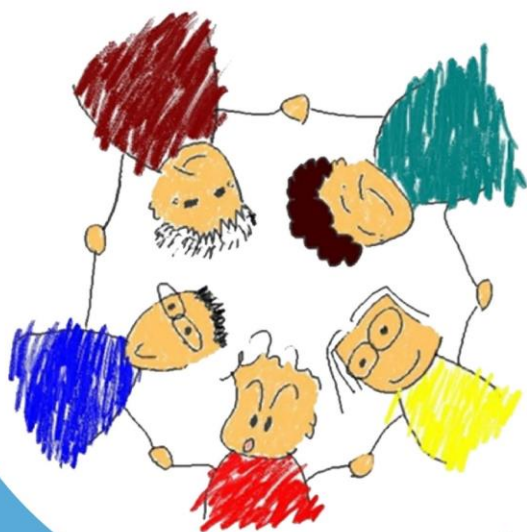


上牧町

第2次健康増進計画・ 食育推進計画

改訂版



(令和4(2022)年度～令和8(2026)年度)

「夢とコミュニケーションいっぱいの上牧町」をめざして

令和4(2022)年3月



上牧町

は じ め に

生涯を通じて健康で心豊かな生活を送ることは私たちの願いです。健康は、一人ひとりが自分らしく生きていくための前提であり、また一人ひとりが生きがいを持って社会と関わる上での資源です。



本町では、平成 18（2006）年 3 月に「健康上牧 21 計画」を策定し、赤ちゃんからお年寄りまで「夢とコミュニケーションいっぱいの上牧町」をめざし、さまざまな健康づくりの推進に取り組んでまいりました。

その間、急速な少子高齢化による社会構造の変化や、ライフスタイルの多様化などに伴う生活習慣病等の疾病構造の変化に加え、新型コロナウイルス感染症による生活環境の変化など、私たちを取り巻く環境は大きく変化しています。

このような状況において、本町では、平成 30（2018）年 3 月に策定した「上牧町第 2 次健康増進計画・食育推進計画」の取り組みの見直しを行い、今後 5 年間に取り組むべき課題や方向性を明確にし、総合的に健康づくりを推進するため、「上牧町第 2 次健康増進計画・食育推進計画」を改訂することとしました。

今後は、本計画に基づき、住民一人ひとりが健康に対する意識を高め、健康寿命の延伸を図るために仲間同士で楽しみながら健康づくりができるよう「夢とコミュニケーションいっぱいの上牧町」をめざし取り組んでまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

最後に、本計画の策定にあたり、健康づくりアンケート調査にご協力をいただいた住民の皆さまをはじめ、貴重なご意見を賜りました健康づくり推進協議会の皆さま、関係各位に心から感謝申し上げます。

令和 4（2022）年 3 月

上牧町長 今 中 富 夫

目 次

第1章 計画の策定の経緯と位置づけ	1
1 計画策定の趣旨	1
2 計画の位置づけ	2
3 計画の期間	3
4 計画の策定体制	4
第2章 上牧町の健康に関する概況	5
1 人口と世帯の状況	5
2 出生と死亡の状況	8
3 要支援・要介護認定者の状況	13
4 平均余命と健康寿命	14
5 各種健（検）診の実施状況	16
6 医療費の状況	22
7 アンケート調査から見た状況	24
8 計画の中間評価	24
第3章 計画の基本理念と基本目標	72
1 基本理念	72
2 基本目標	73
3 施策の方向性	73
4 計画の体系	74
第4章 健康増進計画	75
1 よりよい生活習慣をつくる	75
2 生活習慣病の発症と重症化を予防する	91
第5章 食育推進計画	95
1 基本方針	95
2 対策と方向性	95
第6章 ライフステージ別の住民・地域の取り組み	100
第7章 計画の推進	102
1 計画の推進体制	102
2 計画の評価と進行管理	102

資 料	103
1 上牧町民健康づくり推進協議会設置要綱	103
2 上牧町民健康づくり推進協議会名簿	105
3 計画の策定経過	106

第1章 計画の策定の経緯と位置づけ

1 計画策定の趣旨

我が国においては、少子高齢化が進展する中、生活環境の改善や医療の進歩により、平均寿命は年々伸びている一方で、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中等に代表される生活習慣病の増加が大きな問題となっており、疾病の早期発見や治療だけでなく、生活習慣を改善して健康を増進し、生活習慣病等の発病を予防する「一次予防」に重点を置いた対策を推進し、壮年期死亡の減少、認知症もしくは寝たきりにならない状態で生活できる期間である「健康寿命」の延伸を図っていくことが極めて重要となっています。また、生活習慣病は日常生活のあり方と深く関連していることから、健康の保持・増進を図るためには、運動習慣の定着や食生活の改善といった健康的な生活習慣の確立が重要です。さらに、いつまでも住み慣れた地域でいきいきと暮らすためには、子どもから高齢者までがともに支え合いながら希望や生きがいをもち、それぞれのライフステージに応じて、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現する必要があります。

こうした状況を踏まえ、本町では、平成18(2006)年3月に「健康上牧21計画」を策定し、子どもから高齢者まで幅広い世代の健康づくりに関する事業の展開を行ってきました。平成30(2018)年3月には「健康上牧21計画」を見直し、基本理念である「夢とコミュニケーションいっぱいの上牧町」をめざして、「介護予防」、「仲間づくり」、「健康寿命の延伸」を基本目標とした「上牧町第2次健康増進計画・食育推進計画」を策定し、事業の展開を行ってきました。

計画の策定から5年が経過したことから、「上牧町第2次健康増進計画・食育推進計画」の目標に対する評価や取り組みの検証を行い、住民の健康に関する現状を考慮した上で、今後5年間に取り組むべき課題や方向性を明確にし、総合的に健康づくりを推進するため、「上牧町第2次健康増進計画・食育推進計画」を改訂することとしました。

改訂版では、「上牧町第2次健康増進計画・食育推進計画」の基本的な方向性を継承しつつ、新型コロナウイルス感染症による食生活や活動への影響を前提とした「with コロナ」時代に対応した取り組みを推進するとともに、ライフステージに新たに妊娠・出産期を加え、切れ目なく生涯を通じた心身の健康を支える取り組みを推進します。

2 計画の位置づけ

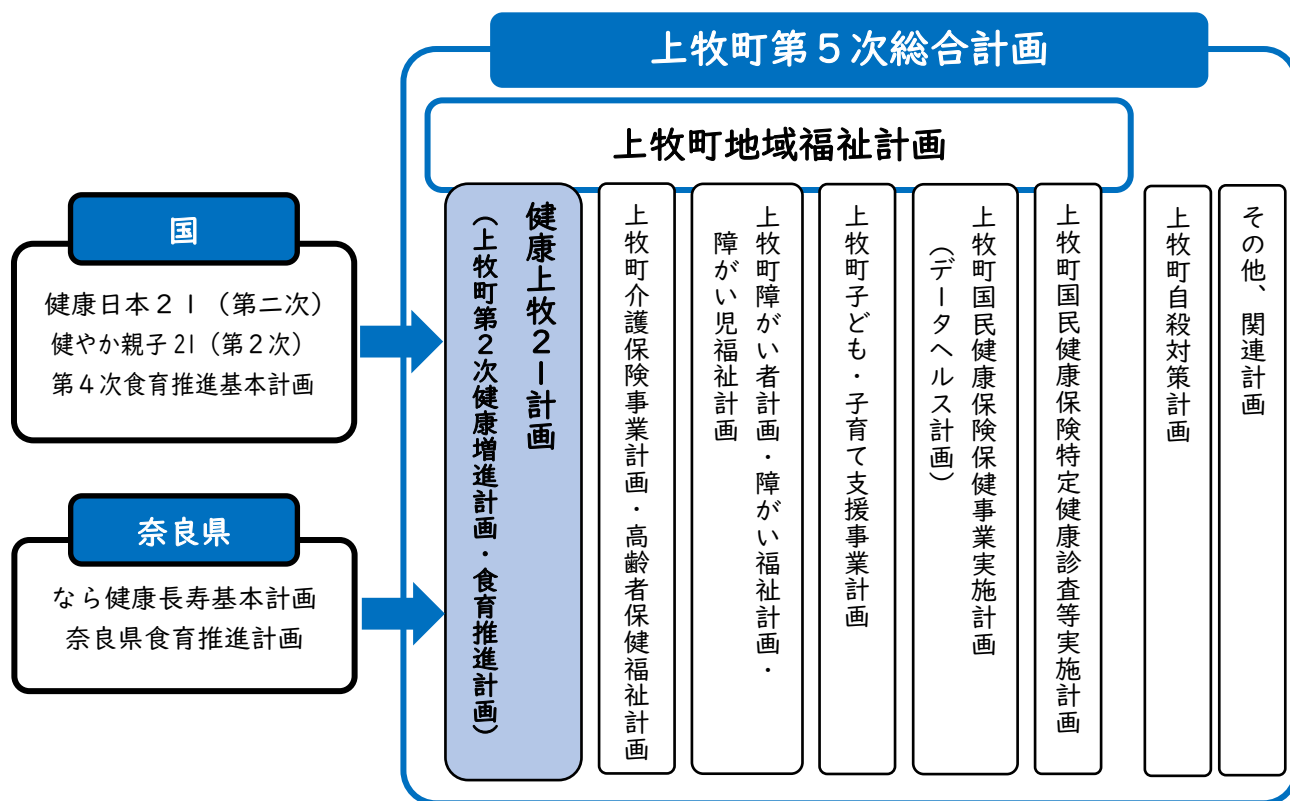
(1) 計画策定の根拠

本計画のうち、「第2次上牧町健康増進計画」は健康増進法第8条第2項に基づく市町村健康増進計画に位置づけるものです。

「食育推進計画」は、食育基本法第18条に基づく市町村食育推進計画として、健康増進計画と整合性を図り策定するものです。

(2) 計画の位置づけ

本計画は、「上牧町第5次総合計画」を最上位計画としつつ、他の関連計画や国、奈良県が作成する計画との整合性を図り、策定するものです。



3 計画の期間

本計画は、平成 29 (2017) 年度から令和 8 (2026) 年度までを計画期間とします。令和 3 (2021) 年度に中間見直しを行い、その評価を後期の健康づくりと食育推進の施策に反映させます。

なお、社会情勢等の変化により計画の見直しが必要な場合は、適宜見直しを行います。

年度	平成 28 年	平成 29 年	平成 30 年	令和 元年	令和 2 年	令和 3 年	令和 4 年	令和 5 年	令和 6 年	令和 7 年	令和 8 年	令和 9 年
上 牧 町		健康上牧 21 計画 (上牧町第 2 次健康増進計画・食育推進計画)										
					中間 評価						最終 評価	
国	健康日本 21 (第二次)											
	健やか親子 21 (第 2 次)											
	第 4 次食育推進基本計画											
奈 良 県	なら健康長寿基本計画											
	奈良県食育推進計画											

4 計画の策定体制

(1) 健康づくり推進協議会の開催

本計画を策定するにあたっては、健康づくりの主役である住民とそれを支援する関係団体や行政が健康づくりに関して共通認識を持ち、一体となって取り組む必要があります。

そこで、住民参加により計画を策定する場として「上牧町民健康づくり推進協議会」を開催し、審議結果を計画に反映しました。

(2) 上牧町健康づくりアンケート調査の実施

本計画の策定にあたり、住民の健康に関する意識や健康づくりへの取り組み等を把握することを目的として、住民2,500人を対象に令和3（2021）年6月から7月に「上牧町健康づくりアンケート調査」を実施し、これらの調査結果を計画策定に反映しました。

■アンケート調査の概要

調査対象	町内在住の20歳以上の住民から2,500人を住民基本台帳により無作為抽出
調査期間	令和3（2021）年6月16日から令和3（2021）年7月8日
調査方法	郵送による配付・回収
有効回収数	1,070件（有効回収率42.8%）

(3) パブリックコメントの実施

本計画に対する市民の意見を募集するために、令和3（2021）年12月1日から令和3（2021）年12月21日にかけて、パブリックコメントを実施し、住民から意見を公募しました。

第2章 上牧町の健康に関する概況

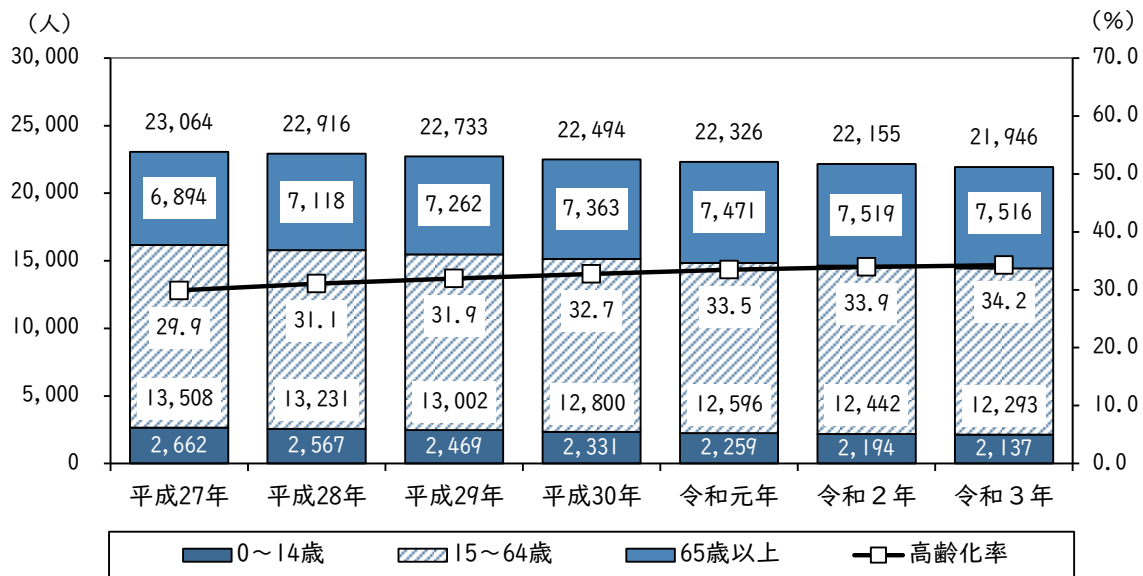
1 人口と世帯の状況

(1) 年齢3区分別人口の推移

本町の人口は減少傾向で推移しており、令和3（2021）年で21,946人となっています。

一方で、高齢化率は増加傾向で推移しており、令和3（2021）年は34.2%となっています。

■年齢3区分別人口・高齢化率の推移



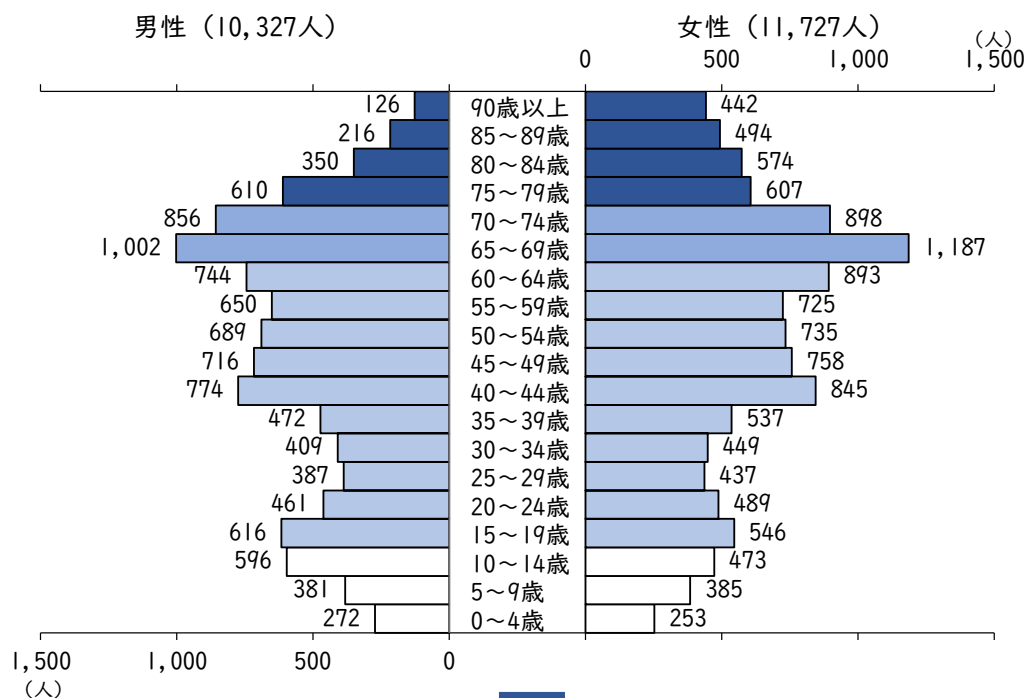
資料：住民基本台帳（各年9月30日現在）

(2) 男女別年齢別の人口構成

高齢化率は、令和7（2025）年には38.2%に増加すると見込んでいます。

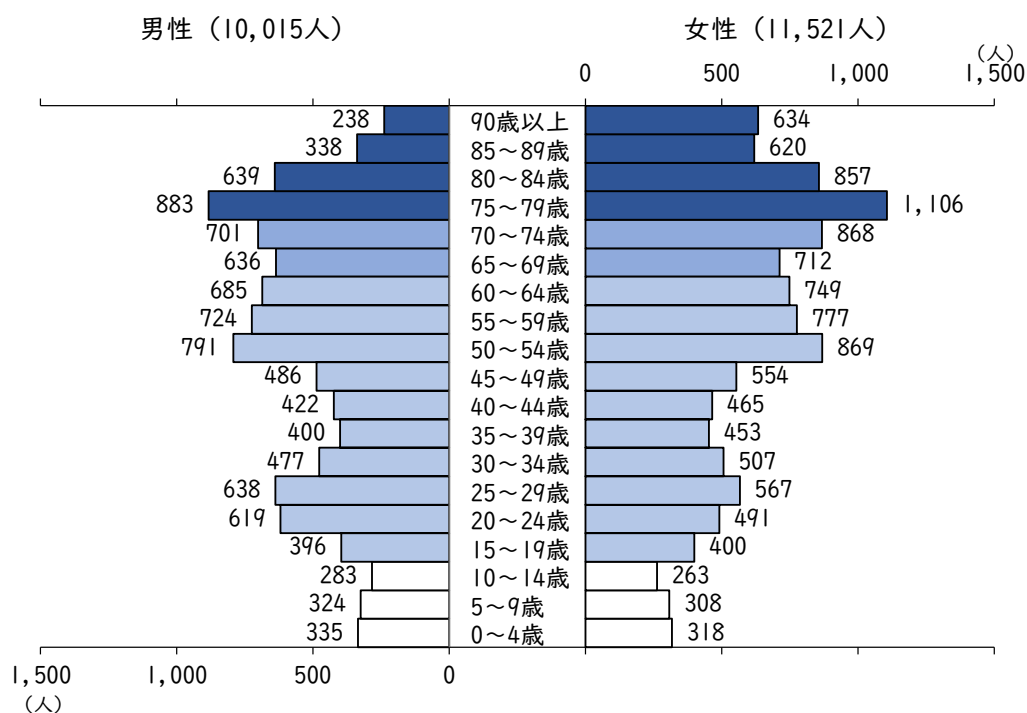
■男女別年齢別の人口構成

【平成27（2015）年】



資料：総務省統計局「国勢調査」

【令和7（2025）年】

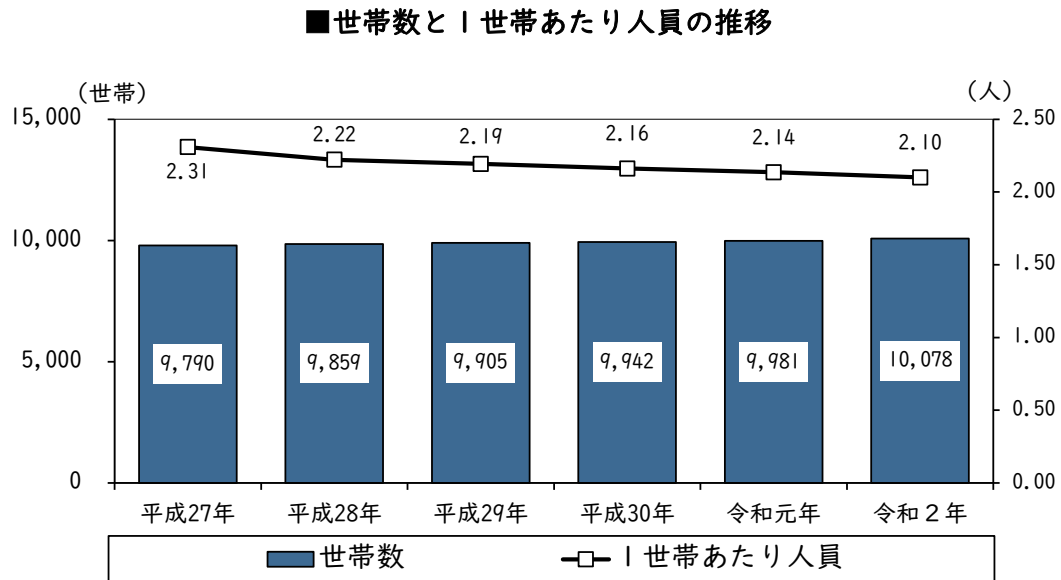


資料：上牧町人口ビジョン（令和元（2019）年度改訂版）

（3）世帯数と1世帯あたり人員の推移

本町の世帯数は、平成27（2015）年より増加しており、令和2（2020）年では10,078世帯となっています。

1世帯あたり人員でみると、減少傾向で推移しており、令和2（2020）年では2.10人となっています。



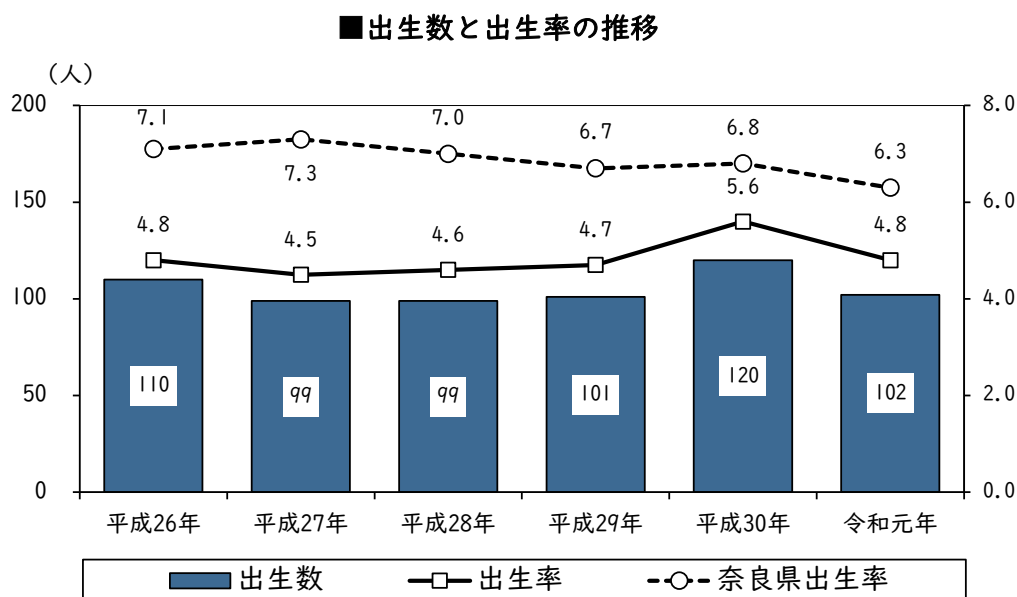
資料：奈良県「推計人口年報」

2 出生と死亡の状況

(1) 出生数と出生率の推移

① 出生数と出生率の推移

本町の出生数は、概ね100人前後で推移しており、出生率（人口千人に対する出生数）は令和元（2019）年が4.8で、奈良県と比較すると低く推移しています。

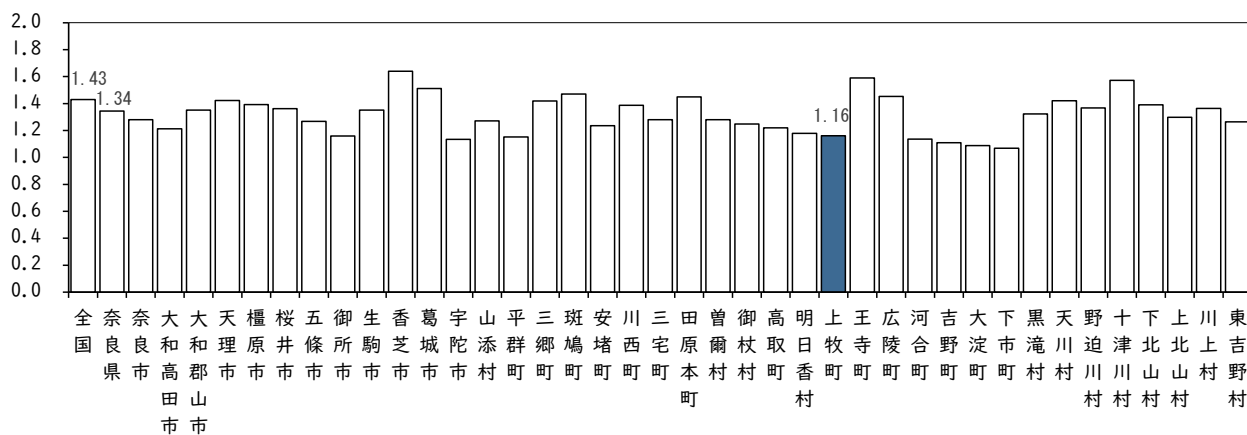


資料：奈良県「人口動態統計」

② 合計特殊出生率

本町の平成25（2013）年から平成29（2017）年における合計特殊出生率（15～49歳までの女性の年齢別出生率を合計したもの）は1.16で、奈良県、全国よりも低くなっています。

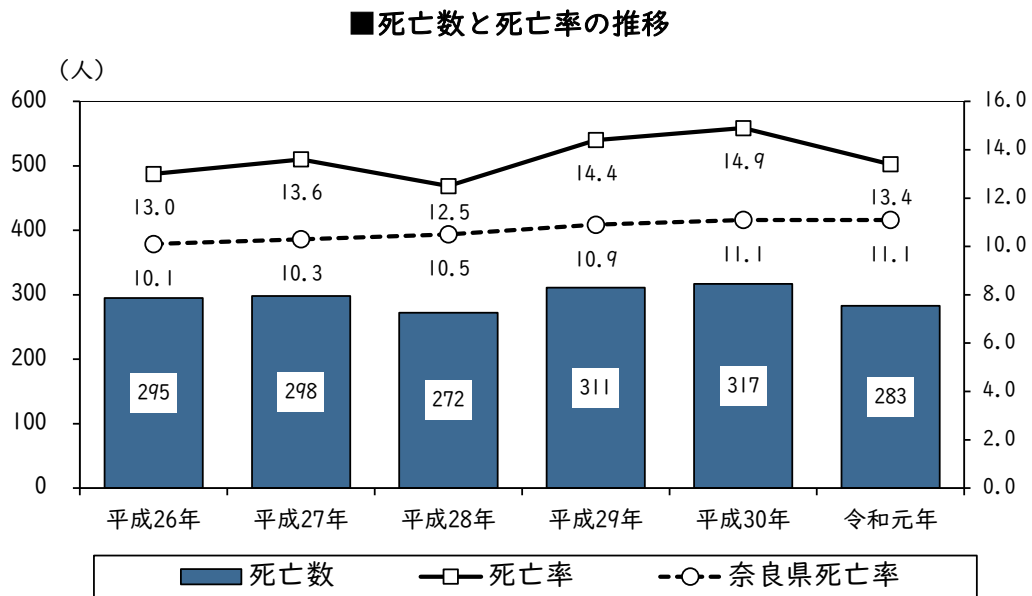
■合計特殊出生率 市町村別（平成25（2013）年～平成29（2017）年）



資料：奈良県「人口動態統計」

(2) 死亡数と死亡率の推移

本町の死亡数は、概ね 300 人前後で推移しており、死亡率（人口千人に対する死亡数）は令和元（2019）年が 13.4 で、奈良県と比較すると高く推移しています。



資料：奈良県「人口動態統計」

(3) 自殺者数の推移

厚生労働省の地域における自殺の基礎資料によると、本町の平成 28 (2016) 年から令和 2 (2020) 年までの 5 年間の自殺者数の累計は、12 人となっています。

(4) 死因別死亡者数の状況

本町の死因別死亡者数は、悪性新生物、心疾患が多くなっています。

また、令和2（2020）年の死因別の死亡割合を性別でみると、男性では悪性新生物が30.8%で最も高く、女性では悪性新生物、心疾患がいずれも22.8%で最も高くなっており、三大生活習慣病（悪性新生物、心疾患、脳血管疾患）での死亡割合は、男性が54.1%、女性が53.0%と、約半数を占めています。

■死因別死亡者数の状況

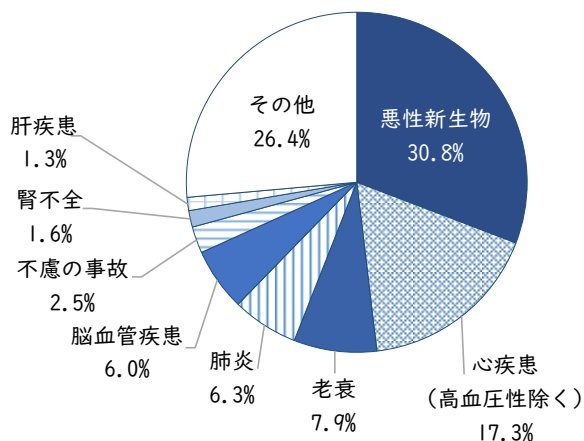
単位：人

	平成28年		平成29年		平成30年		令和元年		令和2年	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
総数	117	155	134	177	149	168	128	155	156	162
結核	1	0	1	0	0	1	1	1	0	2
悪性新生物	32	32	38	37	52	35	32	26	61	37
糖尿病	0	3	0	2	1	1	1	1	2	1
高血圧性疾患	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1
心疾患（高血圧性除く）	16	35	24	27	21	24	22	31	18	37
脳血管疾患	4	12	3	13	9	13	5	11	7	12
大動脈瘤及び解離	0	3	3	4	1	2	4	3	1	1
肺炎	20	14	16	17	14	17	18	11	13	7
慢性閉塞性肺疾患	4	0	1	2	4	0	4	0	0	1
喘息	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
肝疾患	1	1	5	4	3	3	1	2	3	1
腎不全	2	0	2	7	5	4	1	4	1	4
老衰	14	32	5	36	4	19	2	27	5	20
不慮の事故	2	1	3	3	5	6	6	4	2	6
その他	21	22	33	25	30	42	31	34	43	32

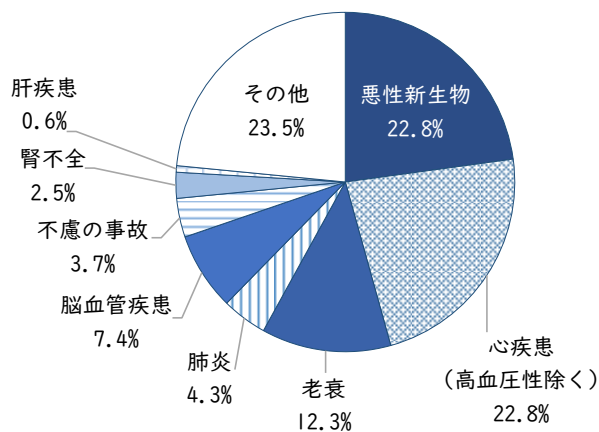
資料：厚生労働省「人口動態統計」

■死因別死亡割合（令和2（2020）年）

【男性】

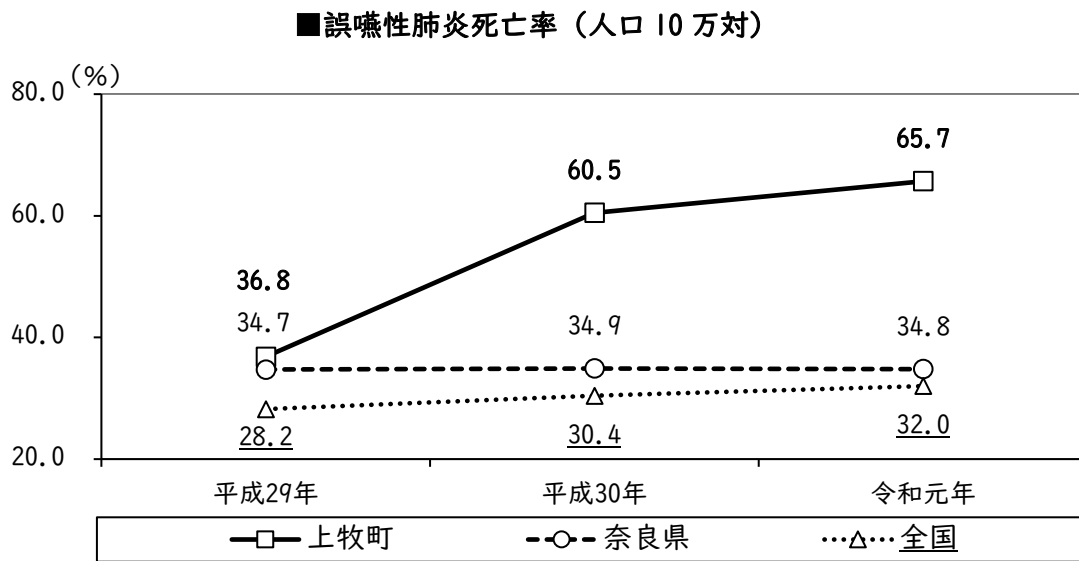


【女性】



資料：厚生労働省「人口動態統計（令和2（2020）年）」

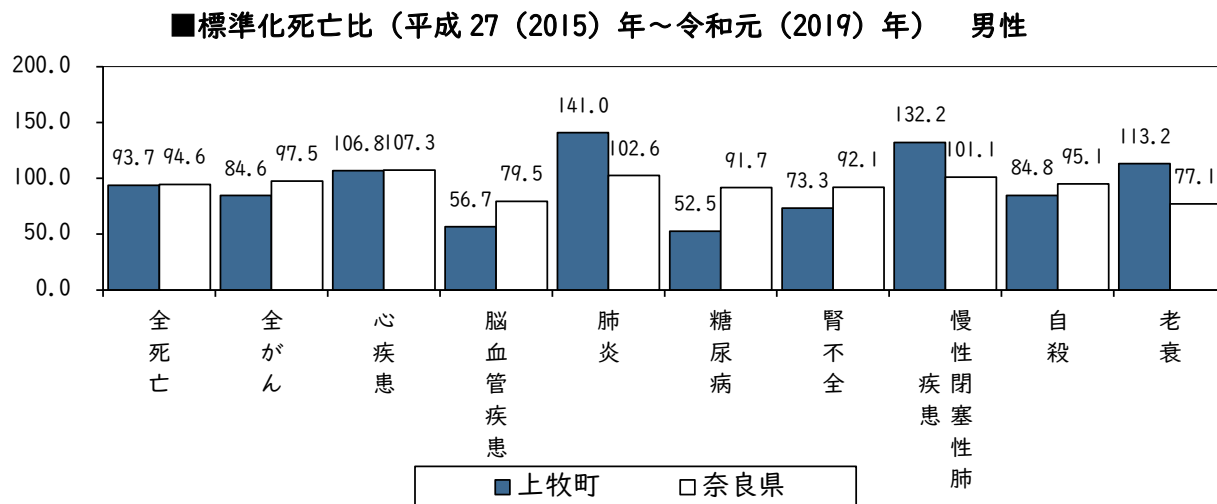
本町の誤嚥性肺炎の死亡率（人口10万対）は、令和元（2019）年が65.7で、奈良県、全国と比較すると高く推移しています。



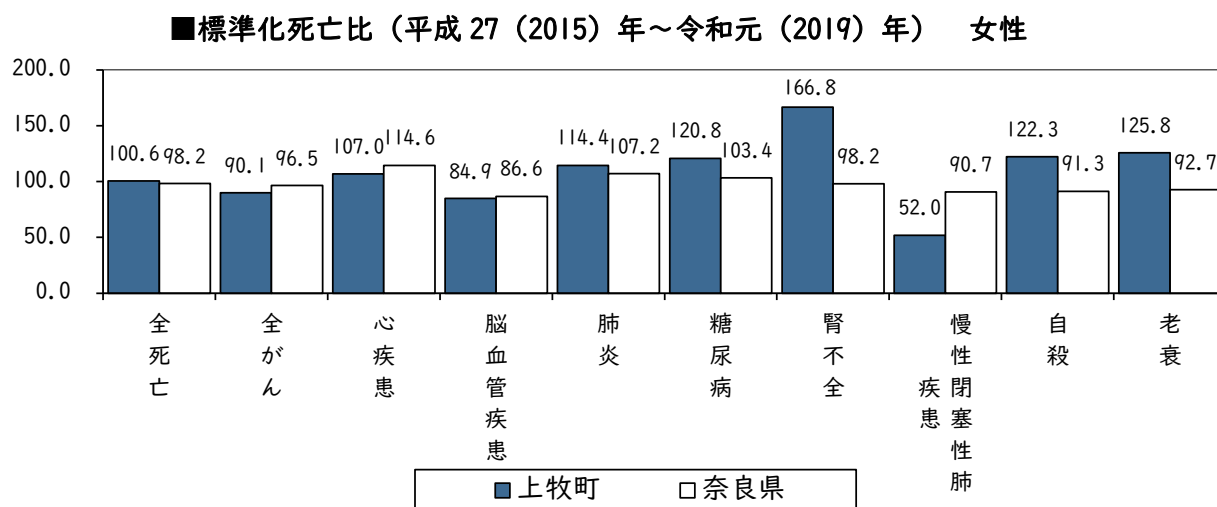
資料：厚生労働省「人口動態統計」より算出

(5) 標準化死亡比の状況

本町の主要な死因別の標準化死亡比（SMR）（平成27（2015）年～令和元（2019）年）をみると、男性では肺炎の値が最も高く、女性では腎不全の値が最も高くなっています。



資料：厚生労働省「人口動態統計」より算出



資料：厚生労働省「人口動態統計」より算出

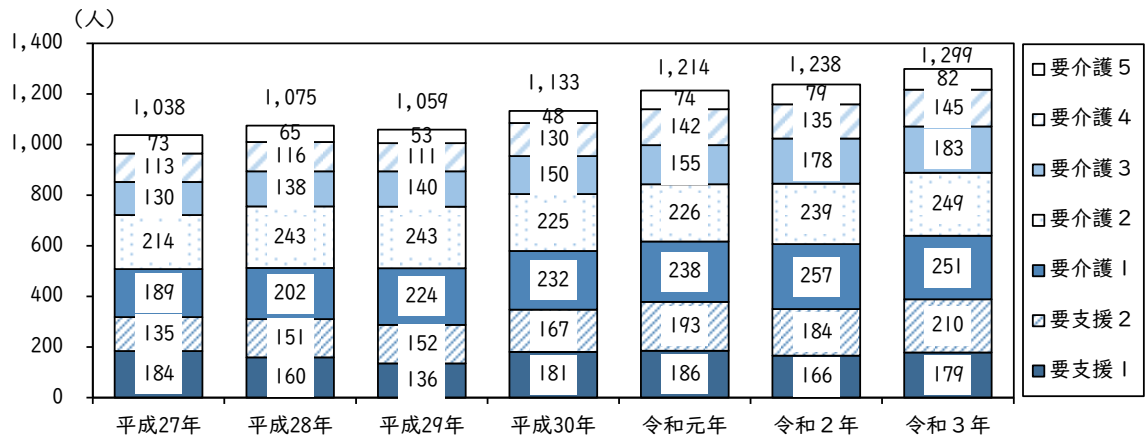
※ 標準化死亡比（SMR）とは、年齢構成の違いの影響を除いて死亡率を基準人口と比較するもので、主に小地域の比較に用いられます。全国の平均を100としており、標準化死亡比が100以上の場合は全国の平均より死亡率が高い、100以下の場合は死亡率が低いと判断されます。

3 要支援・要介護認定者の状況

(1) 要支援・要介護認定者数の推移

本町の第1号被保険者（65歳以上の介護保険の被保険者）における要支援・要介護認定者数は平成30（2018）年より増加傾向で推移しており、令和3（2021）年で1,299人となっています。

■要支援・要介護認定者数の推移（第1号被保険者）

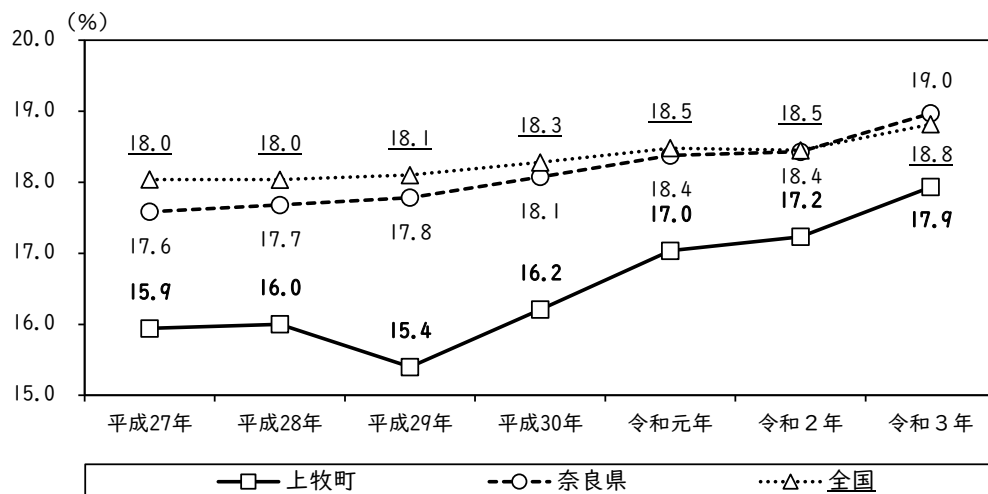


資料：厚生労働省「介護保険事業状況報告（各年9月月報）」

(2) 認定率の推移

認定率（第1号被保険者における認定者の割合）は平成30（2018）年より増加傾向で推移し、令和3（2021）年で17.9%となっており、奈良県、全国より低くなっています。

■認定率の推移（第1号被保険者）

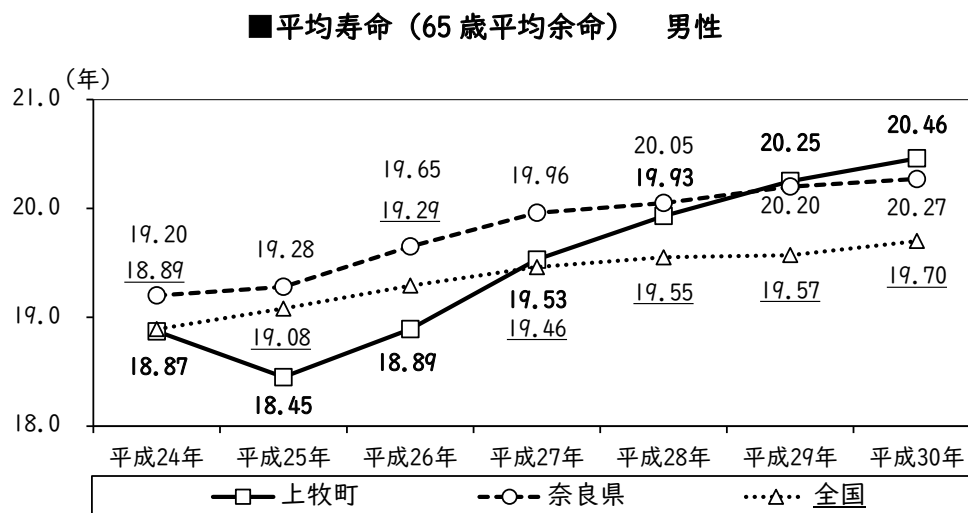


資料：厚生労働省「介護保険事業状況報告（各年9月月報）」

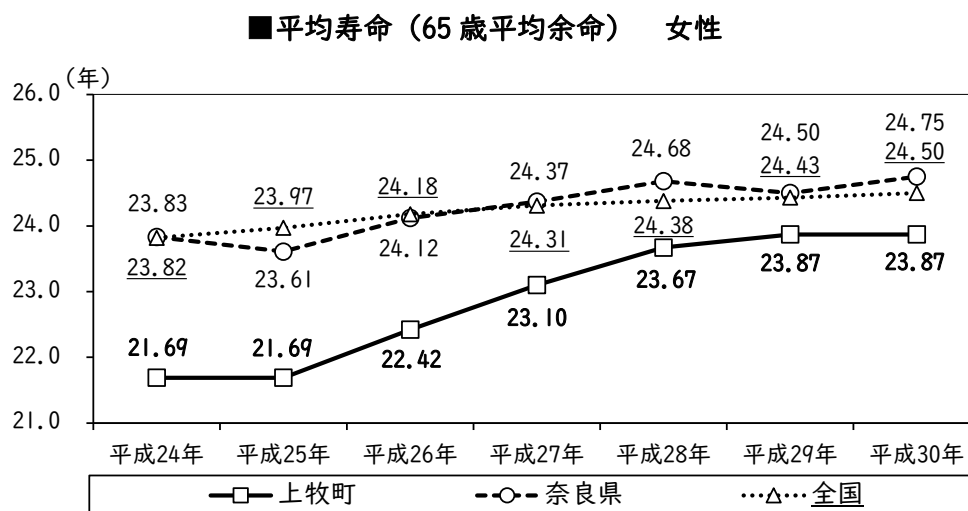
4 平均余命と健康寿命

(1) 平均寿命

本町の平均寿命（65歳以降の平均余命）は、男性、女性いずれも平成26（2014）年から概ね増加傾向で推移しており、平成30（2018）年では、男性が20.46歳、女性が23.87歳となっています。



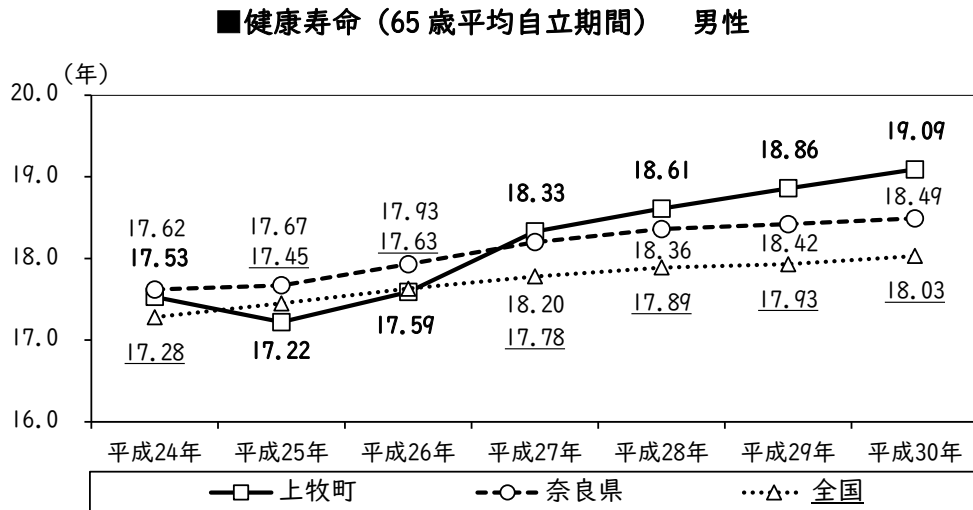
資料：奈良県「奈良県民の健康寿命」



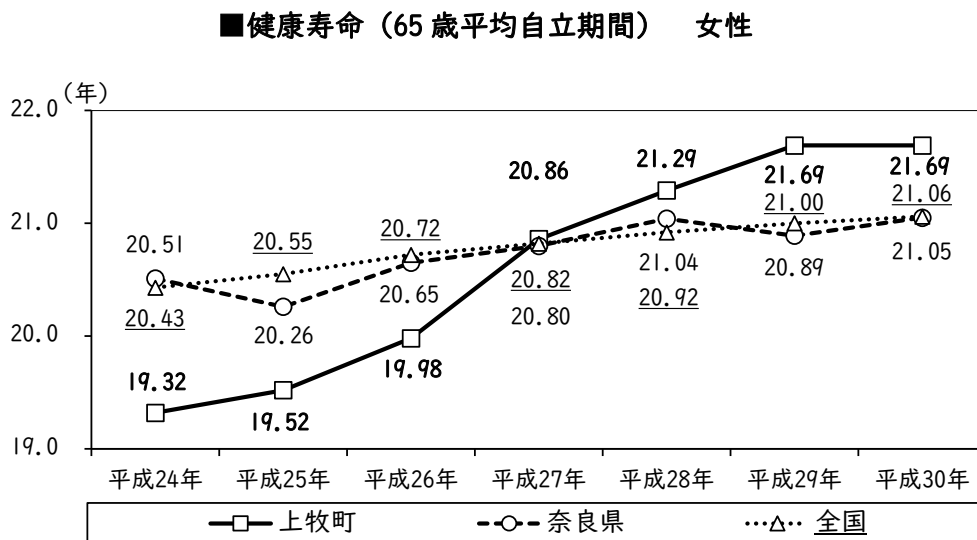
資料：奈良県「奈良県民の健康寿命」

(2) 健康寿命

本町の健康寿命（65歳以降の日常的に介護を必要せず、自立した生活ができる生存期間）は、男性、女性いずれも平成26（2014）年から概ね増加傾向で推移しており、平成30（2018）年では、男性が19.09歳、女性が21.69歳となっています。



資料：奈良県「奈良県民の健康寿命」



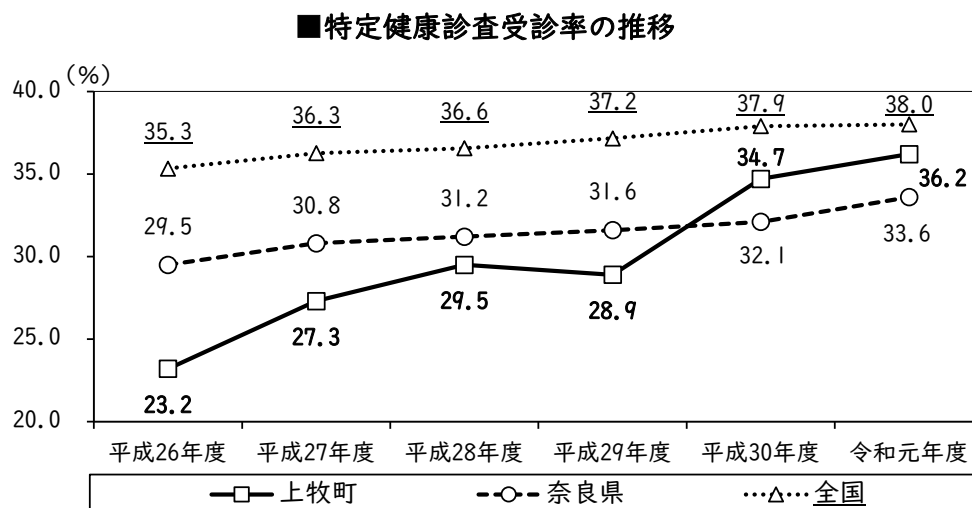
資料：奈良県「奈良県民の健康寿命」

※ 健康寿命とは、「日常的に介護を必要せず、自立した生活ができる生存期間」のことで、平均余命から平均要介護期間を除いた期間を「平均自立期間」とし、奈良県では65歳の人の平均自立期間を「健康寿命」として用いています。

5 各種健（検）診の実施状況

（１）特定健康診査受診率の推移

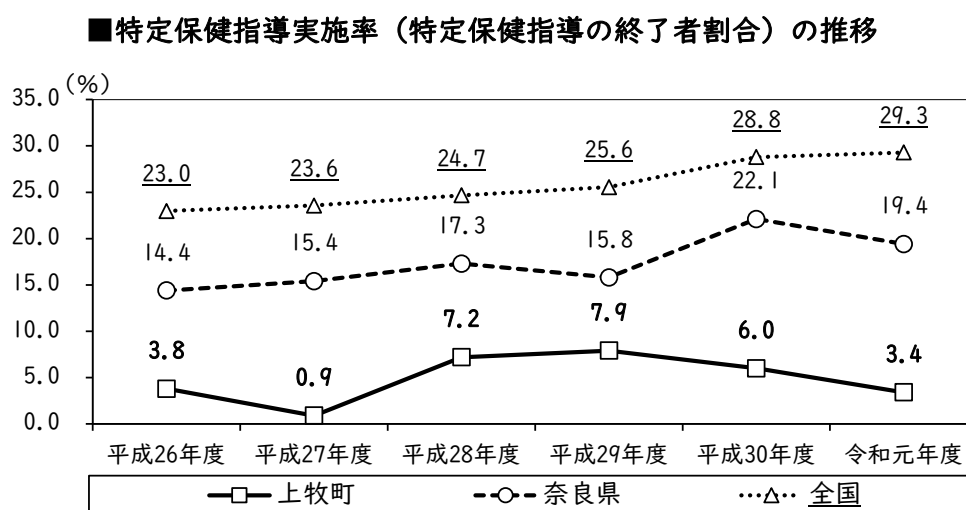
本町の特定健康診査受診率は、平成26（2014）年度より奈良県、全国より低く推移していましたが、平成30（2018）年度より奈良県を上回り、令和元（2019）年度は36.2%となっています。



資料：上牧町住民保険課 全国は厚生労働省「特定健康診査・特定保健指導の実施状況（市町村国保）」

（２）特定保健指導実施率（特定保健指導の終了者割合）の推移

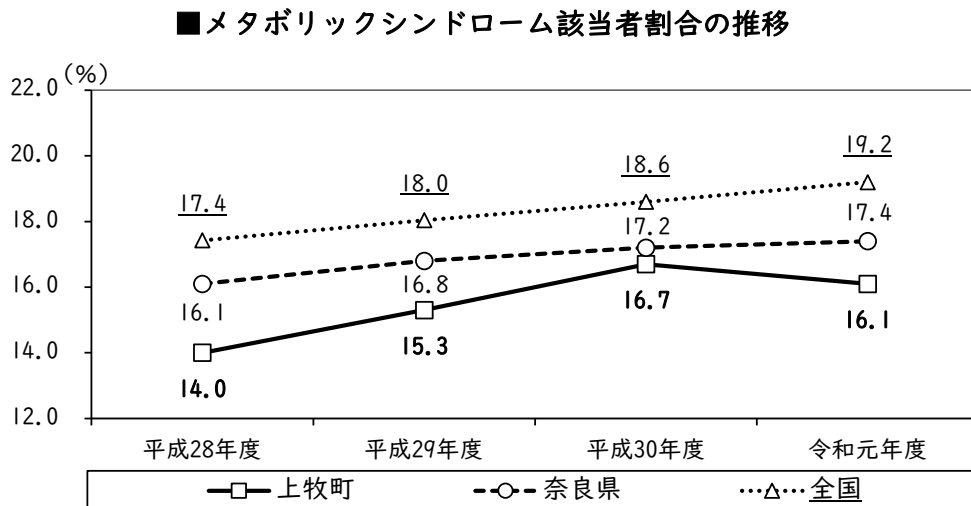
本町の特定保健指導実施率は、奈良県、全国より低く推移しており、令和元（2019）年度は3.4%となっています。



資料：上牧町住民保険課 全国は厚生労働省「特定健康診査・特定保健指導の実施状況（市町村国保）」

(3) メタボリックシンドローム該当者割合の推移

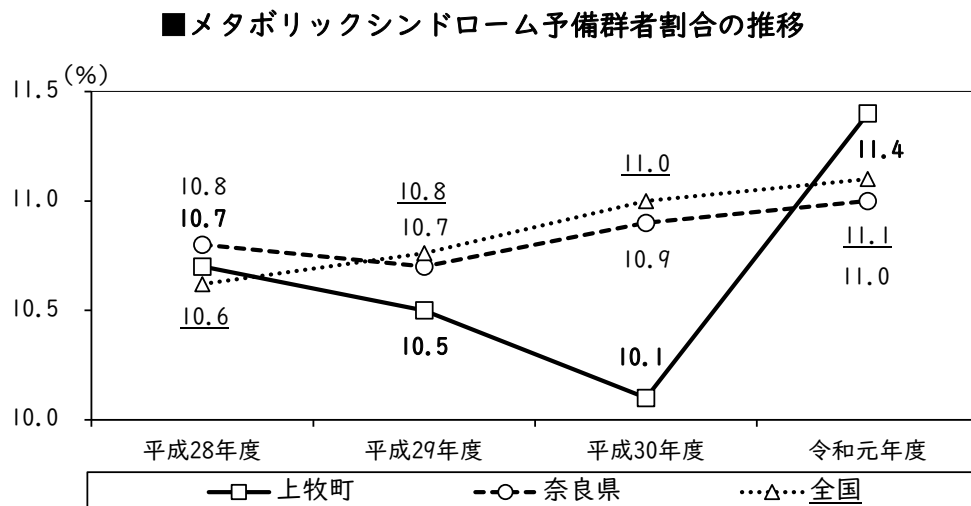
本町のメタボリックシンドローム該当者割合は、奈良県、全国より低く推移しており、令和元(2019)年度は16.1%となっています。



資料：上牧町住民保険課 全国は厚生労働省「特定健康診査・特定保健指導の実施状況（市町村国保）」

(4) メタボリックシンドローム予備群者割合の推移

本町のメタボリックシンドローム予備群者割合は、令和元(2019)年度は11.4%となっています。

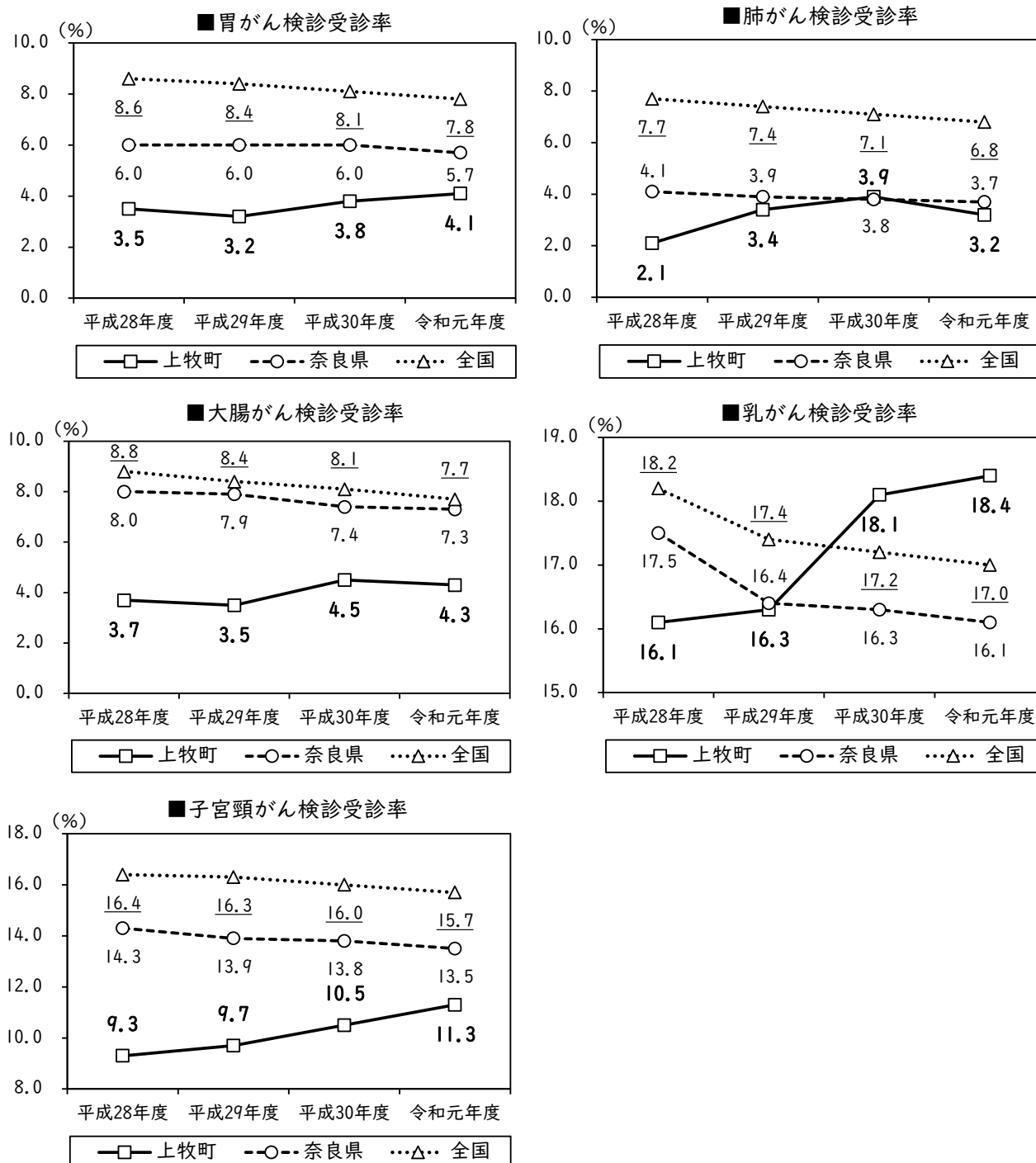


資料：上牧町住民保険課 全国は厚生労働省「特定健康診査・特定保健指導の実施状況（市町村国保）」

(5) 各種がん検診の受診率の推移

本町の各種がん検診の受診率について令和元（2019）年度では、乳がん検診で奈良県、全国より受診率が上回っています。また、胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、子宮頸がん検診は奈良県、全国より受診率が下回っています。

■各種がん検診の受診率の推移

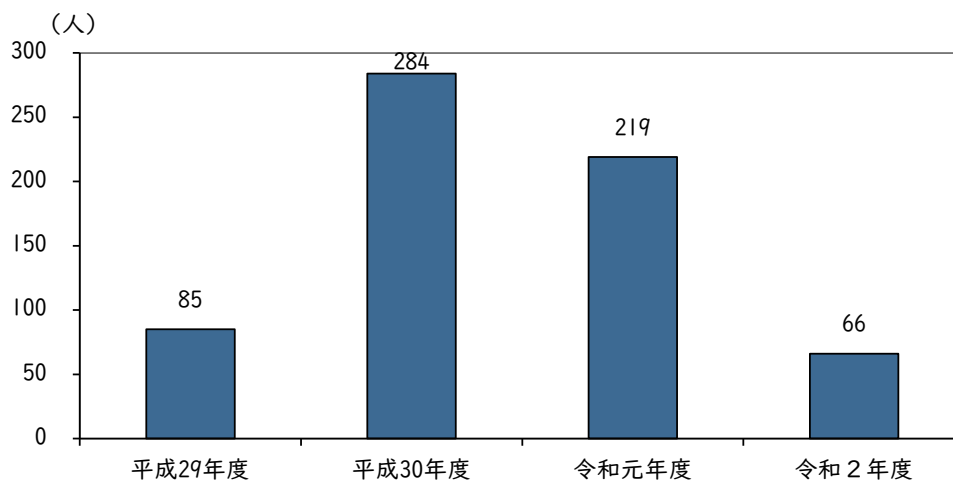


資料：厚生労働省「地域保健・健康増進事業報告（対象年齢の上限69歳）」

(6) 歯周病健診の状況

本町の歯周病健診受診者数については、平成30(2018)年度の284人より減少しており、令和2(2020)年度は66人となっています。

■歯周病健診受診者数の推移

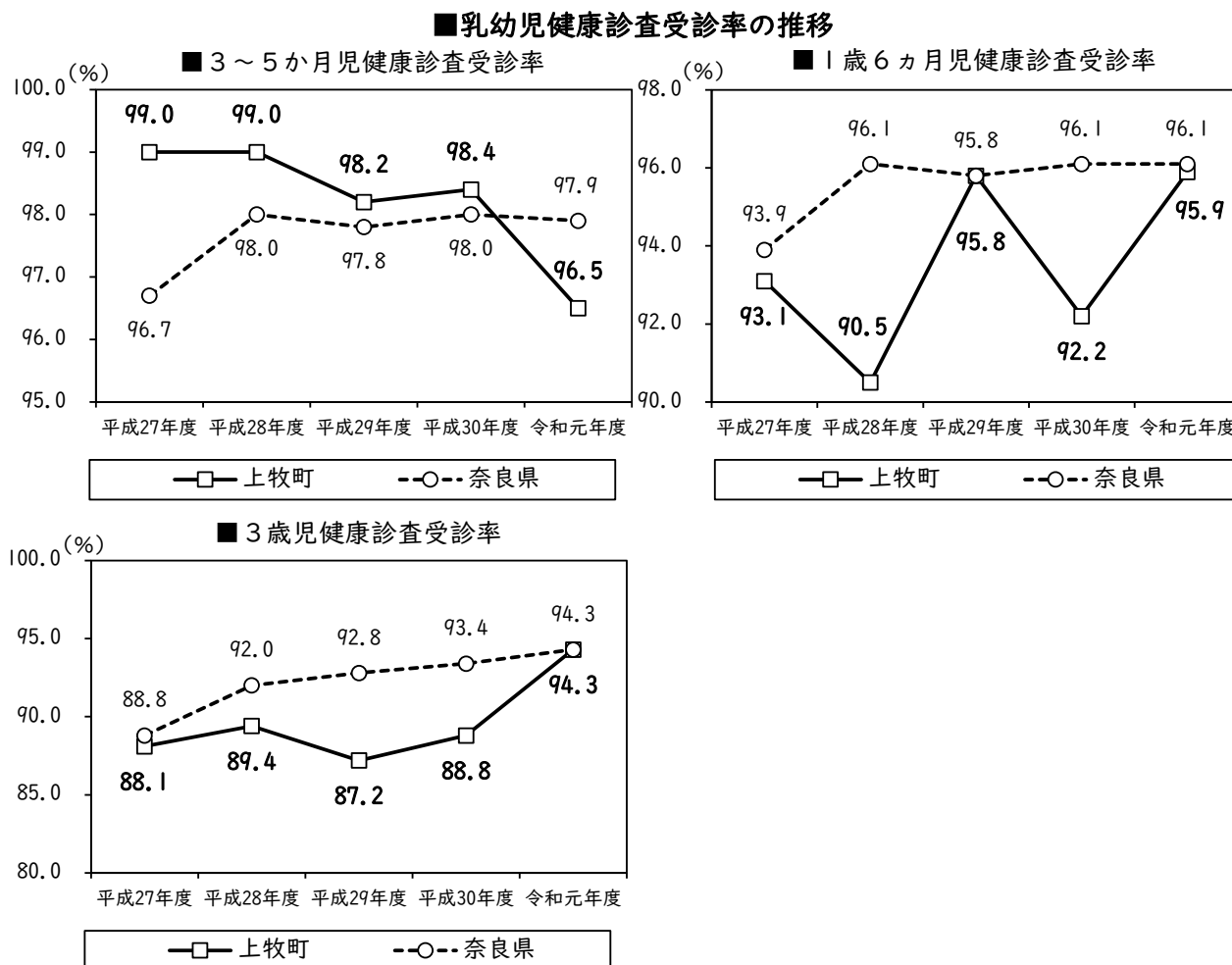


資料：上牧町住民保険課



(7) 乳幼児健康診査受診率の推移

本町の乳幼児健康診査受診率について令和元(2019)年度では、3～5か月児健康診査が96.5%、1歳6か月児健康診査が95.9%、3歳児健康診査が94.3%となっています。

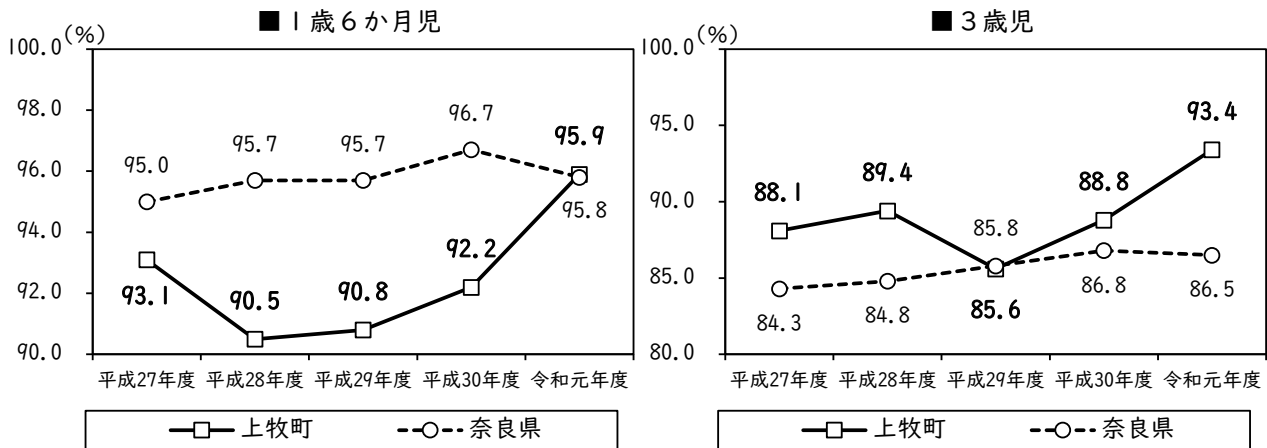


資料：奈良県「奈良県市町村事業実績」

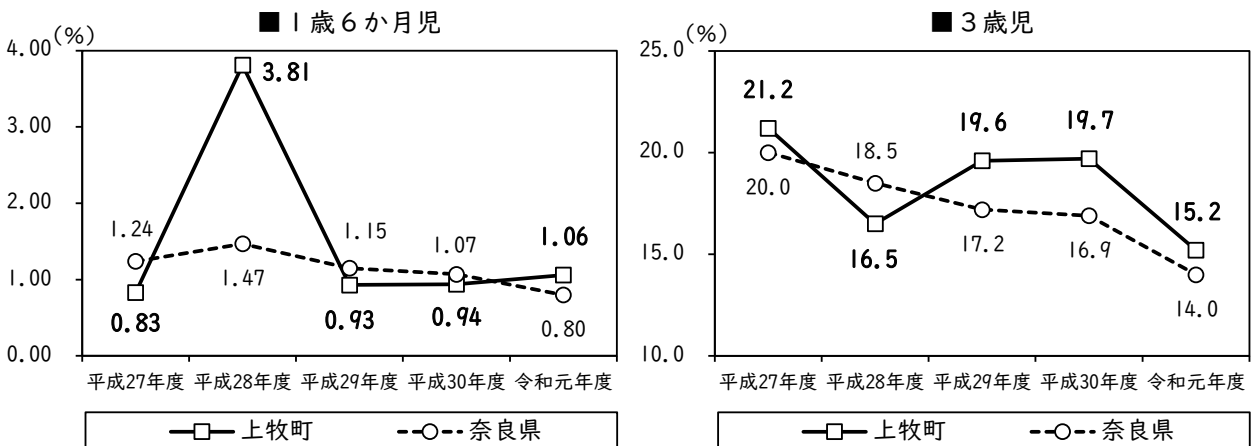
(8) 乳幼児歯科健診の状況

本町の乳幼児歯科健診受診率について令和元（2019）年度では、1歳6か月児が95.9%、3歳児が93.4%となっています。また、おし歯の有病率について令和元（2019）年度では、1歳6か月児が1.06%、3歳児が15.2%となっています。

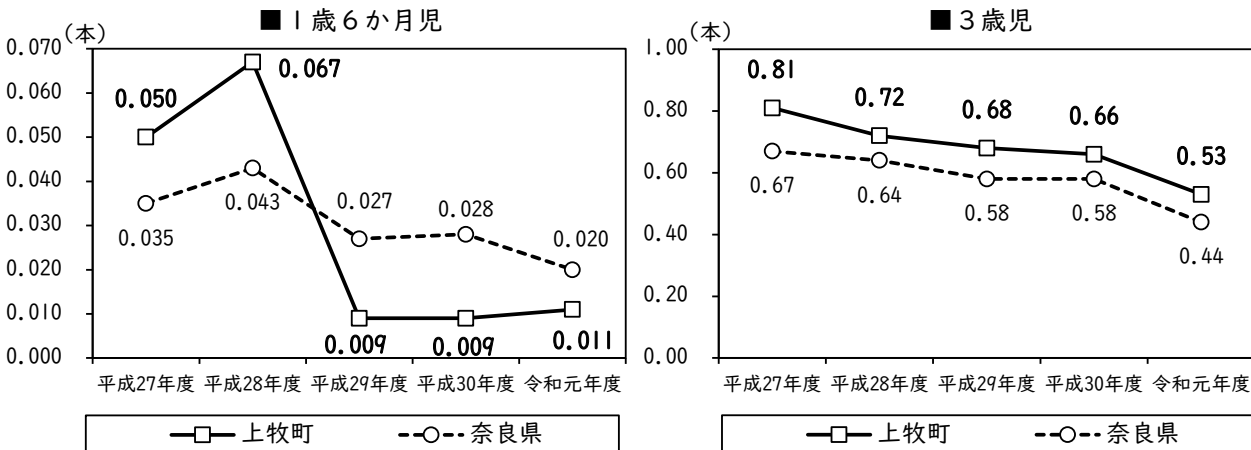
■乳幼児歯科健診の受診率



■有病率



■1人平均う歯数

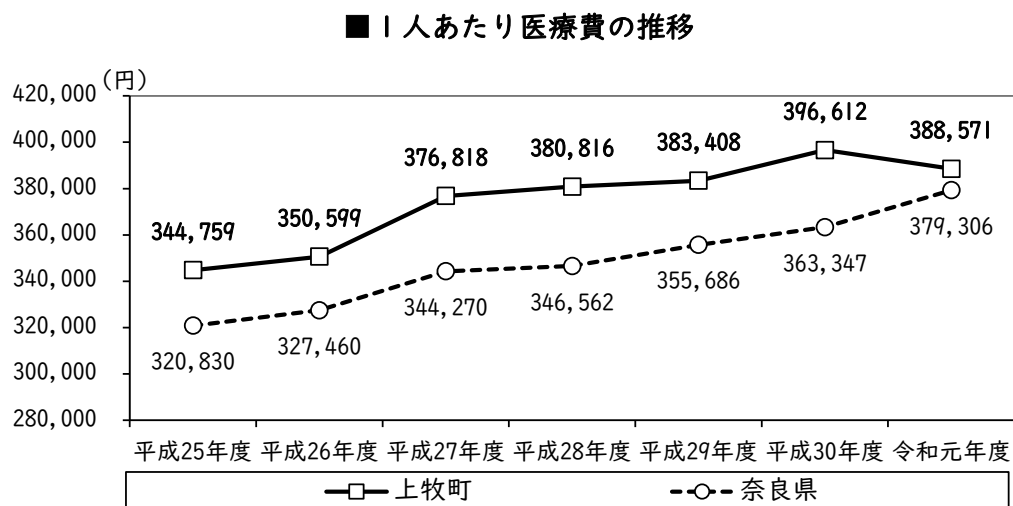


資料：奈良県「奈良県の歯科口腔保健データ」

6 医療費の状況

(1) 国民健康保険被保険者の医療費の状況

本町の国民健康保険の1人あたりの医療費をみると、概ね増加傾向で推移しており、令和元(2019)年度は388,571円で、奈良県よりも高くなっています。

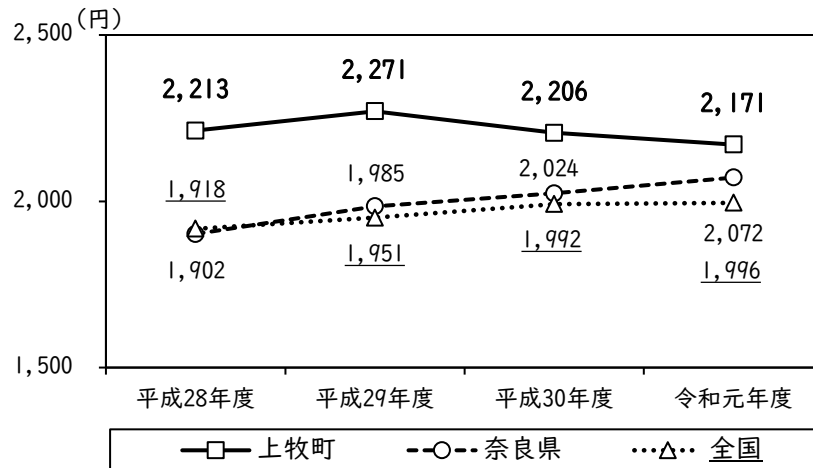


資料：奈良県「国民健康保険事業状況」

(2) 国民健康保険被保険者の歯科医療費の状況

本町の国民健康保険の1人あたりの歯科医療費をみると、令和元（2019）年度は2,171円で、奈良県、全国よりも高くなっています。

■ 1人あたり歯科医療費の推移

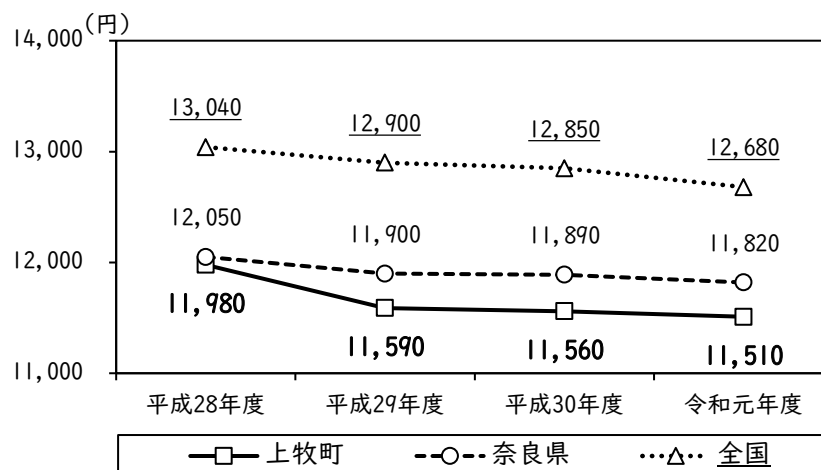


※ 1人あたり歯科医療費 = 各年度（総得点 × 10 ÷ 年度累計被保険者数）

資料：KDBシステム 各年度累計（健診・医療・介護データからみる地域の健康課題）

本町の国民健康保険の1件あたりの歯科医療費をみると、令和元（2019）年度は11,510円で、奈良県、全国よりも低くなっています。

■ 1件あたり歯科医療費の推移



資料：KDBシステム 各年度累計（医療費分析の経年比較）

7 アンケート調査から見た状況

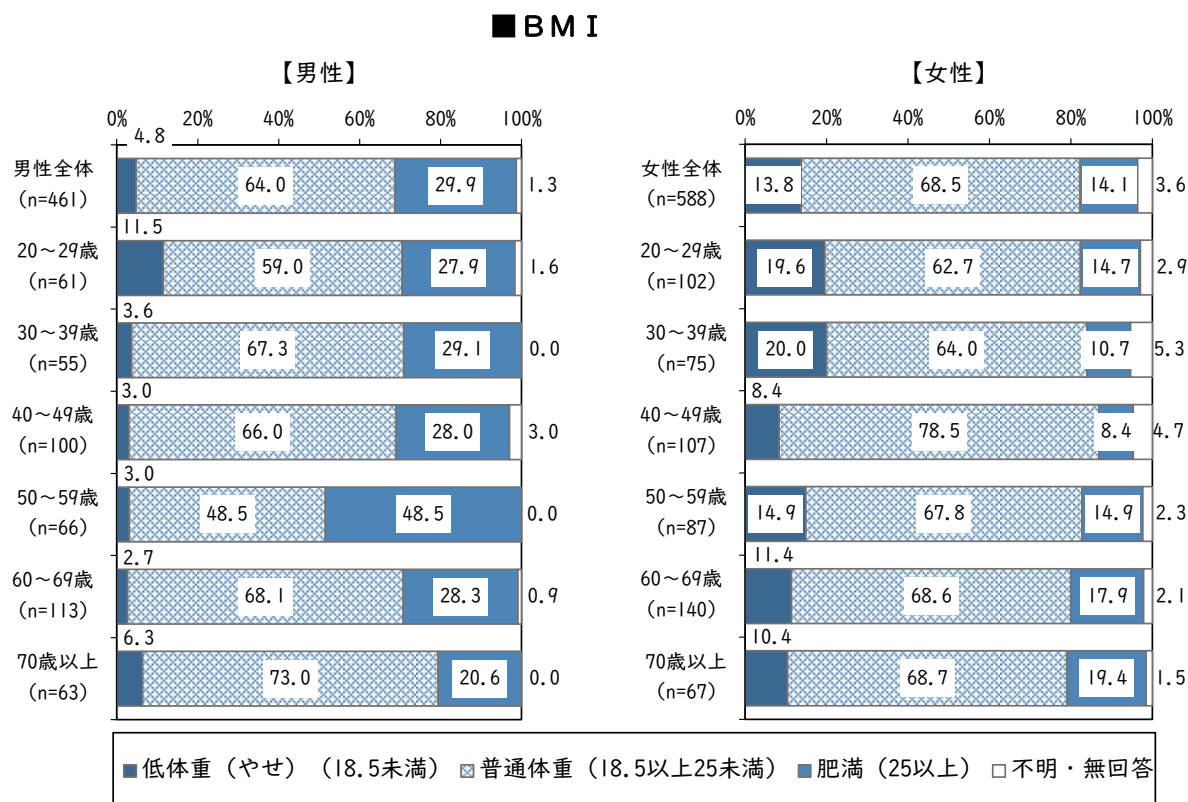
(1) よりよい生活習慣をつくる

① 栄養・食生活

<BMI>

BMIについては、男性・女性いずれも「普通体重」が6割台となっています。

性別・年齢別でみると、「低体重（やせ）」では、女性・30～39歳の割合が最も高く、「肥満」では、男性・50～59歳の割合が最も高くなっています。



BMI とは…

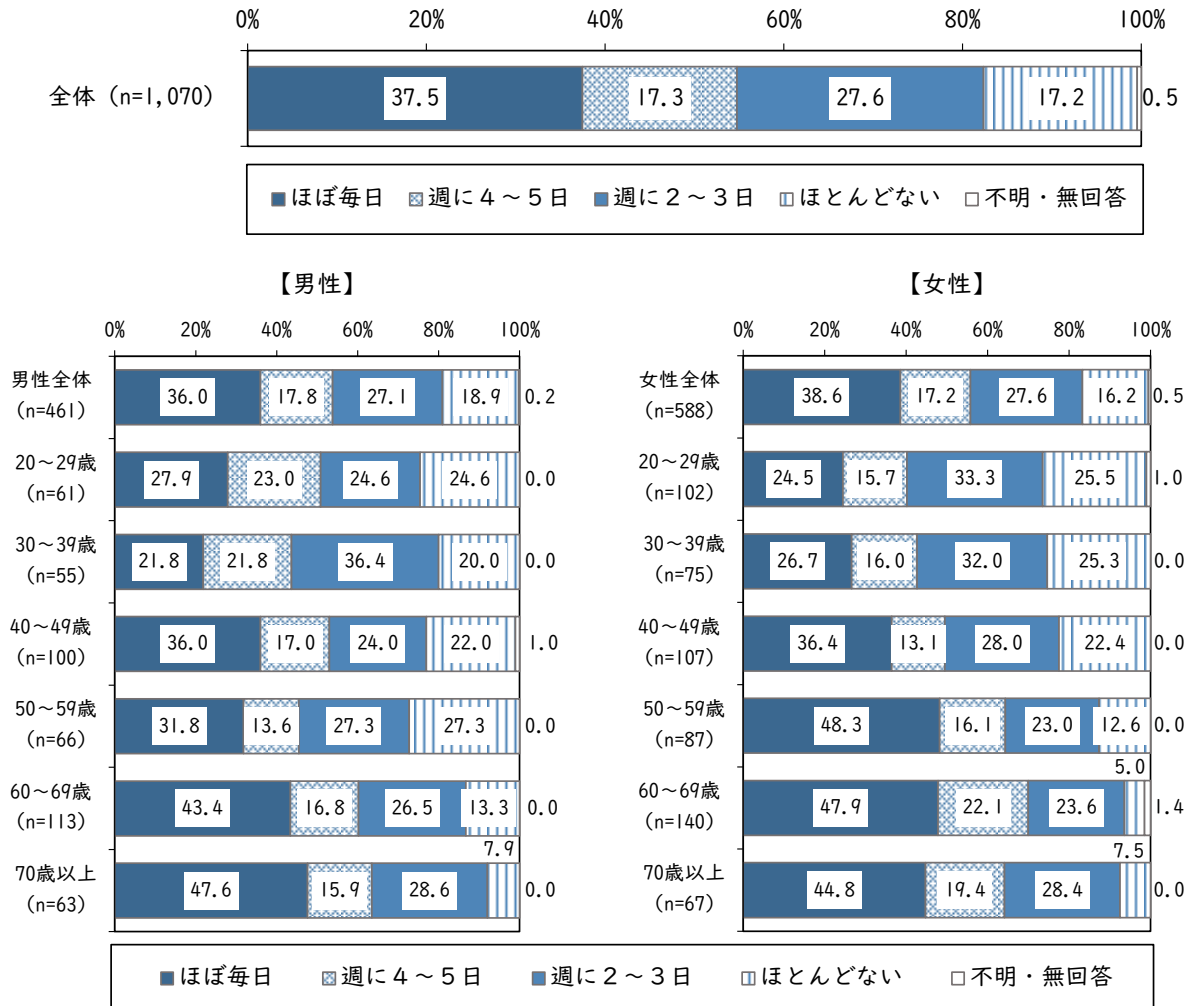
肥満度を表す指標で、国際的な体格指数

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

<主食・主菜・副菜を3つそろえて1日に2回以上食べる頻度>

主食・主菜・副菜を3つそろえて1日に2回以上食べる頻度については、「ほぼ毎日」の割合が最も高く約4割となっています。

■主食・主菜・副菜を3つそろえて1日に2回以上食べる頻度



主食・主菜・副菜とは

<主食>



米、パン、麺など、エネルギー源になる

<主菜>



魚、肉、卵、大豆製品など、身体を作るもとになる

<副菜>

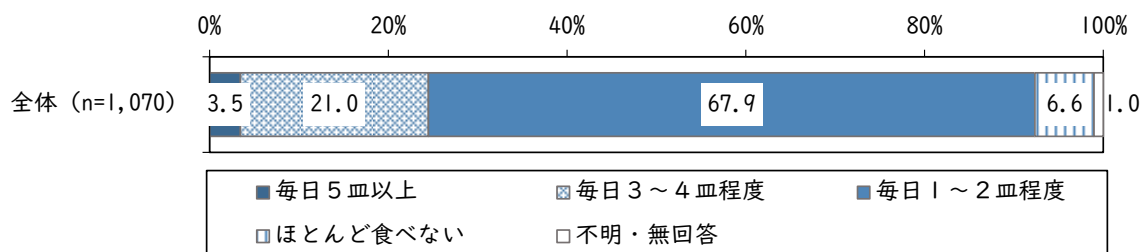


主に野菜、身体の調子を整える

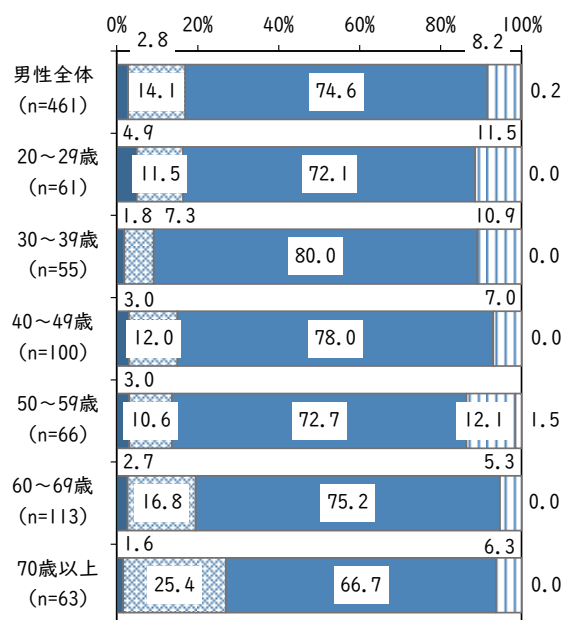
<1日の野菜料理の皿数>

1日の野菜料理の皿数について、「毎日5皿以上」は3.5%で、「毎日1～2皿程度」の割合が最も高く約7割となっています。

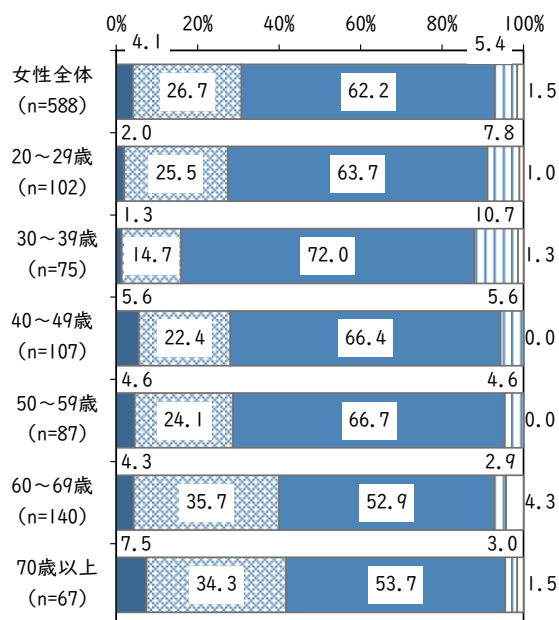
■1日の野菜料理の皿数



【男性】



【女性】



■毎日5皿以上 ■毎日3～4皿程度 ■毎日1～2皿程度 ■ほとんど食べない □不明・無回答

野菜1皿の目安

1皿分：小皿や小鉢に盛られた量

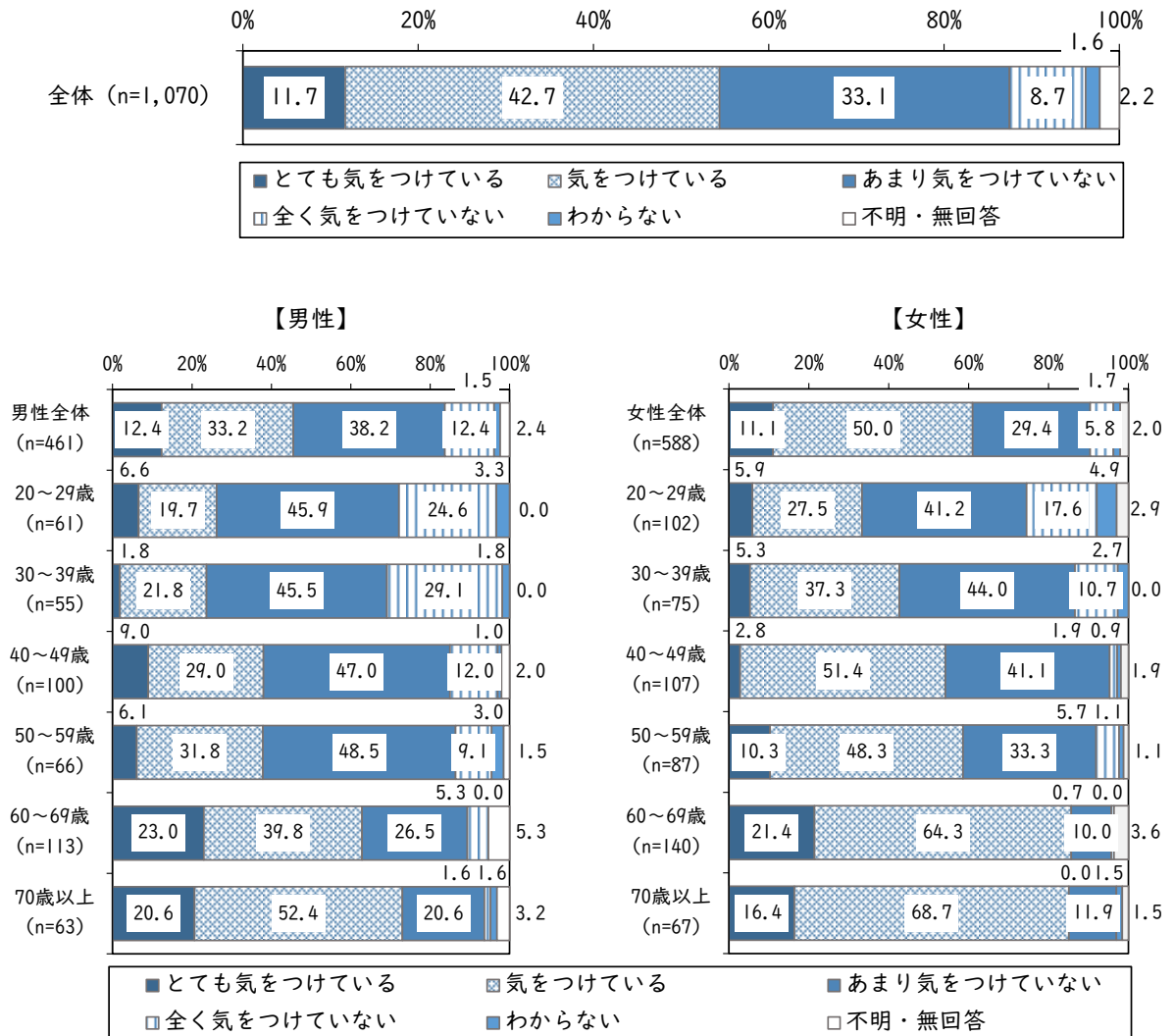
2皿分：中皿や中鉢に盛られた量



<減塩をすることをどの程度心がけているか>

減塩をすることをどの程度心がけているかについては、気をつけている人の割合が約5割となっています。

■減塩をすることをどの程度心がけているか



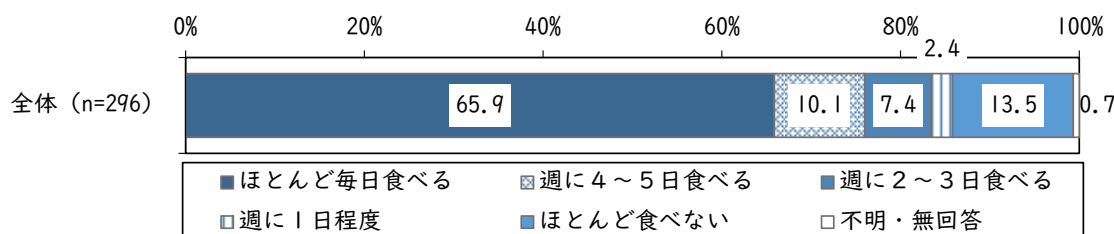
減塩のコツ

- * 出汁や酸味を利用して薄味でもおいしく。
- * 汁物は具沢山に。
- * 香辛料で味にアクセントを。
- * 加工食品や漬物の食塩量に気を付けましょう。
- * 外食や市販惣菜・弁当の食塩量を確認しましょう。
- * 麺類の汁は全部飲まないようにしましょう。
- * 食べる時、調味料は味を見てから、「かける」より「つける」。

<若い世代の朝食の摂取状況>

若い世代（20～39歳）の朝食の摂取状況については、欠食（週に2～3日以下）の割合は約2割となっています。

■若い世代（20～39歳）の朝食の摂取状況

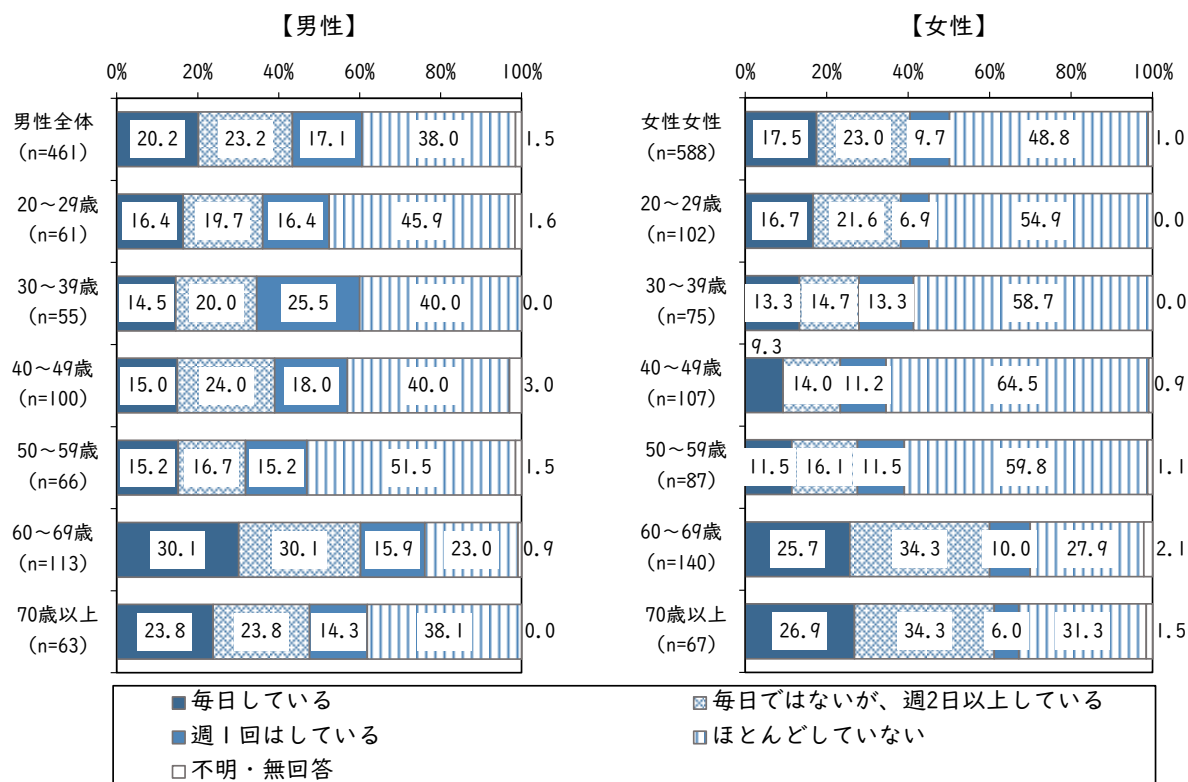


② 身体活動・運動

<1日合計30分以上の運動・スポーツの頻度>

1日合計30分以上の運動・スポーツの頻度について、週2回以上している人の割合は女性・70歳以上の割合が約6割で最も高く、女性・40～49歳の割合が約2割で最も低くなっています。

■1日合計30分以上の運動・スポーツの頻度

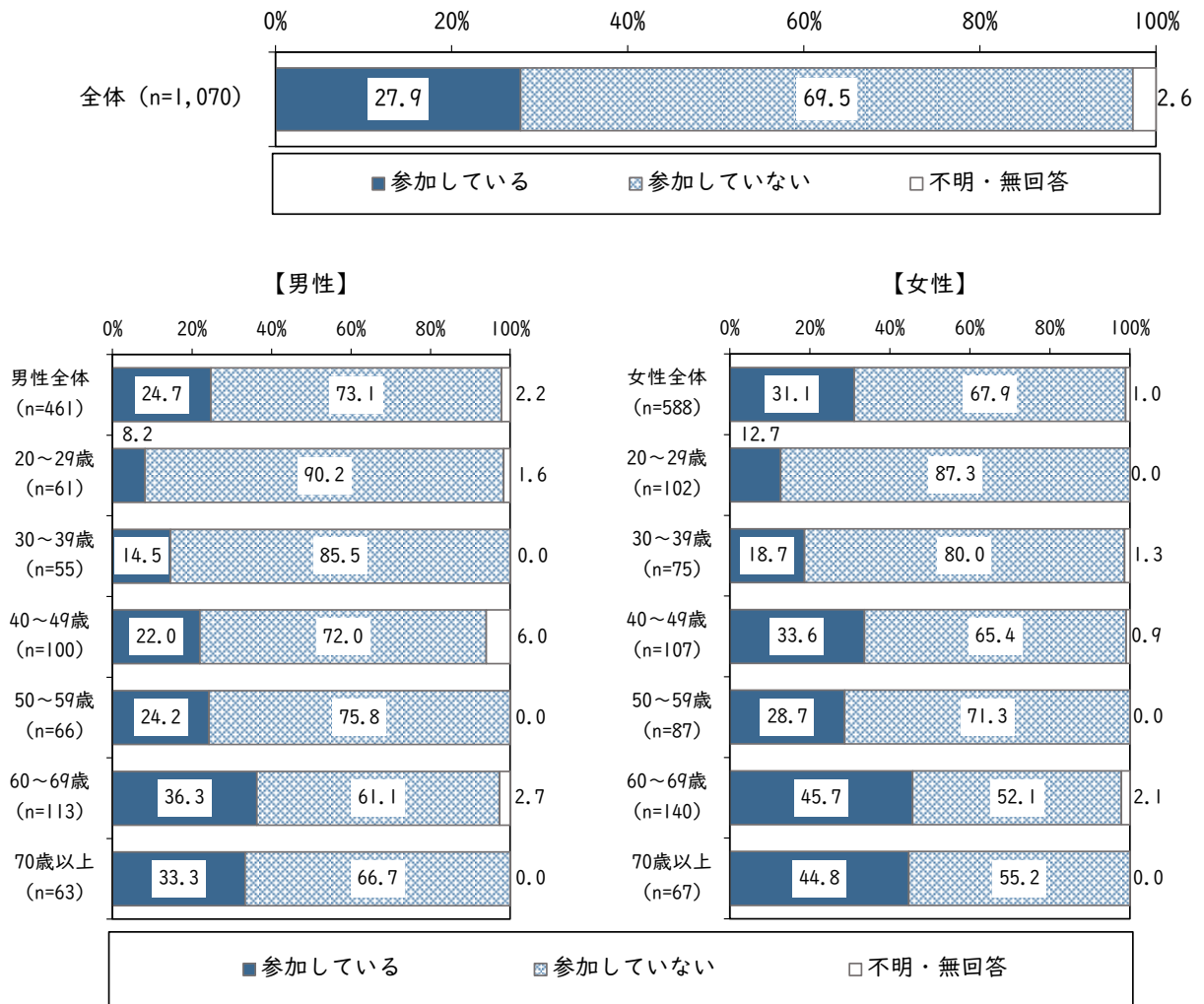


<地域組織活動への参加状況>

地域組織活動への参加状況について、「参加している」人の割合は約3割となっています。

性別・年齢別でみると、「参加している」人の割合は、女性・60～69歳の割合が約5割で最も高くなっています。

■地域組織活動への参加状況

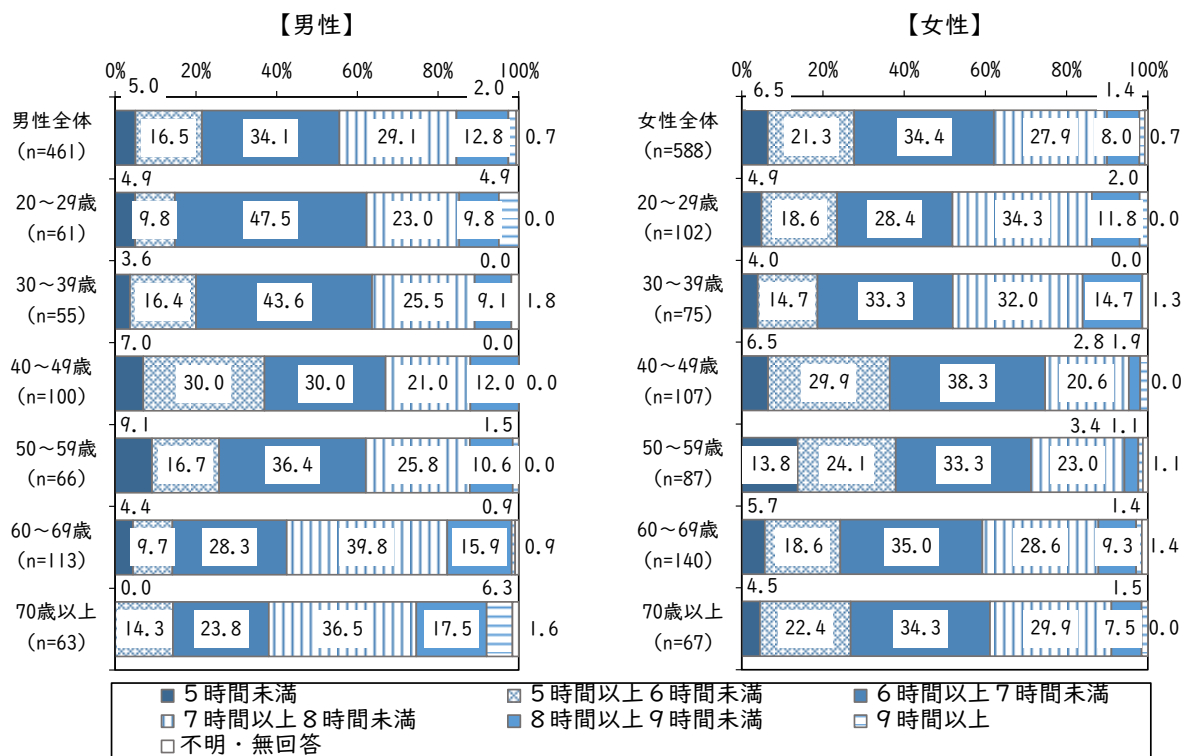


③ 休養・こころの健康

<平日の平均睡眠時間>

平日の平均睡眠時間について、7時間以上では、男性は70歳以上の割合が約6割で最も高く、女性は20～29歳の割合が約5割で最も高くなっています。

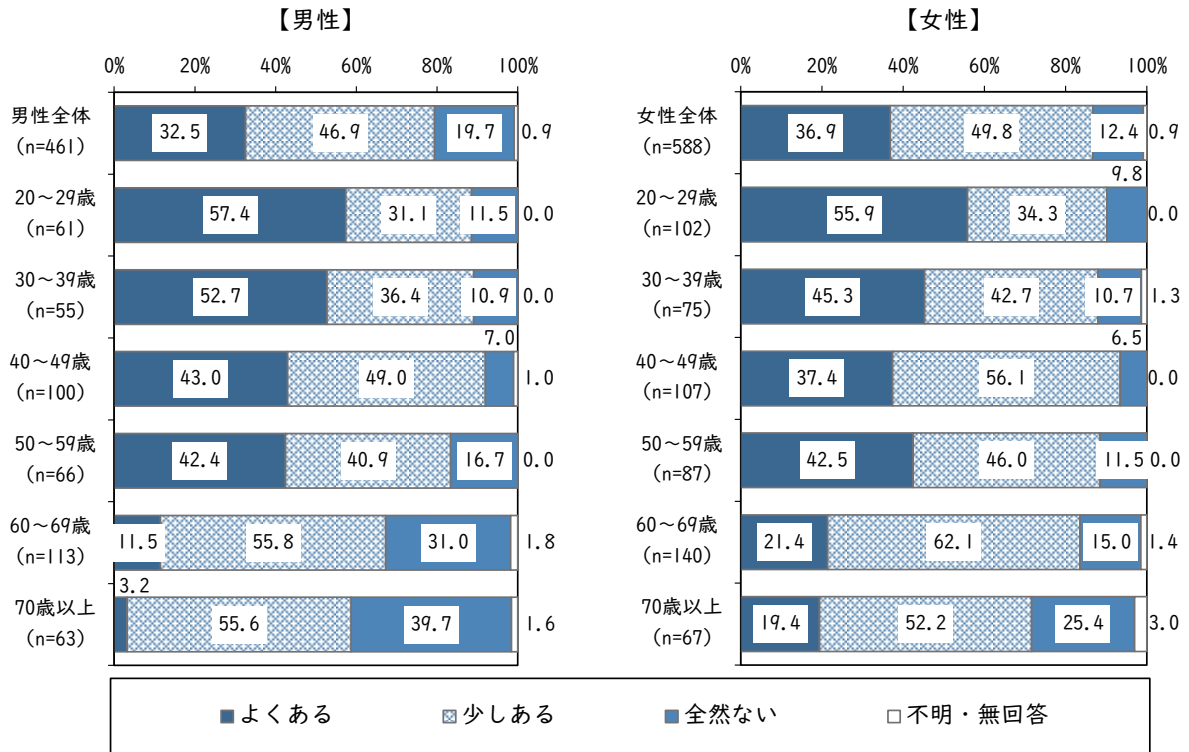
■ 平日の平均睡眠時間



<過去1か月間のストレスの状況>

過去1か月間のストレスの状況について、ストレスを感じている人の割合は、男性・女性いずれも40～49歳の割合が最も高く、それぞれ約9割となっています。

■過去1か月間のストレスの状況



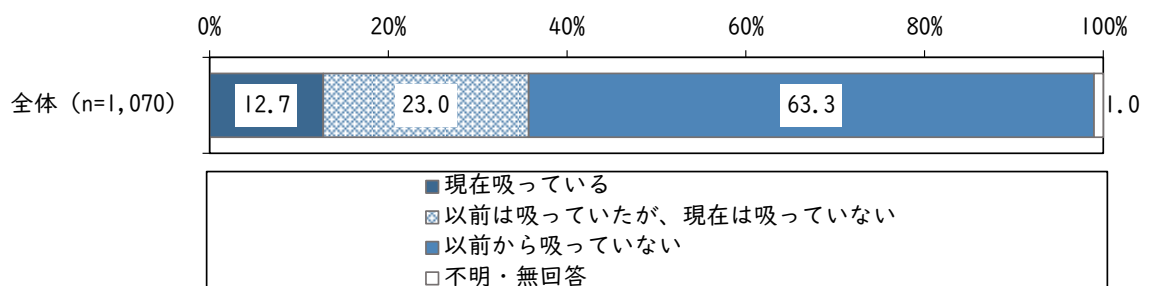
④ 喫煙

<喫煙状況>

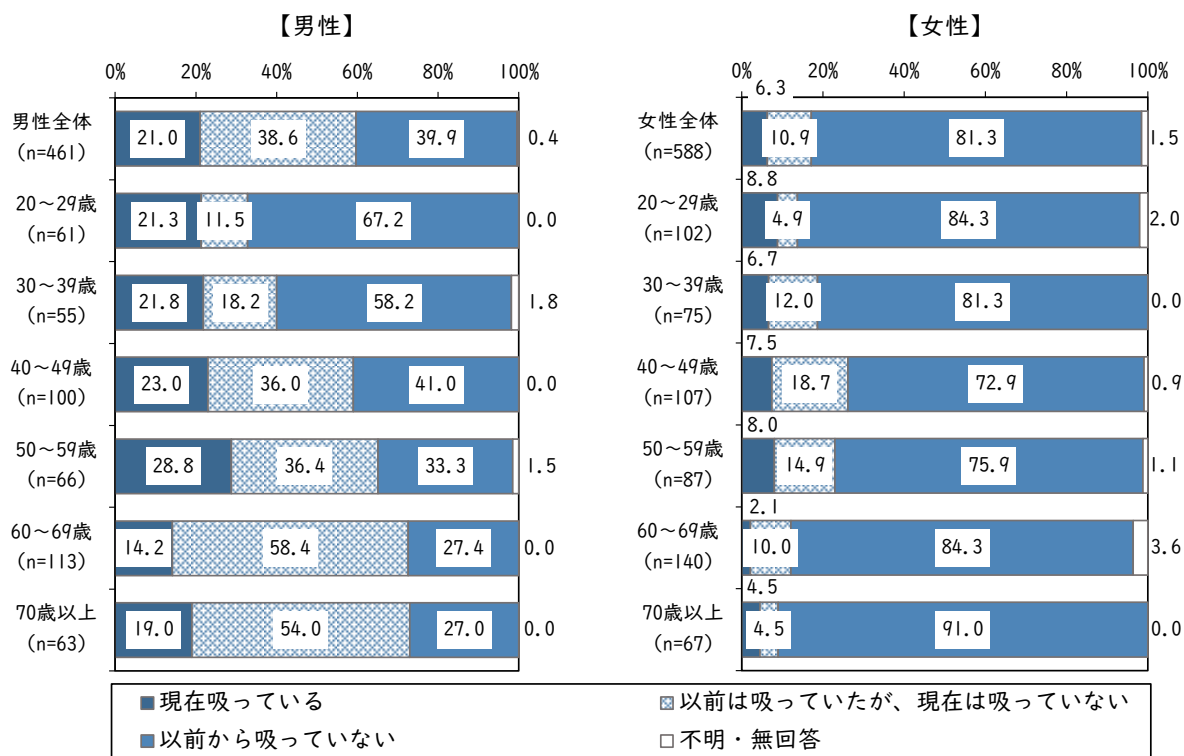
喫煙状況については、「現在吸っている」の割合は約1割となっています。

性別でみると、「現在吸っている」の割合は、男性が約2割、女性が約1割となっています。

■喫煙状況

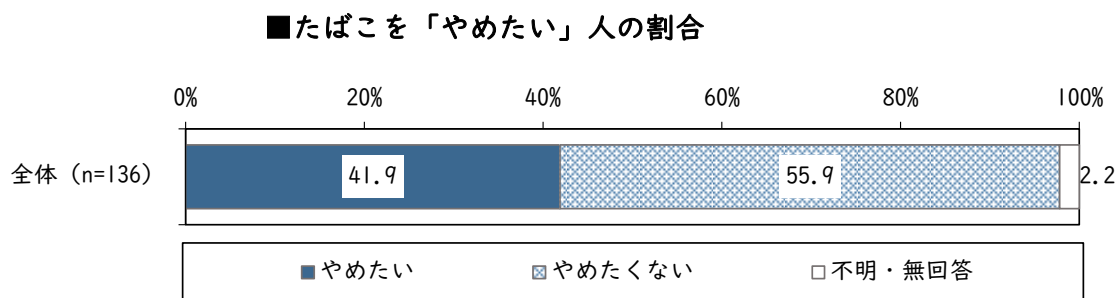


第2章 上牧町の健康に関する概況



<たばこを「やめたい」人の割合>

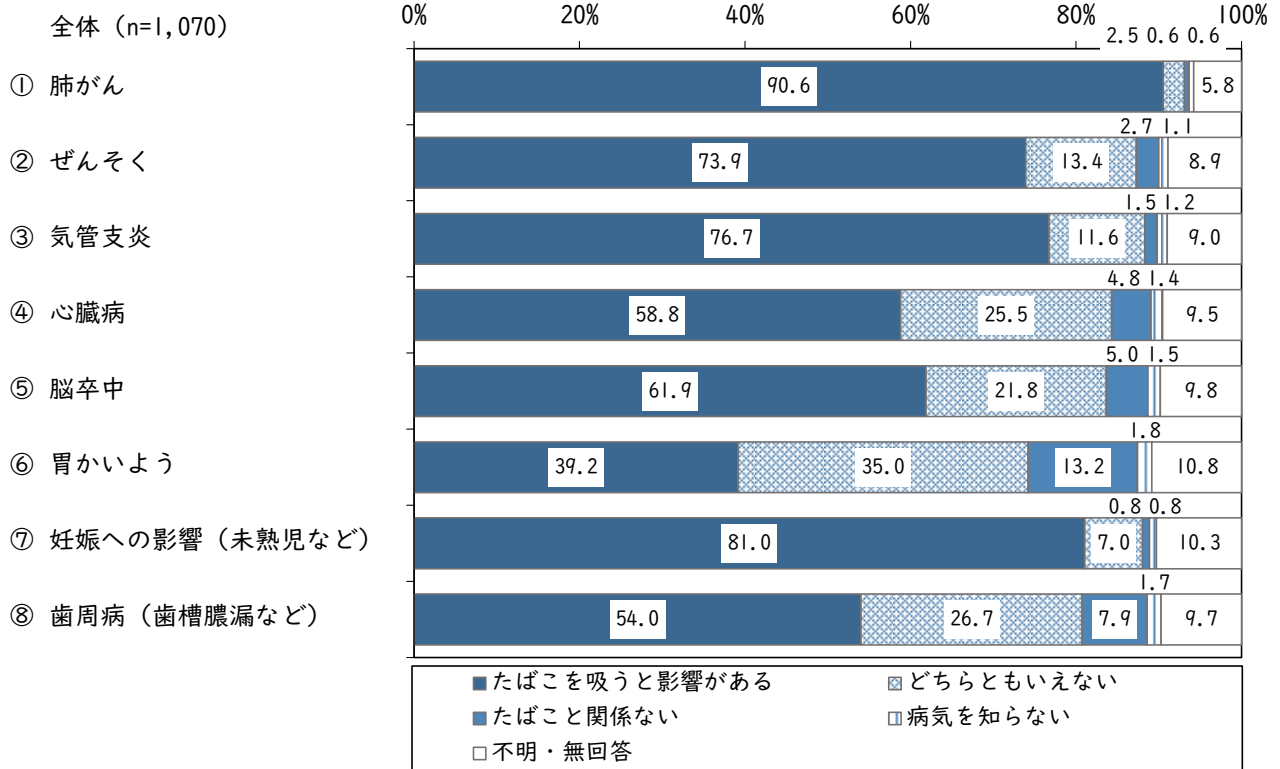
「現在吸っている」と回答した方の中で、たばこを「やめたい」人の割合については、「やめたい」の割合は約4割となっています。



<喫煙による影響の理解>

喫煙による影響の理解については、「胃かいよう」の認知度が約4割で最も低く、次いで「歯周病」、「心臓病」、「脳卒中」が低くなっています。

■喫煙による影響の理解

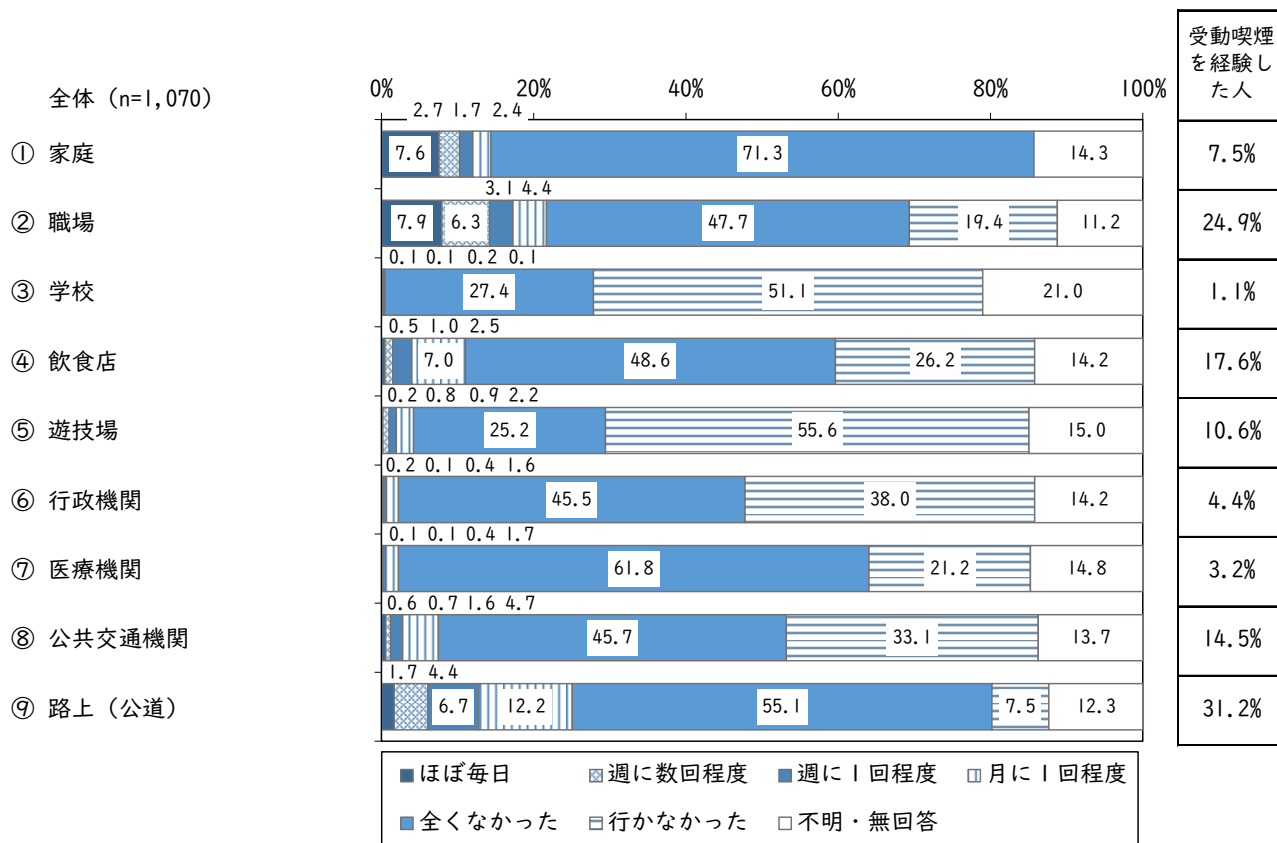


第2章 上牧町の健康に関する概況

<受動喫煙の状況>

受動喫煙の状況について、受動喫煙を経験した人の割合は、「路上（公道）」が約3割で最も高く、次いで「職場」、「家庭」、「飲食店」、「公共交通機関」が高くなっています。

■受動喫煙の状況



※受動喫煙を経験した人の割合：

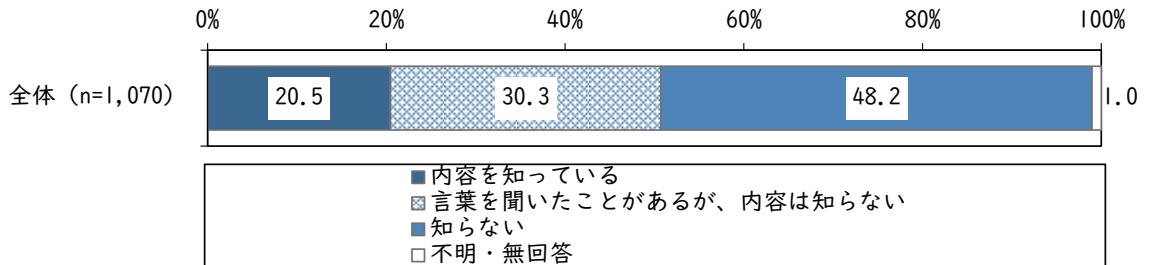
「①家庭」は「ほぼ毎日」の割合、その他は「ほぼ毎日」、「週に数回程度」、「週に1回程度」、「月に1回程度」の合計の割合

集計母数は「ほぼ毎日」、「週に数回程度」、「週に1回程度」、「月に1回程度」、「全くなかった」の合計
現在喫煙者を除いて集計

<慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認知度>

慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認知度については、約5割となっています。

■慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認知度

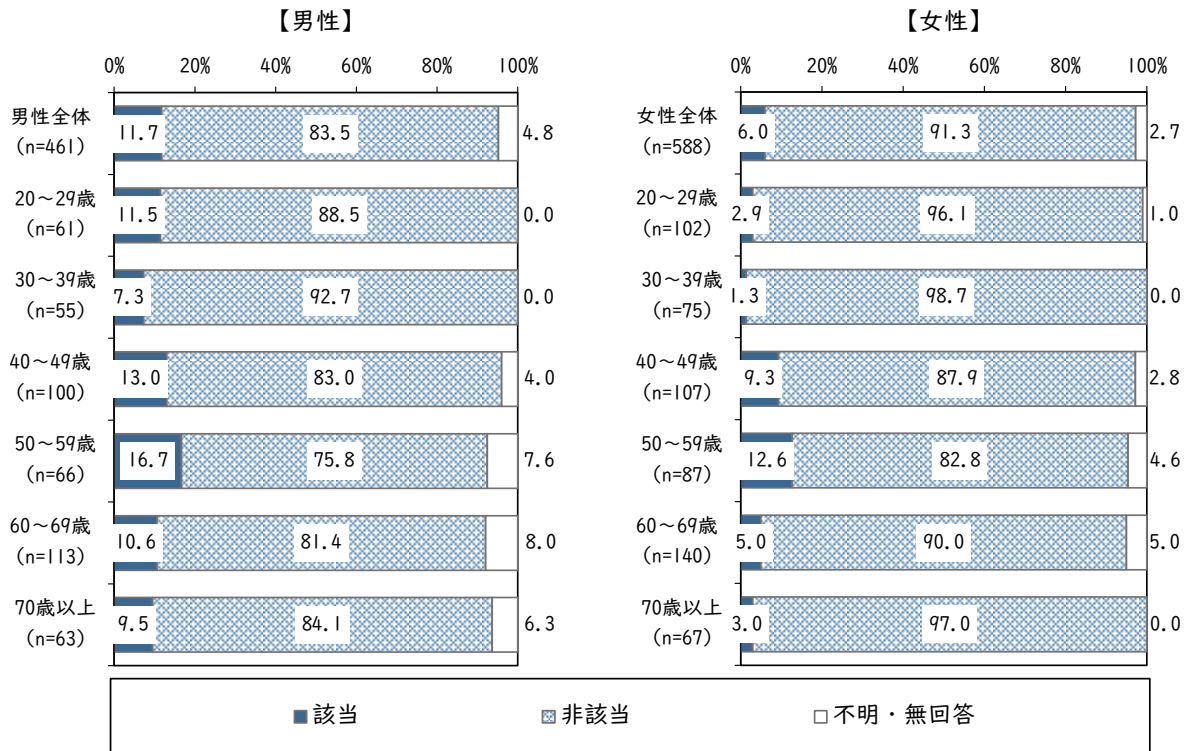


⑤ 飲酒

<生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人>

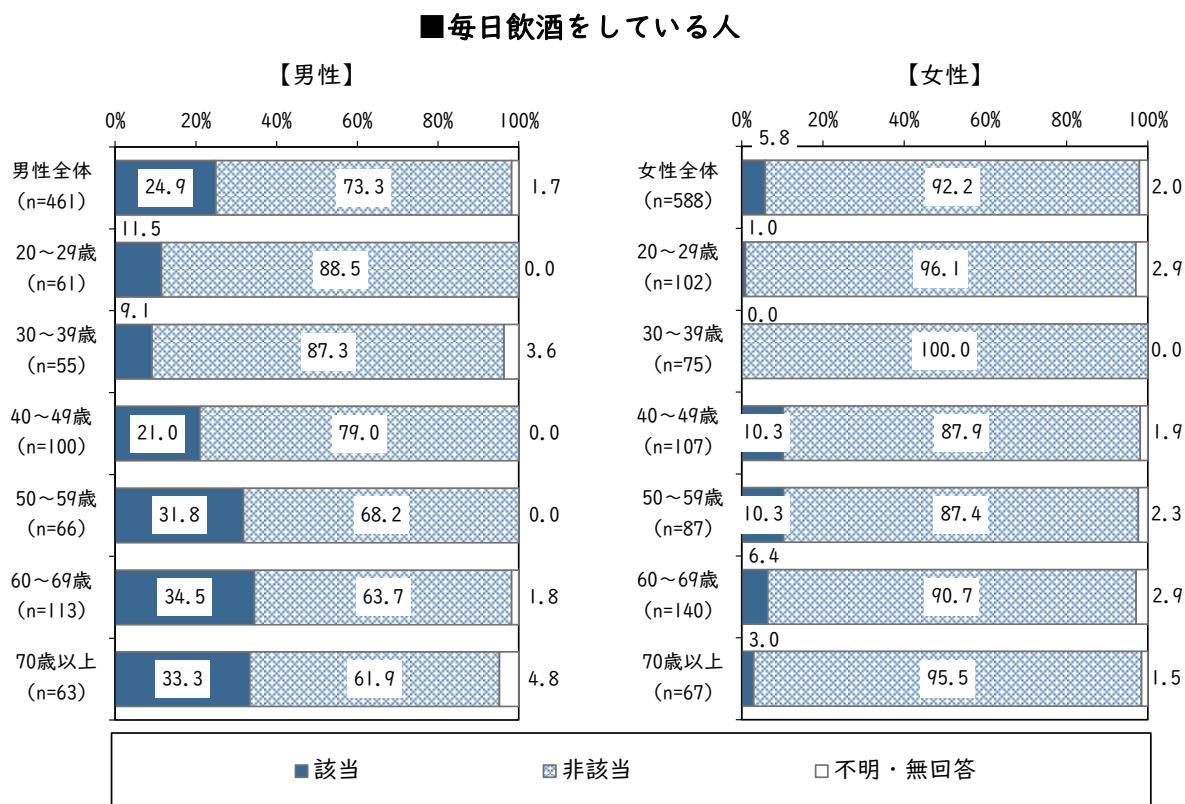
生活習慣病のリスクを高める量の飲酒（1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上）をしている人については、男性・女性の割合はいずれも約1割となっています。

■生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人



<毎日飲酒をしている人>

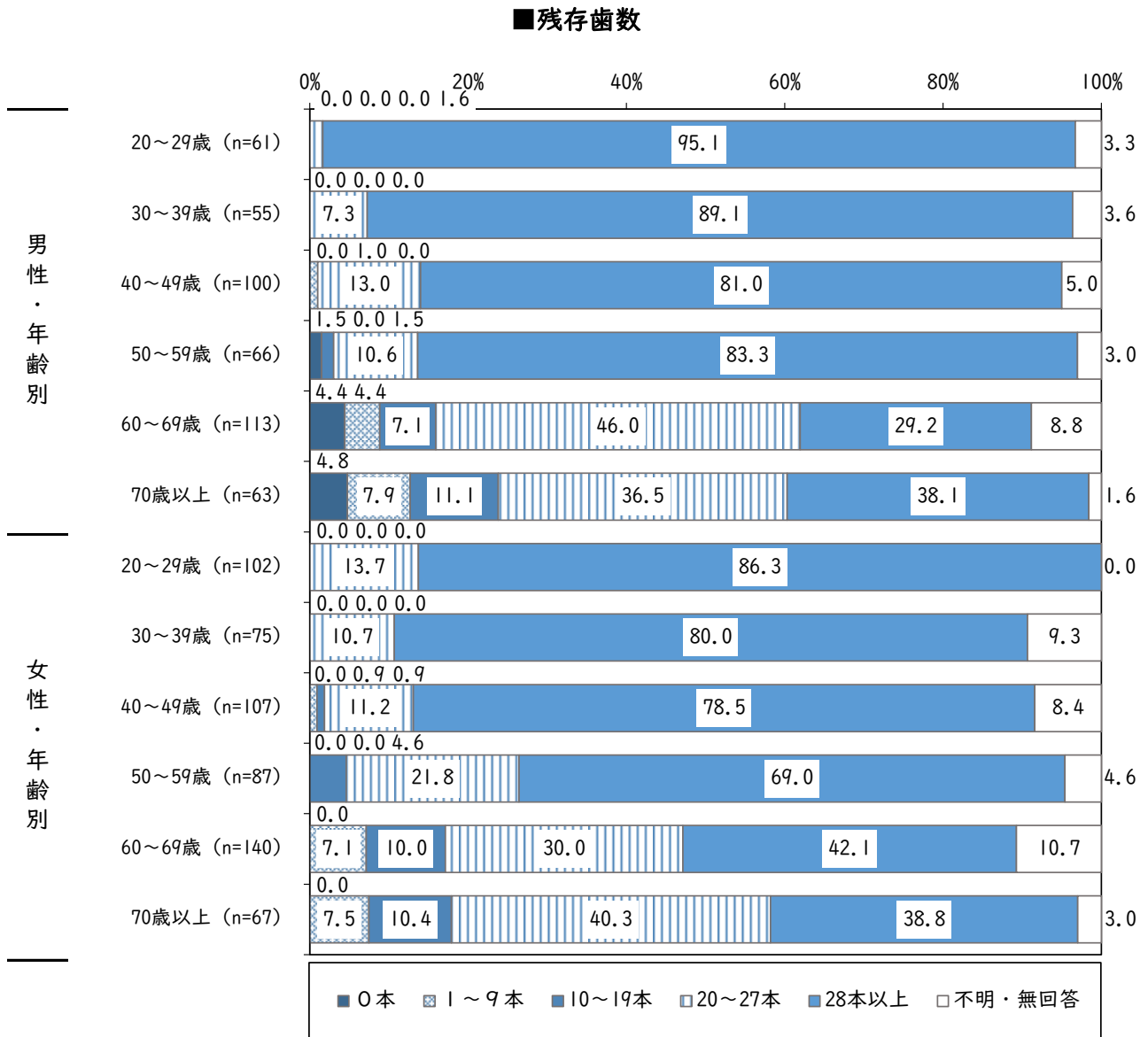
毎日飲酒をしている人については、男性の割合が約2割、女性の割合が約1割となっています。



⑥ 歯・口腔の健康

<残存歯数>

残存歯数について、性別・年齢別でみると、「28本以上」の割合は、男性では60～69歳が約3割、70歳以上が約4割となっており、女性では60～69歳及び70歳以上とも約4割となっています。

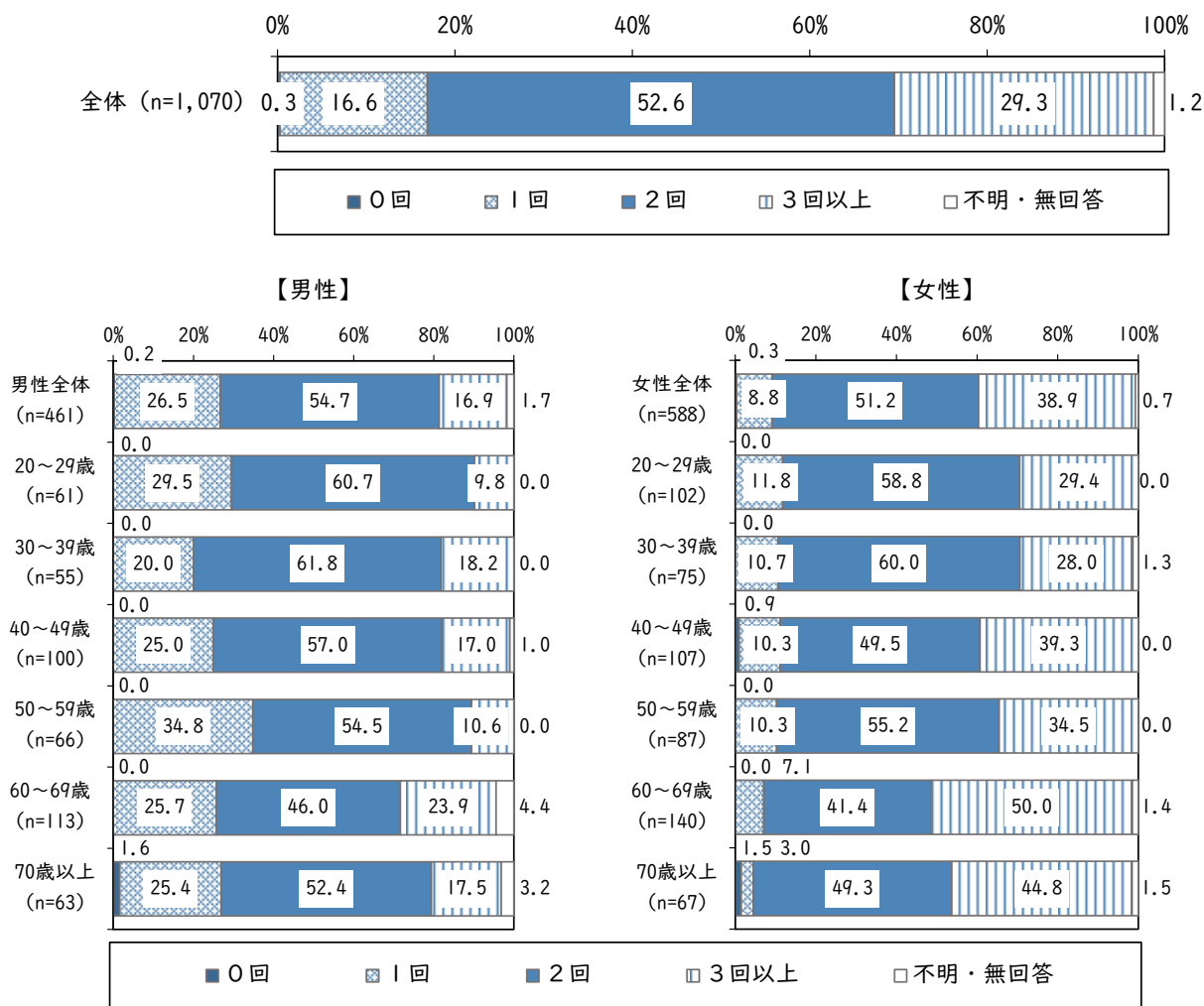


<1日の歯みがきの回数>

1日の歯みがきの回数については、「3回以上」の割合は約3割となっています。

性別・年齢別でみると、「3回以上」では、全ての年齢層で女性の割合が男性よりも高く、女性・60～69歳の割合が5割で最も高くなっています。

■ 1日の歯みがきの回数

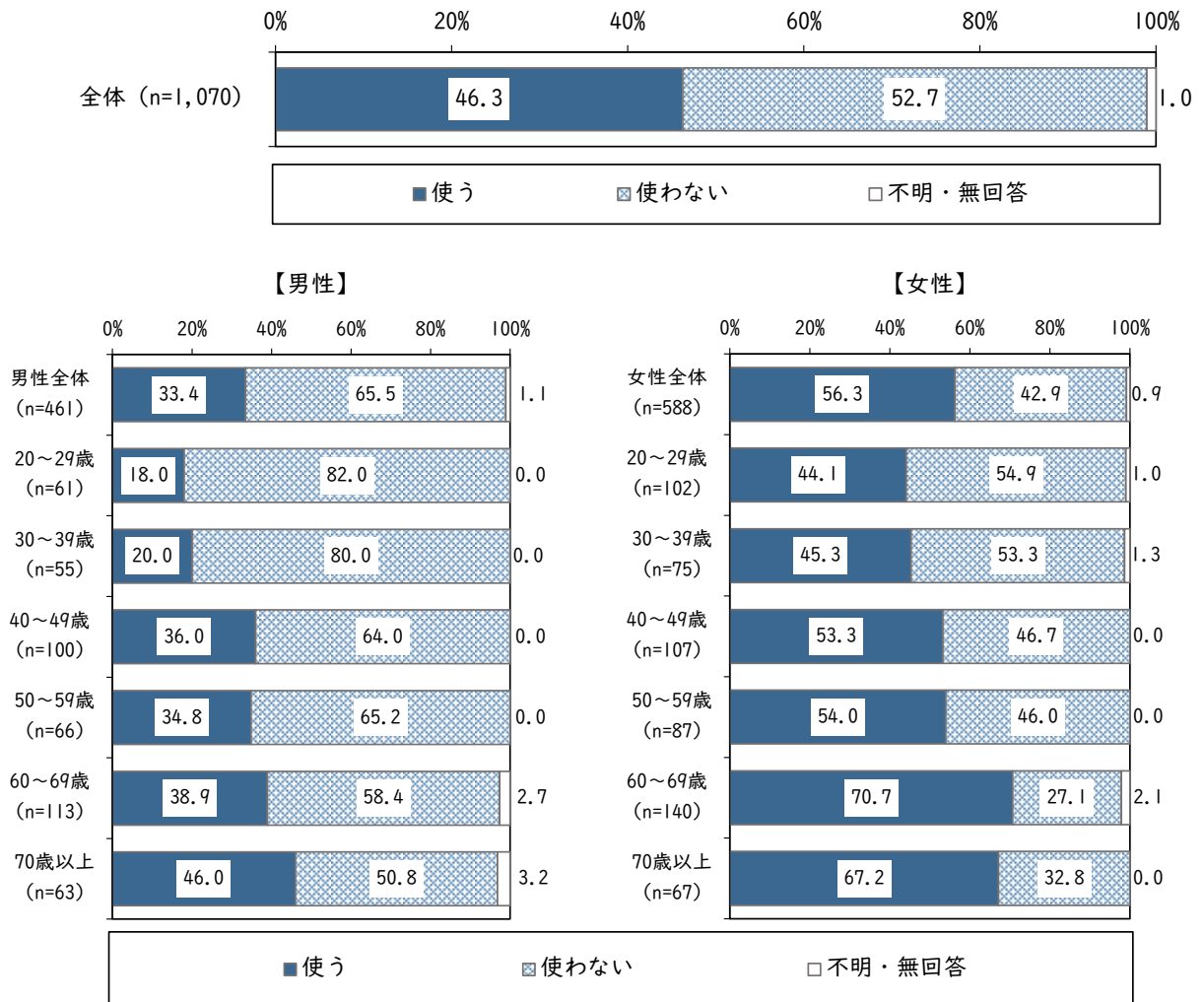


< 歯間部清掃用具の使用状況 >

歯間部清掃用具の使用状況については、「使う」の割合が約5割となっています。

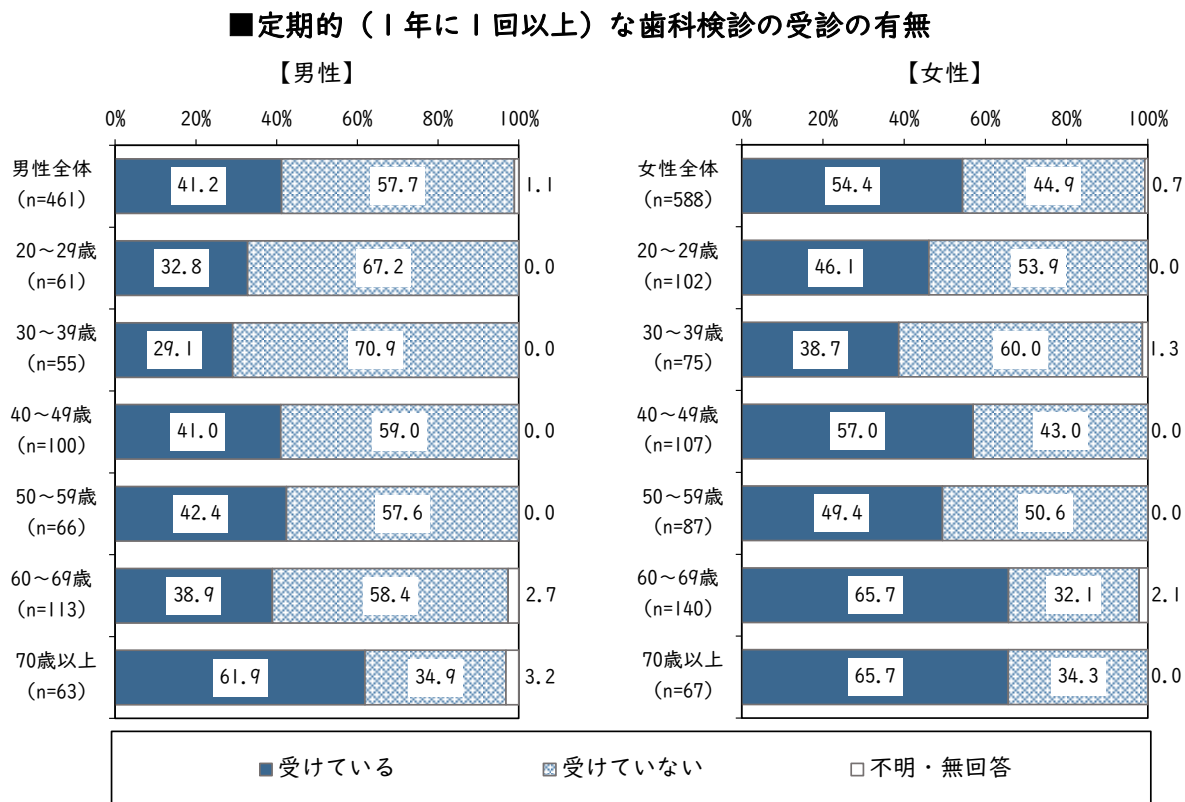
性別・年齢別でみると、「使う」では、全ての年齢層で女性の割合が男性よりも高く、女性・60～69歳の割合が7割で最も高くなっています。

■ 歯間部清掃用具の使用状況



<定期的な歯科検診の受診の有無>

定期的（1年に1回以上）な歯科検診の受診の有無について、「受けている」の割合は、男性が約4割、女性が約5割で、全ての年齢層で女性の割合が男性よりも高くなっています。



(2) 生活習慣病の発症と重症化を予防する

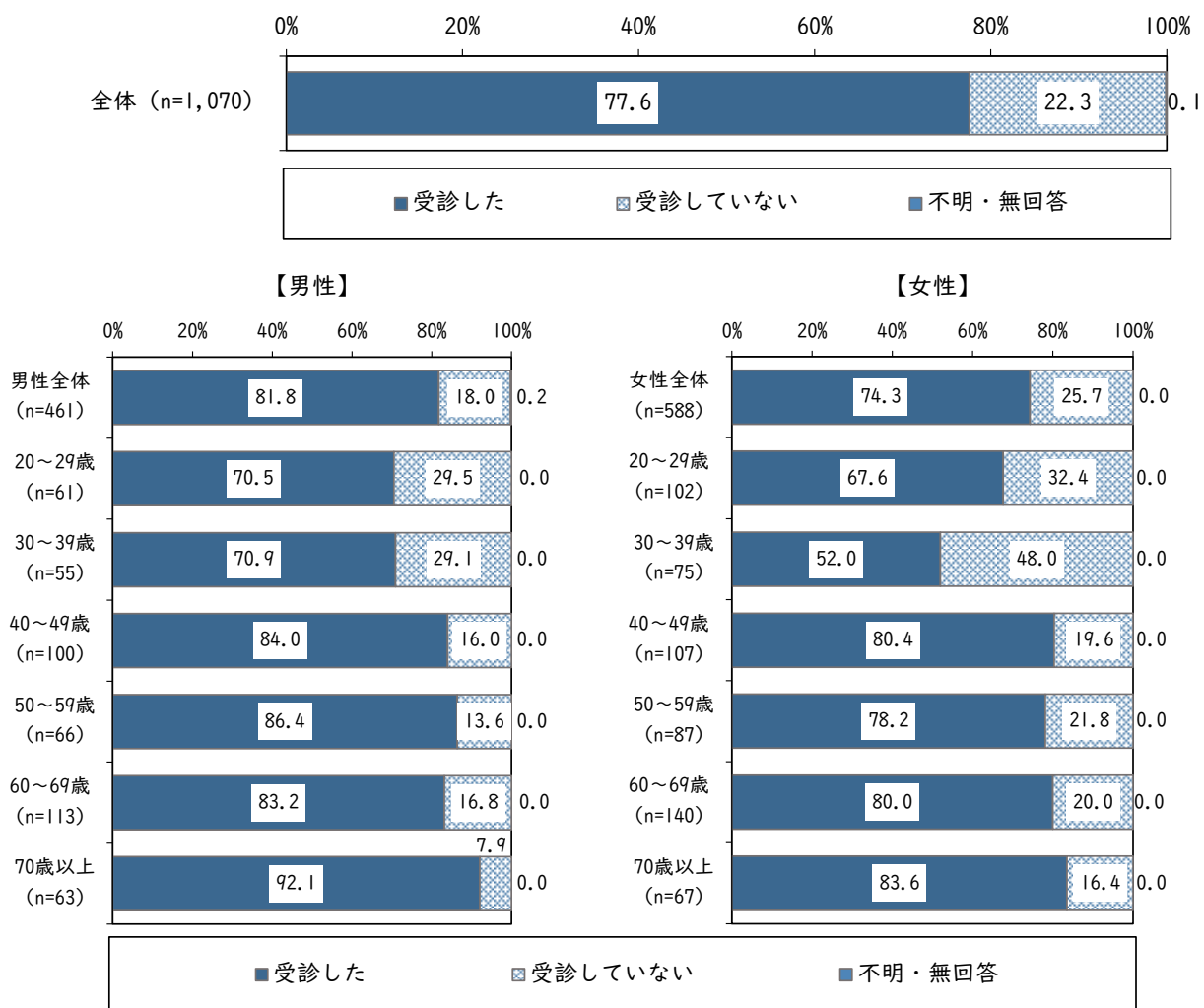
① 健診・生活習慣病

<過去1年間の健診や人間ドックの受診状況>

過去1年間の健診や人間ドックの受診状況について、「受診した」の割合は約8割となっています。

性別・年齢別でみると、「受診した」では、全ての年齢層で男性の割合が女性よりも高く、男性・70歳以上の割合が約9割で最も高くなっています。

■過去1年間の健診や人間ドックの受診状況



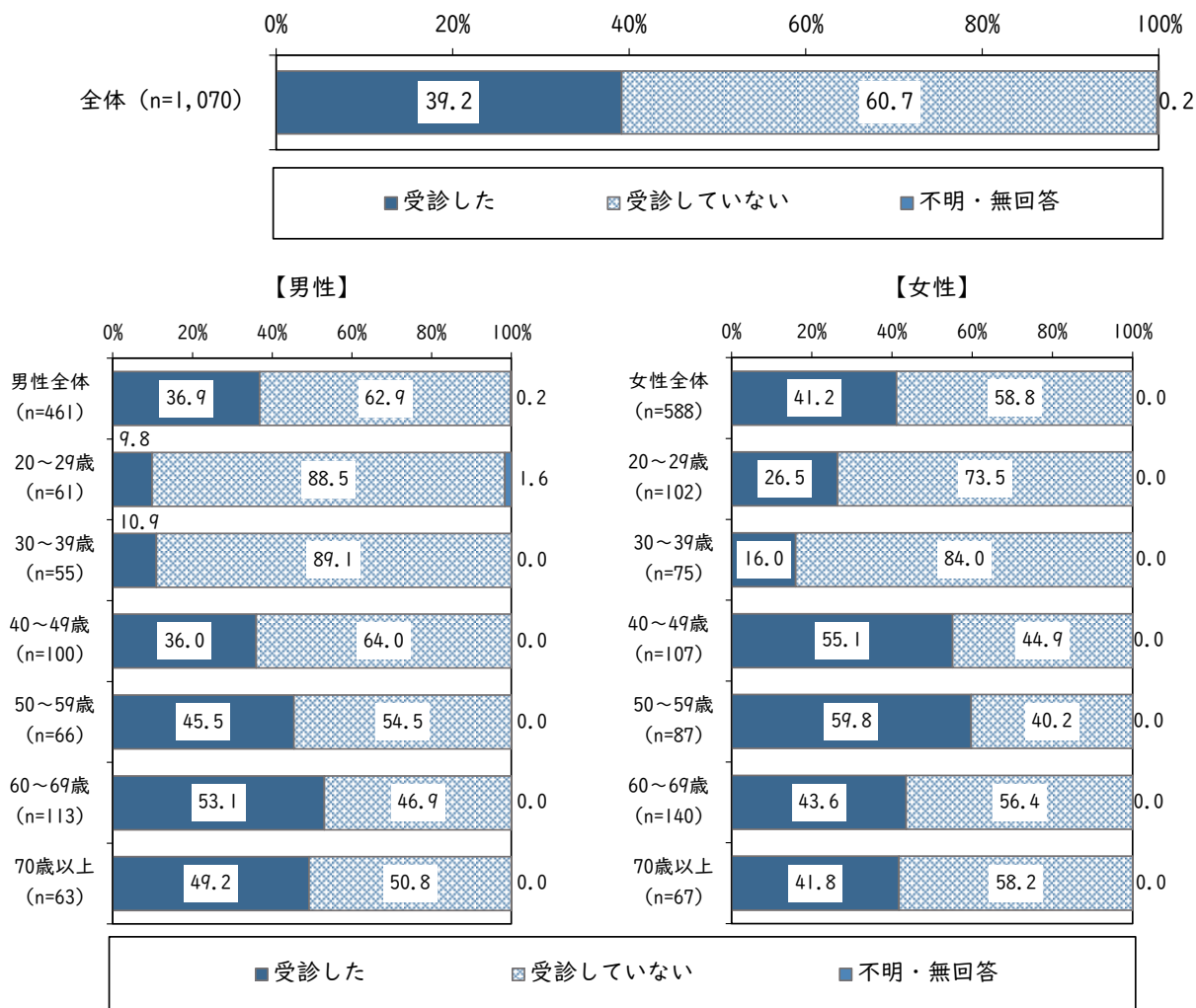
② がん

<過去1年間のがん検診の受診状況>

過去1年間のがん検診の受診状況について、「受診した」の割合は約4割となっています。

性別・年齢別でみると、「受診した」では、女性・50～59歳の割合が約6割で最も高くなっています。

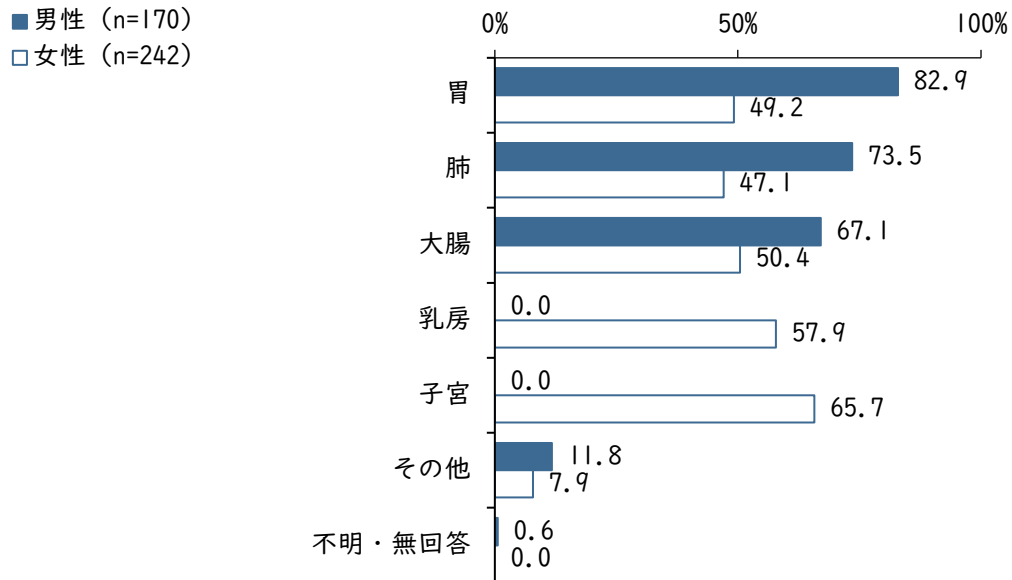
■過去1年間のがん検診の受診状況



<過去1年間にがん検診を受診した人の受診したがん検診の内容>

過去1年間にがん検診を受診した人の受診したがん検診の内容について、男性では「胃」の割合が約8割で最も高く、女性では「子宮」の割合が約7割で最も高くなっています。

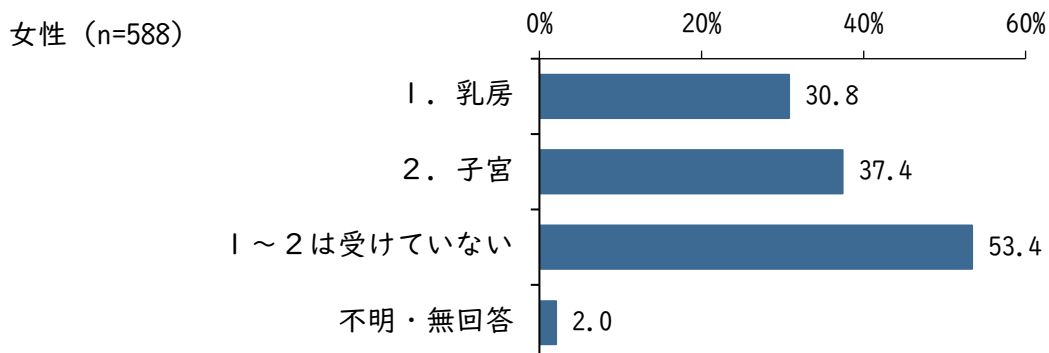
■過去1年間にがん検診を受診した人の受診したがん検診の内容



<過去2年間に受診したがん検診の内容>

女性における過去2年間に受診したがん検診の内容について、「乳房」の割合は約3割、「子宮」の割合は約4割となっています。

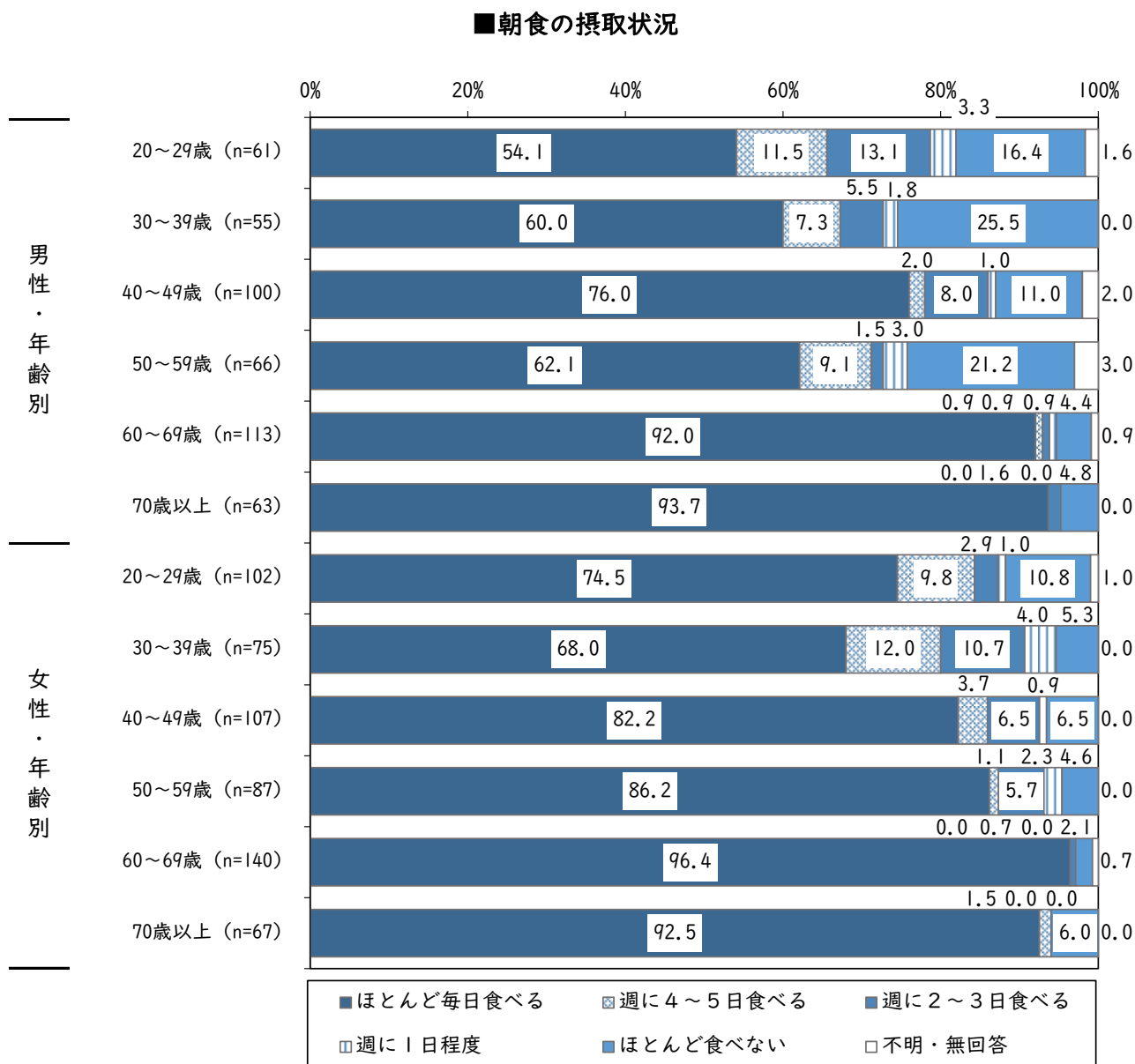
■過去2年間に受診したがん検診の内容



(3) 食育推進計画

<朝食の摂取状況>

朝食の摂取状況について、「ほとんど毎日食べる」では、男性・女性いずれも60歳以上で9割台となっており、「ほとんど食べない」では、男性・30～39歳の割合が約3割で最も高くなっています。

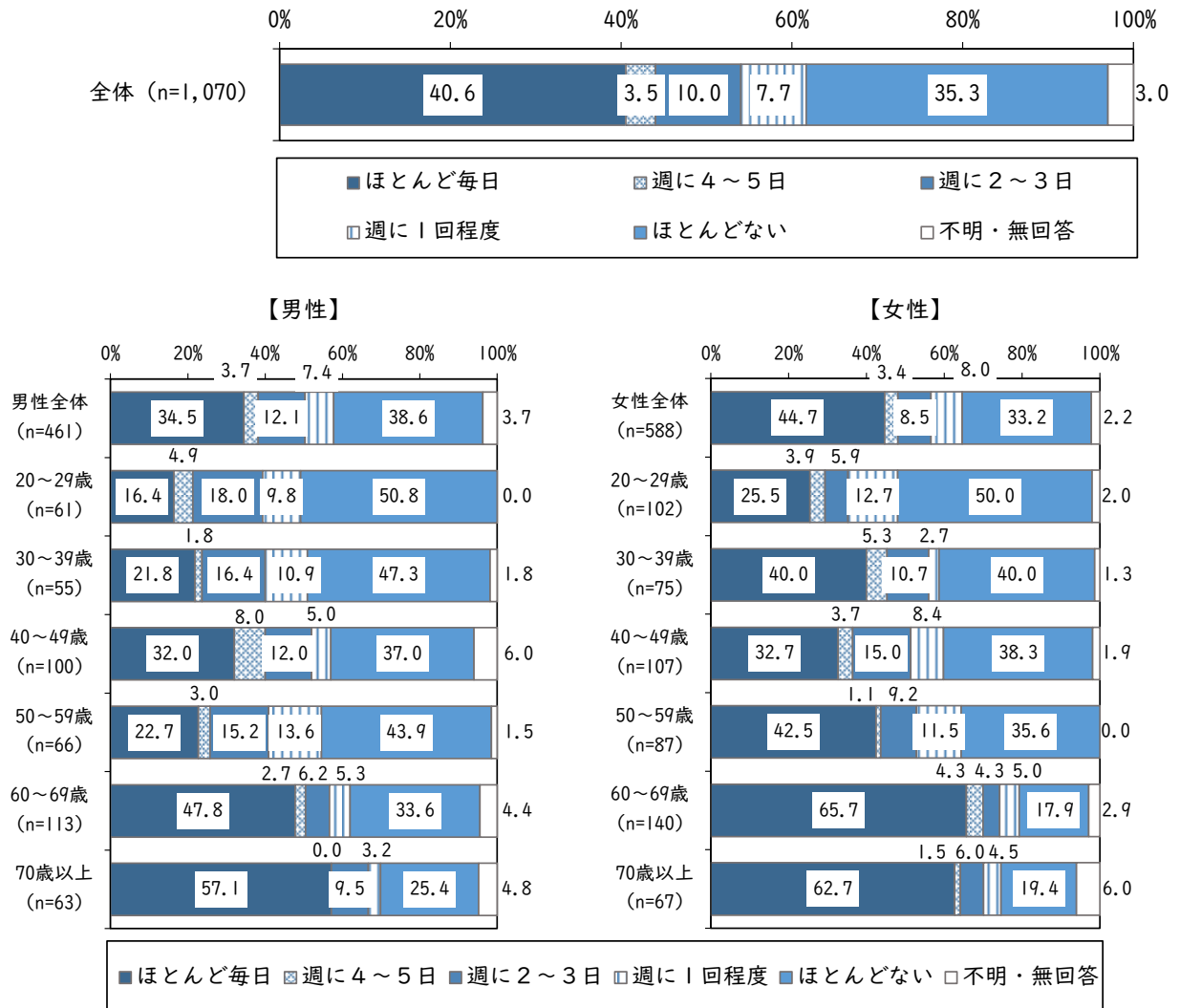


<家族と一緒に食事をする頻度>

家族と一緒に食事をする頻度について、朝食では、「ほとんど毎日」の割合が約4割となっています。

性別・年齢別でみると、「ほとんどない」では、男性・女性いずれも20～29歳は5割台、30～39歳は4割台となっています。

■家族と一緒に食事をする頻度 朝食

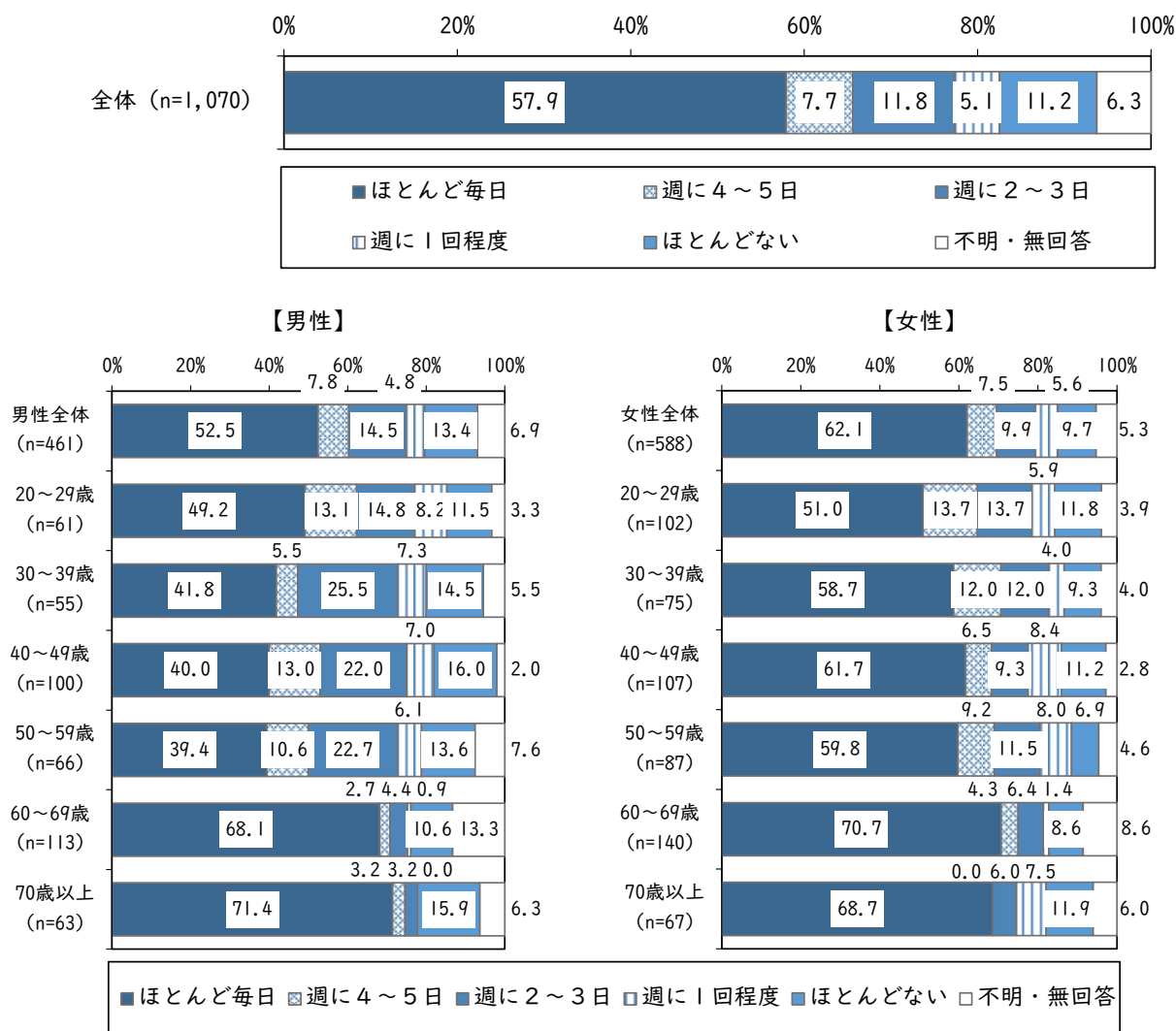


第2章 上牧町の健康に関する概況

家族と一緒に食事をする頻度について、夕食では、「ほとんど毎日」の割合が約6割となっています。

性別・年齢別でみると、「ほとんど毎日」では、男性・女性いずれも60歳以上は約7割で、59歳以下の年齢層よりも高くなっています。

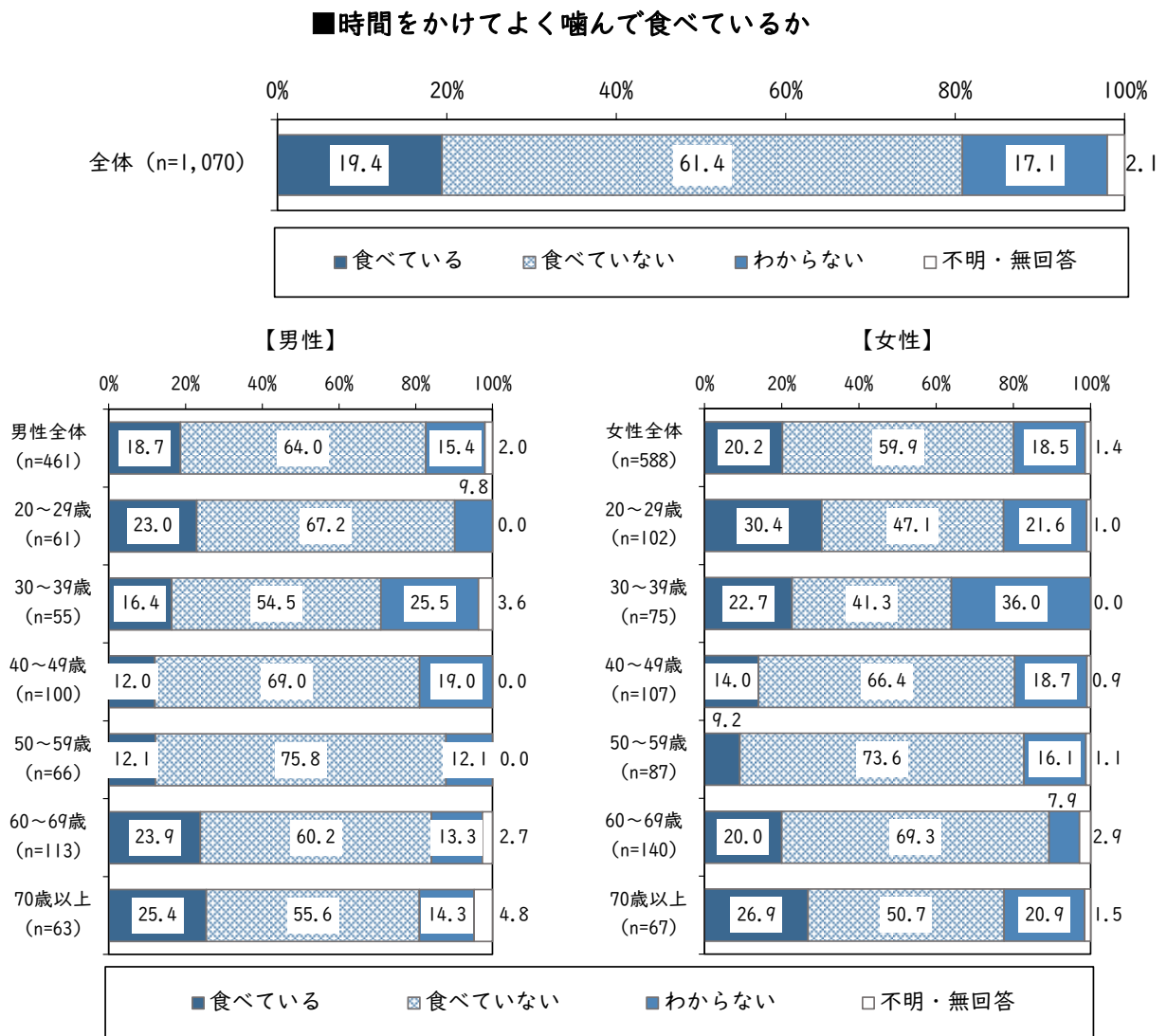
■家族と一緒に食事をする頻度 夕食



<時間をかけてよく噛んで食べているか>

時間をかけてよく噛んで食べているかについては、「食べている」の割合が約2割となっています。

性別・年齢別でみると、男性・女性いずれも40～59歳の年齢層で約1割で、他の年齢層に比べて低くなっています。



8 計画の中間評価

計画策定時に設定された目標値について、計画期間の中間年にあたる令和3（2021）年度における目標達成状況を評価するとともに現状を踏まえ、課題についてまとめました。

目標達成状況は、計画策定時と評価年の値、目標値を比較し、評価区分を5段階にして評価します。

■評価区分

評価区分	達成度	評価内容
◎	目標値を達成	目標値に到達している
○	改善傾向	目標値には到達しないが、計画策定時より改善している
△	変化なし	計画策定時と変わらない
×	悪化している	計画策定時より悪化している
—	評価できない	数値が出ておらず評価できない

計画策定時に設定した86項目の目標値の達成状況をみると、目標値に到達している項目が12項目、目標に到達していないが改善している項目が52項目と、達成もしくは改善した項目は合計64項目となっています。

また、悪化した項目は、14項目となっています。

■目標値の評価

評価	よりよい生活習慣をつくる						生活習慣病の発症と重症化を予防する		上牧町食育推進計画	計
	栄養・食生活	身体活動・運動	休養・こころの健康	喫煙	飲酒	歯・口腔の健康	健診・生活習慣病	がん		
◎	3	0	0	2	2	1	1	0	3	12
○	17	0	2	2	0	11	1	0	19	52
△	0	2	0	0	1	0	0	0	0	3
×	0	4	2	0	2	2	3	0	1	14
—	0	0	0	0	0	0	0	5	0	5
計	20	6	4	4	5	14	5	5	23	86

※ 重複している目標を含む

(1) よりよい生活習慣をつくる

① 栄養・食生活

【これまでの主な取り組み】

野菜摂取増加と減塩及びバランス食について

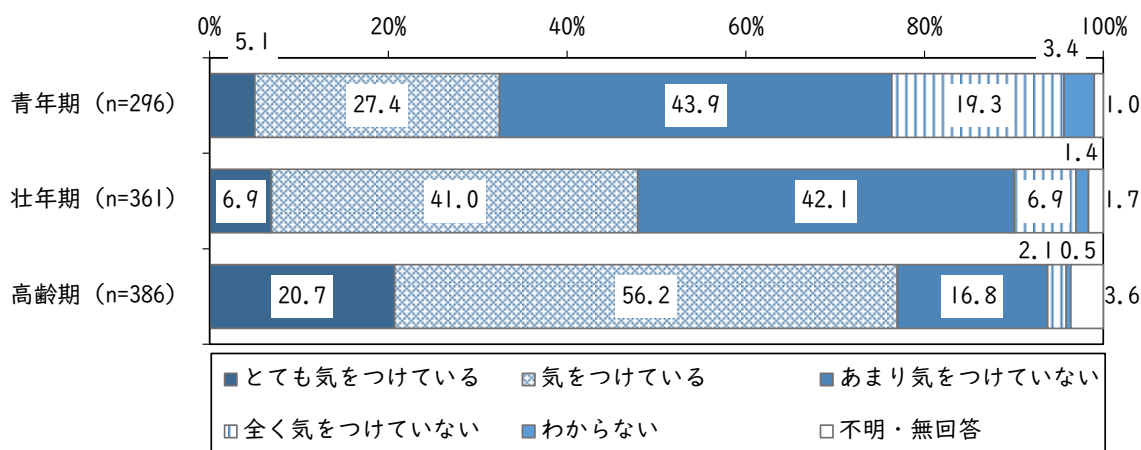
- スーパーおくやま上牧店にて減塩・野菜摂取に関するイベント（普及活動）を実施し、減塩情報・野菜必要量の展示や説明、野菜クイズなどを行いました。
- ペガサスフェスタで、減塩・野菜料理の試食の配布と食生活の説明、野菜1日必要量の生と加熱のボリューム比較の展示、ファイルを配布し説明をしました。
- 広報「かんまき」や「給食だより」にバランス食や減塩について掲載しました。
- プレパパママ教室、離乳食教室、乳幼児健診、親子料理教室、おやつ教室、ヘルシー教室、男性料理教室、男性料理クラブ、健康相談で減塩と野菜摂取・バランス食の説明やアンケート調査を実施しました。
- 各地区での高齢者のお茶会・食事会などの集まりの時、減塩レシピの配布や説明をしました。

【現状・課題】

<現状>

- 1日の野菜料理の皿数4皿以上食べる人の割合は、やや改善傾向にあります。令和3年度上牧町健康づくりアンケート調査の結果では、「野菜をたくさん食べるよう気を付けている」という回答が76.9%あるにも関わらず、1日必要皿数5皿を摂っている人は3.5%と少ない結果でした。1日の野菜料理の皿数5皿以上食べる人を年代別でみると、青年期2.4%、壮年期4.2%、高齢期3.9%となっています。
- 減塩に気を付ける人の割合は、計画策定時と同じ健康イベント参加者に対して実施した令和2（2020）年度アンケート聞き取り調査の数値は改善傾向にあります。対象を幅広くした令和3（2021）年度上牧町健康づくりアンケート調査結果は、年代別では高齢期が76.9%減塩に気を付けているのに対し、青年期では32.4%と少なく、男性の方が女性より15.5ポイント少なく、外食の利用は30歳代男性、市販弁当や惣菜の利用も男性の方が多くなっています。

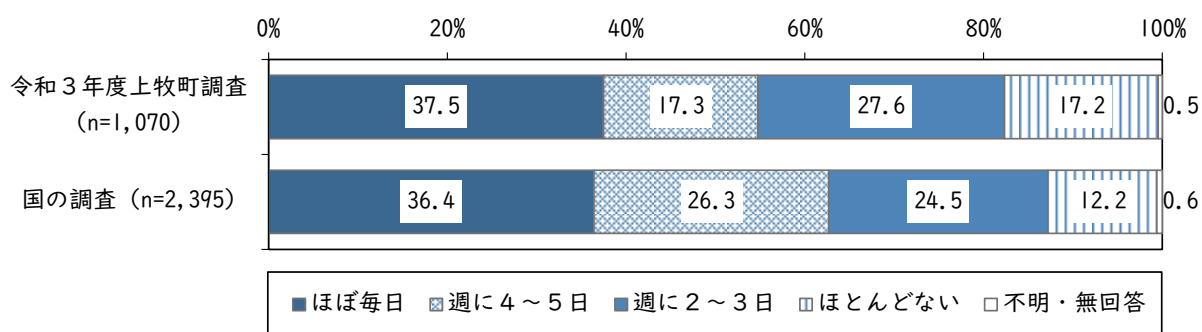
■減塩をすることをどの程度心がけているか



○食事バランスを心掛ける割合は改善傾向ですが、表現が曖昧であるため「主食・主菜・副菜を3つそろえた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている」ことについてみると、20・30歳代25.0%、40・50歳代38.2%、60歳以上46.4%となり、年齢が高いほどバランス良い結果でした。「主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる回数を増やすために必要なこと」は半数以上の人が「手間がかからないこと」をあげています。

主食・主菜・副菜を3つそろえて1日に2回以上食べる頻度について、国の調査（厚生労働省「令和2年度食育に関する意識調査」）と比較すると「ほとんどない」では本調査が17.2%で、国の調査（12.2%）よりも5.0ポイント高くなっています。

■主食・主菜・副菜を3つそろえて1日に2回以上食べる頻度



資料：厚生労働省「令和2年度食育に関する意識調査」

○食事記録の野菜・食塩摂取量については改善傾向にありますが、食事相談（食事記録提出者）の件数がかなり減少傾向にあり、傾向をみるには不適當になってきました。

<課題>

- 計画策定時のアンケート調査は、イベント参加者が大部分を占め健康志向が高かったことに加え、具体策（麺の汁を残す、漬物を減らす等）を説明しながらの聞き取り調査であったため多少良い結果になった部分もありました。今回のアンケート調査結果では、野菜不足、減塩の意識不足、若い世代の朝食欠食などの問題がさらにみられました。
- 生涯を通じた望ましい食生活の実践のためには幼少期からの食習慣が重要であり、保護者への啓発や教育機関との連携が必要です。また生活習慣病予防や高齢者の低栄養予防などライフステージに応じた取り組みも必要となります。
- 新型コロナウイルス感染症流行の影響について、今回アンケート調査の結果9.3%（特に20歳代女性は20.6%）の人で食事バランスが良くなったと回答がありました。家庭で料理する人が増えた影響と考えられます。ウイルスに対する抵抗力（免疫）をあげるためにも食事バランスが重要であり、減塩も含め、自炊に必要な知識の普及も課題となります。

■指標・目標値の達成状況

No.	指標		対象	計画策定時 (H28年度)	目標値	現状値	評価	出典
1	1日の野菜料理の皿数4皿以上の割合を増やす		青年期	10%	20%	18%	○	A
2			壮年期	43%	50%	48%	○	
3			高齢期	26%	35%	32%	○	
4	減塩に気を付ける人の割合を増やす		青年期	56%	65%	62%	○	A
5			壮年期	85%	90%	87%	○	
6			高齢期	80%	90%	88%	○	
7	食事バランスを心掛ける割合を増やす	男性	青年期	0%	10%	6.0%	○	A
8			壮年期	20%	30%	25.0%	○	
9			高齢期	48%	55%	51.0%	○	
10		女性	青年期	33%	40%	36.0%	○	
11			壮年期	34%	40%	40.0%	◎	
12			高齢期	58%	65%	62.0%	○	
13	食事記録の野菜摂取量を増やす	男性	壮年期	218g	250g	226g	○	B
14			高齢期	236g	260g	253g	○	
15		女性	壮年期	233g	260g	277g	◎	
16			高齢期	243g	270g	274g	◎	

第2章 上牧町の健康に関する概況

No.	指標		対象	計画策定時 (H28 年度)	目標値	現状値	評価	出典
17	食事記録の食塩 摂取量を減らす	男性	壮年期	11.4g	10.5g	10.9g	○	B
18			高齢期	11.5g	10.5g	10.6g	○	
19		女性	壮年期	9.4g	8.5g	8.6g	○	
20			高齢期	9.5g	8.5g	8.9g	○	

※ 青年期：19～39歳、壮年期：40～64歳、高齢期：65歳以上

出典：A 令和2（2020）年度アンケート聞き取り調査

B 令和2（2020）年度健康相談の食事記録

② 身体活動・運動

【これまでの主な取り組み】

- ヘルシー教室を開催し、運動の実践を通して運動の楽しさや効果を体験してもらいました。
- 生活習慣病予防講座において、生活における運動の必要性や日常生活に取り入れられる運動について説明しました。
- 広報「かんまき」にヘルシー教室の参加者募集の記事で、生活習慣の見直しが必要であることを掲載しました。
- 広報「かんまき」の元気講座に運動の効果・必要性について掲載しました。
- 健康上牧21計画高齢グループで、高齢者体力測定（握力・長座体前屈・上体起こし・開眼片足立ち・10m障害物競走・6分間歩行）を実施しました。
- 健康上牧21計画成人グループで、ウォーキング事業としてささゆりウォークを実施しました。令和2（2020）年度は新型コロナウイルス感染症の影響で実施していません。
- 65歳以上の方を対象に、ストレッチや筋トレ等をして運動習慣をつけることを目的としたハッピーライフ教室を開催しました。令和2（2020）年度は新型コロナウイルス感染対策のため、時期、会場、定員等を見直して実施しました。室内で過ごす時間が増えているため家でできる筋トレなどの方法を実施しました。
- 健康寿命の延伸のために、地域体操教室「ときめきクラブ」、「ためトレほほ笑いクラブ」を開催しました。令和2（2020）年度は新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため回数を減らして実施しましたが、体力低下が懸念されたため、在宅で体操できるよう「ときめき体操」のYouTube公開やDVDの配布を実施しました。
- 介護予防を目的としたシルバークラブの活動として、スカットボールやカーリング、グランンドゴルフ、近隣ウォーク等を実施しました。令和2（2020）年度は新型コロナウイルス感染症により活動内容が制限されていましたが、声掛け運動等、可能な範囲で活動しました。

【現状・課題】

＜現状＞

- 1回30分以上の運動を週2日以上している人の割合が男性52.2%、女性48.7%であり、計画策定時の男性59.4%、女性49.0%からどちらも減少していました。また、町の目標値男性65%以上、女性55%以上を大きく下回る結果でした。
- 日常生活において、1日1時間以上の身体活動を実施している人の割合が男性55.5%、女性55.3%と計画策定時の62.2%、57.9%からどちらも減少していました。また、町の目標値70%以上を大きく下回る結果でした。
- 歩行速度が遅い者の割合が、計画策定時男性43.1%から42.9%、女性48.7%から48.9%と男女ともにほぼ横ばいの結果でした。
- 20～64歳の運動習慣者（1回30分以上の運動を週2日以上実施している者）の割合が、男性は35.8%と国の目標値36%にわずかに及ばず、女性は29.4%と国の目標値33%よりも低い結果でした。
- 65歳以上の運動習慣者（1回30分以上の運動を週2日以上実施している者）の割合は、男性では55.7%と国の目標値58%にわずかに及びませんでした。女性では60.4%と国の目標値48%を大きく上回っていました。
- 何らかの地域活動をしている高齢者（60歳以上）の割合が男性35.2%、女性45.4%と国が定める目標値80%に大きく及びませんでした。また、県の目標値54.8%よりも低くなっていました。

＜課題＞

- どの年代も、全体的に運動をする習慣を身につける必要があります。
- 日常生活も十分運動となり得るため、活動を増やす意識を持ってもらう必要があります。
- 新型コロナウイルス感染症の影響で活動量が減少しているため、在宅でできる運動を知ってもらう必要があります。

■指標・目標値の達成状況

No.	指標	対象	計画策定時 (H28年度)	目標値	現状値	評価	出典
1	1回30分以上の運動を週2日以上、1年以上実施している者の割合を増やす※	男性 40～74歳	59.4%	65%以上	52.2%	×	C
2		女性 40～74歳	49.0%	55%以上	48.7%	×	
3	日常生活において、1日1時間以上の身体活動を実施している者の割合を増やす	男性 40～74歳	62.2%	70%以上	55.5%	×	C
4		女性 40～74歳	57.9%	70%以上	55.3%	×	
5	歩行速度が遅い者の割合を減らす	男性 40～74歳	43.1%	35%未満	42.9%	△	C
6		女性 40～74歳	48.7%	40%未満	48.9%	△	

※ 現状値は1日合計30分以上の運動・スポーツを週2日以上実施している者の割合 R2年度の値
出典：C 国保データベースシステム（令和2（2020）年度分）

③ 休養・こころの健康

【これまでの主な取り組み】

- 広報「かんまき」に休養の必要性、心の健康についての記事を掲載し、相談窓口の情報提供を行いました。
- 育児不安の軽減を図るため、乳幼児相談を毎月1回ずつ開催し、保護者の育児全般の相談に応じました。また、ラスパのささゆりルームでも乳幼児相談を実施しました。令和2（2020）年度からは新型コロナウイルス感染症の流行により、ラスパでの乳幼児相談は中止し、保健福祉センターで実施しました。
- ストレスや悩みについて相談できる場として、毎月の健康相談や各種相談（独居高齢者訪問、発達相談、認知症相談など）、外部の支援先について情報提供を行いました。
- 高齢者が抱える寂しさを少しでも軽減するため、傾聴ボランティアが介護施設や高齢者の自宅へ訪問して傾聴活動を行い、孤独や不安の緩和に努めました。また、傾聴ボランティア養成講座を開催し、ボランティアの増員を図りました。令和2（2020）年度は新型コロナウイルス感染症の流行により接触を控えるため絵手紙による「お手紙傾聴」で活動を行いました。
- 本町の様々な相談窓口が記載されたリーフレットを作成し、町内公共施設や各種団体の構成員に配布することにより、困りごとや悩み事が気軽に相談できることを周知しました。
- 自殺予防週間（9月）、自殺対策強化月間（3月）には、ポスター掲示や広報などで自殺予防について啓発しました。
- 令和2（2020）年3月に上牧町自殺対策計画を策定し、令和3（2021）年8月に自殺対策協議会を開催しました。

【現状・課題】

<現状>

- 「睡眠で休養が十分とれている」人の割合が男性 79.4%、女性 73.2%であり、計画策定時の男性 81.1%、女性 76.6%からどちらも減少していました。また、町の目標値男性 85%以上、女性 80%以上を下回る結果でした。
- 自殺者数は、平成 23 (2011) 年～令和 2 (2020) 年 (10 年間) は男性 18 人、女性 16 人であり、計画策定時である平成 18 (2006) 年～平成 27 (2015) 年 (10 年間) の男性 28 人、女性 20 人よりも減少傾向でした。
- 20～59 歳の 7 時間睡眠の人の割合は 35.9%であり、県の目標値の 38.4%を下回る結果でした。
- ストレスを感じた人の割合は男性 79.4%、女性 86.7%であり、県の目標値の男性 67.1%、女性 74.6%よりも高くなっていました。
- 自分なりのストレス対処法をもっている人の割合は男性 72.9%、女性 75.3%であり、県の目標値男性 85.0%、女性 87.2%よりも大きく下回る結果となりました。

<課題>

- 睡眠時間の確保と、睡眠で休養が十分に取れていると感じられるように情報提供が必要です。
- ストレスを感じた人の割合が高く、ストレス対処法を持っていない人が多いため、悩みを相談できる場所の情報提供が必要です。

■指標・目標値の達成状況

No.	指標	対象	計画策定時 (H28 年度)	目標値	現状値	評価	出典
1	睡眠で休養が十分とれている人の割合を増やす	男性 40～74 歳	81.1%	85%以上	79.4%	×	C
2		女性 40～74 歳	76.6%	80%以上	73.2%	×	
3	自殺者数(10 年間)※	男性	28 人	10 人以下	18 人	○	D
4		女性	20 人	10 人以下	16 人	○	

※ 計画策定時は平成 18 (2006) 年～平成 27 (2015) 年、目標値は平成 28 (2016) 年～令和 7 (2025) 年、現状値は平成 23 (2011) 年～令和 2 (2020) 年

出典：C 国保データベースシステム (令和 2 (2020) 年度分)

D 厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」(自殺日・住居地)

④ 喫煙

【これまでの主な取り組み】

喫煙者の割合を減らすことについて

- 禁煙希望者には保険適応の禁煙支援医療機関の情報提供を行いました。
- 平成31（2019）年2月にがん予防推進員とともに、中和保健所と協働で町内スーパー2店舗の店頭で肺がん検診受診の啓発を行い、肺がん検診の場で禁煙の啓発及び禁煙の個別相談の場を設けました。
- 集団がん検診や乳幼児健診や健康相談で、喫煙の健康被害について保健指導を行い、禁煙支援医療機関への受診勧奨等を行いました。
- 喫煙場所において、禁煙啓発ポスターを設置しました。
- ペガサスフェスタで喫煙者に禁煙指導を実施しました。
- 健康相談時に、喫煙者に対して禁煙指導を実施しました。
- 受動喫煙が及ぼす身体への影響についてや、禁煙外来について広報「かんまき」に掲載しました。

妊婦の喫煙者の割合を減らすことについて

- 妊娠届出時に、妊婦本人だけでなく同居家族に対しても喫煙の有無を確認し、喫煙者にはパンフレットを渡し禁煙の重要性について説明をしました。また、奈良県インターネット禁煙マラソンマタニティコースについて情報提供を行いました。さらに、赤ちゃん訪問の際、再度喫煙の有無を確認し、喫煙者に対し、禁煙指導を実施しました。
- 妊婦教室開催時や乳幼児健診時に喫煙のリスクについて説明しました。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）による死亡者数を減らすことについて

- がん検診や健康相談の際、喫煙者にCOPD（慢性閉塞性肺疾患）についての情報提供を行いました。
- ペガサスフェスタで、喫煙者及び受動喫煙者に対し、肺年齢測定（50歳以上）や呼気中一酸化炭素濃度測定を実施し、個別の健康教育・相談を行いました。
- 喫煙によって罹患するリスクのある病気の一つであるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）についての情報を広報「かんまき」に掲載しました。

【現状・課題】

＜現状＞

- 喫煙者の割合が、40～74歳で、男性は21.3%から19.9%とやや減少し、女性は4.8%から5.2%とやや悪化していました。
- たばこが健康に与える影響について知っている疾患が、胃潰瘍の認知度が最も低く、次いで心臓病・脳卒中・歯周病が低くなっていました。
- 日常生活で受動喫煙の機会については、路上、家庭、職場、飲食店、公共交通機関の順で高値でした。

○妊婦の喫煙者が7.0%から2.3%と減少していました。

○たばこをやめたいとの回答が41.9%でした。

○COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度が50.8%と低い結果となりました。

<課題>

○たばこが健康に与える影響や、COPD（慢性閉塞性肺疾患）など、十分に住民に周知できていない状況です。教育機関・関係団体とも連携して、周知していくことが必要です。

○たばこを吸っている人のうち、たばこをやめたいと回答された方（41.9%）の禁煙につながる取り組みが必要です。

■指標・目標値の達成状況

No.	指標	対象	計画策定時 (H28年度)	目標値	現状値	評価	出典
1	喫煙者の割合を減らす	男性 40～74歳	21.3%	20%未満	19.7%	◎	C
2		女性 40～74歳	4.8%	4%未満	4.2%	○	
3	妊婦の喫煙者の割合を減らす		7.0%	0.0%	2.3%	○	E
4	COPD（慢性閉塞性肺疾患）による死亡者数を減らす		7人	減少	1人	◎	F

出典：C 国保データベースシステム（令和2（2020）年度分）

E 令和2（2020）年度上牧町妊娠届出書

F 厚生労働省「人口動態統計」（令和2（2020）年分）

⑤ 飲酒

【これまでの主な取り組み】

毎日飲酒する人の割合を減らすこと、3合以上飲む人の割合を減らすことについて

○健康相談で健診の結果をもとに、飲酒量が多い人に対しては飲酒が健康に及ぼす影響や適正飲酒量について説明しました。

○飲酒量が多く依存傾向にある人、またその家族に、専門の医療機関や断酒会などの情報を提供しました。

○アルコールの健康被害の相談に応じるためスキルアップを目的にアルコール健康障害対策従事者研修会へ積極的に参加しました。

妊娠届出時の妊婦の飲酒者を減らすことについて

○妊娠届出時、飲酒者に対して妊娠中の禁酒の必要性、飲酒が胎児に及ぼす影響について説明しました。

○プレパパママ教室で禁酒の必要性、妊娠中の飲酒が胎児に及ぼす影響について説明しました。

【現状・課題】

<現状>

○40～74歳の毎日飲酒する人の割合が男性30.0%、女性7.7%であり、計画策定時の男性45.4%、女性13.5%よりも減少しています。また、目標値の男性40%未満、女性10%未満を達成しています。

○3合以上飲む人の割合が男性7.6%、女性2.0%であり、計画策定時の男性3.1%、女性1.0%よりも増加しています。また、目標値の男性3.0%未満、女性0.6%未満よりも高くなっています。

○妊娠届け出時の妊婦の飲酒者は113人中1人であり、計画策定時の114人中1人と横ばいでした。

○生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者（1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者）の割合が男性11.7%、女性6.0%であり、国の目標値である男性13.0%、女性6.4%より下回っていました。しかし、県の目標値の男性9.5%、女性4.9%より上回っていました。

<課題>

○毎日飲酒する人の割合は減っていますが、3合以上飲む人の割合が増加していることから、適量の飲酒ができるように情報提供等していく必要があります。

○妊娠届出時の妊婦の飲酒者が0ではないため、妊娠してからだけではなく、妊娠する前から禁酒についての情報提供が必要です。

■指標・目標値の達成状況

No.	指標	対象	計画策定時 (H28年度)	目標値	現状値	評価	出典
1	毎日飲酒する人の割合を減らす	男性 40～74歳	45.4%	40%未満	30.0%	◎	G
2		女性 40～74歳	13.5%	10%未満	7.7%	◎	
3	3合以上飲む人の割合を減らす	男性	3.1%	3%未満	7.6%	×	G
4		女性	1.0%	0.6%未満	2.0%	×	
5	妊娠届出時の妊婦の飲酒者を減らす		0.88% (114人中 1人)	0人	0.88% (113人中 1人)	△	E

出典：E 令和2（2020）年度上牧町妊娠届出書

G 令和3（2021）年度上牧町健康づくりアンケート調査

⑥ 歯・口腔の健康

【これまでの主な取り組み】

1歳8か月児、2歳児、3歳児のむし歯のある子どもの割合を減らす、3歳児健診で仕上げみがきをしてもらっている子どもの割合を増やす

- 平成30（2018）年度から赤ちゃん訪問時に「はじめての歯ブラシセット」を配布し、産後早期から口腔衛生について産婦に意識してもらえるように説明しました。
- 10か月児健診、1歳8か月児健診、2歳児歯科検診では、歯科衛生士から保護者への個別指導を実施し、正しい仕上げみがきの方法と仕上げみがきの必要性を説明しました。
- 平成30（2018）年度から2歳児歯科検診でのフッ化物歯面塗布をイオン導入から、ジェル塗布へ方法を変更し、保護者と児への負担軽減を図りました。令和2（2020）年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止の為フッ化物歯面塗布は中止し、ミニ高濃度フッ化物配合歯磨剤を配布しました。令和3（2021）年度からは感染症拡大防止対策を講じた上でフッ化物歯面塗布を再開しています。
- 2歳児歯科検診について、受診率の上昇を図るために、1歳8か月児健診時に2歳児歯科検診の受診勧奨を実施しました。
- 各健診については、年度始めに保健事業予定表を広報を通じて全戸配布しました。また健診対象の児の保護者に対しては、その都度健診のお知らせとともに、フッ素塗布のメリットや、定期的な歯科健診の必要性など関連する情報提供を行いました。

1歳、2歳、3歳、12歳の一人平均むし歯本数を減らす

- 上記の取り組みに加えて、年1回歯科保健会議を開き、各学校や公立保育園、公立幼稚園にも参加してもらい、各機関で実施している健診の状況や、歯みがきの実施状況や取り組みなどの情報共有をしました。

3歳児健診でおやつ時間を決めている子どもの割合を増やす

- 乳幼児健診の際の問診にて、保護者の記入したアンケートからおやつの習慣を確認し、指導が必要な方には、保健師や歯科衛生士、栄養士からおやつの習慣がむし歯に及ぼす影響について話し、適切なおやつの量や、時間、内容について情報提供を行いました。

歯周病検診（40～70歳）の個別受診者数を増やす

- ペガサスフェスタで歯周病検診の実施と口腔衛生についての啓発を行いました。
- 乳幼児健診へ来た保護者自身やその家族の歯科検診受診勧奨を行いました。
- 集団検診受診者の中で対象年齢の住民には、上牧町では年一回無料で歯周病検診を受けられることを情報提供しました。

妊婦歯周病検診受診率の割合を増やす

- 妊娠届出時に、むし歯や歯周病が胎児に及ぼす影響や、産後は産婦自身のメンテナンスが出来るにくい環境になることを伝え、妊婦歯科受診券と問診票を渡し、出来るだけ早い時期に歯周病検診を受けることを推奨しました。

毎日歯間ブラシを使用している人の割合を増やす

○歯周病検診の受診者には、歯科医師、歯科衛生士から正しい口腔ケアや歯間ブラシの効果について情報提供を行いました。

○ペガサスフェスタで歯科指導の時に歯間ブラシを渡しました。

1日3回歯をみがく人の割合を増やす

○上記の取り組みにて、幼少期から働きかけることで1日3回歯をみがく人の割合の増加を図っています。

○65歳以上を対象に、口腔機能の衰え（オーラルフレイル）の予防・改善を目的としたお口の教室を開催しました。

○より多くのかたにオーラルフレイル対策を啓発するため、お口の体操等を収録したDVDを令和2（2020）年度に作成し、令和3（2021）年度から配布しています。

【現状・課題】

<現状>

○一日に3回以上歯をみがく人の割合が37.0%から48.1%へ上昇しています。

○歯科検診（40～70歳）の個別受診者数が76人から60人へ低下しています。また、目標値の200人を大きく下回っています。

○妊婦歯科検診の受診率が23.7%から16.8%へ低下しています。また、目標値40%を大きく下回っています。

○毎日、歯間ブラシの使用者の割合が23.3%から29.6%へ上昇しています。

○60歳代で24本以上の自分の歯がある人の割合が61.2%でした。

○80歳で20本以上の自分の歯がある人の割合は55.8%と、国や県の目標値を達成していません。

○1日2回以上歯みがきを行い、毎年歯科医師によるチェックを受けている人の割合が50.8%と県の目標値41.9%よりも高くなっています。

○60歳代で咀嚼が良好な人の割合が68.8%と、国の目標値80.0%、県の目標値71.2%よりも低くなっていました。

○1年に1回以上歯の検診を受けている人の割合が男性で41.2%、女性で54.4%と男性は県の目標値50%より低く、女性はわずかに上回っていたものの国の目標値65%には届いていません。

○20歳代で歯肉に炎症所見がある人（「歯ぐきが腫れている人」もしくは「歯を磨いたときに血が出る人」）の割合が26.8%と、国の目標値25%、県の目標値21%よりも高くなっています。

○むし歯のある子どもの割合は1歳8か月児で3.81%から2.7%に、2歳児で7.0%から1.0%に、3歳児で16.5%から13.3%に、12歳で64.8%から13.7%にそれぞれ低下していました。

○一人平均むし歯本数は1歳8か月児で0.067本から0.03本に、2歳児で0.15本から0.0096本に、3歳児で0.72本から0.30本に、12歳で1.55本から0.73本に減少していました。

○3歳児健診で仕上げみがきをしてもらっている子どもの割合は90%から98.5%に上昇していました。また、おやつ時間を決めている子どもの割合は54.3%から65.8%に上昇していました。

<課題>

○新型コロナウイルス感染症の影響もあり受診者数が減っているため、状況を見て受診者数が増えるように勧奨する必要があります。

○幼児期から1日3回歯をみがく習慣をつける必要があります。

○妊娠中の口腔内の状態は胎児や妊娠経過に影響すること、産後は自分の口腔ケアを十分に行う時間を取りづらいため、妊婦歯周病検診の受診率を上げる必要があります。

■指標・目標値の達成状況

No.	指標	対象	計画策定時 (H28年度)	目標値	現状値	評価	出典
1	1歳8か月児、2歳児、3歳児のむし歯のある子どもの割合を減らす	1歳8か月児	3.81%	0%	2.7%	○	H
2		2歳児	7.0%	0%	1.0%	○	I
3		3歳児	16.5%	0%	13.3%	○	J
4		12歳	64.8%	30%	18.6%	◎	K
5	一人平均むし歯本数を減らす	1歳8か月児	0.067本	0本	0.03本	○	H
6		2歳児	0.15本	0本	0.0096本	○	I
7		3歳児	0.72本	0本	0.30本	○	J
8		12歳	1.55本	0.5本	0.54本	○	K
9	3歳児健診で仕上げみがきをしてもらっている子どもの割合を増やす		90.0%	100%	98.5%	○	J
10	3歳児健診でおやつ時間を決めている子どもの割合を増やす		54.3%	70.0%	65.8%	○	J
11	歯科検診(40～70歳)の個別受診者数を増やす		76人 (0.78%)	200人 (約2%)	60人 (約0.635%)	×	K
12	妊婦歯科検診受診率の増加		23.7%	40%	16.8%	×	L
13	毎日歯間ブラシの使用者の割合を増やす※		23.3%	40%	29.6%	○	L
14	一日3回歯をみがく人の割合を増やす		37.0%	50%	48.1%	○	L

※ 歯みがき時に歯間部清掃道具を使用する者の割合

出典：H 令和2(2020)年度上牧町1歳8か月児健康診査

I 令和2(2020)年度上牧町2歳児歯科健康診査

J 令和2(2020)年度上牧町3歳児健康診査

K 令和元(2019)年度奈良県歯科医師会調べ

L 令和2(2020)年度上牧町歯周病検診

(2) 生活習慣病の発症と重症化を予防する

① 健診・生活習慣病

【これまでの主な取り組み】

特定健康診査受診率の向上について

- 対象者には5月に特定健診の案内と無料(75歳以上は500円)で受けられる受診券を送付しました。
- 集団検診では、他のがん検診と同時に受けられる日程を設定しました。
- 年度始めには年間保健事業スケジュールを広報折込にて全戸配布し、集団検診と特定健診が同時に受診できるように案内を実施しました。
- 特定健診の未受診者に対して委託契約している業者から訪問受診勧奨を実施しました。
- 健康寿命の延伸の実現をめざし、健康づくりへの関心を高め健康的な生活習慣の定着を推進するため、平成29(2017)年度から「けんしんGO!ポイント事業」を開始しました。

特定保健指導終了率の向上

- 特定健診を受けた者で、保健指導が必要な対象者には、保健師より連絡をとり、特定保健指導の対象になっていることを伝え、保健指導を受けるよう勧奨を実施しました。
- 特定保健指導を受けない選択をされた対象者にも、健康相談を開催している日程やリーフレットによる情報提供を実施しました。
- 特定保健指導では、健診結果の把握だけでなく、住民自らが生活習慣と健診結果が結びついていることに気づき、生活習慣の改善が必要なことを自覚できるように働きかけ、適切な生活習慣を継続して身につけられるように、情報提供と継続指導を実施しました。

メタボリックシンドロームの該当者・予備群の割合を減らす

- 特定保健指導による食生活改善だけでなく、食生活改善推進員(ヘルスメイト)などへの働きかけによりポピュレーションアプローチを実施し、適切な食生活の知識の普及を住民全体に実施しました。
- 健康上牧21計画推進員主催で、ささゆりウォークなど運動習慣を身につけてもらうイベントや町主催の運動教室を実施しました。
- ときめきクラブや、ためトレ、ほほ笑みクラブ、ハッピーライフ教室など、高齢者に向けても運動習慣を身につけてもらうために、身体レベルに合わせた教室を開催しました。
- 特定保健指導だけでなく、健診の受診の有無に関わらず、健康相談を受けることが出来るように、開催日を広報などで通知しました。
- ペガサスフェスタで健康相談を実施しました。
- 特定健診の結果から一定のリスクが認められた対象者にヘルシー教室を開催し、適切な食生活や運動習慣、健康知識を習得できるよう、運動や調理実習を実施しました。

○一般住民及び、特定健診受診者に対して、町医による検診結果の見方についての集団説明と健康講座を兼ねた講演会を実施しました。

特定健診受診者のうち要治療判定者を減らす

○先に述べた取り組みの継続により、要治療判定者の減少を図りました。

○糖尿病性腎症重症化予防保健指導者人材育成事業に参加し、プログラムに沿って対象者に介入を行いました。

【現状・課題】

<現状>

- ・特定健診受診率が、36.2%であり、国より低く、県より高くなっています。
- ・特定保健指導終了率が7.5%から3.4%と減少しており、国や県と比べると低くなっています。
- ・メタボリックシンドロームの該当者14.4%から16.1%、予備群10.5%から11.4%とそれぞれ割合が増加しています。
- ・特定健診受診者のうち要治療判定者の割合が60.7%から22.6%と減少しています。

<課題>

- ・特定健診受診率を上げる必要があります。
- ・特定保健指導対象者が、生活習慣の改善につなげられるように、特定保健指導終了率を上げる必要があります。
- ・メタボリックシンドロームの該当者・予備軍が減少するように働きかける必要があります。
- ・生活習慣病予防教室などを実施し、特定健診受診者のうち要治療判定者を減らす必要があります。

■指標・目標値の達成状況

No.	指標	対象	計画策定時 (H28年度)	目標値	現状値	評価	出典
1	特定健康診査受診率の向上		29.5%	60%	36.2%	○	M
2	特定保健指導終了率の向上		7.5%	60%	3.4%	×	M
3	メタボリックシンドロームの該当者・予備群の割合を減らす	該当者	14.4%	減少	16.1%	×	M
4		予備群	10.5%	減少	11.4%	×	M
5	特定健診受診者のうち要治療判定者を減らす		60.7%	減少	22.6%	◎	M

出典：M 上牧町住民保険課（令和元（2019）年度分）

② がん

【これまでの主な取り組み】

全がん検診受診率向上にむけた共通の取り組み

- 年度始めに各検診の案内や日程を掲載した保健事業予定表を全世帯へ配布しました。
- 集団検診実施日の前月には広報で案内しました。
- 集団検診では、各種がん検診が同時に受けられる日を設定しました。
- がん予防推進員の養成講座を実施し、令和3（2021）年度には32名が活動しています。
- がん予防推進員と連携し、肺がん検診実施日当日に、スーパー2店舗の店頭にてがん検診受診啓発キャンペーンを行い、がん検診の受診勧奨を実施しました。
- 健康寿命の延伸の実現をめざし、健康づくりへの関心を高め健康的な生活習慣の定着を推進するため、平成29（2017）年度から「けんしんGO！ポイント事業」を開始しました。

〈胃がん検診〉

- 平成31（2019）年1月から個別検診で胃カメラを開始（50歳以上）しました。

〈肺がん検診〉

- 平成29（2017）年度から平成30（2018）年度にかけて、中和保健所と連携して肺がん検診無料キャンペーンを実施しました。
- 平成30年度までペガサスフェスタで肺がん検診を実施しました。
- 令和元（2019）年度以降は、肺年齢測定とスモーカーライザーを実施しました。

〈大腸がん検診〉

- 年度年齢で40歳、45歳、50歳、55歳、60歳になる者に対して、個別検診の問診票やリーフレットを同封して受診勧奨を実施しました。

〈子宮頸がん検診〉

- 年度年齢21歳になる者を対象に無料クーポン券を送付しました。
- 平成30（2018）年度まで5歳刻みの対象者に無料クーポン券を発送しました。
- 乳幼児健診や乳幼児相談・ささゆりルームなど、対象となる女性が多く集まる場で、保健師より受診勧奨を実施しました。
- コール・リコール事業、前回受診者へのハガキ及び電話勧奨を実施しました。

〈乳がん検診〉

- 年度年齢で41歳になる者を対象に検診の無料クーポン券を送付しました。
- 平成30（2018）年度まで5歳刻みの対象者に無料クーポン券を発送しました。
- 乳幼児健診や乳幼児相談・ささゆりルームなど、対象となる女性が多く集まる場で、保健師より受診勧奨を実施しました。
- コール・リコール事業、前回受診者へのハガキ及び電話勧奨を実施しました。

【現状・課題】

＜現状＞

※計画策定時以降に国のがん検診受診率の算出方法が変更となったため比較ができません。

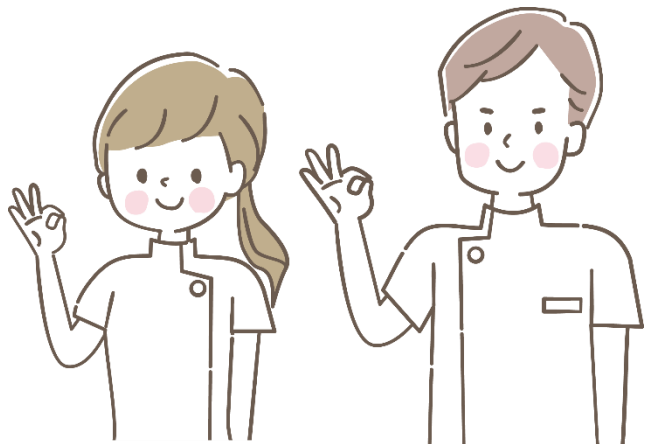
○胃がん検診（40 歳以上）の受診率が 4.2%であり、県の受診率（5.1%）と比べると低くなっていました。

○肺がん検診（40 歳以上）の受診率が 4.5%であり、県の受診率（4.8%）と比べると低くなっていました。

○大腸がん検診（40 歳以上）の受診率が 5.2%であり、県の受診率（10.3%）と比べると低くなっていました。

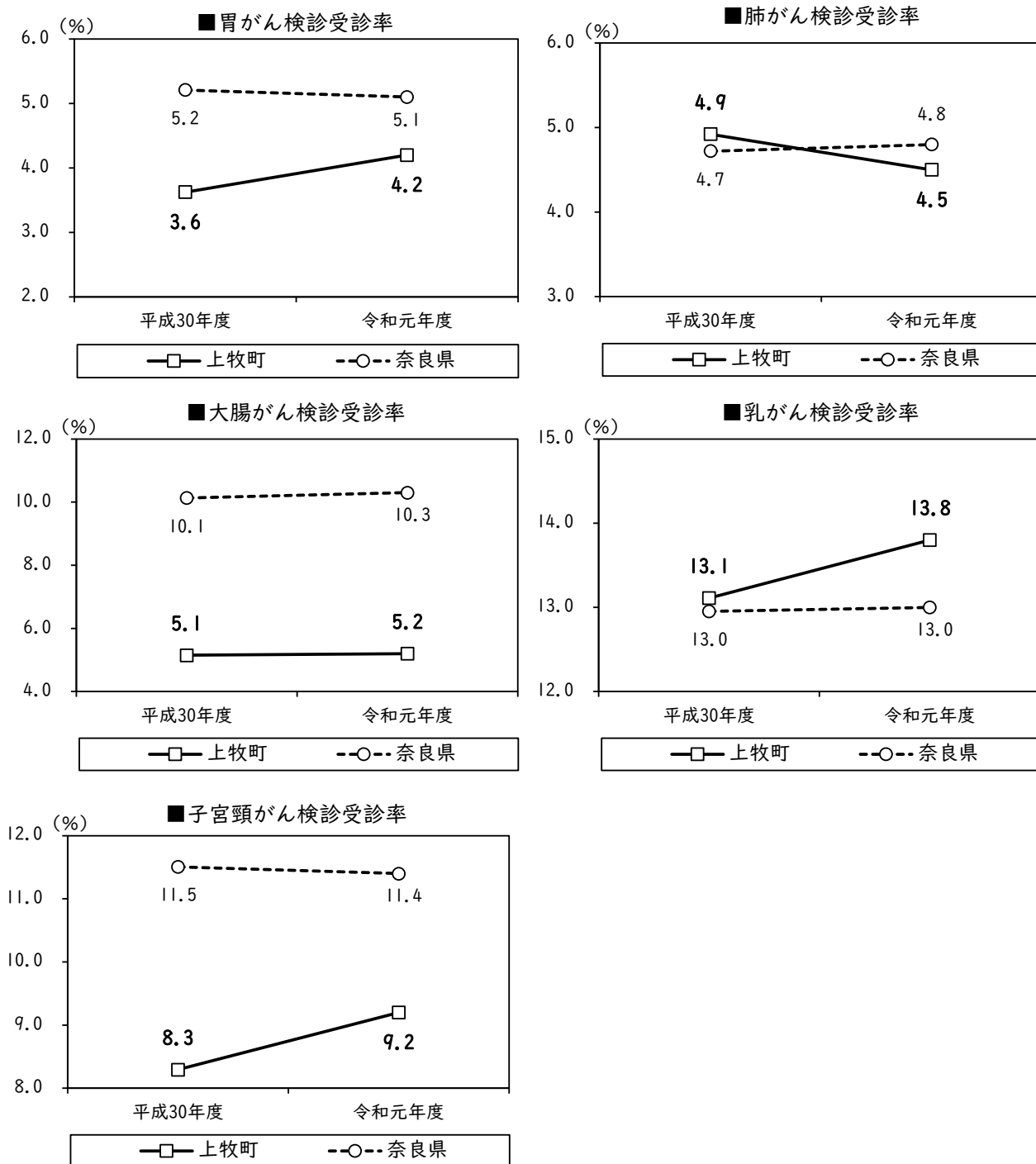
○乳がん検診（40 歳以上）の受診率が 13.8%であり、県の受診率（13.0%）と比べると高くなっていました。

○子宮頸がん検診（20 歳以上）の受診率が 9.2%であり、県の受診率（11.4%）と比べると低くなっていました



第2章 上牧町の健康に関する概況

■各種がん検診の受診率の推移



資料：厚生労働省「地域保健・健康増進事業報告」（対象年齢の上限なし）

○がん予防推進員の新規養成講座が初回以降実施できていません。新型コロナウイルス感染症の影響で、がん予防推進員の活発な勧奨活動ができていない状況です。

<課題>

○本町のがん検診だけでなく、職場等においてもがん検診の受診率は低いため、受診率を上げる必要があります。

○がん予防推進員の新規養成講座を実施し、活動員を増やす必要があります。また、効果的ながん予防推進員の活動を検討する必要があります。

■指標・目標値の達成状況

No.	指標	対象	計画策定時 (H28年度)	目標値	現状値	評価	出典
1	がん検診受診率の向上※	胃がん検診 (40歳以上)	4.2%	10%	4.2%	—	U
2		肺がん検診 (40歳以上)	4.9%	10%	4.5%	—	
3		大腸がん検診 (40歳以上)	9.3%	15%	5.2%	—	
4		乳がん検診 (40歳以上)	21.4%	25%	13.8%	—	
5		子宮がん検診 (20歳以上)	16.5%	20%	9.2%	—	

※ 計画策定時以降に国のがん検診受診率の算出方法が変更となったため比較ができません

出典：U 厚生労働省「地域保健・健康増進事業報告」（令和元（2019）年度分）

(3) 上牧町食育推進計画

【これまでの主な取り組み】

野菜摂取増加と減塩及びバランス食について（再掲）

- スーパーおくやま上牧店にて減塩・野菜摂取に関するイベント（普及活動）を実施し、減塩情報・野菜必要量の展示や説明、野菜クイズなどを行いました。
 - ペガサスフェスタで、減塩・野菜料理の試食の配布と食生活の説明、野菜1日必要量の生と加熱のボリューム比較の展示、ファイルを配布し説明をしました。
 - 「広報かんまき」や「給食だより」にバランス食や減塩について掲載しました。
 - プレパパママ教室、離乳食教室、乳幼児健診、親子料理教室、おやつ教室、ヘルシー教室、男性料理教室、男性料理クラブ、健康相談で減塩と野菜摂取・バランス食の説明やアンケート調査を実施しました。
 - 各地区での高齢者のお茶会・食事会などの集まりの時、減塩レシピの配布や説明をしました。
- ##### 食に関心を持てるよう促すこと、朝食を毎日食べる子どもの割合を増やすこと、共食について
- 保育所・幼稚園では野菜の栽培と収穫野菜の調理(カレー作り等)を実施しました。年長児に対しては「もぐもぐ教室」(食育教室)を実施し、「朝ごはんを食べること」、「食べ物の働き」、「何でも食べることが大切」を伝達しました。また、「お箸の持ち方」、「人気メニューのレシピ」の展示・配布をしました。
 - 小中学校では栽培活動や、校区野菜の給食利用、食育の授業、家庭のお勧め料理を給食に採用、給食レシピを広報「かんまき」に掲載、お弁当の献立作成とお弁当作り等を実施しました。また、例年は保護者の給食試食会、親子料理教室を実施しています。令和2(2020)年度及び令和3(2021)年度については、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策で中止になったため、リモートで料理教室を実施しました。
 - 乳幼児健診・相談、おやつ教室、親子食育料理教室、給食だより等で、家庭の日常生活の中で子どもに味・色・香りの食体験や旬食材の利用、郷土料理を通して食に関心を持つことができるような環境作りや、朝食摂取、共食、マナーの伝達等を依頼しました。
 - 調理実習室に「早寝早起き朝ごはん」、「野菜の花クイズ」、「やまと野菜」、「旬」に関する媒体を展示し、調理室を利用する子ども参加団体に普及啓発を行いました。

- ペガサスフェスタでは地産地消、食文化伝承、食品衛生に関する情報提供を実施しました。

保育所・幼稚園・学校給食の地場産物利用の増加について

- 保育所・幼稚園に勧奨し、町内施設で栽培する野菜を利用する園もあり積極的な取り組みの工夫があります。
- 学校給食では既に地場産物の利用をしていましたが、奈良県学校給食会より地場産物を納品するなどさらなる食物自給率アップをめざして取り組みを行いました。

食育ボランティア数の増加について

○養成講座で一時増加しましたがその後高齢を理由に減少。再度養成講座を検討しましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策で調理室使用人数が20名以下と限られ、口コミ募集に変更。食生活改善推進員が実施した教室の献立や、活動紹介と勧誘を広報「かんまき」に掲載し、ヘルシー教室や健康相談、男性料理クラブ員に配布しました。また、現ボランティアの方に対しては講習会を実施し、食品衛生協会の会員による食中毒・食品衛生に関する知識の普及活動を実施しました。

【現状・課題】

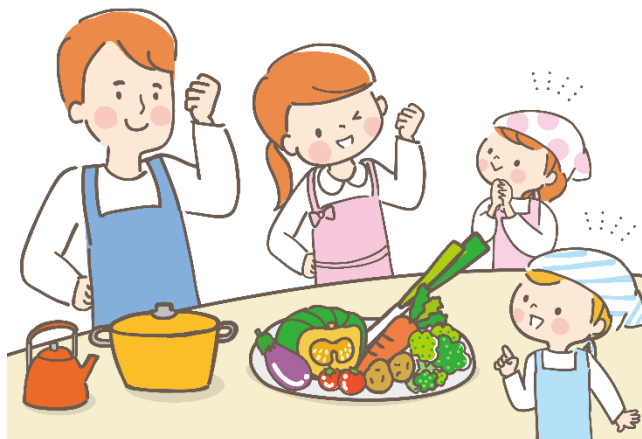
＜現状＞

- 1日の野菜料理の皿数4皿以上食べる人の割合は、やや改善傾向にあります。令和3年度上牧町健康づくりアンケート調査の結果では、「野菜をたくさん食べるよう気を付けている」という回答が76.9%あるにも関わらず、1日必要皿数5皿を摂っている人は3.5%と少ない結果でした。1日の野菜料理の皿数5皿以上食べる人を年代別でみると、青年期2.4%、壮年期4.2%、高齢期3.9%となっています。
- 減塩に気を付ける人の割合は、計画策定時と同じ健康イベント参加者に対して実施した令和2（2020）年度アンケート聞き取り調査の数値は改善傾向にあります。対象を幅広くした令和3（2021）年度上牧町健康づくりアンケート調査結果は、年代別では高齢期が76.9%減塩に気を付けているのに対し、青年期では32.4%と少なく、男性の方が女性より15.5ポイント少なく、外食の利用は30歳代男性、市販弁当や惣菜の利用も男性の方が多くなっています。
- 食事バランスを心掛ける割合は改善傾向ですが、表現が曖昧であるため「主食・主菜・副菜を3つそろえた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている」ことについてみると、20・30歳代25.0%、40・50歳代38.2%、60歳以上46.4%となり、年齢が高いほどバランス良い結果でした。「主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる回数を増やすために必要なこと」は半数以上の人が「手間がかからないこと」をあげています。
主食・主菜・副菜を3つそろえて1日に2回以上食べる頻度について、国の調査（厚生労働省「令和2年度食育に関する意識調査」）と比較すると「ほとんどない」では本調査が17.2%で、国の調査（12.2%）よりも5.0ポイント高くなっています。
- 朝食の摂取や共食については、特に青年期において朝食を食べる習慣がない割合が13.5%と多く、朝食を家族と食べる共食が週1回以上の割合も20歳代で50%と低い状況でした。共食について国の調査（厚生労働省「令和2年度食育に関する意識調査」）と比較すると、朝食の共食を「ほとんどしない」割合が35.3%と国より10.4ポイント多く、夕食の共食を「毎日する」割合は57.9%と国の調査より9.8ポイント低くなっています。

- 地場産物利用については増加傾向となっています。
- 食育ボランティア数については、高齢を理由にボランティア組織を退会する人があり減少しました。
- 噛む回数については、肥満者ほど噛む回数が少なく、また男女とも 50 歳代に噛まない傾向がみられました。
- 食事記録の野菜・食塩摂取量については改善傾向にありますが、食事相談（食事記録提出者）の件数がかなり減少傾向にあり、傾向をみるには不適當になってきました。

<課題>

- 計画策定時のアンケート調査は、イベント参加者が大部分を占め健康志向が高かったことに加え、具体策（麺の汁を残す、漬物を減らす等）を説明しながらの聞き取り調査であったため多少良い結果になった部分もありました。今回のアンケート調査結果では、野菜不足、減塩の意識不足、若い世代の朝食欠食などの問題がさらにみられました。
- 生涯を通じた望ましい食生活の実践のためには幼少期からの食習慣が重要であり、保護者への啓発や教育機関との連携が必要です。また生活習慣病予防や高齢者の低栄養予防などライフステージに応じた取り組みも必要となります。
- 新型コロナウイルス感染症流行の影響について今回アンケート調査の結果 9.3%（特に 20 歳代女性は 20.6%）の人で食事バランスが良くなったと回答がありました。家庭で料理する人が増えた影響と考えられます。ウイルスに対する抵抗力（免疫）をあげるためにも食事バランスが重要であり、減塩も含め、自炊に必要な知識の普及も課題となります。
- 栄養面以外にも食に対する感謝の心、食事マナーや食文化の伝承、新型コロナウイルス感染症対策で工夫した共食も必要です。教育機関・関係団体等とも連携し、食育を周知し実践していくことが必要です。また、その活動を担う食育ボランティアについては、養成講座等で活動人数を増やすとともに、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策で活動が制限される中でより効果的な活動内容の検討が必要です。



■指標・目標値の達成状況

No.	指標		対象	計画策定時 (H28 年度)	目標値	現状値	評価	出典
1	1 日の野菜料理の皿数4 皿以上の割合を増やす【再掲】		青年期	10%	20%	18%	○	A
2			壮年期	43%	50%	48%	○	
3			高齢期	26%	35%	32%	○	
4	減塩に気を付ける人の割合を増やす【再掲】		青年期	56%	65%	62%	○	A
5			壮年期	85%	90%	87%	○	
6			高齢期	80%	90%	88%	○	
7	食事バランスを心掛ける割合を増やす【再掲】	男性	青年期	0%	10%	6.0%	○	A
8			壮年期	20%	30%	25.0%	○	
9			高齢期	48%	55%	51.0%	○	
10		女性	青年期	33%	40%	36.0%	○	
11			壮年期	34%	40%	40.0%	◎	
12			高齢期	58%	65%	62.0%	○	
13	食事記録の野菜摂取量を増やす【再掲】	男性	壮年期	218g	250g	226g	○	B
14			高齢期	236g	260g	253g	○	
15		女性	壮年期	233g	260g	277g	◎	
16			高齢期	243g	270g	274g	◎	
17	食事記録の食塩摂取量を減らす【再掲】	男性	壮年期	11.4g	10.5g	10.9g	○	B
18			高齢期	11.5g	10.5g	10.6g	○	
19		女性	壮年期	9.4g	8.5g	8.6g	○	
20			高齢期	9.5g	8.5g	8.9g	○	
21	朝食を毎日食べる子どもの割合を増やす			96%	98%	97.0%	○	H・J
22	保育所・学校給食の地場産物の利用の増加			12.8%	増加	37.4%	○	N
23	食育ボランティア数の増加			20 人	増加	17 人	×	O

※ 青年期：19～39歳、壮年期：40～64歳、高齢期：65歳以上

出典：A 令和2（2020）年度アンケート聞き取り調査

B 令和2（2020）年度健康相談の食事記録

H 令和2（2020）年度上牧町1歳8か月児健康診査

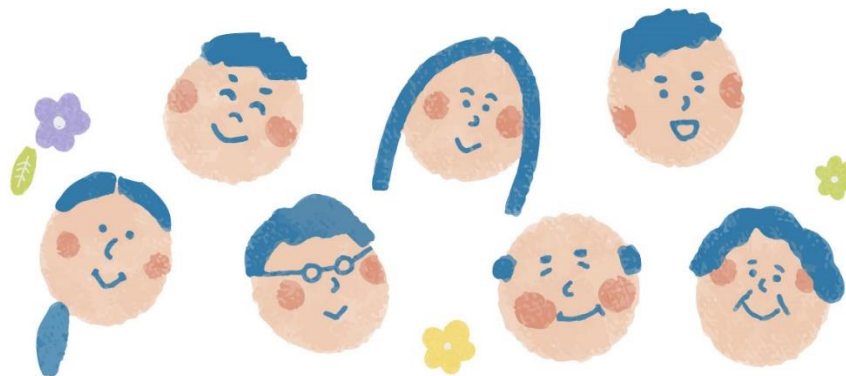
J 令和2（2020）年度上牧町3歳児健康診査

N 令和3（2021）年度地場産物等実態調査

O 令和3（2021）年度上牧町登録数

第3章 計画の基本理念と基本目標

1 基本理念



夢とコミュニケーションいっぱいの上牧町



第1次計画である「健康上牧21計画」の策定においては、住民と行政がともに知恵を出し合い、本町のめざす健康を求め、元気づくりに力点をおいて検討をかさねました。特に、世代、職種、男女等のすべてを乗り越えたコミュニケーション、情報、心、文化などが行き交うコミュニケーション、分かち合えたり、交流したり、さらには自分自身のところの中のコミュニケーションを通して自分にふさわしい夢がふくらんでいる上牧町をめざしてきました。病気を否定するものでなく、さらに元気を増やすにはどうしていけばよいのかを考えました。自分らしく生きていった延長線上についてくる健康づくりをめざしてきました。そのキーワードとして夢とコミュニケーションを挙げました。

本町は、近年の出生数の減少や高齢化率の増加があるため孤立化が進みやすいこと、医療費や要介護認定者が増加しているという現状があります。住民一人ひとりが健康づくりに取り組めるよう、地域と行政がサポートする体制づくりが必要です。第2次計画である本計画においては、第1次計画で立てた「夢とコミュニケーションいっぱいの上牧町」という基本理念を実現可能にするために、現状を分析し、数値目標を掲げ、事業の展開を行っていきます。

2 基本目標

本計画の基本理念を実現するため、「健康寿命の延伸」を最終目標とし、「介護予防」、「仲間づくり」、「健康づくり」を基本目標として各施策を推進します。

最終目標「健康寿命の延伸」

健康寿命(65歳平均自立期間) 男性 20歳、女性 22歳をめざします。

(現状値：平成 30 (2018) 年 男性 19.09 歳、女性 21.69 歳)

元気で長生き！

介護されず、自分で日常生活を送ることができる年齢

男性 85 歳、女性 87 歳をめざしましょう！

1

介護予防

今後はこれまで以上に高齢化が進行することが予想されます。
住民がいつまでも元気に生きていくために、食生活への注意や定期的な筋力トレーニングなどに関する情報提供や教室づくりに取り組むことで、住民の生活の質の向上をめざします。

2

仲間づくり

第1次計画で立ちあがった子どもグループ、成人グループ、高齢グループが引き続き活動できるためのサポートを行います。
住民同士の交流・ふれあいの場がある健康づくり事業をめざします。

3

健康づくり

健診の受診勧奨を行い健康に関する情報提供・意識啓発に取り組むこと、そして定期的に受診した結果、住民一人ひとりが健康管理と疾病の早期発見・早期治療ができるように取り組むことで、最後まで元気に自分らしく生きられる住民の増加をめざします。

出典：奈良県民の健康寿命 市町村別 65 歳時の健康寿命（平均自立期間）平成 30 (2018) 年

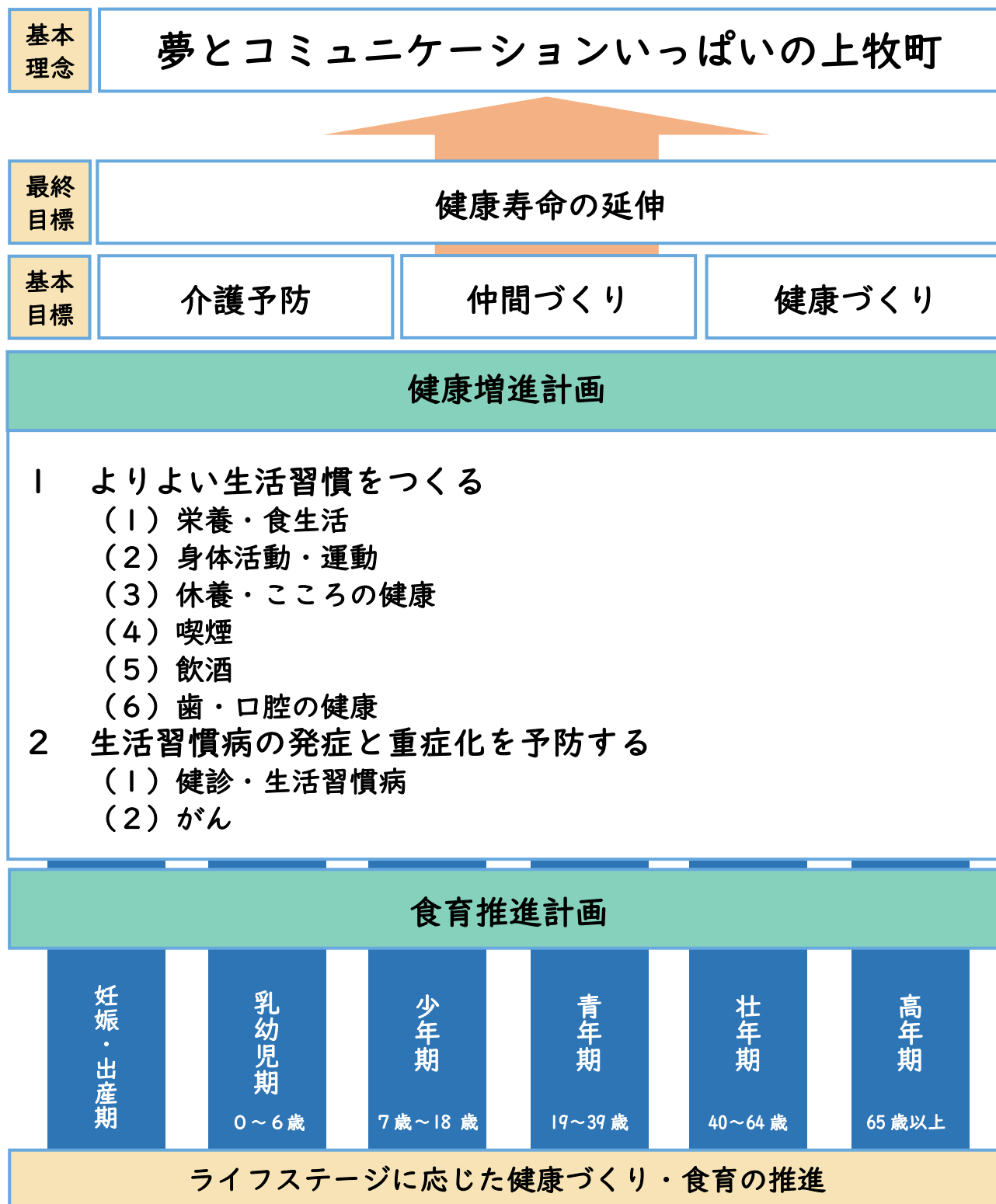
3 施策の方向性

第1次計画において、「夢とコミュニケーションいっぱいのまちづくり」をテーマに、次世代交流、仲間づくりを行ってきました。

第2次計画では、第1次計画のこれまでの活動を基盤とし、健康寿命の延伸をめざし、より具体的な視点で健康づくりと食育の推進を行うために、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・こころの健康」、「喫煙」、「飲酒」、「歯・口腔の健康」、「健診・生活習慣病」、「がん」の8つを重点分野と、食育の推進について、ライフステージごとのより良い生活習慣に向けて働きかけます。

また、住民がより健康に暮らせるため、地域を支えている住民同士のつながりがある組織の協力を得て、地域の人に声をかけて健康づくりに取り組んでいただけるよう、行政側が支援に努めていきます。

4 計画の体系



第4章 健康増進計画

1 よりよい生活習慣をつくる

(1) 栄養・食生活

重点目標

食事から、作ろう元気な、「こころ」と「からだ」

【対策と方向性】

- 生活習慣病予防や適正体重維持、ウイルスに対する抵抗力(免疫)アップに関する食生活の重要性を周知し、望ましい食習慣の定着を図ります。特に減塩、野菜摂取量の増加、主食・主菜・副菜を3つそろえた食事回数の増加、若い世代の朝食摂取に向けた取り組みを推進します。
- 食生活に必要な知識を学ぶ機会を提供します。幼少期に対しては保育・教育機関とも連携し、保護者への啓発も含めた知識の普及、高齢期に対しては低栄養予防も含めた啓発に取り組みます。

■指標・目標値

No.	指標	対象	基準値	目標値	出典
・子どもの頃から心身ともに健全に成長し、健康的な生活習慣を実践し生活習慣病や低栄養の予防をめざします。					
1	肥満傾向にある子どもの割合を減らす	3歳児	5.6% (R2)	減少	J
2		小学5年生	5.1% (R1)	減少	P
3		中学2年生	6.6% (R1)	減少	P
4	やせ傾向にある子どもの割合を減らす	小学5年生 女子	4.5% (R1)	減少	P
5		中学2年生 女子	3.1% (R1)	減少	P
6	20歳代女性のやせ(BMI18.5未満)の割合を減らす	20歳代 女性	19.6% (R3)	減少	G
7	肥満者(BMI25以上)の割合を減らす	20~60歳代 男性	31.6% (R3)	28%	G
8		40~60歳代 女性	14.1% (R3)	減少	G
9	低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合を減らす	高齢者	15.8% (R3)	減少	G

No.	指標	対象	基準値	目標値	出典
10	メタボリックシンドロームの該当者・予備群の割合を減らす	該当者	16.1% (R1)	減少	M
11		予備群	11.4% (R1)	減少	M
12	高血圧の要治療者(収縮期 140 mm Hg 以上かつまたは拡張期 90 mm Hg 以上)の割合を減らす	50 歳代 男性	17.1% (R2)	減少	C
13		50 歳代 女性	19.0% (R2)	減少	C
14	HbA1c (NGSP 値) 6.5%以上の人の割合を減らす	50 歳代 男性	49% (R2)	減少	C
15		50 歳代 女性	39% (R2)	減少	C
16	中性脂肪 150mg/dl 以上の人の割合を減らす	50 歳代 男性	35% (R2)	減少	C
17		50 歳代 女性	12% (R2)	減少	C
18	HDL40mg/dl 未満の人の割合を減らす	50 歳代 男性	11% (R2)	減少	C
19		50 歳代 女性	2% (R2)	減少	C
・生活リズムを整え、適正体重を維持する食事量を知り、食塩の過剰摂取や3食バランス良い食事に気を付けることを目標にします。					
20	朝食を毎日食べる子どもの割合を増やす	3 歳児	100% (R2)	維持	J
21		小学 5 年生	83.8% (H29)	90%	Q
22		中学 2 年生	83.6% (H29)	90%	Q
23	朝食を欠食する若い世代を減らす	20～39 歳	23.3% (R3)	15%	G
24	生活リズムが整っている子どもの割合を増やす	3 歳児	97.0% (R2)	増加	J
25	主食・主菜・副菜を3つそろえた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合を増やす		37.5% (R3)	50%	G
26	1日の野菜料理の皿数5皿以上の割合を増やす		3.5% (R3)	増加	G
27	減塩に気を付ける人の割合を増やす	青年期	32.4% (R3)	40%	G
28		壮年期	47.9% (R3)	55%	G
29		高齢期	76.9% (R3)	80%	G

No.	指標	対象	基準値	目標値	出典
30	外食を週4回以上利用する人の割合を減らす		5.1% (R3)	減少	G
31	持ち帰り弁当や惣菜を週4回以上利用する人の割合を減らす		8.1% (R3)	減少	G
32	よく噛んで食べる習慣のある子どもの割合を増やす	3歳児	66.7% (R2)	増加	J
33	ゆっくりよく噛んで食べる人の割合を増やす		19.4% (R3)	30%	G

出典：C 国保データベースシステム

G 令和3（2021）年度上牧町健康づくりアンケート調査

J 上牧町3歳児健康診査

M 上牧町住民保険課

P 全国体力・運動能力、運動習慣等調査

Q 奈良県における児童生徒の食生活等実態調査

→ 住民・地域の取り組み

- 妊娠授乳期では、妊娠・授乳期やその後の食事・栄養の知識を習得し、家庭での食習慣を見直します。
- 乳幼児・少年期では、早寝早起きし生活リズムを整え、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を、3食きっちりよく噛んで食べる習慣をつけます。
- 青年期では、朝食を毎日摂り、バランス良い食事回数を増やし、自分の適正体重や健康を認識して量や内容を調整した食事をします。
- 壮年期では、1日3食規則正しく、生活習慣病予防や免疫力アップを考慮した食事を心掛けます。
- 高齢期では、少量でも多種の食材を使用し、バランス良く1日3食食べることを心掛けます。

→ 町の取り組み

- 妊娠出産期に対しては、プレパパママ教室や母子健康手帳交付時、夫婦に対し食事内容について情報提供を行います。
- 乳幼児期に対しては、離乳食教室や乳幼児健診・相談時に、保護者に対し栄養・食生活の説明・相談を実施します。もぐもぐ教室（食育教室）では子どもに対し早寝早起き朝ごはん、好き嫌いせず何でもよく噛んで食べることを伝えます。
- 少年期に対しては、栄養バランスの学習と献立作成の授業、お弁当作りや料理教室で調理体験の機会を作り、食生活の自立に必要な知識と技術を伝えます。
- 青年期に対しては、各種教室、健診等で痩せや肥満の健康への影響とバランス良い食事、生活習慣病予防やウイルスに対する抵抗力（免疫）を考慮した食事、よく噛んで食べることに普及します。
- 壮年期に対しては、各種教室、検診、イベント等で減塩、1日5皿の野菜料理摂取、バランス食、生活習慣病予防やウイルスに対する抵抗力（免疫）を考慮した食事、よく噛んで食べることに普及します。
- 高齢期に対しては、各種教室、検診、イベント等でバランス食、低栄養・フレイル予防について普及します。

主食・主菜・副菜のそろった食事ってどんな食事？



出典：「「食育」ってどんないいことがあるの？～エビデンス（根拠）に基づいて分かったこと～（統合版）」（農林水産省）(<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/togo/html/part4-3.html>) を加工して作成

(2) 身体活動・運動

重点目標

からだを動かそう！ レッツ エクササイズ！

【対策と方向性】

○運動習慣を定着させるために、楽しく気軽に運動できる場を提供します。また、乳幼児期から運動を習慣づける事業を展開します。

○日常生活の中で意識的に身体を動かすことの重要性や効果について情報提供します。

■指標・目標値

No.	指標	対象	基準値	目標値	出典
・健康的な生活習慣を実践し、生活習慣病の発症の予防をめざします。					
1	高血圧の要治療者(収縮期 140m mHg 以上かつまたは拡張期 90m mHg 以上)の割合を減らす 【再掲】	50 歳代 男性	17.1% (R2)	減少	C
2		50 歳代 女性	19.0% (R2)	減少	C
3	HbA1c (NGSP 値) 6.5%以上の人の 割合を減らす【再掲】	50 歳代 男性	49% (R2)	減少	C
4		50 歳代 女性	39% (R2)	減少	C
5	中性脂肪 150mg/dl 以上の人の割 合を減らす【再掲】	50 歳代 男性	35% (R2)	減少	C
6		50 歳代 女性	12% (R2)	減少	C
7	HDL40mg/dl 未満の人の割合を減 らす【再掲】	50 歳代 男性	11% (R2)	減少	C
8		50 歳代 女性	2% (R2)	減少	C
・自分らしく生きられる住民の増加をめざすため、継続した運動が実施できることを目標にします。					
9	運動習慣者（1 回 30 分以上の運 動を週 2 日以上実施している 者）の割合を増やす	20～64 歳 男性	35.8% (R3)	40%	G
10		20～64 歳 女性	29.4% (R3)	35%	G
11		65 歳以上 男性	55.7% (R3)	60%	G
12		65 歳以上 女性	60.4% (R3)	65%	G
13	地域活動参加率の向上		27.9% (R3)	40%	G
14	何らかの地域活動をしている高 齢者の割合を増やす	60 歳以上 男性	35.2% (R3)	50%	G
15		60 歳以上 女性	45.4% (R3)	50%	G

No.	指標	対象	基準値	目標値	出典
16	ハッピーライフ教室の延べ参加者数を増やす		237 人 (R2)	290 人	R
17	ときめきクラブ・ためトレほほ笑いクラブの延べ参加者数を増やす		2,531 人 (R2)	8,140 人	R

出典：C 国保データベースシステム

G 令和3（2021）年度上牧町健康づくりアンケート調査

R 上牧町地域包括支援センター

→ 住民・地域の取り組み

- 妊娠期でできる運動を知り、こまめに身体を動かします。
- 乳幼児・少年期では、積極的に外遊びをして、身体を使って遊びます。
- ライフステージごとに応じた方法で、日常生活の中に運動を取り入れます。
- 家族や仲間と一緒に身体を動かし、継続的に運動を続けます。
- 地域で行われている運動教室、ボランティア活動などに参加します。

→ 町の取り組み

- 乳幼児健診等で、乳幼児期から身体を使った遊びの大切さについて啓発します。
- 乳幼児健診や広報で、若い世代にも運動の重要性を啓発します。
- 働き世代が日常生活や就労時において取り入れやすい身体活動、運動方法を啓発します。
- 地域活動に関する情報提供や、必要な調整を図ります。
- 町が実施する運動教室等で正しい運動方法等の情報提供を行います。
- 運動教室や健康教室に参加した住民の継続した活動のきっかけづくりを支援します。



ささゆりウォークの様子

(3) 休養・こころの健康

重点目標

ストレスをためない！ 十分な睡眠を！

【対策と方向性】

- 良質な睡眠がこころの健康をつくることや、質の良い睡眠を得るための具体的な実践方法について周知していきます。
- ストレス対処法や、悩みを相談できる専門機関の情報提供を行います。
- 子育て世代が抱える悩みを共有し、必要に応じて関係機関と連携しサポート体制を強化します。

■指標・目標値

No.	指標	対象	基準値	目標値	出典
・生きがいをもち、最後まで自分らしく生きることをめざします。					
1	自殺者数(10年間)を減らす	男性	18人 (H23～R2)	10人以下 (H28～R7)	D
2		女性	16人 (H23～R2)	10人以下 (H28～R7)	D
・そのために、こころの健康を保つためにストレスとうまく付き合い、睡眠で休養を十分に確保することを目標にします。					
3	7時間睡眠の人の割合を増やす	20～59歳	35.9% (R3)	40%	G
4	ストレスを感じた人の割合を減らす	男性	79.4% (R3)	60%	G
5		女性	86.7% (R3)	70%	G
6	自分なりのストレス対処法をもっている人の割合を増やす	男性	72.9% (R3)	80%	G
7		女性	75.3% (R3)	80%	G

出典：D 厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」（自殺日・住居地）

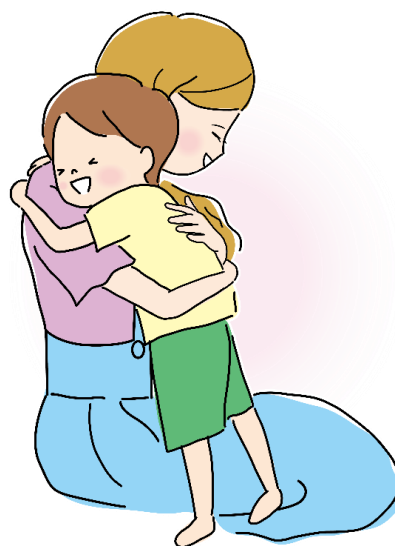
G 令和3（2021）年度上牧町健康づくりアンケート調査

→ 住民・地域の取り組み

- 質の良い睡眠のために運動習慣や食生活を見直します。
- ストレス対処法を1つ以上見つけます。
- 悩みが話せる相談先を1つ以上作ります。
- スマートフォンやゲームの正しい利用を心がけます。

→ 町の取り組み

- 健康相談や、広報で良質な睡眠やストレス対処法についての正しい情報提供を行います。乳幼児期からのスマートフォンやゲームの影響や利用方法について情報提供を行います。
- ストレスや悩みを抱えている方に、適切な相談機関の紹介、必要時医療機関への受診勧奨を行います。
- 乳幼児相談や乳幼児健診の場等で子育て中の親が抱える悩みやストレスについて共有し、必要なサポートが受けられるよう関係機関と連携したり情報提供を行います。また、必要時は、すすく発達相談や医療機関への受診勧奨を行います。



(4) 喫煙

重点目標

みんなで禁煙！さらば、たばこ！

【対策と方向性】

○教育機関や関係団体と連携し、たばこが健康に与える影響やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）についての情報提供を行い、知識の普及とともに受動喫煙の機会を減らす行動がとれるように取り組みます。

○たばこをやめたいと思った喫煙者が、禁煙相談につながるように情報の提供を行います。

■指標・目標値

No.	指標	対象	基準値	目標値	出典
・喫煙が原因となる疾患を予防することをめざします。					
1	高血圧の要治療者(収縮期 140m mHg 以上かつまたは拡張期 90m mHg 以上)の割合を減らす 【再掲】	50 歳代 男性	17.1% (R2)	減少	C
2		50 歳代 女性	19.0% (R2)	減少	C
3	肺がん標準化死亡比 (S M R) の 減少※	男性	99.4 (H27～R1)	減少	F
4		女性	150.2 (H27～R1)	100 以下	F
5	C O P D (慢性閉塞性肺疾患) による死亡者数を減ら す		1 人 (R2)	0 人	F
・喫煙と健康について正しい知識を身につけ、喫煙者を減少させることをめざします。					
6	親が育児中に喫煙しない親の割 合を増やす	3 か月児健診・ 母親	100% (R2)	維持	S
7		3 か月児健診・ 父親	62.8% (R2)	70.0%	S
8		1 歳 8 か月児健診・ 母親	87.2% (R2)	95.0%	H
9		1 歳 8 か月児健診・ 父親	64.2% (R2)	70.0%	H
10		3 歳児健診・ 母親	84.6% (R2)	90.0%	J
11		3 歳児健診・ 父親	68.5% (R2)	70.0%	J

No.	指標	対象	基準値	目標値	出典
12	喫煙者の割合を減らす	男性	21.0% (R3)	12.4%	G
13		女性	6.3% (R3)	3.6%	G
14		妊婦	2.3% (R2)	0%	E
15	たばこが歯周病の関係「どちらともいえない、関係がない」と回答した人の割合を減らす		36.3% (R3)	30%	G
16	日常生活で受動喫煙の機会があった人の割合を減らす	家庭	7.5% (R3)	5%	G
17		職場	24.9% (R3)	15%	G
18		飲食店	17.6% (R3)	14.8%	G
19		路上	31.2% (R3)	0%	G
20	COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度の向上		50.8% (R3)	70%	G

※ 厚生労働省「人口動態統計」より算出

出典：C 国保データベースシステム

E 上牧町妊娠届出書

F 厚生労働省「人口動態統計」

G 令和3（2021）年度上牧町健康づくりアンケート調査

H 上牧町1歳8か月児健康診査

J 上牧町3歳児健康診査

S 上牧町3か月児健康診査

→ 住民・地域の取り組み

- 妊娠期における喫煙の及ぼす影響について理解します。
- 妊娠中は喫煙をしません。
- たばこの煙があるところには近づきません。
- 喫煙の及ぼす影響・COPD（慢性閉塞性肺疾患）について理解します。
- 喫煙者は、禁煙にチャレンジします。
- 喫煙者は、周りの人が受動喫煙をしないよう配慮します。
- 子どもにたばこを吸っている姿を見せません。

→ 町の取り組み

- 妊娠届出時、赤ちゃん訪問時に禁煙に関するパンフレットを配布し、禁煙を勧めます。
- 乳幼児健診時のアンケートで、喫煙していると回答された方に、禁煙を勧めます。
- 検診や健診の場でのポスター掲示や、広報記事への掲載で、たばこが健康に与える影響とCOPD（慢性閉塞性肺疾患）に関する正しい知識の啓発を行います。
- 喫煙されている方に、禁煙外来など禁煙に関する情報を広報で掲載します。
- 教育機関や関係団体と連携し、リーフレットの配布などを行います。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）…

たばこの煙などの有害物質を長い間吸い続けることで肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気です。初期症状は、「せき」「たん」「息切れ」で、進行すると息苦しさにより運動能力や生活の質が低下します。



(5) 飲酒

重点目標

休肝日をつくろう！ 肝臓にも休養を！

【対策と方向性】

○適正飲酒について、幅広い世代への周知・啓発を行います。

○未成年者を含め、アルコールが人体に及ぼす影響について啓発を行います。

■指標・目標値

No.	指標	対象	基準値	目標値	出典
・健康的な生活習慣を実践し生活習慣病の発症の予防をめざします。					
1	高血圧の要治療者(収縮期 140m mHg 以上かつまたは拡張期 90m mHg 以上)の割合を減らす 【再掲】	50 歳代 男性	17.1% (R2)	減少	C
2		50 歳代 女性	19.0% (R2)	減少	C
3	HbA1c (NGSP 値) 6.5%以上の人の 割合を減らす【再掲】	50 歳代 男性	49% (R2)	減少	C
4		50 歳代 女性	39% (R2)	減少	C
5	中性脂肪 150mg/dl 以上の人の割 合を減らす【再掲】	50 歳代 男性	35% (R2)	減少	C
6		50 歳代 女性	12% (R2)	減少	C
7	HDL40mg/dl 未満の人の割合を減 らす【再掲】	50 歳代 男性	11% (R2)	減少	C
8		50 歳代 女性	2% (R2)	減少	C
・そのために、自身の適正量を知り、健康的に飲酒ができることを目標にします。					
9	毎日飲酒する人の割合を減らす	20 歳以上 男性	24.9% (R3)	20%	G
10		20 歳以上 女性	5.8% (R3)	3%	G
11	妊娠中に飲酒する人を減らす		1 人 (113 人中 1 人) (R2)	0 人	E
12	生活習慣病のリスクを高める量 の飲酒をしている人の割合を減 らす	20 歳以上 男性	11.7% (R3)	10%	G
13		20 歳以上 女性	6% (R3)	2%	G

出典：C 国保データベースシステム

E 上牧町妊娠届出書

G 令和3(2021)年度上牧町健康づくりアンケート調査

→ 住民・地域の取り組み

- 妊娠期における飲酒の及ぼす影響について理解します。
- 妊娠中は飲酒をしません。
- 適正な飲酒を守ります。
- 年に1回健康診断を受けます。また、肝機能に異常が見つかった際は速やかに受診します。
- 20歳になるまで飲酒はしません。
- 飲酒が身体や心に及ぼす影響を理解します。

→ 町の取り組み

- 適正飲酒について、広報やリーフレットを活用して啓発します。
- 学童期から、飲酒についてのルールや人体への様々な影響について情報提供を行い啓発します。
- 妊娠届出時、飲酒している妊婦に対し、母体や児に及ぼす影響について情報提供を行い禁酒をすすめます。

お酒の1単位

アルコール摂取量の基準とされるお酒の1単位とは、純アルコールに換算して20gです。この1単位を各種アルコール飲料に換算すると、ビールは中ビン1本（500ml）、日本酒は1合（180ml）、ウイスキーはダブル1杯（60ml）、焼酎0.6合（110ml）が目安となります。

お酒の1単位（純アルコールに換算して20g）

ビール	日本酒	焼酎	ウイスキー	ワイン	缶チューハイ
アルコール度数 5度なら	アルコール度数 15度なら	アルコール度数 25度なら	アルコール度数 43度なら	アルコール度数 14度なら	アルコール度数 5度なら
					
中ビン1本 500ml	1合 180ml	0.6合 約110ml	ダブル1杯 60ml	1/4本 約180ml	ロング缶1缶 500ml

(6) 歯・口腔の健康

重点目標

定期検診を受けよう！ NO むし歯！

【対策と方向性】

- 特に若い世代へ向けて歯と口腔の状態が全身へ及ぼす影響についての周知し、歯と口腔の健康維持のための行動がとれるよう取り組みを推進します。
- 教育機関や関係機関と連携し、乳幼児・学童期のむし歯予防の知識、歯みがき習慣を定着できるように取り組みます。

■指標・目標値

No.	指標	対象	基準値	目標値	出典
・むし歯や歯周病、誤嚥性肺炎の予防をめざします。					
1	むし歯のある子どもの割合を減らす	1歳8か月児	2.7% (R2)	0%	H
2		2歳児	1.0% (R2)	0%	I
3		3歳児	13.3% (R2)	0%	J
4		12歳	18.6% (R1)	7%	K
5	一人平均むし歯本数を減らす	1歳8か月児	0.03本 (R2)	0本	H
6		2歳児	0.0096本 (R2)	0本	I
7		3歳児	0.30本 (R2)	0本	J
8		12歳	0.54本 (R1)	0本	K
9	20歳代で歯肉に炎症所見がある人の割合を減らす	20歳代	26.8% (R3)	21%	G
10	60歳代で24本以上の自分の歯がある人の割合を増やす	60歳代	61.2% (R3)	75%	G
11	80歳で20本以上の自分の歯がある人の割合を増やす	75～84歳	55.8% (R2)	70%	T
12	誤嚥性肺炎死亡率（人口10万対）の低下		65.7 (R1)	50	F

No.	指標	対象	基準値	目標値	出典
・むし歯や歯周病、誤嚥性肺炎予防のために、セルフケア行動がとれることをめざします。					
13	3歳児健診で仕上げみがきをしてもらっている子どもの割合を増やす		98.5% (R2)	100%	J
14	3歳児健診でおやつの時間を決めている子どもの割合を増やす		65.8% (R2)	70%	J
15	妊婦歯科検診受診率の増加		16.8% (R2)	40%	L
16	1日3回歯をみがく人の割合を増やす		29.3% (R3)	50%	G
17	毎日歯間ブラシの使用者の割合を増やす※		46.3% (R3)	60%	G
18	1年に1回以上歯の検診を受けている人の割合を増やす	男性	41.2% (R3)	50%	G
19		女性	54.4% (R3)	65%	G
20	歯科検診（40～70歳）の個別受診者数を増やす		60人 (約0.635%) (R2)	200人	L
21	1日2回以上歯みがきを行い、毎年歯科医師によるチェックを受けている人の割合を増やす	65歳以上	50.8% (R3)	55%	G
22	60歳代で咀嚼が良好な人の割合を増やす	60歳代	68.8% (R3)	71.2%	G
23	半年前に比べて固いものが食べにくくなった高齢者の割合を減らす	65歳以上	25% (R2)	20%	T
24	お茶や汁物でおせることがある高齢者の割合を減らす	65歳以上	25% (R2)	20%	T

※ 歯みがき時に歯間部清掃道具を使用する者の割合

出典：F 厚生労働省「人口動態統計」

G 令和3（2021）年度上牧町健康づくりアンケート調査

H 上牧町1歳8か月児健康診査

I 上牧町2歳児歯科健康診査

J 上牧町3歳児健康診査

K 奈良県歯科医師会調べ

L 上牧町歯周病検診

T 上牧町介護予防・日常生活圏域ニーズ調査



→ 住民・地域の取り組み

- 妊娠中のむし歯や歯周病が胎児や妊娠経過に与える影響について理解します。
- 妊娠中に歯科検診を受診します。
- 乳幼児健診を定期的に受けます。
- 乳幼児期からかかりつけの歯科医をもちます。
- 小学校低学年までは保護者が仕上げみがきをします。
- 1日3回歯みがきの習慣を身につけます。
- おやつ、食事の時間を決めます。
- むし歯になったらすぐに受診します。
- 定期的に歯科検診を受診します。
- 口腔機能向上・誤嚥性肺炎予防のためのセルフケアを心がけます。

→ 町の取り組み

- 妊娠届出時に妊婦歯科検診の必要性について説明し、受診勧奨を行います。
- 妊娠期から継続してむし歯と歯周病予防に取り組めるよう、情報提供や取り組みを行います。
- 乳幼児健診でむし歯予防の為に歯科指導を行います。
- 赤ちゃん訪問で乳児期からの歯と口腔のケア方法についてのパンフレットを配布します。
- がん検診やその他町事業などで、年1回の歯周病疾患検診の受診勧奨を行います。
- 歯と口腔の健康と全身の健康の関係について知識の普及を行います。
- オーラルフレイル（口腔機能の軽微な衰え）予防に取り組めるよう、情報提供を行います。
- 口腔機能向上・誤嚥性肺炎予防について普及を行います。

フレイル … 加齢や疾患によって身体的・精神的なさまざまな機能が徐々に衰え、心身のストレスに脆弱になった状態。
オーラルフレイル … 口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含み、身体の衰え（フレイル）の1つ。



2 生活習慣病の発症と重症化を予防する

(1) 健診・生活習慣病

重点目標

からだのこと、把握するにはまず健診！

【対策と方向性】

- 未受診者勧奨を徹底し、特定健診の受診率の増加をめざします。
- 生活習慣病に関する情報提供を行い、メタボリックシンドローム該当者、予備群要治療判定者の減少をめざします。
- 健診の結果、医療機関への受診や特定保健指導の実施につながるよう勧奨を行います。
- 生活習慣病予防教室や、広報への記事の掲載を行い、生活習慣の改善のきっかけとなるように働きかけます。

■指標・目標値

No.	指標	対象	基準値	目標値	出典
・生活習慣病を早期に発見し、重症化の予防をめざします。					
1	高血圧の要治療者(収縮期 140m mHg 以上かつまたは拡張期 90m mHg 以上)の割合を減らす 【再掲】	50 歳代 男性	17.1% (R2)	減少	C
2		50 歳代 女性	19.0% (R2)	減少	C
3	HbA1c (NGSP 値) 6.5%以上の人の 割合を減らす【再掲】	50 歳代 男性	49% (R2)	減少	C
4		50 歳代 女性	39% (R2)	減少	C
5	中性脂肪 150mg/dl 以上の人の割 合を減らす【再掲】	50 歳代 男性	35% (R2)	減少	C
6		50 歳代 女性	12% (R2)	減少	C
7	HDL40mg/dl 未満の人の割合を減 らす【再掲】	50 歳代 男性	11% (R2)	減少	C
8		50 歳代 女性	2% (R2)	減少	C
・生活習慣病に起因する疾病の予防をめざします。					
9	メタボリックシンドロームの該 当者・予備群の割合を減らす 【再掲】	該当者	16.1% (R1)	減少	M
10		予備群	11.4% (R1)	減少	M
11	特定健康診査受診率の向上		36.2% (R2)	42%	M

No.	指標	対象	基準値	目標値	出典
12	特定保健指導終了率の向上		3.4% (R2)	60%	M
13	特定健診受診者のうち要治療判定者を減らす		22.6% (R2)	減少	M
14	過去1年間に内科的健康診断を受けた人の割合を増やす		77.6% (R3)	80%	G
15	COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度の向上【再掲】		50.7% (R3)	70%	G

出典：C 国保データベースシステム

G 令和3（2021）年度上牧町健康づくりアンケート調査

M 上牧町住民保険課

→ 住民・地域の取り組み

- 妊婦健診を定期的に受けます。
- 乳幼児健診を定期的に受けます。
- 学校の健診を定期的に受けます。
- 職場の健診もしくは特定健診を継続的に受診します。
- 健診の結果、要治療の場合は必ず治療を受けます。
- 健診の結果、要精密検査の場合は必ず精密検査を受けます。
- 特定保健指導を受け、適切な生活習慣を身につけます。



→ 町の取り組み

- 職場の健診もしくは特定健診を継続的に受診することの必要性について、広報や健康相談等で知識を普及します。
- 分かりやすい特定健診の案内ができるよう取り組みます。
- 適切な生活習慣を身につけられるよう、特定保健指導を行います。
- 健診の結果、要治療の場合は必ず治療を受けるように受診勧奨を行います。
- 健診の結果、要精密検査の場合は必ず精密検査を受けるように受診勧奨を行います。
- 関係機関と連携し案内やリーフレットを配布する等受診勧奨を行います。

(2) がん

重点目標

受けよう検診！ 防ごう、がん！

【対策と方向性】

- がん（0～14歳の小児がん、15～39歳（AYA世代）のがんを含む）の正しい知識の普及を行います。
- がんの早期発見・早期治療のためにがん検診の受診率増加をめざします。
- がん検診後に要精密検査となった全ての対象者が医療機関に繋がるように勧奨します。
- がん予防推進員の活動を支援し、がん検診の必要性について周知します。
- 若い世代のがん検診受診率向上を図ります。
- 適切な生活習慣を身につけてもらうために知識の普及を行います。

■指標・目標値

No.	指標	対象	基準値	目標値	出典	
・がんを早期に発見し、重症化の予防をめざします。						
1	標準化死亡比（SMR）の減少	胃がん	男性	76.2 (H27～R1)	減少	F
2			女性	51.3 (H27～R1)	減少	F
3		肺がん 【再掲】	男性	99.4 (H27～R1)	減少	F
4			女性	150.2 (H27～R1)	100 以下	F
5		大腸 がん	男性	69.0 (H27～R1)	減少	F
6			女性	101.4 (H27～R1)	100 以下	F
7		乳がん	女性	60.8 (H27～R1)	減少	F
8		子宮頸 がん	女性	133.3 (H27～R1)	100 以下	F

No.	指標	対象	基準値	目標値	出典
・がんに関連する疾病の予防をめざします。					
9	がん検診受診率の向上	胃がん (40歳以上)	4.2% (RI)	5.0%	U
10		肺がん (40歳以上)	4.5% (RI)	5.3%	U
11		大腸がん (40歳以上)	5.2% (RI)	6.7%	U
12		乳がん 女性 (40歳以上)	13.8% (RI)	14.5%	U
13		子宮頸がん 女性 (20歳以上)	9.2% (RI)	10.8%	U

出典：F 厚生労働省「人口動態統計」より算出

U 厚生労働省「地域保健・健康増進事業報告」

→ 住民・地域の取り組み

- 基本的な生活習慣を身につけます。
- がん（0～14歳の小児がん、15～39歳（AYA世代）のがんを含む）の正しい知識を身につけます。
- がん予防のため、バランスの取れた食生活・運動・身体活動・禁煙など、より良い生活習慣を実践します。
- がん検診の必要性を理解し、職場もしくは町のがん検診を定期的に受診します。
- 検診の結果、要精密検査の場合は必ず精密検査を受けます。
- 回りの人と声を掛け合って検診を受診します。

→ 町の取り組み

- 特定健診と同時実施日、5がん同時実施日、レディースデイなどを設定し、がん検診を受けやすい環境を作ります。
- がん予防推進員の新規養成講座を実施し、活動員を増やし、街頭での啓発活動のみならず、地域活動の中で声掛けを実施していけるように取り組んでいきます。
- 分かりやすいがん検診の案内ができるよう取り組みます。
- 要精密検査者が、医療機関の受診をできるように受診勧奨を行い、早期発見・早期治療につなげます。
- 若い世代ががん検診を受診するよう関係機関と連携し案内やリーフレットを配布します。
- 乳幼児健診や広報等で0～14歳の小児がん、15～39歳（AYA世代）のがんについての情報提供を行います。

第5章 食育推進計画

1 基本方針

(1) 生涯を通じた健全な食生活の実践

食に関する正しい知識、食習慣を身につけ、ライフステージに合わせた食育の推進を図ります。子どもの内から正しい食生活を確立することが生涯の健全な心身の基礎となるため、家庭での規則正しい生活リズムの確立、朝食摂取の習慣づくり、共食を推進します。

(2) 保育・教育機関、食育ボランティア等、地域での食育の推進

保育所、幼稚園、学校、地域関係団体など、それぞれの立場から食に関する知識の普及、栽培から調理の実践、地産地消の推進を図ります。

2 対策と方向性

重点目標

- ・食事から、作ろう元気な、「こころ」と「からだ」
- ・広げよう、食でつながるまちづくり

【対策と方向性】

- 生活習慣病予防や適正体重維持、ウイルスに対する抵抗力（免疫）アップに関する食生活の重要性を周知し、望ましい食習慣の定着を図ります。特に減塩、野菜摂取量の増加、主食・主菜・副菜を3つそろえた食事回数の増加、若い世代の朝食摂取に向けた取り組みを推進します。
- 食生活に必要な知識を学ぶ機会を提供します。幼少期に対しては保育・教育機関とも連携し、保護者への啓発も含めた知識の普及、高齢期に対しては低栄養予防も含めた啓発に取り組めます。
- 食に対する感謝の心や食事マナー・食文化の伝承、共食の重要性を周知し、関係団体と連携し普及を図ります。

「いただきます」…

肉・魚・野菜などの命をいただく感謝、農作物を作ってくれた人、運んでくれた人、料理してくれた人、など食事に携わってくれた人への感謝の言葉。



■指標・目標値

No.	指標	対象	基準値	目標値	出典
・子どもの頃から心身ともに健全に成長し、健康的な生活習慣を実践し生活習慣病や低栄養の予防をめざします。					
1	肥満傾向にある子どもの割合を減らす【再掲】	3歳児	5.6% (R2)	減少	J
2		小学5年生	5.1% (R1)	減少	P
3		中学2年生	6.6% (R1)	減少	P
4	やせ傾向にある子どもの割合を減らす【再掲】	小学5年生 女子	4.5% (R1)	減少	P
5		中学2年生 女子	3.1% (R1)	減少	P
6	20歳代女性のやせ(BMI18.5未満)の割合を減らす【再掲】	20歳代 女性	19.6% (R3)	減少	G
7	肥満者(BMI25以上)の割合を減らす【再掲】	20～60歳代 男性	31.6% (R3)	28%	G
8		40～60歳代 女性	14.1% (R3)	減少	G
9	低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合を減らす【再掲】	高齢者	15.8% (R3)	減少	G
10	メタボリックシンドロームの該当者・予備群の割合を減らす【再掲】	該当者	16.1% (R1)	減少	M
11		予備群	11.4% (R1)	減少	M
12	高血圧の要治療者(収縮期140mmHg以上かつまたは拡張期90mmHg以上)の割合を減らす【再掲】	50歳代 男性	17.1% (R2)	減少	C
13		50歳代 女性	19.0% (R2)	減少	C
14	HbA1c(NGSP値)6.5%以上の人の割合を減らす【再掲】	50歳代 男性	49% (R2)	減少	C
15		50歳代 女性	39% (R2)	減少	C
16	中性脂肪150mg/dl以上の人の割合を減らす【再掲】	50歳代 男性	35% (R2)	減少	C
17		50歳代 女性	12% (R2)	減少	C
18	HDL40mg/dl未満の人の割合を減らす【再掲】	50歳代 男性	11% (R2)	減少	C
19		50歳代 女性	2% (R2)	減少	C

No.	指標	対象	基準値	目標値	出典
・生活リズムを整え、適正体重を維持する食事量を知り、食塩の過剰摂取や3食バランス良い食事に気を付けることを目標にします。					
20	朝食を毎日食べる子どもの割合を増やす【再掲】	3歳児	100% (R2)	維持	J
21		小学5年生	83.8% (H29)	90%	Q
22		中学2年生	83.6% (H29)	90%	Q
23	朝食を欠食する若い世代を減らす【再掲】	20～39歳	23.3% (R3)	15%	G
24	生活リズムが整っている子どもの割合を増やす【再掲】	3歳児	97.0% (R2)	増加	J
25	主食・主菜・副菜を3つそろえた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合を増やす【再掲】		37.5% (R3)	50%	G
26	主食・主菜・副菜を3つそろえた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代の割合を増やす	20～39歳	25.0% (R3)	40%	G
27	1日の野菜料理の皿数5皿以上の割合を増やす【再掲】		3.5% (R3)	増加	G
28	減塩に気を付ける人の割合を増やす【再掲】	青年期	32.4% (R3)	40%	G
29		壮年期	47.9% (R3)	55%	G
30		高齢期	76.9% (R3)	80%	G
31	外食を週4回以上利用する人の割合を減らす【再掲】		5.1% (R3)	減少	G
32	持ち帰り弁当や惣菜を週4回以上利用する人の割合を減らす【再掲】		8.1% (R3)	減少	G
33	よく噛んで食べる習慣のある子どもの割合を増やす【再掲】	3歳児	66.7% (R2)	増加	J
34	ゆっくりよく噛んで食べる人の割合を増やす【再掲】		19.4% (R3)	30%	G
35	夕食を家族と一緒に食べる「共食」の割合を増やす	小学5年生	100% (H29)	維持	Q
36		中学2年生	83.6% (H29)	増加	Q
37	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を増やす※		8.5回/週 (R3)	11回/週	G

No.	指標	対象	基準値	目標値	出典
・食育の普及					
38	保育所・学校給食の地場産物の利用の増加		37.4% (R3)	増加	N
39	食育ボランティア数の増加		17人 (R3)	増加	O

※ 共食の回数は、「ほとんど毎日」を7回、「週に4～5日」を4.5回、「週に2～3日」を2.5回、「週1回程度」を1回として朝食・夕食ごとに当該人数を掛け、合計したものを全体数で割り、朝食と夕食の回数を足して週当たりの回数を算出

出典：C 国保データベースシステム

G 令和3（2021）年度上牧町健康づくりアンケート調査

J 上牧町3歳児健康診査

P 全国体力・運動能力、運動習慣等調査

Q 奈良県における児童生徒の食生活等実態調査

M 上牧町住民保険課

N 地場産物等実態調査

O 上牧町登録数

→ 住民・地域の取り組み

○妊娠授乳期では、妊娠・授乳期やその後の食事・栄養の知識を習得し、家庭での食習慣を見直します。

○乳幼児・少年期では、早寝早起きし生活リズムを整え、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を、3食きっちり、よく噛んで食べる習慣をつけます。出来るだけ家族と一緒に食事を摂り、食文化や食への感謝、マナーを学びます。また、家庭菜園や食事準備などの食体験、行事食や旬食材の利用などで食の関心を高めます。

○青年期では、朝食を毎日摂り、バランス良い食事回数や共食の回数を増やし、自分の適正体重や健康を認識して量や内容を調整した食事を、よく噛んで摂るよう心掛けます。

○壮年期では、1日3食規則正しく、生活習慣病予防や免疫力アップを考慮した食事、家族での共食を心掛けます。

○高齢期では、少量でも多種の食材を使用し、バランス良く1日3食食べることや、コロナ禍に対応した共食を心掛けます。

→ 町の取り組み

- 妊娠出産期に対しては、プレパパママ教室や母子健康手帳交付時、夫婦に対し食事内容や食習慣について情報提供を行います。
- 乳幼児期に対しては、離乳食教室や乳幼児健診・相談時に、保護者に対し栄養・食生活の説明・相談や、子どもが食に興味を持つような環境づくりを依頼します。もぐもぐ教室（食育教室）では子どもに対し早寝早起き朝ごはん、好き嫌いせず何でもよく噛んで食べることを伝えます。
- 少年期に対しては、栄養バランスや食文化などの学習と献立作成の授業、お弁当作りや料理教室で調理体験の機会を作り、食生活の自立に必要な知識と技術を伝えます。また、給食での地産地消・食料自給率アップ、給食を通しての食育にも取り組みます。
- 青年期に対しては、各種教室、健診等で痩せや肥満の健康への影響とバランス良い食事、生活習慣病予防やウイルスに対する抵抗力（免疫）を考慮した食事、よく噛んで食べること、共食の実施、食育ボランティアについて普及します。
- 壮年期に対しては、各種教室、検診、イベント等で減塩、1日5皿の野菜料理摂取、バランス食、生活習慣病予防やウイルスに対する抵抗力（免疫）を考慮した食事、よく噛んで食べること、共食の実施、食育ボランティアについて普及します。
- 高齢期に対しては、各種教室、検診、イベント等でバランス食、低栄養・フレイル予防、共食について普及します。



親子料理教室の様子



男性料理教室の様子

第6章 ライフステージ別の住民・地域の取り組み

	妊娠・出産期	乳幼児期(0～6歳)	少年期(7～18歳)
食生活・栄養・	妊娠・授乳期やその後の食事・栄養の知識を習得し、家庭での食習慣を見直します。	早寝早起きし、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を、3食きっちり食べる習慣をつけます。	
身体活動・運動	妊娠期でもできる身体活動・運動を知り、こまめに身体を動かします。	- 親子でスキンシップを取りながら、身体を動かす楽しさを知ります。 - 積極的に外遊びをして、身体を使って遊びます。	- 仲間と外で元気に楽しく身体を動かします。 - 地域で行われている子ども教室などに参加します。 - 部活動などに積極的に参加します。
休養・こころの健康	- 悩みや不安は抱え込まず誰かに相談します。 - 趣味やストレス対処法を見つけます。	- 親子のスキンシップを大事にします。 - 規則正しい生活リズムをつくり、睡眠を十分確保できるようにします。 - スマートフォン・ゲームの正しい利用を心がけます。	- 規則正しい生活リズムをつくり、睡眠を十分確保できるようにします。 - スマートフォン・ゲームの正しい利用を心がけます。 - 悩みや不安は抱え込まず誰かに相談します。 - 趣味やストレス対処法を見つけます。
喫煙	- 妊娠期における喫煙の及ぼす影響について理解します。 - 妊娠中は喫煙をしません。	- たばこを吸いません。 - たばこの煙があるところには近づきません。	- たばこを吸いません。 - たばこの煙があるところには近づきません。 - 喫煙の及ぼす影響について理解します。
飲酒	妊娠中は飲酒をしません。	- お酒は飲みません。 - お酒が及ぼす影響について理解します。	
口腔の健康・歯	- 妊娠中のむし歯や歯周病が胎児や妊娠経過に与える影響について理解します。 - 妊娠中に歯科検診を受診します。	- 小学校低学年までは保護者が仕上げみがきをします。 - かかりつけの歯科医をもちます。 - 乳幼児健診を定期的に受けます。	- 小学校低学年までは保護者が仕上げみがきをします。 - かかりつけの歯科医をもちます。
生活習慣病・健診	妊婦健診を定期的に受けます。	乳幼児健診を定期的に受けます。	学校の健診を定期的に受けます。
がん	- がん(0～14歳の小児がん、15～39歳(AYA世代)のがんを含む)の正しい知識を身につけます。 - がん予防のため、バランスの取れた食生活・運動・身体活動・禁煙などよりよい生活習慣を実践します。 - がん検診の必要性を理解し、職場もしくは町のがん検診を定期的に受診します。 - 検診の結果、要精密検査の場合は必ず精密検査を受けます。	- 基本的な生活習慣を身につけます。 - がん(0～14歳の小児がん、15～39歳(AYA世代)のがんを含む)の正しい知識を身につけます。	
食育推進計画	妊娠・授乳期やその後の食事・栄養の知識を習得し、家庭での食習慣を見直します。	- 食体験、行事食や旬食材の利用などを通して食の関心を高めま - 好き嫌いを減らしてバランス良い食事をします。 - 早寝早起きをして3食きっちり食べる習慣をつけます。 - 家族で一緒に食べる機会を増やします。 - よく噛んで食べるよう心掛けま - 食への感謝、マナーを学びま	- 早寝早起きし、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を、3食きっちり食べる習慣をつけます。 - 家庭菜園や食事準備、料理などの食体験を通して、食の関心を高めま - 自分で健康管理できるよう食生活の自立に必要な知識と技術を身につけま - 家族と一緒に食べる機会を増やし、食文化や食への感謝、マナーを学びま

	青年期(19～39 歳)	壮年期(40～64 歳)	高齢期(65 歳以上)
食生活・栄養・生活	朝食を毎日摂り、バランス良い食事回数を増やし、自分の適正体重や健康を認識して量や内容を調整した食事をします。	1 日 3 食規則正しく、生活習慣病予防を考慮した食事を心掛けます。	少量でも多種の食材を使用し、バランス良く 1 日 3 食食べることが心掛けます。
身体活動・運動	- 日常生活の中で少しでも歩くように心がけ、意識的に身体を動かす機会を作ります。 - 通勤や家事など日常生活の中に、運動を取り入れます。 - 家族や友人など仲間と一緒に運動を続けます。		- 運動教室等に積極的に参加します。 - 自らの体力に応じた運動を、日常生活の中に取り入れます。 - 家族や仲間と、余暇活動に積極的に取り組みます。 - 地域で行われているボランティア活動を体験します。
休息・心の健康	- 規則正しい生活リズムをつくり、睡眠を十分確保できるようにします。 - スマートフォン・ゲームの正しい利用を心がけます。 - 悩みや不安は抱え込まず誰かに相談します。 - 趣味やストレス対処法を見つけます。		
喫煙	- 喫煙の及ぼす影響・COPD（慢性閉塞性肺疾患）について理解します。 - 喫煙者は、禁煙にチャレンジします。 - 喫煙者は、周りの人が受動喫煙をしないよう配慮します。 - 子どもにたばこを吸っている姿を見せません。		
飲酒	20 歳になるまでお酒は飲みません。 20 歳未満の者へお酒を勧めません。 - お酒が及ぼす影響について理解します。 - 休肝日や適正飲酒を心がけます。	20 歳未満の者へお酒を勧めません。 - お酒が及ぼす影響について理解します。 - 休肝日や適正飲酒を心がけます。	
口腔の健康・歯	- かかりつけの歯科医をもちます。 - 定期的に歯科検診を受診します。 1 日 3 回歯みがきの習慣を身につけます。 - おやつ、食事の時間を決めます。		- かかりつけの歯科医をもちます。 - 定期的に歯科検診を受診します。 1 日 3 回歯みがきの習慣を身につけます。 - おやつ、食事の時間を決めます。 - 口腔機能向上・誤嚥性肺炎予防のためのセルフケアを心がけます。
生活習慣病・健診	- 職場の検診を定期的に受けます。 - 健診の結果、要治療の場合は必ず治療を受けます。 - 健診の結果、要精密検査の場合は必ず精密検査を受けます。	- 職場の健診もしくは特定健診を継続的に受診します。 - 特定保健指導を受け、適切な生活習慣を身につけます。 - 健診の結果、要治療の場合は必ず治療を受けます。 - 健診の結果、要精密検査の場合は必ず精密検査を受けます。	
がん	- がん（0～14 歳の小児がん、15～39 歳（AYA 世代）のがんを含む）の正しい知識を身につけます。 - がん予防のため、バランスの取れた食生活・運動・身体活動・禁煙などよりよい生活習慣を実践します。 - がん検診の必要性を理解し、職場もしくは町のがん検診を定期的に受診します。 - 回りの人と声を掛け合って検診を受診します。 - 検診の結果、要精密検査の場合は必ず精密検査を受けます。		
食育推進計画	- 朝食を毎日摂ります。 - 主食・主菜・副菜を揃えた食事の回数を増やします。 - 食生活と健康の関係性を理解し生活習慣病予防やウイルスに対する抵抗力(免疫)を考慮した食事を心掛けます。 - 適正体重や健康を認識し食事内容や量を調整します。 - 減塩と、1 日 5 皿の野菜料理の摂取をめざします。 - 家族での共食の機会を増やします。 - よく噛んで食べる習慣をつけます。	1 日 3 食、規則正しく食事を摂ります。 - 食生活と健康の関係性を理解し生活習慣病予防やウイルスに対する抵抗力(免疫)を考慮した食事を心掛けます。 - 適正体重や健康を認識し食事内容や量を調整します。 - 主食・主菜・副菜を揃えた食事を 1 日 2 回以上ほぼ毎日摂ることを心掛けます。 - 減塩と、1 日 5 皿の野菜料理の摂取をめざします。 - よく噛んでゆっくり食べる習慣をつけます。 - 家族での共食を心掛けます。	1 日 3 食、規則正しく食事を摂ります。 - 少量でもバランス良い食事を摂り、適正体重維持や低栄養予防、ウイルスに対する抵抗力(免疫)アップを心掛けます。 - コロナ禍に配慮した共食の機会を増やしコミュニケーションを図ります。

第7章 計画の推進

1 計画の推進体制

計画の推進には、住民だけでなく、地域の関係団体・機関等の理解と協力が必要です。住民一人ひとりが積極的に健康づくりや食育の推進に取り組むことができるよう、「上牧町民健康づくり推進協議会」を中心に、関係団体・機関等との連携を図りながら計画の推進に努めます。

また、本計画を広く住民に浸透させるとともに、すべての住民の健康づくりを推進するため、庁内関係各課が協力し、計画の推進に取り組みます。

2 計画の評価と進行管理

本計画を着実に推進していくためには、住民一人ひとりが積極的に健康づくりや食育の推進に取り組むことができるよう、行政や地域の関係団体・機関等がそれぞれの計画の進捗状況を確認し、取り組み内容を修正するなど、柔軟に対応していく必要があります。

そのため、本計画では、年度ごとにPDCAサイクル（計画（Plan）→実行（Do）→点検・評価（Check）→改善（Action））による進行管理を行い、効果的な施策実施と課題解決を図ります。

また、本計画の評価と進行管理については、上牧町民健康づくり推進協議会で報告・審議を行い、次年度以降の取り組みに反映させていきます。

資料

Ⅰ 上牧町民健康づくり推進協議会設置要綱

（趣旨）

第1条 この要綱は町民の健康づくりに係る施策を総合かつ効果的に推進し、健康寿命が延伸するよう働きかけることにより、町民の健康と福祉の向上に寄与するため、上牧町民健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）を置く。

（所掌事務）

第2条 協議会の所掌事項は、次のとおりとする。

- （1）町の健康づくりの方策及び企画について意見を述べること。
- （2）その他健康づくりの推進に関すること。

（構成）

第3条 協議会は、20名以内で構成する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから町長が委嘱する。

- （1）関係行政機関を代表する者
- （2）医療関係団体を代表する者
- （3）健康づくり・福祉に関する活動を行う住民組織を代表する者
- （4）その他町長が適当と認める者

（委員任期）

第4条 委員の任期は、5年とし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。但し、再任は妨げない。

（役員）

第5条 協議会に次の役員を置く。

- （1）会長 1名
- （2）副会長 1名

2 会長及び副会長は、委員の互選により選任する。

3 役員の職務は、次のとおりとする。

- （1）会長は、協議会を代表し、会務を総括する。
- （2）副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき又は、会長が欠けたときは副会長がその職務を代理する。

（会議）

第6条 会議は、会長が招集し、会長が議長となる。この規則の施行の日以後、最初に招集される協議会は、町長が招集する。

2 協議会は、委員の半数以上が出席しなければ、会議を開くことができない。

（部会）

第7条 協議会に地域保健部会と学校保健部会（以下「両部会」という。）を置くことができる。

2 両部会は、必要に応じ、協議会の委員のなかで構成する。

3 両部会は、協議会の目的及び事業について地域保健又は学校保健の立場から研究あるいは企画立案することができる。

(意見の聴取等)

第8条 会長は、必要があると認めるときは、委員以外の者を会議に出席させて意見を聴き、又は資料の提出を求めることができる。

(庶務)

第9条 協議会の庶務は、生き活き対策課において処理する。

(その他)

第10条 この要綱に定めるもののほか、協議会の運営に関して必要な事項は、会長が協議会に諮って定める。

附 則

この要綱は、平成30年3月1日から施行する。

2 上牧町民健康づくり推進協議会名簿

令和3（2021）年5月10日現在

役 職	氏 名
議会議長	吉中 隆昭
文教厚生委員長	富木 つや子
自治連合会会長	吉田 義男
民生児童委員協議会会長	渡邊 文彦
上牧町医師会理事	能登 貴史
上牧町歯科医師会理事	柳原 淳弘
中和保健所長	山田 全啓
シルバークラブ連合会会長	迫 敏
食生活改善推進員代表	明神 玲子
上牧町養護教諭部会部長	芝崎 照弘
上牧町PTA連合会会長	川村 浩子
養護教諭部会代表	吉村 智加
健康上牧21計画推進委員会委員長	松村 洋子

3 計画の策定経過

年 月 日	内 容
令和3（2021）年6月16日～ 令和3（2021）年7月8日	上牧町健康づくりアンケート調査の実施
令和3（2021）年10月27日	第1回 上牧町民健康づくり推進協議会 （1）「上牧町第2次健康増進計画・食育推進計画改訂版」 素案の検討
令和3（2021）年12月1日～ 令和3（2021）年12月21日	パブリックコメントの実施
令和4（2022）年1月26日	第2回 上牧町民健康づくり推進協議会 （1）「上牧町第2次健康増進計画・食育推進計画改訂版」 計画案の最終確認

上牧町第2次健康増進計画・食育推進計画
改訂版

（令和4（2022）年度～令和8（2026）年度）

発行年月 令和4（2022）年3月

発 行 上牧町

編 集 健康福祉部 生き生き対策課

〒639-0214

奈良県北葛城郡上牧町上牧 3245 番地の1

電 話 0745-79-2020

F A X 0745-79-2021