

度会町 福祉総合計画

第2期健康増進計画

食育推進計画

みんなと一緒に取り組もう！かがやく笑顔で健康づくり

令和6年3月

度会町

ごあいさつ

我が国は、世界有数の長寿国となった一方、出生数の低下による少子高齢化やライフスタイルの変化による生活習慣病の増加、新型コロナウイルス感染症による社会活動の停滞により経済問題やつながりの希薄化などのストレスからくる心の問題など健康課題が多様化しています。

そのような中、住み慣れた地域で安心して生き生きと暮らすためには、町民一人ひとりが、自らの健康に関心を持ち、健康づくりに取り組むとともに、行政や各関係機関等が環境を整備し、地域力を高めていくことが大切です。

当町では「みんなで一緒に取り組もう！ かがやく笑顔で健康づくり」を基本理念として、「度会町健康増進計画」「度会町食育推進計画」「度会町自殺対策計画」を内包した「第2期健康増進計画 食育推進計画」を策定いたしました。

本計画は町民の皆さんが心身ともに健康で生きがいのある生活を送れるまちづくりを目指し、地域の方々をはじめ、関係機関・団体との連携を図りながら、本計画の着実な推進に向けて取り組んでまいります。

最後に、本計画の策定にあたり、アンケートにご協力いただいた町民の皆様、貴重なご意見、ご指導をいただきました度会町保健福祉事業計画策定委員会及び度会町自殺対策懇話会の皆様、関係機関に厚く御礼申し上げます。

令和6年3月

度会町長 中村 忠彦



目次

第1章 計画策定にあたって	1
1 計画策定の趣旨	1
2 健康づくりに関する国の政策動向	2
3 計画の位置づけ	3
4 計画の策定体制	6
第2章 度会町の現状と課題	8
1 度会町の現状	8
2 度会町を取り巻く状況	24
第3章 計画の基本理念と基本目標	41
1 基本理念	41
2 計画の体系図	42
第4章 健康増進計画	43
1 栄養・食生活	43
2 歯の健康	45
3 運動・身体活動	47
4 こころの健康	49
5 たばこ・アルコール	51
6 生活習慣病	53
7 各目標指標	55
第5章 食育推進計画	57
1 健やかな成長を育む食育推進	57
2 食からはじめる健康づくり	58
3 持続可能な食環境	59
第6章 自殺対策計画	60
1 自殺対策へ向けた住民意識の向上	61
2 いのちを大切に作る人づくり・まちづくり	65
3 いのちを救うネットワークづくり	68
4 目標指標	69
第7章 計画の推進体制	70
1 計画の推進方法	70
2 関係者の役割	71
3 計画の進捗管理・評価	73
第8章 資料編	74
1 計画策定の経緯	74
2 度会町福祉総合計画策定委員会 委員名簿	75
3 自殺対策計画懇話会 委員名簿	76
4 用語集	77

第1章 計画策定にあたって

1 計画策定の趣旨

わが国の平均寿命は生活環境の改善や医療の発展により飛躍的に延び、世界でも有数の長寿国となりました。その一方で、社会環境及び生活習慣の変化や多様化によって、不適切な生活習慣が浸透して、生活習慣病等の病気にかかる方が増加しています。また、高齢化に伴う要介護者や認知症等、長寿化の中で健康で暮らし続けることの重要性が再確認されています。

このような社会情勢を踏まえて、国では、社会全体で個人の健康づくりを推進するために、平成12年3月に「健康日本21」が策定され、平成15年5月には健康づくりの環境を整備するための法律として「健康増進法」が施行されました。その後、平成24年7月に「健康日本21(第二次)」が示され、健康寿命の延伸と健康格差の縮小、生活習慣病の発症予防・重症化防止等を柱とした施策が今まで推進されてきました。

また、三重県においては、「健康づくり基本計画(ヘルシーピープル・みえ)」にて、健康寿命の延伸、幸福実感を高めるための心身の健康感の向上の2つを全体目標として掲げ、生活習慣病対策の推進、メンタルヘルス対策の推進、ライフステージに応じた健康づくりの推進、「協創」による健康社会環境づくりの推進の4つを基本方針として定め、平成25年度より施策の推進に取り組んできました。

本町においては、平成24年度から令和5年度を期間とした「度会町健康増進計画」を策定し、住民・関係団体・行政が一体となった健康づくりの取り組みを地域の活性化に向けた有効な手段として捉え、町全体で健康づくりに取り組んできました。

そして、令和6年3月末に「度会町健康増進計画」の計画期間が終了することに伴い、一人ひとりの健康に対する能動的な意識を町全体で支援し、住民の方が健康で豊かな生活を送ることができるまちづくりを推進するために、健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画の3計画を内包した、「度会町第2期健康増進計画 食育推進計画」を策定します。

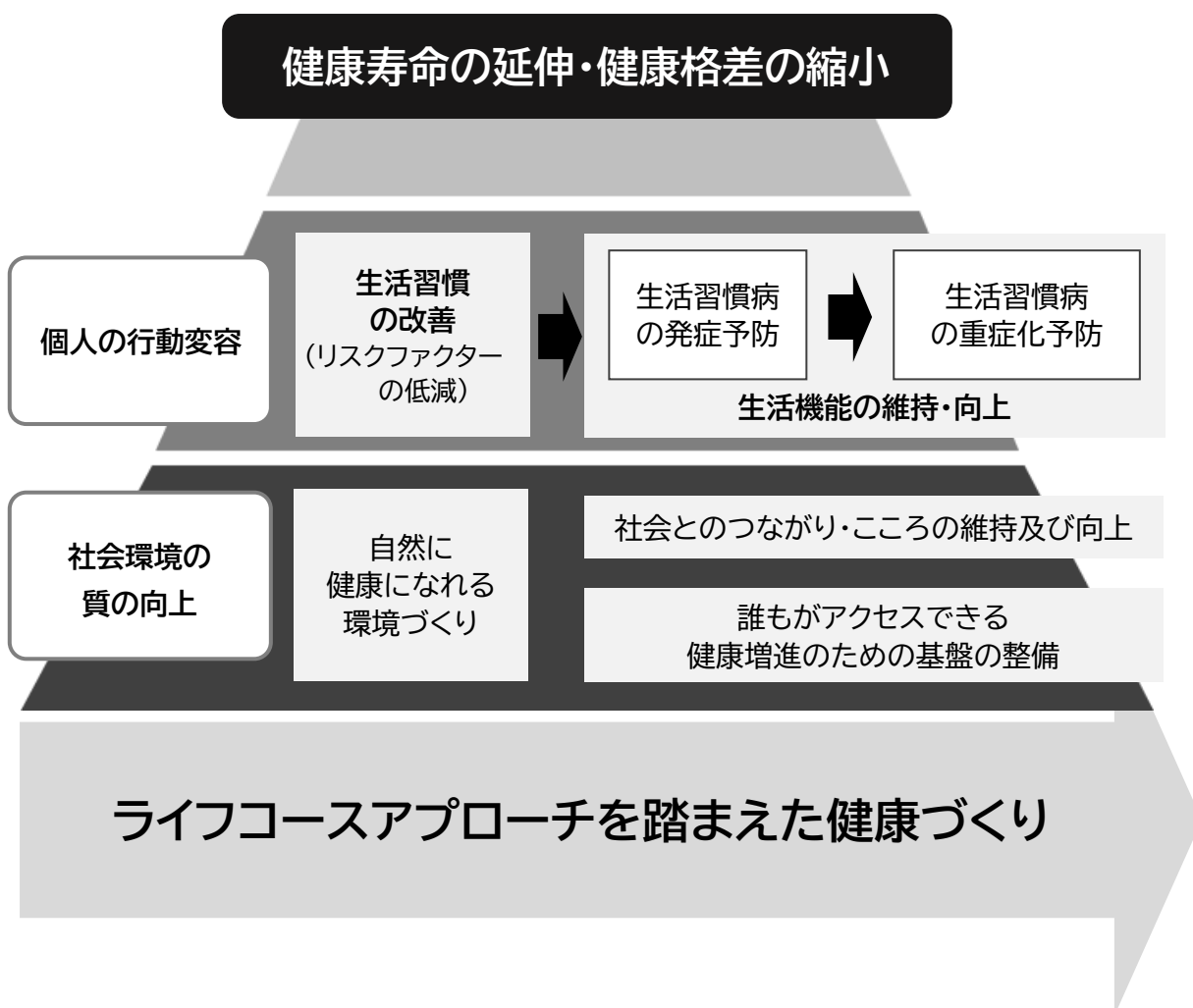
2 健康づくりに関する国の政策動向

(1) 健康日本 21 (第三次) の概要

国においては、全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向け、誰一人取り残さない健康づくりの展開と、より実効性をもつ取り組みの推進をしています。それらを通して、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な事項を示した、令和6年度から令和17年度までの「二十一世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本21（第三次）」が策定されました。

今後は、この計画に沿って、予測される少子化・高齢化による総人口・生産年齢人口の減少、独居世帯の増加、女性の社会進出、労働移動の円滑化、多様な働き方の広まり等、あらゆる社会変化に対応した国民の健康づくりの推進を図っていくこととしています。

次期プランの基本的な方向性



3 計画の位置づけ

(1) 法令等の根拠

「度会町第2期健康増進計画」は、健康増進法第8条第2項に規定する「市町村健康増進計画」として、住民の健康増進を図るための基本的な事項を示し、総合的な健康づくり施策を推進するための計画です。

今回の計画では、食育基本法第18条第1項に基づく「市町村食育推進計画」、自殺対策基本法第13条第2項に基づく「市町村自殺対策計画」を一体的に策定することとします。

【健康増進法（平成14年法律第103号）】 第8条第2項

市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して、当該市町村の住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画（以下「市町村健康増進計画」という。）を定めるよう努めるものとする。

【食育基本法（平成17年法律第63号）】 第18条第1項

市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

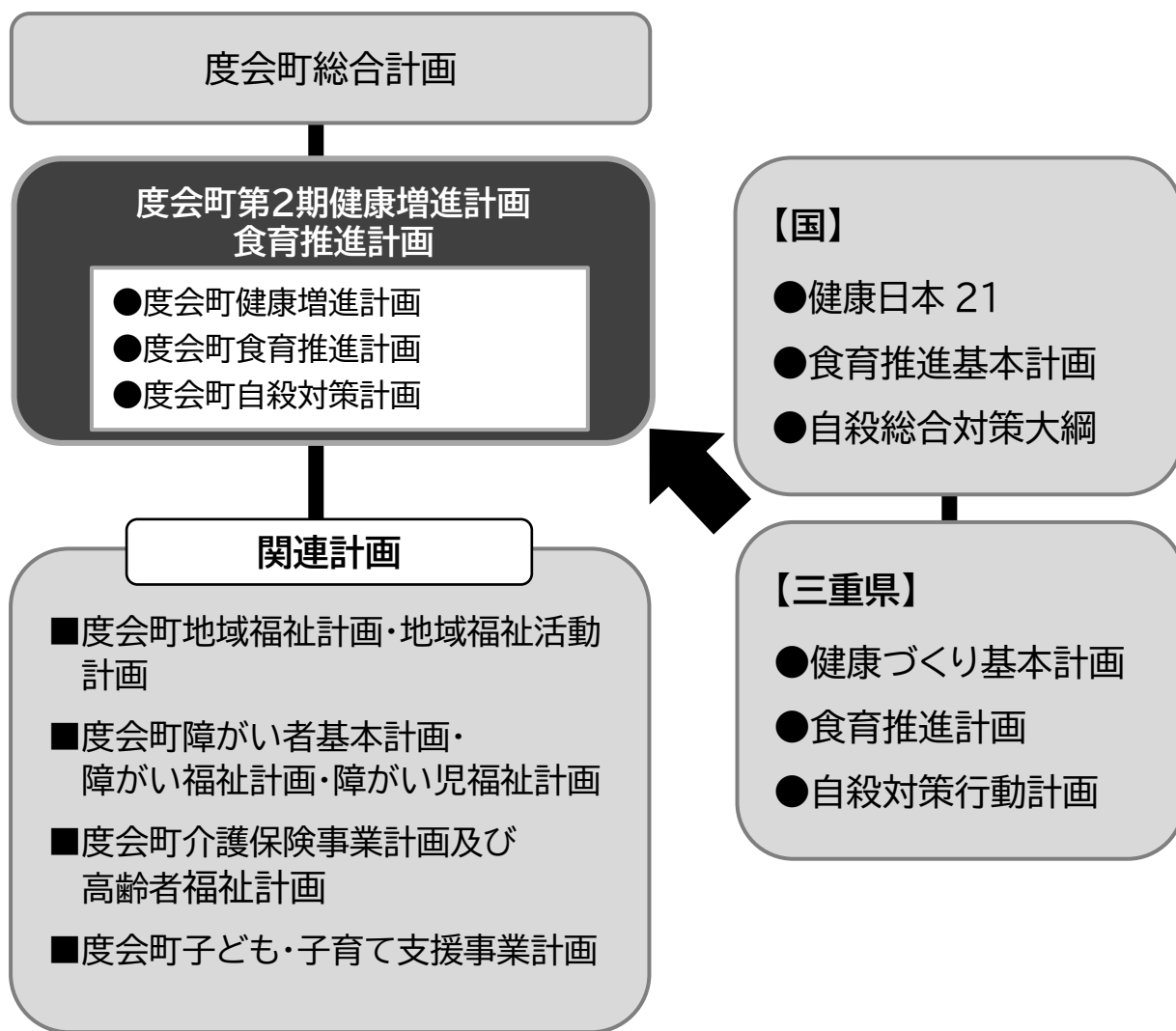
【自殺対策基本法（平成18年法律第85号）】 第13条第2項

市町村は、自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画並びに地域の実情を勘案して、当該市町村の区域内における自殺対策についての計画（次条において「市町村自殺対策計画」という。）を定めるものとする。

(2) 計画の位置づけ

本計画は、国の「健康日本 21」、三重県の「健康づくり基本計画」との整合性を踏まえ、策定しています。

また、度会町の「度会町総合計画」を最上位計画とし、福祉分野の個別計画として「度会町地域福祉計画・地域福祉活動計画」「度会町介護保険事業計画及び高齢者福祉計画」「度会町子ども・子育て支援事業計画」「度会町障がい者基本計画・障がい福祉計画・障がい児福祉計画」等の各種計画との整合を図りながら、町の健康施策を展開していきます。



(3) 計画の期間

「度会町第2期健康増進計画 食育推進計画」は令和6年度を初年度とし、令和17年度を目標年度とする12カ年の計画として策定します。

社会情勢に大きな変化があった場合等は、計画期間中であっても適切に見直しを行うものとします。

■ 計画期間

	令和					
	6年度	7年度	8年度	9年度	10年度	11年度
度会町 第2期健康増進計画 食育推進計画						
	策定					中間評価

令和					
12年度	13年度	14年度	15年度	16年度	17年度
					
					最終評価

4 計画の策定体制

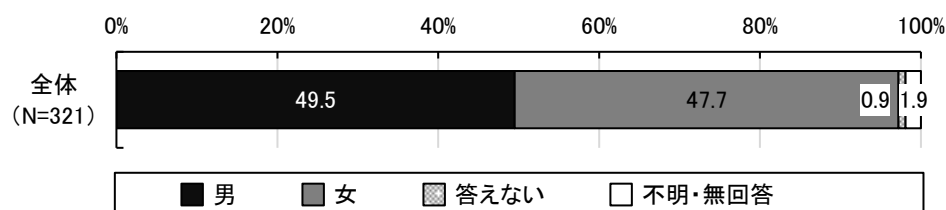
(1) 住民アンケート調査

住民の皆様一人ひとりの生活習慣や健康意識、健康づくりの習慣等を把握することを目的とし、町内在住の20歳以上75歳未満の住民の方800人を対象とした「アンケート調査」を実施しました。

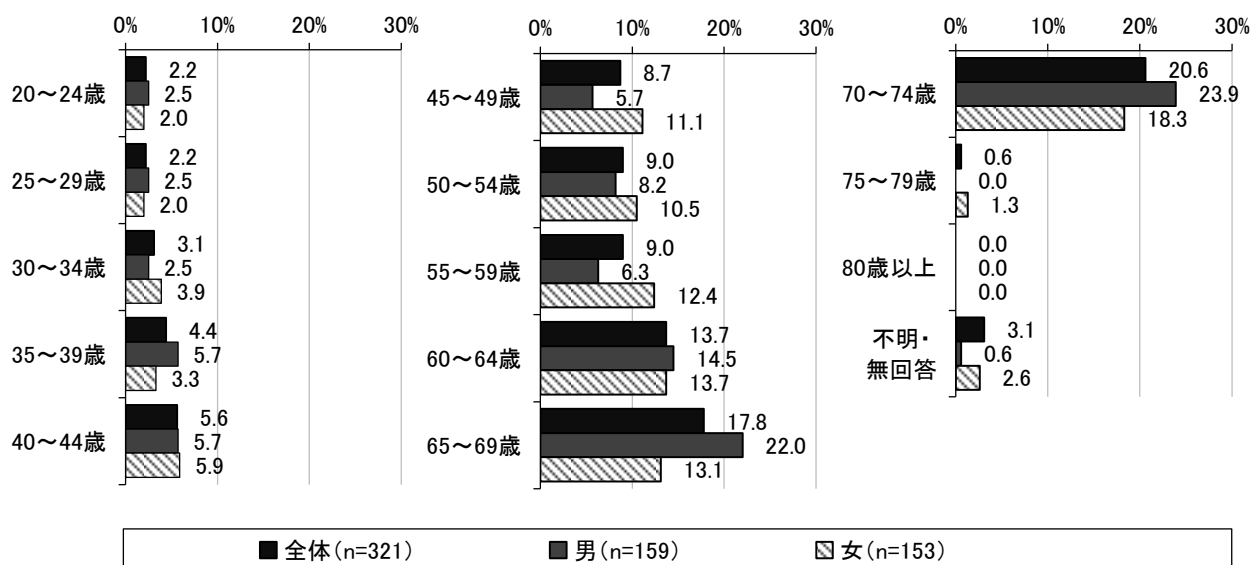
■調査概要

調査地域	度会町全域
調査期間	令和5年1月9日(月)～1月23日(月)
調査方法	郵送配布・郵送回収
調査対象者	20歳以上75歳未満の住民の方
回収率	40.1%(321件/800件)

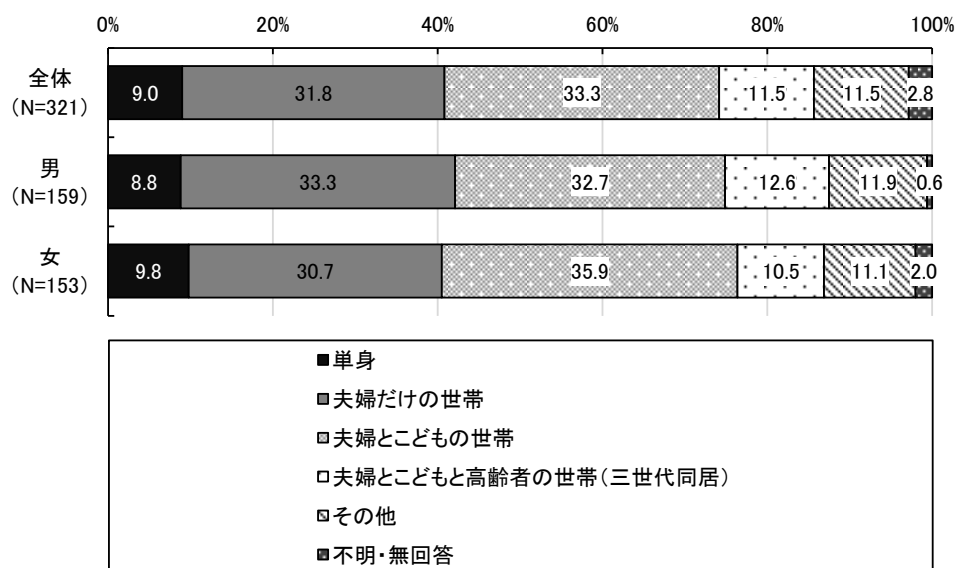
■回答者の性別



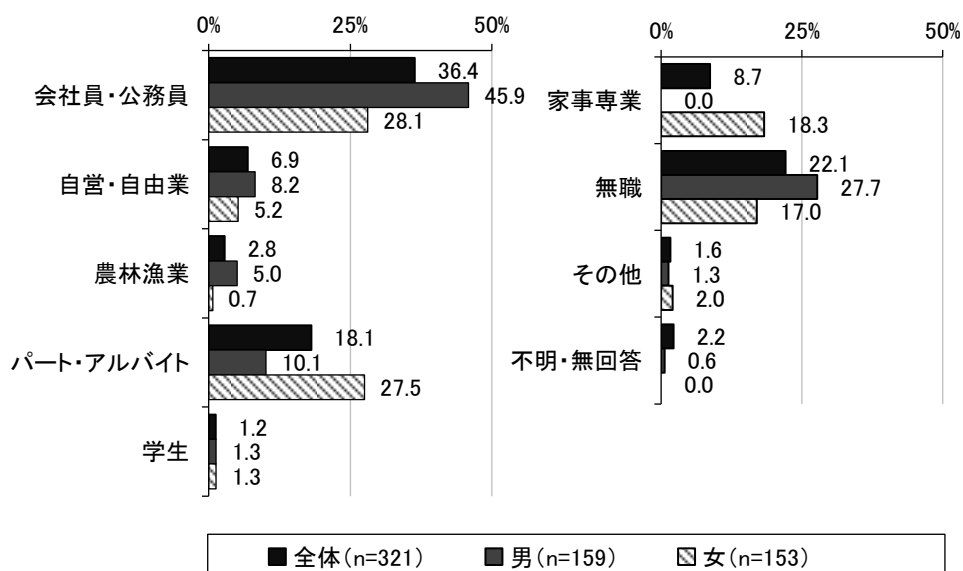
■回答者の年齢



■回答者の家族構成



■回答者の職業



(2) 各種会議の実施

計画内容の検討にあたっては、学識経験者や関係機関等によって構成される「度会町保健福祉事業計画策定委員会」及び「自殺対策計画懇話会」、「度会町市内自殺対策ネットワーク会議」において審議を行い、幅広い意見の集約を行いました。

(3) パブリックコメントの実施

本計画を策定するにあたり、住民の方々よりご意見をいただくために、下記の通りにパブリックコメントを実施しました。

期 間 : 令和5年12月14日(木)～令和5年12月28日(木)

意見提出数 : 0件(0人)

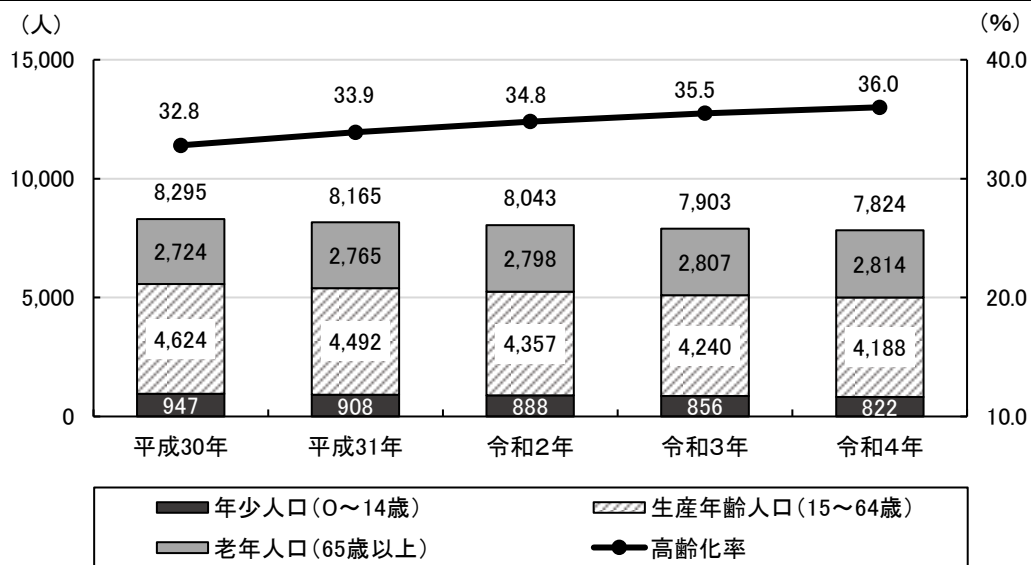
第2章 度会町の現状と課題

1 度会町の現状

(1) 人口等の推移

■ 年齢3区分別人口と高齢化率の推移

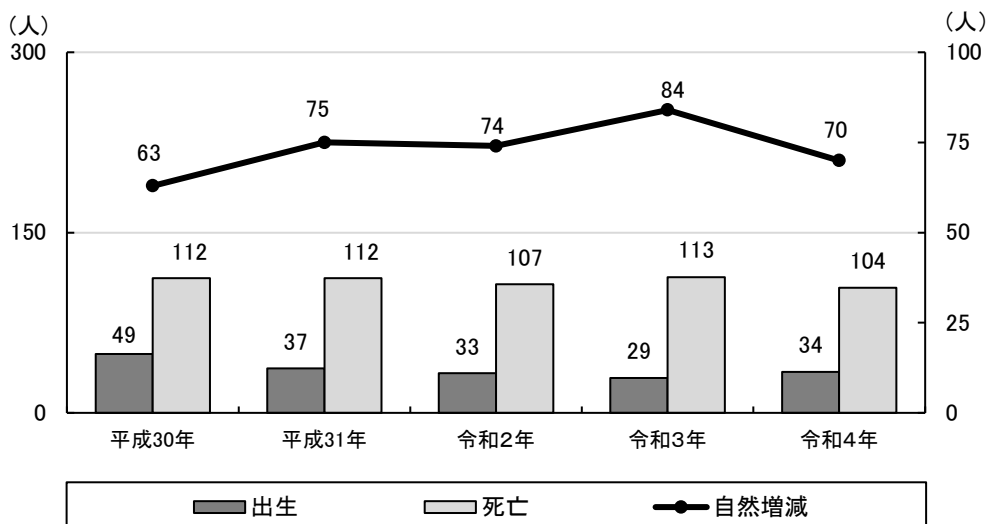
総人口をみると、年々減少しており、令和4年では7,824人となっています。年少人口（0～14歳）と生産年齢人口（15～64歳）が減少している一方、老年人口（65歳以上）は増加し続けており、少子高齢化が進んでいます。



資料：住民基本台帳（各年9月末時点）

■ 人口動態

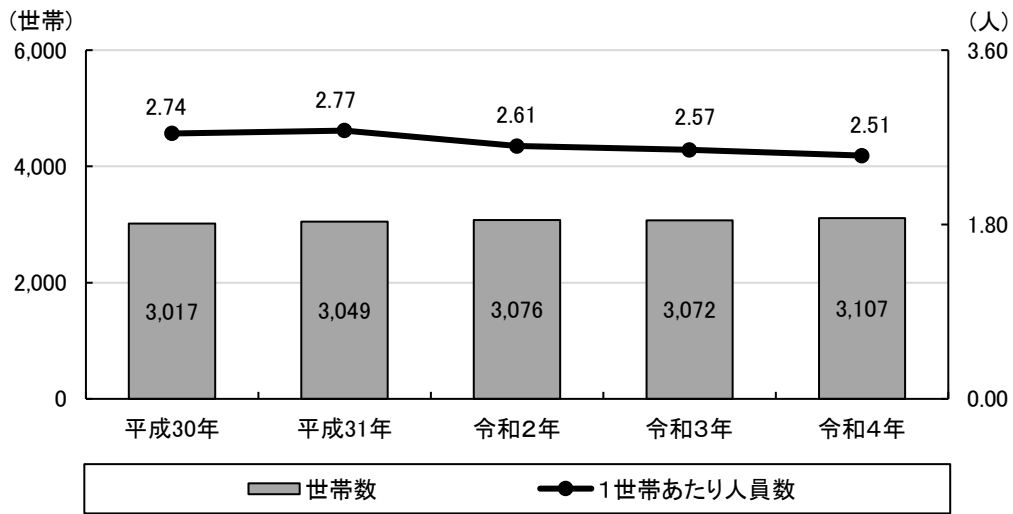
人口動態をみると、各年死亡数が出生数を大幅に上回っています。



資料：住民基本台帳（各年9月末時点）

■ 世帯数の推移及び1世帯あたり人員数の推移

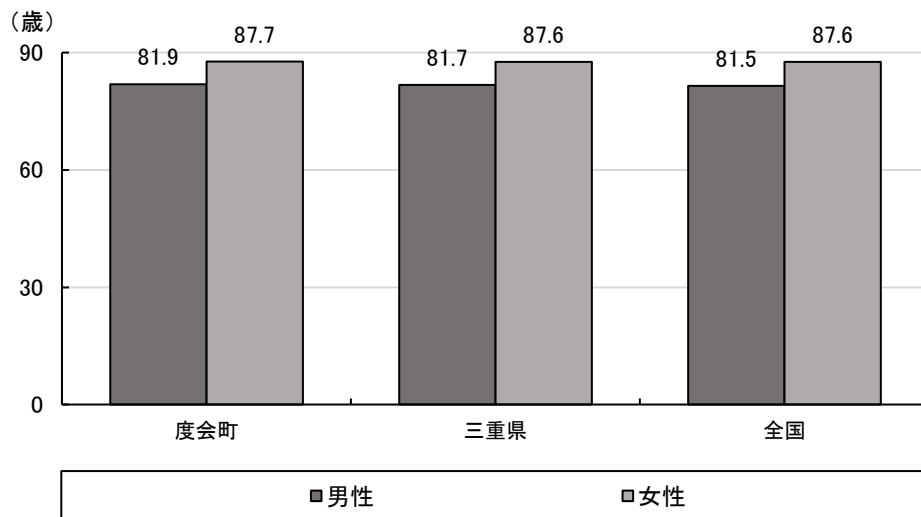
世帯数の推移をみると、毎年僅かに増加を続け、令和4年では3,107世帯となっている一方で、1世帯あたり人員数は平成31年より減少傾向にあり、令和4年では2.51人となっています。



資料：住民基本台帳（各年9月末時点）

■ 平均寿命（令和2年）

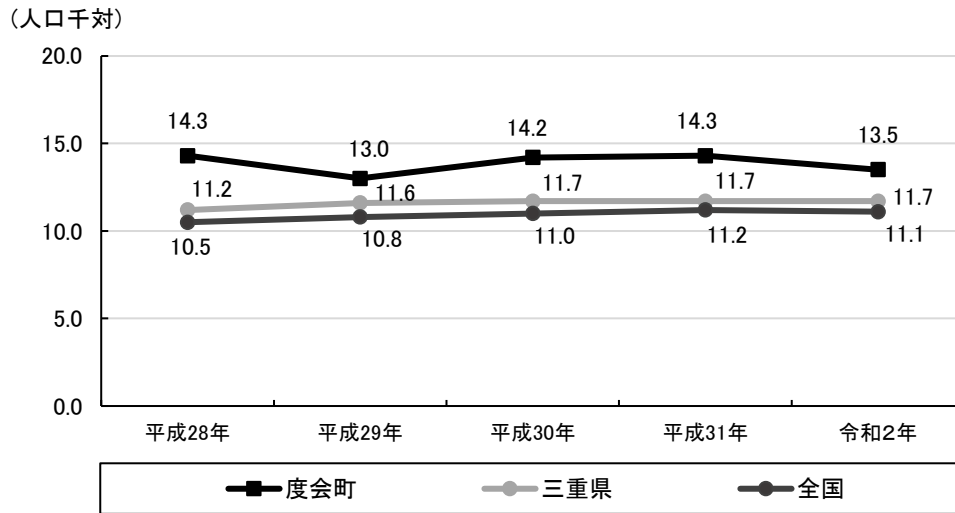
平均寿命をみると、度会町は男性で81.9歳、女性で87.7歳となっています。男性、女性ともに、全国、三重県の平均寿命を上回っています。



資料：市町村別生命表

■ 死亡率の推移

死亡率の推移をみると、毎年増減を繰り返しながら推移し、令和2年では1,000人あたり13.5となっています。いずれの年も、三重県と全国の数値を上回っています。



資料：伊勢保健所

■ 死因別死亡数及び死亡率（人口千対）（令和2年）

死因別死亡数及び死亡率をみると、三重県、度会町ともに、「悪性新生物」が最も高く、次いで「心疾患」が高くなっています。死亡率では「悪性新生物」「心疾患」は三重県よりも上回っていますが、「脳血管疾患」「肺炎」「腎不全」「自殺」では三重県を下回っています。

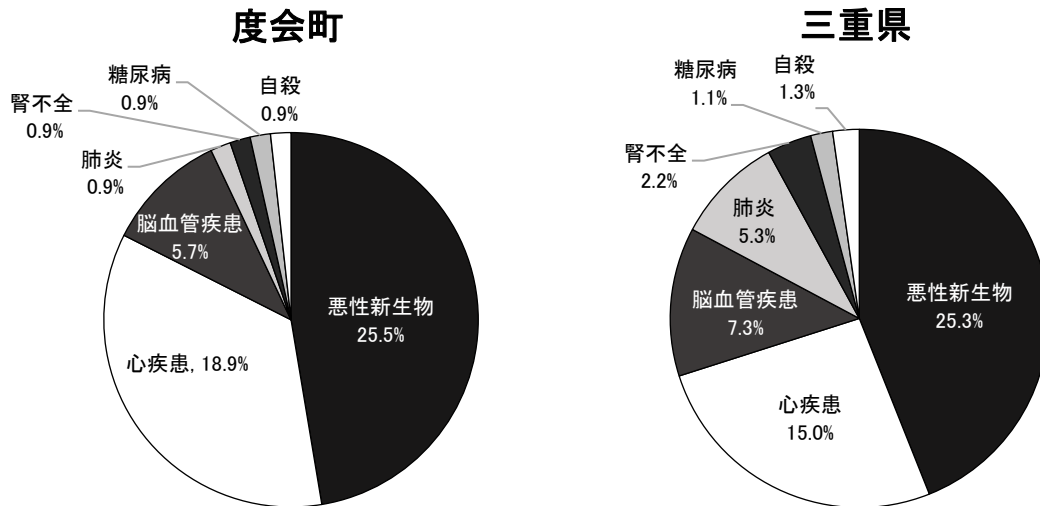
単位：人（表上段）、人口千対（表下段）

	人口	総死亡数	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患
三重県	1,770,254	20,716	5,231	3,108	1,513
		11.70	2.95	1.76	0.85
度会町	7,847	106	27	20	6
		13.51	3.44	2.55	0.76

	肺炎	腎不全	糖尿病	自殺
三重県	1,101	453	224	269
	0.62	0.26	0.13	0.15
度会町	1	1	1	1
	0.13	0.13	0.13	0.13

資料：伊勢保健所

■ 死因別死亡数の件数割合（令和2年）

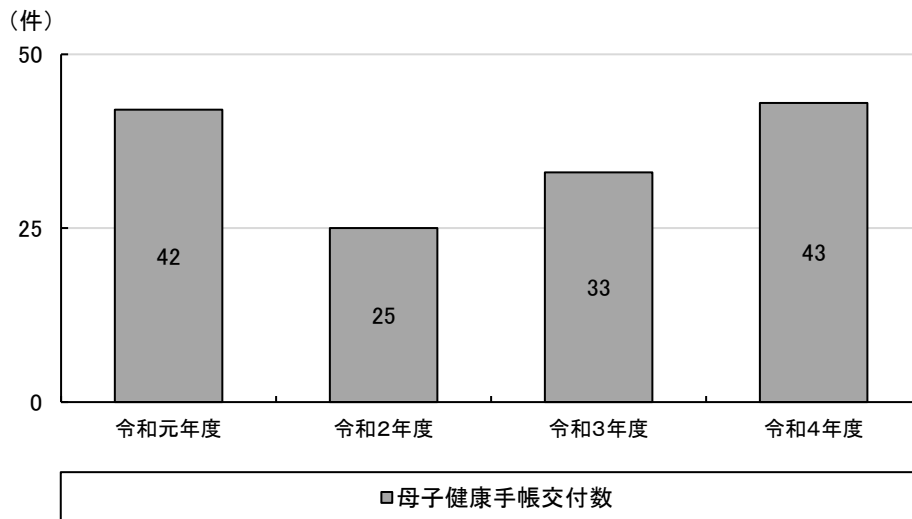


資料：伊勢保健所

(2) 母子保健

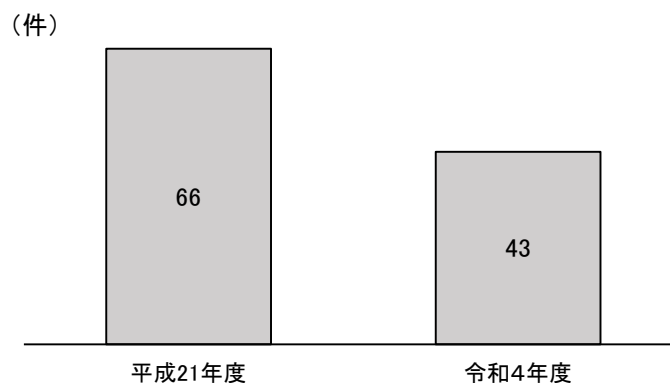
■ 母子健康手帳交付の状況

母子健康手帳交付の状況を見ると、令和2年度以降増加を続け、令和4年度では43件を交付しています。一方で、平成21年度からの長期間での推移を見ると、交付数は減少しています。



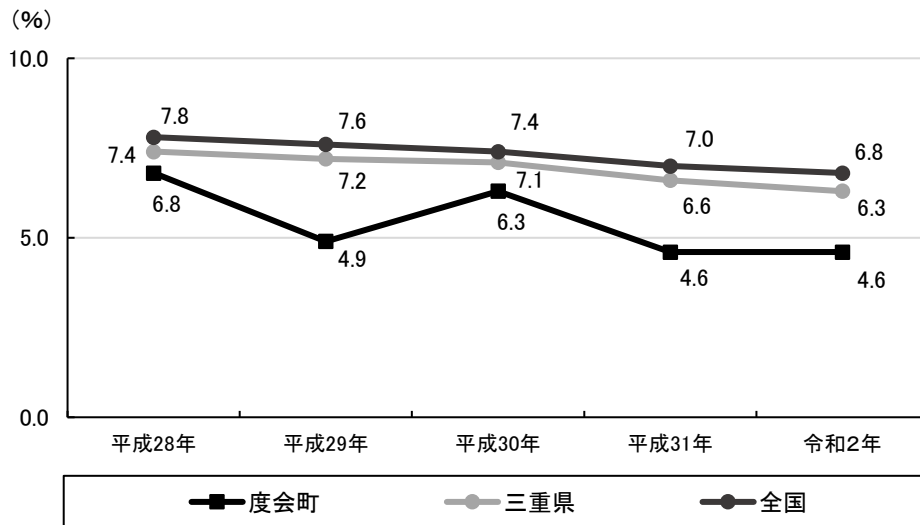
資料：母子保健報告（各年度3月末時点）

(平成21年度から令和4年度の推移)



■ 出生率の推移

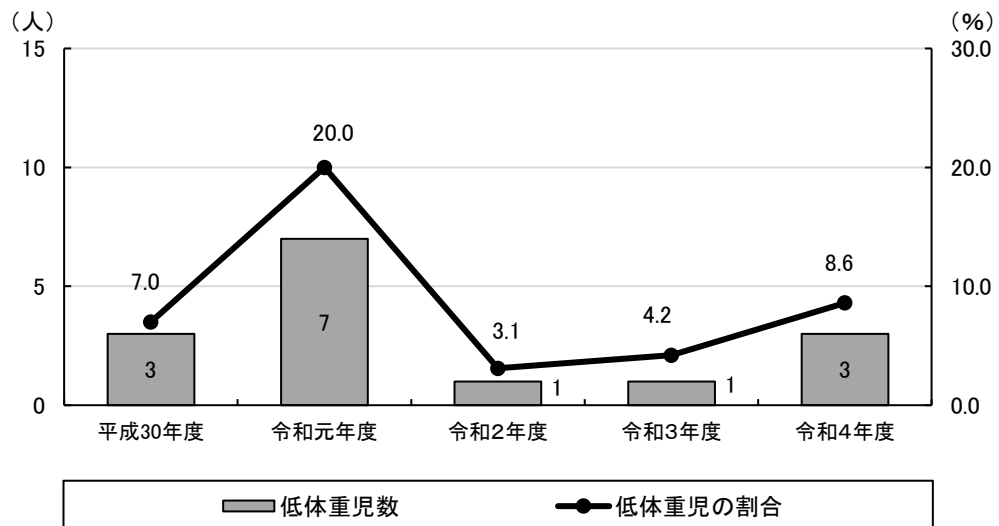
出生率の推移をみると、各年増減を繰り返しながら推移しています。各年、全国、三重県の数値を下回って推移しており、令和2年では4.6%となっています。



資料：伊勢保健所

■ 低体重児の状況

低体重児の状況をみると、最も数値が高かった令和元年度以降、1人で推移していましたが、令和4年では3人となっています。

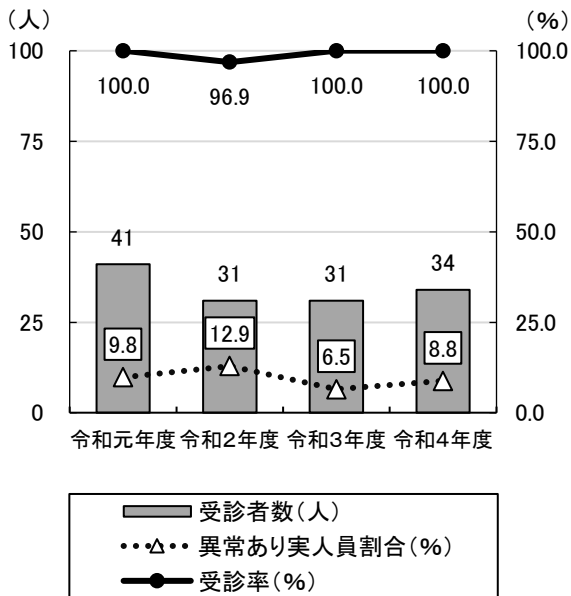


資料：母子保健報告（各年度3月末時点）

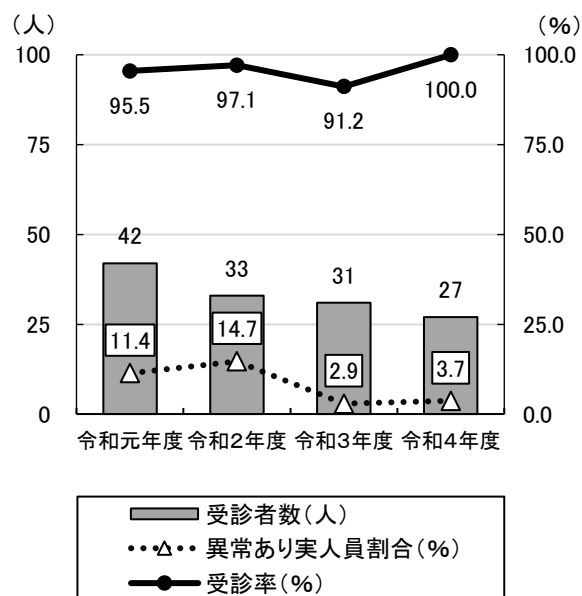
■ 乳幼児健康診査の実施状況

乳幼児健康診査の実施状況を見ると、受診率は4か月、10か月、1歳6か月、3歳6か月いずれの健康診査において9割以上となっています。また、異常あり実人員割合について、いずれの健康診査においても、令和4年度では割合が増加しています。

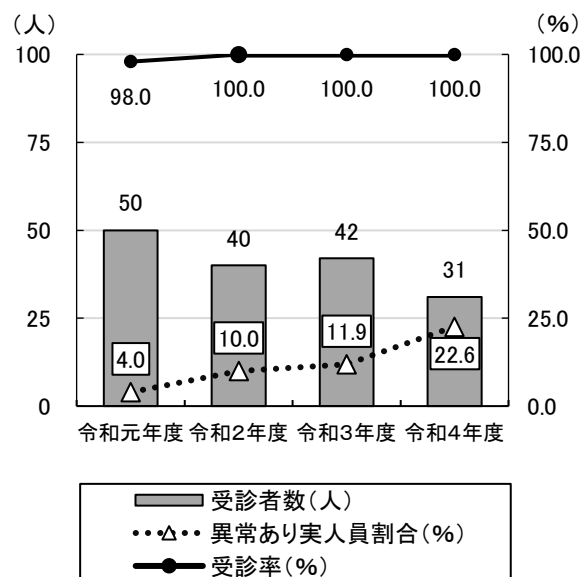
◆ 4か月健康診査



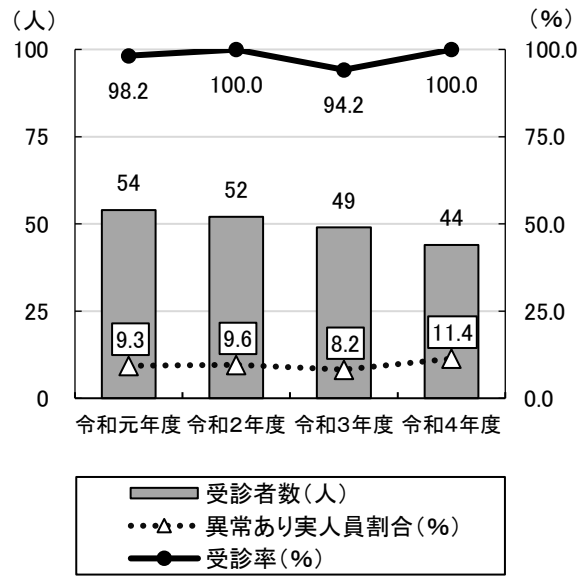
◆ 10か月健康診査



◆ 1歳6か月児健康診査



◆ 3歳6か月児健康診査



資料：母子保健報告（各年度3月末時点）

■ 予防接種の実施状況

予防接種の実施状況を見ると、インフルエンザを除いたいずれの項目で6～9割の接種割合と高くなっています。

単位：％

			令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
百日咳・ジフテリア・破傷風・不活化ポリオ (DTP-IPV)	1期初回	第1回	78.0	82.9	90.3	92.1
		第2回	80.0	90.2	100.0	86.8
		第3回	74.0	95.1	90.3	84.2
	1期追加		96.0	84.0	84.4	92.1
ジフテリア・破傷風(DT)	2期		82.4	95.6	76.1	88.1
BCG	1歳未満		74.0	95.1	90.3	84.2
日本脳炎	1期初回	第1回	74.2	75.8	100.0	88.0
		第2回	71.2	80.3	91.3	96.0
	1期追加		94.6	79.3	53.0	92.4
	2期		86.8	88.8	51.4	91.8
麻しん・風疹 (混合含む)	第1期(12～24ヶ月)		100.0	80.0	84.4	73.7
	第2期合計(5～7歳未満)		94.0	96.6	93.9	93.9
ヒブワクチン	1期初回	第1回	80.0	85.4	80.6	94.7
		第2回	80.0	87.8	90.3	92.1
		第3回	70.0	90.2	90.3	86.8
		第4回	88.0	95.1	88.9	76.3
小児肺炎球菌	1期初回	第1回	80.0	85.4	80.6	94.7
		第2回	82.0	85.4	90.3	92.1
		第3回	72.0	87.8	100.0	84.2
		第4回	90.0	92.7	88.9	76.3
B型肺炎ワクチン	1期初回	第1回	74.0	87.8	83.9	94.7
		第2回	86.0	90.2	90.3	92.1
	1期追加		68.0	95.5	94.4	68.4
水痘	第1回		100.0	82.0	86.6	73.7
	第2回		88.9	94.0	86.6	76.3
インフルエンザ	65歳以上		52.8	60.9	52.3	48.9
	60歳～64歳未満		100.0	37.5	27.3	18.2

資料：地域保健・健康増進事業報告（各年度3月末時点）

■ 乳児訪問、育児相談等

乳児訪問、育児相談等の実施状況は以下の通りとなっています。

■ 乳児訪問指導

単位：件

	平成 30 年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
実施件数	46	59	71	43	40

■ 育児相談

単位：人

	平成 30 年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
参加者実数	125	71	137	271	140

■ 育児支援事業

単位：回（表上段）、組（表下段）

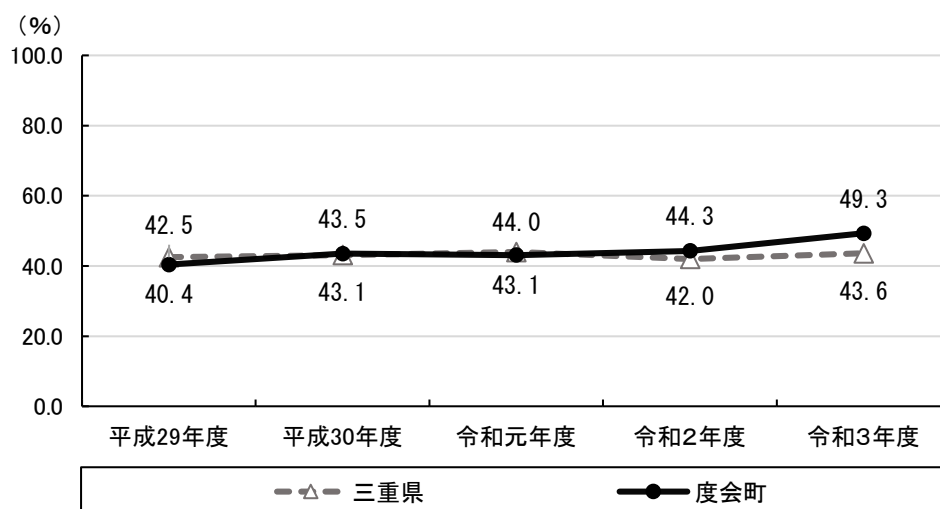
	平成 30 年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
開催回数	32	32	22	4	4
参加延組数	214	218	96	39	64

資料：母子保健報告（各年度3月末時点）

（3）各種健診の受診状況

■ 特定健康診査の受診状況

特定健康診査の受診状況を見ると、増加傾向で推移しています。平成 29 年度では三重県を下回っていましたが、令和 3 年度では、49.3%と、三重県よりも高い数値となっています。



資料：度会町税務住民課（各年度3月末時点）

■ 特定健診有所見率（令和4年度）

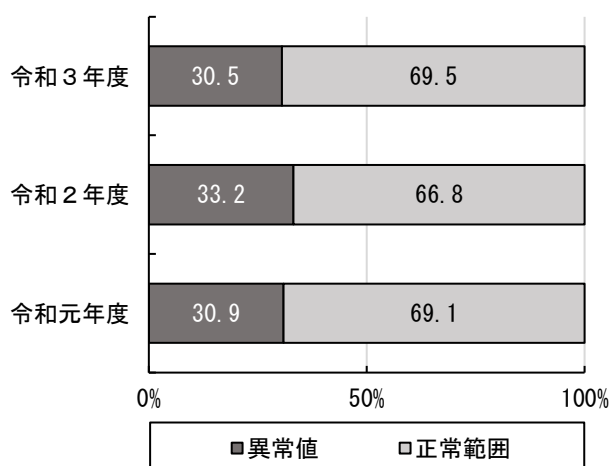
検査項目	基準値	単位	度会町	市町計
腹囲	男 85・女 90 以上	cm	37.2	35.7
BMI	25 以上		29	26.6
中性脂肪	150 以上	mg/dl	25.1	25
ALT(GPT)	31 以上	IU/L	15	14.2
HDL コレステロール	40 未満	mg/dl	5.1	4.3
血糖値	100 以上	mg/dl	22.3	18.5
糖尿病(HbA1c)	5.2 以上	%	54	55.8
尿酸	7.1 以上	mg/dl	10	7.9
収縮期血圧	130 以上	mmHg	51.2	50.7
拡張期血圧	85 以上	mmHg	17.4	19.2
LDL コレステロール	120 以上	mg/dl	49.1	48.6
クレアチニン	1.2 以上	mg/dl	1.9	1.6
eGFR	60 未満	ml/min/1.73 m ²	30.5	24.8

資料：度会町税務住民課

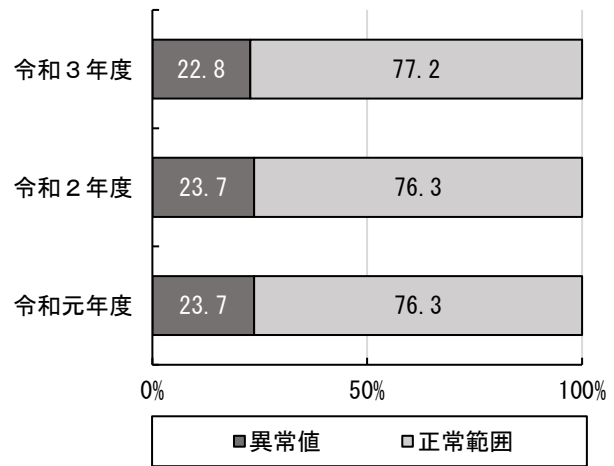
■ BMI（体格指数）

BMI（体格指数）結果をみると、異常がある方の割合は、男性が3割程度、女性が2割程度で推移しています。

【男性】



【女性】

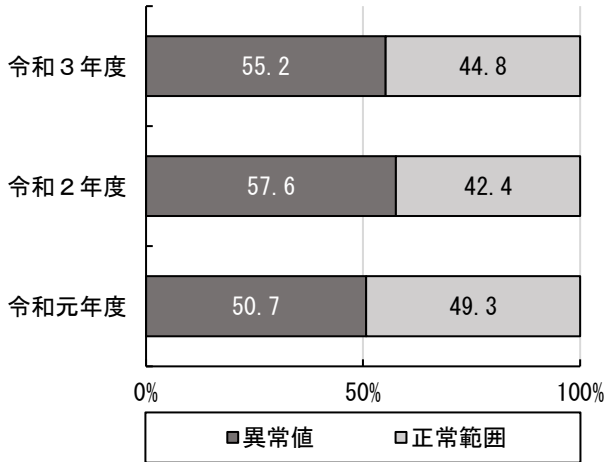


資料：度会町税務住民課（各年度3月末時点）

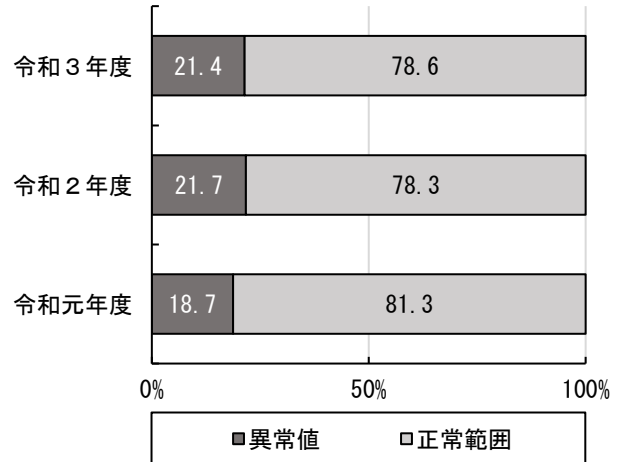
■ 腹囲

腹囲測定結果をみると、異常がある方の割合は、男性が5割程度、女性が2割程度で推移しています。

【男性】



【女性】

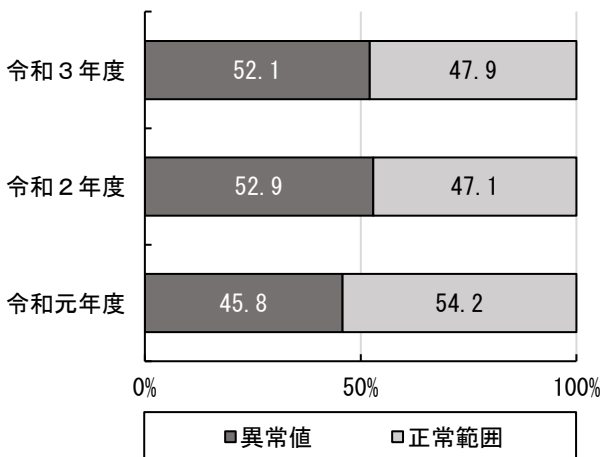


資料：度会町税務住民課（各年度3月末時点）

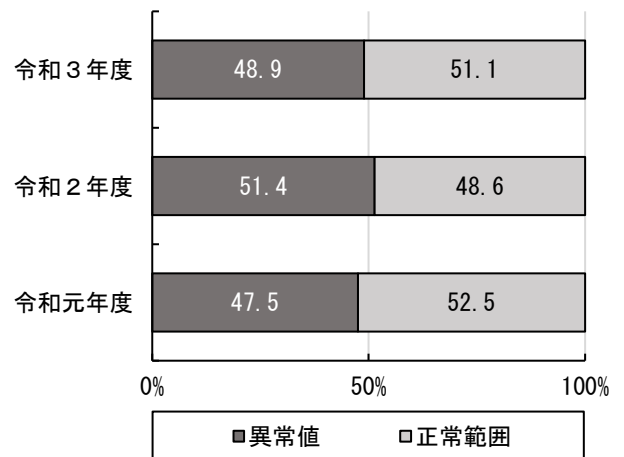
■ 最高血圧

血圧測定結果をみると、異常がある方の割合は、男性、女性ともに5割程度で推移しています。

【男性】



【女性】

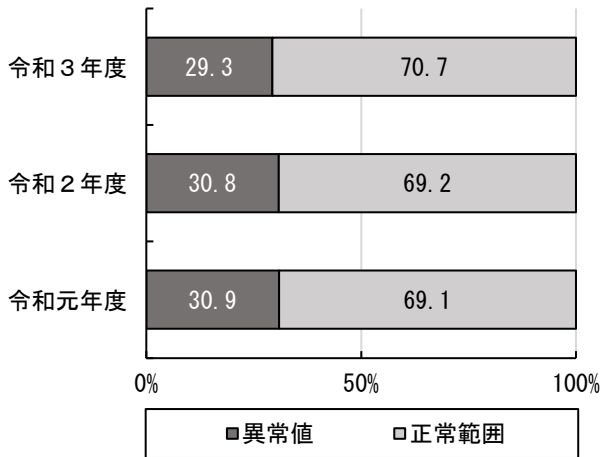


資料：度会町税務住民課（各年度3月末時点）

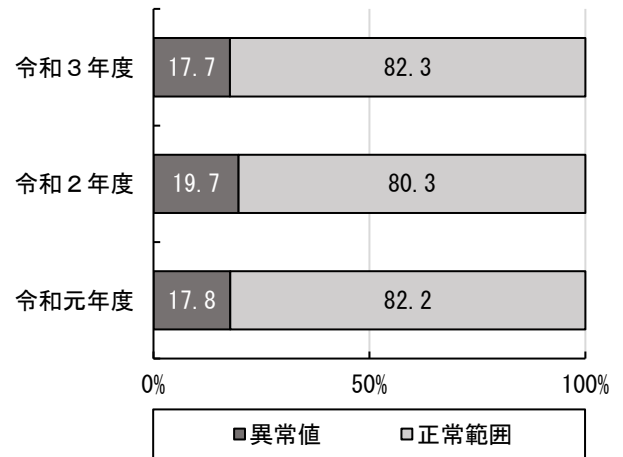
■ 中性脂肪

中性脂質検査結果をみると、異常がある方の割合は、男性が3割程度、女性が2割程度で推移しています。

【男性】



【女性】

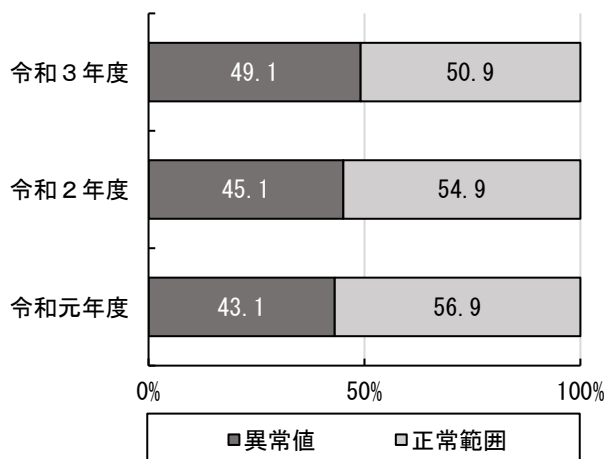


資料：度会町税務住民課（各年度3月末時点）

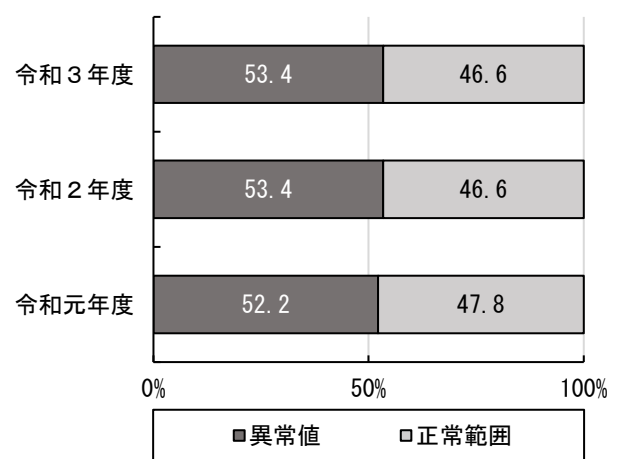
■ LDL コレステロール

LDL コレステロール検査結果をみると、異常がある方の割合は、男性、女性ともに5割程度で推移しています。

【男性】



【女性】

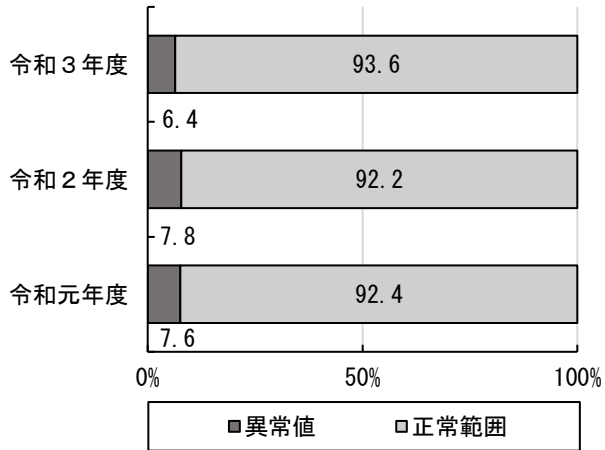


資料：度会町税務住民課（各年度3月末時点）

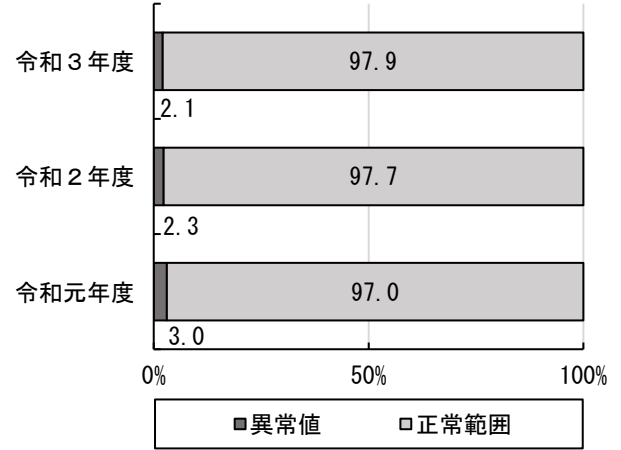
■ HDL コレステロール

HDL コレステロール検査結果をみると、異常がある方の割合は、男性、女性ともに1割未満で推移しています。

【男性】



【女性】

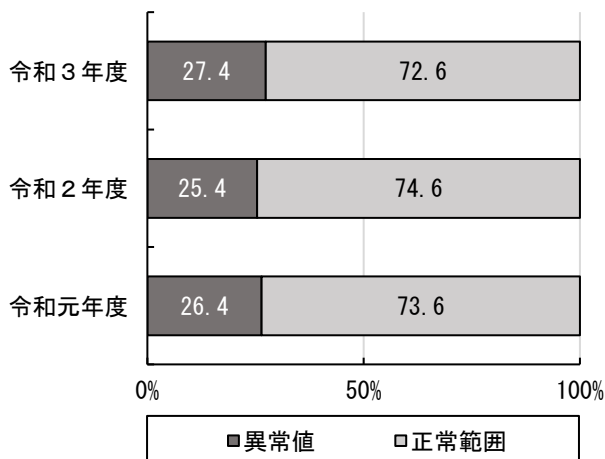


資料：度会町税務住民課（各年度3月末時点）

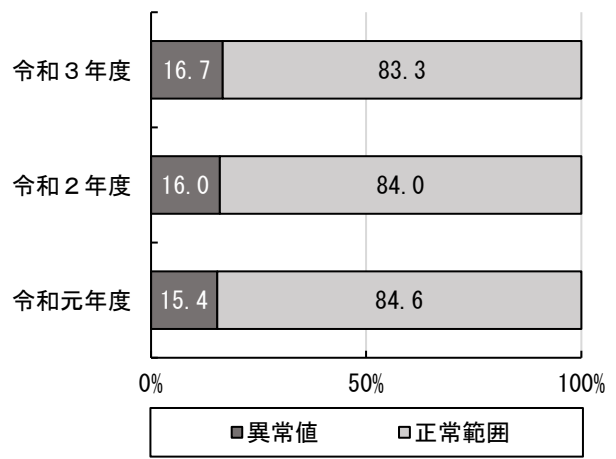
■ 糖尿病（血糖値）

血糖検査結果をみると、異常がある方の割合は、男性が3割程度、女性が2割程度で推移しています。

【男性】



【女性】

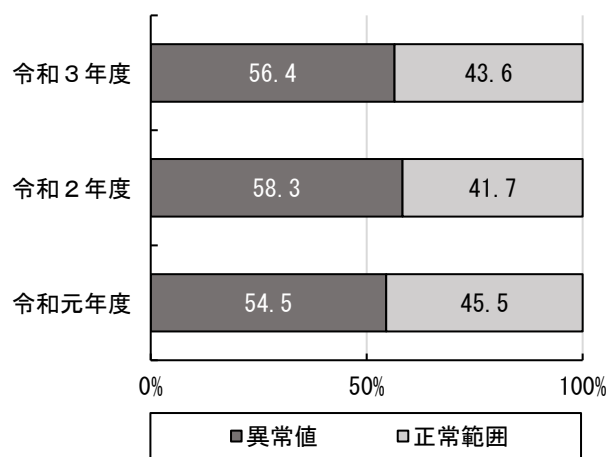


資料：度会町税務住民課（各年度3月末時点）

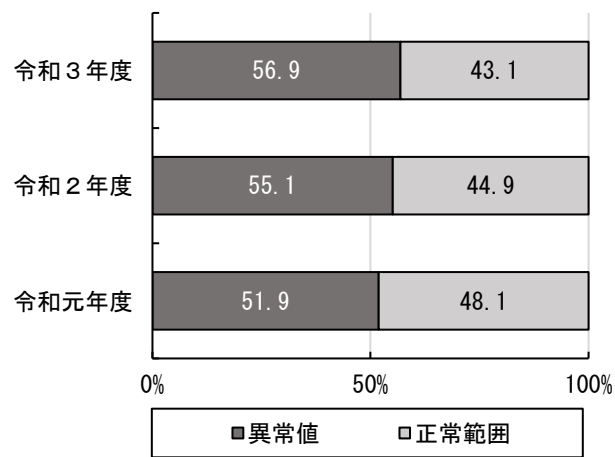
■ 糖尿病 (HbA1c)

HbA1c 検査結果をみると、異常がある方の割合は、男性、女性ともに5割程度で推移しています。

【男性】



【女性】

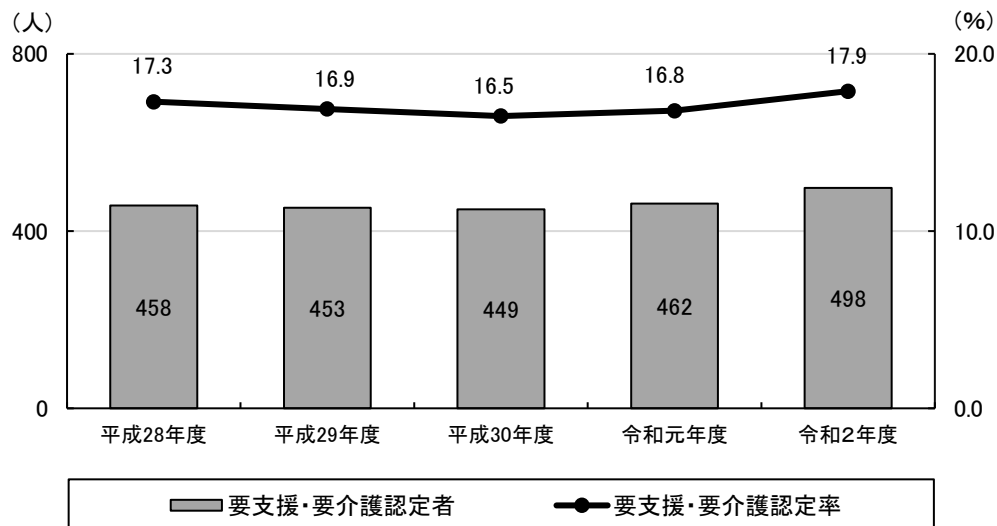


資料：度会町税務住民課（各年度3月末時点）

(4) 高齢者の状況

■ 要支援・要介護認定者数と認定率の推移

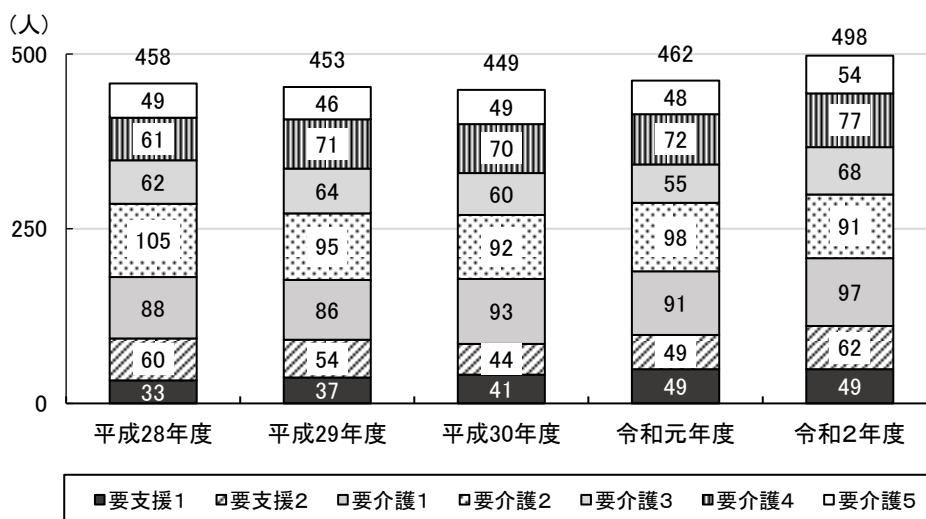
要支援・要介護の認定者数と認定率は平成30年度までは減少傾向にありましたが、それ以降は増加し、令和2年度では認定者で498人、認定率が17.9%となっています。



資料：介護保険事業状況報告（各年度3月末時点）

■ 要支援・要介護認定者数の推移（介護度別）

介護度別の要支援・要介護者認定数の推移をみると、各年度ともに要介護1と要介護2の人数が多くなっており、増減を繰り返しながら推移しています。

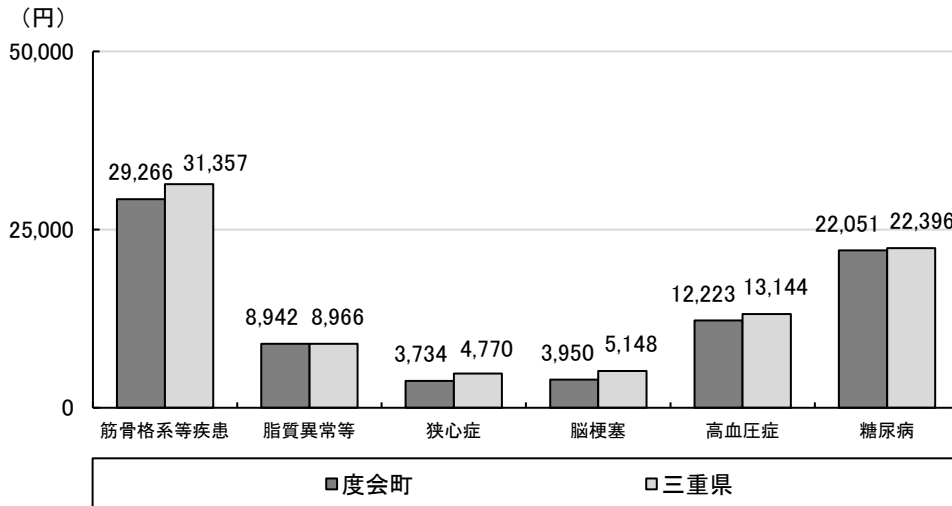


資料：介護保険事業状況報告（各年度3月末時点）

(5) 医療費の状況

■ 度会町（国保）における1人当たり医療費（令和3年4月～令和4年3月）

1人当たりの医療費の状況を見ると、「筋骨格系等疾患」が最も高く、次いで「糖尿病」が高くなっています。いずれの項目においても三重県の数値を下回っています。

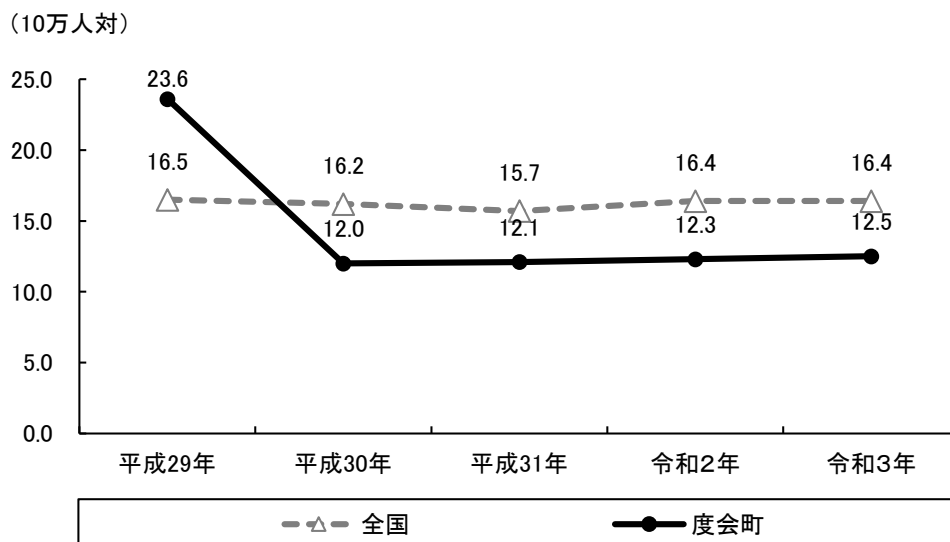


資料：度会町税務住民課

(6) 自殺の状況

■ 自殺死亡率の推移

自殺死亡率の推移をみると、平成29年では23.6となっていますが、平成30年以降は僅かに増加傾向にあり、令和3年では12.5となっています。また、平成30年以降は全国の数値を下回って推移しています。

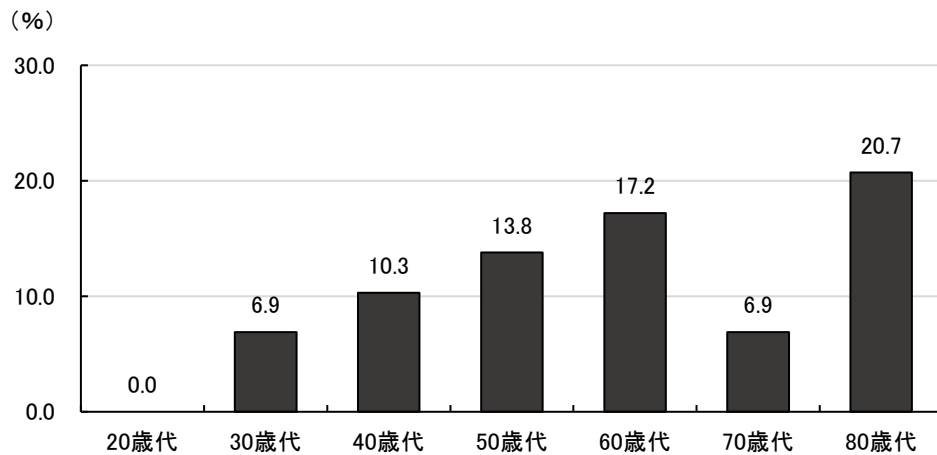


資料：庁内資料

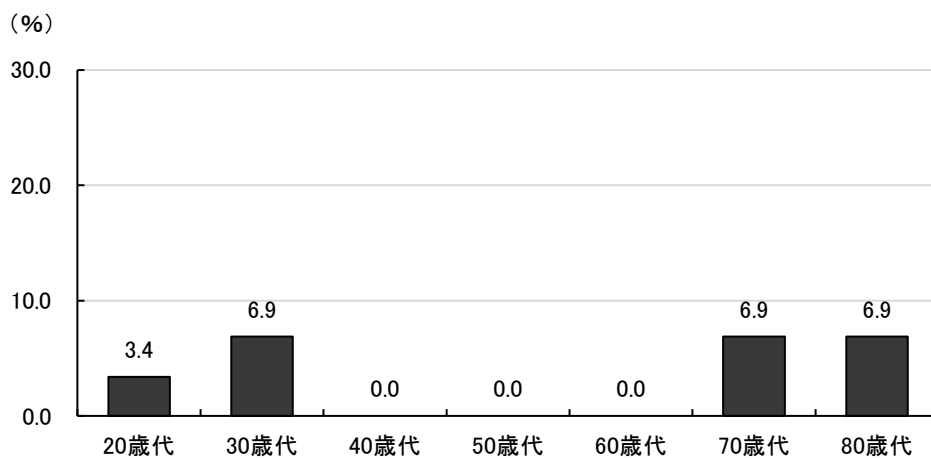
■ 性・年代別の自殺者割合（平成15年～令和4年）

平成15年から令和4年までに自殺された方を、性・年代別に割合をみると、男性では、80歳代が20.7%となっています。女性では、30歳代、70歳代、80歳代がそれぞれ6.9%となっています。

【男性】



【女性】



資料：庁内資料

2 度会町を取り巻く状況

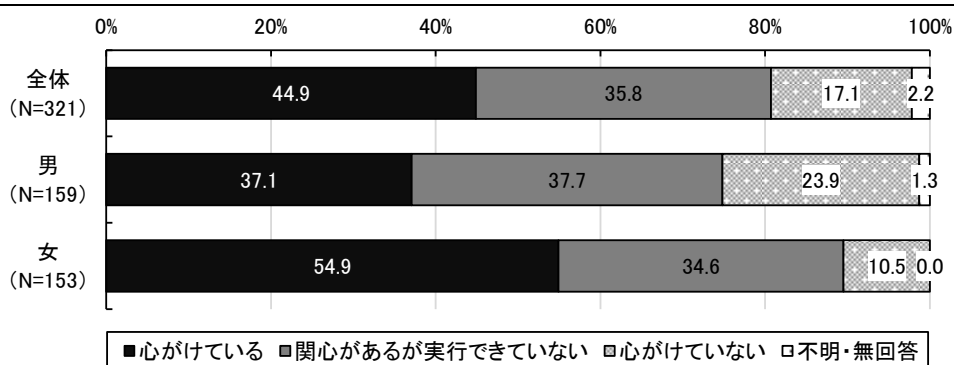
前回計画の施策体系に、食育と自殺対策の分野を加えた8つのテーマを定め、住民アンケート調査等で明らかになった度会町の健康づくりを取り巻く状況と課題についてまとめています。

(1) 栄養・食生活

アンケート調査結果

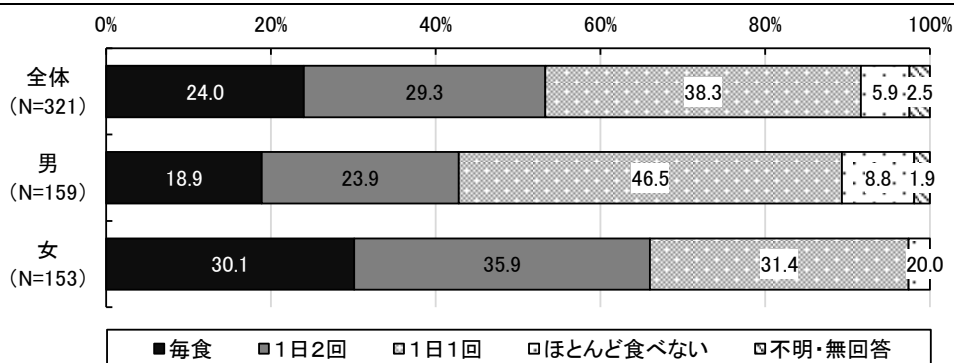
■ うす味を心がけているか

全体、女性：「心がけている」（それぞれ44.9%、54.9%）、男性：「関心があるが実行できていない」（37.7%）が最も高くなっています。



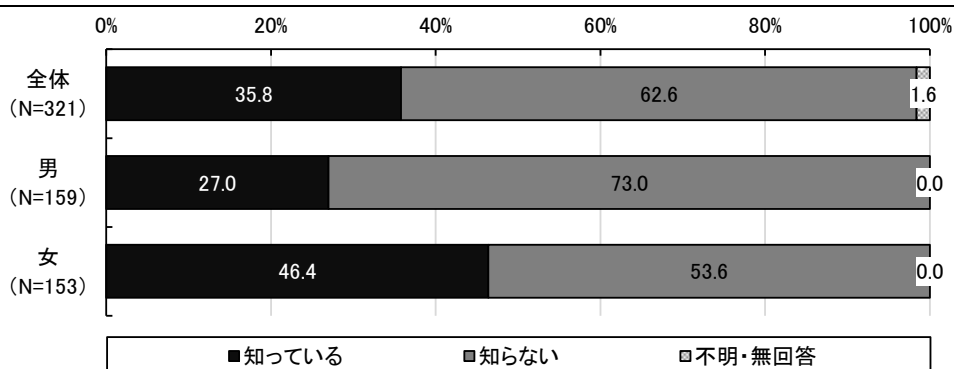
■ 野菜を1日にどのくらい食べているか

全体、男性：「1日1回」（それぞれ38.3%、46.5%）、女性：「1日2回」（35.9%）が最も高くなっています。



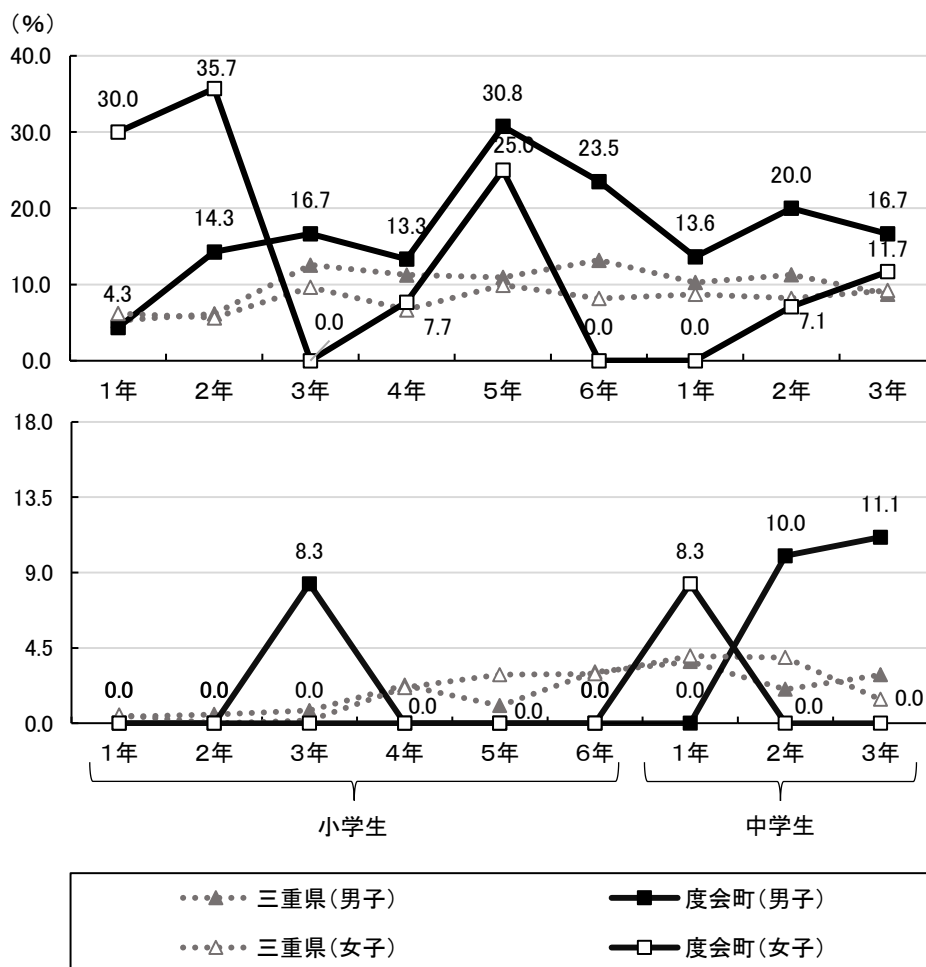
■ 適正体重を維持できる適切な量を知っているか

全体、男性、女性：「知らない」（それぞれ62.6%、73.0%、53.6%）が最も高くなっています。



肥満・痩身の状況

■ 肥満児童の割合（上側グラフ） 痩身児童の割合（下側グラフ）



資料：度会町教育委員会（度会町）、令和3年度学校保健統計調査（三重県）

現状・課題のまとめ

アンケート調査	<ul style="list-style-type: none"> ・うす味を心がけている方の割合は、女性で54.9%と半数以上がうす味を心がけていますが、全体と男性では、半数以下となっています。 ・野菜を食べる頻度は、女性では1日2回以上食べる割合が高くなっていますが、男性では1日1回の割合が高くなっています。 ・適正体重を維持できる食事量を「知らない」割合が高くなっています。
肥満・痩身児童の割合	<ul style="list-style-type: none"> ・肥満児童の割合について、男子では、ほとんどの学年で三重県より高くなっています。女子では、三重県より低い学年と高い学年が同程度となっています。 ・痩身児童の割合について、男子・女子児童ともに多くの年代で三重県と同程度か低くなっていますが、学年によっては大きく上回っています。



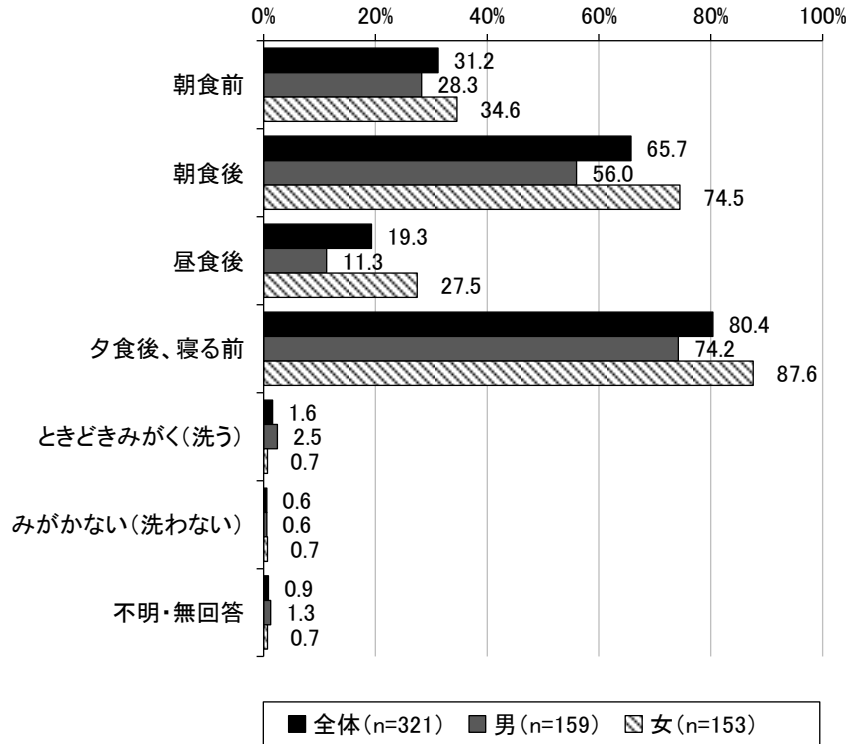
年齢に関係なく、住民一人ひとりが自身の健康を維持するために必要なことを知り、食生活を起点とした健康づくりへの意識づけが重要です。

(2) 歯の健康

アンケート調査結果

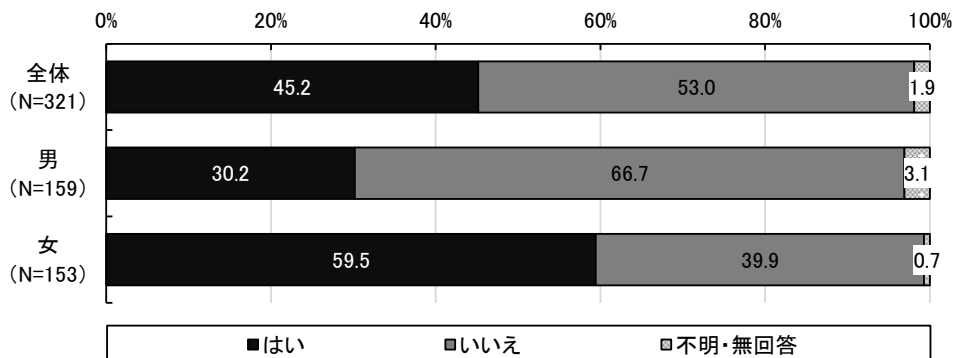
■ 1日のうち、いつ歯磨きや入れ歯を洗うか

▶ 全体、男性、女性：「夕食後、寝る前」（それぞれ 80.4%、74.2%、87.6%）が最も高くなっています。



■ 歯に不都合がなくても、歯の定期健診を受けているか

▶ 全体、男性：「いいえ」（それぞれ 53.0%、66.7%）、女性：「はい」（59.5%）が最も高くなっています。



乳幼児歯科検診の実施状況

■ 1歳6か月児歯科検診

1人あたりむし歯本数

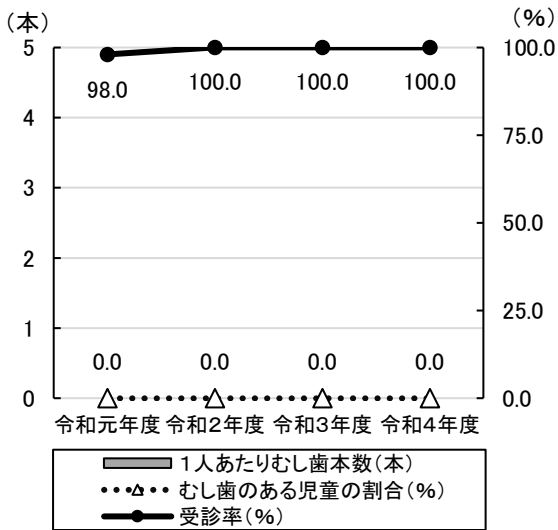
0.0本 (R1) ⇒ 0.0本 (R4)

むし歯のある児童の割合

0.0% (R1) ⇒ 0.0% (R4)

受診率

98.0% (R1) ⇒ 100.0% (R4)



■ 3歳6か月児歯科検診

1人あたりむし歯本数

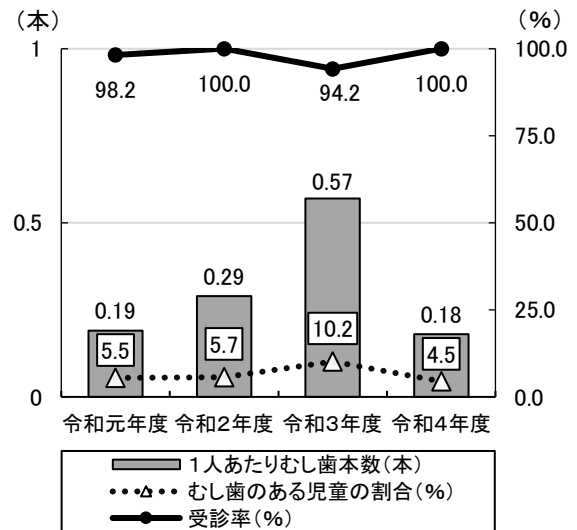
0.19本 (R1) ⇒ 0.18本 (R4)

むし歯のある児童の割合

5.5% (R1) ⇒ 4.5% (R4)

受診率

98.2% (R1) ⇒ 100.0% (R4)



資料：母子保健報告（各年度3月末時点）

現状・課題のまとめ

アンケート調査	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1日のうち歯や入れ歯を洗う時は、全体で「夕食後、寝る前」の割合が高くなっています。 ・ 歯に不都合がなくても定期健診を受けている方の割合は、全体で5割程度となっており、女性の方が割合は高くなっています。
歯科検診の実施状況	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1歳6か月児歯科検診の実施状況は、令和元年度を除き、令和2年度から令和4年度までの受診率は100%となっており、全ての幼児が受診している結果に伴い、むし歯のある幼児の割合も0%となっています。 ・ 3歳6か月児歯科検診の実施状況は、令和3年度では、受診率が94.2%、むし歯のある幼児の割合が10.2%となっていますが、令和4年度には各数値100%、4.5%と数値が改善しています。

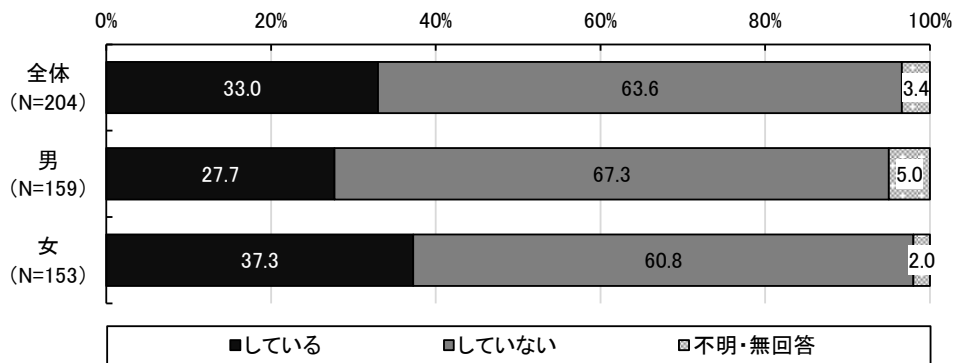
乳幼児歯科検診による高水準な口腔状態を維持するために、年齢を重ねても、「自分の歯は自分で守る」という住民一人ひとりの意識の醸成が重要です。

(3) 運動・身体活動

アンケート調査結果

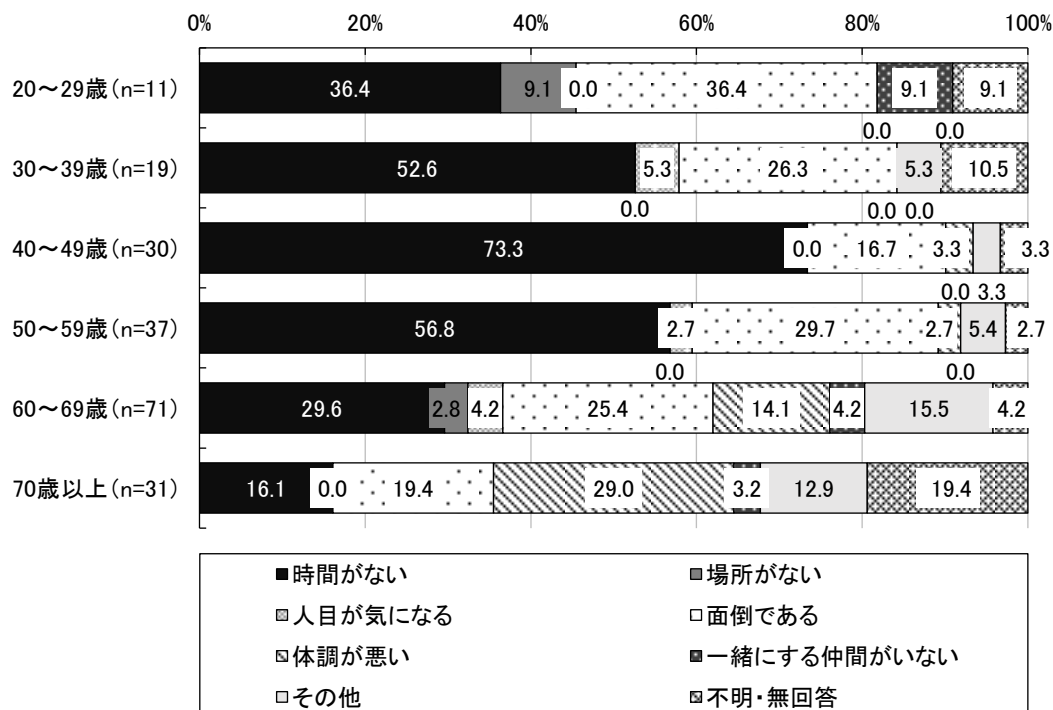
■ 日頃から運動をしているか

▶ 全体、男性、女性：「していない」(それぞれ 63.6%、67.3%、60.8%) が最も高くなっています。



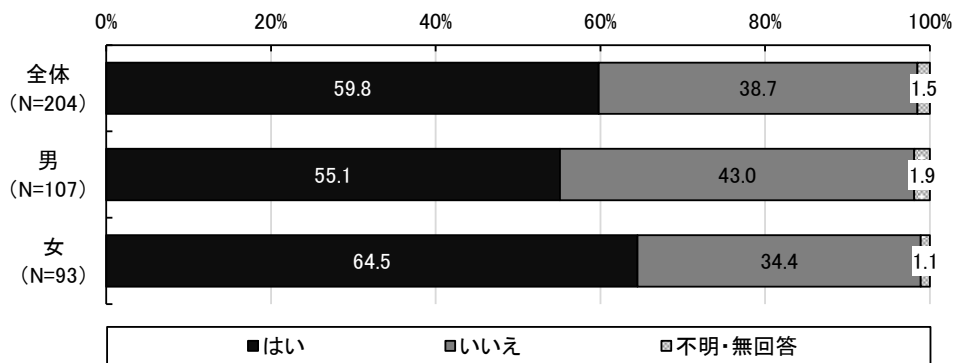
■ 運動をしていない理由

▶ 20～29歳：「時間がない」「面倒である」(36.4%)、30～39歳、40～49歳、50～59歳、60～69歳：「時間がない」(それぞれ 52.6%、73.3%、56.8%、29.6%)、70歳以上：「体調が悪い」(29.0%) が最も高くなっています。



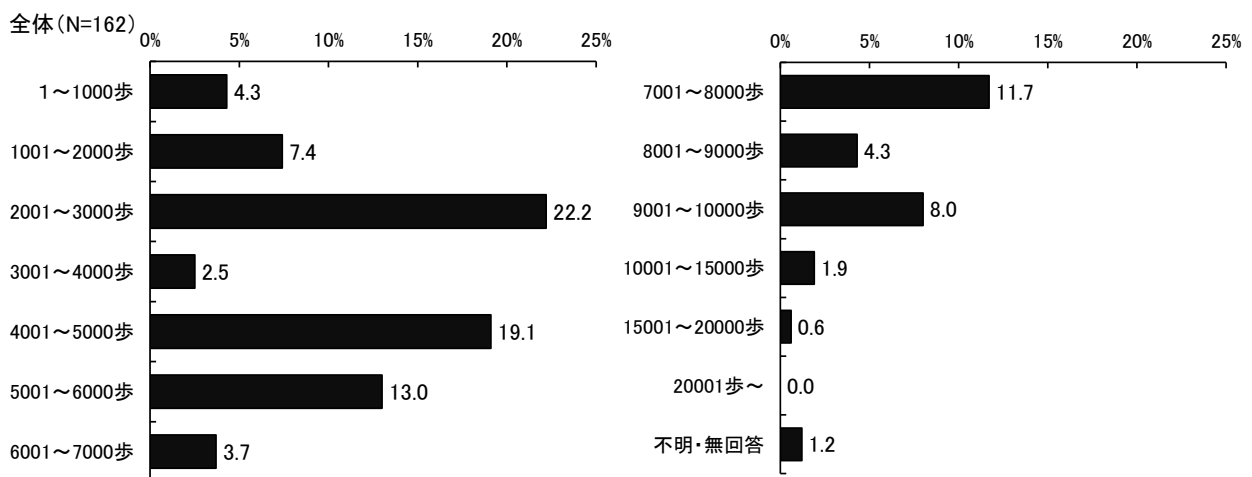
■ 今後、運動を始めようと思うか

▶ 全体、男性、女性：「はい」（それぞれ 59.8%、55.1%、64.5%）が最も高くなっています。



■ 1日の歩数

▶ 全体：「2001～3000歩」（22.2%）が最も高くなっています。



現状・課題のまとめ

アンケート調査

- ・日頃から運動している割合は、全体で3割程度となっており、「していない」の割合が高くなっています。
- ・運動していない理由は「時間がない」が最も高く、特に40～49歳からの回答の割合が最も高くなっています。
- ・運動を始めようと思う割合は全体で6割程度となっており、「いいえ」の割合を大きく上回っています。
- ・1日の歩数は、「2001～3000歩」が22.2%と最も高く、次いで「4001～5000歩」の割合が高くなっています。

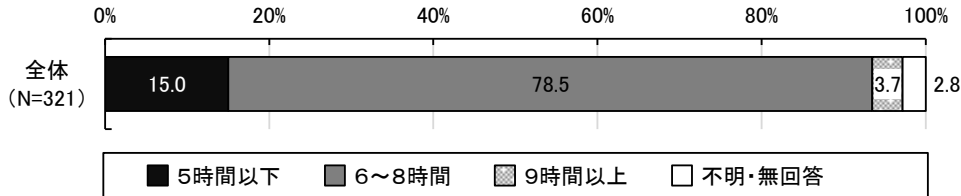
▶ 公共交通機関が少なく、車での移動機会が多くなる度会町だからこそ、年齢毎の時間的な制約から生じる運動習慣の欠如を食い止めるため、住民一人ひとりのライフスタイルに自然と溶け込めるような運動習慣を身につけるためのきっかけづくりが重要です。

(4) こころの健康

アンケート調査結果

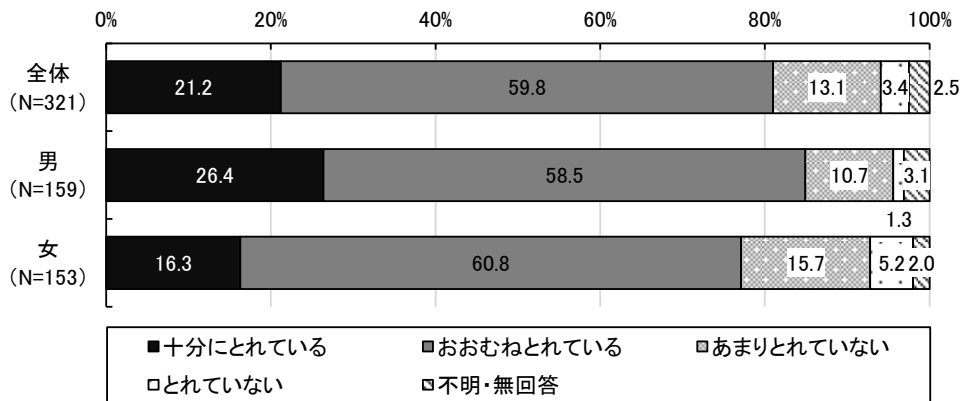
■ 1日の平均睡眠時間

▶ 全体：「6～8時間」(78.5%)が最も高くなっています。



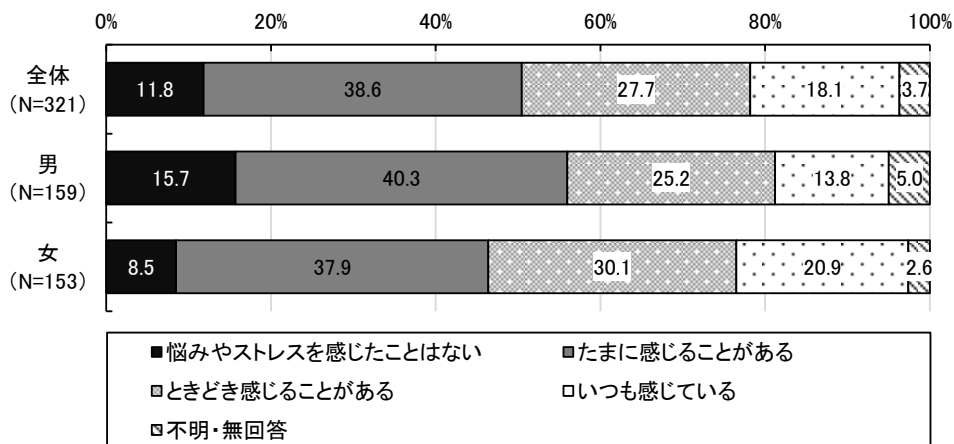
■ ここ1ヶ月で十分な睡眠がとれているか

▶ 全体、男性、女性：「おおむねとれている」(それぞれ 59.8%、58.5%、60.8%)が最も高くなっています。



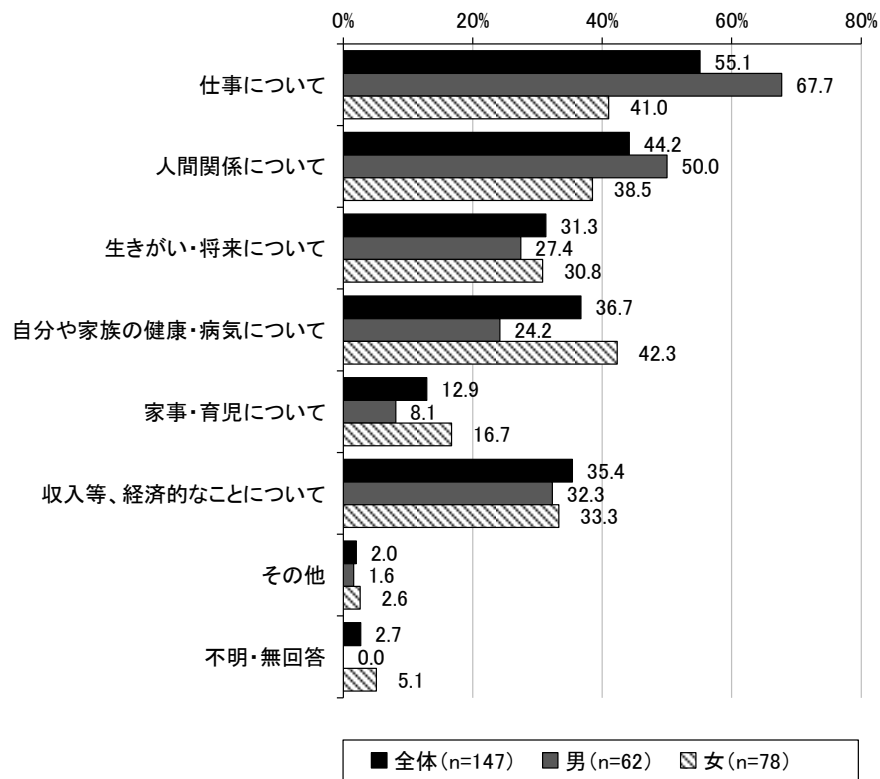
■ この1ヶ月間、悩みやストレスを感じたことがあるか

▶ 全体、男性、女性：「たまに感じることもある」(それぞれ 38.6%、40.3%、37.9%)が最も高くなっています。



■ どのようなストレスを感じるか

▶ 全体、男性：「仕事について」（それぞれ 55.1%、67.7%）、女性：「自分や家族の健康・病気について」（42.3%）が最も高くなっています。



現状・課題のまとめ

アンケート調査

- ・ 1日の平均睡眠時間は、「6～8時間」の割合が最も高くなっている一方で、「5時間以下」と回答した方も一定存在しています。
- ・ 十分な睡眠がとれているかは、「十分にとれている」、「おおむねとれている」の割合が8割程度となっています。
- ・ 悩みやストレスを感じたことがあるかについて、「悩みやストレスを感じたことはない」の割合は、女性よりも男性の方が高くなっており、「ときどき感じることもある」の割合は、男性よりも女性の方が高くなっています。
- ・ ストレスの種類は、男性で「仕事について」、女性で「自分や家族の健康・病気について」が最も高く、性別によって感じるストレスの種類の違いが読み取れます。

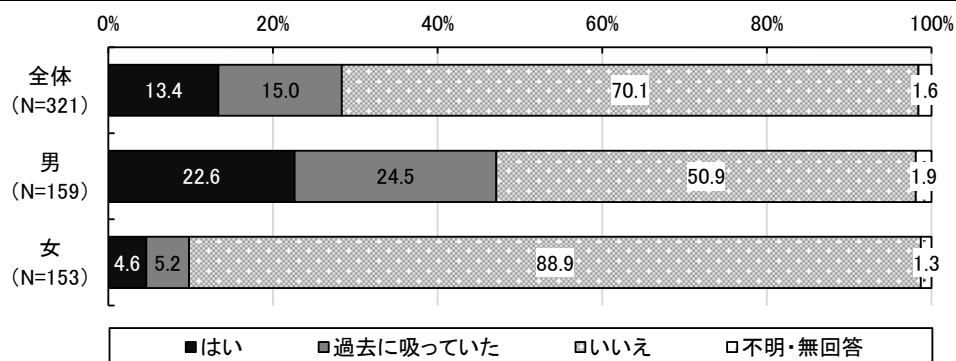
▶ 日常的に抱えるストレスを深刻化させないために、適切な睡眠等、毎日の生活習慣を維持することや、改善するための意識付けが重要です。

(5) たばこ・アルコール

アンケート調査結果

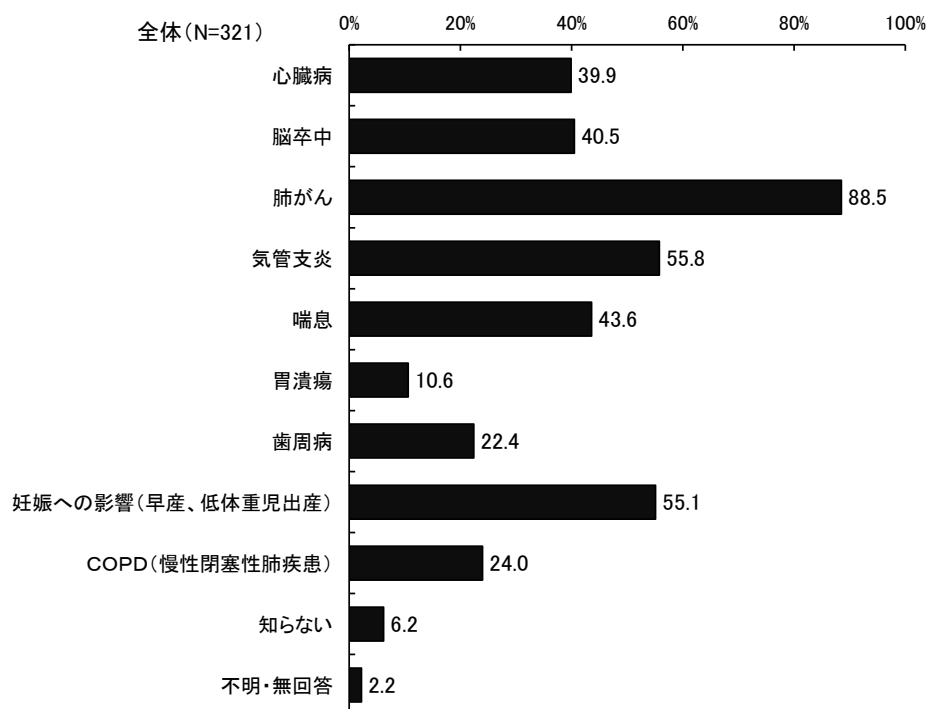
■ たばこを吸うか

▶ 全体、男性、女性：「いいえ」（それぞれ 70.1%、50.9%、88.9%）が最も高くなっています。



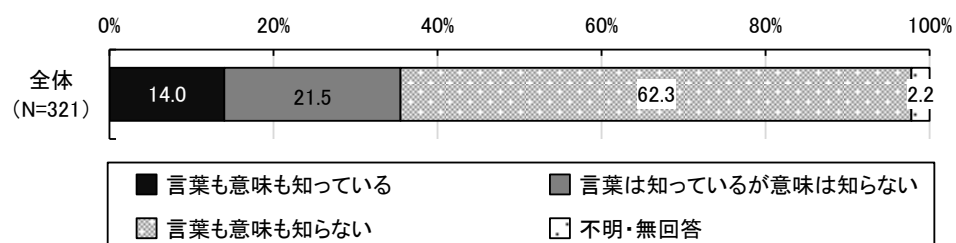
■ 喫煙が及ぼす影響について知っているか

▶ 全体：「肺がん」（88.5%）が最も高くなっています。



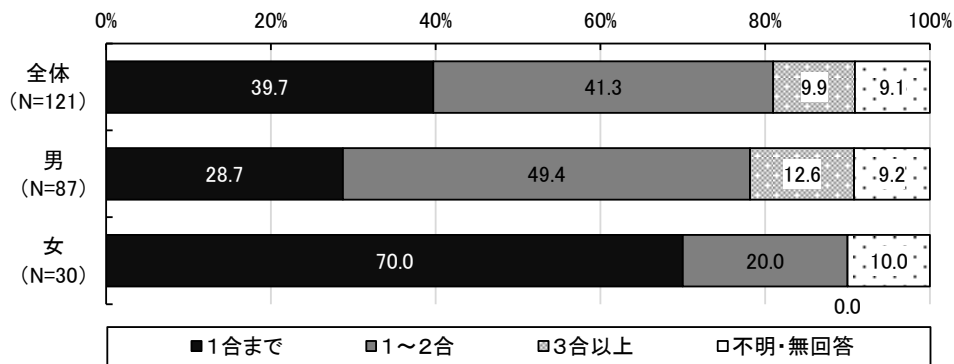
■ COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度

▶ 全体：「言葉も意味も知らない」（62.3%）が最も高くなっています。



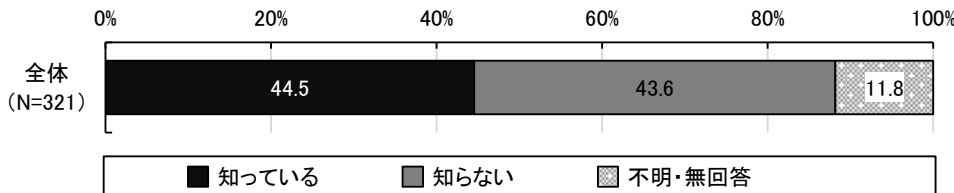
■ 1日のアルコールの摂取量

全体、男性：「1～2合」（それぞれ41.3%、49.4%）、女性：「1合まで」（70.0%）が最も高くなっています。



■ 飲酒の適量値の認知度

全体：「知っている」（44.5%）が最も高くなっています。



現状・課題のまとめ

アンケート調査

- ・たばこを吸っている方の割合は、全体で7割程度が「いいえ」となっていますが、依然として女性よりも男性の方が「はい」と回答した方の割合が高くなっています。
- ・喫煙がおよぼす影響について、「肺がん」の割合が最も高く、次いで「妊娠への影響」の割合が高くなっています。
- ・COPD の認知度は「言葉も意味も知らない」の割合が 62.3%と最も高くなっています。
- ・1日のアルコール摂取量について、女性では「1合まで」の割合が7割となっていますが、男性では3割以下となっており、性別による差が読み取れます。
- ・飲酒の適量値の認知度の割合は、「知っている」が4割程度となっていますが、半数以下の割合となっています。

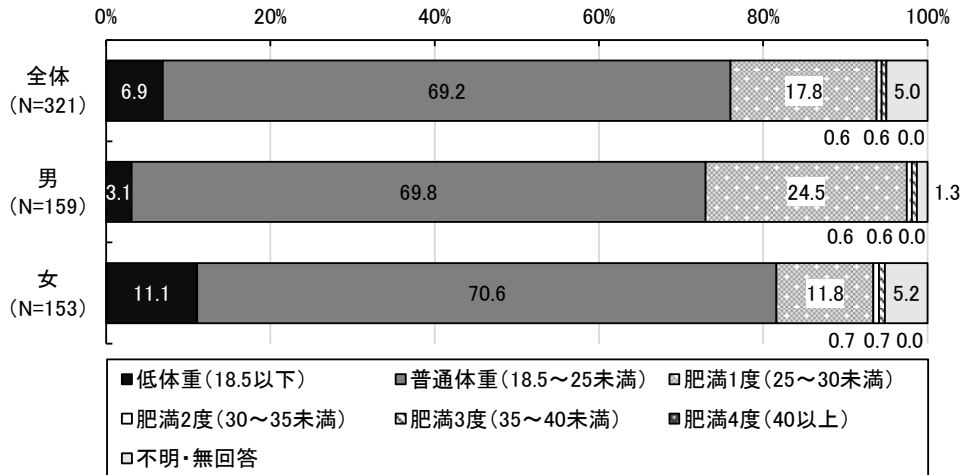
住民一人ひとりが嗜好品との適切な距離感を取るために、喫煙や過度なアルコール摂取による悪影響を理解するための周知・啓発が重要です。

(6) 生活習慣病

アンケート調査結果

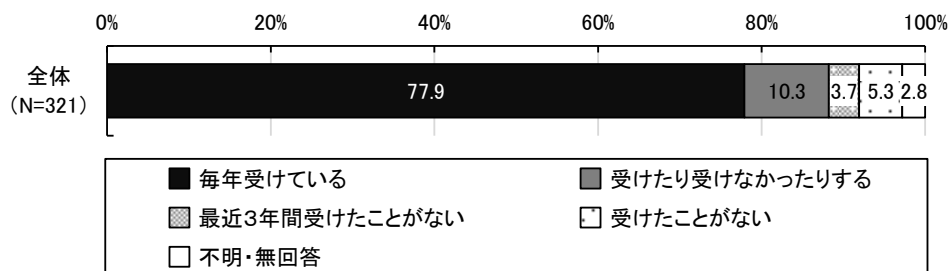
■ BMI

▶ 全体、男性、女性：「普通体重（18.5～25未満）」（それぞれ69.2%、69.8%、70.6%）が最も高くなっています。



■ 定期的に健康診査を受けているか

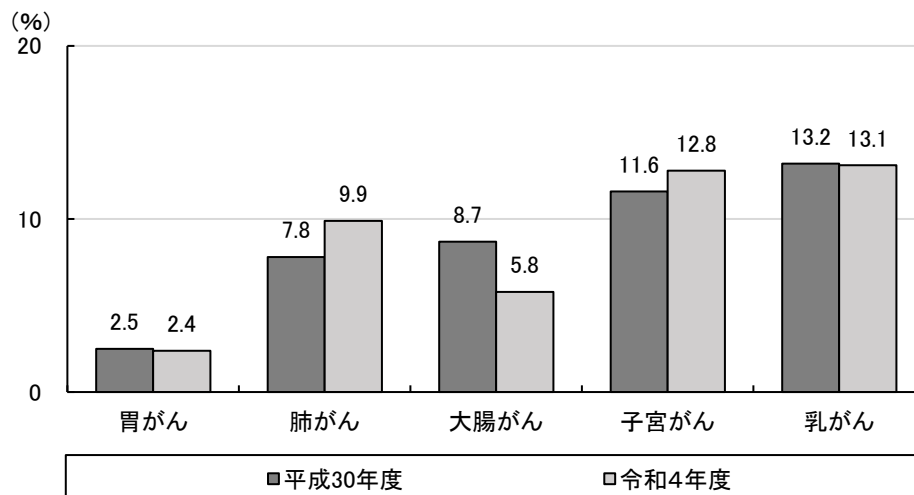
▶ 全体：「毎年受けている」（77.9%）が最も高くなっています。



がん検診の受診状況

■各がん検診の受診状況の推移

<u>胃がん</u>	<u>肺がん</u>	<u>大腸がん</u>
2.5% (H30) ⇒2.4% (R4)	7.8% (H30) ⇒9.9% (R4)	8.7% (H30) ⇒5.8% (R4)
<u>子宮がん</u>	<u>乳がん</u>	
11.6% (H30) ⇒12.8% (R4)	13.2% (H30) ⇒13.1% (R4)	



資料：度会町保健こども課（各年度3月末時点）

現状・課題のまとめ

アンケート調査	<ul style="list-style-type: none"> ・BMIについて、全体では「普通体重（18.5～25未満）」が7割程度となっていますが、一方で、男性では「肥満度1（25～30未満）」が、女性では「低体重（18.5以下）」が1割程度みられます。 ・定期的な健康診査の受診について、全体で8割と「毎年受けている」の割合が高くなっていますが、「受けたり受けなかったりする」や「最近3年間受けたことがない」と回答した方もあわせて2割弱ほどみられます。
各がん検診の受診状況	<ul style="list-style-type: none"> ・肺がん、子宮がんの受診割合は増加していますが、胃がん、乳がんでは僅かに、大腸がんでの受診割合は低下しています。



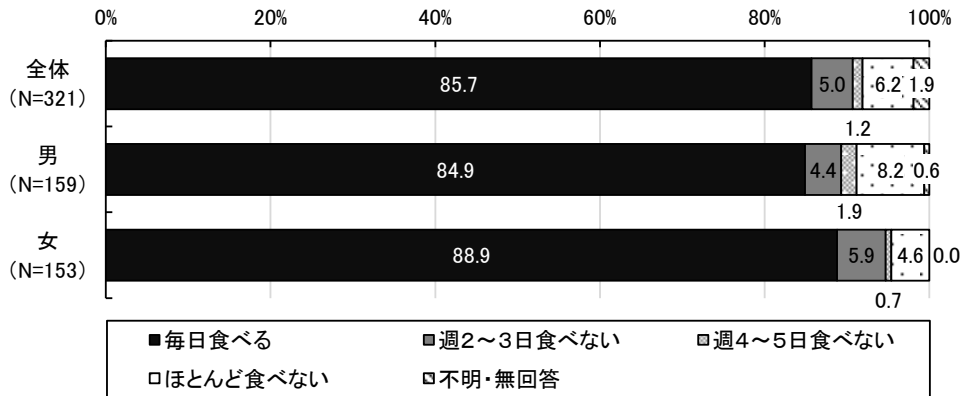
年齢を重ねることでリスクが高まる生活習慣病に対して、年齢に関わらず、自分の健康を維持するための行動をとることができる意識の醸成が重要です。

(7) 食育

アンケート調査結果

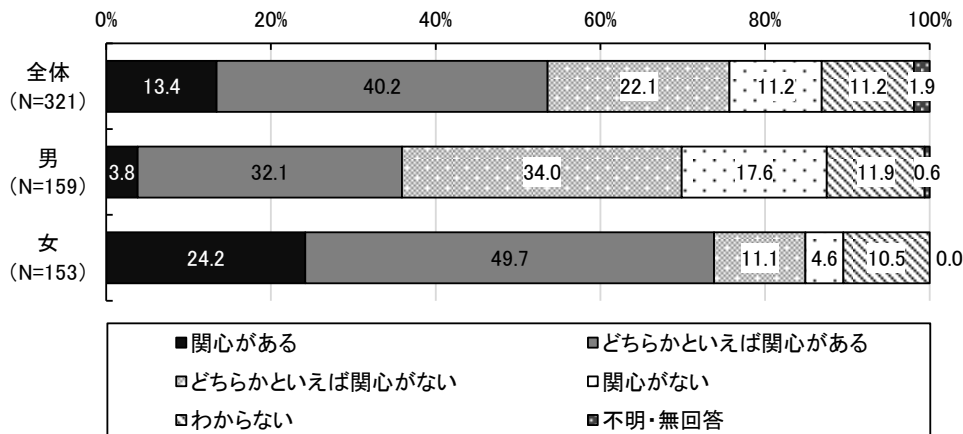
■ 朝食を食べているか

▶ 全体、男性、女性：「毎日食べる」(それぞれ 85.7%、84.9%、88.9%) が最も高くなっています。



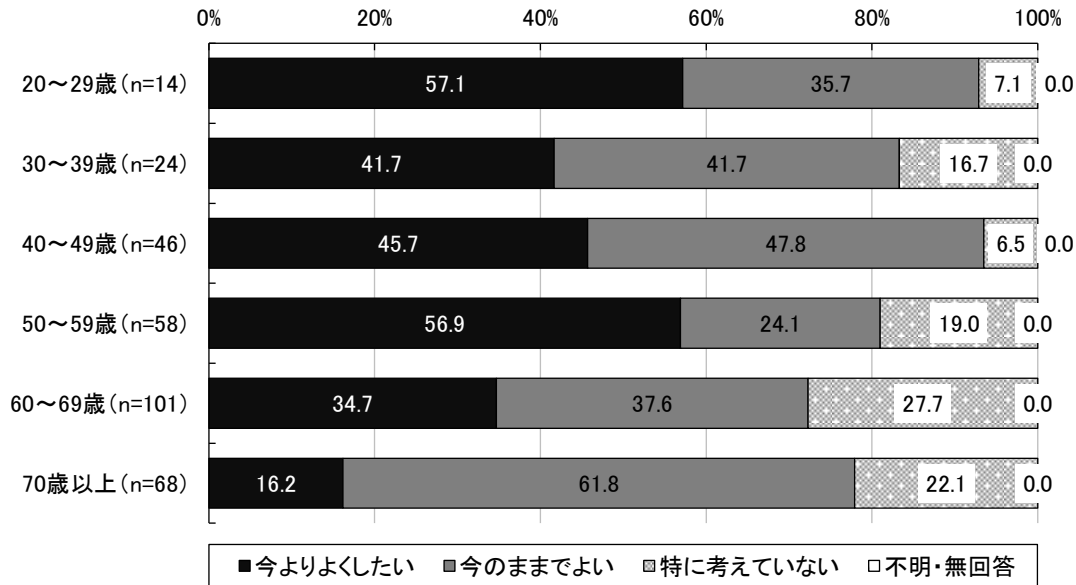
■ 「食育」に関心があるか

▶ 全体、女性：「どちらかといえば関心がある」(それぞれ 40.2%、49.7%)、男性：「どちらかといえば関心がない」(34.0%) が最も高くなっています。



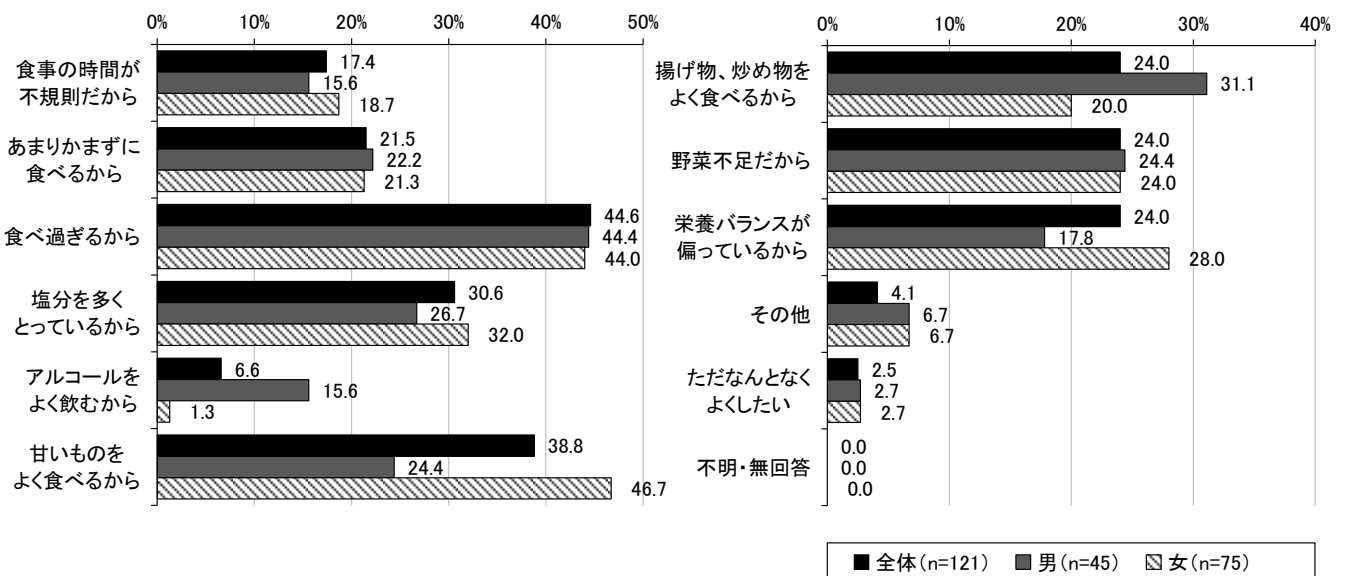
■ 自分の食生活を今後どのようにしたいか

▶ 20～29歳、50～59歳：「今よりよくしたい」（それぞれ57.1%、56.9%）、30～39歳：「今よりよくしたい」「今のままでよい」（41.7%）、40～49歳、60～69歳、70歳以上：「今のままでよい」（それぞれ47.8%、37.6%、61.8%）が最も高くなっています。



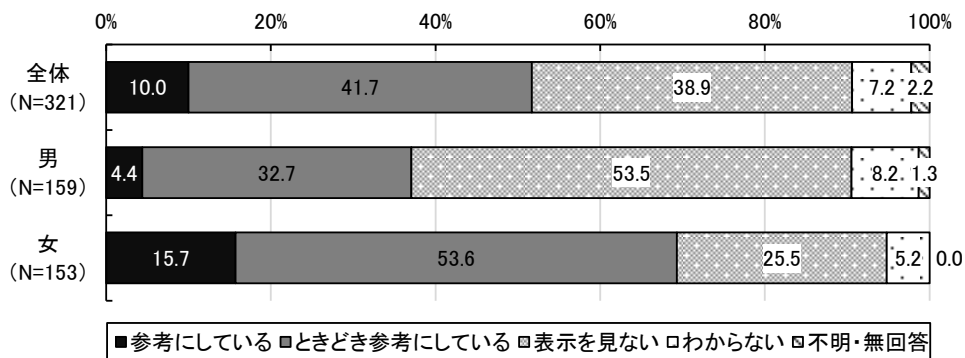
■ 食生活を今よりよくしたい理由は何か

▶ 全体、男性：「食べ過ぎるから」（それぞれ44.6%、44.4%）、女性：「甘いものをよく食べるから」（46.7%）が最も高くなっています。



■ 外食や食品を購入する時、栄養成分表示を参考にしているか

▶ 全体、女性：「ときどき参考にしている」（それぞれ 41.7%、53.6%）、男性：「表示を見ない」（53.5%）が最も高くなっています。



現状・課題のまとめ

アンケート調査	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食を食べている割合は、全体で8割以上と高くなっている一方で、「ほとんど食べない」と回答した方も一定存在しています。 ・自分の食生活をよくしたいと感じている割合は 20～29 歳、50～59 歳で高くなっています。 ・食生活をよくしたい理由は、全体で「食べ過ぎるから」の割合が最も高くなっていますが、「食事の時間が不規則だから」「栄養バランスが偏っているから」の割合も一定高くなっています。 ・食育に関心を持っている割合は全体で5割以上となっているものの、性別による意識の差が読み取れます。 ・外食や食品を購入する際、成分表示を「参考にしている」「ときどき参考にしている」割合は全体で半数以上となっているものの、性別による意識の差が読み取れます。
---------	--



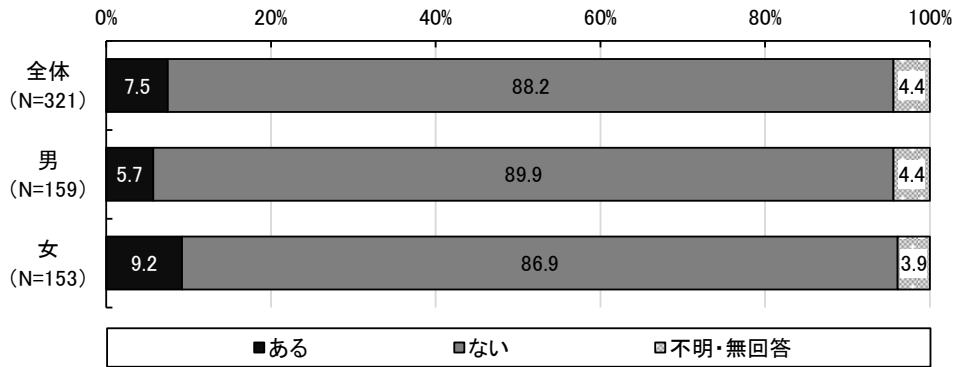
住民一人ひとりが、若い世代から自身の食事習慣と向き合い、改善するための行動を起こすきっかけづくりが大切です。

(8) 自殺対策

アンケート調査結果

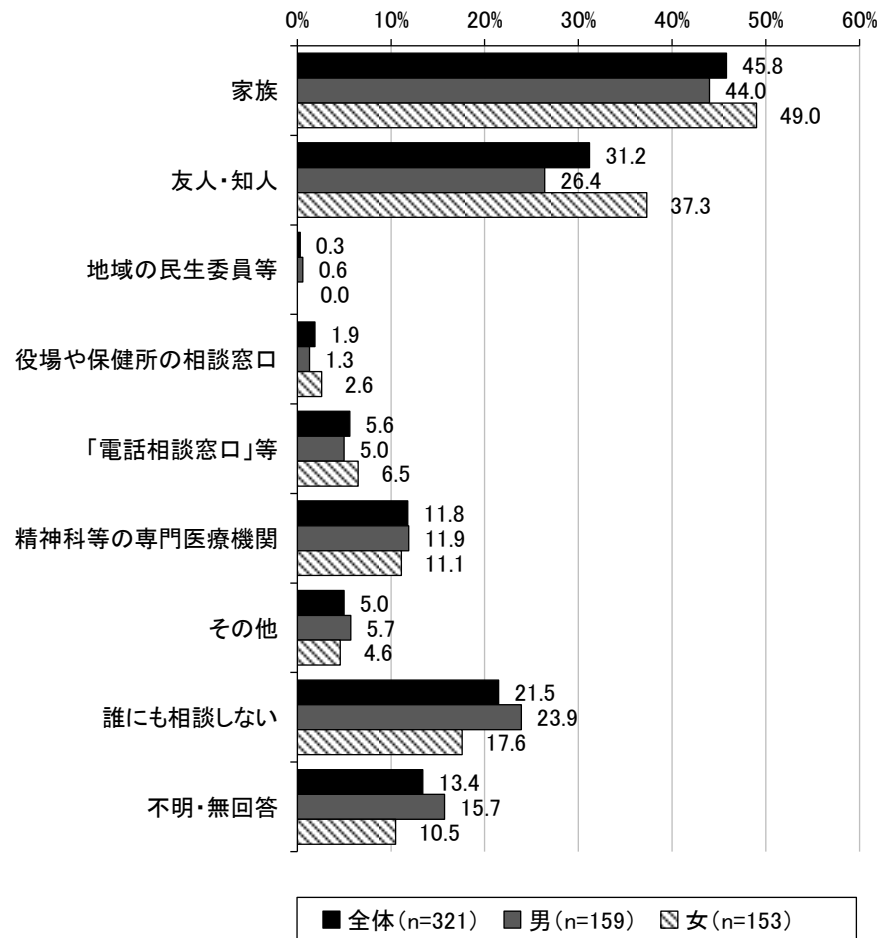
■ 本気で「自殺をしたい」と考えたことがあるか

▶ 全体、男性、女性：「ない」(それぞれ 88.2%、89.9%、86.9%) が最も高くなっています。



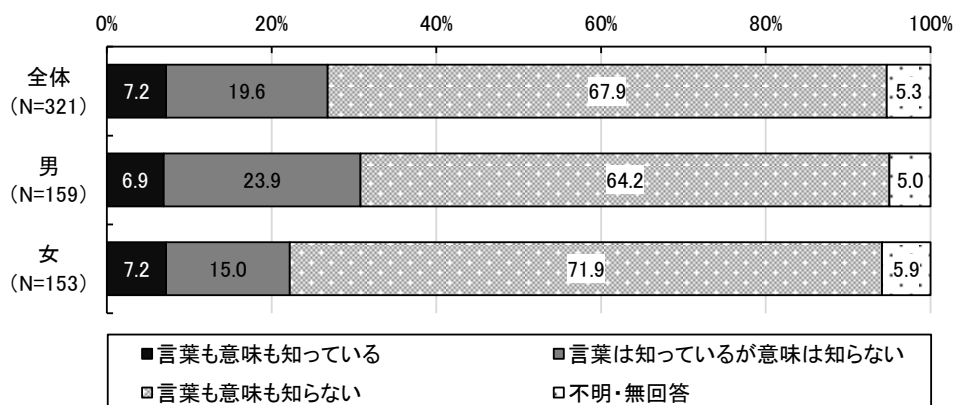
■ 「自殺をしたい」と思うくらい悩みを抱えた時、誰に相談するか

▶ 全体、男性、女性：「家族」(それぞれ 45.8%、44.0%、49.0%) が最も高くなっています。



■ メンタルパートナーやゲートキーパーの認知度

全体、男性、女性：「言葉も意味も知らない」（それぞれ 67.9%、64.2%、71.9%）が最も高くなっています。



現状・課題のまとめ

アンケート調査	<ul style="list-style-type: none"> ・本気で「自殺をしたい」と考えたことがあるかについて、「いいえ」が全体で8割以上となっている一方で、「はい」の割合も一定存在しています。 ・「自殺をしたい」と悩みを抱えた時の相談先として、「家族」の割合が最も高くなっている一方で、「誰にも相談しない」の割合も高くなっています。 ・メンタルパートナーやゲートキーパーについて、全体で7割程度が「言葉も意味も知らない」と認知度が低くなっています。
---------	--

まちのだれかが深刻な悩みを抱えた時、ためらわずに声を上げることができるまちづくりに、行政と住民が一体となって取り組むことが重要です。

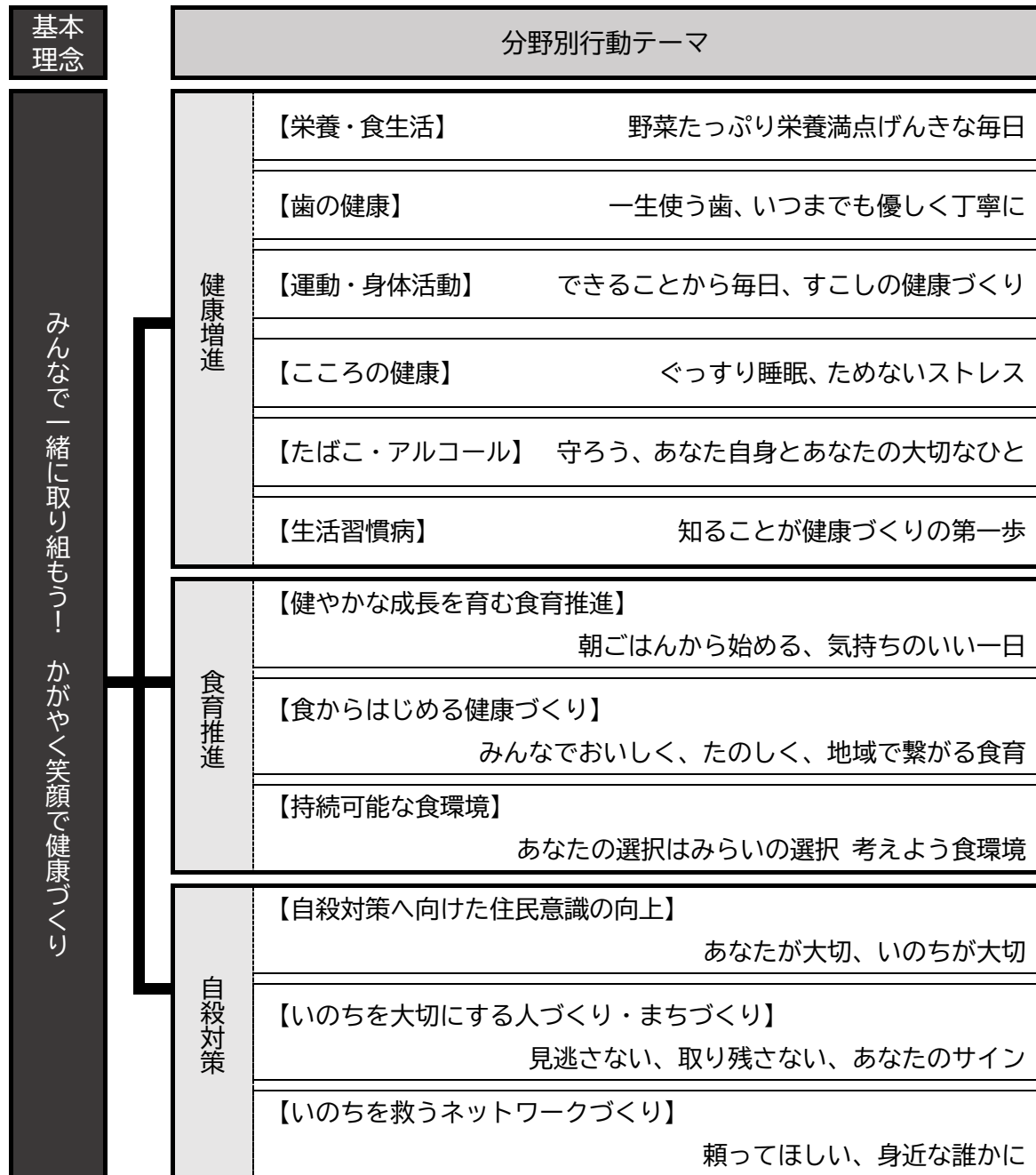
第3章 計画の基本理念と基本目標

1 基本理念

みんなで一緒に取り組もう！ かがやく笑顔で健康づくり

住民一人ひとりが自らの健康づくりに主体的に取り組む、いきいき生活できるとともに、家庭や地域・学校・職場・関係機関・関係団体・行政が連携して計画を推進していきます。

2 計画の体系図



第4章 健康増進計画

1 栄養・食生活

本町を取り巻く状況

○アンケート調査において、うす味を心がけている割合は半数近く、野菜を1日2回以上食べている方の割合は半数以上となっており、男性よりも女性の方が食生活に対する意識を高く持っている傾向があります。また、肥満児童の割合は、男子においてほとんどの学年で三重県より高くなっています。

○本町においては、住民の方の食生活意識改善に向けて、うす味定着のための、食生活改善推進員と連携した講習の開催や、適切な食事に関する普及を行ってきました。また、各対象に合わせた料理教室を実施することで、うす味を心がけている住民の方や、適正体重を維持できる適切な食事量を知っている方の割合の増加に努めてきました。

目標指標の達成状況

推進目標項目	策定値 (H23年)	目標値	現状値 (R4年)
野菜を毎食（1日3回）食べる方の割合◇	24.5%	50.0%	24.0%（△）
うす味を心掛けている方の割合◇	42.2%	60.0%	44.9%（○）
適正体重を維持できる適切な食事量を知っている方の割合◇	34.2%	50.0%	35.8%（○）

※「推進目標項目」内「◇」印は、令和4年アンケート調査より

※「現状値」数字横の記号については下記の通り

◎…目標値を達成したもの

○…策定値より改善したもの

△…策定値より改善出来なかったもの

野菜たっぷり栄養満点げんきな毎日

①一人ひとり・家庭の取り組み目標

- 毎食、野菜を食べるようにしましょう
- 毎日、体重を測り、自分の適正体重を知りましょう
- 外食の際にも食事のバランスを考え、野菜も食べるようにしましょう
- 買い物や外食の際に食品表示を見るように心がけましょう
- 小さい頃からうす味に慣れ、家族みんなでうす味を心がけましょう

②地域・職場の取り組み

- 食生活改善推進員を中心に地産地消料理や健康に良い料理教室を実施し、住民の食に対する意識を高めます
- 1日1回は家族で食事をとり、時には気の合う仲間との会食を楽しみます
- 関係団体が体験型学習を通じて食育を推進します
- 地産地消を推進します

③行政の取り組み

【新たな取り組み】

- ★パンフレットの配布等による栄養改善に関する情報提供と、食生活に関する相談対応を行います
- ★離乳食教室を通じて保護者がうす味やバランス食について学び、子どもにとって望ましい食習慣の形成に努めます
- ★幼児親子クッキングや親子の料理教室等の体験型学習を通じて食育を推進します

【ライフステージ別の取り組み】

	妊娠期・乳幼児期 0～6歳	学童期・思春期 7～18歳	青年期・壮年期 19～64歳	高齢期 65歳以上
施策	<ul style="list-style-type: none"> ■食生活改善推進員と連携したうす味の食生活が定着するよう支援します ■モーニング・ベジ（朝食に野菜を食べる）の運動を推進します ■食生活指針を普及します ■食事バランスガイドや適正体重等の知識を普及します ■調理実習を中心とした健康教室をライフステージに応じて実施し、正しい食生活の普及に努めます 			
	<ul style="list-style-type: none"> ■子どもにとって望ましい食生活について学び、健康管理ができるよう、食育を推進します 		<ul style="list-style-type: none"> ■生活習慣病と食生活の関係について情報提供します 	
実施事業	<ul style="list-style-type: none"> ●離乳食教室 ●幼児親子クッキング 	<ul style="list-style-type: none"> ●親子の料理教室 	<ul style="list-style-type: none"> ●栄養教室 	<ul style="list-style-type: none"> ●介護予防教室（栄養） ●栄養士訪問
				<ul style="list-style-type: none"> ●食生活改善推進員による各種料理教室

2 歯の健康

本町を取り巻く状況

○アンケート調査において、1日のうち歯や入れ歯を洗う時は、夕食後、寝る前の割合が高くなっており、前回調査時と比べて1日2回以上歯磨きをする方の割合は増加しています。また、1歳6か月児歯科検診、3歳6か月児歯科検診の受診率はともに100%となっており、むし歯のある幼児の割合は0%、4.5%と、幼児の口腔状態は清潔に保たれています。

○本町においては、歯科保健事業の取り組みを随時見直しながら、全ての住民の方が歯を健康に保つことができるよう取り組んできました。幼児・児童に対しては、各保育所や小学校と連携してフッ化物洗口を導入、成人に対しては令和6年度から20歳以上に対象を拡大した歯周病健診や妊婦歯科検診を実施し、全ての年代の方が口腔環境を清潔に保つことができるよう取り組み、住民の方の「歯を健康に保つ」という意識醸成を推進しています。

目標指標の達成状況

推進目標項目	策定値 (H23年)	目標値	現状値 (R4年)
歯に不都合がなくても歯の定期健診を受ける方の割合◇	22.2%	30.0%	45.2% (◎)
3歳児におけるむし歯のある児の割合 (3歳6か月児歯科検診)	36.6%	20.0%	4.5% (◎)
1日2回以上、歯磨きをする方の割合◇	73.7%	増加	74.1% (○)

※「推進目標項目」内「◇」印は、令和4年アンケート調査より

※「現状値」数字横の記号については下記の通り

◎…目標値を達成したもの

○…策定値より改善したもの

△…策定値より改善出来なかったもの

一生使う歯、いつまでも優しく丁寧に

①一人ひとり・家庭の取り組み目標

- 食事の後には歯を磨くよう心がけ、1日2回以上歯を磨きましょう
- 歯に不都合がなくても歯の定期健診を受けるように心がけましょう
- 甘いお菓子やジュースは控え、間食は時間と食べる量をきめて食べましょう
- 小学校低学年までは家族の誰かが仕上げ磨きをしましょう

②地域・職場の取り組み

- 小さな子どもに甘いお菓子やジュースを与えるのを控えます
- 地域の歯科医療機関がむし歯や歯周病予防の啓発を行います
- 地域の団体等が歯とお口の健康づくりを普及します

③行政の取り組み

【ライフステージ別の取り組み】

	妊娠期・乳幼児期 0～6歳	学童期・思春期 7～18歳	青年期・壮年期 19～64歳	高齢期 65歳以上
施策	<ul style="list-style-type: none"> ■ 歯科保健事業を随時見直しながら、3歳6か月児健康診査におけるむし歯の有病率及び1人あたりのむし歯本数を減らします 	-	<ul style="list-style-type: none"> ■ 妊婦歯科検診や成人を対象とした歯周病検診を実施し、生涯を通じた歯の健康づくりを推進します 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 歯周病検診を実施し、生涯を通じた歯の健康づくりを推進します
	<ul style="list-style-type: none"> ■ 保育所や小学校等と連携し、フッ化物洗口を実施し、子どものむし歯予防のための取り組みを行います ■ 子どもの歯科検診や健康教育を実施し、むし歯予防の正しい知識を普及します 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 歯周病予防について情報提供します 		
<ul style="list-style-type: none"> ■ 保健事業を通じて「8020運動」を普及させ、関係機関と連携し「歯とお口の健康づくり」を推進します 				
実施事業	<ul style="list-style-type: none"> ● 離乳食教室 ● 1歳6か月児健康診査、3歳6か月児健康診査、2歳歯科保健教室 ● フッ化物洗口（4、5歳児） ● 3歳児歯科保健アンケート（3年毎） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 歯科保健連絡会 ● 歯科検診（学校） ● 小学校でのフッ化物洗口 	<ul style="list-style-type: none"> ● 歯周病健診（20歳から） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 介護予防教室（口腔） ● 歯周病健診

3 運動・身体活動

本町を取り巻く状況

○アンケート調査において、日頃から運動している割合は全体で3割程度となっており、運動していない理由としては時間がないことが最も多く挙げられています。しかし、今後運動を始めようと思うかについては、全体の6割近くが「はい」と回答しており、一人ひとりの運動習慣を改善しようとする意識は高いことが分かります。

○日常生活における1日の歩数は、男性では前回調査時より平均が減少していますが、女性では増加しています。本町では公共交通機関が少なく、自動車の利用が主になることから、個人が毎日の生活に自然と取り入れられる運動機会を検討する必要があります。

目標指標の達成状況

推進目標項目	策定値 (H23年)	目標値	現状値 (R4年)
運動習慣者（1回30分以上の運動を週に2日以上実施し、1年以上継続している方）の増加◇	30.3%	40.0%	13.7%（△）
日常生活における歩数の増加◇	男性：5,865歩 女性：5,500歩	1,000歩以上 増加	男性：5,365歩（△） 女性：5,559歩（○）

※「推進目標項目」内「◇」印は、令和4年アンケート調査より

※「現状値」数字横の記号については下記の通り

◎…目標値を達成したもの

○…策定値より改善したもの

△…策定値より改善出来なかったもの

できることから毎日、すこしの健康づくり

①一人ひとり・家庭の取り組み目標

- こまめに動き日常生活の中で身体活動を増やしましょう
- 週に2～3回は汗をかく運動を30分以上しましょう
- 近くへ行くときは車を使わず、歩くように心がけましょう
- 歩数目標を決め、自分で工夫しながらウォーキングを続けることで、1日に歩く時間を長めにとりましょう
- 畑仕事や趣味の活動等で楽しみながら体を動かしましょう
- ラジオ体操やウォーキング等気軽にできる運動を生活の中に取り入れましょう

②地域・職場の取り組み

- 仲間・地域ぐるみで運動を楽しむ機会をつくります
- 職場で一緒に運動する仲間づくりに取り組みます

③行政の取り組み

【ライフステージ別の取り組み】

	妊娠期・乳幼児期	学童期・思春期	青年期・壮年期	高齢期
	0～6歳	7～18歳	19～64歳	65歳以上
施策	<ul style="list-style-type: none"> ■ 運動に関する知識の普及や積極的に健康情報のPRをします ■ 内容を工夫した健康づくりの教室やジョギング大会を開催します ■ 体操やウォーキング等気軽にできる運動を普及します ■ 運動を通して健康づくりをする自主サークルを支援します ■ いつでも気軽に運動できる施設整備や生活の中で取り入れやすい運動の情報提供を行います ■ 介護予防サポーターがまめ体操を普及します ■ ウォーキングマップの作成を検討します 			
実施事業	<ul style="list-style-type: none"> ● 総合型地域スポーツクラブ事業の推進 ● ジョギング大会 		<ul style="list-style-type: none"> ・ 介護予防サポーター養成・育成事業 ・ 介護予防事業（運動） 	

4 こころの健康

本町を取り巻く状況

○アンケート調査において、1日の平均睡眠時間は6～8時間以上が最も多くなっている一方で、5時間以下と回答した方も一定数みられます。また、悩みやストレスを感じる方も半数近くおり、ストレスの種類については仕事や家族に関することが多くなっています。毎日の生活に充実感がないと回答した方の割合も、前回調査時よりも増加しています。

○本町では、各機会における相談を中心に、住民の方のこころのケアに取り組み、一人ひとりが毎日を生き生きと過ごすことができることを目指しています。

目標指標の達成状況

推進目標項目	策定値 (H23年)	目標値	現状値 (R4年)
毎日の生活に充実感がない方の割合◇	17.4%	15.0%	23.7% (△)

※「推進目標項目」内「◇」印は、令和4年アンケート調査より

※「現状値」数字横の記号については下記の通り

◎…目標値を達成したもの

○…策定値より改善したもの

△…策定値より改善出来なかったもの

ぐっすり睡眠、ためないストレス

①一人ひとり・家庭の取り組み目標

- 1日1回は外へ出て、人と話すことを心がけましょう
- 地域や町の行事に参加し、交流を図りましょう
- 趣味の活動等気の合う仲間との交流を楽しみましょう
- 家族の健康状態について、お互いに見守りましょう
- 妊娠中・子育て中は、育児相談や子育て支援センター等を積極的に利用しましょう

②地域・職場の取り組み

- 地域で住民が参加できる行事を実施します
- 関係機関等でこころの健康づくりに取り組みます
- 子育てボランティアが育児支援を行います

③行政の取り組み

【ライフステージ別の取り組み】

	妊娠期・乳幼児期 0～6歳	学童期・思春期 7～18歳	青年期・壮年期 19～64歳	高齢期 65歳以上
施策	■訪問や相談を通して、住民のこころのケアに取り組みます			
	■子育て支援センター・児童館を充実します		■生涯学習講座を開催します ■こころの健康相談について、相談窓口等の周知を行います	
実施事業	●こども相談 ●ファミリー・サポート・センター事業		●こころの健康相談及び訪問 ●子育てボランティアの養成講座	
	●出産子育て応援事業 (伴走型相談支援) ●赤ちゃん訪問 ●産後ケア事業 ●育児相談 ●子育て支援センター事業			

5 たばこ・アルコール

本町を取り巻く状況

○アンケート調査において、喫煙が及ぼす影響について、肺がんや気管支炎は高くなっているものの、心臓病や脳卒中についてはやや低くなっています。また、COPDの認知度については、知らないと回答した方の割合が高くなっています。アルコールに関しても、4割程度の方が1日の飲酒の適量値を知らないと回答しています。

○本町においては、随時禁煙や適正飲酒についての周知・啓発を行うことで、住民一人ひとりのたばこ・アルコールに関する意識を高めるよう努めています。

目標指標の達成状況

推進目標項目	策定値 (H23年)		目標値	現状値 (R4年)	
喫煙が及ぼす影響を知っている方の割合◇	心臓病	42.4%	増加	心臓病	39.9% (△)
	脳卒中	42.2%		脳卒中	40.5% (△)
	肺がん	88.8%		肺がん	88.5% (△)
	気管支炎	60.1%		気管支炎	55.8% (△)
	喘息	41.3%		喘息	43.6% (◎)
	胃潰瘍	19.7%		胃潰瘍	10.6% (△)
	歯周病	19.0%		歯周病	22.4% (◎)
	妊娠への影響	66.3%		妊娠への影響	55.1% (△)
飲酒の適量を知っている方の割合◇	44.5%	60.0%	44.5% (△)		

※「推進目標項目」内「◇」印は、令和4年アンケート調査より

※「現状値」数字横の記号については下記の通り

◎…目標値を達成したもの

○…策定値より改善したもの

△…策定値より改善出来なかったもの

守ろう、あなた自身とあなたの大切なひと

①一人ひとり・家庭の取り組み目標

- 飲酒の適量を知り、休肝日をつくりましょう
- 飲酒運転は絶対しないようにしましょう
- たばこの害について知りましょう
- 家族の禁煙に協力しましょう
- 未成年者や妊産婦の近くでたばこを吸わないようにしましょう
- 妊娠をしているたばこを吸っている方は、自分と生まれてくる子どもへの影響を知り、喫煙をやめましょう

②地域・職場の取り組み

- 禁煙や分煙に取り組みます
- 未成年者にたばこやお酒を勧めません

③行政の取り組み

【ライフステージ別の取り組み】

	妊娠期・乳幼児期 0～6歳	学童期・思春期 7～18歳	青年期・壮年期 19～64歳	高齢期 65歳以上
施策			<ul style="list-style-type: none"> ■妊婦を対象に、喫煙が母子におよぼす影響についての情報提供を行い、保健指導を行います 	
	<ul style="list-style-type: none"> ■受動喫煙やたばこの害、大量飲酒の害についての知識を普及します ■受動喫煙防止の取り組みを推進します 			
実施事業	<ul style="list-style-type: none"> ●チラシ、パンフレット等を通じた啓発、情報提供 			

6 生活習慣病

本町を取り巻く状況

○アンケート調査において、BMI では普通体重の方が7割程度となっている中で、男性では「肥満度1」、女性では「低体重（18.5未満）」の割合が高くなっており、性別による差がみられます。健康診査については、全体で8割程度の方が毎年受診しており、前回調査時よりも住民の健康に対する意識が高まっていることが伺えます。各種がん検診の受診率について、肺がん、子宮がんなどで受診率が増加傾向にあります。

○本町においては、健康診査未受診の方を把握しながら、随時受診勧奨を行うことで住民一人ひとりの生活改善に向けて取り組みを進めています。また、若年層からの生活習慣病予防の推進を行い、糖尿病における有所見の低下に結びつけています。

目標指標の達成状況

推進目標項目	策定値 (H23年)	目標値	現状値 (R4年)
定期的に健康診査を受けている方の割合◇	65.8%	80.0%	77.9% (○)
糖尿病（HbA1c）検査結果の異常がある方の割合 （特定健診結果）	男性：66.9% 女性：69.7%	男女とも 60.0%	男性：56.4% (◎) 女性：56.9% (◎) ※令和3年度時点
血圧検査（最高血圧）結果の異常がある方の割合 （特定健診結果）	男性：48.5% 女性：47.8%	男女とも 45.0%	男性：52.1% (△) 女性：48.9% (△) ※令和3年度時点

※「推進目標項目」内「◇」印は、令和4年アンケート調査より

※「現状値」数字横の記号については下記の通り

◎…目標値を達成したもの

○…策定値より改善したもの

△…策定値より改善出来なかったもの

知ることが健康づくりの第一歩

①一人ひとり・家庭の取り組み目標

- 家族誘い合って毎年健診を受けましょう
- 健診結果から体の状態を理解し、健康管理に努めましょう
- 健康に関心を持ち、家族で健康について話し合しましょう
- 健康教室等に積極的に参加しましょう

②地域・職場の取り組み

- 食生活改善推進員が減塩料理教室を実施します。また広報紙に料理を掲載し、健康情報の周知に努めます
- 職場で検診が受けやすい環境づくりに努めます

③行政の取り組み

【ライフステージ別の取り組み】

	妊娠期・乳幼児期 0～6歳	学童期・思春期 7～18歳	青年期・壮年期 19～64歳	高齢期 65歳以上
施策	<ul style="list-style-type: none"> ■住民が健診を受診しやすい環境づくりに努め、受診率の向上をめざします 	<ul style="list-style-type: none"> ■子どもの頃から正しい生活習慣が身に着く機会の提供を行い、20～40歳代の若年層への生活習慣病予防への取り組みを行います 	<ul style="list-style-type: none"> ■健診未受診者の把握と受診勧奨及び特定保健指導事業を充実し、生活習慣の改善に向けた取り組みを進めます ■糖尿病（予備群を含む）者への対策の強化に努めます ■健診の必要性を周知するとともに生活習慣病予防について情報を提供します ■住民が生活習慣を改善できる機会を提供します 	
			<ul style="list-style-type: none"> ●各種健診の実施（がん検診、特定健診等） ●健康教育・健康相談・訪問等 ●健康づくり講演会 ●特定保健指導 <p style="text-align: right;">※事業により対象年齢が異なります。</p>	
実施事業	<ul style="list-style-type: none"> ●妊婦健診、産婦健診、乳幼児健診 ●離乳食教室、幼児親子クッキング ●育児相談 	<ul style="list-style-type: none"> ●親子料理教室 		

7 各目標指標

①栄養・食生活

推進目標項目	策定値 (R4年)	目標値
野菜を毎食（1日3回）食べる方の割合◇	24.0%	40.0%
うす味を心掛けている方の割合◇	44.9%	60.0%
適正体重を維持できる適切な食事量を知っている方の割合◇	35.8%	50.0%
適正体重を維持している方の割合	男性：69.5% 女性：77.2% ※令和3年度 時点	男性：70.0% 女性：80.0%

※各「推進目標項目」内「◇」印は、令和4年アンケート調査より

②歯の健康

推進目標項目	策定値 (R4年)	目標値
歯に不都合がなくても歯の定期健診を受ける方の割合◇	45.2%	50.0%
3歳児におけるむし歯のある児の割合（3歳6か月児歯科検診）	4.5%	減少
1日2回以上、歯磨きをする方の割合◇	74.1%	増加

※各「推進目標項目」内「◇」印は、令和4年アンケート調査より

③運動・身体活動

推進目標項目	策定値 (R4年)	目標値
運動習慣者（1回30分以上の運動を週に2日以上実施し、1年以上継続している方）の増加◇	13.7%	30.0%
日常生活における歩数の増加◇	男性：5,365歩 女性：5,559歩	1,000歩以上 増加

※各「推進目標項目」内「◇」印は、令和4年アンケート調査より

④こころの健康

推進目標項目	策定値 (R4年)	目標値
毎日の生活に充実感がない方の割合◇	23.7%	20.0%
睡眠時間が十分確保できている方の割合◇	78.5%	90.0%

※各「推進目標項目」内「◇」印は、令和4年アンケート調査より

⑤たばこ・アルコール

推進目標項目	策定値 (R4年)	目標値	
喫煙が及ぼす影響を知っている方の割合◇	心臓病	39.9%	増加
	脳卒中	40.5%	
	肺がん	88.5%	
	気管支炎	55.8%	
	喘息	43.6%	
	胃潰瘍	10.6%	
	歯周病	22.4%	
	妊娠への影響	55.1%	
飲酒の適量を知っている方の割合◇	44.5%	60.0%	
喫煙している方の割合◇	13.4%	10.0%	
各場面において、自分以外の方が吸っていたタバコの煙を望ま ずに吸う機会（受動喫煙）があった方の割合◇	家庭	12.5%	減少
	職場	17.1%	
	飲食店	9.6%	

※各「推進目標項目」内「◇」印は、令和4年アンケート調査より

⑥生活習慣病

推進目標項目	策定値 (R4年)	目標値
定期的に健康診査を受けている方の割合◇	77.9%	80.0%
糖尿病（HbA1c）検査結果の異常がある方の割合（特定健診結果）	男性：56.4% 女性：56.9%	男女とも 50.0%
血圧検査（最高血圧）結果の異常がある方の割合（特定健診結果）	男性：52.1% 女性：48.9%	男女とも 45.0%

※各「推進目標項目」内「◇」印は、令和4年アンケート調査より

第5章 食育推進計画

本町を取り巻く状況

○アンケート調査において、朝食を食べている方は全体で8割以上となっていますが、ほとんど食べない方の回答も一定みられます。また、自分の食生活をよくしたいと感じている方は20歳代、50歳代で多くみられ、食生活をよくしたい理由としては「食事の時間が不規則だから」、「栄養バランスが偏っているから」の割合も一定高くなっており、現代における課題が伺えます。食育に関心がある方の割合は全体で5割以上となっており、特に女性での割合が高くなっています。

1 健やかな成長を育む食育推進

町の取り組み概要

人が生きるうえで、“食べること”は必要不可欠なことであり、全ての住民の方が、いつまでも心身ともに健康でいられるように各種施策を推進します。

規則正しい食生活習慣の定着に向けて、幼少期から食育の推進を進めることで、一人ひとりの食に対する意識の向上に努めます。

基本指針

朝ごはんから始める、気持ちのいい一日

町の取り組み

事業内容	担当課・団体等
正しい食生活習慣の推進	
全ての住民の方がそれぞれの規則正しい食生活習慣を形成するため、朝ごはんをとることや規則正しい生活リズムを送ることの重要性を周知します。	保健子ども課
モーニング・ベジの推進（再掲）	
毎日の朝ごはんの中に野菜を取り入れる「モーニング・ベジ」の運動を推進することで、住民の方へ働きかけを行います。	保健子ども課
幼少期からの食育の推進（再掲）	
子どもにとって望ましい食生活について学び、健康管理ができるよう、食育を推進します。	保健子ども課

2 食からはじめる健康づくり

町の取り組み概要

日本におけるライフスタイルは年々変化を遂げており、それに伴って食事のとり方も大きく変わってきています。一世代前は各家庭において、家族全員でご飯を食べることは当たり前だったにも関わらず、現代の日本においてはその光景は徐々に減ってきています。

一人ひとりがそれぞれの健康を意識した食生活を実践し、食を通じたコミュニケーションを行うことで、まわりの方とともに、自然と健康になることができるまちを目指します。

基本指針

みんなでおいしく、たのしく、地域で繋がる食育

町の取り組み

事業内容	担当課・団体等
健康維持に向けた、適切な知識の普及（再掲）	
食事バランスガイドや適正体重等の適切な食事に関する知識を住民の方へ普及させ、一人ひとりが食から健康を維持できるよう、意識の醸成を行います。	保健こども課
うす味の定着（再掲）	
食生活改善推進員と連携したうす味の食生活が定着するよう支援を行います。	保健こども課・ 度会町食生活改善推進協議会
共食の推進	
住民の方が、1日1回以上は誰かとともに食事をする機会を作ることができるよう、ライフスタイルに応じた働きかけを行います。	保健こども課

3 持続可能な食環境

町の取り組み概要

近年、日本における海外からの輸入食品の増加や膨大な量の食品ロスの発生は、食を取り巻く課題として多く取り上げられています。

町においては、食生活改善推進員と連携を取りながら、地産地消をテーマとした料理教室の開催等を通じて、各家庭にまちの特産品を活かした食事を浸透させていきます。また、買い物際には、栄養表示等を踏まえて食材を選択できるための周知等を行い、本町でもあてはまる食の課題と向き合っていきます。

基本指針

あなたの選択はみらいの選択 考えよう食環境

町の取り組み

事業内容	担当課・団体等
地産地消の推進（再掲）	
食生活改善推進員を中心に地産地消料理や健康に良い料理教室を実施し、住民の食に対する意識を高めます。	保健こども課・ 度会町食生活 改善推進協議会
食品ロスの削減・食の安全性の周知	
一人ひとりが普段の買い物の際に栄養成分表示等を確認し、適した量を購入できるよう、食のサイクルや安全性に関する知識の普及を行います。	保健こども課
災害に備えた食料の確保	
災害時に備え、住民の方が日頃から非常食等を常備することができるよう、食の備えに関する周知・啓発を行います。	保健こども課

第6章 自殺対策計画

本町を取り巻く状況

○アンケート調査において、本気で自殺をしたいと考えたことがあるかどうかについて、多くの方が「いいえ」と回答している中で、「はい」と回答した方の割合が一定存在しています。また、「自殺をしたい」と悩みを抱えた時、誰にも相談しないと回答した方の割合が高くなっています。メンタルパートナーを知っている方の割合は前回調査時よりも増加しており、今後も認知度を高めるために取り組んでいく必要があります。

目標指標の達成状況

推進目標項目	策定値 (H23年)	目標値	現状値 (R4年)
自殺死亡率（人口10万対）	11.5	0	12.5（△） ※令和3年度
役場職員のメンタルヘルス研修参加率	96.6%	100.0%	86.6%
メンタルパートナー養成講座の受講者数（延べ数）	25人	50人	70人
メンタルパートナーのことを知っている方の割合	3.9%	増加	7.2%（◎）
こころの健康状態が健康な方の割合◇ （健康である、おおむね健康であるを合わせた数）	80.2%	増加	82.9%（◎）
睡眠がとれている方の割合◇ （十分取れている、おおむねとれているを合わせた数）	82.7%	増加	81.0%（△）
不安や悩み、ストレスを感じている方の割合◇ （たまに感じることもある、時々感じることもある、いつも感じているを合わせた数）	77.7%	減少	84.4%（△）
度会町庁内自殺対策ネットワーク会議の開催回数	-	年1回以上	年1回
自殺予防週間、自殺対策強化月間の啓発	年1回	年2回	年2回
地域の相談窓口についての啓発	-	年1回以上	年6回

※推進目標項目内「◇」印は、令和4年アンケート調査より

※「現状値」数字横の記号については下記の通り

◎…目標値を達成したもの

○…策定値より改善したもの

△…策定値より改善出来なかったもの

1 自殺対策へ向けた住民意識の向上

これまでの取り組み

本町においては、広報紙においてこころの健康づくりに関する啓発を進め、正しい情報の提供に努めてきました。また、各機会を活用して自殺予防の大切さの啓発と周知を行い、自殺に対する適切な認識の普及を図ることで住民一人ひとりの意識向上に取り組んできました。

また、女性には産後うつや育児ストレスに対する専門職からの助言・指導、男性には男性健康教室や健康教育の実施によって個別に合わせたアプローチを推進しています。

そして、こころの相談員や県のスクールカウンセラーによる教育相談を実施することで、相談することへの敷居を下げながら、人権教育やメンタルヘルスの状態の把握等に努め、自殺リスクの早期発見を行ってきました。

基本指針

あなたが大切、いのちが大切

(1) 自殺予防の大切さの啓発と周知

関連する事業

事業内容	担当課・団体等
広報媒体を活用した啓発	
町広報紙に自殺対策強化月間（3月）や自殺予防週間（9月）等に合わせ、こころの健康づくりの大切さや自殺対策の情報を掲載し、施策の周知やこころの病等についての理解促進を図ります。	みらい安心課
行政の情報提供・広聴に関する事務（広報等による情報発信）	
行政に関する情報・生活情報の掲載と充実、自治体ホームページによる情報発信、文字放送の作成、広報紙等の編集・発行等、行政の情報提供・広聴に関する事務を行います。	みらい安心課
暮らしの便利帳作成	
平成30年度に作成した、役所における各種手続き方法、助成制度等の情報のほか、暮らしに役立つ生活情報をまとめた暮らしの便利帳を毎年更新し、転入世帯等へ配布します。	みらい安心課
各種相談事業	
住民の福祉や利便性向上のため、総合的な保健・福祉相談サービスの提供や案内等を行います。	長寿福祉課・保健こども課

事業内容	担当課・団体等
消費者問題のリーフレット配布	
年1回各戸に消費者問題に関するリーフレットを配布します。	産業振興課
図書室でのテーマ展示	
町中央公民館の図書室に自殺対策強化月間（3月）や自殺予防週間（9月）等に合わせて、こころの健康づくりに関するミニコーナーを設置し、展示内容を充実させます。	教育委員会
イベント等における啓発活動の推進	
総合健診、健康づくり講演会等において啓発物を配布し、自殺リスクのある当事者だけでなく、地域全体の自殺対策意識の向上を図ります。	保健こども課
リーフレット等を用いた周知・啓発	
事業者に対し、度会町商工会を通じてリーフレット等を配布し、こころの健康づくりの周知・啓発を図ります。	保健こども課・ 産業振興課 (度会町商工会)

(2) こころの健康づくりの推進

重点取り組み事業

事業内容	担当課・団体等
総合相談事業	
高齢者とその家族の悩みごとや介護保険等に関する総合相談を実施し、必要な制度・関係機関につなぎ、安心して生活できるよう支援するとともに、相談窓口の周知を図ります。	長寿福祉課

関連する事業

事業内容	担当課・団体等
無料法律相談	
生活上のトラブル等を抱えた住民に対し、弁護士による無料相談を実施します。	度会町社会福祉協議会
健康教育	
住民から要望を受けて実施する健康教育に講師として町保健師・管理栄養士を派遣します。	保健こども課・ 長寿福祉課
母子保健（地域子育て見守り事業）	
生後4か月までの乳児のいる全家庭を訪問し、相談・情報提供を実施します。また、産後2週間前後、産後1ヵ月前後の産婦健康診査時に、産後うつチェックを実施します。 初回訪問時に産後うつや育児ストレスチェックを実施し、産後うつや育児ストレスが疑われる方に対しては専門職による助言・指導を行うとともに、継続的な支援を実施します。	保健こども課

事業内容	担当課・団体等
母子保健（母子健康手帳交付等）	
母子健康手帳交付時に、個別面談による妊娠・出産のための相談・情報提供等を行います。また、母子担当保健師による情報共有の徹底により、支援内容を充実させます。 妊婦健康診査(医療機関委託)の結果により、相談・情報提供等を行います。	保健こども課
母子保健（こども相談・言語相談）	
発達や生活、くせ等が気になる子どもとその家族、支援者からの相談に対応し、支援につなげます。また、広報紙にて相談の場の開催案内を行います。 こども相談は臨床心理士、言語相談は言語聴覚士が対応します。	保健こども課
産後ケア事業	
退院直後の母子に対して、心身のケアや育児のサポート等を行う、産後ケア事業（助産院、医療機関委託）を実施することで、母子が安全・安心して生活を送るための支援を行います。	保健こども課
男性健康教室	
食生活改善推進協議会と連携し、男性を対象に栄養講座（栄養士の講話、調理実習）を実施します。	保健こども課・ 度会町食生活 改善推進協議会
障害者相談支援専門員による相談業務	
障がいのある方が必要なサービスを利用しながら、住み慣れた地域で暮らすことができるよう、障害者相談支援専門員による相談業務を行います。	保健こども課
職員の健康管理	
労働安全衛生法に基づき、従業員等の健康診断、健診後のフォロー、ストレスチェック（メンタルヘルスチェック）、メンタルヘルス研修、職員への個別ヒアリング等により、メンタル不調の未然防止、従業員等の健康管理を行います。	総務課
一人親家庭等医療費助成	
一人親家庭の父母等の経済的・精神的負担を解消し、自立した生活を支援するため、一人親家庭等医療費を助成します。	税務住民課
ひとり親家庭の子どもに向けた居場所活動	
ひとり親家庭の児童生徒に対し、児童クラブ利用料の1/2を補助し、ひとり親家庭の児童が利用しやすい環境を整備します。	保健こども課

(3) 児童生徒の SOS の出し方に関する教育

重点取り組み事業

事業内容	担当課・団体等
教育相談（いじめ含む）	
子どもの教育上の悩みや心配事に関する相談を、こころの相談員や県のスクールカウンセラーが対面で受け付けます。 仕事の都合や家庭の事情等で来室できない場合には、電話相談も行います。	教育委員会
児童虐待防止対策の充実	
町広報紙に児童虐待防止推進月間（11月）に合わせて、児童虐待の定義や通告義務、通報・相談先等の情報を掲載します。 関係機関と定期的に情報交換、協議等を行い、虐待防止対策の充実を図ります。	保健こども課

関連する事業

事業内容	担当課・団体等
人権意識の向上	
町内小・中学生に子どもの人権 SOS ミニレターを配布、人権フォーラムの実施等により人権についての意識を高めます。	教育委員会
人権教育（いのちの教育）	
人権についての教育を行うことで、自尊感情を育てるとともに、様々な文化や考えを持つ他者への理解を深め、命の大切さについて学びます。	度会小学校・ 度会中学校
学校アンケート	
保護者に対し年1回、児童・生徒に対し年数回、心理面等に関するアンケートを実施することでメンタルヘルスの状態を把握します。 調査結果を学校評価委員会や学校評議員会で協議し、学級運営や授業を改善していきます。	教育委員会
青少年育成町民会議	
健全育成部会、指導員部会、読書推進部会の3つの部会で、青少年の健全育成支援を行います。	教育委員会

2 いのちを大切に作る人づくり・まちづくり

これまでの取り組み

本町では、適切な対応を行うことができる人材の育成や地域で活動している方が自殺対策の視点を持つための取り組みを行うことで、周りによる早期発見できる体制づくりを行ってきました。

また、地域の集いの場での健康づくりや仲間づくりの支援を行い、閉じこもり予防に努めています。そして、見守り活動や子育てに係る相談の場を設置する等、多くの地域の方向士で気軽に相談できるような関係づくりを進め、お互いに支え合えるような地域を目指してきました。

基本指針

見逃さない、取り残さない、あなたのサイン

(1) 「気づき」「つなげる」人材の育成

重点取り組み事業

事業内容	担当課・団体等
認知症サポーター養成講座	
誰もが安心して暮らせる地域づくりを目指して、認知症についての正しい知識を持ち、認知症の方や家族を応援する認知症サポーターの養成・強化を行います。	長寿福祉課・ 伊勢農業協同組合
認知症高齢者見守り事業	
認知症の方が安心して暮らせる地域づくりを推進するため、度会町高齢者みまもり協力店事業等、認知症と思われる高齢者等の見守り体制の構築や家族への支援を行います。	長寿福祉課

関連する事業

事業内容	担当課・団体等
職員の研修事業（メンタルヘルス研修）	
管理職も含めた全職員を対象としたこころの健康づくり研修や WEB によるハラスメント研修等を実施し、職員のメンタルヘルスに関する認識と窓口対応力を高めます。 保育士に対し、互助会の事業を活用したカウンセリングを行います。	総務課
メンタルパートナー養成	
地域で健康づくりや福祉に関する活動を行っている団体のメンバー等に対し、メンタルパートナー養成講座を実施し、こころの健康づくりや自殺対策について理解を深めます。	保健こども課
食生活改善推進員（ヘルスマイト）養成講座	
食生活改善推進員の養成や栄養改善の周知・啓発を通じて、地域住民の食生活の改善を図り、生活習慣病等を予防するとともに、健康寿命の延伸を目指します。	保健こども課

(2) 自殺を防ぐまちの力の向上

重点取り組み事業

事業内容	担当課・団体等
民生委員・児童委員活動	
地域住民の身近な相談相手となり、支援を必要とする方と行政や専門機関をつなぎ、地域福祉増進の活動を行います。また、ひとり暮らし高齢者や高齢者世帯、日中独居の高齢者がいる世帯に対する見守り活動等を行います。	長寿福祉課・ 度会町民生委員 児童委員協議会・ 度会町社会福祉 協議会

関連する事業

事業内容	担当課・団体等
寄ってこカフェ助成事業	
集いの場での活動費の助成をすることで、地域での健康づくりや仲間づくりを支援し、閉じこもりを予防します。	長寿福祉課
子育て支援センター事業	
子育て支援センターでは平日わたこ広場を開設し、親子等で自由に遊べる場の提供や子育て支援員による保育補助、乳幼児のいる保護者同士の交流・情報交換や子育てに係る相談の場の設置を行います。	保健こども課
わたらいキッズ・チャレンジ教室	
様々な親子イベントを実施し、交流を図り、親子の孤立予防をしていきます。	教育委員会
世代間交流事業	
スタンプラリー等のイベントを通じて、高齢者と子ども及びその保護者等との交流を図ります。	度会町社会福祉協議会
わんわんパトロール隊（登録ボランティアによる地域の見守り）	
登録ボランティアが、犬の散歩を通して地域の見守り活動を行います。また、狂犬病の予防接種や認知症サポーター養成講座等で事業の周知・啓発を行い、新規登録者の増加を図ります。	長寿福祉課
納税相談	
随時、相談を受け付け、相談結果により、必要な方には徴税の緩和を検討します。	税務住民課
専門家派遣事業	
度会町商工会（以下、商工会）に加入している事業所の課題、特に金融面への支援を行います。商工会で解決できない問題は専門家（弁護士等）の派遣を行います。	度会町商工会
ふくしほっとカフェ事業	
町内在住者が対象。特に地域の65歳以上独居、もしくは70歳以上の高齢者の方には、民生委員・児童委員が参加を呼びかけています。4地区の公民館等で気軽に集まって話をしたり、レクリエーションや工作等を行い、楽しく過ごしていただきながら、地域の民生委員・児童委員とともに相談員が生活課題や困りごとの相談受付を行います。	度会町社会福祉協議会

(3) 関係機関の連携強化

関連する事業

事業内容	担当課・団体等
「度会町庁内自殺対策ネットワーク会議」の設置	
度会町において副町長をトップとした全所属長で構成される庁内組織を設置し、全庁を挙げて横断的な自殺対策に取り組みます。	保健こども課
地域自立支援協議会の開催	
医療・保健・福祉・教育及び就労等に関係する機関とのネットワークを構築するため、年2～3回、地域自立支援協議会を開催します。	保健こども課
地域包括支援センター事業	
誰もが住み慣れた地域で安心して自分らしい暮らしを続けることができるよう、「住まい・医療・介護・介護予防・生活支援」を地域で一体的に提供する地域包括ケアシステムの構築を図ります。 広報紙や各事業等で地域包括支援センターの窓口を周知します。	長寿福祉課
途切れのない発達支援システム会議の開催	
出生から保育所、学校まで発達が気になる子どもへの支援を行う関係機関（母子保健・保育所・教育委員会・小中学校）等による連絡調整会議を開催します。	保健こども課・ 町内保育所・ 教育委員会・ 町内小・中学校
伊勢保健所管内地域・職域連携推進懇話会	
伊勢保健所管内の地域と職域の保健医療関係者等が連携し、生涯を通じた継続的な保健サービス（メンタルヘルス・自殺対策を含む）が効果的に推進される体制整備を行います。	伊勢保健所・ 保健こども課・ 地域・職域の 保健関係者等

3 いのちを救うネットワークづくり

これまでの取り組み

本町では、こころの病を持つ方だけではなく家族への相談や訪問指導、地域へのこころの病に関する普及啓発活動等の精神保健事業の実施等、適切な精神保健医療福祉サービスの提供に努めてきました。

また、民間団体との連携、必要な支援情報の提供、相談体制の充実に努めることで、多岐にわたる問題を抱える遺族等を支援してきました。しかし、緊急かつ深刻なケースは町レベルでは十分な対応ができない場合もあるため、県や近隣自治体との連携を図っています。

基本指針

頼ってほしい、身近な誰かに

(1) 適切な精神保健医療福祉サービスの提供

関連する事業

事業内容	担当課・団体等
精神保健事業	
こころの病を持つ方や家族への相談、訪問指導、広報紙等による地域へのこころの病に関する普及啓発活動等の精神保健事業を行います。	保健こども課
障害者支援に関する事務	
障害者支援に係るサービス等について、利用手続き及び利用手続きに係る相談事務を行います。	保健こども課
休日・夜間診療事業	
休日・夜間の急病患者に対する応急診療を実施します。（伊勢市に業務委託）	保健こども課
専門医による相談窓口の周知	
県が保健所で行う、専門医による個別面接相談の周知を行います。	伊勢保健所・保健こども課

(2) 自殺未遂者や遺された方への支援

関連する事業

事業内容	担当課・団体等
自死遺族の集い（わかちあいの会）の情報提供	
自死により遺された家族に対しては、県自殺対策推進センターが主催している「わかちあいの会」等の周知に努めます。	保健こども課・三重県自殺対策推進センター

4 目標指標

推進目標項目	策定値 (R4年)	目標値
自殺死亡率（人口10万対）	12.5 ※令和3年度	0
役場職員のメンタルヘルス研修参加率	86.6%	100.0%
メンタルパートナー養成講座の受講者数（延べ数）	70人	100人
メンタルパートナーのことを知っている方の割合	7.2%	15.0%
こころの健康状態が健康な方の割合◇ （健康である、おおむね健康であるを合わせた数）	82.9%	85.0%
睡眠がとれている方の割合◇ （十分取れている、おおむねとれているを合わせた数）	81.0%	85.0%
不安や悩み、ストレスを感じている方の割合◇ （たまに感じることもある、時々感じることもある、いつも感じているを合わせた数）	84.4%	80.0%
度会町市内自殺対策ネットワーク会議の開催回数	年1回	年1回以上
自殺予防週間、自殺対策強化月間の啓発	年2回	年2回
地域の相談窓口についての啓発	年6回	年6回以上

※「推進目標項目」内「◇」印は、令和4年アンケート調査より

第7章 計画の推進体制

1 計画の推進方法

(1) 計画の周知

本計画の内容を広く住民に周知・啓発することが必要であるため、町の広報紙、ホームページ等に計画の内容を掲載するとともに、進捗状況や健康づくりの取り組み等を掲載して住民の健康づくりへの意識啓発に努めていきます。

(2) 推進体制の整備

現在実施している健康づくり事業等を住民の視点から見直し、より住民が参画しやすく、住民が主体的に健康づくりを行えるような事業を実施します。さらに、事業の周知を行い、より多くの住民の参画を促します。

行政、食生活改善推進員、医療機関等が常に町の実情や住民の意見を情報共有でき、連携できる体制を構築します。団体等がそれぞれの役割を認識しながら、住民一人ひとりが家庭や地域で主体的に健康づくりに取り組みます。

2 関係者の役割

本計画を推進するにあたっては、住民一人ひとりが日常生活の中で積極的に健康づくりに取り組んでいけるよう、支援体制を整えていかなければなりません。そのためには、地域や行政等が、それぞれの役割を理解し、また、それぞれの特性を活かしながら、相互に連携し、一人ひとりの健康づくりを支え、推進していくことが大切です。

(1) 住民の役割

健康づくりは、住民一人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」という考えの中で、積極的に取り組んでいくことが大切です。

また、自らの健康状態や生活習慣における課題を認識し、自分自身の生活の質の向上に向けて、健康的な生活習慣を身につけていく必要があります。

(2) 家庭の役割

家庭は、生活するうえでの最も基礎的な単位であり、家庭生活を通じて主な生活習慣を身につける場です。また、こころのやすらぎを得て、毎日の活動の源となります。そのため、家庭を通じて、乳幼児期から高齢期まで健やかな食習慣や生活習慣を身につけていくことが大切であり、家族みんなで食卓を囲んで団らんしたり、運動をしたりする等、心身ともに健康であるために、家族がふれあえる家庭環境をつくっていく必要があります。

(3) 地域の団体や自治会等の役割

地域の団体や自治会では、健康づくりを地域の課題として共有し、地域の中で行動していくことが大切です。

健康づくり活動において、食生活改善推進員等の団体や自治会等は、地域の方に活動場所の提供や活動に参加するよう呼びかける等、活動の活性化に努め、活動や運動の輪を広げるだけでなく、地域のつながりを強くし、心身の健康を地域で支えていくことが期待されます。

(4) 保育所・幼稚園、学校等の役割

保育所・幼稚園、学校等は子どもたちが、家庭に次いで多くの時間を過ごす場です。

そのため、子どもたちが健康を保持・増進していけるよう、健康を管理し、改善していく資質や能力を培うきっかけづくりに努めていく必要があります。

また、近年、不登校等のこころの問題を抱える子どもたちも増えていることから、こころの相談等によるケアを充実していくことも大切です。

(5) 保健医療専門家の役割

医師・歯科医師・薬剤師・保健師・看護師・栄養士・歯科衛生士・健康運動指導士等の保健医療専門家には、住民の健康問題に対する働きかけや生活習慣における知識について情報提供する等の役割が期待されます。

また、「かかりつけ医」や「かかりつけ歯科医」は病気の治療だけでなく、健康づくり全般におけるよき助言者としての役割も期待されます。

(6) 職域の役割

職域は、青年期から壮年期の方が一日の大半を過ごす場であり、心身ともに健康を保持するうえで重要な役割を果たす場といえます。近年長時間労働や職場の人間関係等によるストレスからくるこころの問題が浮上しています。そのため、健康診断や健康教育、健康情報の提供等、こころと身体の健康管理に努め、さらには喫煙に対する分煙・防煙化等、従業員のことを考えた職場環境の整備に努めることが期待されます。

(7) 行政の役割

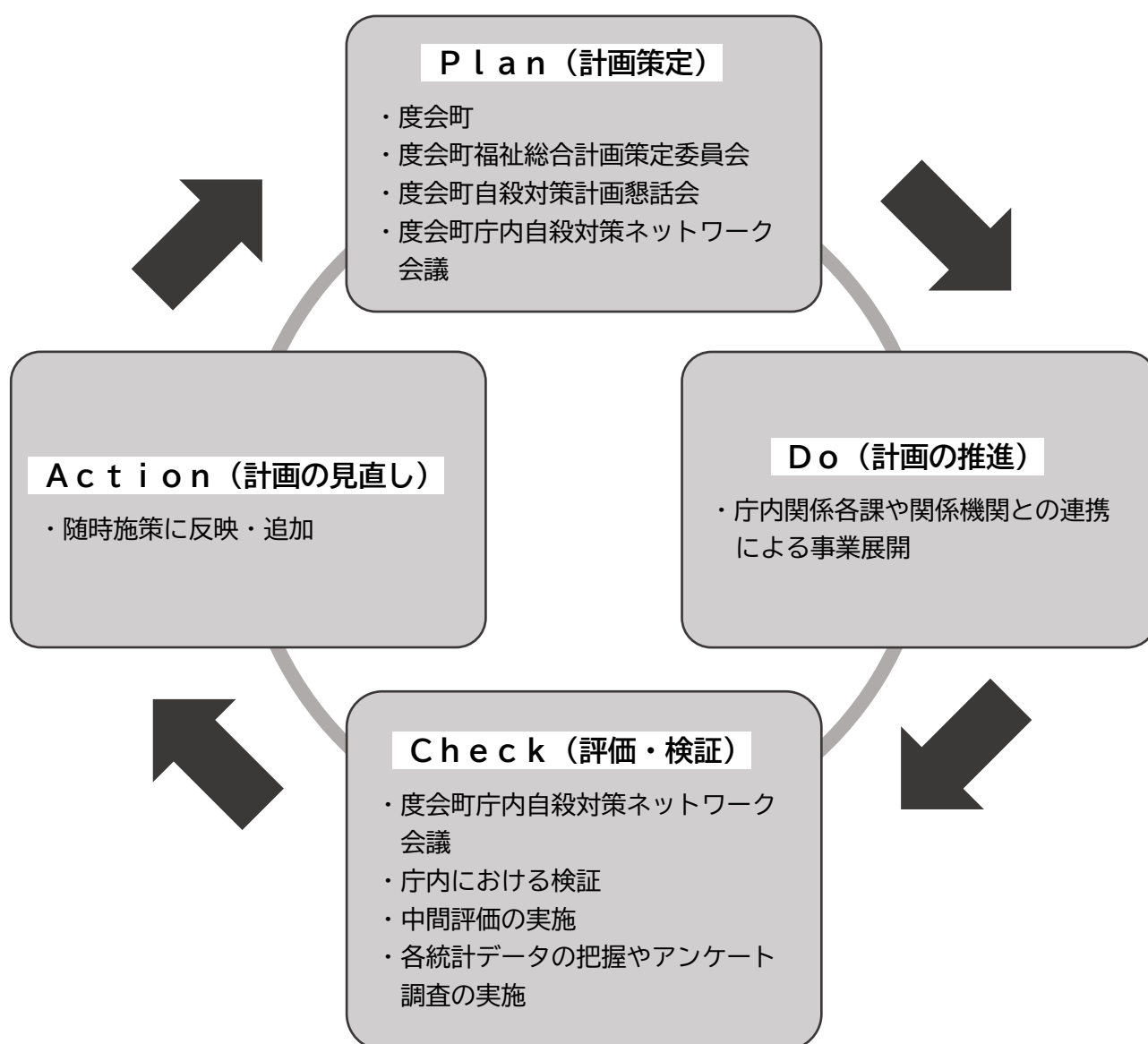
行政は、住民の健康づくりを効果的・計画的に推進していくために地域と連携、調整しながら、協働体制をつくり、支援していくことが必要です。

また、高齢化の進行により高齢者が増加傾向にあるという実態を認識する中で、健康寿命の延伸を図るため、長寿の要因に関する調査、分析を行う等、実態把握に努め、健康づくりに関する情報を発信していくほか、専門的な知識や人材を活かし、計画を推進していくうえでの中心的な役割を担います。

3 計画の進捗管理・評価

本計画を着実に推進していくため、計画策定（Plan）、計画の推進（Do）、評価・検証（Check）、計画の見直し（Action）によるPDCAサイクルに従い、計画の進捗状況を確認し、取り組み内容を修正する等、柔軟に対応していくことが求められます。

このため、度会町庁内自殺対策ネットワーク会議等において毎年度の進捗状況の把握・点検を行うとともに、中間評価を実施し、健診や医療等に関する統計データやアンケート調査等を活用して客観的に把握して、各分野での具体的な取り組みの評価、検証を行い、見直しや追加を進めることによって計画の推進を図ります。



第8章 資料編

1 計画策定の経緯

日時	内容
令和4年10月19日（水）13：30～	第1回 度会町保健福祉事業計画策定委員会 ・計画策定の概要について ・「度会町第2期健康増進計画・食育推進計画」策定に係るアンケート調査票について
令和5年1月9日（月）～ 令和5年1月23日（月）	・アンケート調査の実施
令和5年3月15日（水）13：30～	第2回 度会町保健福祉事業計画策定委員会 ・「度会町第2期健康増進計画・食育推進計画」策定に係るアンケート調査結果について
令和5年6月28日（水）13：30～	第3回 度会町保健福祉事業計画策定委員会 ・「度会町第2期健康増進計画・食育推進計画」骨子案について
令和5年11月24日（金）13：30～	第4回 度会町保健福祉事業計画策定委員会 ・「度会町第2期健康増進計画・食育推進計画」素案について ・パブリックコメントの実施について
令和5年11月24日（金）15：45～	第1回 度会町自殺対策計画懇話会 ・「度会町第2期自殺対策計画（健康増進計画に含む）」素案について
令和5年12月1日（金）9：45～	第1回 度会町庁内自殺対策ネットワーク会議 ・「度会町第2期自殺対策計画（健康増進計画に含む）」素案について
令和5年12月14日（木）～ 令和5年12月28日（木）	・パブリックコメントの実施
令和6年1月24日（水）16：00～	第2回 度会町自殺対策計画懇話会 ・「度会町第2期自殺対策計画（健康増進計画に含む）」計画原案（最終案）について
令和6年2月1日（木）9：50～	第2回 度会町庁内自殺対策ネットワーク会議 ・「度会町第2期自殺対策計画（健康増進計画に含む）」計画原案（最終案）について
令和6年2月7日（水）13：30～	第5回 度会町保健福祉事業計画策定委員会 ・パブリックコメント結果の確認 ・「度会町第2期健康増進計画・食育推進計画」計画原案（最終案）について

2 度会町福祉総合計画策定委員会 委員名簿

(任期：令和4年10月19日～令和6年3月20日)

(敬称略 順不同)

委員の区分	役職名	氏名
学識経験者	度会町議会議員	◎大野 原徳
福祉関係者	度会町民生委員児童委員協議会 会長	中村 嘉一 (～令和4年11月30日)
		門野 隆一 (令和4年12月1日～)
医療関係者	西川整形外科	西川 肅
保健関係者	保健師	下田 未来
関係団体 地域福祉	度会町社会福祉協議会 会長	○福井 利彦
関係団体 障がい	障がい者就業・生活支援センター「いくる」 主任就労支援ワーカー	御室 和世
関係団体 介護	度会町居宅介護支援事業所 管理者	藤井 晶
関係団体 健康増進・食育	度会町食生活改善推進協議会 会長	坂本 浩子
住民代表		小岸 隆
住民代表		縄手 一郎
行政関係者	総務課長	中井 宏明
行政関係者	みらい安心課長	山下 喜市
オブザーバー	国立長寿医療研究センター老年内科 医長	大西 丈二 (令和4年9月17日～)

◎会長 ○副会長

3 自殺対策計画懇話会 委員名簿

(敬称略 順不同)

委員の区分	役職名	氏名
医療・保健・ 福祉関係者	西川整形外科院長（町内医療機関代表）	西川 肅
	伊勢保健所 健康増進課 主幹兼課長代理	前田 ゆかり
	度会町社会福祉協議会 局長	高橋 智章
教育関係者	度会中学校 校長	辻井 良孝
労働関係者	度会町商工会 事務局長	富内 伊佐雄
	伊勢農業協同組合 度会支店 支店長	東出 雄紀
地域代表者	度会町民生・児童委員協議会 会長	◎門野 隆一
	度会町食生活改善推進協議会 会長	○坂本 浩子
	度会町子育てボランティアの会 会長	永江 恵
その他町長が必要と 認めるもの	伊勢警察署 棚橋警察官駐在所	永作 高行
	伊勢消防 度会出張所 所長	有田 信介

◎会長 ○副会長

4 用語集

悪性新生物

細胞が何らかの原因で変異して増殖を続け、周囲の正常な組織を破壊する腫瘍。がんや肉腫等。

共食

家族で食卓を囲んで食べること。(対：孤食)

協創

あらゆる立場の人が繋がり合い、協力しながら何かを創ること。

健康寿命

平均寿命のうち、健康で活動的に暮らすことができる期間。健康寿命を算出する方法としては、平均自立期間、日常生活に制限のない平均期間、自覚的に健康な平均期間を求めるものがある。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）

「タバコ病」とも呼ばれている肺の病気で、空気の通り道である気道（気管支）や酸素の交換を行う肺（肺胞）等に障害が生じる。長年にわたる喫煙習慣が主な原因で、患者の90%以上は喫煙者となっている。

自殺死亡率（人口10万対）

特定の人口や地域における自殺の発生頻度を示す指標。その年の人口10万人当たりの自殺者数。厚生労働省の人口動態統計による。P.23のグラフの数値については、期間内の自殺者数を本町の人口で除し、これを10万人当たりの数値に変換したもの。

出生率

一定期間の出生数の人口に対する割合。人口1,000人当たりの年間の出生児数の割合をいう。

食育

様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる方を育てること。

新生物

異常な組織の塊のうち、細胞分裂が過剰に起こったり、本来死滅すべき細胞が死滅しなかったりするもの。良性（非がん性）と、悪性（がん性）とがある。「腫瘍」とも呼ばれる。

生活習慣病

食生活、運動、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、病気の発症や進行に関与する、いわゆる「成人病」とされてきた疾患で、高血圧症、糖尿病、脂質異常症（高脂血症）、がん、歯周病等が挙げられる。

地産地消

「地域生産、地域消費」を略した言葉で「地域でとれた生産物をその地域で消費する」という意味で使用される。

特定保健指導

特定健康診査の結果から生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、生活習慣を見直す指導を行うもの。

8020 運動

生涯にわたり自分の歯を 20 本以上保つことにより、健全な咀嚼能力を維持し、健やかで楽しい生活を過ごそうという運動のこと。

BMI

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で算出される体格指数のこと。“Body Mass Index” の略称で、肥満度を表す指標として国際的に用いられている。医学的に最も病気が少ない数値として 22 を「標準」とし、18.5 未満なら「やせ」、25 以上を「肥満」としている。

メンタルパートナー（ゲートキーパー）

自殺予防について正しい知識を持ち、身近な方の自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる方に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる方のこと。メンタルパートナーは三重県独自の名称。

メンタルヘルス

こころの健康のこと。人は日常生活の中で、様々なストレスを受けているが、強いストレスが長い期間続くと、うつ病や適応障害等のこころの病気に繋がることもある。メンタルヘルスを良好に保つためには、ストレスと上手に付き合うことが大切だとされている。

ライフコースアプローチ

個人の胎児期から高齢期までの人生を様々な段階で捉え、健康と福祉を包括的にサポートしようとする考え方。生活習慣や社会環境の影響等にも着目しながら、個々の健康課題を、一生を通して包括的に理解すること。

度会町第2期健康増進計画 食育推進計画

発行：度会町 保健こども課

〒516-2195 三重県度会郡度会町棚橋 1215-1

TEL：0596-62-1112

FAX：0596-62-1138