

山中湖村  
第7次 健康増進計画  
【食育推進計画を含む】

中間評価

平成30年3月  
山中湖村



# 目 次

第1章 計画の概要	1
1 計画策定の趣旨	1
2 計画の位置づけ	2
3 計画の期間	2
第2章 山中湖村の健康づくりに関する現状と課題	3
1 統計データ等からみる現状	3
2 アンケートからみる現状と課題	10
第3章 計画の基本的な考え方	49
1 基本理念	49
2 基本方針	49
第4章 健康増進の取り組み	50
1 栄養・食生活・食育	50
2 身体活動・運動	55
3 休養・こころの健康	60
4 たばこ・アルコール	64
5 歯・口腔の健康	68
6 健康診査等	71
第5章 計画の推進にあたって	75
1 計画の推進体制	75
2 計画の進行管理	75



# 第1章 計画の概要

## 1 計画策定の趣旨

医学の急速な進歩や生活水準の向上などのため、わが国の平均寿命は年々伸び続け、常に世界有数の長寿国の地位を維持しています。しかし、その一方で、生活習慣の欧米化や食生活の変化に伴い、高血圧や糖尿病、肥満といった生活習慣病が増加し、これらに起因した認知症や要介護者の増加が大きな社会問題となっています。現在は、このようなライフスタイルの多様化・変化を原因とする、生活習慣病やこころの病などを患う人々が増加しているため、心身ともに健康寿命を延ばすことを課題として取り組む時代となっています。

国では、国民運動として健康づくりを推進するため、平成12年3月に「健康日本21」（計画期間：平成12～24年度）を策定するとともに、国民の健康づくり・疾病予防の推進をさらに強力に進めるための根拠法として、平成15年に『健康増進法』を施行しました。さらに平成17年には『食育基本法』を、平成18年には『自殺対策基本法』を、平成19年には『がん対策基本法』をそれぞれ施行し、国民の心身における健康づくりを多角的に支援する法律の整備を進めてきました。また、「健康日本21」の計画期間が終了となる平成24年には、近年の新たな健康課題に対応するため、“健康寿命の延伸と健康格差の縮小”、“生活習慣病の発症と重症化予防の徹底”、“支え、守るための社会環境の整備”などを基本的な方向とした「健康日本21（第2次）」を策定しました。

こうした中、山中湖村では、国の「健康日本21」運動やヘルスプロモーションの考え方を踏まえ、平成25年3月に「山中湖村 第7次健康増進計画」（計画期間：平成25～34年度）を策定し、村民主体の健康づくりに取り組んできました。

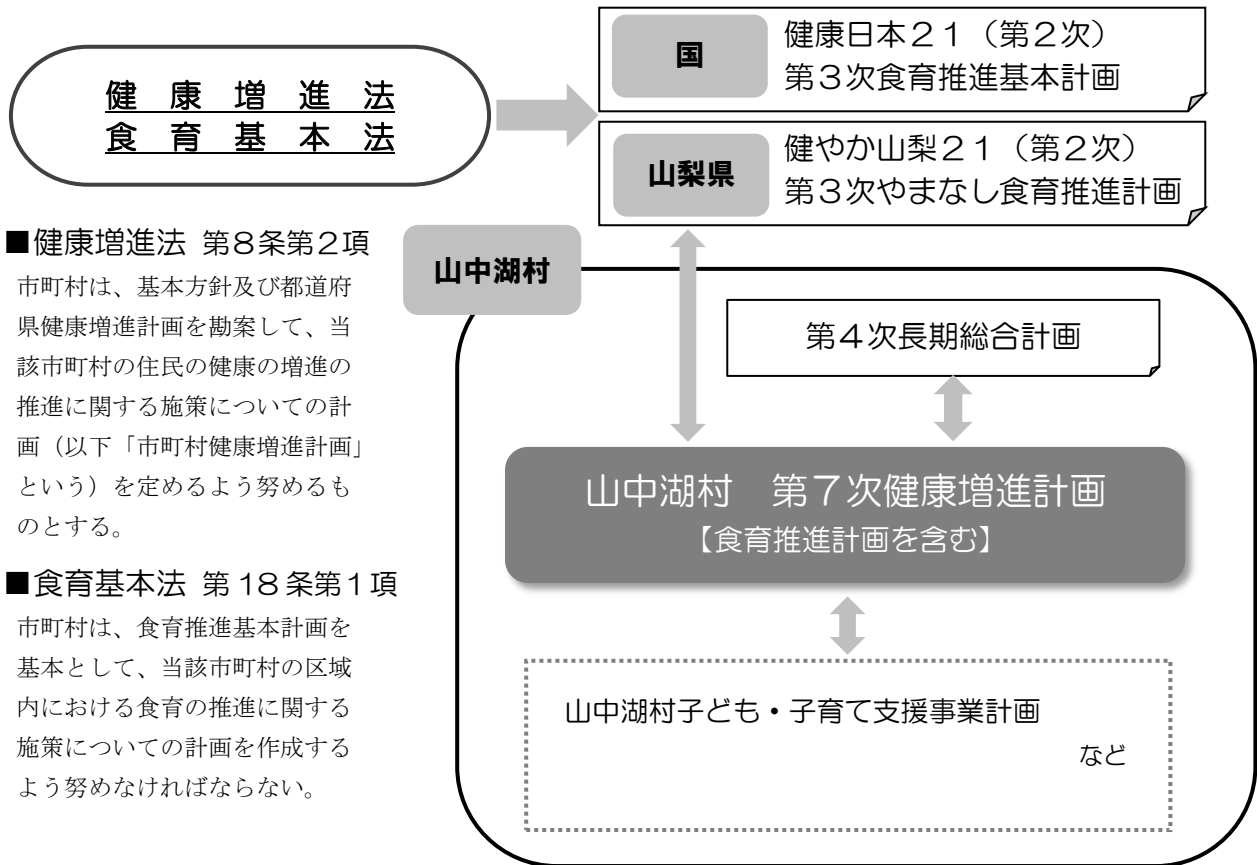
今年度、「山中湖村 第7次健康増進計画」の計画期間の中間評価年度となるため、第7次計画の評価を行い、「山中湖村 第7次健康増進計画 中間評価」として見直しを行います。



## 2 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条第2項の規定に基づく市町村健康増進計画として、また食育基本法第18条第1項の規定に基づく市町村食育推進計画を含めて位置づけます。

また、国の「健康日本21（第2次）」や山梨県の「健やか山梨21（第2次）」との整合を図るとともに、村の上位計画である「山中湖村第4次長期総合計画」や関連計画である「子ども・子育て支援事業計画」等と連携して推進します。



## 3 計画の期間

本計画の期間は、国の「健康日本21（第2次）」に準じて、平成25年度を初年度とし、平成34年度を目標年度とする10年間となっています。今回、平成29年度の中間評価として見直しを行い、今後も社会情勢の変化などにより計画の見直しが必要となった場合には見直しを行います。

## 第2章 山中湖村の健康づくりに関する現状と課題

### 1 統計データ等からみる現状

#### (1) 人口構造

##### ① 人口推移と高齢化

国勢調査にみる本村の人口は、平成17年までは微増傾向にあったものの、それ以降は減少に転じて、平成27年では5,172人となっています。

年齢3区分別にみると、年少人口、生産年齢人口の割合は年々低くなる傾向にあるのに対し、老年人口の割合（高齢化率）は高くなっています。平成2年と比較すると、年少人口は9.5ポイント減、生産年齢人口は9.2ポイント減、老年人口は18.7ポイント増となっており、老年人口の割合は平成2年の約3倍となっています。

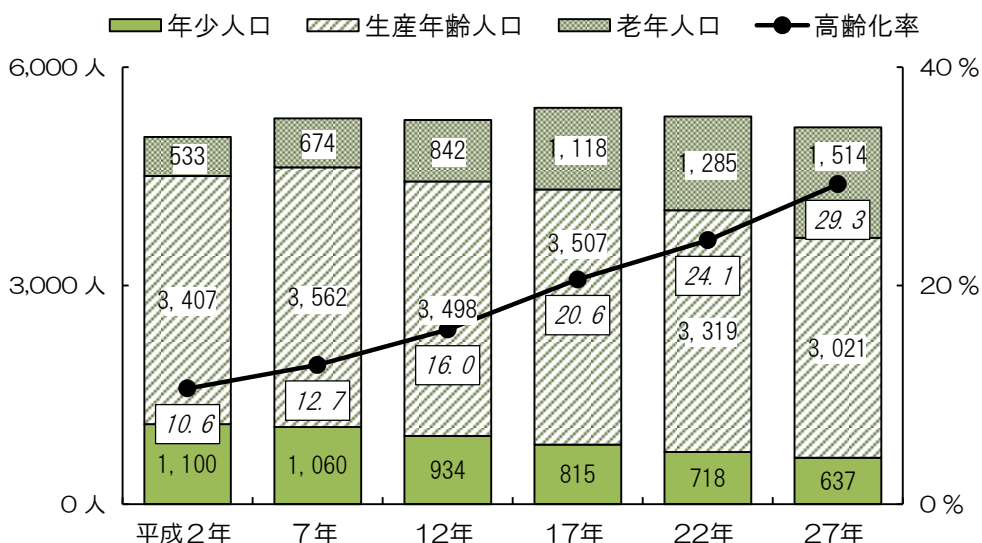
【年齢3区分別人口の推移】

(上段:人 下段:比率%)

	平成2年	7年	12年	17年	22年	27年
総数	5,040	5,296	5,274	5,440	5,322	5,172
年少人口 (0~14歳)	1,100 21.8	1,060 20.0	934 17.7	815 15.0	718 13.5	637 12.3
生産年齢人口 (15~64歳)	3,407 67.6	3,562 67.3	3,498 66.3	3,507 64.5	3,319 62.4	3,021 58.4
老年人口 (65歳以上)	533 10.6	674 12.7	842 16.0	1,118 20.6	1,285 24.1	1,514 29.3

資料:国勢調査

【年齢3区分別人口の推移と高齢化率の推移】



## ② 自然動態・社会動態

出生数と死亡数は増減を繰り返しています。死亡数においては、平成24年度が66人となっていますが、平成25年度以降は50人台で推移しています。出生数は平成24年度以降微増傾向にあり、平成26・28年度ではそれぞれ40人台を超えています。また、自然増加数は平成24年度以降減少傾向にあり、平成28年度では11人減となっています。

転入数は平成24年以降増減を繰り返しており、平成28年度では315人となっています。転出数も平成24年度以降増減を繰り返しており、平成27・28年度では330人台で推移しています。また、社会増加数は平成24・26年度を除き減少傾向にあり、平成27年度では42人減少となっています。

### 【自然動態】

(単位:人)

	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年
出生	36	37	43	38	48
死亡	66	59	53	50	59
自然増加数	-30	-22	-10	-12	-11

資料:人口動態統計

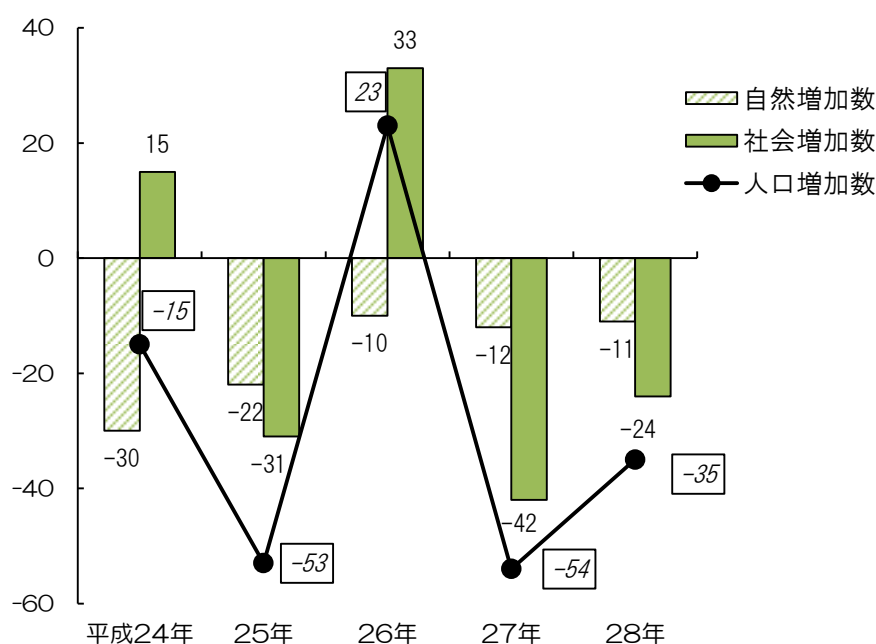
### 【社会動態】

(単位:人)

	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年
転入	313	277	315	295	315
転出	298	308	282	337	339
社会増加数	15	-31	33	-42	-24

資料:山梨県常住人口調査結果報告

### 【自然増加数・社会増加数にみる人口増加数の推移】





(2) 出生（出産）

① 出生数

出生数は、既述の通り増減を繰り返しています。平成28年は、出生数が48人、出生率が9.5%と、過去5年間では最も高い数値となっています。出生率を国や県と比較してみると、平成25年度までは6.0～7.0%台で国、県を下回っていますが、平成26～28年度では7.0～9.0%台で国、県を上回る数値となっています。平成28年度では、国・県の数値を大きく上回り、9.5%となっています。

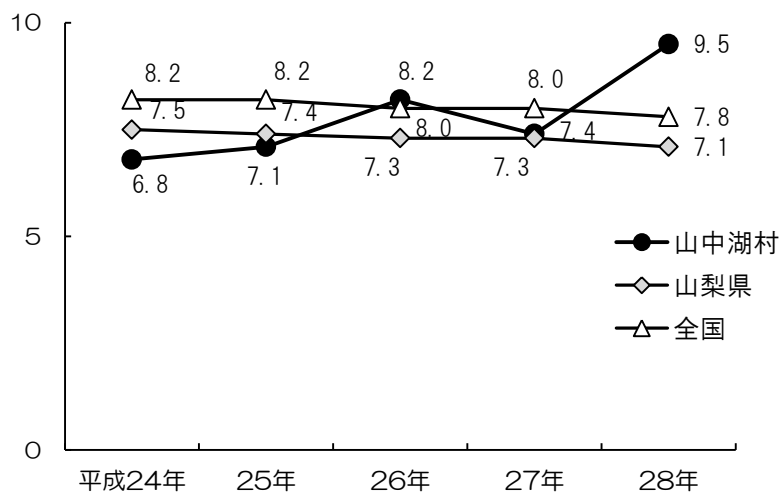
【出生数・出生率の推移】

(人、人口千対)

	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年
出生数	36	37	43	38	48
出生率	6.8	7.1	8.2	7.4	9.5
山梨県	7.5	7.4	7.3	7.3	7.1
全国	8.2	8.2	8.0	8.0	7.8

資料：人口動態統計

【出生率の国・県との比較】



② 低体重児出生数

低体重児（2,500g以下）の出生数は、平成26・27年において6人と、他の年度より多いものの、平成28年は2人と過去5年間において最も少なくなっています。

【低体重児の出生数・出生率の推移】

(人、%)

	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年
出生数	4	4	6	6	2
低体重児の割合	11.1	10.8	14.0	15.8	4.2

資料：人口動態統計

(3) 死亡及び死因

① 死亡数

死亡数は、平成24年度で66名と過去5年間で最も多く、その後は60人を下回って推移しています。性別で比較すると、平成25年度のみ女性が男性を上回っています。

死亡率を国や県と比較してみると、平成26年度以前は国や県をわずかに上回っています。平成26年度以降は国や県を下回る割合で推移しており、平成28年度では再び上回っています。

【死亡数・死亡率の推移】

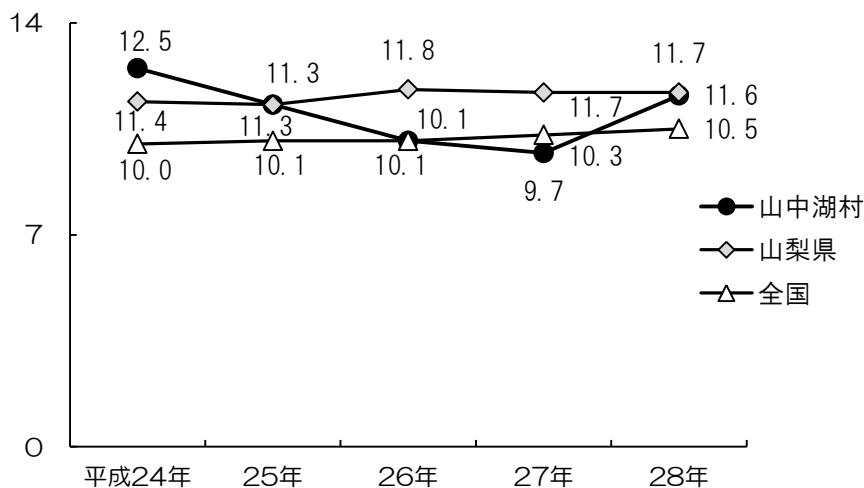
(人、人口千対)

	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年
死亡数	66	59	53	50	59
男性	40	29	31	26	36
女性	26	30	22	24	23
死亡率	12.5	11.3	10.1	9.7	11.6
山梨県	11.4	11.3	11.8	11.7	11.7
全国	10.0	10.1	10.1	10.3	10.5

資料：人口動態統計

【死亡率の国・県との比較】

(人口千対)



## ② 5大死因別死亡数

5大死因別死亡数をみると、過去5年間に於いて最も死亡数が多いのは「悪性新生物」となっています。第2位は、年度によって異なるものの「心疾患」が多くなっています。

平成28年の数値を国と県と比較してみると、第1位の「悪性新生物」は本村、国、県に共通していますが、第4位は「大動脈瘤及び解離」「老衰」「自殺」となっており、国・県の結果とは異なっています。また、第1位の「悪性新生物」の死亡率は県を下回り、国とほぼ同率となっています。

## 【5大死因別死亡数・死亡率の推移】

(人、人口10万対)

		第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
平成24年	項目	悪性新生物	心疾患	肺炎	脳血管疾患	不慮の事故
	死亡数	17	14	6	5	4
	死亡率	321.0	264.4	113.3	94.4	75.5
平成25年	項目	悪性新生物	心疾患	肺炎	老衰	大動脈瘤及び解離、自殺
	死亡数	18	11	7	5	4
	死亡率	344.3	210.4	133.9	95.6	76.5
平成26年	項目	悪性新生物	心疾患	肺炎	老衰	脳血管疾患、不慮の事故
	死亡数	15	13	6	3	2
	死亡率	285.3	247.3	114.1	57.1	38.0
平成27年	項目	悪性新生物	脳血管疾患	肺炎	心疾患、腎不全、老衰、不慮の事故	
	死亡数	16	8	4	2	
	死亡率	311.9	155.9	78.0	39.0	
平成28年	項目	悪性新生物	心疾患	肺炎	大動脈瘤及び解離 老衰、自殺	
	死亡数	13	10	5	2	
	死亡率	256.2	197.0	98.5	39.4	
山梨県 (平成28年)	項目	悪性新生物	心疾患	老衰	脳血管疾患	肺炎
	死亡率	301.6	162.0	109.7	108.7	97.9
全国 (平成28年)	項目	悪性新生物	心疾患	肺炎	脳血管疾患	老衰
	死亡率	298.3	158.4	95.4	87.4	74.2

資料：人口動態統計

(4) 各種がん検診

① がん検診

各種がん検診の受診状況は、いずれのがん検診においても横ばい傾向が続いています。その中で、最も受診率が高いがん検診は肺がん検診ですが、割合としては2割前後に留まっています。また、女性のみの乳がん検診・子宮がん検診の受診率については、一部の年度を除き、ともに1割を下回っています。乳がん検診の平成26・28年度では、1割をわずかに上回っています。

【胃がん検診の受診状況】

	対象者数	受診者数	受診率
平成24年度	3,680	328	8.9
平成25年度	3,605	333	9.2
平成26年度	3,271	345	10.5
平成27年度	3,659	372	10.2
平成28年度	3,762	340	9.0

【肺がん検診の受診状況】

	対象者数	受診者数	受診率
平成24年度	3,680	649	17.6
平成25年度	3,605	737	20.4
平成26年度	3,271	749	22.9
平成27年度	3,659	780	21.3
平成28年度	3,762	860	22.9

【乳がん検診の受診状況】

	対象者数	受診者数	受診率
平成24年度	1,882	140	7.4
平成25年度	1,846	140	7.6
平成26年度	1,854	195	10.5
平成27年度	2,145	160	7.5
平成28年度	2,187	255	11.7

【子宮がん検診の受診状況】

	対象者数	受診者数	受診率
平成24年度	2,493	144	5.8
平成25年度	2,427	147	6.1
平成26年度	2,424	161	6.6
平成27年度	2,414	145	6.0
平成28年度	2,440	123	5.0

(単位:人、%)

【大腸がん検診の受診状況】

	対象者数	受診者数	受診率
平成24年度	3,680	535	14.5
平成25年度	3,605	587	16.3
平成26年度	3,271	646	19.7
平成27年度	3,659	737	20.1
平成28年度	3,762	779	20.7

資料:いきいき健康課

(5) 要介護認定

① 要支援・要介護認定者数

介護保険サービスを利用するためには、要支援・要介護認定を受ける必要があります。平成27年度の要支援・要介護認定者数は前年度を下回っていますが、全体的には概ね増加傾向で、平成28年度は176人と最も多くなっています。

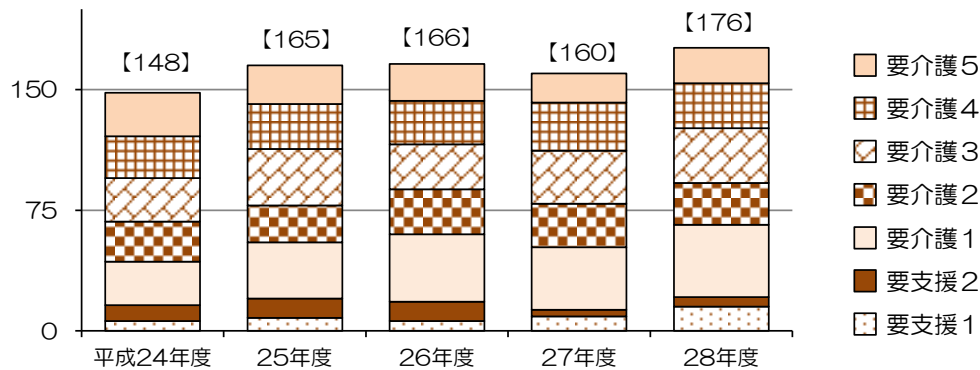
特に要介護1が大幅に増加しており、平成28年度は45人と、平成24年度の1.7倍の人数となっています。

【要支援・要介護認定者数の推移】

(単位:人)

	要支援 1	要支援 2	要介護 1	要介護 2	要介護 3	要介護 4	要介護 5	合 計
平成24年度	6	10	27	25	27	26	27	148
平成25年度	8	12	35	23	35	28	24	165
平成26年度	6	12	42	28	28	27	23	166
平成27年度	9	4	39	27	33	30	18	160
平成28年度	15	6	45	26	34	28	22	176

資料:いきいき健康課(各年度末時点)



## 2 アンケートからみる現状と課題

### (1) 調査の目的

村民が主体的に取り組める健康づくりを推進するための計画として「第7次健康増進計画中間評価」を策定するにあたり、村民に対して健康意識と日常生活の状況に関してアンケート調査を実施し、調査結果を計画策定の基礎資料とすることを目的として実施しました。

### (2) 調査の対象・方法・期間

#### ■健康に関する意識・生活アンケート（村民アンケート）

調査対象：山中湖村在住の20歳以上の男女1,000人を無作為抽出

調査方法：郵送配布・郵送回収

調査期間：平成29年9月6日～平成29年9月20日

#### ■食育に関するアンケート（小中学生・保育所）

調査対象：小学生 … 村内の小学校に通う全児童 / 中学生 … 村内の中学校に通う全生徒  
保育所児童 … 村内の保育所に通う年長児

### (3) 回収状況

	発送・配布数	回収数	有効回収数	回収率
村民	1,000人	359人	359人	35.9%
小学生	247人	247人	245人	99.2%
中学生	140人	140人	140人	100.0%
保育所児童	設問ごと挙手による回答（43人）			

### (4) 回答者の属性

#### ■健康に関する意識・生活アンケート（村民アンケート）

性別	男性	女性	無回答				
	163 45.4%	194 54.0%	2 0.6%				
年代別	20代	30代	40代	50代	60代	70歳以上	無回答
	23 6.4%	24 6.7%	33 9.2%	46 12.8%	104 29.0%	126 35.1%	3 0.8%
地区別	山中地区	平野地区	長池地区	旭日丘地区	無回答		
	195 54.3%	104 29.0%	27 7.5%	31 8.6%	2 0.6%		

#### ■食育に関するアンケート（小学生）

性別	男性	女性	無回答
	123 51.7%	115 48.3%	0 0.0%

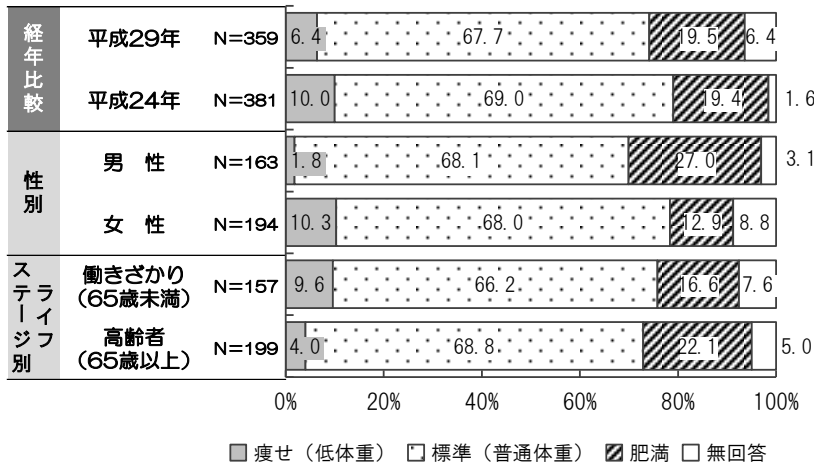
#### ■食育に関するアンケート（中学生）

性別	男性	女性	無回答
	74 52.9%	66 47.1%	0 0.0%

## I 健康に関する意識・生活アンケート（村民）

### （1）健康状態について

肥満度（BMI ≥25.0が肥満） BMI = 体重 (kg) ÷ 身長<sup>2</sup> (m)



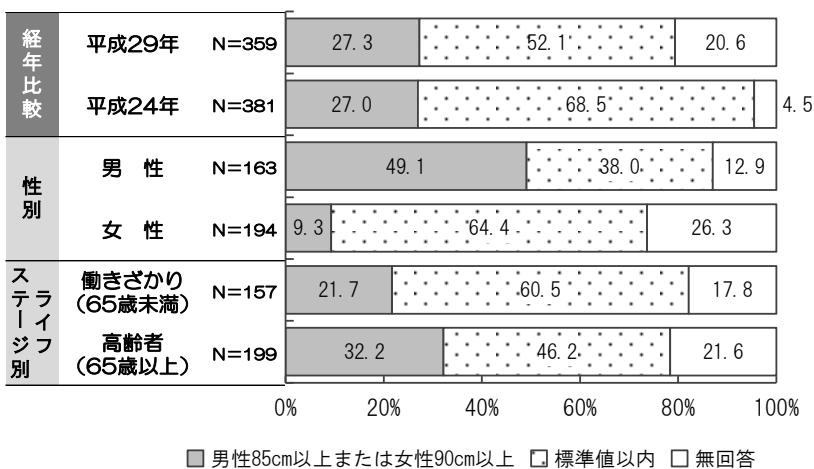
対象者のBMI指数は、「標準（普通体重）」が約7割を占めています。

性別では、男性において「肥満」が27.0%と、女性を14.1ポイント上回っています。女性においては「痩せ（低体重）」が10.3%と、男性を8.5ポイント上回っています。

ライフステージ別では、働きざかりにおいて「痩せ（低体重）」が9.6%と、高齢者を5.6ポイント上回っています。高齢者においては「肥満」が22.1%と、働きざかりを5.5ポイント上回っています。

平成24年と比較すると、大きな差異はみられません。

腹囲（男性85cm以上・女性90cm以上で、内臓脂肪蓄積リスクが高い）



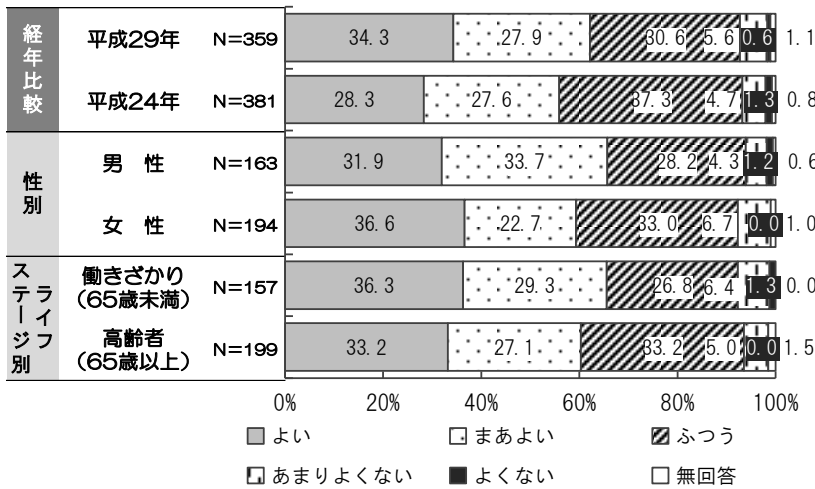
腹囲は、「標準値以内」が約5割を占めています。

性別では、男性において「標準値外」が49.1%と、女性を39.8ポイント上回っています。女性においては「標準値以内」が64.4%と、男性を26.4ポイント上回っています。

ライフステージ別では、働きざかりにおいて「標準値以内」が60.5%と、高齢者を14.3ポイント上回っています。

平成24年と比較すると、「標準値以内」が16.4ポイント減少しています。

現在の健康状態はどうか。



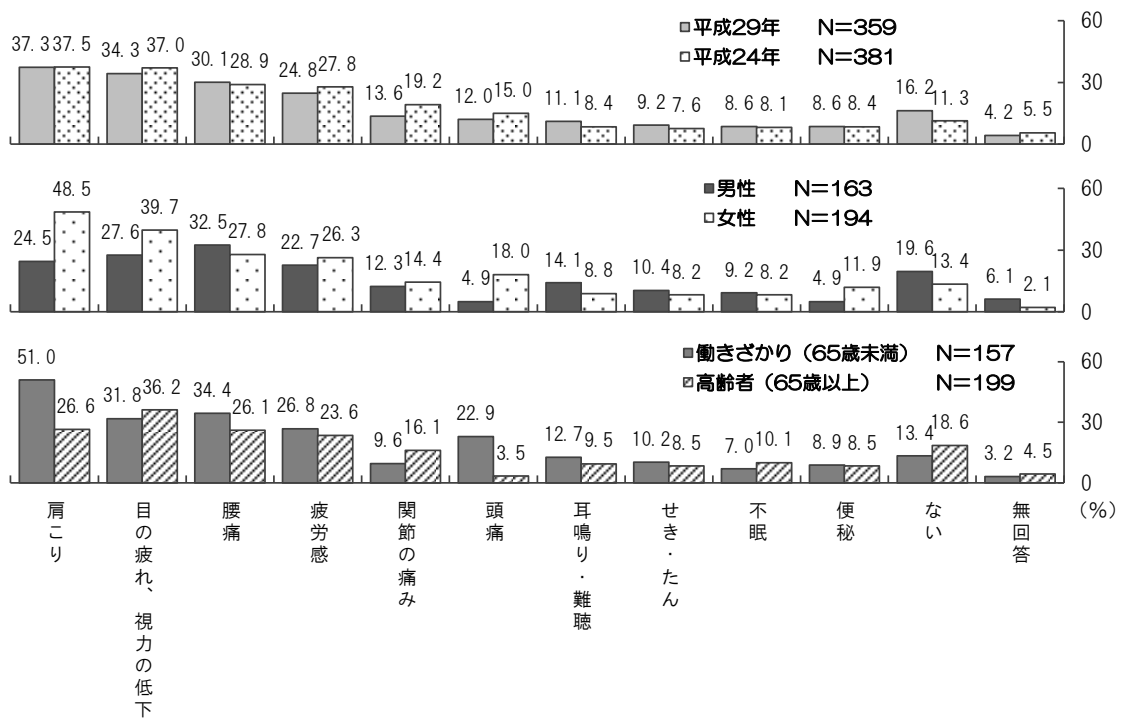
現在の健康状態は、『よい』（「よい」＋「まあよい」）が約6割を占めています。

性別では、男性において『よい』が65.6%と、女性を6.3ポイント上回っています。

ライフステージ別では、働きざかりにおいて『よい』が65.6%と、高齢者を5.3ポイント上回っています。

平成24年と比較すると、『よい』が6.3ポイント増加しています。

現在、次のような症状がありますか。(上位10項目＋「ない」・無回答)



現在抱えている症状は、「肩こり」「目の疲れ、視力の低下」が約4割を占めています。

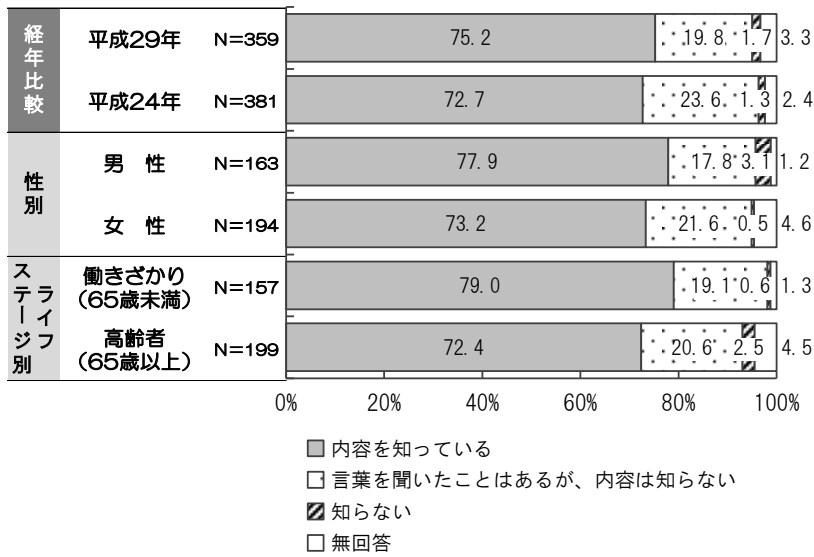
性別では、男性において「ない」が19.6%と、女性を6.2ポイント上回っています。女性においては「肩こり」が48.5%と、男性を24.0ポイント上回っています。

ライフステージ別では、働きざかりにおいて「肩こり」が51.0%と、高齢者を24.4ポイント上回っています。

平成24年と比較すると、「関節の痛み」が5.6ポイント減少しています。



メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を知っていますか。



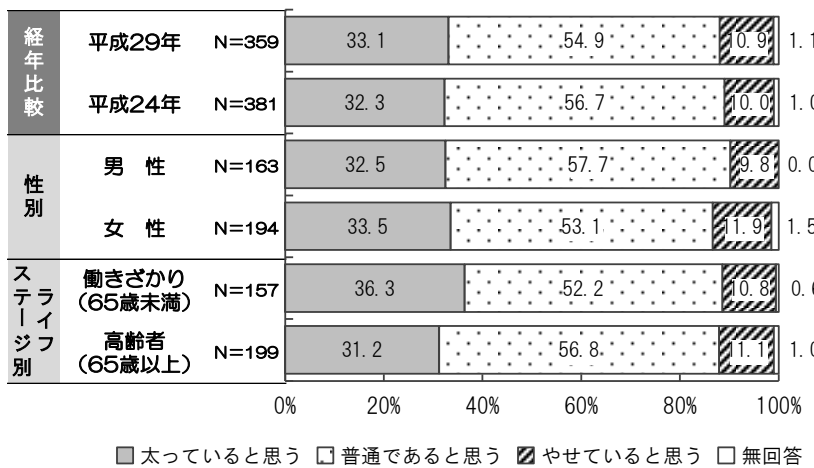
メタボリックシンドロームの認知度は、「内容を知っている」が7割以上を占めています。

性別では、大きな差異はみられません。

ライフステージ別では、働きざかりにおいて「内容を知っている」が79.0%と、高齢者を6.6ポイント上回っています。

平成24年と比較すると、大きな差異はみられません。

自分の体型をどう思いますか。



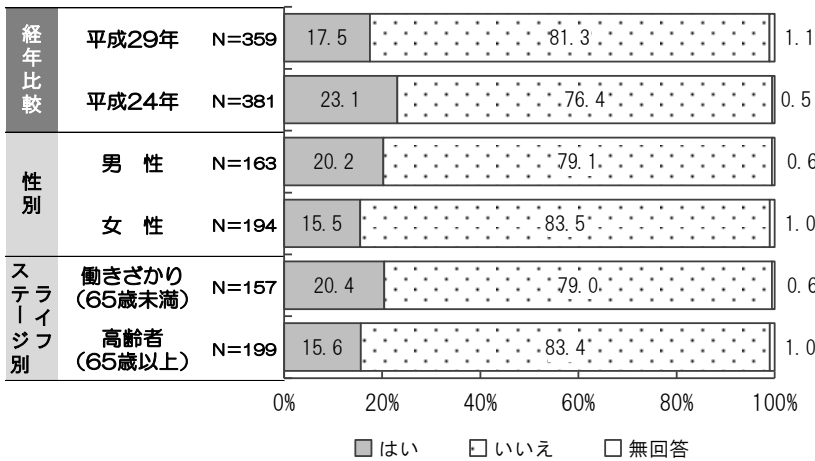
自分の体型について、「普通であると思う」が5割以上を占めています。

性別では、大きな差異はみられません。

ライフステージ別では、働きざかりにおいて「太っていると思う」が36.3%と、高齢者を5.1ポイント上回っています。

平成24年と比較すると、大きな差異はみられません。

現在、ダイエットをしていますか。



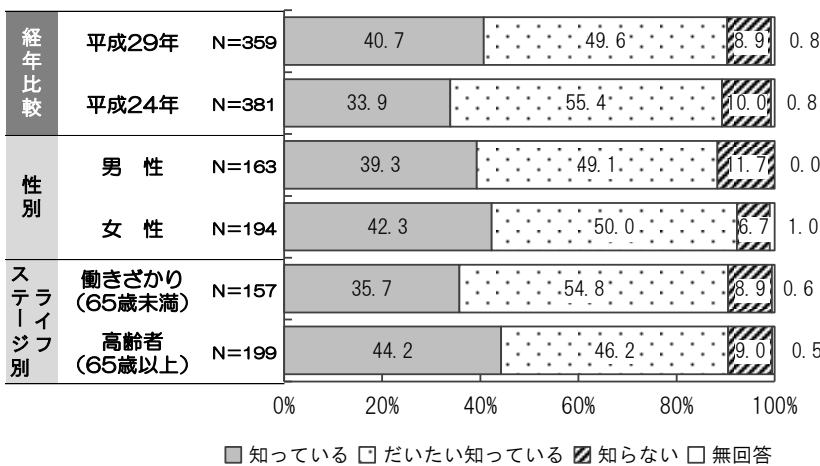
現在、ダイエットをしているかどうかは、「いいえ」が約8割を占めています。

性別では、大きな差異はみられません。

ライフステージ別では、大きな差異はみられません。

平成24年と比較すると、「はい」が5.6ポイント減少しています。

自分の適正体重（適した体重）を知っていますか。



適正体重の認知度は、『知っている』（「知っている」+「だいたい知っている」）が約9割を占めています。

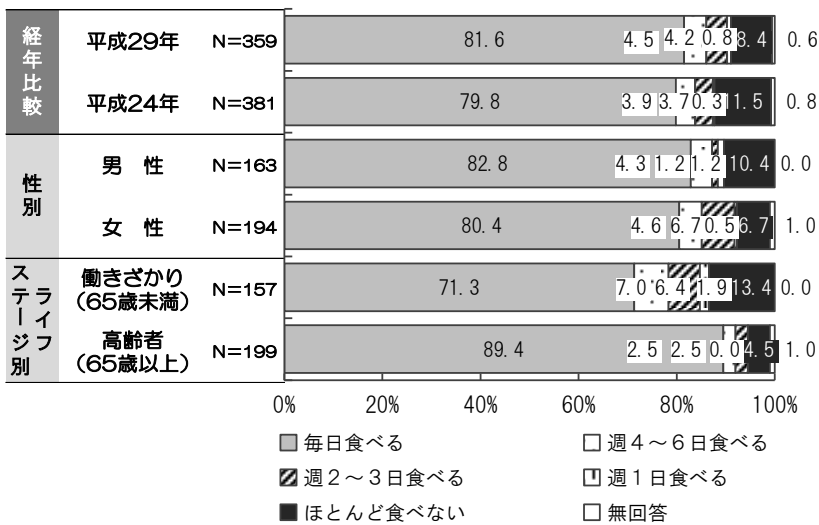
性別では、男性において「知らない」が11.7%と、女性を5.0ポイント上回っています。

ライフステージ別では、働きざかりにおいて「だいたい知っている」が54.8%と、高齢者を8.6ポイント上回っています。高齢者においては「知っている」が44.2%と、働きざかりを8.5ポイント上回っています。

平成24年と比較すると、「知っている」が6.8ポイント増加しています。

(2) 栄養・食生活について

朝食をきちんと食べていますか。



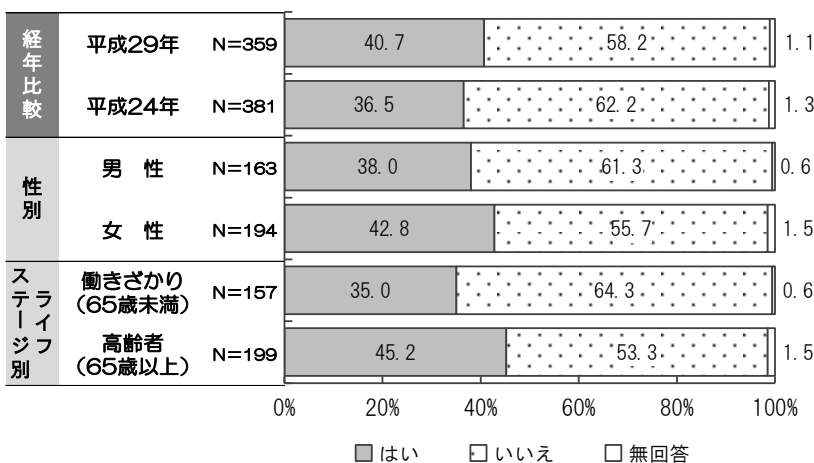
朝食をきちんととっているかどうかは、「毎日食べる」が約8割を占めています。

性別では、女性において「週2~3日食べる」が6.7%と、男性を5.5ポイント上回っています。

ライフステージ別では、働きざかりにおいて「ほとんど食べない」が13.4%と、高齢者を8.9ポイント上回っています。高齢者においては「毎日食べる」が89.4%と、働きざかりを18.1ポイント上回っています。

平成24年と比較すると、大きな差異はみられません。

毎日、野菜を350g（両手いっぱい）以上とっていますか。



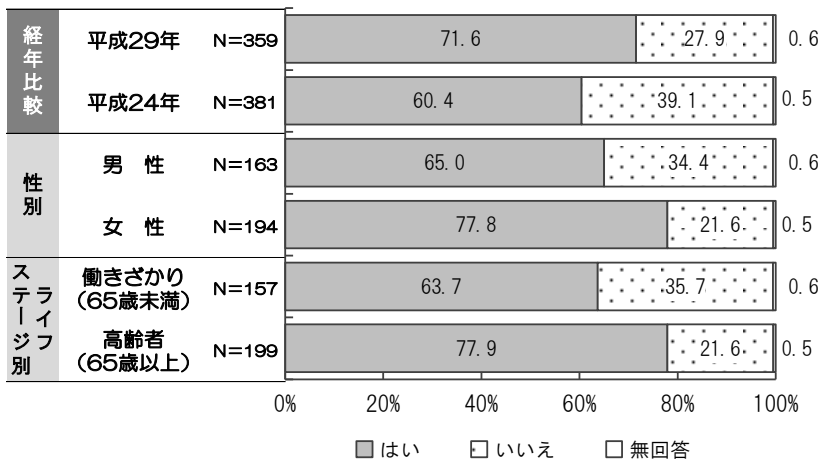
野菜をたくさん摂取しているかどうかは、「はい」が約6割を占めています。

性別では、男性において「はい」が61.3%と、女性を5.6ポイント上回っています。

ライフステージ別では、働きざかりにおいて「はい」が64.3%と、高齢者を11.0ポイント上回っています。高齢者においては「はい」が45.2%と、働きざかりを10.2ポイント上回っています。

平成24年と比較すると、大きな差異はみられません。

毎日、牛乳や乳製品(ヨーグルト・チーズなど)をとっていますか。



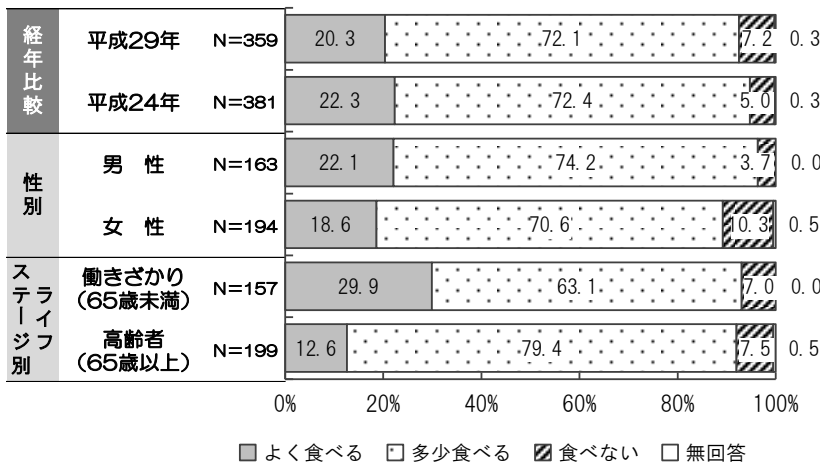
毎日、牛乳や乳製品をとっているかどうかは、「はい」が約7割を占めています。

性別では、男性において「いいえ」が34.4%と、女性を12.8ポイント上回っています。

ライフステージ別では、働きざかりにおいて「いいえ」が35.7%と、高齢者を14.1ポイント上回っています。高齢者においては「はい」が77.9%と、働きざかりを14.2ポイント上回っています。

平成24年と比較すると、「はい」が11.2ポイント増加しています。

油濃い食品(揚げ物、肉料理、ラーメンなど)をよく食べますか。



油濃い食品を食べる頻度は、「多少食べる」が約7割を占めています。

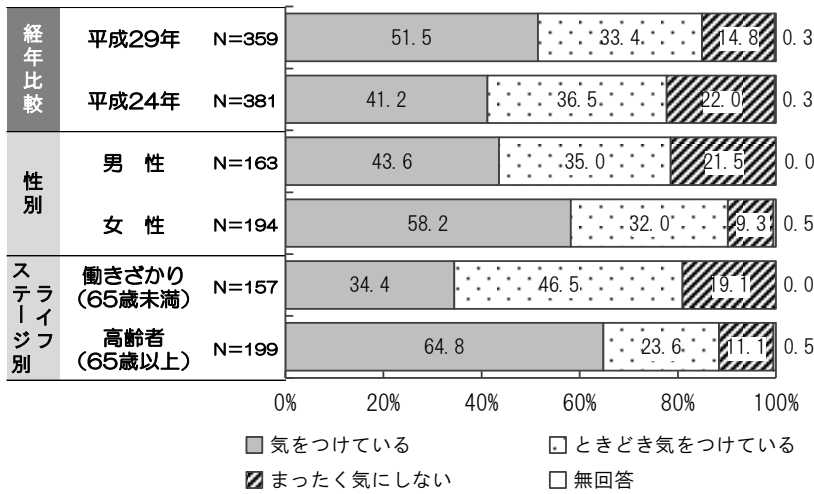
性別では、女性において「食べない」が10.3%と、男性を6.6ポイント上回っています。

ライフステージ別では、働きざかりにおいて「よく食べる」が29.9%と、高齢者を17.3ポイント上回っています。高齢者においては「多少食べる」が79.4%と、働きざかりを16.3ポイント上回っています。

平成24年と比較すると、大きな差異はみられません。

日ごろの食事の中で、塩分、糖分、油分をとりすぎないように気をつけていますか。

①塩分



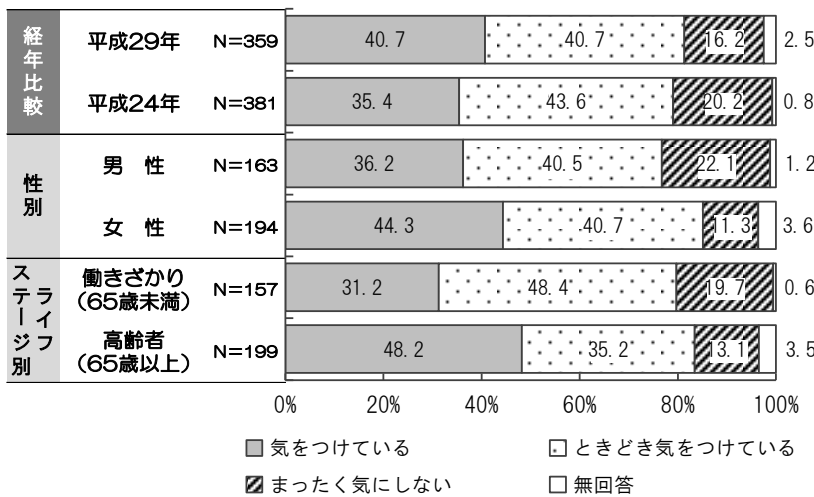
塩分をとりすぎないように気をつけているかどうかは、「気をつけている」が約5割を占めています。

性別では、男性において「まったく気にしない」が21.5%と、女性を12.2ポイント上回っています。女性においては「気をつけている」が58.2%と、男性を14.6ポイント上回っています。

ライフステージ別では、働きざかりにおいて「ときどき気をつけている」が46.5%と、高齢者を22.9ポイント上回っています。高齢者においては「気をつけている」が64.8%と、働きざかりを30.4ポイント上回っています。

平成24年と比較すると、「気をつけている」が10.3ポイント増加しています。

②糖分



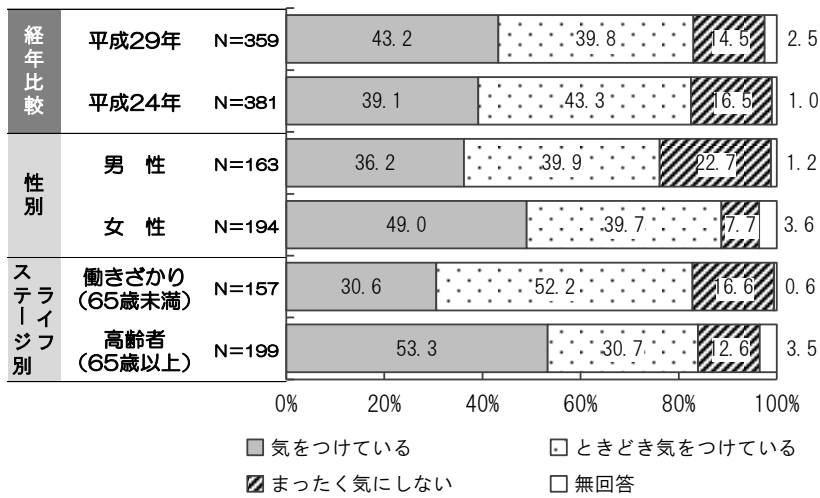
糖分をとりすぎないように気をつけているかどうかは、「気をつけている」「ときどき気をつけている」がともに約4割を占めています。

性別では、男性において「まったく気にしない」が22.1%と、女性を10.8ポイント上回っています。女性においては「気をつけている」が44.3%と、男性を8.1ポイント上回っています。

ライフステージ別では、働きざかりにおいて「ときどき気をつけている」が48.4%と、高齢者を13.2ポイント上回っています。高齢者においては「気をつけている」が48.2%と、働きざかりを17.0ポイント上回っています。

平成24年と比較すると、「気をつけている」が5.3ポイント増加しています。

③油分



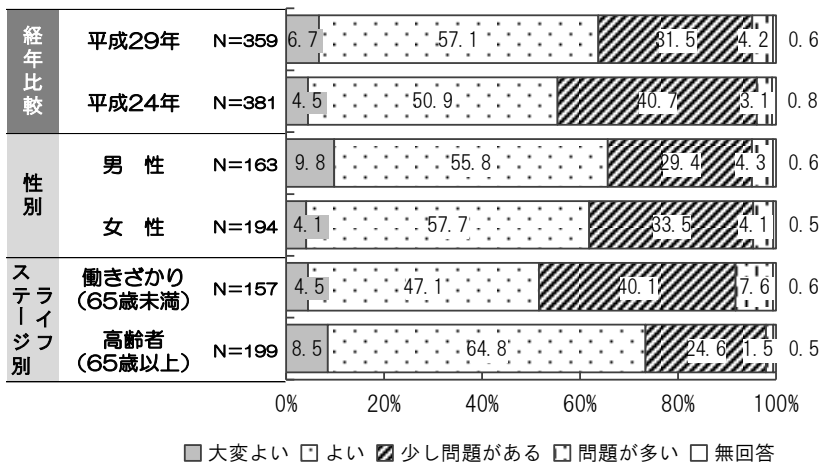
油分をとりすぎないように気をつけているかどうかは、「気をつけている」が4割以上を占めています。

性別では、男性において「まったく気にしない」が22.7%と、女性を15.0ポイント上回っています。女性においては「気をつけている」が49.0%と、男性を12.8ポイント上回っています。

ライフステージ別では、働きざかりにおいて「ときどき気をつけている」が52.2%と、高齢者を21.5ポイント上回っています。高齢者においては「気をつけている」が53.3%と、働きざかりを22.7ポイント上回っています。

平成24年と比較すると、大きな差異はみられません。

あなたは、自分の食生活をどう思いますか。



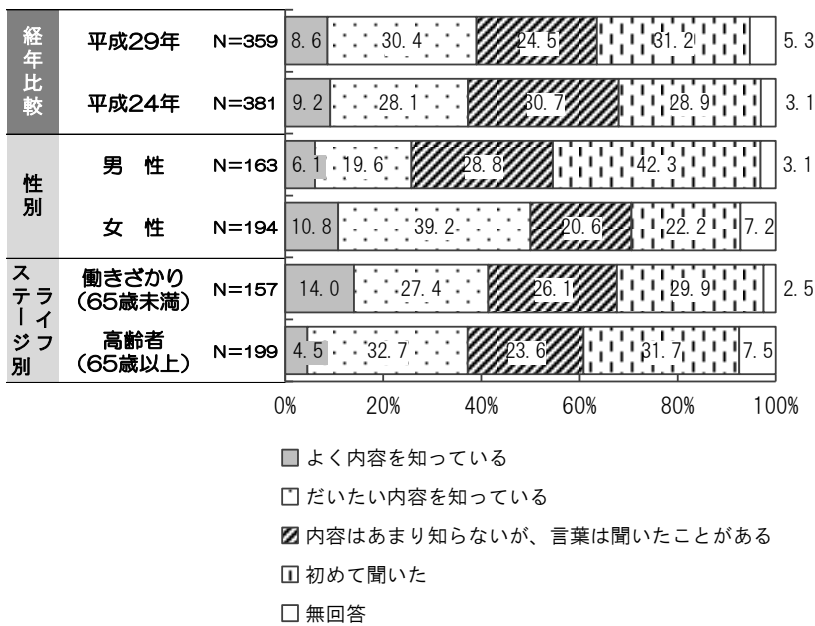
自分自身の食生活について、『よい』（「大変よい」＋「よい」）が約6割を占めています。

性別では、男性において「大変よい」が9.8%と、女性を5.7ポイント上回っています。

ライフステージ別では、働きざかりにおいて「少し問題がある」が40.1%と、高齢者を15.5ポイント上回っています。高齢者においては「よい」が64.8%と、働きざかりを17.7ポイント上回っています。

平成24年と比較すると、「少し問題がある」が9.2ポイント減少しています。

あなたは、「食事バランスガイド」を知っていますか。



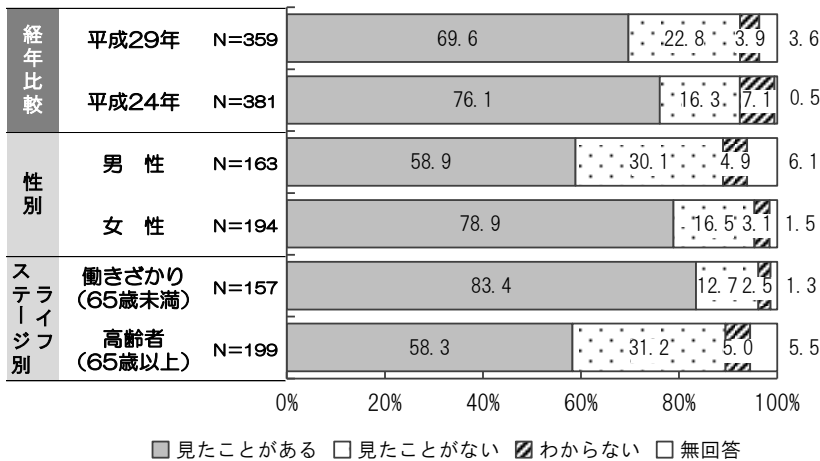
食事バランスガイドの認知度は、「だいたい内容を知っている」「内容はあまり知らないが、言葉は聞いたことがある」がともに約3割を占めています。

性別では、男性において「初めて聞いた」が42.3%と、女性を20.1ポイント上回っています。女性においては「だいたい内容を知っている」が39.2%と、男性を19.6ポイント上回っています。

ライフステージ別では、働きざかりにおいて「よく内容を知っている」が14.0%と、高齢者を9.5ポイント上回っています。高齢者においては「だいたい内容を知っている」が32.7%と、働きざかりを5.3ポイント上回っています。

平成24年と比較すると、「内容はあまり知らないが、言葉は聞いたことがある」が6.2ポイント減少しています。

食品・菓子または食堂・レストランのメニューで、栄養成分表示を見たことがありますか。



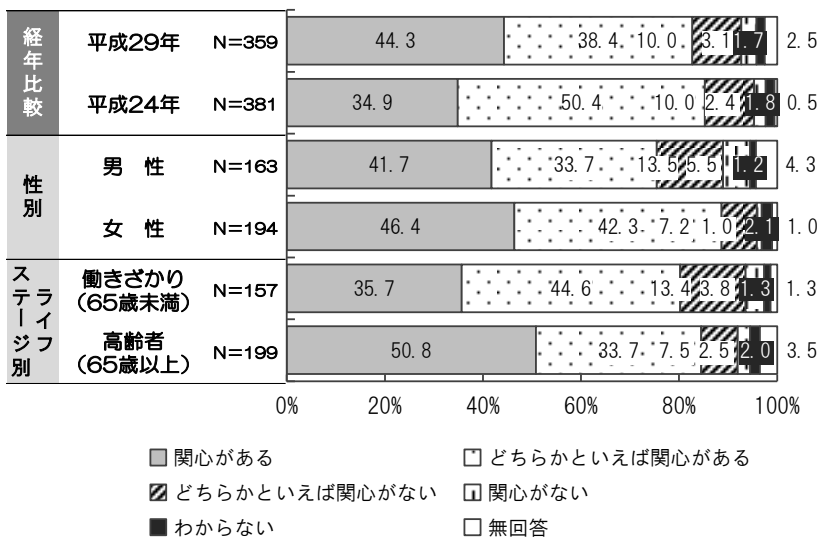
栄養成分表示を見たことがあるかどうかは、「見たことがある」が約7割を占めています。

性別では、男性において「見たことがない」が30.1%と、女性を13.6ポイント上回っています。女性においては「見たことがある」が78.9%と、男性を20.0ポイント上回っています。

ライフステージ別では、働きざかりにおいて「見たことがある」が83.4%と、高齢者を25.1ポイント上回っています。

平成24年と比較すると、「見たことがある」が6.5ポイント減少しています。

あなたは食の安全性について関心がありますか。



食の安全性への関心は、『関心がある』（「関心がある」＋「どちらかといえば関心がある」）が約8割を占めています。

性別では、男性において『関心がない』（「関心がない」＋「どちらかといえば関心がない」）が19.0%と、女性を10.8ポイント上回っています。女性においては『関心がある』が88.7%と、男性を13.3ポイント上回っています。

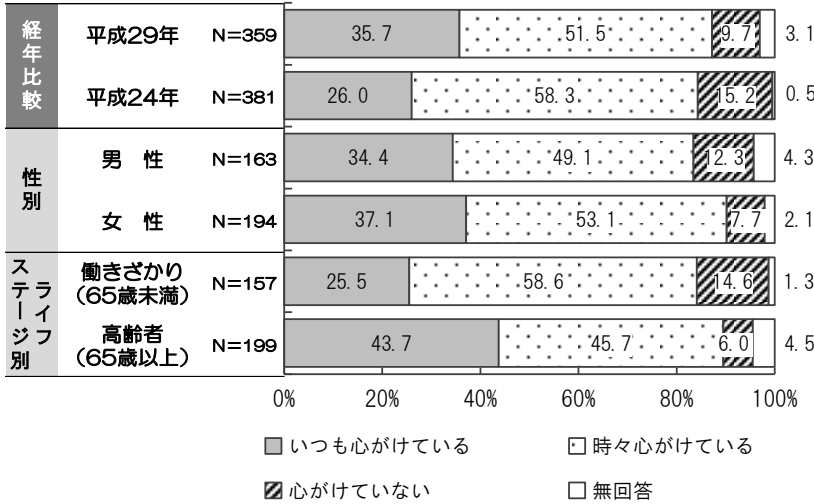
ライフステージ別では、働きざかりにおいて『関心がない』が17.2%と、高齢者を7.2ポイント上回っています。

平成24年と比較すると、「どちらかといえば関心がある」が12.0ポイント減少しています。



(3) 身体活動・運動について

日頃から健康の維持・増進のために、意識的に体を動かすように心がけていますか。(早歩き、エレベーターをやめて、あえて階段を使うなど)



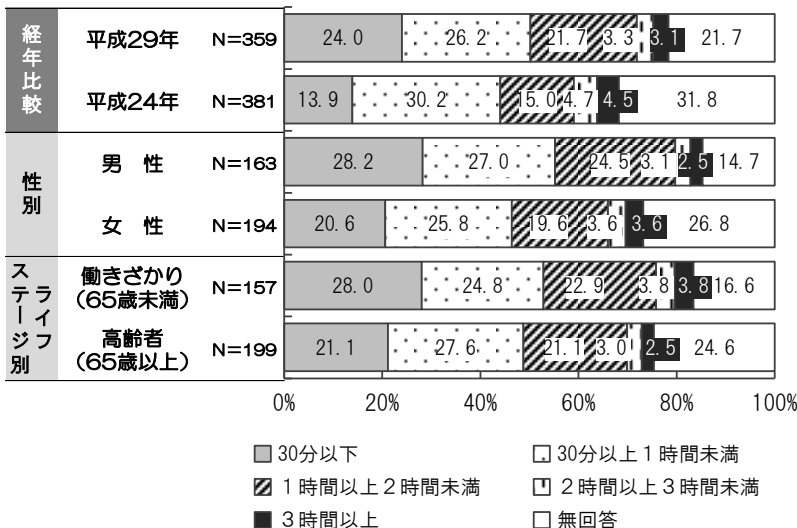
日頃から意識的に体を動かすよう心がけているかどうかは、「時々心がけている」が約5割を占めています。

性別では大きな差異はみられません。

ライフステージ別では、働きざかりにおいて「時々心がけている」が45.7%と、高齢者を12.9ポイント上回っています。高齢者においては「いつも心がけている」が43.7%と、働きざかりを18.2ポイント上回っています。

平成24年と比較すると、「いつも心がけている」が9.7ポイント増加しています。

1日に何分位歩いていますか。(通勤・通学を含む)



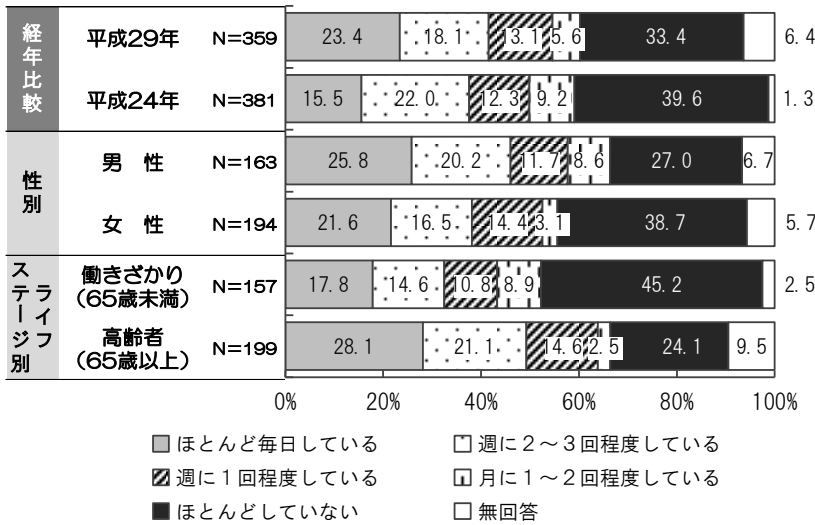
1日に歩く時間は、「30分以下」「30分以上1時間未満」「1時間以上2時間未満」がそれぞれ2割台を占めています。

性別では、男性において「30分以下」が28.2%と、女性を7.6ポイント上回っています。

ライフステージ別では、働きざかりにおいて「30分以下」が28.0%と、高齢者を6.9ポイント上回っています。

平成24年と比較すると、「30分以下」が10.1ポイント増加しています。

この半年間、1日30分以上の運動をしていますか。



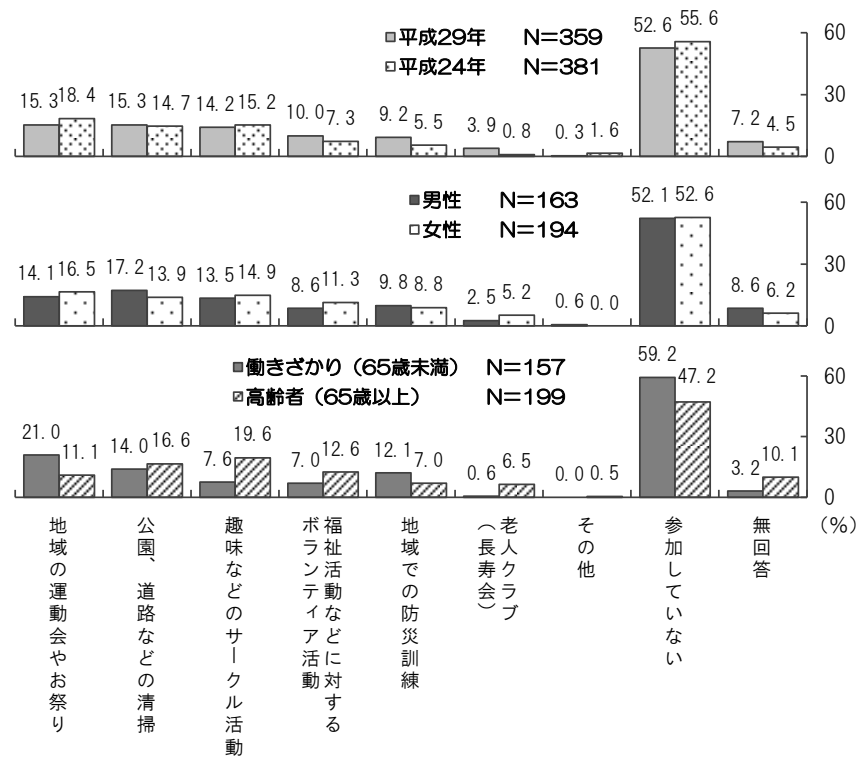
この半年間に1日あたり30分以上の運動をしているかどうかは、「ほとんどしていない」が約3割を占めています。

性別では、男性において「月に1~2回程度している」が8.6%と、女性を5.5ポイント上回っています。女性においては「ほとんどしていない」が38.7%と、男性を11.7ポイント上回っています。

ライフスタイル別では、働きざかりにおいて「ほとんどしていない」が45.2%と、高齢者を21.1ポイント上回っています。高齢者においては「ほとんど毎日している」が28.1%と、働きざかりを10.3ポイント上回っています。

平成24年と比較すると、「ほとんど毎日している」が7.9ポイント増加しています。

地域の行事で、自主的に参加しているものはありますか。

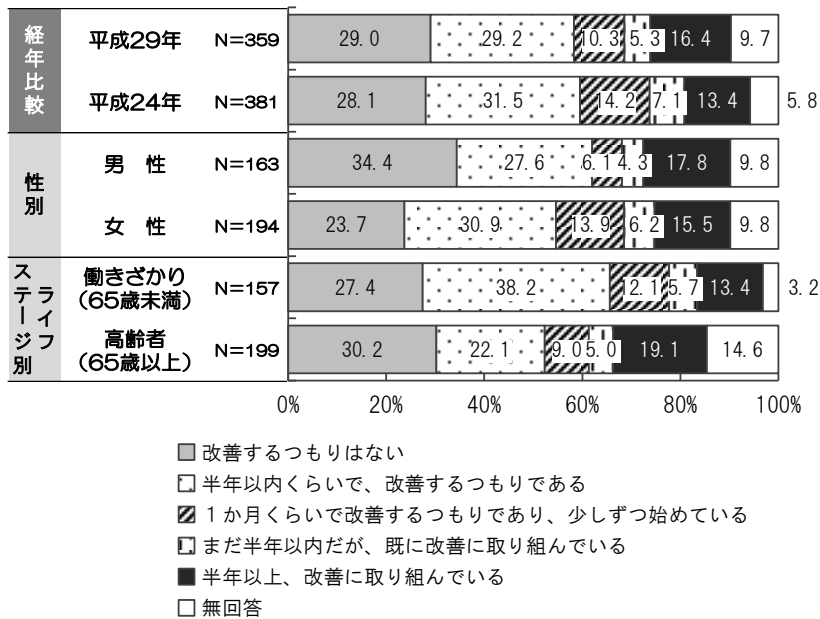


地域の行事で自主的に参加しているものは、「参加していない」が約5割を占めています。性別では、大きな差異はみられません。

ライフステージ別では、働きざかりにおいて「参加していない」が59.2%と、高齢者を12.0ポイント上回っています。高齢者においては「趣味などのサークル活動」が19.6%と、働きざかりを12.0ポイント上回っています。

平成24年と比較すると、大きな差異はみられません。

運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いますか。



生活習慣を改善してみようと思うかどうかは、「改善するつもりはない」「半年以内くらいで、改善するつもりである」がともに約3割を占めています。

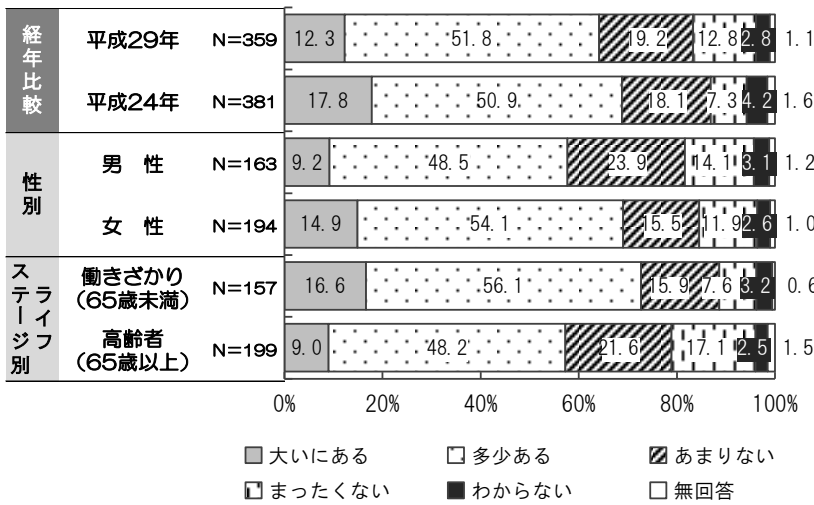
性別では、男性において「改善するつもりはない」が34.4%と、女性を10.7ポイント上回っています。女性においては「1か月くらいで改善するつもりであり、少しずつ始めている」が13.9%と、男性を7.8ポイント上回っています。

ライフステージ別では、働きざかりにおいて「半年以内くらいで、改善するつもりである」が38.2%と、高齢者を16.1ポイント上回っています。高齢者においては「半年以上、改善に取り組んでいる」が19.1%と、働きざかりを5.7ポイント上回っています。

平成24年と比較すると、大きな差異はみられません。

(4) 休養・こころの健康について

現在、ストレスはありますか。



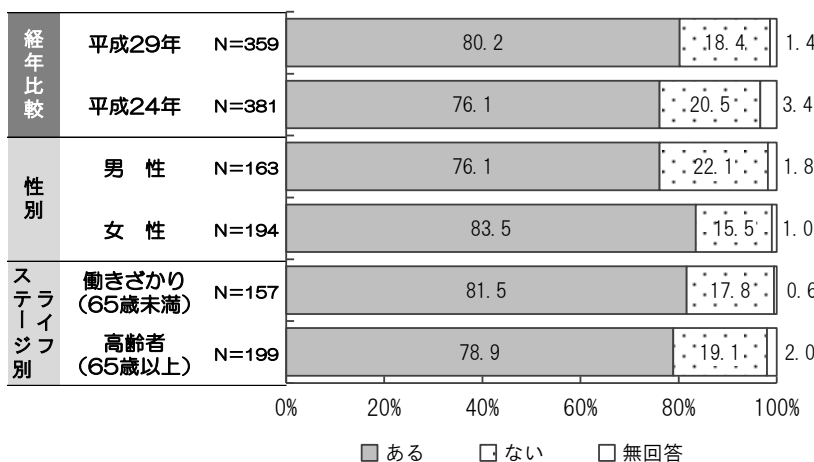
現在のストレスの有無は、『ある』（「大いにある」＋「多少ある」）が6割以上を占めています。

性別では、男性において『ない』（「まったくない」＋「あまりない」）が38.0%と、女性を10.6ポイント上回っています。女性においては『ある』が69.0%と、男性を11.3ポイント上回っています。

ライフステージ別では働きざかりにおいて『ある』が72.7%と、高齢者を15.5ポイント上回っています。高齢者においては『ない』が38.7%と、働きざかりを15.2ポイント上回っています。

平成24年と比較すると、「大いにある」が5.5ポイント減少しています。

自分なりのストレス解消法がありますか。



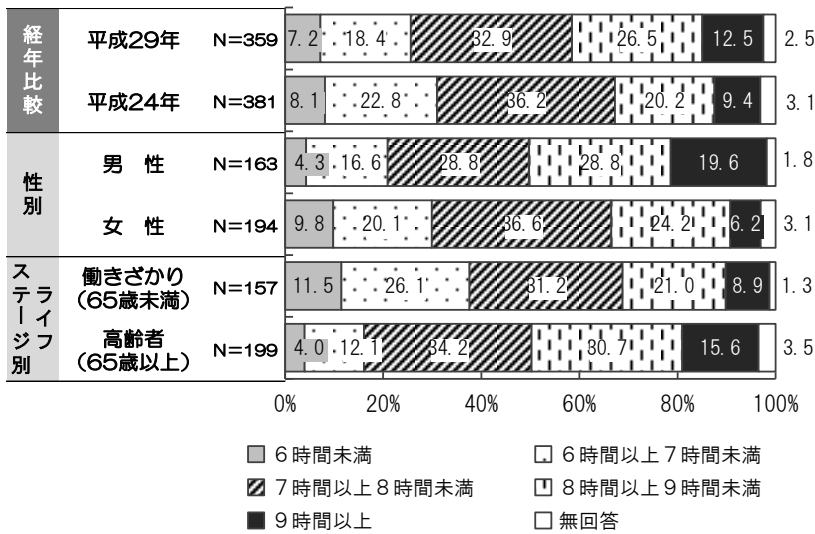
ストレス解消法の有無は、「ある」が約8割を占めています。

性別では、男性において「ない」が22.1%と、女性を6.6ポイント上回っています。女性においては「ある」が83.5%と、男性を7.4ポイント上回っています。

ライフステージ別では、大きな差異はみられません。

平成24年と比較すると、大きな差異はみられません。

平均睡眠時間



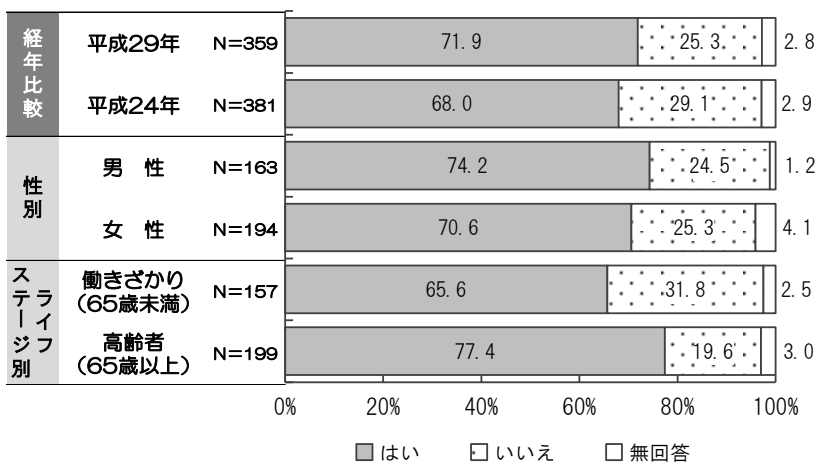
平均睡眠時間は、「7時間以上8時間未満」が約3割を占めています。

性別では、男性において「9時間以上」が19.6%と、女性を13.4ポイント上回っています。女性においては「7時間以上8時間未満」が36.6%と、男性を7.8ポイント上回っています。

ライフステージ別では、働きざかりにおいて「6時間以上7時間未満」が26.1%と、高齢者を14.0ポイント上回っています。高齢者においては「8時間以上9時間未満」が30.7%と、働きざかりを9.7ポイント上回っています。

平成24年と比較すると、「8時間以上9時間未満」が6.3ポイント増加しています。

睡眠によって十分な休養がとれていると思いますか。



睡眠によって休養が十分とれているかどうかは、「はい」が約7割を占めています。

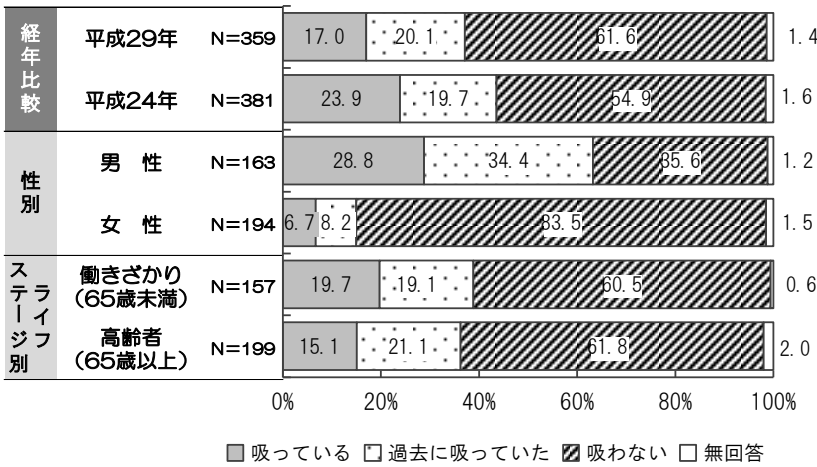
性別では、大きな差異はみられません。

ライフステージ別では、働きざかりにおいて「いいえ」が31.8%と、高齢者を12.2ポイント上回っています。高齢者においては「はい」が77.4%と、働きざかりを11.8ポイント上回っています。

平成24年と比較すると、大きな差異はみられません。

(5) タバコ・アルコールについて

タバコを吸いますか。



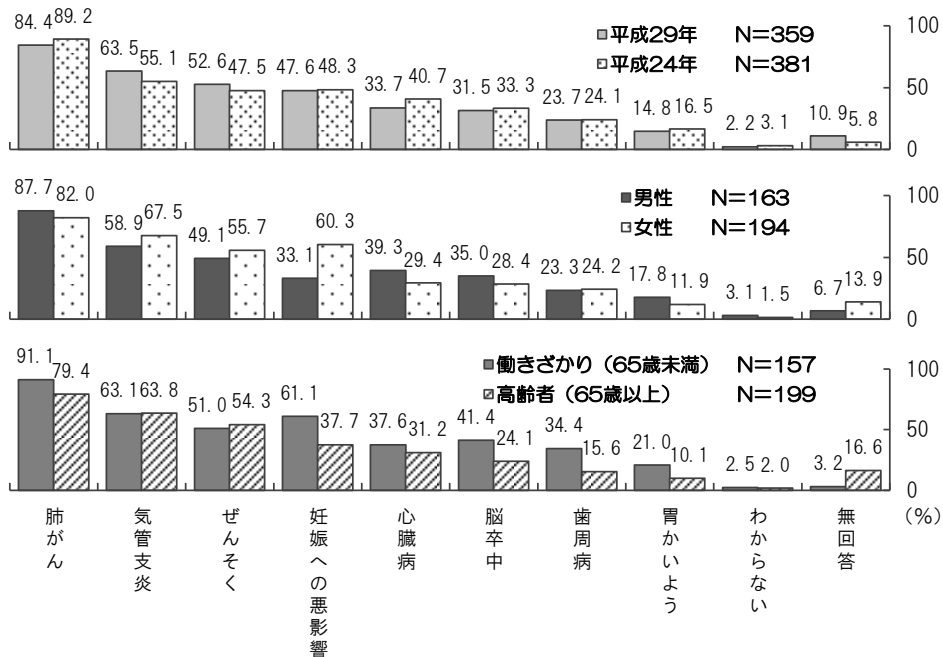
喫煙の有無は、「吸わない」が約6割を占めています。

性別では、男性において「過去に吸っていた」が34.4%と、女性を26.2ポイント上回っています。女性においては「吸わない」が83.5%と、男性を47.9ポイント上回っています。

ライフステージ別では、大きな差異はみられません。

平成24年と比較すると、「吸っている」が6.9ポイント減少しています。

タバコを吸うことや煙を吸うことで影響のあるものは何だと思えますか。



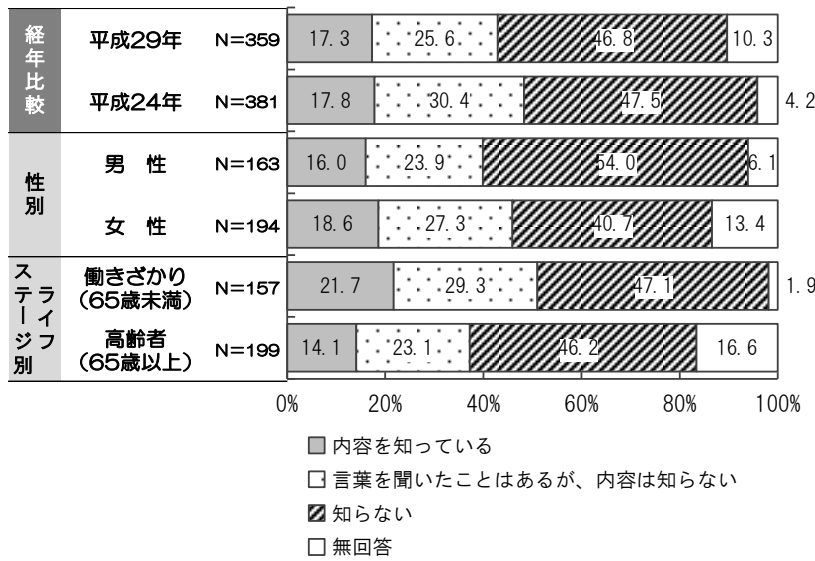
タバコを吸うことで影響があると思うものは、「肺がん」が約8割を占めています。

性別では、男性において「心臓病」が39.3%と、女性を9.9ポイント上回っています。女性においては「妊娠への悪影響」が60.3%と、男性を27.2ポイント上回っています。

ライフステージ別では、働きざかりにおいて「妊娠への悪影響」が61.1%と、高齢者を23.4ポイント上回っています。

平成24年と比較すると、「気管支炎」が8.4ポイント増加しています。

慢性閉塞性肺疾患（COPD）を知っていますか。



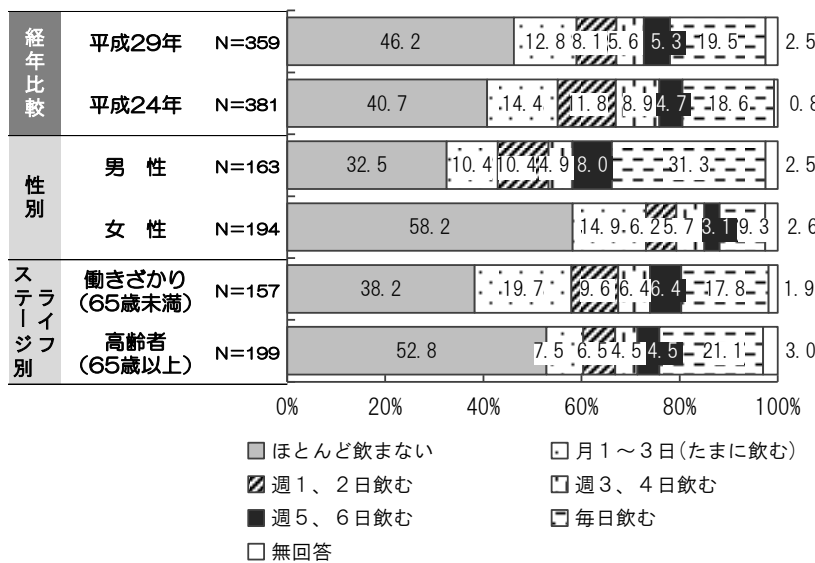
慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認知度は、「知らない」が4割以上を占めています。

性別では、男性において「知らない」が54.0%と、女性を13.3ポイント上回っています。

ライフステージ別では、働きざかりにおいて「内容を知っている」が21.7%と、高齢者を7.6ポイント上回っています。

平成24年と比較すると、大きな差異はみられません。

酒、ビールなどのアルコールを飲みますか。



アルコールの摂取頻度は、「ほとんど飲まない」が4割以上を占めています。

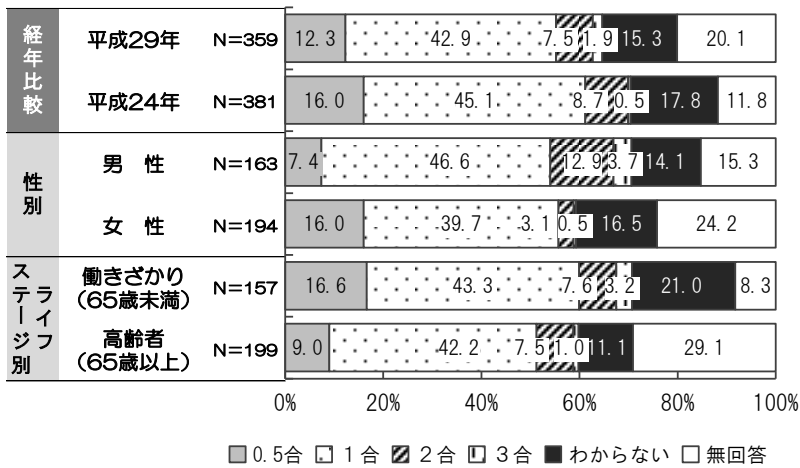
性別では、男性において「毎日飲む」が31.3%と、女性を22.0ポイント上回っています。女性においては「ほとんど飲まない」が58.2%と、男性を25.7ポイント上回っています。

ライフステージ別では、働きざかりにおいて「月1～3日(たまに飲む)」が19.7%と、高齢者を12.2ポイント上回っています。高齢者においては「ほとんど飲まない」が52.8%と、働きざかりを14.6ポイント上回っています。

平成24年と比較すると、「ほとんど飲まない」が5.5ポイント増加しています。



節度ある1日の飲酒量（適正範囲）は、日本酒に換算してどれくらいだと思いますか。



1日の適切な飲酒量は、「1合」が約4割を占めています。

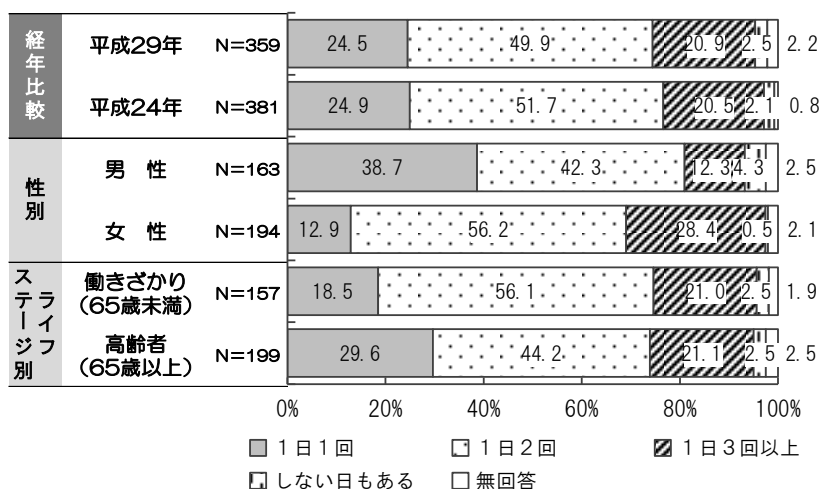
性別では、男性において「2合」が12.9%と、女性を9.8ポイント上回っています。女性においては「0.5合」が16.0%と、男性を8.6ポイント上回っています。

ライフステージ別では、働きざかりにおいて「わからない」が21.0%と、高齢者を9.9ポイント上回っています。

平成24年と比較すると、大きな差異はみられません。

(6) 歯・口腔の健康について

歯みがきをしますか。



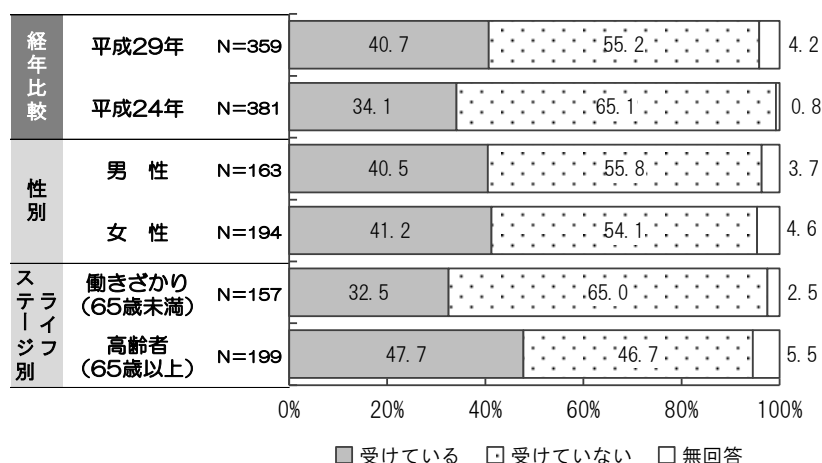
歯みがきをする頻度は、「1日2回」が約5割を占めています。

性別では、男性において「1日1回」が38.7%と、女性を25.8ポイント上回っています。女性においては「1日3回以上」が28.4%と、男性を16.1ポイント上回っています。

ライフステージ別では、働きざかりにおいて「1日2回」が56.1%と、高齢者を11.9ポイント上回っています。高齢者においては「1日1回」が29.6%と、働きざかりを11.1ポイント上回っています。

平成24年と比較すると、大きな差異はみられません。

1年に1回以上定期的に歯科検診を受けていますか。



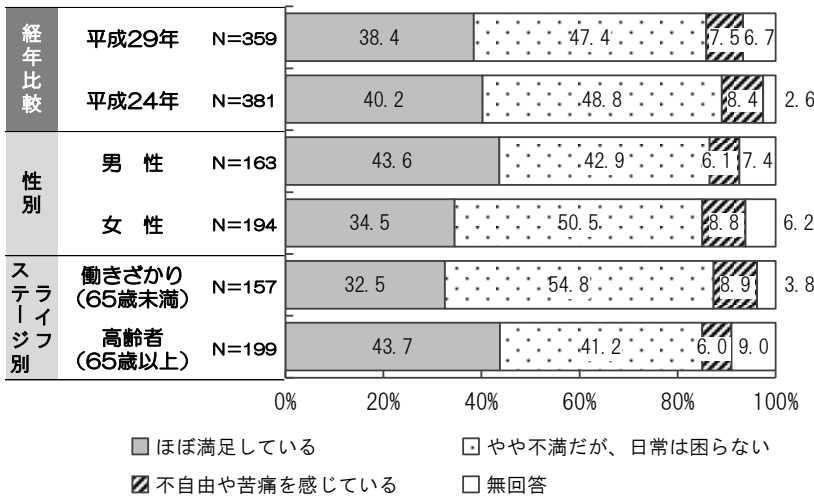
1年に1回以上、歯科検診を受けているかどうかは、「受けていない」が5割以上を占めています。

性別では、大きな差異はみられません。

ライフステージ別では、働きざかりにおいて「受けていない」が65.0%と、高齢者を18.3ポイント上回っています。高齢者においては「受けている」が47.7%と、働きざかりを15.2ポイント上回っています。

平成24年と比較すると、「受けていない」が9.9ポイント減少しています。

日頃、歯や口の状態についてどのように感じていますか。



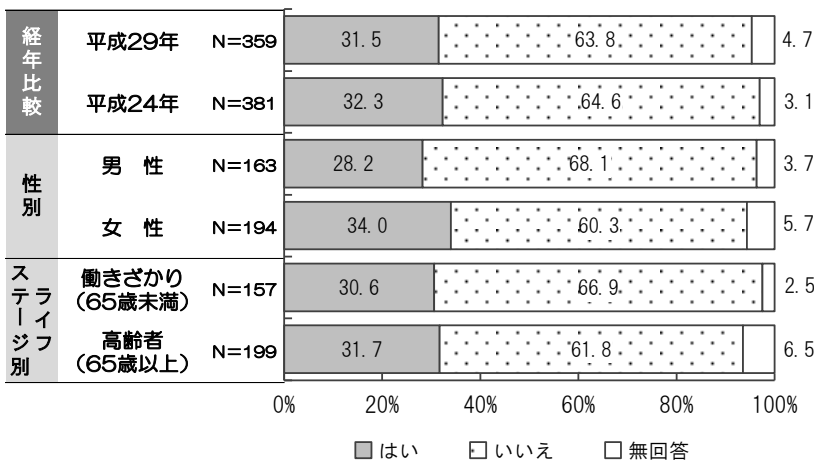
歯や口の状態について、「やや不満だが、日常は困らない」が約5割を占めています。

性別では、男性において「ほぼ満足している」が43.6%と、女性を9.1ポイント上回っています。女性においては「やや不満だが、日常は困らない」が50.5%と、男性を7.6ポイント上回っています。

ライフステージ別では、働きざかりにおいて「やや不満だが、日常は困らない」が54.8%と、高齢者を13.6ポイント上回っています。高齢者においては「ほぼ満足している」が43.7%と、働きざかりを11.2ポイント上回っています。

平成24年と比較すると、大きな差異はみられません。

むし歯がありますか。



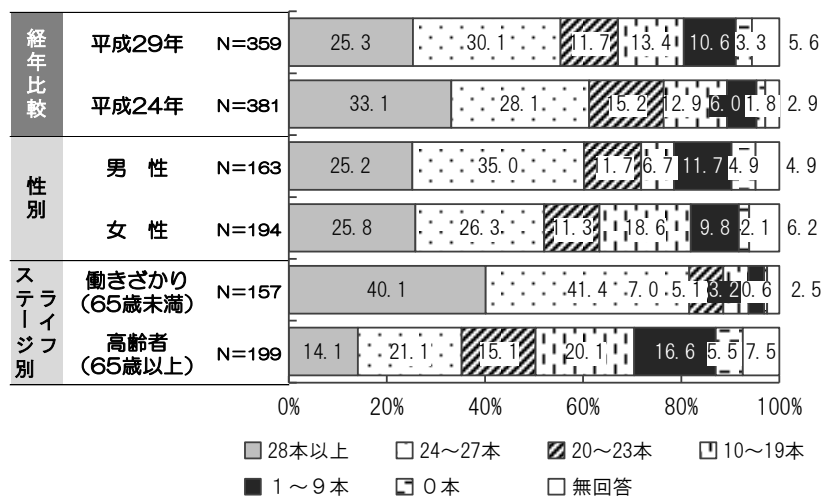
むし歯の有無は、「いいえ」が約6割を占めています。

性別では、男性において「いいえ」が68.1%と、女性を7.8ポイント上回っています。女性においては「はい」が34.0%と、男性を5.8ポイント上回っています。

ライフステージ別では、働きざかりにおいて「いいえ」が66.9%と、高齢者を5.1ポイント上回っています。

平成24年と比較すると、大きな差異はみられません。

現在、自分の歯は何本ありますか。(親しらずを除いて、全部はえている場合は28本です。)



現在の自分自身の歯の本数は、「24~27本」が約3割を占めています。

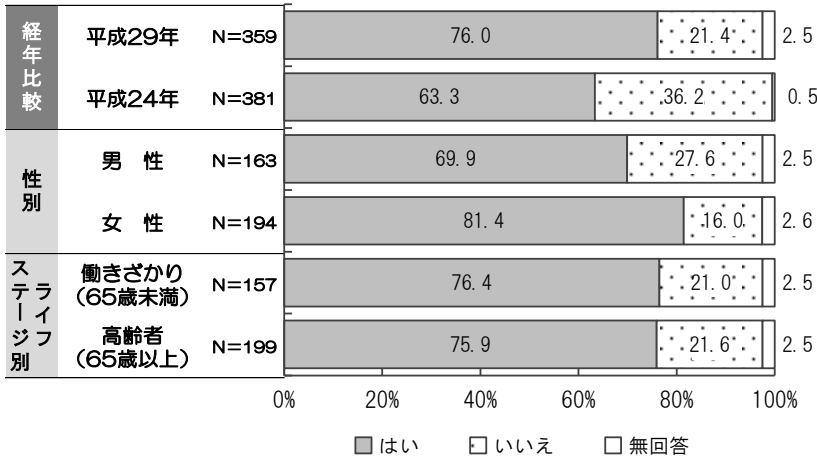
性別では、男性において「24~27本」が35.0%と、女性を8.7ポイント上回っています。女性においては「10~19本」が18.6%と、男性を11.9ポイント上回っています。

ライフステージ別では、働きざかりにおいて「28本以上」が40.1%と、高齢者を26.0ポイント上回っています。高齢者においては「10~19本」が20.1%と、働きざかりを15.0ポイント上回っています。

平成24年と比較すると、「28本以上」が7.8ポイント減少しています。

(7) 健康診査等について

過去1年間に、山中湖村で実施している健康診断や職場での健康診断、個人的に医療機関へ出向いての健康診断など、健康診断を受けたことがありますか。



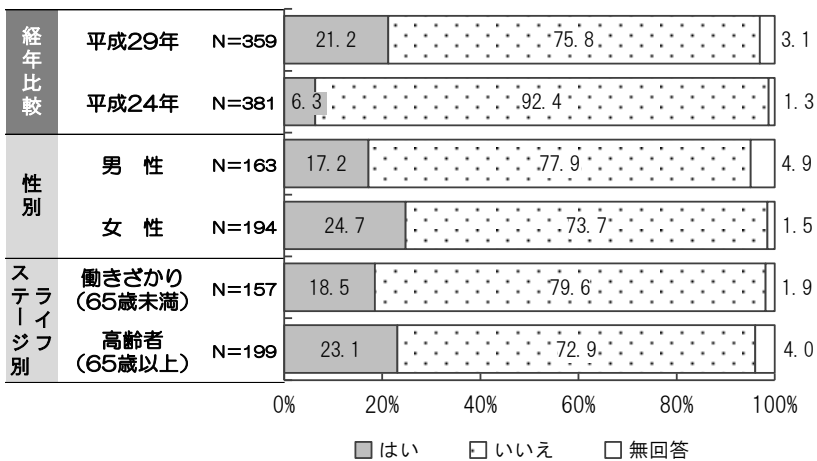
村内で実施している健康診断を受けたことがあるかどうかは、「はい」が約8割を占めています。

性別では、男性において「いいえ」が81.4%と、女性を11.6ポイント上回っています。女性においては「はい」が81.4%と、男性を11.5ポイント上回っています。

ライフステージ別では、大きな差異はみられません。

平成24年と比較すると、「はい」が12.7ポイント増加しています。

健康教室（民間のフィットネスや体操教室等も含む）に参加したことがありますか。



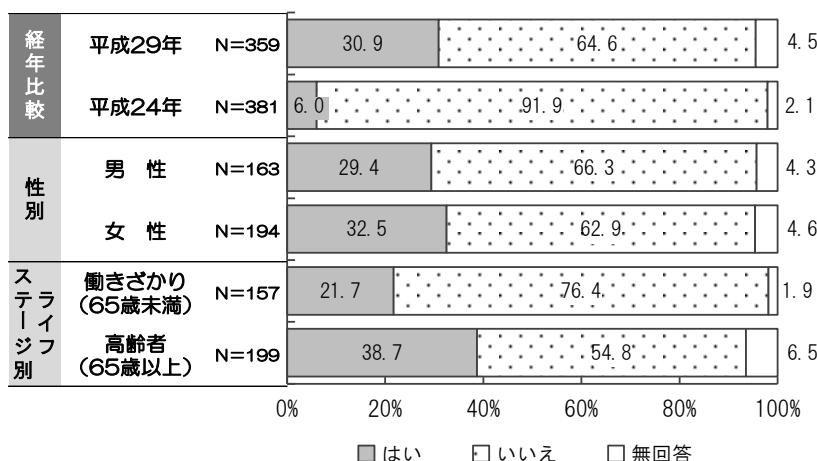
健康教室への参加有無は、「いいえ」が約8割を占めています。

性別では、女性において「はい」が24.7%と、男性を7.5ポイント上回っています。

ライフステージ別では、働きざかりにおいて「いいえ」が79.6%と、高齢者を6.7ポイント上回っています。

平成24年と比較すると、「はい」が14.9ポイント増加しています。

山中湖村で実施している 健康相談（健診結果説明会を含む）利用したことがありますか。



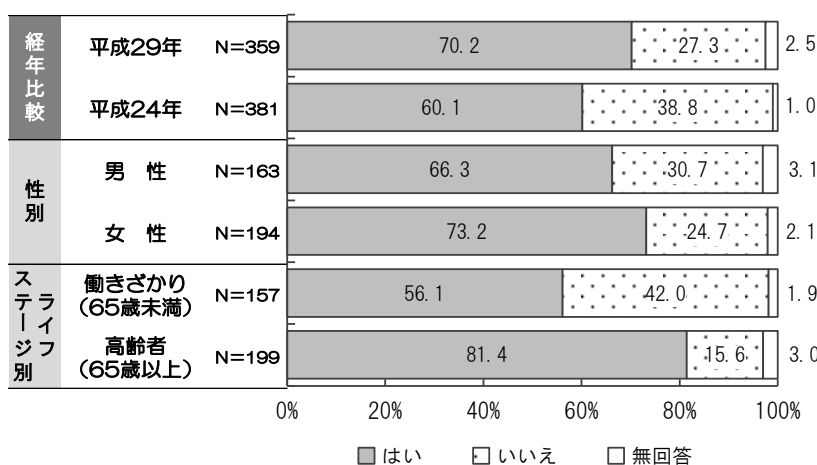
健康相談の利用有無は、「いいえ」が約6割を占めています。

性別では、大きな差異はみられません。

ライフステージ別では、働きざかりにおいて「いいえ」が76.4%と、高齢者を21.6ポイント上回っています。高齢者においては「はい」が38.7%と、働きざかりを17.0ポイント上回っています。

平成24年と比較すると、「はい」が24.9ポイント増加しています。

かかりつけ医、かかりつけの病院をもちていますか。



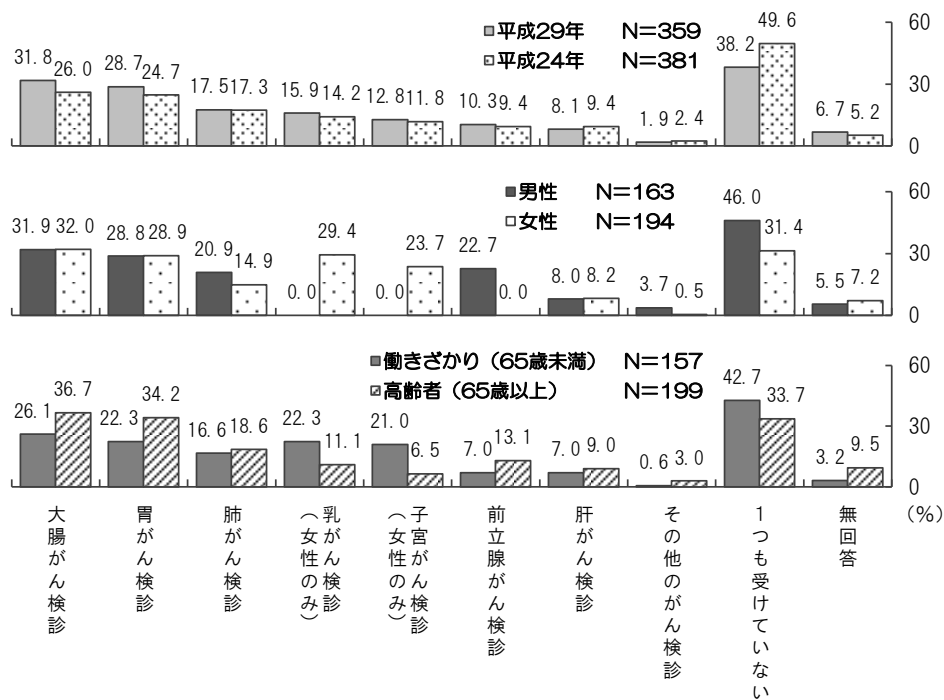
かかりつけ医・病院の有無は、「はい」が約7割を占めています。

性別では、男性において「いいえ」が30.7%と、女性を6.0ポイント上回っています。女性においては「はい」が73.2%と、男性を6.9ポイント上回っています。

ライフステージ別では、働きざかりにおいて「いいえ」が42.0%と、高齢者を26.4ポイント上回っています。高齢者においては「はい」が81.4%と、働きざかりを25.3ポイント上回っています。

平成24年と比較すると、「はい」が10.1ポイント増加しています。

各種がん検診のうち、過去1年間に、受診したものはありますか。



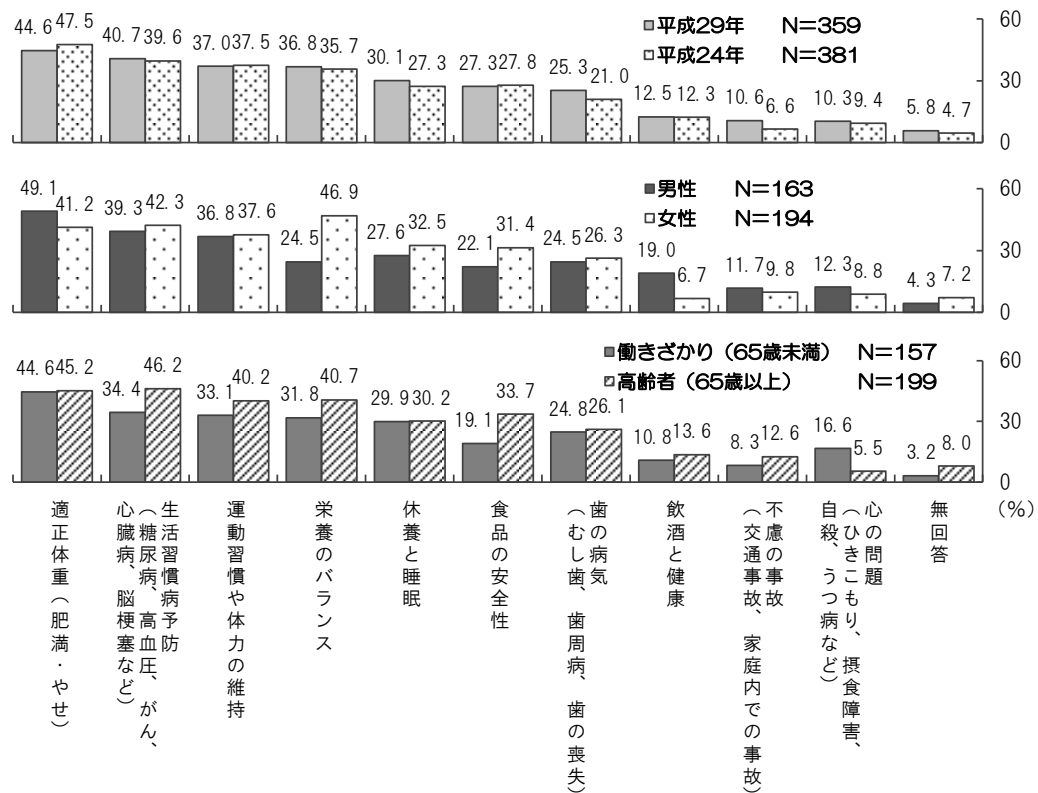
各種がん検診で過去1年間に受診したものは、「1つも受けていない」が約4割を占めています。

性別では、男性において「1つも受けていない」が46.0%と、女性を14.6ポイント上回っています。

ライフステージ別では、働きざかりにおいて「子宮がん検診」が21.0%と、高齢者を14.5ポイント上回っています。高齢者においては「胃がん検診」が34.2%と、働きざかりを11.9ポイント上回っています。

平成24年と比較すると、「1つも受けていない」が11.4ポイント減少しています。

健康に関して、関心のあることは何ですか。(上位10項目+無回答)



健康に関して関心のあることは、「適正体重(肥満・やせ)」「生活習慣病予防(糖尿病、高血圧、がん、心臓病、脳梗塞など)」がともに4割以上を占めています。

性別では、男性において「飲酒と健康」が19.0%と、女性を12.3ポイント上回っています。女性においては「栄養のバランス」が46.9%と、男性を22.4ポイント上回っています。

ライフステージ別では、働きざかりにおいて「心の問題(ひきこもり、摂食障害、自殺、うつ病など)」が16.6%と、高齢者を11.1ポイント上回っています。高齢者においては「食品の安全性」が33.7%と、働きざかりを14.6ポイント上回っています。

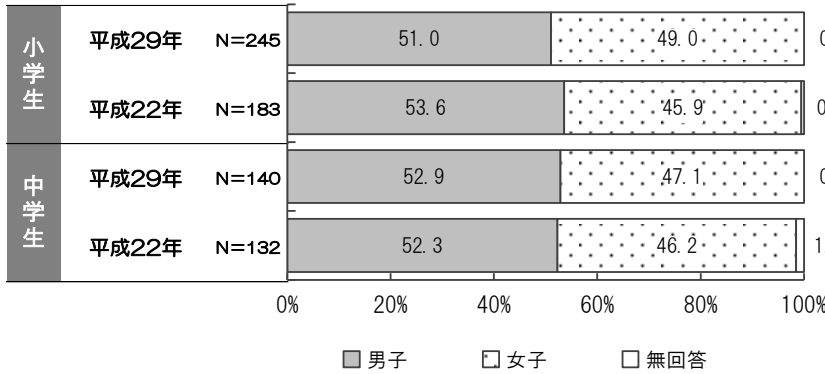
平成24年と比較すると、大きな差異はみられません。



## II 食育に関するアンケート（小学生・中学生・保育所）

### （1）小学生・中学生アンケート

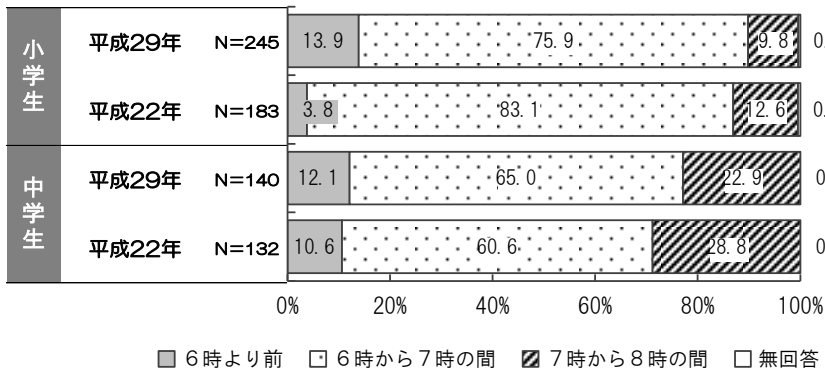
#### ○性別



性別は、小学生において「男子」が51.0%、「女子」が49.0%となっています。

中学生においては「男子」が52.9%、「女子」が47.1%となっています。平成22年と比較すると、ともに大きな差異はみられません。

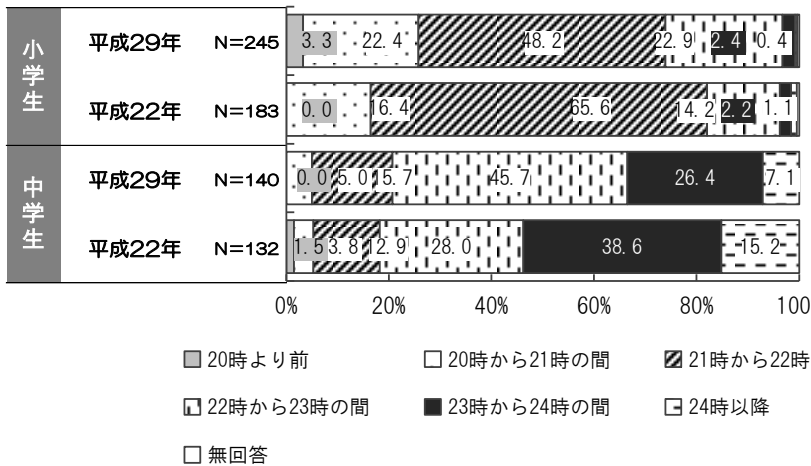
#### ○あなたは、ふだん何時頃、起きますか。



朝起きる時間は、小学生において「6時から7時の間」が75.9%と最も多く、次いで「6時より前」が13.9%、「7時から8時の間」が9.8%となっています。平成22年と比較すると「6時より前」が13.9%と、10.1ポイント上回っています。

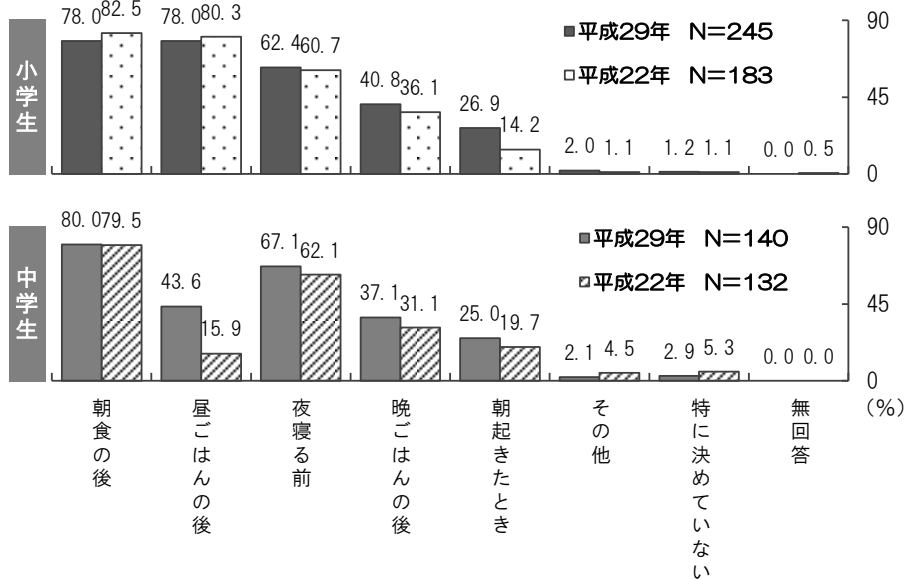
中学生においては「6時から7時の間」が65.0%と最も多く、次いで「7時から8時の間」が22.9%、「6時より前」が12.1%となっています。平成22年と比較すると「7時から8時の間」が22.9%と、5.9ポイント下回っています。

○あなたは、ふだん何時頃、寝ますか。



普段寝る時間は、小学生において「21時から22時の間」が48.2%と最も多く、次いで「22時から23時の間」が22.9%、「20時から21時の間」が22.4%などとなっています。平成22年と比較すると「21時から22時の間」が48.2%と、17.4ポイント下回っています。中学生においては「22時から23時の間」が45.7%と最も多く、次いで「23時から24時の間」が26.4%、「21時から22時の間」が15.7%などとなっています。平成22年と比較すると「22時から23時の間」が45.7%と、17.7ポイント上回っています。

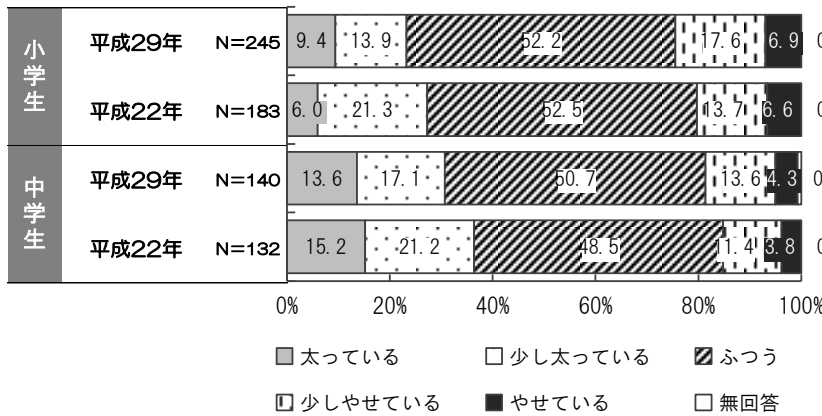
○あなたは、歯みがきをいつしますか。



歯みがきをするタイミングは、小学生において「朝食の後」「昼ごはんの後」がともに78.0%と最も多く、次いで「夜寝る前」が62.4%、「晩ごはんの後」が40.8%などとなっています。平成22年と比較すると「朝起きたとき」が26.9%と、12.7ポイント上回っています。

中学生においては「朝食の後」が80.0%と最も多く、次いで「夜寝る前」が67.1%、「昼ごはんの後」が43.6%などとなっています。平成22年と比較すると「昼ごはんの後」が43.6%と、27.7ポイント上回っています。

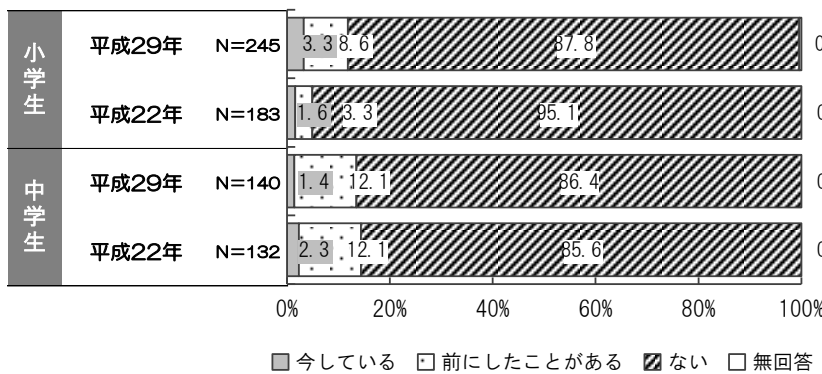
○あなたは、自分の体型をどう思っていますか。



自分の体型をどう思うかは、小学生において「ふつう」が52.2%と最も多く、次いで「少しやせている」が17.6%、「少し太っている」が13.9%などとなっています。平成22年と比較すると「少し太っている」が23.9%と、7.4ポイント上まわっています。

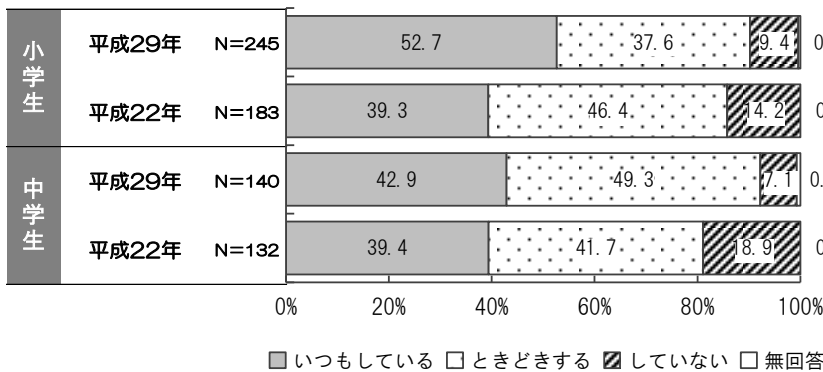
中学生においては「ふつう」が50.7%と最も多く、次いで「少し太っている」が17.1%、「太っている」「少しやせている」がともに13.6%などとなっています。平成22年と比較すると、大きな差異はみられません。

○あなたは、ダイエットのために、食事の量を極端に減らしたことがありますか。



食事の量を減らしたことがあるかどうかは、小学生において「ない」が87.8%と突出しています。平成22年と比較すると「ない」が87.8%と、7.3ポイント上回っています。中学生においては「ない」が86.4%と突出しています。平成22年と比較すると、大きな差異はみられません。

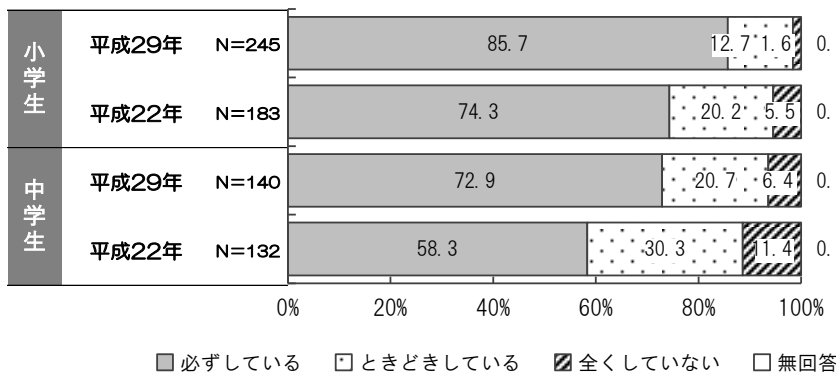
○あなたは、家で食事の前に手を洗いますか。



家で食事の前に手を洗うかどうかは、小学生において「いつもしている」が52.7%と最も多く、次いで「ときどきする」が37.6%、「していない」が9.4%となっています。平成22年と比較すると「いつもしている」が52.7%と、13.4ポイント上回っています。

中学生においては「ときどきする」が49.3%と最も多く、次いで「いつもしている」が42.9%、「していない」が7.1%となっています。平成22年と比較すると「していない」が18.9%と、11.8ポイント下回っています。

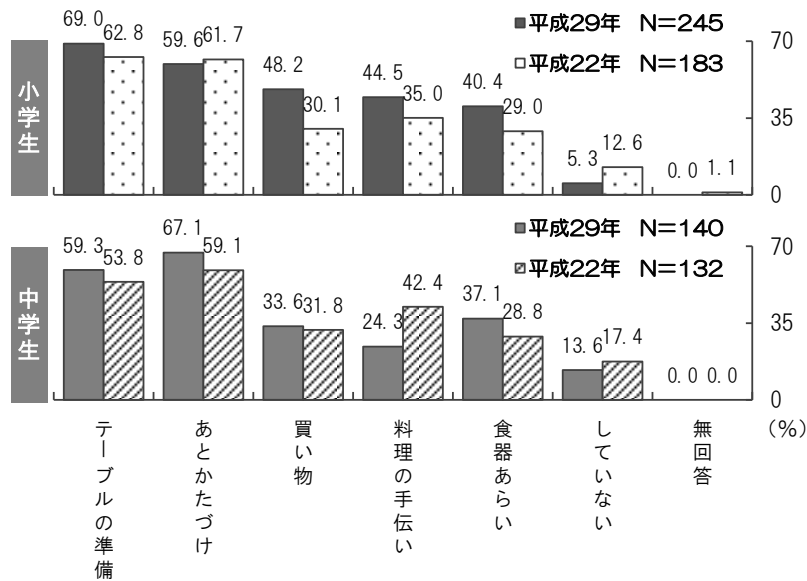
○あなたは、家で食事をするときに「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか。



家での食事で、あいさつをするかどうかは、小学生において「必ずしている」が85.7%と突出しています。平成22年と比較すると「必ずしている」が85.7%と、11.4ポイント上回っています。

中学生においては「必ずしている」が72.9%と最も多く、次いで「ときどきしている」が20.7%、「全くしていない」が6.4%となっています。平成22年と比較すると「必ずしている」が72.9%と、14.6ポイント上回っています。

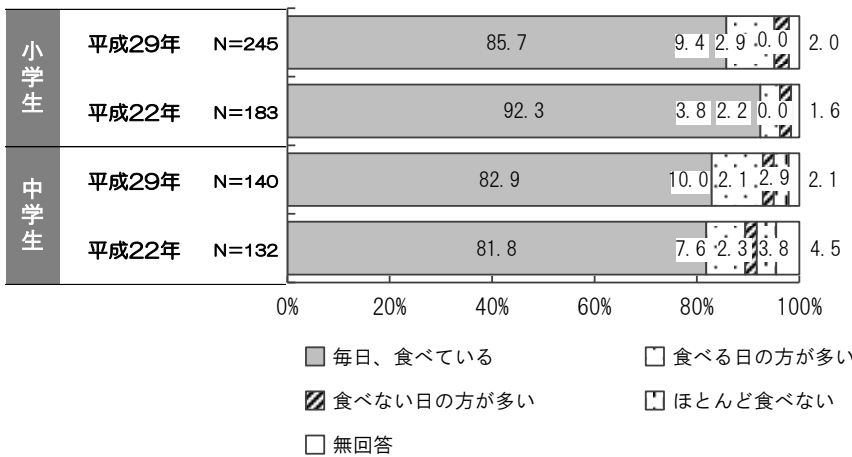
○あなたは、家で食事の手伝いをしますか。



家で食事の手伝いをするかどうかは、小学生において「テーブルの準備」が69.0%と最も多く、次いで「あとかたづけ」が59.6%、「買い物」が48.2%などとなっています。平成22年と比較すると「買い物」が48.2%と、18.1ポイント上回っています。

中学生においては「あとかたづけ」が67.1%と最も多く、次いで「テーブルの準備」が59.3%と最も多く、次いで「食器あらい」が37.1%などとなっています。平成22年と比較すると「料理の手伝い」が24.3%と、18.1ポイント下回っています。

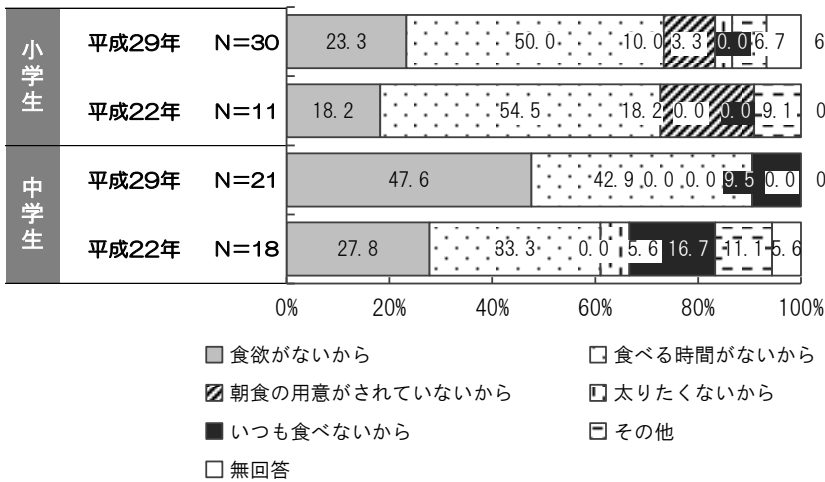
○あなたは、毎日、朝食を食べていますか。



毎日朝食を食べているかどうかは、小学生において「毎日、食べている」が85.7%と突出しています。平成22年と比較すると「毎日食べている」が85.7%と、6.6ポイント下回っています。

中学生においては「毎日、食べている」が82.9%と最も多く、次いで「食べる日の方が多い」が10.0%、「ほとんど食べない」が2.9%などとなっている。平成22年と比較すると、大きな差異はみられません。

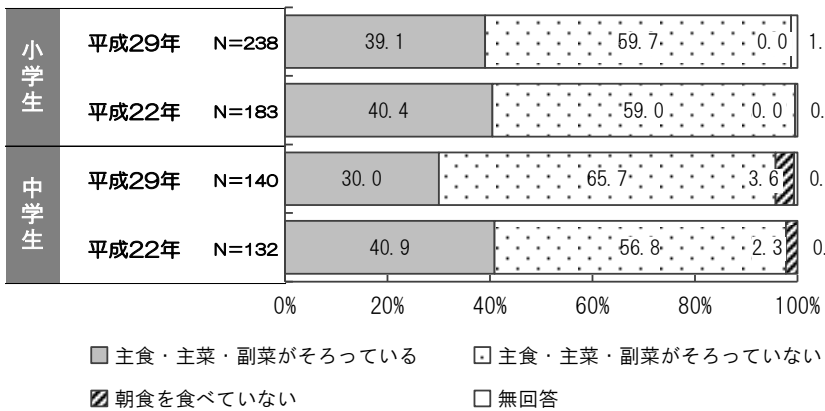
○朝食を食べない主な理由は何ですか。



6.7 朝食を食べない理由は、小学生において「食べる時間がないから」が50.0%と最も多く、次いで「食欲がないから」が23.3%、「朝食の用意がされていない」が10.0%などとなっている。平成22年と比較すると「朝食の用意がされていないから」が10.0%と、8.2ポイント下回っています。

中学生においては「食欲がないから」が47.6%と最も多く、次いで「食べる時間がないから」が42.9%、「いつも食べないから」が9.5%などとなっています。平成22年と比較すると「食欲がないから」が47.6%と、19.8ポイント上回っています。

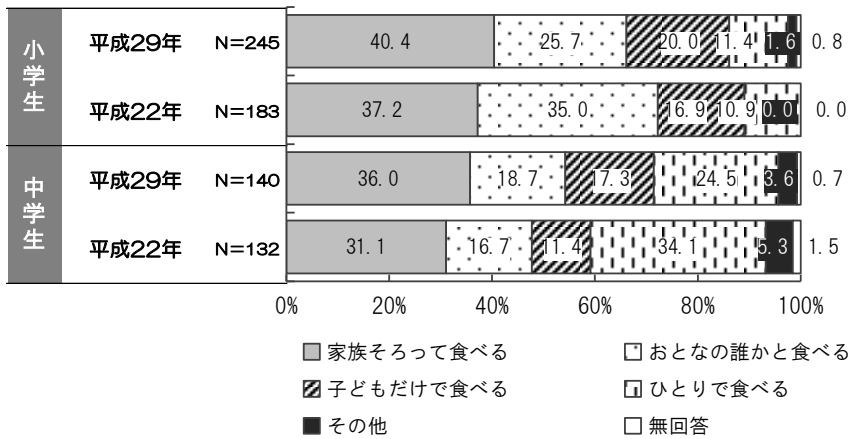
○朝食の栄養バランス



朝食のバランスは、小学生において「主食・主菜・副菜がそろっていない」が59.7%と最も多く、次いで「主食・主菜・副菜がそろっている」が39.1%の順となっています。平成22年と比較すると、大きな差異はみられません。

中学生においては、「主食・主菜・副菜がそろっていない」が65.7%と最も多く、次いで「主食・主菜・副菜がそろっている」が30.0%、「朝食を食べていない」が3.6%の順となっています。平成22年と比較すると「主食・主菜・副菜がそろっている」が30.0%と、10.9ポイント下回っています。

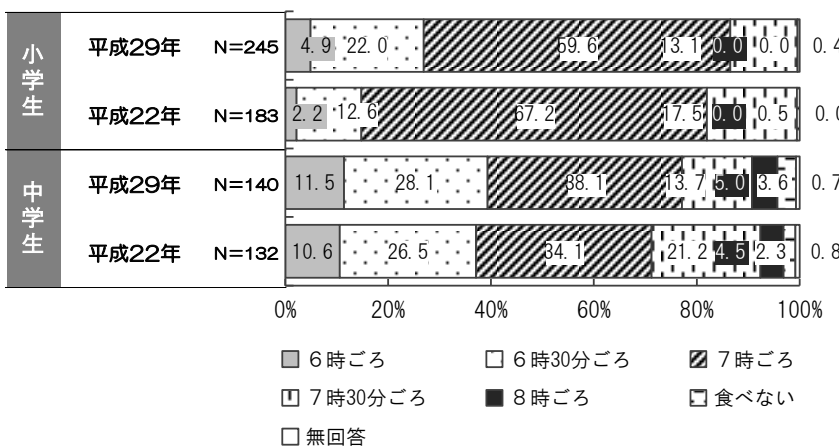
○あなたは、誰と朝食を食べますか。



朝食を誰と食べるかは、小学生において「家族そろって食べる」が40.4%と最も多く、次いで「おとなの誰かと食べる」が25.7%と、「子どもだけで食べる」が20.0%などとなっています。平成22年と比較すると「大人の誰かと食べる」が25.7%と、9.3ポイント下回っています。

中学生においては「家族そろって食べる」が36.0%と最も多く、次いで「ひとりで食べる」が24.5%、「おとなの誰かと食べる」が18.7%などとなっています。平成22年と比較すると「ひとりで食べる」が24.5%と、9.6ポイント下回っています。

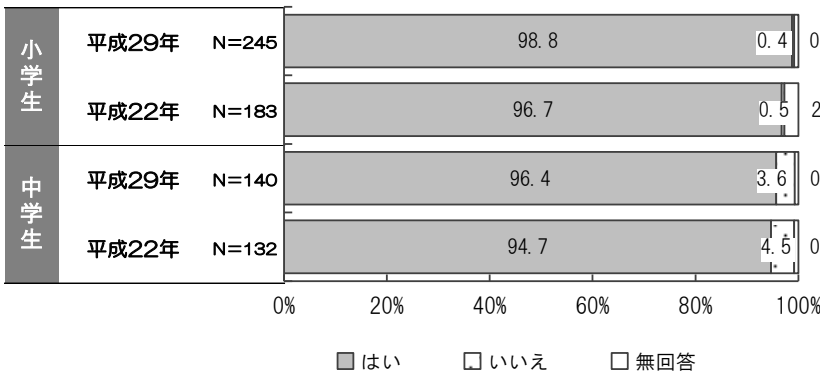
○あなたは、学校のある日に朝食を何時ごろに食べはじめますか。



学校のある日の朝食をとる時間は、小学生において「7時ごろ」が59.6%と最も多く、次いで「6時30分ごろ」が22.0%、「7時30分」が13.1%などとなっています。平成22年と比較すると「6時30分ごろ」が22.0%と、9.4ポイント上回っています。

中学生においては「7時ごろ」が38.1%と最も多く、次いで「6時30分ごろ」が28.1%、「7時30分」が13.7%などとなっています。平成22年と比較すると「7時30分ごろ」が13.7%と、7.5ポイント下回っています。

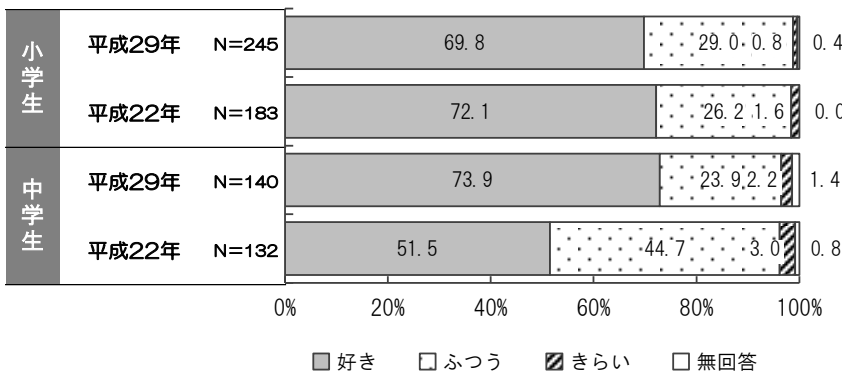
○あなたは、朝食を食べることが大切だと思いますか。



朝食を食べることは大切だ  
と思うかどうかは、小学生に  
おいて「はい」が98.8%と突  
出しています。

中学生においては「はい」  
が96.4%と突出しています。  
平成22年と比較すると、とも  
に大きな差異はありません。

○あなたは、給食が好きですか。

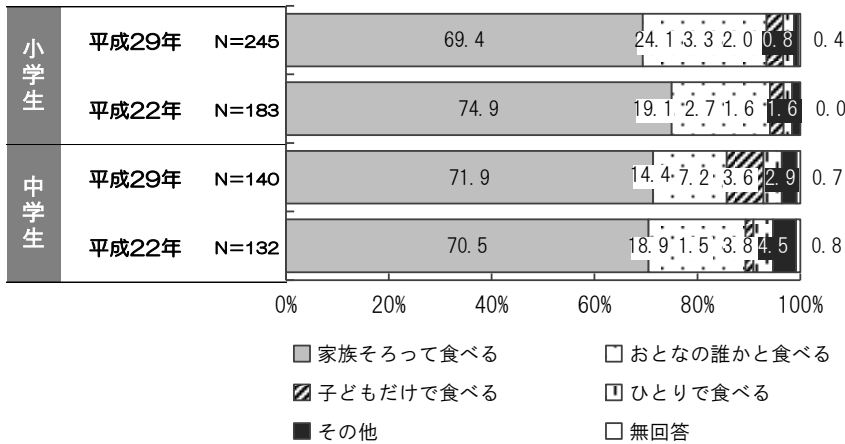


給食が好きかどうかは、小  
学生において「好き」が69.8%  
と最も多く、次いで「ふつう」  
が29.0%、「きらい」が0.8%  
となっています。平成22年と  
比較すると、大きな差異はみ  
られません。

中学生においては「好き」  
が73.9%と最も多く、次いで  
「ふつう」が23.9%、「きらい」  
が2.2%となっています。平成  
22年と比較すると「好き」が  
73.9%と、22.4ポイント上回  
っています。



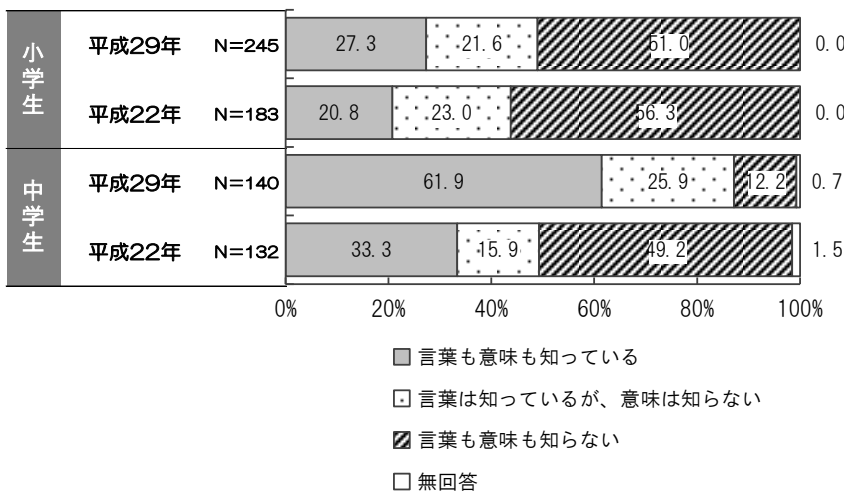
○あなたは、平日、誰と夕食を食べますか。



平日の夕食を誰と食べるかは、小学生において「家族そろって食べる」が69.4%と最も多く、次いで「おとなの誰かと食べる」が24.1%、「子どもだけで食べる」が3.3%などとなっています。平成22年と比較すると「家族そろって食べる」が69.4%と、5.5ポイント下回っています。

中学生においては「家族そろって食べる」が71.9%と最も多く、次いで「おとなの誰かと食べる」が14.4%、「子どもだけで食べる」が7.2%などとなっています。平成22年と比較すると「子どもだけで食べる」が7.2%と、5.7ポイント上回っています。

○あなたは、「地産地消」という言葉やその意味を知っていますか。

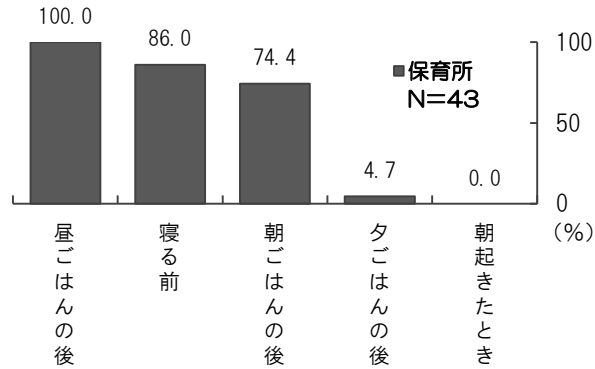


「地産地消」という言葉の意味を知っているかどうかは、小学生において「言葉も意味も知らない」が51.0%と最も多く、次いで「言葉も意味も知っている」が27.3%、「言葉は知っているが、意味は知らない」が21.6%となっています。平成22年と比較すると「言葉も意味も知っている」が27.3%と、6.5ポイント上回っています。

中学生においては「言葉も意味も知っている」が61.9%と最も多く、次いで「言葉は知っているが、意味は知らない」が25.9%、「言葉も意味も知らない」が12.2%となっています。平成22年と比較すると「言葉も意味も知らない」が12.2%と、37.0ポイント下回っています。

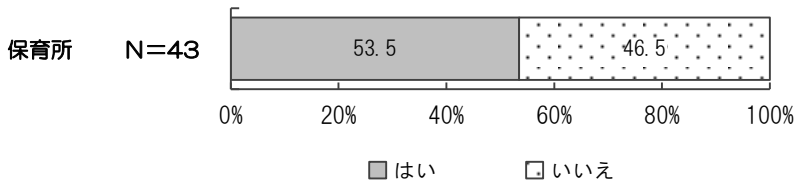
(2) 保育所アンケート

○あなたは、いつ歯磨きをしますか？



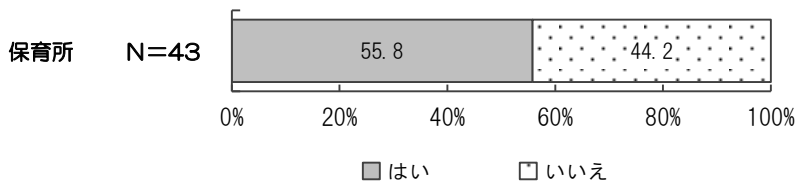
歯みがきをするタイミングは、「昼ごはんの後」が100.0%と突出している。

○あなたは、毎日うんちが出ますか？



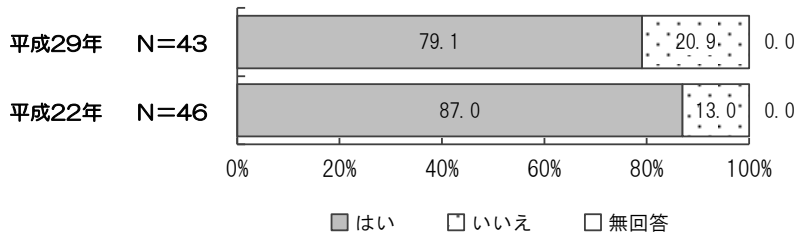
排便が毎日あるかどうかは、「はい」が53.5%、「いいえ」が46.5%と、「はい」の方が多くなっています。

○あなたは、家での食事の前に手を洗いますか？



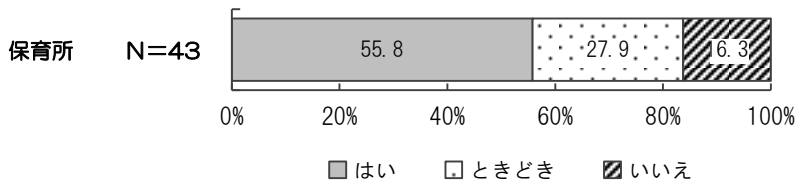
食事の前に手を洗うかどうかは、「はい」が55.8%、「いいえ」が44.2%と、「はい」の方が多くなっています。

○あなたは、家での食事のとき、あいさつをしますか。



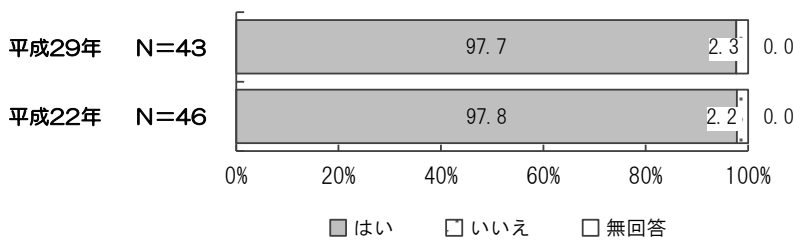
食事のときにあいさつをするかどうかは、「はい」が79.1%、「いいえ」が20.9%と、「はい」の方が多くなっています。平成22年と比較すると、ともに7.9ポイントの差異があります。

○あなたは、食事の支度を手伝いますか？



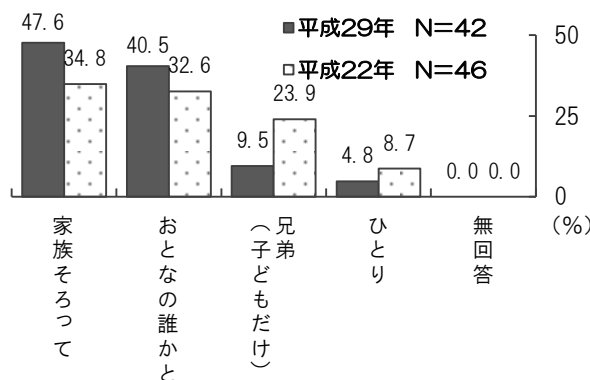
食事の支度を手伝うかどうかは、「はい」が55.8%と最も多く、次いで「ときどき」が27.9%の順となっています。

○あなたは、毎日朝ごはんを食べますか。



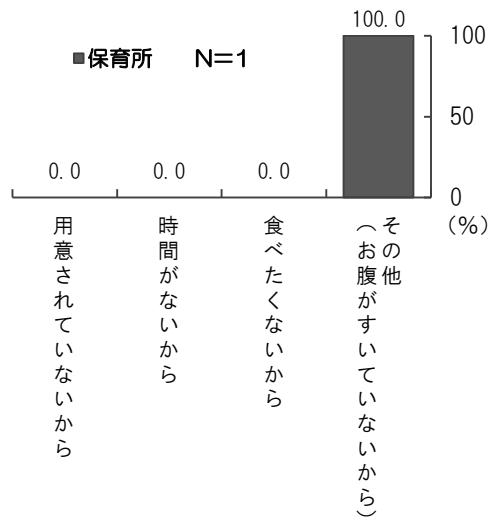
毎日朝ごはんを食べるかどうかは、「はい」が97.7%と突出しています。平成22年と比較すると、大きな差異はみられません。

○誰と朝ごはんを食べますか。



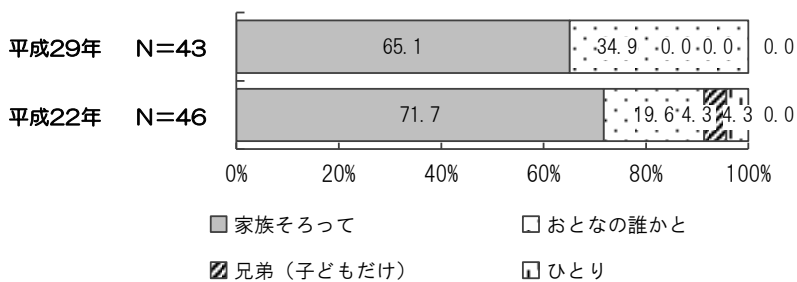
ご飯を食べる相手は、「家族そろって」が47.6%と最も多く、次いで「おとなの誰かと」が40.5%、「兄弟(子どもだけ)」が9.5%などとなっています。平成22年と比較すると「兄弟(子どもだけ)」が9.5%と、14.4ポイント下回っています。

○朝ごはんを食べない理由は何ですか？



朝ごはんを食べない理由は、1件のみで「お腹がすいていないから」という理由になっています。

○あなたは、誰と夜ごはんを食べますか。



夜ごはんを食べる相手は、「家族そろって」が65.1%と最も多く、次いで「おとなの誰かと」が34.9%となっています。平成22年と比較すると「おとなの誰かと」が34.9%と、15.3ポイント上回っています。

## 第3章 計画の基本的な考え方

### 1 スローガン

村民の誰もが、心身ともに健康で長生きすることを願っており、健康でいきいき過ごせることで、村民全員が笑顔になります。

心身の健康寿命を延ばすためには、村民一人ひとりが主体的に健康づくりを行うことがとても大切です。本計画に掲げてある各種取り組みを、すべての村民が主体的に実践したくなる身近な計画とするため、本計画のスローガンを下記のとおりに定めます。

**笑顔あふれる 元気いっぱい  
いきいき村**

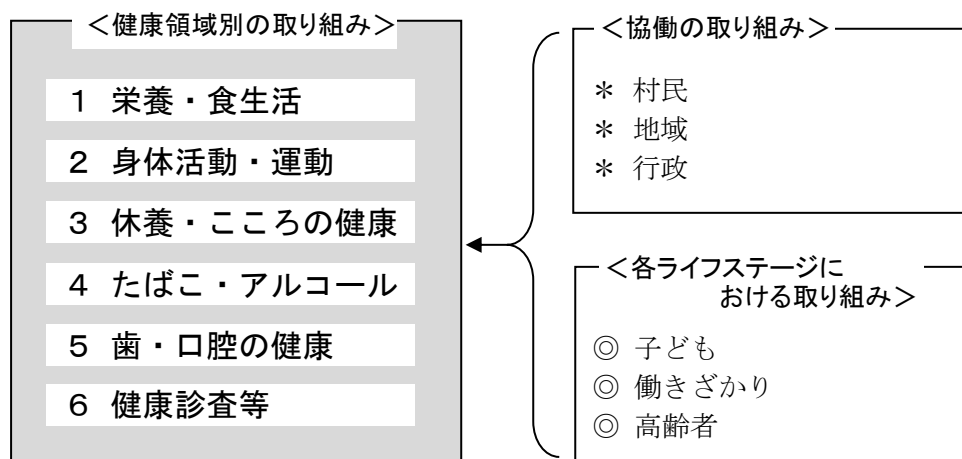
### 2 基本方針と取り組みの体系

上記のスローガンのもと、以下の3項目を基本方針に掲げ、健康領域別・ライフステージ別に、“村民・地域・行政”の協働のもと、本計画を推進していきます。

#### 【基本方針】

- ① 生涯にわたって、心身ともに元気いっぱい暮らしていくこと。
- ② 村民が主役となって、生活習慣病予防を重視した健康づくりを実践していくこと。
- ③ 山中湖村の良さを引き出し、活かした計画であること。

#### 【取り組みの体系】



## 第4章 健康増進の取り組み

### 1 栄養・食生活・食育

私たちは、日々の生活のために必要なエネルギーを食事から摂取しています。そのエネルギーをバランスよく取り入れるため、自分自身に見合った適切な食生活を送ることが必要です。

アンケート結果をみると、働きざかり（65歳未満）において朝食を毎日食べる割合は約7割と決して高い割合ではなく、1日に野菜をたくさん摂取している割合については約3割と低くなっており、食生活の改善が必要です。また、食生活において塩分や糖分、油分などをとりすぎないように気をつけている割合も、年齢・ライフステージによってバラつきがあります。食生活にあまり気を遣っていない人が比較的多い働きざかりはもちろん、健康維持をしていくべき高齢者や、健康的な発育のために様々な栄養を必要としている子どもにおいても、日々の食生活を見直し、改善していくことが重要です。

本村では、健康教室での講話や健診結果説明会、食生活改善推進委員会による講習会等を行い、栄養や食生活について一人ひとりが心がけていけるような活動を推進し、バランスの良い食生活を送れるよう呼びかけを進めていきます。また、今回の中間評価から「食育推進計画」も本計画に含めることになるため、食を通じたコミュニケーションの重要性や地産地消、食の安全についても取り組んでいきます。



## (1) 6次計画の評価と7次計画の目標値

評価目標項目		第6次計画 目標値	平成24年度 現状値	平成29年度 現状値	第7次計画 目標値
おやつを食べる時間が決まってい ない子どもの減少*1	1歳6か月児	6%以下	38.0%	45.2%	10%以下
	3歳児	10%以下	10.6%	20.0%	10%以下
ジュース類をたくさん飲む 子どもの減少*1	1歳6か月児	20%以下	14.0%	19.0%	10%以下
	3歳児	20%以下	6.3%	11.1%	5%以下
牛乳摂取量1日100cc以下の 子どもの減少*1	1歳6か月児	20%以下	44.0%	59.5%	20%以下
	3歳児	20%以下	42.0%	40.0%	20%以下
就学前の子どもの朝食の欠食率の 減少*1	5歳児	15%以下	2.2%	2.3%	0%
夜更かし、朝寝坊である子どもの 減少*1	1歳6か月児	10%以下	8.5%	11.1%	5%以下
	3歳児	10%以下	8.0%	13.3%	5%以下
家族で調理を行ったことのある 子どもの増加*1	小学生	70%以上	86.3%	94.7%	90%以上
	中学生	80%以上	82.6%	86.4%	85%以上
朝食を毎日食べている子どもの 増加*1	小学4年生	95%以上	91.3%	88.5%	95%以上
	中学2年生	90%以上	72.1%	80.0%	90%以上
男性肥満者（BMI25以上）の 減少（全国15%以下）	働きざかり	20%以下	27.2%	27.0%	20%以下
女性肥満者（BMI25以上）の 減少（全国20%以下）	働きざかり	15%以下	8.7%	12.9%	8%以下
適正体重を認識し、体重コント ロールを実践している人の増加	働きざかり	80%以上	47.3%	50.0%	80%以上
油濃いものをよく食べる人の減少	働きざかり	15%以下	25.1%	29.9%	15%以下
野菜を毎食しっかり食べる人の 増加	働きざかり	50%以上	34.5%	35.0%	50%以上
牛乳・乳製品を毎日とる人の増加	働きざかり	80%以上	58.9%	63.7%	80%以上
	高齢者	80%以上	64.0%	77.9%	80%以上
味付けの濃いものをよく食べる人 の減少	働きざかり	30%以下	—	21.7%	30%以下
	高齢者	30%以下	—	11.6%	30%以下
食べる速度が速い	働きざかり	—	38% (平成22年度)	35.3%	35%以下 (平成27年度)
朝食を抜くことが週に3回以上ある	働きざかり	—	10% (平成22年度)	12.6%	8%以下 (平成27年度)
就寝2時間前に夕食をとることが 週に3回以上ある	働きざかり	—	15% (平成22年度)	11.2%	12%以下 (平成27年度)
夕食後に間食を摂ることが週3回 以上ある	働きざかり	—	16% (平成22年度)	17.5%	15%以下 (平成27年度)

\*1子どもに関する項目は、平成22年度時点の現状値

## (2) 具体的な取り組み

### 村 民 の 取 り 組 み

#### 【子ども】

- 欠食・偏食を避け、3食を決まった時間にとるようにしましょう。
- 1日1回以上は、家族の誰かと楽しく食事をしましょう。
- 地域の食材や旬の食材を食生活に取り入れるなど、様々な食品を食べる体験をしましょう。
- 栄養バランスについて学習機会に参加し、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

#### 【働きざかり】

- 家庭で調理した食事をとるよう心がけましょう。(お弁当を持つようにしましょう)
- 朝食をとる時間をつくりましょう。
- 栄養バランスを考え、3食とも野菜を取り入れましょう。
- 食べ過ぎに注意するため、食事は1人分ずつ盛りつけましょう。
- 就寝前の間食は控えましょう。
- 適正体重を維持できるよう、自分に合った量を食べましょう。

#### 【高齢者】

- 適正体重を知り、自分に合った量を食べましょう。
- 濃い味を控えて薄味にし、バランスのよい食事をとりましょう。
- 食べ過ぎに注意するため、食事は1人分ずつ盛りつけましょう。
- おいしく、楽しい食事をしましょう。

### 地 域 の 取 り 組 み

- 保育所、学校などで、朝ごはんを奨励しましょう。
- 地域で栄養講座や料理教室など、食事に関する学習機会を持ちましょう。
- 地域の食材や旬の食材について知る機会をつくりましょう。
- 交流会や自主グループなどで、情報交換ができる場をつくりましょう。
- 食生活の大切さを、地域の集まりの中で広めましょう。
- 食事バランスガイドについて、学習機会を持ちましょう。
- 郷土料理や地場産品を使った健康メニューに取り組みましょう。
- 健康意識を高める情報の提供や、健康イベントの開催により、健康意識の高い地域をつくりましょう。



## 行政の取り組み

- 家族そろって楽しい食事をする事、一緒に食事を作ったりすることの大切さについて、啓発します。
- 妊婦及び子どもを持つ親を対象とした各種事業を通じて、継続的な食育指導を実施します。
- 妊婦を対象として若い女性の適正体重維持、貧血等の情報提供を行います。
- 育児教室集団指導、4か月児個別指導時、離乳食の意味、味覚形成、子どもの体の発達を理解した離乳食がすすめられるよう内容を検討し、支援します。
- 家庭での食育実施のため、情報提供（食べ物との関わり方、興味を持たせるための実践方法や、読み聞かせの利用）支援強化します。
- 4か月児個別指導時、特に蛋白質摂取、ベビーフードの利用方法を理解し、実行できるよう支援強化（媒体、支援内容検討）します。
- おやつ、ジュース、牛乳の摂取について親が、理解しやすいよう媒体等を利用した支援を実施します。
- 「早寝・早起き・朝ごはん」の周知に努め、生活リズムと食生活の関係について理解を得られる健診時の媒体を検討して、支援の強化を図ります。
- 朝食摂取のための啓発活動を行います。
- 食生活改善推進員の協力により、保育所における体験事業の実施を継続します。さらに、保育所の協力のもと、継続的に食べ物と身体の関係の理解に努めます。
- 農作物の栽培等を通じ、食べ物とのふれあい、育ちを感じ、感謝の気持ちを育てるため、家庭菜園等農場体験の普及啓発を実施します。
- 家庭での実施のため保護者向けおたより等、就学前の子どもの食育を支援します。
- 生活習慣病予防のため、各種教室や講座を開催します。
- 適正体重及び適正体重を維持するためのよりよい生活習慣を認識・確立出来るよう、健診結果説明会等で支援・指導します。
- 油分・野菜・牛乳・塩分の適量を理解し、実行できるよう支援します。
- 食生活改善推進員と連携し、ヘルシーレストラン等の事業を実施します。
- 自分に合った食習慣を維持するための情報や、バランスの良い食事など、食生活の正しい情報を普及啓発します。
- 栄養成分表示を見ることの普及・啓発に努めます。
- 低栄養状態が疑われる高齢者の実態把握を支援します。
- 保育所、小中学校での給食に地域でとれた農産物を積極的に取り入れられるよう、生産者との連携調整を図ります。
- 行事食の調理実習や伝統行事の意味などを学ぶ機会を設けます。
- 様々なイベントや機会を通じて、食品衛生に関する情報や食の安全に関する情報提供を行います。
- 広報誌やホームページなどを利用して、栄養や食生活、地域の食材、食育関連情報などを周知します。

- 食育のより一層の定着のため、関係団体と連携し、「食育月間（6月）」と「食育の日（毎月19日）」の周知を図り、食育推進運動を継続的に展開します。
- 管理栄養士等指導者の確保に努め、食に関する指導体制の充実を図ります。
- 市区組織を食育アドバイザーとして育成し、より一層の食育の普及啓発に努めます。
- 食育に関して、保育所、学校、長寿会等との連携を図っていきます。
- 行政職員に対して、食育に関する研修会や講習会への参加を促します。

## 2 身体活動・運動

定期的な運動を続けることは、健康な身体を維持し、身体的な観点のみではなく精神的にも健康的な生活を送ることに繋がります。しかし、近年では、インターネットなど便利なツールの普及により、外出する機会やスポーツをする機会の基本的な頻度が低くなっています。この問題は、大人だけでなく子どもにも共通していえることであり、子どもの体力低下・運動能力低下は社会問題にもなっています。大人や子ども、また、働いている人や高齢者など、各年代に応じて適切な運動を習慣づけるような呼びかけが必要です。

アンケート結果をみると、一日に歩く時間の平均は、全体で57.1分となっています。一方、男性においては54.2分で、特に「30分以下」と回答した方が28.2%と約3割で多く、平均より歩く時間が少ないことが分かります。また、1日30分以上の運動をしているかどうかは「ほとんどしていない」が33.4%で、約3割の方が日頃ほとんど運動をしていないことがわかります。

定期的な運動を習慣化することは、生活習慣病の予防にもつながります。子どもや大人、また、働いている人など、それぞれの生活スタイルに合わせて気軽に行えるような運動の環境を整えることが効果的です。



(1) 6次計画の評価と7次計画の目標値

評価目標項目		第6次計画 目標値	平成24年度 現状値	平成29年度 現状値	第7次計画 目標値
運動やスポーツを習慣的に実施 している子ども割合(週3日以上)	子ども 男子	—	—	—	65%以上
	子ども 女子	—	—	—	40%以上
日常生活における1日の歩数の 増加*1	働きざかり 男性	9,200歩以上	6,000歩	5,978歩	9,000歩 以上
	働きざかり 女性	8,300歩以上	5,300歩	6,686歩	8,500歩 以上
	高齢者 男性	6,700歩以上	5,700歩	5,075歩	7,000歩 以上
	高齢者 女性	5,900歩以上	5,000歩	5,344歩	6,000歩 以上
週2～3回、6か月以上運動して いる人の増加(運動習慣者の増加)	働きざかり 男性	39%以上	36.0%	34.3%	36%以上
	働きざかり 女性	45%以上	30.9%	20.4%	33%以上
運動をする前と比較して、健康に なったと実感できる人の増加	働きざかり	増加	45.0%	36.6%	50%以上
骨折・筋力低下等が原因で介護認 定を受ける高齢者の減少	高齢者	15%以下	17.4%	15.4%	15%以下
何らかの地域活動へ参加している 高齢者の増加(80歳以上)	高齢者	50%以上	44.0%*2	40.0%	50%以上
ロコモティブシンドローム*3 (運動器症候群)を認知している 人の割合	働きざかり	—	—	31.2%	80%以上
	高齢者	—	—	43.2%	80%以上

\*1 1,000歩=10分の歩行で得られる歩数(距離として600～700m)

\*2 日常生活圏域ニーズ調査(平成22年度実施)より

\*3 骨・関節・筋肉など体を支えたり動かしたりする運動器の機能が低下し、要介護や寝たきりになる危険が高い状態。国の介護予防・健康対策などの方針を受けて、日本整形外科学会が平成19年(2007)に提唱。自己診断法のロコチェックや、予防運動のロコモーショントレーニング(ロコトレ)の実践を呼びかけています。

## (2) 具体的な取り組み

### 村 民 の 取 り 組 み

#### 【子ども】

- 外で遊ぶなど、いろいろな運動を楽しみましょう。
- 親子で、週に1回は楽しく身体を動かしましょう。
- テレビやテレビゲームの時間を減らしましょう。
- 親子のスキンシップの時間をつくりましょう。
- 自分に合ったスポーツを見つけましょう。

#### 【働きざかり】

- なるべく歩くように心がけましょう。
- 自分に合った運動を見つけましょう。
- 生活の中で意識して身体を動かしましょう。
- 子どもや家族と一緒に運動する機会を持ちましょう。
- 各種教室、サークル活動等、地域の活動に積極的に参加してみましょう。

#### 【高齢者】

- なるべく歩くように心がけましょう。
- 日頃から身体を動かすように努めましょう。
- 自分に合った運動を見つけましょう。
- 生活の中に運動を取り入れる工夫をして、意識して身体を動かしましょう。
- 目標を持ち、無理はしないという意識を持ちましょう。
- 地域のレクリエーション活動や自主活動に参加しましょう。
- 筋力維持のための、運動教室などに参加しましょう。
- 転倒・骨折予防のため、身体機能の維持を心がけましょう。

## 地 域 の 取 り 組 み

- 地域で、昔遊びや、外遊びを伝承する機会をつくりましょう。
- 決まった時間に集まる機会をつくりましょう。
- 交流会や自主グループで情報交換をする機会を持ちましょう。
- 運動についての知識と方法について、普及・啓発に努めましょう。
- 地域の状況に応じたスポーツの普及に努めましょう。
- ウォーキングを地域ぐるみで行うなど、仲間づくりを兼ねた運動を実践しましょう。
- レクリエーション活動やウォーキング大会を開催するなど、健康イベントの開催により、健康意識の高い地域をつくりましょう。

## 行 政 の 取 り 組 み

- 親子でふれあいながら楽しめる運動を普及します。
- 地域のスポーツ関連活動を整備します。
- 指導員等、人材の育成と確保に努めます。
- 必要に応じて生活習慣改善指導を実施します。肥満改善に必要な運動量に応じた実施方法を支援します。
- 健康診査事後指導時、運動習慣がない者に対しては、「なぜ運動が自分の体にとって必要であるのか」を確認してもらいながら個人の年齢・体力に応じた運動の方法の紹介及び指導をしていきます
- **【拡充】** 時間がない人のウォーキングの取り組みとして「10分×数回」運動を勧めます。
- **【拡充】** 運動サークルの情報を得て必要時紹介します。
- **【拡充】** 日常生活の活動量が増えるよう村内で「車を頼りにしない運動」を勧めます。また、階段利用を勧めます。
- **【拡充】** 高齢期になっても外出できる筋力の維持増進を図るため「体力の貯蓄運動」を勧めます。
- **【拡充】** 教育委員会・体育協会との連携により村民への運動推進を勧めます。
- **【拡充】** 健康運動指導士等の専門職を活用した教室開催や、広報等を利用した高齢者に向けて運動実施方法等の普及を行います。
- **【拡充】** ウォーキングなどを安全に行える環境を整備します。

- 自分に合った身体活動・運動を実践、継続できるよう、啓発・支援します。
- 運動のできる施設（寿・福）の施設利用者状況を常に把握するとともに、メンバーとともに参加者の拡大を図ります。
- 健康教育を実施します。
  - ・ 転倒予防教室等の参加により下肢の筋力を維持・アップできる人の増加を図ります。
  - ・ 筋力アップ教室などは個人の体力や疾病状況に応じ、運動指導士等が継続的に行います。
  - ・ 運動指導ができる人材を確保します。
- 長寿会の活動やサークル活動、スポーツ大会を通じ運動推進を支援します。
- 高齢者の実態把握により、運動状況や外出に積極的態度を持っているかどうかを把握していきます。
- **【拡充】** 活動的な高齢者を目指すためには、自主的に地域のグループに参加することが必要です。今後、自主グループとの連携を図るとともに、介護保険法による地域支援事業等との連携を図りながら、高齢者の社会参加・健康教室・長寿会活動への参加ができるように支援していきます。

### 3 休養・こころの健康

健康的で豊かな生活を送るには、十分な休養が必要です。適度な睡眠・休息をとることができなければ、体の健康だけでなく、こころの健康バランスも崩れてしまいます。ストレス社会である現代において、仕事やプライベートの両立が困難になり、生活のバランスを崩す方が多くなっています。

アンケート結果より、現在ストレスを感じているかどうかという質問では『ある』（「大いにある」＋「多少ある」）と答えた方が約6割を占め、特に20～65歳未満の働きざかりの年代においては約7割と、特に多くなっています。ストレスの主な原因は「家庭のこと」「仕事のこと」などが多く、全体の約3割を占めています。また、睡眠によって十分な休養が取れているかどうかという質問では「いいえ（とれていない）」と回答した方が全体の25.3%を占めています。

ストレスを感じている人の多くは、仕事や家庭のことが原因となっており、そのストレスをどのようにリフレッシュするかどうかも重要です。アンケート結果より、自分なりのストレス解消法が「ない」と答えた方は、わずかですが約2割となっています。ストレスの解消法がない人や、それ以外の人についてももちろん、日常生活のストレスや悩みを気軽に相談できるような窓口の設置が必要です。

#### （1）6次計画の評価と7次計画の目標値

評価目標項目		第6次計画 目標値	平成24年度 現状値	平成29年度 現状値	第7次計画 目標値
母子保健連絡会の実施	子ども	2回/年	2回/年	0回/年	2回/年
睡眠による休養を十分にとれていない人の減少	働きざかり	8%以下	31.0%	31.8%	15%以下
	高齢者	8%以下	24.7%	19.6%	15%以下
自殺者の減少	働きざかり	0人	2人	2人 (平成28年度)	0人
	高齢者	0人	0人		0人



## (2) 具体的な取り組み

### 村 民 の 取 り 組 み

#### 【子ども】

- 困ったことや心配事、悩み事があったら誰かに相談しましょう。
- 家族で話し合う時間を大切に、家族同士が心の支えになるようにしましょう。
- 早寝早起きなど規則正しい生活習慣を心がけて、十分な睡眠をとりましょう。
- テレビやゲームの時間を決めましょう。
- 子育ての相談相手を身近に持ちましょう。
- 子育てに関する情報を集め、活用するよう心がけましょう。
- 親子でスキンシップの時間を持ちましょう。
- 家族みんなで子育てをしましょう。

#### 【働きざかり】

- 休暇や余暇を利用して気持ちを切り替え、ストレスと上手に付き合っていきましょう。
- 自分のストレスに気づき、ストレス解消法を見つけましょう。
- ストレスや悩みを感じたら、誰かに相談するようにしましょう。
- 十分睡眠をとりましょう。
- 自由な時間をつくりましょう。
- 家族団らんの時間を持ちましょう。
- 積極的に仲間をつくりましょう。
- 仕事や家事、育児を行うだけでなく、生きがいを見つけましょう。

#### 【高齢者】

- ストレスや悩みを感じたら、誰かに相談するようにしましょう。
- 自分なりの楽しみや趣味を続けましょう。
- 自分の経験や体験を活かせる場を見つけましょう。
- 閉じこもらず、地域活動や運動教室などに参加しましょう。
- 睡眠障害は、専門医に相談しましょう。

## 地 域 の 取 り 組 み

- あいさつを大切に作る地域をつくりましょう。
- 地域ぐるみで子育てを応援し、子どもを守る活動を実践しましょう。
- 子育て中の親同士で情報交換ができる場をつくりましょう。
- 学校で、生活リズムの大切さ、睡眠の大切さについて教える機会をつくりましょう。
- 声を掛け合う地域をつくりましょう。
- 気の合った仲間との行動や、仕事関係以外での交流の場を設置しましょう。
- ボランティア・趣味等の団体活動の活性化を図りましょう。
- 高齢者同士が交流できる機会を増やしましょう。
- 地域で開催する行事や各種教室などの活動を充実しましょう。

## 行 政 の 取 り 組 み

- スクールカウンセラーの配置に努めます。
- いのちの大切さを伝える機会をつくります。
- 育児相談の充実を図ります。
- つどいの広場など、子育て中の親がリフレッシュできる環境を整備します。
- 子どもと保護者の両者に対し、心身の発達・生活リズムについて、必要な知識の普及啓発に努めます。
- こころの健康や悩み事に関する相談窓口の充実を図ります。
- 患者を抱える家族支援体制を整えます。
- 「こころの健康週間」等の設定を行い、広報や講演会等でこころの健康に関する知識の普及をします。また、こころの健康に障害があっても住み慣れた村で生活できる村民意識の変化ができるように働きかけます。
- **【拡充】**相談を受けたスタッフが面接技術を学ぶとともに、精神衛生相談員やケースワーカーとの連携を図りながら対応していきます。
- **【拡充】**薬の使用方法について、医師との連携を図ります。
- **【拡充】**こころの病気をもちながら、地域で生活することができるための支援や体制の充実を図ります。
  - ・ 職親制度の実施できる事業所への協力をすすめます。
- 精神疾患者の居宅サービス（訪問介護）の充実を図ります。
- 家族会を設立及び支援します。
- 高齢者が集まれる場づくりに努めます。
- 健康や講演会等でこころの健康に関する知識を普及します。

- 高齢者の「閉じこもり」に関する実態把握をするとともに、あらゆる機会に外出できるような高齢者同士の「声かけ」運動を実施します。
- 村全体で高齢者への「やさしい声かけ」運動を実施します。
- 高齢者と学童期・幼児期等との交流事業を実施し、生きがい対策へとつなげます。
- うつ状態に自分自身が気づいたり、周囲が気づくよう、こころの病気に関する健康教育を実施します。
- 自殺者の背景を明らかにするとともに、村内の誘因等を確認し、対策を図ります。
- 認知症になっても地域で温かく見守ることができるように「認知症についての学習会」を継続実施します。
- 認知症や精神疾患を持つ家族への家族教室を開催します。
- **【拡充】** これまでは、高齢者のこころの支援をするための対策が十分実施されていた状況ではありませんでした。今後は高齢者が活動的に生活するためには、本人のこころの健康づくりだけでなく、地域や家族の支援が大切になってきます。また、実施できていなかった対策を新たに取り組んでいきます。

## 4 たばこ・アルコール

たばこやアルコールの摂取は、適切な量を見きわめ、過剰な摂取は控えなければなりません。たばこやアルコールが人体に与える悪影響は既に広く周知されていますが、節度ある範囲で摂取することをこころがけなければいけません。また、未成年の喫煙や飲酒などがニュースで取り上げられることがあります。成人だけでなく、未成年が飲酒・喫煙をしないよう呼びかける必要があります。

アンケート結果では、喫煙者の方が1日に吸うたばこの本数は、働きざかりにおいて「20本未満」が約半数、高齢者においては「20本以上30本未満」が6割と多く、平均では17.6本となります。また、COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度は、働きざかり・高齢者ともに「知らない」が約半数と多くなっています。また、適正な飲酒量については、働きざかり・高齢者ともに「1合」が約4割となっています。

たばこに関しては、喫煙者本人だけでなく、副流煙による受動喫煙の影響なども周知し、分煙や禁煙を推進していきます。また、乳幼児や妊産婦の身体におよぼす影響などの周知もすすめます。飲酒に関しては、国の計画（健康日本21）に示される、適量とされる飲酒量の周知や、身体にあたる影響を周知していきます。また、未成年がたばこやアルコールを利用しないよう、学校や家庭などを通じ指導を行っていきます。



## (1) 6次計画の評価と7次計画の目標値

評価目標項目		第6次計画 目標値	平成24年度 現状値	平成29年度 現状値	第7次計画 目標値
喫煙（受動喫煙）についての正しい知識を持つ子どもの増加	子ども	100%	—	—	100%
薬物乱用についての正しい知識を持つ子どもの増加	子ども	100%	—	—	100%
喫煙率の減少	働きざかり 男性	20%以下	37.5%	33.3%	20%以下
	働きざかり 女性	5%以下	14.8%	9.9%	5%以下
	高齢者 男性	20%以下	25.5%	26.0%	20%以下
	高齢者 女性	5%以下	5.3%	3.9%	5%以下
禁煙に関心のある人の増加	働きざかり	増加	71.6%	—	75%以上
週に2日程度の休飲酒日を実行する人の増加	働きざかり	100%	76.0%	52.5%	90%以上
	高齢者	100%	75.3%	44.9%	90%以上
大量に飲酒する人の減少	働きざかり 男性	7.1%以下	27.2%	9.9%	7%以下
	高齢者 男性	7.1%以下	10.7%	3.1%	7%以下
節度ある適度な飲酒の量がわかる人の増加* <sup>1</sup>	働きざかり	100%	48.8%	43.3%	80%以上
	高齢者	増加	71.6%	42.2%	90%以上
COPD* <sup>2</sup> の認知している人の増加	働きざかり	—	46.3%	51.0%	80%以上
	高齢者	—	55.1%	37.2%	80%以上

\*<sup>1</sup> 節度のある適量の飲酒量とは、1日平均純アルコールで20g程度（ビール中ビン1本、日本酒1合、チューハイ（7%）350mL缶1本、ウイスキーダブル1杯などに相当）

\*<sup>2</sup> 代表的な慢性呼吸器疾患の一つであり死よりも恐ろしい病気として知られています。さまざまな有毒なガスや微粒子の吸入、特に喫煙（受動喫煙を含む）がきっかけになり、肺胞の破壊や気道炎症が起き、緩徐進行性および不可逆的に息切れが生じる病気です。以前、肺気腫と呼ばれていた疾患と慢性気管支炎と呼ばれていた疾患は、双方とも喫煙が関係し、通常、種々の割合で両者が合併することから、慢性閉塞性肺疾患（COPD）として総称する疾患概念となりました。

## (2) 具体的な取り組み

### 村 民 の取り組み

#### 【子ども】

- 喘息や中耳炎、SIDS等の、新生児・乳幼児の受動喫煙のリスクを理解し、新生児・乳幼児の周りで喫煙しないよう、徹底しましょう。
- 喫煙や飲酒が及ぼす健康影響について理解し、絶対に喫煙・飲酒しないようにしましょう。
- 未成年に飲酒を勧めないようにしましょう。
- 子どもの喫煙や飲酒は見逃さずにきちんと注意しましょう。

#### 【働きざかり】

- たばこの害を正しく知り、禁煙にチャレンジしましょう。
- 妊婦や乳幼児の前では絶対に喫煙しないようにしましょう。
- アルコールは適量を守って、楽しく飲みましょう。
- 飲酒習慣のある人は、休肝日をつくりましょう。
- 未成年者に喫煙・飲酒を勧めることは、絶対にやめましょう。
- 適量を知りましょう。

#### 【高齢者】

- たばこの害を正しく知り、禁煙にチャレンジしましょう。
- 妊婦や乳幼児の前では絶対に喫煙しないようにしましょう。
- アルコールは適量を守って、楽しく飲みましょう。
- 飲酒習慣のある人は、休肝日をつくりましょう。
- 未成年者に喫煙・飲酒を勧めることは、絶対にやめましょう。

### 地 域 の取り組み

- 未成年がたばこを吸い始めないように、お酒を飲み始めないように地域活動を進めましょう。
- 喫煙や飲酒の害について、また、誘われても断れる勇気について、学校や地域が教える機会をつくりましょう。
- 地域で未成年の飲酒・喫煙を見かけたら注意をしましょう。
- 未成年へのたばこ・アルコール類の販売を行わないよう徹底しましょう。
- 公民館など、公共の場における分煙化を進めましょう。
- 喫煙や飲酒による健康影響について、学ぶ機会を持ちましょう。
- 地域で集まる無尽会などで、飲酒は適量にするよう話し合う機会を持ちましょう。

## 行政の取り組み

- 学校や警察機関等と連携をとり、喫煙・飲酒・薬物乱用防止指導の徹底を図ります。
- <小学生>全学年を通して一貫した指導を実施します。
- <小学生>指導内容は、保健だより・学級通信等で保護者に知らせ、子どもの喫煙に対して関心を持たせます。
- <小学生>学校保健委員会などを活用して啓発を図ります。
- <中学生>喫煙についての正しい知識を教えます。
- <中学生>実態を知らせます。
- <中学生>保護者への啓発活動（授業参観後の懇談会、地区懇談会など）をします。
- <中学生>薬物についての正しい知識を教えます。
- <中学生>学年毎に集団による指導（ビデオ、パネルなど）をします。
- **【拡充】** 村民への禁煙啓発活動をします。
  - ・ 害を知らないまま未成年の内に喫煙を始めることへの害を、親の年代がきちんと把握するとともに、受動喫煙の害を正しく知ることができる機会を設けます。
  - ・ 喫煙が血管に及ぼす影響や身体の細胞に及ぼす影響をきちんと学習できる機会を設けます。
- 禁煙実施希望者への個別支援を実施します。
- 公共機関及び事業所や家庭の分煙・禁煙状況の把握と実践に関する啓発活動の実施をします。
- 広報等を利用して、健康情報として提供していきます。
- アルコールが体に及ぼす影響がわかり、自分自身の適度な量がわかるよう健康診査事後時の健康教育等で指導します。
- アルコールに関する関連問題が発生した時に行政として関係機関と連携を図りながら介入します。
- 健診結果説明会や、広報等を利用し、適切な飲酒量等について、住民に知識の普及を行っていきます。
- 喫煙や飲酒による健康影響について、学ぶ機会を提供し、知識の普及に努めます。
- 公共の場における分煙、禁煙化を進めます。
- 禁煙を啓発・支援します。

## 5 歯・口腔の健康

歯や口腔の健康を保つことは、身体全体の健康を保つことにもつながります。近年では、むし歯だけでなく歯周病など、歯に関するさまざまな疾病が問題視されています。乳幼児期より、食べ物をよく噛み、きちんと歯磨きをする習慣づけをすることが大切です。

アンケート結果によると、1年に1回以上定期的な歯科検診を受けている人の割合は約4割、受けていない人は約6割と、受けていない人の割合が多くなっています。また、現在の歯の本数は、働きざかり(65歳未満)において「28本以上」が約4割であるのに対し、65歳以上においては約1割と少なくなっています。

むし歯を予防し、自分自身の歯を健康的に保つには、毎食後の歯みがきが有効的です。また、定期的に歯科検診を受けることも歯や歯ぐきの健康維持に繋がります。山梨県で実施されている「8020運動」については、その認知度を高め、80歳で自分自身の歯を20本以上保てるように、活動の推進をすすめていきます。



### (1) 6次計画の評価と7次計画の目標値

評価目標項目		第6次計画 目標値	平成24年度 現状値	平成29年度 現状値	第7次計画 目標値
3歳児健診時におけるう歯のない 子どもの増加	子ども	70%以上	74.1%	62.7%	80%以上
定期的(1年に1回)に歯科検診 を受ける人の増加	働きざかり	増加	31.0%	32.5%	65%以上
	高齢者	35%以上	43.8%	47.7%	65%以上
60歳で歯の本数が24本以上ある 人の増加	働きざかり	50%以上	90.0%	39.1%	70%以上
80歳で歯の本数が20本以上ある 高齢者の増加	高齢者	20%以上	—	45.5%	50%以上



## (2) 具体的な取り組み

### 村 民 の取り組み

#### 【子ども】

- 毎食後、きちんと歯を磨く習慣を身につけましょう。
- 定期的に歯科検診を受けましょう。
- よく噛んで食べる習慣をつけましょう。
- かかりつけの歯科医を持つようにしましょう。
- フッ化物歯面塗布を受けましょう。
- 乳幼児期の親は、仕上げ磨きをしてあげましょう。
- おやつ時間を決めましょう。

#### 【働きざかり】

- かかりつけ医を持ち、定期的に歯科検診を受けましょう。
- 毎食後きちんと歯を磨きましょう。
- 歯周病についての知識を身につけましょう。
- 8020 運動について知りましょう。

#### 【高齢者】

- かかりつけ医を持ち、定期的に歯科検診を受け、噛める口の機能（口腔機能）を維持しましょう。
- 毎食後きちんと歯を磨きましょう。
- 8020 を目指しましょう。
- 入れ歯のある人は、入れ歯も清潔にしましょう。

### 地 域 の取り組み

- むし歯予防や歯周病予防などの歯の健康について、指導・学習する機会を持ちましょう。
- かかりつけ医を持つよう、地域で話し合いましょう。

## 行政の取り組み

- むし歯予防に関する意識の啓発や知識の普及を図ります。
- 8020 運動を啓発します。
- 乳幼児健診・健康相談時において歯科指導の充実を図ります。
- 妊娠中から母親がカルシウムをとる必要性について知識の普及を図ります。
- 乳歯萌出時期から、その時期に合わせた指導を実施します。
- 健診の場等を通して、親自身が歯について理解できる学習の場を提供します。
- 親自身が歯の磨き方の技術をきちんと身につけられるように、診療所の先生の協力を得て、知識、技術の習得の場を設けます。
- 子どもの親世代のみだけでなく、祖父母に対しむし歯の予防のための知識をお年よりの集まる機会を通して周知していきます。
- フッ化物歯面塗布の継続をします。
- 歯の定期検診を推進し、歯周病予防に努めます。
- **【拡充】** 歯の衛生週間等に壮年期の口腔ケアに関する啓発活動を取り入れます。
- 80 歳すぎても 20 本以上の歯を持ち続けることの運動へつなげるため、健康診査後指導時に定期検査状況の確認と受診を勧めます。
- 個人の口腔内状況による歯口清掃ができるように歯科関係スタッフと連携を図ります。
- 壮年期の歯科に関する村内の状況を把握します。
- 歯周病等の原因とされる喫煙の指導も含めた歯科保健指導を実施します。
- 広報等を利用して、歯周病に対する知識の普及をします。
- 歯周病予防について、普及・啓発を行います。
- 嚥下機能えんげの向上について、普及・啓発を行います。

## 6 健康診査等

健康診査や健康診断は、自分の身体の様子について知る機会であると同時に、生活習慣病やその他の疾病の早期発見の機会にもなります。また、健康診査だけでなく、日ごろからかかりつけ医をもち、体調の悪いときなどにすぐ健診を受けたり、相談に乗ったりしてもらえるような環境をつくるのが大切です。

アンケート結果より、過去1年間に健康診断を受けたことがあると回答した方は、全体の約8割でした。年齢による差はほとんどありませんが、男女別で見ると男性は約7割、女性では約8割と、差があります。また、山中湖村で実施している健康教室へ参加したことがあるかどうかは、「いいえ」と回答した方が7割強と多くなっています。

年齢等に関わらず、かかりつけ医をもつことの推奨や健康教室への参加促進、各種健診の受診率の向上などが必要です。そのためには、さまざまな世代の方が参加しやすい教室を増やしたり、時間や場所を増やし、受診しやすい健診を増やしたりするなど、多くの人利用しやすい環境を整えることが重要です。



(1) 6次計画の評価と7次計画の目標値

評価目標項目		第6次計画 目標値	平成24年度 現状値	平成29年度 現状値	第7次計画 目標値
4か月児健診受診率の増加	子ども	100%	88.3%	97.5%	100%
1歳6か月児健診受診率の維持	子ども	100%	89.4%	95.4%	100%
3歳児健診受診率の増加	子ども	100%	93.9%	80.4%	100%
1歳までにBCG接種を終了している子どもの維持	子ども	100%	100.0%	100%	100%
1歳6か月までに4種混合の予防接種を終了している子どもの維持	子ども	96%以上	91.1%	100%	96%以上
1歳6か月までに麻しん・風しんの予防接種を終了している子どもの増加	子ども	95%以上	91.1%	96.9%	95%以上
4か月までの保健師等による訪問の維持	子ども	100%	100.0%	100%	100%
特定健康診査の受診率	働きざかり	—	37.1%	41.2% (平成28年度)	60%以上
特定保健指導の実施率	働きざかり	—	0%	45.6% (平成28年度)	60%以上
がん検診受診者の増加	胃がん検診	50%以上	17.9%	22.3%	50%以上
	乳がん検診	20%以上	6.5%	22.3%	50%以上
	子宮がん検診	20%以上	5.0%	21.0%	50%以上
	肺がん検診	50%以上	20.9%	16.6%	50%以上
	大腸がん検診	50%以上	16.9%	26.1%	50%以上
健診後生活習慣の見直しができる高齢者の増加	高齢者	50%以上	11.1%	78.9%	50%以上
高齢者の医療費の抑制	高齢者	減少	—	増加	減少

\*1 特定健康診査及び特定保健指導の実施率は平成23年度実績

\*2 がん検診の受診率は平成23年度実績

特定健康診査の実施率及び特定保健指導の実施率は平成28年度実績

## (2) 具体的な取り組み

### 村 民 の取り組み

#### 【子ども】

- 子どものためのかかりつけ医を持つようにしましょう。
- 妊婦健診・母親学級等に積極的に参加しましょう。

#### 【働きざかり】

- 1年に1回は健康診査を受け、健康状態を知りましょう。
- 健康診査の結果を生活に活かしましょう。

#### 【高齢者】

- 1年に1回は健康診査を受け、健康状態を知りましょう。
- かかりつけ医を持ち、異常を感じたら早めに受診しましょう。
- 自分の健康状態にそった生活を送りましょう。

### 地 域 の取り組み

- 地域で健康に関するサークルをつくり、知識普及や交流の場にしましょう。
- 健康診査やがん検診を近所で誘い合って受診しましょう。
- 職域で健康診査の充実を図りましょう。

## 行政の取り組み

- 健診欠席者への連絡の際、最近の子どもの様子などを聞き取りながら相談に応じるとともに、健診の場で確認することの必要性について理解を得るよう努めます。
- 健診前に、スタッフ間でケース連絡や確認を行い、きめ細かな対応を心がけます。
- 親へのわかりやすい説明により、自ら気づき、行動がとれるよう、指導の充実を図ります。
- 各種教室について、親が参加しやすく、受け入れやすい名称にします。
- スタッフの資質向上のため、学習機会の充実に努めます。
- 予防接種の必要性を理解してもらえるよう、育児教室や健診の場での説明の充実を図ります。
- 就学時の追加接種分について、窓口で保健指導を個別に実施します。
- 乳幼児医療費助成申請の際に、原因や予防の方法について周知します。
- **【拡充】** 健診結果やレセプト等から村全体の健康状況を把握します。
- 自分自身の身体の状態を把握するとともに、将来いつまでも元気に笑って生活できるためには何をすればよいのかわかる教育を、継続的に事後指導の場で実施します。
- 糖尿病等の生活習慣病の発症や重度化を予防するため、特定健康診査や各種検診等を積極的に受診するよう啓発するとともに、保健指導の充実を図ります。
- 健診結果による1次予防、2次予防の状況など、それぞれに応じた健康教育や健康相談等の対策をとります。
- 住民の健康状況に合わせた健康教育を実施します。
- 住民が気楽に相談できる環境を整備します。
- **【拡充】** がんの早期発見のために、受診しやすい日程を設置します。
- 健診結果や病院受診結果に応じ、指導の充実を図ります。
- 複数の疾病を併せ持つ高齢者を考慮しながら健康教育を実施します。
- 各会合やイベント、訪問等を通じて健康相談や教育を実施します。

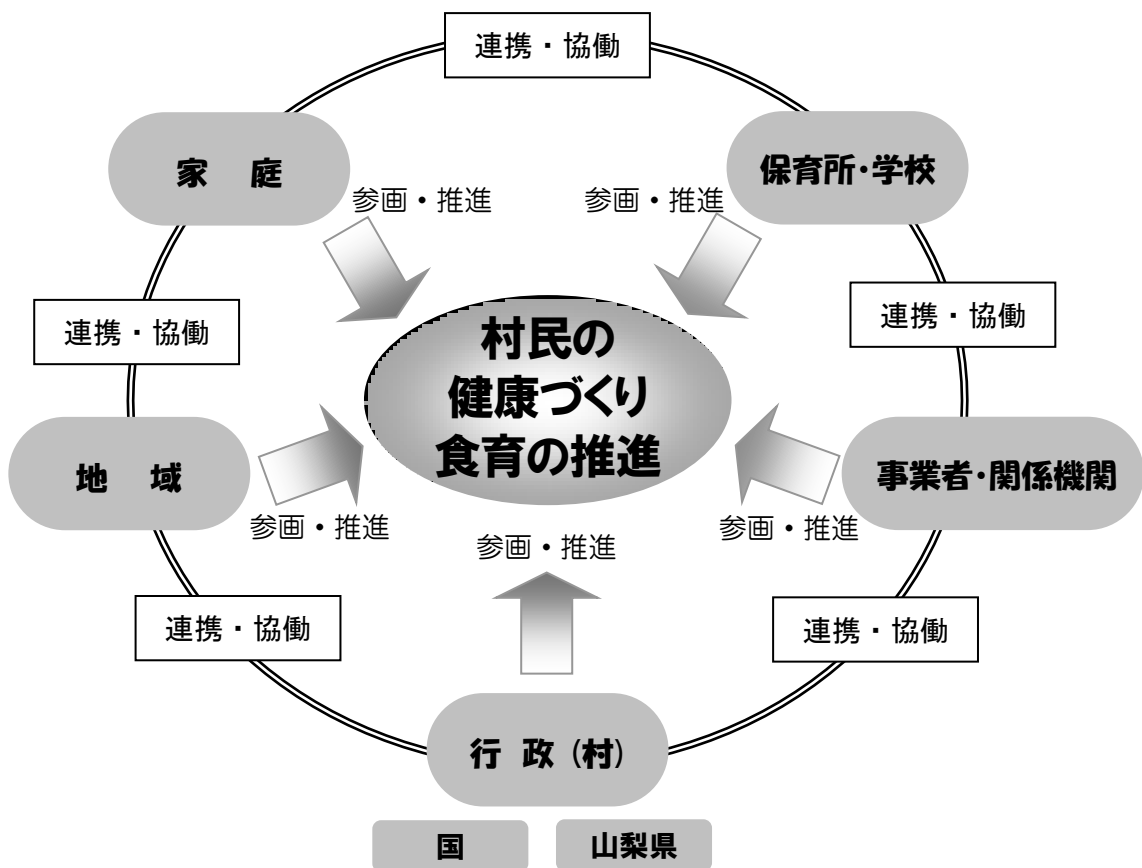
## 第5章 計画の推進にあたって

### 1 計画の推進体制

計画の推進にあたっては、様々な分野における連携が必要不可欠です。

従来から健康づくりに関する事業や取り組みは、保健、福祉、教育、産業関連機関や団体、さらにボランティア団体など、様々な主体によって、それぞれの立場で実践してきましたが、本計画のもと、さらに効果的・総合的に健康づくり事業を推進していくため、それぞれの主体が相互に協力・連携して取り組んでいくものとします。

#### <計画の推進体制>



### 2 計画の進行管理

本計画の進行管理は、いきいき健康課が中心となって、定期的に計画に基づく取り組みの実施状況を点検・評価し、その結果をもとに、庁内の関係各課や関係機関・団体等と連携して、取り組み内容の改善につなげることで、「PDCA（計画 — 実行 — 評価 — 改善）サイクル」の実効性を高めていきます。

---

山中湖村  
第7次 健康増進計画  
【食育推進計画を含む】

中間評価

平成30年3月  
山中湖村 いきいき健康課

---