

第2期

# 田布施町健康増進計画



令和3年(2021年)3月

田 布 施 町

## はじめに

我が国では、少子高齢化が進み、人口は減少に転じ、私たちを取り巻く社会環境は大きく変化しています。また、健康に対する考え方も多様化しています。このようななか、いつまでも心身ともに健康で充実した生活を送ることは私たち共通の願いです。

本町では、平成25年3月に「田布施町健康増進計画」を策定し、これまで健康づくりに取り組んでまいりましたが、この度、これまでの取組を評価・検証するとともに課題や目標の見直しを行い、これからの健康づくりの指針となる「第2期田布施町健康増進計画」を策定いたしました。

今後、本計画に基づき関係機関等と力を合わせて健康づくりに取り組んでまいりますので、町民の皆さんにおかれましても、本計画の趣旨をご理解いただき、一人ひとりが健康寿命の延伸を目指し、自分に合った健康づくりの取組を実践していただけるようお願い申し上げます。

また、現在、新型コロナウイルス感染症の感染拡大、そして重症者の増加が医療現場の逼迫を招き深刻化していますが、このような面からみましても重症化の要因とされている基礎疾患の予防は重要となります。

なお、本計画の策定にあたり、健康づくり推進協議会委員のをはじめ、アンケート調査等により貴重なご意見をいただきました町民の皆さん、並びに関係者の方々に心より感謝申し上げます。



令和3年3月

田布施町長

東 浩 二

# 目 次

## 第1章 計画策定にあたって

1 計画策定の趣旨	1
2 計画の性格・位置づけ	2
3 計画の期間	3
4 策定の方法	3

## 第2章 町の現状

1 人口推移	4
2 統計情報	7

## 第3章 前計画の取組みと評価

1 評価指標の達成状況と評価	11
2 取組みと評価	12

## 第4章 計画の基本的な考え方

1 共通目標	17
2 計画の体系	18

## 第5章 計画の取組み

1 栄養・食生活	19
2 身体活動・運動	23
3 健康診査・保健指導	26
4 歯の健康	29
5 たばこ・アルコール	33
6 休養・こころの健康づくり	36

## 第6章 自殺対策計画

1	基本理念	41
2	基本施策	41
3	重点施策	42
4	町の現状	42
5	町の自殺の特徴	46
6	自殺対策の取組み	47

## 第7章 計画の推進

1	地域との協働体制の構築	50
2	計画の推進体制	50

## 資料編

アンケート調査	51
田布施町健康づくり推進協議会設置要綱	62
田布施町健康づくり推進協議会委員	63

# 第1章 計画策定にあたって

## 1 計画策定の趣旨

わが国では、急速な高齢化の進行に伴い、今後、医療や介護が必要な人が増加することが見込まれています。このような社会情勢の中、町民一人ひとりが自分らしく「いきいき」と「豊かな人生」を送ることができるよう、健康づくりに主体的に取り組む、健康寿命の延伸を図ることが重要となってきます。

本町では、平成25年3月に「田布施町健康増進計画」を策定し、「おいしく・たのしく・いきいき」をスローガンに町民の健康づくりに取り組んできました。

この度、第1期計画の終了に伴い、これまでの取り組みの成果や課題を踏まえ、「食育推進計画」及び「自殺対策計画」を一体化した「第2期田布施町健康増進計画」（以下「本計画」という）を策定し、地域全体で健康づくり対策に取り組む、「笑顔と元気あふれる住みよいまち田布施」を目指していきます。

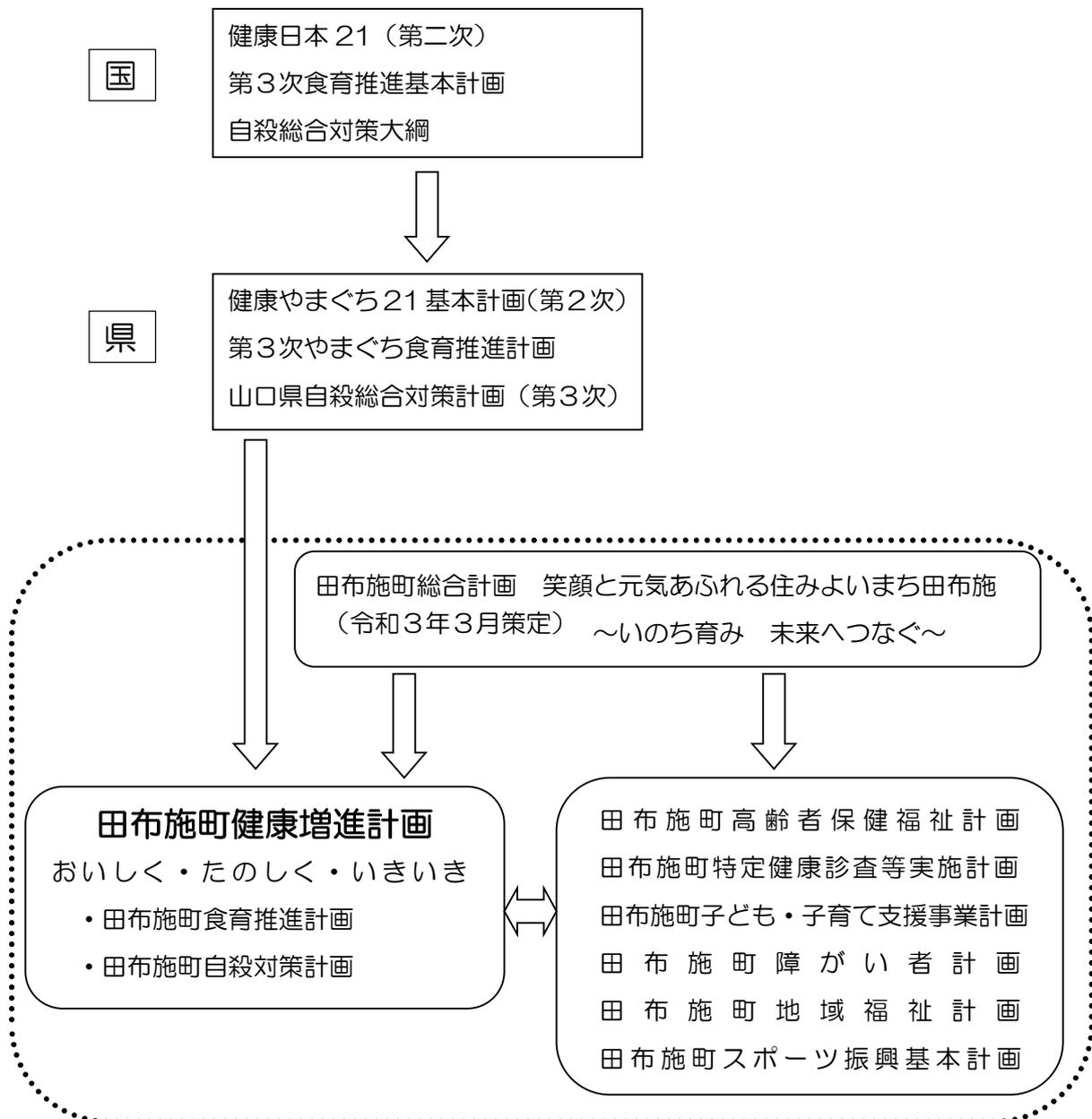
## 2 計画の性格・位置づけ

### (1) この計画の法律上の位置付け

- 健康増進法（平成 14 年法律第 103 号）第 8 条第 2 項の規定に基づく、市町村健康増進計画です。
- 食育基本法（平成 17 年法律第 63 号）第 18 条第 1 項の規定に基づく、市町村食育推進計画です。
- 自殺対策基本法（平成 18 年法律第 85 号）第 13 条第 2 項の規定に基づく、市町村自殺対策計画です。

### (2) 関係計画との整合

- 本町の最上位計画である「田布施町総合計画」のもと、国や県の計画や本町の他の個別計画と整合性を図り、策定しました。



### 3 計画の期間

本計画の期間は、令和3年度から令和7年度までの5年間とします。

なお、社会・経済情勢や町民を取り巻く環境の変化、本町の状況などに柔軟に対応していくため、必要に応じて計画の見直しを行うものとします。

平成 25 年 度	平成 26 年 度	平成 27 年 度	平成 28 年 度	平成 29 年 度	平成 30 年 度	令 和 元 年 度	令 和 2 年 度	令 和 3 年 度	令 和 4 年 度	令 和 5 年 度	令 和 6 年 度	令 和 7 年 度

### 4 策定の方法

#### (1) 健康づくりに関するアンケートの実施

町民の健康づくりへの意識及び行動実態を把握し、より効果的に健康づくりを推進していくためにアンケート調査を行い、本計画の基礎資料としました。

対象者	20歳～70歳の男女から無作為抽出	小学5年生・中学2年生の男女	1歳6か月児・3歳児の保護者
調査方法	郵送により実施	学校を通じた個別配布により実施	郵送により実施
調査期間	令和元年10月1日～10月31日		
対象者数	1,000人	287人	188人
有効回答数	412人	287人	118人
有効回収率	41.2%	100%	62.7%

#### (2) 策定体制

本計画の策定にあたり、町民の声が十分に反映されるよう、町民代表者、学識経験者、保育関係者、教育関係者などで構成する「田布施町健康づくり推進協議会」において、計画に関する意見などを集約し、策定しました。

## 第2章 町の現状

### 1 人口推移

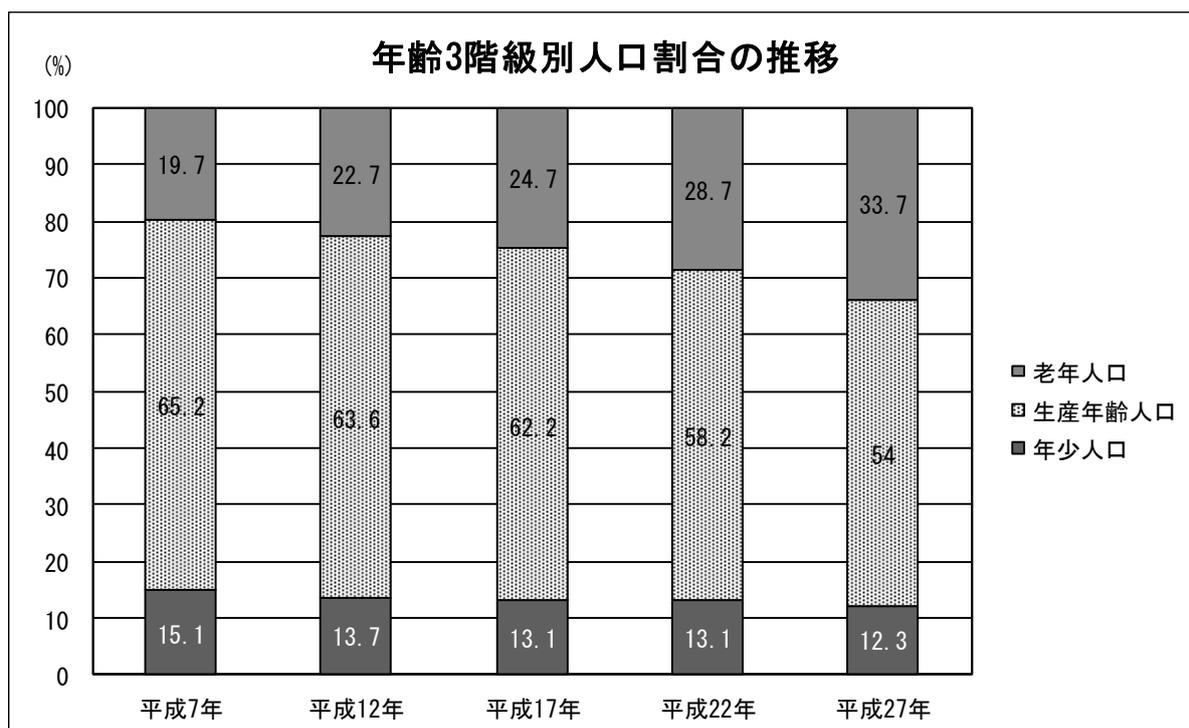
- ・国勢調査による人口は、平成22年以降減少しています。
- ・14歳以下の年少人口は、平成27年は1,875人であり、総人口に対する割合が12.3%と減少しています。
- ・15～64歳の生産年齢人口割合は、減少傾向にあります。
- ・65歳以上の老年人口は年々増加し、平成27年は5,153人であり、総人口に対する割合が33.7%と増加しています。

年齢3階級別人口・構成比の推移

(人)

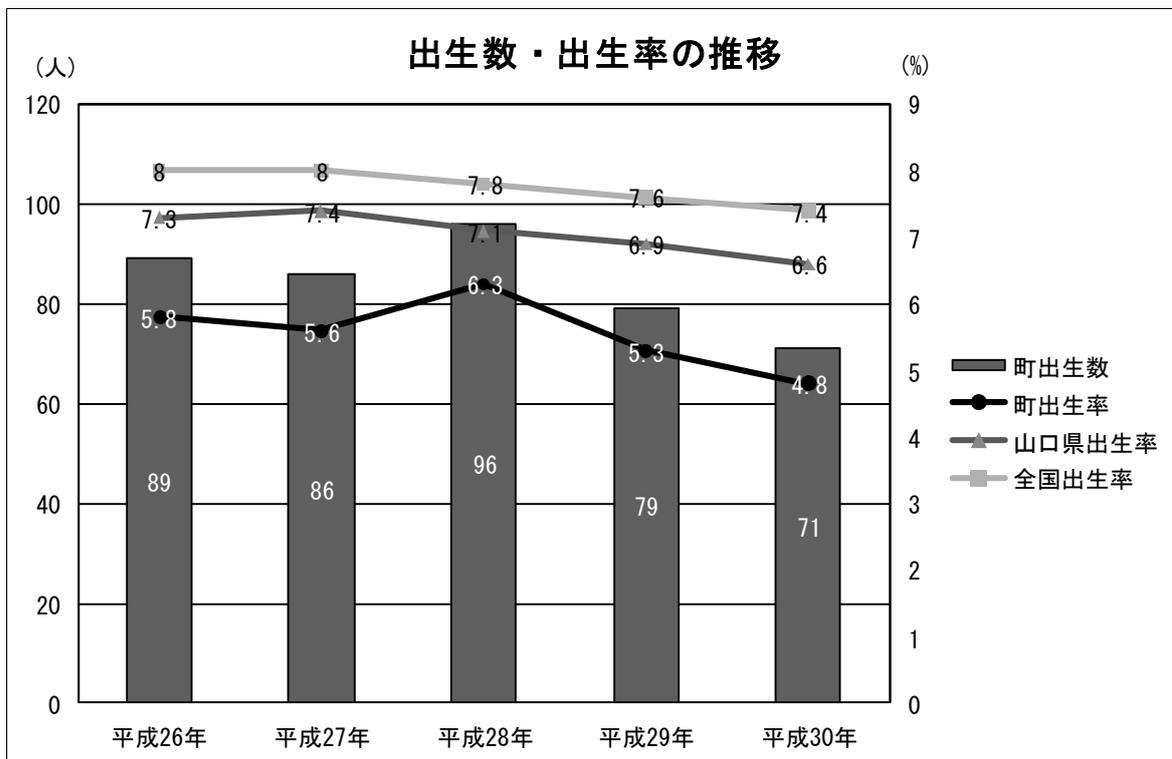
区分	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年	平成27年
総人口	16,203	16,217	16,287	15,986	15,317
年少人口 (14歳以下)	2,444 15.1%	2,214 13.7%	2,132 13.1%	2,100 13.1%	1,875 12.3%
生産年齢人口 (15～64歳)	10,563 65.2%	10,319 63.6%	10,112 62.2%	9,295 58.2%	8,250 54.0%
老年人口 (65歳以上)	3,196 19.7%	3,683 22.7%	4,019 24.7%	4,584 28.7%	5,153 33.7%

注) 総人口には年齢不詳人口を含む。下段は、総人口(年齢不詳を含まない)に占める割合  
資料：国勢調査



## (1) 出生数と出生率の推移

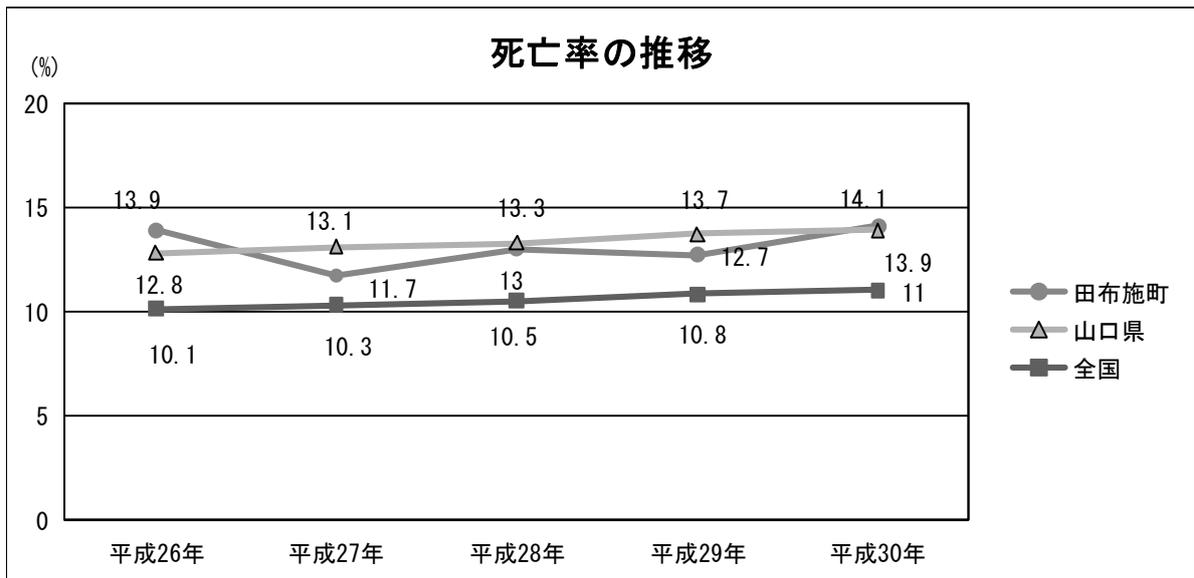
- ・人口動態統計調査による出生率は平成 28 年をさかいに減少しています。全国平均や県平均を大きく下回っています。



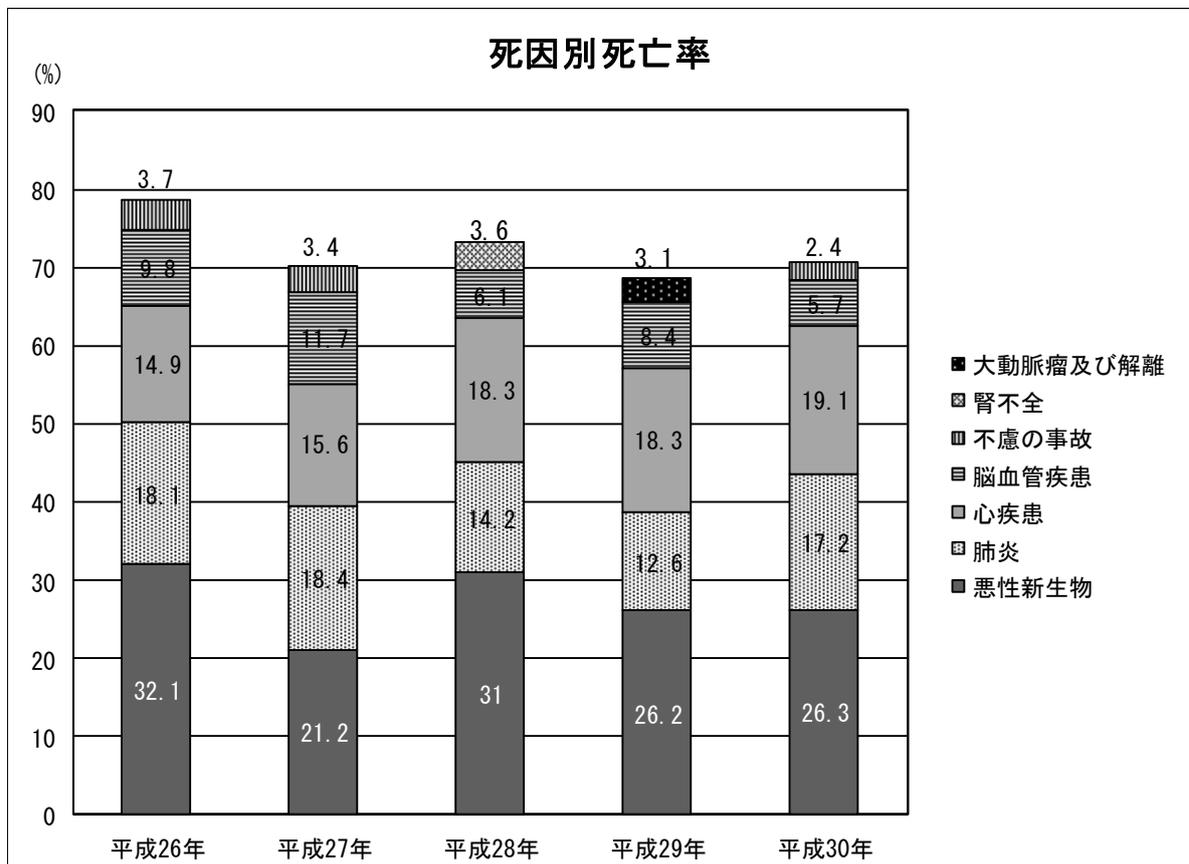
注) 出生率=人口 1,000 人当たりの 1 年間の出生数の割合  
資料: 人口動態統計調査 (厚生労働省)

## (2) 死亡率と死因の推移

- ・人口動態統計調査による死亡率は全国平均と比べ、本町及び山口県は高くなっています。
- ・死因別にみると本町では、悪性新生物(がん)の割合がもっとも高く平成 28 年以降は心疾患の割合が増加し、肺炎を上回っています。



注) 死亡率=人口1,000人当たりの1年間の死亡数の割合  
資料: 人口動態統計調査(厚生労働省)

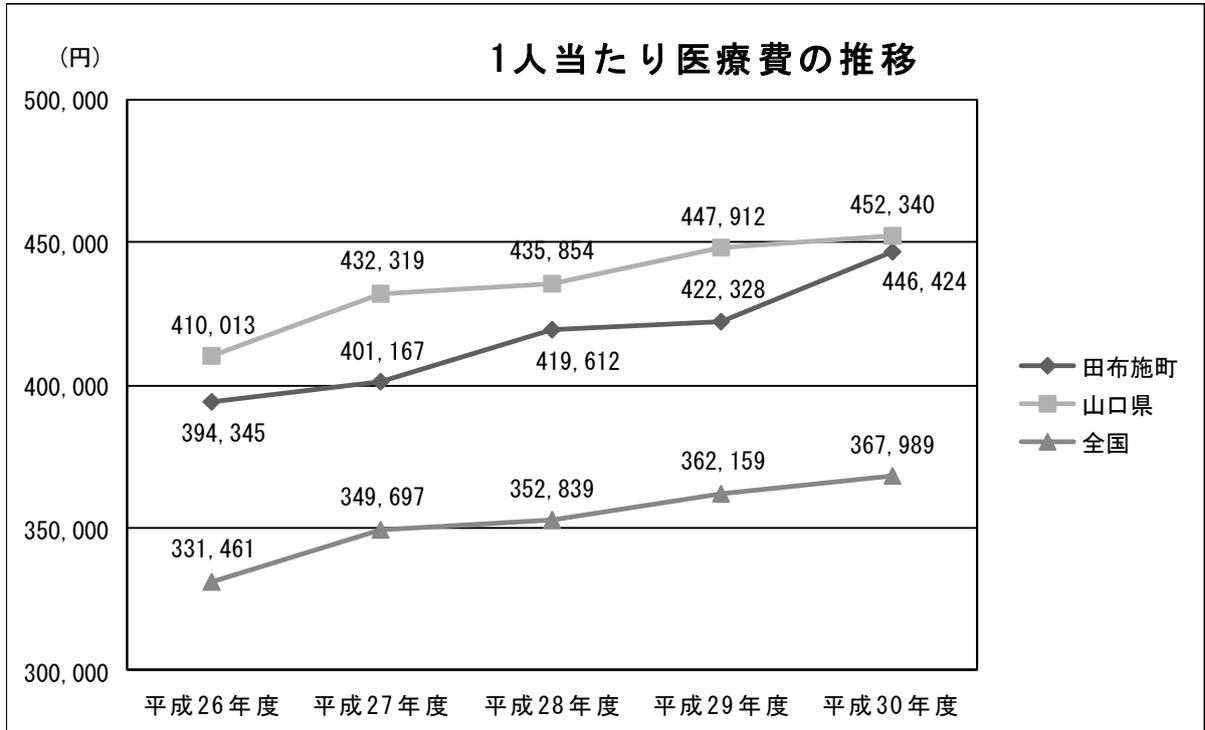


資料: 人口動態統計調査(厚生労働省)

## 2 統計情報

### (1) 国民健康保険医療費の状況

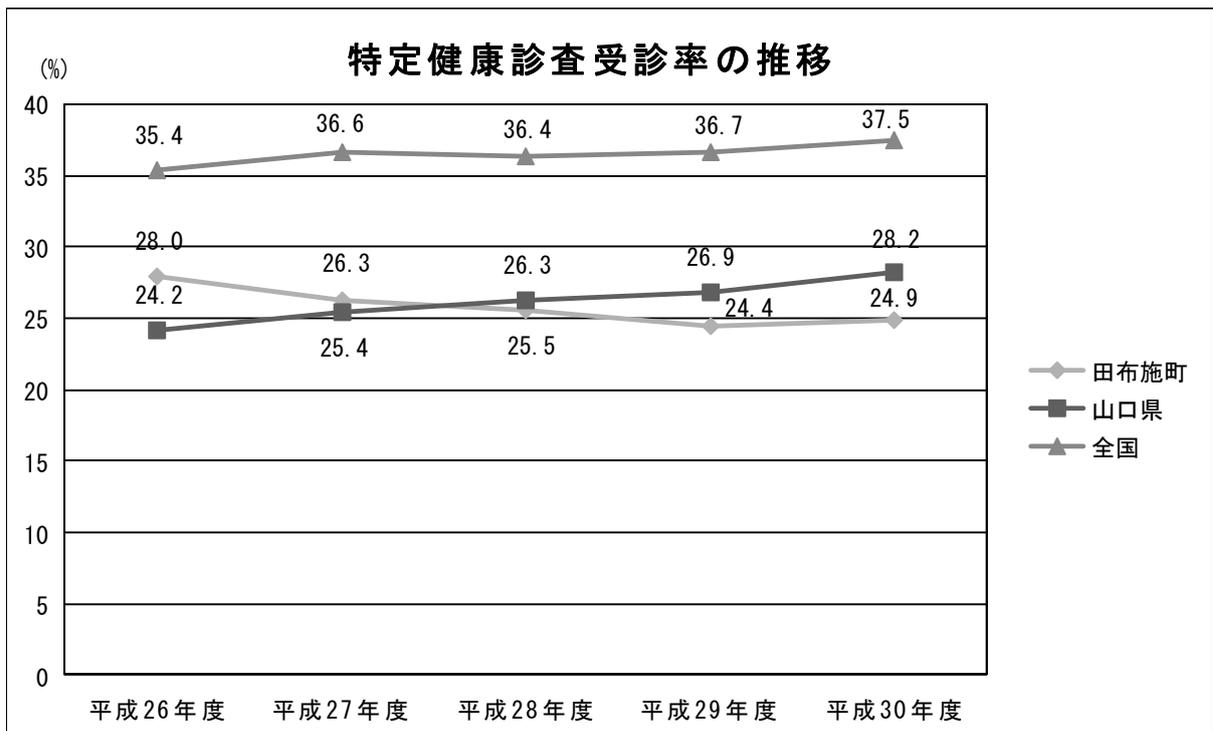
本町の国民健康保険における1人当たりの医療費は年々増加し、全国平均を大きく上回っています。



資料:国民健康保険データベース

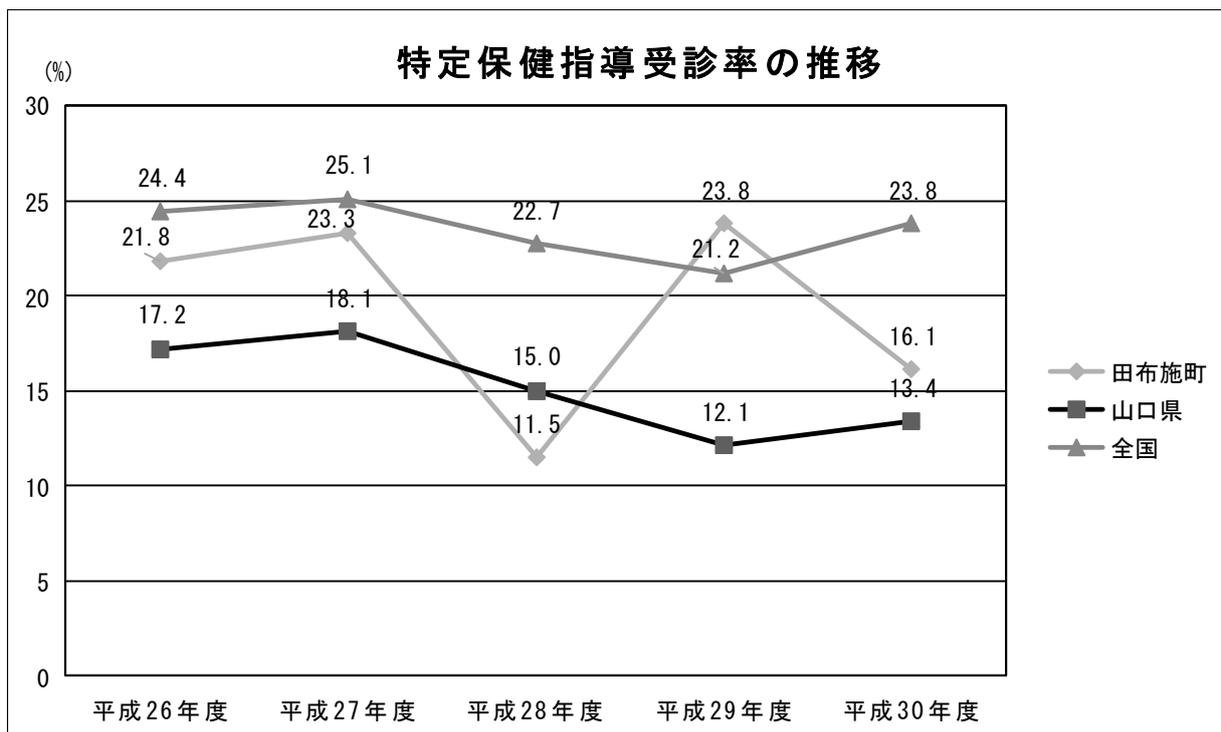
### (2) 特定健康診査・特定保健指導の状況 (P9 ※1、2 参照)

・特定健康診査の受診率は25%前後で推移し、全国や山口県と比べて下回っています。



資料:国民健康保険データベース

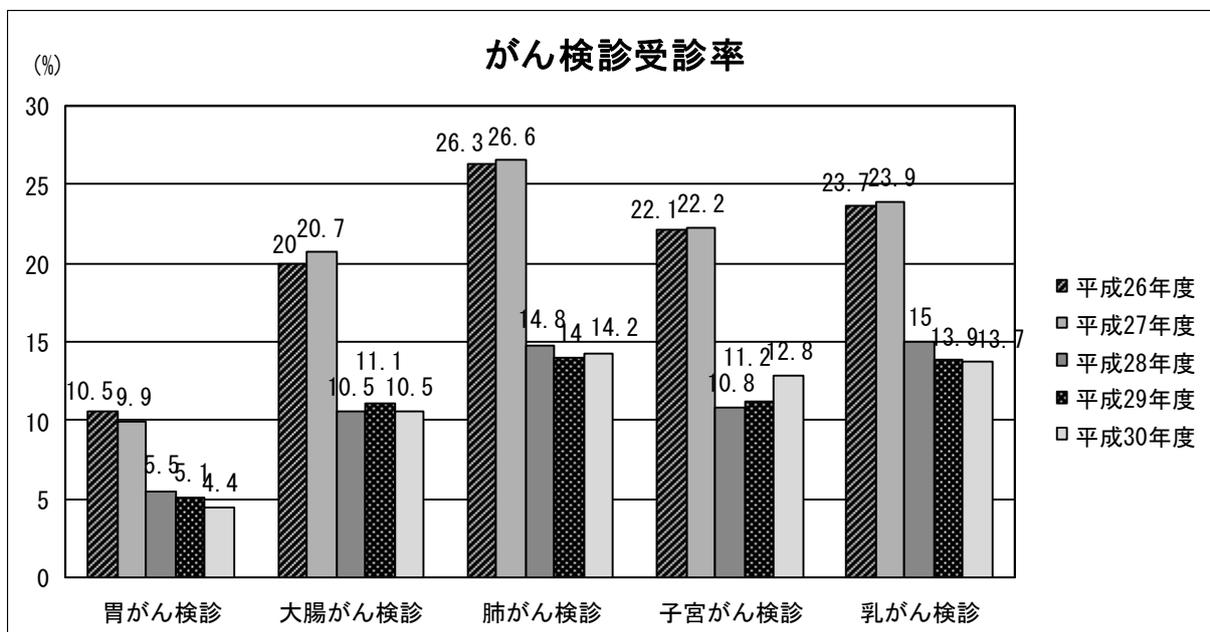
- ・特定保健指導の受診率は各年ごとに参加者数に隔たりがあり、平成30年度は16.1%と全国と比べて下回っています。



資料: 国民健康保険データベース

### (3) がん検診の受診状況

- ・胃がんや大腸がん、乳がん検診の受診率は年々減少しています。



がん検診受診率 = 受診者数 / 対象者

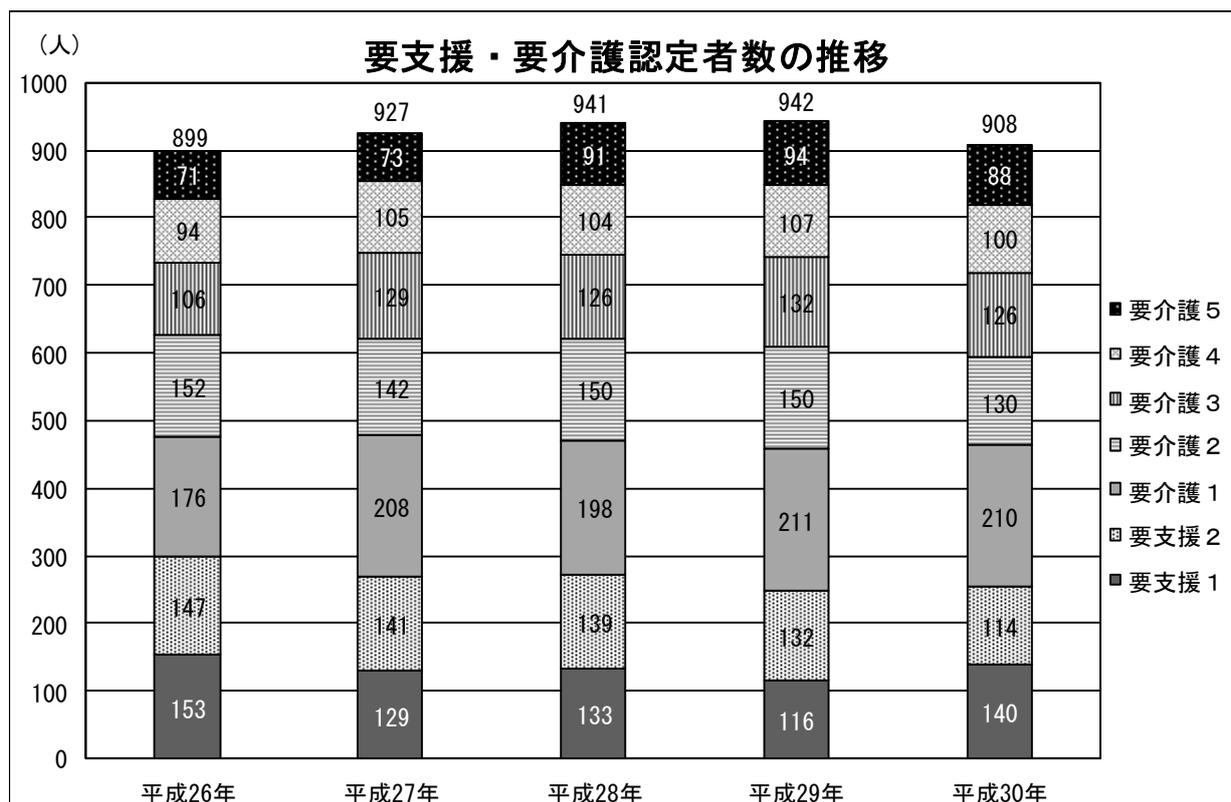
がん検診受診率は、平成 28 年度から算定方法が変更され、対象者数が増加したため、受診率が低下しています。

平成 27 年度まで：40 歳以上の住民－就業者数＋農林水産業従事者数

平成 28 年度から：40 歳以上の町の住民全体とする。

#### (4) 要支援・要介護認定者数の推移（※3参照）

・平成 30 年度の要支援・要介護認定者数は 908 人でした。



資料：介護保険事業状況報告

※1 特定健康診査・・・40 歳以上 75 歳未満の健康保険被保険者に対する健康診査。

※2 特定保健指導・・・特定健康診査の結果により、生活習慣病の予防・改善が必要と認められた人に対する生活習慣病を見直す支援。発症リスクの程度に応じて動機付け支援または積極的支援を実施。

※3 要支援・要介護・・・介護保険法に基づく介護保険サービスを受ける際の分類で、要支援は日常生活に見守り支援を必要とする状態。要介護は日常生活において介護を必要とする状態。

### 第3章 前計画期間の取組みと評価

平成25年3月に策定した「田布施町健康増進計画」は平成25年度（2013年）から令和2年度（2020年）までの8年間を計画期間とし、アンケート調査などを基に、健康づくりの取組みに対する目標を設定しました。計画実施4年目の平成28年度（2016年）に中間評価を行い、計画の内容を修正しました。

計画期間の終了にあたり、アンケート調査結果や各種の健康診査や検診などにより実績値を把握後、計画目標値と比較し、それぞれの分野での取組みを評価しました。

各評価指標の達成状況と評価は、次のとおりです。

#### 【評価区分】

- ◎ 目標を達成
- 目標を下回るが前回より向上
- × 前回より低下

# 1 評価指標の達成状況と評価

	指 標	対象者	目標値 (策定値)	調査値		評価	
				平成 23 年	令和元年		
1 栄養・食生活	主食、主菜、副菜のそろった食事を毎食している人の割合	20 歳以上	50%以上	27.8%	29.9%	○	
	朝食を食べない人の割合	幼児	0%	0.4%	0%	◎	
		小中学生		0.4%	1.4%	×	
		20 歳以上		3.5%	5.8%	×	
	「食育」の言葉も意味も知っている人の割合	20 歳以上	70%以上	58.0%	61.2%	○	
	地元の食材をいつも意識して買っている人の割合	20 歳以上	40%以上	25.1%	23.5%	×	
食に携わるボランティアの人数	20 歳以上	150 人以上	137 人	82 人	×		
2 身体活動・運動	意識して体を動かしている人の割合	20 歳以上	50%以上	33.7%	23.3%	×	
	1 回 30 分以上の運動を週 2 回以上実施し、 1 年以上持続している人の割合	20 歳以上	男性	40%以上	33.9%	38.4%	○
			女性	35%以上	23.6%	24.9%	○
3 生活習慣病・がん対策	肥満者（BMI25 以上）の割合	20 歳以上	男性	15%以下	20.9%	21.5%	×
			女性		16.4%	14.2%	○
	噛むことを意識している人の割合	20 歳以上	15%以上	7.1%	7.0%	×	
	野菜 1 日 5 皿（350g）以上の野菜を摂取している人の割合	20 歳以上	8%以上	3.9%	3.2%	×	
	薄味をこころがけている人の割合	20 歳以上	男性	60%以上	47.0%	68.6%	◎
			女性	70%以上	62.1%	80.3%	◎
	がん検診受診率（※）	胃がん検診	40 歳以上	25%以上	12.9%	4.4%	×
		大腸がん検診	40 歳以上		19.7%	10.8%	
肺がん検診		40 歳以上	50%以上	48.6%	14.4%		
子宮がん検診		20 歳以上	25%以上	18.5%	13.4%		
乳がん検診		40 歳以上		21.9%	14.4%		
4 歯の健康	むし歯のない幼児の割合（※1）	1 歳 6 か月児	100%	97.4%	96.1%	×	
		3 歳児	90%以上	78.9%	78.5%	×	
	定期的に歯科健診を受ける人の割合	20 歳以上	30%以上	25.5%	45.2%	◎	
5 たばこ・アルコール	たばこが健康に及ぼす影響を知っている人の割合	20 歳以上	100%	91.8%	90.5%	×	
	成人の喫煙率	20 歳以上	男性	10%以下	21.7%	19.8%	○
			女性	5%以下	9.3%	4.3%	◎
アルコールが健康に及ぼす影響を知っている人の割合	20 歳以上	95%以上	87.0%	89.6%	○		
6 栄養・生活習慣病・がん対策	睡眠による休養が十分にとれていない人の割合	20 歳以上	男性	25%以下	39.1%	26.7%	○
			女性	21%以下	27.9%	24.5%	○
	ストレスや悩み、精神的な疲れを感じている人の割合	20 歳以上	45%以下	47.8%	62.9%	×	
相談窓口の認知度の割合	20 歳以上	男性	50%以上	41.7%	43.0%	○	
		女性	65%以上	56.5%	58.8%	○	

※ がん検診受診率とむし歯のない幼児の割合は平成 30 年度の実績を使用

## 2 取組みと評価

### 1 栄養・食生活

#### 《取組み》

- 妊婦相談や妊婦アンケートを実施し、個々に応じて適切な栄養摂取ができるように指導を行いました。
- マタニティセミナーにて栄養士と保健師が栄養指導を行いました。
- 離乳食教室や1歳児教室、幼児健康診査の場で、保護者に対し食事に関するアドバイスをを行いました。
- 学校や地域の食育活動を推進するため、食生活改善推進員の養成講座を開催し、推進員の増強を図りました。
- 小学生と地域の人たちが一緒に給食を食べる機会をもちました。
- 中学1年生にヘルスサポーターの講座を実施し、食の大切さについて啓発しました。
- 町立保育園の園児や小中学校の児童・生徒に、バランスのよい食事の取り方や朝食の大切さを伝えました。
- 小学生が地域の人たちと協力し、野菜や稲作づくりを体験し、食材への興味を高める機会をもちました。
- 給食に行事食や地域の食材を取り入れ、地産地消を推進しました。
- 長寿講座や料理教室などで低栄養予防やバランスの良い食事の大切さを伝えました。
- 生活改善実行グループによる地産地消の推進や郷土料理の継承や地元食材を使用した加工品の開発や販売を行いました。
- 食のボランティアなどの育成支援活動を行いました。
- 小学生におやつの取り方について、養護教諭や栄養教諭による講話を行いました。



幼児への食育の場面

#### 《評価》

- 主食、主菜、副菜のそろった食事を毎食している人は増加しました。
- 「食育」の言葉も意味も知っている人の割合は増加しました。
- 栄養成分表示を見て食品を購入する人の割合は増加しました。
- 朝食を食べない人の割合は、幼児を除き増加しました。
- 地元の食材をいつも意識して買っている人の割合が減少しました。

- ・食に携わるボランティアの人数は大幅に減少しました。
- ・甘い物を1日3回食べている幼児の割合が増加しました。

## 2 身体活動・運動

### 《取組み》

- ・いきがい教室やいきいきサロンなどの場で健康講座を実施し、身体を動かすことの大切さを伝えました。
- ・親子が運動できる機会を持ち、幼少期から身体を動かす習慣を身につけるよう取り組みました。
- ・元気アップ教室などにて理学療法士による運動に関する講話を実施し、筋力アップに取り組みました。
- ・保育園や幼稚園、小中学校で、業間時間や昼休みに外遊びを推進しました。
- ・各種スポーツ団体と連携し、スポーツ活動を推進しました。
- ・高齢者に住民主体の集いの場を提供するとともに、いきいき百歳体操の普及を推進しました。
- ・スポーツクラブによるウォーキングの推進を行いました。
- ・老人クラブによるウォーキングや室内競技を行いました。
- ・町行事（桜まつりロードレース大会、町内一周駅伝、スポーツまつりなど）に参加し、運動を実践するための機会を作りました。



百歳体操の場面

### 《評価》

- ・1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上持続している人は、増加しました。
- ・意識して体を動かしている人の割合が減少しました。

### 3 生活習慣病・がん対策

#### 《取組み》

- ・妊娠中の生活習慣の改善を図るため、妊娠届時に指導を行いました。
- ・幼児健康診査や各種教室などにて乳幼児の野菜の摂取について指導を行いました。
- ・町立保育園の保護者や小中学校の児童・生徒に、野菜の摂取や減塩の大切さについて伝えました。
- ・小学校で出前講座を行い、がんに関する教育や生活改善について伝えました。
- ・がん検診の医療機関委託や休日検診を行い、健康診査を受けやすい体制整備を行いました。
- ・がん検診は特定年齢に対して無料化しました。
- ・がん検診の受診方法や自己負担金の町助成に関する情報を町広報やホームページに掲載し、受診勧奨を行いました。
- ・特定健康診査を無料化し、国保人間ドック受診費用の助成をしました。
- ・検診や健康診査を受けるきっかけづくりのためポイント制度などを実施しました。
- ・まるごと講座や得する健康講座にて生活習慣病予防についての情報を伝えました。
- ・健康栄養相談などで健康診査後に、指導の必要な人が相談できる体制を作りました。



集団検診の風景

#### 《評価》

- ・薄味をこころがけている人の割合は、男女ともに増加しました。
- ・肥満者（BMI25以上）の割合は、女性では減少し、男性は増加しました。
- ・1日5皿（350g）以上の野菜を摂取している人は、減少しました。
- ・がん検診の受診率は、減少しました。

## 4 歯の健康

### 《取組み》

- ・ マタニティセミナーの場で歯科衛生士による妊娠中の歯科指導を行いました。
- ・ 妊婦に対して歯科健康診査の無料化を開始しました。
- ・ 幼児健康診査などの場で歯科衛生士による歯の大切さや手入れの方法を指導しました。
- ・ 1歳児教室や幼児健康診査などの場で栄養士による噛む大切さを伝えました。
- ・ 保育園や小中学校で歯科指導やブラッシング指導を行いました。
- ・ 小学生にフッ素洗口を実施しました。
- ・ 成人歯科健康診査の対象年齢を拡大し、定期健診の定着を図りました。
- ・ まるごと講座にて40歳以上の町民に対して歯科指導を行いました。

### 《評価》

- ・ 定期的に歯科健診を受ける人の割合は、増加しました。
- ・ う歯のない幼児の割合は、減少しました。

## 5 たばこ・アルコール

### 《取組み》

- ・ 妊婦に対して禁煙の必要性について指導を行いました。
- ・ 幼児健康診査にて喫煙する保護者に対して禁煙の必要性を指導しました。
- ・ 健康講座などでたばこによる身体の害について周知を行い、禁煙を促しました。
- ・ 公的施設の禁煙実施を行いました。
- ・ 健康講座などで多量飲酒による身体の害を説明し、適切な飲酒量について周知を行いました。

### 《評価》

- ・ 成人の喫煙率は男女とも減少しました。
- ・ たばこが健康に及ぼす影響を知っている人の割合が減少しました。
- ・ アルコールが健康に及ぼす影響を知っている人の割合は増加しました。
- ・ 適度な飲酒は1日平均1合（日本酒）であることを知っている人は増加しました。

## 6 休養・こころの健康づくり

### 《取組み》

- ・ 産後うつ早期発見・予防のために産婦健康診査を実施しました。
- ・ ゲートキーパー養成講座を実施し、自殺に対する正しい知識を普及しました。
- ・ やない地域生活支援センターの職員によるこころの相談の機会を設けました。

- 小中学生に対しスクールカウンセラーなどによる相談を実施しました。
- みんなのカフェなど高齢者の居場所づくり事業を開始しました。
- いきいきサロンなどで地域の人たちが集まる機会を作りました。

#### 《評価》

- 睡眠による休養が十分にとれていない人は、男性が大きく減少しました。
- 相談窓口の認知度は増加しました。
- ストレスや悩み、精神的な疲れを感じている人が増加しました。

## 第4章 計画の基本的な考え方

### 1 共通目標

田布施町では、町民一人ひとりが健康づくりや食育を推進していくため、前計画で共通目標及びスローガンを定めました。本計画では、これらを継承し、町民・地域・関係団体・行政などが協働して健康づくりを推進していきます。

#### 町民一人ひとりが健やかで自分らしい生活を送れるまち

##### ○おいしく

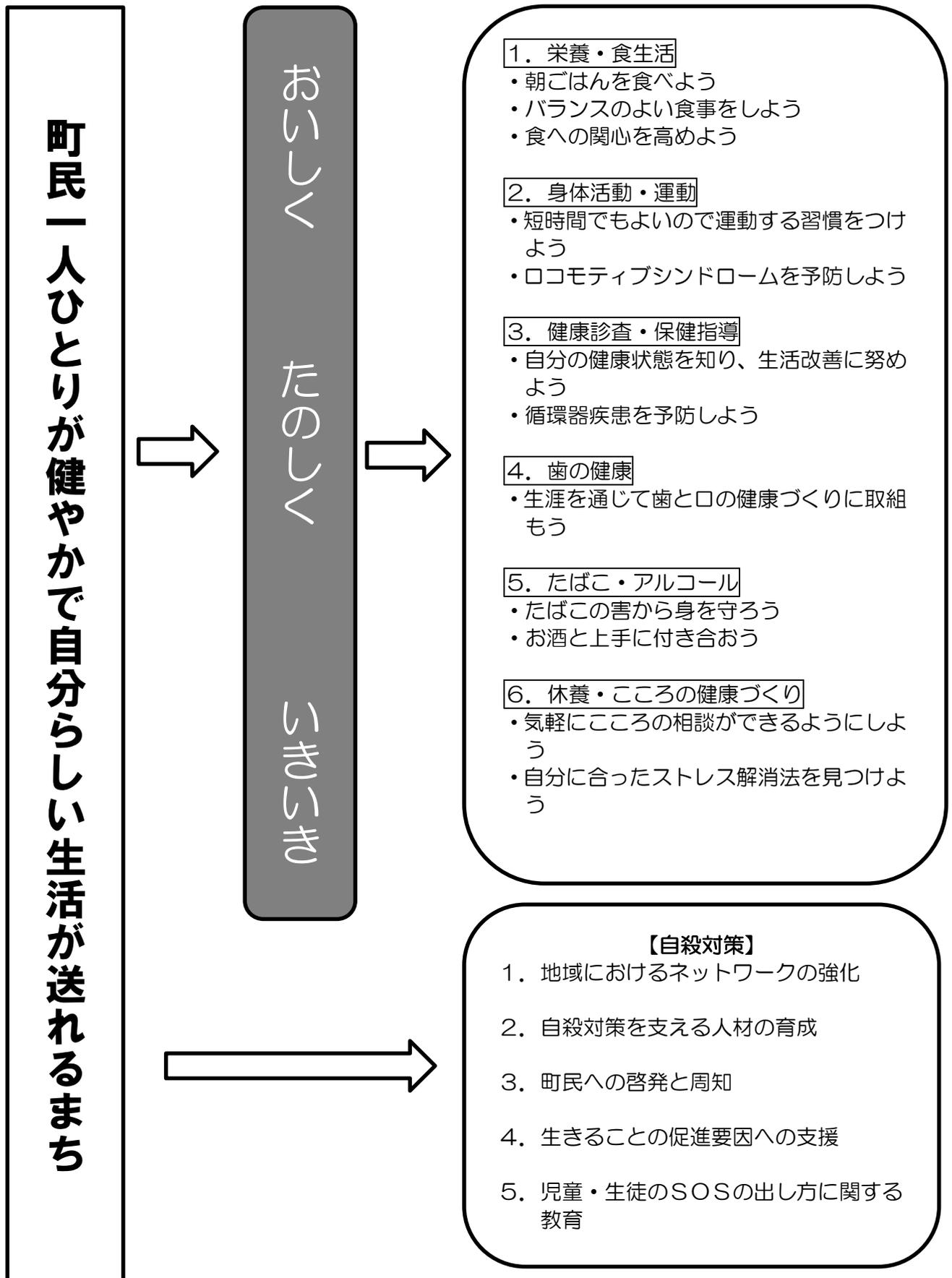
食への関心を高め、生涯を通じて食事をおいしく食べることを目指します

##### ○たのしく

家族や仲間と一緒に食事や運動など様々な活動に取組み、楽しさの質の向上を目指します

##### ○いきいき

地域とのつながりを大切にし、いきいきとした生活を送る環境づくりを目指します



※ロコモティブシンドローム・・・運動器(骨・関節・筋肉など)の衰えにより、日常生活での自立度が低下し、要介護になる可能性が高い状態のこと。

## 第5章 計画の取組み

### 1 栄養・食生活

「食」は、生命の基本であり、心身の健やかな成長や健康で幸せな生活を送るために欠かせないものです。

また、楽しくおいしく食べることは、生きる喜びや楽しみにつながり、町民一人ひとりの「豊かな人生」に大きく関わります。

これらの問題を解決するためには、町民一人ひとりが食に関する正しい知識や判断力を身に付けられるよう支援していくとともに、各年代に応じた食育活動を継続的に推進していく必要があります。

また、バランスの良い食事を摂取することで免疫力はアップします。バランスの良い食事を心がけ、ウイルスなどの感染防止のために自身の免疫力の維持、強化が大切です。

#### 《取組みの指標・目標値》

指標		現状値	目標値
主食、主菜、副菜のそろった食事を毎食している人の割合		29.9%	35%以上
野菜を1日に3皿以上食べている人の割合		32.8%	40%以上
朝食を食べている人の割合	小学生	79.0%	90%以上
	中学生	84.0%	
	成人	80.8%	
食育という言葉も意味も知っている人の割合		61.2%	75%以上
地元の食材をいつも意識して買っている人の割合		23.5%	30%以上

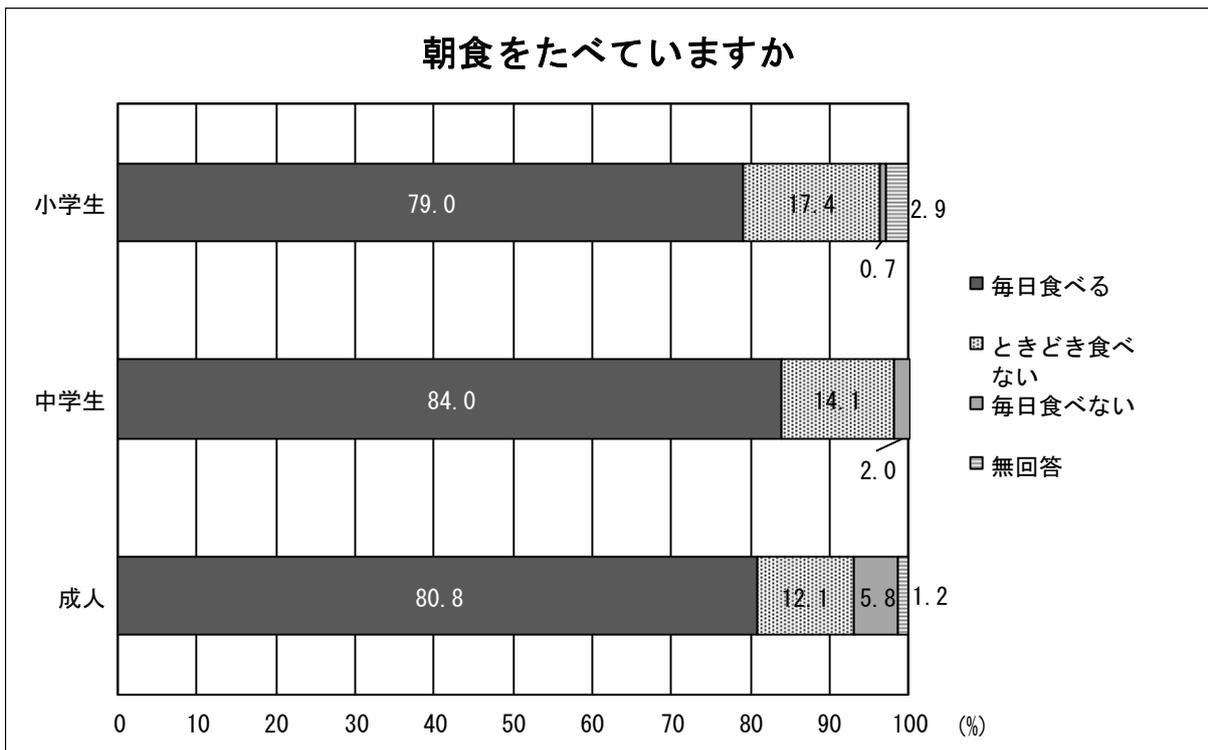
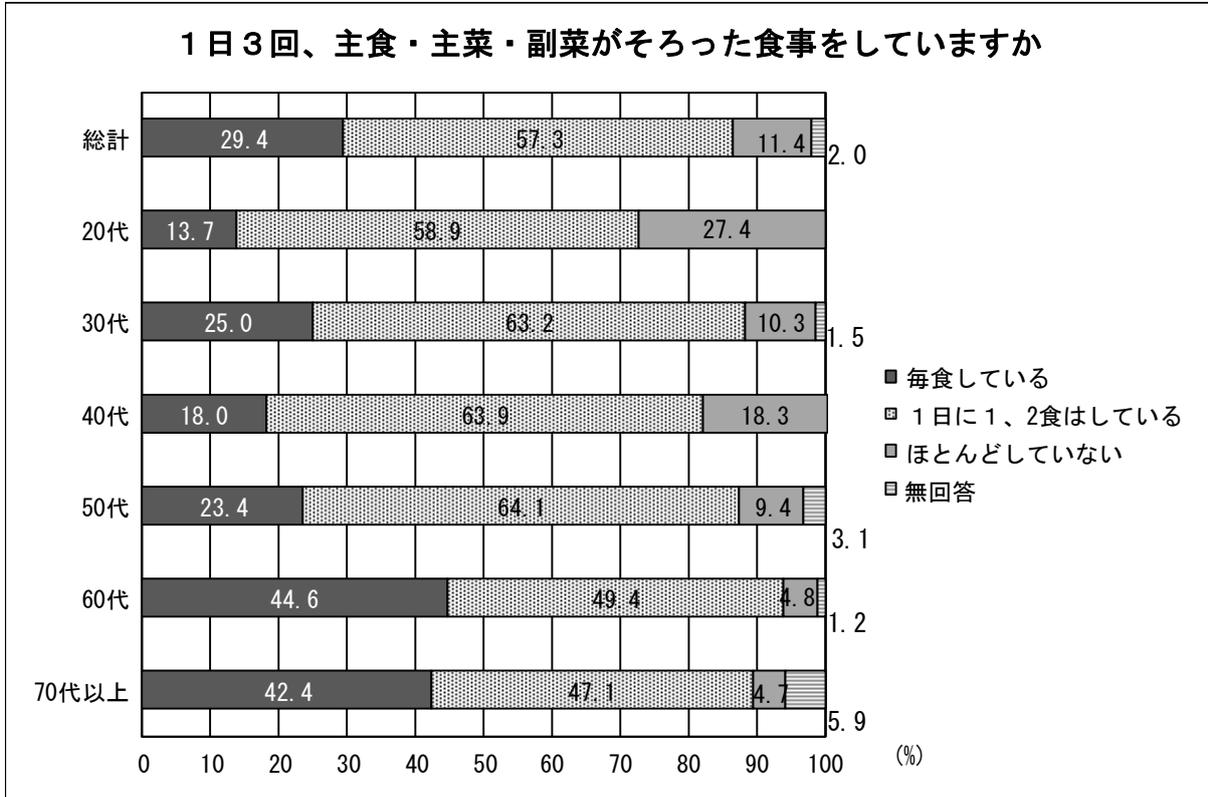
#### 《現状》

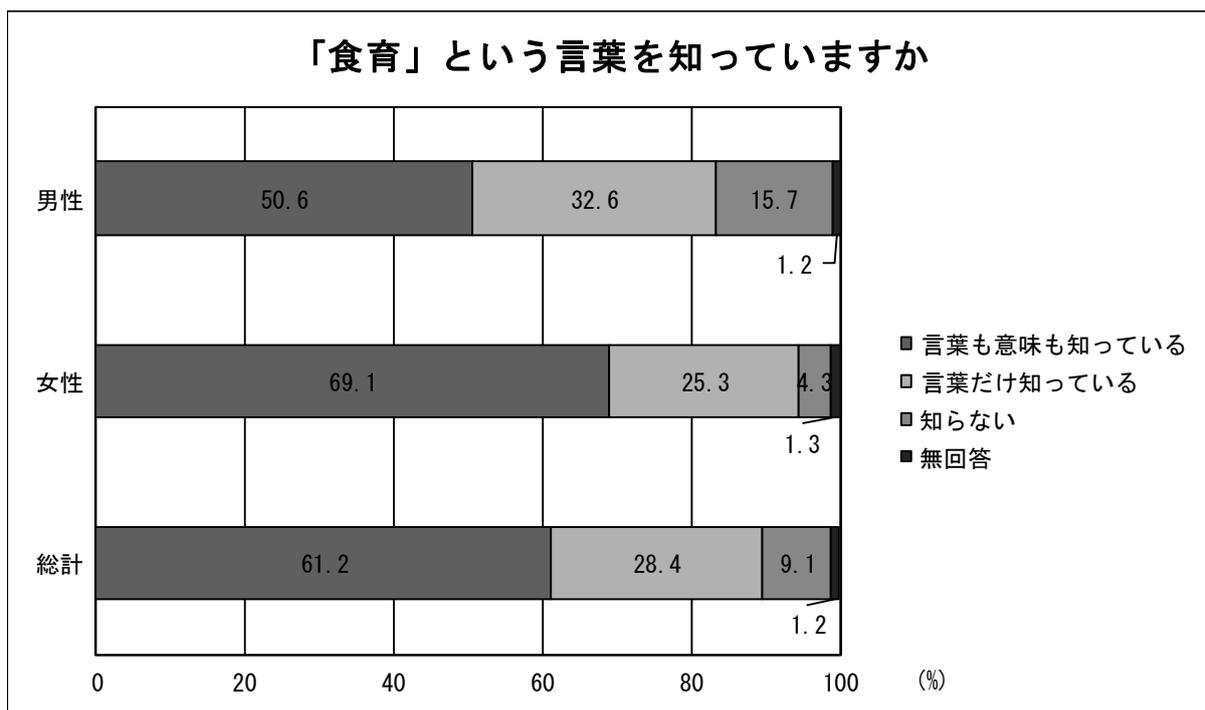
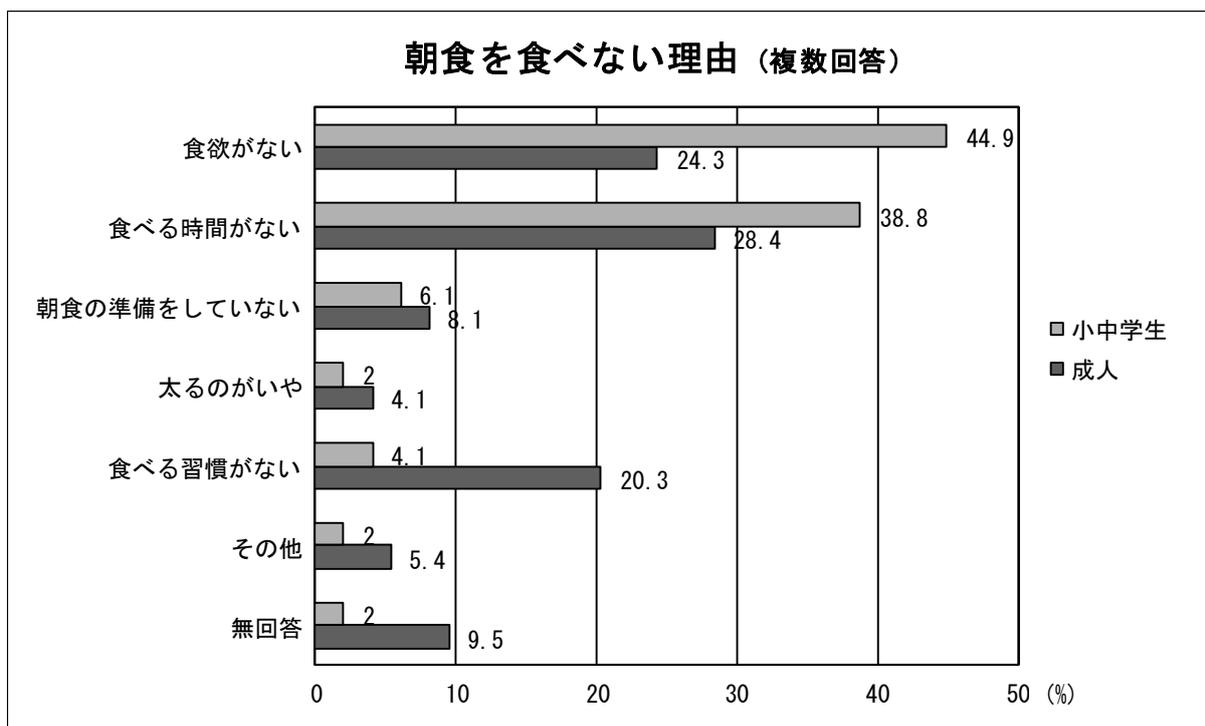
##### アンケートの結果

- 主食、主菜、副菜のそろった食事を毎食している人は、20歳代が一番低く次に40歳代が低くなっています。(アンケート問8)
- 朝食を毎日食べている人は、小学生が低くなっています。(小中学生アンケート問2、アンケート問7)
- 食べない理由については、小中学生では「食欲がない」、「食べる時間がない」という回答が多く、成人ではこれらに加え、「食べる習慣がない」という回答が20.3%ありました。(アンケート問7-2)
- 「食育」という言葉を知っている人は男性で50.6%、女性で69.1%でした。(アンケート問17)
- 甘いものを1日3回以上食べている幼児の割合は1歳6か月児が9.8%、3歳児が

12.3%でした。(幼児アンケート問4)

- ・夕食を食べてから寝るまでにおやつを食べさせることが「ときどきある」「よくある」という幼児の割合が多く、1歳6か月児が50%、3歳児が63.2%でした。(幼児アンケート問5-1)
- ・地元でとれた食材を意識して購入している人が23.5%でした。(アンケート問15)





《課題》

- バランスのよい食事の取り方についての情報提供や学習の機会を設ける必要があります。
- 生活習慣の確立は幼少期から行う必要があります。
- 食への関心と理解を深めるために、子どもの時期から「食育」に関心をもち、意識を高める必要があります。

## 《今後の取組み》

### 町民が取組むこと

- ・夜更かしをせず、早起きをして時間に余裕を持って毎日朝ご飯を食べます。
- ・主食・主菜・副菜をバランスよく食べます。
- ・おやつの量と内容・時間帯を考え自分に合った食べ方を身につけます。
- ・毎食野菜を1皿以上食べるようにします。
- ・地場産物について知り、地産地消を推進します。
- ・栽培や収穫体験に積極的に参加し、食べ物の大切さを知ります。

### 地域が取組むこと

- ・生活改善実行グループ連絡協議会は地元食材を使った加工品の開発や販売を行います。
- ・食生活改善推進協議会の活動を通じて、「食」の大切さを地域に広めていきます。
- ・行政と連携して「食」への関心が高まる啓発活動を行います。
- ・地域の世代間交流の充実を図り、食の体験の場を増やします。

### 町が取組むこと

- ・集会などを利用して早寝・早起き・朝ご飯の生活リズムの推進を行っていきます。
- ・妊婦育児相談や離乳食教室などで個々に合わせた食生活の改善につながる支援を行います。
- ・保育園や幼稚園、学校で朝食の大切さやバランスのよい食生活について伝えます。また、保護者に向けて情報提供を行います。
- ・野菜への興味・関心を高めるよう、保育園や小学校で野菜づくり体験の場をつくるよう指導していきます。
- ・地場産物を生かし、郷土料理を継承・普及します。
- ・食事に関するボランティアの育成・支援を行います。
- ・「食」について正しい知識が習得できる教室や講座を開催して必要な指導や助言を行います。
- ・バランスのとれた食生活への支援を行います。
- ・給食で地場産物が使われていることを紹介し、季節ごとに行事食を取り入れ、食文化を継承します。
- ・学校で収穫体験や生産について学び、食の関心を高めます。
- ・食育への関心を高めるため、子どもや保護者が参加できる食育授業を充実させます。

## 2 身体活動・運動

身体活動・運動は生活習慣病の予防だけでなく、ストレス解消や良質な睡眠につながりこころの健康にも関わります。

介護予防やフレイル予防のためにも、積極的に身体を動かす習慣を身に付けることが大切です。

また、身体を動かさないでいると、身体の抵抗力や回復力が低下します。積極的に身体を動かすようにして、感染症などへの抵抗力を強化しましょう。

※フレイル・・・加齢と共に筋力や精神面が衰える状態のこと。健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。

### 《取組みの指標・目標値》

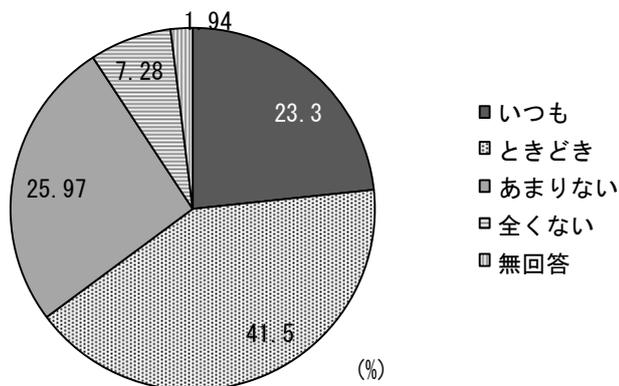
指標	現状値	目標値
20～50 歳代の 1 日 30 分以上の軽く汗をかく運動を週 2 回以上、1 年以上実施している人の割合	13.6%	20%以上
「ロコモティブシンドローム」という言葉を知っている人の割合	17.2%	20%以上
日常生活においていつも意識的に身体を動かすようにこころがけている人の割合	23.3%	30%以上

### 《現状》

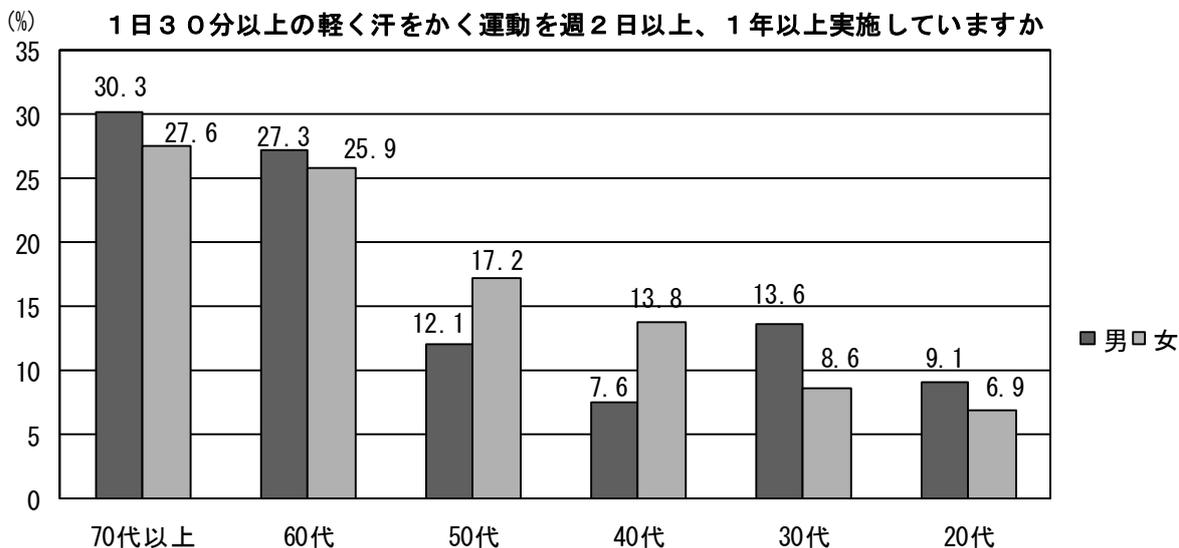
#### アンケートの結果

- ・体育以外で運動している児童生徒の割合は、小学生 68.8%、中学生 79.9%でした。（小中学生アンケート問 6）
- ・身体を動かすことは、健康にいいと思っている人は 84.5%でした。（町民アンケート問 20）
- ・日常生活において意識的に身体を動かすようにこころがけている人は、23.3%でした。（町民アンケート問 21）
- ・1 日 30 分以上の軽く汗をかく運動を週 2 回以上、1 年以上実施している人が 30.8%でした。（町民アンケート 22）
- ・運動習慣があるのは、男女ともに 60 歳代から多くなっていました。（町民アンケート問 22）
- ・運動の種類は、ウォーキング、散歩、ランニングの順でした。（町民アンケート問 22-1）
- ・運動をしない理由としては、時間がない、面倒だから、興味がないの順でした。（町民アンケート 22-2）
- ・「ロコモティブシンドローム」という言葉と意味を知っている人は 17.2%でした。（町民アンケート問 23）

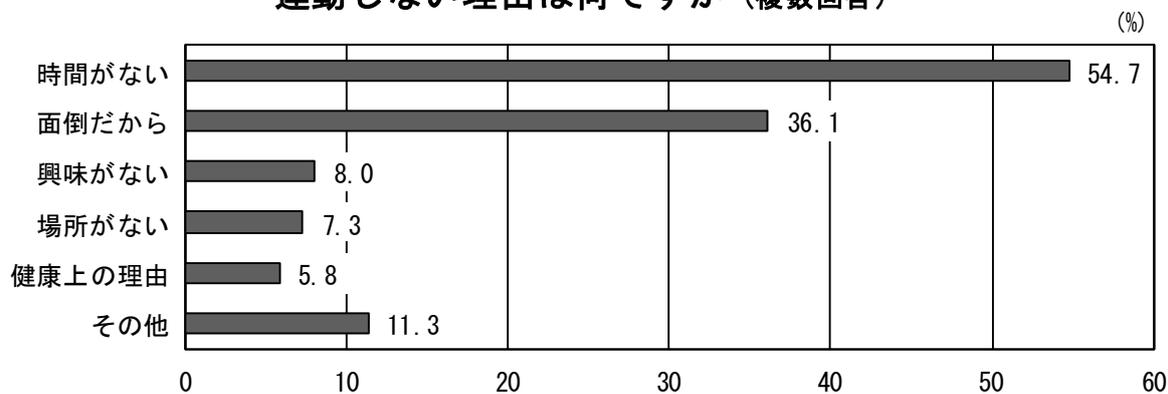
日常生活において健康の維持・増進のために、  
意識的に体を動かすように心がけていますか



1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか



運動しない理由は何ですか (複数回答)



## 《課題》

- 運動をするきっかけづくりや継続するための働きかけが必要となります。
- 若い世代が参加しやすい運動の機会の充実を図る必要があります。

## 《今後の取組み》

### 町民が取組むこと

- 親子で一緒に運動する時間を増やします。
- 日常生活で意識して身体を動かすようにします。
- 生活の中で楽しみながら身体を動かします。
- 運動習慣をつくるきっかけづくりのためのポイント制度などに参加し、健康づくりの取組みを継続します。

### 地域が取組むこと

- スポーツイベントや運動教室などの開催への協力と参加を促します。
- サロン活動など地域で運動する仲間をつくります。

### 町が取組むこと

- 親子で参加できるスポーツイベントを実施します。
- 気軽に身体を動かせる運動の普及に努めます。
- 簡単にできる体操や日常生活の中で体を動かす方法を普及します。
- 各種講座や地域の場において身体活動や運動の重要性の啓発を行います。
- ロコモティブシンドロームに関する情報を周知します。
- 児童、生徒が業間時間や昼休みに外遊びをするよう推進します。
- いきいき百歳体操などの運動の場の拡充に努めます。
- 各種団体と連携し、スポーツに関するイベントの企画・実施をします。

### 3 健康診査・保健指導

健康診査を受診し、病気の早期発見に努めたり、生活改善に取り組むことは健康寿命の延伸につながります。

また、自分の健康状態を知り、自分の体に合った健康づくりに取り組むことが重要です。

#### 《取組みの指標・目標値》

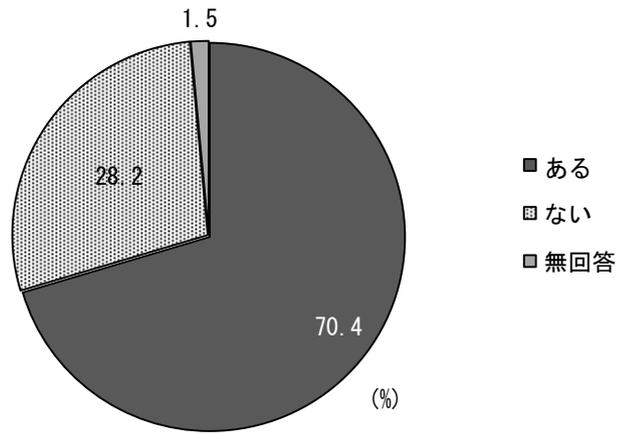
指標		現状値	目標値
特定健康診査受診率		25.3%	35%以上
がん検診受診率	胃がん検診	4.4%	20%以上
	大腸がん検診	10.8%	
	肺がん検診	14.4%	
	子宮がん検診	13.4%	
	乳がん検診	14.4%	
肥満者（BMI25以上）の割合	男性	21.5%	15%以下
	女性	14.2%	10%以下
薄味をいつもこころがけている人の割合	男性	23.8%	30%以上
	女性	39.9%	50%以上
栄養成分表示を参考に食品を購入する人の割合		9.2%	15%以上

#### 《現状》

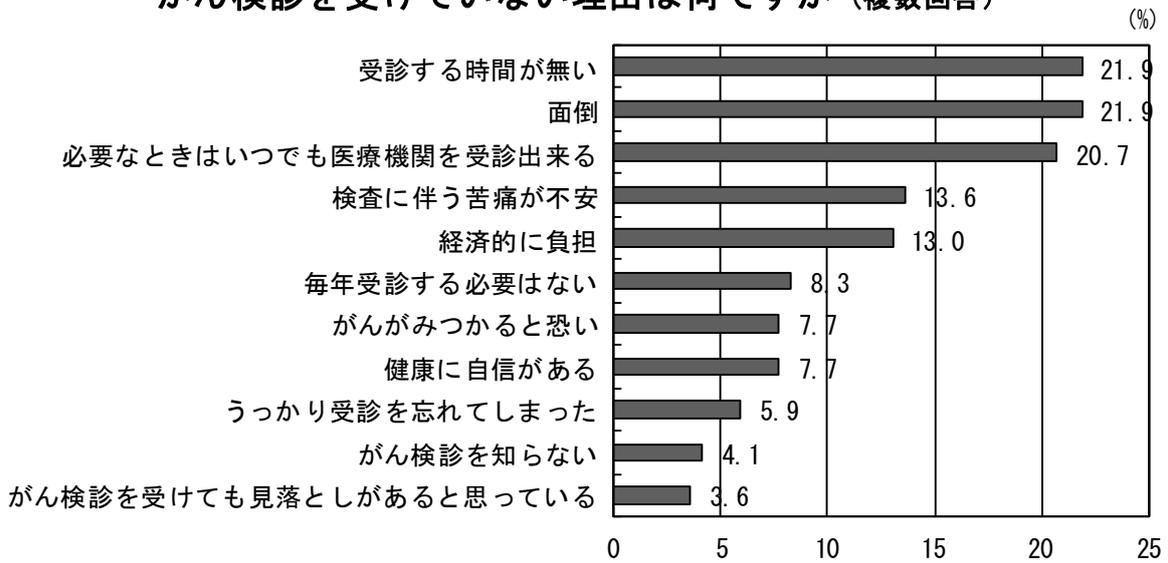
##### アンケートの結果

- ・過去1年間に健康診査を受けた人の割合は、70.4%でした。20代が64.7%、70代以上で64.7%でした。（町民アンケート問5）
- ・がん検診を過去1年間に受けていない人が41%でした。（町民アンケート問6）
- ・がん検診を受けない理由として、「受診する時間が無い」「面倒」が上位でした。（町民アンケート問6-1）
- ・薄味をいつもこころがけている人の割合が男性23.8%、女性39.9%おり、こころがけていない人が男性30.8%女性18.9%でした。（町民アンケート問11）
- ・肥満者（BMI25以上）の割合は男性21.5%、女性14.2%でした。
- ・いつも栄養成分表示を参考に食品を購入している人が9.2%でした。（町民アンケート問19）

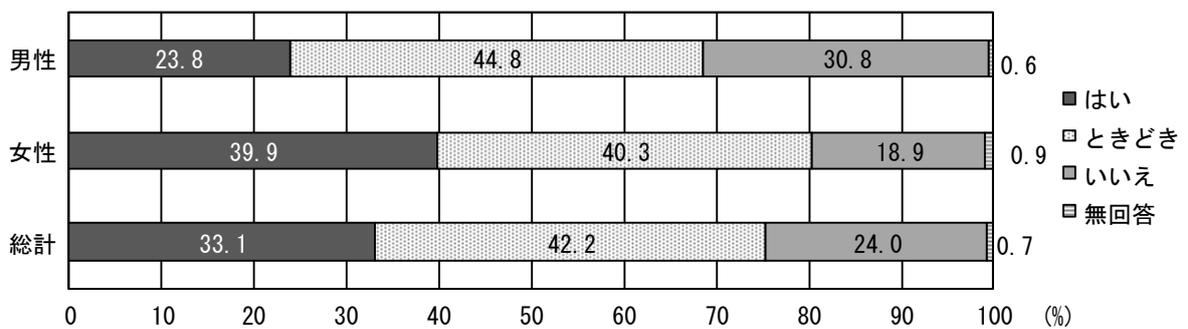
### あなたは過去1年間に健康診査を受けましたか



### がん検診を受けていない理由は何ですか (複数回答)



### 薄味の食事をこころがけていますか



## 《課題》

- 疾患の早期発見のためには、定期的な受診しやすい体制を整える必要があります。
- 健康診査、生活習慣病の改善のために正しい情報を提供する必要があります。

## 《今後の取組み》

### 町民が取組むこと

- 妊産婦健康診査を受けます。
- 健康診査、がん検診を定期的に受けます。
- 体調の変化や心配なことを相談できる、かかりつけ医を持ちます。
- 健康診査を受けて、異常が見つければ必要な検査を受けます。
- 結果を理解し、必要な保健指導を受け生活改善にこころがけます。
- 一人ひとりが生活習慣を見直します。
- 栄養成分表示を参考にして食品を購入します。
- 減塩の重要性を理解し、食事は薄味にするよう気をつけます。
- 検診を受けるきっかけづくりのためのポイント制度などに参加し、健康づくりの取組みを継続します。

### 地域が取組むこと

- 食生活改善推進員の活動をとおして、減塩や野菜摂取などの生活習慣病改善の食生活について啓発します。
- 地域の活動団体と連携し、健康診査や保健指導の必要性について、理解を深めるために取組みます。
- 地域のイベントなどで健康診査の受診や生活習慣改善の重要性について啓発する場をつくります。

### 町が取組むこと

- 妊婦に食事に関するアンケートを実施し、妊娠中から生活習慣を見直せるように支援します。
- 保育園児や幼稚園児の保護者に減塩や野菜摂取の大切さについて伝えます。
- 小中学生にがんについての正しい知識を普及します。
- 健康診査の実施体制を充実させ、検診を受けやすい環境づくりに取組みます。
- 健康診査、がん検診の情報提供と啓発を行います。
- 妊婦育児相談や健康栄養相談を利用しやすくするように、体制を整備します。
- 小中学生に調理実習を通して減塩や野菜摂取の大切さについて伝えます。
- 健康講座などを行い、生活習慣病予防の知識の普及に努めます。
- 地域の活動団体と連携し、健康診査や保健指導の必要性について、理解を深めるために取組みます。

## 4 歯の健康

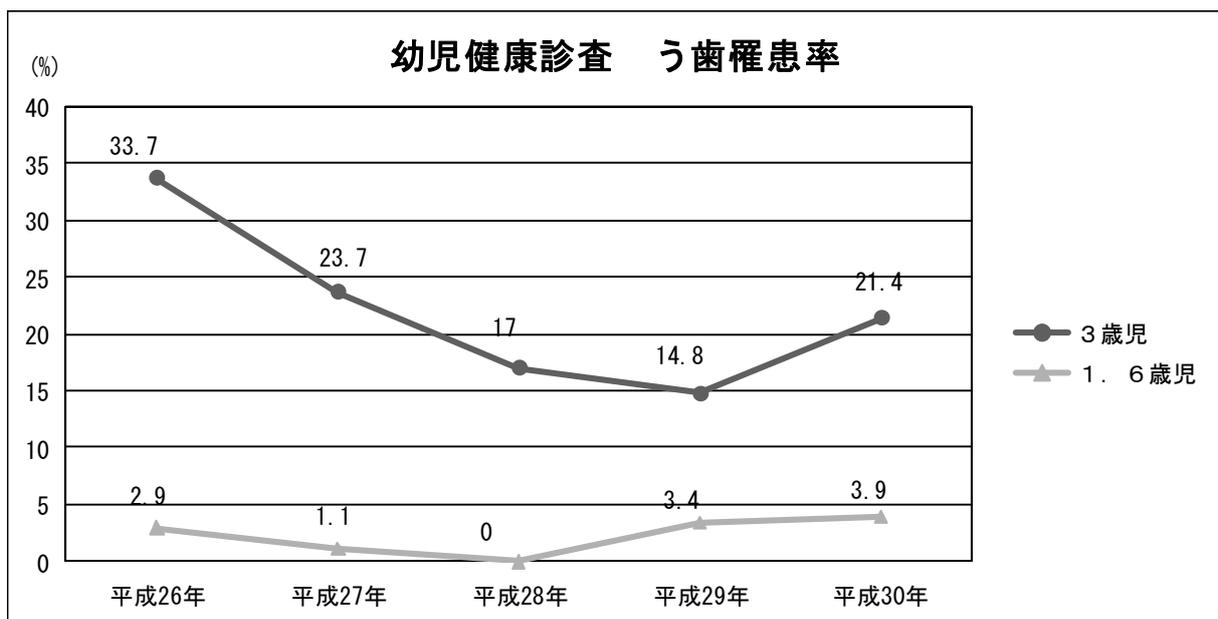
歯と口腔の健康は、生活習慣病の予防だけでなく、おいしく食べることや人と会話を楽しむために重要です。

### 《取組みの指標・目標値》

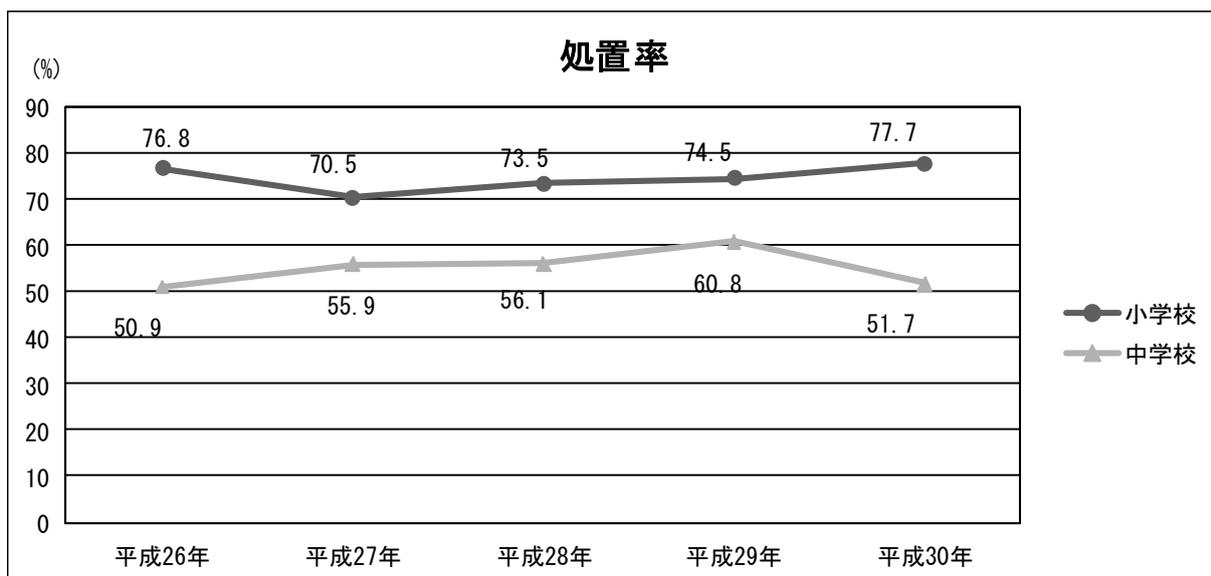
指標	現状値	目標値
幼児健康診査のう歯罹患率	1.6歳児	3%以下
	3歳児	15%以下
定期的な歯科健康診査を受けている人の割合	45.1%	55%以上
60歳代で何でも噛める人の割合	65.7%	80%以上

### 《現状》

- ・う歯の罹患率は1歳6か月児が3.9%、3歳児が21.4%でした。
- ・う歯の処置率は、小学生が77.7%、中学生が51.7%でした。



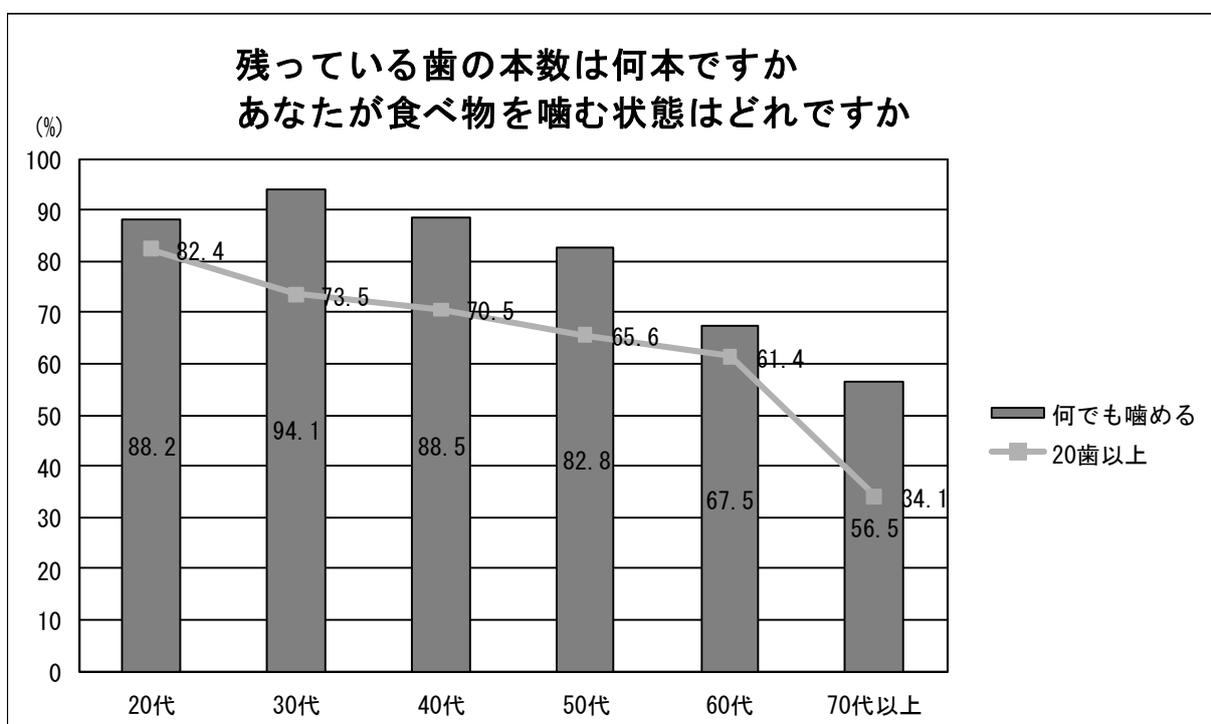
資料：山口県母子保健報告

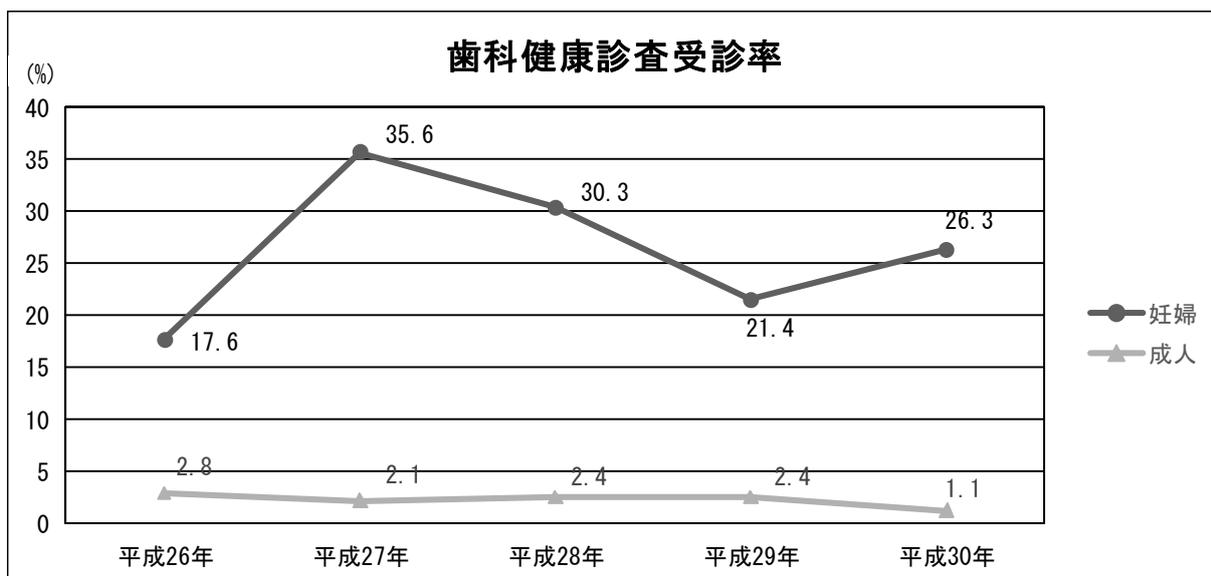


資料：学校歯科保健

### アンケートの結果

- 食べ物を「何でも噛める」と答えた町民の割合は、60代から低下し、20歯以上ある人は60代から70代にかけて大きく減少していました。(町民アンケート問31、32)
- この1年間に歯科健康診査を受けている町民の割合は45.1%でした。(町民アンケート問31)
- かかりつけ歯科医のいる幼児(3歳児)は31人、いない幼児は58人でした。(平成30年度すこやか親子21アンケート)





#### 《課題》

- ・ 歯と口腔の健康は、食べる喜びや話す楽しみを保つために重要であり、生活の質に大きく関わることなど、正しい理解を促す啓発が必要です。
- ・ 歯と口腔の健康を維持するために歯科健康診査を受診しやすい体制をつくる必要があります。

#### 《今後の取組み》

##### 町民が取組むこと

- ・ 定期的に歯科健康診査を受けます。
- ・ かかりつけの歯科医を持ちます。
- ・ よく噛んで食べることを意識します。
- ・ う歯、歯周病は早期に治療します。
- ・ 学童期までは、保護者が仕上げ磨きをします。
- ・ 間食の時間を決めます。
- ・ 歯と口のケアに関する正しい知識を学びます。
- ・ 6024 運動、8020 運動に取り組めます。

##### 地域が取組むこと

- ・ 関係機関、団体などで定期的な歯科健康診査の受診について啓発します。
- ・ 6024 運動、8020 運動を広めます。

##### 町が取組むこと

- ・ 幼児健康診査を通じて歯科衛生士によるブラッシング指導を行います。
- ・ 保育園や幼稚園、小中学校において歯科指導やブラッシング指導を行います。
- ・ 妊婦、幼児（1歳6か月、3歳）、成人の歯科健康診査の受診を勧奨します。
- ・ 高齢者の誤嚥性肺炎予防を周知するために、介護予防事業とも連携し、口腔の健康につい

て啓発します。

- 各種教室や講座などにおいてライフステージに応じた歯と口腔のケアに関する正しい知識の普及に努めます。

※6024 運動、8020 運動・・・6024 運動は 60 歳で 24 本以上の歯を、8020 運動は 80 歳で 20 本以上の歯を保とうという国民運動のこと。

## 5 たばこ・アルコール

喫煙はがんや生活習慣病を発症したり、妊娠中の健康への悪影響があるとされています。また、受動喫煙により病気になるリスクが高くなるといわれています。

多量の飲酒は生活習慣病のリスクを高めるとともに、アルコール依存症など心身の健康に悪影響を及ぼすことがあります。

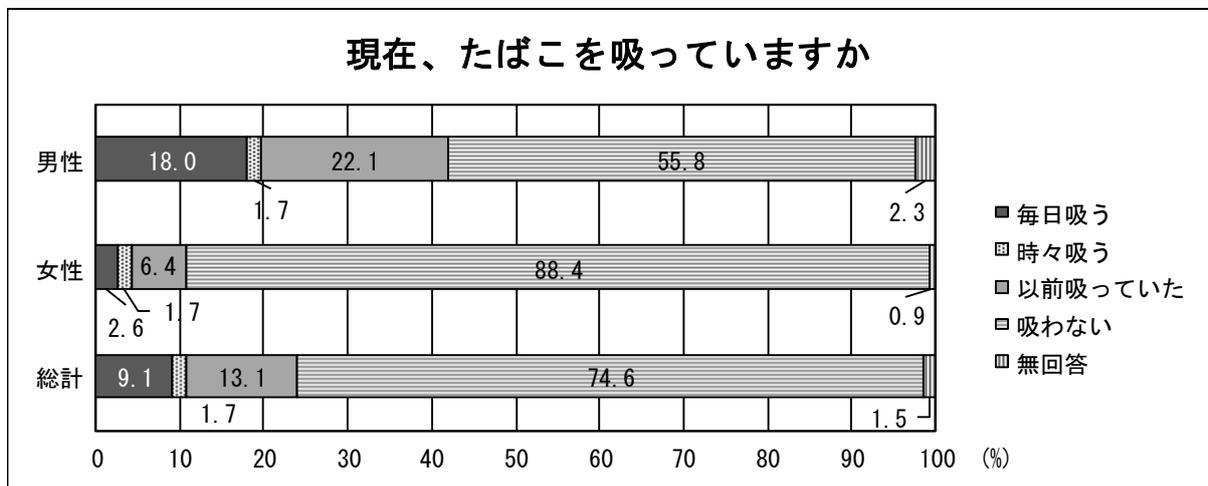
### 《取組みの指標・目標値》

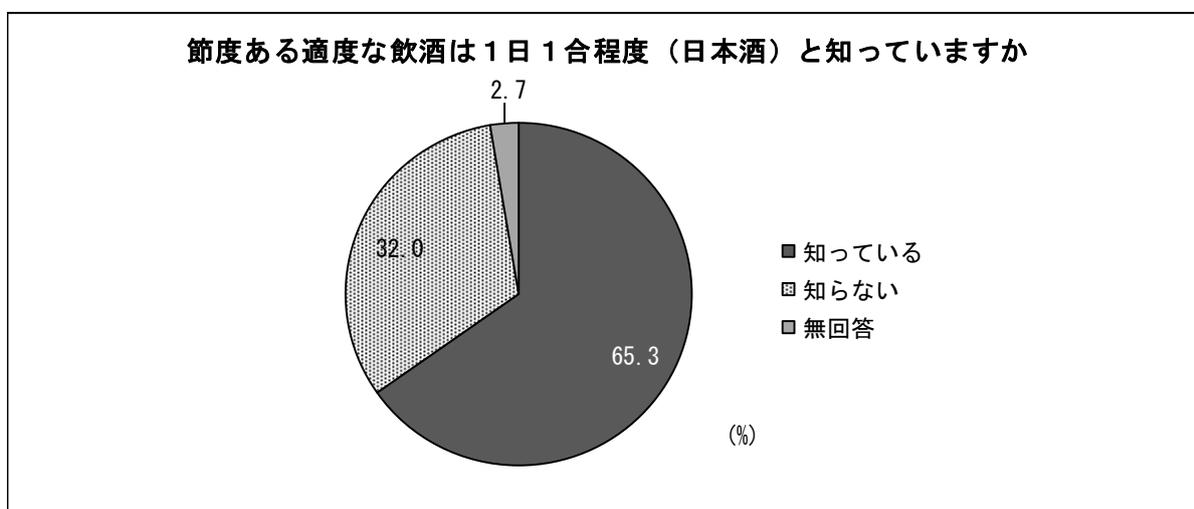
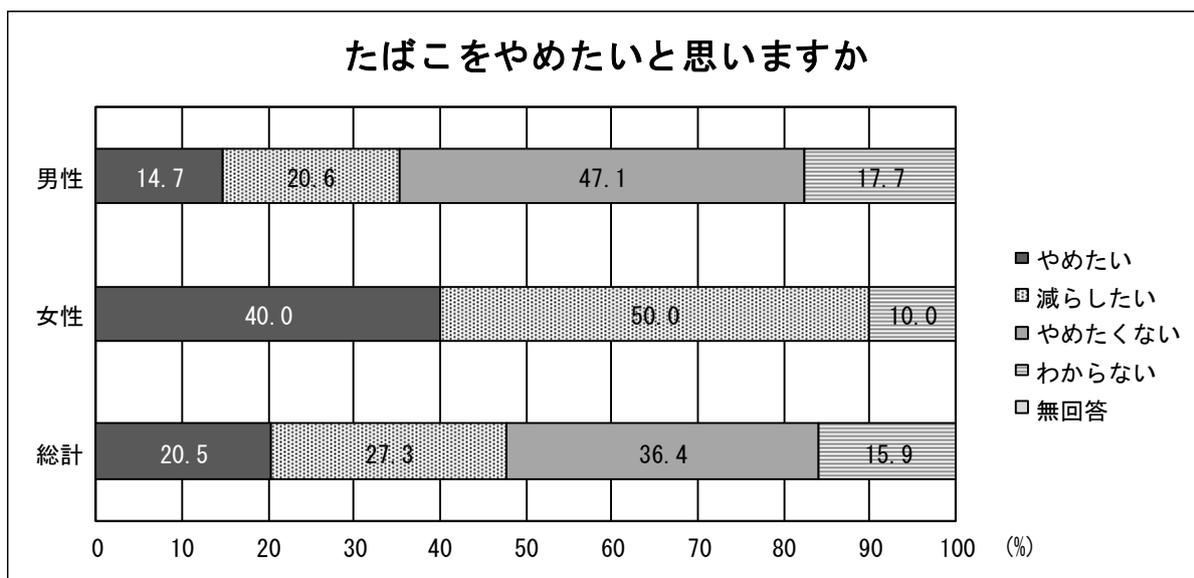
指標		現状値	目標値
喫煙率	男性	19.8%	15%以下
	女性	4.3%	3%以下
適度な飲酒は1日平均1合であることを知っている人の割合		65.3%	80%以上
多量飲酒者（1日3合以上飲む）割合	男性	8.1%	5%以下
	女性	1.3%	0%

### 《現状》

#### アンケートの結果

- ・現在喫煙をしている人は、「毎日吸う」「時々吸う」を合わせて男性が19.8%、女性4.3%となっていました。このうち女性の9割は「やめたい」または「減らしたい」と考えていました。（町民アンケート問24、24-1）
- ・適度な飲酒は、1日1合と知っている人は、65.3%でした。（町民アンケート問29）
- ・たばこが健康に及ぼす影響を知っている人が90.5%でした。（町民アンケート問25）
- ・アルコールが健康に及ぼす影響を知っている人は、89.6%でした。（町民アンケート問28）
- ・飲酒する人のうち1日に3合以上飲む人の割合は、男性が8.1%でした。（町民アンケート問27）





《課題》

- ・喫煙者のうち、禁煙を考えている人の割合が高いため、禁煙に対する支援を行うことが必要となります。
- ・飲酒の影響は分かっているにもかかわらず、適量を超えてしまう人が多いため、適度な飲酒の知識の普及啓発が必要となります。

《今後の取組み》

町民が取り組むこと

- ・妊娠中や授乳中は喫煙や飲酒をしません。
- ・たばこの害について正しい知識を学びます。
- ・未成年者の飲酒を防止します。
- ・適量の飲酒をこころがけます。
- ・休肝日を作ります。

#### 地域が取り組むこと

- 受動喫煙をなくするため、地域ぐるみで取り組みます。
- 適正な飲酒の意識を高めます。

#### 町が取り組むこと

- 妊婦に対して禁煙や禁酒の必要性について指導します。
- 関係機関が連携協力し、禁煙のための環境を整備します。
- 教育機関を通じて喫煙や飲酒による健康への影響について正しい知識を知る機会を作ります。
- 適度な飲酒量や飲み方などの知識と情報を提供します。
- 禁煙外来の周知を行い、喫煙者に禁煙のきっかけとなるような取り組みを行います。
- 公共施設の敷地内禁煙を推進します。

## 6 休養・こころの健康づくり

こころの健康は、いきいきと自分らしく生きるための大切な要素です。

こころの健康には、個人の資質や能力の他に、身体状況、社会経済状況、住居や職場の環境、対人関係など、多くの要因が影響し、なかでも、身体の状態とこころは相互に強く関係しています。

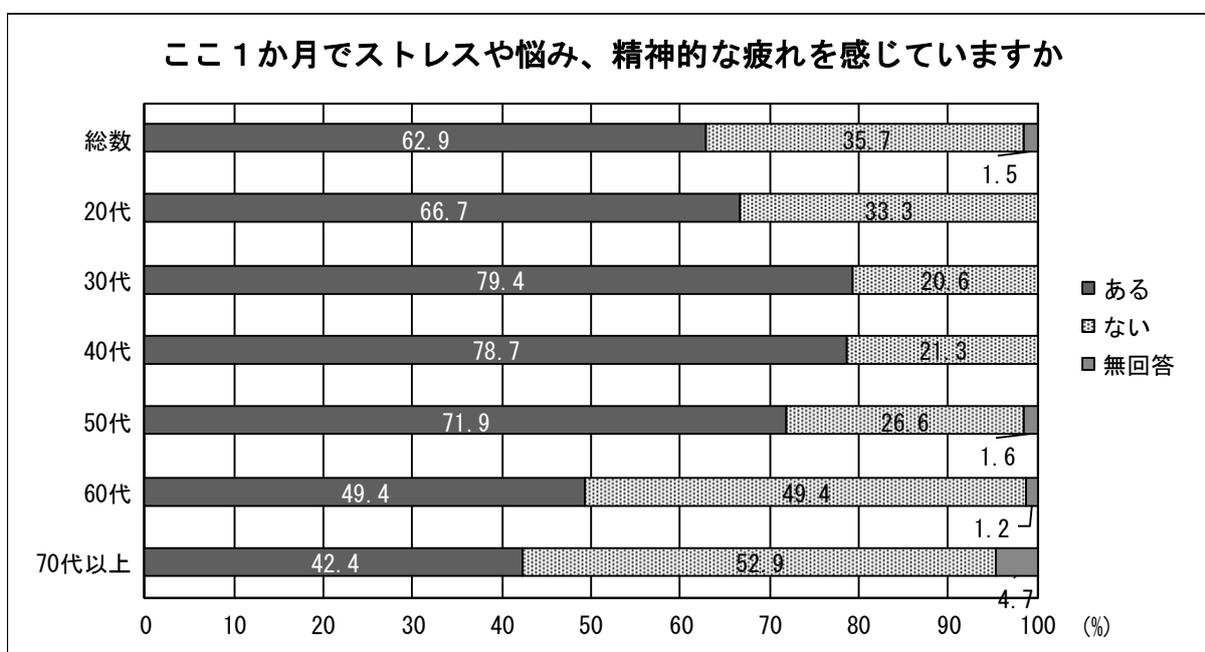
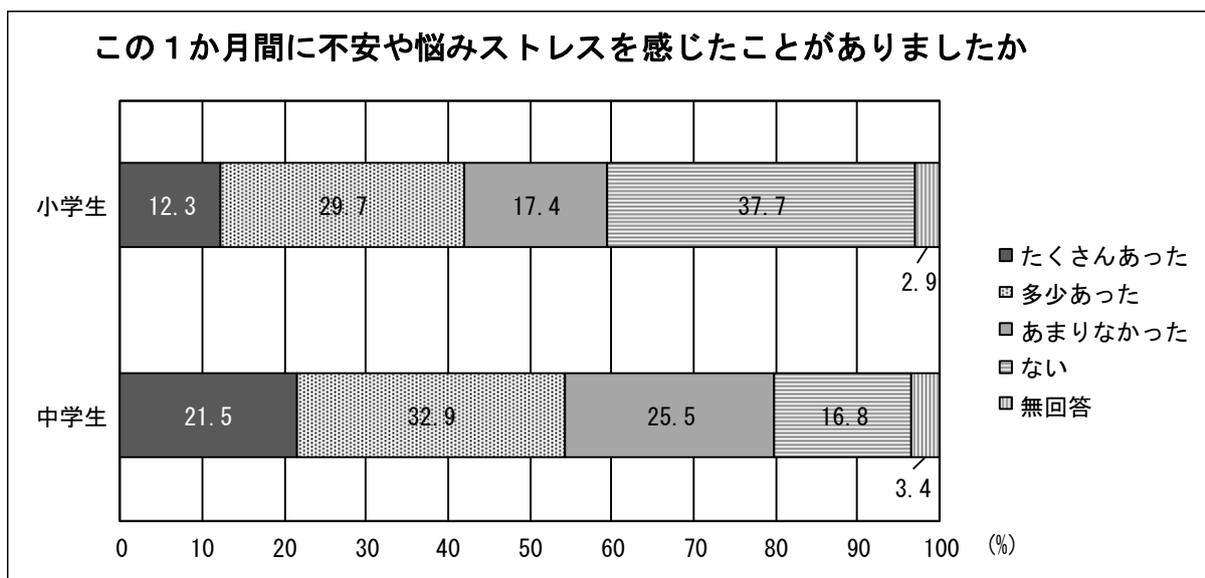
### 《取組みの指標・目標値》

指標		現状値	目標値
こころの悩みを相談できる		52.4%	65%以上
ストレスや悩み、精神的な疲れを感じている人の割合	成人	62.9%	50%以下
	小中学生	48.4%	40%以下
睡眠による休養が十分にとれていない人の割合		25.2%	20%以下
悩みを相談する人がいない人の割合	成人	6.6%	5%以下
	小中学生	8%	5%以下
ゲートキーパー養成講座の受講者数		147人	増やす

### 《現状》

#### アンケートの結果

- ・この1か月間に、不安や悩み、ストレスを感じたことが「たくさんあった」「多少あった」と答えた人の割合は、小学生が42.0%、中学生が54.4%でした。(小中学生アンケート問10)
- ・ここ1か月で、ストレスや悩み、精神的な疲れを感じたことがある人の割合は総数が62.9%。年代別にみると30代、40代が特に多くなっていました。(町民アンケート問33)
- ・ここ1か月で、ストレスや悩み、精神的な疲れを感じたことがあると答えた人のうち、ストレスを十分解消できていない人は44.4%いました。(町民アンケート問33-2)
- ・毎日眠れていない人の割合は男性が26.7%、女性が24.5%でした。(町民アンケート問35)
- ・こころの悩みを相談できる窓口を知っている人は、男性が43.0%、女性が58.8%でした。(町民アンケート問41)



《課題》

- ・相談できる窓口を知らない人が半数近くいるため、啓発活動により正しい知識などの周知や利用しやすい相談体制を整備する必要があります。

《今後の取組み》

町民が取組むこと

- ・コミュニケーションを図り、家族の絆を深めましょう。
- ・親子で参加できるイベントに出かけましょう。
- ・十分な睡眠をとり、休息をとります。
- ・こころの健康に関する正しい知識を学びます。

- ・悩んでいる人に気づいたら声をかけましょう。
- ・不安や悩みがあるときは、相談できる窓口を利用します。
- ・自分なりのストレスを解消できるものを見つけます。

#### 地域が取り組むこと

- ・地域の人同士が集まり交流ができる場を作ります。
- ・身近な人の気持ちの変化に気をつけ、声をかけましょう。

#### 町が取り組むこと

- ・子育て世代包括支援センターの周知をします。
- ・親子で参加できるイベントを開催し、周知します。
- ・スクールカウンセラーによる相談の場を保護者や児童・生徒に提供します。
- ・関係機関と連携して相談できる体制を整備します。
- ・こころの健康に関するパンフレットなどを地域の人へ配布します。
- ・こころの相談ができる場の情報を周知します。
- ・高齢者の居場所づくり事業の拡充に取り組めます。
- ・ゲートキーパー養成講座を実施します。

※ゲートキーパー・・・悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ、その後も気にかけて温かく見守る人のこと。

## 評価指標一覧

	指標	現状値	目標値	
1 栄養・食生活	主食、主菜、副菜のそろった食事を毎食している人の割合	29.9%	35%以上	
	野菜を1日に3皿以上食べている人の割合	32.8%	40%以上	
	朝食を食べている人の割合	小学生	79.0%	90%以上
		中学生	84.0%	
		成人	80.8%	
	食育という言葉も意味も知っている人の割合	61.2%	75%以上	
地元の食材をいつも意識して買っている人の割合	23.5%	30%以上		
2 身体活動・運動	20～50歳代の1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している人の割合	13.6%	20%以上	
	「ロコモティブシンドローム」という言葉を知っている人の割合	17.2%	20%以上	
	日常生活においていつも意識的に身体を動かすようにこころがけている人の割合	23.3%	30%以上	
3 健康診査・保健指導	特定健康診査受診率	25.3%	35%以上	
	がん検診受診率	胃がん検診	4.4%	20%以上
		大腸がん検診	10.8%	
		肺がん検診	14.4%	
		子宮がん検診	13.4%	
		乳がん検診	14.4%	
	肥満者（BMI25以上）の割合	男性	21.5%	15%以下
		女性	14.2%	10%以下
薄味をいつもこころがけている人の割合	男性	23.8%	30%以上	
	女性	39.9%	50%以上	
栄養成分表示を参考に食品を購入する人の割合	9.2%	15%以上		
4 歯の健康	幼児健康診査のう歯罹患率	1.6歳児	3.9%	3%以下
		3歳児	21.4%	15%以下
	定期的な歯科健康診査を受けている人の割合	45.1%	55%以上	
	60歳代で何でも噛める人の割合	65.7%	80%以上	
5 たばこ・アルコール	喫煙率	男性	19.8%	15%以下
		女性	4.3%	3%以下
	適度な飲酒は1日平均1合であることを知っている人の割合	65.3%	80%以上	
	多量飲酒者（1日3合以上飲む人）の割合	男性	8.1%	5%以下
女性		1.3%	0%	

6 休養・こころの健康づくり	こころの悩みを相談できる窓口を知っている人の割合		52.4%	65%以上
	ストレスや悩み、精神的な疲れを感じている人の割合	成人	62.9%	50%以下
		小中学生	48.4%	40%以下
	睡眠による休養が十分にとれていない人の割合		25.2%	20%以下
	悩みを相談する人がいない人の割合	成人	6.6%	5%以下
		小中学生	8%	5%以下
	ゲートキーパー養成講座の受講者数		147人	増やす

## 第6章 自殺対策計画

### 1 基本理念

#### 誰も自殺に追い込まれることのないまちを目指して

自殺は、身近な問題であり、自殺の背景には過労・生活困窮・育児や介護疲れ・いじめや孤立などの様々な社会的要因が複雑に関係しているとされています。

自殺対策は、保健・医療・福祉・教育・労働その他の関連機関が連携を図り、「生きることの包括的な支援」を総合的に推進していくことが重要となります。

本町では自殺対策を推進し、「誰も自殺に追い込まれることのないまち」の実現を目指します。

### 2 基本施策

#### 1 地域におけるネットワークの強化

自殺の多くは、家庭や学校、職場での問題、健康上の問題など様々な要因が関係するため、地域の様々な関係機関が連携を図れるよう、ネットワークの強化に取り組めます。

#### 2 自殺対策を支える人材の育成

町民のSOSを周囲の人が見落とさないようにするため、多くの住民を対象としたゲートキーパー養成講座などを開催し、自殺対策を支える人材を育成するとともに地域の見守り体制の強化を図ります。

#### 3 町民への啓発と周知

相談体制を整えると共に、適切な支援につなげるよう広報などを活用して相談機関などの情報を提供を行います。

#### 4 生きることの促進要因への支援

「生きることの阻害要因」を減らす取組みに加え、「生きることの促進要因」を増やす取組みを行います。

#### 5 児童・生徒のSOSの出し方に関する教育

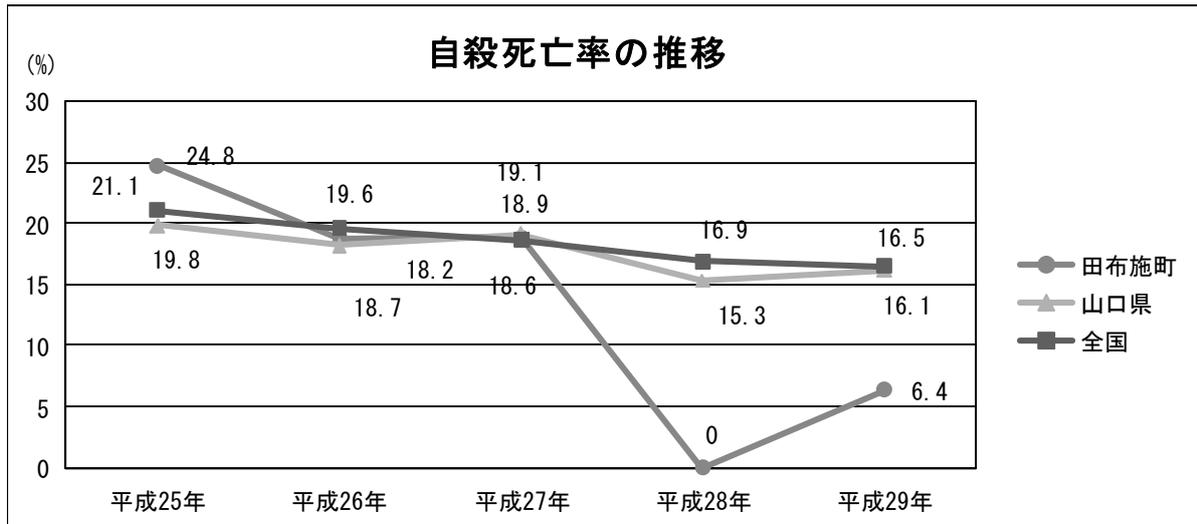
児童や生徒が社会において直面する様々な困難やストレスへの対処方法を身につけるための教育を行うなど、心の健康やSOSの出し方に関する教育や情報提供等を行います。

### 3 重点施策

- 1 子ども・若者への支援
- 2 妊娠期から子育て期への支援
- 3 勤務・経営問題への支援
- 4 高齢者への支援
- 5 生活困窮者への支援

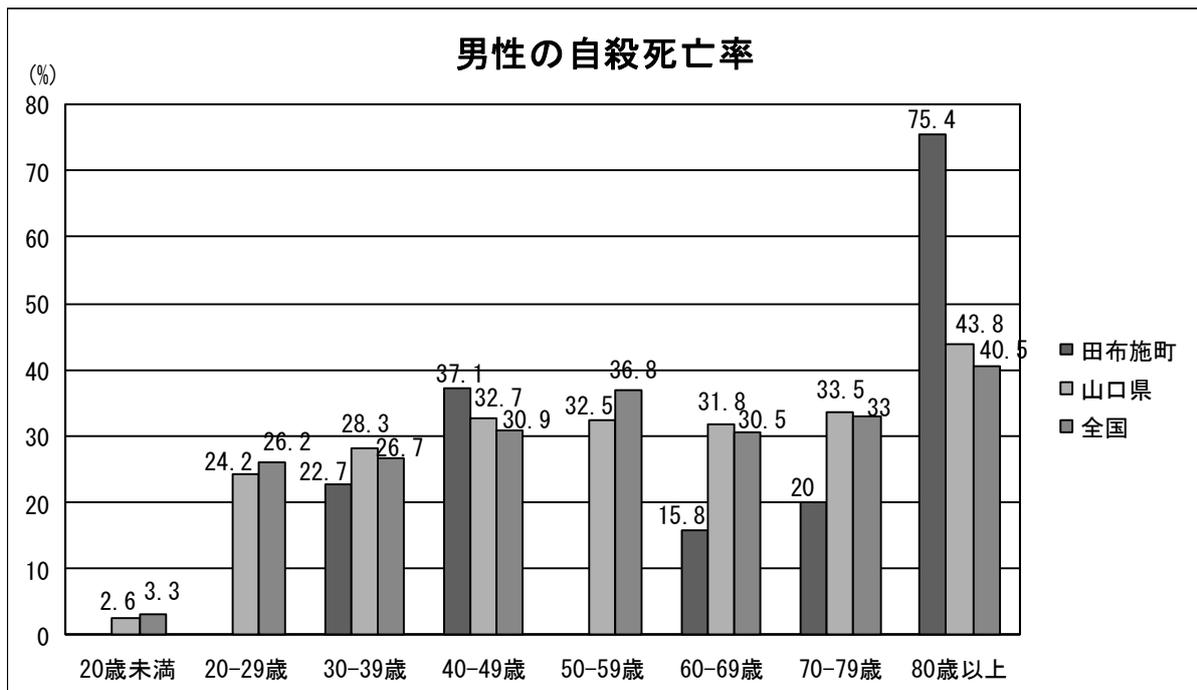
### 4 町の現状

#### (1) 自殺死亡率の推移

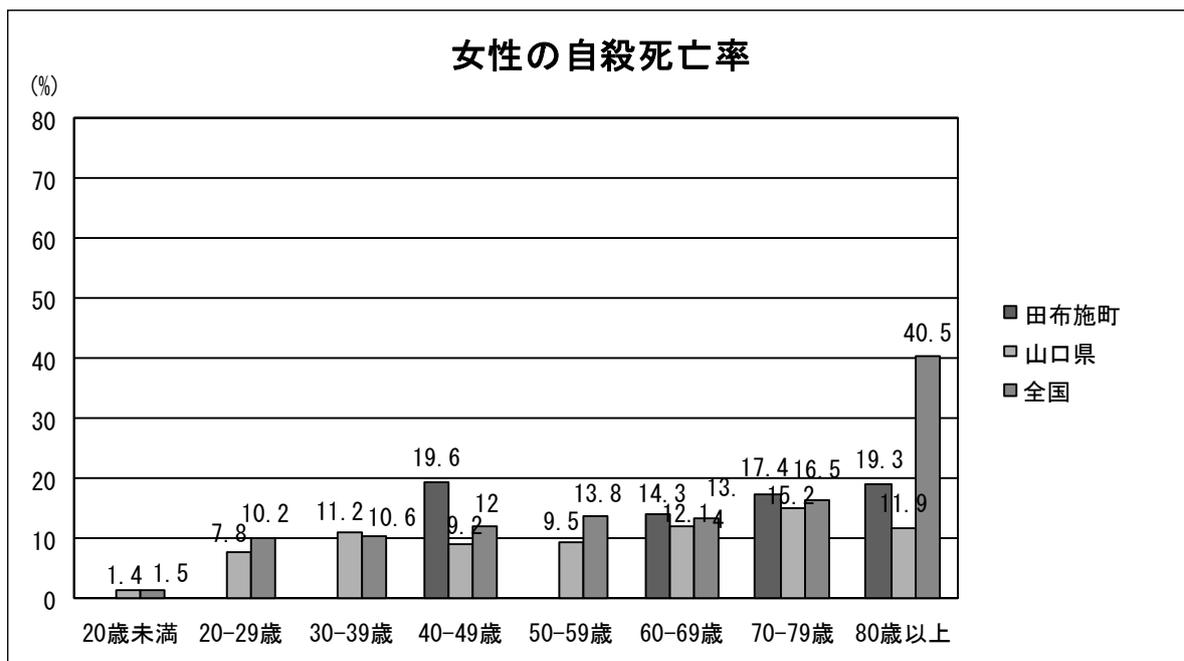


注) 自殺死亡率=人口10万人当たりの1年間の自殺者数の割合  
資料: 地域自殺実態プロフィール(自殺総合対策推進)

#### (2) 性別年代別の自殺の状況



注) 自殺死亡率=人口10万人当たりの1年間の自殺者数の割合/年齢別(平成25~平成29年平均)  
資料: 地域自殺実態プロフィール(自殺総合対策推進)



注) 自殺死亡率=人口10万人当たりの1年間の自殺者数の割合/年齢別(平成25~平成29年平均)

資料: 地域自殺実態プロフィール(自殺総合対策推進)

### (3) 職業等の状況

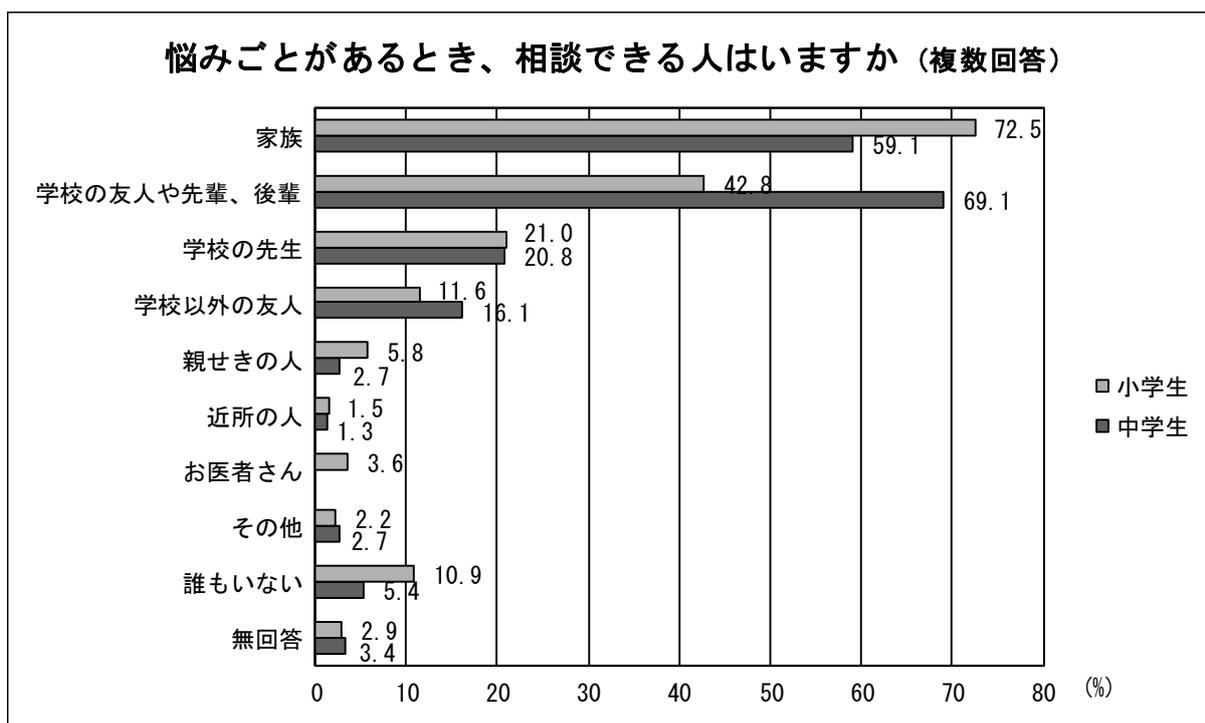
町内の事業所は555ヶ所あり、9割が19人以下の小規模事業所です。労働者数50人未満の小規模事業場ではメンタルヘルス対策に遅れがあることが指摘されているため、地域の関係機関と連携し、小規模事業所へのメンタルヘルス対策に取り組めます。

※メンタルヘルス・・・精神面における健康のこと。

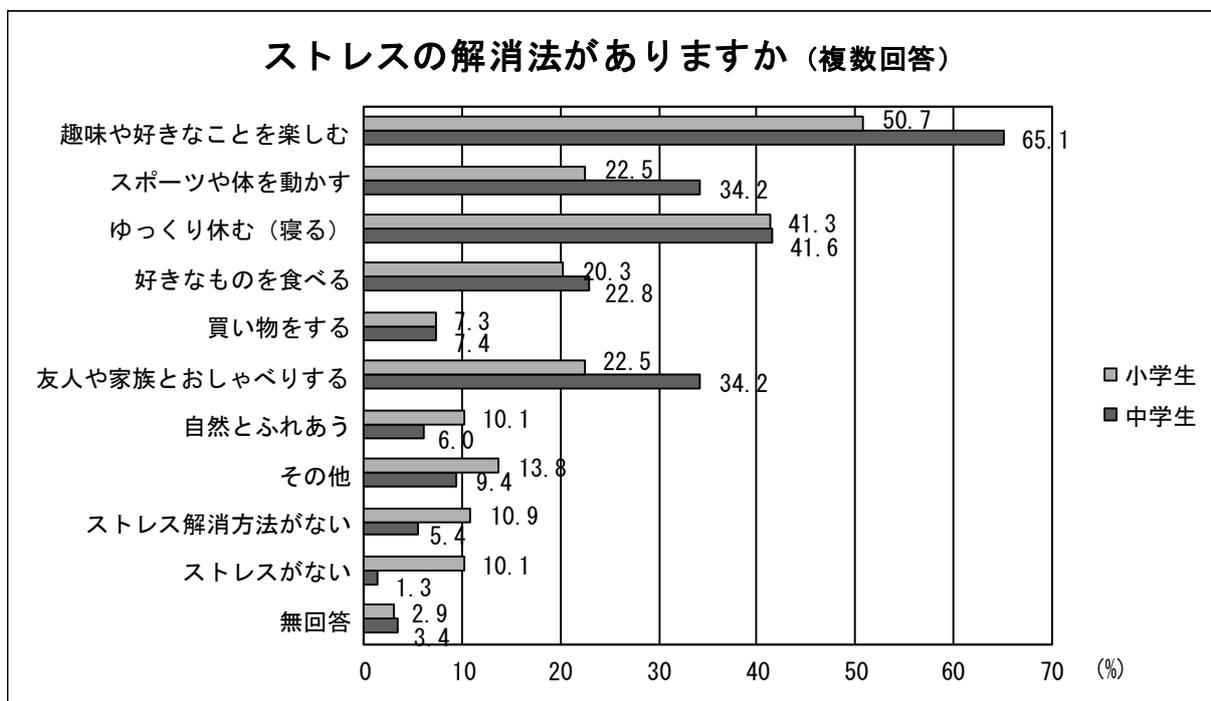
### (4) 町民アンケート

#### 小中学生

- この1か月に、不安や悩み、ストレスを感じたことが「たくさんあった」「多少あった」の割合が48.4%でした。小学校5年生が43.3% 中学校2年生が54.4%でした。(小中学生アンケート問10)
- 悩みごとや困ったことがあったとき、相談できる人が誰もいないと答えた割合が、小学生が10.9%、中学生が5.4%でした。(小中学生アンケート問11)



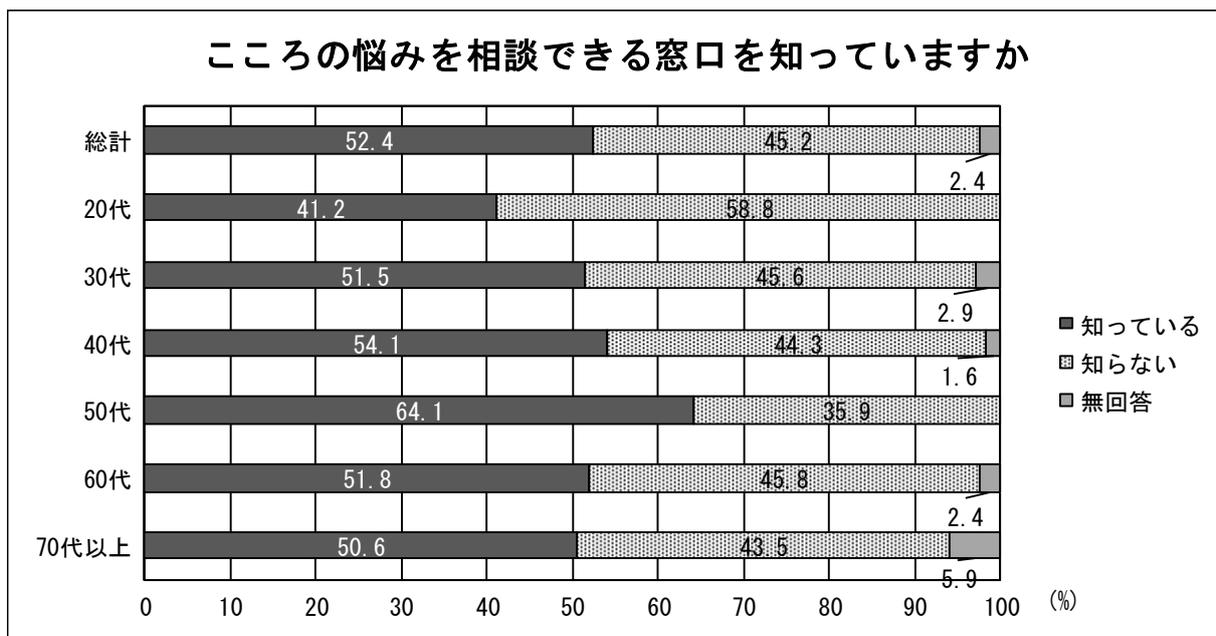
- ・ストレスの解消法がないと答えた小学生が10.9%、中学生5.4%でした。また、「その他」の解消法の中に、「人や物にあたる」と答えた児童生徒がいました。（小中学生アンケート問12）



## 成人

- ・この1ヶ月間に、ストレスや悩み、精神的な疲れを感じたことがあるという回答は62.9%で、このうち、44.4%（男性50.5%、女性40.5%）がストレスを十分解消できていないと感じていました。（町民アンケート問33）

- 自殺は防ぐことができると思う人が 49.8%、わからないと思う人が 38.1%、思わないという人が 10.4%でした。(町民アンケート問 37)
- 今までに死にたいと思いつめるほど悩んだことがある人は 18.2%でした。(町民アンケート問 36)
- 「ゲートキーパー」という言葉を知らない人が 78.7%でした。(町民アンケート問 38)
- 心の悩みを相談できる窓口(行政・職場・学校・専門機関など)を知らない人が 45.2%。で、このうち、20代では半数以上が知らないと答えていました。(町民アンケート問 41)



- 相談窓口を利用したことがない人が 97.6%おり、その理由は、「効果が期待できない」「プライバシーが守られるか心配」「上手く話せない」「時間が合わない」というものでした。(町民アンケート問 42、42-1)

## 5 町の自殺の特徴

### 【田布施町の主な自殺の特徴（自殺日・住居地、H25～29 合計）】

上位5区分	自殺者数 5年計	割合	自殺死亡※ (10万対)	背景にある主な自殺の危機経路※※
1位:男性 40～59歳無職独居	2	18.2%	1798.8	失業→生活苦→借金→うつ状態→自殺
2位:男性 60歳以上無職独居	2	18.2%	179.3	失業（退職）＋死別・離別→うつ状態 →将来生活への悲観→自殺
3位:男性 60歳以上無職同居	2	18.2%	26.7	失業（退職）→生活苦＋介護の悩み （疲れ）＋身体疾患→自殺
4位:女性 60歳以上無職同居	2	18.2%	17.3	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
5位:女性 60歳以上無職独居	1	9.1%	29.3	死別・離別＋身体疾患→病苦→うつ状態 →自殺

順位は自殺者数の多さにもとづき、自殺者数が同数の場合は自殺死亡率の高い順としました。

※自殺死亡率の母数（人口）は平成27年国勢調査を元に自殺総合対策推進センターにて推計。

※※「背景にある主な自殺の危機経路」は自殺実態白書2013（ライフリンク）を参考。

資料：地域自殺実態プロフィール（自殺総合対策推進）

## 6 自殺対策の取組み

### 1 基本施策

#### (1) 地域におけるネットワークの強化

具体的取組み	担当課
自殺対策に関する機関・団体などが密接に連携を図るとともに、健康づくり推進協議会において、自殺対策の推進について協議を行います。	健康保険課

#### (2) 自殺対策を支える人材の育成

具体的取組み	担当課
身近な人への適切な対応や地域での見守りにつながるよう、町民や町職員、関係団体職員などにゲートキーパー養成講座を行います。	健康保険課 総務課

#### (3) 町民への啓発と周知

具体的取組み	担当課
自殺予防に関するリーフレットの作成・配布や広報などにより情報の周知を図るとともに、各分野の様々な事業を通して、自殺対策に関する正しい知識の周知などに努め、町民の理解を深めるための取組みを実施します。	健康保険課 社会教育課 経済課

#### (4) 生きることの促進要因への支援

具体的取組み	担当課
こころの健康に関する相談に応じや関係機関との連絡調整を行います	健康保険課
相談や交流の場を通じて、産後うつや育児ストレスの問題を抱える保護者やひとり親家庭等への支援を行います。	健康保険課 町民福祉課
高齢者や障がい者などが気軽に集い相談できるよう、社会と関わる場の提供を行います。	健康保険課 町民福祉課 社会教育課
介護者の負担を軽減できるよう、介護者の相談や交流の場の提供などを行います。	健康保険課 町民福祉課

#### (5) 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

具体的取組み	担当課
児童や生徒に、ストレスへの対処方法やSOSの出し方に関する実践的な教育を行います。	学校教育課
スクールカウンセラーによる児童や生徒のカウンセリングを行います。	学校教育課

子どもと地域住民が交流できる機会を提供し、子どもの居場所を作ります。	社会教育課
こころの悩みに関する情報を児童や生徒、保護者に啓発します。	健康保険課

## 2 重点施策

### (1) 子ども・若者への支援

具体的取組み	担当課
関係機関と連携し、子どもの虐待防止対策に取り組めます。	健康保険課 町民福祉課
いじめを受けた子どもの様子に早期に気づき、いじめ問題に迅速に対応できるように環境を整備します。	学校教育課
不登校を未然に防げるよう、関係機関と連携して早期に支援を行います。	学校教育課
学校以外で相談できる場所をホームページなどで情報提供します。	健康保険課
地域において青少年健全育成活動を行います。	社会教育課

### (2) 妊娠期から子育て期への支援

具体的取組み	担当課
妊産婦や乳幼児を対象に切れ目のない支援を行い、家庭の孤立を防ぎます。また、関係機関と連携し、虐待防止対策に取り組めます。	健康保険課
保健師が家庭を訪問し、妊産婦や新生児、乳幼児の相談・指導を行い、育児の不安軽減に努めるとともに、必要に応じて支援につなげます。	健康保険課
妊婦・育児相談の場などで妊娠に関する相談や子どもの発達・発育に関する相談に専門職が応じ、不安の軽減に努めます。	健康保険課

### (3) 勤務・経営問題への支援

具体的取組み	担当課
メンタルヘルスに関する相談窓口や職場・仕事に関する相談窓口などの情報を提供します。	健康保険課
町内の事業所において、メンタルヘルスに関する講話やリーフレットの配布などを行い、自殺予防を啓発します。	健康保険課
中小企業勤務者や離職者に対して労働福祉金融制度などの情報を提供します。	経済課

#### (4) 高齢者への支援

具体的取組み	担当課
高齢者とその家族等に対して、相談・支援機関の情報周知を図ります。	健康保険課
老人クラブやいきいき百歳体操、みんなのカフェなど高齢者の集いの場を提供します。	健康保険課

#### (5) 生活困窮者への支援

具体的取組み	担当課
生活困窮者の相談に応じ、生活の保障や自立に向けた支援、情報提供を行います。	町民福祉課
多重債務に関する相談を受けます。	経済課
税金や保険料の納税相談を受けます。	健康保険課 税務課
ひきこもりで悩む本人や家族の相談・支援などを行います。	町民福祉課 健康保険課
DVに関する相談に応じ、支援します。	総務課
ひとり親家庭などの相談に応じ、必要な助言や支援を行います。	町民福祉課

## 第7章 計画の推進

### 1 地域との協働体制の構築

健康づくりに関わる地域団体などを育成・支援するとともに、団体相互の情報交換を促進し地域と行政との協働体制を構築します。

### 2 計画の推進体制

計画に基づく施策を計画的・総合的に推進するためには、計画の進行状況の定期的なフォローアップが必要となります。

本計画の進捗状況を管理するとともに、庁内の関係部署が密接に連携を図り、総合的な推進を目指します。

また、「田布施町健康づくり推進協議会」において、計画の進行状況を評価し、効果的な見直しなどを行うとともに、その結果を広く住民に周知します。

# 資 料 編

# アンケート調査

田布施町の健康づくり計画を策定するにあたり、町民の健康状態や生活習慣の現状を知る為にアンケート調査を実施しました。

## 概要

調査期間 令和元年 10月

対象者 20歳～70歳未満の町民 1,000人(無作為抽出)

回収数 412人(41.2%)

○ 性別・年齢別

	男	女
20代	21人	30人
30代	23人	44人
40代	27人	34人
50代	27人	37人
60代	34人	47人
70代	40人	41人
合計	172人	233人
無回答	7人	

○ 家族構成

	人数
1人暮らし	45人
夫婦のみ	114人
親子2世代家族	189人
3世代家族	32人
その他	22人
無回答	3人
合計	405人

## 健康意識・習慣について

問1. あなたの現在の健康状態はいかがですか？

① 良い	72人
② まあ良い	101人
③ ふつう	180人
④ あまり良くない	51人
⑤ 良くない	8人
無回答	0人

問2. 問1について、なぜそのように思われますか？

① 自覚的な体調の良し悪し	234人
② 健康診断の結果	105人
③ 治療中の病気がある	59人
④ その他	5人
無回答	9人

問3. 健康に関して不安なことは何ですか？（複数回答）

① 特になし	77人
② 体力の衰え	214人
③ ストレス、精神疲労	131人
④ 生活習慣病（糖尿病、肥満など）	92人
⑤ 歯	87人
⑥ その他	22人

無回答	3人
-----	----

問4. 健康のために実践していることは何ですか？（複数回答）

① 適正体重の維持	128人
② 適正な睡眠時間	151人
③ たばこを吸わない	166人
④ 過度の飲酒をしない	115人
⑤ 意識して体を動かしている	139人
⑥ 朝食を毎日とる	208人
⑦ 野菜を毎食とる	144人
⑧ 塩分を控える	98人
⑨ 間食を控える	83人
⑩ その他	11人
⑪ 何もしていない	42人
無回答	1人

問5. あなたは過去1年間に、健康診断、特定健康診査及び人間ドックを受けたことがありますか？

① ある	290人
② ない	116人
無回答	6人

問6. あなたは過去1年間（子宮がん、乳がん検診は過去2年間）に以下のがん検診を受けましたか？（複数回答）

① 胃がん検診（バリウムによるレントゲン撮影 胃内視鏡など）	149人
② 肺がん検診（胸のレントゲン撮影など）	137人
③ 子宮がん検診（子宮の細胞診検査など）	93人
④ 乳がん検診（マンモグラフィ検査など）	80人
⑤ 大腸がん検査	112人
⑥ その他のがん検診	14人
⑦ 受けていない	169人
無回答	9人

問6-1（問6で⑦と答えた人のみ）あなたががん検診を受けていない理由は何ですか？

① がん検診を知らない	7人
② うっかり受診を忘れてしまった	10人
③ 受診する時間が無い	37人
④ 受診場所が不便	3人
⑤ 経済的に負担	22人
⑥ 検査に伴う苦痛が不安	23人
⑦ 毎年受診する必要はない	14人
⑧ 健康に自信がある	13人
⑨ がんが見つかるのが怖い	13人
⑩ 必要なときはいつでも医療機関を受診出来る	35人
⑪ 面倒	37人

（複数回答）

⑫ がんの治療中、経過観察中	2人
⑬ がん検診を受けても見落としがあると思っている	6人
⑭ その他	14人
無回答	5人

## 栄養・食生活について

問7. 朝食を食べていますか？

① 毎日食べる	333人
② ときどき食べない	50人
③ 毎日食べない	24人
無回答	5人

問7-1. (問7で①、②と答えた人のみ) 普段、朝食ではどのようなものを食べていますか？ (複数回答)

① 主食 (ご飯、パン、麺等)	362人
② 主菜 (肉、魚、大豆製品等)	107人
③ 副菜 (野菜、海藻、きのこ等)	150人
④ 牛乳・乳製品 (ヨーグルト、チーズ等)	216人
⑤ 果物	127人
⑥ その他	25人
無回答	4人

問7-2. (問7で②、③と答えた人のみ) 朝食を食べない理由を1つ選んでください。

① 食欲がない	18人
② 食べる時間がない	21人
③ 朝食の準備をしていない	6人
④ 太るのがいや	3人
⑤ 食べる習慣がない	15人
⑥ その他	4人
無回答	7人

問8. 1日3回、主食 (ご飯、パン、麺等) ・主菜 (肉・魚・大豆製品等) ・副菜 (野菜、海藻、きのこ等) がそろった食事をしていますか？

① 毎食している	123人
② 1日に1、2食はしている	234人
③ ほとんどしていない	46人
無回答	9人

問9. 1日の食事で、野菜をどれくらい食べていますか？ (※1皿=小鉢1盛)

① 1日5皿以上	13人	(複数回答)
② 3~4皿	122人	
③ 1~2皿	246人	
④ ほとんど食べない	24人	
無回答	7人	

問10. 外食、既製品（市販弁当、惣菜など）、インスタント食品は、どのくらいの頻度で利用しますか？

① ほぼ毎日	30人
② 1週間に3~5回	63人
③ 1週間に1~2回	177人
④ 1ヶ月に1~2回	98人
⑤ ほとんどしない	39人
無回答	5人

問11. 薄味の食事を心がけていますか？

① はい	137人
② ときどき	173人
③ いいえ	98人
無回答	4人

問12. あなたは、自分の食塩摂取量が自分の健康にちょうど良いと思いますか？

① やや多い	132人
② ちょうどよい	159人
③ やや少ない	12人
④ わからない	103人
無回答	6人

問13. 間食や夜食をとる習慣がありますか？

① ほぼ毎日	98人
② 1週間に3~5日	86人
③ 1週間に1~2日	75人
④ 1ヶ月に1~2日	25人
⑤ ほとんどしない	126人
無回答	2人

問13-1. (問13で①~③と答えた人) どのようなものをよく食べますか？

① スナック菓子	89人	(複数回答)
② 甘いお菓子(まんじゅう、クッキー)	173人	
③ おかき、せんべい、おつまみ等	105人	
④ 果物	75人	
⑤ ジュース類	49人	
⑥ 牛乳・乳製品	65人	
⑦ その他	21人	
無回答	1人	

問14. 「地産地消」という言葉を知っていますか？

① 言葉も意味も知っている	330人
② 言葉だけ知っている	50人
③ 知らない	29人
無回答	3人

問15. 地元でとれた食材を意識して購入していますか？

① 意識している	97人
② ときどき意識している	156人
③ 意識していない	149人
無回答	10人

問16. 食べ物を買う時のポイントは何か？（複数回答）

① 見た目	109人
② 味	162人
③ 量	122人
④ 栄養	92人
⑤ 価格	301人
⑥ 品質・安全性	253人
⑦ 産地	159人
⑧ その他	5人
無回答	4人

問17. 「食育」という言葉を知っていますか？

① 言葉も意味も知っている	252人
② 言葉だけ知っている	118人
③ 知らない	37人
無回答	5人

問18. 食事は30回噛んで食べることを意識していますか？

① はい	29人
② どちらともいえない	152人
③ いいえ	229人
無回答	2人

問19. 栄養成分表示を参考にして食品を購入していますか？

① いつも見ている	38人
② ときどき見ている	204人
③ 見ていない	167人
無回答	3人

## 身体活動・運動について

問20. 身体を動かすこと（運動・身体活動）は健康にいいと思いますか？

① 思う	348人
② やや思う	47人
③ あまり思わない	5人
④ 思わない	5人
無回答	7人

問21. あなたは、日常生活において健康の維持・増進のために、意識的に体を動かすように心がけていますか？

① いつも	96人
② ときどき	171人
③ あまりない	107人
④ 全くない	30人
無回答	8人

問22. 1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか？

① はい	127人
② いいえ	247人
無回答	11人

問22-1. (問22で①と答えた人のみ) どのような運動をしていますか？(複数回答)

ウォーキング	50人	グランドゴルフ	5人
散歩	8人	犬の散歩	5人
筋力トレーニング	7人	卓球	5人
ジョギング	7人	ゴルフ	4人
ランニング	6人	サイクリング	4人
バドミントン	6人	その他	63人

問22-2. (問22で②と答えた人のみ) 運動をしない理由は何ですか？(複数回答)

① 面倒だから	99人
② 時間がない	150人
③ 興味がない	22人
④ 場所がない	20人
⑤ 健康上の理由	16人
⑥ その他	31人
無回答	8人

問23. 「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」という言葉を知っていますか？

① よく知っている	28人
② 大体知っている	43人
③ 聞いたことがある	103人
④ 知らない	228人
無回答	10人

## たばこについて

問24. あなたは現在、たばこを吸っていますか？

① 毎日吸う	37人
② 時々吸う	7人
③ 以前吸っていた	53人
④ 吸わない	308人
無回答	7人

問24-1. (問24で①、②と答えた人のみ) あなたはたばこをやめたいと思いますか？

① やめたい	9人
--------	----

② 減らしたくない	12人
③ やめたくない	16人
④ わからない	7人

問25. たばこが健康に及ぼす影響を知っていますか？

① はい	373人
② いいえ	6人
無回答	33人

## アルコールについて

問26. あなたは、週に何日くらいお酒を飲みますか？

① 毎日	79人
② 週5～6日	20人
③ 週3～4日	16人
④ 週1～2日	35人
⑤ 月に1～3日	38人
⑥ ほとんど飲まない	204人
⑦ やめた	15人
無回答	5人

問27. お酒を飲む日は、1日当たりどのくらいの量を飲みますか？

① 1合未満	186人
② 1合以上～2合未満	79人
③ 3合以上	17人
無回答	130人

問28. アルコールが健康に及ぼす影響を知っていますか？

① はい	369人
② いいえ	34人
無回答	9人

問29. 「節度ある適度な飲酒は1日1合程度（日本酒）」と知っていますか？

① 知っている	269人
② 知らない	132人
無回答	11人

## 歯の健康について

問30. あなたはこの1年間に歯科健診を受けましたか？

① 受けた	186人
② 受けていない（今後受けたい）	148人
③ 受けていない（今後も受けない）	65人
無回答	13人

問31. 残っている歯の本数は何本ですか？（クロス集計）

70代	16人
60代	21人
50代	25人

40代	27人
30代	28人
20代	29人

問32. あなたが食べ物を噛む状態はどれですか？

① 何でも噛める	320人
② 一部噛めない	69人
③ 噛めない物が多い	7人
④ 噛めない	2人
無回答	14人

## 心の健康づくりについて・休養

問33. ここ1か月でストレスや悩み、精神的な疲れを感じていますか？

① ある	259人
② ない	147人
無回答	6人

問33-1. (問33で①と答えた人のみ) それはどのような内容ですか？ (複数回答)

① 仕事のこと	149人
② 自分の健康のこと	63人
③ 人間関係	76人
④ 自分や家族の将来のこと	97人
⑤ 経済的なこと(収入、家計、借金、ローン)	65人
⑥ 家族などの介護	33人
⑦ 家事	35人
⑧ 子育て	38人
⑨ 失業、就職難(転職)	11人
⑩ 身近な人の死	12人
⑪ 政治、社会的不安	17人
⑫ 原因がわからない	2人
⑬ その他	10人
無回答	1人

問33-2. (問33で①と答えた人のみ) ストレスは十分解消できていると感じていますか？

① 解消できている	50人
② 解消できていない	115人
③ わからない	70人
無回答	24人

問34. 生きがいや・やりがいを持っていますか？

① 持っている	226人
② 持っていない	80人
③ わからない	95人
無回答	11人

問35. 毎日眠れていますか？

① 眠れている	269人
② 眠れていない（寝つきが悪い、途中で何度か目が覚めるなど）	104人
③ わからない	27人
無回答	12人

問36. 今までに死にたいと思いつめるほど悩んだことがありますか？

① ある	75人
② ない	265人
③ 答えたくない、わからない	61人
無回答	11人

問37. 自殺は防ぐことができますか？

① そう思う	205人
② そう思わない	43人
③ わからない	157人
無回答	7人

問38. 「ゲートキーパー」という言葉を知っていますか？

① 知っている	35人
② 内容は知らないが聞いたことはある	45人
③ 知らない	324人
無回答	8人

問39. 自分から悩みやストレスを誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいがありますか？

① ためらう	107人
② ためらわない	175人
③ わからない	123人
無回答	7人

問40. 悩みごとや困ったことがあったとき相談する人がいますか？（複数回答）

① 家族	310人
② 親戚	63人
③ 友人	198人
④ 近所の人	17人
⑤ 病院	18人
⑥ 職場の人	60人
⑦ 相談窓口	8人
⑧ その他	10人
⑨ いない	27人
無回答	8人

問41. 心の悩みを相談できる窓口（行政・職場・学校・専門機関等）を知っていますか？

① 知っている	216人
② 知らない	186人
無回答	10人

問42. この1年間で町の「生活に関する相談窓口」を利用したことがありますか？

① 利用したことがある	4人
② 利用したことがない	402人
無回答	6人

問42-1. (問42で②と答えた人のみ) それはなぜですか？(複数回答)

① プライバシーが守られるか不安	39人
② 話したくない内容を聞かれると心配	25人
③ 上手く話せない	32人
④ 逆に責められるのではないか	9人
⑤ 面倒だ、おっくうだ	48人
⑥ 恥ずかしい	23人
⑦ 時間が合わない	34人
⑧ 効果が期待できない	57人
⑨ 相談することがない	237人
無回答	38人

#### 問43. 健康づくりに大切なものは何だと思いますか？（自由記述・原文）

- 生きがい、希望、目標を持つこと
- 食育、マナー教育、職場・友人・家族等の理解・知識
- 生きる意味とそれに伴う喜びを体感できる心と、生活ができていて、こういう生活活動を続けたいので、検診、運動を心がけようという意識を持つこと。自分の心、身体能力を知り、それを高め維持する生活の仕方を工夫すること
- 体型への危機感、自分への甘えを許さない意志の強さ
- 日々の体調管理
- ストレスをためないこと
- 食事・睡眠・適度な運動、趣味の充実
- 行政による健康診断の大切さや情報提供。健診の行きやすさ
- 健診がいつでもどこでも自由に受けられる制度（指定病院とかなく）
- 経済的安定。人的資源。環境。条件が整う中で、心が健康であることが大事。心も身体も健康でなければ
- 本人の意志と継続
- 命の大切さ
- 自分の体は、自分自身が良く把握して生活すること
- 自分自身の心がけだと思います。時間を決めてやれば、やれると信じている
- 体を動かし汗をかく、あまりくよくよしない
- アンケートに対しての町の取組み
- 家族の支え
- 60歳を過ぎて、健康について（病気のことなど）考えるようになりました。しかし、習慣というのは子供の頃から身に付くものなので、余程、本気にならないと変えられないと思います。仕事を持っているので、定期的に運動するのも難しい・・・本人の意志（意識）が必要だと思います
- お金を払わず、健康増進できる施設が、町内にあればよい。ジョギングコースやマシンなど
- 好きなことを好きなだけやる
- 70代としては、筋力低下による、歩行困難、転倒等をしないように筋力を維持する運動かなど。地域で高齢者向けの運動出来る場があれば、皆と会話しながら楽しめて元気が出るかなど
- 全ての人が運動出来る体ではないので、情報が欲しい。（運動の）
- 人生を明るく楽しくする趣味を持ち、毎日前向きな気持ちで過ごすこと
- 快食、快眠、快便、快汗、快感、働き方改革
- 相談窓口で相談しても、自分の事、人の事、解決方法は、自分が強くなる事しかないように思います。なかなか、相手の気持ち、生活環境を察していただく事は難しいものです。聞いていただく事、また話す事により気持ちが軽くなる事は確かですね
- 自然環境、自然を大切に作る心。生かされている、健康の意味、周りとの共存、思いやり、心の健康、体の健康
- 国がスローライフを提案すること

## 田布施町健康づくり推進協議会設置要綱

(設置)

第1条 田布施町民の総合的な健康づくりの推進を図るため、私的諮問機関として田布施町健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）を設置する。

(所轄事項)

第2条 協議会は、次に掲げる事項について協議する。

- (1) 町民の健康づくり計画の策定及び評価に関すること。
- (2) 健康づくりの普及啓発に関すること。
- (3) その他目的達成のための必要な事業に関すること。

(組織)

第3条 この協議会は、委員15名以内をもって組織する。

2 協議会の委員は、次に掲げる者をもって充てる。

- (1) 学識経験者
- (2) 関係団体
- (3) 関係行政機関の職員
- (4) 健康づくりに関し識見を有する者

(任期)

第4条 委員の任期は2年とし、補欠の委員の任期は前任者の残任期間とする。ただし、再任を妨げない。

(会長及び副会長)

第5条 協議会に会長及び副会長を置き、委員の互選によってこれを定める。

2 会長は、会務を総理し、協議会を代表する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるとき又は欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 会議は、会長が招集する。

2 会議の議長は、会長をもって充てる。

3 会議は、委員の半数以上の出席がなければ開くことができない。

4 会議の議事は出席した委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(報償費)

第7条 町長は、前条に規定する会議の出席者に対し、報償費を支給することができる。

(庶務)

第8条 協議会の庶務は、健康保険課健康推進係において処理する。

(その他)

第9条 この要綱に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、町長が定める。

附 則

この訓令は、平成23年6月1日から施行する。

附 則（平成30年6月1日訓令第24号）

この訓令は、平成30年6月1日から施行する。

## 田布施町健康づくり推進協議会委員

	氏 名	団 体 名
会 長	島 中 孝	田布施体育協会
副会長	平 井 洋 子	田布施町連合婦人会
委 員	藤 田 潔	田布施町医師クラブ
委 員	中 村 吉 宏	田布施町歯科医師
委 員	河 村 孝 子	田布施町町食生活改善推進協議会
委 員	石 本 佳 子	田布施町母子保健推進協議会
委 員	西 田 節 子	田布施町生活改善実行グループ連絡協議会
委 員	中 屋 智 暉	田布施町老人クラブ連合会
委 員	前 田 和 成	柳井健康福祉センター
委 員	叶 山 雅 隆	田布施小学校長会
委 員	濱 田 匡 弘	田布施中学校
委 員	福 田 美 佐 子	田布施町保育園
委 員	藤 本 俊 一	公募者
委 員	鳥 越 宏 江	公募者

## **第 2 期田布施町健康増進計画**

発行年月日 令和 3 年 3 月

発 行 田布施町

編 集 田布施町健康保険課 保健センター

〒742-1511 田布施町大字下田布施 2210-1

TEL : 0820-52-4999 FAX : 0820-52-4988