

和気町健康づくり推進計画

(健康増進計画、食育推進計画、自殺対策計画)

— 中間報告書 —



令和6（2024）年3月

和気町

< 目 次 >

第1章 和気町健康づくり推進計画の概要について	1
1. 概要	1
2. 基本理念	1
3. 計画期間	1
4. 施策の体系	2
第2章 中間評価について	3
1. 趣旨	3
2. 方法	3
3. 内容	3
第3章 和気町の健康等の現状	5
1. 統計データからみえる現状	5
2. 意識調査からみえる現状	9
3. 目標指標の進捗状況	16
第4章 和気町健康増進計画	19
1. 健康増進計画の目標	19
2. 栄養・食生活	19
3. 運動・身体活動	19
4. たばこ・アルコール	236
5. 歯と口の健康	269
6. 生活習慣病	32
第5章 和気町食育推進計画	35
1. 食育推進計画の目標	35
2. 食育の推進	35

第6章 和気町自殺対策計画359

- 1. 自殺対策計画の目標 35
- 2. こころの健康づくり 40

第7章 計画の推進43

- 1. 各主体の役割 43
- 2. 情報発信の充実 44
- 3. 計画の進行管理・評価 45
- 4. 令和5年度和気町健康づくり推進協議会委員456

第 1 章 和気町健康づくり推進計画の概要について

1. 概要

平成 30 年3月に策定した「和気町健康づくり推進計画」は、健康増進法第8条の規定による「市町村健康増進計画」および食育基本法第 18 条の規定による「市町村食育推進計画」、自殺対策基本法第 13 条の規定による「市町村自殺対策計画」を一体的にとりまとめたものです。この計画は、町民一人ひとりがいきいきと暮らしていける和気町を目指し、町民の食育・心とからだの健康づくりの方針を具体的に明記しています。

計画の推進にあたっては、町民や行政が個別に実施するのではなく、家庭、地域、団体、学校、企業など社会全体が一体となり推進していくものです。健康増進と食育を連携させながら、未然に自殺予防に向けたこころの健康においても一体的な一人ひとりの健康づくりとして、それぞれの役割を明確にして総合的かつ効果的に取組みを進めています。

2. 基本理念

和気町全体の3つの計画の連携による健康づくりを総合的、一体的に進めるためにも本計画の基本理念を「**みんなでつくる、元気で暮らす 3つの“和気(わけ)”**」とし、各計画に目指す姿を明確にしています。

3. 計画期間

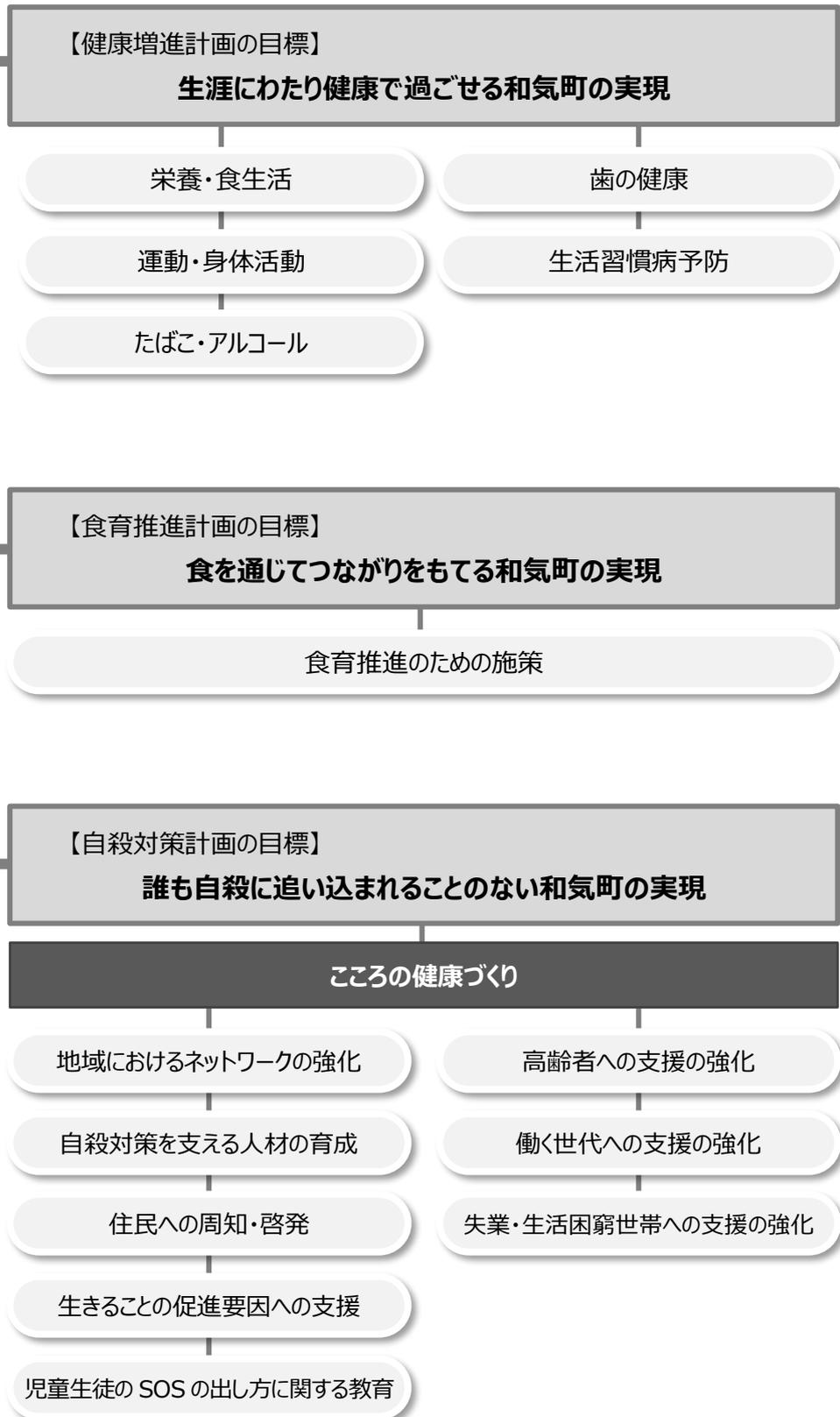
本計画の期間は、令和元年度から令和 10 年度までの 10 年間としますが、5年を区切りとして中間見直しを行い、国、県の動向や現状に合った計画として実施していきます。

令和元	令和2	令和3	令和4	令和5	令和6	令和7	令和8	令和9	令和10
2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028
初年度				中間見直し					最終評価
和気町健康づくり推進計画									

4. 施策の体系

基本理念…みんなで取り組む、健康なからだとこころで暮らせるまちづくり

～みんなで作る、元気で暮らす3つの“和気(わけ)”～



第2章 中間評価について

1. 趣旨

町民一人ひとりが安心して健康な生活ができるまちを目指し、町の健康づくりと食育の方向性及び具体的行動について定めた「和気町健康づくり推進計画」について、令和5年度に実施した「和気町健康づくりに関する意識調査」などの結果から、最終評価へ向けた目標に対する進捗状況の確認、国や県の動向の反映、取組や評価指標の修正などを行うため中間評価を実施し、今後の重点的な取組課題を整理し、計画の推進を図ります。

2. 方法

住民アンケートや地域・関係団体や関係機関によるヒアリングの実施を行い、現状分析やこれまでの取組の振り返り、現在の健康課題について整理を行いました。また、健康づくり推進協議会を開催し、中間評価や計画内容の見直し、今後の取組の展開について協議を行い、町全体としての方向性を決めました。

新たに今回の中間評価では、有識者からのご意見・ご指導を頂きながらアンケート結果の分析・課題の抽出を行いました。

3. 内容

(1) 健康づくり推進協議会

実施日	内容
令和5年 6月 8日	中間評価の方法や意識調査の内容の審議
令和5年 11月 14日	意識調査の結果や課題についての協議
令和6年 2月 29日	中間評価報告書(素案)や今後の方向性についての審議
令和6年 3月	中間評価報告書の承認

(2) アンケート概要

項目	内容	
調査対象者	令和5年6月30日現在、和気町にお住まいの20歳代～70歳代の2,000名の方々(無作為抽出)	
調査数(配布数)	2,000人	
調査方法	郵送による配布回収 及び インターネットによる回答	
調査時期	令和5年8月9日～9月8日	
調査票回収数	936件	回収率 46.7%

(参考) 回答方法別の回答率

	書面で回答	ネット回答	合計回答数	回収率
回答者	735	201	936	46.7%
回答率	78.5%	21.5%	-	-

(参考) 年齢別回収率

年代	調査数 (配布数)	回収数	回収率
20 歳代	290	82	28.3%
30 歳代	280	87	31.1%
40 歳代	340	136	40.0%
50 歳代	350	132	37.7%
60 歳代	370	195	52.7%
70 歳以上	370	223	60.3%
年齢無回答	-	81	-
合計	2,000	936	46.7%

第3章 和気町の健康等の現状

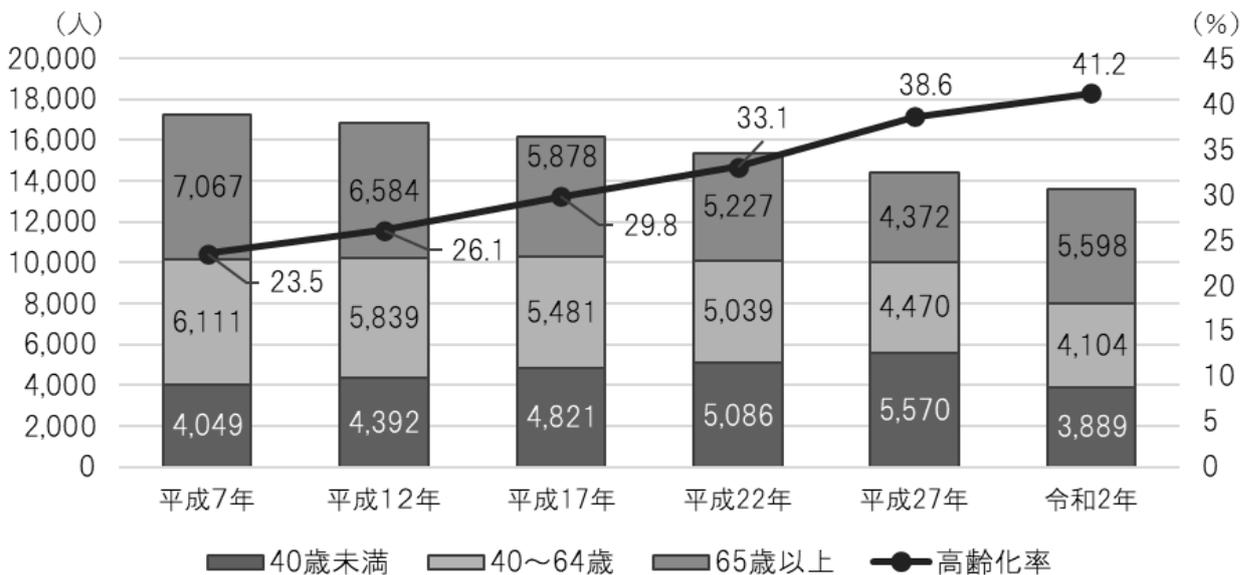
1. 統計データからみえる現状

(1) 人口の状況

総人口は年々減少しており、特に40歳未満の人口減少は著しくなっています。一方で65歳以上の人口は大きく減少しておらず、高齢化率は40%を超えています。

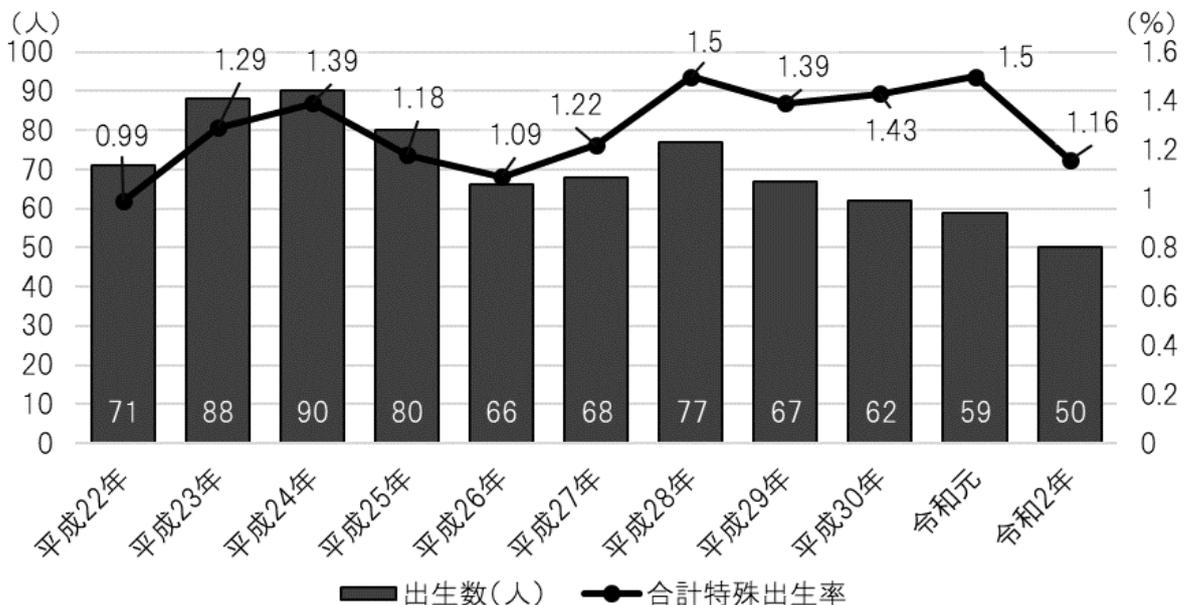
本町の出生数は近年50人を下回っており、年々減少傾向になっています。しかし、前期高齢者と後期高齢者は毎年増加しており、前期高齢者より後期高齢者の割合が高くなっています。

■人口の推移



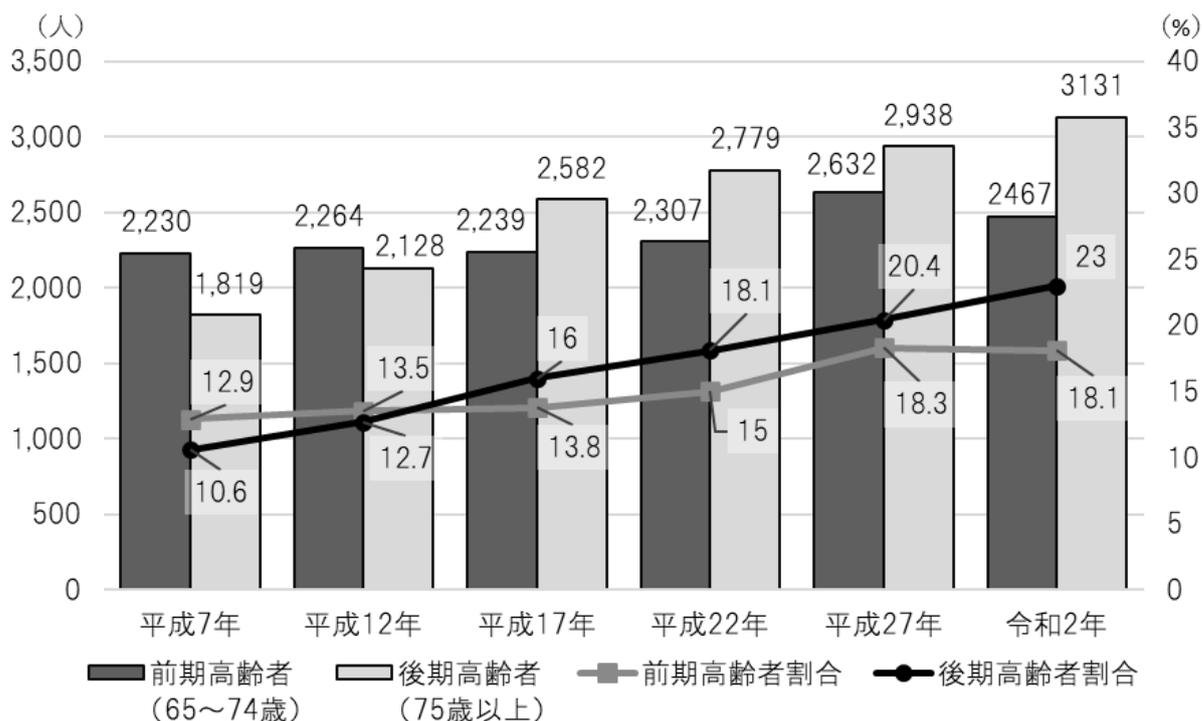
資料: 国勢調査

■出生数と合計特殊出生率の割合の推移



資料: 岡山県保健統計情報

■ 高齢者数の推移

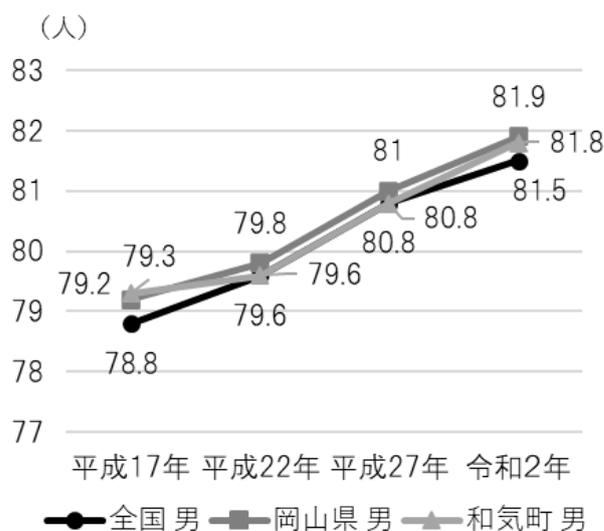


資料: 国勢調査

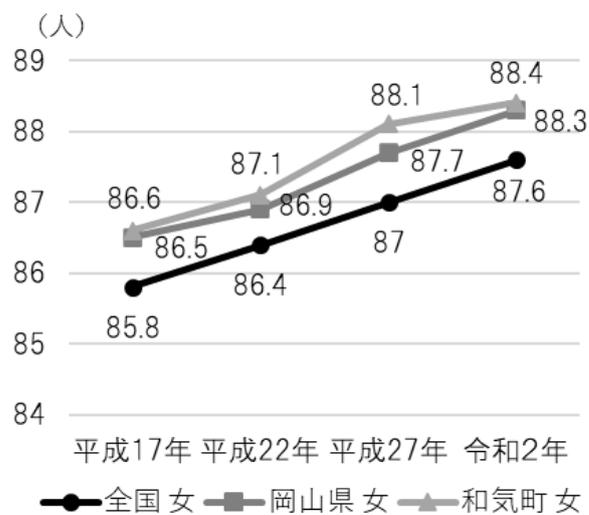
(2) 平均寿命

平均寿命は全国・岡山県・和気町ともに年々高くなっています。和気町の平均寿命は男性81.8歳、女性88.4歳となっており、男女で年齢の開きがあります。

■ 男性の平均寿命の推移



■ 女性の平均寿命の推移



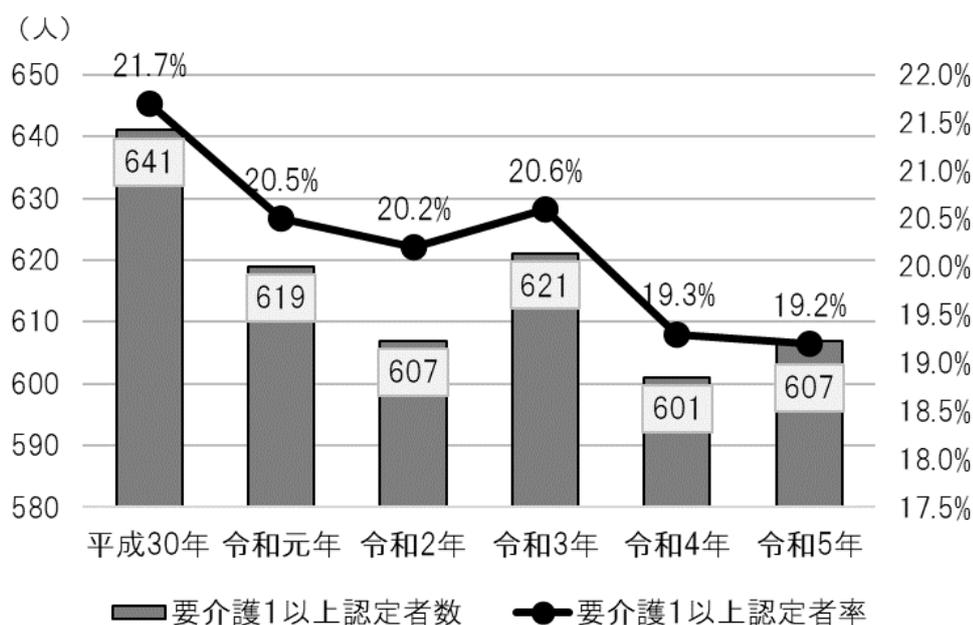
資料: 令和2年市区町村別生命表の概況

(3) 介護保険の状況

主に介護給付を利用する75歳以上の要介護1以上の認定者数についてみると、毎年600人前後となっており、大きな増加は見られません。認定者率も同様に横ばい状態です。

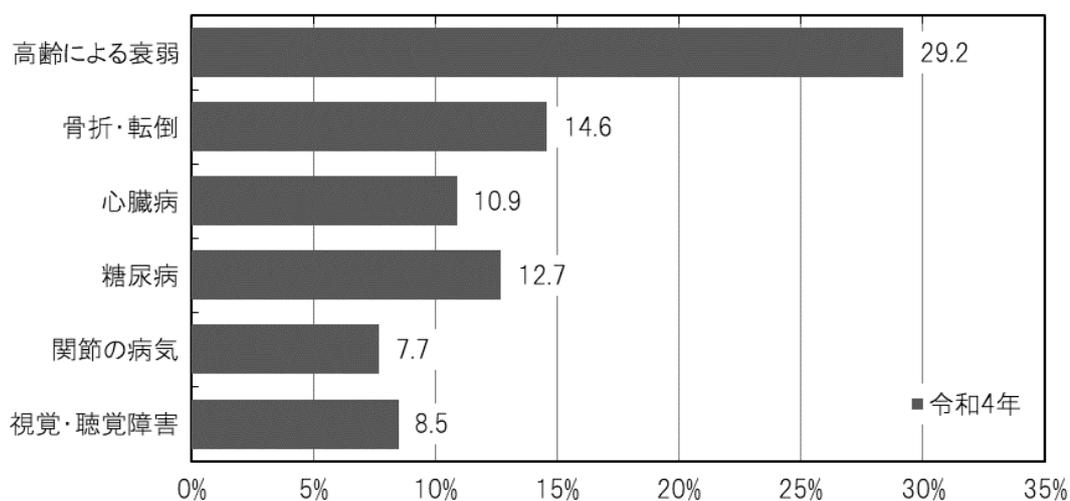
高齢者が生活に支援や介護が必要となる原因としては、「高齢による衰弱」「骨折・転倒」が大きく影響しています。また、生活習慣病である「糖尿病」も原因の1つとなっています。いずれも、バランスの良い食事や口腔機能の維持、身体活動・運動、趣味やボランティアなどの社会参加などでフレイル予防を行うことや、生活習慣病の治療や予防を行うことによって改善が見込めるものです。

■ 75歳以上かつ要介護1以上の認定者数と認定率の推移



資料：介護保険課 介護保険事業状況報告(毎年10月分)

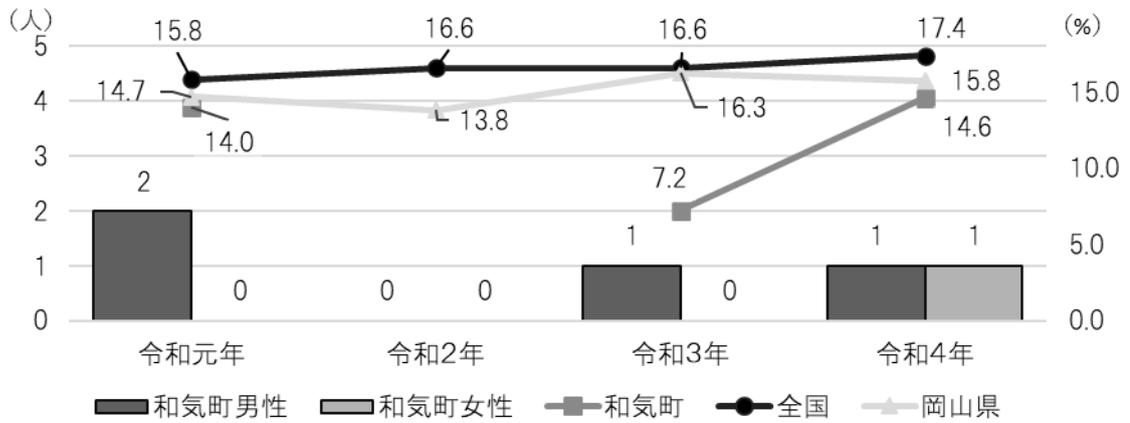
■ 生活に支援や介護が必要となる原因



資料：令和4年度和気町日常生活圏域ニーズ調査結果報告書より(無回答を除く)

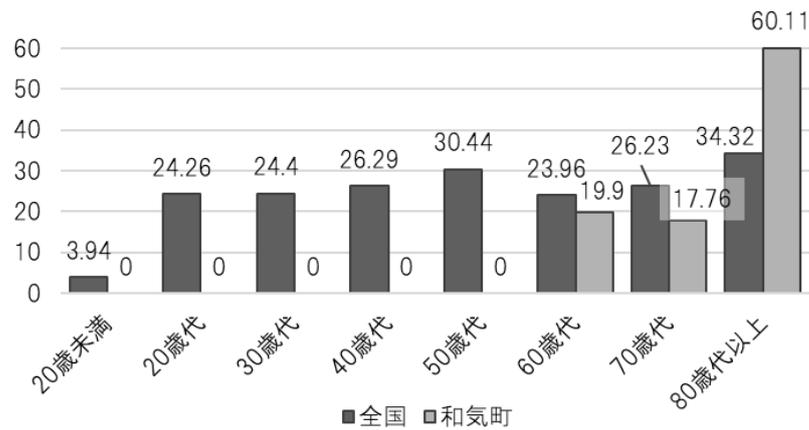
(4) こころの健康の実態

■性別自殺者数の推移

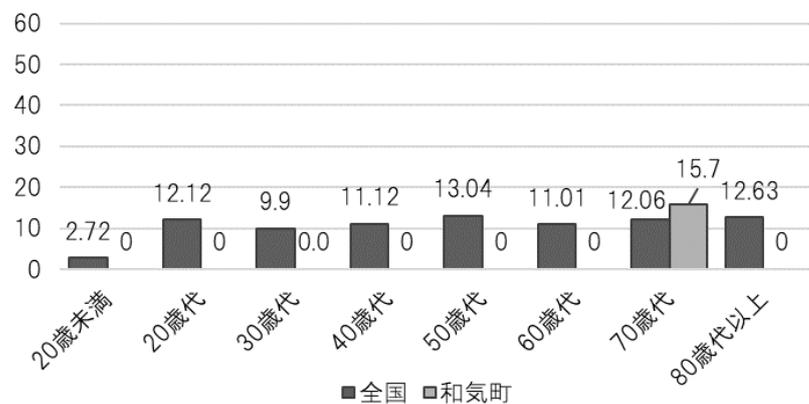


■性別自殺死亡率の全国との比較：性・年代別の平均自殺死亡率（2018～2022年）

【男性】（人口10万対）



【女性】（人口10万対）



資料：和気町地域自殺実態プロフィール 2023

2. 意識調査からみえる現状

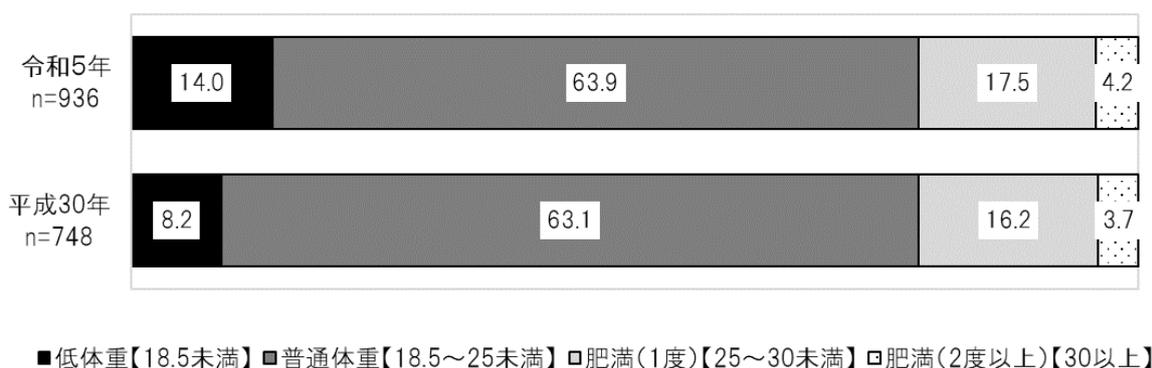
(1) 栄養・食生活

設問) BMI (身長と体重から算出) 痩せ・標準・肥満

【肥満・やせの状況】

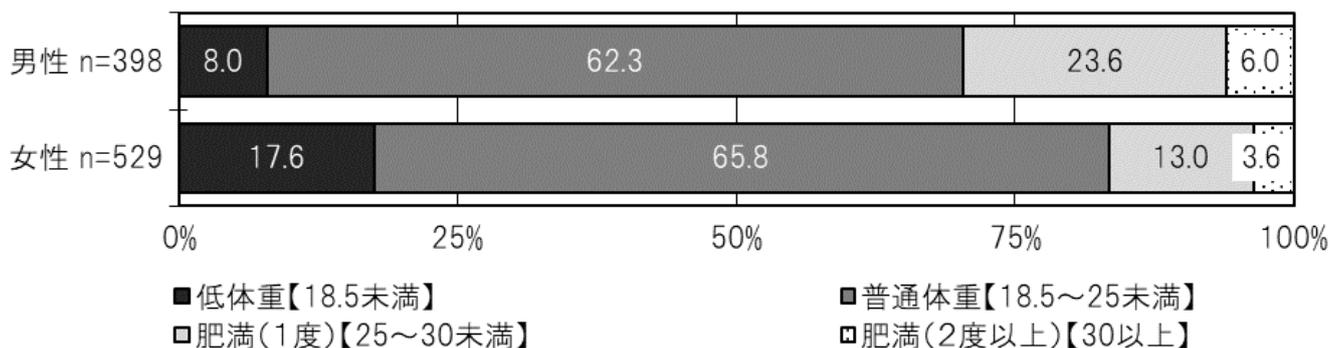
(経年比較)

平成 30 年の調査と比べて、「低体重」の割合が高くなっています。



(性別)

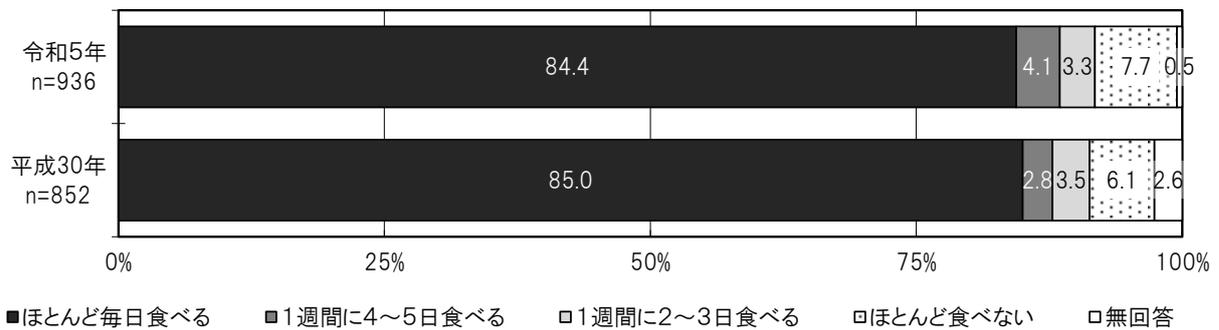
男性の 29.6%、女性の 16.6%が肥満となっています。また、女性に関しては痩せの割合が1割以上となっています。



設問) あなたは普段から朝食を食べていますか。

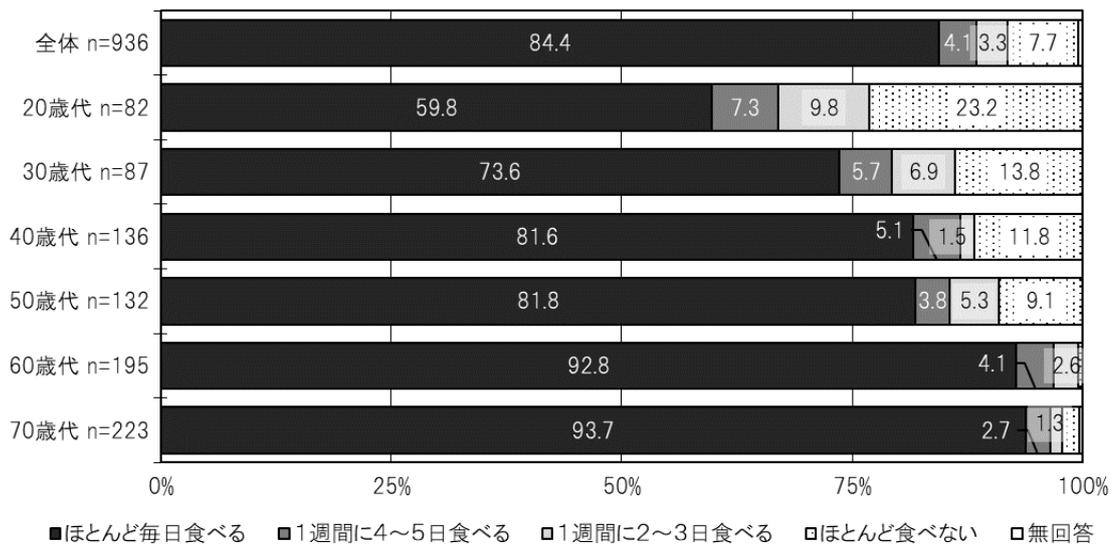
(経年比較)

朝食を「ほとんど食べない」割合が微増しています。



(年代別)

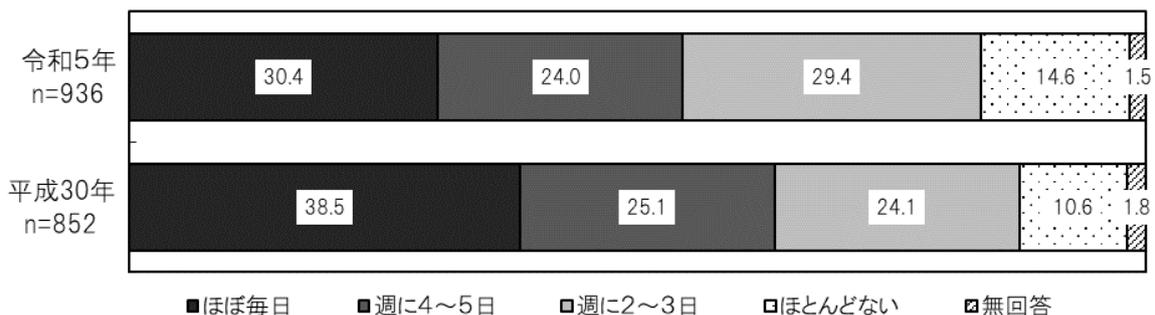
朝食の欠食率は20歳代・30歳代・40歳代の順で高く、特に20歳代では「ほとんど毎日食べる」と回答した人は6割を切っています。60歳代、70歳代は「ほとんど毎日食べる」割合が高くなっています。



設問) 主食、主菜、副菜がすべてそろった食事を、1日に2回以上とることが週に何日ありますか。

(経年比較)

「ほぼ毎日」及び「週に4~5日」の割合が微増しています。

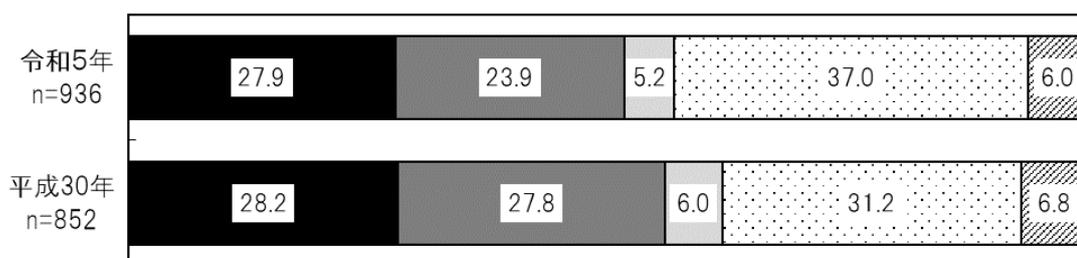


(2) 身体活動・運動

設問) 日常生活の中で、健康の維持、増進のための運動をしていますか。

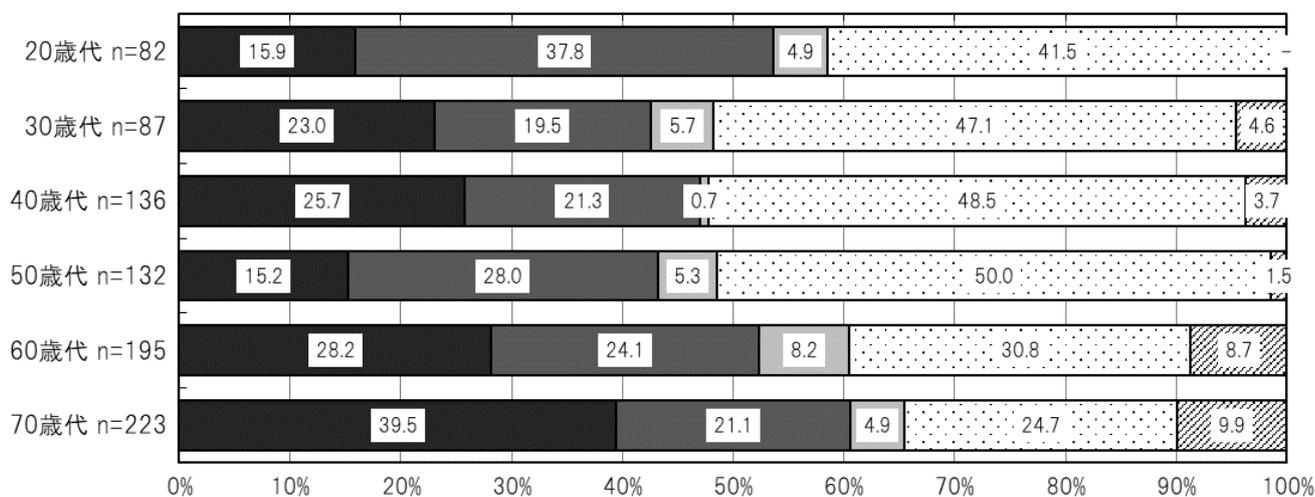
(経年比較)

運動している割合が平成 30 年より低下しています。1年以上運動を継続している割合は3割未満となっておりますが、1年以上継続していないが運動をしている割合を合わせると、全体の半数以上となっています。特に、60歳代以降で運動を継続的に行っている割合が高くなっています。



- 1年以上継続的に運動している
- 1年以上継続していないが運動している
- 健康上の理由で運動ができない
- 3以外の理由で運動ができない、しない
- 無回答

(性別)



- 1年以上継続的に運動している
- 1年以上継続していないが運動している
- 健康上の理由で運動ができない
- 3以外の理由で運動ができない、しない
- 無回答

(3) たばこ

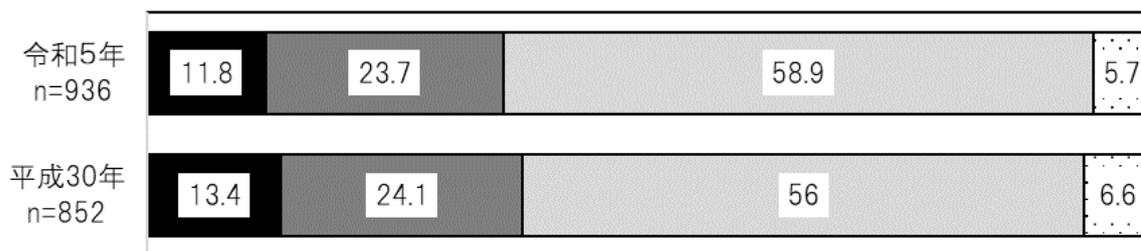
設問) あなたは現在、たばこを吸っていますか。

(経年比較)

和気町では喫煙している割合が 11.8%となっており、全国の喫煙者の割合(16.7%^{※1})・岡山県の割合(12.8%^{※2})を下回っています。

※1: 厚生労働省、令和元年国民健康・栄養調査より

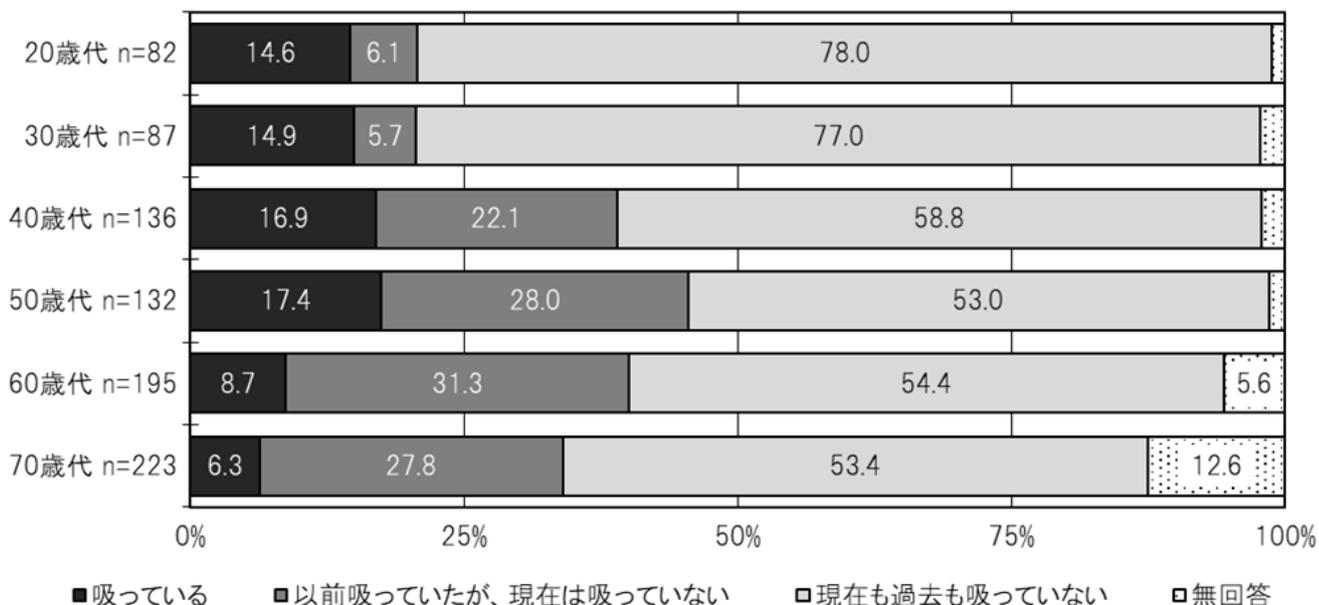
※2: 岡山県、令和3年県民健康調査結果より



■吸っている ■以前吸っていたが、現在は吸っていない □現在も過去も吸っていない □無回答

(男性の年代別)

男性の喫煙状況を年齢別にみると、20歳代～50歳代では喫煙率は大きく変わらず、40歳代以降で「以前吸っていたが、現在は吸っていない」と答えた割合が高くなっていき、60歳代・70歳代の喫煙率は他の年代より低くなっています。



■吸っている ■以前吸っていたが、現在は吸っていない □現在も過去も吸っていない □無回答

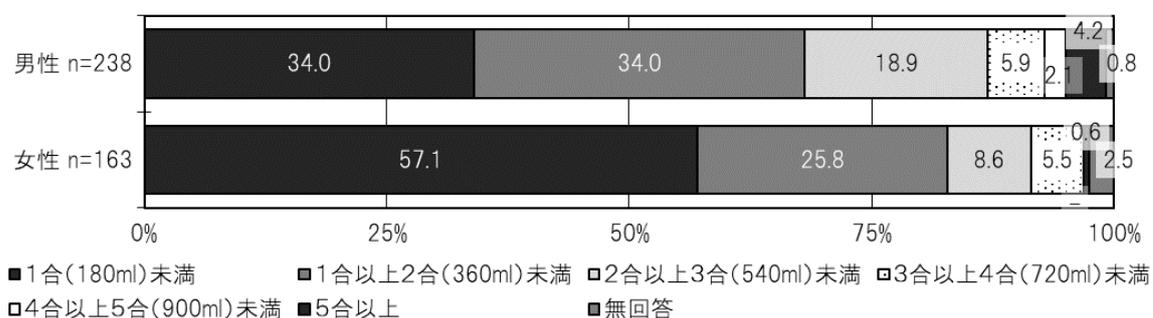
(4) アルコール

設問) 1日あたり、日本酒にしてどのくらいの量を飲みますか。※お酒を飲むと答えた人

(性別)

ハイリスク飲酒者[※]の割合は男性で 31.1%(飲酒量が2合以上の割合)、女性で 40.5%(飲酒量が1合以上の割合)となっており、平成 30 年と比べて男性は悪化、女性は変化が見られませんでした。

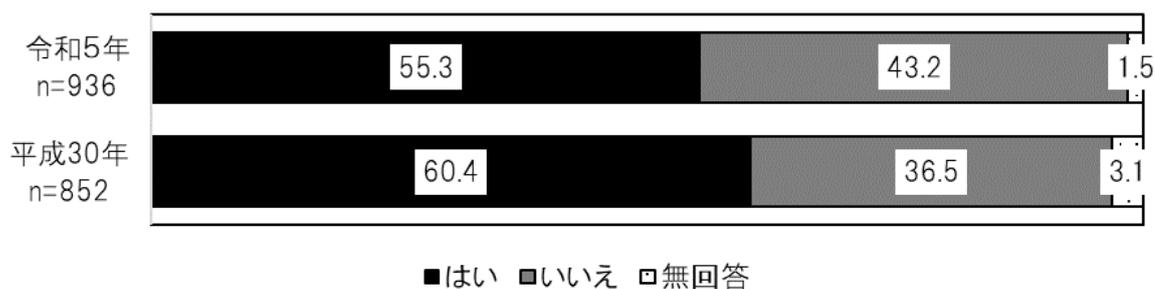
※ハイリスク飲酒者:1日あたりの純アルコール摂取量が男性 40g以上、女性 20g以上の者は、生活習慣病の発症リスクが高まるためハイリスク飲酒者となります。



(5) 歯の健康

設問) あなたはこの1年間に、歯科健診を受けましたか。

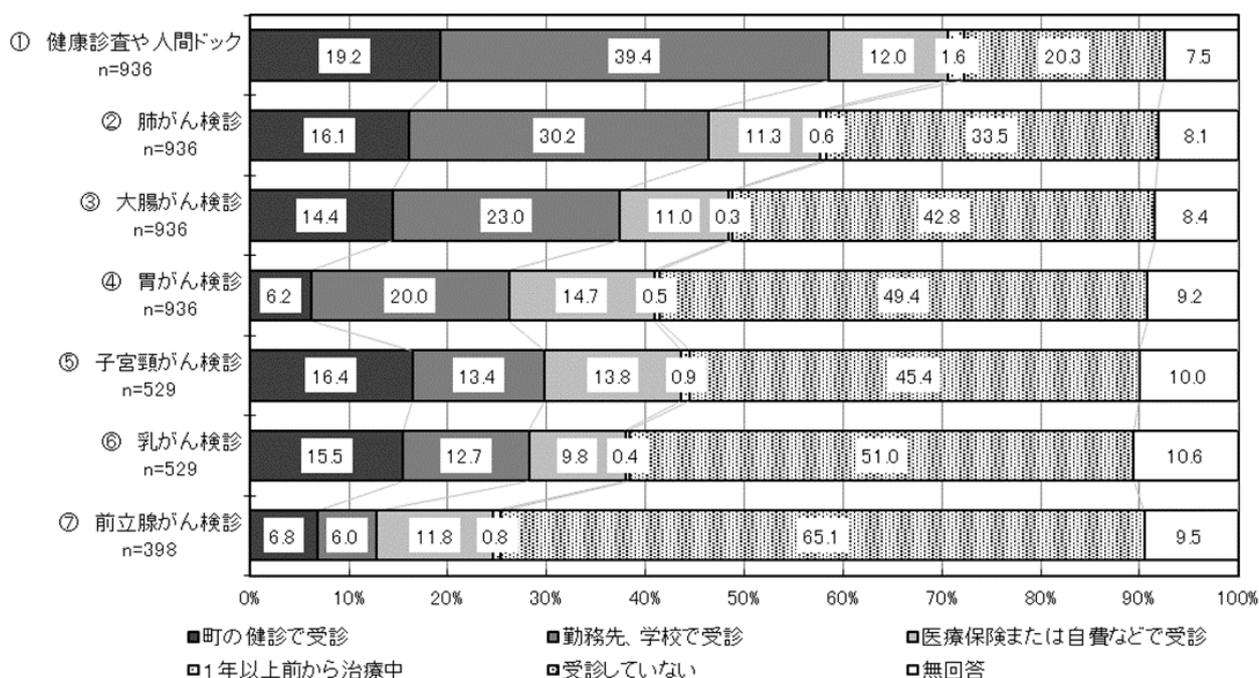
(経年比較)



(6) 生活習慣病予防

設問) あなたは1年間で健診やがん検診を受けましたか。(胃がん、子宮頸がん、乳がん検診は過去2年間のうち)

健康診査や人間ドックは、「町の健診で受診」、「勤務先、学校で受診」、「医療保険または自費などで受診」を含む7割が受診しています。がん検診では肺がん検診を除いた、すべてのがん検診で4割以上が未受診となっています。



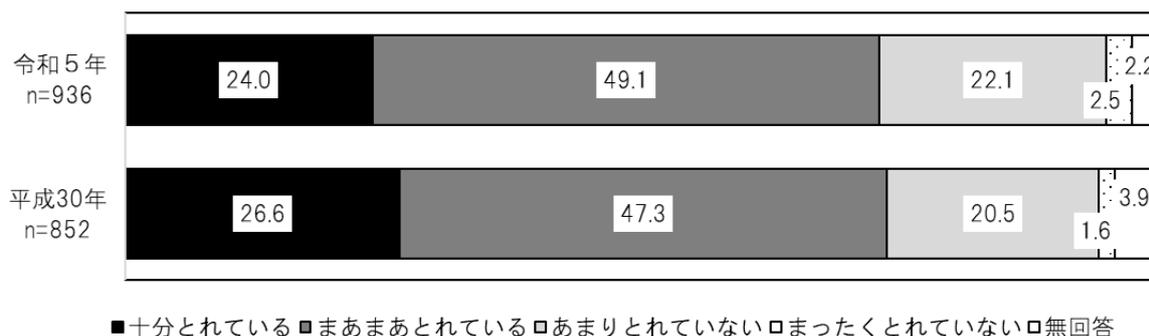
(7) こころの健康

設問) あなたは過去1か月間、睡眠による休養が十分にとれていますか。

(経年比較)

睡眠で休養が「あまりとれていない」、「まったくとれていない」と答えた割合は、平成30年と比べて微増しています。「あまりとれていない」、「まったくとれていない」と答えた人は岡山県の割合(20.3%※)と比べると和気町の割合(24.6%)は高くなっています。

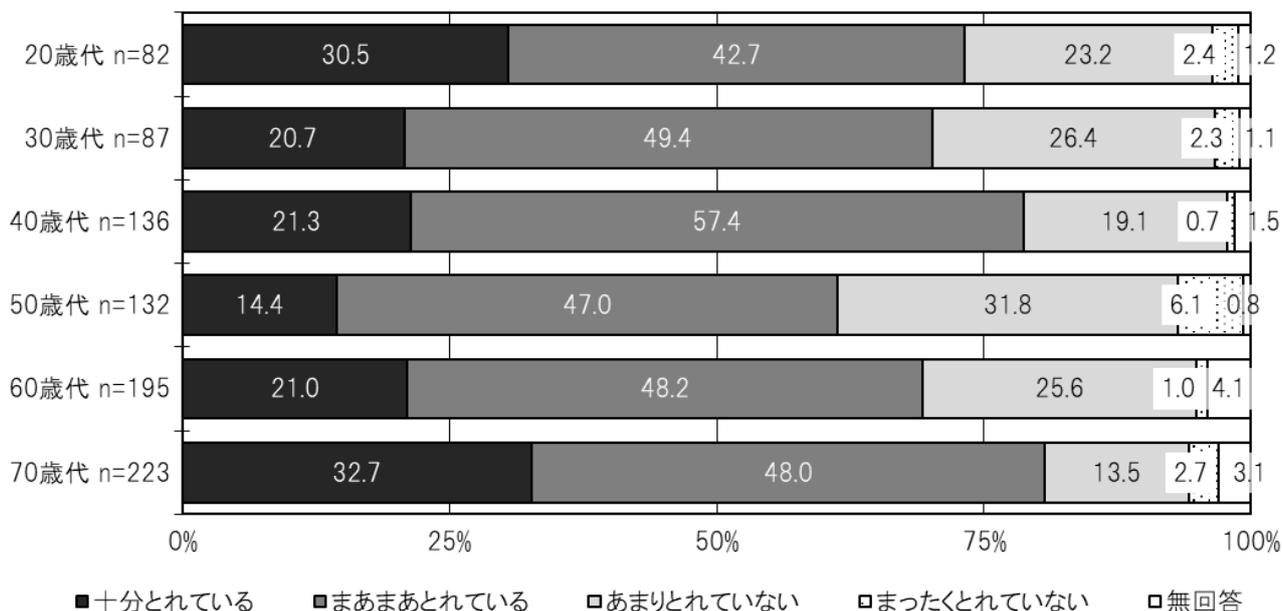
※岡山県、令和3年県民健康調査結果より



■十分とれている ■まあまあとれている □あまりとれていない □まったくとれていない □無回答

(年代別)

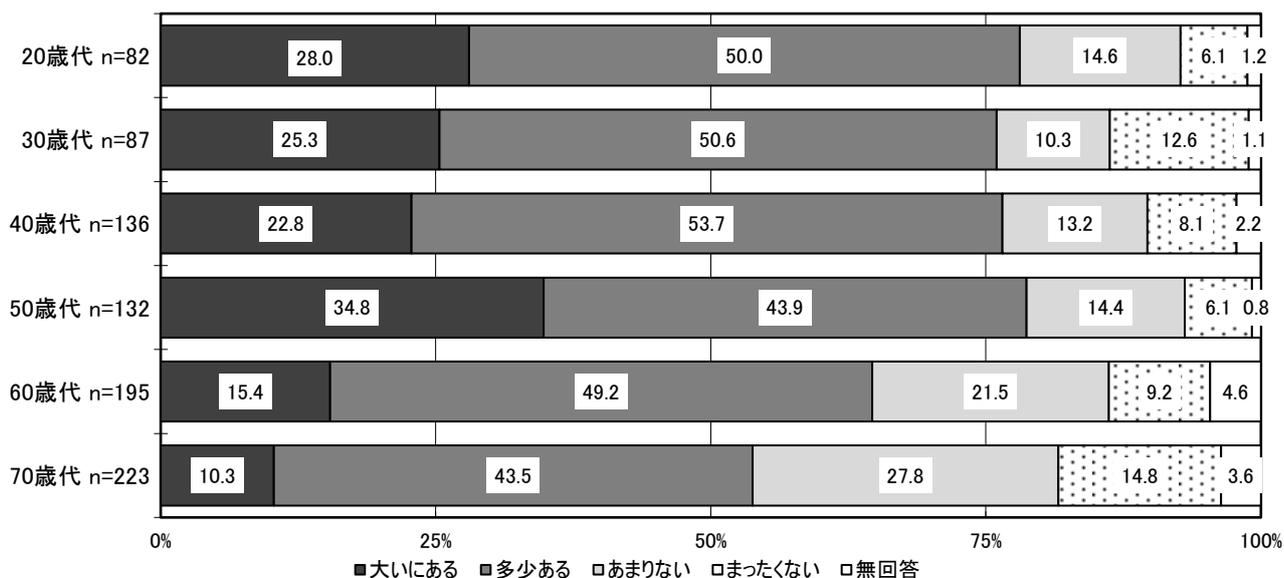
50歳代は睡眠による休養を「あまりとれていない」、「まったくとれていない」と回答した割合(37.9%)が他の年齢と比べて1番高いです。



設問) あなたは日頃 (この6ヶ月間)、悩みや苦勞、ストレス、不安を感じることはありませんか。

(年代別)

50歳代は悩みやストレス、不安を感じる割合(34.8%)も全体平均(20.0%)と比べて高いです。



3. 目標指標の進捗状況

表の見方

策定時：平成30年度に調査・把握した実績値（一部平成27年度以前の調査値を含む）

現状：令和5年度に調査・把握した実績値（*は令和4年度の調査値）

目標：令和10年度の目標

評価の判定基準・評価結果

判定基準	判定区分	個数	個数/全体
現状が目標を達成(100%達成)	達成	11	26.8%
現状が目標達成に向け改善傾向にある(1~99%改善)	改善	9	22.0%
現状と策定時の値に変化がみられない(0%)	変わらない	10	24.4%
現状が悪化している	悪化	11	26.8%

<健康推進計画>

項目	対象	策定時 (平成30年)	現状 (令和5年)	目標 (令和10年)	評価	出典
平均余命の延伸	男性	80.8歳 (平成27年時点)	81.8歳 (令和2年時点)	伸ばす	達成	A
	女性	88.1歳 (平成27年時点)	88.4歳 (令和2年時点)		変わらない	A
75歳以上の要介護1以上認定率 (毎年度10月の報告)	—	21.7%	19.2%	22.5% (伸びの鈍化)	達成	B

【栄養・食生活】

項目	対象	策定時	現状	目標	評価	出典
肥満者(BMI25以上の者) の減少	40歳以上 男性	25.7%	33.9%	22.0%→ 25.7%以下に変更	悪化	C
	40歳以上 女性	16.3%	18.6%	14.0%→ 16.3%以下に変更	悪化	C
適切な量・質(主食・主菜・副菜を 組み合わせた食事を1日2回以上) が毎日の者の割合	—	38.5%	30.4%	50.0%	悪化	C
朝食を毎日食べる者の増加	小学生	77.7%	88.6%	90.0%	改善	F
	中学生	77.8%	81.5%	90.0%	改善	F
	20歳代	58.5%	59.8%	68.5%	改善	C
	30歳代	72.4%	73.6%	82.4%	改善	C
	40歳代	80.0%	81.6%	90.0%	改善	C

【運動・身体運動】

項目	対象	策定時	現 状	目 標	評 価	出典
運動習慣者の増加	20～69 歳	43.0%	48.1%	53.0%	改善	C
	70 歳以上	46.0%	60.6%	56.0%	達成	C

【たばこ・アルコール】

項目	対象	策定時	現 状	目 標	評 価	出典
喫煙率の減少	60 歳以上 男性	21.6%	14.0%	16.6%→ 14.0%以下に変更	達成	C
	20 歳代	18.9%	14.6%	8.9%	改善	C
ハイリスク飲酒者の減少 (1日あたりの純アルコールの摂取量が 男性40g以上、女性20g以上の者)	男性	27.3%	31.1%	17.3%→ 27.3%以下に変更	悪化	C
	女性	40.5%	40.5%	30.5%→ 40.5%以下に変更	変わらない	C

【歯の健康】

項目	対象	策定時	現 状	目 標	評 価	出典
むし歯のない幼児の割合	1 歳 6 か月	97.5%	100%*	100%	達成	D
	2 歳 6 か月	90.0%	94.9%*	92.0%→ 96.5%に変更	達成	D
	3 歳 6 か月	77.7%	89.0%*	80.0%→ 92.5%に変更	達成	D
自分の歯を24本以上 もっている者の割合増加	60 歳代	56.1%	60.5%	60.0%→ 65.0%に変更	達成	C

【生活習慣病】

項目	策定時	現 値	目 標	評 価	出典
メタボリックシンドローム (予備軍を含む)の減少	32.4%	33.3%*	30.0%	悪化	E
胃がん検診受診率向上	44.8%	40.9%	50.0%	悪化	C
肺がん検診受診率向上	59.7%	57.6%	60.0%	悪化	C
大腸がん検診受診率向上	47.6%	48.4%	50.0%	変わらない	C
子宮頸がん検診受診率向上	42.4%	43.6%	50.0%	改善	C
乳がん検診受診率向上	40.3%	38.0%	50.0%	悪化	C

*は令和4年度の調査値

<食育推進計画>

項目	策定時 (平成 30 年)	現 状 (令和 5 年)	目 標 (令和 10 年)	評 価	出典
食育に関心のある市民の割合	51.2%	51.7%	75.0%以上	変わらない	C

【食育】

項目	対象	策定時	現 状	目 標	評 価	出典
食塩摂取量の減少 (汁物の塩分測定「うすい」の割合)	—	53.0%	29.0%*	60.0%→ 35.0%に変更	悪化	F
3歳児での間食回数を2回以下にする	3歳6か月	82.6%	45.2%*	90.0%	悪化	D
栄養成分表示に協力する施設の増加	—	15店舗	14店舗 (閉店1店舗)	14店舗 (継続)	変わらない	G
学校給食における地場産物を使用する割合の増加(岡山県産)	—	全校実施 (69.8%)	全校実施 (37.9%)	全校実施	達成	H
広報誌での食育記事の掲載	—	毎月掲載	毎月掲載	毎月実施	達成	G
食育に関する体験や授業の実施	にこにこ園 小学生	全校実施	全校実施	全校実施	達成	G

<自殺対策計画>

項目	策定時 (平成 30 年)	現 状 (令和 5 年)	目 標 (令和 10 年)	評 価	出典
自殺者数の減少	3人	2人*	0人	変わらない	I

【休養・こころの健康】

項目	策定時	現 状	目 標	評 価	出典
町職員向け自殺対策に関する 研修等の開催	未実施	0回*	定期的実施	変わらない	G
民間団体向け自殺対策に関する 研修会等の開催	未実施	2回*	定期的実施	改善	G
町民向け自殺対策に関する 研修等の開催	未実施	0回*	定期的実施	変わらない	G
リーフレット等の配布	未実施	250枚/年*	300枚/年	改善	G
ゲートキーパーの認知度 ★目標項目の変更 「内容を知っている」の割合→ 「聞いたことがある」の割合	4.0%	4.1%	25.0%	変わらない	C
	—	17.1% (改定後)		—	
睡眠による休養が十分にとれていない者の減少	22.1%	24.6%	15.0%	悪化	C
楽しみや生きがいがある活動をしている人	53.6%	53.3%	60.0%	変わらない	C

*は令和4年度の調査値

出 典

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| A : 厚生労働省令和2年市区町村別生命表の概要 | F : 和気町栄養改善推進委員会による調査 |
| B : 厚生労働省介護保険事業状況報告月報 | G : 健康福祉課調べ |
| C : 令和5年和気町健康づくりに関する意識調査 | H : 和気学校給食共同調理場調べ |
| D : 母子・歯科保健関係事業実施状況報告 | I : 厚生労働省地域における自殺の基礎資料 |
| E : KDB データベース | |

第4章 和気町健康増進計画

1. 健康増進計画の目標

目標：生涯にわたり健康で過ごせる和気町の実現

【計画目標】

項目	対象	策定時 (平成 30 年)	現 状 (令和 5 年)	目 標 (令和 10 年)	評価
平均余命の延伸	男性	80.8 歳 (平成 27 年時点)	81.8 歳 (令和 2 年時点)	伸ばす	達成
	女性	88.1 歳 (平成 27 年時点)	88.4 歳 (令和 2 年時点)		変わらない
75 歳以上の要介護1以上認定率 (毎年度 10 月の報告)	—	21.7%	19.2%	22.5% (伸びの鈍化)	達成

2. 栄養・食生活

【和気町の現状分析・課題】

- ❑ 主食、主菜、副菜がすべてそろったバランスの良い食事をとっている割合(30.4%)は H30 前回調査(38.5%)よりも減少しています。年齢別にみても「ほぼ毎日」と回答した人はどの年代でも半数以下であり、特に 20、30 歳代では2割程度となっています。
- ❑ 朝食を食べなくなった時期では、「高校生のころから」11.3%、「高校卒業のころから」14.2%、「20 歳代から」29.1%の順で高く、前回調査(H30)と比べても増加しています。
- ❑ 年齢別の朝食を食べなくなった理由では、20 歳・30 歳代は「寝ていたい」や「食欲が湧かない」ことから食べない割合が高いですが、40 歳代は習慣化し「以前から食べる習慣がないから」と答える割合が高く、朝食を食べないことが習慣化したことがうかがえます。
- ❑ 朝食を食べなくなる割合は一人暮らしが始まる前後で高くなり、40 歳代では定着化するため中学生または高校生の時からの啓発に力を入れる必要があります。
- ❑ 間食をするタイミングでは、「夕食から就寝の間」が 26.4%となっており、年齢別にみると 20 歳代・30 歳代・50 歳代で食べている割合が高くなっています。
- ❑ 夕食から就寝の間に食べる間食は、精神的な安定や、家族とのコミュニケーション一部的ためであると考えられるため、生活習慣病のリスクとともに、食べる内容や量など間食のとり方についてポイントを押さえ啓発していく必要があります。

《取組の方向性》

- ① 1日3食の規則正しい食習慣を身につける ② 主食、主菜、副菜が揃った食事をとる
 ③ 肥満予防を進め、適正体重を維持する

【数値目標】

項目	対象	策定時 (平成30年)	現状 (令和5年)	目標 (令和10年)	評価
肥満者(BMI25以上の者) の減少	40歳以上 男性	25.7%	33.9%	25.7% 以下 (改定後)	悪化
	40歳以上 女性	16.3%	18.6%	16.3% 以下 (改定後)	悪化
適切な量・質(主食・主菜・副菜を組 み合わせた食事を1日2回以上)が 毎日の者の割合	—	38.5%	30.4%	50.0%	悪化
朝食を毎日食べる者 の割合の増加	小学生	77.7%	88.6%	90.0%	改善
	中学生	77.8%	81.5%	90.0%	改善
	20歳代	58.5%	59.8%	68.5%	改善
	30歳代	72.4%	73.6%	82.4%	改善
	40歳代	80.0%	81.6%	90.0%	改善

【これまでの取組】

- 栄養委員が、小学校・中学校でコロナ禍でも親子で食事を楽しめるように、オリジナルレシピと動画を作成し、学校と連携してレシピの配布や動画の上映をすることで啓発を行いました。
- 栄養委員が高齢者の通いの場で食事摂取のアンケートを行い、実態を掴むとともに食事を工夫できるようなレシピ配布や講話を実施し、フレイル予防の啓発に努めました。
- 栄養委員が働き世代に対して職場へ出向き、毎年、食に関するテーマで従業員へ対話を通して普及啓発を実施しました。
- 老人クラブでは、体力測定時に栄養指導の機会を設け、生活習慣病予防と減塩増菜の知識を普及することができました。
- 学校では、各学級で赤黄緑を取り入れたオリジナルのみそ汁コンテストを実施したことで、全員で栄養素について考える機会を設けました。
- 学校保健委員会では、町の栄養士から保護者へ朝食アンケートのフィードバックや簡単にできる朝食メニューを紹介してもらい、改めて朝食の重要性について考える機会をつくりました。
- 学校では、給食時間に、給食委員会から献立や栄養に関する情報発信を行うことで、食材の栄養を考える機会をつくりました。
- 医療機関では、病院で発行している広報誌において食生活についての記事を掲載するとともに、院内でポスターやパンフレットの配布を行いました。

【これから地域・関係団体ができること】

※波線は現状が悪化している項目に対して今後、力を入れる活動です。

- バランスの良い食事の重要性を普及啓発する
 - 減塩増菜運動によるメタボリックシンドロームの予防啓発を行う
 - 老人クラブのクラブ単位の活動で、食事について学べる機会を増やす
 - にこにこ園や小中学校へ出向き、子どもや保護者に対して朝食の普及啓発を行う
 - 高齢者の通いの場を活用し、低栄養・フレイル・認知症予防啓発を行う
 - 見守り活動の中で、高齢者は栄養や食生活のこと、母子は家庭の食事などの会話をして、専門的な支援が必要である場合は町の栄養士につなげる
 - 独居老人で食事バランスが偏っている、十分な栄養が摂れていないなど食生活に支障がある方に、配食サービス等の利用できる資源を紹介する
- ★連携する団体・機関：学校、にこにこ園、各種団体

【これからにこにこ園ができること】

- 給食を通して、好き嫌いなく何でも食べられるように指導する
 - 給食を通して、主食・主菜・副菜(赤・黄・緑色)の栄養について子どもに分かりやすく伝える
 - 給食を通して、旬の食材にふれ、興味関心をもって楽しく食べることができるようにする
 - 給食を通して、保育教諭が食べる意欲が高まるような関わりや話をする機会を継続して獲得する
 - 給食献立に使用される食材の栄養を考える機会をつくる
 - 栄養改善推進委員等地域の団体と連携した食育を実施する
 - 参観日に給食の様子を公開することで、適切な食事マナーを家庭でも実践できるように啓発する
 - 管理栄養士が、子どもや保護者へ献立表や食物がもつ栄養素について分かりやすく伝えたり、「食べること・しっかり身体を動かして遊ぶこと・よく寝ること」など健康に過ごすために大切なことを伝える
 - 園児が野菜の栽培を行い、食べることで食への興味関心を高める
- ★連携する団体・機関：管理栄養士、栄養改善推進委員会

【これから学校ができること】

- 学校保健委員会で保護者を対象に朝食の重要性について考える機会を設ける
 - 給食時間に栄養教諭による食育講話を実施する
 - 学期に1回身体測定、隔月の体重測定で発育の確認を行う
 - 給食時間では「感謝の気持ちをもつ、残量を減らす」というねらいを教職員で共通認識する
 - 家庭科の授業で栄養バランスよく食べることについて考える機会をつくり、文化祭で学んだことを発信する
 - 給食委員会による、献立や栄養に関する情報発信の場を設ける
 - 給食週間の取組を実施する
 - 主食・主菜・副菜(赤・黄・緑色)の栄養バランスを考えて食事をする大切さを指導する
 - 栄養教諭・栄養改善推進委員等地域の団体と連携した食育を実施する
 - 給食を通して、好き嫌いなく、何でも食べられるように指導する
 - 噛むことの大切さを伝え、ゆっくりよく噛んで食べる習慣を身につけさせる
 - 給食献立に使用される食材の栄養を考える機会をつくり、食に対して興味を持たせる
 - 健康のために「食事・運動・睡眠」の大切さを伝え、実践できるように啓発する
 - 給食に「朝食おすすめメニュー」を毎月1回取り入れ、校内放送で朝食の大切さを継続して伝える
- ★連携する団体：栄養教諭、管理栄養士、栄養改善推進委員会

【これから職域ができること】

- ❑ 事業者の従業員やその家族に食に関する知識の啓発を行うため、事業所へパンフレットの配布を行う
- ❑ 事業者への郵送物に食生活に関するパンフレットを定期的に同封して啓発を行う
- ❑ 商工会女性部の活動として健康づくりに関する講話を行う

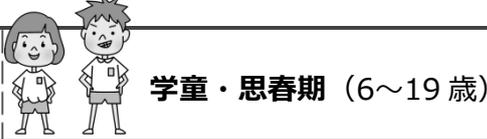
【これから医療機関ができること】

- ❑ 通常診療の時に、指導を行う
 - ❑ 食生活の改善が必要と思われる人には、継続的に栄養指導を受けることができる体制を整える
 - ❑ 食生活についてのポスター掲示、パンフレットの配布を行う
 - ❑ 地域の集いの場における健康教育を実施する
- ★連携する団体：栄養士会

【行政ができること】

- ❑ 全世代に向けて減塩増菜運動に取り組む
- ❑ 高齢者に対し、栄養チェックシート等を用いてフレイル予防の普及啓発を行う
- ❑ 働き世代に対してバランスの良い食事や栄養、生活習慣病についての講話を行う
- ❑ 家族みんなが毎日朝食を摂れるように、教育機関や地域と連携しながら普及啓発を行う
- ❑ 乳幼児健診や健康相談において、子どもだけでなく親に対してもバランスのよい食事摂取や適正な食生活の普及に向けた相談・実践を支援する

【和気町のみんなが健康のためにできること】

 <p>乳幼児期（～5歳）</p>	 <p>学童・思春期（6～19歳）</p>
<p>(周りの大人の対応)</p> <ul style="list-style-type: none">➢ 1日3回、栄養バランスのよい食事・薄味の食事を与える➢ 適切な量、回数のおやつを与える➢ 甘い間食、ジュースを与え過ぎない➢ 朝食を食べる習慣を身につけさせる➢ ゆっくりよく噛んで食べることを伝える	<ul style="list-style-type: none">➢ 「栄養バランスのよい食事」を知る➢ 薄味の食事に慣れる➢ 野菜をたくさん食べる➢ 間食を食べすぎない、ジュースを飲みすぎない➢ 朝食を食べる習慣を身につける➢ ゆっくりよく噛んで食べる習慣を身につける
 <p>青年・壮年・中年期（20～64歳）</p>	 <p>高齢期（65歳～）</p>
<ul style="list-style-type: none">➢ 「栄養バランスのよい食事」を摂る➢ ゆっくりよく噛んで味わって食べる➢ 薄味の食事、減塩増菜を心がける➢ 夕食後に、間食をしない➢ 適正体重を知り、自分の身体に合った食事の量を心がける➢ 食品表示や食の安全を学ぶ	<ul style="list-style-type: none">➢ 「栄養バランスのよい食事」を摂る➢ ゆっくりよく噛んで味わって食べる➢ 夕食後に、間食をしない➢ 薄味の食事、減塩増菜を心がける➢ 適正体重を知り、自分の身体に合った食事の量を心がける

3. 運動・身体活動

【和気町の現状分析・課題】

- 運動が継続できている秘訣について、全体の4分の1以上が「体を動かすことが好きだから」と回答しています。その他、「目標があるから」「一緒に続ける仲間がいるから」も高くなっています。特に「一緒に続ける仲間がいるから」は女性において高くなっています。
- 運動しない理由で「仕事や家事で動くから」と答えた人に対して、仕事や家事の種類や時間に対する消費エネルギーの知識を伝え、自身の生活を振り返ることができるようにイベント等を活用して啓発する必要があります。
- 運動をしない理由について 40 歳代以降は「なんとなく」と答える割合が高くなっており、イベントや既存の施設を活用しながら運動に取り組みやすい地域づくりの推進を進めるとともに、運動が今後の生きがいや楽しみ、趣味となるよう個々に合った提案が必要です。

《取組の方向性》

- ①運動・身体活動の重要性を理解し、自分の体力にあった運動習慣を身につける
- ②運動・身体活動に気軽に取り組めるまちづくり、地域づくりを進める

【数値目標】

項目	対象	策定時 (平成 30 年)	現 状 (令和 5 年)	目 標 (令和 10 年)	評 価
運動習慣者の増加	20～69 歳	43.0%	48.1%	53.0%	改善
	70 歳以上	46.0%	60.6%	56.0%	達成

【これまでの取組】

- スポーツ推進委員は、町民一人ひとりが、日常生活の中でスポーツ・レクリエーション活動に親しむことを目指し、その普及・発展を図りました。
- スポーツ推進委員は、子どもや高齢者が楽しく参加できるニュースポーツ大会や、町内を歩いて探索することで、健康増進と参加者同士の親睦を深め、新たな「わが町和気町」を発見してもらうことを目的として行っている「歩け歩け大会」を実施しました。
- 愛育委員は、「よっこらどっこい体操」自主活動を各区単位で実施しました。
- 保護者に園で取り組んでいる遊びを見てもらうことで、家庭でもできそうなことを伝えるようにしました。
- コロナ対策により、学校で息が弾む運動や遊びを行えなかった期間が長く、体力の向上を図ることが困難でした。また、運動時間は、両極端で個人差が大きいことが課題となっています。
- 学校では、体育委員会による球技会の計画と実施を通じた、運動に親しむ意識の高揚を行いました。
- 医療機関は、一般住民を対象とし、平病院・北川病院が共同で健康教室を実施しました。また、町と連携し告知放送による募集や健康ポイント付与を行いました。
- 行政は令和 4 年度にわくわく健康ポイント制度を開始し、歩数の記録、体育館や鶺鴒谷温泉温水プールの使用登録等をポイント付与対象とし、意欲の促進を図りました。

【地域・関係団体ができること】

- 各種団体が連携し、地域で定期的に運動する機会をつくり、交流を深める
- 子どもや高齢者が気軽に参加できる「楽しくて面白い」運動行事を企画・実施する
- 近所同士で声をかけ合い、みんなが参加しやすい環境をつくる
- 体力測定・スポーツ大会・グランドゴルフ等のスポーツ活動を実施し、親睦を深めながら健康増進を行う
- 老人クラブ単位等の身近で参加しやすい場での活動を増やす
- 巡回指導やよっくらどっこい体操の機会を活用して、地区単位でわくわく健康ポイント制度のポイント対象事業の紹介や押印をし、周知を進めていく
- 地域で体を動かすイベントがある時には独居老人や高齢世帯の方など気になる人へ声をかけ社会参加(フレイル予防)につなげる
- さらなる地域スポーツの推進役として、地域と行政の調整役(コーディネーター)としての役割を重んじ「ニュースポーツ大会」や「歩け歩け大会」のほかに町民のニーズにあった、楽しく親しみやすいスポーツやレクリエーションを普及する

【にこここ園ができること】

- 運動や遊びを通じて、楽しみながら体力向上を目指せるよう、キッズ体操、サッカー教室、マラソンなどを開催する
 - 日々の保育活動や運動会などの行事を通して、身体を動かすことを楽しむ子どもを育成する
 - 毎日、戸外遊び(固定遊具・ボール遊び・集団遊び・リレー・縄跳びなど)を、十分に身体を動かして遊べる環境を整える
 - 参観日に園で取り組んでいる運動や遊びを見てもらうことで、家庭でも実践してもらえるように伝える
 - 雨天時でもしっかりと身体を動かして遊ぶことができるよう、リズム遊びやダンスなどを取り入れる
 - 天候や気温に配慮しながら様々な運動や遊びを楽しむことができるよう、十分な場の広さや時間を確保する
 - 活動をお便りや連絡帳、登降園時に保護者に、戸外遊びや運動・遊びを楽しむ様子を知らせ、その大切さについて情報発信を継続する
- ★連携する団体・機関:キッズ体操、サッカー教室

【学校等ができること】

- 「全校ダンス大会」や「全校リレー」など児童・生徒が自ら企画し、楽しみながら体を動かす機会を増やす
- 小学校では、業間休みや昼休みを利用して、計画的に全員で身体を動かす行事を入れる
- 日々の授業、活動、運動会などの行事を通して、身体を動かすことを楽しめる児童・生徒を育てる
- 体育委員会による体力アップキャンペーンや全校縄跳び、ペース走を通じた基礎体力の向上を図る
- メディア依存が引き起こす健康課題について、家庭へ啓発する
- メディア使用について、各家庭に応じたルールを設定するよう呼びかけや取組を行う

【職域ができること】

- ❑ 事業所に運動イベントのパンフレットを送付し、従業員やその家族に参加を案内する
- ❑ 職場において、体力測定を実施する

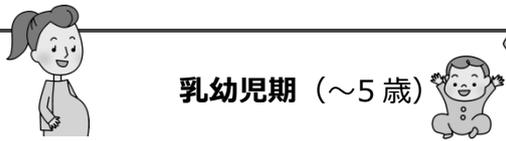
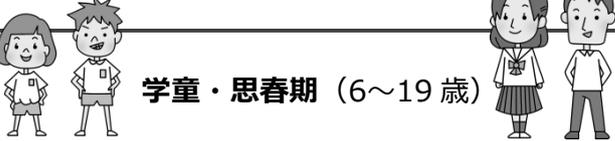
【医療機関ができること】

- ❑ 通常診療時に、適度な運動を行うよう勧奨し、地域のスポーツイベント等への参加を促す
- ❑ 入手したスポーツイベントに関する情報を提供する
- ❑ 指導では、具体的な運動処方ができるようにする(運動強度と内容、時間、エクササイズ、メッツを用いた指導など)
- ❑ 働く世代に対する(事業所向け)指導、健康教室を実施する

【行政ができること】

- ❑ 運動、身体活動に関する的確な情報を、広報、告知端末等で計画的に普及・啓発をする
- ❑ 片鉄口マン街道を活用してウォーキング大会などのイベントを開催する
- ❑ 各種団体と連携して、誰もが参加しやすい運動行事を企画・実施する
- ❑ 総合型スポーツクラブを充実させ、会員数を増やす
- ❑ 町体育館内の運動施設を充実させる

【和気町のみんなが健康のためにできること】

 <p>乳幼児期 (～5 歳)</p>	 <p>学童・思春期 (6～19 歳)</p>
<p>(周りの大人の対応)</p> <ul style="list-style-type: none">➢ 外に出て遊ぶなど、元気に身体を動かせる環境をつくる➢ 親子で遊び、身体を動かすことは、楽しい、気持ち良いことだと教える	<ul style="list-style-type: none">➢ 外に出て遊ぶなど、元気に身体を動かす➢ 学校活動等を通して、運動は楽しい、気持ち良いことだと理解する・感じる➢ 地域や学校等の運動行事に積極的に参加する➢ テレビやスマホの害を知り、家族で決めたルールを守り、マナーを身につける
 <p>青年・壮年・中年期 (20～64 歳)</p>	 <p>高齢期 (65 歳～)</p>
<ul style="list-style-type: none">➢ 運動の重要性を理解する➢ 日常生活の中で運動を取り入れる➢ 自分の体力に合った運動を継続的に行う➢ 地域のスポーツイベントなどに積極的に参加する	<ul style="list-style-type: none">➢ 運動の重要性を理解する➢ 日常生活の中で運動を取り入れる➢ 自分の体力に合った運動を継続的に行う➢ 地域のスポーツイベントなどに積極的に参加する

4. たばこ・アルコール

【和気町の現状分析・課題】

(たばこ)

- ❑ 目標値である男性 60 歳以上の喫煙率と 20 歳代の喫煙率は策定時(H30 年)と比べて減少しており、男性 60 歳以上の目標値は達成、20 歳代の目標値は改善傾向にあります。
- ❑ たばこを吸っている人への「たばこをやめたいと思うか」の質問に対して、「やめたいと思う」と答えた割合が 41.8%となっており、前回(H30)調査の 32.5%と比べて 9.3 ポイント高くなっています。
- ❑ BMI 別に喫煙状況を見ると、BMI が高くなるにつれ喫煙率は高くなっており、BMI と喫煙には関連性があると考えられます。(BMI が高いから喫煙するのか、喫煙をするから BMI が高いのかは明確にできていません。)
- ❑ 20・30 歳代には、妊婦や乳幼児への受動喫煙の危険性を切り口に、40 歳代以降には禁煙外来などの喫煙方法の工夫を切り口として、喫煙による健康被害を伝え、禁煙を推進していく必要があります。

(アルコール)

- ❑ 1 日当たりの飲酒量を岡山県と比較すると、和気町は1合未満の割合が低く、1合以上飲んでいる割合が各項目において岡山県と比べて少し高くなっています。
- ❑ 節度ある適度な飲酒量^{※1}の認知度が前回より上がった一方で、「分からない」と答えた割合が約 20%あり、前回調査と比較して増加しています。
- ❑ 習慣的に飲酒をする・しないに関わらず、自身と家族の節度ある飲酒量についての正確な情報を特定健診結果通知時や広報誌やポスターなどで十分に提供し、節度ある飲酒量の周知徹底に取り組む必要があります。
- ❑ ハイリスク飲酒者^{※2}に対しては、自身の飲酒量と節度ある飲酒量の差を自覚し、節酒方法やストレス解消方法の検討、飲酒量を含む生活習慣の改善に取り組めるような保健指導や健康相談が必要です。また、必要に応じて家族や医療機関も連携し支援する事が必要です。

※¹ 節度ある適度な飲酒量:1日平均純アルコールで約 20g程度(ビールなら 350ml 缶 1 本、日本酒 0.5 合、ワイン 1 杯程度)

※² ハイリスク飲酒者:1日あたりの純アルコール摂取量が男性 40g以上、女性 20g以上の者は、生活習慣病の発症リスクが高まるためハイリスク飲酒者となります。

項目	対象	策定時 (平成 30 年)	現 状 (令和 5 年)	目 標 (令和 10 年)	評 価
喫煙率の減少	60 歳以上 男性	21.6%	14.0%	14.0%以下 (改定後)	達成
	20 歳代	18.9%	14.6%	8.9%	改善
ハイリスク飲酒者の減少 (1日あたりの純アルコールの摂取量が 男性40g以上、女性20g以上の者)	男性	27.3%	31.1%	27.3%以下 (改定後)	悪化
	女性	40.5%	40.5%	40.5%以下 (改定後)	変わらない

《取組の方向性》

(たばこ)

- ①たばこが健康に与える影響について正しく理解する
- ②未成年者や妊産婦の喫煙をなくし、成人の喫煙者を減らす
- ③自分の健康や周囲への影響を意識し、受動喫煙の防止に取り組む

(アルコール)

- ①アルコールが健康に与える影響について正しく理解する
- ②「ハイリスク飲酒者」を減らす
- ③未成年者や妊娠している方の飲酒を防止する

【これまでの取組】

- 栄養委員、愛育委員は、世界禁煙デーに合わせて駅前禁煙デーの周知と禁煙の普及啓発を行いました。
- 小中学校では、税関や警察署薬剤師と連携し、薬物乱用防止教室を実施しました。
- 行政は禁煙及び適切な飲酒について、ポスター等の掲示を行いました。
- 行政は令和3年度に喫煙や飲酒の町の現状と健康被害を掲載した、和気町健康手帳を作成し配布しました。

【地域・関係団体ができること】

※波線は現状が悪化している項目に対して今後、力を入れる活動です。

- イベント等各行事で、チラシ配布などによる普及啓発を行う
- 地域で飲酒マナーを徹底する
- 未成年者や妊産婦の喫煙をなくすとともに、受動喫煙防止を進める
- 子どもたちに絶対に飲酒・喫煙をさせない
- 世界禁煙デーに禁煙の街頭啓発を実施する
- 地域で育む思春期の心とからだの健康支援事業として、和気閑谷高校で肺がんモデル展示を含む啓発活動を行う
- 地域でアルコール依存症やヘビースモーカーで生活に支障が出ている住民がいれば行政につなげる

【にここ園・学校ができること】

- 園では、敷地内での保護者や来客の喫煙は法律に基づいて禁止する
- 小中学校では、薬物乱用防止につながる教育として薬剤師を講師に授業を毎年行い、知識理解を深める
- 飲酒・喫煙防止教育に加えて、薬物や市販薬の正しい飲み方について学校薬剤師と相談をして追加した計画を立て、実施する
- 警察署などの関係機関と連携し、飲酒・喫煙防止に関する講話を行い、正しい知識を身につけさせる

★連携する団体・機関：警察署、学校薬剤師

【職域ができること】

- ❑ たばこの害について普及啓発を行う
- ❑ 適正飲酒やたばこの害についてのポスター掲示を行う

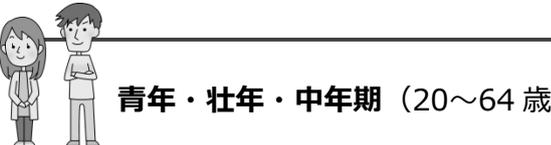
【医療機関ができること】

- ❑ 禁煙及び適切な飲酒について、ポスター等の掲示やパンフレットの配布により啓発する
- ❑ 飲酒を強要しない環境をつくる
- ❑ 診察時に適正飲酒・禁煙指導を行う
- ❑ 特に日常診療における個別指導では、具体的資料を用いるを試みる
- ❑ 健康教室を実施する
- ❑ 学校の生徒への健康教育を実施する(子供自身の将来のみならず、親への影響力を期待)

【行政ができること】

- ❑ 禁煙及び適切な飲酒について、ポスター等の掲示やパンフレットの配布により啓発する
- ❑ がん検診時に、飲酒や喫煙が体に及ぼす悪影響についてのパンフレットを配布する
- ❑ 健診有所見者に、飲酒を含めた生活習慣、食習慣の指導を行う
- ❑ 広報や「断酒会」など地域団体との連携により、正しい知識の情報提供や普及啓発を進める
- ❑ 相談窓口を広く周知する
- ❑ 医療機関や企業等と連携して普及啓発に取り組む

【和気町のみんなが健康のためにできること】

 <p>乳幼児期 (～5 歳)</p> <p>(周りの大人の対応)</p> <ul style="list-style-type: none">➢ 子どもの近くで喫煙しない➢ 分煙、禁煙化されていないところに行かない➢ 妊娠中や授乳中は絶対に飲酒しない➢ 子どもにお酒を与えない	 <p>学童・思春期 (6～19 歳)</p> <ul style="list-style-type: none">➢ たばこの悪影響について知る➢ たばこを絶対に吸わない➢ 周りに勧められても飲酒しない➢ 未成年の身体にアルコールが与えるリスクを知る
 <p>青年・壮年・中年期 (20～64 歳)</p> <ul style="list-style-type: none">➢ たばこの悪影響をよく知る➢ 禁煙に取り組む➢ 受動喫煙防止に努める➢ 絶対に未成年に喫煙させない➢ 適正飲酒の知識をもつ➢ アルコールを飲み過ぎない➢ 週2日は休肝日を設ける➢ 未成年者にお酒を勧めない	 <p>高齢期 (65 歳～)</p> <ul style="list-style-type: none">➢ たばこの悪影響をよく知る➢ 禁煙に取り組む➢ 受動喫煙防止に努める➢ 絶対に未成年に喫煙させない➢ 適正飲酒の知識をもつ➢ アルコールを飲み過ぎない➢ 週2日は休肝日を設ける➢ 未成年者にお酒を勧めない

5. 歯と口の健康

【和気町の現状分析・課題】

- 1年間に歯科検診を受診した方は 55.3%となっていますが、30 歳代の受診率は 44.6%と他の年齢層に比べて最も低くなっています。
- 歯科健診の啓発方法として、「2人に1人は歯の健康を保つために歯科健診を受けている」など、町民の半数は歯科受診をしていること、未受診者にとっては自分が少数派であると感じ、受診につながるよう周知方法を検討する必要があります。
- 28 本全部ある人の割合が低くなり始める 50 歳代までの対策として、20～40 歳代への働きかけが重要です。年代に合わせた働きかけを検討していく必要があります。
- 町の歯科健診クーポン券の対象者を 20 歳・30 歳も利用できるよう枠を広げ、定期的な歯科健診のきっかけの手助けとなるよう検討する必要があります。
- 高齢化に伴い口腔ケアは重要であり、在宅訪問サービス等では歯科衛生士による支援が求められます。支援を行うには歯科医師の指示が必要であるため、歯科医師との連携が不可欠です。

《取組の方向性》

- ①生涯にわたり自分の歯を 20 本以上保てるように努める
- ②乳幼児期から歯みがきの習慣を身につける
- ③歯科健診の定期的な受診を勧める

【数値目標】

項目	対象	策定時 (平成 30 年)	現 状 (令和 5 年)	目 標 (令和 10 年)	評 価
むし歯のない幼児の割合	1 歳 6 か月	97.5%	100%*	100%	達成
	2 歳 6 か月	90.0%	94.9%*	96.5% (改定後)	達成
	3 歳 6 か月	77.7%	89.0%*	92.5% (改定後)	達成
自分の歯を24本以上 もっている者の割合増加	60 歳代	56.1%	60.5%	65.0% (改定後)	達成

(* は令和 4 年度の調査値)

【これまでの取組】

- 愛育委員は各区でプチ講話として歯科健診の受診勧奨を行いました。
- 学校では歯科検診時に歯科医より指摘のあったこと(歯垢・歯肉1が多かった)について保健指導を実施したことで、正しいブラッシングについて再確認を促すことができました。
- 医療機関では院内のみならず、地域で行う健康教室等で誤嚥防止の口の体操や、歯周疾患(病)と生活習慣病に関する健康教室を実施し、普及啓発を行いました。
- 行政は 40 歳・50 歳・60 歳・70 歳・80 歳を対象に成人歯科健診の受診券送付をしたり、広報で歯科健診の周知を図ったりして、定期受診勧奨・歯周病予防の関心を高めていきました。

【地域・関係団体ができること】

- 団体や趣味の会、サロンなどで歯や口の健康やオーラルフレイルについての講話を行う
- 歯科健診を受診するように呼びかける
- 集いの場で食事前のお口の体操を推進する
- 間食の時間や内容を決め、ダラダラ食べ防止を推進する
- 食後の歯みがきを推進する
- 地域の方が歯の健康について学べる機会を設ける

【にこにこ園ができること】

- 給食後の歯みがきを徹底させる
 - 保育教諭による歯みがき指導や紙芝居、絵本などでむし歯予防の教育を実施する
 - 歯科健診を年2回実施する
 - むし歯予防集会を行い、子どもに歯磨きの仕方だけでなく食事の大切さについても伝え、健康に興味関心をもたせる
 - 歯みがきカードで予防行動の習慣化を図る
 - 歯や健康に関するポスターを掲示する
 - 園での歯の健康についての取組をお便りで保護者に知らせる
 - 歯科医に講話をしてもらい、歯の大切さや歯磨きの仕方など具体的な話を子どもたちが聞くことで、歯みがきや身体の健康について興味関心をもたせる
- ★連携する団体・機関：園歯科医師、こどもまんなか支援室

【学校ができること】

- 給食後の歯みがきを徹底させる
 - 歯科医の講話、養護教諭による指導、その他むし歯予防の教育を実施する
 - 歯科健診を年1～2回実施する
 - 歯みがきカードで予防行動の習慣化を図る
 - 歯や健康に関するポスターを掲示する
 - 保護者にも歯みがきの工夫を伝える
 - 毎年、児童対象に学校歯科医・歯科衛生士の講話を行い歯の健康についての知識を深める
 - 保健委員会の児童による歯みがき放送を行う
 - 受診勧告を含め保護者へも歯の健康の大切さを知らせる
 - 口腔衛生が意識できるような保健指導や、保健便りを通して保護者への呼びかけを行う
 - 給食献立に、「カミカミメニュー」を取り入れ、よく噛んで食べることを習慣づける
 - よく噛んで、姿勢よく食べる習慣を身につけさせる
- ★連携する団体・機関：学校歯科医師、歯科衛生士、保健師

【職域ができること】

- 定期的な歯科健診の受診勧奨を行う

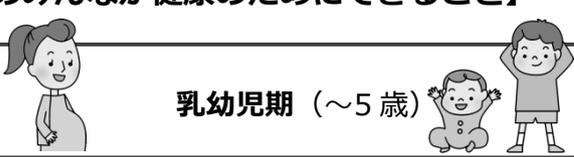
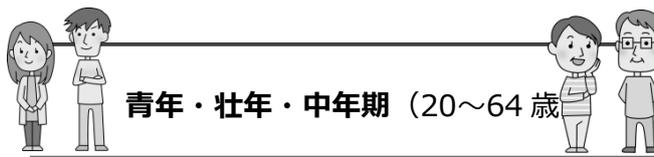
【医療機関ができること】

- 歯ブラシやフロスの使用を推進する
 - 園や学校と連携し、むし歯予防の取組を行う
 - 誤嚥防止の口の体操を普及する
 - 歯周疾患(病)が生活習慣病に影響することを周知する
 - 定期的な受診勧奨を行う
 - 歯周疾患(病)が生活習慣病(糖尿病・脳梗塞等)に影響することを示したポスターやチラシを引き続き、院内に掲載することと合わせて、町とも連携して周知を強化する
- ★連携する団体・機関:にこにこ園、学校、老人クラブ連合会

【行政ができること】

- 広報・告知放送等を利用して、むし歯と歯周疾患(病)予防の正しい知識の普及啓発に努める
- 成人歯科健診の受診券の配布等を通して、定期的に歯科健診を受診するよう情報発信をする
- 20・30 歳代に向けての働きかけとして乳幼児健診、40・50 歳代に向けては園や学校等の所属と連携して保護者へ情報発信をする
- 誤嚥防止の口の体操を普及する
- 医療機関と連携して、ポスターやチラシを検討し普及啓発に取り組む

【和気町のみんなが健康のためにできること】

 <p>乳幼児期 (～5 歳)</p> <p>(周りの大人の対応)</p> <ul style="list-style-type: none">➢ 乳幼児期から歯科健診を受けさせる➢ 甘い食べ物、飲み物を控える➢ 仕上げみがきをする➢ よく噛んで食べることを習慣づけさせる	 <p>学童・思春期 (6～19 歳)</p> <ul style="list-style-type: none">➢ 歯をみがく習慣をつけ、正しい歯みがきを実践する➢ 定期的に歯科健診を受ける➢ よく噛んで食べることを習慣づけさせる➢ 甘い食べ物、飲み物を控える
 <p>青年・壮年・中年期 (20～64 歳)</p> <ul style="list-style-type: none">➢ 歯の健康に関心をもつ➢ 歯みがきの時間を増やす➢ 定期的に歯科健診を受ける➢ 歯間ブラシを使用する➢ よく噛んで食べる(一口 30 回以上)	 <p>高齢期 (65 歳～)</p> <ul style="list-style-type: none">➢ 歯の健康に関心をもつ➢ 歯みがきの時間を増やす➢ 定期的に歯科健診を受ける➢ 食べる前に口の体操を行う➢ よく噛んで食べる(一口 30 回以上)➢ 義歯を清潔に保つ

6. 生活習慣病予防

【和気町の現状分析・課題】

- がん検診を受診しない理由が「受ける機会がない」が最も多かったことから、住民へ町で実施しているがん検診の周知を図り、効率的な受診勧奨を行っていく必要があります。
- がん検診を「受ける機会がない」と答えた人の中に、町の検診の対象年齢でないという場合があることを考えると、職場の健診、人間ドックにがん検診が含まれているか否かが、受診行動につながる大きな要因になると思われます。町内の中小企業と連携を図り、町の検診の情報提供を行っていく必要があると考えます。
- 乳がん・子宮がん検診や前立腺がん検診では、「受診する機会がない」と答えた割合が高かった年代をターゲットに個別検診のPRを行う必要があります。特に子宮頸がんの20歳・30歳代の若い世代に対し、検診の大切さや検診実施の日程、方法などの情報提供と普及啓発が重要と考えます。
- 受診率の低い胃がん検診は、町の検診の日程が限られることや検査方法による負担も大きく、受診控えなどにつながっている可能性があります。受診の必要性を感じる人の割合は低くないため、医

《取組の方向性》

- ①生活習慣病についての正しい知識を身につけ予防する
- ②定期的に健診（検診）を受け、自分の健康状態を知り健康づくりに努める
- ③糖尿病予防と悪化防止の意識を高める
- ④がん検診の受診率と精密検査受診率を上げる

【数値目標】

項目	策定時 (平成 30 年)	現状 (令和 5 年)	目標 (令和 10 年)	評価
メタボリックシンドローム (予備軍を含む)の減少	32.4%	33.3%*	30.0%	悪化
胃がん検診受診率向上	44.8%	40.9%	50.0%	悪化
肺がん検診受診率向上	59.7%	57.6%	60.0%	悪化
大腸がん検診受診率向上	47.6%	48.4%	50.0%	変わらない
子宮がん検診受診率向上	42.4%	43.6%	50.0%	改善
乳がん検診受診率向上	40.3%	38.0%	50.0%	悪化

(*は令和4年度の調査値)

【これまでの取組】

- 愛育委員は肺がん・大腸がん検診受診勧奨チラシの全戸配布および区への声掛けを行いました。
- 学校では保健の授業において、自分たちでがんや生活習慣病について調べ学習を行い、文化祭でレポートを展示し、学んだことを保護者へ発信することができました。
- 行政は大腸・胃・乳がん・子宮がん検診の対象となる年(初年度)の無料クーポン発行、個別方式(医療機関実施)の導入、土曜・夜間検診の実施など、受診率向上につなげるための方策をとりました。

【地域・関係団体ができること】

※波線は現状が悪化している項目に対して今後、力を入れる活動です。

- 周りで声をかけ合い、健診(検診)や健康づくりに積極的に参加する
- 回覧板やパンフレットなどを通じて健診(検診)を受けるように呼びかける
- 生活習慣病予防や健診(検診)の重要性について町の研修等で学んだことを、近所や地区の集まり等で伝達する
- 食生活を通じて生活習慣病予防の啓発を行う
- 望ましい食習慣(栄養バランス・減塩増菜など)を普及するため、近隣で一口運動を行う
- 地域で集団検診が実施される時には、告知放送の実施や近所での声かけを行う
- 地域での集まり(防災訓練や老人クラブの会合など)で健康づくりや生活習慣病予防について学べる機会を設ける
- サロンや戸別訪問など普段の見守り活動の中で、「けんしんガイド」を使い、がん検診や健診を受けるよう呼びかける

【にここ園ができること】

- 規則正しい生活、食生活を送れるよう、子ども・保護者へ周知するために、定期的に親子で楽しく取り組めるきっかけづくり(生活頑張り表などの配布)を行う
 - 栄養改善推進委員を招き、健康や食生活に関する劇や子どもに分かりやすい講話を行ってもらう
 - 早寝・早起きや朝食をとることの大切さをお便りで保護者に知らせる
 - 保護者が規則正しい生活に意識が高められるよう、園での園児の生活の様子を具体的に知らせ家庭との連携を深める
 - 保護者に対して生活習慣病予防について、健診の重要性をチラシ、講話等で知らせる
- ★連携する団体・機関:栄養改善推進委員会

【学校ができること】

- 生活リズム向上週間に生活リズムチェックカードを用いて、生徒が規則正しい生活習慣を意識できるようにする
- 規則正しい生活や食習慣について様々な機会を捉え、ミニ指導を実施する
- 学校保健委員会による講演を実施する(内容:メディアが子どもに与える影響について・良い姿勢の大切さについて等)
- 保健委員会による『良い姿勢』の呼びかけを行う
- 保健の授業などで、がんやその他の疾病について触れる機会を設ける
- 規則正しい生活、食生活を送れるよう、子ども・保護者へ周知する

【職域ができること】

- ❑ 職場の健康診断の制度の周知と受診勧奨を行う
- ❑ 健康教育や健康相談を受けやすい環境をつくる
- ❑ 健康や健康保険の仕組みについての講話を開催する

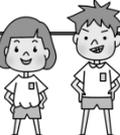
【医療機関ができること】

- ❑ 通常の診療時に指導を行ったり、健診(検診)の受診勧奨を行う
- ❑ 生活習慣病予防に関するポスター掲示やパンフレットの配布を行う
- ❑ 教育機関、各種団体と連携して、普及啓発を図る
- ❑ メタボ対策としての特定健診や保健指導の必要性を理解してもらった効果的な方法、周知方法を検討する
- ❑ 産業医としての関わりの中から、必要な指導を行っていく

【行政ができること】

- ❑ 各種団体等に生活習慣病予防、健診(検診)の重要性についての研修や情報提供を行う
- ❑ 職域と連携し、健診(検診)を受けやすい方法を検討し、町の検診等の情報提供を行うとともに、受診率の向上と生活習慣病の発症や重症化の予防を図る
- ❑ 医療機関の協力を得て、個別検診の実施や健診の受診勧奨、要医療対象者に対するフォロー体制づくりを実施する
- ❑ 女性のがん、男性のがんの早期発見、早期治療の重要性を普及啓発する
- ❑ 効果的な取組を行っている他自治体の方法を学び、今後も検討する

【和気町のみんなが健康のためにできること】

 <p>乳幼児期 (～5 歳)</p> 	 <p>学童・思春期 (6～19 歳)</p> 
<p>(周りの大人の対応)</p> <ul style="list-style-type: none">➢ 親子で規則正しい生活習慣を身につける➢ 栄養バランスのよい食事を与え、薄味に慣れさせる➢ 運動する機会をつくる	<ul style="list-style-type: none">➢ 規則正しい生活を心がける➢ 栄養バランスのよい食事をとる➢ 自分の健康状態が分かるようになる➢ 生活習慣病について学ぶ➢ テレビやスマホの害を知り、家族で決めたルールを守り、マナーを身につける
 <p>青年・壮年・中年期 (20～64 歳)</p> 	 <p>高齢期 (65 歳～)</p> 
<ul style="list-style-type: none">➢ 規則正しい生活を心がける➢ 自分の健康状態を把握する(毎日体重計測する等)➢ 生活習慣病について情報を得て、理解する➢ 健診(検診)を必ず受ける➢ かかりつけ医をもつ	<ul style="list-style-type: none">➢ 規則正しい生活を心がける➢ 自分の健康状態を把握する➢ 生活習慣病について情報を得て、理解する➢ 健診(検診)を必ず受ける➢ かかりつけ医をもち、継続して治療を受ける

第 5 章 和気町食育推進計画

1. 食育推進計画の目標

目標：食を通じてつながりをもてる和気町の実現

【計画目標】

項目	対象	策定時 (平成 30 年)	現状 (令和 5 年)	目標 (令和 10 年)	評価
食育に関心のある町民の割合	—	51.2%	51.7%	75%以上	変わらない

【数値目標】

項目	対象	策定時 (平成 30 年)	現状値 (令和 5 年)	目標値 (令和 10 年)	評価
食塩摂取量の減少 (汁物の塩分測定「うすい」の割合)	—	53.0%	29.0%*	35.0% (改定後)	悪化
3歳児での間食回数を 2回以下にする	3歳6か月	82.6%	45.2%*	90.0%	悪化
栄養成分表示に 協力する施設の増加	—	15 店舗	14 店舗 (閉店1店舗)	14 店舗 (継続)	変わらない
学校給食における地場産物を使用する割合の増加(岡山県産)	—	全校実施 (69.8%)	全校実施 (37.9%)	全校実施	達成
広報誌での食育記事の掲載	—	毎月掲載	毎月掲載	毎月実施	達成
食育に関する 体験や授業の実施	にこにこ園 小学生	全校実施	全校実施	全校実施	達成

(* は令和 4 年度の調査値)

【和気町の現状分析・課題】

- 和気商工会では平成 29 年度より「和気町特産品ブランド認証制度(通称:和気◎印)」を創設し、和気町の食のブランド化や付加価値の向上を図っています。アンケート調査でこのブランド名の認知度調査を行ったところ、「聞いたことがある」が 50.8%と半数になっています。
- 家庭での行事食を取り入れている割合は、「よく取り入れている」、「たまに取り入れている」を合わせると 63.7%であり、半数以上が家庭で行事食を取り入れており、これまで育まれてきた日本の食文化を大切にしていることが分かりました。
- 食育という言葉を知っている人は増えたものの関心度は低くなっており、食育が身近なものだと感じることができる取組が重要だと考えます。食育への取組は年代別に異なる部分があるため、年代別に大切にしたい取組について再度整理し、対象者に合わせた啓発方法を検討していく必要があります。

《取組の方向性》

- ①みんなで一緒に食事をとることの楽しさや重要性を学ぶ
- ②食に伴う礼儀作法やマナーを学ぶ
- ③栽培や収穫を体験するなど、生産現場にふれる機会をつくる
- ④地産地消を推進する
- ⑤食の体験を通じて、和気町の郷土料理や食文化を知る
- ⑥さまざまな交流を通じて、和気町の郷土料理や食文化を伝える

【これまでの取組】

- 栄養委員はにこにこ園へ出向き好き嫌いや食べ物への感謝の気持ちなどをテーマに人形劇を定期的に行い、食育に力を入れてきました。
- 栄養委員は未就園児対象の親子交流会を開催し、遊びを通してスプーンの使い方を伝えたり、食育紙芝居を実施したり、野菜に触れる機会を作ったりして、親子に対して食への関心を高めるきっかけづくりを行ってきました。
- 栄養委員は高齢者の集いの場や親子料理教室、男性料理教室、栄養委員伝達講習会などで、テーマに合わせた調理や講話を行い、会食を通して共食の楽しさを伝えてきました。
- 栄養委員は毎年、みそ汁の塩分測定や塩分チェックシートを実施し、減塩啓発活動を行ってきました。
- 園では野菜を栽培し、生長や収穫、食すことの楽しさを伝えてきました。
- 園では給食を通して命の大切さを伝えてきました。
- 学校では発達段階に合わせ、栄養士と連携して給食指導を行ったことや、給食センターの様子を動画で撮ってもらい、給食ができるまでにどんな人が携わっているのか、どんな過程があるのかを伝え、感謝の気持ちが持てるようにしてきました。
- 学校では生産者へお礼のメッセージを贈ることで、感謝の気持ちをもって給食を食べ、残量を減らすことを心がける生徒が増えました。
- 行政は食育の日や食育月間には広報や告知放送で定期的に周知を図ってきました。
- 行政は栄養委員が実施したみそ汁の塩分測定や塩分チェックシートを集計し、経年変化や町民の傾向を分析し、それを広報で周知したり、減塩のオリジナルパンフレットを作成したり、おいしく減塩できるメニューの紹介を行ってきました。

【地域・関係団体ができること】

※波線は現状が悪化している項目に対して今後、力を入れる活動です。

- 広報・告知端末を利用して、情報を発信する
 - 減塩を行うことのメリットや工夫について一口運動を通して周知する
 - 他の団体と健康意識の共有や連携を図る
 - 健康啓発イベントを実施・継続する
 - 地域の集まりの時に、食について話題にするなど、適切な食生活を広める
 - にこにこ園・学校・PTAと連携し、食育の普及啓発を行う
 - ふるさとの食文化を発信する
- ★連携する団体・機関：にこにこ園、学校、栄養士、各種団体

【にここ園ができること】

- 好き嫌いしないで、何でも食べてみようとする子どもを目指す
 - 給食の献立に使用されている食材の栄養や健康について管理栄養士が話し、子どもと身体や食物の栄養、食事の大切さを一緒に考える
 - 日常的に保育教諭が献立内容について話題にすることで、子どもに食への興味関心をもたせる
 - 年齢に応じた野菜の栽培や収穫、調理体験を通じて食への関心や興味をもたせる
 - 野菜を収穫する楽しさを体験し、その野菜を家庭に持ち帰ったり、給食で提供してもらったりして食べる喜びを感じさせる
 - お便りや連絡帳を通して、食の様子や箸の持ち方など発達年齢に応じた食事マナーを保護者に知らせることを継続する
 - 「食育年間指導計画」を職員間で定期的に見直し、年齢別の発達課題に沿った食育指導を図る
 - 毎日の繰り返しの中で、年齢、発達状況に応じて無理なく食事のマナーが身につくように支援する
 - 友達と一緒に給食を通じて、食の楽しさを感じさせるとともに、「食べること」で自らの身体の成長、健康に繋がることを伝える
 - 給食の展示、試食会の実施及び食育便りの発行、また連絡帳等を通じて家庭、保護者と連携をとり、一人ひとりの実態にあった働きがけをする
 - 栄養改善推進委員会等の地域の団体と連携して、食の楽しさ等食育啓発を行う
- ★連携する団体・機関：管理栄養士、栄養改善推進委員会

【学校ができること】

- 食に関する指導の年間計画に基づき、学級活動や家庭科、給食時間における指導等を栄養教諭、栄養改善推進委員会と連携して食育を推進する
 - 朝食摂取率を上げるため栄養教諭や町の管理栄養士と連携して朝食の大切さを伝える
 - 学校給食を生きた教材として活用し、旬の食材を使用した献立、郷土料理や行事食等を提供する
 - 食育強化月間や給食週間等の機会を利用して、食材と食へ関わる方々への感謝の気持ちを育む
 - 学校給食における地場産物の推進を図り、生産の様子や生産者の想いを児童・生徒へ伝える
 - 教職員へ食物アレルギーをはじめとする給食対応や食育など共通理解を図り、研修の場を設ける
 - 地産地消の推奨を強化する
 - 地場産物の活用、生産者および調理員の苦勞を伝え、感謝の気持ちを育むとともに郷土愛を育てる
 - 食を通して環境を考える給食献立の作成と啓発をする
 - 食を通して世界に興味をもたせる
 - 学校保健委員会や給食試食会を実施し、学校の取組を家庭・地域に発信する
- ★連携する団体・機関：各調理場、栄養教諭、管理栄養士、生産者、栄養改善推進委員会

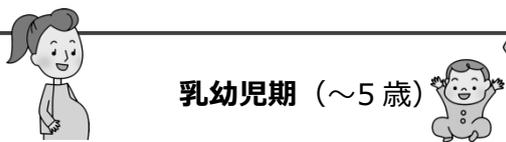
【職域ができること】

- パンフレットを配布して普及啓発する

【行政ができること】

- 各事業において、食を通してつながりがもてるように支援する
- 各関係機関・団体との連携し、情報を発信する
- 食に関する的確な情報を、広報、告知端末等で計画的に普及・啓発する
- 町内のスーパー等に啓発ポスターの掲示やリーフレット等の配布をする
- 男性料理教室、伝承料理教室やお手軽料理等の料理教室を開催する
- 各種健診時や、園、学校における行事等で子どもだけでなく保護者にも正しい食習慣、食育についての普及啓発を行う
- みそ汁の塩分測定や塩分チェックシートの経年変化や町民の傾向を分析し、それを広報で周知したり、減塩のオリジナルパンフレットを作成したり、おいしく減塩できるメニューの紹介を引き続き行う

【和気町のみんなが健康のためにできること】

 <p>乳幼児期（～5歳）</p>	 <p>学童・思春期（6～19歳）</p>
<p>(周りの大人の対応)</p> <ul style="list-style-type: none">➢ 家族や親しい人と一緒に食事をする➢ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつなど、食事のマナーを教える➢ よく噛んで食べることを教える➢ 年齢に合った適切な食事、おやつをあたえる➢ 地域や園などで開催される食についてのイベントに積極的に参加する➢ 家庭で食事(調理)の手伝いをさせる	<ul style="list-style-type: none">➢ 家族や友人と一緒に食事をする➢ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつなど、食事のマナーを身につける➢ よく噛んで食べる➢ 食への感謝の気持ちを深める➢ 食べ物に関する体験(栽培・収穫)を増やす➢ 自分で簡単な料理を作ることができるようになる➢ 栄養バランスを考え、食べ物を「自分で選ぶ」力を身につける
 <p>青年・壮年・中年期（20～64歳）</p>	 <p>高齢期（65歳～）</p>
<ul style="list-style-type: none">➢ 家族や友人と一緒に食事をする➢ 正しい食習慣を心がける➢ 料理教室に参加する➢ 無駄なく調理を行う➢ 栄養バランスを考え、食材を選び調理を行う➢ 郷土料理、地域の農産物を知り、食事に取り入れる	<ul style="list-style-type: none">➢ 家族や友人と一緒に食事をする➢ 適切な食生活を心がける➢ 買い物や調理を行う機会をもつ➢ 料理講習会等、地域の集まりに積極的に参加する➢ 子どもや若い世代に、食事のマナーや郷土料理を伝えていく機会をもつ

第 6 章 和気町自殺対策計画

1. 自殺対策計画の目標

目標： 誰も自殺に追い込まれることのない和気町の実現

【計画目標】

項目	策定時 (平成 30 年)	現 状 (令和 5 年)	目 標 (令和 10 年)	評 価
自殺者数の減少	3 人	2 人*	0 人	変わらない

(* は令和 4 年度の調査値)

【数値目標】

項目	策定時	現 状	目 標	評 価
町職員向け自殺対策に関する 研修等の開催	未実施	0 回*	定期的に 実施	変わらない
民間団体向け自殺対策に関する 研修会等の開催	未実施	2 回*	定期的に 実施	改善
町民向け自殺対策に関する 研修等の開催	未実施	0 回*	定期的に 実施	変わらない
リーフレット等の配布	未実施	250 枚/年*	300 枚/年	改善
ゲートキーパーの認知度 (聞いたことがある) 改定後	19.3%	17.1%	25.0%	—
睡眠による休養が 十分にとれていない者の減少	22.1%	24.6%	15.0%	悪化
楽しみや生きがいがある活動をしている人	53.6%	53.3%	60.0%	変わらない

(* は令和 4 年度の調査値)

2. こころの健康づくり

【和気町の現状分析・課題】

- ストレスを感じている人の「悩みや苦悩、ストレス、不安の具体的な理由」では、20歳代から40歳代は「仕事」と答えた割合が多くなっています。50歳代では仕事の悩みが多いものの、「自分の健康」、「家族の健康」、「人間関係」等と不安や悩みが複数重なってくる状況が特徴的です。
- 睡眠によって休養がとれたと感じるためには質の良い睡眠をとることが大切であり、睡眠前の工夫や習慣づくりの取組を検討していく必要があります。
- こころの健康づくりや自殺対策月間について広報誌で定期的に周知を図ってきましたが、紙面だけでなく一般町民向けや地域組織・団体、職域向けにこころの健康、うつ病、自殺予防のことを学ぶ機会を提供し、正しい知識の普及啓発が必要であると考えます。
- 医療機関や支援機関等の専門家と連携をとり、支援が必要な人への関わりについて共有し、協働して予防的な関わりができるような体制を強化することが必要です。
- 悩みやストレスを「身近な人には相談したくない(できない)」や「自分の悩みを解決できるところはない」と感じている人も少なくないため、悩みやストレスを身近に相談できる場所や専門機関への相談を気軽にできるような体制づくりを進める必要があります。

《取組の方向性》

- ①睡眠や休養を十分にとることができる
- ②ストレスに対して、自分に合った解消法を身につける
- ③気軽に相談ができ、必要に応じて医療機関に受診できる体制をつくる

【これまでの取組】

- 民生委員は独居老人や母子家庭の訪問を実施し、対話を通して困りごとや悩みを聞いたり、地域とのパイプ役を担い、つながりを持てるよう心がけています。
- 民生委員の中ではサロンやふれあい会(高齢者の集い)の中心的な役割を担っており、見守りだけでなく高齢者の楽しみや生きがいの場を作っています。
- 園では基本的な生活習慣の確立や健康な生活のために必要な知識を得るとともに、職員全体で関わり方を共通理解した上で、年齢に応じた活動を子どもたちと一緒に取り組んでいます。
- 学校では困り感のある児童や保護者を、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーに繋げることができ、そこから助言をもらったり、関係機関に繋げたりしています。
- 学校では毎年、教育相談週間に併せてスクールカウンセラーによる心理教育授業を実施しています。スクールカウンセラーとクラスの実態を共有し、必要なソーシャルスキルを学ぶワークを行ったことで、生徒の振り返りから「行動を改めて、自他ともに大切にしよう」という意見が見られました。
- 学校では講演会やスマホチェックシート等を通して、SNS利用時の危険性について指導しています。
- 医療機関では専門的アプローチが必要と判断した場合、適切な相談場所、専門医の紹介を行っています。
- 医療機関では受診状況から、家庭環境や家族、本人の心の健康状態の把握を心がけています。
- 行政は東備自立支援協議会(精神部会)と連携し、東備地域の精神科医療機関、相談窓口等の一覧を掲載したリーフレットを作成し、各機関の相談事業に活用しています。
- 行政は悩みを抱える人や孤立のリスクを抱える人の居場所づくりと相談支援を実施しています。

※波線は現状が悪化している項目に対して
今後、力を入れる活動です。

【地域・関係団体ができること】

- こころの問題や病気、自殺対策について正しく理解し、地域全体で見守る
- 地域の人や色々な地区、趣味の活動を通じた人などとの関わりを大切に、ちょっとした変化などのサインがあれば受け止める
- 声かけや話を聞くなどして地域のつながりをもち、必要に応じて行政や心の健康窓口相談する
- 育児不安を抱える人の相談に乗ったり、悩みを抱える子どもや一人暮らしの高齢者などに声かけをしたりするなど、生活の不安を和らげる
- 高齢者が孤立することなく、つながりがもてるよう声かけを行ったり、楽しみや生きがいにつながる活動を企画し、集いの場を増やす
- 地域の集まりや世代間交流を通して共食の機会を設け、体の健康や心の健康づくりを行う
- 地域や団体にメンタルヘルスに関する研修を実施し、普段の活動の中でメンタルヘルスを意識しながら活動する
- 栄養改善推進委員・愛育委員による親子訪問で地域の親子と顔の見える関係づくりを行う

【にこにこ園ができること】

- 子どもへの日常的な声かけや観察を保育教諭全員で行い、行動の様子を情報共有・対応を継続して行う
- 子どもが思ったことを何でも話しやすい環境をつくる
- 保護者や関係機関と連携をとり、必要な情報を提供する
- 巡回相談で作業療法士や保健師、療育指導員やことばの教室の教員と連携し、子どもの言動から読み取れる心理や、職員の関わり方を具体的に知り、実践につなげる
- 基本的な生活習慣の確立や健康な生活のために必要な知識を得るとともに、年齢に応じた活動を子どもと一緒に取り組む
- 遊びや生活の中で道徳性やルール、安全教育をするとともに、発達年齢に応じた内容を子どもたち自身が考える機会を日常的にもつ

★連携する団体・機関：作業療法士、療育機関、ことばの教室、こどもまんなか支援室

【学校ができること】

- 日頃健康観察やアンケート等により児童・生徒の心身の健康状態についてしっかりと把握し、必要に応じて関係機関とも連携し早期対応を行っていく
- 学校保健委員会等を利用して保護者向けのニーズにあった講演会を実施する
- 毎年、教育相談週間に併せてスクールカウンセラーによる心理教育授業を実施する
- 保健委員会がにこにこ園に訪問し、4・5歳児を対象にピア・サポート活動を実施し、学びを活かす
- 保健委員会が全校生徒に対して「アサーション」を伝える取組を行い、自分も相手も大切にすることを育む活動を行う
- 学期に1回、教育相談を実施、月に1回、いじめアンケートを実施する
- スクールカウンセラー、ソーシャルスクールワーカー等、専門家と連携した支援を実施する
- 心の健康や、心との付き合い方についての正しい知識を普及する
- 児童・生徒への日常的な声かけや観察を教職員全員で行い、適切な情報共有・対応を行う
- 児童・生徒が相談しやすい環境をつくる
- 保健室、不登校対策教室、保健師、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー等、関係機関が協働し、不登校児童生徒についての情報共有や支援を行う

★連携する団体・機関：スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー、医療機関

【職域ができること】

- 相談しやすい環境づくりやこころの健康に関する情報を提供する
- 関係機関や専門機関と連携し、こころの病気に関する正しい知識の普及を行う
- ストレスチェック等の実施により、各個人が自分の状況を把握する機会を設ける

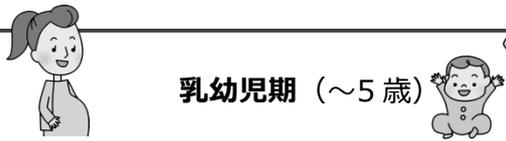
【医療機関ができること】

- 受診状況から、家庭環境や本人の心の健康状態を見逃さないようにする
- 専門的アプローチが必要と判断した場合、適切な相談場所、専門医へ紹介する

【行政ができること】

- 広報や告知放送、ホームページ、健康相談等を通じて、こころの健康について普及啓発する
- 教育委員会や社会福祉協議会と連携し、個別相談事業の充実を図る
- こころの病に対する専門機関の情報を把握し、相談者を明確化して紹介する
- 関係各所と連携し、相談窓口等を一覧で掲載した和気町こころの健康づくりマップを作成する
- スマホ等の SNS やインターネットに接続できる機器の使用に関してルールが必要であることを啓発する
- 地域包括支援センター、社会福祉協議会と連携し、地域の集いの場における支援として、こころの健康に関する啓発を行う(こころの問題や病気、自殺対策について正しく理解できるよう支援)
- 各種団体に対し、こころの健康や自殺予防対策に関する普及啓発を目的とした講演会を実施。ゲートキーパー養成講座の実施する
- 睡眠と心身の健康についての講演会や働く世代への睡眠やこころの健康に関するパンフレット配布を行う

【和気町のみんなが健康のためにできること】

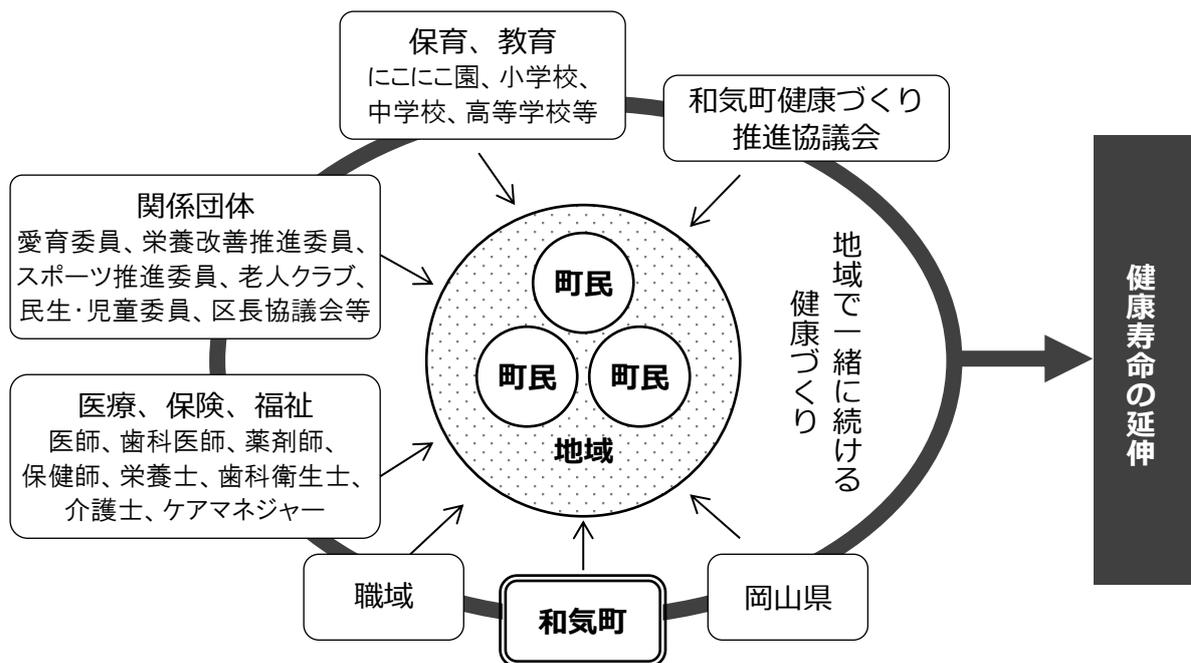
 <p>乳幼児期（～5歳）</p>	 <p>学童・思春期（6～19歳）</p>
<p>(周りの大人の対応)</p> <ul style="list-style-type: none">➢ 睡眠を十分にとることを心がける➢ 保育事業などを利用し休養の時間を設ける➢ スマホ使用やインターネットへの接続に関して適切な使用のためのルールを設ける	<ul style="list-style-type: none">➢ 睡眠を十分にとることを心がける➢ ストレスを感じた時に相談できる人・場所をもつ➢ 趣味などストレス解消法をもつ➢ 家族だんらんを大切にする➢ スマホやインターネット等に関して、適切なルールで使用する
 <p>青年・壮年・中年期（20～64歳）</p>	 <p>高齢期（65歳～）</p>
<ul style="list-style-type: none">➢ 睡眠を十分にとることを心がける➢ ストレスを感じた時に相談できる人・場所をもつ➢ 趣味などストレス解消法をもつ➢ 家族だんらんを大切にする➢ 家庭や地域で役割をもつ➢ スマホやインターネット等に関して、適切なルールで使用する	<ul style="list-style-type: none">➢ 睡眠を十分にとることを心がける➢ ストレスを感じた時に相談できる人・場所をもつ➢ 趣味などストレス解消法をもつ➢ 家族だんらんを大切にする➢ 地域のサロン等に参加する

第7章 計画の推進

1. 各主体の役割

町 民	個人 ・家庭	個人や家庭は人々が暮らしていく上で最も基本的な単位であり、一人ひとりの健康を生涯にわたって育む場です。家庭での生活は食事、運動、睡眠、休養など正しい生活習慣を身につける上で最も重要で、健康的な生活習慣を親から子へ伝えていくことは、生涯を通じた健康づくりを実践する基礎として大切な役割を担っています。
	地域	地域では、様々な活動を通じて健康づくりや食育が実践されており、住み慣れた地域の中での支え合い、助け合い、声かけ、見守りなどを通じて心身の健康が育まれているという側面もあります。様々な組織・グループや自治会が連携し、町民一人ひとりの健康づくり・食育の推進や自殺を未然に防ぐための支援ができます。
関係団体	愛育委員 栄養改善推進委員 スポーツ推進委員 民生・児童委員 老人クラブ 区長協議会 等	愛育委員、栄養改善推進委員、スポーツ推進委員、民生・児童委員等の関係団体は町民の身近で健康づくりを応援する立場にあります。各団体同士や行政と連携し、町民一人ひとりの健康づくり・食育の推進や自殺を未然に防ぐための支援をする役割も担っています。
教育機関	にこにこ園、小・中・高等学校等は、乳幼児期から思春期の子どもたちが、家庭に次いで多くの時間を過ごしている場であり、生涯にわたって自己の健康を管理し改善していくための資質や能力が養われる場です。健康教育・指導の充実に努め、家庭と連携して生涯にわたる健康づくりや食育の意識形成、思春期特有のこころの健康づくりにつなげていきます。	
医療機関	従来からの病気の治療に加え、健康を増進し病気を予防するために、専門的な立場から町民の健康づくり等を支える役割を担っています。健診結果を活かして患者の状態に合わせた生活習慣改善の指導を充実させるなど、生活習慣病の発症・重症化予防に取り組んでいきます。	
職 域	働く人にとって職場は、家庭と同程度またはそれ以上に一日の大半を過ごし、健康に大きな影響を及ぼす場です。健康経営の実践に努め、その重要性を理解し、職場全体で従業員の心身の健康を実現し、活力ある職場づくりを推進していきます。	
行 政	町は健康づくりの推進に関する施策を策定し、実施するとともに、健康づくりの推進のために必要な事項を把握し、施策に反映します。 また、町民の健康づくりの推進に関する施策を実施するため、町民、関係団体及び事業者と相互に協力するとともに、情報の提供及びその他必要な支援を行います。	

■ 推進体制のイメージ



2. 情報発信の充実

令和5年に行った健康づくりに関する意識調査の結果から、「健康に関する情報手段」を平成30年と比較すると情報収集の方法が変わっており、インターネットによる情報収集する人が増えています。また、年齢別に分析すると、20歳代・30歳代はテレビ、ラジオ離れ(42.7%)が見られ、インターネット(68.3%)での情報収集が増えています。また、40歳代・50歳代は様々な方法で情報収集しており、60歳代・70歳代はインターネットによる情報収集は若者世代より少なく、新聞・雑誌・書籍や医療機関での情報収集が高くなっています。そのため、目的や普及啓発を行いたい対象を明確にし、情報発信に努めます。

また、子ども達においては、にこにこ園や小学校、中学校などで普段から健康、食育、自殺対策などに関して学んでいます。地域に向けた情報発信の一つとして、身近な子ども達が学んだことを発信する場や機会を創出し、子どもも大人も健康づくりへの意識を醸成できるよう検討します。

(情報手段の多い順)

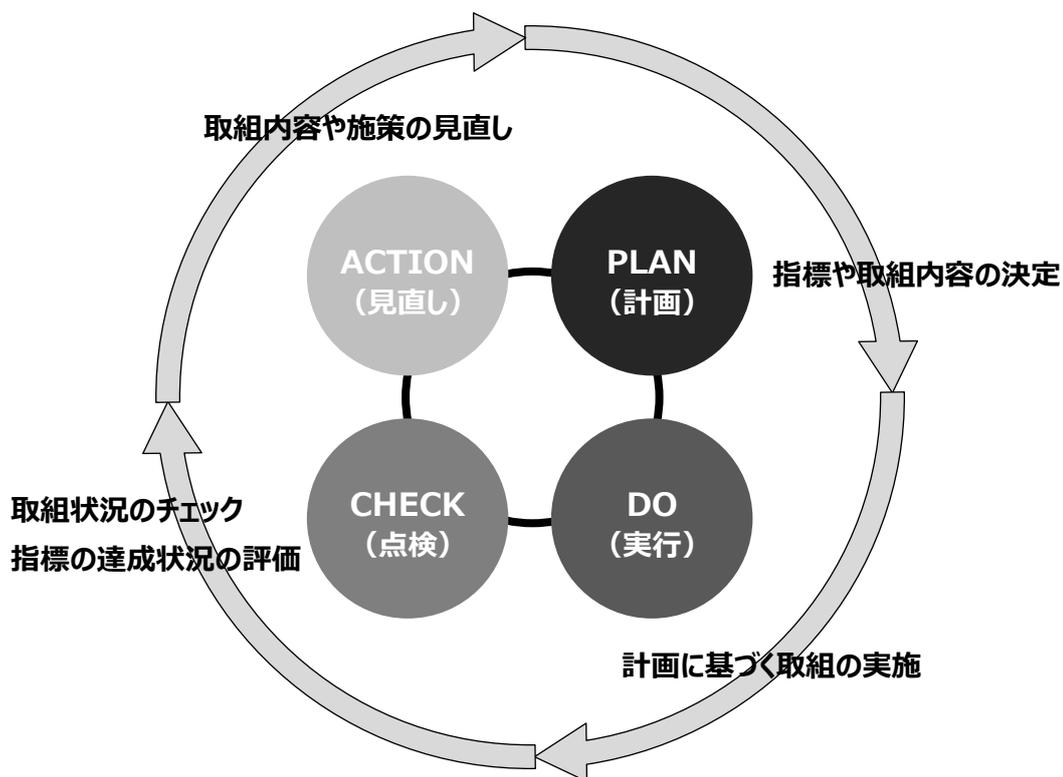
順位	令和5年	増加	平成30年
1位	テレビ、ラジオ(62.0%)		テレビ、ラジオ(73.6%)
2位	インターネット(45.3%)	←	新聞、雑誌、書籍(45.0%)
3位	新聞、雑誌、書籍(37.0%)		医療機関、薬局(43.2%)
参考	医療機関、薬局(36.3%)		インターネット(28.3%)

3. 計画の進行管理・評価

本計画をより実効性あるものとして推進していくためには、計画の進捗状況を把握し、計画的な取組を進めていくことが重要です。そのため、PDCAサイクルのプロセスを踏まえ、計画の進行管理を継続的に実施していく必要があります。

それぞれの施策展開に沿って、設定した目標指標等により、取組状況を評価し、次に取り組むべき課題についても明らかにしていきます。また、定期的なアンケート等により事業が効果的に行われているかどうかを評価し、目標達成のための課題の把握とともに事業の見直しを図ります。

■進捗管理イメージ



4. 令和5年度和気町健康づくり推進協議会委員

(任期:令和5年4月1日～令和7年3月31日)

所 属	職 名	氏 名
和気町議会	厚生産業常任委員会	神崎 良一
和気医師会	医師会代表	平 資正
和気歯科医師会	歯科医師会代表	武内 典之
愛育委員会	会長	渡邊 美恵子
栄養改善推進委員会	会長	草加 みどり
スポーツ推進委員会	会長	内田 譲
区長協議会	会長	藤原 哲正
民生委員会	会長	小田 昭美
老人クラブ連合会	会長	柴田 清子
和気商工会	事務局長	岩田 智之
岡山県備前保健所	課長	孝忠 トシ
小・中学校 校長会	代表	藤原 文明
にこにこ園 園長会	代表	周藤 安代
学校養護教諭	養護教諭	右田 梓
学校給食共同調理場	栄養教諭	大嶋 信子

【事務局】

民生福祉部	部長	万代 明
民生福祉部健康福祉課	課長	松田 明久
教育委員会社会教育課	課長	森元 純一
民生福祉部住民課	課長補佐	岡 誠治
教育委員会教育総務課	主任栄養士	頓宮 三賀
民生福祉部健康福祉課	職員	

和気町健康づくり推進計画

(健康増進計画、食育推進計画、自殺対策計画)

発行年月：令和6年3月

発行・編集：和気町健康福祉課

〒709-0495 岡山県和気郡和気町尺所 555

TEL：0869-93-1121

FAX：0869-92-0121