュー内容は子どもでも調理できる比較的やさしいメニューを選定しています。紙面の構成については、子育て支援センターと協議しながら進め、子育て支援情報誌アイ・アイの中で啓発を行っています。	継続	まちづくり推進課

取組項目	H26	H27	H28	H29	取組状況・意見	今後の活動	担当
健康づくり講演会	○	○	○	○	年に1回、保健委員の研修会で食事について開催しています。H28年度は食育講演会を実施し、チラシ配布など啓発を実施しています。	継続	保健課
出前健康教室	○	○	○	○	【保健課】継続的に出前の希望があり、啓発に取り組んでいます。H30年度は、低栄養、糖尿病、高血圧症のテーマの中で食事についての内容を含む教室を実施しています。 【町立病院】介護の話を中心に介護食の種類、内容、実物のサンプルを試食しながら食の知識を高めています。参加者からは、「とても参考になった」という意見がでています。出前に参加される人は元気な人が多いので、実施に実用的な情報を提供したい課題があります。	継続	保健課 町立病院
健康学習会「まめくらび」	○	×	×	×	H26年度まで実施していましたが、現在は出前健康教室を中心に実施しています。今後は、出前健康教室を主として実施します。	終結	町立病院
小中学生の食育の推進	○	○	○	○	小中学生に授業を通して朝食や生活リズムの大切さや、思春期の大切な体について、食事のマナーなどの学習を実施しています。	継続	教育課
食育キャンペーン	○	○	○	○	毎月19日の食育の日の推進や、食生活改善（共食・朝食の必要性など）の普及活動を実施しています。 また、若者育成プロジェクトや児童料理コンテストなどのイベントを実施し、食育への意識啓発を図っています。	継続	保健課 まちづくり 推進課 教育課
生活習慣病予防	○	○	○	○	生活習慣病予防の講演会や、調理実習、栄養指導の実施をし、メタボリックシンドローム該当者には特定保健指導を実施しています。	継続	保健課
地産地消の推進	○	○	○	○	地場産物の購入や料理講習会を実施し、地産地消の普及啓発を図っています。	継続	まちづくり 推進課
安全安心な農林産物の生産と販売促進	○	○	○	○	安全で安心な農産物の生産を促進するために普及だよりでPRを実施しています。	継続	産業課
郷土料理の普及	○	○	○	○	調理実習や講習会を通して、地域の伝統料理のつくり方やその料理にまつわる文化や役割を伝えました。	継続	まちづくり 推進課 教育課

イ 望ましい栄養・食生活の学習、実践する場の提供

取組項目	H26	H27	H28	H29	取組状況・意見	今後の活動	担当
親子クッキング教室	○	○	○	○	調理の楽しさを伝えることを目的とし、毎年1回学校料理教室を実施しています。	終結	教育課
学童保育	×	×	×	×	お楽しみ会の中で軽食づくりを行う学童保育はありましたが、料理教室は実施していません。学童保育での料理教室は継続が困難となり中止しました。	終結	福祉課
放課後子ども教室	○	○	○	○	6教室中5教室で料理教室を実施しています。また、地域の食材を使用した伝統料理など子どもたちも興味深く参加しています。	継続	まちづくり 推進課
高齢者料理教室	○	×	×	×	男性料理教室として、実施しましたが、参加者が少なく、継続が困難となり中止しました。	終結	
おいしく食べよう教室（栄養改善・口腔機能向上教室）	○	○	○	○	フレイル予防として、低栄養・口腔機能低下防止のため、短期支援を行ってきましたが、教室参加者が著しく減少しています。 今後はおいしく食べよう教室は終結し、口腔予防について、通いの場を活用し啓発します。	終結	保健課

取組項目	H 26	H 27	H 28	H 29	取組状況・意見	今後の活動	担当
配食サービス	○	○	○	○	町内2事業者へ委託して事業を実施しています。安否の確認をどこまで行うかが課題です。	継続	福祉課
健康生活応援店	△	△	△	△	町内の健康生活応援店は7店舗です。県主体で保健課から直接的な取組はありません。「健康生活応援店」の周知をたばこや飲酒を含めて継続するため、意識啓発項目に一体化します。	終結	保健課
給食試食会	△	△	○	○	児童・生徒が食べている給食内容を知ってもらう機会を提供しています。	終結	教育課
保育所による食事会	○	○	○	○	楽しい食事を体験し、食事のマナーを身につけてもらえる機会として実施しています。	継続	
農業体験・調理体験	○	○	○	○	野菜栽培の大変さや成長経過を観察し、最後に収穫の喜びを感じてもらっています。食の安全性や食と農の関係についても啓発や地域の郷土料理を普及しています。	継続	福祉課
食育絵画・作文コンクールの出展	○	○	△	○	小中学生に学校を通して食育に関する絵画や作文の募集し、食育の推進図っています。	終結	教育課
食事作り・地場産物の学習	○	○	○	○	小中学生の食・農体験の推進のため、家庭科での食事作りや町の農産物の紹介・栽培活動の体験を通じた食材への興味や関心を図る総合的な学習を実施しています。	食事作りは継続 地場産物の見学は終結	教育課 産業課
生産者による指導	○	△	△	△	小中学生の生活科で、JA農業技術指導所の協力の下、野菜栽培について指導を行っています。	終結	
給食供給体制整備	○	○	○	○	地元産品活用事業として、保育所及び学校給食で地元食材を多く使用するよう関係団体と協力し、地元食材の保育所・学校給食に利用しています。また、生産者への技術向上のための支援として、栽培技術の学習会を開催しています。	継続	教育課 産業課 福祉課

ウ 望ましい栄養・食生活を推進する組織・人材の育成

取組項目	H 26	H 27	H 28	H 29	取組状況・意見	今後の活動	担当
管理栄養士	○	○	○	○	毎年総合健診時にパンフレットを配布実施や地域を変えながら出前健康教室での食事健康啓発を実施しています。要望も多く、高い頻度で実施しています。人材育成は基本的なことであることから、取組は今後も継続しますが、項目としては終結とします。	終結	
母子推進員	○	○	○	○	子育て家庭の訪問において必要な情報提供を行うため研修会への参加により意識習得に努めます。	継続	保健課
保健委員	○	○	○	○	毎年、研修会の1回に食事に関する健康の話を入れ、減塩や高血圧症に関する話を啓発しています。毎年2月の最後の研修会では総合健診の啓発もしています。H32年度以降の保健委員のあり方については、検討中です。	継続 「健康づくり講演会」に変更	
学校教諭	○	○	○	○	食育に関する資質の向上を目指し、教諭、養護教諭、栄養教諭、学校栄養教諭に研修会を提供しました。人材育成は基本的なことであることから、取組は今後も継続しますが、項目としては終結とします。	終結	教育課

4 健康神石高原 21 計画策定委員会名簿

任期 平成 30 年 7 月 3 日～平成 31 年 3 月 31 日

	区 分	氏 名	所 属 団 体
1	医 療 関 係	原 田 亘	福山市医師会神石ブロック長
2	医 療 関 係	塚 本 康 雄	神石郡歯科医師会会長
3	町 民 代 表	石 本 京 子	三 和 地 区 代 表
4	町 民 代 表	高 石 尚 子	油 木 地 区 代 表
5	町 民 代 表	川 上 敏 子	豊 松 地 区 代 表
6	町 民 代 表	高 橋 文 子	神 石 地 区 代 表
7	関 係 団 体 代 表	木 本 敦 子	母 子 推 進 員 代 表
8	関 係 団 体 代 表	小 埜 豊	神石高原商工会事務局長
9	関 係 団 体 代 表	宮 野 元 壮	自治振興連絡協議会副会長
10	関 係 団 体 代 表	中 岡 康 典	スポーツ推進委員協議会会長
11	関 係 団 体 代 表	古 森 祐 治	民生委員児童委員協議会会長
12	オ ブ ザ ー バ ー	坂 本 慰 子	東部厚生環境保健事務所・保健所

5 食育推進ネットワーク協議会委員名簿

任期 平成 30 年 4 月 1 日～平成 31 年 3 月 31 日

	区 分	氏 名	所 属 団 体
1	会 長	矢 田 貝 光 男	神石高原町自治振興連絡協議会会長
2	副 会 長	平 元 行 信	神石高原有機農業推進協議会会長
3	委 員	天 満 周 二	福山市農業協同組合神石高原グリーンセンター長
4	委 員	小 川 富 盛	神石高原町産地直売施設出荷連絡協議会会長
5	委 員	延 岡 健 二	福山地域集落法人連絡協議会神石高原支部代表
6	委 員	田 辺 縁	神石高原町生活研究グループ連絡協議会会長
7	委 員	木 本 敦 子	神石高原町母子推進員代表
8	委 員	梶 雅 芳	神石高原町立保育所保護者会代表 (くるみ保育所保護者会)
9	委 員	田 邊 義 浩	神石郡 P T A 連 合 会 会 長 (神 石 小 学 校)
10	委 員	住 田 葉 子	神石高原町小学校校長会代表 (豊松小学校)
11	委 員	和 田 啓 介	神石高原町中学校校長会代表 (三和中学校)
12	委 員	山 口 ヒ ロ 子	神 石 高 原 町 女 性 会 会 長
13	委 員	平 川 里 土	神 石 高 原 商 工 会 会 長
14	委 員	伊 草 佐 智 子	神 石 郡 食 品 衛 生 協 会 理 事

6 用語解説

アルファベット

BMI (ボディ・マス・インデックス)	肥満の判定に用いられる体格指数のことをいいます。 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)であらわされ、18.5未満を「低体重(やせ)」、18.5以上25未満を「標準」、25以上を「肥満」としています。
COPD (シー・オー・ピー・デー)	慢性閉塞性肺疾患こと。主として長期の喫煙によってもたらされる肺疾患で、緩やかに呼吸障害が進行し、重症化すると一日中酸素吸入が必要となることもある。

あ行

う蝕 <small>しよく</small>	むし歯菌(ミュータンス菌)が歯の表面に付いた食べ物の残りを食べて酸をつくり、その酸の作用によって歯を溶かした状態のことをいいます。
栄養3・3運動 <small>えいよう うんどう</small>	広島県が推進する朝・昼・夕の3食きちんと食べること、栄養のバランスをとるため赤・黄・緑の3色の食品を毎食組み合わせて摂取することをスローガンとした運動のことをいいます。
栄養バランス <small>えいよう</small>	栄養バランスのとれた食事とは、主食(ごはん、パン、めん類など)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)、副菜(野菜、きのこ、海藻など)を組み合わせた食事のことをいいます。

か行

共食 <small>きやうしよく</small>	家族や友達が食卓を囲んで楽しくコミュニケーションしながら食事をとることをいいます。
ゲートキーパー	地域や職場などの身近なところで悩んでいる人に気付き、声をかけ、必要な支援につなげ、見守る人のことをいいます。
健康生活応援店 <small>けんこうせいかつおうえんてん</small>	住民の健康づくりを応援する店舗を「健康生活応援店」として認証しています。
健康増進法 <small>けんこうぞうしんほう</small>	国民の健康づくりや疾病予防を積極的に推進するため、制定された法律のことをいい、国民が生涯にわたって自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努めなければならないことなどが規定されています。
健全な食生活 <small>けんぜん しよくせいかつ</small>	「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、心身ともに健康的な食生活をおくることをいいます。
高血圧症 <small>こうけつあつしやう</small>	血圧が慢性的に正常値より高い状態をいいます。心疾患や脳血管疾患などの発症リスクとなっています。

さ行

食育基本法 <small>しよくいくきほんほう</small>	食をめぐる現状に対処し、食育を国民運動として推進するために制定された法律のことをいいます。
食事バランスガイド <small>しよくじ</small>	厚生労働省と農林水産省が共同で食生活指針を具体的な行動に結びつけるものとして、望ましい組み合わせやおおよその量をわかりやすくイラストで示したものです。
食生活指針 <small>しよくせいかつしん</small>	一人ひとりの健康増進、生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを目的として策定されたものです。
食品ロス <small>しよくひん</small>	本来食べられるにもかかわらず、廃棄されている食品のことをいいます。
歯周病 <small>ししゅうびやう</small>	歯ぐきが炎症を起こし、歯を支える骨を溶かしてグラグラにさせてしまう病気のことをいいます。歯と歯ぐきのすきまから侵入した細菌が原因で、成人の約80%が罹っているとされています。
収縮期 <small>しゅうしゆくき</small>	血液を全身に送り出すために心臓が縮み、血液が押し出されたときに血管壁に与える圧力のことをいいます。
受動喫煙 <small>じゅうどうきつえん</small>	副流煙(たばこの先から立ちのぼる煙)を自分の意志とは無関係に吸い込んでしまうことをいいます。煙には多くの有害物質が含まれており、その量は本人が吸う主流煙よりも副流煙の方に、数倍から数十倍も多いことがわかっています。
循環器疾患 <small>じゆんかんきしかん</small>	心臓・血管・リンパ管など栄養・酸素を体内に運び、老廃物を集めて運ぶ器官に起こる疾患のことをいいます。主に脳卒中や心筋梗塞があげられます。

さ行

すこ おやこ 健やか親子21	21世紀の母子保健の取組の方向性と目標や指標を定め、関係機関、団体が一体となって取り組む国民運動計画のことをいいます。
せいかつしゅうかんびょう 生活習慣病	食事や運動、飲酒、喫煙など、生活習慣によって引き起こされる病気のことをいいます。心臓病、脳卒中、糖尿病、高血圧症、脂質異常症、骨粗しょう症、歯周病、がんなどがこれにあたります。
セルフケア	自分の体調や心の状態について知り、心身ともに良い状態を保つことができるよう自分で管理することをいいます。

た行

ちさんちしょう 地産地消	その地域で作られた農産物、水産物を、その地域で消費することをいいます。
てきせいたいじゅう 適正体重	BMI*の値が標準（18.5以上25未満）のことをいいます。
とうようびょう 糖尿病	インスリン（糖の代謝に関係するホルモン）が正常に作用しないため、血糖値が慢性的に高くなってしまふ病気のことをいいます。血糖値が高いままだと、糖尿病性腎症や糖尿病性網膜症、糖尿病性神経障害などの合併症を引き起こしてしまいます。
とうようびょうせいじんしょう 糖尿病性腎症	糖尿病の合併症のひとつで、腎臓にある糸球体という細かな血管が壊れ、網の目が破れたり詰まったりして老廃物をろ過することができなくなる病気のことをいいます。人工透析を受ける原因のうち、最も多い割合を占めています。
とくていけんこうしんさ 特定健康診査	メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診のことをいいます。40歳～74歳の人に医療保険者が、実施することになっています。

な行

にほんがたしよくせいかつ 日本型食生活	ごはんを中心に、魚、肉、牛乳、乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食を組みあわせ、栄養バランスに優れた食生活のことです。
にんちしょう 認知症	いろいろな原因で脳の細胞が死んだり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態のことをいいます。
にんちしょう 認知症サポーター	認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かい目で見守る人（応援者）のことをいいます。

は行

8020（ハチマルニイマル）	厚生労働省と日本歯科医師会が推進する「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。自分の歯が20本以上あれば、ほとんどの食べ物をかみ砕いておいしく食べることができ、いきいきとした生活をおくることができるといわれています。
フレイル	加齢とともに、心身の活力（筋力や認知機能など）が低下し、生活機能障害、要介護状態*、死亡などの危険性が高くなった状態。
パブリックコメント	行政機関等が政令などの案をあらかじめ公表し、住民の意見・情報・改善案などを募集する手続きのことをいいます。

や行

ようかいごじょうたい 要介護状態	身体または精神上の障害により、入浴、排せつ、食事など日常生活の基本的な動作について、継続して介護を必要とする状態のことをいいます。 必要な介護の状態に応じて、要介護1から5の5段階に認定されます。
---------------------	---

わ行

ワークショップ	地域住民が参加して地域の活性化についてのアイディアを話しあったりする「体験型講座」のことをいいます。
---------	--

ら行

レセプト	診療報酬請求明細書の通称で、病院や診療所が医療費の保険負担分の支払いを公的機関に請求するために発行するためのもののことをいいます。
ロコモティブシンドローム	体を動かす運動器（骨、関節・筋肉など）の機能が衰えて、「立つ」「歩く」などの動作が困難になり、要介護や寝たきりになるリスクが高くなる状態のことをいいます。