

まめで健康21プラン 後期計画

(第2次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画)

令和2年度～令和6年度



令和2年3月

まめで健康21プラン後期計画

(第2次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画)の策定にあたって



少子高齢化や疾病構造の変化が進行するわが国において、すべての人が共に支えあい、一人ひとりが健やかで心豊かに生活できる社会の実現を目指す「健康日本21(第2次)」運動が展開される中、鳩山町では、平成17年3月に町の健康増進計画である「はとやま健康21プラン」を策定し、「子どもも大人も まめで健康 生きがいがづくり」を基本理念に掲げ、生活習慣の改善を中心とした健康づくりに取り組んでまいりました。

平成21年3月には、計画の中間評価に合わせて食育基本法に基づく町の食育推進計画を包括した形で後期計画を策定、平成27年3月には第2次計画として平成27年度からの10年間を計画期間とした「まめで健康21プラン(第2次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画)」を策定し、町民が健康で生きがいを持ちながら自立して暮らせる「健康長寿のまち」の実現を目指した施策を展開しているところです。

このたび、第2次計画の中間評価にあたり、計画の進捗状況による評価、国や県の動向を踏まえた新たな健康課題に対応すべく「まめで健康21プラン後期計画」を策定いたしました。本計画では、町の健康課題として現計画8つの分野それぞれの重点課題、取組内容や具体的な目標値を見直すとともに、現代社会における問題でもある「スマートフォン等の対策」を新たに加えた9つの分野とし、より内容を充実させた健康づくりを推進していくこととしております。

健康づくりは、町民、関係機関・団体そして行政が、互いの役割と責任を明確にしながらか地域が一体となって取り組んでいくことが必要です。町民の皆さまには、引き続きこの計画の趣旨をご理解いただき、一人ひとりが健康づくりに向けた取り組みの実践にご協力くださいますようお願い申し上げます。

本計画の策定にあたり貴重なご意見やご提言をいただきました町民の皆さま、各関係機関・団体の皆さま、そして計画の策定にご尽力賜りました「はとやま健康向上委員会」の皆さまに心から御礼を申し上げます。

令和2年3月

鳩山町長 **小峰 孝雄**

目 次

第 1 章 まめで健康 21 プラン後期計画策定にあたって

- 1 まめで健康 21 プラン後期計画策定の趣旨..... 1
- 2 計画の性格と位置づけ..... 1
- 3 計画の実施期間..... 3
- 4 計画の策定体制..... 3

第 2 章 まめで健康 21 プランの成果と後期計画の課題..... 5

第 3 章 計画の基本的な考え方

- 1 基本理念..... 14
- 2 基本方針..... 14
- 3 計画の体系..... 15

第 4 章 健康課題別目標と取組内容

- 1 食生活・食環境の充実（鳩山町食育推進計画）..... 17
- 2 口と歯の健康づくり..... 28
- 3 健（検）診による健康管理の推進..... 36
- 4 身体活動・運動による健康づくり..... 45
- 5 こころの健康づくり..... 53
- 6 食・運動を通じたコミュニティづくり..... 62
- 7 たばこ・飲酒による健康被害の防止..... 69
- 8 危険ドラッグ対策の推進..... 77
- 9 スマートフォン等の対策..... 80

第 5 章 推進体制

- 1 計画及び各種事業の周知..... 83
- 2 計画推進体制..... 83
- 3 計画の評価..... 83

資料編

資料1 人口と年齢構成等

- (1) 人口の推移（鳩山町）
- (2) 人口構成（鳩山町）
- (3) 人口推計（鳩山町）
- (4) 高齢化率の推移（鳩山町・埼玉県）

資料2 出生及び死亡

- (1) 出生率の推移の推移（鳩山町・埼玉県・全国）
- (2) 合計特殊出生率（鳩山町・埼玉県・全国）
- (3) 平均寿命・65歳健康寿命（鳩山町・埼玉県）
- (4) 主要死因別死亡割合（鳩山町）
- (5) 年齢階級別死因割合（鳩山町）

資料3 健（検）診状況

- (1) 特定健康診査受診率の推移（鳩山町・埼玉県）
- (2) がん検診受診率の推移（鳩山町・埼玉県）

資料4 医療費等

- (1) 国民健康保険医療費（一人当たり医療費）の推移（鳩山町・埼玉県）
- (2) 65歳以上要介護（要支援）認定率の推移（鳩山町・埼玉県）

資料5 健康づくりに関する町民の意識等

- （令和1年度実施「まめで健康21プラン（第2次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画）中間評価アンケート」より）
- (1) まめで健康21プラン（第2次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画）の認知度
 - (2) 健康に関する言葉の認知度
 - (3) 主観的健康感

資料6 計画策定体制及び策定経過

- はとやま健康向上委員会設置要綱
- はとやま健康向上委員会委員名簿

第 1 章 まめで健康 21 プラン

後期計画策定にあたって

1 まめで健康21プラン後期計画策定の趣旨

国は、平成12(2000)年度に「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」を策定し、すべての国民が共に支えあい、健康で幸せに暮らせる社会の実現と社会保障制度が実現できるよう、基本的な方向を示しました。

鳩山町においても、平成17(2005)年度に町の健康づくりの指標となる計画「はとやま健康21プラン」を策定し、町民、関係機関・団体そして行政が連携し健康寿命の延伸を目的とした健康づくりに取り組んできました。

平成22(2010)年度には健康増進計画と食育推進計画を一体とした「はとやま健康21プラン後期計画・鳩山町食育推進計画」(計画期間：平成22(2010)年度～平成26(2014)年度)を策定し健康課題として8つの分野を取り上げ、今日の「まめで健康21プラン」(第2次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画)、計画期間：平成27(2015)年度～令和6(2024)年度)に至るまで町独自の健康づくりの方向性と展開の道筋を定め推進しています。

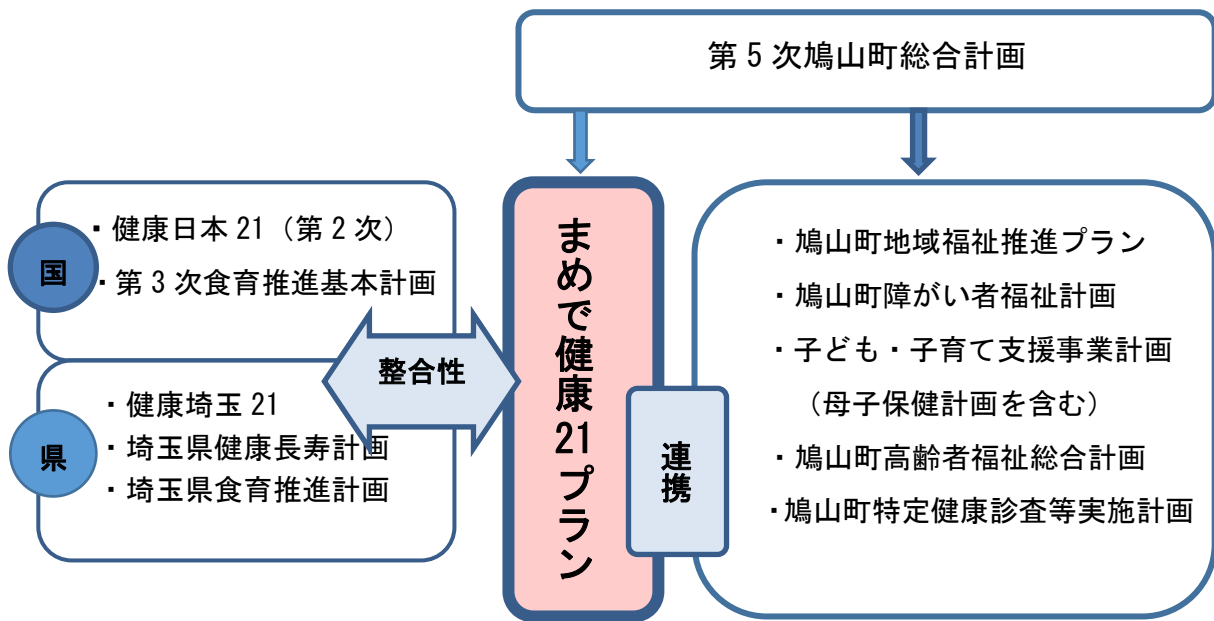
また、この間、急速な少子高齢化とともに、現代における様々な社会環境の変化に伴う生活習慣の乱れなどによる「生活習慣病」の割合の増加や医療費や介護給付費の増加、社会保障の課題などが、将来にわたり深刻な社会問題として広く認識されてきました。このような社会状況に対応していくためにも、子どもから高齢者までライフステージに応じて、健やかで心豊かに生活できるよう、生涯にわたって健康づくりを実践していくことが重要です。

本計画は、これらの背景も踏まえて、まめで健康21プランの中間評価及び見直しを行い、今後の5年間に向け町で顕在化しつつある新たな健康課題への対応策を具体化するために「まめで健康21プラン後期計画(以下、「後期計画」という。)」として策定しました。

2 計画の性格と位置づけ

まめで健康21プランは、国の「健康日本21(第2次)」、埼玉県「健康埼玉21」及び「埼玉県健康長寿計画」との整合性に配慮するとともに、町の上位計画である「第5次鳩山町総合計画」や、その他関連する各種計画と連携・調和する内容とし、町の健康増進計画及び食育推進計画を一体的に整理しています。

■まめで健康21プランと関連計画



基本項目

(1) 生活習慣の改善

健康を維持し、健康寿命を延伸するためには、日ごろから望ましい生活習慣を身につけ、それを継続していくことが重要です。健康づくりを進める上で大切な生活習慣（食生活、身体活動・運動等）について、改善に向けた取り組みを推進していきます。

(2) 生活習慣病予防と重症化予防

生活習慣病を中心とした病気の予防とともに、病気の早期発見と重症化を予防していくことが大切です。そのために、1の「生活習慣の改善」の取り組みとあわせて推進していきます。

(3) 将来の健康といつまでもいきいきと生活するために必要な体づくり・心の健康づくりの推進

生涯を通じて健やかで心豊かに生活するためには、子どもの頃からの健康づくりが大切です。子どものころからのより良い生活習慣等の形成が、以降の青少年期、壮中年期、高齢期までの生涯を通じた健康づくり、ひいては、次世代への健康づくりにつながっていきます。

生涯を通じて、いつまでもいきいきと自分らしく生活できるような心と体の健康づくりを推進していきます。

(4) 人と人のつながり、地域が支える健康づくりの推進

健康を支え、守るためには、個人の努力だけではなく、地域のがんがりが貢献していることが報告されています。自助・共助・公助の精神のもと、住民、関係機関・団体、行政が協働していくことが大切です。全世代が地域とのつながりを持ち、地域の絆を深められるような健康づくり活動を推進していきます。

3 計画の実施期間

後期計画の期間は、まめで健康21プランにおける令和2(2020)年度から令和6(2024)年度までの5年間です。なお、最終年度である令和6年度には、令和5(2023)年度までの事業等実施状況や「まめで健康21プラン（第2次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画）アンケート」を用いて最終評価を行います。

4 計画の策定体制

町民の健康づくりとそれに対する支援のあり方については、広く町民の生活習慣や健康課題、健康づくり施策に対するニーズ等について把握し、それを反映させるよう配慮する必要があります。そこで、計画策定にあたっては以下のように取り組んできました。

(1) 鳩山町町民健康生活に関する調査

まめで健康21プランにおける、前期5年間(平成27(2015)年度～令和1(2019)年度)の評価及び見直しと、後期計画策定の基礎資料とするため、平成30(2018)年度には、町民の生活習慣や健康づくりに関するアンケート調査を以下のとおり実施しました。

■まめで健康21プラン（第2次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画）
中間評価アンケート調査

調査期間：令和元年6月～7月 *返送の締切は令和元年7月5日（金）

■アンケート調査対象者及び回収結果

調査名	対象者	対象者数	回収数 (回収率)
① 小学生以下	小学生以下の子どもの 保護者（男女）	150人	81件 (54.0%)
② 中学生以上19歳以下	中学生以上19歳以下の 町民（男女）	110人	44件 (40.0%)
③ 成人	20歳以上の町民（男女）	440人	299件 (52.0%)

* 調査方法は、いずれも郵送による配布及び回収

(2) はとやま健康向上委員会

町では、町民の健康づくりに関する施策を総合的に推進するための組織として平成24年度に「はとやま健康向上委員会」を設置し、健康づくりに関する関係機関、関係団体、有識者、公募町民などで構成される委員により、町長の諮問に応じて、町の健康づくりに関する課題等について検討をしています。

今回の、まめで健康21プラン中間評価及び見直しでは、この「はとやま健康向上委員会」において、まめで健康21プラン（第2次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画）アンケート調査の内容から後期計画案まで協議、検討を行い、町長に後期計画案として答申しました。町長は、この答申に基づき町の政策会議等で協議し後期計画を策定しました。

※ 策定経過等については、資料編（資料6）参照。



第2章 まめで健康21プランの成果と

まめで健康21プラン後期計画の課題

鳩山町では、「はとやま健康21プラン・鳩山町食育推進計画」を策定し、8つの健康課題別目標指標と目標値を設定し、健康づくりに取り組んできました。

まめで健康21プラン（第2次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画）の中間評価年としてアンケート調査結果及び既存の健康づくりに関する各種統計資料等により、目標達成率をみるとともに、行政、関係機関・団体等における取り組み状況とその成果等についてまとめました。全体としては、「目標値に達した」と「目標値には達していないが改善傾向にある」を合わせ、全体のうち44.3%で改善が見られています（平成25年度59.3%）。全113項目についての目標達成度は、以下のとおりです。

■分野別達成状況一覧

分野	目標 指標数		評価区分									
			A 目標値に 達した		B 改善 傾向		C 横ばい		D 後退 傾向		E 評価 困難	
年度	H25	R1	H25	R1	H25	R1	H25	R1	H25	R1	H25	R1
食生活・食環境の充実（食育推進計画）	30	30	1	0	15	6	0	5	14	19	0	0
口と歯の健康づくり	25	24	1	6	18	12	5	1	1	5	0	0
健（検）診と健康管理の推進	19	19	1	1	7	8	2	2	8	9	0	0
身体活動・運動による健康づくり	8	6	0	0	3	1	0	1	3	6	2	0
こころの健康づくり	20	20	2	2	12	7	1	2	4	9	1	0
食・運動を通じたコミュニティづくり	-	2	-	0	-	0	-	0	-	2	-	0
たばこ・飲酒による健康被害の防止	8	8	1	5	4	2	1	0	2	1	0	0
危険ドラッグ対策の推進	4	2	0	1	1	0	3	0	0	1	0	2
合計	114	113	6	14	61	36	12	11	32	50	3	2

*基準値はH25、現状値はR1、目標値はR6を記載。

*歯の健康口腔機能の健康を維持している高齢者の割合は、生活機能チェックリストを実施していないため、削除したので113項目となっている。

まめで健康21プランの成果とまめで健康21プラン後期計画の課題

まめで健康21プランでは、目標達成度と行政や関係機関・関係団体における取り組み状況からみた8つの健康課題における成果とまめで健康21プラン後期計画の重点課題は、次の通りです。

(1) 食生活・食環境の充実（食育推進計画）

- 基準値と比較すると、食生活をめぐる町民の意識は、目標達成したものは前回より減少し後退傾向のものが増えており、すべてのライフステージにおいてより一層の食育の推進が求められます。
- 乳幼児期や青少年期での改善傾向は横ばいであり、食育・食生活に関心を持って取り組んでいると思われませんが、壮中年期では適正体重の人の割合のみが横ばいで他は全て後退傾向であるため、働き盛り及び子育て世代においては、自分自身の食育・食生活への意識が低い傾向にあることが分かります。
- 朝食を食べている頻度は、小学生以下が92.6%、壮中年期では75.0%、高齢期では97.7%となっており、朝食を食べることの重要性や朝食をしっかりと食べることが出来るライフスタイルの実現について周知・推進し、すべてのライフステージが100%になるよう取り組むことが必要です。
- 1日3回規則正しく食べる、満腹になるまで食べない、無理な減量をしない等「あなたの食生活に最も近いと思う」という質問16項目では、すべての項目で壮中年期より高齢期の方が高くなっています。
- 各関係機関及び行政が、対象者を絞った事業を展開し概ね好評を得ています。

【まめで健康21プラン後期計画の重点課題】

- 朝食の摂取率の向上
- 朝食を摂取できる規則正しい食生活・生活リズムの形成に向けての取り組み強化
- 食に配慮する意識向上のための食にふれあう楽しい環境づくりの推進
- 栄養バランスに配慮した食生活の推進

(2) 口と歯の健康づくり

- 定期的に歯科健診を受ける人の割合は、基準値と比較するとすべてのライフステージにおいて改善傾向にあり、特に高齢期では目標を達成しています。
- 8020運動の普及啓発では、高齢期の歯や歯ぐきの健康のために注意している人の割合、80歳で20本以上自分の歯を有する人の割合が目標値に達しており、他の項目についても改善傾向であることから、高齢期は口腔の健康に対する意識が高いことが分かります。
- 壮中年期は、歯や歯ぐきの健康のために注意している人の割合は改善傾向にあるものの、良く噛んで食べる人の割合、60歳で24本以上自分の歯を有する人の割合は基準値を下回っており、口腔の健康を維持・向上するための正しい知識等の普及啓発の強化が必要です。
- 虫歯のある子どもの割合は、乳幼児期では目標値に達しています。特に、1歳6か月児においては0%であり、保護者の子どもに対する虫歯予防ができていていると思われませんが、3歳になり歯が生え揃い始めると虫歯が増える傾向が見られます。乳幼児期の歯の健康づくりは青少年期に影響し、将来の歯科保健行動も変わってくるので、乳幼児期からの虫歯予防が重要です。今後は、食育とも絡めながら、保護者に対する子どもの口腔ケアの必要性の周知及び実践に向けた指導が必要です。
- 歯と口腔の状態は、生活習慣病等様々な疾患の発生や悪化に係わることから、生活習慣の改善に向けて行動変容を促す保健指導と歯科健診を一体化した「生活歯援プログラム」を平成29年度から開始しています。
- 「生活歯援プログラム」では、従来の早期発見・早期治療に重点をおいた二次予防の健診と合わせ、生活習慣改善に向けた行動変容を目的とした一次予防を重視しており、健診後も歯科・口腔疾患及び生活習慣病予防の保健行動が維持できるようセルフケアと定期的な歯科健診受診の重要性について啓発を強化しています。

【まめで健康21プラン後期計画の重点課題】

- 定期的に歯科健診を受ける人の割合を高める
- 歯の正しい磨き方についての普及・啓発
- 生活習慣改善を目指した生活歯援プログラムの推進
- 8020運動の普及・啓発

(3) 健(検)診と健康管理の推進

- 特定健診の受診率は、平成30年度の申し込み方法変更(全世帯配布から電話受付または保健センターに来所する方法に変更)により減少傾向でしたが、令和元年度には、変更後2年経つことや、未受診者対策を強化したことにより、平成30度と比較すると上昇傾向にあります。
- 定期的に健康診査を受けている割合は、壮中年期は改善傾向ですが高齢期では減少傾向になっています。今後も、生活習慣病予防、さらには健康寿命の延伸のため受診の重要性を周知するとともに、より効果的な受診勧奨が必要です。
- 乳幼児期の健康診査の受診率は高い傾向にあり、3～5か月児、1歳6か月児では100%となっております。乳幼児健康診査は子どもの健康だけでなく、虐待の早期発見が出来る機会でもあることから、未受診者には訪問や電話による状況確認を行いフォローしています。現在の数値を維持するために、継続した受診勧奨が必要です。
- 平成26年度から、糖尿病重症化のハイリスク者に対して受診勧奨及び保健指導等を行うことで更なる重症化を予防し人工透析への移行を防止する「生活習慣病重症化予防対策事業」を行っています。透析患者医療費は、社会保障費に占める割合も高くなることから糖尿病予防対策事業は重要です。
- 金沢大学との保健事業共同研究において、町内各家庭の味噌汁など汁物の濃度を測定した結果、町内全域で摂取する塩分が高い傾向にあることが分かり、減塩についての健康教室や濃度別味噌汁の試飲、食事と運動の教室等生活習慣の意識改善に繋がる事業もを行っています。

【まめで健康21プラン後期計画の重点課題】

- 特定健診受診率向上に向けた未受診者対策の強化
- 乳幼児健診の受診率100%
- 生活習慣の意識改善と糖尿病予防対策の充実

(4) 身体活動・運動による健康づくり

- 乳幼児期は、基準値に対して若干後退傾向にあります。お子さんは体を動かすことや運動・スポーツが好きですかの質問で「好き」と回答した割合が88.9%と高いことに対し、好きではあるものの実際に親子で遊んだり屋外で遊ぶ子どもの割合は減少傾向であることから、屋外で運動することの楽しさを知ってもらうことが必要です。
- 子育て支援の施設には、ひばりキッズルーム、子育てサロン、鳩山町つどいの広場「ぽっぽ」、はとっこひろば「にこにこ」、子育て世代包括支援センター「ぴっぴ」があり、親子で遊べる場所は充実しています。
- 高齢期では、歩くことを心がけている人の割合は横ばいですが、日頃から健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすように心がけている、健康を意識した身体活動・運動をしている人の割合はすべてのライフステージの中で一番高くなっています。
- 運動習慣がある人(週2回、1回30分程度)は、ない人と比べ、循環器疾患や、がんなどの疾患発症リスクが低いことが研究でも明らかにされています。高齢者においては、運動機能や認知機能低下を予防し、社会活動性を保つことにもつながります。日常生活の中で気軽に身体活動量を増やせるよう、運動を習慣化させるための継続的な取組が必要です。
- 幼少期において体を動かすことの楽しさを知ること、また青少年期における運動習慣の確立は、成人後の生活習慣にもつながることから、引き続き体を動かすことへのアプローチ等が必要です。

【まめで健康21プラン後期計画の重点課題】

- 運動の習慣化、地域での健康づくりの継続支援
- ウォーキング事業の推進
- 幼少時から運動することの必要性の周知と運動する機会の提供

(5) こころの健康づくり

- 青少年期における、ストレスがあり解消できていない人の割合は、目標値に達しています。ストレスがあっても解消できる、相談出来るが約8割となっており、その内訳として、小学生の相談相手は家族が多く中学生以上では家族より友達に相談している傾向があります。
- 壮中年期及び高齢期においては、趣味や楽しみ・生きがいを持っている人の割合は増えています。しかし、ストレスがあり解消できていない人の割合も増えている状況にあるため、壮中年期以降におけるストレス対策への取り組みをさらに充実させていくことが必要です。
- 平成30年度に、自殺対策基本法第13条第2項の規定により、鳩山町の実情に応じて自殺対策の基本的な方向や具体的な施策をまとめた計画として「鳩山町いのち支える自殺対策行動計画」を策定しています。鳩山町は自殺者数が多い状況ではないものの、誰も自殺に追い込まれない社会の実現に向けて継続した自殺予防対策が必要です。
- 平成31年4月には、複合的な問題を抱えている人や8050問題等への対応を主な目的とした「総合相談窓口」を設置し、相談事業の強化を図っています。

【まめで健康21プラン後期計画の重点課題】

- 総合相談窓口をはじめとする各種相談窓口の周知強化
- 趣味や楽しみ、生きがいなど、ストレス軽減に繋がる場の充実

(6) 食・運動を通じたコミュニティづくり

- 壮中年期は意識的に体を動かしている人の割合が後退しています。運動をしていない理由としては、時間的な余裕がないからが最も多く、また、週2回以上運動習慣のある人の割合も46.5%から35.9%と後退しています。
- 健康づくりサポーターの会が運営主体となり町内4会場で毎週行われている「地域健康教室」は、平成30年度の延べ参加者数が10,000人を超え、気軽に参加できる運動の場として、また地域の交流の場としてもとても好評を得ています。
- はーとんスクエアの多世代活動交流センターにおけるAAAトレーニング教室は、平成30年度までに第11期生が修了し、現在は自主活動グループが11グループ発足しトレーニングを継続しています。
- 平成25年6月、食を通じたコミュニティづくりのために東京都健康長寿医療センター研究所及び女子栄養大学との共同研究として、鳩山町食コミュニティ会議が発足、食コミリーダー(町民)を育成しながら「いっしょに食べよう！食コミ料理教室」や、「いっしょに食べよう！みんなで囲む食卓」等、食を通じた社会参加の場を町内(各地区)へ広げるための様々なイベントを行ってきました。平成30年3月には共同研究開始後5年という節目を迎え、鳩山町食コミュニティ会議は活動終結となり、現在は食コミボランティアとして行政への協力を中心とした活動に移行しています。

【まめで健康21プラン後期計画の重点課題】

- 定期的に集える場の運営ボランティア養成及び活動支援
- はーとんスクエアの活用

(7) たばこ・飲酒による健康被害の防止

- 青年期・壮中年期・更年期で目標値を達成しています。たばこは長期に渡って喫煙すると各種臓器、組織に障害を起し、いろいろな疾患を起しやすくなります。特に、がん、虚血性心疾患、慢性閉塞性肺疾患は喫煙による影響が大きいので、若い世代からの喫煙防止教育が重要な役割を果たします。
- 平成30年7月に健康増進法の一部を改正する法律が成立し、多くの人を利用するすべての施設において原則屋内禁煙となり、令和2年4月1日より全面施行されます。今後も、望まない受動喫煙が生じないように、総合的かつ効果的な対策事業が望まれます。
- 青少年期では、未成年者の飲酒経験の割合が2.3%と、基準値35.7%、中間値8.3%から大きく改善されましたが、お酒を飲むことについてどう思いますかという質問では、少くくであればかまわないという割合が、中学生で23.5%、高校生で35.0%もあることから、引き続き未成年に対する飲酒防止対策を講じることが重要です。
- 壮中年期・高齢期では、多量に飲酒する人の割合が6.3%と、中間値の8.3%から改善されているものの、そのうち禁酒・節酒をしたくてもできない人の割合は10.0%で中間値からの改善はみられず、さらには飲酒している人の8割がお酒をやめたいと思わないと回答しています。このため、適正飲酒についての普及啓発を強化するとともに、お酒に依存しないための支援やその体制作りが必要です。

【まめで健康21プラン後期計画の重点課題】

- 町内公共施設・施設の全面禁煙の推進
- 小・中学校、高等学校での喫煙防止教育、飲酒防止教育の実施
- 適正飲酒の普及・啓発

(8) 危険ドラッグ対策の推進

- 中学生以上19歳以下調査における薬物使用経験及び薬物を勧められた経験のある人は、高校生で1人(5.0%)でした。危険ドラッグ・薬物は若年層に広まり社会問題となっているため、使用は違法であること、また一度使用すると、健康被害の発生、家族との離別、社会的な信用の喪失等、心身ともに危険な状態や様々な社会的影響があることを広く周知し、乱用防止対策の強化が必要です。
- 中学生以上19歳以下調査における薬物に対する印象については、中学生の8割が心や体がぼろぼろになる、犯罪に巻き込まれる、悪いことだと回答していますが、高校生になると犯罪に巻き込まれる、使ったり、持っていたりするの悪いことだという意識が減少する傾向にあります。また、薬物使用による影響の認知度も8割以上と高いものですが、1回の使用で死亡することがある、については72.7%と低くなっています。今後も関係機関等と連携した薬物乱用防止対策事業による正しい知識の普及啓発が必要です。

【まめで健康21プラン後期計画の重点課題】

- 違法薬物使用の危険性について啓発を強化
- 薬物乱用防止対策教育の徹底

第3章 計画の基本的な考え方

1 基本理念

子どもも大人も まめで健康 生きがいづくり

まめで健康 21 プランでは、『子どもも大人も まめで健康 生きがいづくり』を基本理念とし、健康づくり施策に取り組んで来ました。

『健康』とは、「自分の健康状態を把握し、病気や障がいのあるなしにかかわらず自らをコントロールしつつ、生きがいを持ち充実した日々を送っている状態」と考え、また、健康づくりはすべての世代において必要なことから「子どもも大人も」としています。

また、“まめ”ということばには、昔から「体が丈夫であること」「よく気がついて面倒がらずにてきぱき動くこと」という意味があることや、町の特産品の一つが「豆(大豆)」であることにもちなみ鳩山町民の目指す姿として「できるだけ病気にならないよう、またたとえ病気になったとしても充実した生活をおくることができる」という願いを込め「まめで健康 生きがいづくり」としてしています。

この基本理念は、後期計画にも引き継がれ、さらなる健康づくり施策の強化・充実に繋げていきます。

2 基本方針

健康寿命の延伸に向けた健康づくりの推進

健康寿命とは、日常的に介護を必要としないで自立した生活ができる生存期間(2000年 WHO)のことで、幼少期から高齢期に至るまでのすべての世代において、それぞれに応じた健康づくりを推進していくことが健康寿命の延伸に繋がります。

まめで健康 21 プランでは、基本理念の実現に向けた基本方針として「健康寿命の延伸に向けた健康づくりの推進」を掲げ、次の4つの基本項目に沿って取り組みを展開しています。後期計画でも同様に取り組むこととし、具体的には健康課題及び健康課題別重点課題において、4つのライフステージ(乳幼児期:0歳~小学校就学前、青少年期:小学生~19歳、壮中年期:20歳~64歳、高齢期:65歳以上)ごとに、その特徴に応じた目標指数と目標値を設定します。そして、目標を達成するた

めに、町民、関係機関・団体そして行政がそれぞれどのように行動すべきか、また、どのように支援等していくのかを示し、より効果的に健康づくりを進めていきます。

3 計画の体系

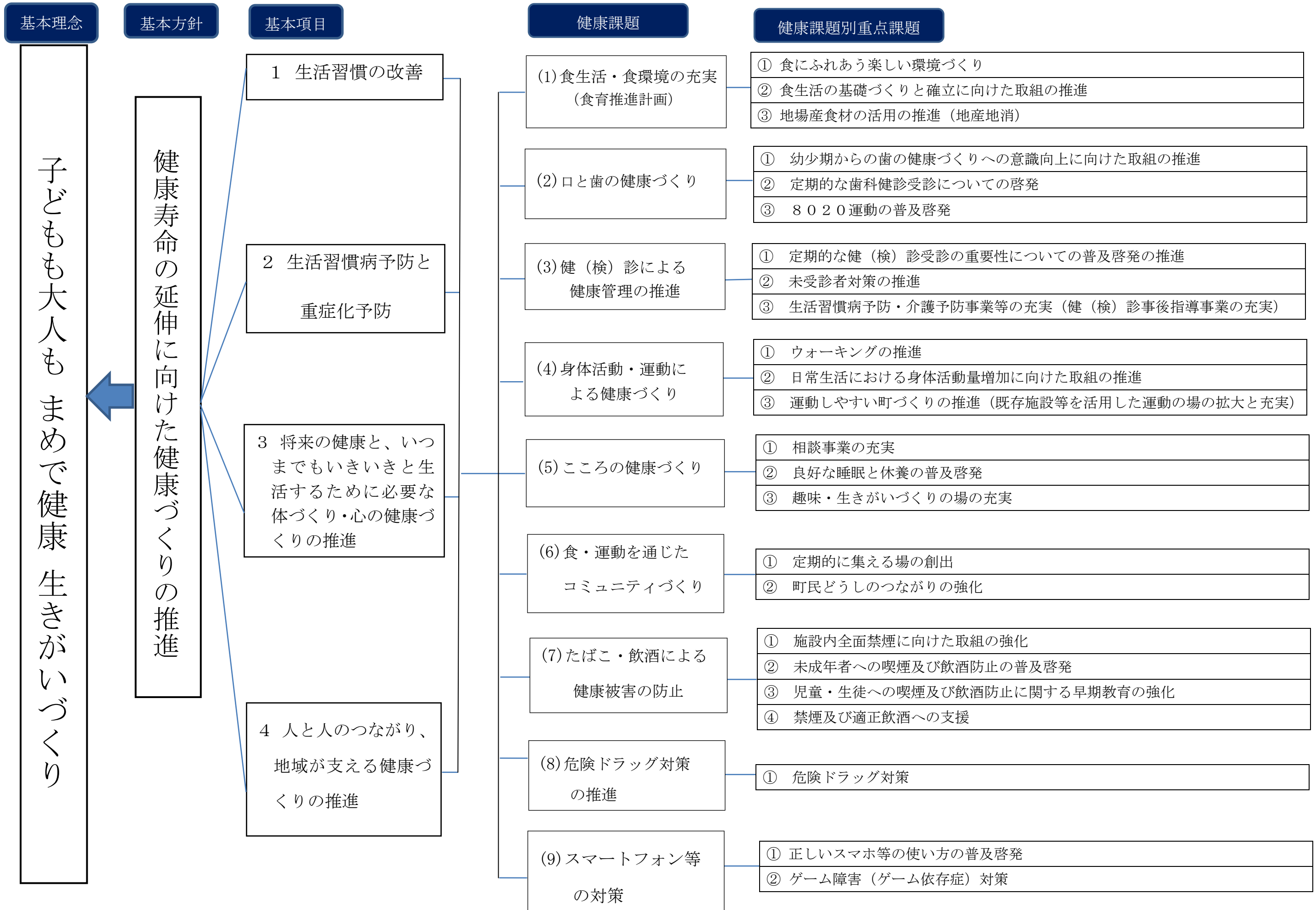
生涯にわたり健やかに暮らすためには、子どもの頃から望ましい生活習慣を身につけるとともに、一人ひとりが各ライフステージにおいて、健康的な生活習慣を継続できるように、自らの生活習慣を見直し、改善することが重要です。一人ひとりの主体的な健康づくりには個人の意思や家族の支えだけでなく、地域をはじめとする個人を取り巻く社会環境が大きな影響を及ぼします。

基本理念である、「子どもも大人も まめで健康 生きがいつくり」を達成し、「健康寿命の延伸に向けた健康づくり」を実現するため、まめで健康 21 プランでは8つの健康課題を定め、各施策の展開をしていましたが、後期計画では、新たな健康課題として、「スマートフォン等の対策」を加え、9つの健康課題とし、健康課題別重点課題を定めて取り組んでいきます。

また、施策ごとにライフステージごとの取組みを示すとともに、町民、関係機関・団体、行政がそれぞれの役割を果たしながら連携し、町全体で、ライフステージに応じた健康づくりを進めます。

計画推進のための、基本理念、基本方針、4つの基本項目、9つの健康課題を体系化したものが後期計画の体系図です。(16 ページ参照)

まめで健康 21 プラン後期計画（第2次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画）体系図



第 4 章 健康課題別目標と取組内容

1 食生活・食環境の充実（鳩山町食育推進計画）

基本理念

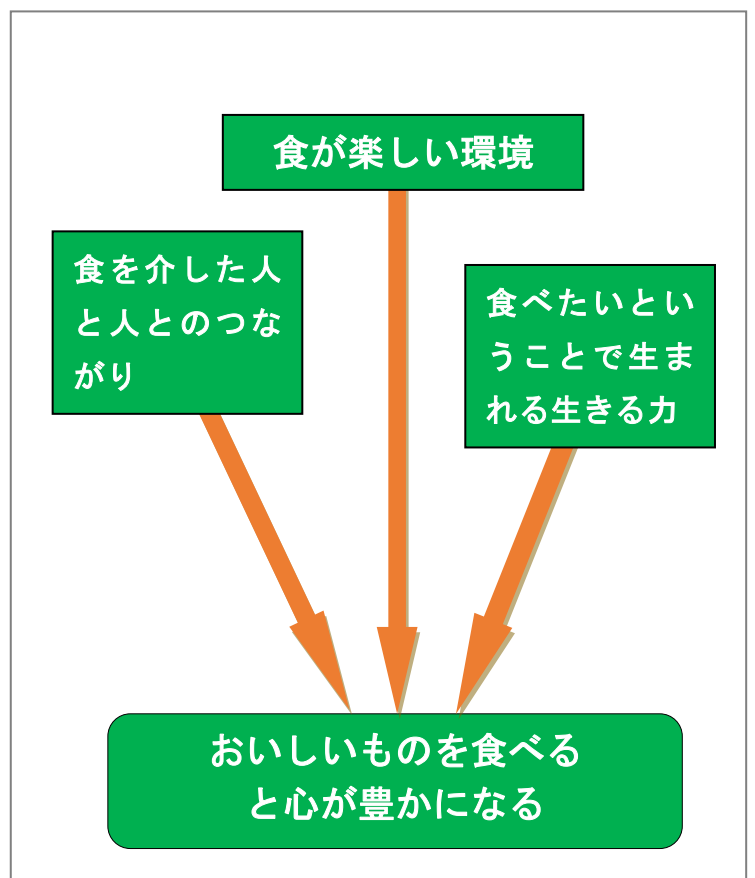
おいしいものを食べると 心が豊かになる

「食」は、いのちを維持し、子どもたちの健やかな成長にとって、またすべての人が健康的な生活をおくるために欠かすことのできない日々の習慣です。そして、人と人とのつながりを通して心の豊かさを育むなど、私たちの心と体の両面の健康と深く関わっています。そのために生涯にわたり、各ライフステージに応じた切れ目のない「食育」をより一層推進するとともに、一人ひとりの健全な「食生活」の実践に向けて支援する環境づくりをすすめていく必要があります。

また、「食」は地域の特性を活かした食生活の実践や地域産業への理解の促進など、食を通じて地域の活性化を図る役割も担っています。

食の「人と人をつなげる力」は、「食を介した体験」や「食を介した人と人とのつながり」を通して育むことができます。次頁のように「食」には様々な可能性を有していることがわかります。

そのため、町民、関係機関や行政が一体となって「おいしいものを食べると 心が豊かになる」ことを「食育」に関する施策を推進するための基本理念・目指すべき姿として掲げ、後期計画でも引き続き推進していきます。

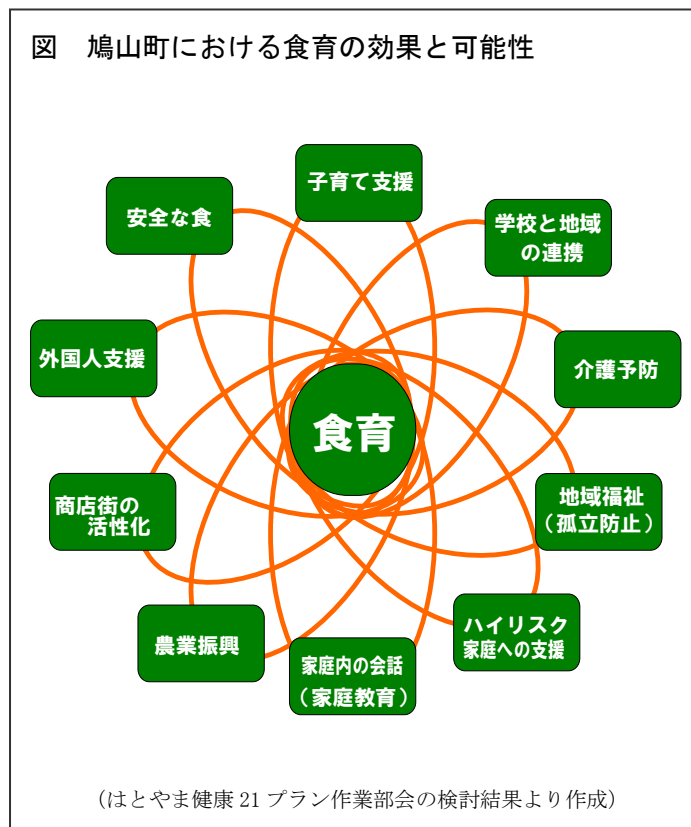


◆ H25年度、R1年度アンケート調査結果にみる生活習慣等の状況 ◆

調査の結果から食環境の状況をみると、全ての調査において「日頃家族と食事をしていいる」人の割合では、朝食と夕食では「夕食」が誰かと食べる傾向が高いことがわかりました。中学生以上では「ひとりで食べることが多い」と「ひとりで食べる」人の割合が14.1%（H25）でしたが、R1の調査では約7%まで下がっています。しかしながら、「家族そろって食べる」、「家族の誰かと食べる」は79.6%（H25）と78.8%（R1）ではあまり変わっていませんので、「誰かと食べる楽しさ」について体験できる環境づくりが引き続き求められています。

「食育」について、中学生以上では「食育を知っている」人の割合は78.8%（H25）、86.4%（R1）、「食育に関心がる」人の割合は、中学生以上調査では38.6%（H25）、45.4%（R1）、成人調査では64.0%（H25）、65.5%（R1）でした。また、食育の関心がある方に「食育の実践状況」について伺ったところ、「積極的にしている」と「できるだけしている」をあわせた割合は、中学生以上調査では21.5%（H25）でしたが、50.0%に上昇し、成人調査では64.6%（H25）、68.0%（R1）となっています。

しかしながら、「したいと思うが、実際にはしていない」をあわせると、中学生以上調査では68.6%（H25）、80.0%（R1）、成人調査では86.5%（H25）、86.0%（R1）、意欲は高い傾向を維持しています。そのため「したいと思うが、実際にはしていない」人に対して、食育活動の情報提供や、活動の場を創出することが求められています。

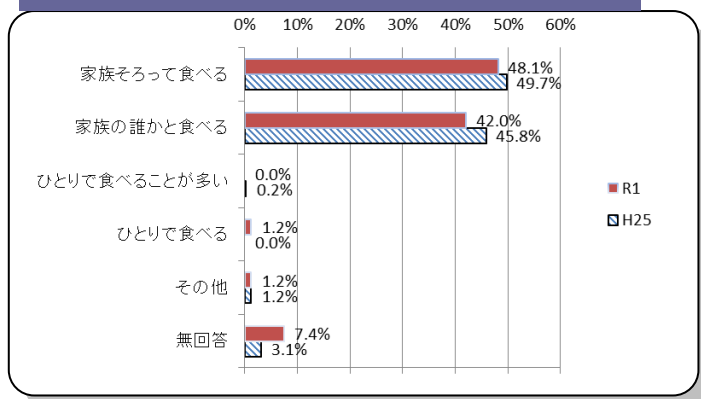


■食環境の状況

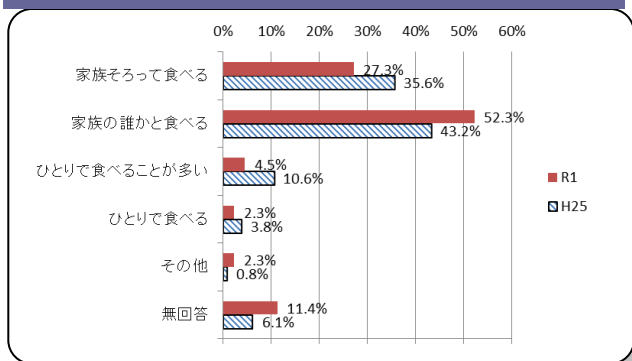
○「日頃家族と食事をしている」人の割合は、夕食において、「家族そろって食べる」と「家族の誰かと食べる」を合わせた割合は、小学生以下調査では95.5%（H25）、90.1（R1）中学生以上調査では78.8%（H25）、79.6%（R1）、成人調査では74.7%（H25）、66.8%（R1）でした。

○また、「ひとりで食べることが多い」と「ひとりで食べる」を合わせた割合は、中学生以上調査では14.4%（H25）、6.8%（R1）、成人調査では16.4%（H25）、23.6%（R1）でした。

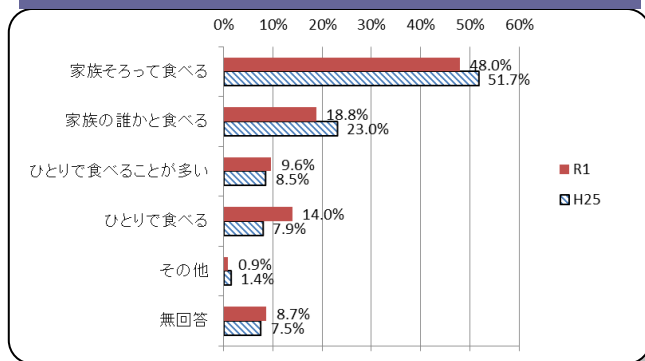
①乳幼児期（小学生以下調査）夕食



②青少年期（中学生以上調査）夕食



③壮年期・高齢期（成人調査）夕食

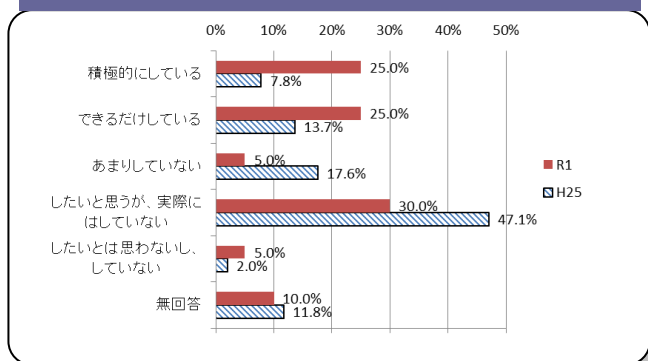


■「食育」の実践状況

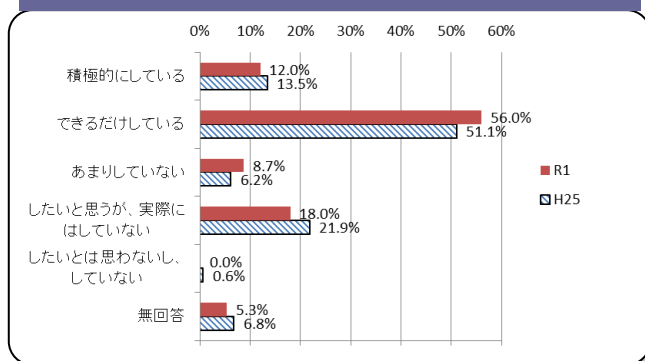
○「積極的にしている」と「できるだけしている」を合わせた割合は、中学生以上調査では21.5%（H25）、50.0%（R1）、成人調査では64.6%（H25）、68.0%（R1）となっています。

○「したいと思うが、実際にはしていない」を合わせると、中学生以上調査では68.6%（H25）、80.0%（R1）、成人調査では86.5%（H25）、86.0%（R1）で、成人はあまり変わりはありませんが中学生以上で意欲が高くなっています。

①青少年期（中学生以上調査）



②中年期・高齢期（成人調査）



資料：はとやま健康21プラン後期計画・鳩山町食育推進計画町民健康生活アンケート調査結果報告書
まめ健康21プラン（第2次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画中間評価）アンケート調査結果報告書

● 目標の実現に向けた取組み（第2次鳩山町食育推進計画） ●

【重点課題】

①食にふれあう楽しい環境づくり

- 家庭、地域、行政等が連携をし、「食にふれあう楽しい環境づくり」の推進を図る。
- 食育事業を提供する庁内関係各課及び関係機関等との連携
(食育事業の一元的把握と調整により効果的な事業運営)
- 食育実践者の支援の強化、実践者の増加

②食生活の基礎づくりと確立に向けた取組の推進

- 児童・生徒期における食育事業の充実
- 出産前からの食育の推進（ママパパ教室の充実）
- 正しい知識等の普及啓発の強化
(早寝早起き朝ごはん運動、料理教室での体験等)
- 鳩山町食生活改善推進員の活動強化

③地場産食材の活用の推進（地産地消）

- 給食での地場産食材の活用の継続、推進
- 地場産食材の情報提供の強化
- 消費者による地産地消の動向の把握及び啓発

① 食にふれあう楽しい環境づくり

【数値目標】

	指標	基準値 (H25)	現状値 (R1)	目標値 (R6)	
乳幼児期	1日1回以上家族と楽しく食事ができる子どもの割合	96.1%	94.4%	100%	
	食の楽しさを体験できる事業に参加する子どもの割合	—	—	60%以上	
青少年期	1日1回以上家族と楽しく食事ができる子どもの割合	44.7%	61.4%	90%以上	
	食の楽しさを体験できる事業に参加する人の割合	—	—	60%以上	
壮中年期・高齡期	おいしく楽しい食事をしている人の割合	壮中年期	55.9%	48.9%	90%以上
		高齡期	69.9%	65.2%	
	食育を実践している人の割合	壮中年期	56.5%	51.5%	100%
		高齡期	73.2%	80.5%	
	1日1回以上、誰かと食事をしている人の割合	壮中年期	—	71.7%	80%以上
		高齡期		65.1%	

【取り組みの内容】

	区分	取組の内容（実施主体）
乳幼児期	町民	<ul style="list-style-type: none"> ・家族で楽しい食事をする ・親子で一緒に料理をする機会をつくる
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・友達や保育士とのおいしく楽しい給食時間を共有する（ひばり保育園） ・月1回子どもたちでのクッキング（調理・実食）（ひばり保育園） ・子どもの食への興味・意欲向上のため職員が同じ食事を一緒に食べる（ひばりゆりかご保育園） ・給食便りで“簡単に親子でできるクッキングメニュー”紹介（ひばり保育園） ・野菜の植え付けと収穫（ひばり子育て支援センター） ・親子でクッキング（ひばり子育て支援センター） ・子育てサロン（社会福祉協議会） ・町の総合的な食育推進のための協議等（鳩山町栄養士連絡会）
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ・管内の給食施設研修会や食生活改善推進員研修会等を開催し、各ライフステージに応じた食育について普及啓発（坂戸保健所） ・親子対象の料理教室（保健センター）

第4章 健康課題別目標と取組内容

		<ul style="list-style-type: none"> ・食育に関する図書等の特設コーナー設置による食育の普及啓発（町立図書館） ・料理教室（保健センター）
--	--	---

青少年期	町民	<ul style="list-style-type: none"> ・家族で楽しい食事をする ・親子で一緒に料理をする機会をつくる ・食の楽しさを体験できるイベント等へ積極的に参加する
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・食に関連したイベント（いちご狩り等）の開催（青少年相談員協議会） ・町の総合的な食育推進のための協議等（鳩山町栄養士連絡会）
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ・管内の給食施設研修会や食生活改善推進員研修会等を開催し、各ライフステージに応じた食育について普及啓発（坂戸保健所） ・若年層対象の料理教室（保健センター） ・給食レシピコンテスト（保健センター、学校給食センター） ・食育に関する図書等の特設コーナー設置による食育の普及啓発（町立図書館） ・料理教室（保健センター）

壮年期	町民	<ul style="list-style-type: none"> ・家族や友人等と楽しい食事をする ・食の楽しさを体験できるイベント等へ積極的に参加する ・次世代への食の伝達（行事食や家庭の味など）
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・町の総合的な食育推進のための協議等（鳩山町栄養士連絡会）
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ・管内の給食施設研修会や食生活改善推進員研修会等を開催し、各ライフステージに応じた食育について普及啓発（坂戸保健所） ・食育に関する図書等の特設コーナー設置による食育の普及啓発（町立図書館） ・料理教室（保健センター）

高齢期	町民	<ul style="list-style-type: none"> ・家族や友人などと楽しい食事をする ・食の楽しさを体験できるイベント等へ積極的に参加する ・次世代への食の伝達（行事食や家庭の味など）
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・ふれあい会食会（社会福祉協議会） ・社会福祉協議会事業（ふれあい会食会）への協力（食生活改善推進員協議会） ・地域健康教室を通しての町の情報伝達（健康づくりサポーターの会） ・町の総合的な食育推進のための協議等（鳩山町栄養士連絡会） ・楽々ランチ会の開催（社会福祉協議会）

	行政	<ul style="list-style-type: none"> 管内の給食施設研修会や食生活改善推進員研修会等を開催し、各ライフステージに応じた食育について普及啓発（坂戸保健所） さわやか健康教室（地域包括支援センター） 食育に関する図書等の特設コーナー設置による食育の普及啓発（町立図書館）
--	----	--

② 食生活の基礎づくりと確立に向けた取組の推進

【数値目標】

	指標	基準値 (H25)	現状値 (R1)	目標値 (R6)
乳幼児期	毎日3食規則正しく食べる子どもの割合	87.4%	86.7%	90%以上
	1日1食以上主食・主菜・副菜がそろった食事をする子どもの割合	48.8%	48.9%	80%以上
	食事と就寝の時間を2時間以上あけている人の割合	35.4%	36.4%	70%以上
青少年期	毎日3食規則正しく食べる人の割合	84.3%	90.9%	90%以上
	無理な減量はしない人の割合	70.5%	65.9%	90%以上
	食事と就寝の時間を2時間以上あけている人の割合	30.3%	34.6%	70%以上
壮中年期	毎日3食規則正しく食べる人の割合	74.1%	71.7%	90%以上
	自分の適量を知っている人の割合	44.4%	38.0%	90%以上
	食事と就寝の時間を2時間以上あけている人の割合	47.3%	34.8%	80%以上
高齢期	毎日3食規則正しく食べる人の割合	89.9%	92.4%	95%以上
	無理な減量をしない人の割合	77.2%	77.3%	80%以上
	食事と就寝の時間を2時間以上あけている人の割合	54.2%	72.7%	90%以上

【取り組みの内容】

	区分	取組の内容（実施主体）
乳幼児期	町民	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日3食きちんと食事をする ・主食、主菜、副菜のそろった食事をする ・食事のマナーを身に付け、おいしく食事をする
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・「たのしくたべようニュース」（少年写真新聞社）の定期購読（ひばり保育園） ・「栄養のうた」「たべものひょう」で栄養への興味を持たせる（ひばり保育園） ・食への関心を持てるよう絵本、紙芝居を活用（ひばり保育園） ・給食だより（年4回）や献立表（毎月）の配布による保護者への食の知識の普及（ひばり保育園・ひばりゆりかご保育園） ・保育参観日には、試食をすすめ、実際の意味ややわらかさを知ってもらう（ひばりゆりかご保育園） ・給食試食会の実施（ひばり子育て支援センター） ・親子の食育教室（食生活改善推進員協議会） ・町立幼稚園での出前食育講座（年2回）（食生活改善推進員協議会） ・町の総合的な食育推進のための協議等（鳩山町栄養士連絡会）
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ・管内の給食施設研修会や食生活改善推進員研修会等を開催し、各ライフステージに応じた食育について普及啓発（坂戸保健所） ・乳幼児健診等について、広報紙やホームページを通じて普及啓発（政策財政課） ・乳幼児健診、妊婦・乳幼児健康相談（保健センター）

青少年期	町民	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日3食きちんと食事をする ・主食、主菜、副菜のそろった食事をする ・間食はほどほどにする ・偏食をなくすようにし、極端な食事制限はしない ・食事のマナーを身に付け、おいしく食事をする
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・親子の食育教室（食生活改善推進員協議会） ・町の総合的な食育推進のための協議等（鳩山町栄養士連絡会）
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ・管内の給食施設研修会や食生活改善推進員研修会等を開催し、各ライフステージに応じた食育について普及啓発（坂戸保健所） ・食育の推進（小中学校） ・栄養教諭の配置（小中学校）

壮 中 年 期	町民	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食を毎日食べる ・よくかんで食べるようにして、食べすぎを防ぐ ・塩分、糖分、脂肪の取り過ぎに気をつける
	地区・関係 機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・健康教室の開催（食生活改善推進員協議会） ・町の総合的な食育推進のための協議等（鳩山町栄養士連絡会）
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ・管内の給食施設研修会や食生活改善推進員研修会等を開催し、各ライフステージに応じた食育について普及啓発（坂戸保健所） ・病態別健康教室、健診結果個別相談、食生活改善推進員養成講座、ママパパ教室の開催（保健センター） ・健康料理教室、食の講座の開催（保健センター） ・地区住民への食に関する知識・情報の普及（保健センター）

高 齢 期	町民	<ul style="list-style-type: none"> ・3食きちんと食べる ・肉、魚、卵、大豆製品等のたんぱく質を毎食しっかりとる ・定期的に体重測定をして体重減少に気をつける
	地区・関係 機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・健康教室の開催（食生活改善推進員協議会） ・地域健康教室における食講座の開催（健康づくりサポーターの会） ・町の総合的な食育推進のための協議等（鳩山町栄養士連絡会）
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ・管内の給食施設研修会や食生活改善推進員研修会等を開催し、各ライフステージに応じた食育について普及啓発（坂戸保健所） ・認知症予防のための料理教室や講演会等の開催（地域包括支援センター） ・さわやか健康教室、はつらつ教室（地域包括支援センター）、健診結果個別相談、食生活改善推進員養成講座（保健センター） ・健康料理教室、食の講座の開催（保健センター） ・地区住民への食に関する知識・情報の普及（保健センター）

③ 地場産食材の活用の推進（地産地消）

【数値目標】

	指標	基準値 (H25)	現状値 (R1)	目標値 (R6)	
乳幼児期	旬の食材を食べている人の割合	29.9%	33.3%	60%以上	
	町内でとれる食材を食べている人の割合	19.7%	17.8%	60%以上	
青少年期	旬の食材を食べている人の割合	22.9%	22.7%	60%以上	
	町内でとれる食材を食べている人の割合	18.0%	18.2%	60%以上	
	給食で地元食材の使用を知っている児童・生徒の割合（小中学生）	—	—	100%	
壮中年期・高齢期	旬の食材を食べている人の割合	壮中年期	36.6%	23.9%	60%以上
		高齢期	55.2%	72.7%	
	町内でとれる食材を食べている人の割合	壮中年期	23.8%	16.3%	60%以上
		高齢期	30.4%	29.5%	
	町内の食材を積極的に購入している人の割合	壮中年期	—	—	80%以上
		高齢期			

【取り組みの内容】

	区分	取組の内容（実施主体）
乳幼児期	町民	・旬の食材、地元食材を利用した料理を食べる
	地区・関係機関・団体等	・給食の献立に旬の食材を多く取り入れるとともに、町内でとれた大豆等給食で提供（ひばり保育園） ・埼玉県産の野菜を意識して食材発注（ひばりゆりかご保育園） ・物産所利用の紹介（ひばり子育て支援センター） ・野菜の栽培を通して、職への関心を持たせる（ひばり子育て支援センター）
	行政	・管内の給食施設研修会や食生活改善推進員研修会等を開催し、各ライフステージに応じた食育について普及啓発（坂戸保健所） ・「はとっ子給食レシピ」での地産地消への取り組み等を広報へ掲載し普及啓発を図る（政策財政課）

青少年期	町民	<ul style="list-style-type: none"> 旬の食材、地元食材を知る 旬の食材、地元食材を利用した食事を食べる
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> 地元野菜・米等を利用した料理教室（食生活改善推進員協議会）
	行政	<ul style="list-style-type: none"> 管内の給食施設研修会や食生活改善推進員研修会等を開催し、各ライフステージに応じた食育について普及啓発（坂戸保健所） 地場産食材の積極的利用（学校給食センター） 旬の素材を生かしたメニュー（学校給食センター） 地産地消の食材の児童生徒保護者への広報（学校給食センター、小学校） 「はとっ子給食レシピ」での地産地消への取り組み等を広報へ掲載し普及啓発を図る（政策財政課）

壮中年期	町民	<ul style="list-style-type: none"> 旬の食材、地場産食材を利用する。
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> 地元野菜・米等を使用した健康料理教室の開催（食生活改善推進員協議会）
	行政	<ul style="list-style-type: none"> 管内の給食施設研修会や食生活改善推進員研修会等を開催し、各ライフステージに応じた食育について普及啓発（坂戸保健所） 「はとっ子給食レシピ」での地産地消への取り組み等を広報へ掲載し普及啓発を図る（政策財政課） 地場産食材の販売促進事業（産業環境課）

高齢期	町民	<ul style="list-style-type: none"> 旬の食材、地場産食材を利用する。
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> 配食サービス事業における旬の食材の積極的活用（社会福祉協議会） 地元野菜・米等を使用した健康料理教室の開催（食生活改善推進員協議会） 地域健康教室を通じて地産地消の良さの情報発信（健康づくりサポーターの会） 自作野菜のおすそ分けと農協直売所の利用（老人クラブ連合会）
	行政	<ul style="list-style-type: none"> 管内の給食施設研修会や食生活改善推進員研修会等を開催し、各ライフステージに応じた食育について普及啓発（坂戸保健所） 「はとっ子給食レシピ」での地産地消への取り組み等を広報へ掲載し普及啓発を図る（政策財政課） 地場産食材の販売促進事業（産業環境課）

2 口と歯の健康づくり

歯と口の健康は身体やこころの健康と深い関係があります。

生涯を通じた口の健康づくりとは、心身の健康だけではなく、生活の質を高め、豊かな生活を送ることにつながると言われています。

生涯、自分の歯で食べ、健康な日常生活を送れるようにするためには虫歯や歯周病を予防することが大切です。

国は80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標とした「8020（ハチマルニイマル）運動」を提唱しています。

歯の喪失は虫歯や歯周病などが原因でおこりますが、正しい食生活や歯みがき習慣、フッ素入り歯磨き剤の使用、デンタルフロスや歯間ブラシによる歯間清掃等のセルフケアと定期的な歯石の除去、歯面の清掃等によるプロフェッショナルケアを併せて行うことで、虫歯や歯周病の予防と進行を防ぐことが可能です。

また、たとえ歯がなくなっても適切な入れ歯を使用したり、口や歯肉等の手入れをすることは健康を保つ上でとても大切です。

生涯を通じた歯の健康づくりをするために口と歯の健康づくりを年齢に合わせて行うことと、今後も幼少時から口と歯の健康づくりにおいてさらなる啓発活動・取り組みが必要です。

◆ H25年度、R1年度アンケート調査結果にみる生活習慣等の状況 ◆

- 60歳で24歯以上ある人の割合はH25は65.7%でしたが、R1は57.6%で後退傾向となりました。
- 80歳で20歯以上自分の歯を有する人の割合はH25は33.9%でしたが、R1では54.8%と改善し、目標値に達しています。
- 壮中年期において、歯や歯ぐきの健康のために注意している人の割合はH25、R1ともに目標値90%を達成しており（H25：91.9%、R1：93.9%）、歯の健康に対する意識や行動が以前にもまして高まっていることがうかがえます。しかし、良く噛んで食べる人の割合（H25：19.3%、R1：17.4%）、60歳で24歯以上自分の歯を有する人の割合（H25：65.7%、R1：57.6%）は基準値を下回り、改善が必要です。
- 定期的に歯科検診を受ける人の割合は、乳幼児期・小学生・壮中年期・高齢期で改善されています。高齢期において、目標値に達しています。
- 虫歯のある子どもの割合は、1歳6か月児ではH25は2.1%でしたが、R1では0%と目標値に達しています。3歳児では、H25は19.3%、R1は10.3%となっており、大きく改善しています。

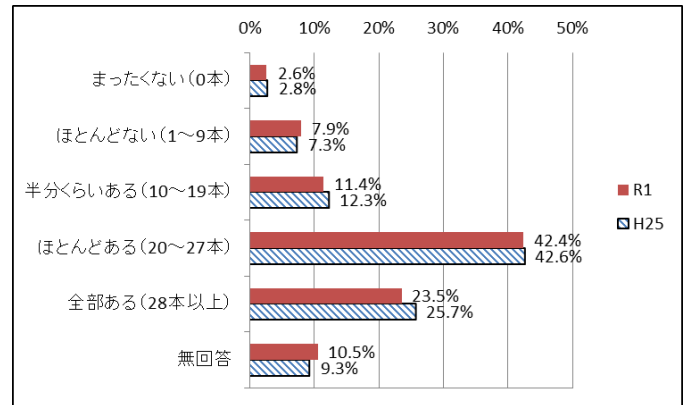
- 青少年期のだらだら食いをしない人の割合が小学生（H25：40.8%、R1：25.7%）、中学生以上（H25：14.4%、R1：13.6%）で基準値を下回り、改善が必要です。

■歯の本数

歯の本数については、「まったくない（0本）」が2.8%（H25）、2.6%（R1）、「ほとんどない（1～9本）」が7.3%（H25）、7.9%（R1）、「半分くらいある（10～19本）」が12.3%（H25）、11.4%（R1）であり、これらを合わせると22.4%（H25）、21.9%（R1）で、あまり変化はありませんでした。

一方、「ほとんどある（20～27本）」が42.6%（H25）、42.4%（R1）、「全部ある（28本）」が25.7%（H25）、23.5%（R1）であり、これらを合わせると68.3%（H25）、65.9%（R1）が“ほとんどある・全部ある”と回答しています。

歯の本数（成人調査）



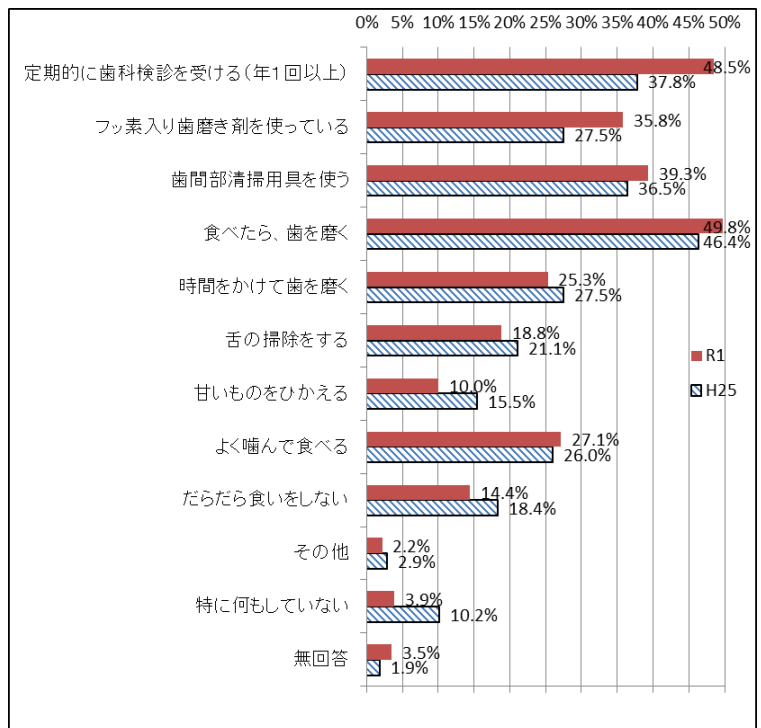
■歯と歯茎のために注意していること

H25 ではすべてのライフステージで

「食べたら歯を磨く」が最も多い結果でしたが、R1 では、乳幼児で、「フッ素入り歯磨き剤を使用するように心がけている」、高齢期では「定期的に歯科検診を受けている、人の割合が最も多くなっています。他のライフステージでは「食べたら歯を磨く」が最も多い結果でした。

成人調査では「歯を磨く」や「歯科検診」などが多く、歯や歯茎の健康のために注意していることについては、「食べたら、歯を磨く」が46.4%（H25）、49.8%（R1）で最も多く、次いで「定期的に歯科検診を受ける」が37.8%（H25）、48.5%（R1）、H25、R1ともに多い割合の変化はありませんでした。

歯と歯茎のために注意していること（成人調査）

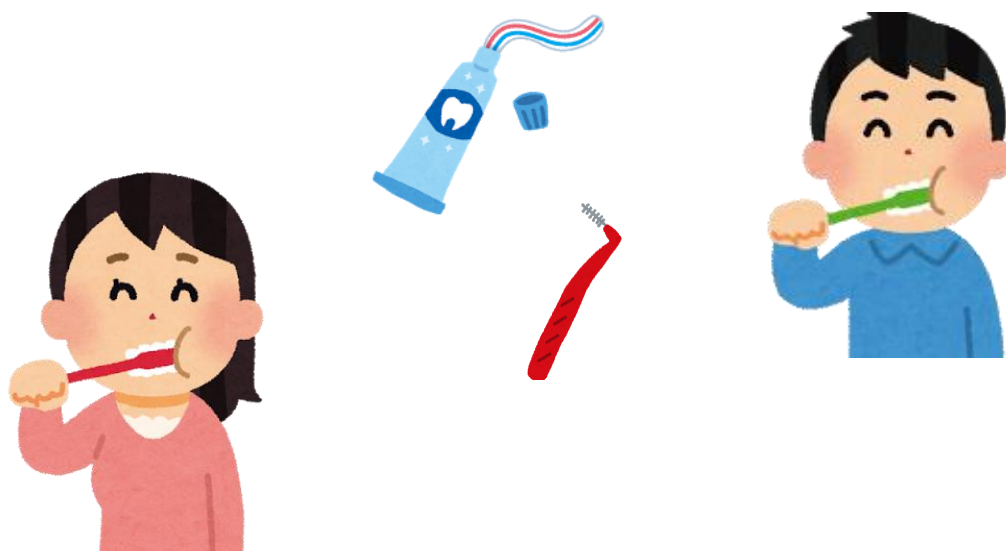


資料：はとやま健康21プラン後期計画・鳩山町食育推進計画町民健康生活アンケート調査結果報告書
 まめで健康21プラン（第2次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画中間評価）アンケート調査結果報告

① 幼少期からの歯の健康づくりへの意識向上に向けた取組の推進

【数値目標】

	指標	基準値 (H25)	現状値 (R1)	目標値 (R6)	
乳幼児期	フッ化物塗布を行っている人の割合	—	—	70%以上	
	フッ素入り歯磨き剤を使用するように心がけている人の割合	44.1%	46.7%	70%以上	
	だらだら食いをしない人の割合	23.6%	37.8%	50%以上	
	仕上げ磨きをする親の割合（1歳6か月時）	—	72.7%	80%以上	
青少年期	食べたら歯を磨くように心がけている人の割合	小学生	44.2%	48.6%	90%以上
		中学生以上	55.3%	68.2%	90%以上
	フッ素入り歯磨き剤を使用するように心がけている人の割合	小学生	40.8%	42.9%	70%以上
		中学生以上	25.8%	43.2%	70%以上
	だらだら食いをしない人の割合	小学生	40.8%	25.7%	50%以上
		中学生以上	14.4%	13.6%	50%以上



【取り組みの内容】

	区分	取組の内容（実施主体）
乳幼児期	町民	<ul style="list-style-type: none"> ・フッ素入り歯磨き剤やフッ素塗布を積極的に利用する ・おやつは時間を決めて食べる ・仕上げ磨きを行う ・よく噛んで食べる
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・虫歯予防・歯みがきの大切さへの関心を持てるよう、絵本や紙芝居を活用する（ひばり保育園・ひばりゆりかご保育園） ・給食後のはみがき指導をする（ひばり保育園） ・栄養士によるおやつの与え方の講話を実施（ひばり子育て支援センター）
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ・保健所歯科口腔保健連携会議を開催し、関係機関と連携し推進する（坂戸保健所・東松山保健所） ・1歳6か月児健診、2歳児歯科健診、3歳児健診時に歯科健診をする（保健センター） ・乳児健診、1歳6か月児健診、2歳児歯科健診、3歳児健診時に親に保健指導をする（保健センター） ・食育教室等の乳幼児を対象とした事業時に親と子に保健指導をする ・虫歯予防の話と日常の歯みがき指導をする（町立幼稚園） ・幼稚園等におけるフッ化物洗口の導入に向けた検討をする（教育委員会）

青少年期	町民	<ul style="list-style-type: none"> ・食後の歯磨き習慣を身につける ・フッ素入り歯磨き剤やフッ素塗布を積極的に利用する ・おやつは時間を決めて食べる ・よく噛んで食べる
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ・保健所歯科口腔保健連携会議を開催し、関係機関と連携し推進する（坂戸保健所・東松山保健所） ・歯科健診の実施と治療勧告、食後の歯みがき運動の推進、検査剤による歯みがきを指導する（小中学校） ・虫歯予防普及啓発をする（標語、ポスター等）（小中学校） ・食育教室等小中学生を対象とした事業時に親と子に保健指導をする（保健センター） ・小中学校におけるフッ化物洗口の導入に向けた検討をする（教育委員会）



② 定期的な歯科健診受診についての啓発

【数値目標】

	指標	基準値 (H25)	現状値 (R1)	目標値 (R6)	
乳幼児期	定期的に歯科健診を受ける人の割合	33.1%	44.4%	90%以上	
	虫歯のある子どもの割合	1歳6か月児	2.1%	0%	0%
		3歳児	19.3%	10.3%	10%以下
壮中年期・高年齢期 青少年期	定期的に歯科健診を受ける人の割合	小学生	45.8%	57.1%	80%以上
		中学生以上	22.0%	23.5%	
		壮中年期	32.4%	40.2%	50%以上
		高年齢期	43.0%	54.5%	

【取り組みの内容】

	区分	取組の内容（実施主体）
乳幼児期	町民	・定期的に歯科健診を受ける
	地区・関係機関・団体等	・年1回歯科健診（ひばり保育園・ひばり保育園） ・園の歯科健診時に町の2歳児歯科健診の予定情報をお知らせ（ひばりゆりかご保育園） ・プリントによる歯科受診のすすめ（ひばり保育園） ・町の2歳児歯科健診受診への声かけ（ひばり子育て支援センター）
	行政	・保健所歯科口腔保健連携会議を開催し、関係機関と連携し推進する（坂戸保健所） ・乳児健診、1歳6か月児健診、2歳児歯科健診、3歳児健診（保健センター）時に定期的な歯科健診の勧奨をする。 ・比企郡市歯科医師会主催歯の健康まつりの親と子の良い歯のコンクールへの参加勧奨をする。 ・年1回の歯科健診と保護者への結果通知をする（治療勧告）（町立幼稚園）

青少年期	町民	<ul style="list-style-type: none"> ・定期的に歯科健診を受ける
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ・保健所歯科口腔保健連携会議を開催し、関係機関と連携し推進する（坂戸保健所） ・健康診断の実施と治療勧告をする（小中学校） ・妊娠届出の面談時に定期的な歯科健診の受診勧奨をする

壮中年期	町民	<ul style="list-style-type: none"> ・定期的に歯科健診を受ける
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・地域健康教室を通しての歯科健診定期受診等の啓発（健康づくりサポーターの会）
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ・保健所歯科口腔保健連携会議を開催し、関係機関と連携し推進する（坂戸保健所・東松山保健所） ・生活歯援プログラムを実施する（保健センター） ・妊娠届出の面談時に定期的な歯科健診の受診勧奨 ・健（検）診、健康相談、健康教育等の時に定期的な歯科健診受診勧奨の啓発をする（保健センター） ・生活歯援プログラムにてセルフケア、定期的な歯科健診受診勧奨する。（保健センター）

高齢期	町民	<ul style="list-style-type: none"> ・定期的に歯科健診を受ける
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・地域健康教室を通しての歯科健診定期受診等の啓発（健康づくりサポーターの会）
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ・保健所歯科口腔保健連携会議を開催し、関係機関と連携し推進する（坂戸保健所・東松山保健所） ・生活歯援プログラムにてセルフケア、定期的な歯科健診受診勧奨する。（保健センター） ・さわやか健康教室、はあとふるパワーアップ教室にて定期的な歯科健診受診勧奨する。（地域包括支援センター） ・健（検）診、健康相談、健康教育等の時に定期的な歯科健診受診勧奨の啓発をする（保健センター）



③ 8020運動の普及啓発

【数値目標】

	指標	基準値 (H25)	現状値 (R1)	目標値 (R6)
壮 中 年 期	食べたら歯を磨くように心がけている人の割合	48.1%	50.0%	90%以上
	良く噛んで食べる人の割合	19.3%	17.4%	50%以上
	60歳で24歯以上自分の歯を有する人の割合	65.7%	57.6%	80%以上
	歯や歯ぐきの健康のために注意している人の割合	91.9%	93.9%	100%
高 齢 期	食べたら歯を磨くように心がけている人の割合	44.8%	50.8%	90%以上
	良く噛んで食べる人の割合	32.7%	34.1%	50%以上
	80歳で20歯以上自分の歯を有する人の割合	33.9%	54.8%	50%以上
	歯や歯ぐきの健康のために注意している人の割合	87.6%	95.9%	90%以上

【取り組みの内容】

	区分	取組の内容（実施主体）
壮 中 年 期	町民	<ul style="list-style-type: none"> ・歯や口の健康に関心を持つ ・正しい歯磨きを実践する（ブラッシング方法、歯間部清掃用具等の利用） ・よくかんで食べる
	地区・関係 機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・歯の健康づくりに関する講座への参加及び地区住民への知識・情報の普及をする（健康作りサポーターの会）
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ・保健所歯科口腔保健連携会議を開催し、関係機関と連携し推進する（坂戸保健所・東松山保健所） ・生活歯援プログラムにて生活習慣の改善に向けた保健指導及び健診後も継続支援をする（保健センター） ・健（検）診、健康相談、健康教育等の時に生活習慣の改善に向けた保健指導をする（保健センター）

高齢期	町民	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯や口の健康に関心を持つ ・ 正しい歯磨きを実践する（ブラッシング方法、歯間部清掃用具等の利用） ・ よくかんで食べる
	地区・関係 機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯の健康づくりに関する講座への参加及び地区住民への知識・情報の普及をする（健康づくりサポーターの会） ・ 地域健康教室において、歯科講座を開催するとともに、関連情報を随時広報をする（健康づくりサポーターの会） ・ 8020 よい歯のコンクールへの参加（老人クラブ連合会）
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ・ 保健所歯科口腔保健連携会議を開催し、関係機関と連携し推進（坂戸保健所・東松山保健所） ・ 生活歯援プログラムにて生活習慣の改善に向けた保健指導と健診後も継続支援をする（保健センター） ・ さわやか健康教室、はあとふるパワーアップ教室にて歯と口の健康づくりに関する講座の開催する（地域包括支援センター） ・ 比企郡市歯科医師会主催の歯の健康まっりの8020 良い歯のコンクールの参加勸奨をする。



3 健（検）診による健康管理の推進

現在、高齢化の急速な進展に伴い、疾病全体に占めるがん、虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病の割合が増加傾向にあります。また、死亡原因でも生活習慣病が日本人の死因の約6割、医療費の約3割を占めています。死因の第1位のがんについては、現在3人に1人ががんで亡くなっており、がんによる死亡者の減少とがん対策を推進させるため、一人ひとりががん検診の重要性を認識し、がん検診の受診率が向上する取り組みが大切となってきます。

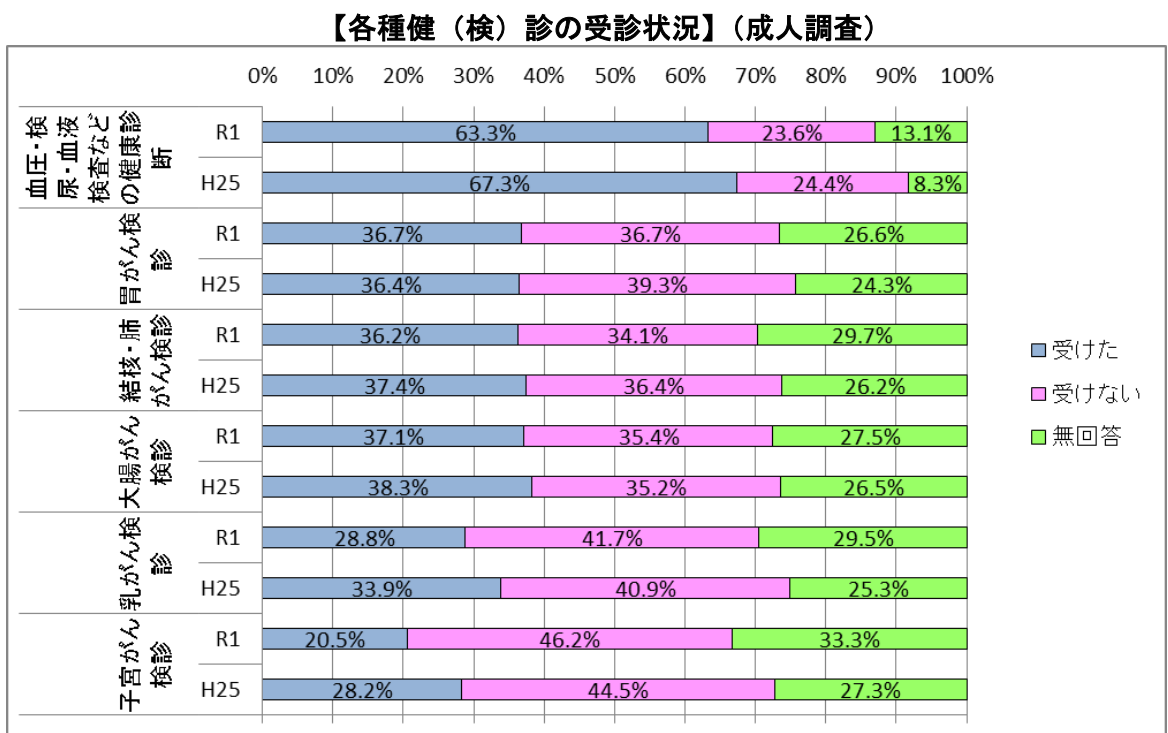
また、生活習慣病の発症前の段階であるメタボリックシンドロームが強く疑われる者と予備軍と考えられる者を合わせた割合は、男女とも40歳以上では高く、男性では2人に1人、女性では5人に1人の割合に達するといわれています。

このような中、生活習慣を改善することで、その予防、重症化を防ぐことができることから、定期的な健（検）診を受ける重要性について普及啓発するとともに生活習慣病予防につなげていくことが重要となってきます。

◆ H25年度、R1年度アンケート調査結果にみる生活習慣等の状況 ◆

■ 受診率

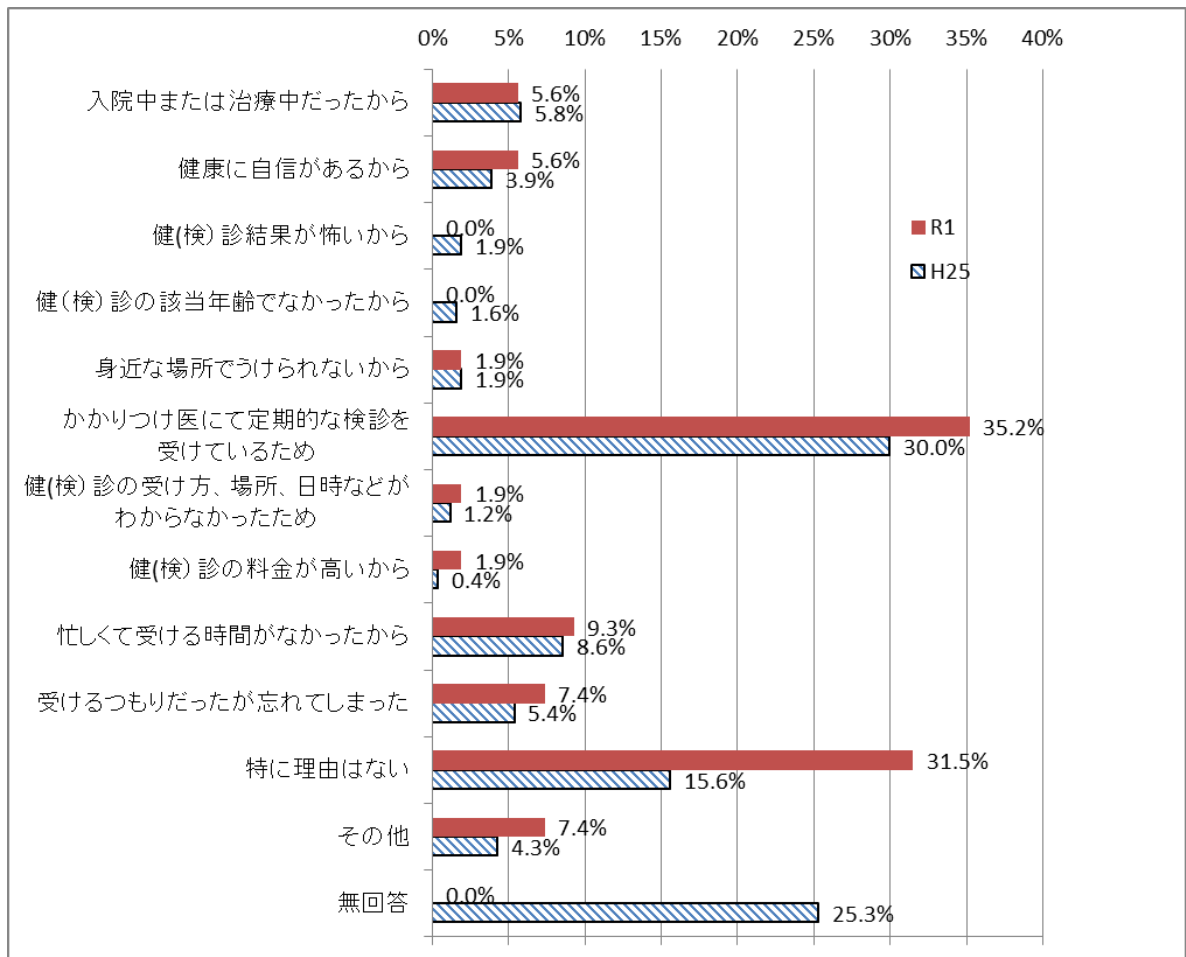
各種健（検）診の受診率については、「①血圧・検尿・血液検査などの健康診断」が67.3%（H25）、63.3%（R1）と最も高く、他の検診項目（がん検診）はそれぞれ3割前後となっています。



■未受診理由

健（検）診を受診しない理由は、「かかりつけ医にて定期的に健（検）診を受けているため」が最も多く他には「特に理由はない」や「忙しくて受ける時間がなかったから」などが多い傾向にあります。

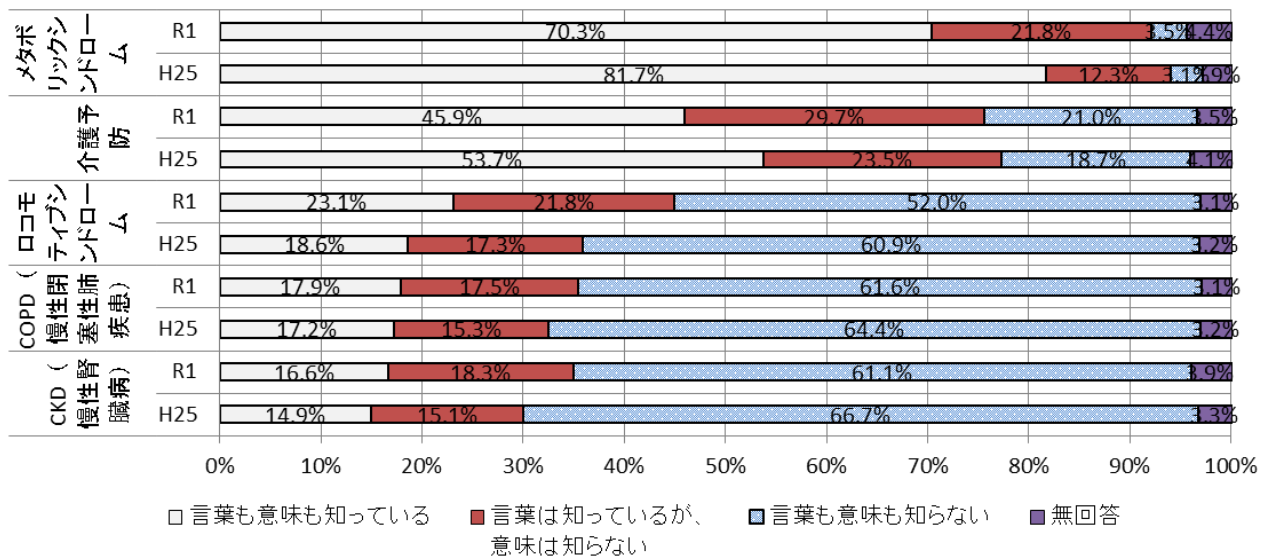
【血圧・検尿・血液検査などの健康診断】（成人調査）



■健康に関する言葉の認知度

健康に関する言葉の認知度として、「言葉も意味も知っている」と「言葉は知っているが、意味は知らない」を合わせた割合をみると、「メタボリックシンドローム」については94.0%（H25）、92.1%（R1）、「介護予防」については77.2%（H25）、75.6%（R1）となっています。「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」35.9%（H25）から44.9%（R1）、「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」、32.5%（H25）から35.4%（R1）、「CKD（慢性腎臓病）」の30.0%（H25）から34.9%（R1）とそれぞれ増加しています。

【健康に関する言葉の認知度】（成人調査）



資料：はとやま健康21プラン後期計画・鳩山町食育推進計画町民健康生活アンケート調査結果報告書
 まめで健康21プラン（第2次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画中間評価）アンケート調査結果報告書

① 定期的な健(検)診受診の重要性についての普及啓発の推進

【数値目標】

		指標	基準値 (H25)	現状値 (R1)	目標値 (R6)
乳幼児期	定期健診を受ける人の割合	乳児	97.0%	98.9%	100%
		1歳6か月児	96.0%	100%	
		3歳児	91.9%	97.3%	
青少年期	1年に1度健康診査を受けている人の割合	中学生以上	78.0%	79.5%	90%以上
高齢期	定期的に健康診査(職場での健康診断や保険者健康診断、個人的な健康診断など)を受ける人の割合	壮中年期	71.9%	75.0%	90%以上
		高齢期	63.8%	56.8%	

【取り組みの内容】

	区分	取組の内容(実施主体)
乳幼児期	町民	・町の乳幼児健診等を定期的に受診する
	地区・関係機関・団体等	・健康診断(年2回)実施と園医より保護者に健診結果を伝え、必要時早期受診を勧奨(ひばり保育園) ・町の乳幼児健診予定日を献立表で周知(ひばり保育園・ひばりゆりかご保育園) ・町の乳幼児健診等定期受診への呼びかけ(ひばり保育園、ひばりゆりかご保育園、ひばり子育て支援センター) ・教えてシートを配布し、相談事の記入をしてもらう(ひばり保育園、ひばりゆりかご保育園)
	行政	・乳児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診(保健センター)

青少年期	町民	・年に1回は健康診断を受ける
	行政	・学校健診(年1回)(小中学校)

壮 中 年 期	町民	<ul style="list-style-type: none"> ・特定健診、いきいき30健診、がん検診などを定期的に受診する
	地区・関係 機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・商工会会員及びその家族・従業員を対象とした健診（町内医療機関）の実施（年2回）（商工会）
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ・事業所、給食施設への普及啓発（坂戸保健所） ・地域と連携した受診率向上への取り組みの強化（町民健康課） ・各種講演会、フェスティバル開催時に特定健診等の受診率向上キャンペーン実施（町民健康課） ・健（検）診対象者世帯への健（検）診案内送付（保健センター、町民健康課）

高 齢 期	町民	<ul style="list-style-type: none"> ・特定健診、いきいき長寿健診、がん検診を定期的に受診する
	地区・関係 機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・商工会会員及びその家族・従業員を対象とした健診（町内医療機関）の実施（年2回）（商工会） ・地域健康教室を通じて受診の呼びかけ及び行政への協力（健康づくりサポーターの会）
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ・地域と連携した受診率向上への取り組みの強化（町民健康課） ・各種講演会、フェスティバル開催時に特定健診等の受診率向上キャンペーン実施（町民健康課） ・いきいき長寿健診（集団健診及び個別健診）の実施（保健センター） ・広報での受診案内及び新たに75歳到達者への受診券郵送による受診促進（保健センター） ・健（検）診対象者世帯への健（検）診案内送付（保健センター、町民健康課）

② 未受診者対策の推進

【数値目標】

指標		基準値 (H25)	現状値 (R1)	目標値 (R6)			
乳幼児期	健診未受診者率	乳児	3.0%	1.1%	0%		
		1歳6か月児	4.0%	0%			
		3歳児	8.1%	2.7%			
青少年期	1年に1度健康診査を受けている人の割合（再掲）	中学生以上	78.0%	79.5%	90%以上		
壮中年期・高齢期	特定健診受診率		33.9% (H24)		33.7% (H30)	60%以上	
	がん検診受診率	検診種別	男性		女性		50%以上
			H25	R1	H25	R1	
		胃がん	26.0%	46.4%	14.5%	29.9%	
		肺がん	31.3%	41.2%	17.9%	33.1%	
		大腸がん	32.7%	42.3%	21.2%	33.9%	
		子宮頸がん	—	—	16.1%	30.0%	
乳がん	—	—	21.9%	21.3%			



【取り組みの内容】

	区分	取組の内容（実施主体）
乳幼児期	地区・関係機関・団体等	・未受診者に対して個別に受診を呼びかける（次回受診日を確認し声かけ）（ひばり保育園・ひばりゆりかご保育園、ひばり子育て支援センター）
	行政	・未受診者に再度受診案内送付、一人あたり2～3回受診機会を設ける（保健センター）

青少年期	行政	<ul style="list-style-type: none"> ・学校健診未受診者に対する受診勧奨のお知らせ（小中学校） ・成人式でリーフレット配布による普及啓発（保健センター）
------	----	--

壮中年期	地区・関係機関・団体等	・受診料を一部助成するとともに、健診場所との折衝、取りまとめ事務等行い受診率向上に努める（商工会）
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ・事業所、給食施設への普及啓発（坂戸保健所） ・未受診者勧奨通知の送付（町民健康課、保健センター） ・特定健診、がん検診等の必要性や受けないことによるデメリット等について、広報紙を通じて啓発（政策財政課、町民健康課、保健センター） ・健（検）診受診によるポイント制導入の検討 ・巡回健康教室において定期的な健（検）診受診の必要性を啓発（保健センター）

高齢期	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・受診料を一部助成するとともに、健診場所との折衝、取りまとめ事務等行い受診率向上に努める（商工会） ・地域健康教室参加者への受診の呼びかけ及び行政への協力（健康づくりサポーターの会）
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ・未受診者勧奨通知の送付（町民健康課、保健センター） ・特定健診、いきいき長寿健診、がん検診等の必要性や受けないことによるデメリット等について、広報紙を通じて啓発（政策財政課、町民健康課、保健センター） ・健（検）診受診によるポイント制導入の検討 ・巡回健康教室において定期的な健（検）診受診の必要性を啓発（保健センター）

③ 生活習慣病予防・介護予防事業等の充実 (健(検)診事後指導事業の充実)

【数値目標】

	指標	基準値 (H25)	現状値 (R1)	目標値 (R6)
壮 中 年 期	適正体重の人の割合	68.7%	68.5%	90%以上
	自分の適性な食事量を知って、実践している人の割合 (再掲)	44.4%	38.0%	90%以上
	メタボリックシンドロームについて認知している人の割合	85.0%	78.3%	100%
高 齢 期	かかりつけ医を持つ人の割合	82.2%	83.3%	90%以上
	介護予防について認知している人の割合	61.8%	48.5%	100%

【取り組みの内容】

	区分	取組の内容（実施主体）
壮 中 年 期	町民	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健診結果から、現在の自分の健康状態を把握する ・ 健康教室や相談等に積極的に参加（利用）し、自分の体調に合わせて生活習慣等を改善する ・ かかりつけ医を持つ
	地区・関係 機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康教室等への参加及び地区住民への知識・情報の普及（健康づくりサポーターの会） ・ 健康教室（生活習慣病予防等）の開催（食生活改善推進員協議会）
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ・ 事業所、給食施設への普及啓発（坂戸保健所） ・ 生活習慣病重症予防事業の実施（保健センター） ・ メタボ予防、骨粗しょう症予防等生活習慣病予防教室、健診結果説明会、健診結果個別相談（保健センター）

高齢期	町民	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健診結果から、現在の自分の健康状態を把握する ・ 健康教室や相談等に積極的に参加（利用）し、自分の体調に合わせて生活習慣等を改善する ・ かかりつけ医を持つ ・ 必要な治療や服薬は主治医の指示のもと行い、適切に医療受診する
	地区・関係 機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康教室等への参加及び地区住民への知識・情報の普及（健康づくりサポーターの会） ・ 地域健康教室を通しての情報発信（健康づくりサポーターの会）
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生活習慣病重症予防事業の実施（保健センター） ・ はつらつ教室（生活習慣病予防及び介護予防教室）（地域包括支援センター）、健診結果説明会、健診結果個別相談（保健センター）

4 身体活動・運動による健康づくり

「身体活動」とは、安静時よりも多くエネルギーを消費するすべての動作のことで、日常生活における労働、家事、通勤・通学などの「生活活動」と、スポーツなどの健康・体力の維持や増進を目的として計画的・意図的に行われる「運動」の2つに分かれます。日常生活において身体活動量を増やすことで、メタボリックシンドロームを含めた循環器疾患・糖尿病等の生活習慣病の発症リスクや、加齢に伴う生活機能低下（ロコモティブシンドローム、認知症等）をきたすリスクを下げ、自立した生活をより長く送ることができるといわれています。

国では、「健康づくりのための運動基準 2006」を改定し、新たに「健康づくりのための身体活動基準 2013」（新基準）を策定し、運動のみならず、生活活動も含めた「身体活動」全体に着目するとともに、年代等にあわせた基準を設定し、その普及啓発や取り組みを強化しています。

これらのことから、身体活動の重要性及び身体活動量を増やすことによる効果等について普及啓発するとともに、運動に取り組みやすい町づくりを推進していくことが今後の重点課題となっています。

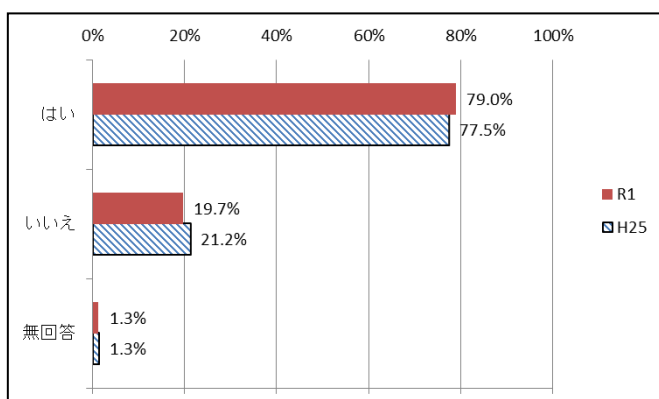
◆ H25年度、R1年度アンケート調査結果にみる生活習慣等の状況 ◆

日ごろ歩くことを心がけている人の割合は、20～64歳では68.4%（H25）、68.5%（R1）、65歳以上では86.3%（H25）、87.1%（R1）で65歳以上の方が高くなっています。

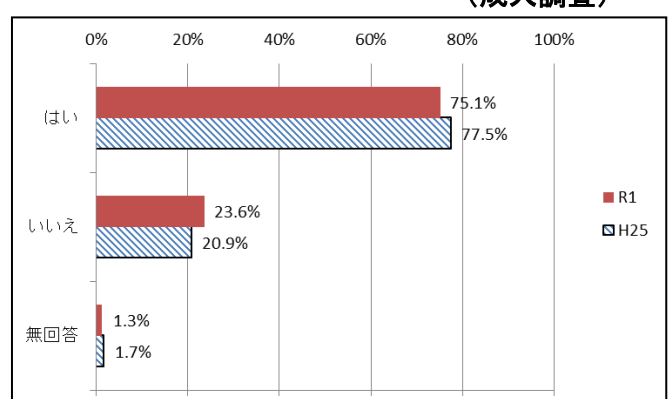
また、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすよう心がけている人の割合は、20～64歳では67.6%（H25）、59.8%（R1）で、65歳以上では87.3%（H25）、85.6%（R1）年代が高くなるにつれて身体活動への意識も高くなる状況は変わっていません。

「週2回以上運動習慣のある人」の割合については、20～64歳の若い世代を含む年代層では、23.0%（H25）、18.5%（R1）で後退傾向にあるため、若い世代へ体を動かすことの大切さと必要性について周知をしていく必要があると思われます。

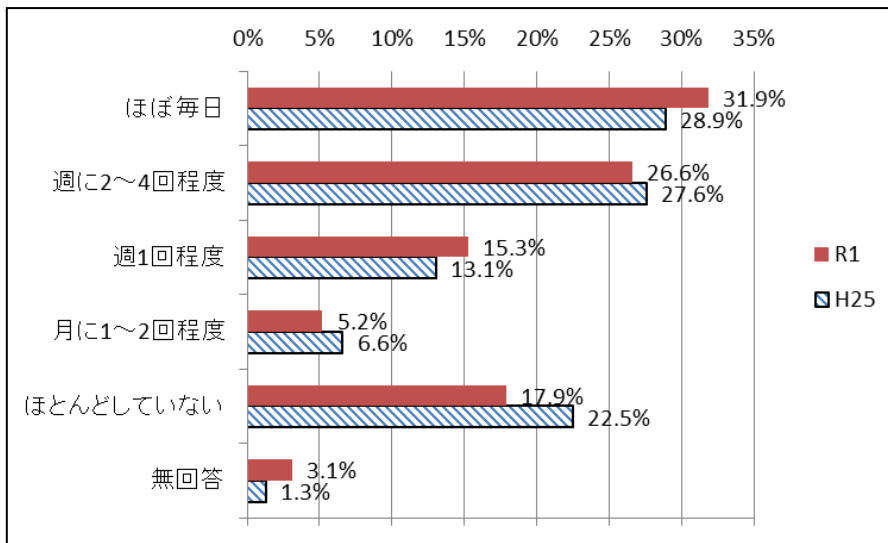
■ 歩くことを心がけているか（成人調査）



■ 意識的に身体を動かすように心がけているか（成人調査）



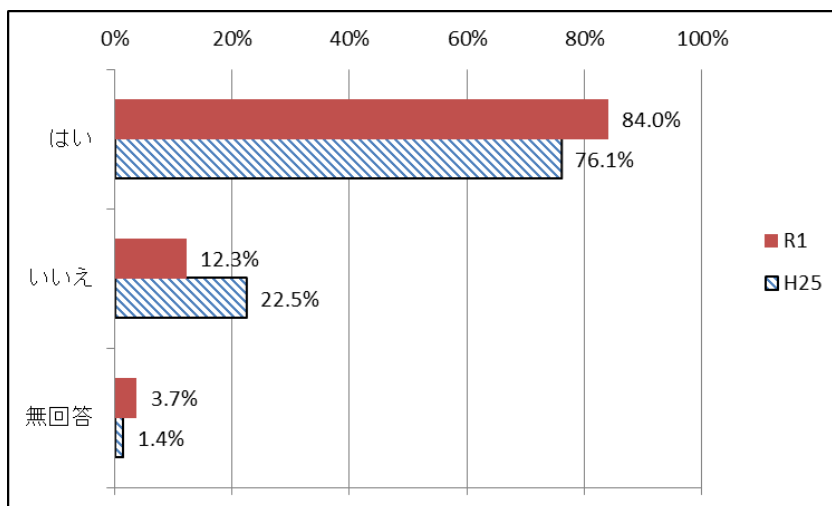
■健康を意識した運動をしているか（成人調査）



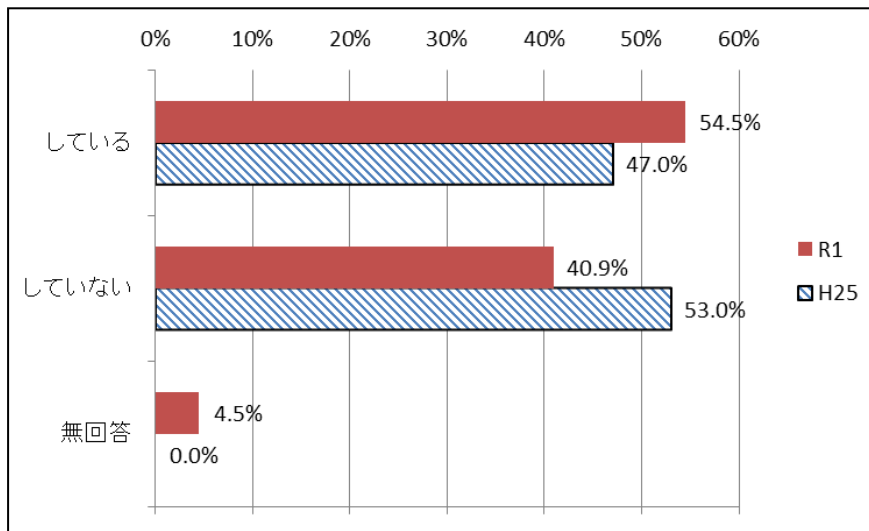
青少年期では「授業以外の運動習慣のある人」の割合が、小学生 72.8% (H25) から 71.4% (R1) と後退していますが、中学生以上では 47.0% (H25) から 54.5% (R1) に改善しています。また「屋外でよく遊ぶ子ども」の割合は、青少年期（小学生）72.8% (H25)、71.4% (R1)、乳幼児期 81.9% (H25)、71.1% (R1) と乳児期での後退傾向が高くなっています。

そのほか、「日ごろ親子で楽しく遊んでいる人」の割合は、小学生以下全体の調査結果では 76.1% (H25)、84.0% (R1)、乳幼児期においては、目標値では 100% を目標としましたが 93.7% (H25)、86.7% (R1) と後退傾向でした。

■日ごろ親子で楽しく遊んでいるか（小学生以下調査）



■学校の授業以外の、運動・スポーツの実施状況（中学生以上19歳以下調査）



資料：はとやま健康21プラン後期計画・鳩山町食育推進計画町民健康生活アンケート調査結果報告書
 まめで健康21プラン（第2次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画中間評価）アンケート調査結果報告書

① ウォーキングの推進

【数値目標】

		指標	基準値 (H25)	現状値 (R1)	目標値 (R6)
壮 中 年 期 ・ 青 少 年 期 ・ 高 齢 期	歩くことを心がけている人の割合	中学生以上	—	—	90%以上
		壮中年期	68.4%	68.5%	
		高齢期	86.3%	87.1%	

【取り組みの内容】

区分	取組の内容（実施主体）	
青 少 年 期	町民	<ul style="list-style-type: none"> ・階段を利用する ・普段から歩くことを心がける
	地区・関係 機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキング方法や効果等を学び、地区住民への知識・情報の普及（健康づくりサポーターの会）

	行政	<ul style="list-style-type: none"> ・あるくロードの整備、ウォーキングコースの管理、親水公園の維持管理、町道改良事業による歩道整備、町道のバリアフリー化推進（段差解消等）（まちづくり推進課） ・鳩川管理用道路の整備促進（赤沼地内）（東松山県土整備事務所） ・越辺川左岸管理用道路の維持補修（今川橋～東松山行政界）（国土交通省） ・ウォーキング大会開催（保健センター）
--	----	--

壮 中 年 期 ・ 高 齢 期	町民	<ul style="list-style-type: none"> ・なるべく階段を利用する ・近場は車ではなく、徒歩や自転車で移動する
	地区・関係 機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキング方法や効果等を学び、地区住民への知識・情報の普及（健康づくりサポーターの会） ・ゲートボール、グラウンドゴルフの日々の練習（老人クラブ連合会） ・ゲートボール大会、グラウンドゴルフ大会の開催（老人クラブ連合会） ・地域健康教室を通じて運動習慣の必要性の広報及び自立に必要な動作の要の解説と実践のすすめ（健康づくりサポーターの会） ・ウォーキングも兼ねた防犯パトロールの実施（区長・自治会長会）
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ・事業所、給食施設への普及啓発（坂戸保健所） ・あるくロードの整備、ウォーキングコースの管理、親水公園の維持管理、町道改良事業による歩道整備、町道のバリアフリー化推進（段差解消等）（まちづくり推進課） ・鳩川管理用道路の整備促進（赤沼地内）（東松山県土整備事務所） ・越辺川左岸管理用道路の維持管理（今川橋～東松山行政界）（国土交通省） ・歩き方教室と連動したウォーキング教室（保健センター） ・町内（近隣市町含む）ウォーキング（保健センター） ・ウォーキングマップの作成（保健センター） ・ウォーキング部結成、ウォーキング部結成記念の動画を作成（保健センター） ・ウォーキング大会開催（保健センター）

② 日常生活における身体活動量増加に向けた取組の推進

【数値目標】

	指標	基準値 (H25)	現状値 (R1)	目標値 (R6)	
乳幼児期	親子で楽しく遊んでいる人の割合	93.7%	86.7%	100%	
青少年期	ふだんからよく体を動かしたり、運動習慣のある人の割合	小学生	72.8%	82.9%	90%以上
		中学生以上	47.0%	54.5%	70%以上
壮中年期・高齢期	意識的に体を動かしている人の割合	壮中年期	67.6%	59.8%	80%以上
		高齢期	87.3%	85.6%	90%以上
	ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っている（言葉と意味）人の割合	18.6%	23.1%	50%以上	

【取組みの内容】

	区分	取組の内容（実施主体）
乳幼児期	町民	<ul style="list-style-type: none"> 生活の中で、親子で体を使って楽しく遊ぶ
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> 各団体等の協力を得、新鳩山音頭健康体操を広める（健康づくりサポーターの会） 家族で参加できるスポーツ行事の企画・開催（体育協会） 町民体育祭で幼児参加種目の設定（体育協会） 小学生グランドゴルフ大会開催（体育協会） 戸外遊びを多く取り入れる。保育計画に体を動かす集団での遊びを多く入れる。（ひばり保育園） クラスだよりで、散歩先や歩くコースを紹介し親子で歩くきっかけづくりをする（ひばりゆりかご保育園） 散歩や戸外遊びへの声かけ（ひばり子育て支援センター） 親子で遊べるマップの作成（ひばり子育て支援センター） はとっこひろば「にこにこ」の開催（社会福祉協議会）

	行政	<ul style="list-style-type: none"> ・町内既存都市公園の遊具、健康器具等の適切な更新と維持管理（まちづくり推進課） ・乳幼児健診（乳児健診、1歳6か月児健診、2歳児歯科健診、3歳児健診）や相談事業での生活習慣の大切さ等の普及啓発（保健センター）
--	----	---

青少年期	町民	<ul style="list-style-type: none"> ・今よりも意識して体を動かす時間を多くとる ・自分にあった運動や活動を見つけ、体を動かす習慣をつける
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・各団体等の協力を得、新鳩山音頭健康体操を広める（健康づくりサポーターの会） ・家族で参加できるスポーツ行事の企画・開催（体育協会） （グランドゴルフ大会開催、町民体育祭開催、駅伝大会、マラソン大会、球技大会）
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ・町内既存都市公園の遊具、健康器具等の適切な更新と維持管理（まちづくり推進課）

壮中年期・高齢期	町民	<ul style="list-style-type: none"> ・今よりも意識して10分多く体を動かす ・外出を心がけ、人と交流する
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・体を動かすことにより期待できる効果や、ロコモティブシンドローム予防等を学び、地区住民へ知識・情報の普及（健康づくりサポーターの会） ・各団体等の協力を得、新鳩山音頭体操を広める（健康づくりサポーターの会） ・スポーツ大会やスポーツ教室の開催（体育協会） ・ゲートボール、グラウンドゴルフの日々の練習（老人クラブ連合会） ・ゲートボール大会、グラウンドゴルフ大会開催（老人クラブ連合会）
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ・事業所給食施設への普及啓発（坂戸保健所） ・広報等を通じたロコモティブシンドロームやサルコペニア予防等、運動・身体活動の必要性の普及啓発（政策財政課、保健センター） ・はつらつ教室（ロコモ予防含む）（地域包括支援センター） ・町内既存都市公園の遊具、健康器具等の適切な更新と維持管理（まちづくり推進課） ・日常生活に取り入れやすく、効果的な体操教室の開催（保健センター）

③ 運動しやすい町づくりの推進 (既存施設等を活用した運動の場の拡大と充実)

【数値目標】

	指標	基準値 (H25)	現状値 (R1)	目標値 (R6)	
乳幼児期	屋外でよく遊ぶ子どもの割合	81.9%	71.1%	90%以上	
青少年期	ふだんからよく体を動かしたり、運動習慣のある人の割合(再掲)	小学生	72.8%	71.4%	90%以上
		中学生以上	47.0%	54.5%	70%以上
高齢期 壮中年期	週2回以上運動習慣のある人の割合	壮中年期	46.5%	35.9%	60%以上
		高齢期	66.1%	74.2%	80%以上

【取り組みの内容】

	区分	取組の内容(実施主体)
乳幼児期	町民	<ul style="list-style-type: none"> ・屋外で体を動かして遊ぶ ・町内の施設等を活用して遊ぶ
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・各団体を通して新鳩山音頭健康体操を広める(健康づくりサポーターの会) ・散歩に多くでかける。農村公園を頻繁に活用し、走り回って遊ぶ(ひばり保育園) ・スポーツ用品の貸し出し(体育協会)
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ・安全に体を動かせる場、施設の整備・充実(多世代活動交流センター、町民体育館、各運動場・小中学校体育館)(政策財政課、教育委員会、保健センター) ・町内既存都市公園の遊具、健康器具等の適切な更新と維持管理(まちづくり推進課) ・つどいの広場の対象年齢の拡大(町民健康課)

青少年期	町民	<ul style="list-style-type: none"> ・町内の施設等を活用して体を動かす
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・各団体を通して新鳩山音頭健康体操を広める（健康づくりサポーターの会） ・家族で参加できるスポーツ行事の企画・開催（体育協会）
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ・安全に体を動かせる場、施設の整備・充実（多世代活動交流センター、町民体育館、各運動場・小中学校体育館）（政策財政課、教育委員会、保健センター） ・町内既存都市公園の遊具、健康器具等の適切な更新と維持管理（まちづくり推進課） ・公共施設の余裕スペースの活用の検討及び放課後子ども教室の設置等子どもたちが自由に遊べるような放課後の居場所づくりに努める（町民健康課、教育委員会）
壮中年期・高齢期	町民	<ul style="list-style-type: none"> ・町内の施設等を活用して体を動かす ・一緒に運動を楽しむ仲間をつくる
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・地区ゲートボール・グラウンドゴルフ場の活用（老人クラブ連合会） ・各団体を通して新鳩山音頭健康体操を広める（健康づくりサポーターの会） ・家族で参加できるスポーツ行事の企画・開催（体育協会）
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ・事業所、給食施設への普及啓発（坂戸保健所） ・安全に体を動かせる場、施設の整備・充実（多世代活動交流センター、町民体育館、各運動場・小中学校体育館等）（政策財政課、教育委員会、保健センター） ・町内既存都市公園の遊具、健康器具等の適切な更新と維持管理（まちづくり推進課）



5 こころの健康づくり

職場や学校、家庭等、常に多くのストレス要因にさらされている現代人にとって、こころの健康を良好に保つのは容易ではありません。こころと体の健康は密接に関係しており、こころが健康でなければ体の健康も維持できません。

わが国では、平成10年以降、年間自殺者数が3万人を超える年が続きました。そのような状況から平成18年に制定された自殺対策基本法に基づき、総合的な自殺防止対策が推進されたこともあり、平成24年には15年ぶりに自殺者数は3万人を下回りました。それ以後、自殺者は減少傾向にあり、平成30年には20,840人になり昭和57年（1982年）以後最少になっています。人口10万人中の自殺者は16.5人で、過去最高の自殺率を記録した平成15年（2003年）と比較して、自殺者数は13,587人減少し、人口10万人中の自殺者率は38.9%減少しています。しかし、自殺が深刻な社会問題であることに変わりありません。私たち一人ひとりが、自殺は決して他人事ではないとの意識を持ち、社会全体で自殺を防止するセーフティネットの構築が求められています。鳩山町では平成30年度に、自殺対策基本法第13条第2項の規定により、鳩山町の実情に応じて自殺対策の基本的な方向や具体的な施策をまとめた計画として、「鳩山町いのち支える自殺対策行動計画」を策定しています。

人は誰でもストレスや悩みを抱えながら生きており、年齢に応じて私たちの生活や環境は変化していくため、その時々で抱える悩みも違ってきます。気分が落ち込んだりストレスを感じても、自分なりの解消法を身につけ、ストレスと上手に付き合っていくことが、こころの健康を保つ上で有効です。こころの病気についての正しい知識を持ち、日頃から自分のこころの状態に意識を向けケアしていくことも大切です。一人で悩みを抱えないための相談体制の充実も望まれます。

また、良好な睡眠や休養をとることは、心身の健康のために欠かせません。睡眠不足や睡眠の質の低下は、日常生活にさまざまな影響を及ぼし、うつ病とも深い関係があることが知られています。一人ひとりが睡眠について正しい知識を持ち、健康づくりに役立てられるよう啓発する機会も必要です。

◆ H25年度、R1年度アンケート調査結果にみる生活習慣等の状況

悩みごとを打ち明けたり相談する相手がいる人の割合は小学生85.6%（H25）から82.9%（R1）、中学生以上79.5%（H25）から84.1%（R1）、壮中年期83.4%（H25）から82.6%（R1）、高齢期85.8%（H25）から80.3%（R1）で小学生、壮中年期、高齢期で減少しています。

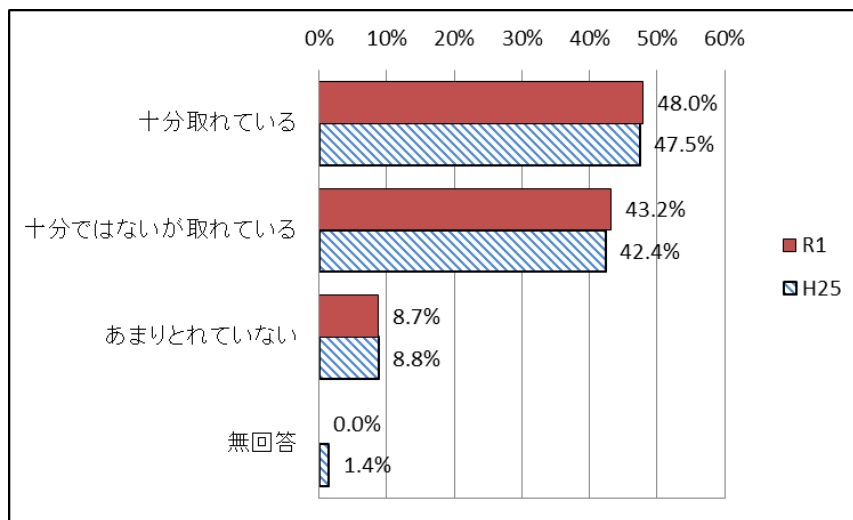
壮中年期及び高齢期においては、趣味や楽しみ・生きがいを持っている人の割合は74.8%（H25）、71.2%（R1）で減少しています。

ストレスを解消できているかたの割合は、「解消できている」、「ある程度解消できている」を合わせると、68.2% (H25)、69.3% (R1) となっています。

幸福度について R1 から追加した項目で、幸せである 36.2%、どちらかといえば幸せである 56.3%合わせると 92.5%が「幸せである」と答えています。

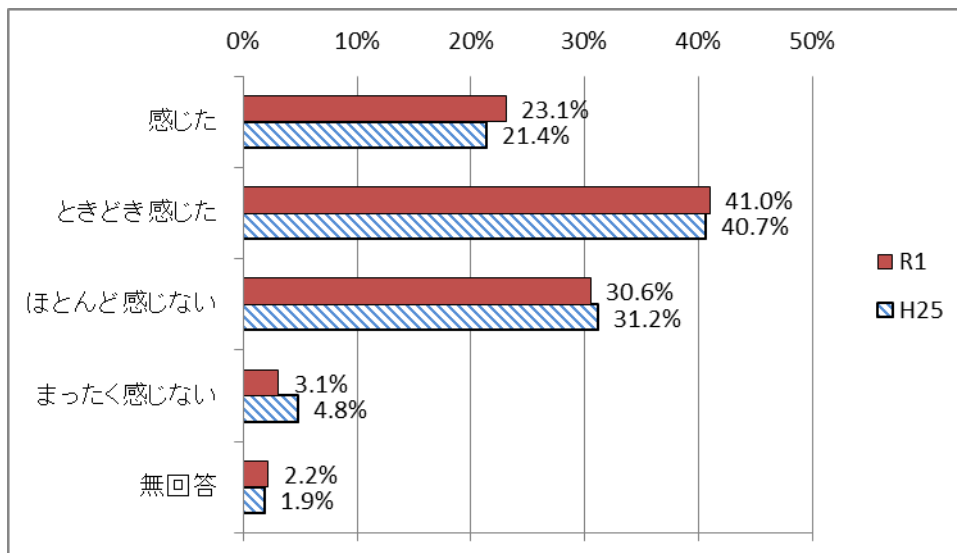
■睡眠・休養の状況（成人調査）

睡眠や休養を「あまりとれていない」と回答したのは、20～64歳は13.6% (H25) 15.2% (R1)、65歳以上は3.8% (H25)、4.5% (R1) であり、年代が低いほうが、睡眠・休養が十分にとれていない傾向が見られます。



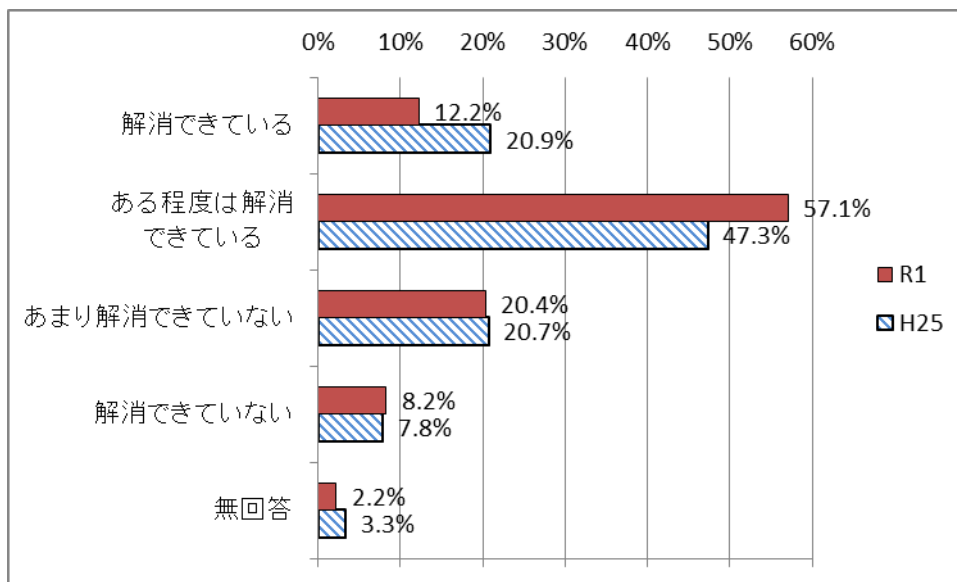
■ストレスの状況（成人調査）

この1か月に、イライラやストレスを「感じた」割合は、20～64歳で29.4% (H25)、38.0% (R1)、65歳以上で13.2% (H25) 12.9% (R1)、「ときどき感じた」割合は、それぞれ46.0% (H25)、45.7 (R1)、36.2% (H25)、38.6% (R1) であり、年代が低いほうがストレスを感じた割合が高い傾向は変わっていません。

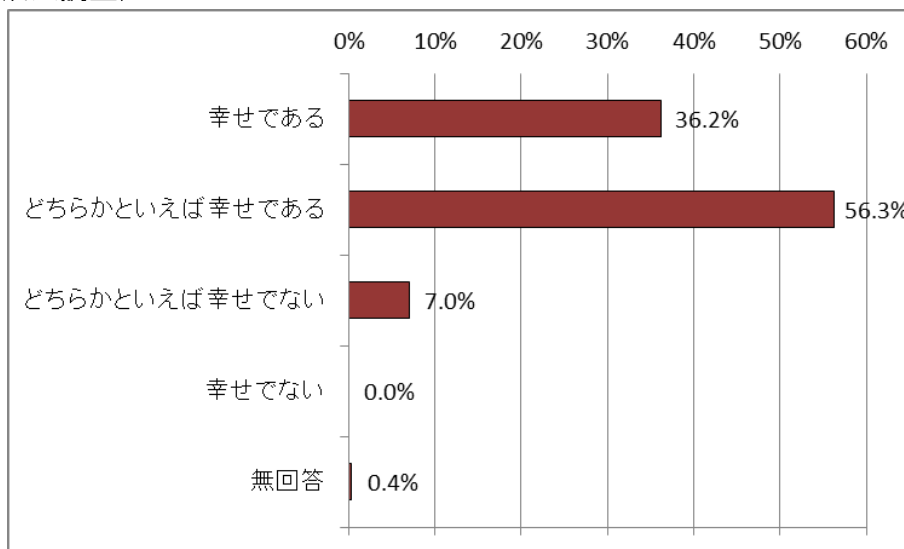


■ストレスの解消の状況（成人調査）

ストレスを「解消できていない」「あまり解消できていない」を合わせると、20～64歳では32.3%（H25）、28.6%（R1）、65歳以上では22.6%（H25）、27.9%（R1）となっており、いずれの年代も解消できていない割合が増えています。また、青年期も22.0%（H25）、18.2（R1）が「ストレスがあり解消できていない」と回答していますが、改善傾向です。



■幸福度（成人調査）



資料：はとやま健康21プラン後期計画・鳩山町食育推進計画町民健康生活アンケート調査結果報告書
 まめで健康21プラン（第2次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画中間評価）アンケート調査結果報告書

① 相談事業の充実

【数値目標】

	指標	基準値 (H25)	現状値 (R1)	目標値 (R6)
壮 中 年 期 ・ 青 少 年 期 ・ 高 齢 期	相談相手がいる人の割合	小学生	85.6%	82.9%
		中学生以上	79.5%	84.1%
		壮中年期	83.4%	82.6%
		高齢期	85.8%	80.3%
				100%

【取り組みの内容】

	区分	取組の内容 (実施主体)
青 少 年 期	町民	・悩み事などを相談できる人や場を持つ
	地区・関係 機関・団体等	・青少年相談員活動の充実を図る (青少年相談員協議会)
	行政	学校等と連携し、相談事業等の周知を図る。 { 教育相談の実施 (教育委員会) 「いじめ SOS」フリーダイヤルの設置 (教育委員会) さわやか相談員の配置、ボランティア相談員の配置、スクールカウンセラーの配置 (教育委員会) 障がい児の無料出張相談会 (長寿福祉課) ・青少年相談員活動を支援し、子どもとふれあいながら健全育成活動を担うリーダー育成を図る (町民健康課)

壮 中 年 期	町民	・悩み事などを相談できる人や場を持つ
	地区・関係 機関・団体等	・総合相談事業の実施 (社会福祉協議会) ・総合相談窓口の設置 (社会福祉協議会)

	行政	<ul style="list-style-type: none"> ・各種相談事業や相談窓口の周知を図るとともに、適切な対応ができるよう体制づくりを行う ・自殺対策庁内連絡会における連携を強化し、心の健康づくりを含めた健康づくり対策について協議する ・自殺対策庁内連絡会、自殺対策計画策定・推進委員会にて協議し、鳩山町のち支える自殺対策行動計画を策定 <ul style="list-style-type: none"> こころの健康相談（保健センター） 生涯学習相談（教育委員会） 女性相談、人権相談（総務課） 消費生活相談（産業環境課） 障がい者の無料出張相談会（長寿福祉課） ・地域の交流の場の創設
--	----	---

高齢期	町民	<ul style="list-style-type: none"> ・悩み事などを相談できる人や場を持つ
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・総合相談事業の実施（社会福祉協議会） ・総合相談窓口の設置（社会福祉協議会） ・地域健康教室において、参加者が会話できる場を多く持つ（健康づくりサポーターの会） ・友愛訪問活動の活性化（老人クラブ連合会）
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ・各種相談事業や相談窓口の周知を図るとともに、適切な対応ができるよう体制づくりを行う ・自殺対策庁内連絡会における連携を強化し、心の健康づくりを含めた健康づくり対策について協議する ・自殺対策庁内連絡会、自殺対策計画策定・推進委員会にて協議し、鳩山町のち支える自殺対策行動計画を策定 <ul style="list-style-type: none"> こころの健康相談（保健センター） 女性相談、人権相談（総務課） 障がい者の無料出張相談会（長寿福祉課） 生涯学習相談（教育委員会） 介護や高齢者全般の相談（地域包括支援センター） 消費生活相談（産業環境課） ・地域の交流の場の創設

② 良好な睡眠と休養の普及啓発

【数値目標】

	指標	基準値 (H25)	現状値 (R1)	目標値 (R6)	
乳幼児期	保護者が“元気な子”と思う割合	100%	97.8%	100%	
青少年期	ストレスがあり解消できていない人の割合	小学生	6.9%	2.9%	5%以下
		中学生以上	22.0%	18.2%	20%以下
壮中年期・高年齢期	十分な睡眠と休養をとっている人の割合	壮中年期	36.9%	31.5%	50%以上
		高年齢期	57.2%	59.1%	70%以上
	ストレスがあり、解消できていない人の割合	壮中年期	32.3%	28.6%	20%以下
		高年齢期	22.6%	27.9%	20%以下

【取り組みの内容】

	区分	取組の内容（実施主体）
乳幼児期	町民	<ul style="list-style-type: none"> 生活リズムを整える 心と体ともに楽しい家庭の中で子育てできるようところがける
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> 午睡タイムを設定（ひばり保育園） 絵本や紙芝居等を通して、早寝早起きの必要性について話をする（ひばり保育園） 保健だより、クラスだよりを通して、良質な睡眠のとり方や休養の大切さ等を繰り返し伝える（ひばりゆりかご保育園）
	行政	<ul style="list-style-type: none"> 子育てについて相談できる場の周知を図る 乳幼児健診、相談事業、健康教室等において、健康的な生活習慣の大切さについて普及啓発を図る 乳幼児健診、乳幼児健康相談（保健センター） 園生活において体を動かして遊ぶ活動を多く取り入れる（町立幼稚園）

青少年期	町民	<ul style="list-style-type: none"> ・休養や睡眠に関する正しい知識を持つ ・十分な睡眠・休養をとるよう心がける ・健康的な生活習慣を心がける
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ・学校と連携し、休養・睡眠を含めた生活習慣の大切さについて普及啓発を図る（保健センター） ・学校における健康教育の推進（小中学校）

壮中年期	町民	<ul style="list-style-type: none"> ・休養や睡眠に関する正しい知識を持つ ・十分な睡眠・休養をとるよう心がける ・自らのストレスの状況を把握し、ストレス解消や気分転換を図る ・健康的な生活習慣を心がける
	地区・関係 機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠や休養に関する講座への参加及び地区住民へ知識・情報の普及（健康づくりサポーターの会）
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ・健診や健康教室、健康相談等において、休養・睡眠の大切さについて普及啓発する（保健センター） ・健診及び健康教室における保健指導、専門家による講演会（保健センター）

高齢期	町民	<ul style="list-style-type: none"> ・休養や睡眠に関する正しい知識を持つ ・十分な睡眠・休養をとるよう心がける ・自らのストレスの状況を把握し、ストレス解消や気分転換を図る ・健康的な生活習慣を心がける
	地区・関係 機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠や休養に関する講座への参加及び地区住民へ知識・情報を普及（健康づくりサポーターの会） ・地域健康教室における定期的な健康運動指導士による講座の開催（健康づくりサポーターの会） ・地域健康教室の体操を通じてストレス解消につなげる（健康づくりサポーターの会）
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ・健診や健康教室、健康相談等において、休養・睡眠の大切さについて普及啓発や保健指導の実施及び専門家による講演会の開催（保健センター）

③ 趣味・生きがいづくりの場の充実

【数値目標】

	指標		基準値 (H25)	現状値 (R1)	目標値 (R6)
青少年期	趣味を持っている人の割合	中学生以上	—	—	80%以上
壮中年期・高齢期	趣味を持っている人の割合	壮中年期	73.2%	67.2%	80%以上
		高齢期	71.2%	74.2%	
	楽しみや生きがいを持っている人の割合	壮中年期	72.7%	66.3%	80%以上
		高齢期	78.2%	73.5%	
	ボランティア活動に参加している人の割合（年1回以上）	壮中年期	9.1%	6.5%	50%以上
		高齢期	15.4%	21.2%	

【取り組みの内容】

	区分	取組の内容（実施主体）
青少年期	町民	<ul style="list-style-type: none"> ・趣味を持つ ・ボランティア活動に参加する
	地区・関係 機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・夏休みボランティア体験講座の開催（社会福祉協議会） ・地域での行事への積極的な参加（老人クラブ連合会）
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ・町民体育祭、駅伝大会等各種スポーツ大会（教育委員会、町民体育館） ・はとやま祭、ほかレクリエーション事業（産業環境課） ・家族や住民が参加できる教室や行事の企画・実施（保健センター）

壮 中 年 期 ・ 高 齢 期	町民	<ul style="list-style-type: none"> ・趣味や生きがいを持つ ・ボランティア活動に参加する
	地区・関係 機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・ボランティア育成講座の開催（社会福祉協議会） ・福祉センター事業「教養講座」の開催（社会福祉協議会） ・はとやまクラフトフェアを開催（年1回）し、活動の成果発表の確保により、趣味・生きがいづくりに役立てる（商工会） ・地域健康教室において仲間作り・趣味を持つこと・社会参加の大切さの普及、第2の人生におけるボランティア活動の勧奨（健康づくりサポーターの会）
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ・生きがい等を持つことによる、健康づくりへの良い影響等について普及啓発を図る。 ・ボランティア活動を支援するとともに、ボランティア活動に取り組めるよう効果的な情報発信を行う。 ・60歳以上を対象とした趣味を通じた交流施設（のびのびプラザ）の開館（長寿福祉課） ・総合福祉センターの開館（長寿福祉課） ・地域健康教室の協働開催、鳩山町健康づくりサポーター（介護予防ボランティア）養成（講座、活動支援等）（地域包括支援センター） ・食生活改善推進員養成講座（保健センター） ・生涯学習相談、各種カルチャー教室、文化祭（教育委員会、中央公民館） ・町民体育祭、駅伝大会等各種スポーツ大会（教育委員会、町民体育館） ・特設コーナー設置（月単位）、映画上映（図書館） ・はとやま祭、ほかレクレーション事業（産業環境課） ・家族や住民対象の教室・行事の企画・実施（保健センター）

6 食、運動を通じたコミュニティづくり

「食」や「運動」には「人と人とのつながりを生む力」があると言われています。これまでの健康づくりは「個人の健康づくりへの取り組み」が中心でしたが、これからは、個人だけでは解決できない地域社会の健康づくりに取り組むことが重要です。

健康を支え、守るための社会環境が整備されるためには、町民が主体的に参加しながら、支え合い、地域とや人とのつながりを強化することが重要です。

そのため、「食」や「運動」を中心として、町民一人ひとりが主体的に社会参加をすることで「地域のつながりの強化」を促進し、よりよい「コミュニティ」を作り上げるために、支援や環境整備をしていくことが望まれます。

◆ H25年度、R1年度 アンケート調査結果にみる生活習慣等の状況 ◆

社会参加の状況として「年1回以上、ボランティア活動に参加している」人の割合は小学生53.5% (H25)、62.9% (R1)、中学生以上16.7% (H25)、15.9% (R1)、壮中年期では9.1% (H25)、6.5% (R1)、高齢期では15.4% (H25)、21.2% (R1)と小学生以外では低い傾向は続いています。町では、多くのボランティア活動が行われておりますが、その活動についての情報提供や活動に参加しやすい形（活動日、交通手段等）が求められています。

また、町では「鳩山町健康づくりサポーターの会」「鳩山町食生活改善推進員協議会」など様々な町民が中心となった団体が健康づくりのために活動しています。その活動への支援を引き続き行い、町民どうしつながりの強化を支援する必要があります。

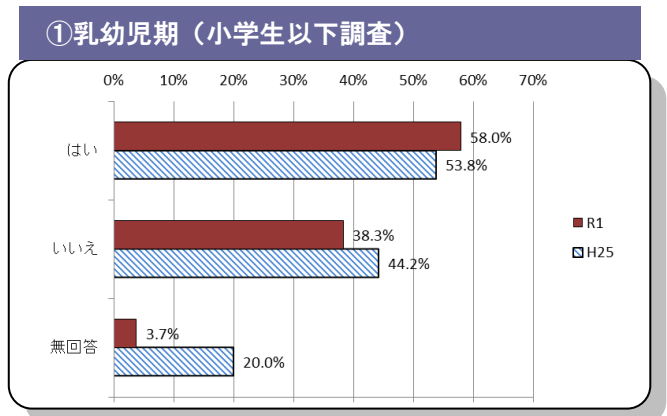
また、「成人後も鳩山町に住み続けたいか」と思う人の割合は、中学生以上調査では9.1% (H25)から15.9% (R1)と改善傾向にあります。一度はほかの町で暮らしたい32.6% (H25)、18.2% (R1)、ほかの町で暮らしたい25.0% (H25)、34.1% (R1)と鳩山以外で暮らしたい割合が高い傾向にあり、将来を担う子どもたちに鳩山町のよさを伝えていくことも重要です。

普段から「ご近所づきあい」をしている人の割合は、成人調査では約4割（壮中年期3割、高齢期5割）。お互いに助け合っている地域だと思ふ人の割合は、成人調査では53.8% (H25)、58.0% (R1)となっています。定期的集える場を創出し、町民同士のつながりの強化を支援する必要があります。

今後も、どの年代の方にも参加しやすい行事や町に関する情報提供の強化に努め、定年退職前から地域に目を向けていただく取り組みが求められています。

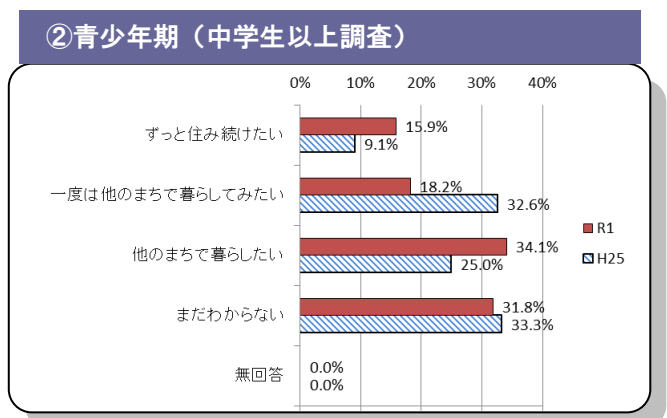
■親子で地域の行事に参加する人の割合

○日頃親子で地域行事に参加しているかについて聞いたところ、「はい」が53.8% (H25)、58.0% (R1)、「いいえ」が44.2% (H25)、38.3% (R1) となっています。



■成人後も鳩山に住み続けたいと思う人の割合

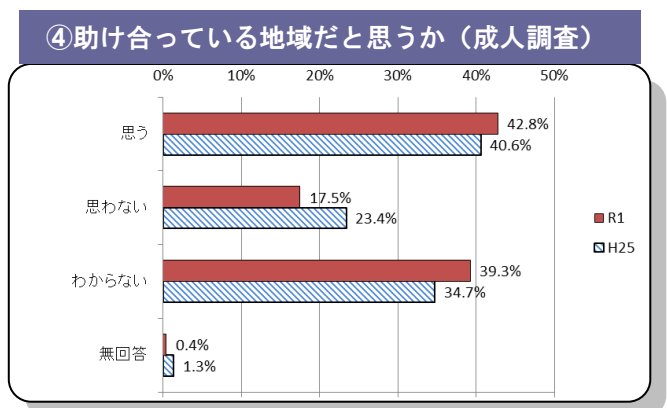
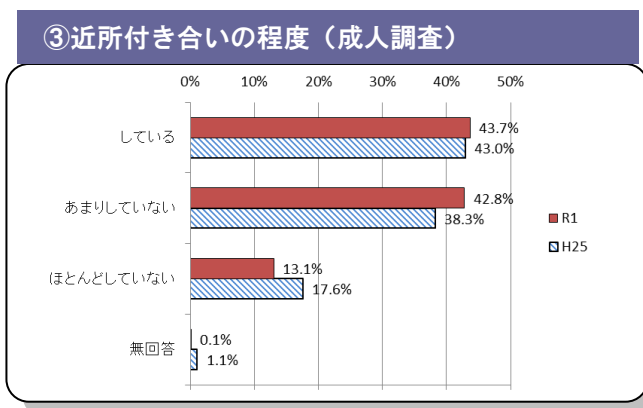
○鳩山町への定住意向については、「ずっと住み続けたい」が9.1% (H25)、15.9% (R1)、「一度は他の町で暮らしてみたい」が32.6% (H25)、18.2% (R1)、「他の町で暮らしたい」が25.0% (H25)、34.1% (R1)、「まだわからない」が33.3% (H25)、31.8% (R1) となっています。



■地域のつながりの状況

○近所付き合いの程度については、「している」が43.0% (H25)、43.7% (R1) で、「あまりしていない」が38.3% (H25)、42.8% (R1)、「ほとんどしていない」が17.6% (H25)、13.1% (R1) であり、これらを合わせると55.9% (H25)、55.9% (R1) が“していない”と回答しています。

○助け合っている地域だと思うかについては、「思う」が40.6% (H25)、42.8% (R1)、「思わない」が23.4% (H25)、17.5% (R1) となっています。



資料：はとやま健康21プラン後期計画・鳩山町食育推進計画町民健康生活アンケート調査結果報告書
 まめで健康21プラン（第2次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画中間評価）アンケート調査結果報告書

① 定期的に集える場の創出

【数値目標】

指標		基準値 (H25)	現状値 (R1)	目標値 (R6)	
乳幼児期・青少年期	年に1回以上、ボランティア活動に参加している人の割合	小学生	53.5%	62.9%	60%以上
		中学生以上	16.7%	15.9%	30%以上
	町や団体等主催の教室に参加したことがある人の割合	乳幼児期	—	—	50%以上
		小学生	—	—	50%以上
		中学生以上	—	—	50%以上
壮中年期	年に1回以上、ボランティア活動に参加している人の割合（再掲）	9.1%	6.5%	50%以上	
	町や団体等が主催の教室に参加したことがある人の割合	—	—	50%以上	
	食、運動に関する教室等の運営に参加したことがある人の割合	—	—	50%以上	
高齢期	年に1回以上、ボランティア活動に参加している人の割合（再掲）	15.4%	21.2%	50%以上	
	町や団体等が主催の教室に参加したことがある人の割合	—	—	50%以上	
	食、運動に関する教室等の運営に参加したことがある人の割合	—	—	50%以上	

【取り組みの内容】

区分	取組の内容（実施主体）	
乳幼児期	町民	・家族で地区の催しや行事に参加する
	地区・関係機関・団体等	・率先して各地区行事を開催（老人クラブ連合会） ・町主催の教室等のポスター掲示等の協力（ひばり保育園）
	行政	・参加しやすい交通手段（巡回バス・デマンドタクシー）の維持・改善（町民健康課、政策財政課）

青少年期	町民	<ul style="list-style-type: none"> ・地区の催しや行事に参加する ・ボランティア活動に参加する
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・夏休みボランティア体験講座の開催（社会福祉協議会） ・夏休みボランティア体験プログラムの実施（社会福祉協議会） ・率先して地区行事を開催（老人クラブ連合会）
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ・参加しやすい交通手段（巡回バス・デマンドタクシー）の維持・改善（町民健康課、政策財政課）

壮中年期	町民	<ul style="list-style-type: none"> ・地区の催しや行事、町主催の教室に積極的に参加する ・ボランティア活動に参加する
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・ボランティア育成講座の開催（社会福祉協議会） ・夏休みボランティア体験プログラムの実施（社会福祉協議会） ・健康料理教室の開催（年6回）（食生活改善推進員協議会） ・地域健康教室（運動・交流）の定期的開催（健康づくりサポーターの会） ・率先して地区行事を開催（老人クラブ連合会）
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ・ボランティア（健康づくりサポーター、食生活改善推進員）養成講座、及び活動への支援（保健センター） ・参加しやすい交通手段（巡回バス・デマンドタクシー）の維持・改善（町民健康課、政策財政課） ・農村公園事業（栽培教室等）（産業環境課） ・健康料理教室、体操教室の開催（保健センター）

高齢期	町民	<ul style="list-style-type: none"> ・地区の催しや行事、町主催の教室に積極的に参加する ・ボランティア活動に参加する
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・ボランティア育成講座の開催（社会福祉協議会） ・地域健康教室（運動・交流）の定期的開催（健康づくりサポーターの会） ・率先して地区行事を開催（老人クラブ連合会）



行政	<ul style="list-style-type: none"> ・ボランティア（健康づくりサポーター、食生活改善推進員）養成講座及び活動への支援（保健センター） ・参加しやすい交通手段（巡回バス・デマンドタクシー）の維持・改善（町民健康課、政策財政課） ・農村公園事業（栽培教室等）（産業環境課） ・健康料理教室、体操教室の開催（保健センター）
----	---

② 町民どうしのつながりの強化

【数値目標】

	指標	基準値 (H25)	現状値 (R1)	目標値 (R6)	
乳幼児期	親子で地元地区の行事に参加する子どもの割合	55.1%	58.0%	70%以上	
	1日1回以上、家族以外の人と話す子どもの割合	—	—	70%以上	
	この地域で子育てしたいと思う親の割合	3～5か月児	—	90.5%	95%以上
		1歳6か月児	—	95.5%	
3歳児		—	94.9%		
青少年期	地元地区の行事に参加する人の割合	—	—	70%以上	
	成人後も鳩山に住み続けたいと思う人の割合	9.1%	15.9%	80%以上	
壮中年期	地元地区の行事に参加する人の割合	—	—	70%以上	
	普段から「ご近所づきあい」をしている人の割合	32.1%	29.3%	80%以上	
	お互いに助け合っている地域だと思う人の割合	35.6%	38.0%	80%以上	
高齢期	地元地区の行事に参加する人の割合	—	—	70%以上	
	普段から「ご近所づきあい」をしている人の割合	54.7%	53.0%	80%以上	
	お互いに助け合っている地域だと思う人の割合	46.1%	47.0%	80%以上	

【取り組みの内容】

	区分	取組の内容（実施主体）
乳幼児期	町民	<ul style="list-style-type: none"> ・家族で地区の催しや行事に参加する ・元気にあいさつする
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・地元行事や祭り等のチラシの配布と参加のすすめ（ひばり保育園）
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ・町に関する情報提供の強化（政策財政課） ・ボランティアに関する情報提供 ・子育てフェスティバルの開催（町民健康課）
青少年期	町民	<ul style="list-style-type: none"> ・地区の催しや行事に参加する ・ボランティア活動に参加する ・あいさつを交わす
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもたちへの遊びの場の提供（青少年相談員協議会）
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ・「食生活改善推進員協議会」「健康づくりサポーターの会」等の活動及び参加について広報紙を通じて情報提供（政策財政課） ・子育てフェスティバルの開催（町民健康課）
壮中年期	町民	<ul style="list-style-type: none"> ・地区の催しや行事、町主催の教室に積極的に参加する ・ボランティア活動に参加する ・あいさつを交わし、声をかけ合う
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・地域健康教室において、地区行事への参加を呼びかける（健康づくりサポーターの会）
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ・「食生活改善推進員協議会」「健康づくりサポーターの会」等の活動及び参加について広報紙を通じて情報提供（政策財政課） ・健康料理教室や体操教室に合わせて参加者交流の場をつくる（地域包括支援センター）
高齢期	町民	<ul style="list-style-type: none"> ・地区の催しや行事、町主催の教室に積極的に参加する ・ボランティア活動に参加する ・あいさつを交わし、声をかけ合う
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・地域健康教室において、参加者が会話できる場を多く持つ（健康づくりサポーターの会）

第4章 健康課題別目標と取組内容

		<ul style="list-style-type: none"> ・地域健康教室において、地区行事への参加を呼びかける（健康づくりサポーターの会）
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ・「食生活改善推進員協議会」「健康づくりサポーターの会」等の活動及び参加について広報紙を通じて情報提供（政策財政課）・健康料理教室や体操教室に合わせて参加者交流の場をつくる（地域包括支援センター）

7 たばこ・飲酒による健康被害の防止

たばこは、日本人の疾病と死亡に大きく関係しています。がん、循環器疾患（脳卒中、虚血性心疾患）、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの呼吸器疾患、糖尿病、胃・十二指腸潰瘍など、様々な疾患の原因であり、さらに怖いのは、主流煙よりも副流煙に高濃度の有害物質が含まれているため、喫煙者本人だけでなくそのまわりにいる人たちも「受動喫煙」により危険因子を体内に入れてしまうことです。妊婦にとっては低出生体重児や流産、早産の原因、また成長期の子どもは有害物質を取り込みやすいことから脳の働きが鈍るなどの影響を受けることも指摘されています。町では、令和元年6月から、望まない受動喫煙が生じることの無いよう町の公共施設等における受動喫煙防止対策に関する方針を策定し、健康増進法に定める受動喫煙防止対策を拡充して実施しています。

飲酒は、適量であれば酔いによって小さなストレスや疲れを解消することができますが、適量には個人差があり、また同じ個人でもその日の体調により変化することもあるのでお酒と正しく付き合うためにも自分の適量を知っておくことが必要です。過度の飲酒はアルコール依存症などの精神疾患、循環器疾患、がん、肝臓障害などの原因になります。

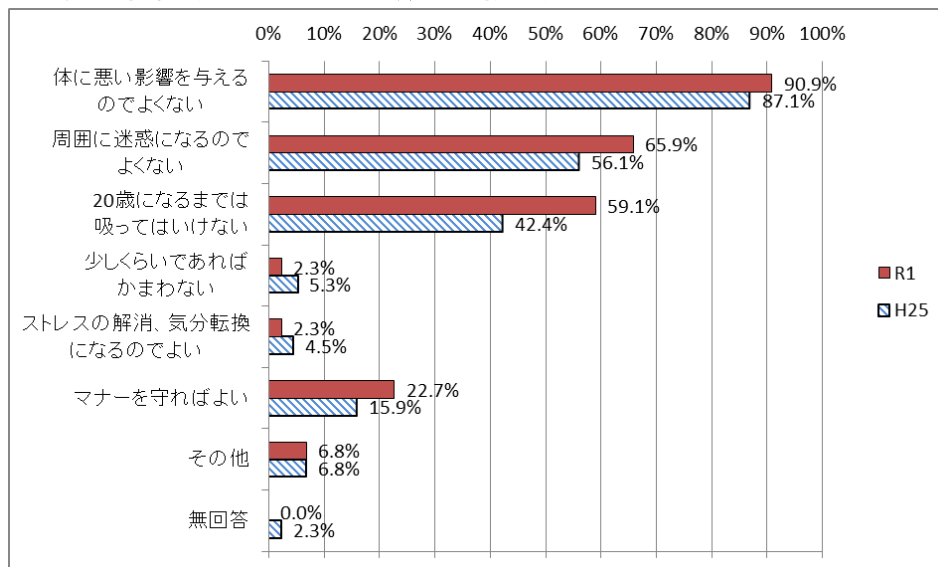
喫煙・飲酒による心身への悪影響については、若年期からの正しい知識の普及啓発を図り、さらには地域全体で未成年者の喫煙・飲酒防止に取り組んでいくことが重要です。

◆ H25年度、R1年度アンケート調査結果にみる生活習慣等の状況 ◆

○たばこ

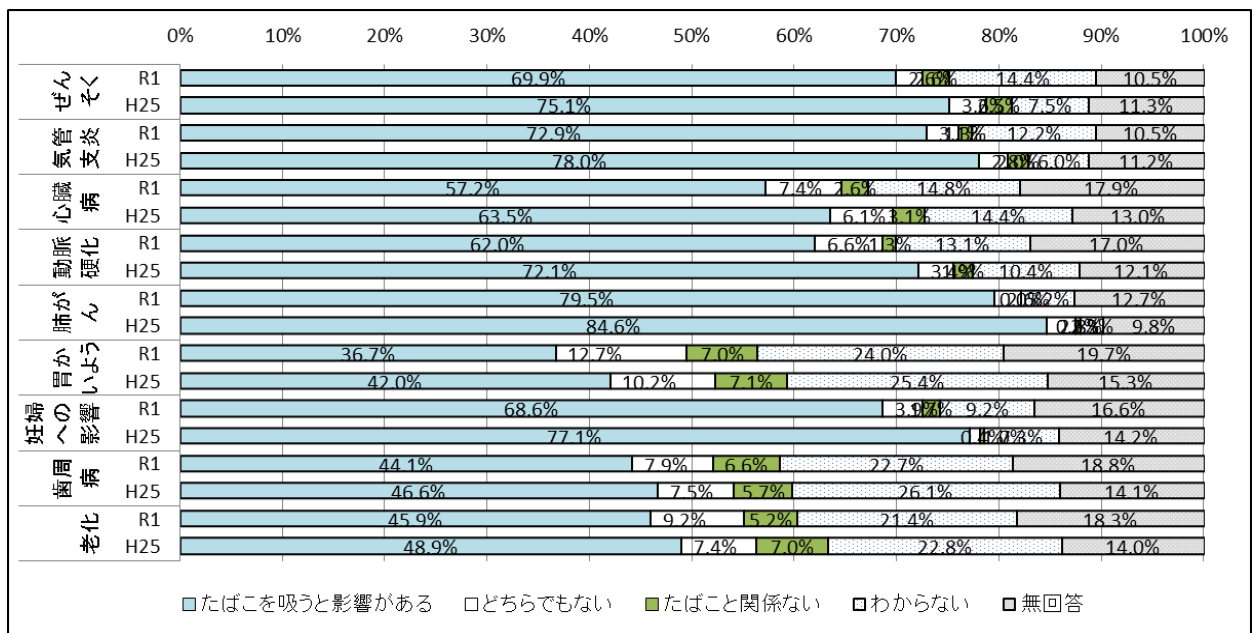
青少年期における調査では、未成年者の喫煙経験者の割合が全体で0.8%（女性は0%）（H25）、0%（R1）で目標値に達成していますが、引き続き未成年者の喫煙をしない取組みをしていく必要があります。

■喫煙に対する印象（中学生以上19歳以下調査）



壮中年期・高齢期における調査では、喫煙している人の割合は男性 19.9% (H25)、5.2% (R1)、女性 5.6% (H25)、2.6% (R1) となり男女とも目標値に達しています。喫煙している人のうち、たばこをやめたい、減らしたいと思っていても止められない人は 51% (H25)、27.8% (R1)、やめるための支援・協力については禁煙(節煙)に関する情報提供と回答した人が 25% (H25)、22.2% (R1) と、専門的な指導助言を求める意見も多いことから、支援体制を充実させていくことも重要です。

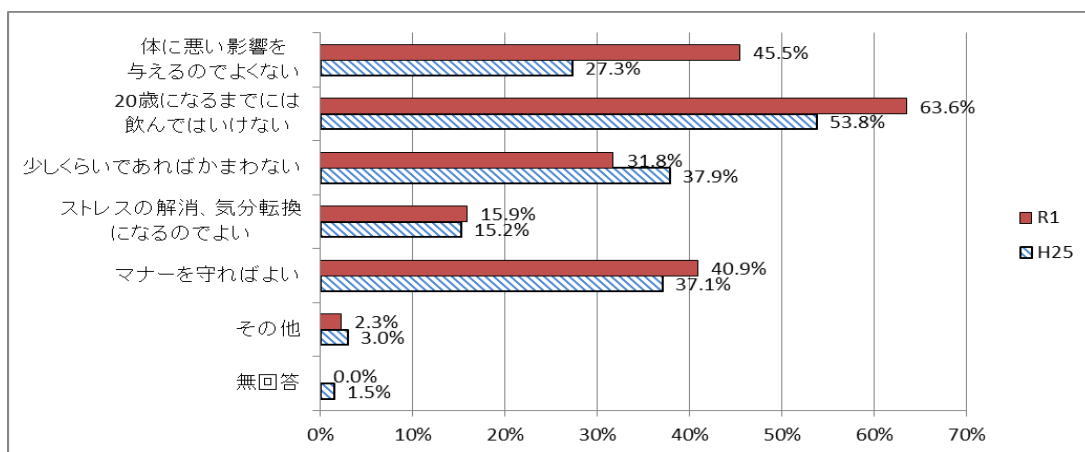
■たばこの影響についての認知度



○飲酒

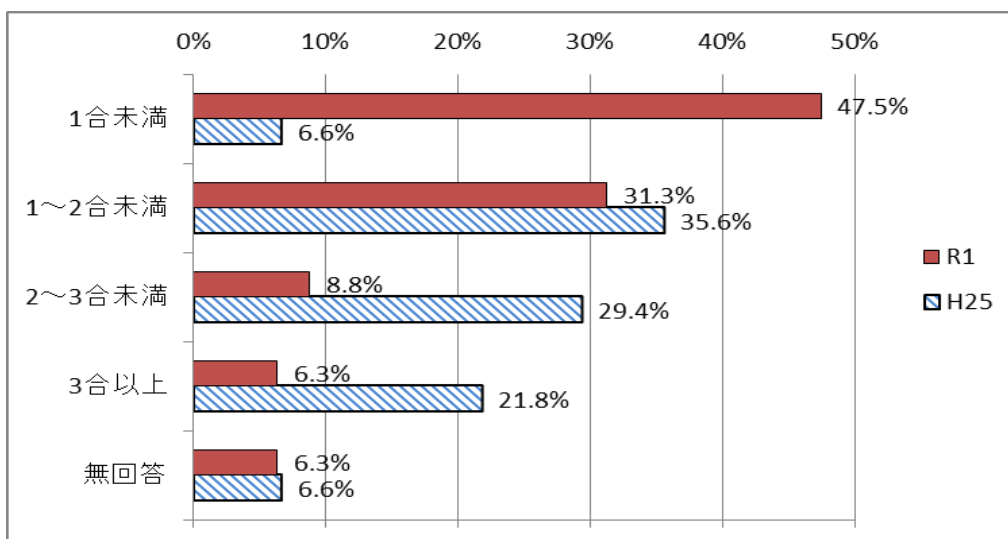
青少年期における調査から、未成年者の飲酒経験の割合が 8.3% (H25) から 2.3% (R1) と減少していますが、目標値は 0% であるため、未成年者の飲酒しない取組みをしていく必要があります。

■あなたはお酒を飲むことについてどう思いますか (中学生以上 19 歳以下調査)

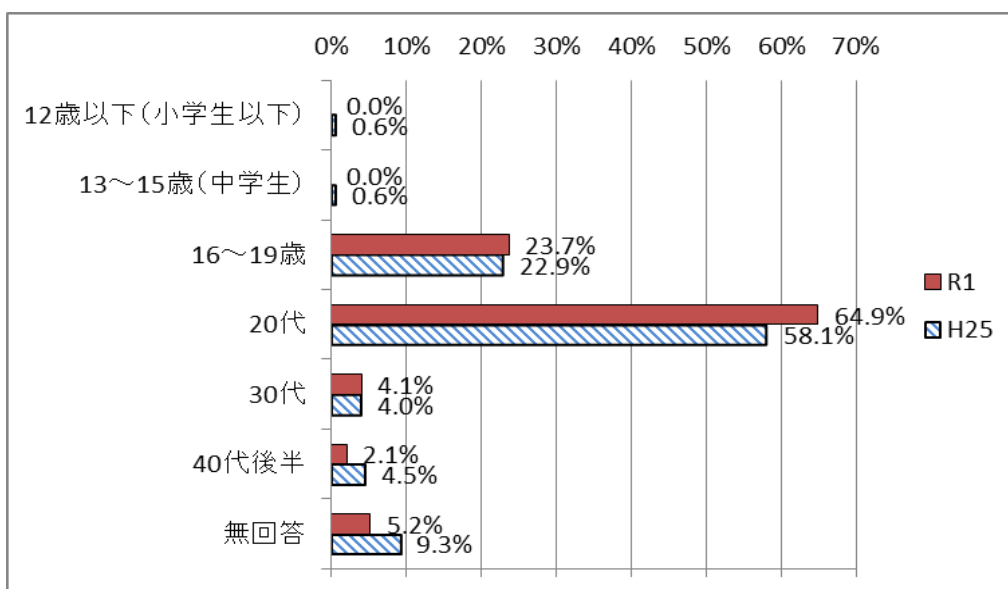


壮中年期・高齢期における調査では、3合以上飲酒する人の割合が21.8%（H25）から6.3%（R1）に減少し、そのうち禁酒・節酒したくてもできない人の割合が7.3%（H25）から10.0%（R1）となっています。また飲酒している人の85.1%（H25）、82.5%（R1）はお酒をやめたいと思わないと回答しています。引き続き未成年者の飲酒防止及び成人の適正飲酒についての普及啓発を図る必要があります。

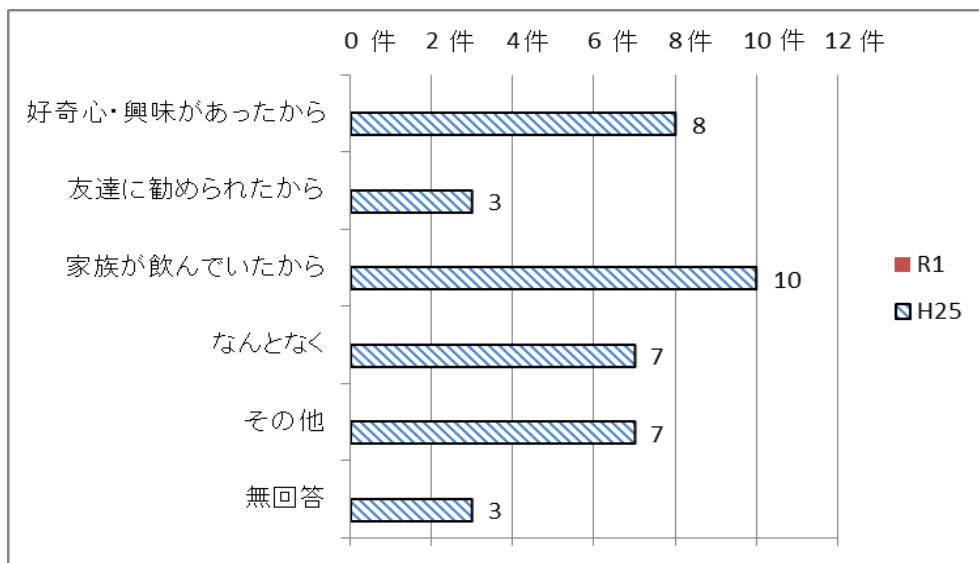
■1日の飲酒量（成人調査）



■飲酒を始めた年齢（成人調査）



■飲酒のきっかけ（中学生以上19歳以下調査）



R1 回答なし

資料：はとやま健康21プラン後期計画・鳩山町食育推進計画町民健康生活アンケート調査結果報告書
 まめで健康21プラン（第2次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画中間評価）アンケート調査結果報告書

① 施設内全面禁煙に向けた取組の強化

【数値目標】

	指標	基準値 (H25)	現状値 (R1)	目標値 (R6)
行政 機関	日常生活で受動喫煙（行政機関・医療機関・職 場・家庭・飲食店）の機会を有する人の割合	—	0%	0%
医療 機関		—	0%	0%
家庭		—	—	5%以下
飲食店		—	—	20%以下
職場	受動喫煙の無い環境の実現	—	—	100%

【取り組みの内容】

区分	取組の内容（実施主体）
家庭	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙が健康に及ぼす影響を知り、正しい知識を持つ ・非喫煙者の周りでは喫煙をしない ・指定場所以外では喫煙をしない、ルールを守る ・家庭内で子どもの目の付くところや手の届くところにたばこを置かない
職場	<ul style="list-style-type: none"> ・施設外に喫煙所を設け、施設内全面禁煙（商工会）
行政機関 保健所	<ul style="list-style-type: none"> ・全面禁煙、空間分煙実施施設の認証施設の増加（坂戸保健所） ・町の公共施設は、健康増進法に定める受動喫煙防止対策を拡充し、種別を問わず可能な限り敷地内禁煙とする ・飲食店に対し「施設内全面禁煙の店」登録の勧奨 ・公立学校敷地内の全面禁煙徹底ポスターの掲示（小中学校、教育委員会）



② 未成年者への喫煙及び飲酒防止の普及啓発

【数値目標】

	指標	基準値 (H25)	現状値 (R1)	目標値 (R6)	
青少年期	未成年者の喫煙経験者の割合	男性	1.3%	0%	0%
		女性	1.0%	0%	0%
		全体	1.1%	0%	0%
	たばこが健康に与える影響について知っている人の割合	—	90.9%	80%以上 ⇒95%以上	
	未成年者の飲酒経験者の割合	35.7%	2.3%	0%	

【取り組みの内容】

	区分	取組の内容（実施主体）
青少年期	町民	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙が健康に及ぼす影響について学び、正しい知識を持つ ・未成年者は喫煙、飲酒しない
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・各販売店では未成年者へは絶対酒・たばこの販売はしない（商工会）
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ・未成年者の喫煙及び飲酒防止啓発チラシ等配布（小中学校、教育委員会、保健センター） ・「広報はとやま」へ啓発記事掲載（保健センター）

③ 児童・生徒への喫煙及び飲酒防止に関する早期教育の強化

【数値目標】

	指標	基準値 (H25)	現状値 (R1)	目標値 (R6)	
青少年期	学校等で未成年者の喫煙防止に関する授業、セミナーを受けたことがある人の割合	小学生	—	—	70%以上
		中学生以上	—	—	80%以上
	学校等で未成年者の飲酒防止に関する授業、セミナーを受けたことがある人の割合	小学生	—	—	70%以上
		中学生以上	—	—	80%以上

【取り組みの内容】

	区分	取組の内容（実施主体）
青少年期	町民	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙が健康に及ぼす影響及び成長期における飲酒が及ぼす心身への影響について学び、正しい知識を持つ ・未成年者は喫煙しない、飲酒しない
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・各販売店では未成年者へは絶対酒・たばこの販売はしない（商工会）
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ・学校における喫煙防止教育、飲酒防止教室の実施（教育委員会、小中学校） ・未成年者の喫煙及び飲酒防止に関する普及啓発（保健センター）

④ 禁煙及び適正飲酒への支援

【数値目標】

指標		基準値 (H25)	現状値 (R1)	目標値 (R6)	
壮 中 年 期 ・ 高 齢 期	喫煙している人の割合	男性	24.3%	5.2%	10%以下 ⇒5%以下
		女性	7.3%	2.6%	3%以下 ⇒2%以下
	妊婦の喫煙率 (H30)		—	0%	0%
	妊婦の飲酒率 (H30)		—	2.2%	0%
	喫煙が健康に与える影響について理解している人の割合		—	84.7%	80%以上
	支援及び協力により禁煙できると思う人の割合		—	—	60%以上
	多量に飲酒する人の割合(飲酒者中の割合)		7.0%	6.3%	3%以下
	禁酒・節酒をしたくてもできない人の割合 (飲酒者中の割合)		7.9%	11.3%	3%以下
	支援及び協力により禁酒・節酒できると思う人の割合		—	—	60%以上

【取り組みの内容】

区分	取組の内容(実施主体)
壮 中 年 期 ・ 高 齢 期 町民	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の体に合う、節度ある飲酒量にとどめる ・休肝日を設ける(週に連続して2日が目安) ・一気飲みはせず、それを周囲にも強要しない ・未成年者には喫煙・飲酒をすすめない。 ・妊婦の飲酒・喫煙は避ける ・禁煙外来への受診や健康教室に参加する ・周囲への気遣いを忘れない
地区・関係 機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・新年会は会場内禁煙(老人クラブ連合会)

	行政	<ul style="list-style-type: none">・禁煙教室、節酒教室、こころの健康相談、妊娠届出（母子保健手帳交付）時の保健師・助産師による個別相談等（保健センター）・健康教室への参加及び地区住民への知識・情報の普及（保健センター）
--	----	---



8 危険ドラッグ対策の推進

危険ドラッグは、多幸感、快感等を高めるものとして販売されている製品を指し、口から摂取するタイプや鼻から吸引するタイプなど様々な種類があります。規制を逃れるため「合法ハーブ」や「アロマ」などと称して、店舗での対人販売、インターネット及び自動販売機による販売など、様々な形で販売されており、安易に入手しやすい状況にあります。

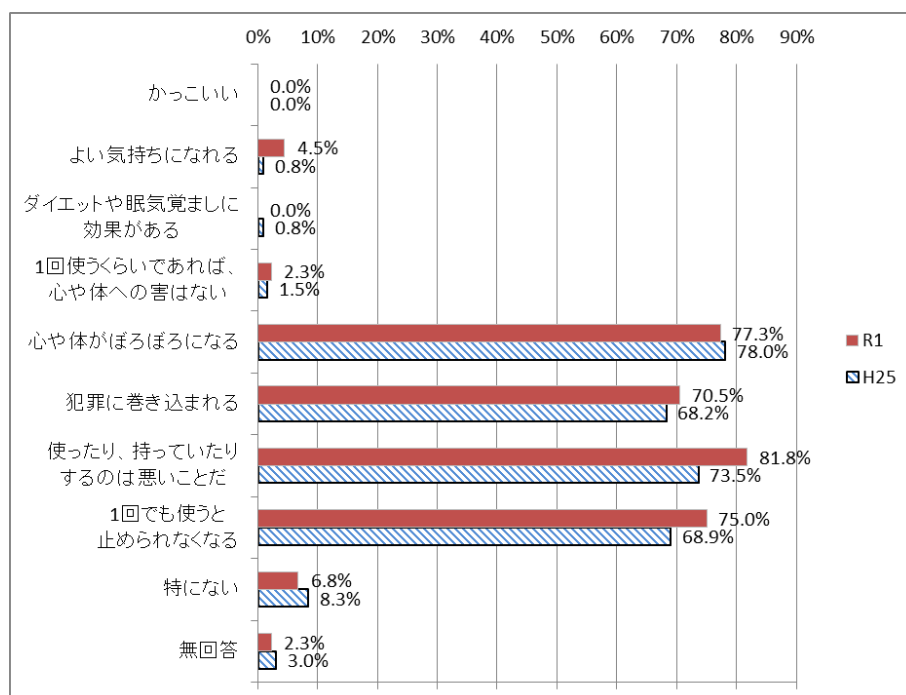
文部科学省が小・中・高校生に対して行った意識調査によると「薬物は一回でも使うとやめられなくなる」と回答した生徒が大多数でした。しかし、誤った知識から、薬物に肯定的な考え方をもち割合も学年とともに高くなり、特に中・高校生の薬物に対する警戒心の低下は憂うべく状況にあります。

危険ドラッグは、健康被害のみならず、次の時代を担う若年層の一生が台無しになり、そのことは社会の損失であり国の危機となります。危険ドラッグの乱用防止は、家庭・地域・行政が協力し早い段階から正しい知識の普及を進める必要があります。

◆ H25、R1 年度 アンケート調査結果にみる生活習慣等の状況 ◆

中学生以上 19 歳以下調査における、薬物を勧められた経験のある人は 0% (H25) でしたが、2.3% (R1) で、薬物使用経験は H25、R1 ともにいませんでした。また、薬物に対する印象については H25、R1 ともに 8 割が「心や体がぼろぼろになる」「犯罪に巻き込まれる」「悪いことだ」と回答しています。

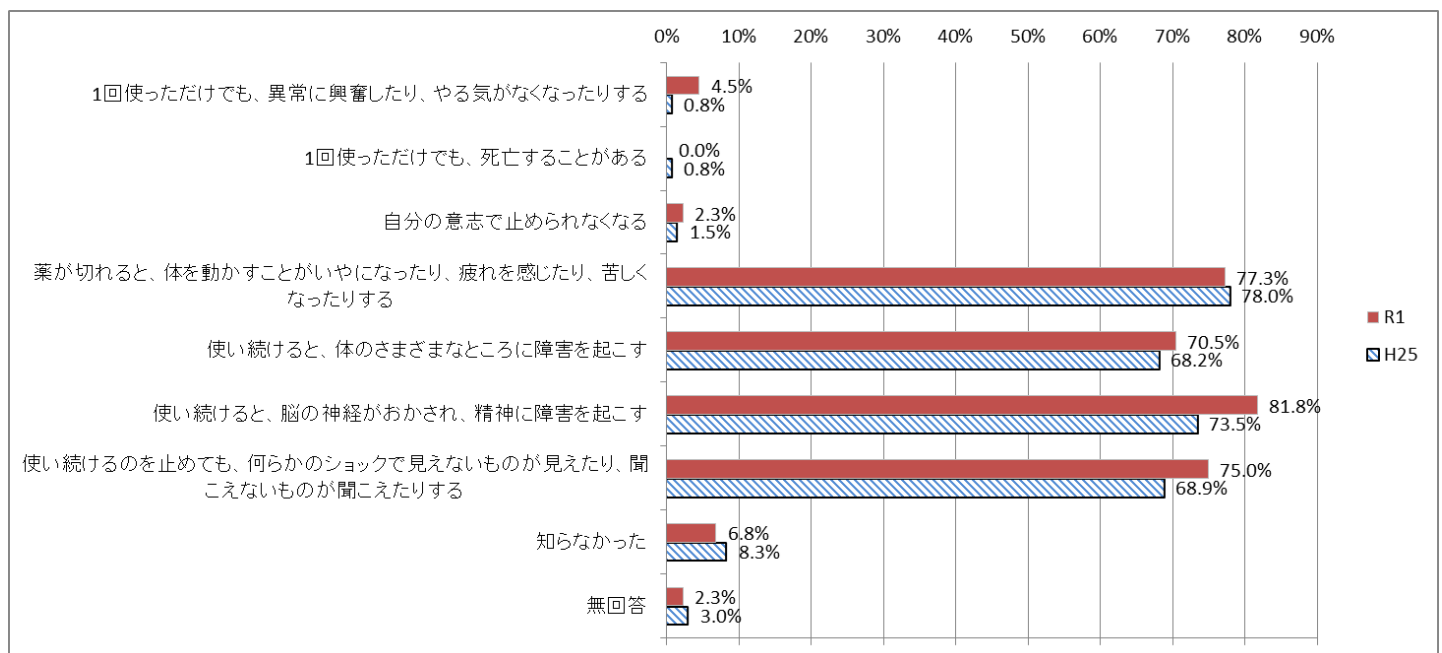
■薬物に対する印象（中学生以上 19 歳以下調査）



薬物使用による影響の認知度については、「自分の意思で止められなくなる」や「使い続けると、体のさまざまなところに障害を起こす」「使い続けると、脳の神経がおかされ、精神に障害を起こす」の割合がいずれも8割以上と高い反面、「1回の使用で死亡することがある」については認知度が59.8%（H25）と低く、R1でも72.7%改善していますが、他の項目に比べて低くなっています。

学校での性教育や、警察、地域と連携した薬物乱用防止教育、非行防止教室を開催していますが、引き続き正しい知識の普及啓発の取り組みが必要とされます。

■薬物使用による影響の認知度（中学生以上19歳以下調査）



資料：ほとやま健康 21 プラン後期計画・鳩山町食育推進計画町民健康生活アンケート調査結果報告書
 まめで健康 21 プラン（第2次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画中間評価）アンケート調査結果報告

① 危険ドラッグ対策

【数値目標】

	指標	基準値 (H25)	現状値 (R1)	目標値 (R6)
青少年期	危険ドラッグがどんなものか知っている人の割合	—	—	90%以上
	危険ドラッグ使用経験のない人の割合	99.4%	100%	100%
	危険ドラッグによる害を知らない人の割合	3.3%	4.5%	0%
壮中年期	危険ドラッグがどんなものか知っている人の割合	—	—	90%以上
	危険ドラッグ使用経験のない人の割合	—	97.4%	100%
	危険ドラッグによる害を知らない人の割合	—	4.8%	0%

【取り組みの内容】

	区分	取組の内容（実施主体）
青少年期	町民	<ul style="list-style-type: none"> 危険ドラッグがどのようなものか知り、正しい知識を持つ 危険ドラッグによる心身への影響について理解し、絶対使用しない
	地区・関係 機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> 危険ドラッグに対する正しい知識の普及啓発（坂戸保健所管内薬物乱用防止指導員協議会） 普及啓発活動への協力（青少年相談員協議会）
	行政	<ul style="list-style-type: none"> 学校における薬物乱用防止教室の実施（教育委員会、小中学校） 危険ドラッグ乱用防止啓発チラシ等配布及び広報（保健センター） 個別相談への対応及び関係機関と連携（保健センター）

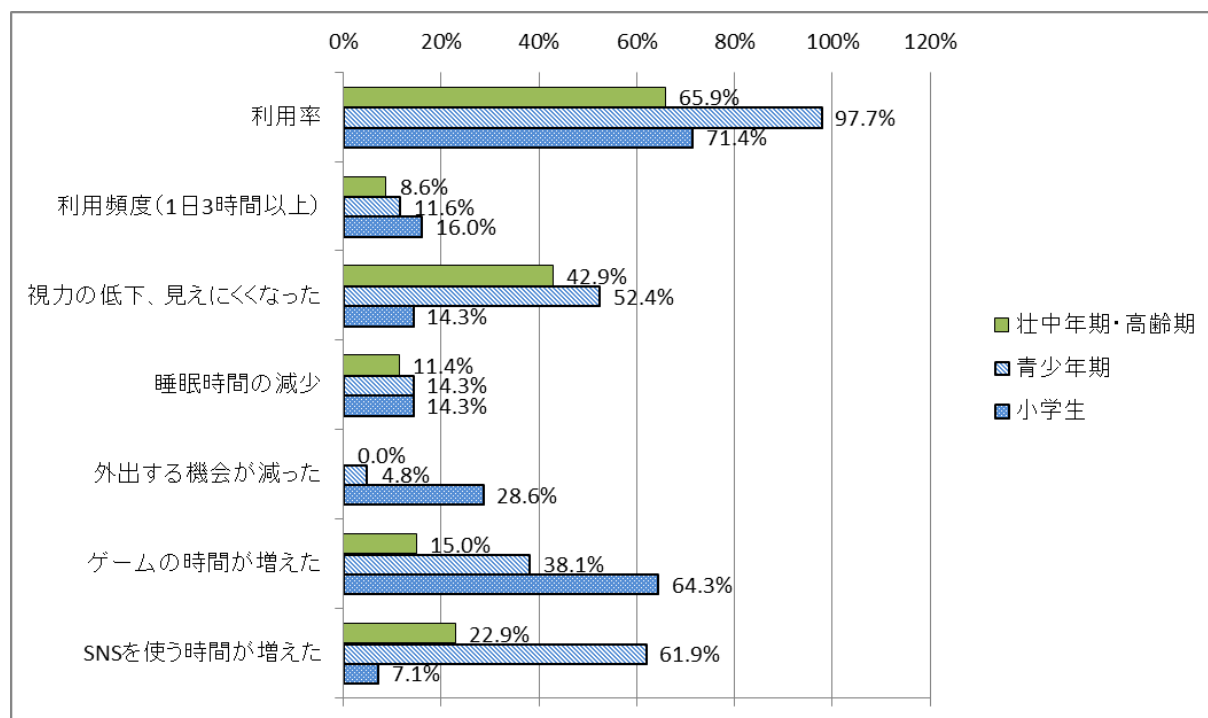
壮中年期	町民	<ul style="list-style-type: none"> 危険ドラッグがどのようなものか知り、正しい知識を持つ 危険ドラッグによる心身への影響について理解し、絶対使用しない
	地区・関係 機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> ホワイトテレホンコーナー（電話・面接相談）（（公財）埼玉県暴力追放・薬物乱用防止センター）
	行政	<ul style="list-style-type: none"> 危険ドラッグにおける相談、通報窓口の周知（坂戸保健所） 危険ドラッグ販売店舗（疑いを含む）の立ち入り検査（坂戸保健所） 学校における保護者対象の薬物乱用防止の広報（教育委員会、小中学校） 危険ドラッグ乱用防止啓発チラシ等配布及び広報（保健センター） 個別相談への対応及び関係機関との連携（保健センター）

9 スマートフォン等の対策

インターネットの普及に伴い、スマートフォンをはじめとするモバイル端末は国内外ともに急速に普及し、一人1台保有していることが総務省の調査で分かっています。スマートフォン等では電話やメール、SNSを始め、買い物、地図・ナビゲーション、新聞、テレビ、料理の献立、カメラ、スケジュール管理、動画、ペットの見守り、ゲーム等様々な機能があり、パソコンを持ち歩かなくても、スマートフォン等があれば出来ることが増えています。それに伴い、スマートフォン等に依存する傾向があり、使う時間が長期時間に及ぶことも問題になっています。スマートフォン等が健康にどのように影響を与えているのかを知るために中間評価では現状について調査し、2024年度の最終計画に向け比較が出来る基礎としていきます。

スマートフォン等は私たちの生活に欠かせないものとなっている一方、長時間使うことで、健康に影響が出る恐れがあることも指摘されています。世界保健機関（WHO）はオンラインゲームやテレビゲームのやり過ぎで日常生活が困難になる「ゲーム障害（ゲーム依存症）」を新たな疾病として認定し、依存症の一つとして「国際疾病分類」の最新版に加えたことが発表されました。スマートフォンやタブレット端末の普及に伴ってゲーム依存が広がり、世界各国で問題化していることが背景にあります。適切なスマートフォン等の使い方の普及や適度使用時間について周知し「ゲーム依存」に移行しない取組が必要になってきます。「国際疾病分類」の最新版は2019年5月WHO総会で採択され、2022年1月から施行となります。

◆ R1年度 アンケート調査結果にみる生活習慣等の状況 ◆



資料：まめで健康21プラン（第2次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画中間評価）アンケート調査結果報告書

① 正しいスマホ等の使い方の普及啓発

【数値目標】

	指標	基準値 (H25)	現状値 (R1)	目標値 (R6)
小学生	スマホ等を利用している頻度（1日3時間以上）の割合	—	16.0%	10%以下
	スマホ等を利用して視力の低下、見えにくくなった人の割合		14.3%	5%以下
青少年期	スマホ等を利用している頻度（1日3時間以上）の割合	—	11.6%	5%以下
	スマホ等を利用して視力の低下、見えにくくなった人の割合		52.4%	20%以下
壮中年期	スマホ等を利用している頻度（1日3時間以上）の割合	—	12.0%	5%以下
	スマホ等を利用して視力の低下、見えにくくなった人の割合		44.2%	20%以下
高年期	スマホ等を利用している頻度（1日3時間以上）の割合	—	4.5%	2%以下
	スマホ等を利用して視力の低下、見えにくくなった人の割合		42.3%	20%以下

【取り組みの内容】

	区分	取組の内容（実施主体）
全世代	町民	・利用時間を決めて利用する
	地区・関係機関・団体等	・長時間の利用をしないで、身体活動を行うように普及する
	行政	・長時間の利用、長時間の座位を避けるように周知する



② ゲーム障害（ゲーム依存症）対策

【数値目標】

	指標	基準値 (H25)	現状値 (R1)	目標値 (R6)
小学生	スマホ等を利用して睡眠時間が少なくなった人の割合	—	14.3%	5%以下
	スマホ等でゲームをする時間が増えた人の割合	—	64.3%	30%以下
青少年期	スマホ等を利用して睡眠時間が少なくなった人の割合	—	14.3%	5%以下
	スマホ等でゲームをする時間が増えた人の割合	—	38.1%	20%以下
壮中年期	スマホ等を利用して睡眠時間が少なくなった人の割合	—	16.3%	5%以下
	スマホ等でゲームをする時間が増えた人の割合	—	16.3%	10%以下
高年期	スマホ等を利用して睡眠時間が少なくなった人の割合	—	3.8%	2%以下
	スマホ等でゲームをする時間が増えた人の割合	—	15.4%	10%以下

【取り組みの内容】

	区分	取組の内容（実施主体）
小学生・青少年期	町民	<ul style="list-style-type: none"> 子ども部屋ではゲームをしない ゲームを全くしない日を作る
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> 長時間の利用をしないで、身体活動を行うように普及する
	行政	<ul style="list-style-type: none"> 長時間の利用、長時間の座位を避けるように周知する（保健センター） 正しいスマホ等の利用の講座の開催（教育委員会）



第 5 章 推進体制

1 計画及び各種事業の周知

後期計画は、町民、関係機関・団体及び行政が協力し中間評価及び見直しを行い策定しました。本計画を推進するためには、町づくり・健康づくりの主体である町民一人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」という意識を高め、積極的に参加することが重要です。そのため、「広報はとやま」や町ホームページ等に後期計画を掲載し、町民にこの計画への認識、理解が得られるよう努めます。また、この計画に位置づけられている取り組みや各種事業を広く町民に伝えることができるよう、より効果的な周知方法を検討します。

2 計画推進体制

後期計画は、生活習慣病対策や介護予防の強化などの社会情勢の変化を加味するとともに、当初計画の前期5年間の取り組みや目標達成度の評価により、さらに推し進めていく取り組みとその実施主体を具体的に明記しました。本計画をより効果的に推進するためには、町民、各関係機関・団体そして行政が連携し、一体となって目標に向かい取り組むことが必要であることから、「はとやま健康向上委員会」を中心に、「健康長寿のまち はとやま」の実現に向け多くの町民が健康づくりに参加できるよう推進していきます。

3 計画の評価

計画の推進にあたっては、本計画に基づいた事業の実施計画を作成し、それぞれの健康課題において成果指標となる具体的な目標指標と目標値を定め、計画の進捗状況を把握するとともに、客観的な評価を行いながら、効果的に健康づくり及び食育を推進していきます。また、評価は「はとやま健康向上委員会」において検討を行いながら、PDCA サイクルで各種事業の推進をしていきます。

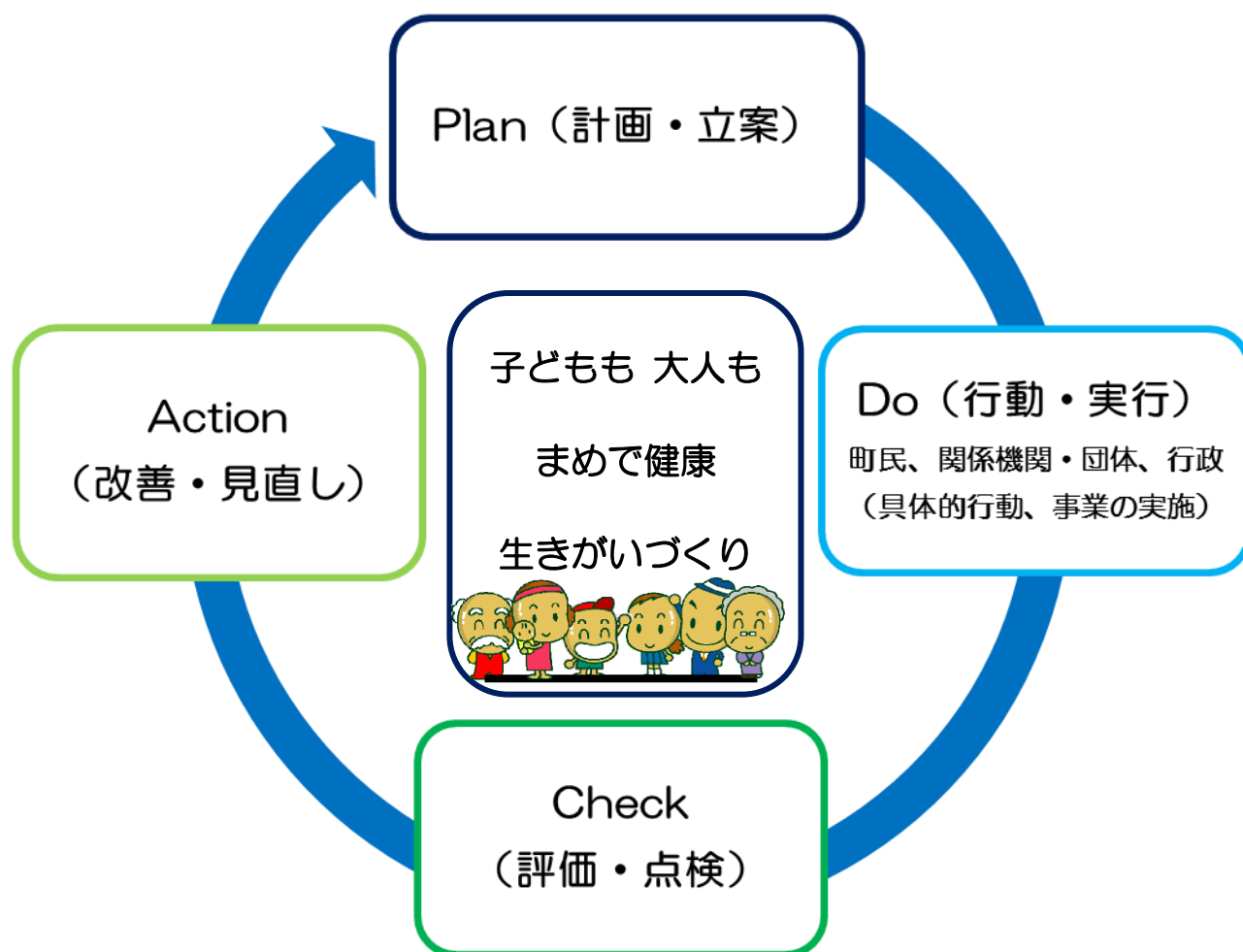
なお、評価の視点としては以下の2つの視点から評価していきます。

① 各年度の取り組みの実績による評価

各年度の、各関係機関・団体、行政による取組実績についてまとめ、次年度活動に反映させるべく評価を行います。

② 健康実態調査及び既存のデータによる評価

計画の目標年度（令和2年度）には、町民を対象とした健康実態調査を実施し評価を行います。その他、既存データ等を活用し年度評価を行います。



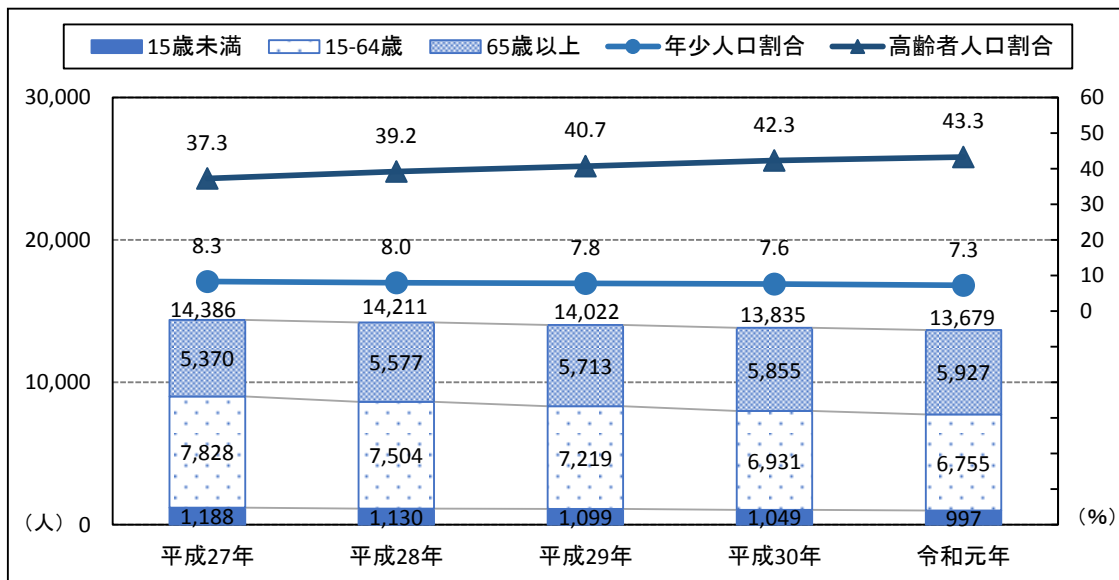
※PDCA サイクル

事業計画の作成・目標の設定「計画・立案」(Plan)、計画に沿った「行動・実行」(Do)、実践の結果と目標を比較する「評価・点検」(Check)、見出された改善点等を是正する「改善・見直し」(Action)の4つから成り、これを繰り返すことで段階的・継続的に計画の進行管理を行う。

資料編

【資料1】人口と年齢構成等

(1) 人口の推移

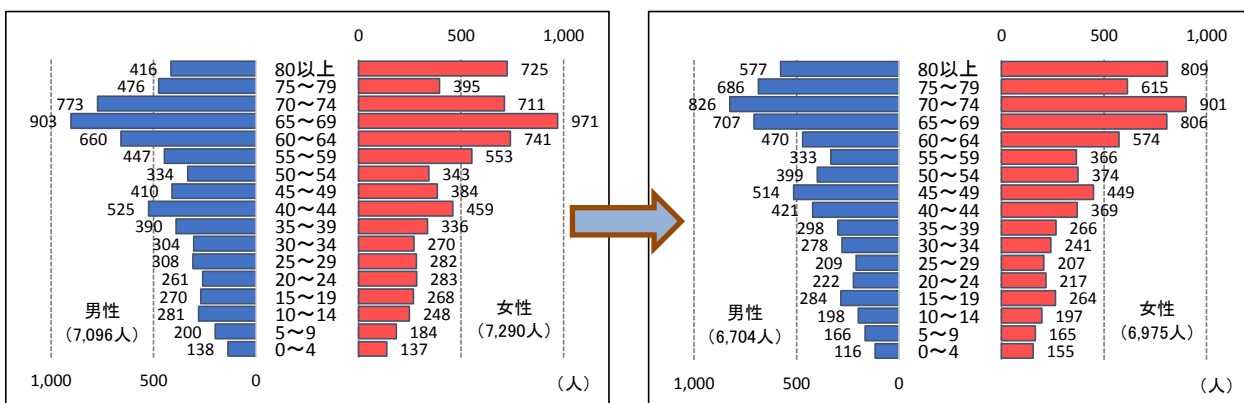


資料: 年齢人口別人口統計表 総人口(各年10月1日現在)

(2) 人口構成

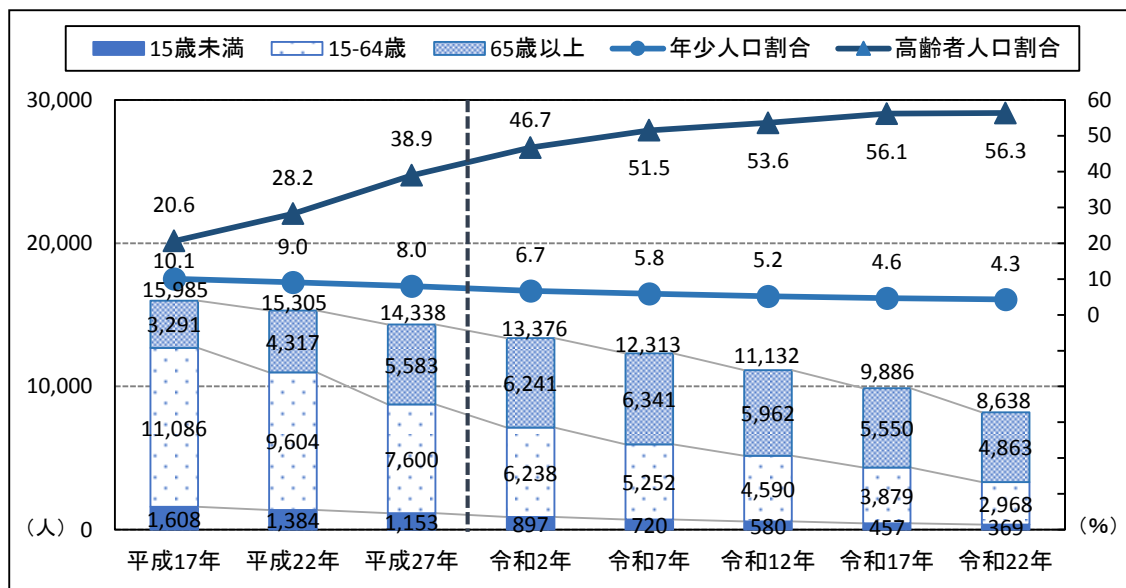
平成27年10月1日 総人口14,386人

令和元年10月1日 総人口13,679人



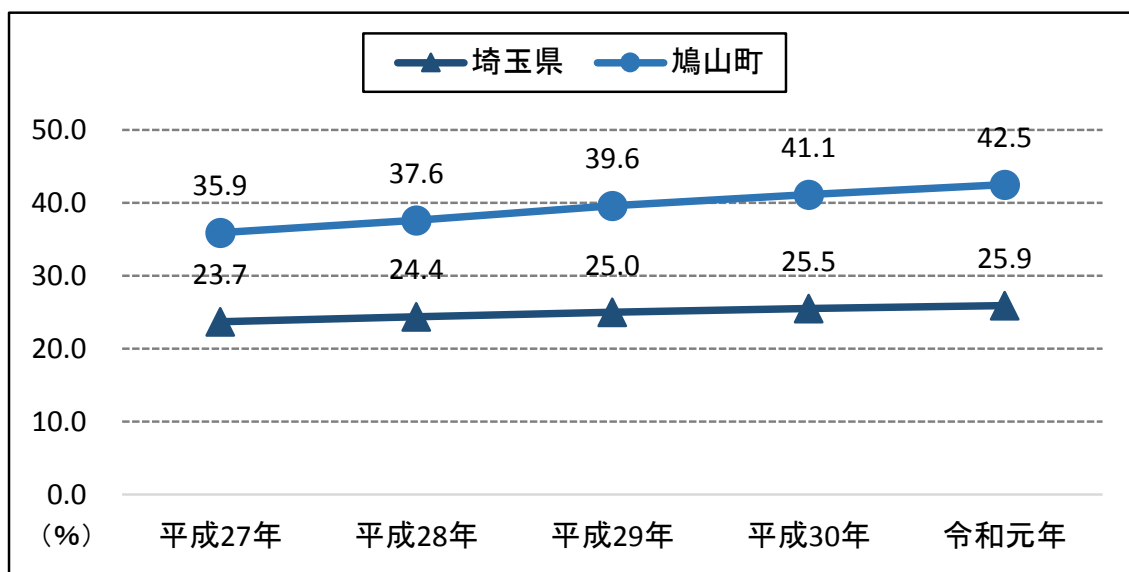
資料: 年齢人口別人口統計表 総人口(各年10月1日現在)

(3) 人口推計



資料：平成 17～27 年は国勢調査、令和2年以降は国立社会保障・人口問題研究所「将来推計人口(2018年3月推計)」

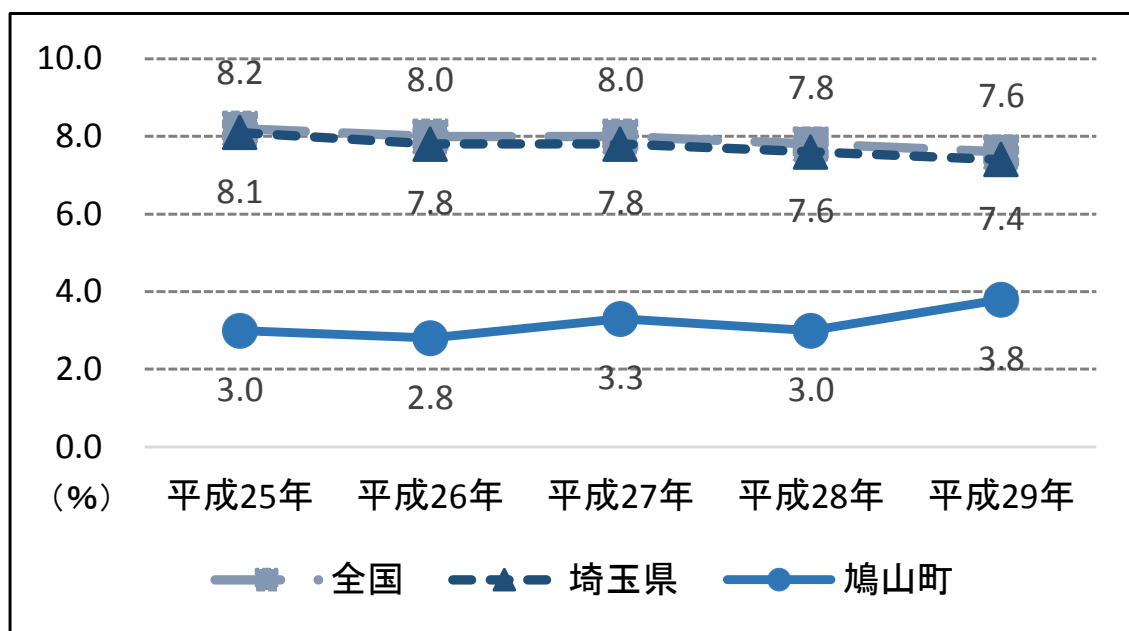
(4) 高齢化率の推移 (鳩山町・埼玉県)



資料：埼玉県「町(丁)字別人口調査結果報告」(各年1月1日現在)

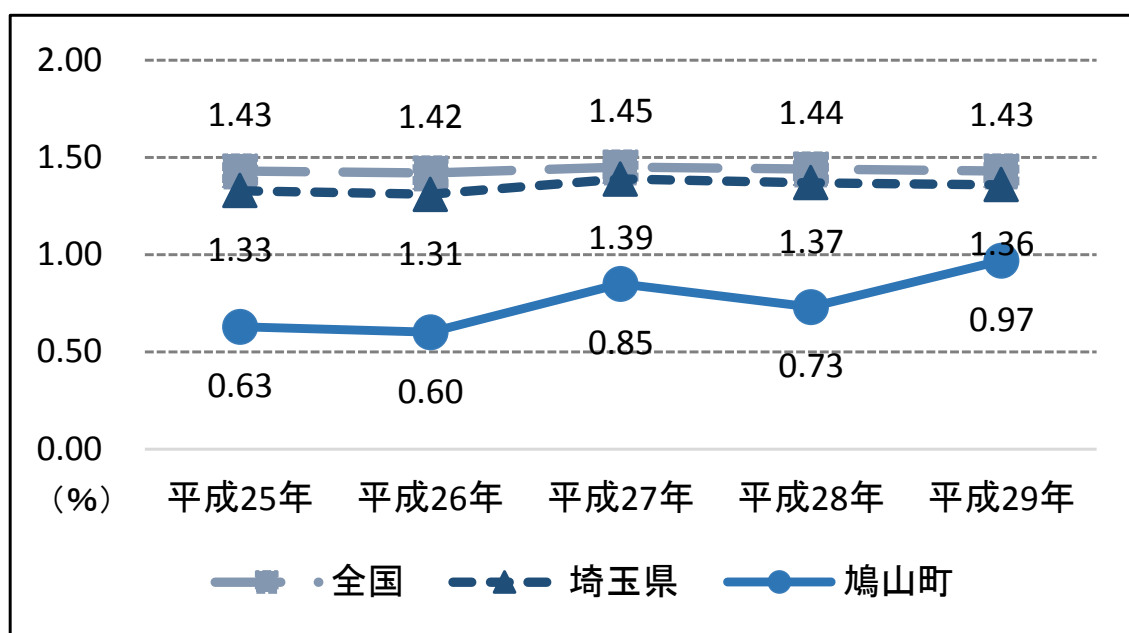
【資料2】出生及び死亡

(1) 出生率の推移（鳩山町・埼玉県・全国）



資料：「埼玉県の人口動態概況(確定版)」

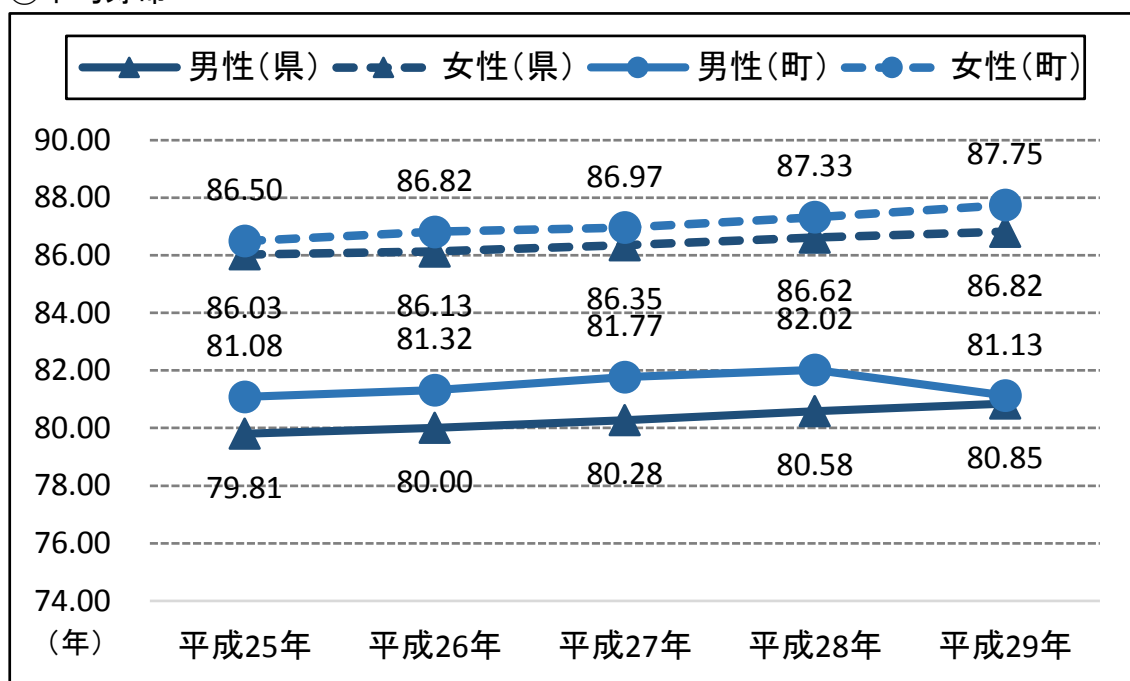
(2) 合計特殊出生率の推移（鳩山町・埼玉県・全国）



資料：「埼玉県の人口動態概況(確定版)」

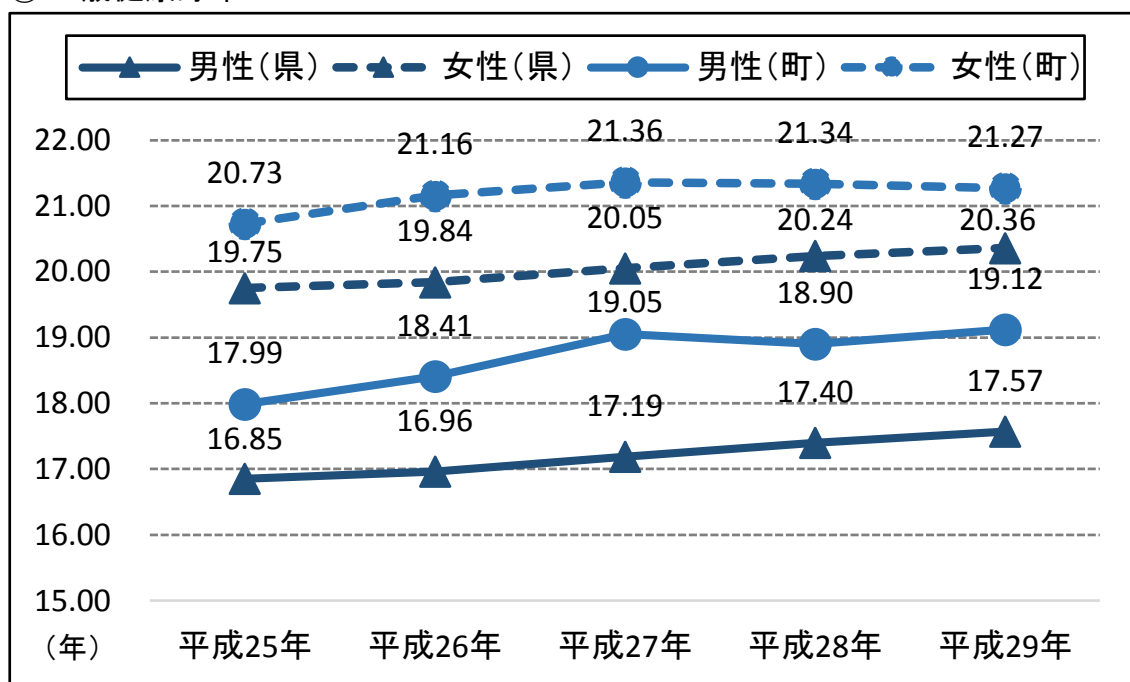
(3) 平均寿命及び 65 歳健康寿命 (鳩山町・埼玉県)

① 平均寿命



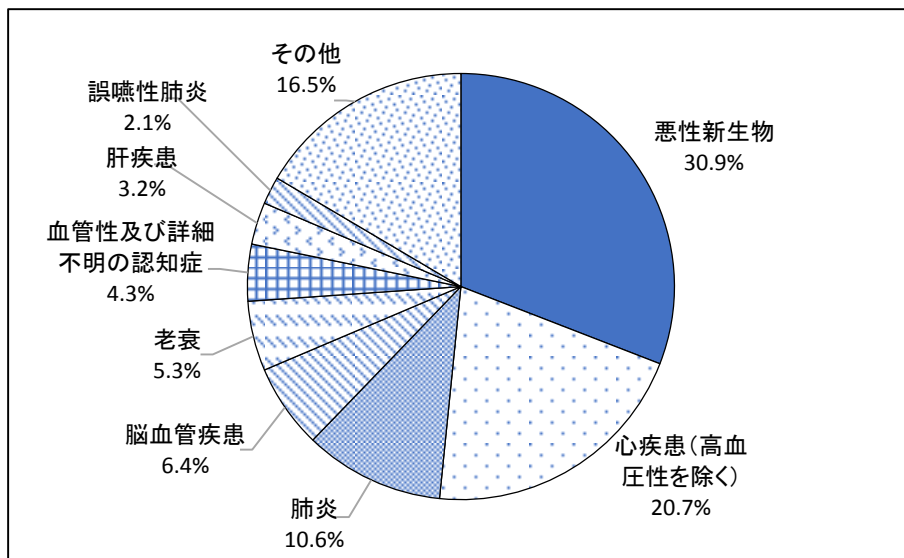
資料: 埼玉県の健康寿命算出ソフト「健寿君」「埼玉県の人口動態概況(確定版)」

② 65 歳健康寿命



資料: 埼玉県の健康寿命算出ソフト「健寿君」「埼玉県の人口動態概況(確定版)」

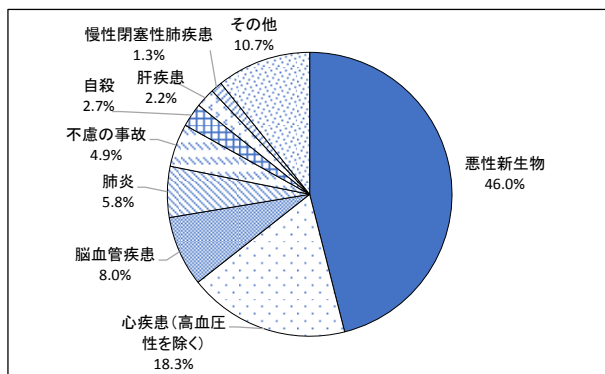
(4) 主要死因別死亡割合（平成 29 年）



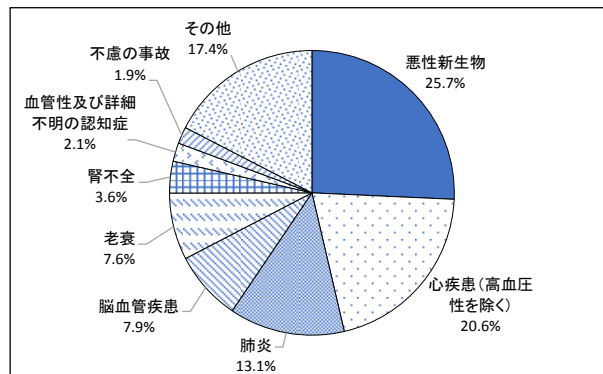
資料: 人口動態統計

(5) 年齢階級別死因割合（平成 25 年～29 年）

① 40～74 歳



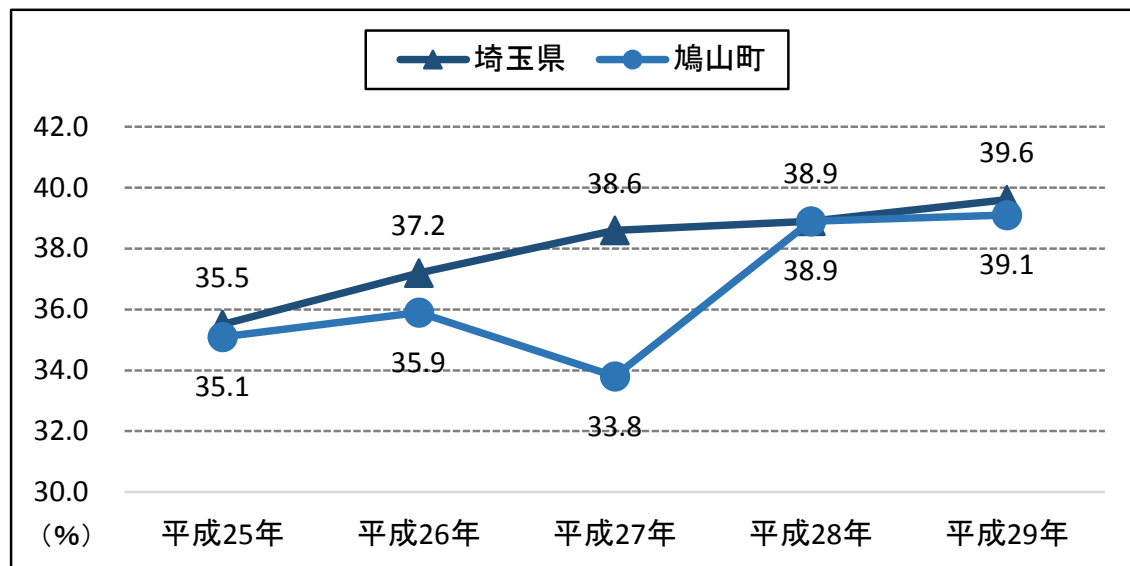
② 75 歳以上



資料: 人口動態統計

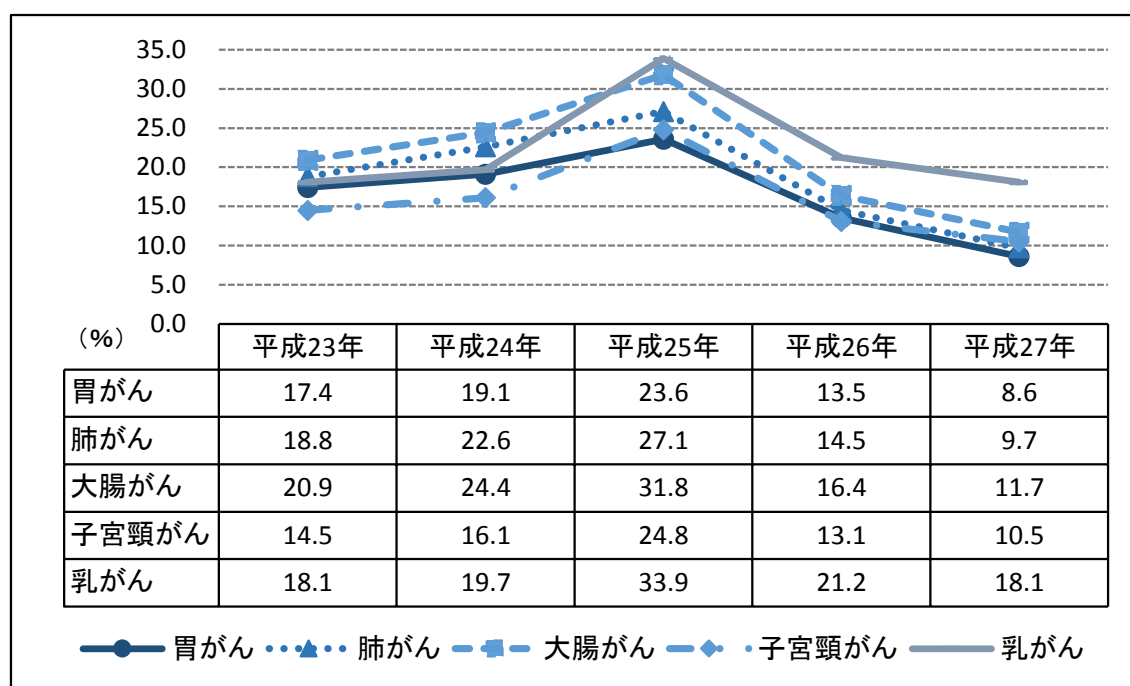
【資料3】健(検)診状況

(1) 特定健康診査受診率の推移 (鳩山町・埼玉県)



資料: 特定健康診査・特定保健指導保険者別実施状況(法定報告)

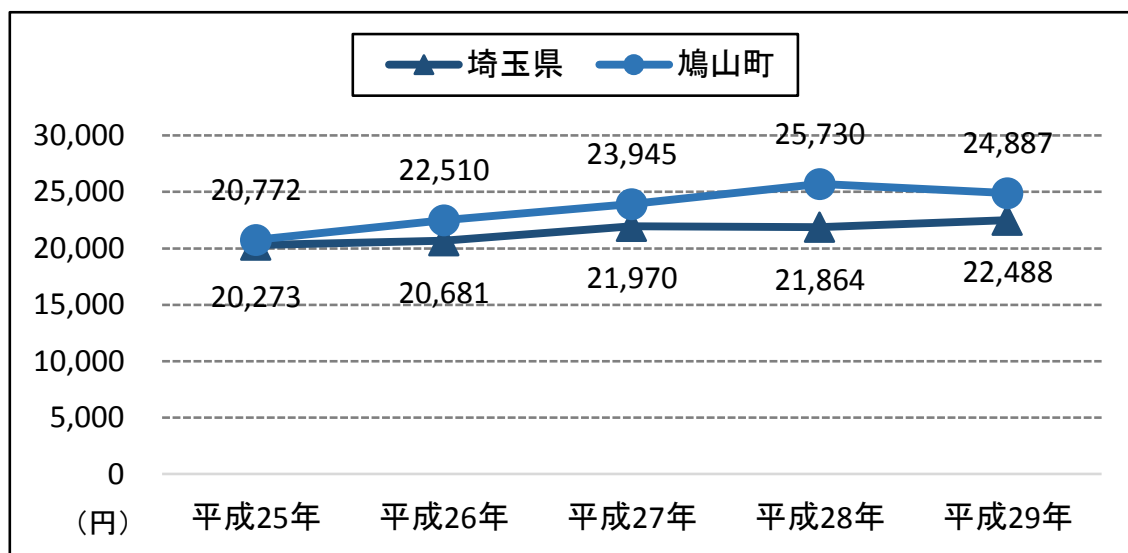
(2) がん検診受診率の推移 (鳩山町・埼玉県)



資料: 地域保健・健康増進事業報告

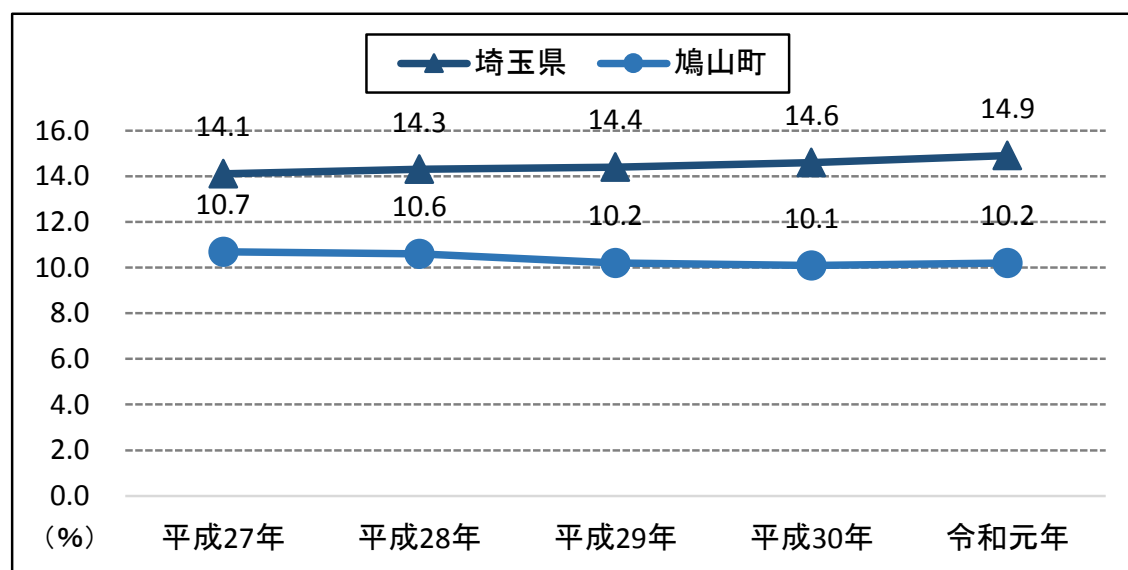
【資料4】医療費等

(1) 国民健康保険医療費(1人当たり医療費)の推移(鳩山町・埼玉県)



資料:KDBシステム「健診・医療・介護データからみる地域の健康課題」

(2) 65歳以上要介護(要支援)認定率の推移(鳩山町・埼玉県)

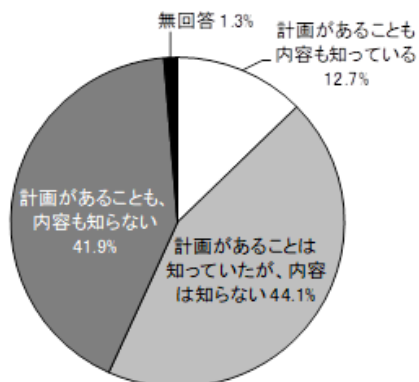


資料:厚生労働省「介護保険事業状況報告」年報(平成29~31年度は「介護保険事業状況報告」月報)

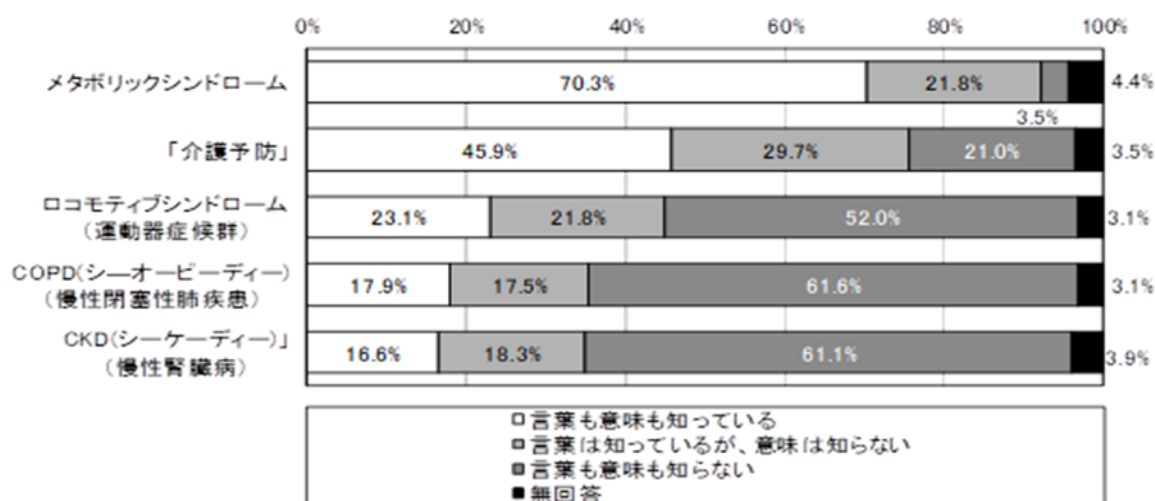
【資料5】健康づくりに関する町民の意識等

(令和1年度実施 まめで健康21プラン(第2次鳩山町健康増進・鳩山町食育推進計画アンケート(成人調査結果 N=229 より))

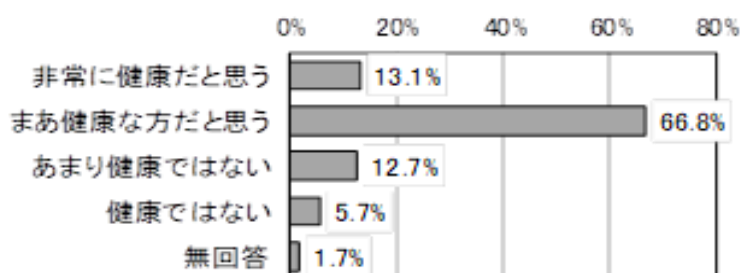
(1) まめで健康21プラン(第2次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画)の認知度



(2) 健康に関する言葉の認知度



(3) 主観的健康感



【資料6】計画策定体制及び策定経過

はとやま健康向上委員会設置要綱

(平成24年2月10日告示第6号)

(設置)

第1条 町の健康づくりに関する施策を総合的に推進し、もって町民の健康増進を図るため、はとやま健康向上委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 委員会は、町長の諮問に応じて次の事項を協議する。

- (1) 健康づくりに関する計画の策定及び推進に関すること。
- (2) 健康づくりに関する町民の意識の高揚及び実践活動の推進に関すること。
- (3) その他健康づくりに関すること。

(組織)

第3条 委員会は、委員25人以内で組織する。

2 委員は、次の各号に掲げる者のうちから町長が委嘱又は任命する。

- (1) 関係団体の代表者
- (2) 関係行政機関の職員
- (3) 識見を有する者
- (4) 町民委員
- (5) 庁内関係課長
- (6) その他町長が認める者

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とし再任を妨げない。

2 委員が欠けた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(委員長及び副委員長)

第5条 委員会に、委員長及び副委員長を置き、委員の互選によりこれを定める

2 委員長は、委員会を代表し、会務を総理する。

3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき、又は委員長が

欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 委員会は、委員長が必要に応じて招集し、議長となる。

- 2 委員会は、委員の過半数が出席しなければ会議を開くことができない。
- 3 委員会の議事は、出席した委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。
- 4 委員長は、必要があると認めるときは、関係者の出席を求めて説明又は意見を聴くことができる。

(専門部会の設置)

第7条 委員会は第2条の所掌事務について、具体的事項を調査、研究及び事業の推進を図るため、専門部会を置くことができる。

- 2 専門部会は委員長が指名する者をもって組織し、調査等の経過及び結果を整理し、委員長に報告するものとする。
- 3 専門部会員の任期は、その目的を達成するまでとする。

(庶務)

第8条 委員会及び専門部会の庶務は、鳩山町保健センターにおいて処理する。

(その他)

第9条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、町長が別に定める。

附 則

(施行期日)

- 1 この告示は、平成24年4月1日から施行する。(鳩山町健康づくり推進協議会設置要綱の廃止)
- 2 鳩山町健康づくり推進協議会設置要綱(平成5年告示第71号)は、廃止する。

はとやま健康向上委員会 委員名簿

任期：平成30年6月1日～令和2年5月31日

組織区分	No.	選出団体	氏名	備考
関係団体の代表者	1	老人クラブ連合会	西埜 寿之	令和元年6月1日より
			山本 勇之助	令和元年5月31日まで
	2	区長・自治会長会	平田 信行	令和元年6月1日より
			高橋 恵美子	令和元年5月31日まで
	3	商工会	外川 樹芳	
	4	体育協会	蟻川 孝	
	5	障がい者団体連絡協議会	伊藤 美枝子	
	6	社会福祉協議会	石川 泉	
	7	食生活改善推進員協議会	有賀 初恵	
8	健康づくりサポーターの会	福井 帛代		
9	ひばり保育園	道祖土 邦子		
関係行政機関の職員	10	坂戸保健所	田邊 博義	
識見を有する者	11	東京都健康長寿医療センター	北村 明彦	
町民委員	12	町民委員	有住 高雄	
	13	町民委員	小鷹 綾子	
庁内関係課長	14	鳩山町役場長寿福祉課	岡田 庄一	
	15	鳩山町役場産業環境課	吉澤 祐一	
	16	教育委員会事務局	松本 正章	
その他町長が認める者	17	鳩山町議会議員	小鷹 房義	
	18	鳩山町議会議員	中山 明美	
	19	鳩山町議会議員	石井 計次	令和元年6月1日より
日坂 和久			令和元年5月31日まで	

策定の経緯

年月日	内 容
平成 30 年 6 月 26 日	平成 30 年度 はとやま健康向上委員会 第 1 回会議 (1) 委員長及び副委員長の選出 (2) はとやま健康向上委員会について (3) まめで健康 21 プラン(第 2 次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画)について (4) 平成 29 年度版 鳩山町の健康指数について
10 月 11 日	平成 30 年度 はとやま健康向上委員会 第 2 回会議 (1) 平成 29 年度保健センター事業概要について報告 (2) まめで健康 21 プラン(第 2 次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画) 中間評価及び見直しについて
12 月 19 日	平成 30 年度 はとやま健康向上委員会 第 3 回会議 ・鳩山町自殺対策計画について ・まめで健康 21 プラン(第 2 次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画) アンケート調査項目について
平成 31 年 2 月 20 日	平成 30 年度 はとやま健康向上委員会 第 4 回会議 ・まめで健康 21 プラン(第 2 次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画) 中間評価アンケートについて
令和 1 年 5 月 7 日	政策会議 ・まめで健康 21 プラン(第 2 次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画) 後期計画策定について説明
6 月	まめで健康 21 プラン(第 2 次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画) アンケート調査票配布 ・小学生以下 150 人 ・中学生以上 19 歳以下 110 人 ・成人 440 人 計 700 人
6 月 26 日	令和元年度 はとやま健康向上委員会 第 1 回会議 (1) はとやま健康向上委員会について (2) まめで健康 21 プラン(第 2 次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画) について (3) 平成 30 年度保健センター事業概要について報告 (4) カモンベイビー鳩山動画について
7 月 5 日	まめで健康 21 プラン(第 2 次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計

	<p>画) アンケート調査票回収</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小学生以下 81 件 (54.0%) ・中学生以上 19 歳以下 44 件 (40.0%) ・成人 229 件 (52.0%) 計 354 件 (平均 51%)
9 月 25 日	<p>令和元年度 はとやま健康向上委員会 第 2 回会議</p> <p>(1) まめで健康 21 プラン(第 2 次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画) 中間評価アンケート結果について</p> <p>(2) まめで健康 21 プラン(第 2 次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画) 中間評価について</p>
10 月 23 日	<p>令和元年度 はとやま健康向上委員会 第 3 回会議</p> <p>(1) まめで健康 21 プラン(第 2 次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画) 体系図について</p> <p>(2) まめで健康 21 プラン(第 2 次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画) 後期計画案について</p> <p>(3) 第 2 章 まめで健康 21 プラン(第 2 次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画) の成果と課題について</p>
11 月 8 日	<p>令和元年度 はとやま健康向上委員会 第 4 回会議</p> <p>(1) 第 2 章 まめで健康 21 プラン(第 2 次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画) の成果と課題について</p> <p>(2) 第 1 章 まめで健康 21 プラン(第 2 次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画) の基本的事項</p> <p>(3) まめで健康 21 プラン(第 2 次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画) 資料編</p> <p>(4) 第 4 章 まめで健康 21 プラン(第 2 次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画) 後期計画案について</p>
12 月 18 日	<p>令和元年度 はとやま健康向上委員会 第 5 回会議</p> <p>(1) まめで健康 21 プラン(第 2 次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画) 後期計画案について</p> <p>(2) まめで健康 21 プラン(第 2 次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画) 後期計画案のパブリックコメントについて</p>
令和 2 年 1 月 6 日	<p>政策会議</p> <ul style="list-style-type: none"> ・まめで健康 21 プラン(第 2 次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画) 後期計画案の説明及び協議
1 月 14 日	町長へ答申書、まめで健康 21 プラン後期計画案提出

1月17日～ 2月17日	パブリックコメントの募集及び、関係各課・局における後期計画案内容確認
3月19日	令和元年度 はとやま健康向上委員会 第6回会議（書面会議） ・まめで健康21プラン（第2次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画）後期計画案パブリックコメントについて ・まめで健康21プラン（第2次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画）後期計画について
3月	まめで健康21プラン（第2次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画）後期計画策定 町長決裁



まめで健康21プラン後期計画

(第2次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画)

令和2年3月 発行

鳩山町

(編集／鳩山町町民健康課 保健センター)

〒350-0324

鳩山町大字大豆戸183番地1

TEL 049-296-2530

Fax049-296-2832

E-mail h4600@town.hatoyama.lg.jp