

みんなであげず

健康東吉野21(第2次)

(東吉野村第2次健康増進計画及び

第1次食育推進計画)



東吉野村

平成28年3月

目 次

第1章 計画策定にあたって.....	1
1. 計画策定の背景と趣旨.....	1
2. 計画の対象.....	1
3. 計画の期間と評価.....	2
4. 計画の位置づけ.....	2
第2章 東吉野村の現状について.....	3
1. 人口の状況.....	3
2. 世帯の状況.....	4
3. 出生の状況.....	4
4. 死因の状況.....	4
5. がん（悪性新生物）の部位別の死因状況.....	5
6. がん検診の受診状況.....	5
7. 特定健康診査及び特定保健指導の実施状況.....	6
8. 国民健康保険医療費の状況.....	6
9. 要支援及び要介護者認定の状況.....	7
第3章 第1次計画の評価について.....	8
第4章 第2次計画について.....	11
1. 基本理念.....	11
2. 計画のテーマ.....	11
3. 基本方針.....	11
4. 重点項目.....	11
第5章 重点項目別の取り組み.....	12
1. 食生活・栄養（第1次食育推進計画）.....	12
2. 身体活動・運動.....	14
3. こころの健康.....	16
4. 歯の健康.....	18
5. たばこ対策.....	19
6. がん・生活習慣病予防.....	20
健康東吉野21（第2次）目標項目一覧.....	22
参考資料.....	24

第1章 計画策定にあたって

1. 計画策定の背景と趣旨

近年の急速な高齢化や生活習慣の変化により、疾病構造が変化し、疾病全体に占める高血圧、がん、心臓病、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病の割合が増加しています。

国においては、こうした疾病構造の変化に対応し、すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするため、『健康日本21』を策定し、健康づくり運動を推進してきました。

加えて、平成24年7月には「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」を公表し、この方針に基づき平成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）」を推進することとしています。

奈良県においては「なら健康長寿基本計画」の中で、「要介護とならないための予防や機能回復の取り組みの推進」と「若くして亡くならないための適時・適切な医療の提供」を基本的な方向性として「健康寿命の日本一」を目指した取組を進めています。

このような状況の中、村では国や県の施策を踏まえ、【健康でうるおいのある村・豊かな活力ある村・思いやりのある村】を基本理念として、「東吉野村健康づくり計画 みんなでめざす健康東吉野21」（以下「第1次計画」）を平成15年度に策定し、村民一人ひとりが自ら健康づくりに取り組むことができるよう、各種健康づくり事業を展開してきました。また、平成22年度には中間評価を行い、目標の達成状況や現状分析、これまでの施策の評価や課題の検証、施策の見直しを行い、村全体の健康づくりに取り組んできました。

このたび、第1次計画が終了するにあたり、「東吉野村第2次健康増進計画」を策定します。策定にあたっては、第1次計画の進捗や成果の最終評価を行った上で、「健康日本21（第2次）」及び「なら健康長寿基本計画」の方向性、東吉野村の健康を取り巻く状況や環境の変化、課題を踏まえ、長期的・総合的な観点から健康づくりの方向性を示していきます。

また、高血圧や糖尿病などの生活習慣病は食習慣が大きく影響していることから、健康づくりと食育は一体的に取り組むことが重要であると考えます。そこで、食育基本法に基づく市町村推進計画として、平成18年3月に内閣府が策定した「食育推進基本計画」並びに、平成24年3月に奈良県が策定した「第2期 奈良県食育推進計画」を踏まえ、村の豊かな自然環境や地域に根付いた郷土食の文化、人と人とのつながりを大切にしながら、幅広い世代を通して健康づくり・村づくりの輪を広げていくことをめざし、健康づくりと食育を一体的に推進できるよう「第1次食育推進計画」を健康増進計画と含め、「みんなでめざす健康東吉野21（第2次）」（以下本計画）を策定します。

2. 計画の対象

この計画は、東吉野村のすべての村民を対象とします。

3. 計画の期間と評価

計画期間は、平成 28 年度(2016 年度)～平成 37 年(2025 年度)までの 10 年計画とします。
平成 33 年度(2021 年度)には、実施されている取り組みについて中間評価を行い、必要に応じ
て見直しを行いながら、目標年度に向けて取り組んでいくものとします。

本計画の進行管理は、健康づくり推進協議会において行います。

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	平成 35 年度	平成 36 年度	平成 37 年度
					中間評価 見直し 修正				最終評価 目標年度

4. 計画の位置づけ

本計画は、これまでの計画の進捗状況や健康づくりを取り巻く状況の変化を踏まえ、健康づく
りを支援するとともに食育の取組を推進するものとして「健康増進計画」「食育推進計画」を一体
化し、本村のその他の関連計画との整合性を図りながら、村民の健康づくりについて、本人、家
族、地域、行政、各種関係機関等が一体となって推進するための指針として位置づけます。

国	健康日本 21（第 2 次） （健康増進法）	第 2 次食育推進基本計画 （食育基本法）
県	なら健康長寿基本計画	第 2 期奈良県食育推進計画
村	「みんなでめざす健康東吉野 21（第 2 次）」 東吉野村第 2 次健康増進計画及び第 1 次食育推進計画 東吉野村第 2 期障害者基本計画及び第 4 期障害福祉計画 東吉野村第 6 期介護保険事業計画及び高齢者保健福祉計画 東吉野村次世代育成支援行動計画及びこども・子育て支援事業計画 東吉野村特定健診・特定保健指導実施計画（第 1 期）	

第2章 東吉野村の現状について

ご存じですか？東吉野村は・・・

全国的に少子高齢化が進み、東吉野村でも人口減少と高齢化率の上昇が続き、年間の出生数は1桁まで減少しています。この傾向は、今後さらに進行することが予想されます。

また、東吉野村は、高血圧の要医療・要指導者の割合が奈良県内で男性ワースト1位であり、脂質異常症の要医療・要指導者の割合でも、男女ともに県内ワースト1位となっているのが現状です（平成24年度の国保特定健診・後期高齢者健診結果）。

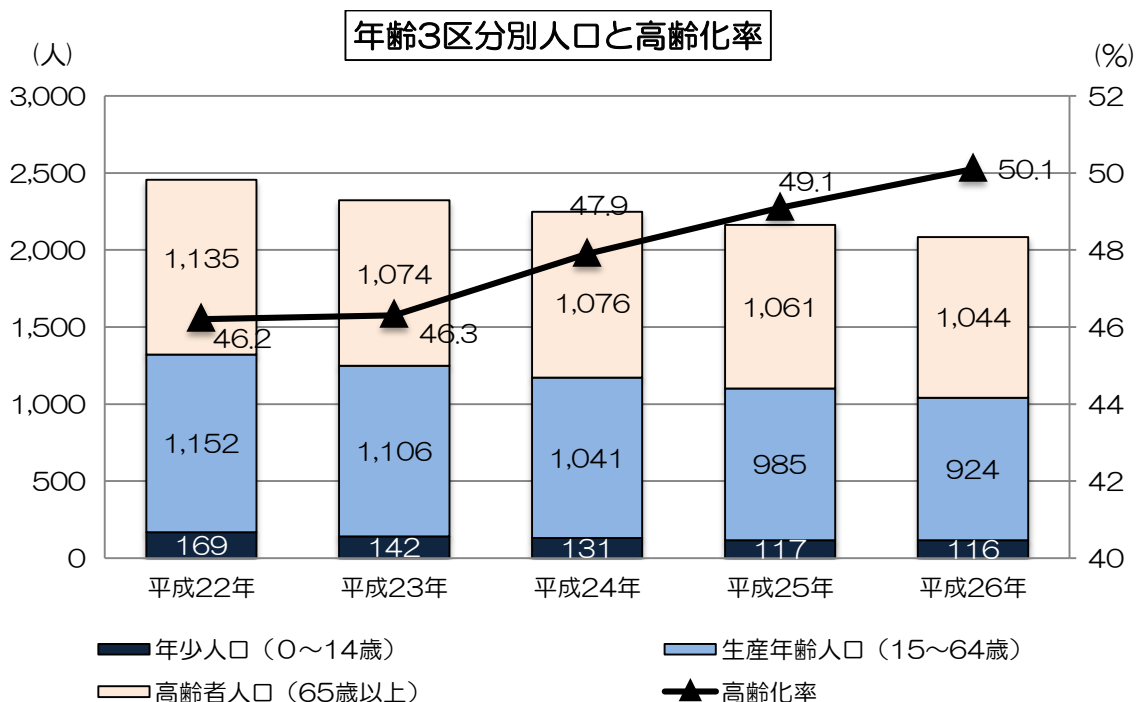
このような現状において、特に重要となる健康課題は、要介護状態や寝たきり状態を作らないための「介護予防」と若い世代の生活習慣を見直して健康な状態で老後を迎えるための「健康寿命の延伸」です。

そのためにも、村民全体が一体となって生活習慣を見直す健康づくり対策が求められます。

1. 人口の状況

本村の総人口は、年々減少傾向であり、平成26年には2,084人となっています。

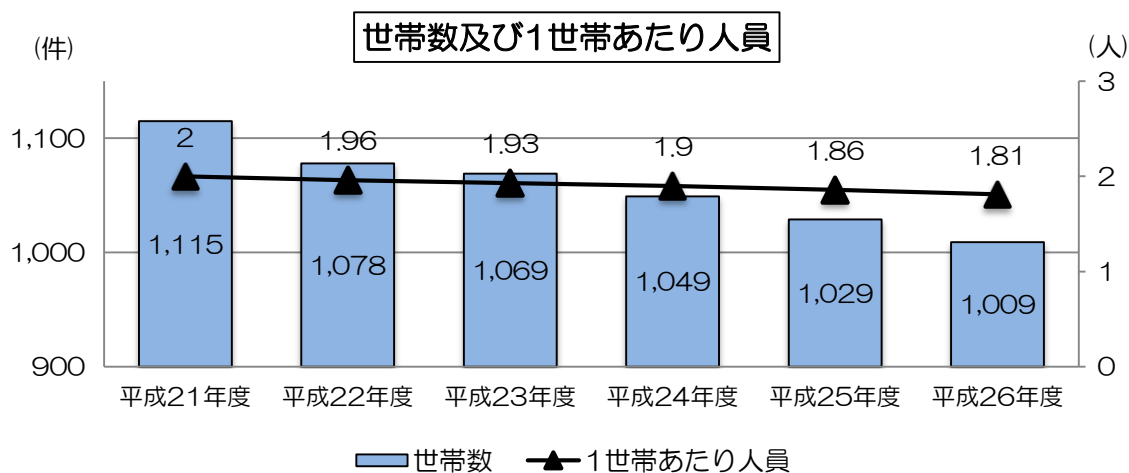
年齢3区分でみると、すべての年齢区分において減少傾向となっていますが、高齢化率（総人口に対する高齢者人口の割合）が年々増加傾向となっており、平成26年には50.1%となっています。



資料：住民基本台帳及び外国人登録（10月1日現在）

2. 世帯の状況

世帯数と1世帯あたり人員の推移をみると、どちらも減少傾向となっています。平成26年度では、世帯数は1,009世帯、1世帯あたり人員は1.81人であり、独居もしくは二人暮らし世帯が多いと考えられます。



3. 出生の状況

出生数は、減少傾向であり、平成26年度は2人となっています。

出生数					
	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度
出生数(人)	3	6	2	4	2

資料：住民福祉課

4. 死因の状況

平成22年度からの死因順位をみると、上位をがん(悪性新生物)、心疾患が占めており、その割合は死亡全体の約半分となっています。

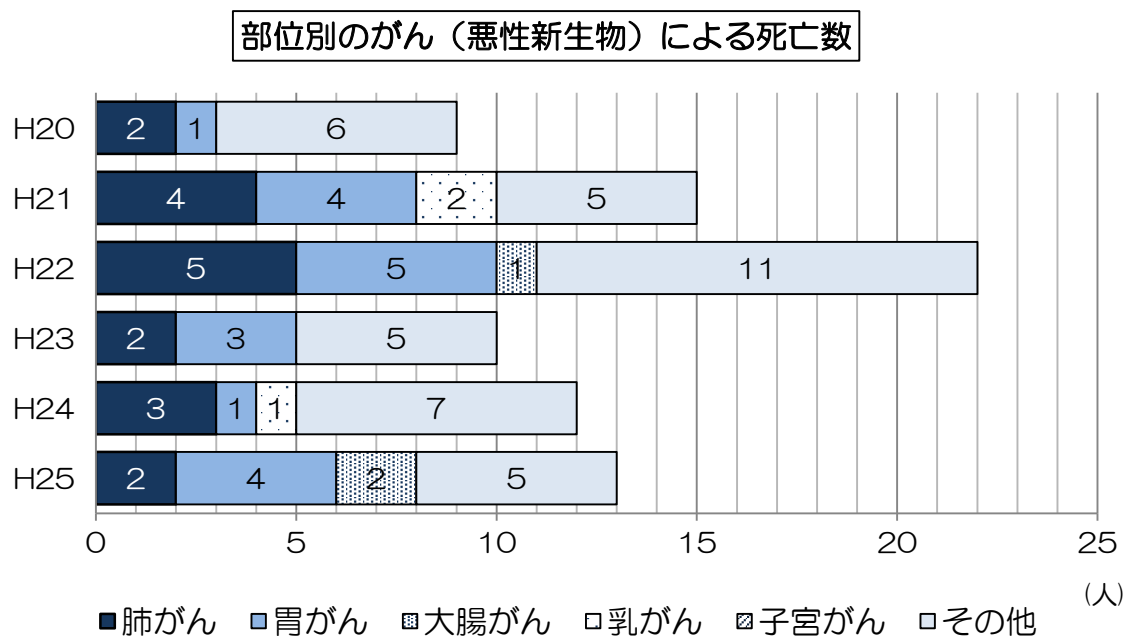
死因順位と割合								
順位	平成22年度		平成23年度		平成24年度		平成25年度	
	死因	割合	死因	割合	死因	割合	死因	割合
第1位	悪性新生物	37.9%	心疾患	30.6%	悪性新生物	29.3%	悪性新生物	28.3%
第2位	心疾患	22.4%	悪性新生物	20.4%	心疾患	19.5%	心疾患	15.2%
第3位	肺炎	13.7%	肺炎	16.3%	脳血管疾患	17.1%	老衰	10.9%

資料：人口動態統計

5. がん（悪性新生物）の部位別の死亡状況

がん（悪性新生物）の内、部位別に見ると「肺がん」、「胃がん」における死因が上位を占めており、特に「胃がん」による死因が近年増加してきています。

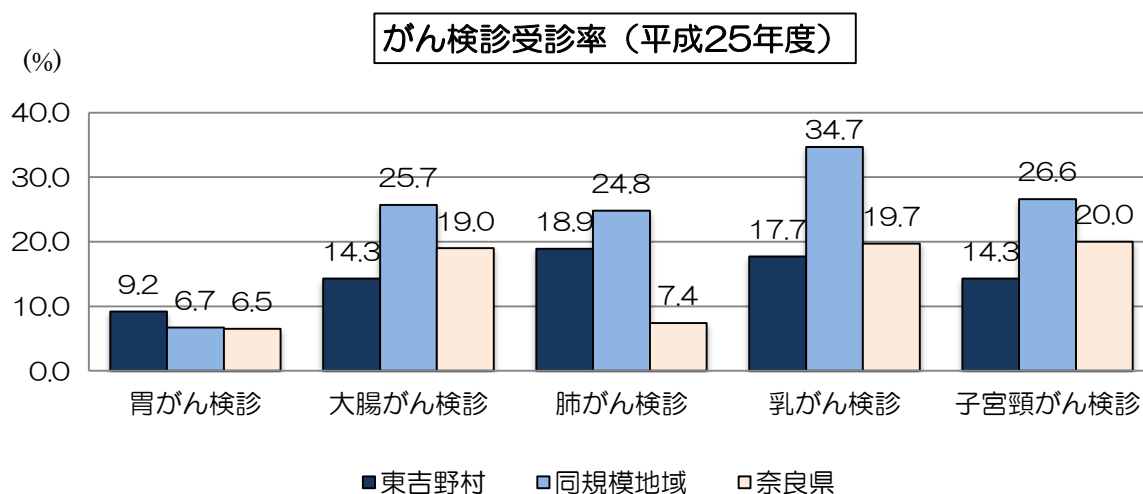
平成25年度の部位別の死因を見ると「肺」「胃」「大腸」といった生活習慣に関わるがんが約6割を占めています。



資料：平成25年度市町村がん検診実施状況調査

6. がん検診の受診状況

村のがん検診受診率は、胃がん検診、肺がん検診については奈良県平均を上回っているものの、その他の検診については下回っています。同規模地域（川上村）と比較すると胃がん検診以外の検診について大きく下回っています。

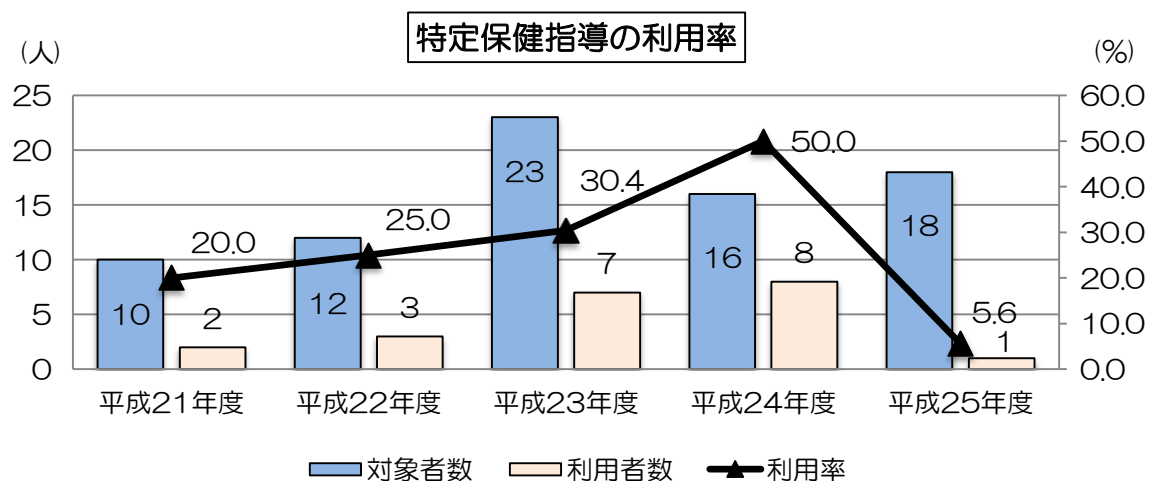
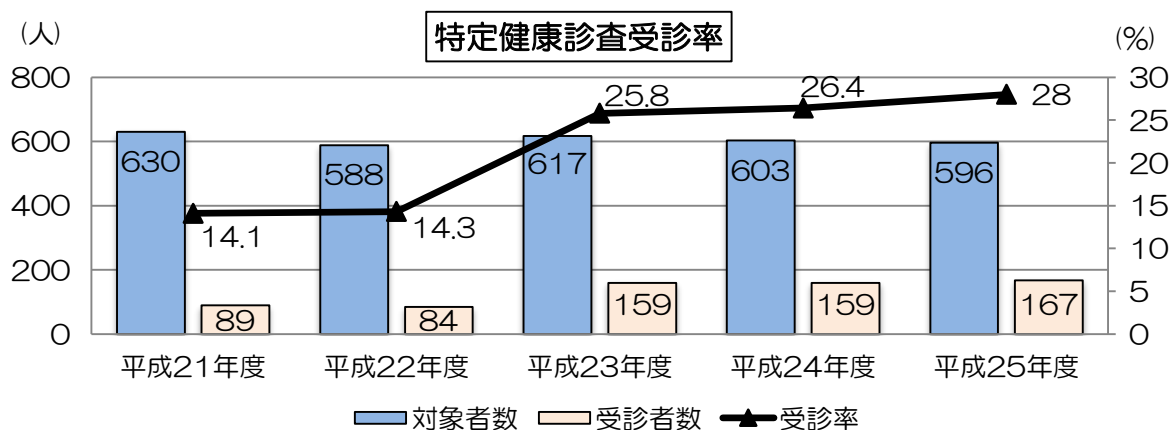


資料：平成25年度市町村がん検診実施状況調査

7. 特定健康診査及び特定保健指導の実施状況

特定健診の受診率は、集合健診※¹の開始により平成23年度から増加しています。特定保健指導の利用率は平成24年度までは増加傾向にありましたが、それ以降は減少しています。

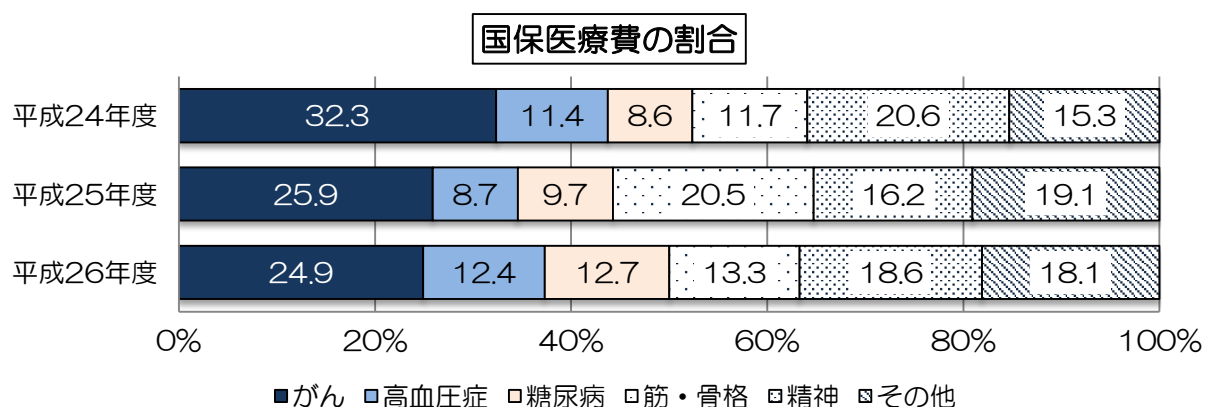
※1…特定健康診査、後期高齢者健康診査、大腸がん検診、肺がん検診をまとめて同じ日に受診できる健診。



資料：「特定健診・特定保健指導状況」法定報告値

8. 国民健康保険医療費の状況

国民健康保険における医療費の割合をみると、がん、高血圧症、糖尿病などの生活習慣病による医療費は全体の約4～5割を占めています。

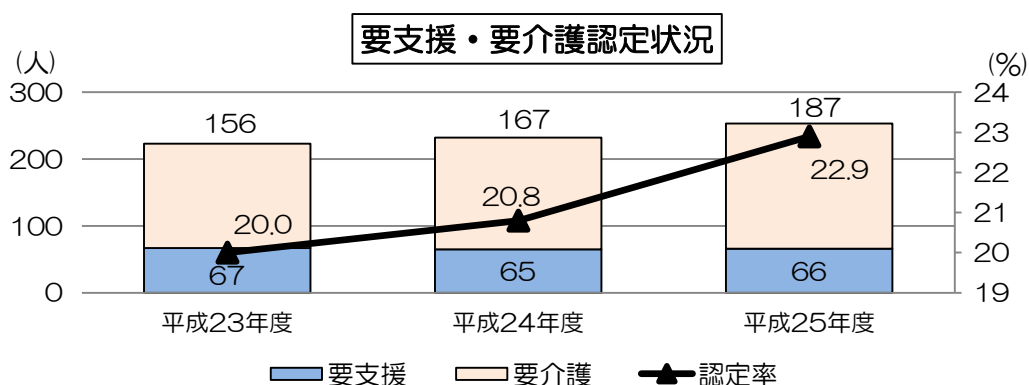


資料：税務保険課

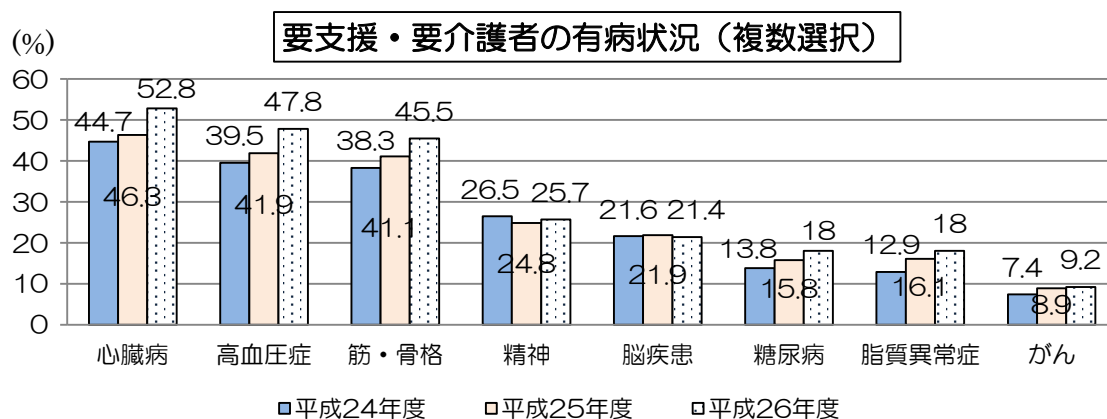
9. 要支援及び要介護者認定の状況

介護保険の要支援・要介護認定者数は増加傾向にあり、平成25年度で253人、認定率は22.9%となっています。

要支援・要介護者の有病状況をみると、全体的に年々増加しています。特に高血圧症、心臓病などの生活習慣に関連する疾患を持つ人は約4～5割います。また、日常生活動作に関連する筋・骨格系疾患を持つ人についても約4割います。



資料：住民福祉課(各年3月月報)



資料：税務保険課

第3章 第1次計画の評価について

第1次計画において、当初の目標項目は6分野13項目を定めていました。しかし、中間評価（平成21年度）において、村の現状を考慮して目標項目の内容及び目標数値を修正し6分野の29項目を最終に村がめざす目標として定めました。

目標年度を迎え、村が実施してきた取組についての達成状況を、下記の評価基準に基づき、評価を行いました。

【評価判定の定義】

○…目標を達成できたもの

△…目標は達成できなかったが、数値は改善したもの

×…目標が達成できず、数値が悪化したもの

—…目標値が変更され、評価できなかったもの

6分野	目標項目数		評価判定			
	平成15年度	平成21年度 中間評価	○	△	×	—
食生活・栄養	3	4	3	0	1	0
身体活動・運動	1	3	3	0	0	0
こころの健康	4	3	1	0	2	0
歯の健康	2	3	0	2	1	0
たばこ対策	2	3	0	2	1	0
生活習慣病予防	1	13	2	11	0	0
合 計	13	29	9	15	5	0
達成率			31.1%	51.7%	17.2%	0

第 1 次東吉野村健康増進計画の評価について

評価	○:目標を達成できたもの △目標は達成出来なかったが、数値は改善したもの ×:目標が達成出来ず、数値が悪化したもの ー:目標値が変更され、評価できなかったもの						
	目標項目	対象	目標値	現状値	直近値	評価	直近値の把握方法
食生活・栄養	栄養バランスを考えた食事をする人の割合の増加	男性	40%	31.1% (14 年度)	65.3% (26 年度)	○	集合検診 アンケート
		女性	50%	42.6% (14 年度)	83.8% (26 年度)	○	
	塩分控えめを心がける人の割合の増加	村民	70%	63.1% (14 年度)	77.1% (26 年度)	○	
	野菜を両手に3杯(加熱したものであれば片手に3杯)摂る人の割合の増加	村民	50%	37.5% (23 年度)	30.7% (26 年度)	×	
身体活動・運動	1 回 30 分以上軽く汗をかく運動を週 2 日以上、1 年以上行っている人の増加	特定健診受診者	30%	17.1% (20 年度)	31.5% (26 年度)	○	質問票調査の状況 (KDB※2)
	日常生活において、歩行または同等の身体活動を 1 日 1 時間以上行っている人の増加	特定健診受診者	30%	23.9% (20 年度)	42.9% (26 年度)	○	
	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い人の増加	特定健診受診者	30%	21.4% (20 年度)	46.3% (26 年度)	○	
こころの健康	自分なりのストレス解消方法がある人の増加	村民	80%	76.7% (23 年度)	73.7% (26 年度)	×	集合検診 アンケート
	悩みがあるとき相談できる場所・人がいる人の増加	村民	100%	90.5% (23 年度)	87.8% (26 年度)	×	
	睡眠で休養が十分とれている人の増加	村民	35%	30.8% (20 年度)	76.7% (26 年度)	○	質問票調査の状況 (KDB)
歯の健康	寝る前に歯みがきする人の増加	男性	100%	64.7% (23 年度)	95.8% (26 年度)	△	フェスティバル アンケート
		女性	100%	83.5% (23 年度)	95.2% (26 年度)	△	
	3 歳児のむし歯保有率の減少	3 歳児健診受診者	0%	46% (14 年度)	75% (26 年度)	×	3 歳児健康診査票
たばこ対策	たばこを吸っている人の割合の減少	男性	20%	41.6% (14 年度)	27.6% (26 年度)	△	質問票調査の状況 (KDB)
		女性	4%	8% (14 年度)	12.7% (26 年度)	×	
	公共施設、職場の分煙を徹底する	公共施設	100%	58.3% (18 年度)	77.8% (25 年度)	△	聞き取り調査(村内 公共施設、事業所)

評価	○:目標を達成できたもの △目標は達成出来なかったが、数値は改善したもの ×:目標が達成出来ず、数値が悪化したもの ー:目標値が変更され、評価できなかったもの						
	目標項目	対象	目標値	現状値	直近値	評価	直近値の把握方法
生活習慣病予防	特定健診における血圧要指導、要医療者の割合の減少	40 歳以上	40%	45.7% (14 年度)	30% (25 年度)	○	特定健診リスクパ ターン別集計表
	肺がん検診受診率の増加	男性	30%	11.6% (21 年度)	17.6% (26 年度)	△	地域保健・健康増進 事業報告
		女性	30%	9.8% (21 年度)	18.3% (26 年度)	△	
	胃がん検診受診率の増加	男性	20%	5.6% (21 年度)	10.9% (26 年度)	△	
		女性	20%	6.0% (21 年度)	11% (26 年度)	△	
	大腸がん検診受診率の増加	男性	30%	5.5% (21 年度)	13.9% (26 年度)	△	
		女性	30%	8.0% (21 年度)	14.2% (26 年度)	△	
	子宮がん検診受診率の増加	女性	30%	7.1% (21 年度)	14.2% (26 年度)	△	
	乳がん検診受診率の増加	女性	30%	5.0% (21 年度)	17% (26 年度)	△	
	特定健診受診率の増加	男性	65%	12.7% (20 年度)	25.7% (26 年度)	△	健診の状況 (KDB)
		女性	65%	18.9% (20 年度)	36.2% (26 年度)	△	
	メタボリックシンドローム基準該当、予 備軍の割合の減少	男性	30%	48% (20 年度)	39.5% (26 年度)	△	
		女性	15%	24.7% (20 年度)	7.8% (26 年度)	○	

※2…国保加入者の健診や医療費等に関する情報データベース。

第4章 第2次計画について

1. 基本理念

第1次計画では、「健康でうるおいのある村」「豊かな活力のある村」「思いやりのある村」を基本理念とし、村づくりを進めてきました。

しかしながら、時代の変化とともに過疎化や少子高齢化が急速に進み、総人口は約2千人まで減少し、高齢化率も50%を超えました。この現状を打開していくため、村行政はもとより、住民みんなが力を合わせて村づくりに取り組んでいく必要があります。東吉野村第3次基本構想では、住民みんなで取り組む村づくりの将来像を、「笑顔あふれる、木と水のふるさと」とし、「夢と希望のもてる村づくり」「安全安心に暮らせる村づくり」「環境にやさしい村づくり」をめざして地域の活性化を推し進めています。

本計画においても、『子どもから高齢者までともに支え合い、生涯笑顔でいきいきと暮らせる元氣なむら』を基本理念とし、健康づくりを推進していきます。

2. 計画のテーマ

『ふれあい 語らい 思いやり』～生涯笑顔で暮らせるむら～

すべての住民が住みなれたこの村で、笑顔で長生きできるように、子どもから高齢者まで世代を超えたつながりを持ち、地域ぐるみで健康意識を高め、生涯豊かな心と体を持ち続けられる村づくりをめざします。

3. 基本方針

以下の4項目を基本方針として、本計画を推進します。

1) 健康寿命の延伸

心身の機能低下や体力低下を最小限度にとどめ、健康で自立した期間の延伸を図ります。

2) 生活習慣病予防と重症化予防

働き盛り世代から増え始める高血圧やがん、循環器疾患などの一次予防※³を推進します。

※3…健康な状態から始める健康増進・疾病予防対策。

3) 子どものころからの健康的な生活習慣づくり

親子で健康づくりについて考え、実践することができる健康意識を育てます。

4) 地域ぐるみで支えあうところと体の健康づくり

家庭、学校、行政等地域が一体となって健康づくりを推進します。

4. 重点分野

本計画では、以下の6分野を中心として健康づくりに取り組みます。

1) 食生活・栄養（第1次食育推進計画）

4) 歯の健康

2) 身体活動・運動

5) たばこ対策

3) こころの健康

6) がん・生活習慣病予防

第5章 重点分野別の取り組み

1. 食生活・栄養（第1次食育推進計画）

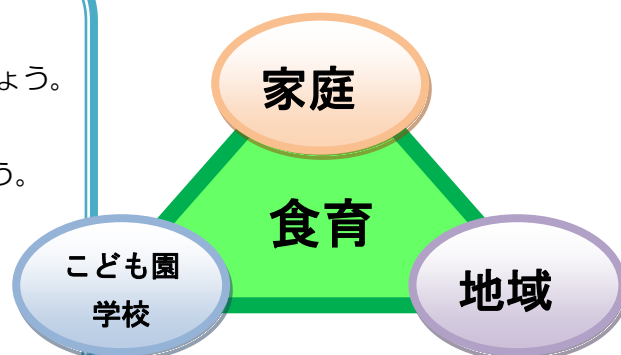
『**栄養バランスを考えた、健康的な食習慣を実践しましょう。**』

食育を推進するためには一人ひとりが主体的に取り組み、家庭を中心として実践していくことが大切です。また、村の郷土食の文化を守り伝承していくためには、世代を超えて地域のつながりを持つことが必要です。

そこで、学校や地域などの関係者と連携して取り組みを推進します。

《行動目標》

- ◇朝ごはんを毎日きちんと食べましょう。
- ◇バランスの取れた朝食で1日を元気に過ごしましょう。
- ◇作ってくれた人への感謝を込めて「いただきます」
「ごちそうさま」のあいさつをしっかりとしましょう。
- ◇栄養バランスを考えた食事を心がけましょう。
- ◇一日の塩分摂取量8g未満を目指しましょう。
- ◇一日の野菜摂取量350gを心がけましょう。
- ◇地産地消に関心を持ちましょう。



目標項目	対象	現状値	目標値
①栄養バランスを考えた食事をする人の割合の増加	男性	75% (27年度)	82.5%
	女性	85% (27年度)	93.5%
②塩分控えめを心がける人の割合の増加	男性	70.1% (27年度)	77.1%
	女性	86% (27年度)	94.6%
③一日に野菜を両手に3杯（加熱したものであれば片手に3杯）摂る人の割合の増加	男性	28.6% (27年度)	50%
	女性	32.5% (27年度)	50%
④基本的なあいさつ（いただきます、ごちそうさま）をいつもする子どもの割合の増加	こども園	H28年 調査予定	今後設定
	小学校	78.4% (26年度)	100%
⑤主食・主菜・副菜を組み合わせた朝食を毎日食べている子どもの割合の増加	こども園	H28年 調査予定	今後設定
	小学校	H28年 調査予定	今後設定
	中学校	H28年 調査予定	今後設定

《健康的な食生活習慣を身につけるために》

行政・関係機関の取り組み	行政	★栄養バランスや塩分控えめ、野菜の摂取推進に関する知識の普及 ・食生活改善に関する健康教育と個別指導の実施 ・村広報誌やケーブルテレビ等による野菜摂取推進の情報提供 ・集合健診における減塩や野菜摂取の推進啓発 ★食生活改善推進員の活動への支援 ☆地産地消の推進 ・地元生産物や直売所等のPR
	関係機関	★栄養バランスや塩分控えめ、野菜の摂取推進に関する知識の普及 ・食生活改善推進員による普及啓発活動の実施 ・高齢世帯への配食サービスを活用したチラシの配布 ・高齢者サロンでの栄養や食生活に関する情報提供 ・子育てサロンでの栄養バランスを考えたお菓子レシピの紹介 ・まるごとフェスティバル等での減塩食の試食提供と塩分摂取量調査の実施 ★若い世代への郷土食文化の伝承と地産地消の推進 ・郷土料理や地元の農産物を取り入れた給食の提供 ・小学校での郷土料理づくり体験（でんがら、朴の葉ずし）の実施 ★食の大切さを学ぶ機会の提供 ・農作業体験と収穫した作物を使った調理実習の実施 ・給食時に全員で揃ってあいさつをすることを徹底する ・給食はすべてのメニューを食べること、完食することを心がける

＜マークの解説＞

★…現在、継続して実施している取り組み

☆…今後、実施を予定している取り組み



2. 身体活動・運動

『生涯健康な体づくりのために、日々の運動習慣を身につけましょう。』

移動手段の多くを自動車等に頼ることにより、体を動かす機会が減少しています。生活習慣病の予防や体力向上のためにも日常生活で積極的に体を動かすことが大切です。

気軽に運動を始める機会を増やすため、地域全体で取り組みを推進します。

《行動目標》

◇一緒に運動をする仲間を増やしましょう。

◇ウォーキング、体操、ゲートボールなど自分にあった運動を続けましょう。

◇一日合計 8000 歩を意識して歩きましょう。

(8000 歩は距離では約 5.6km、時間では約 70 分に相当します)

◇子どもが外で遊べる機会を増やしましょう。



目標項目	対象	現状値	目標値
① 1 回 30 分以上軽く汗をかく運動を週 2 日以上、1 年以上行っている人の増加	男性	39.5% (26 年度)	43.5%
	女性	25.5% (26 年度)	28.1%
② 日常生活において、歩行または同等の身体活動を 1 日 1 時間以上行っている人の増加	男性	51.3% (26 年度)	56.4%
	女性	36.6% (26 年度)	40.3%
③ ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い人の増加	男性	60.5% (26 年度)	66.6%
	女性	35.6% (26 年度)	39.2%

《健康的な運動習慣を身につけるために》

行政・関係機関の取り組み	行政	★運動に関する正しい知識の普及 ・運動習慣の改善に関する健康教育と個別指導の実施 ・健康増進月間における広報誌・ケーブルテレビ放送による情報提供 ★運動普及推進員への活動支援 ・運動普及推進員に対する学習会の実施 ・健康ウォーキングについての広報誌等での周知協力 ★気軽にできる運動の提案や啓発及び実施機会の提供 ・介護予防事業（一次予防事業・二次予防事業）の実施 ・教育委員会等による各種運動教室の実施 ・『いきいきぶるぶる体操※4』のケーブルテレビ放送の実施 ・子育てサロンでの体を使った遊びの紹介 ☆介護予防と筋力アップの普及啓発のためのリーダー育成
	関係機関	★気軽にできる運動の提案や啓発及び実施機会の提供 ・高齢者サロンでのいきいきぶるぶる体操等の実施 ・グランドゴルフ、ゲートボール等の実施 ・運動普及推進員による健康ウォーキングの開催 ★子どもの遊び場の提供 ・こども園の園庭解放 ・こども園と合同での子育てサロンの実施 ★学校での体力づくりのための活動の強化 ・体育的行事（体育祭・新入生歓迎会・東中カップ・長距離走大会など）の充実 ・懇談会や保護者会等での保護者に対する啓発 ・幼稚園・小学校・中学校で連携した指導体制の整備 ・研修会等の積極的な参加と職員間の情報共有体制の強化 ・授業以外で運動に取り組む時間を確保する ・奈良県『外遊び、みんなでチャレンジ！※5』への参加

※4…村民の健康増進・介護予防・健康寿命の延伸をめざして、村独自で作った健康体操。（参考資料p33を参照）

※5…子どもたちがなわとびやボール運動等様々な運動に取り組み、協力して記録に挑戦することで、運動への親しみや集団で運動する楽しさを味わわせるとともに体力向上を図ることを目的として奈良県教育委員会が主催している事業。

3. こころの健康

『いきいきとした、笑顔あふれる毎日を送りましょう。』

いきいきと自分らしく生きるためには、体の健康だけでなくこころの健康も重要であり、こころの健康を保つためには、ストレスや疲労をため込まず、適度に発散することが大切です。

日常生活で自分なりにストレスと上手につきあうために、地域における住民同士のふれあいのを大切に、地域が一体となって取り組みを推進します。



《行動目標》

- ◇『いきいき・ふれあいサロン※6』の輪をひろげよう。
- ◇趣味を生かし、健康的なストレス発散法をみつけよう。
- ◇毎日しっかり睡眠を取りましょう。
- ◇大人も子どもも悩みを相談できる人や場所を見つけましょう。

※6…地域住民とボランティアが協働で企画・運営していく楽しい仲間作りの活動。

目標項目	対象	現状値	目標値
①自分なりのストレス解消方法がある人の増加	男性	69.7% (27年度)	76.7%
	女性	78.2% (27年度)	86%
②悩みがあるとき相談できる場所・人がいる人の増加	男性	82.2% (27年度)	100%
	女性	88% (27年度)	100%
③睡眠で休養が十分とれている人の増加	男性	81.3% (26年度)	89.4%
	女性	73.3% (26年度)	80.6%
④8時間以上の睡眠を取っている子どもの増加	こども園	100% (27年度)	現状維持
	小学校	95.7% (27年度)	100%
	中学校	26%* (27年度)	28.6%

*…塾のない日の睡眠時間が8時間以上の子どもの割合

《こころの健康づくりのために》

行政・関係機関の取り組み	行政	★趣味や生きがいづくりの機会の提供 ・教育委員会等による趣味の教室の実施 ★相談しやすい環境づくり ・こころの健康相談事業「悩みごと相談所」の実施 ・子育てサロンの実施 ・介護支援相談室の開設（障害相談を含む） ★うつや閉じこもりを予防し、地域でのふれあいの場や機会の提供する ・いきいき生活支援通所事業※⁷の実施 ★睡眠に関する正しい知識の普及 ・広報誌やケーブルテレビ放送等を通じた情報提供 ☆喫煙や飲酒以外の健康的なストレス発散方法に関する情報提供・指導の実施
	関係機関	★閉じこもりを予防し、地域のつながりを強化する ・高齢者サロン「いきいきふれあいサロン」の実施 ・民生児童委員等による地域の訪問活動 ・ボランティアによるふれあい郵便の実施（80歳以上の高齢者が対象） ★地域での役割と生きがいづくり ・よろず承り所※⁸の実施（55歳以上の登録者の人材派遣） ★悩みを相談できる場や機会づくり ・スクールカウンセラーによる相談機会の確保（小・中学校）

※7…要介護の状態になるおそれのある高齢者に対して、運動や栄養などのトレーニングを行う事業。

※8…村社会福祉協議会で実施しているシルバー人材センター。

4. 歯の健康

『歯と口の健康に関心を持ち、みんなで8020※⁹達成をめざしましょう。』

生涯にわたり自分の歯でおいしく食事をとり、会話を楽しむ等、豊かで質の高い生活を送るために、歯と口腔の健康を保つことはとても大切です。子どもの頃から意識を高め、むし歯や歯周病の発症を予防することで、将来の生活の質を高め、健康寿命の延伸にもつながります。

子どもから高齢者まで継続的な対策を推進するため、家庭・学校・行政等が一体となって取り組みます。

※9…『8020運動』のことで、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という意味がある。1989年（平成元年）から厚生労働省（当時は厚生省）と日本歯科医師会が推進している。

《行動目標》

- ◇乳幼児期から歯みがき習慣をつけましょう。
- ◇就寝前2時間はお菓子や清涼飲料水は摂らないようにしましょう。
- ◇食後と寝る前に歯みがきや入れ歯の手入れをする習慣をつけましょう。
- ◇かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯の健康診断を受けましょう。



目標項目	対象	現状値	目標値
①寝る前に歯の手入れ（歯みがきまたは入れ歯の手入れ） をしている人の増加	男性	80.3% (27年度)	88.3%
	女性	93.4% (27年度)	100%
②3歳児のむし歯有病者率の減少	3歳児健診 受診者	75% (26年度)	0%
③12歳児の一人平均むし歯数を増やさない	12歳児	0.4本 (26年度)	0本

《歯の健康を保つために》

行政・関係機関の 取り組み	行政	★8020の達成に向けた歯科口腔機能を維持するための知識の普及啓発 ・広報誌やケーブルテレビ放送等による情報提供と普及啓発の実施 ・歯の健康に関する健康相談及び個別指導の実施 ・子育てサロンでの歯の健康に関する情報提供 ★歯の定期健診の必要性についての啓発及び健診の実施 ・歯の定期健診の受診勧奨の実施 ・乳幼児健診での歯科健診や歯科指導の実施 ★高齢者に対する在宅訪問歯科診療事業の実施 ★2歳児・3歳児健診でのフッ素塗布の実施
	関係機関	★高齢者サロンでの歯と口の健康に関する情報提供、定期健診の受診勧奨 ★こども園・小学校・中学校における歯みがき教室の実施

5. たばこ対策

『たばこの煙を吸わない・吸わせない環境をつくりましょう。』

喫煙は、がんや呼吸器疾患だけでなく、生活習慣病の危険因子となります。また、女性の喫煙は、妊娠や出産時の異常を引き起こし、胎児へも悪影響を及ぼします。

たばこの煙は、自分だけでなく周りの人の健康も害します。「自分」だけではなく「みんな」の健康を守るため、地域が一体となってたばこの煙を吸わない・吸わせない村づくりを推進します。

《行動目標》

- ◇たばこによる健康被害について学びましょう。
- ◇未成年の喫煙は絶対やめましょう。
- ◇受動喫煙防止を心がけましょう。
- ◇妊娠中の人や子どもにたばこの煙を吸わせない環境づくりに努めましょう。
- ◇禁煙相談や医療機関を活用して禁煙に挑戦しましょう。
- ◇禁煙に挑戦している人を応援しましょう。



目標項目	対象	現状値	目標値
①たばこを吸っている人の割合の減少	男性	27.6% (26年度)	18%
	女性	12.7% (26年度)	2.8%
②たばこをやめたいと思っている人の割合の増加	喫煙している 村民	70% (27年度)	100%
③公共の場における建物内禁煙の徹底（学校は敷地内禁煙）	村内 15施設**	86.7% (27年度)	100%

**対象施設：役場庁舎、住民ホール、学校施設3カ所、学童施設、公民館、運動公園、温泉施設2カ所、ふるさと村、小リハビリセンター、村内医療機関3カ所

《たばこの煙を吸わない・吸わせない環境づくりのために》

行政・関係機関の取り組み	行政	★子を持つ親世代に対する受動喫煙の防止及び禁煙に関する知識の普及 ★妊娠・子育て中のたばこによる影響についての知識の普及と啓発 ・妊娠届出時や新生児訪問時の妊婦や家族の喫煙状況の確認と指導 ・広報誌でのたばこによる健康被害についての情報提供と禁煙の啓発 ★村内公共施設等への受動喫煙防止の啓発（啓発グッズ、リーフレットの配布） ★健康教育における禁煙の啓発 ☆禁煙をしたいと考えている方への禁煙支援医療機関の紹介
	関係機関	★学校や地域（家庭）と連携し、小・中学校での喫煙防止教育を実施 ☆建物内禁煙（または敷地内禁煙）であることを貼り紙等で周知 ☆集会所等の建物内禁煙の推進

6. がん・生活習慣病予防

『規則正しい生活習慣を身につけ、生涯健康な生活を送りましょう。』

がん・生活習慣病の予防には、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけ、一人ひとりが自分の健康状態に関心を持っておくことが大切です。生活習慣の改善は、「個人」だけでなく、「家族」や「地域」で取り組んでいくことが大切であるため、学校や職場、地域の関係者が連携し取り組みを推進します。

《行動目標》

◇子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけましょう。

◇年に1回、健康診断やがん検診を受けましょう。

◇特定保健指導を活用して、生活習慣を見直しましょう。

◇精密検査対象者は受診するよう努めましょう。



目標項目	対象	現状値	目標値
①肺がん検診受診率の増加	男性	17.6% (26年度)	50%
	女性	18.3% (26年度)	50%
②胃がん検診受診率の増加	男性	10.9% (26年度)	50%
	女性	11% (26年度)	50%
③大腸がん検診受診率の増加	男性	13.9% (26年度)	50%
	女性	14.2% (26年度)	50%
④子宮がん検診受診率の増加	女性	14.2% (26年度)	50%
⑤乳がん検診受診率の増加	女性	17% (26年度)	50%
⑥特定健診受診率の増加	男性	25.7% (26年度)	60%
	女性	36.2% (26年度)	60%
⑦メタボリックシンドローム基準該当、予備軍の割合の減少	男性	39.5% (26年度)	29.6%
	女性	7.8% (26年度)	5.9%

《がん・生活習慣病を予防するために》

行政・関係機関の取り組み	行政	★生活習慣病（がん・肥満症・高血圧症・脂質異常症・糖尿病・慢性腎臓病）についての知識の普及と予防の啓発 ・特定保健指導対象者への健康相談会や個別訪問での指導の実施 ・特定保健指導対象者への電話等による積極的な個別勧奨 ・健康教育及び健康相談会の実施 ・健診結果返却時の生活習慣病予防に関するチラシの配布 ・広報誌、ケーブルテレビ放送等を通じた検診の受診啓発 ★検診の受けやすい環境づくり ・対象者への個別通知及び検診無料クーポン券配付 ・集合健診の実施（特定健診、肺がん・大腸がん・肝炎ウイルス検診の同時検診） ・休日（土日）検診の実施 ・検診会場への送迎の実施 ★精密検査の受診勧奨 ・精密検査対象者への個別訪問・電話による受診勧奨
	関係機関	★村内医療機関等でのポスター掲示等によるがん検診のPR ☆自営業の事業者に対して、村のがん検診の活用を促進する ☆学校と連携した保護者への受診勧奨 ☆中学生を対象としたがん教育の実施

健康東吉野 21（第 2 次）目標項目一覧

目標項目		対象	現状値	目標値	現状の把握方法
食生活・栄養	栄養バランスを考えた食事をする人の割合の増加	男性	75% (27 年度)	82.5%	集合検診アンケート
		女性	85% (27 年度)	93.5%	
	塩分控えめを心がける人の割合の増加	男性	70.1% (27 年度)	77.1%	
		女性	86% (27 年度)	94.6%	
	1 日に野菜を両手に 3 杯（加熱したものであれば片手に 3 杯）摂る人の割合の増加	男性	28.6% (27 年度)	50%	
		女性	32.5% (27 年度)	50%	
	基本的なあいさつ（いただきます、ごちそうさま）をいつもする子どもの割合の増加	こども園	H28 年 調査予定	今後設定	食生活アンケート
		小学校	78.4% (26 年度)	100%	
	主食・主菜・副菜を組み合わせた朝食を毎日食べている子どもの割合の増加	こども園	H28 年 調査予定	今後設定	朝食アンケート
		小学校	H28 年 調査予定	今後設定	
		中学校	H28 年 調査予定	今後設定	
身体活動・運動	1 回 30 分以上軽く汗をかく運動を週 2 日以上、1 年以上行っている人の増加	男性	39.5% (26 年度)	43.5%	質問票調査の状況 (KDB)
		女性	25.5% (26 年度)	28.1%	
	日常生活において、歩行または同等の身体活動を 1 日 1 時間以上行っている人の増加	男性	51.3% (26 年度)	56.4%	
		女性	36.6% (26 年度)	40.3%	
	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い人の増加	男性	60.5% (26 年度)	66.6%	
		女性	35.6% (26 年度)	39.2%	
こころの健康	自分なりのストレス解消方法がある人の増加	男性	69.7% (27 年度)	76.7%	集合検診アンケート
		女性	78.2% (27 年度)	86%	
	悩みがあるとき相談できる場所・人がいる人の増加	男性	82.2% (27 年度)	100%	
		女性	88% (27 年度)	100%	
	睡眠で休養が十分とれている人の増加	男性	81.3% (26 年度)	89.4%	質問票調査の状況 (KDB)
		女性	73.3% (26 年度)	80.6%	
	8 時間以上の睡眠を取っている子どもの増加	こども園	100% (27 年度)	現状維持	生活実態アンケート
		小学校	95.7% (27 年度)	100%	
		中学校	26% ^{*1} (27 年度)	28.6%	

*1…塾のない日の睡眠時間が 8 時間以上の子どもの割合

目標項目		対象	現状値	目標値	現状の把握方法
歯の健康	寝る前に歯の手入れ（歯みがきまたは入れ歯の手入れ）をしている人の増加	男性	80.3% (27 年度)	88.3%	集合検診アンケート
		女性	93.4% (27 年度)	100%	
	3 歳児のむし歯有病者率の減少	3 歳児健診受診者	75% (26 年度)	0%	3 歳児健康診査票
	1 2 歳児の一人平均むし歯数を増やさない	12 歳児	0.4 本 (26 年度)	0 本	奈良県歯科口腔保健データ
たばこ対策	たばこを吸っている人の割合の減少	男性	27.6% (26 年度)	18%	質問票調査の状況 (KDB)
		女性	12.7% (26 年度)	2.8%	
	たばこをやめたいと思っている人の割合の増加	喫煙している村民	70% (27 年度)	100%	集合検診アンケート
	公共の場における建物内禁煙の徹底（学校は敷地内禁煙）	村内 15 施設*2	86.7% (27 年度)	100%	聞き取り調査
がん・生活習慣病予防	肺がん検診受診率の増加	男性	17.6% (26 年度)	50%	地域保健健康増進事業報告
		女性	18.3% (26 年度)	50%	
	胃がん検診受診率の増加	男性	10.9% (26 年度)	50%	
		女性	11% (26 年度)	50%	
	大腸がん検診受診率の増加	男性	13.9% (26 年度)	50%	
		女性	14.2% (26 年度)	50%	
	子宮がん検診受診率の増加	女性	14.2% (26 年度)	50%	
	乳がん検診受診率の増加	女性	17% (26 年度)	50%	
	特定健診受診率の増加	男性	25.7% (26 年度)	60%	健診の状況 (KDB)
		女性	36.2% (26 年度)	60%	
	メタボリックシンドローム基準該当、予備軍の割合の減少	男性	39.5% (26 年度)	29.6%	
		女性	7.8% (26 年度)	5.9%	

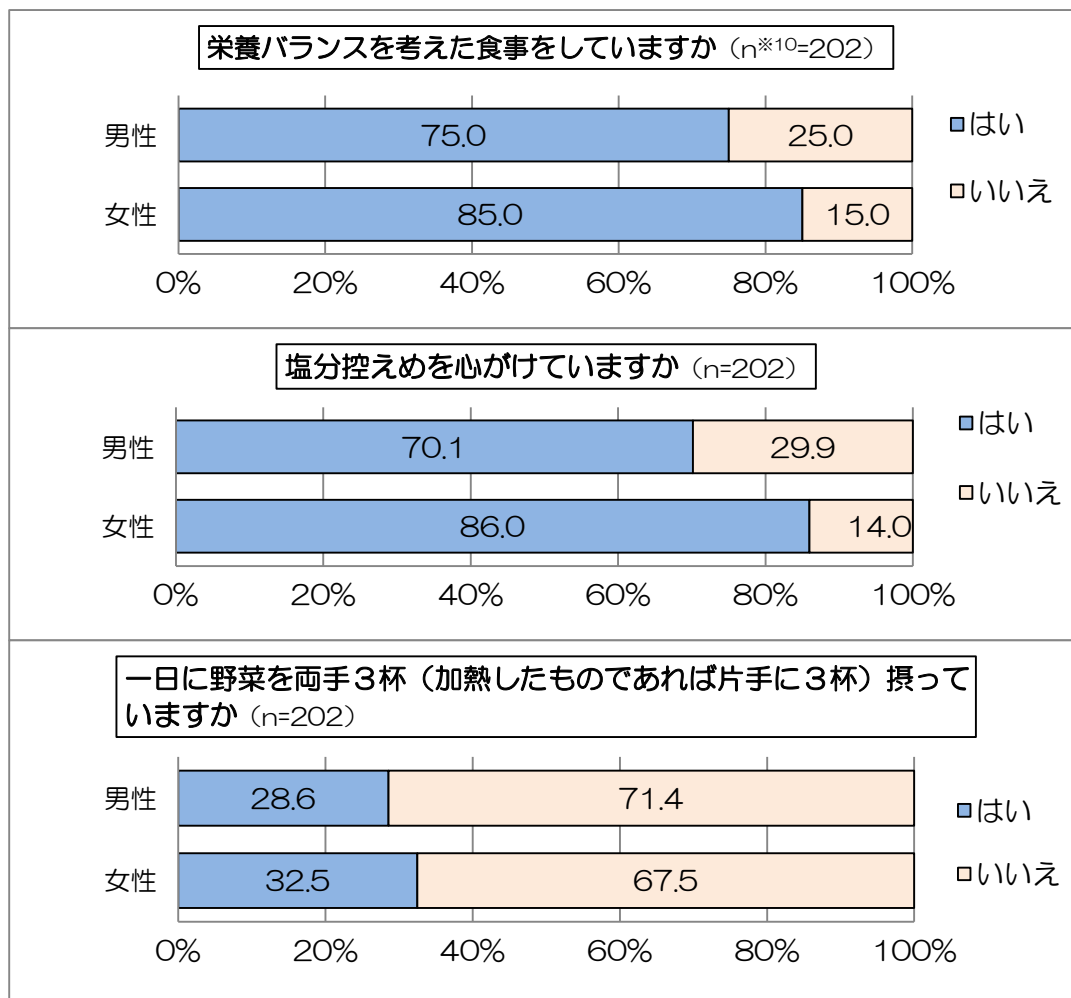
*2…役場庁舎、住民ホール、学校施設 3 力所、学童施設、公民館、運動公園、温泉施設 2 力所、ふるさと村、小リハビリセンター、村内医療機関 3 力所

参考資料



1. 栄養・食生活（第1次食育推進計画）

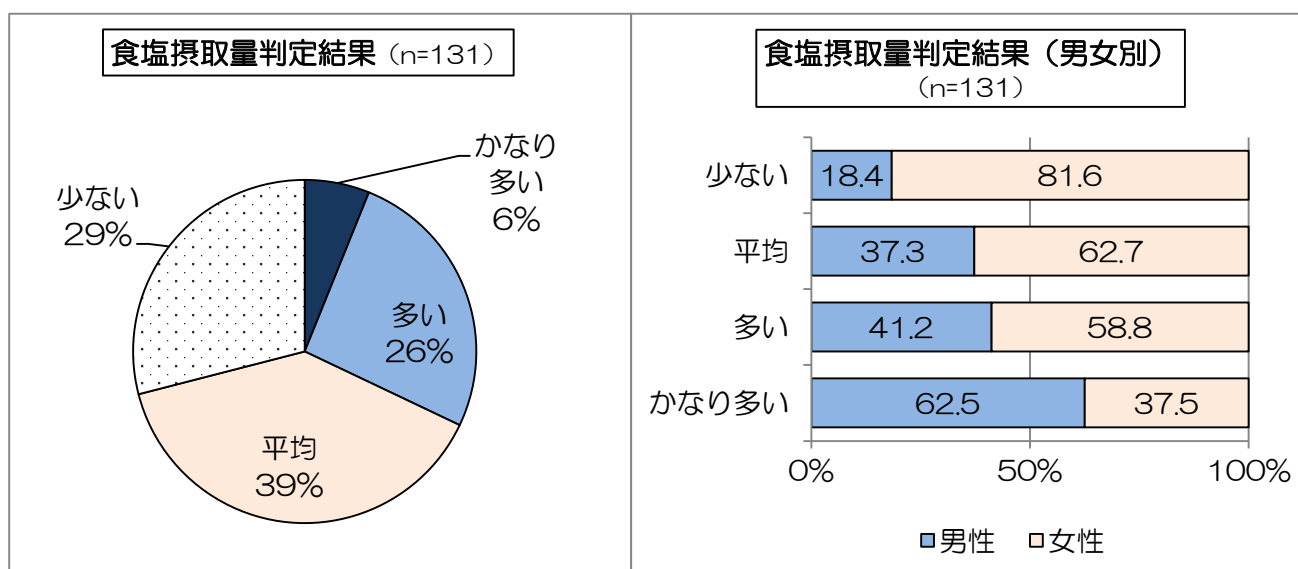
【平成27年度 集合検診アンケート結果より】

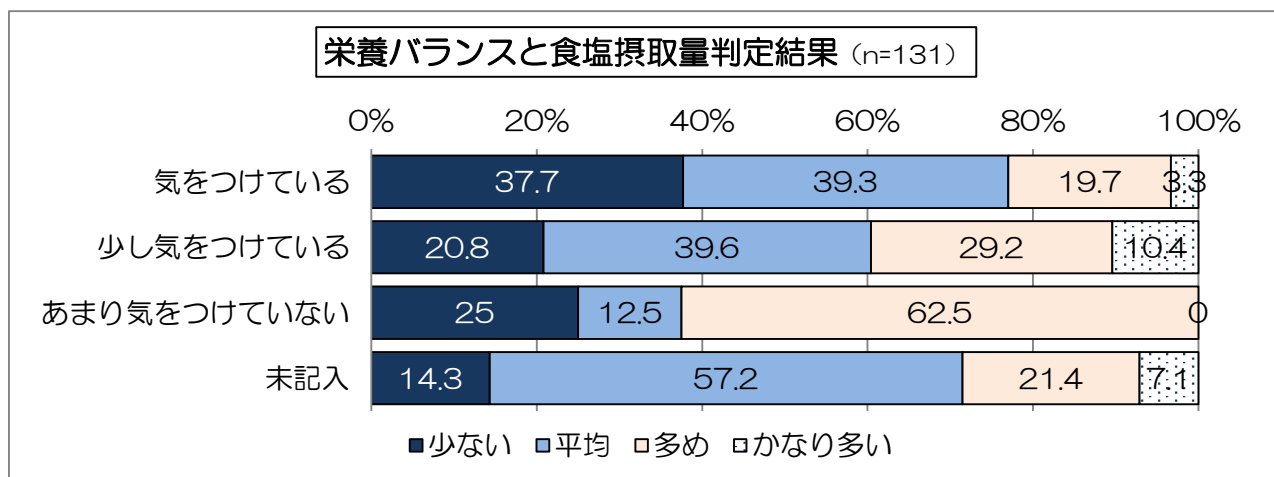


※10…n=有効回答数

栄養バランス・塩分控えめは心がけているが、野菜を1日の必要量摂れている人は少ない。

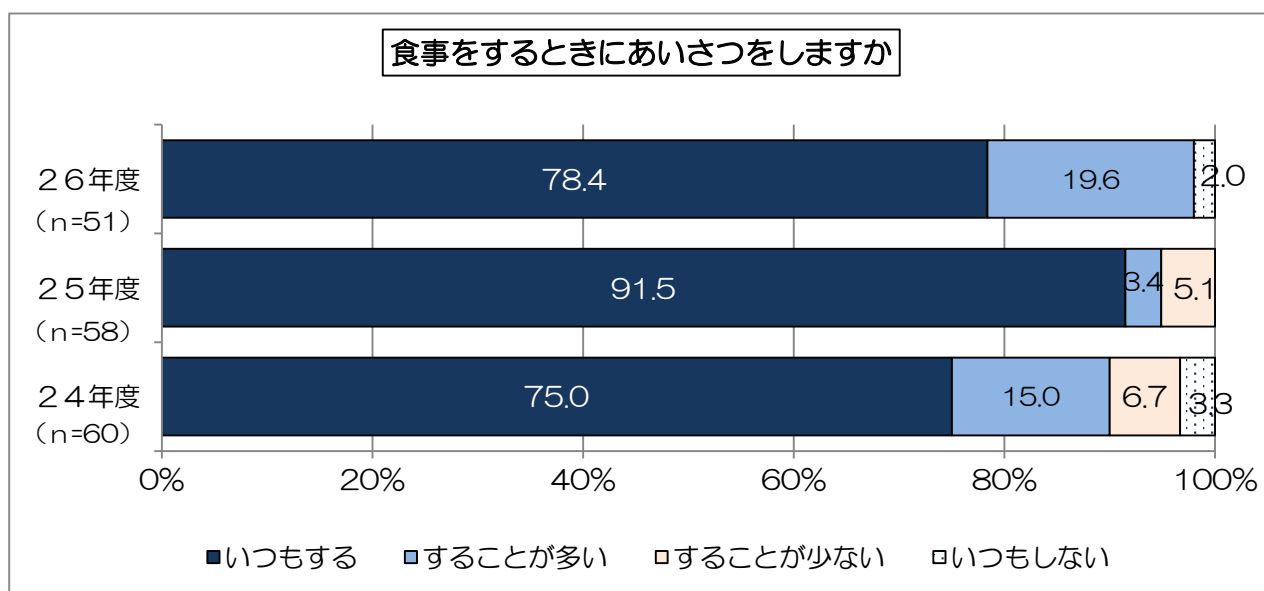
【平成26年度 食生活改善推進員協議会 塩分摂取量調査結果より】





食塩摂取量が「かなり多い」「多め」の人は合わせて32%を占め、特に男性で摂取量が多い傾向がある。また、栄養バランスに気をつけていない人は塩分摂取量も多い傾向がある。

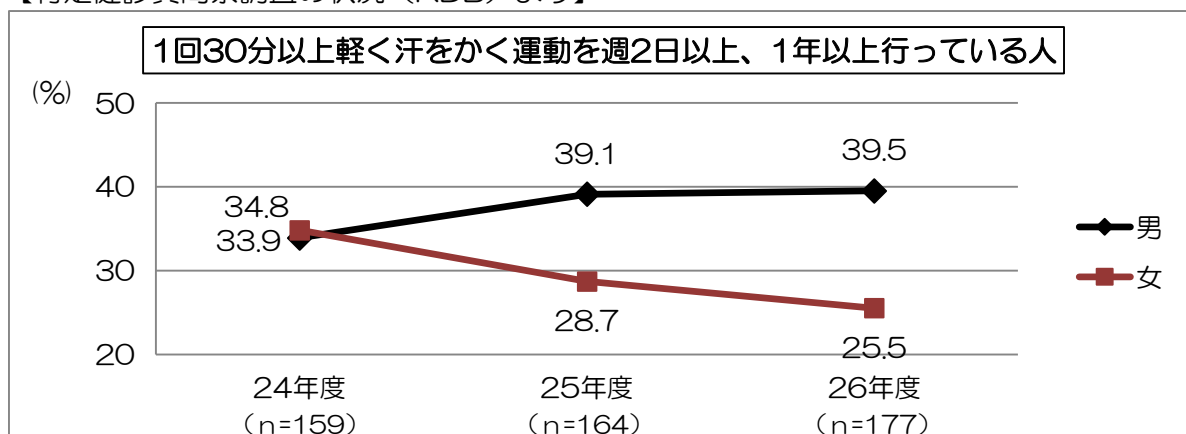
【食に関するアンケート（小学校）調査結果より】



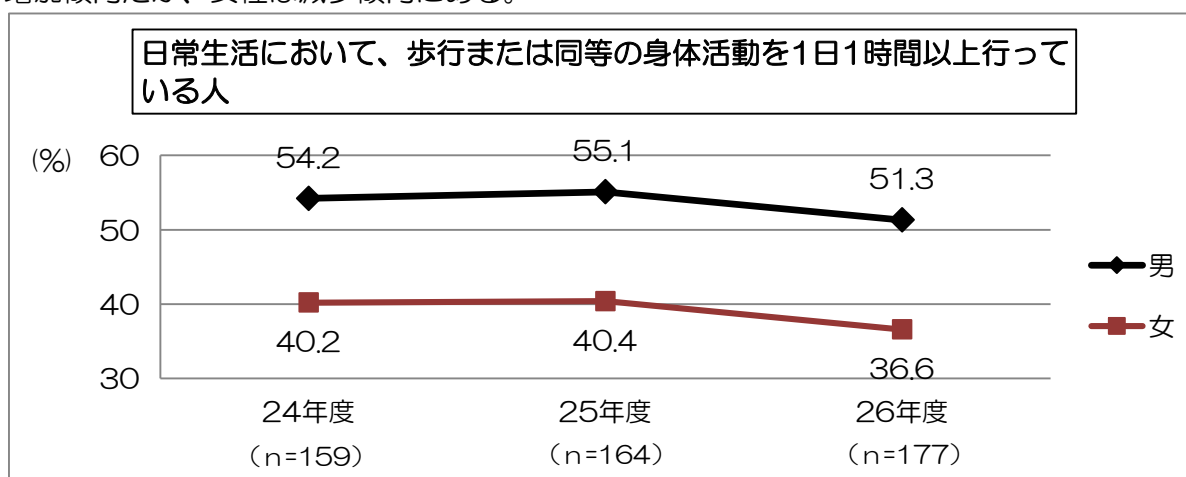
食事をするときにあいさつを「いつもする」という子どもは、平成25年度は91.5%を占めていたが、平成26年度は78.4%に減少している。

2. 身体活動・運動

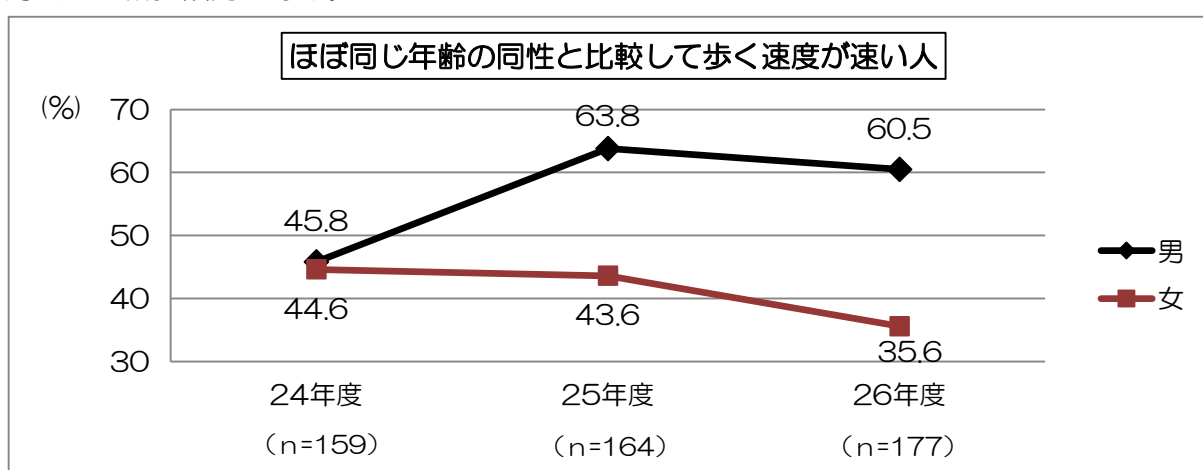
【特定健診質問票調査の状況（KDB）より】



「1回30分以上軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上行っている人」は、男性では増加傾向だが、女性は減少傾向にある。



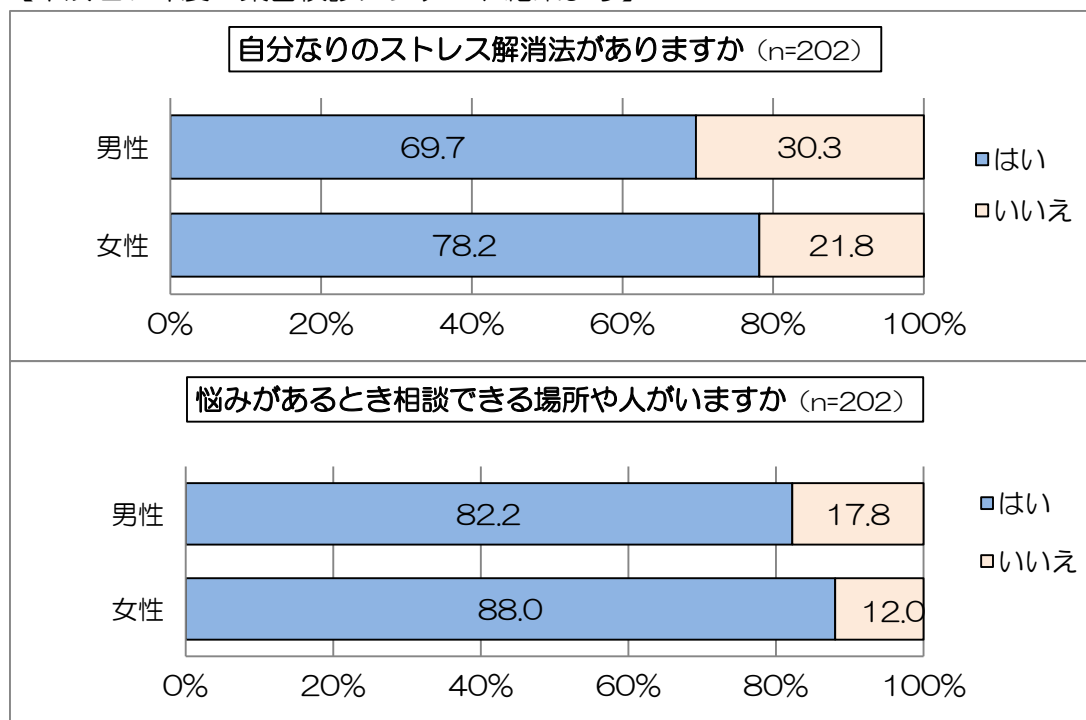
「日常生活において、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上行っている人」は、男女とも減少傾向である。



「ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い人」は、男性では25年度に増加したが、26年度に減少している。女性は25年度まで横ばいであったが、26年度に減少している。

3. こころの健康

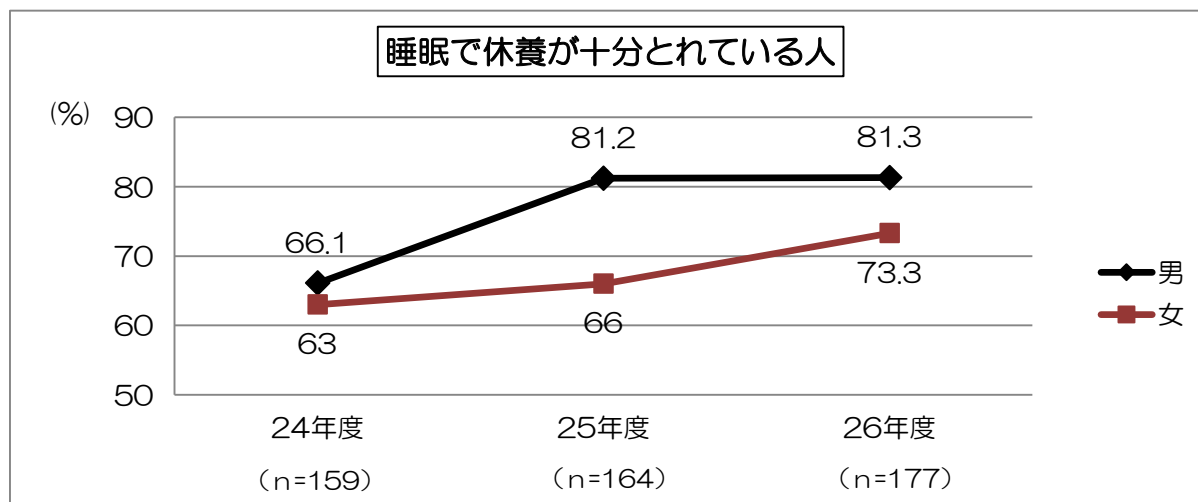
【平成 27 年度 集合検診アンケート結果より】



「自分なりのストレス解消方法がある」「悩みがあるとき相談できる場所や人がいる」と回答している人は、男性より女性の方が多い。

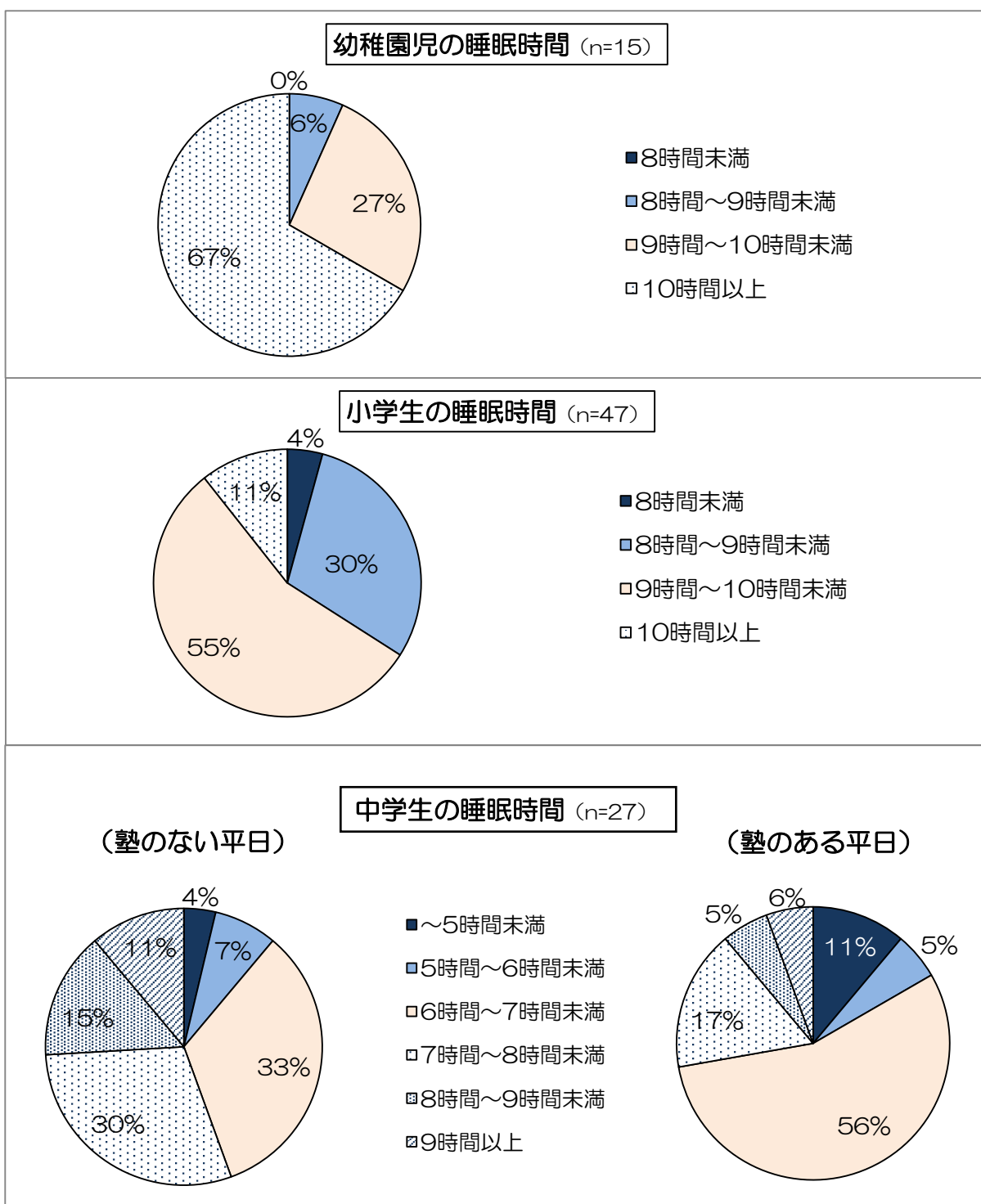
【特定健診質問票調査の状況 (KDB) より】

※調査対象 40 歳以上 75 歳未満の特定健康診査を受診した者



睡眠で休養が十分とれている人」は男女ともに増加してきている。

【平成27年度 こども園・小学校・中学校 生活実態アンケート】



こども園：全員が8時間以上の睡眠を取っている。

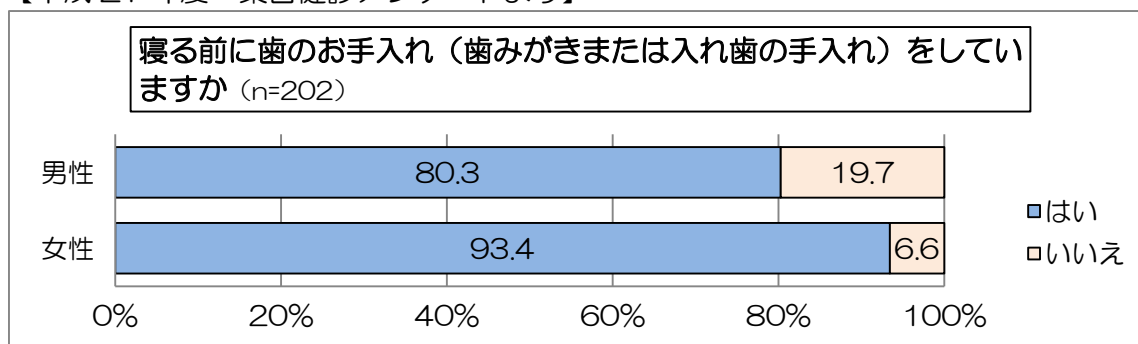
小学校：約96%の子どもが8時間以上の睡眠を取っている。

中学校：8時間以上の睡眠を取っている子どもは、塾のない平日は26%、塾のある平日は11%しかいない。

睡眠時間が6時間未満の子どもは、塾のない平日で11%、塾のある平日で16%いる。

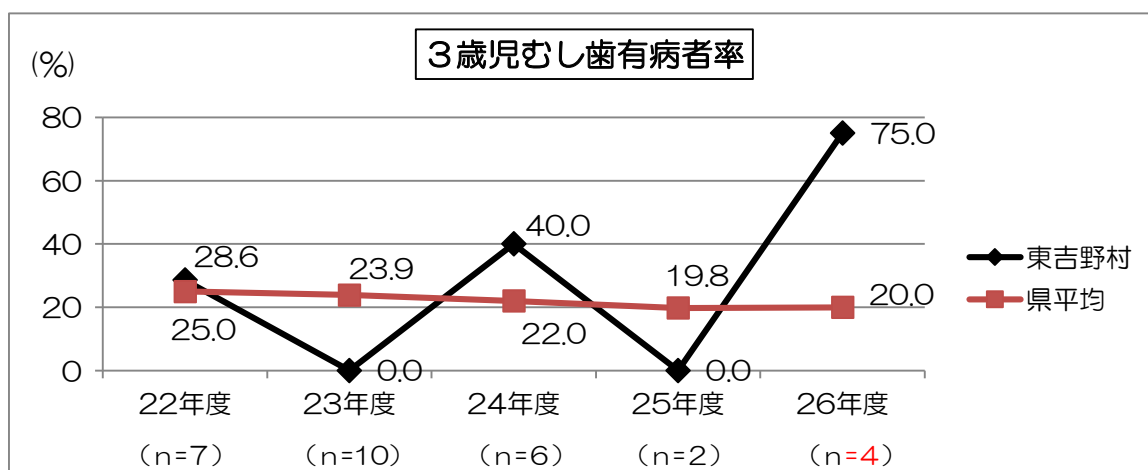
4. 歯の健康

【平成 27 年度 集合健診アンケートより】



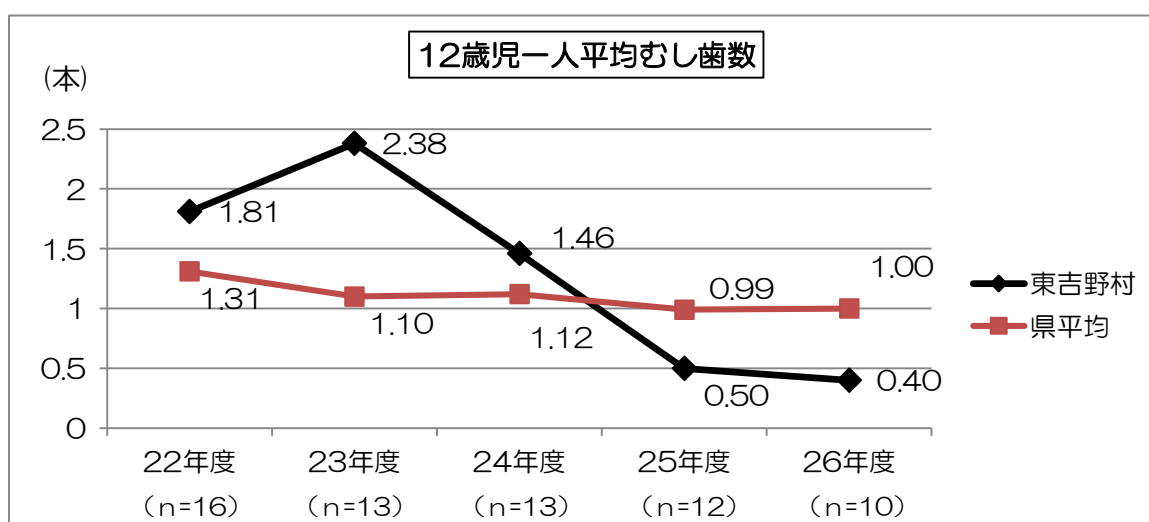
女性より男性の方が寝る前の歯みがきや入れ歯の手入れをしていない人が多い傾向にある。

【乳幼児健診受診結果より】



3歳児のむし歯有病率は、25年度は0%であったが、26年度で75%と増加している。

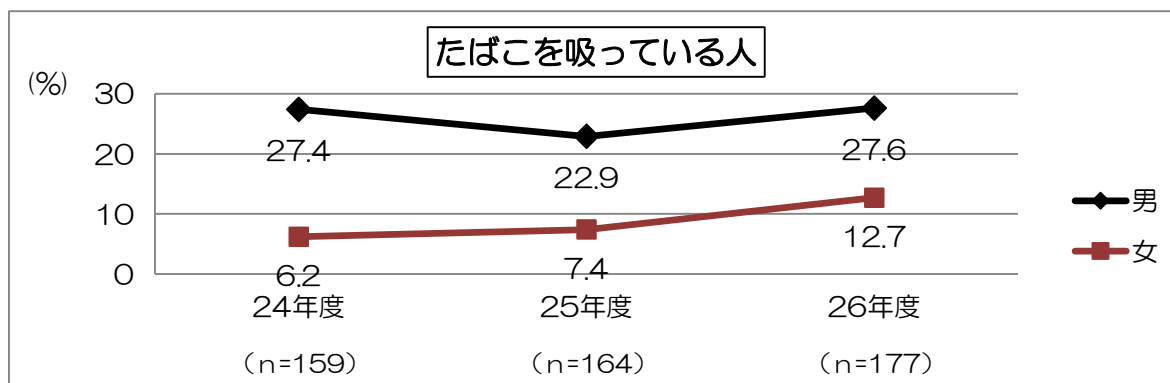
【12歳児（中学1年生）むし歯等罹患データ（奈良県歯科医師会調べ）より】



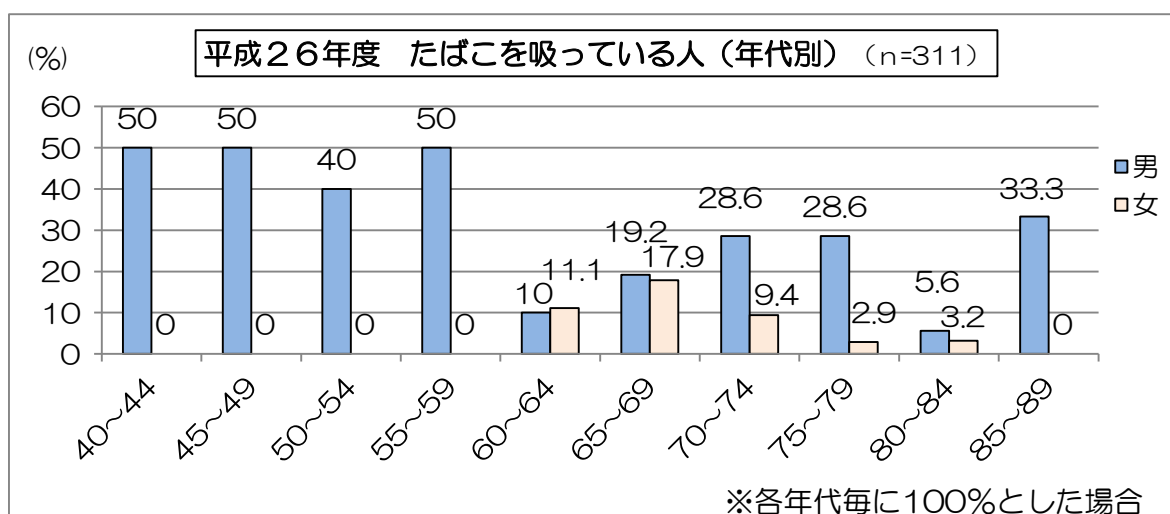
12歳児一人平均むし歯数は、23年度以降年々減少しており、25年度には県平均より少なくなっている。

5. たばこ対策

【特定健診質問票調査の状況（KDB）より】

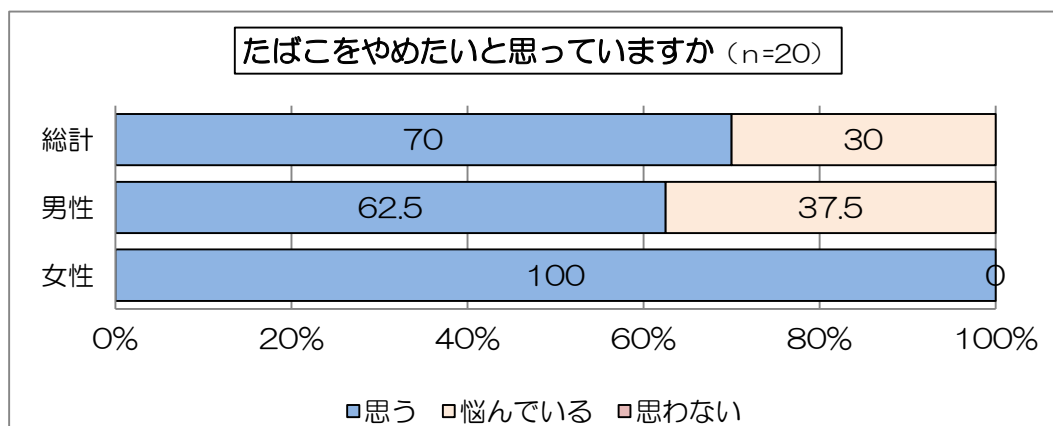


たばこを吸っている人は、26 年度から男女ともに増加している。



たばこを吸っている女性は、40～50 歳代の若い世代にはなく、60 歳代から多い。
たばこを吸っている男性は、40～50 歳代に多い。

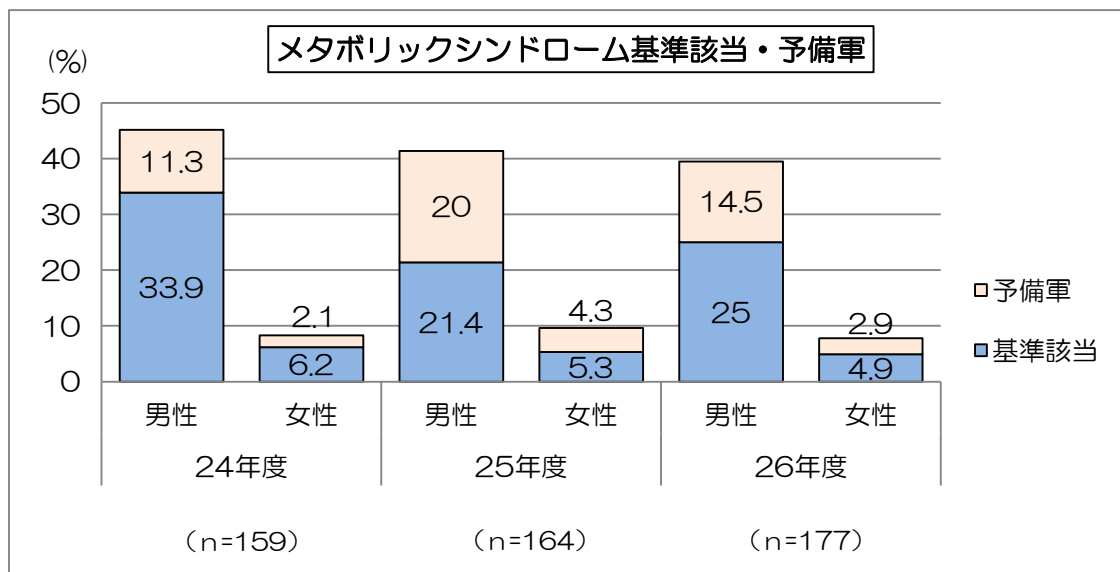
【平成 27 年度 集合健診アンケート結果より】



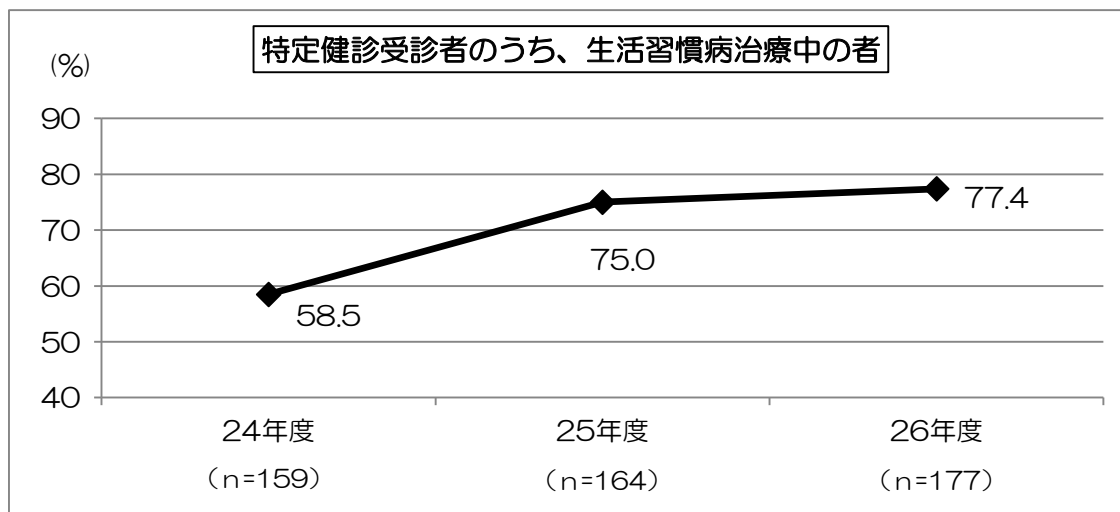
喫煙者のうち、ほとんどの人がたばこをやめたいと思っている、もしくはやめようか悩んでいる。

6. がん・生活習慣病予防

【健診の状況（KDB）結果より】



【糖尿病等生活習慣病予防のための健診・保健指導（KDB）結果より】



女性より男性の方がメタボリックシンドローム基準該当者および予備軍が多い。
特定健診受診者のうち、生活習慣病の治療を受けている人は年々増加している。

いきいきぷるぷる体操(p15の※4)

いきいきぷるぷる体操とは、地域全体の健康増進・介護予防・健康寿命の延伸を目的として、村独自で作成した健康体操である。現在は、2代目の体操になっており、主に下肢筋力の維持・向上を目的とした体操が多くなっている。下肢筋力のトレーニングは若い人には、将来の介護予防・ロコモティブシンドローム（運動器症候群）予防、高齢者には健康寿命の延伸に効果的な内容となっている。

各大字の高齢者サロンで毎回行われており、村ケーブルテレビでも放送されているため、いつでも手軽に出来るようになっている。



(いきいきぷるぷる体操より一部抜粋)

東吉野村健康づくり推進協議会委員

（敬称略・順不同）

	所属・職名	氏 名
1	副村長	福神 万平
2	厚生建設経済委員長	丸井 雅弘
3	村医	米田 正也
4	村歯科医	松本 光彦
5	老人クラブ連合会 会長	藤本 保
6	区長会 会長	阪本 基義
7	民生児童委員協議会 会長	河野 環
8	東吉野小学校 校長	坂口 庄一
9	東吉野中学校 校長	山口 欣秀
10	東吉野幼稚園 園長	小南 睦子
11	村運動普及推進員協議会 会長	竹内 茂生
12	村食生活改善推進員協議会 会長	西上 町江
13	学校栄養職員	松田 仁
14	村ボランティア協議会 会長	西上 町江
15	吉野保健所 所長	柳生 善彦
16	教育委員会 教育長	峠 隆司

<企画・編集>

東吉野村役場 住民福祉課

〒633-2492

奈良県吉野郡東吉野村大字小川 99 番地

TEL：0746-42-0441

FAX：0746-42-0446

HP：http://www.vill.higashiyoshino.nara.jp

発行年月：平成 28 年 3 月