

# いきいきかんだ 21 苅田町健康づくり計画 (後期計画)

～今日より元気な明日に向かって～



平成22年3月

苅田町

## はじめに

苅田町では、平成 17 年 3 月に平成 17 年度から平成 26 年度までの 10 年間を目標とする「いきいきかんだ 21」を策定し、元気な人づくり、元気なまちづくりを目指し、「今日より元気な明日に向かって!」をキャッチフレーズにして取り組んでまいりました。今回、計画の中間年度である平成 21 年度において、計画の進捗状況を検証するとともに、社会環境が変化し健康に対する意識が高まる中、町民自らが健康管理に対する意識を強く持ち、地域、関係機関、行政が連携した健康づくりの運動が広がりを持って進められるよう今後 5 年間の方針を示す後期計画を策定しました。

この計画を推進するためには、町民自身が健康の維持・増進に関する知識や能力を身につけていくこと、そして健康づくりに関係する団体が参加できる体制づくりが不可欠です。

このため町民一人ひとりをはじめ、地域、関係機関、行政などが、連携し共通の目標をもち、目標の達成に向けてそれぞれがそれぞれの取り組みを行いながら、町全体が一体となって健康づくりに取り組んでいく事が重要です。

おわりに、この計画の見直しを行うにあたり、ご意見・ご協力をいただきました町民の皆様をはじめ、関係機関及び住民ワーキングの皆様には厚くお礼申し上げます。

2010 年 3 月



苅田町長 吉廣 啓子



# 目 次

第1章 計画策定にあたって	1
1 計画策定の趣旨と目的	1
2 計画の位置づけ	1
3 計画の期間	2
4 計画の策定体制	2
第2章 計画の基本的な考え方	4
1 基本理念	4
2 基本的な考え方	4
3 施策の体系	5
第3章 荻田町の現状	6
1 平均寿命の推移	6
2 出生率の推移	8
3 主要死因別の状況	8
4 保健事業の実施状況	10
5 アンケート調査結果の概要	14
第4章 基本計画（各分野における取り組み）	19
分野1 栄養・食生活	19
分野2 運動・身体活動	25
分野3 休養・心の健康づくり	30
分野4 たばこ・アルコール	34
分野5 歯の健康づくり	38
分野6 生活習慣病	43
第5章 計画の推進に向けて	48
資料編	
1 計画の策定経緯	50
2 荻田町健康づくり推進協議会名簿	51
3 住民ワーキングについて	52
4 住民アンケート調査によせられた健康づくりに対する主な意見・要望等	55



## 第 1 章

## 計画策定にあたって

## 1 計画策定の趣旨と目的 .....

我が国は、世界でも最高水準の長寿国となりましたが、単に寿命が長いというだけでなく、健康で元気に長生きをするためには、一人ひとりが生活習慣病にならないよう健康に配慮した食生活や、適度な運動を行い、体の健康を維持するとともに、ストレスや悩みなどをなるべく少なくし、心の健康を保つことが重要になっています。

また、健康は周辺の環境に大きく影響されることから、健康づくりを一人ひとりの個人の問題としてだけでなく、健康づくりを進めやすい環境をつくっていくことも大切です。

国は、平成 12 年に健康づくりに向けた国民運動として「健康日本 21」を策定し、一人ひとりの健康づくりへの努力を促すとともに、生活習慣病の発症に対する一次予防を行い、高齢者になっても質の高い健康な生活を送ることができるよう、健康寿命の延伸などをめざしています。

さらに、平成 17 年には「健康日本 21」の中間評価が行われ、新たに内臓脂肪型肥満に着目した「内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）」（以下、「メタボ」という。）の概念を導入し、健全な生活習慣の確立に向け、新たに必要度に応じた効果的な保健指導を積極的に推進することとし、平成 20 年 4 月には「高齢者の医療の確保に関する法律」が施行され、健康であることの大切さがより一層重視されています。

苅田町では、平成 17 年 3 月に平成 17 年度から平成 26 年度までの 10 年間を目標とする『いきいきかんだ 21 苅田町健康づくり計画 ~ 今日より元気な明日に向かって ~』（以下、『いきいきかんだ 21』という。）を策定し、元気な人づくり、元気なまちづくりを推進してきました。今回、中間年度にあたる平成 21 年度において、計画の進み具合を検証するとともに、社会環境が変化し健康に対する意識が高まる中で、町民自らが健康管理意識を強く持ち、地域、関係機関、行政が連携した健康づくりの運動が広がりを持って進められるよう、今後 5 年間の方針を示す後期計画を策定することとしました。

## 2 計画の位置づけ .....

本計画は、町民が主体的に健康づくり活動に取り組む際の指針となるものであるとともに、町の健康づくり運動を推進するための行動計画として、健康増進法（平成 14 年法律第 163 号）第 8 条に基づき、平成 17 年 3 月に策定した『いきいきかんだ 21』の後期計画となります。

また、本計画は、国の「健康日本 21」、県の「いきいき健康ふくおか 21」とともに、「苅田町総合計画」をはじめとして、「パンジープラン 21」（苅田町高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画）、「特定健康診査等実施計画」、「次世代育成支援対策行動計画」等町が策定し、関連する計画とも整合性を図りながら策定しています。

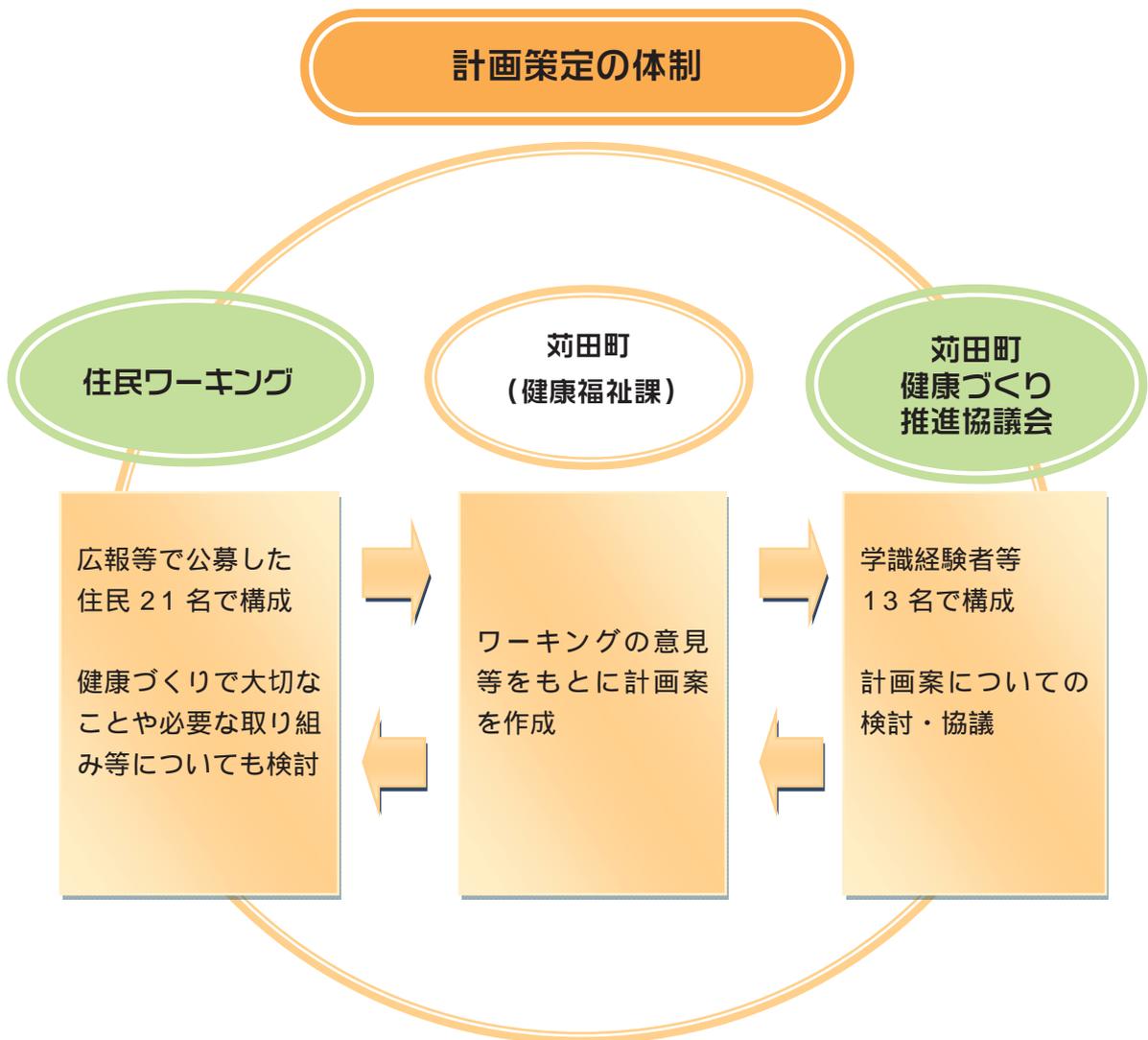
### 3 計画の期間

平成 22 年度から最終目標年度である平成 26 年度までの 5 年間とします。

### 4 計画の策定体制

健康づくりは町民一人ひとりが積極的に取り組まないことには始まりません。このため、計画づくりに際しても、町民の方々の率直な意見を反映させるため、公募選出者を中心とした住民ワーキンググループを組織し、健康づくりで大切なことや必要な取り組み等について検討し、30 歳以上の町民を対象とした健康づくりアンケート調査も実施しました。

住民ワーキングやアンケート調査、食生活改善推進会で得られた町民の意見をもとに作成した計画案を、学識経験者などの健康づくりの専門家で構成する苅田町健康づくり推進協議会でさらに検討し、計画を策定しました。



## アンケート調査の概要

### 1 調査の目的

本調査は、平成 17 年 3 月に策定した『いきいきかんだ 21』の中間見直しを行うにあたり、住民の生活状態や健康状態について把握し、住民の意見を反映した計画を策定するための基礎資料として活用するために実施しました。

### 2 調査対象者とサンプリング方法

苅田町に居住する 30 歳以上の男女個人を、住民基本台帳及び外国人登録原票を標本枠として、無作為に 2,000 名を抽出しました。

### 3 調査方法

郵送で配布、回収する郵送調査法で実施しました。

### 4 調査時期

平成 21 年 7 月 24 日～平成 21 年 8 月 14 日

### 5 回収数

有効回収数 827 名 有効回収率 41.4%

## 第2章

# 計画の基本的な考え方

本計画は、平成17年3月に策定された『いきいきかんだ21』（平成17年度から平成26年度までの10年間）の後期5年間の方針を示す計画であることから、基本理念や考え方等は踏襲することとします。

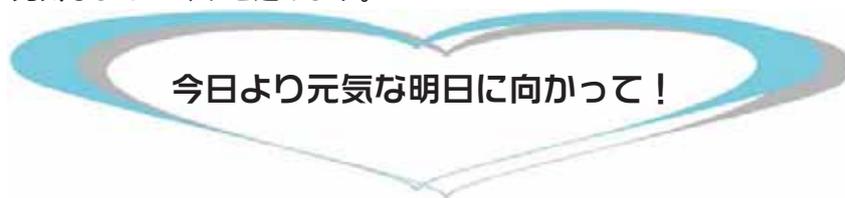
ただし、各分野の目標や具体的な取り組み方法については、これまでの5年間の進み具合などを検討・評価し、時代の変化に対応したものとしていきます。

### 1 基本理念

これからの苅田町がいきいきと活気にあふれたまちになるためには、町民一人ひとりが、健康でいきいきと元気に生活することが、まず何よりも大切です。

そこで、町民の皆さんが健康でいきいきと元気に生活できるまちづくりを進めるための「健康づくり計画」として、「いきいきかんだ21」を策定しました。

この計画をもとに、「今日より元気な明日に向かって！」を合言葉（キャッチフレーズ）に、元気な人づくり・元気なまちづくりを進めます。



### 2 基本的な考え方

健康づくりは、まず、町民一人ひとりが積極的に取り組むことが大切ですが、その取り組みを長続きさせるためには、行政や地域団体、病院などの保健医療機関、職場、学校などの健康づくりに関係する団体の手助けが必要です。しかし、行政や関係団体がどんな事業を行っても、町民一人ひとりが取り組まなければ決して進みません。

このように、健康づくりを進めるためには、町民・関係団体・行政が協力して取り組むことが非常に大切です。

そこで、この計画では、健康づくりのために、町民・関係団体・行政がそれぞれに取り組むべきことを示しています。

町民の皆さんは、この計画を参考にして、積極的に健康づくりに取り組みましょう。

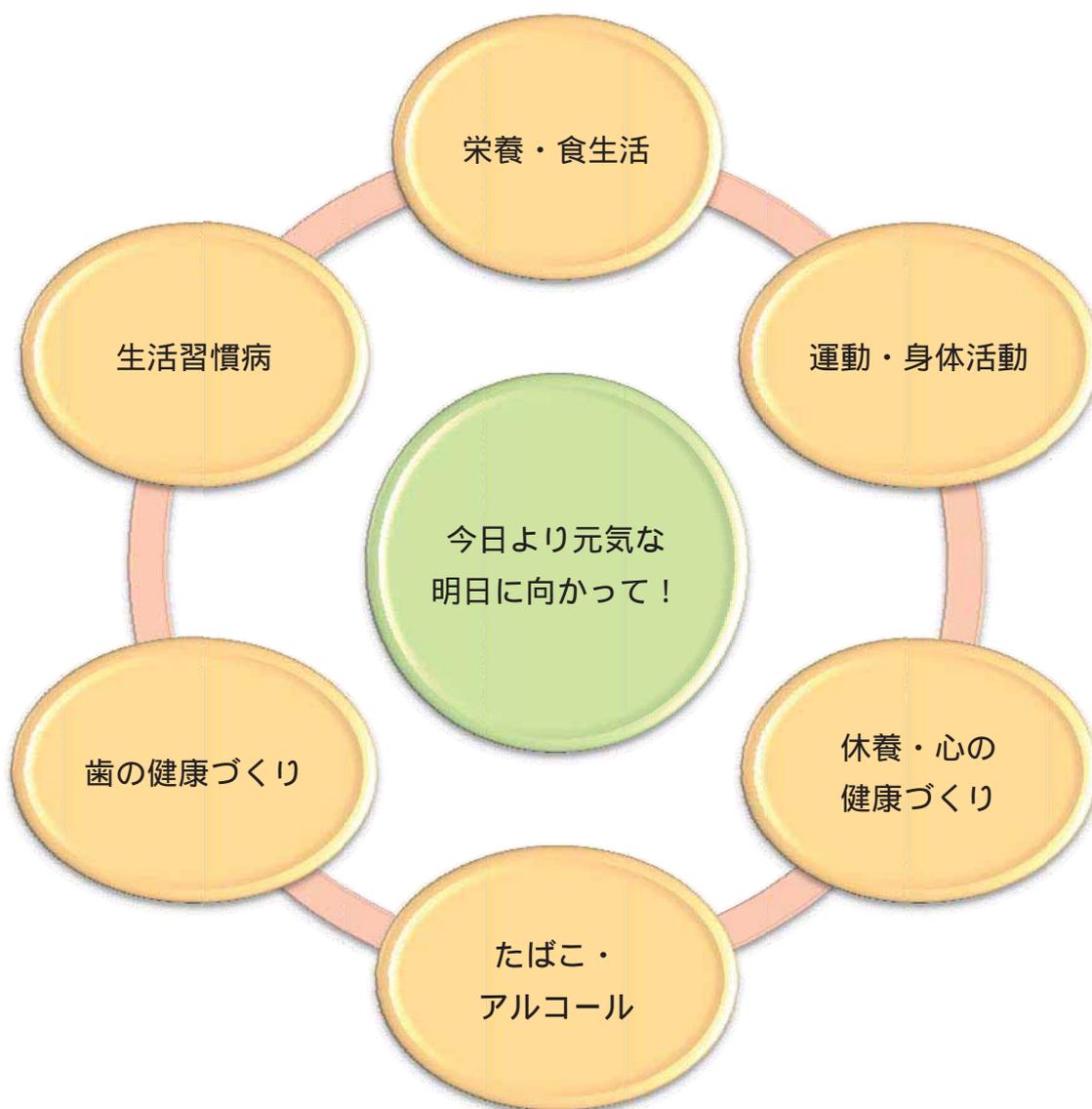
また、関係団体（職場なども含む）も、町民が健康づくりに取り組みやすい環境づくりに努めましょう。

そして、行政は、「苅田町総合計画」や「パンジープラン21」などの関連計画と整合性を図りながら、関係各課が連携して、健康づくりのための取り組みを計画的に進めていきます。

### 3 施策の体系

「いきいきかんだ21」は、「今日より元気な明日に向かって！」をキャッチフレーズに、以下の6分野の取り組みについて示しています。

#### 6つの取り組み分野



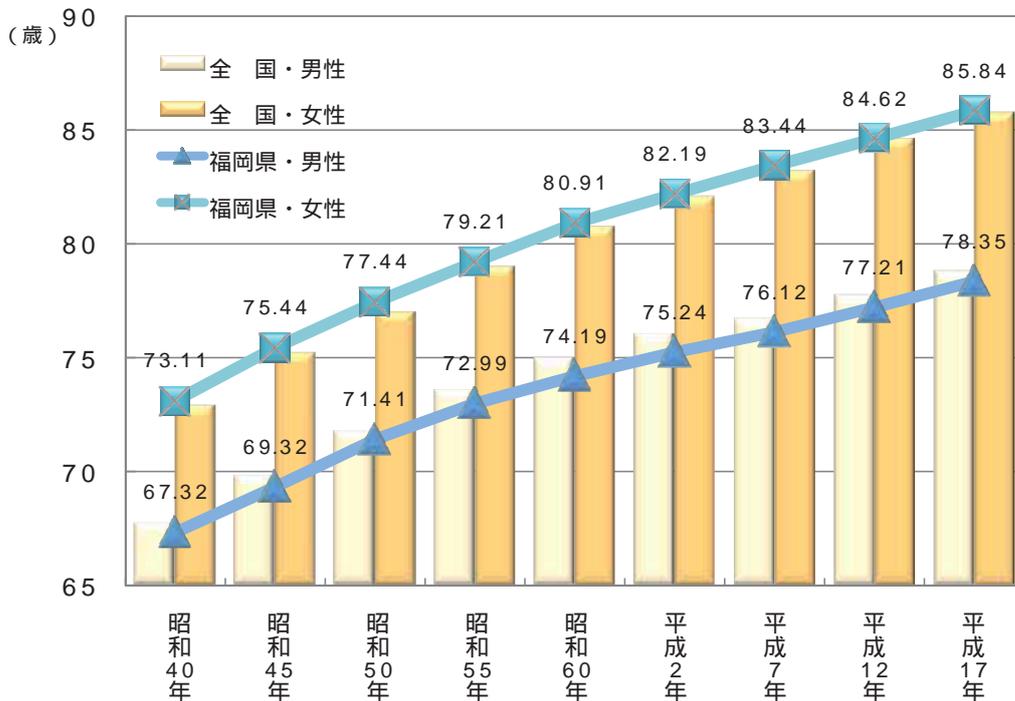
### 第3章

## 苅田町の現状

### 1 平均寿命の推移

苅田町の平成17年の平均寿命をみると、男性は77.5歳、女性は85.7歳となっています。これは、女性は国や県の水準とほとんど差はありませんが、男性はわずかに低くなっています。

(図表 3-1-1) 平均寿命



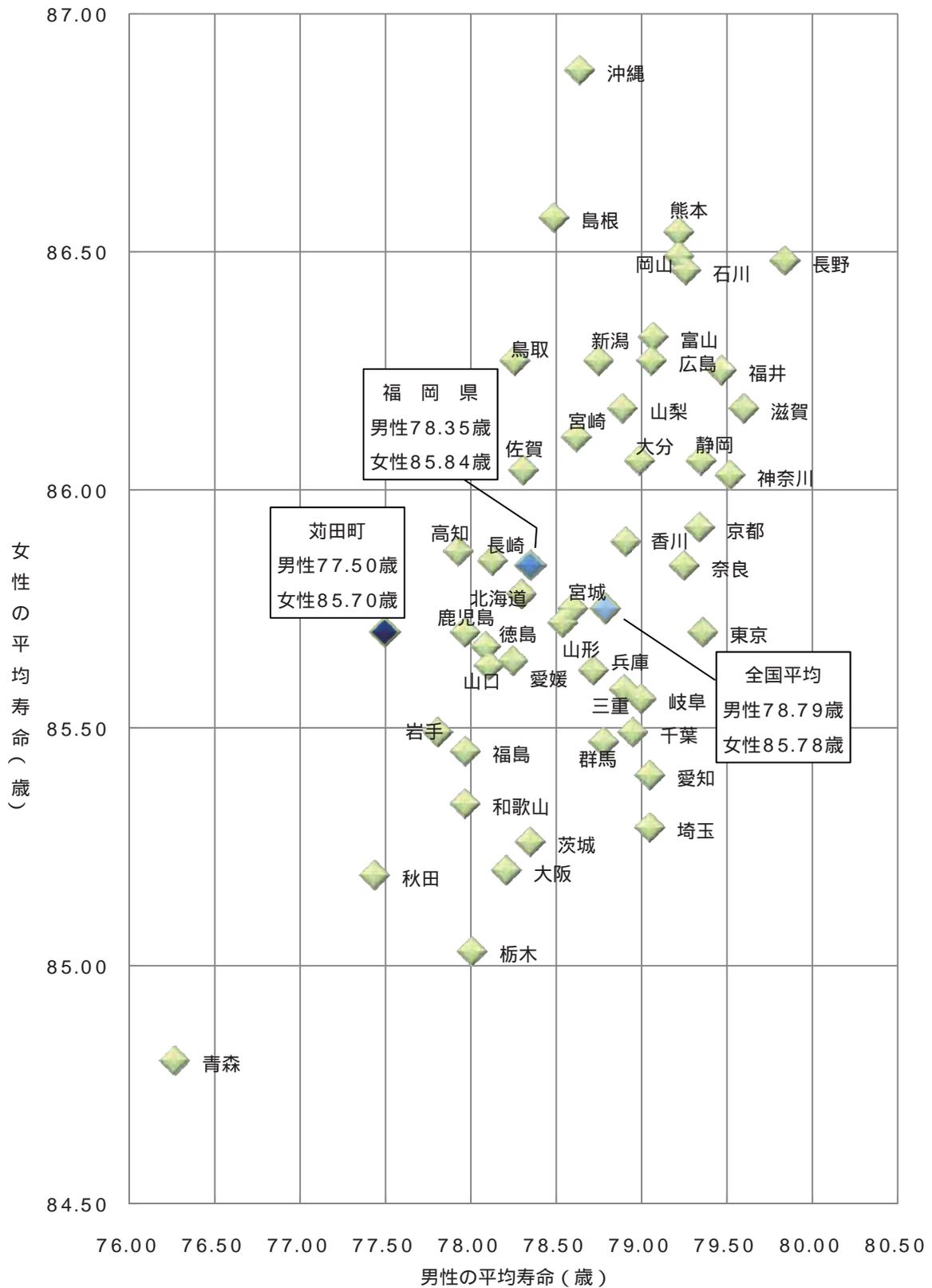
(単位：歳)

		昭和40年	昭和45年	昭和50年	昭和55年	昭和60年	平成2年	平成7年	平成12年	平成17年
苅田町	男性								77.00	77.50
	女性								84.90	85.70
福岡県	男性	67.32	69.32	71.41	72.99	74.19	75.24	76.12	77.21	78.35
	女性	73.11	75.44	77.44	79.21	80.91	82.19	83.44	84.62	85.84
全国	男性	67.74	69.84	71.79	73.57	74.95	76.04	76.70	77.71	78.79
	女性	72.92	75.23	77.01	79.00	80.75	82.07	83.22	84.62	85.75

平成17年の平均寿命を都道府県別に比較すると、男性は長野県(79.84年)、女性は沖縄県(86.88年)が最も高くなっています。平均寿命の最も高い県と最も低い県との差は、男性が3.57年、女性が2.08年です。福岡県は、男性が78.35年で第31位、女性は85.84年で23位となっています。女性は全国平均よりも上位ですが男性は全国平均よりも下位です。

苅田町は、男性が77.50年、女性が85.70年となっており、全国平均、福岡県平均には達していません。

(図表 3-1-2) 平均寿命の都道府県及び苅田町の比較

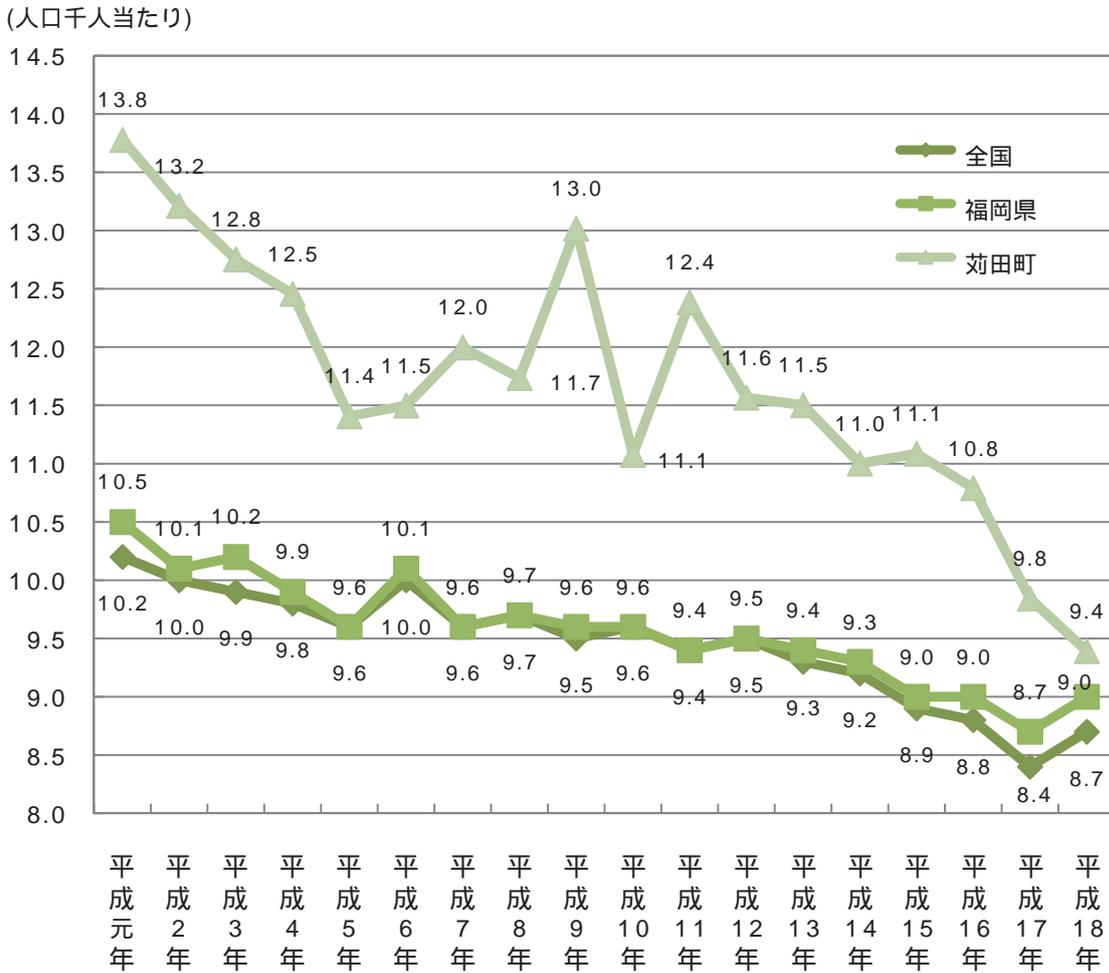


## 2 出生率の推移

出生率（人口千人当たり出生者数）をみると、平成18年は9.4であり、全国（8.7）や県（9.0）の水準よりは若干上回っています。

平成元年以降の推移をみると、年によって増減していますが、大きな流れとしては、減少傾向にあり、国や県の水準に近づいています。

（図表 3-2-1）出生率の推移



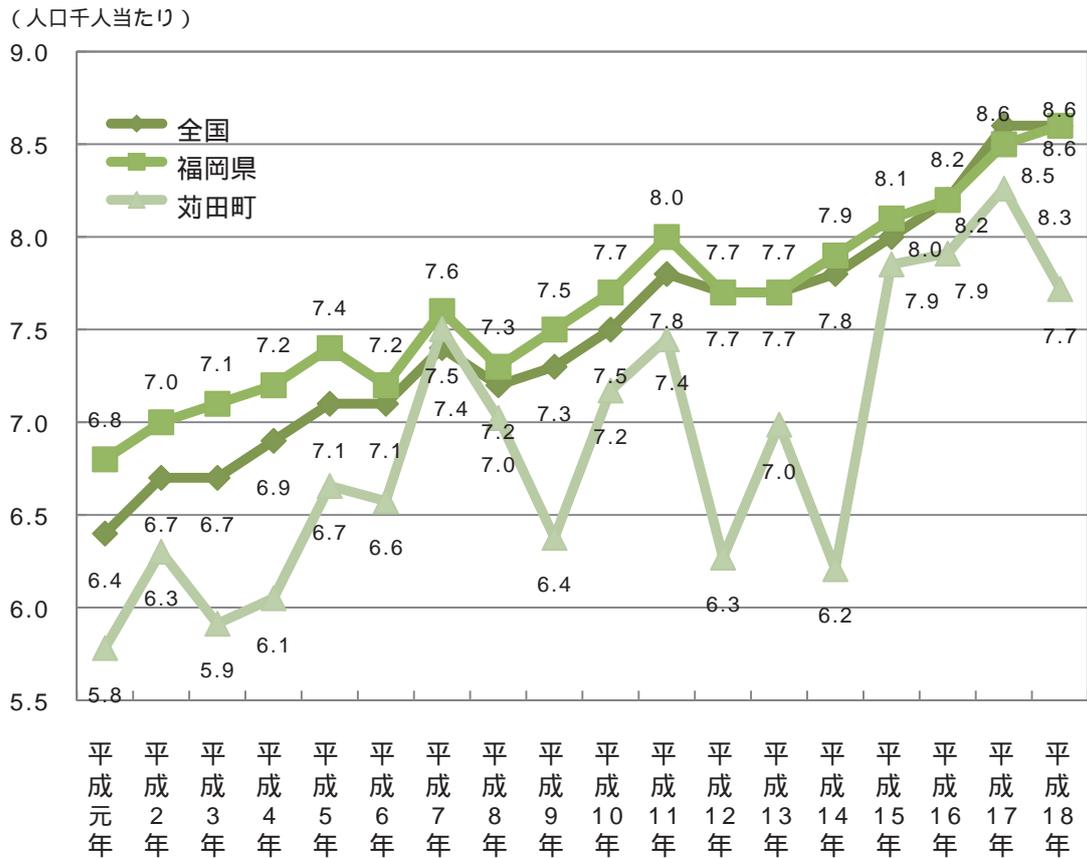
（資料）全国と福岡県は人口動態調査、苅田町は住民基本台帳

## 3 主要死因別の状況

### （1）死亡率の推移

死亡率（人口千人当たりの死亡者数）をみると、苅田町の平成18年は7.7となっています。平成元年以降の推移をみると、年によって増減がありますが、大きな流れとしては、増加傾向にあります。

(図表 3-3-1) 死亡率の推移



(資料) 全国と福岡は人口動態調査、苅田町は住民基本台帳

(2) 死因別死亡者数の推移

死因別死亡者数をみると、県、苅田町ともに悪性新生物(がん)の割合が最も高くなっています。また、苅田町は女性で心疾患の割合の高さが目立ちます。

(図表 3-3-2) 男女別死因別死亡者数(平成18年)

(単位:人)

		総数	結核	悪性新生物(がん)	糖尿病	高血圧性疾患	心疾患 (高血圧性を除く)	脳血管疾患	肺炎	肝疾患	老衰	不慮の事故	自殺
福岡県	男性	22,728	55	8,088	301	123	2,462	2,086	2,379	414	165	1,001	944
		100.0%	0.2%	35.6%	1.3%	0.5%	10.8%	9.2%	10.5%	1.8%	0.7%	4.4%	4.2%
	女性	20,542	24	5,815	236	200	3,024	2,417	2,178	207	631	698	347
		100.0%	0.1%	28.3%	1.1%	1.0%	14.7%	11.8%	10.6%	1.0%	3.1%	3.4%	1.7%
	計	43,271	79	13,903	537	323	5,486	4,503	4,557	621	796	1,699	1,291
		100.0%	0.2%	32.1%	1.2%	0.7%	12.7%	10.4%	10.5%	1.4%	1.8%	3.9%	3.0%
苅田町	男性	150	-	56	5	-	20	8	12	2	-	11	-
		100.0%	-	37.3%	3.3%	-	13.3%	5.3%	8.0%	1.3%	-	7.3%	-
	女性	100	1	29	2	1	26	10	6	-	2	7	-
		100.0%	1.0%	29.0%	2.0%	1.0%	26.0%	10.0%	6.0%	-	2.0%	7.0%	-
	計	250	1	85	7	1	46	18	18	2	2	18	-
		100.0%	0.4%	34.0%	2.8%	0.4%	18.4%	7.2%	7.2%	0.8%	0.8%	7.2%	-

## 4 保健事業の実施状況

菟田町では、町民の健康づくりを促進するために、以下のような、多種多様な保健事業を行っています。  
健康づくりだけでなく、いきいきと元気に生活を送るための講座を充実することを目的として、平成17年か教室、高脂血症予防教室、糖尿病予防教室等）を実施しました。また、平成20年度からは、生活習慣病予防にまた、年齢にあった方法で健康増進を図ることが重要であることから、ライフステージ別にみた保健事業を

(図表 3-4-1) 保健事業実施状況 (平成20年度保健事業)

区分	事業名	栄養・食生活	運動・身体活動	休養・心の健康づくり	タバコ・アルコール	歯の健康づくり	生活習慣病
健康手帳	健康手帳交付						
母子手帳	母子健康手帳交付						
健康教室	生活習慣病予防教室(ヘルスアップ教室)						
	高血圧予防教室						
	初心者生命の貯蓄体操						
	青竹体操						
	健康増進教室						
	食生活改善推進教室						
	男性栄養専科(初級編・応用編)						
	地区巡回教室						
	両親学級(たまご学級)						
	ママピヨピクス						
健康づくり講演会	腎臓病講演会						
	生活習慣病予防講演会						
健康診査	特定健康診査						
	特定保健指導						
	健康診査						
	肝炎ウイルス検診						
	結核検診						
	成人歯科健診						
	骨粗しょう症検診						
	乳幼児健診(4ヶ月、7ヶ月、1歳6ヶ月、3歳児健診)						
親と子どもの歯の健診							
がん検診	胃がん検診						
	肺がん検診						
	大腸がん検診						
	乳がん検診						
	子宮がん検診						
	前立腺がん検診						
相談事業	健康相談						
	訪問指導						
	赤ちゃん健康相談						
	妊産婦及び新生児訪問指導						
	はじめまして赤ちゃん訪問						
啓発事業	歩け歩け大会						
	歯の健康フェア						
地域活動	食生活改善推進会活動						
	健康づくり大学OB会						

ら19年まで「健康づくり大学」（男性栄養専科、はつらつエアロ教室、ヨガ初心者教室、筋力アップ着目した特定健康診査・特定保健指導を行っています。  
一覧表にしました。

対 象 者	内 容
40歳以上	健康診査、がん検診時に配布
妊婦	母子健康手帳、父子健康手帳、妊婦健診補助券交付、交付時母子保健事業説明
一般住民	生活習慣病予防についての講座
一般住民	高血圧予防教室
一般住民	講話、実技
一般住民	青竹を使った健康体操
40歳以上町民（但し脂肪過多の方は40歳未満の成人も可）	トレーニング機器を活用したニコニコベースの運動実技（週3回平日コース、勤労者向け週1回土曜日コース）
一般住民	食生活改善推進員養成講座
男性	料理初心者の男性を対象とした教室
区住民	各地区公民館にて高齢者を対象に健康づくりの講話を実施。
妊産婦とその家族	講演会、歯科指導（妊産婦、乳幼児を持つ親）、妊娠中の栄養、離乳食指導、沐浴指導、妊婦体験、交流会、子育て支援センターの見学と講話、母子保健制度
1歳未満の子と親	マタニティピクス
一般住民	腎臓の機能や慢性腎臓病についての講演会
食生活改善推進員	生活習慣病予防についての講演
40～74歳の国保加入者	医療機関で行う生活習慣病予防を目的とした個別健診
40～74歳の国保加入者	特定健診の結果より保健指導が必要な方に対して個別で保健指導を行う
40歳以上の無保険者	医療機関で行う生活習慣病予防を目的とした個別健診
40歳、未実施者	B型、C型肝炎ウイルス感染検査
16、19～39歳	胸部X線
40、45、50歳、60～70歳	歯科健診、ブラッシング指導
40歳～70歳の節目の女性	骨密度測定、個別指導
一般住民	
対象月齢児とその保護者	身体計測、内科・歯科診察、育児相談、栄養相談、離乳食・おやつ試食、尿検査、視聴覚検査
0～3歳児と親	歯科健診、ブラッシング指導、おやつ試食、フッ素塗布
40歳以上	胃透視
40歳以上	胸部X線、喀痰検査
40歳以上	便潜血検査
30歳以上	視触診、マンモグラフィー（40歳以上）
20歳以上	細胞診
50歳以上の男性	血液検査
一般住民	来所、電話で重点健康相談、総合健康相談を実施
一般住民	保健、福祉に関すること、栄養、生活指導など
1歳未満児	体重・身長計測、育児相談、栄養相談、離乳食試食
妊産婦、新生児、その他	妊産婦の保健指導、育児指導
生後2～4ヶ月児とその家族	産婦とその子の保健指導、育児相談
全町民	町内コース（5～6km程度）
1市2町町民	歯科保健についての催し（教室、健診コーナー、フッ素塗布コーナー、ビデオ上映）
食生活改善推進員	中央講習会、献血時貧血予防食づくり、1歳6ヶ月健診時おやつづくり、研修会出席等
健康づくり大学卒業生	学習会、運動、ウォーキング

(図表 3-4-2) ライフステージ別に見た保健事業一覧

	乳幼児期		学齢期	
	胎児～乳児期	幼児期	学童期・思春期	
法律的根拠	母子保健法		学校保健法	労働安全衛生法
栄養・食生活		・食生活改善推進員によるおやつ作り (1.6歳児健診時)	親子料理教室	食生活改善推進
運動・身体活動	両親学級(たまご学級) 乳幼児健診 赤ちゃん健康相談 はじめまして赤ちゃん訪問	ママビヨビクス	スポーツ少年達の食育教室 (委託)	健康手帳 特定健康診査・ 特定保健指導 健康診査 生活習慣病予防教室
休養・心の健康づくり		・子育て支援センター ・子育てサークル・サロン等		
たばこ・アルコール				
歯の健康づくり		親と子どもの歯の健診	学校健診	
生活習慣病				
その他	・母子手帳発行 ・妊婦健康診査補助券発行 ・マタニティマーク入りグッズの配布			

青壮年期	老年期	ライフステージ共通
青年期・壮年期	高齢期	
<p>者の医療の確保に関する法律・がん対策基本法・介護保険法</p>		
<p>教室</p> <p>生活習慣病予防講演会</p> <p>地区巡回料理教室</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男性栄養料理教室</li> <li>・食生活改善推進員による牛乳・乳製品料理講習会</li> <li>・健康増進教室</li> <li>・青竹教室</li> <li>・初心者生命の貯蓄体操</li> <li>・運動に関する自主活動</li> <li>・（生命の貯蓄体操、ヨーガOB生、健康づくり大学OB会）</li> <li>・公民館での活動（健康体操等）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・公民館での料理教室</li> <li>・歩け歩け大会</li> <li>・スポレク祭</li> <li>・マラソン大会（生涯学習課スポーツ振興係）</li> </ul>
<p>教室</p> <p>高血圧予防教室</p> <p>腎臓病講演会</p>	<p>特定高齢者対象の介護予防教室</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・公民館講座（生きがづくり）</li> <li>・福岡県による精神相談・思春期相談</li> <li>・職場における禁煙・分煙の実施</li> <li>・歯の健康フェア</li> </ul>
	<p>成人歯科健診 （対象者：40・45・50歳、60～70歳）</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肝炎検査</li> <li>・がん検診（胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮がん・前立腺がん）</li> <li>・結核検診</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・医療保険各法による健診（努力義務）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護保険法による地域支援事業（生活機能評価）</li> </ul>

## 5 アンケート調査結果の概要

ここでは、前回調査（平成 15 年 11 月）と比較した推移を中心にまとめています。そのため、今回の調査は 30 歳以上を対象（回収数 827 名）としていますが、40 歳以上が対象者であった前回調査と同一基準にするため、数値はことわり書きがないかぎり、40 歳以上（661 名）を母数とした比率を使用しています。

### BMI 指数とメタボ

身長と体重から計算される BMI 指数〔= 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)〕により、肥満と判断される値 25 以上の人の割合は、全体では 24.5% ですが、男性は 32.0%、女性は 17.5% というように、性別による差がみられます。

肥満の割合を前回と比較すると、全体ではほぼ同率ですが、男性は 8.0 ポイント増加し、女性は 6.6 ポイント減少しています。

（図表 3-5-1）BMI 指標で肥満と判断される割合

	前回（H15）	今回（H21）
全 体	24.0%	24.5%
男 性	24.0%	32.0%
女 性	24.1%	17.5%

（注）前回調査から今回調査にかけて 3 ポイント以上増加項目に「▲」、3 ポイント以上減少項目に「▼」を表示しました。

また、今回調査では新たに腹囲も調査しましたが、それから計算されるメタボに分類される人は全体では 30.6% ですが、男性では 51.8%、女性では 12.1% となっており、BMI 指数以上に、性別による差が顕著になっています。

これらの BMI 指標、メタボ指標からみると、女性に比べると男性は体重についての関心が薄いように思われます。

### 健康について

自分が健康だと思っている人の割合は、前回の 69.0% から 4.3 ポイント増加して 73.3% となっており、前回よりも健康状態は少し良くなっています。

健康に関する役立つ情報の入手先としては、「テレビ、ラジオ」の割合が特に高く、次いで、「新聞」、「雑誌・本」と続いています。この結果は、前回と比較しても大きな変化はみられませんが、「インターネット」が増加しているのが注目されます。

現在治療中の病気がある人は、前回の 45.2% から 42.2% に 3.0 ポイント減少しています。治療中の病気は、前回同様、「高血圧症」や「骨、関節の病気（腰、膝等）」の割合の高さが目立ちます。

また、メタボリックシンドローム（今回追加質問）という言葉について、「内容まで知っている」が 58.3%\*、「言葉だけは知っている」が 39.2%\* となっており、メタボリックシンドロームに対する関心の高さがうかがえます。（\*印は 827 名が母数の比率）

## 栄養について

栄養についての調査結果は下表に示すように、わずかに改善した項目もありますが、清涼飲料水摂取率、食生活改善推進会認知率など悪化しているケースもみられます。

(図表 3-5-2) 前回調査からの推移

	前 回	今 回
朝食をとっている割合	89.7%	90.0%
夜食や間食をとっている割合	27.9%	27.1%
食べる速度が人よりも速いと思う割合	-	33.1%
薄味に心がけている割合	-	58.9%
1日に350g野菜をとることを心がけている割合(注)	(78.2%)	( )
肥満の危険性を知っている割合	97.0%	98.2%
清涼飲料水を毎日飲んでいる割合	24.4%	29.0%
食事バランスガイドを知っている割合	-	67.9%
食生活改善推進会を知っている割合	34.6%	28.4%
食事を今より健康的なものにしたい割合	50.0%	50.1%
男性が基礎的な料理を大体作れる割合	28.7%	27.5%
男性対象の料理教室に参加したい割合	38.4%	37.9%

(注) 前回の質問は「緑黄色野菜を心がけてとっていますか。」です。

## 運動について

町が実施している健康教室を知っている割合や運動が生活習慣病の予防に効果があることをよく知っている割合が減少しており、今後より一層町民への浸透を図っていく必要があります。しかし、パンジープラザの健康教室に参加したことがある割合が6.3%から9.4%に増加しており、これまでの活動の成果もみられます。

(図表 3-5-3) 前回調査からの推移

	前 回	今 回
週に2日以上運動している割合	44.9%	48.1%
今後積極的に運動したい割合	11.4%	11.0%
運動が生活習慣病の予防に効果があることをよく知っている割合	65.2%	62.2%
町が実施している健康教室を知っている割合	59.4%	54.0%
運動の楽しさを体験したことのある割合	65.5%	68.4%
運動を一緒にする家族や仲間がいる割合	49.0%	49.8%
地域に運動のサークルがあることを知っている割合	44.7%	46.0%
パンジープラザの健康教室に参加したことがある割合	6.3%	9.4%

## 睡眠について

睡眠に関する数値は、いずれも悪化傾向にあり、改善に向けての今後の取り組みが課題となっています。

(図表 3-5-4) 前回調査からの推移

	前 回	今 回
なかなか寝付けない割合	20.6%	21.9%
夜中によく目がさめる割合	37.4%	38.9%
朝早く目がさめる割合	46.2%	57.5%
ぐっすり眠った感じがしない割合	31.1%	33.9%

## ストレスについて

最近(ここ1～2ヶ月)心の負担になるような悩みや不安が「ある」は、前回の38.1%から9.9ポイント増加し、48.0%となっています。

ストレスの内容も、「自分の健康や病気」と「仕事に関すること」が同率でしたが、今回は、「自分の健康や病気」よりも「仕事に関すること」の方が高く、また、「収入・家計・借金」が上昇するなど、ストレスの内容の変化がうかがえます。

(図表 3-5-5) 前回調査からの推移

	前 回	今 回
最近心の負担になるような悩みや不安がある割合	38.1%	48.0%

### 【悩みや不安の内容】

家族との人間関係	20.4%	18.0%
家族外との人間関係	22.0%	17.0%
話し相手がいない	3.8%	4.4%
生きがいがない	4.8%	6.3%
自由になる時間がない	12.1%	11.0%
老後の収入	30.4%	30.0%
自分の老後の介護	18.5%	22.1%
自分の健康や病気	39.5%	32.5%
家族の介護	15.9%	15.5%
子どもの教育	14.2%	11.4%
仕事に関すること	39.5%	38.2%
収入・家計・借金	27.7%	30.3%
身近な人の死	7.3%	8.8%
住まいや生活環境	14.8%	16.4%
その他	6.2%	6.0%

### たばこについて

喫煙率は前回の 23.2% から 20.9%、2.3 ポイント減少しており、たばこが体に悪影響を与えることについてはほとんどの人が認知しています。

ただ、今回調査から喫煙開始年齢が「10 歳代」の割合をみると、40 歳以上の年齢層では 10% 台にとどまっていますが、30 歳代では 29.8% と高く、若年層で 10 歳代からの喫煙が多くなっているのではないかと懸念されます。

(図表 3-5-6) 前回調査からの推移

	前 回	今 回
喫煙率	23.2%	20.9%
たばこが身体に及ぼす影響を知っている割合	93.8%	93.2%
たばこの煙が周りの人にも影響を与えることを知っている割合	96.5%	95.9%
禁煙に関心がない割合	15.8%	25.8%

【10 歳代から喫煙しはじめた割合】(今回調査結果)

30 歳代の人 が 10 歳代から喫煙しはじめた割合	29.8%
40 歳代の人 が 10 歳代から喫煙しはじめた割合	12.1%
50 歳代の人 が 10 歳代から喫煙しはじめた割合	19.6%
60 歳代の人 が 10 歳代から喫煙しはじめた割合	14.6%

### 健康診査やがん検診等について

健康診査やがん検診の受診率は前回とほぼ同程度の水準となっています。

健康診査、がん検診を受けていない理由としては、両者とも「きっかけがない」と「何かあれば病院を受診する」が大きな理由となっています。

(図表 3-5-7) 前回調査からの推移

	前 回	今 回
健康診査を毎年受けている割合	70.9%	71.4%
胃がん検診を毎年受けている割合	28.8%	25.7%
肺がん検診を毎年受けている割合	23.4%	23.3%
大腸がん検診を毎年受けている割合	21.2%	22.4%
前立腺がん検診を毎年受けている割合(男性のみ)	-	15.5%
乳がん検診を毎年受けている割合(女性のみ)	23.6%	28.7%
子宮がん検診を毎年受けている割合(女性のみ)	25.3%	25.0%
C 型肝炎検査の受診経験者の割合	29.8%	30.3%

(図表 3-5-8) 健診、がん検診を受けていない理由(今回調査結果)

理 由	(特定)健康診査	がん検診
健康に自信がある	6.3%	5.7%
何かあれば病院を受診する	37.5%	52.3%
結果が怖い	15.6%	14.1%
町の健(検)診は都合がつかない	10.9%	17.6%
待ち時間が長い	12.5%	13.7%
きっかけがない	28.1%	28.2%
忙しい	12.5%	19.8%
予約が面倒	23.4%	19.8%
小さい子どもがいるから	4.7%	1.9%
健(検)診情報が得られない	10.9%	6.5%
病院に定期受診中	4.7%	7.6%
費用が高い	17.2%	19.1%
年齢が該当しない	1.6%	3.4%
関心がない	9.4%	3.8%
その他	4.7%	5.7%

## 歯の健康について

歯の健康に対する意識は、下表に示すように高くなっています。

(図表 3-5-9) 前回調査からの推移

	前 回	今 回
定期的に歯科健診を受けている割合	19.7%	37.1%
うち、1年以内の割合	82.8%	76.3%
定期的な歯石除去、歯面清掃をしている割合	19.1%	35.6%
うち、1年以内の割合	86.6%	71.1%
定期的な歯石除去、歯面清掃を今後したい割合	58.9%	66.3%
うち、1年以内の割合	88.2%	91.4%

## 第4章

## 基本計画（各分野における取り組み）

## 分野1 栄養・食生活

## ◆ 基本的な考え方 ◆

近年、核家族化や共働きの増加などによるライフスタイルの変化や意識の多様化と、外食産業の成長などにより、食生活は大きく変化し、エネルギーの過剰摂取や栄養のバランスの偏り等、乱れた食生活が大きな問題となっています。

子ども達にとって、朝食の欠食や栄養のバランスの偏りなど不規則な生活習慣となる危険性、大人になってからは、生活習慣病の原因となる危険因子が存在、増加しており、その発症前の段階であるメタボ該当者および予備群は、40歳以上の男性の2人に1人、女性の5人に1人となっています。結果、子どもから大人にいたるまで、すべてのライフステージにおいて、生活習慣病予防対策が重要となっています。

町民一人ひとりが、いきいきと健康に過ごすために、町民すべてが、栄養・食生活に関する正しい知識や習慣を身につけるとともに、食生活改善推進会をはじめとする、健康づくり関係団体の連携による支援が大切です。

## ◆ 現状と課題 ◆

## 【保健事業からみた現状と課題】

全町民を対象に、栄養・食生活についての保健事業を定期的に通年で実施していますが、主に老年期の参加が中心となっています。食育推進の為に今後若い世代のニーズにあった教室を開催していくことが不可欠です。

学童期～青年期についても、今後、教育分野の関係機関と連携して、食育の推進を行っていく必要があると思われます。

今回実施したアンケート結果によると、肥満傾向にあると答えた人の割合が前回アンケートより増加しています。この結果を踏まえ、今後食に対する基本的知識の普及を図っていく必要があります。

健康教育については、特定健診・保健指導が実施されるようになり、高血圧・糖尿病を特に重視しています。この2疾患は健康診査でも罹患率が高く、放っておくと将来合併症が起こり要介護状態や早世になる危険性があります。またこの疾患に共通していえることは、食生活の大切さです。食生活の改善をする事で疾病予防につながります。

（図表 4-1-1）栄養・食生活に関連する事業内容

（単位：人）

区分	事業名	平成 17 年度	平成 18 年度	平成 19 年度	平成 20 年度
健康手帳	健康手帳交付	556	531	565	3,878
母子手帳	母子健康手帳交付	319	347	340	372
健康教室	生活習慣病予防教室（ヘルスアップ教室）				31
	高血圧予防教室	166	50		230
	食生活改善推進教室	245	168	114	137
	男性栄養専科（初級編・応用編）	130	89	133	141
	地区巡回教室	333	474	451	542
	両親学級（たまご学級）	139	144	89	117
健康づくり講演会	腎臓病講演会				29
	生活習慣病予防講演会				95
健康診査	町民健康診査	6,204	6,467	6,447	
	特定健康診査				2,892
	特定保健指導				初回面接実施者 74
	健康診査				74
	乳幼児健診（4ヶ月、7ヶ月、1歳6ヶ月、3歳児健診）	1,031	1,112	1,169	1,207
	親と子どもの歯の健診	親 98 子 251	親 82 子 228	親 130 子 363	親 144 子 376
相談事業	健康相談	134	150	89	81
	訪問指導	7	14	24	23
	赤ちゃん健康相談	168	170	247	316
	妊産婦及び新生児訪問指導	13	26	38	10
	はじめまして赤ちゃん訪問			224	母 256 子 258
地域活動	食生活改善推進会活動	613	333	380	537

（注 1）保健事業の多くは複数の分野にわたっているため、関連する分野には、すべてあげています。

（注 2）■部分は、栄養・食生活に関する分野のみの事業。

## 【ワークグループからみた現状と課題】

食生活を外食（コンビニ、ファーストフードなど）に頼る人が多くなっています。

メタボの原因となる食生活（塩分、脂肪分のとりすぎ、野菜の摂取不足など）の乱れが気になります。

栄養のバランスのとれた食生活を送るために、色々な教室に参加し、知識の向上を図ります。

食生活改善推進会についてもっと知りたい。

地産地消を進めたいが、農業・漁業とも後継者が少ない、直売所は営業時間が短いなどで利用しにくいなどの問題があります。

## ◆ 目 標 ◆

- ① 適正体重を維持しよう！
- ② 1日3食をしっかりとろう（特に朝食）！
- ③ 栄養のバランスに気をつけよう！

## ◆ 目標の目安 ◆

指 標	現 状			目 安
	該 当 者	H 16 年調査	H 21 年調査	
肥満の人 (BMI 25) の割合	40 歳以上全体	24.0%	24.5%	減らす
	男性	24.0%	32.0%	
	女性	24.1%	17.5%	
	30 歳代合計	-	15.7%	
メタボ（腹囲基準）の割合	40 歳以上全体	/	30.6%	減らす
	男性		51.8%	
	女性		12.1%	
	30 歳代男性		30.9%	
	30 歳代女性	2.9%		
朝食を食べる人の割合	40 歳以上全体	89.7%	90.0%	増やす
	男性	87.6%	87.7%	
	女性	92.0%	92.0%	
	30 歳代合計	-	69.2%	
食事バランスガイドの内容まで知っている割合	40 歳以上全体	/	18.0%	増やす
	男性		11.7%	
	女性		23.3%	
	30 歳代合計		12.6%	

## ◆ 取り組み ◆

### 私・家族ができること

家族ぐるみで食事を作る機会を持ち、調理することによって素材に対する関心を持ち、家庭の味・故郷の味を伝えていきます。

手作り弁当の日を作ります。

家族そろって食卓を囲むようにします（1日1回でも）。

自分の適正体重を知り、維持していきます。

朝食をしっかりとります。

規則正しい食生活（1日3食）を心がけます。

主食・主菜・副菜をそろえて、栄養のバランスをとります（塩分・糖分・脂肪分のとりすぎや野菜不足にも注意）。

早食い・大食いをせずに、ゆっくりよく噛んで食べます。

子どもと出来るだけ一緒に食事を取り、正しい食生活や食事の楽しさを身につけさせます。

男性も自分で食事が作れるよう努力します。

### 地域や職場・学校でできること

食生活改善推進会の活動を広めます。

食に関する知識を深めるために、情報提供やイベント等を行います。

### 行政が取り組むこと

健康教室、広報などで、正しい食生活について紹介します（旬の食材レシピなど）。

健康診査結果などをもとに、肥満者に対し、食事に関する指導や相談を行います。

栄養料理教室を開催するなど、バランスのとれた食事がとれるように支援します。

町民に対する食育活動を進めます。

食生活や健康づくり全般に関する講演会等を開催します。

食事バランスガイドの啓発、普及に努めます。

## 【 ライフステージでの取り組み 】

ライフステージ	できること
乳幼児	<p>親から子へ家庭の味・故郷の味を伝えていきます。</p> <p>親、祖父母が乳幼児期のおやつや食事の与え方について、学びます。</p> <p>朝ごはんを必ず食べます（各ステージ共通）。</p> <p>母体の健康づくりのため、妊娠中からバランスのよい食事を心がけます。</p>
学齢期	<p>調理や家事の分担をして、料理を手伝ったり、一緒に作ったりします。</p> <p>食に関心を持つよう、野菜づくりに取り組みます。</p> <p>地元の産物・旬なものについて学ぶ機会を持ちます。</p>
青壮年期	<p>早食い・大食いをせずに、ゆっくりよく噛んで食べます。</p> <p>家族と一緒に食卓を囲む日をつくります。</p> <p>外食の回数を減らし、上手に利用します。</p>
老年期	<p>一人暮らしになっても手作りの食事を心がけます。</p> <p>バランスのよい食事を心がけます（低栄養に気をつけます）。</p>



食事バランスガイドを参考に健康的な食生活を！



食事バランスガイドとは？

健康な体を維持して、食生活を送るためには、バランスのよい食事を摂ることが大切です。

しかし、一口に「バランスのよい食事」といってもイメージしにくいものです。

食事バランスガイドとは、栄養素や食品量の数値ではなく、「1日に何をどれだけ食べたらよいか」という目安をコマのイラストでわかりやすく示したものです。

コマは食事のバランスが悪くなると倒れてしまいます。

## 分野2 運動・身体活動

### ◆ 基本的な考え方 ◆

交通機関の発達などにより、日常生活の中で体を動かすことが少なくなっています。しかし、適度な運動を継続することは、肥満、高血圧などの危険因子を減少させ、糖尿病、循環器疾患、骨粗しょう症などの生活習慣病の予防に効果があることがわかっています。また、運動は快適な睡眠を誘い、心身ともにリラックスさせ、ストレスの解消にも役立ちます。

適度な運動を継続するには、子どもの頃からその習慣を身につけることが重要であり、家族や友人で、コミュニケーションを大切にしながら、体を動かす時間が持てるような環境づくりが大切です。

### ◆ 現状と課題 ◆

#### 【保健事業からみた現状と課題】

母子保健の分野では、産後の身体的・精神的な健康づくりを目的として、出産後の子育て中の女性を対象に、ママピョビクス（エアロビクス）を実施し、ストレス解消や育児の仲間づくりの場になっています。

パンジープラザ内にある健康増進室では、平成11年4月から健康運動指導士2名を配置し、事業を実施しています。原則的に週3回の参加が必要なので、参加しにくい面もありますが、健康運動指導士のもと、ニコニコベース運動、ストレッチ、腰痛予防等のプログラムも充実しています。

平成20年度から始まった、特定健診における特定保健指導の対象者についても、健康づくりをはじめの初段階として、健康増進教室の利用を勧めています。しかし、平成20年度まで実施していた増進コースだけでは参加人数が横ばい状態になってきたため、平成21年度から増進コースの他に一般コースも新設し、年に2回の募集以外に年間を通していつからでも参加できる自由枠を設けました。

同時に夜間帯の新設と土曜日の時間延長を行いました。これにより勤労者の方にも利用しやすい体制となっています。

上記のように今年度新設した枠において、今後利用状況を把握し、その結果に基づき、今後の増進室事業に役立てていこうと思います。

また、健康増進教室や町全体の運動講座についてさらに周知をしていく必要があります。

成人対象の各種運動教室については、運動の種類にそれぞれの特色があるため、各自が自分にあった目的のための運動教室を受講しています。

疾病に関する健康教室（糖尿病予防、高血圧予防）の中では、運動講座を取り入れ、栄養と平行して健康づくりのメニューとして実施しています。

特定健診の結果、生活習慣の改善が必要な方に受講を勧めています。

（図表 4-2-1）運動・身体活動に関する事業内容

（単位：人）

区分	事業名	平成 17 年度	平成 18 年度	平成 19 年度	平成 20 年度
健康手帳	健康手帳交付	556	531	565	3,878
母子手帳	母子健康手帳交付	319	347	340	372
健康教室	生活習慣病予防教室（ヘルスアップ教室）				31
	高血圧予防教室	166	50		230
	初心者生命の貯蓄体操	159	119	59	70
	青竹体操		290	307	98
	健康増進教室	13,199	13,094	13,445	13,198
	食生活改善推進教室	245	168	114	137
	両親学級（たまご学級）	139	144	89	117
	ママピヨピクス	59	167	139	106
健康づくり講演会				29	
健康診査	町民健康診査	6,204	6,467	6,447	
	特定健康診査				2,892
	特定保健指導				初回面接実施者 74
	健康診査				74
	乳幼児健診（4ヶ月、7ヶ月、1歳6ヶ月、3歳児健診）	1,031	1,112	1,169	1,207
相談事業	健康相談	134	150	89	81
	訪問指導	7	14	24	23
	赤ちゃん健康相談	168	170	247	316
	妊産婦及び新生児訪問指導	13	26	38	10
	はじめまして赤ちゃん訪問			224	母 256 子 258
啓発事業	歩け歩け大会	150	124	144	102
地域活動	食生活改善推進会活動	613	333	380	537
	健康づくり大学OB会	503	503	-	240

（注 1）保健事業の多くは複数の分野にわたっているため、関連する分野には、すべてあげています。

（注 2）    部分は、運動・身体活動に関する分野のみの事業。

## 【ワークグループからみた現状と課題】

健康づくりに無関心の人が多い。

運動教室の内容（場所・時間・利用条件）が周知されていません。

健康づくりのためのイベントが周知されていません。

子どもが安全に運動できる環境が少ない。

誰もが安心してウォーキングできるウォーキングコースがありません。

ウォーキングのための道路整備が不十分で、歩道と車道の区別がないところがあります。

ウォーキングの途中で、一休みするためのベンチがありません。

一緒に運動できる仲間がいない。

## ◆ 目 標 ◆

- ①適正体重を維持しよう！
- ②自分にあった適度な運動を続けよう！
- ③日常生活の中で積極的に身体を動かそう！

## ◆ 目標の目安 ◆

指 標	現 状			目 安
	該 当 者	H 16 年調査	H 21 年調査	
ほとんど運動しない人の割合	40 歳以上全体	39.7%	36.0%	減らす
	男性	36.4%	32.0%	
	女性	42.3%	39.9%	
	30 歳代合計	-	57.2%	
運動の楽しさを体験したことのある人の割合	40 歳以上全体	65.5%	68.4%	増やす
	男性	69.1%	69.9%	
	女性	62.3%	67.2%	
	30 歳代合計	-	73.6%	

## ◆ 取り組み ◆

### 私・家族ができること

目標を立て、それに向かって運動計画を立て実行します。  
自分にあった運動を見つけ、無理のない範囲で続けます。  
できるだけ歩いたり、野菜や花づくりに取り組むなど、日常生活の中で身体を動かします。  
まちの豊かな自然を利用して、自然の中で身体を動かします。  
骨関節疾患・生活習慣病の予防のために、できるだけ身体を動かしたり、外出したりします。

### 地域や職場・学校でできること

運動に関するサークル・グループをつくります。  
歩こう会、ゲートボールやグランドゴルフ等、世代交流による運動イベントを開催します。  
身近な運動の場として、公民館などの地域の施設を活用します。  
公園の清掃など、地域で運動しやすい環境づくりに取り組みます。

### 行政が取り組むこと

健康診断結果などをもとに、運動に関する指導や相談を行います。  
健康教室などで、運動の大切さや運動の方法などについての情報を提供します。  
高齢者の介護予防のため、筋力向上トレーニングなどの取り組みを進めます。  
地域の関係団体などと協力して、自主的な運動サークル・グループの活動を広めます。  
まちの豊かな自然の中で運動ができる環境づくりに努めます。  
防犯灯の設置など、夜間でも外出や運動がしやすい安全なまちづくりに努めます。

## 【 ライフステージでの取り組み 】

ライフステージ	できること
乳幼児	親子で一緒に運動を楽しみます。 親子で一緒に公園に出かけます。
学齢期	日頃から運動習慣を心がけます。 競技としての運動だけではなく、休み時間やクラブ活動を利用して楽しく運動することに心がけます。 学校で健康づくりの視点に基づいた学習をします。 基礎的な体力づくりを推進します。
青壮年期	自分に合った運動を見つけます。 サークルなどに参加します。 一緒に運動できる仲間をつくります。
老年期	自分に合った運動を無理なく実行していきます。 運動教室等に参加します。



## 分野3 休養・心の健康づくり .....

### ◆ 基本的な考え方 ◆

休養は、疲れた身体や心を休め、明日への鋭気を養うものであり、栄養、運動とともに健康づくりの3本柱とされています。

多様化している現代社会では、多くの人が様々なストレスにさらされながら日常生活を送っています。ストレスの影響を強く受けるかどうかは、個人差がありますが、過度のストレスが続くと、精神的にも身体的にも健康に影響を及ぼすことになります。

ストレスにより十分な睡眠がとれないと、疲労を感じ、イライラしたり気分が沈んだりして、適切な判断が鈍るなど、生活の質（QOL）に大きく影響するばかりでなく、脳・心臓疾患の悪化要因になることも考えられることから、質のよい睡眠を確保することが必要です。

また、心の病の中でも、現代のストレス社会で大きな問題になっているうつ病は、感情、意欲、思考、身体の様々な面に症状が現れる誰でもかかる心の病気ですが、早期に発見し適切な治療を受ければ大部分が改善します。

そのため、ストレスに早く気づき、ストレスに対する個人の対処能力を高めたり、家族や知人、学校、職場、地域社会など、個人を支える周囲の理解や社会環境を整えることが重要です。

### ◆ 現状と課題 ◆

#### 【保健事業からみた現状と課題】

出産後の母親の精神的な負担を解消する目的でママピヨビクス（エアロビクス）を実施しています。ストレス解消や育児の仲間づくりの場にもなっています。

乳幼児期については、子育て支援センターによる子育てサークル、サロンを実施し、子どもに対する関わり方等について、遊びを通して、実践できるようになっています。また、その中で仲間をつくり、日頃の子育ての悩みについて、話をしたり、子育て中の母親のストレス解消の場にもなっています。パンジープラザ内にある子育て支援センターでは、常時、保育士が子育ての相談に応じられています。

特定高齢者対象の介護予防教室では、介護予防のための運動を通して、仲間作りができ、日頃の悩みを打ち明けたり、人と話をすることでストレス解消の場になっています。

ライフステージ共通で実施していることは、町の各公民館において「生きがいづくり」の講座、県主催のメンタルヘルスの相談、思春期相談等です。また、町保健師も必要に応じ、メンタルヘルスの相談に応じています。

休養・心の健康づくりについては、様々な要素（身体・環境・経済など）が含まれてくるため、各部門からの支援体制が必要だと思われます。

（図表 4-3-1）休養・心の健康づくりに関する事業内容

（単位：人）

区分	事業名	平成 17 年度	平成 18 年度	平成 19 年度	平成 20 年度
健康手帳	健康手帳交付	556	531	565	3,878
母子手帳	母子健康手帳交付	319	347	340	372
健康教室	生活習慣病予防教室（ヘルスアップ教室）				31
	食生活改善推進教室	245	168	114	137
	地区巡回教室	333	474	451	542
	両親学級（たまご学級）	139	144	89	117
	ママピヨピクス	59	167	139	106
健康づくり講演会	生活習慣病予防講演会				95
健康診査	町民健康診査	6,204	6,467	6,447	
	特定健康診査				2,892
	特定保健指導				初回面接実施者 74
	健康診査				74
	乳幼児健診（4ヶ月、7ヶ月、1歳6ヶ月、3歳児健診）	1,031	1,112	1,169	1,207
相談事業	健康相談	134	150	89	81
	訪問指導	7	14	24	23
	赤ちゃん健康相談	168	170	247	316
	はじめまして赤ちゃん訪問			224	母 256 子 258
地域活動	食生活改善推進会活動	613	333	380	537
	健康づくり大学OB会	503	503	-	240

（注 1）保健事業の多くは複数の分野にわたっているため、関連する分野には、すべてあげています。

### 【ワークグループからみた現状と課題】

人間関係が希薄化（家族、地域）してきています。  
 働いている時は、自己の目標があるが、退職後は目標がなくなります。  
 男性は地域社会への参加が少なく、退職後は閉じこもりがちになります。  
 若い人達は生活が不安定な状況にあり、ストレスがたまっています。  
 介護、子育てにおいて、女性の負担が大きいです。  
 ストレス解消、癒しのために自分を大切にしている時間とれません。  
 心の豊かさが豊かな人生につながります。  
 心の健康づくりは一人では継続できないことが多いです。

◆ 目 標 ◆

- ①量・質とも十分な睡眠をとろう！
- ②自分にあった健康的なストレス解消法を見つけ、ストレスをためないようにしよう！
- ③積極的に外出して地域の活動に参加しよう！

◆ 目標の目安 ◆

指 標	現 状			目 安
	該 当 者	H 1 6 年調査	H 2 1 年調査	
ぐっすり眠った感じがしない人の割合	30 歳代	-	45.9%	減らす
	40 歳以上全体	31.1%	33.9%	
	40 歳代	40.9%	44.0%	
	50 歳代	34.9%	37.0%	
	60 歳代	24.7%	31.6%	
	70 歳代以上	26.0%	15.9%	
ストレス（心の負担になるような悩みや不安）がある人の割合	30 歳代	-	56.6%	減らす
	40 歳以上全体	38.1%	48.0%	
	40 歳代	54.2%	58.2%	
	50 歳代	39.8%	52.9%	
	60 歳代	31.1%	44.7%	
	70 歳代以上	30.5%	28.0%	

◆ 取り組み ◆

私・家族ができること

- 早寝早起きなどの規則正しい生活をし、量・質ともに十分な睡眠をとるようにします。
- 仕事以外に趣味や生きがいをもちます。
- 退職前から趣味などをもち、社会関係づくりの準備をします。
- 介護や子育てなどの負担を家族が理解し、協力します。
- あいさつや会話など、人とのコミュニケーションを大切にし、いろんな人と交流します。



## 分野4 たばこ・アルコール

## ◆ 基本的な考え方 ◆

## たばこについて

たばこは多くの有害物質を含むため、喫煙は、肺がんや虚血性心疾患だけではなく、多くの疾病の危険因子となります。特に、未成年者には身体への悪影響、妊娠中の女性には胎児の発育を妨げることなど、重大な影響を与えることがわかっています。

また、他の人が吸うたばこの煙を吸うこと（受動喫煙）により、喫煙しない周囲の人の健康にも影響を及ぼすこともわかっています。

そのため、未成年者には（受動喫煙を含む）喫煙させない環境、児童や生徒への喫煙防止教育、さらに、禁煙をしている人や禁煙しようとしている人への支援体制を整備する環境づくりが進められています。

苅田町では、公共の場での禁煙分煙が実施されていますが、さらに家庭や職場での受動喫煙防止のための環境整備が大切です。

## アルコールについて

未成年者の飲酒は心身に悪影響を与え、大人でも長期間の多量の飲酒は栄養バランスの偏りやアルコールへの依存を生じさせます。そして、妊娠・授乳中の女性の飲酒は子どもの発育に与える影響が大きいことがわかっています。

一方、酒類を飲めない人、肝臓の悪い人などを除くと、適度な飲酒は、コミュニケーションを円滑にしたり、ストレスを解消したり、生活に潤いを与えるなどのメリットもあります。

したがって、未成年者に飲酒させない環境づくりと、節度ある適度な飲酒を心がけることが非常に重要です。

## ◆ 現状と課題 ◆

## 【保健事業からみた現状と課題】

たばこ・アルコールの害については、現在、乳幼児健診や特定保健指導の中で、指導を実施しています。

喫煙に対する全体的な環境づくりは定着していますが、今後は、個人個人に対する喫煙の害について指導していく必要があると思われます。

また、たばこ・アルコール共に、今後重要と思われるのは、若い世代（小中高生）からの教育、妊娠期について胎児に及ぼす影響などについて、対象者の幅を広げていく必要があります。

(図表 4-4-1) たばこ・アルコールに関する事業内容

(単位:人)

区分	事業名	平成 17 年度	平成 18 年度	平成 19 年度	平成 20 年度
健康手帳	健康手帳交付	556	531	565	3,878
母子手帳	母子健康手帳交付	319	347	340	372
健康教室	生活習慣病予防教室(ヘルスアップ教室)				31
	食生活改善推進教室	245	168	114	137
	両親学級(たまご学級)	139	144	89	117
健康診査	町民健康診査	6,204	6,467	6,447	
	特定健康診査				2,892
	特定保健指導				初回面接実施者 74
	健康診査				74
	乳幼児健診(4ヶ月、7ヶ月、1歳6ヶ月、3歳児健診)	1,031	1,112	1,169	1,207
相談事業	健康相談	134	150	89	81
	訪問指導	7	14	24	23
	赤ちゃん健康相談	168	170	247	316
	はじめまして赤ちゃん訪問			224	母 256 子 258

(注1) 保健事業の多くは複数の分野にわたっているため、関連する分野には、すべてあげています。

## 【ワークグループからみた現状と課題】

たばこの煙、におい、吸殻に迷惑している人がたくさんいます。

小中学生や若い世代、女性など今まで少なかった年齢層等の人にもたばこが蔓延しています。そのほとんどが、興味本位、カッコよさで吸っています。

たばこの害について知らない。

たばこの値段が安い。

喫煙の怖さについて、よく知る事と、やめることへの実行力が大事です。

禁煙したくても、自分だけではなかなかやめられないという問題があります。

受動喫煙による健康への影響が気になります。

分煙・防煙の設置場所を考える必要があります。

アルコールは常習性があり、やめにくいです。

ストレス発散のためという理由で飲んでいる人も多いです。

定年後、アルコール依存症になったりする人もいます。

◆ 目 標 ◆

- ①たばこやアルコールが健康に与える影響について正しく理解しよう！
- ②禁煙・分煙・防煙に取り組もう！
- ③節度ある適度な飲酒を心がけよう！

◆ 目標の目安 ◆

指 標	現 状			目 安
	該 当 者	H 1 6 年調査	H 2 1 年調査	
現在たばこを吸っている人の割合	40 歳以上全体	23.2%	20.9%	減らす
	男性	41.1%	35.6%	
	女性	7.9%	7.8%	
	30 歳代合計	-	29.6%	
お酒を毎日飲む人の割合	40 歳以上全体	24.9%	26.0%	減らす
	男性	45.6%	48.5%	
	女性	7.3%	6.3%	
	30 歳代合計	-	17.6%	

◆ 取り組み ◆

私・家族ができること

- たばこやアルコールが健康に与える影響について正しく理解します。
- ストレス解消のために、たばこやアルコールに頼らないようにします。
- 節度ある適度な飲酒に心がけます（日本酒で 1 日に 1 合まで）。
- 週に 2 日は休肝日（お酒を飲まない日）を設けます。
- たばこを吸うときは回りの人に配慮します。妊婦や子どもの前では吸いません。
- 妊婦は飲酒・喫煙はしません。
- 未成年者には飲酒・喫煙させません。



## 分野5 歯の健康づくり .....

### ◆ 基本的な考え方 ◆

食事や会話を楽しむなど豊かな人生を過ごすためには、歯の喪失を防止することが大切です。歯や口腔は、消化器管の入り口であるのみならず、全身の健康と深い関わりがあり、残存歯が少ない高齢者ほど、全身の機能低下や認知症が多くみられるといわれています。

現代の食生活は、むし歯や歯周病が発症しやすいものとなっています。特に中年期以降に発症しやすい歯周病は、歯を失う大きな原因であるとともに、心臓疾患のリスクを高めるといわれています。また、糖尿病により歯周病が悪化することがあります。むし歯や歯周病は、生活習慣病といわれており、歯の健康を保つためには、適切な生活習慣を身につけることが必要です。

生涯にわたって全身の健康を保ち、生活の質（QOL）の維持向上を図るために、80歳になっても20本以上の健康な自分の歯を保つことができるよう（8020運動）日頃から歯と口腔の健康管理を行い、歯の喪失を防ぐことが大切です。

80歳になっても20本以上健康な歯があれば、ほとんどの食べ物をよくかんでおいしく食べることができます。

### ◆ 現状と課題 ◆

#### 【保健事業からみた現状と課題】

主な事業は成人歯科健診、両親学級（歯についての講座）親と子どもの歯の健診です。

すべて歯科医師会の協力を得て実施しています。

成人歯科健診については、平成15年度から個別健診になり、徐々に受診率も上がってきています。歯周病は、生活習慣病の大きな原因になるといわれています。主に40歳からの歯周病予防という観点から町の歯科健診をきっかけとして、年に1度は健診を受診し、歯周病を予防していただくという目的があります。

両親学級では、妊娠期、乳幼児期からの歯の健康について、将来の歯の健康づくりの基本になる講義をしていただき、歯のケアについても実践をとりいれ、具体的に行っています。

親と子どもの歯の健診については、苅田町で20年以上にわたり実施されてきた事業です。主に0歳から3歳までの乳幼児とその親を対象に健診、ブラッシング指導、歯によいおやつを試食を年3回実施しています。平成19年度から虫歯予防に効果がある、フッ素塗布も実施しています。

今後も歯の健康事業については、定着させていく必要があります。より一層、広報やホームページでの啓発が必要です。

（図表 4-5-1）歯の健康づくりに関する事業内容

（単位：人）

区分	事業名	平成 17 年度	平成 18 年度	平成 19 年度	平成 20 年度
健康手帳	健康手帳交付	556	531	565	3,878
母子手帳	母子健康手帳交付	319	347	340	372
健康教室	生活習慣病予防教室（ヘルスアップ教室）				31
	食生活改善推進教室	245	168	114	137
	地区巡回教室	333	474	451	542
	両親学級（たまご学級）	139	144	89	117
健康診査	町民健康診査	6,204	6,467	6,447	
	特定健康診査				2,892
	特定保健指導				初回面接実施者 74
	健康診査				74
	成人歯科健診	551	553	586	617
	乳幼児健診（4ヶ月、7ヶ月、1歳6ヶ月、3歳児健診）	1,031	1,112	1,169	1,207
	親と子どもの歯の健診	親 98 子 251	親 82 子 228	親 130 子 363	親 144 子 376
相談事業	健康相談	134	150	89	81
	赤ちゃん健康相談	168	170	247	316
啓発事業	歯の健康フェア	700	700	700	1,000
地域活動	食生活改善推進会活動	613	333	380	537

（注 1）保健事業の多くは複数の分野にわたっているため、関連する分野には、すべてあげています。

（注 2）部分は、歯の健康づくりに関する分野のみの事業。

## 【ワークグループからみた現状と課題】

歯科健診受診率が低い（成人歯科健診受診率（10.2%）は、他の市町村に比べて高い、年々上昇傾向にあります）。

歯の大切さについての認識が低い。

身体の関心より歯への関心は低く、悪く（痛く）ならないと治療に行かない。

◆ 目 標 ◆

- ①80歳までに20本の歯を残そう！
- ②むし歯や歯周病にならないように気をつけよう！

◆ 目標の目安 ◆

指 標	現 状			目 安
	該 当 者	H 16 年調査	H 21 年調査	
現在の歯が24～28本の人の割合	30歳代	-	53.5%	増やす
	40歳以上全体	48.1%	46.4%	
	40歳代	67.0%	58.2%	
	50歳代	53.6%	49.0%	
	60歳代	43.3%	41.8%	
	70歳代以上	25.4%	34.1%	
定期的に歯科健診を受けている人の割合	40歳以上全体	19.7%	37.1%	増やす
	30歳代	-	31.4%	
定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている人の割合	40歳以上全体	19.1%	35.6%	増やす
	30歳代	-	28.9%	



## ◆ 取り組み ◆

## 私・家族ができること

歯ぐきや歯の手入れをし、80歳までに20本の歯を残します。  
一人一人が自分にあったブラッシング法を身につけます。  
歯の健診を定期的に受けるように心がけます。  
かかりつけ医をつくり、定期的に歯石の除去、歯科指導を受け、日ごろから歯の自己管理をします。  
町の成人歯科健診を受けます（40、45、50、60～70歳）。  
小さい頃から虫歯予防に取り組みます（歯磨きの習慣、1歳6ヶ月児健診、3歳児健診、親と子どもの歯の健診の受診）。  
食べたら磨く習慣をつけます。

## 地域や職場・学校でできること

地域の中で8020運動を進めます。  
小さい頃から、幼稚園・学校で歯磨きの大切さを教えます。  
幼稚園・学校で歯磨きを実施します（給食後、昼休みなど）。  
マイ歯ブラシ運動を推進します。  
職場・学校での歯科健診後のフォローを確実にを行います。

## 行政が取り組むこと

かかりつけの歯科医を持つことを働きかけます。  
歯科健診や健康教室などで、歯の健康づくりに関する情報提供や指導・助言を行い、8020運動を進めます。  
健診体制を充実させ、受診率の向上を図ります。  
歯に対する教育や広報活動を充実させます。

【 ライフステージでの取り組み 】

ライフステージ	できること
乳幼児	<p>妊婦・母親に対する健康教育や広報活動を行います。</p> <p>小さい頃から虫歯予防に取り組みます。（歯磨きの習慣、1歳6ヶ月児健診、3歳児健診、親と子どもの歯の健診の受診）</p> <p>乳幼児期から歯磨きの大切さを教えます。</p>
学齢期	<p>学校で歯磨きの大切さを教えます。</p> <p>歯科健診の結果が要治療の場合、必ず医療機関を受診します。</p>
青壮年期	<p>歯ぐきや歯の手入れをし、80歳までに20本の歯を残します。</p> <p>かかりつけ医をつくり、定期的に健診を受け、歯石の除去、歯科指導を受け、日ごろから歯の自己管理をします。</p> <p>町の成人歯科健診を受けます。</p> <p>マイ歯ブラシ運動を推進します。</p>
老年期	<p>かかりつけ医をつくり、定期的に健診を受け、歯石の除去、歯科指導を受け、日ごろから歯の自己管理をします。</p> <p>町の成人歯科健診を受けます。</p>

## 分野 6 生活習慣病

## ◆ 基本的な考え方 ◆

生活習慣病を予防するためには、一人ひとりが栄養と食生活に気をつけて、適度な運動をすることを心がけることが大切ですが、身体の状態を客観的、専門的にチェックする健康診査やがん検診もなくてはならないものです。

## 健康診査について

平成 20 年 4 月から、医療保険者は 40 ～ 74 歳の被保険者および被扶養者を対象に「特定健康診査・特定保健指導」を実施しています。この制度は、健診により保健指導を必要とする人を的確に選び出し、自らの生活習慣における課題を認識して行動変容と自己管理を行うよう支援するものです。

また、75 歳以上の後期高齢者の健診についても引き続き実施します。

## がん検診について

がんは、昭和 52 年から本県の死亡の第一位であり、全死亡数の 3 割以上を占めるなど、県民の生命および健康にとって重要な課題となっています。

がんの原因については様々なものがあり、喫煙や食生活及び運動などの生活習慣や、肝炎ウイルス等の感染症もその一つです。したがって、検診によりがんを早く見つけ早く治療していくことに加え、がんを予防するために望ましい生活習慣やがんに関する正しい知識を、できる限り早い時期から身に付けることが重要です。

また、発がんリスクの低減を図るために、喫煙が健康に及ぼす影響についての普及啓発をすすめ、禁煙を希望する人に対する禁煙支援を行うための体制を整備することが重要です。

さらに、肝がんの約 9 割は B 型及び C 型肝炎ウイルスが原因であることが分かっており、肝がんはこれら肝炎ウイルスの持続感染による肝疾患（慢性肝炎、肝硬変）から発生しています。

このことより、肝炎ウイルスの感染を早期に発見して、感染者に対しては、適切な治療を行うことによって肝炎ウイルスの持続を低減させることが重要です。

## ◆ 現状と課題 ◆

## 【保健事業からみた現状と課題】

平成 20 年度から国の方針で特定健診が始まりましたが、それまでは、老人保健法の事業として、医師会の協力を得て、事業当初から個別健診として実施してきました。

受診率は年々増加し、健診事業として定着しています。

平成 20 年度から特定健診を実施し、生活習慣病予防に着目した特定保健指導へとつなげています。

その中で特に 40、50 代の男性の受診率が低く、今回実施したアンケートとも同様、健康への関心が低いことが原因になっているのではないかと推測します。

## 基本計画（生活習慣病）

健診を実施することで、生活習慣病予防につなげていくという目的があり、特定健診の結果、生活習慣の改善が必要な方について、保健師、栄養士の保健指導を実施しています。

今後、特に受診率の低い世代について、受診勧奨をしていく必要があります。

がん検診については、年々受診率が上がってきていますが、すべてのがん検診について、国が目標に掲げる50%には達しない率で推移しています。

今年度、国の補助金で実施している女性特有のがん検診（乳がん・子宮がんについて節目年齢の方に無料クーポン券を配布する）がきっかけとなり、来年度以降も町のがん検診を受診する方が増えていくことが望まれます。

また、毎年各がん検診において、早期がんが見つかるため今後も、受診率を増やすために広報活動を充実していくとともに、受けやすい検診体制を整えていくことが課題となります。

（図表 4-6-1）生活習慣病に関する事業内容

（単位：人）

区分	事業名	平成 17 年度	平成 18 年度	平成 19 年度	平成 20 年度
健康手帳	健康手帳交付	556	531	565	3,878
母子手帳	母子健康手帳交付	319	347	340	372
健康教室	生活習慣病予防教室 （ヘルスアップ教室）				31
	高血圧予防教室	166	50		230
健康づくり講演会	腎臓病講演会				29
健康診査	町民健康診査	6,204	6,467	6,447	
	特定健康診査				2,892
	特定保健指導				初回面接実施者 74
	健康診査				74
	肝炎ウイルス検診	639	340	184	167
	結核検診	1,049	1,064	1,110	1,126
	骨粗しょう症検診	125	125	116	133
	乳幼児健診（4ヶ月、7ヶ月、1歳6ヶ月、3歳児健診）	1,031	1,112	1,169	1,207
がん検診	胃がん検診	956	918	912	923
	肺がん検診	1,028	1,040	1,086	1,098
	大腸がん検診	883	956	975	999
	乳がん検診	889	926	1,024	1,076
	マンモグラフィ	365	641	740	807
	子宮がん検診	822	814	855	907
	前立腺がん検診	1,573	1,656	1,086	350
相談事業	健康相談	134	150	89	81
	訪問指導	7	14	24	23

（注1）保健事業の多くは複数の分野にわたっているため、関連する分野には、すべてあげています。

（注2）    部分は、生活習慣病予防に関する分野のみの事業。

## 【ワークグループからみた現状と課題】

がん検診の受診率が低くなっています。

受診しやすい健診日程や時間短縮を図る必要があります。

町が行う事業の広報活動を充実させる必要があります。

パンジープラザを含め、気軽に健康についての相談ができる窓口の充実、広報を行う必要があります。

## ◆ 目 標 ◆

- ①生活習慣病に関する正しい知識を身につけ、予防しよう！
- ②健康診査（健診）やがん検診を受けよう！

## ◆ 目標の目安 ◆

指 標	現 状			目 安
	該 当 者	H 16 年調査	H 21 年調査	
健康診査（検尿、血液検査等） を毎年受けている人の割合	30 歳代	-	56.0%	増やす
	40 歳以上全体	73.9%	71.4%	
	40 歳代	73.9%	66.4%	
	50 歳代	73.2%	76.4%	
	60 歳代	69.8%	70.0%	
	70 歳代以上	66.1%	70.7%	

## ◆ 取り組み ◆

### 私・家族ができること

生活習慣病に関する正しい知識を身につけ、生活習慣を改善します。  
 定期的に基本健康診査やがん検診を受けます（年1回程度）。  
 健康手帳を活用します。  
 健診の重要性を友達、周りの人にも伝え受診勧奨をします。

### 地域や職場・学校でできること

職場で基本健診を定期的実施します。  
 かかりつけ医を持つことを働きかけ、病気の一次予防の大切さを啓発していきます。

### 行政が取り組むこと

受診しやすい体制で健診やがん検診を実施し、受診率の向上を図ります。  
 健診結果などをもとに、食事・運動・休養などの生活習慣に関する指導や相談を行います。  
 また、相談窓口の周知を行います。  
 広報や健康教室などで、生活習慣病についての情報を提供します。  
 生活習慣病予防など、特定の疾病にスポットをあてた健康教室や特定保健指導などの個人を対象にした事業の充実を図ります。

### 【 ライフステージでの取り組み 】

ライフステージ	できること
乳幼児	定期の妊婦健診・乳幼児健診を受診します。 小児の肥満を防ぐためにも基本的な生活リズムを整えます。
学齢期	学校健診の結果が要精密の場合、必ず医療機関を受診します。
青壮年期	健康増進、エコロジーのためにも通勤時に歩く機会を設けます。 若年からの健康意識を高めます。
老年期	自分にあった無理のない運動を継続します。

## 特定健康診査・特定保健指導の目安

	目 安
特定健診受診率（40歳～74歳）	65%以上
特定保健指導実施率（40歳～74歳）	45%以上

## がん検診の目安

	目 安
胃がん検診受診率	50%以上
子宮がん検診受診率	50%以上
肺がん検診受診率	50%以上
乳がん検診受診率	50%以上
大腸がん検診受診率	50%以上

## 《目安の設定にあたって》

目安は、苅田町「特定健康診査等実施計画（平成20年7月）」、厚生労働省の「がん対策推進基本計画（平成19年6月）」、「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針（平成20年3月）」を踏まえて設定しました。

## 第5章

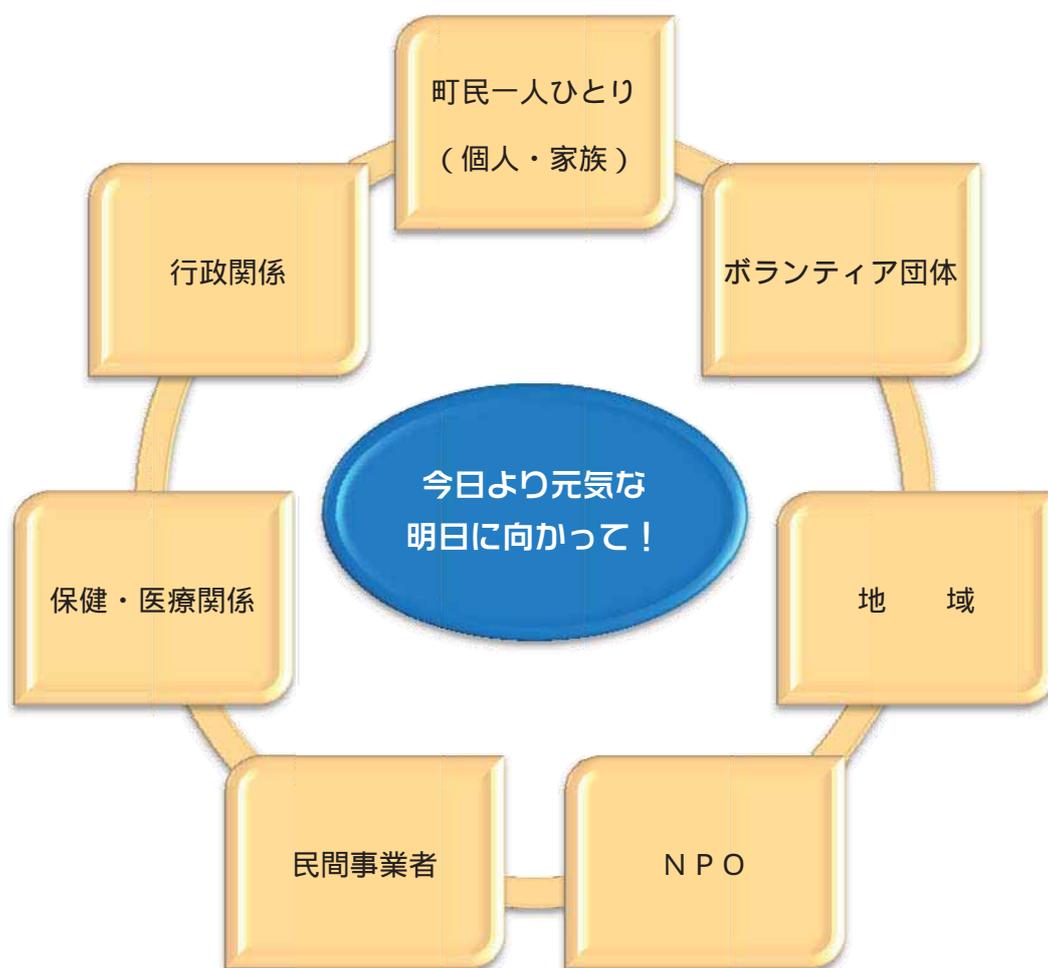
# 計画の推進に向けて

健康づくりに取り組むという「ヘルスプロモーション」の考え方を導入しています。

これまでの健康づくり対策は、「自分の健康は自分でつくる」という個人的努力に頼る形で行われてきました。今後も、健康づくりにおいて「自己責任」「自己管理」が最も重要であることに変わりはありませんが、この計画を推進するためには、推進の主役を担う町民個人が健康に関する能力を身につけていくこと、そして、健康づくりに関わるさまざまな関係団体が参加する体制が不可欠です。

このため、町民一人ひとりをはじめ、行政機関、保健・医療機関、地域、民間事業者、ボランティア団体、NPO（非営利活動団体）などが、それぞれに行う取り組みを決めることにより、目標の達成に向けて目的の共有を図り、お互いに連携をとりながら、まち全体が一体となって健康づくりに取り組んでいきます。

健康関係機関・団体の連携体制図



# 資料編

## 1 計画の策定経緯

期 日	内 容
平成 21 年 8 月	アンケート調査の実施 (30 歳以上から 2,000 名を無作為抽出。生活習慣等について調査) 回収率 827 名 (41.4%)
平成 21 年 9 月 10 日	苅田町健康づくり推進協議会にて「苅田町健康づくり計画」中間見直し実施の報告を行う。
平成 21 年 9 月 28 日	第 1 回 住民ワーキング (18 名参加) 講演会 「いきいき元気な苅田町を目指して」 講師 産業医科大学 藤野 善久 先生
平成 21 年 10 月 16 日	第 2 回 住民ワーキング (16 名参加) ・苅田町の抱える問題点・課題及び良い点の抽出
平成 21 年 11 月 6 日	第 3 回 住民ワーキング (14 名参加) ・前回の課題・問題の再点検とその解決策の検討
平成 21 年 12 月 1 日	第 4 回 住民ワーキング (14 名参加) ・「自分・家族」「地域や職場・学校」「行政」の役割分担の検討
平成 21 年 12 月 21 日	第 5 回 住民ワーキング (18 名参加) ・ライフステージ別にできること・すべきことの検討
平成 22 年 1 月 26 日	苅田町健康づくり推進協議会にて計画原案についての討議、修正を行う。

## 2 苅田町健康づくり推進協議会名簿 .....

(任期 平成20年2月1日～平成22年1月31日)

	氏 名	所 属
会 長	吉 廣 啓 子	町 長
副会長	丹 生 讓 治	京都医師会苅田部会
委 員	岩 本 治 也	京築保健福祉環境事務所保健監
	山 野 眞由美	京築保健福祉環境事務所健康増進係
	塩 次 稔 浩	京都歯科医師会 理事
	坂 本 昌 之	京都薬剤師会 顧問
	林 田 コ ト	苅田町食生活改善推進会 会長
	進 京 子	住民代表(健康づくり大学OB会)
	中 村 隆	住民代表(健康づくり大学OB会)
	梶 原 一 男	住民代表(健康づくり大学OB会)
	槇 嶋 尚 子	住民代表(健康づくり大学OB会)
	宮 田 寸美江	社会福祉協議会 局長補佐
	春 田 洋 介	民生部長

### 3 住民ワーキングについて .....

#### (1) 住民ワーキング名簿

氏 名	所 属
荒 木 嘉 代	健康増進教室生
稲 用 童 子	子育てサークル(こぶたちゃんサークル)
鐘 江 三 郎	健康づくり大学 OB 生
岸 上 トヨ子	生命の貯蓄体操
古 賀 靖 教	苅田町社会福祉協議会
志 賀 潤 子	産業保健師
角 崎 明 美	子育てサークル(ひよぼっぼ)
高 田 敏 則	健康増進教室生
高 橋 玲 子	民生委員
田 中 勝 子	生命の貯蓄体操
九十九 久美子	地域栄養士
豊 川 春 奈	子育てサークル(こぶたちゃんサークル)
西 豊 穂	健康づくり大学 OB 生
橋 本 八千代	生涯学習課 社会教育指導員
林 正 洋	健康づくり大学 OB 生
平 田 豊	小地域福祉活動
深 田 美智代	生命の貯蓄体操
松 永 貴 之	健康増進教室生
宮 本 敦 夫	苅田町役場健康管理委員会
守 鈴 美	苅田まちづくりカレッジ 2 期生
渡 邊 洋	苅田まちづくりカレッジ 2 期生

(五十音順)

## (2) 住民ワーキングメンバーからの一言

## 荒木 嘉代

人が心身ともに健康な生活を維持するためには、家族が、職場が、地域社会が、健康に関心を持ち、それぞれの役割があることをワーキングに参加して強く感じました。

## 稲用 童子

子連れで皆様方には大変ご迷惑をおかけしましたが、私自身改めて健康について考える機会となり、勉強させていただきました。また、いろんな方とお会いすることができてとても楽しいワーキングでした。ありがとうございました。

## 鐘江 三郎

5年前の第1回のワーキングに参加し、自分の意見が苅田町の皆様の健康づくりに少しは役立つのかな?とドキドキしたことを覚えています。

今回は、前回のものがどのように推進されているものか、第1回に参加した者として知りたいと思い、今回も参加させてもらいました。

今回のワーキングの意見が、より良い方向に向かうよう祈っております。

## 志賀 潤子

苅田町に長年勤務していながらも、知らないことがたくさんありました。今回の幅広い年代のワーキンググループで、苅田町の良いところを学ぶことができて良かったです(他のグループの人ともお話ししたかったな...)

## 高田 敏則

『いきいきかんだ21』計画に参加させていただき、大変熱心な人達ばかりで、私自身勉強させられました。

この計画が一步一步生かされる事を望みます。

## 角崎 明美

今回、初めて参加させていただき、いろんな方とお知り合いになれて楽しかったです。“健康づくり”のために皆様と意見交換ができ、とても有意義な時間を過ごすことができました。ありがとうございました。

苅田町がよりよい町となるように祈っています。

## 九十九 久美子

前回に続き、この会に参加させていただき嬉しく思います。今回も多くの意見、お話を聞かせていただくことができ、大変参考になりました。

このたくさんの意見を健康づくりに取り入れていただければ幸いです。

## 高橋 玲子

幼児から高齢者までが健康づくりに取り組みやすくするにはどうすれば良いか、どのような環境づくりが必要とされるか、いろいろな角度からの意見が次々と出され、大変有意義な研修でした。

生活習慣が結果として正直に現れるといえます。若い頃から健康を意識し、自分にあった無理のない取り組みを継続することの大切さを感じました。

手軽にできるウォーキングはこれからも毎日続けようと思います。

## 豊川 春奈

約3ヶ月という短い間でしたが、とても楽しく参加させていただきました。いろいろな世代や分野の方とお話したり、一緒にワーキングをしたりと私自身とても勉強になりました。これからの子育てに生かしていきたいと思っています。

## 橋本 八千代

参加された皆さんの意見を聞かせていただき参考になることばかりでした。

簡単に思えることも、いざ自分がするとなると大変かもしれませんが、健康で過ごしていけるよう努力したいと思います。ありがとうございました。

## 平田 豊

このたびも『苅田町の皆さんが、今日より元気な明日に向かって楽しく元気な人づくり、元気なまちづくり』を自分のこととして、真剣に取り組まれた素晴らしいワーキングメンバーの方々に助けられて、楽しく参加させていただき感激している次第です。

この感動、地域の皆さんに伝えようと思っています。



## 守 鈴美

今回のワーキング参加が、食生活等、生活習慣を見直す機会となりました。

各グループから出された意見を一つでも多く実行できるよう心がけていきたいと思いました。

## 林 正洋

今回健康づくりかんだ21ワーキングメンバーに参加し、皆さんの健康づくりに対する関心の深さに感銘したが、町民のひとりとし、他人まかせではなく、自分自身の問題として、自分の健康は自分が守ると言う強い信念のもとで、一日でも長く続けていくことが大切だ。何事も継続は力なりの精神で、明るく元気な町づくりを目指して頑張っていきたいと思います。



## 松永 貴之

健康増進教室の先生の声かけでワーキングに参加しました。ワーキンググループに参加されているメンバーの方々の健康に対する意識の高さにびっくりしました。

これからは『苅田町健康づくり計画』を参考にして、自分の健康づくりに取り組んでいこうと思っています。

## 渡邊 洋

パンジープラザを含めた4地区公民館などで、それぞれコース設定した「休日ウォーキング」とか、「松山城、高城山登山」とか「3～5キロマラソン」とかを(大会ではない)ボランティア等の協力を得て、休日毎にまたは月例毎に当日受付、午前中終了で行えるような仕組み作りをすれば、健康増進や仲間との交流、人達とのふれあいの輪も広がると思います。

## 4 住民アンケート調査によせられた健康づくりに 対する主な意見・要望等 .....

苅田町の健康づくりに対する意見として、以下のような意見が述べられており、健診に対してだけでなく、スポーツ施設や健康づくり教室等に対しても整備、充実を期待する声が強くなっています。

### 【健診について】

無料検診や安く受けられる検診等を取り入れてほしい。子どもも大切だが、その子を育てる親の健康も大切だと思うので。

年齢に関係無く、色々な健康診断をしてほしい。

### 【健康づくりについて】

健康づくりは大切ですが病気は自分が気をつけていても突然起こるので病院での検査は大切ではないでしょうか。

だれもが行きやすい健康教室を開催して下さい。

苅田町民の健康維持、健康づくりについて、日々の努力、お疲れ様です。健康づくり計画の見直しには、中高年だけでなく、小学生、中学生の健康づくりにも注目して下さい。

### 【スポーツ施設等について】

ウォーキングコースがない。どこも車が多くて安心してウォーキングできない。ウォーキングコースを造ってほしい。

気楽に参加できるスポーツ大会や企画、これから喚起され運動をする機会が多くなると思う。区対抗のスポーツ大会(ソフトバレー、ゴルフ、バトミントン、テニス、サッカー、卓球)など。

近くの公民館に運動用具を置いてくれると利用がしやすくなり、健康づくりの推進になると思います。自分も行きたいと思います。

筋トレとかできるトレーニング施設があったらいいな!(気軽にいけそうな)

### 【時間について】

仕事をしていると時間、日時が決まっていると参加できない。

健康教室などに参加して楽しく運動したいと思うのですが、仕事を持っているため、なかなか、昼間の時間には、参加出来ません。夜間などの部があれば、いいのになあと感じます。

### 【パンジープラザについて】

パンジーに行かなくても、安心出来る場所があれば良いのですが?(足の悪い方)(車が無い方)

### 【情報について】

町民にわかりやすく広報活動を行ってほしい。

### 【その他】

現在のままで充分サービスがいきとどいていると思います。

住民が健康で安心して心豊かに生活出来る町にして下さい。

高齢者が簡単に取り組む事が出来るような健康づくりの場所と推進者を多く育てる事が急務と思っています。町の予算面にももっと力を入れて欲しい。よろしく!!

いきいきかんだ21  
苅田町健康づくり計画（後期計画）

平成22年3月

発行 苅田町

編集 苅田町民生部健康福祉課

〒800-0314

福岡県京都郡苅田町幸町6-91

総合保健福祉センター（パンジープラザ）

電話：093-436-5115

FAX：093-436-5110