

第二次熊野町健康増進計画

笑顔はな咲く健康くまの21

第二次熊野町食育推進計画

笑顔はな咲く食育フライン

こころ豊かに
つながって
笑顔あふれるひろがる
くまの
みんなでのばそう
健康寿命

けんこうの家

z・z・
z...



しっかりねる

たべる



1・2・3!



うんどう

すこやかな気持ち

平成28(2016)年4月

熊野町

はじめに

わが国の平均寿命は世界一となる一方、少子高齢化が急激に進み、わが国の人口もついに減少期がやって参りました。

本町においても、高齢化の進行は顕著で、高齢化率 30%を超える、全国・県の平均値を大幅に上回っており、数年後には 35%を超える超高齢社会を迎えようとしています。

本町では、第 5 次熊野町総合計画を策定し、『ひと まち 育む筆の都 熊野』を将来像とし、その具現化するために「こころもからだも健やかな『ひと』を育む熊野」を基本目標の一つに掲げて施策を進めていますが、元気で活力ある熊野町の実現には、町民一人ひとりの健康維持・増進が必要となります。



国においては、「健康日本 2 1」の最終評価において問題提起された課題等を踏まえ、第 2 次計画を策定し、10 年後を見据えた目指す姿として『すべての国民が共に支え合い、健康で幸せに暮らせる社会』の実現を目指しています。これを受け広島県も『第 2 次計画～のぼそう！健康寿命～』を策定して進めています。

本町におきましても、健康をキーワードとして、主役である町民とそれを支援する関係団体や行政が協働し、一体となって健康づくりに取り組めるよう、平成 17 年度に第一次健康増進計画『笑顔 はな咲く 健康くまの 2 1』を策定し、平成 24 年度の中間見直しと熊野町食育推進計画『笑顔はな咲く食育プラン』を策定し総合的に推進してまいりました。このたび第二次計画策定におきまして、さらなる『世代を超えて地域でつながる健康なまち くまの』の実現を目指してまいります。

今後、目標の実現に向けて町民の皆様、関係機関の方々のご理解ご支援を引き続きお願い申し上げます。

終わりに、計画の策定にあたりまして、多くの町民の皆様をはじめ、関係団体や各職域の方々にご協力いただき感謝申し上げますとともに、この計画が町民の皆さんが健やかで生き生きとした生活の実現と、本町の健康づくりの方向性として広く活用されることを祈念いたします。

平成 28 年 4 月

熊野町長 三村 裕史

目次

第1章 計画の概要

1. 計画策定の主旨	1
2. 計画の基本理念	2
3. 計画の位置づけ	2
4. 計画の期間	3
5. 計画の基本的な方向性	4
6. 計画の体制と体系	5

第2章 熊野町のすがた（熊野町健康の現状）

1. 熊野町健康を取り巻く状況	7
2. 熊野町健康寿命	14
3. 第一次計画「健康くまの21」の最終評価と課題の概要	15

第3章 健康づくりの行動計画

1. 健康づくり事業の全体像	19
2. 事業別健康づくりの取組内容	24
3. 領域別行動計画	25
4. 健康づくりの数値目標と評価	54

第4章 熊野町食育推進計画

1. 計画策定の主旨	59
2. 計画の位置づけ	59
3. 計画の期間	60
4. 熊野町食育計画第一次から第二次計画までの状況	60
5. 熊野町の食生活の現状と課題	61
6. 熊野町における食育推進の基本的な方針	64
7. 食育推進の目標	67
8. 食育の具体的取組活動	68
9. 食育に関する資料編	70

第5章 資料編

1. 健康づくりワークショップの概要	78
--------------------	----

第1章 計画の概要

1. 計画策定の主旨

日本は生活環境の改善や医学の進歩、生活水準の向上等で疾病構造は大きく変化し、健康状態を示す包括的指標である「平均寿命」では世界でも高い水準となっています。

この成果については、経済・医療・生活習慣改善等に支えられ、住民の努力によっても成し遂げられているとも考えられています。

その一方で、急速な出生率の低下に伴い高齢化が進展し、いわゆる超高齢社会に突入しました。21世紀の日本社会は、疾病及び加齢による負担が極めて大きくなると考えられます。こうした状況下で、今後も活力ある社会を実現するためには、生活習慣病を予防し、また、社会生活を営むために必要な機能維持・向上すること等によって、住民の健康づくりを推進することが重要とされています。

国は平成24年7月、『健康日本21（第一次）』の期間満了に伴い（第二次）の計画を策定しました。この中で、平成25年度以降の健康日本21（第二次）の基本的方向性を示し、10年度を見据えた目指す姿《すべての国民が共に支え合い、健康で幸せに暮らせる社会》として5つの提案（※1）をしています。

広島県でも平成14年に『健康ひろしま21』が策定され、平成25年3月には『健康ひろしま21（第2次）【のぼそう！健康寿命】～きちんと健診 しっかり改善 データを使って 広島発の健康づくり～』を策定しています。

熊野町においても、平成18年3月に健康増進計画『笑顔 はな咲く 健康くまの21』を策定し（計画期間 平成18年度～平成27年度）10年計画として実施し、生活習慣病予防や、住民主体による健康づくりに取り組んでまいりました。

平成24年度に中間見直し、熊野町食育推進計画『笑顔 はな咲く 食育プラン』を策定し食事を通じた健康づくりも推進しています。

今回、これまでの取り組みを見直し、その現状や課題を明らかにして、健康くまの21第二次計画を策定し、町民一人ひとりにあった健康づくりを推進していきます。

（※1）5つの提案

- ①健康寿命の延伸・健康格差の縮小
- ②生活習慣病の発症予防・重症化予防
- ③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
- ④健康を支え、守るための社会環境の整備
- ⑤栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

2. 計画の基本理念

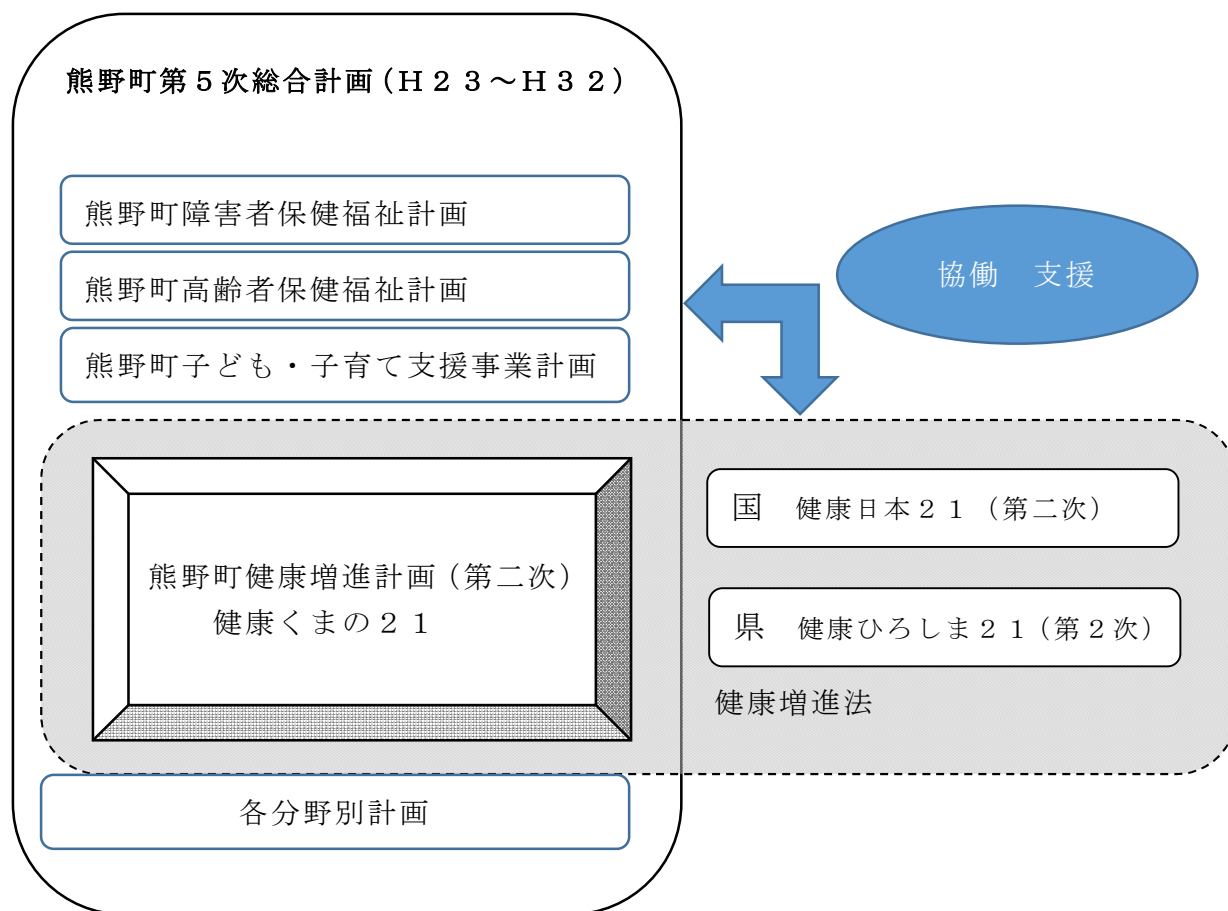
『世代を超えて地域でつながる健康なまち くまの』

の実現を目指して

3. 計画の位置づけ

この計画は、次のような性格、位置づけを持っています。

- (1) 熊野町の健康づくりに関する分野別計画として位置づけられます。
- (2) 国の健康増進法に規定する住民の健康増進の推進に関する施策についての計画（市町村健康増進計画）にあたります。
- (3) 熊野町高齢者保健福祉計画等、他の関連計画との整合性を図りながら進めていきます。
- (4) 町民の健康づくりを、町民や関係機関・団体、事業所などと行政が一体となって推進するための行動計画です。
- (5) 町民や関係機関・団体、事業所、それぞれの役割を担いながら主体的に健康づくりに取り組むための行動指針を盛り込んでいます。



4. 計画の期間

健康増進計画

		年度	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27		
健康増進計画(第一次)	国	健康日本 21	◎	10年計画 (第一次計画)										○	□				
	県	健康ひろしま 21		◎	10年計画 (第1次計画)										○				
	町	笑顔はな咲く 健康くまの 21					◎	10年計画 (第一次計画)										△	①

◎ 策定、△ 中間見直し、○ 改定、□ 延長

		年度	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
健康増進計画(第二次)	国	健康日本 21	10年計画 (第二次計画)												
	県	健康ひろしま 21	10年計画 (第2次計画)												
	町	笑顔はな咲く 健康くまの 21													

改定作業

- ①平成26年度：健康づくりアンケートの実施（住民健診）
食育、母子保健関連アンケートの実施（就学時健診）
- ②平成27年度：データ分析・評価・計画書作成・健康づくり会議
- ③平成31年度：二次計画中間評価における健康づくりアンケートの実施

食育推進計画

		年度	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32						
食育推進計画	国	食育推進 基本計画	◎	5年計画 (第一次計画)					◎	5年計画 (第二次計画)					◎	5年計画 (第三次計画)								
	県	広島県 食育推進 計画						5年計画 (第1次計画)									5年計画 (第2次計画)							
	町	笑顔 はな咲く 食育プラン																		○	5年計画 (第二次計画)			

5. 計画の基本的な方向性

健康日本21（第2次）の基本的な方向性と目指すべき姿として、【すべての国民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会】として以下の5つの提案を示しています。本計画においてもそれらを踏まえ、10年後を見据えた(目指す姿)に向けて取り組んでいきます。

①健康寿命の延伸・健康格差の縮小

日本における高齢化の進展及び疾病構造の変化を踏まえ、生活習慣病の予防及び社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上等により、健康寿命の延伸を実現することが重要です。

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し、健康格差の縮小の実現が重要です。

②生活習慣病の発症予防・重症化予防

がん・循環器疾患・糖尿病及びCOPDに対処するため、食生活の改善や運動習慣の定着等により、一次予防に重点を置いた対策を推進するとともに、合併症の発生や症状の進展などの重症化予防への対策が必要となります。

③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

自立した日常生活を営むことを目指し、乳幼児期から高齢者まで、それぞれのライフステージにおいて、心身機能の維持及び向上に取り組めます。子どものころからの健康な生活習慣づくりに取り組むとともに、働く世代のストレス対策等、「こころの健康づくり」への取り組みも重要です。

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・職場等の社会環境の影響を受けることより、社会全体として、個人の健康を支え、守る環境づくりに努めていくことが重要です。地域や世代間の相互扶助など、地域や社会の絆、職場の支援等が機能することでのゆとりのある生活を確保できない人や健康づくりに関心のない人も含め、社会全体が相互に支え合いながら、健康を守る環境の整備が大切です。

⑤栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

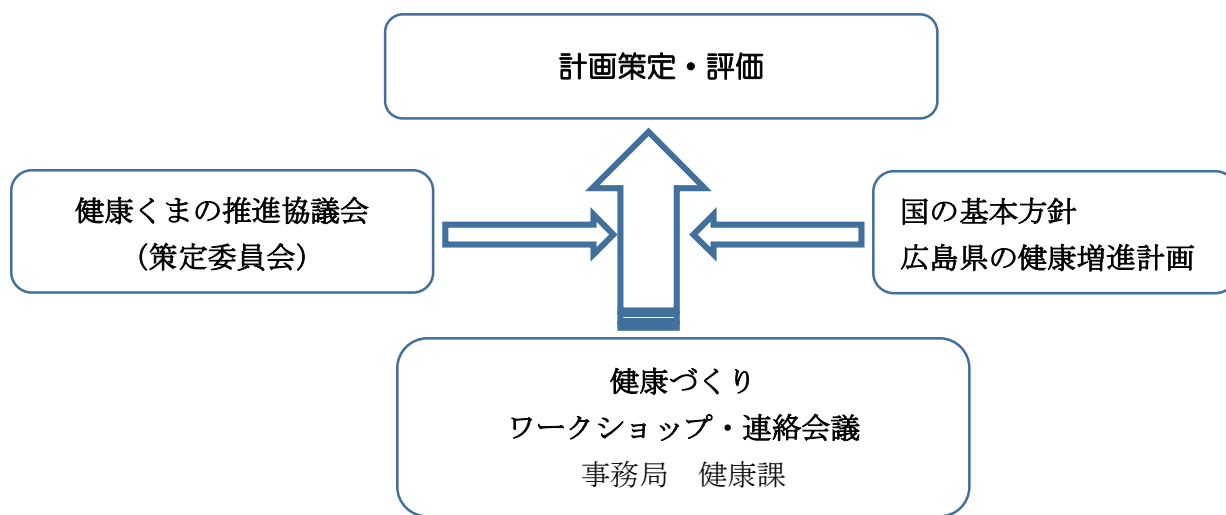
①～④までの基本的な方向を実現するため、その基本要素となる栄養・食生活、身体活動・運動、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善が必要です。

6. 計画の体制と体系

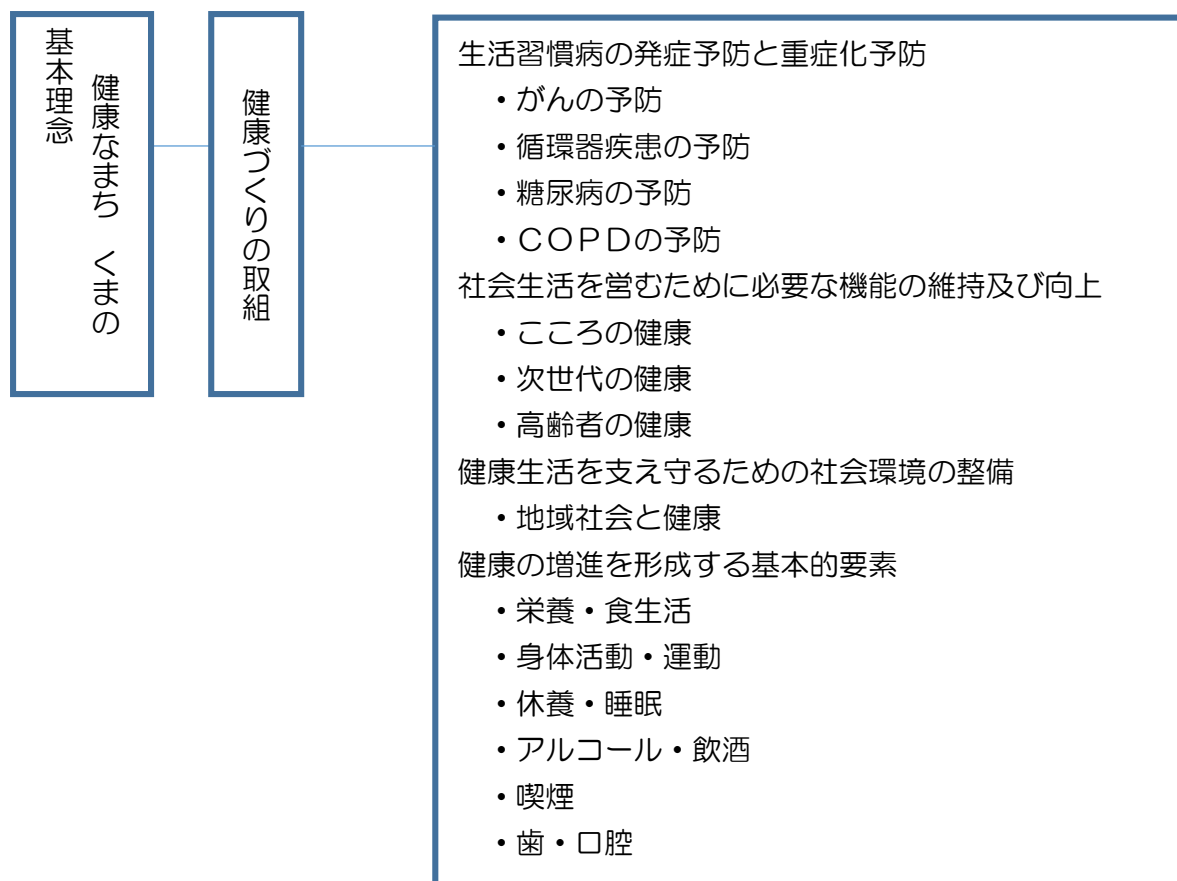
本計画は、第1次計画における最終評価と健康づくりアンケート、公募により住民によって構成し、健康な熊野町を考え、協議した健康づくりワークショップ等での意見をもとに、計画書に反映します。

また、関係部署の連携のもと、方向性や内容について協議・審議する「健康くまの推進会議」を通じて、計画を策定します。

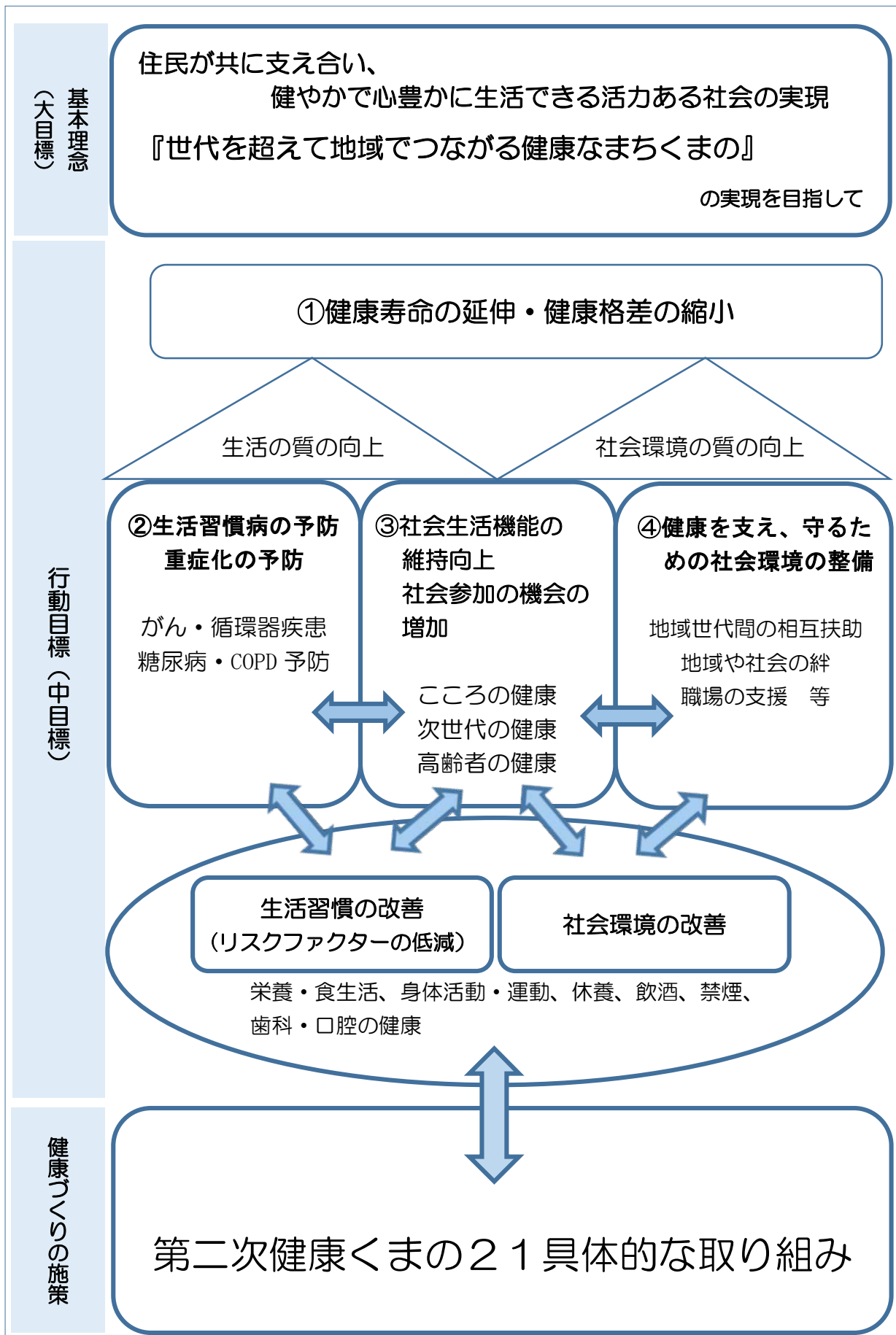
【計画策定体制】



【計画の体系】



基本的な方向性（概念図）



第2章 熊野町のすがた（熊野町の健康の現状）

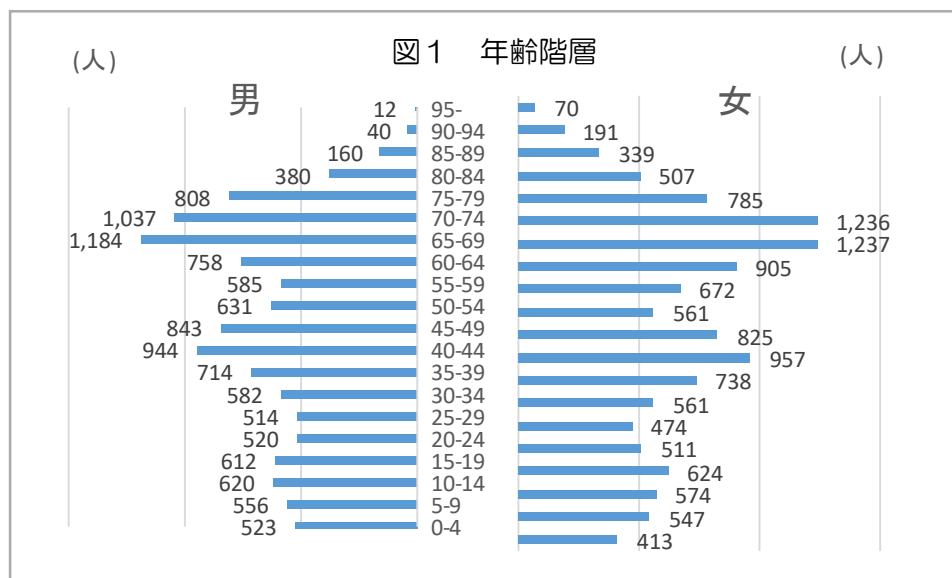
1. 熊野町の健康を取り巻く状況（人口動態・町民の健康の状況）

【人口動態】

（1）総人口：人口は減少しています

平成27年3月末の熊野町の総人口を見ると、男性は12,023人、女性は12,727人の合計24,750人となっています。

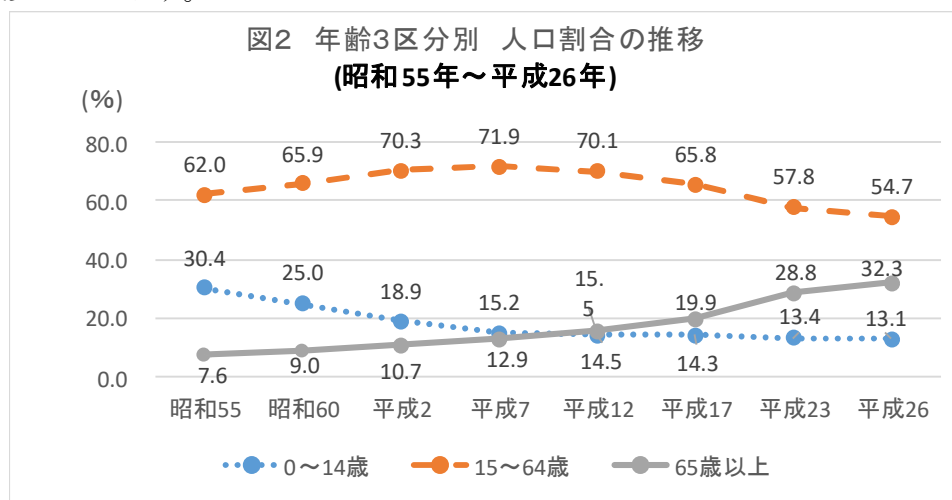
年齢階層別にみると、男女とも「65～74歳」が最も多く、ついで「40～49歳」もやや多くなっています。これに対して50歳代「50～59歳」、20歳代「20～29歳」は少ないことがわかります。



（住民基本台帳 平成27年3月31日現在）

（2）年齢3区分別人口の推移：少子高齢化が進んでいます

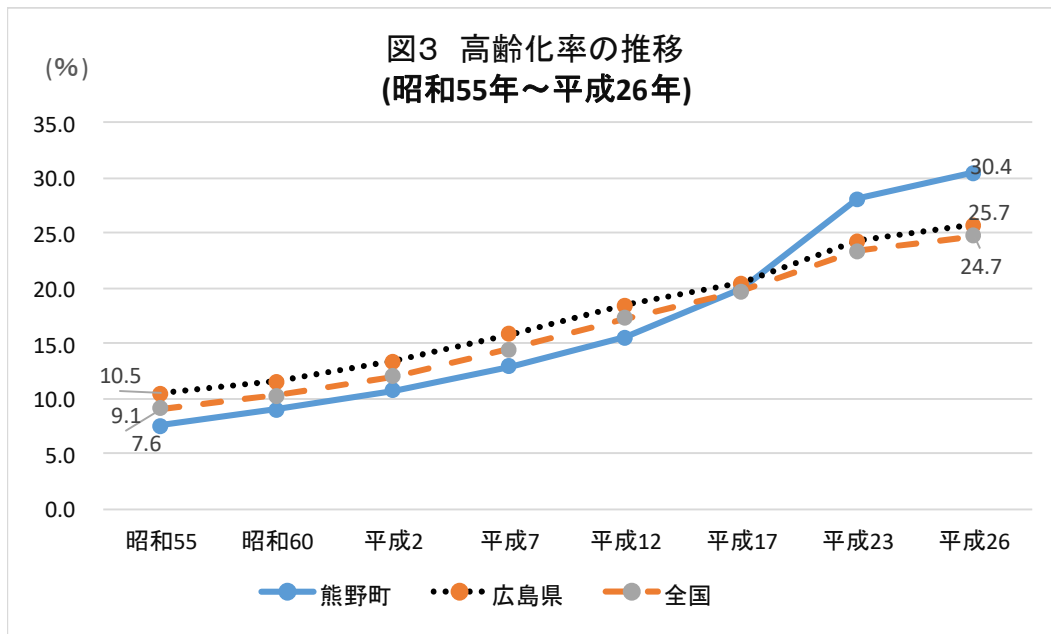
熊野町の年齢3区分別人口割合の推移をみると、0～14歳の年少人口の割合は増減なく推移しています。65歳以上の人口割合が増えているため、15～64歳の割合が減少しています。



（住民基本台帳 平成27年3月31日現在）

(3) 高齢化率（65歳以上の人口が総人口に占める割合）

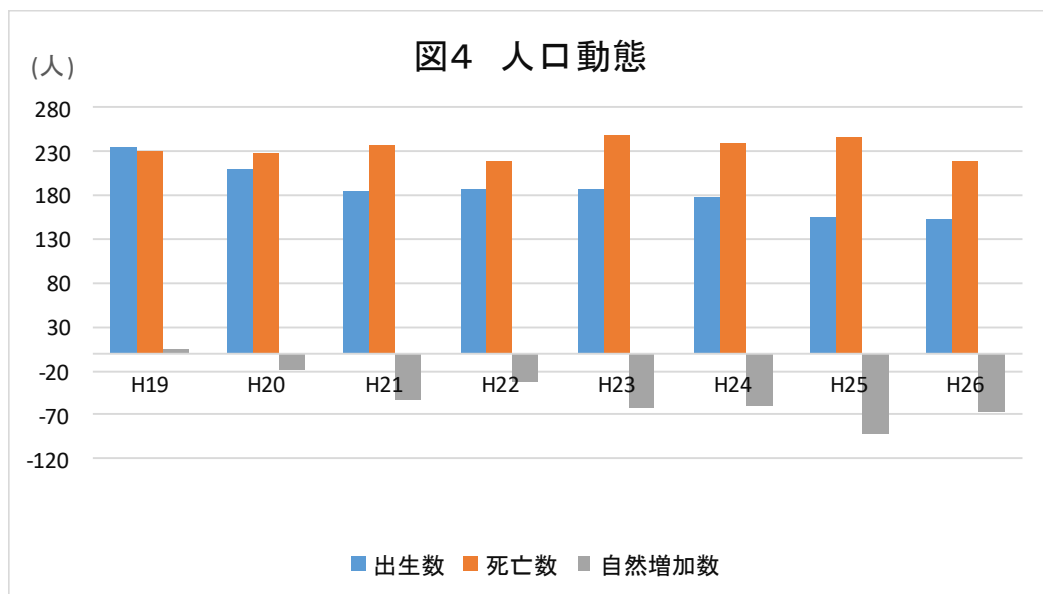
熊野町の高齢化率は平成26年度30.4%であり、平成17年以降急速に高齢化がすすんでいることが分かります。



(住民基本台帳 平成26年 (は1月1日時点))

(4) 自然動態（出生数と死亡数の推移）

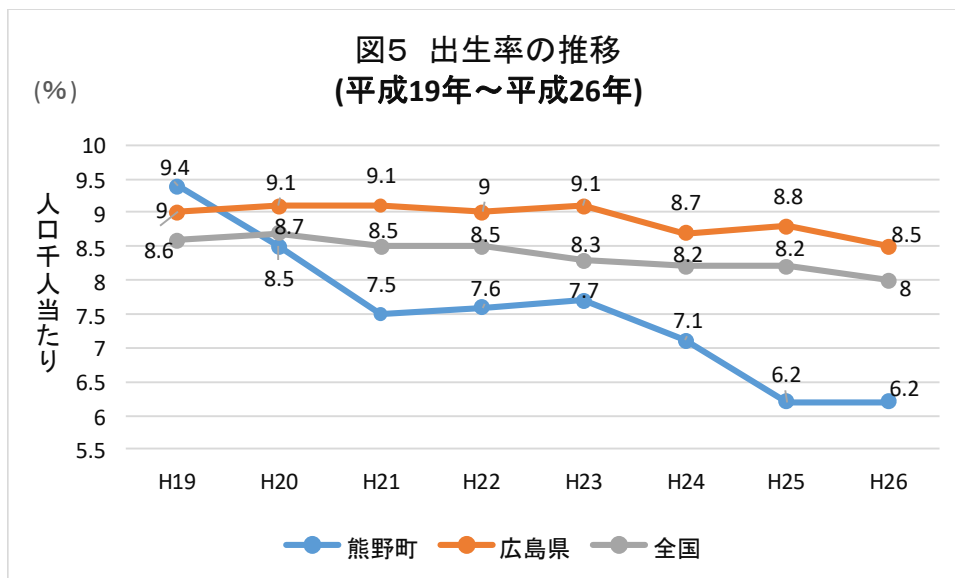
平成19年度は出生数が死亡数を上回っていましたが、平成20年以降は出生数が死亡数を常に下回り、自然増加数はマイナスが続いています。



(人口動態統計年報)

(5) 出生率の推移

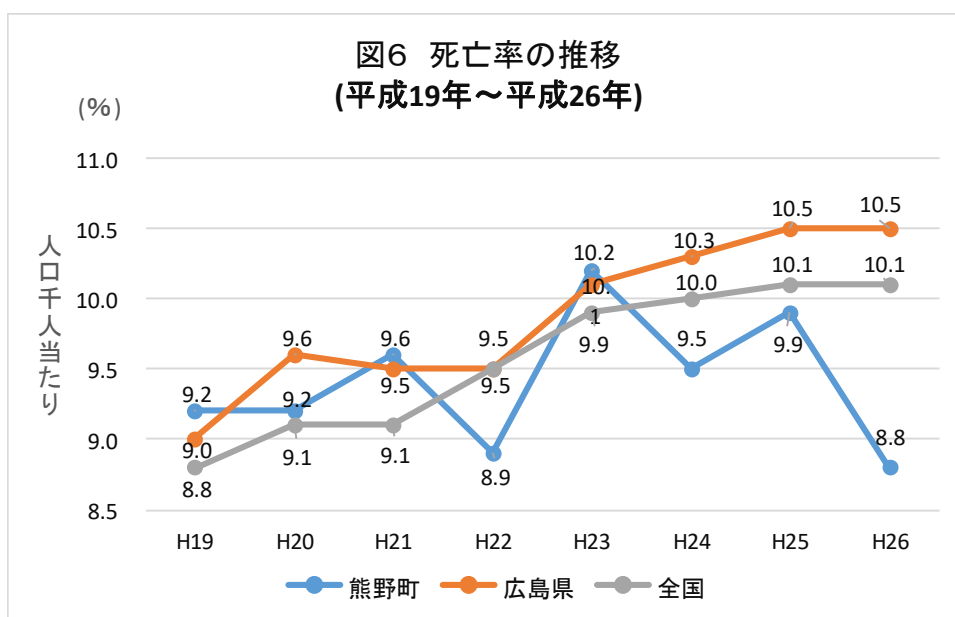
出生率(人口千対)は平成21年まで緩やかに減少し、その後横ばいで経過していましたが、平成24年から減少傾向にあります。国や県と比較すると、平成19年までは国や県より高い値でしたが、平成20年以降は国や県よりも低い値となっています。



(人口動態統計年報)

(6) 死亡率の推移

死亡率(人口千対)は平成22年に減少しましたが、年によって増減があり、平成23年がもっとも高い値となっています。国や県と比較してみると、平成24年以降は低い数値になっています。

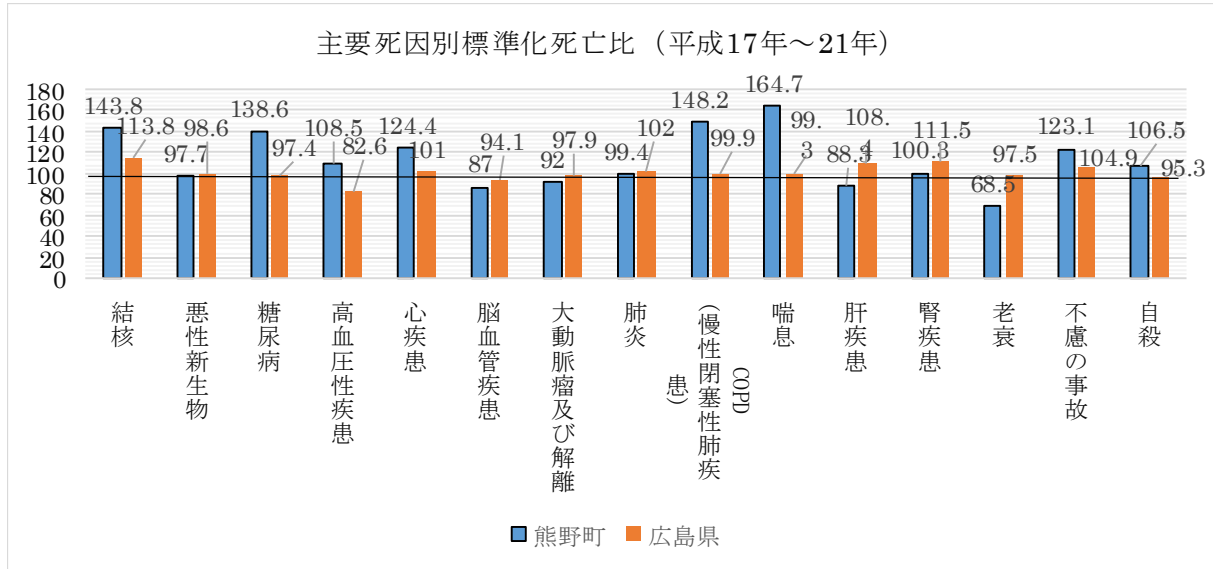


(人口動態統計年報)

【町民の健康の状況】

(1) 主要死因別標準化死亡比（SMR）（全体）

広島県と比較し、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、喘息が高くなっています。肝疾患や老衰は低い値になっています。



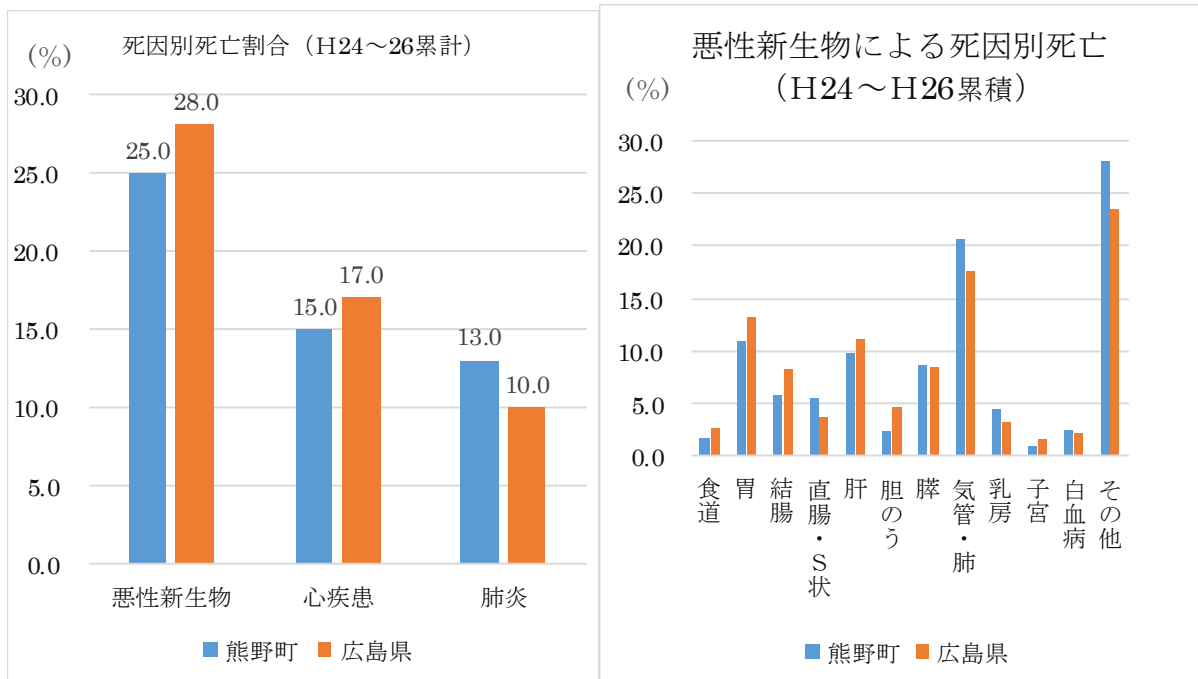
※SMR（標準化死亡比）：実死亡数÷期待死亡数*100

SMRは低い方が望ましく、SMRが100を超えていれば年齢構造の違いを考慮しても死亡率が基礎集団よりも高いことを示す

(2) 死因別死亡（悪性新生物）

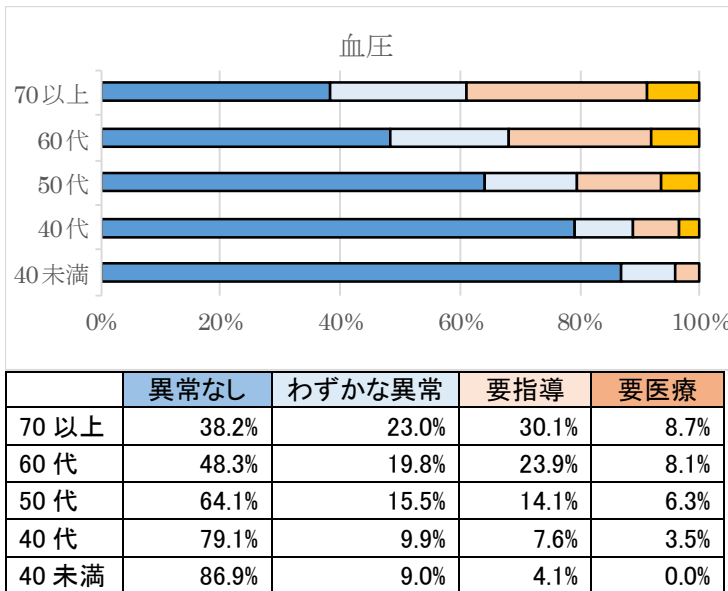
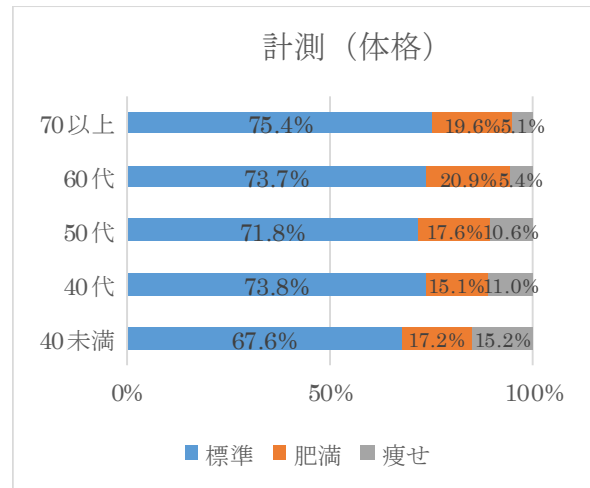
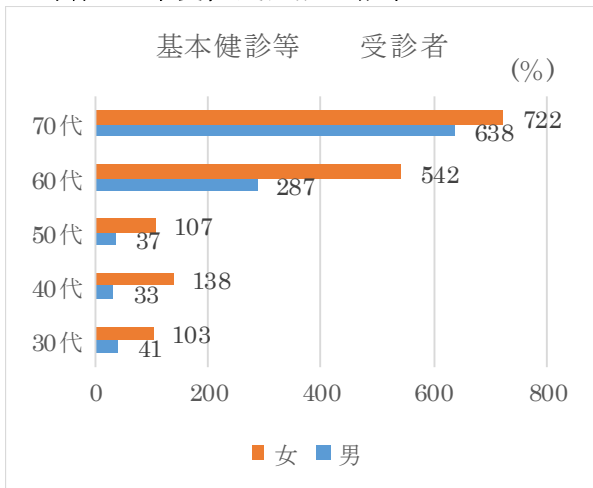
死因別死亡割合第1位は広島県同様に悪性新生物で2位心疾患（高血圧性除く）3位肺炎となっています。

また、悪性新生物による死亡の内訳は、広島県同様に「気管・肺」が最も多く、次に「胃」「肝」の順になっています。広島県と比較してみると、「気管・肺」が2.9%高くなっています。ついで「直腸・S状結腸」が2.0%、「乳」が1.1%高くなっています。

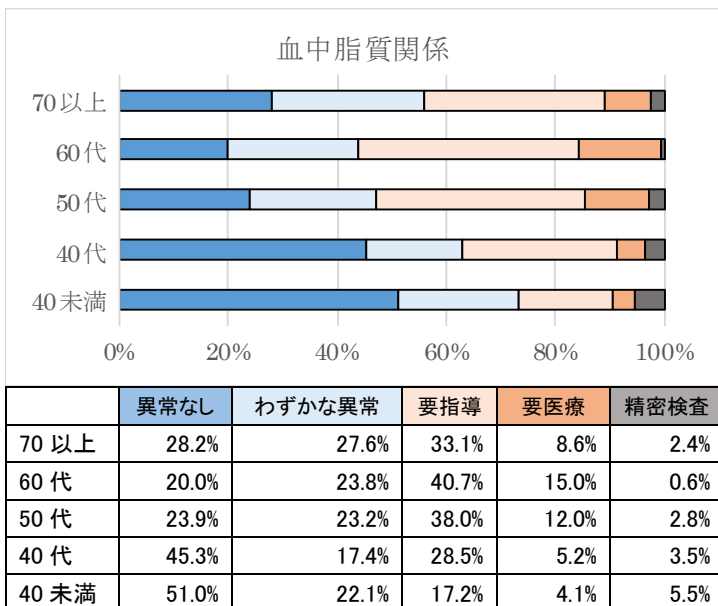


（人口動態統計年報）

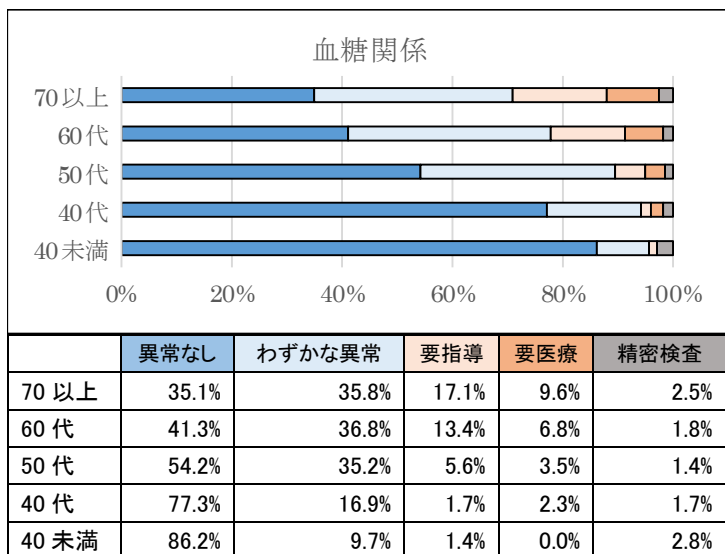
(3) 住民健診の状況
平成 26 年度住民健診の結果



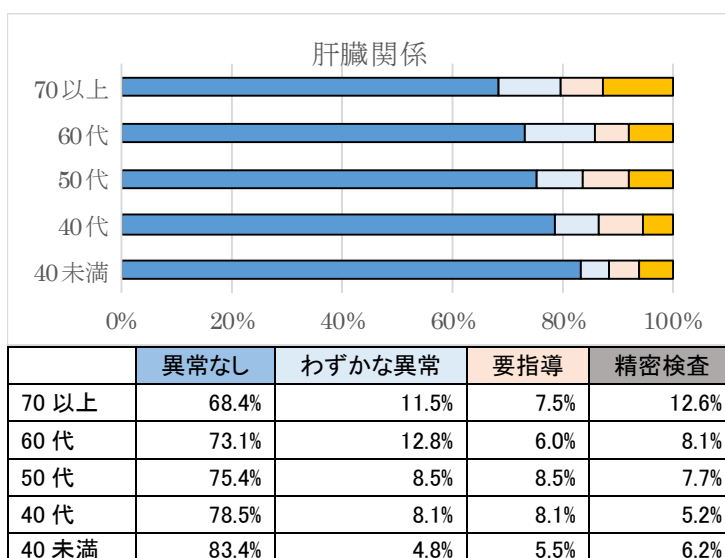
年代が高くなるほど、『異常なし』の割合が少なくなっています。40代でも2割以上の方がなんらかの異常があり、若年層から血圧管理の必要があります。



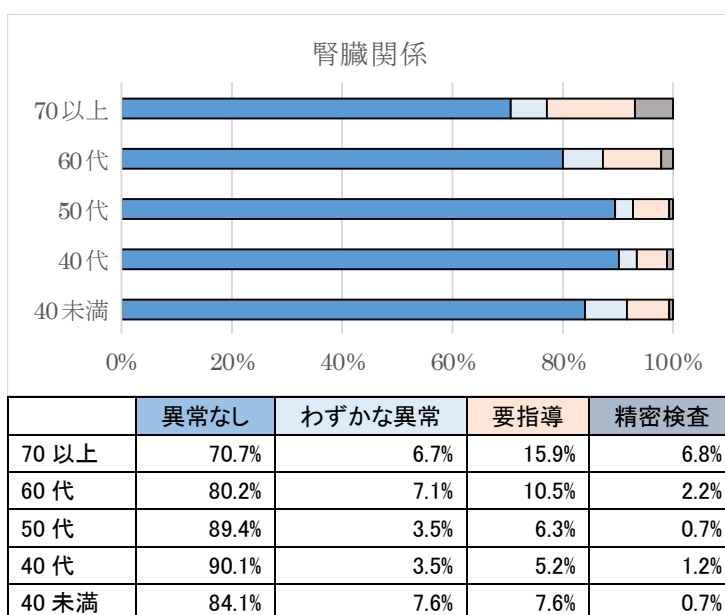
40代からなんらかの異常を示している人が50%以上となっていることから、二人に一人は脂質の数値が基準値を超えていることがわかります。また、50代60代の数値が他の検査に比べ、良くないことがわかります。



年代増すごとに血糖値の数値が基準値を超えてきている状況が明確に出ています。糖尿病を予防する上でますます若年層からの生活習慣の見直しが必要となります。

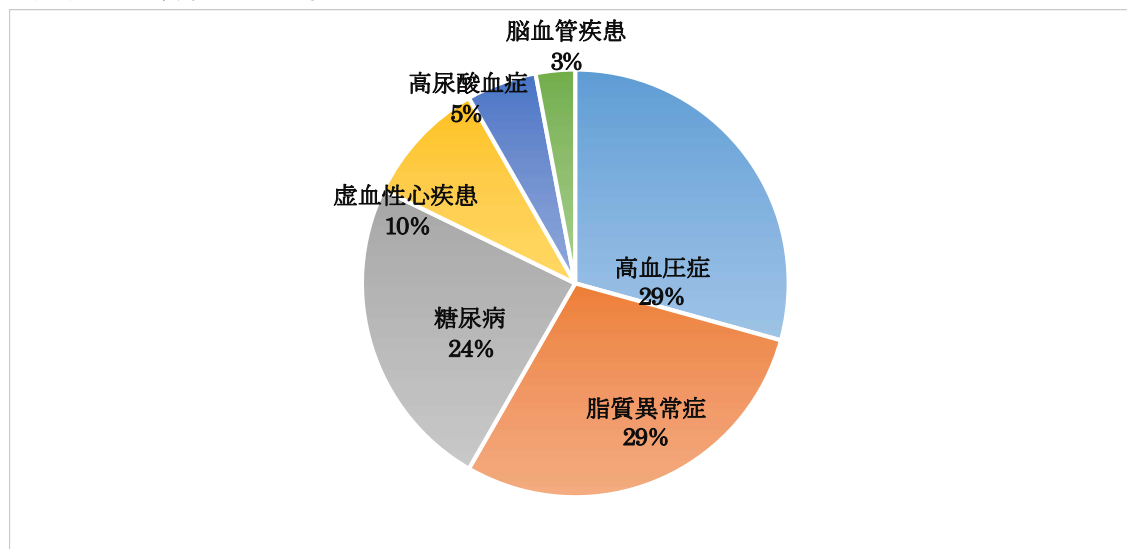


肝機能の異常なしの割合は年代での大きな差はないようです。



腎機能の40歳未満の人の数値で『異常なし』の割合が40代50代に比べ、少ないようです。

(4) 生活習慣病疾病状況



人 (%)

	高血圧症	脂質異常症	糖尿病	虚血性心疾患	高尿酸血症	脳血管疾患
70～74 歳	868 (29.5%)	819 (27.8%)	690 (23.4%)	310 (10.5%)	149 (5.0%)	104 (3.5%)
60 歳代	740 (30.4%)	726 (29.9%)	574 (23.6%)	204 (8.4%)	120 (4.9%)	64 (2.6%)
50 歳代	82 (26.2%)	88 (28.2%)	82 (26.2%)	25 (8.0%)	23 (7.3%)	12 (3.8%)
40 歳代	28 (16.9%)	59 (35.7%)	46 (27.8%)	12 (7.2%)	17 (10.3%)	3 (1.8%)
30 歳代	8 (21.6%)	12 (32.4%)	10 (27.0%)	4 (10.8%)	2 (5.4%)	1 (2.7%)
20 歳代以下	1 (6.6%)	5 (33.3%)	5 (33.3%)	3 (20%)	1 (6.6%)	0 (0%)

(平成 26 年度版 生活習慣病ハンドブック)

高血圧症・脂質異常症の割合が高く、次いで糖尿病の割合が高くなっています。

また、高血圧症の割合は 60 歳代～74 歳では一番高く、30 歳代～50 歳代では脂質異常症に次いで二番目に高い結果になっています。この結果から、高血圧症の割合が高くなる、60 歳代になる前に予防的介入をしていく必要があると考えられます。

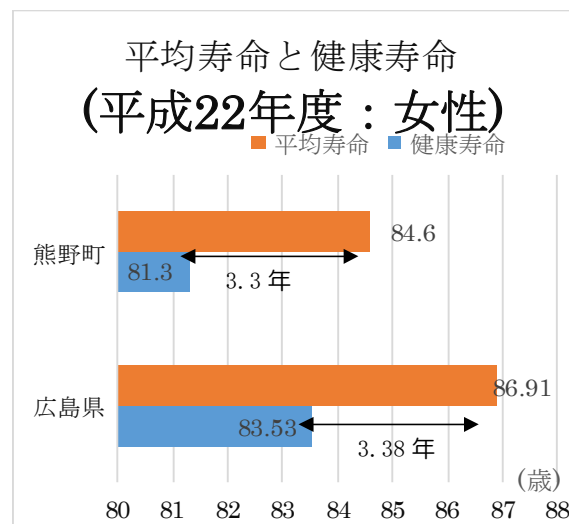
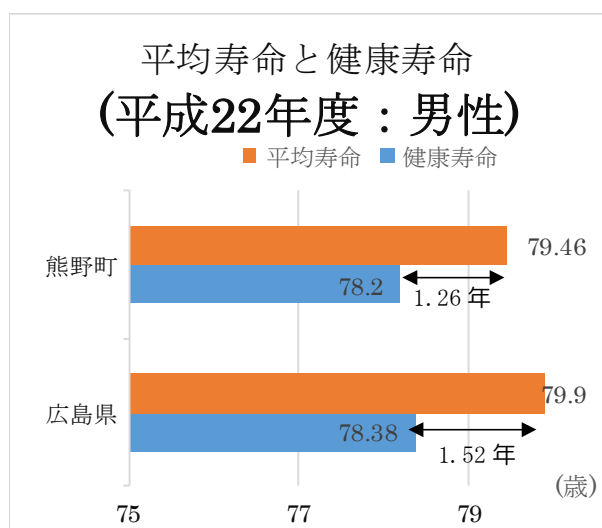
脂質異常症や糖尿病患者の割合は、全年齢で平均して 20～30%となっており、若い世代（20～40 歳代）では 30%台ですが、高齢になるに連れ 20%台になっています。これは高齢者で他の虚血性心疾患や脳血管疾患といった重篤な疾患の割合が増加しているためとも考えられますが、若い世代から疾患に対する知識や対策を身につけておく必要があります。

虚血性心疾患や脳血管疾患といった重篤な疾患を予防するためにも、高血圧や脂質異常症・糖尿病といった疾患をコントロールすることが大切となり、これらの疾患には食生活が大いに関係していると考えられるため、今後地域全体で取り組む食育の普及啓発が重要です。また、この疾患を早期に発見するためにも、特定健診及び特定保健指導も重要です。

現在、健康課が実施している健康教室や健康相談への参加者は、高齢者が多くを占めていますが、若い世代の参加者を増やしていくことが今後の課題であるといえます。

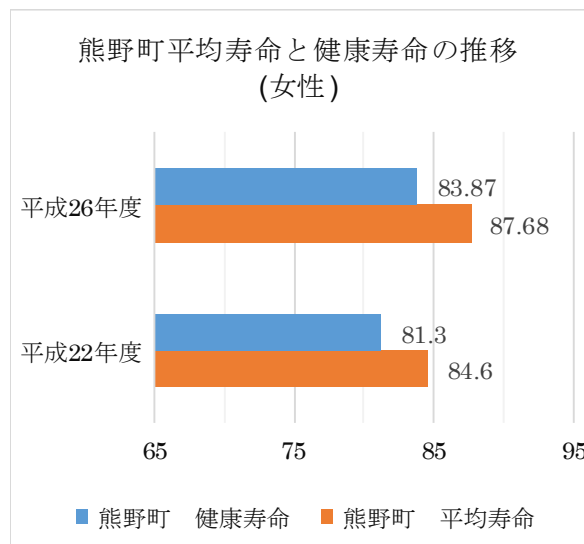
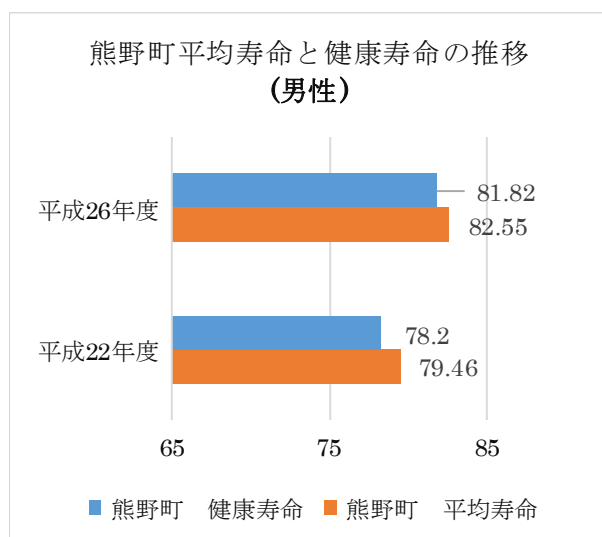
2. 熊野町の健康寿命

熊野町の平均寿命（0歳児の平均余命）は平成22年度のデータでは男性79.46歳、女性84.60歳となっています。また、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）では男性78.20歳、女性81.30歳と広島県と比べ、短い期間となっています。



広島県健康対策課資料

平成22年度と平成26年度の平均寿命と健康寿命の推移を比較すると、平均寿命、健康寿命ともに長くなっています。男性は平均寿命と健康寿命の差が短くなっており、「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」の平均が短くなっています。



平成26年度は介護保険データから町で算出

3. 第一次計画「笑顔はな咲く健康くまの21」の最終評価と課題の概要

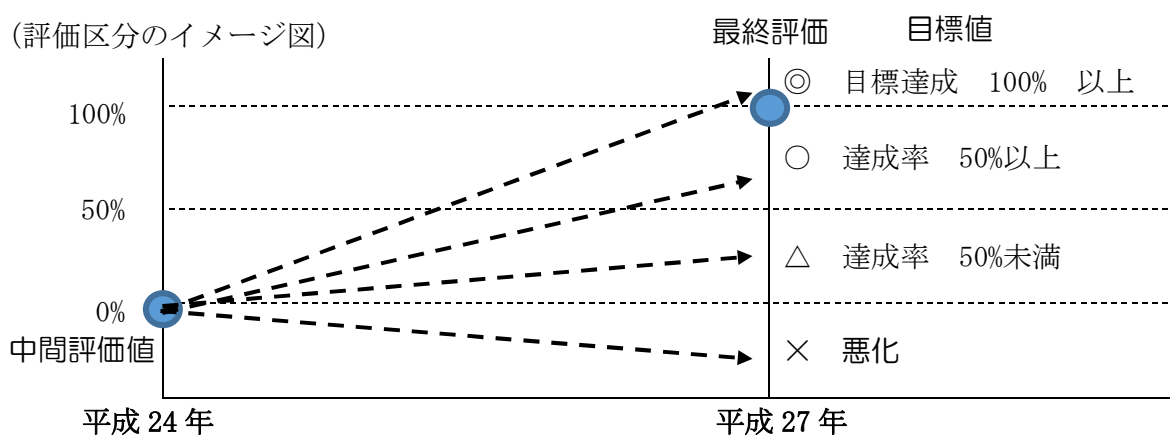
平成18年3月（平成17年度）策定。平成18年度を初年度とし、平成27年度を目標年度とする10年計画の主な数値目標の最終評価を次のとおりです。

53指標について、策定時の数値と直近値とを比較して評価した結果は、全体の69.8%で一定の改善がみられました。

（評価区分について）

評価	内 容	該当項目数
◎	最終評価値が平成27年度目標値を達成している。	6指標（11.3%）
○	最終評価値が平成27年度目標値の50%以上達成している。	7指標（13.2%）
△	最終評価値が平成27年度目標値の50%未満達成している。	24指標（45.3%）
×	最終評価値が悪化または低下している。	16指標（30.2%）

（評価区分のイメージ図）



（主な数値目標の最終評価）

最終評価 ◎（目標値達成）

食生活

自分にとってちょうどよい食事の内容や量を知っている
 朝ごはんを毎日食べる
 肥満傾向の割合が16%以下

歯と口の健康

3歳児におけるむし歯のない幼児の割合が80%以上

最終評価 ○（目標値達成率50%以上）

食生活

時間をかけ、ゆとりを持って食事をする

休養・こころの健康

休養（睡眠）が充分とれていない人の割合を21%以下にする

アルコール

自分にとってのアルコールの適量を知っている人の割合

最終評価 △（目標値達成率50%未満）

身体活動・運動

からだを意識して動かす人（65歳以上）の割合

歯と口の健康

定期的に歯科検診を受ける人の割合

たばこ

喫煙率の低下

循環器疾患の予防

特定健診受診率の向上

アルコール

1週間に5日以上飲む人の割合

最終評価 ×（目標値達成率悪化または低下）

食生活

主食・主菜・副菜をバランスよく食べる

身体活動・運動

からだを意識して動かす人（20歳～64歳）の割合

なるべく外出をする機会を持つようにしている人（65歳以上）の割合

休養・こころの健康

ストレスをためない方法を知っている人の割合

歯と口の健康

12歳児におけるむし歯数

たばこ

妊婦の喫煙率

アルコール

アルコール性肝疾患疑い（ γ -GTP60以上）の割合

循環器疾患の予防

ヘモグロビンA1c要指導者の割合

（健康課題の抽出）

- ・ 最終評価◎については次期計画では、さらに目標数値を高く設定する必要があります。
- ・ 意識調査・アンケートについては主観もあるため評価しにくい点があり、具体的な問い方や表現を工夫する必要があります。
- ・ 「健康づくりのための睡眠指針2014」の発表とあわせ、休養とこころ・ストレス等細分化して項目にしていく必要があります。
- ・ たばこ・アルコール・循環器疾患予防について、さらなる取り組みを展開していく必要があります。
- ・ 食生活については食育推進計画と合わせ、より細やかな計画に繋げていきます。
- ・ 身体活動・運動については、介護予防も含め、若年期からの運動習慣の構築が必要です。

第一次計画の最終評価

数値目標		計画策定時	中間評価時	最終評価時	H27目標値	評価	データ評価方法		
食生活	自分にとってちょうどよい食事の内容や量を知っている	男性	73.3	59.5	72.8	65	◎	健康づくりアンケート	
		女性	76.7	61.7	75.5	65	◎		
	主食・主菜・副菜をバランスよく食べる		80.8	72.4	朝食 51.3	80	×		
					昼食 45.3	80	×		
					夕食 77.1	80	×		
	時間をかけ、ゆとりを持って食事をする	全体	43.5	43.6	53.4	60	○		
	体重を気にしながら、食事内容に気をつけている	男性	46.5	47.1	53.9	60	○		
		女性	47.6	46.7	50.2	60	△		
	朝ごはんを毎日食べる	未就学	89.9	89.5	91	増やす	◎		3歳児健診アンケート
		小学生	91.3	93	93.3	増やす	◎		子ども・子育て支援事業計画
肥満傾向の割合(肥満度20%以上)	小学生	11.4	7.3	6	5以下	○	学校健診結果		
	中学生	10.6	8.9	8.7	5以下	△			
肥満傾向の割合(BMI25以上)	男性(20-69)	29.6	26.7	13.6	16以下	◎	住民健診結果		
	女性(20-69)	24.2	19.1	18.2	16以下	○			
身体活動・運動	からだを意識して動かす人の割合	男性(20-64)	52.5	29.8	32.8	70	△	健康づくりアンケート	
		女性(20-64)	40	27.1	23.1	70	×		
		男性(65-)	63.2	60.6	62.4	70	△		
		女性(65-)	52.1	55.8	53.2	70	×		
	趣味のサークルや熊野でのイベント等に参加している人の割合	男性(60-)	31.3	32.9	32.5	50	×		
		女性(60-)	38.8	41.5	33.9	50	×		
	なるべく外出を4する機会を持つようにしている人の割合	全体	58	52.9	62.6	70	○		
		男性(65-)	65	64.8	60	75	×		
女性(65-)	62.4	62.2	54.6	75	×				
こころの健康 休養	ストレスをためない方法を知っている人の割合	全体	57.1	49.3	52.8	80	△	健康づくりアンケート	
	休養(睡眠)が充分とれていない人の割合	休養	38.0	睡眠	21.3	21以下	○		
	子どもとゆっくり過ごす時間がある人の割合	未調査		75.2	72.8	増やす	×		
歯と口の健康	3歳児におけるむし歯のない幼児の割合	3歳児	67.6	79.6	80	80以上	◎	3歳児健診結果	
	12歳児における平均むし歯数	12歳児	1.26本	0.897本	1.58	0本	×	学校歯科健診結果	
	定期的に歯科検診を受ける人の割合	全体	28.5	32.9	38.2	50以上	△	健康づくりアンケート	

数値目標		計画 策定時	中間 評価時	最終 評価時	H27 目標値	評価	データ 評価方法	
喫煙	喫煙率	男性	27.2	17.8	17.2	15 以下	△	住民健診 問診票
		女性	4.7	3	3	2 以下	△	
		妊婦		3.8	5.2	0%	×	母子健康手帳 交付時調査
	たばこが及ぼす健康影響につ いて知っている	肺がん	87.9	77.7	80.8	100	△	健康づくり アンケート
		胃がん	44.3	38.7	42.3		△	
		心臓病	69.3	56.1	56.8		△	
		喘息・ 気管支炎	82.8	75.4	78.9		△	
		胃潰瘍	45.5	37.3	39.2		△	
		歯周病	41.3	38.2	43.5		△	
		骨粗しょう 症	34.8	31.2	33.6		△	
妊娠に関連 した異常	78.7	70.4	75.2	△				
アルコール	自分にとってのアルコールの適 量を知っている人の割合	男性	86.3	71.4	86.7	90	△	健康づくり アンケート
		女性	75.3	75.9	77.4	90	△	
	一週間に5日以上飲む人の割 合	男性	54.4	52.8	51.3	30 以下	△	住民健診 問診票
		女性	10.5	10.2	9.6	5 以下	△	
アルコール性肝疾患疑い (γ -GTP60 以上)の割合	全体	10.5	11.9	11.5	10 以下	×	住民健診結 果	
循環器	特定健診受診率	全体	実施な し	36.1	37.6	45	×	
	ヘモグロビン A1c 要指導者の 割合 (HbA1c5.5~6.0%)	男性(40 歳 ~69 歳)	19.9	25.9	42.6	16	×	住民健診結 果
		女性(40 歳 ~69 歳)	21.4	25.3	41.2	16	×	
がん	胃がん検診受診率	40 歳以上	15.9	19	18.7	50 以上	×	住民健診結 果
	肺がん検診受診率	40 歳以上	18.6	25.8	25.9	50 以上	△	
	大腸がん検診受診率	40 歳以上	31.4	32.1	34.7	50 以上	△	
	子宮がん検診受診率	女性(20 歳 以上)	20	31.6	24.8	50 以上	×	
	乳がん検診受診率	40 歳以上	47.8	23	33.4	50 以上	△	

第3章 健康づくりの行動計画

1 健康づくり事業の全体像

熊野町の健康づくり事業を健康日本21(第二次)の基本的な方向と照らし合わせて、第二次健康くまの21の目指す姿及び実施事業との関連についてあらわした表です。

基本方向	健康日本21(第二次)		第二次健康くまの21	
	目 標		目指す姿	実施事業
1 健康寿命の延伸 2 生活習慣病の発症予防と重症化予防	全体目標 1 健康寿命の延伸 2 健康格差の縮小		「世代を超えて地域でつなげる健康なまちくまの」の実現を目指して	
	がん	①75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少 ②がん検診の受診率向上	・がんの早期発見をおこない適切な治療につなげ、がん死亡率が減少する。 ・一人ひとりが健康に関心を持ち、がん検診を受け、その結果を生かすことができる。	・がん検診(肺がん、胃がん、乳がん、子宮頸がん、大腸がん) ・肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診 ・子宮頸がんワクチン予防接種
	循環器疾患	①脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少 ②高血圧の改善(収縮期血圧の平均値の低下)	・子どもの頃から、よい生活習慣を一人ひとりがこころがけ循環器疾患を予防する。	・特定健診、特定保健指導 ・健康相談 ・血管若返り健康講座
	糖尿病	③脂質異常症の減少 ④メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少 ⑤特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上 ⑥合併症(糖尿病腎症による年間新規透析導入患者数)の減少 ⑦治療継続者の割合の増加 ⑧血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少 ⑨糖尿病有病者の増加の抑制	・子どもの頃からよい生活習慣を一人ひとりがこころがけ、糖尿病を予防する意識を高める。 ・血糖値のコントロールができ、重症化させず生活の質を保つことができる。	・健康出前講座 ・糖尿病性腎症重症化予防事業
	COPD(慢性閉塞性肺疾患)	・COPDについて知り、適切な受診行動をとる 目標 80%(健康日本21)	・COPDについて知り、適切な受診行動をとる。 目標 80%(健康日本21)	・禁煙相談、スモーカーライザー体験(健康まつり)

	健康日本21(第二次)		第二次健康くまの21	
基本方向	目 標		目指す姿	実施事業
3 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上	こころの健康	①自殺者の減少 ②気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合の減少 ③メンタルヘルスに関する措置を受けられる職場の割合の増加 ④小児人口10万人当たりの小児科医・児童精神科医師の割合の増加	<ul style="list-style-type: none"> ・町民一人ひとりがこころとからだ、いのちを大切にできる。 ・だれもがこころの健康について意識を持ち、心豊かな生活が送れる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・こころの健康相談事業 ・就職ガイダンスへの相談員派遣事業 ・ゲートキーパー育成研修事業 ・自殺予防啓発事業(資料作成) ・特別展示事業(図書館展示)
	次世代の健康	①健康な生活習慣(栄養・食生活、運動)を有する子どもの割合の増加 ②適正体重の子どもの増加 健やか親子21(第2次) ①安心・安全な妊娠・出産・育児のための切れ目ない妊産婦・乳幼児保健対策の充実 ②子どもが主体的に取り組む健康づくりの推進と次世代の健康を育む保健対策の充実 ③妊産婦や子どもの成長を見守り親子を孤立させない地域づくり ④親や子供の多様性を尊重し、それを支える社会の構築 ⑤児童虐待のない社会の構築	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの頃から調和のとれた生活リズムの確立をすすめる。 	(母子保健事業) <ul style="list-style-type: none"> ・母子健康手帳交付 ・妊婦、乳児健康診査 ・母親学級、両親学級 ・妊婦歯科健康診査 ・妊婦相談 ・こんにちは赤ちゃん訪問事業 ・すくすくクラブ(育児相談) ・離乳食教室 ・モグモグ歯っぴー教室 ・のびのび親子教室 ・1歳6か月児、3歳児健康診査(歯科指導) ・マスカットキッズ(多胎児のつどい) ・あそびの教室 ・子どもの発達相談(幼児精神発達精密検査) (食育実践事業) <ul style="list-style-type: none"> ・健康出前講座 ・子ども食育チャレンジ隊(子育て支援事業) ・ブックスタート事業 ・要保護児童対策協議会 ・ペアレントトレーニング(個別)

	健康日本21(第二次)		第二次健康くまの21	
基本方向	目 標		目指す姿	実施事業
	高齢者の健康	①介護保険サービス利用者の増加の抑制 ②認知機能低下ハイリスク高齢者の把握率の向上 ③ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している国民の割合の増加 ④低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合の増加の抑制 ⑤足腰に痛みのある高齢者の割合の減少 ⑥高齢者の社会参加の促進(就労又は何らかの地域活動をしている高齢者割合の増加)	<ul style="list-style-type: none"> ・共に支え合い自分らしく生活できる高齢者が増える ・自分の健康と地域の健康を意識できる住民が主体となって活動できるまち。 	(介護予防事業) <ul style="list-style-type: none"> ・元氣もりもり教室 ・シルバーリハビリ教室 ・ゆらっとくま～リハビリ体操リーダー養成事業 ・いきいきクラブ(サロン事業) ・健康出前講座 ・ノルディックウォーキングの普及啓発 ・シルバーリハビリ
4 健康を支え、守るための社会環境の整備	地域社会と健康	①地域のつながりの強化 ②健康づくりに主体的に関わる国民の割合の増加 ③健康づくりの活動に主体的に取り組む企業数の増加 ④健康づくりに関して身近で専門的な支援・相談が受けられる民間団体の活動拠点数の増加 ⑤健康格差の実態を把握し、対策に取り組む自治体の増加	<ul style="list-style-type: none"> ・一人ひとりが主体的に社会参加を行い、地域や人とのつながりを持ち自主的に健康づくりに取り組む ・超高齢化社会における自助・互助の健康づくりを目指す。 ・なるべく社会活動に参加する機会をもつ ・なるべく外出する機会を持つ 	<ul style="list-style-type: none"> ・スマイルキッズ。 ・ウォーキングコースの作成 ・健康出前講座 ・男性料理チャレンジ隊(食育実践事業) ・食育サポーター養成事業 ・健康まつり

	健康日本21(第二次)	第二次健康くまの21		
基本方向	目 標	目指す姿	実施事業	
5 健康の増進を形成する基本的要素	栄養・食生活	①適正体重を維持している者の増加(肥満・やせの減少) ②適切な量と質の食事をとる者の増加 ア主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合 イ食塩摂取量の減少 ウ野菜と果物の摂取量の増加 ③共食の増加 ④食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む飲食店の登録の増加	・食生活の自己管理ができる人が増え、町民がバランスのよい食事内容と量を心がけ健やかなからだをつくる。	・食育実践事業 食育連絡会・講演会・料理体験 ・生活習慣病予防事業 尿中塩分濃度の測定 ・母子保健事業 ・介護予防事業 ・機能訓練事業
	身体活動・運動	①日常生活における歩数の増加 ②運動習慣者の割合の増加 ③住民が運動しやすいまちづくり・環境整備に取り組む自治体の増加	・年齢や身体機能に応じた運動・身体活動について住民が選び安全に具体的に実践できるようになる。	・生活習慣病予防事業 ・母子保健事業 ・介護予防事業 ・機能訓練事業 ・健康まつり
	休養・睡眠	① 睡眠による休養を十分とれていない者の減少	・こころもからだも健やかに豊かに穏やかに過ごせるための質のよい休養と睡眠がとれる	
	飲酒	①生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少 ②未成年者・妊娠中の飲酒をなくす	・ライフステージすべてにおいて、また家庭や地域で、適正な飲酒量を認識する。未成年や妊娠中・授乳期での飲酒をなくす。	

基本方向	健康日本21(第二次)		第二次健康くまの21	
	目 標		目指す姿	実施事業
5 健康の増進を形成する基本的要素	喫煙	①成人の喫煙率の減少 ②未成年者・妊娠中の喫煙をなくす	・喫煙による健康被害について誰もが知っており、健康を損なわない環境づくりを進めていける。	
	歯・口腔	①口腔機能の維持・向上 ②歯の喪失防止 ③歯周病を有する者の割合の減少 ④乳幼児・学齢期のう蝕(むし歯)のない者の増加 ⑤過去1年間に歯科検診を受診した者の割合の増加	・むし歯予防や歯周病予防で、できるだけ多く自分の歯を残し食事や会話を楽しむことができる	・歯周疾患検診・歯科指導(年間10回) ・介護予防、機能訓練事業での歯科指導 ・食育実践事業での歯科医師による講演会 ・母子保健事業での歯科指導
その他の事業			・安心・安全な生活を送ることができる。	・予防接種事業 ・救急医療(休日当番医)

2 事業別健康づくりの取組内容

事業		対象者	食生活 栄養	運動 身体活動	休養 こころの健康	歯と口の健康	たばこ	アルコール	循環器 糖尿病	がん予防
健康増進事業	一般健康教育	住民	●	●	●	●	●	●	●	●
	健康相談	住民	●	●	●	●	●	●	●	●
	健康出前講座	住民・事業所	●	●	●	●	●	●	●	●
	住民健診	18歳以上の住民	●	●	●	●	●	●	●	●
	健康まつり	住民	●	●	●	●	●	●	●	●
	くまの健康教室 (特定保健指導)	特定保健指導 対象者	●	●				●	●	
	こころの相談	住民			●			●		
	ゲートキーパー 養成研修	住民			●					
	食育連絡会		●	●		●				
	機能訓練	住民	●	●	●	●			●	
介護予防事業	元気もりもり教室	高齢者	●	●	●	●			●	
	シルバーリハビリ	高齢者	●	●	●	●			●	
	ゆらっとくま〜リハビリ 体操リーダー養成	住民	●	●	●	●	●	●	●	●
	いきいきクラブ	高齢者	●	●	●	●				
	二次予防事業	高齢者	●	●	●	●				
母子保健事業	母親学級・両親学級	妊婦	●	●	●	●	●	●		
	乳幼児健診	乳幼児と保護者	●	●	●	●				
	すくすくクラブ (育児相談)	乳幼児と保護者	●	●	●	●				
	離乳食教室	乳幼児と保護者	●	●	●	●				
	モグモグ歯っぴー	乳幼児と保護者	●			●				
	マスカットキッズ (多胎児教室)	乳幼児と保護者	●			●				
スマイルキッズ。	住民	●	●	●	●			●	●	

3 領域別行動計画

がんの予防

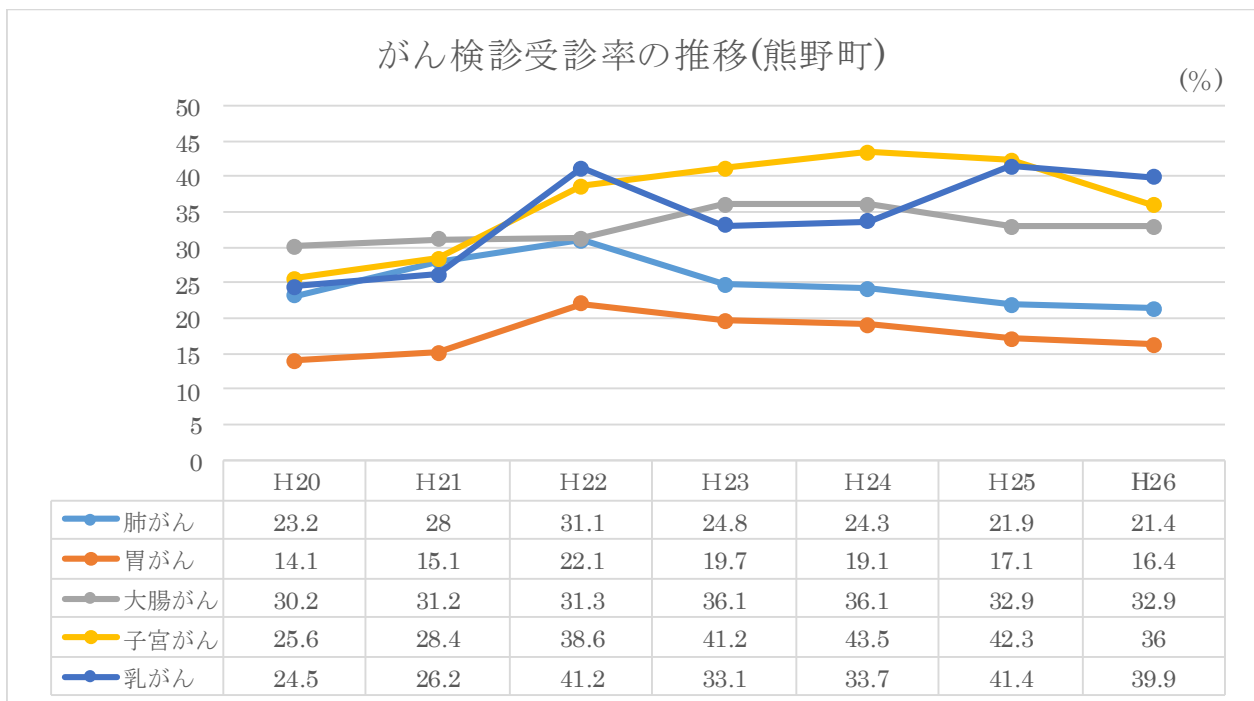
1) 目指す姿

がんの早期発見をおこない適切な治療につなげ、がん死亡率が減少する一人ひとりが健康に関心を持ち、がん検診を受け、その結果を生かすことができる

2) 現状と背景要因

平成 20 年～24 年における熊野町のがんによる死亡者の割合は、男性 32.4%、女性 22.8%であり、死因の第 1 位です。男性では、気管・肺がん、胃がん、大腸、肝がんの順に多く、女性では、大腸がん、気管・肺がん、胃がん、肝がんの順です。(人口動態統計)

がん検診の受診率は、肺がん、胃がん検診はほぼ横ばい、大腸がん、子宮頸がん、乳がん検診は微増しています。



地域保健・健康増進事業報告

3) 健康課題

- ・がんによる死亡率の減少のためには、がんを早期に発見することのできる検診の受診率を上げることが必要

4) みんなができる取り組み

- 1 定期的にがん検診を受ける
- 2 がん検診の結果で精密検査が必要な場合はすみやかに詳しい検査を受ける
- 3 がんに対する正しい知識をもつ

5) 目標数値

	現状値(H26)	目標値(H37)
胃がん検診受診率(40～69歳の男女)	16.4%	20.0%
肺がん検診受診率(40～69歳の男女)	21.4%	25.0%
大腸がん検診受診率(40～69歳の男女)	32.9%	36.0%
子宮頸がん検診受診率(20～69歳の女性)	36.0%	40.0%
乳がん検診受診率(40～69歳の女性)	39.9%	45.0%

6) 町の行動計画

実施していること

<検診体制の整備>

- ・がん検診を身近な場所で受けられるよう、町内3か所で集団検診を実施している。
- ・自分の予定に合わせて検診が受けられるよう、医療機関で乳がん・子宮頸がん検診を実施している。

<受診勧奨>

- ・広島県と協働しタレントを起用したリーフレットを作成し、受診勧奨を行っている。
- ・対象者に無料クーポン券を発行し、がん検診を受けるきっかけとなるよう勧奨を行っている。
- ・町内のスーパーと協働し、「がん検診へ行こうよ」キャンペーンを行っている。

<知識の普及>

- ・がん予防講演会の実施
- ・精密検査の未受診者へ精密検査の必要性を伝え受診勧奨を行っている。

今後取り組みたいこと

<検診体制の整備>

- ・がん検診を受診しやすい体制を整える。

<受診勧奨>

- ・受診状況に応じた受診勧奨方法を工夫する。
- ・成人式や40歳など節目年齢に対する受診勧奨の実施。

<知識の普及>

- ・健康まつり等のイベントで楽しく学べる場をつくる。

循環器疾患(心疾患・脳血管疾患)の予防

1) 目指す姿

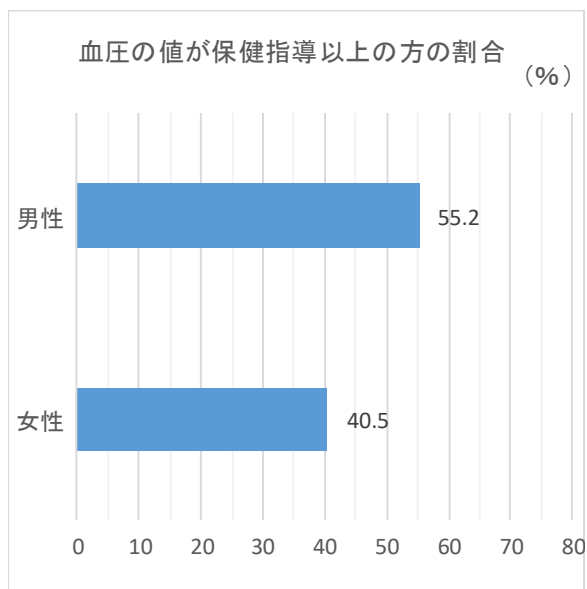
子どもの頃から、よい生活習慣を一人ひとりがこころがけ、循環器疾患を予防する

2) 現状と背景要因

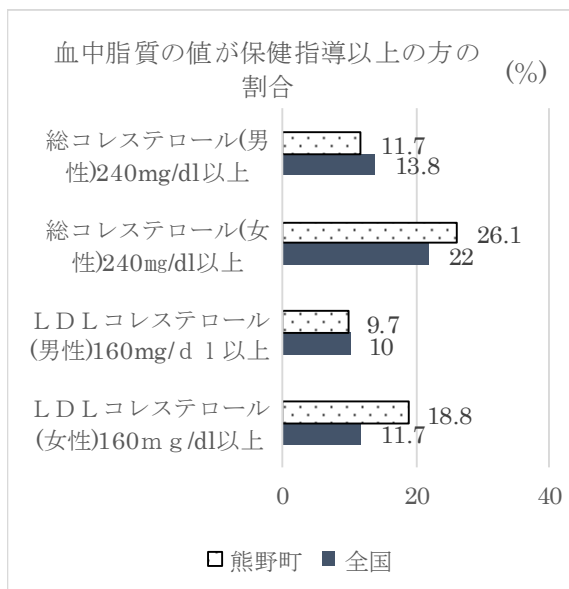
熊野町の死因別死亡をみると、第1位のがんに続き、第2位心疾患、第3位脳血管疾患と循環器疾患が占めています。また、熊野町の心疾患による標準化死亡比SMR（平成20年～24年）は、男性が121.3、女性が103.9であり、広島県(男性100.4 女性99.1)よりも高く、脳血管疾患による標準化死亡比（SMR：平成20年～24年）は、男性が96.4、女性が116.3と広島県(男性89.8、女性88.1)よりも高い状況です。

循環器疾患を発症する危険因子として、高血圧、脂質異常症、喫煙、糖尿病の4つがあります。

血圧の値が保健指導値以上（収縮期血圧130mmHg以上もしくは拡張期血圧85mmHg以上）であった人の割合は、40～69歳の男性が55.2%、女性が40.5%でした(平成26年住民健診結果)。総コレステロール240mg/dl以上の人の割合は、40～79歳の男性が11.7%、女性が26.1%、LDLコレステロールが160mg/dl以上の人の割合は、40歳～79歳の男性が9.7%、女性が18.8%でした(平成26年度住民健診結果)。



H26 住民健診結果



H26 住民健診結果

3) 健康課題

- ・40～60代の男性、女性ともに血圧の高い人が多く、40～70代の女性は脂質が高い人が多いため、重症化に移行しないためにも早期予防の取り組みが必要。
- ・特定健診受診者が3割であり、自身の健康状態を把握していない人が多く、今後も受診勧奨及び保健指導の強化が必要。

4) みんなができる取り組み

- 1 健診を受けて自分のからだの状況を知る
- 2 健診結果を活用して生活習慣を見直し、適切な受診を行う
- 3 健康管理の一環として健康相談等の保健事業を利用する

5) 目標数値

	現状値	目標値 (H37)
特定健診の受診率	37.6%	40.0%
特定保健指導の利用率	19.1%	30.0%
血圧の値が保健指導値以上※の割合 (40～69歳男性)	55.2%	50.0%
〃 (40～69歳女性)	40.5%	35.0%
総コレステロール 240mg/dl 以上の人の割合 (40～79歳男性)	11.7%	8.0%
〃 (40～79歳女性)	26.1%	23.0%
LDLコレステロール 160mg/dl 以上の人の割合 (40～79歳男性)	9.7%	7.0%
〃 (40～79歳女性)	18.8%	15.0%
健康相談の年間利用者数 (延べ数)	749人	850人

※「保健指導値以上」とは、「収縮期血圧 130mmHg 以上もしくは拡張期血圧 85mmHg 以上」

6) 行動計画

実施していること

- ・健診結果や年齢に応じた健康教室を実施し、高血圧や脂質異常症とその予防に関する健康教育を行っている。特定保健指導の対象者はくまの健康教室、一般住民を対象とした一般健康教室、子どもとその保護者を対象としたのびのび親子教室。
- ・健康相談では、尿検査による推定食塩摂取量の測定、みそ汁等の塩分量の測定、保健指導、栄養指導を行っている。
- ・健診の結果により訪問指導を行っている。
- ・自主グループや事業所、小中学校での出前講座を行っている。

今後取り組みたいこと

- ・健診受診率を上げる対策
- ・健康教室や健康相談を身近に感じ利用を促すための啓発活動
- ・健診会場や健康まつり等での減塩に関するPR活動
- ・特定保健指導の個別訪問の体制を整え、利用率の向上へつなげる
- ・熊野町が一体となった生活習慣の確立に向けた取り組み

糖尿病の予防

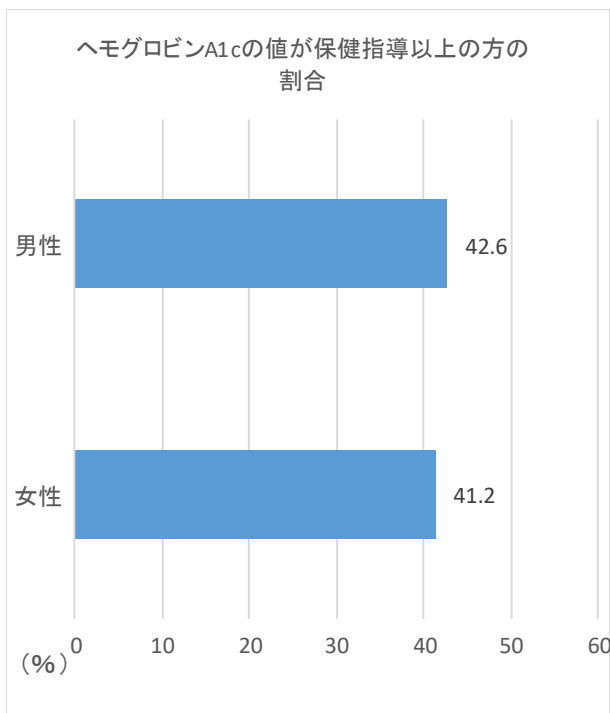
1) 目指す姿

子どもの頃からよい生活習慣を一人ひとりがこころがけ、糖尿病を予防する意識を高める
血糖値のコントロールができ、重症化させず生活の質を保つことができる

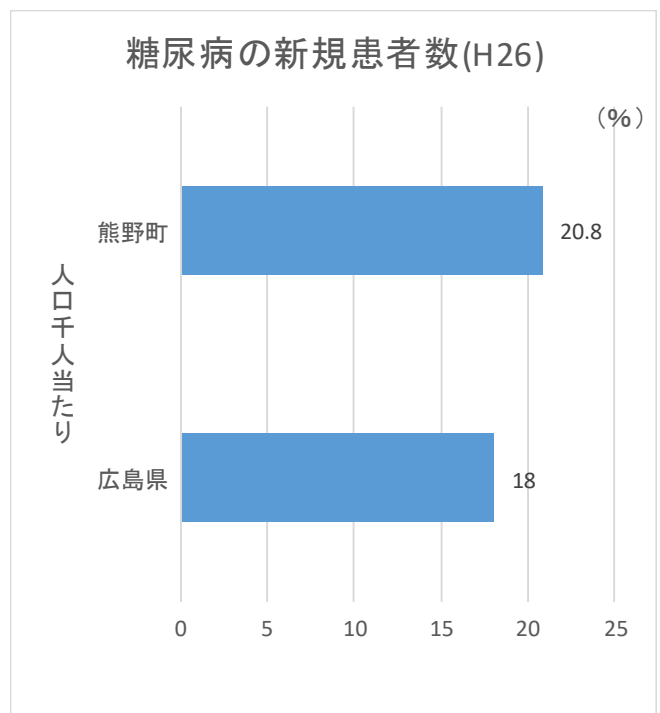
2) 現状と背景要因

血糖値の指標であるヘモグロビンA1cが保健指導値である人の割合は、40～69歳の男性が42.6%、女性が41.2%であり、男女とも4割の人に糖尿病予備群の疑いがあります(H26 熊野町住民健診結果)。また、糖尿病の千人当たり新規患者数は広島県が18.0人に対し、熊野町は20.8人と多く、千人当たり患者数も広島県が247.8人に対し、熊野町が291.1人と多い状況です。また、生活習慣病の治療を受けていても、コントロールが不良とされる人は49.0%となっています(H26 熊野町国保 特定健診結果)。

糖尿病が増えている要因として、過食や運動不足、過度の飲酒、喫煙などの生活習慣や、ストレスや過労を抱えやすい環境、遺伝等があり、個人差があります。糖尿病は生活習慣病のひとつですが、死亡原因の2位、3位を占める心疾患、脳血管疾患の発症には、糖尿病や高血圧症、脂質異常症が大きく関わっています。糖尿病は重症化すると網膜や神経、腎臓に影響を及ぼし、個人の生活の質に大きく影響します。



H26 住民健診結果



H26 国保システム

3) 健康課題

- ・ヘモグロビンA1cが保健指導値の人が多く、糖尿病の発症を予防することが必要。
- ・生活習慣病の治療をしているがコントロール不良の人が多く、重症化を予防することが必要。

4) みんなができる取り組み

- 1 健診を受けて、自分のからだの状況を知る
- 2 健診結果を活用して、自分の生活習慣を見直す
- 3 糖尿病の合併症について知り、重症化しないよう予防する

5) 目標数値

	現状値	目標値(H37)
特定健診の受診率	37.6%	40.0%
特定保健指導の利用率	19.1%	30.0%
ヘモグロビンA1cの保健指導値※の割合(40～69歳の男性)	42.6%	35.0%
〃(40～69歳の女性)	41.2%	35.0%
生活習慣病の治療者でコントロール不良の割合	49.0%	35.0%

※「保健指導値」とは、「ヘモグロビンA1c 5.6～6.4%」

6) 行動計画

実施していること

- ・健診結果や年齢に応じた健康教室を実施し、糖尿病とその予防に関する健康教育を行っている。
- 糖尿病予備群等を対象としたくまの健康教室(特定保健指導)、一般住民を対象とした一般健康教室、子どもとその保護者を対象としたのびのび親子教室。
- ・住民健診によりヘモグロビンA1cと空腹時血糖値を測定し、糖尿病性腎症の早期発見のため、血清クレアチニン値の測定やeGFR値(腎機能検査)の判定を行っている。
- ・健診の結果により訪問指導を行っている。
- ・自主グループや事業所、小中学校での出前講座を行っている。

今後取り組みたいこと

<食育の推進>

- ・朝ごはんを食べる必要性があることを引き続きPRする。
- ・町内のスーパーや飲食店に協力してもらい、バランスの良い食事のとりやすい環境を整える。

<次世代の健康>

- ・若い世代からの生活習慣病予防についての知識を啓発するため、町内小中学校等に生活習慣病予防についての出前講座を実施。

<重症化予防>

- ・医療機関との連携した取り組みを強化する。

COPDの予防

1) 目指す姿

COPDについて知り、適切な受診行動をとる

2) 現状と背景要因

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、これまで慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。たばこの煙を主とする有害物質を長い期間にわたり吸うことが原因で生じた肺の炎症性疾患であり、喫煙習慣を背景に中高年に発症する生活習慣病といえます。

40歳以上の人の8.6%、約530万人の患者が存在すると推定されていますが、大多数が未診断、未治療の状態であると考えられています。全体の死亡原因の9位、男性では7位を占めています。

健康日本21の平成23年度の調査では、COPDについて知っている者の割合は25%という結果が出ています。

本町のCOPDによる標準化死亡比(SMR)は148.2であり、全国の基準100と比べると高い状況です。

3) 健康課題

COPDという疾患を知らない人が多く、症状があっても受診や、治療をしていない人が多いと推測するため、COPDの知識を普及啓発することが必要。

4) みんなができる取り組み

- 1 COPDの知識をもつ

5) 目標数値

	現状値(平成23年度)	目標値(平成37年度)
COPDを知っている者の割合	25% (健康日本21)	50%

6) 行動計画

実施していること

- ・健康まつり、健康講演会での啓発

今後取り組みたいこと

- ・COPDに関する講演会の開催
- ・健診受診の機会に喫煙者に啓発パンフレットを配布する
- ・広報くまのへ情報を掲載する

こころの健康

1) 目指す姿

町民一人ひとりがこころとからだ、いのちを大切にできる
だれもがこころの健康について意識を持ち、心豊かな生活ができる

2) 現状と背景要因

本町の自殺による標準化死亡比（SMR）（平成17年～平成21年）は106（広島県95.2）、前回の調査（平成12～平成16年）の96.5（広島県91.5）から増加し、男性は女性の2倍以上を占めています。

その要因は一つではなく、健康問題や経済・生活問題など様々な要因が複雑に関係しているといわれ、男性は壮年期、女性は高齢期に多い傾向ですが、近年は全国的にも若年期の自殺者が増加傾向にあります。

最近の状況（H21～H25）では男女比7：3で全国や広島県と同様の割合となっています。

3) 健康課題

- ・自殺の要因は一つではなく、健康問題や経済・生活問題など様々な要因が複雑に関係している。地域の見守り・気づきなど意識の啓発が重要になる。
- ・40歳未満の若年層の自殺増加傾向があり、職場によるメンタルヘルス対策の充実が課題
- ・こころの健康を保つには睡眠や栄養等の多くの要素が必要だが、なかでもストレスと上手につきあうことはこころの健康に欠かせない。ストレスに関する正しい知識の習得や自らのストレス状況の把握等の情報を広く発信していくことが必要。
- ・育児不安や、親子の心のケア、発達障害等、様々な子どものこころの問題への対応が必要。

4) みんなができる取り組み

- 1 ストレスをためない方法を知り、十分な休養をとる
- 2 相談できる相手、場所等を持ち、お互いがこころの健康に関心を持つ

5) 目標数値

	現状値	目標値（H37）
自殺による標準化死亡比（SMR）	106	減少
ゲートキーパー養成研修受講者数延べ数	延べ363人（5年間）	延べ700人

6) 行動計画

実施していること

- ・本町の状況を踏まえ、平成21年度に自殺の状況把握、平成22年度にゲートキーパー研修等の人材育成、平成23年度以降相談支援体制の拡充とし『生きやすいまちづくり』を目指すこととし、熊野町自殺予防対策の推進に取り組んだ。

〈人材育成事業〉

- ・自殺を地域全体で取り組む課題として、自殺や精神疾患についての正しい知識を身につけ、偏見をなくし、自殺予防のための行動（気づき・つながり・見守り）がとれる人を増やしていくため、平成22年度より、ゲートキーパー研修会を実施してきた。

実施年度	実施対象者	参加人数（延べ）
平成22年度	役場職員・民生委員対象	79人（1回） 民生委員40人、老人クラブ5人 学校関係者5人、役場職員29人
平成23年度	老人クラブ会員対象（高齢者）	152人（3回）
平成24年度	商工会員・筆組合員対象（働く世代）	43人（2回）
平成25年度	幼稚園・保育所職員対象（子育て世代）	27人・28人 計55人（2回）
平成26年度	地域のリーダー対象	15人・19人 計34人（2回）

（過去の実施対象者）

〈普及啓発事業〉

- ・自殺対策強化月間にあわせ、【いのち】をテーマに町立図書館での展示を実施。
- ・健康まつりでのブースにおいてマインドバランスや来場者への普及啓発資料配布実施。

今後取り組みたいこと

〈若年層対策事業〉

- ・若年層の自殺対策に携わる人材を養成するための事業として、教職員対象に思春期における自殺対策予防としての研修会の実施（平成26年度からの継続実施）

〈その他地域の実情に応じて強化すべき自殺対策事業〉

- ・精神科医によるこころの相談やゲートキーパー研修を継続実施することで地域の自殺予防対策の周知や見守り・気づきなど意識の啓発により予防効果の底上げを行う。
- ・出前講座の充実・・・うつ傾向について周知（団体また各事業所へ）
- ・産業保健との連携・ストレス度チェックを各企業で実施。自分を振り返る機会を作る。
- ・子どものうつ対策・学校保健委員会等との連携。

次世代の健康

1) 目指す姿

子どもの頃から調和のとれた生活リズムの確立をすすめる

2) 現状と背景要因

肥満度 50%以上の児童の割合は小学生では当初 11.4%から最終評価 6%、中学生当初 10.6%から最終評価 8.7%に減少しています。(平成 26 年教育要覧)

運動・スポーツを習慣化しているかをみていくための指標としてあげているスポーツ少年団の小学生での入団率は平成 21 年度 28.4%であり、平成 25 年度では 23.1%と減少しています。(子ども・子育て支援事業計画平成 27 年)

視力 0.2 以下の児童は町全体で 3.91%であり全国平均 3.31%を上回っています。(平成 26 年教育要覧)

低出生体重児の割合は平成 26 年度では 5.69%であり、全国平均 9.6%より下回っている現状が分かりました。(H26 年度健康課事業実績)

社会環境の変化に伴い、子どもの健康づくりを巡る環境は変化してきました。栄養の偏り、生活習慣病、スマートフォンや小型ゲーム機の普及による自然と触れ合えるような野外遊び・運動時間の減少や視力低下、睡眠時間の減少などがあります。次世代の親となる子どもたちが健やかに過ごせるように環境を整えていく必要があります。

3) 健康課題

- ・肥満度は減少しており、今後は朝昼夕と 3 食バランスよく取れているか等の食事内容の充実が課題。
- ・運動習慣のある児童が減少している現状があるので、健康的な生活習慣の定着にむけて、体力の向上を図る取り組みが家庭・学校生活を通して必要。
- ・視力低下が進む傾向があり、ゲームやテレビ等のメディアとの付き合い方、視力低下との関係について等、取り組んでいく必要がある。
- ・低出生体重児の割合は増加していない。低出生体重児の要因には妊娠中の体重増加抑制、妊娠前のやせ、喫煙等がある。割合増加を抑えていくためにも、喫煙などの予防が可能である要因についての取り組みが必要。

4) みんなができる取り組み

- 1 しっかりご飯を食う
- 2 しっかり睡眠をとる
- 3 しっかり運動をする
- 4 子どもと一緒に家事をする (お手伝いをする機会を増やす)
- 5 子どもと一緒に適正体重をめざす
- 6 子どもの頃から生活習慣を整え、健やかな生活 (進学・就労・妊娠・出産・子育て等) を送る

みんなができること

- ・ **食事** 家族でおいしく食べよう
おやつは時間をきめよう
野菜はたっぷりとろう
バランスよく食べよう
- ・ **運動** 家族で体を動かして遊ぼう
自分にあった趣味やスポーツなど体を動かそう
外で遊ぼう
- ・ **こころ** 家族でスキンシップをとろう
悩みなど、家族や仲間、友人と話そう
スポーツや地域の交流などに参加しよう
- ・ **歯口腔** 歯磨きの習慣をつけよう
しっかり噛んで、糖分の取り方を工夫し、虫歯を予防しよう

5) 目標数値

	現状値	目標値 (H37 年度)
肥満傾向にある子どもの割合 小学生 (肥満度 20%)	6.0%	5.0%以下
肥満傾向にある子どもの割合 中学生	8.7%	5.0%以下
【再掲】朝ごはんを毎日食べる割合 小学生	93.3%	増やす
運動習慣がある子どもの割合 (スポーツ少年団の加入率)	23.1%	30.0%
低出生体重児の割合	5.69%	減らす
積極的に育児をしている父親の割合 (3歳児健診受診者の保護者) 「よくやっていると回答者」	50.3%	80%

6) 行動計画

実施していること

- ・ 母子健康手帳交付
- ・ 妊婦、乳児健康診査
- ・ 母親学級、両親学級
- ・ 妊婦歯科健康診査
- ・ 妊婦相談
- ・ こんにちは赤ちゃん訪問事業

- ・すくすくクラブ(育児相談)
- ・離乳食教室
- ・モグモグ歯っぴー教室
- ・のびのび親子教室
- ・1歳6か月児、3歳児健康診査(歯科指導)
- ・多胎児教室(マスカットキッズ)
- ・あそびの教室
- ・子どもの発達相談(幼児精神発達精密検査)
- ・健康出前講座
- ・子ども食育チャレンジ隊(食育実践事業)
- ・ブックスタート事業
- ・要保護児童対策協議会
- ・ペアレントトレーニング(個別)
- ・ゼロの日運動(ゲームをしない日)、ストップ9(夜9時以降はゲーム等はしない)の設定

今後取り組みたいこと

- ・ボール遊びができる場所を増やす
- ・家庭内でのお手伝いしよう
- ・若年者対象への妊娠・出産に関する知識の普及

健やか親子21(第2次)

- ① 安心・安全な妊娠・出産・育児のための切れ目ない妊産婦・乳幼児保健対策の充実
- ② 子どもが主体的に取り組む健康づくりの推進と次世代の健康を育む保健対策の充実
- ③ 妊産婦や子どもの成長を見守り親子を孤立させない地域づくり
- ④ 親や子供の多様性を尊重し、それを支える社会の構築
- ⑤ 児童虐待のない社会の構築

高齢者の健康

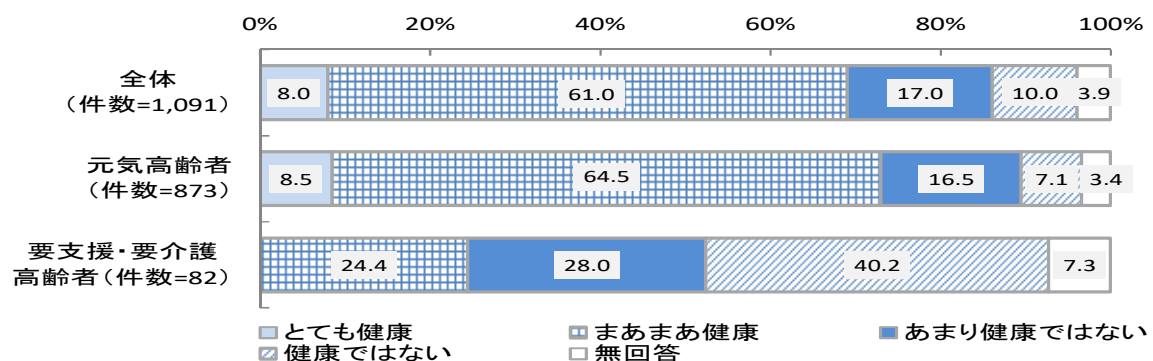
1) 目指す姿

共に支え合い、自分らしく生活できる高齢者が増える
 自分の健康と地域の健康を意識できる住民が主体となって活動できるまち

2) 現状と背景要因

①健康だと思えますか

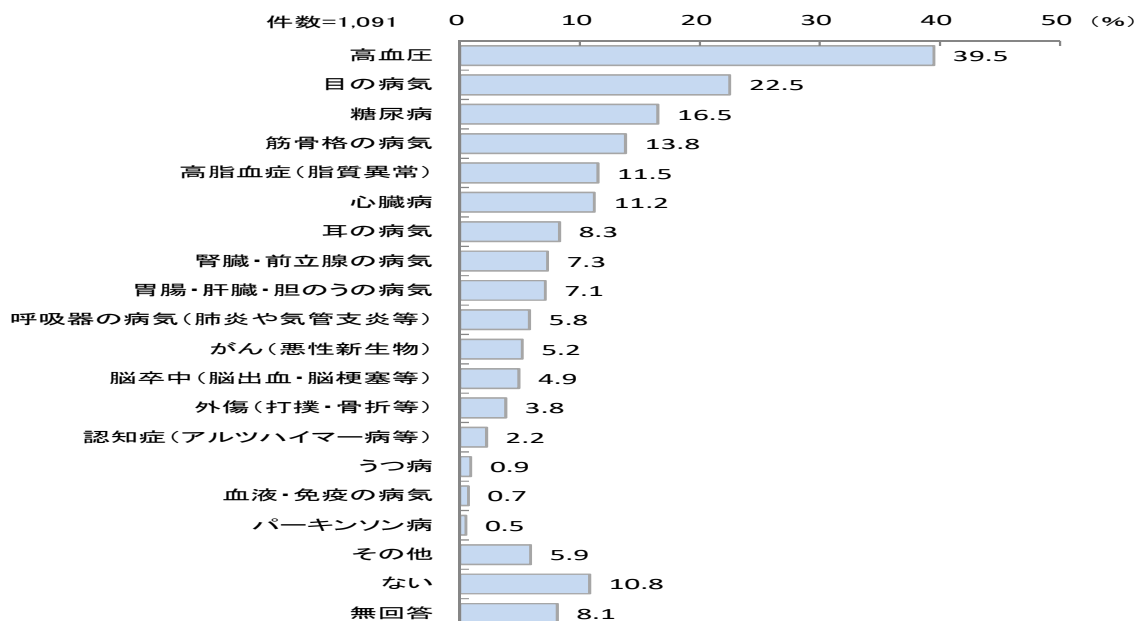
健康であると感じている割合は、全体で 69.0%、元気高齢者で 73.0%、要支援・要介護高齢者で 24.4%、健康でないと感じている割合は全体で 27.0%、元気高齢者で 23.6%、要支援・要介護高齢者で 68.2%となっています。



《平成 26 年高齢者アンケート結果：福祉課》

②治療中・後遺症のある病気

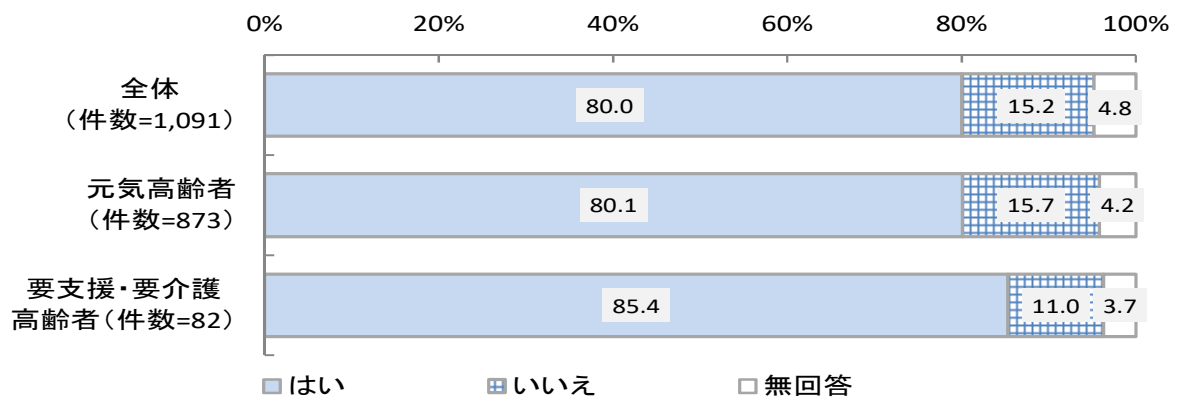
現在治療中、後遺症のある病気について、「高血圧」が最も高く、続いて「目の病気」、「糖尿病」、「筋骨格の病気」の割合が高くなっています。



《平成 26 年高齢者アンケート結果：福祉課》

③通院の有無

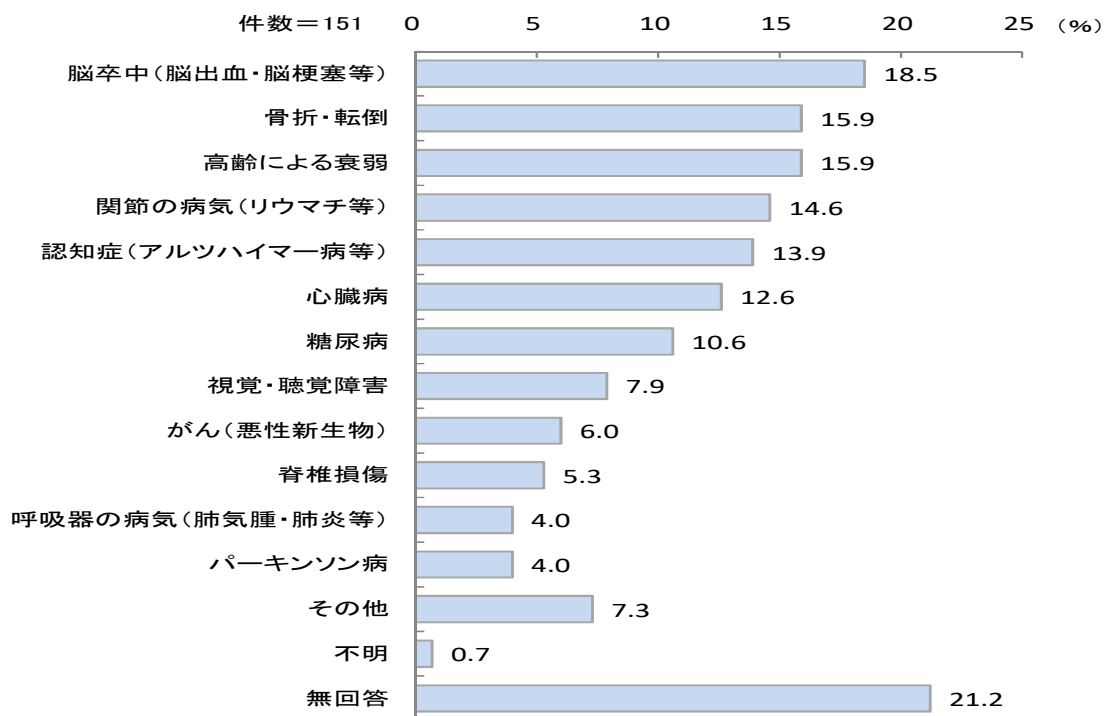
通院している割合は、全体で80.0%、元気高齢者で80.1%、要支援・要介護高齢者で85.4%となっています。



《平成26年高齢者アンケート結果：福祉課》

④介護が必要になった原因（介護が必要な人）

介護が必要となった要因として「脳卒中(脳出血・脳梗塞等)」、「骨折・転倒」、「高齢による衰弱」が上位となっています。



《平成26年高齢者アンケート結果：福祉課》

3) 健康課題

- ・高齢になってもこまめに動くことを勧める運動習慣の意識づけが必要
- ・食生活の課題として、低栄養や偏りがあるために正しい知識の普及啓発が必要
- ・一人暮らしや虚弱高齢者の食の支援が必要

4) みんなができる取り組み

- 1 生活習慣を整える
- 2 痛みや病気をコントロールできる
- 3 出かける場、相談できる場をもつ

5) 目標数値

	現状値	目標値 (H37)
健康だと感じている人の割合	69	増やす
からだを意識して動かす人の割合 (65歳以上)	男 62.4 女 53.2	男女とも 70
健康相談の利用者 (65歳以上)	490人 (年間)	増やす (年間)

6) 行動計画

実施していること

- ・ ゆらっとくま〜リハビリ体操リーダー養成事業
- ・ ノルディックウォーク

今後取り組みたいこと

- ・ ゆらっとくま〜リハビリ体操リーダーの活動に、栄養、口腔、心の健康等、さまざまな健康に関する要素をプラスする。
- ・ 若年世代からの食生活の正しい知識の普及啓発
⇒若いころの無理なダイエットによる弊害や生活習慣病予防など
- ・ 高齢者の食生活への支援 (一人暮らしや虚弱高齢者)
- ・ 運動習慣の意識づけ (高齢になってもこまめに動く) ⇒サルコペニア等の予防
- ・ 介護をしている高齢者に対する健康づくり (特にうつ予防)

地域社会と健康

1) 目指す姿

一人ひとりが主体的に社会参加を行い、地域や人とのつながりを持ち自主的に健康づくりに取り組む

2) 現状と背景要因

「趣味のサークルや熊野でのイベント等に参加している人」の割合が60歳以上の男性32.9%、60歳以上の女性41.5%で、「なるべく外出する機会を持つようにしている人」は、策定時58%、中間評価52.9%、最終評価62.6%で推移しています。(H26健康づくりアンケート)

熊野でのイベント等に参加している人の割合は少ないが、機能訓練事業や特定保健指導などから自主グループとして活動する団体が結成され、平成27年4月現在、10グループが活動をしています。その中には10年以上継続しているグループもあり、各自治団体では定期的に集まり体操やカラオケなど活動をしています。

平成23年度よりゆらっとくま〜リハビリ体操を考案し、自主グループや各自治会へ体操リーダーがボランティアで派遣され体操の普及啓発を行っています。

ファミリーサポートセンターの設置があり、登録913人・依頼件数303件です。(子ども・子育て支援計画)

3) 健康課題

- ・これまでは個人の健康づくりの取り組みが中心であったが、個人の取り組みでは解決できない地域社会の健康づくりが重要
- ・一人一人が主体的に社会参加を行い、地域や人とのつながりを持ち自発的に健康づくりに取り組めるよう環境整備が必要

4) みんなができる取り組み

- 1 社会活動に主体的に参加する機会をもつ
- 2 外出する機会をもつ

5) 目標数値

	現状値	目標値(H37)
趣味のグループ活動やイベント等に参加している割合の人	62.6%	70%以上
「自分と地域の人たちのつながりについて強い方だと思う」人の割合	—	50%以上
「なるべく外出している」人の割合	—	75%以上
「この地域で今後も子育てをしていきたい」人の割合	58.9%	60%以上

6) 行動計画

実施していること

- ・ 自主グループや各自治体、団体に対する健康教育
- ・ ゆらっとくま～体操リーダー養成講座、体操リーダーのフォローアップ
- ・ ゆらっとくま～体操の普及啓発
- ・ ポピュレーションアプローチによる集団健康教育（健康まつりなど）
- ・ ウォーキングMAPの作成
- ・ 相談事業や健康教育の充実

今後取り組みたいこと

- ・ 自主グループの活動報告や活動一覧
- ・ 活動できる場所の提供や活動できる場所の一覧
- ・ 無関心層や社会経済的・地理的に保健医療サービスが不利な対象への支援や対策
- ・ 子育て世代への支援

栄養・食生活

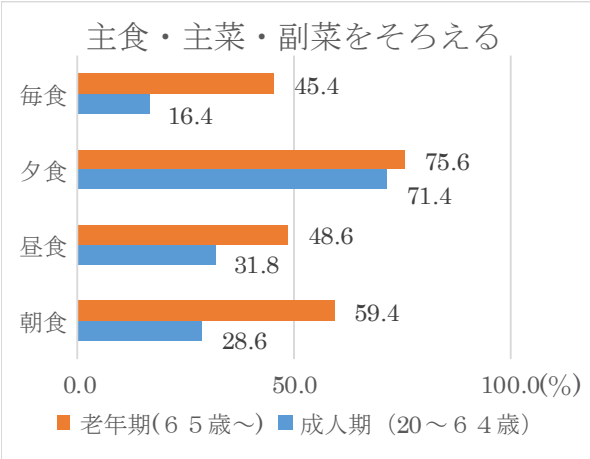
1) 目指す姿

食生活の自己管理ができる人が増え、町民がバランスのよい食事内容と量を心がけ健やかなからだをつくる

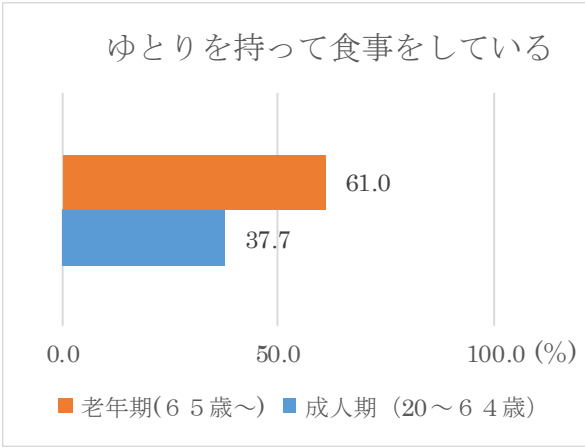
2) 現状と背景要因

健やかなからだをつくるためには、適切な量と質がそろった食事をし、適正体重を維持することが重要です。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をとっている者の割合は、老年期で朝食 59.4%、昼食 48.6%、夕食 75.6%です。成人期（20～64歳）では朝食・昼食は30%前後と低い数値ですが、夕食は71.4%となっています。時間をかけゆとりを持って食事をする者の割合は、全体で51.3%、成人期（20～64歳）では37.0%となっています。成人期は仕事や家庭での役割が大きく、食事にかかる時間が取りにくいと考えられ、毎食バランスのとれた食事をするのが難しい状況があります。

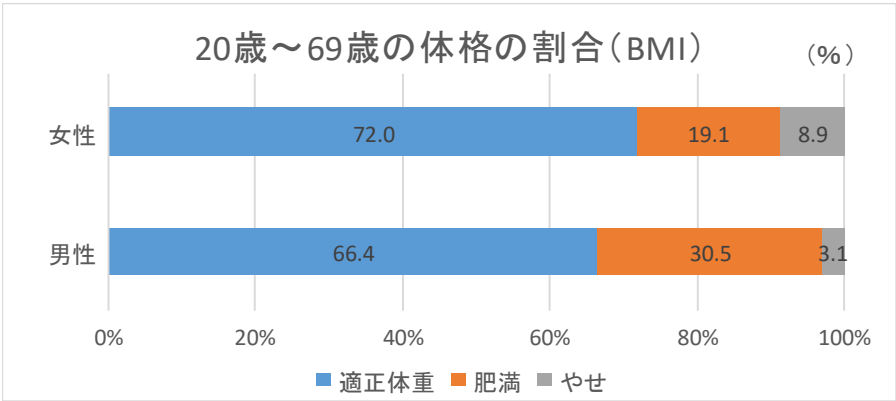
肥満傾向の割合（BMI 25以上）は、成人期（20～69歳）男性は30.5%、女性は19.1%です。体重は生活習慣病との関係も強く適正体重を維持することはとても重要です。



H26 健康づくりアンケート



H26 健康づくりアンケート



H26 健診結果

3) 健康課題

- ・食事に時間をかけられず主食・主菜・副菜のそろった食事をとれていない人が多いため、適正体重を維持することが課題
- ・適正体重を維持している人が少ないため、生活習慣病の発症リスクが高い

4) みんなができる取り組み

- 1 適正体重を保つ
- 2 一日3食きちんと食べる
- 3 うす味をこころがける

5) 目標数値

	現状値	目標値(H37)
適正体重を維持している者の割合(20～69歳の男性)	66.7%	80.0%
適正体重を維持している者の割合(20～69歳の女性)	72.2%	80.0%
主食・主菜・副菜がそろった食事をしている者の割合(20～64歳)	朝食 28.6% 昼食 31.8% 夕食 71.4%	朝食 40.0% 昼食 40.0% 夕食 80.0%
主食・主菜・副菜がそろった食事をしている者の割合(65歳以上)	朝食 59.4% 昼食 48.6% 夕食 75.6%	朝食 70.0% 昼食 60.0% 夕食 85.0%
うす味をこころがけている者の割合	—	70.0%

6) 行動計画

実施していること

- ・町内4か所で毎月健康相談を実施し、栄養士による栄養相談も実施している。
- ・健診結果や年齢に応じた健康教室を実施し、食事の量や質に関する健康教育を行っている。
特定保健指導の対象者はくまの健康教室、一般住民を対象とした一般健康教室。
- ・特定健診の受診日に栄養士による栄養相談を行っている。
- ・子どもと親世代がバランスの良い食生活を実践できることを目的に、母子保健事業(のびのび親子教室)で生活リズムと食事の話や試食を実施している。
- ・食育実践活動(男性料理教室・子ども料理チャレンジ隊)を通して、住民主体で行う食育活動を進めている。

今後取り組みたいこと

- ・体にやさしいレシピの開発、普及(簡単で安くて美味しいもの)
- ・正しい減量を支援する仕組みづくり

身体活動・運動

1) 目指す姿

年齢や身体機能に応じた運動・身体活動について住民が選び、安全に具体的に実施できるようになる。

2) 現状と背景要因

体を意識して動かす人の割合は20～64歳では男性32.8%、女性23.1%であり、65歳以上では男性62.4%、女性53.2%となりました。

また一回30分以上の運動習慣がある人の割合については40歳～74歳では男性44.5%、女性53.6%という状況になっています。

また1日1時間以上の身体活動がない人の割合(特定健診)については40歳～74歳では総数51.9%、男性48.2%、女性54.5%という結果になっています。

3) 健康課題

- ・運動・身体活動の必要性の普及啓発が必要
- ・身体機能に応じた運動・身体活動の選定のため、必要な活動量についての知識や、安全に運動・身体活動を行うことの普及啓発が必要

4) みんなができる取り組み

- 1 からだを意識して動かし、運動習慣をつける
- 2 なるべく外出をする機会をもつ

5) 目標数値

	現状値	目標値(H37)
意識して身体を動かしている人 20-64歳 男	32.8%	70%
〃 20-64歳 女	23.1%	70%
〃 65歳以上 男	62.4%	70%
〃 65歳以上 女	53.2%	70%

6) 行動計画

今実施していること

- ・母子保健事業：母親学級，乳幼児健診すくすくクラブ
- ・健康増進事業：一般健康教室，健康相談出前講座，特定保健指導，のびのび親子教室，ウォーキングマップ，機能訓練，自主グループ支援
- ・介護予防事業：元氣もりもり教室，シルバーリハビリ，体操リーダー養成事業，いきいきクラブ，元氣アップ教室，自主グループ支援

今後取り組みたいこと

- ・各年齢や世代や身体機能に応じた教室の設定、提案
例) 親子で参加できる運動教室を企画など
- ・運動・身体活動提案マップの作成
- ・ウォーキングマップの作成
- ・スポーツ・外遊びボランティアの育成

休養・睡眠

1) 目指す姿

こころもからだも健やかに、穏やかに過ごせるための質のよい休養と睡眠がとれる

2) 現状と背景要因

生活習慣をとらえる中で、休養・睡眠を重要視する傾向になってきており、平成26年には健康づくりのための睡眠指針2014が示されています。

また、ライフスタイルの変化と生活リズムとの関連性も指摘されてきました。町アンケートで「睡眠による休養がとれていない人の割合は中間評価21.9% 最終評価21.3%であり、国の現状18.4%より上回っています。

3) 健康課題

- ・睡眠不足は疲労感や、情緒への影響も関連している中、睡眠による休養が取れていない人の割合が平均値より上回っている。各世代において休養・睡眠による健康課題があり、質のよい、効果的な休養・睡眠の充足は取り組むべき重要な項目といえる。

(ライフステージ別健康課題)

- ・子ども・思春期における生活習慣の問題・・・ゲーム、携帯電話等の長時間使用、依存。
- ・働き世代・・・十分な休養が取れていないと感じている人が多い。
- ・前期高齢者・・・親の介護で忙しく、休養がとれない。
- ・高齢者・・・夜間何度も起きる、眠れない、睡眠と排泄。

4) みんなができる取り組み

- 1 町広報や町HPでの健康通信、健康まつりや図書館展示コーナー等こころの健康についての情報を得る
- 2 専門医による地域でのこころの相談を利用する
- 3 生活習慣病と関連づけて日々の生活の中でよい睡眠と生活リズムを整える

5) 目標数値

	現状値	目標値(H37)
ストレスをためない方法を知っている人の割合	52.8%	80%
休養(睡眠)が充分とれていない人の割合	21.3%	21%以下

6) 行動計画

実施していること

- ・町広報や町ホームページへの健康通信の情報提供
- ・健康まつり等での睡眠相談ブースの設置
- ・こんにちはあかちゃん訪問でのエジンバラ産後うつ病スケール

今後取り組みたいこと

- ・若年者への睡眠・休養についての情報発信や相談ブースの開設
- ・健康出前講座でのメンタルヘルス健康教室の開催
- ・『休養・睡眠』をテーマに、シリーズ化した健康教育・健康講座
- ・食育：食育連絡会で「早ね早おき朝ごはん」の取り組みをすすめ、町内関係団体が同テーマで普及啓発を図る。
- ・母子保健：ねんねトレーニング、育児中の休養の取り方の普及
- ・生活習慣病予防：健康の3大要素「食事・栄養」「運動」「睡眠・休養」を普及する
- ・熊野町の睡眠状況をリーフレットとしてまとめる。

飲酒

1) 目指す姿

ライフステージすべてにおいて、また家庭や地域で適正な飲酒量を認識する
未成年や妊娠中・授乳期での飲酒をなくす

2) 現状と背景要因

健康づくりアンケートでは、自分にとっての飲酒量を知っている人の割合は男性 86.7%、女性 77.4%、週に5日以上飲む人の割合は男性 51.3%、女性 9.6%で推移しています。

アルコール性肝疾患のリスクが高くなるγ-GTP値 60以上の割合は 11.5%（H26 住民健診）であり、計画策定時 10.5%より悪化しています。

また、妊娠中の飲酒について平成 26 年度の妊娠届の集計結果によると、妊娠中に飲酒している人の割合は 1%で推移しています。

3) 健康課題

- ・多量飲酒は、精神疾患、循環器疾患やがん、肝臓障害等を引き起こす大きな要因であるため、自分にとって適切な飲酒量を知り、飲酒習慣を改善し、循環器疾患やがん、肝臓障害等を予防するためにも適切な飲酒量と多量飲酒のリスクを周知する必要がある。
- ・女性の飲酒は男性に比べて肝臓障害など飲酒による臓器障害を起こしやすいうえ、妊娠中の飲酒は、胎児性アルコール症候群や発育障害を引き起こす危険性が大きく、これを予防するためにも、女性は、アルコールの影響が及びやすい、妊娠中や授乳期では禁酒を心がけるよう周知することが必要である。
- ・未成年の身体は発達する過程であるためアルコールが身体に及ぼす影響が強く、成長の妨げになるうえに、アルコール分解能力が成人に比べ低く、急性アルコール中毒や臓器障害を起こしやすいといえる。飲酒開始年齢が若いほど将来のアルコール依存症になるリスクが高くなる傾向があるので、未成年の飲酒防止も進めていく必要がある。

4) みんなができる取り組み

- 1 自分にとってのアルコール適量を知る
- 2 休肝日をつくる
- 3 未成年者や妊婦にアルコールを勧めない（未成年者・妊婦の飲酒をなくす）
- 4 肝機能の状態を知るために定期健診を受ける

5) 目標数値

	現状値	目標値 (H37)
自分にとってのアルコールの適量を知っている人の割合	男 87.7% 女 77.4%	男女とも 90%
妊娠中に飲酒している人の割合	1.0%	0%

6) 行動計画

実施していること

- ・妊娠届出時、飲酒者については、妊娠と飲酒の関係について周知している。
- ・健康教育などで適正飲酒量の周知や生活習慣病のリスクと飲酒量について周知している。

今後取り組みたいこと

- ・適正飲酒量について、媒体を活用して健康相談などで展示する。
- ・学校などの出前講座で飲酒量と健康被害について健康教育を行う。
- ・乳幼児の教室や健診などで飲酒量と生活習慣病のリスクについて周知できるよう媒体を活用して掲示する。
- ・食育の取り組みの中でアルコールに関する情報を提供する。
- ・健康まつりでの啓発、成人式でのアルコールパッチテストの実施。
- ・アルコールに関するフードモデルの活用 先進地での取り組みを確認し応用する。

喫煙

1) 目指す姿

喫煙による健康被害について誰もが知っており、お互いに健康を損なわない環境づくりをすすめていける

2) 現状と背景要因

たばこの煙には、がんや循環器疾患、呼吸器疾患、糖尿病、周産期の異常（早産、低出生体重児、死産、乳児死亡等）の原因になる危険因子です。

・喫煙率

	初年度	中間	最終
男性	27.2%	17.8%	17.2% (全国 19.5%)
女性	4.7%	3.0%	3.0%
妊婦喫煙	未調査	3.8%	5.2% (全国 5.0%)

(熊野町 住民健診問診票より)

平成 15 年に施行された健康増進法により公共施設や多数が利用する場所での禁煙や分煙が広がり、受動喫煙防止への環境が整ってきた背景もあり、男女ともに初年度からの数値は減少しています。しかし妊婦の喫煙は増加し、全国平均を上回っています。

特に健康影響が大きい未成年者や妊婦の喫煙をなくしていくことは必要であり、今後も健康被害について広く周知することが大切です。また喫煙をやめたい人がやめられる環境づくりも整えていくことも重要となります。

3) 健康課題

- ・短期間で少量の受動喫煙でも健康被害がある
- ・未成年や妊婦へは特に健康被害が大きい
- ・たばこに含まれるニコチンには依存性があり、自分の意志だけではやめたくてもやめられないことがある

4) みんなができる取り組み

- 1 喫煙による健康被害を知る
- 2 成人の喫煙率の減少（喫煙をやめたい人がやめれる）
- 3 妊婦・未成年の喫煙をなくす
- 4 禁煙や分煙について考え、公共のマナーを守る

5) 目標数値

	現状値	目標値(H37)
喫煙率 (住民健診) 男性	17.2%	12%
〃 女性	3.0%	2%
喫煙率 妊婦 (乳児健診時質問)	5.2%	0%
喫煙率 子育て世代 (3歳児健診時) 男性	未調査	30%
〃 (3歳児健診時) 女性	未調査	6%

6) 行動計画

実施していること

- ・町広報や保健事業で喫煙の影響を周知
- ・妊婦の喫煙・・・妊娠届時に保健指導実施
- ・乳幼児健診で喫煙数を確認
- ・未成年の喫煙・・・学校と薬剤師会が連携し禁煙教室等を実施

今後も取り組みたいこと

- ・妊婦届時に喫煙者への気持ち(やめたいか否か)を確認し、禁煙指導を行う
- ・住民健診や健康まつりで喫煙により健康被害を受けている肺モデル等を展示する
- ・成功体験者の経験談をネットへ配信
- ・たばこゼロ運動の実施・・・公共施設を喫煙場所0か所にする
- ・たばこゼロ時間タイム・・・朝9時から昼12時まで時間帯禁煙

歯・口腔

1) 目指す姿

むし歯予防や歯周病予防で、できるだけ多く自分の歯を残し、食事や会話を
楽しむことができる

60歳になっても24本の歯を残す(6024運動)

2) 現状と背景要因

定期的に歯科健診を受けている人の割合は計画策定時 28.5%、最終評価時 38.2%でした。また医科、歯科の一人当たりの受診率と医療費を比較すると、医科は県平均より高く(151.6%、4,138円)、歯科は低い(-46.1%、-176円)状況でした。

3歳児におけるむし歯のない幼児の割合は、計画策定時は67.6%、最終評価時(H26)は80%であり、一方で12歳児における平均むし歯数は計画策定時1.26本、最終評価時1.58本でした。

3歳児におけるむし歯のない幼児数は増加して改善していますが12歳児における平均むし歯数は悪化しており、引き続き適切なケアや良好な口腔管理等のむし歯予防に対する対策が必要といえます。

医療費が低く抑えられていることで医療費削減の面では良い反面、口腔内のメンテナンスに費用をかけていないことも推測されます。歯周疾患等が重症化して受診するのではなく日頃からかかりつけ医をもち、定期的に歯科検診を受診することが大切です。検診を勧奨していくためにも歯周疾患やむし歯予防、予防歯科に関する健康情報を今後も発信し、歯科検診を受けやすい環境づくりに取り組む必要があります。

3) 健康課題

- ・成人期に歯周病の有病率が高い
- ・歯の喪失により口腔機能が低下している

4) みんなができる取り組み

- 1 自分の歯を残す
- 2 定期的に歯科検診を受ける
- 3 何でもよく噛んで食べる

5) 目標数値

	現状値	目標値(H37)
3歳児におけるむし歯のない幼児の割合	80%	85%
12歳児における平均むし歯数	1.58本	1本未満
歯の現存 平均本数	未調査	28本
歯科検診を受けている人の割合(1回/年)	未調査	50%
何でもよく噛んで食べている人の割合	未調査	70%

6) 行動計画

実施していること

- ・ 集団検診で歯周疾患検診を実施(10回/年)している。
- ・ 各保健事業などで間食の内容、取り方の普及啓発
- ・ 定期的なフッ素塗布・洗口や歯科検診の勧奨をしている。
- ・ 正しいブラッシングの指導
- ・ 介護予防や機能訓練事業で歯と口腔の健康増進を勧める
- ・ 食育事業と同時に、「よく噛むこと」の普及啓発をしている。

今後も取り組みたいこと

- ・ 歯周疾患についての講演会や教室などを積極的に実施していく。
- ・ 町内歯科医院との連携を強化し、歯周疾患と糖尿病との関連について、広く住民に周知していく。(広報・ホームページ)
- ・ 歯周疾患検診(節目検診)を個別健診(歯科医院での健診)で実施していく。
- ・ 妊娠期からの歯周疾患予防のため、個別歯科検診補助事業を行う。

4 健康づくりの数値目標と評価（第二次 健康くまの21）

	数値目標		計画策定 値(H26)	目標値 (H37)	評価方法
がんの 予防	胃がん検診受診率	(40～69歳の男女)	16.4%	20.0%	地域保健・健康 増進事業報告
	肺がん検診受診率	(40～69歳の男女)	21.4%	25.0%	
	大腸がん検診受診率	(40～69歳の男女)	32.9%	36.0%	
	子宮頸がん検診受診率	(20～69歳の女性)	36.0%	40.0%	
	乳がん検診受診率	(40～69歳の女性)	39.9%	45.0%	
循環器 疾患の 予防	特定健診の受診率	(40～74歳の男女)	37.6%	40.0%	国保法定報告
	特定保健指導の利用率	(40～74歳の男女)	19.1%	30.0%	
	血圧の値が保健指導値以上※の割合	(40～69歳男性)	55.2%	50.0%	住民健診結果
	血圧の値が保健指導値以上※の割合	(40～69歳女性)	40.5%	35.0%	
	総コレステロール 240mg/dl 以上の人の割合	(40～79歳男性)	11.7%	8.0%	
	総コレステロール 240mg/dl 以上の人の割合	(40～79歳女性)	26.1%	23.0%	
	LDLコレステロール 160mg/dl 以上の人の割合	(40～79歳男性)	9.7%	7.0%	
	LDLコレステロール 160mg/dl 以上の人の割合	(40～79歳女性)	18.8%	15.0%	
	健康相談の年間利用者数	(65歳以上)	延べ749 人	延べ850 人	保健事業報告
糖尿病の 予防	ヘモグロビンA1cの保健指導値※の割合	(40～69歳の男性)	42.6%	35.0%	住民健診結果
	ヘモグロビンA1cの保健指導値※の割合	(40～69歳の女性)	41.2%	35.0%	
	生活習慣病の治療者でコントロール不良の割合		49.0%	35.0%	国保連システム

	数値目標		計画策定 値(H26)	目標値 (H37)	評価方法
COPD	COPDを知っている者の割合		25% (健康日本 21)	50.0%	健康づくりアン ケート
の 健 康 こ こ ろ	自殺による標準化死亡比		106	減少	人口動態統計
	ゲートキーパー養成研修受講者数 延べ数		延べ363 人(5年 間)	延べ700 人	保健事業報告
次 世 代 の 健 康	肥満傾向にある子どもの割合	小学生 (肥満度20%)	6.0%	5.0%以下	学校保健
	肥満傾向にある子どもの割合	中学生	8.7%	5.0%以下	
	【再掲】朝ごはんを毎日食べる割合	小学生	93.3%	増やす	
	運動習慣がある子どもの割合 (スポーツ少年団の加入率)		23.1%	30.0%	生涯学習課
	低出生体重児の割合		5.7%	減らす	保健事業報告
	積極的に育児をしている父親の割合 「よくやっていると回答者」		50.3%	80.0%	3歳児健診アン ケート
高 齢 者 の 健 康	健康だと感じている人の割合		69.0%	増やす	総合計画
	からだを意識して動かす人の割合	(65歳以上)	男62.4 女53.2	男女とも 70	健康づくり アンケート
	健康相談の利用者	(65歳以上)	490人 (年 間)	増やす (年間)	保健事業報告
地 域 社 会 と 健 康	趣味のグループ活動やイベント等 に参加している割合の人		62.6%	70%以上	健康づくりアン ケート
	「自分と地域の人たちのつながり について強い方だと思う」人の割合		—	50%以上	総合計画
	「なるべく外出している」人の割合		—	75%以上	健康づくりアン ケート
	「この地域で今後も子育てをして いきたい」人の割合		58.9%	60%以上	乳幼児健診アン ケート

	数値目標		計画策定値 (H26)	目標値(H37)	評価方法	
食生活・栄養	適正体重を維持している者の割合	(20～69歳の男性)	66.7%	80.0%	住民健診結果	
		(20～69歳の女性)	72.2%	80.0%		
	薄味をこころがけている者の割合		—	70.0%	健康づくりアンケート	
	主食・主菜・副菜がそろった食事をしている者の割合	(20～64歳)	朝食	28.6%		朝食 40.0%
			昼食	31.8%		昼食 40.0%
			夕食	71.4%		夕食 80.0%
		(65歳以上)	朝食	59.4%		朝食 70.0%
昼食			48.6%	昼食 60.0%		
夕食			75.6%	夕食 85.0%		
動 身体活動・運	意識して身体を動かしている人	20～64歳の男性	32.8%	70.0%		
		20～64歳の女性	23.1%	70.0%		
		65歳以上の男性	62.4%	70.0%		
		65歳以上の女性	53.2%	70.0%		
休養・睡眠	ストレスをためない方法を知っている人の割合		52.8%	80.0%		
	休養（睡眠）が充分とれていない人の割合		21.3%	21%以下		
飲酒	自分にとってのアルコールの適量を知っている人の割合	男性	87.7%	90%		
		女性	77.4%	90%		
	妊娠中に飲酒している人の割合		1.0%	0%		
喫煙	喫煙率 男性（住民健診）		17.2%	12.0%	住民健診結果	
	喫煙率 女性（住民健診）		3.0%	2.0%		
	喫煙率 妊婦（乳児健診時質問）		5.2%	0.0%	乳幼児健診アンケート	
	喫煙率 子育て世代（3歳児健診時）	男性	未調査	30.0%	3歳児健診アンケート	
		女性	未調査	6.0%		
歯・口腔	3歳児におけるむし歯のない幼児の割合		80.0%	85.0%	3歳児健診	
	12歳児における平均むし歯数		1.58本	1本未満	学校保健	
	歯の現存 平均本数		未調査	28本	歯科検診	
	歯科検診を受けている人の割合（1回/年）		未調査	50.0%	健康づくりアンケート	
	何でもよく噛んで食べている人の割合		未調査	70.0%		

第4章 熊野町食育推進計画

第二次 笑顔はな咲く 食育プラン

第二次 笑顔はな咲く食育プラン

1 計画策定の主旨

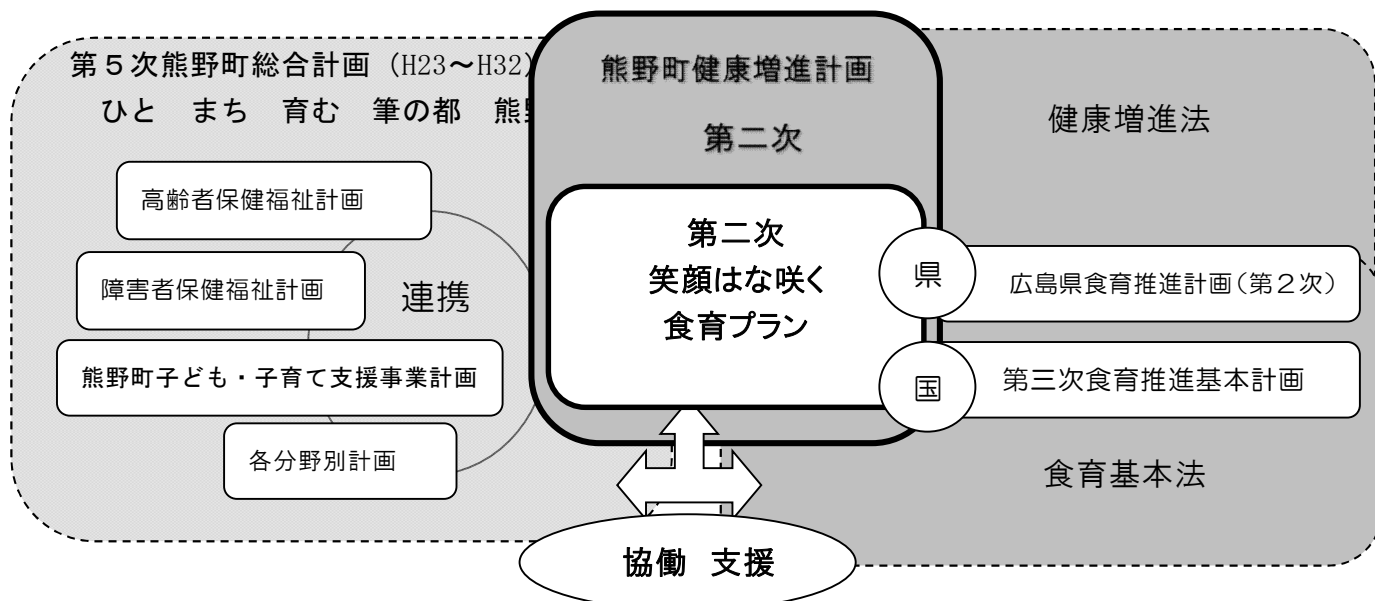
食育とは生きるうえでの基本であり、知育・徳育及び体育の基礎となるものです。国は食育を推進するために、食育基本法、それに基づいて食育推進基本計画（第一次・第二次・第三次）を策定しました。第二次食育推進基本計画では『「周知」から「実践」へ』をコンセプトに、①生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進 ②生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進 ③家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進の3点を重点課題としてかかげ、平成28年4月から第三次がスタートしています。

また、広島県においても、広島県食育推進計画(第2次)を策定し『塩分7g 野菜350g みんなで囲む週5日』をテーマとして、①1日の食塩摂取量の減少 ②1日の野菜摂取量の増加 ③朝食または夕食を家族と一緒に食べる『共食』の割合の増加を重点目標にしています。

熊野町でも、これまで食育の推進を目指して事業を展開してきましたが、町民それぞれが様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人をそだてることを目指して平成25年度「笑顔はな咲く食育プラン」を策定しました。今回、第二次計画を策定するにあたり、さらなる実践にむけて、「3つのところと3つのちから」を基本方針として取り組みを進めていきます。

2 計画の位置づけ

- (1) 熊野町の食育推進に関する計画として位置づけられます。
- (2) 熊野町健康増進計画等、他の関連計画との整合性を図りながら進めていきます。
- (3) 町民の食に関する健康づくりを、町民や関係機関、団体、事業所などと行政が一体となって推進するための行動計画です。
- (4) 町民や関係機関、団体、事業所それぞれの役割を担いながら、主体的に食に関する健康づくりに取り組むための行動指針を盛り込んでいます。



3 計画の期間

この計画は、平成 28 年度（2016 年度）を初年度とし、平成 32 年度（2020 年度）を目標年度とする 5 年間を計画期間とします。

4 熊野町食育推進計画第一次計画から第二次計画までの状況

（平成 25 年度）

平成 25 年 5 月 22 日 第 1 回 熊野町食育連絡会開催 14 団体 15 人参加
テーマ【野菜たっぷり 350 を今年度の取り組みテーマにしよう】

町全体で今年度のテーマについて協議した。町内の保育園・幼稚園・小学校・中学校・介護老人保健施設、行政等の食育関係者みんなで「つながる」を目的とし、各々が食育の取り組みについて情報共有した。

平成 25 年 12 月 25 日 第 2 回 熊野町食育連絡会開催 11 団体 11 人参加
今年度のテーマ【野菜たっぷり 350】の取り組みについて関係機関で報告
次年度にむけての取り組みテーマについて協議した。

（平成 26 年度）

平成 26 年 5 月 26 日 第 1 回 熊野町食育連絡会開催 15 施設 15 人参加
テーマ「野菜たっぷり 350 ～毎食野菜を食べよう～」 「ちゃんと噛んでる？」
幼稚園・保育園・乳幼児：「モグモグモグでげんきなからだ」

小学校・中学校等：「ちゃんとかんでる？」（むし歯予防・歯並び・集中力アップ）
成人・高齢者：「ちゃんとかんでる？」（生活習慣・肥満予防、認知症予防等）

平成 26 年 12 月 3 日 第 2 回 熊野町食育連絡会開催 15 施設 15 人参加
テーマ講演会「かむ 食育」

町内の歯科医による、噛むことの重要性、歯周疾患との関連、味覚の発達について講義を受けた。

（平成 27 年度）

平成 27 年 6 月 1 日 第 1 回 熊野町食育連絡会開催

テーマ「減塩」～健康増進計画の最終評価について～ 15 施設 15 人参加

食育計画の 4 本柱である「野菜たっぷり、噛む、減塩、共食」の内、減塩に着目した。「減塩」に関する現在の取り組み状況や今後の課題・広めるためのキーワードなどを協議した。

平成 27 年 12 月 11 日 第 2 回 熊野町食育連絡会開催 15 施設 15 人参加
講演会「共食について」

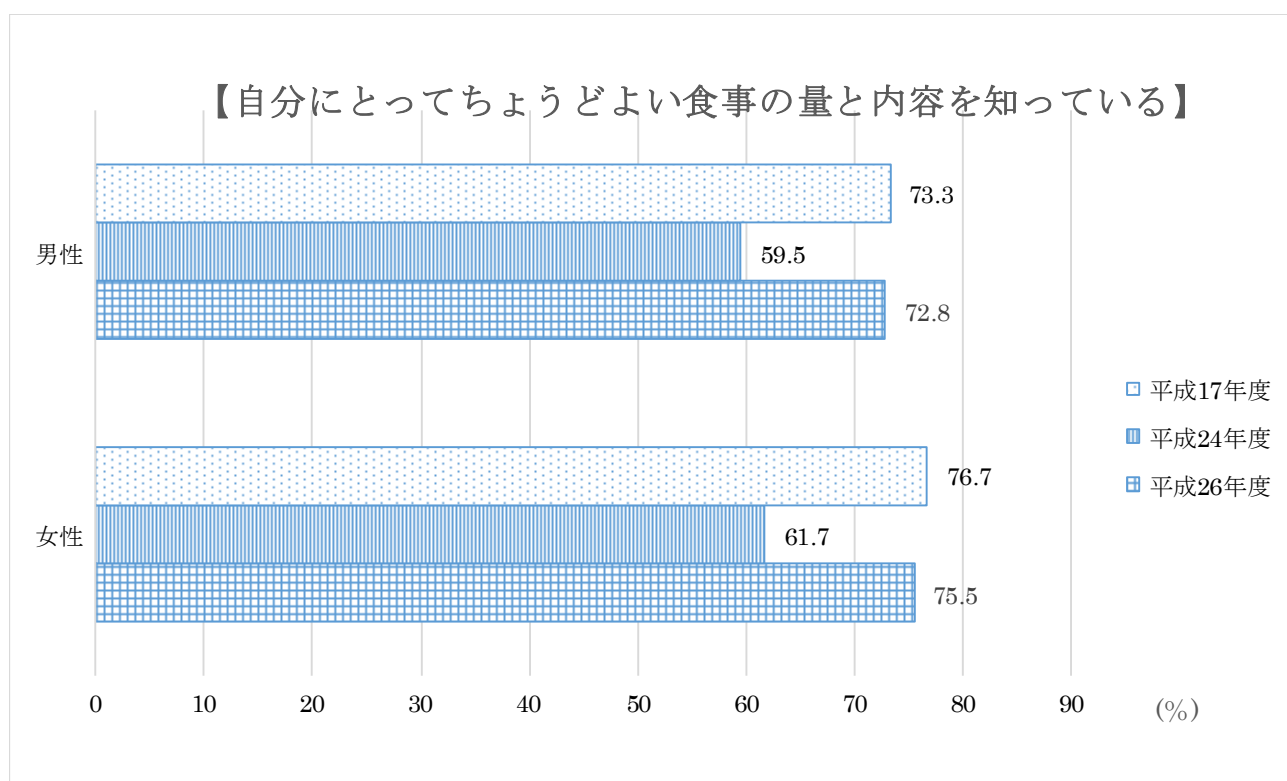
外部講師による、食の原点に戻る意味も込めて「共食について」の講義を受けた。
子どもから高齢者まで一貫して食育に取り組むことの重要性を確認した。

5 熊野町の食生活の現状と課題

健康くまの21のこれまでの成果と今後の課題を振り返るために、健康づくりアンケート（住民健診受診者を対象に実施）を基に平成17年度（計画策定時）、平成24年度（中間評価時）、平成26年度（最終評価時及び二次計画策定時）を比較しました。平成24年（中間評価時）は若い世代をターゲットとして、1歳6か月児健診、3歳児健診、母子事業（母親学級・離乳食教室・ブックスタート）、親子クッキング、保育園講師依頼など、母親と子どもの参加事業に多く依頼をしたため、女性からの回答が平成17年度、平成26年度と比較してかなりの割合を占めています。

●自分にとってちょうどよい食事の内容と量を知っている人の割合について

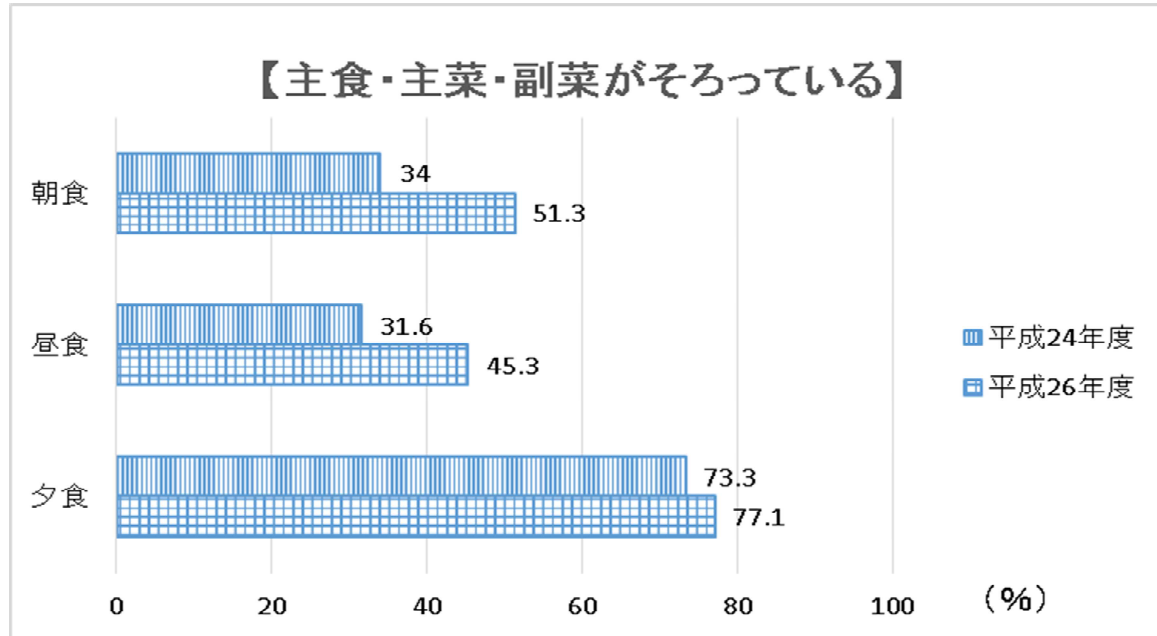
平成17年度には男性73.3%、女性76.7%であったものが、笑顔はな咲く食育プラン作成時（平成24年度）は男性59.5%、女性61.7%に下がっていました。その後、一次計画を推進した結果（平成26年度）は男性72.8%、女性75.5%に上昇しています。



資料 健康づくりアンケート

●主食主菜副菜がそろっている食事をする人の割合について

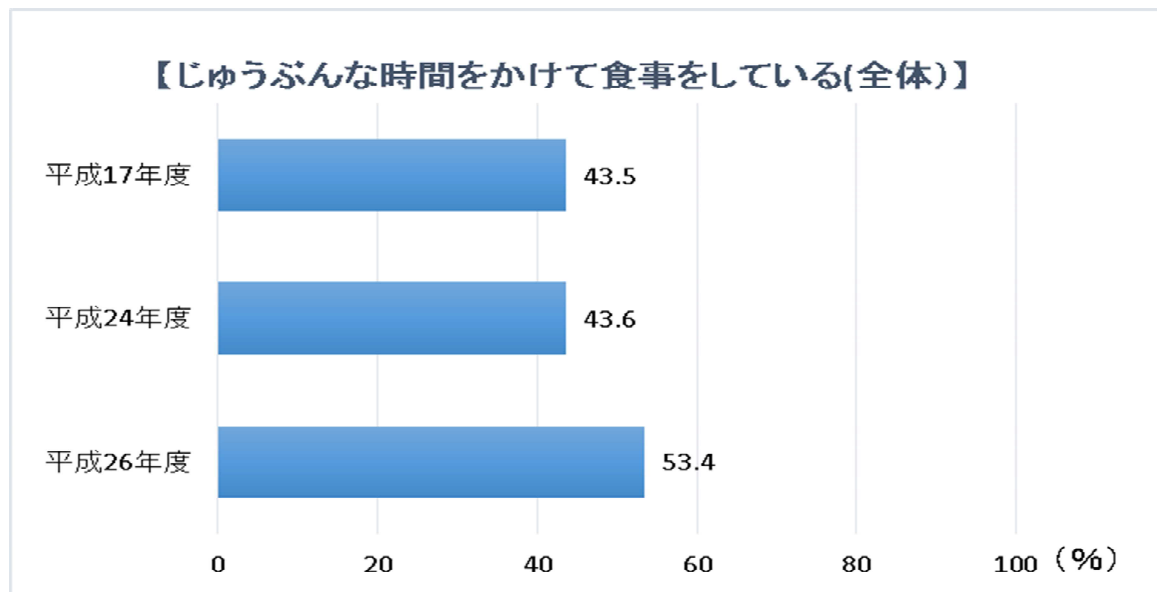
笑顔はな咲く食育プラン作成時(平成24年度)は朝食34.0%、昼食31.6%、夕食73.3%でしたが、一次計画を推進した結果(平成26年度)は朝食51.3%、昼食45.3%、夕食77.1%に上昇しました。特に朝食と昼食の伸びは著しく(朝食1.5倍、昼食1.4倍)。70%を超えていた夕食も3.8ポイント増えています。



資料 健康づくりアンケート

●じゅうぶんな時間をかけて食事をしている人の割合について

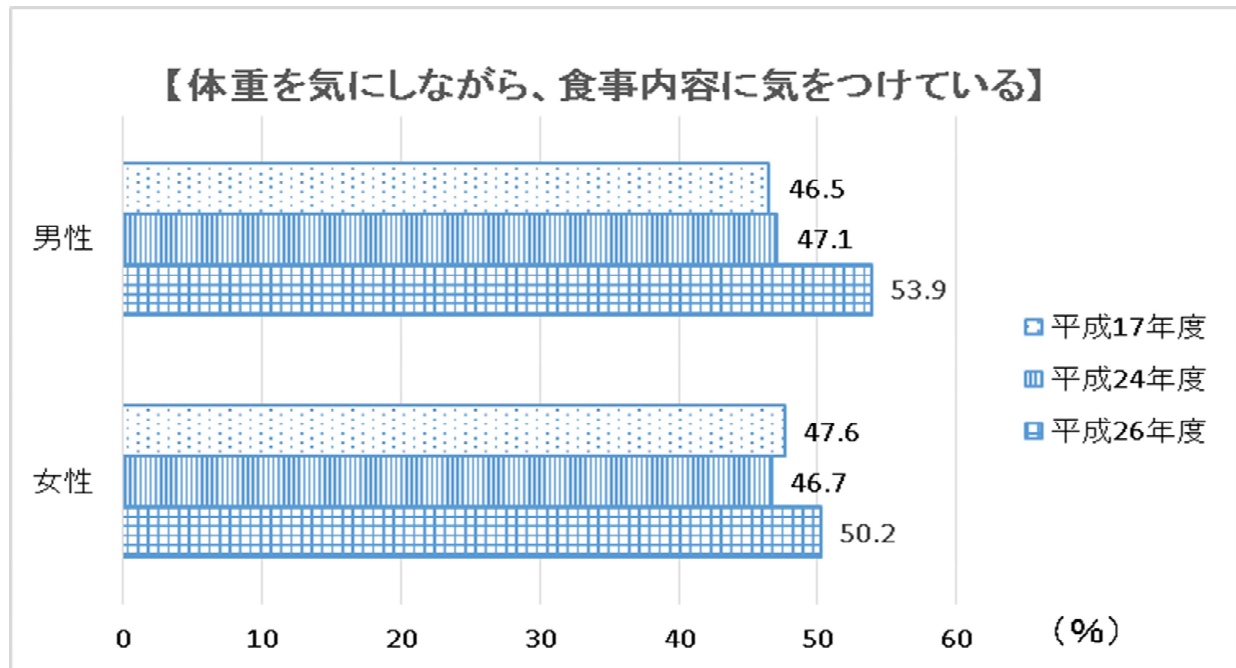
平成17年度43.5%、平成24年度43.6%でしたが、平成26年度には9.8ポイント増の53.4%に上昇しました。



資料 健康づくりアンケート

●体重を気にしながら、食事内容に気をつけている人の割合について

平成17年度と24年度の男女ともに47%前後の推移でした、笑顔はな咲く食育プラン一次計画推進後の平成26年度には、男性53.9%、女性50.2%に上昇しました。



資料 健康づくりアンケート

●今後の課題

食育活動を推進することで、関係施設等との連携を深め、共通テーマ「野菜たっぷり、噛む、減塩、共食」に対する取り組みを行ってきました。今後は町内（住民）に食育活動を広めて、熊野町全体としてそれぞれのテーマに取り組むことが大切です。子どもから高齢者までが共通認識を持ち、熊野町全体の健康レベルを高めていきます。

6 熊野町における食育推進の基本的な方針



1) 基本理念

生涯にわたって世代を超え、地域とつながり、健全な食生活を送ることで、いきいきと笑顔で過ごすことのできるまちを目指す

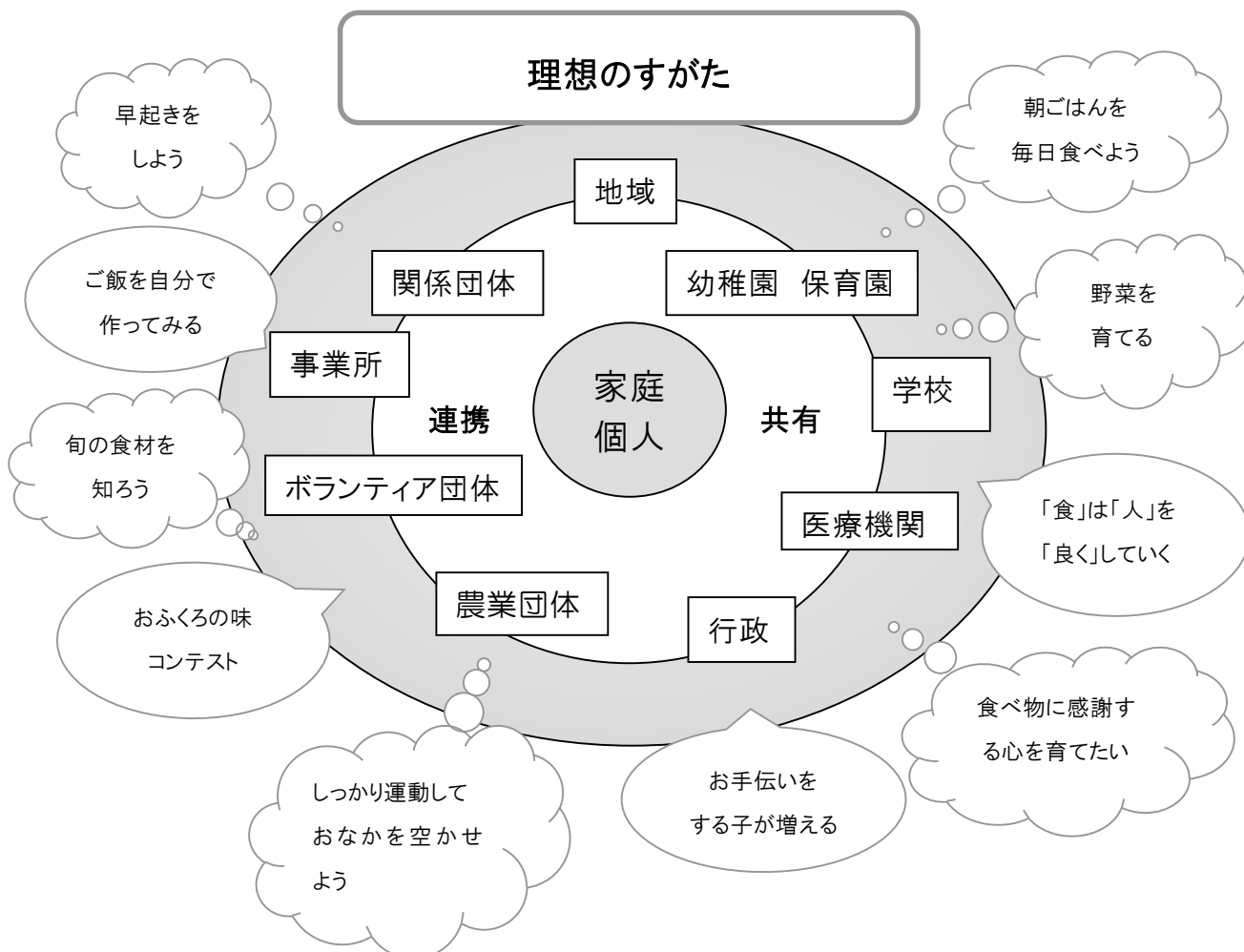
2) 理想のすがた

食生活の自己管理ができる人を増やし、町民がバランスのよい食事(内容と量)を心がけ、健やかな心とからだを育むことができる

地域の伝統的な料理を次世代に伝え、楽しく世代間交流を深めていく

3) 連携 共有

みんなの考える理想の姿 (食育連絡会から出たキーワード)



4) 方針

「3つのところ」を基本に「3つのちから」を育てよう

1. 食を通して豊かな心を育む
2. 食を通して健やかなからだを育む

「食育」を持続的に実践するためには、毎日の食生活を通じて、楽しく、おいしく、元気になるような取り組みを行う必要があります。

このためには、「楽しむ」、「大切に」、「感動する」豊かな『ところ』を各世代が育むことが大切です。その豊かな『ところ』を土台として農業や調理などの様々な体験を通じて「食」に関する知識や技術を「知る」とともに、その中から自分に合った食事を「選び」、みんなで「作る」『ちから』を身につけていく必要があります。

熊野町では、この基本的な「3つのところと3つのちから」を掲げ取り組んでいきます。



5) 取り組み活動

3つのところ **楽しむ ところ** **大切にする ところ** **感動する ところ**

自分たちが できること

- 野菜の栽培、収穫
- 季節感のある食事
- 食卓を囲む家族の団らん
- 食事の正しいマナー
- 地産地消
- 調理や保存を工夫し、無駄や廃棄を少なくする

地域や団体が できること

- 野菜の栽培、収穫体験
- 郷土料理実習、三世代交流会による食文化の継承
- 野菜作りや行事食を通して、豊かな心を育む

行政が できること

- かむ回数の増えるメニューを紹介
- 仲間と食事を楽しむ機会をつくる
- 時間をかけずにバランスのよい食事を整えるコツを紹介する

3つのちから **知る ちから** **選ぶ ちから** **作る ちから**

自分たちが できること

- 意識して食べ物のお話をする
- いっしょに料理を作る

地域や団体が できること

- 野菜作りの勉強会
- 特産品をより多く商品化する
- 郷土料理作り
- 給食便り、食育新聞
- 料理コンテスト
- B級グルメ開発

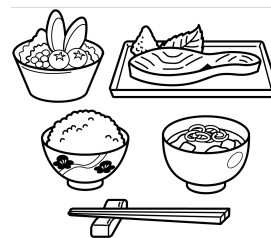
行政が できること

- 男性料理教室(男の気まぐれ料理)の支援
- 食育サポーターの充実
- 食育連絡会に自治会やJAなど地元の団体へ参加を呼びかける
- 特産品を広める
- 3食バランスのよい食事をとることの利点を伝える
- 「主食：主菜：副菜＝3：1：2」のメニューを紹介
- 調理実習を実施し、バランスのよい食事を体験してもらう
- 減塩メニューを考案する(住民・関係機関との連携)
- 調理実習を活用し、減塩料理を体験してもらう
- 健康相談での尿中塩分量検査をPRする

7 食育推進の目標

熊野町の食育推進の基本的な方針を受けて、食育を町民全体で推進していくために、共通の具体的な目標を次の6つに定め、その達成を目指していきます。

- 1) 家族や仲間と楽しく食事をしよう
- 2) バランスの良い食事をしよう
- 3) 適塩をこころがけていこう
- 4) 適正体重を維持しよう
- 5) 朝ごはんを毎日食べよう
- 6) 食育活動を広く町全体に知らせよう



目標達成状況

数値目標	H24年度 現状値	H26年度 現状値	H32年度 新目標値
週4日以上、家族そろって夕食をとっている	—	70%	※新目標を設定
週4日以上、家族や仲間と一緒に食事をとっている	—	—	80%
自分にとってちょうどよい食事の内容や量を知っている	男性 13.6% 女性 38.5%	65%	※新目標を設定
朝食をバランスよく食べる ※主食(飯・麺等)・主菜(肉・魚等)・副菜(野菜・汁等)	—	51.3%	60%
昼食をバランスよく食べる ※	—	45.3%	55%
夕食をバランスよく食べる ※	73.3%	77.1%	80%以上
20歳～69歳代のBMI18.5～24.9までの人の割合	—	—	増やす
1日の食塩摂取目標量値(8g未満)を知っている人の割合	—	—	増やす
健康相談等で、尿中塩分量を調べて適塩を意識する人の割合	—	—	増やす
児童・生徒の肥満傾向の割合を減らす (肥満度20%以上)	小学生 7.3% 中学生 8.9%	小学生 6.0% 中学生 6.9%	5%以下
児童・生徒のやせ傾向の割合を減らす (肥満度-20%以下)	—	小学生 1.0% 中学生 2.2%	1%未満
朝ごはんを毎日食べる	未就学 89.5% 小学生 93.0%	小学生 93.3% (25年度)	増やす
食育サポーターの人数を増やす	—	2名	5名以上
食育の協力団体を増やす (健康生活応援店、企業、スーパー、自主グループ等)	—	—	増やす

8 食育の具体的取組活動

1) 保健事業の取組

取組み	対象	新規	3つの ちから	3つの こころ
「食育ネットワーク」の構築 更なる食育の実践を目指して、食育関係者（保育園、幼稚園、教育関係者、高齢者施設、事業所、医療機関、健康生活応援店、ボランティア団体、行政機関、農業団体等）が協働・連携していくために食育連絡会を開催し、地域が一体となって食育の推進を展開することを目指す。	住民		●	●
「くまの食育グループ」の育成 町民一人ひとりが主体となって、生涯にわたって健全な食生活を送ることができるよう、食育を推進する自主活動グループを増やし、その活動の支援を行う。	住民	●	●	●
「男の気まぐれ料理」 男性が集まり、自分たちで決めたメニューを調理するグループ。健康まつり、健康教室にも参加している。	住民	●	●	●
「食育サポーター」 食・健康に関心のある方が、食育推進のために、健康教室、研修会への参加、健康まつり等で活動している。	住民	●	●	●
「食育」の情報発信 町が目指す食育を、広く町民や家庭に周知し、具体的に取り組めるきっかけを作るため、広報誌やホームページへ情報を掲載し、各食育関係団体を通じて情報を発信する。	住民		●	●
「食育の日」「食育月間」 食育月間(6月)、食育の日(毎月19日)にあわせてポスターの掲示、食育クッキング教室や、地域への健康出前講座、介護予防教室等で食育の取組みを行う。	住民		●	●
「食育関係者の資質向上」 食育連絡会で研修や勉強会等を行い、資質の向上に努める。保健師・栄養士の資質向上のため、積極的に研修会等に参加する。			●	●
健康まつり 食育講演会や栄養相談等の実施。	住民		●	●
妊婦教室（母親学級・両親学級） マタニティストレッチ・歯科検診・妊娠中から産後の食事。	妊婦		●	●
こんにちはあかちゃん訪問 産後の食事、授乳の支援。	乳児 保護者		●	●

取り組み	対象	新規	3つの ちから	3つの こころ
乳幼児健診 授乳・離乳の支援、幼児食相談。	乳児 保護者		●	●
離乳食教室 授乳・離乳の支援。			●	●
モグモグ歯っぴー教室 歯科相談、幼児食相談。	乳幼児 保護者		●	●
親子クッキング 幼児期からの調理体験、幼児食相談。			●	●
のびのび親子教室(平成27年度) 幼児期(未就園)親子で体験する生活習慣病予防教室。		●	●	●
育児相談(すくすくクラブ) 離乳食や幼児食の相談。			●	●
多胎児教室(マスカットキッズ) クッキングを通じた多胎児親子の交流活動。			●	●
地域小児リハビリテーション事業(スマイルキッズ。) クッキングを通じた交流活動。	住民		●	●
健康相談	住民		●	
一般健康教室・くまの健康教室	成人 高齢者		●	
家庭訪問			●	
地域活動支援			●	●
健康出前講座(くまの健康まめまめサポート隊)			●	
介護予防事業			●	●
講師派遣事業(ミニデイ)	高齢者		●	●

2) 計画の推進にあたって

ネットワークの構築

食育については、これまで多くの関係団体等が、取り組んできているところですが、更なる食育の実践を目指して、食育関係者(保育園、幼稚園、教育関係者、高齢者施設、事業所、医療機関、健康生活応援店、ボランティア団体、行政機関、農業団体等)が協働・連携していきます。そのために食育連絡会を開催し、地域が一体となって食育の推進を展開していきます。

9 食育に関する資料編

1) 食育連絡会

平成 22 年度に食育ワークショップを年 2 回開催したことよりスタートした、熊野町食育連絡会を年 2 回継続実施しています。

町内の保育園・幼稚園・小学校・中学校・介護老人保健施設、行政等の食育関係者が集まり、“健康づくり”をテーマに、熊野町の元気を増やすには何をしたらいいか考え、自分たちにできることを考えています。

平成 25 年度テーマ『野菜たっぷり 350』

取り組み内容】

- ・野菜摂取量の増加を目指し「野菜たっぷり 350g」を推進していくため、各関連施設にポスターの掲示の協力をお願いした。
- ・熊野町立図書館にて食育展示（6月）
- ・食育推進全国大会 IN 広島（6月22, 23日）会場で展示とレシピの自由配布
- ・食育の日（毎月19日前後）に合わせ、熊野町ホームページに『体にやさしいレシピ』配信開始
- ・食育取材開始（10, 11月）訪問・取材を依頼、記事を作成、施設の了承を得て熊野町ホームページに『食育インタビュー』として写真とともに掲載
- ・食育活動展示(12月) 農業祭の会場で、食育の活動記事をパネルにしたものを展示



平成 26 年度テーマ『しっかりかもう』

【取り組み内容】

食育と歯の健康は関連も強く、健康な歯をつくるためには子どものころからの取り組みを行うことが重要であり、食育テーマとして取り組みを行う。

【今取り組んでいること】

- ・はつらつ表彰の取り組み
- ・介護予防での「咀嚼ガム」の取り組み
- ・学校朝会で啓発
- ・月間の食育目標にしている
- ・校内放送「給食だより」
- ・噛むことの効能を伝える
- ・義歯の調整
- ・野菜を大きく切る
- ・「噛む」を意識したメニュー
- ・30 回よく噛んでと伝える
- ・いりこ給食（月 1 回）
- ・おやつを噛むものにする
- ・やわらかい物でも噛むを意識する
- ・口腔ケア 口腔衛生の指導 食後の歯磨き

【これから実践すること】

- ・乳児健診食生活アンケートの中に、「よく噛んで食べていますか」が入っている個別相談で支援する
- ・食材の切り方⇒母子保健事業で紹介PR
- ・レシピ集・HPで「しっかりかむ」メニュー
- ・生活習慣病予防や介護予防でも伝える
- ・食育出前講座で噛むことを伝える
- ・基本は離乳食
- ・食育新聞
- ・明治～平成、古代との噛むことの比較（データ・媒体がある）
- ・個々にあわせたひと口量やスピードを検討する
- ・口腔ケア・義歯の調整を継続して実施
- ・給食のかみかみメニューを月 1 回頻度
- ・判定ガムを使う
- ・給食委員会で噛むことのクイズを作る
- ・よく噛むことと血糖値上昇との関係
- ・牛乳も噛んでのもう
- ・保護者に対してのアプローチ
- ・かたいものを家でもメニューに入れてもらう
- ・カムカムメニューの応募を保護者から募る
- ・よく噛む方法を各世代に合わせる

【キーワード】 歯

・「くまのっ子の歯がいいぜ」

く	・ 工夫次第で上手に減塩
ま	・ 満腹感で肥満予防
の	・ のみこみも大切だよね
っ 子	・ 子どものころからしっかり噛もうね

- ・ 奥歯でかもう
- ・ 「週末は」食事はゆっくりよく噛んで食べよう！野菜をプラスしてよく噛もう！
- ・ 働き盛りには「ジュースより果物」、「噛む力は生きる力」
- ・ ちゃんと噛んでる？⇒噛むと脳の血流アップ、集中力がアップする
- ・ よく噛んで食べると大きくなれるよ、と伝える（保育園）
- ・ カミカミで元気カムカム
- ・ ひみこのはがいいぜ
- ・ モグモグモグで元気な体
- ・ 食べることは生きること
- ・ 一生口から食べよう

かみかみポスター



(乳幼児)



(小中高生)



(一般向け)

平成 27 年度テーマ『減塩』

【取り組み内容】

- ・離乳期からほとんど味付けをしない
- ・基本的に薄味にしている
- ・参観日に食育授業
- ・1日の塩分8g前後で調整している
- ・いりこや昆布でだしをとっている

【これから実践すること】

- ・塩分濃度、塩分量をはかって見える化する
- ・家庭への働きかけ
- ・お便り
- ・懇談会でうす味のポイント、お菓子の小分けのすすめ
- ・市販品に入っている塩分量
- ・自分の塩分摂取量を知ろう
- ・表示を見てもらう、視覚に訴える
- ・ベジブロス（野菜からとっただし）を活用する
- ・減塩商品を使用し、無理なく減塩に取り組む

【キーワード】

- ・まずは大人が改めよう！
- ・外食はやめよう！
- ・しょうゆはかけない！
- ・食卓にしょうゆをなくそう！
- ・小さいころからうす味に慣れさせよう！
- ・知ってる？自分のとってる塩分量
- ・塩はかくれ名人
- ・見えないところに塩いっぱい
- ・何に入っているかな？
- ・ちょっと待て、本来の味を味わおう
- ・のみ干さないで、ごちそうさま
- ・残していいよ、ごちそうさま(汁物)
- ・素材の味を楽しもう！
- ・自然の味を楽しもう！
- ・とれたての味
- ・自分で作ってみよう
- ・元気になる減塩食
- ・だし

2) 熊野町食育推進組織育成事業（食育自主グループの育成）

町民一人ひとりが主体となって、生涯にわたって健全な食生活を送ることができるよう、食育を推進する自主活動グループを増やし、その活動の支援を行います。

平成 27 年度に、自主グループ「男のきまぐれ料理」と食育推進ボランティアグループ「食育サポーター」が活動を開始しました。

今後も継続して組織育成を推進していきます。また、新たなグループの組織育成も支援していきます。

◆食育グループ

○【男のきまぐれ料理】グループ

健康教室のテーマの一つを「男性料理教室」として実施。参加者がその後自主グループとして活動を開始。男性の「食の自立」と「地域活動」への参加を促しています。

○【食育サポーター】グループ

町広報で食育サポーターを公募して応募された人でグループ活動を開始。健康課の事業に協力して、住民目線での食育推進を図っています。

◆活動内容

【男のきまぐれ料理】グループ

平成 27 年	5 月	町立図書館・食育月間のグループ展示物作成 今後の活動・次回メニュー決め
	6 月	グループ名『男の気まぐれ料理』に決定 調理①：ハンバーグカレー・レタスサラダ
	9 月	調理②：ちらし寿司・肉じゃが・満月豆腐汁
	11 月	『健診結果説明会&講演会』参加と試食配布のサポート ランチミーティングで多職種交流会
	12 月	調理③：サンドイッチ・ポトフ・ポテトサラダ
平成 28 年	2 月	健康まつりのグループ展示物作成
		『健康まつり』試食準備・配布、グループPR
	3 月	調理④：黒豆ごはん・ふわふわエビカツ・野菜スープ

※活動人数は当初 6 名からスタート。

28 年 3 月現在、10 名が活動中。今後さらに増える見込み。

【食育サポーター】グループ

平成 27 年	6 月	町広報で募集・女性 2 名が申込み
	7 月	『のびのび親子教室①』 ☆遊ぶことは学ぶこと～楽しい親子遊び～ 調理実演：いりこチップス・みそ汁
	8 月	『子ども料理チャレンジ隊・ピザ作り』夏休み町公民館「夏が来た」企画 調理サポート：野菜たっぷりピザ・コンソメスープ・フルーツポンチ
	11 月	『のびのび親子教室②』 ☆おやつは第 4 の食事♪～おやつで強い骨づくり 調理実演：豆腐だんご 『健診結果説明会&講演会』 調理実演：焼うどん・白菜のきのこ浸し ランチミーティングで多職種交流会
平成 28 年	2 月	健康まつりのグループ展示物作成 『健康まつり』 食育ブース：おにぎらず準備・受付・おにぎらずカットコーナー担当
	3 月	『のびのび親子教室③』 ☆入園に向けて～簡単お弁当作りのコツ！ 調理実演：簡単なお弁当のおかず 1～2 品

※ 各事業のデモンストレーションなどのサポートや食育交流会・講演会に参加して、食育に対する関心を深めています。

※ 活動人数は当初 2 名から現在まで。今後も増やすことを目標に募集を続ける。

取り組み目標の達成に向かって

食育連絡会 食育ワークショップ

【幼稚園・保育所での取り組み】

給食のお当番活動
クッキング教室
野菜の栽培・収穫・調理(旬の食材)
給食メニューや食材の紹介
行事食・郷土料理(八寸)
食育だより
栄養摂取調査
食育講座(安芸地区地域活動栄養士会)

【高齢者福祉施設での取り組み】

四季の行事食
他の施設との交流会
手作りランチ・おやつ
バイキング食
食中毒予防勉強会
在宅者家族の食事相談
ホーム喫茶の実施
野菜の栽培
旬の食材を取り入れる

【小・中学校での取り組み】

食育朝会(職員による劇・栄養士による指導)
給食だより・給食指導
家庭科での調理実習
生活調べ等のアンケートの実施
家族への啓発
お弁当を作る日(予定)

【家庭での取り組み】

食事作りを家族で協力して行う

【子育て支援センターでの取り組み】

子育てサークル「クッキングママ」の支援

【地域での取り組み】

特定保健指導から生まれた自主グループによる調理実習
健康生活応援店の普及

【健康課での取り組み】

・離乳食教室
モグモグ歯っぴー教室(歯磨き、離乳食、幼児食)
すくすくクラブ(離乳食、幼児食)
1歳6ヶ月児・3歳児健診(栄養相談)
スマイルキッズ。(小児リハビリテーション)
母親教室(妊婦教室)
健康相談
一般健康教室

まめまめ健康出前講座
リフレッシュ教室(動機付け支援)
くまの健康教室(積極的支援)
リハビリ教室(機能訓練事業)
元気もりもり教室(介護予防事業)
シルバーリハビリ教室(介護予防事業)
体操リーダーの養成(介護予防事業)
自主グループの支援

資料編

1 健康づくりワークショップの概要

熊野町の健康づくりの現状等を地域に暮らす人々が共有し、住民の思い・意見・提案・夢など話し合いを行った。その内容を健康くまの21(二次計画)に盛り込み、行動計画として生かすために開催した。

第1回健康づくり会議(ワークショップ) 8月10日 参加者10人

テーマ『健康づくりワークショップのはじまりはじまり～楽しく参画しよう～』

- ◆熊野の魅力を語ろう
- ◆健康日本21とは?
- ◆熊野町の健康づくり(アンケート結果について)

プチ健康コーナー

「栄養：適塩の味噌汁」～適塩の味噌汁を試飲しよう。～

第2回健康づくり会議(ワークショップ) 9月7日 参加者13人

テーマ『話そう 健康な暮らしのこと♪前編』

- ◆健康づくり取組みアイデアを出そう【その1】
 - ・まち全体、地域、個人でできること
 - ・食生活や運動のことプチ健康コーナー

プチ健康コーナー

「運動：ノルディックウォーキング」～話題のノルディックウォーキングを体験。～

第3回健康づくり会議(ワークショップ) 10月5日 参加者10人

テーマ『話そう 健康な暮らしのこと♪前編』

- ◆健康づくり取組みアイデアを出そう【その2】
 - ・こころの健康や睡眠のこと
 - ・次世代の健康プチ健康コーナー

プチ健康コーナー

「睡眠：睡眠チェック」・「子ども：母子保健事業の紹介」

第4回健康づくり会議(ワークショップ) 1月18日 参加者5人

テーマ『ワークショップのその後』

- ◆健康づくり計画の方向性の確認
 - ・健康増進計画の概念図をもとに方向性の確認
 - ・健康づくりの全体像から意見交換
 - ・計画の名づけ親になろうプチ健康コーナー
- これまでの振り返り、まとめの時間、今後について

健康くまの21(二次)計画に意見やアイデア等を盛り込む

【プログラム】

第1回 健康づくりワークショップ タイムテーブル（平成27年8月10日）

（目標）①参加者全員が、健康づくり会議に対して前向きに取り組む意欲を持つ

（目的）①参加者が健康づくり会議の目的、意義を理解する

②参加者が互いに知り合い、円滑なコミュニケーションを図るための基盤を築く

（テーマ）『健康づくりワークショップのはじまりはじまり・・・楽しく参画しよう』

時間	流れ	項目	展開	ねらい
9:45	受付			
10:00	開始 講義	あいさつ 健康くまの21について グループワークでの約束 アイスブレイク	本日の会議の位置付けを説明 健康増進計画について説明 テーマ 愛・お金・健康 どれが私の最優先？！ 説明後、用紙へ記入 その後各テーブルごとに自己紹介し、理由を話す。	健康づくり計画の必要性等を参加者で共通認識をおこなう。 アイスブレイクを行う 個別記入により、他者との価値観の違いを認識する機会とする。 今の熊野町らしさを表現するキーワード抽出。
10:25	話合い	熊野の魅力を語る	まず思いつく熊野の魅力を個人記入する。その後話し合いその後、10年前の健康づくり会議で話をした「熊野らしさ」を掲示。その後、再度グループワーク。	
11:00	意見交換	ワールド カフェ	各テーブルをまわり、多様な意見を聞く。各1名はテーブルに残り説明をする。	
11:15	健康教室	プチ健康コーナー	適塩のお味噌汁の試食 自分自身が取り組んでいる食事のこと	
11:30	講義	健康づくりアンケートについて	前年度実施したアンケートの結果を説明する。	適塩があることを知る。自分自身の生活を振り返る。
11:45	講義	「こんな生活が健康だな」	自分が考えるこんな生活が健康だなと思える姿・一場面を考える。 発表はせずに・・・イメージしてもらい次回までのワークとする。	健康に関する課題や良いところを共有する。
11:50	まとめ	今日の振り返り	一人一言ずつ、今日の感想を話をしてもらう。今日の流れを振り返る。	大目標・中目標の基本ワードとなる。 ワークの確認

ワールド・カフェの様子(第1回ワークショップ)



プチ健康コーナー だしについて説明中



第2回 健康づくりワークショップ タイムテーブル(平成27年9月7日)

(目標)①参加者全員が、参加者がワークショップの目的、意義を理解し、健康的な生活について考え発言できる。

(テーマ)「話そう♪ 健康な暮らしのこと 前編」

時間	流れ	項目	展開	ねらい
9:45	受付			
10:00	開始 説明	あいさつ 第1回目の振り返り	本日の会議の位置付けを説明 健康増進計画について説明	健康づくり計画の必要性等を参加者で共通認識をおこなう。
10:15	話合い	グループワークでの約束	実際に作業した用紙を見ながら足す箇所がないかを話す。	アイスブレイクも兼ね、参加者同士で
10:45	説明・グループワーク	熊野の魅力を語ろう(振り返り) 「こんな生活が健康だな」前編	自分が考えるこんな生活が健康だなと思える姿・一場面を考える。 各グループでワーク用紙を出しあい話をする。 ①めざす姿を出し、選んだ理由などを確認 ② ○個めざす姿を選ぶ。…話がしやすい姿がよい ③ めざす姿を実現するための条件を話す←個人差あり ④ 条件や活動など思いつくまま話をする。	話をする。 理想の姿から大目標・中目標の基本ワードを抽出していく。
10:45	意見交換	ワールドカフェ	各グループの意見を見てまわる。	
10:55	健康講座	プチ健康コーナー	話題のノルディックウォーキングを体験しよう。	ノルディックウォーキングの効果長所を説明。
11:20	説明 グループワーク	「こんな生活が健康だな」後編	再度、作業の説明を実施。作業の継続	
11:30	グループワーク	リアル健康生活と私 その①「肥満」「高血圧」	テーマを絞り集中的に話す。健康課職員が緊急課題と思うテーマを上げて、グループごと感じるに話し合う。第1回目の資料から肥満と血圧について説明し、その後に話合いをする。	今回はなぜ熊野町は肥満のひが多いのか、参加者が感じている理由を話す。10年前からの変動について。
11:50	まとめ	今日の振り返り	一人一言ずつ、今日の感想を話してもらおう。 今日の流れを振り返る。次回の案内。	

健康的な理想の姿を考え中(第2回ワークショップ)



プチ健康コーナー ノルディックの体験

第3回 健康づくりワークショップ タイムテーブル(平成27年10月5日)

(目標)①参加者全員が、参加者がワークショップの目的、意義を理解し、健康的な生活について考え発言できる。

(テーマ)「話そう♪ 健康な暮らしのこと 後編」

時間	流れ	項目	展開	ねらい
9:45	受付			
10:00	開始 説明	あいさつ 第2回目の振り返り	本日の会議の位置付けを説明 健康増進計画について説明	健康づくり計画の必要性等を参加者で共通認識をおこなう。
10:10	話し合い	グループワークでの約束 「こんな生活が健康だな」後編	実際に作業した用紙を見ながら足す箇所がないかを話す。前回の作業の継続。	この話し合い内容を計画に盛り込む(キーワード)
10:35	発表 意見交換	話し合いの過程を 発表		どのような案ができたかを参加者同士で確認。
10:45	健康講座	プチ健康コーナー	ストレスチェックシートを使用し私のこころの状況を確認。 あかちゃん人形(沐浴人形)を実際に触れ、母親学級の説明・母子健康手帳交付等妊娠期からの子育て支援について説明。一人一言ずつ、今日の感想を話してもらう。	こころの健康や母子保健について参加者同士で情報共有。
10:55	説明 グループ ワーク	リアル健康生活と私 その② 「こころの健康と睡眠」 「次世代の健康」	テーマを絞り集中的に話す。 テーマ2つから1つ選び、それぞれのグループごとに話し合う。	
11:30		健康づくり計画の名づけ親になろう		睡眠障害のこと、スマホ依存、ブルーライト、子どもの体力、視力、柔軟性、外遊び、ネットと子育て、少子化へのアイデア、仕事と育児。
11:45	まとめ	今日の振り返り	2回目ワーク用紙を用いながらグループごとに話をする。 今日の流れを振り返る。今後について話し合う。一人ひとり、このワークショップの感想や思いなどを話してもらう。	名前についてアイデアを練る。

リアル健康課題と私を話し合おう(第3回ワークショップ)



各グループの発表



第4回 健康づくりワークショップ タイムテーブル(平成28年1月18日)

(目標) ①参加者全員が、健康増進計画の方向性について理解できる。

(テーマ) 「ワークショップのその後」

※当初は3回シリーズで開催予定していたが、参加者とさらに意見交換したいという考えに同意が得られ、4回目を開催した。

時間	流れ	項目	展開	ねらい
9:45	受付			
10:00	開始 説明	あいさつ 第3回目の振り返り	本日の会議の位置付けを説明 健康増進計画について説明	前回より時間経過があるので健康づくり計画の必要性等を参加者で再度共通認識する。前回までに話し合った肥満・次世代の健康についての資料を活用。
10:10	説明	健康増進計画の方向性についてその①	熊野町が取り入れる健康づくり計画について、概念図を活用しながら説明及び提案する。	1～3回までのワークショップで出た意見が計画書に盛り込まれている点を確認。またさらに意見を出し合う。
10:35	説明	健康増進計画の方向性についてその②	資料「健康づくりの全体像」を活用し説明・提案。	どのような案ができてきたかを参加者同士で確認。
10:45	グループワーク	『休養』『飲酒』『喫煙』『歯・口腔の健康』より1つを選び課題や事業取り組みを話し合う。	一人一言ずつ、今日の感想を話してもらおう。テーマを絞り集中的に話す。テーマ2つから1つ選び、それぞれのグループごとに話し合う。	
11:05	イベント	健康づくり計画の名づけ親になろう	3回目ワークで抽出した名前から意見を出し合う。候補を出し合う。	
11:30	まとめ	全体の振り返り	今日の流れを振り返る。	
11:55		健康まつりの案内	一人ひとり、これまでのワークショップの感想や思いなどを話してもらおう。	

どのようなサブテーマにするか話し合おう(第4回ワークショップ)



健康テーマ別意見交換



熊野の魅力を語ろう

Aグループ (6人)		Bグループ (5人)		Cグループ (5人)	
自然	<ul style="list-style-type: none"> 雪が降り積もる 家の近所でホテルが見れる 矢野峠を上がってくると涼しい カメがふつうに歩いている 冬は寒い 自然が多い・豊か うぐいすの声がする 野山の自然が美しい カラストンボが見れる 山登りできる 虫に強くなる 	スポーツ	<ul style="list-style-type: none"> 歩いている人が多い スポーツが盛ん 陸上が盛ん 町民運動会がある ゲームして外遊びが少ない 	自然が多い	<ul style="list-style-type: none"> 自然がいっぱい 田んぼや畑がたくさんある 自然豊かな町 大きな災害がない
		文化	<ul style="list-style-type: none"> 図書館が充実している 字のきれいな人が多い 書道が盛ん・書道の文化がある 	生活	<ul style="list-style-type: none"> 住みやすい 街までいなくても生活ができる 防災無線が聞こえにくい
		筆	<ul style="list-style-type: none"> 筆づくりが盛んである 	交通について	<ul style="list-style-type: none"> バスの本数が少ない JRがない 交通の便が悪い 車が無いと不便
		地域つながり	<ul style="list-style-type: none"> 昔の農村の雰囲気が残っている 地区でまとまりがある(夏祭り等) 	人付き合い	<ul style="list-style-type: none"> 小・中学生が挨拶をしてくれる 知らない人でも声をかけてもらえる 三世代仲よし
筆	<ul style="list-style-type: none"> 筆の町 筆の都 筆の里 筆づくりが盛ん 	食べ物	<ul style="list-style-type: none"> 野菜が美味しい 地酒が美味しい 地産地消(売り場2か所で少ない) 	スポーツと健康	<ul style="list-style-type: none"> 健康づくりに熱心に取り組んでいる スポーツが盛ん(駅伝大会・スポ少など)
交通	<ul style="list-style-type: none"> 矢野駅までは便利になった 	人柄	<ul style="list-style-type: none"> 親切 人情 挨拶をよくかわす 小中学生が挨拶がよくできている 	筆産業	<ul style="list-style-type: none"> 筆産業にとっても熱心 筆づくり 筆というイメージでみていた
買い物	<ul style="list-style-type: none"> 近くにスーパーがいろいろある スーパーが多い 	自然	<ul style="list-style-type: none"> 気候が良い 緑が多い 自然が豊か 春は桜、秋はもみじ 季節の移り変わり ホテルが減った(呉地は見られる) 田んぼが減った(休耕地増えた) 	高齢者	<ul style="list-style-type: none"> 高齢者の通所施設が増えた 空き家を利用したらいい 古い考え方をする方が多いと思う(年配の方)
その他	<ul style="list-style-type: none"> 交通の便があまり 郷土料理(八寸など) 自然災害が少ない 住民の健康意識が高い 駅伝大会に町を挙げて取り組む 町民運動会 熱中症注意の町内放送が流れる 	その他	<ul style="list-style-type: none"> 町内放送が良い 町内に親と子がそれぞれ暮らしている 歩道がせまい 		

健康テーマ『肥満が多いのはなぜだろう』

筆づくりという座ってする仕事、車での移動が多い生活など体を動かすことが少なく、運動不足。毎日忙しいので素早く

食事するため炭水化物・糖質を取る。プラチナ世代となり、少しずつ今まで通

りにはできなくなってきた。

ちょっと運動を生活に入れたらいいが、時間がない。どこを削るか？睡眠は削ってはいけない。睡眠は大切。

(理想のすがた)

自然を感じ、心穏やかに過ごすことで気持ちにゆとりが生まれる。一人ではなかなかできない。仲間やグループで無理せずできること→ゆらっとくま〜リハビリ体操やノルデックウォーキングをみんなで楽しもう。

近所付き合いでお菓子の差し入れが多いのでつい食べてしまう。

人が集まるとお茶をしてお菓子を食べる。

米や野菜づくりをしている。ごはんがおいしい。筆づくりは座り仕事のため、あまり動かない。スーパーが多く、つい買いすぎる。食生活のバランスが悪い。

健康だと自分で思っている。

集まってはお酒を飲んで食べている。

(理想のすがた)

夜22時に就寝、朝6時半に起きる姿、毎日歩いて通勤する姿、筆の里スポーツクラブで活動する姿、親戚・家族一同が集まる姿、家族・友人と楽しく外出する姿を目指したい。

スーパーのお菓子コーナーが充実していて、目につきやすい。

筆づくりが盛んで自由になるお小遣いでつい間食してしまう。

米作りしているので、ごはんがおいしく、食が進む。町内のコンビニやスーパーの数が多い。車でスーパーに買い物に行くときつい。

特定健診で腹囲測定の数値が多いと肥満と関連がある。

(理想のすがた)

育ちざかりの子どもたちの食事を気にしたい。

歩いたり、自転車で買い物に行く姿。エコにもなるし、気分もリフレッシュできる。

筆の仕事の休憩（お茶の時間）にお菓子を食べる。子ども会などでお菓子をもることが多い。大人の集まりでもお菓子を食べる。休肝日がなかなかできない。お酒とつまみはセット。リラックスするには良い時間。

(理想のすがた)

ウォーキングや山登り等積極的に出かけていく。毎日1時間ウォーキングを日課にする。孫の保育園の迎えを歩いて行き、孫と一緒に歩いて帰る。毎日、買い物・掃除、旅行などで人との交流がある。親子・近所の人や高齢者が近所の公園で自然に集まり交流する、運動などをする姿。

健康テーマ『次世代の健康』

《私たちが感じること・現状》

子どもの肥満ややせから見えること・・・昔とは違う生活環境（外で遊ぶところが少ない環境・ゲームの時代）テレビやスマホ、ゲームにより、親子の会話やコミュニケーションが少なくなってきた。時間の余裕も少ない。

家の手伝いが家族の一員としての役割だった。人とのつながりの中で、自分だけの気持ちや考えではなく相手を思う気持ちがあり、こころが繋がっていたように感じる。

《私・みんなができる取り組み》

家の手伝いを家族みんなで一緒にする。そのことで、達成感・満足感・みとめてあげる・ほめる・役に立ったと思える気持ちが育まれる。

《私たちが感じること・現状》

小学校で朝牛乳を飲む地域がある。
朝食を食べない現実。

《私・みんなができる取り組み》

食の自立を目指す・・・食の自立と個人の自立は繋がっている。親の待つこころも必要であり頑張り所でもある。自分で考える力、実践できる力、長続きのコツや工夫、手抜きなども必要。

《私たちが感じること・現状》

朝食欠食：小学生は食べていても、高校生になると食べない？

親が仕事をしていても、3食を食べる習慣をもちたい。

お菓子があふれている。

魚の骨を上手くとって食べられない
（刺身の方がいい）

運動する時間がない。

子どもだけで遊べない。

お手伝いの量や内容が変わってきた。

《私・みんなができる取り組み》

お手伝いを子どものやりたい時期にできる工夫。

《私たちが感じること・現状》

朝ごはんを食べていないのはなぜ？寝る時間が遅い？

働いている家庭、みんなで手伝い、協力する力が弱い？

外遊びが少ない→ゲーム・テレビゲーム等

子どもが忙しい→習い事や宿題等

外遊びが少ない→小食→眠たくない→夜更かし→朝起きられない→朝食を食べられない等

《私・みんなができる取り組み》

家庭内でのお手伝い→家事軽減→早寝できる。

外・公園で遊ぶ（ボール遊びできる）。

ゲームをする時間等ある程度のルール。

テーマ『名づけ親になろう』

計画の名前に入れたいキーワード、サブテーマについて意見を出し合う
(どのようなサブテーマにしましょうか♪)

● 名称の案

- ★★ 三世代で 笑顔 はな咲く 健康くまの21
→ 笑顔はな咲く：笑顔あふれる・笑顔ひろがる
- ★★ 三・四世代で健康づくり
1 運動、2 に食事・ころ (の元気)
みんなでのぼそう健康寿命
- ★★ 町で地域でおとなりさんと「めざそう (のぼそう) 健康寿命」

- ★ お互いに声かけあって健康づくり

(出し合った意見・キーワード)

- ・どの世代にもスツとなじむものを希望
- ・1に運動、2に食事、みんなで健康づくり
- ・『笑顔』『ころ ゆたかな』『つながり』をキーワードに入れたい。
- ・誰でもできる病気予防！『腹八分と軽い運動』が合言葉
- ・めざそう！健康寿命日本一は熊野町！！
→ 町で地域で、おとなりさんと健康づくり『めざそう！健康寿命』が合言葉
- ・三世代で健康になる
- ・一次のタイトルもこのまま活かしてもいいのでは～ふでまめ～を入れる
- ・平均寿命と健康寿命の格差が無いまち
→ そのためには若い時からリズムよく生活を！
- ・自分のからだ動く
- ・平均寿命は健康寿命

笑顔はな咲く健康くまの21

～ ふれあい であい あなたと一緒にまめでいたい ～

