

片品村健康増進計画

「健康で誰もが安心して暮らせるむらづくり」

小さくても輝く尾瀬の郷・かたしなの実現へ

～世界を視野に～



平成29年3月

片品村

【目 次】

第1章 計画の策定にあたって	1
1 計画策定の趣旨	
2 計画の位置づけ	
3 計画期間	
第2章 片品村の現状と課題	2
1 村の概況	
2 健康に関する村の姿	4
3 村民の健康状況	5
4 アンケート調査の結果	10
5 村の課題	40
第3章 計画の基本的考え方	52
1 健康日本21(第2次)の考え方	
2 計画の体系	54
第4章 施策の方向	56
基本目標1：生活習慣病等の予防	
・ 早期発見	
・ 早期改善	
・ 早期治療	
基本目標2：生活習慣の改善	
・ 栄養・食生活の改善	58
・ 身体活動・運動の習慣化	60
・ 休養・こころの健康づくり	62
・ 歯と口腔の健康づくり	64
・ 喫煙対策と適正な飲酒の推進	67
基本目標3：健康づくりのための体制整備	70
・ 人材育成	
・ 健康づくりの普及・啓発	
・ 健康づくりネットワークの強化	
第5章 計画の推進体制	71
1 家庭・地域・学校・関係機関・団体等との連携	

- 2 計画の周知
- 3 全庁的な推進体制の確立
- 4 計画の点検・評価

資料編

- ・ 片品村健康増進計画策定経過・・・・・・・・・・・・・・・・73
- ・ 片品村健康増進計画策定委員会設置要綱・・・・・・・・74
- ・ 片品村健康増進計画策定委員名簿・・・・・・・・・・・・75
- ・ 片品村健康づくり村民アンケート全項目(別冊)

はじめに

片品村では平成 28 年 3 月、第 4 次片品村総合計画を策定し様々な施策を始められています。そのなかで、村民の健康増進は、「小さくても輝く尾瀬の郷」を実現するために必要不可欠な要素です。

村民が片品らしく「かっぱつ」、「たっしゃ」、「しあわせ」、「なごやか」で健康な生活をしている姿こそ、地方創生事業で遂行している移住者の促進と定着に最も大きな影響を与える要素でもあります。

今回、「食」、「運動」、「ストレスと生活習慣」、「飲酒・喫煙」、「歯・各種予防」、「健康づくり全般」について村民の協力の下でアンケートを実施して、現状を把握しました。

元気な片品村として、小さくても輝く尾瀬の郷が、より一層輝ける村として存在できるように本計画を策定したものです。

本計画を策定するにあたり、ご尽力いただきました「片品村健康増進計画策定委員会」の委員の皆様には感謝申し上げます。

第 1 章 計画の策定にあたって

1 計画策定の趣旨

片品村では、平成 28 年 3 月 第 4 次片品村総合計画を策定し、その中で保健・福祉計画は 5 本柱の一つとして「誰もが安心して暮らせるむらづくり」と位置付けています。

現在の片品村は、人口減少、少子高齢化、生活習慣の変化、IT の進歩、小学校の統廃合、要介護認定者の増加等の保健・福祉の分野は様々な懸念する課題があります。

このような状況を踏まえ、生活習慣病の予防や社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上等により、健康寿命の延伸及び生活の質の向上を実現するために健康増進計画を定めることとしました。

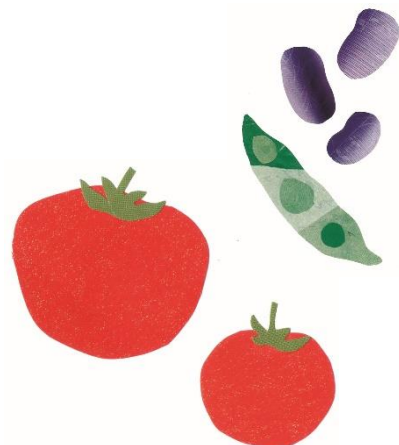
また、誰もが安心して暮らせる村として「かっぱつ」、「たっしゃ」、「しあわせ」、「なごやか」な村民の生活を体現し、地方創生として移住定住者の増加になるように策定しました。

2 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第 8 条に基づく「市町村健康増進計画」です。国の施策である「健康日本 21」及び群馬県の「元気県ぐんま 21(第 2 次)」をもとに「第 4 次片品村総合計画」と整合性をもった計画にします。

3 計画期間

計画期間は、平成 29 年度から平成 38 年度までの 10 年間とし、計画期間中に状況の変化等が生じた場合には、必要に応じて見直しを行います。



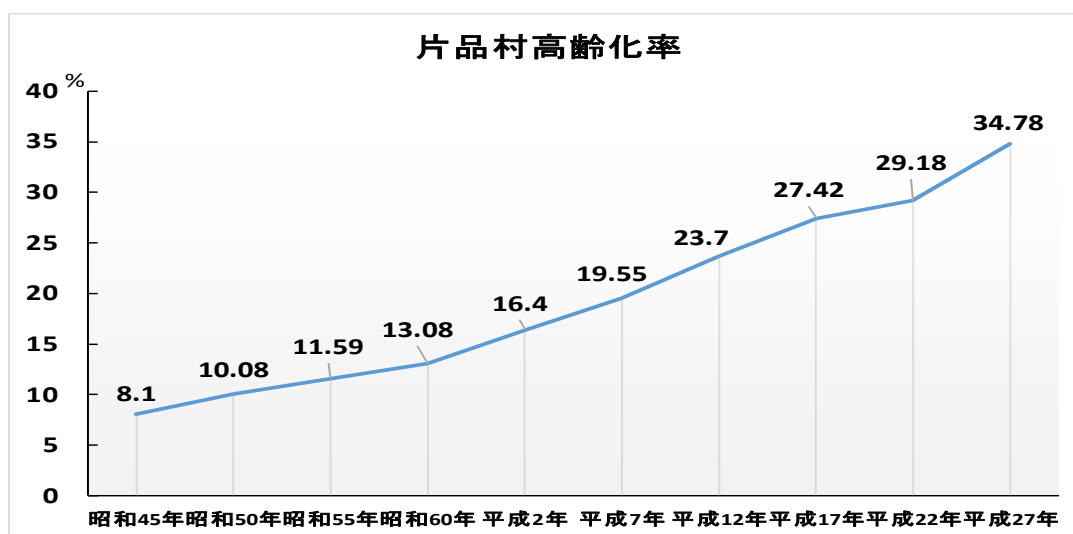
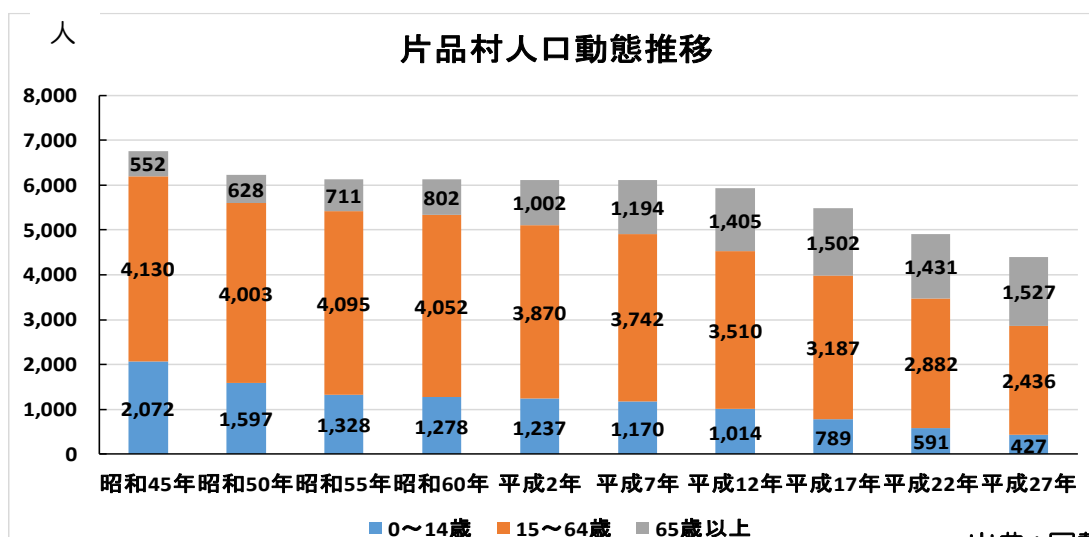
第2章 片品村の現状と課題

1 村の概況

【人口動態と高齢化】

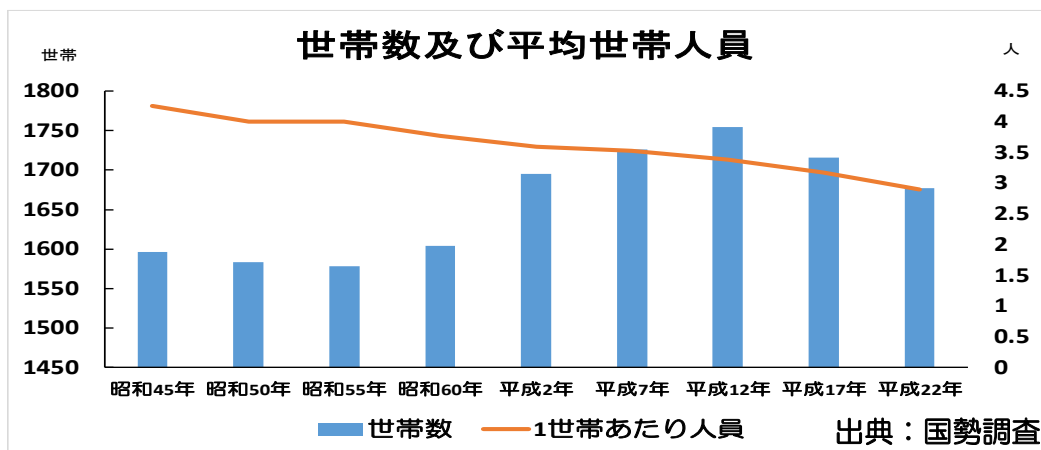
平成27年(2015年)10月1日の本村の総人口は4,390人(国勢調査)です。平成7年(1995年)まで人口は6,100人台で横ばいが続いていましたが、平成12年(2000年)以降、減少に転じ、平成17年(2005年)からは人口減少が加速しています。平成27年は、平成22年と比較して514人減少しています。高齢化率は、年々増加して平成27年は34.78%となっています。平成17年と平成27年を比較して高齢化率は5.6%増加しています。

村の存続には、15歳～64歳までの生産人口が増加する必要があり、交流人口の増加から移住定住人口の定着へ転換する具体的方策が必要です。



【世帯数】

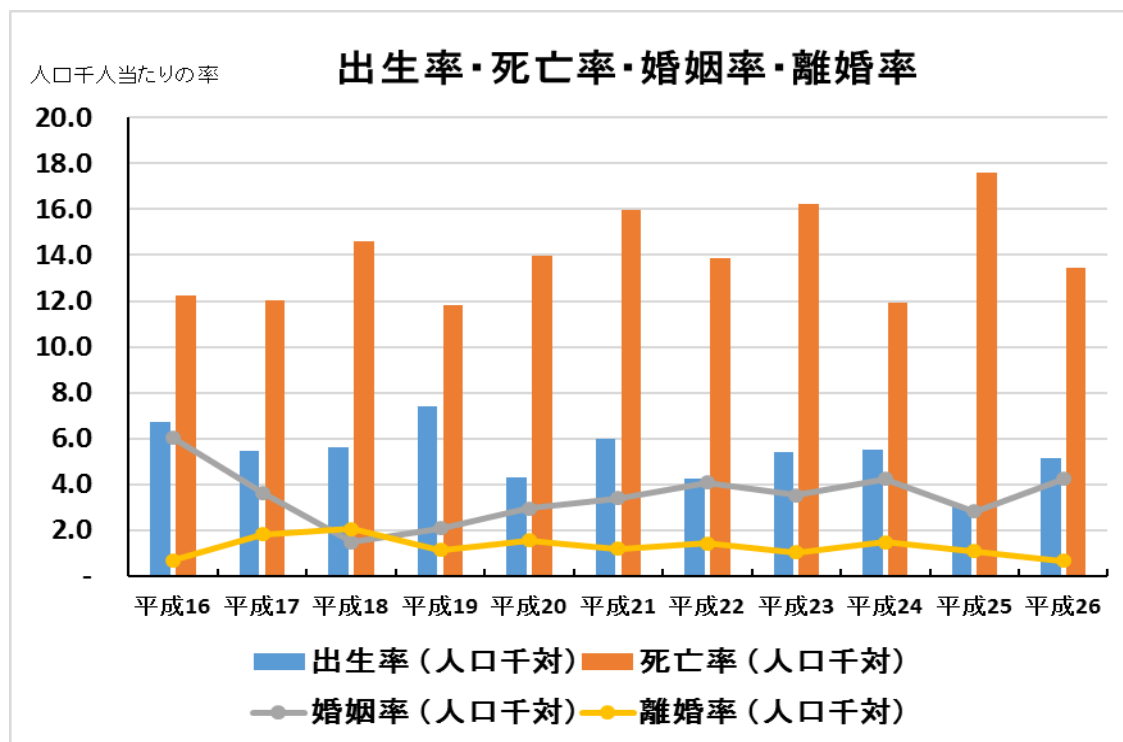
平成 22 年(2010 年)の世帯数は 1,715 世帯、1 世帯あたり人員数は 2.93 人です。世帯数は昭和 50 年(1975)年の 1,583 世帯から平成 12 年(2005 年)の 1,755 世帯までは増加を続けていましたが、それ以降減少に転じており、1 世帯あたり人員数は昭和 50 年(1975 年)の 3.90 人から減少を続けています。



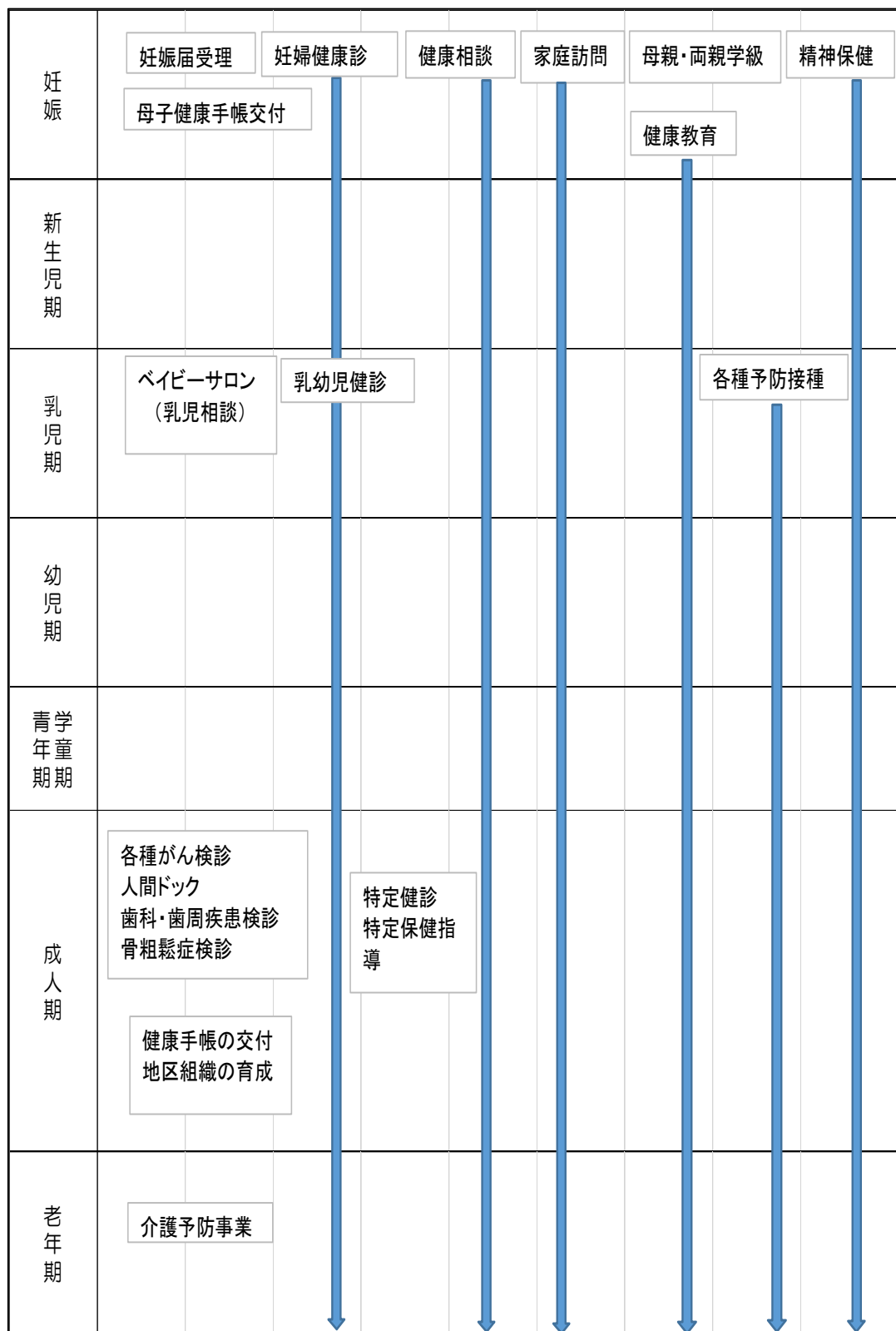
【出生数・死亡数】

この5年間の出生数は平均 22 人に対して、死亡者数は平均 73 人となっていて人口は自然に減少していくことを表しています。

母数は少ないですが、婚姻率は離婚率を上回っています。



2 健康に関する村の姿 村の保健サービス



3 村民の健康状況

(1) 疾患別患者数の群馬県との比較

村民の疾患は、循環器系疾患、次いで消化器系の順に多くなっています。循環器系疾患については、平成21年度から急激に増加してきましたが、平成27年度になって減少に転じました。しかし、それに代わって内分泌代謝系疾患と筋骨格系疾患が増加しています。また、高齢化が進んでいることから目及び付属器の疾患も徐々に増加傾向にあります。

群馬県のデータと比較すると県は循環器系疾患が高い伸びになっていますが、本村は僅かながら減少しています。しかし、循環器系疾患の割合は県と本村は同様に高くなっています。消化器系疾患と内分泌、栄養及び代謝疾患系についても同様の傾向があります。

単位：人

NO	1	2	3	4	5	6	7
年	感染症及び寄生虫病	新生物	内分泌、栄養及び代謝疾患	精神及び行動の障害	神経系の疾患	目及び付属器の疾患	循環器系の疾患
平成19年	1.96	3.4	5.83	2.68	1.55	7.28	23.47
平成21年	1.27	6.23	9.69	2.08	2.31	10.15	58.13
平成23年	1.13	5.41	10.25	1.91	2.25	9.91	61.71
平成25年	1.3	6.73	11.18	1.41	3.8	11.4	62.32
NO	8	9	10	11	12	13	14
年	呼吸器系の疾患	消化器系の疾患	皮膚及び皮下組織の疾患	筋骨格系及び結合組織の疾患	尿路性器系の疾患	損傷、中毒及びその他の外因の影響	その他
平成19年	7.58	14.48	2.91	5.95	2	2.08	2.12
平成21年	6.11	12.57	1.85	7.15	2.42	2.19	0.92
平成23年	6.87	11.94	1.01	9.8	2.93	2.93	2.70
平成25年	6.08	15.09	1.52	10.31	3.58	2.06	2.60
NO	15	16	17	18	19	20	
年	血液及び造血器の疾患並びに免疫機構の障害	耳及び乳様突起の疾患	妊娠、分娩及び産褥	周産期に発生した疾患	先天奇形、変形及び染色体異常	症状、徴候及び異常臨床所見・異常検査所見で他に分類されないもの	
平成19年	0.31	0.56	0.06	0.03	0.07	1.09	
平成21年	0.23	0	0	0	0	0.69	
平成23年	1.46	0.11	0	0	0	1.13	
平成25年	0.54	0	0	0	0	2.06	

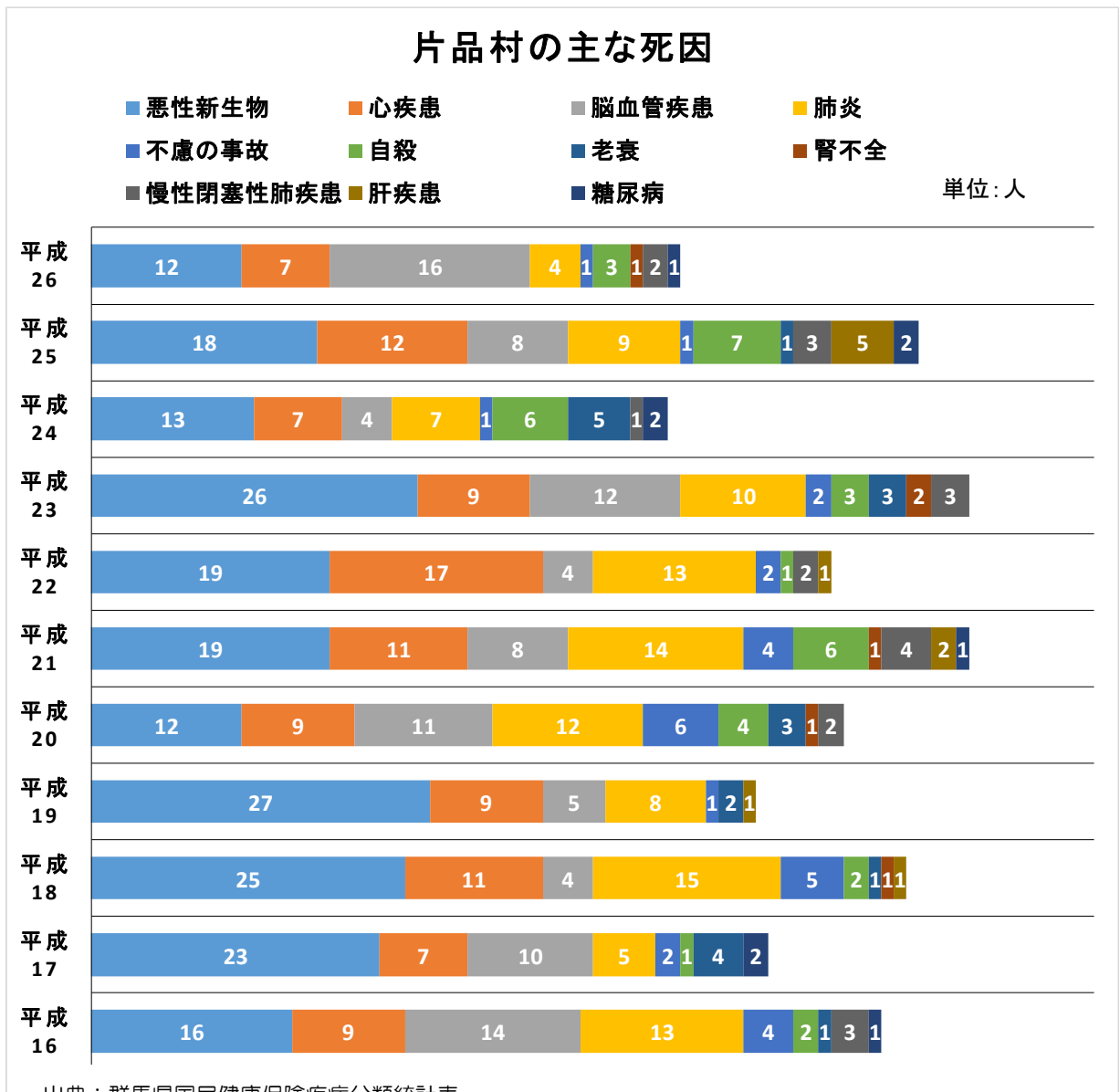
出典：群馬県国民健康保険疾病分類統計表

(2) 本村の主な死因の死亡者数

本村における主な死因による死亡者数は、平成 16 年度から平成 25 年度まで悪性新生物が最も多くなっていました。しかし、平成 26 年度に初めて脳血管疾患が最も多くなりました。

また、死因として自殺者が人口比率からすると高い状況になっています。

全死因数は、平成 21 年度から隔年で上下動する傾向にあります。高齢化もあり、肺炎が死因の数で多くなっていると推察されます。



(3) がん検診率

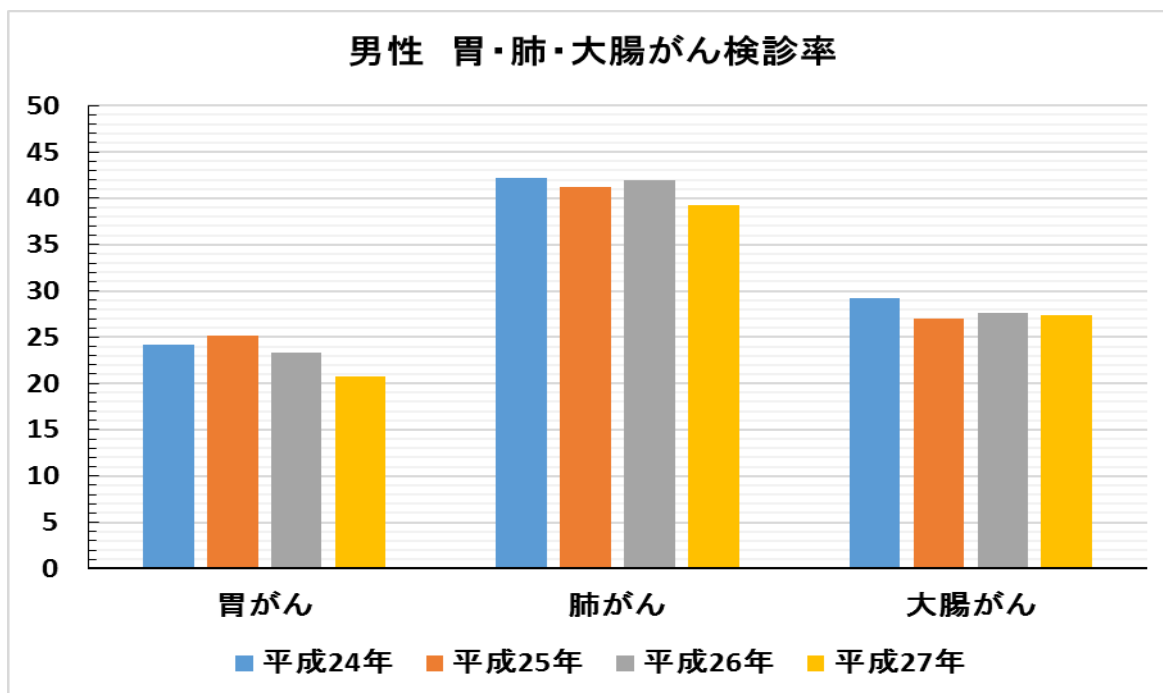
平成 25 年国民生活基礎調査による「がん検診受診率」と片品村の受診率を比較すると「胃がん」は県平均よりも低く「肺がん」・「大腸がん」は県と全国よりも受診率は高くなっています。しかし、全てのがん検診において女性の受診率が低い傾向にあります。

平成 25 年国民生活基礎調査によるがん検診受診率一覧 (%)

種別	胃がん	肺がん	大腸がん	子宮がん	乳がん
片品村	39.3	69.0	49.2	17.8	17.5
群馬県	41.8	48.8	38.5	41.5	42.8
全 国	39.6	42.3	37.9	42.1	43.4

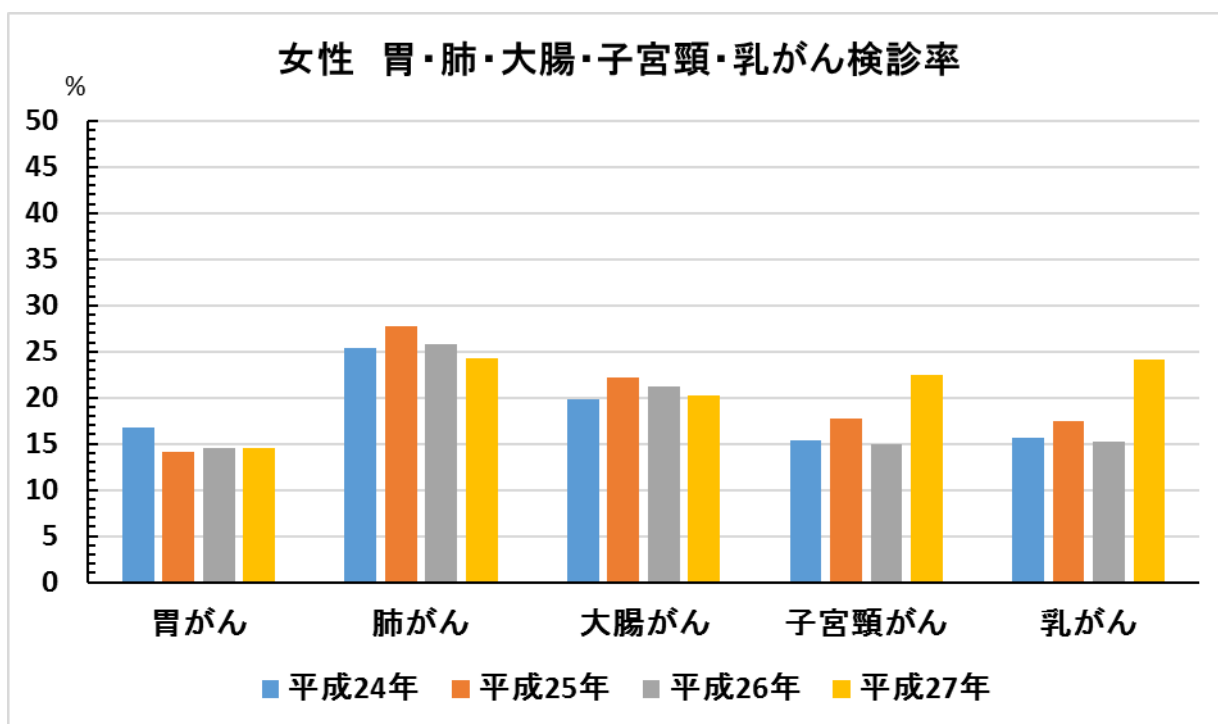
① 男性のがん検診率

肺がん検診率は、平成 24 年から 4 年間の平均で 41.2%となっています。胃がんは 4 年間の平均 23.4%、大腸がんは平均 27.8%と低調な検診率となっています。胃がん 平成 27 年 20.7%、大腸がん平成 27 年 27.4%と消化器系疾患が増加している中で低い検診率となっています。

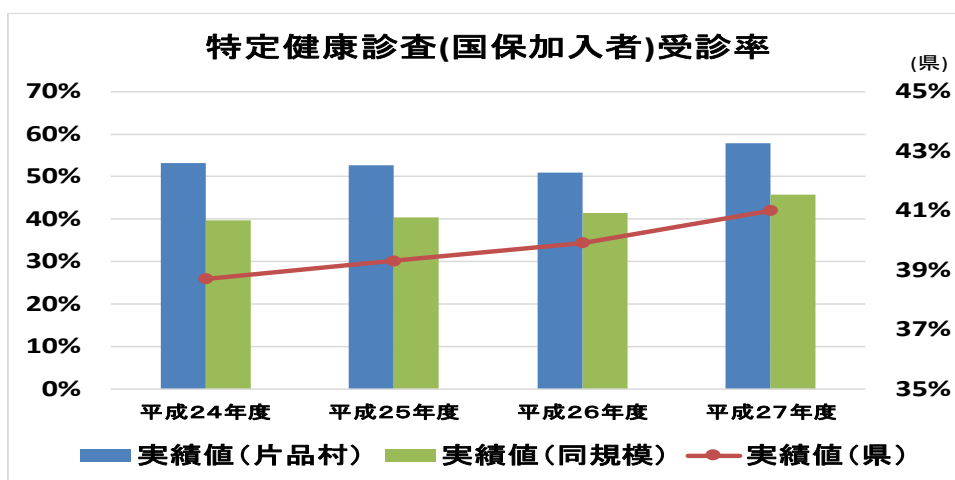


② 女性のがん検診率

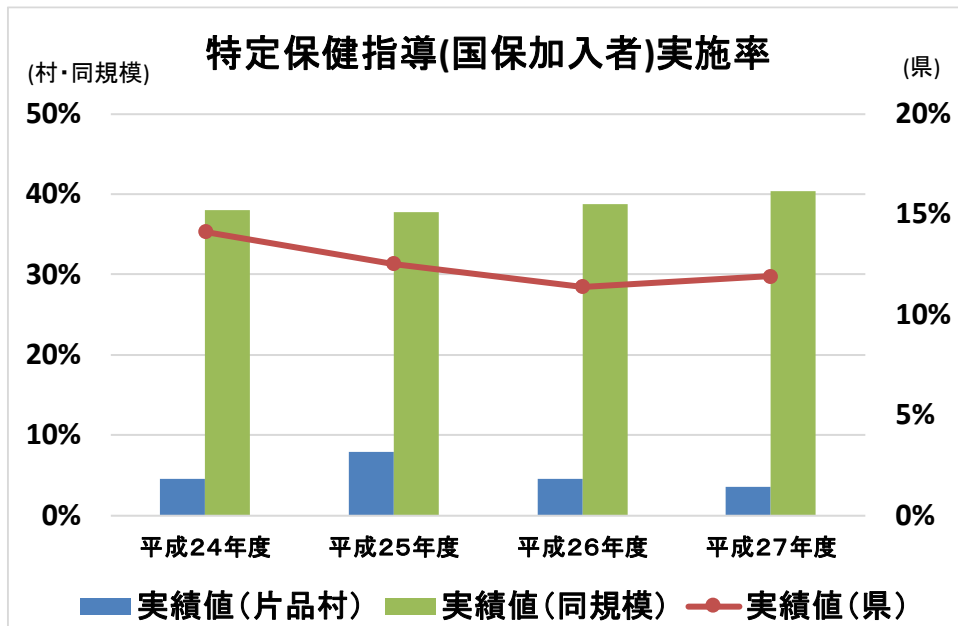
女性のがん検診率は、胃・肺・大腸・子宮頸・乳がんのいずれの検診率も30%以下の低い検診率となっています。女性の社会進出によって、受診する時間がない人も増えていることも影響していると思われますが、早期発見早期治療のためにも検診の重要性を周知する必要があります。



(4) 特定健康診査受診率と特定保健指導実施率(いずれも国保加入者)



出典：国保加入者データ



前頁と上記のグラフが示すように、特定健康診査の実施率は片品村と同規模の村よりも高い実施率になっています。

しかし、特定保健指導実施率になると同規模の村と比較しても県と比較しても、現時点では、かなり低い実施率となっています。

今後、予防医療の観点から特定保健指導実施率の向上を促すこと、また、そもそも特定保健指導を必要としない健康的な村民を育成することが必要です。

4 アンケート調査の結果

本計画を策定するにあたり、村民の健康状態、健康管理の実態、村としてこれまで取り組んできた保健事業への意見と今後の事業の希望等を把握するため、平成 28 年 8 月～9 月にかけてアンケート調査を実施しました。

(1) 調査の概要

☆ 片品村の住民を乳幼児(保護者が回答)、小学生(児童)、中学生、高校生、成人の
カテゴリーに分けて実施しました。

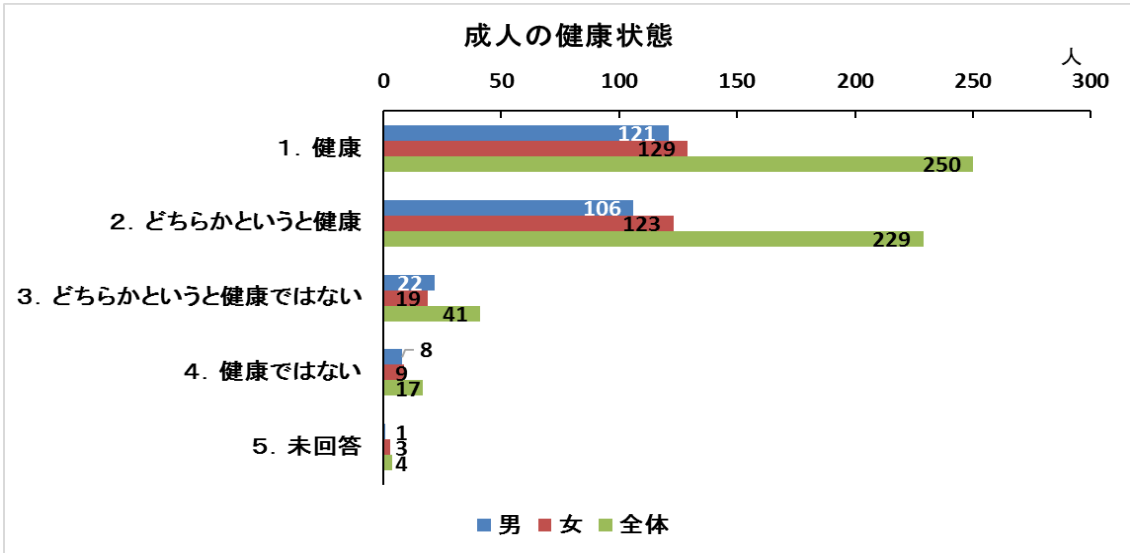
☆ 小学生及び中学生は、村内居住者で村内の小・中学校に通学している児童・生徒
全員に対し、学校経由で配布・回収しました。その他のカテゴリーの皆様に対し
ては、地区の保健推進員の皆さんの協力で配布・回収しました。

☆ アンケート回収配布数と回収率

	配布数	回収数	回収率(%)
成人	800	551	68.9
高校生	145	103	71.0
中学生	128	125	97.7
小学生	175	163	93.1
保育所	76	71	93.4

(2) アンケート調査結果概要

① 成人の健康状況



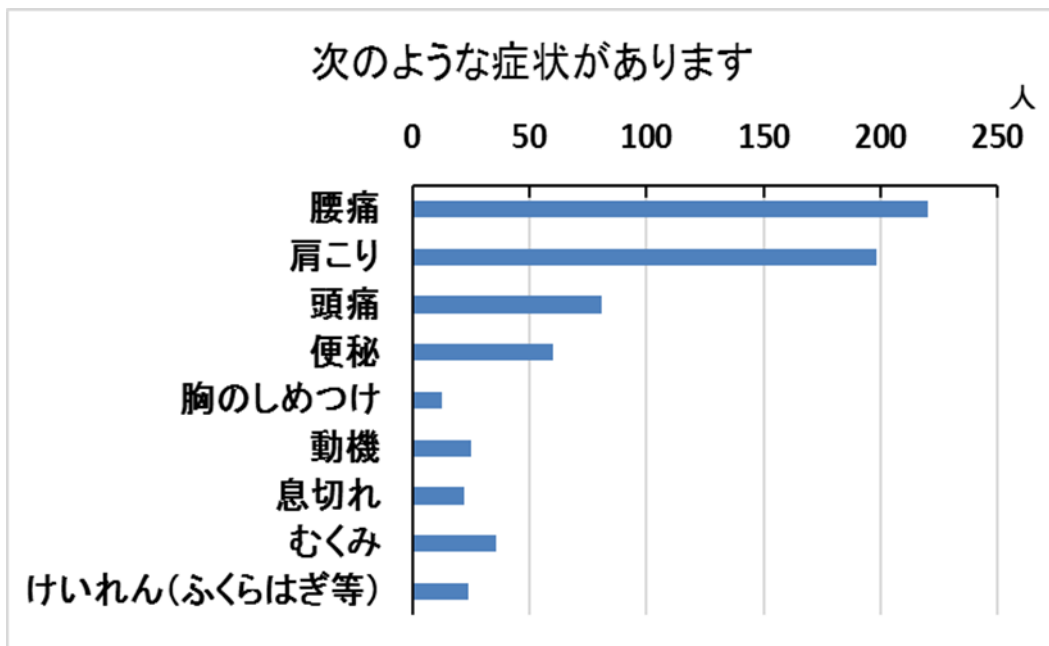
【上記のグラフを参照】

- ① 成人男性は 88%が「健康」・「どちらかという健康」と回答しています。
- ② 成人女性は 89.1%が「健康」・「どちらかという健康」と回答しています。

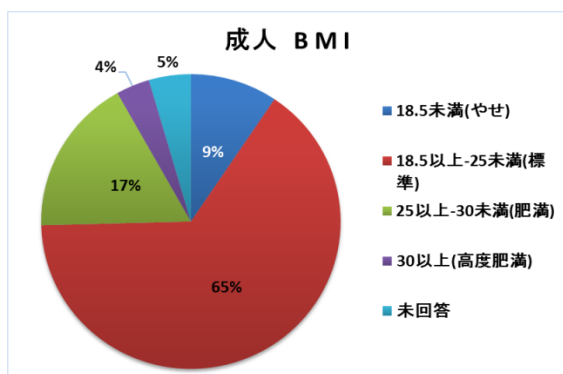
【下のグラフを参照】

しかし、腰痛や肩こりという症状がある人は、551 人の中で 418 件(複数回答含む)あると回答がありました。

腰痛や肩こりがあっても健康だと理解している人が多くいます。



②各世代のBMI・ローレル指数・カウプ指数
【成人】



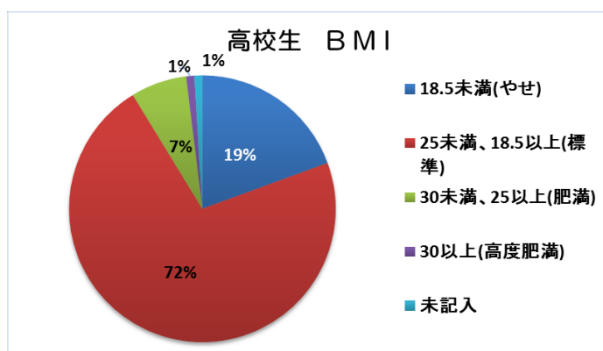
(人)

18.5 未満	やせ	52
18.5 以上-25 未満	標準	359
25 以上-30 未満	肥満	95
30 以上	高度肥満	20
未回答		25

課題点

成人は、肥満と高度肥満が 115 人 20.9%になっています。特定保健指導対象者が多くいます。

【高校生】



(人)

18.5 未満	やせ	20
25 未満、18.5 以上	標準	74
30 未満、25 以上	肥満	7
30 以上	高度肥満	1
未記入		1

課題点 高校生は、「やせ」が 20 人 19.4%となっています。

『用語の説明』

BMIとは「1994年にWHOで定めた肥満判定の国際基準です。」

「体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))」のように求められます。

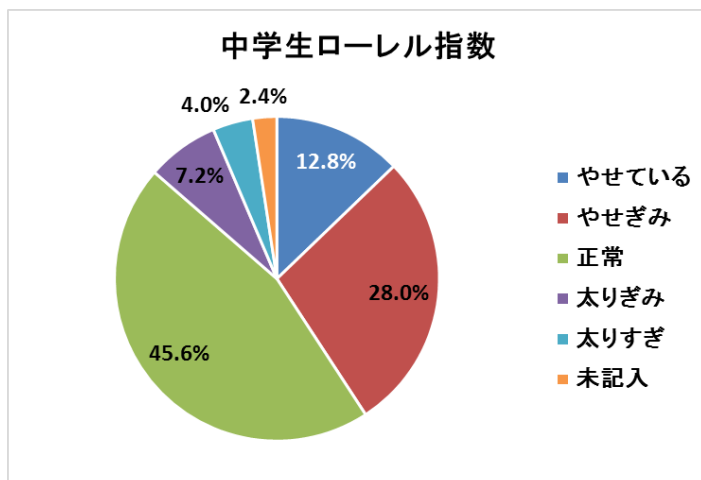
ローレル指数とは「学童期の肥満度を評価する指数です。」

学童期の場合、成長の過程の個人差も考慮する必要があります

カウプ指数とは「幼児の肥満度を評価するための指数です。」

BMIとして紹介されているものとの違いは、肥満の判断基準となる値が成長段階に応じて調整されている点にあります。

【中学生】(ローレル指数)

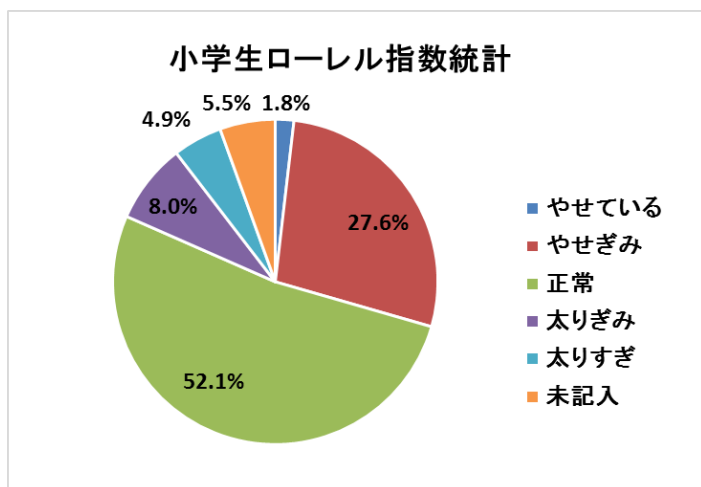


ローレル指数	状態	人数
100以下	やせている	16
101~115	やせぎみ	35
116~144	正常	57
145~159	太りすぎ	9
160以上	太りすぎ	5
	未記入	3

課題点

中学生も高校生と同様に「やせている」と「やせぎみ」で 51 人 40.8%になっています。

【小学生】(ローレル指数)

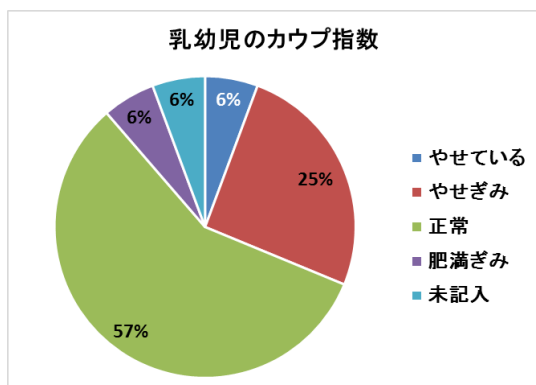


ローレル指数	状態	人数
100以下	やせている	3
101~115	やせぎみ	45
116~144	正常	85
145~159	太りすぎ	13
160以上	太りすぎ	8
	未記入	9

課題点

小学生は、やせぎみの人が 45 人 27.6%になっています。学校が統廃合されて徒歩通学の児童が減少していることから将来の動向に注意が必要です。

【乳幼児】カウプ指数



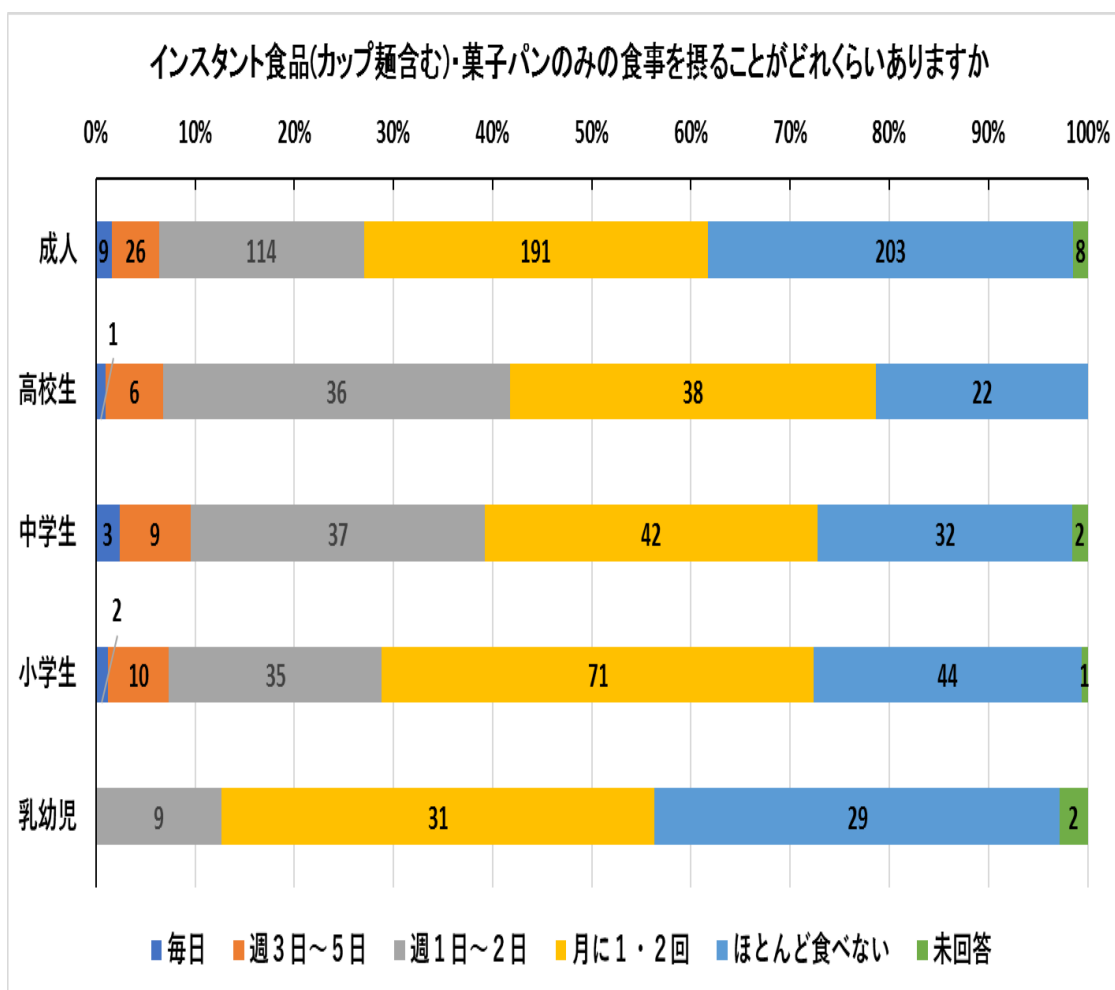
(人)

13 未満	やせている	4
13～15 未満	やせぎみ	18
15～18 未満	正常	41
18～20 以上	肥満ぎみ	4
	未記入	4

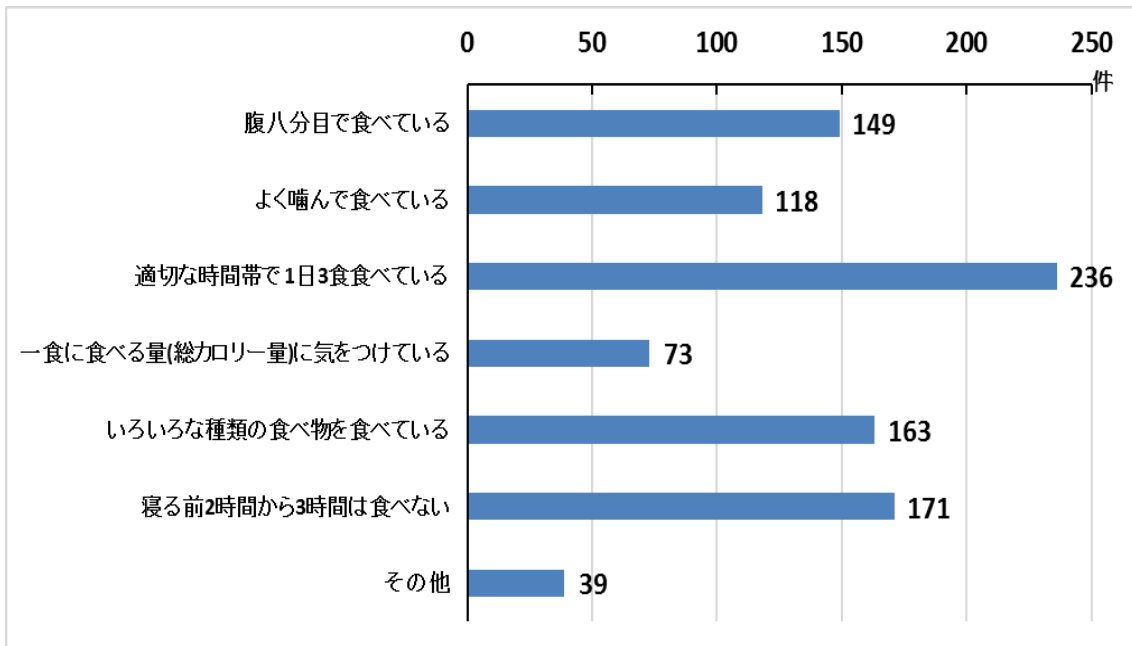
課題点

乳幼児は「やせぎみ」18人25%と「肥満ぎみ」4人6%が将来正常値へ移行するのかが動向に注視が必要です。

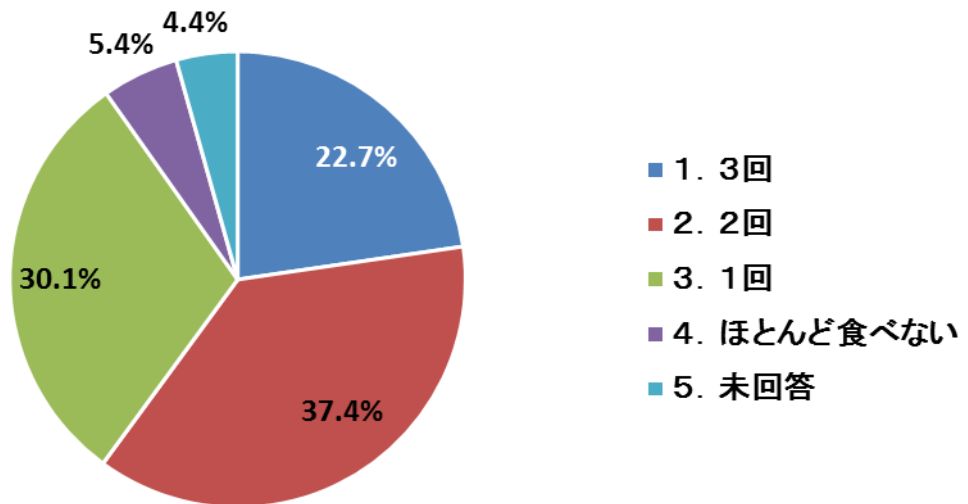
③各世代別のインスタント食品等の摂取について



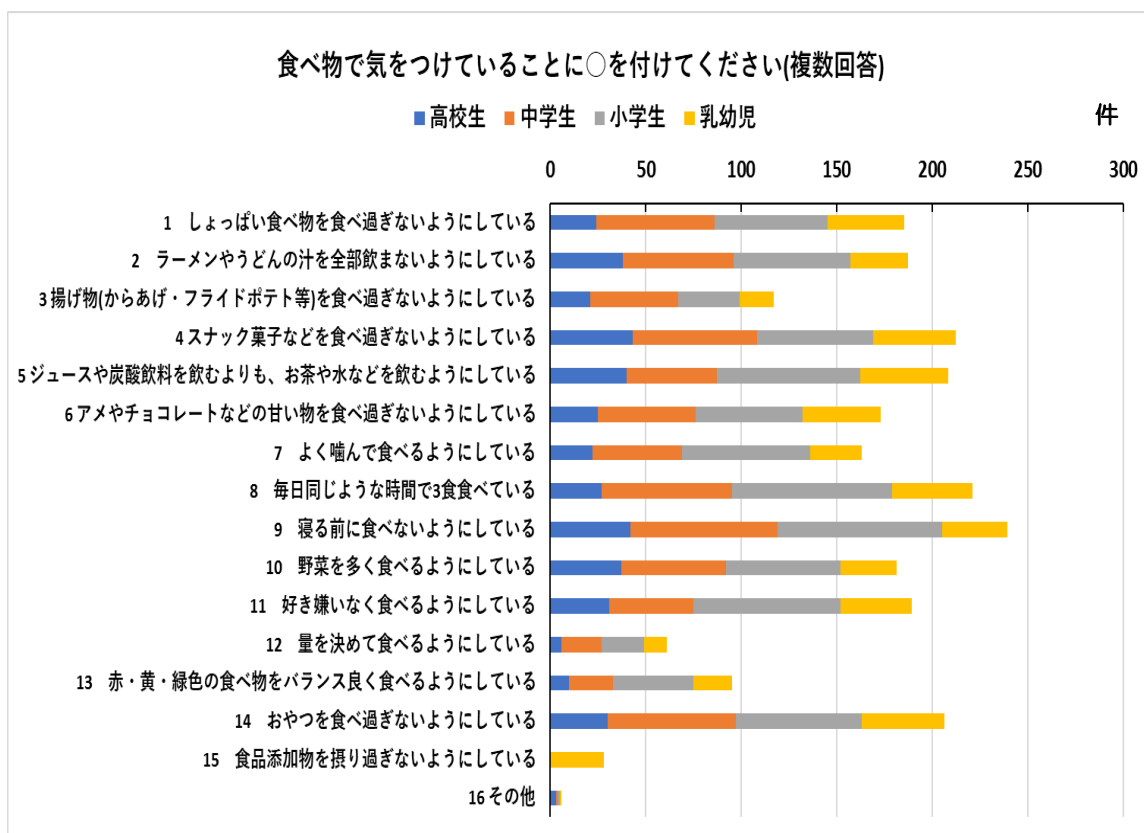
④各世代の健康に気をつけた食べ方について
【成人】



1日のうちに野菜(漬物以外)をどのくらいの頻度で食べますか



【高校生～乳幼児】



【インスタント食品等の摂取について】

成人の、毎日から週1回の人々が27%になっています。

成人の理由として、「手軽だから」が最も多く、次いで「おいしいから」、「空腹を満たせばなんでもいい」の順になっています。

乳幼児の保護者はお子さんの健康を考えているのか、あまりインスタント食品を食べさせていない状況にあります。

高校生、毎日から週1回の人々が41.7%、中学生、毎日から週1回の人々が39.2%、小学生、28.8%になっています。

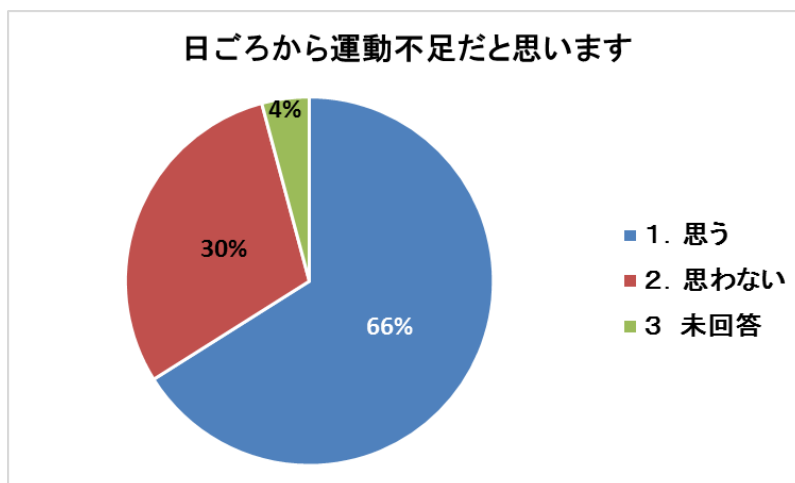
【食べ方・食べ物で注意していること】

各世代共に、健康を考えた食べ方をする傾向があります。

成人は、減塩のために取り組んでいることは、「麺類の汁を飲まない」・「料理に使う塩分を控える」の順で多くなっています。脂肪分は、「揚げ物を食べる回数を減らす」ことが最も多くなっています。糖分については、「炭酸飲料水等の飲む回数を減らす」ことが最も多くなっています。

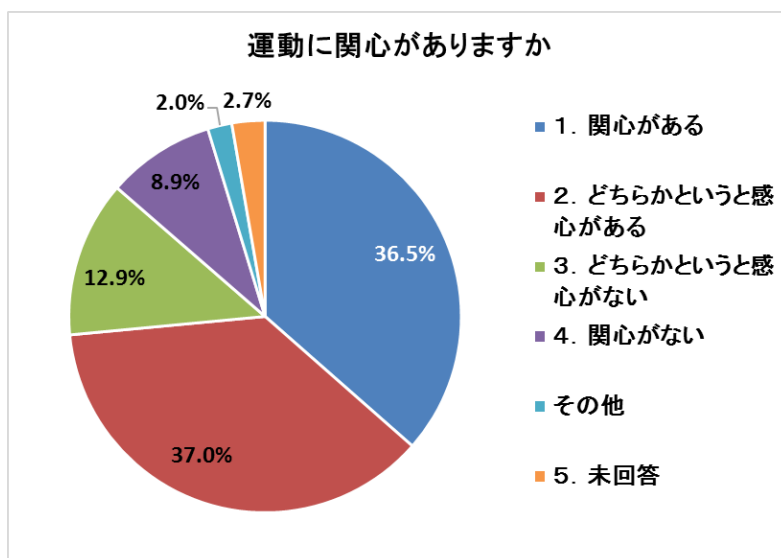
高校生・中学生・小学生も食べ方について注意していることがアンケート結果から明らかになりました。

⑤各世代の運動に関することについて
【成人】



(人)

思う	364
思わない	164
未回答	23



(人)

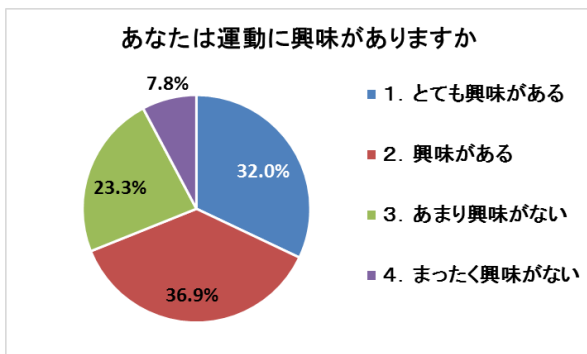
関心がある	201
どちらかというに関心がある	204
どちらかというに関心がない	71
関心がない	49
その他	11
未回答	15

アンケート結果として、運動に関心はあるけれど、日ごろ運動不足だと感じている成人が多くなっています。

成人の方で運動不足の人が興味ある運動は、「ウォーキング」次いで「ストレッチ体操」・「ヨガ」の順です。

運動不足ではない方で実際に行っている運動は、「ウォーキング」次いで「ストレッチ体操」・「ながら体操」の順になっています。

【高校生】

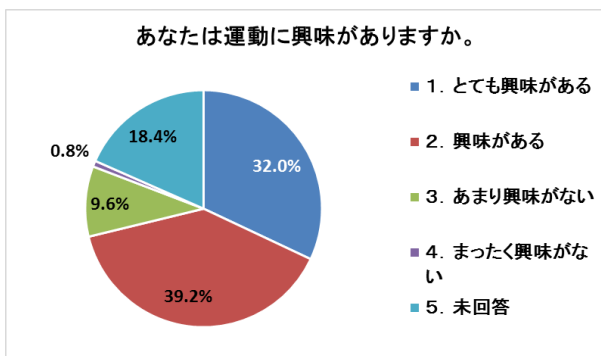


(人)

とても興味がある	33
興味がある	38
あまり興味がない	24
まったく興味がない	8

高校生になると「まったく興味がない」・「あまり興味がない」人が32人31.1%になり、最も活発に運動するべき時期に運動への興味が薄くなっています。将来健康寿命を伸ばすために大きな課題になります。

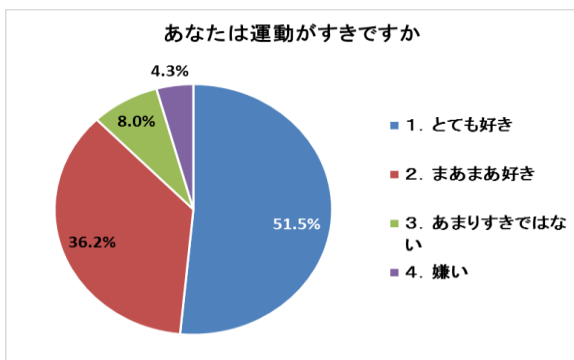
【中学生】



(人)

とても興味がある	40
興味がある	49
あまり興味がない	12
まったく興味がない	1
未記入	23

【小学生】



(人)

とても好き	84
まあまあ好き	59
あまり好きではない	13
嫌い	7

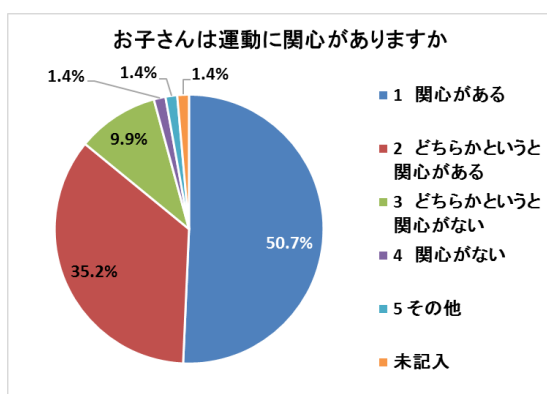
高校生になる前の小学生・中学生時期に児童・生徒期の運動に対する興味関心を高めることが大切になりますが、小学生20人12.3%「あまり好きではない」と「嫌い」、中学生13人10.4%「あまり興味がない」・「まったく興味がない」と回答しています。片品中学校は、文化部はなく、運動部活動のみの活動状況の中で、運動に興味がない生徒は運動部活動に興味を持って活動できていないこととなります。小学生は、平成28年度から学校の統廃合でスクールバスが導入され登下校時に歩く事も少なくなったことから今後の体力低下が懸念されます。

小学生がいつもあそんでいること

(件)

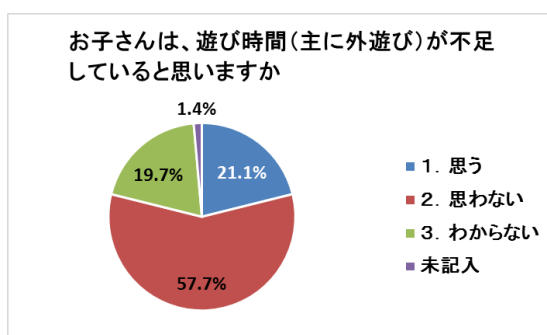
歩く・走る系(鬼ごっこ・かけっこ・散歩・縄跳び等)	175
バランス系(自転車・ストライダー・鉄棒・ブランコ等)	116
自然体験系(川・水遊び・公園・庭遊び等)	9
人工物系(プール等)	1
知育遊び系(パズル・ブロック・積み木・プラレール・トミカ・カードゲーム等)	29
ごっこ遊び(おもちゃ・人形等)	18
DVD鑑賞・ゲーム・テレビ等	47
読書	11
工作系と手遊び(粘土遊び・お絵かき・折り紙等)	20
音楽系	3
その他	15

【乳幼児】



(人)

関心がある	36
どちらかというに関心がある	25
どちらかというに関心がない	7
関心がない	1
その他	1
未記入	1



(人)

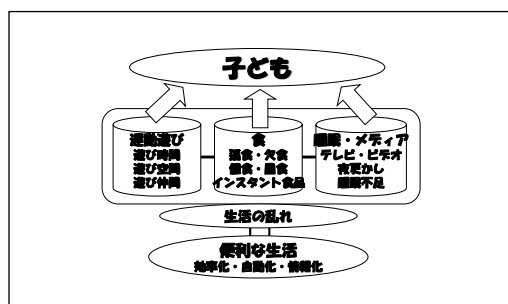
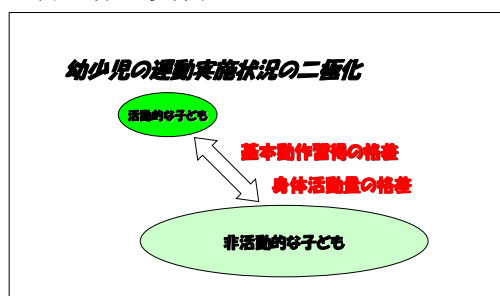
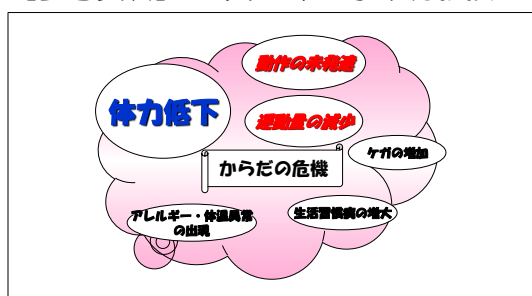
思う	15
思わない	41
わからない	14
未記入	1

乳幼児の運動に対する関心は、保護者の視点で「関心がある」・「どちらかというに関心がある」が61人 85.9%と高くなっている反面、保護者の視点から乳幼児でもすでに「どちらかというに関心がない」と「関心がない」が8人 11.3%となっています。また、外遊びが不足していると認識している保護者も15人 21.1%います。運動習慣で最も大切な乳幼児期の外遊びが増えることが必要です。

【乳幼児の遊び】

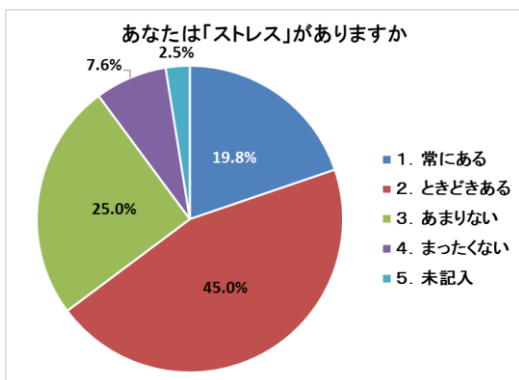
乳幼児の夏の外遊び		乳幼児の冬の外遊び		乳幼児の夏の室内遊び		乳幼児の冬の室内遊び	
歩く・走る系 (鬼ごっこ・かけっこ・散歩・縄跳び等)	(延べ人数) 20	歩く・走る系 (散歩・縄跳び等)	(延べ人数) 5	知育遊び系(パズル・ブロック・積み木・プラレール・トミカ・カードゲーム等)	(延べ人数) 33	知育遊び系(パズル・ブロック・積み木・プラレール・トミカ・カードゲーム等)	(延べ人数) 33
バランス系 (自転車・ストライダー・鉄棒・ブランコ等)	19	スキー・スノーストライダー・ソリ	18	ごっこ遊び(おもちゃ・人形含む)	39	ごっこ遊び(おもちゃ・人形含む)	36
自然体験系 (川・水・公園・庭等)	33	自然体験系 (雪遊び等)	16	DVD・ゲーム・テレビ等	21	DVD・ゲーム・テレビ等	20
人工物系 (プール等)	10	屋内遊具	1	読書	8	読書	9
その他(シャボン玉・ままごと等)	7	その他(出ない・冬の体験無し)	2	工作系手遊び(粘土・お絵かき・折り紙等)	24	工作系手遊び(粘土・お絵かき・折り紙・料理等)	23
				身体運動系(すべり台・かくれんぼ・ダンス・ボール投げ・屋内プール等)	6	身体運動系(かくれんぼ・ボール投げ)	2
				その他(1人遊び)	2	その他(1人遊び・いろいろ・未体験)	4

【参考資料】(出典:山梨大学中村教授・小出利一作成資料)



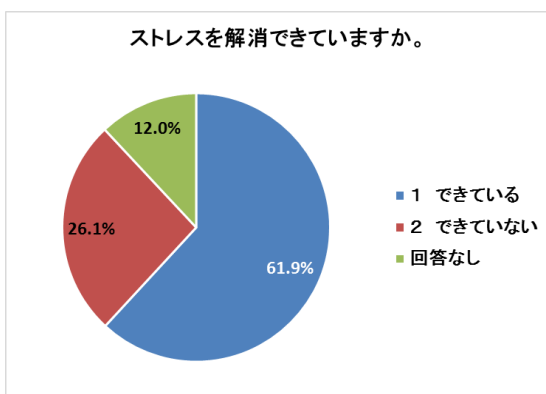
現在の幼少期から児童期の遊びの環境は、近年大きく変化していることを十分に理解した施策を片品村の特性を活かして具体的に講じる必要があります。

⑥各世代のストレスについて
【成人】



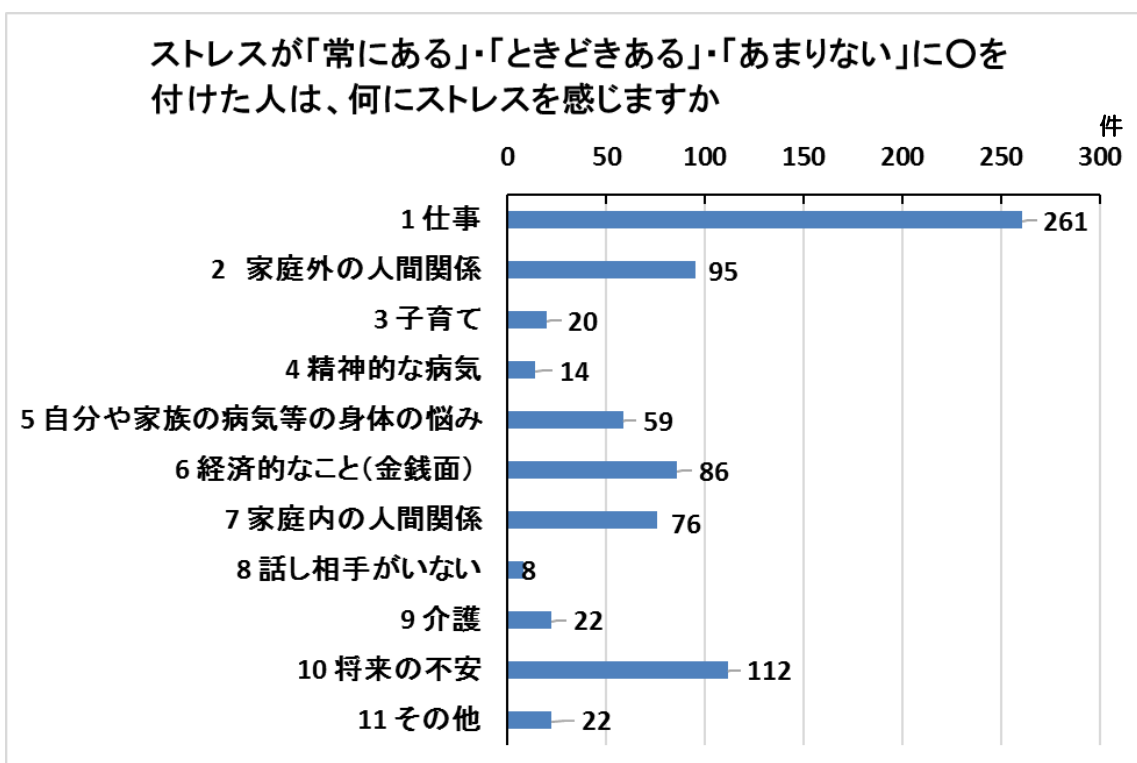
(人)

常にある	109
ときどきある	248
あまりない	138
まったくない	42
未回答	14

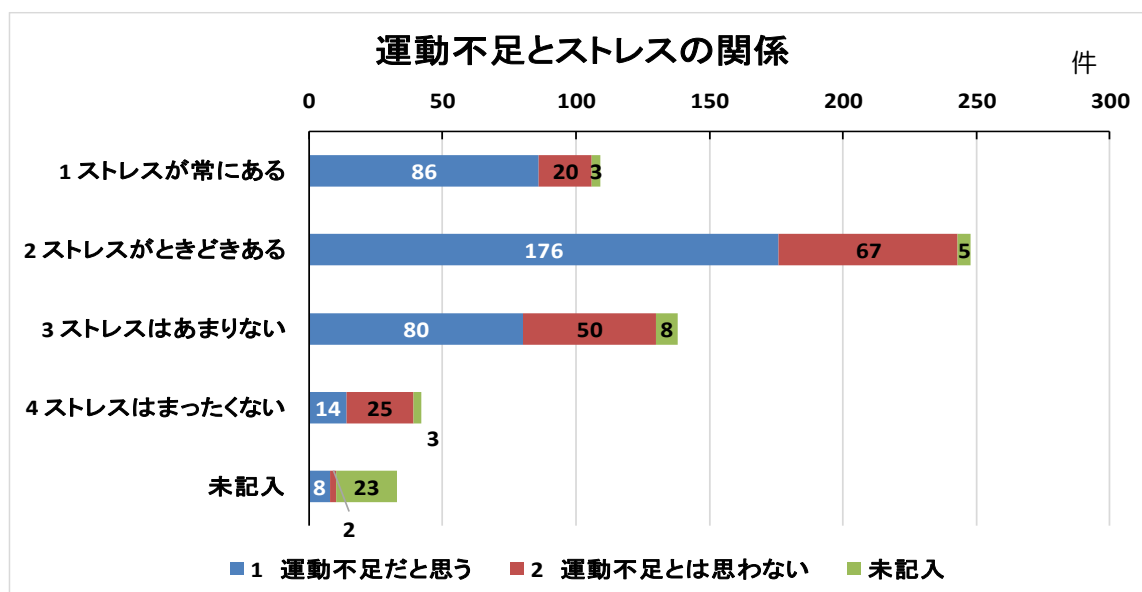


(人)

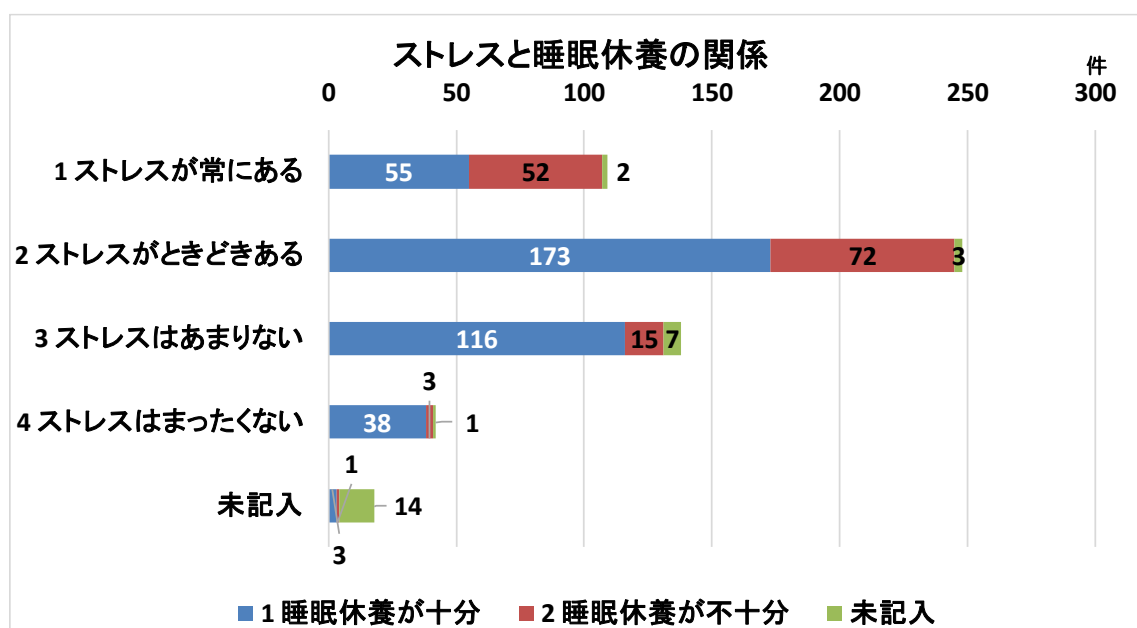
できている	341
できていない	144
未記入	66



【成人 ストレスと運動不足】

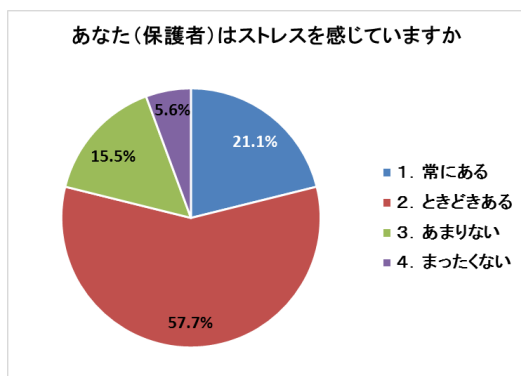


【成人 ストレスと睡眠休養】



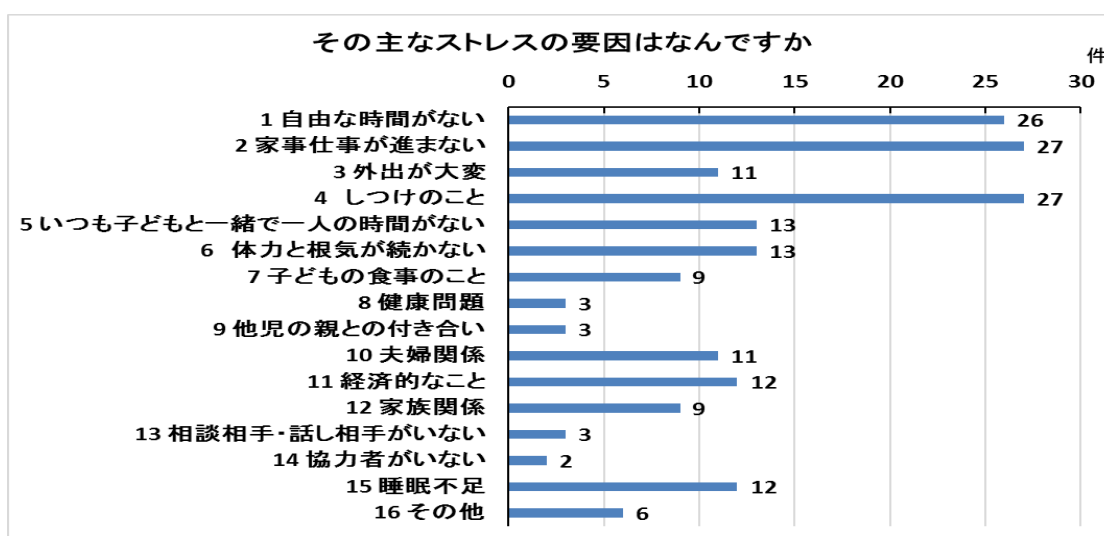
成人では、ストレスが「常にある」もしくは「ときどきある」人の多くが運動不足と認識しています。また、ストレスと睡眠休養については、ストレスがあっても睡眠休養は十分にとれている人の割合が多くあります。乳幼児保護者も同様の傾向です。ストレスがあっても、運動不足だけ睡眠は十分という人の割合が高いことが本村の状況です。

【乳幼児保護者】

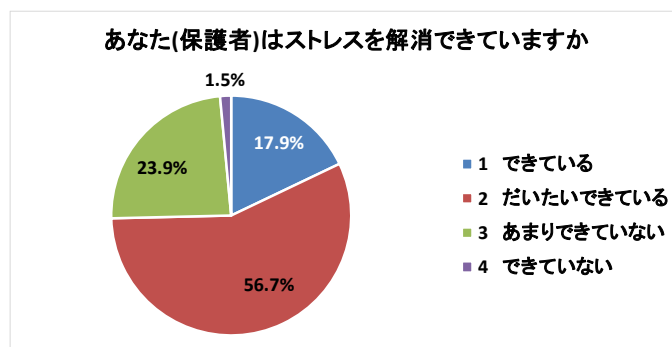


(人)

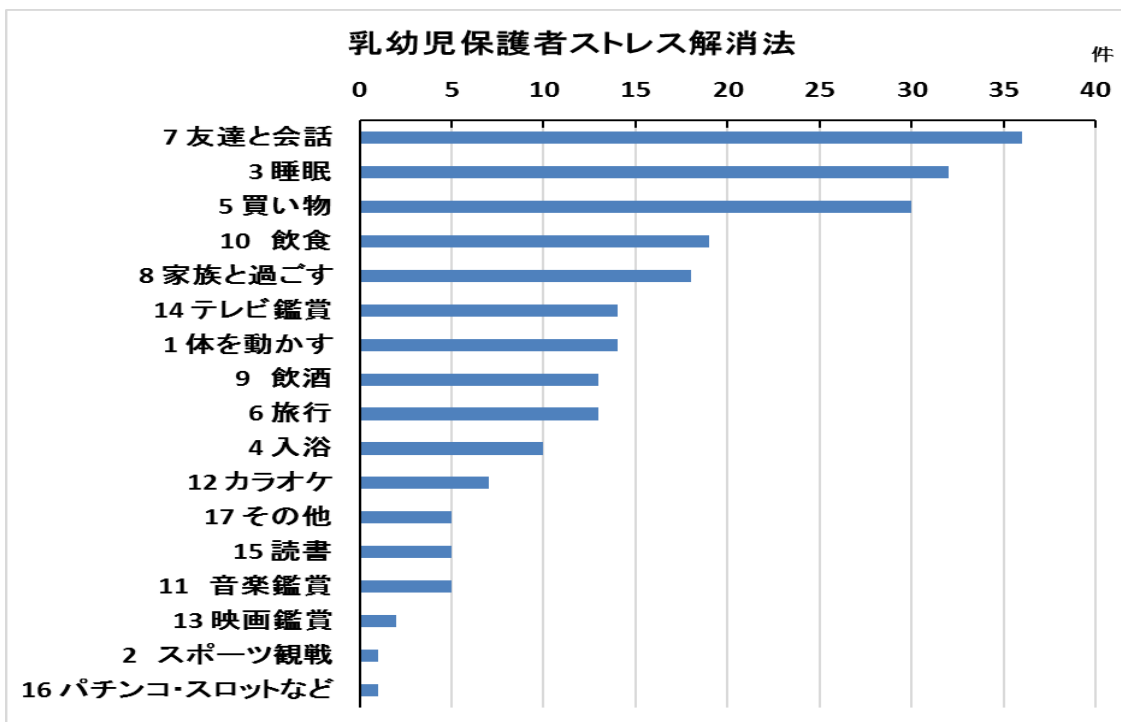
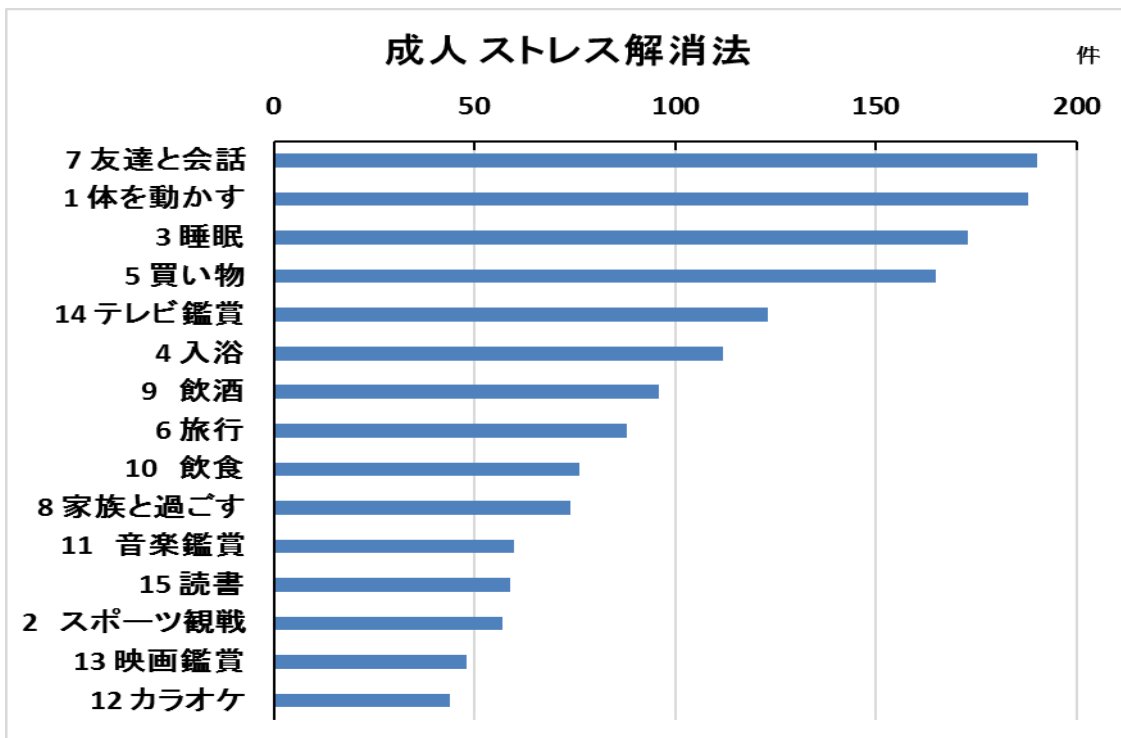
常にある	15
ときどきある	41
あまりない	11
まったくない	4



【乳幼児保護者のストレス解消】



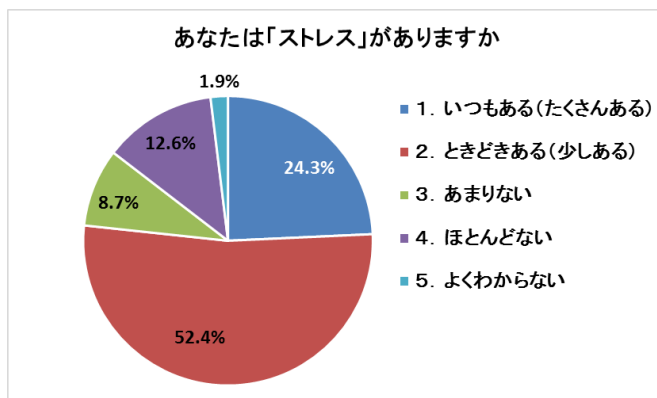
成人のストレス要因は、仕事が最も多く、次いで将来に対する不安になっています。乳幼児の保護者は、子育てに起因した要因が多くなっています。こうした状況下でストレスの解消ができていない成人は 26.1%、乳幼児保護者は 25.4%が「できていない」と「あまりできていない」と回答しています。



【乳幼児保護者のストレス解消法】

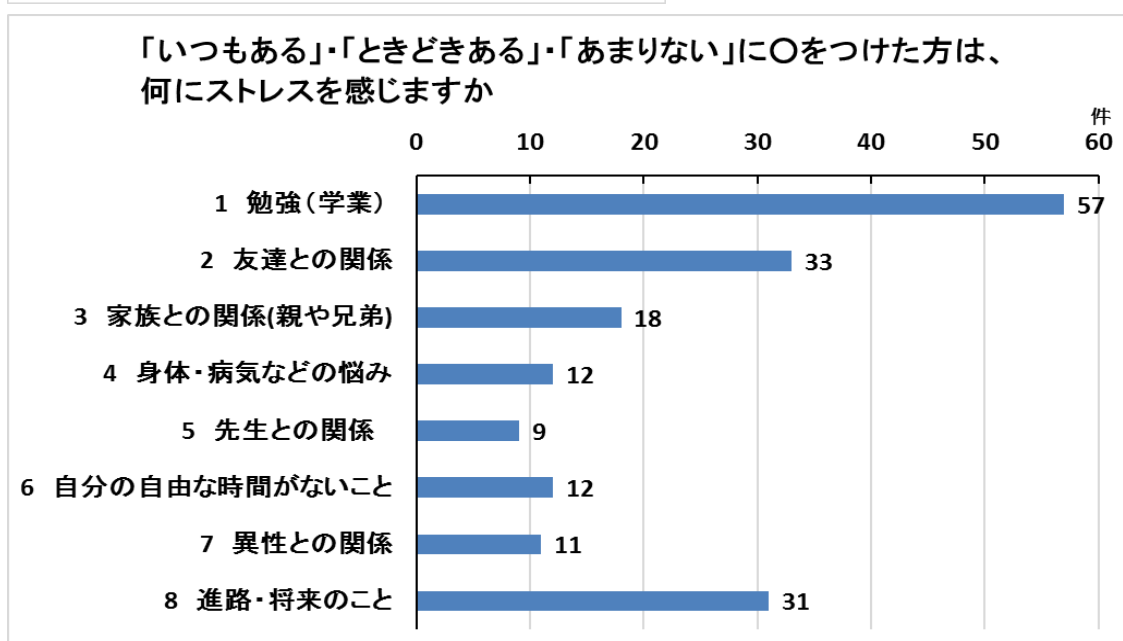
成人のストレス解消法は、「友達との会話」が最も多く、次いで「体を動かす」、「睡眠」となっています。乳幼児保護者でも「友達との会話」が最も多く、次いで「睡眠」、「買い物」の順になっています。乳幼児保護者は、体を動かしてストレスを解消している割合は少ない状況です。

【高校生】

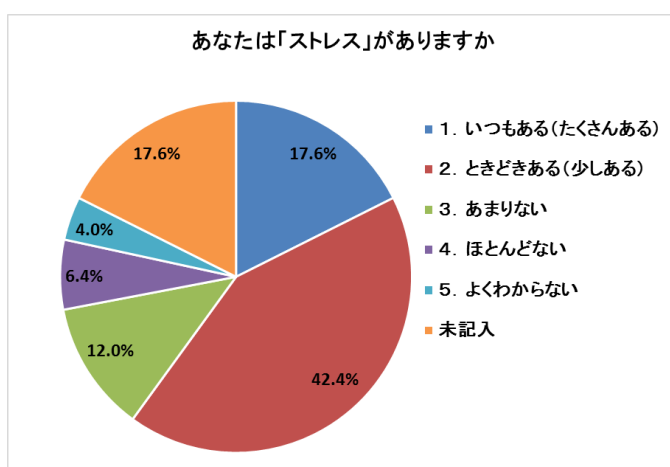


(人)

いつもある(たくさんある)	25
ときどきある(少しある)	54
あまりない	9
ほとんどない	13
よくわからない	2



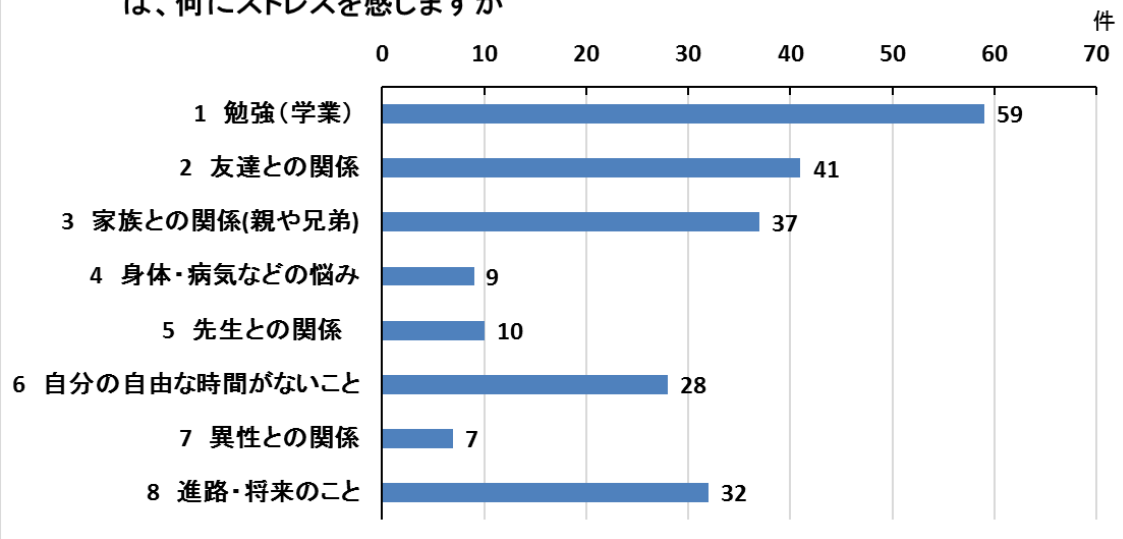
【中学生】



(人)

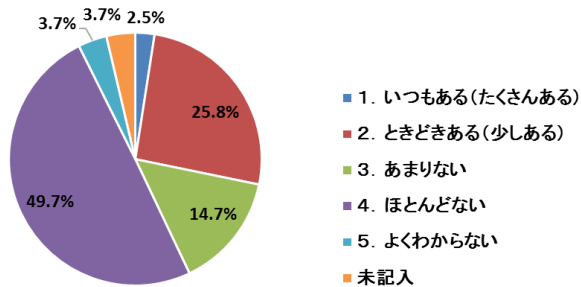
いつもある(たくさんある)	22
ときどきある(少しある)	53
あまりない	15
ほとんどない	8
よくわからない	5
未記入	22

ストレスが「いつもある」・「ときどきある」・「あまりない」に○をつけた方は、何にストレスを感じますか



【小学生】

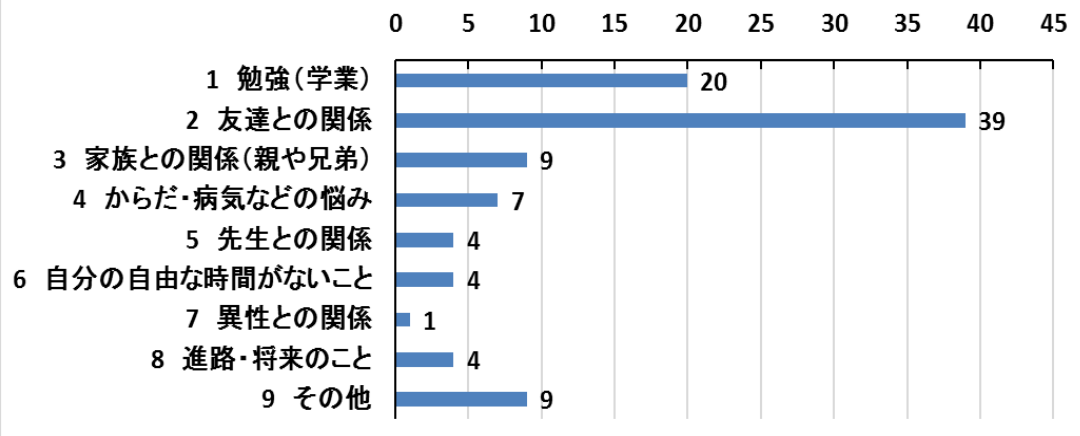
あなたは悩み事や困っていることがありますか



(人)

いつもある(たくさんある)	4
ときどきある(少しある)	42
あまりない	24
ほとんどない	81
よくわからない	6
未記入	6

悩み事が「いつもある」・「ときどきある」・「あまりない」に○を付けた人は、どんなことが悩み事や困っていることですか。



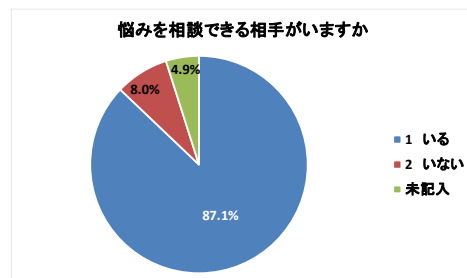
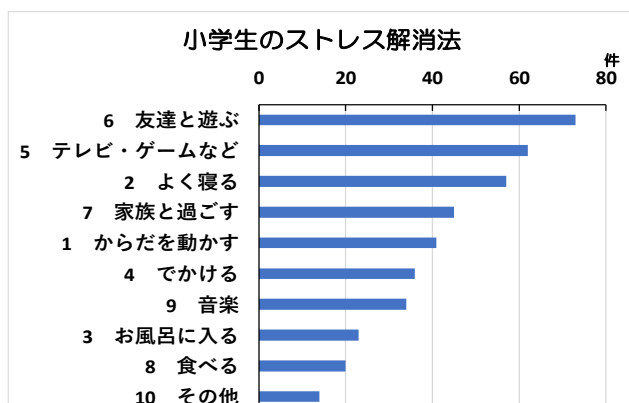
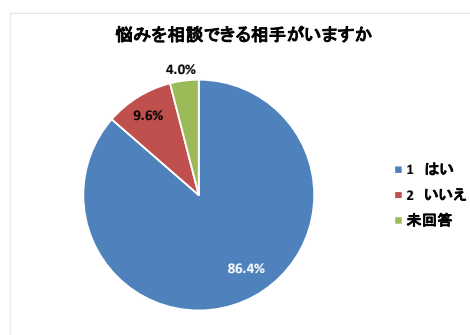
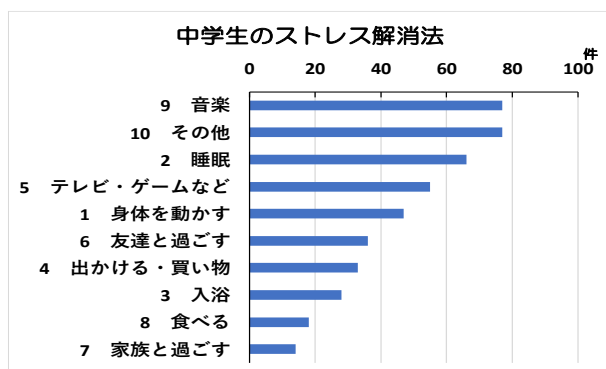
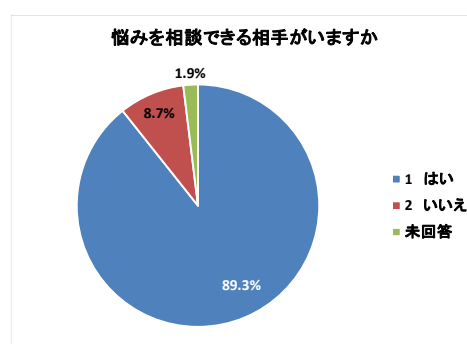
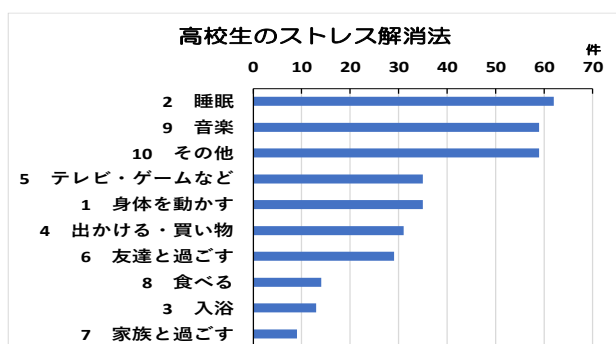
【高校生・中学生・小学生のストレス要因】

高校生のストレス要因は「学業に関すること」が最も多く、次いで「友達との関係」、「進路・将来のこと」になっています。

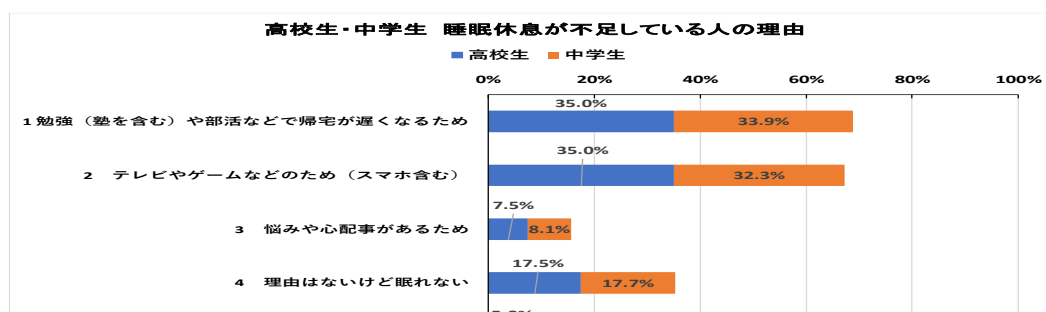
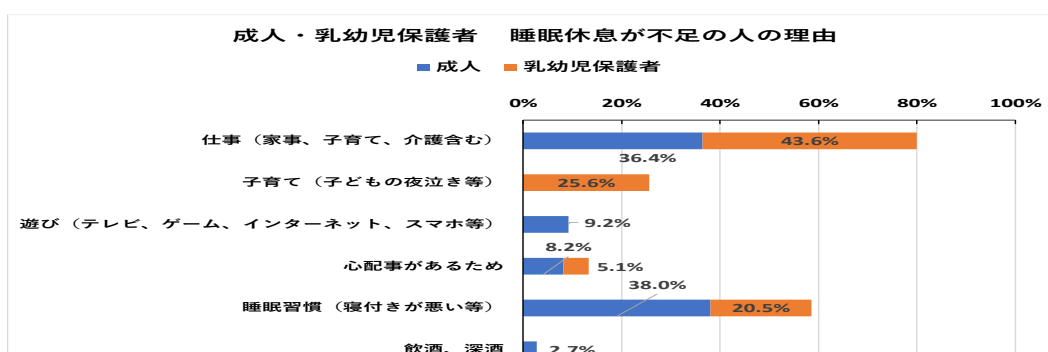
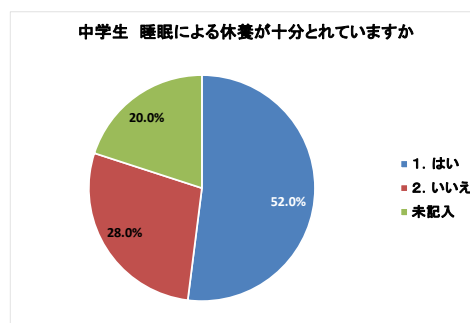
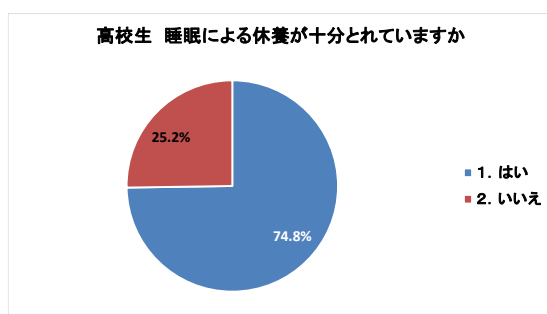
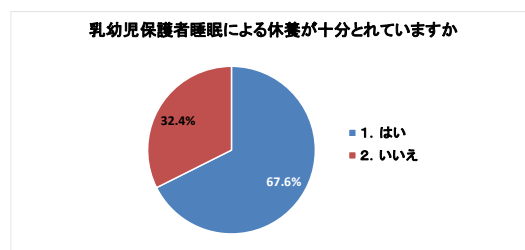
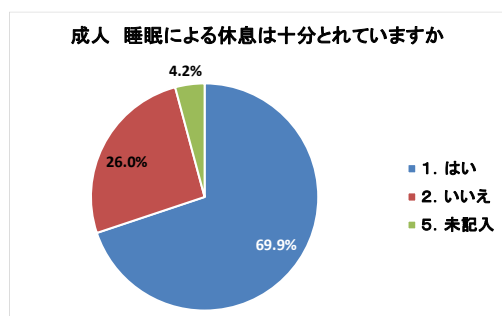
中学生は、「学業に関すること」が最も多く、次いで「友達との関係」、「家族関係」の順になっています。

小学生の悩み事は、「友達との関係」が最も多く、次いで「学業」、「家族関係」の順になっています。小学生は、自分が「嫌い」回答している人が12人 7.4%いることは課題です。

【高校生・中学生・小学生のストレス解消法と相談相手】

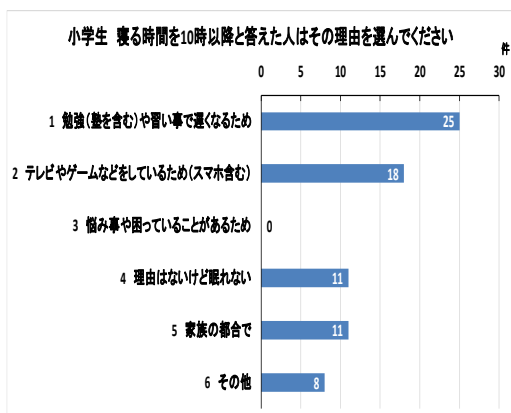
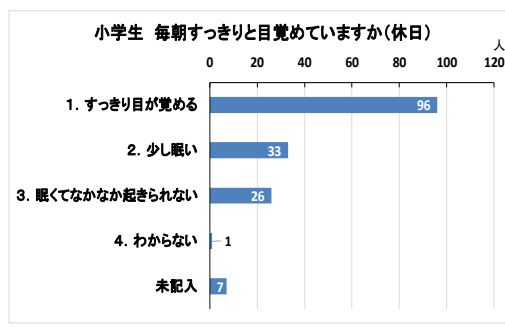
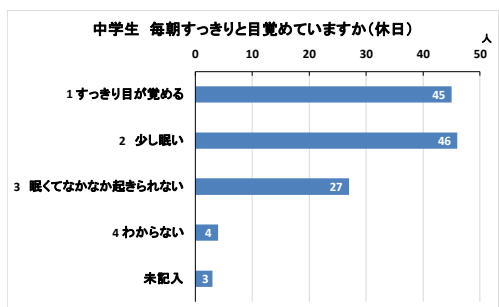
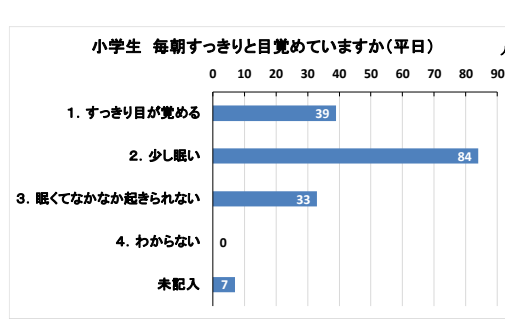
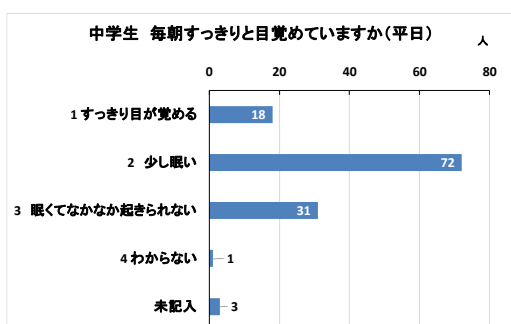
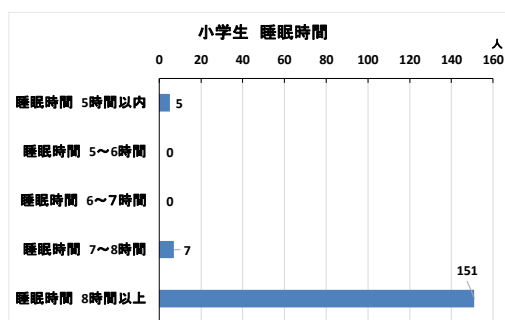
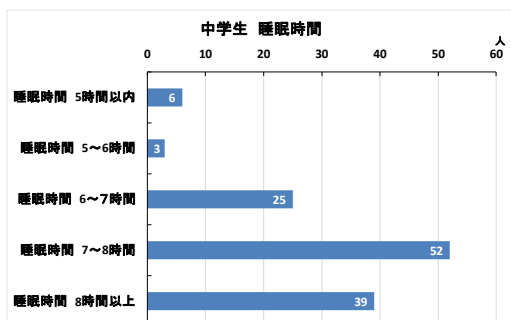


【各世代別睡眠習慣】



成人と乳幼児保護者の睡眠について、不足している人の理由は、「仕事」が最も多くなっています。乳幼児保護者は、子育ても大きな要因です。高校生と中学生は、勉強とゲーム・スマホ等の理由になっています。

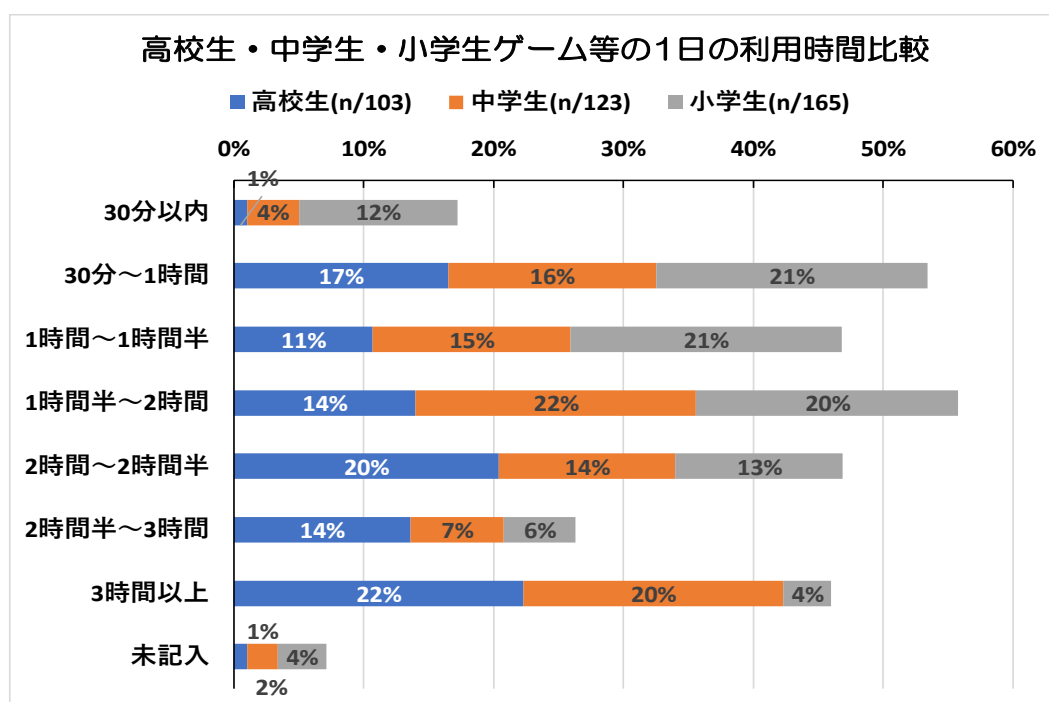
【中学生と小学生】



小学生で睡眠時間が5時間以内の人が6人3.7%います。各世代で睡眠による休養が取れている割合が高い中、少数とはいえ、課題になります。

中学生は、9人7.2%が6時間以内と回答しています。小学生、中学生共に寝不足の要因で最も多いのは勉強となっていますが、次いで多いのはゲームやスマホが理由となっています。

【高校生・中学生・小学生のテレビ、ゲーム等の1日の利用時間】

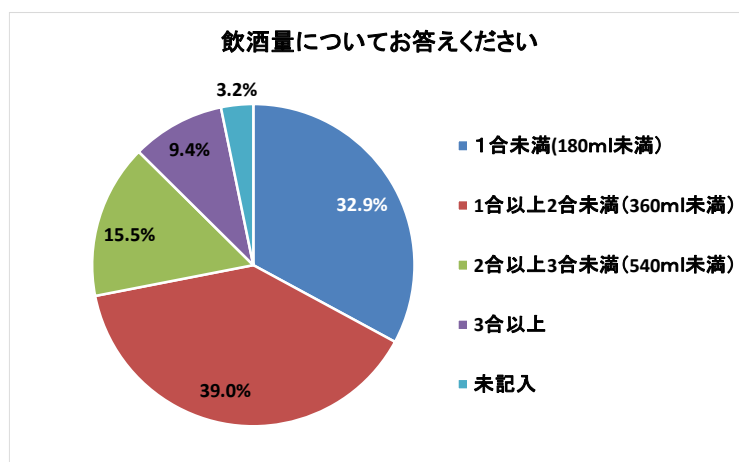
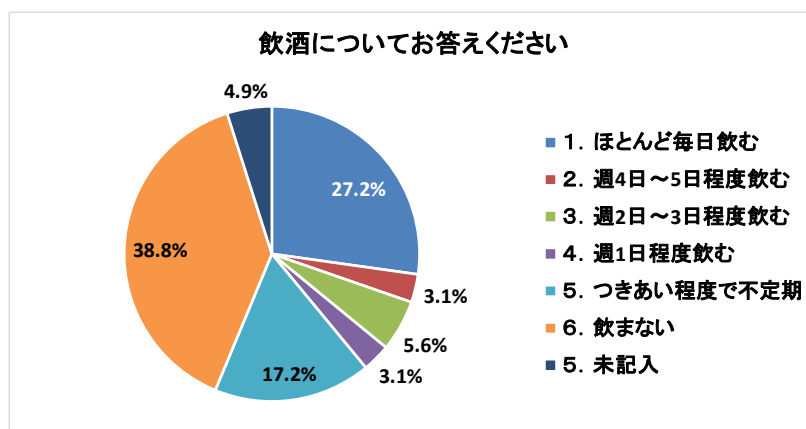


	高校生		中学生		小学生	
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)
30分以内	1	1	5	4	20	12
30分～1時間	17	17	20	16	34	21
1時間～1時間半	11	11	19	15	34	21
1時間半～2時間	15	14	27	22	33	20
2時間～2時間半	21	20	17	14	21	13
2時間半～3時間	14	14	9	7	9	6
3時間以上	23	22	25	20	6	4
未記入	1	1	3	2	6	4

1日の中で2時間以上テレビ・ゲーム・スマホを見ている高校生58人56.3%、中学生51人40.8%、小学生36人22.1%と学年が大きくなると長くなっていきます。また、乳幼児でも2時間以上が8人11.2%います。

特に、3時間以上の高校生23人、中学生25人、小学生でも6人となっています。このような児童生徒については、将来、スマホ依存症に進展しないように注視することが必要です。また、若年期から眼を酷使していることから眼系疾患も増えることも考えられます。

【成人の飲酒について】

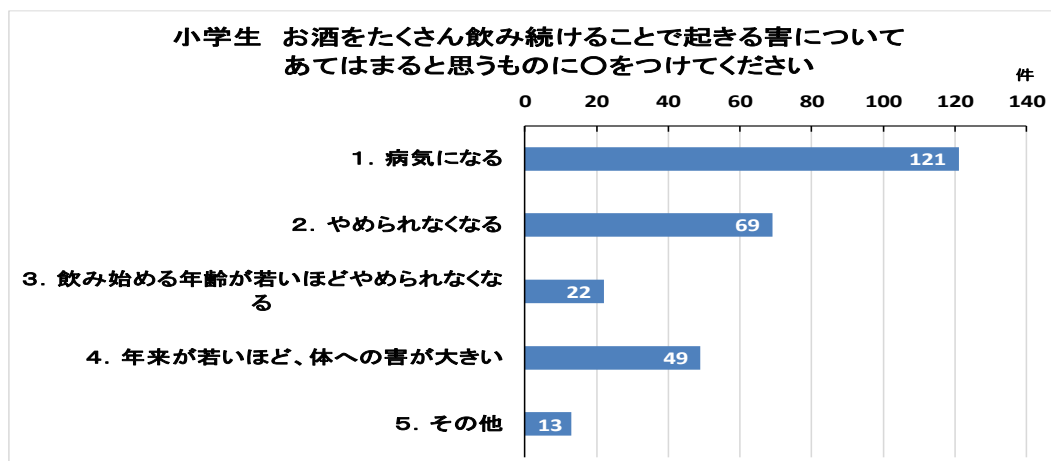
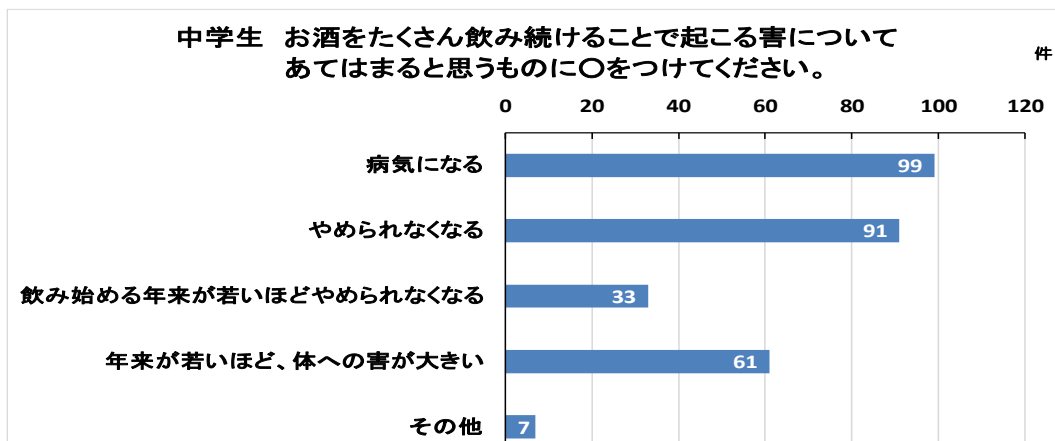
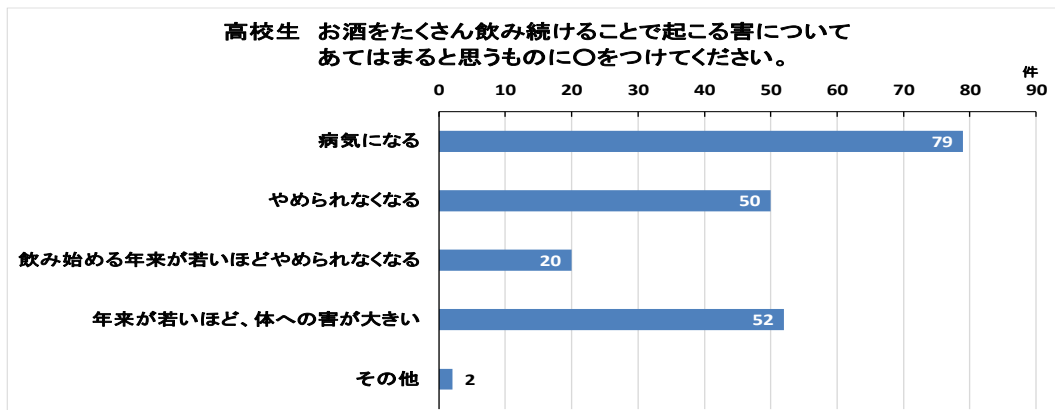


	(人)	(%)		(人)	(%)
ほとんど毎日飲む	150	27.2	1合未満 (180ml未満)	102	32.9
週4日～5日程度飲む	17	3.1	1合以上2合未満 (360ml未満)	121	39.0
週2日～3日程度飲む	31	5.6	2合以上3合未満 (540ml未満)	48	15.5
週1日程度飲む	17	3.1	3合以上	29	9.4
つきあい程度で不定期	95	17.3	未記入	10	3.2
飲まない	214	38.8			
未回答	27	4.9			

成人で毎日飲酒する人は、150人 27.2%。3合以上飲酒する人も29人9.4% になっています。

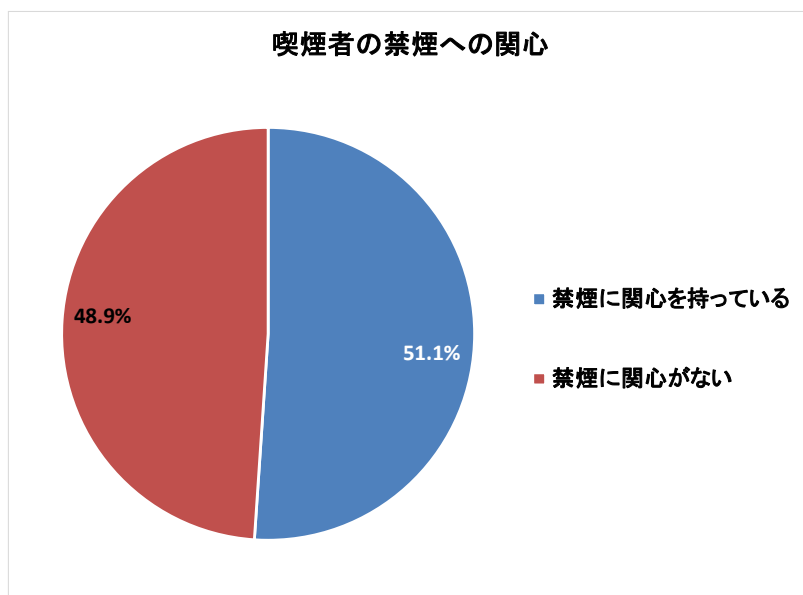
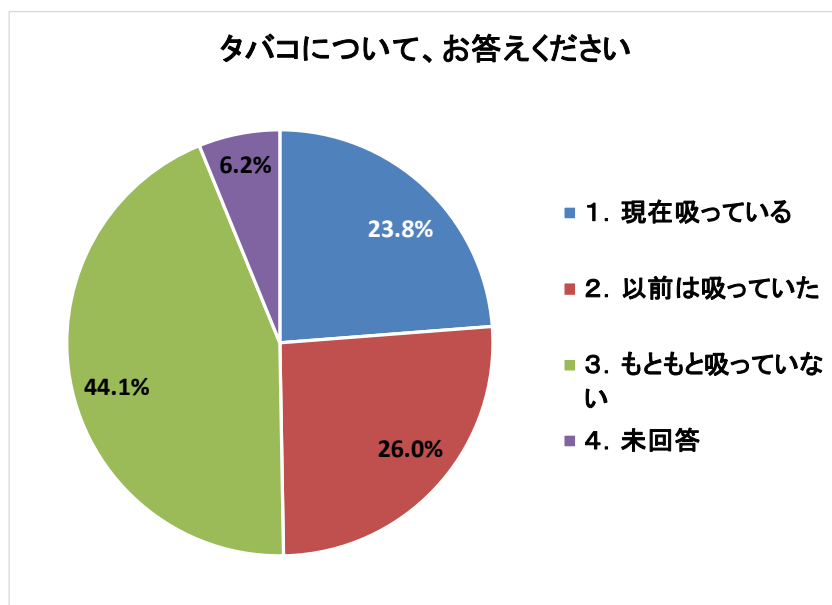
厚生労働省の示す指標では、節度ある飲酒は一日平均純アルコールで20g程度とされています。日本酒だと1合、ビール中ビン1本程度ですので、2合以上の飲酒の人が77人・24.9%と多くいることは課題です。このことは、常習性の高い多量の飲酒が糖尿病等の要因になることから改善が必要です。

【高校生・中学生・小学生の飲酒を常用することの認識】



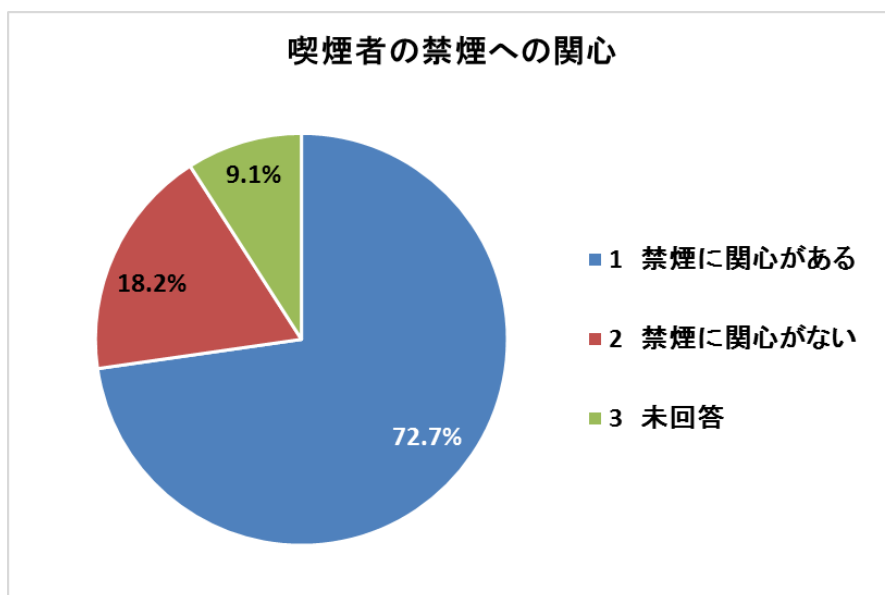
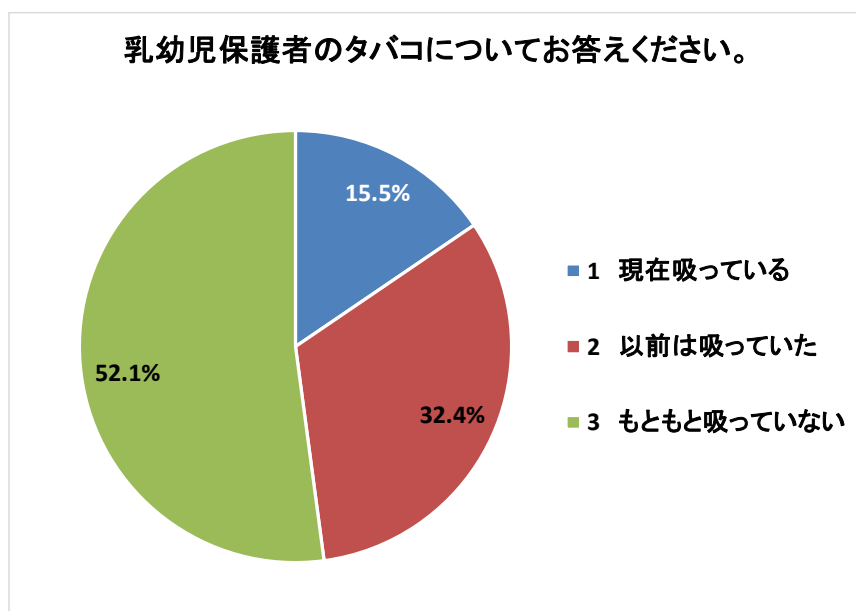
高校生、中学生、小学生ともに飲酒の常習性について「病気になる」「やめられなくなる」「飲み始めが若いほど体への害が大きい」と回答が多く、常習的な飲酒について危険性があることを理解しています。

【成人の喫煙について】



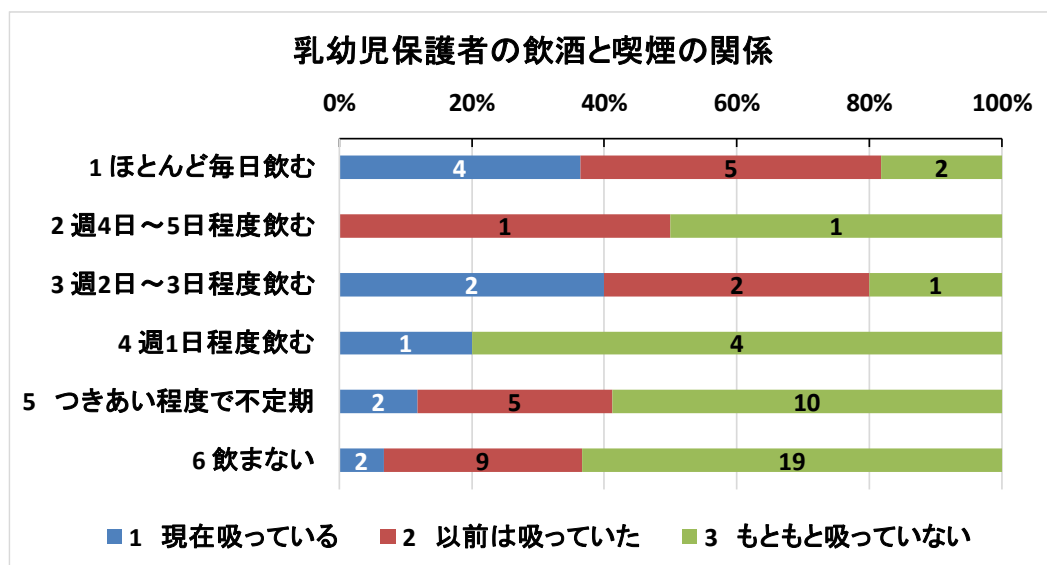
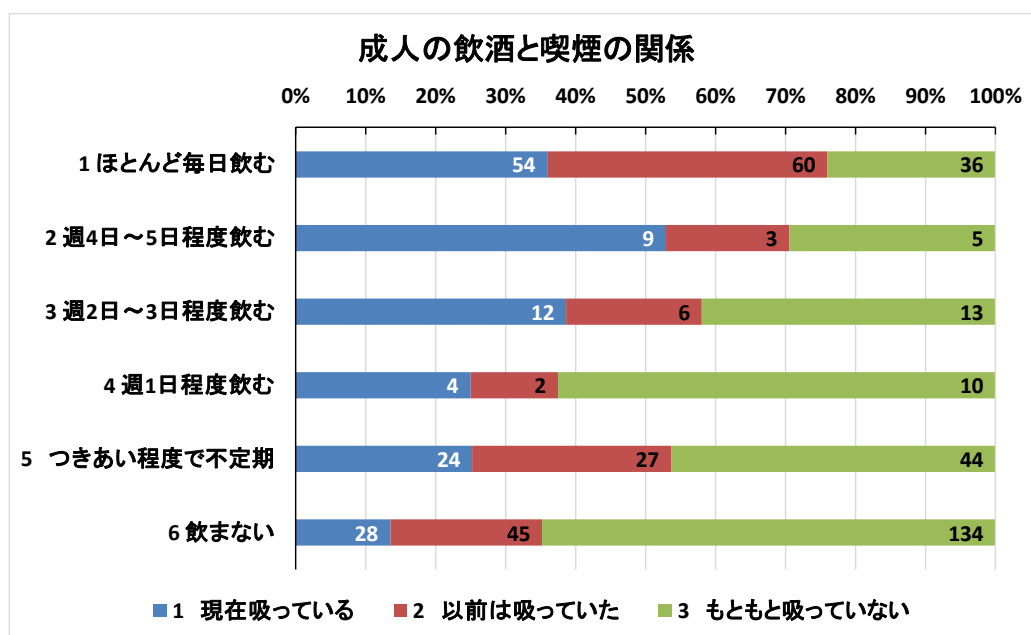
成人の喫煙者は「禁煙に関心を持っている」51.1%「禁煙に関心がない」が48.9%の半々の状況あり、喫煙者の常習性の高さを示しています。

【乳幼児保護者の喫煙について】



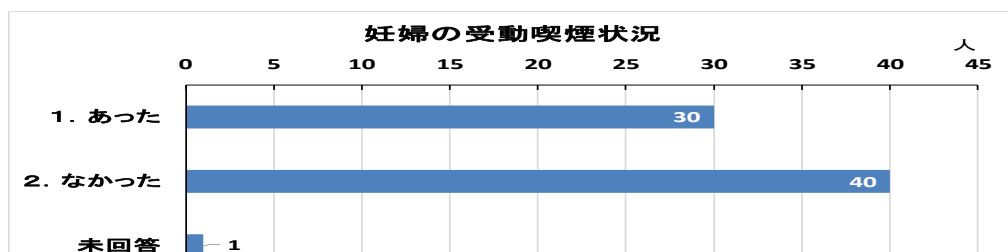
乳幼児保護者は「禁煙に関心を持っている」72.7%「禁煙に関心がない」が18.2%となっています。回答者の91.5%が女性ということも影響していると思います。

【成人の飲酒と喫煙の関係】

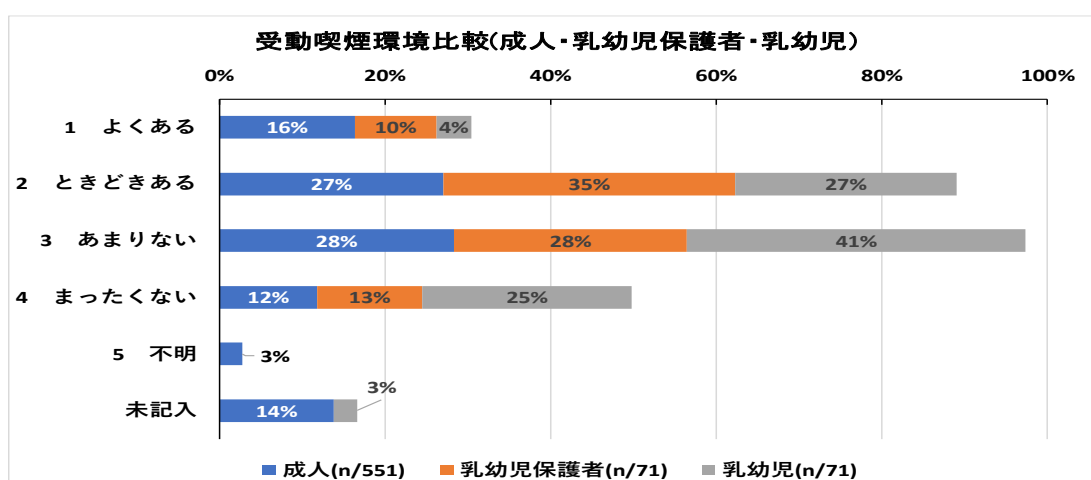


成人と乳幼児保護者ともにほとんど毎日飲酒している人は、喫煙者が最も多く次いで、以前は喫煙していたとなっています。飲酒していない人は、もともと喫煙していない人が多くなっていますが、少数派でも喫煙者もいます。飲酒と喫煙の常習性の因果関係があることが考えられます。

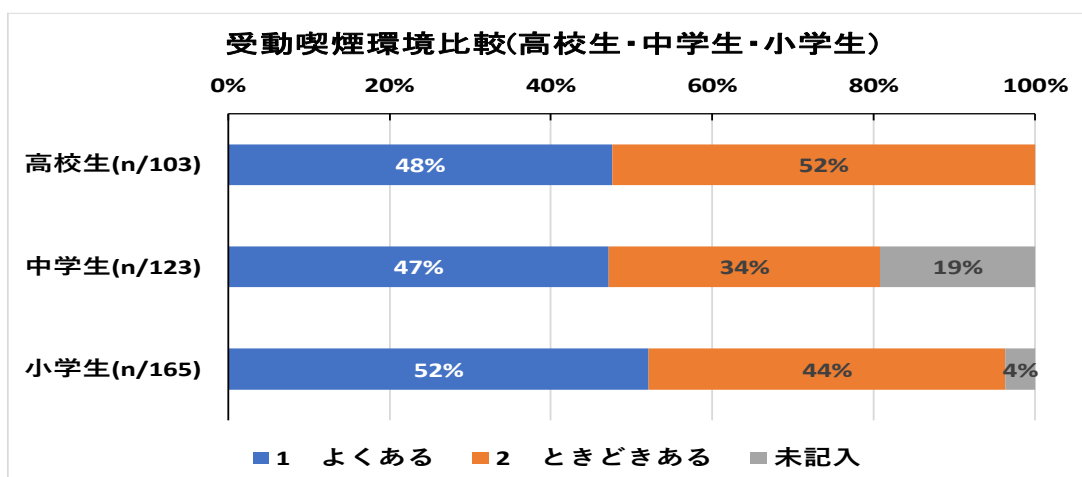
【受動喫煙について】
【妊婦の受動喫煙】



【成人・乳幼児保護者・乳幼児の受動喫煙】

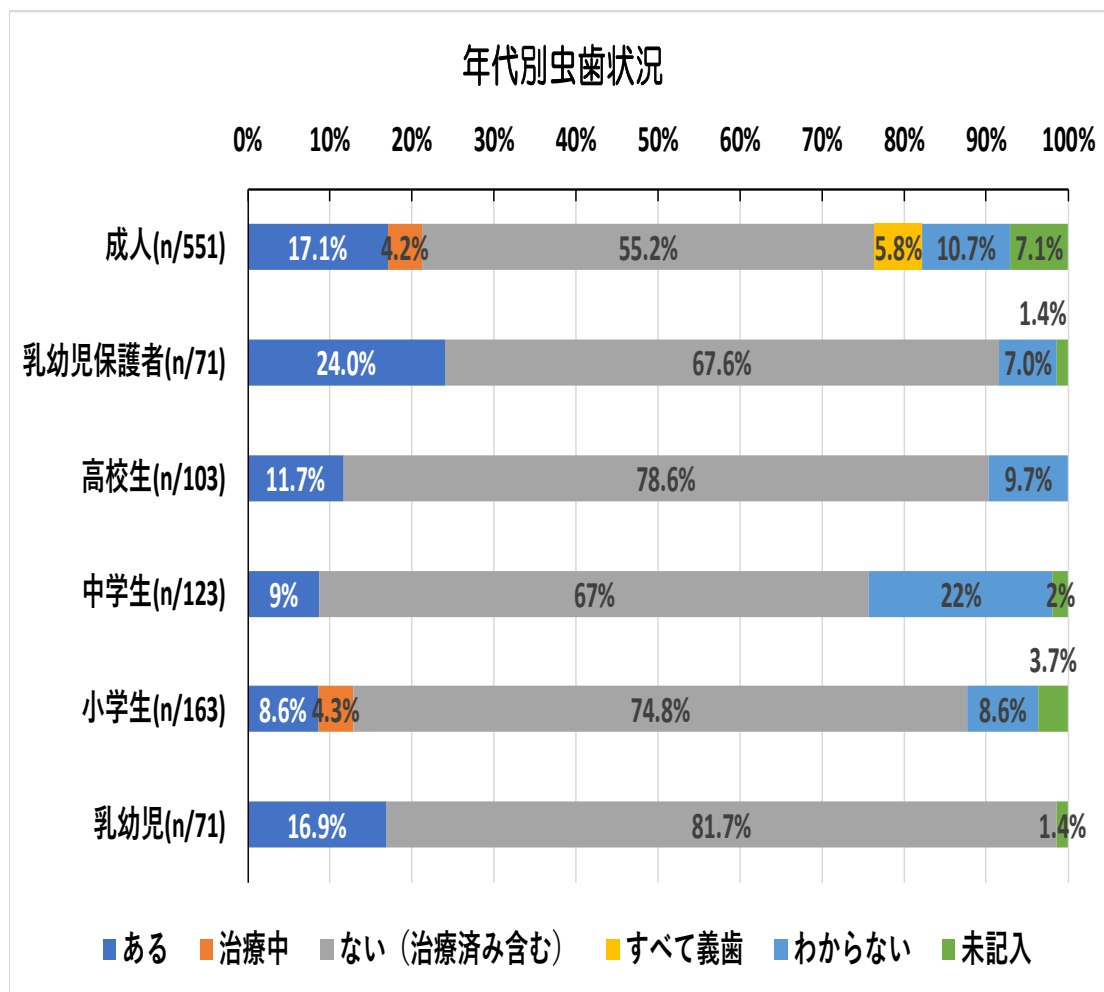


【高校生・中学生・小学生の家庭内受動喫煙状況】



妊婦、乳幼児、中学生、小学生ともに家庭内でも受動喫煙機会が多くなっています。幼児期以降、児童生徒の時期に受動喫煙の機会を減らすことが課題です。

【各世代別歯の健康状況】
各世代の虫歯の状況



※(治療中の設問は、成人と小学生のみ)

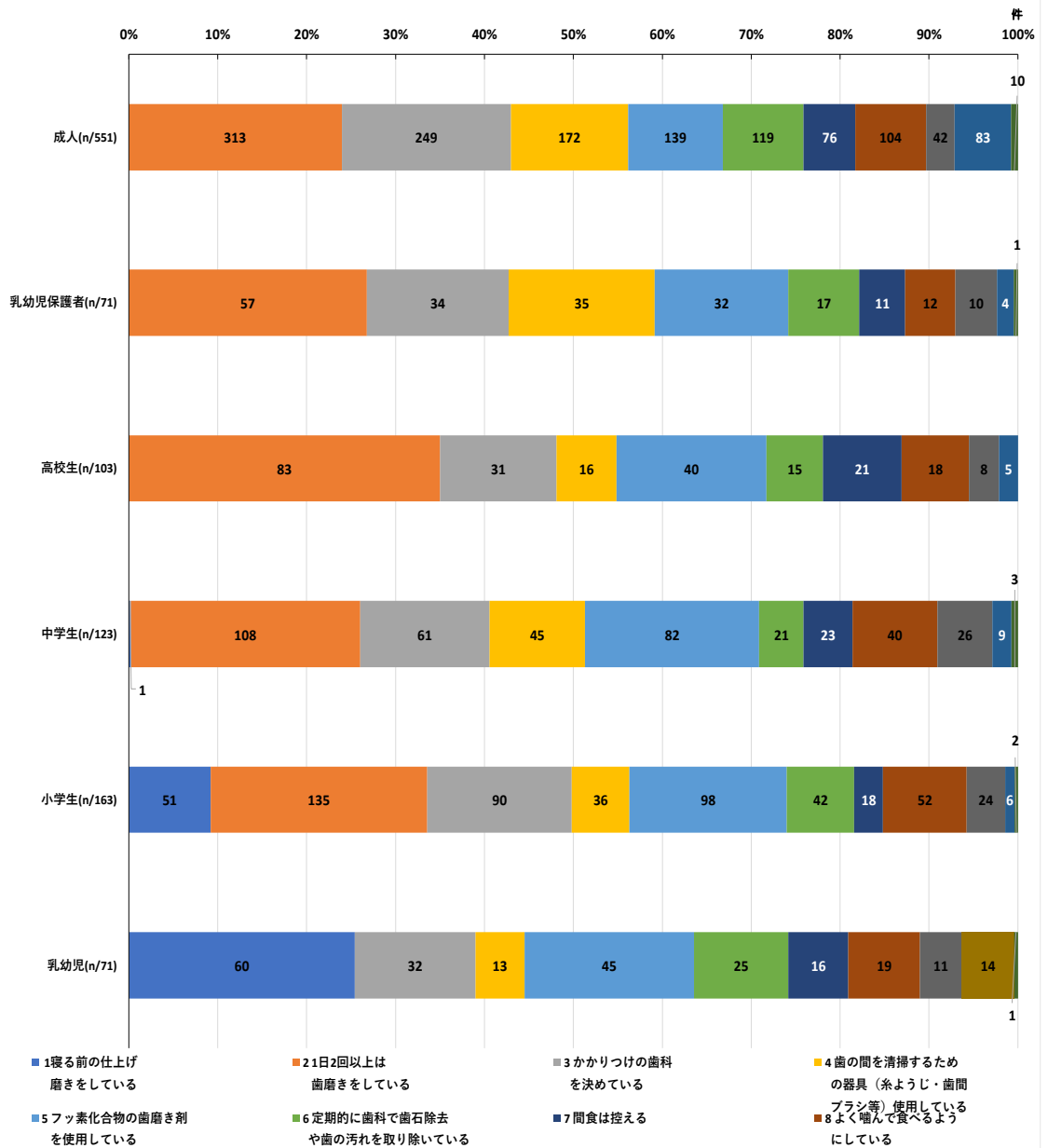
各世代ともに虫歯については、「ない」が最も多く、あっても治療中の方が多くいます。その中で、成人の残存歯数(最大値 32 本)は、下記のとおりです。虫歯はないと回答していても様々な症状がある方がいます。

成人の残存歯数

	(本)	(人)	(本)	(人)
0~5	44		26~30	142
6~10	29		31~32	38
11~15	35		33~	7
16~20	46		不明	16
21~25	78			

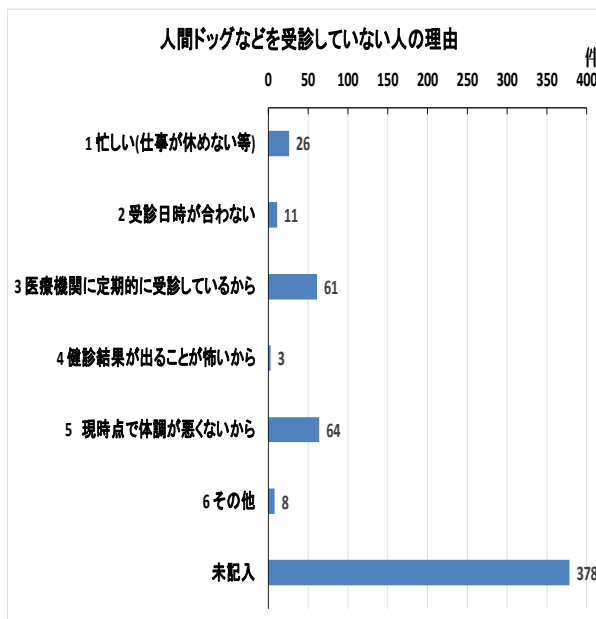
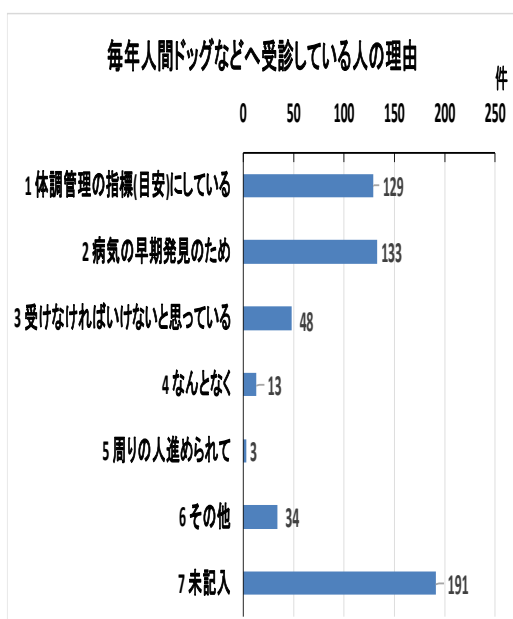
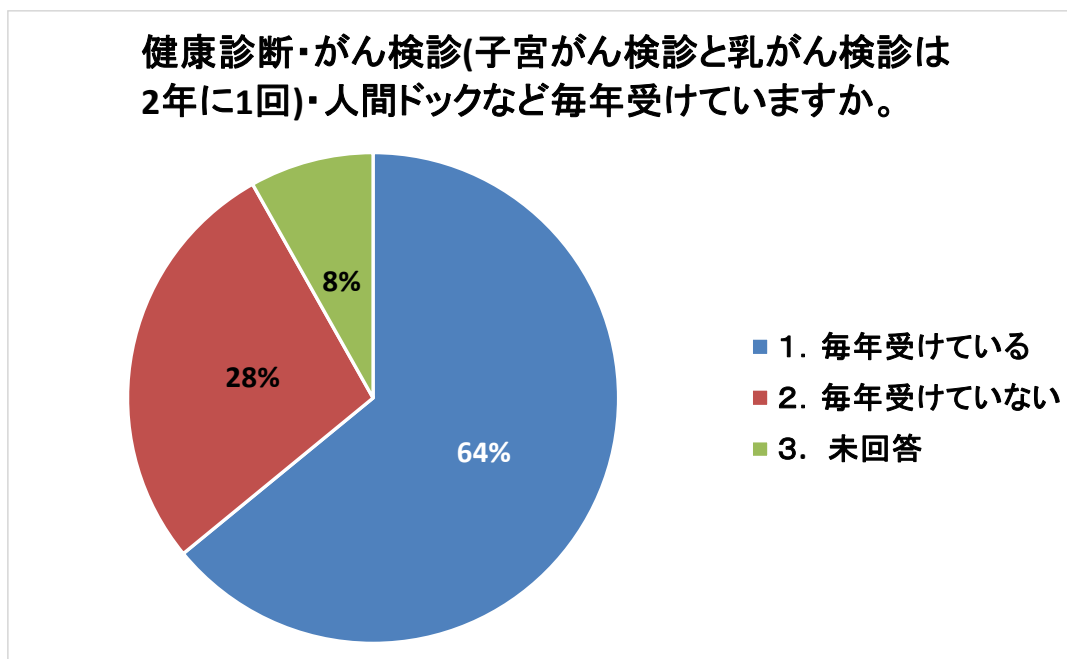
	(本)		(本)
痛い	11	ネバネバする	14
しみる	70	歯の色が変わっている	37
歯が欠けている	40	歯ぐきが腫れている	11
くさい	23	その他	83
歯がグラグラする	14	未記入	231
出血がある	17		

世代別 虫歯・歯周炎予防で気をつけていること



全ての世代で1日2回以上の歯磨きが100%ではありません。
 また、かかりつけ歯科医を決めている人は多くいますが、定期的に歯科健診を受診して歯の手入れをしている人はすべての世代で少ない状況です。
 特に、中学生と高校生は部活動や通学時間等の関係もあって、歯科受診が遅れる傾向にあります。
 課題としては、成人から小学生まで特に何もしていない人がいることです。

【成人の検診等の関心】



毎年、人間ドック、がん検診等を受診している人は約70%になっています。しかし、30%の人は毎年受診していません。その理由として未記入者を除くと現時点で体調が悪くないからが最も多くなっています。特にがん検診については、体調が悪くなってからでは早期発見は困難になり重症化することから、体調が良い時こそ様々な検診が大切だということを周知することが課題です。

5 村の課題 片品村健康増進計画村民アンケート結果等から抽出された課題
【成人】

質問項目	課題点
健康状態	<ul style="list-style-type: none"> ・男女計で87%の人が「健康」「どちらかという健康」と自覚しています。(問6参照) ・肥満と高度肥満が、20.9%になっています。(問7参照) ・疾患については、高血圧が126人と最も多くみられました。症状としては腰痛と肩こりを418人(症状がある人の中で6割)があると回答しています。(問8-2と8-3参照)
栄養	<ul style="list-style-type: none"> ・減塩対策・脂肪分減少対策・糖分摂取法についての回答を見ると高い健康意識を持って、食べ方の工夫をしている方が多くいることが分かります。しかし、減塩対策については漬け物の回数、天然だしを使う習慣をつけること、食べ方の工夫については総カロリー量を意識することが少ないことが課題です。(問11~14参照) ・野菜の摂取について、1日3回野菜を摂取している人が22.7%となっています。野菜が多く栽培されている地域であるにもかかわらず、約3/4の人たちは毎食野菜をとれていないことが課題です。(問15参照) ・インスタント食品等について、手軽という理由等で27%(週1日~毎日)の人が食べています。(問9参照)
運動	<ul style="list-style-type: none"> ・運動に「関心がない」、「どちらかという関心がない」人が21.8%です。健康と回答している人でも運動には関心が低いことが伺えます。(問16参照) ・73.5%の人が運動に「関心がある」「どちらかという関心がある」と答えていますが運動不足と回答している人が31.1%になっていることから、関心があっても運動不足と意識している人が多くいることが伺えます。(問17参照) ・運動する環境について、施設・場所があっても仲間がいて、必要性を感じたらという回答が多くあります。(問18参照) ・一方、運動不足でない人も不足の人も共通しているのは「ウォーキング」「ストレッチ」等の「道具や施設がなくても」「1人でできる」ものに興味を持ったり、行ったりしています。(問19参照) ・ウォーキングコースを村民自ら作り出すような仕掛けが必要です。身近な環境でウォーキングを続けていけるようなウォーキングマップの作成、継続可能なストレッチ・ながら運動等の紹介が求められています。

質問項目	課 題 点
ストレスや生活習慣	<ul style="list-style-type: none"> • ストレスについては、約 65%の人が「ある」と回答しています。(問 22 参照) • ストレスの要因として、仕事・将来の不安・人間関係の順に多くなっています。(問 23 参照) • ストレスの解消は、61.9%の人はできていますが、26.1%の人はできていないと回答しています。(問 24 参照) • ストレス解消法として、「運動」・「友人との会話」・「睡眠」の順で多く、特に睡眠時間は多くの人が満足できています。(問 25 参照) • 「睡眠不足」と回答している人の理由の多くは、「睡眠習慣」「仕事の関係」が多く次いで「遊び」「心配事」の順となっています。睡眠習慣については様々な要因が関わっており、睡眠に対する知識の普及が必要と考えられます。また、スマートフォン等のゲーム類を起因とする睡眠不足も大きな課題です。(問 27 参照) • 排便については、健康的な排便になっている人が多い一方、規則正しく排便できていない人も 24.5%いる状況になっています。この要因として、運動不足等が原因で便秘傾向にあることが考えられ、大腸がん等の要因となるので注意が必要です。(問 28・29 参照) • 「運動不足だと思う」人の方が、「ストレスがある」と回答する人の割合が高く「ストレスがある」人ほど「睡眠による休養が十分とれていない」と回答する人の割合が高くなっています。(問 17・22クロス集計参照)(問 22・26 クロス集計参照)
飲酒・喫煙	<ul style="list-style-type: none"> • 飲酒は、「週1日」から「毎日」の人が 39%となり、その内 27.2%が「毎日」飲酒しています。(問 30 参照) • 飲酒量も「3合以上」が 9.4%。「1合から3合未満」が 54.5%と一度の飲酒量も多い状況です。(問 31 参照) • 喫煙について、「現在も喫煙している」と回答している人は 23.7%です。全国平均の 19.3%と比較する高くなっています。(問 32 参照) • その内、「禁煙に関心がない」が 69 人と約半数であることは、大きな課題と言えます。(問 33 参照) 更に禁煙に関心があっても「近い将来禁煙するつもりがない人」が半数近くの 32 人となっていて、禁煙に関する動機付けが必要であると言えます。(問 34 参照)

質問項目	課 題 点
歯・各種予防	<ul style="list-style-type: none"> • 歯の健康についての関心は高いことが伺えます。 (問 36・問 37 参照) • 虫歯はないまたは治療済と回答していても「痛い」、「しみる」等の自覚症状がある人が多くいます。(問 38 参照) • 歯の健康診断について、毎年受診している人が多くいる反面、27.8%の人が毎年受診していないという課題があります。 (問 41 参照) 特に毎年、歯の健康診断を受診していない人の多くが「現時点で体調が悪くないから」と回答しており、自覚症状がないと受診につながらないということが課題です。(問 43 参照)
健康作り全般	<ul style="list-style-type: none"> • 村内の医療機関をかかりつけ医としている人が 26.9%になっています。(問 44 参照) • 利根沼田地域の医療機関をかかりつけ医としている人は、36.5%です。(問 44 参照) • 医療機関の受診で困っていることとして「医療機関の選択肢が少ない」、「休日夜間の受診がしにくい」となっています。(問 45 参照) • 健康づくりのための情報について、テレビやインターネットでの入手が多くなっていることから、情報を整理し、情報を偏りなく生活に生かすための支援が必要です。ロコモ・COPDに対する認知度は、まだ低い状況です。(問 48 参照)

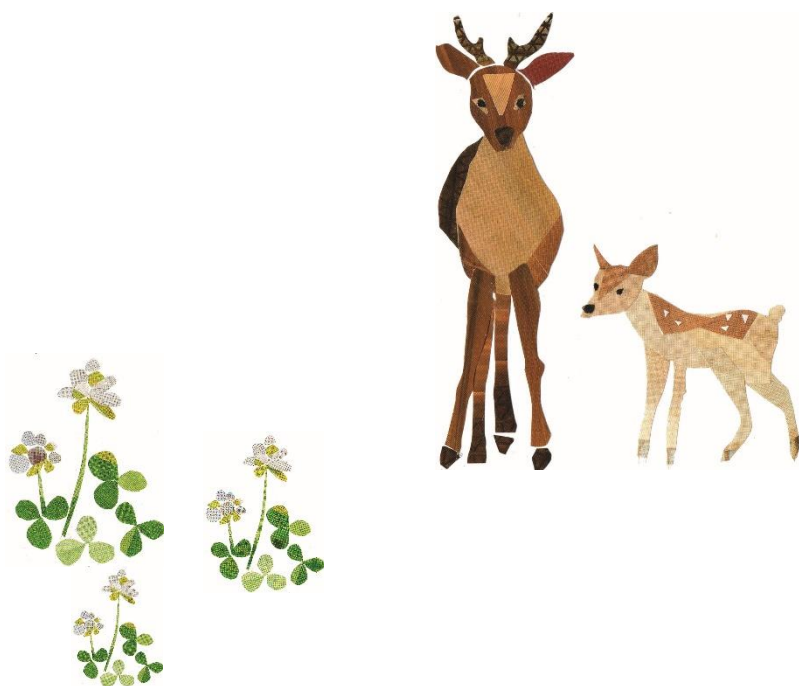


【乳幼児とその保護者】

質問項目	課 題 点
健康状態 家族構成	<ul style="list-style-type: none"> ・87.3%の人が健康状態で疾患もなしとなっています。(問4参照) ・回答者の91.5%が女性ということもあり、職業はパートの人が半数以上で次いで会社員となっています。(問3参照) ・家族構成については、核家族54.9%と多世代家族45.1%となっています。(問6参照)
栄養	<ul style="list-style-type: none"> ・食事やおやつについて気をつけていることは、全員の回答を合計すると一人平均7項目に気をつけていることになり、かなり高い意識をして食べさせ方の工夫をしていることが分かります。(問14参照) ・おやつの質や量に気をつけている人の割合が多いことから、食事内容よりもおやつに関しての工夫や取り組みの方が、実践しやすいということが考えられます。(問14参照) ・インスタント食品等については、毎日並びに週3~5日の人はなく、成人のアンケートと比較しても摂取している人は少ない状況です。(問12参照)
外遊びと 運動	<ul style="list-style-type: none"> ・お子さんが外遊びを「よくしている」47人66.2%・保護者がお子さんと一緒に外遊びを「よくしている」16人22.5%となっています。(問15・問17参照) この差については、保育園並びに祖父母が外遊びを支援している可能性があると考えます。(問17参照)
ストレスや 生活習慣	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスについては、乳幼児がいる保護者ということで56人78.8%の人があると回答しています。(問21参照) ・ストレスの要因として、子どものしつけ、家事等の仕事が進まない、自由な時間がないの順に多くなっています。(問22参照) ・ストレスの解消は、50人70.4%の人はできていますが、29.6%の人はできていないと回答しています。(問23参照) この数値が、成人の数値よりも高くなっていることから育児をしている人たちへの支援に課題であると言えます。 ・ストレス解消法として、「友人との会話」「睡眠」「買い物」の順に多くなっています。睡眠時間は、多くの人が満足できています。 ・睡眠不足と回答している人の中で、「睡眠習慣(寝つきが悪い等)」と「子育て」が多くの要因と回答しています。(問26参照) 就寝時間が遅い子どもも同じ理由で睡眠習慣(寝つきが悪い)となっています。(問28参照) ・スマホ、ゲーム類を1時間半以上利用している人が23人32.3%

	<p>なっています。このことは、小学生以降にも大きな影響を与えることが考えられます。(問 30 参照)</p> <ul style="list-style-type: none"> • お子さんの排便習慣については、「2～3日に1回出る」「出たり出なかつたり」と回答した人が1/4いました。(問 31・問 32 参照)
飲酒・喫煙	<ul style="list-style-type: none"> • 飲酒について、「週1日」から「毎日」飲む人が23人 32.3%となっていて、その内11人 15.5%は毎日飲酒しています。(問 33 参照) • 飲酒量は、成人の回答と比較すると3合以上飲酒する人もなく、50%が1合未満になっており、少なくなっています。(問 34 参照) • 喫煙について、現在も喫煙していると回答している人は11人 15.5%おり、その内の8人は「禁煙に関心がない」と回答しています。(問 35 参照) また、禁煙に関心があっても近い将来禁煙するつもりがない人も2人います。(問 36 参照) • 受動喫煙について、妊婦の時に30人 42.4%があったと回答しています。(問 40 参照) お子さんの受動喫煙も「よくある」と「ときどきある」の人が21人 31%いることは課題です。(問 38 参照)
歯・お子さんの健康管理	<ul style="list-style-type: none"> • 歯の健康についての関心はお子さんに関しても、保護者自身に関しても高いことが伺えます。(問 41・問 43 参照) • 「歯間ブラシ等の活用」「だらだら食い(おやつ)の防止」「よく噛む習慣」の数は少なく課題であると言えます。(問 42 参照) • ほとんどの項目について半数程度の方が、普段行っています。(問 45 参照) お子さんの健康管理について日常的に行なわれていることが分かります。
子育て・各種要望等	<ul style="list-style-type: none"> • 子どもの健康づくりのために実施して欲しい事業では、身体活動を伴うことに関して様々な要望があげられ、親子で一緒に楽しめる身体活動を期待しているという意見が多くありました。(問 45～問 48 参照) • 子どもの健康づくりの情報は、「家族・友人」「インターネット」「テレビ・ラジオ」の順で多く、特にインターネットやテレビの情報は様々な情報源であることから、正しい情報を選ぶ力が必要と考えられます。(問 49 参照) • 子どもの疾患について、生活習慣病とメタボリックシンドロームについては関心が高く知っている人が多い一方、ロコモティブシンド

	<p>ロームについてはあまり知られていない状況にあります。また、全て知らない保護者がいることも課題です。 (問 50～問 52 参照)</p>
--	---



【高校生】

質問項目	課 題 点
健康状態	<ul style="list-style-type: none"> • BMI の数値から「やせ型」が 19.4%になっています。(問 3 参照)
栄養	<ul style="list-style-type: none"> • 学校教育における食育についての取り組みが浸透してきていることもあり、多くの方が食べ方等について健康に気をつけていることが伺えます。(問 6 参照) • インスタント食品等の摂取回数は、週 1 日～毎日の方が 41.7% です。しかし、中学生・小学生よりも摂取している率が低くなっています。(問 5 参照)
運動	<ul style="list-style-type: none"> • 高校生のアンケートで最も大きな課題が「運動」の項目です。 • 運動に対して「あまり興味がない」、「まったく興味がない」と回答している人が 31.1%いました。(問 7 参照) この数値は、小学生より中学生、そして高校生と徐々に高い割合になっています。 • 運動に興味がない 31.1%の人の内約 7 割の人が「運動が苦手」と回答しています。(問 9 参照) • 学校体育以外で運動をしていない人は 34 人 33.0%になっています。また、運動に興味があっても学校体育以外に運動をしていない人が 3 人います。(問 10 参照)
ストレスや生活習慣	<ul style="list-style-type: none"> • 思春期から青年期へ移行する時期であり、また進路決定の時期であるためか、ストレスを 76.8%があると回答しています。(問 13 参照) • 悩みを相談できる相手がいると回答している人が約 90%になっています。(問 15 参照) • ストレス発散方法は、音楽鑑賞、睡眠、テレビ・ゲーム等になって一人で発散する方法が多くなっています。(問 16 参照) • 睡眠不足の要因として、「勉強や部活」等と「テレビ・ゲームをしているため」が同数になっています。(問 18 参照) 関連して、1 日にどのくらいゲーム・スマホ類を行っているかの質問に対して、3 時間以上となっている人が最も多く「スマホ依存症」になる可能性をあることが課題です。(問 23 参照) • 睡眠時間については、8 時間以上の方が 20 人、睡眠時間が十分とれていることは、片品村の特徴とも言えます。(問 19 参照) • 朝食、夕食の摂取時間についても約 60%の人が 6:30～7:30 までに摂取しています。(問 21・問 22 参照) • 排便について、66%の人は規則的な排便になっていますが、34%が不規則になっています。(問 24・25 参照)

<p>飲酒・喫煙</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・習慣的並びに多めの飲酒について、健康に害があることを理解しています。(問 26 参照) ・喫煙が健康に及ぼす害についても、多くの人理解している一方、近親者に喫煙者のいる人が 47.6%おり、将来喫煙者になる可能性を高めていることは大きな課題です。(問 27・問 28 参照)
<p>歯・各種予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・歯の健康に関する意識は高く、約 80%近くの人虫歯はないと回答しています。(問 29～問 31 参照) ・虫歯予防、歯周炎予防についても高い意識があります。(問 32 参照) ・定期受診・歯間清掃用具の利用が少ないことは課題です。 ・虫歯があっても治療しない人へのアプローチが課題です。(問 30 参照)



【中学生】

質問項目	課 題 点
健康状態	<ul style="list-style-type: none"> ローレル指数から「やせている」が 12.8%、「やせぎみ」が 28.0% となっています。また、「太りすぎ」も 4.0% います。やせ型の中学生が多くなっていることが課題です。(問 3 参照)
栄養	<ul style="list-style-type: none"> 学校教育における食育についての取り組みが浸透してきていることもあり、食べ方等について健康に気をつけていることが伺えます。(問 6 参照) インスタント食品等の摂取回数は、「週 1 日～毎日」の人が 39.2% になっていますが、「週 3 日～毎日」食べている人の数は年代別に見ると最も高く 9.6% になっています。(問 5 参照)
運動	<ul style="list-style-type: none"> 運動に対して「あまり興味がない」、「まったく興味がない」と回答している人が 10.4% になっています。(問 7 参照) この数値は、高校生よりも少なく、小学生よりも高いことから、年齢があがるにつれ徐々に運動に対する興味が無くなっていくことがわかります。 運動に興味がない 10.4% の内、約 46.1% の人が「運動が苦手」となっています。(問 9 参照) 学校体育以外で運動をしていない人が 9 人 7.2% になっています。休日に身体を動かす遊びをしていない人が 17 人 13.6% いることから、中学生も体育以外で運動をできる環境がないことを証明しています。(問 10 参照) (問 12 参照)
ストレスや生活習慣	<ul style="list-style-type: none"> 思春期であり、また進学のこと等もあるためか、60% の人はストレスがあると回答しています。(問 13 参照) 悩みを相談できる相手がいると回答している人が約 86% と多くいます。(問 15 参照) ストレス発散方法は、「音楽鑑賞」「睡眠」「テレビ・ゲーム等」になっていて一人で発散する方法が多くなっています。(問 16 参照) 睡眠不足の要因として、「勉強や部活等」と「テレビ・ゲームをしているため」がほぼ同数になっています。(問 18 参照) 関連して、1 日にどのくらいゲーム・スマホ類を行っているかの質問に対して、3 時間以上となっている人が多く「スマホ依存症」になる可能性も考えられます。(問 23 参照) 睡眠時間については、8 時間以上の人が 39 人いることは、片品村の特徴とも言えます。(問 19 参照) 朝食、夕食の摂取時間についても約 75% の人が 6:30～7:30 まで

	<p>規則正しく摂取しています。(問 21・問 22 参照)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 排便について、64 人の人は規則的な排便になっていますが、58 人は不規則になっています。(問 24 参照) <p>生活リズムが整っている人と整っていない人に分かれています。</p>
飲酒・喫煙	<ul style="list-style-type: none"> • 習慣的並びに多めの飲酒について、健康に害があることを理解しています。(問 26 参照) • 喫煙が健康に及ぼす害についても、多くの人理解している一方、近親者に喫煙者がいる人が 47.2%(高校生とほぼ同数)おり、将来、喫煙者になる可能性を高めていることは大きな課題です。(問 27・問 28 参照)
歯・各種予防	<ul style="list-style-type: none"> • 歯の健康に関する意識は高く、約 70%近くの方は虫歯がないと回答しています。高校生(10 人)と比較すると 23 人が「わからない」と回答しています。(問 29 参照) • 虫歯予防、歯周炎予防についても高い意識があります。学校保健委員会の取り組みの効果か、高校生よりも多くの項目にチェックがありました。



【小学生】

質問項目	課題点
健康状態	<ul style="list-style-type: none"> ローレル指数から「やせている」が1.8%、「やせぎみ」が27.6%となっています。また、「太りすぎ」も4.9%います。(問3参照)
栄養	<ul style="list-style-type: none"> 学校教育で食育が浸透してきていることもあり、食べ方等健康に気をつけていることが伺えます。(問6参照) インスタント食品等の摂取回数は、「週1日～毎日」の人が30.0%になっています。(問5参照)
運動	<ul style="list-style-type: none"> 「あまり好きではない」と「嫌い」という小学生が20人12.3%います。(問7参照) 運動が苦手と思っている小学生が「運動を好きでない」ことが表れています。(問9参照) 学校体育以外で運動を「ときどきしている」と「しない」小学生が69人42.3%になっていることから普段から運動を積極的にしていないと思われます。また、遊び場も「家の中」「友達の家」と屋内を選択している子どもの割合が高く62.1%となっています。(問10参照)(問11参照)
ストレスや生活習慣	<ul style="list-style-type: none"> 28.2%の小学生が悩み事について「いつもある」「ときどきある」と回答しています。(問16参照) 悩みを相談できる相手がいると回答している人が約90%と多くいます。また、自分のことが好きの人も半数です。(問18・20参照) ストレス発散方法は、「友達と遊ぶ」「テレビ・ゲーム」「睡眠」等1人で発散する方法が多くなっています。(問19参照) 睡眠不足の要因として、「勉強」と「テレビ・ゲーム」となっている中で、「理由はないけれど眠れない」(生活習慣)と回答した小学生が11人います。関連して、1日にどのくらいゲーム・スマホ類を行っているかの質問に対して「3時間以上」と回答している人が6人います。(問23・問26参照) 睡眠時間については、92%が睡眠時間は8時間以上確保できている中で5時間以内の人も6人います。(問22参照) 夕食の摂取時間についても約90%の人が午後6時～午後8時までに規則正しく摂取しています。(問25参照) 排便について、56.4%の人は規則的です。しかし、「2日～3日」の人が38人23.3%「出たり出なかったり」の人が27人16.6%となっていて不規則な状況にある小学生が半数近くいます。(問27・問28参照)

<p>飲酒・喫煙</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・習慣的並びに多めの飲酒について、健康に害があることを理解しています。(問29参照) ・喫煙が健康に及ぼす害についても、多くの小学生が理解しています。しかし近親者に喫煙者がいる人が52.1% (中学・高校生よりやや多く) いることから、将来、喫煙者になる可能性を高めていることは大きな課題です。(問30・問31参照)
<p>歯・各種予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・歯の健康に関する意識は高く、約75%と近くの人が虫歯がないと回答です。(問32参照) ・虫歯予防、歯周炎予防についても高い意識があります。(問33参照)



第3章 計画の基本的考え方

1 健康日本21（第2次）の考え方

国は、平成25年度から平成34年度までの「21世紀における第2次国民健康づくり運動(健康日本21(第2次))」を推進のため、従来の「健康日本21」の最終表及び社会環境の変化等を踏まえ、平成24年7月10日にその理念にあたる「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針(以下「基本方針」という。)」を改正しました。

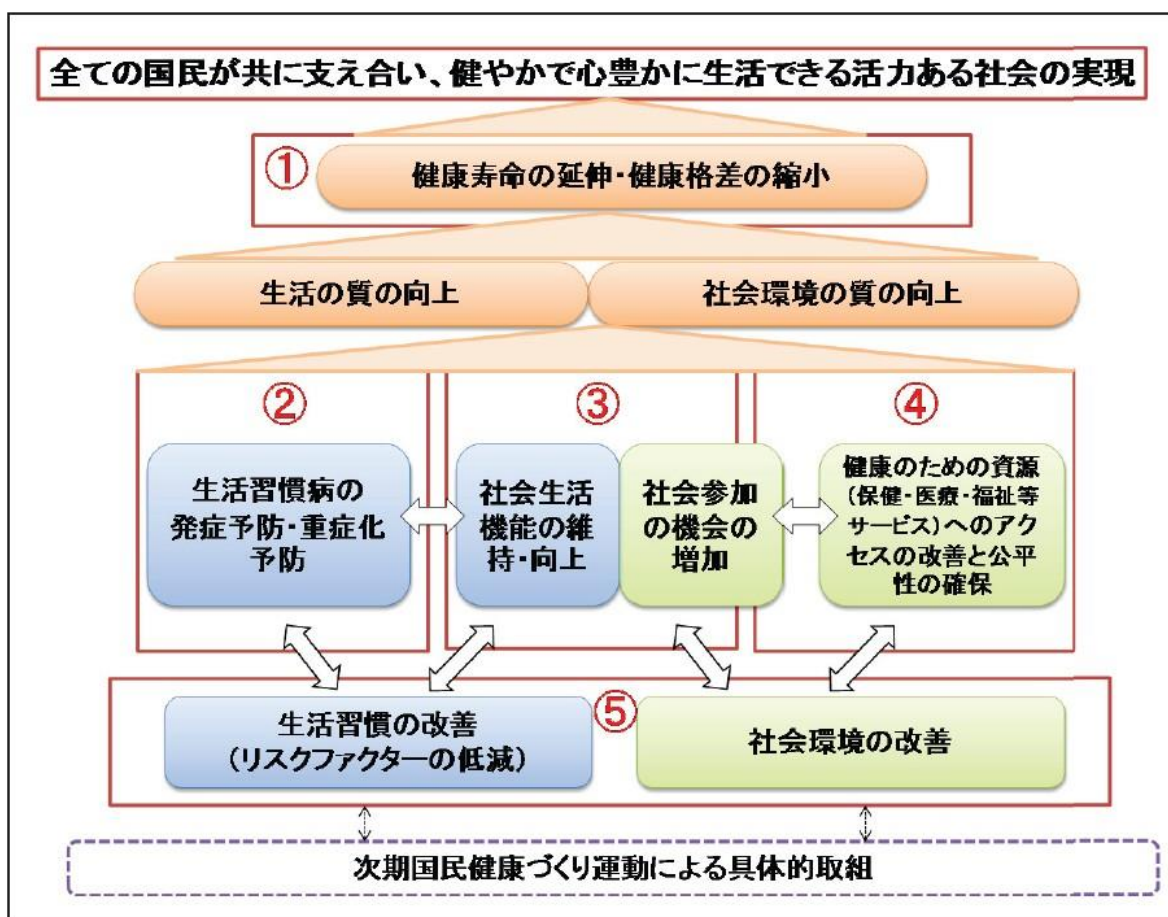
健康日本21(第2次)では、10年後のめざすべき姿を「全ての国民が共に支え合い、穏やかでこころ豊かに生活できる活力ある社会」とし、基本方針では、次のとおり5つの基本的な方向を示しています。

5つの基本的な方向	概 要
1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病の予防、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上等による健康寿命の延伸の実現 良好な社会環境を構築することによる健康格差の縮小(都道府県格差の縮小)
2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底	<ul style="list-style-type: none"> 食生活の改善や運動習慣の定着等による一次予防対策の推進 合併症の発症等重症化予防対策の推進
3 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上	<ul style="list-style-type: none"> こころ、次世代、高齢者の健康の3点を中心に、乳幼児から高齢者まで、それぞれのライフステージに応じて推進
4 健康を支え、守るための社会環境の整備	<ul style="list-style-type: none"> 国民が主体的に行う健康づくりの取り組みを総合的に支援 社会全体が相互に支え合い、国民の健康を守る環境の整備
5 生活習慣及び社会環境の改善	<ul style="list-style-type: none"> 健康増進を形成する基本要素となる栄養・食生活、身体活動 運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣・社会環境の改善

健康日本21(第2次)では、5つの基本的な方向の相関関係を次の概念図のとおり整理しています。つまり、「⑤個人の生活習慣の改善及び個人を取り巻く社会環境の改善・整備」を通じて「②生活習慣病の発症と重症化の予防」を図るとともに「③社会生活を営むために必要な機能の維持・向上」による生活の質の向上を図り、また、「③社会参加の機会の増加」、「④健康のための資源へのアクセスの改善と公平性の確保」によって、社会環境の質の向上を図り、結果として「①健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を実現するものとしています。

また、5つの基本的な方向に対応した具体的な目標、目標値を掲げ、国民の健康の増進を図っていくこととしています。

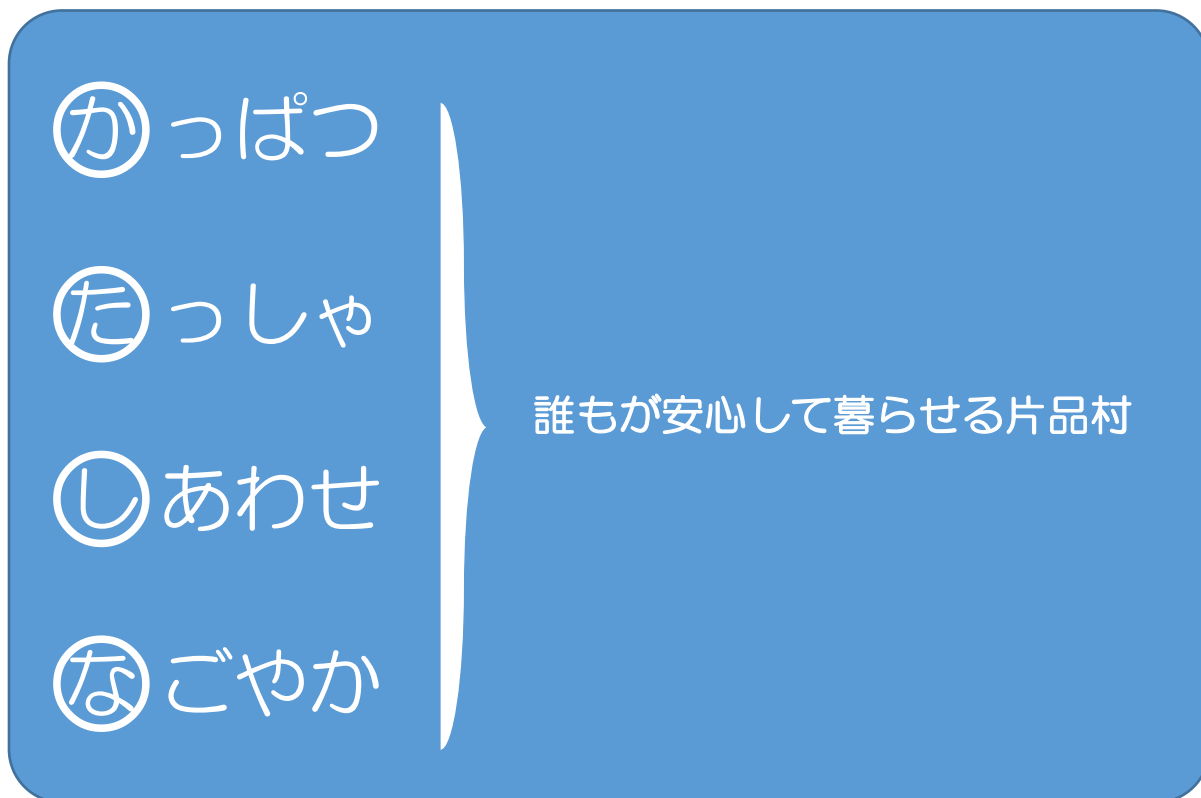
健康日本21(第2次)の概念図



出典：健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料

2 計画の体系

(1) 目指すべき将来像



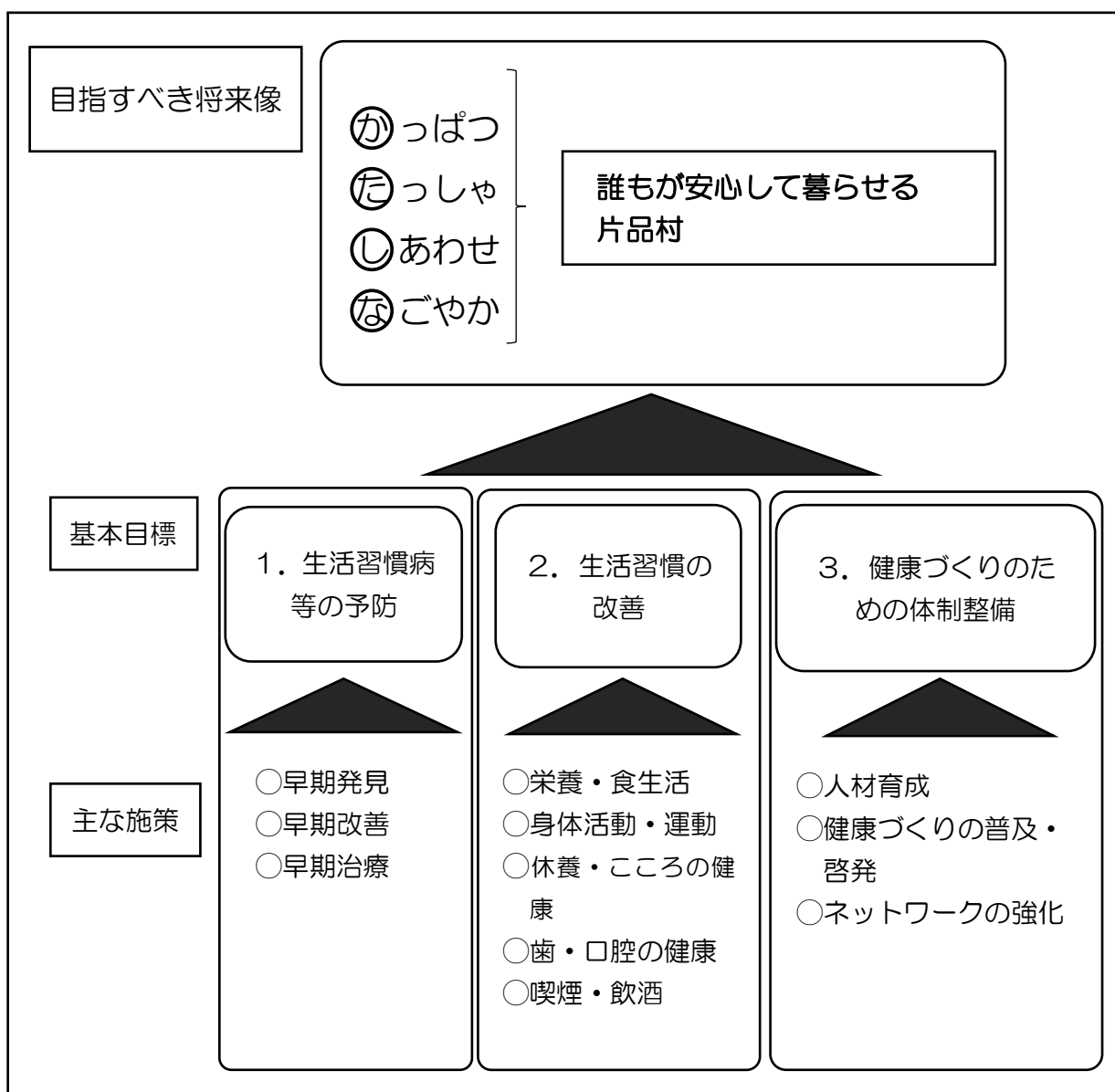
「かっぱつ」に「たっしゃ」に動くためには、運動習慣を身に付けることが大切です。農作業は運動ではなく、仕事になるのでストレスの要因でもあります。全ての村民が適切な運動習慣を身に付けることで、健康な肉体を育み、ストレス解消によって精神面の健康が育まれます。その一つの具体的な方策として、「村民が積極的でなおかつ自主的に運動等のサークル活動を行う」環境を作り出すことが重要です。幸い、片品村には2009年2月に「総合型地域スポーツクラブ」がすでに設立されています。総合型地域スポーツクラブは、「多世代・多趣向・多種目」を3本柱として組織運営等も村民が自主的に運営して地域活性化のための組織として国もスポーツ庁と日本体育協会を中心に今後も運動と健康づくりの拠点として期待している組織です。この片品村の「OZE スポーツクラブ」の活用が有益です。健康な身体と健康な心を基礎として、「しあわせ」に「なごやか」な生活ができる「誰もが安心して暮らせる片品村」の実現があります。

【監修：群馬大学名誉教授 酒巻哲夫】

(2)基本目標

本計画では、第2章で整理した片品村の現状と課題及び国の「健康日本21(第2次)」の方向性を踏まえ、「かっぱつに たっしゃで しあわせ なごやかな片品村」を「目指すべき将来像」を大目標としました。

基本目標として次の3項目を定め、「生活習慣病等の予防」・「生活習慣の改善」・「健康づくりのための体制整備」について、主な施策を具体的に設けて健康増進に向けて展開していきます。



図：計画の体系

第4章 施策の方向

基本目標1 生活習慣病等の予防

○ 早期発見	
内 容	各種がん検診・特定健診の受診率の向上
現 状	特定健診受診率は、国、県、同規模村と比べると高い状況です。
取り組み	総合健診と個別健診、人間ドックの利用促進を行い、住民が受診しやすい体制を整えていきます。また、定期的な健診受診の重要性や有効性を普及し、住民ひとり一人が理解した上で積極的に健診を受診できる仕組みづくりを行っていきます。
○ 早期改善	
内 容	特定保健指導や保健指導の利用促進
現 状	保健指導の利用率は、特定国、県、同規模村と比べると著しく低く、対策が求められます。 生活習慣を改善したいと考えている人の割合は高いが、保健指導を利用したいと考えている人の割合は低い状況です。 人間ドックの結果の説明、指導を希望者に実施しています。 総合健診会場にて、特定健診受診者を対象に、簡単な保健指導を実施しています。 消費生活展等のイベントにおいて、健康相談を実施していますが、利用者は少ない状況です。
取り組み	特定保健指導の利用促進、内容の見直しを行い、保健指導利用者を増やすことで、生活改善が継続されるよう支援していきます。保健師、栄養士による家庭訪問を充実させ、個別の保健指導を行うことで、より多くの住民に対して改善を促していきます。住民ひとり一人が、自分や家族の健康に関心を持ち、身近で出来ることから改善できるよう支援していきます。各種イベントや地域団体の会議等の機会を利用し、より多くの住民が保健指導や健康相談を利用できるようにしていきます。
○ 早期治療	
内 容	上手な受診の方法を身につけ、正しい服薬を薦める
現 状	アンケートにおいて、かかりつけ医をもっていないと回答した人が1/4程度います。健診の結果、異常値がみられ受診が必要と診断されても、受診につながらない人の割合が高くなっています。
取り組み	上手な医者のかかりかたの普及啓発を行い、必要な治療を継続できるよう支援していきます。健診受診後の精密検査や医療受診の重要性を普及し、受診促進を行っていきます。

生活習慣病等の予防の数値目標

指 標	現状値 (%)		目標値 (%)
	(H28 年度)		(H33 年度)
1 歳半児健康診査	90.0	H27 年度	100
3 歳児健康診査	96.4	H27 年度	100
特定健康診査	57.9	H25 年度	80.0
特定保健指導 (実施率)	3.6	H25 年度	30.0
胃がん検診	39.3	H25 年度	50.0
子宮頸がん検診	17.8	H25 年度	25.0
肺がん検診	69.0	H25 年度	80.0
乳がん検診	17.5	H25 年度	25.0
大腸がん検診	49.2	H25 年度	60.0

指 標	現状値 (%)		目標値 (%)
	(H28 年度)		(H33 年度)
① 健康に関する用語の認知度の向上 【指標の算出方法】 村民アンケート調査で「名前も内容も知っている」と回答した人の割合			
メタボリックシンドローム	67.7		90.0
ロコモティブシンドローム	11.4		50.0
COPD	10.2		50.0
② 子どもの健康に関する用語の認知度の向上 【指標の算出方法】 村民アンケート調査で「知っていた」と回答した人の割合			
子どもの生活習慣病	59.2		80.0
子どものメタボリックシンドローム	62.0		80.0
子どもロコモティブシンドローム	21.1		40.0

【指標の算出方法】 各種健診・検診の受診率、特定保健指導の実施率

基本目標2：生活習慣の改善

○ 栄養・食生活の改善

現 状	<ul style="list-style-type: none"> ・成人は、肥満と高度肥満が20.9%になっています。 ・高校生のBMIはやせ型19.4%・中学生は42.4%になっています。 ・成人において朝食を食べていない人が20%近くいます。 ・孤食、個食も一定の割合で存在して、特に思春期の子食が増加傾向にあります。 ・インスタント食品の摂取回数については、世代間で格差がある中で中学生の摂取割合が高い傾向にあります。 ・インスタント食品の摂取の理由は、成人・保護者で「手軽、時間が無い」ことです。 		
施 策	<ul style="list-style-type: none"> ・食育促進計画に基づいて栄養・食生活に関する正しい知識の普及・啓発と意識の向上を図ります。 ・乳幼児期から高齢期までライフステージごとの課題に応じた施策を展開します。 ・学童・思春期の共食の促進をします。 ・地域、関係団体と協力した栄養・食生活に関する普及・啓発活動を実施します。 		
個人・家庭の取り組み	地域の取り組み	行政の取り組み	
<ul style="list-style-type: none"> ・栄養・食生活に関する正しい知識、理解を身につける。 ・毎日朝食を食べる。 ・主食・主菜・副菜の揃った食事を摂る。 ・毎日野菜を食べる。 ・塩分を控える。 ・スナック類等の間食をさける。 ・家族と一緒に食事をする（共食）回数を増やす。 ・食事バランスガイドを活用する。 ・家庭での食育の実践と家庭料理を食べる。 ・「早寝・早起き、朝ごはん」運動へ参加する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者運動教室、子ども料理教室や生活習慣病教室等の各種イベントにあわせ、減塩メニューの実演や試食会の実施 ・学校や事業者との協働による薄味給食、地産地消の実践 ・飲食店のメニューへのカロリー・塩分表示、食事バランスガイドの掲示 ・地域、学校での食育推進 	<ul style="list-style-type: none"> ・次の観点での広報活動により、栄養・食生活に関する正しい知識の普及・啓発、意識の向上 ・生活習慣病予防 ・共食の促進 ・食育、地産地消の推進 ・食事バランスガイドの普及 ・「早寝・早起き、朝ごはん」運動を実施 ・意識向上のための成人男性を対象とした料理教室を開催。 ・乳幼児健診時における離乳食・幼児食を指導。 ・学校教育、給食を通じた食育推進と保護者へ情報提供。 ・「片品村食育推進計画」と連携した食育の推進。 ・地域・関係団体との協働による食生活改善指導を実施。 ・調理の時短方法・時短メニューの紹介。 	

栄養・食生活の数値目標

指 標	現状値 (%)	目標値 (%)
	(H28年度)	(H33年度)
乳幼児カウプ18以上	5.9	3.0
小学生ローレル160以上	4.9	2.5
中学生ローレル160以上	4.0	2.0
高校生BMI25以上	7.7	3.0
成人BMI25以上	20.9	10.0
乳幼児カウプ13未満	5.9	3.0
小学生ローレル100以下	1.8	1.0
中学生ローレル100以下	12.8	6.0
高校生BMI18.5未満	19.4	10.0
成人BMI18.5未満	9.4	4.0

【指標の算出方法】村民アンケート調査の身長、体重からBMI等を算出



○ 身体活動・運動習慣化

現 状	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児の保護者は、遊び時間(外遊び)が「不足している」と「わからない」は、29人 40%います。 ・運動に「関心がない」・「あまり関心がない」割合が小学生～高校生と徐々に高くなり、高校生で31.1%となっています。 ・小学生について、学校の統廃合で毎日の歩く歩数が減少している人が多くいます。 ・高校生で運動に「関心がない」・「あまり関心がない」人の中で運動が苦手という理由が約70%を占めています。 ・成人について、運動に「関心がない」、「どちらか」というと関心がない人が21.8%。健康と回答している人でも運動には関心が低いことが伺えます。 ・成人で、運動不足だと感じている人の多くは、道具のいらぬ手軽な運動に興味を持っています。 		
施 策	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ施設や公園等の利用促進と効率的な施設管理、運営 ・運動に関する情報の収集・発信、各種教室の開催等による運動機会の提供 ・各種関係団体と連携した事業の推進 ・乳幼児期から高齢期までライフステージごとの課題に応じた施策の展開 		
個人・家庭の取り組み	地域の取り組み	行政の取り組み	
<ul style="list-style-type: none"> ・家族で運動の日を設定し、1日30分以上、週2回以上運動。 ・親子で一緒に外遊びをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ラジオ体操の実施 ・季節に合った運動イベントの実施 ・世代を超えたウォーキングイベントの実施 	<ul style="list-style-type: none"> ・学校、公園、スポーツ施設等の利用促進及び、効率的な施設管理・運営 ・ウォーキングコースの整備検討、ウォーキング教室を開催。 ・総合型地域スポーツクラブ活動や運動仲間によるサークル活動等との連携を強化。 ・各種スポーツイベント、関係団体の活動を支える指導者育成を支援。 ・学校や保育園等での運動習慣の定着化に向けた教育の充実。 ・家族でできる軽運動プログラムの実施と広報。 ・高齢者が取り組みやすい、介護予防事業の充実と情報提供 ・手軽に出来る簡単な運動の普及 ・公園、スポーツ施設等の利用に関する規則や活用方法をまとめたパンフレット等の作成 	

身体活動・運動習慣化の数値目標

指 標	現状値 (%)	目標値 (%)
	(H28 年度)	(H33 年度)
運動に関心がある人(成人)	36.5	50.0
運動に関心がある人(乳幼児保護者)	50.7	70.0
運動が好きな児童(小学生)	51.5	70.0
運動に関心がある人(中学生)	32.0	70.0
運動に関心がある人(高校生)	32.0	70.0
体育以外で運動している小学生	57.7	70.0
体育以外で運動している中学生	62.4	70.0
体育以外で運動している高校生	42.7	70.0

○ 休養・こころの健康づくり

<p>現 状</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスを感じている世代は、思春期～成人にかけて多くいます。特に、乳幼児の保護者は78.8%と多くなっています。 ・ストレスの要因として、成人は「仕事と人間関係」・乳幼児の保護者は「子のしつけ」・高校生と中学生は「学業」と「友人関係」とそれぞれの生活の中心にあることが大きな要因になっています。 ・高校生と中学生のストレス発散方法は、音楽鑑賞やゲーム等の「個」で発散しています。 ・運動によってストレス発散している割合が多いのは、成人だけになっています。 ・睡眠での休養時間は、全ての世代で確保できています。 	
<p>施 策</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・こころの健康に関する広報活動の推進及び学習機会の提供 ・関係機関と連携した相談支援体制の整備、充実 ・自殺予防対策の推進 ・子育て支援及び家族介護支援の充実 ・休養を取りやすい環境整備の推進 	
<p>個人・家庭の取り組み</p>	<p>地域の取り組み</p>	<p>行政の取り組み</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスに関する正しい知識の習得。 ・自分にあったストレス解消方法を見る。 ・自分のストレスの早期認識、早期対処 ・家族とのコミュニケーションを取り、互いの変化に気配り。 ・自分や家族の悩みに関する相談先の確保。 ・父親の育児参加。 ・家族ぐるみの近所づきあいの実践。 ・地域行事への参加等、地域とのつながりを持つ。 ・趣味を持ち、仲間を作る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域活動を活発化し、互いに助け合う地域づくりに努める ・うつ病等の精神疾患に関する理解を深め、偏見をなくす ・子育て世代の交流 ・家族ぐるみの近所づきあいの推進 	<ul style="list-style-type: none"> ・広報誌、村ホームページ、学校教育等を通じた、こころの健康に関する正しい知識の普及・啓発。 ・関係機関との連携による相談支援体制の整備、充実。 ・自殺予防・こころの健康をテーマとした講演会や健康相談及び健康教育等を実施。 ・両親学級、ベビーサロン、母子保健講演会へ父親の参加促進。 ・子育て世代交流の場を設置。 ・スクールカウンセラーによる巡回相談を充実。 ・介護者教室の開催等、家族介護者の支援。

休養・こころの健康づくりの数値目標

指 標	現状値 (%)	目標値 (%)
	(H28 年度)	(H33 年度)
自分を好きな小学生	50.9	80.0
ストレスを感じている中学生の割合	60.0	40.0
ストレスを感じている高校生の割合	76.8	40.0
ストレスを感じている成人の割合	64.8	40.0
ストレスを感じている乳幼児保護者の割合	78.8	50.0
【指標の算出方法】 村民アンケート調査で「常にある」「ときどきある」と回答した人の割合		
睡眠による休養を十分に取れていない成人の割合	25.9	※15.0
睡眠による休養を十分に取れていない乳幼児の保護者	32.4	※15.0
【指標の算出方法】 村民アンケート調査で睡眠によって休養が十分に取れていないと回答した人の割合		
テレビ・ゲーム・スマホ 1 日の時間数の減少 (小学生)	22.1	15.0
テレビ・ゲーム・スマホ 1 日の時間数の減少 (中学生)	40.1	20.0
テレビ・ゲーム・スマホ 1 日の時間数の減少 (高校生)	56.3	30.0
【指標の算出方法】 村民アンケート調査で「テレビ・ゲーム・スマホを 1 日に 2 時間以上」と回答した人の割合		

※国（健康日本 21（第2次））と同様の考え方により目標値を設定

○ 歯と口腔の健康づくり

現 状	<ul style="list-style-type: none"> • 歯の健康についての関心は全ての世代で高い状況です。 • 成人については、虫歯はないまたは治療済と回答していても「痛い」、「しみる」等の自覚症状がある人が多くいます。 • 「8020」と「6024」活動が浸透してきています。 	
施 策	<ul style="list-style-type: none"> • 歯科保健に関する正しい知識の普及・啓発と意識の向上を図る • ライフステージに応じた歯科保健指導の実施等、きめ細かな対応 • 引き続き 8020 運動と 6024 運動を推進 	
個人・家庭の取り組み	地域の取り組み	行政の取り組み
<ul style="list-style-type: none"> • 家族で互いの歯と口腔の健康に関心を持つ。 • 親子で食後歯磨きの習慣化。 • 歯や口腔の状態を鏡で見て確認する等セルフチェックの実践。 • 定期的な歯科検診の受診。 • フッ化物配合歯磨き剤や歯間部清掃用器具（歯間ブラシ等）の使用。 • 家族でかかりつけ歯科医の確保。 • 8020 運動と 6024 運動の実践。 	<ul style="list-style-type: none"> • 行政と協力した 8020 運動 6024 運動の実践 	<ul style="list-style-type: none"> • 歯の衛生週間や「いい歯の日」の広報等を通じて歯と口腔の健康づくりに関する正しい知識の普及・啓発 • 歯科検診結果にあわせた、歯科保健指導実施による歯科疾病予防の啓発。 • ライフステージに応じた各種歯科検診等の推進。 • ライフステージに応じた歯科保健指導を実施し、適切なセルフケアと定期的な歯科受診を促進。 • 8020 運動 6024 運動の推進。

歯と口腔の健康づくりの数値目標

指 標	現状値 (%)	目標値 (%)
	(H28 年度)	(H33 年度)
20 本以上の自分の歯を持つ人の割合 (70 歳以上)	31.2	40.0
24 本以上の自分の歯を持つ人の割合 (60 歳代)	34.9	50.0
喪失歯のない人の割合 (40 歳代)	52.9	65.0
歯周病を有する人の割合 (成人)	26.4	25.0
定期的な歯科検診受診者 (成人)	15.7	40.0
毎日歯を磨く人 (乳幼児)	100	100
毎日歯を磨く人 (小学生)	71.1	100
毎日歯を磨く人 (中学生から20歳未満)	76.4	100
毎日歯を磨く人 (20歳以上)	96.3	100
1日2回以上歯磨きしている乳幼児の保護者の割合	80.3	95
1日2回以上歯磨きしている小学生の割合	82.8	95
1日2回以上歯磨きしている中学生の割合	86.4	95
1日2回以上歯磨きしている高校生の割合	80.6	95
1日2回以上歯磨きしている成人の割合	56.8	90
かかりつけ医を決めている乳幼児の割合	45.1	60
かかりつけ医を決めている乳幼児の保護者の割合	47.9	60
かかりつけ医を決めている小学生の割合	55.2	80
かかりつけ医を決めている中学生の割合	48.8	80
かかりつけ医を決めている高校生の割合	30.1	80
かかりつけ医を決めている成人の割合	45.2	80

指 標	現状値 (%)	目標値 (%)
	(H28 年度)	(H33 年度)
定期的に歯科健診を受けている乳幼児の割合	35.2	80
定期的に歯科健診を受けている乳幼児の保護者の割合	23.9	50
定期的に歯科健診を受けている小学生の割合	25.8	60
定期的に歯科健診を受けている中学生の割合	16.8	60
定期的に歯科健診を受けている高校生の割合	14.6	60
定期的に歯科健診を受けている成人の割合	21.6	60
仕上げ磨きをしてもらっている乳幼児の割合	84.5	100
仕上げ磨きをもらっている小学生の割合	31.3	70

【指標の算出方法】 村民アンケート調査より

指 標	現状値 (%)	目標値 (%)
	(H27 年度)	(H33 年度)
虫歯保有率 (1 歳半)	5.56	0
虫歯保有率 (3 歳)	33.33	10.00



○ 喫煙対策と適正な飲酒の推進

<p>現 状</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 飲酒について、週 1 回から毎日の方が 39%であり、その内 27.2 が毎日飲酒しています。 • 飲酒量も 3 合以上が 9.4%。1 合から 3 合未満が 54.5%と一度の飲酒量も多い状況です。 • 喫煙について、現在も喫煙していると回答している人は 23.7%となっています。喫煙の課題は、禁煙に関心がない人が 69 人いること、禁煙に関心があっても近い将来禁煙するつもりがない人が半数近くの 32 人となっています。 • 高校生～小学生について、喫煙と飲酒常習化の危険性についての認識は高い状況です。しかし、受動喫煙の環境にある児童・生徒が多数います。 • 受動喫煙について、妊婦の時に 30 人 42.4%があったと回答しています。 		
<p>施 策</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 喫煙、飲酒の健康影響についての正しい知識の普及・啓発 • 禁煙の啓発と支援 • 受動喫煙の機会を減らす取り組みの推進 • 未成年者の喫煙・飲酒防止 • 妊産婦の妊娠中・授乳中の禁煙徹底と飲酒防止及び家族の禁煙徹底 • 高リスク飲酒の危険性の啓発 		
<p>個人・家庭の取り組み</p>	<p>地域の取り組み</p>	<p>行政の取り組み</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • 喫煙・受動喫煙、飲酒による健康影響を正しく理解。 • 喫煙者は受動喫煙の害を理解し、周囲の人へ配慮し、喫煙マナーの徹底。 • 家庭内での分煙の実践 • 喫煙者は医療機関を利用する等、積極的に禁煙へチャレンジ。 • 禁煙支援プログラムへの参加。 • 喫煙、飲酒の健康影響に関する家庭教育の実践。 • 妊娠、授乳中の禁煙、禁酒。 • 週 1 日以上のお休肝日を設ける。 • 適正飲酒量を守り、楽しく飲む。 	<ul style="list-style-type: none"> • 家族、学校、地域ぐるみの禁煙運動 • 未成年者に飲酒、喫煙を勧めない、させない 	<ul style="list-style-type: none"> • 広報誌等を通じ、喫煙・受動喫煙、飲酒が及ぼす健康影響について普及・啓発します。 • 禁煙支援プログラムの実施。 • 禁煙の方法、医療機関情報の提供等、禁煙希望者への積極的な支援。 • 公共施設、職場等での禁煙、分煙の推進。 • 学校との連携による喫煙、飲酒の害に関する教育の充実。 • 婚姻・妊娠届出時や母親学級開催時に、喫煙、飲酒の母体、胎児等への影響について普及・啓発。 • 生活習慣病のリスクを高める飲酒量についての普及・啓発。 	

喫煙の数値目標

指 標	現状値 (%)	目標値 (%)
	(H28 年度)	(H33 年度)
成人の喫煙率	23.7	15.0
乳幼児保護者の喫煙率	15.5	10.0
【指標の算出方法】 村民アンケート調査で「現在吸っている」と回答した人の割合		
妊娠中または乳幼児の近くで喫煙する人の割合の減少		
【指標の算出方法】 村民アンケート調査で妊娠中または乳幼児の近くで喫煙する人がいると回答した人の割合		
妊娠中	42.3	0.0
乳幼児	31.00	0.0
受動喫煙の経験頻度が高い人の割合の減少		
【指標の算出方法】 村民アンケート調査で受動喫煙の経験が「よくある」、「ときどきある」と回答した人の割合		
成人	43.3	20.0
乳幼児保護者	45.0	20.0
高校生	47.6	20.0
中学生	47.2	10.0
小学生	52.1	10.0



飲酒の数値目標

指 標	現状値 (%)	目標値 (%以下)
	(H28 年度)	(H33 年度)
4 日以上飲酒する人の減少 【指標の算出方法】 村民アンケート調査で週 4～5 日程度飲酒する人とほとんど毎日飲むと回答した人の割合		
成人	30.3	15.0
乳幼児保護者	18.3	5.0
2 合以上飲酒する人の減少 【指標の算出方法】 村民アンケート調査で 2 合以上飲酒すると回答した人の割合		
成人	24.9	10
乳幼児保護者	20.0	10



基本目標3：健康づくりのための体制整備

人材育成

住民の健康づくりに関わる、保健師、栄養士の生活習慣病対策の知識習得を行い、運動指導、保健指導、栄養指導等を担えるような知識、技術の習得を行うために、研修を重ね専門性の強化に努めます。

健康づくりの普及・啓発

村広報誌、ホームページ、各種パンフレットやSNS等を活用し、有効な健康情報を発信し、住民が健康に対する知識や意欲を高められるよう努めます。また、健康教育、保健指導、心身の健康や育児に関する講演会の開催を広く周知し、住民が参加、活用しやすい体制を整えることで、生涯をとおしての健康づくりを支援していきます。

健康づくりのネットワークの強化

村民を中心に、家庭、地域、学校、関係機関・団体等とのネットワークを強化し、村民が主体となって健康づくりを行っていく、ソーシャルキャピタルの醸成を目指します。

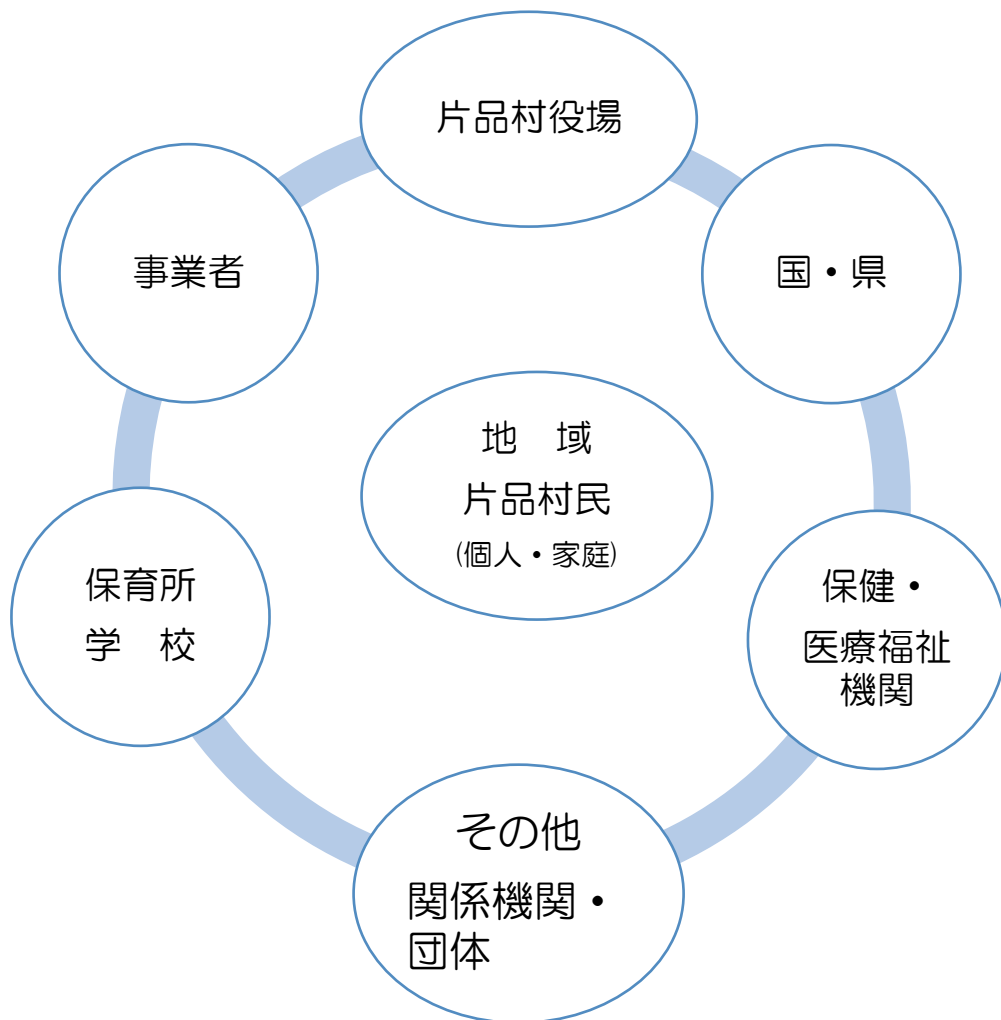


第5章 計画の推進体制

本計画を効率的・効果的に実施するために、次のとおり計画推進体制を整備し、施策・事業の進捗状況について定期的に把握し、評価を行っていきます。

1 家庭、地域、学校、関係機関・団体等との連携

家庭、地域、学校、関係機関・団体等との連携を強化し、地域一体となった健康づくりに取り組むとともに、実効性のある計画推進を行います。



2 計画の周知

本計画を推進していくためには、村民が計画の内容を把握するとともに、健康づくりに向けた取り組みへの積極的な参画が求められます。

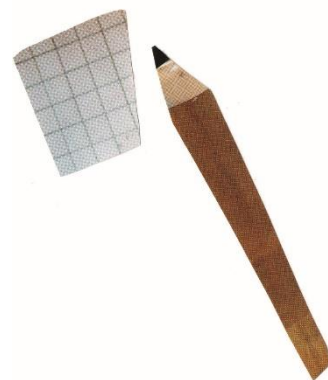
そのために、広報誌や村ホームページ等により本計画を周知し、村民の健康づくりに対する意識を高め、参画を促します。

3 全庁的な推進体制の確立

本計画は、保健・医療・福祉・都市整備等、様々な行政分野にわたることから、村役場内においては全庁的な体制の下で計画の効果的・効率的な推進に当たります

4 計画の点検・評価

本計画の実効性を担保するため村民、自治会、医療関係者、学校、行政等により構成される「片品村健康増進計画策定委員会」により、継続的に計画の進捗状況を点検・評価します。また、必要に応じて村民の健康状況に関する調査等を実施し、その結果を踏まえて計画の見直しを検討します。



片品村健康増進計画策定経過

月 日	回数	内容
12月15日	第1回	<p>片品村健康増進計画策定の経緯と目的の確認</p> <p>役員選出（会長、副会長）</p> <p>今後のスケジュール説明</p> <p>アンケートの回収状況</p> <p>アンケートの集計結果について</p> <p>アンケートから見える片品村の現状について</p>
1月20日	第2回	<p>アンケートから見える片品村の現状について〈分析〉</p> <p>各領域での目標・取り組み等について</p>
2月28日	第3回	<p>健康増進計画推進体制について</p> <p>計画の構成について</p>

片品村健康増進計画策定委員会設置要綱

(目的)

第1条 健康増進法（平成14年法律第103号）に基づき、村民の主体的、自発的な健康づくり運動に取り組むための意識の向上を図ると共に、健康づくりに関わる各種団体との連携及び支援体制づくりを総合的に推進するために、片品村健康増進計画（以下「計画」という。）を策定するため、片品村健康増進計画策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事項)

第2条 委員会は、次の各号に掲げる事項について調査検討を行う。

- (1) 「片品村健康増進計画」に関する事項
- (2) 計画に必要な情報の収集
- (3) その他計画に必要な事項

(委員構成)

第3条 委員は、関係団体の代表及び村の職員の中から村長が委嘱する。

(委員長および副委員長)

第4条 委員会に、委員長および副委員長各1人を置く。

- 2 委員長および副委員長は委員の互選により定める。
- 3 委員長は、委員会を代表し、会務を総理すると共に会議の議長となる。
- 4 副委員長は委員長を補佐し、委員長に事故があるときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 委員会は、委員長が必要と認めたときに招集する。

(報酬)

第6条 委員の報酬は、無報酬とする。

(庶務)

第7条 委員会の庶務は、保健福祉課において行う。

(委任)

第8条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営について必要な事項は、委員長が別に定める。

附 則

- 1 この要綱は、公布の日から施行する。
- 2 この要綱は、片品村健康増進計画の策定をもって、その効力を失う。

片品村健康増進計画策定委員会名簿

NO	所 属	職	氏 名
1	片品村議会議員	総務文教 委員長	萩原 正信
2	星野医院	医師	星野 仁夫
3	かまた歯科医院	歯科医師	星野 晃
4	片品村民生委員児童委員協議会	会長	星野 直
5	片品村保健推進員	会長	金子 朋子
6	片品村食生活改善推進員	会長	林 年子
7	片品村スポーツ推進委員	会長	飯塚 睦夫
8	片品保育所	所長	星野 トミ江
9	片品小学校	養護教諭	中野 彩花
10	片品中学校	養護教諭	加藤 綾佳
11	尾瀬高校	養護教諭	小須田 菜緒
12	片品村教育委員会	社会教育主事	高橋 卓也
13	片品村役場保健福祉課	課長補佐	戸丸 徳子

コンサル	(株) klar fahrt	副所長	小出 利一
------	----------------	-----	-------

事務局	片品村役場保健福祉課	課長	萩原 明富
	片品村役場保健福祉課	保健師	住谷 真里
	片品村役場保健福祉課	保健師	高山 慶子
	片品村役場保健福祉課	保健師	金子 絵里

片品村健康増進計画

- 発行年月 平成 29 年 3 月
 - 発行・編集：片品村保健福祉課
 - 所在地：利根郡片品村鎌田 3967-3
- TEL：0278-58-2111(代表)
FAX：0278-58-2110
ホームページ：<http://www.vill.katashina.gunma.jp/>