健康へぐり21計画

健康へぐり21
イメージキャラクター
「こぎくちゃん」

平成25年４月

平群町・平群町健康づくり推進協議会

はじめに

健康は、わたしたち町民の大きな願いであり、また、社会全体の願いでもあります。少子高齢化の進展に伴い、生涯を通じて自らの持てる力を十分に発揮し、心身ともに自立して健康に生きることが目標となっています。

このため、できるだけ長い間、社会の一員として活躍できるための健康づくり施策が重要になっており、健康を豊かな人生をめざすための手段と捉え、自分らしさを大切にしながら幸せで生きがいのある人生を送ることが、今日の重要な課題であるといえます。

また、個人の努力だけでなく、家族や周りの人達への支援も合わせて行うことで「健康なまちづくり」を実現するしくみづくりが求められています。

平群町においては、まちづくりの総合的なビジョンとなる「平群町総合計画」の中で「緑豊かで心豊かな子どもの歓声が聞こえるまち」を将来像に掲げ、平成１４年に「第１次健康へぐり２１計画」を策定し、今回その計画に続く新たな健康づくり計画として「第２次健康へぐり２１計画」を策定しました。

この計画では第１次計画にあった「食生活・運動習慣」「歯科保健」「たばこ対策」「生きがいづくり」といった健康課題に加え、「からだの健康」「休養・こころの健康」「介護予防」という新たな健康課題を前回の計画の評価や社会情勢を踏まえて追加しています。

また、本町の健康水準の現状を踏まえて、町民一人ひとりが、そして健康づくりの関係団体などが一体となって取り組めるように具体的な目標や行動計画を設定し、健康なまちづくりの人材育成と環境づくりを重要な施策と位置付けています。

終わりに、本計画の策定にあたり、「健康づくり推進協議会」や「健康部会」で長時間にわたり熱心にご審議いただくとともに、ヘルスボランティアや町民の方々にはアンケートへの協力や計画策定のＰＲにたくさんのご協力を戴きましたことをこの場をお借りしまして厚く御礼申し上げます。

今後、この計画に基づいて「へぐり　いきいき　はじける笑顔」をスローガンに健康づくり運動を展開したいと考えていますので、関係団体や関係機関をはじめ多くの町民の皆様方には、より一層のご支援ご協力をお願い申し上げます。

平成２５年４月　　平群町長　岩﨑　万勉

目　　次

第１章　計画の概要
　１　計画策定の背景・・・・・・・　　１
　２　計画策定の目的・・・・・・・　　１
　３　計画の位置づけ・・・・・・・　　２
　４　計画の期間・・・・・・・・・　　３
　５　計画策定の基本的考え方・・・　　３
　６　計画の策定体制・・・・・・・　　４
　７　健康へぐり２１計画のあゆみ・・・ ５

第２章　平群町の現状
　１　人口推移・・・・・・・・・・　　６
　２　人口動態・・・・・・・・・・　　６
　３　健康指標・・・・・・・・・・　　7～10

第３章　最終評価の概要
　１　最終評価の目的・・・・・・・　　11
　２　最終評価の方法・・・・・・・　　11
　３　最終評価の主な概要・・・・・　　12

第４章　計画の推進
　１　計画推進の理念・・・・・・・・・・・・・・・・・　13
　２　計画の推進体制・・・・・・・・・・・・・・・・・　14
　３　行動計画シート　　17～26
　４　取り組みの指標（主要目標と目標値）・・・・・・　27～30
　５　住民の行動目標・・・・・・・・・・・・・・・・・　31
　６　健康づくり推進関連団体・地区組織の取り組み・・・ 32
　７　計画の周知方法・・・・・・・・・・・・・・・・・　33～34

（資料）
　１　第2次健康へぐり21計画策定部会委員名簿
　２　健康づくり推進協議会委員名簿

第1章　計画の概要

１　計画策定の背景

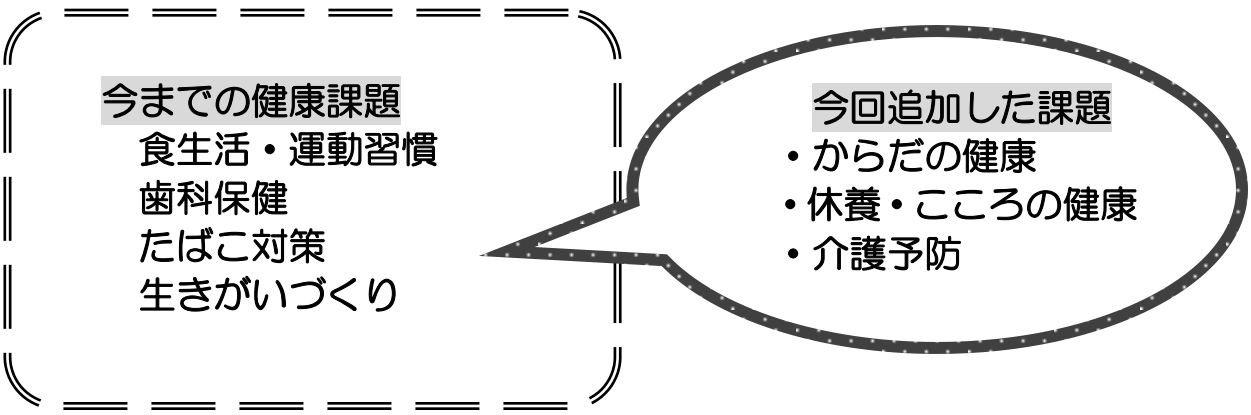
平成１２年３月に国が２１世紀における国民健康づくり運動「健康日本２１」を策定しました。その地方計画として平成１３年７月に「健康なら２１計画」が策定され、当町でも平成１４年9月に「自然もこころも共に豊かなまちづくり」をテーマに「健康へぐり２１計画」を策定しました。当初平成２２年を最終目標年度としてきましたが、「高齢者の医療を確保する法律」等の施行を受け、国県に合わせて平成２４年までの計画に変更しました。

平成１７年には中間評価を行い、まだ達成状況が不充分な健康課題や、社会経済情勢等の変化により新たに求められている健康課題についての取り組みを進めてきました。平成２３年には町民１６００名余りへの今までの計画についての理解や健康意識調査を行いました。最終年度である平成２４年には、計画の周知と協力を図るため、「健康へぐり２１計画」のキャッチフレーズを募集し、「**へぐり　いきいき　はじける笑顔**」に決定しました。同年、町民対象、各策定部会、健康づくり推進協議会において次期計画のための講演会や策定会議や説明会等を開催してきました。今後は計画の内容に沿って健康なまちづくりを進めます。

２　計画策定の目的

私たちは、健康でありたいと願いつつ、一人ひとりが自分なりの健康観をもって生活しています。この計画は、すべての町民が健康でいきいきと暮らせるように、それぞれの関係機関や団体、町民一人ひとりが取り組める健康づくりを推進することを目的に策定しました。次期計画では、平群町の健康課題に応じて「食生活・運動習慣」、「歯科保健」、「たばこ対策」、「生きがいづくり」の４つの健康課題に分けて目標を設定し、取り組んできたものに、「からだの健康」「休養・こころの健康」「介護予防」の視点を追加して、今後、重点的に取り組む必要のあるものとして計画に盛り込んでいます。

また、次期計画には、「行政の役割」と「町民の行動目標」を明示し住民参画で計画が実施できるようにしています。



食生活
○朝ごはんで１日のスタートを！
野菜たっぷり、イキイキ生活☆

運動習慣
○だれもが自分に合った運動を、
楽しみながらいきいき継続

歯科保健
○おくちは健康の入り口です。子どもの頃
からめざせ 8020(ハチマルニイマル)！！

たばこ対策
○吸う人、吸わない人も
たばこと健康を考えて！

生きがい
○豊かな人生を送るため、支えあい・
つながり・社会活動で仲間づくり！！

2次計画から加わります

からだの健康
○自分の健康は自分で
守ろう！
地域の健康はみんなで
守ろう！

休養・こころの健康
○ストレスに負けない
元気なこころを
つくろう！

介護予防
○65 歳を過ぎたなら、
元気なうちから
予防の意識を。
生活スタイル総点検！

３　計画の位置づけ

この計画は、国が策定した「健康日本２１」計画の地方計画であり、健康増進法に基づく健康増進計画と位置づけます。さらに、新平群町総合計画の中の重点施策である「健康づくりと生きがいづくり」の実現を具体化するための健康づくり行動計画です。また、この計画は、他の関連計画との整合性を図りながら実施していきます。

計画の位置づけ

平群町総合計画

【将来像】　【まちづくりの基本理念】

子どもの歓声が聞こえるまち　緑豊かで心豊かな

①平群谷の豊かな緑に包まれて
暮らすまち平群

②地域資源が産業の活性と
未来の希望をつなぐまち平群

③子どもの声が聞こえ、住み続
けたいと実感できるまち平群

④人と人がつながる心豊かな
まち平群

目標　平成34年

健康日本２１

健康増進法

健康なら２１

健康へぐり21

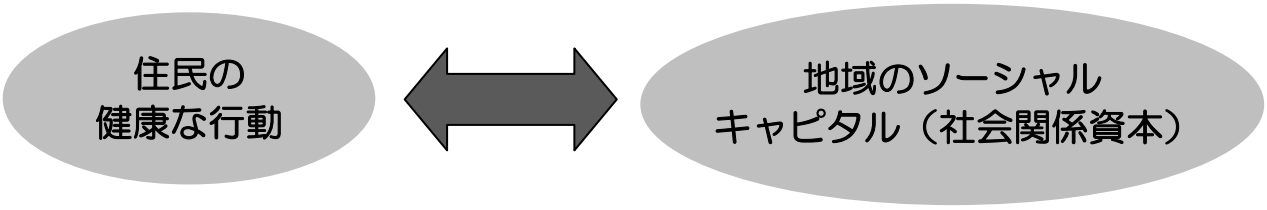
- へぐりいきいき子育てプラン
- 特定健診等実施計画
- 平群町食育推進計画
- 平群町介護保険事業計画・
高齢者福祉計画

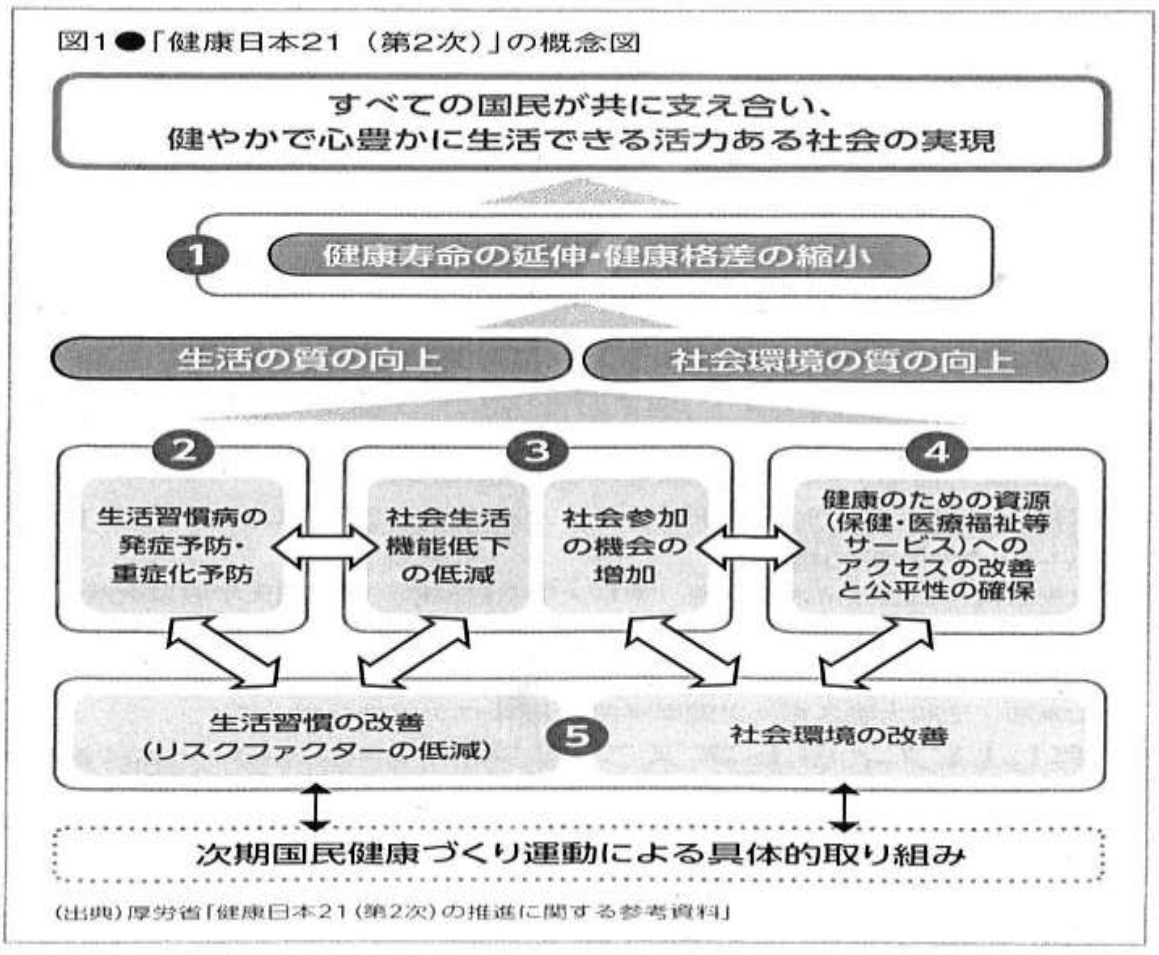
４　計画の期間

この計画は、「健康日本２１」の目標年度に合わせ、平成２５年度から３４年度にしています。今後も策定時に掲げた目標値を目指し、健康づくり計画の策定部会の企画・審議を経て、健康づくり推進協議会に諮問して取り組みを進めます。尚、平成２９年度を中間評価年度にしています。

５　計画策定の基本的考え方

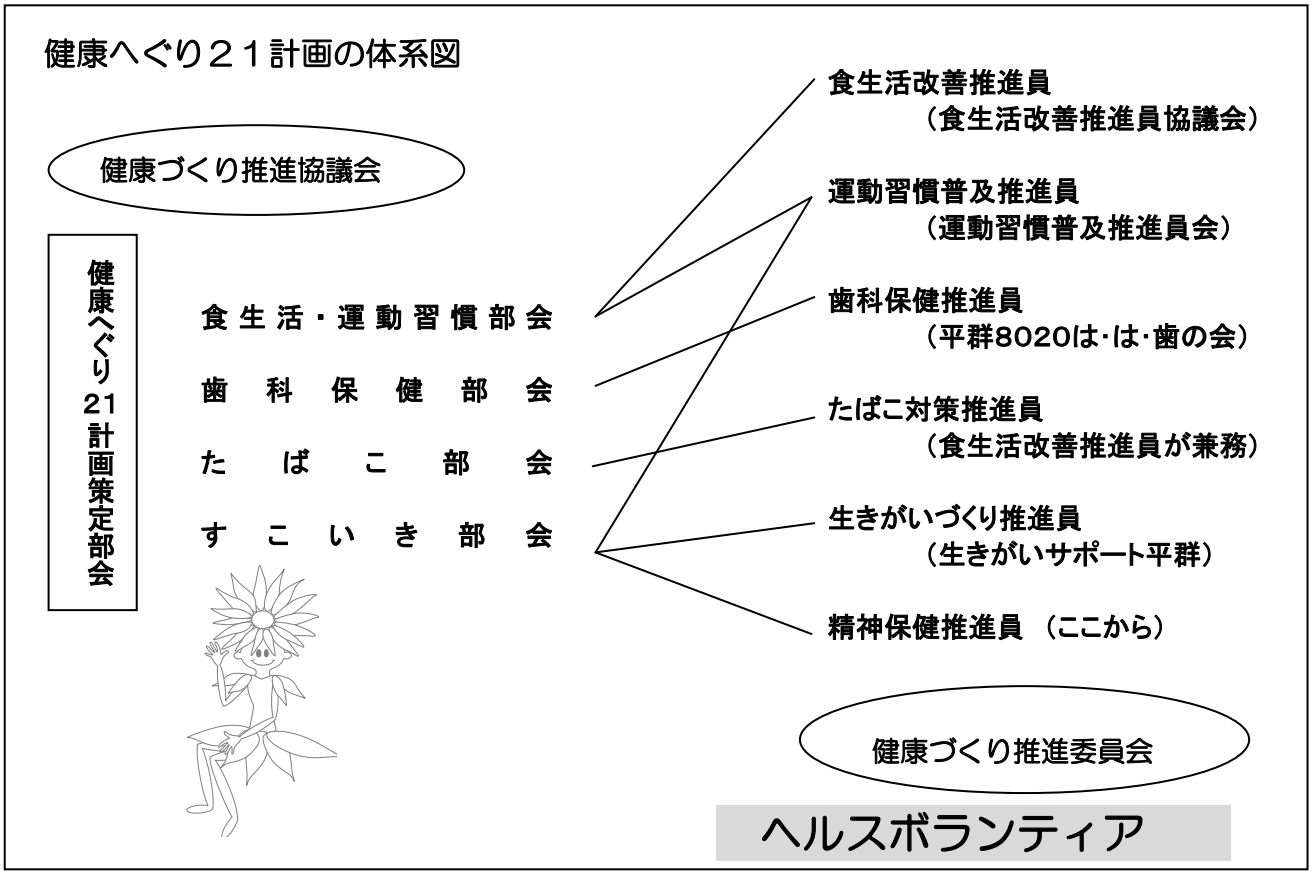
前期計画の実現目標であった「壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上の実現」に「健康格差の縮小」の視点、自助・共助・公助の役割をそれぞれ果たす「地域のソーシャルキャピタル（社会関係資本）の醸成」を目指すものです。これはヘルスプロモーションの理念に基づき、豊かな人生をめざし、健康をそのための手段ととらえ、個人の努力だけでなく、家族や周りの人達の支援も合わせて進めていくものです。





６．計画の策定体制

前期計画を基本に住民へのアンケート調査や国県の動向をみながら、計画の方向性や実現可能な取り組みのアイデアなどを行政、町民、「すこいき部会」「食生活・運動習慣部会」「歯科保健部会」「たばこ部会」という健康づくりの４部会を中心とした関係団体が協働して策定しました。今回の計画を策定するにあたり、新たに住民代表を増やし、全ての部会において住民の意見が反映されるようにしたり、精神保健推進員会の代表を健康づくり推進協議会の委員に委嘱し、住民参画の計画立案と計画の進行管理ができるように心がけました。



★健康づくりのヘルスボランティア★　主な活動内容

生きがいづくり推進員　：イベントの企画・情報発信

運動習慣普及推進員：ウォーキング会の開催や軽スポーツの普及

歯科保健推進員：歯や口腔衛生の大切さを劇や紙芝居をとおして啓発

精神保健推進員：心にハンディを持つ方の茶話会の開催や心の問題を啓発

食生活改善推進員・たばこ対策推進員：食の大切さやたばこの健康被害を啓発

健康へぐり２１計画のあゆみ

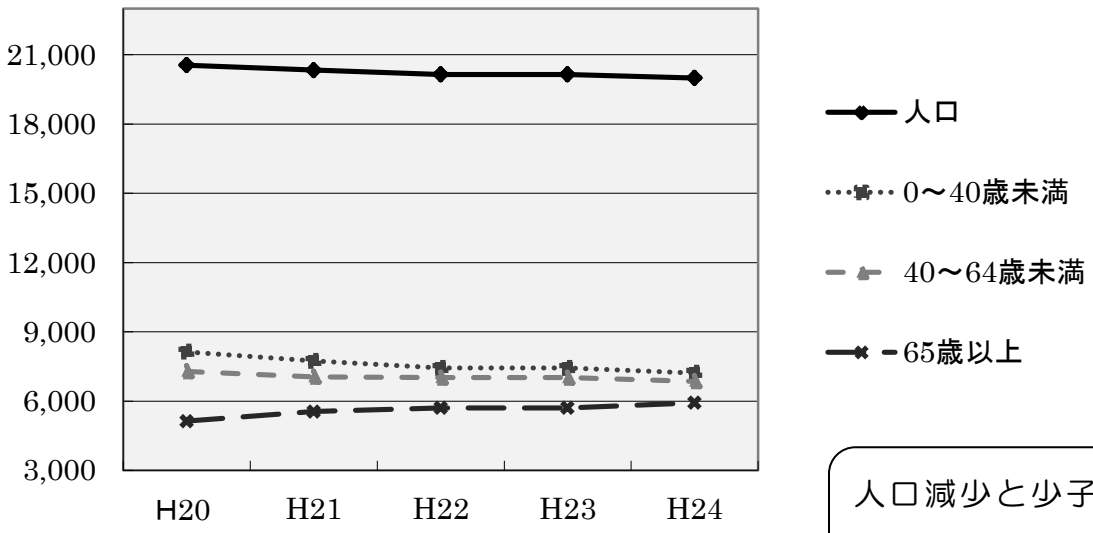
法律・計画等		行政ボランティアの活動
	S62	食生活改善推進員協議会活動開始
	H ８	健康づくりＯＢ会開始Ｈ８(運推の前身)
健康日本２１計画Ｈ１３	H13	生きがいづくり推進員活動開始 運動習慣普及推進員の名称で開始Ｈ14
健康なら 21 計画Ｈ１４	H14	
健康へぐり２１計画Ｈ１４		歯科保健推進員活動開始Ｈ14
		精神保健推進員活動開始Ｈ17
	H17	
		たばこ対策推進員活動開始Ｈ18
介護保険法施行・自殺対策基本法制定Ｈ１８	H18	奈良県歯科保健文化賞受賞Ｈ19 食生活改善推進員
がん対策基本法施行Ｈ１９	H19	厚生労働大臣賞受賞 H19
高齢者の医療の確保に関する法律制定（特定健康診査・特定保健指導）Ｈ２０	H20	歯科保健推進員　母子保健推進会議主催「８０２０の里賞」奨励賞受賞 H21
	H21	生きがい平群 21 から生きがいサポート平群に名称変更Ｈ23 食生活改善推進員　母子保健推進会
平群町食育推進計画策定 H23 第２次健康日本 21 計画策定Ｈ２３ 平群町保健事業計画・高齢者福祉計画Ｈ２３ 平群町第５次総合計画策定	H23	議主催「８０２０の里賞」奨励賞受賞Ｈ23

第２次健康へぐり２１計画

第２章　平群町の現状

*平成24年9月健康づくり推進協議会資料より

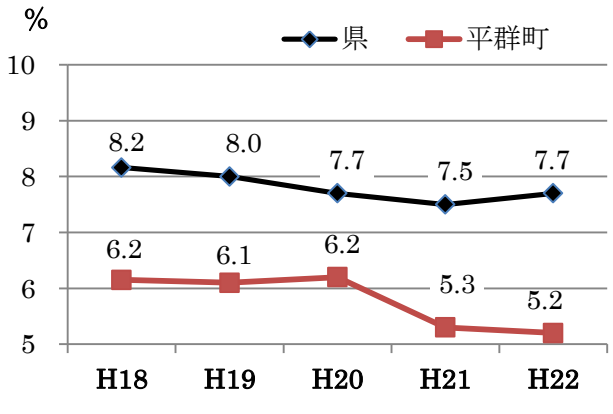
1．人口の推移



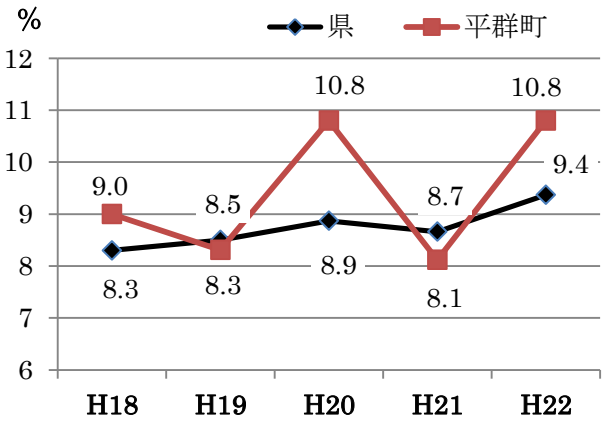
人口減少と少子高齢に対する取り組みが急務である。

2．人口動態

①出生率の推移

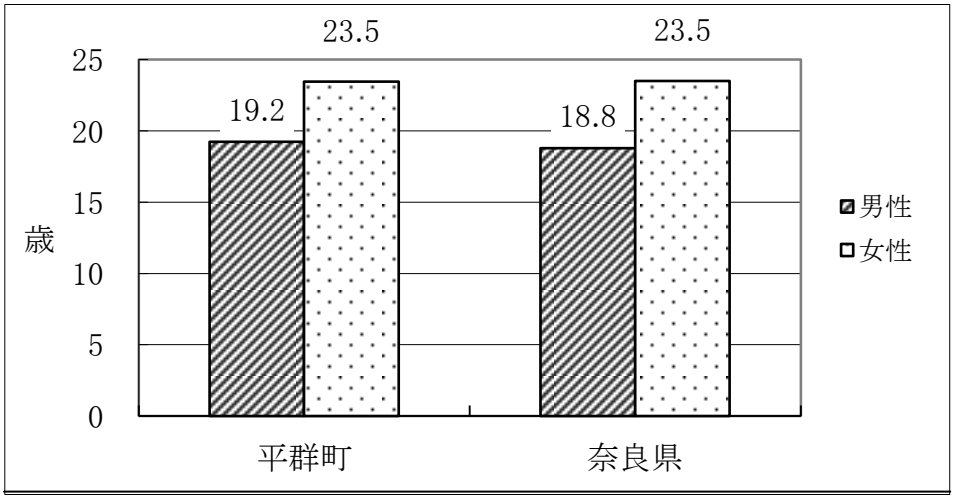


②死亡率の推移



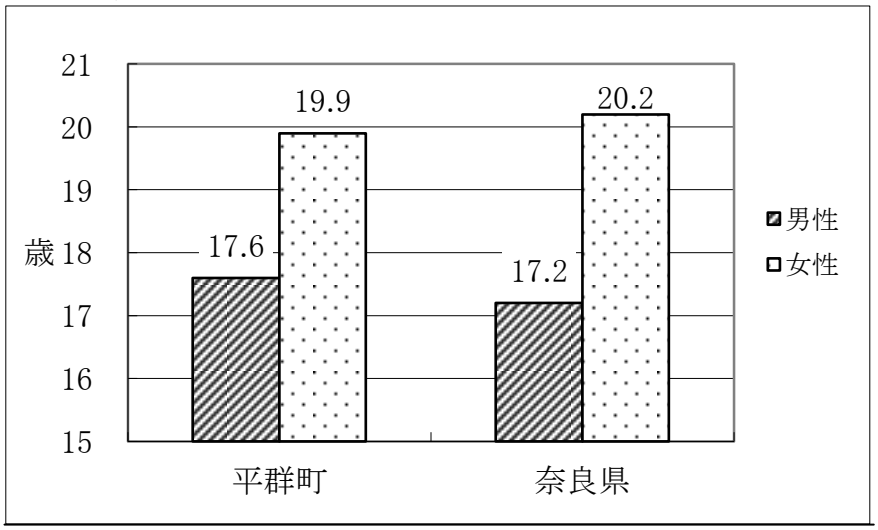
３　健康指標

①　平均余命



＊平成１８年～２２年の平均値
＊６５歳時点の平均余命を示す。
＊出典：奈良県健康福祉部健康づくり推進課資料

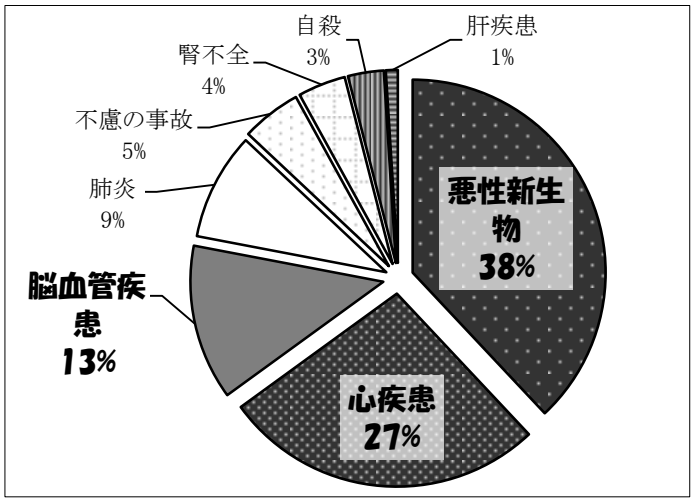
②　健康寿命



健康寿命は男性は奈良県よりわずかに高く、女性はわずかに低い。平成１８年を除く平成１７年～２３年の国と奈良県との比較では、男性は上位から１２位、女性は３４位という結果であった。

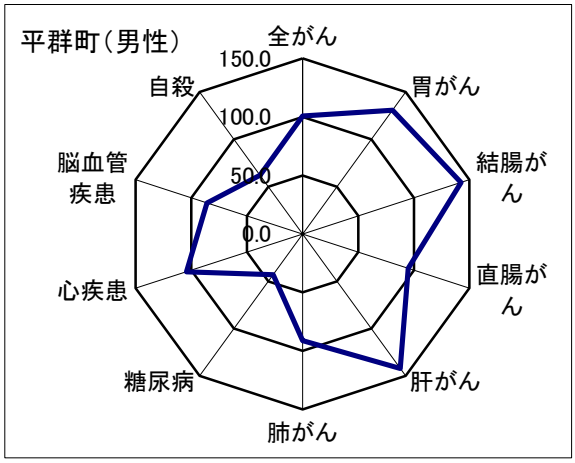
＊平成１８年～２２年の平均値
＊健康寿命（平均自立期間）＝平均余命―平均要介護期間
平均要介護期間は要介護認定に基づく、６５歳平均自立期間。
他の係数については国の簡易生命表を利用。

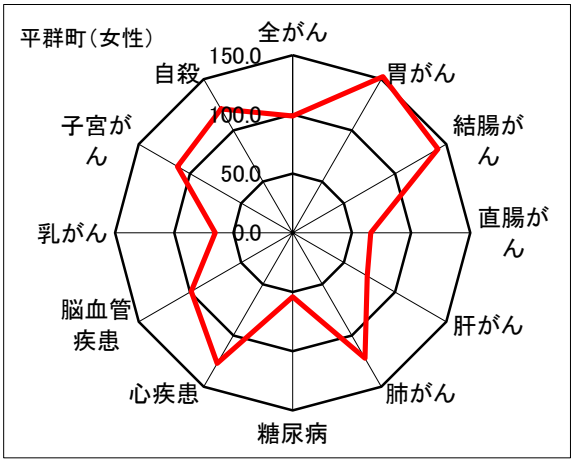
③ 主要死因（平群町：平成２２年）



健康寿命は、生活習慣病による死因の割合をみると、悪性新生物（がん）、心疾患（心筋梗塞、心不全など）、脳血管疾患（脳梗塞、脳出血）の３大生活習慣病が全体の 78%を占めている。

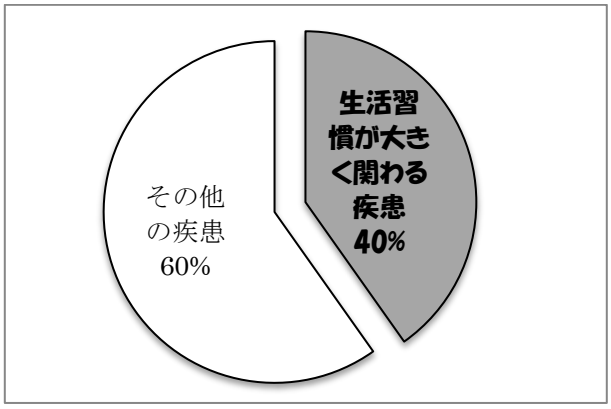
④ ＳＭＲ(標準化死亡比)の過去５年間の平均(H18～22平均)単位：人





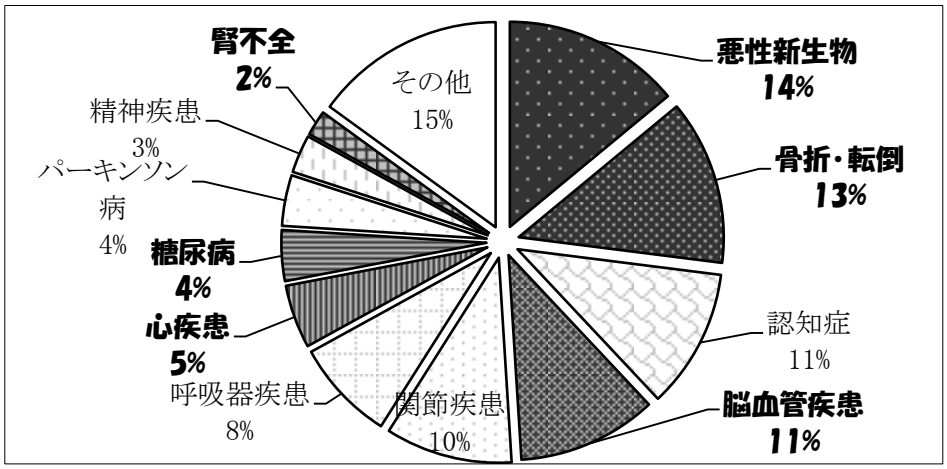
ＳＭＲでは、男性は心疾患・胃がん・結腸がん・肝がんが国の基準より多く、女性は心疾患・自殺・子宮がん・胃がん・結腸がん肺がんが多い。

⑤ 特定健診結果と医療費の関係 1人当たり最も多く受診した疾患の外来・調剤点数を示す（Ｈ２２）



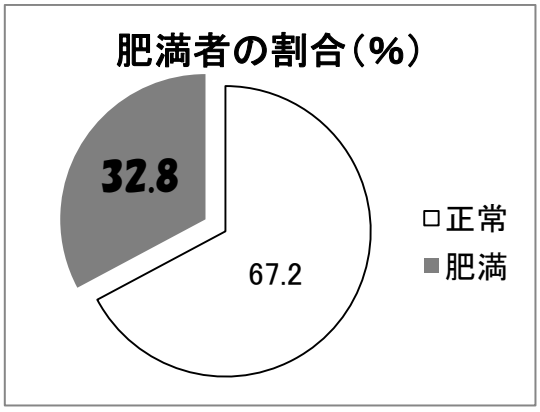
全医療費の内、生活習慣が大きく関わる疾患が全体の 40%を占めている。

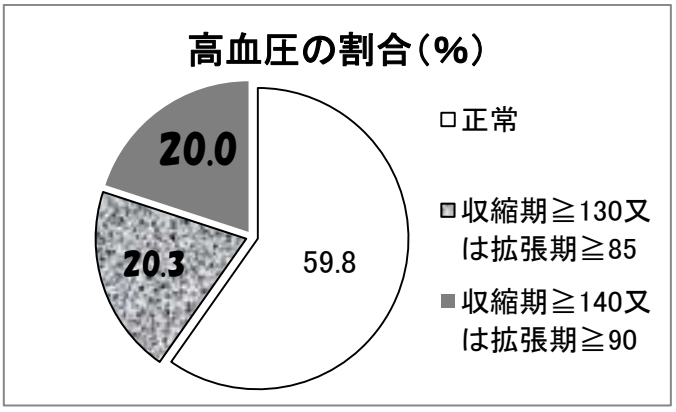
⑥寝たきりの要因（H22年4月～9月分の初回認定調査時の主治医意見書より抜粋）

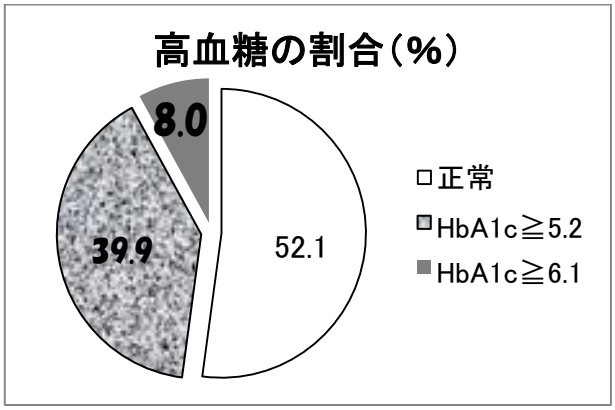


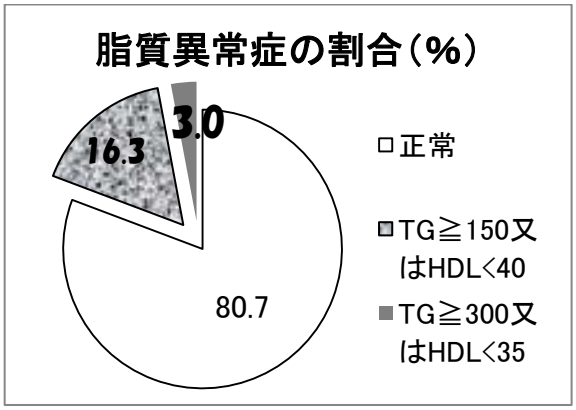
寝たきり等の介護の原因にも生活習慣に関わる疾患が４割近くある。

⑦特定健康診査の結果（H２３）





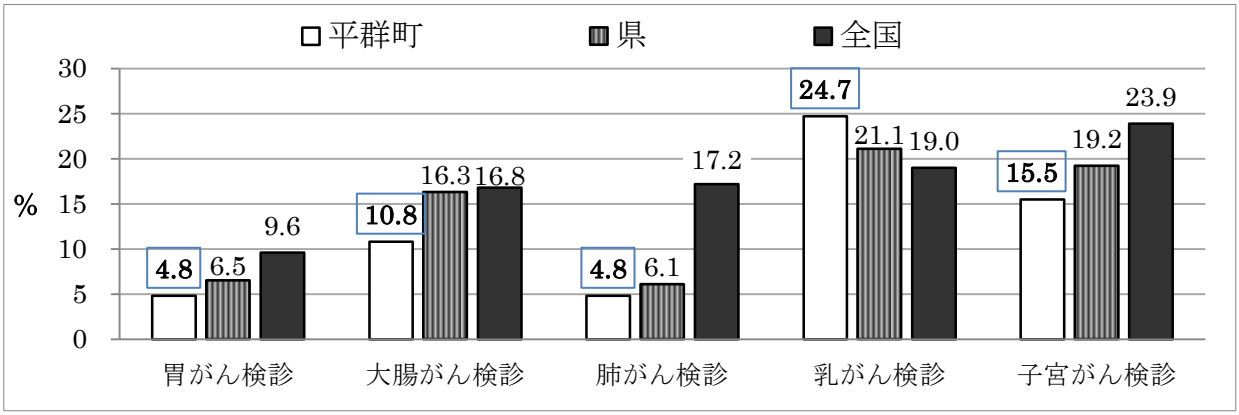




SMRでは、高血圧で正常範囲の人は奈良県より多い。糖尿病は逆に少ない。

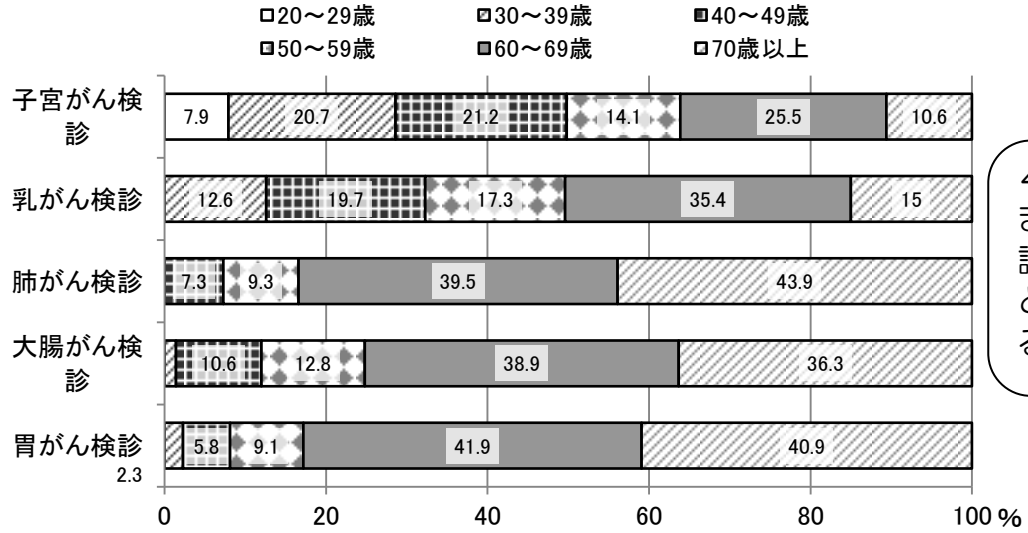
脂質異常症の正常範囲の人は奈良県より多いが服薬中の人が奈良県より多い。

⑧がん検診受診率比較（Ｈ２２）



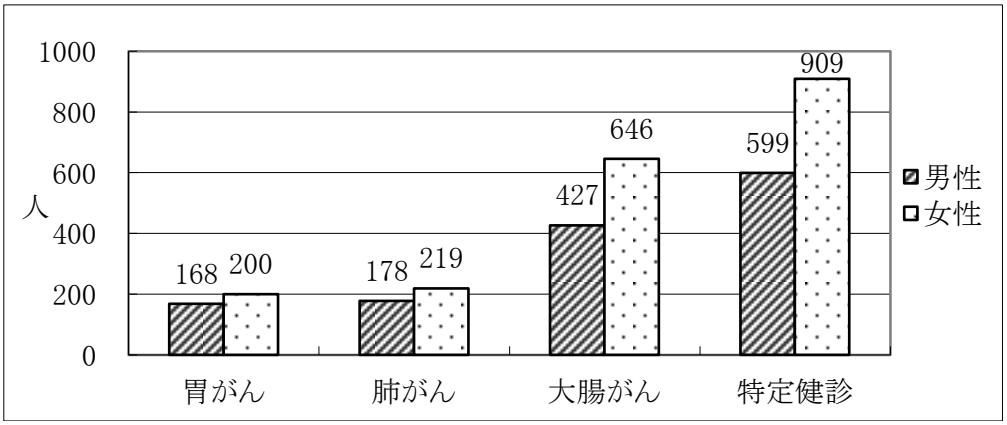
乳がん検診を除きすべての検診で奈良県・全国よりも低い受診率である。

⑨がん検診別年齢別受診状況（H23）年齢別比較



４０歳～５９歳までの壮年期受診者が少ないことが課題である。

⑩年齢別受診率比較（H23）　＊４０歳以上



全ての健診において男性より女性の受診者が多い。

第３章　最終評価の概要

１．最終評価の目的

第1次健康へぐり２１計画の評価は、平成１８年度に中間評価を行い、平成２４年度に最終評価を行い、その評価を平成２５年度以降の運動の推進に反映させていきます。健康へぐり２１計画の最終評価の目的は、策定時及び中間評価時に設定された目標について、目標の達成状況や関連する取り組みの状況を評価するとともに、この間の健康づくり対策を取り巻く社会的変化や制度の変更等を補足しながら今後も充実させていくものです。

２．最終評価の方法

平成２３年８月～１０月にかけて、「健康意識アンケート」をプリズムへぐりで行う集団健(検)受診者、出前講座等の参加者、長寿会・婦人会・子ども会等の各種団体、小学校・保育園・幼稚園の保護者、町民体育大会等イベントの参加者、町内在住の役場職員等を中心に幅広い町民にアンケートを配布し回収しました。

- 有効回答数　１６２７名（男性４８６名　、女性１１４１名）
- 調査項目　５０項目
  - ① 運動に関する内容：４項目
  - ② たばこに関する内容：１１項目
  - ③ 歯科保健に関する内容：４項目
  - ④ 食に関する内容：５項目
  - ⑤ 休養・こころの健康に関する内容：４項目
  - ⑥ 生きがいに関する内容：２２項目

◆判定基準

計画策定時の値（平成１４年）と中間評価の値（平成１８年）と最終評価の値（平成２３年）とで評価をしました。

Ａ：良くなっている指標→取り組みの継続、推進
Ｂ：変わらない指標　　→取り組みの継続、推進もしくは強化
Ｃ：悪くなっている指標→取り組みの見直し

アンケートは健康で豊かな生活習慣を個人、家庭、地域、職場等で整備していくために上記６分野の内容で行いました。このアンケート結果及び当初の年次計画に基づく進行管理の結果に考察を加えて＜食生活・運動習慣＞＜歯科保健＞＜たばこ対策＞＜老後生活（生きがいづくり）＞の４つの部会を中心に新たな計画を策定しました。

表１　目標値の達成状況　＊中間評価時に設定された指標については、中間評価時の値と比較

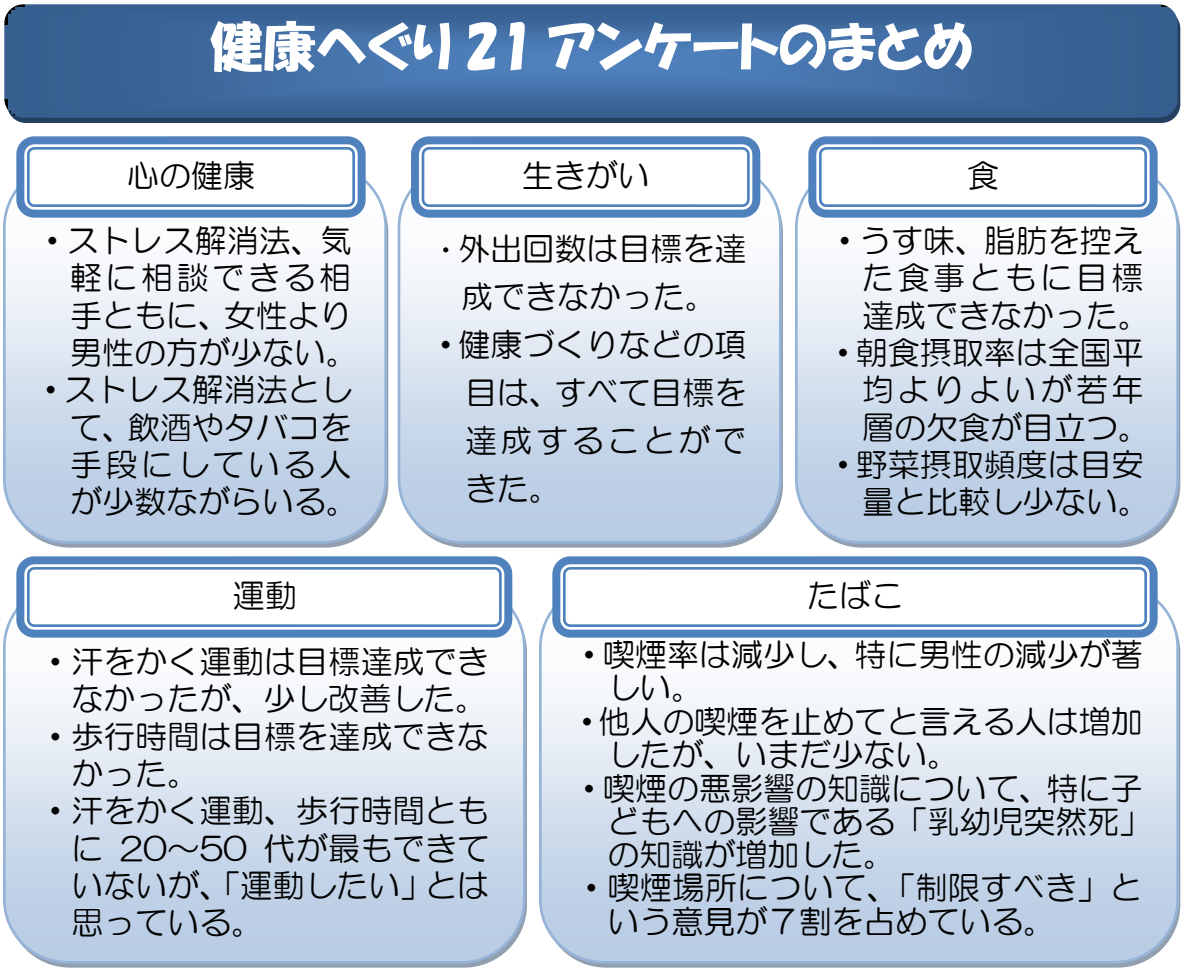
策定時の値と最終目標値の比較	全体の項目数	割合
Ａ：良くなっている指標	19	59.4%
Ｂ：変わらない指標	6	18.8%
Ｃ：悪くなっている指標	7	21.8%

表２　分野別の評価

策定時の値と最終目標値の比較	全体	項目数（割合）
＜食生活・運動習慣＞ 9項目	Ａ：良くなっている指標	2　（22.2%）
	Ｂ：変わらない指標	3　（33.3%）
	Ｃ：悪くなっている指標	4　（44.4%）
＜歯科保健＞ 11項目	Ａ：良くなっている指標	8　（72.7%）
	Ｂ：変わらない指標	1　（ 9.1%）
	Ｃ：悪くなっている指標	2　（18.2%）
＜たばこ対策＞ 4項目	Ａ：良くなっている指標	4　（100.0%）
	Ｂ：変わらない指標	0
	Ｃ：悪くなっている指標	0
＜老後生活（生きがいづくり）＞ 8項目	Ａ：良くなっている指標	5　（62.5%）
	Ｂ：変わらない指標	2　（25.0%）
	Ｃ：悪くなっている指標	1　（12.5%）

＊中間評価時に設定された指標については、中間評価時の値と比較

３．最終評価の主な概要



第４章　計画の推進

次期健康づくり計画の策定に向けて、最終評価で把握した「今後の課題」を踏まえるとともに、今後の高齢化の進展や社会経済情勢の変動に伴う健康課題の変化を見据え、より実効性の高い計画を策定します。

１．計画推進の理念

計画の目標達成のためには、町民一人ひとりの実践が基本となりますが、行政や関係団体などが一体となって支援する環境づくりが重要です。そのために、関係機関、関連団体等とより一層連携を図り、地域全体での「**拡がり・深まり・繋がり**」のある健康づくり施策を推進していきます。

- **拡がり・・・主体的に健康づくりに取り組む個人や活動グループ、団体などを増やす**
- **深まり・・・個人や活動グループなどが力合わせ、役割意識ややりがいをもって健康づくりに取り組む**
- **繋がり・・・行政機関や関連団体、ヘルスボランティアなどが連携・協力しながら健康づくりを実施する**

★世代別ライフスタイルのめざす姿★

	すこやか期	生き生き期	充実期
年代の特徴	０～５歳 生活習慣の基礎確立 ６～１２歳 基本的な生活習慣が完成する時期 １３歳～１９歳 生活習慣が自立するとともに不規則になる時期	２０～３９歳 生活習慣病の兆しが現れやすい時期 ４０～６４歳 生活習慣病が増加する時期	65歳以上 生活習慣病や心身の機能低下などが現れやすい時期
めざす姿	「おはよう」「おやすみ」声かけ　愛かけ　元気でのびのび 笑顔いっぱい！	夢中になれるものをみつけ、元気で笑顔の人生を作っていこう！	生きがいもって、人と交わり、趣味を楽しみ 無理せず体動して自分のことは自分でしよう！

表３　計画の策定及び周知の過程

時期	策定部会等
H23.７	健康づくり４部会会議
８	健康づくり推進協議会
８～10	アンケート調査
１	健康づくり４部会会議
２	健康づくり推進協議会
５	アンケート結果の公表（広報）・２１計画説明会・２１計画のキャッチフレーズ募集
６	第2次健康へぐり２１計画のキャッチフレーズ表彰
８	健康づくり４部会会議
９	健康づくり推進協議会
H25.１	第2次健康へぐり２１計画案説明会（健康づくり４部会会議兼ねる）
２	健康づくり推進協議会承認
３	町長承認・議会報告
４	計画の実施・広報等でのＰＲ
５	概要版の全戸配布
６	プリズム健康フェスタ・出前健康教育等でのＰＲの開始
７	健康づくりボランティア養成講座の開講

２　計画の推進体制

（１）協働体制

「町民のための健康づくり施策」を推進していくには、町民一人ひとりが健康意識をもつことや行動することはもとより、平群町をはじめ、家庭や地域、保健医療福祉関係機関などの各主体が連携を図りながら、ヘルスプロモーションの考えに基づき総合的な運動を進めていくことが必要です。町民の健康づくりに関わるメンバーが協働し、各活動団体相互のネットワークを活発化し、今後も町民一人ひとりの健康づくりに役立てられる事業を検討していきます。

（２）町民の役割と各行政関係機関の役割

健康へぐり２１計画の推進をするためには、町民だけでなく、実際に健康づくりに取り組む学校や地域のまちづくりに関わる団体が、それぞれの立場から役割を果たしながら町民を応援していくことが大切です。

計画を実現するために

①町民一人ひとり

「自らの健康は自ら守る」という認識を持つ必要があります。
今回の行動計画で設定された「町民の行動目標」から、自分に当てはまる行動目標を自発的に取り組んでいくことが大切です。

また、自分の健康づくりはもとより、周囲（家庭・地域）の健康づくりにも目を向け、自分の知識や経験を活かして、周囲にも働きかけていく事で、仲間意識を生み、お互い健康づくりの推進に相乗効果を生むことにつながります。特に**「健康づくりのヘルスボランティア」**の活動に理解と協力を求めます。

②家庭

家庭は、町民一人ひとりを取り巻く地域・社会の最小単位といえます。町民一人ひとりの健康づくりのために、必要な運動、食事、休養、睡眠などの生活習慣を身に付けて、支えてゆく場は家庭となります。

特に生活習慣病につながる肥満を予防するためには、子どもの時期から適切な食生活や運動習慣を身に付けることが必要です。家庭における健康的な生活習慣の形成・定着が、その後の健康づくりの基礎となります。

③地域

家庭の集まりである地域には、町内会・自治会をはじめ、さまざまなグループ、活動団体、事業者等があり、自主的な活動が展開されています。それらの団体は、行政とも協働しながら身近で活動できる場や機会を町民に提供し、町民同士のつながりのある健康づくりの場をつくっていくことが必要です。

さらにその中で、地域における健康づくりのサポーターである「ヘルスボランティア」を育成することができれば、その人が地域における健康づくりの核となって、その地域に即した健康づくり、地域から地域へと「健康づくりの輪」が広がることになります。

④保育園・幼稚園

保育園・幼稚園は、乳幼児が生涯にわたり人間形成の基礎を培う極めて重要な時期に、その多くの時間をすごすところです。食べ物との触れ合いや食事の準備を始めようとする食育・健康づくりに関する様々な体験や指導を通じ、乳幼児期から適切な運動や食事の習慣を身に付けることが重要です。

また、園の関係者は、子育て家庭からの乳幼児に関する相談への対応や情報提供等に努めるほか、地域と連携しつつ、積極的に乳幼児の健康づくりを支援することが必要です。

⑤学校

学校は、成長期（学童～青年期）にあたる期間の多くの時間を過ごす場所です。授業や学校給食を活用しつつ、自らに適した生活リズム、望ましい生活習慣を、実践を通じて身に付けられる場として役割があります。また、家庭・地域や行政との連携を図る場として大きな重責を担っています。

⑥職場

職場は、多くの人が青年期から中年期まで過ごす場であります。こころの病気、生活習慣病などが働き盛りであるこの世代に多く発症しています。このような中、１次予防を重視した健康づくりを推進するとともに、発症した場合の早期発見・早期治療の二次予防の体制を行政・保健・医療・福祉関係等と連携を図りながら整えることが大切です。

⑦保健・医療・福祉関係機関等

保健・医療・福祉関係機関等は、専門性やネットワークを活かした健康づくりの最新情報の発信基地として、又、技術支援などの大きな役割を担っています。

今後も、学校・地域等に出向き、健康教育や身近な話題についての講演会を開催するなど、地域の健康づくりに取り組む必要があります。

とくに「かかりつけ医」や「かかりつけ歯科医」は、町民の病気の治療のみならず疾病予防や健康増進に関しても大きな役割があります。また、「かかりつけ薬局」も医療品や健康に関する情報提供を行うなどの役割が期待されます。地域のこうした専門職との連携を構築していくことが町の医療福祉体制の安定化につながると考えます。

⑧健康・食品関連産業等

従来、あまりできていなかったこととして、町内のスーパーや外食産業、道の駅等との関わりがあります。健診のＰＲのためのポスター掲示や地元野菜の購入のＰＲ等の関わりはありましたが、こうした施設が健康関連商品や健康づくりの場の提供などのサービスを提供することにより町民の健康づくりに関わることができます。今後も町民が身近な生活の場で適切な情報を入手し、健康的な食や食材等の提供を受けるなど、栄養・食生活において町民をサポートする取り組みへの協働が求められています。農業委員会や商工会等の協力を得て実現していきたいと考えます。

⑨健康保険課

「町民の健康づくり」を推進していくには、町民一人ひとりが健康意識を持って、実践していくことが大切です。その精鋭である**ヘルスボランティア**の自主活動を支援することは、最も重要な事柄です。地域住民が健康づくりを主体的に推進していくためには、拠点となる場所の確保や専門的な知識をもった人材が不可欠となります。既存のグループや新たに活動を始める自主グループが設立・継続を容易にするために、プリズムへぐりの場所を提供したり健康器具の貸し出しや、グループが必要としている知識や技術をもった職員の配置や派遣などの支援を行っていきます。

また、「町民の健康づくり」のための関連する基本計画及び地域保健福祉計画等に記載された事務事業を積極的に実施していきます。そして健康づくりについての情報等を常に更新し、充実していきます。

さらに、保健・医療・福祉関係機関や学校、地域、職場などの関係団体が、協働・連携して、「町民の健康づくり」を支援していけるように、**総合的かつ計画的な全体の調整**を行います。

３　行動計画シート

健康課題	現状	目標
食生活・運動習慣	・汗をかくような運動をしていない人の割合 48.9%（H23 健康へぐりアンケート）	・運動習慣のある人 50%以上 ※運動習慣：息がはずむ程度の運動で一回 30 分以上週２回を一年以上継続
	・1 日の生活時間を含めた歩行時間が 60 分以上 37.1%　（H23 健康へぐりアンケート）	・１時間以上の歩行 ○20～64 歳　45% ○65 歳以上　52%
	・運動したいと思っている人が過半数いるが、実践に結びついていない （H23 健康へぐりアンケート）	・意識的に運動を心がけている　60%以上
	・肥満者(BMI〉=25)の割合（H23 特定健康診査結果） 男性　27.6%　女性　17.2%	・肥満者(BMI〉=25)の割合 男性 17.5% 女性 13.0%
	・「栄養バランスに気をつけて食事している」人の割合 (H22 食生活アンケート) 30 歳未満　40.4%　30～40 歳代　62.4% 50～60 歳代　55.2%　70 歳以上　57.3%	・「栄養バランスに気をつけて食事している」人の割合 80%
	・うす味の食事に「している」人の割合 （H23 健康へぐり 21 アンケート） 42.5%	・うす味の食事に「している」人の割合　60%
	・野菜を主とした料理を「食べないことがある」人の割合（H23 健康へぐり 21 アンケート） 男性　22.2%　女性　13.6%	・野菜を主とした料理を「食べないことがある」人の割合 男性 20% 女性 10%
	・家族と一緒に夕食を食べる人の割合 （H23 食育等に関するアンケート調査（奈良県）） 男性　53.2%　女性　68.4%	・家族と一緒に夕食を食べる人の割合 男性 65% 女性 80%

計画内容	関係機関・団体
・若い世代に利用しやすい運動教室の工夫や、新規の開催 ・夜間の運動教室として「自彊術運動」体験講習実施（H24）後、自主グループへの支援(H25) ・運動の効果をＰＲする工夫（体験談の紹介など） ・プリズムに体験者の声コーナーの掲示板を設置 ・ホームページと健診時に、体験者の声を紹介 ・高齢者に運動による疾病・介護予防効果を知ってもらう ・高齢者向けの運動講座を実施 ・ウォーキングの効果など具体的な情報を提供 ・ウォーキングの効果をＰＲする工夫（体験談の紹介など） ・プリズムに体験コーナーの掲示板を設置 ・ホームページと健診時に、体験者の声を紹介 ・運動実践者の体験を紹介し、意欲を促す ・プリズムに体験コーナーの掲示板を設置 ・ホームページと健診時に、体験者の声を紹介 ・忙しくても簡単に出来る運動を紹介と普及（今後検討） ・年６回の「楽楽歩こう会」と正しいウォーキング方法の普及 ・フェスタでの体験コーナーを充実させる ・健康体操部で、運動考案中 ・スポーツ振興、イベント・大会の実施　クラブ活動の支援 総合型地域スポーツクラブの取り組み	・町医師会 ・体協 ・運動習慣普及推進員 ・平群町食生活改善推進員 ・子育て関連団体 ・住民代表 ・平群町栄養士会 ・校園長会 ・教育委員会 ・福祉課 ・健康保険課
・　健康の出前講座を行うときに、「1 日 1 回体重計に乗ろう」と PR する。 ・　ホームページから体重記録票をダウンロードできるようにする。 ・　血圧計とセットで体重計をプリズムへぐりにおく。	
・　１日 1800kcal 献立のフードモデルをプリズムへぐりに展示し、乳幼児健診や成人の健診で活用する ・　メタボからダイエットに成功した人の体験例を紹介する。 ・　若い保護者向けに朝ごはんクッキングを行う。 ・　教育機関と連携した健康講座を行う。	
・　乳幼児健診時に、保護者への減塩を促す。 ・　各種健康教室時に、減塩についての内容を取り入れる。	
・　親子イベントで野菜 350g 体験をする。 ・　プリズム健康フェスタで野菜 350g 体験と地元野菜の PR をする。 ・　料理教室開催時に 1 日に必要な野菜量の伝達を行う。 ・　野菜レシピを広める。 ・　子育て情報誌や高齢者イベント時のパンフレット等で、共食のメリットを伝える。 ・　料理教室開催時に、人と食事する楽しさの再確認を促す。	

健康課題	現状	目標
歯科保健	・う歯のない者の割合 83.3% （H23 年度平群町 3 歳 6 ヶ月児健診） ・フッ化物塗布経験のある 3 歳児 38.9% （H23 年度　〃　）	・3 歳児におけるう歯のないものの割合 90%以上 ・3 歳までにフッ化物歯面塗布を受けたことのある者の割合 50%以上 ・3 歳 6 ヶ月児健診での重症う歯保有者を減少させる
	・A型 12 人B型 8 人C1 型 1 人C2 型 0 人 （H23 年度　〃　） ・12 歳児(中学 1 年)の 1 人平均う歯数 0.79 本 ・12 歳児(中学 1 年)のう蝕のない者の割合 62.3% ・中学校全学年の歯肉炎と歯肉炎初期の割合 26.5%	・12 歳児(中学 1 年)の 1 人平均う歯数を 1 本以下に保つ ・12 歳児でう蝕のない者の割合を 65%以上にする ・中学生(全学年)の歯肉に炎症所見を有する者の割合を 20%以下にする
	・60 歳代で 24 歯以上の自分の歯を有する者の割合 11 人中 9 人 81.8% ・80 歳で 20 歯以上の自分の歯を有する者の割合 21.5% ・なんでも噛んで食べられる人の割合 73.4%　(H21 年国民健康･栄養調査)	・60 歳代で 24 歯以上の自分の歯を有する者の割合を 70%以上 ・80 歳で 20 歯以上の自分の歯を有する者の割合を 50%以上 ・60 歳代における咀嚼良好者の割合を 80%以上

計画内容	関係機関・団体
各検(健)診受診促進と啓発 ・1 歳 6 ヶ月健診時点での哺乳習慣継続児への歯科指導 ・指しゃぶり、口呼吸などの口腔悪習癖による歯列形態や咬合への影響指導 ・舌小帯の異常による、構音障害や咀嚼運動障害の情報提供 ・妊婦健診や母親学級での歯科保健指導 ・乳幼児歯科健診による情報提供支援（よく噛んで食べる、食べたらみがく習慣づくり、年齢に応じたフッ化物応用の情報提供、歯に良いおやつ、定期歯科健診の勧奨） ・かかりつけ医を推奨し定期的健康チェックを促す ・保母、幼稚園教諭による子ども達へのアドバイスや歯磨き指導 ・保育参観での歯科健康教育（園歯科医・歯科衛生士） ・保母、幼稚園教諭への歯科保健情報の提供 ・保護者の夜の磨きなおしの促進（今後集計）	・歯科医師会 ・歯科衛生士会 ・歯科保健推進員 ・住民代表 ・学校養護教諭 ・郡山保健所 ・健康保険課
・保護者の夜の磨きなおし(今後集計) ・歯牙の交換期学齢期における適切な歯科保健指導 ・個々に合わせて口腔内をチェック・歯科保健向上のための情報（磨き残しの染めだしなど）を引き出す ・歯磨きの時間、回数、間食摂取状態を把握 ・歯の働き・変化、歯の汚れ、口の中の病気、上手な歯の磨き方、良い歯ブラシ、おやつの食べ方を指導 ・歯科検診後の治療勧奨促進　・歯科保健指導の実施学年を増やす ・「体を清潔にする」という意識習慣づくりの啓発活動 ・教諭、学校歯科医･歯科衛生士による歯科健康教育 ・学校参観での歯科健康教育・歯科保健推進員による歯科保健啓発普及 ・昼食後の歯みがきの徹底（生徒・教諭とも） ・学校保健委員会における歯科保健学習会･教職員研修の開催 ・歯科保健優秀校の表彰　・3 分以上隅々まで磨く習慣をつける ・歯みがきシート（手洗い方法のような絵のもの）配布作成 ・歯科保健推進員の活動（劇や紙芝居） ・広報にて歯周病に対して正しい知識を広げる ・歯科検診や成人歯科保健指導　・相談を実施 ・定期的な歯科健康診断の受診推進　・成人式に歯科保健啓発普及活動 ・特定健診、がん検診等の町事業において歯科保健の啓発普及 ・8020 運動のチラシをこどもたちに家庭に持って帰ってもらう ・要指導、要治療判定者に個別指導を行う ・広報等で、歯科保健指導や健康教育、検診の開催を周知 ・各地区の長寿会の集まりへの推進活動の実施	

健康課題	現状	目標
たばこ対策	・全国平均喫煙率（中学生） 男子 7.2%、女子 2.8% **★健康日本 21 の基本値** **H22＜中 1＞男子　1.6%　女子 0.9%**	・未成年者の喫煙率を 0%にする
	・平群町　妊婦喫煙率　（H234/20 時点） 5.4%（5 人／92 人中） **参考★国　H22　現状値目標値なし**	・妊産婦の喫煙者を 0%にする
	・平群町　成人喫煙率（H23） 男性 18.8%　女性 4.6%　全体　9.0% **参考★国　H22　19.5%→H35 目標 12.2%へ**	・成人の喫煙率を減少させる
	・施設の禁煙状況 ＜行政機関＞ 敷地内禁煙：プリズムへぐり（H25.4.1～） 施設内（建物内）禁煙：平群町役場・中央公民館・かしのき荘 敷地内禁煙：地域包括支援センター 管理者が建物内・外に喫煙場所を指定：野菊の里斎場 ＜自治会館の禁煙状況＞ 18/37 か所（プリズム健康フェスタにて表彰）	・行政機関 100%敷地内禁煙

計画内容	関係機関・団体
・各小中学校にて防煙教育を実施。 ・学校と健康保険課と連携しての喫煙防止教育を実施 ・親子対象に講演会開催 ・各小中学校で敷地内禁煙が継続できるように周知 ・小さい子対象に人形劇、ペープサート等寸劇	・町議会 ・たばこ対策推進員 ・婦人会 ・青年団 ・住民代表 ・校園長会 ・郡山保健所 ・健康保険課
・妊娠届出時にたばこについてのパンフレット配布。 ・妊娠届時にスモーカーライザー測定を実施し、啓発する。 ・成人式での取組 ・たばこの害のパンフレットを配布 ・新成人に喫煙しま宣言書の署名をもらい発行 ・若い女性や妊産婦に個別指導 ・子育てボランティアと協働で情報提供や禁煙支援をする ・乳幼児健診時などたばこの害についての模造紙を貼り啓発	
・毎月第１金曜日「平群町デー」における禁煙デーソングの街頭宣伝 禁煙デー吸殻拾いウォーキングの継続実施 ・町行事での啓発活動、スモーカーライザー測定実施 ・世界禁煙デー、禁煙週間における重点的な普及啓発 ・ホームページ（たばこ Co らーじゅ）等による情報提供 ・たばこの健康被害についての知識の普及 （慢性閉塞性肺疾患・（COPD）を含めて） ・喫煙をやめたい人に対する禁煙支援（特定健診、特定保健指導・での禁煙勧奨、支援） ・プリズム健康フェスタにてたばこの害の啓発 ・たばこ対策推進員の活動の推進強化 ・たばこ対策推進員の養成講座の開催 ・平群町禁煙デーの懸垂幕の設置	
・公共施設において全面禁煙、町行事における会場内の全面禁煙要望書を町長に提出。 ・世界禁煙デー、禁煙週間にともなうたばこ対策普及啓発 ・町行事でのチラシの配布。スモーカーライザーの測定 ・自治会館など管内禁煙になった会館への表彰 ・公共機関･事業所など「禁煙」の張り紙を配布し呼びかける ・町民体育大会など喫煙場所を年々減らしていく	

健康課題	現状	目標
生きがいづくり	・心に**ゆとり**を持って生活できている はい 39.2%　どちらとも言えない 47.8%　いいえ 13.0%	・心の**ゆとり**を感じる人の増加
	・週に**何日外出**しているか 50 歳代 2.7 日・60 歳代 2.7 日 70 歳代 2.5 日・80 歳代 1.6 日 ・**生きがいを持った趣味**の活動をしている はい 47.4%　どちらともいえない 27.9%　いいえ 24.7% ・社会参加で**仲間づくり**ができている はい 45.0%　どちらともいえない 35.2%　いいえ 19.8% ・すすんで町や地域の**行事に参加**している。 はい 37.0%　どちらともいえない 41.2%　いいえ 21.7% ・家族以外の**人と交流**ができている はい 83.1%　どちらともいえない 13.2%　いいえ 3.8%	・週に**外出**している日数の増加※ここで言う外出は就労から近所での散歩と言った家から出るという行為を指す。 ・**趣味**の時間を楽しんでいる人の増加 ・社会参加を通じて**仲間づくり**ができている人の増加 ・町や地域の**行事に参加**している人の増加 ・家族以外の**人と交流**している人の増加
	・近隣や地域の**人の役に立つこと**をしている はい 28.2%　どちらともいえない 49.8%　いいえ 22.1% ・**ボランティア**を通じて生きがいを持てる はい 22.8%　どちらともいえない 42.1%　いいえ 35.2%	・近隣や地域の**人の役に立つこと**をしている人の増加 ・**ボランティア**を通じて生きがいを持つ人の増加

計画内容	関係機関・団体
・茶話会・うつ病チェック・自殺予防週間での啓発・イベントでリラックスルーム開設	精神保健推進員
・地区例会・健康相談室・クラブ活動 ・成人式参加・三室園訪問（大正琴、紙芝居、踊り）	長寿会 婦人会
・長寿会や生きがい等の事業に参加を呼びかける・ゴルフ同好会、公民館カラオケ、麻雀、将棋会、小地域ネットワークに参加を呼び掛ける・春秋の環境愛護デー、地域草刈り、子どもの見守り、地蔵盆や年１回の懇親会に参加呼びかけ・自治会防災会定期会への参加呼びかけ	自治会
・茶話会･物づくり会・他の施設の人との交流・推進員との交流･当事者同士の交流	精神保健推進員
・クラブの活性化・学習会・体力測定会・健康ウォーキング実施・クラブ活動・地区例会・友愛交流活動・健康ウォーク・会員拡大・ふれあい新聞・ホームページ開設・神社、寺、自治会館の清掃活動・ベルマーク収集協力・高齢者施設慰問・子どもの見守り運動・介護老人ホーム慰問・一人暮らし友愛訪問・伝承交流部活動	長寿会
・学習会･シニアクラブ講座受講・味噌づくり・リフォーム教室・会員拡大活動・研修旅行実施・会報誌作成・ニュースポーツ参加・声かけ運動・ハイキング実施・会員拡大・町体、夏祭り、芸術祭、文化祭、秋の収穫祭、成人式、敬老会などに参画・人権命の尊さ町民集会参画･声かけ運動	婦人会
・楽楽歩こう会･ニュースポーツの会･健康体操研究（スクウェアーステップなど）	運動習慣普及推進員
・学習会開催･物づくり･ハイキング交流会･コンサートイベント	生きがいづくり推進員
・春秋の環境愛護デー･空地草刈･子どもの見守り・平群町での実施状況のＰＲ	自治会
・神社、寺、自治会館の清掃活動･ベルマーク収集協力･高齢者施設慰問・子どもの見守り運動･介護老人ホーム慰問･一人暮らし友愛訪問･伝承交流部活動･	長寿会
・町体、夏祭り、芸術祭、文化祭、収穫祭、成人式、敬老会などに参画・赤い羽根募金参画･人権集会参画･クリーンウォーク･四駅毎月の駐輪場整理整頓･献血促進･防災訓練に参画	婦人会

健康課題	現状	目標
からだの健康	・特定健康診査受診率　37.5%・特定保健指導支援終了率 積極的支援 21.7%　動機付け支援　36.7%（H23 法定報告） ・メタボリックシンドローム該当者（40～64 歳）2.4% 予備軍（40～74 歳）8.4% 特定健康診査・健康診査の有所見者の状況：肥満者の割合 32.8% 高血圧者の割合 40.4%、脂質異常者の割合 19.7% 糖尿病者の割合 48.0% ・ガン検診受診率　胃がん 5.1%肺がん 5.6%大腸がん 14.8% 乳がん 24.3%子宮がん 10.5% ・悪性新生物による早世死亡（65 歳未満） 胃がん１人／９人　肺気管支がん１人／12 人 大腸がん１人／13 人　乳がん０人／０人　子宮がん０人／１人 ＊H22 年（全早世死亡 12.1%　26 人/214 人） ・50 歳未満の受診割合：胃がん 3.6%　肺がん 3.3% 大腸がん 14.9%　乳がん 32.3%　子宮がん 20.2% ・精密検診受診率：胃がん 75.0%　肺がん 883% 大腸がん 89.39%　乳がん 83.3%　子宮がん 80.8% （健康づくり推進協議会資料）	・早世死亡の割合を減らす ・メタボリックシンドローム該当者・予備軍を減少させる ・各種検診の受診者を増やす
休養・こころの健康	・睡眠で休養が「取れている」人の割合 充分取れている 31%　まあまあ取れている 49.5% あまり取れていない 18%　まったくとれていない 1.4% ・過去１ヶ月にストレスを感じたことがある人の割合 大いにある 16.4%、多少ある 50.1%、あまりない 25.5% まったくない 8.1% ・ストレスの解消方法の「有る」人の割合 男性 84.5%　女性 93.1% ・気軽に相談できる相手が「いる」人の割合 男性 84.0%　女性 94.8% ＊H23 健康へぐり２１アンケート調査 ・自殺者の割合（H18～22 の年平均） 男性 2.6 人　女性 1.6 人 ・自殺者の年齢階級別割合（H18～22 合計） 20～39 歳 38%　40～59 歳 9% 60～79 歳 43%　80 歳以上 10%	・ストレスを上手にコントロールできる人を増やす
介護予防	二次予防事業 ・栄養改善・口腔機能改善事業 18 年度より開始で３名（21 年度以降の実績なし） ・運動器改善事業　１８年度から 23 名の参加者（中途脱落除く） 一次予防事業 ・出前健康教育　23 年度　25 回延べ参加人数 101 人 ・リハビリ教室関係（教室・自主リハ・ＯＢ会） 23 年度 157 人延べ参加人数 842 人（65 歳以上） ・健康ボランティア育成、活動支援	・介護予防の意識を持ち、取り組みを実践する高齢者を増やす ・介護予防健診の受診率向上 ・介護予防に関する知識・情報を得る場を増やす

計画内容	関係機関 団体
・各種健診の普及啓発（広報・ホームページ）公的機関や医療機関、金融機関、薬局等へのポスター掲示 ・自治会や長寿会。商工会への回覧、あいバス電光掲示板での啓発 ・町民体育大会、夏祭り、ラジオ体操会、収穫祭にて受診啓発チラシの配布 ・セット健診、休日検診 ・未受診者への電話勧奨（特定健康診査） ・血糖値高値者への集団教育の実施 eGFR 低値者への面談 ・特定健康診査の心電図検査の追加、受診費用を無料化 ・大腸・乳がん・子宮がん検診のクーポン券とがん検診手帳の活用案内 ・メタボリックシンドローム予防講座の継続 ・長寿会、サロン、保護者会などへの出前健康教育で受診啓発 ・未受診者に対して、ハガキにて個別勧奨通知	健康保険課
・こころの相談窓口の周知 ・精神保健推進員の養成及び活動支援 ・うつ病やこころの健康についての啓発 （H25 年パンフレットの全戸配布予定） ・啓発キャンペーンの実施【自殺予防週間（9 月 10 日～16 日）自殺対策強化月間（3 月)】 ・ゲートキーパー研修の開催（行政担当者や民生委員等支援者に合わせた研修） ・生きがいや他者との交流の機会を持つ事業の実施 ・住民と協働でこころの健康に関する啓発ツールの開発 ・いのちのささえる真心あふれる社会づくり市区町村連絡協議会の参加 【平成 24 年より参画（奈良県 9 市町村　H24.9.18 現在)】	健康保険課
・介護予防に関する講演会、講習会の開催 ・高齢者のレベルに合わせた出前健康教育の実施 （ロコモティブシンドローム・運動・食事・歯・心のケア等） ・健康ボランティアの育成及び活動支援 ・介護予防健診（生活機能調査） ・介護予防事業の周知	健康保険課

4　取り組みのための指標（主要目標と目標値）

健康課題	目標	目標値		参考		評価方法
		現状値	目標値（平成 35 年）	国の目標値（平成 34 年）	県の現状値	
食生活習慣	①肥満者(BMI)=25)の割合の減少	男性 27.6% 女性 17.2%	男性 17.5% 女性 13.0%	男性 28% (20～60 才代) 女性 19% (40～60 才代)	男性 26% 女性 14%	＊2
	②「栄養バランスに気をつけて食事している」人の割合	59.9%	80%		H19 県民調査 男性 25.9% 女性 39.2%	＊9
	③うす味の食事に「している」人の割合	42.5%	60%			＊1
	④野菜を主とした料理を「食べないことがある」人の割合	男性 29.1% 女性 13.6%	男性 20% 女性 10%			＊1
	⑤1 週間のうち 1 人で夕食をとる回数「ほとんどない」人の割合	男性 53.2% 女性 68.4%	男性 65% 女性 80%			＊3
運動習慣	①運動習慣のある人の割合	汗をかくような運動をしていない 48.9%	運動習慣がある 50%以上	(20～64 才) 男性 36% 女性 33% 全体 34% (65 才以上) 男性 58% 女性 48% 全体 52%	(20～64 才) 男性 42% 女性 39% (65 才以上) 男性 62% 女性 50%	①～② ＊1
	②1 時間以上歩行している人の割合 （1 日の生活時間含む）	37.1%	(～64 歳) 45% (65 歳以上) 52%			
	③意識的に運動を心がけている人の割合		60%以上	63%		③ ＊0
歯科保健	①3 歳児におけるう歯のない者の割合	83.3%	90%以上			
	②3 歳までにフッ化物歯面塗布を受けたことのある者の割合	38.9% A型 12 人 B型 8 人 C1 型 1 人 C2 型 0 人	50%			①～③ ＊2
	① 3歳6ヶ月児健診での重症う歯保有者を減少させる		減少			

健康課題	目標	目標値		参考		評価方法
		現状値	目標値（平成 35 年）	国の目標値（平成 34 年）	県の目標値	
歯科保健（続き）	④12 歳児の 1 人平均う歯数	0.79 本	1 本以下			
	⑤12 歳児でう歯のない者の割合	62.3%	65%以上	65%		④～⑦＊4
	⑥中学生の歯肉に炎症所見を有する者の割合	26.5%	20%以下			
	⑦60 歳で 24 歯以上自分の歯を有する者の割合	81.8%	70%以上	70%	75%	
	⑧80 歳代で 20 歯以上自分の歯を有する者の割合	21.5%	50%以上	50%	55%	⑧～⑨＊5
	⑨60 歳代における咀嚼良好者の割合を 80%以上	73.4%（H21 国民栄養調査）	80%以上	80%	90%	
たばこ対策	①未成年者の喫煙率	男 1.6%/8.6% 女 0.9%/3.8%（全国中 1/高 3）	0%	0%（中 1・高 3）	0%（中 1・高 3）	＊6
	②妊産婦の喫煙率	5.4%	0%	0%	0%	＊2
	③成人の喫煙率	男 18.8% 女 4.6%	減少	12%	男 18% 女 2.8% 全体 9.9%	＊1
	④行政機関の敷地内禁煙率	全体 9% H 25.4.1～プリズムへぐりのみ敷地内禁煙 学校は 100%敷地内禁煙	100%	100% 受動喫煙の機会を有する者の減少と国は表現	100%	＊2
生きがいづくり	①心のゆとりを感じる人の割合	39.2%	増加			＊1
	②週に外出している日数の割合 ※ここで言う外出は就労から近所での散歩と言った家から出るという行為を指す。	50 歳代 2.7 日 60 歳代 2.7 日 70 歳代 2.5 日 80 歳代 1.6 日	増加			＊1
	③趣味の時間を楽しんでいる人の割合	47.4%	増加			＊1
	④社会参加を通じて仲間づくりができている人の割合	45.0%	増加			＊1
	⑤町や地域の行事に参加している人の割合	37.0%	増加			＊1
	⑥家族以外の人と交流している人の割合	83.1%	増加			＊1
	⑦近隣や地域の人の役に立つことをしている人の割合	28.2%	増加			＊1
	⑧ボランティアを通じて生きがいを持つ人の割合	22.8%	増加			＊1

健康課題	目標	目標値		参考		評価方法
		現状値	目標値（平成 35 年）	国の目標値（平成 34 年）	県の目標値	
からだの健康	①メタボリックシンドローム該当者・予備軍を減少させる	該当者 9.4% 予備群 13.8%	該当者 4.0% 予備群 6.0%	H20 年に比較して 25%減少（第二次医療費適正化計画指標に合わせる）	該当者 男 19.8% 女 6.8%	＊2
	②早世死亡の割合を減らす（全死亡の 65 歳未満の者の死亡割合 12.1%）	胃がん 11.1% 肺がん 8.3% 大腸がん 7.7% 乳がん 0% 子宮がん 0%	10%			＊2
	③各種ガン検診の受診者の割合	胃がん 5.1% 肺がん 5.6% 大腸がん 14.8% 乳がん 24.3% 子宮がん 10.5%	各 5%増加	50% 乳がんは 40～69 才を対象 •子宮がんは 20～69 才を対象 但し胃・肺・大腸は 40%	50% （胃・肺・大腸・乳がんは 40～69 才を対象、子宮がんは 20～69 才を対象）	＊2 ＊8
休養・こころの健康	①睡眠で休養が「十分取れている」人の割合	31%	増加	十分な睡眠の確保（睡眠による休養を十分取れていない者の減少）15%		①～④ ＊1
	②過去 1 ヶ月にストレスを感じたことがある人の割合	大いにある 16.4% 多少ある 50.1% あまりない 25.5% 全くない 8.1%	減少			
	③ストレスの解消方法の「有る」人の割合	男性 84.5% 女性 93.1%	増加			
	④気軽に相談できる相手が「いる」人の割合	男性 84.0% 女性 94.8%	増加			
	⑤自殺者の割合	5 人/214 人（H22）	減少	自殺者の減少（人口 10 万人当たり） 自殺総合対策大綱の見直しの状況を踏まえて設定		＊2

健康課題	目標	目標値		参考		評価方法
		現状値	目標値（平成 35 年）	国の目標値（平成 34 年）	県の目標値	
介護予防	①二次予防の利用者の割合（H19～23）	栄養改善 0.2 件 口腔機能 0.2 件 運動機能改善 5.6 件	増加			＊2
	②一次予防事業参加者（H23）	・出前 25 回延参加 584 人 ・リハビリ教室 実８人延 118 人 ・自主リハビリ 実 33 人延 541 人 ・リハビリ OB 会 実６人延 183 人	増加			＊2
	③初回面接時における要介護 2 以上の人の割合	26.5% 230 人中 61 人（H23）	減少			＊7

健康へぐり21
イメージキャラクター
「こぎくちゃん」

■　評価方法　■

＊1	Ｈ２３健康へぐり２１計画評価アンケート
＊2	Ｈ２３実績
＊3	Ｈ２３食育等に関するアンケート調査（奈良県）
＊4	学校歯科保健統計調査
＊5	かしのき荘歯の本数調べ
＊6	厚生労働科学研究費補助金による研究班の調査
＊7	介護保険認定調査票（Ｈ２３）
＊8	第二次医療費適正化計画指標
＊9	H22 食生活アンケート
＊0	新たに追加された項目

５　住民の行動目標

健康課題	住民の行動目標
① 食生活習慣	・自分に適した体重を知る　・毎日体重を測る ・特定健診・健康診査を受診する　・体重記録表を手にする ・栄養バランスについて、正しい知識をもつ　・１日に必要な野菜の量を知る ・野菜を摂るための工夫ができる　・減塩の効果を知る ・減塩の方法を知っている　・家族で食事をする時間を取る
②運動習慣	・高齢者が健康維持のために自分に合った運動を実施する ・住民一人ひとりが何らかの運動を実行する ・若年層が運動の大切さを理解し、運動を生活の中で優先させて習慣化する ・総合型地域スポーツクラブに参加する ・手軽なウォーキングを実践する ・日常の中でよく歩く ・運動による効果を理解する ・日常生活の中でできる運動を実践する
③歯科保健	・食後は必ず歯磨きをする（寝る前は特にしっかりと行う） ・乳幼児を持つ保護者は必ず夜の磨きなおしをする ・町主催の歯科健診には必ず受診する ・異常がなくても定期的に受診する ・フッ素についての知識を高める ・年齢に合わせた歯磨きの仕方を理解する ・異常が指摘されたら必ず受診する ・自分の歯・歯肉を観察する ・小学校での昼食後のはみがき３分行動に参加させる食
④たばこ対策	・未成年者周辺の成人が喫煙しない ・たばこに関する正しい知識を持つ ・妊産婦の受動喫煙をなくす ・たばこをやめたい人がやめられる
⑤生きがい づくり	・趣味や生涯学習の機会に参加する ・一人ひとりが連帯の意識を持つ ・町や地域、所属団体の行事に参加する
⑥からだの健康	・全ての健（検）診健診を受診する ・毎年受診する ・自分の体についての知識を深める ・生活習慣改善のために行動する ・精密検診は必ず受ける
⑦休養・ こころの健康	・睡眠を十分に取る ・悩みを相談できる人を持つ ・ストレスを上手に解消する ・うつ病・ストレスについて周囲が理解する
⑧介護予防	・日常生活で身体を動かす習慣を身に付ける ・生活機能評価等介護予防健診を受ける ・介護予防事業に参加する ・転倒予防教室に参加する

６　健康づくり推進関連団体・地区組織の取り組み

●平群町医師会
病気の治療をはじめ、町民の健康づくりを推進するため各種健診や健康教育、予防接種等に協力していきます。

●平群町歯科医師会
80 歳で 20 本の歯を残す「8020」運動の推進に向けヘルスボランティアと共に地域の健康づくりに協力していきます。

●平群町議会
住民が健やかで心豊かに生活できる地域社会の実現に向けて、関係団体と連携をはかり支援していきます。

●平群町自治連合会
自治会活動について、積極的に啓発活動を行い、行事への参加者を増やすと共に、コミニュティのある行事を心がけます。

●平群町長寿会連合会
定期的に健康診断・歯科検診を受診し、健康・維持改善に取り組み仲間と共に友愛・奉仕・交流活動の充実を！

●平群町商工会
会員自らの健康管理はもとより町民への健康関連商品のＰＲや健康づくりの場づくりなどに努めます。

●平群町婦人会
各種会合に積極的に参加し、年代の違う意見を吸収し脳のリフレッシュに気をつける。家庭面では自分の体力に合わせながら近隣の交流をはかる。

●体育協会
町民１スポーツを目標に、町民相互の親睦とスポーツ振興をはかり平群町社会体育の発展と普及に取り組みます。

●歯科衛生士会
町民のだれもが食事を楽しく、おいしく食べられるように歯と口の健康教育、歯科保健指導に協力します。

●平群町栄養士会
旬のおいしい地元野菜をより身近に感じてもらうためのレシピ作成や、地域と連携した食育を行います。

●校園長会
健やかな心身を育む学校づくりのために幼保小中連携、家庭、地域との連携を図り健康教育を推進します。

●平群町食生活改善推進員協議会
「私たちの健康は私たちの手で守りましょう」をスローガンに、町民がより良い食生活が送れるように支援します。

●生きがいづくり推進員会
第二の人生に生きがいを求められている人達の培われた知識と能力を地域活動のために生かしてもらう機会をつくります。

●運動習慣普及推進員会
町民の運動習慣の普及・定着を目指して活動すると共に、運動を通じての健康に関する情報・知識の普及に取り組みます。

●歯科保健推進員会
町民の皆さんの健康の源である歯の大切さを訴えていきます。８０２０めざして頑張るぞ！

●たばこ対策推進員会
「毎月第１金曜日は平群町禁煙デー！」たばこのない地域づくりを目指して啓発していきます。

●精神保健推進員会
精神障がい者の方々やその家族が地域で安心した生活を送れるよう、こころの健康づくりの推進を図ります。

●郡山保健所
県民の健康づくりを推進するために様々な情報提供や技術的支援を行っていきます。

７　計画の周知方法

（１）「健康へぐり２１計画」の啓発

平成２５年５月には第２次「健康へぐり２１計画」の概要版を全戸配布します。これらを活用して、２１計画に関連する各主体が実施する事業（講演・健康づくり教室・料理教室・地域のイベントなど）の際に２１計画を積極的にＰＲできるようにします。また、**計画推進の要であるヘルスボランティアの育成と新たな人員の養成**を兼ねた研修会に「健康へぐり２１計画」の説明を行います。また、長寿会や自治会、婦人会等の地域の団体に協力を得ながら住民の身近な自治会館や集会の場を活用してＰＲに努めます。

（２）２１計画のＰＲを「マイタウンへぐり」や平群町ホームページに積極的に掲載

毎月の広報にヘルスボランティアの活動の紹介や「健康づくり」をテーマにした特集を組み掲載していきます。また、年２回「健康推進だより」を広報に折り込んでいるので、各ヘルスボランティアの特色ある健康づくり活動を紹介するとともに、埋もれている団体や個人を発掘して掲載していきます。また、平群町のホームページを充実し、疾病や健康づくりに関する正確な情報を定期的に提供し、知識の普及・啓発を図り、今後も町民の健康に対する意識啓発に努めます。

（３）ヘルスボランティアの活動ＰＲ

ヘルスボランティアはプリズム健康フェスタやボランティア活動、町行事に参加してのチラシ配り等を通して「健康へぐり２１計画」の啓発活動など行ってきました。しかし、町民全般への周知は、まだまだ不十分で、ヘルスボランティアの人数も増加していないのが現状です。計画を絵に描いた餅にしないためには、住民一人ひとりの健康意識の高揚や生活習慣の改善をしていくことは勿論ですが、ヘルスボランティアなどの**社会人材資本**を養成し、自らの手で「健康な町を作っていく」ことが健康なまちづくりの重点課題です。そのため今後も２１計画のＰＲ活動を積極的に行うとともに、人材の養成や「**町の健康づくりにやりがいを高められるような支援**」を行っていきます。

表４　ヘルスボランティアの人数（Ｈ２４.4月現在）

ヘルスボランティア	シンボルカラー	発足年度	人数
食生活改善推進員	橙　色	昭和62年	35人
（たばこ対策普及推進員）	青　色	平成18年	
運動習慣普及推進員	黄　色	平成14年	17人
生きがいづくり推進員	桃　色	平成13年	17人
歯科保健推進員	白　色	平成14年	7人
精神保健推進員	若草色	平成17年	7人

（４）健康づくりを実践している人のＰＲ

健康づくりに役立つ情報（ウォーキングコースや健康料理など）や個人の取り組みなど、限られた範囲の限られた人だけが把握していることが多く、また、一部の人の情報にとどまっています。２１計画のＰＲとともに、これらの埋もれている健康づくり情報を個人から個人、個人から集団、集団から地域へと拡げ、町民にわかりやすく伝えていきます。そのためにプリズムへぐりにある「健康づくり活動の掲示板」を積極的に活用していきます。

◆◇　町の健康づくりの強き味方
ヘルスボランティア　◆◇

資料

１　第２次健康へぐり２１計画策定部会委員名簿　◆(平成 24 年９月現在)

■ 食生活・運動習慣部会　委員名簿

所　属	氏　名
医師会会長	石村　雅男
食生活改善推進協議会会長	奥田　京子
体育協会事務局長	山本　源三
平群町栄養士協議会会長	前川　千恵
校園長会代表	木村　登美子
運動習慣普及推進員会会長	前田　稔
へぐりＣＯ育てネット代表	赤松　邦子

■　歯科保健部会　委員名簿

所　属	氏　名
平群町歯科医師会代表	安本　順一
在宅歯科衛生士会代表	小杉　公子
郡山保健所歯科衛生士	増田　佳美
平群北小学校養護教諭(平群町養護教諭代表)	杉田　遥
住民代表	江村　和明
	坂本　布起子

■ たばこ部会　委員名簿

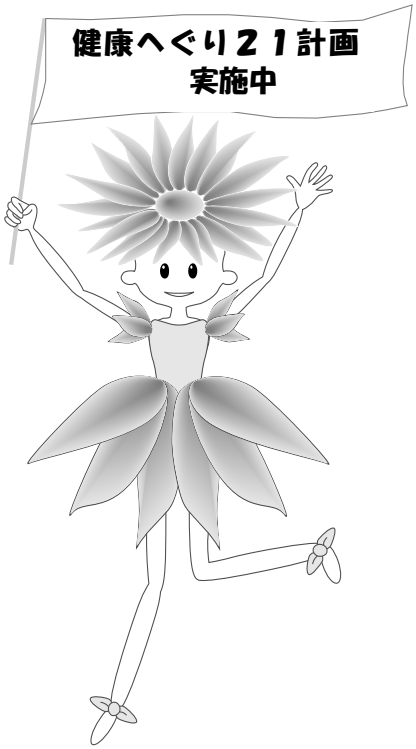
所　属	氏　名
郡山保健所　健康増進課係長	田中　順子
議会議長	山田　仁樹
婦人会長	塩野　光代
食生活改善推進協議会会長（たばこ対策推進員兼務）	奥田　京子
校園長会代表	佐々木　光生
住民代表	横川　民世

■　すこいき部会　委員名簿

所　属	氏　名
自治連合会会長	安田　朝四郎
平群町長寿会連合会健康部長	小林　忠男
婦人会長	塩野　光代
運動習慣普及推進員会会長	前田　稔
生きがいサポート平群会長	島巻　登美子
住民代表	横田　裕子
精神保健推進員会会長	堀内　克子

２　健康づくり推進協議会委員名簿（Ｈ２４年９月現在）

所　　属	氏　　名
郡山保健所長	山田　全啓
医師会長	石村　雅男
歯科医師会長	堀内　敬介
議会議長	山田　仁樹
自治連合会長	安田　朝四郎
長寿会連合会長	扇田　修身
商工会副会長	下城　偉弘
婦人会長	塩野　光代
食生活改善推進員協議会会長	奥田　京子
体育協会事務局長	山本　源三
運動習慣普及推進員会会長	前田　稔
平群町栄養士協議会会長	前川　千恵
歯科衛生士会代表	小杉　公子
校園長会代表	佐々木　光生
精神保健推進員会会長	堀内　克子



健康へぐり21　イメージキャラクター「こぎくちゃん」

３　健康へぐり 21 計画評価アンケート（表）

※ すでに本アンケートにお答えいただいた方は、回答は不要です。

健康へぐり 21 計画に関するアンケート調査ご協力のお願い

No.1

住民各位

平群町では今後平成 24 年までの町民の健康づくり運動である**健康へぐり 21 計画**を住民参加を得て策定しました。この計画は 4 つの部会(**すこやき部会、歯科保健部会、食・運動習慣部会、たばこ部会**)にて、計画を効果的に進めていくため組織しております。平成 23 年度は計画の最終評価と次年度以降の計画策定の年度となり、今回のアンケート調査の結果をその指標とさせていただきます。皆様の率直なご意見をお聞きしたく、ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

尚、アンケートの結果は町行政に反映させ、広報やHPなどを活用してお知らせします。

平成 23 年 8 月　プリズムへぐり 健康保険課

※ **該当する番号に○**をつけるか、空白に適切な文字・数字を記入して下さい。
※ 矢印に従って進む箇所がありますのでご留意下さい。

性別 ①　男性　②　女性　　**年齢**　　歳

【運動に関する調査項目】

問 1	汗をかくような運動をしていますか。	① ほとんどしていない → 問 2 へ ② 月に 1～3 回 ③ 週に 1～3 回 ④ 週に 4～7 回 → 問 3 へ
問 2	汗をかくような運動をすることについて、あなたの考えに合うものに○をつけて下さい。	① 運動したいと思う ② 運動したいと思わない ③ 運動したいができない(忙しい・体に問題がある・その他)
問 3	運動習慣として、最も取り入れたい運動は何ですか。(1つ選択) ※ **現在行っている運動も可**	① ウォーキング　② ジョギング ③ 運動教室(ヨガ・太極拳・体操等) ④ スポーツ(テニス・サッカー・バトミントン・野球・体操 等) ⑤ スポーツクラブ(器具を使った運動・エアロビクス・プール 等) ⑥ その他(　　) ⑦ 特に取り入れたい運動はない
問 4	1 日に生活時間(買物・家事・畑仕事を含む)も含めておよそ何分歩いていますか。	① 30 分未満 ② 30 分以上 60 分未満 ③ 60 分以上

【歯科保健に関する調査項目】

問 5	いつ歯を磨きますか？当てはまるものすべてに○をつけて下さい。	① 起床時　② 朝食後　③ 昼食後　④ 夕食後 ⑤ 就寝前　⑥ その他(　　)
問 6	1 回の歯磨きは何分ぐらいですか。	① 3 分未満　②3 分～5 分未満　③5 分以上
問 7	歯ブラシ以外に使用しているものがあればすべてに○をつけて下さい。	① デンタルフロス(糸ようじ)　② 歯間ブラシ ③ 電動歯ブラシ　④ デンタルリンス ⑤ その他(　　)
問 8	過去1年以内に、歯の健康診断を受けたことがありますか。	① 受けている　② 受けていない

裏へ続く

【たばこに関する調査項目】

No.2

問 9	あなたはタバコを吸っていますか。(1 日平均本数)	① もともと吸わない ② 吸っていたがやめている ③ 普段は吸わないが時と場合に吸う ④ 現在吸っている(　　本) → 問 11 へ
問 10	**他人のタバコ**が迷惑な時吸うのを止めてと言えますか。	① 言える ② 言えない → 問 15 へ
問 11	何歳からタバコを吸いはじめましたか。	歳
問 12	あなたは、タバコを吸うのに周囲に気をつけていることがありますか。 (あてはまるもの全てに○)	① ある (1) 公共の場では吸わない　(2) 職場ではなるべく吸わない (3) 混雑している場所では吸わない　(4) 食事の時は吸わない (5) 子どもや病人の前では吸わない　(6) 相手の了解を得る (7) その他 (　　) ② 特にない
問 13	あなたは、**禁煙する事に関心**がありますか。	① 関心が無い ② 関心があるが、今すぐ禁煙しようとは考えていない ③ 関心があり、今すぐにでも禁煙したい
問 14	今までにタバコを**やめた事**がありますか。	① ある(　　回) ② ない
問 15	**受動喫煙を知っていますか。**	① 知っている　② 聞いたことはある　③ 知らない 受動喫煙：非喫煙者が喫煙者のたばこの煙や呼気を吸うこと
問 16	タバコが影響していると思われる**健康被害**を選んでください。 (あてはまるもの全てに○) ※受動喫煙による健康被害も含む	(1) 全てのがん　(2) 慢性気管支炎　(3) 肺気腫　(4) 肺炎 (5) 高血圧　(6) 脂質異常症　(7) 糖尿病 (8) 心筋梗塞　(9) 狭心症　(10) 脳卒中 (11) 喘息　(12) 胃十二指腸潰瘍　(13) 歯周病　(14)風邪 (15) 乳幼児の突然死　(16) 体重の軽い赤ちゃんの出産 (17) 子どもの気管支喘息　(18) 子どもの中耳炎　(19)早産 (20) その他(　　)
問 17	**喫煙できる場所**を現在よりもっと制限すべきだと思いますか。	① 制限すべき(あてはまるもの全てに○) (1) プリズムへぐり　(2) 役場　(3) 銀行 (4) 公共交通機関(駅・バス停等)　(5) 学校　(6) 病院・診療所等 (7) 遊技場(パチンコ店・ゲームセンター等)　(8) 飲食店　(9) 公園 (10) 道路(歩行中の喫煙) (11) その他(　　) ② そう思わない　③ わからない
問 18	「平群町禁煙デー」を知っていますか。	① 知っている　② 聞いたことはある　③ 知らない 平群町禁煙デー：毎月第一金曜日
問 19	「平群町禁煙デーソング」を知っていますか。	① 知っている　②聞いたことはある　③ 知らない

健康へぐり 21 計画評価アンケート（裏）

【食に関する調査項目】

No,3

			事務欄
問 20	あなたは、朝ごはんを食べますか。	① ほとんど毎日食べている　②週 2～3 日は食べない ③ 週 4～5 日は食べない　④ ほとんど食べない	20
問 21	うす味にしていますか。	① している　②少ししている　③していない	21
問 22	脂肪の多い食事を控えていますか。	① 控えている ② 少し控えている ③ 控えていない	22
問 23	メタボリックシンドロームの**予防や改善のために**適切な食事や定期的な運動を実践していますか。	① するつもりがない ② するつもりはあるが、自信がない ③ するつもりがあり、頑張ればできる ④既にしている	23
問 24	野菜を主とした料理を 1 日にどれくらい食べますか。	① 1 日に 3 回以上食べる ② 1 日に1～2回食べる ③ 食べない日がある	24

【休養・こころの健康に関する調査項目】

問 25	最近、1ヶ月間、睡眠で休養がとれていますか。	① 充分とれている ② まあまあとれている ③ あまりとれていない ④ まったくとれていない	25
問 26	ここ1ヶ月間に、不満、悩み、苦労などによるストレスがありましたか。	① 大いにある ② 多少ある ③ あまりない ④ まったくない	26
問 27	ストレスの解消方法はありますか	① ある(あてはまるもの全てに○) (1) 自分の趣味を楽しむ (2) 家族との交流 (3) 仲間との交流 (4) 近隣や地域との交流 (5) 社会参加やボランティア活動 (6) その他(　　) ② ない	27 27-1 27-2 27-3 27-4 27-5 27-6
問 28	気軽に相談できる相手がいますか。	① いる(あてはまるもの全てに○) (1) 家族 (2) 友人・知人 (3) 保健師 (4) 近所の人 (5)その他(　　) ② いない	28 28-1 28-2 28-3 28-4 28-5

【生きがいに関する調査項目】

問 29	健康づくり	現在どれくらい**外出**しますか。	月 ・ 週 ・ 1 日　　回	29 回
問 30	健康づくり	**生活習慣病の予防**に心がけている。	① はい ② どちらとも言えない ③ いいえ	30
問 31	健康づくり	**心にゆとり**をもって生活できている。	① はい ② どちらとも言えない ③ いいえ	31
問 32	健康づくり	家もしくは地域で**自分の役割**がある。	① ある ② どちらとも言えない ③ ない	32
問 33	社会参加	進んで町や**地域の行事**に参加している。	① はい ② どちらとも言えない ③ いいえ	33
問 34	社会参加	近隣や地域の**人の役に立つこと**をしてる。	① はい ② どちらとも言えない ③ いいえ	34

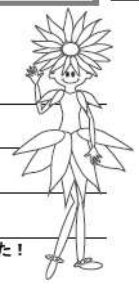
裏へ続く

【生きがいに関する調査項目のつづき】

No,4

				事務欄
問 35	趣味の活動	**生きがいを持った趣味**の活動をしている。	① はい ② どちらとも言えない ③ いいえ	35
問 36	趣味の活動	**好奇心**や**感動の心**を常に持っている。	① はい ② どちらとも言えない ③ いいえ	36
問 37	生涯学習	**向上心**を持つよう心がけている。	① はい ② どちらとも言えない ③ いいえ	37
問 38	生涯学習	習得した事を 他人に**教え、広め**ている。	① はい ② どちらとも言えない ③ いいえ	38
問 39	ボランティア	**ボランティア**を通して生きがいを持てる。	① はい ② どちらとも言えない ③ いいえ	39
問 40	ボランティア	自分に**できることを見つけ**進んで実行する。	① はい ② どちらとも言えない ③ いいえ	40
問 41	共助	よく人の**話し相手**になっている。	① はい ② どちらとも言えない ③ いいえ	41
問 42	共助	友人知人と誘いあって外出していることがありますか。	① はい ② どちらとも言えない ③ いいえ	42
問 43	環境	自分たちで地域や町の**環境を守りたい**。	① はい ② どちらとも言えない ③ いいえ	43
問 44	環境	**公共の心**を忘れず行動している。	① はい ② どちらとも言えない ③ いいえ	44
問 45	環境	ふるさと**平群を愛する心**を持っている。	① はい ② どちらとも言えない ③ いいえ	45
問 46	仲間づくり	家族以外の**人と交流**ができている。	① はい ② どちらとも言えない ③ いいえ	46
問 47	仲間づくり	すすんで**声かけ・挨拶**を心がけている。	① はい ② どちらとも言えない ③ いいえ	47
問 48	仲間づくり	**小地域ネットワーク**に参加したことがある。	① はい ② 知らない ③ いいえ	48
問 49	仲間づくり	**長寿会**に加入または参加している。	① はい ② 知らない ③ いいえ	49
問 50	仲間づくり	**社会参加することで仲間づくり**ができている。	① はい ② どちらとも言えない ③ いいえ	50

その他ご意見などありましたらご自由にお書き下さい。



ご協力ありがとうございました！

発行　　：奈良県平群町
発行年月：平成 25 年 4 月
編集　　：平群町保健福祉センター
プリズムへぐり(健康保険課)
〒636-0914
奈良県生駒郡平群町西宮 2-1-6
Tel.　0745-45-8600
Fax.　0745-45-8611