

第3次健康ゆがわ21計画

【令和6年度～令和17年度】

令和6年2月

湯川村

第1章 計画の策定にあたって	1
1 計画策定の背景と趣旨	2
2 計画の性格及び位置づけ	3
3 計画の期間	3
4 計画策定の方法	4
第2章 第2次健康ゆがわ21の成果	5
1 前計画の最終評価	6
第3章 計画の基本的考え方	7
1 目指す姿と基本理念	8
2 重点施策	8
3 計画の体系	10
第4章 分野別目標と取組	12
1 こころと身体健康	13
2 妊娠・出産・子育て期の健康	17
3 歯の健康	19
4 栄養・食生活	21
資料編	23
参考資料①	24
参考資料②	50

第1章 計画の策定にあたって

1 計画策定の背景と趣旨

(1) 背景

近年、急速な総人口の減少や少子高齢化が進む中、当村においても、年少人口や生産年齢人口の減少、高齢人口の増加など、ますます少子高齢化が進行している状況にあります。

また、社会環境や生活習慣等の変化により、がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病に起因した医療費が増大する中で、一人一人が継続的に生活習慣を改善し病気を予防していくことや、高齢期における生活機能の維持を図ることは、病気や介護にかかる負担を軽減し個人の生活の質の低下を防ぎ、より健康的な生活を目指すことが課題となっています。

国において、令和6年度から令和17年度までの取組を示す「健康日本21（第三次）」では、すべての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現という視点から「誰一人取り残さない健康づくり」と「より実効性を持つ取り組み」に重点を置いております。

(2) 趣旨

平成28年度に策定した第2次健康ゆがわ21計画は、国の健康日本21にない、健康寿命の延伸と生活の質の向上を目的として、生活習慣病予防の取り組みを掲げ、推進してきました。

このたび第2次健康ゆがわ21計画の計画期間が終了するにあたり、これまでの施策や事業の達成状況を把握するなど、現行計画の見直しを行い、新たに「第3次健康ゆがわ21計画」を策定します。

第3次健康ゆがわ21計画においては、これまでの第2次計画の基本理念を継承しつつ、国の健康日本21（第三次）を踏まえ、引き続き、一次予防に重点を置くとともに、生活習慣病等の合併症による重症化予防を重視した取組を推進します。

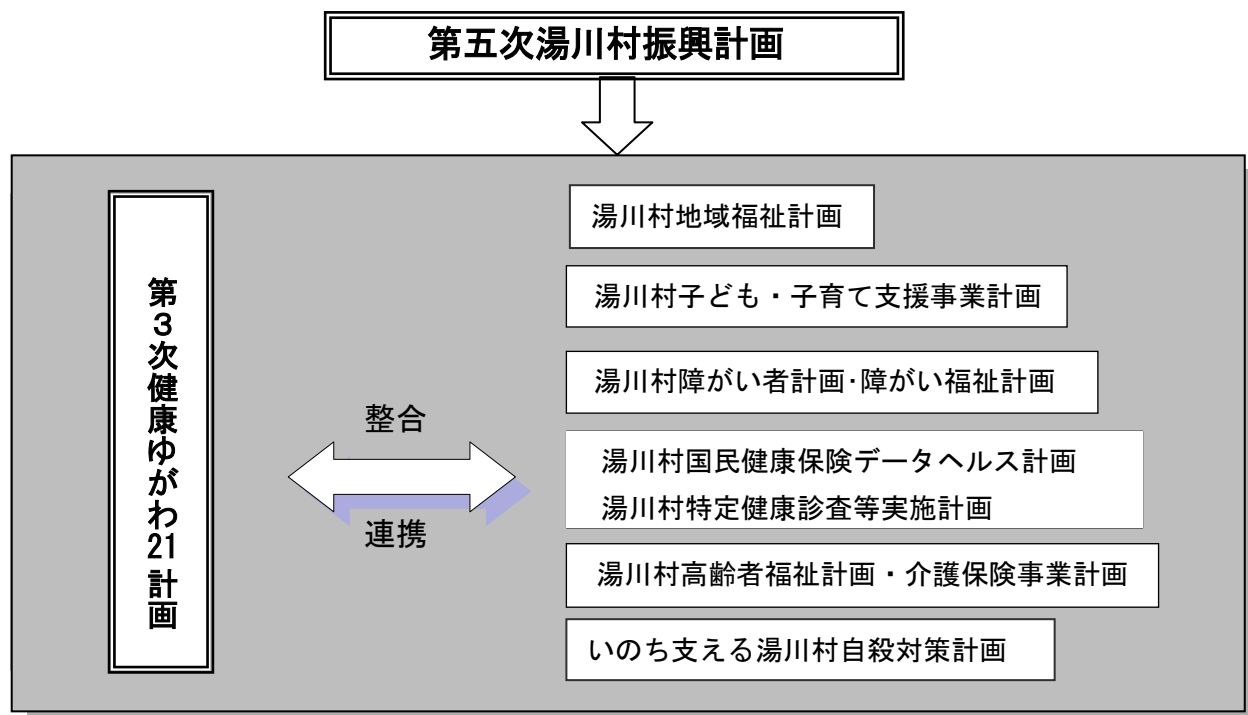
本計画は、これらの点を踏まえ、第3次健康ゆがわ21計画は、子どもから大人まで、住民全てがこころも身体も健やかにいきいきと暮らすことが出来る村の実現に向けて、住民一人ひとりが主体的に取り組む健康づくりを家庭、地域、関係機関・団体、学校が連携し、各々の役割を果たしつつ、村全体で新たな目標に向かい総合的に推進していくことを目的に策定するものです。

2 計画の性格及び位置づけ

第3次健康ゆがわ21計画は、健康増進に関する基本的な事項を定めるものであり、湯川村における関連計画等との整合を図るものとします。

本計画は、むらづくりの基本となる「第五次湯川村振興計画 おいしいお米と豊かな風土 みんなで創ろう 笑顔あふれる 湯川村」の理念や方針に基づいた健康づくりの総合計画です。

また、本計画は「すこやか親子 21」の地方計画としての側面を有しており、健康増進法第8条第2項¹に定める「湯川村健康増進計画」及び食育基本法第18条第1項²に定める「湯川村食育推進基本計画」、歯科口腔保健の推進に関する法律第12条第1項³に定める「歯科保健計画」の役割も担っています。



3 計画の期間

計画の期間は、令和6年度を初年度とし、国や県の目標年度との連動を図ることや各種取組の健康増進への効果等を適切に評価するためには一定の期間を要することなどを踏まえ令和17年度までの12年間とします。

また、目標達成状況については、令和11年度に中間評価を行うとともに、令和17年度に最終評価を行い「湯川村健康づくり推進協議会」において報告いたします。

¹健康増進法第8条第2項:市町村は、基本方針および都道府県健康増進計画を勘案して、当該市町村の住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画を定めるよう努めるものとする。

²食育基本法第18条第1項:市町村は、食育推進基本計画を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画を作成するよう努めなければならない。

³歯科口腔保健の推進に関する法律第12条第1項:厚生労働大臣は、第七条から前条までの規定により講ぜられる施策につき、それらの総合的な実施のための方針、目標、計画その他の基本的事項を定めるものとする。

4 計画策定の方法

この計画の策定にあたっては、ボランティア、福祉事業者、学識経験者、行政等の多方面の代表者からなる湯川村健康づくり推進協議会が中心となり、審議を行いました。

また、「第2次健康ゆがわ21計画」の評価及び「第3次健康ゆがわ21計画」策定の基礎資料とするため、令和4年度と令和5年度に住民の生活習慣や健康づくりに関するアンケート調査実施しました。

令和4年度に全世帯922世帯にアンケートを実施（1世帯1人回答）し、10～90歳代の男女665名（回答率72.1%）の回答を得ました。

令和5年度には全世帯913世帯にアンケートを実施（1世帯1人回答）し、10～90歳代の男女662名（回答率72.5%）の回答を得ました。

第2章 第2次健康ゆがわ21の成果

1 前計画の最終評価

評価：◎…目標達成 ○…目標は達成していないものの改善 ×…目標未達成

分野	項目・指標	平成 28 年 現状値	令和 4 年 目標値	令和 4 年 現状値	評価
(1) こころと 身体の健康	特定健診・健康診査 の受診率	特定健診 63.2% 健康診査 30.8%	特定健診 74% 健康診査 31%	特定健診 ※1 67.2% 健康診査 ※1 31.4%	○ ◎
	大腸がん精検受診者 の割合	70%	100%	※2 79.5%	○
	ストレス解消法があ る人	71%	75%	73.2%	○
	相談相手がいる人	85%	88%	87.3%	○
	趣味の活動（生涯学 習事業）やサークル 活動をしている人	延べ 205 人	延べ 230 人	※3 延べ 221 人	○
(2) 妊娠・出産・ 子育て期の健康	乳幼児健診の受診率	100%	100%	※2 100%	◎
(3) 歯の健康	小・中学生のむし歯 の罹患率	60%	50%	※4 小 39.8% ※4 中 32.0%	◎
	定期的な歯科健診を 受ける	12%	25%	26.4%	◎
	歯や歯ぐきの健康に 注意する	84%	86%	71.7%	×
(4) 栄養・食生活	食の楽しさを体験で きる事業に参加する	延べ 360 人	延べ 390 人	感染症拡大防止の ため実施なし	—
	塩分を摂りすぎない ように気をつける	男性：9.5 g 女性：9.2 g	男性：8 g 未満 女性：7 g 未満	※1 男性：9.4 g ※1 女性：8.8 g	○
	野菜を毎日食べる	61%	65%	32.9%	×

令和 4 年アンケートより

※1 令和 4 年度総合健診より

※2 令和 4 年度（令和 3 年度実績分）地域保健・健康増進事業報告より

※3 公民館所管で実施している事業への参加人数

※4 令和 4 年度地域学校保健委員会資料より

第3章 計画の基本的考え方

1 目指す姿と基本理念

(1) 目指す姿

いつも健康で共に支え合える「むらづくり」

平成28年3月に制定された「第五次湯川村振興計画」において、湯川村の将来像は「おいしいお米と豊かな風土みんなで創ろう 笑顔あふれる 湯川村」と定められ、その中で健康・福祉分野の施策の大綱として《いつも健康で共に支え合える「むらづくり」》があげられています。

本計画においても計画期間の今後12年間で実現を目指す将来の姿として《いつも健康で共に支え合える「むらづくり」》を継承していくことといたします。

(2) 基本理念

生涯にわたる健康づくり「健康寿命の延伸」

誰もがすこやかにいきいきと活躍できる笑顔あふれる湯川村の実現に向け、一人一人が実践する健康状態の改善に加え、家庭、学校、地域が一体となって、ライフコースアプローチ（乳幼児期から高齢期に至るまで人の生涯を経時的にとらえた健康づくり）を踏まえた健康づくりを推進していくことが重要になってきます。

このことから、健康づくりにおける基本理念を《生涯にわたる健康づくり「健康寿命の延伸」》としました。

2 重点施策

第3次計画を推進する上で、国の「健康日本21（第三次）」の基本的な方針を踏まえ、また、第2次健康ゆがわ21計画の基本理念を継承しつつ重点目標を次の3項目とします。

(1) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

人生100年時代を迎え、社会が多様化する中で、各人の健康課題も多様化しており、様々なライフステージ（乳幼児期から高齢期等の人の生涯における各段階）

において健康づくりの取り組みを行うことで、生涯を通じた健康づくりを着実に進め、誰一人取り残さない健康づくりを目指します。

(2)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

本村では、生活習慣病による死亡率が高いという状況にあり、また、がん、透析等の治療や要介護状態となった場合は、医療費・介護費等の負担が大きくなるだけでなく、本人や家族の生活の質も著しく低下するものです。

こういった状態に陥らないようにするためには、一人一人の生活習慣の改善が重要であり、食生活や身体活動・運動、休養・睡眠、喫煙、飲酒などの生活習慣が大きく関わっていることから、子どもの頃から望ましい生活習慣を身に付けるための取組を推進します。また、住民一人ひとりが健康に対する意識をもち、正しい生活習慣を身に付けることを支援することで、生活習慣病の予防と重症化を防ぎます。

(3)社会とのつながりとこころの健康の維持・向上

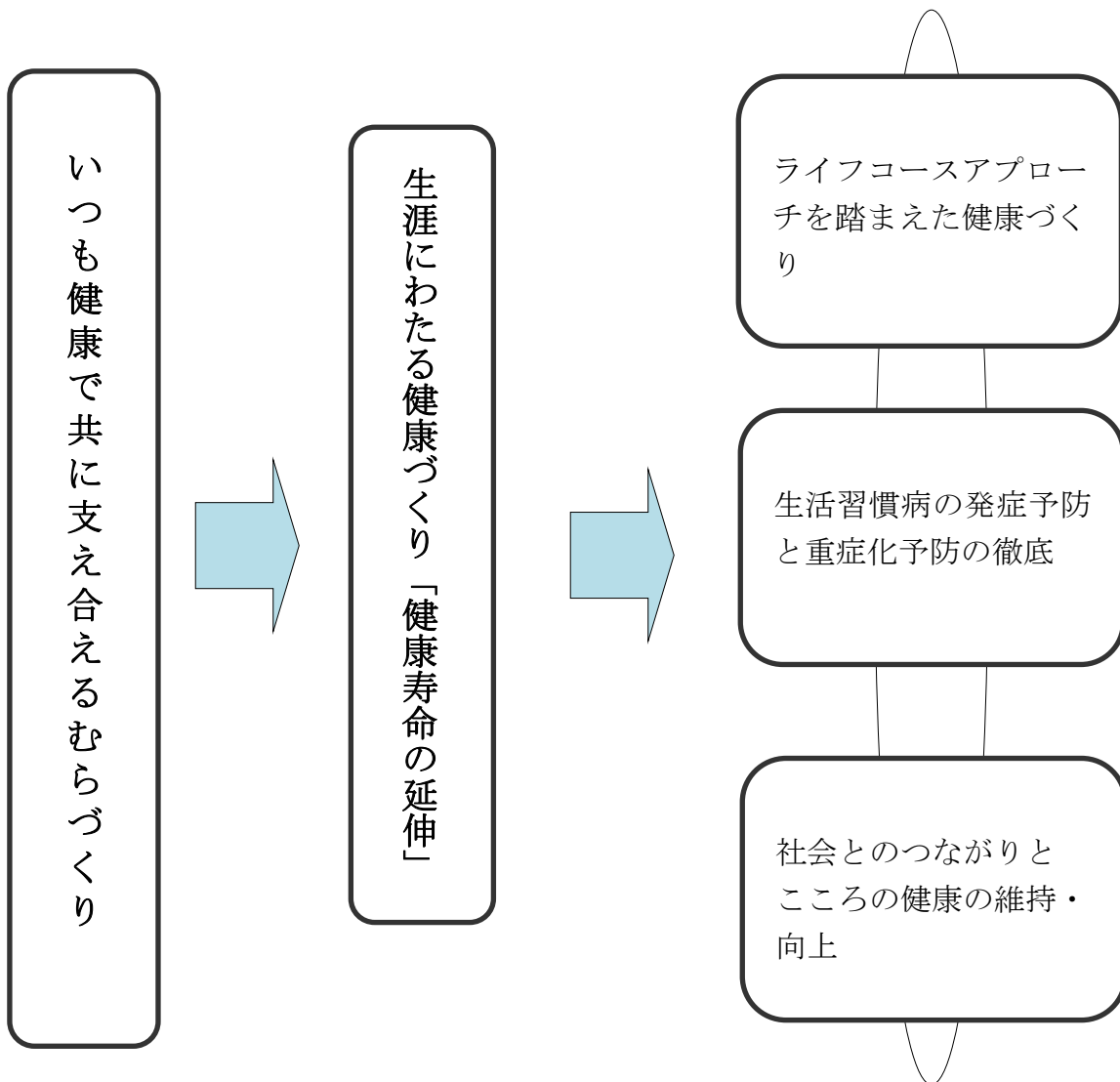
こころの健康は、その人を取り巻く社会環境に影響を受け、社会が高度化・複雑化する中で大人、子どもを問わず強くストレスを感じ、不登校、睡眠障害、うつ病、アルコール依存症など様々な問題を抱える人が増加しています。地域における支えあいの体制づくりや気軽に社会参加できる体制を整え、こころの健康の維持・向上を図る取り組みを推進します。

3 計画の体系

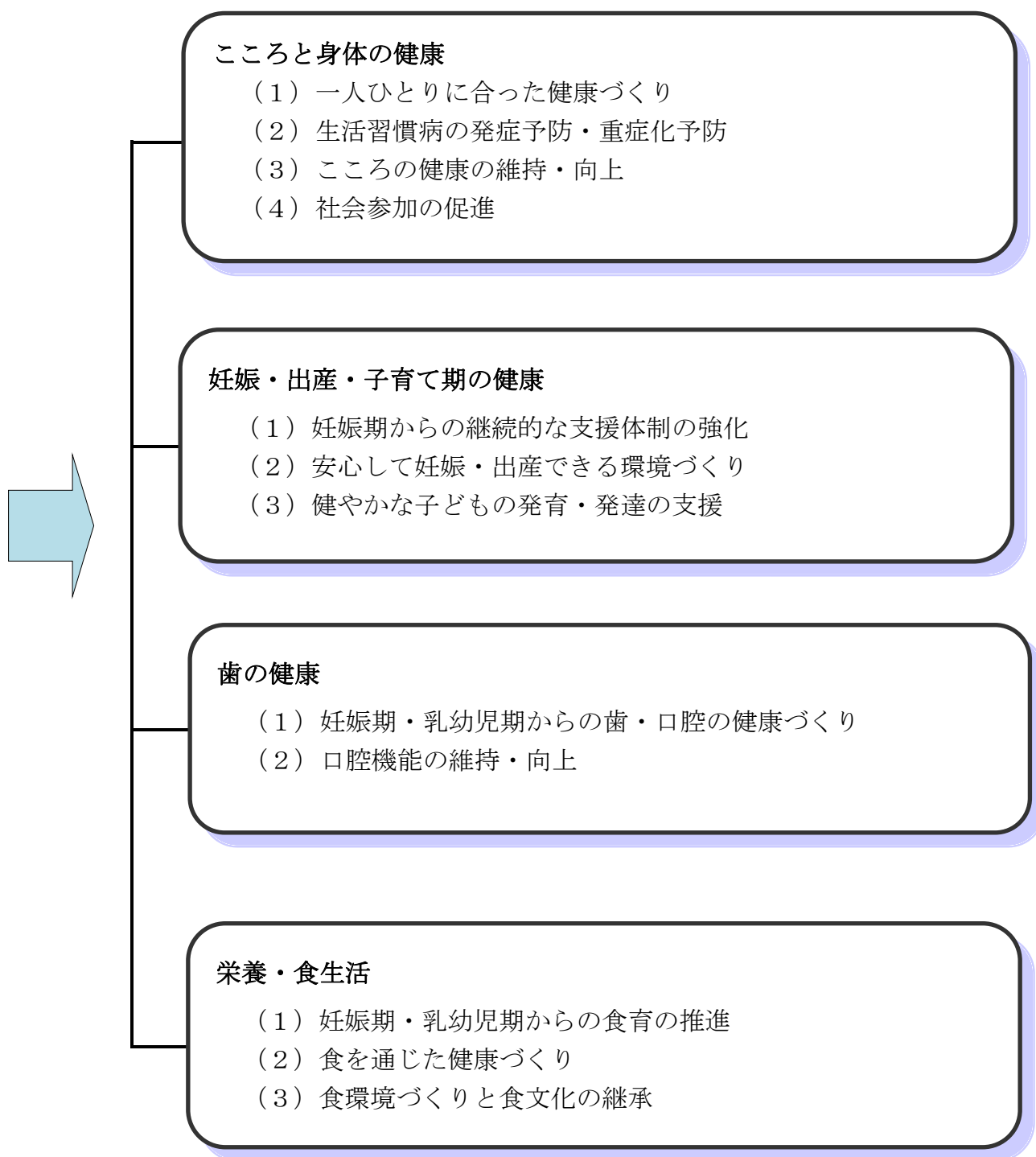
目指す姿

基本理念

重点施策



施策の方向性



第4章 分野別目標と取組

1 こころと身体健康

日本人の主な死因は、がん、心疾患や脳血管疾患であり、これらの要因の一つとして生活習慣が関係しています。

本村でも、がんに並び心疾患や脳血管疾患が上位を占めており、高齢期においては認知症が増加している現状があります。認知症は生活習慣病と深い関係があり、生活習慣を改善することで認知症の発症を抑制する効果があるといわれています。

また、自殺は減少傾向にありますが、いまだ自殺者がいる現状にあります。

これらの現状から、生涯を通じ、健康でいきいきと過ごすためにも、生活習慣の改善やこころの健康の維持のための普及啓発や、適切な生活習慣の定着等によるがん・生活習慣病の発症予防、合併症の発症や症状の進展等の重症化予防の取り組みに努めます。

(1) 施策の方向性

①一人ひとりに合った健康づくり

適切な生活習慣（身体活動・運動、休養・睡眠、飲酒、喫煙防止等）に関する正しい知識の普及啓発を推進します。

②生活習慣病の発症予防・重症化予防

生活習慣病やがんの疾病を予防するために、病気に関する正しい知識を持ち、日頃の健康状態を把握する等の自己管理に取り組む必要があります。病気の早期発見・治療につながるため、健診（検診）の受診を推進します。

③こころの健康の維持・向上

こころの健康はいきいきと自分らしく生活するためには欠かせないものです。地域で、気軽に相談できる体制を整え、こころの健康を保つ取組を推進します。

また睡眠は疲労回復の他に脳や体内のバランスを整理してストレスを解消する働きがあります。十分な睡眠をとり規則正しい生活が送れるように、良質な睡眠を確保できるための知識の普及啓発に取り組めます。

④社会参加の促進

地域活動、社会参加の促進に向け、地域における支え合い事業である通いの場等のボランティア活動などに参加するきっかけづくりを推進します。

高齢者が生きがいを持ち、積極的に社会参加しながら生活できる環境整備を支援します。

(2)課題

- 血圧や体重の測定など、普段から自分の体の変化を把握する習慣づくりが必要です。
- 運動不足や、喫煙、過度の飲酒習慣（毎日・多量）は、生活習慣病のリスクを増大させるため、適度な運動や禁煙、飲酒量のコントロールなどの生活習慣の見直しが必要です。
- 特定健診の受診率は県と比較すると高い割合ですが、若い世代や未受診者にも定期的な健診・がん検診の受診を促し、病気の早期発見・早期治療に繋げる必要があります。
- ストレスを感じる人の割合が多いため、自分なりのストレス解消法を見つけ対処できるよう、こころの健康に関する啓発を推進していく必要があります。
- 気軽に相談できる場所の周知、身近な相談役となるゲートキーパー^{*}を養成し、適切に相談支援につなげられる仕組みが必要です。

^{*}ゲートキーパー：悩んでいる人に気づき、声かけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守ることができる人

(3)取組内容

区分		取 組 内 容
身体 の 健康	身体活動・運動	○運動を始めるきっかけとなるための情報提供を行います。 ○日常生活で手軽に取り組める身体活動の周知や運動を継続させる取り組みを推進します。 ○関係機関と連携を図りながら、運動しやすい環境づくりに取り組みます。
	休養・睡眠	○休養・睡眠が健康に与える影響や適切な睡眠時間・休養方法等の情報提供を行います。
	アルコール	○生活習慣病のリスクを高める飲酒量やアルコールによる健康被害に関する啓発を行います。 ○20歳未満の人や妊産婦に対し、飲酒が自分自身や胎児・乳児の心身に与える影響に関する正しい知識の普及・啓発を行います。 ○アルコール問題を抱える本人、家族への相談支援や、関係機関との連携により相談体制を充実させます。
	たばこ	○喫煙の健康被害や禁煙の効果に関する周知・啓発を行います。 ○家庭内の受動喫煙対策や保護者世代の喫煙率低下を図るため、子どもを含めた喫煙防止教育を行います。
	健診(検診)と健康管理	○生活習慣病予防（食生活、運動、休養・睡眠、飲酒・喫煙防止等）についての知識の普及・啓発を行います。 ○がんの種類や病態、予防対策等を含めたがんの正しい知識の普及・啓発を行います。

	○保健委員等と協働し、より身近な立場から健診（検診）の必要性について啓発を行います。 ○広報紙や防災無線等を利用し、健診（検診）の周知と受診勧奨を図ります。 ○健診（検診）内容の充実や日程を休日に設ける等し、受診しやすい体制整備を行います。 ○精検受診状況の把握や未受診者への受診勧奨を強化します。 ○疾病の早期発見、早期予防、重症化予防のために湯川村データヘルス計画、湯川村特定健診・特定保健指導実施計画の推進に取り組みます。 ○村の健康データを踏まえた健康教育の企画・実施や、本人の生活スタイルに合った個別面談等を実施し健康づくり活動の継続を推進します。 ○感染症予防対策として、定期予防接種の接種率を高めることができるように正しい知識の普及・啓発に取り組みます。
こころの健康	○こころの健康に関する知識の普及・啓発に取り組みます。 ○認知症も含めたこころの健康に関する相談が気軽にできる相談支援体制の充実を図ります。 ○睡眠に関する知識の普及啓発に取り組みます。 ○生きがいを持ち、社会参加できる体制を支援します。 ○ゲートキーパー養成研修の実施と活動支援を行います。 ○「いのち支える湯川村自殺対策計画」の推進に取り組みます。

(4)成果指標

指 標			現 状		目 標
			県	村	
身体活動 運動	日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している者の割合※ ¹	男性	50.0%	45.7%	50.0%以上
		女性	45.0%	43.5%	50.0%以上
アルコール	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合※ ¹	男性	19.6%	21.7%	10%以下
		女性	6.7%	17.4%	10%以下
たばこ	☆たばこを吸っている者の割合の減少		15.3%	10.3%	5.5%以下
	☆家族の中でたばこを吸っている者の割合		29.5%	29.6%	15%以下
健診（検診）と健康管理	特定健診・健康診査（後期高齢者医療加入者）の受診率※ ²	特定健診	56.3%	67.2%	*令和11年度の目標 70.0%
		健康診査	23.7%	31.4%	*令和11年度の目標 35.0%
	がん検診の受診率※ ³	胃がん	31.7%	9.4%	60%以上
		肺がん	33.0%	19.0%	
		大腸がん	30.5%	16.8%	
		乳がん	45.8%	34.7%	
	☆健康のために気をつけていることがある人の割合	子宮頸がん	44.7%	38.0%	
				89.2%	100%
こころの健康	◇自分なりのストレス解消法がある人の割合			73%	90%以上
	睡眠が十分にとれていると感じている人の割合			76.2%	80.0%
	こころの健康相談を利用する人数 (R4年度は年6回、R5年度より年11回)			延19名	延33名
	自殺者数の減少		336人	1人	0人
	☆なんらかの地域活動を実施している割合		37.8%	58.4%	63.4%以上

☆令和5年アンケート、◇令和4年アンケートより

※¹ R3KDB「質問票調査の経年比較」より

※² R4KDB「健診・医療・介護データからみる地域の健康課題」より

※³ R4 地域保健報告より

2 妊娠・出産・子育て期の健康

現在の子育てを取り巻く環境は、子育てに関する情報が氾濫する中、子育ての悩みも複雑化、多様化してきています。

本村においては、新興住宅地の増設に伴い、核家族が多くなっており、育児不安を抱え、十分な育児サポート体制がとれていない状態で育児を開始する家庭も見られています。

このような現状を踏まえ、生涯を通じ健やかで心豊かに生活するためには、妊娠期から子育て期までの切れ目のない支援が重要です。

現在、保健センター内に子育て世代包括支援センターを設置し、多職種による支援体制を整え、関係機関と連携しながら妊娠期から子育て期にわたる総合的な相談・サポートを実施し、切れ目のない支援に努めています。今後は、子ども家庭センターを設置し、児童福祉分野との連携を図りながら、さらなる支援体制の強化を図っていくことが必要です。

(1) 施策の方向性

① 妊娠期からの継続的な支援体制の強化

子ども家庭支援センターの設置により、母子保健と児童福祉が一体となることで、より連携を強化し、すべての妊産婦、子育て家庭、子どもを対象に、個別のニーズを把握した上で情報提供や相談支援を行い、必要なサービスにつなげる等、切れ目のない相談支援体制の充実を図ります。

② 安心して妊娠・出産できる環境づくり

妊娠初期から、情報提供や保健指導を行い、安心・安全な妊娠・出産・子育てのために、医療機関と連携した支援体制の充実を図ります。また、妊産婦の心身の状況の把握に努め、早期支援体制の構築に努めます。

③ 健やかな子どもの発育・発達への支援

地域全体で親子に寄り添い、子育て中の親が孤立することを防ぐとともに、関係機関と連携し、子どもの発育・発達や子育ての困り感に対する早期支援により子どもの健やかな発育・発達を目指します。

(2) 課題

○核家族化や共働きの増加などライフスタイルの変化は育児不安を抱くリスクが高くなります。さらに、地域のつながりの希薄化により育児環境が孤立しがちになることが懸念されており、妊娠期から出産・子育て期への切れ目のない支援が必

要です。

(3)取組内容

区分	取 組 内 容
妊娠・ 出産・ 子育て 期の健康	○「子ども家庭センター」を設置し、機能充実を図ります。 ○母子健康手帳交付時に、妊娠・出産・子育てに向けた状況を把握し、必要に応じて関係機関と連携した支援を行います。 ○妊産婦健康診査等により、妊産婦や児の状況の把握を行い、医療機関と連携した支援を行います。 ○妊娠期において、家庭訪問や電話相談等を行い、安心・安全に出産を迎えるための相談支援を行います。 ○産後期において、母親の心身の不調等により支援を必要とする母子に対し、出産直後より産科医療機関等において支援を行います。 ○新生児訪問・乳児家庭全戸訪問を実施し、新生児の発育・発達状態の確認とともに、産婦の心身の健康状態の把握を行い、継続支援が必要となった場合は、関係機関と連携した支援を行います。 ○疾病の早期発見、心身の発育発達及び生活習慣の獲得等を把握するために健康診査・健康相談を実施し、その結果に基づき支援を行います。 ○ブックスタート*を実施し、心をふれあうきっかけづくりをすることで、子育てと子どもの心身の成長発達を支援します。 ○関係団体と連携し、地域ぐるみで子育て・見守りを行うことができる環境整備を行います。 ○定期予防接種の必要性を周知し、接種勧奨に努めます。

*ブックスタート：絵本を介してふれあうひとときをつくるきっかけとして、絵本を配布する事業

(4)成果指標

指 標	現 状	目 標
「産後、助産師や保健師等からの指導・ケアは十分に受けることができた」と回答した人の割合	93.8%	95%
「この地域で、今後も子育てをしていきたい」と回答した人の割合（「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と回答した人）	100%	100%
育児の相談相手が「誰もいない」と回答した人の割合	0%	0%

※3ヶ月児健康診査の問診項目より

3 歯の健康

歯と口の健康は、豊かな食生活や会話を楽しむなど、質の高い生活を送るために欠かせないものです。加えて、口腔の健康が全身の健康にも関係していることが指摘されています。毎日の歯みがき習慣に加え、定期的な歯科健診により、歯を失う原因となるむし歯や歯周病を予防し、口腔機能の維持・向上を図ることが重要です。

乳幼児期から高齢期までのライフステージに応じた、歯や口腔ケアに関する正しい知識の普及と実践に取り組みます。

(1) 施策の方向性

① 妊娠期・乳幼児期からの歯・口腔の健康づくり

生涯にわたる歯・口腔の健康のためには、胎児期から高齢期までライフステージに応じた歯・口腔の健康づくりに関する正しい知識の普及啓発、保健指導の充実を図ります。

乳幼児期から学齢期のむし歯予防対策のため、規則正しい生活習慣の普及を推進するとともに、フッ化物応用（フッ化物洗口）等のむし歯予防対策の推進を図ります。

歯周病は生活習慣病と密接に関係していることから、歯周病の予防・早期発見のため、歯科健診及び歯科保健指導の充実を図ります。

② 口腔機能の維持・向上

口腔機能の維持・向上のために、かかりつけ歯科医を持つことの重要性について周知を図ります。

高齢期の口腔機能の維持向上を図るため、オーラルフレイル※対策を推進します。

※オーラルフレイル：心身の機能低下につながる口腔機能の低下のこと。

(2) 課題

- 定期的な歯科健診の受診を推進する必要があります。
- ライフステージに応じた歯の健康に関する知識を普及していく必要があります。
- 子どもの年齢が上がるについて、むし歯の有病者率が上昇しているため、将来の自己管理に向けた基礎を作る必要があります。

(3)取組内容

区分	取 組 内 容
歯 の 健 康	○妊娠期に歯と口の健康について正しい知識の普及を推進します。 ○乳幼児健診等で児及び保護者に対し歯科健診や歯科指導を実施し、口腔ケアの習慣確立を推進します。 ○関係機関と連携し、正しい口腔ケアや食生活の基礎を身に着ける取り組みを推進します。 ○幼稚園及び小中学校におけるフッ化物洗口の普及・実施を図ります。 ○ライフステージに合わせた歯科健診、歯科指導を実施し、むし歯等の早期発見・早期治療を推進します。 ○歯間部清掃用具の活用など適切なセルフケアの方法を周知します。 ○歯周病と全身の健康の深い関わりについて普及啓発し、早期歯周病予防を推進します。 ○歯周疾患を早期発見するための歯科健診や予防のための歯科指導を実施し、受診しやすい環境を整えます。 ○口腔体操を含む口腔ケアについての普及啓発を推進します。 ○胎児期から高齢期までライフステージに応じた歯と口の正しい健康情報を発信し、8020運動を推進します。

(4)成果指標

指 標		現 状		目 標
		県	村	
3歳児健診でのむし歯のない親子 ^{*1} の割合			62.8%	100%
小・中学校のむし歯の罹患率 ^{*2}	小学校	46.8%	39.8%	35.0%
	中学校	38.1%	32.0%	30.0%
☆歯・口腔に関するケアを行っている人の割合			71.7%	80.0%
歯科健診を受診した人の割合 ^{*3} （40～50歳代）			4.4%	10.0%

☆令和5年アンケートより

※1 3歳児についてはむし歯なしで、保護者についてはむし歯なしまたは治療済みの者

※2 令和4年度学校保健統計（学校保健統計調査報告書）、令和4年度地域学校保健委員会資料より

※3 村の歯科健診受診者のみ

4 栄養・食生活

近年、外食産業の拡大や家族構成の変化等に伴い、個人の食行動は多様化し、健康への影響が懸念される食行動が見受けられます。

栄養・食生活は、生命維持だけではなく、子どもの健やかな成長や村民が健康で幸福な生活を送るために欠かせないものです。

一人一人が望ましい食生活を実践し、生涯にわたる健康の保持増進と豊かな人間性を育むことができるよう食に関する情報発信や食育体験などを地域一体となり推進していきます。

(1) 施策の方向性

① 妊娠期・乳幼児期からの食育の推進

乳幼児の健やかな成長に向け、妊娠期に必要な栄養や離乳食及び幼児期の食生活等に関する正しい知識の普及啓発、保健指導の充実を図ります。

② 食を通じた健康づくり

食生活との関連が深い糖尿病等の生活習慣病の予防・重症化予防や高齢者の低栄養・フレイル※予防のため、栄養指導体制の強化を図ります。

※フレイル: 年を重ねるとともに、体や心の働きや社会とのつながりが弱くなった状態のこと。
なにも対策をしないと介護が必要な状態になる可能性が高いが、予防や改善ができる段階でもある。

③ 食環境づくりと食文化の継承

食の安全性や栄養素に関する正しい知識の普及啓発と同時に、地産地消の推進、郷土料理や行事食についての情報発信を行います。

(2) 課題

- すべての世代において食への関心を高め、健全な食生活についての知識の普及啓発を推進していく必要があります。
- 野菜摂取量が適量（350g 以上）より少ない人が多いため、すべての世代において野菜摂取量を増やす取組が必要です。

(3)取組内容

区分	取 組 内 容
栄養・食生活	○乳幼児期からの発達に応じた食育の充実を図ります。 ○乳幼児期の保護者へ望ましい食生活や日本型食生活の啓発を行います。 ○食事バランスや適正体重、減塩等についての情報提供を行います。 ○本人のライフスタイルに沿った個別栄養指導を行います。 ○世代に合った各種料理教室を開催します。 ○高齢者のフレイル（低栄養）の予防に取り組みます。 ○食品表示や食の安全性に関して正しい知識を持ち、適切な食の選択ができるよう情報提供を行います。 ○「早寝、早起き、朝ごはん」の正しい食生活習慣を普及します。 ○食生活改善推進員会と連携を図りながら、地産地消を推進し、また、村の特産物や郷土料理等の食に関する知識の普及啓発を行います。

(4)成果指標

指 標		県	現状	目 標
☆朝食を毎日摂っている人の割合		87.0%	92.1%	95%
肥満（BMI 値 25 以上）の人の割合※1	男性	38.8%	33.9%	30.0%
	女性	26.2%	24.7%	20.0%
推定食塩摂取量（尿中）	男性	11.9 g	9.4 g	8 g 未満
	女性	9.9 g	8.8 g	7 g 未満
☆1 日当たりの野菜の摂取を適量摂取している人の割合			27%	50%

☆令和5年アンケート、◇令和4年アンケートより

※1 R4KDB「様式5-2」

資料編

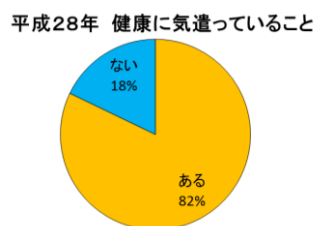
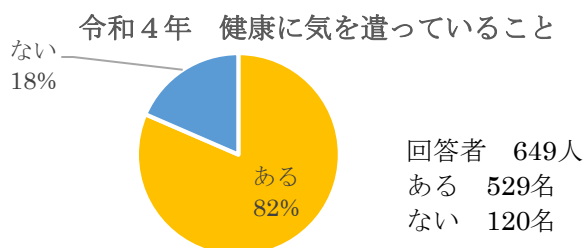
参考資料①

令和4年アンケート集計結果と平成28年との比較（抜粋）

協力者 令和 4年度 10～90 歳代の男女 665 名
平成28年度 30～90 歳代の男女 200 名

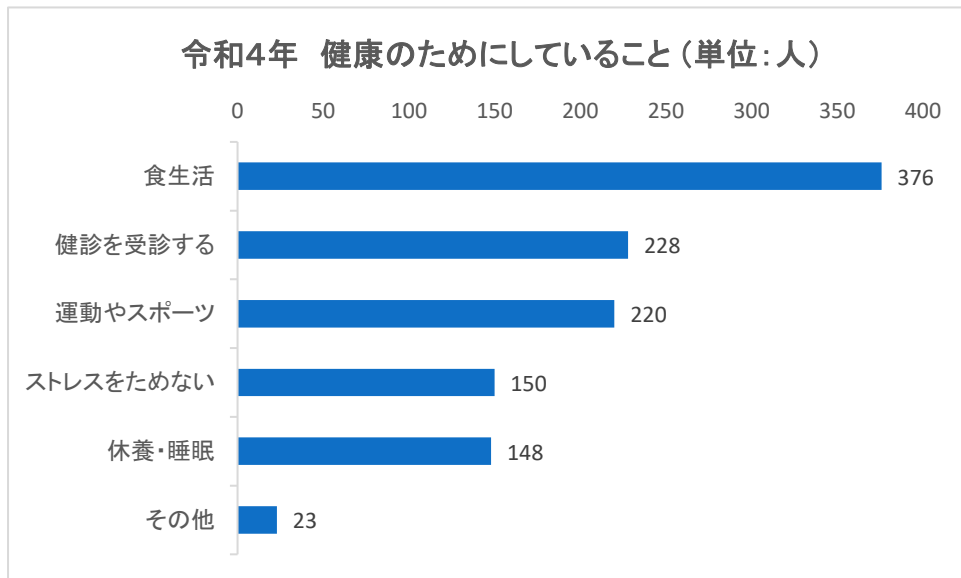
1. 身体に関する現状

（1）健康のために気をつけていることはありますか。

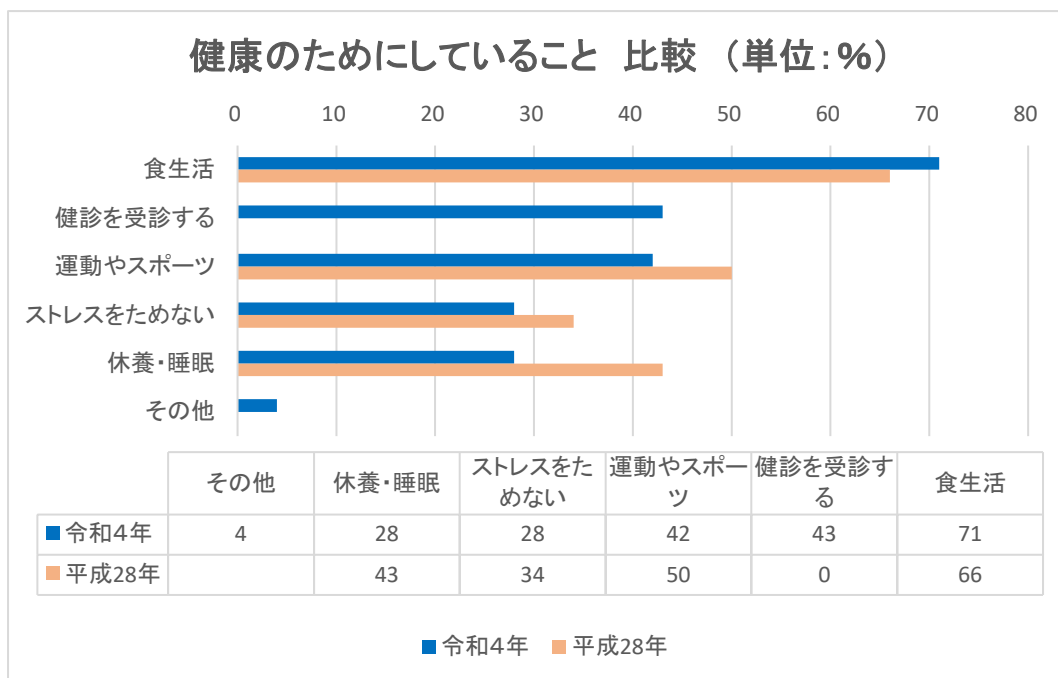


- 令和4年度調査結果では、全体の82%の人が健康に気を遣っていると回答しています。
- 平成28年度と同率となっています。

ア)「ある」と答えた方は、気をつけていることを選んでください。（複数回答）

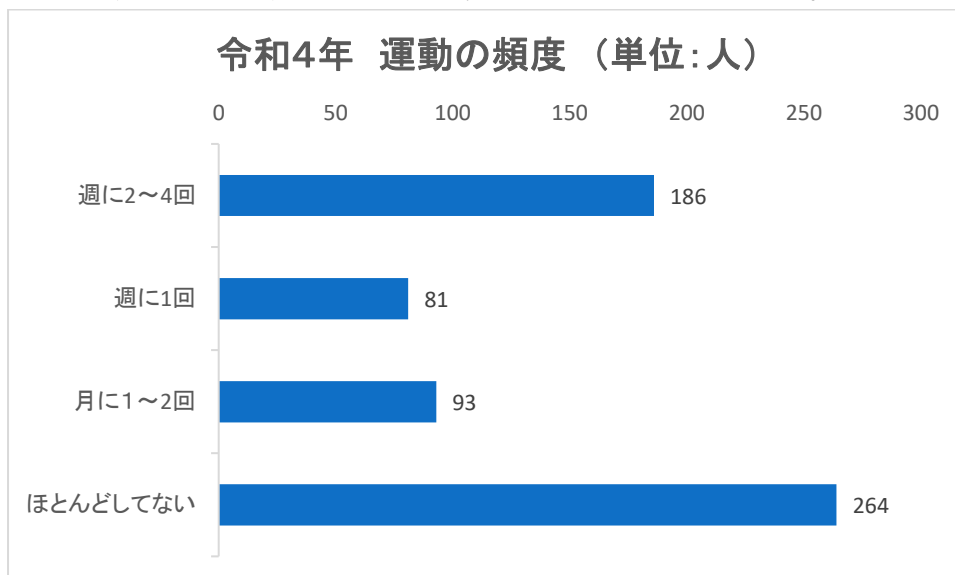


回答者 529 名/665 名

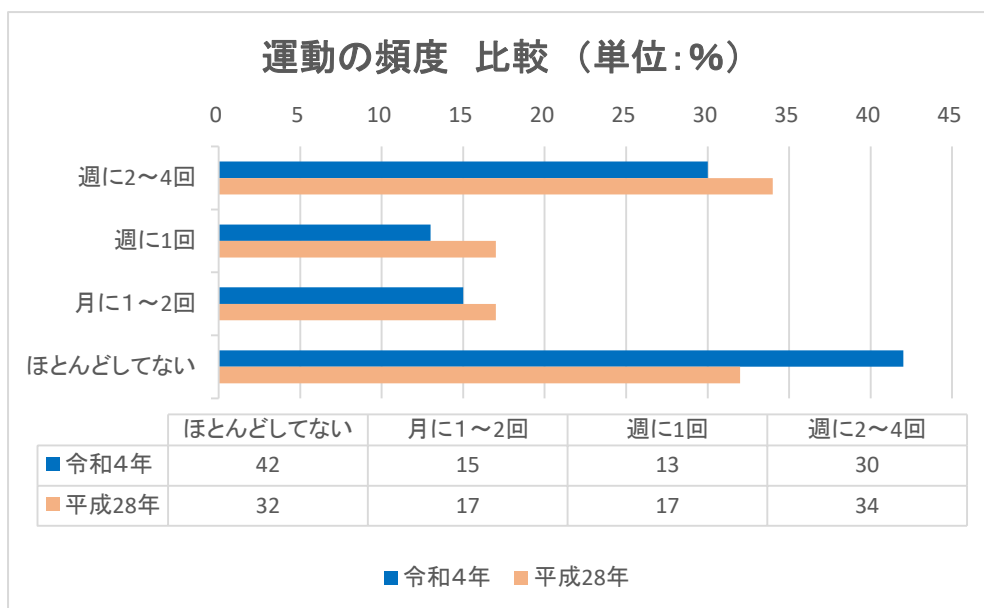


- 令和4年度調査結果では、健康のためにしていることとして、「食生活」と答えた人が最も多く、全体の71%となっています。
- 以下、「健診を受診する」、「運動やスポーツ」が多くなっています。
- 「運動やスポーツ」、「休養・睡眠」、「ストレスをためない」の割合が平成28年度よりも減少しています。

（2）最近1年間、どの程度の頻度で運動していますか。

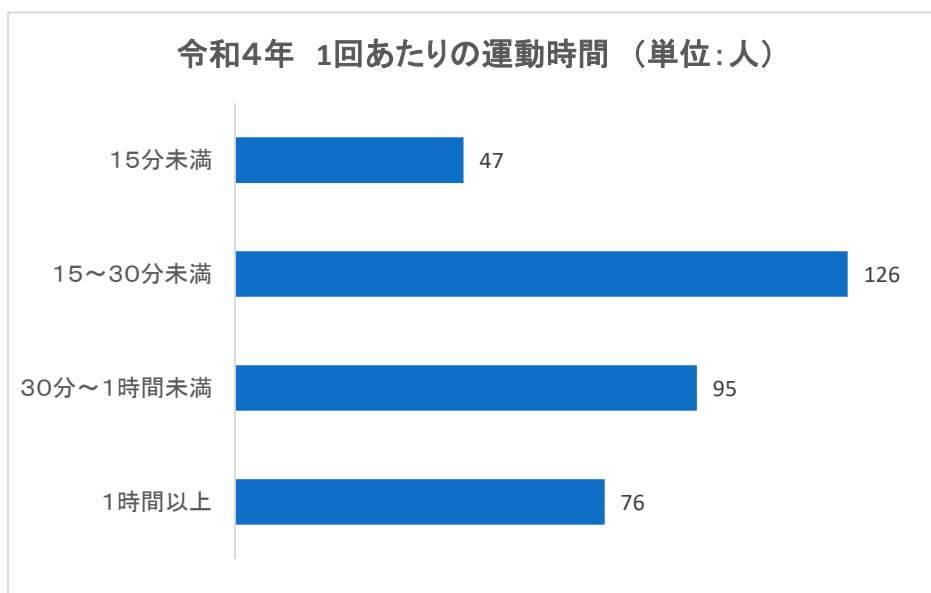


回答者 624 名/665 名

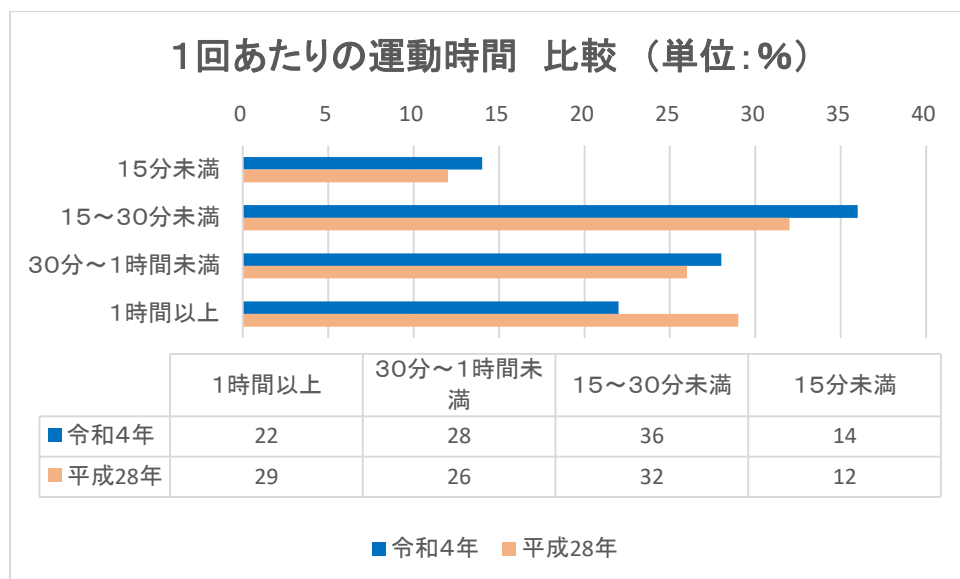


- 令和4年度調査結果では、最近1年間の運動頻度は「ほとんどしてない」と答えた人が最も多く、全体の42%となっています。
- 平成28年度と比較すると、10.0ポイント増加しており、運動習慣の減少傾向がみられます。

（3）1回の運動時間は大体どの位ですか。（前設問で運動習慣があると答えた人）



回答者 344 名/360 名



- 令和4年度調査結果では、1回の運動時間は「15～30分未満」と答えた人が最も多く、全体の36％となっています。
- 平成28年度と比較すると、「1時間以上」は7ポイント減少していますが、「15～30分未満」「30分～1時間未満」は2ポイント増加しています。

ア) 主にどのような運動をしていますか。（複数回答）

（前設問で運動習慣があると答えた人）

回答者 344 名/360 名

散歩・ウォーキング・ジョギング 223

テレビやラジオでの体操・ストレッチ等 135

室内運動器の利用 49

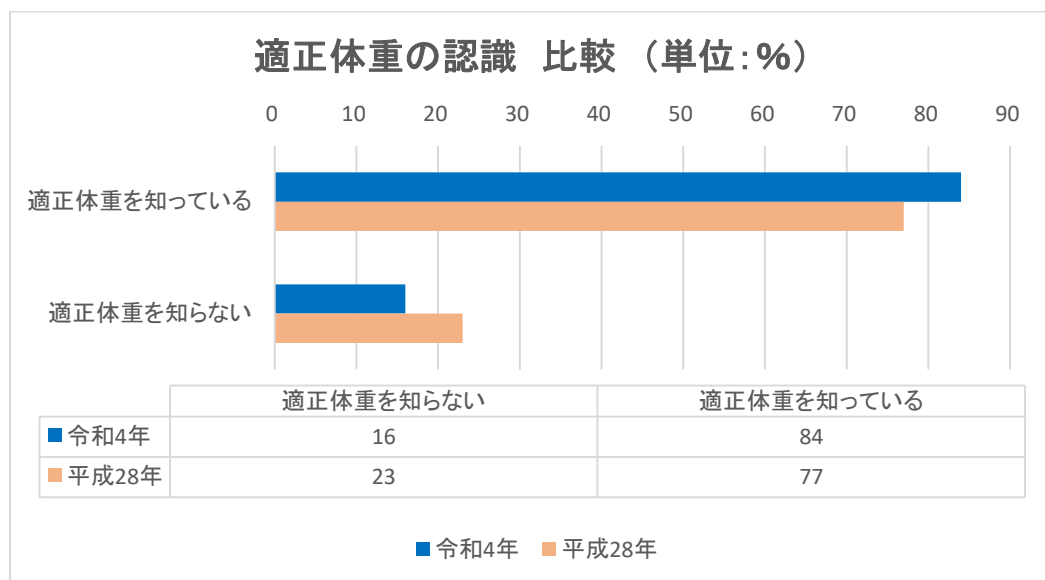
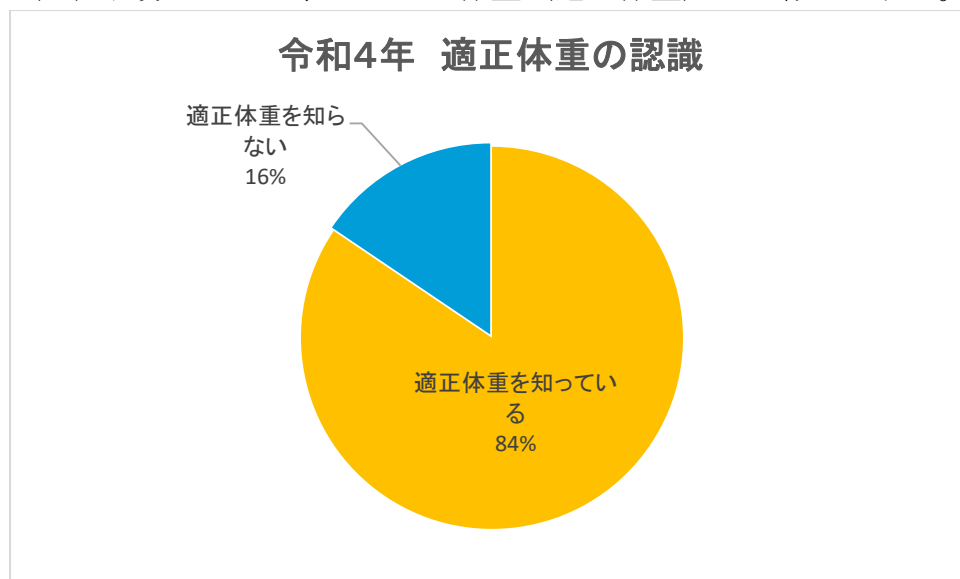
ゲートボール・グラウンドゴルフ等 17

サイクリング 16

民舞・ダンス等 11

その他 61

(4) 自分にとって、望ましい体重（適正体重）をご存じですか。

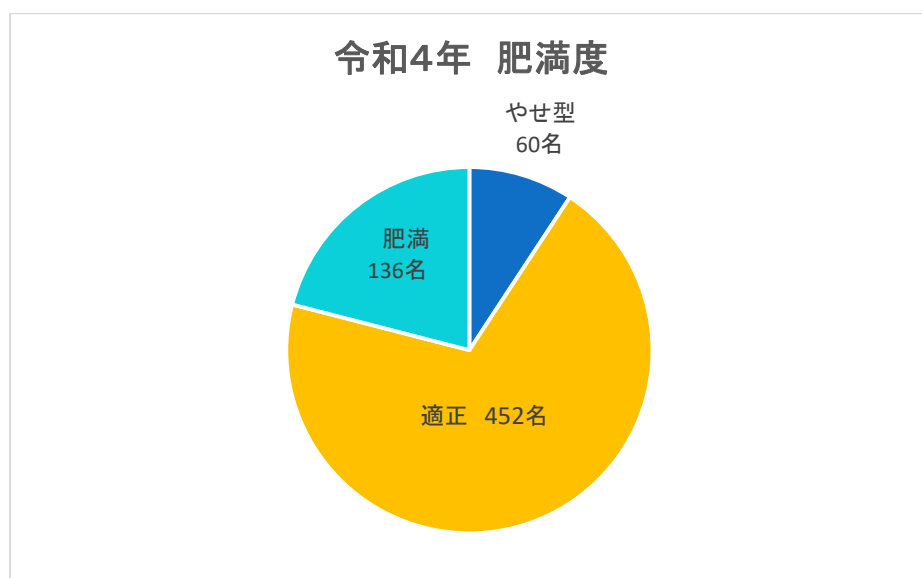


- 令和4年度調査結果では、適正体重の認識は全体の84％の人が「適正体重をしっている」と答えています。
- 平成28年度と比較すると、7ポイント増加しています。

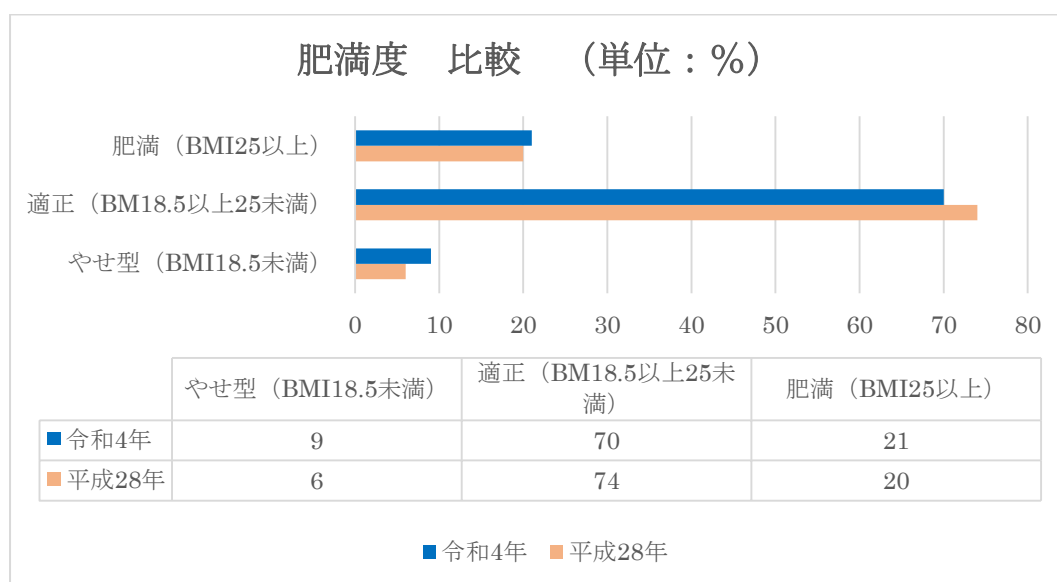
ア) 肥満度

※肥満度は、Body Mass Index（以降「BMI」と表記）で測定し、18.5 以上～25 未満を適正、25 以上を肥満、18.5 未満をやせ型とする。

平均値：

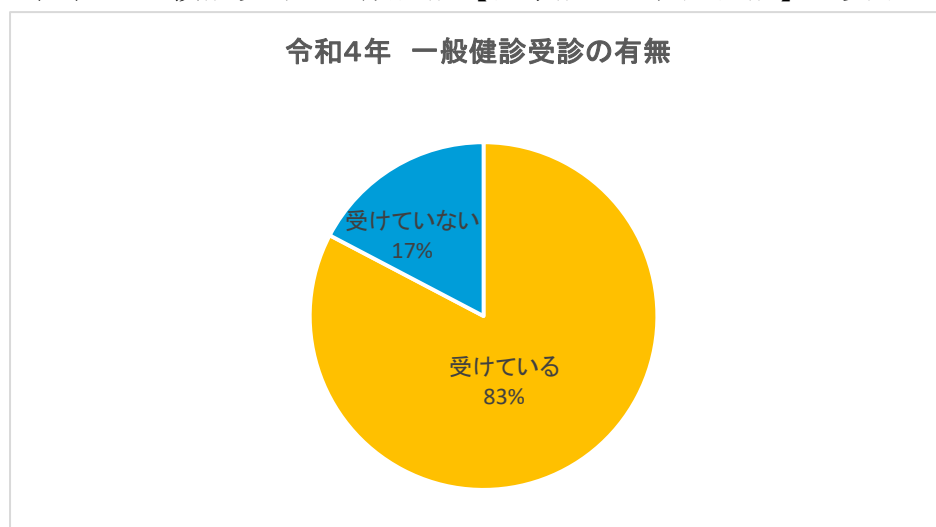


回答者 648 名/665 名

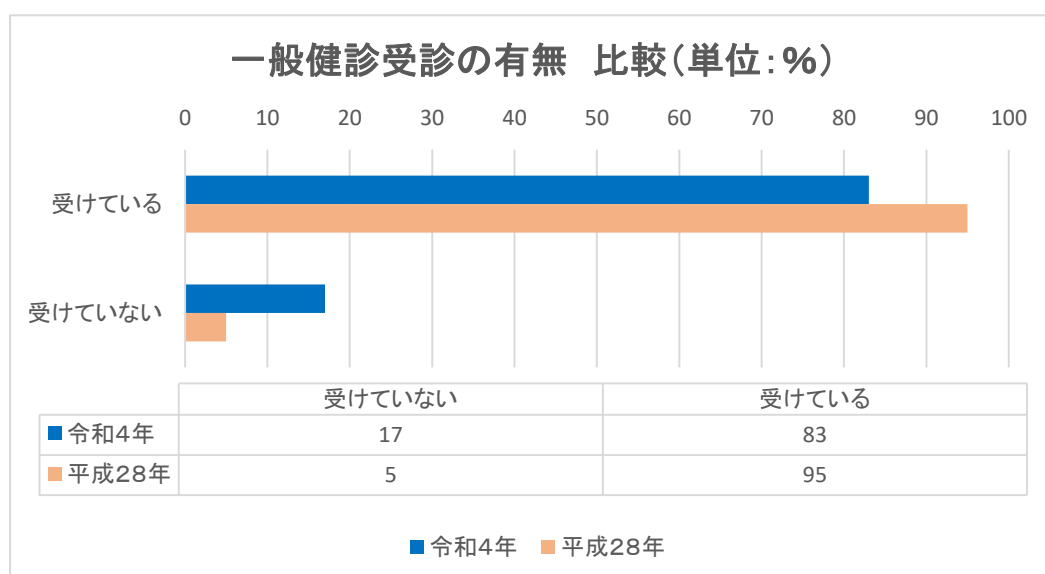


- 令和4年度調査結果では、肥満度は「適正」と答えた人が最も多く、全体の70%となっています。
- 平成28年度と比較すると、「肥満」が1ポイント、「やせ型」が3ポイント増加しています。

(5) がん検診以外の一般健診【健康診査か特定健診】を受けていますか。



回答者数 647 名/665 名



○ 令和4年度調査結果では、全体の83%の人が一般健診を「受けている」と答えています。

○ 平成28年度と比較すると、12ポイント減少しています。

ア) 「受けていない」と答えた方の受けない理由はなんですか。(複数回答)

令和 4年 通院中 67 名 (54%) 健康だから 28 名 (22%)

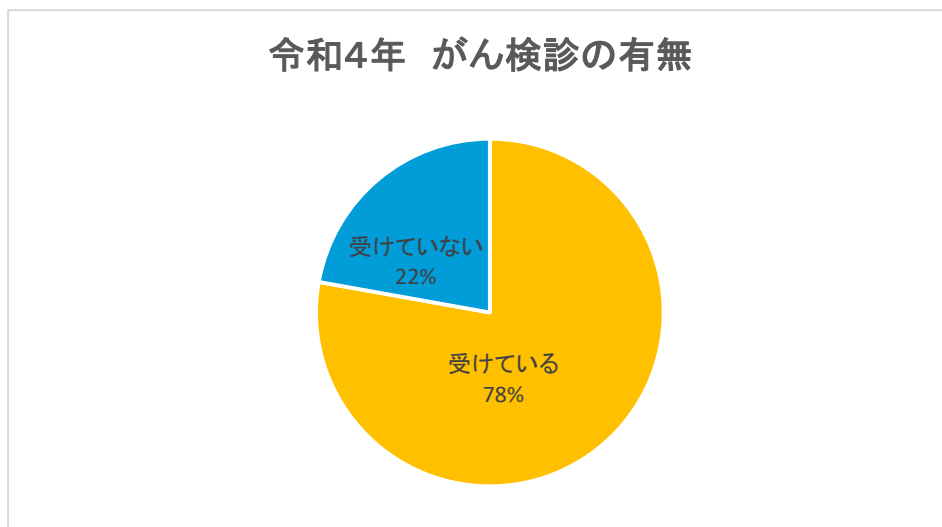
時間がないから 15 名 (12%) その他 15 名 (12%)

平成28年 治癒 1 名 (11%) 健康だから 0 名 (0%)

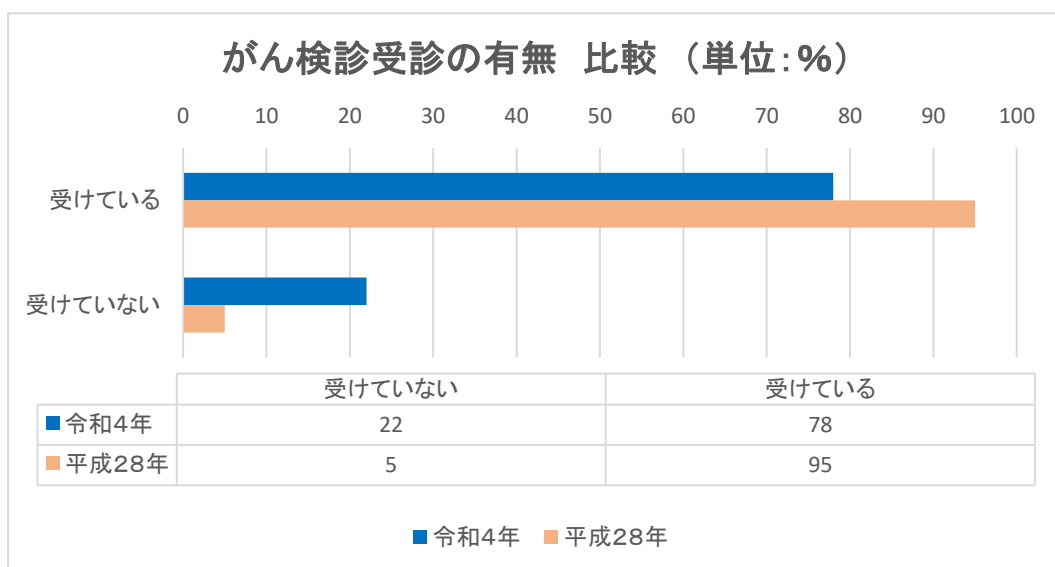
時間がないから 2 名 (22%) その他 6 名 (67%)

○ 「受けていない」と答えた人のうち、「通院中」が54%、「健康だから」が22%となっています。

（６）胃・大腸・肺がん（男女共通）、前立腺（男性のみ）、子宮・乳がん（女性のみ）検診を受けていますか。（人間ドック等でのがん検診も含めます）



回答者数 640 名/665 名



○ 令和４年度調査結果では、全体の７８％の人ががん検診を「受けている」と答えています。

○ 平成２８年度と比較すると、１７ポイント減少しています。

ア) 「受けていない」と答えた方の受けない理由はなんですか。（複数回答）

令和 ４年 通院中 25 名（18%） 健康だから 48 名（35%）

時間がないから 34 名（24%） その他 32 名（23%）

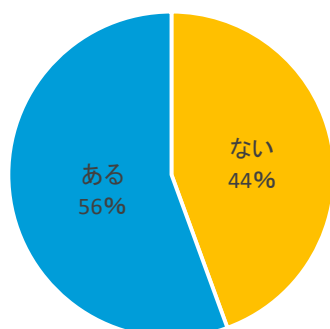
平成 2 8 年 健康だから 1 名（10%） 時間がないから 4 名（40%）

その他 6 名（60%）

○ 「受けていない」と答えた人のうち、「健康だから」が３５％、「時間がないから」が２４％となっています。

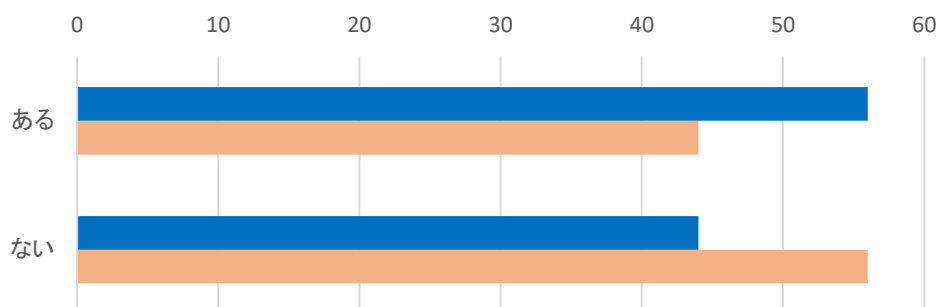
(7) あなたは、以下の病気（または病気の疑い）があるといわれたことがありますか。

令和4年 持病の有無



回答者数 637 名/665 名

令和4年 持病の有無 比較（単位：%）



	ない	ある
令和4年	44	56
平成28年	56	44

■ 令和4年 ■ 平成28年

ア)「ある」と答えた方はあてはまるものに○をつけてください。

1. 高血圧症 2. 糖尿病 3. 脂質異常症 4. 腎臓病 5. 脳出血・脳梗塞
6. 心筋梗塞・狭心症 7. 痛風

病気（または疑い）が「ある」と答えた方のあてはまるもの（単位：人）

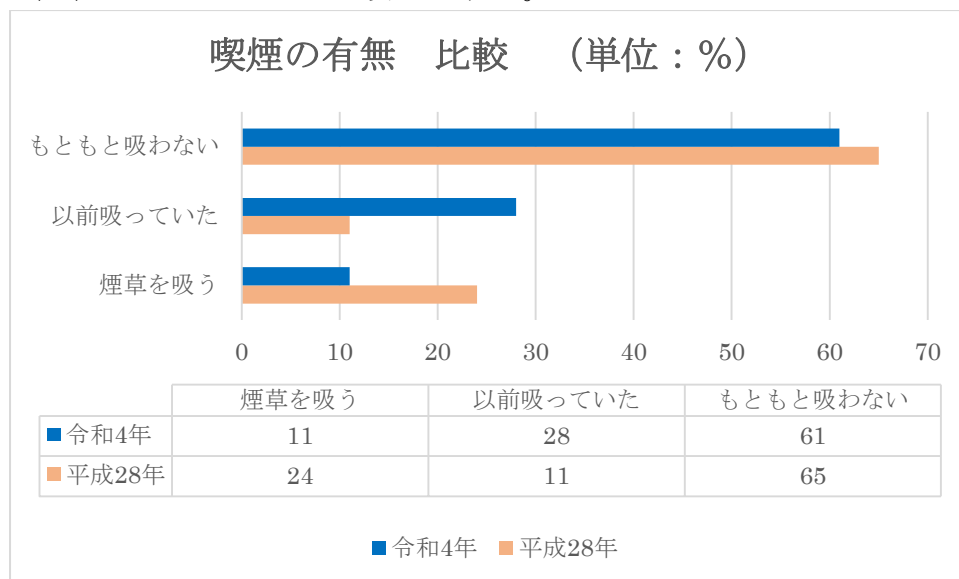
	30代	40代	50代	60代	70代	80代	90代	合計
1. 高血圧	0	3	26	74	75	27	2	207
2. 糖尿病	1	4	6	26	27	9	2	75
3. 脂質異常症	0	8	22	33	29	2	1	95
4. 腎臓病	1	1	1	6	4	4	0	17
5. 脳出血・脳梗塞	0	0	1	11	6	1	0	19
6. 心筋梗塞・狭心症	0	0	1	4	10	3	0	18
7. 痛風	1	4	2	13	6	1	0	27
その他	1	1	5	17	15	5	0	44

○ 令和4年度調査結果では、持病が「ある」が56%となっており、平成28年度と比較すると、12ポイント増加しています。

○ 「高血圧」と答えた人が最も多く、次いで、「脂質異常症」、「糖尿病」となっています。

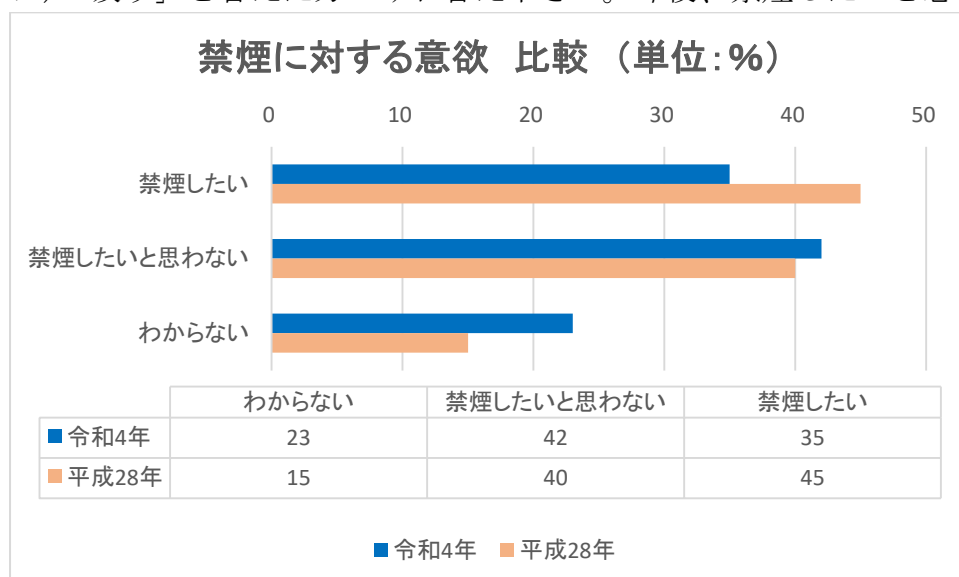
○ 50歳代になると持病がある人が大きく増加しています。

(8) あなたはタバコを吸いますか。



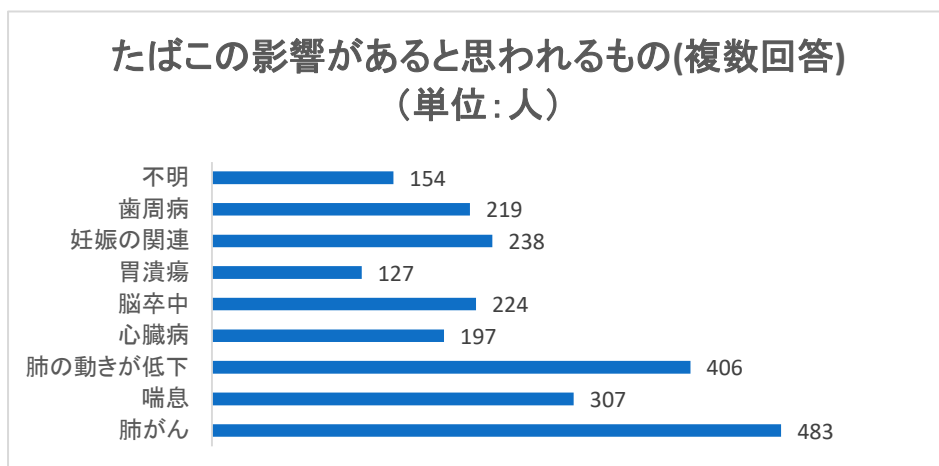
回答者数 638 名/665 名

ア) 「吸う」と答えた方のみお答え下さい。今後、禁煙したいと思っていますか。



- 令和4年度調査結果では、「以前吸っていた」が平成28年度と比較すると17ポイント増加しています。
- 「禁煙したい」と答えた人が35%となっており、平成28年度と比較すると10ポイント減少となっています。

(9) たばこの影響があると思われるものを選んでください。(複数回答)

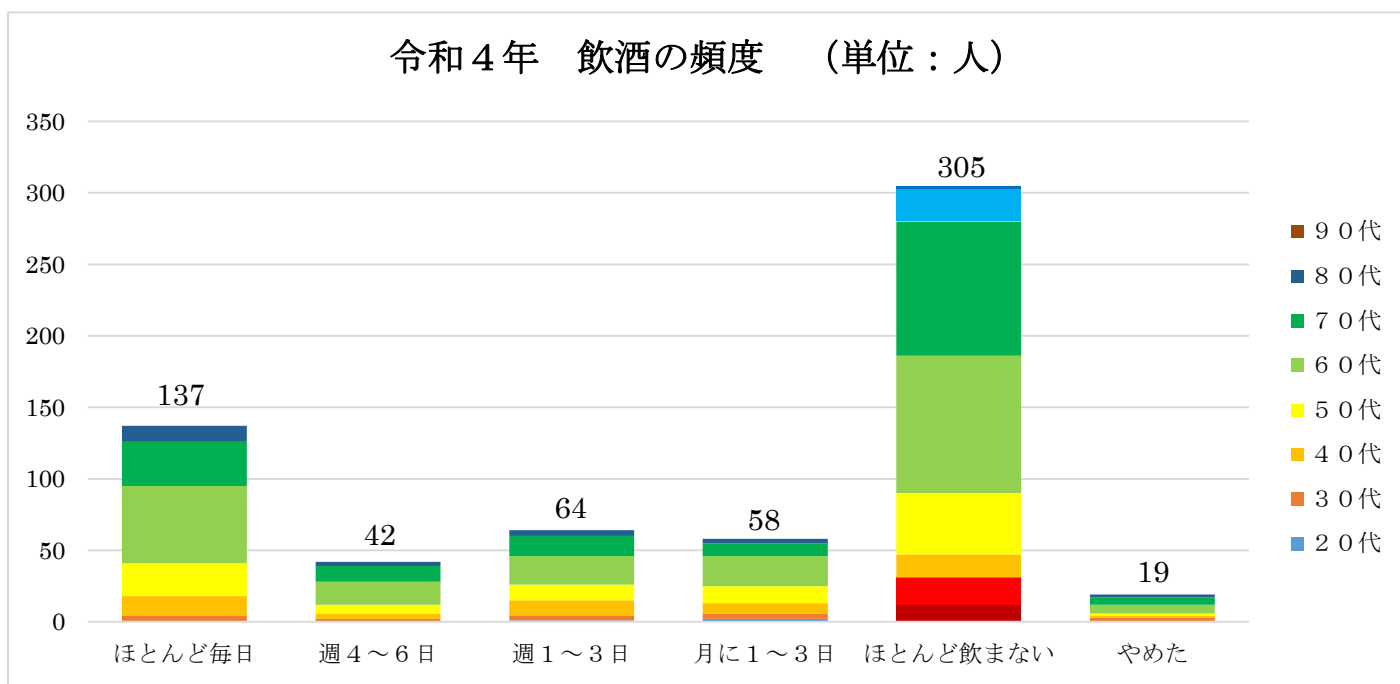


回答者数 515 名/665 名

○ たばこの影響があると思われるものについて「肺がん」が最も多く、次いで「肺の動きが低下」となっています。

(10) アルコールはどのくらいの頻度で飲みますか。

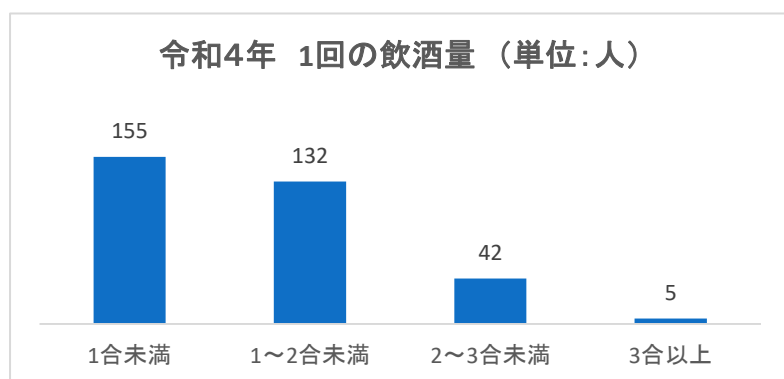
回答者数 625 名/665 名



○ 令和4年度調査結果では、飲酒の頻度が「ほとんど飲まない」が全体の48%となっています。

○ 「ほとんど毎日」が22%となっています。平成28年度と比較すると4ポイント減少となっています。

ア)「飲む」と答えた方へ1回の飲酒量はどの位ですか。(日本酒に換算して)



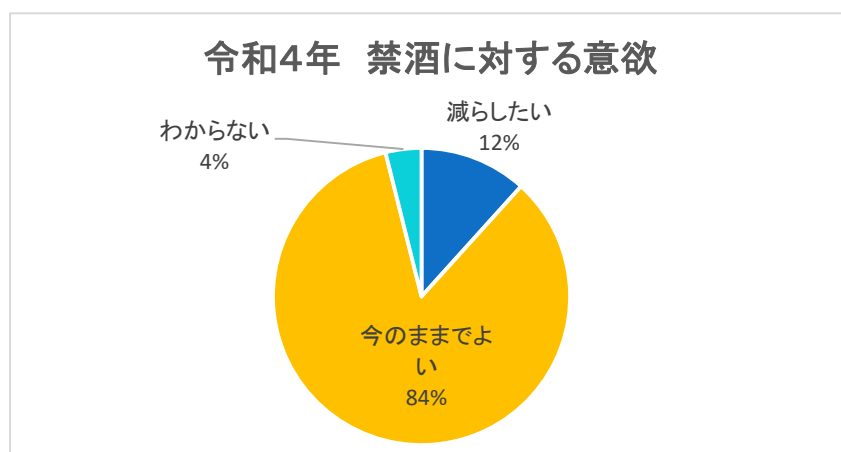
日本酒 1 合換算

- ビール中瓶 1 本約 500ml
- 焼酎 25 度 100ml
- ウイスキーダブル 1 杯 60ml
- ワイン 2 杯 240ml

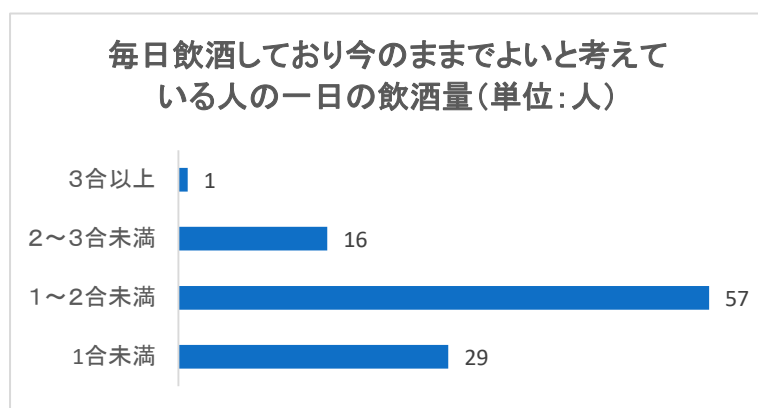
回答者数 334 名/665 名

○ 1 回の飲酒量は「1 合未満」、「1 ～ 2 合未満」が全体の 8 6 %となっています。

イ) あなたは、今後、飲酒量をどうしたいですか。



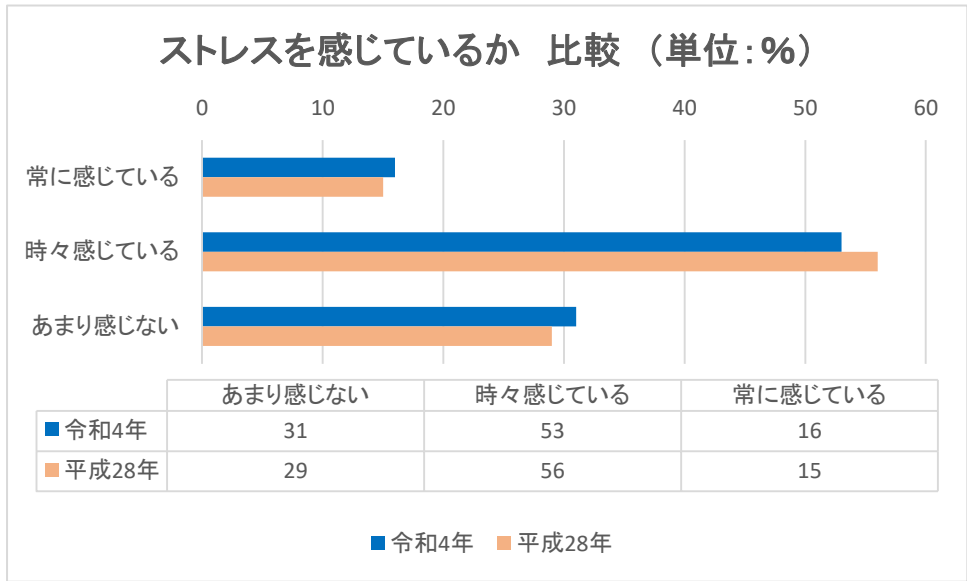
回答者数 359 名/665 名



○ 今後の飲酒量を「減らしたい」が 1 2 %となっています。

2. 心の健康に関する現状

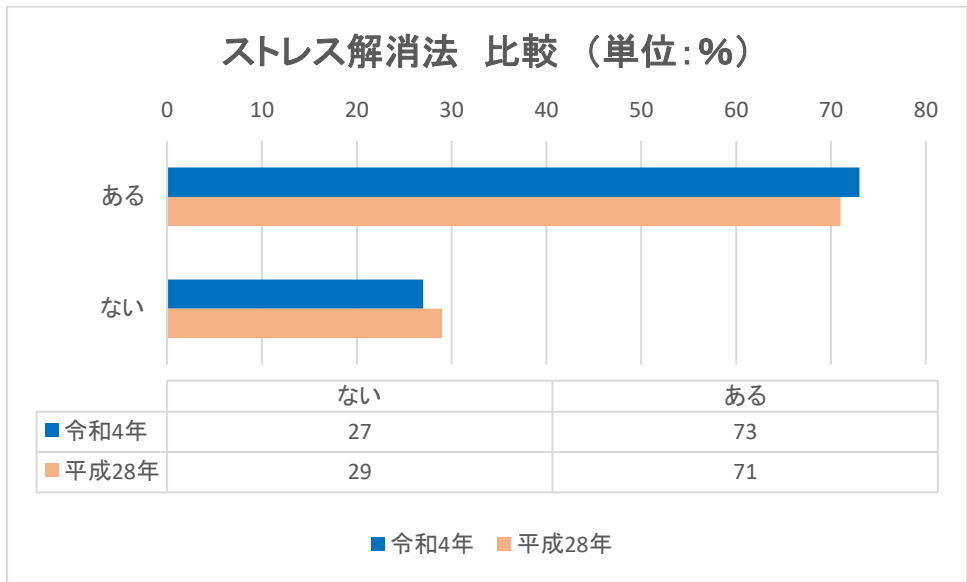
(1) ストレスを感じることがありますか。



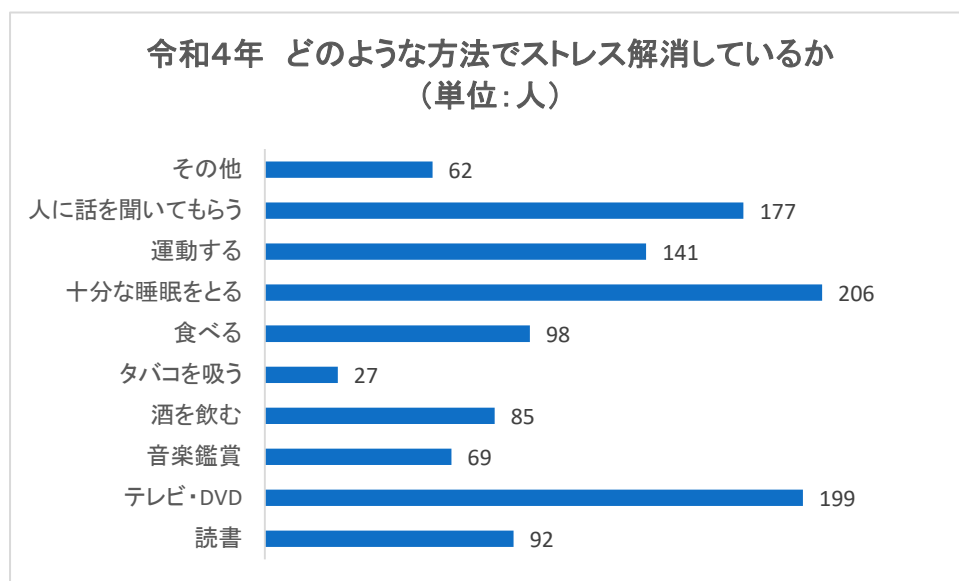
回答者 623 名/665 名

- 令和4年度調査結果では、ストレスを「常を感じている」が16%、「時々感じている」が53%となっており、69%に人がストレスを感じていると回答しています。
- 平成28年度と比較すると、2ポイント減少となっています。

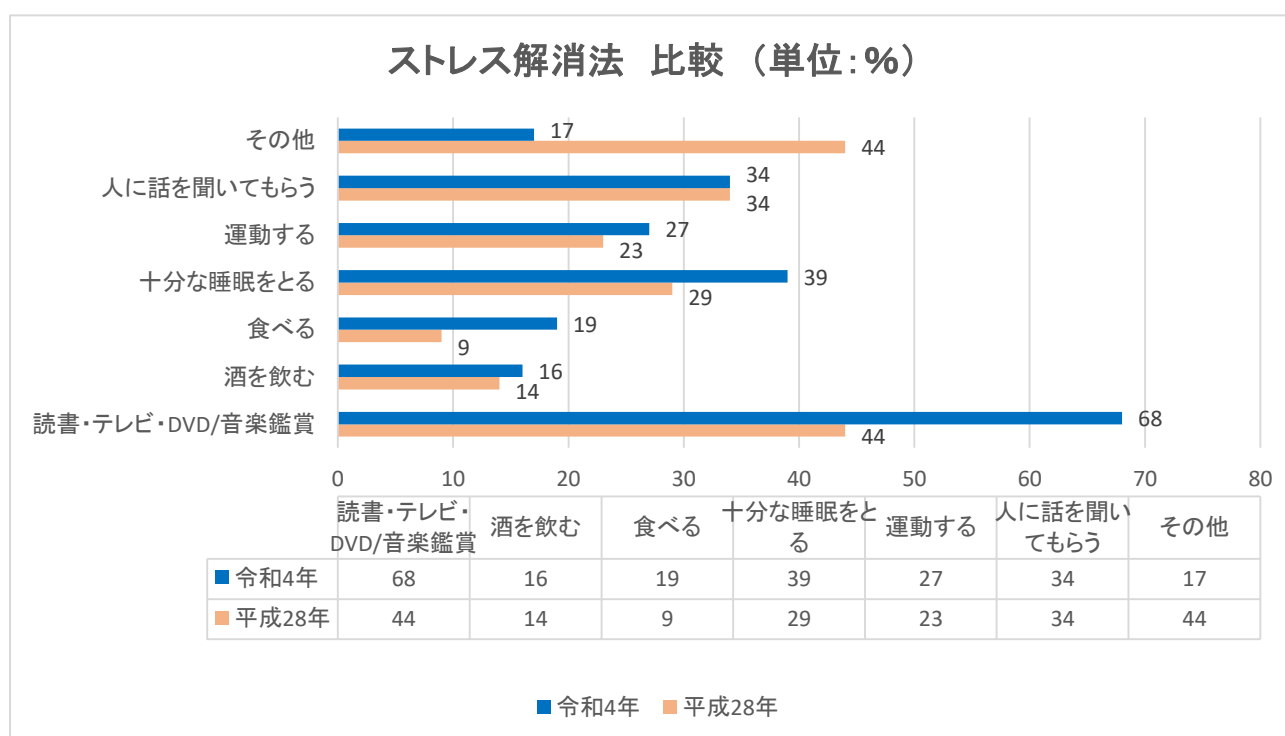
ア) 「常を感じている」「時々感じている」と回答した方のみお答えください。ストレスを解消する方法はありますか。



イ) 普段、どのような方法でストレス解消していますか。
3つ以内でお答えください。(複数回答)

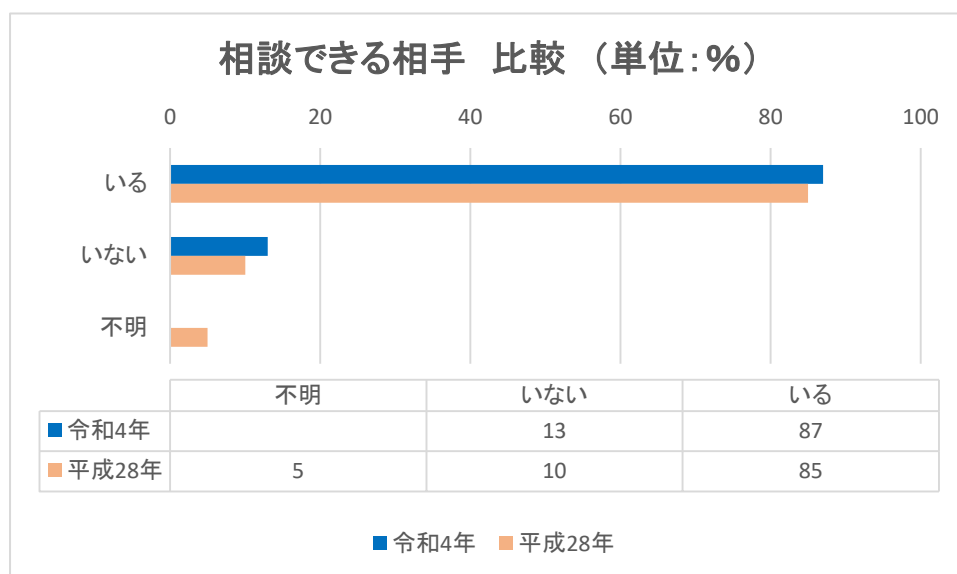


回答者 534 名/665 名



- 令和4年度調査結果では、ストレス解消法を「読書・テレビ・DVD/音楽鑑賞」が68%と最も多く、次いで「十分な睡眠をとる」が39%、「人に話を聞いてもらう」34%となっています。
- 平成28年度調査と比較すると、「読書・テレビ・DVD/音楽鑑賞」が24ポイント増加しています。

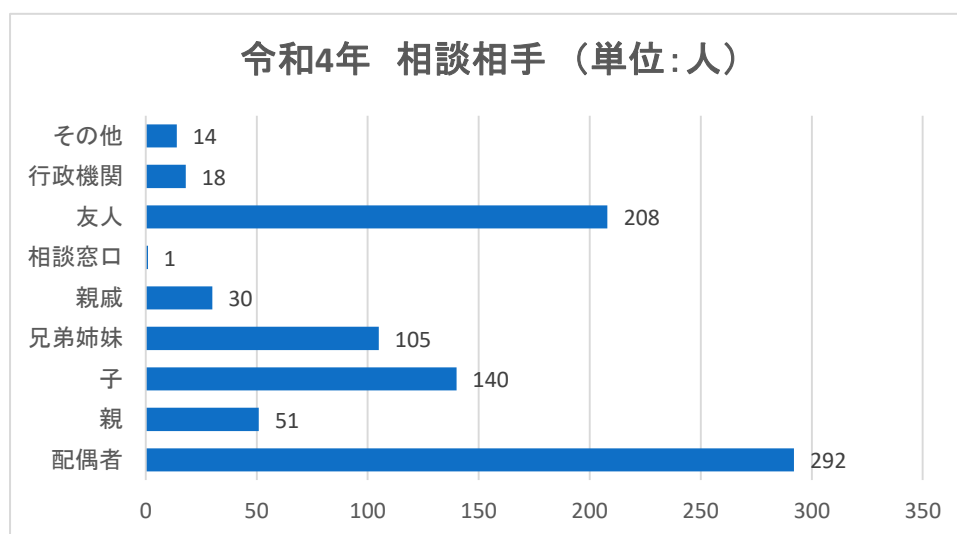
(2) 悩み事や心配事を相談できる人はいますか。



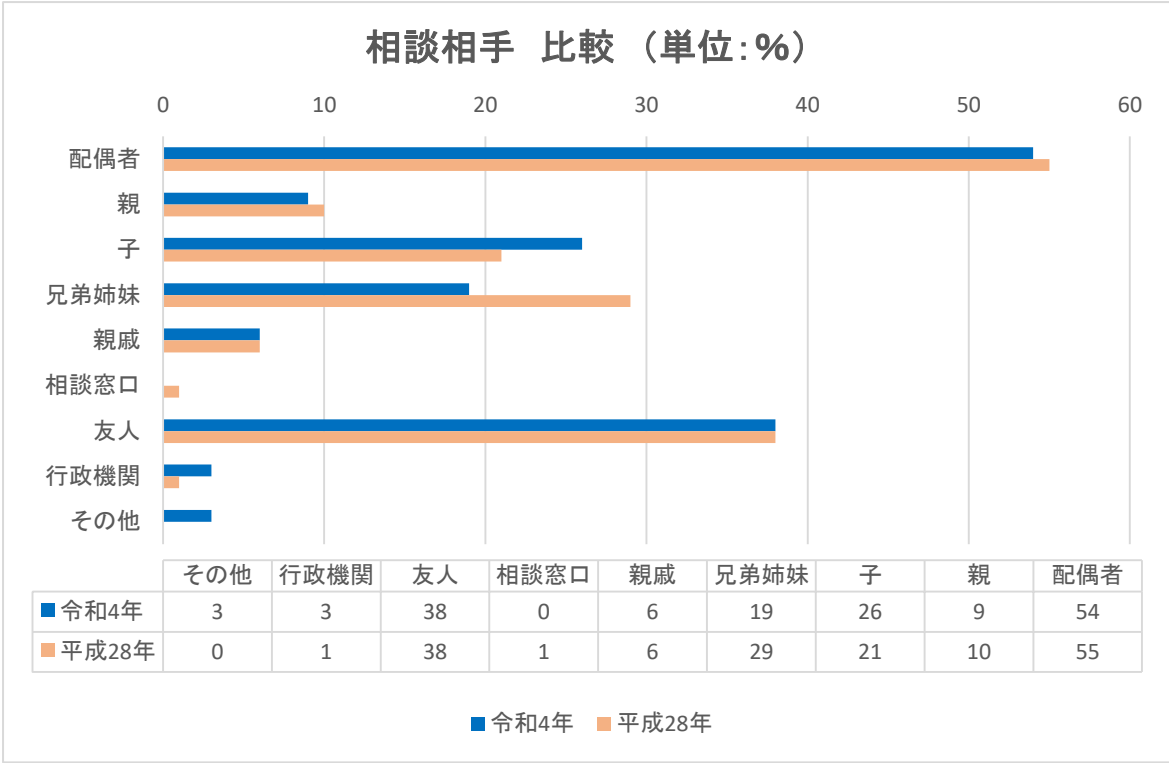
回答者 629 名/665 名

○ 令和4年度調査結果では、相談できる相手が「いる」が87%となっており、平成28年度調査結果と比較すると2ポイント増加となっていますが、「いない」が13%となっており、3ポイント増加となっています。

ア) 「いる」と答えた方のみお答えください。主に誰に相談しますか。(複数回答)

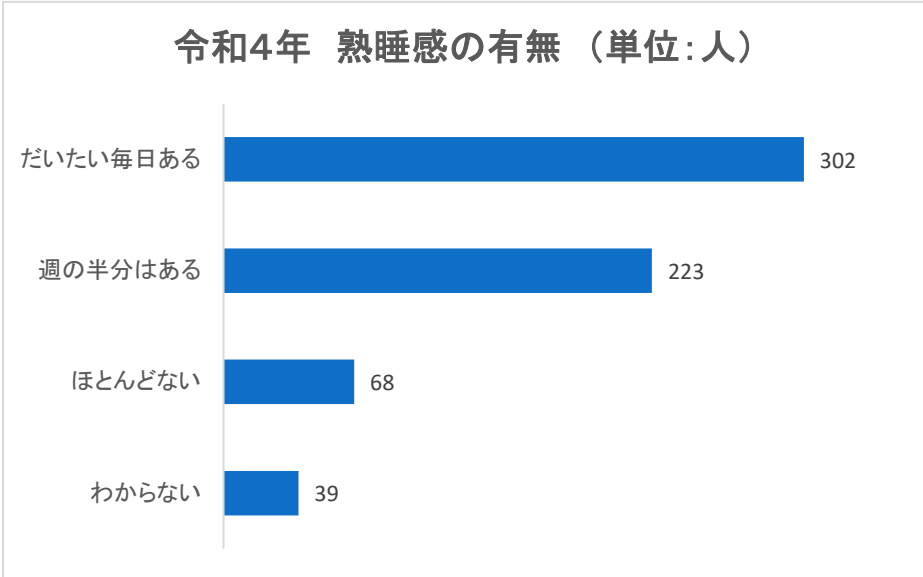


回答者 544 名/665 名

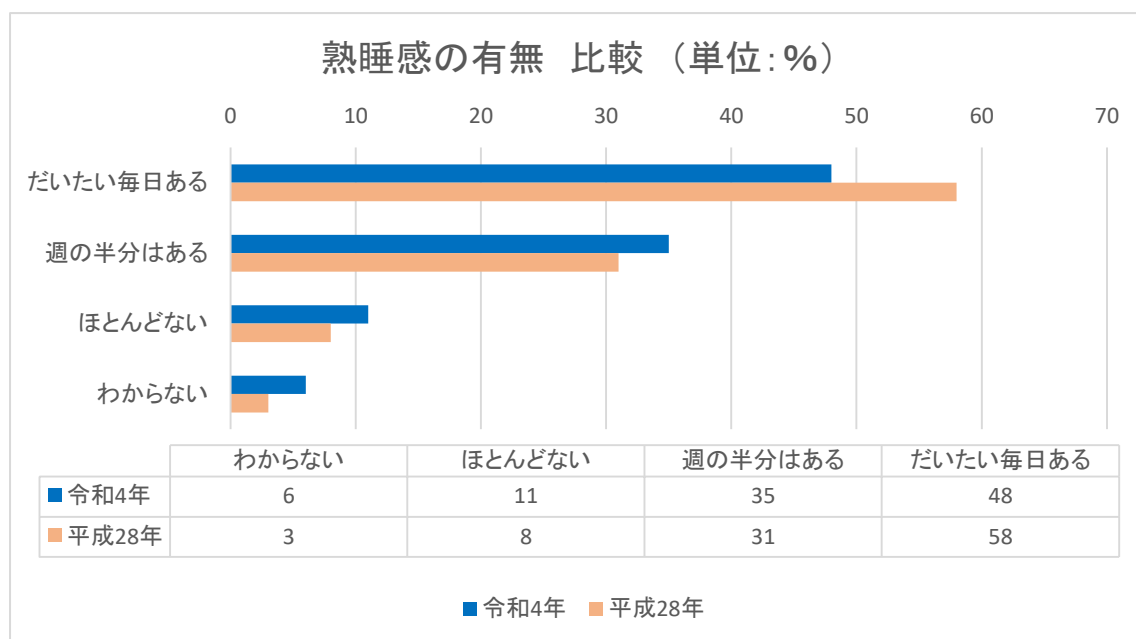


○ 相談相手は「配偶者」等の家族が多くを占めており、「行政機関」や「相談窓口」は少ない割合となっています。

（３）熟睡感はありますか。



回答者 632 名/665 名

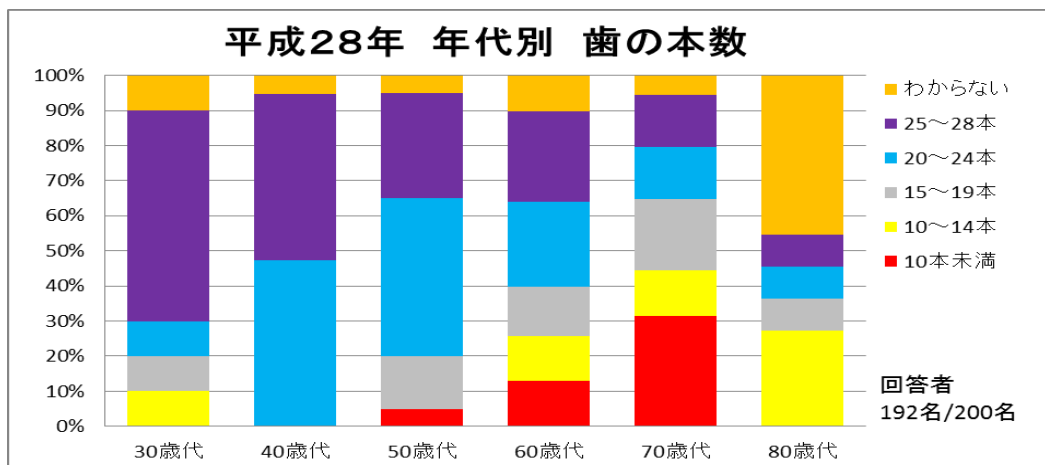
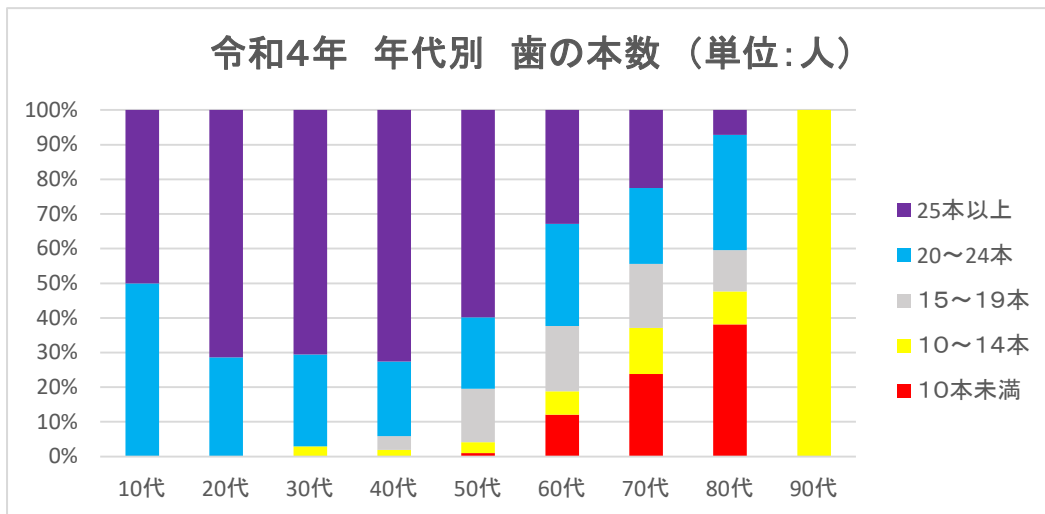


- 令和４年度調査結果では、熟睡感の有無が「だいたい毎日ある」が４８％となっており、平成２８年度調査結果と比較すると１０ポイント減少となっています。

3. 口腔内の健康に関する現状

(1) さし歯を含めて自分の歯は何本ありますか。

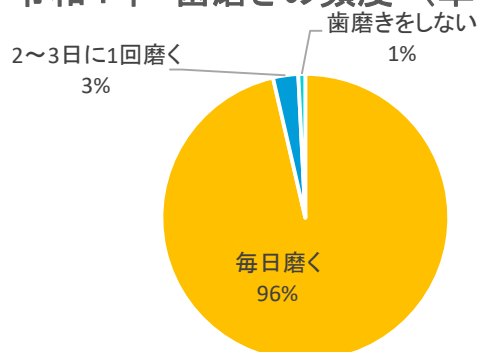
回答者 599 名/665 名



- 令和4年度調査結果では、歯の本数は80歳代の「20本～24本」が平成28年度調査結果と比較して増加しています。
- 比較的若い世代でも20本未満と答えた割合があります。

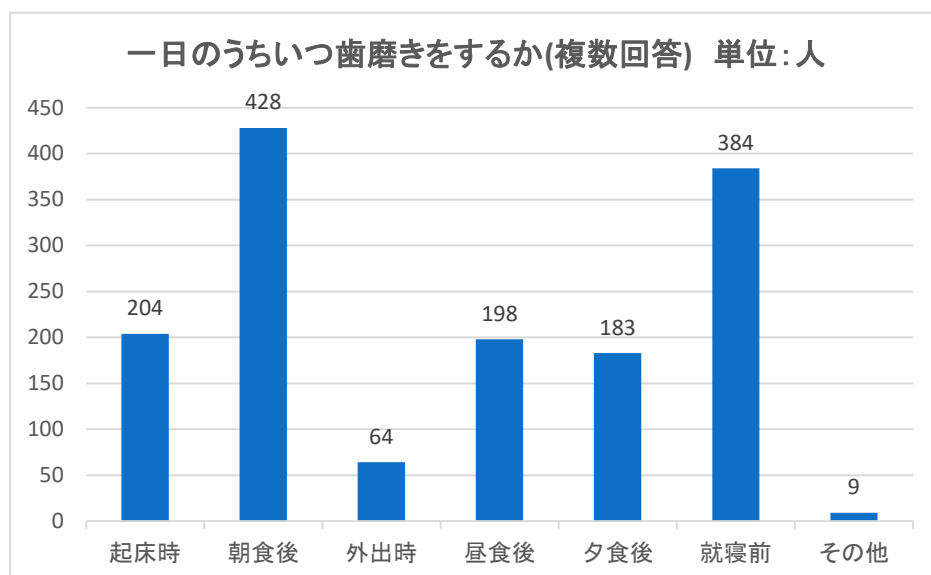
(2) 歯磨きについてお答えください。

令和4年 歯磨きの頻度 (単位:人)



回答者 636 名/665 名

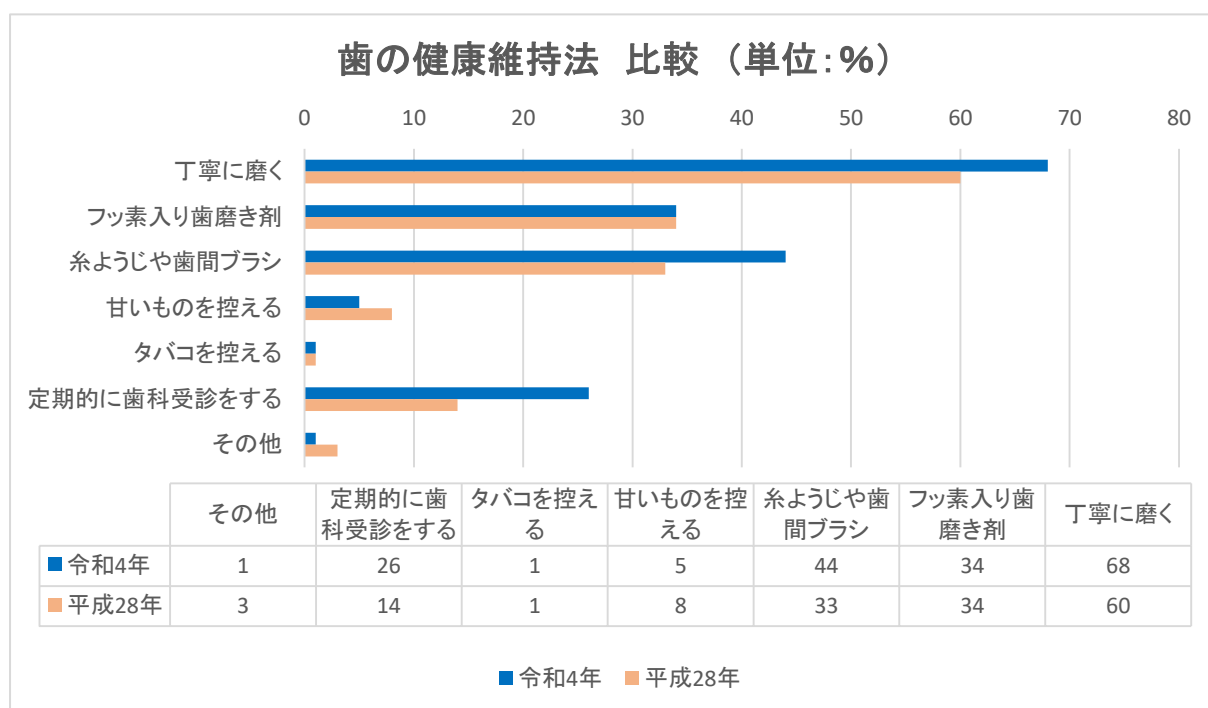
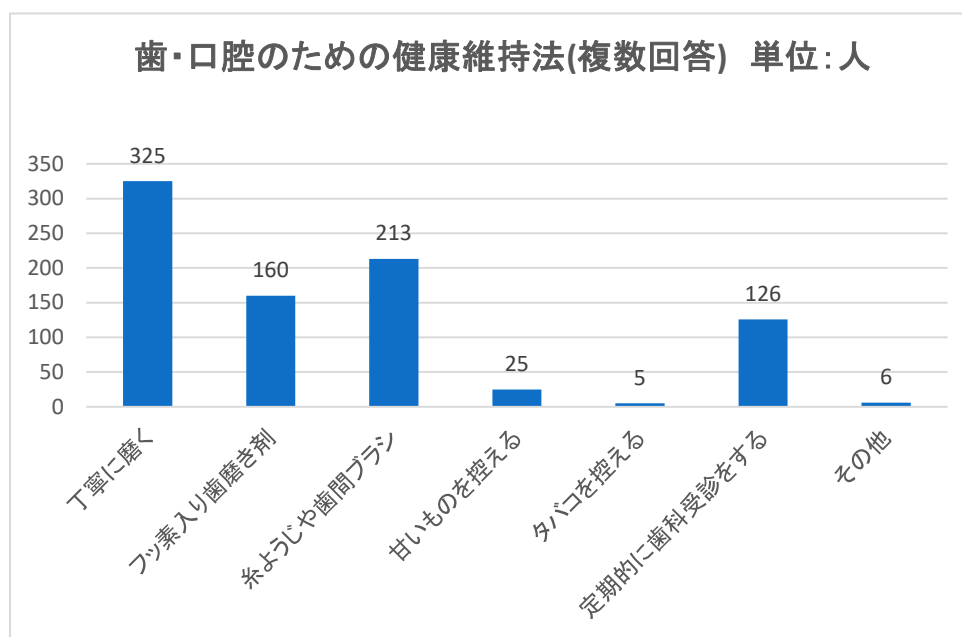
ア) 一日のうちで、いつ歯を磨きますか。(複数回答)



回答者 637 名/665 名

- 令和4年度調査結果では、全体の96%が「毎日磨く」と答えています。
- 一日のうちでいつ歯磨きをするかでは「朝食後」と「就寝前」と回答した人が多かったです。

(3) 歯や口の健康維持のためにしていることはありますか。

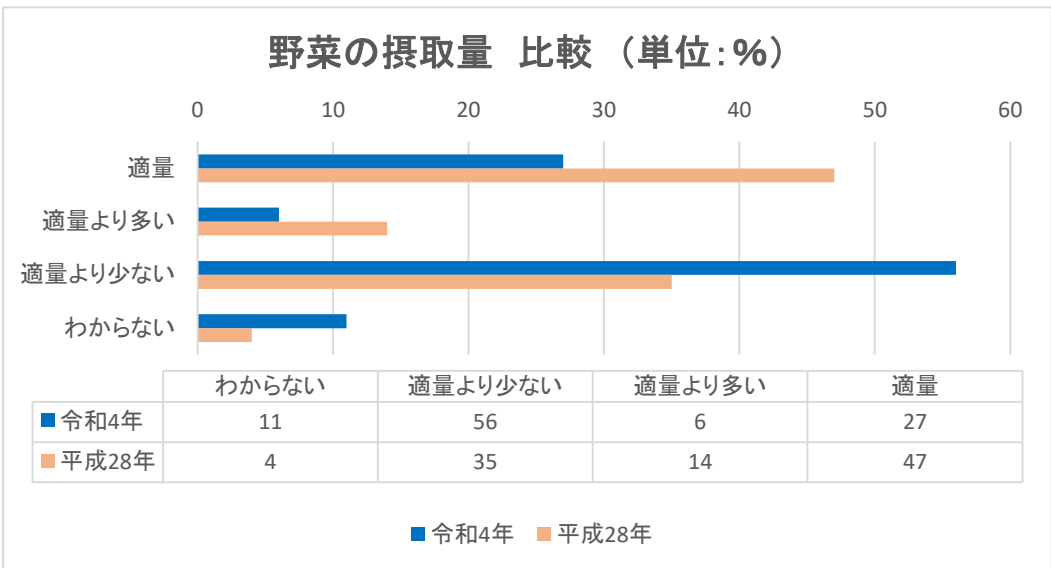
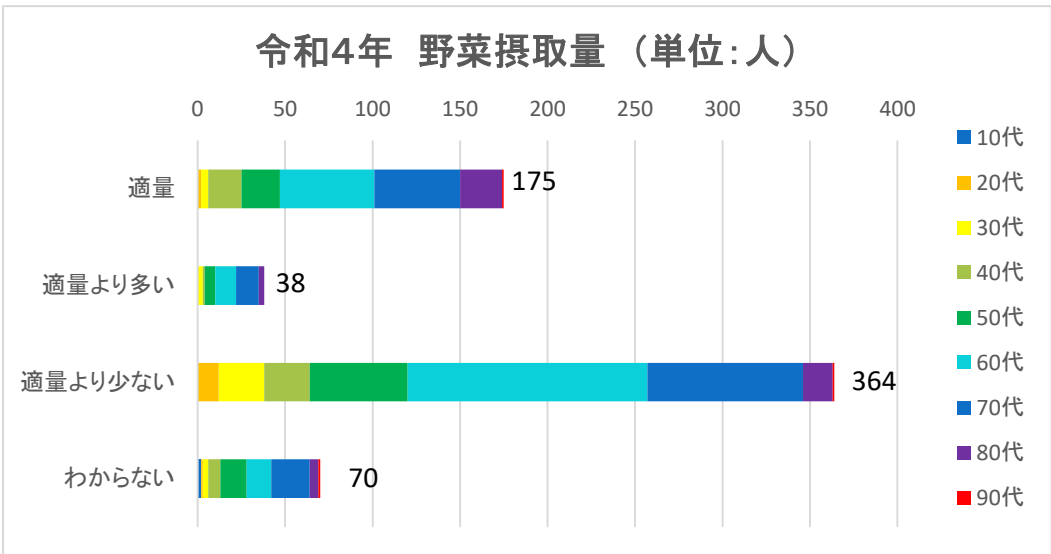


- 令和4年度調査結果では、歯や口の健康維持等として「丁寧に磨く」と答えた人が最も多く、全体の68%となっています。
- 以下、「糸ようじ歯間ブラシ」、「フッ素入り歯磨き剤」が多く、平成28年度も同様の結果となっています。
- 「定期的に歯科受診をする」が26%となっており、平成28年度調査結果と比較すると12ポイント増加しています。

4. 食に関する現状

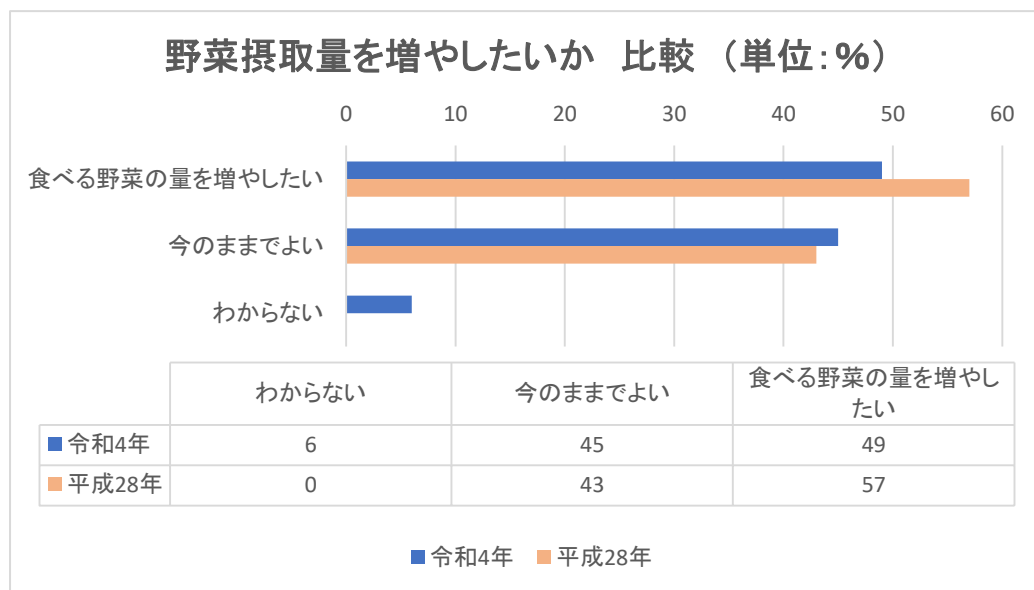
(1) 1日の自分の食べている野菜の量について、どう思っていますか。

※1日あたり 350g が適当とする。



- 令和4年度調査結果では、野菜の摂取量が「適量より少ない」と回答した人が56%と最も多く、平成28年度調査結果より21ポイント増加しています。
- 「適量」と回答した人は、27%となっており、平成28年度より20ポイント減少しています。

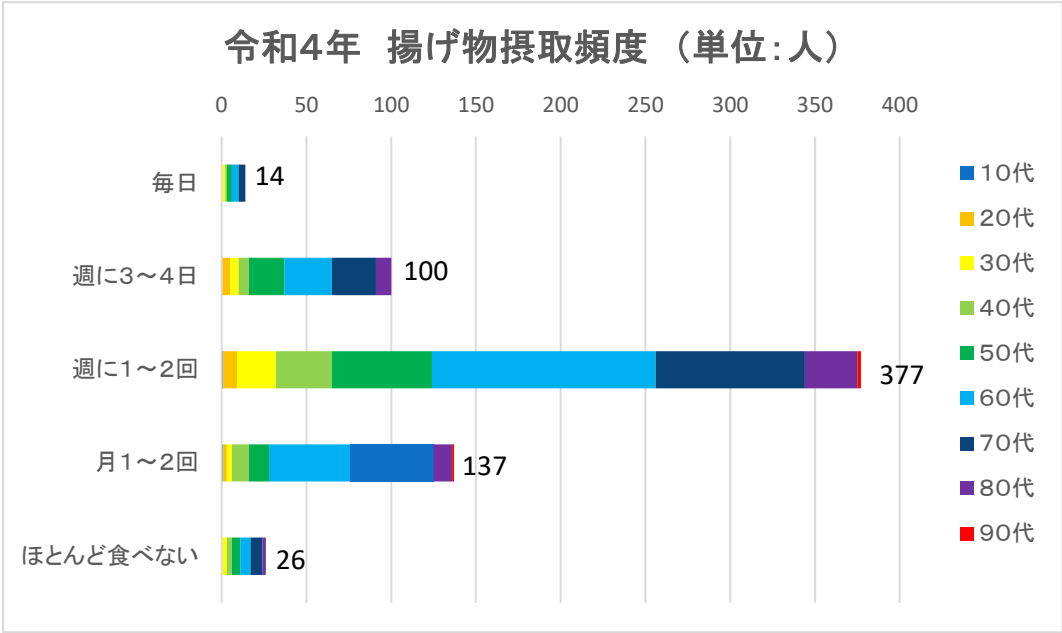
ア) 今後、野菜を食べる量をどのようにしたいですか。



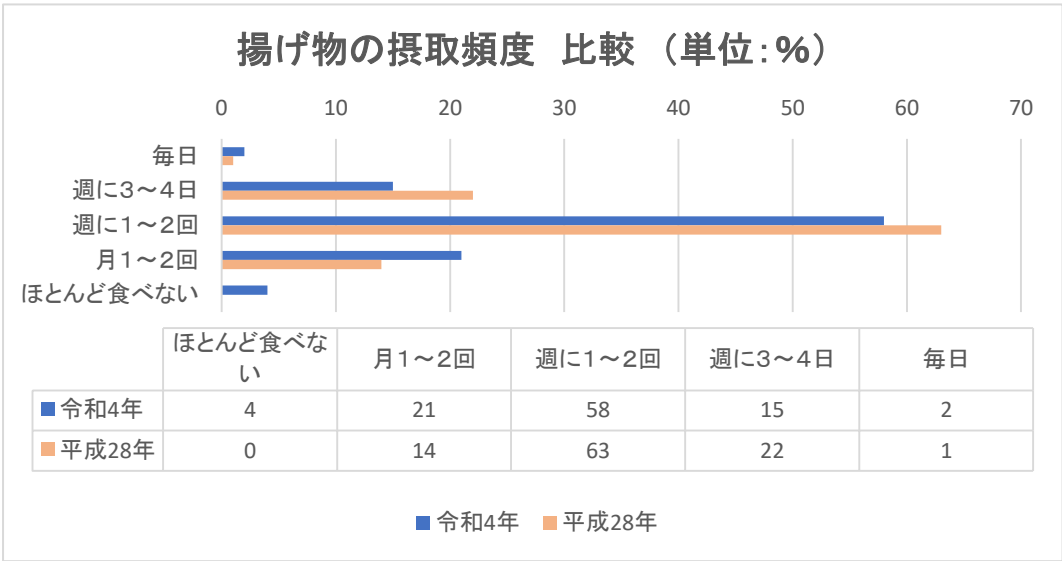
回答者 644 名/665 名

- 令和4年度調査結果では、今後の野菜摂取量について、「食べる野菜の量を増やしたい」と回答した人が49%、「今ままでよい」と回答した人が45%でほぼ同じ割合となっています。

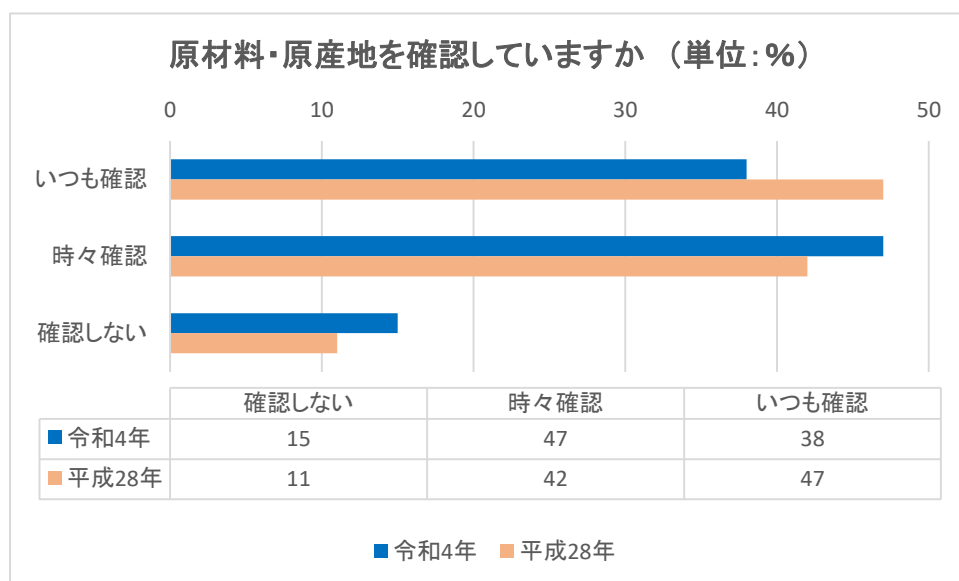
(2) 天ぷら・フライ・唐揚げなどの揚げ物（スーパーで購入した物を含む）はどのくらいの頻度で食べますか。



○ 令和4年度調査結果では、揚げ物摂取頻度は「週に1～2回」が最も多く58%となっており、60歳代、70歳代が多い傾向にあります。



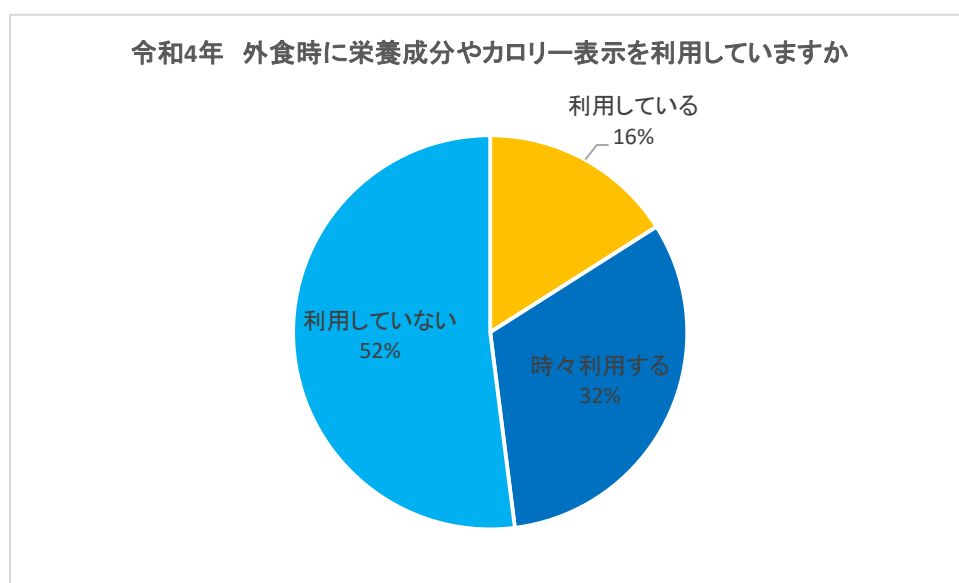
(3) 買い物をする時に、原材料名や原産地を確認していますか。



回答者 654 名/665 名

- 令和4年度調査結果では、原材料費や原産地の確認を「時々する」が最も多く47%となっています。
- 「いつも確認」は38%となっており、平成28年度と比較すると9ポイント減少しています。

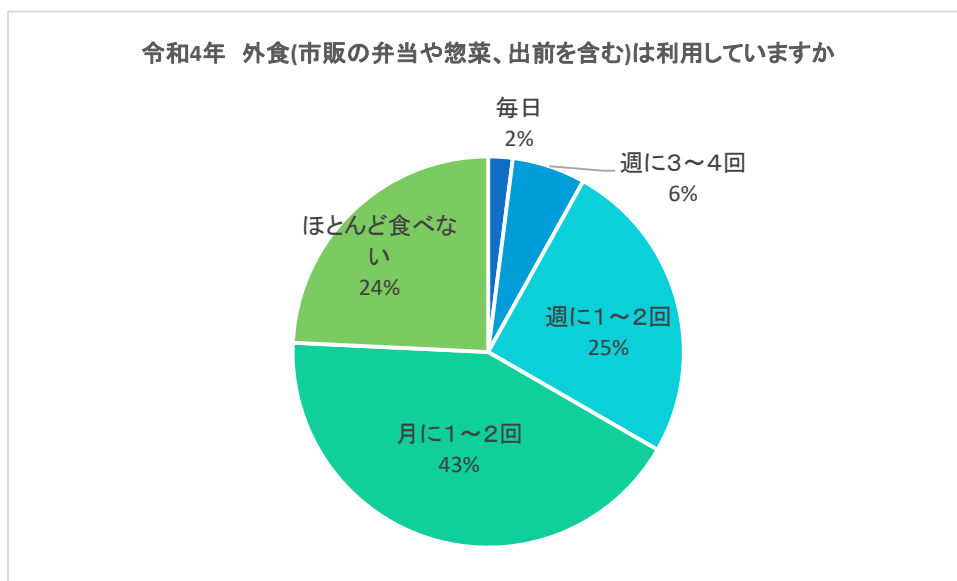
(4) 外食をする時に、栄養成分やカロリー表示を利用していますか。



回答者 627 名/665 名

- 令和4年度調査結果では、外食時に栄養成分やカロリー表示の利用について、「利用していない」が最も多く52%となっています。

(5) 外食(市販の弁当や惣菜、出前を含む)は利用していますか。



回答者 665 名/665 名

- 令和4年度調査結果では、外食は「月に1~2回」が最も多く43%となっています。
- 次いで「週に1~2回」が25%となっていますが、「毎日」、「週に3~4回」と回答した人も8%いました。

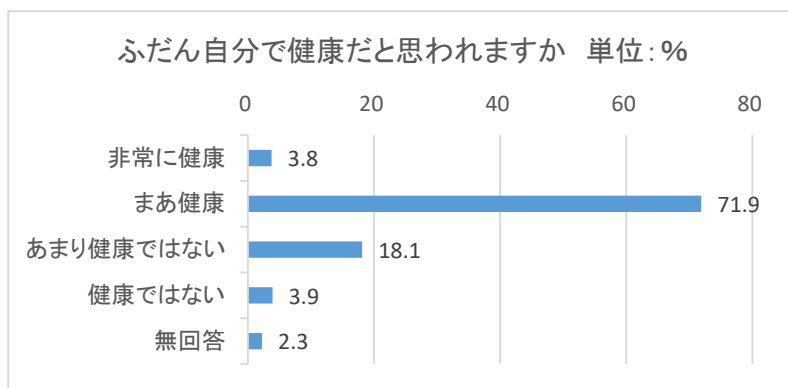
参考資料②

令和 5 年アンケート集計結果

協力者 令和 5 年度 10～90 歳代の男女 662 名

問 1. あなたは、ふだん自分で健康だと思われますか。

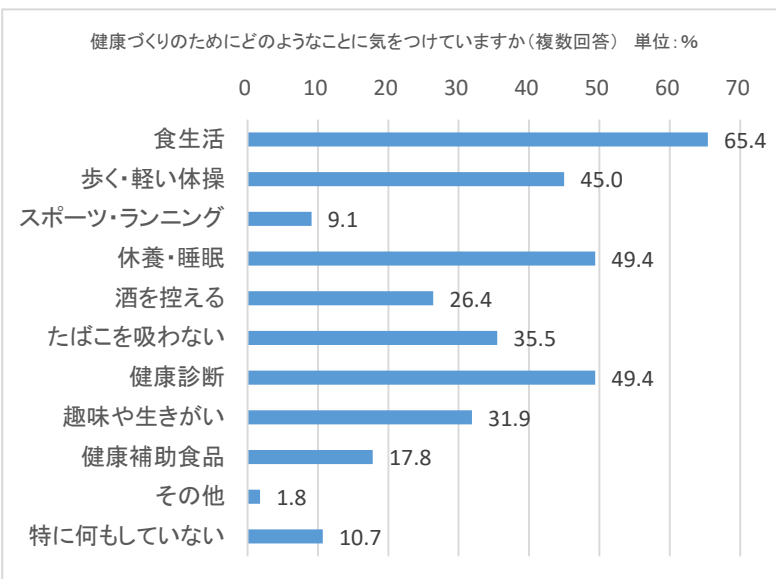
	人数
1 非常に健康	25
2 まあ健康	476
3 あまり健康ではない	120
4 健康ではない	26
5 無回答	15
合計	662



○ 健康に対する意識は、全体の 75.7% の人が「非常に健康」「まあ健康」と答えています。

問 2. あなたは、健康づくりのためにどのようなことに気をつけていますか。(複数回答)

	人数
1 食生活	433
2 歩く・軽い体操	298
3 スポーツ・ランニング	60
4 休養・睡眠	327
5 酒を控える	175
6 たばこを吸わない	235
7 健康診断	327
8 趣味や生きがい	211
9 健康補助食品	118
10 その他	12
11 特に何もしていない	71

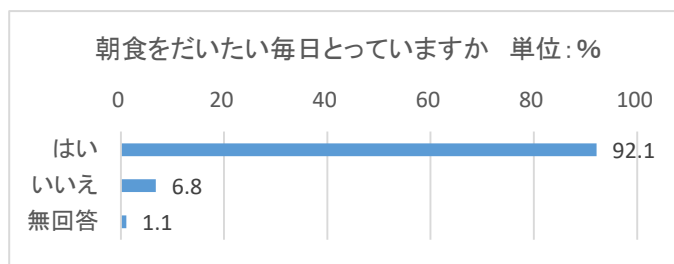


○ 健康づくりに気をつけていることとして、「食生活」と答えた人が最も多く、全体の 65.4% となっています。

○ 次に、「休養・睡眠」「健康診断」、「歩く・軽い体操」が多くなっています。

問3. あなたは、朝食をだいたい毎日とっていますか。

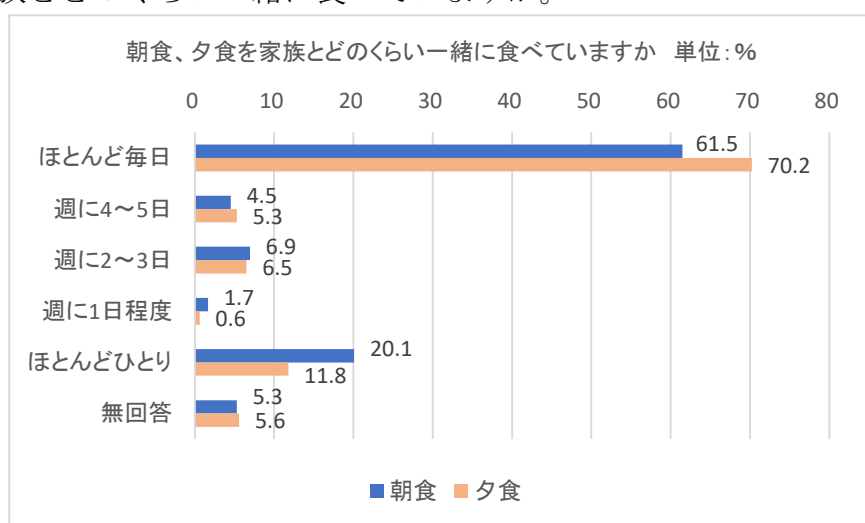
	人数
1 はい	610
2 いいえ	45
3 無回答	7
合計	662



○ 食生活（朝食）の状況は、全体の92.1%の人が「朝食をだいたい毎日とっている」と答えています。

問4. あなたは、朝食、夕食を家族とどのくらい一緒に食べていますか。

	人数	
	朝食	夕食
1 ほとんど毎日	407	465
2 週に4～5日	30	35
3 週に2～3日	46	43
4 週に1日程度	11	4
5 ほとんどひとり	133	78
6 無回答	35	37
合計	662	662

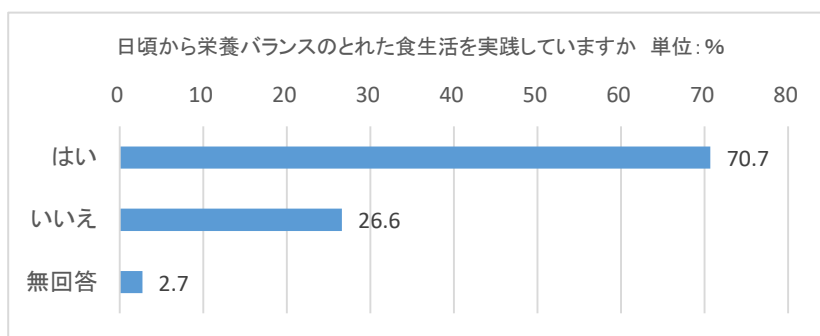


○ 食生活（朝食・夕食）の状況は、朝食を家族と一緒に食べているが「ほとんど毎日」が61.5%、夕食は70.2%と回答しています。

○ 「ほとんどひとり」と答えた人は、朝食が20.1%、夕食が11.8%となっています。

問5. あなたは、日頃から栄養バランスのとれた食生活を実践していますか。

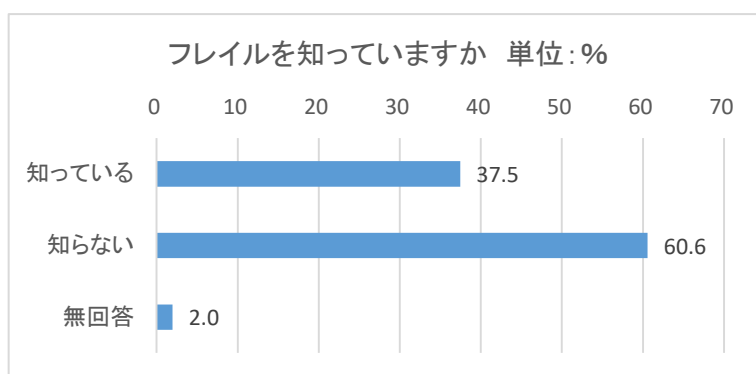
	人数
1 はい	468
2 いいえ	176
3 無回答	18
合計	662



○ 食生活（栄養バランス）の状況は、全体の70.7%の人が、日頃から栄養バランスのとれた食生活を実践していると回答しています。

問6. フレイルを知っていますか。

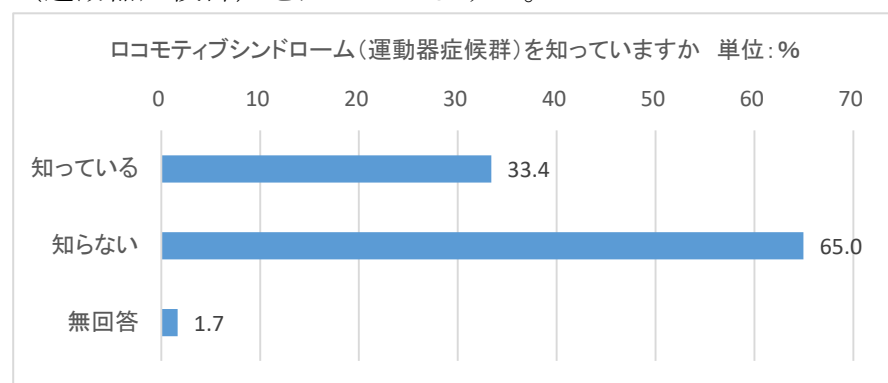
	人数
1 知っている	248
2 知らない	401
3 無回答	13
合計	662



○ フレイルの認知度は、「知らない」人は60.6%となっています。

問7. ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っていますか。

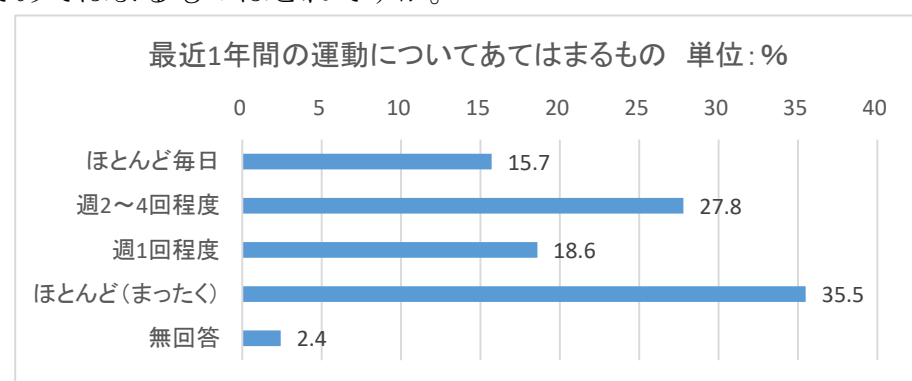
	人数
1 知っている	221
2 知らない	430
3 無回答	11
合計	662



○ ロコモティブシンドロームの認知度は、「知らない」人は65.0%となっています。

問8. 最近1年間の運動についてあてはまるものはどれですか。

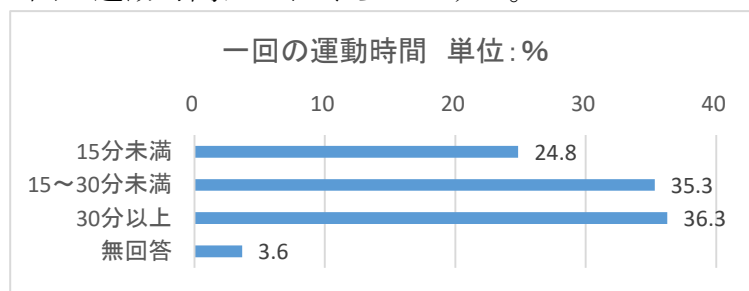
	人数
1 ほとんど毎日	104
2 週2～4回程度	184
3 週1回程度	123
4 ほとんど(まったく)	235
5 無回答	16
合計	662



○ 最近1年間の運動状況は、全体の62.1%の人が「何かしらの運動をしている」と回答しています。

付問（問 8 で 1 ～ 3 を選んだ方）一回の運動時間はどれくらいですか。

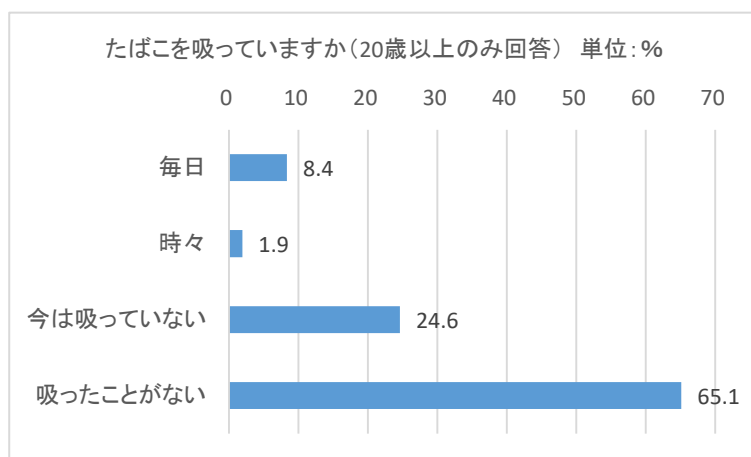
	人数
1 15 分未満	102
2 15～30 分未満	145
3 30 分以上	149
4 無回答	15
合計	411



○ 一回の運動時間は、「30 分以上」が最も多く、36.3％、次いで「15～30 分未満」が35.3％となっています。

問 9．あなたは、たばこを吸っていますか。（20 歳以上のみ回答）

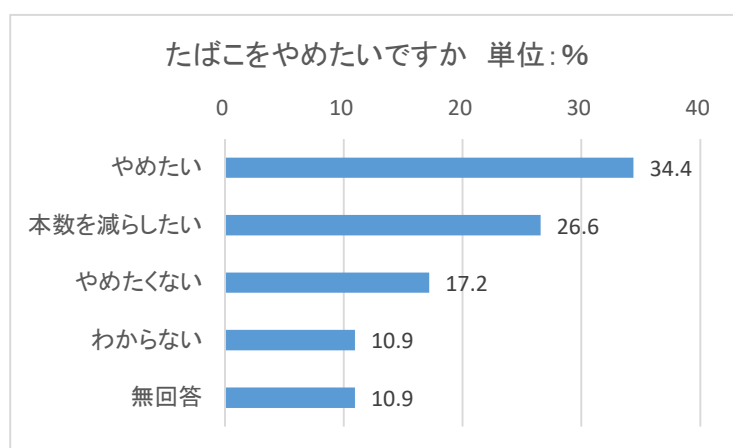
	人数
1 毎日	52
2 時々	12
3 今は吸っていない	153
4 吸ったことがない	405
5 無回答	40
合計	622



○ 喫煙の状況は、全体の89.7％が「今は吸っていない」「吸ったことがない」と回答しています。

付問（問 9 で 1 ～ 2 を選んだ方）あなたは、たばこをやめたいですか。

	人数
1 やめたい	22
2 本数を減らしたい	17
3 やめたくない	11
4 わからない	7
5 無回答	7
合計	64

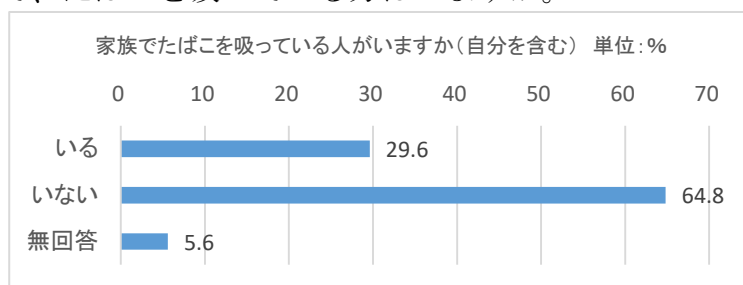


○ 禁煙の意思について、たばこを吸っている人で「やめたい」「本数を減らしたい」と答

えた人が、61.1%となっています。

問10. あなたの家族で、あなたを含めて、たばこを吸っている方はいますか。

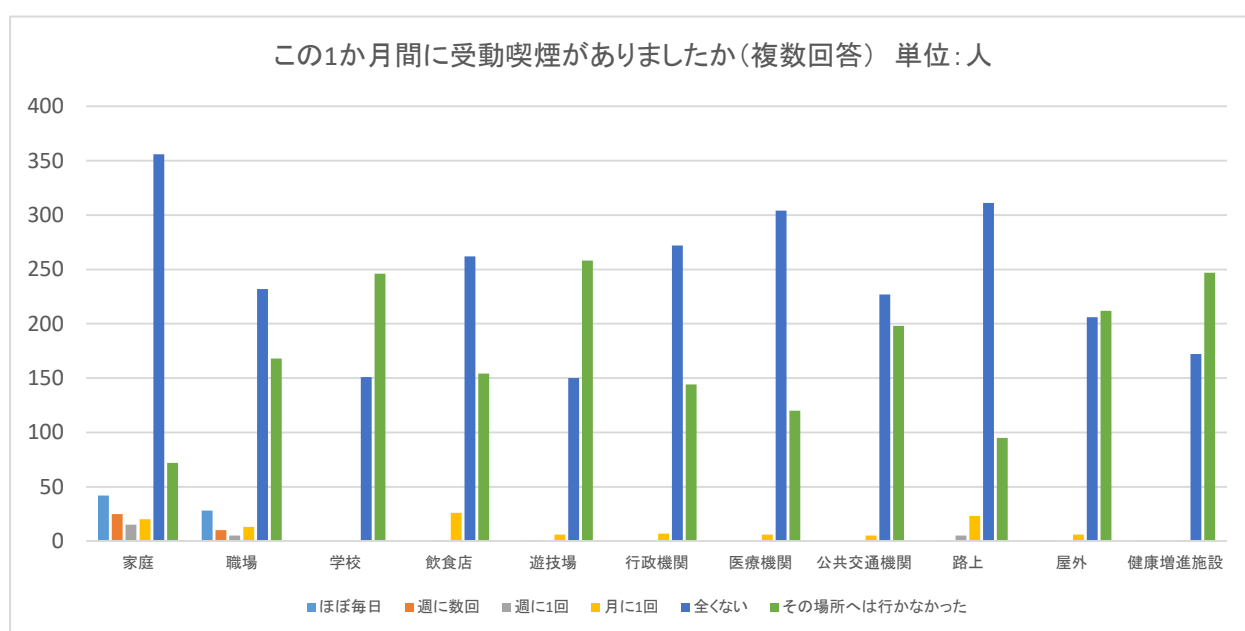
	人数
1 いる	196
2 いない	429
3 無回答	37
合計	662



○ 家族の喫煙状況は、全体の64.8%の人が、「家族にたばこを吸っている人がいない」と回答しています。

問11. あなたは、この1か月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。

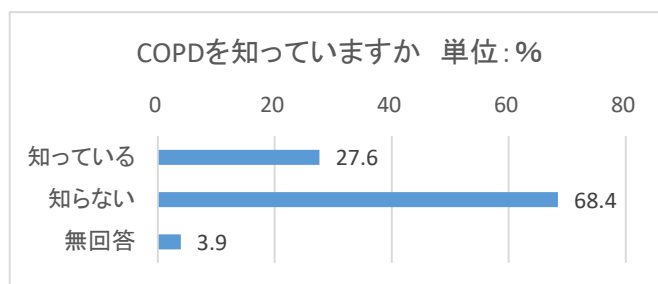
	家庭	職場	学校	飲食店	遊技場	行政機関	医療機関	公共交通機関	路上	屋外	健康増進施設
ほぼ毎日	42	28	0	0	0	0	0	0	0	0	1
週に数回	25	10	0	0	1	0	0	0	1	1	1
週に1回	15	5	0	1	0	1	0	0	5	0	0
月に1回	20	13	0	26	6	7	6	5	23	6	1
全くない	356	232	151	262	150	272	304	227	311	206	172
その場所へは行かなかった	72	168	246	154	258	144	120	198	95	212	247



○ 受動喫煙が最も多かったのは、「家庭」、次いで「職場」となっています。

問 1 2. あなたは、「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」という病気を知っていますか。

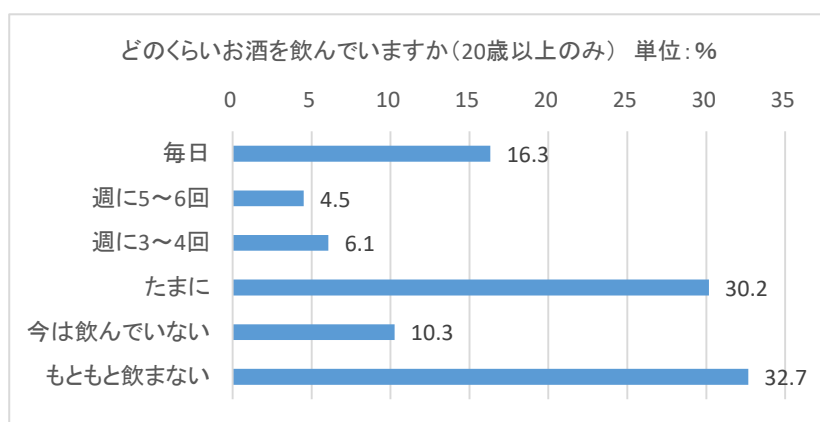
	人数
1 知っている	183
2 知らない	453
3 無回答	26
合計	662



○ COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度は、「知らない」人は 68.4% となっています。

問 1 3. あなたは、どのくらいお酒を飲んでいますか。（20歳以上のみ回答）

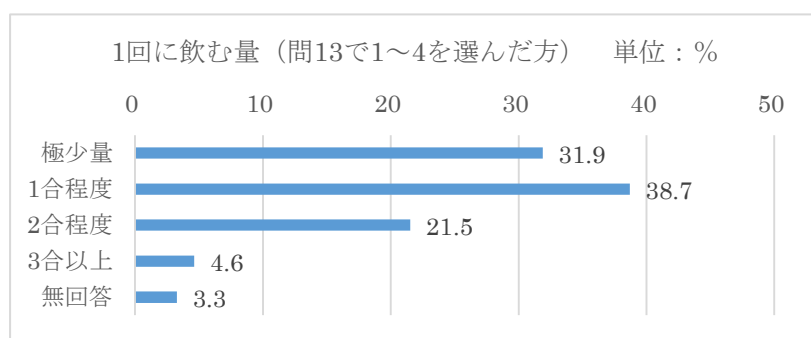
	人数
1 毎日	105
2 週に5～6回	29
3 週に3～4回	39
4 たまに	194
5 今は飲んでいない	66
6 もともと飲まない	210
7 無回答	18
合計	643



○ 飲酒の状況は、頻度が「毎日」が 16.3% となっています。「もともと飲まない」「今は飲んでいない」を合わせると 43% となっています。

付問（問 1 5 で 1～4 を選んだ方）あなたが、1 回に飲む量はどれくらいですか。

	人数
1 極少量	117
2 1 合程度	142
3 2 合程度	79
4 3 合以上	17
5 無回答	12
合計	367

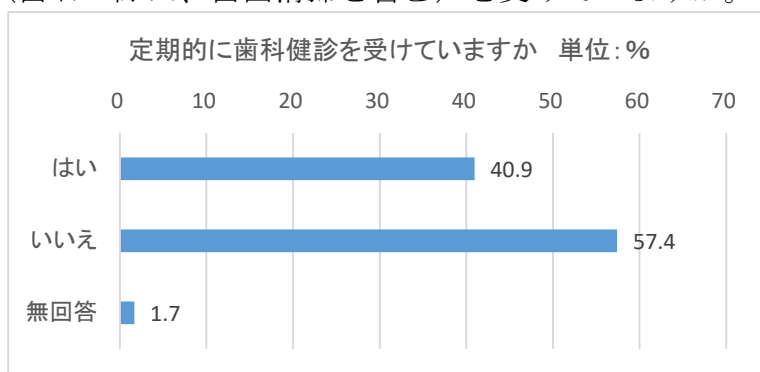


○ 1 回のお酒の量は、「1 合程度」が 38.7% で最も多くなっています。

○ 「3 合以上」と回答した人が 4.6% となっています。

問 1 4. あなたは、定期的に歯科健診（歯石の除去、歯面清掃を含む）を受けていますか。

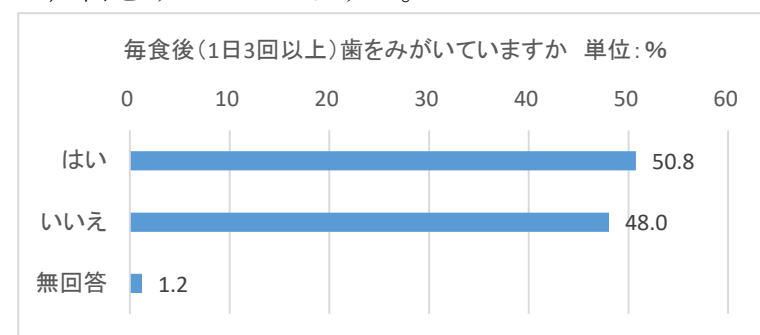
	人数
1 はい	271
2 いいえ	380
3 無回答	11
合計	662



○ 定期的な歯科健診の状況は、40.9%が「はい」と回答しています。

問 1 5. あなたは、毎食後（1日3回以上）歯をみがいていますか。

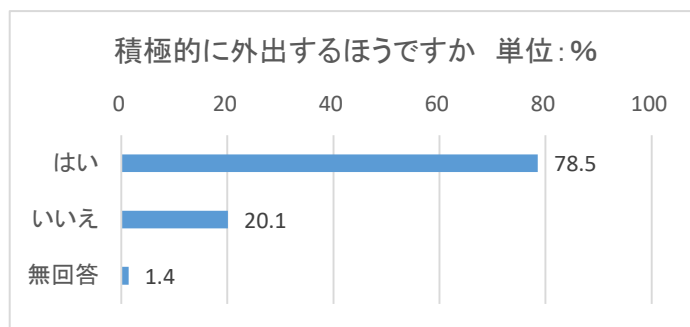
	人数
1 はい	336
2 いいえ	318
3 無回答	8
合計	662



○ 歯磨きの状況は、毎食後（1日3回以上）歯を磨いていると回答した人は50.8%となっています。

問 1 6．あなたは、積極的に外出するほうですか。

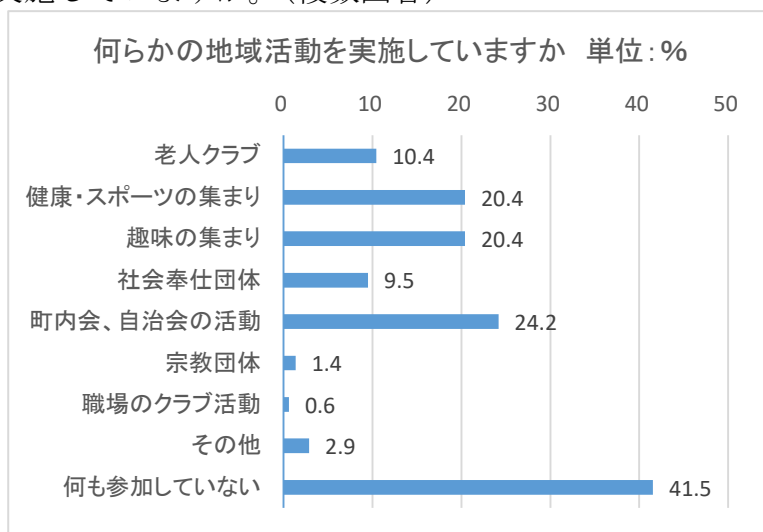
	人数
1 はい	520
2 いいえ	133
3 無回答	9
合計	662



○ 外出の状況は、全体の 78.5％の人が、「積極的に外出する」と回答しています。

問 1 7．あなたは、何らかの地域活動を実施していますか。（複数回答）

	人数
1 老人クラブ	69
2 健康・スポーツの集まり	135
3 趣味の集まり	135
4 社会奉仕団体	63
5 町内会、自治会の活動	160
6 宗教団体	9
7 職場のクラブ活動	4
8 その他	19
9 何も参加していない	275

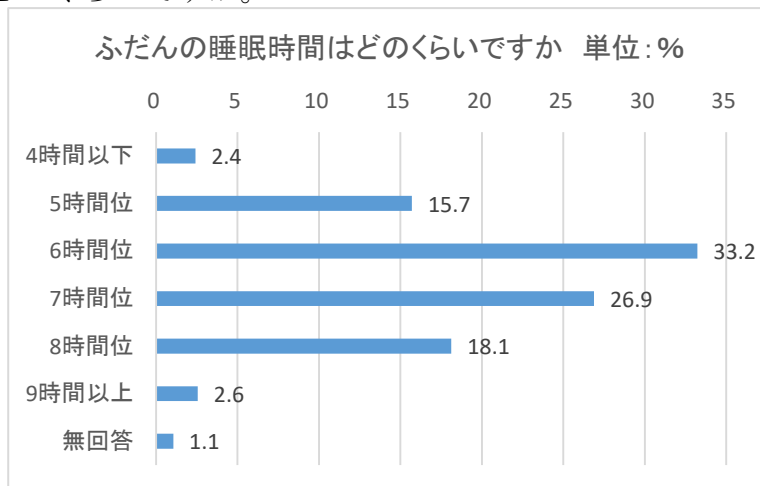


○ 地域活動の実施状況は、全体の 41.5％が「何も参加していない」と回答しています。

○ 次いで、「町内会、自治会の活動」が 24.2％、「健康・スポーツの集まり」と「趣味の集まり」の割合が同じ 20.4％となっています。

問 1 8. あなたのふだんの睡眠時間は、どのくらいですか。

	人数
1 4 時間以下	16
2 5 時間位	104
3 6 時間位	220
4 7 時間位	178
5 8 時間位	120
6 9 時間以上	17
7 無回答	7
合計	662

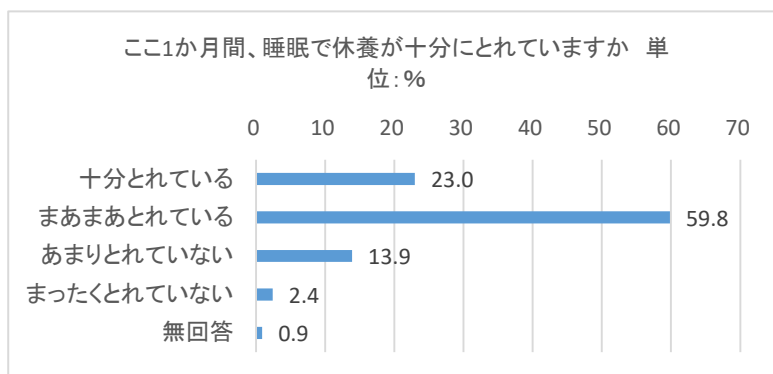


○ 睡眠時間の状況は、「6 時間くらい」と答えた人が最も多く、33.2%となっています。

○ 「7 時間位」以上と回答した人が合わせて47.6%となっています。

問 1 9. ここ 1 か月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。

	人数
1 十分とれている	152
2 まあまあとれている	396
3 あまりとれていない	92
4 まったくとれていない	16
5 無回答	6
合計	662

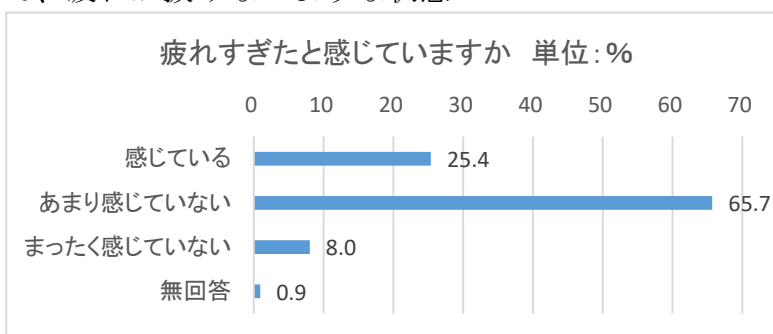


○ 睡眠による休養の状況は、全体の82.8%の人が「休養がとれている」と回答しています。

問 2 0. あなたは、疲れすぎたと感じていますか。

※日常感じる疲れから一歩進んで、疲れが抜けられないような状態

	人数
1 感じている	168
2 あまり感じていない	435
3 まったく感じていない	53
4 無回答	6
合計	662



○ 疲労の状況は、全体の25.4%の人が「疲れすぎたと感じている」と答えています。

湯川村健康づくり推進協議会設置条例

(設置)

第1条 地方自治法（昭和22年法律第67号）第138条の4第3項の規定に基づき、湯川村における健康づくりに関して重要な事項を調査・審議するため、湯川村健康づくり推進協議会（以下「推進協議会」という。）を設置する。

(任務)

第2条 推進協議会は、村長の諮問に応じて村民の健康づくりに関する重要事項を調査・審議し、意見を述べることができる。

2 前項に規定するほか、推進協議会は、村民の健康づくりに関する重要事項について、自主的に調査・審議して、村長に意見を具申することができる。

(組織)

第3条 推進協議会は、委員13人以内で組織する。

2 委員は次に掲げるもののうちから、村長が委嘱する。

- (1) 関係行政機関の職員
- (2) 学識経験者
- (3) 地区の衛生組織等の代表者
- (4) その他必要と認められる者

(任期等)

第4条 委員の任期は2年とする。ただし、委員に欠員を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。

2 前項の委員は、再任されることができる。

(会長)

第5条 推進協議会に会長を置く。会長は委員の互選とする。

2 会長は会務を総理する。

3 会長事故あるときは、会長があらかじめ指名する委員がその職務を代理する。

(会議)

第6条 推進協議会の会議は、会長が招集する。

2 推進協議会は、委員の半数以上の出席がなければ会議を開くことができない。

(庶務)

第7条 推進協議会の庶務は、住民課において処理する。

(補則)

第8条 この条例に定めるもののほか、推進協議会の運営に関して必要な事項は、村長が別に定める。

附 則

この条例は、公布の日から施行する。

附 則（昭和58年3月16日条例第21号）

この条例は、昭和58年4月1日から施行する。

附 則（平成18年3月22日条例第13号）

この条例は、平成18年4月1日から施行する。

附 則（平成28年12月26日条例第37号）

(施行期日)

この条例は、平成29年4月1日から施行する。

湯川村健康づくり推進協議会規則

(目的)

第1条 この規則は、湯川村健康づくり推進協議会設置条例（昭和53年湯川村条例第23号）第8条の規定に基づき湯川村健康づくり推進協議会（以下「推進協議会」という。）の運営に関し、必要な事項を定めることを目的とする。

(会議の招集)

第2条 推進協議会の会議は必要に応じて招集するものとする。

2 会長が、推進協議会を招集しようとするときは、会議の目的、日時、場所等をあらかじめ村長に通知しなければならない。

(議事)

第3条 推進協議会の会議の議長は、会長がこれに当たる。

2 推進協議会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

3 推進協議会の議事については、議事録を作成し、議長指名による委員2名がその署名人となる。

(補則)

第4条 この規則に定めるもののほか、推進協議会の運営に関して必要な事項は、会長が定める。

附 則

この規則は、公布の日から施行する。

附 則（平成6年1月28日規則第3号）

この規則は、平成6年1月28日から施行する。

湯川村健康づくり推進協議会委員名簿

役 職	氏 名	職 名	備 考
会 長	菊地 正孝	湯川村社会教育委員長	その他必要と認められるもの
職務代理者	田部 正利	湯川村の国民健康保険事業の運営に関する協議会長	〃
委 員	小久保 俊一	歯科医師	学識経験者
委 員	篠竹 美恵子	湯川村保健委員会会長	地区の衛生組織等の代表
委 員	赤井 ヒロ子	湯川村食生活改善推進員会長	その他必要と認められるもの
委 員	清野 美貴	湯川村社会福祉協議会事務局次長	〃
委 員	坂内 真隆	湯川村教育次長	関係行政機関の職員
委 員	清水 美佳	ゆがわ幼稚園長	〃
委 員	岡本 聰恵	湯川村保育所長	〃
委 員	児島 彩香	湯川中学校養護教諭	〃
事務局	大塚 孝司	住民課長	
事務局	目黒 二征子	住民課保健センター所長	
事務局	猪俣 留美	住民課保健センター主幹保健技師	
事務局	佐竹 由季	住民課保健センター保健技師	
事務局	細川 梨香子	住民課保健センター保健技師	

第3次健康ゆがわ21計画策定経過

年 月 日	内 容
令和4年 2月	アンケート調査の実施（住民健診意向調査時）
令和5年 2月	アンケート調査の実施（住民健診意向調査時）
12月 20日（水）	委嘱状の交付 村長から諮問 第1回健康づくり推進協議会 ・会長・職務代理者の選出 ・アンケート調査の実施について ・第3次健康ゆがわ21計画の検討
令和6年1月24日（水）	第2回健康づくり推進協議会 ・第3次健康ゆがわ21計画の検討
2月7日（水）	第3次健康ゆがわ21計画について村長へ答申