

第3次美浦村健康づくり計画

～ 健康増進計画・食育推進計画 ～



公式マスコットキャラクター
「みほーす」

平成31年3月
美浦村

はじめに

我が国は医療水準の向上や生活環境の改善などにより世界有数の長寿国となる一方、不規則な生活や運動不足、偏った食生活、ストレス、喫煙などによるがん・心臓病・糖尿病などの生活習慣病の増加は大きな社会問題となっています。さらに今年度、「受動喫煙の防止」が法制化されるなど、自らだけではなく、他者への健康被害を防ぐ取り組みが進められており、私たちを取り巻く社会環境の変化とともに、健康づくりや食についての健康意識を高める活動を充実させることがより一層求められています。



本村では、このような課題に対し、健康増進、食育推進に加え、母子保健や歯科口腔保健の分野を含めて総合的に推進するため、平成16年に「健康づくり計画」を策定し、平成26年には第2次計画を改定し、村民、地域、行政が一体となり、一人ひとりの主体的な健康づくりに取り組んできました。さらにこの度、さらなる見直しを行い、平成31年から6年間を計画期間とする『第3次健康づくり計画』を策定いたしました。

本計画では、社会生活の変化や健康課題等を踏まえ、村民一人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」ことを実践・継続できるようにという願いを込めて、「人と地域でつくる 健康・元気なコミュニティ みほ」を基本理念として掲げるとともに、「健康寿命の延伸」「生活の質の向上」「社会環境の質の向上」を目指して推進していきますので、皆様の一層のご理解ご協力を賜りたくお願い申し上げます。

最後となりますが、本計画の策定にあたり、貴重なご意見・ご提案を頂きました美浦村健康づくり推進協議会をはじめ、アンケート調査へのご協力を頂きました村民の皆様、その他ご協力頂いた皆様に、心より御礼を申し上げます。

平成31年3月

美浦村長 中島 栄

目次

〈総論〉	
第1章 計画の策定にあたって.....	2
第1節 計画策定の背景.....	2
第2章 計画策定の基本事項	
第1節 計画の位置付け.....	3
第2節 計画の策定方法.....	4
第3章 本村の健康や食を取り巻く現況と課題	
第1節 健康を取り巻く現状.....	5
第2節 アンケート調査の実施.....	18
第3節 第2次計画に定める指標の評価結果.....	62
第4章 基本理念及び施策の展開	
第1節 基本理念.....	69
第2節 施策の体系.....	70
第3節 ライフステージの設定.....	71
〈各論〉	
健康1 身体活動量の増加と運動習慣の確立.....	74
健康2 禁煙・受動喫煙防止と適正飲酒.....	78
健康3 心と体を休める.....	81
健康4 歯と口腔の健康を保つ.....	84
健康5 健康管理と疾病対策.....	87
食育1 健全な食生活.....	92
食育2 交流と食文化の継承.....	95
〈資料〉	
策定に係る資料.....	100
審議・検討に係る資料.....	100

〈総論〉

第1章	計画の策定にあたって……………	2 p
第2章	計画策定の基本事項……………	3 p
第3章	本村の健康や食を取り巻く現況と課題……………	5 p
第4章	基本理念及び施策の展開……………	69 p

第1章

計画の策定にあたって

第1節 計画策定の背景

(1) 序文

近年、生活環境の改善や医学の進歩等により、平均寿命は世界有数の高い水準を保っている一方で、少子高齢化が急速に進むわが国において、住み慣れた地域で、生涯を通じて健康で安心して暮らすことが求められています。

我が国では、社会全体で個人の健康づくりを支援していくため、平成12年に国民健康づくり運動の指針として「健康日本21」を策定し、平成14年には健康づくりの環境整備を進めるための法律として健康増進法を施行しました。

また、平成25年から「健康日本21（第2次）」を指針として、健康寿命の延伸と健康格差の縮小に焦点を当てた施策を進めています。さらに、「食」を通じ、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくため、平成17年に食育基本法を制定するとともに、平成18年に「食育推進基本計画」、平成23年に第2次計画、平成28年に第3次計画を策定しています。

美浦村では、健康づくり、食育、歯科口腔保健の分野の取り組みを総合的・計画的に推進するために、5年間を計画期間とする「健康づくり計画」を策定し、健康寿命の延伸を目指し、健康に関する意識を高め、各種健康づくり事業により、村民の健康づくりに取り組んできました。

本村では平成30年度が、現行計画の改定年度にあたることから、これまでの計画の進捗状況及び目標数値を検証し、国や県の指針等を踏まえて、「第3次美浦村健康づくり計画」を策定します。

(2) 法的根拠

本計画は、『健康増進法』（第8条第2項）、『歯科口腔保健の推進に関する法律』（第3条第2項）に基づく「市町村健康増進計画」、及び『食育基本法』（第18条第1項）に基づく「市町村食育推進計画」に相当する計画となります。

また、改定版として中間評価を行い、併せて国県が策定する「健康日本21」「第3次健康いばらき21プラン」、「第3次食育推進基本計画」「茨城県食育推進計画一第三次一」などの動向を踏まえ、平成31年度からの6年間の施策を計画的に講じます。

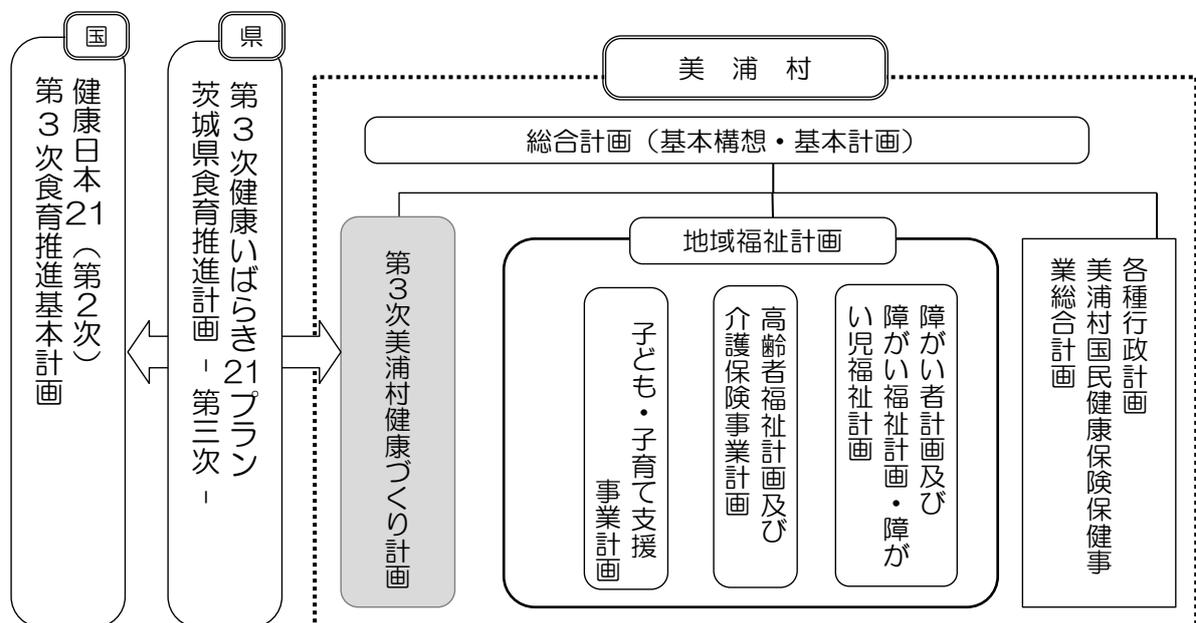
第2章

計画策定の基本事項

第1節 計画の位置付け

① 本村の関連計画との整合性

「美浦村総合計画」の分野別計画のひとつとして、庁内の関連計画と整合性を図るものとし、その他、国の「健康日本21（第2次）」「第3次食育推進基本計画」や、県の「第3次健康いばらき21プラン」「茨城県食育推進計画―第三次―」などとも整合を図るものとします。



② 計画期間

本計画期間は6年間であり、平成31（2019）年度から2024年度までの6年間とします。

	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	平成31年	2020年	2021年	2022年	2023年	2024年
健康づくり計画	第2次計画期間					第3次計画期間					
	計画開始				改定準備	計画開始					改定準備

第2節 計画の策定方法

(1) 策定の推進体制

① 策定の体制

策定にあたり、現行計画における事業等の実績状況（進捗状況報告）を調査し、関係各課との健康・食育施策の調整、基本理念・施策体系、事業等の設定を行いました。

また、次の通り、施策・事業等の調整を行いました。

▶ 美浦村健康づくり推進協議会の設置（素案の審議）

村職員、教育委員会、保健所職員、医師等専門職代表、学校関係者、知識経験を有する者などで構成することとし、3回の協議会を開催しました。

② 村民意見公募

平成31年2月8日から平成31年2月28日までパブリックコメントを実施し、いただいたご意見の概要と、これに対する村の考え方をホームページ等で公表しました。

(2) 計画の評価・見直し

① 計画におけるPDCAサイクル

本計画では、PDCAサイクルにより事業を実施し、事業実績と進捗状況から分析・評価を行い、必要により、計画の変更や事業を見直します。

「PDCAサイクル」とは、さまざまな分野・領域における品質改善や業務改善などに広く活用されているマネジメント手法で、「計画（Plan）」「実行（Do）」「評価（Check）」「改善（Act）」のプロセスを順に実施するものです。

② 点検・評価結果の反映

作成した計画については、定期的にその進捗を把握し、美浦村健康づくり推進協議会において、進行管理を行い、事業の運営状況を把握し、進捗状況の評価、課題の抽出をしていきます。

第3章

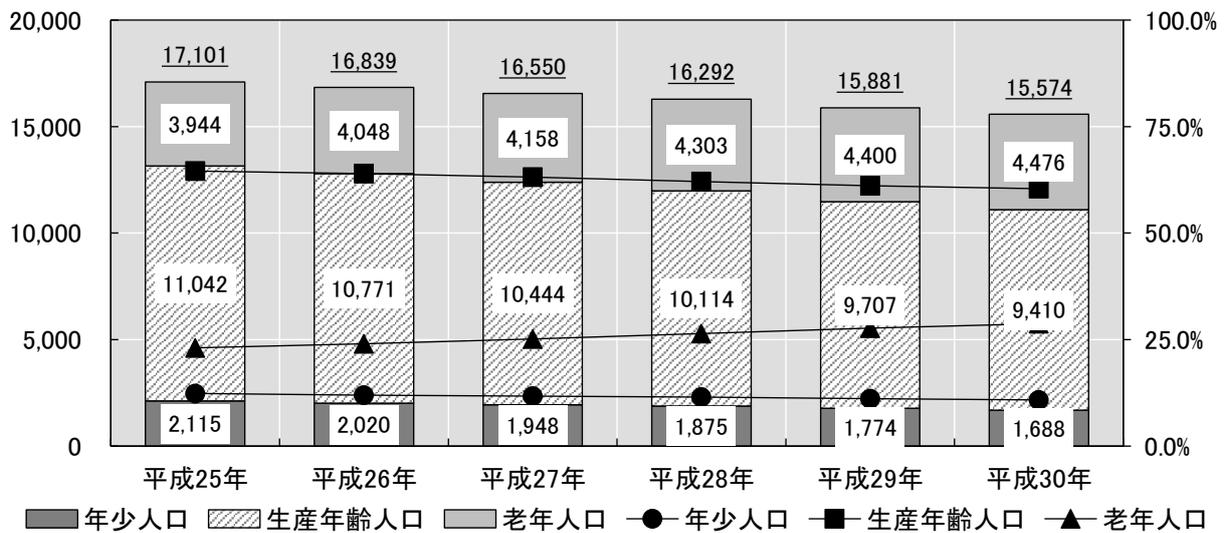
本村の健康や食を取り巻く現況と課題

第1節 健康を取り巻く現状

(1) 人口構造の変化

本村の総人口は、平成30年には15,574人となっています。なお、人口構成比では、老年人口割合の上昇と、生産年齢人口割合と年少人口割合の減少が続いています。

■ 総人口と三区分別人口（及び割合）

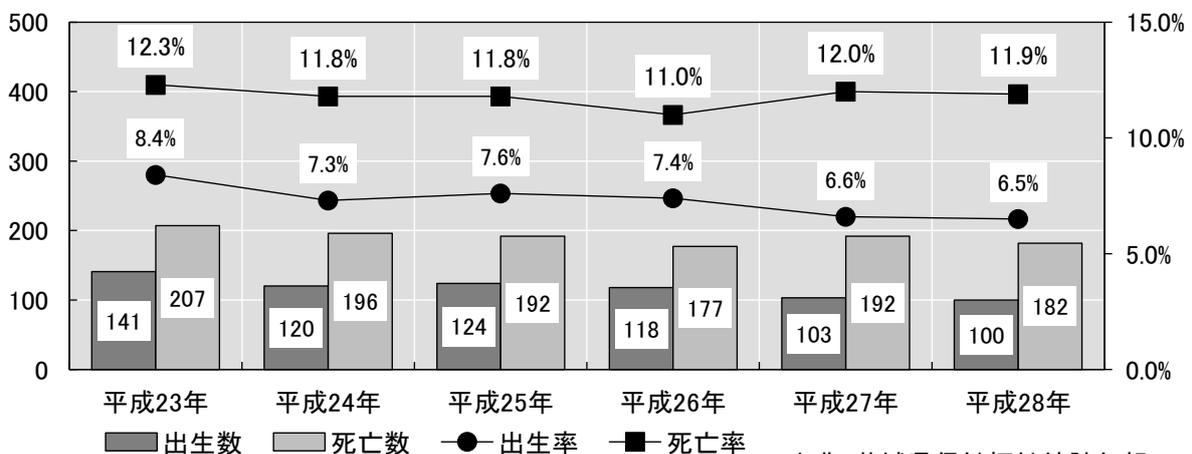


出典：住民基本台帳（毎年4月1日現在）

出生・死亡率とは人口1,000人に対する1年間の出生数の比率（単位：‰パーミル）です。出生数は減少しており、死亡者数は増減を繰り返しながらも減少しています。

一方、人口比に対する出生率は減少にあるなか、死亡率はほぼ横ばいで推移しています。

■ 出生・死亡の状況

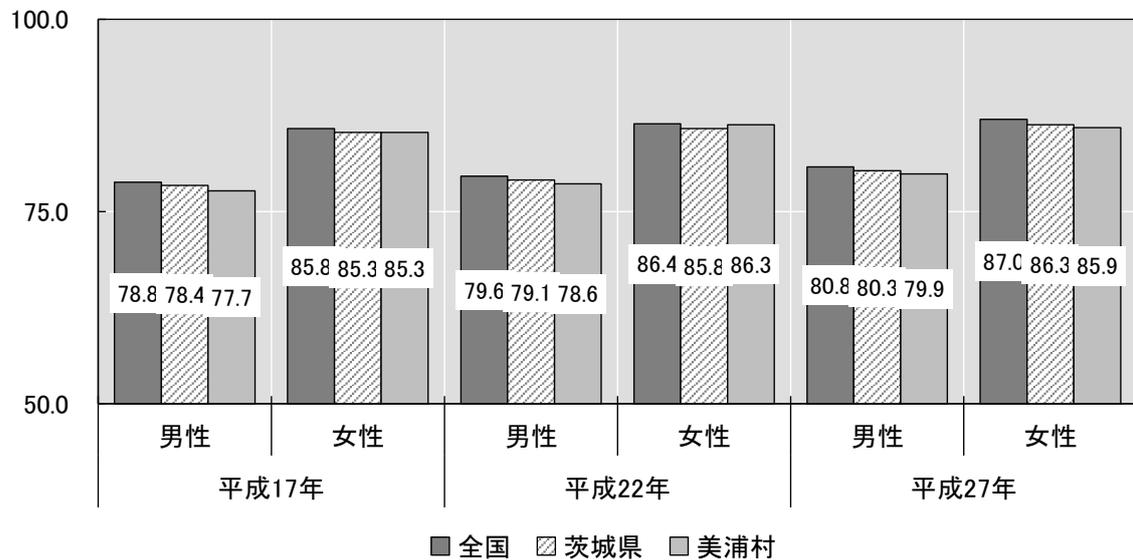


出典：茨城県保健福祉統計年報

(2) 平均寿命・健康寿命の状況

本村の平均寿命は、国県を下回って推移しています。

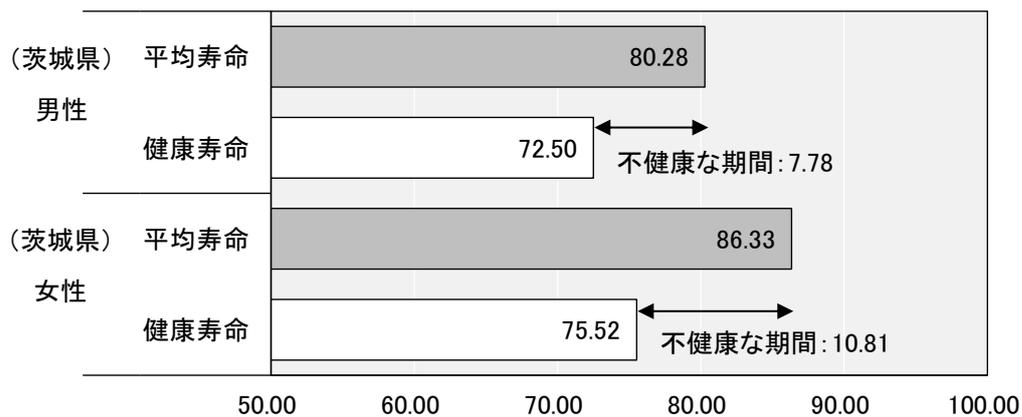
■ 平均寿命の状況



出典：市区町村別生命表

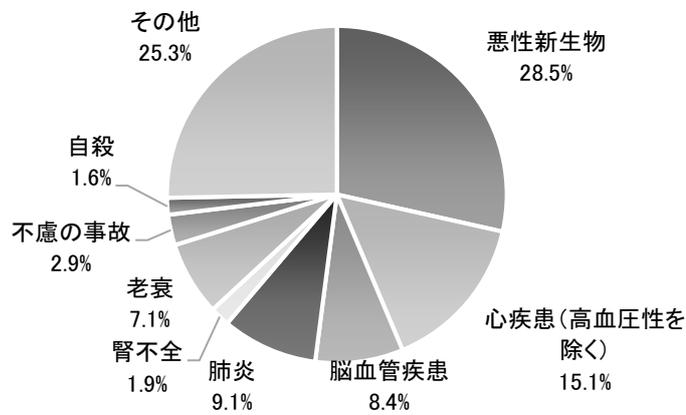
「健康寿命」とは心身共に健康で、介護等を必要とせず、日常生活に制限なく自立して生活できる期間のことです。健康寿命をのばして不健康な期間を縮めれば、自分の人生を自分らしく過ごせる期間が長くなります。

■ 茨城県の平均寿命と健康寿命

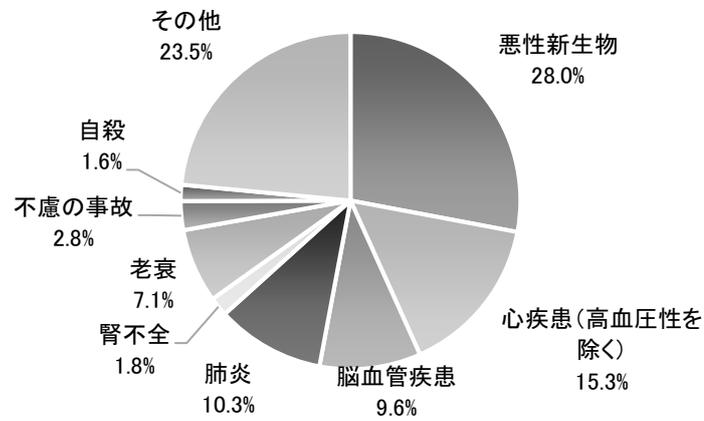


(3) 主要死因別の状況

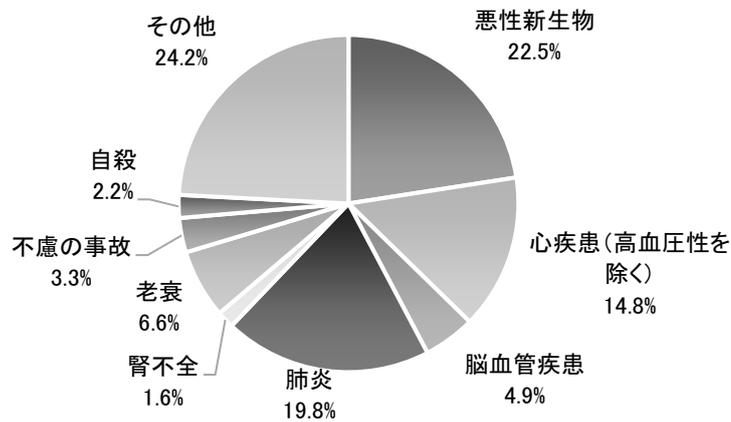
■ 国



■ 県



■ 美浦村



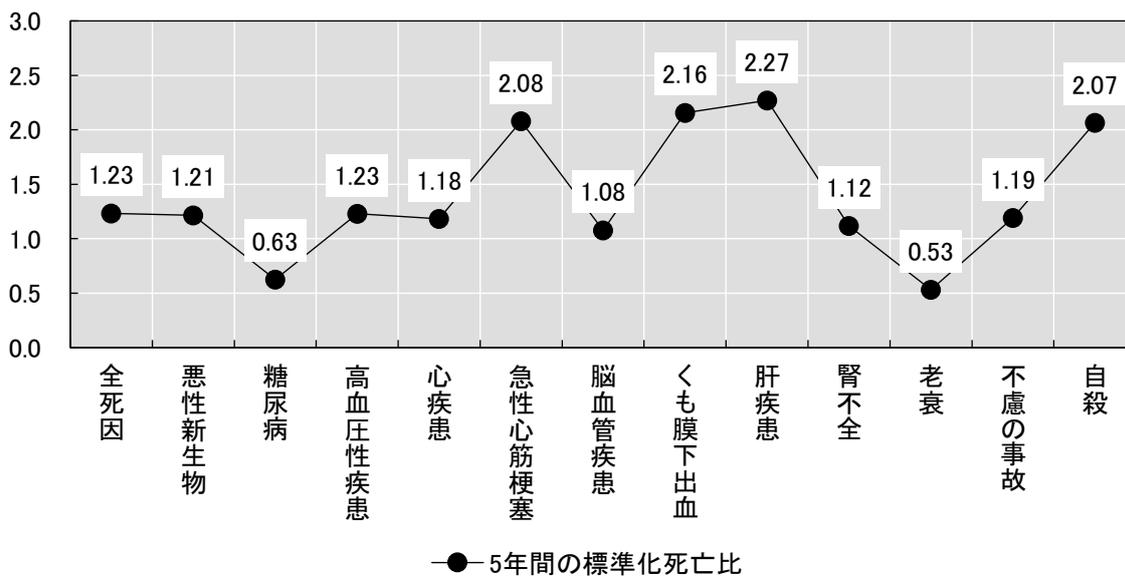
	総数	悪性新生物	心疾患(高血圧性を除く)	脳血管疾患	肺炎	腎不全	老衰	不慮の事故	自殺	その他
国	1,307,748	372,986	198,006	109,320	119,300	24,612	92,806	38,306	21,017	331,395
県	31,414	8,795	4,812	3,028	3,245	573	2,233	870	488	7,370
村	182	41	27	9	36	3	12	6	4	44

出典:平成28年茨城県保健福祉統計年報

標準化死亡比とは、年齢構成の異なる地域間の死亡状況を比較するために、年齢構成の差異を調整して算出した死亡率を指します。

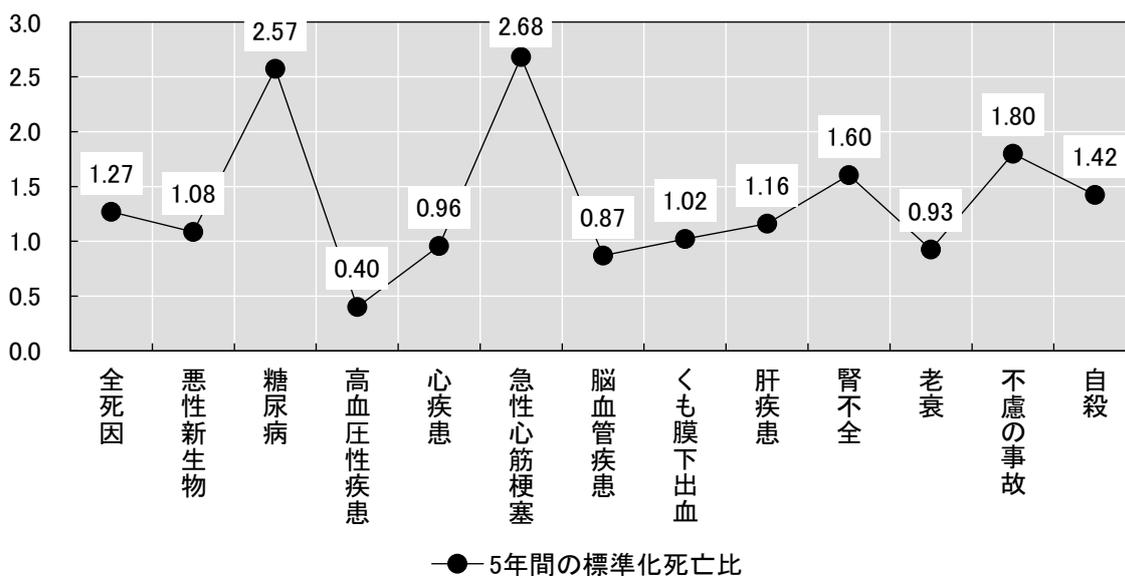
全国を1として比較すると、男性が肝疾患やくも膜下出血、急性心筋梗塞、女性が急性心筋梗塞、糖尿病、での死亡が高い傾向にあります。

■ 本村男性の標準化死亡比率（2011～2015）



出典：平成 30 年茨城県市町村別健康指標

■ 本村女性の標準化死亡比率（2011～2015）

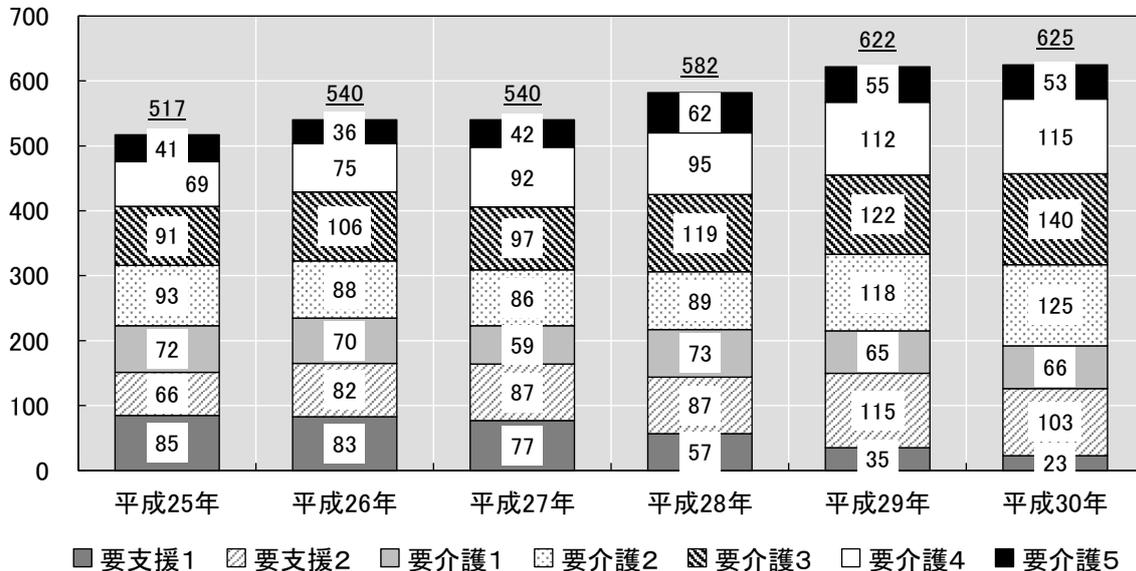


出典：平成 30 年茨城県市町村別健康指標

(4) 介護の状況

介護認定の状況を見ると、本村の認定者数は高齢者の増加とともに一貫して増加傾向にあり、平成30年に625人となっています。

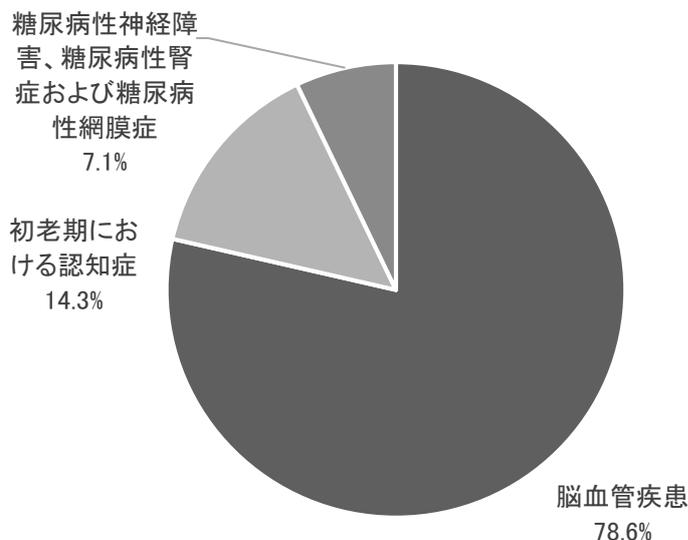
■ 介護認定の状況



出典：介護保険事業状況報告

また、40歳～64歳の2号被保険者で介護認定となった者の原因疾病の割合を見ると、7割以上が脳血管疾患を原因として要介護となっており、他の原因疾病に認知症、糖尿病合併症が該当しました。

■ 特定疾病の状況



出典：平成28年度介護保険受給者台帳

(5) 国民健康保険医療費の状況

外来医療費は、糖尿病、高血圧症、C型肝炎が高額になる傾向で、特に生活習慣を起因する糖尿病はいずれの年度も高くなっています。

■ 疾病別医療費（外来）

	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度
1 位	糖尿病	糖尿病	糖尿病
	87,358,260	82,933,540	80,542,800
2 位	C 型肝炎	高血圧症	高血圧症
	84,372,870	59,417,620	52,582,300
3 位	高血圧症	C 型肝炎	C型肝炎
	68,051,830	49,236,460	40,898,800
4 位	腎不全(透析)	関節疾患	肺がん
	34,863,520	31,230,560	36,545,600
5 位	脂質異常症	脂質異常症	腎不全(透析)
	32,327,340	28,631,880	34,903,850

出典：KDB

(6) 母子保健事業の状況

本村では、次のとおり、母子保健事業を行っています。

① 妊婦健康診査の状況

妊婦健康診査はひとりの妊婦に対し 14 回行われており、受診率は 14 回の合計を示しています。茨城県全体の受診率はほぼ横ばいにあり、本村の受診率はばらつきがあります。

■ 妊婦健康診査の状況

	平成 27 年度			平成 28 年度			平成 29 年度		
	受診票 交付件数	受診 人員	受診率	受診票 交付件数	受診 人員	受診率	受診票 交付件数	受診 人員	受診率
美浦村	1,559	1,263	81.0	1,717	1,086	63.2	1,204	1,007	83.6
茨城県	335,548	265,990	79.3	323,707	256,404	79.2	310,104	248,146	80

資料：茨城県母子保健事業実施状況調査

② 乳幼児健康診査の状況

乳児委託健康診査は生後 3～8 か月、生後 9～11 か月の乳児健康診査受診票を利用し、合計 2 回受けることができます。県、村ともに 1 回目の受診率の方が高くなっています。

■ 乳児委託健康診査受診率

	平成 27 年度			平成 28 年度			平成 29 年度		
	1 回	2 回	合計	1 回	2 回	合計	1 回	2 回	合計
美浦村	93.5	65.7	79.6	78.8	65.7	72.2	68.9	62.1	65.5
茨城県	76.1	68.2	72.1	81.4	74.6	78	82.3	74	78.1

資料: 茨城県母子保健事業実施状況調査

母子保健法第 12 条に基づく 1 歳 6 か月児健診、3 歳児健診の本村の受診率は県よりも高くなっています。4 か月児健診、2 歳児歯科健診は任意の健診となっていますが、すべての健診において高い受診率となっています。

■ 乳幼児健康診査受診率

	平成 27 年度		平成 28 年度		平成 29 年度	
	美浦村	茨城県	美浦村	茨城県	美浦村	茨城県
4 か月児健診受診率	103.8		100		95.8	
1 歳 6 か月児健診受診率	101	95.6	100	96.8	99	96.3
	98.2		90.1		97.1	
2 歳児歯科健診受診率	98.2		90.1		97.1	
3 歳児健診受診率	101.8	94.2	97.9	95	100	95.6
	98.2		90.1		97.1	

資料: 茨城県母子保健事業実施状況調査、健康増進課

③ 各種教室・相談事業の状況

	平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度
母子保健訪問指導	156 人	105 人	114 人	96 人	93 人
育児相談	12 回				
	188 人	258 人	239 人	252 人	135 人
マタニティ教室	12 回				
	76 人	111 人	91 人	71 人	87 人

資料: 美浦村事業報告書(各年度)

※人数は参加者延人数

(7) 歯科口腔の状況

1歳6か月児健診のむし歯の状況をみると県よりむし歯のある者の割合は低いですが、3歳児健診のむし歯の状況をみるとばらつきがあります。

■ 1歳6か月児・3歳児健康診査でむし歯のある者の割合

		平成 27 年	平成 28 年	平成 29 年
1歳6か月児健診	県	1.64	1.56	1.51
	村	0	0	0.96
3歳児健診	県	18.5	17.9	16.7
	村	17.69	9.47	18.2

出典：母子保健事業報告書

小学生、中学生のむし歯の状況をみると「処置完了者」の割合は、国県より低く、「未処置のある者」は国県よりも高くなっています。

■ むし歯のある者の割合

		計	処置完了者	未処置のある者
小学校	国	45.3	23.1	22.2
	県	53.0	23.7	29.2
	村	50.9	19.3	31.6
中学校	国	35.4	20.4	15.0
	県	41.9	23.2	18.7
	村	53.6	13	40.6

出典：平成 30 年度学校保健統計調査

(8) 小中学生児童生徒の肥満の状況

学年別の肥そう度をみると男子では小学1、3、5、6年生、中学2年生の高度肥満（肥そう度50.1%以上）の割合が高く、女子では小学4年生、中学2・3年生が高くなっています。中度肥満の児童、生徒が多く生活習慣病の予備軍と考えられ長期的な指導が必要です。

■ 男子の肥満割合

	小学1年生			小学2年生			小学3年生		
	軽度肥満	中度肥満	高度肥満	軽度肥満	中度肥満	高度肥満	軽度肥満	中度肥満	高度肥満
美浦村	6.66	3.33	1.66	4.34	4.34	0	7.14	2.85	2.85
茨城県	3.05	2.16	0.59	3.56	2.79	0.79	4.58	4.10	1.08
	小学4年生			小学5年生			小学6年生		
	軽度肥満	中度肥満	高度肥満	軽度肥満	中度肥満	高度肥満	軽度肥満	中度肥満	高度肥満
美浦村	9.43	3.77	0	5.00	11.66	1.66	4.34	15.94	4.34
茨城県	5.88	4.80	1.31	6.12	5.44	1.47	6.39	5.08	1.57
	中学1年生			中学2年生			中学3年生		
	軽度肥満	中度肥満	高度肥満	軽度肥満	中度肥満	高度肥満	軽度肥満	中度肥満	高度肥満
美浦村	5.48	12.3	1.37	1.78	8.93	1.78	4.16	4.16	1.39
茨城県	5.59	5.26	1.88	4.18	3.76	1.45	4.07	3.86	1.93

■ 女子の肥満割合

	小学1年生			小学2年生			小学3年生		
	軽度肥満	中度肥満	高度肥満	軽度肥満	中度肥満	高度肥満	軽度肥満	中度肥満	高度肥満
美浦村	0	0	0	2.38	0	0	0	6.52	0
茨城県	3.21	2.13	0.38	3.95	2.27	0.46	4.15	3.02	0.73
	小学4年生			小学5年生			小学6年生		
	軽度肥満	中度肥満	高度肥満	軽度肥満	中度肥満	高度肥満	軽度肥満	中度肥満	高度肥満
美浦村	3.12	0	1.56	4.05	9.45	0	6.77	15.25	0
茨城県	4.94	3.48	0.75	5.04	3.68	0.84	5.58	3.98	1.11
	中学1年生			中学2年生			中学3年生		
	軽度肥満	中度肥満	高度肥満	軽度肥満	中度肥満	高度肥満	軽度肥満	中度肥満	高度肥満
美浦村	4.00	8.00	0	6.12	8.16	2.04	5.79	8.69	1.44
茨城県	5.62	4.34	1.02	5.48	3.36	0.95	5.32	3.15	1.22

出典：平成29年度児童生徒の生活習慣病予防対策肥満統計の概要と考察

$$[\text{学童}] \text{肥満度}(\%) = \{ \text{実測体重}(\text{kg}) - \text{標準体重}(\text{kg}) \} \div \text{標準体重}(\text{kg}) \times 100$$

+20.1%～+29.9%(軽度肥満) +30%～+49.9%(中等度肥満) +50%～(高度肥満)

(9) 健康づくり推進事業の状況

本村では、次のとおり、健康づくり事業を行っています。

① 各種がん検診の受診状況

がん検診受診率については、県と比較して高い状況であります。今後も継続的取組が重要です。また、がんの早期発見・早期治療のために、要精密者に対し精密検査の受診状況の把握に努め、精検受診率の向上を図る必要があります。

■ がん検診の受診率等

		平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度
胃がん 検診	受診者数	940	887	852	694	678
	受診率	18.1%	17.0%	16.7%	13.6%	13.3%
	県平均	10.5%	10.4%	10.3%	9.5%	9.0%
	県内順位	5 位	7 位	7 位	10 位	8 位
	要精検者数	115	92	87	55	—
	要精検受診者数	86	74	72	47	—
	精検受診率	74.8%	80.4%	82.8%	85.5%	—
大腸がん 検診	受診者数	1411	1422	1485	1395	1421
	受診率	27.1%	27.3%	29.1%	27.4%	27.9%
	県平均	19.1%	19.9%	20.9%	20.1%	19.7%
	県内順位	8 位	9 位	9 位	10 位	9 位
	要精検者数	107	108	100	111	—
	要精検受診者数	70	75	73	84	—
	精検受診率	65.4%	65.4%	73.0%	75.7%	—
肺がん 検診	受診者数	1985	2008	2042	1898	1936
	受診率	38.1%	38.6%	40.1%	37.2%	38.0%
	県平均	27.0%	27.3%	27.2%	27.0%	26.6%
	県内順位	8 位	8 位	9 位	10 位	8 位
	要精検者数	71	101	114	73	—
	要精検受診者数	56	86	97	57	—
	精検受診率	78.9%	85.1%	85.1%	78.1%	—
子宮頸 がん検 診	受診者数	746	922	950	851	864
	受診率	18.3%	22.7%	25.9%	23.2%	23.5%
	県平均	14.5%	15.8%	15.7%	15.7%	15.7%
	県内順位	13 位	7 位	5 位	9 位	7 位
	要精検者数	18	19	28	14	—
	要精検受診者数	16	14	26	11	—
	精検受診率	88.9%	73.7%	92.9%	78.6%	—
乳がん 検診	受診者数	675	886	864	839	843
	受診率	17.9%	23.5%	24.9%	24.2%	24.3%
	県平均	15.4%	16.7%	17.4%	18.6%	18.6%
	県内順位	16 位	11 位	11 位	12 位	11 位
	要精検者数	37	34	30	25	—
	要精検受診者数	30	27	29	23	—
	精検受診率	81.1%	79.4%	96.7%	92.0%	—

■ その他の検診

		平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度
前立腺がん検診	受診者数	617	632	632	582	600
	要精検者数	52	47	58	59	53
骨粗しょう症健診	受診者数	381	511	466	419	433
	要精検者数	32	31	84	56	86
肝炎ウイルス検診	受診者数	159	260	242	121	135
	要精検者数	4	2	7	4	4
成人検診(20～39 歳)		250	244	216	191	191
人間ドック・脳ドック		146	130	147	152	120

出典:健康増進課

② 特定健診・特定保健指導の受診状況

生活習慣病の発症予防、重症化予防の第一歩は、健診を受けて自分の体の状態を知ることから始まります。当村の特定健診受診率は県より高い状況ですが、今後も未受診者に対する受診勧奨に力を入れていく必要があります。

また、メタボリックシンドロームのうち未治療者を対象とした特定保健指導率は年々増加しています。

■ 特定健診・特定保健指導の受診率等

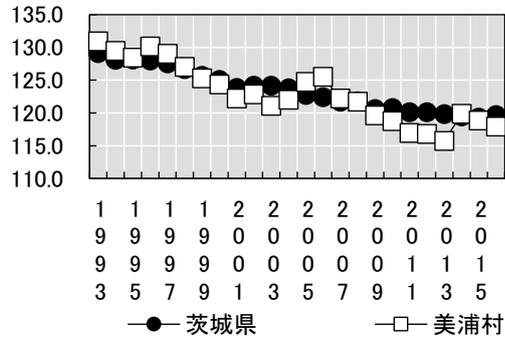
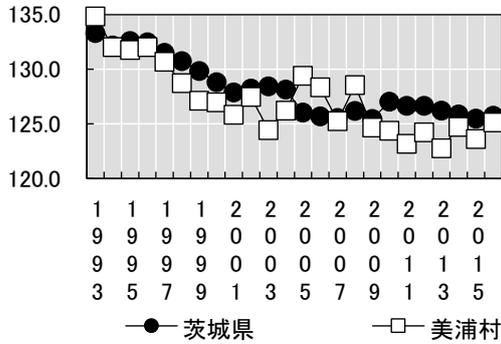
		平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度
特定健康診査	受診者数	1,326	1,333	1,362	1,286	1,231
	受診率(村)	40.4	41.0	42.0	41.1	41.3
	受診率(県)	33.7	34.6	35.2	36.2	36.9
特定保健指導	対象者数	205	207	197	178	170
	終了者数	21	46	52	68	71
	終了率(村)	10.2	22.2	26.4	38.2	41.8
	終了率(県)	23.7	24.3	25.1	26.3	30.6

出典:国保年金課

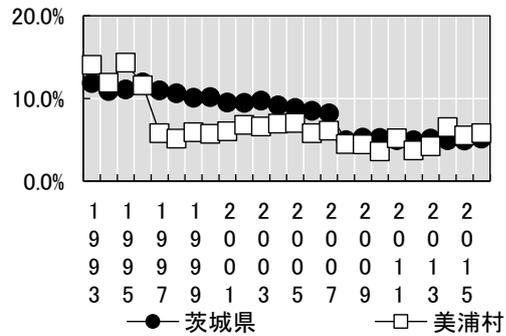
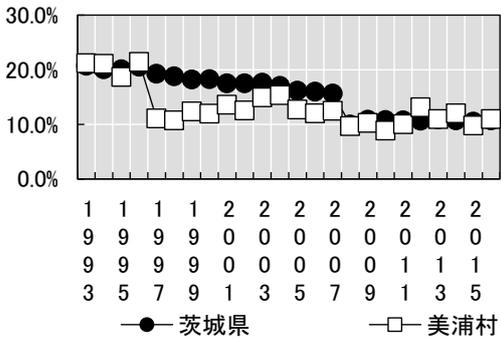
③ 特定健診における有所見者状況

健診結果の有所見割合を男女別にみると男女ともに糖代謝・高LDL・喫煙において県と比較して高い状況です。

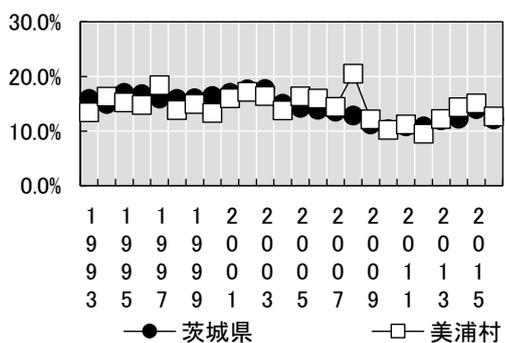
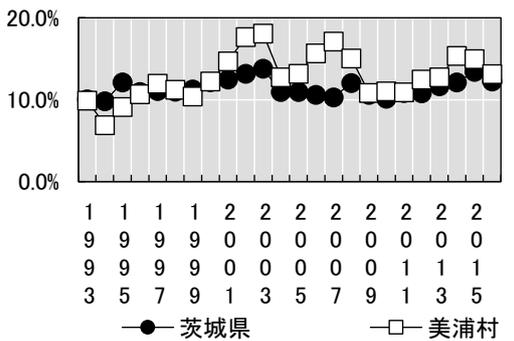
■ 収縮期血圧（左男性、右女性）



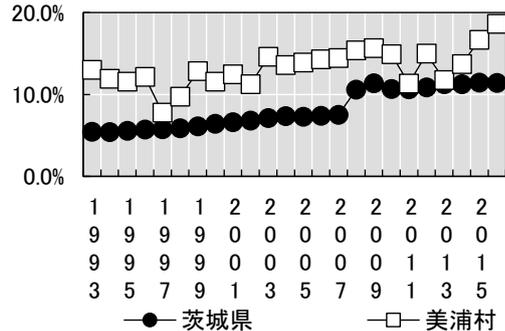
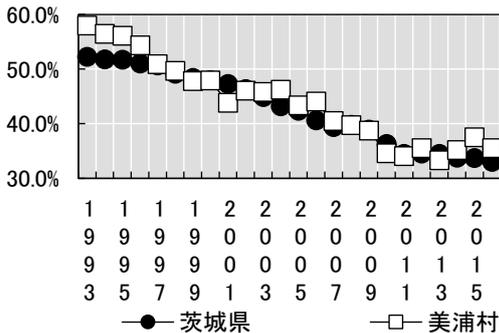
■ 糖代謝（左男性、右女性）



■ LDL \geq 160（左男性、右女性）



■ 喫煙（左男性、右女性）



出典：平成 30 年茨城県市町村別健康指標

④ 各種教室・相談事業の状況

	平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度
運動教室	7 回	7 回	7 回	7 回	7 回
	196 人	205 人	222 人	287 人	299 人
生活習慣病予防のための健康教室(脂質異常症・高血圧症・糖尿病)	7 回	7 回	6 回	7 回	12 回
	72 人	68 人	59 人	81 人	98 人
骨粗鬆症予防教室	2 回	3 回	1 回	1 回	1 回
	189 人	369 人	101 人	89 人	113 人
健康相談	6 回	6 回	6 回	6 回	6 回
	107 人	122 人	86 人	63 人	74 人
生活習慣病予防講演会	-	-	-	1 回	1 回
	-	-	-	39 人	32 人

出典:美浦村事業報告書(各年度)

※人数は参加者延人数

⑤ 食生活改善推進事業の状況

	平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度
食生活に関する普及事業の回数	65 回	64 回	58 回	51 回	49 回
食生活に関する普及事業の参加者	2838 人	2782 人	2976 人	2627 人	2932 人

出典:健康増進課

※人数は参加者延人数

第2節 アンケート調査の実施

(1) 調査の実施

本村では、平成31年度よりの第3次美浦村健康づくり計画を策定するにあたり、村民の健康の現状を把握し、策定のための基礎資料とすることを目的としてアンケート調査を実施しました。

また、アンケート調査を補完するために、小中学生（及びその保護者）を対象とするアンケートを実施しました。

No.	種 類	調査対象概要
1	一般アンケート調査	村内在住の18歳以上、住民1,000名 郵送配布、郵送回収(一般) 平成30年1月中旬～2週間
2	小中学生アンケート調査	村内在住の小学5年生及び中学3年生、各学年150票 学校を通して配布・回収 平成30年5月中旬～2週間
3	小中学生保護者アンケート調査	村内在住の小学5年生及び中学3年生、各学年150票(その保護者) 学校を通して配布・回収 平成30年5月中旬～2週間

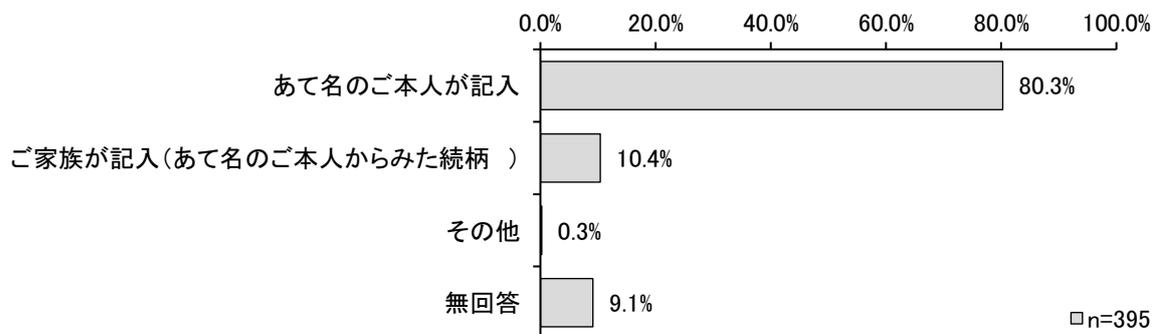
No.	種 類	設問構成
1	一般アンケート調査	1 あなたのご家族や生活状況について 2 健康について 3 運動・身体活動について 4 食育(栄養、食生活)について 5 ころろ・休養について 6 たばこ・アルコールについて 7 歯の健康について 8 健康づくりについて
2	小中学生アンケート調査	1 あなたについて 2 食事について 3 運動について 4 歯の健康について 5 睡眠・休養について 6 たばこ・アルコールについて 7 薬物について
3	小中学生保護者アンケート調査	1 保護者について 2 食生活について 3 たばこについて 4 ころろの健康について 5 歯の健康について

	調査区分	対象者	有効回収件数	有効回収率
1	一般アンケート調査	1000人	395票	39.5%
2	小中学生アンケート調査	300人	267票	89.0%
3	小中学生保護者アンケート調査	300人	267票	89.0%

■ 一般アンケート調査

調査票を記入されたのはどなたですか。（○印は1つ）

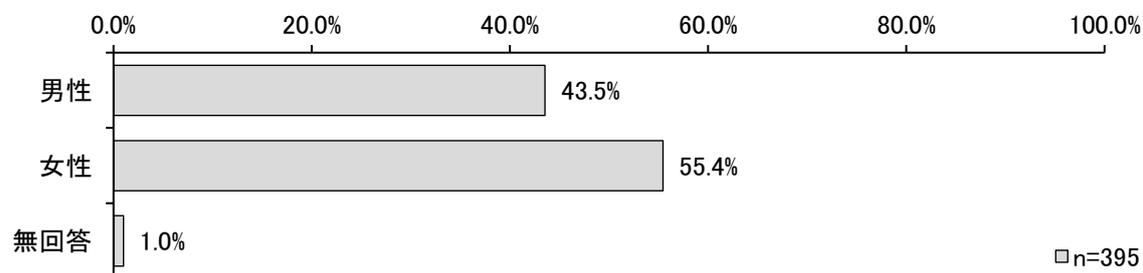
「あて名のご本人が記入」が80.3%、「ご家族が記入（あて名のご本人からみた続柄）」が10.4%となっています。



1 あなたのご家族や生活状況について、おたずねします

問1 あなたのご性別について、ご回答下さい。（○印は1つ）

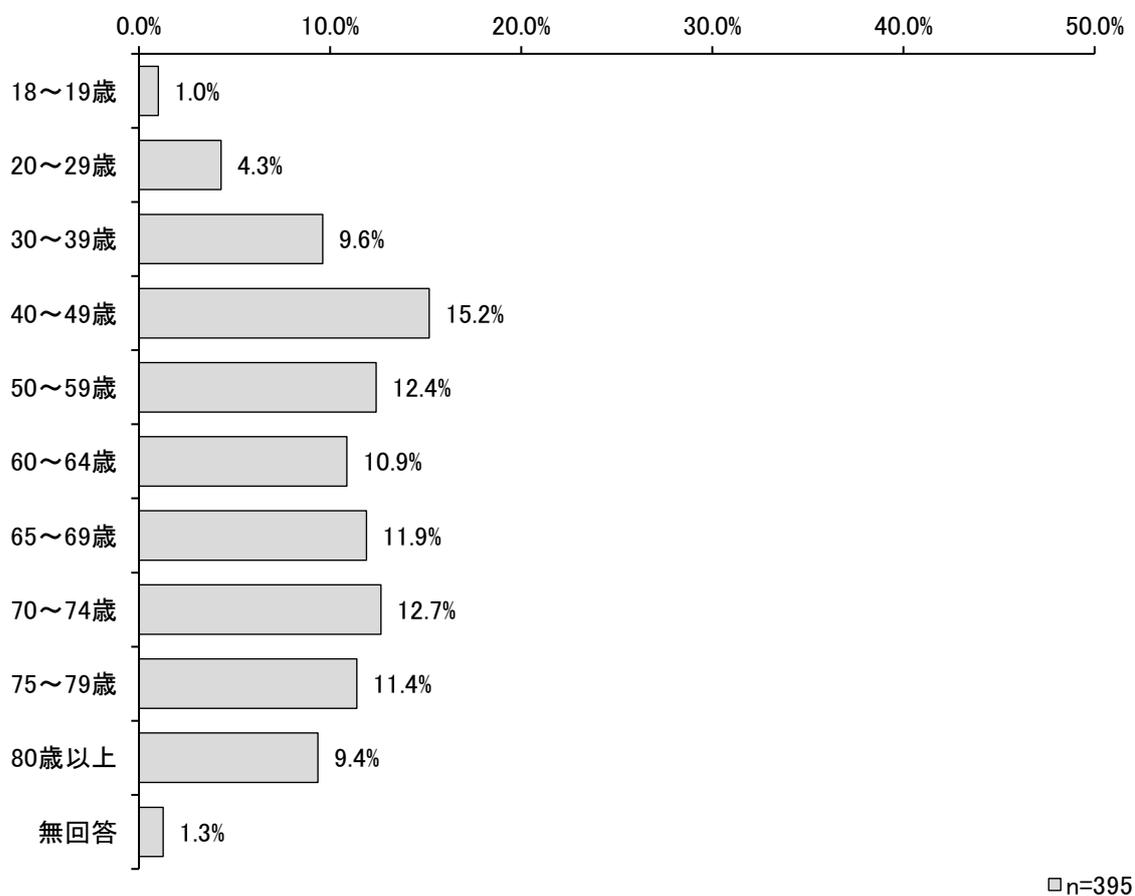
「男性」が43.5%、「女性」が55.4%となっています。



	合計	問1		
		男性	女性	無回答
全体	395	43.5%	55.4%	1.0%
18～64歳	211	42.7%	57.3%	0.0%
65～74歳	97	44.3%	55.7%	0.0%
75歳以上	82	46.3%	52.4%	1.2%
無回答	5	20.0%	20.0%	60.0%

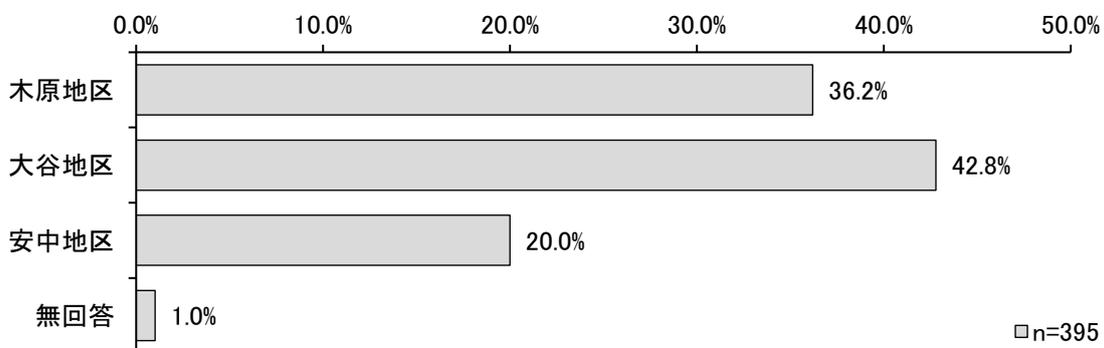
問2 あなたの年齢（平成30年1月1日現在）について、ご回答下さい。（○印は1つ）

「40～49歳」が最も多く15.2%、次いで「70～74歳」が12.7%、「50～59歳」が12.4%となっています。



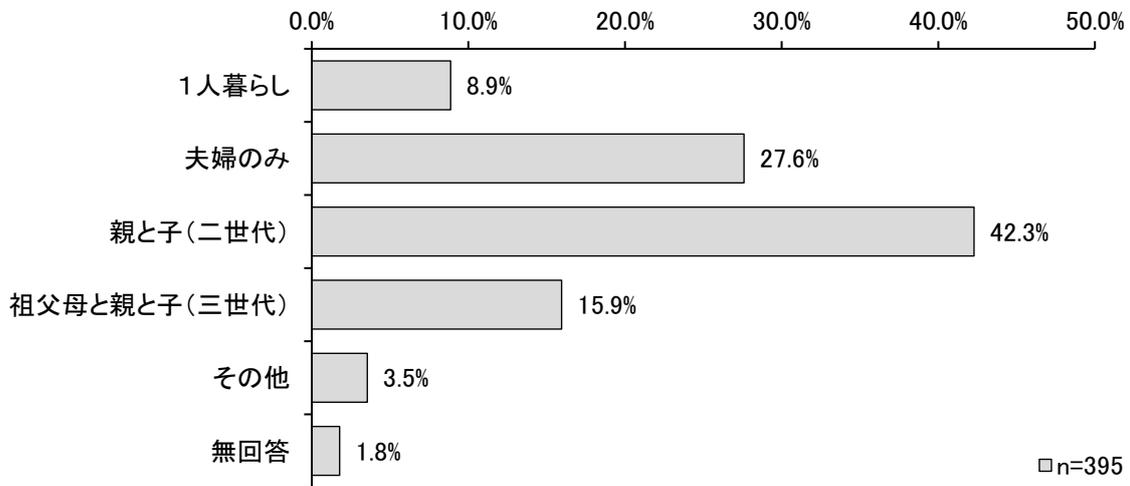
問3 あなたのお住まい地区（地域）について、ご回答下さい。（○印は1つ）

「木原地区」が36.2%、「大谷地区」が42.8%、「安中地区」が20.0%となっています。



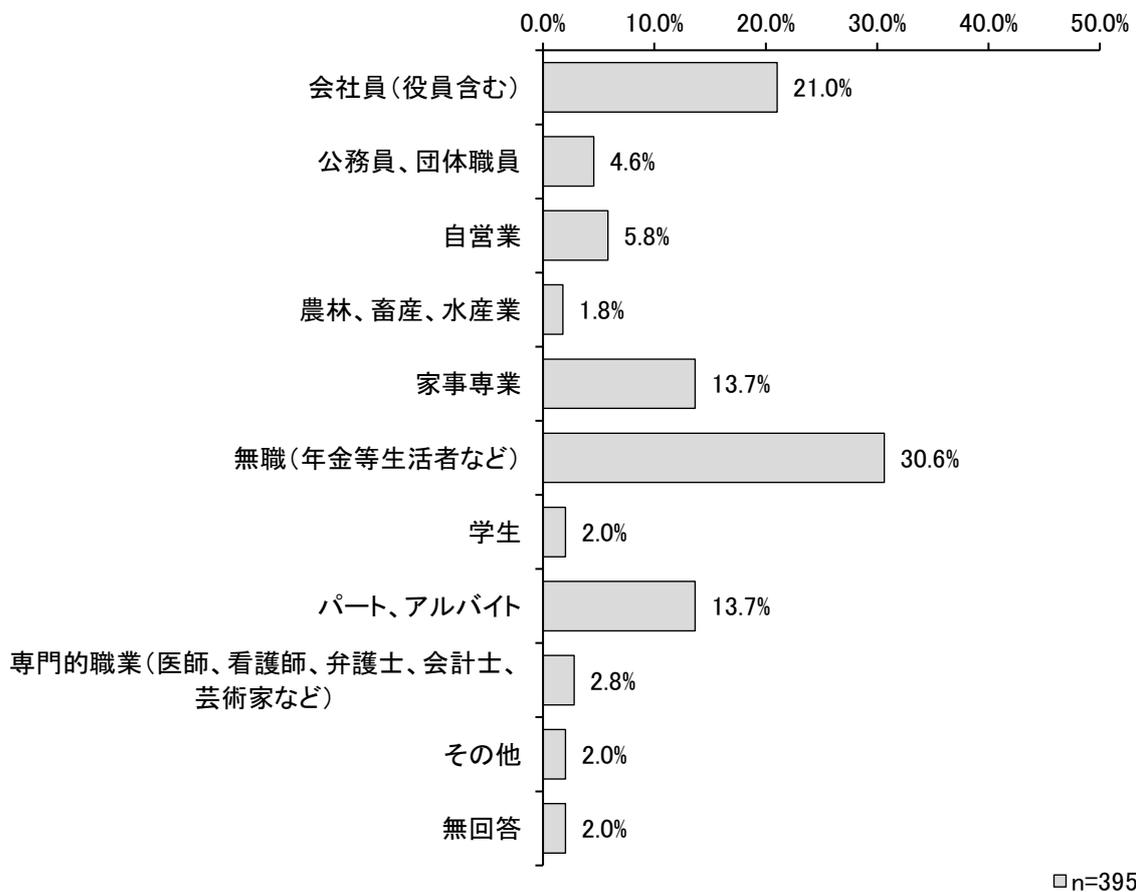
問4 あなたの家族構成について、ご回答下さい。(○印は1つ)

「親と子(二世代)」が最も多く42.3%、次いで「夫婦のみ」が27.6%、「祖父母と親と子(三世代)」が15.9%となっています。



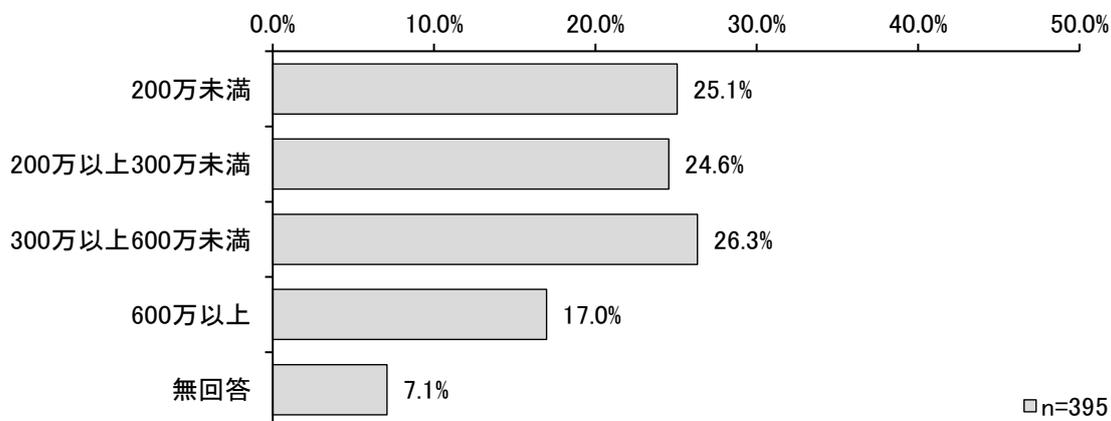
問5 あなたの職業について、ご回答下さい。(○印は1つ)

「無職(年金等生活者など)」が最も多く30.6%、次いで「会社員(役員含む)」が21.0%、「パート、アルバイト」が13.7%となっています。



問6 あなたの世帯収入について、ご回答下さい。(○印は1つ)

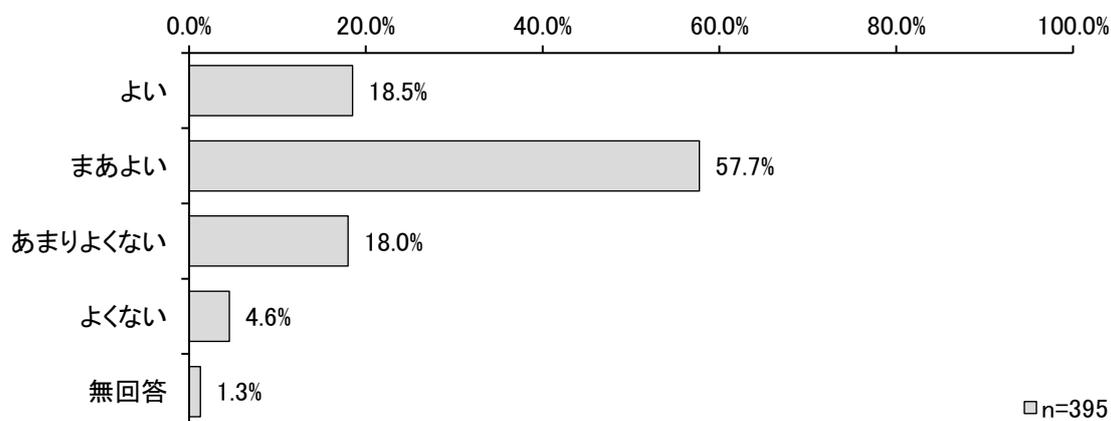
「300万以上600万未満」が最も多く26.3%、次いで「200万未満」が25.1%、「200万以上300万未満」が24.6%となっています。



2 健康について、おたずねします

問1 あなたは今の自分の健康状態をどのように感じていますか。(○印は1つ)

「まあよい」が最も多く57.7%、次いで「よい」が18.5%、「あまりよくない」が18.0%となっています。

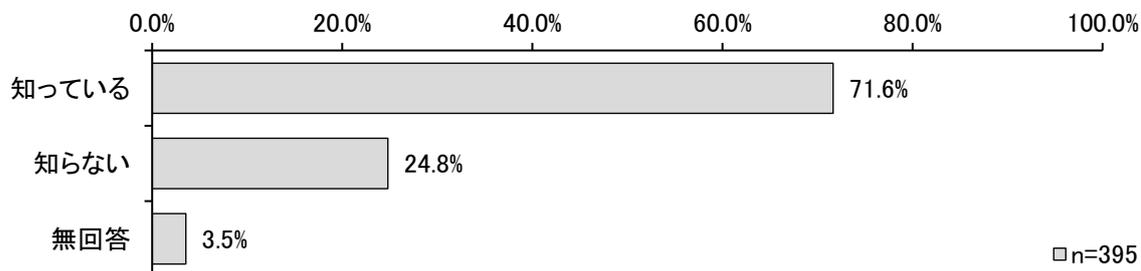


問2 あなたの身長、体重を教えてください。

本設問回答は、非公表とします。

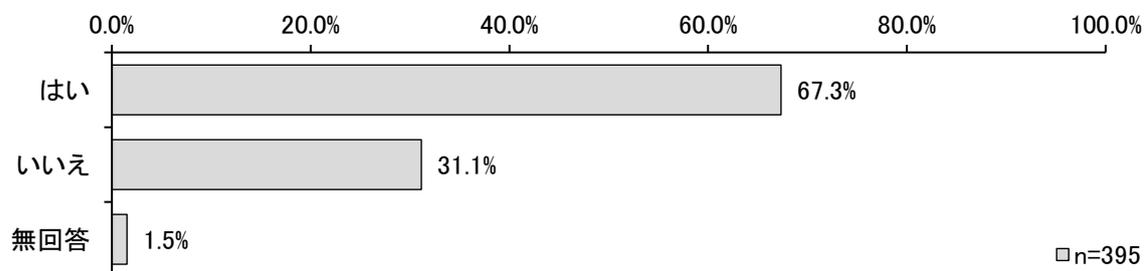
問3 自分の適正体重（望ましい体重）を知っていますか。（○印は1つ）

「知っている」が71.6%、「知らない」が24.8%となっています。



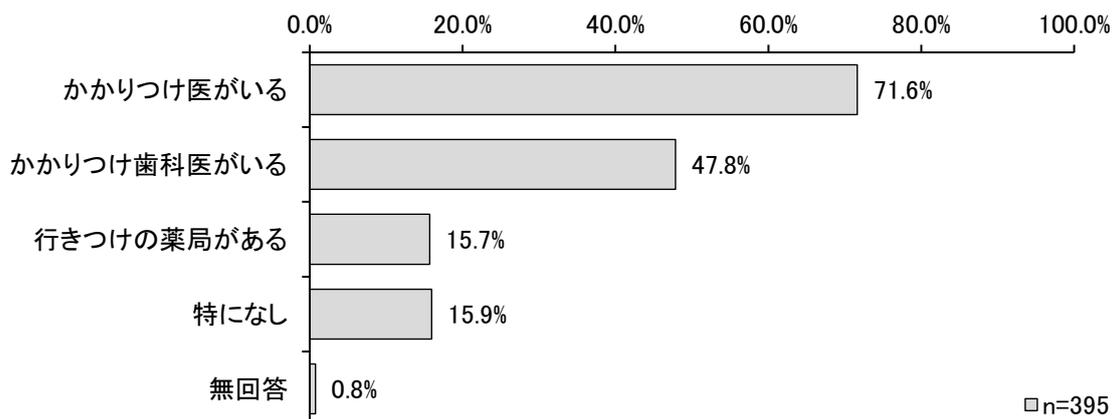
問4 あなたは定期的に体重をはかっていますか。（○印は1つ）

「はい」が67.3%、「いいえ」が31.1%となっています。



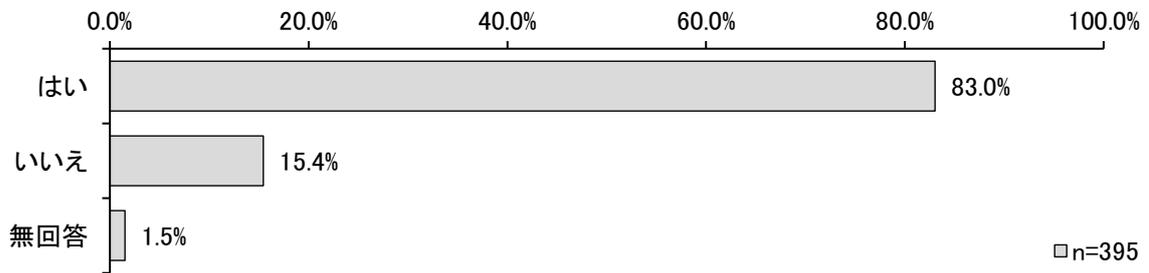
問5 あなたにはかかりつけの医師や歯科医師がいますか。（あてはまるものすべてに○）

「かかりつけ医がいる」が最も多く71.6%、次いで「かかりつけ歯科医がいる」が47.8%、「行きつけの薬局がある」が15.7%となっています。



問6 この2年以内にどこかで健康診査（検診）を受けましたか。（○印は1つ）

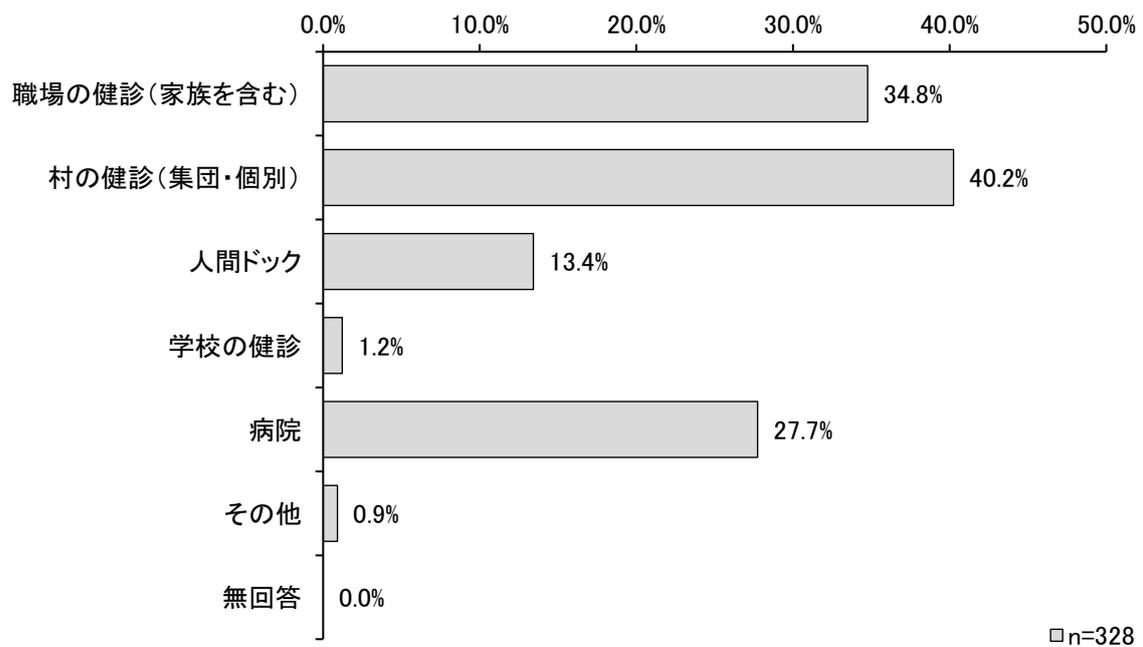
「はい」が83.0%、「いいえ」が15.4%となっています。



【問6において「1」を選択した方のみ】

問7 それはどのような健康診査（検診）でしたか。（あてはまるものすべてに○）

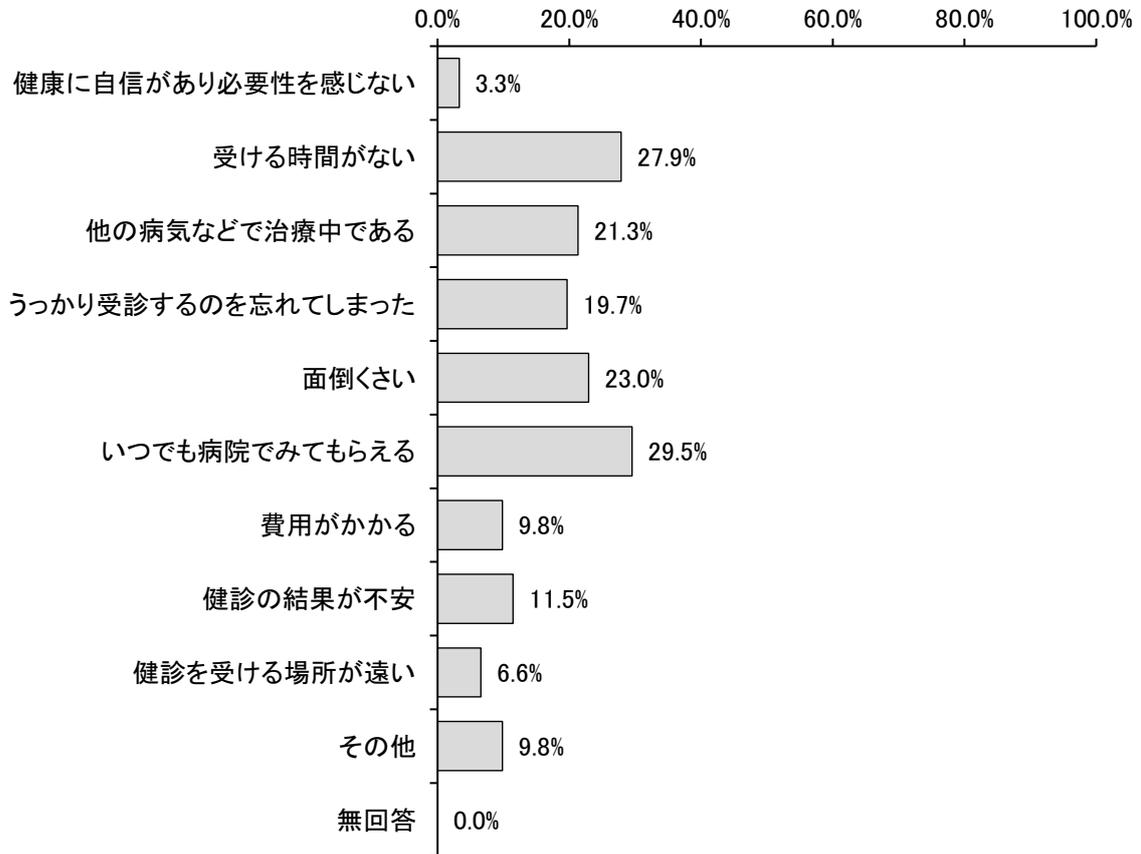
「村の健診（集団・個別）」が最も多く40.2%、次いで「職場の健診（家族を含む）」が34.8%、「病院」が27.7%となっています。



【問6において「2」を選択した方のみ】

問8 あなたが健診を受けていない理由は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

「いつでも病院でみてもらえる」が最も多く 29.5%、次いで「受ける時間がない」が 27.9%、「面倒くさい」が 23.0%となっています。

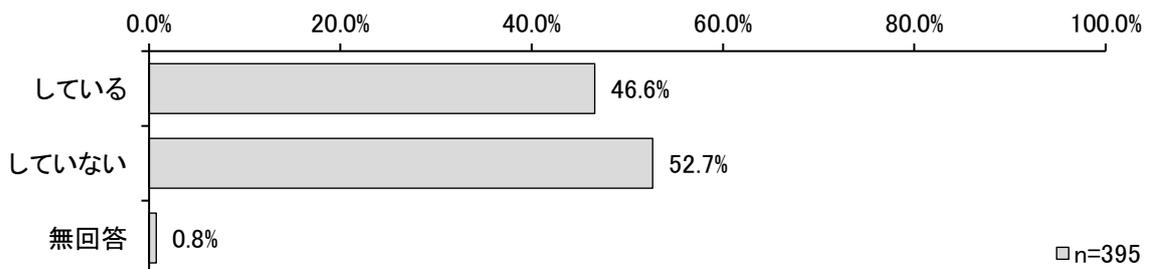


□n=61

3 運動・身体活動について、おたずねします

問1 日頃から健康維持増進のために意識的に運動していますか。（○印は1つ）

「している」が 46.6%、「していない」が 52.7%となっています。

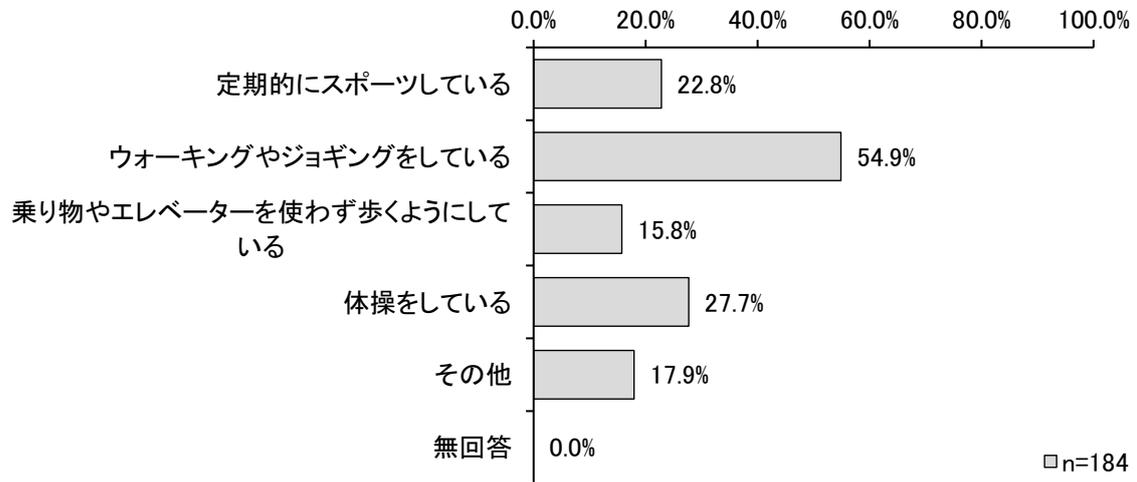


□n=395

【問1において「1」を選択した方のみ】

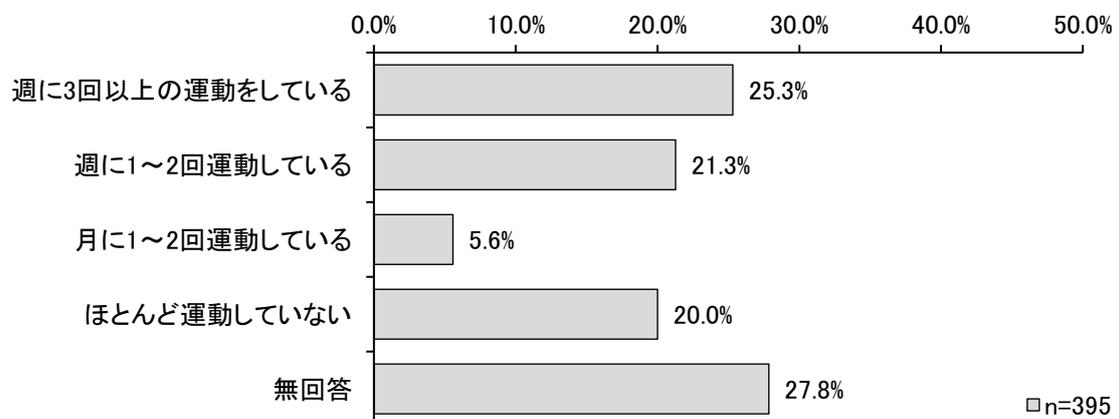
問2 どのようなことをしていますか。（あてはまるものすべてに○）

「ウォーキングやジョギングをしている」が最も多く 54.9%、次いで「体操をしている」が 27.7%、「定期的にスポーツしている」が 22.8%となっています。



問3 あなたはどれくらいの頻度で運動していますか。（○印は1つ）

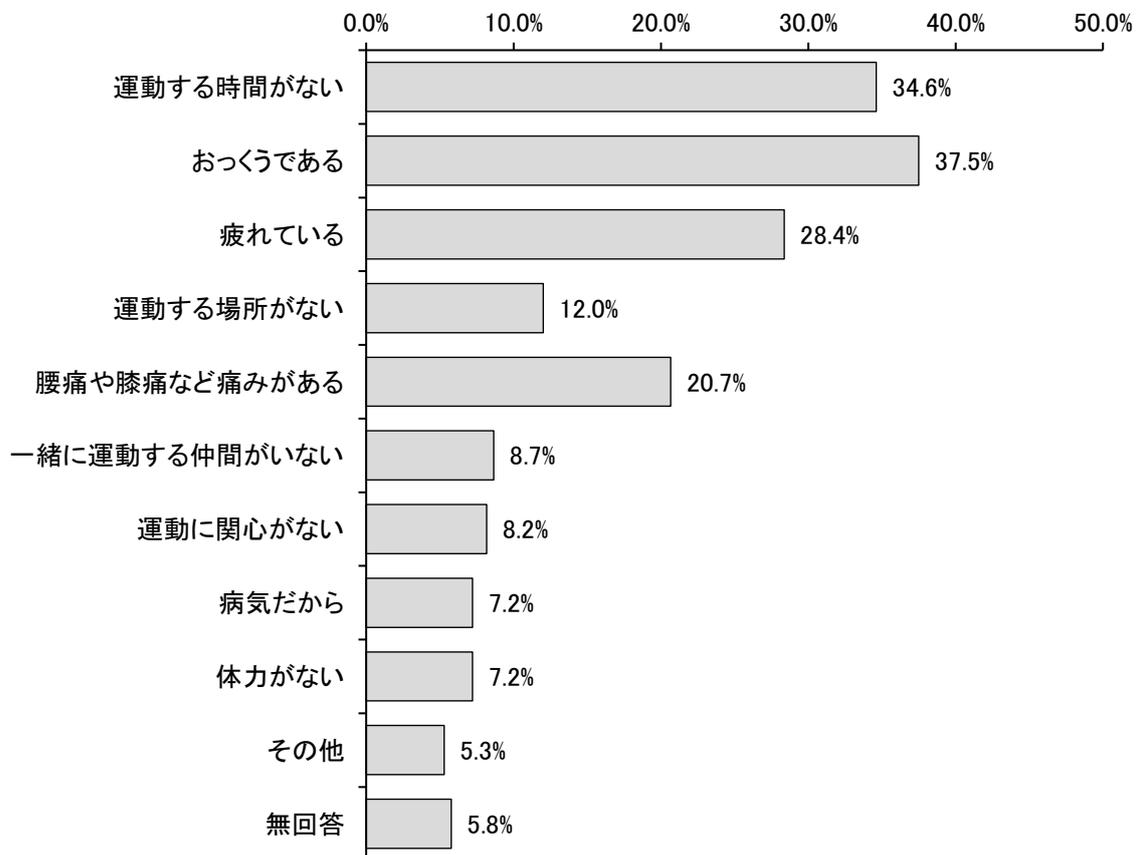
「週に3回以上の運動をしている」が最も多く 25.3%、次いで「週に1~2回運動している」が 21.3%、「ほとんど運動していない」が 20.0%となっています。



【問1において「2」を選択した方のみ】

問4 運動をしていない理由は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

「おっくうである」が最も多く37.5%、次いで「運動する時間がない」が34.6%、「疲れている」が28.4%となっています。

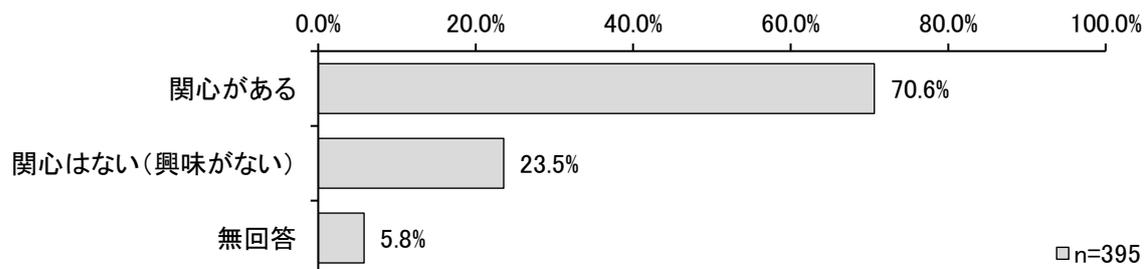


□n=208

4 食育（栄養、食生活）について、おたずねします

問1 あなたは「食育」に関心がありますか。（○印は1つ）

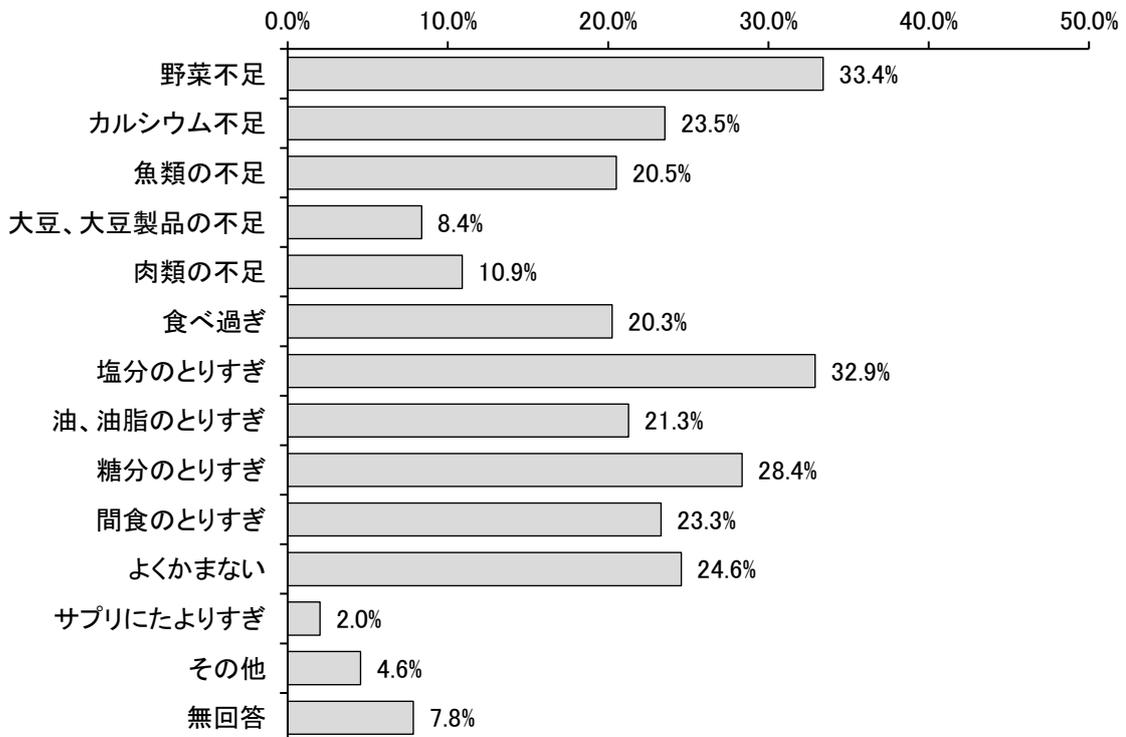
「関心がある」が70.6%、「関心はない（興味がない）」が23.5%となっています。



□n=395

問2 あなたが食生活で、自分に問題があると思っていることはありますか。（あてはまるものすべてに○）

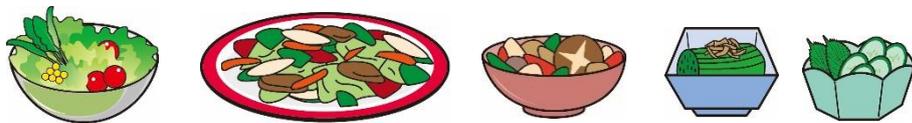
「野菜不足」が最も多く 33.4%、次いで「塩分のとりすぎ」が 32.9%、「糖分のとりすぎ」が 28.4%となっています。



□n=395

～1日に必要な野菜量って?～

1日に必要な野菜量は 350g が目安で、野菜料理「1日5皿以上」（約 70g × 5皿）になります。



野菜料理 1皿の目安量も数え方

- 1皿は片手に収まる大きさの皿や小鉢です。
- 野菜炒めなどの大皿（1人分）は2皿と数えます。
- 具たくさんの汁物や付け合わせの野菜は1皿と数えます。

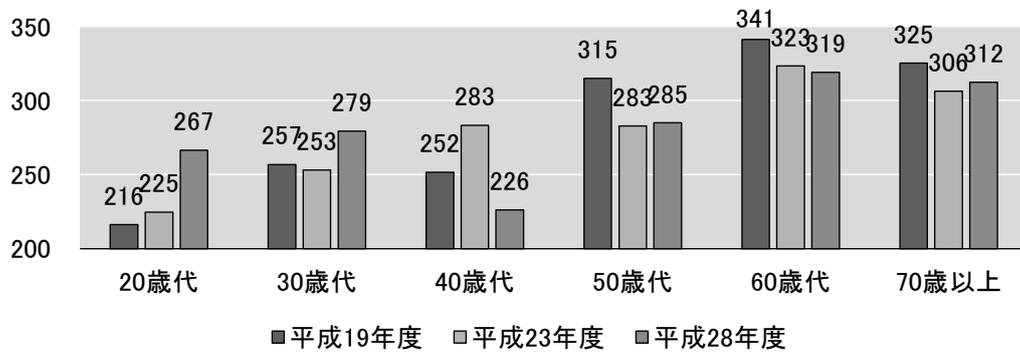


※ 幼児用の小さいお皿に盛りつけている場合は、1/2皿とします。

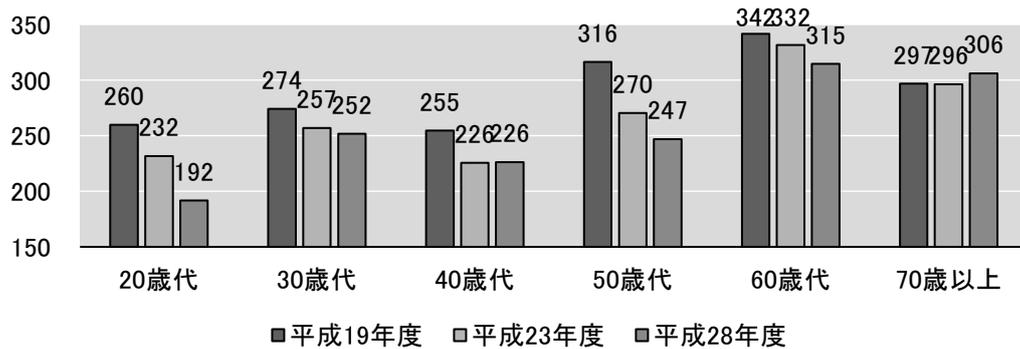


成人 1 日の野菜の摂取量は、男女ともすべての年代で目標量（1 日 350 g）に達していません。特に年代が若いほど摂取量が少ない傾向にあります。

■ 野菜の平均摂取量（茨城県男性平均）



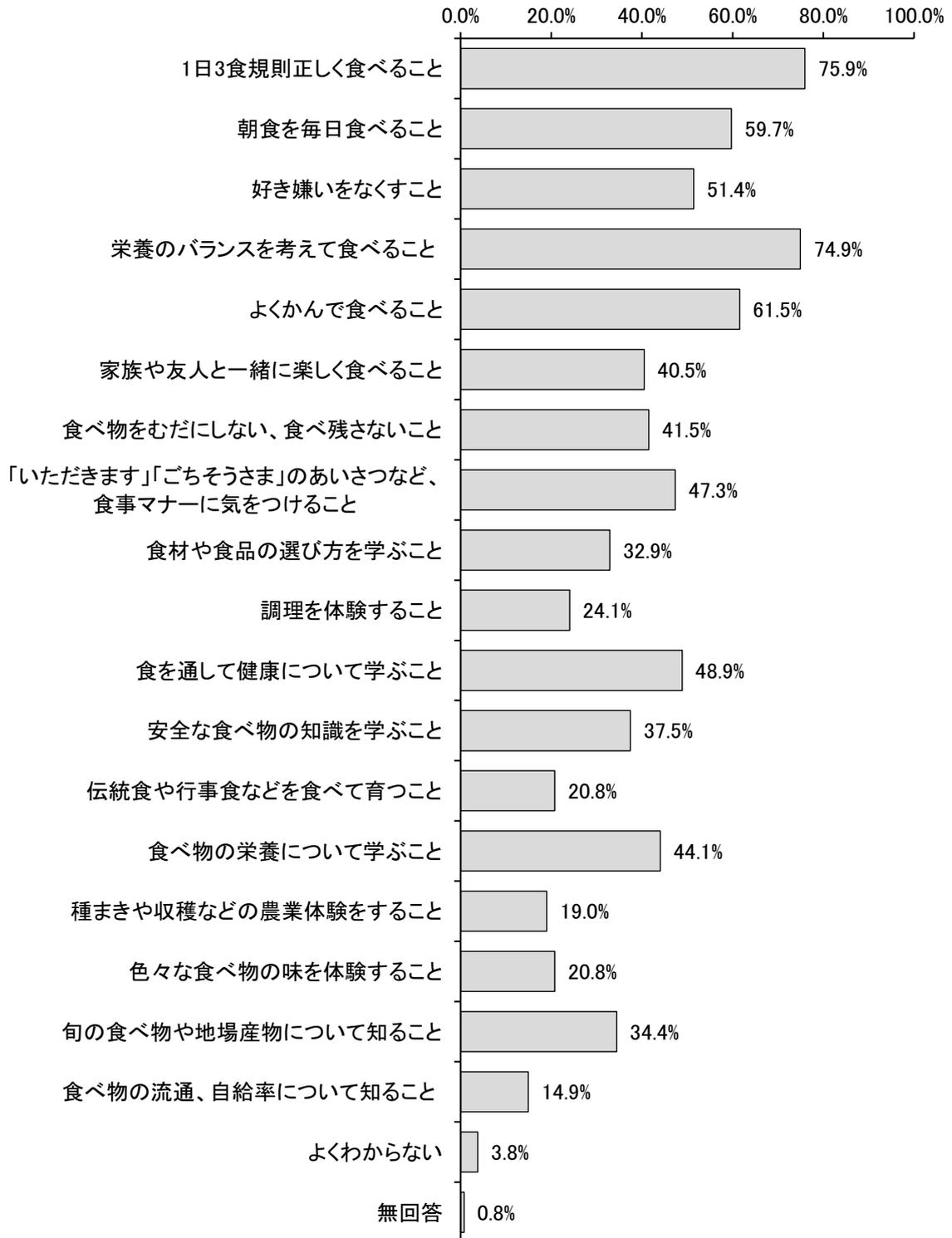
■ 野菜の平均摂取量（茨城県女性平均）



出典：平成 28 年度茨城県総合がん対策推進モニタリング調査

問3 「食育」として大切なことは何だと思えますか。（あてはまるものすべてに○）

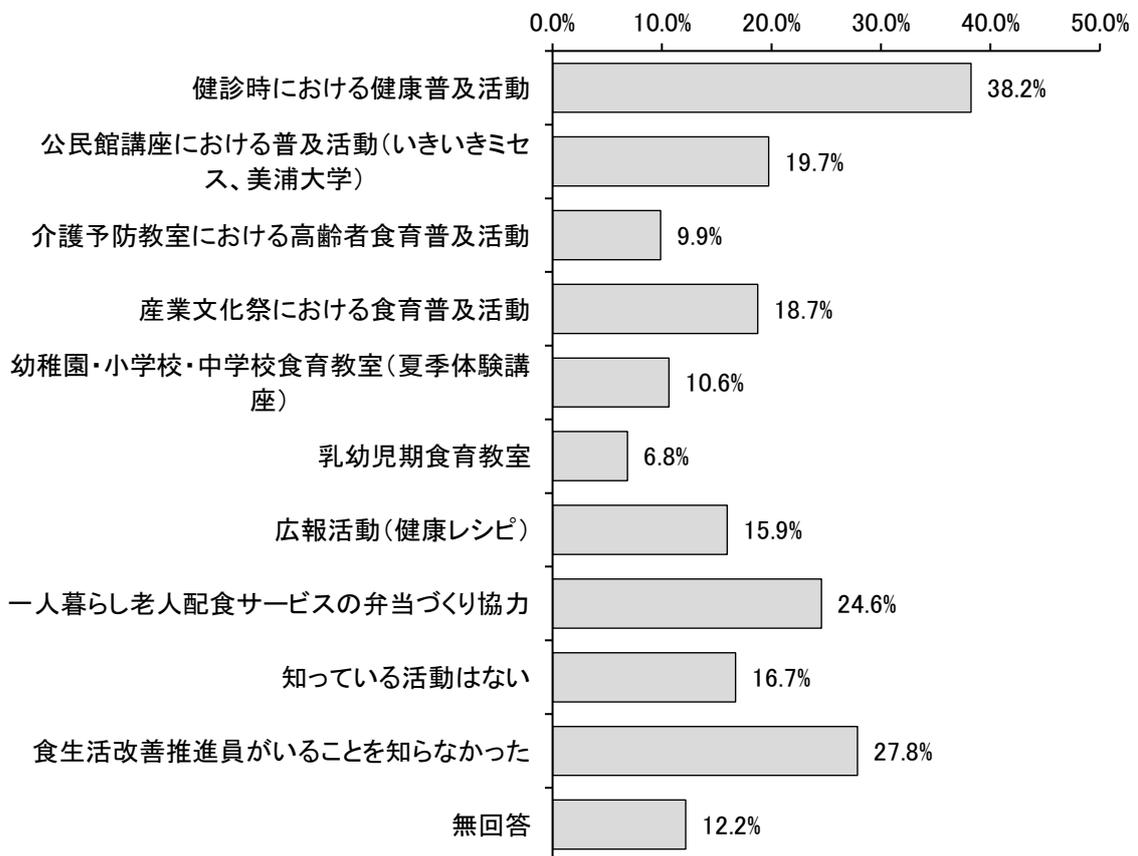
「1日3食規則正しく食べること」が最も多く75.9%、次いで「栄養のバランスを考えて食べること」が74.9%、「よくかんで食べること」が61.5%となっています。



□n=395

問4 あなたは、健全な食生活の普及に取り組んでいる食生活改善推進員の活動を知っていますか。（知っていることすべてに○）

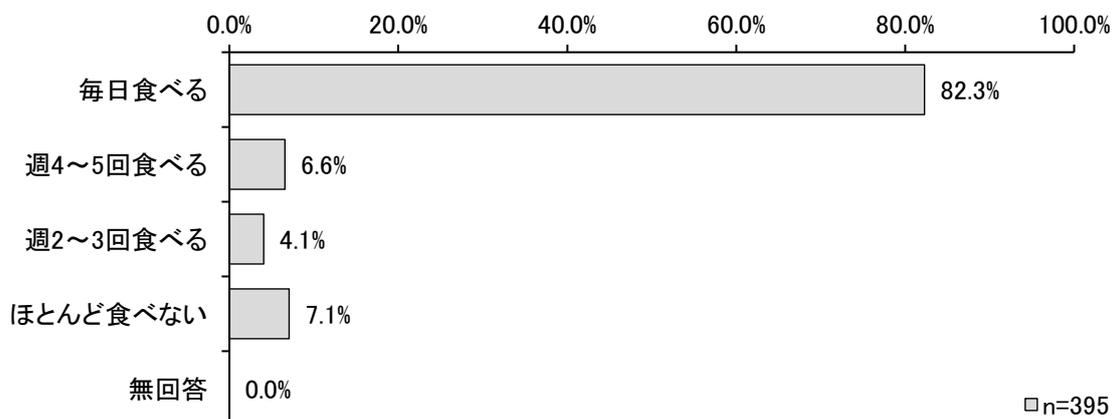
「健診時における健康普及活動」が最も多く 38.2%、次いで「食生活改善推進員がいることを知らなかった」が 27.8%、「一人暮らし老人配食サービスの弁当づくり協力」が 24.6%となっています。



□n=395

問5 あなたは普段、朝食を食べていますか。（○印は1つ）

「毎日食べる」が最も多く 82.3%、次いで「ほとんど食べない」が 7.1%、「週4～5回食べる」が 6.6%となっています。

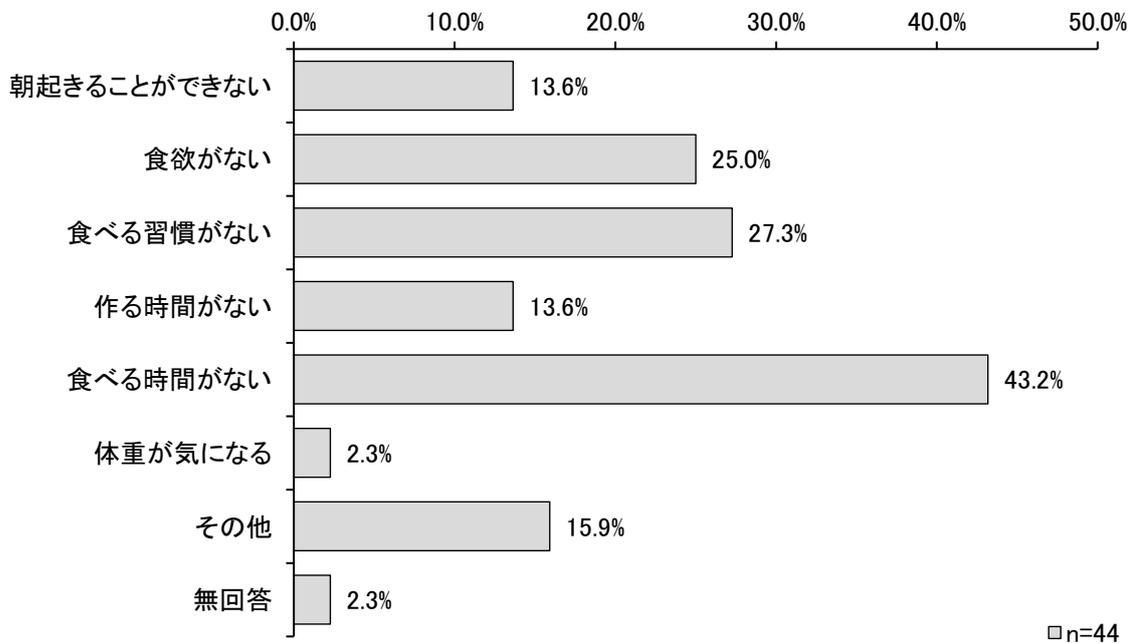


□n=395

【問5において「3」、「4」を選択した方のみ】

問6 朝食を食べない理由は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

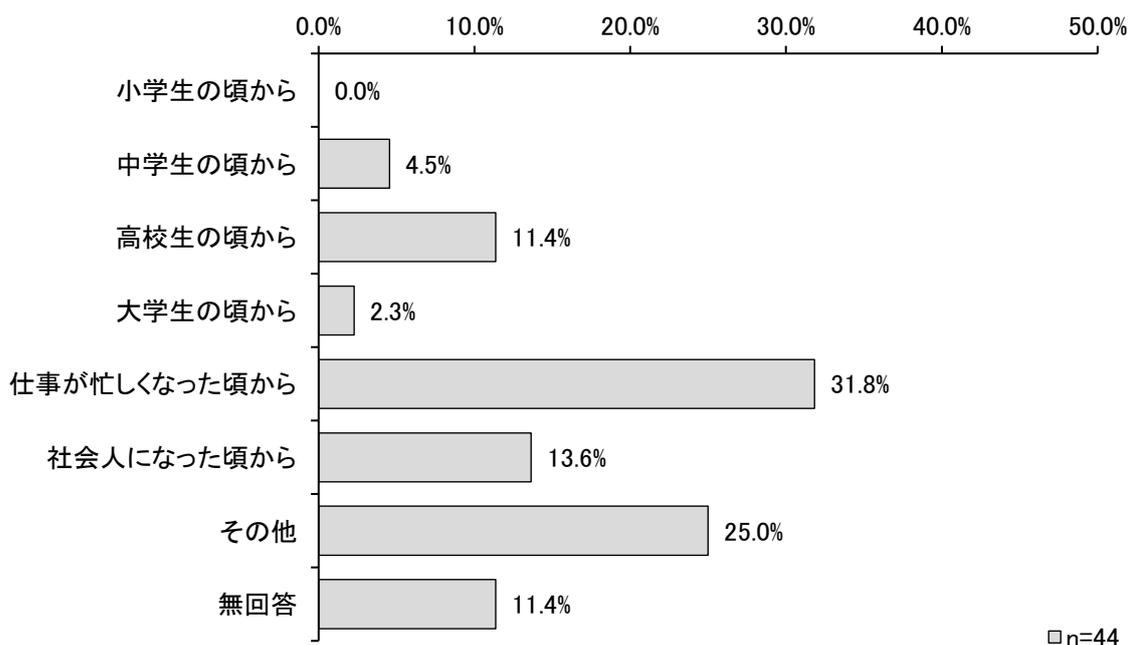
「食べる時間がない」が最も多く 43.2%、次いで「食べる習慣がない」が 27.3%、「食欲がない」が 25.0%となっています。



【問5において「3」、「4」を選択した方のみ】

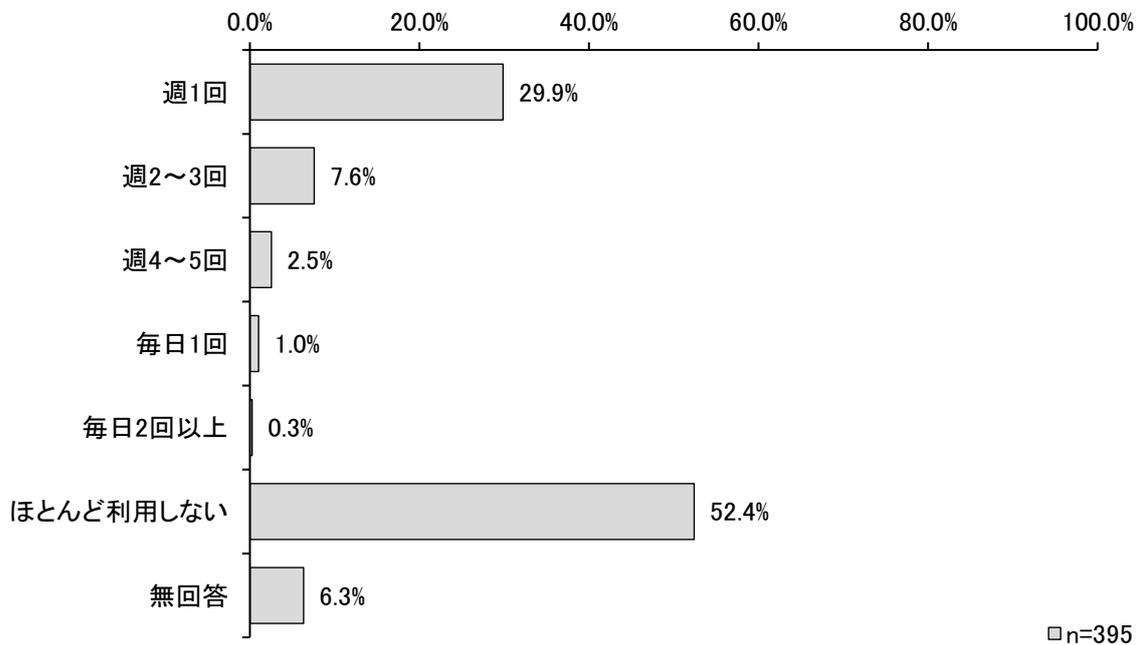
問7 朝食を食べなくなったのはいつ頃からですか。（○は1つ）

「仕事が忙しくなった頃から」が最も多く 31.8%、次いで「その他」が 25.0%、「社会人になった頃から」が 13.6%となっています。



問8 外食（飲食店での食事）をどのくらい利用していますか。（○印は1つ）

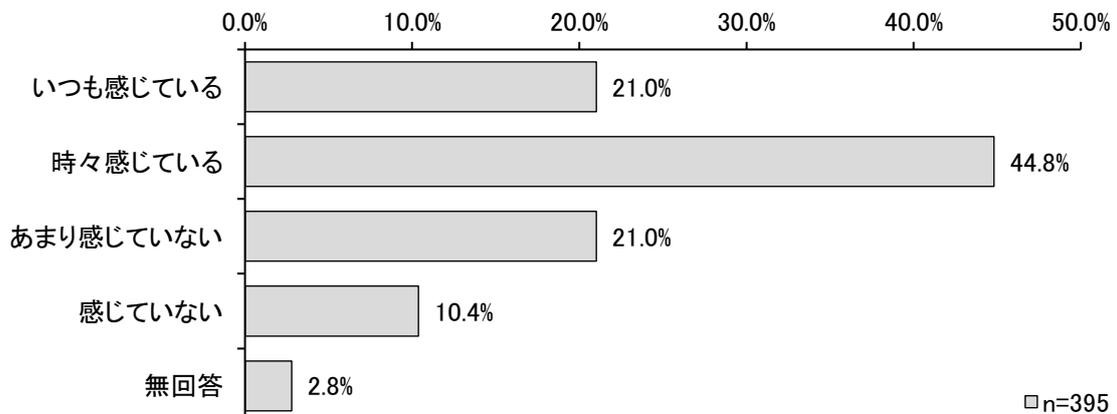
「ほとんど利用しない」が最も多く52.4%、次いで「週1回」が29.9%、「週2～3回」が7.6%となっています。



5 ころ・休養について、おたずねします

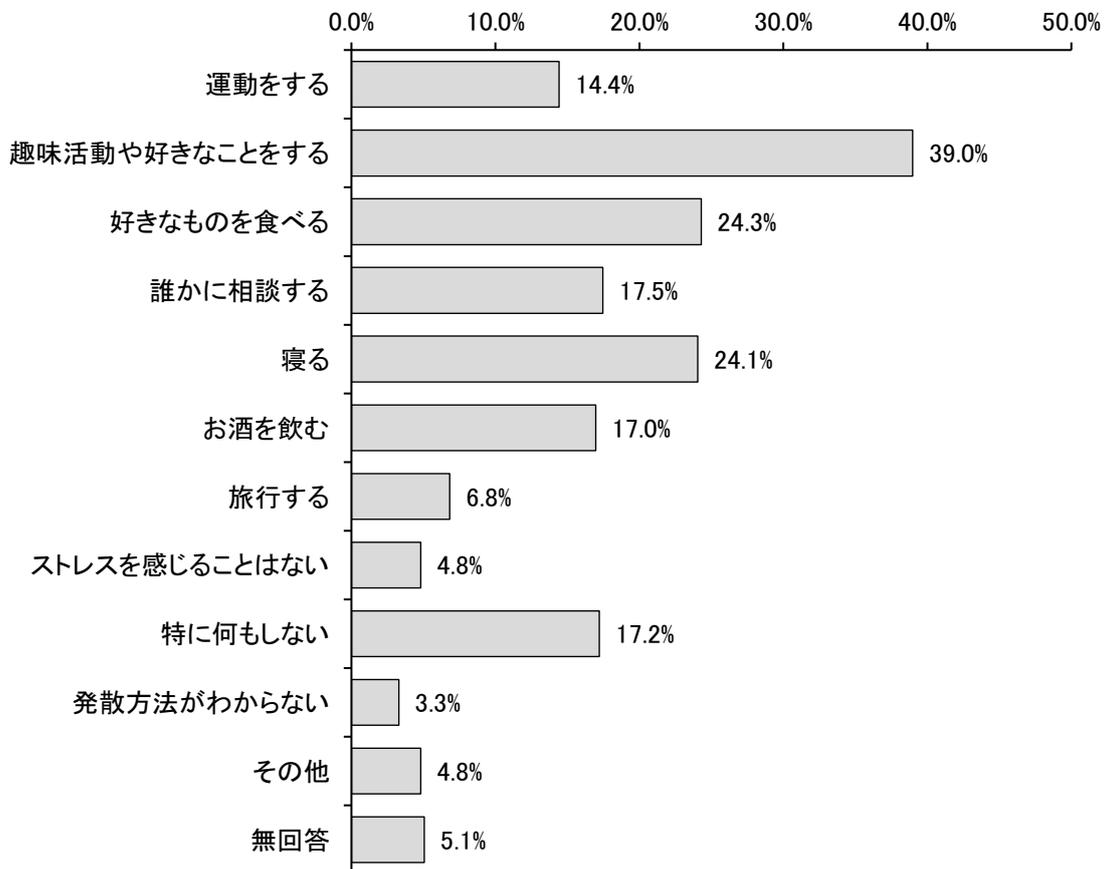
問1 あなたはここ1か月の間に、不満、悩み、苦勞などによるストレスを感じたことがありますか。（○印は1つ）

「時々感じている」が最も多く44.8%、次いで「いつも感じている」、「あまり感じていない」が21.0%、「感じていない」が10.4%となっています。



問2 あなたはストレスを感じた時、それをどのように発散していますか。（あてはまるものすべてに○）

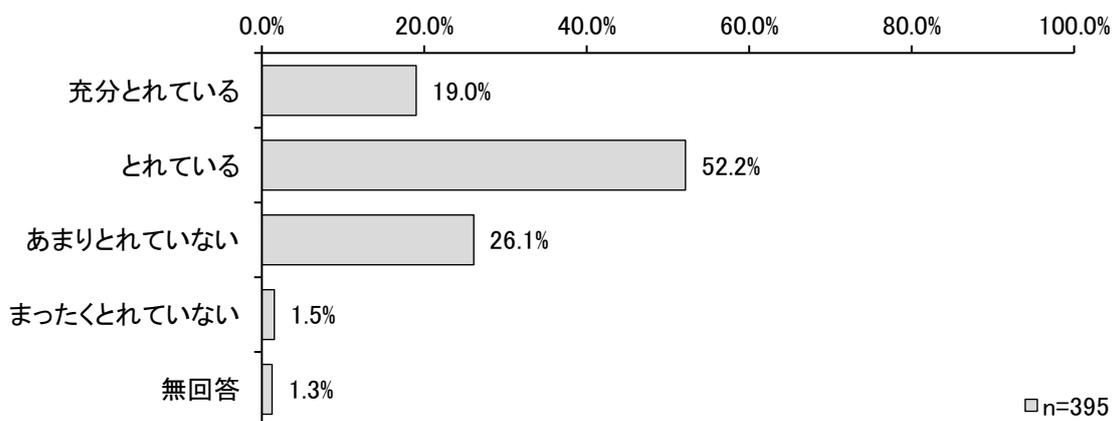
「趣味活動や好きなことをする」が最も多く 39.0%、次いで「好きなものを食べる」が 24.3%、「寝る」が 24.1%となっています。



□n=395

問3 あなたはここ1か月の間、睡眠で休養が充分とれていますか。（○印は1つ）

「とれている」が最も多く 52.2%、次いで「あまりとれていない」が 26.1%、「充分とれている」が 19.0%となっています。

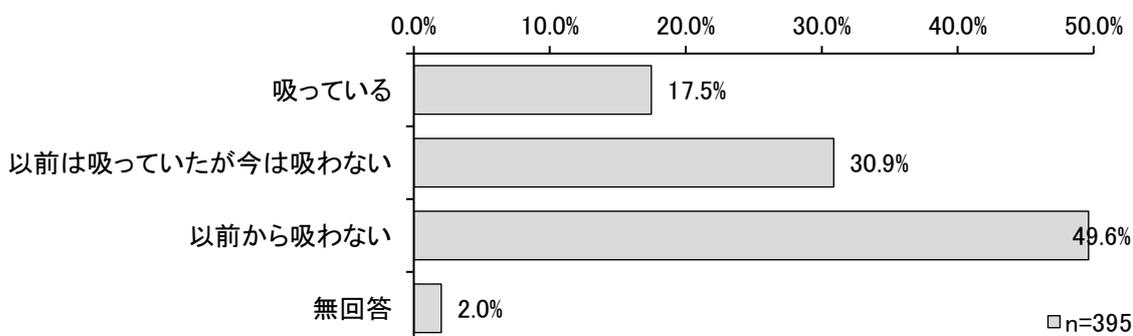


□n=395

6 たばこ・アルコールについて、おたずねします

問1 あなたはたばこを吸いますか。(○印は1つ)

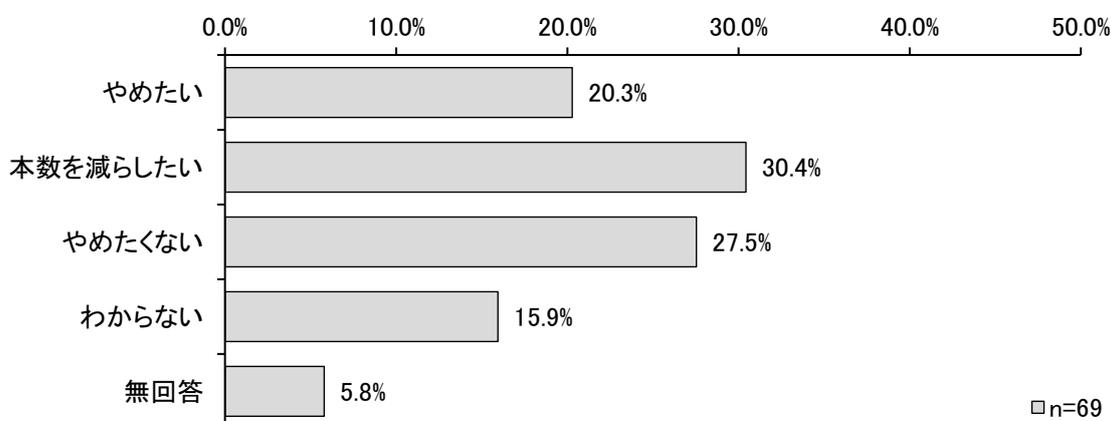
「以前から吸わない」が最も多く49.6%、次いで「以前は吸っていたが今は吸わない」が30.9%、「吸っている」が17.5%となっています。



【問1において「1」を選択した方のみ】

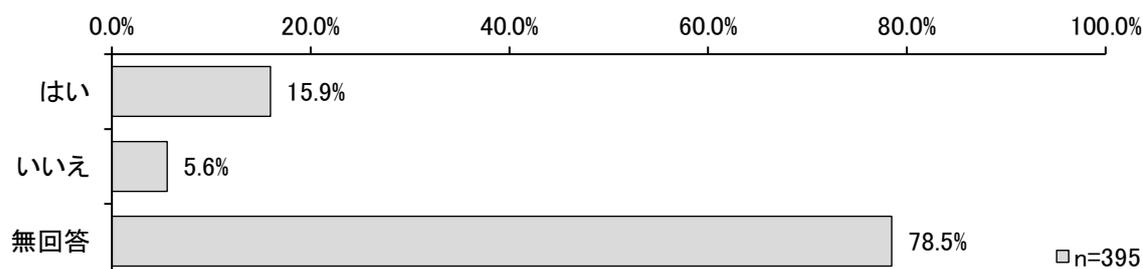
問2 あなたはたばこをやめたいと思いますか。(○印は1つ)

「本数を減らしたい」が最も多く30.4%、次いで「やめたくない」が27.5%、「やめたい」が20.3%となっています。



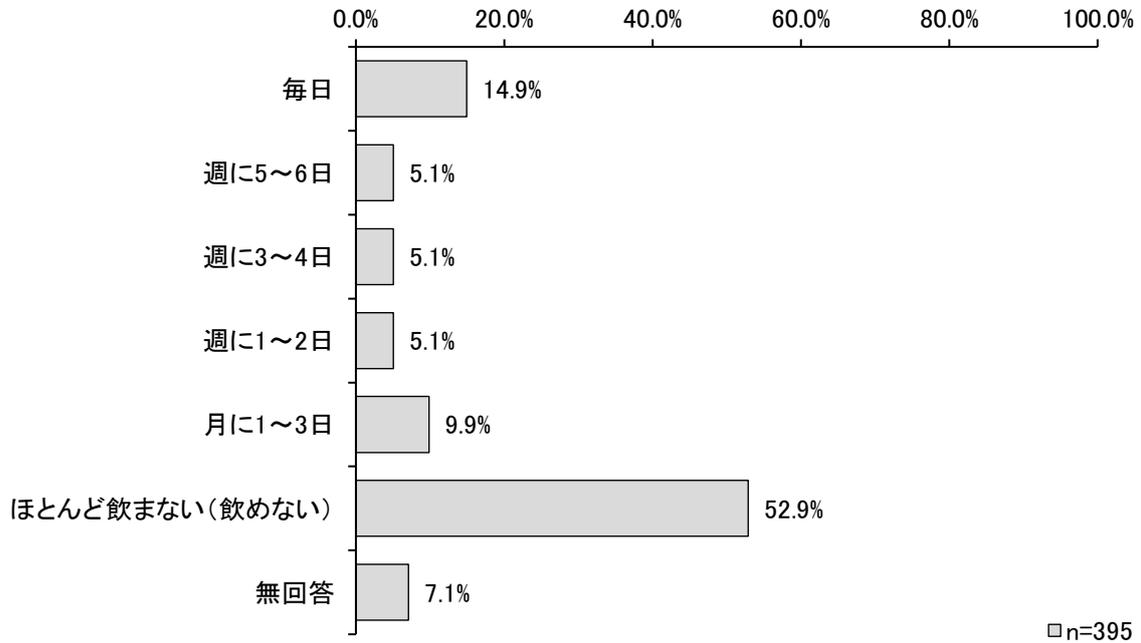
問3 たばこを吸っている方は、家の中や車の中など、たばこを吸う場所や時間の工夫(分煙)をしていますか。(○印は1つ)

「はい」が15.9%、「いいえ」が5.6%となっています。



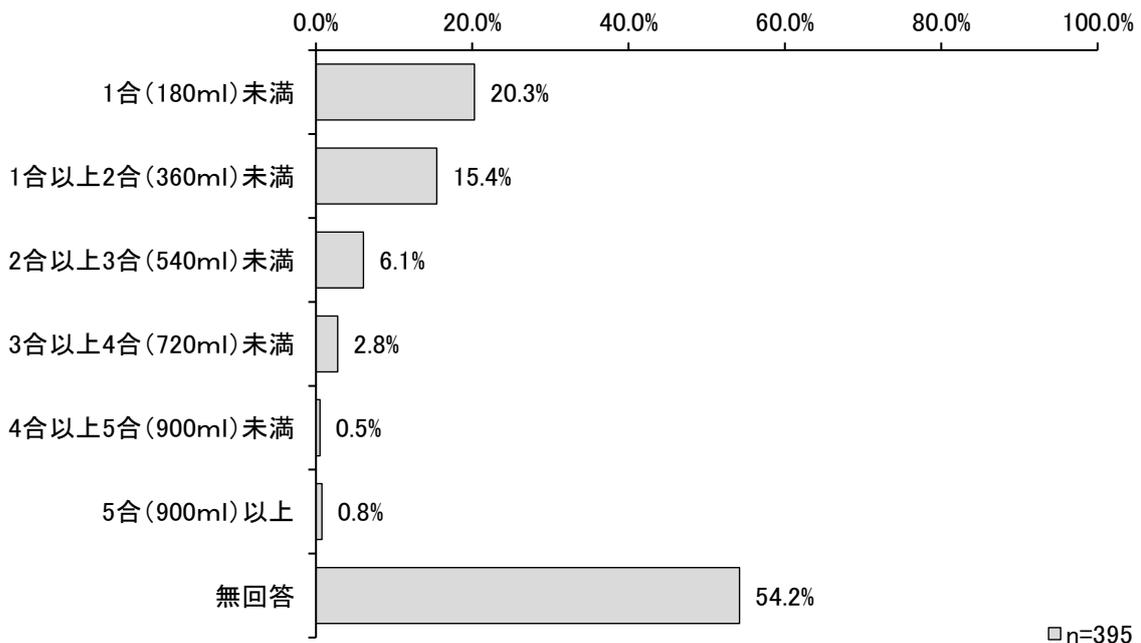
問4 あなたはどのくらいの頻度でお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒等）を飲んでいますか。（○印は1つ）

「ほとんど飲まない（飲めない）」が最も多く 52.9%、次いで「毎日」が 14.9%、「月に 1～3 日」が 9.9%となっています。



問5 お酒は 1 日あたり、どれくらいの量を飲みますか。清酒に換算してお答え下さい。（○印は1つ）

「1 合（180ml）未満」が最も多く 20.3%、次いで「1 合以上 2 合（360ml）未満」が 15.4%、「2 合以上 3 合（540ml）未満」が 6.1%となっています。



「節度ある適度な飲酒」

厚生労働省が推進する「健康日本21」では、「節度ある適度な飲酒」（適正飲酒）は、1日平均純アルコールで約20g程度としています。（女性や高齢者はアルコールの分解速度が遅く病気のリスクが高まるため、この半量が目安です。）自分の適量を意識して飲みすぎに注意し、1週間に最低2日はお酒を飲まない日（休肝日）をつくりましょう。

＜主な酒類の換算の目安＞

ビール中びん	清酒	ワイン	焼酎	ウイスキー・ブランデー
1本(500ml)	1合(180ml)	2杯(240ml)	1合(110ml)	(ダブル60ml)
度数：5%	度数：15%	度数：12%	度数：25%	度数：43%
純アルコール量：20g	純アルコール量：22g	純アルコール量：23g	純アルコール量：22g	純アルコール量：20g



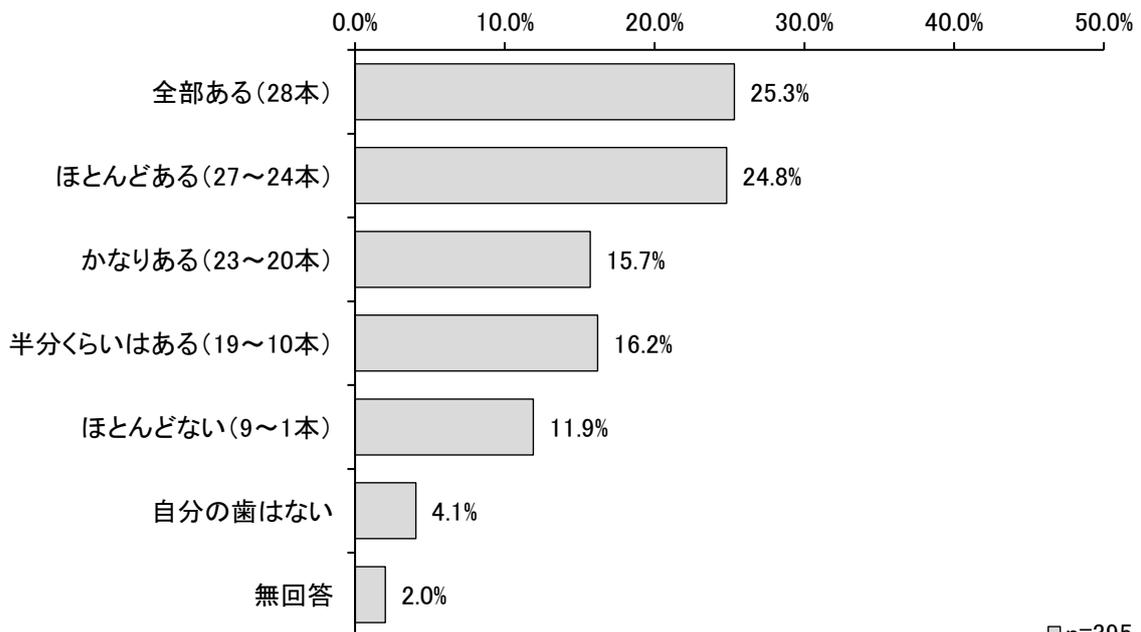
参考：厚生労働省「健康日本21」

※純アルコール量＝飲んだ量（ml）×度数（15度もしくは15%なら0.15）×0.8

7 歯の健康について、おたずねします

問1 現在、自分の歯は何本ありますか。※親しらず、入れ歯、インプラントは含みません。さし歯は自分の歯として数えます。（○印は1つ）

「全部ある（28本）」が最も多く25.3%、次いで「ほとんどある（27～24本）」が24.8%、「半分くらいはある（19～10本）」が16.2%となっています。



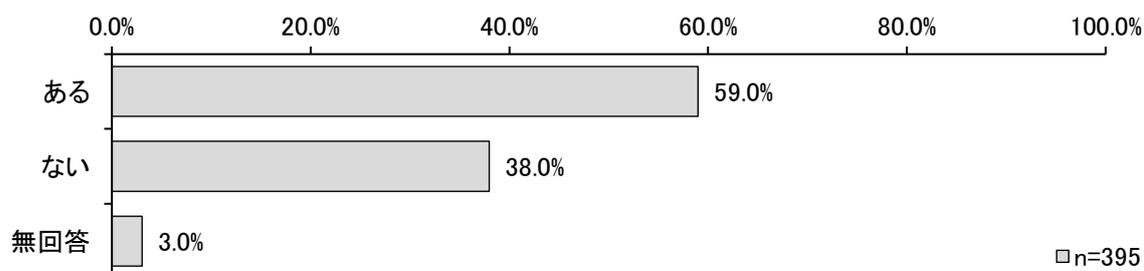
「めざそう！8020・6424」

「8020（ハチマルニイマル）」とは「80歳で20本以上の歯を保とう」という意味で、20本の歯があるとたいていのが噛めると言われていますので、「生涯自分の歯で噛む」ことを目指します。

「6424（ロクヨンニイヨン）」とは「64歳で24本以上の歯を保つ」と「むし歯にしない」の2つの意味をもつ、茨城県独自の歯科保健のキャッチフレーズです。

問2 あなたは、この1年間に歯科検診（歯石除去・歯の掃除などを含む）を受けたことがありますか。（○印は1つ）

「ある」が59.0%、「ない」が38.0%となっています。



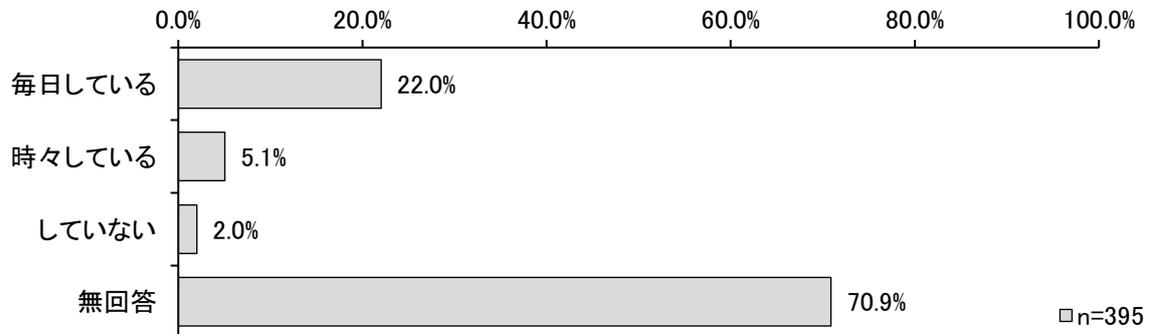
問3 あなたは、1日何回歯磨きをしていますか。（○印は1つ）

「2回」が最も多く49.9%、次いで「3回以上」が24.1%、「1回」が22.0%となっています。



問4 入れ歯の方のみお答え下さい。あなたは、入れ歯の手入れをしていますか。（○印は1つ）

「毎日している」が22.0%、「時々している」が5.1%、「していない」が2.0%となっています。



8 健康づくりについて、おたずねします

問1 日常生活の中で、あなたは健康づくりに取り組んでいますか。（○印は1つ）

「少し取り組んでいる」が最も多く36.7%、次いで「あまり取り組んでいない」が31.4%、「何も取り組んでいない」が22.3%となっています。

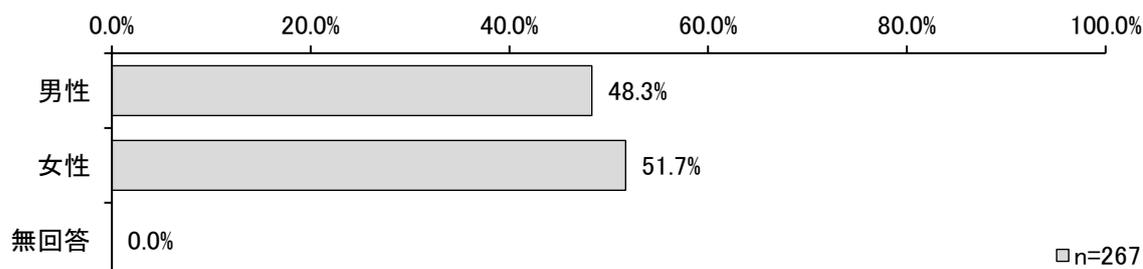


■ 小中学生アンケート調査

1 あなたについて、おたずねします

問1 あなたの性別を教えてください。（○印は1つ）

「男性」が48.3%、「女性」が51.7%となっています。



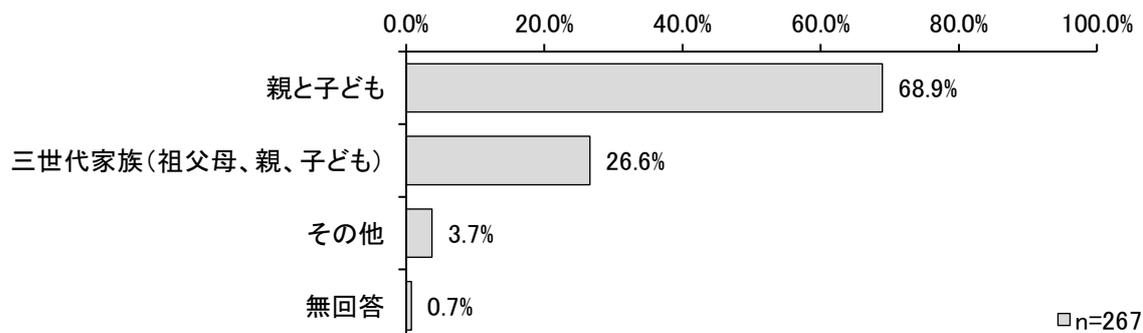
	合計	問1		
		男性	女性	無回答
全体	267	48.3%	51.7%	0.0%
安中小学校	13	46.2%	53.8%	0.0%
木原小学校	34	38.2%	61.8%	0.0%
大谷小学校	84	47.6%	52.4%	0.0%
小計	131	45.0%	55.0%	0.0%
美浦中学校	136	51.5%	48.5%	0.0%
無回答	0	0.0%	0.0%	0.0%

問2 あなたの身長・体重を教えてください。

本設問は非公表とします。

問3 あなたの家族構成（一緒に住んでいる）について、教えてください。（○印は1つ）

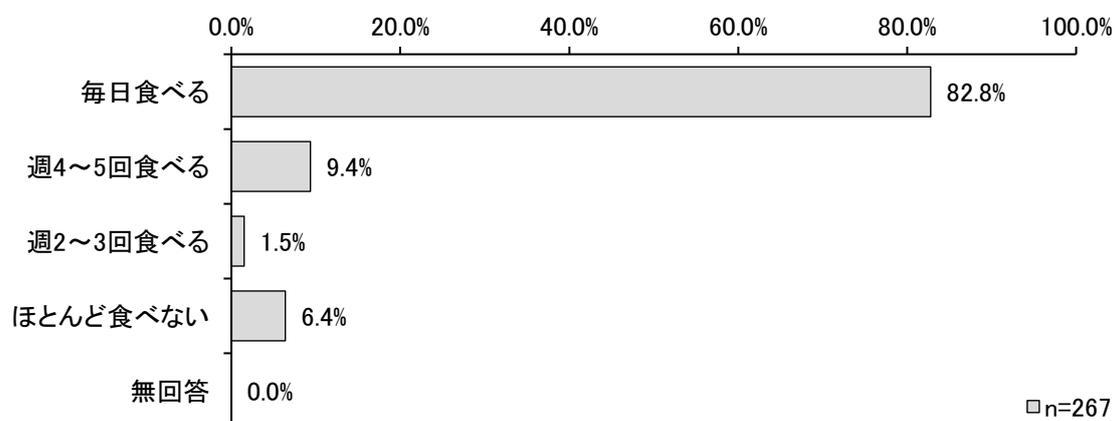
「親と子ども」が最も多く 68.9%、次いで「三世代家族（祖父母、親、子ども）」が26.6%、「その他」が3.7%となっています。



2 食事について、おたずねします

問1 あなたは普段、朝食を食べていますか。(○印は1つ)

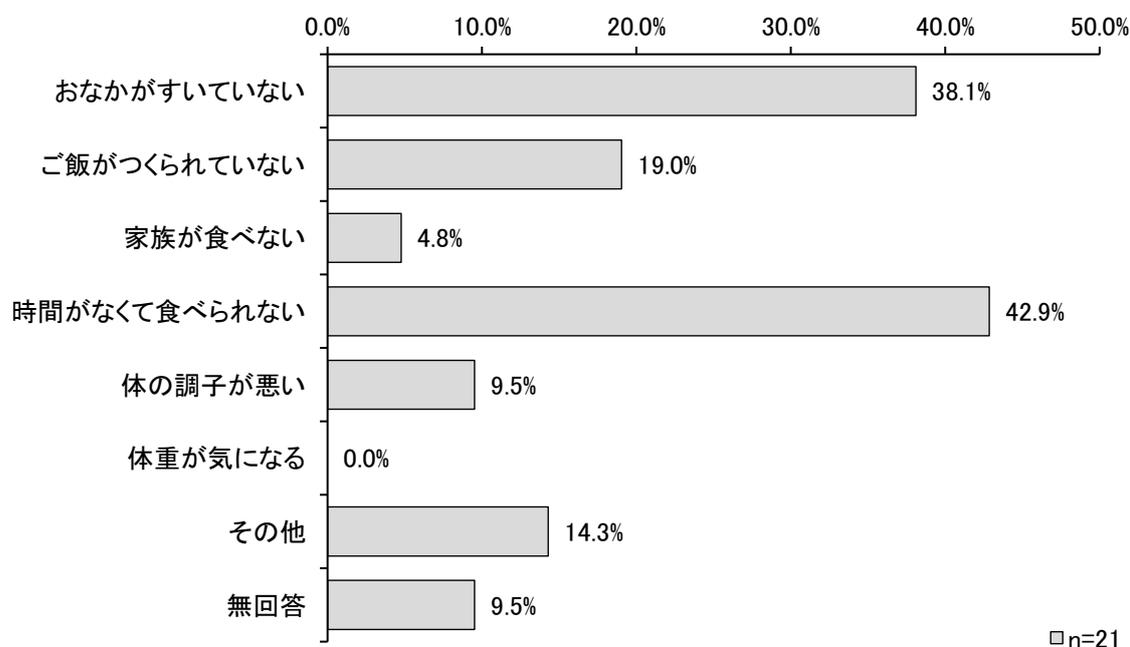
「毎日食べる」が最も多く82.8%、次いで「週4~5回食べる」が9.4%、「ほとんど食べない」が6.4%となっています。



【問1において「3」、「4」を選択した方のみ】

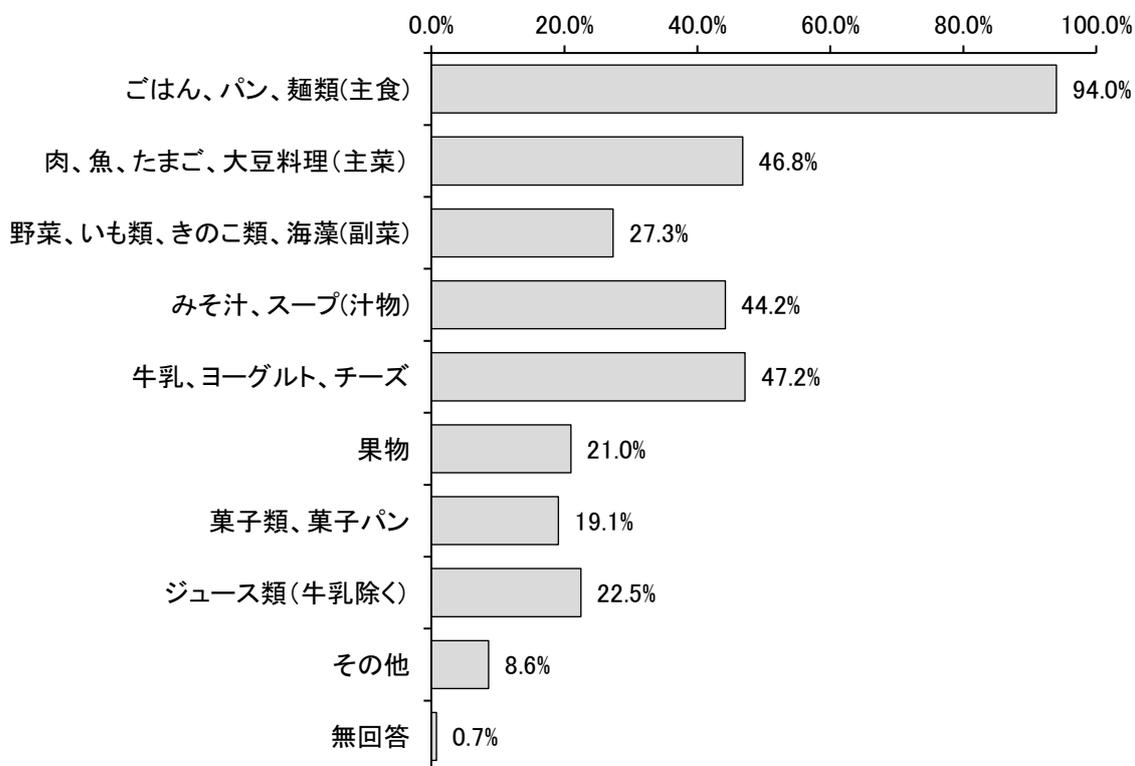
問2 朝食を食べない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

「時間がなくて食べられない」が最も多く42.9%、次いで「おなかがすいていない」が38.1%、「ご飯がつくられていない」が19.0%となっています。



問3 普段どんな朝食を食べていますか。(あてはまるものすべてに○)

「ごはん、パン、麺類(主食)」が最も多く94.0%、次いで「牛乳、ヨーグルト、チーズ」が47.2%、「肉、魚、たまご、大豆料理(主菜)」が46.8%となっています。



□n=267

～野菜をたくさん食べる工夫～

①忙しい朝にも野菜を忘れずに

朝食は体を目覚めさせる大事な食事です。できるだけ野菜も取り入れましょう。

1日3回、毎回の食事に主食(ごはん・パン・麺など)・主菜(肉・魚・卵・大豆のおかず)・副菜(野菜・きのこ・海藻類などのおかず)を組み合わせ食べてみましょう。

②加熱して食べましょう

野菜は、茹でる、煮る、炒めるなど加熱して「かさ」を減らすとよいです。おひたしや温野菜サラダ、味噌汁やシチューなどの汁物や鍋物などにして「かさ」を減らすとたくさん食べることができます。

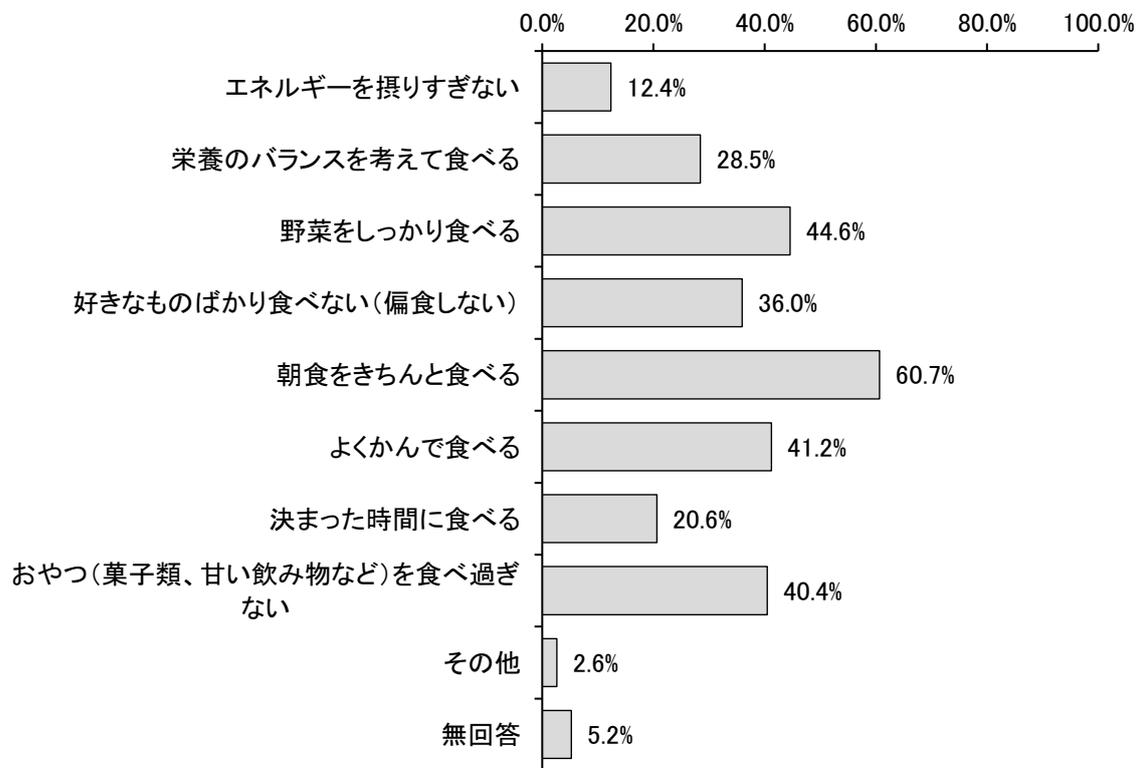


③外食でも野菜料理を組み合わせ食べてみましょう

外食やコンビニ食では野菜が不足しがちです。野菜料理のある定食メニューを選んだり、カレーやラーメンなどの単品料理には、おひたしやサラダなど野菜を使った一品料理を選んだりして、野菜がとれるよう工夫してみましょう。

問4 食生活で心がけていることは何ですか。（あてはまるものすべてに○）

「朝食をきちんと食べる」が最も多く 60.7%、次いで「野菜をしっかり食べる」が 44.6%、「よくかんで食べる」が 41.2%となっています。



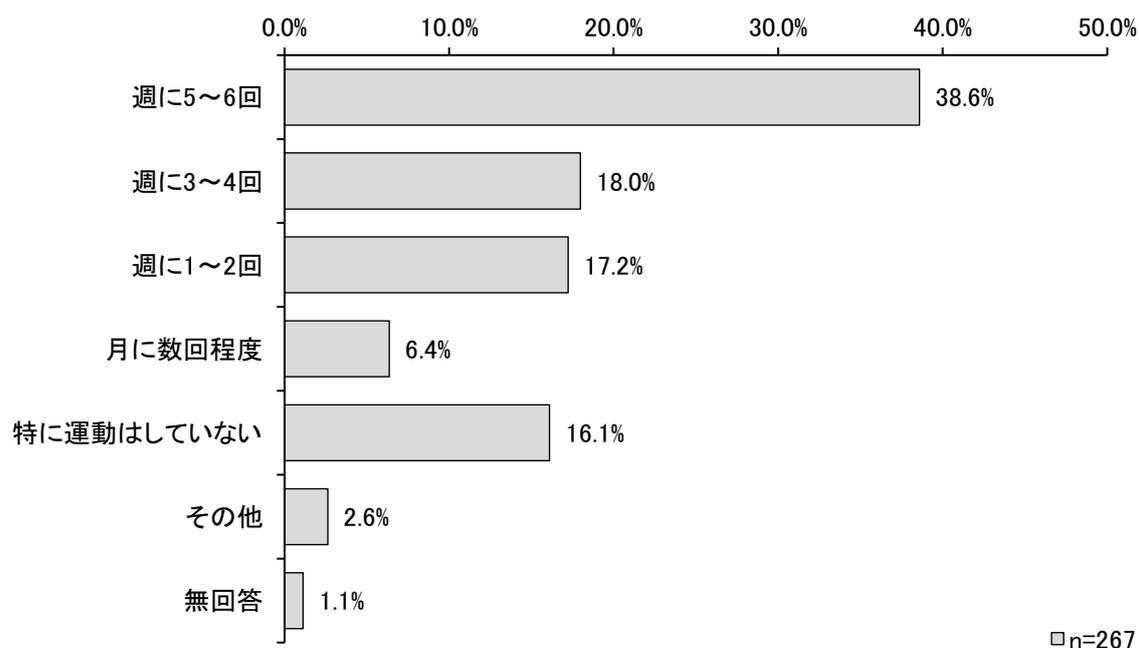
□n=267

3 運動について、おたずねします

問1 学校の授業以外（クラブ活動や習い事など）で、一日 30 分以上の運動やスポーツをしていますか。（○印は1つ）

「週に 5～6 回」が最も多く 38.6%、次いで「週に 3～4 回」が 18.0%、「週に 1～2 回」が 17.2%となっています。

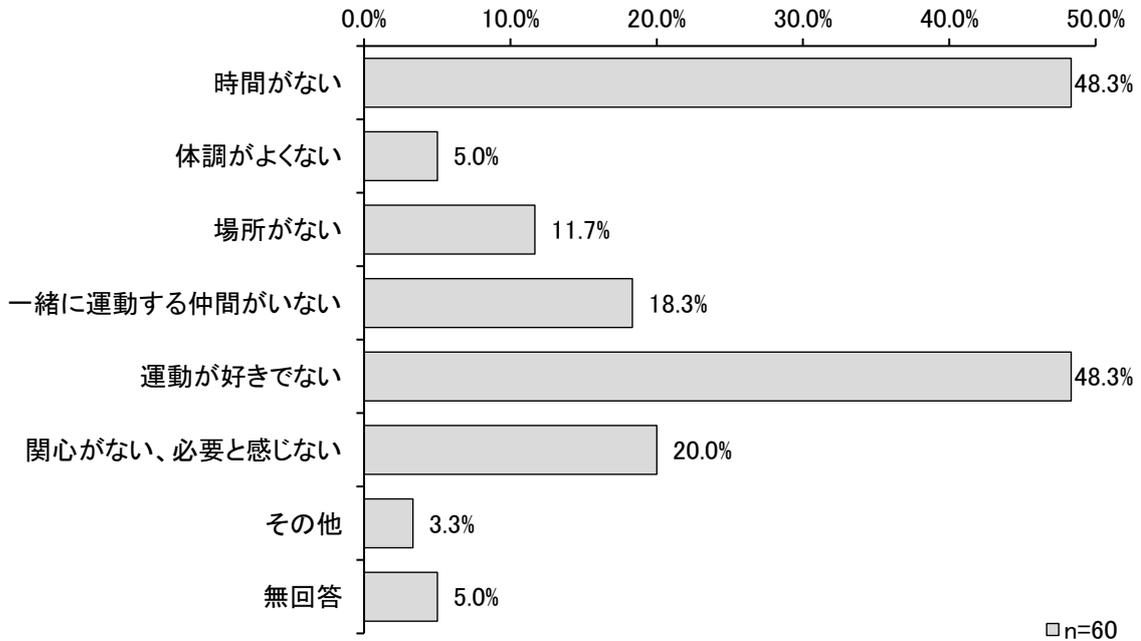
※「その他」で「毎日」と回答した子が7人中5名



【問1において「4」、「5」を選択した方のみ】

問2 運動をしていない理由は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

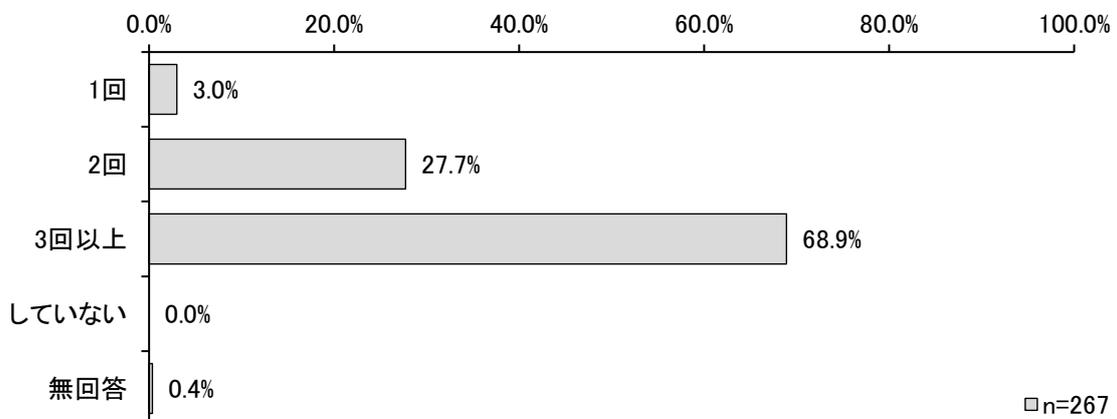
「時間がない」、「運動が好きでない」が最も多く 48.3%、次いで「関心がない、必要と感じない」が 20.0%、「一緒に運動する仲間がいない」が 18.3%となっています。



4 歯の健康について、おたずねします

問1 あなたは、1日何回歯磨きをしていますか。（○印は1つ）

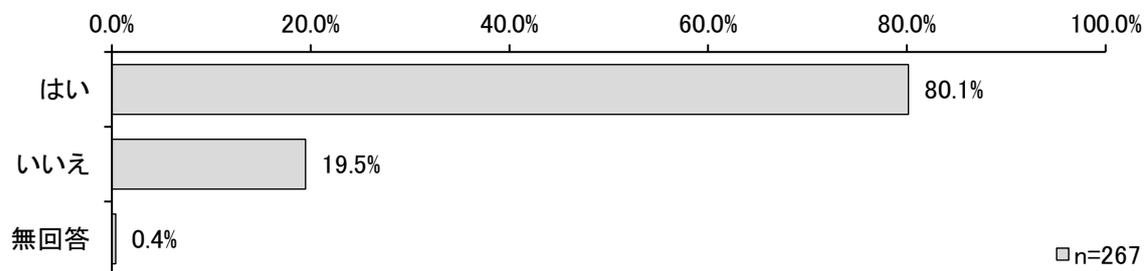
「3回以上」が最も多く 68.9%、次いで「2回」が 27.7%、「1回」が 3.0%となっています。



5 睡眠・休養について、おたずねします

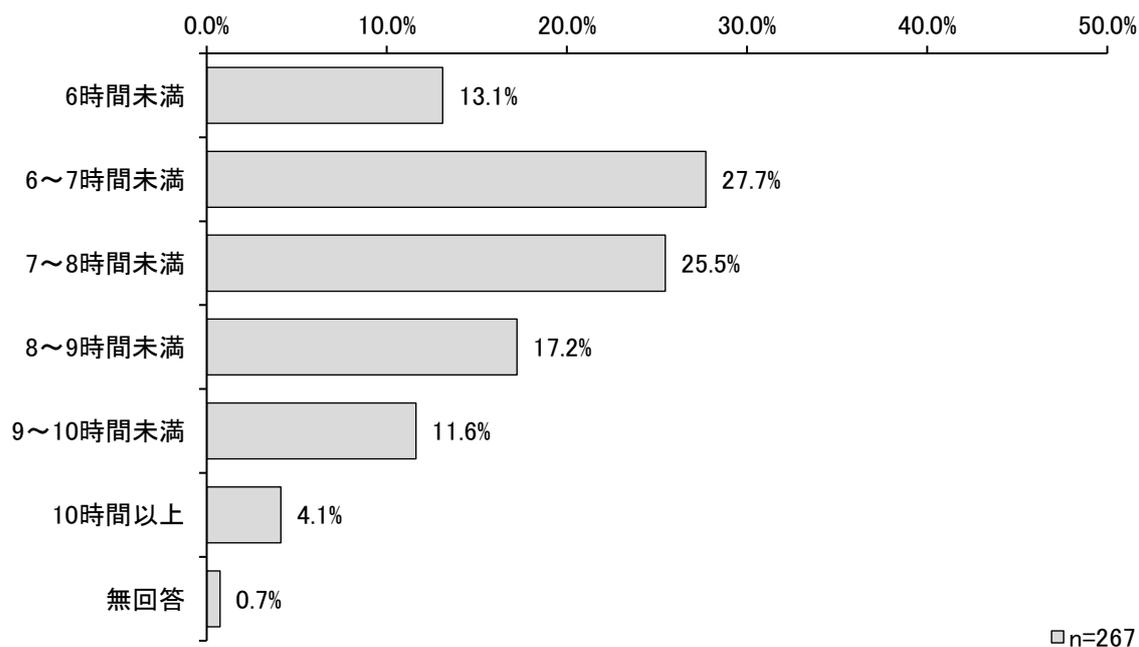
問1 夜はぐっすり眠れていますか。(○印は1つ)

「はい」が80.1%、「いいえ」が19.5%となっています。



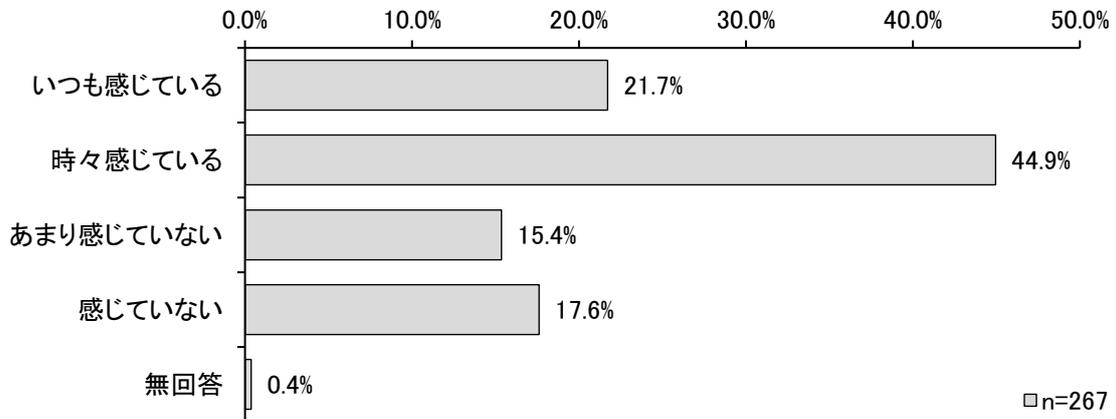
問2 あなたの普段(平日)の睡眠時間はどれくらいですか。(○印は1つ)

「6～7時間未満」が最も多く27.7%、次いで「7～8時間未満」が25.5%、「8～9時間未満」が17.2%となっています。



問3 あなたはここ1か月の間に、ストレスや不安、悩みを感じたことがありますか。(〇印は1つ)

「時々感じている」が最も多く44.9%、次いで「いつも感じている」が21.7%、「感じていない」が17.6%となっています。



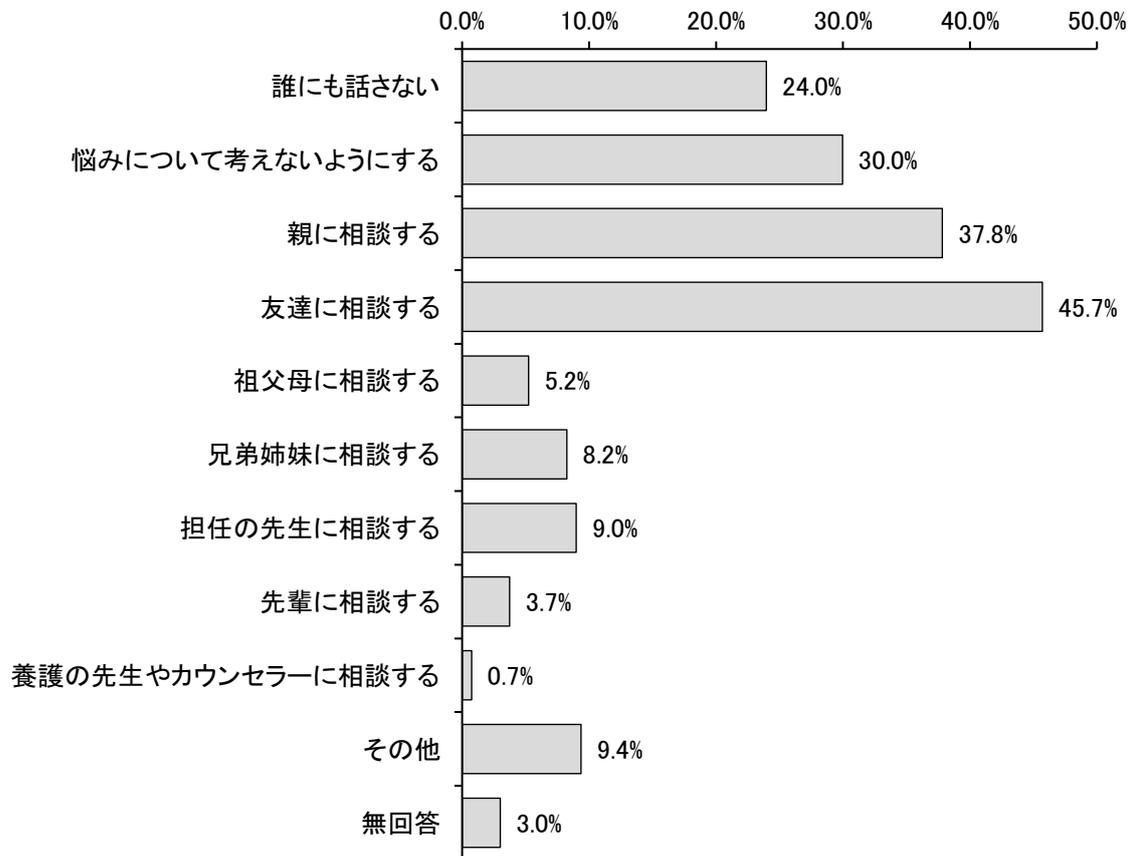
問4 あなたは悩みを打ち明けたり相談に乗ってくれる人はいますか。(〇印は1つ)

「いる」が最も多く65.2%、次いで「わからない」が14.2%、「悩み事はない」が12.7%となっています。



問5 あなたは「不安、悩み」を感じたとき、どのように対処していますか、またしましたか。（あてはまるものすべてに○）

「友達に相談する」が最も多く 45.7%、次いで「親に相談する」が 37.8%、「悩みについて考えないようにする」が 30.0%となっています。



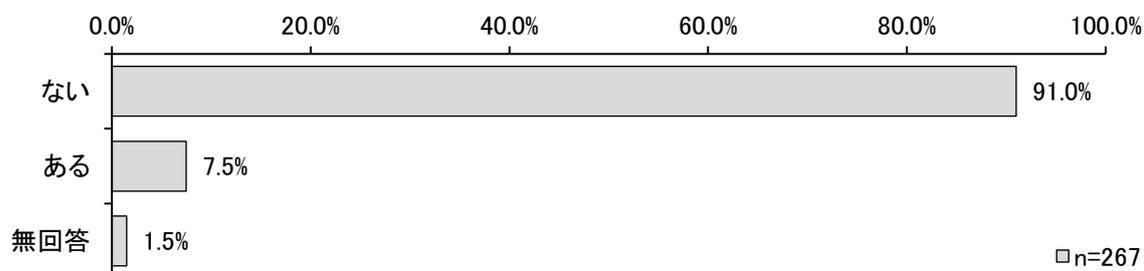
□n=267

6 たばこ・アルコールについて、おたずねします

問1 たばこを吸った経験がありますか。(○印は1つ)

「ない」が91.0%、「ある」が7.5%となっています。

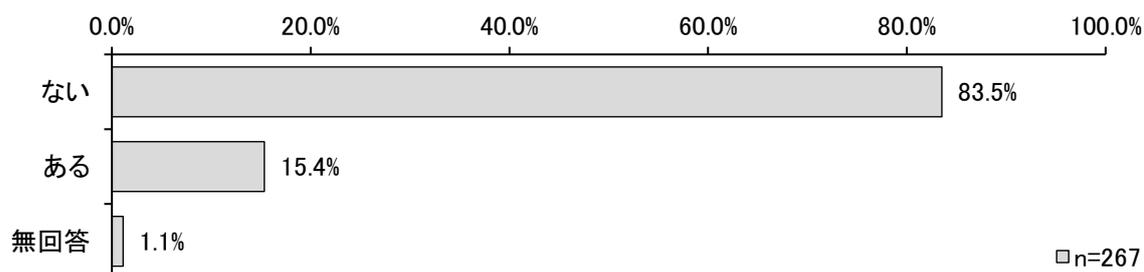
※あると回答した子の例(水蒸気タバコ1名、小さい頃1名など)



問2 お酒を飲んだ経験がありますか。(○印は1つ)

「ない」が83.5%、「ある」が15.4%となっています。

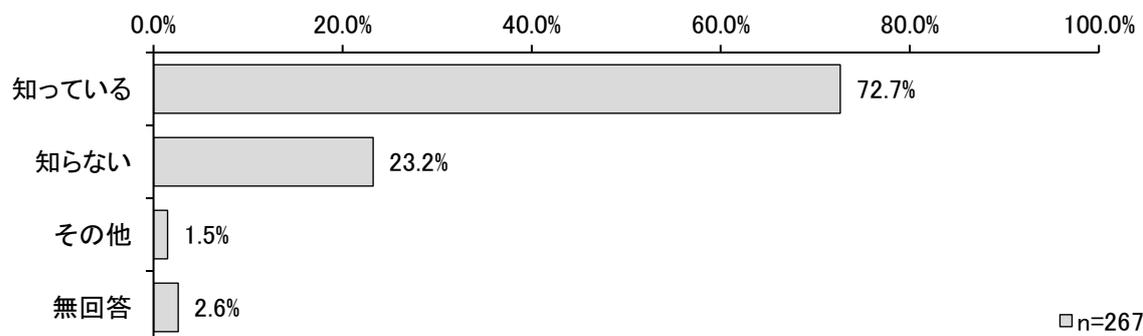
※あると回答した子の例(だまされた1名、間違えた2名など)



7 薬物について、おたずねします

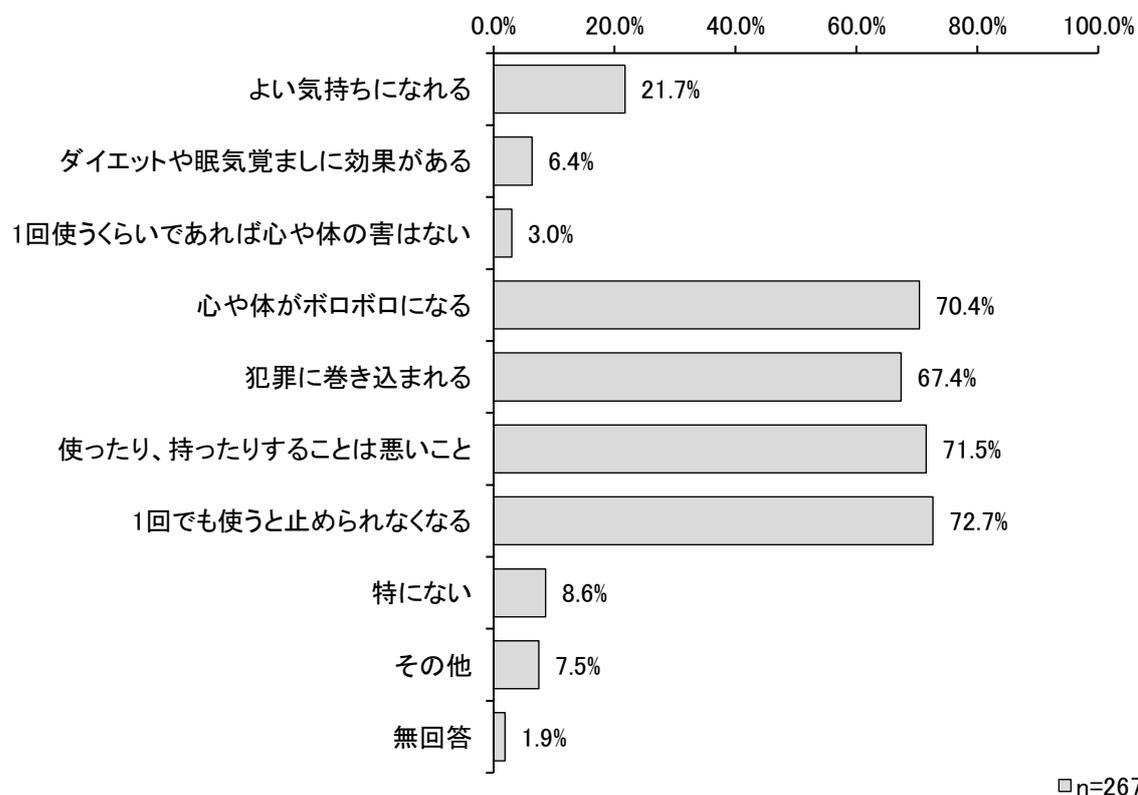
問1 麻薬や覚せい剤などの薬物が体に与える影響について知っていますか。（○印は1つ）

「知っている」が最も多く72.7%、次いで「知らない」が23.2%、「その他」が1.5%となっています。



問2 あなたは薬物についてどのような印象を持っていますか。（あてはまるものすべてに○）

「1回でも使うと止められなくなる」が最も多く72.7%、次いで「使ったり、持ったりすることは悪いこと」が71.5%、「心や体がボロボロになる」が70.4%となっています。

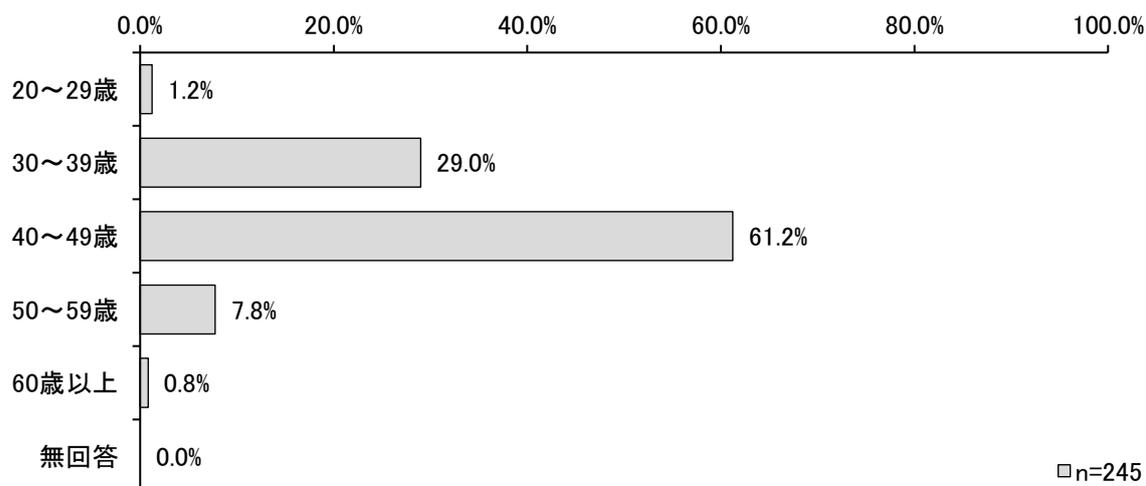


■ 小中学生保護者アンケート調査

1 保護者について、おたずねします

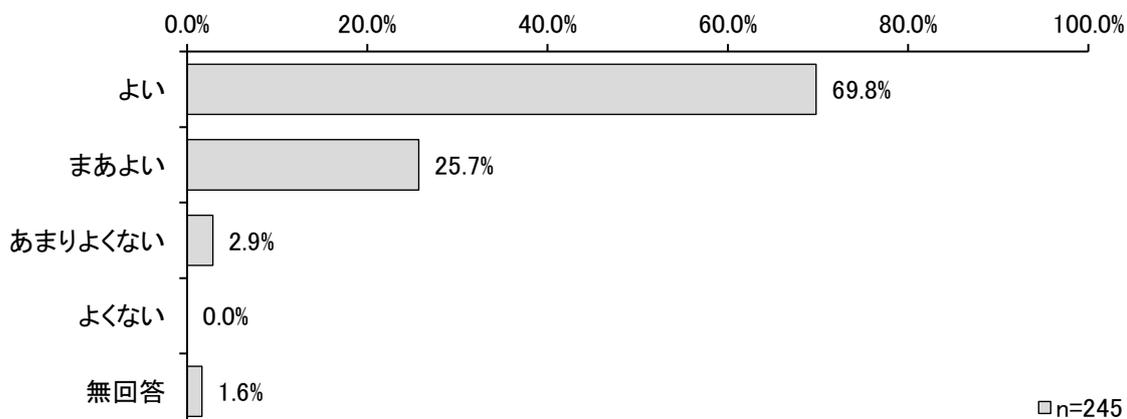
問1 保護者の年齢（平成30年4月1日現在）について、ご回答下さい。（○印は1つ）

「40～49歳」が最も多く61.2%、次いで「30～39歳」が29.0%、「50～59歳」が7.8%となっています。



問2 お子さんの健康状態をどのように感じていますか。（○印は1つ）

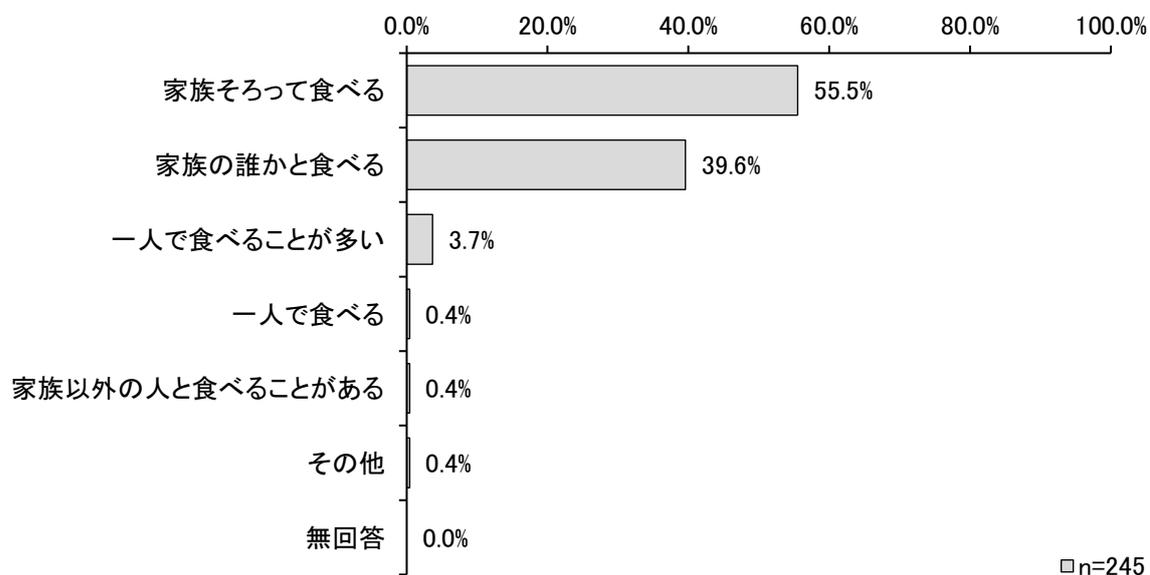
「よい」が最も多く69.8%、次いで「まあよい」が25.7%、「あまりよくない」が2.9%となっています。



2 食生活について、おたずねします

問1 お子さんは日頃、主にどなたと食事をしていますか。（○印は1つ）

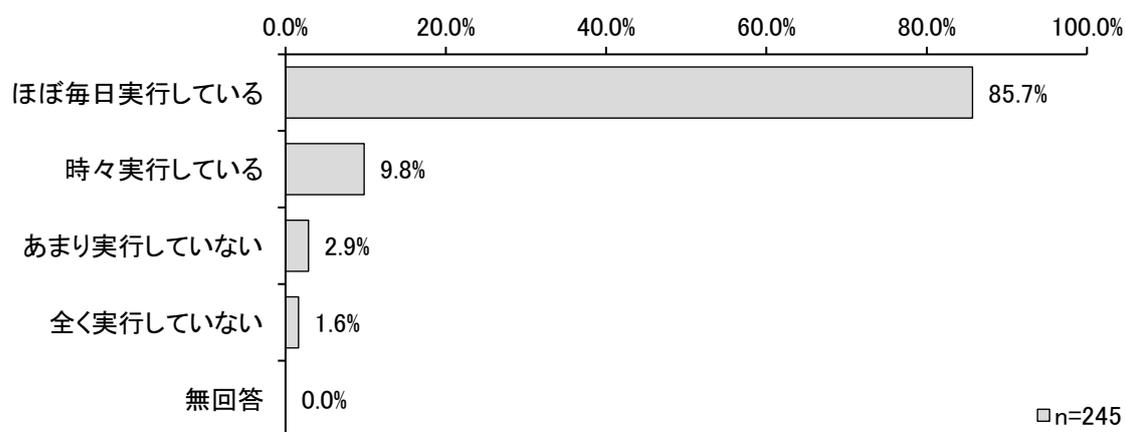
「家族そろって食べる」が最も多く 55.5%、次いで「家族の誰かと食べる」が 39.6%、「一人で食べることが多い」が 3.7%となっています。



問2 次の①～⑩のそれぞれに、お子さんの食生活に最も近いと思うのを、1～4の中から1つずつ選んでください。

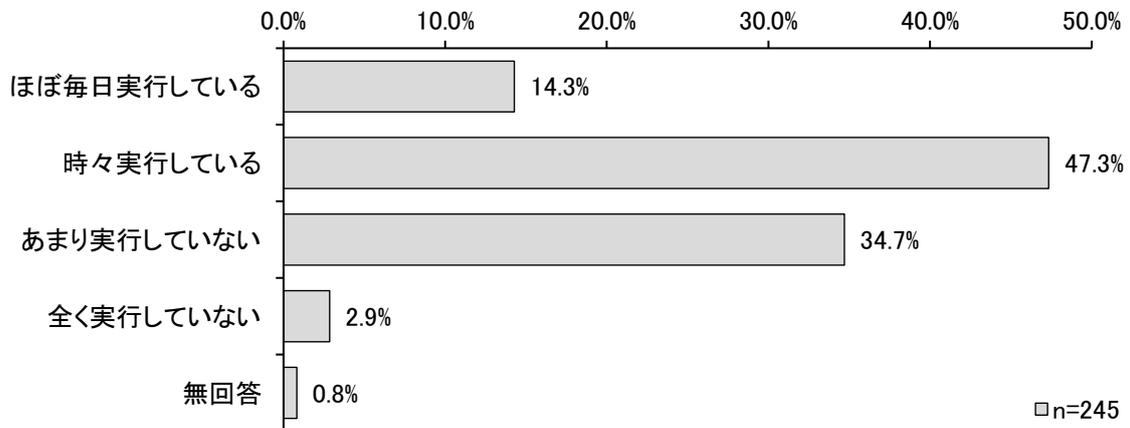
① 1日3食規則正しく食べている

「ほぼ毎日実行している」が最も多く 85.7%、次いで「時々実行している」が 9.8%、「あまり実行していない」が 2.9%となっています。



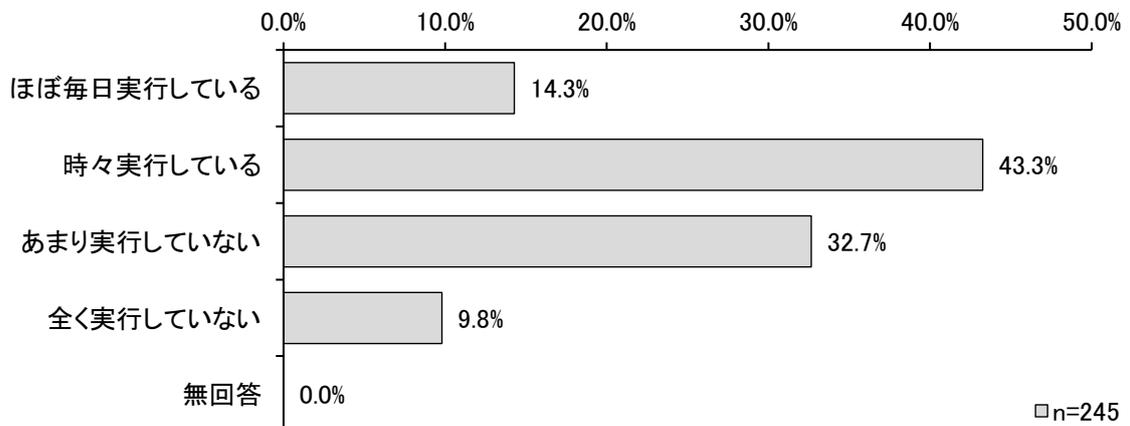
② 薄味の料理を食べている

「時々実行している」が最も多く 47.3%、次いで「あまり実行していない」が 34.7%、「ほぼ毎日実行している」が 14.3%となっています。



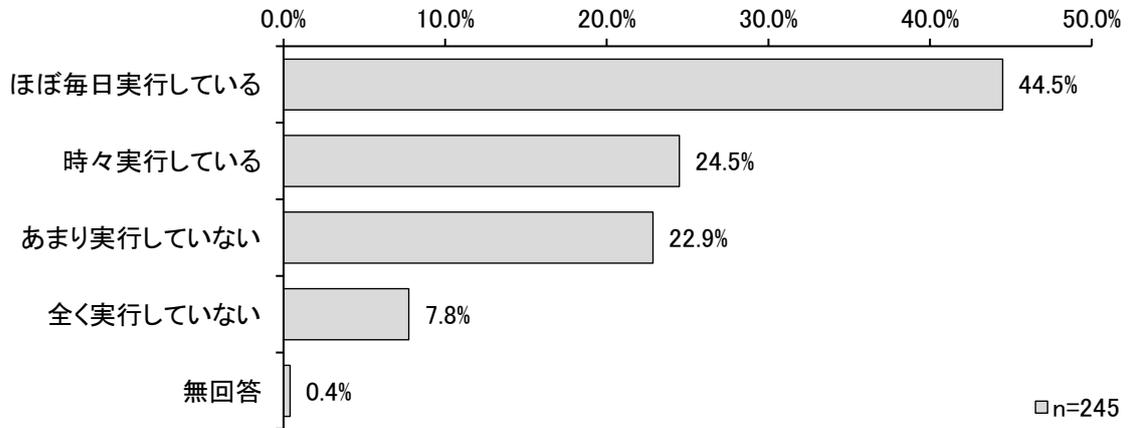
③ 甘い飲み物や菓子類を控えめにする

「時々実行している」が最も多く 43.3%、次いで「あまり実行していない」が 32.7%、「ほぼ毎日実行している」が 14.3%となっています。



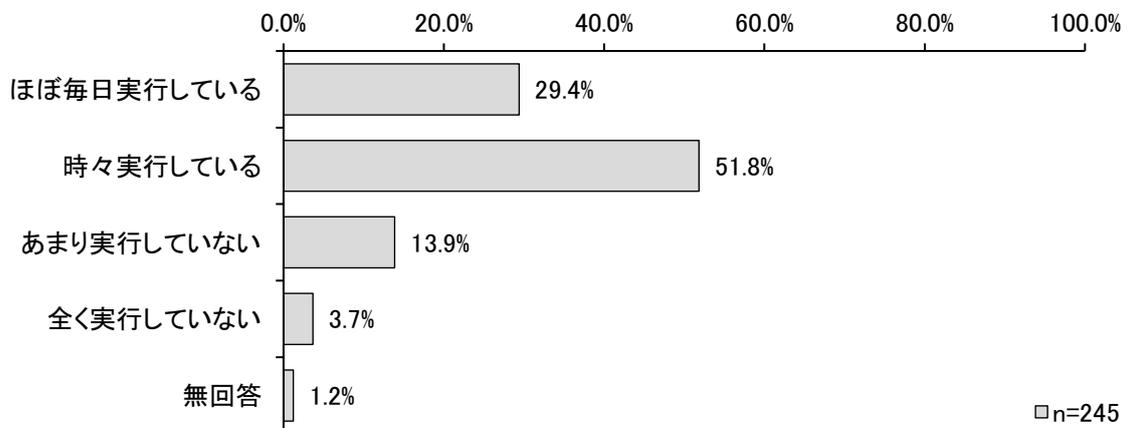
④ 寝る2時間前は食べないようにする

「ほぼ毎日実行している」が最も多く44.5%、次いで「時々実行している」が24.5%、「あまり実行していない」が22.9%となっています。



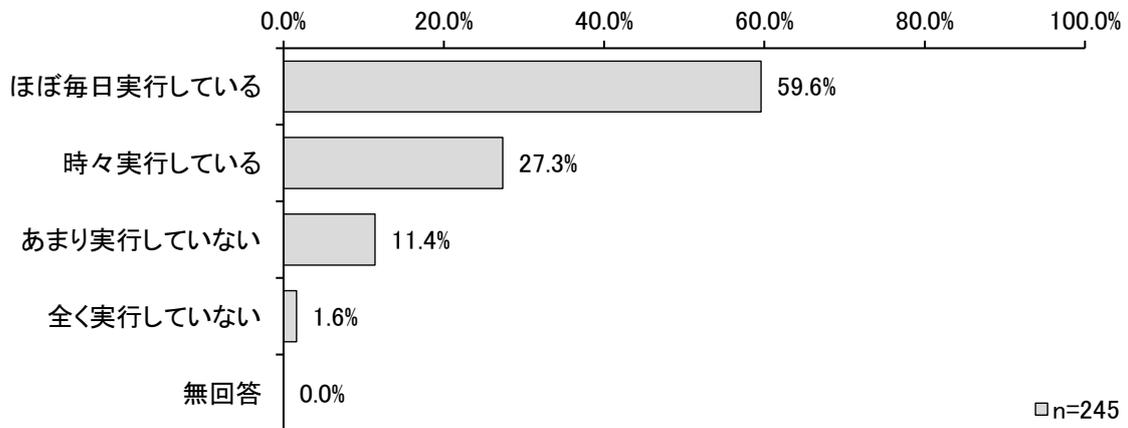
⑤ 旬の食材を食べている

「時々実行している」が最も多く51.8%、次いで「ほぼ毎日実行している」が29.4%、「あまり実行していない」が13.9%となっています。



⑥ 1日1食以上主食・主菜・副菜がそろった食事をしている

「ほぼ毎日実行している」が最も多く59.6%、次いで「時々実行している」が27.3%、「あまり実行していない」が11.4%となっています。



～主食・主菜・副菜をそろえましょう～

《主食》ごはん・パン・麺類など

《主菜》肉・魚・卵・大豆・大豆製品などを使った料理

《副菜》野菜・きのこ・海藻類などを使った料理

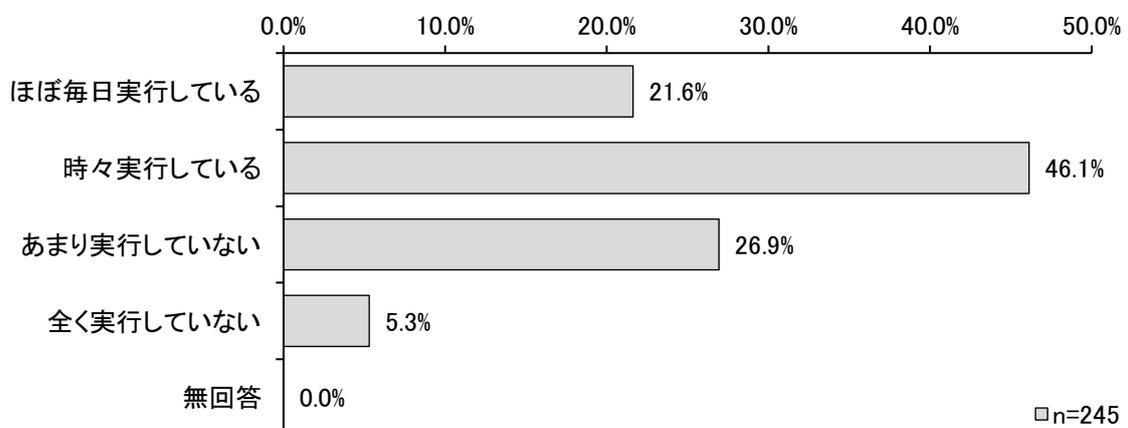
※塩分のとりすぎを防ぐために、

汁物は具たくさんを心がけ、1日1杯程度が良いでしょう。〈日本型食生活の配膳図〉



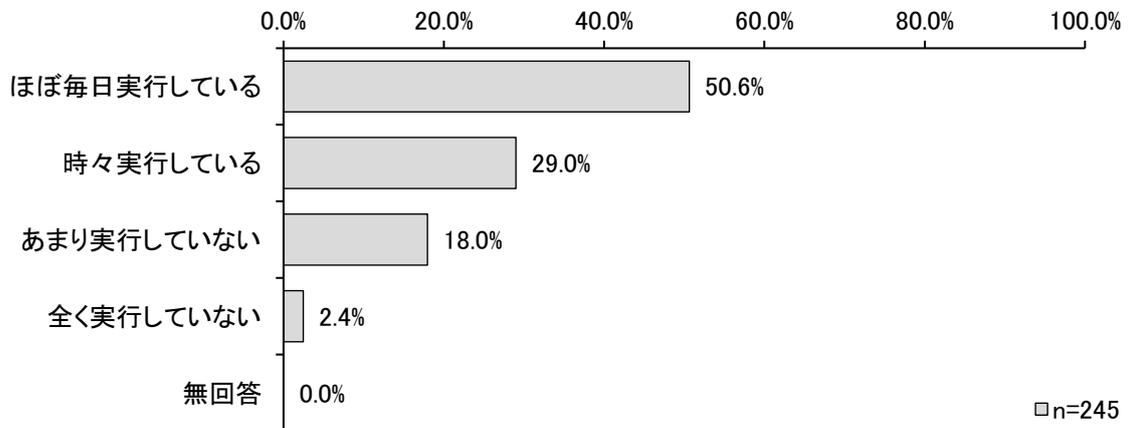
⑦ 村内でとれる食材を食べている(地産地消)

「時々実行している」が最も多く46.1%、次いで「あまり実行していない」が26.9%、「ほぼ毎日実行している」が21.6%となっています。



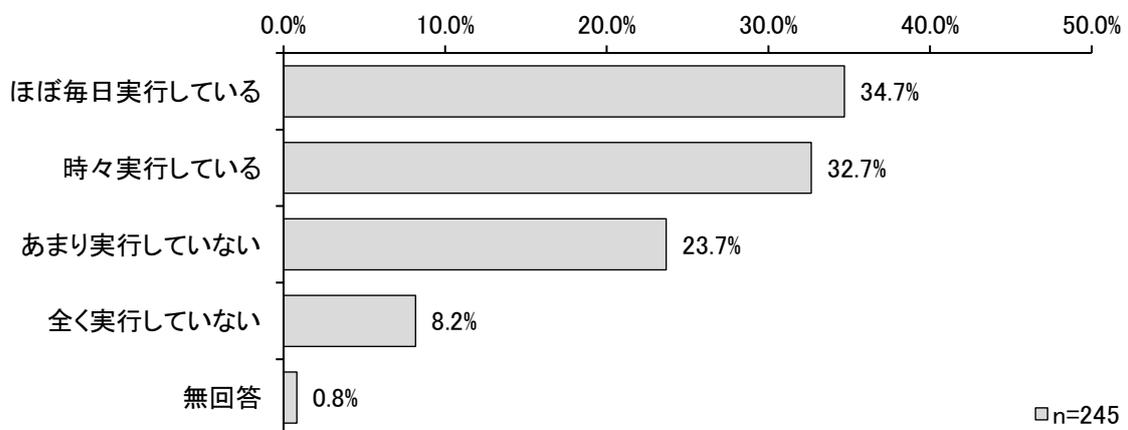
⑧ 食事の前に手洗いをしている

「ほぼ毎日実行している」が最も多く 50.6%、次いで「時々実行している」が 29.0%、「あまり実行していない」が 18.0%となっています。



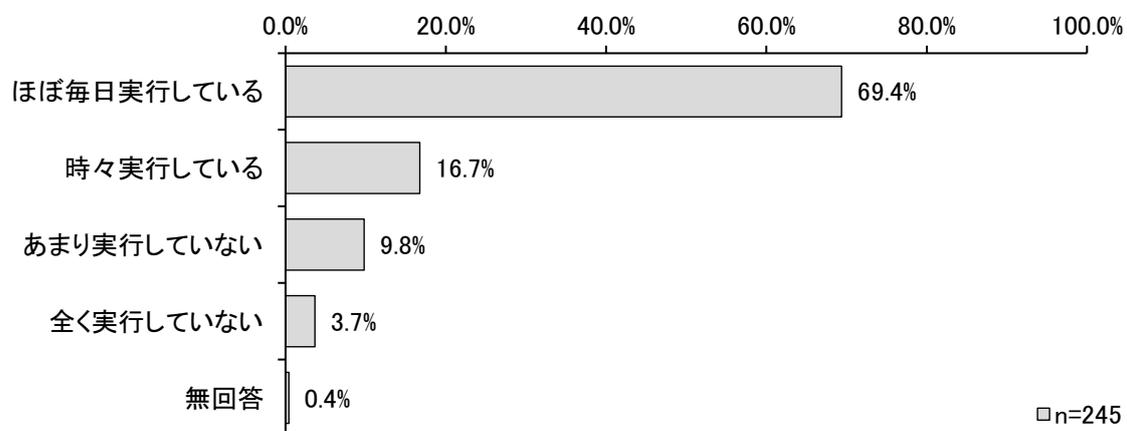
⑨ 好き嫌いなく食べている

「ほぼ毎日実行している」が最も多く 34.7%、次いで「時々実行している」が 32.7%、「あまり実行していない」が 23.7%となっています。



⑩ 食事のあいさつをしている

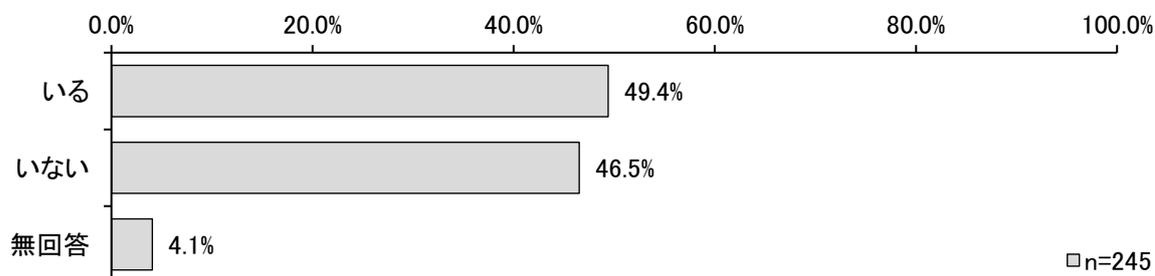
「ほぼ毎日実行している」が最も多く 69.4%、次いで「時々実行している」が 16.7%、「あまり実行していない」が 9.8%となっています。



3 たばこについて、おたずねします

問1 お子さんと同居している家族でたばこを吸っている人はいますか。（○印は1つ）

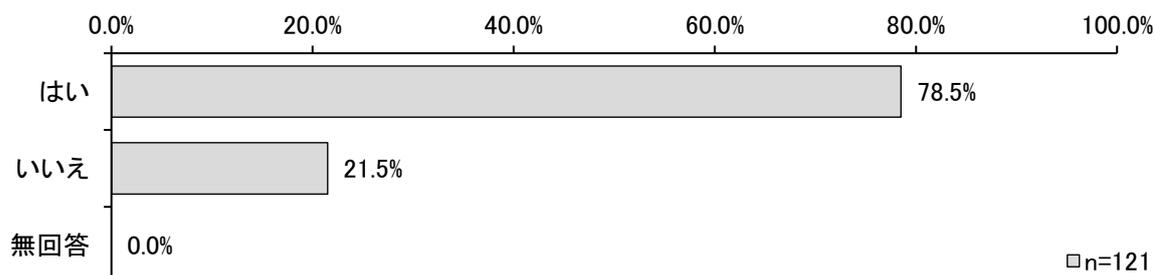
「いる」が49.4%、「いない」が46.5%となっています。



【問1において「1」を選択した方のみ】

問2 たばこを吸っている方は、家の中や車の中など、たばこを吸う場所や時間の工夫(分煙)をしていますか。（○印は1つ）

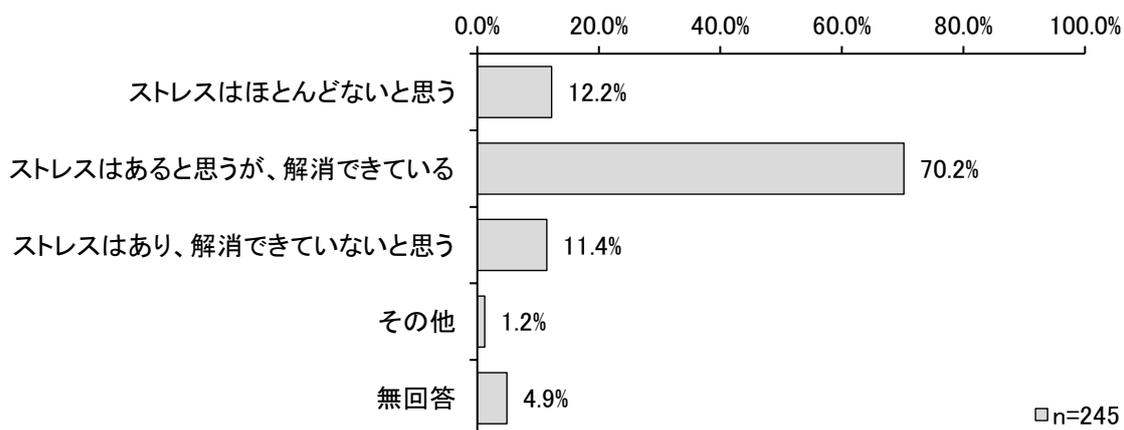
「はい」が78.5%、「いいえ」が21.5%となっています。



4 こころの健康について、おたずねします

問1 お子さんはストレスをためていませんか。(○印は1つ)

「ストレスはあると思うが、解消できている」が最も多く70.2%、次いで「ストレスはほとんどないと思う」が12.2%、「ストレスはあり、解消できていないと思う」が11.4%となっています。



問2 お子さんには、悩みを打ち明けたり、相談に乗ってくれる人はいますか。(○印は1つ)

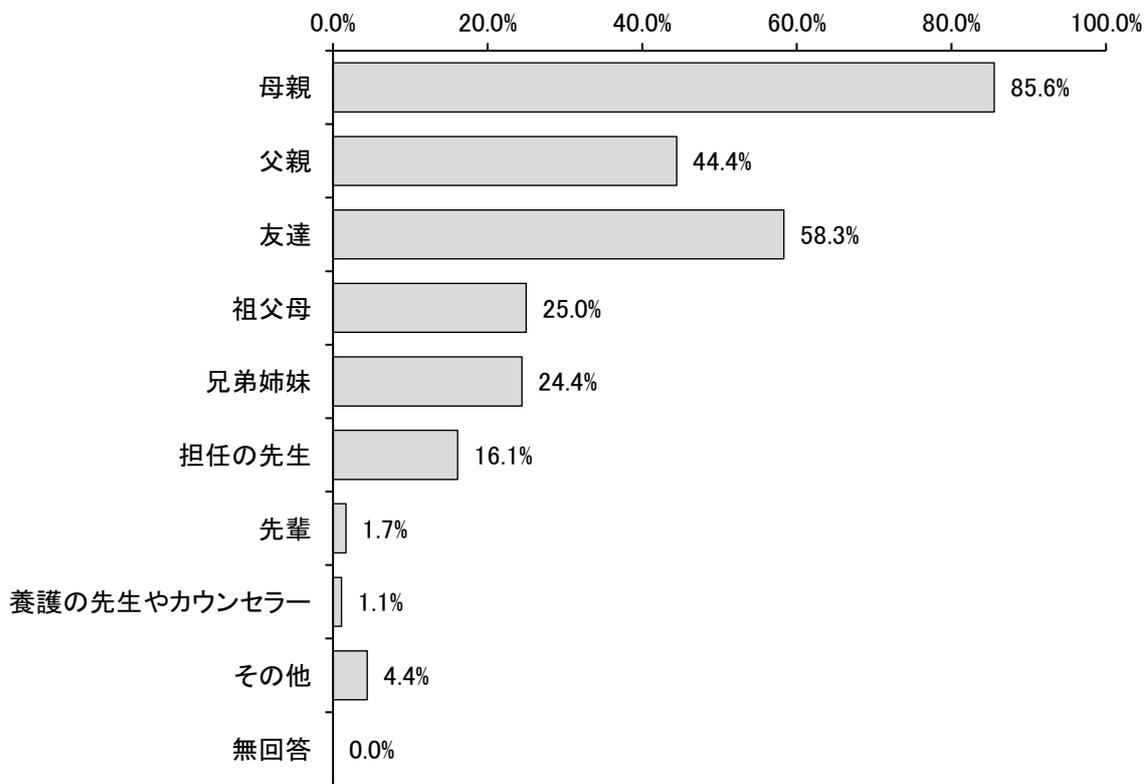
「いる」が最も多く73.5%、次いで「わからない」が18.0%、「悩み事はない」が2.9%となっています。



【問2において「1」を選択した方のみ】

問3 相談に乗ってくれる人は誰ですか。（あてはまるものすべてに○）

「母親」が最も多く 85.6%、次いで「友達」が 58.3%、「父親」が 44.4%となっています。

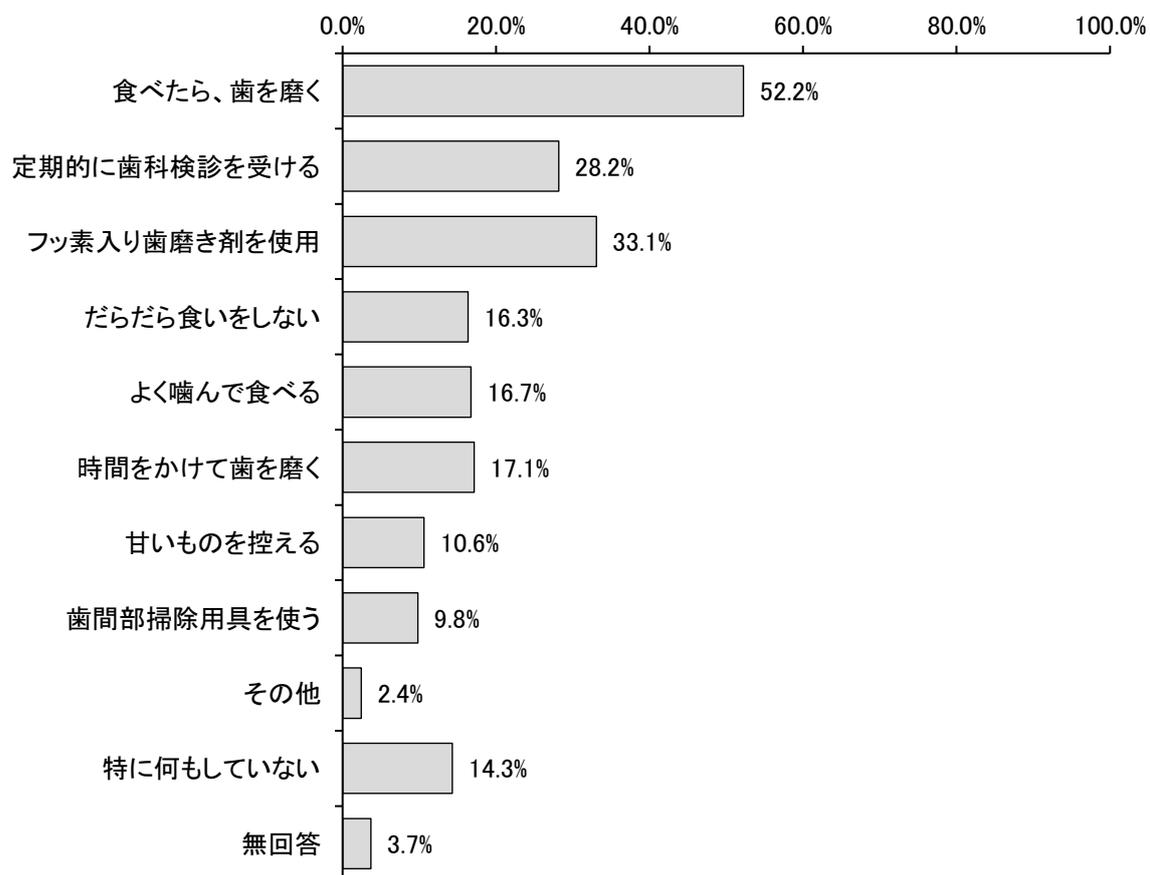


□ n=180

5 歯の健康について、おたずねします

問1 お子さんは日頃、歯や歯ぐきの健康のためにどのようなことをこころがけて実行していますか。（あてはまるものすべてに○）

「食べたら、歯を磨く」が最も多く 52.2%、次いで「フッ素入り歯磨き剤を使用」が 33.1%、「定期的に歯科検診を受ける」が 28.2%となっています。



□n=245

第3節 第2次計画に定める指標の評価結果

(1) 評価の目的

これまでの取組と数値目標の達成状況等を確認・評価することにより、2024年度までに重点的に取り組むべき事項等の明確化および効果的な施策の展開を図り、本計画の目標達成を目指します。

(2) 指標の経過状況

本計画においては、基本目標別に施策を推進し、村民一人ひとりと村民の健康づくりを支えるさまざまな関係機関、行政がそれぞれの役割に応じて取組を行ってきました。

平成30年度に評価（未調査項目を除く）を行ったところ、指標推移は、次のとおりとなりました。

<目標別指標推移 一覧>

目標	指標数 ※未調査除く	中間推移	
		達成	未達成
【健康増進計画】施策1 母と子の健康づくり（0～5歳）	10 項目	7	3
【健康増進計画】施策2 育ちざかり・思春期の健康づくり（6～18歳）	14 項目	5	9
【健康増進計画】施策3 青年期・壮年期の健康づくり（19～64歳）	15 項目	6	9
【健康増進計画】施策4 高齢期の健康づくり（65歳以上）	12 項目	3	9
【食育推進計画】施策1 食育推進と食の選択	2 項目	1	1
【食育推進計画】施策2 心身ともに豊かな食生活	1 項目	1	—
【食育推進計画】施策3 食事のマナーとコミュニケーション	1 項目	1	—
【食育推進計画】施策4 食文化の継承	1 項目	1	—
【食育推進計画】施策5 食への感謝	1 項目	—	1
総数	57 項目	25 (43.9%)	32 (56.1%)

<目標別指標推移>

【健康増進計画】施策1 母と子の健康づくり（0～5歳）

（1）妊婦の健康管理

指標項目	平成24年	目標	平成29年	評価
① 妊娠11週以下の妊娠届出率	89.6%	94.2%	90.7%	未達成
② 妊婦健康診査受診率	68.6%	増加	83.6%	達成
③ マタニティ教室への参加率	18.6%	増加	59.1%	達成
④ 全出生数中の低体重児の割合	6.9%	減少	10.7%	未達成

※健康増進課

（2）子育て支援

指標項目	平成25年	目標	平成30年	評価
① 育児に自信がないと回答した母親の割合	21.2%	減少	—	—
② 育児は楽しいと回答した母親の割合	77.8%	増加	—	—

※平成25年度実績は乳幼児保護者アンケート

（3）乳幼児の健康管理

指標項目	平成24年	目標	平成29年	評価
① 4か月児健診受診率	94.6%	95.0%	95.8%	達成
② 1歳6か月児健診受診率	94.4%	95.0%	99.0%	達成
③ 2歳児歯科健診受診率	93.2%	95.0%	97.1%	達成
④ 3歳児健診受診率	93.9%	95.0%	100.0%	達成

※健康増進課

（4）歯と口腔の健康・食育推進

指標項目	平成24年	目標	平成29年	評価
① むし歯のない3歳児の割合	70.1%	85.0%	81.7%	未達成
② むし歯のない2歳児の割合	90.0%	95.0%	98.0%	達成

※健康増進課

【健康増進計画】施策2 育ちざかり・思春期の健康づくり（6～18歳）

（1）こころと身体の健康管理

指標項目	平成 25 年	目標	平成 30 年	評価
① 睡眠時間を8時間以上とっている小学5年生の割合	53.7%	増加	60.3%	達成
② 睡眠時間を8時間以上とっている中学3年生の割合	12.8%	増加	66.0%	達成
③ 週に3～4日以上運動している小学5年生の割合	60.5%	増加	55.0%	未達成
④ 週に3～4日以上運動している中学3年生の割合	30.2%	増加	58.1%	達成

※平成 25 年及び平成 30 年数値はアンケート

（2）栄養・食生活

指標項目	平成 25 年	目標	平成 30 年	評価
① 朝食をほとんど食べない小学生の割合	1.3%	0.0%	4.6%	未達成
② 朝食をほとんど食べない中学生の割合	4.7%	0.0%	8.1%	未達成
③ 野菜をしっかり食べる小学生の割合	64.4%	増加	40.5%	未達成
④ 野菜をしっかり食べる中学生の割合	49.0%	増加	48.5%	未達成

※平成 25 年及び平成 30 年数値はアンケート

（3）歯と口腔の健康

指標項目	平成 24 年	目標	平成 30 年	評価
① むし歯のない小学生の割合	40.5%	増加	47.0%	達成
② むし歯のない中学生の割合	21.2%	増加	37.3%	達成

※茨城県学校保健統計調査

（4）喫煙・飲酒・薬物

指標項目	平成 25 年	目標	平成 30 年	評価
① たばこを吸った経験がある小学生の割合	2.7%	0.0%	8.4%	未達成
② たばこを吸った経験がある中学生の割合	5.4%	0.0%	6.6%	未達成
③ お酒を飲んだ経験がある小学生の割合	25.5%	0.0%	19.8%	未達成
④ お酒を飲んだ経験がある中学生の割合	14.8%	0.0%	11.0%	未達成
⑤ 薬物で急性中毒死に至ることを知っている小学生の割合	27.5%	増加	—	—
⑥ 薬物で急性中毒死に至ることを知っている中学生の割合	30.9%	増加	—	—

※平成 25 年及び平成 30 年数値はアンケート

【健康増進計画】施策3 青年期・壮年期の健康づくり（19～64歳）

（1）疾病対策と健康管理

指標項目	平成24年	目標	平成29年	評価
① 特定健康診査受診率（40～64歳）	30.6%	60.0%	32.1%	未達成
② 特定保健指導実施率（40～64歳）	30.6%	60.0%	47.5%	未達成
③ 成人健康診査（20～39歳）	7.0%	増加	5.8%	未達成

※健康増進課

（2）身体活動・運動

指標項目	平成25年	目標	平成30年	評価
① 運動不足と思う18～64歳の男性の割合	76.6%	減少	—	—
② 運動不足と思う18～64歳の女性の割合	89.1%	減少	—	—
③ 週1回以上運動する18～64歳の男性の割合	40.3%	増加	46.6%	達成
④ 週1回以上運動する18～64歳の女性の割合	28.2%	増加	37.1%	達成

※平成25年及び平成30年数値はアンケート

（3）栄養・食生活

指標項目	平成24年	目標	平成30年	評価
① 20～64歳の男性の肥満の割合（BMI値25.0以上）	36.1%	減少	40.2%	未達成
② 20～64歳の女性の肥満の割合（BMI値25.0以上）	17.1%	減少	17.5%	未達成
③ 1日3回食事をしている18～64歳の男性の割合	55.8%	増加	—	—
④ 1日3回食事をしている18～64歳の女性の割合	56.5%	増加	—	—

※平成25年及び平成30年数値はアンケート

（4）こころの健康・ストレス解消

指標項目	平成25年	目標	平成30年	評価
① ストレスや悩みを感じている18～64歳の男性の割合	63.6%	減少	71.1%	未達成
② ストレスや悩みを感じている18～64歳の女性の割合	73.6%	減少	81.0%	未達成

※平成25年及び平成30年数値はアンケート

（5）喫煙・飲酒

指標項目	平成25年	目標	平成30年	評価
① 18～64歳の男性の喫煙率	23.4%	減少	35.6%	未達成
② 18～64歳の女性の喫煙率	13.6%	減少	12.4%	達成
③ 18～64歳の男性の多量飲酒者（三合以上）の割合	5.3%	減少	12.2%	未達成
④ 18～64歳の女性の多量飲酒者（三合以上）の割合	2.7%	減少	2.5%	達成

※平成25年及び平成30年数値はアンケート

(6) 歯と口腔の健康

指標項目	平成 25 年	目標	平成 30 年	評価
① 18～64 歳の男性の定期的な歯科健診の受診	16.9%	増加	48.9%	達成
② 18～64 歳の女性の定期的な歯科健診の受診	20.9%	増加	62.0%	達成

※平成 25 年及び平成 30 年数値はアンケート

【健康増進計画】施策 4 高齢期の健康づくり（65 歳以上）

(1) 疾病対策と健康管理

指標項目	平成 24 年	目標	平成 29 年	評価
① 特定健康診査受診率（65～74 歳）	48.7%	60.0%	47.7%	未達成
② 特定保健指導実施率（65～74 歳）	11.8%	60.0%	36.7%	未達成
③ 高齢者健康診査受診率（75 歳以上）	26.7%	増加	26.8%	達成

※国保年金課

(2) 身体活動・運動

指標項目	平成 25 年	目標	平成 30 年	評価
① 運動不足と思う 65 歳以上の男性の割合	32.8%	減少	—	—
② 運動不足と思う 65 歳以上の女性の割合	29.8%	減少	—	—
③ 週 1 回以上運動する 65 歳以上の男性の割合	49.2%	増加	58.0%	達成
④ 週 1 回以上運動する 65 歳以上の女性の割合	79.1%	増加	58.8%	未達成

※平成 25 年及び平成 30 年数値はアンケート

(3) 栄養・食生活

指標項目	平成 25 年	目標	平成 30 年	評価
① 男性の肥満の割合	20.3%	減少	34.9%	未達成
② 女性の肥満の割合	19.6%	減少	20.6%	未達成
③ 1 日 3 回食事をしている男性の割合	55.8%	増加	—	—
④ 1 日 3 回食事をしている女性の割合	56.5%	増加	—	—

※平成 25 年及び平成 30 年数値はアンケート

(4) こころの健康・ストレス解消

指標項目	平成 25 年	目標	平成 30 年	評価
① ストレスや悩みを感じている 65 歳以上の男性の割合	41.7%	減少	54.3%	未達成
② ストレスや悩みを感じている 65 歳以上の女性の割合	50.9%	減少	52.6%	未達成

※平成 25 年及び平成 30 年数値はアンケート

(5) 喫煙・飲酒

指標項目	平成 25 年	目標	平成 30 年	評価
① 65 歳以上の男性の喫煙率	13.1%	減少	17.3%	未達成
② 65 歳以上の女性の喫煙率	3.5%	減少	7.2%	未達成

※平成 25 年及び平成 30 年数値はアンケート

(6) 歯と口腔の健康

指標項目	平成 25 年	目標	平成 30 年	評価
① 定期的な歯科健診の受診	16.4%	増加	18.3%	達成

※平成 25 年及び平成 30 年数値はアンケート

【食育推進計画】施策1 食育推進と食の選択

指標項目	平成 25 年	目標	平成 30 年	評価
① 食に関する地域活動への参加	3.5%	増加	—	未調査
② 食生活改善推進員がいることを知らない	27.7%	減少	27.8%	未達成
③ 知っている食生活改善推進員の活動はない	29.6%	減少	16.7%	達成

※平成 25 年及び平成 30 年数値はアンケート

【食育推進計画】施策2 心身ともに豊かな食生活

指標項目	平成 24 年	目標	平成 29 年	評価
① 食生活に関する普及事業の参加者	2,844 人	増加	2,932 人	達成

※健康増進課

【食育推進計画】施策3 食事のマナーとコミュニケーション

指標項目	平成 25 年	目標	平成 30 年	評価
① 「いただきます」「ごちそうさま」などのマナーに気を付けている人の割合	46.3%	増加	47.3%	達成
② 家族や友人などと食事をする時に「おいしいね」という人の割合	28.3%	増加	—	—

※平成 25 年及び平成 30 年数値はアンケート

【食育推進計画】施策4 食文化の継承

指標項目	平成 25 年	目標	平成 30 年	評価
① 地域の伝統食を大切にすることを考えている人の割合	9.3%	増加	20.8%	達成
② 家庭の味を受け継いでいくことを心がけることが大切だと考えている人の割合	17.7%	増加	—	未調査

※平成 25 年及び平成 30 年数値はアンケート

【食育推進計画】施策5 食への感謝

指標項目	平成 25 年	目標	平成 30 年	評価
① 購入食材の無駄をなくしたり、食べ残しを減らす努力が大切と考えている人の割合	47.6%	増加	41.5%	未達成
② 家庭菜園や料理などを通じて食材にふれる体験が大切と考えている人の割合	28.3%	増加	—	未調査

※平成 25 年及び平成 30 年数値はアンケート

第4章

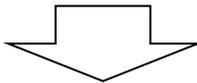
基本理念及び施策の展開

第1節 基本理念

本村では、「人と自然が輝くまち美浦」を目指すとともに、健康を維持するためには、不調をきたしてから改めて意識し取り組みを始めるのではなく、健康な時から健康意識を持ち続け、村民一人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」ことを実践・継続できるように、計画の基本理念を掲げます。

〔基本理念〕

人と地域でつくる 健康・元気なコミュニティ みほ



〔健康づくりの考え方〕

平均寿命から「健康寿命」へ

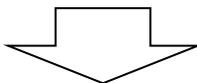
1. 健康寿命の延伸

2. 生活の質の向上

3. 社会環境の質の向上

健康寿命の延伸を目指し、

- ① 生活習慣の改善と、個人を取り巻く生活環境の改善を通じて、生活習慣病の発症予防・重症化予防を図ります。
- ② 社会生活に必要な機能の低下を抑えて生活の質の向上を図ります。



〔基本目標〕

基本目標別（分野別）の施策の設定

『健康づくり計画』として、「健康増進計画」及び「食育推進計画」の構成を分けるとともに、7つの基本目標を掲げます。



〔施策及び事業の実施〕

施策及び事業の推進にあたっては、現状と課題を踏まえ、

- ① 「目標の方針」
- ② 「施策の方向と目標値の設定」
- ③ 「私たちの行動目標」
- ④ 「一人ひとりの行動目標」
- ⑤ 「地域、関係機関・団体の取り組み」
- ⑥ 「村の取り組み」 を設定します。

第2節 施策の体系

平成31（2019）年度から2024年度

第3次健康づくり計画（健康増進計画・食育推進計画）

基本理念	人と地域でつくる 健康・元気なコミュニティ みほ
------	--------------------------

基本目標		施策の方向
健康増進計画	健康1 身体活動量の増加と運動習慣の確立	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 各個人がライフステージに応じて、自分に合った運動や、外出、人との交流の機会をみつけ、日常の身体活動を増加することができるよう、活動的な生活の習慣化を促進します。
	健康2 禁煙・受動喫煙防止と適正飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ▶ たばこを吸う人と、周囲の人の健康を守るため、たばこ健康に関する情報の提供と禁煙を支援します。 ▶ 過度な飲酒は、臓器障害やアルコール依存症等、心身の健康に大きな影響を与えることから、節度ある適度な飲酒についての知識の普及に努めます。
	健康3 心と体を休める	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ストレスを感じる人が多くなっていることから、こころの健康についての知識の普及と相談体制の充実に努めます。 ▶ 適切な身体活動と睡眠、余暇の活用などによる、こころと身体のバランスがとれるような自分なりのライフスタイルの形成を支援します。
	健康4 歯と口腔の健康を保つ	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 歯みがきや歯科健診の定期的な受診を促し、家庭や学校、職場などでできる歯みがきやブラッシング習慣の定着化を目指します。 ▶ 歯を失う原因となるむし歯及び歯周病の予防について、口腔衛生に関する正しい知識の普及と歯科健診の受診勧奨を推進します。
	健康5 健康管理と疾病対策	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 自分の健康状態を確認し、病気を早期発見・早期治療するため、定期的な健康診査の受診を促すとともに、診査結果を生かし、生活習慣の改善や生活習慣病の重症化予防につながるよう働きかけます。 ▶ 基本的な予防方法の情報提供や、地域のかかりつけ医の普及などを図ります。
食育推進計画	食育1 健全な食生活	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 主食・主菜・副菜を組み合わせた多様で栄養バランスの優れた日本型食生活を意識し、望ましい栄養バランスの良い食事のとり方の大切さを周知します。 ▶ 健康に過ごすために大切な食習慣を周知し、健康な身体づくりを促します。また、学校や保育所等を通じて、子どもや保護者に対し食習慣の大切さを周知します。 ▶ 1日3食の食習慣を促し、食習慣の大切さや改善について周知啓発を図ります。
	食育2 交流と食文化の継承	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 地産地消を心がけ、野菜の健康効果や必要量を知り、1日5皿以上食べることを目標に、今より1皿でも多く野菜を摂ることを周知します。 ▶ 食の生産の場を知り、体験することで、自らの食生活が自然の恩恵や食にかかわる様々な人びとの活動により成り立ち支えられていることに感謝の念をもち、理解を深め、食べ物や食事を大切に育みます。

第3節 ライフステージの設定

各論では、ライフステージを下記のような段階に分けています。

ここに示している年齢はあくまで目安ですので、自分自身の健康状態を良く知り、自分に合った健康づくりを実践しましょう。

ライフステージ		健康目標	内容
妊産婦		母体の正常な妊娠維持・出産	妊娠による母体の変化や胎児の成長発達過程を学び、自分の体の状態を理解し適切な健康管理を行うことができるように支援します。
乳幼児期	0～6歳	生活習慣の確立	健診で疾病等の早期発見をし、適切な医療等が受けられるよう支援するとともに、適切な食習慣・生活リズムを身につけ将来の生活習慣病予防につなげていきます。
学童・思春期	7～18歳	生活習慣の確立	生活リズムの大切さと、健康や食の知識、運動習慣の定着を中心とした健康教育を学校、家庭、地域が連携し、子どもの健康づくりを推進する体制づくりを行います。
成人期	青年期： 19～39歳	定期健診受診の定着化	健康診査の必要性を理解し、定期的に健康診査を受診し、健診結果から将来の生活習慣病予防のための保健活動を充実します。
	壮年・中年期： 40～64歳	健（検）診受診と疾病予防	健診結果を踏まえ、生活習慣の改善や健康づくりに努めます。
高齢期	65歳～74歳	健（検）診受診と重症化予防	健診受診により異常を早期発見し、重症化予防にむけ適切な医療機関受診と服薬管理を行うとともに、自らの課題に気づき、具体的に実行する力を身につけることができるよう支援します。
	75歳以上	自立支援と介護予防	高齢者が要介護状態にならず地域で自立した生活ができるよう支援します。

〈各論〉

健康1	身体活動量の増加と運動習慣の確立……………	74 p
健康2	禁煙・受動喫煙防止と適正飲酒……………	78 p
健康3	心と体を休める……………	81 p
健康4	歯と口腔の健康を保つ……………	84 p
健康5	健康管理と疾病対策……………	87 p
食育1	健全な食生活……………	92 p
食育2	交流と食文化の継承……………	95 p

第1節 施策の概要

(1) 目標の方針

身体活動・運動には、健康な身体づくり、生活習慣病予防、気分のリフレッシュ、フレイル予防¹等の効果があります。

各個人がライフステージ²に応じて、自分に合った運動や、外出、人との交流の機会をみつけ、日常の身体活動を増加することができるよう、活動的な生活の習慣化を推進します。

(2) 施策の方向と目標値の設定

- 身体活動には、通勤や通学、家事、買い物や散歩などの生活の中での日常的な動作も含まれます。日々の生活の中での身体活動と、スポーツなどの意識した運動を組み合わせることで、より健康な体づくりを行うことができます。
- 高齢期を迎えると、足や腰、視力といった身体機能が低下し始めます。その中で、いかに筋力や柔軟性などを維持し続けるかが大切であり、そのためには幼少期の頃から、体を動かすことを習慣づけていく必要があります。

▶ 各個人がライフステージに応じて、自分に合った運動や、外出、人との交流の機会をみつけ、日常の身体活動を増加することができるよう、活動的な生活の習慣化を促進します。

◀ 目標値の設定 ▶

	指標項目	(現在) 平成 30 年度	(目標) 2024 年度
1	日ごろから運動を「している」の割合 〔出典〕平成 30 年度アンケート調査	46.6	増加
2	「ほとんど運動していない」の割合 〔出典〕平成 30 年度アンケート調査	20.0	減少
3	運動教室の開催	10 回	16 回

¹ 医学用語「frailty (フレイルティー)」の日本語訳で、病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のこと。

² 年齢にともなって変化する生活段階のこと。P71「第3節 ライフステージの設定」参照。

第2節 基本施策（行動目標別）の取り組み

● 私たちの行動目標

日常生活の中で定期的に運動する習慣を身につけましょう

自分にあった適度な運動を継続して取り組みましょう

● 一人ひとりの取り組み

妊産婦	<ul style="list-style-type: none">・呼吸法・妊婦体操・ストレッチを取り入れて分娩に備えましょう・適度な散歩を日常に取り入れましょう
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none">・自分で移動する（歩くなど）ことを楽しみましょう・外で身体をいっぱい動かして遊びましょう・大人と一緒に体を使ったあそび（親子体操など）をしましょう
学童・思春期	<ul style="list-style-type: none">・身体を使った遊びやスポーツを楽しみましょう・エレベーターやエスカレーターに乗らず階段を使いましょう・外出時は危険のない範囲で歩きや自転車を使いましょう
成人期 高齢期	<ul style="list-style-type: none">・近い場所への外出は歩きましょう・エレベーターやエスカレーターに乗らず階段を使いましょう・生活の中で、ながら体操やストレッチを取り入れましょう・今より15分（1,500歩）多く歩きましょう

● 地域、関係機関・団体の取り組み

・地域で一緒に運動する仲間づくりを広げていきましょう。

「～運動の効果～」

運動をすることは、消費エネルギーを増やし筋肉や骨を強くするだけでなく、心肺機能を高め血流が良くなることで、生活習慣病の予防や寝たきり・認知症を予防することにもつながります。また、ストレス解消による心の健康を保つ効果もあります。

《運動はバランス良く》

スクワットなどの筋力トレーニングや、ウォーキングなどの有酸素運動、ストレッチなどを組み合わせることより、さらに効果が期待できます。

意識して毎日身体を動かすことを習慣にしましょう。

● 村の取り組み

村民一人ひとりに生活の中で身体をなるべく動かすことや、「短時間」「すき間時間」での運動を促し、運動する機会づくりも提供していきます。

運動施設を提供するとともに、各種運動講座や教室を開催します。

また、各種スポーツ大会や介護予防事業など、世代に応じた運動の機会づくりや健康意識の働きかけを行います。

No. 1	運動教室	健康増進課
運動の実践支援により、身体活動および運動習慣の意識向上と定着化を図るほか、40歳以上住民を対象に、健康運動指導士 ³ による講話と実技の集団指導を実施します。		
No. 2	元気アップ教室	健康増進課
運動機能の向上を図ることを目的に、健康運動指導士による運動教室を実施します。		
No. 3	老人クラブ活動	福祉介護課
趣味やスポーツ活動、ボランティア活動を進める地区老人クラブ、村老人クラブ連合会に補助金を交付します。		
No. 4	いばらきねんりんスポーツ大会	福祉介護課
高齢者がスポーツを通じて生きがいや健康の保持増進を図るとともに、地域間の交流を深めるため、茨城県健康福祉祭いばらきねんりんスポーツ大会に参加します。		
No. 5	地域身体障害者スポーツ大会	福祉介護課
スポーツ・レクリエーションを通じて、障がい者の親睦と融和を図り、生きがいを高めるため、県南地域8市町村の身体障がい者が参加する地域身体障害者スポーツ大会を開催します。		
No. 6	介護予防教室	福祉介護課
老人クラブ活動の一部として各地区公民館で健康運動指導士による講話と介護予防体操の教室を実施します。		
No. 7	美浦村体育協会	生涯学習課
村民のスポーツ振興と各種競技団体の育成強化を図り、スポーツを通じた村民の体力向上と明るい村づくりに寄与します。		
No. 8	美浦村スポーツ少年団	生涯学習課
スポーツ少年団の育成及び活動の活発化を図り、青少年に対するスポーツの振興と心身の健全な育成を目指します。		

³ 保健医療関係者と連携しつつ安全で効果的な運動を実施するための運動プログラム作成及び実践指導計画の調整等を行う役割を担う者のこと。

No. 9	地区対抗スポーツ大会	生涯学習課
村民の健康増進と体力の向上を図ると共に、スポーツ活動を通して村民相互の融和を図り親睦を深めます。		
No. 10	スポーツ教室	生涯学習課
スポーツ人口の増加及び競技技術の向上のため各種スポーツ教室の開催によりニュースポーツの普及を図ります。		
No. 11	スポーツフェスティバル	生涯学習課
スポーツ・レクリエーションを通して村民相互の親睦を深めると共に、健康・体力づくりの機運を醸成し、生涯スポーツの振興を図ります。		
No. 12	学校体育施設	生涯学習課
村民のスポーツ・レクリエーション活動及び生涯スポーツ活動の場の確保のため、学校教育に支障のない範囲で村内小中学校体育館及び校庭をスポーツ団体等に開放し、地域のスポーツ活動の普及を図ります。		
No. 13	公園整備	生涯学習課
村民が求める多様なスポーツ活動を支援するため、光と風の丘公園及び村民運動公園・農林漁業者トレーニングセンターの整備・維持管理を行います。		
No. 14	水郷筑波サイクリング環境整備事業	企画財政課
水郷筑波地域におけるつくば霞ヶ浦りんりんロードを核とした日本一のサイクリングエリアの形成に向けた取り組みを県および周辺市町村と連携しながら各種事業を実施しています。		
その一環として、つくば霞ヶ浦りんりんロードを安全かつ安心して自転車走行できるように、統一ガイドラインに基づく設計により、本線を示す矢羽根や注意喚起の路面表示を設置します。		

「いばらきヘルスロード」

茨城県では、県民が家庭、地域、職域において家族や仲間とウォーキングを行い、新たな発見と健康増進にチャレンジ出来る「いばらきヘルスロード」を 329 コース (1171.1km) 指定しています (平成 29 年 3 月末現在)。

ヘルスロードは、子どもや高齢者、障がいのある方も安心して歩けるウォーキングコースです。美浦村では、2 つのコースが指定を受けています。歩くことで美浦村の自然や歴史にふれ、心身ともにリフレッシュしましょう。



第1節 施策の概要

(1) 目標の方針

たばこはがんや心疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）⁴等、多くの病気と関わっています。また、妊娠中や子育て中の喫煙は、子どもの身体の発育に大きく影響します。たばこは吸っている本人だけではなく、周囲の人の健康にも害を及ぼします。たばこを吸う人と、周囲の人の健康を守るため、たばこと健康に関する情報の提供と禁煙を支援します。

適度な飲酒は食欲増進やストレス発散などの作用もありますが、長期にわたる多量の飲酒は、臓器障害やアルコール依存症等、心身の健康に大きな影響を与えます。節度ある飲酒についての知識の普及に努めます。

(2) 施策の方向と目標値の設定

- ・近年の受動喫煙をめぐる社会的な取り組みにより喫煙者は大きく減っていますが、喫煙は本人への影響のみならず、受動喫煙による周囲への健康被害も生まれます。特に妊婦や子どもの受動喫煙について、防いでいく必要があります。
- ・飲酒の機会は外出時だけではなく、地域のイベントや団体の祝い事、冠婚葬祭といった催事や、家庭での晩酌といった個人の習慣にいたるまで、日常生活に大きく溶け込んでいます。適切な飲酒量を守り、自らの体調を気遣った節度ある飲酒が求められます。

- ▶ たばこを吸う人と、周囲の人の健康を守るため、たばこと健康に関する情報の提供と禁煙を支援します。
- ▶ 過度な飲酒は、臓器障害やアルコール依存症等、心身の健康に大きな影響を与えることから、節度ある適度な飲酒についての知識の普及に努めます。

◀ 目標値の設定 ▶

	指標項目	(現在) 平成30年度	(目標) 2024年度
1	たばこの吸い方を工夫（分煙）している、「はい」の割合 〔出典〕平成30年度アンケート調査	15.9	増加
2	飲酒量が「1合以上2合（360ml）未満」の割合 〔出典〕平成30年度アンケート調査	15.4	増加

⁴ 慢性閉塞性肺疾患（COPD：chronic obstructive pulmonary disease）とは、従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。タバコ煙を主とする有害物質を長期に吸入曝露すること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。

第2節 基本施策（行動目標別）の取り組み

● 私たちの行動目標

禁煙に努めましょう

受動喫煙⁵を予防しましょう

飲酒習慣のある人は、適度な飲酒に努めましょう

● 一人ひとりの取り組み

妊産婦	<ul style="list-style-type: none">・たばこの害を十分に知り、たばこを吸わないようにしましょう・たばこの煙から自分と胎児を守りましょう・胎児の脳の発育に悪影響があることを知り、飲酒をしないようにしましょう
学童・思春期	<ul style="list-style-type: none">・受動喫煙の害を知り、煙を吸わない環境で生活しましょう・絶対にお酒を飲まないようにしましょう
成人期	<ul style="list-style-type: none">・たばこの煙から子どもを守りましょう・がんや COPD などのたばこによる健康への害を十分に知り、たばこを吸わないようにしましょう・受動喫煙の害を知り、煙を吸わないようにしましょう・未成年者に喫煙させないようにしましょう
高齢期	<ul style="list-style-type: none">・喫煙者は周囲の人に迷惑をかけない心づかいをして、喫煙マナーを守りましょう・お酒の害について十分に知りましょう・飲酒は適量を心がけ、大量に飲まないようにしましょう・お酒を飲まない休肝日をつくりましょう

● 地域、関係機関・団体の取り組み

- ・みんなでたばこの害について注意し合い、煙のない地域をつくりましょう
- ・商業施設、飲食店などでの受動喫煙防止対策を進めましょう
- ・集会や地域行事での、過度な飲酒は控えましょう
- ・他人へ無理に飲酒をすすめないようにしましょう
- ・未成年者がお酒を購入できないよう見守りをしましょう

⁵ 自分の意思とは無関係に周囲の喫煙者のたばこを吸引させられること。受動喫煙の慢性影響として肺がん、呼吸機能障害、虚血性心疾患などの増加が指摘されている。

● 村の取り組み

喫煙が健康に及ぼす影響や、受動喫煙のリスクなど、たばこをめぐる健康問題の周知を図ります。また、飲酒の身体への影響や適正な飲酒量などの情報を発信していくとともに、休肝日をつくるよう啓発します。

No. 1	健康教室・特定保健指導・マタニティ教室	健康増進課
各教室で節度ある適度な飲酒、喫煙による体の害を啓発し、アルコール、たばこに関する知識の普及に努めます。		
No. 2	禁煙教育の推進	健康増進課
母子手帳発行時、将来的に胎児に与える影響があることから、女性の喫煙に関するリスクを周知します。また、たばこの健康に与える影響について正しい知識の普及を図ります。		
No. 3	喫煙防止教育	学校教育課
小中学校において敷地内での喫煙の禁止や喫煙防止教室を開催するなどし、喫煙のリスク啓発や受動喫煙の健康被害などを周知しています。		
No. 4	飲酒防止教育	学校教育課
小中学校において喫煙防止教室を開催するなどし、飲酒のリスク啓発や未成年の飲酒禁止などを周知しています。		

「受動喫煙への防止対策」

喫煙者が吸っている煙だけではなくタバコから出る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、多くの有害物質が含まれています。本人は喫煙しなくても身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことを「受動喫煙」と言います。

受動喫煙が健康に悪影響を及ぼすことは、科学的に明らかであり、心筋梗塞や脳卒中、肺がんに加え、子どもの喘息や乳幼児突然死症候群、むし歯や歯周病等のリスクを高めることがわかっています。

また、平成30年に「受動喫煙の防止」を趣旨に健康増進法が改正され、施設内禁煙や分煙の徹底、職場環境の改善など、受動喫煙による健康被害を防ぐ取組が急速に進められています。



健康3

心と体を休める

第1節 施策の概要

(1) 目標の方針

日常生活でストレスを感じる人が多くなっていることから、こころの健康についての知識の普及と相談体制の充実に努めます。また、適度な休養は、疲労回復のためにも欠くことができないものであり、中でも睡眠は脳や体を健康に保つ役割があり、質・量ともに良い睡眠を確保することが重要となります。

適切な身体活動と睡眠、余暇の活用などによる、こころと身体のバランスがとれるような自分なりのライフスタイルの形成を支援します。

(2) 施策の方向と目標値の設定

- ・家族や地域、職場での日常的な挨拶や会話は、疲労やストレスの解消、緊張した気持ちが和らぐことにつながるとされています。また、ストレスは上手に解消し、つらい気持ちや不安な気持ちは、まず話してみることが重要です。不安を募らせる原因でもある社会的な孤立を防ぐため、地域での支え合い、助け合いが求められています。
- ・本村では、こころの健康についての周知や相談などを行っています。また、交流を促進し、困った人が、地域や家庭で孤立することがないように努めます。

- ▶ ストレスを感じる人が多くなっていることから、こころの健康についての知識の普及と相談体制の充実に努めます。
- ▶ 適切な身体活動と睡眠、余暇の活用などによる、こころと身体のバランスがとれるような自分なりのライフスタイルの形成を支援します。

◀ 目標値の設定 ▶

	指標項目	(現在) 平成 30 年度	(目標) 2024 年度
1	ストレスを「いつも感じている」の割合 〔出典〕平成 30 年度アンケート調査	21.0	減少
2	ストレスの「発散方法がわからない」の割合 〔出典〕平成 30 年度アンケート調査	3.3	減少

第2節 基本施策（行動目標別）の取り組み

● 私たちの行動目標

十分な睡眠や休養をとりながら、

こころの病気の予防に努めましょう

● 一人ひとりの取り組み

妊産婦	<ul style="list-style-type: none">• 気軽に相談できる相手をつくりましょう• 妊婦の集まりに参加し、仲間をつくりましょう• マタニティブルー⁶や産後うつ⁷は我慢せずに家族や周囲に相談し、専門医を受診するようにしましょう
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none">• 一時預かりなどのサービスを利用しましょう• 子どもと一緒に楽しめるものを見つけましょう• 地域の児童館や子育て支援センターを活用しましょう• 子育てはひとりで悩まず相談しましょう
学童・思春期	<ul style="list-style-type: none">• 楽しめる趣味をもちましょう• なんでも話し合える友人をもちましょう• 地域の人とあいさつを交わしましょう• 地域の行事にできるだけ参加しましょう
成人期 高齢期	<ul style="list-style-type: none">• 自分に合ったストレス解消法を見つけましょう• 楽しめる趣味をもち、休日などうまく気持ちを切り替えられるよう心がけましょう• 悩みを相談できる相手をもちましょう• 適度に地域の人と交流し生活を楽しみましょう

● 地域、関係機関・団体の取り組み

- ストレスを抱えた人や、生活に不安を抱える人への助け合いの気持ちを持ちましょう
- 地域行事への積極的な参加を促し、地域で孤立する人がないように努めましょう

⁶ 赤ちゃんを出産した直後から3か月くらいの中に母親にみられる軽度うつ症状及び神経症状。産前産後に起こるホルモンバランスの変化が原因で、自立神経やメンタルが不安定な心理状態のことを指す。

⁷ 産後4週以内でその症状が認められるものを産後うつ病としています。産褥精神病という病気の一つです。妊娠以外の時期にみられるうつ病と同じく、症状の奥深くには強い抑うつ感情があります。

● 村の取り組み

こころの健康についての周知や相談などを行います。また、不安を抱えたり、困っている人が、地域や家庭で孤立することがないように努めます。

No. 1	マタニティ教室	健康増進課
マタニティ教室では精神的孤立を解消することができるよう妊婦同士の交流を促進しています。		
No. 2	赤ちゃん訪問	健康増進課
産後うつ質問票を活用し、産後うつハイリスク者への支援を行います。		
No. 3	地域自殺対策強化	福祉介護課
地域関係者との連携を図り、未然防止、遺族のケアに努めます。また、悩みを抱える人に対しての「こころの健康相談会」開催と、メンタルチェックシステム「こころの体温計」の利用を促進し、自殺者数・自殺死亡率の減少を目指します。		
No. 4	スクールカウンセラー	学校教育課
茨城県の事業で、いじめや不登校などの問題行動に対応するため、児童生徒の臨床心理に関して高度な専門家を市町村立学校へスクールカウンセラーとして配置、派遣し、生徒の悩み等の相談・助言を行います。また、早期発見・未然防止及び支援に努めます。		

～睡眠 12 箇条～

「健康づくりのための睡眠指針 2014」

厚生労働省では、より充実した睡眠についてのわかりやすい情報を提供することを目的に、「健康日本 21」の睡眠について設定された目標に向けて具体的な実践を進めていく手だてとして、平成 15 年 3 月に「健康づくりのための睡眠指針」を策定しています。

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

出典：厚生労働省

健康 4

歯と口腔の健康を保つ

第1節 施策の概要

(1) 目標の方針

歯は、単に食べ物を噛むということだけではなく、食事や会話を楽しむなど、人生を豊かに過ごすために重要です。

歯を失う原因となるむし歯及び歯周病⁸の予防について、口腔衛生に関する正しい知識の普及と歯科健診の受診勧奨を推進します。

(2) 施策の方向と目標値の設定

- ・歯と口腔の健康は、若い世代では生活習慣病、高齢期では栄養の摂取にそれぞれ大きく影響します。食後の歯みがきや、定期的な歯科健診など、口腔内を適切に管理することで、健康リスクは大きく改善します。
- ・口は健康の入り口であり、全身の健康とも深い関係があります。むし歯や歯周病などの口腔疾患は、心臓・循環器疾患や糖尿病といった他の生活習慣病に深く関わっていることが明らかになっています。また、口腔機能が低下すると、栄養状態の悪化や窒息事故、誤嚥性肺炎などを誘発します。

- ▶ 歯みがきや歯科健診の定期的な受診を促し、家庭や学校、職場などでできる歯みがきやブラッシング習慣の定着化を目指します。
- ▶ 歯を失う原因となるむし歯及び歯周病の予防について、口腔衛生に関する正しい知識の普及と歯科健診の受診勧奨を推進します。

◀ 目標値の設定 ▶

	指標項目	(現在) 平成 30 年度	(目標) 2024 年度
1	自分の歯が「全部ある(28本)」の割合 〔出典〕平成30年度アンケート調査	25.3	増加
2	「かかりつけ歯科医がいる」の割合 〔出典〕平成30年度アンケート調査	47.8	増加
3	この1年間に歯科検診を受けた、「はい」の割合 〔出典〕平成30年度アンケート調査	59.0	増加

⁸ 歯の周りの歯周組織(歯肉・歯根膜・歯槽骨・セメント質)に炎症が起こっている病気の総称。炎症が歯肉だけに留まっている状態を「歯肉炎」といい、炎症が歯槽骨や歯根膜にまで広がっている状態を「歯周炎」という。

第2節 基本施策（行動目標別）の取り組み

● 私たちの行動目標

生涯を通じて歯及び口腔の健康を保つため、

ブラッシング等のセルフケアを行いましょう

また定期的な歯科メンテナンスを心がけましょう

● 一人ひとりの取り組み

全年齢	• かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けましょう
妊産婦	• 重度の歯周病が胎児に与える影響を知り、口腔ケアに努めましょう • 出産前に治療をすませておきましょう
乳幼児期	• 甘い飲み物やお菓子のとり方に注意ましょう • 歯みがき（仕上げみがき）を習慣づけて乳歯を守りましょう • フッ化物を上手に利用ましょう
学童・思春期	• 健やかな口腔機能獲得のため、よくかんで食べましょう • 歯科医や歯科衛生士に自分に合ったブラッシングの方法を教わりましょう • 1日3回、食後の歯みがき習慣を継続ましょう • フッ化物を上手に利用ましょう
成人期	• 歯科医や歯科衛生士に自分に合ったブラッシングの方法を教わり実践ましょう
高齢期	• フッ化物を上手に利用し、根面う蝕 ⁹ を予防ましょう • 歯の喪失防止のため、むし歯は早めに治療ましょう • 定期的に口腔を管理し、歯周病の進行を抑制ましょう

● 地域、関係機関・団体の取り組み

- むし歯や歯周疾患に関する正しい知識を持ち、良好な口腔環境を保持ましょう
- 地域の集まりや行事の際には、参加者に食後の歯磨きを呼びかけましょう

⁹ 歯の根が露出している成人に見られるむし歯のこと。

● 村の取り組み

むし歯予防、歯周疾患予防などを周知するとともに、保育所や幼稚園、小・中学校での講話や健診を通して、健康な歯や歯肉を保てるよう取り組みます。

また、ブラッシング指導から歯科健診、または嚥下体操など、世代を問わず、口腔機能の維持・増進を支援します。

No. 1	マタニティ教室・乳幼児健診（再掲）	健康増進課
マタニティ教室での歯科指導のほか、乳幼児健診における歯科健診、ブラッシング指導、フッ素塗布 ¹⁰ などを行います。		
No. 2	元気アップ教室（再掲）	健康増進課
元気アップ教室時、歯科衛生士による口腔清掃・摂食・嚥下機能改善に関する口腔機能改善教室を実施します。		
No. 3	学校保健管理事業	学校教育課
学校医、学校歯科医による健康診断の実施。環境衛生のため教室内空気測定検査を実施するほか、児童生徒及び教職員の健康保持増進を図り、学校教育の円滑な実施とその成果の確保に寄与します。		
No. 4	幼稚園保健管理事業	学校教育課
園医、園歯科医による健康診断の実施。		
No. 5	歯科健康診査（後期高齢者）	国保年金課
高齢者の口腔機能の低下や肺炎等の疾病を予防するため、後期高齢者を対象に歯科検診を実施しています。		

歯の健康を守るために「歯間部清掃用具」

むし歯や歯周病の原因となる「歯垢（しこう）・プラーク」。うがいだけでは落とすことができないため、歯ブラシによるブラッシングが必要不可欠ですが、歯と歯の間など、歯並びによっては歯ブラシの毛先が届きにくい場所があります。

そんなときに活躍してくれるのが「歯間部清掃用具」です。歯ブラシと併用することで、よりブラッシングの効果が上がります。



デンタルフロス



歯間ブラシ



ワンタフトブラシ

¹⁰ フッ素は、塩素やヨウ素などと同じハロゲン元素の一つ。フッ素を歯に作用させると歯の表面から取り込まれて、脱灰された部分を再石灰化させて歯を元通りにする力を助けます。また、フッ素による虫歯予防は乳歯や生えたばかりのやわらかい永久歯に特に効果的。

第1節 施策の概要

(1) 目標の方針

自分の健康状態を確認し、病気を早期発見・早期治療するためには、定期的に健康診査を受けることが大切です。

健康診査等を受けることの重要性を普及啓発し、受診勧奨をするとともに、健康診査の結果を生かし、生活習慣の改善や生活習慣病の重症化予防につながるよう働きかけます。また、各種感染症に対して、基本的な予防方法の情報を提供します。

(2) 施策の方向と目標値の設定

- ・自らの健康状態を知るとはとても大切なことです。特に健(検)診などで専門機関や医師などの助言を得ることは、健康づくりに取り組む上で重要な機会となります。しかし、運動などの生活習慣の改善や医療機関の受診などを行うことは後回しになりがちです。
- ・健康を維持するためには、不調をきたしてから改めて意識し取り組みを始めるのではなく、初めから健康意識を持ち続けられるよう、子どもの頃から健康づくりに取り組み、運動や健康管理を日常生活に取り込んでいくことが大切です。

- ▶ 自分の健康状態を確認し、病気を早期発見・早期治療するため、定期的な健康診査の受診を促すとともに、健診結果を生かし、生活習慣の改善や生活習慣病の重症化予防につながるよう働きかけます。
- ▶ 基本的な予防方法の情報提供や、地域のかかりつけ医の普及などを図ります。

◀ 目標値の設定 ▶

	指標項目	(現在) 平成 30 年度	(目標) 2024 年度
1	健康づくりに「何も取り組んでいない」の割合 〔出典〕平成 30 年度アンケート調査	22.3	減少
2	「かかりつけ医がいる」の割合 〔出典〕平成 30 年度アンケート調査	71.6	増加
3	2 年以内に健康診査(検診)を受けた、「はい」の割合 〔出典〕平成 30 年度アンケート調査	83.0	増加

第2節 基本施策（行動目標別）の取り組み

● 私たちの行動目標

健康を維持、増進していくために健診を受け、

健診結果に合わせた良好な生活習慣を実践しましょう

がん検診を定期的に受け、

がんの早期発見、早期治療につなげましょう

● 一人ひとりの取り組み

妊産婦	<ul style="list-style-type: none">・母子健康手帳を活用しましょう・必要な健診を受けましょう
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none">・乳幼児健診、育児相談、訪問などを活用しましょう・子どもの病気や育児についての正しい情報を持ちましょう・規則正しい生活リズムを身につけましょう・必要な健診を受け、心身の発達・発育を知りましょう・予防接種を正しい時期に受けましょう・かかりつけ医などを持ちましょう
学童・思春期	<ul style="list-style-type: none">・健康や病気についての正しい情報を持ちましょう・運動と食事のバランスが取れた生活を身につけましょう・予防接種を正しい時期に受けましょう・かかりつけ医などを持ちましょう
成人期 高齢期	<ul style="list-style-type: none">・自分の体や健康に関心を持ちましょう・健康教室などに積極的に参加しましょう・定期的に健(検)診を受け、自分の体の状態を知り、生活習慣を見直し改善しましょう・感染症に注意し、必要な予防接種を受けましょう・かかりつけ医などをもち、健康管理の協力を得ましょう

● 地域、関係機関・団体の取り組み

- ・正しい健康情報や教室・講座の開催について、地域で情報共有をしましょう
- ・健康づくりに積極的に取り組み、「みんなの健康はみんなを守る」環境づくりを進めましょう

● 村の取り組み

さまざまな機会や手法で健康情報を発信するとともに、各種健(検)診や予防接種の接種勧奨、かかりつけ医などの普及啓発を行います。

No. 1	がん検診等	健康増進課
<p>がん検診受診率向上とがんによる死亡率の減少を目指し、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・がん検診の受診勧奨 ・がん検診にて要精密検査となった人への受診勧奨 ・喫煙や食生活など生活習慣に關与するがんの発症予防 ・がん予防普及啓発を実施します 		
No. 2	総合健診後の健康相談	健康増進課
<p>健康情報の提供及び健診後のフォローアップとして、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健診結果の見方やその背景について説明します ・健診結果に合った適切な食生活や運動等について個別保健指導を実施します ・精密検査や治療が必要な人に対する、受診勧奨を強化します 		
No. 3	病態教室	健康増進課
<p>今の自分の健康状態を知り、生活習慣病予防の正しい知識の普及のために病態教室を開催します。</p>		
No. 4	重症化予防対策	健康増進課
<p>脳血管疾患、糖尿病性腎症、虚血性心疾患の発症予防および重症化予防を図り、脳血管疾患、糖尿病性腎症、虚血性心疾患における共通のリスクとなる高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ等の減少を目指します。</p>		
No. 5	生活習慣病予防講演会	健康増進課
<p>生活習慣から引き起こされる疾患とその予防について、正しい知識の提供を行い、生活習慣病の発症や重症化を予防するほか、医師等による講演会を実施します。</p>		
No. 6	「街の保健室」	健康増進課
<p>稲敷地域医療連絡協議会において、東京医科大学茨城医療センター看護師による「街の保健室」をみほふれ愛プラザで開催します。</p>		
No. 7	予防接種事業	健康増進課
<p>予防接種の機会を安定的に確保することで住民全体の免疫水準の維持を図り、公衆衛生の向上につなげます。また、感染症発生動向に注意しながら予防接種で防げる感染症の知識の普及・啓発に取り組みます。</p>		
No. 8	母子健康手帳・妊婦一般健康診査	健康増進課
<p>母子手帳発行時から保健師が個別面談を行い特にハイリスク妊婦¹¹の把握に努めます。また、出産に向けた心構えや、妊娠出産にむけた健康管理について理解を深め安定した妊娠期を過ごせるように支援します。</p>		

¹¹ 妊婦・胎児の状況によって重大な予後が予想される場合「ハイリスク妊娠」と呼び、よりきめ細かいケアが必要になります。

No. 9	赤ちゃん訪問	健康増進課
<p>乳児のいる家庭をすべて訪問し、子育ての孤立化を防ぐため、</p> <ul style="list-style-type: none"> • 子育て支援に関する必要な情報提供を行います • 支援が必要な家庭に対しては適切なサービス提供に結びつけます • 地域の中で子どもが健やかに育成できる環境整備を図ります 		
No. 10	乳児一般健康診査	健康増進課
<p>心身の発達が最も著しく、人格や生活習慣の基礎作りが行われる大切な時期の各種健康診査を実施し、よりよい生活習慣の基礎について知らせていくこと、または病気の異常の早期発見に努めます。また、各健診と育児相談などを連携して行い、育児に関する悩みや不安の解決をサポートします。</p>		
No. 11	育児相談	健康増進課
<p>乳幼児を持つ保護者が育児に対する疑問や不安を解消することを目的に、月 1 回子育て支援センターで行う事業（ぴよぴよ&プレママサロン）において、母乳・発育・発達・離乳食・予防接種など育児全般に関することについて、栄養士・助産師・保健師による育児相談を行います。</p>		
No. 12	未熟児療育医療給付事業	健康増進課
<p>身体の発育が未熟なままで生まれ、入院を必要とする乳児が指定医療機関において入院治療を受ける場合に、その治療に要する医療費を公費により負担します。</p> <p>赤ちゃんが健やかに成長していけるよう、また保護者が安心して育児ができるよう、保健師が訪問し、発育・栄養・育児等に関する相談を行い支援します。</p>		
No. 13	食生活改善推進員活動	健康増進課
<p>食生活改善推進員¹²が、地域の人達に食に関する知識を周知してもらうための勉強会や養成講座を行います。</p>		
No. 14	離乳食教室	子育て支援課
<p>子育て中の親同士の交流の場となり、子ども達が生活リズムを整え健やかに成長していくために離乳食教室を開催します。</p>		
No. 15	成人健康診査	健康増進課
<p>健康の維持・増進および生活習慣病発症予防のため、健診受診の促進を図り、健診結果に合わせた生活改善の重要性を周知します。</p>		
No. 16	特定健康診査 ¹³	国保年金課
<p>40歳以上の国民健康保険被保険者を対象に、生活習慣病の発症前の段階であるメタボリックシンドロームに着目した健診を行うことで、発生リスクが高い者を早期に発見し、生活習慣の改善による発症と重症化の抑止及び将来の医療費の適正化を図ります。</p>		

¹² わが家の食卓を充実させ、地域の健康づくりを行うことから出発した食生活改善推進員は、「食生活を改善する人」を意味します。“私達の健康は私達の手で”をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティアとして活動を進めています。

¹³ 平成 20 年 4 月から医療保険者に義務付けられた 40～74 歳を対象とする健診です。生活習慣病の原因となるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防と改善を目的としています。

No. 17	高齢者健康診査	国保年金課
高齢者の健康づくり、生活習慣病等の早期発見、介護予防のため、75歳以上（一定の障害があると認定された65歳以上75歳未満）の高齢者を対象とした健康診査を年1回実施します。		
No. 18	特定保健指導 ¹⁴	健康増進課・国保年金課
特定健康診査の結果から動機づけ支援及び積極的支援に該当された人を対象として保健指導を行うことにより、生活習慣の改善を促し、生活習慣病 ¹⁵ の予防を図ります。		
No. 19	児童生徒結核対策	学校教育課
罹患した場合に健康上及び教育上に多大な影響を与える結核 ¹⁶ から児童生徒を守ります。また、土浦保健所管内結核対策委員会において精密検査対象者を審議し、対象児童、生徒の健康管理に努め、結核の蔓延防止を図ります。		
No. 20	がん教育	学校教育課
小中学校においてがん教育を行い、保護者も含めた外部講師によるがん教室を開催しています。		
No. 21	薬物防止教育	学校教育課
小中学校において薬物防止教室を開催するなどし、薬物の危険性などを周知しています。		

「～がんを防ぐための新12か条～」

国立がん研究センターがん予防・検診研究センターがまとめた「がんを防ぐための新12か条」が、がん研究振興財団から2011年に公開されました。

この新12か条は日本人を対象とした疫学調査や、現時点で妥当な研究方法で明らかとされている証拠を元にまとめられたものです。

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診を
11. 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ることから

¹⁴ 特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高い人に対して、保健師、栄養士が対象者一人ひとりの身体状況に合わせた生活習慣を見直すためのサポートを行うものです。

¹⁵ 食習慣・運動習慣・休養・喫煙飲酒等の生活習慣が原因で起こる病気の総称。

¹⁶ 結核菌に感染することによって発症する病気。肺に感染して症状を引き起こすことが多く、咳や痰などが主要症状とされる。

第1節 施策の概要

(1) 目標の方針

近年の食生活をめぐっては、生活スタイルの多様化による栄養の偏りや、食習慣の乱れ等が見られます。

生活習慣病予防には、子どもの時から、生活の中で食に関する知識を得て、食生活を改善し、望ましい食習慣を身に付けていくことが大切です。幅広い世代への周知啓発とともに、妊婦や子育て中の保護者への啓発、指導などを行います。

(2) 施策の方向と目標値の設定

- ・食事、運動、休養及び睡眠の望ましい生活リズムを身に付けるためには、望ましい食習慣を育成することが大切であり、朝食はその重要な役割を担っています。
- ・食生活を取り巻く環境の変化に伴い、外食や中食（惣菜・弁当などの調理済み食品を購入して、自宅で食べること）の増加、食事内容の偏りや摂取量の不足、偏食・個食などの食の問題、生活習慣病の増加と食生活の関係も指摘されています。

- ▶ 主食・主菜・副菜を組み合わせた多様で栄養バランスの優れた日本型食生活を意識し、望ましい栄養バランスの良い食事のとり方の大切さを周知します。
- ▶ 健康に過ごすために大切な食習慣を周知し、健康な身体づくりを促します。また、学校や保育所等を通じて、子どもや保護者に対し食習慣の大切さを周知します。
- ▶ 1日3食の食習慣を促し、食習慣の大切さや改善について周知啓発を図ります。

◀ 目標値の設定 ▶

	指標項目	(現在) 平成 30 年度	(目標) 2024 年度
1	朝食を「毎日食べる」割合 〔出典〕平成 30 年度アンケート調査	82.3%	増加
2	食事を「1日3食規則正しく食べること」の割合 〔出典〕平成 30 年度アンケート調査	75.9%	増加
3	食事の「栄養のバランスを考えて食べること」の割合 〔出典〕平成 30 年度アンケート調査	74.9%	増加

第2節 基本施策（行動目標別）の取り組み

● 私たちの行動目標

自分にとって適正な質と量の食事を摂り、適正体重を目指しましょう

1日3食の健康的な食習慣を身につけよう

● 一人ひとりの取り組み

全年齢	<ul style="list-style-type: none"> 朝食をとり、1日3食規則正しい食生活を実践しましょう 健康的な食習慣を身につけ、適正体重¹⁷を維持しメタボリックシンドローム¹⁸などを予防しましょう 自分の食生活を見直し、主食、主菜、副菜をそろえた栄養バランスのよい食事を実践しましょう 塩分を控え、脂肪や糖分の多い食品の摂りすぎに気を付けましょう ゆっくりとよくかんで食べましょう 間食や夜食を控え、菓子などの嗜好品は少量を心がけましょう
妊産婦	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠・授乳期に必要な栄養素をとりバランスのとれた食事を実践しましょう 適正な体重増加を知り、妊娠糖尿病・妊娠高血圧症候群を予防しましょう
乳幼児期 学童・思春期	<ul style="list-style-type: none"> 食事のリズムや規則正しい生活習慣の基礎を身につけましょう 太りすぎややせすぎに注意して、発育経過の確認をしましょう 正しい手洗い習慣や衛生について学習しましょう 間食（おやつ）の内容・量・回数・時間を決めて上手にとりましょう 早寝、早起き朝ごはんの習慣を身につけましょう
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> 正しい手洗いを行うとともに、食品を衛生的に取り扱い、食中毒などを防ぎましょう 低栄養に気を付けましょう

● 地域、関係機関・団体の取り組み

- 集会や地域行事の際には、食前の手洗い、食事の衛生管理に注意しましょう
- 食習慣の大切さや、食習慣の改善を呼びかけましょう
- 各種講座や教室などに進んで参加し、健康的なメニューを学びましょう

¹⁷ 最も健康で病気にかかりにくい体重のこと。BMI（体重と身長の関係から算出される肥満度を表す体格指数）では22が最も病気が少ないとされています。

BMI = 現在の体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

BMI 判定：やせ 18.5 未満 普通 18.5 以上 25 未満 肥満 25 以上

標準体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

¹⁸ 内臓脂肪の蓄積に脂質異常・高血圧・高血糖の2つ以上があてはまるとメタボリックシンドロームと診断される。

● 村の取り組み

健康に過ごすために大切な食習慣を様々な機会を活用して周知し、健康な身体づくりを促します。学校や保育所等を通じて、子どもや保護者に対し食習慣の大切さを周知します。

また、生涯にわたる健全な食生活の実践をすすめ、主食・主菜・副菜を組み合わせた多様で栄養バランスの優れた日本型食生活を意識し、望ましい栄養バランスのよい食事のとり方の大切さを周知します。

No. 1	マタニティ教室	健康増進課
妊娠中の栄養について調理実習もしながら学んでもらいます。		
No. 2	乳幼児健診・育児相談	健康増進課
各健診、育児相談で個別に対応し食習慣の大切さと、食事(献立)の知識を学んでもらいます。		
No. 3	総合健診後の健康相談	健康増進課
健康情報の提供及び健診後のフォローアップとして、健診結果にあった適切な食生活について個別保健指導を実施します。		
No. 4	特定保健指導・病態別健康教室	健康増進課
食習慣の改善の必要性を講話や実習を通して知識の向上を図ります。		
No. 5	食生活改善推進員活動	健康増進課
村内の幼児サークル等に「食の大切さ」をテーマに講話や調理実習を行い、食への関心を高めます。また、総合健診時 1 日に必要な野菜摂取量を展示、減塩メニューの試食をしながら啓発活動を行うほか、個人宅をまわり塩分測定を行い、減塩の大切さを周知しています。		
No. 6	保健センター内展示	健康増進課
生活習慣病予防の展示(食品に含まれる食塩、砂糖の量。おやつのカロリー等)を視覚的に訴え住民の知識の向上につなげています。		
No. 7	離乳食教室	子育て支援課
月齢に合わせた離乳食の進め方、離乳食の試食、レシピの配布など行います。		
No. 8	学校給食	学校教育課
児童生徒の心身の健全な発達のため、児童生徒の食に関する正しい理解と適切な判断力、望ましい食習慣を養うため実施します。		

第1節 施策の概要

(1) 目標の方針

家族や友人などと料理を作ったり、食事とともにする共食をすすめ、豊かな食生活を育みます。また、食の生産の場を知り体験することで、自らの食生活が自然の恩恵や食にかかわる様々な人びとの活動により成り立ち支えられていることに感謝の念を持ち、理解を深め、食べ物や食事を大切にする気持ちを育みます。

(2) 施策の方向と目標値の設定

- ・近年、食の安全に関する問題が増えており、安全な食への関心が高まっています。また、食材の「生産者」「生産地」は、安全や食を知る上で大切な情報です。
- ・美浦村内の農産物直売所では、地元で採れた野菜などの地場産品を販売し、地産地消¹⁹による、美浦村ならではの食文化に触れる機会をつくっています。
- ・学校給食での地場産品の提供や農産物直売所の支援などを行います。また、食文化の啓蒙や、食への理解、農業へのふれあいを通して、生産者への感謝、安心できる食環境づくりを支援します。

- ▶ 地産地消を心がけ、野菜の健康効果や必要量を知り、1日5皿以上食べることを目標に、今より1皿でも多く野菜を摂ることを周知します。
- ▶ 食の生産の場を知り、体験することで、自らの食生活が自然の恩恵や食にかかわる様々な人びとの活動により成り立ち支えられていることに感謝の念をもち、理解を深め、食べ物や食事を大切にする気持ちを育みます。

◀ 目標値の設定 ▶

	指標項目	(現在) 平成30年度	(目標) 2024年度
1	「食生活改善推進員がいることを知らなかった」の割合 〔出典〕平成30年度アンケート調査	27.8%	減少
2	「旬の食べ物や地場産物について知る事」の割合 〔出典〕平成30年度アンケート調査	34.4%	増加

¹⁹ 「地元で生産されたものを地元で消費する」という意味。

第2節 基本施策（行動目標別）の取り組み

● 私たちの行動目標

地産地消を心がけ、食の選択知識を養おう

● 一人ひとりの取り組み

乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> • 地元の旬の野菜を味わい、味覚を育てましょう • 食べ物への関心をもちましょう
学童・思春期	<ul style="list-style-type: none"> • 野菜の必要性と必要量を知り、野菜を毎食食べましょう • 地元の旬の野菜を味わいましょう • 食べ物の生産・流通に関して学習し、食品を選ぶ知識を身につけましょう
妊産婦 成人期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> • 野菜の必要性を知り、1日に必要な5皿以上の野菜を食べましょう • 地元の旬の野菜を選び、地産地消を心がけましょう • 食べ物の生産・流通過程を知り、食品を選択する知識を身につけましょう • 食物アレルギーに対する適切な知識と対応を身につけましょう

● 地域、関係機関・団体の取り組み

- 消費者と生産者が交流できる機会をつくり、地産地消を推進しましょう
- 農産物直売所などを利用し、地元の農産物を積極的に選びましょう
- 野菜をおいしく食べる方法（レシピ）を教え合いましょう
- 家庭菜園などを楽しみましょう

～美浦村で採れた野菜をもっと食べましょう！～

地域で採れた野菜などを地元で消費する「地産地消」は、生産者の顔が見え安心感がある、新鮮、食料自給率の向上など、食育の推進につながります。

美味しく健康的な野菜は、毎日の食卓に欠かせない食材です。美浦村では、季節ごとの様々な地元の野菜が手に入りやすい環境にありますので、旬の新鮮な野菜をしっかりと食べて健康的な生活を送りましょう。



● 村の取り組み

野菜の必要量や野菜の栄養などの周知とともに、食生活に取り入れる具体的な方法として野菜を使用したレシピなどを紹介します。

また、学校給食での地場産物の提供や村内の農産物直売所において、地元で採れた野菜などの地場産物を販売し、地産地消による、美浦村ならではの食文化に触れる機会をつくれるよう支援します。

No. 1	バランスレシピの作成	健康増進課
ホームページでは地場産物使用の献立を紹介しています。		
No. 2	食生活改善推進員活動	健康増進課
幼稚園、小中学校と各年齢にあわせ地域や自分たちで育てた野菜を使って食の大切さを講話や調理実習を通して食への知識向上につなげています。 地元でとれた野菜を使い、簡単に作れる献立を年2回みほ広報に掲載し、地産地消を心掛けるきっかけとして推奨しています。		
No. 3	健康農園事業	経済課
野菜又は花等を栽培することを通じて、自然にふれ合うとともに、農業に対する理解を深め、食べ物を大切にする気持ちを育みます。		
No. 4	地域産品直売所運営	経済課
直売所や加工所（かあさんの台所）において、地産地消を推進し、美浦産品の普及を行います。また地元農家より給食食材を仕入れ、地産野菜を学校給食に提供します。		

～なぜ野菜を食べないといけないの？～

野菜にはビタミン、ミネラル（カリウム等）、食物繊維など健康維持に欠かせない栄養素が多く含まれており、生活習慣病や肥満の予防に役立ちます。

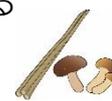
◎ビタミン

- 炭水化物、たんぱく質、脂質等の代謝を助ける
- お肌がイキイキする
- 風邪をひきにくくする



◎食物繊維

- コレステロールの吸収を抑える
- 血糖値の上昇をゆっくりにする
- 便秘予防



◎カリウム

- 余分なナトリウムを排出し
血圧を下げる



◎野菜をよく噛むことにより

- 満腹感による食べすぎ防止、
消化吸収を促進する



〈資料〉

策定に係る資料

審議・検討に係る資料

(1) 美浦村健康づくり推進協議会

① 設置条例

○美浦村健康づくり推進協議会の組織及び運営に関する条例

昭和 58 年 6 月 16 日

条例第 11 号

(設置目的)

第 1 条 村民の生涯を通じる健康づくりを推進するための施策を、総合的かつ効果的に実施することを目的として、美浦村健康づくり推進協議会(以下「協議会」という。)を設置する。

(所掌事務)

第 2 条 協議会は、前条の目的を達成するため、次に掲げる事項を体系的、総合的に審議企画するものとする。

- (1) 保健衛生施設の設置運営
- (2) 各種健康診査事業
- (3) 保健衛生に関する地区組織の育成
- (4) 健康教育等健康づくりのための施策
- (5) その他協議会が必要と認めた事項

(組織)

第 3 条 協議会は会長、副会長及び委員で構成する。

- 2 会長は、村長をもってあてる。
- 3 副会長は、委員の中から会長が指名する。
- 4 委員は、別表の職にあるものをもってあてる。

(協議会)

第 4 条 協議会は、会長が必要に応じて招集する。

- 2 副会長は会長を補佐し、会長に事故あるとき又は会長が欠けたときは、その職務を行う。

(事務局)

第 5 条 協議会の庶務は、健康増進課で処理する。

(委任)

第 6 条 この条例に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、会長が別に定める。

附 則

この条例は、公布の日から施行する。

附 則(平成 8 年条例第 11 号)

この条例は、公布の日から施行する。

附 則(平成 10 年条例第 8 号)

この条例は、平成 10 年 4 月 1 日から施行する。

附 則(平成 14 年条例第 14 号)

この条例は、平成 14 年 4 月 1 日から施行する。

附 則(平成 14 年条例第 32 号)

この条例は、公布の日から施行する。

附 則(平成 18 年条例第 16 号)

この条例は、公布の日から施行する。

附 則(平成 22 年条例第 6 号)

この条例は、平成 22 年 4 月 1 日から施行する。

別表(第 3 条関係)

美浦村長

美浦村教育長

美浦村議会議長

美浦村議会厚生文教委員会委員長

美浦村医師会代表

美浦村歯科医師会代表

美浦村国民健康保険運営協議会代表

美浦村商工会代表

美浦村区長会代表

美浦村女性行政推進協議会代表

美浦村食生活改善推進協議会代表

茨城かすみ農業協同組合代表

稲敷農業協同組合安中支店代表

土浦保健所長

保健福祉部長

健康増進課長

福祉介護課長

国保年金課長

② 協議経過

日時	主な内容
第1回 平成29年12月27日	(1)美浦村健康づくり計画におけるこれまでの取組及び現状・課題について (2)第3次美浦村健康づくり計画（健康増進・食育推進）策定について
健康づくり計画策定関係 課担当者説明会 平成30年8月30日	(1)関係課の健康づくりに関連する事業の洗い出し 【美浦村健康づくり計画策定関係課】総務課・企画財政課・学校教育課・子育て支援課・経済課・国保年金課・福祉介護課・生涯学習課
第2回 平成30年11月27日	(1)第3次美浦村健康づくり計画のためのアンケート調査結果報告 (2)第2次美浦村健康づくり計画に定める指標の評価結果について (3)第3次美浦村健康づくり計画（健康増進・食育推進）案について
第3回 平成31年1月22日	(1)第3次美浦村健康づくり計画（健康増進、食育推進計画）案について
平成31年 2月8日～2月28日	パブリックコメントの実施

③ 委員名簿

	氏名	選任の形態
1	中島 栄	美浦村長
2	糸賀 正美	美浦村教育長
3	沼崎 光芳	美浦村議会議長
4	林 昌子	美浦村議会厚生文教委員会委員長
5	岩瀬 剛	美浦村医師会
6	小澤 治雄	美浦村歯科医師会
7	小澤 一弘	美浦村国民健康保険運営協議会代表
8	鈴木 秀明	美浦村商工会会長
9	殿岡 勝夫	美浦村区長会会長 ※ 年度交代
	大津 英幸	
10	小峯 久美子	美浦村女性行政推進協議会会長
11	岡野 正枝	美浦村食生活改善推進員協議会会長
12	糸賀 一男	茨城かずみ農業協同組合長
13	下村 宏	稲敷農業協同組合安中地区理事
14	緒方 剛	土浦保健所長
15	秦野 一男	保健福祉部長 ※ 年度交代
	吉田 正己	
16	吉原 克彦	福祉介護課長
17	鈴木 章	国保年金課長
18	糸賀 育代	健康増進課長

第3次美浦村健康づくり計画

健康増進計画・食育推進計画

発行年月：平成31年3月

発行：美浦村

編集：美浦村 保健福祉部 健康増進課

所在地：〒300-0424 茨城県稲敷郡美浦村受領 1546 番地 1

電話：029-885-1889