

# 笑顔でいきいき神石高原プラン 概要版

健康神石高原21計画  
(第2次)

～健康寿命の延伸～

第3次食育推進計画

～食育を通じた人と  
地域の成長～

「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～

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

神石高原町  
平成31年3月

# 計画策定の位置づけ

## 神石高原町第2次長期総合計画

国  
健康日本21（第2次）  
第3次食育推進計画  
自殺総合対策大綱  
健やか親子21

広島県  
健康ひろしま21（第2次）  
第3次広島県食育推進計画  
自殺対策推進計画（第2次）  
ひろしまファミリー夢プラン

### ◎笑顔でいきいき神石高原プラン

- 健康神石高原21計画（第2次）  
平成26年～平成34年度（2022年度）まで
- 第3次食育推進計画  
平成34年度（2022年度）まで
- 「こころ」と「いのち」を支えるプラン  
平成34年度（2022年度）まで

## 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

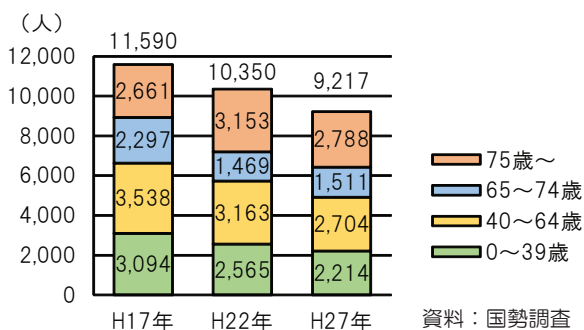
## 基本理念・基本方針

計画	基本目標	基本方針
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
		2 自ら健康を守ります
		3 地域協働による健康づくりに努めます
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
		2 すこやかな子どもを育成します
		3 地域における食と農の交流を深めます
「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	1 こころの健康づくりに関する知識を身につけます
		2 こころといのちの相談窓口を活用します
		3 ネットワークをつくります

## 神石高原町の現状

### ① 人口

総人口は、年々減少傾向となっています。高齢化率は高い割合で推移しており、高齢者の中で75歳以上の人の割合が6割以上となっています。



### ② 健康寿命

平成28年度の広島県の健康寿命は男性79.82歳、女性84.05歳となっています。本町では、県と比べ、男女ともに長くなっています。

神石高原町（平成28年度）  
男性 81.19歳 女性 84.51歳

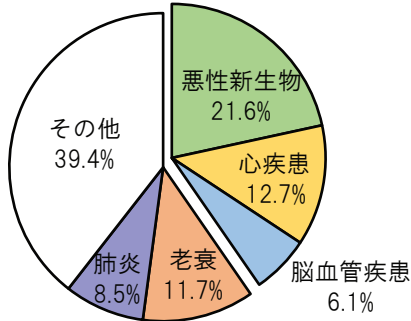


資料：広島県算定資料

※「健康寿命」とは、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ことを言います。

### ③ 死因の状況

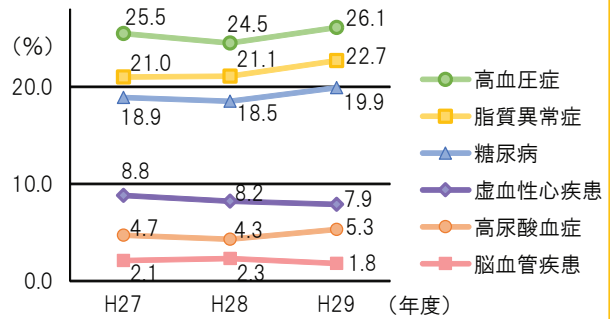
死因をみると「悪性新生物」，「心疾患（高血圧症除く）」，「脳血管疾患」をあわせた生活習慣病が約4割を占めています。



資料：人口動態統計年報（平成29年）

### ④ 生活習慣病の割合

高血圧症，脂質異常症，糖尿病，高尿酸血症については，増加傾向にあります。

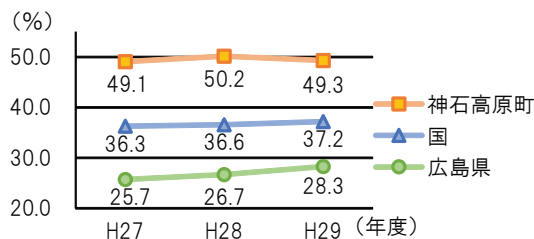


資料：広島県国民健康保険団体連合会生活習慣病ハンドブック

### ⑤ 健康診査・がん検診などの状況

#### ■ 特定健康診査受診率

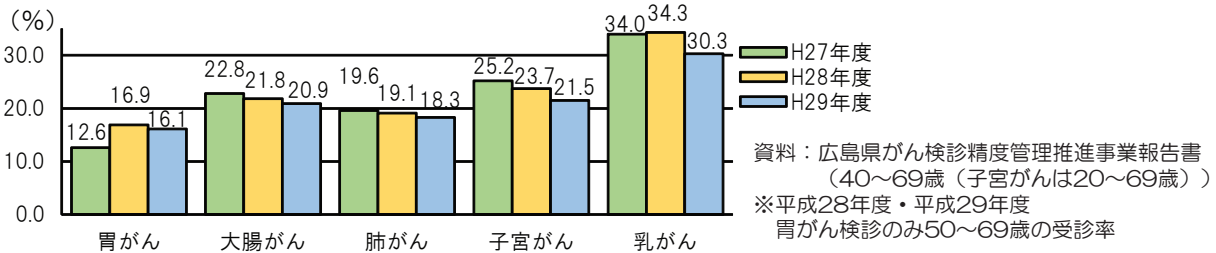
特定健康診査の本町の受診率は，国や県の受診率を大きく上回っていますが，目標値（60%）には達していません。



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

#### ■ がん検診受診率

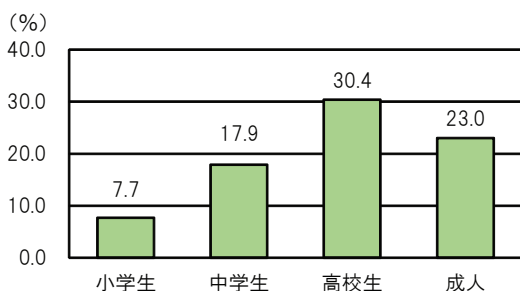
がん検診受診率は，高齢化も伴い，年々低下しています。



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

### ⑥ 朝食の欠食

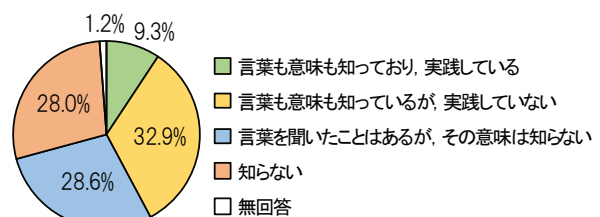
朝食の欠食率は，子どもでは年齢が上がるとともに高くなっており，高校生で3割，成人で2割となっています。



資料：アンケート（平成30年度）

### ⑦ バランスガイドの認知度

「食事バランスガイド」の実践者は9.3%と低く，全く知らない人が約3割となっています。



資料：アンケート（平成30年度）

# 健康神石高原21計画(第2次)での取り組みポイント

## ◆ 正しい生活習慣をつくります ◆

### 1 身体活動・運動

#### 【住民一人ひとりが自分にあった運動を継続】

- 年齢や生活スタイルにあわせた運動習慣の定着を目指し、指導・啓発します。
- ロコモティブシンドロームについて、周知に取り組みます。

※ロコモティブシンドロームとは、骨や筋肉が衰え、「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりになるリスクが高くなる状態のことです。



### 2 食生活・栄養

第3次食育推進計画ページへ



### 3 休養・こころの健康

「こころ」と「いのち」を支えるプランページへ

### 4 飲酒



#### 【適正飲酒の実践、妊婦・未成年者への禁酒対策】

- 飲酒が健康に及ぼす影響について、健康教育や広報などを通して意識啓発します。
- 妊婦・未成年者（20歳以下）への飲酒防止に取り組みます。
- 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。

### 5 喫煙

#### 【禁煙の実践、妊婦・未成年者への喫煙防止、受動喫煙防止】

- たばこが健康に及ぼす影響及びCOPD、受動喫煙防止について、健康教育や広報などを通して意識啓発します。
- 妊婦・未成年者への喫煙防止に取り組みます。

※COPDとは長期喫煙などが原因の肺疾患のことです。



### 6 歯と口腔の健康



#### 【生涯を通しての口腔ケア】

- 歯・口腔の健康に関する情報提供や相談指導を行い、意識啓発します。
- 幼児健診、保育所、小中学校での歯科検診及び歯科指導の実施や、総合健診において歯周病検診を行います。

## ◆ 自ら健康を守ります ◆(生活習慣病対策の推進・重症化予防)

### 1 がんなど

#### 【がん検診を通して早期発見・早期治療】

- がんについての意識啓発、無料クーポン券発行など、がん検診の受診促進を働きかけます。
- 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。
- 検診の結果、医療機関への受診勧奨や保健指導を行います。



### 2 循環器疾患・糖尿病



#### 【特定健康診査や保健指導を活用して生活習慣の改善】

- 生活習慣病に関した様々なテーマを取り上げて、正しい知識の普及啓発を行います。
- 特定健康診査を実施し、その結果に基づき、保健師、管理栄養士が保健指導を行います。

## ◆ 地域協働による健康づくりに努めます ◆

### 1 社会参加・ネットワークづくり

#### 【地域の健康活動への参加、新たな立ち上げ】

- 小中学校体育館・運動場・社会体育施設を運動の場として提供し、運動の機会を提供します。
- サロンなど地域の交流の場の支援、地域の通いの場の立ち上げを支援します。
- スポーツ推進委員・地域のスポーツ団体との連携、人材育成を図ります。



# 第3次食育推進計画での取り組みポイント



## ◆ 食の基本を身につけます ◆

### 1 食の基本

#### 【正しい食生活の実践】

- ・食事バランスガイド・食生活指針を活用し意識啓発を行います。
- ・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、健康教室など様々な機会の提供を行います。

### 2 家庭における食育の推進

#### 【家庭全体で望ましい食生活、規則正しい生活習慣の実践】

- ・家族全員が望ましい食生活を実践し、家族が一緒に食卓を囲む環境づくりを推進します。
- ・ライフステージにあわせた栄養・食生活に関する情報提供や相談、指導を行います。

## ◆ 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

#### 【食育、食・農体験の推進】

- ・保育所や幼稚園などにおいて、食育に関する取組を図ります。
- ・食・農体験を通して食への関心と感謝の心を育てます。



### 2 学校における食育の推進

#### 【食育、食・農体験の推進】

- ・小中学校において、食育に関する取組を図ります。
- ・食・農体験を通して食への関心と感謝の心を育てます。

## ◆ 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

#### 【食生活に対する地域活動の支援と行政との連携】

- ・毎月19日を「食育の日」として取り組みます。
- ・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。

### 2 食と農の交流・地産地消の推進

#### 【農業体験を通じた交流、地場産品の生産と消費】

- ・住民に、町内で生産される農林産物、加工品、それを販売している商店などをPRすることより、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。

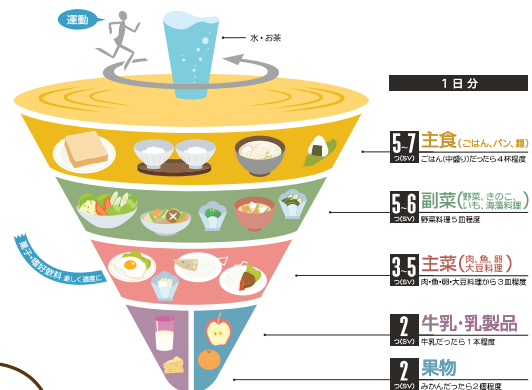


### 3 食文化の継承の推進

#### 【地域の食材や郷土料理の継承】

- ・住民が、郷土料理や伝統料理を伝えていくために、「神石高原町 残しておきたいおふくろの味」を活用することや、食文化の継承に必要な情報の周知に努めるとともに、普及活動の支援を行います。

## 食事バランスガイド



### 「食事バランスガイド」とは

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よその量を、コマのイラストを使って図示したものです。

しっかり活用して栄養バランスのよい食事をしましょう。



# 「こころ」と「いのち」を支えるプランでの取り組みポイント



## ◆ 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

#### 【こころの健康について意識啓発】

広報及びホームページ、各種講演会などの機会を通して広く意識啓発を図ります。

## ◆ こころといのちの相談窓口を活用します ◆ ◆ 地域協働による健康づくりに努めます ◆

### こころの悩みに気づき、見守り、つなげる

#### 【早めに相談ができる窓口の周知】

子育て世代包括支援センター、地域包括支援センター、消費生活相談窓口など各種相談窓口を周知し、必要な支援を行います。

### 地域協働で取り組むネットワークづくり

#### 【地域の中で互いに相談できる環境づくり、専門機関への相談しやすい環境整備】

認知症や精神障害を持つ人を正しく理解し、地域の中で生活できるよう見守り・相談にのれる人を育成します。

## 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みられます。

### 【背景にある主な自殺の危機経路】

1	身体疾患 → 病苦 → うつ病 → 自殺
2	死別・離別＋身体疾患 → うつ状態 → 自殺
3	失業 → 生活苦 → 借金＋家族間の不和 → うつ状態 → 自殺

資料：神石高原町 地域自殺実態プロフィール（平成25年度～平成29年度）

## ライフステージ別の健康づくりの取り組み



	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						
	自然の中で伸び伸びと体づくりをします				仲間とともにスポーツをします		
					体力維持・介護予防に向けての運動をします		
飲酒	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		飲酒と健康の関係を理解し、適切な飲酒を身につけます。断酒希望者を支援します			
					未成年の飲酒を地域全体で防止します		
					喫煙習慣を身につけない、禁煙希望者を支援します		
禁煙	妊娠中・授乳中の禁煙	喫煙による健康被害を正しく理解します		未成年の喫煙を地域全体で防止します			
					受動喫煙を防止します		
歯・口腔の健康	定期的に歯科検診を受け、必要な治療を受けます						
	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			自分に合った歯間清掃用具を使用し、歯周病を予防します			
					がん検診を定期的に受け、検診結果へ適切に対応します		
生活習慣病対策の推進・重症化予防	妊婦健診を定期的に受診します	学校健診結果を活用します		特定健康診査などの健診を定期的に受け、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みます		
					自分の適性体重を維持します		
社会参加			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みます				
			地域の活動・集いの場に積極的に参加します				
栄養・食育	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						
	家族や友人と一緒に食事をとりまます						
	自分の力で食べることができ、食べる幸せ、作る楽しさを家庭や学校で育てます			地元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						
	困った時は家族、友人、学校などに相談します			困っている人に対して家族や地域で支援し、専門機関などへ早めの相談をします			
		ストレスの解消方法を上手に持ちます					

# 笑顔でいきいき神石高原プランの目標値



## <健康神石高原21計画(第2次)>



重点分野	評価項目	現状値 H30 年度	目標値 H34 年度		
身体活動・運動	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	
		中学生	80.7%	85%以上	
		高校生	60.7%	65%以上	
	1日の歩行時間が1時間以上の人の割合		22.4%	32%以上	
	運動習慣のある人の割合	20~64歳	21.1%	40%以上	
		65歳以上	H28年度 71.8%	78%以上	
ロコモティブシンドロームを知っている人の割合		20.5%	50%以上		
飲酒	毎日飲酒している人の割合	20~64歳	男性	44.6%	36%以下
			女性	17.6%	6%以下
		65歳以上	男性	H28年度 40.0%	36%以下
			女性	3.4%	3%以下
	飲酒したことのある子どもの割合	中学生	-	0%	
		高校生	22.2%	0%	
	妊娠中に飲酒している人の割合		H29年度 0.0%	0%	
喫煙	喫煙率	20~64歳	男性	28.0%	22%以下
			女性	2.4%	2%以下
		65歳以上	男性	H28年度 9.4%	7%以下
			女性	1.0%	1%以下
	喫煙したことのある子どもの割合	中学生	-	0%	
		高校生	5.7%	0%	
	妊娠中に喫煙している人の割合		H29年度 0%	0%	
	公共公益施設の屋内における灰皿の設置率		0%	0%	
COPDを知っている人の割合		19.9%	80%以上		
歯・口腔の健康	う蝕のない子どもの割合	3歳児	77.6%	90%以上	
		12歳児	52.5%	75%以上	
	80歳で20本以上歯のある人の割合		14.9%	15%以上	
がんなど	検診受診率	胃がん	H28年度	16.9%	50.0%以上
		肺がん		19.1%	
		大腸がん		21.8%	
		子宮がん		23.7%	
		乳がん		34.3%	
	精密検査未受診者	胃がん	H27年度	36.1%	29%以下
		肺がん		14.3%	7%以下
		大腸がん		30.6%	24%以下
		子宮がん		28.6%	22%以下
		乳がん		13.3%	6%以下
循環器疾患・糖尿病	特定健康診査受診率		H29年度	49.3%	59%以上
	特定保健指導の終了者数割合			19.1%	52%以上
	メタボリックシンドローム	該当者割合		14.8%	9%以下
		予備群割合		8.6%	5%以下
	高血圧症の人の割合(収縮期)			51.5%	27%
	脂質異常症の人の割合			21.2%	16%
	空腹時血糖の高い人の割合			5.0%	3%
社会参加・ネットワークづくり	地域の通いの場の数		25カ所	H32年度 30ヶ所	
	出前健康教室や運動教室への参加		3.1%	7%	

## 笑顔でいきいき神石高原プランの目標値



### <第3次食育推進計画>



評価項目		現状値 H30 年度		目標値 H34 年度
「食育」の言葉を知っている人の割合	20～64 歳	78.9%		75%以上
	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
	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%	
薄味をこころがけている人を増やす		54.0%		59%以上
朝食の欠食率	小学生	7.7%		4%以下
	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朝食をとる割合	幼児	-		95%以上
	小中学生	81.5%		95%以上
肥満傾向にある子どもの割合	3 歳児	2.9%		1.0%以下
	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	4.0%		1.0%以下
	女性	16.3%		12%以下
肥満の人の割合	男性	21.3%		17%以下
	女性	10.5%		6%以下



### <「こころ」と「いのち」を支えるプラン>



評価項目	現状値 H30 年度		目標値 H34 年度
睡眠による休養を十分にとれていない人の割合	31.6%		28%
週労働時間 49 時間以上の労働者の割合	28.6%		25%以下
自殺死亡率（人口 10 万対）	H29 年度	31.5	0
相談窓口・専門機関への相談割合	6.2%		10%
家族に相談する人の割合	52.1%		56%
認知症サポーター養成講座受講者数（延べ参加者数）	H29 年度	2,294 人	H32 年度 2,500 人
ゲートキーパー養成研修会参加者数（延べ参加者数）	H29 年度	68 人	118 人
相談する人がいない・相談先がわからない人の割合	8.7%		5%
医師や相談機関につなげる人の割合増加	8.7%		13%

発行年月日 平成31年3月  
 発行 神石高原町  
 編集 保健課（保健福祉センター） 健康係  
 〒720-1522 神石郡神石高原町小島2025番地  
 TEL:0847-89-3366 FAX:0847-85-3541

まちづくり推進課 協働支援・生涯学習係  
 〒720-1522 神石郡神石高原町小島2025番地  
 TEL:0847-89-3332 FAX:0847-85-3394

