

# 上里町健康づくり推進総合計画〈概要版〉



## けんむ ～乾武ヘルシーハーモニープラン～ (※)

平成28年度～平成37年度

上里町では、健康増進法及び食育基本法に基づき、町民の健康増進と食育推進を一体として推進する「上里町健康づくり推進総合計画～乾武ヘルシーハーモニープラン～」を策定し、これまで上里町で取り組んできた健康づくり活動を引き継ぐとともに、健康づくりのさらなる発展をめざします。

計画の期間は、平成28年度から平成37年度までの10年間とし、中間年度である平成32年度には中間評価や見直しを必要に応じて行います。

本計画では、基本理念を実現するために、3つの基本的な視点を踏まえつつ、次の6つの分野からなる「上里町健康づくり推進総合計画」として、総合的に施策を推進します。

### 基本理念 (目指す姿)

輝かしい 未来にむけて  
さあ、めざそう 共につくる健康なまち

### 基本的視点

- I 健康を支え、守る地域づくり
- II 病気の発症と重症化の予防
- III 生涯を通じた適切な健康づくり



### 分野(基本目標)

- 1 栄養・食生活(食育推進計画)  
「すこやかで楽しい食生活を実践しよう」
- 2 身体活動・運動  
「日頃から楽しく体を動かそう」
- 3 休養・こころの健康  
「こころを上手に休めよう」
- 4 飲酒・喫煙  
「適正飲酒と禁煙をめざそう」
- 5 歯・口腔の健康  
「健康なお口で8020(はちまるにいまる)をめざそう」
- 6 生活習慣病  
「自分の健康は自分で守る!自分の身体の状態を知って、生活習慣病の予防を心がけよう」

か がやかしい

み らいにむけて

さ あ、めざそう

と もにつくる 健康なまち



けんむ  
※乾武とは…武蔵の国(埼玉県)の戌亥(北西)にある地域として上里町を表しています。

**基本目標 1**

**すこやかで楽しい食生活を実践しよう**

**上里町のかがやかしい未来像は？(期待される姿)**

すこやかで楽しい食生活を実践することにより、心身の健康を維持し、生涯にわたって生き生きと暮らすことが期待されます。

No.	【行動目標】 一人ひとりの取組	健康づくりのための支援	関係課等
1	<b>【適正体重を知り、維持しよう】</b> ・日ごろから体重計測をしよう	○適正体重を知り、適正体重維持のための具体的な取組方法について周知します。 (適正体重(kg)=身長(m)×身長(m)×22)	健康保険課
		○健康教室等を開催します。	健康保険課
2	<b>【栄養バランスのとれた食生活を実践しよう】</b> ・子どもも大人も栄養バランスに配慮し、彩り豊かな食事をとる機会を増やそう ・野菜もしっかり食べよう	○すこやかなからだを育み、生活習慣病を予防するため「主食・主菜・副菜」がそろった食事について周知・啓発します。 (主食(米・パン・めん類など) 主菜(肉・魚・卵・大豆製品など) 副菜(野菜・きのこ類・海藻類など))	健康保険課
		○様々な機会を利用して栄養バランスのとれた食生活について学習する機会や体験の場を提供します。	子育て共生課 健康保険課 高齢者いきいき課 産業振興課 生涯学習課 食生活改善推進協議会 保育園 幼稚園 学校 児童館
3	<b>【朝食を食べて元気な1日をスタートしよう】</b> ・子どもも大人も1日3食をできるだけ規則正しく食べよう	○規則正しい食生活リズムの大切さについて学ぶ機会の提供や、情報を発信します。	子育て共生課 健康保険課 生涯学習課 食生活改善推進協議会 保育園 幼稚園 学校 児童館



No.	【行動目標】 一人ひとりの取組	健康づくりのための支援	関係課等
4	<p>【「こ」食を避けて、 食事を楽しもう】</p> <p>・家族や周囲の人と食事を一緒に 食べる機会を増やそう</p> 	<p>○正しい食生活を身に付けるだけでなく、「孤食」「個食」「固食」などを解消し、食を通じた人と人とのコミュニケーションづくりの大切さを周知・体験する場を増やします。</p>	<p>子育て共生課 健康保険課 高齢者いきいき課 産業振興課 生涯学習課 食生活改善推進協議会 保育園 幼稚園 学校 児童館</p>
5	<p>【ふるさとの食文化を 継承しよう】</p> <p>・地元の食材を積極的に食べよう</p> <p>・農業体験などの機会に積極的に 参加してみよう</p>	<p>○上里の特産物の情報を発信し、積極的に活用します。</p>	<p>産業振興課 給食センター</p>
		<p>○上里町の特産物である野菜や果物等を消費してもらうようなイベントを開催します。</p>	<p>健康保険課 産業振興課 食生活改善推進協議会 農業協同組合 商工会</p>
		<p>○農産物の栽培から収穫までの体験の場を提供します。</p>	<p>産業振興課 生涯学習課</p>

## 評価指標

No.	指標	現状値 (平成27年度)	目標値 (平成37年度)
1	適正体重を維持している人の割合	67.7%	70%
2	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の人割合	44.7%	60%
3	適切な食事の内容と量を知らない人の割合	20.7%	15%
4	朝食を欠食する20～30歳代男性の割合	21.4%	15%
5	食事を家族や周囲の人と一緒にとることが多いと思う人の割合	75.7%	80%
6	上里町の農産物をよく購入している人の割合	28.5%	36%
7	食育に関心がある人の割合	57.6%	90%

※1～7:「健康づくりと食育に関するアンケート」より

## 2 身体活動・運動

### 基本目標②

### 日頃から楽しく身体を動かそう

#### 上里町のかがやかしい未来像は？(期待される姿)

日頃から楽しく体を動かすことにより、生活習慣病や認知症の予防、社会生活機能の維持が期待されます。

No.	【行動目標】一人ひとりの取組	健康づくりのための支援	関係課等
1	<b>【日常生活で積極的に身体を動かそう】</b> ・生活の中でこまめに歩こう ・近所への移動は徒歩や自転車を使ってみよう ・運動のイベントや健康教室に参加してみよう ・こむぎっち体操をやってみよう	○健康づくりのために身体を動かすことの大切さを広めます。	健康保険課
		○各種イベントや健康教室等を実施し、気軽にできる運動方法を提供します。	健康保険課 高齢者いきいき課 生涯学習課
		○住民が運動しやすい環境を整備します。	まち整備環境課 生涯学習課
		○イベントなどでこむぎっち体操を実施します。	全町
2	<b>【地域の活動に参加しよう】</b> ・地域の集まりに声をかけ合って参加してみよう 	○地域のスポーツクラブや公民館活動の情報を発信します。	生涯学習課 公民館
		○幅広い年齢層の住民が参加できるイベントやスポーツ大会を開催します。	高齢者いきいき課 産業振興課 生涯学習課 健康体力づくり推進協議会 体育協会
		○地域で介護予防や健康づくり活動に取り組みます。	健康保険課 高齢者いきいき課 生涯学習課
		○ボランティアや公民館などの地域の活動をサポートします。	総合政策課 子育て共生課 健康保険課 産業振興課 生涯学習課 公民館 食生活改善推進協議会 健康体力づくり推進協議会

#### 評価指標

No.	指標	現状値 (平成27年度)	目標値 (平成37年度)
1	運動習慣のある人の割合	42.4%	50%
2	社会活動に参加することがほとんどない人の割合	67.7%	60%
3	こむぎっち体操を知っている人の割合	30.8%	100%

※1~3:「健康づくりと食育に関するアンケート」より

## 基本目標 3

## こころを上手に休めよう

### 上里町のかがやかしい未来像は？(期待される姿)

こころを上手に休めることにより、生活の質が向上し、うつ病などの予防や自殺防止が期待されます。

No.	【行動目標】一人ひとりの取組	健康づくりのための支援	関係課等
1	<b>【ストレスを上手に解消しよう】</b> ・趣味を楽しもう ・自分の癒しをみつけよう	○ストレスの対処方法について各種教室などで情報提供を行います。	健康保険課
		○健康問題がストレスとなりやすい高齢者に対して健康教室の実施や関係機関、地域住民グループとともに協同し在宅での健やかな生活を支援します。	高齢者いきいき課
		○自分のストレス度をチェックできる「こころの体温計」の周知を強化し、ストレス状態が深刻化するのを防ぎます。 ○うつ病等予防の対策として研修会を開催し、正しい知識と理解を深める場を作ります。	町民福祉課
		○楽しめる趣味や活動を持ち、充実した生活が過ごせるよう生涯学習活動を支援します。	生涯学習課 公民館
2	<b>【目指そう!快眠】</b> ・朝起きる時間を決めよう ・1日の生活リズムを整えよう	○ライフステージごとに異なる快眠対策について情報を提供します。	健康保険課 高齢者いきいき課
3	<b>【相談しよう!不安や悩み】</b> ・一人でがんばらず周囲の人をたよろう 	○関係団体と協同して、心の健康を身近な問題として関心と理解を深めてもらう場をつくれます。 ○身近な人の自殺のサインに気づき、その人の話を受け止め、必要に応じて専門機関につなぐ役割が期待される「ゲートキーパー」を養成します。	町民福祉課
		○相談機関の情報提供を行います。	町民福祉課 子育て共生課 健康保険課 高齢者いきいき課 産業振興課 社会福祉協議会 保健所 医師会
		○乳幼児健診や健康教室などでライフステージごとに異なる不安や悩みに対応します。	

### 評価指標

No.	指標	現状値 (平成27年度)	目標値 (平成37年度)
1	生きがいを持っていると思う人の割合	67.2%	80%
2	問題なく朝の目覚めをむかえている人の割合	78.8%	85%
3	悩み事の相談相手がいない人の割合	17.7%	3%
4	自殺の年齢調整死亡率(平成21~25年)〈人口10万対〉	20.7	19.2

※1~3:「健康づくりと食育に関するアンケート」より ※4:埼玉県の高齢調整死亡率とSMR算出ソフト「スマール君」より

## 基本目標 4

## 適正飲酒と禁煙をめざそう

### 上里町のかげやかな未来像は？(期待される姿)

適正飲酒と禁煙を実践することにより、がんや生活習慣病、アルコール依存症などの精神疾患を予防することが期待できます。

とくに禁煙することにより、喫煙者本人だけではなく、受動喫煙による健康被害の防止も大きく期待できます。

No.	【行動目標】 一人ひとりの取組	健康づくりのための支援	関係課等
1	<b>【お酒を飲むのなら、適量を。 休肝日も忘れずに】</b> ・飲みすぎに注意しよう ・週に2日はお酒を飲まない日をつくろう	○ライフステージにあった正しい知識を提供します。	町民福祉課 健康保険課 高齢者いきいき課 学校
2	<b>【ストップ!たばこ】</b> ・節煙よりも禁煙をめざそう ・吸わなくてもいい“1本”に自分で気づこう	○ライフステージにあった正しい知識を提供します。	町民福祉課 健康保険課 高齢者いきいき課 学校
		○喫煙マナーについて周知・啓発します。	健康保険課

#### ■ 適量とされる1日の飲酒量の目安(いずれか1種類)

ビール…中ビン1本(500ml)、日本酒…1合(180ml)、焼酎…0.5合(90ml)、ウイスキー…ダブル1杯(60ml)、ワイン…2杯(240ml)



### 評価指標

No.	指 標	現状値 (平成27年度)	目標値 (平成37年度)
1	1日あたりの飲酒量が1合以上の人の割合	23.8%	20%
2	喫煙する習慣のある人の割合	男性 27.5% 女性 7.5%	男性 20% 女性 5%
3	喫煙する習慣のある人が周りの人に配慮している割合	74.1%	100%

※1~3:「健康づくりと食育に関するアンケート」より

## 基本目標 5

### はちまるにいまる ※ 健康なお口で8020をめざそう

#### 上里町のかがやかしい未来像は？(期待される姿)

※8020(はちまるにいまる)運動とは、生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるよう「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。

健康なお口で8020をめざすために、歯の喪失を防ぐことにより、口から食べる喜びや会話をする楽しみを、いつまでも保つことが期待されます。

No.	【行動目標】一人ひとりの取組	健康づくりのための支援	関係課等
1	<b>【自分に合った歯の清掃用具で健康な歯を維持しよう】</b> ・歯ブラシの他、糸ようじや歯間ブラシなどで口の中を清潔にしよう ・大人は子どもが寝る前に仕上げみがきをしよう 	○周産期から高齢期まで、各年齢に合わせた歯科健診を実施し、個人にあったセルフケアについて情報を提供します。	健康保険課 学校教育課
		○幼児健診でフッ素塗布を行い、子どもたちのむし歯を予防し、保護者へ清掃方法を伝えていきます。	健康保険課
		○小・中学校のフッ化物洗口をきっかけに「自分の歯は自分で守る」という意識がめばえ、歯みがきの励行が習慣化できるよう支援します。	学校教育課 小・中学校
		○各種教室でセルフケアについて情報提供します。	健康保険課 高齢者いきいき課
		○8020よい歯のコンクールを実施し、健康な歯を維持することの大切さを周知します。	健康保険課 高齢者いきいき課
2	<b>【かかりつけ歯科医を持ち定期的な健診を受けよう】</b> ・1年に1回は歯の健診を受けよう ・むし歯は早めに受診しよう	○歯周疾患検診を実施し、かかりつけ医で定期的な健診を受けることを促進します。	健康保険課
		○かかりつけ医と定期健診について情報提供します。	町民福祉課 健康保険課 高齢者いきいき課
3	<b>【よくかんで食べよう】</b> ・1日1回はゆっくりよくかんで食べよう	○口腔機能の向上について情報を提供します。	健康保険課 高齢者いきいき課

#### 評価指標

No.	指標	現状値 (平成27年度)	目標値 (平成37年度)
1	60歳代で20本以上の自分の歯を有する人の割合	54.9%	58%
2	歯の健診を1年に1回以上受けている人の割合	31.4%	65%
3	3歳児のう蝕のないものの割合(平成25年度)	75.9%	83%
4	食事を摂るときに「よくかんでいる」、「まあまあかんでいる」人の割合	79.0%	90%

※1、2、4:「健康づくりと食育に関するアンケート」より ※3:「埼玉県の母子保健」より

# 6 生活習慣病

## 基本目標 6

自分の健康は自分で守る！自分の身体の状態を知って、生活習慣病の予防を心がけよう

### 上里町のかがやかしい未来像は？(期待される姿)

生活習慣病を予防し、健康寿命の延伸と医療費削減が期待されます。

No.	【行動目標】一人ひとりの取組	健康づくりのための支援	関係課等
1	<b>【自分の身体の状態を知ろう】</b> ・定期的に健(検)診を受けよう ・日ごろから、体重や血圧測定をして健康管理に努めよう	○各種がん検診、特定健康診査、乳幼児健診等を実施し、受けやすい体制を整備します。	健康保険課
		○生活習慣病のリスクが高い人に医療の受診勧奨や生活改善指導を行います。	健康保険課
2	<b>【生活習慣病を予防しよう】</b> ・健康に関する情報などを意識しよう ・健康教室に参加してみよう ・規則正しい生活を心がけよう	○健康や生活習慣病に関する情報を発信します。	健康保険課 医院 歯科医院 薬局
		○健康教室や病態別の教室を開催し、健康管理について学ぶ機会を提供します。	健康保険課

### 評価指標

No.	指 標	現状値 (平成27年度)	目標値 (平成37年度)
1	特定健康診査の受診率	33.4%	60%
2	がん検診受診率  胃がん (40～69歳の受診率) 大腸がん (40～69歳の受診率) 肺がん (40～69歳の受診率) 子宮頸がん(20～69歳の受診率) 乳がん (40～69歳の受診率)	10.2%	40%
		18.1%	40%
		21.4%	40%
		37.3%	50%
		39.5%	50%
3	メタボリックシンドロームという言葉も意味も知っている人の割合	79.0%	100%
4	脳血管疾患の年齢調整死亡率(平成21～25年)〈人口10万対〉	男性 62.0 女性 33.5	男性 52.1 女性 30.7
5	慢性腎不全の医療費の割合	16.8%	11.7%
6	高血糖(肥満無し)の人の割合	19.8%	10%

※1:「平成25年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況(法定報告)」より ※2:「平成25年度地域保健・健康増進事業報告」より  
 ※3:「健康づくりと食育に関するアンケート」より ※4:埼玉県の高齢調整死亡率とSMR算出ソフト「スマール君」より  
 ※5、6:平成26年度国保データシステムより