

## 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

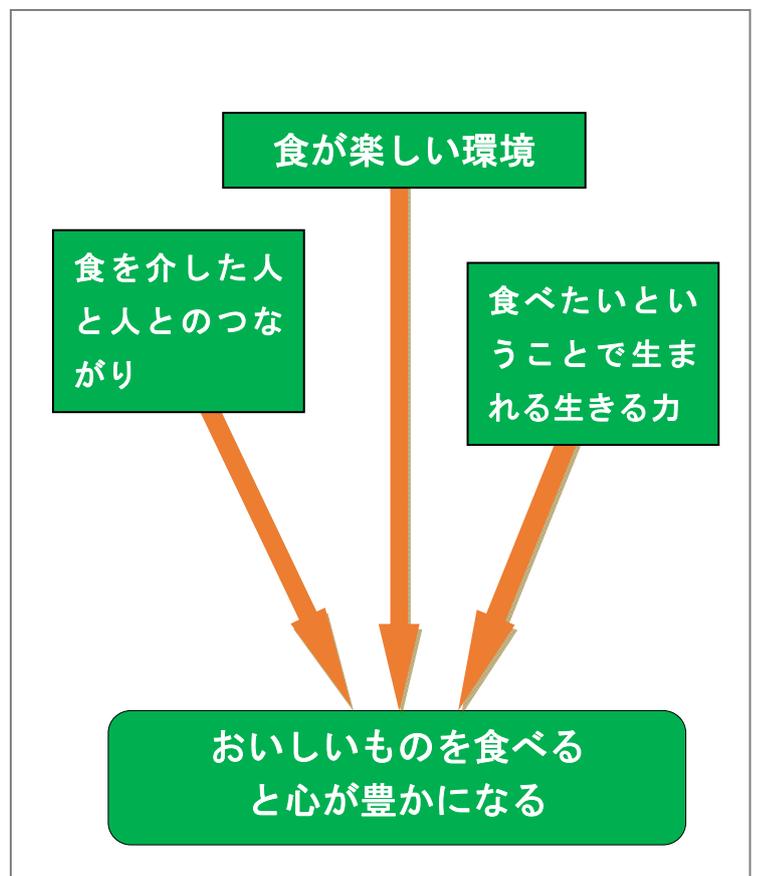
### おいしいものを食べると 心が豊かになる

「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とおして心の豊かさを育むなど、私たちのこころと体の両面の健康と深く関わりがあります。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間のない「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」を通して、「食を介した体験」や「食を介した人と人とのつながり」を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「第2次鳩山町食育推進計画」を策定しました。



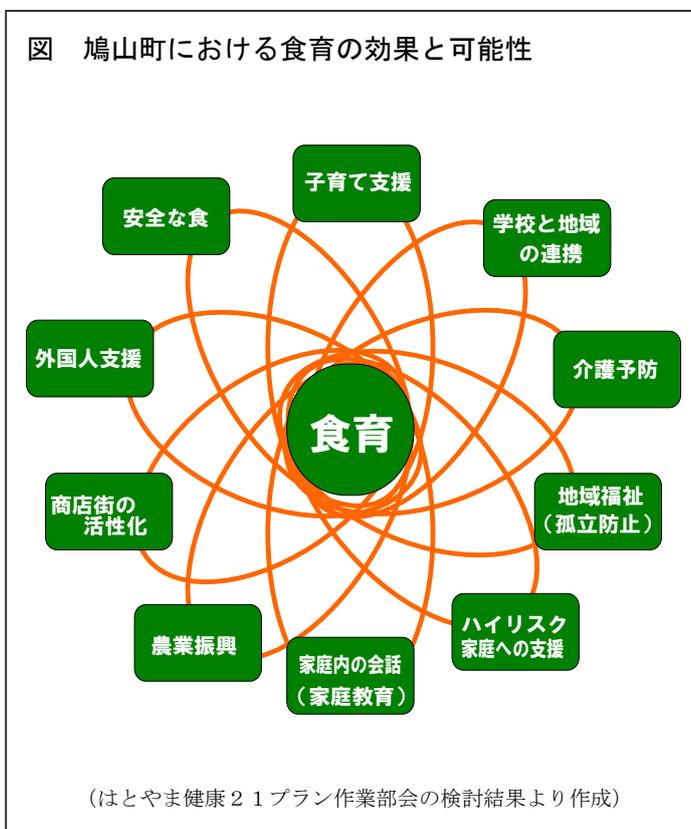
◆ H25年度 アンケート調査結果にみる生活習慣等の状況 ◆

調査の結果から食環境の状況（別冊調査結果報告書参照）をみると、全ての調査において「日頃家族と食事をしている」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。しかしながら、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」人の割合が約2割弱あり、「誰かと食べる楽しさ」について体験できる環境づくりが求められています。

「食育」について、中学生以上では「食育を知っている」人の割合は約8割、「食育に関心がある」人の割合は、中学生以上調査では約4割、成人調査では6割でした。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約2割、成人調査では6割超となっています。

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約7割、成人調査では8割超となり、意欲は高い傾向が見受けられます。

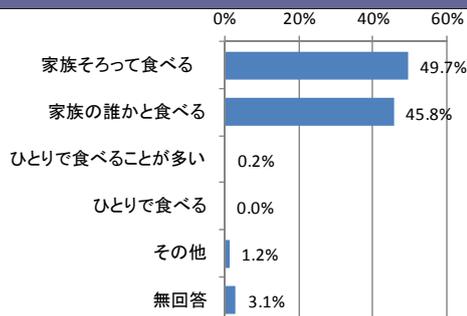
そのため「したいと思うが、実際にはしていない」人に対して、食育活動の情報提供や、活動の場を創出することが求められています。



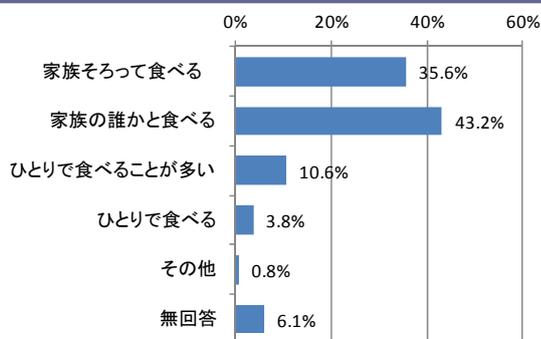
■食環境の状況

- 「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」をあわせた割合は、小学生以下調査では95.5%、中学生以上調査では78.8%、成人調査では74.7%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%、成人調査では16.4%でした。

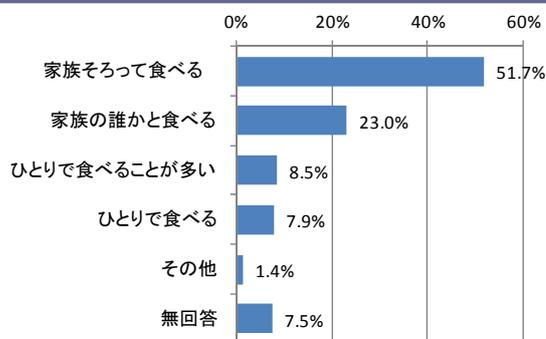
①乳幼児期（小学生以下調査）夕食



②青少年期（中学生以上調査）夕食



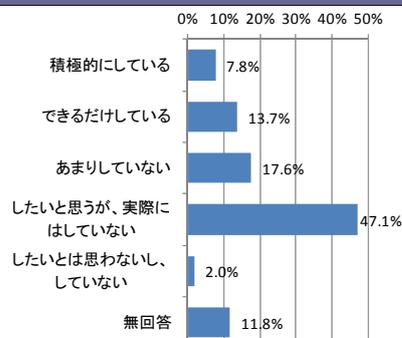
③壮中年期・高齢期（成人調査）夕食



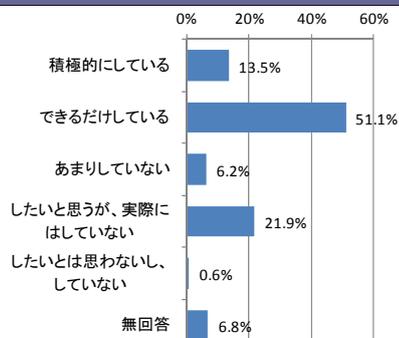
■「食育」の実践状況

- 「積極的にしている」と「できるだけしている」を合わせたの割合は、中学生以上調査では約2割、成人調査では6割超となっています。
- 「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約7割、成人調査では8割超となり、現在実行している人は限られています、意欲は高くなっています。

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」

● 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
- 鳩山町「食」コミュニティ会議の活動強化

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	ベースライン値 (H25)	目標値 (H36)	
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%	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%	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%	90%以上
		高齡期	69.9%	
	食育を実践している人の割合	壮中年期	56.5%	100%
		高齡期	73.2%	
	1日1回以上、誰かと食事をしている人の割合	壮中年期	—	80%以上
		高齡期		

【取り組みの内容】

	区分	取組の内容（実施主体）
乳幼児期	町民	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族で楽しい食事をする</li> <li>・親子で一緒に料理をする機会をつくる</li> </ul>
	地区・関係 機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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）</li> <li>・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）</li> <li>・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）</li> <li>・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）</li> <li>・野菜の植え付けと収穫（ひばり子育て支援センター）</li> <li>・親子でクッキング（ひばり子育て支援センター）</li> <li>・料理教室（食コミ会議）</li> <li>・子育てサロン（社会福祉協議会）</li> <li>・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）</li> </ul>
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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）</li> <li>・親子対象の料理教室（保健センター）</li> <li>・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）</li> </ul>

第4章 健康課題別重点課題における目標と取組内容

青少年期	町民	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族で楽しい食事をする</li> <li>・親子と一緒に料理をする機会をつくる</li> <li>・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</li> </ul>
	地区・関係 機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・料理教室（食コミ会議）</li> <li>・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）</li> <li>・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）</li> </ul>
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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）</li> <li>・若年層対象の料理教室（保健センター）</li> <li>・給食レシピコンテスト（保健センター、学校給食センター）</li> <li>・わんぱく学級（公民館）</li> <li>・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）</li> </ul>

壮中年期	町民	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族や友人等と楽しい食事をする</li> <li>・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</li> <li>・次世代への食の伝達（行事食や家庭の味など）</li> </ul>
	地区・関係 機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・料理教室（食コミ会議）</li> <li>・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）</li> </ul>
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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）</li> <li>・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）</li> </ul>

高齢期	町民	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族や友人などと楽しい食事をする</li> <li>・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</li> <li>・次世代への食の伝達（行事食や家庭の味など）</li> </ul>
	地区・関係 機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふれあい会食会（社会福祉協議会）</li> <li>・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）</li> <li>・料理教室（食コミ会議）</li> <li>・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）</li> <li>・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）</li> </ul>
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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）</li> <li>・さわやか健康教室（保健センター）</li> <li>・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）</li> </ul>

## ② 食生活の基礎づくり・確立に向けた取組の推進

【数値目標】

	指標	ベースライン値 (H25)	目標値 (H36)
乳幼児期	毎日3食規則正しく食べる子どもの割合	87.4%	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%	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%	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%以上
	無理な減量はしない人の割合	70.5%	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%	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%	90%以上
	自分の適量を知っている人の割合	44.4%	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%	80%以上
高齢期	毎日3食規則正しく食べる人の割合	89.9%	95%以上
	無理な減量をしない人の割合	77.2%	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%	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"> <li>・毎日3食きちんと食事をする</li> <li>・主食、主菜、副菜のそろった食事をする</li> <li>・食事のマナーを身に付け、おいしく食事をする</li> </ul>
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「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）</li> <li>・「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）</li> <li>・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）</li> <li>・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）</li> <li>・給食試食会の実施（ひばり子育て支援センター）</li> <li>・親子の食育教室（食生活改善推進員協議会）</li> <li>・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）</li> <li>・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）</li> </ul>
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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）</li> <li>・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）</li> <li>・乳幼児健診、乳幼児健康相談（保健センター）</li> </ul>

青少年期	町民	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日3食きちんと食事をする</li> <li>・主食、主菜、副菜のそろった食事をする</li> <li>・間食はほどほどにする</li> <li>・偏食をなくすようにし、極端な食事制限はしない</li> <li>・食事のマナーを身に付け、おいしく食事をする</li> </ul>
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・親子の食育教室（食生活改善推進員協議会）</li> <li>・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）</li> </ul>
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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）</li> <li>・食育の推進（小中学校）</li> <li>・栄養教諭の配置（小中学校）</li> </ul>

第4章 健康課題別重点課題における目標と取組内容

壮 中 年 期	町民	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食を毎日食べる</li> <li>・よくかんで食べるようにして、食べすぎを防ぐ</li> <li>・塩分、糖分、脂肪の取り過ぎに気をつける</li> </ul>
	地区・関係 機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康教室の開催（食生活改善推進員協議会）</li> <li>・健康料理教室、食の講座の開催（保健推進協力委員）</li> <li>・地区住民への食に関する知識・情報の普及（保健推進協力委員）</li> <li>・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）</li> </ul>
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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）</li> <li>・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、<b>ママパパ教室の開催</b>（保健センター）</li> </ul>

高 齢 期	町民	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3食きちんと食べる</li> <li>・肉、魚、卵、大豆製品等のたんぱく質を毎食しっかりとる</li> <li>・定期的に体重測定をして体重減少に気をつける</li> </ul>
	地区・関係 機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康教室の開催（食生活改善推進員協議会）</li> <li>・健康料理教室、食の講座の開催（保健推進協力委員）</li> <li>・地区住民への食に関する知識・情報の普及（保健推進協力委員）</li> <li>・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）</li> <li>・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）</li> </ul>
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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）</li> <li>・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）</li> <li>・さわやか健康教室、はつらつ教室、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）</li> </ul>

### ③ 地場産食材の活用の推進（地産地消）

#### 【数値目標】

	指標	ベースライン値 (H25)	目標値 (H36)	
乳幼児期	旬の食材を食べている人の割合	29.9%	60%以上	
	町内でとれる食材を食べている人の割合	19.7%	60%以上	
青少年期	旬の食材を食べている人の割合	22.9%	60%以上	
	町内でとれる食材を食べている人の割合	18.0%	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・高齡期	旬の食材を食べている人の割合	壮中年期	36.6%	60%以上
		高齡期	55.2%	
	町内でとれる食材を食べている人の割合	壮中年期	23.8%	60%以上
		高齡期	30.4%	
	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
		高齡期		

#### 【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）
	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）

第4章 健康課題別重点課題における目標と取組内容

青少年期	町民	<ul style="list-style-type: none"> <li>旬の食材、地元食材を知る</li> <li>旬の食材、地元食材を利用した食事を食べる</li> </ul>
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> <li>地元野菜・米等を利用した料理教室（食コミ会議）</li> </ul>
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>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）</li> <li>地場産食材の積極的利用（学校給食センター）</li> <li>旬の素材を生かしたメニュー（学校給食センター）</li> <li>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）</li> <li>「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）</li> </ul>

壮中年期	町民	<ul style="list-style-type: none"> <li>旬の食材、地場産食材を利用する。</li> </ul>
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> <li>地元野菜・米等を使用した健康料理教室の開催（保健推進協力委員）</li> </ul>
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>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）</li> <li>「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）</li> <li>地場産食材の販売促進事業（産業振興課）</li> </ul>

高齢期	町民	<ul style="list-style-type: none"> <li>旬の食材、地場産食材を利用する。</li> </ul>
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> <li>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）</li> <li>地元野菜・米等を使用した健康料理教室の開催（保健推進協力委員）</li> <li>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）</li> <li>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）</li> </ul>
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>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）</li> <li>「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）</li> <li>地場産食材の販売促進事業（産業振興課）</li> </ul>

## 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むし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。

歯の喪失はむし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、むし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たとし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。

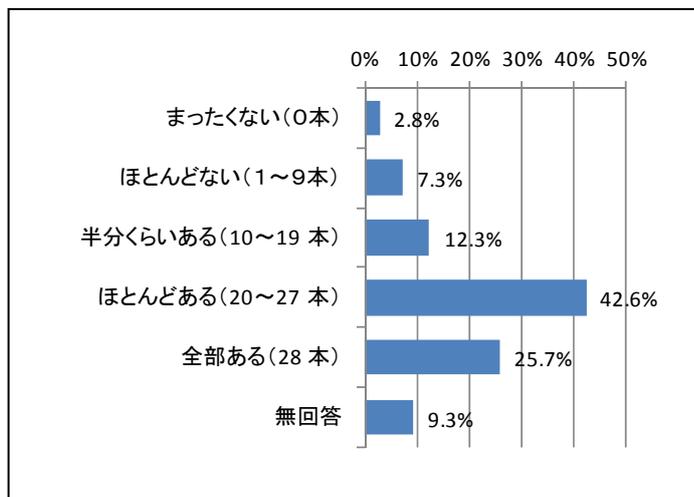
### ◆ H25年度 アンケート調査結果にみる生活習慣等の状況 ◆

- 60歳で24歯以上、80歳で20歯以上自分の歯を有する人の割合はベースライン値と比較して改善しています。
- 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目標値90%を達成しており（91.9%）、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。定期的に歯科健診を受ける人の割合は、ベースライン値と比較して乳幼児期・壮中年期・高齢期で改善されています。特に高齢期において、その伸び率は大きくなっています。
- むし歯のある子どもの割合は改善しています。1歳6か月児、3歳児ともにベースライン値に比べ半減しています。

■ 歯の本数

歯の本数については、「まったくない（0本）」が2.8%、「ほとんどない（1～9本）」が7.3%、「半分くらいある（10～19本）」が12.3%であり、これらを合わせると22.4%が“半分以下”と回答しています。一方、「ほとんどある（20～27本）」が42.6%、「全部ある（28本）」が25.7%であり、これらを合わせると68.3%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）

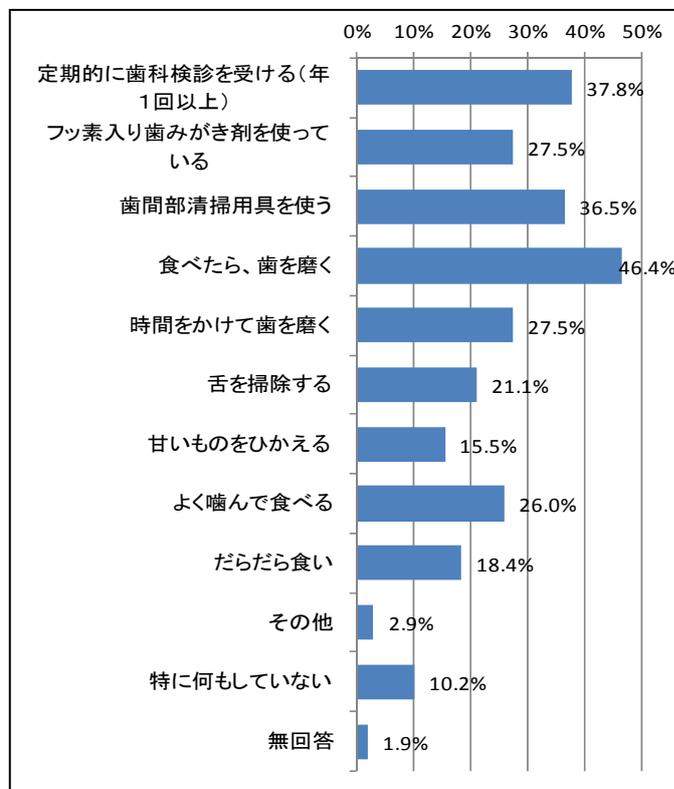


■ 歯と歯茎のために注意していること

すべてのライフステージで「食べたら歯を磨く」が最も多い結果となっています。次いで小学生以下、成人では「定期的に歯科検診を受ける」が続いています。中学生以上19歳以下では「時間をかけて歯を磨く」の次に「定期的に歯科検診を受ける」が続いています。

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%で最も多く、次いで「定期的に歯科検診を受ける」が37.8%、「歯間部清掃用具を使う」が36.5%が続いています。

歯と歯茎のために注意していること  
(成人調査)

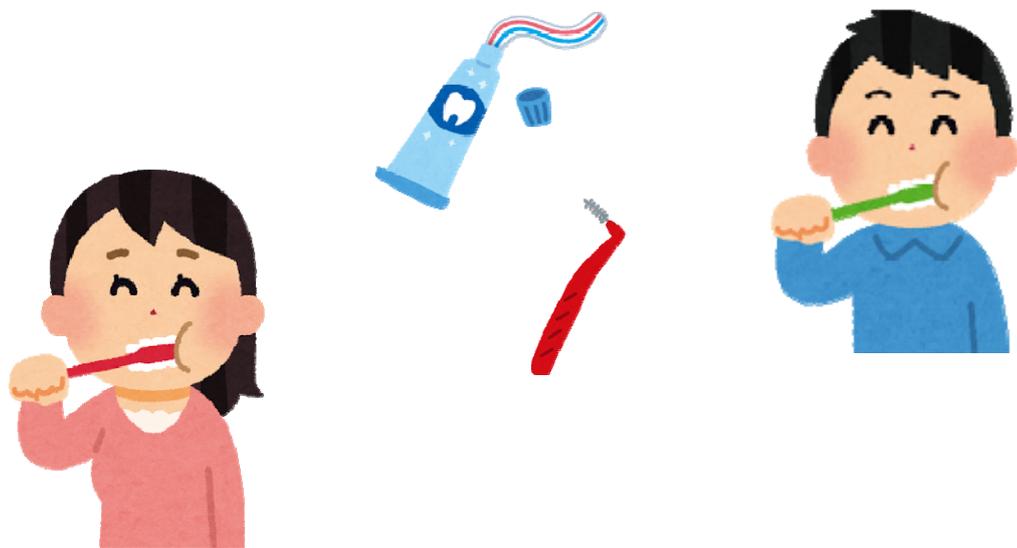


資料：「はとやま健康21プラン後期計画・鳩山町食育推進計画町民健康生活アンケート調査結果報告書」

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		ベースライン値 (H25)	目標値 (H36)	
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%	70%以上	
	だらだら食いをしない人の割合	23.6%	50%以上	
	仕上げ磨きをする親の割合（1歳6か月時）	—	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%	90%以上
		中学生以上	55.3%	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%	70%以上
		中学生以上	25.8%	70%以上
	だらだら食いをしない人の割合	小学生	40.8%	50%以上
		中学生以上	14.4%	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"> <li>・フッ素入り歯磨き剤やフッ素塗布を積極的に利用する</li> <li>・おやつは時間を決めて食べる</li> <li>・仕上げ磨きを行う</li> <li>・よくかんで食べる</li> </ul>
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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）</li> <li>・給食後のはみがき指導（ひばり保育園）</li> <li>・栄養士によるおやつとの与え方の講話（ひばり子育て支援センター）</li> </ul>
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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）</li> <li>・ママパパ教室、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）</li> <li>・虫歯予防の話と日常の歯みがき指導（町立幼稚園）</li> <li>・幼稚園等におけるフッ化物洗口の導入に向けた検討</li> </ul>

青少年期	町民	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食後の歯磨き習慣を身につける</li> <li>・フッ素入り歯磨き剤やフッ素塗布を積極的に利用する</li> <li>・おやつは時間を決めて食べる</li> </ul>
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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）</li> <li>・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指導（小中学校）</li> <li>・小中学校におけるフッ化物洗口の導入に向けた検討</li> </ul>



## ② 定期的な歯科健診受診についての啓発

### 【数値目標】

	指標	ベースライン値 (H25)	目標値 (H36)	
乳幼児期	定期的に歯科健診を受ける人の割合	33.1%	90%以上	
	むし歯のある子どもの割合	1歳6か月児	2.1%	0%
		3歳児	19.3%	10%以下
壮 中 年 期 ・ 青 少 年 期 ・ 高 齢 期	定期的に歯科健診を受ける人の割合	小学生	45.8%	80%以上
		中学生以上	22.0%	
		壮中年期	32.4%	50%以上
		高齢期	43.0%	

### 【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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2歳児歯科健診への協力（保健推進協力委員）</li> <li>・年1回歯科健診（ひばり保育園・ひばり保育園）</li> <li>・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）</li> <li>・プリントによる歯科受診のすすめ（ひばり保育園）</li> <li>・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）</li> </ul>
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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）</li> <li>・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）</li> <li>・年1回の歯科健診と保護者への結果通知（治療勧告）（町立幼稚園）</li> </ul>

第4章 健康課題別重点課題における目標と取組内容

青少年期	町民	・定期的に歯科健診を受ける
	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（坂戸保健所） ・健康診断の実施と治療勧告（小中学校）

壮中年期	町民	・定期的に歯科健診を受ける
	地区・関係機関・団体等	・健康教室等を通しての歯科健診定期受診等の啓発（保健推進協力委員）
	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（坂戸保健所） ・歯周疾患検診（節目検診）（保健センター）

高齢期	町民	・定期的に歯科健診を受ける
	地区・関係機関・団体等	・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	・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） ・歯周疾患検診（節目検診）、さわやか健康教室（保健センター） ・健口教室（地域包括支援センター）



## ③ 8020運動の普及啓発

【数値目標】

	指標	ベースライン値 (H25)	目標値 (H36)
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%	90%以上
	良く噛んで食べる人の割合	19.3%	50%以上
	60歳で24歯以上自分の歯を有する人の割合	65.7%	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%	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%	90%以上
	良く噛んで食べる人の割合	32.7%	50%以上
	80歳で20歯以上自分の歯を有する人の割合	33.9%	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%	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"> <li>・ 歯や口の健康に関心を持つ</li> <li>・ 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）</li> <li>・ よくかんで食べる</li> </ul>
	地区・関係 機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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（保健推進協力委員）</li> </ul>
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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）</li> <li>・ 歯周疾患検診（節目検診）（保健センター）</li> </ul>

高 齢 期	町民	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 歯や口の健康に関心を持つ</li> <li>・ 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）</li> <li>・ よくかんで食べる</li> </ul>
	地区・関係 機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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（保健推進協力委員）</li> <li>・ 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（健康づくりサポーターの会）</li> <li>・ 8020よい歯のコンクールへの参加（老人クラブ連合会）</li> </ul>
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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）</li> <li>・ 歯周疾患検診（節目検診）、さわやか健康教室（保健センター）</li> <li>・ 健口教室（地域包括支援センター）</li> </ul>



さわやか健康教室

### 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。

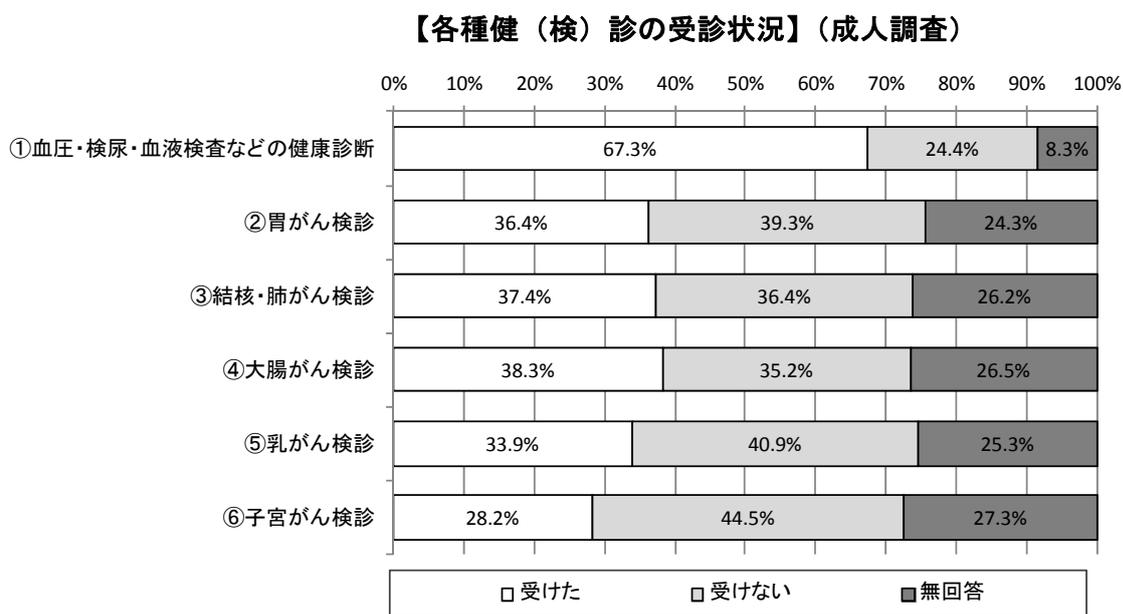
また、生活習慣病の発症前の段階であるメタボリックシンドロームが強く疑われる者と予備軍と考えられる者を合わせた割合は、男女とも40歳以上では高く、男性では2人に1人、女性では5人に1人の割合に達するといわれています。

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 アンケート調査結果にみる生活習慣等の状況 ◆**

#### ■受診率

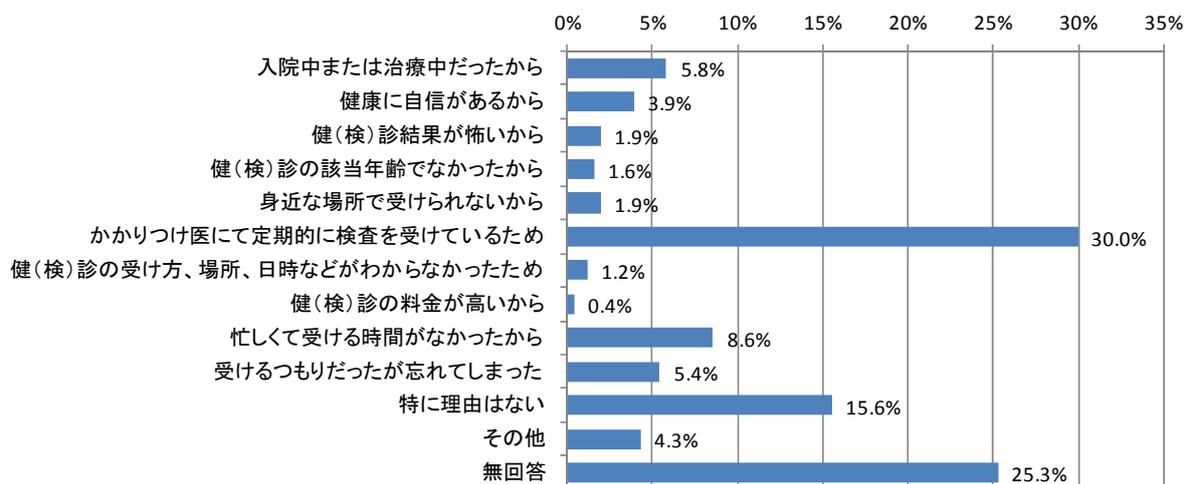
各種健（検）診の受診率については、「①血圧・検尿・血液検査などの健康診断」が67.3%と最も高く、他の検診項目（がん検診）はそれぞれ3割前後となっています。



## ■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検査を受けているため」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。

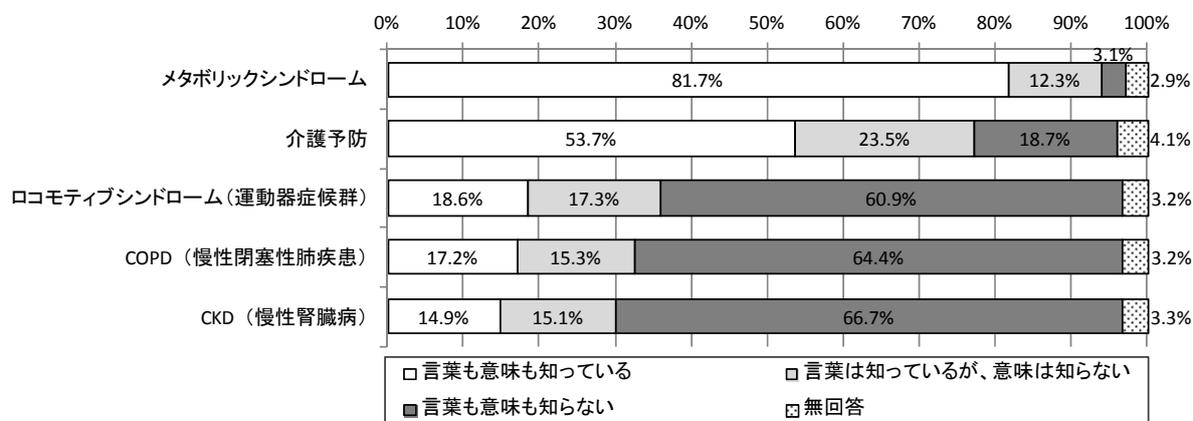
【血圧・検尿・血液検査などの健康診断】（成人調査）



## ■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9割、「介護予防」については7割を超えて高くなっています。「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」や「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」、「CKD（慢性腎臓病）」の認知度は、それぞれ3割台となっています。

【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」

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	ベースライン値 (H25)	目標値 (H36)	
乳幼児期	定期健診を受ける人の割合	乳児	97.0%	
		1歳6か月児	96.0%	
		3歳児	91.9%	
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%	90%以上
高齢期 壮中年期	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%	90%以上
		高齢期	63.8%	

【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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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)</li> <li>・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)</li> <li>・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)</li> </ul>
	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)

第4章 健康課題別重点課題における目標と取組内容

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	・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	・特定健診・がん検診への協力（保健推進協力委員） ・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1回）（商工会）
	行政	・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、町民課）

高齢期	町民	・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	・いきいき長寿健診、特定健診、がん検診への協力（保健推進協力委員） ・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1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	・地域と連携した受診率向上への取り組みの強化（町民課） ・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（町民課） ・いきいき長寿健診（集団健診及び個別健診）の実施（高齢者支援課） ・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（高齢者支援課） ・健（検）診対象者世帯への健（検）診案内送付（保健センター、町民課、高齢者支援課）

② 未受診者対策の推進

【数値目標】

		指標	ベースライン値 (H25)		目標値 (H36)
乳幼児期	健診未受診者率	乳児	3.0%		0%
		1歳6か月児	4.0%		
		3歳児	8.1%		
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%		90%以上
壮中年期・高齢期	特定健診受診率		33.9% (H24)		60%以上
	がん検診受診率	検診種別	男性	女性	50%以上
		胃がん	26.0%	14.5%	
		肺がん	31.3%	17.9%	
		大腸がん	32.7%	21.2%	
		子宮頸がん	—	16.1%	
		乳がん	—	21.9%	



【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"> <li>・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）</li> <li>・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）</li> </ul>
------	----	--

壮中年期	地区・関係 機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・巡回健康教室において定期的な健（検）受診の必要性を啓発（保健推進協力委員）</li> <li>・受診料を一部助成するとともに、健診場所との折衝、取りまとめ事務等を行い受診率向上に努める（商工会）</li> </ul>
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事業所、給食施設への普及啓発（坂戸保健所）</li> <li>・未受診者勧奨通知の送付（町民課、保健センター）</li> <li>・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、町民課、保健センター）</li> <li>・健（検）診受診によるポイント制導入の検討</li> </ul>

高齢期	地区・関係 機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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（保健推進協力委員）</li> <li>・受診料を一部助成するとともに、健診場所との折衝、取りまとめ事務等を行い受診率向上に努める（商工会）</li> <li>・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）</li> </ul>
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>・未受診者勧奨通知の送付（町民課、保健センター）</li> <li>・特定健診、いきいき長寿健診、がん検診等の必要性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、町民課、高齢者支援課、保健センター）</li> <li>・健（検）診受診によるポイント制導入の検討</li> </ul>

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	ベースライン値 (H25)	目標値 (H36)
壮 中 年 期	適正体重の人の割合	68.7%	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%	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%	100%
高 齢 期	かかりつけ医を持つ人の割合	82.2%	90%以上
	介護予防について認知している人の割合	61.8%	100%



メタボ予防教室



はつらつ教室

【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"> <li>・健診結果から、現在の自分の健康状態を把握する</li> <li>・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</li> <li>・かかりつけ医を持つ</li> </ul>
	地区・関係 機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康教室等への参加及び、地区住民への知識・情報の普及（保健推進協力委員）</li> <li>・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）</li> </ul>
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事業所、給食施設への普及啓発（坂戸保健所）</li> <li>・生活習慣病重症予防事業の実施（町民課）</li> <li>・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）</li> </ul>

高 齢 期	町民	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健診結果から、現在の自分の健康状態を把握する</li> <li>・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</li> <li>・かかりつけ医を持つ</li> <li>・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</li> </ul>
	地区・関係 機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康教室等への参加及び、地区住民への知識・情報の普及（保健推進協力委員）</li> <li>・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）</li> </ul>
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病重症予防事業の実施（町民課）</li> <li>・はつらつ教室（生活習慣病予防及び介護予防教室）、健診結果説明会、健診結果個別相談（保健センター）</li> </ul>

## 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。

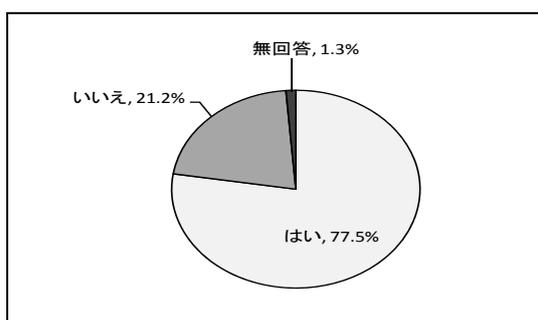
これらのことから、身体活動の重要性及び身体活動量を増やすことによる効果等につ  
いて普及啓発するとともに、運動に取り組みやすい町づくりを推進していくことが  
今後の重点課題となっています。

### ◆ H25年度 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7割弱、65歳以上では8割  
を超え、全体では77.5%と多くの方が歩くことを心がけています。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7割弱、  
65歳以上では9割近くになっており、年代が高くなるにつれて身体活動への意識も高くな  
る状況がうかがえます。

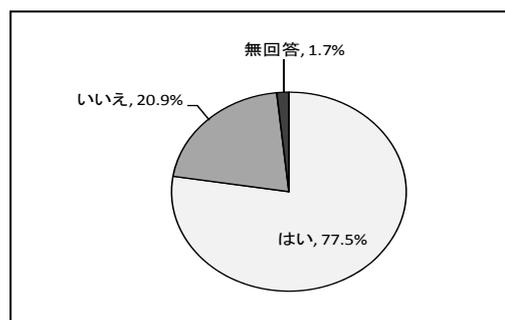
「週2回以上運動習慣のある人」の割合については、20～64歳の若い世代を含む年代層  
では、第1次計画で掲げた目標値には届かなかったものの、第1次計画のベースライン値  
(H15)と比較すると10%以上の改善状況にあります。

■歩くことを心がけているか（成人調査）

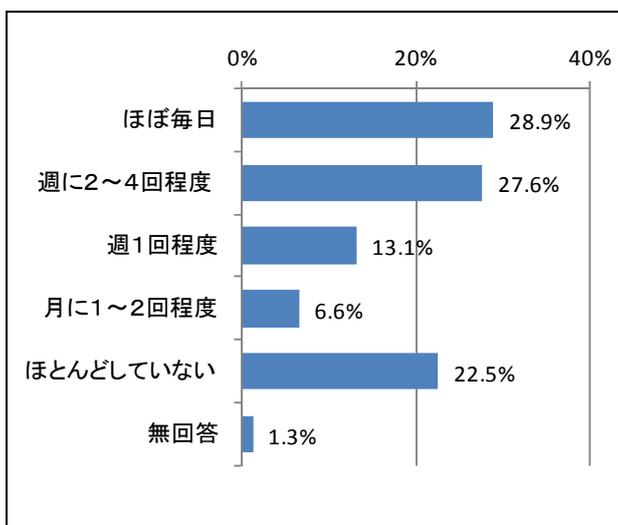


■意識的に身体を動かすように

心がけているか（成人調査）

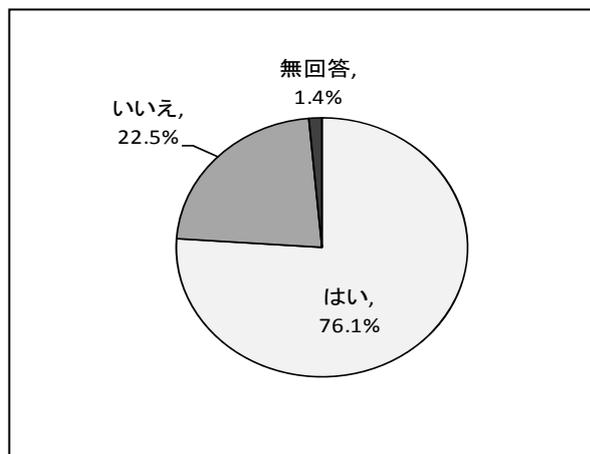


■健康を意識した運動をしているか（成人調査）

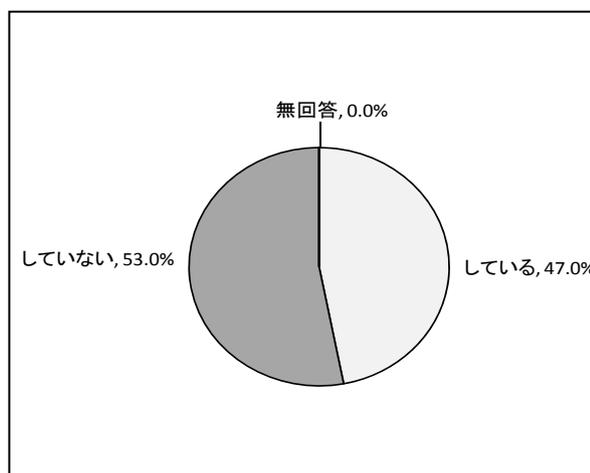


一方、青少年期では「授業以外の運動習慣のある人」の割合が、第1次計画のベースライン値からは減少しています。また「屋外でよく遊ぶ子ども」の割合は、青少年期（小学生）より、乳幼児期の方が高くなっています。そのほか、「日ごろ親子で楽しく遊んでいる人」の割合は、小学生以下全体の調査結果では76.1%、そのうち乳幼児期においては、第1次計画では100%を目標としましたが93.7%という状況でした。

■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」

## ① ウォーキングの推進

### 【数値目標】

	指標	ベースライン値 (H25)	目標値 (H36)
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	—
		壮中年期	68.4%
		高齢期	86.3%
			90%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"> <li>・階段を利用する</li> <li>・普段から歩くことを心がける</li> </ul>
	地区・関係 機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォーキング大会開催（保健推進協力委員）</li> <li>・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（保健推進協力委員）</li> </ul>
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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）</li> <li>・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）</li> <li>・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）</li> </ul>



骨太ウォーク（保健推進協力委員、まちづくり推進課、保健センター共催事業）

壮 中 年 期 ・ 高 齢 期	町民	<ul style="list-style-type: none"> <li>・なるべく階段を利用する</li> <li>・近場は車ではなく、徒歩や自転車で移動する</li> </ul>
	地区・関係 機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォーキング大会開催（保健推進協力委員）</li> <li>・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（保健推進協力委員）</li> <li>・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）</li> <li>・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）</li> <li>・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）</li> </ul>
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事業所、給食施設への普及啓発（坂戸保健所）</li> <li>・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）</li> <li>・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）</li> <li>・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）</li> <li>・歩き方教室と連動したウォーキング教室（保健センター）</li> <li>・町内（近隣市町含む）ウォーキング（保健センター）</li> <li>・ウォーキングマップの作成（保健センター）</li> </ul>



セラピーウォーキング（保健推進協力委員主催）

## 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	ベースライン値 (H25)	目標値 (H36)
乳幼児期	親子で楽しく遊んでいる人の割合	93.7%	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%
		中学生以上	47.0%
壮中年期・高齡期	意識的に体を動かしている人の割合	壮中年期	67.6%
		高齡期	87.3%
	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%	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	・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	・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） ・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）
	行政	・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）

第4章 健康課題別重点課題における目標と取組内容

青少年期	町民	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今よりも意識して体を動かす時間を多くとる</li> <li>・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</li> </ul>
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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）</li> <li>・家族で参加できるスポーツ行事の企画・開催（体育協会）</li> </ul>
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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）</li> </ul>

壮中年期・高齢期	町民	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今よりも意識して10分多く体を動かす</li> <li>・外出を心がけ、人と交流する</li> </ul>
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常生活に取り入れやすく、効果的な体操教室の開催（保健推進協力委員）</li> <li>・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（保健推進協力委員）</li> <li>・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）</li> <li>・スポーツ大会やスポーツ教室の開催（体育協会）</li> <li>・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）</li> </ul>
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事業所給食施設への普及啓発（坂戸保健所）</li> <li>・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）</li> <li>・はつらつ教室（ロコモ予防含む）（保健センター）</li> <li>・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）</li> </ul>



はつらつ教室



健康体操教室（保健推進協力委員主催）

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	ベースライン値 (H25)	目標値 (H36)
乳幼児期	屋外でよく遊ぶ子どもの割合	81.9%	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%
		中学生以上	47.0%
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%
		高齢期	66.1%

【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"> <li>・屋外で体を動かして遊ぶ</li> <li>・町内の施設等を活用して遊ぶ</li> </ul>
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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)</li> <li>・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)</li> <li>・スポーツ用品の貸し出し (体育協会)</li> </ul>
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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、生涯学習課、保健センター)</li> <li>・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)</li> <li>・つどいの広場の対象年齢の拡大 (健康福祉課)</li> </ul>

## 第4章 健康課題別重点課題における目標と取組内容

青少年期	町民	<ul style="list-style-type: none"> <li>・町内の施設等を活用して体を動かす</li> </ul>
	地区・関係 機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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）</li> <li>・家族で参加できるスポーツ行事の企画・開催（体育協会）</li> </ul>
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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、生涯学習課、保健センター）</li> <li>・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）</li> <li>・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（健康福祉課、教育総務課、生涯学習課）</li> <li>・わんぱく学級の開催（中央公民館）</li> </ul>

壮中年期・高齢期	町民	<ul style="list-style-type: none"> <li>・町内の施設等を活用して体を動かす</li> <li>・一緒に運動を楽しむ仲間をつくる</li> </ul>
	地区・関係 機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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）</li> <li>・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）</li> <li>・家族で参加できるスポーツ行事の企画・開催（体育協会）</li> </ul>
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事業所、給食施設への普及啓発（坂戸保健所）</li> <li>・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、生涯学習課、保健センター）</li> <li>・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）</li> </ul>



## 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。しかし、その数は依然として多く、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。

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 アンケート調査結果にみる生活習慣等の状況

どの年代でも、悩みごとを打ち明けたり相談する相手がいる人の割合が増え、概ね8割となっています。

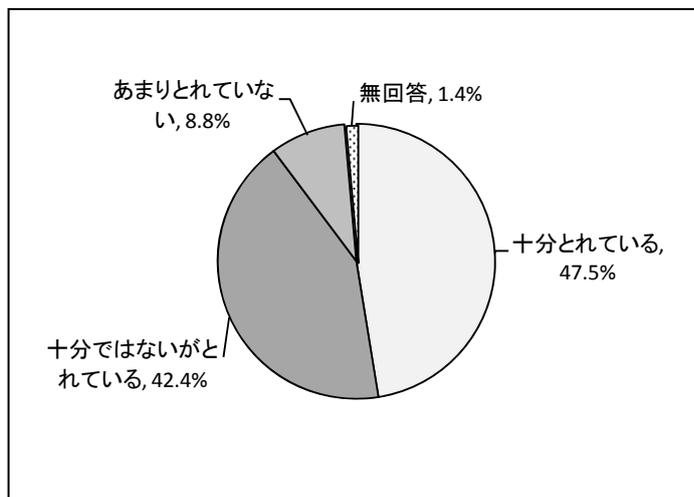
また、壮中年期及び高齢期においては、趣味や楽しみ・生きがいを持っている人の割合が増えています。しかし、ストレスがあり解消できていない人の割合も増えている状況があります。



■休養・ストレスをめぐる状況

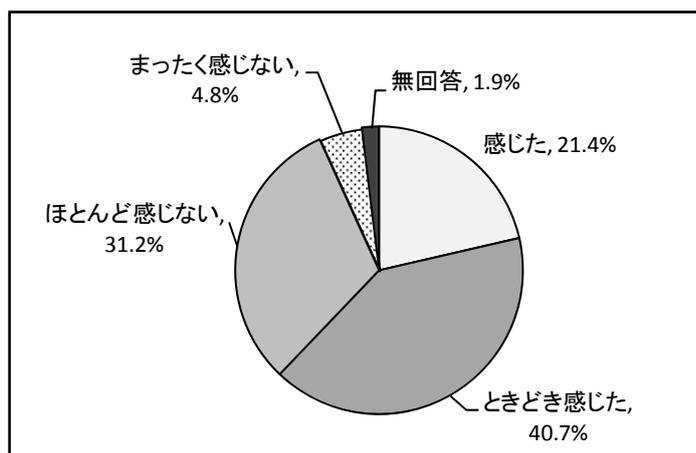
睡眠や休養を「あまりとれていない」と回答したのは、20～64歳は13.6%、65歳以上は3.8%であり、年代が低いほうが、睡眠・休養が十分にとれていない傾向が見られます。

■睡眠・休養の状況（成人調査）



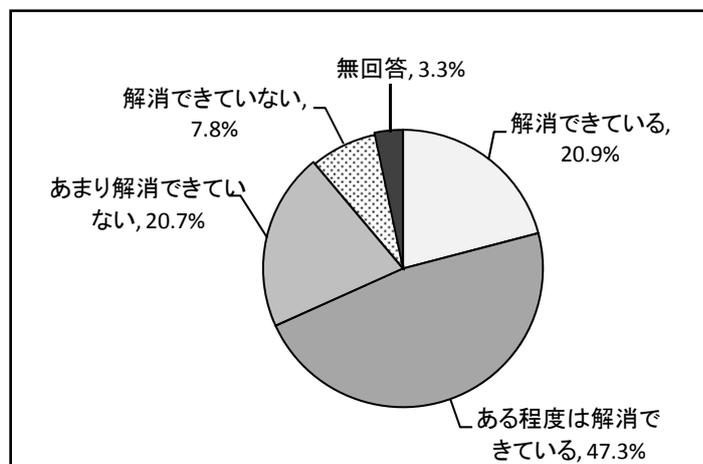
この1か月に、イライラやストレスを「感じた」割合は、20～64歳で29.4%、65歳以上で13.2%、「ときどき感じた」割合は、それぞれ46.0%、36.2%であり、年代が低いほうがストレスを感じた割合が高い傾向がみられます。

■ストレスの状況（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%、65歳以上では22.6%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%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、こちらは改善傾向です。

■ストレスの解消の状況（成人調査）



① 相談事業の充実

【数値目標】

	指標	ベースライン値 (H25)	目標値 (H36)
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%
		中学生以上	79.5%
		壮中年期	83.4%
		高齢期	85.8%
			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	<p>学校等を連携し、相談事業等の周知を図る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>教育相談の実施（教育総務課）</li> <li>「いじめ SOS」フリーダイヤルの設置（教育総務課）</li> <li>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（教育総務課）</li> <li>障がい児の無料出張相談会（健康福祉課）</li> </ul> <p>・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（健康福祉課）</p>



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）
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・自殺対策庁内連絡会における連携を強化し、こころ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。 <ul style="list-style-type: none"> <li>こころの健康相談（保健センター）</li> <li>生涯学習相談（生涯学習課）</li> <li>女性相談、人権相談（総務課）</li> <li>消費生活相談（産業振興課）</li> <li>障がい者の無料出張相談会（健康福祉課）</li> </ul> </li> <li>・地域の交流の場の創設</li> </ul>

高 齢 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・総合相談事業の実施（社会福祉協議会）</li> <li>・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）</li> <li>・友愛訪問活動の活性化（老人クラブ連合会）</li> </ul>
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。 <ul style="list-style-type: none"> <li>こころの健康相談（保健センター）</li> <li>女性相談、人権相談（総務課）</li> <li>障がい者の無料出張相談会（健康福祉課）</li> <li>生涯学習相談（生涯学習課）</li> <li>介護や高齢者全般の相談（地域包括支援センター）</li> <li>消費生活相談（産業振興課）</li> </ul> </li> <li>・地域の交流の場の創設</li> </ul>

## ② 良好な睡眠・休養の普及啓発

### 【数値目標】

	指標	ベースライン値 (H25)	目標値 (H36)	
乳幼児期	保護者が“元気な子”と思う割合	100%	100% (維持)	
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%	5%以下
		中学生以上	22.0%	20%以下
壮中年期・高齢期	十分な睡眠と休養をとっている人の割合	壮中年期	36.9%	50%以上
		高齢期	57.2%	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%	20%以下
		高齢期	22.6%	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"> <li>生活リズムを整える</li> <li>心と楽しい家庭の中で子育てできるようところがける</li> </ul>
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> <li>午睡タイムを設定（ひばり保育園）</li> <li>絵本や紙芝居等とおして、早寝早起きの必要性について話をする（ひばり保育園）</li> <li>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）</li> </ul>
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>子育てについて相談できる場の周知を図る。</li> <li>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）</li> <li>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）</li> </ul>

第4章 健康課題別重点課題における目標と取組内容

青少年期	町民	<ul style="list-style-type: none"> <li>・休養や睡眠に関する正しい知識を持つ</li> <li>・十分な睡眠・休養をとるよう心がける</li> <li>・健康的な生活習慣を心がける</li> </ul>
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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）</li> <li>・学校における健康教育の推進（小中学校）</li> </ul>

壮中年期	町民	<ul style="list-style-type: none"> <li>・休養や睡眠に関する正しい知識を持つ</li> <li>・十分な睡眠・休養をとるよう心がける</li> <li>・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</li> <li>・健康的な生活習慣を心がける</li> </ul>
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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（保健推進協力委員）</li> </ul>
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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）</li> <li>・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）</li> </ul>

高齢期	町民	<ul style="list-style-type: none"> <li>・休養や睡眠に関する正しい知識を持つ</li> <li>・十分な睡眠・休養をとるよう心がける</li> <li>・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</li> <li>・健康的な生活習慣を心がける</li> </ul>
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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（保健推進協力委員）</li> <li>・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）</li> <li>・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）</li> </ul>
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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）</li> </ul>

### ③ 趣味・生きがいづくりの場の充実

【数値目標】

	指標		ベースライン値 (H25)	目標値 (H36)
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・高齡期	趣味を持っている人の割合	壮中年期	73.2%	80%以上
		高齡期	71.2%	
	楽しみや生きがいを持っている人の割合	壮中年期	72.7%	80%以上
		高齡期	78.2%	
	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%	50%以上
		高齡期	15.4%	

【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"> <li>・趣味を持つ</li> <li>・ボランティア活動に参加する</li> </ul>
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夏休みボランティア体験講座の開催（社会福祉協議会）</li> <li>・家族や住民が参加できる教室や行事の企画・実施（保健推進協力委員）</li> <li>・地域での行事への積極的な参加（老人クラブ連合会）</li> </ul>
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>・町民体育祭、駅伝大会等各種スポーツ大会（生涯学習課、町民体育館）</li> <li>・はとやま祭、ほかレクレーション事業（産業振興課）</li> </ul>

壮 中 年 期 ・ 高 齢 期	町民	<ul style="list-style-type: none"> <li>・趣味や生きがいを持つ</li> <li>・ボランティア活動に参加する</li> </ul>
	地区・関係 機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボランティア育成講座の開催（社会福祉協議会）</li> <li>・福祉センター事業「教養講座」の開催（社会福祉協議会）</li> <li>・家族や住民対象の教室・行事の企画・実施（保健推進協力委員）</li> <li>・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）</li> <li>・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）</li> </ul>
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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（高齢者支援課）</li> <li>・総合福祉センターの開館（高齢者支援課）</li> <li>・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）、食生活改善推進員養成講座（保健センター）</li> <li>・生涯学習相談、各種カルチャー教室、文化祭（生涯学習課、中央公民館）</li> <li>・町民体育祭、駅伝大会等各種スポーツ大会（生涯学習課、町民体育館）</li> <li>・特設コーナー設置（月単位）、映画上映（図書館）</li> <li>・はとやま祭、ほかレクレーション事業（産業振興課）</li> </ul>



鳩山町健康づくりサポータースキルアップ講座

## 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。今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 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%、中学生以上16.7%、壮中年期では9.1%、高齢期では15.4%と小学生以外では低い割合となっています。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」「鳩山町保健推進協力委員」「鳩山町「食」コミュニティ会議」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%と低い割合です。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。

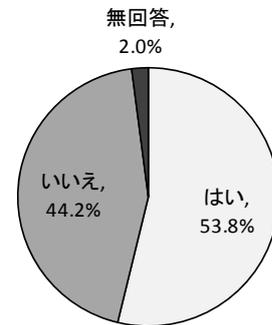
普段から「ご近所づきあい」をしている人の割合は、成人調査では約4割（壮中年期3割、高齢期5割）。お互いに助け合っている地域だと思ふ人の割合は、成人調査では約4割（壮中年期3割、高齢期4割超）となっています。壮中年期では、働き盛りで地域活動等に参加する時間が少ないため、高齢期と比べると低い割合となっています。また、高齢期でも高い割合ではないことから、定期的集える場を創出し、町民同士のつながりの強化を支援する必要があります。

このことから、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%、「いいえ」が44.2%となっています。

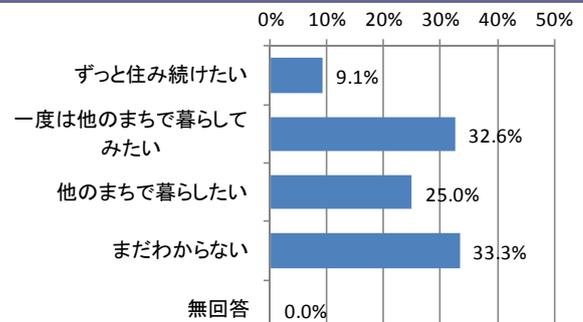
①乳幼児期（小学生以下調査）



■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、「ずっとすみ続けたい」が9.1%、「一度は他の町で暮らしてみたい」が32.6%、「他の町で暮らしたい」が25.0%、「まだわからない」が33.3%となっています。

②青少年期（中学生以上調査）

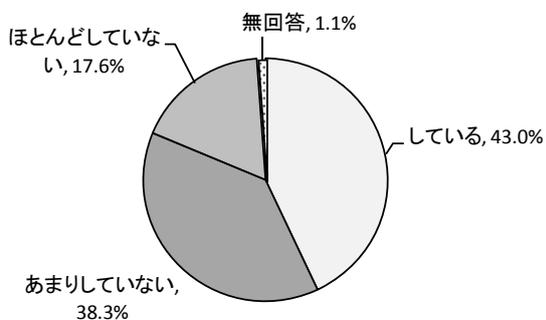


■地域のつながりの状況

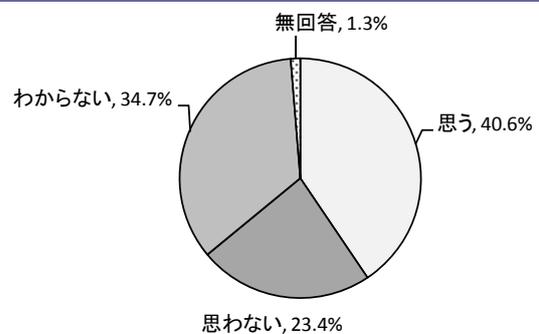
○近所付き合いの程度については、「している」が43.0%で、「あまりしていない」が38.3%、「ほとんどしていない」が17.6%であり、これらを合わせると55.9%が“していない”と回答しています。

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

③近所付き合いの程度（成人調査）



④助け合っている地域だと思うか（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」

① 定期的集える場の創出

【数値目標】

指標		ベースライン値 (H25)	目標値 (H36)	
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%	60%以上
		中学生以上	16.7%	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%	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%	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	・地区コン、料理教室の実施（食コミ会議） ・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（町民課、政策財政課）

## 第4章 健康課題別重点課題における目標と取組内容

青少年期	町民	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地区の催しや行事に参加する</li> <li>・ボランティア活動に参加する</li> </ul>
	地区・関係 機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夏休みボランティア体験講座の開催（社会福祉協議会）</li> <li>・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）</li> <li>・地区コン、料理教室の実施（食コミ会議）</li> <li>・率先して地区行事を開催（老人クラブ連合会）</li> </ul>
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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（町民課、政策財政課）</li> </ul>

壮中年期	町民	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地区の催しや行事、町主催の教室に積極的に参加する</li> <li>・ボランティア活動に参加する</li> </ul>
	地区・関係 機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボランティア育成講座の開催（社会福祉協議会）</li> <li>・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）</li> <li>・健康料理教室、体操教室の開催（保健推進協力委員）</li> <li>・健康料理教室の開催（年6回）（食生活改善推進員協議会）</li> <li>・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）</li> <li>・率先して地区行事を開催（老人クラブ連合会）</li> <li>・地区コン、料理教室の実施（食コミ会議）</li> </ul>
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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）</li> <li>・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（町民課、政策財政課）</li> <li>・農村公園事業（栽培教室等）（産業振興課）</li> </ul>



高齢期	町民	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地区の催しや行事、町主催の教室に積極的に参加する</li> <li>・ボランティア活動に参加する</li> </ul>
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボランティア育成講座の開催（社会福祉協議会）</li> <li>・健康料理教室、体操教室の開催（保健推進協力委員）</li> <li>・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）</li> <li>・率先して地区行事を開催（老人クラブ連合会）</li> <li>・地区コン、料理教室の実施（食コミ会議）</li> </ul>
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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）</li> <li>・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（町民課、政策財政課）</li> <li>・農村公園事業（栽培教室等）（産業振興課）</li> </ul>



地域健康教室（今宿コミュニティセンター会場）



食コミイベント（いっしょに食べよう！鳩山100人で囲む食卓）

## ② 町民どうしのつながりの強化

### 【数値目標】

	指標	ベースライン値 (H25)	目標値 (H36)	
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%	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	—	95%以上
		1歳6か月児	—	
3歳児		—		
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%	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%	80%以上	
	お互いに助け合っている地域だと思ふ人の割合	35.6%	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%	80%以上	
	お互いに助け合っている地域だと思ふ人の割合	46.1%	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"> <li>・家族で地区の催しや行事に参加する</li> <li>・元気にあいさつする</li> </ul>
	地区・関係 機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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）</li> </ul>
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>・町に関する情報提供の強化（政策財政課）</li> <li>・ボランティアに関する情報提供</li> <li>・子育てフェスティバルの開催（健康福祉課）</li> </ul>

第4章 健康課題別重点課題における目標と取組内容

青少年期	町民	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地区の催しや行事に参加する</li> <li>・ボランティア活動に参加する</li> <li>・あいさつを交わす</li> </ul>
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもたちへの遊びの場の提供（青少年相談員協議会）</li> </ul>
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「保健推進協力委員」「食生活改善推進員協議会」「健康づくりサポーターの会」「鳩山町「食」コミュニティ会議」等の活動、参加の呼びかけを広報紙を通じて情報提供（政策財政課）</li> <li>・子育てフェスティバルの開催（健康福祉課）</li> </ul>

壮中年期	町民	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地区の催しや行事、町主催の教室に積極的に参加する</li> <li>・ボランティア活動に参加する</li> <li>・あいさつを交わし、声をかけ合う</li> </ul>
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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（保健推進協力委員）</li> </ul>
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「保健推進協力委員」「食生活改善推進員協議会」「健康づくりサポーターの会」「鳩山町「食」コミュニティ会議」等の活動、参加の呼びかけを広報紙を通じて情報提供（政策財政課）</li> </ul>

高齢期	町民	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地区の催しや行事、町主催の教室に積極的に参加する</li> <li>・ボランティア活動に参加する</li> <li>・あいさつを交わし、声をかけ合う</li> </ul>
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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（保健推進協力委員）</li> <li>・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）</li> <li>・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）</li> </ul>
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「保健推進協力委員」「食生活改善推進員協議会」「健康づくりサポーターの会」「鳩山町「食」コミュニティ会議」等の活動、参加の呼びかけを広報紙を通じて情報提供（政策財政課）</li> </ul>

## 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、さまざま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。

飲酒は、その量が適度であれば、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。お酒の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必要があります。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。

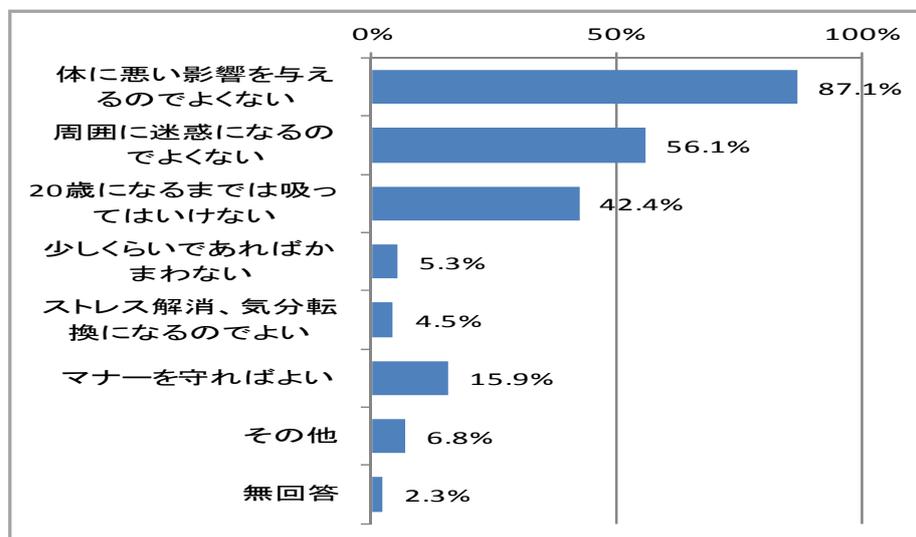
喫煙・飲酒による心身への悪影響については、若年期からの正しい知識の普及啓発を図り、さらには地域全体で未成年者の喫煙・飲酒防止に取り組んでいくことが重要です。

### ◆ H25年度 アンケート調査結果にみる生活習慣等の状況 ◆

#### ○たばこ

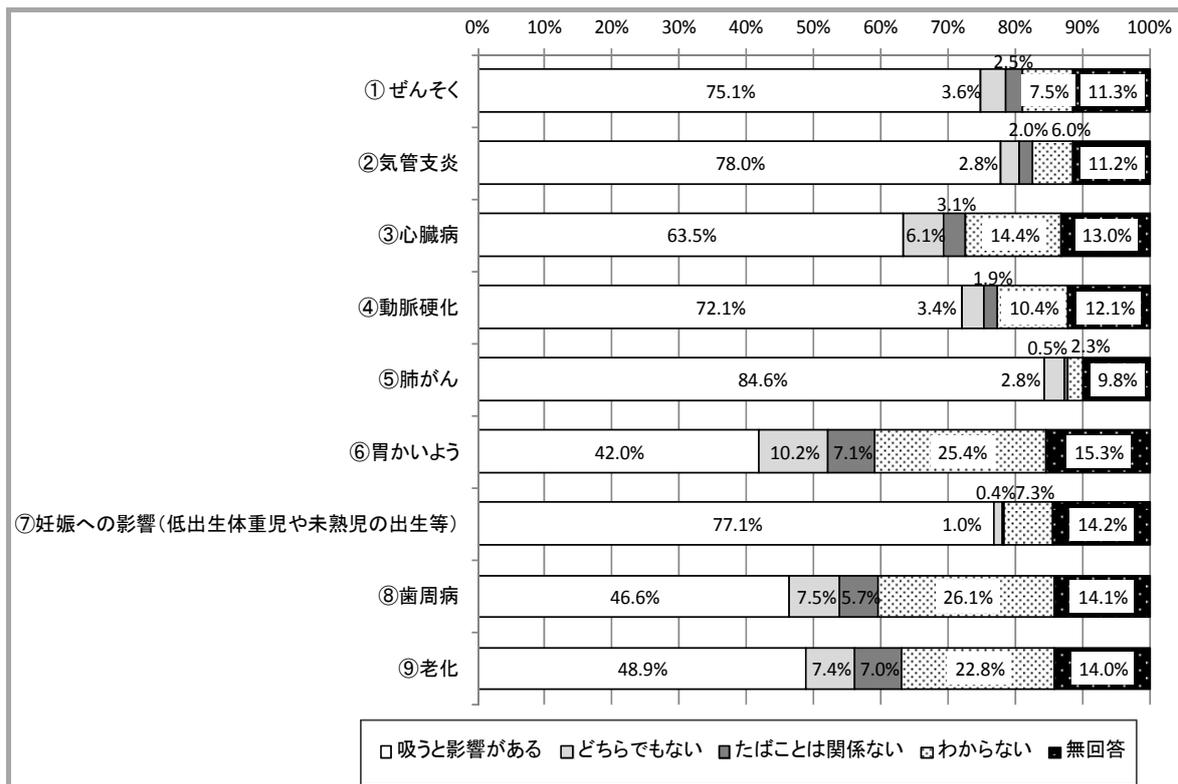
青少年期における調査では、未成年者の喫煙経験者の割合が全体で0.8%（女性は0%）とベースライン値5.7%から大きく改善されました。

#### ■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%、女性 5.6%とベースライン値よりも減ってはいるものの、それぞれの目標値である 10%と 3%には届きませんでした。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%、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%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。

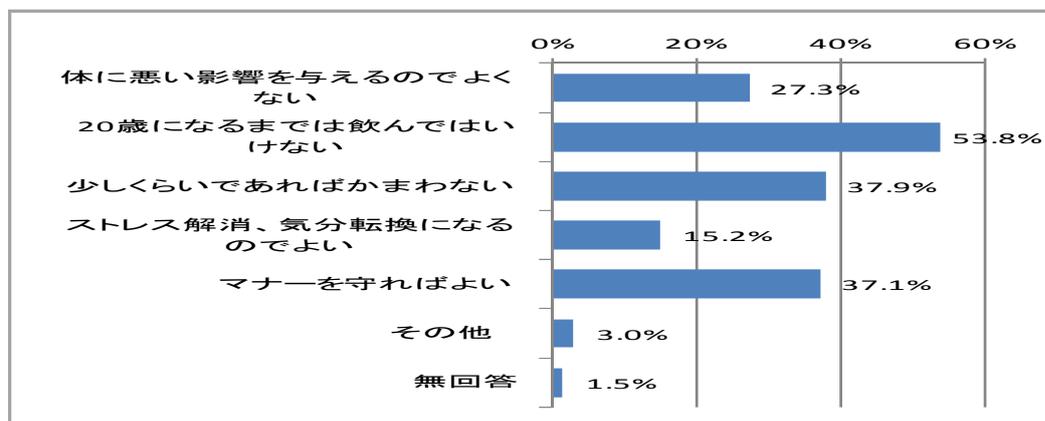
■たばこの影響についての認知度



○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%とベースライン値 37.0%から大きく改善されました。

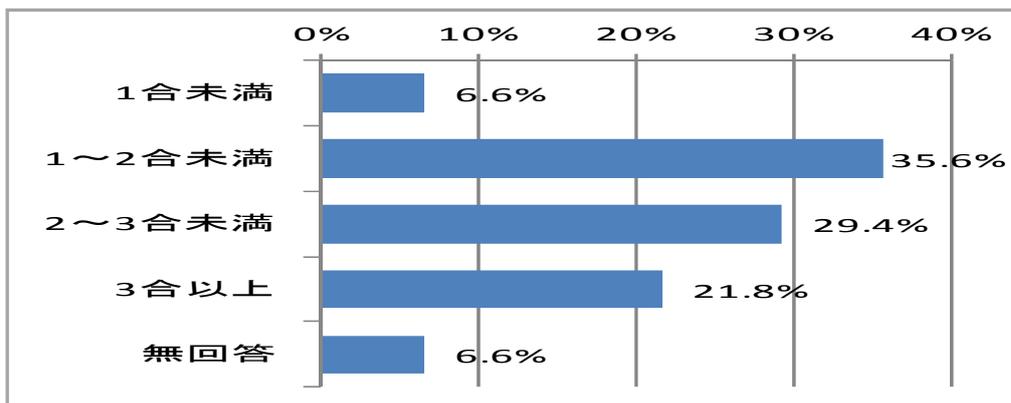
■あなたはお酒を飲むことについてどう思いますか(中学生以上 19歳以下調査)



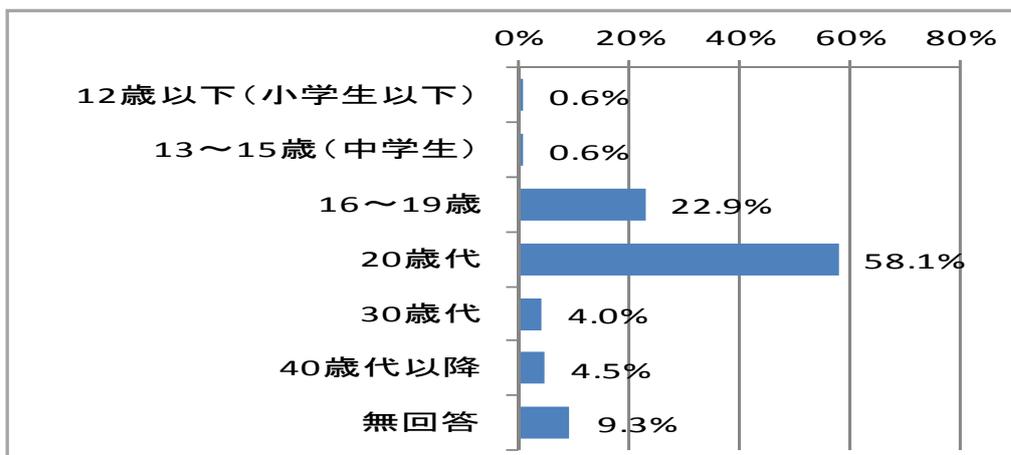
資料：「はとやま健康21プラン後期計画・鳩山町食育推進計画町民健康生活アンケート調査結果報告書」

壮中年期・高齢期における調査では、多量に飲酒する人の割合が21.8%とベースライン値の10.3%から増加、そのうち禁酒・節酒したくでもできない人の割合が7.3%と、中間値7.9%からの改善はみられませんでした。また飲酒している人の8割は、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。

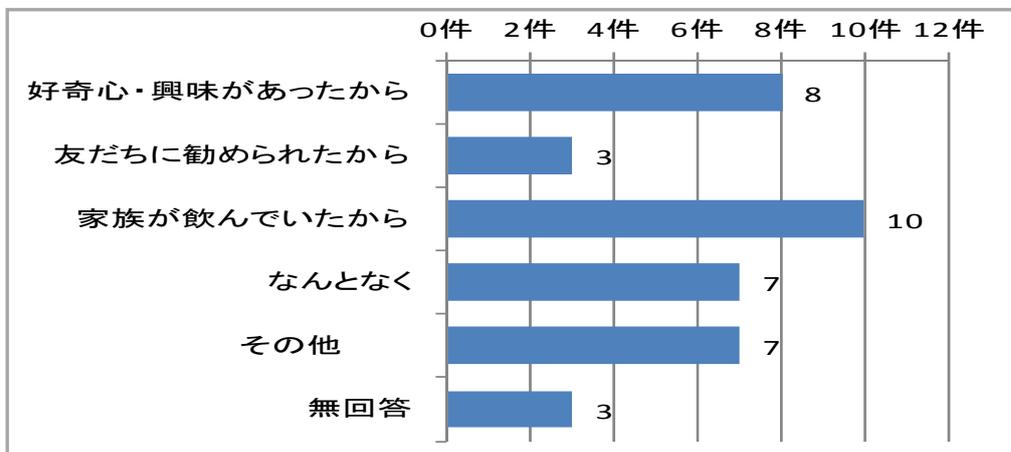
■1日の飲酒量（成人調査）



■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）



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」

### ① 施設内全面禁煙に向けた取組の強化

【数値目標】

	指標	ベースライン値 (H25)	目標値 (H36)
機 関 行 政	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%
機 関 医 療		—	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"> <li>・喫煙が健康に及ぼす影響を知り、正しい知識を持つ</li> <li>・非喫煙者の周りでは喫煙をしない</li> <li>・指定場所以外では喫煙をしない、ルールを守る</li> <li>・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</li> </ul>
職場	<ul style="list-style-type: none"> <li>・施設外に喫煙所を設け、施設内全面禁煙（商工会）</li> </ul>
行政機関 保健所	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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）</li> <li>・公共施設内及び敷地内全面禁煙に向けた取り組み</li> <li>・飲食店に対し「施設内全面禁煙の店」登録の勧奨</li> <li>・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、教育総務課）</li> </ul>



## 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	ベースライン値 (H25)	目標値 (H36)
青少年期	未成年者の喫煙経験者の割合	男性	1.3%
		女性	1.0%
		全体	1.1%
	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	—	80%以上
	未成年者の飲酒経験者の割合	35.7%	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"> <li>・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</li> <li>・未成年者は喫煙、飲酒しない</li> </ul>
	地区・関係 機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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）</li> </ul>
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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、教育総務課、保健センター）</li> <li>・「広報はとやま」へ啓発記事掲載（保健センター）</li> </ul>



### 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	ベースライン値 (H25)	目標値 (H36)	
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"> <li>・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</li> <li>・未成年者は喫煙しない、飲酒しない</li> </ul>
	地区・関係機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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）</li> </ul>
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校における喫煙防止教育、飲酒防止教室の実施（教育総務課、小中学校）</li> <li>・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）</li> </ul>



#### ④ 禁煙及び適正飲酒への支援

##### 【数値目標】

指標		ベースライン値 (H25)	目標値 (H36)	
壮 中 年 期 ・ 高 齢 期	喫煙している人の割合	男性	24.3%	
		女性	7.3%	
	妊婦の喫煙率及び飲酒率		—	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		—	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%	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%	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"> <li>・自分の体に合う、節度ある飲酒量にとどめる</li> <li>・休肝日を設ける(週に連続して2日が目安)</li> <li>・一気飲みはせず、それを周囲にも強要しない</li> <li>・未成年者には喫煙・飲酒をすすめない。</li> <li>・妊婦の飲酒・喫煙は避ける</li> <li>・禁煙外来への受診や健康教室に参加する</li> <li>・周囲への気遣いを忘れない</li> </ul>
	地区・関係 機関・団体等 <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康教室への参加及び、地区住民への知識・情報の普及(保健推進協力委員)</li> </ul>
	行政 <ul style="list-style-type: none"> <li>・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)時の保健師による個別相談等(保健センター)</li> </ul>

## 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。

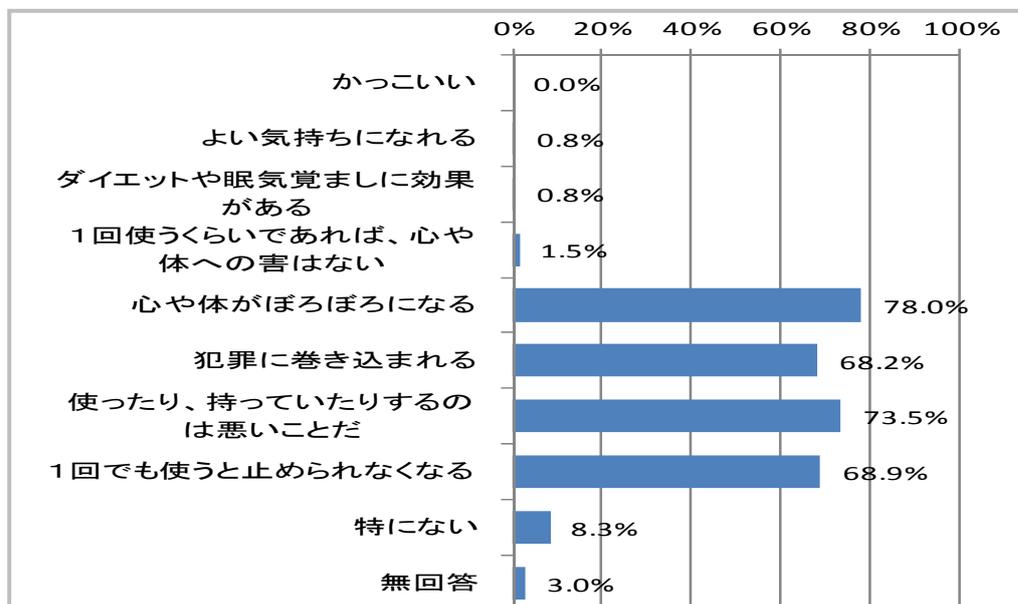
文部科学省が小・中・高校生に対して行った意識調査によると「薬物は一回でも使うとやめられなくなる」と回答した生徒が大多数でした。しかし、誤った知識から、薬物に肯定的な考え方をもつ割合も学年とともに高くなり、特に中・高校生の薬物に対する警戒心の低下は憂うべく状況にあります。

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 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、薬物使用経験及び薬物を勧められた経験のある人はいませんでした。また、薬物に対しての印象については 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。

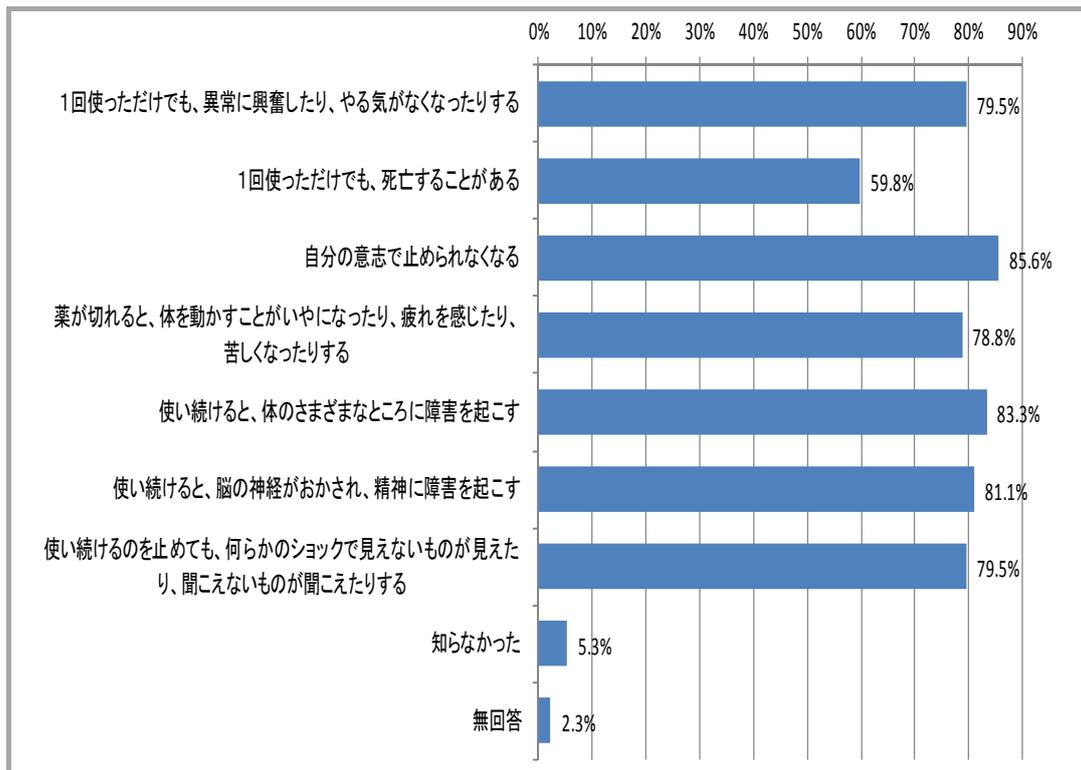
#### ■薬物に対する印象（中学生以上 19 歳以下調査）



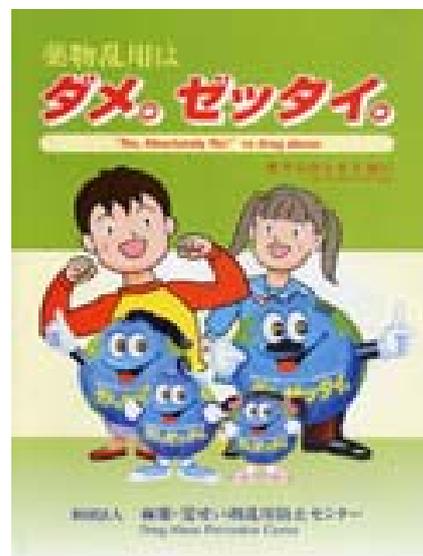
薬物使用による影響の認知度については、「自分の意思で止められなくなる」や「使い続けると、体のさまざまなところに障害を起こす」「使い続けると、脳の神経がおかされ、精神に障害を起こす」の割合がいずれも8割以上と高い反面、「1回の使用で死亡することがある」については認知度が59.8%と他の項目に比べて低くなっています。

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：「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」



## ① 危険ドラッグ対策

### 【数値目標】

	指標	ベースライン値 (H25)	目標値 (H36)
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%
	危険ドラッグによる害を知らない人の割合	3.3%	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	—	100%
	危険ドラッグによる害を知らない人の割合	—	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"> <li>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</li> <li>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</li> </ul>
	地区・関係 機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> <li>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）</li> <li>普及啓発活動への協力（青少年相談員協議会）</li> </ul>
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>学校における薬物乱用防止教室の実施（教育総務課、小中学校）</li> <li>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）</li> <li>個別相談への対応及び関係機関と連携（保健センター）</li> </ul>

壮中年期	町民	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>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</li> </ul>
	地区・関係 機関・団体等	<ul style="list-style-type: none"> <li>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）</li> </ul>
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>危険ドラッグにおける相談、通報窓口の周知（坂戸保健所）</li> <li>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）</li> <li>学校における保護者対象の薬物乱用防止の広報（教育総務課、小中学校）</li> <li>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）</li> <li>個別相談への対応及び関係機関との連携（保健センター）</li> </ul>