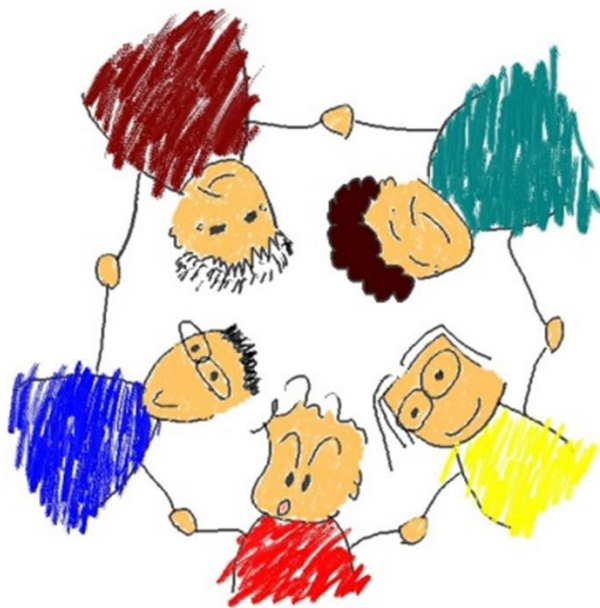


上牧町第2次健康増進計画・ 食育推進計画の進捗状況

～夢とコミュニケーションいっぱいの上牧町～



上牧町
2019年9月
(令和元年)

【栄養・食生活】

対策と方向性

- ・食に対する意識の改善、より良い食習慣の定着を図ります。
- ・食事のマナーや食文化を学び、コミュニケーションの場となる「共食」の普及啓発を図ります。
- ・栽培活動、地産地消の推進、食の安全・食品衛生に関する知識の普及など、食材・料理の関心を高める取り組みを行います。

平成 30 年度の取組内容

* 野菜摂取増加と減塩及びバランス食について

- ・親子料理、男性料理、ヘルシー教室、おやつ教室、料理クラブで調理実習と説明を行いました。
- ・スーパーおくやま上牧店にて減塩と野菜摂取に関するイベント（普及活動）の実施をしました。
- ・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。
- ・乳幼児健診やマタニティ教室、健康相談等の機会に情報提供し相談を受けました。
(親の食事、子どもの頃からの食習慣、高齢者に対する低栄養の説明も含みます。)
- ・大字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」「食べ物の働きについて」「何でも食べることが大切であること」を伝達しました。
- ・小中学校では栽培活動、校区野菜を給食に利用、食育の授業、給食試食会、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。
- ・ペガサスフェスタでは栄養士会により地産地消や食文化の伝承、食品衛生に関する情報提供を行いました。
- ・乳幼児健診・相談、各種教室、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、朝食摂取を依頼しました。

* 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・幼稚園に勧奨しました。
「系列保育園で一括購入の為、奈良県産を希望するが必ず可能とは言えない。」「県内給食施設に発注しているが食材の納品先を指定できない」など園の事情はあるようですが、県内産の野菜や果物の利用を業者に依頼するなど積極的な取り組みがありました。「フズまきば」で栽培する野菜を利用する園もありました。
- ・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更なる食物自給率アップを目指して取組中です。

* 食育ボランティア数の増加について

- ・ヘルシー教室や健康相談時に勧誘しました。男性料理クラブ会員の一部にも紹介しました。

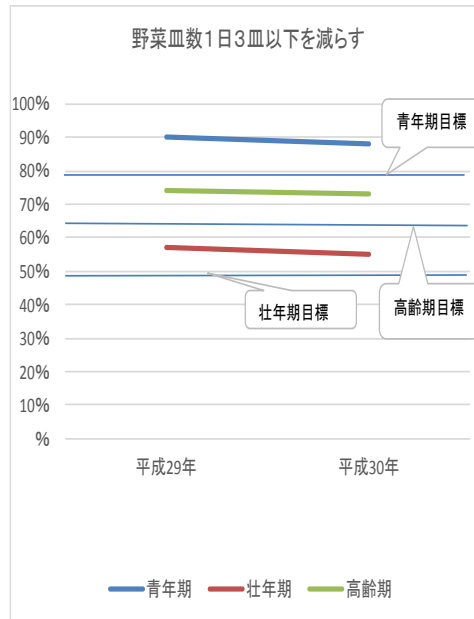
指標・目標値と経過

野菜皿数 1日3皿以下を減らす

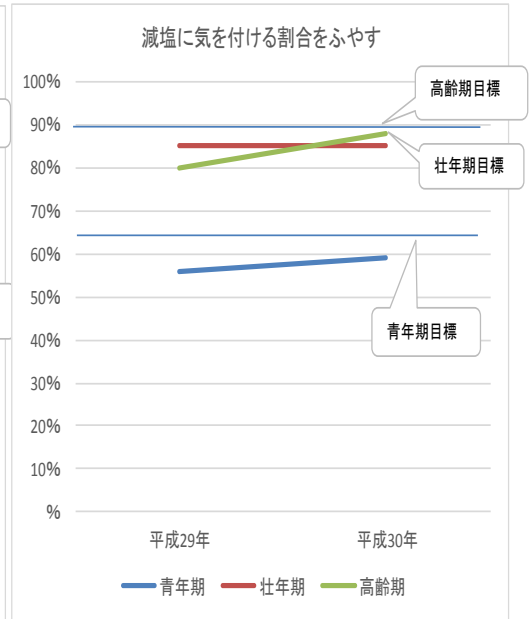
	平成29年	平成30年	目標値
青年期	90%	88%	80%
壮年期	57%	55%	50%
高齢期	74%	73%	65%

減塩に気を付ける割合を増やす (「気を付けない」以外)

	平成29年	平成30年	目標値
青年期	56%	59%	65%
壮年期	85%	85%	90%
高齢期	80%	88%	90%

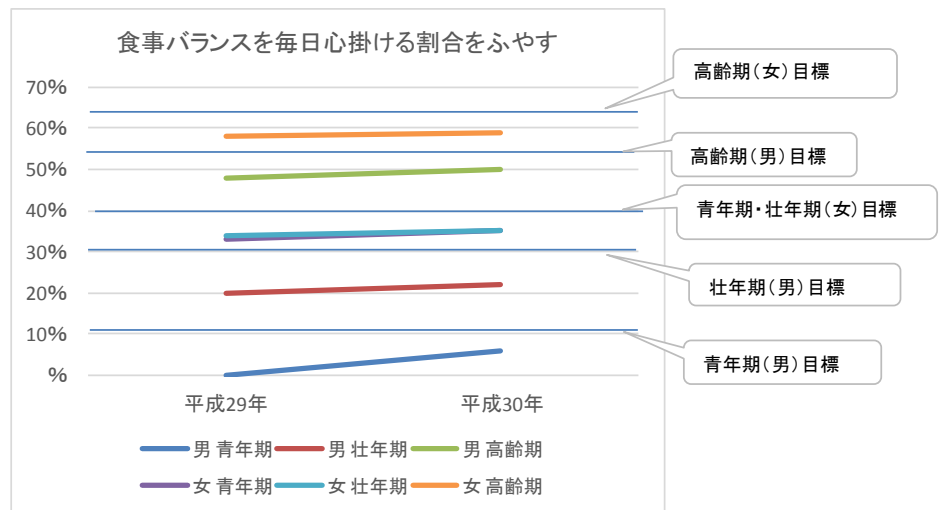


★青年期(19-39歳)、壮年期(40-64歳)、高齢期(65歳以上)



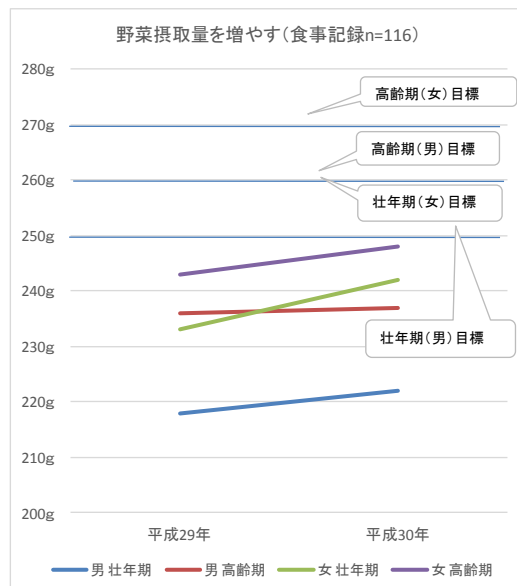
食事バランスを心掛ける割合を増やす (「毎日気を付ける」人数)

		平成29年	平成30年	目標値
男	青年期	0%	6%	10%
	壮年期	20%	22%	30%
	高齢期	48%	50%	55%
女	青年期	33%	35%	40%
	壮年期	34%	35%	40%
	高齢期	58%	59%	65%



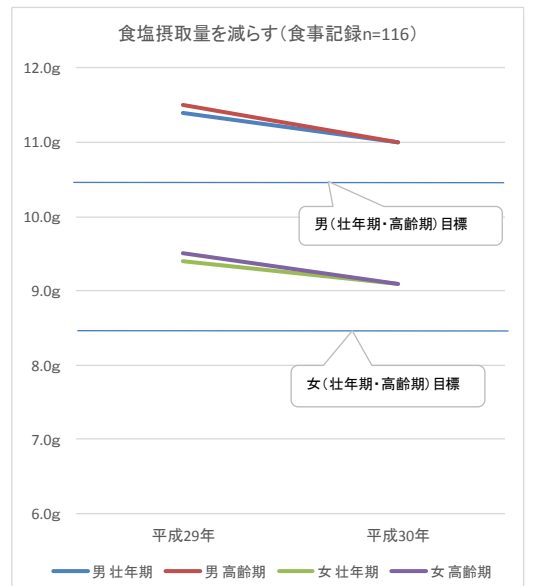
食事記録の野菜摂取量を増やす

		平成29年	平成30年	目標値
男	壮年期	218g	222g	250g
	高齢期	236g	237g	260g
女	壮年期	233g	242g	260g
	高齢期	243g	248g	270g



食事記録の食塩摂取量を減らす

		平成29年	平成30年	目標値
男	壮年期	11.4g	11.0g	10.5g
	高齢期	11.5g	11.0g	10.5g
女	壮年期	9.4g	9.1g	8.5g
	高齢期	9.5g	9.1g	8.5g

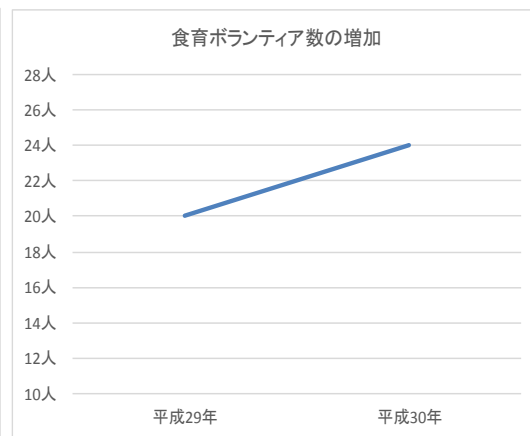
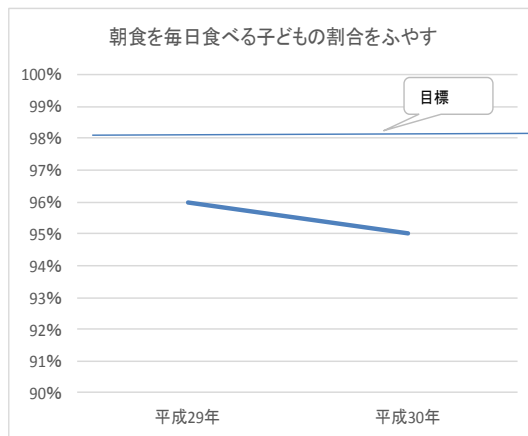


朝食を毎日食べる子どもの割合をふやす。

(「必ず毎日食べる」割合。

「時々食べない」は含まない)

平成29年	平成30年	目標値
96%	95%	98%



食育ボランティア数の増加

平成29年	平成30年	目標値
20人	24人	増加

課題

* 野菜摂取増加と減塩及びバランス食について

・当初より、やや改善傾向になっていますが、より多くの人に普及する必要があります。

* 食に関心を持てるよう促し、朝食を毎日食べる子どもの割合を増やすことについて

・1%悪化傾向になり、様々な機会を利用して取り組む必要があります。

* 保育所・幼稚園・学校給食の地場産物利用の増加について、園の事情で無理な場合もあるのですが、学校等では増加傾向で、可能な範囲で更に増加を目指します。

* 食育ボランティア数の増加について、勧誘により4名増加しましたが、現在会員の高齢化が課題です。

今後の取組

* 野菜摂取増加と減塩及びバランス食について

- ・新たな取り組みとして、ペガサスフェスタで食生活改善推進員さんの協力により、働き世代の方を中心にテキスト、メタボメジャー、ファイル等を配布し、減塩と野菜摂取を普及する予定です。また、イベントで使用する展示物を各種教室や健診時にも展示する予定です。
- ・健康相談件数が増加傾向にあり、個々の食事記録に基づいた説明に取り組んでいます。

* 食に関心を持てるよう促し、朝食を毎日食べる子どもの割合を増やすことについて

- ・平成30年度同様の取組は継続中ですが、今後は調理室を利用する親子サークル・子供会・こども食堂等での啓発や、減塩イベントで子ども向けの啓発を検討していく予定にしています。

* 保育所・幼稚園・学校給食の地場産物利用の増加について、更に発注先の検討など回数増加を目指して取組中です。

* 食育ボランティア数の増加について、勧誘以外に養成講座も検討していきます。

【身体活動・運動】

対策と方向性

- ・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を認識してもらい、自分に合った適度な運動習慣を身につけ継続できることを目指します。また、ウォーキング事業を通じた仲間づくりの場を支援していきます。

H30年度の実施内容

- ・ヘルシー教室（参加者20名）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（参加者95名）において、生活における運動の必要性について説明しました。
- ・広報「かんまき」9月号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記載しました。
- ・広報「かんまき」10月号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計画高齢グループの体力測定に80名の参加がありました。
- ・健康上牧21計画成人グループのささゆりウォークに66名の参加がありました。

指標・目標値と経過

		現状値	平成29年度	平成30年度	目標値
「1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上実施している者」の割合を増やす	男性	59.4%	36.3%	49.5%	65%以上
	女性	49.0%	30.8%		55%以上
「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	62.2%	40.2%	55%	70%以上
	女性	57.9%	37.5%		70%以上
「歩行速度が遅い者」の割合を減らす	男性	43.1%	59.3%	43.8%	35%未満
	女性	48.7%	63.8%		40%未満

課題

- ・平成29年度の運動習慣の指標については全体的に悪化していましたが、平成30年度は1割程度改善しています。

今後の取組

- ・令和元年度も、教室・体力測定・ウォークなどへの参加を促し、自分に合った運動習慣を身につけ、継続できるように取り組みをすすめていきます。
- ・生活習慣病予防講座において、日常生活に取り入れられる運動の紹介をします。

【休養・こころの健康】

対策と方向性

- ・こころの健康を保つために、ストレスと上手くつきあい、自分なりのストレス解消を日常生活の中に取り入れていけるよう情報提供に努めます。
- ・睡眠や休養に対する正しい知識・情報の提供、相談支援体制の強化をします。

平成30年度の実績

*「睡眠で休養が十分とれている」の割合を増やすこと、自殺者数を10年間で10人以下に減らすことについて

- ・広報に休養の必要性、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、乳児相談と幼児相談を毎月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、アピタのささゆりルームでも乳幼児相談を実施しました。
- ・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。

指標・目標値と経過

目標		平成28年度	平成29年度	平成30年度	目標値
「睡眠で休養が十分とれている」の割合を増やす (40～74歳)	男性	81.1%	57.9%	76.0% (速報値)	85%以上
	女性	76.6%	51.5%		80%以上
自殺者数(10年間)	男性	28人 (平成18年～平成27年)	2人		10年間で 10人以下
	女性	20人 (平成18年～平成27年)	1人		

課題

*「睡眠で休養が十分とれている」の割合を増やすことについて

- ・睡眠で休養が十分とれている割合は平成29年度5～6割まで下がり、平成30年度で持ち直しているが目標値に達しておらず対策が必要であると考えられます。

*自殺者数を10年間で10人以下に減らすことについて

- ・自殺者数は平成29年度には男性2人、女性1人であり、対策が必要であると考えられます。

今後の取組

*睡眠で休養が十分とれている」の割合を増やすこと、自殺者数を10年間で10人以下に減らすことについて

- 休養の必要性、心の健康について、広報で情報提供は行いましたが、休養のアンケートにおいては悪化傾向がみられています。子育て世代への相談の場は提供できていますが、働く世代から高齢期世代への情報提供について検討が必要と考えられます。健康相談、健診やがん検診の場などを利用し、より多くの人に休養の必要性を理解してもらえるように働きかけます。
- 上牧町の自殺プロファイルの分析などから現状に則した自殺対策計画を関連機関と連携して策定し、生きることの包括的な支援として全庁的な取組を推進します。

【喫煙】

対策と方向性

- ・喫煙の及ぼす影響についての情報提供や知識の普及・啓発活動に取り組みます。
- ・喫煙者を減らし、周囲へのリスクを減らします。

平成30年度の実施内容

*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外来の情報提供を行いました。
- ・平成31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、治療専門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。

*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。また、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。
- ・妊婦教室でも、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。

指標・目標値と経過

目標	平成28年度	平成29年度	平成30年度	目標値
喫煙者の割合を減らす (40～74歳)	男性:21.3%	20.3%	10.7%	20%未満
	女性:4.8%	4.1%		4%未満
妊婦の喫煙者の割合を減らす	7%(114人中8人)	3.8%	0.84%	0%未満
COPDによる死亡者数を減らす	7人(平成27年度)	3人	-	減少

課題

*喫煙者の割合を減らすことについて

- ・喫煙者の割合は減少傾向にあります。引き続き喫煙者の割合を減らすことができるよう対策が必要であると考えられます。

*妊婦の喫煙者の割合を減らすことについて

- ・妊婦の喫煙者の割合は減少傾向にあります。ただし目標の0%を目指して対策が必要であると考えられます。

*COPDによる死亡者数を減らすことについて

- ・COPDによる死亡者は減少しています。喫煙者の割合を減らしCOPDによる死亡者を減らすことができるよう対策が必要であると考えられます。

今後の取組

*喫煙者の割合を減らすことについて

- ・喫煙者へ、タバコの健康被害だけでなく禁煙することによる健康面・経済面などのプラスの情報提供を行います。
- ・禁煙希望者には保険適応となる場合もあることを説明し、保険適応の禁煙外来の情報提供を行います。
- ・平成30年7月健康増進法一部改正に伴い、望まない受動喫煙を防止するための取組を関係機関と連携して推進します。

*妊婦の喫煙者の割合を減らすことについて

- ・子どもの受動喫煙を減らす大切さを説明し、妊娠・出産や子育て支援の場で妊婦・子育て世代への禁煙支援を行います。
- ・喫煙者に対する継続的な支援を行います。

*COPD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やペガサスフェスタの肺年齢測定、呼気中一酸化炭素濃度測定の際に、COPDについての情報提供を行い、禁煙を勧めます。また、要治療者については医療機関へつなげます。

【飲酒】

対策と方向性

- ・飲酒が身体に及ぼす影響について正しく理解できる様に知識の普及・啓発を行います。
- ・自身の適正量を知り、健康的に飲酒できるようにします。

平成 30 年度の実施内容

* 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。
- ・マタニティ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。

指標・目標値と経過

目標		平成 28 年度	平成 29 年度	平成 30 年度	目標値
毎日飲酒する人の割合を減らす(40～74 歳)	男性	45.4%	43.6%	26.6%	40%未満
	女性	13.5%	10.1%		10%未満
3 合以上飲む人の割合を減らす	男性	3.1%	2.7%	2.0%	3%未満
	女性	1.0%	0.2%		0.6%未満
妊娠届出時の妊婦の飲酒者を減らす		1 人	2 人	4 人	0 人

課題

* 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

- ・毎日飲酒する人の割合は年々減少傾向にありますが、男女別では目標値には達していません。飲酒が身体に及ぼす影響についての知識を広く普及することが必要であると考えられます。
- ・3 合以上飲む人の割合は横ばい傾向です。ただし平成 30 年には男女合わせて 2.0%と平成 29 年よりもやや上昇していると考えられます。自身の適正量、飲酒が身体に及ぼす影響についての知識の普及、行動変容への支援が必要であると考えられます。

*妊娠届出時の妊婦の飲酒者を減らすことについて

- 妊娠届出時の妊婦の飲酒者は年々上昇傾向にあり、妊娠中の飲酒が胎児に及ぼす影響について理解を促す必要があると考えられます。

今後の取組

*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

- すべての住民に広く飲酒に対する知識を普及することをめざし、広報にアルコールとの付き合い方について掲載します。
- 引き続き健康相談で飲酒が健康に及ぼす影響、適正飲酒量について説明し、生活改善の方法について一緒に考えます。また、依存傾向にある人、またその家族から相談があった場合には必要な情報を提供します。
- 飲酒に関する適切な保健指導、情報提供を行いよりよい支援ができるよう研修などに積極的に参加し研鑽を積みます。

*妊娠届出時の妊婦の飲酒者を減らすことについて

- 引き続き妊娠届出時に妊娠中の飲酒が胎児に及ぼす影響について妊婦の理解度に応じて説明するよう心がけます。また、家族にも妊婦の禁酒の必要性について理解してもらえよう努めます。

【歯・口腔の健康】

対策と方向性

- ・歯と口腔の健康維持の必要性、むし歯や歯周病予防について知識の普及を行います。
- ・乳幼児、学童期から正しいむし歯の知識、歯みがき習慣を身につけます。
- ・定期的に歯科受診をし、むし歯予防や歯周病を防ぎます。

平成30年度の実施内容

*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

- ・平成30年度から新生児訪問時に「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磨きの必要性を説明しました。
- ・平成30年度から2歳児歯科検診でのフッ素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。
- ・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ており、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、関連する情報についても送付しており、フッ素塗布のメリットや、定期的な歯科健診の必要性についても情報提供をしました。

*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、歯磨きの実施状況や取組などの情報共有をしました。

*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を増やす

- ・上記と同様の取り組みにて、増加を図りました。

*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、指導が必要なかたには、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。また、必要なかたには栄養指導や個別の歯科指導の際にも、適切なおやつの種類・量・与え方について指導しました。

*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の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へむけて、保護者自身やその家族にも歯周病検診についての情報を伝えて頂けるように働きかけました。
- ・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環境になることを伝え、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について情報提供がされており、歯間ブラシの効果についても情報提供しています。
- ・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回みがく人の割合の増加を図っています。

指標・目標値と経過

目標		平成 28 年度	平成 29 年度	平成 30 年度	目標値
むし歯のある子どもの割合を減らす	1 歳 8 か月児	3.81%	0.9%	1.0%	0%
	2 歳児	7.0%	9.1%	2.1%	0%
	3 歳児	16.5%	19.6%	19.7%	0%
	12 歳児	64.8%	50.2%		30%
一人平均むし歯本数を減らす	1 歳 8 か月児	0.067 本	0.01 本	0.01 本	0 本
	2 歳児	0.15 本	0.15 本	0.01 本	0 本
	3 歳児	0.72 本	0.68 本	0.66 本	0 本
	12 歳児	1.55 本	0.98 本	0.25 本	0.5 本
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%	93.6%	94.7%	100%
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%	90%	35.9%	70.0%
歯周疾患検診（40～70 歳）の個別受診者数を増やす		76 人	40 人	214 人	200 人
妊婦歯周疾患検診受診率の増加		23.7%	12.8%	31.7%	40%
毎日歯間ブラシの使用者の割合を増やす		23.3%	54.7%	31.7%	40%
1 日 3 回歯をみがく人の割合を増やす		37.0%	81.1%	40.95%	50%

課題

*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か月児健診、2歳児歯科検診では、むし歯のある子どもが減少していますが、3歳児健診では増加しています。

*1歳、2歳、3歳、12歳の一人平均むし歯本数を減らす

- ・平成28年度と比較し、全体的にむし歯の本数は減ってきていますが、目標値にむけて継続した取組が必要です。

*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28年度と比較し増加してきていますが、目標値に向けて継続した取組が必要です。

*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

- ・年度により、変動がみられるため、目標値にむけて継続した取組が必要です。

*歯周疾患検診（40～70歳）の個別受診者数を増やす

- ・平成28年度と比較し、大幅な増加をみとめ、目標値を達成しています。

*妊婦歯周疾患検診受診率の割合を増やす

- ・平成28年度と比較し、増加を認めていますが、目標値にむけて継続した取組が必要です。

*毎日歯間ブラシを使用している人の割合を増やす

- ・歯科検診を受けた人には、情報提供が来ていますが、検診を受けていない全住民への周知が必要です。

*1日3回歯をみがく人の割合を増やす

- ・平成28年度に比べて平成30年度は増加しているが、目標値にむけて継続した取組が必要です。

今後の取組

*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

- ・早期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必要性を理解してもらい、年齢がすすんでも、むし歯にならないように仕上げみがきの習慣を身につけてもらえるよう働きかけます。

*1歳、2歳、3歳、12歳の一人平均むし歯本数を減らす

令和元年度も取り組みを継続し、むし歯本数の減少に努めます。

*3歳児健診で仕上げみがきをもらっている子どもの割合を増やす

- ・令和元年度より10か月児健診以降の健診受診者に仕上げ磨き用歯ブラシを配布し、仕上げみがきの必要性を説明していきます。

* 3歳児健診でおやつを決めている子どもの割合を増やす

- ・引き続き乳幼児健診の際に、指導が必要な対象者には、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、内容について指導・情報提供していきます。

* 歯周疾患検診（40～70歳）の個別受診者数を増やす

- ・令和元年度以降も継続できるように、引き続き受診勧奨、情報提供に努めていきます。

* 妊婦歯周疾患検診受診率の割合を増やす

- ・令和元年度から妊婦健診受診券の中に歯科検診受診券を追加し、受診の動機づけとなるよう工夫します。また、引き続き妊娠届出時や妊婦教室等でも情報提供を実施していきます。

* 毎日歯間ブラシを使用している人の割合を増やす

- ・引き続き正しい口腔ケアについての情報提供とともに、歯間ブラシの効果についても情報提供していきます。また、現状では歯科検診を受けた人にしか情報提供、啓発ができていないため、今後は健康相談の機会や、乳幼児健診での保護者への情報提供、地域での出前講座や広報誌などでも働きかけをしていきます。

* 1日3回歯をみがく人の割合を増やす

- ・乳幼児期からの働きかけを継続していきます。

【健診・生活習慣病】

対策と方向性

- ・生活習慣病に起因する疾病の予防にむけた望ましい生活習慣等に関する情報提供を進めます。
- ・未受診者や継続受診していない者に対して、勧奨を行い特定健診受診率の増加を目指します。
- ・健診の結果、必要な者に対して、医療機関への受診勧奨や継続した特定保健指導を実施します。

平成30年度の実施内容

*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問診票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、集団検診前の月には広報にて特定健診も集団健診で受けられることを再度案内しました。
- ・特定健診の対象者4,367名のうち、未受診者3,819名に対して委託契約している業者から、1,630名に対して、訪問受診勧奨を実施しました。

*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くことに気づき、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（ヘルスマイト）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へ実施しました。
- ・ささゆりウォークなど、健康上牧21計画推進員主催で運動習慣を身に付けてもらうイベントや町主催の運動教室の実施をしました。
- ・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、約90名の参加がありました。

*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も図りました。

指標・目標値と経過

目標		平成 28 年度	平成 29 年度	平成 30 年度	目標値
特定健康診査受診率の向上		29.5%	29.0%	34.8%	60%
特定保健指導終了率の向上		7.5%	7.9%	6.7%	60%
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%	15.3%	16.8%	減少
	予備群	10.7%	10.5%	10.1%	減少
特定健診受診者のうち要治療判定者を減らす		60.7%	53.8%	58.5%	減少

課題

* 特定健康診査受診率の向上について

・平成 28 年から 5%上昇していますが、目標値の 60%に向けて更なる対策が必要な状況です。

* 特定保健指導終了率の向上

・平成 28 年から約 1%減少しています。目標値 60%にむけて対策が必要です。

* 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

・予備群の割合は横ばい傾向ですが、該当者の割合は 2%増加傾向です。

* 特定健診受診者のうち要治療判定者を減らす

・現状値からは約 2%減少しましたが、横ばい傾向です。

今後の取組

* 特定健康診査受診率の向上について

・業者委託による未受診者対策として、受診勧奨訪問に、電話での受診勧奨を追加し、受診率の向上に努めていきます。

* 特定保健指導終了率の向上

・令和元年度も上記取組みを継続します。
 ・特定保健指導の対象となった方へ、保健師が直接連絡することで、健康相談の予約や訪問日を設定し、特定保健指導につなげます。また、定期的にフォローを行うことで特定保健指導終了率の向上を目指します。
 ・引き続き、住民が生活習慣の改善が必要であることを自覚できるように働きかけ、好ましい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す。

*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

- ・運動教室・体力測定・ささゆりウォークなどへの参加を促し、自分に合った運動習慣を身につけ、継続できるように取り組みをすすめていきます。
- ・生活習慣病予防教室を開催し、自分自身の生活習慣の見直しや改善につながるよう働きかけます。

*特定健診受診者のうち要治療判定者を減らす

- ・特定保健指導を行う際には要治療判定者に対して医療機関の受診勧奨を行います。

【がん】

対策と方向性

- ・がん検診の必要性を周知し、受診率の上昇をはかります。
- ・定期的な受診の必要性について周知を図り、がんの早期発見・予防に努めます。

平成30年度の取組内容

*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、32名の登録がありました。
- ・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。
- ・平成29年度から健康寿命の延伸の実現を目指し、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「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年1月から個別検診で胃カメラも開始（50歳以上）しました。

〈肺がん検診〉

- ・平成29年度～30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29年度～30年度のペガサスフェスタでは、肺がん検診を実施しました。

〈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。
- ・年度年齢で（毎年、送付対象年齢に変更があるため、平成30年度においては）26歳、27歳、31歳、32歳、36歳、37歳、42歳になる者へハガキで個別勧奨を行い、希望者に無料クーポン券の発行を実施しました。
- ・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。
- ・年度年齢で（毎年、送付対象年齢に変更があるため、平成30年度においては）41歳、46歳、47歳、51歳、52歳、56歳、57歳、61歳なるものへ、ハガキで個別勧奨を行い、希望者に無料クーポン券の発行を実施しました。
- ・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。

指標・目標値と経過

目標		平成 28 年度	平成 29 年度	平成 30 年度※	目標値
がん検診受診率 の向上	胃がん検診	4.2%	7.4%	3.1%	10%
	肺がん検診	4.9%	9.0%	4.9%	10%
	大腸がん検診	9.3%	9.1%	5.1%	15%
	子宮頸がん検診	16.5%	20.9%	8.3%	20%
	乳がん検診	21.40%	30.3%	13.1%	25%

※平成 30 年度は、対象者が全住民となり母数が増えたため、全体的に受診率が低下しています。

がん検診受診者数

	平成 28 年度	平成 29 年度	平成 30 年度
胃がん検診	3 2 3 人	3 5 6 人	3 9 4 人
肺がん検診	4 0 7 人	6 5 1 人	7 3 6 人
大腸がん検診	6 0 6 人	6 3 4 人	7 7 0 人
子宮頸がん検診	4 5 5 人	4 9 7 人	5 8 8 人
乳がん検診	4 0 7 人	3 9 7 人	4 4 5 人

課題・今後の取組

※全がん検診受診率向上にむけて共通の取組み

- 平成 30 年度分から国のがん検診受診率の算出方法が変更となり、目標値を変更する必要があります。受診者数で見ると全がん検診において増加しています。引き続き受診勧奨・啓発活動を行い、受診率の向上に努めます。
- がん予防推進員の養成を行ったことで、地域のがん検診受診への気運を醸成することにつながりました。今後も、がん予防推進員と連携し、がん検診受診啓発活動を推進します。

〈胃がん検診〉

- 平成 30 年度の胃カメラ検診の実施期間は 2 か月のみでしたので、令和元年度は 6～10 月と 5 か月に期間を延長します。

〈肺がん検診〉

- 令和元年度はペガサスフェスタでの肺がん検診を実施せず、春・秋の他検診と同時に受けられる集団検診での受診勧奨に取り組みます。

〈大腸がん検診〉

- 平成 30 年度同様に年度年齢に 40 歳、45 歳、50 歳、55 歳、60 歳に達する者に対して、問診票を同封して受診勧奨を実施します。他の集団検診申込時に、同時に受診を勧めます。

〈子宮頸がん検診〉

- ・平成30年度同様に年度年齢21歳になる者を対象に検診の無料クーポン券を送付します。
- ・20歳代の受診率が低いため、年度年齢で20歳、22歳、24歳、26歳、28歳、30歳になる者へハガキで個別勧奨を行い、未受診者には再勧奨も実施します。
- ・引き続き、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受診勧奨を実施します。
- ・ナッジの手法を活かしたコール・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す。

〈乳がん検診〉

- ・平成30年度同様に年度年齢で41歳になるものを対象に検診の無料クーポン券を送付します。
- ・40歳代の受診率が低いため、年度年齢で40歳、42歳、44歳、46歳、48歳、50歳になるものへハガキにて個別勧奨を行い、未受診者には再勧奨も実施します。
- ・引き続き、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受診勧奨を実施します。
- ・ナッジの手法を活かしたコール・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す。

*ナッジ手法とは、行動科学の知見の活用により、人々が自分自身にとってよりよい選択を自発的にとれるように“そっと後押し”をして手助けする方法です。