

# 上里町健康づくり推進総合計画 中間評価報告

概要版

## 1. 計画の基本的事項

本計画は、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ため、平成 27 年度に策定されました。

町民一人ひとりの主体的な取組と個人を支援する地域とが調和しながら健康づくりを推進することを目的としています。計画の期間は、平成 28 年度から令和 7 年度までの 10 年間として定めています。

### 理念

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

### 分野(基本目標)

- 1 栄養・食生活(食育)  
「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」

## 2. 中間評価の実施方法と結果概要

計画策定時に分野ごとに掲げた「評価指標」について、「健康づくりと食育に関するアンケート」結果や本町の健康に関する統計データにより中間評価を行いました。



健康づくり推進総合計画

### (1) 評価指標

評価指標 33 項目中、「目標達成」が6項目(18.2%)、「改善」が 14 項目(42.4%)、「未達成」が 13 項目(39.4%)、「評価できない」が0項目となっています。「目標達成」と「改善」を合わせると、約6割が改善しています。

今後は、「改善」項目は目標値に到達できるよう取組を進め、「未達成」項目については取組を強化していきます。

#### 【評価指標と中間評価】

分野 (基本目標)	No.	評価指標	現状値	中間値	目標値	評価	
			(平成27年度)	(令和2年度)	(令和7年度)		
分野1 栄養・食生活 (食育)	1	適正体重を維持している人の割合	67.7%	67.6%	70%	C	
	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%	49.7%	60%	B	
	3	適切な食事の内容と量を知らない人の割合(「あまり知らない」以上)	20.7%	22.6%	15%	C	
	4	朝食を欠食する20~30歳代男性の割合(「毎日」以外)	21.4%	36.4%	15%	C	
	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%	72.6%	80%	C	
	6	上里町の農産物をよく購入している人の割合	28.5%	22.3%	36%	C	
	7	食育に関心がある人の割合	57.6%	54.3%	90%	C	
分野2 身体活動・ 運動	1	運動習慣のある人の割合	42.4%	43.7%	50%	B	
	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%	68.5%	60%	C	
	3	こむぎっち体操を知っている人の割合	30.8%	32.8%	100%	B	
分野3 休養・ こころの健康	1	生きがいを持っていると思う人の割合	67.2%	63.7%	80%	C	
	2	問題なく朝の目覚めをむかえている人の割合(「普通に」以上)	78.8%	71.9%	85%	C	
	3	悩み事の相談相手がない人の割合	17.7%	18.1%	3%	C	
	4	自殺の年齢調整死亡率(人口10万対)	20.7 (H21~25)	15.9 (H26~30)	19.2	A	
分野4 飲酒・喫煙	1	1日あたりの飲酒量が1合以上の人割合	23.8%	22.6%	20%	B	
	2	喫煙する習慣のある人の割合	男性27.5%	男性26.5%	男性20%	B	
			女性7.5%	女性5.5%	女性5%	B	
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%	79.1%	100%	B		
分野5 歯・口腔の 健康	1	60歳代で20本以上の自分の歯を有する人の割合	54.9%	58.6%	58%	A	
	2	歯の健診を1年に1回以上受けている人の割合	31.4%	36.5%	65%	B	
	3	3歳児のう蝕のないものの割合	75.9% (H25年度)	84.5% (H30年度)	83%	A	
	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%	79.2%	90%	B	
分野6 生活習慣病	1	特定健康診査の受診率	33.4% (H25年度)	39.4% (H30年度)	60%	B	
	2	がん検診受診率	がん検診受診率	(H25年度)	(R元年度)		
			胃がん(40~69歳の受診率)	10.2%	10.8%	40%	B
			大腸がん(40~69歳の受診率)	18.1%	14.4%	40%	C
			肺がん(40~69歳の受診率)	21.4%	19.8%	40%	C
			子宮頸がん(20~69歳の受診率)	37.3%	43.2%	50%	B
		乳がん(40~69歳の受診率)	39.5%	40.6%	50%	B	
	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%	76.4%	100%	C	
	4	脳血管疾患の年齢調整死亡率(人口10万対)	(H21~25)	(H26~30)			
			男性62.0 女性33.5	男性45.2 女性25.8	男性52.1 女性30.7	A A	
5	慢性腎不全の医療費の割合	16.8%	11.2% (R元年度)	11.7%	A		
6	高血糖(肥満無し)の人の割合	19.8% (H26年度)	15.2% (R元年度)	10%	B		

#### 【評価基準】

評価	評価基準	項目数	割合
A 目標達成	目標値に到達	6	18.2
B 改善	目標値には到達していないが、現状値よりは改善	14	42.4
C 未達成	現状値と同数もしくは低下	13	39.4
評価不可能	数値なし	0	0.0

## (2) 分野（基本目標）ごとの結果概要

### 分野1 栄養・食生活（食育）

#### 基本目標 ▶ すこやかで楽しい食生活を実践しよう

##### 行動目標

- ① 適正体重を知り、維持しよう
- ② 栄養バランスのとれた食生活を実践しよう
- ③ 朝食を食べて元気な1日をスタートしよう
- ④ 「こ」食を避けて、食事を楽しもう
- ⑤ ふるさとの食文化を継承しよう

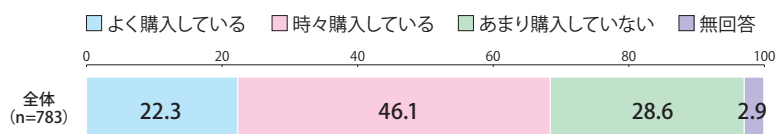
##### 取り組んでみよう!

- 体重を計測する
- 栄養バランスに配慮し、彩り豊かな食事をとる
- 野菜をしっかり食べる
- 1日に3食、規則正しく食べる
- 地元の食材を積極的に取り入れる

##### 【これまでの主な取組】

- 健診結果説明会、特定保健指導、各種健康教室で適正体重についての知識の普及
- 各種料理教室、食事や栄養バランスに関する研修会・講座
- 特定保健指導、小中学校における保健だよりなどで朝食や規則正しい食生活の情報発信
- 児童館等で「孤食」「個食」「固食」について情報発信
- 農作物の栽培体験教室

##### 【主な課題】 ※「健康づくりと食育に関するアンケート調査」より



##### ■町の農産物の購入状況について

町の農産物を購入している人の割合（68.4%）が、前回の調査（74.9%）より減っています。

##### ■体重について

普通体重であるにもかかわらず「太っている」と回答した割合が43.5%と、認知的なズレがみられます。

##### ■バランスのとれた食事の摂取頻度について

「週に2~3回」、「ほとんど食べない」の割合が多いのは、20~30代にみられやすい傾向にあります。

##### 【今後の方向性】

- ① 適正体重を維持することが生活習慣病予防につながることや適正体重に近づける具体的な取組方法を広報誌、ホームページ、健康教室などで積極的に周知・啓発していきます。
- ② 食習慣や食生活についての情報提供を強化し、栄養バランスの重要性についても普及啓発していきます。
- ③ 規則正しい食生活の重要性を伝えていきます。
- ④ 「こ」食によるマイナスの影響と共食によるプラスの面について情報発信を強化します。
- ⑤ 地産地消について周知・啓発を行うと同時に、町の農産物についても積極的に情報提供を行います。



「上里旬の野菜&果物カレンダー」  
を見てみましょう



## 分野2 身体活動・運動

### 基本目標 ▶ 日頃から楽しく身体を動かそう

#### 行動目標

- ① 日常生活で積極的に身体を動かそう
- ② 地域の活動に参加しよう

#### 取り組んでみよう!

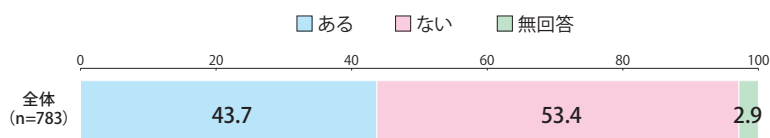
- ウォーキングなど、できることから身体を動かす
- 地域の活動に参加する

※新型コロナウイルス感染症予防のため、地域の活動が控えられている場合があります。

#### 【これまでの主な取組】

- ・こむぎっち体操やこむぎっちウォーキング・サーキットコースの設置などの環境整備
- ・町民体育祭や学校の運動会、企業イベントにおけるこむぎっち体操の普及
- ・ウォーキングの歩数や運動教室への参加をポイント化するシステムの導入（「たまる健★幸マイレージ」事業）
- ・町民体育祭、元旦歩け走ろう会等の幅広い年齢層の住民が参加できるイベントの開催
- ・運動に関する自主活動グループの支援（こむぎっちちよっくら健康体操等）

#### 【主な課題】 ※「健康づくりと食育に関するアンケート調査」より



#### ■ 日ごろの運動習慣について

「ない」の割合が 53.4%で、「ある」(43.7%)をやや上回っています。

#### ■ 社会活動の参加頻度について

社会活動の参加頻度については、「ほとんどない」の割合が68.5%と高く、参加している人がまだまだ少ない状況にあります。

#### 【今後の方向性】

- ① 運動習慣づくりを促進する取組を支援します。
- ② 人々が地域とのつながりを持てるような取組を引き続き支援していきます。

#### コラム

### フレイルとは…

年齢とともに心身の活力が低下して、要介護状態となるリスクが高くなった状態を「フレイル」といいます。

「フレイル」の予防には、適度な運動、栄養バランスのとれた食事、口腔ケア、社会活動への参加（家族や友人との交流）が重要なカギとなります。早めに生活習慣を見直し、「フレイル」を予防しましょう。

#### ー参考となるサイトー



『こむぎっちウォーキングマップ』について



『介護予防』について



こむぎっち



『健×幸づくり虎の巻』について



『たまる健★幸マイレージ』について

## 分野3 休養・こころの健康

### 基本目標 ▶ こころを上手に休めよう

#### 行動目標

- ① ストレスを上手に解消しよう
- ② 目指そう! 快眠
- ③ 相談しよう! 不安や悩み

#### 取り組んでみよう!

- 趣味を楽しむ
- 1日の生活リズムを整える
- 一人で悩みごとを抱えないようにする

#### 【これまでの主な取組】

- ・メンタルチェックシステム「こころの体温計」を導入（町のホームページからアクセス可）
- ・ライフステージに応じた快眠対策について、様々な機会を通じた情報提供
- ・ゲートキーパー<sup>※1</sup>養成講座を開催

※1：地域や職場、教育、その他様々な分野において、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、必要に応じて専門相談機関につなぐなどの役割が期待される人のこと。

#### 【主な課題】 ※「健康づくりと食育に関するアンケート調査」より

		合計	いる	いない	無回答
全体		783	79.7	18.1	2.2
性・年齢別	男性 20～30代	55	80.0	20.0	0.0
	男性 40～50代	93	68.8	30.1	1.1
	男性 60代	64	68.8	28.1	3.1
	男性 70代以上	124	67.7	28.2	4.0
	女性 20～30代	85	90.6	8.2	1.2
	女性 40～50代	136	88.2	11.8	0.0
	女性 60代	87	86.2	12.6	1.1
	女性 70代以上	118	83.9	11.9	4.2

#### ■ 悩み事を相談できる相手について

「いる」の割合は男性の40代以上の層がいずれも7割未満で、他の層に比べて低くなっています。

#### ■ 生きがいの有無について

生きがいを持っていると思う人の割合が63.7%と、前回調査(67.2%)より減少しています。

#### 【今後の方向性】

- ① 生きがいを持てるきっかけづくりの提供について検討します。
- ② 様々な機会を通じて睡眠についての情報提供を行います。また、睡眠補助としてのアルコールや睡眠薬等の使用について、正しい知識の普及に努めます。
- ③ 相談機関の周知徹底のほか、地域の人とのつながりなどの機会を作ることも求められます。また、対面による相談以外の方法についても検討します。

#### コラム

### こころの体温計でメンタルヘルスチェック

「こころの体温計」は、携帯電話やパソコンを利用して、健康状態や人間関係、住環境などの簡単な質問に答えることで、ストレス度や落ち込み度がわかるメンタルヘルスチェックシステムです。ぜひ、お試しください。

- 「こころの体温計」は、町のホームページ内にあります。
- 利用料は無料です（通信料は、自己負担となります）。
- 個人情報の入力は一切不要です。
- 自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。
- 結果にかかわらず、心配なことが続くようでしたら、お早めに専門家にご相談されることをお勧めします（結果と一緒に相談先のリストも表示されます。お気軽にご相談ください）。



## 分野4 飲酒・喫煙

### 基本目標 ▶ 適正飲酒と禁煙をめざそう

#### 行動目標

- ① お酒を飲むのなら、適量を。休肝日も忘れずに
- ② ストップ!たばこ

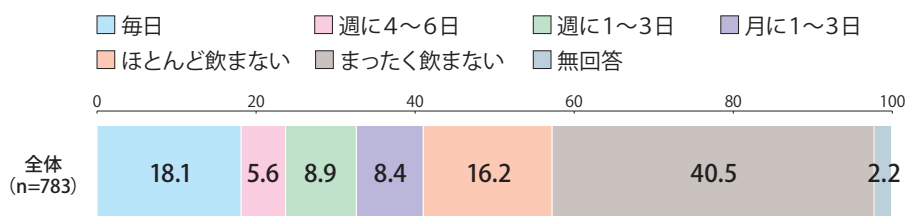
#### 取り組んでみよう!

- 飲酒は適量にし、休肝日を設ける
- 禁煙に努める

#### 【これまでの主な取組】

- ・健康長寿サポーター養成講座などを通じて、適正な飲酒についての情報提供や個別支援
- ・様々な事業において、禁煙についての情報提供や個別支援
- ・役場敷地内を禁煙とし、喫煙マナーについて周知・啓発

#### 【主な課題】 ※「健康づくりと食育に関するアンケート調査」より



#### ■ 飲酒の頻度と量について

「まったく飲まない」の割合が40.5%で最も高くなっていますが、「毎日」(18.1%)も2番目に高くなっています。

#### ■ 節度ある飲酒量について

「1合以上」と回答した割合が約3割となっています。

#### ■ 喫煙状況について

喫煙者の割合が14.7%と、前回調査(17.1%)よりわずかに減少しています。

#### 【今後の方向性】

- ① 節度のある飲酒の仕方についての情報提供や啓発を行っていきます。
- ② 禁煙・喫煙マナーについて、周知・啓発を続けていきます。

#### コラム

### お酒を飲みすぎていませんか？

お酒の飲みすぎは肝臓への負担になるだけではなく、生活習慣病やがんなどの原因になります。1日の適正な飲酒量は、純アルコール量にして20g程度（高齢者や女性はこの半分程度が目安）といわれており、下記のイラストのうちいずれか1つが1日の適量とされています。また、週に2日はお酒を飲まない「休肝日」を設けましょう。

適量は1日純アルコールで20g程度

女性は  
この半量！



日本酒 15度  
1合(180ml)



ビール 5度  
中ビン1本(500ml)



焼酎 25度  
ぐい飲み2杯弱  
(100ml)



ウイスキー 40度  
ダブル1杯(60ml)



ワイン12度  
グラス2杯弱  
(200ml)

## 分野5 歯・口腔の健康

### 基本目標 ▶ 健康なお口で 8020 をめざそう

#### 行動目標

- ① 自分に合った歯の清掃用具で健康な歯を維持しよう
- ② かかりつけ歯科医を持ち、定期的な健診を受けよう
- ③ よくかんで食べよう

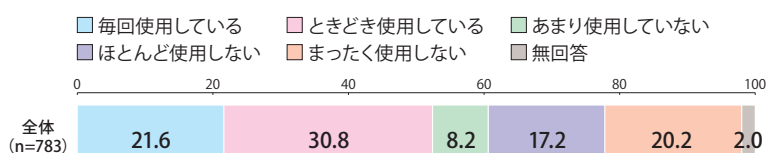
#### 取り組んでみよう!

- 歯間ブラシやデンタルフロスも活用する
- 1年に1回は歯の健診を受ける
- 1日1食はゆっくりよくかんで食べる

#### 【これまでの主な取組】

- ・ 各種歯科健診や歯科相談において、歯の相談、歯のケアについての情報提供・指導
- ・ 幼児健診におけるフッ素塗布や、小中学校における週1回のフッ化物洗口の実施
- ・ 広報誌等で、定期健診やかかりつけ歯科医について周知・啓発
- ・ 高齢者へ口腔体操などについて情報提供

#### 【主な課題】 ※「健康づくりと食育に関するアンケート調査」より



#### ■ 歯ブラシ以外の清掃用具の使用について

歯磨き時の歯間ブラシ等を「使用している」が全体で約5割、男性では4割となっています。

#### ■ 定期的な歯科健診の受診状況について

「受けていない」の割合は男性が50.0%で、女性(35.8%)に比べて高くなっています。

#### 【今後の方向性】

- ① 歯間ブラシなどの、歯ブラシ以外の使用の重要性について啓発します。
- ② 1年に1回以上、歯の健診を受けている人の増加に向けて、取組を強化します。
- ③ 口腔機能の維持・向上のため、今後も情報提供や啓発を行っていきます。

#### コラム

### 歯科健診のすすめ

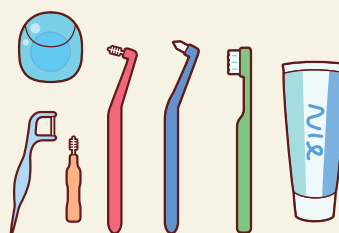
歯を失う2大原因は「むし歯」と「歯周病」といわれています。

むし歯や歯周病になる前や予防のために「症状が出る前のメンテナンス」を大切にすることが、健康な歯を保つ一番の近道です。

定期的に歯科医院を受診して点検してもらうとともに、自分に合った歯の清掃用具の使い方を教えてもらいましょう。

また、毎年度40～80歳の5歳刻みの年齢の方は無料で「歯周疾患検診」を受けることができます。このお得な機会に、プロのチェックを受けてみてください。

※「歯周疾患検診」の詳細は、P8のQRコードから健康ガイドブックを参照してください。



## 分野6 生活習慣病

**基本目標 ▶ 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**

### 行動目標

- ① 自分の身体の状態を知ろう
- ② 生活習慣病を予防しよう

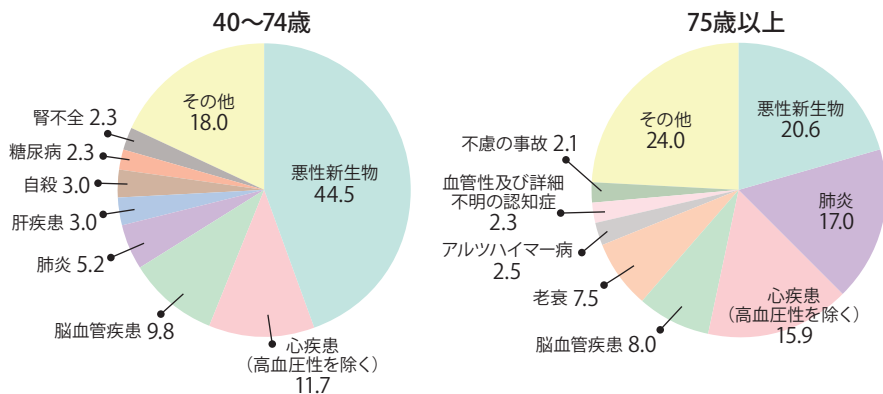
### 取り組んでみよう！

- 年に1回は検(健)診を受ける
- 生活習慣を見直す

### 【これまでの主な取組】

- 各種がん検診、特定健康診査、乳幼児健診等について健康ガイドブック等で周知し、健診を実施
- 生活習慣病リスクの高い人に対して、医療機関の受診勧奨や生活改善指導の実施
- 広報誌やホームページ、各種健康教室等を通じて、健康や生活習慣病に関する情報を発信
- 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

### 【主な課題】 ※統計データより



### ■平成26年～30年の町民の死因順位について

40～74歳の死因順位では、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患が上位で、悪性新生物の占める割合が44.5%と高くなっています。75歳以上は、肺炎による死因が高くなっています。

### ■医療費の割合について

令和元年度の町の医療費におけるがんの割合が31.4%と最も高くなっています。また、埼玉県と比べると、慢性腎不全の割合がやや高くなっています。

### 【今後の方向性】

- ①がん検診受診率向上に向けた勧奨方法について、今後も検討を行います。引き続き、啓発や情報提供を通じて、生活習慣改善を促進していきます。
- ②情報提供や情報発信が隅々まで行き渡るよう、情報伝達の仕方についても検討していきます。

「健康ガイドブック」を活用して、検(健)診を受けましょう



### 上里町健康づくり推進総合計画 中間評価報告書 概要版

発行・編集 上里町健康保険課 保健センター  
 〒369-0392 埼玉県児玉郡上里町大字七本木5518  
 TEL 0495-35-1221 (上里町役場代表)  
 0495-33-2550 (上里町保健センター)  
<http://www.town.kamisato.saitama.jp/>