

第2次
健康いずもざき21（健康増進計画）

出雲崎町食育推進計画

出雲崎町歯科保健計画

平成28年度～平成34年度

平成29年3月

出雲崎町

目 次

| | |
|--|-----------|
| 第 1 編 総論 | 3 |
| 第 1 章 計画の策定にあたって----- | 3 |
| 1 計画策定の背景と趣旨 | 3 |
| 2 計画の位置付け | 4 |
| 3 計画の期間 | 5 |
| 4 計画の基本理念 | 5 |
| 5 計画の基本的な考え方 | 6 |
| 6 計画の進行管理と推進体制 | 7 |
| 第 2 章 出雲崎町の現状----- | 8 |
| 1 町の概況 | 8 |
| 2 健康に関する状況 | 13 |
| 第 2 編 健康づくりの推進（健康いずもざき 2 1） | 25 |
| 第 1 章 分野別対策の推進----- | 25 |
| 1 生活習慣病の発症予防と重症化予防 | 25 |
| 2 健康に関する生活習慣及び社会環境の改善 | 27 |
| 3 健康を支え、守るための社会環境の整備 | 32 |
| 第 2 章 心身機能の維持および向上----- | 33 |
| 1 ライフステージの設定 | 33 |
| 2 ライフステージに応じた取り組み | 33 |
| 第 3 章 評価指標一覧----- | 36 |
| 第 3 編 食育の推進（食育推進計画） | 41 |
| 第 1 章 食育の推進に向けて----- | 41 |
| 1 計画策定の趣旨 | 41 |
| 2 計画の基本的な考え方 | 41 |
| 3 食に関する状況 | 42 |
| 第 2 章 具体的取り組み----- | 45 |
| 1 家庭における食育の推進 | 45 |
| 2 保育園、学校における食育の推進 | 46 |
| 3 地域における食育の推進 | 47 |
| 4 安心・安全な食環境と食文化の伝承の推進 | 48 |
| 第 3 章 評価指標一覧----- | 49 |
| 第 4 編 健康な歯・口腔づくりの推進（歯科保健計画） | 53 |
| 第 1 章 計画策定にあたって----- | 53 |

| | |
|--------------------|-----------|
| 1 策定の趣旨 | 53 |
| 2 計画の基本的な考え方 | 53 |
| 3 歯・口腔に関する状況 | 54 |
| 第2章 具体的取り組み | 57 |
| 1 施策の展開 | 57 |
| 2 ライフステージに応じた取り組み | 59 |
| 第3章 評価指標一覧 | 60 |
| 資料編 | 62 |
| 1 出雲崎町健康づくり推進協議会要綱 | 62 |

第 1 編

総論

第1編 総論

第1章 計画の策定にあたって

1 計画策定の背景と趣旨

生活環境の改善や医学の進歩等により、世界保健機関（WHO）が発行している「世界保健統計」によれば日本は20年以上前から世界一の長寿国であり、2016年版でも平均寿命は83.7歳で世界一となっています。

しかし、近年では少子高齢化が急速に進んでおり、認知症や介護を必要とする人の増加等による医療・介護の社会的負担が増しています。また、食生活の欧米化や運動不足、学校や職場における心の問題など、生活環境や社会環境の変化により、がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病、精神疾患等の病気にかかる人が増加しています。

このような中、国では平成12年に「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を策定、平成15年に「健康増進法」を施行、平成24年に「21世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本21（第二次）」を策定し、従前からの健康づくり運動に加え新たな方針を示し、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」等の5つの基本的な方向を示しました。

新潟県においては、平成13年に「健康にいがた21」を策定し、平成26年には「健康にいがた21（第2次）」を策定し、県民の主体的な健康づくりを推進と充実を図っています。

出雲崎町では、平成18年に「健康いずもざき21（健康増進計画）」を策定し、生涯にわたる健康づくりの推進を図ってきました。その後、生活習慣病対策やこころの健康づくりとともに、生涯にわたり健全な食生活を実践し職を営む力を養うため、「健康いずもざき21（健康増進計画）・食育推進計画」を策定しました。

このような背景を踏まえ、これまでの健康づくりや食育推進の充実、さらには歯の健康や母子保健も含め、町民一人ひとりの健康を総合的に推進するため、「第2次健康いずもざき21（健康増進計画）」「第2次食育推進計画」「第2次歯科保健計画」を策定しました。

本計画の策定にあたっては、「健康増進・食育に関するアンケート調査（以下、町民意識調査と言う。）」やパブリックコメント等により、健康や食育等に対する町民の現状や意識、意見の把握に努めました。

2 計画の位置付け

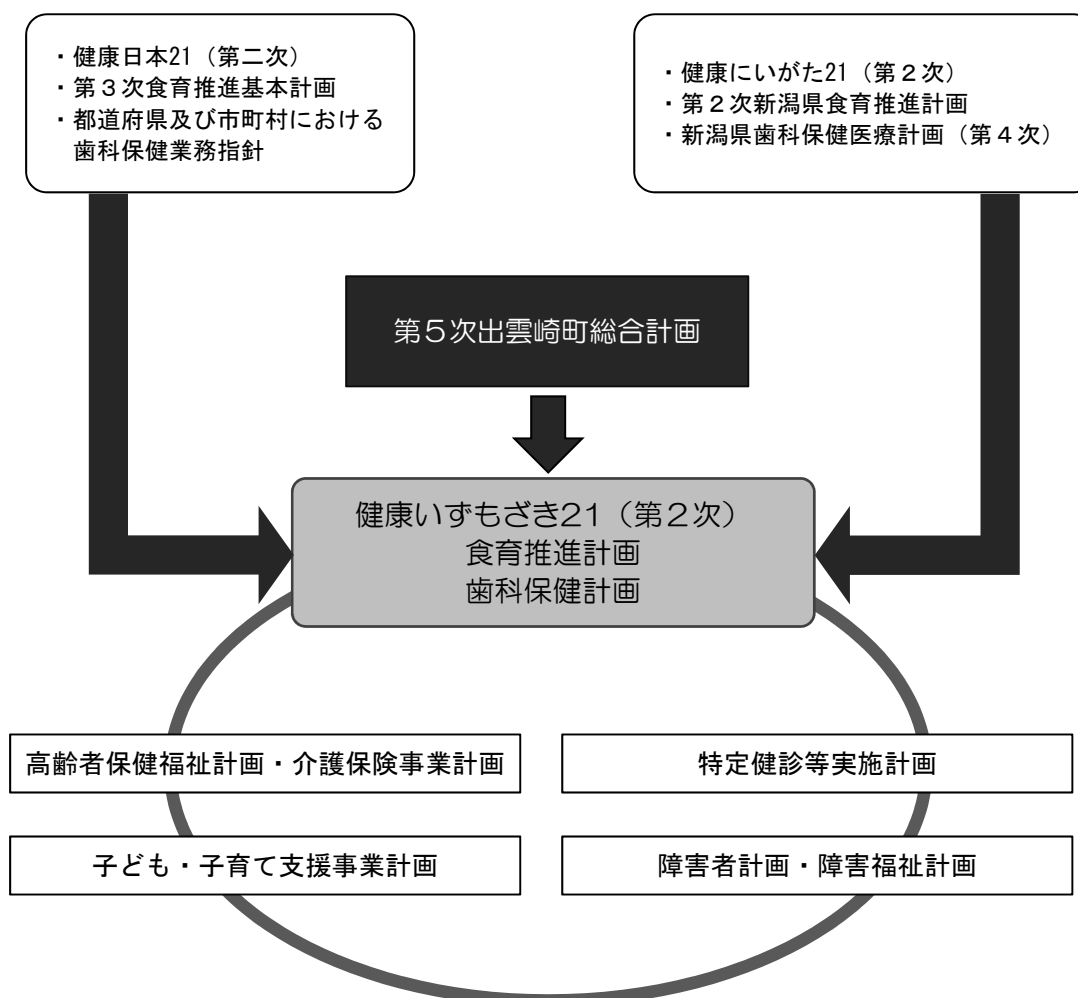
本計画は、健康増進計画、食育推進計画、歯科保健計画から構成され、相互の整合性を図ります。

健康増進計画は、健康増進法第8条第2項に基づく市町村健康増進計画であり、国の「健康日本21（第二次）」や県の「健康にいがた21（第二次）」との整合を図るものです。

食育推進計画は、食育基本法第18条に基づく市町村食育推進計画であり、国の「第3次食育推進基本計画」や県の「新潟県食育推進計画」との整合を図るものです。

歯科保健計画は、「都道府県及び市町村における歯科保健業務指針」及び「健康日本21（第二次）」の「歯・口腔の健康」についての市町村計画です。

また、本町においては、「第5次出雲崎町総合計画」を上位計画とし、関連する計画との整合を図ります。



3 計画の期間

計画の期間は、平成28年度から平成34年度までの7年間とします。ただし、国や県の施策の動向、社会経済情勢の変化状況等に応じ、必要に応じて見直しを行います。

| 平成28年度 | 平成29年度 | 平成30年度 | 平成31年度 | 平成32年度 | 平成33年度 | 平成34年度 |
|--|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | | | | | | |
|  | | | | | | |
| | | | | | | |

4 計画の基本理念

～生涯健康で活力ある暮らしを地域で支えるまちづくり～

地域で育む、町民の元気、長生き、豊かなころ

生涯健康でいきいきと安心して暮らせることは誰もが願うことです。健康づくりは個人が豊かで満足できる人生を送るための手段の一つという考えのもとで、町民一人ひとりの健康づくりに対する意識を高めるための普及啓発や町民の主体的な健康づくり活動を社会全体で支援していくことが必要です。

そのために、健康施策を体系化し、家庭、地域、学校、職場、関係団体、行政など多様な関係者の連携・協働により、総合計画の「保健・医療・福祉」の基本方針および健康寿命の延伸と健康格差の縮小の実現のため、健康づくり運動を推進します。

「健康日本21（第2次）」の基本的な方向

以下の5つを国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向としています。

- 1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- 2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底・・・NCD（がん、循環器疾患等の非感染性疾患。食事や運動等の生活習慣の改善により予防可能な疾患）の予防
- 3 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
- 4 健康を支え、守るための社会環境の整備
- 5 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及び社会環境の改善

5 計画の基本的な考え方

基本理念の達成に向け、以下の5つの考え方のもと、施策を推進していきます。

1 町民主体の健康づくり

町民が健康づくりを自ら取り組み、主体的に健康づくりに取り組む環境づくりを推進し、全ての町民が生涯にわたって、健やかでこころ豊かに暮らせるよう、健康寿命を延伸し生活の質の向上を目指します。

2 生活習慣病の一次予防の重視

生活習慣を改善し、生活習慣病等の発病を予防する一次予防に重点を置きます。

また、メタボリックシンドロームの概念を導入した取り組みと併せ、慢性腎臓病予防の対策を進めます。

3 ライフステージ（各年代）に応じた健康づくり

健康的な生活習慣の形成や改善における課題は、各年代によって異なっていることから、乳幼児期から高齢期に至るそれぞれのライフステージごとの特徴や課題に応じた健康づくりを進めます。

4 健康づくりを支える環境整備

健康診査や検診の受診環境の整備、健康教室、相談窓口の充実とともに、安全で手軽に運動できる場の確保に努めます。また、健康づくりに関する情報を広く町民に周知していきます。

5 多様な関係者の連携による推進

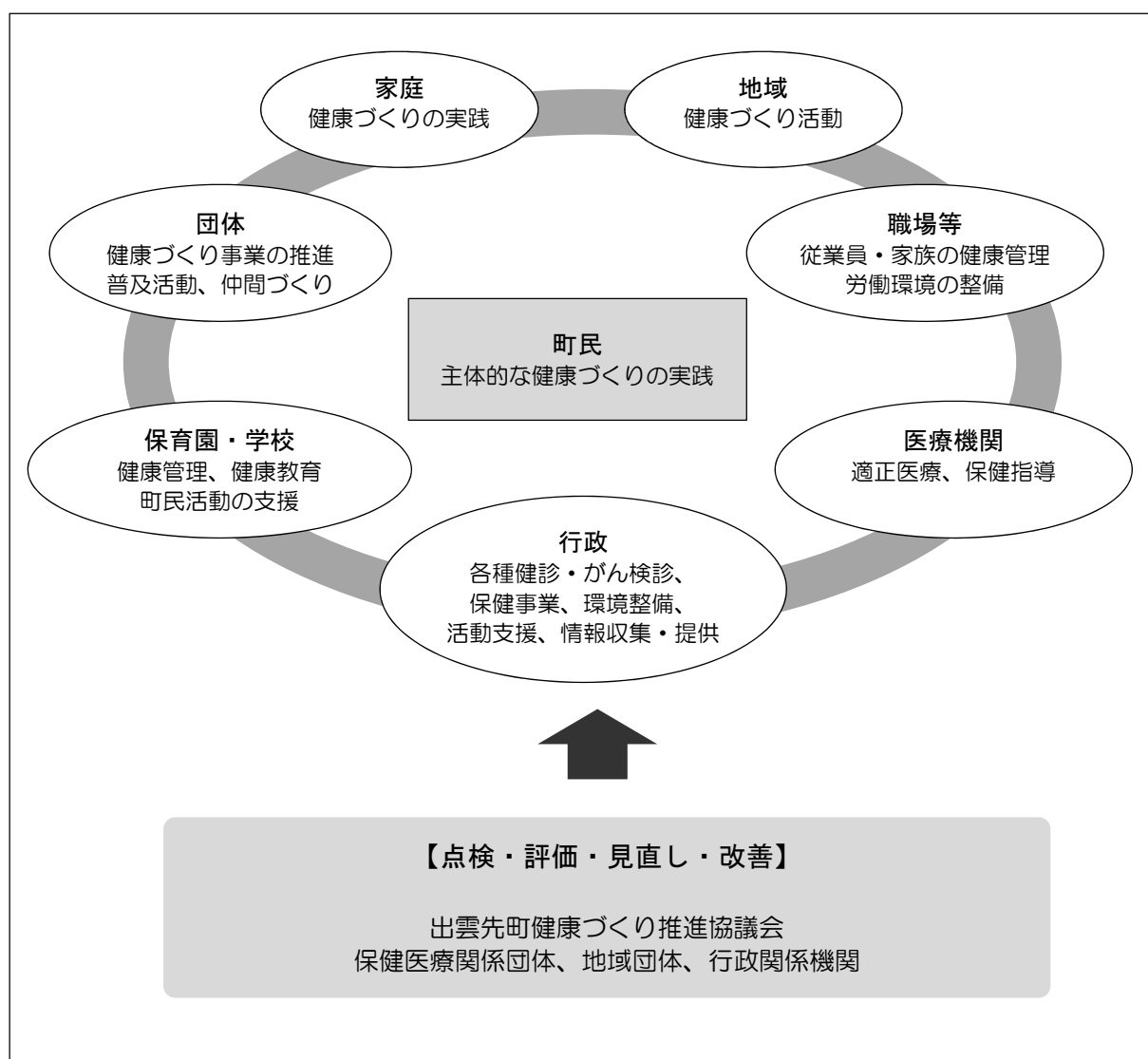
町民の健康づくりを支援し、計画を効果的に推進していくためには、庁内関係各課及び県、国の関係機関との連携を図るとともに、団体・企業、地域などの関係機関との連携を推進します。

6 計画の進行管理と推進体制

本計画を効果的・計画的に推進していくために、関係機関等の取り組み状況や目標達成状況を把握し、出雲崎町健康づくり推進協議会等で検証・評価を行います。

町民の主体的な取り組みを、行政をはじめ地域団体、医療機関、職場等の関係機関、学校等がそれぞれの特性を活かしながら連携、協働し、地域社会全体で支援する体制づくりを進めます。

図表 関係機関等との連携

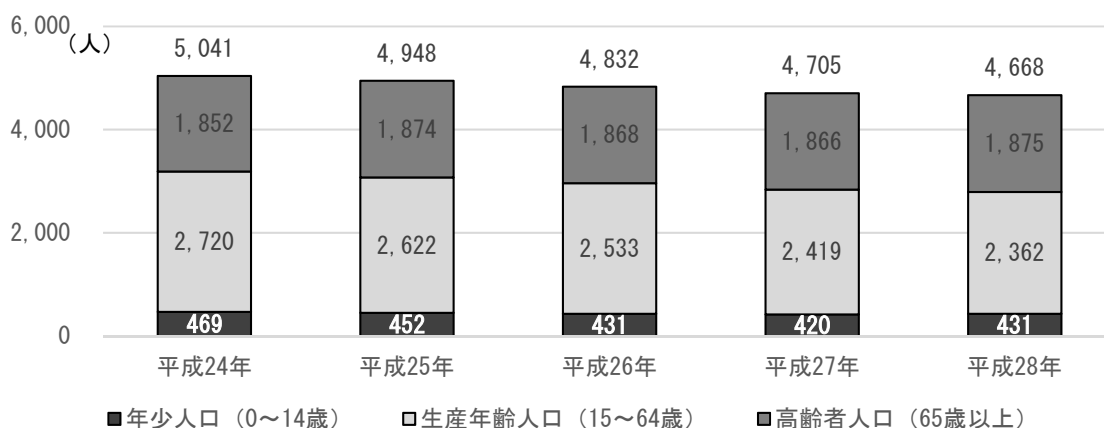


第2章 出雲崎町の現状

1 町の概況

(1) 人口

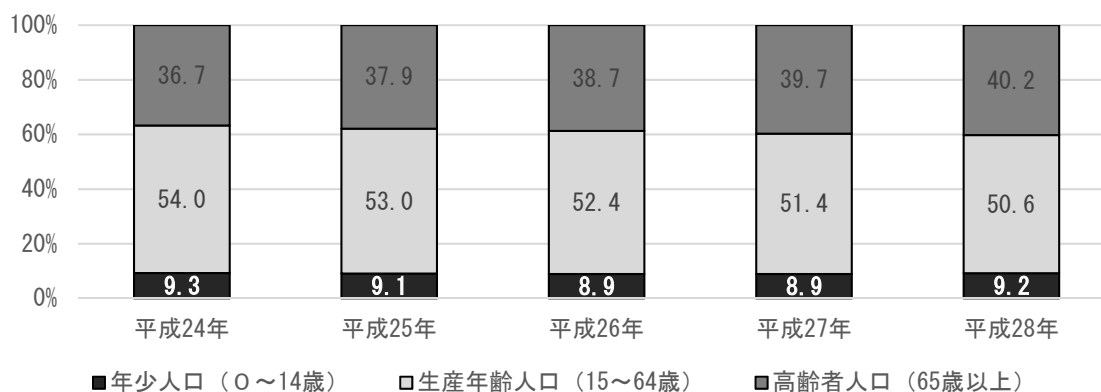
本町の人口は減少が続いており、平成28年には4,668人となっています。平成24年の5,041人から373人の減少となっています。



資料：住民基本台帳（各年4月1日）

(2) 年齢3区分別人口割合

年齢3区分別でみると、年少人口は横ばいとなっています。生産年齢人口は毎年1ポイント程度の減少が続いています。高齢者人口は増加が続いており、平成28年には40.2%と4割を超えています。



資料：住民基本台帳（各年4月1日）

(3) 世帯状況

総世帯数は、平成27年には1,608世帯と平成17年から233世帯減少しており、1人当たり人数も平成27年には2.8人と緩やかな減少が続いています。

(単位：人、世帯)

| | | 平成17年 | 平成22年 | 平成27年 |
|----------|------|-------|-------|-------|
| 総人口 | | 5,585 | 4,907 | 4,528 |
| 総世帯数 | | 1,839 | 1,665 | 1,608 |
| 1世帯当たり人数 | 出雲崎町 | 3.0 | 2.9 | 2.8 |
| | 新潟県 | 2.9 | 2.8 | 2.7 |

資料：国勢調査

(4) 平均寿命と健康寿命

本町の平均寿命は、男性で79.3歳、女性で87.1歳、健康寿命は男性で64.9歳、女性で67.0歳となっています。平均寿命と健康寿命との差は、男性で14.4歳、女性で20.1歳となっています。

| | | 出雲崎町 | 県 | 国 |
|------|----|-------|-------|-------|
| 平均寿命 | 男性 | 79.3歳 | 79.5歳 | 79.6歳 |
| | 女性 | 87.1歳 | 87.0歳 | 86.4歳 |
| 健康寿命 | 男性 | 64.9歳 | 65.1歳 | 65.2歳 |
| | 女性 | 67.0歳 | 67.0歳 | 66.8歳 |

資料：KDB 地域の全体像の把握（平成26年度）

(5) 出生数・死亡数の推移

本町の出生数は15～30人程度で推移しています。死亡数は100～120人程度で推移しています。

(単位：人)

| | 平成23年度 | 平成24年度 | 平成25年度 | 平成26年度 | 平成27年度 |
|-----|--------|--------|--------|--------|--------|
| 出生数 | 18 | 26 | 15 | 19 | 29 |
| 死亡数 | 117 | 116 | 108 | 119 | 103 |

資料：町民課

(6) 死因率

本町の死因割合は、脳疾患が最も多く44.1%と、県や国の倍以上となっています。県と国で最も多いがんは第2位となっています。

| | 出雲崎町 | 県 | 国 |
|-----|-------|-------|-------|
| 脳疾患 | 44.1% | 20.3% | 16.3% |
| がん | 30.9% | 46.7% | 48.3% |
| 心臓病 | 16.2% | 24.8% | 26.6% |
| 自殺 | 5.9% | 3.7% | 3.5% |

資料：KDB 地域の全体像の把握（平成26年度）

(7) 死因順位

本町の死因順位を死亡率順にみると、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患、肺炎の順となっています。

(単位：率〔人口10万対〕)

| | 悪性新生物 | | | 心疾患（高血圧性を除く） | | |
|---------|-------|-------|-------|--------------|-------|-------|
| | 出雲崎町 | 県 | 国 | 出雲崎町 | 県 | 国 |
| 平成 22 年 | 468.7 | 327.7 | 279.7 | 366.8 | 170.2 | 149.8 |
| 平成 23 年 | 576.7 | 322.8 | 283.2 | 350.2 | 182.7 | 154.5 |
| 平成 24 年 | 441.3 | 335.9 | 286.6 | 231.1 | 178.3 | 157.9 |
| 平成 25 年 | 624.3 | 339.6 | 290.3 | 322.9 | 175.4 | 156.5 |
| 平成 26 年 | 638.5 | 339.4 | 293.5 | 418.3 | 181.9 | 157.0 |

| | 脳血管疾患 | | | 肺炎 | | |
|---------|-------|-------|------|-------|-------|------|
| | 出雲崎町 | 県 | 国 | 出雲崎町 | 県 | 国 |
| 平成 22 年 | 183.4 | 146.0 | 97.7 | 305.7 | 105.6 | 94.1 |
| 平成 23 年 | 309.0 | 144.8 | 98.2 | 391.3 | 107.8 | 98.9 |
| 平成 24 年 | 630.4 | 146.5 | 96.5 | 273.2 | 112.0 | 98.4 |
| 平成 25 年 | 258.3 | 143.9 | 94.1 | 301.4 | 109.6 | 97.8 |
| 平成 26 年 | 352.3 | 142.5 | 91.1 | 308.2 | 103.6 | 95.4 |

資料：新潟県福祉保健年報（各年）

(8) 標準化死亡比 (SMR)

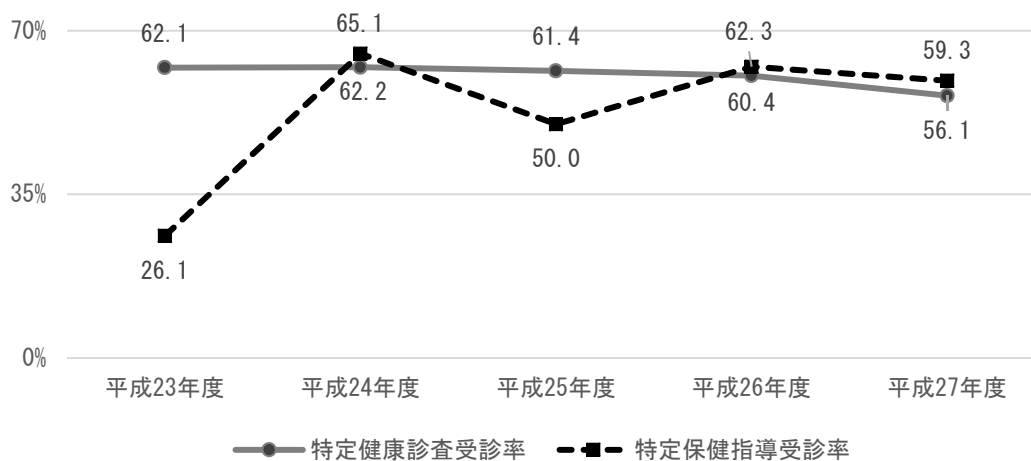
本町の標準化死亡比をみると、悪性新生物の女性と肺炎の男性以外、全国基準の100を超えています。特に、脳血管疾患は男女ともに約150以上となっています。

| | 悪性新生物 | | 心疾患 (高血圧性を除く) | | 脳血管疾患 | | 肺炎 | |
|------|-------|------|------------------|-------|-------|-------|------|-------|
| | 男性 | 女性 | 男性 | 女性 | 男性 | 女性 | 男性 | 女性 |
| 出雲崎町 | 114.5 | 99.9 | 130.6 | 113.5 | 149.7 | 186.1 | 79.0 | 157.9 |
| 県 | 101.9 | 96.2 | 95.1 | 88.4 | 118.9 | 117.8 | 90.4 | 78.9 |

資料：人口動態保健所・市区町村別統計（平成20年～平成24年）

(9) 特定健診等の実施率

特定健康診査受診率は、60%台で推移していましたが、平成27年度には56.1%と減少しています。特定保健指導受診率は、平成24年度に62.2%となった以降は増減を繰り返しながらも50%以上の受診率となっており、平成27年度は59.3%となっています。



資料：新潟県福祉保健年報

(10) 全疾病分類別（大分類）による医療費

全疾病分類別（大分類）による医療費の上位5疾病をみると、「循環器系の疾患」の費用額および1人当たりの費用額が最も高くなっています。

県内順位でみると、「循環器系の疾患」と「腎尿路生殖器系の疾患」がそれぞれ県内で1位となっており、また、「精神及び行動の障害」は県内で2位となっています。

| 疾病 費用額上位順 | 費用額 | 構成比 | 1人当たり費用額 | 県内順位 |
|------------|-------------|--------|----------|------|
| 循環器系の疾患 | 81,408,390円 | 19.79% | 66,948円 | 1 |
| 精神及び行動の障害 | 70,842,080円 | 17.22% | 58,258円 | 2 |
| 腎尿路生殖器系の疾患 | 53,321,282円 | 12.96% | 43,850円 | 1 |
| 新生物 | 49,277,174円 | 11.98% | 40,524円 | 26 |
| 消化器系の疾患 | 45,238,796円 | 11.00% | 37,203円 | 20 |

資料：新潟県国保連合会 疾病分類別（大分類・中分類）統計（平成26年度）

2 健康に関する状況

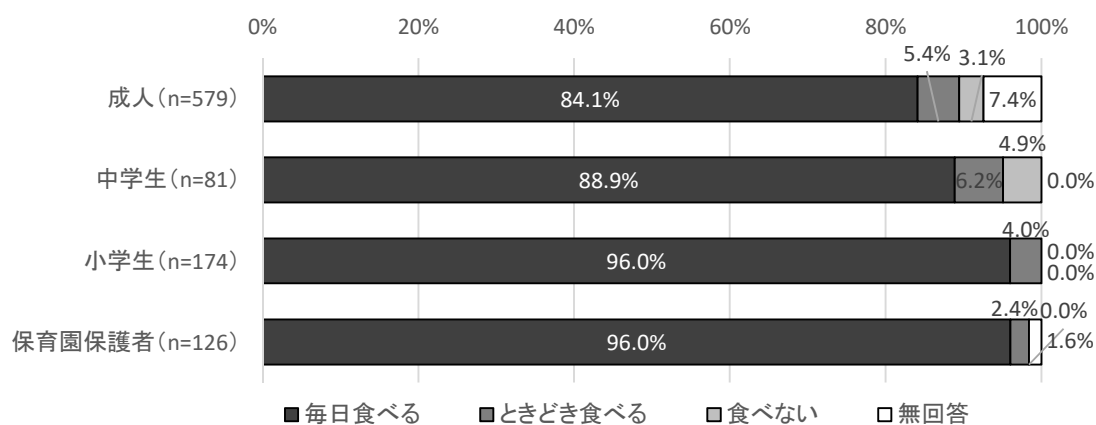
町民意識調査を以下の通り行いました。

| 調査期間：平成27年 | | | | |
|------------|------|----------------|-------|-------|
| 調査票 | 調査方法 | 調査対象者 | 調査人数 | 回収率 |
| 成人 | 郵送調査 | 町内に在住している15歳以上 | 1,000 | 57.9% |
| 中学生 | 集合調査 | 町内中学校に在学の1～3年生 | 61 | 98.8% |
| 小学生 | 集合調査 | 町内小学校に在学の1～6年生 | 174 | 95.1% |
| 保育園保護者 | | 保育園児の保護者 | 126 | 89.4% |

(1) 朝食について

「毎日食べる」が成人と中学生では80%台、小学生と保育園保護者では96%となっています。また、「食べない」割合は成人では3.1%、中学生で4.9%となっています。

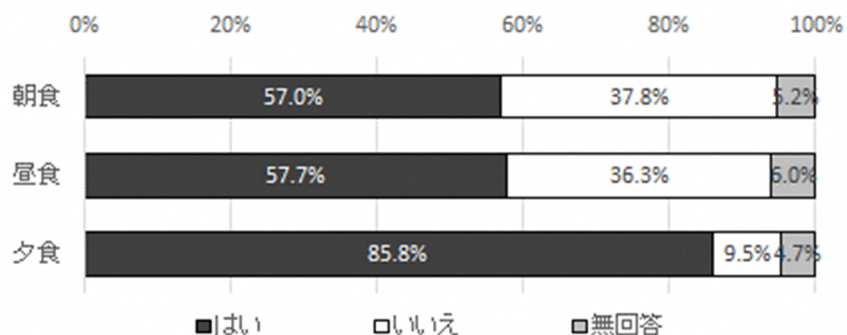
図表 朝食を食べているか



(2) 食事バランスについて

主食、主菜、副菜がそろっている割合は夕食が最も高く85.8%となっていますが、朝食と昼食は57%台となっています。

図表 主食、主菜、副菜がそろっているか (n=579)

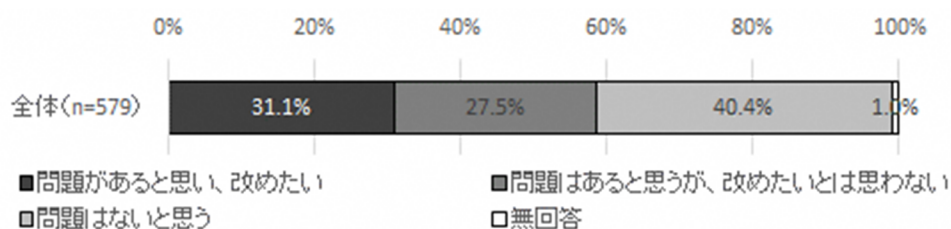


(3) 自分の食生活について

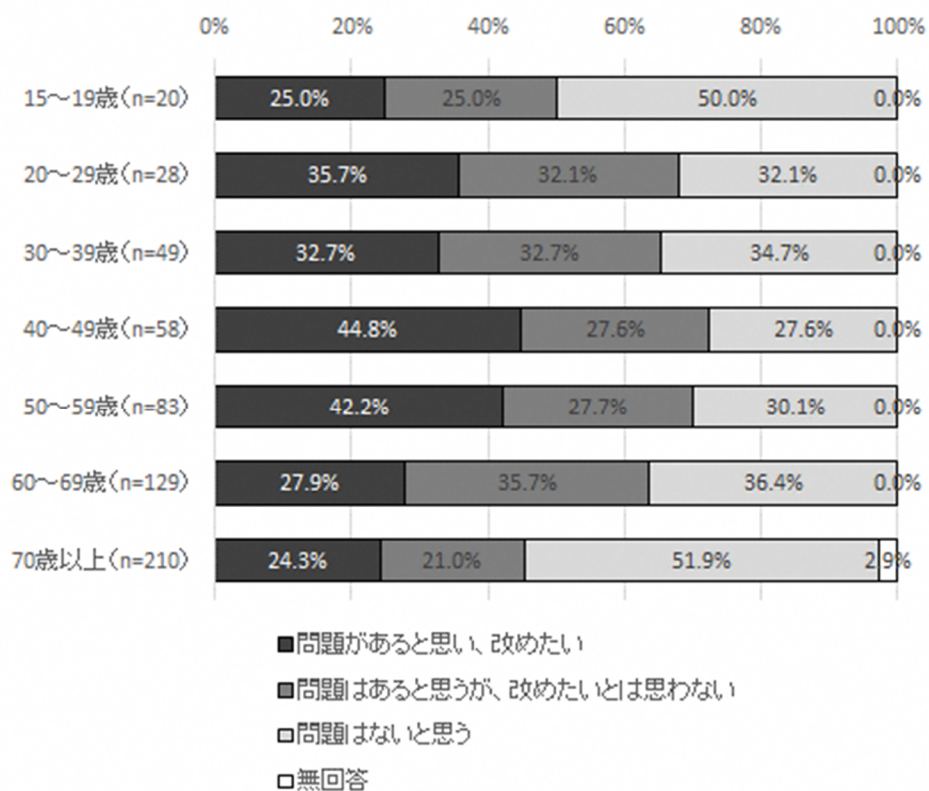
「問題はないと思う」が40.4%と最も高く、次いで「問題があると思ひ、改めたい」が31.1%、「問題はあると思うが、改めたいとは思わない」が27.5%となっています。

年齢別でみると、「問題があると思ひ、改めたい」は40～59歳で40%を超えています。また、「問題はないと思う」は15～19歳と70歳以上で50%を超えています。

図表 食生活について



図表 食生活について（年齢別）

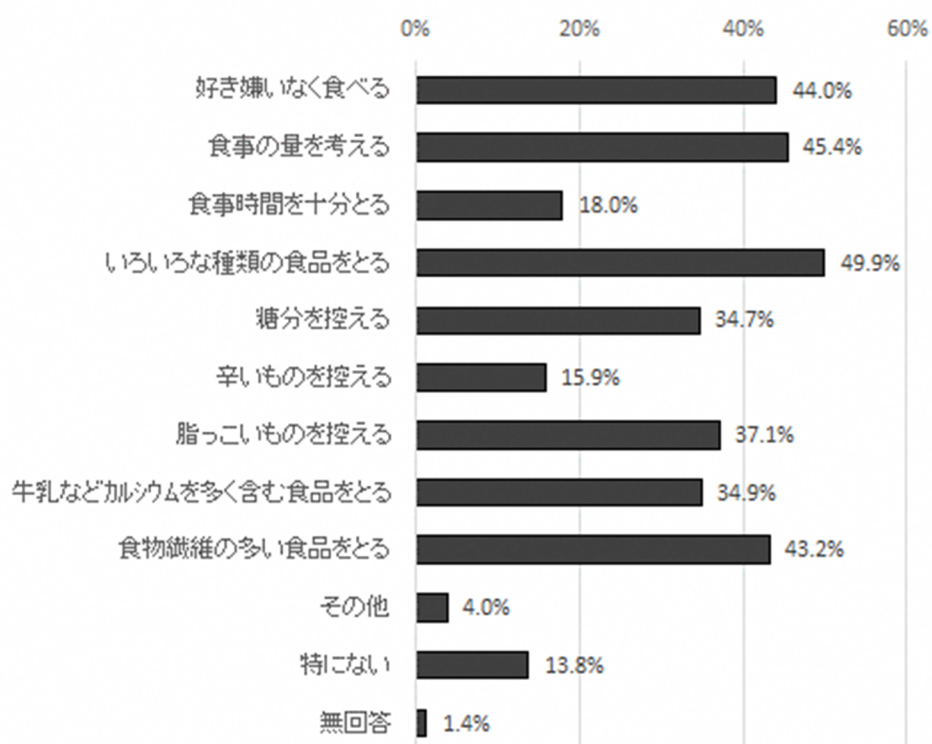


(4) 普段の食事で注意していること（複数回答）

「いろいろな種類の食品をとる」が49.9%と最も高く、「食事の量を考える」が45.4%、「好き嫌いなく食べる」が44.0%、「食物繊維の多い食品をとる」が43.2%と、いずれも40%を超えています。

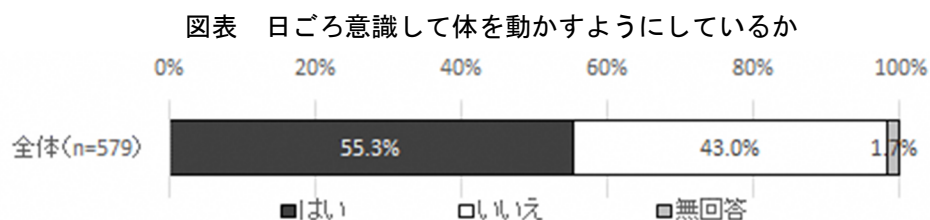
また、「食事時間を十分にとる」「辛いものを控える」「特にない」は20%を下回っています。

図表 普段の食事で注意していることがあるか（n=579）



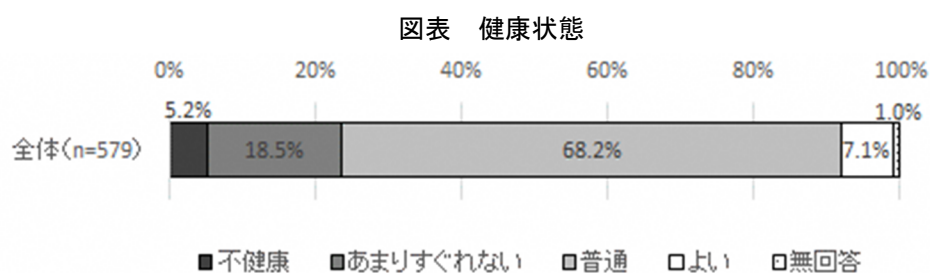
(5) 日ごろ意識して体を動かすようにしているか

「はい」が55.3%、「いいえ」が43.0%となっており、意識して体を動かしている人が半数を超えているものの、動かしていない人も4割強います。



(6) 健康状態について

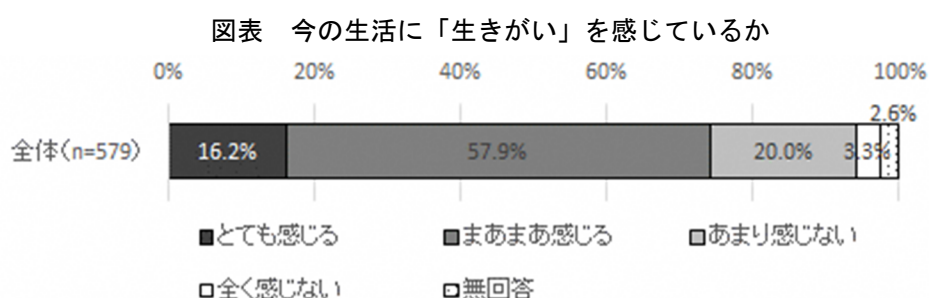
「普通」が68.2%と最も高く、次いで「あまりすぐれない」が18.5%となっています。「不健康」と「あまりすぐれない」を合わせると23.7%となっています。



(7) 今の生活に「生きがい」を感じているか

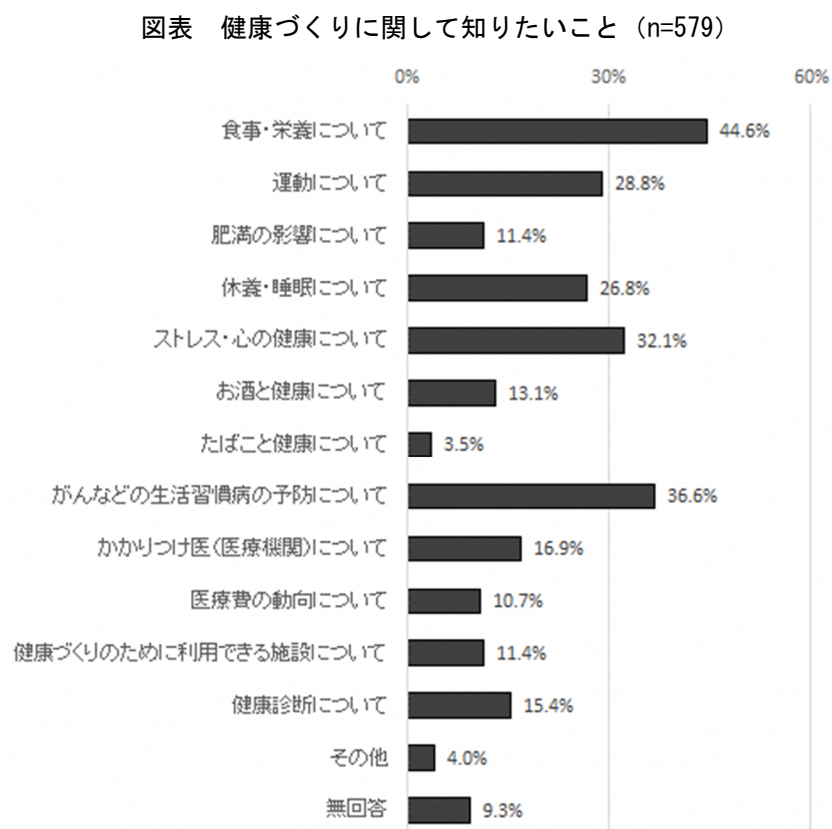
「まあまあ感じる」が57.9%、「あまり感じない」が20.0%、「とても感じる」が16.2%となっています。

「とても感じる」と「まあまあ感じる」を合わせると74.1%と、7割を超えています。



(8) 健康づくりに関して知りたいこと（複数回答）

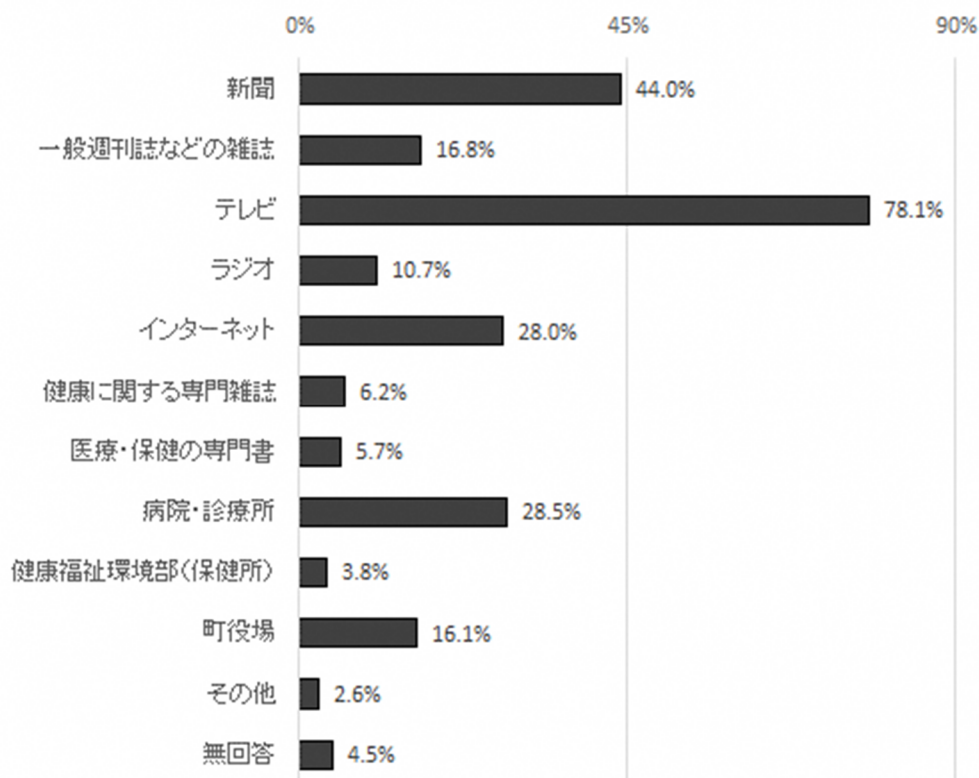
「食事・栄養について」が44.6%と最も高く、次いで「がんなどの生活習慣病の予防について」が36.6%、「ストレス・心の健康について」が32.1%となっています。



(9) 健康づくりに関する情報源（複数回答）

「テレビ」が78.1%と最も高く、次いで「新聞」が44.0%、「病院・診療所」が28.5%となっています。

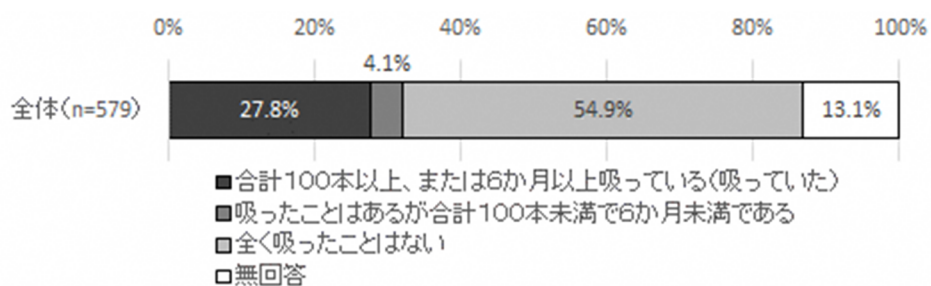
図表 健康づくりに関する情報源（n=579）



(10) 喫煙状況

「全く吸ったことはない」が54.9%、「合計100本以上、または6か月以上吸っている（吸っていた）」が27.8%となっています。

図表 たばこを吸ったことがあるか

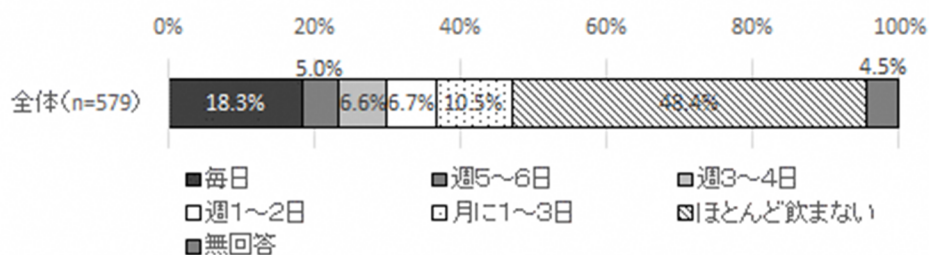


(11) 飲酒状況

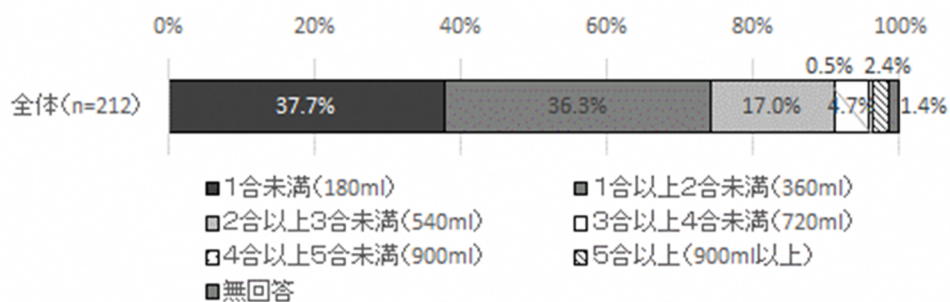
「ほとんど飲まない」が48.4%と最も高く、次いで「毎日」が18.3%、「月に1～3回」が10.5%となっています。

また、飲酒者の1日当たりの飲酒量は、「1合未満（180ml）」が37.7%、「1合以上2合未満（360ml）」が36.3%となっています。両者を合わせた『2合未満』は74.0%となっています。

図表 お酒を飲むか



図表 1日当たりの飲酒量（飲酒者のみ）

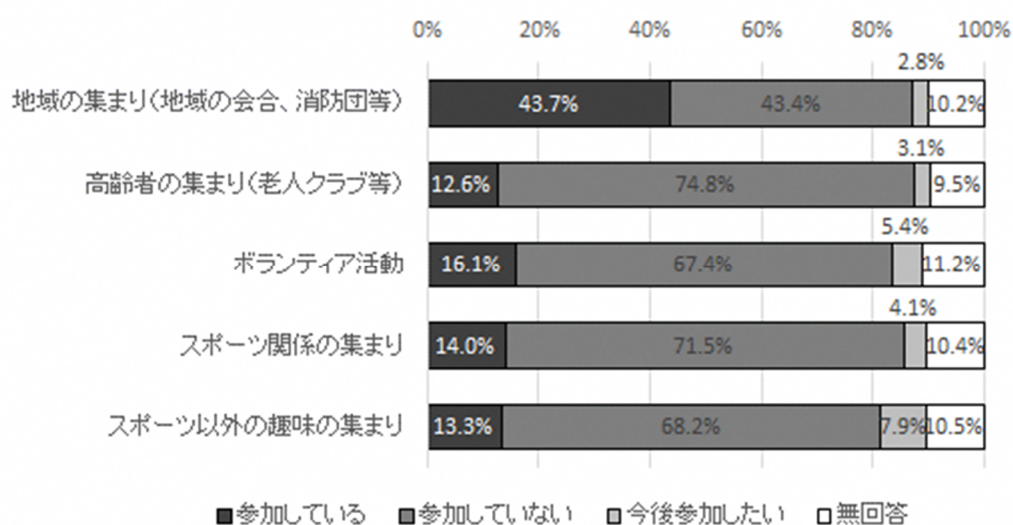


(12) 地域活動への参加状況

月に1回以上参加している地域活動をみると、「地域の集まり(地域の会合、消防団等)」に「参加している」が43.7%、「参加していない」が43.4%となっています。

「高齢者の集まり(老人クラブ等)」「ボランティア活動」「スポーツ関係の集まり」「スポーツ以外の趣味の集まり」は、「参加していない」がそれぞれ70%前後と高くなっています。

図表 地域活動に月1回以上参加しているか (n=579)



第2編

健康づくりの推進 (健康いずもざき21)

第2編 健康づくりの推進（健康いずもざき21）

第1章 分野別対策の推進

1 生活習慣病の発症予防と重症化予防

（1）がん

がん（悪性新生物）は国と県における死亡率の第1位となっており、本町では死因率の第2位となっています。そのため、がんの発症を予防すると同時に、重症化の予防も欠かすことはできません。

発症予防や重症化予防については、がん検診の受診や生活習慣の見直し、必要に応じた精密検査の確実な受診が重要です。また、がんに関する広報や健康教育を通じて意識の向上や啓発に努めます。

重点目標 がんの予防に努め、がん検診を受診する。

望ましい姿

- がんの予防のための行動ができる。
- がん検診を定期的を受診し、精密検査が必要な人は必ず受診する。

具体的施策

- ・がん検診とワクチン接種の必要性の普及啓発を行う。
- ・受診及び受診しやすい体制の整備を推進する。
- ・未受診者への受診勧奨を行う。
- ・職域との連携を強化する。
- ・要精検者への受診勧奨を徹底する。
- ・精密検査実施医療機関に関する細やかな情報提供を行う。

(2) 循環器疾患・糖尿病

脳血管疾患は本町における死因率の44.1%を占め、第1位となっています。そのため、脳血管疾患と心疾患を含む循環器疾患の予防が最も重要であることから、循環器疾患の発症と関連する生活習慣の改善や、高血圧症や脂質異常症の治療が不可欠なものとなります。

糖尿病は、新規人工透析導入の最大の原因疾患であるとともに、循環器疾患の発症リスクを増加させます。また、糖尿病は腎症や神経障害といった合併症を引き起こしやすく、生活の質に多大な影響を及ぼす疾患でもあることから、予防や重症化の対策が重要となります。

また、高血圧や糖尿病が進行・悪化すると慢性腎臓病（CKD）に移行し、人工透析治療が必要となります。本町では人工透析患者数の割合が県内で最も高いことから、引き続き「出雲崎町慢性腎臓病（CKD）対策事業」を進めていくことが重要です。

重点目標

健康診査や特定健康診査を受診する。
生活習慣の改善と、健康を維持・増進するため生活習慣を実践する。
「出雲崎町慢性腎臓病（CKD）対策事業」を推進する。

望ましい姿

- 自分の身体に関心を持ち、健康に過ごすための正しい知識をもつ。
- 健康維持に必要な食事、運動の量や内容が分かり実践できる。
- 禁煙に努める。
- 適度な飲酒を心がける。
- 自らのストレスの有無やその原因を把握できる。
- 健診を定期的に受診し、必要に応じて特定保健指導を受ける。

具体的施策

- ・運動習慣の定着、食育を推進する。
- ・健診等の必要性の普及啓発を行う。
- ・受診・参加しやすい体制整備を推進する。
- ・特定保健指導を徹底する。
- ・保健事業等を強化する。
- ・生活習慣病の予防方法等に関する普及啓発を行う。
- ・要医療者に対する受診勧奨を徹底する。

2 健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

(1) 栄養・食生活

栄養と食生活は私たちが生きていくための基本であり、また、バランスよく食べることは様々な疾病の予防につながり、健康に生活を送るためにも重要なものとなります。欠食や食習慣の乱れを減らし、正しい知識を身につけ実践することができるよう取り組みます。

重点目標 バランスよく3食を摂る。

望ましい姿

- 規則正しい食生活・食習慣を身につける。
- 食に関する正しい知識を身につける。

具体的施策

- ・広報いずもざき、ポスター、公民館便り、給食便り、PTA便りにて朝食の重要性及び正しいおやつのお食べ方について普及啓発を行う。
- ・講演会、キャンペーンにより、規則正しい生活リズムの普及啓発を行う。
- ・食事バランスガイドの普及啓発を行い、健康教育、保健指導において活用の促進を行う。
- ・健康づくりや生活習慣病予防のための栄養や食事に関する普及啓発を行う。
- ・養成講座、地区料理教室、親子料理教室、レシピの広報掲載により、食生活改善委員の育成強化を行う。
- ・保育園、小中学校及び関係団体と連携し、食事づくり体験の機会の場の提供を行う。
- ・自分に合った食事量と運動量がわかる学習の場の提供を行う。
- ・健康教室、講演会及びイベントの開催により、食事について学ぶ場の提供を行う。
- ・1日1回、家族で食卓を囲む重要性の普及啓発を行い、家族等で食事をする機会を促進する。
- ・食前、食後のあいさつ、箸の持ち方、姿勢、食べ方等のマナーに関する普及啓発を行う。
- ・よく噛んで食べる習慣を啓発する。
- ・食の安全性や環境に関する普及啓発を行う。

(2) 身体活動・運動

身体活動とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動きをいい、運動とは、身体活動のうち、スポーツやフィットネスなど健康・体力の維持・増進を目的として行われるものをいいます。

循環器疾患やがんなどの非感染性疾患の発症リスクの低下や、生活習慣病やロコモティブシンドロームの予防のためにも、身体活動や運動の実施が重要です。

重点目標 普段の生活から身体活動や運動を実施できるようにする。

望ましい姿

- 日常生活における歩数を増加させる。
- 運動をする習慣を身につける。

具体的施策

- ・スポーツフェスティバルなど親子や家族で参加できる機会・場を提供し、子どもを通して親世代に運動を普及する。
- ・教室やイベントでの人材の活用。(リーダーの活躍の場を増やす。)
- ・町内の運動施設・トレーニングルームの活用促進のため、新しい人・若い人達が参加しやすい教室やイベントを行う。
- ・集落単位での運動の推進と環境の整備を行う。
- ・町広報などで募集PRを一覧にしてサークル活動や教室の紹介コーナーを作る。
- ・老人クラブの協力で高齢者に対し様々な運動の普及を行う。
- ・介護予防や外出する機会の増加のため、地域活動やサークルなどの情報提供を行う。

（3）休養・こころの健康

休養は食事や運動と並んで、健康を維持していくためには欠かせないものです。特に休養や睡眠は、体を休めること以外にも、情緒の安定、適切な判断力の維持、成長を促す、免疫力を高める、生活習慣病の予防などに効果があります。

こころの健康を保つには、生活習慣の中でそれぞれの人にふさわしいストレスの対処法を身につけることにより、ストレスと上手に付き合うことが重要です。

また、うつ病などこころの病気と自殺には関連があるとされています。そのため相談体制やメンタルヘルス対策が重要です。

重点目標

ストレスを自分に見合った方法で上手に発散し、悩みがある時に、専門家への相談を含めた、適切な対処法をとることができる。

望ましい姿

- 自分のストレスの有無やその原因を把握できる。
- こころの健康に関心を持ち、正しい知識を持つ。
- 気軽にいつでも安心して相談できる。
- 活動と休養のバランスがとれた生活を送ることができる。

具体的施策

- ・広報いずもざき、ポスター、チラシ、各種健康教室等により、こころの健康に関する正しい知識及び適正飲酒について普及啓発を行う。
- ・スポーツサークル、文化サークル、ボランティア活動の活用により、生きがいづくりの支援を行う。
- ・講演会、相談会等を開催するとともに、県及び関係機関が協力しこころの健康づくりや自殺対策を推進する。
- ・各種相談会の開催を広く周知し、活用の促進を行う。
- ・地域住民、関係機関及び行政による相談体制のネットワークを構築する。
- ・うつ自殺対策検討会を充実させ、自殺対策を強化する。

(4) 喫煙・飲酒

喫煙は、がん、循環器疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、糖尿病、周産期の異常（早産、低出生体重児等）の原因となります。受動喫煙も同様の健康被害を起こす原因となります。

アルコール飲料は、生活・文化の一部として親しまれる一方で、妊婦を通じた胎児への影響や過剰摂取により、高血圧、脳出血、脂質異常症、アルコール依存症等の様々な健康問題をもたらす等の特性があります。

そのため、喫煙は喫煙率の低下と受動喫煙への曝露状況の改善が必要となります。また飲酒については、アルコールの健康問題について適切な判断ができるようにすることが必要です。妊娠中の胎児については、飲酒と喫煙に関する影響について正確な知識を普及する必要があります。

重点目標

喫煙率・受動喫煙の機会を低下させる。
飲酒と健康問題について正しい認識を持つことができる。

望ましい姿

- たばこを吸わない。
- 職場、学校、人の集まる場所における禁煙・分煙を徹底する。
- 喫煙者はマナーを守る。
- 適切な飲酒量を心がけ、休肝日を設ける。

具体的施策

- ・ 喫煙、受動喫煙が健康に及ぼす影響に関する知識を普及する。
- ・ 禁煙希望者に対し積極的に支援を推進する。
- ・ 未成年者にたばこを吸わせない環境づくりを推進する。
- ・ 公共の場における禁煙・分煙を推進する。
- ・ 家庭、職場、飲食店等での分煙を推進する。
- ・ 飲酒が健康に及ぼす影響に関する知識を普及する。

（5）歯・口腔の健康

歯周病はう蝕と並ぶ歯科の二大疾病の一つで、歯周病菌は糖尿病や心筋梗塞などの全身疾患を誘発・悪化にもつな갑니다。

そのため、歯・口腔の健康を守ることは、生活習慣病を予防し、生活の質の向上や健康の維持・向上に大きな影響を与えます。80歳で20本以上自分の歯を有することを目標とした「8020（ハチマル・ニイマル）運動」の理解と推進が必要です。

重点目標 自分の歯で食生活を楽しめ、快適な口腔状態を保持できる。

望ましい姿

- 生涯を通じ健康でよく噛める自分の歯を保持している。
- むし歯と歯周病を予防できている。
- しっかり噛んで食べる。
- 歯間部清掃用具（デンタルフロス、歯間ブラシ等）を使用している。
- 定期的に歯科健診を受けている。

具体的施策

- ・むし歯・歯周病予防及び口腔機能向上を推進する。
- ・フッ素利用及び歯間部清掃の重要性に関する普及啓発を行う。
- ・バランスの取れた規則正しい食習慣の定着を推進する。
- ・よく噛んで食べる習慣の定着を推進する。
- ・定期的な歯科健診の必要性に関する啓発を行う。

3 健康を支え、守るための社会環境の整備

町民一人ひとりが主体的に健康維持や健康増進に取り組めるよう、社会環境の整備を進めるとともに、各種団体等と連携して町民の健康を支えます。

また、町民一人ひとりが健康づくり活動に主体的に関わり、健康の維持・増進に努めます。

重点目標 様々な機関等が連携し、町民の健康づくりを支援する。

望ましい姿

- 様々な機関等が連携し、町民の健康づくりをサポートする。
- 健康づくり活動に主体的に関わる。

具体的施策

- 健康づくりに関わる機関等の連携を強化する。
- 健康づくり活動に主体的に関わる人を増やす。

第2章 心身機能の維持および向上

1 ライフステージの設定

健康的な生活習慣の形成や改善における課題は、各年代で異なっています。そのため、本計画では、全ての年代（乳幼児期、少年期、青年期、壮年期、中年期、高齢期）を対象とし、ライフステージごとの健康づくりを展開し、心身機能の維持および向上を図ります。

2 ライフステージに応じた取り組み

| ライフステージ | 具体的取り組み |
|----------------------|--|
| 乳幼児期（妊産婦期） （0～5歳） | <ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中は特に欠食しないように、バランスのよい食生活を心がける。 ・妊娠中、授乳中は飲酒をやめる。 ・喫煙による胎児の影響を知り、喫煙はやめる。 ・離乳食から栄養のバランスを考え、薄味にする。 ・おやつは、食事の一部と考え、量と質及び与える時間に気を付ける。 ・規則正しい生活リズムにより、健康的な生活習慣を心がける。 ・親子で運動（遊び）の機会をつくり、身体を動かす楽しさを体験させ、体力づくりを心がける。 ・むし歯予防のため歯磨きの習慣を身につけさせ、フッ素塗布・フッ素洗口を受けさせる。 ・周りの大人の注意により、誤飲事故などの不慮の事故を未然に防ぐ。 |
| 少年期（6～14歳） | <ul style="list-style-type: none"> ・主食・主菜・副菜をそろえて、3食きちんと食べる。 ・家族や仲間との楽しい食事を大切にする。 ・おやつは時間を決めて食べる。 ・地域の食材にふれる機会や調理をする機会を増やし、食事に関心を持つ。 ・太りすぎ・やせすぎに注意し、活動に見合った食事をとる。 ・いろいろな運動を経験し、意識的に運動することを心がける。 ・悩みごとをためないで、何でも相談できる環境（人）をつくる。 ・喫煙、飲酒の害について正しい知識を身につける。 ・薬物の害を知り、絶対に手をださないようにする。 ・夜更かしをせず、十分な睡眠をとる。 ・親を見本として、規則正しい生活習慣を心がける。 ・正しい歯磨き、フッ素洗口等を行い、むし歯を予防する。 |
| 青年期（15～24歳） | <ul style="list-style-type: none"> ・栄養のバランスを考え、1日3食、規則正しい食事をとる。 ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につける。 ・太りすぎ・やせすぎに注意し、活動に見合った食事を取り、適正体重を維持する。 ・自分の興味のあるスポーツを楽しんで行う。 |

| ライフステージ | 具体的取り組み |
|-------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> ・喫煙、飲酒が健康に与える害を正しく理解し、喫煙を始めないようにする。 ・薬物の害を知り、絶対に手をださないようにする。 ・十分な睡眠や休養をとり、手軽にできるストレス解消法を身につける。 ・一人で悩まず、心配ごとを専門機関や友人・仲間に相談する。 ・歯間部清掃用具の使用等正しい歯磨きを行うことにより、むし歯及び歯周病を予防する。 |
| 壮年期（25～44歳） | <ul style="list-style-type: none"> ・栄養のバランスを考え、1日3食、規則正しい食事をとる。 ・脂肪や塩分の摂取を控え、食生活を改善する。 ・太りすぎに注意し、活動に見合った食事を取り、適正体重を維持する。 ・日常生活の中で、運動習慣を身につけ運動不足にならないようにする。 ・喫煙が健康に与える害を正しく理解し、禁煙するようにする。 ・禁煙を希望する人は、専門的なサポートを活用する。 ・喫煙する場合は、喫煙マナーを守り、周囲の人への影響に気を配る。 ・十分な睡眠や休養をとり、自分に合ったストレス解消法を身につける。 ・一人で悩まず、心配ごとを友人・仲間に相談する。 ・親が子どもの見本となるよう、健康的な生活習慣を心がける。 ・適正飲酒の知識を持ち、多量飲酒に注意し、週2回は休肝日を設ける。 ・定期的に健康診断を受け、生活習慣の見直しを行い、生活習慣病の予防に努める。 ・定期的のがん検診及び歯科健診を受け、疾病の早期発見・早期治療に努める。 ・歯間部清掃用具を用い、歯口清掃を行い歯周病予防に努める。 |
| 中年期（45～64歳） | <ul style="list-style-type: none"> ・栄養のバランスを考え、1日3食、規則正しい食事をとる。 ・脂肪や塩分の摂取を控え、食生活を改善する。 ・自分の活動に見合った食事を取り、適正体重を維持する。 ・日常生活の中で、ウォーキングや筋力トレーニングなどを行い、運動習慣を身につける。 ・喫煙が健康に与える害を正しく理解し、禁煙するようにする。 ・禁煙を希望する人は、専門的なサポートを活用する。 ・喫煙する場合は、喫煙マナーを守り、周囲の人への影響に気を配る。 ・十分な睡眠や休養をとり、自分に合ったストレス解消法を身につける。 ・趣味やスポーツ、ボランティア活動などで、生活の中にゆとりの時間を積極的につくる。 ・一人で悩まず、心配事を専門機関や友人・仲間に相談する。 ・適正飲酒の知識を持ち、多量飲酒に注意し、週2日は休肝日を設ける。 ・定期的に健康診断を受け、生活習慣の見直しを行い、生活習慣病の予防に努める。 ・定期的のがん検診及び歯科健診を受け、疾病の早期発見に努める。 ・かかりつけ医を持ち、病気の早期治療に努める。 ・歯間部清掃用具を用い、歯口清掃を行い歯周病予防に努める。 |
| 高齢期（65歳以上） | <ul style="list-style-type: none"> ・主食、主菜、副菜をそろえて、3食きちんと食べる ・脂肪や塩分の摂取を控え、食事はゆっくりよく噛み、腹八分目の摂取を |

| ライフステージ | 具体的取り組み |
|---------|---|
| | <p>心がける。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の活動に見合った食事をとり、適正体重を維持する。 ・日常生活の中で、年齢や体力に応じた無理のない身体活動・運動を続けるようにする。 ・喫煙が健康に与える害を正しく理解し、禁煙するようにする。 ・禁煙を希望する人は、専門的なサポートを活用する。 ・喫煙する場合は、喫煙マナーを守り、周囲の人への影響に気を配る。 ・地域の行事や文化、地域の食材を活かした料理及び今まで培った知識や経験を、次の世代に伝える。 ・自分に合ったストレス解消法を身につける。 ・一人で悩まず、心配事を専門機関や友人・仲間に相談する。 ・生きがいを持ち、積極的に地域活動に参加する。 ・多量飲酒を控え、週2日休肝日を設ける。 ・定期的に健康診断及びがん検診を受け、疾病の早期発見・早期治療に努める。 ・かかりつけ医を持ち、適正な治療を受ける。 ・定期的な歯科健診を受け、歯周病等の早期発見・早期治療に努め、自分の歯を多く保つようにする。 |

第3章 評価指標一覧

評価指標は、国や県の計画、本町の個別計画、町民意識調査等を参考に目標値を設定しています。

(1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

| 項目 | 現状値 | 目標値 | 出典 |
|----------------------------|--------|--------|-------------------------|
| 胃がん検診受診率 | 12.2% | 17.0% | 健康福祉環境の現況 |
| 肺がん検診受診率 | 16.0% | 20.0% | 〃 |
| 大腸がん検診受診率 | 16.0% | 20.0% | 〃 |
| 乳がん検診受診率 | 8.7% | 13.0% | 〃 |
| 子宮がん検診受診率 | 6.4% | 11.0% | 〃 |
| 胃がん精密検査受診率 | 86.7% | 100.0% | 〃 |
| 肺がん精密検査受診率 | 96.0% | 100.0% | 〃 |
| 大腸がん精密検査受診率 | 83.3% | 100.0% | 〃 |
| 乳がん精密検査受診率 | 100.0% | 100.0% | 〃 |
| 子宮がん精密検査受診率 | 50.0% | 100.0% | 〃 |
| 特定健康診査受診率 | 60.5% | 60%以上 | 新潟県福祉保健年報 |
| メタボリックシンドローム該当者割合 | 16.5% | 減少 | 平成26年度 KDB 地域の全体像の把握 |
| 脳血管疾患死因率 | 44.1% | 減少 | 平成26年度 KDB 地域の全体像の把握 |
| 糖尿病有病者数 | — | 減少 | |
| 特定健康診査におけるHbA1cが6.5以上の人の割合 | — | 減少 | |

（2）健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

| 項目 | 現状値 | 目標値 | 出典 | |
|-----------------------------|-------|--------|--------------|--------------|
| 朝食を食べている（毎日＋ときどき）割合 | 成人 | 89.5% | 95.0% | 平成28年度町民意識調査 |
| | 中学生 | 94.1% | 100.0% | |
| | 小学生 | 100.0% | 100.0% | |
| | 保育園児 | 98.4% | 100.0% | |
| 緑黄色野菜をとるようにしている割合 | 83.6% | 90.0% | 平成28年度町民意識調査 | |
| 日ごろ意識して体を動かすようにしている割合 | 55.3% | 60.0% | 平成28年度町民意識調査 | |
| 軽く汗をかく運動を行っていない割合 | 49.4% | 減少 | 平成28年度町民意識調査 | |
| ストレスを感じた時に発散する方法があり実践している割合 | 48.9% | 増加 | 平成28年度町民意識調査 | |
| 身近に日常の問題や悩みを相談できる人がいる割合 | 76.5% | 増加 | 平成28年度町民意識調査 | |
| 現在喫煙をしている割合（毎日＋ときどき） | 36.2% | 14.0% | 平成28年度町民意識調査 | |
| 毎日飲酒をする割合 | 18.3% | 12.0% | 平成28年度町民意識調査 | |
| 歯や口が健康な状態の人の割合 | 42.7% | 増加 | 平成28年度町民意識調査 | |

（3）健康を支え、守るための社会環境の整備

| 項目 | 現状値 | 目標値 | 出典 |
|-------------------|-------|-----|--------------|
| 健康教室（町主催）に参加しない割合 | 31.4% | 減少 | 平成28年度町民意識調査 |
| 健康づくり支援店の店舗数 | 1 | 増加 | 新潟県健康づくり支援店 |

第3編

食育の推進 (食育推進計画)

第3編 食育の推進（食育推進計画）

第1章 食育の推進に向けて

1 計画策定の趣旨

食は命の源であり、人間が生きて行くためには欠かすことはできません。また、健全な食生活を送り、おいしく楽しく食べることは、人に生きる喜びや楽しみを与え、健康で心豊かな暮らしの実現に大きく貢献します。

しかし、経済の発展や社会環境の変化、価値観の多様化等、食を取り巻く環境や食生活そのものも大きく変化しています。そのため、国は平成17年に「食育基本法」を制定し、同法に基づき、「食育基本推進計画」を策定し、平成28年にはこれまでの食育の推進の成果と食をめぐる状況や諸課題を踏まえつつ、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進していくため、「第3次食育推進基本計画」を策定しました。

本町でも、平成23年に「出雲崎町食育推進計画」を策定し食の安全の観点から食育を推進してきました。この度、従来からの取り組みに加え、食育に関して総合的な推進を図るため、平成28年度から平成34年度までの7年間を計画の期間とする「第2次出雲崎町食育推進計画」を策定しました。

2 計画の基本的な考え方

食育を総合的に推進していくため、以下の3つの考え方のもと、施策を展開します。

1 健全な食生活の実践

食に関する知識及び食を選択できる力の習得により、健全な食生活の実践を目指します。

2 食の理解と食文化の伝承

農林水産業への理解の促進と豊かな心を育む食文化の伝承・発展に向け、安心・安全な地元の農林水産資源を活かした食の理解と継承を目指します。

3 食を通じた地域の活性化

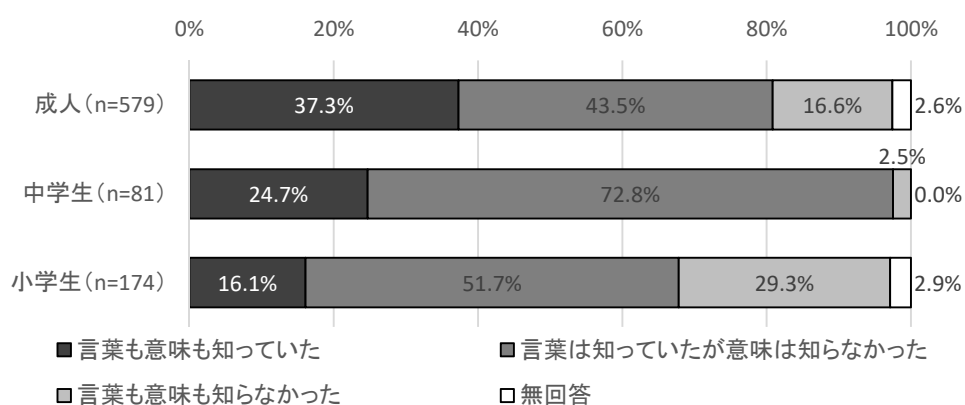
家庭や学校、農林水産物の生産の場など、地域社会における様々な分野で、食の関係者が幅広く参加・協働して、食を通じた活力ある地域の形成を目指します。

3 食に関する状況

(1) 「食育」という言葉やその意味を知っているかについて

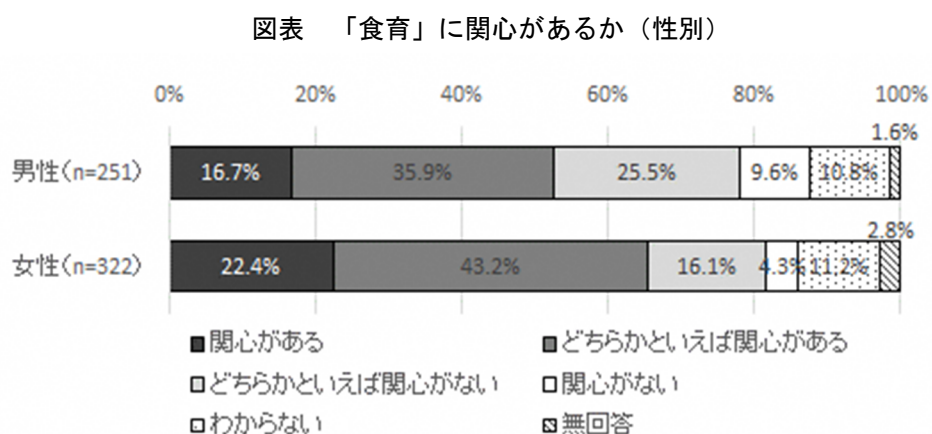
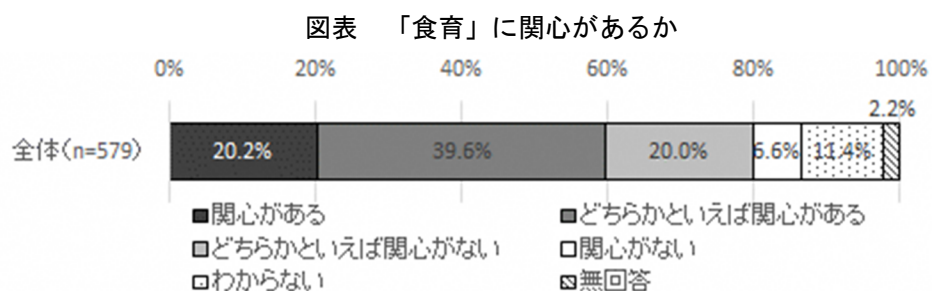
「言葉も意味も知っていた」は、成人で37.3%となっているが、中学生、小学生となるにつれ割合が低くなっています。成人、中学生、小学生ともに食育という言葉は知っていてもその意味を知らない割合が最も高くなっています。

図表 「食育」という言葉やその意味を知っているか



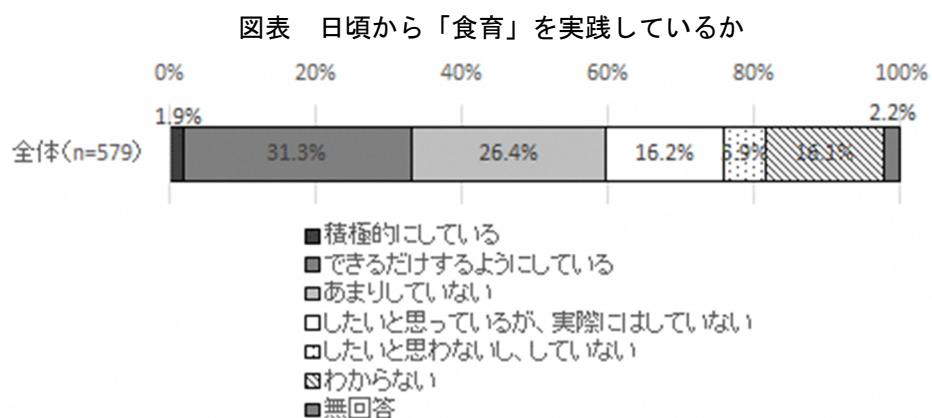
（2）食育に関心があるかについて

「どちらかといえば関心がある」が39.6%、「関心がある」が20.2%と両者を合わせた『関心がある』59.8%となっています。また、性別で見ると、女性の方で関心が高く、「関心がある」が22.4%、「どちらかといえば関心がある」が43.2%となっています。



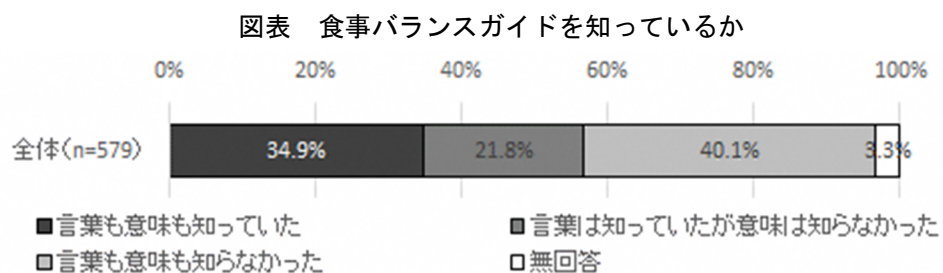
(3) 食育の実践について

日頃から食育を何らかの形で実践しているかについて、「できるだけするようにしている」が31.3%と最も高く、次いで「あまりしていない」が26.4%、「したいと思っているが、実際にはしていない」が16.2%となっています。



(4) 食事バランスガイドについて

食事バランスガイドを知っているかについて、「言葉も意味も知らなかった」が40.1%と最も高く、次いで「言葉も意味も知っていた」が34.9%、「言葉は知っていたが意味は知らなかった」が21.8%となっています。



第2章 具体的取り組み

1 家庭における食育の推進

基本的な生活習慣を学ぶ場である家庭が、「食育」においても基本の場となります。自分や家族の食生活を大切に、健全な食習慣を確立するために、食に対する関心と理解が深まるよう取り組みます。

重点目標 望ましい食習慣や知識を普及・実践させる。

望ましい姿

- 妊産婦や乳幼児等に対する栄養指導を行う。
- 幼い頃から正しい食育や健全な食習慣を確立させる。
- 男性に対する食育を推進する。
- 高齢者に対して食生活の支援を行う。

具体的施策

- ・ 楽しみながら食に関する知識や技術を習得できる料理教室等を開催する。
- ・ 学校や保育園の給食だよりや給食試食会などを通じ食育の知識を普及する。
- ・ 生活習慣病予防のための適切な食生活と運動習慣の定着を促進する。
- ・ 食品の安全性や食に関する知識と理解を深めるため、正しい情報の提供を行う。
- ・ 「食育月間」「食育の日」及び「食事バランスガイド」の普及啓発を行う。
- ・ 妊産婦や乳幼児等の家庭における適切な栄養管理や食事マナー等に関する知識を習得できる講習会等を開催する。
- ・ 男性を対象とした「料理教室」の事業を実施する。
- ・ 高齢者や障がい者等、世代や生活の状況に応じた食育を推進する。

2 保育園、学校における食育の推進

家庭や地域と連携しつつ、保育園、学校において、子どもたちが楽しみながら食に関する知識や食を選択する力を身につけ、健全な食生活の実現と心身の健全な成長ができるように取り組みます。

重点目標 健全な食生活の実現に向けた支援を行う。

望ましい姿

- 保育園における効果的な食育推進を実施する。
- 学校における指導体制および指導内容の充実を図る。
- 給食の充実を図る。

具体的施策

- 保育園において、食育計画の策定と計画に基づいた食育を推進する。
- 保育園において、親子料理教室や野菜の栽培など体験活動を通して、食に対する興味や意識を高める。
- 食育の重要性に関する教職員の意識を高め、理解を深める取り組みを実施し、食育を担うための指導体制を充実する。
- 給食だよりの発行や給食試食会などを通して、家庭や地域との連携を強化する。
- 食に関する学習教材を整備し活用するなどにより、指導内容を充実する。
- 望ましい食習慣の形成を促し、学力や体力の向上を図る。
- 過度の肥満、痩身が健康に及ぼす影響についての知識を広めるなど、生活習慣病予防を推進する。
- 地場産物や伝統的な料理を取り入れた給食を通じて、地域の食文化への理解を深める。
- 食事作法の習得及び楽しい給食のための食事環境を整備する。

3 地域における食育の推進

町民一人ひとりが自らの問題として食に関心を持ち、積極的に取り組めるよう支援するとともに、関係機関、食品関連事業者、食に関わる各種団体等の関係者と連携・協働し、地域の運動として展開されるよう取り組みます。

重点目標 関係機関等の連携を深め、健康づくりを進める。

望ましい姿

- 「食事バランスガイド」の活用を促進する。
- 健康づくりのための食育を推進する。
- 地域の力を活かし、食育推進を行う。
- 食品関連事業者等による食育推進を行う。
- 職場における食育の推進を図る。

具体的施策

- ・ 食品販売店、飲食店等において「食事バランスガイド」の普及啓発を行う。
- ・ 食品販売店、飲食店等において「食事バランスガイド」を表示した料理や食品の提供など、自発的な取り組みを促進する。
- ・ 生活習慣病の観点に立った食育の普及啓発を促進する。
- ・ 一人暮らしの高齢者や障がい者等の特性に配慮した適切な栄養管理や地域支援を促進する。
- ・ 食育を推進するボランティア団体の育成と活動の支援を行う。
- ・ 食生活改善推進委員、農村地域生活アドバイザーの養成・育成と活用を促進する。
- ・ 食品販売店、飲食店等における「食育の日」に合わせたイベント等の実施を促進する。
- ・ 職場の健康診断時において、対象者や健康状態に応じた食生活改善や運動習慣についての指導を充実する。

4 安心・安全な食環境と食文化の伝承の推進

生産者と消費者の交流を促進し、信頼関係が構築されることにより、自然からの恩恵や食に関わる人々の苦勞を理解し、その関心を深めます。また、食の大切さを学ぶとともに、地域の活性化や環境との調和のとれた食料の生産と消費の取り組みに努めます。加えて、先人によって培われた伝統ある食文化を、次世代に継承するための活動を支援します。

重点目標 様々な世代へ向けて食文化を伝承していく。

望ましい姿

- 農林漁業者等による食育の推進を図る。
- 地産地消を促進する。
- 食文化を継承するための支援を行う。

具体的施策

- ・ 農業漁業関係者を講師とした講習会を開催し、地場産物についての知識を普及する。
- ・ 地域でとれた食材の普及やそれを使用した加工食品等の開発を推進する。
- ・ 農業漁業体験活動の機会を促進する。
- ・ 農林水産物の安全性や品質の高さのPRに努め、地産地消を推進する。
- ・ 学校給食等における地場産物の使用を拡大する。
- ・ 食生活改善推進委員、農村地域生活アドバイザー、豊富な経験と知識を有する高齢者等と協働し、地域の食材や郷土料理、伝統食を普及する。
- ・ 地域のイベントや学校給食において郷土料理を提供する。
- ・ 地域の食材を使用した料理や郷土料理を集めたレシピ集を作成し地域の食文化の普及を図る。

第3章 評価指標一覧

評価指標は、国や県の計画、本町の個別計画、町民意識調査等を参考に目標値を設定しています。

（1）家庭における食育の推進

| 項目 | 現状値 | 目標値 | 出典 |
|--|-------|--------|--------------|
| 食育に関心がある割合（関心がある＋どちらかといえば関心がある） | 59.8% | 90.0% | 平成28年度町民意識調査 |
| 日頃から食育を実践している割合（積極的にしている＋できるだけするようにしている） | 33.2% | 60.0% | 平成28年度町民意識調査 |
| 朝食を毎日食べている割合 | | | |
| 中学生 | 88.9% | 100.0% | 平成28年度町民意識調査 |
| 小学生 | 96.0% | 100.0% | |
| 食事をすることが楽しいと思う割合 | | | |
| 中学生 | 80.2% | 増加 | 平成28年度町民意識調査 |
| 小学生 | 86.8% | 増加 | |

（2）保育園、学校における食育の推進

| 項目 | 現状値 | 目標値 | 出典 |
|--------------------|-------|-------|--------------|
| 食育という言葉も意味も知っている割合 | | | |
| 中学生 | 24.7% | 60.0% | 平成28年度町民意識調査 |
| 小学生 | 16.1% | 60.0% | |

(3) 地域における食育の推進

| 項目 | 現状値 | 目標値 | 出典 |
|-------------------------|---|-------|--------------|
| 食事バランスガイドの言葉も意味も知っている割合 | 34.9% | 60.0% | 平成28年度町民意識調査 |
| 健康づくり支援店の店舗数（再掲） | 1 | 増加 | 新潟県健康づくり支援店 |
| 食育の推進に関わるボランティアの数 | 27人（内 訳：食 生活改 善推進委 員24人／ 農村地域 生活アド バイザー 3人） | 増加 | 産業観光課 |

第4編

健康な歯・口腔づくりの推進 (歯科保健計画)

第4編 健康な歯・口腔づくりの推進（歯科保健計画）

第1章 計画策定にあたって

1 策定の趣旨

国では、平成元年から「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という「8020運動」を展開しています。その後、平成23年に歯科口腔保健の施策を総合的に推進することを目的に「歯科口腔保健の推進に関する法律」を制定し、この法律に基づき平成24年には「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」を告示しました。また、同年「21世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本21（第二次）」が策定されています。

こうした背景のもと、本町では乳幼児から障害にわたる歯・口腔の健康づくりを積極的に推進するため平成23年に「出雲崎町歯科保健計画」を策定し、町民の生活の質の向上を目指してきました。

この度の計画の改定にあたり、歯科口腔保健に関する施策を総合的に推進するため、平成28年度から平成34年度までの7年間の計画の期間とする「第2次出雲崎町歯科保健計画」を策定しました。

2 計画の基本的な考え方

全ての町民が歯と口腔の健康を維持し、食べる楽しみがいつまでも続く生活の実現を目指すため、以下の3つの考えのもと、施策を展開していきます。

- 1 子どもの口腔の健康づくりの推進
- 2 口腔の健康づくりのための意識の向上
- 3 地域の関係者の協議による歯科保健の充実

3 歯・口腔に関する状況

(1) 子どものう歯の状況について

町の3歳児の一人平均むし歯数は、県の平均よりも少ない傾向にある一方、5歳児では県の平均よりも多い傾向にある。また、12歳児では県よりも少ない傾向にある。

～1人平均むし歯数～

単位：本

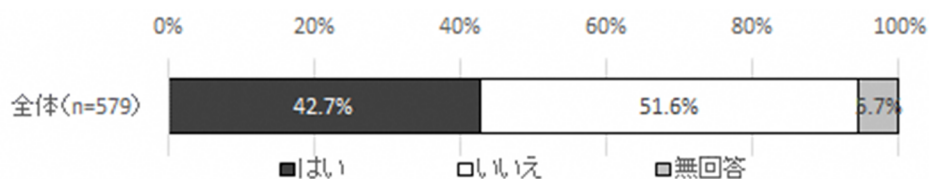
| 平成 | 3歳児 | | 5歳児 | | 12歳児 | |
|----|-------------|------|-------------|------|-------------|------|
| | 町 | 県 | 町 | 県 | 町 | 県 |
| 19 | 0.17 | 0.95 | 2.49 | 2.75 | 0.44 | 0.91 |
| 20 | 0.79 | 0.84 | 2.68 | 2.54 | 0.45 | 0.88 |
| 21 | 0.46 | 0.76 | 3.24 | 2.24 | 0.49 | 0.75 |
| 22 | 0.50 | 0.69 | 3.24 | 2.24 | 0.49 | 0.75 |
| 23 | 0.50 | 0.69 | 3.17 | 2.05 | 0.56 | 0.68 |
| 24 | 0.85 | 0.64 | 2.26 | 1.97 | 0.68 | 0.62 |
| 25 | 0.18 | 0.50 | 2.73 | 1.73 | 0.21 | 0.13 |
| 26 | 0.53 | 0.46 | 1.00 | 1.59 | 0.13 | 0.48 |

資料：新潟県福祉保健部 歯科統計

(2) 歯の状況について

「はい」が42.7%、「いいえ」が51.6%となっています。歯や口腔の状態が健康的なのは4割程度となっています。

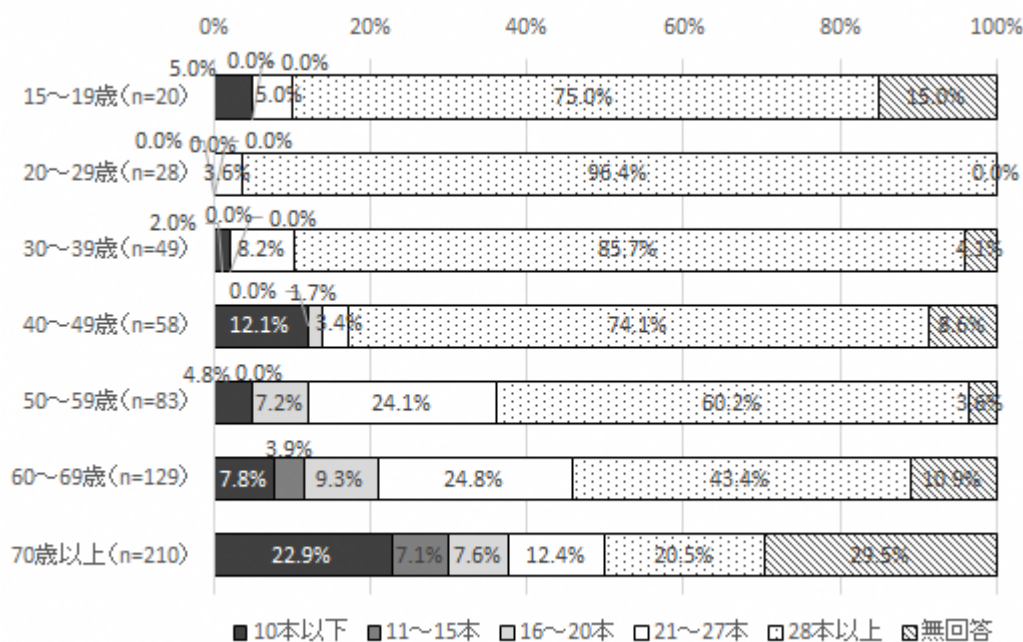
図表 歯や口の状態は健康か



（3）歯の本数について

「10本以下」は年齢が上がるにつれ増加傾向となっており、70歳以上では22.9%となっています。また、「28本以上」は年齢が上がるにつれ減少傾向となっており、60～69歳以上では50%未満となっています。

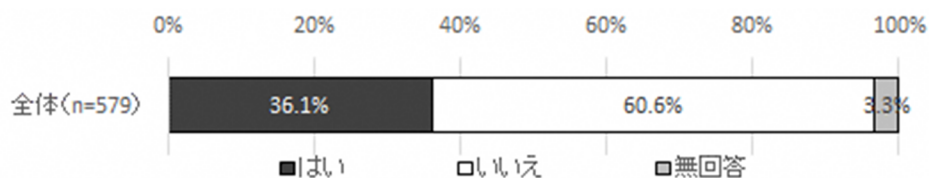
図表 歯の本数（年齢別）



（4）歯間部清掃用器具の使用について

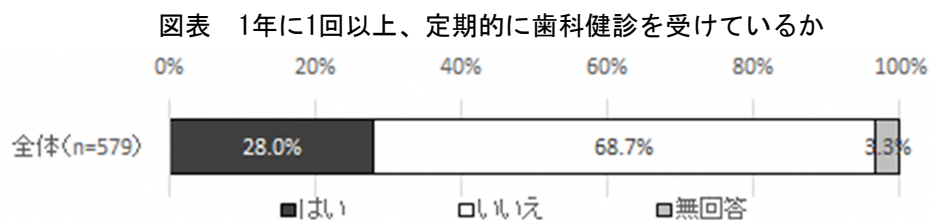
「はい」が36.1%、「いいえ」が60.6%となっており、歯間部清掃用器具（糸ようじ、歯間ブラシ等）の使用は3割強となっています。

図表 歯間部清掃用器具を使用しているか



(5) 歯科健診について

1年に1回以上、定期的に歯科健診（歯石の除去を含む）を受けているかについて、「はい」が28.0%、「いいえ」が68.7%となっています。定期的に歯科健診を受けている人は3割未満となっています。



第2章 具体的取り組み

1 施策の展開

健康づくりの基礎であるバランスのとれた食生活を維持し、豊かな生活を実践するために、歯と口腔の機能を保持することは極めて重要です。町民一人ひとりが生涯にわたり自覚と意欲を持って、歯と口腔の健康づくりを実践できるよう、歯科保健施策を推進します。

重点目標 8020運動を推進し、生涯を通じた歯・口腔の健康増進を図る。

望ましい姿

- 生涯を通じ健康でよく噛める自分の歯を保持している。
- むし歯と歯周病を予防できている。
- しっかり噛んで食べる。
- むし歯予防のためフッ素を利用している。
- 歯間部清掃用具（デンタルフロス、歯間ブラシ等）を使用している。
- 定期的に歯科健診を受けている。

（1）むし歯予防

| 具体的施策 |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・フッ素の利用を普及し、甘味食品の適正摂取や正しい歯磨き等により、むし歯予防を推進します。 ・保育園・学校等におけるフッ素洗口の推進を図ります。 ・定期的な歯科健診での早期発見・早期治療を推進します。 ・口腔機能の低下と低栄養を防ぎます。 ・要介護高齢者への適切な口腔ケアの普及啓発を行います。 |

（2）歯周病予防

| 具体的施策 |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・生涯を通じた歯周病対策として、歯間部清掃用具等を使用した口腔清掃の定着を推進します。 ・母子保健事業、学校保健、健康増進事業などの歯科健診に基づいて、歯周病予防処置及び定期的な受診を勧奨します。 |

(3) 歯の喪失の防止

| 具体的施策 |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">定期的な歯科健診や歯の健康教育・保健指導の充実を図り、歯の喪失を防止することにより、口腔の健康を保ち生涯を通じて質の高い生活を送ることができることを目指します。 |

(4) 歯科保健医療サービスの充実

| 具体的施策 |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">要介護高齢者及び障がい者等を含む全ての町民が、歯の健康教育・保健指導や歯科治療等の歯科保健医療サービスが受けられる体制づくりに努めます。認知症高齢者は一層増加すると考えられるため、歯科医師会等と連携し、口腔ケアの研修会等により認知症高齢者への適切な口腔ケアが普及するように努めます |

2 ライフステージに応じた取り組み

| ライフステージ | 具体的取り組み |
|----------------------|--|
| 乳幼児期（妊産婦期） （0～5歳） | <ul style="list-style-type: none"> ・胎児の歯の形成のため、妊婦に対して栄養や食品に関する知識を普及し、母体の健康管理指導に努める。 ・妊産婦期の歯科保健に関する情報提供や歯科健診の必要性の周知に努める。 ・1歳～6歳児までの幼児歯科健診及びフッ素塗布を実施し、歯科保健指導の充実を図る。 ・保育園におけるフッ素洗口を推進する。 ・歯磨き方法や生活習慣に関する知識を普及する。 |
| 少年期（6～14歳） | <ul style="list-style-type: none"> ・小学校・中学校においてフッ素洗口を実施する。 ・正しい歯磨き方法、望ましい間食のとり方、フッ素の利用方法など学校保健との連携を図り、歯科保健指導の充実に努める。 ・児童生徒と保護者に対して、歯磨きの効果や歯間部清掃用具（デンタルフロス）の使用方法等の情報提供に努める。 |
| 青年期（15～24歳） | <ul style="list-style-type: none"> ・フッ素についての知識や歯間部清掃用具（デンタルフロス）の使用方法等の情報提供の充実に努める。 ・定期的な歯科健診の受診勧奨に努める。 |
| 壮年期（25～44歳） | <ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ歯科医の普及による定期的な歯科健診の受診 勧奨及び歯石除去等を促進する。 ・職域において歯周病予防に関する情報提供に努める。 |
| 中年期（45～64歳） | <ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ歯科医の普及による定期的な歯科健診の受診勧奨及び歯石除去等を促進する。 ・歯間部清掃用具の使用方法等の情報提供に努める。 ・歯の喪失や歯周病が全身の健康に及ぼす影響について、知識の普及に努める。 |
| 高齢期（65歳以上） | <ul style="list-style-type: none"> ・定期的な歯科健診の促進及び歯科保健指導の充実に努め、むし歯及び歯周病による歯の喪失防止に努める。 ・8020運動に関する意識を高める。 ・加齢と共に低下する口腔機能の向上に努める。 |

第3章 評価指標一覧

評価指標は、国や県の計画、本町の個別計画、町民意識調査等を参考に目標値を設定しています。

| 項目 | 現状値 | 目標値 | 出典 |
|---|-------------------------|----------------|--------------|
| 平均むし歯数 3歳児 5歳児 12歳児 | 0.53本 1.00本 0.13本 | 減少 減少 減少 | 新潟県福祉保健部歯科統計 |
| 自分の歯を有する人の割合 60～69歳（24本以上） 70歳以上（20本以上） | | 70.0% 40.0% | |
| 歯や口が健康状態にある人の割合 | 42.7% | 増加 | 平成28年度町民意識調査 |
| 定期的に歯科健診を受けている人の割合 | 28.0% | 増加 | 平成28年度町民意識調査 |

資料編

資 料 編

出雲崎町健康づくり推進協議会要綱

(設置)

第1条 当町は、だれもが健康で心豊かな生活ができることを目的に、当町が策定した出雲崎町健康増進計画に基づき、まちづくりの一環として総合的な健康づくり事業を推進するため、出雲崎町健康づくり推進協議会(以下「協議会」という。)を設置する。

(任務)

第2条 協議会は、次に掲げる事項について検討する。

- (1) 出雲崎町健康づくりの推進に関する事項
- (2) 出雲崎町健康づくりの進ちょく管理に関する事項
- (3) 出雲崎町健康づくりの内容の再検討に関する事項
- (4) 前3号に掲げるもののほか、健康づくり事業の推進に必要な事項

(組織)

第3条 協議会は、町長が委嘱する12人以内の委員で組織する。

(任期)

第4条 委員の任期は3年以内とし、再任を妨げない。ただし、委員に欠員が生じた場合の補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(委員長及び副委員長)

第5条 協議会に委員長及び副委員長を置き、町長が指名する委員をもって充てる。

2 委員長は、協議会を代表し、会務を統括する。

3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるときは、その職務を代行する。

(会議)

第6条 協議会の会議は、委員長が招集し、委員長が議長となる。

(庶務)

第7条 協議会の庶務は、保健福祉課で処理する。

(その他)

第8条 この要綱に定めるもののほか、必要な事項は、別に定める。

附 則

(施行期日)

この要綱は、公布の日から施行する。

第2次健康いずもざき21（健康増進計画）
第2次出雲崎町食育推進計画
第2次出雲崎町歯科保健計画
平成28年度～平成34年度

発行年月／平成29年3月

発行／出雲崎町

編集／出雲崎町 保健福祉課

〒949-4392

三島郡出雲崎町大字川西140番地

TEL (0258) 78-2293