

健康福祉総合計画「まめなかな和良 21 プラン」(次世代計画)策定にあたって

まめなかな和良 21 プラン推進検討部会会長 池戸信夫

和良町の保健・衛生の活動について、その歴史を「和良村史(近代百年)」により紐解くと、昭和 30 年に国保診療を開所(同 40 年に国保和良病院)、昭和 35 年に母子健康センター建設し、「予防を主として治療を従とする」をスローガンに、①寄生虫の駆除、②結核の撲滅、③脳卒中の追放、④家族計画を四つの柱として、村の保健組織育成と衛生座談会、また予防医療のための「住民集団健診」を展開したとあります。当時の一般会計予算に匹敵する和良診療所建設費をひねり出した村執行部と議会、また医療現場で活動を展開した医師はじめ関係者の功績に改めて敬意を表するものであります。

このように和良町の保健衛生活動は、早くから「早期発見早期治療」を主体とした健康の町づくりを推進しています。さらに保健・福祉・医療の連携の考えから、平成 12 年度に「保健福祉歯科総合施設」を整備し、以後は施設健診に移行、年間を通じた健診が行われています。

和良町では、赤ちゃんからお年寄りまで、全ての住民の生涯にわたる保健と福祉を網羅した健康づくりの推進のため、住民自身が計画作成の中心となり、保健及び医療関係者の指導と支援を受けながら、平成 16 年度から 10 年を期間とする、『健康福祉総合計画「まめなかな和良 21 プラン」』を策定し、住民の健康づくりを推進してきました。

今回、新たに平成 26 年度から 10 年間を目標に、「まめなかな和良 21 プラン」の第二次計画がスタートします。平成 16 年度からの一次計画における、活動の成果と課題の一部を挙げると、ウォーキングをする人が増加、タバコの喫煙者が減少、健康に関する意識・知識が高い人が増加、地域でのサロン活動や健康体操が行われるようになり、お年寄りの閉じこもり予防となっていることなどが挙げられます。

一方、今後の課題については、脳血管疾患は増加傾向、肺癌及び胆膵系の癌による死亡が増加、また男女共通の課題として糖尿病の増加が各世代に認められること、子宮がん、乳がんの検診の受診率は減少傾向、高齢者の筋力低下などが挙げられます。

今後は、これら成果の事項はさらに継続を図り、課題であった事項については、一層の改善に向けた取り組みを行っていかねばなりません。

目指すところは、行政並びに医療関係者の指導と支援を受けながら、「健康で長生きできる暮らし」を継続していくことであり、そのことが地域の仲間づくり、助け合いの強化、さらに地域ぐるみで健康問題を解決できるようにしていくことです。

終わりに、本計画の策定にあたりご指導いただきました後藤郡上市地域医療センター長、廣瀬同副センター長、南和良歯科診療所長はじめ、和良診療所保健師、健康福祉部保健師、和良振興事務所担当課職員の皆さま、そして貴重なご意見をいただきました「まめなかな和良 21 プラン推進検討部会」の委員の皆さま、さらにはまめなかなアンケートにご協力いただきました関係の皆さまに対しまして、深く感謝とお礼を申し上げます。

目 次

第1章	基本構想	1
第2章	調査資料からみた健康課題	5
第3章	優先課題	40
第4章	基本計画	44
第5章	事業推進計画	62
第6章	住民の健康づくり	78
第7章	まめなかな和良 21 プラン全体像	87
第8章	健康指標	92
第9章	まめなかな和良 21 プラン名簿	101

第1章

基本構想

1. 健康づくりの基本的考え方

健康は「病気がないこと」あるいは「健診で異常がないこと」といったことを意味するわけではなく「いきいきと満足した生涯を送るための資源」といわれています。こうした観点から健康を考えると、たとえ疾病や障害あるいは加齢による体力低下があってもその人その人に応じた健康があるはずで、個人個人が疾病の予防や健康増進だけではなく、慢性疾患や障害、加齢変化とうまく付き合うといった健康をコントロールする能力を備えることが重要になります。一方、個人の努力だけで健康を獲得しようとするのは困難が付きまとい、良好な生活習慣を容易にしたり、慢性疾患や障害、加齢変化があっても自己実現が容易であったりといった個人を取り巻く環境が健康に適したようになることも重要です。こうした個人が健康をコントロールする能力を向上させること、そのために健康を支援する種々の環境を整備していくことが「ヘルスプロモーション」の2本の柱です。これを和良町という地域において実現しなくてはなりません。ヘルスプロモーションの戦略としては以下のようなことが考えられています。

① 個人の状況に応じた健康づくり

健康づくりは生涯を通じて行うことが大変重要です。しかし、人生の各ステージ（年代）ごとにそれぞれ健康課題が異なります。このため住民の方々それぞれが自分の属するライフステージの健康課題を正しく理解し、それに対し準備し、対処していくことが生涯を通じた健康づくりにはもっとも大切です。こうしたライフステージを縦系とすると疾病あるいは障害のステージが横系になります。こうした慢性疾患や障害があってもそれに応じた健康課題を理解し対処していくことも大切になります。さらに、こうしたことの実現ために、知識の伝達だけではなく、行動変容につながる態度の形成や技術の獲得の支援を目指します。

② 個人の健康づくりを支える地域活動

身近な地域の仲間や組織（学校・職場・地域）がともに活動し、個人の健康づくりを支援することは、心身両者の健康づくりにもつながり、大きな成果が期待されます。このため、個人の健康づくりを支援する自主的な地域活動の充実強化を住民とともに考え展開していきます。

③ 個人の健康づくりを支える環境作り

意識してもしなくても日常生活のなかで、健康の維持・増進につながるような環境整備が住民の健康づくりの支援につながります。このため関係機関と幅広く連携し「健康を支える環境づくり」を一緒に作っていくことに取り組んでいきます。

④ 健康からQOL（生活の質）へのパラダイムシフト

健康が「いきいきと満足した生涯を送るための資源」であれば、保健事業の目的は健康ではなくQOLの向上となります。個人個人のQOLを明らかにしその改善を支援できるように取り組むことを目指します。

⑤ これらを実践するための政策作り

これら健康づくりの基本的考え方を実践するために、様々な機会健康の視点を盛り込むことにより、あたたかい健康福祉のまちづくり、生涯健康な里づくりといった地域づくりに住民の方々とともに積極的に取り組みます。

和良町(旧和良村)では長年にわたり住民、行政、医療関係者の協力のもと、「早期発見早期治療」を主体とした保健施策を展開してきました(こうした予防段階を2次予防といいます)。しかし一方で、健診さえ受けていれば、健診で異常さえ言われなければ、医療機関から呼び出しさえなければ・・・といったやや受身の風潮ができてしまったことも否定できません。演劇で言えば舞台のうえで行政と医療関係者が声をからし、その舞台を住民の方々が一生懸命見ていたと言った状況かもしれません。住民の方一人ひとりにはライフステージも異なり、健康状態も異なります。それぞれの状況に応じた健康づくり、健康な人は病気になるために(こうした予防段階を1次予防といいます)、不幸にして病気になる方はより悪化しないように(こうした予防段階を3次予防といいます)といったことに、より積極的に、住民の方々自身が主体になって取り組まなければなりません。このために演劇の裏方としての舞台づくり(環境づくり、支援体制)を行政や医療関係者が行い、その舞台の上で住民の方が主役脇役を演じながら(住民主体の健康づくり)、さらに観客の住民の方々も巻き込んで素晴らしい演劇を作り上げる(地域づくり)ということ目指さなければなりません。

私たちの目指す健康な町づくりは、従来からの和良町における保健施策路線を継承し発展させながら、さらに住民の方々一人ひとりが状況に応じて主体的に自身の健康水準の向上に取り組み、それが地域の仲間づくり、相互支援を強化し、さらに地域ぐるみで健康問題を解決できるようにしていくことです。この裏方、舞台づくりとして生涯にわたる一貫した保健医療福祉システムを担当課のみならず行政全体や、医療関係者が連携を図りながら確立していきます。

その結果、得るべきQOLは、

「全ての世代の人々が、自分の状況にあった健康づくりを、家庭や地域の支援をうけながら実践し、この和良で、いきいきと楽しくまめな生活を送ろう」
です。

2. 健康づくりの目標設定の仕方

上記健康づくりの基本的考え方に基づいて、取り組むべき方向性を示すためにも目標設定が必要になります。以下の原則にしたがって目標を設定し、行動計画を作り取り組むべき方向を提示します。

① 目標の性格

目標は、住民レベルの目標であり、その達成に向けて住民と行政の関係者が共通認識を持って取り組む目安となるものです。実際の取り組みについては、それぞれの取り組み主体の実情に応じて設定することが望ましく、住民一人ひとりの健康状態や健康観に基づいて個別に具体的な目標を設定していかなければなりません。

② 目標の項目

ライフステージごとに健康課題が異なり、また、生活習慣の改善に重点的に取り組むため、ライフステージごとに、住民の健康課題と特に関わりの深い生活習慣の領域を、優先順位を決めて選択し、ライフステージおよび領域ごとに目標を設定します。

ライフステージ	
①乳幼児期	(0歳～ 6歳)
②学童期	(7歳～15歳)
③思春期	(16歳～19歳)
④青壮年期	(20歳～39歳)
⑤中年期	(40歳～64歳)
⑥前期高齢期	(65歳～79歳)
⑦後期高齢期	(80歳以上)

③ 目標の設定方法

- (1) ライフステージごとに総合目標とその背景を明らかにします。
- (2) ライフステージごとに、健康課題を数項目設定します。
- (3) 重点目標ごとに、目標の達成の条件、状況を客観的に把握するための「指標」を設定します。
- (4) 重点目標ごとに、それを推進するための住民と行政が取り組むべき事項を具体的に例示します。

【指標設定の基準】

- (1) データ
 - ・ 現在、和良町にデータがある、または今後調査をしてデータを取ることができる
 - ・ 他地域との比較ができる、または今後の調査により比較できるようになる
 - ・ 健康日本 21 の指標となっている
 - ・ 他の関連計画に入っている
- (2) 健康課題との関連
 - ・ 予防活動を重視している
 - ・ 現在の活動に関係している
 - ・ 今後、重要課題となると予想されるものに関係している
- (3) 健康課題の改善の可能性
 - ・ 施策を行うことにより、改善が見込まれる
 - ・ 改善のための行動がよく知られており、実行可能で効果が証明されている
 - ・ 個人の行動の成果が結果として個人にも分かる
- (4) 住民、他団体との関連
 - ・ 行政、学校、職域で取り組みがある
 - ・ 関係団体、個人などを一緒に取り組むことができる
 - ・ 住民の合意が得られる

【目標値設定の基準】

- (1) 平成 35 年度までに十分可能な数値
- (2) 健康日本 21 との整合性を図る
- (3) 関連計画との整合性を図る
- (4) 科学的根拠に基づく数値
- (5) 理想値
- (6) 統計的類推に基づく数値

第2章

調査資料からみた 健康課題

1. 既存資料からみた健康課題

①人口動態から見た健康課題のまとめ

1. 少子高齢化が進んでおり、
 - ✓ 高齢者に対する相互支援と地域での支援。
 - ✓ 少ない子どもに対する地域での支援が重要である。
2. 疾病では、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患といった3大生活習慣病は重要な課題ではあるが、男性では肺炎による死亡率の増加を認める。一方心疾患による死亡は減少傾向である。脳血管疾患は、いったんは減少傾向であったが、ここ10年では増加傾向である。標準化死亡比(SMR)は男女とも最近では全国レベルになっている。
3. 悪性新生物死亡は、肺癌及び胆膵系の癌による死亡が増加している。ただし、後者は現状では早期発見早期治療は困難であり、対応も困難である。
4. 終末期に関してできるだけ個々人の希望がかなうような支援体制が望まれる。

②主観的健康感からみた健康課題のまとめ

1. 主観的健康感に関連する因子として、
 - ✓ 平成14年に比べ平成25年で同世代の主観的健康観が増加した。
 - ✓ 主観的健康観が高い人の方がその後の生存率が高いことが示された。
 - ✓ 主観的健康観を悪化させる因子として男性では、血糖値、毎日朝食をとらないこと、喫煙習慣がある、治療中の病気があること、女性では、総コレステロールが挙げられた。

③死亡、脳卒中、心筋梗塞の要因からみた健康課題のまとめ

1. 危険因子としては
 - ✓ 総死亡の危険因子としては、男性では、糖尿病、女性では、有意ではないものの喫煙、糖尿病が関連を認められた。
 - ✓ 近年注目されている慢性腎臓病は危険因子として関連を認めなかった。
 - ✓ 癌死亡の危険因子としては男女とも有意な関連項目がなかった。
 - ✓ 呼吸器死亡については女性では有意ではなかったものの喫煙と関連を認めた。
 - ✓ 脳卒中罹患では、男性では高血圧、有意ではなかったものの糖尿病と関連を認めた。女性では特定の因子との関連は認めなかった。
 - ✓ 急性心筋梗塞罹患に関しては、男性では、糖尿病と有意な関連を認めた。女性では、発生頻度が少ないことが影響してか収束を認めなかった。
2. 人口寄与危険割合 (Population attributable risk: PAR)
 - ✓ 癌死亡では、男性が19.1%
 - ✓ 呼吸器疾患死亡では、女性で12.0%
 - ✓ 脳卒中罹患では、男性高血圧症42.3%、糖尿病15.6%、女性では、高血圧症17.1%
 - ✓ 心筋梗塞罹患において、男性では喫煙27.8%、糖尿病63.2%

④健(検)診からみた健康課題のまとめ

1. 一般健康診査の受診率は施設健診変更後それまでより上昇し維持されている。施設健診の維持と健診を通じての健康支援体制を充実させる必要がある。また、特定健診開始以降は、おおむね国が定める目標値である65%

前後を推移している。

2. 一方がん検診は受診率がやや低下の傾向にあり啓発活動や、受診しやすい体制作りを考慮しなければならない。
3. 一般健康診査、がん検診とも精検者の精検受診率が低く精検者の受診奨励が必要である。
4. 健診結果から BMI、高血圧、糖尿病の経年的変化を見ると、男性で肥満者の増加、高血圧の増加が認められ、女性ではやせの増加が認められた。さらに男女共通する課題として、糖尿病の増加が各世代で認められ早急に取り組むべき課題と思われる。
5. 子宮がん、乳がん検診とも受診率は減少傾向にある。子宮がん、乳がん検診のやり方に関しては検討が必要かもしれない。

⑤介護保険から見た健康課題のまとめ

1. 要介護認定者は比較的多く、その原疾患に対する対策が望まれる。
2. 新規要介護認定を受ける疾患としては整形外科疾患、脳血管疾患、認知症が多くを占め、低い要介護度では変形性脊椎症、変形性膝関節症といった整形外科疾患及び認知症が、高い要介護度では筋力低下、整形外科疾患、認知症が主原因となっている。予防・リハビリテーションも含めた脳血管疾患対策と、筋力の維持増強を主とした整形外科疾患対策が必要である。
3. 認定後の悪化要因としては整形外科疾患、脳血管疾患、認知症の悪化が多い。認知症自体の予防と、認知症になられた方に対する家族や社会の支援、認知症の方を介護される家族への支援などのシステムを考慮する必要がある。
4. その他の悪化予防としては、高齢者の活動性低下（入院あるいは冬季の外出減少など）にともなう筋力低下は重要な課題であり、地域リハビリテーションとしての取り組みをすべきである。

2. まめやかな健康調査からみた健康課題

①妊娠・出産・産後に関する調査からみた健康課題のまとめ

調査から得られた内容としては

- ✓ 妊娠中心身ともに快調だった人は46.8%（初回調査では、36.8%）
- ✓ 妊娠中に育児不安を感じている人45.2%（初回調査では、50.0%）
- ✓ 妊娠中職場での対応に不満がある人22.7%（初回調査では、38.5%）
- ✓ 母性健康管理指導事項連絡カードを知っている人17.5%（初回調査では、0.0%）
- ✓ 妊娠中の喫煙率10.5%（初回調査では、10.5%）、妊婦のいる家庭での喫煙率22.5%（初回調査では55.6%）
- ✓ 妊娠中相談できる相手がいなかった人15.8%（2.4%）、妊婦さん同士の情報交換を望んだがそういった仲間がいなかった人26.3%（16.7）
- ✓ 総合的に出産に関して不満足な人14.3%（初回調査は、21.1%）
- ✓ 産後1ヶ月で困ったことづらかったことがあった人57.1%（初回調査57.9）、退院直後の支援を望む人が35.7%（初回調査52.6%）

などがあげられ、人口動態からみた健康課題でも取り上げたように少子高齢化の進む当地域では、少ない子どもに対する地域ぐるみのサポートシステムが重要であると思われる。

平成14年に比べ、妊娠時、出産時、出産直後の不満の割合は減少している。

戦略としては以下のような項目があげられる。

1. 妊娠・出産・産後に関する情報の提供

妊娠の届出時などを利用して、母性健康管理指導事項連絡カードの説明、病産院情報、タバコの害の説明、禁煙支援等の情報を提供するとともに、個別性を重視した相談体制を確立が引き続き必要であると思われる。

2. 妊産婦に対する周囲のサポート

妊娠中の心身不調、育児不安、分娩時の不満足度、産後の心身不調などが少なからずみられ

- i) 妊婦相互の支援 : 妊婦が少ないので出産経験者も含んだ集いの開催
 - ii) 夫を主とする妊婦を取り巻く家族の支援 : 夫、祖父母の理解と協力、家庭内喫煙の低下
 - iii) 職場の支援 : 職場の理解と夫の職場の理解
 - iv) 行政の支援 : 相談窓口の設置と自由度の高い対応
- などへの取り組みが必要である。

②乳幼児の生活習慣に関する保護者への調査からみた健康課題のまとめ

調査から得られた内容としては

【生活習慣】

- ✓ 午後10時以降まで起きている乳幼児 4.9% (初回調査 13.8%)

【食習慣】

- ✓ 毎日朝食を食べない乳幼児 0% (初回調査 19.5%)
- ✓ 家族全員で食べる機会が週1~2回以下の乳幼児 9.5% (初回調査 16.3%)
- ✓ おやつ時間を決めていない乳幼児 16.9% (初回調査 13.2%)
- ✓ 牛乳・乳製品の摂取頻度が週1~2回以下の乳幼児 19.0% (初回調査 21.8%)
- ✓ 野菜の摂取頻度が週1~2回以下の乳幼児 5.0% (17.4%)

【遊び(運動習慣)】

- ✓ いつも遊ぶ友達がいない乳幼児 29.5% (初回調査 32.5%)
- ✓ 親子で遊ぶ時間がある頻度が週1~2回以下の乳幼児 20.6% (初回調査 29.5%)
- ✓ 1日4時間以上テレビを見るもしくはテレビゲームをしている乳幼児 3.3% (6.6%)

などがあげられます。

乳幼児の生活習慣、食習慣、遊びの習慣は概ね平成14年に比べ改善傾向にあります。

人口動態からみた健康課題でも取り上げたように少子高齢化の進む当地域では、時代を担う貴重な子ども達に対する地域ぐるみのサポートシステムが重要であると思われれます。その戦略としては以下のような項目があげられます。

1. 規則正しい生活習慣の確立の支援

睡眠時間の取り方、遊ぶ時間の取り方、テレビを見る時間の取り方を考慮することにより、規則的な朝食摂取が可能になったり、身体を使う習慣が身についたりして規則正しい生活習慣が確立することになる。こうした情報の提供が必要である。

2. 望ましい食習慣の確立の支援

朝食摂取、カルシウム摂取、野菜摂取などに注意を払ってはいるものの実際には摂取頻度が少ない乳幼児が少なからずみられ、食事環境を整えること、調理を工夫することなどの情報提供と実践のための支援が必要である。

また、小児期の肥満予防、虫歯予防のためにも間食の量と内容にも注意を払うべきであり、この情報提供も必要である。

3. 親子、子ども同士の交流の確立の支援

少子化、地理的な問題、交通手段の問題などにより子ども同士の交流が少なくなりがちである。また、両親の共働き不況などにより親子間の交流ですらままならない場合もある。子ども同士、親同士、親子それぞれの交流の場の設定や、交通環境の整備、職場への理解の支援、親へのこうした問題への取り組み方に関する情報の提供などに取り組んでいく必要がある。

③乳幼児の保護者に対する調査からみた健康課題のまとめ

調査から得られた内容としては

【現在の育児について】

- ✓ 育児中のお母さんの状態として、精神的に不調な人 7.0% (初回調査 27.4%)、心身ともに不調な人 14.0% (初回調査 11.0%)
- ✓ 子どもによく話しかけたり、一緒に遊んだりする割合は比較的高い 77.3% (初回調査 83.1%) が、ゆっくりとした気分で子どもと過ごせる時間があるいは全くないという人 22.7% (初回調査 15.1%)
- ✓ 自分のために使える時間があまりないあるいは全くないという人 38.6% (初回調査 41.1%)
- ✓ 子どもの成長や子育ての仕方を学ぶ機会がない人 25.0% (初回調査 32.9%)
- ✓ ストレス発散の場がない人 25.6% (初回調査 27.8%)
- ✓ 心配ごとがあってよく眠れないことがある人 22.7% (初回調査 23.3%)
- ✓ 育て方や子どもとの接し方がわからず落ち込んでしまうことが時々ある人 20.4% (初回調査 34.2%)
- ✓ 育児に自信が持てないことが時々あるいはよくある人 41.8% (初回調査 41.1%)
- ✓ 子育てに負担を感じる時間が時々あるいはよくある人 27.3% (初回調査 26.1%)
- ✓ イライラして子どもを叩きたくなったり叩いてしまったりすることが時々あるいはよくある人 43.2% (初回調査 36.1%)

【家族など育児などに関する周囲のかかわり】

- ✓ 夫婦間のコミュニケーションがあまりとれていない人 18.2% (初回調査 13.7%)、子育てについて話し合うことがほとんどない人 20.5% (初回調査 8.3%)
- ✓ お父さんが相談相手や精神的な支えになっていない傾向の人 25.0% (初回調査 10.9%)
- ✓ お父さんの育児参加や協力の状況に不満足な傾向の人 27.3% (初回調査 15.0%)
- ✓ 家族との子育て方針が違うことに悩んでいる人 29.5% (初回調査 27.4%)、その相手としては同居の祖父母が 61.5% (初回調査 90.0%)
- ✓ 育児の相談相手は友人、実母、夫 (初回調査では夫、友人、実母)の順
- ✓ 育児や家事で困ったり心配なことがあったりしたりしたとき、家族以外の相談者が誰もいない人 9.5% (初回調査 5.6%)
- ✓ 子育てサークルに参加経験のない人 9.3% (初回調査 26.4%)
- ✓ 参加したいが時間的余裕がないが多かった。
- ✓ 父親の育児教室への参加希望 39.5% (初回調査 40.6%)、祖父母の育児教室への 40.0% (初回調査 38.5%)

【保健・医療・福祉サービス】

- ✓ 郡上市が実施する新生児乳児相談を利用しなかった人 32.4% (初回調査 20.5%)、そのうち知らなかった人 24.3% (初回調査 28.6%)
- ✓ 郡上市が実施する育児教室を利用しなかった人 11.4% (初回調査 46.3%)、そのうち知らなかった人 18.2% (初回調査 70.4%)
- ✓ 充実を希望するサービスは乳幼児の一時預かり事業、病後児保育、民間による産後の家事育児手伝いの順
- ✓ 天候の悪い日に室内でも遊べる場所があるとよいと思う人 95.3% (初回調査 90.4%)、その施設としては児童館、町民センター、保健福祉歯科総合施設の順

【子どもの事故予防】

- ✓ 救急処置として知っているものはやけどの手当て 63.6% (初回調査 67.1%)、心肺停止時の手当て 54.5% (初回調査 60.3%)、誤飲時の吐かせ方 72.7% (初回調査 58.9%)
- ✓ チャイルドシートあるいはジュニアシートの着用を時々しかあるいはしていない人 27.2% (初回調査 30.1%)
- ✓ チャイルドシートの装着講習を受けたことがない人 62.8% (初回調査 91.8%)
- ✓ 車内に子どもだけおいておくことがある人 61.4% (初回調査 54.8%)
- ✓ けがや事故で医療機関にかかった経験のある乳幼児 52.3% (初回調査 35.6%)、その内容は切り傷刺し傷、転倒、転落、はさむ事故の順

- ✓ 危険を感じる場所がある人 90.9% (初回調査 83.1%)、安全な遊び場がないと感じている人 18.6% (初回調査 35.3%)
- ✓ タバコや灰皿など口に入れると危険なものを子どもの周りに置かないよう気をつけていない人 9.3% (初回調査 12.7%)
- ✓ 事故予防のためにお風呂の水を常に抜いていない人 31.8% (41.7%)
- ✓ 子どもの事故予防講習を受けたことがない人 38.6% (63.9%)

【SIDS (乳幼児突然死症候群)】

- ✓ うつぶせが関連していることはほとんどの人が認知しているが、実際特に気をつけていない人 15.9% (初回調査 21.7%)
- ✓ 周囲の喫煙が関連していることはほとんどの人が認知しているが、実際特に気をつけていない人 27.9% (初回調査 15.9%)

【家庭内喫煙】

- ✓ 乳幼児を持つ母親の喫煙率 9.1% (初回調査 9.7%)、これらの人で積極的禁煙希望者 66.7% (初回調査 42.9%)
- ✓ 家庭内喫煙率 45.2% (初回調査 62.0%)

【子どもの心の発達・命・性】

- ✓ 反抗期の対応に困っている人 29.3% (初回調査 30.3%)
- ✓ 乳幼児期の命・性に関心のある人 80.3% (初回調査 75.0%)、学習会があれば参加するという人 69.8% (初回調査 60.3%)

【歯の健康】

- ・ フッ素について学ぶ機会があれば参加するという人 45.5% (初回調査 41.6%)

などがあげられる。平成 14 年と比べると今回の調査では、幾分か育児の負担が減ったようです。

しかし、引き続き乳幼児を持つ母親の育児ストレスに対する対処支援と、貴重な子ども達が健やかに育つ環境作りが重要と思われる。その戦略としては以下のような項目があげられます。

1. 育児ストレスへの対処

ストレスは通常以下の式で評価できる。

$$\text{ストレス} = \text{ストレスラー} \times \text{自身のとらえ方} \times \text{周囲のサポート}$$

育児ストレスはストレスラーが育児であるがこれは避けることができない。したがって、自身のとらえ方(知識・態度・技術)により軽減することと、周囲のサポートにより軽減することを考えざるを得ない。ストレスラーに対する対応方法の学習と、夫、家族、友人などの理解と支援が望まれる。このために、これらの方々への正しい情報の提供、学習機会の設置、相互支援の場の設置などの支援が必要である。さらには、現在行われている保健医療福祉サービスの質の向上と特にPRに十分努めなければならない。

2. 子どもの事故防止

子どもの事故は必ずしも少なくない。子どもへの教育も重要ではあるが乳幼児に過度の期待を抱くことは当然できないので、事故を予防するような環境作りに積極的に取り組む必要がある。情報提供、危険物・危険個所・危険行為への対処をする必要がある。

3. 子ども周囲での喫煙に対する対策

喫煙者だけの健康問題ではなく、子どもの異物誤飲、SIDS などさまざまな問題に関与することと、子ども達がタバコを身近なものとしてとらえないよう、防煙対策上も重要な課題である。子ども達に少しでもタバコのない環境を与える努力が必要である。

4. 様々な学習機会の提供

母親だけではなく父親や祖父母に対する育児に関する学習機会、事故防止・対策に関する学習機会、喫煙に関する学習機会、子どもの心の発達・命・性に関する学習機会、フッ素などを含む歯の健康に関する学習機会の

提供が必要である。

④小中学生の生活習慣に関する調査からみた健康課題のまとめ

調査から得られた内容としては

【身体活動について】

- ✓ 小学校5・6年生で体育の時間以外でスポーツ・外遊び・部活動などを毎日する割合男性 41.2% (初回調査 35.3%)、女性 30.0% (初回調査 43.8%)
- ✓ 平日1日3時間以上テレビを見る人の割合小学校5・6年生男性 29.4% (初回調査 29.4%)、女性 35.3% (初回調査 31.0%)、中学校男性 5.5% (初回調査 28.6%)、女性 10.0% (初回調査 21.6%)
- ✓ 平日スマートフォンや携帯を30分以上使用する小学3・4年生 男性 38.9%、女性 41.2%、小学5・6年生 男性 23.5%、女性 25.0%、中学生 男性 45.7%、女性 20%
- ✓ 休日スマートフォンや携帯を30分以上使用する小学3・4年生 男性 52.9%、女性 58.8%、小学5・6年生 男性 35.3%、女性 36.8%、中学生 男性 48.5%、女性 26.7%
- ✓ テレビやゲームのルールを決めていない小学1・2年生 男性 41.7% (初回調査 60%)、女性 33.3% (初回調査 76.0%)、小学3・4年生 男性 31.3% (初回調査 57.1%)、女性 41.2% (初回調査 65.5%)、小学5・6年生 男性 17.6% (初回調査 47.1%)、女性 45.0% (初回調査 81.3%)、中学生 男性 57.1% (初回調査 65.7%)、女性 70.7% (初回調査 75.7%)
- ✓ 携帯やスマートフォンのルールを決めていない小学1・2年生 男性 76.9%、女性 66.7%、小学3・4年生 男性 83.3%、女性 70.6%、小学5・6年生 男性 76.5%、女性 65.0%、中学生 男性 62.9%、女性 86.7%

【事故予防】

- ✓ AEDの場所を知らない割合 小学5・6年生 男性 29.4%、女性 15.0%、中学 男性 14.3%
- ✓ AEDの講習を受けたことがない割合 小学5・6年生 男性 5.9%、中学 男性 20.0%、女性 10.0%
- ✓ AEDが使用できない割合 小学5・6年生 男性 5.9%、中学 男性 20.0%、女性 6.7%

【食習慣について】

- ✓ 「主食・主菜・副菜」ということを知らない小学生 男性 31.4% (初回調査 57.8%)、女性 27.0% (初回調査 37.8%)、中学生 男性 13.9% (初回調査 31.4%)、女性 6.7% (初回調査 29.7%)
- ✓ 「主食・主菜・副菜」がそろっている割合は夕食に多い
- ✓ 給食以外で牛乳・チーズ・ヨーグルトなどを毎日食べる人の割合 中学生 女性 40.0% (初回調査 32.4%)
- ✓ 野菜を毎日食べる人の割合 中学生 男性 52.8% (初回調査 45.7%)、女性 50.0% (初回調査 51.4%)
- ✓ 朝食を毎日食べる人の割合 小学生 男性 91.8% (初回調査 87.3%)、女性 91.6% (初回調査 90.0%)、中学生 男性 77.8% (初回調査 77.1%)、女性 80.0% (初回調査 83.8%)
- ✓ 夕食前のおやつの方が夕食後のおやつより摂取している人が多く、その内容はプリン・アイスクリーム、ジュースが多い
- ✓ 食事を作ることに参加していない人の割合 中学生 男性 47.2% (初回調査 51.4%)、その理由で多いのは“やりたくない”

【生活習慣】

- ✓ 歯みがき習慣のうち夕食後の歯みがきをする人の割合が低い

などがあげられ、規則正しい生活習慣の確立と、自立の準備段階としての位置付けから、特に食習慣・食行動の確立と様々な健康行動に関する価値観の上昇が重要と思われた。その戦略としては以下のような項目があげられる。

1. 適切な身体活動度の維持

この数年で、子どもたちの生活に影響を与えているのが携帯、スマートフォン、通信ゲームの登場である。今回の調査からも相当な時間子どもたちの時間が削られていることが分かる。

これらに対するルール作り、適切な付き合い方を身に付ける必要がある。

生活の中でのテレビ・ゲームの位置付けを確認し、部活動も含め身体活動を維持向上させる重要性に関する情

【その他について】

- ✓ 親子で身体を動かして遊んだり運動したりする習慣がほとんどのない小学生保護者 39.7%、中学生保護者 65.0%
- ✓ 子どもとよく会話（対話）を時々あるいはあまりしない小学生保護者 22.8%、中学生保護者 25.0%
- ✓ 子どもの育て方や接し方にストレスをいつもあるいは時々感じる小学生保護者 66.3%、中学生保護者 56.6%
- ✓ 子どもの心の問題で専門機関に相談したいと思ったことのある小学生保護者 16.3%、中学生保護者 15.3%、その相談機関を知らない小学生保護者 57.7%、中学生保護者 65.0%
- ✓ 命について親子で話し合ったことのない小学生保護者 11.9%、中学生保護者 6.7%
- ✓ 性について親子で話し合ったことのない小学生保護者 81.5%（小学生 1・2 年生保護者 79.1%）、中学生保護者 43.3%
- ✓ 子どもの性についてその対応方法や親の心構えについて学習機会があれば参加したい小学生保護者 61.5%、中学生保護者 59.3%

などがあげられ、バランスよい食習慣の確立は保護者も重要な健康課題として捉えている。一方、小中学生の調査と比較してみると、野菜を多めに食べさせるようにしていても、実際毎日食べていると答えている子どもが5割前後であったり、朝食摂取を重要と考えていても、毎日食べる人の割合が小学生で9割前後、中学生では8割前後であったりしており、望ましい食習慣の確立のために具体的にどのようなことを家庭地域で展開していくのかを明確にしていくことが重要と思われた。また、間食摂取、運動（肥満）に関してはややその認識が低い傾向が見られ、朝昼夕の食事だけでなくトータルとして子どもの健康な成長に目を向けるように事業展開する必要が考えられた。そのほか保護者の抱える問題としては、親子の交流、子育てあるいは子どもとの接する際のストレス、性に関する対応などが重要な課題と思われた。これらに対する戦略としては以下のような項目があげられる。

1. より具体的な行動を伴った子どもの望ましい食習慣確立の支援
保護者の子どもの望ましい食習慣確立に関する期待は大きいですが、そのために具体的にどういったことをしていくといいのか明確になっていない。具体的な行動に関する情報提供と、家庭、学校、地域が一体となった支援体制作りが重要である。
2. 健康的な成長をトータルにとらえ取り組んでいく体制の確立
子ども達の健康な成長を支えるものは、朝昼夕の食事だけではなく、間食、運動、さらには防煙、防酒など多岐にわたっており、取り組むべき優先課題はあるものの、多角的に支援していくシステム作りが必要である。さらに、昨今の状況からは命や性に関する子ども達の学習は非常に重要であり、親子、地域で情報提供や学習の場を作っていくことが重要である。
3. 保護者の精神的支援体制の確立
子育てだけに限らず様々なストレスに対する対応方法の学習と、ストレスマネジメントのひとつの手段である社会的支援の充実に取り組んでいく必要がある。

⑥小中学生の喫煙飲酒習慣に関する調査からみた健康課題のまとめ

調査から得られた内容としては

【小中学生の喫煙に関する小中学生への調査】

- ✓ 小学生（3～6年生）の喫煙経験者 0%、中学生の喫煙経験者 1.6%
- ✓ 同居家族の喫煙率は小学生（3～6年生）44.4%、中学生 40.6%
- ✓ 同居喫煙では、「父親」が圧倒的に多く、その次に母、祖父と続く
- ✓ 吸ってみたいと思う小学生（3～6年生）1.4%、中学生 1.6%
- ✓ タバコ関連疾患の知識は肺癌、その他の癌、受動喫煙の害、歯周病、ニコチン中毒の知識が高い。心血管疾患に関する知識が低い

- ✓ 勧められた経験は小学生（3～6年生）2.8%、中学生6.9%

【小中学生の飲酒に関する小中学生への調査】

- ✓ 小学生（3～6年生）の飲酒経験者45.8%、中学生の飲酒経験者41.9%、飲酒機会としては、盆正月、祭りが多い
- ✓ 飲んでみたいと思う小学生（3～6年生）40.3%、中学生51.6%、その理由は小中学生とも“おいしそう”、“その後に”大人が飲んでいる””テレビを見て”が多い
- ✓ アルコール関連疾患の知識は男性では脳症、妊娠に対する知識が低い、女性では脳症に関する知識が低い
- ✓ 勧められたときの対応として小学生は“はっきり断る”が多い。”逃げる”という行為も増加
- ✓ 勧められた経験は小学生（3～6年生）36.1%、中学生35.4%。勧められた方として父親が多い

【小中学生の喫煙・飲酒に関する保護者への調査】

- ✓ 将来の喫煙に関し本人任せという保護者14.3%
- ✓ 和良の子ども達の喫煙開始年齢が20歳以降と思っている保護者43.2%
- ✓ 喫煙開始に関与しているのは“友達の影響”、ついで“両親の喫煙”
- ✓ タバコの害について話したことがある保護者85.7%、子ども達へのタバコ教育を望む保護者84.5%
- ✓ 子どもにお酒を勧めたことがあるという保護者4.6%
- ✓ 子どもにお酒は飲ませたくないと思う小学生保護者90.3%、中学生保護者75.4%
- ✓ 飲酒してもいいと思っている時期は小学校高学年84.7%、中学生が10.0%、高校生が2.0%、高校卒業後が3.0%、20歳以降が1.3%

などがあげられる。喫煙経験率、飲酒経験率、喫煙・飲酒を勧めた割合とも今回の調査では、平成14年に比べ大きく減っており、保健活動の効果を認められる。しかし、喫煙も飲酒も生涯にわたって健康に関与する因子なのでこの時期からの取り組みは今後も非常に重要である。特に喫煙に関しては、この年齢は、始めてしまうとニコチン依存に陥りやすいので、防煙教育が極めて重要である。これらに対する戦略としては以下のような項目があげられる。

1. 学習機会の提供

i) 小中学生で喫煙経験者あり、さらに

- ① タバコ関連疾患に関する知識が十分ではない
 - ② 喫煙を勧められるといったストレスに対するストレス対処行動のスキルが十分ではない
- などといった問題があり、これらに対する学習機会を増やす必要がある。

ii) タバコ以上に飲酒経験率は小中学生とも高く、さらに

- ① アルコール関連疾患に関する知識が十分ではない
 - ② 飲酒を勧められるといったストレスに対するストレス対処行動のスキルが十分ではない
- などといった問題があり、これらに対する学習機会を増やす必要がある。

2. 防煙（タバコを吸わせない）対策の確立

家庭内喫煙が40%前後あり、また家族から喫煙の勧めを受けた子どももあり、環境整備、保護者の理解と協力を得ながらの防煙対策が必要である。

3. 飲酒対策の啓蒙

飲酒に関しては喫煙と比較して寛容な傾向があり、少なくとも未成年のうち飲酒を開始しないよう環境整備、保護者の理解と協力を得ながらの飲酒対策が必要である。

⑦思春期以降前期高齢者までの生活習慣に関する調査からみた健康課題のまとめ

調査から得られた内容を項目世代別に列挙する。

	思春期	青年期
体型	<ul style="list-style-type: none"> ・女性でBMI18.5未満14.3% ・女性で自身の体型が太っていると思っている人57.1% 	<ul style="list-style-type: none"> ・男性でBMI25以上29.0% ・男性で理想体重を維持しようと心がけていない人47.3%
食習慣	<ul style="list-style-type: none"> ・男性でほぼ毎日朝食摂取80.6%、女性では78.6% ・栄養バランスを考えていない男性22.6%、女性10.7% ・楽しく食事をしていない人男性9.7%、女性7.1% ・1日最低1食30分以上かけて食事をしない男性58.1%、女性50.0% ・毎日間食摂取 男性35.5%、女性17.9% ・自分の理想体重を維持することのできる食事量を知らない男性77.4%、女性75.0% ・食習慣に問題があると思っている男性45.2%、女性67.9% ・食習慣に問題があり今よりよくしたいと考えている男性41.9%、女性67.9% ・栄養や健康の催しに参加したことない男性64.5%、女性42.9% ・毎食主食、主菜、副菜を食べている男性31.0%、女性21.4% ・主食・主菜・副菜がそろった食事を自分で考えることができる割合 男性56.7%、女性35.7% ・全部自分で食事をつくることのできる割合 男性16.7%、女性39.3% ・地元でとれる野菜などを使った食事をするのは大切であると思っている 男性23.3%、女性21.4% ・脂肪分が多い食事を好んで食べる割合 男性66.7%、女性66.7% ・塩味が濃いほうであると思っている男性23.3%、女性25.0% ・緑黄色野菜を毎日摂取する男性26.7%、女性39.3% ・その他の野菜を毎日摂取する男性30.0%、女性60.7% ・果物を週3~5回以上摂取する男性25.8%、女性25.7% ・海藻類を週3~5回以上摂取する男性29.4%、女性21.5% ・豆、大豆類を週3~5回以上摂取する男性32.2%、女性50.0% ・女性で牛乳・乳製品をほぼ毎日摂取する人25.0% 	<ul style="list-style-type: none"> ・男性でほぼ毎日朝食摂取73.7%女性では、87.8% ・栄養バランスを考えていない男性30.5% ・楽しく食事をしていない人男性17.0%、女性9.0% ・男性で1日最低1食30分以上かけて食事をしない人62.1% ・熱いものを2分以内で飲む割合男性では45.7% ・毎日間食摂取 男性31.9% 女性48.9% ・男性で栄養成分表示を知らない人22.1% ・男性で栄養成分表示を知っているが参考にしない人47.9% ・男性で自分の理想体重を維持することのできる食事量を知らない人81.9% ・食習慣に問題があると思っている男性67.4%、女性57.8% ・栄養や健康の催しに参加したことない人男性82.1%、女性40.7% ・毎食主食、主菜、副菜を食べている男性28.7%、女性39.6% ・主食・主菜・副菜がそろった食事を自分で考えることができる割合 男性48.9%、女性83.5% ・全部自分で食事をつくることのできる割合 男性18.9% ・地元でとれる野菜などを使った食事をするのは大切であると思っている 男性14.9%、女性44.0% ・脂肪分が多い食事を好んで食べる割合 男性46.8%、女性22.0% ・塩味が濃いほうであると思っている男性30.5%、女性17.6% ・緑黄色野菜を毎日摂取する男性21.1%、女性28.5% ・その他の野菜を毎日摂取する男性45.1%、女性61.1% ・果物を週3~5回以上摂取する男性17.2%、女性37.1% ・海藻類を週3~5回以上摂取する男性20.5%、女性27.8% ・豆、大豆類を週3~5回以上摂取する人男性49.4%、女性67.8% ・牛乳、乳製品をほぼ毎日摂取する男性28.0%、女性47.8%
アルコール	<ul style="list-style-type: none"> ・飲酒経験者男性35.5%、女性29.6% ・この1ヶ月間での飲酒経験者男性12.9%、女性14.3% ・飲酒機会はお祭り、冠婚葬祭 	<ul style="list-style-type: none"> ・男性飲酒者75%のうち毎日飲酒が31%
タバコ	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙経験者男性9.7%、女性3.6% ・習慣的喫煙者男性20.8%、女性2.6%→男女とも0% ・喫煙により喘息にかかりやすくなると思う男性74.2%、女性81.5% ・喫煙により気管支炎にかかりやすくなると思う男性83.9%、女性85.7% ・喫煙により心臓病にかかりやすくなると思う男性65.5%、女性81.5% ・喫煙により脳卒中にかかりやすくなると思う男性58.6%、女性74.1% ・喫煙により胃潰瘍にかかりやすくなると思う男性48.3%、女性80.8% ・喫煙により歯周病にかかりやすくなると思う男性73.3%、女性84.3% 	<ul style="list-style-type: none"> ・男性喫煙率41.9%、女性喫煙率6.7% ・喫煙者のうち禁煙に関心がある男性57.9%、女性50.0% ・喫煙により喘息にかかりやすくなると思う男性74.2%、女性87.1% ・喫煙により気管支炎にかかりやすくなると思う男性81.3%、女性94.1% ・喫煙により心臓病にかかりやすくなると思う男性74.2%、女性79.8% ・喫煙により脳卒中にかかりやすくなると思う男性80.0%、女性87.1% ・喫煙により胃潰瘍にかかりやすくなると思う男性60.9%、女性64.6% ・喫煙により歯周病にかかりやすくなると思う男性70.8%、女性84.3%

	中年期	前期高齢期
体型	<ul style="list-style-type: none"> ・男性でBMI25以上23.8%、女性でBMI25以上12.3% ・男性で理想体重を維持しようと心がけていない人45.4% 	
食習慣	<ul style="list-style-type: none"> ・女性で毎日間食摂取48.9% ・男性で栄養成分表示を知らない人27.1% ・男性で自分の理想体重を維持することのできる食事量を知らない人73.3% ・女性で食習慣に問題があると思っている人62.9% ・男性で栄養や健康の催しに参加したことない人73.9% ・男性で主食・主菜・副菜がそろった食事を自分で考えることができる割合55.3% ・男性で全部自分で食事をつくることのできる割合39.6% ・男性で脂肪分の多い食事を好んで食べる割合75.8% ・男性で塩味について濃いほうであると思っている人26.8% ・緑黄色野菜を毎日摂取する男性24.1%、女性30.9% ・その他の野菜を毎日摂取する男性50.8%、女性69.4% ・果物を週3～5回以上摂取する人男性23.8%、女性29.5% ・海藻類を週3～5回以上摂取する人男性26.8%、女性39.8% ・豆、大豆類を週3～5回以上摂取する人男性52.9%、女性67.4% ・牛乳、乳製品を週3～5回以上摂取する人男性45.3%、女性70.9% 	<ul style="list-style-type: none"> ・男性で栄養成分表示を知らない人33.9% ・自分の理想の体重を維持することのできる食事量を知らない人男性68.3%、女性48.7% ・栄養や健康の催しに参加したことない男性79.3%、女性58.4% ・男性で主食・主菜・副菜がそろった食事を自分で考えることができる割合49.7% ・男性で全部自分で食事をつくることのできる割合32.3% ・男性で塩味が濃いほうであると思っている人21.1% ・栄養ドリンク、栄養剤、ビタミン剤を利用する男性33.8%、女性37.2% ・緑黄色野菜を毎日摂取する男性30.8%、女性41.6% ・その他の野菜を毎日摂取する男性59.5%、女性69.7% ・果物を週3～5回以上摂取する人男性40.4%、女性56.4% ・海藻類を週3～5回以上摂取する人男性36.7%、女性57.2% ・豆、大豆類を週3～5回以上摂取する人男性62.4%、女性75.3%
アルコール	<ul style="list-style-type: none"> ・男性飲酒者75%のうち毎日飲酒が60% 	<ul style="list-style-type: none"> ・男性飲酒者63%のうち毎日飲酒が75%
タバコ	<ul style="list-style-type: none"> ・男性喫煙率36.0%、女性喫煙率9.8% ・喫煙者のうち禁煙に関心がある男性59.7%、女性58.6% ・喫煙により喘息にかかりやすくなると思う男性81.7%、女性85.5% ・喫煙により気管支炎にかかりやすくなると思う男性83.2%、女性87.2% ・喫煙により心臓病にかかりやすくなると思う男性73.6%、女性72.6% ・喫煙により胃潰瘍にかかりやすくなると思う男性63.2%、女性56.5% ・喫煙により歯周病にかかりやすくなると思う男性65.5%、女性67.9% 	<ul style="list-style-type: none"> ・男性喫煙率22.4%、女性喫煙率6.8% ・喫煙者のうち禁煙に関心がある男性57.1% ・喫煙により心臓病にかかりやすくなると思う男性68.3%、女性55.9% ・喫煙により脳卒中にかかりやすくなると思う男性64.4%、女性53.9% ・喫煙により胃潰瘍にかかりやすくなると思う男性55.9%、女性50.9% ・喫煙により妊娠に関連した異常にかかりやすくなると思う男性63.2%、女性76.3% ・喫煙により歯周病にかかりやすくなると思う男性48.4%、女性49.1%

	思春期	青壮年期
運動	<ul style="list-style-type: none"> ・日頃から意識的に身体を動かすように心がけている人男性 61.3%、女性 64.3% 	<ul style="list-style-type: none"> ・日頃から意識的に身体を動かすように心がけている男性 40.9%、女性 43.8% ・週 2 回以上、1 回 30 分以上、1 年継続という条件を満たす運動習慣のある男性 15.1%、女性 13.6% ・地域活動へ参加していない男性 65.2%、女性 58.4%
休養・心の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・いつもの睡眠で休養があまりあるいは全くとれていない男性 22.6%、女性 35.7% ・最近 1 ヶ月間でストレスを感じた男性 48.4%、女性 67.8% ・女性でストレス解消法がない割合 21.4% 	<ul style="list-style-type: none"> ・いつもの睡眠で休養があまりあるいは全くとれていない男性 32.6%、女性 36.2% ・最近 1 ヶ月間でストレスを感じた男性 68.9%、女性 82.4%
健康管理		<ul style="list-style-type: none"> ・この 1 年間で健康診査を受けていない男性 21.7%、女性 24.4%
性・薬物	<ul style="list-style-type: none"> ・男性で妊娠の仕組みについてあまりあるいは全く知らない男性 4.1% ・男性で避妊の方法についてあまりあるいは全く知らない男性 13.0% ・人工妊娠中絶が身体に与える影響についてあまりあるいは全く知らない男性 45.2%、女性 21.5% ・エイズの予防方法についてあまりあるいは全く知らない男性 19.4%、女性 7.1% ・シンナー・麻薬覚せい剤などの害についてあまりあるいは全く知らない男性 3.3%、女性 7.2% 	

	中年期	前期高齢期
歯	<ul style="list-style-type: none"> ・歯肉炎、歯槽膿漏のため歯科受診している男性 15.1%、女性 14.9% ・この 1 年間で歯の健診を受けたことがある男性 25.1%、女性 22.6% ・自分の歯が 21 本以上ある男性 70%、女性 78% 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯肉炎、歯槽膿漏のため歯科受診している男性 24.4%、女性 30.5% ・この 1 年間で歯石を取ってもらったことがある男性 28.9%、女性 36.7% ・この 1 年間で歯の健診を受けたことがある男性 32%、女性 29% ・自分の歯が 21 本以上ある男性 37%、女性 41%
運動	<ul style="list-style-type: none"> ・日頃から意識的に身体を動かすように心がけている男性 43.5%、女性 43.8% ・週 2 回以上、1 回 30 分以上、1 年継続という条件を満たす運動習慣のある男性 15.3%、女性 7.6% ・日常積極的に外出する人男性 52.0%、女性 60.1% ・地域活動へ参加していない男性 54.2%、女性 58.5% 	<ul style="list-style-type: none"> ・週 2 回以上、1 回 30 分以上、1 年継続という条件を満たす運動習慣のある男性 16.9%、女性 23.5% ・日常積極的に外出する男性 63.4%、女性 64.5% ・地域活動へ参加していない男性 48.7%、女性 41.5%
休養・心の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・女性でいつもの睡眠で休養があまりあるいは全くとれていない人 30.0% ・最近 1 ヶ月間でストレスを感じた男性 57.2%、女性 72.5% ・男性で困ったときに相談のできる相手のいない人 29.8% 	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠剤、安定剤、アルコールなどを睡眠補助として常にあるいは時々使う男性 22.3%、女性 24.0% ・ストレス解消法のない男性 54.5%、女性 29.3% ・趣味のない人男性 35.4、女性 31.6%

調査結果によると世代ごとの健康課題としては

	思春期	青壮年期	中年期	前期高齢期
食習慣	<ul style="list-style-type: none"> 自身の適正体重、適正エネルギー摂取の理解 野菜、果物、豆類、海藻類など幅広い食材の摂取と、主食主菜副菜を毎食とることによるバランスよい食事の実践 減塩習慣の確立 脂肪分摂取の減量 楽しい食事摂取 健康の催しへの参加 	<ul style="list-style-type: none"> 自身の適正体重、適正エネルギー摂取の理解 野菜、果物、豆類、海藻類、カルシウムなど幅広い食材の摂取と、主食主菜副菜を毎食とることによるバランスよい食事の実践 減塩行動の実践 楽しい食事摂取 食事関連情報の獲得と理解 	<ul style="list-style-type: none"> 自身の適正体重、適正エネルギー摂取の理解 野菜、果物、豆類、海藻類、カルシウムなど幅広い食材の摂取と、主食主菜副菜を毎食とることによるバランスよい食事の実践 減塩行動の実践 楽しい食事摂取 食事関連情報の獲得と理解 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜の積極的摂取 減塩行動の実践 健康補助食品の理解 食事関連情報の獲得と理解
アルコール	<ul style="list-style-type: none"> 飲酒しない 飲酒機会の理解と対応方法の獲得 	<ul style="list-style-type: none"> 適正飲酒の理解と実践 	<ul style="list-style-type: none"> 適正飲酒の理解と実践 	<ul style="list-style-type: none"> 適正飲酒の理解と実践
タバコ	<ul style="list-style-type: none"> 喫煙しない タバコの害の理解 喫煙開始機会に対する対応方法の獲得 	<ul style="list-style-type: none"> 禁煙に挑戦 タバコの害の理解 	<ul style="list-style-type: none"> 禁煙に挑戦 タバコの害の理解 	<ul style="list-style-type: none"> タバコの害の理解
歯	<ul style="list-style-type: none"> 自分の歯の健康管理 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の歯の健康管理 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の歯の健康管理 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の歯の健康管理
運動	<ul style="list-style-type: none"> 日頃から意識的に体を動かす 	<ul style="list-style-type: none"> 運動機会の確保 地域活動への積極的参加 	<ul style="list-style-type: none"> 運動機会の確保 地域活動への積極的参加 	<ul style="list-style-type: none"> 運動機会の確保 地域活動への積極的参加 日中の外出機会の増加
休養・心の健康	<ul style="list-style-type: none"> 十分な睡眠の獲得 ストレスの理解、ストレス対処行動の獲得 	<ul style="list-style-type: none"> 十分な休養の獲得 ストレスの理解、ストレス対処行動の獲得と実践 	<ul style="list-style-type: none"> 十分な休養の獲得 ストレスの理解、ストレス対処行動の獲得と実践 相談仲間の獲得 	<ul style="list-style-type: none"> 入眠における薬物補助の軽減 ストレスの理解、ストレス対処行動の獲得と実践 相談仲間の獲得 趣味の実践
健康管理		<ul style="list-style-type: none"> 健診受診による健康状態把握 早めの取り組みによる疾病予防 	<ul style="list-style-type: none"> 早めの取り組みによる疾病予防 	<ul style="list-style-type: none"> 早めの取り組みによる疾病予防
性・薬物	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠、避妊、人工妊娠中絶、性関連疾患の理解 薬物の害の理解 			

などがあげられ戦略としては以下のような項目があげられる。

1. 学習機会の提供

いずれの項目も正しい情報提供が重要である、情報の内容の吟味、情報伝達の方法の工夫などにより理解の向上を目指さなければならない。

2. 各種行動の実践支援

健康行動を理解していても実践されなければ意味がない。容易に実践するためあるいは実践している健康行動の維持のための支援体制が重要である。

3. 環境作り

健康行動を実践しやすいよう周囲の環境を整えていくことが同時にされていなければならない。

4. 相互支援体制の確立

住民同士がお互いに相手を支援することがより健康行動の維持には重要であり、この確立が必要である。

⑧高齢者のADL、IADLに関する調査からみた健康課題のまとめ

調査から得られた内容としては

- ✓ 日常生活自立度でJランク以上であるのは前期高齢者では男性91.5%、女性92.0%であるが、後期高齢者では男性69.0%、女性63.2%である。
- ✓ 基本的生活動作（ADL）は後期高齢期になると低下し、特に「歩行ができる」「階段の昇降」「入浴」「排尿排便が一人でできる」「目が見える」を除いて男性に比較して女性のほうが日常生活動作能力の低下が大きい。
- ✓ より幅広い活動能力であるIADLは、前期高齢期では著明な男女差を認める項目はない
- ✓ IADLは後期高齢者になると低下し、筋力低下は男性に比較し女性の方が大きい。特に「新聞を読むこと」「健康についての記事や番組への関心」「年金などの書類を書くこと」「バスや電車を使っての一人での外出」「家族や友達の相談にのること」といった他者との交流等といった項目で男女差がある。
- ✓ 後期高齢期では元気高齢者と虚弱高齢者が明確に別れてくる。

などがあげられ、80歳を超えてからのADLの維持と、様々な情報と接する機会、外出や他者との交流機会などの増加が重要な課題と思われた。これらに対する戦略としては以下のような項目があげられる。

1. 運動能力の維持

加齢による筋力低下を防ぐために、外出の奨励や、身近でできるリハビリテーションの実践、施設での筋力トレーニングなどに積極的に取り組むべきである。これらは、転倒防止にもつながると思われる。

2. 社会的交流の維持

交流機会の設定、地域や家庭での役割を持っていただくなどを通して閉じこもり防止に取り組む必要がある。

3. 情報への接触機会の増加と自ら発信を

様々な情報に自らが接し、さらには若い世代の人たちとの交流や自身からの情報発信ができるよう機会の設定などに取り組む必要がある。これは認知症予防の一環でもある。

3. まめなかなグループインタビューからみた健康課題

①まめなかなグループインタビュー調査結果から得られた健康課題のまとめ

1. QOLについて インタビューから得られた健康感としては

健康でいつまでも和良に住みたい

楽しんで生きてほしい

深く考えずに、考えるとえらくなる。今日も無事でよかったな、今日1日1日が暗くならないように、なるだけ明るい感じにする

まめで生きたい・健康維持したい

健診でどこもどうもない

心身の健康が大事

まめでこれたので、病んでみないとわからない

自分のしたいことは自分でできる。人の手助けはまだ必要ない

病気らしい病気はない。風邪を引くくらいで何にも特に病むこともないし

病んで寝ていたくない

くよくよせんこと、ストレスをためんこと

健康で長生き

家族で健康に暮らしたい

病気を持って仕事していても仕事は楽しく1日を楽しく暮らす

多少の病気があるけど、日常に支障がないので、健康

健診にひっかかったり、手術して健康でないが、日常生活には支障なく、健康な方

治療中でも体が痛いけど健康だと思える(地区)

薬を飲んでいてもまあまあ健康。寝込むことはない

なってしまったら治療を

将来の不安の払拭(老後まで暮らせるか?)が大切

など、良好な健康感・病気にならないこと・病気と上手に付き合うなどあらゆる健康レベルにおいても健康だと感じて暮らしていきたいと答えている。これらをまとめるとキーワードは「まめで」「楽しく」「家族で」「健康で」「ピンピンコロリ」であり、「**全ての世代の人々が、自分の状況にあった健康づくりを、家庭や地域の支援をうけながら実践し、この和良町で、いきいきと楽しくまめな生活を送ろう**」となると考えられる。

2. 保健行動を起こすための要因について

【運動について】

ゲートボール、グランドゴルフなどの軽スポーツ・体操・ストレッチ・ウォーキング・犬の散歩、農業など様々な身体的活動を行っている。また、ウォーキングに関しては、郡上市内で啓蒙活動がひろがっているのノルディックウォーキングを実践しているという意見があった。

運動は、心身ともに健康維持につながりメタボリック症候群といった生活習慣病を予防すると考え、運動することは大事だと思っている。

運動の動機づくりや支援体制が望まれ、家族・仲間・地域などの支援を必要としている。ラジオ体操も通常だと夏季しか行わないが、その他の時期でも集まる方がよいという意見があった。また、運動実践者には痛みの軽減や爽快感・楽しみがあると答えている。更に、運動を実践していくためには、スポーツ教室やウォーキング大会などの運動の機会や技術指導、実践できる場所が必要で、安全に運動するための歩道整備や照明の設置、子どもでは遊べる広い場所など環境整備も必要である。

【良好な食生活習慣について】

食事は健康につながり、バランスのよい食事について知っていることが大切と答えている。また、栄養状態の維持が大切な高齢者では、たっぷり食べる、よく食べること自体が大切だと考える方もいた。

また、独居世帯が増えたことも反映して、一人暮らしの方への食事確保の支援を望まれる声があった。小さい子どもには、実際に農業体験をしてもらい、地元でとれた野菜のありがたみがわかるといいといった意見もあった。

【趣味・生きがいをもつについて】

趣味を持つこと自体が大切であるという意見が多かった。また、それらの趣味を共有、披露するために集まる場を設けることが大切だという意見があった。
実際に、高齢者同士がゲートボールなどの活動、ゴルフに仲間を誘ってやっている。

【休養について】

睡眠の確保、それに伴う早寝早起きの習慣が大切だと考えられる。
良眠できる方法や土日曜の休養の取り方や時間の使い方などを考慮していく必要がある。

【ストレス解消について】

介護・地域での活動・仕事をしている人などストレスがあり、ストレス解消したいまた、解消することが健康づくりにつながると答えている。ストレスは避けることができないものもあり、ストレスのとらえ方の工夫や社会的支援・周囲の理解（家族・職場・地域など）により軽減していくことが必要である。

【寝たきりにならないについて】

歩けないことは困り、歩くことは大事である。寝たきりにならないために日常から体を動かすことは大切で、病気になっても自分のできることは自分ですることや転ばないことは大事である。
すでに高齢者はさまざまな活動、努力をしておりそれを今後とも支援する体制が必要である。
日常生活で体を動かすことに心がけたり、積極的にサークル活動、軽スポーツを行うことが大切であり、これらの機会や転ばない環境作りが必要である。後で示す交流を図ることも関連している。

【認知症にならないについて】

認知症にならない、早期発見のため周りの声掛けが必要である。
また1日に1回を話すなど、心身の賦活も重要であるという意見があった。

【事故予防について】

子どもに関しては、安全の場所、安全の通学路を確保してほしい意見があった。また、近所の人が声をかけるなど見守りも必要である。

【交流を図るについて】

交流に関しては、グループインタビューで最も意見が出たものであった。
地域・近所・サークル・公民館・集会・友達同士・親子同士などあらゆる場所や同世代や異世代などの交流が大切と考えている。家族や仲間、地域の支援で交流が図れる。また参加するための交通手段も住民バスの有効な運用など期待されている。交流は上記のストレス解消や寝たきりにならない・認知症にならないなどにも関連している。公園などの集まる場所が欲しいという意見もあった。
また、独居世帯が増えているので支援が欲しいという意見もあった。

【健康を維持するについて】

ご自身の健康に関しては、自分で管理しているという意見が多かったが、乳幼児の母親などからは、自分のこどもの病気の対処に対して、先輩のママさんや専門家からの意見が聞きたいという希望があった。

【丈夫な歯の維持について】

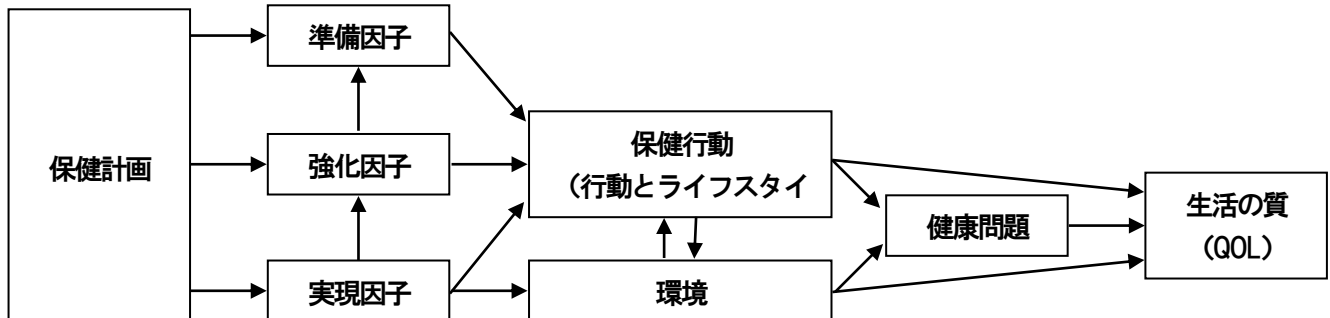
歯磨きの習慣を維持しようという意見が多かった。

4. 健康課題のまとめ

既存資料、調査などで得られた結果を、プリシード・プロシード・モデルを用いてまとめた。

【プリシード・プロシード・モデルの概要】

*グリーンとクルーターによって開発されたヘルスプロモーション活動を展開するためのモデル。



生活の質
(QOL)

住民の方々が毎日の生活の中でどのような生活を望んでいるのかを表わしたものの社会的な問題として選んだもの、既存の資料やインタビューから抽出している

健康問題

QOLに影響を及ぼす健康課題を抽出したもの
健康調査や既存のデータ等から和良町における実態を把握

保健行動
(行動とライフスタイル)

QOLや健康課題に影響を及ぼしている生活習慣や保健行動を抽出したもの

環境

QOLや健康課題に影響を及ぼしている環境を抽出したもの

準備因子

行動を起こすために本人に事前に必要なこと
～の知識がある・～についての態度・～についての信念・～の価値観を持っているなど

強化因子

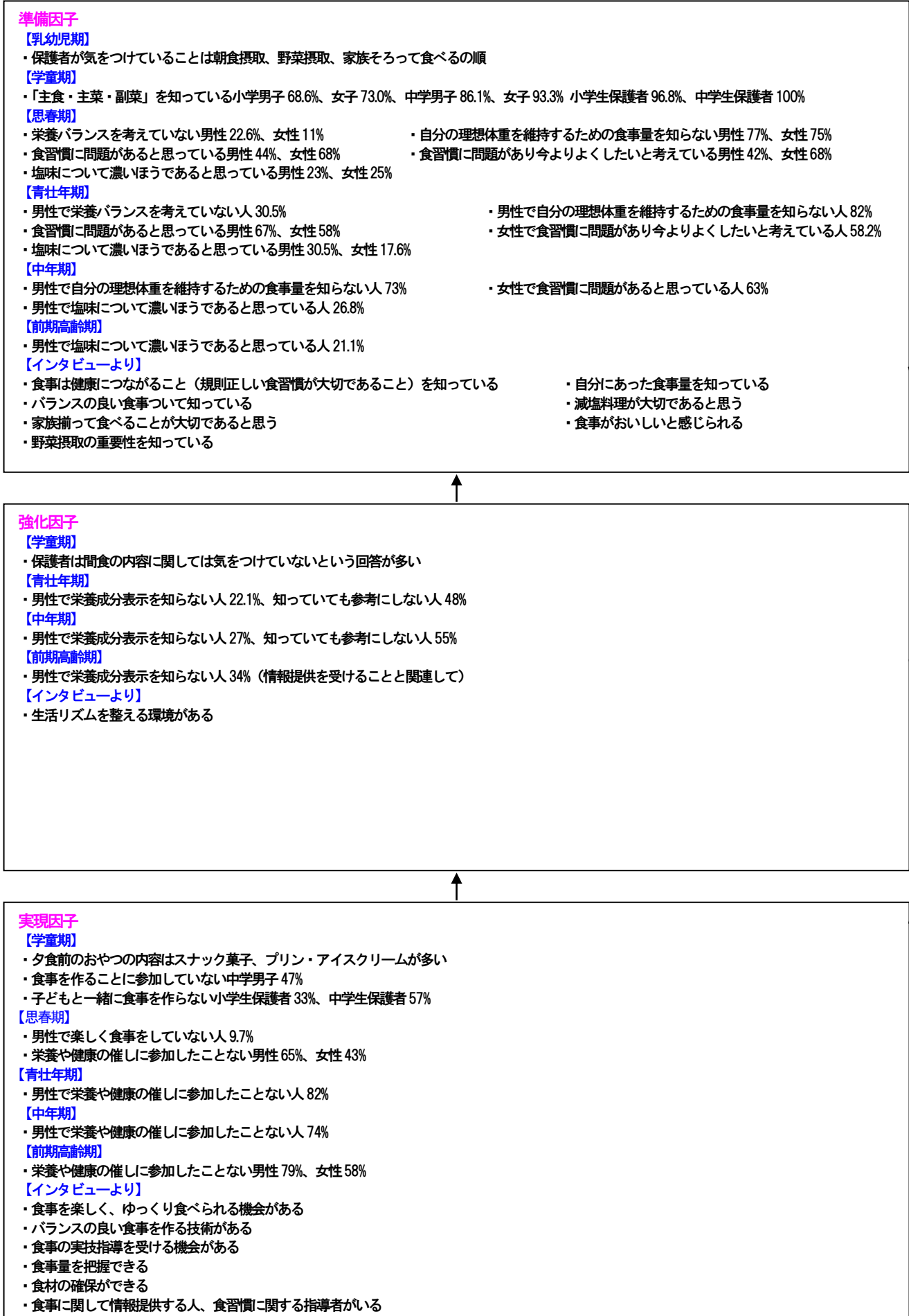
行動を継続するために必要なこと
行動後の満足感や達成感・本人の気持ちのよさ 家族、周りの人や専門家の理解と協力

実現因子

行動を起こす際に必要なこと
個人の技術 社会資源・受け皿の整備 (近接性・利用のしやすさなど)

1. 保健行動の現状とその準備、強化、実現因子

①栄養・食生活



保健行動：栄養・食生活

【乳幼児期】

- ・毎日朝食を食べない7.9%
- ・おやつ時間を決めていない17%
- ・家族全員で食べる機会が週1~2回以下9.5%
- ・牛乳・乳製品摂取頻度が週1~2回以下19%、野菜が週1~2回以下5%

【学童期】

- ・「主食・主菜・副菜」がそろっている割合は夕食に多い
- ・給食以外で牛乳・チーズ・ヨーグルトなどを毎日食べる中学女子40%
- ・野菜を毎日食べる中学男子53%、女子50%
- ・朝食を毎日食べる小学男子92%、女子92%、中学男子78%、女子80%
- ・食事を作ることに参加していない中学男子47%、子どもと一緒に食事を作らない小学生保護者33%、中学生保護者57%

【思春期】

- ・男性でほぼ毎日朝食摂取81%
- ・1日最低1食30分以上かけて食事をしない男性58%、女性50%
- ・女性で毎日間食摂取18%
- ・毎食主食、主菜、副菜を食べている男性31%、女性21%
- ・塩味について濃い方であると思っている男性31%、女性18%
- ・緑黄色野菜を毎日摂取する男性10.0%、女性10.7%、他の野菜は男性20.8%、女性33.3%、果物を週3~5回以上摂取する男性46%、女性36%、海藻類は男性29%、女性22%、豆・大豆類は男性32%、女性50%、女性で牛乳・乳製品をほぼ毎日摂取する人22.6%

【青壮年期】

- ・男性でほぼ毎日朝食摂取74%
- ・男性で1日最低1食30分以上かけて食事をしない男性62%
- ・女性で毎日間食摂取49%
- ・毎食主食、主菜、副菜を食べている男性29%、女性40%
- ・塩味について濃い方であると思っている男性31%、女性18%
- ・緑黄色野菜を毎日摂取する男性12%、女性23%、他の野菜は男性20%、女性40%、果物を週3~5回以上摂取する男性17%、女性37%、海藻類は男性21%、女性18%
- ・男性で豆・大豆類、牛乳・乳製品をそれぞれ週3~5回以上摂取する人49%、28%、女性で牛乳・乳製品をほぼ毎日摂取する人48%

【中年期】

- ・女性で毎日間食摂取49%
- ・男性で塩味について濃いほうであると思っている人27%
- ・緑黄色野菜を毎日摂取する男性24%、女性31%、他の野菜は男性51%、女性69%
- ・男性で果物、海藻類、豆・大豆類、牛乳・乳製品をそれぞれ週3~5回以上摂取する人24%、27%、53%、45%

【前期高齢期】

- ・男性で塩味について濃いほうであると思っている人21%
- ・栄養ドリンク、栄養剤、ビタミン剤を利用する男性34%、女性37%
- ・緑黄色野菜を毎日摂取する男性31%、女性42%、他の野菜は男性60%、女性70%

環境

健康問題

高血圧

糖尿病

肥満とやせ

脂質異常症

ストレス・
育児不安

慢性閉塞性
肺疾患

悪性新生物

脳心血管疾
患

認知症

整形外科疾
患

事故

生活の質 (QOL)

全ての世代の人々が、自分の状況にあった健康づくりを、家庭や地域の支援を受けながら実践し、この和良町でいきいきと楽しくまめな生活を送ろう

良好な健康感・病気になる・病気と上手に付き合うの指標として

- ・主観的健康感
- ・死亡
- ・要介護状態

②運動（身体活動）

準備因子

【乳幼児期】

- ・乳幼児保護者で天候の悪い日に室内でも遊べる場所があるとよいと思う人 95%、その施設としては児童館、町民センター、保健福祉総合施設の順

【思春期】

- ・女性で日頃から意識的に身体を動かすように心がけている人 64%

【青壮年期】

- ・男性で理想体重を維持しようと心がけていない人 47%
- ・日頃から意識的に身体を動かすように心がけている男性 41%、女性 44%

【中年期】

- ・男性で理想体重を維持しようと心がけていない人 45%
- ・日頃から意識的に身体を動かすように心がけている男性 44%、女性 44%

【インタビューより】

- ・運動は健康につながると考える
- ・運動や身体を動かすことを大事と思う
- ・自分の運動すべき量を理解する
- ・年代にあったスポーツなどをやってみたいと思う
- ・転ばないことが大事だと思う

強化因子

【乳幼児期】

- ・いつも遊ぶ友達がいらない乳幼児 30%
- ・親子で遊ぶ時間がある頻度が週 1~2 回以下の乳幼児 21%

【学童期】

- ・親子で身体を動かして遊んだり運動したりする習慣がほとんどのない小学生保護者 40%、中学生保護者 65%

【インタビューより】

- ・運動や身体を動かすことのきっかけがある
- ・家族、地域、仲間など運動の支援体制がある
- ・運動や身体を動かすことの効果を感じる

実現因子

【学童期】

- ・テレビやゲームのルールを決めてある男子 41%、女子 26%
- ・携帯/スマートフォンを休日 1 時間以上使用している割合 小学生 8%、19%

【インタビューより】

- ・運動や身体を動かすことのある機会がある
- ・歩き方など運動の技術がある
- ・自分の運動量を測定できる
- ・運動の実技指導を受けることができる
- ・運動のできる環境がある

保健行動：運動（身体活動）

【乳幼児】

- ・1日4時間以上テレビを見るもしくはテレビ・ゲームをしている乳幼児3%

【学童期】

- ・小学校5・6年生で体育の時間以外でスポーツ・外遊び・部活動などを毎日する男子41%、女子30%
- ・平日1日3時間以上テレビを見る小学5・6年男子29%、女子35%、中学男子6%、女子10%
- ・携帯・スマートフォンを休日1時間以上使用している割合 小学生 8%、19%

【思春期】

- ・週2回以上、1回30分以上、1年継続という条件を満たす運動習慣のある男性45%、女性15%

【若壮年期】

- ・週2回以上、1回30分以上、1年継続という条件を満たす運動習慣のある男性15%、女性14%
- ・公民館活動、クラブ活動、ボランティア活動などの地域活動に参加していない男性54%、女性59%

【中年期】

- ・週2回以上、1回30分以上、1年継続という条件を満たす運動習慣のある男性45%、女性42%
- ・日常積極的に外出する男性52%、女性60%
- ・公民館活動、クラブ活動、ボランティア活動などの地域活動に参加していない男性54%、女性59%

【前期高齢期】

- ・週2回以上、1回30分以上、1年継続という条件を満たす運動習慣のある男性17%、女性24%
- ・日常積極的に外出する男性63%、女性65%
- ・公民館活動、クラブ活動、ボランティア活動などの地域活動に参加していない男性49%、女性42%
- ・歩行自立者男性97%、女性95%
- ・階段昇降自立者男性96%、女性96%
- ・バスや電車を使って一人で外出できる男性90%、女性89%

【後期高齢期】

- ・基本的な生活動作（ADL）は後期高齢期になると低下、特に女性
- ・歩行自立者男性81%、女性76%
- ・階段昇降自立者男性75%、女性71%
- ・バスや電車を使って一人で外出できる男性68%、女性56%

環境

- ・歩道が整備されている
- ・季節によって運動量が影響される

健康問題

高血圧

糖尿病

肥満とやせ

脂質異常症

ストレス・
育児不安

慢性閉塞性
肺疾患

悪性新生物

脳心血管疾
患

認知症

整形外科疾
患

事故

生活の質 (QOL)

全ての世代の人々が、自分の状況にあった健康づくりを、家庭や地域の支援を受けながら実践し、この和良町でいきいきと楽しくまめな生活を送ろう

良好な健康感・病気になるない・病気と上手に付き合うの指標として

- ・主観的健康感
- ・死亡
- ・要介護状態

③休養・心の健康

準備因子

【インタビューより】

- ・ストレス解消は健康につながると思う
- ・休養、睡眠を十分に取ることが必要だと思う
- ・子どもの発達、育児方法、親の役割を認識している
- ・夫婦家族仲良くすることは大切だと思う
- ・ストレスを知ることが大切だと思う
- ・趣味、生きがい、精神的安定、ゆとりが大切と思う
- ・子どもの健康管理、事故予防の知識がある

強化因子

【妊娠・出産・産後】

- ・妊娠中職場での対応に不満がある人 23%
- ・妊婦同士の情報交換を望んだがそういった仲間がいなかった人 26%
- ・妊娠中相談できる相手がいなかった人 17%

【乳幼児保護者】

- ・夫婦間のコミュニケーションがあまりとれていない人 18%
- ・お父さんが相談相手や精神的な支えになっていない傾向の人 25%
- ・家族の子育て方針が違うことに悩んでいる人 25%、その相手は同居祖父母が 62%
- ・育児の相談相手は友人、実母、夫の順
- ・父親の育児教室への参加希望 40%、祖父母の育児教室へ参加希望の 40%
- ・夫婦間で子育てについて話し合うことがほとんどない人 21%
- ・お父さんの育児参加や協力の状況に不満な傾向の人 27%

【中年期】

- ・男性で困ったときに相談のできる相手のいない人 30%

【インタビューより】

- ・趣味が評価される
- ・ストレス解消の効果を感じる
- ・子育てについて父親、家族、職場など周囲の理解がある
- ・仕事の支援者がいる
- ・家族、職場など周囲の理解がある

実現因子

【乳幼児保護者】

- ・ゆっくりとした気分子どもと過ごせる時間があまりないあるいは全くないという人 23%
- ・自分のために使える時間があまりないあるいは全くないという人 39%
- ・子どもの成長や子育ての仕方を学ぶ機会がない人 25%
- ・ストレス発散の場がない人 26%
- ・子育てサークルに参加経験のない人 9.3%
- ・育児や家事で困ったり心配なことがあったりした時、家族以外の相談者がいない人 9.5%
- ・郡上市が実施する新生児乳児相談を利用しなかった人 32%、そのうち知らなかった人 24%
- ・郡上市が実施する育児教室を利用しなかった人 11%、そのうち知らなかった人 18%
- ・充実を希望するサービスは乳幼児の一時預かり事業、病後児保育、民間による産後の家事育児手伝いの順
- ・反抗期の対応に困っている人 29%

【学童期保護者】

- ・子どもとよく会話を時々するあるいはあまりしない小学生保護者 23%、中学生保護者 25%
- ・心の問題の相談機関を知らない小学生保護者 58%、中学生保護者 65%

【思春期】

- ・女性で毎日の生活が楽しくない人 18%

【青壮年期】

- ・女性で毎日の生活が楽しくない人 4.5%

【中年期】

- ・女性で毎日の生活が楽しくない人 4.7%

【前期高齢期】

- ・睡眠剤、安定剤などを睡眠補助として常にあるいは時々使う男性 22%、女性 24%
- ・女性で趣味のない人 32%
- ・ストレス解消法のない男性 55%、女性 29%

【インタビューより】

- ・生きがいの場所、施設がある
- ・趣味がある
- ・良眠できる方法がある
- ・相談窓口がある
- ・学習機会がある
- ・子育て支援システムがある
- ・ストレス解消の機会や方法がある
- ・仕事がある
- ・時間を確保できる
- ・交流の場がある
- ・家族あるいは家族以外に悩み事が相談できる

保健行動：休養・心の健康（育児不安を含む）

【妊娠・出産・産後】

- ・妊娠中心身ともに快調だった人は47%、育児不安を感じている人45%
- ・総合的に出産に関して不満足な人14%
- ・産後1ヶ月で困ったことなどがあった人57%

【乳幼児期】

- ・午後10時以降まで起きている乳幼児5%

【乳幼児保護者】

- ・育児中のお母さんの状態として、精神的に不調な人7%、心身ともに不調な人14%
- ・心配ごとがあってよく眠れないことがある人23%
- ・育て方や子どもとの接し方がわからず落ち込んでしまうことが時々ある人20%
- ・育児に自信が持てないことが時々あるいはよくある人42%
- ・子育てに負担を感じる人が時々あるいはよくある人27%
- ・イライラして子供を叩きたくなったり叩いてしまったりすることがある人43%

【学童期保護者】

- ・子どもの育て方や接し方にストレスを感じる小学生保護者66%、中学生保護者57%
- ・子どもの心の問題で専門機関に相談したいと思ったことのある小学生保護者16%、中学生保護者15%

【思春期】

- ・いつもの睡眠で休養があまりあるいは全くとれていない男性23%、女性36%
- ・最近1ヶ月間でストレスを感じた男性48%、女性68%

【青壮年期】

- ・いつもの睡眠で休養があまりあるいは全くとれていない男性33%、女性36%
- ・最近1ヶ月間でストレスを感じた男性69%、女性82%

【中年期】

- ・女性でいつもの睡眠で休養があまりあるいは全くとれていない人30%
- ・最近1ヶ月間でストレスを感じた男性57%、女性73%

【前期高齢期】

- ・最近1ヶ月間でストレスを感じた男性30%、女性34%

環境

- ・子どもにやさしい環境、人にやさしい環境、癒しの空間がある

健康問題

高血圧

糖尿病

肥満とやせ

脂質異常症

ストレス・
育児不安

慢性閉塞性

肺疾患

悪性新生物

脳心血管疾
患

認知症

整形外科疾
患

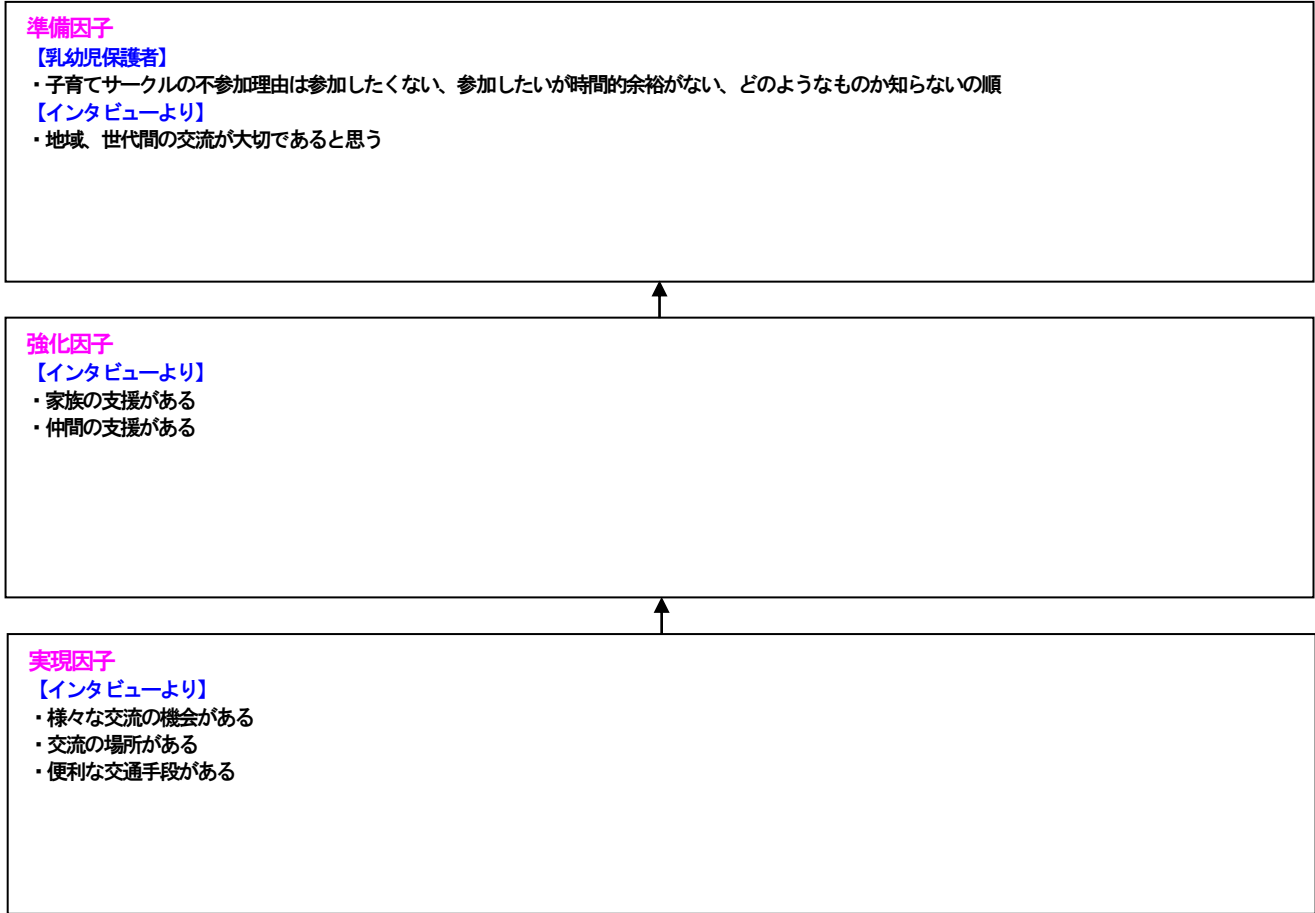
事故

生活の質 (QOL)

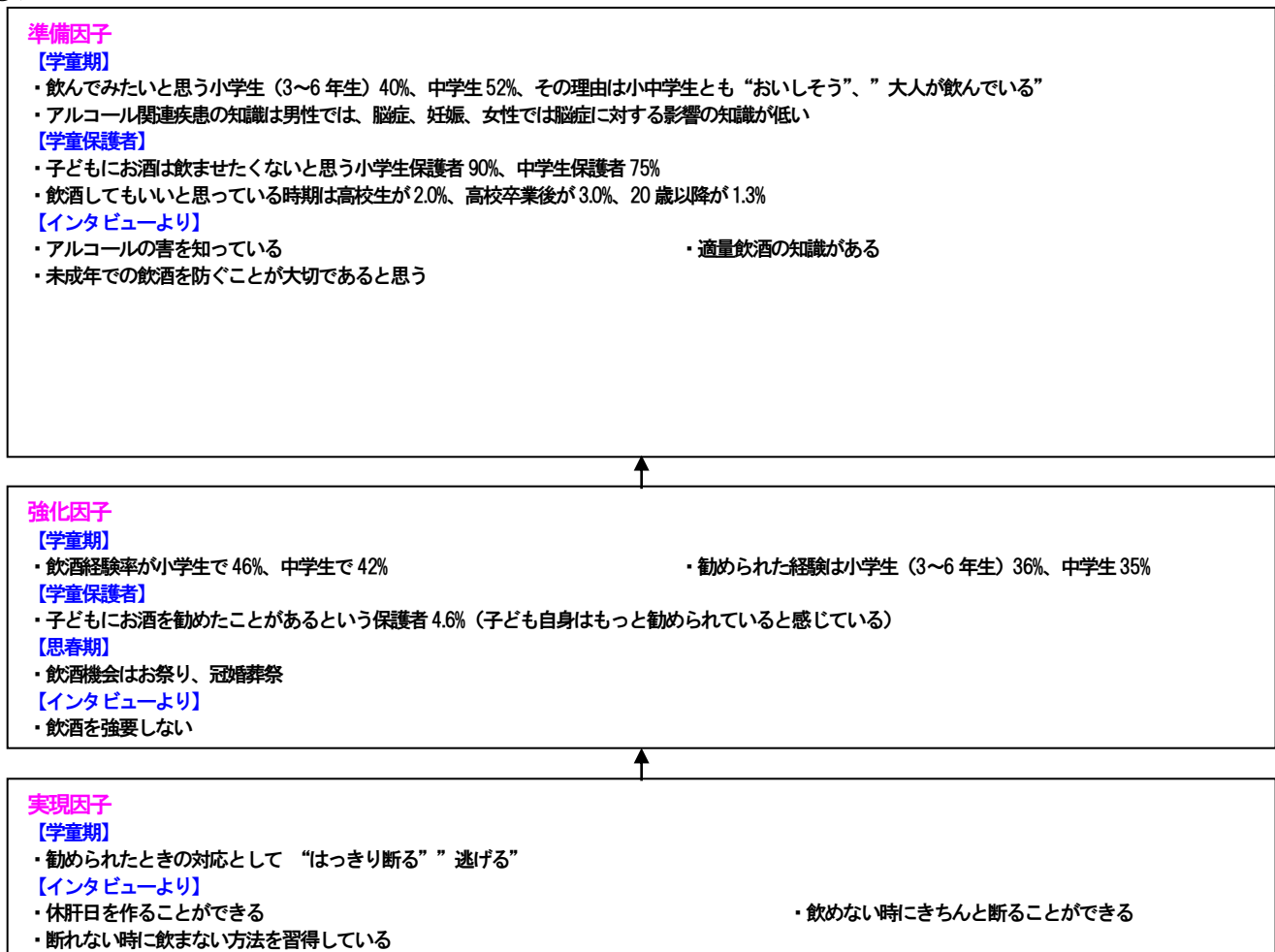
全ての世代の人々が、自分の状況にあった健康づくりを、家庭や地域の支援を受けながら実践し、この和良町でいきいきと楽しくまめな生活を送ろう

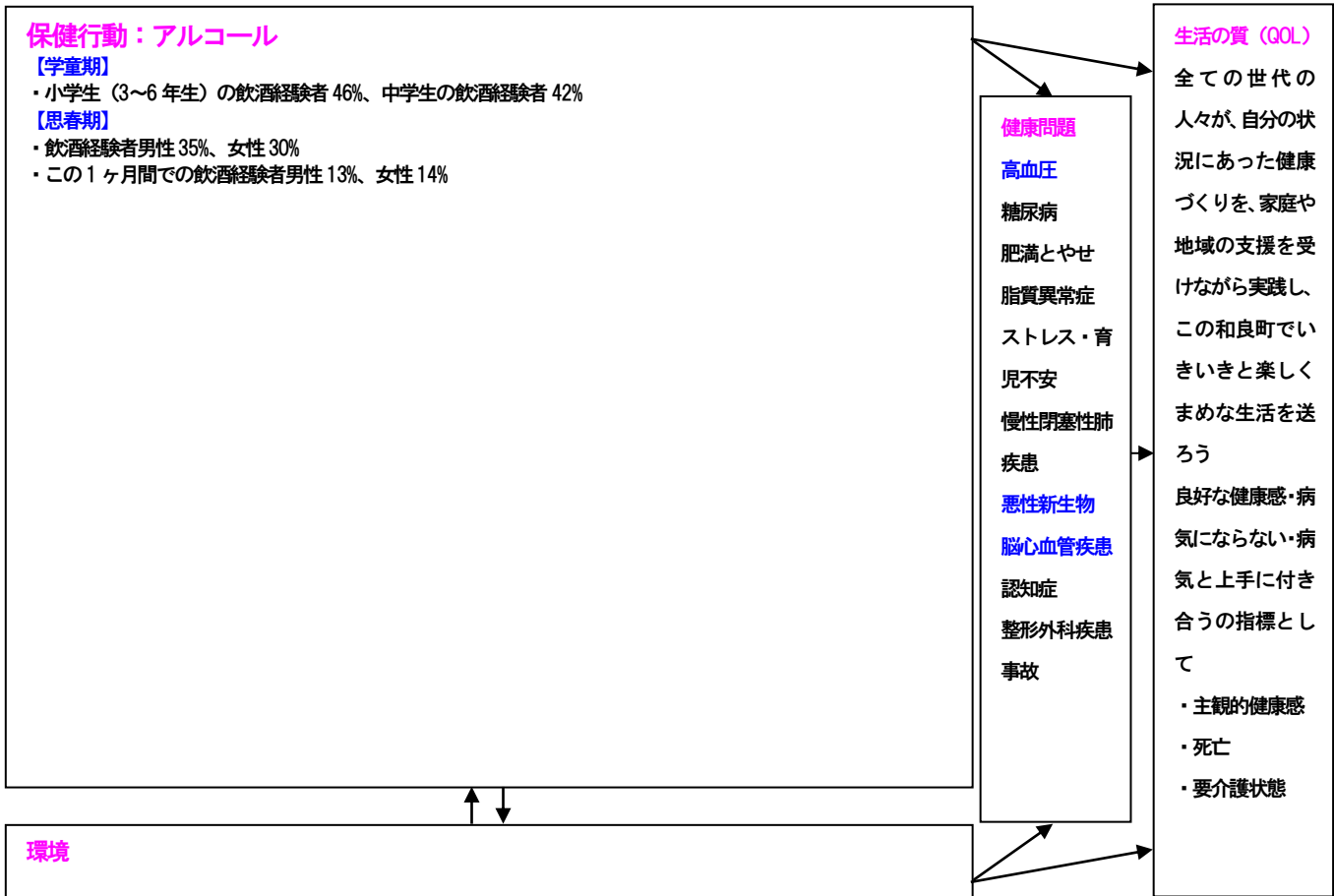
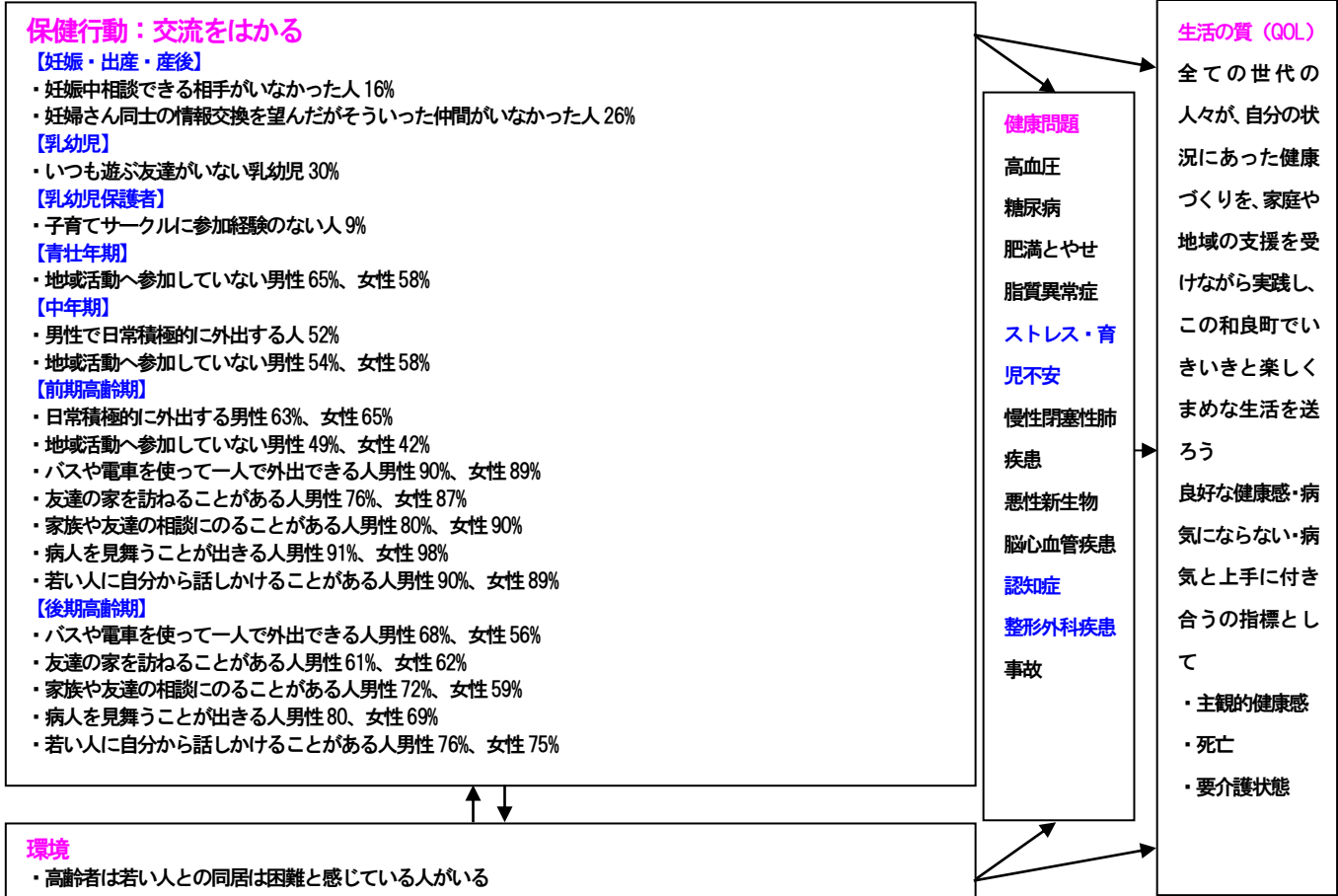
良好な健康感・病気になるない・病気と上手に付き合うの指標として
・主観的健康感
・死亡
・要介護状態

④交流をはかる：閉じこもり防止の観点からの運動の項目と、精神的賦活の観点からの休養・心の健康の項目にわたる項目である。



⑤アルコール





⑥タバコ

準備因子

【乳幼児保護者】

- ・乳幼児突然死症候群に周囲の喫煙が関連していることをほとんど知っている

【学童期】

- ・吸ってみたいと思う小学生（3～6年生）男子1.4%、中学生1.6%
- ・タバコ関連疾患の知識は心血管系への知識があまり高くない

【思春期】

- ・喫煙により喘息にかかりやすくなると思う男性74%、女性82%
- ・喫煙により心臓病にかかりやすくなると思う男性66%、女性82%
- ・喫煙により胃潰瘍にかかりやすくなると思う男性48%、女性65%

【青年期】

- ・喫煙者のうち禁煙に関心がある男性58%、女性60%
- ・喫煙により気管支炎にかかりやすくなると思う男性81%、女性94%
- ・喫煙により脳卒中にかかりやすくなると思う男性80%、女性87%
- ・喫煙により歯周病にかかりやすくなると思う男性71%、女性84%

【中年期】

- ・喫煙者のうち禁煙に関心がある男性60%、女性59%
- ・喫煙により気管支炎にかかりやすくなると思う男性83%、女性87%
- ・喫煙により脳卒中にかかりやすくなると思う男性74%、女性73%
- ・喫煙により妊娠に関連した異常にかかりやすくなると思う男性80%、女性90%

【前期高齢期】

- ・喫煙者のうち禁煙に関心がある男性57%
- ・喫煙により気管支炎にかかりやすくなると思う男性86%、女性83%
- ・喫煙により脳卒中にかかりやすくなると思う男性64%、女性54%
- ・喫煙により妊娠に関連した異常にかかりやすくなると思う男性63%、女性76%

- ・喫煙により気管支炎にかかりやすくなると思う男性84%、女性86%
- ・喫煙により脳卒中にかかりやすくなると思う男性59%、女性74%
- ・喫煙により歯周病にかかりやすくなると思う男性73%、女性81%

- ・喫煙により喘息にかかりやすくなると思う男性74%、女性82%
- ・喫煙により心臓病にかかりやすくなると思う男性74%、女性80%
- ・喫煙により胃潰瘍にかかりやすくなると思う男性61%、女性65%

- ・喫煙により喘息にかかりやすくなると思う男性82%、女性86%
- ・喫煙により心臓病にかかりやすくなると思う男性74%、女性73%
- ・喫煙により胃潰瘍にかかりやすくなると思う男性63%、女性56%
- ・喫煙により歯周病にかかりやすくなると思う男性66%、女性68%

- ・喫煙により喘息にかかりやすくなると思う男性80%、女性81%
- ・喫煙により心臓病にかかりやすくなると思う男性68%、女性56%
- ・喫煙により胃潰瘍にかかりやすくなると思う男性56%、女性51%
- ・喫煙により歯周病にかかりやすくなると思う男性48%、女性49%

強化因子

【学童期】

- ・勧められた経験は小学生（3～6年生）2.8%、中学生6.9%

【学童保護者】

- ・将来の喫煙に関し本人任せという保護者14%
- ・郡上東中学校区の子どもの喫煙開始年齢が20歳以降と思っている保護者43%
- ・喫煙開始に関与しているのは“友達の影響”、ついで“両親の喫煙”
- ・タバコの害について話したことがある保護者86%

【インタビューより】

- ・タバコを止める動機がある
- ・家族、仲間、医療従事者などが禁煙支援をしてくれる（禁煙をほめる）
- ・家族が迷惑だと思う
- ・喫煙を勧めない

実現因子

【学童保護者】

- ・子ども達へのタバコ教育を望む保護者85%

【インタビューより】

- ・禁煙の方法を持っている
- ・喫煙しにくい環境がある
- ・誘いに対し対処できる
- ・禁煙の方法を学習する機会がある

保健行動：タバコ（禁煙・防煙）

【妊娠・出産・産後】

・妊娠中の喫煙率 11%、妊婦のいる家庭での喫煙率 23%

【乳幼児保護者】

・乳幼児を持つ母親の喫煙率 9.1%、これらの人で積極的禁煙希望者 67%

・家庭内喫煙率 45%

【学童期】

・小学生（3～6年生）の喫煙経験者 0%、中学生の喫煙経験者 1.6%

・同居家族の喫煙率は小学生（3～6年生）44%、中学生 41%

【思春期】

・喫煙経験者男性 9.7%、女性 3.6%

・習慣的喫煙者男性 0%、女性 0%

【青壮年期】

・男性喫煙率 42%、女性喫煙率 7%

【中年期】

・男性喫煙率 36%、女性喫煙率 10%

【前期高齢期】

・男性喫煙率 22%、女性喫煙率 7%

健康問題

高血圧

糖尿病

肥満とやせ

脂質異常症

ストレス・
育児不安

慢性閉塞性
肺疾患

悪性新生物

脳心血管疾
患

認知症

整形外科疾
患

事故

生活の質 (QOL)

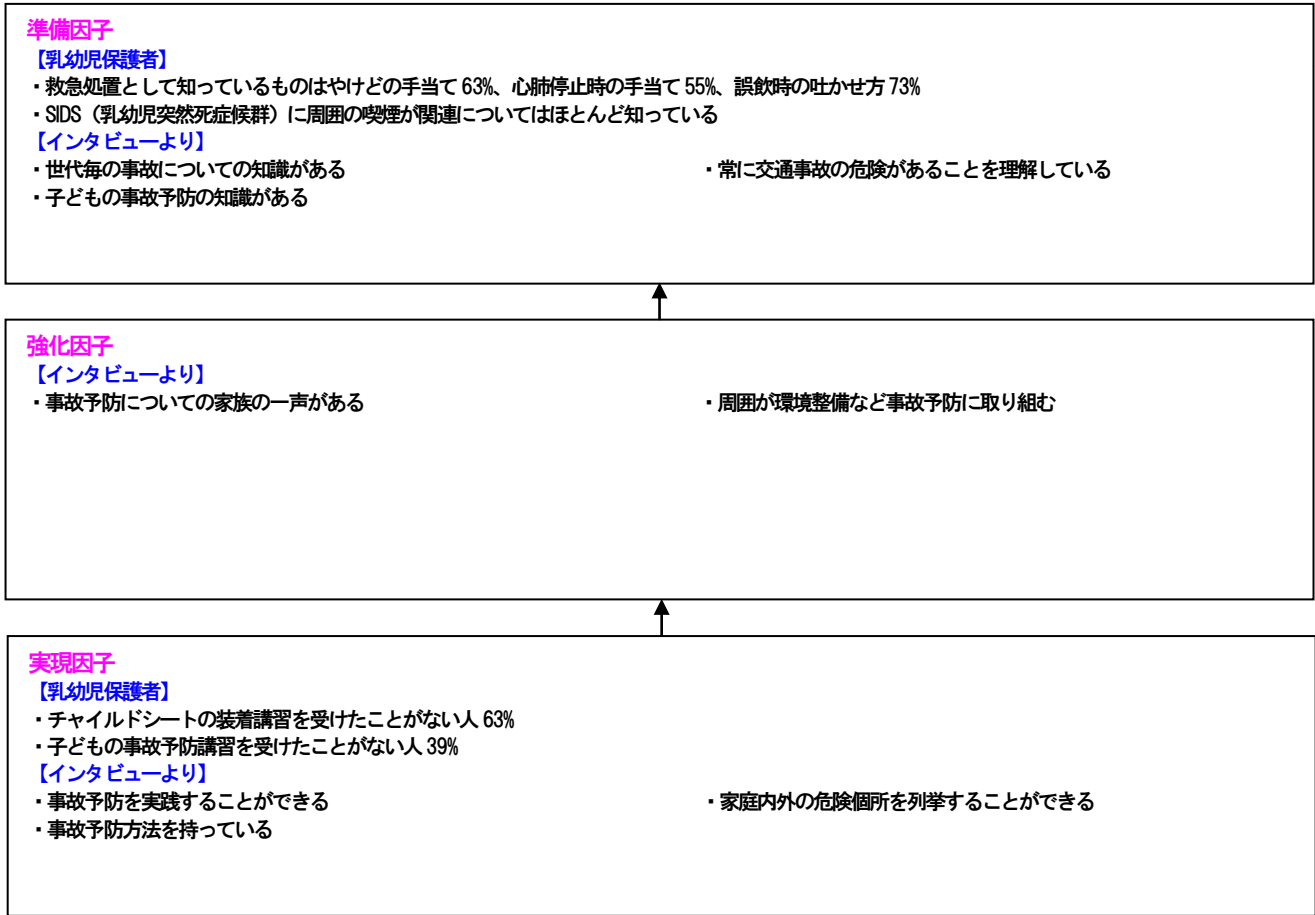
全ての世代の人々が、自分の状況にあった健康づくりを、家庭や地域の支援を受けながら実践し、この和良町でいきいきと楽しくまめな生活を送ろう

良好な健康感・病気になる・病気と上手に付き合うの指標として
・主観的健康感
・死亡
・要介護状態

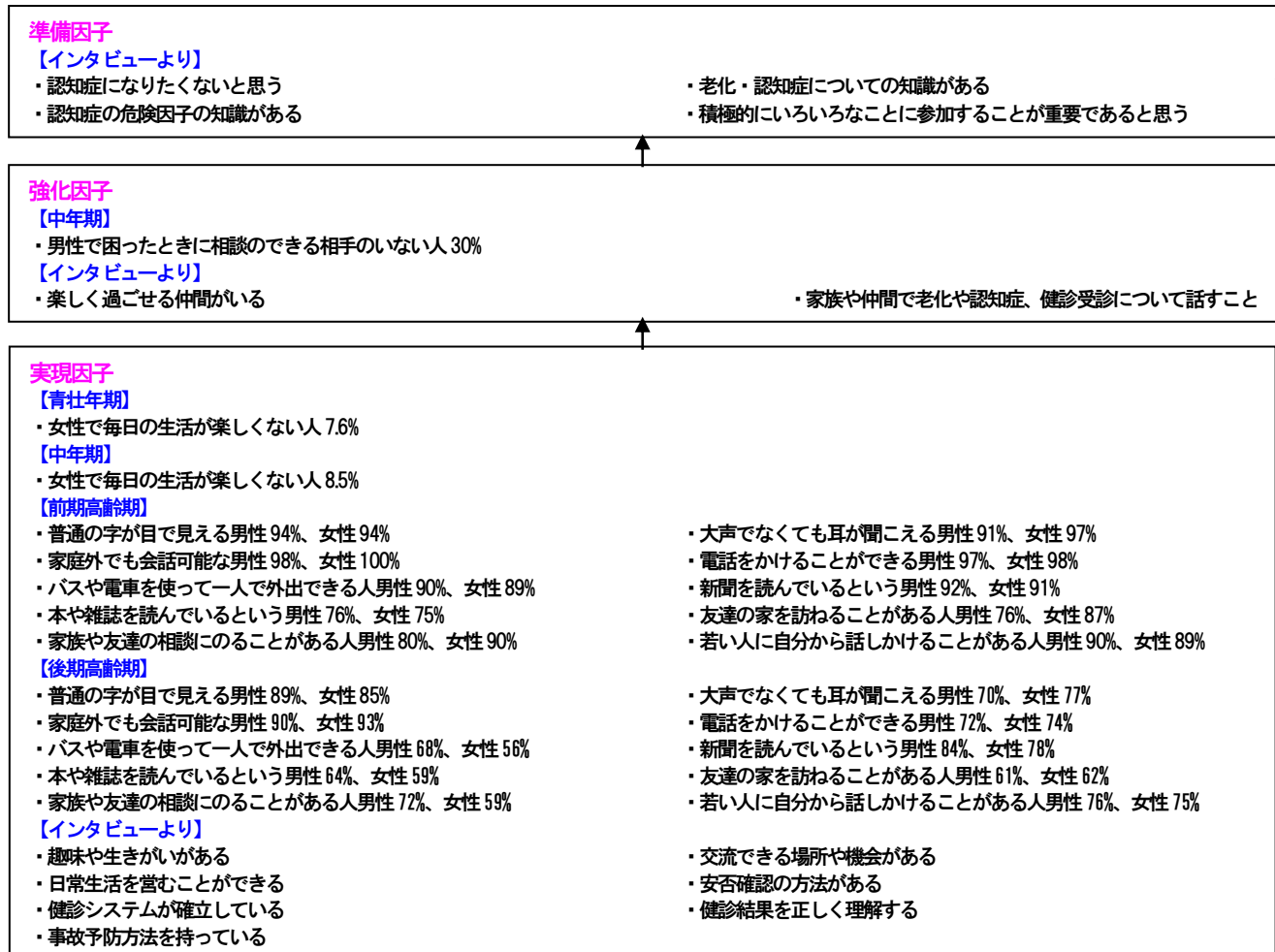
環境

・自動販売機など子どもにとってよくないものを撤去する

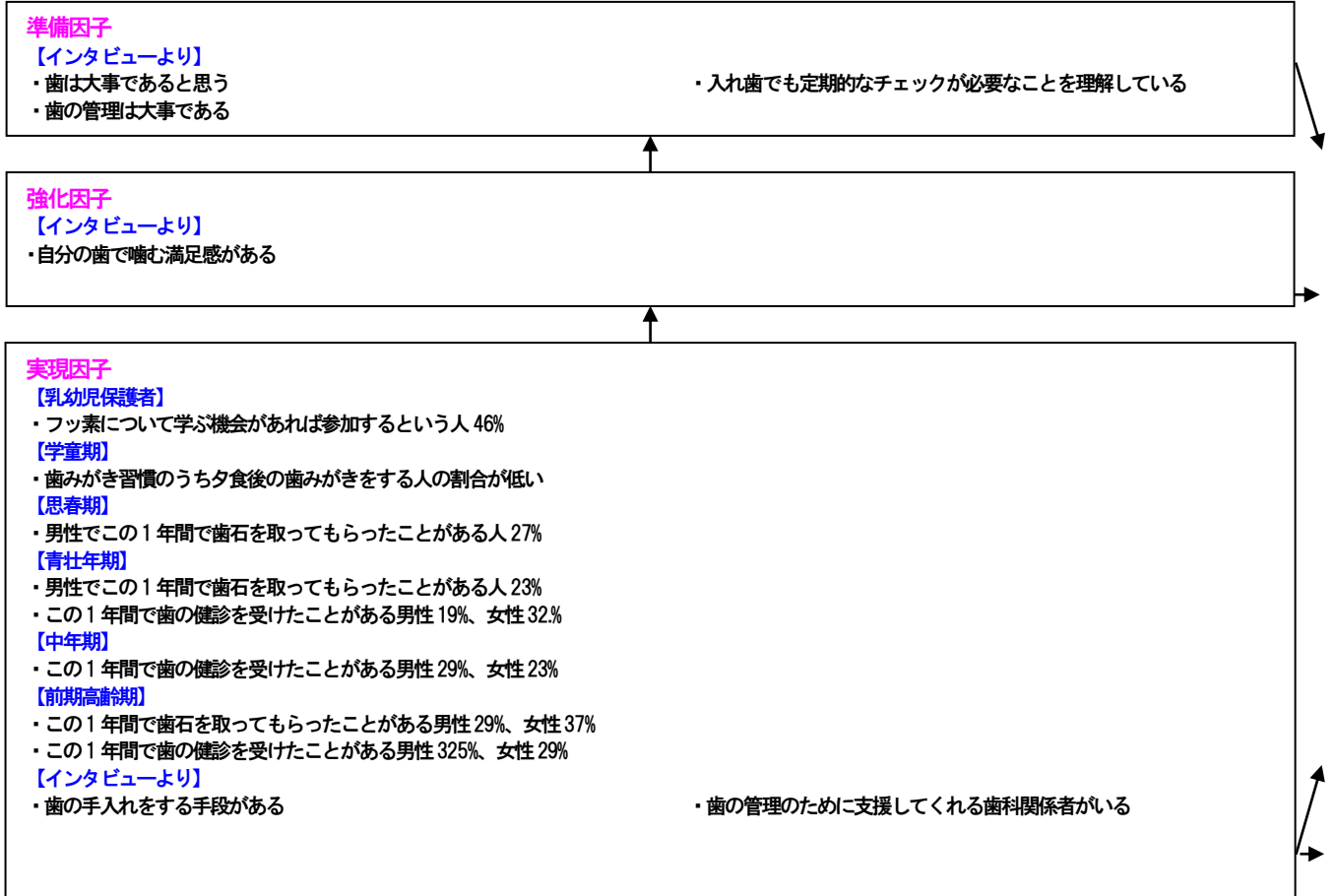
⑦事故予防

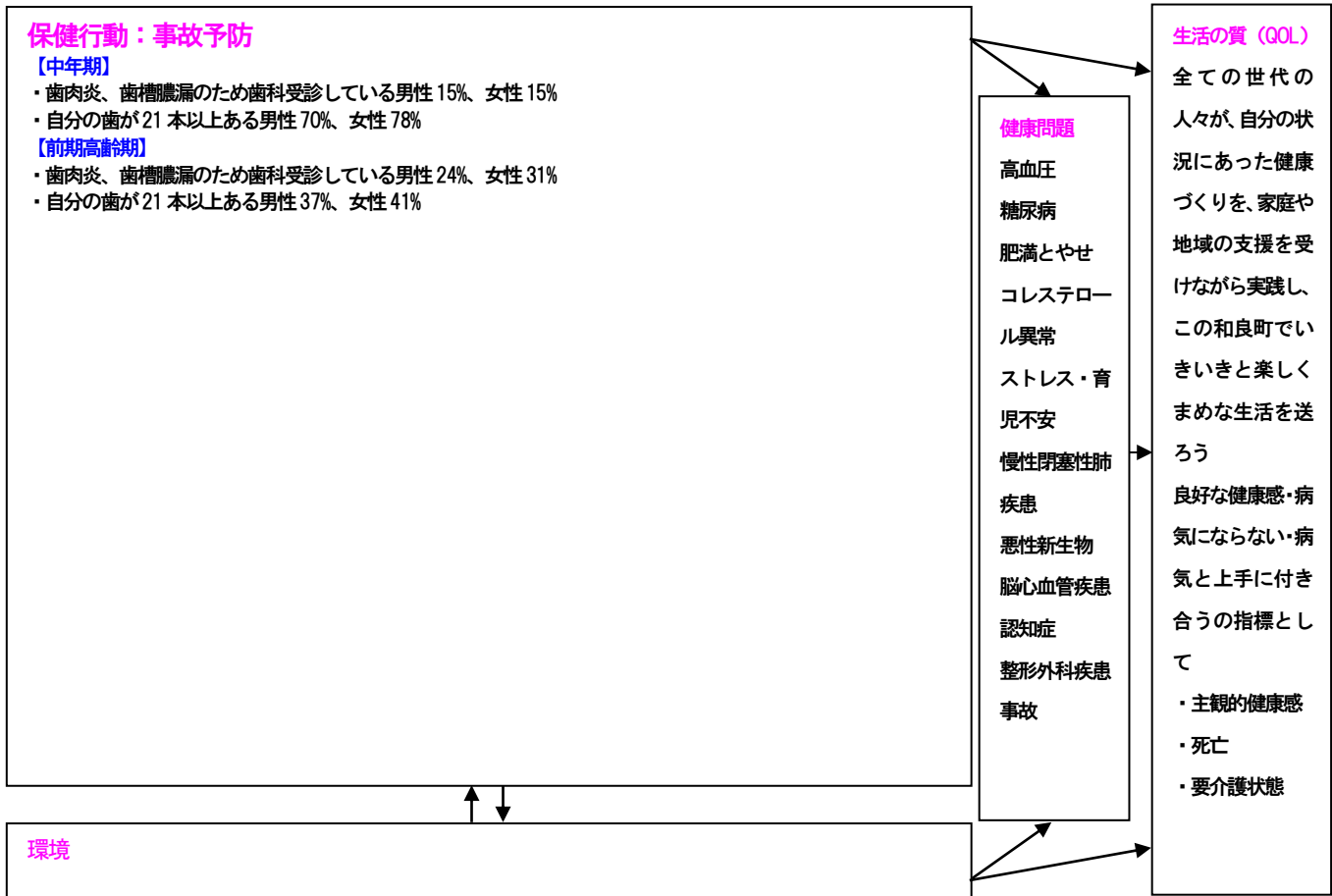


⑧認知症予防：「交流をはかる」の項目と重なる部分あり



⑨丈夫な歯の維持





2. 世代別健康課題一覧

「交流をはかる」「認知症予防」は「運動」「休養・心の健康」の一部として扱った。また「痛みがない」「薬の正しい服用」は世代別の課題が抽出できておらずとりあえず該当するであろう世代で「その他」の項目として扱った。

	乳幼児期（乳幼児期保護者）	学童期（学童保護者）	思春期	青壮年期（妊娠出産産後）
	0～6歳	7～15歳	16～19歳	20～39歳
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい食習慣の確立 ・野菜、果物、豆類、海藻類など幅広い食材の摂取と、主食主菜副菜を毎食とることによるバランスよい食事の確立 	<ul style="list-style-type: none"> ・きちんとした食行動食習慣の確立 ・野菜、果物、豆類、海藻類など幅広い食材の摂取と、主食主菜副菜を毎食とることによるバランスよい食事の確立 ・減塩習慣の確立 	<ul style="list-style-type: none"> ・自身の適正体重、適正エネルギー摂取の理解 ・野菜、果物、豆類、海藻類など幅広い食材の摂取と、主食主菜副菜を毎食とることによるバランスよい食事の実践 ・減塩習慣の確立 ・楽しい食事摂取 	<ul style="list-style-type: none"> ・自身の適正体重、適正エネルギー摂取の理解 ・朝食の摂取・野菜、果物、豆類、海藻類、カルシウムなど幅広い食材の摂取と、主食主菜副菜を毎食とることによるバランスよい食事の実践 ・減塩行動の実践 ・楽しい食事摂取 ・食事関連情報の獲得と理解
運動（身体活動）	<ul style="list-style-type: none"> ・遊ぶ時間、テレビを見る時間のとり方の考慮 ・子ども同士、親同士、親子の交流への取り組みと周囲の理解、環境整備 	<ul style="list-style-type: none"> ・適切な身体活動度の維持 		<ul style="list-style-type: none"> ・運動機会の確保 ・地域活動への積極的参加
休養・心の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・十分な睡眠時間の確保 （・妊娠出産産後ストレス、育児ストレスの理解と対処および周囲の支援） 	<ul style="list-style-type: none"> （・子育てストレスの理解と対処および周囲の支援） 	<ul style="list-style-type: none"> ・十分な休養の獲得 ・ストレスの理解、ストレス対処行動の獲得 	<ul style="list-style-type: none"> ・十分な休養の獲得 ・ストレスの理解、ストレス対処行動の獲得 ・妊娠出産産後ストレス、子育てストレスの理解と対処および周囲の支援
アルコール		<ul style="list-style-type: none"> ・飲酒しない ・飲酒機会の理解と対応方法の獲得 	<ul style="list-style-type: none"> ・飲酒しない ・飲酒機会の理解と対応方法の獲得 	<ul style="list-style-type: none"> ・適正飲酒の理解と実践
タバコ	<ul style="list-style-type: none"> ・タバコに接することがないような環境整備 	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙しない ・非喫煙行動に関する健康価値観の向上 ・タバコの害の理解 ・喫煙開始機会に対する対応方法の獲得 	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙しない ・タバコの害の理解 ・喫煙開始機会に対する対応方法の獲得 	<ul style="list-style-type: none"> ・禁煙に挑戦 ・タバコの害の理解
事故予防	<ul style="list-style-type: none"> ・事故予防の知識の獲得、事故予防環境の整備 	<ul style="list-style-type: none"> ・事故予防の知識の獲得、事故予防環境の整備 		
歯科保健	<ul style="list-style-type: none"> ・歯みがき習慣の確立 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯みがき習慣の確立 		<ul style="list-style-type: none"> ・自分の歯の健康管理
その他		<ul style="list-style-type: none"> ・命や性に関する情報提供 ・携帯/スマートフォンの適切な使用 	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠、避妊、人工妊娠中絶、性関連疾患の理解 ・薬物の害の理解 	<ul style="list-style-type: none"> ・健診受診による健康状態の把握 ・早めの取り組みによる疾病予防

	中年期	前期高齢期	後期高齢期
	40～64 歳	65～79 歳	80 歳～
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> 自身の適正体重、適正エネルギー摂取の理解 野菜、果物、豆類、海藻類、カルシウムなど幅広い食材の摂取と、主食主菜副菜を毎食とることによるバランスよい食事の実践 減塩行動の実践 楽しい食事摂取 食事関連情報の獲得と理解 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜の積極的摂取 減塩行動の実践 健康補助食品の理解 食事関連情報の獲得と理解 	
運動（身体活動）	<ul style="list-style-type: none"> 運動機会の確保 地域活動への積極的参加 	<ul style="list-style-type: none"> 運動機会の確保 地域活動への積極的参加 日中の外出機会の増加 	<ul style="list-style-type: none"> 運動機会の確保 地域活動への積極的参加 日中の外出機会の増加 社会的交流の維持（閉じこもり予防を含む）
休養・心の健康	<ul style="list-style-type: none"> 十分な休養の獲得 ストレスの理解、ストレス対処行動の獲得と実践 相談仲間の獲得 子育てストレスの理解と対処および周囲の支援 	<ul style="list-style-type: none"> 入眠における薬物補助の軽減 ストレスの理解、ストレス対処行動の獲得と実践 相談仲間の獲得・趣味の実践 	<ul style="list-style-type: none"> 認知症予防のためにも情報への接触機会の増加 認知症予防のためにも自ら情報の発信を
アルコール	<ul style="list-style-type: none"> 適正飲酒の理解と実践 	<ul style="list-style-type: none"> 適正飲酒の理解と実践 	
タバコ	<ul style="list-style-type: none"> 禁煙に挑戦 タバコの害の理解 	<ul style="list-style-type: none"> タバコの害の理解 	
事故予防			
歯科保健	<ul style="list-style-type: none"> 自分の歯の健康管理 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の歯の健康管理 	
その他	<ul style="list-style-type: none"> 早めの取り組みによる疾病予防 正しい薬の服用 	<ul style="list-style-type: none"> 早めの取り組みによる疾病予防 正しい薬の服用 	<ul style="list-style-type: none"> 正しい薬の服用

第 3 章

優先課題

優先課題の決定

決定方法

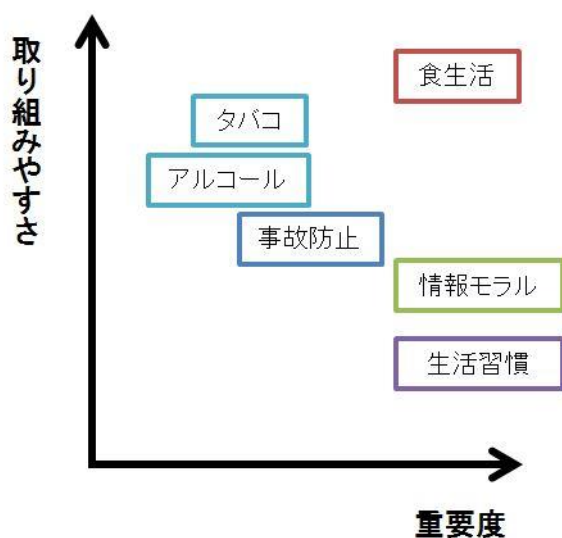
優先課題の抽出手順

1. 2013年に行った調査の説明、疫学的結果、危険因子、行動/環境要因の結果を説明
2. その結果から、住民の皆様にご説明いただき、行動要因及び環境要因の決定
3. グループワークをKJ法で行い、優先課題の決定

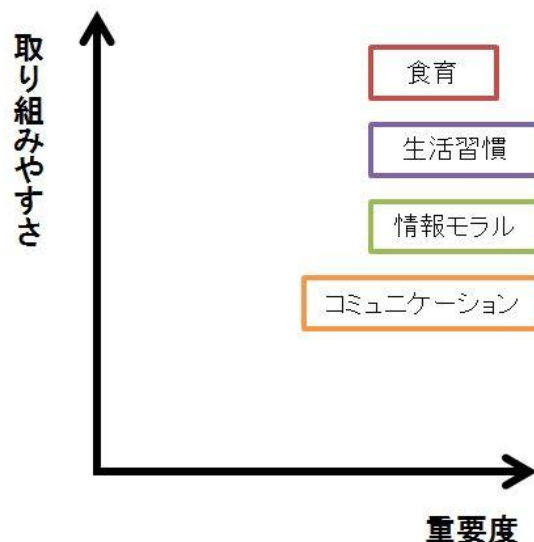
19歳以下の優先健康課題

地域学校保健連絡会（構成メンバー：保育園長、小中学校長、PTA会長、母親委員長、家庭教育学級長、健康課長、振興課長、栄養教諭、養護教諭、歯科医、学校医、薬剤師）のワークショップにて決定

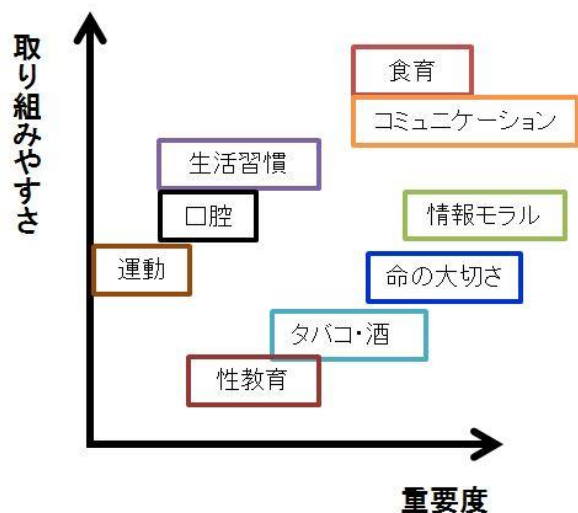
グループ1



グループ2



グループ3



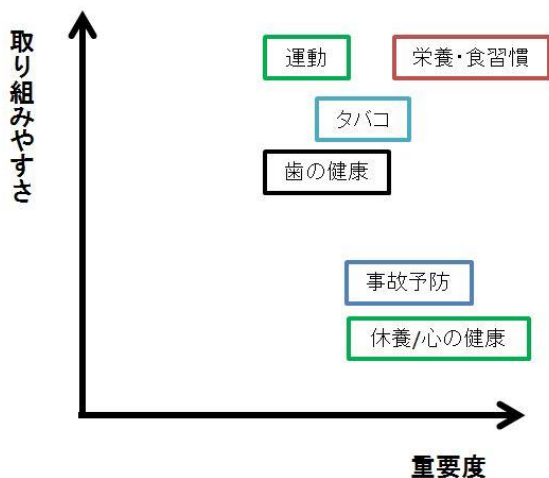
各グループからさまざまな課題が抽出されたが、意見を総合し、保育園長、小中養護教諭、保健師で相談し、**食育、生活習慣**を優先課題とした。

20歳以上についての抽出方法

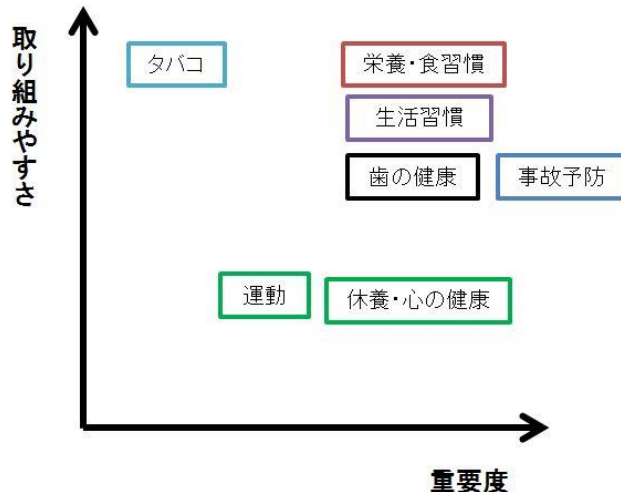
まめやかな推進検討委員会（構成メンバー：地域審議会長、自治会長、学校長、プランアドバイザー、シニアクラブ会長、社会教育委員、民生児童委員、公民館長、スポーツ推進委員、食育委員長、乳幼児学級長）におけるワークショップにて決定

青壮年期（20-39歳）の優先健康課題

グループ1



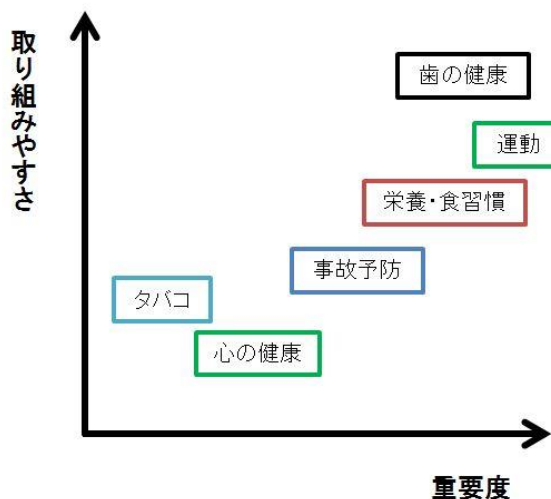
グループ2



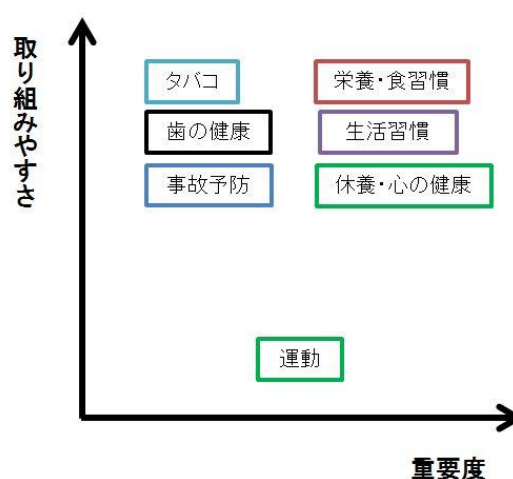
2つのグループから課題を抽出し、各課題の距離を測定し、平均値を算出。値が大きいものを選択。この世代では、栄養・食習慣、事故予防を優先課題とした。

中年期（40-64歳）の優先健康課題

グループ1



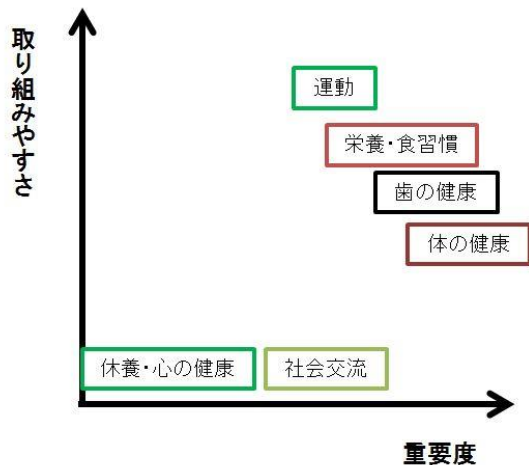
グループ2



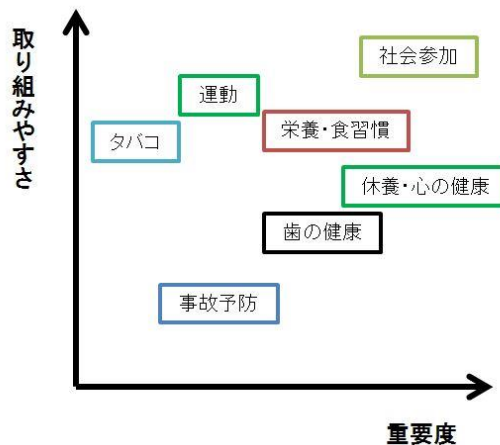
各課題の距離を測定し、平均値を算出。値が大きいものを選択。この世代では、栄養・食習慣、歯の健康を優先課題とした。

前期高齢期 (65-79 歳)の優先健康課題

グループ 1



グループ 2

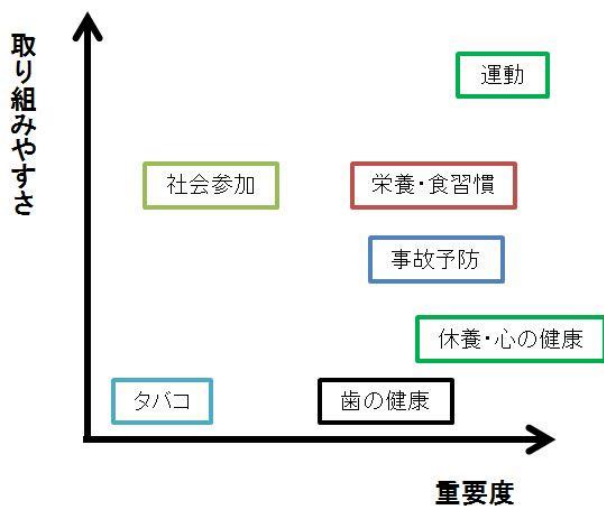


各課題の距離を測定し、平均値を算出。値が大きいものを選択。

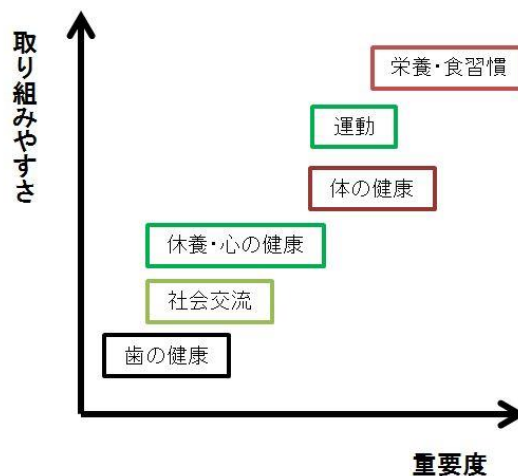
この世代では、運動、体の健康を優先課題とした。

後期高齢期 (80 歳以上)の優先健康課題

グループ 1



グループ 2



各課題の距離を測定し、平均値を算出。値が大きいものを選択。

この世代では、栄養食習慣、運動を優先課題とした。

第4章

基本計画

1. 乳幼児期（0～6歳）

① 基本的な考え方

乳幼児期は人格や生活習慣の基礎を形成する大切な時期です。少子高齢化の著しい和良町では、特に、将来を担う子どもたちがすくすくと生まれ育つことはとても大切なことです。貴重な子どもたちが健やかに育つよう地域ぐるみのサポート体制と、環境整備、さらには妊産婦、育児中の母親の不安軽減などに積極的に取り組まなければなりません。また、それぞれの世代が取り組むのだけでなく高齢者も含めた世代間の交流が大切になります。

健康課題	QOLと健康指標	生活習慣と保健行動の指標と現状
栄養・食習慣	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい食習慣の確立 ・幅広い食材の摂取とバランスよい食事の確立 ・家族そろっての食事 	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食を毎日食べる 毎日摂らない乳幼児 0% ・牛乳乳製品をしっかり摂る 摂取頻度週 1～2 回以下の乳幼児 19.0% ・野菜をしっかり摂る 摂取頻度週 1～2 回以下の乳幼児 5.0% ・おやつの時間を決めている 決めていない乳幼児 16.9% ・家族そろって食事をする 家族全員で食べる機会が週 1～2 回以下の乳幼児 9.5%
休養・心の健康 (母親の妊娠・出産・育児ストレス)	<p>【乳幼児】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・十分な睡眠時間の確保による規則正しい生活習慣の確立 <p>【母親】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お産に関する総合的満足度が高い 総合的にお産に関して不満足な人 14.3% ・妊娠中、育児中心身ともに快調な状態の維持 妊娠中心身いずれかあるいは両者が不調だった人 35%、育児中精神的に不調な人 14%、心身ともに不調な人 14% 	<p>【乳幼児】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・夜ふかししない 午後 10 時以降まで起きている乳幼児 4.9% <p>【母親：お産に関して】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中から育児不安に対応している 妊娠中育児不安を感じている人 45.2% <p>【母親：育児に関して】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスを理解し、それに対して対応をしている 心配ごとがあってもよく眠れないことがある人 22.8%、育て方や子どもとの接し方がわからず落ち込んでしまうことが時々ある人 20.4%、育児に自信が持てないことが時々あるいはよくある人 41.8%、子育てに負担を感じる人が時々あるいはよくある人 27%、イライラして子どもを叩きたくなったり叩いてしまったりすることがある人 43.2%
タバコ	<ul style="list-style-type: none"> ・将来喫煙を開始しない 小学生の喫煙経験率 0%、中学生 1.6%、思春期の習慣的喫煙男性 9.7%、女性 3.6%) ・受動喫煙関連疾患の予防 	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中喫煙しない 妊娠中の喫煙率 10.5% ・妊婦のいる家庭で喫煙しない 妊婦のいる家庭での喫煙率 22.5% ・乳幼児のいる家庭で喫煙しない 乳幼児を持つ母親の喫煙率 9.1%、家庭内喫煙率 45.2%、このうち子どもの周囲で吸っている人 31.6%

② 課題

「子どものいきいきとした成長と適切な生活習慣の確立、そのための安心な出産と楽しい子育て」を目指して4つの課題に取り組みます。

- (1) 栄養・食習慣
- (2) 休養・心の健康（母親の妊娠・出産・育児ストレスを含む）
- (3) タバコ
- (4) 事故予防

それを達成するための条件と現状	取り組み(保健事業)の現状	取り組みの方向
<ul style="list-style-type: none"> ・朝食摂取、おやつ摂取など規則正しい食習慣が大切だと思う ・牛乳乳製品摂取、野菜摂取などバランスよく幅広い食材を摂取することが子どもの成長に重要だと思う 保護者が気をつけていることは朝食摂取、カルシウム摂取、野菜摂取の順 ・家族そろって食べることが重要だと思う ・家族の支援協力がある ・食事を家族そろってゆっくり楽しく食べられる機会がある 家族全員で食事をする機会が週1~2回以下の乳幼児9.5% ・バランスよい食事を作る技術がある ・食事の実技指導を受ける機会がある ・おやつに関して学習する機会がある 	<ul style="list-style-type: none"> ・離乳食教室 ・乳幼児健診 ・食生活改善推進事業（さくらんぼ学級） ・乳幼児相談 ・乳幼児学級 	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活に関する情報の提供や学習機会 ・食習慣も含めた規則正しい生活習慣に関する情報の提供と学習機会
<p>【乳幼児】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・決められた時間に就寝することが大事だと思う ・決められた時間に就寝できるよう家族の理解支援がある ・決められた時間に寝床に向かうことができる <p>【母親】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもの発育、育児方法、親の役割を認識している ・夫婦家族仲良くすることは大切だと思う ・精神的安定、ゆとりが大事だと思う ・ストレスを理解することが大事だと思う ・妊娠、出産、産後に、夫、家族、職場など周囲の理解と支援がある 妊娠中職場での対応に不満がある人22.7%、妊娠中相談できる相手のいなかった人2.4%、妊婦同士の情報交換を望んだがそういった仲間がいない人16.7%、産後1ヶ月で困ったことなどがあった人57.1%、退院直後の支援を望む人35% ・育児について、夫、家族、職場など周囲の理解と支援がある 夫婦間のコミュニケーションがあまりとれていない人18.2%、子育てについて話し合うことがほとんどない人20.5%、お父さんが相談相手や精神的な支えになっていない傾向の人25%、お父さんの育児参加や協力の状況に不満足な傾向の人27.3%、家族の子育て方針が違うことに悩んでいる人29.5%、父親の育児教室への参加希望39.5%、祖父母の育児教室への参加希望40% ・ストレス解消の方法を実践できる ・ストレス解消の機会がある ストレス発散の場がない人25.6% ・時間の確保ができる ゆっくりとした気分で子どもと過ごせる時間があまりないあるいは全くないという人11.7%、自分のために使える時間があまりないあるいは全くないという人38.6% ・交流の場があり、参加できる 子育てサークルに参加経験のない人9.3% ・子どもの成長や発達について学習機会があり、参加できる 子どもの成長や子育ての仕方を学ぶ機会がない人25%、父親の育児教室への参加希望39.5%、祖父母の育児教室への40% ・家族あるいは家族以外に悩み事を相談することができる お父さんが相談相手や精神的な支えになっていない傾向の人25%、育児や家事で困ったり心配なことがあったりした時、家族以外の相談者がいない人9.5% ・子育て支援システムや相談窓口があり、利用することができる 郡上市が実施する新生児乳児相談を利用しなかった人20.5%、そのうち知らなかった人24.3%、郡上市が実施する育児教室を利用しなかった人11%、そのうち知らなかった人28% ・子どもの成長に合わせた対応ができる 反抗期の対応に困っている人29.3% 	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児健診 ・乳幼児相談 ・乳幼児学級 ・児童館 ・保育園交流事業 ・祖父母学級 ・訪問指導 ・保育園だよりの発行 	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活習慣に関する情報の提供や学習機会 ・子育て支援の情報提供 ・子育て支援システムの充実 ・相談システムの充実
<ul style="list-style-type: none"> ・タバコの害を、特に、妊娠時の影響や受動喫煙に関して知っている 乳幼児突然死症候群と周囲の喫煙が関連していることを知らない人4.7% ・喫煙は家族が迷惑だと思う ・喫煙している親がやめようと思う 乳幼児を持つ母親喫煙者で積極的禁煙希望者66.7% ・喫煙している親の禁煙支援がある ・喫煙している親が禁煙方法を実践できる ・防煙対策を実施している 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康だより、まめなかな新聞の発行 	<ul style="list-style-type: none"> ・タバコに関する情報の提供や学習機会 ・子どもを取り巻く教育機関や公共機関での防煙対策 ・喫煙マナーに関する条例の普及

健康課題	QOLと健康指標	生活習慣と保健行動の指標と現状
事故予防	<ul style="list-style-type: none"> 子どもの事故件数の減少がや事故で医療機関にかかった経験のある乳幼児 52.3% 	<ul style="list-style-type: none"> 事故予防対策を実施している <ul style="list-style-type: none"> タバコや灰皿など口に入れると危険なものを子どもの周りに置かないよう気をつけていない人 9.3%、お風呂の水を常に抜いていない人 31.8% チャイルドシートを利用している <ul style="list-style-type: none"> チャイルドシートあるいはジュニアシートの着用を時々しかあるいはしていない人 27.2% 車内に子どもだけを置いていない <ul style="list-style-type: none"> 車内に子どもだけおいておくことがある人 61.3% 安全な場所で遊ばせている <ul style="list-style-type: none"> 危険を感じる場所がある人 90.9%、安全な遊び場がないと感じている人 18.6% うつぶせ寝をしない <ul style="list-style-type: none"> SIDS（乳幼児突然死症候群）にうつぶせが関連していることはほとんどの人が認知しているが、実際特に気をつけていない人 15.9% 乳幼児のいる家庭で喫煙しない

2. 学童期（7～15歳）

① 基本的な考え方

学童期は心身とも大きく成長し健やかな一生を送るための生活態度や生活習慣が固まる大切な時期です。従来、家庭や学校を中心に健康管理が進められてきましたが、少子高齢化などにより子どもを取り巻く環境も変化し、子ども自身の価値観も多様化しているとともに、この時期での生活習慣の確立が一生に及ぼす影響は計り知れず、家庭、学校、地域が一体となって子どもの健康習慣作りに取り組まなければなりません。

健康課題	QOLと健康指標	生活習慣と保健行動の指標と現状
栄養・食習慣	<ul style="list-style-type: none"> きちんとした食習慣、食行動の確立 幅広い食材の摂取とバランスよい食事の確立 減塩習慣の確立 	<ul style="list-style-type: none"> 「主食・主菜・副菜」が毎食そろう <ul style="list-style-type: none"> 「主食・主菜・副菜」がそろっている割合は夕食に多い 牛乳・チーズ・ヨーグルトなどを毎日食べる <ul style="list-style-type: none"> 給食以外で牛乳・チーズ・ヨーグルトなどを毎日食べる中学女子 40.0% 野菜を毎日食べる <ul style="list-style-type: none"> 野菜を毎日食べる中学男子 52.8%、女子 50% 朝食を毎日食べる <ul style="list-style-type: none"> 朝食を毎日食べない小学男子 8.2%、女子 8.4%、中学男子 22.2%、女子 20% おやつを適正に摂取している 親子で食事を作る <ul style="list-style-type: none"> 食事を作ることに参加していない中学男子 47%、子どもと一緒に食事を作らない小学生保護者 32.9%、中学生保護者 57.4%
タバコ	<ul style="list-style-type: none"> 喫煙を開始しない <ul style="list-style-type: none"> 思春期喫煙経験者男性 9.7%、女性 3.6%、思春期習慣的喫煙者男性 0%、女性 0%、青壮年期喫煙率男性 42%、女性 6.7%、中年期喫煙率男性 36%、女性 9.8% 	<ul style="list-style-type: none"> 喫煙率 <ul style="list-style-type: none"> 小学生（3～6年生）の喫煙経験者 0%、中学生の喫煙経験者 9.6% 周囲の喫煙率 <ul style="list-style-type: none"> 同居家族の喫煙率は小学生（3～6年生）44.4%、中学生 41%

それを達成するための条件と現状	取り組み(保健事業)の現状	取り組みの方向
<ul style="list-style-type: none"> 子どもの事故予防が大事であると思う 子どもの事故あるいは事故予防に関する知識がある <ul style="list-style-type: none"> 救急処置として知っているものはやけどの手当て 63.6%、心肺停止時の手当て 54.5%、誤飲時の吐かせ方 72.7%、SIDS(乳幼児突然死症候群)に周囲の喫煙が関連していることを知らない人 4.7% 事故予防について家族が一声かける 周囲が環境整備など事故予防に取り組む 周囲が事故予防対策を理解し、対策していることを支援する 親が、救急処置、チャイルドシート、SIDS(乳幼児突然死症候群)、事故予防について学習する機会がある <ul style="list-style-type: none"> 子どもの事故予防講習を受けたことがない人 38.6%、チャイルドシートの装着講習を受けたことがない人 62.8% 親が救急処置を行うことができる 親がチャイルドシートを正しく利用することができる 家庭内外の危険箇所を列挙することができる 親が事故予防対策を実践する 	<ul style="list-style-type: none"> 乳幼児健診 乳幼児学級 保育園日常の交通安全指導 保育園交通安全教室 保育園交通安全講話 保育園だよりの発行 	<ul style="list-style-type: none"> 事故予防に関する情報の提供や学習機会 事故予防のための環境整備 事故予防のための地域支援システムの充実 事故予防教育プログラムの作成

② 課題

「家庭、学校、地域と一体となって子どもたちのよりよい生活習慣の確立を」を目指して4つの課題に取り組みます。

(1) 栄養・食習慣

(2) タバコ

(3) 事故予防

(4) 規則正しい生活習慣の確立(携帯/スマートフォンの適切な取り扱いを含めた)

(5) 歯科保健

それを達成するための条件と現状	取り組み(保健事業)の現状	取り組みの方向
<ul style="list-style-type: none"> 朝食摂取、おやつ摂取の仕方などきちんとした食習慣を身につけることが大切だと思う <ul style="list-style-type: none"> 朝食を毎日とることが健康にとっても大切だと思う人の割合小学男子 57%、女子 69%、中学男子 53%、女子 63%、おやつを食べ過ぎないことが健康にとっても大切だと思う人の割合小学男子 40%、女子 67%、中学男子 22%、女子 43% 牛乳乳製品摂取、野菜摂取などバランスよく幅広い食材を摂取することが大切だと思う <ul style="list-style-type: none"> バランスのよい食事が健康にとっても大切だと思う人の割合小学男子 59%、女子 61%、中学男子 50%、女子 63% 食事作りに参加することが自身の食習慣を考えるのに有効だと思う <ul style="list-style-type: none"> 自分で食事を作ることが健康にとっても大切だと思う人の割合小学男子 21%、女子 26%、中学男子 11%、女子 30% 食事を家族そろってゆっくり楽しく食べることが大切だと思う <ul style="list-style-type: none"> 家族揃って食べることが健康にとっても大切だと思う人の割合小学男子 45%、女子 41%、中学男子 25%、女子 23.3% 家族の支援協力がある <ul style="list-style-type: none"> 子どもの食生活に関し比較的気をつけていると答えている割合の低い項目は薄味にするよう心がけるとジュースやスポーツ飲料を控える、よく噛んで食べさせる、保護者は間食の内容に関しては気をつけていないという回答が多い 食事に関する知識がある <ul style="list-style-type: none"> 「主食・主菜・副菜」を知っている小学男子 68.6%、女子 73%、中学男子 86.1%、女子 93.3%、「主食・主菜・副菜」を知っている小学生保護者 96.8%、中学生保護者 100% 食事を家族そろってゆっくり楽しく食べられる機会がある 地域学校保健委員会などで子どもの食生活に関し検討される 食生活に関して学習する機会がある 自分に必要な食事(おやつも含む)を選択することができる <ul style="list-style-type: none"> 夕食前のおやつの内容はスナック菓子、プリン・アイスクリームが多い 家庭で食事を作る人がバランスよい食事を作る技術がある 家庭で食事を作る人が食事の実技指導を受ける機会がある 親子で食事をつくる機会がある <ul style="list-style-type: none"> 食事を作ることに参加していない中学男子 47.2%、子どもと一緒に食事を作らない小学生保護者 32.9%、中学生保護者 57.4% 	<ul style="list-style-type: none"> 日常の給食指導 親子給食試食会 野菜の収穫・調理体験学習 保健だよりの発行 親子料理教室 お弁当作り 	<ul style="list-style-type: none"> 食生活に関する情報の提供や学習機会 生活習慣に関する広報活動
<ul style="list-style-type: none"> 喫煙を開始しないことが健康上大事であると思う <ul style="list-style-type: none"> 喫煙しないことが健康にとっても大切だと思う人の割合小学男子 65%、女子 79%、中学男子 83%、女子 87% 喫煙を開始したいと思ったりかっこいいと思ったりしない <ul style="list-style-type: none"> 吸ってみたいと思う小学(3~6年生)男子 0%、女子 2.7%、中学生男子 2.7%(女子 0%)、その理由は、小学生は“おいしそう”、中学生は“大人が吸っている”や“かっこいい” 喫煙の健康への影響を知っている <ul style="list-style-type: none"> タバコ関連疾患の知識は肺癌、ニコチン中毒以外に関しても知識が増加しております 	<ul style="list-style-type: none"> 保健だよりの発行 健康だよりの発行 	<ul style="list-style-type: none"> タバコに関する情報の提供や学習機会 子どもを取り巻く機関での防煙対策 喫煙防止教育プログラムの作成

健康課題	QOLと健康指標	生活習慣と保健行動の指標と現状
タバコ (続き)	・受動喫煙関連疾患の予防	
事故予防	・子どもの事故件数の減少	・事故予防につとめる
規則正しい生活習慣の確立	・中学を卒業するまでに規則正しい生活習慣を確立	・情報デバイス（スマートフォン、携帯電話、パソコン）、ソーシャルネットワーク（SNS）との上手な付き合い方を身に着ける ・早寝早起き ・規則正しい排便習慣 ・（朝食の摂取）
歯科保健	・歯みがき習慣の確立 ・歯垢、歯肉炎、不正咬合がない ある子が学年とともに増加	・歯みがき習慣がある ・食えるとき、しっかりと噛んでいる

3. 思春期（16～19歳）

① 基本的な考え方

思春期は子どもから大人への以降の時期で、ここでの生活習慣が一生続くといっても過言ではありません。自己決定力が増加する一方社会からの働きかけに反発したり、健康を美容やファッションの観点から捉えたりし、必ずしも正しい情報の取捨選択ができるばかりではありません。家庭、地域が一体となって支援しながら具体的な健康習慣作りの方法の提供と、その環境作りをしていく必要があります。

健康課題	QOLと健康指標	生活習慣と保健行動の指標と現状
栄養・食習慣	・適正体重、適正エネルギー摂取の理解 ・幅広い食材の摂取とバランスよい食事の実践 バランスを考えて食事すること、主食・主菜・副菜をとること、野菜果物を摂取することが主観的健康感と関連 ・減塩習慣の確立	・適正エネルギーを摂取している ・毎食主食、主菜、副菜を食べる 毎食主食、主菜、副菜を食べている男性34%、女性21% ・朝食を毎日食べる 男性でほぼ毎日朝食摂取80% ・緑黄色野菜、その他の野菜を毎日食べる 緑黄色野菜を毎日摂取する男性27%、女性39%、他の野菜は男性30%、女性61% ・果物、海藻類、豆大豆類を週3～5回以上食べる 果物を週3～5回以上摂取する男性26%、女性26%、海藻類を週3～5回以上摂取する男性29%、女性22%、豆・大豆類を週3～5回以上摂取する男性32%、女性50% ・カルシウム摂取をする 女性で牛乳・乳製品をほぼ毎日摂取する人25% ・塩分を控えている 塩味について濃いほうであると思っている男性23%、女性25%

それを達成するための条件と現状	取り組み(保健事業)の現状	取り組みの方向
<ul style="list-style-type: none"> 保護者が喫煙の問題点や害を子どもに伝えることができる タバコの害について話したことのある保護者 85.4% 両親、家族、地域が喫煙から子どもたちを守ることができるあるいは喫煙を勧めない 勧められた経験は小学生(3~6年生) 2.8%、中学生 6.4%、将来の喫煙に関し本人任せという保護者 1.4%、和良の子ども達の喫煙開始年齢が 20 歳以降と思っている保護者 9.4%、保護者が子どもの喫煙開始に関与していると考えているのは“友達の影響”、ついで“両親の喫煙” 友達が喫煙を勧めない 喫煙を勧められても断ることができる タバコを容易に購入することができない 親、子どもともタバコに関する学習機会がある 子ども達へのタバコ教育を望む保護者 86% 		
<ul style="list-style-type: none"> 事故予防が大事だと思う 事故あるいは事故予防に関する知識がある 事故予防について家族が一声かける 周囲が環境整備など事故予防に取り組む 周囲が事故予防対策を理解し、対策していることを支援する 町内の交通安全関係団体で子どもの事故防止を検討される 親、子どもとも事故予防について学習する機会がある 家庭内外の危険箇所を列挙することができる 親が事故予防地策を実践する 	<ul style="list-style-type: none"> 交通安全だよりの発行 交通安全教室 下校時引率指導 学級活動・学級指導 交通安全意識アンケート調査 生徒会活動での体験発表 道徳事業 ヘルメット着用指導 自転車点検 交通安全街頭指導 PTA 親子の危険箇所確認 バス通学実施 バス旋回場や通学路の除雪 	<ul style="list-style-type: none"> 事故予防に関する情報の提供や学習機会 事故予防のための地域での支援 事故予防のための環境整備 交通安全推進ネットワークの活動
<p>平日携帯・スマートフォンを1時間使用する子は5-7%、休日では、小学生が1割、中学生では2割</p>	<ul style="list-style-type: none"> ノーテレビディ、ノーゲームデイの実施 専門講師を招いての講習会 	<ul style="list-style-type: none"> 地域を含めての、情報デバイスの付き合い方の勉強 スマホだけに頼らない人間関係の構築
<ul style="list-style-type: none"> 歯の健康が大事だと思う よくかんで食べるのが大事だと思う よくかんで食べるのが健康にとっても大切だと思う人の割合小学男子 54%、女子 75.5%、中学男子 44.4%、女子 53.3% かみごたえのある食べ物を提供される 親、子どもとも歯みがきなど歯科保健について学習する機会がある 歯の健康について、おやつ摂取の仕方などを例として他者に伝えることができる 歯みがきをきちんと行うことができる 歯みがき習慣のうち夕食後の歯みがきをする人の割合が低い 	<ul style="list-style-type: none"> 歯科健康診査 歯みがき指導 親子歯みがき指導 親体験歯みがき指導 歯科相談 保健だよりの発行 	<ul style="list-style-type: none"> 歯科保健に関する情報の提供や学習機会

② 課題

「家庭や地域の支援を受けながら自分自身でよりよい生活習慣の確立を」を目指して2つの課題に取り組みます。

(1) 栄養・食習慣

(2) タバコ

それを達成するための条件と現状	取り組み(保健事業)の現状	取り組みの方向
<ul style="list-style-type: none"> 野菜、果物摂取などバランスよく幅広い食材を摂取することが大切だと思う 栄養バランスを考えていない男性 22%、女性 10% 朝食の毎日摂取、減塩習慣、適正エネルギー摂取などといった食習慣が大事だと思う 食習慣に問題があると思っている男性 45%、女性 68%、そのうち今よりよくしたいと考えている男性 42%、女性 68%、塩味が濃いほうであると思っている男性 23%、女性 25% 1日最低1食 30分以上かけて家族そろって楽しく食事することが大切だと思う 自分の適正体重、適正エネルギー量を知っている 自分の理想体重を維持するための食事量を知らない男性 77%、女性 75% 食事を作ってくれる人が支援協力してくれる 家庭、職場など周囲が適正な間食摂取に協力してくれる 外食や食品購入の時、エネルギー量や栄養成分の内容を知ることができるような情報提供を受ける 栄養成分表示されている加工食品や外食があることを知っている男性 81%、女性 89%、そのうち参考にしない男性 39%、女性 32% 		<ul style="list-style-type: none"> 食生活に関する情報の提供や学習機会

健康課題	QOLと健康指標	生活習慣と保健行動の指標と現状
栄養・食習慣 (続き)	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しい食事摂取 楽しい食事摂取が主観的健康感と関連、男性で楽しく食事をしていない人9.7% 	<ul style="list-style-type: none"> ・1日最低1食30分以上かけて食事をしている 1日最低1食30分以上かけて食事をしない男性58%、女性50% ・適正体重を維持することや、そのための適正なエネルギー摂取が大切であると思う ・間食摂取が適正である 女性で毎日間食摂取18%
タバコ	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙を開始しない 青壮年期喫煙率男性42%、女性6.7%、中年期喫煙率男性36%、女性10% ・受動喫煙関連疾患の予防 	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙率 思春期で喫煙経験者男性9.7%、女性3.6%

4. 青壮年期 (20~39歳)

① 基本的な考え方

青壮年期は社会的には、働き盛りであり、地域においてもその活動性は高く、家庭においては子どもの養育、教育に責任ある時期です。心身ともに忙しい時期であるために健康管理がおざなりになる時期でもあります。心身ともに充実した日々を送るための資源として健康が重要であることを認識し、健康習慣が実践できるよう家庭、地域さらには職場が一体となって支援していく必要があります。さらに、自身の健康行動が子どもの健康習慣にもつながります。

健康課題	QOLと健康指標	生活習慣と保健行動の指標と現状
栄養・食習慣	<ul style="list-style-type: none"> ・適正体重、適正エネルギー摂取の理解 ・幅広い食材の摂取とバランスよい食事の実践 バランスを考えて食事すること、主食・主菜・副菜をとること、野菜果物を摂取することが主観的健康感と関連、食習慣は胃、大腸、肺、膵臓などの癌、高血圧、糖尿病、骨粗鬆症などに関連 ・減塩習慣の確立 食塩関連疾患である高血圧は脳心血管疾患の危険因子 ・楽しい食事摂取 楽しい食事摂取が主観的健康感と関連 	<ul style="list-style-type: none"> ・適正エネルギーを摂取している 20歳代30歳代のエネルギー摂取量多い、またそのうち脂肪エネルギー比率が高い ・毎食主食、主菜、副菜を食べる 毎食主食、主菜、副菜を食べている男性31%、女性24% ・朝食を毎日食べる 男性でほぼ毎日朝食摂取74% ・緑黄色野菜、その他の野菜を毎日食べる 緑黄色野菜を毎日摂取する男性21%、女性29%、他の野菜は男性45%、女性61% ・果物、海藻類、豆・大豆類、牛乳・乳製品を週3~5回以上食べる 果物を週3~5回以上摂取する男性17%、女性31%、海藻類は男性21%、女性28%、男性で豆・大豆類を週3~5回以上摂取する人それぞれ49% ・カルシウム摂取をする 女性で牛乳・乳製品をほぼ毎日摂取する女性49% ・塩分を控えている 塩味が濃いほうであると思っている男性31%、女性18% ・1日最低1食30分以上かけて食事をしている 男性で1日最低1食30分以上かけて食事をしない人62% ・間食摂取が適正である 女性で毎日間食摂取49%

それを達成するための条件と現状	取り組み(保健事業)の現状	取り組みの方向
<ul style="list-style-type: none"> 健康や食事に関する支援グループが身近にある 食事を楽しくゆっくり食べられる機会があり、実践することができる 男性で楽しく食事をしていない人 9.7%、1日最低1食30分以上かけて食事をしない男性 58%、女性 50% バランスよい食事を作る技術がある 自分の摂取した量を把握できる 様々な食材を確保することができる 栄養食生活に関する学習機会があり、参加できる 栄養や健康の催しに参加したことない男性 65%、女性 43% 栄養や食生活についての相談窓口があり、相談することができる 		
<ul style="list-style-type: none"> 喫煙を開始しないことが健康上大事だと思う 喫煙を開始したいと思ったりかっこいいと思ったりしない 喫煙の健康への影響を知っている タバコ関連疾患の知識は肺癌以外でも知識が増加している、喫煙により喘息にかかりやすくなると思う男性 74%、女性 82%、気管支炎にかかりやすくなると思う男性 84%、女性 86%、心臓病にかかりやすくなると思う男性 66%、女性 82%、脳卒中にかかりやすくなると思う男性 59%、女性 74%、胃潰瘍にかかりやすくなると思う男性 43%、女性 65%、歯周病にかかりやすくなると思う男性 73%、女性 81% 保護者が喫煙の問題点や害を子どもに伝えることができる 両親、家族、地域が喫煙から子どもたちを守ることができるあるいは喫煙を勧めない 友達が喫煙を勧めない 男女とも習慣喫煙者あるいは喫煙経験者には友人に喫煙者がある人が多い 喫煙を勧められても断ることができる タバコを容易に購入することができない 親、子どもともタバコに関する学習機会がある 子ども達へのタバコ教育を望む小中学校保護者 86% 	<ul style="list-style-type: none"> 健康だよりの発行 	<ul style="list-style-type: none"> タバコに関する情報の提供や学習機会

② 課題

「家庭、職場、地域における様々な機会を通して自分自身の健康をよく考える」を目指して4つの課題に取り組みます。

- (1) 栄養・食習慣
- (2) 運動(身体活動)
- (3) 休養・心の健康
- (4) タバコ

それを達成するための条件と現状	取り組み(保健事業)の現状	取り組みの方向
<ul style="list-style-type: none"> 適正体重を維持することや、そのための適正なエネルギー摂取が大切だと思う 野菜、果物摂取などバランスよく幅広い食材を摂取することが大切だと思う 男性で栄養バランスを考えていない人 30.5% 朝食の毎日摂取、減塩習慣、適正エネルギー摂取などといった食習慣が大事だと思う 食習慣に問題があると思っている男性 67%、女性 58%、塩味が濃い方であると思っている男性 31%、女性 18% 1日最低1食30分以上かけて家族そろって楽しく食事をするのが大切だと思う 自分の適正体重、適正エネルギー量を知っている 男性で自分の理想体重を維持するための食事量を知らない人 82% 食事を作ってくれる人が支援協力してくれる 家庭、職場など周囲が適正な間食摂取に協力してくれる 外食や食品購入の時、エネルギー量や栄養成分の内容を知ることができるような情報提供を受ける 男性で栄養成分表示されている加工食品や外食があることを知らない人 22%、知っていても参考にしない人 48% 健康や食事に関する支援グループが身近にある 食事を楽しくゆっくり食べられる機会があり、実践することができる 男性で1日最低1食30分以上かけて食事をしない男性 62% バランスよい食事を作る技術がある 自分の摂取した量を把握できる 様々な食材を確保することができる 栄養食生活に関する学習機会があり、参加できる 男性で栄養や健康の催しに参加したことない人 82% 栄養や食生活についての相談窓口があり、相談することができる 	<ul style="list-style-type: none"> 施設健康診査事業 食生活改善推進委員養成講座 食生活改善推進活動(さくらんぼ学級) 	<ul style="list-style-type: none"> 食生活に関する情報の提供や学習機会 食生活に関する実技指導の実施 食生活に関する人材の育成

健康課題	QOLと健康指標	生活習慣と保健行動の指標と現状
運動 (身体活動)	<ul style="list-style-type: none"> ・運動機会の確保、実践 運動習慣があることが主観的健康感と関連、高い身体活動度は死亡リスクが低い、運動不足は大腸癌、脳心血管疾患、肥満、高血圧、糖尿病と関連 ・地域活動への積極的参加 地域活動に参加することと主観的健康感が関連 ・適正体重の維持 (栄養・食生活参照) 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動習慣がある 週2回以上、1回30分以上、1年継続という条件を満たす運動習慣のある男性15%、女性14% ・地域活動へ参加している 公民館活動、クラブ活動、ボランティア活動などの地域活動に参加していない男性65%、女性58%
休養・心の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・十分な休養の獲得 ・ストレスの理解とストレス対処行動の獲得 ストレスを感じないこと、ストレスの解消法があること、相談相手や趣味があることと主観的健康感が関連、最近近1ヶ月間でストレスを感じた男性69%、女性83% <p>(妊娠・出産・育児ストレスに関しては乳幼児の休養・心の健康に記載)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・いつもの睡眠で十分に休養が取れている いつもの睡眠で休養があまりあるいは全くとれていない男性33%、女性36% ・自分にあったストレス解消法を実践している 最近1ヶ月間でストレスを感じた男性58%、女性74%、自分なりのストレス解消法のない男性69%、女性83%
タバコ	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙関連疾患の予防：禁煙に挑戦 男性喫煙群で死亡リスク高い、女性喫煙群で脳心血管疾患発症リスク高い、肺がんの確実な危険因子かつその他いくつかの癌の危険因子、和良町男性で死亡率の高い慢性閉塞性肺疾患の確実な危険因子、糖尿病とも関連 ・受動喫煙関連疾患の予防 	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙率 青壮年期男性喫煙率42%、女性喫煙率6.7%

それを達成するための条件と現状	取り組み(保健事業)の現状	取り組みの方向
<ul style="list-style-type: none"> ・歩行などの運動習慣があることが大切だと思う 日頃から意識的に身体を動かすように心がけている男性41%、女性44% ・理想体重を維持することが大切だと思う 男性で理想体重を維持しようとしていない人47% ・地域の活動に参加することが大切だと思う ・少しでも日常生活の中で歩数を増やそうと思う ・運動習慣が疾病予防など健康と関連していることを知っている ・自分の体力や健康状態にあった運動量を知っている ・一緒に歩いたり運動したりする仲間がある ・運動に対して家族、地域、職場、仲間など周囲の理解と支援がある ・運動や身体を動かすことのきっかけがある ・運動や身体を動かすことの効果を感じることができる ・運動や身体を動かすことの機会があり、実践する ・歩き方など運動の技術がある ・歩数計など自分の運動量を測定できる ・自分の体力や健康状態にあった運動指導を受けることができる ・安心して歩ける歩道、身近な運動施設など運動のできる環境がある 	<ul style="list-style-type: none"> ・施設健康診査事業 ・広報 ・体育協会活動 ・体育指導委員会事業 ・地区対抗スポーツ大会 (ソフトボール大会、ミニバレー大会) ・各種スポーツ大会 ・生涯学習教室 ・スポーツフェスティバル 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の普及啓発 ・運動の支援 ・運動しやすい環境整備
<ul style="list-style-type: none"> ・十分に休養、睡眠をとることが大事だと思う ・ストレスを理解し対処を身につけることが大事だと思う ・趣味、生きがい、精神的安定、ゆとりが大事だと思う 毎日の生活が楽しくない男性8%、女性6% ・家族、職場、地域、仲間などの理解と協力がある ・ストレス解消の効果を感じる ・趣味が評価される ・休養を取りやすい職場の雰囲気がある ・仕事の支援者がいる ・相談できる仲間がいる 困ったときに相談できる相手のいない男性20%、女性9% ・地域との交流がある 地域活動へ参加していない男性54%、女性59% ・ストレス解消の機会があり、参加している ・ストレス解消の方法を知っており、実践できる ・良眠できる方法があり、実践している ・趣味がある 趣味のない男性19%、女性26% ・家族あるいは家族以外に悩み事が相談できる ・休養の必要性やストレスの対処法の学習機会がある ・相談窓口を知っていて、利用できる ・交流の機会がある 	<ul style="list-style-type: none"> ・施設健康診査事業 ・生涯学習教室 ・よろず健康相談 ・心の健康相談 ・教育相談 	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスに関する知識対処法などの普及啓発 ・ストレスのある人に対する支援
<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙者は禁煙が大事だと思う 喫煙者のうち禁煙に関心がある男性58%、女性50% ・喫煙者が禁煙をそれほど困難と思わない ・喫煙の健康への影響を知っている タバコ関連疾患の知識は肺癌以外でも知識の増加を認める、喫煙により喘息にかかりやすくなると思う男性74%、女性82%、気管支炎にかかりやすくなると思う男性84%、女性86%、心臓病にかかりやすくなると思う男性66%、女性82%、脳卒中にかかりやすくなると思う男性80%、女性87%、胃潰瘍にかかりやすくなると思う男性61%、女性65%、歯周病にかかりやすくなると思う男性71%、女性84% ・家族、仲間、医療従事者などが禁煙支援してくれる(禁煙支援してくれる仲間がいる) ・禁煙のための専門的なサポートが身近で受けることができる ・禁煙方法があり、実践できる ・喫煙の害や禁煙方法を学習する機会がある ・喫煙しにくい環境がある ・喫煙者がタバコ以外にストレス解消法を持つ 	<ul style="list-style-type: none"> ・施設健康診査事業 ・禁煙教室 ・病院健康だよりの発行 	<ul style="list-style-type: none"> ・タバコに関する情報の提供や学習機会 ・禁煙支援 ・分煙化の促進

5. 中年期（40～64 歳）

① 基本的な考え方

中年期は、職場では責任あるポジションとなり、地域においてもリーダー的役割を果たし、家庭においては子どもの養育、教育が一段落する時期です。身体機能が徐々に低下する傾向があり、病気との付き合いが始まる人もいます。今後の高齢期に向けて自らの健康を再設計することが必要です。このため、一人ひとりの状態にあった健康習慣が実践できるよう家庭、地域、職場が一体となって支援していく必要があります。

健康課題	QOLと健康指標	生活習慣と保健行動の指標と現状
栄養・食習慣	<ul style="list-style-type: none"> ・適正体重、適正エネルギー摂取の理解 ・幅広い食材の摂取とバランスよい食事の実践 バランスを考慮して食事すること、主食・主菜・副菜をとること、野菜果物を摂取することが主観的健康感と関連、食習慣は胃、大腸、肺、膵臓などの癌、高血圧、糖尿病、骨粗鬆症などに関連 ・減塩習慣の確立 食塩関連疾患である高血圧は脳心血管疾患の危険因子 ・楽しい食事摂取 楽しい食事摂取が主観的健康感と関連 	<ul style="list-style-type: none"> ・適正エネルギーを摂取している 摂取エネルギーのうち脂肪エネルギー比率が高い ・毎食主食、主菜、副菜を食べる 毎食主食、主菜、副菜を食べている男性 55% ・緑黄色野菜、その他の野菜を毎日食べる 緑黄色野菜を毎日摂取する男性 24%、女性 31%、他の野菜は男性 51%、女性 69% ・果物、海藻類、豆・大豆類、牛乳・乳製品を週 3～5 回以上食べる 男性で果物、海藻類、豆・大豆類、牛乳・乳製品を週 3～5 回以上摂取する人それぞれ 24%、27%、53%、45% ・塩分を控えている 男性で塩味について濃い方であると思っている人 27% ・間食摂取が適正である 女性で毎日間食摂取 49%
運動 (身体活動)	<ul style="list-style-type: none"> ・運動機会の確保、実践 運動習慣があることが主観的健康感と関連、高い身体活動度は死亡リスクが低い、運動不足は大腸癌、脳心血管疾患、肥満、高血圧、糖尿病と関連 ・地域活動への積極的参加 地域活動に参加すること、日常積極的に外出することと主観的健康感が関連 ・適正体重の維持 (栄養・食生活参照) 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動習慣がある 週 2 回以上、1 回 30 分以上、1 年継続という条件を満たす運動習慣のある男性 15%、女性 8% ・地域活動へ参加している 公民館活動、クラブ活動、ボランティア活動などの地域活動に参加していない男性 54%、女性 59% ・日常積極的に外出する 日常積極的に外出する男性 52%、女性 60%

② 課題

「自らの健康感を再設計して、様々な健康問題に対応できること」を目指して4つの課題に取り組みます。

- (1) 栄養・食習慣
- (2) 運動（身体活動）
- (3) タバコ
- (4) 歯科保健

それを達成するための条件と現状	取り組み(保健事業)の現状	取り組みの方向
<ul style="list-style-type: none"> ・適正体重を維持することや、そのための適正なエネルギー摂取が大切であると思う ・野菜、果物摂取などバランスよく幅広い食材を摂取することが大切だと思う 男性で栄養バランスを考えていない人 14% ・朝食の毎日摂取、減塩習慣、適正エネルギー摂取などといった食習慣が大事であると思う 食習慣に問題があると思っている男性 52%、女性 63%、そのうち今よりよくしたいと考えている男性 33%、女性 49%、男性で塩味について濃いほうであると思っている人 27% ・自分の適正体重、適正エネルギー量を知っている 男性で自分の理想体重を維持するための食事を知らない人 73% ・食事を作ってくれる人が支援協力してくれる ・家庭、職場など周囲が適正な間食摂取に協力してくれる ・外食や食品購入の時、エネルギー量や栄養成分の内容を知ることができるような情報提供を受ける 男性で栄養成分表示されている加工食品や外食があることを知らない人 27%、知っているでも参考にしない人 73% ・健康や食事に関する支援グループが身近にある ・食事を楽しくゆっくり食べられる機会があり、実践することができる 1日最低1食30分以上かけて食事をしない男性 52%、女性 44% ・バランスよい食事を作る技術がある ・自分の摂取した量を把握できる ・様々な食材を確保することができる ・栄養食生活に関する学習機会があり、参加できる 男性で栄養や健康の催しに参加したことない人 74% ・栄養や食生活についての相談窓口があり、相談することができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・施設健康診査事業 ・食生活改善推進委員養成講座 ・食生活改善推進事業（さくらんぼ学級） 	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活に関する情報の提供や学習機会 ・食生活に関する実技指導の実施 ・食生活に関する人材の育成
<ul style="list-style-type: none"> ・歩行などの運動習慣があることが大切だと思う 日頃から意識的に身体を動かすように心がけている男性 44%、女性 44% ・理想体重を維持することが大切だと思う 男性で理想体重を維持しようとして心がけていない人 45% ・地域の活動に参加することが大切だと思う ・日常積極的に外出することが大切だと思う ・少しでも日常生活の中で歩数を増やそうと思う ・運動習慣が疾病予防など健康と関連していることを知っている ・自分の体力や健康状態にあった運動量を知っている ・一緒に歩いたり運動したりする仲間がある ・運動に対して家族、地域、職場、仲間など周囲の理解と支援がある ・運動や身体を動かすことのきっかけがある ・運動や身体を動かすことの効果を感じることができる ・家族が外出を快く送り出してくれたり、一緒に外出してくれたりする ・外出に誘ってくれる仲間がいる ・地域との交流がある 地域活動へ参加していない男性 54%、女性 59% ・運動や身体を動かすことへの機会があり、実践する ・歩き方など運動の技術がある ・歩数計など自分の運動量を測定できる ・自分の体力や健康状態にあった運動指導を受けることができる ・安心して歩ける歩道、身近な運動施設など運動のできる環境がある ・便利な交通手段がある 	<ul style="list-style-type: none"> ・施設健康診査事業 ・広報 ・体育協会活動 ・体育指導委員会事業 ・婦人会保体部活動 ・地区対抗スポーツ大会（ソフトボール大会、ミニバレー大会） ・各種スポーツ大会 ・生涯学習教室 ・スポーツフェスティバル ・住民バス 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の普及啓発 ・運動の支援 ・運動しやすい環境整備 ・外出しやすい環境整備

健康課題	QOLと健康指標	生活習慣と保健行動の指標と現状
タバコ	<ul style="list-style-type: none"> 喫煙関連疾患の予防：禁煙に挑戦 <ul style="list-style-type: none"> 男性喫煙群で死亡リスク高い、女性喫煙群で脳心血管疾患発症リスク高い、肺がんの確実な危険因子かつその他いくつかの癌の危険因子、和良村男性で唯一全国より死亡率の高い慢性閉塞性肺疾患の確実な危険因子、糖尿病とも関連 受動喫煙関連疾患の予防 	<ul style="list-style-type: none"> 喫煙率 <ul style="list-style-type: none"> 中年期男性喫煙率 36%、女性喫煙率 9.8%
歯科保健	<ul style="list-style-type: none"> 歯肉炎や歯槽膿漏の予防 <ul style="list-style-type: none"> 進行した歯肉炎や歯槽膿漏で歯科にかかっている男性 15%、女性 15% 自分の歯が60歳で24本以上を <ul style="list-style-type: none"> 自分の歯が26本以上の男性で 47%、女性 57% 	<ul style="list-style-type: none"> 定期的に歯科健診を受けている <ul style="list-style-type: none"> この1年間で歯の健康診断を受けた男性 32%、女性 29%

6. 前期高齢期（65～79歳）

① 基本的な考え方

前期高齢期は加齢による心身の機能低下が進行してくる時期ですが、この度合いは個人個人で異なります。また多少の病気や障害とお付き合いすることも必要になってきます。このため高齢者の方々がいきいきと楽しく生活するためには、その人の年齢や体力、意欲、能力に合った生活を営むことが必要です。個別性を重視しつつ相互支援、地域全体でのサポートによっていきいきとした高齢期が送れるようにしていかなければなりません。

健康課題	QOLと健康指標	生活習慣と保健行動の指標と現状
運動 (身体活動) (交流をはか ることを含む)	<ul style="list-style-type: none"> 運動機会の確保、実践 <ul style="list-style-type: none"> 運動習慣があることが主観的健康感と関連、高い身体活動度は死亡リスクが低い、運動不足は大腸癌、脳心血管疾患、肥満、高血圧、糖尿病と関連、筋力低下は整形外科疾患と関連、歩行障害は痴呆と関連、脳血管疾患、整形外科疾患、痴呆は介護保険主要原因疾患 地域活動への積極的参加 <ul style="list-style-type: none"> 地域活動に参加すること、日常積極的に外出することと主観的健康感が関連 	<ul style="list-style-type: none"> 運動習慣がある <ul style="list-style-type: none"> 週2回以上、1回30分以上、1年継続という条件を満たす運動習慣のある男性 17%、女性 24% 地域活動へ参加している <ul style="list-style-type: none"> 公民館活動、クラブ活動、ボランティア活動などの地域活動に参加していない男性 54%、女性 59% 日常積極的に外出する <ul style="list-style-type: none"> 日常積極的に外出する男性 52%、女性 60%、バスや電車を使って一人で外出できる人男性 90%、女性 89% 歩行、階段昇降などが自立している <ul style="list-style-type: none"> 歩行自立者男性 97%、女性 95%、階段昇降自立者男性 96%、女性 96%

それを達成するための条件と現状	取り組み(保健事業)の現状	取り組みの方向
<ul style="list-style-type: none"> 喫煙者は禁煙が大事であると思う 喫煙者のうち禁煙に関心がある男性62%、女性52%、このうち6ヶ月以内に禁煙しようと考えている男性22%、女性18% 喫煙者が禁煙をそれほど困難と思わない 喫煙の健康への影響を知っている タバコ関連疾患の知識は肺癌以外でも増加している。喫煙により喘息にかかりやすくなると思う男性82%、女性86%、気管支炎にかかりやすくなると思う男性83%、女性87%、心臓病にかかりやすくなると思う男性74%、女性73%、脳卒中にかかりやすくなると思う男性74%、女性73%、胃潰瘍にかかりやすくなると思う男性53%、女性55%、妊娠に関連した異常にかかりやすくなると思う男性80%、女性90%、歯周病にかかりやすくなると思う男性66%、女性68% 家族、仲間、医療従事者などが禁煙支援してくれる(禁煙支援してくれる仲間がいる) 禁煙のための専門的なサポートが身近で受けることができる 禁煙方法があり、実践できる 喫煙の害や禁煙方法を学習する機会がある 喫煙しにくい環境がある 喫煙者がタバコ以外にストレス解消法を持つ 	<ul style="list-style-type: none"> 施設健康診査事業 禁煙教室 日常外来での禁煙指導 病院健康だよりの発行 	<ul style="list-style-type: none"> タバコに関する情報の提供や学習機会 禁煙支援 分煙化の促進
<ul style="list-style-type: none"> 歯の健康が大切だと思う 自分の歯で満足感がある 適切な歯みがきの方法を知っている 身近で歯科健診が受けられる この1年間で歯の健診を受けたことがある男性25%、女性23% 身近に歯石除去や歯面清掃を受けられる歯科医がいる この1年間で歯石を取ってもらったことがある男性27%、女性30% 身近で義歯の調節や義歯についての相談が受けられる 歯みがきの方法について指導を受ける機会がある 歯間清掃具の必要性や使用方法の学習機会がある 	<ul style="list-style-type: none"> 歯科健康診査 歯科相談 	<ul style="list-style-type: none"> 歯科保健に関する情報の提供や学習機会 歯科保健に関する環境整備

② 課題

「自らの心身の状態に合わせた、いきいきとした楽しい健康生活の実践」を目指して2つの課題に取り組みます。

- (1) 運動(身体活動)：交流をはかることを含む
- (2) 歯科保健

それを達成するための条件と現状	取り組み(保健事業)の現状	取り組みの方向
<ul style="list-style-type: none"> 歩行などの運動習慣があることが大切だと思う 日頃から意識的に身体を動かすよう心がけている男性44%、女性44% 地域の活動に参加することが大切だと思う 日常積極的に外出することが大切だと思う 少しでも日常生活の中で歩数を増やそうと思う 運動習慣が疾病予防など健康と関連していることを知っている 自分の体力や健康状態にあった運動量を知っている 一緒に歩いたり運動したりする仲間がある 運動に対して家族、地域、職場、仲間など周囲の理解と支援がある 運動や身体を動かすことのきっかけがある 運動や身体を動かすことの効果を感じることができる 家族が外出を快く送り出してくれたり、一緒に外出してくれたりする 外出に誘ってくれる仲間がいる 地域との交流がある 地域活動へ参加していない男性49%、女性42%、友達の家を訪ねることがある人男性76%、女性87%、病人を見舞うことが出来る人男性91%、女性87%、若い人に自分から話しかけることがある人男性90%、女性89% 運動や身体を動かすことの機会があり、実践する 歩き方など運動の技術がある 歩数計など自分の運動量を測定できる 自分の体力や健康状態にあった運動指導を受けることができる 安心して歩ける歩道、身近な運動施設など運動のできる環境がある 便利な交通手段がある 	<ul style="list-style-type: none"> 施設健康診査 高齢者生きがい対策事業 老人クラブ活動 広報 軽スポーツ講習会 各種スポーツ教室 生涯学習教室 シルバー大学 老人体育大会 スポーツフェスティバル 日常外来での指導 介護予防教室 	<ul style="list-style-type: none"> 運動の普及啓発 運動の支援 外出・地域活動の推進 運動しやすい環境整備 外出しやすい環境整備

健康課題	QOLと健康指標	生活習慣と保健行動の指標と現状
歯科保健	<ul style="list-style-type: none"> ・何でも噛めて楽しい食事 ・自分の歯が80歳で20本以上を 自分の歯が21本以上前期高齢期男性で37%、女性41% ・入れ歯がよくあっている 	<ul style="list-style-type: none"> ・入れ歯であろうとなかろうと定期的に歯科検診を受けている この1年間で歯の健康診断を受けた男性32%、女性29% ・定期的に歯石除去を受けている この1年間で歯科医で歯石除去を受けた男性29%、女性37%

7. 後期高齢期（80歳以上）

① 基本的な考え方

後期高齢期は人生の完成期です。多少の病気や障害を抱えていても、生活の質を保ち豊かに暮らせるように努めなければなりません。同世代同士のあるいは若い世代の方々はこの時期の方々からいろいろなことを学び、この時期の方々若くは若い世代にいろいろと伝えていただくという世代を超えた交流を保ちながら、いつでも「まめですよ」といえるようになりたいものです。ピンピンコロリが目標です。

健康課題	QOLと健康指標	生活習慣と保健行動の指標と現状
運動 (身体活動) (交流をはかること、認知症予防、閉じこもり予防を含む)	<ul style="list-style-type: none"> ・運動機会の確保、実践 筋力低下は整形外科疾患と関連、歩行障害は認知症と関連、脳血管疾患、整形外科疾患、認知症は介護保険主要原因疾患・地域活動への積極的参加 ・社会的交流の維持 	<ul style="list-style-type: none"> ・基本的な生活動作（ADL）を維持している 基本的な生活動作（ADL）は後期高齢期になると低下、特に女性 ・地域活動へ参加している ・日常積極的に外出する バスや電車を使って一人で外出できる人男性68%、女性56.4% ・歩行、階段昇降などが自立している 歩行自立者男性81%、女性76%、階段昇降自立者男性75%、女性71%
休養・心の健康 (交流をはかること、認知症予防、閉じこもり予防を含む)	<ul style="list-style-type: none"> ・情報への接触機会の増加 ・自ら情報発信を ・地域活動への積極的参加 高齢者の精神的賦活による認知症予防、うつ状態は認知症の危険因子 	<ul style="list-style-type: none"> ・趣味や楽しみを持っている ・悩みやストレスを処理できている ・地域活動へ参加している

それを達成するための条件と現状	取り組み(保健事業)の現状	取り組みの方向
<ul style="list-style-type: none"> ・歯の健康が大切だと思う ・自分の歯で満足感がある ・総入れ歯でも定期的な歯科受診あるいは歯科健診が必要であると知っている ・適切な歯みがきの方法を知っている ・身近で歯科健診が受けられる この1年間で歯の健診を受けたことがある男性32%、女性29% ・身近に歯石除去や歯面清掃を受けられる歯科医がいる この1年間で歯石を取ってもらったことがある男性29%、女性37% ・身近で義歯の調節や義歯についての相談が受けられる ・歯みがきの方法について指導を受ける機会がある ・歯間清掃具の必要性や使用方法の学習機会がある 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯科健康診査 ・歯科相談 ・日常外来時の歯科指導 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯科保健に関する情報の提供や学習機会 ・歯科保健に関する環境整備

② 課題

「社会との交流を保ちながら、普通に日常生活を営むことができ、更なる健康の延長を」を目指して2つの課題に取り組みます。

(1) 運動(身体活動): 交流をはかること、認知症予防、閉じこもり予防を含む

(2) 休養・心の健康: 交流をはかること、認知症予防、閉じこもり予防を含む

それを達成するための条件と現状	取り組み(保健事業)の現状	取り組みの方向
<ul style="list-style-type: none"> ・歩行などの運動習慣があることが大切だと思う ・地域の活動に参加することが大切だと思う ・日常積極的に外出することが大切だと思う ・少しでも日常生活の中で歩数を増やそうと思う ・運動習慣が疾病予防など健康と関連していることを知っている ・自分の体力や健康状態にあった運動量を知っている ・一緒に歩いたり運動したりする仲間がある ・運動に対して家族、地域、職場、仲間など周囲の理解と支援がある ・運動や身体を動かすことのきっかけがある ・運動や身体を動かすことの効果を感じることができる ・家族が外出を快く送り出してくれたり、一緒に外出してくれたりする ・外出に誘ってくれる仲間がいる ・地域、近所、サークル、公民館、集会、友達同士、親子同士などあらゆる場所や同世代や異世代などとの交流がある 友達の家を訪ねることがある人男性54%、女性49%、若い人に自分から話しかけることがある人男性63%、女性61% ・運動や身体を動かすことへの機会があり、実践する ・歩き方など運動の技術がある ・歩数計など自分の運動量を測定できる ・自分の体力や健康状態にあった運動指導を受けられる ・転倒防止のための運動について指導を受けられる ・安心して歩ける歩道、身近な運動施設など運動のできる環境がある ・便利な交通手段がある 	<ul style="list-style-type: none"> ・施設健康診査 ・広報 ・日常外来での指導 ・生涯学習教室 ・介護予防教室 ・高齢者生きがい対策事業 ・老人クラブ活動 ・老人体育大会 ・軽スポーツを楽しむ会 ・住民バス 	<ul style="list-style-type: none"> ・交流外出の啓発 ・交流の支援 ・外出しやすい環境整備
<ul style="list-style-type: none"> ・趣味や楽しみを持つことが大切だと思う ・地域、近所、サークル、公民館、集会、友達同士、親子同士などあらゆる場所や同世代や異世代などとの交流がある 友達の家を訪ねることがある人男性61%、女性62%、若い人に自分から話しかけることがある人男性76%、女性75% ・お互いに相談できる家族や仲間がいる 家族や友達の相談にのることがある人男性72%、女性59% ・目や耳が不自由ではない 普通の字が目で見える男性89%、女性85%、大声でなくても耳が聞こえる男性70%、女性77%、家庭外でも会話可能な男性90%、女性93% ・外部情報を積極的に取り入れることができる 電話をかけることができる男性72%、女性74%、その日の出来事を記憶しているという男性59%、女性49%、新聞を読んでいるという男性84%、女性78%、本や雑誌を読んでいるという男性64%、女性59% ・外部に向けて情報を発信することができる ・趣味がある ・ストレス解消の方法を知っており、実践できる ・家族あるいは家族以外に悩み事が相談できる ・休養の必要性やストレスの対処法の学習機会がある ・生涯学習の機会があり、参加できる ・相談窓口を知っていて、利用できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・広報 ・日常外来での指導 ・生涯学習教室 ・シルバー大学 ・介護予防教室 ・高齢者生きがい対策事業 ・老人クラブ活動 ・総合相談 ・心の健康相談 ・生涯学習振興大会 	<ul style="list-style-type: none"> ・交流外出の啓発 ・交流の支援 ・外出しやすい環境整備

第 5 章

事業推進計画

乳幼児期の食育・口腔・生活習慣の計画

●規則正しい食習慣（生活習慣）を身につけましょう

項目	事業	伝えたい情報・事業内容	対象者	担当者 関係者
食育・口腔に関する情報の提供や学習機会	園たより等資料提供による啓発活動	朝食の大切や主食主菜副菜のそろった食事の必要性	乳幼児・保育園児の保護者	保育園・健康課
	広報資料提供による啓発活動	子どもたちの食生活の現状	一般	健康課
	バランス食献立のレシピ配布	バランス食の大切さ・簡単な献立	乳幼児・保育園児の保護者	食生活改善推進員
	おやつレシピの配布	幼児期のおやつ大切さ・内容・作り方	保育園児の保護者	食生活改善推進員
	保育園給食の献立レシピ提供	給食の献立のレシピ	保育園児の保護者	保育園
	離乳食教室	子どもたちの食生活の現状 朝食の大切さ	乳児の保護者	健康課
	料理教室	朝食の大切や主食主菜副菜のそろった食事の必要性 離乳食時期からの規則正しい食事の必要性	保護者	食生活改善推進員
	保育園給食の試食会	朝食の大切さ・バランスのよい食事の説明と試食について	乳幼児・保育園児の保護者	保育園
	家庭菜園	野菜の作り方・収穫・調理の仕方	子ども	保護者・祖父母
	月1回噛む力をつけるものを出す	噛みこたえのあるおやつ 噛むことの大切さ	保育園児	保育園
歯みがき指導	歯みがきの習慣化と磨き残しの確認	乳幼児の保護者	歯科保健センター	
歯みがき指導	正しい歯磨き方その子にあった磨き方を学ぶ	保育園児	歯科保健センター	
規則正しい生活習慣に関する情報の提供や学習機会	園たより等資料提供による啓発活動	朝食を食べるために早く起こすことの必要性や規則正しい生活の大切さ	保育園児の保護者	保育園
	朝の10分早起き運動	朝食を食べるため早く起きることの大切さや規則正しい生活の大切さ	子ども	保護者
	ノーテレビデー ノーゲームデー	デジタル機器の対応	保育園児・保育園児の保護者	保育園・健康課

乳幼児期のタバコの計画

●子どもの手の届く範囲にはタバコを置かないようにしましょう

項目	事業	伝えたい情報・事業内容	対象者	担当者 関係者
タバコに関する情報の提供 や学習機会	母子健康手帳交付時妊婦相談	妊婦と喫煙の害 乳幼児突然死症候群について	妊婦・家族	健康課
	園たよりなど資料提供による啓発活動	子どもを取り巻くタバコの現状と防煙の協力	乳幼児と保育園児の保護者	保育園・健康課
	広報資料提供による啓発活動	地域で子どもがタバコの煙にさらされていること 子どもの前でたばこを吸わない	一般	健康課
	喫煙防止教育カリキュラム	タバコの害について	保育園児	保育園・健康課
	新聞掲載による啓発活動	地域で子どもがタバコの煙にさらされていること 子どもの前でたばこを吸わない 教育施設敷地内禁煙	一般	教育委員会・学校・保育園
子どもを取り巻く教育機関 や公共機関での防煙対策	保育園・児童館敷地内禁煙	子どもの健康のために禁煙の協力について	保護者・来訪者	保育園
	禁煙マークを掲示する	子どもの健康のために禁煙の協力について	保護者・来訪者	保育園
	禁煙に関する相談	禁煙したい方への支援方法	乳幼児の保護者	健康課
	地区集会場の禁煙	喫煙場所の設置	一般	地区

乳幼児期の事故予防の計画

●家庭内外の危険な場所、危険な行為をチェックし事故防止につとめましょう

項目	事業	伝えたい情報・事業内容	対象者	担当者 関係者
事故予防に関する情報提供 や学習機会	資料提供による事故予防啓発活動	事故予防 乳幼児突然死症候群とタバコの関係 家庭内環境整備 チャイルドシート購入補助金	妊娠期の夫婦	健康課
	チャイルドシート講習会	チャイルドシートの必要性、正しいチャイルドシートの選び方や装着方法 安全運転について	保護者・妊婦	乳幼児学級
	救急法講習会	応急処置の方法・事故予防の方法について	保護者・妊婦	乳幼児学級
	危険箇所調査の資料提供	小中学校が実施した危険箇所調査の地図をもらう	保護者	小中学校 PTA
	日常の交通安全指導	道路で遊ばない	保育園児	保育園
	交通安全教室	道路で遊ばない・飛び出ししない	保育園児	保育園・警察・交通指導員・総務管理課
	交通安全講話	飛び出しをしない・保育園バスの発車停止や発車前にバスから道路に飛び出さない・園児以外の子どもを飛び出さないようにする	保護者	保育園
	保育園たよりによる交通安全啓発	道路で遊ばない・飛び出ししない	保護者	保育園
	愛の一声運動	外出前に子どもに一言「車に気をつけて」声をかける	子ども	保護者
事故予防のための地域支援システムの充実	チャイルドシート購入補助金	チャイルドシート購入補助金を利用する	保護者・妊婦	交通安全協会・総務管理課
	地域での声かけ運動	ヘルメットをかぶっている子をほめる	子ども	一般
事故予防教育プログラムの作成	家庭における事故予防教育プログラム作成	月齢に応じた事故予防を知れる 事故予防対策が講じられる	妊婦・乳幼児健診対象児の保護者	中濃地域保健所郡上センター・健康課
	防災訓練	災害時の対応	保育園児	保育園

学童期の食育・口腔・生活習慣の計画

●規則正しい食習慣（生活習慣）を身につけましょう

項目	事業	伝えたい情報・事業内容	対象者	担当者 関係者
食育・口腔に関する情報の提供や学習機会	資料提供による食生活指導	欠食状況と朝食の大切さを掲載する	保護者	小学校・中学校・健康課
	保健たより等による食事指導の啓発	子どもの食行動や意識について	保護者	小学校・中学校・健康課
	日常の給食指導	バランスよく食事を食べることと大切さ 給食がバランスのとれた食事であること 主食・主菜・副菜をまんべんなく食べる	小学生・中学生	小学校・中学校
	親子給食試食会	栄養のバランスについて 主食・主菜・副菜をとること	小学1年生・中学1年生・保護者	小学校・中学校
	学校での食習慣指導	食習慣の大切さ	小学生・中学生	小学校・中学校
	親子料理教室	朝食摂取の大切さ 栄養のバランスについて 主食・主菜・副菜をとること	小学生・保護者	小学校・食生活改善推進員
	夏休み料理教室	栄養のバランスについて 主食・主菜・副菜をとること 欠食しないことの大切さについての学習 食事を作る技術を学ぶ	中学生	健康課・食生活改善推進員・PTA 母親委員会
	野菜の収穫・調理体験学習	子どもが野菜を育て収穫し調理すること	小学生	小学校
	歯みがき指導	正しい歯の磨き方	小学生・中学生	歯科保健センター
規則正しい生活習慣に関する情報の提供や学習機会	親体験 歯みがき指導学習	親の役割、歯磨きの仕方	中学3年生	中学校・歯科保健センター
	保健たより等による啓発	生活習慣に関する現状	保護者	小学校・中学校・健康課
	情報モラル学習会	デジタル機器の対応	小学生・中学生・保護者	小学校・中学校・PTA

学童期のタバコ・お酒の計画

●タバコを吸わないようにしましょう 子どもにタバコを吸わせない環境づくりにとりくみましょう

●将来お酒と上手に付き合うようにしましょう

項目	事業	伝えたい情報・事業内容	対象者	担当者 関係者
タバコに関する情報の提供 や学習機会	資料提供による喫煙防止啓発	子どもを取り巻く喫煙状況について	保護者	小学校・中学校・健康課
	保健だよりによる啓発	保護者が喫煙の害について知る	保護者	小学校・中学校
	広報による喫煙防止啓発	子どもを取り巻く喫煙状況について 防煙の協力について	一般住民	健康課
	喫煙防止教育カリキュラム	タバコの害について 吸ってみないかと誘われた時の断り方	小学生・中学生	小学校・中学校
	喫煙防止教育公開授業	防煙教育の内容を知る	保護者	小学校・中学校
子どもを取り巻く機関での 防煙対策	敷地内禁煙の実施	子どもの健康のために禁煙の協力について	保護者・来客	小学校・中学校
	敷地内・学校玄関に禁煙のポスター掲示	禁煙への協力	保護者・来客	小学校・中学校
禁煙防止教育カリキュラム 継続	喫煙防止教育カリキュラム	小学生から中学生までの系統立てた喫煙防止プログラム	小学生・中学生	小学校・中学校・健康課
お酒に関する情報の提供や 学習機会	保健学習	お酒の上手な付き合い方を知る	小学生・中学生	小学校・中学校

学童期の事故予防の計画

●事故予防につとめましょう

項目	事業	伝えたい情報・事業内容	対象者	担当者 関係者
事故予防に関する情報提供 や学習機会	交通安全教室	正しい自転車の乗り方について・一旦停止・ヘルメット着用について等	小学生・中学生	小学校・中学校・交通安全協会・交通指導員・警察官
	下校時引率指導	飛び出しをしない バスの発車停止前にバスから道路に飛び出ししない 安全な下校について	小学1年生	小学校
	ダミー人形による交通実験 や自転車での内輪差の実験	飛び出しや自転車の乗り方の注意点	小学生	小学生・保護者
	学級活動・学級指導	道路で遊ばない・飛び出ししない	小学生	小学校
	道徳授業	命の尊さ、心の大切さ	小学生・中学生	小学校・中学校
	ヘルメット着用指導	ヘルメット着用の安全・クラブ等の下校時の安全について	小学生・中学生	小学校・中学校
	自転車点検	安全な自転車	小学生・中学生・保護者	交通指導員・交通安全協会・小学校PTA・中学校PTA
	防災訓練	災害時の対応	小学生・中学生	小学校・中学校
	命を守る訓練	災害時の対応 AED 使用法	小学生・中学生	小学校・中学校
	不審者対応訓練	不審者の対応	小学生	小学校
	地震体験学習	地震時の対応	小学生・中学生	小学校・中学校
防災学習	災害時の対応	小学生・中学生	小学校・中学校	
事故予防のための地域での 支援	交通安全の街頭指導	交通安全	小学生・中学生	交通安全協会・小学校PTA・中学校PTA
	「愛の一声運動」登校時や 外出時に子どもに一言声を かける	交通安全教育	小学生・中学生	保護者
	防災マップ作成	地区ごとの危険箇所の確認	小学生・中学生・保護者	小学校PTA・中学校PTA
	ミラーの掃除や交通安全看板の清掃	交通安全環境の整備	一般	ボランティアサークル・交通安全協会
	降雪時にバス旋回場や通学 路の除雪	降雪時の安全の確保	一般	地域

思春期の食育・口腔・生活習慣の計画

●朝食を毎日食べましょう 規則正しい食習慣（生活習慣）を身につけましょう

項目	事業	伝えたい情報・事業内容	対象者	担当者 関係者
食生活に関する情報の提供 や学習機会	広報による食生活改善啓発	朝食の実態 バランスの良い食事の大切さ 減塩料理 野菜摂取の必要性	16歳～19歳	健康課
	郵便による食事啓発	朝食の実態 バランスの良い食事の大切さ 減塩料理 野菜摂取の必要性	16歳～19歳	健康課
	献立レシピーの配布	バランスの良い食事の料理 野菜を使った料理	16歳～19歳	食生活改善推進協議会
	飲食店でのメニューカロリー表示	メニューカロリー	一般	商工会・飲食店・食生活改善推進員・健康課
規則正しい生活習慣に関する情報の提供や学習機会	広報による啓発	生活習慣に関する現状 デジタル機器の対応	16歳～19歳	健康課

思春期のタバコ・お酒の計画

●タバコを吸うのは絶対やめましょう

●将来お酒と上手に付き合うようにしましょう

項目	事業	伝えたい情報・事業内容	対象者	担当者 関係者
タバコ・お酒に関する情報の提供や学習機会	広報による啓発	タバコ・お酒による健康への影響について	16歳～19歳	健康課
	郵便による啓発	タバコ・お酒による健康への影響について	16歳～19歳	健康課

思春期の事故予防の計画

●事故予防につとめましょう

項目	事業	伝えたい情報・事業内容	対象者	担当者 関係者
事故予防に関する情報提供 や学習機会	防災訓練	災害時の対応	16歳～19歳	健康課
	命を守る訓練	災害時の対応 AED 使用法	16歳～19歳	健康課

青壮年期の事故予防の計画

●事故予防につとめましょう

項目	事業	伝えたい情報・事業内容	対象者	担当者 関係者
事故予防に関する情報提供 や学習機会	防災訓練	災害時の対応	一般	健康課
	命を守る訓練	災害時の対応 AED 使用法	一般	健康課
	防災マップ作成	地域の危険箇所の確認	一般	地域市民課

青壮年期の栄養・食習慣の計画

●朝食を摂取しバランスの良い食事に心がけましょう 塩分のとりすぎに気をつけましょう

項目	事業	伝えたい情報・事業内容	対象者	担当者 関係者
食生活に関する情報の提供 や学習機会	広報による食生活改善啓発	朝食の実態 バランスの良い食事の大切さ 減塩料理 野菜摂取の必要性	一般	健康課
	健診保健指導	朝食の実態 バランスの良い食事の大切さ	健診受診者	健康課
	飲食店でのメニューカロリー表示	メニューカロリー	一般	商工会・飲食店・食生活改善推進員・健康課
食生活に関する実技指導の 実施	料理教室開催	バランスの良い食事の料理方法	一般	食生活改善推進員・健康課
	献立レシピーの配布	バランスの良い食事の料理 野菜を使った料理 減塩料理	一般	食生活改善推進員・健康課
	健康相談	生活習慣病と食事について	一般	食生活改善推進員・健康課
	地区の料理教室	料理実習	一般	自治会長
	男性の料理教室	男性でも簡単に作れるバランスの良い食事の料理方法	一般男性	食生活改善推進員・健康課・教育委員会
食生活に関する人材の育成	食生活改善推進委員養成講座	食生活を中心とした健康づくりを学習し地域で活動するボランティアの育成	一般	健康課

青壮年期の休養・心の健康の計画

●自分にあつたストレス解消法を実践しましょう

項目	事業	伝えたい情報・事業内容	対象者	担当者 関係者
ストレスの知識対処法などの普及啓発	広報によるストレス啓発	ストレスについての知識の普及	一般	健康課
	健診時の保健指導	ストレスについて情報提供や相談	健診受診者	健康課
ストレスのある人に対する支援	生涯学習	生涯学習の紹介 文化協会の紹介	一般	教育委員会・文化協会
	運動メニュー紹介	運動がストレス解消になる	一般	体育指導員
	各種スポーツ教室・大会	各種スポーツ教室や大会参加	一般	体育指導員・教育委員会
	心の健康相談	ストレスについての相談	一般	中濃地域保健所 健康課

青壮年期タバコの計画

●禁煙に挑戦しましょう 職場の分煙、公共施設の禁煙を実施しましょう

項目	事業	伝えたい情報・事業内容	対象者	担当者 関係者
タバコに関する情報の提供や学習機会	広報による喫煙に関する啓発	タバコを吸うとかかりやすくなる病気について	一般	健康課
	成人の日たより発行	喫煙が健康に与える影響について 子どもへの影響も含めて	20歳	健康課
	診療所健康たよりによる啓発	喫煙が健康に与える影響について	一般	診療所
	日常外来での禁煙指導	喫煙が健康に与える影響について 禁煙の勧め	診療所受診者	診療所
	健診保健指導	喫煙が健康に与える影響について 禁煙の勧め	健診受診者	健康課
禁煙支援	禁煙相談・教室	禁煙方法について	禁煙希望者	健康課
	広報による喫煙に関する啓発	タバコをやめられる方法	一般	健康課
分煙化の促進	禁煙シールの掲示	敷地内に禁煙シールをはり 禁煙の協力を依頼する	一般	保育園・小学校・中学校
	公共機関の分煙対策	会議中や活動中の禁煙	団体の長	課長
	広報による喫煙に関する啓発	禁煙マナー	一般	健康課
	地区公民館での分煙推進	公民館内での禁煙	一般	区長

中年期の歯科保健の計画

●歯科健診を受け歯周病を予防しましょう

項目	事業	伝えたい情報・事業内容	対象者	担当者 関係者
歯科保健に関する情報の提供や学習機会	口腔清掃器具の展示	歯周病予防と清掃器具の紹介 個別指導	健診受診者	歯科保健センター
	広報による歯科保健啓発	歯周病予防と清掃器具の紹介 健診の必要性	一般	歯科保健センター
	歯の健康相談	8020 推進について 歯科に関する相談	一般	歯科保健センター
	日常外来時の歯科指導	歯周病予防と清掃器具の紹介 個別指導	歯科受診者	歯科診療所

中年期の栄養・食生活の計画

●朝食を摂取しバランスの良い食事に心がけましょう 塩分のとりすぎに気をつけましょう

項目	事業	伝えたい情報・事業内容	対象者	担当者 関係者
食生活に関する情報の提供や学習機会	広報による食生活改善啓発	朝食の実態 バランスの良い食事の大切さ 減塩料理 野菜摂取の必要性	一般	健康課
	健診保健指導	朝食の実態 バランスの良い食事の大切さ	健診受診者	健康課
	飲食店でのメニューカロリー表示	メニューカロリー	一般	商工会・飲食店・食生活改善推進員・健康課
食生活に関する実技指導の実施	料理教室開催	バランスの良い食事の料理方法	一般	健康課
	献立レシポの配布	バランスの良い食事の料理 野菜を使った料理	一般	食生活改善推進員
	健康相談	生活習慣病と食事について	一般	食生活改善推進員・健康課
	料理教室開催	減塩料理の紹介 塩分測定	一般	食生活改善推進員・健康課
	地区の料理教室	料理実習	一般	自治会長
	男性の料理教室	男性でも簡単に作れるバランスの良い食事の料理方法	一般男性	食生活改善推進員・健康課・教育委員会
食生活に関する人材の育成	食生活改善推進委員養成講座	食生活を中心とした健康づくりを学習し地域で活動するボランティアの育成	一般	健康課

青壮年期の事故予防の計画

●事故予防につとめましょう

項目	事業	伝えたい情報・事業内容	対象者	担当者 関係者
事故予防に関する情報提供 や学習機会	防災訓練	災害時の対応	一般	健康課
	命を守る訓練	災害時の対応 AED 使用法	一般	健康課
	防災マップ作成	地域の危険箇所の確認	一般	地域市民課

中年期の運動（身体活動）の計画

●日頃から身体を動かすよう意識しましょう 1日の歩数を今より1000歩増やしましょう

項目	事業	伝えたい情報・事業内容	対象者	担当者 関係者
運動の普及啓発	広報による運動啓発	万歩計の使用・ウォーキングマップの活用・運動の効果・ウォーキングの効果・日常生活の中で歩数を1000歩増やしましょう	一般	体育指導員・教育委員会
	広報による運動啓発	運動の大切さ・運動の現状 運動実践者を認め支援する	一般	教育委員会・健康課
	ウォーキングカードの紹介	ウォーキングカードの活用	一般	体育指導員・教育委員会
	運動メニュー紹介	ウォーキング・軽スポーツなどの運動メニューの紹介	一般	体育指導員
	健診時保健指導	運動の大切さ 運動のきっかけ 日常生活の中で歩数を1000歩増やしましょう	健診受診者	健康課
	日常外来での指導	運動の大切さ 運動のきっかけ	受診者	診療所
運動の支援	体育協会クラブ	スポーツクラブの紹介	一般	体育指導員・教育委員会
	ミニバレー大会	年代にあわせたスポーツの紹介 運動の効果	一般	体育指導員・教育委員会
	軽スポーツ講習会・大会	軽スポーツ・ウォーキングの普及	一般	体育指導員・教育委員会
	各種スポーツ教室・ウォーキング大会	各種スポーツ教室やウォーキング大会参加	一般	体育指導員・シニアクラブ・教育委員会
	生涯学習教室	生涯学習の紹介	一般	教育委員会・公民館長・文化協会
	関係機関と協議する	地域で気軽に参加できる公民館の活用	一般	公民館長・教育委員会

前期高齢者の運動・体の健康の計画

- 1日1回は外に出るようにしましょう 地域活動に積極的に参加するようにしましょう 日頃から身体を動かすよう意識しましょう 自分にあった運動量を見つけるようにしましょう 1日の歩数を今より1000歩増やしましょう

項目	事業	伝えたい情報・事業内容	対象者	担当者 関係者
運動の普及啓発	広報による運動啓発	万歩計の使用・ウォーキングマップの活用・運動の効果・ウォーキングの効果・日常生活の中で歩数を1000歩増やしましょう	一般	体育指導員・教育委員会
	広報による運動啓発	運動の大切さ・運動の現状 運動実践者を認め支援する	一般	教育委員会・健康課
	ウォーキングカードの紹介	ウォーキングカードの活用	一般	体育指導員・教育委員会
	運動メニュー紹介	ウォーキング・軽スポーツなどの運動メニューの紹介	一般	体育指導員
	健診時保健指導	運動の大切さ 運動のきっかけ 日常生活の中で歩数を1000歩増やしましょう	健診受診者	健康課
	日常外来での指導	運動の大切さ 運動のきっかけ	受診者	診療所
運動の支援	体育協会クラブ	スポーツクラブの紹介	一般	体育指導員・教育委員会
	軽スポーツ講習会・大会	軽スポーツ・ウォーキングの普及	一般	体育指導員・教育委員会
	各種スポーツ教室・ウォーキング大会	各種スポーツ教室やウォーキング大会参加	一般	体育指導員・シニアクラブ・教育委員会
	老人体育大会	軽スポーツの普及 身体を動かすことの大切さや効果	シニアクラブ	シニアクラブ・健康課
	スポーツ大会	軽スポーツの普及	シルバー大学生	シニアクラブ・シルバー大学・教育委員会
外出・地域活動の推進	介護者交流教室	介護者の交流の大切さ	介護をされている方	在宅介護支援センター・健康課
	生涯学習教室	生涯学習の紹介	一般	教育委員会・公民館長・文化協会
	介護予防教室	外出の現状の様子や閉じこもり予防の大切さ・軽運動の楽しさ	高齢者	健康課・在宅介護支援センター
	サロンの推進	地域で気軽に参加できる公民館活動	一般	公民館長・教育委員会

前期高齢期の歯科保健の計画

●歯科健診を受け歯周病を予防しましょう

項目	事業	伝えたい情報・事業内容	対象者	担当者 関係者
歯科保健に関する情報の提供や学習機会	口腔清掃器具の展示	歯周病予防と清掃器具の紹介 個別指導	健診受診者	歯科保健センター
	広報による歯科保健啓発	歯周病予防と清掃器具の紹介 健診の必要性	前期高齢期	歯科保健センター
	広報による歯科保健啓発	8020 推進について 義歯の方の健診の重要性	前期高齢期	歯科保健センター
	歯の健康相談	8020 推進について 歯科に関する相談	一般	歯科保健センター
	高齢者の方への歯科指導	高齢者の口腔衛生の必要性・健診の必要性	65 歳以上	歯科保健センター
	日常外来時の歯科指導	歯周病予防と清掃器具の紹介 個別指導	歯科受診者	歯科診療所

前期高齢期の栄養・食習慣の計画

●バランスの良い食事に心がけましょう 塩分のとりすぎに気をつけましょう

項目	事業	伝えたい情報・事業内容	対象者	担当者 関係者
食習慣に関する情報の提供や学習機会	広報による食習慣改善啓発	バランスの良い食事の大切さ 減塩料理 野菜摂取の必要性	一般	健康課
	健診保健指導	バランスの良い食事の大切さ	健診受診者	健康課
	飲食店でのメニューカロリー表示	メニューカロリー	一般	商工会・飲食店・食生活改善推進員・健康課
食習慣に関する実技指導の実施	料理教室開催	バランスの良い食事の料理方法	一般	健康課
	献立レシピーの配布	バランスの良い食事の料理 野菜を使った料理	一般	食生活改善推進員
	健康相談	生活習慣病と食事について	一般	食生活改善推進員・健康課
	料理教室開催	減塩料理の紹介 塩分測定	一般	食生活改善推進員・健康課
	地区の料理教室	料理実習	一般	自治会長
	男性の料理教室	男性でも簡単に作れるバランスの良い食事の料理方法	一般男性	食生活改善推進員・健康課・教育委員会

後期高齢期の栄養・食習慣の計画

●バランスの良い食事に心がけましょう 塩分のとりすぎに気をつけましょう

項目	事業	伝えたい情報・事業内容	対象者	担当者 関係者
食習慣に関する情報の提供 や学習機会	広報による食習慣改善啓発	バランスの良い食事の大切さ 減塩料理 野菜摂取の必要性	一般	健康課
	健診保健指導	バランスの良い食事の大切さ	健診受診者	健康課
食習慣に関する実技指導の 実施	料理教室開催	バランスの良い食事の料理方法	一般	健康課
	献立レシピの配布	バランスの良い食事の料理 野菜を使った料理	一般	食生活改善推進員
	健康相談	生活習慣病と食事について	一般	食生活改善推進員・健康課
	料理教室開催	減塩料理の紹介 塩分測定	一般	食生活改善推進員・健康課
	地区の料理教室	料理実習	一般	自治会長

後期高齢者の運動・体の健康の計画

●1日1回は外に出るようにしましょう 地域活動に積極的に参加しましょう 自分にあった趣味の時間を継続しましょう

項目	事業	伝えたい情報・事業内容	対象者	担当者 関係者
交流外出の啓発	広報による交流啓発	万歩計の使用・ウォーキングマップの活用・運動の効果・ウォーキングの効果・ゲートボール効果の紹介	一般	体育指導委員・教育委員会
	日常外来での指導	運動の大切さ 運動のきっかけ	受診者	診療所
交流の支援	生涯学習教室	生涯学習の紹介	一般	教育委員会・公民館長・文化協会
	介護予防教室	閉じこもり予防の大切さ 軽運動の楽しさ	一般	健康課・在宅介護支援センター
	老人体育大会	軽スポーツの普及 身体を動かすことの大切さや効果	老人クラブ	シニアクラブ・健康課
	サロンの推進	地域で気軽に参加できる公民館活動	一般	公民館長・教育委員会

後期高齢者の事故予防の健康の計画

●転倒や誤嚥を予防しましょう

項 目	事 業	伝えたい情報・事業内容	対象者	担当者 関係者
事故予防に関する情報の提供や学習機会	広報による事故予防啓発	転倒や誤嚥の予防	一般	健康課
	運動・口腔体操の推進	転倒や誤嚥の予防	一般	健康課

第 6 章

住民の健康づくり

行動指針

乳幼児期
(0～6歳)

子どものいきいきとした成長と適切な生活習慣の確立をしましょう。また、そのための安心な出産と楽しい子育てを目指しましょう。



学童期
(7～15歳)

家庭、学校、地域と一体となって子どもたちのよりよい生活習慣を確立しましょう。



思春期
(16～19歳)

家庭、学校、職場、地域の支援を受けながら自分自身でよりよい生活習慣を確立しましょう。



青年期
(20～39歳)

家庭、職場、地域におけるさまざまな機会を通して、自分自身の健康をよく考えましょう。



中年期
(40～64歳)

自らの健康感を再設計して、さまざまな健康問題に対応できるようにしましょう。



前期高齢期
(65～79歳)

自らの心身の状態に合わせた、いきいきとした楽しい健康生活を実践しましょう。



後期高齢期
(80歳以上)

社会との交流を保ちながら、普通に生活を営むことができ、更なる健康の延長を目指しましょう。

健康づくりのポイント

1. 朝食は毎日食べましょう
2. 歯磨きの習慣をつけましょう
3. 職場の分煙、公共施設の禁煙を実施しましょう
4. 子どもの手の届く範囲にはタバコを置かないようにしましょう
5. 車内に子供だけこしない、運転中のチャイルドシートの着用に努めましょう
6. 家庭内外の危険な場所、危険な行為をチェックし事故予防に努めましょう

1. 朝食は毎日食べましょう
2. 毎食主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう
3. 未成年のうちからタバコを吸うのは絶対止めましょう
4. 適切な携帯電話やスマートフォンの使い方を身につけましょう
5. AEDの使い方、場所の把握に努めましょう
6. 家庭内で交通安全についてよく話をしましょう
7. 毎食後3分以上の歯みがきをしましょう

1. 朝食は毎日食べましょう
2. 毎食主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう
3. 未成年のうちからタバコを吸うのは絶対止めましょう

1. 朝食は毎日食べましょう
2. 毎食主食・主菜・副菜をそろえ、バランスとれた食事をしましょう
3. 自分なりのリラクセス法をもちましょう
4. 仕事、育児などお互いが支えあうことができるよう考えましょう
5. 喫煙者は禁煙にチャレンジしましょう
6. 職場の分煙、公共施設の禁煙を実施しましょう

1. 朝食は毎日食べましょう
2. 積極的に野菜を取り入れるように心がけましょう
3. 塩分のとりすぎに気をつけましょう
4. 日頃から体を動かすよう意識しましょう
5. 喫煙者は禁煙にチャレンジしましょう
6. 職場の分煙、公共施設の禁煙を実施しましょう
7. 歯間清掃用器具も併用して歯を守りましょう
8. 年に1度は歯科健康診査を受けましょう

1. 1日1回は外に出るようにしましょう
2. 地域活動に積極的に参加するようにしましょう
3. 日常的に血圧のチェックをしましょう
4. 年に1度は歯科健康診査を受けましょう
5. 減塩に努めましょう
6. 適切な量の食事をとりましょう

1. 栄養状態を高めるためバランス良い食事を心がけましょう
2. 1日1回は外に出るようにしましょう
3. 地域活動に積極的に参加するようにしましょう
4. 自分に合った趣味の時間を作り続けましょう
5. 日常的に血圧のチェックをしましょう

乳幼児期（0～6歳）

【健康課題】 優先課題→①食育・口腔②生活習慣

取り組みが望ましいもの→①タバコ・お酒②事故予防

【行動指針】 子どものいきいきとした成長と適切な生活習慣を確立しましょう。また、そのための安心な出産と楽しい子育てを目指しましょう。

【和良町の現状】

● 食育・口腔

牛乳乳製品の摂取頻度が週1～2回以下の乳幼児が2割います

毎日家族そろって食事をとる割合6割です

毎日ジュースを飲む子が35%です

フッ素について学びたい方45%

⇒0～6歳の時に食育の基本、歯磨きの基本を知っておくことは重要です。

● 生活習慣

午後10時以降まで起きている乳幼児5%います

● タバコ

家庭内喫煙のある乳幼児のいる家庭は45%もいます

喫煙は乳幼児の母親の1割にもなります

⇒タバコの害を家族みんなで考え、禁煙・分煙に心がけましょう。

● 事故予防

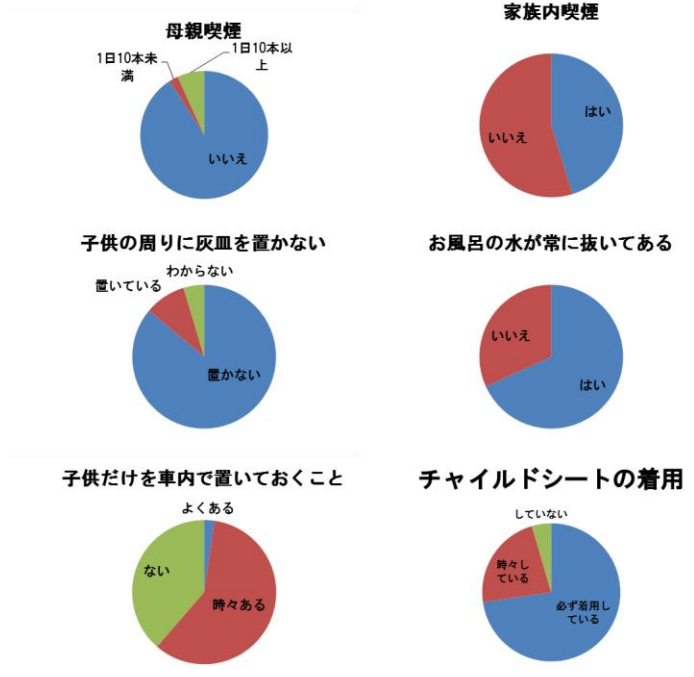
止血法、頭をうった時に手当の仕方を知っている割合は、それぞれ4割と3割でした

車内に子どもだけを置いたことがある経験がある方は6割でした

お風呂の水が常に抜いてある方が3割です

子どもの手の届く範囲にタバコや灰皿がある家庭が1割もあります

チャイルドシートの着用率が7割で、正しい装着講習を受けたことのある親は4割以下でした



⇒救急法の知識、危険な場所の確認、危険な行為の確認、交通ルールの確認など子どもの事故予防対策を積極的に進めましょう。

【ご家族みんなで取り組んでいただきたいこと】

1. 朝食は毎日食べましょう
2. 歯磨きの習慣をつけましょう
3. 職場の分煙、公共施設の禁煙を実施しましょう
4. 子どもの手の届く範囲にはタバコを置かないようにしましょう
5. 車内に子どもだけにしない、運転中のチャイルドシートの着用に努めましょう
6. 家庭内外の危険な場所、危険な行為をチェックし事故予防に努めましょう

学童期 (7~15 歳)

【健康課題】 優先課題→①食育・口腔②生活習慣
 取り組みが望ましいもの→①タバコ・お酒②事故予防

【行動指針】 家庭、学校、地域と一体となって子どもたちのよりよい生活習慣を確立しましょう。

【和良町の現状】

● **食育・口腔**

朝食を毎日食べている子どもは小学生9割、中学生8割です
 毎食主食・主菜・副菜がそろった食事をしている子どもは約4割、夕食以外はそろっていないことが多いようです

男子の4割が主食・主菜・副菜がそろった食事を考えることができない

⇒毎日の朝食摂取も含め欠食や偏食をさけて正しい食生活を身に付けましょう。かみごたえのあるものも加え、よくかんで食べましょう。

● **生活習慣**

平日携帯スマートフォンを1時間使用する子は5-7%、休日では、小学生が1割、中学生では2割でした

● **タバコ**

ほぼ100%に近い子は吸ったことがありませんでした

家庭内でタバコを吸う方がいる子は4割でした

⇒家庭や学校でタバコの害を学び、絶対口にしないようにしましょう。

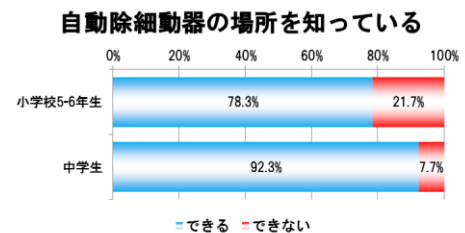
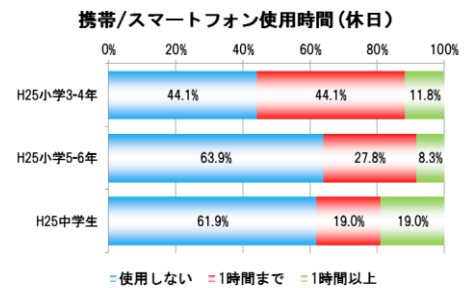
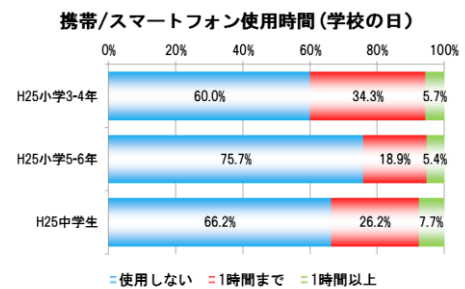
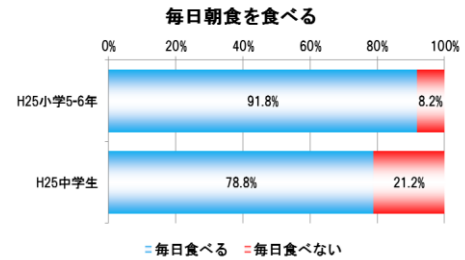
● **事故予防**

小中学生の9割がAED(自動除細動器)を使用できる自信があります
 小学校5-6年生の8割、中学生の9割がAEDの場所を知っていました

⇒AEDは人が集まる場所には置いてあります。日頃より、使い方及び場所の把握に努めましょう。

【あなたに取り組んでいただきたいこと】

1. 朝食は毎日食べましょう
2. 毎食主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう
3. 未成年のうちからタバコを吸うのは絶対止めましょう
4. 適切な携帯電話やスマートフォンの使い方を身につけましょう
5. AEDの使い方、場所の把握に努めましょう
6. 家庭内で交通安全についてよく話をしましょう
7. 毎食後3分以上の歯みがきをしましょう



思春期（16～19歳）

【行動指針】 家庭や地域の支援を受けながら自分自身でよりよい生活習慣を確立しましょう。

【和良町の現状】

● 栄養・食習慣

朝食を毎日食べている人は男女とも8割です

栄養バランスを考えていない人は男性2割、女性1割です

毎食主食・主菜・副菜がそろった食事をしている人は男3割、女性2割に過ぎません。

自分の食生活に問題があると思っている人は男性5割、女性7割もいます。

⇒朝食を抜いたり、誤った食事制限をしたりしないようバランスよく3度の食事を食べましょう。

● タバコ

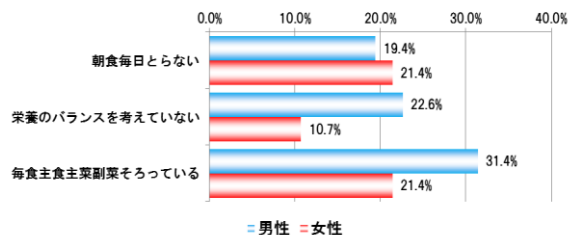
喫煙経験は男性9.6%、女性3.7%です

⇒家庭や学校でタバコの害を学び、絶対口にしないようにしましょう。

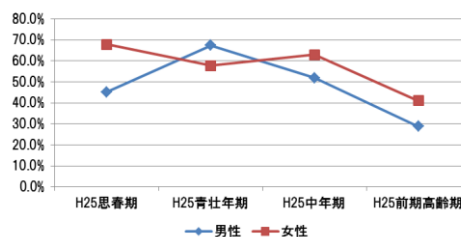
【あなたに取り組んでいただきたいこと】

1. 朝食は毎日食べましょう
2. 毎食主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう
3. 未成年のうちからタバコを吸うのは絶対止めましょう

思春期の食生活



自分の食生活に問題があると思う



青壮年期（20～39歳）

【健康課題】 優先課題→①栄養・食生活②事故予防
 取り組みが望ましいもの→①休養・心の健康②タバコ

【行動指針】 家庭、職場、地域におけるさまざまな機会を通して、自分自身の健康をよく考えましょう。

【和良町の現状】

● 栄養・食習慣

男性で朝食を食べている人が7割で、他世代と比して断然低い値です。男性で栄養バランスを考えていない男性3割、自分の理想体重を維持する食事を知らない方が8割います。

脂肪分が多い食事を食べる割合 男性 46.8%、女性 22.0%

⇒生活習慣病予防の基礎を作るためにもバランスの取れた食生活を送るようにしましょう。

● 事故予防

AEDの場所を知らない方が男性7割、女性5割、使い方を知らない割合が男性4割、女性3割います。

● 休養・心の健康

いつもの睡眠で休養があまりあるいは全くとれていない方は男女とも3割

最近1ヶ月間でストレスを感じた男性7割、女性8割

自分なりのストレス解消法があるのは男性7割、女性8割

⇒10年前に比ベストレスを感じている人が多いようです。

ストレス解消法をもつ、相談する相手を見つけるなど。

ストレス対処の仕方を身につけましょう。

● タバコ

男性は、10年前と比べて喫煙率は低下傾向にあります。青壮年期は一番喫煙率が高いです。

女性の喫煙率にあまり変化がありません。

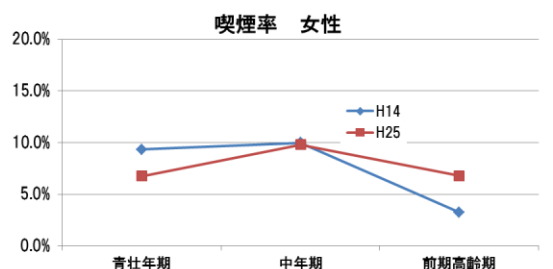
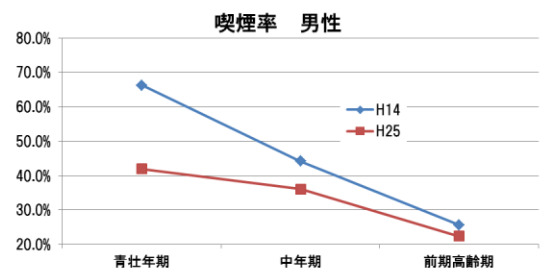
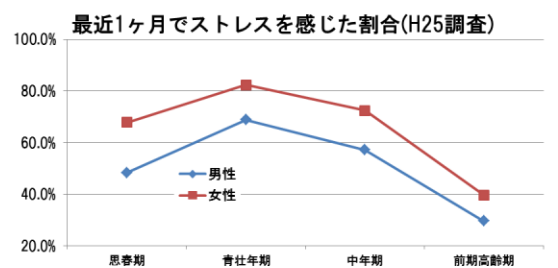
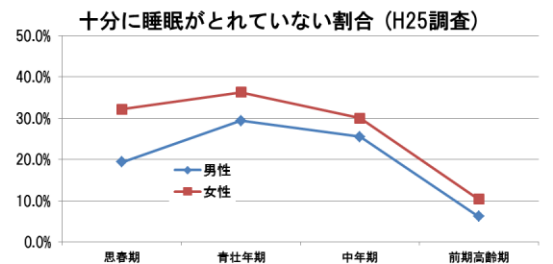
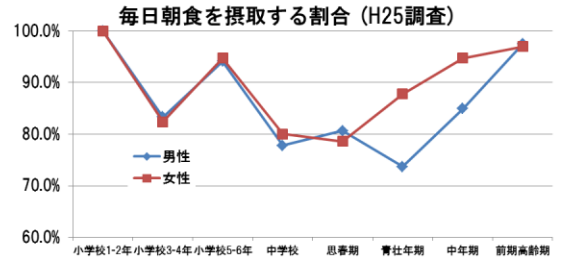
全国と比して唯一その死亡率が高いのは慢性閉塞性肺疾患（慢性気管支炎・肺気腫）で、その最大の危険因子は喫煙です。

⇒喫煙はニコチン依存が本体です。喫煙者は将来の疾病予防のためにもまずこの依存から抜け出しましょう。

青壮年期は子ども達の親にあたる世代です。子どもの喫煙開始予防にも、受動喫煙予防にも禁煙・分煙を実践しましょう。

【あなたに取り組んでいただきたいこと】

1. 朝食は毎日食べましょう
2. 毎食主食・主菜・副菜をそろえ、バランスとれた食事をしましょう
3. 自分なりのリラックス法をもちましょう
4. 仕事、育児などお互いが支えあうことができるよう考えましょう
5. 喫煙者は禁煙にチャレンジしましょう
6. 職場の分煙、公共施設の禁煙を実施しましょう



中年期（40～64歳）

【健康課題】 優先課題→①栄養・食生活②歯の健康
取り組みが望ましいもの→①事故予防②運動

【行動指針】 自らの健康感を再設計して、さまざまな健康問題に対応できるようにしましょう。

【和良町の現状】

● 栄養・食習慣

男性で自分の理想体重を維持することのできる食事を知らない人 7割

緑黄色野菜を毎日摂取する男性 2割、女性 3割

その他の野菜を毎日摂取する男性 5割、女性 7割

男性では、高血圧、糖尿病といった食生活と関連した疾患が、死亡や脳心血管疾患の危険を増加させています

⇒生活習慣病予防のためにも栄養バランスや適正エネルギー摂取に気をつけましょう。

● 歯の健康

歯周病のために歯科にかかる人が増加する世代です

この1年間に歯科健診を受診した人は2割に過ぎません

⇒毎日の歯磨き習慣とともに定期的な歯科健診の受診をお勧めいたします。

● 運動（身体活動）

運動習慣のある人が男女とも1割に過ぎません

介護保険を必要とする疾患に、運動の予防効果が期待できる変形性膝関節症、変形性脊椎症があります

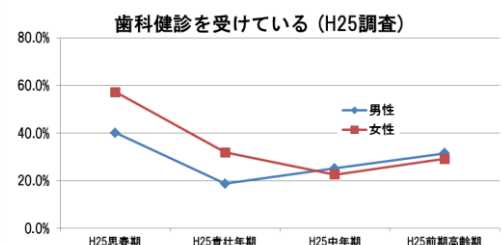
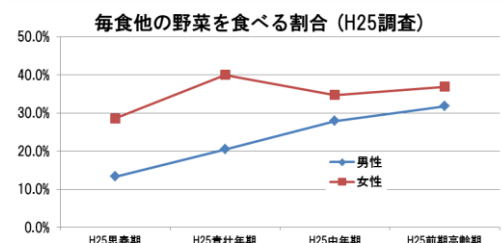
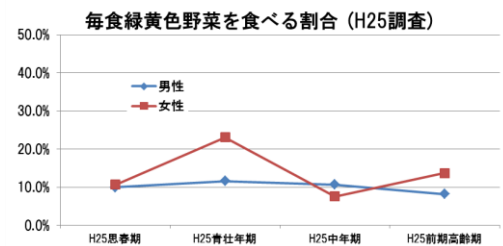
⇒動脈硬化、骨粗鬆症、変形性膝関節症などの予防のためにもウォーキングなど自分の体力に合わせて継続的に運動しましょう。

● タバコ

10年前に比べ喫煙率は低下していますが、

喫煙率が男性 36%女性 9.8%、禁煙に関心ある人は6割です
全国と比して唯一その死亡率が高いのは慢性閉塞性肺疾患

（慢性気管支炎・肺気腫）で、その最大の危険因子は喫煙です
⇒自分の健康、周囲の人の健康を考え禁煙・分煙に積極的に取り組みましょう。



（男）

【あなたに取り組んでいただきたいこと】

1. 朝食は毎日食べましょう
2. 積極的に野菜をとるように心がけましょう
3. 塩分のとりすぎに気をつけましょう
4. 日頃から体を動かすよう意識しましょう
5. 喫煙者は禁煙にチャレンジしましょう
6. 職場の分煙、公共施設の禁煙を実施しましょう
7. 歯間清掃用器具も併用して歯を守りましょう
8. 年に1度は歯科健康診査を受けましょう

前期高齢期 (65～79 歳)

【健康課題】 優先課題→①運動②体の健康
 取り組みが望ましいもの→①歯の健康②栄養食習慣

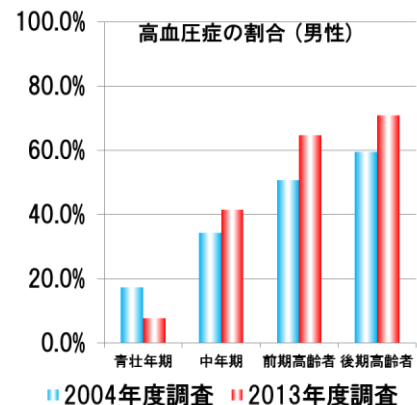
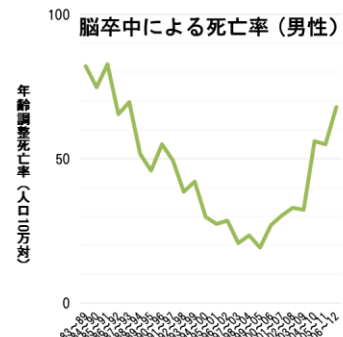
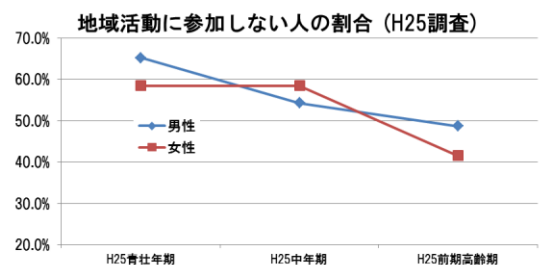
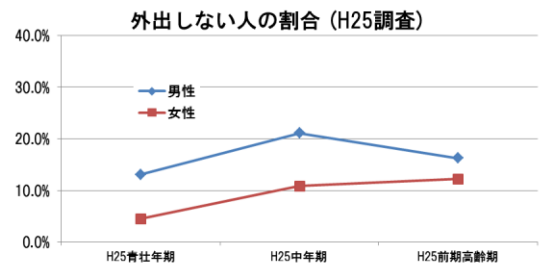
【行動指針】 自身の心身の状態に合わせた、いきいきとした楽しい健康生活を実践しましょう。

【和良町の現状】

- **運動：(交流をはかることを含め)**
 日常積極的に外出する方は男女とも6割
 地域活動へ参加していない男性5割、女性4割
 介護保険を必要とする疾患に、運動の予防効果が期待できる変形性膝関節症、変形性脊椎症があります
 ⇒運動機能や筋力の低下を予防し健康を維持するためにも自分にあった運動を継続しましょう。
 積極的な外出、身近な地域活動への参加を通じて社会との交流を保ちましょう。
- **体の健康**
 この10年間で脳卒中の罹患率が高くなっています
 男性だと高血圧症が強く関連がありました
 健診でも高血圧の割合が増えています。
 ⇒定期的な健診の受診、高血圧の治療に努めましょう
- **歯科保健**
 この1年間に歯科健診を受診した人は3割に過ぎません
 ⇒日頃から自分の口の中の状態をよく観察し、歯ブラシや歯間清掃器具を使い丁寧に歯をみがきましょう。
- **栄養食習慣**
 男性で塩味が濃いほうであると思っている方が2割います
 自分の理想の体重を維持することのできる食事量を知らない人 男性7割、女性5割
 栄養や健康の催しに参加したことない男性8割、女性6割

【あなたに取り組んでいただきたいこと】

1. 1日1回は外に出るようにしましょう
2. 地域活動に積極的に参加するようにしましょう
3. 日常的に血圧のチェックをしましょう
4. 年に1度は歯科健康診査を受けましょう
5. 減塩に努めましょう
6. 適切な量の食事をとりましょう



後期高齢期 (80 歳以上)

【健康課題】 優先課題→①栄養食習慣②運動
 取り組みが望ましいもの→①事故予防②体の健康

【行動指針】 社会との交流を保ちながら、普通に生活を営むことができ、更なる健康の延長を目指しましょう。

【和良町の現状】

● **栄養食習慣**

男女とも 2 割の人が栄養状態の低下 (肥満度が 18.5 以下、6 ヶ月間での体重減少)を認めます

男女とも 3 割の方が口腔機能の低下(固いものが食べられない、汁ものがむせる、口が渇く)を認めます

● **運動 (身体活動) : 交流をはかること、閉じこもり予防を含む**

バスや電車を使って外出できる男性は 7 割ですが、女性は 6 割以下です

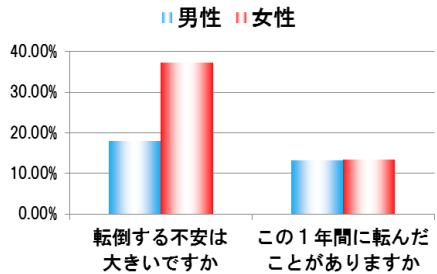
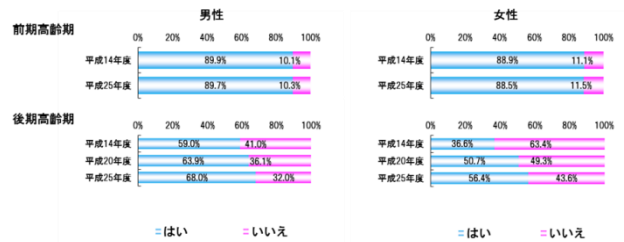
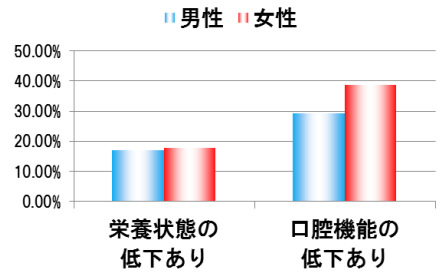
友達の家を訪ねることがあるのは男女とも 5 割程度です
 ⇒積極的な外出、身近な地域活動への参加を通じて社会との交流を保ちましょう

● **事故予防**

女性の 4 割で転倒に対する不安があります
 介護認定の原因で整形外科疾患が最も多いです

● **体の健康**

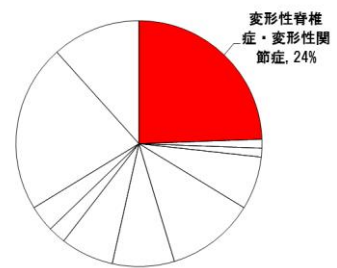
この 10 年間で脳卒中の罹患率が高くなっています
 男性だと高血圧症が強く関連がありました
 健診でも高血圧の割合が増えています。
 ⇒定期的な健診の受診、高血圧の治療に努めましょう



【あなたに取り組んでいただきたいこと】

1. 栄養状態を高めるためバランス良い食事を心がけましょう
2. 1日1回は外に出るようにしましょう
3. 地域活動に積極的に参加するようにしましょう
4. 自分に合った趣味の時間を作り継続しましょう
5. 日常的に血圧のチェックをしましょう

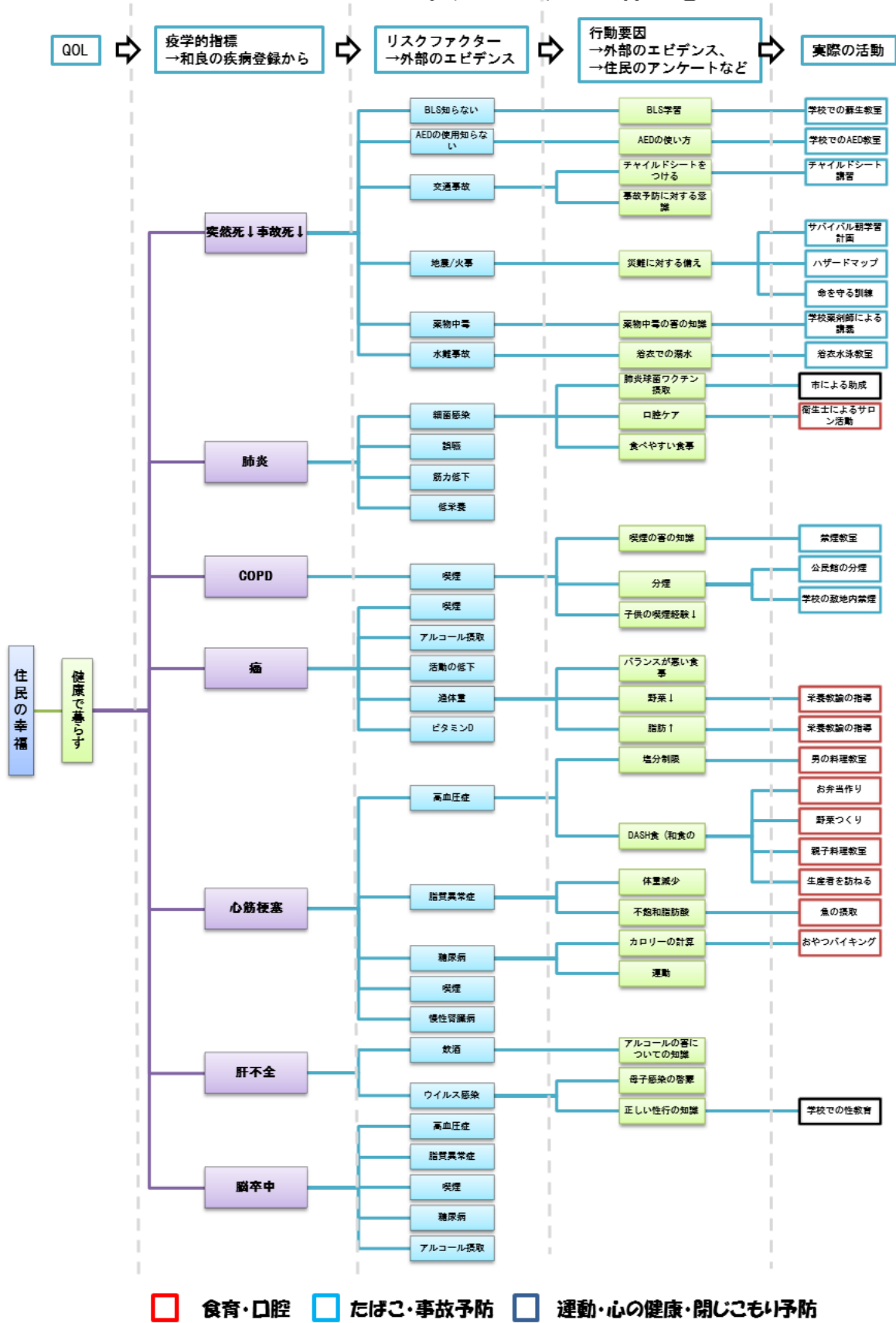
要介護認定原因疾患



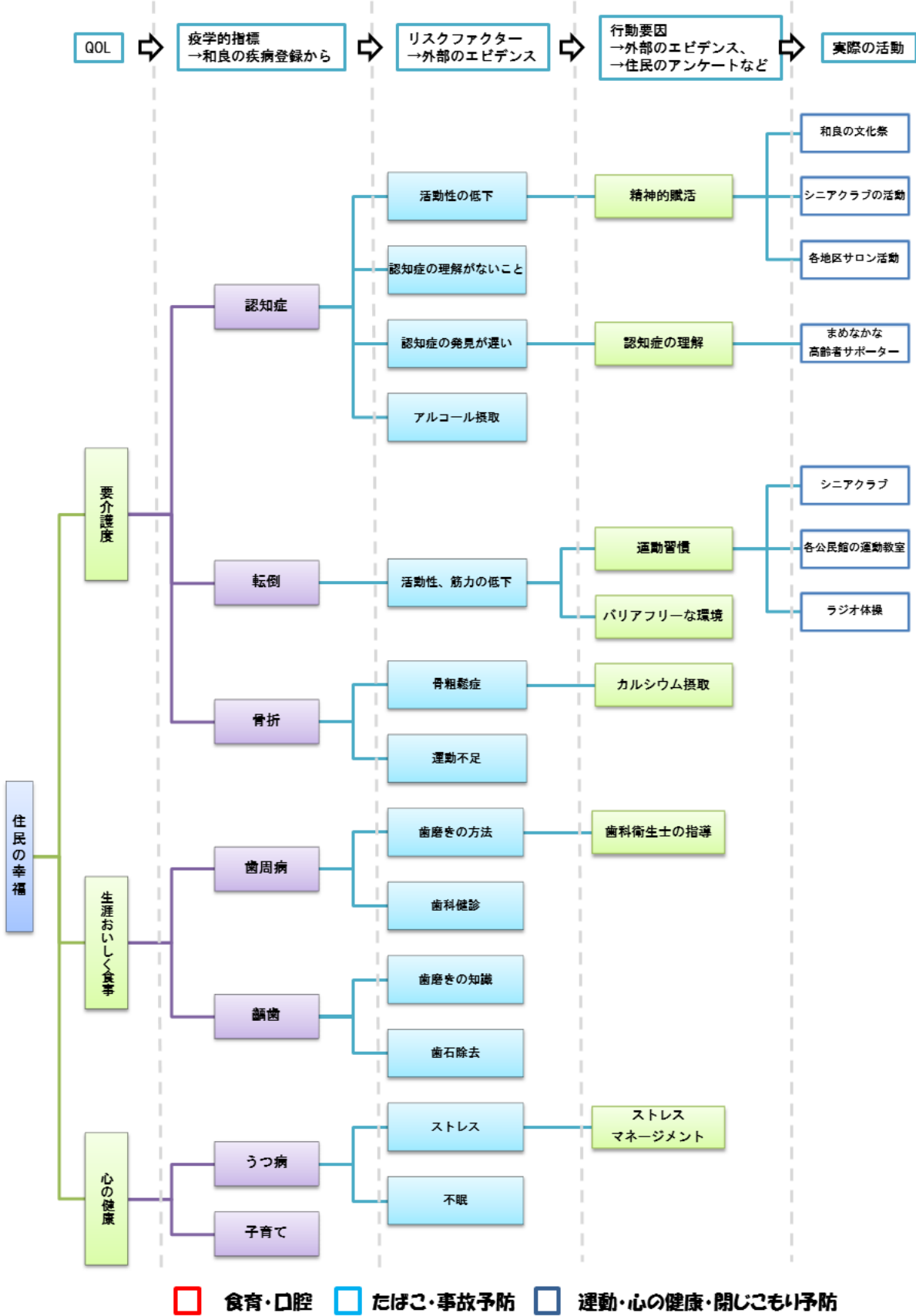
第7章

まめなかな和良 21 プラン全体像

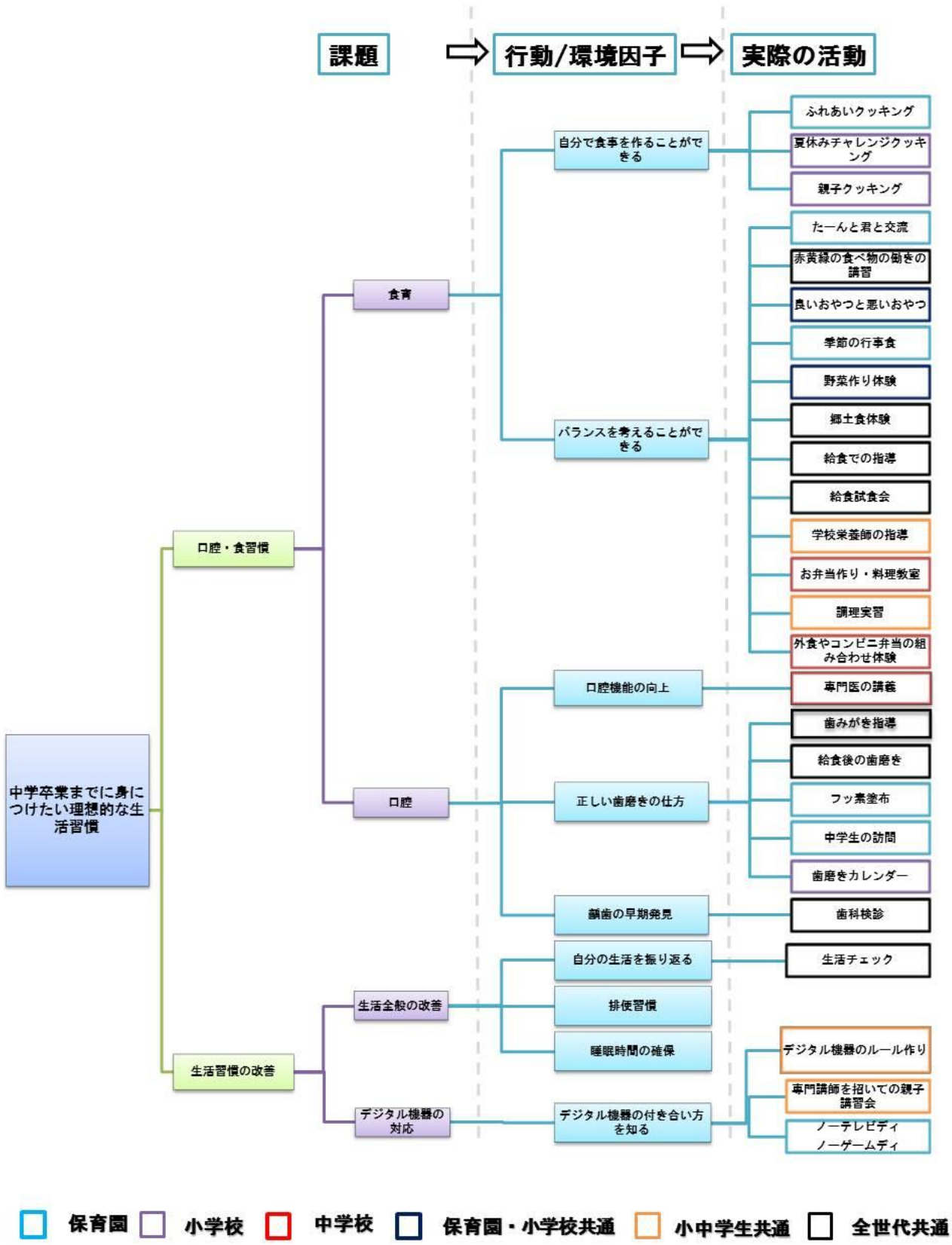
まめなかな和良21プラン全体図①



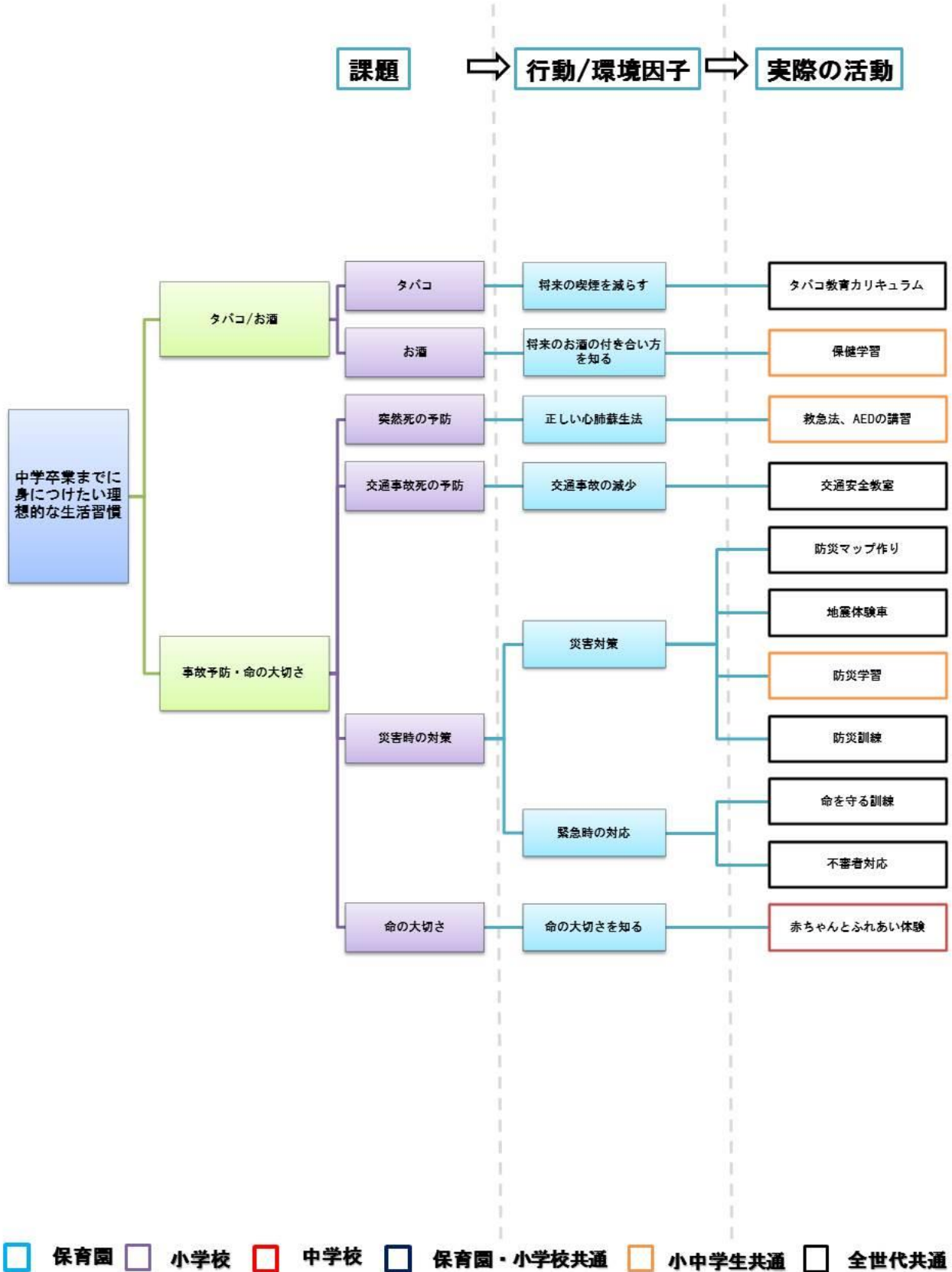
まめなかな和良21プラン全体図②



保育園～小学校～中学校行動目標(優先課題について)



保育園～小学校～中学校行動目標(今後も継続する課題)



第 8 章

健康指標

2013年の調査における目標値の達成率

健康日本 21 の基準にならい以下のように分類した

A:目標値に達成した

B:目標値に達成していないが改善傾向にある

C:変わらない

D:悪化している

E:評価困難

乳幼児期 (0～6 歳)

項 目	初回調査 (2004 年)	目標値	まとめの調査 (2013 年)	達成度
朝食を毎日食べている子の割合 (食生活)	80.5%	100%	92.1%	B
乳幼児のいる家庭での家庭内喫煙の割合 (タバコ)	61.4%	49%	45.2	B
妊婦でタバコを吸っている人の割合 (タバコ)	11.2%	0%	4.8%	B
子どもが手の届くところに灰皿やタバコがある家庭の割合 (事故予防)	12.9%	0%	9.3%	B
乳幼児突然死症候群に周囲の喫煙が関係していることを知 っている人の割合 (事故予防)	65.7%	100%	95.3%	B
子どもの事故予防講習会を受けたことのある人の割合 (事故予防)	32.4%	100%	54.5%	B
チャイルドシートの着用率 (事故予防)	69.4%	100%	72.7%	B
チャイルドシートの正しい装着方法の講習を 受けたことのある人の割合 (事故予防)	8.3%	100%	37.2%	B
午後 10 時前に寝る子の割合 (生活習慣)	86.6%	90%	93.5%	A
毎日牛乳・乳製品を食べる割合 (食生活)	60.8%	80%	66.7%	B
毎日野菜を食べる割合 (食生活)	70.7%	80%	81.7%	A
おやつ時間を決めている割合 (食生活)	86.8%	95%	83.1%	C
車内に子どもだけをおいておくことがある人 (事故予防)	55.6%	0%	61.3%	C
最近 1 ヶ月間にストレスを感じた人の割合	男性 57.6% 女性 73.5%	男性 50% 女性 60%	男性 68.9% 女性 82.4%	男性 D 女性 D
心配ごとがあってよく眠れないことがある乳幼児の母親 (心の健康)	女性 23.6%	女性 10%	22.8%	C
育て方、接し方がわからず落ち込んでしまう母親の割合 (心の健康)	女性 34.7%	女性 15%	20.4%	B
ストレス発散できる場がある乳幼児の母親の割合 (心の健康)	71.8%	90%	74.4%	C
子育てサークルに参加経験のない乳幼児の母親の割合 (子育て支援)	26.8%	0%	9.3%	B

学童期 (7～15 歳)

項 目	初回調査 (2004 年)	目標値	まとめの調査 (2013 年)	達成度
朝食を毎日食べている子の割合 (食生活)	小学生 88.7% 中学生 80.6%	小中学生とも 100%	小学生 91.8% 中学生 78.9%	小学生 B 中学生 D
主食・主菜・副菜ということを知っている子の割合 (食生活)	小学生 53.0% 中学生 69.4%	小中学生とも 100%	小学生 70.8% 中学生 89.3%	小学生 B 中学生 B
タバコを吸った経験のある子の割合 (タバコ)	小学生 2.4% 中学生 10.5%	小中学生とも 0%	小学生 0% 中学生 1.6%	小学生 B 中学生 B
タバコを勧められた経験のある子の割合 (タバコ)	小学生 6.0% 中学生 11.8%	小中学生とも 0%	小学生 2.8% 中学生 6.9%	小学生 B 中学生 B
12 歳児の虫歯の本数 (口腔)	1.6 本	1.0 本	0.47	A
不正咬合のある子の割合 (口腔)	小学 4 年 28.2% 中学 1 年 42.3%	それぞれ 14%、20%	小学 4 年 50% 中学 1 年 33%	小学生 D 中学生 C
タバコ関連疾患の知識度 (タバコ)	肺がん以外のタバコ関連 疾患を知っている割合 50%以下	タバコ関連疾患を知って いる割合 男女とも 80%	肺がん以外のタバコ関連 疾患を知っている割合 54.3%	B
給食以外で毎日牛乳・乳製品を食べる割合 (食生活)	中学生女性 32.4%	中学生女性 50%	中学生女性 40%	中学生女性 B
毎日野菜を食べる割合 (食生活)	中学生男性 45.7% 女性 51.4%	男女とも 60%	中学生男性 52.8% 女性 50.0%	中学生男性 B 女性 C
子どもと一緒に食事を作らない保護者 (食生活)	小学生保護者 20.3% 中学生保護者 36.6%	小学生保護者 10% 中学生保護者 20%	小学生保護者 32.9% 中学生保護者 57.4%	小学生保護者 D 中学生保護者 D

思春期 (16～19 歳)

項 目	初回調査 (2004 年)	目標値	まとめの調査 (2013 年)	達成度
朝食を毎日食べている人の割合 (食生活)	男性 79.2% 女性 87.2%	男女とも 90%	男性 80.6% 女性 78.6%	男性 C 女性 D
栄養バランスを考えて食事している人の割合 (食生活)	男性 79.2% 女性 73.7%	男女とも 90%	男性 77.4% 女性 89.3%	男性 B 女性 D
毎食主食・主菜・副菜が揃った食事を食べている人の割合 (食生活)	男性 33.3% 女性 30.8%	男女とも 50%	男性 31.0% 女性 21.4%	男性 D 女性 D
自分の食生活に問題があると思っている人の割合 (食生活)	男性 62.5% 女性 71.8%	男女とも 50%	男性 45.2% 女性 67.9%	男性 B 女性 B
タバコを吸った経験のある人の割合 (タバコ)	男性 37.5% 女性 10.3%	男女とも 0%	男性 9.7% 女性 3.6%	男性 B 女性 B
習慣的にタバコを吸っている人の割合 (タバコ)	男性 20.8% 女性 2.6%	男女とも 0%	男性 0% 女性 0%	男性 A 女性 A
毎日牛乳・乳製品を食べる割合 (食生活)	女性 57.9%	女性 80%	女性 25.0%	女性 D

青壮年期 (20～39 歳)

項 目	初回調査 (2004 年)	目標値	まとめの調査 (2013 年)	達成度
朝食を毎日食べている人の割合 (食生活)	男性 63.0% 女性 86.2%	男性 80% 女性 90%	男性 73.7% 女性 87.8%	男性 B 女性 B
毎食主食・主菜・副菜がそろった食事を 食べている人の割合 (食生活)	男性 35.7% 女性 42.1%	男女とも 50%	男性 28.7% 女性 39.6%	男性 D 女性 D
自分の食生活に問題があると思っている人の割合 (食生活)	男性 59.1% 女性 65.1%	男女とも 50%	男性 67.4% 女性 57.8%	男性 D 女性 B
喫煙している人の割合 (タバコ)	男性 66.2% 女性 10.0%	男性 49% 女性 7%	男性 41.9% 女性 6.7%	男性 A 女性 A
運動習慣のある人の割合 (運動)	男性 9.7% 女性 5.6%	男性 20% 女性 10%	男性 15.1% 女性 13.6%	男性 B 女性 A
日頃意識的に体を動かすように心がけている人の割合 (運動)	男性 36.2% 女性 45.1%	男性 50% 女性 60%	男性 40.9% 女性 43.8%	男性 B 女性 C
一日平均歩数 (運動)	女性 5582 歩	女性 6500 歩	-	E
自分なりのストレス解消法のある人の割合 (心の健康)	男性 65.3% 女性 74.2%	男女とも 90%	男性 67.7% 女性 76.9%	男性 B 女性 B
最近 1 ヶ月間にストレスを感じた人の割合 (再掲)	男性 57.6% 女性 73.5%	男性 50% 女性 60%	男性 68.9% 女性 82.4%	男性 D 女性 D
毎日牛乳・乳製品を食べる割合 (食生活)	女性 45.4%	女性 80%	女性 47.8%	C
海藻類を毎日食べる人の割合 (食生活)	男性 5.3% 女性 7.2%	男女とも 30%	男性 9.7% 女性 6.7%	男性 B 女性 B
豆類や大豆類を毎日食べている人の割合 (食生活)	男性 18.4% 女性 26.3%	男女とも 50%	男性 24.7% 女性 30.0%	男性 B 女性 B

中年期 (40～64 歳)

項 目	初回調査 (2004 年)	目標値	まとめの調査 (2013 年)	達成度
緑黄色野菜を毎食食べる人の割合 (食生活)	男性 6.3% 女性 7.1%	男女とも 15%	男性 10.7% 女性 7.5%	男性 B 女性 B
その他の野菜を毎食食べる人の割合 (食生活)	男性 17.4% 女性 22.5%	男性 40% 女性 50%	男性 27.9% 女性 34.7%	男性 B 女性 B
1 日塩分摂取量 (食生活)	13～16 g	12 g 未満	-	E
喫煙している人の割合 (タバコ)	男性 44.2% 女性 10.0%	男性 35% 女性 8%	男性 36.0% 女性 9.8%	男性 A 女性 C
運動習慣のある人の割合 (運動)	男性 9.1% 女性 10.4%	男女とも 20%	男性 15.3% 女性 7.6%	男性 B 女性 D
1 年間で歯の健康診断を受けたことのある人の割合 (口腔)	男性 33.1% 女性 32.4%	男女とも 40%	男性 25.1% 女性 22.6%	男性 D 女性 D
毎日牛乳・乳製品を食べる割合 (食生活)	男性 26.6% 女性 45.0%	女性 60%	男性 30.7% 女性 51.1%	男性 B 女性 B
55～64 歳で 24 本以上の歯のある人の割合	41.6%	60%	49.3%	B

海藻類を毎日食べる人の割合（食生活）	男性 8.9% 女性 11.1%	男女とも 30%	男性 6.5% 女性 8.8%	男性D 女性D
豆類や大豆類を毎日食べている人の割合（食生活）	男性 32.0% 女性 46.2%	男女とも 60%	男性 21.5% 女性 27.6%	男性D 女性D
比較的、日常外出をしている人の割合（閉じこもり予防）	男性 77.8% 女性 85.6%	男女とも 90%	男性 79.0% 女性 89.2%	男性B 女性B
地域活動に参加している人の割合（閉じこもり予防）	男性 38.3% 女性 42.9%	男女とも 60%	男性 45.8% 女性 41.5%	男性B 女性C

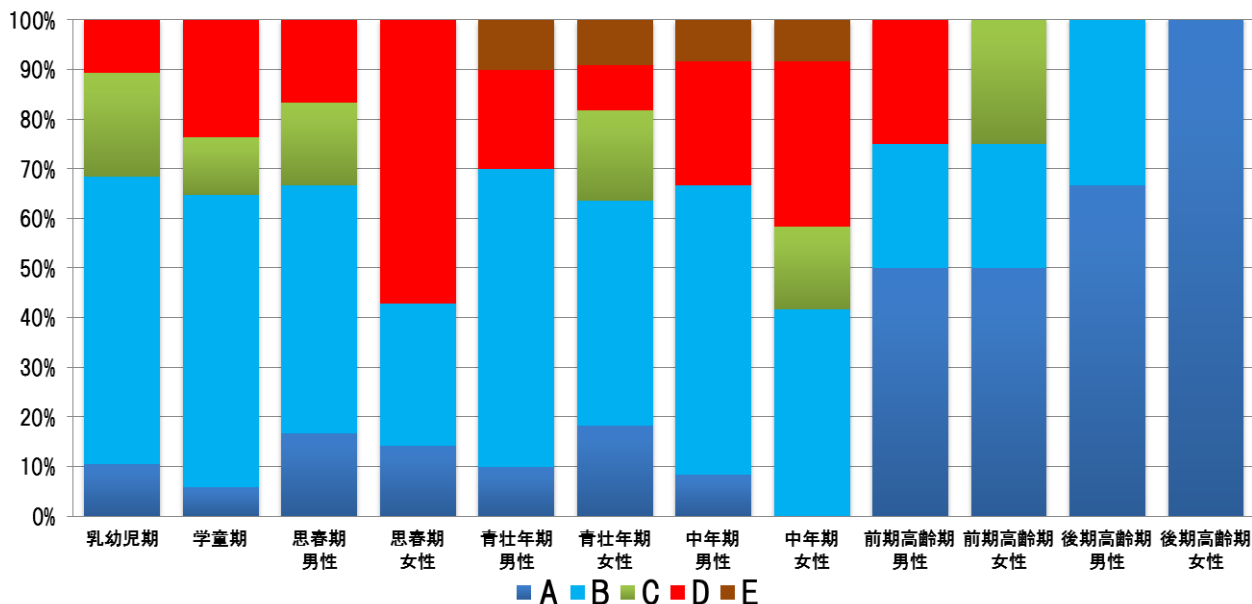
前期高齢期（65～79歳）

項目	初回調査 (2004年)	目標値	まとめの調査 (2013年)	達成度
比較的、日常外出をしている人の割合（閉じこもり予防）	男性 73.2% 女性 69.2%	男女とも 80%	男性 83.8% 女性 87.9%	男性A 女性A
地域活動に参加している人の割合（閉じこもり予防）	男性 39.4% 女性 28.9%	男女とも 50%	男性 51.3% 女性 58.5%	男性A 女性A
1年間で歯の健康診断を受けたことのある人の割合（口腔）	男性 35.1% 女性 27.5%	男女とも 40%	男性 31.5% 女性 29.1%	男性D 女性C
日頃意識的に体を動かすように心がけている人の割合（運動）	男性 65.9% 女性 73.7%	男女とも 80%	男性 64.7% 女性 80.0%	男性B 女性B

後期高齢期（80歳～）

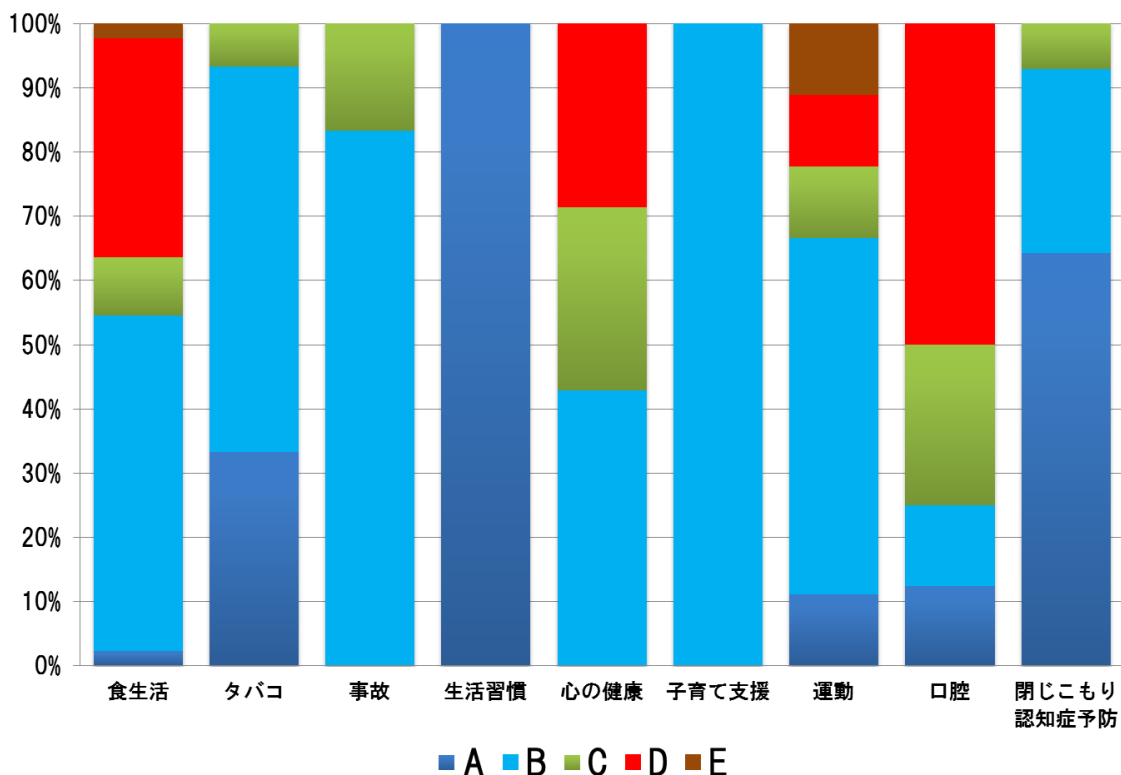
項目	初回調査 (2004年)	目標値	まとめの調査 (2013年)	達成度
バスや電車を使って一人で外出できる人の割合（閉じこもり予防）	男性 59.0% 女性 36.6%	男性 70% 女性 50%	男性 68.0% 女性 56.4%	男性B 女性A
友達の家を訪ねることがある人の割合（閉じこもり予防）	男性 54.2% 女性 49.1%	男性 70% 女性 60%	男性 60.6% 女性 61.9%	男性A 女性A
新聞を読む人の割合（認知症）	男性 79.5% 女性 58.0%	男性 80% 女性 70%	男性 84.3% 女性 77.8%	男性A 女性A

◆年代別達成度



乳幼児期及び前期高齢者では多くが目標値の達成もしくは改善を認められたが、思春期女性、中年期女性では悪化傾向のあるものが多かった。

◆課題別達成度



タバコ、閉じこもり予防、子育て支援では、全般的に目標値達成もしくは改善傾向を認められた。一方、食生活及び口腔領域では、悪化傾向を示す割合が高かった。

次世代以降の目標値

前回調査の達成目標、新たな課題を考慮して以下の目標値を設定した。

乳幼児期 (0～6 歳)

項 目	まとめの調査 (2013 年)	前回目標値	新目標値
朝食を毎日食べている子の割合	92.1%	100%	100%
乳幼児のいる家庭での家庭内喫煙の割合	45.2	49%	40%
妊婦でタバコを吸っている人の割合	4.8%	0%	0%
子どもが手の届くところに灰皿やタバコがある家庭の割合	9.3%	0%	10%
乳幼児突然死症候群に周囲の喫煙が関係していることを知っている人の割合	95.3%	100%	100%
子どもの事故予防講習会を受けたことのある人の割合	54.5%	100%	70%
チャイルドシートの着用率	72.7%	100%	90%
チャイルドシートの正しい装着方法の講習を受けたことのある人の割合	37.2%	100%	50%
午後 10 時前に寝る子の割合	93.5%	90%	90%
毎日牛乳・乳製品を食べる割合	66.7%	80%	80%
毎日野菜を食べる割合	81.7%	80%	80%
車内に子どもだけをおいておくことがある人	61.3%	0%	30%
心配ごとがあってよく眠れないことがある乳幼児の母親	22.8%	女性 10%	女性 20%
父親が子育ての支えになっている	27.3%		60%
父親の育児参加に満足している割合	54.5%		70%
育て方、接し方がわからず落ち込んでしまう母親の割合	20.4%	女性 15%	女性 10%
ストレス発散できる場がある乳幼児の母親の割合	74.4%	90%	90%
子育てサークルに参加経験のない乳幼児の母親の割合	9.3%	0%	10%

学童期 (7～15 歳)

項 目	まとめの調査 (2013 年)	前回目標値	新目標値
朝食を毎日食べている子の割合	小学生 91.8% 中学生 78.9%	小中学生とも 100%	小中学生とも 100%
主食・主菜・副菜ということを知っている子の割合	小学生 70.8% 中学生 89.3%	小中学生とも 100%	小中学生とも 90%
タバコを吸った経験のある子の割合	小学生 0% 中学生 1.6%	小中学生とも 0%	小中学生とも 0%
タバコを勧められた経験のある子の割合	小学生 2.8% 中学生 6.9%	小中学生とも 0%	小中学生とも 0%
自動除細動器 (AED) の場所を知っている割合	小学 5-6 年生 78% 中学生 92%	-	小学 5-6 年生 90% 中学生 100%
自動除細動器 (AED) を使うことができる割合	小学 5-6 年生 97% 中学生 86%	-	小中学生とも 100%
休日に携帯・スマートフォンを使う時間が 1 時間以上の割合	中学生 19%	-	中学生 10%
12 歳児の虫歯の本数	0.47	1.0 本	0.4 本
給食以外で毎日牛乳・乳製品を食べる割合	中学生女性 40%	中学生女性 50%	中学生女性 50%
毎日野菜を食べる割合	中学生男性 52.8% 女性 50.0%	男女とも 60%	男女とも 60%
子どもと一緒に食事を作らない保護者	小学生保護者 32.9% 中学生保護者 57.4%	小学生保護者 10% 中学生保護者 20%	小学生保護者 10% 中学生保護者 20%

思春期 (16～19 歳)

項 目	まとめの調査 (2013 年)	前回目標値	新目標値
朝食を毎日食べている人の割合	男性 80.6% 女性 78.6%	男女とも 90%	男女とも 90%
栄養バランスを考えて食事している人の割合	男性 77.4% 女性 89.3%	男女とも 90%	男女とも 90%
毎食主食・主菜・副菜が揃った食事を食べている人の割合	男性 31.0% 女性 21.4%	男女とも 50%	男女とも 50%
自分の食生活に問題があると思っている人の割合	男性 45.2% 女性 67.9%	男女とも 50%	男女とも 50%
タバコを吸った経験のある人の割合	男性 9.7% 女性 3.6%	男女とも 0%	男女とも 0%
習慣的にタバコを吸っている人の割合	男性 0% 女性 0%	男女とも 0%	男女とも 0%
毎日牛乳・乳製品を食べる割合	女性 25.0%	女性 80%	女性 80%

青壮年期 (20～39 歳)

項 目	まとめの調査 (2013 年)	前回目標値	新目標値
朝食を毎日食べている人の割合	男性 73.7% 女性 87.8%	男性 80% 女性 90%	男性 80% 女性 90%
毎食主食・主菜・副菜がそろった食事を食べている人の割合	男性 28.7% 女性 39.6%	男女とも 50%	男女とも 50%
自分の食生活に問題があると思っている人の割合	男性 67.4% 女性 57.8%	男女とも 50%	男女とも 50%
喫煙している人の割合	男性 41.9% 女性 6.7%	男性 49% 女性 7%	男性 40% 女性 5%
運動習慣のある人の割合	男性 15.1% 女性 13.6%	男性 20% 女性 10%	男性 20% 女性 10%
日頃意識的に体を動かすように心がけている人の割合	男性 40.9% 女性 43.8%	男性 50% 女性 60%	男性 50% 女性 60%
自分なりのストレス解消法のある人の割合	男性 67.7% 女性 76.9%	男女とも 90%	男女とも 90%
毎日牛乳・乳製品を食べる割合	女性 47.8%	女性 80%	女性 80%
海藻類を毎日食べる人の割合	男性 9.7% 女性 6.7%	男女とも 30%	男女とも 30%
豆類や大豆類を毎日食べている人の割合	男性 24.7% 女性 30.0%	男女とも 50%	男女とも 50%

中年期 (40～64 歳)

項 目	まとめの調査 (2013 年)	前回目標値	新目標値
緑黄色野菜を毎食食べる人の割合	男性 10.7% 女性 7.5%	男女とも 15%	男女とも 15%
その他の野菜を毎食食べる人の割合	男性 27.9% 女性 34.7%	男性 40% 女性 50%	男性 40% 女性 50%
喫煙している人の割合	男性 36.0% 女性 9.8%	男性 35% 女性 8%	男性 35% 女性 5%
運動習慣のある人の割合	男性 15.3% 女性 7.6%	男女とも 20%	男女とも 20%
1 年間で歯の健康診断を受けたことのある人の割合	男性 25.1% 女性 22.6%	男女とも 40%	男女とも 40%
毎日牛乳・乳製品を食べる割合	男性 30.7% 女性 51.1%	女性 60%	女性 60%
海藻類を毎日食べる人の割合	男性 6.5% 女性 8.8%	男女とも 30%	男女とも 30%
豆類や大豆類を毎日食べている人の割合	男性 21.5% 女性 27.6%	男女とも 60%	男女とも 60%
比較的、日常外出をしている人の割合	男性 79.0% 女性 89.2%	男女とも 90%	男女とも 90%
地域活動に参加している人の割合	男性 45.8% 女性 41.5%	男女とも 60%	男女とも 60%

前期高齢期 (65～79 歳)

項 目	まとめの調査 (2013 年)	前回目標値	新目標値
比較的、日常外出をしている人の割合	男性 83.8% 女性 87.9%	男女とも 80%	男女とも 80%
地域活動に参加している人の割合	男性 51.3% 女性 58.5%	男女とも 50%	男女とも 50%
1 年間で歯の健康診断を受けたことのある人の割合	男性 31.5% 女性 29.1%	男女とも 40%	男女とも 40%
日頃意識的に体を動かすように心がけている人の割合	男性 64.7% 女性 80.0%	男女とも 80%	男女とも 80%

後期高齢期 (80 歳～)

項 目	まとめの調査 (2013 年)	前回目標値	新目標値
バスや電車を使って一人で外出できる人の割合	男性 68.0% 女性 56.4%	男性 70% 女性 50%	男性 70% 女性 50%
友達の家を訪ねることがある人の割合	男性 60.6% 女性 61.9%	男性 70% 女性 60%	男性 70% 女性 60%
新聞を読む人の割合	男性 84.3% 女性 77.8%	男性 80% 女性 70%	男性 80% 女性 70%

1. まめなかな和良 21 プラン推進検討部会名簿

	16年度	17年度	18年度	19年度	20年度
所 属 ・ 職 名	氏 名	氏 名	氏 名	氏 名	氏 名
地域審議会会長	川尻 薫	川尻 薫	大澤 治	大澤 治	大澤 治
社会教育委員長	田口克彦	田口克彦	田口克彦	田口克彦	田口克彦
民生児童委員協議会代表	岩尾善信	岩尾善信	岩尾善信	岩尾善信	岩尾善信
自治会長	石神 鈿	石神 鈿	石神 鈿	石神 鈿	石神 鈿
母子成人保健推進委員会会長	池戸真由美	池戸里美	池戸里美	酒井末子	池田光子
体育委員会会長	永井正範	藤村邦王	藤村邦王	中嶋隆之	中嶋隆之
体育指導委員会会長	畑佐康記	畑佐康記	畑佐康記	畑佐康記	中村 充
商工会会長	大竹孝雄	大竹孝雄	池田喜八郎	池田喜八郎	池田喜八郎
女性の会会長	粥川厚子	粥川厚子	岩尾慧子	岩尾慧子	岩尾慧子
シニア（老人）クラブ連合会会長	酒井銀之助	酒井銀之助	酒井銀之助	藤村 剛	藤村 剛
青年団団長	藤代雄二	島田将行	島田将行	蒲 俊樹	なし
食生活改善推進協議会会長	中村千鳥	中村千鳥	中村千鳥	中村千鳥	大野理香
乳幼児学級会長	蒲 裕子	長尾奈美	池田真紀子	木村千里	廣瀬佑巳子
地域学校保健委員会会長	西部慎一	西脇憲保	土屋 恒	西脇憲保	井森宗吉
公募メンバー	長窪哲也	長窪哲也	長窪哲也	大澤晴美	大澤晴美
公募メンバー	日下部勇美子	日下部勇美子	日下部勇美子	日下部勇美子	日下部勇美子
公募メンバー	澤田雅代	澤田雅代	澤田雅代	澤田雅代	澤田雅代
公募メンバー	長尾幸治	長尾 幸治		大野正三	大野正三

	21年度	22年度	23年度	24年度	25年度	26年度
所属・職名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名
地域審議会会長（25年度まで）	石神 鉸	石神 鉸	石神 鉸	石神 鉸	石神 鉸	
地域協議会会長（26年度より）						池戸信夫
社会教育委員	田口克彦	田口克彦	後藤辰美	後藤辰美	蒲 敏裕	蒲 敏裕
社会教育委員	佐野みゆき	佐野みゆき	佐野みゆき	佐野みゆき	佐野みゆき	佐野みゆき
民生児童委員協議会代表	岩尾善信	岩尾善信	熊崎尚毅	熊崎尚毅	熊崎尚毅	熊崎尚毅
自治会長	森 弘彦	森 弘彦	池戸信夫	池戸信夫	加藤廣雄	加藤廣雄
母子成人保健推進委員会会長	池田光子	土屋志ず子	大澤幸子	池戸美奈子	池戸美奈子	熊崎結子
体育委員会会長	なし	なし	なし	なし	なし	なし
体育指導委員会→スポーツ推進員 会長	中村 充	中村 充	中村 充	中嶋 近	中嶋 近	中嶋 近
商工会会長	酒井徳造	酒井徳造	岩尾 誠	岩尾 誠	岩尾 誠	岩尾 誠
女性の会会長	岩尾慧子	岩尾慧子	なし	なし	なし	なし
シニア（老人）クラブ連合会会長	藤村 剛	藤村 剛	藤代浩平	藤代浩平	池戸昭善	池戸昭善
青年団団長	なし	なし	なし	なし	なし	なし
食生活改善推進協議会会長	大野理香	大野理香	大野理香	大野理香	大野理香	上杉緋紗子
乳幼児学級会長	加藤孝美	藤村 歩	佐野美佳	河島千鶴	金森鮎美	一柳美保子
地域学校保健委員会会長	日置 貢	蒲 敏裕	谷口浩治	大坪 浩	大坪 浩	谷口浩治
アドバイザー					石神 鉸	石神 鉸
公募メンバー	澤田雅代	澤田雅代	澤田雅代	澤田雅代	澤田雅代	澤田雅代
公募メンバー	石神 鉸	石神 鉸	石神 鉸	石神 鉸	池戸信夫	池戸信夫
公募メンバー	日下部勇美子	日下部勇美子				

2. まめなかな和良 21 プラン評価委員会名簿

平成 16 年度

役 職	氏 名
まめなかな和良 21 プラン推進検討部会会長	石 神 鉸
平成 1 5 年度策定委員会委員	大 澤 治
平成 1 5 年度策定委員会委員	千 葉 幸 男
中濃地域保健所長	中 島 正 夫
郡上市健康福祉部長	松 山 章
郡上市健康福祉部健康政策課保健師	伊 藤 清 美
和良地域健康福祉局長	後 藤 忠 雄
和良歯科診療所長	南 温
和良地域振興事務所長健康福祉課長	川 尻 千 秋

平成 17 年度

役 職	氏 名
住民代表	大 澤 治
住民代表	千 葉 幸 男
郡上市議会文教民生委員長	池 田 喜 八 郎
まめなかな和良 21 プラン推進検討部会会長	石 神 鉸
中濃地域保健所長	出 口 一 樹
郡上市健康福祉部長	高 垣 武 夫
郡上市健康福祉部健康政策課企画管理担当チーフ	伊 藤 清 美
和良地域健康福祉局長	後 藤 忠 雄
和良歯科診療所長	南 温
和良地域振興事務所長	池 戸 信 夫

平成 18 年度

役 職	氏 名
住民代表	池 戸 清 美
住民代表	千 葉 幸 男
郡上市議会議員文教民生委員	藤 代 繁 男
まめなかな和良 2 1 プラン推進検討部会会長	石 神 鉸
中濃地域保健所郡上センター衛生健康課長	田 中 圭 子
郡上市健康福祉部長	高 垣 武 夫
郡上市健康福祉部健康政策課企画管理担当チーフ	羽 土 小 枝 子
郡上市健康福祉推進計画職員推進Gチーム	林 亮
和良地域健康福祉局長	後 藤 忠 雄
和良歯科診療所長	南 温
和良地域振興事務所長	池 戸 信 夫

平成 19 年度

役 職	氏 名
住民代表	千 葉 幸 男
住民代表	池 戸 清 美
自治医科大学	石 川 鎮 清
自治医科大学	小 松 憲 一
郡上市議会議員文教民生委員	藤 代 繁 男
まめなかな和良21プラン推進検討部会会長	石 神 鈿
中濃保健所郡上センター衛生健康課長	高 野 裕 光
郡上市健康福祉部長	高 垣 武 夫
郡上市健康福祉推進計画職員推進Gチーム	林 亮
和良地域健康福祉局長	後 藤 忠 雄
和良歯科診療所長	南 温
和良地域振興事務所長	池 田 肇

平成 20 年度（平成 21 年度 4 月実施）

役 職	氏 名
住民代表	池 戸 信 夫
住民代表	池 戸 美 佐 子
自治医科大学 准教授	石 川 鎮 清
郡上市議会議員文教民生委員	池 田 喜 八 郎
まめなかな和良21プラン推進検討部会会長	石 神 鈿
関保健所健康増進課長	本 間 華 子
郡上市健康福祉部長	布 田 孝 文
郡上市地域医療センター長	後 藤 忠 雄
郡上市地域医療センター和良歯科診療所長	南 温
和良振興事務所長	池 場 康 晴

平成 21 年度

役 職	氏 名
住民代表	池 戸 信 夫
住民代表	池 戸 美 佐 子
自治医科大学 准教授	石 川 鎮 清
郡上市議会議員文教民生委員	池 田 喜 八 郎
まめなかな和良 2 1 プラン推進検討部会会長	石 神 鈿
関保健所健康増進課長	本 間 華 子
郡上市健康福祉部長	布 田 孝 文
郡上市地域医療センター長	後 藤 忠 雄
郡上市地域医療センター和良歯科診療所長	南 温
和良振興事務所長	池 場 康 晴

平成 22 年度

役 職	氏 名
住民代表	池 戸 信 夫
住民代表	池 戸 美 佐 子
自治医科大学地域医療学教室 准教授	石 川 鎮 清
郡上市議会議員文教民生常任委員長	森 藤 雅 毅
まめなかな和良 2 1 プラン推進検討部会会長	石 神 鈿
関保健所健康増進課長	田 原 充
郡上市健康福祉部長 代理 健康課長	山 田 理
郡上市地域医療センター長	後 藤 忠 雄
郡上市地域医療センター和良歯科診療所長	南 温
和良振興事務所長	長 尾 亨

平成 23 年度

役 職	氏 名
住民代表	池 戸 信 夫
住民代表	池 戸 美 佐 子
自治医科大学地域医療学教室 准教授	石 川 鎮 清
郡上市議会議員文教民生常任委員長	森 藤 雅 毅
まめなかな和良 2 1 プラン推進検討部会会長	石 神 鈿
関保健所健康増進課長	田 原 充
郡上市健康福祉部長 代理 健康課長	丸 茂 紀 子
郡上市地域医療センター長	後 藤 忠 雄
郡上市地域医療センター和良歯科診療所長	南 温
和良振興事務所長	長 尾 亨

平成 24 年度

役 職	氏 名
住民代表	池 戸 信 夫
住民代表	池 戸 美 佐 子
自治医科大学地域医療学教室 助教	竹 島 太 郎
郡上市議会議員文教民生常任委員長	村 瀬 弥 治 郎
まめなかな和良 21 プラン推進検討部会会長	石 神 鈿
関保健所健康増進課長	加 藤 和 也
郡上市健康福祉部長 代理 健康課長	丸 茂 紀 子
郡上市地域医療センター長	後 藤 忠 雄
郡上市地域医療センター和良歯科診療所長	南 温
和良振興事務所長	長 尾 亨

平成 25 年度

役 職	氏 名
住民代表	池 戸 美 佐 子
和良地域審議会会長 兼 アドバイザー	石 神 鈿
自治医科大学地域医療学教室 助教	上 田 祐 樹
郡上市議会議員文教民生常任委員長	村 瀬 弥 治 郎
まめなかな和良 21 プラン推進検討部会会長	池 戸 信 夫
関保健所健康増進課長	篠 田 隆 彦
郡上市健康福祉部長 代理 健康課長	丸 茂 紀 子
郡上市地域医療センター長	後 藤 忠 雄
郡上市地域医療センター和良歯科診療所長	南 温
和良振興事務所長	長 尾 亨

3. まめなかな和良 21 プラン作業部会（事務局）

役 職	氏 名
郡上市地域医療センター長	後 藤 忠 雄
郡上市地域医療センター副センター長	廣 瀬 英 生
郡上市和良振興事務所振興課	松 平 昌 樹
郡上市和良振興事務所振興課	池 戸 悦 子
郡上市健康福祉部健康課南部担当保健師	日 置 綾 子
郡上市健康福祉部健康課南部担当保健師	橋 本 吾 貴 子
郡上市地域医療センター一國保和良診療所保健師	加 藤 洋 子

まめなかな和良 21 プランまとめの調査

及び次世代計画報告書

平成 27 年 3 月

発行 郡上市地域医療センター

国保和良診療所

〒501-4595

郡上市和良町沢 882 番地

TEL 0575-77-2311 FAX 0575-77-2376