

# 第3期はつらつ川場 21

川場村第3期健康増進・食育推進計画、自殺対策推進計画

---

(案)

令和6年2月

川場村



# 目次

第1章 計画の策定にあたって	1
1 計画の基本事項	1
2 国の動向	2
3 計画の策定体制	4
第2章 川場村の現状	5
1 健康づくりに向けた現状	5
2 アンケート調査結果等の概要	12
3 現行計画の進捗評価結果	26
第3章 健康増進・食育推進計画	29
1 基本的な考え方	29
2 分野ごとの取組	30
(1)栄養・食生活	30
(2)身体活動・運動	34
(3)休養・睡眠	37
(4)飲酒	40
(5)喫煙	42
(6)歯・口腔の健康	44
(7)健康管理	47
(8)社会のつながり・こころの健康づくり	50
3 ライフステージに応じた健康づくり	52
第4章 自殺対策推進計画	54
1 基本的な考え方	54
2 施策の展開	55
(1)住民への啓発と周知	55
(2)相談体制・遺族への支援の充実	55
(3)地域におけるネットワークの強化	56
(4)自殺対策を支える人材の育成	56
(5)児童・生徒のSOSの出し方に関する教育	56

(6)経済的困難を抱える子ども等への支援	57
(7)高齢者への支援	57
(8)生活困窮者への支援	58
3 成果指標	59
第5章 計画の推進と進捗の管理	60
1 各統計資料等の収集及び分析	60
2 検証及び評価	60
資料	61
1 計画策定組織	61
2 計画の策定経過	65
3 アンケート調査票	66
4 用語解説	71

※小学校・中学校については、令和7年4月1日(令和7年度)に統合され、義務教育学校となる予定となっています。

# 第1章 計画の策定にあたって

## 1 計画の基本事項

### (1) 計画策定の趣旨

近年の新型コロナウイルス感染症の拡大は、外出自粛によるストレスなど、人々の生活様式に大きな影響を与えました。さらに、一人ひとりの健康に対する意識や行動も大きく変化しており、今後はよりきめ細かな健康づくり対策が必要となっています。

国では令和5年度に、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針に基づき、第5次国民健康づくり対策である「21世紀における第三次国民健康づくり運動(健康日本21(第三次))」が策定され、新たな健康課題や社会背景、国際的な潮流等を踏まえた取組を進めようとしています。

川場村では、住民が健やかで、こころ豊かに活力ある生活が送れるよう、生活習慣病改善等の一次予防の推進、健康づくりを支援するための環境の整備、取り組むべき具体的な目標の設定を基本に、平成26年3月に「はつらつ川場21(第2期)」を策定し、健康づくりや保健事業の推進に取り組んできました。

本村においても、人口の少子高齢化が進む中、生活習慣病や要介護認定者の増加が懸念され、「食」の面においても、ライフスタイルや価値観の多様化、食の安全性や伝統ある食文化の喪失など、「食」を取り巻く問題も大きくなってきています。

これらを踏まえ、生活習慣病の予防や社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上などにより、健康寿命の延伸及び生活の質の向上を実現するための健康増進計画とともに、食育推進計画、自殺対策推進計画を一体的に「第3期はつらつ川場21」として策定します。

### (2) 計画の位置づけ

本計画の健康増進計画は、各根拠法における「市町村計画」に該当するとともに、国の施策である「健康日本21(第三次)」、群馬県の「元気県ぐんま21」、「ぐんま食育こころプラン」をもとに、「川場村総合計画」と整合性を踏まえた計画とします。

第3期はつらつ川場21計画における各計画の根拠法

計画	法律
健康増進計画	健康増進法第8条第2項
食育推進計画	食育基本法第18条
自殺対策推進計画	自殺対策基本法第13条第2項

### (3) 計画の期間

国の「健康日本 21（第三次）」の計画期間が令和 6 年度から令和 17 年度までの 12 年間となることから、本計画の計画期間も令和 6 年度から令和 17 年度までの 12 年間とします。  
なお、令和 11 年度に中間評価を行います。

## 2 国の動向

### (1) 健康日本 21（第三次）（令和 5 年 5 月）

#### ① 4つの基本的な方向

##### **1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小**

すべての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のため、個人の行動と健康状態の改善に加え、個人をとりまく社会環境整備や、その質の向上を通じて健康寿命の延伸及び健康格差の縮小を実現する。

##### **2 個人の行動と健康状態の改善**

すでにかんなどの疾患を抱えている人も含め、「誰一人取り残さない」健康づくりの観点から、生活習慣病の発症予防・重症化予防だけでなく健康づくりが重要であることに鑑み、生活機能の維持・向上の観点も踏まえた取組を推進する。

##### **3 社会環境の質の向上**

関係省庁とも連携しつつ、就労、ボランティア、通いの場等の居場所づくりや社会参加の取組に加え、各人がより緩やかな関係性も含んだつながりを持つことができる環境整備やこころの健康を守るための環境整備を行うことで、社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上を図るための取組を進める。

##### **4 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり**

社会がより多様化することや、人生 100 年時代が本格的に到来することを踏まえれば、基本的な方向1から3に掲げる各要素を様々なライフステージ（乳幼児期、青壮年期、高齢期 等の人の生涯における各段階）において享受できることがより重要であり、各ライフステージに特有の健康づくりについて、引き続き取組を進めるとともに、ライフコースアプローチ（胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり）について、健康づくりに関連する計画等とも連携しつつ、取組を進めていく。

## (2) 第4次食育推進基本計画 (令和3年3月)

### ① 6つの基本的な取組方針

- 1 国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成
- 2 食に関する感謝の念と理解
- 3 食育推進運動の展開
- 4 子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割
- 5 食に関する体験活動と食育推進活動の実践
- 6 我が国の伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献

## (3) 自殺総合対策大綱 (令和4年10月)

### ① 自殺総合対策の基本理念

誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す

### ② 自殺総合対策における当面の重点施策

- 1 地域レベルの実践的な取組への支援を強化する
- 2 国民一人ひとりの気付きと見守りを促す
- 3 自殺総合対策の推進に資する調査研究等を推進する
- 4 自殺対策に関わる人材の確保、養成及び資質の向上を図る
- 5 心の健康を支援する環境の整備と心の健康づくりを推進する
- 6 適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるようにする
- 7 社会全体の自殺リスクを低下させる
- 8 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ
- 9 遺された人への支援を充実する
- 10 民間団体との連携を強化する
- 11 子ども・若者の自殺対策を更に推進する
- 12 勤務問題による自殺対策を更に推進する
- 13 女性の自殺対策を更に推進する

### 3 計画の策定体制

#### (1) 健康づくり推進協議会での協議

本計画の策定にあたっては、地域、医療・保健関係の代表者等からなる「川場村健康づくり推進協議会」において、幅広い意見を聞きながら行いました。

#### (2) 庁内関係各課との連携

本計画の策定にあたり、健康福祉課を中心に庁内関係各課の各担当部門との連携を図り、協議会との連携・調整を行いました。

#### (3) アンケート調査の実施

住民の健康づくりや食育に関する意識等の把握を行い、計画策定の基礎資料とするためにアンケート調査を実施しました。

調査の実施概要

	健康に関するアンケート調査
調査対象者	村内にお住まいの20歳以上の人(2,475人) ※全数
調査方法	郵送による配布・回収、自己記入
調査時期	令和4年11月
調査対象地区	村内全域
調査票配布数	2,475
回収数	1,404
回収率	56.7%
有効集計数	1,387

#### (4) 関係団体等ヒアリング調査の実施

地域で健康に関する活動に取り組む団体を対象としたヒアリング調査を実施し、活動における課題や今後の方向性に関する意見等を把握しました。

#### (5) パブリックコメントの実施予定

計画内容について、住民からの幅広い意見を収集し、最終的な意思決定を行うために、計画素案に対する意見募集（パブリックコメント）を実施します。



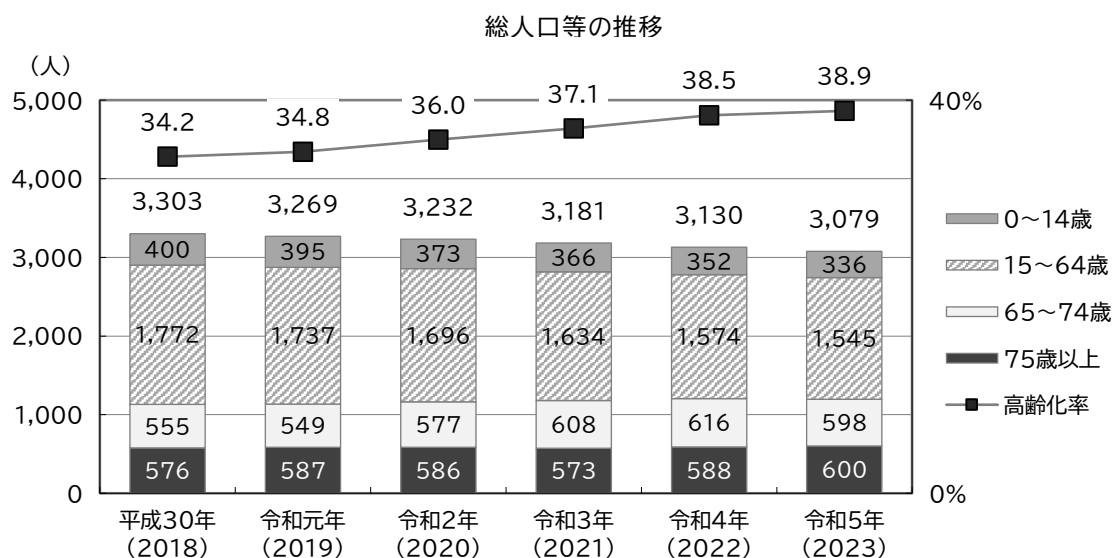
## 第2章 川場村の現状

### 1 健康づくりに向けた現状

#### (1) 総人口等

本村の総人口は減少傾向にあり、令和5(2023)年10月1日現在3,079人となっています。

その一方で高齢者人口(65歳以上人口)はほぼ横ばいで推移しており、高齢化率は平成30(2018)年の34.2%から、令和5(2023)年の38.9%にまで上昇しています。



※住民基本台帳(各年10月1日現在)

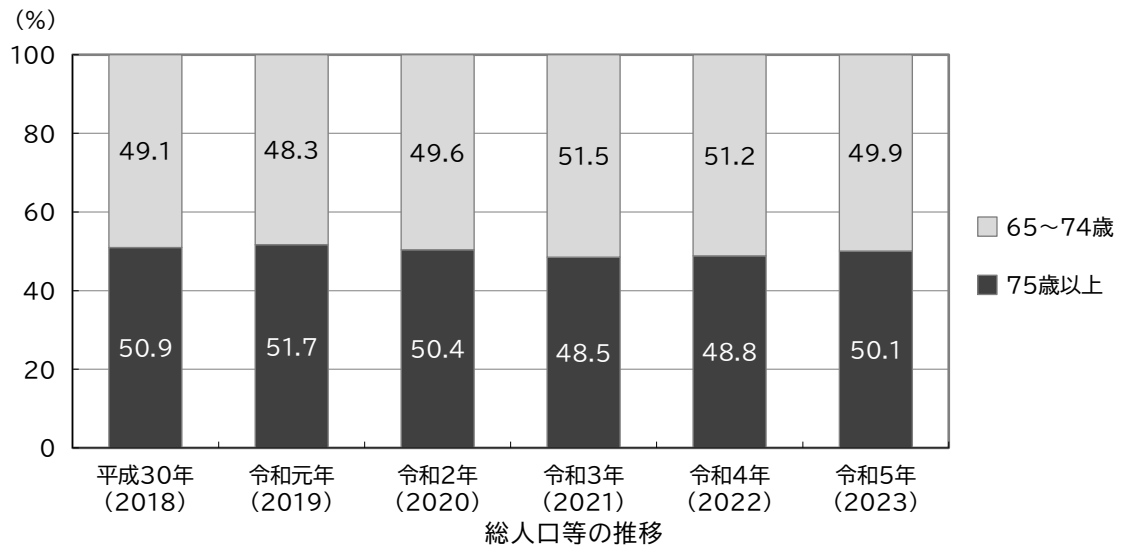
総人口等の推移

(単位:人、%)

	平成30年 (2018)	令和元年 (2019)	令和2年 (2020)	令和3年 (2021)	令和4年 (2022)	令和5年 (2023)
総人口	3,303	3,269	3,232	3,181	3,130	3,079
男	1,579	1,559	1,556	1,525	1,505	1,470
女	1,724	1,710	1,676	1,656	1,625	1,609
0~14歳	400	395	373	366	352	336
(総人口比)	12.1	12.1	11.5	11.5	11.2	10.9
15~64歳人口	1,772	1,737	1,696	1,634	1,574	1,545
(総人口比)	53.6	53.1	52.5	51.4	50.3	50.2
65歳以上人口	1,131	1,136	1,163	1,181	1,204	1,198
(総人口比)	34.2	34.8	36.0	37.1	38.5	38.9
65~74歳	555	549	577	608	616	598
75歳以上	576	587	586	573	588	600

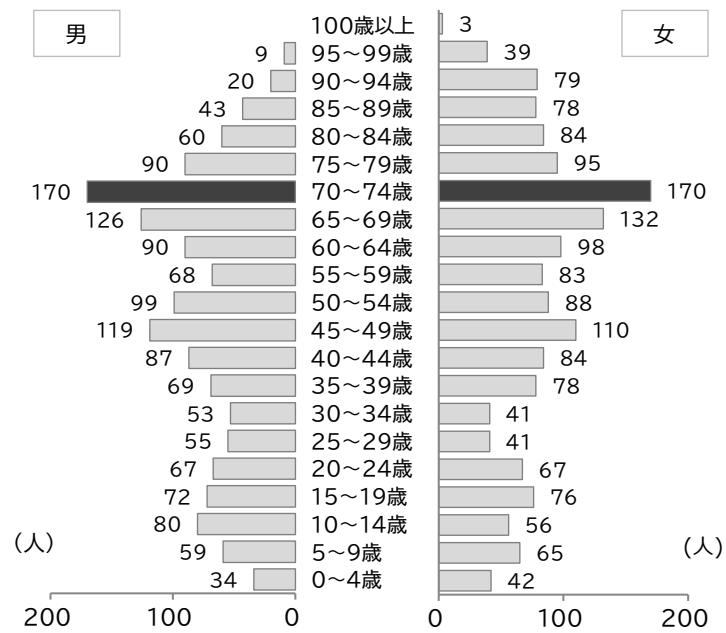
※住民基本台帳(各年10月1日現在)

### 65歳以上人口の構成比



※住民基本台帳(各年 10月1日現在)

### 人口ピラミッド(令和5年10月1日現在)

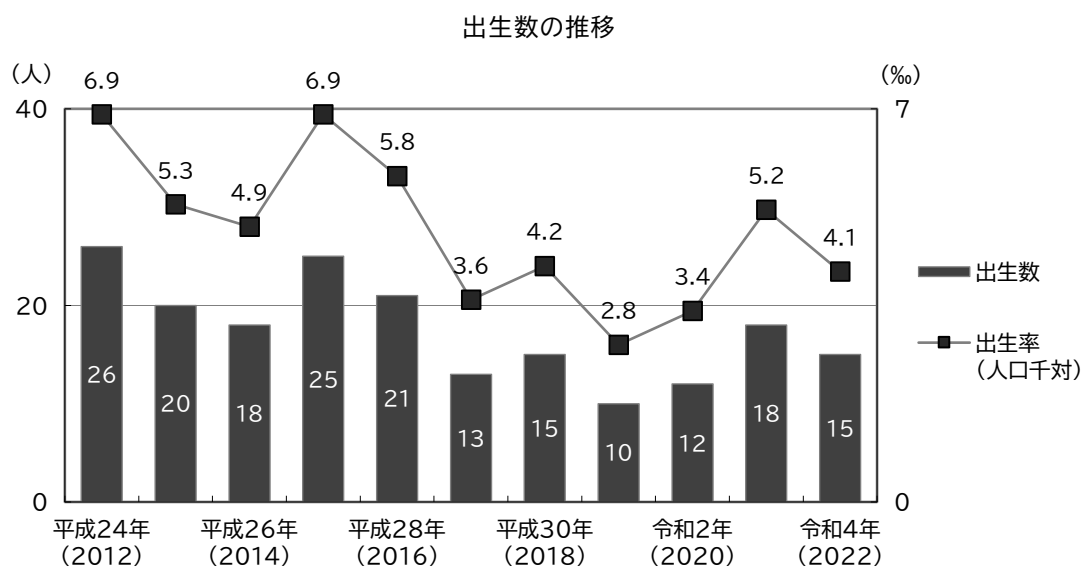


※住民基本台帳

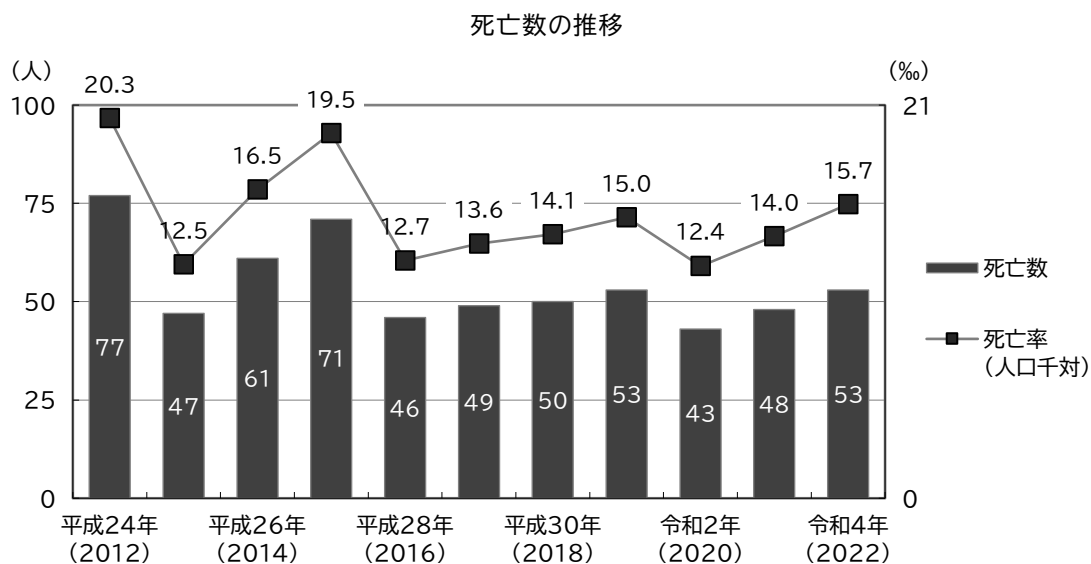
## (2) 出生・死亡

出生数は年により変動します。令和4（2022）年の出生数は15人となっています。

一方、死亡数は近年50人弱で推移しています。死亡数における三大死因（悪性新生物・心疾患・脳血管疾患）の割合は、減少傾向がみられます。

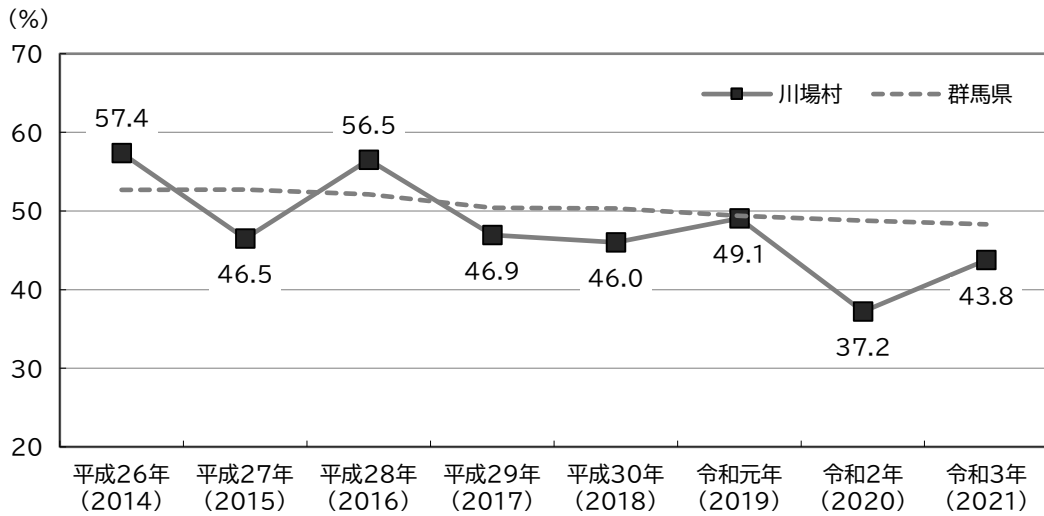


※群馬県健康福祉統計年報



※群馬県健康福祉統計年報

三大死因(悪性新生物・心疾患・脳血管疾患)の推移(死亡数に占める割合)



※群馬県健康福祉統計年報

### (3) 医療・介護

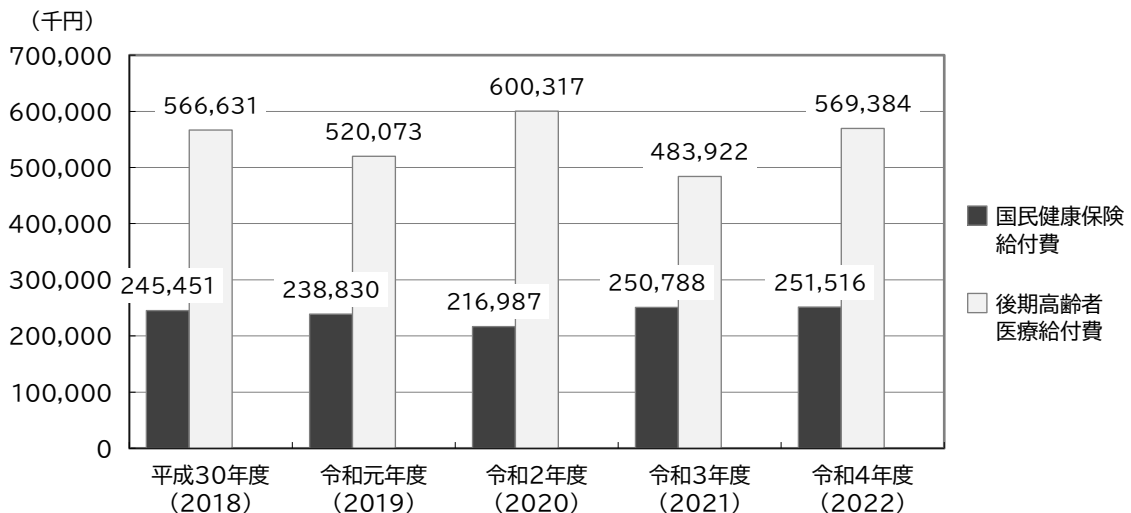
後期高齢者医療給付費は年度により変動はありますが、年間5億円を超えています。

40歳以上の国民健康保険加入者を対象とした特定健康診査の受診率について、令和4(2022)年度は55.5%となっています。特定健康診査の結果、男女でメタボ該当、メタボ該当予備軍の割合に大きな差がみられ、男性のメタボ該当は増加傾向がみられます。

令和4年度のがん検診受診率は、男性は胃がん健診50.3%、大腸がん健診20.1%、肺がん健診23.5%、女性は胃がん健診32.0%、大腸がん健診17.9%、肺がん健診29.4%、子宮頸がん健診46.8%、乳がん健診47.4%となっています。

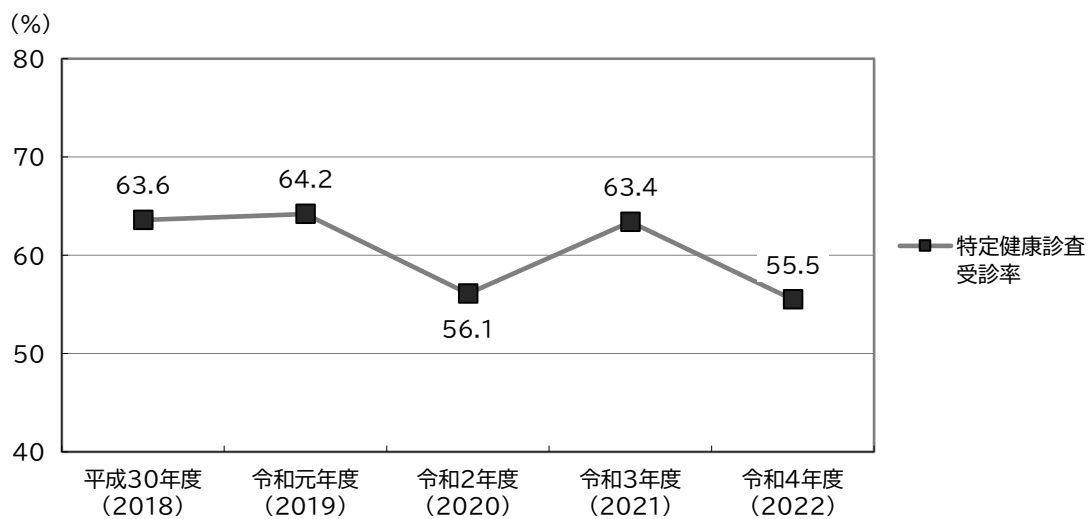
また、介護保険制度の要介護認定者について、令和5(2023)年3月末現在210人となっています。

国民健康保険給付費・後期高齢者医療給付費の推移



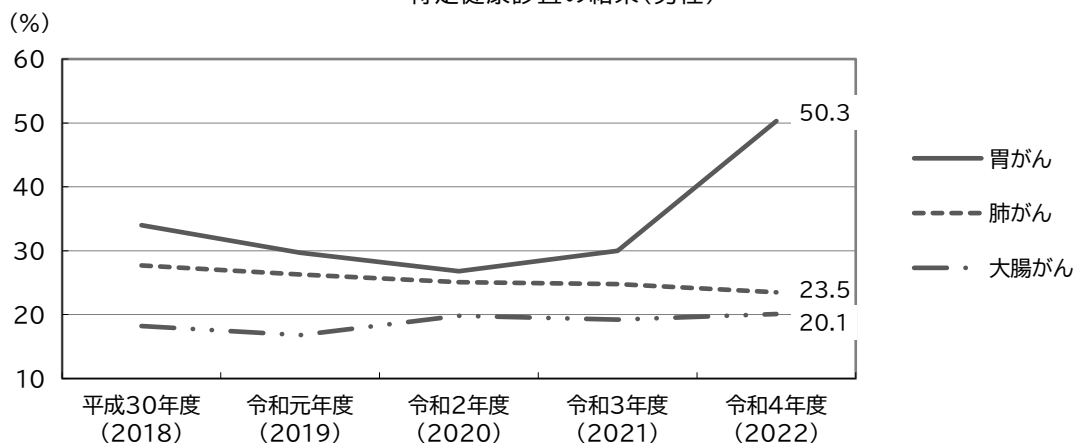
※群馬県国民健康保険国保連合会、群馬県後期高齢者医療広域連合 市町村別医療費の状況

特定健康診査受診率の推移



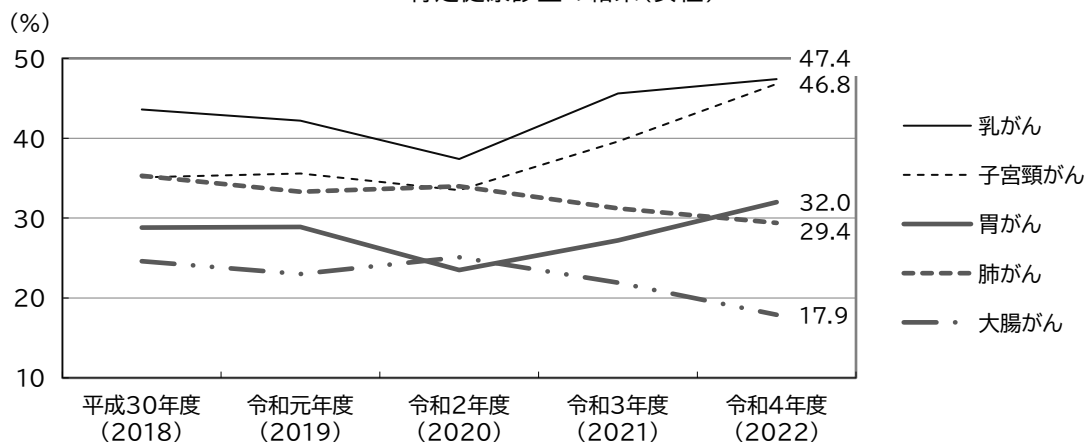
※国保データベース(KDB)システム

特定健康診査の結果(男性)



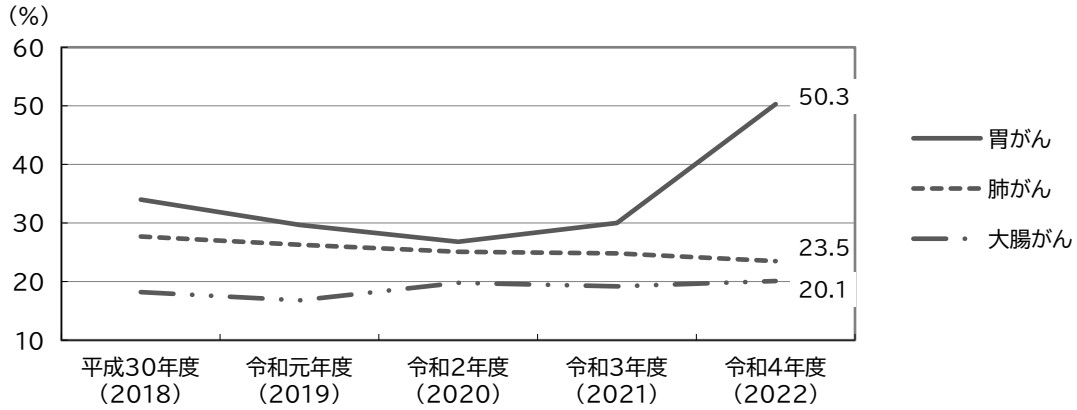
※国保データベース(KDB)システム

特定健康診査の結果(女性)



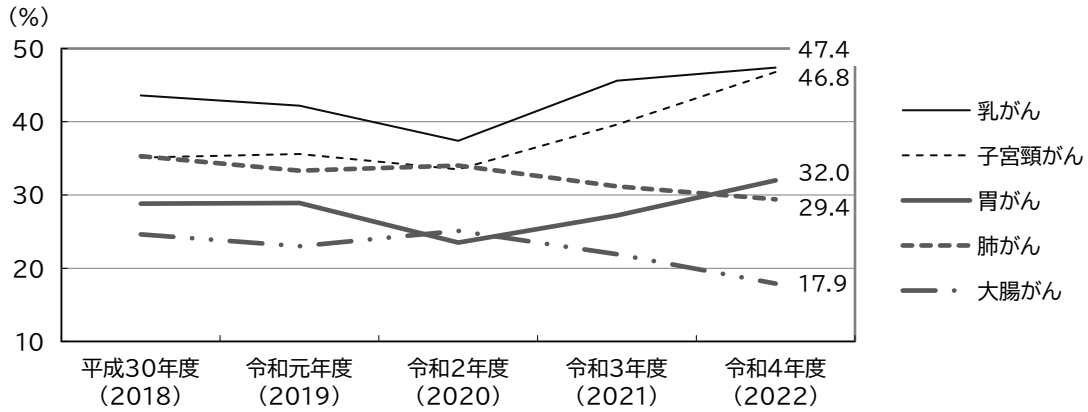
※国保データベース(KDB)システム

がん検診受診率の推移(男性)



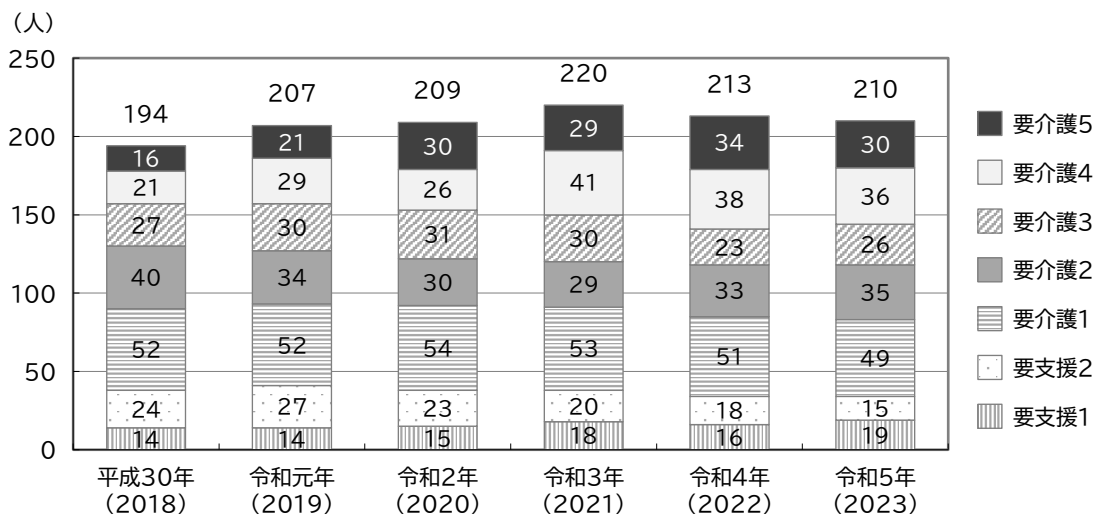
※地域保健・健康増進事業報告

がん検診受診率の推移(女性)



※地域保健・健康増進事業報告

要介護認定者の推移

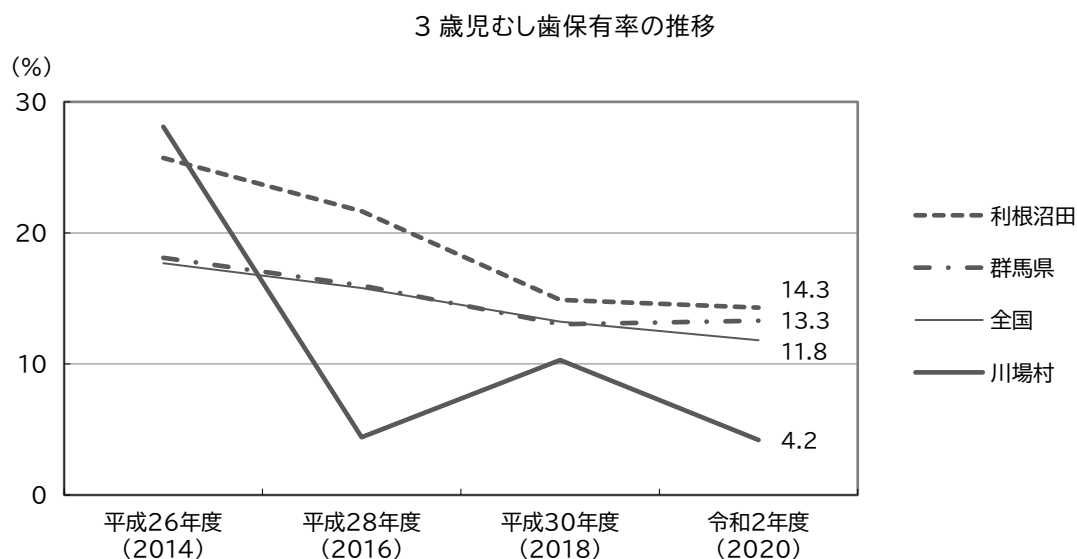


※地域包括ケア「見える化システム」(各年 3 月末)

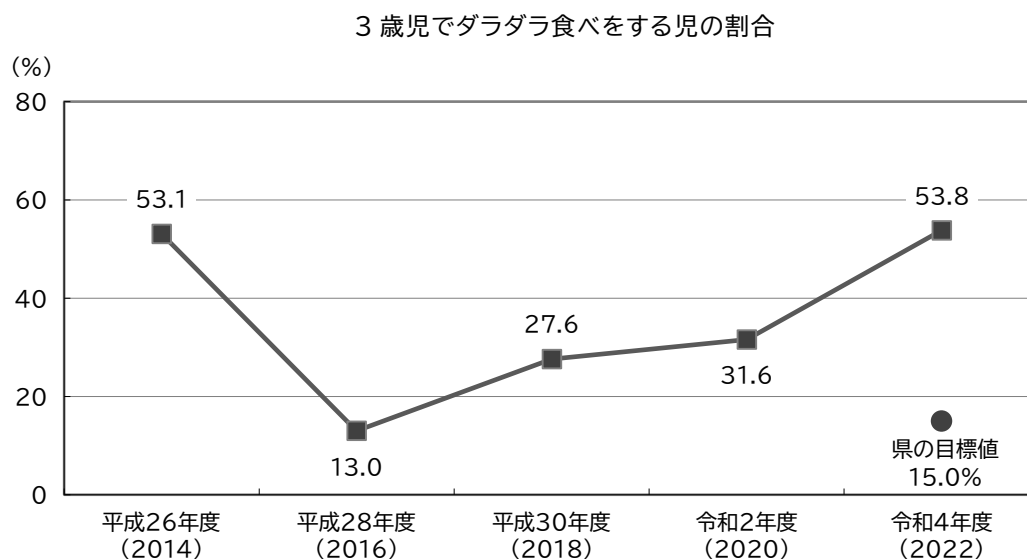
## (4) 子どもの歯の健康

令和2（2020）年度の3歳児むし歯保有率は4.2%となっており、管内や県等に比べて下回っています。

むし歯との関係の高い3歳児でダラダラ食べ（1日3回以上甘いものをとることを“ダラダラ食べ”として調査）をする児の割合について、令和4（2022）年度は県の目標値（15.0%）を大きく上回る53.8%となっています。



※3歳児健康診査

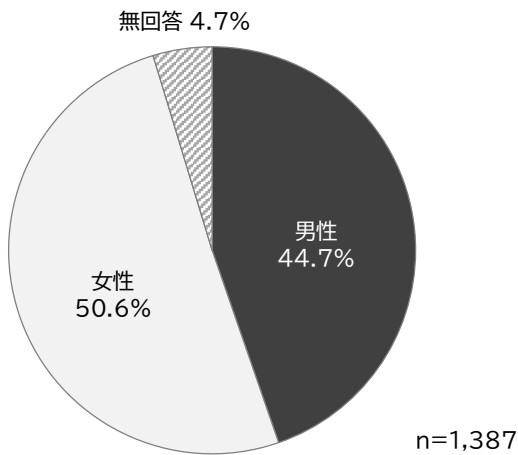


※3歳児健康診査

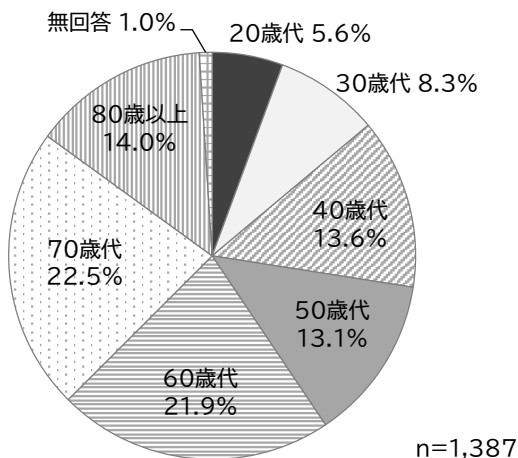
## 2 アンケート調査結果等の概要

### (1) 健康に関するアンケート調査

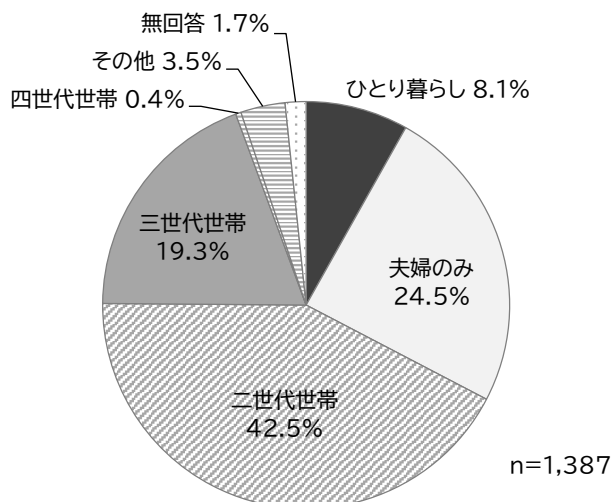
#### ①属性（性別・年齢・家族構成）



「女性」が 50.6%、「男性」は 44.7% となっています。



「70歳代」が 22.5%、「60歳代」が 21.9%、「80歳以上」が 14.0%、「40歳代」が 13.6%、「50歳代」が 13.1%、「30歳代」が 8.3%、「20歳代」は 5.6% となっています。



「二世世代世帯」が 42.5%、「夫婦のみ」が 24.5%、「三世世代世帯」が 19.3%、「ひとり暮らし」が 8.1%、「その他」が 3.5%、「四世代世帯」は 0.4% となっています。

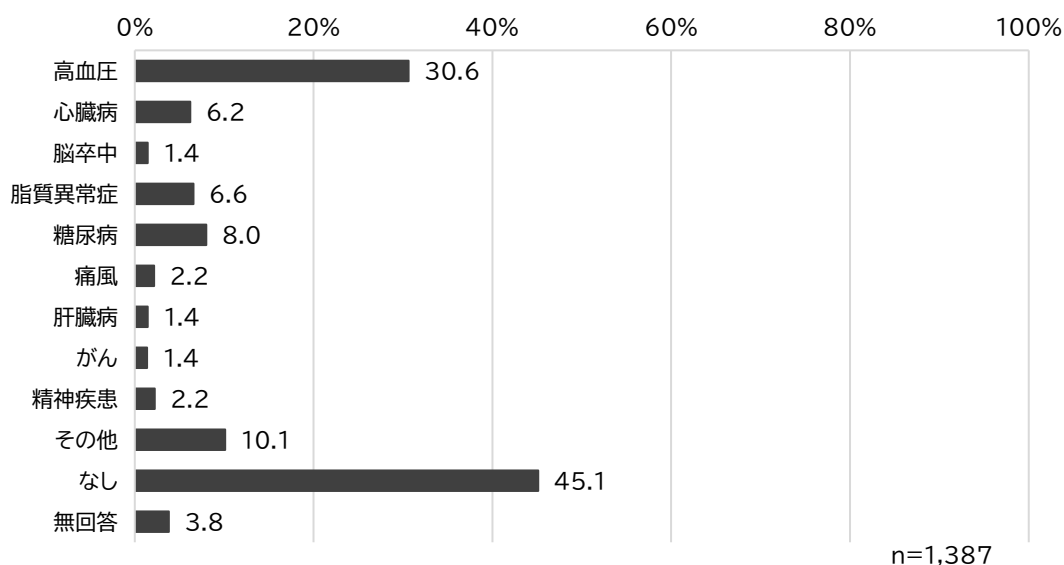


②現在治療中の病気

「なし」が45.1%と最も高く、次いで「高血圧」が30.6%となっています。これ以外では、高い順に「その他」(10.1%)、「糖尿病」(8.0%)、「脂質異常症」(6.6%)、「心臓病」(6.2%)となっています。

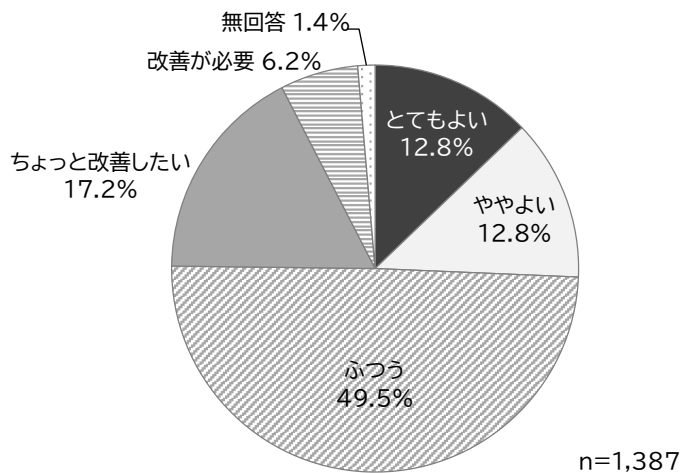
年齢をみると、年齢が上がるにつれて「なし」は減少し、「高血圧」が40~50%となっています。

性別でみると、「脂質異常症」は女性が高く、「糖尿病」は男性が高くなっています。



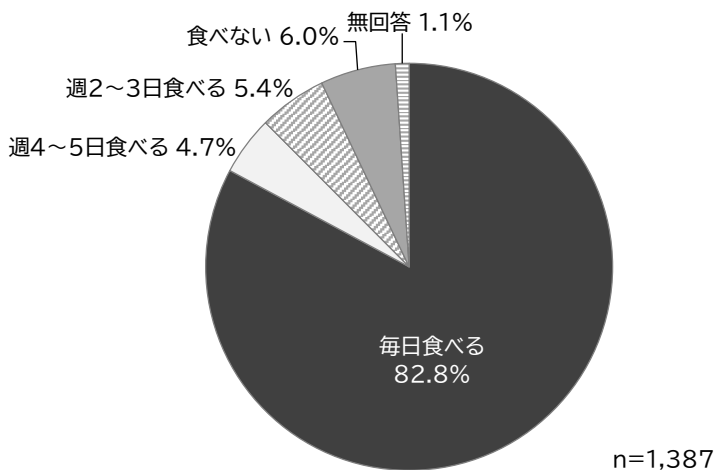
	男性				女性			
	20・30歳代	40・50歳代	60歳代	70歳以上	20・30歳代	40・50歳代	60歳代	70歳以上
<回答者数>	84	169	143	221	102	188	153	258
高血圧	1.2	21.9	39.2	45.2	1.0	12.2	39.2	50.8
心臓病	1.2	2.4	7.0	16.3	0.0	0.5	2.0	10.9
脳卒中	0.0	1.2	2.8	4.1	0.0	0.0	0.0	1.6
脂質異常症	0.0	4.1	7.0	5.0	0.0	4.3	11.8	12.4
糖尿病	1.2	8.3	14.7	13.6	0.0	3.7	7.2	8.9
痛風	0.0	4.7	4.2	6.8	0.0	0.0	0.0	0.0
肝臓病	0.0	1.8	1.4	1.8	0.0	1.1	1.3	2.7
がん	0.0	1.2	0.7	4.5	0.0	0.5	2.0	0.4
精神疾患	0.0	3.0	2.1	0.9	2.9	1.6	0.7	3.5
その他	8.3	3.6	9.1	11.8	4.9	11.2	13.7	13.6
なし	84.5	60.9	31.5	24.9	89.2	66.5	35.9	23.3
無回答	4.8	0.6	4.2	1.4	2.0	4.3	3.9	3.9

### ③ 食生活についての自己評価



「ふつう」が49.5%と最も高く、次いで「ちょっと改善したい」が17.2%、「とてもよい」と「ややよい」が12.8%となっています。

### ④ 朝食の摂取頻度



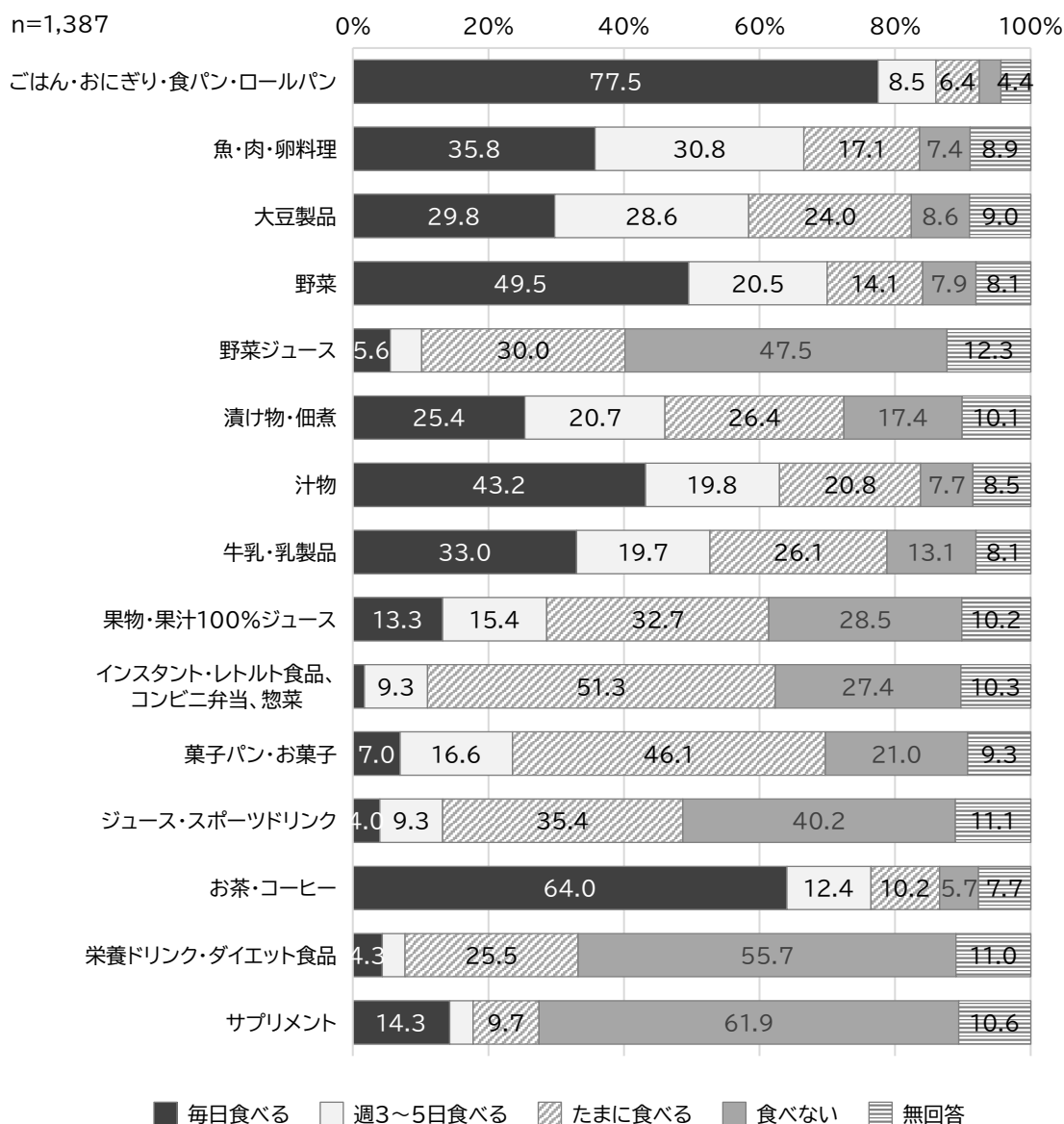
「毎日食べる」が82.8%と最も高く、次いで「食べない」が6.0%、「週2~3日食べる」が5.4%、「週4~5日食べる」(4.7%)の順となっています。

年齢で見ると、「毎日食べる」は男性の20・30歳代は54.8%、女性は65.7%となっており、若い年齢ほど低くなっています。

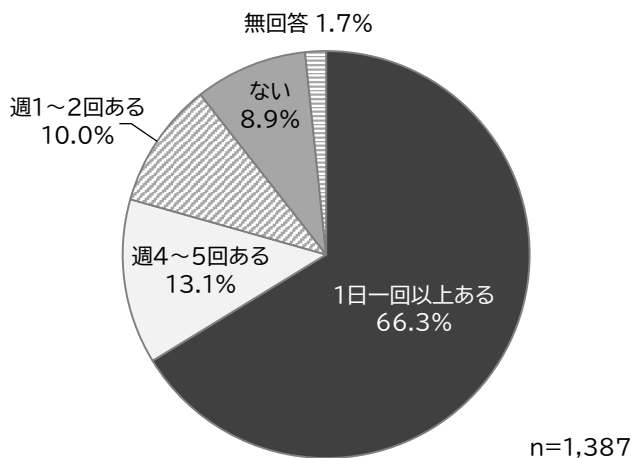
	男性				女性			
	20・30歳代	40・50歳代	60歳代	70歳以上	20・30歳代	40・50歳代	60歳代	70歳以上
<回答者数>	84	169	143	221	102	188	153	258
毎日食べる	54.8	67.5	89.5	95.9	65.7	78.7	88.2	96.5
週4~5日食べる	9.5	8.9	1.4	1.4	9.8	6.4	7.2	0.8
週2~3日食べる	15.5	8.9	4.9	1.4	10.8	7.4	2.6	1.2
食べない	19.0	14.8	4.2	0.5	13.7	7.4	2.0	0.8
無回答	1.2	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.8

### ⑤朝食に食べている食品の頻度

ごはん・おにぎり・食パン・ロールパンとお茶・コーヒーを除くと、「毎日食べる」と「週3～5日食べる」を合わせて50%を超えているのは、魚・肉・卵料理、大豆料理、野菜、汁物、牛乳・乳製品となっています。

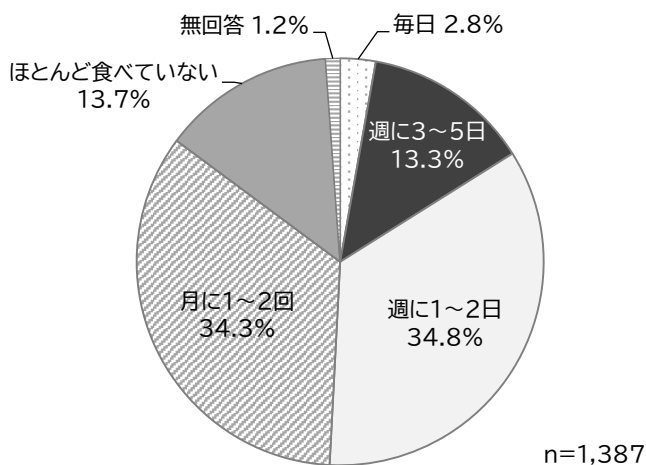


### ⑥ 誰かと一緒に食事をする頻度



「1日一回以上ある」が 66.3%と最も高く、次いで「週4～5回ある」が 13.1%、「週1～2回ある」が 10.0%、「ない」(8.9%)の順となっています。

### ⑦ 買った弁当や惣菜（レトルト・インスタント食品を含む）の利用頻度

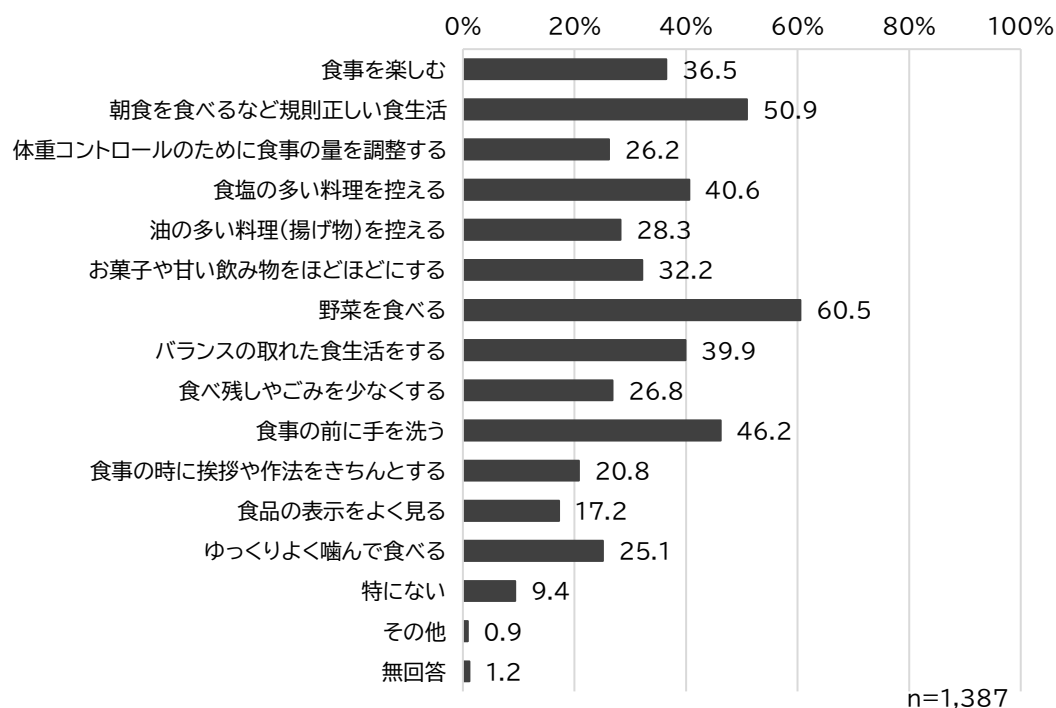


「週に1～2日」が 34.8%と最も高く、次いで「月に1～2回」が 34.3%、「ほとんど食べていない」が 13.7%、「週に3～5日」(13.3%)の順となっています。

	男性				女性			
	20・30歳代	40・50歳代	60歳代	70歳以上	20・30歳代	40・50歳代	60歳代	70歳以上
<回答者数>	84	169	143	221	102	188	153	258
毎日	6.0	5.9	3.5	0.9	3.9	1.1	2.6	2.3
週に3～5日	25.0	18.3	10.5	13.6	17.6	16.5	6.5	7.0
週に1～2日	36.9	43.2	35.7	32.1	39.2	41.5	35.3	24.4
月に1～2回	21.4	21.9	35.7	37.1	24.5	31.4	49.7	41.9
ほとんど食べていない	10.7	10.1	14.0	14.5	13.7	9.6	5.9	21.7
無回答	0.0	0.6	0.7	1.8	1.0	0.0	0.0	2.7

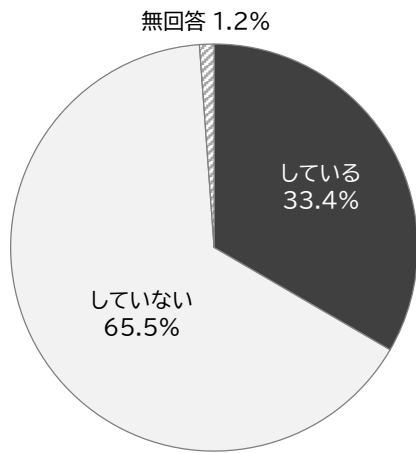
## ⑧ 普段の食生活で心がけていること

「野菜を食べる」が60.5%と最も高く、次いで「朝食を食べるなど規則正しい食生活」が50.9%、「食事の前に手を洗う」が46.2%、「食塩の多い料理を控える」が40.6%となっています。これ以外では、「バランスの取れた食生活をする」(39.9%)、「食事を楽しむ」(36.5%)、「お菓子や甘い飲み物をほどほどにする」(32.2%)が30%を超えています。性別でみると、全般的に女性の方が“心がけている”人が多くみられます。



	男性				女性			
	20・30歳代	40・50歳代	60歳代	70歳以上	20・30歳代	40・50歳代	60歳代	70歳以上
<回答者数>	84	169	143	221	102	188	153	258
食事を楽しむ	41.7	42.6	30.1	31.7	50.0	40.4	33.3	34.9
朝食を食べるなど規則正しい食生活	14.3	33.1	55.9	62.9	32.4	45.7	60.1	67.4
体重コントロールのために食事の量を調整する	17.9	30.2	30.1	21.7	27.5	34.6	28.8	20.9
食塩の多い料理を控える	7.1	25.4	34.3	38.9	15.7	43.6	63.4	60.9
油の多い料理(揚げ物)を控える	14.3	16.6	27.3	19.0	20.6	33.0	44.4	41.5
お菓子や甘い飲み物をほどほどにする	4.8	26.0	31.5	28.1	37.3	43.6	43.8	34.5
野菜を食べる	25.0	46.2	56.6	56.1	55.9	74.5	77.8	71.7
バランスの取れた食生活をする	16.7	30.2	28.7	35.7	44.1	54.3	58.2	45.0
食べ残しやごみを少なくする	26.2	25.4	22.4	17.2	29.4	31.9	35.9	28.7
食事の前に手を洗う	17.9	41.4	39.9	41.2	41.2	56.4	60.1	54.7
食事の時に挨拶や作法をきちんとする	17.9	19.5	10.5	14.0	34.3	36.2	23.5	18.2
食品の表示をよく見る	9.5	11.8	12.6	10.9	12.7	16.5	30.1	26.0
ゆっくりよく噛んで食べる	8.3	13.0	20.3	28.1	18.6	26.1	28.1	36.8
特にない	20.2	13.6	12.6	14.0	4.9	4.8	2.0	6.6
その他	2.4	0.6	0.7	0.5	1.0	2.1	0.7	0.4
無回答	0.0	0.6	0.7	2.7	1.0	0.0	0.0	2.3

⑨ 普段の運動習慣（1日30分以上で週2回以上、かつ1年以上継続している運動）

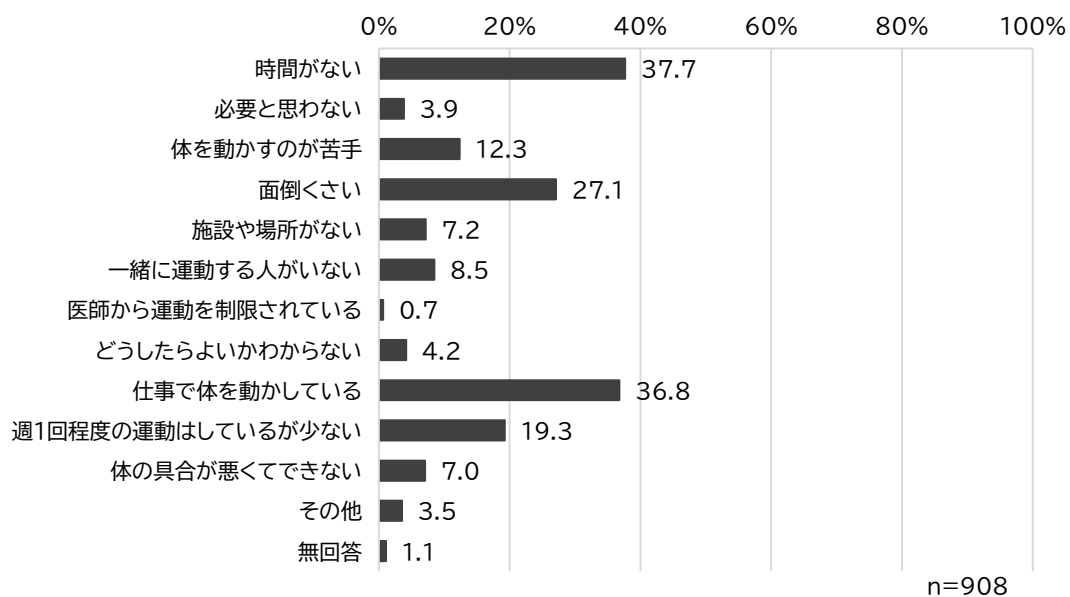


「していない」が65.5%、「している」は33.4%となっています。  
 年齢で見ると、70歳以上の「している」は40%を超えています。

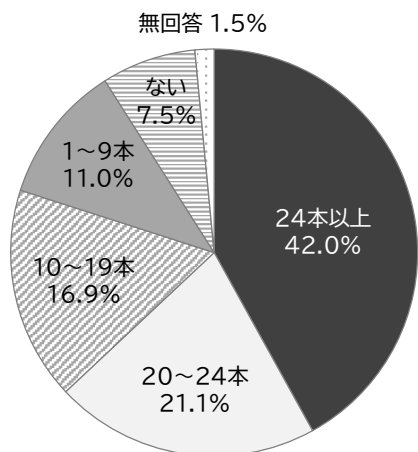
	男性				女性			
	20・30歳代	40・50歳代	60歳代	70歳以上	20・30歳代	40・50歳代	60歳代	70歳以上
<回答者数>	84	169	143	221	102	188	153	258
している	33.3	30.8	28.0	43.4	23.5	20.2	30.1	46.9
していない	65.5	69.2	70.6	55.7	76.5	79.8	67.3	51.2
無回答	1.2	0.0	1.4	0.9	0.0	0.0	2.6	1.9

⑩ 運動しない理由

「時間がない」が37.7%と最も高く、次いで「仕事で体を動かしている」が36.8%、「面倒くさい」が27.1%、「週1回程度の運動はしているが少ない」が19.3%、「体を動かすのが苦手」(12.3%)の順となっています。



⑪ 自分の歯の本数



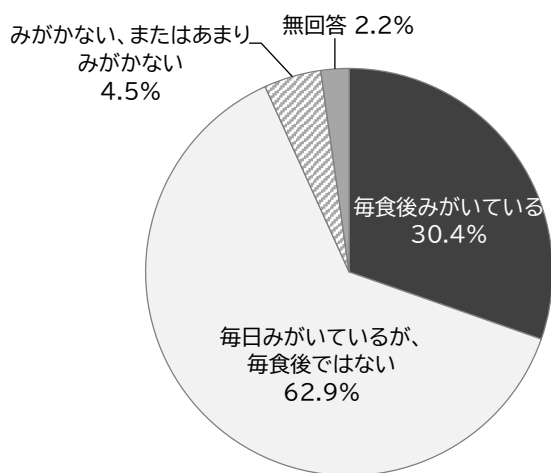
n=1,387

「24本以上」が42.0%と最も高く、次いで「20~24本」が21.1%、「10~19本」が16.9%、「1~9本」(11.0%)の順となっています。

年齢で見ると、「24本以上」は年齢が上がるにつれて低くなっています。

	男性				女性			
	20・30歳代	40・50歳代	60歳代	70歳以上	20・30歳代	40・50歳代	60歳代	70歳以上
<回答者数>	84	169	143	221	102	188	153	258
24本以上	79.8	63.9	28.0	14.5	85.3	75.5	34.0	10.5
20~24本	15.5	23.1	28.0	19.0	12.7	18.6	28.8	22.1
10~19本	3.6	7.1	26.6	26.2	1.0	2.1	22.9	26.7
1~9本	0.0	4.7	10.5	21.3	0.0	2.1	12.4	19.8
ない	0.0	0.6	5.6	18.1	0.0	0.0	0.7	18.6
無回答	1.2	0.6	1.4	0.9	1.0	1.6	1.3	2.3

⑫ 歯みがきの状況



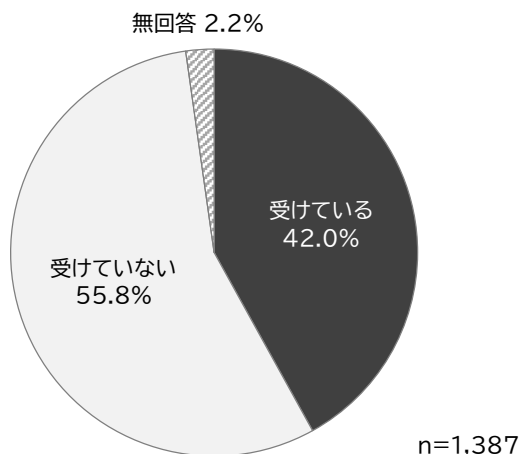
n=1,387

「毎日みがいているが、毎食後ではない」が62.9%、「毎食後みがいている」が30.4%、「みがかない、またはあまりみがかない」は4.5%となっています。

性別で見ると、女性の20・30歳代や40・50歳の「毎食みがいている」は、同年齢の男性よりも高くなっています。

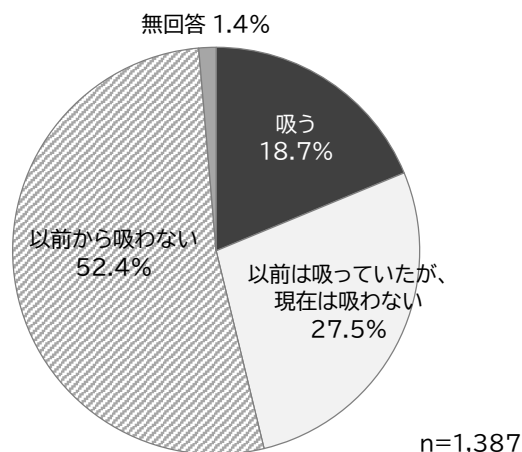
	男性				女性			
	20・30歳代	40・50歳代	60歳代	70歳以上	20・30歳代	40・50歳代	60歳代	70歳以上
<回答者数>	84	169	143	221	102	188	153	258
毎食後みがいている	22.6	24.3	18.2	23.5	55.9	52.1	30.1	25.6
毎日みがいているが、毎食後ではない	70.2	72.8	72.7	62.4	43.1	46.3	67.3	65.1
みがかない、またはあまりみがかない	6.0	3.0	6.3	9.5	1.0	1.1	1.3	5.8
無回答	1.2	0.0	2.8	4.5	0.0	0.5	1.3	3.5

⑬ 定期的な歯科検診の受診状況

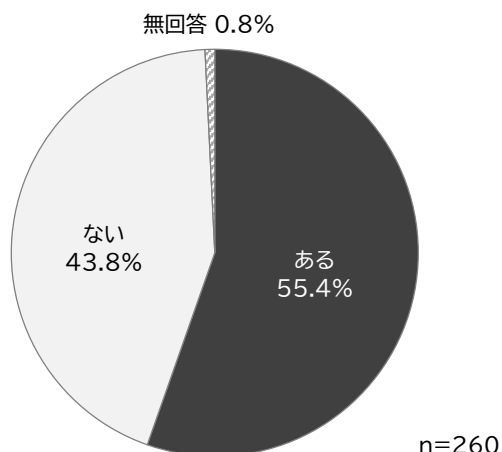


「受けていない」が55.8%、「受けている」は42.0%となっています。

⑭ 喫煙（たばこ）の状況



⑮ 禁煙への関心



「以前から吸わない」が52.4%、「以前は吸っていたが、現在は吸わない」が27.5%、「吸う」は18.7%となっています。

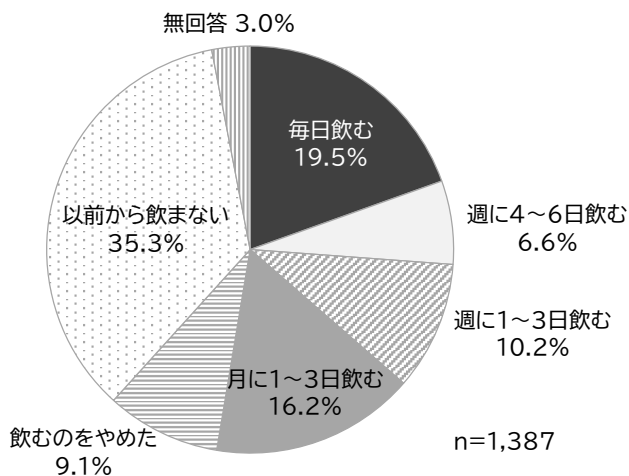
喫煙している人のうち、「ある」が55.4%、「ない」は43.8%となっています。

性別で見ると、男性の20～60歳代では「吸う」が35%を超えています。

	男性				女性			
	20・30歳代	40・50歳代	60歳代	70歳以上	20・30歳代	40・50歳代	60歳代	70歳以上
<回答者数>	84	169	143	221	102	188	153	258
吸う	44.0	40.2	37.1	15.4	10.8	12.2	10.5	1.9
以前は吸っていたが、現在は吸わない	11.9	34.9	45.5	60.2	15.7	20.7	11.8	8.5
以前から吸わない	41.7	24.9	16.8	23.1	73.5	67.0	76.5	86.0
無回答	2.4	0.0	0.7	1.4	0.0	0.0	1.3	3.5



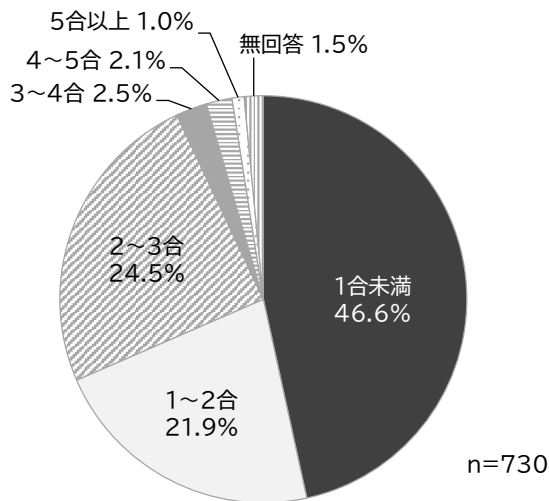
⑩ 飲酒の状況



「以前から飲まない」が 35.3%と最も高く、次いで「毎日飲む」が 19.5%、「月に1~3日飲む」が 16.2%、「週に1~3日飲む」(10.2%)の順となっています。

性別で見ると、男性の「毎日を飲む」は女性よりも高くなっています。また、40・50歳代では 20 ポイント、60歳代では 40 ポイントの差がみられます。

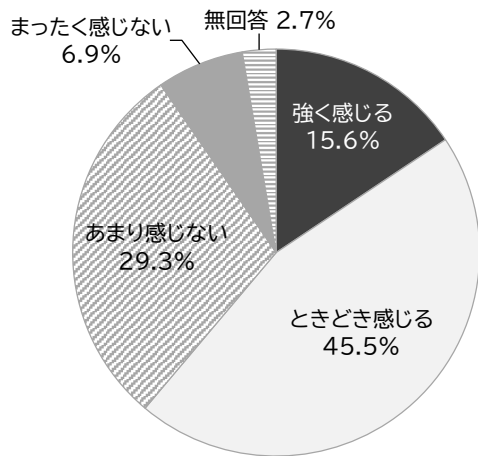
⑪ 1日の飲むお酒の量（日本酒に換算）



飲酒している人のうち、「1合未満」が 46.6%と最も高く、次いで「2~3合」が 24.5%、「1~2合」が 21.9%、「3~4合」(2.5%)の順となっています。

	男性				女性			
	20・30歳代	40・50歳代	60歳代	70歳以上	20・30歳代	40・50歳代	60歳代	70歳以上
<回答者数>	84	169	143	221	102	188	153	258
毎日飲む	8.3	36.7	45.5	32.1	5.9	14.9	4.6	5.0
週に4~6日飲む	13.1	6.5	12.6	7.2	3.9	6.4	7.2	1.2
週に1~3日飲む	26.2	14.8	7.0	9.5	16.7	13.3	3.3	4.7
月に1~3日飲む	23.8	16.6	11.9	11.8	28.4	20.7	22.2	10.9
飲むのをやめた	4.8	10.1	7.7	13.1	13.7	9.0	7.8	5.4
以前から飲まない	22.6	13.6	13.3	19.5	30.4	34.6	52.9	68.6
無回答	1.2	1.8	2.1	6.8	1.0	1.1	2.0	4.3

### ⑱ 最近不安やストレスを感じている状況

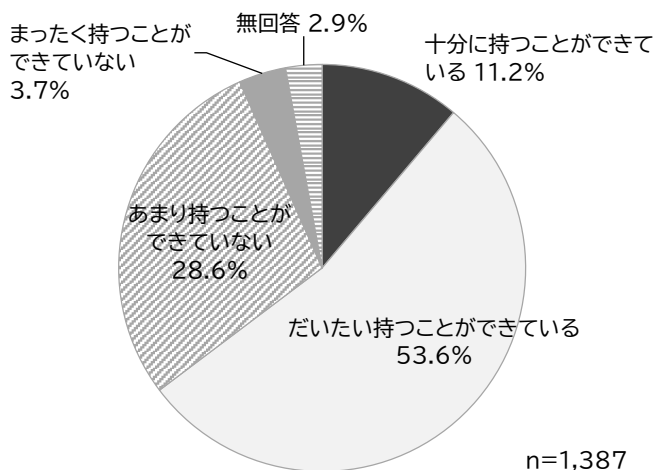


「ときどき感じる」が45.5%、「あまり感じない」が29.3%、「強く感じる」が15.6%、「まったく感じない」は6.9%となっています。

性別でみると、女性の40・50歳の「強く感じる」は30.3%となっています。

	男性				女性			
	20・30歳代	40・50歳代	60歳代	70歳以上	20・30歳代	40・50歳代	60歳代	70歳以上
<回答者数>	84	169	143	221	102	188	153	258
強く感じる	27.4	13.0	9.1	7.2	27.5	30.3	14.4	9.7
ときどき感じる	45.2	50.3	51.0	33.9	53.9	48.9	53.6	39.9
あまり感じない	22.6	28.4	32.2	41.2	14.7	18.1	22.9	38.4
まったく感じない	3.6	7.7	5.6	10.4	2.9	2.7	7.2	8.5
無回答	1.2	0.6	2.1	7.2	1.0	0.0	2.0	3.5

### ⑲ 毎日の生活の中でこころのゆとりを持つことができるか

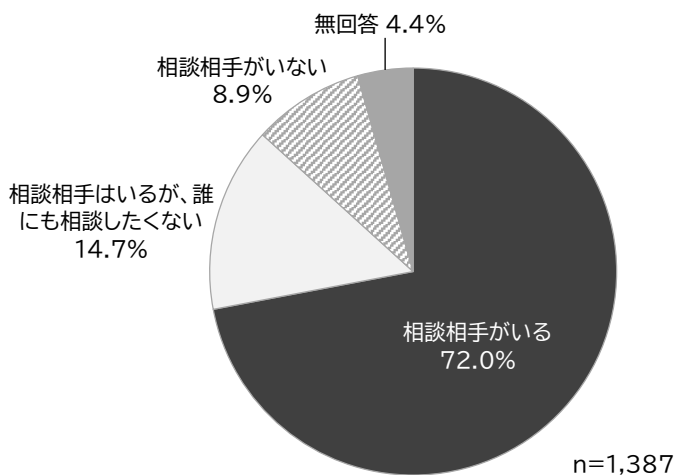


「だいたい持つことができる」が53.6%、「あまり持つことができていない」が28.6%、「十分に持つことができる」が11.2%、「まったく持つことができていない」は3.7%となっています。

性別でみると、女性の「あまり持つことはできない」は、男性よりも高くなっています。

	男性				女性			
	20・30歳代	40・50歳代	60歳代	70歳以上	20・30歳代	40・50歳代	60歳代	70歳以上
<回答者数>	84	169	143	221	102	188	153	258
十分に持つことができる	10.7	11.2	7.0	14.9	4.9	7.4	5.2	18.2
だいたい持つことができる	54.8	52.1	60.1	54.3	45.1	44.1	64.1	55.4
あまり持つことができていない	27.4	32.5	24.5	18.1	43.1	43.6	26.8	20.9
まったく持つことができていない	6.0	3.6	5.6	4.1	5.9	4.8	2.6	1.6
無回答	1.2	0.6	2.8	8.6	1.0	0.0	1.3	3.9

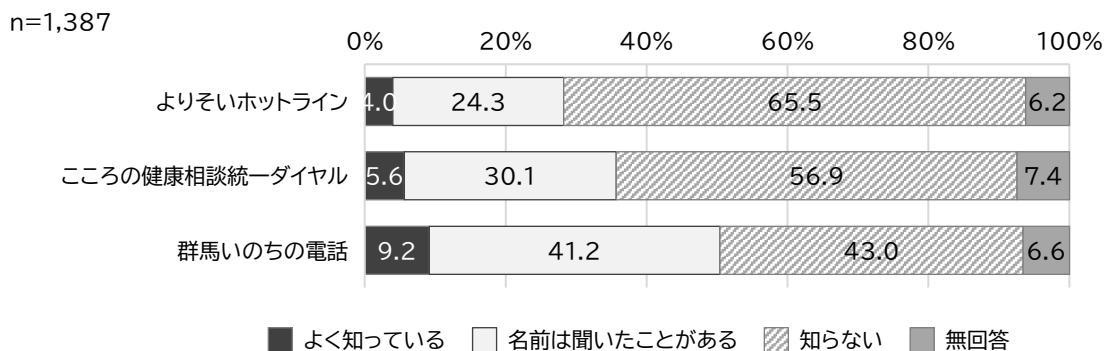
⑳ 悩みやストレスなどで困った時の相談できる相手（相談機関を含む）



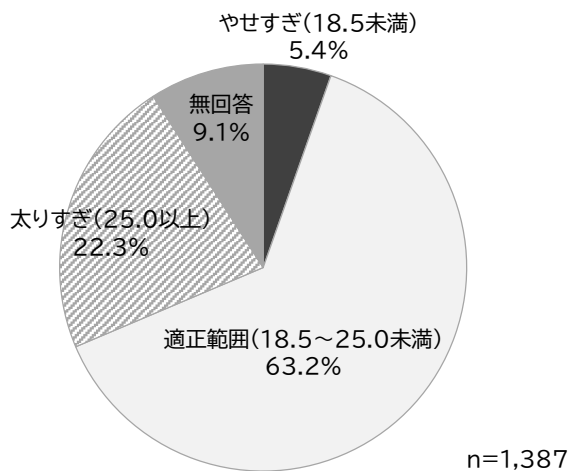
「相談相手がいる」が72.0%、「相談相手はいるが、誰にも相談したくない」が14.7%、「相談相手がない」は8.9%となっています。

㉑ 知っている相談機関

「よく知っている」と「名前は聞いたことがある」を合わせた“知っている”は、群馬いのちの電話が50.4%で最も高く、こころの健康相談統一ダイヤルが35.7%、よりそいホットラインは28.3%となっています。

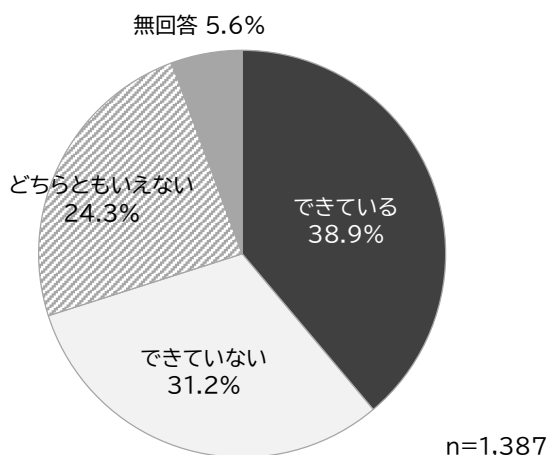


## ② BMI（肥満度を表す指標）



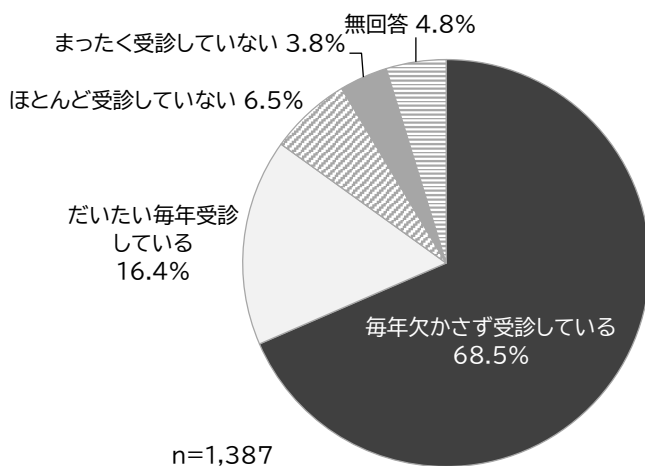
身長と体重から算出した BMI（肥満度を表す体格指数）について、「適正範囲（18.5～25.0 未満）」が 63.2%、「太り過ぎ（25.0 以上）」が 22.3%、「やせすぎ（18.5 未満）」は 5.4%となっています。

## ③ 自分の適正体重を認識した体重のコントロールの状況



「できている」が 38.9%、「できていない」が 31.2%、「どちらともいえない」は 24.3%となっています。

## ④ 定期的な健康診査（職場での健康診査を含む）の受診状況



「毎年欠かさず受診している」が 68.5%、「だいたい毎年受診している」が 16.4%、「ほとんど受診していない」が 6.5%、「まったく受診していない」は 3.8%となっています。

## (2) 健康に関する関係団体ヒアリング調査

### ①住民の健康づくりに向けて、「地域が協力してできること(共助)」と思うこと

- リラックスして持続できる、ヨガなどのクラスがあるとよい。
- 高齢者の雇用促進
- 地区ごとに歩数計を配り、3か月ごとに利用者を変え、地区対抗として歩数を競い合う。
- 健康に関する周知の強化
- 研修会や講演会などの開催
- カルシウムアップ、減塩などの調理実習、健康教室
- 県公認のアプリGウォークの勧め
- 自治会活動を活発化するために補助金の増額
- 各地区婦人会会員の健康づくりに対する知識・教養を深め、広めてほしい。
- スマイル体操やイベントでの踊りなど、身体を動かすことの重要性を伝えたい。
- 子ども達とのラジオ体操
- 子どもから大人まで参加でき、親睦を深められるさまざまなイベントの計画・実施

### ②住民の健康づくりに向けて、「行政が取り組んでほしいこと(公助)」と思うこと

- フレイル予防のための対策
- 人間ドックの補助費の増額
- 大人も子どもも楽しめる、健康づくり公園があるとよい。
- 温水プールがあるとよい。
- ラジオ体操を毎日村内一斉に防災無線等で放送してほしい。
- 団体の会員増加への支援
- チラシやホームページなどでわかりやすく、数値やグラフなどで周知する。
- 地区単位など住民説明会や研修など。
- 参加したい、と思える周知の方法を工夫したり、お徳感を出す。
- Gウォークに市町村独自の機能を追加する。
- 屋外に出て遊んだり、運動できる施設の整備
- 活動費の支援と情報提供、他団体等との連携協力
- 研修できる場の確保
- 病気等を早期発見できるよう、検診・健診の充実
- 感染予防のための接種にかかる負担の軽減
- 体力づくり教室の開催

### 3 現行計画の進捗評価結果

現行計画（はつらつ川場 21(第2期)）では、取組分野ごとに目標値が設定されており、検証が可能な部分の現在値は次のとおりです。

#### (1) 栄養・食生活

現行計画の指標	現行計画の目標値	現在値
①朝食を毎日食べる人の割合	90%	82.8%
②朝食を欠食する成人の割合(週5日以上食べない)	5%以下	6.0%
③朝食を欠食するこどもの割合	0人	5人
④主食・主菜・副菜がそろった食事をする人の割合	50%	28%
⑤家族そろって食べる食事が1日1回以上ある人の割合	65%	66.3%
⑥毎日牛乳・乳製品を摂取する人の割合	40%	33.0%
⑦脂質エネルギー比率	25%以下	30%
⑧食塩摂取量	8g未満	12g
⑨牛乳・乳製品摂取量	400g	752 mg
⑩食物繊維摂取量	20g	11g

※①②⑤⑥の現在値：健康に関するアンケート調査結果（R4年度）

※③④、⑦～⑩の現在値：小児生活習慣病予防対策事業（小5・中2 計39人）・健康栄養調査結果

#### (2) 身体活動・運動

現行計画の指標	現行計画の目標値	現在値
①1日30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続している人の割合	35%	33.4%
②運動をしたい(継続したい)人の割合	70%	76.1%

※①②の現在値：健康に関するアンケート調査結果（R4年度）

**(3) 休養・こころの健康**

現行計画の指標	現行計画の目標値	現在値
①不満・悩み・苦勞・ストレスがある人の割合	75%以下	61.1%
②睡眠による休養を十分にとれていない人の割合	18%以下	35.1%
③1年間の自殺者数	0人	0人

※①②の現在値：健康に関するアンケート調査結果（R4年度）

※③の現在値：R4年度

**(4) たばこ**

現行計画の指標	現行計画の目標値	現在値
①喫煙する人の割合(男)	25%以下	31.1%
②喫煙する人の割合(女)	8%以下	7.8%
③禁煙に関心がある人の割合	80%	55.4%
④周りのことを考えて喫煙している人の割合	100%	89.6%

※①～④の現在値：健康に関するアンケート調査結果（R4年度）

**(5) アルコール**

現行計画の指標	現行計画の目標値	現在値
①毎日飲む人(男)	30%以下	33.2%
②毎日飲む人(女)	4%以下	7.7%
③健康を害する恐れのある量を飲む人の割合(男)	10%以下	7.4%
④健康を害する恐れのある量を飲む人の割合(女)	2.5%以下	2.6%

※①～④の現在値：健康に関するアンケート調査結果（R4年度）

④は日本酒換算で1回3合以上飲む人の割合

## (6) 歯科・口腔

現行計画の指標	現行計画の目標値	現在値
①80歳で20本以上歯を持つ人の割合(8020)	20%	19.1%
②60歳で24本以上歯を持つ人の割合(6024)	45%	31.1%
③毎食後歯みがきをする人の割合	40%	30.4%
④毎日歯間部の手入れをする人の割合	20%	28.6%
⑤ときどき歯間部の手入れをする人の割合	40%	36.6%
⑥40歳で歯間部の手入れをする人の割合	80%	72.3%
⑦定期的に歯科検診を受けている人の割合	60%	42.0%
⑧3歳でむし歯がない児の割合	90%	100%
⑨未処置歯のある児童の割合(小学校)	20%以下	5%
⑩未処置歯のある生徒の割合(中学校)	8%以下	2%

※①～⑦の現在値：健康に関するアンケート調査結果（R4年度）

①は80歳以上における割合、②は60歳代における割合、⑥は40歳代における割合

※⑧～⑩の現在値：R5年度

## (7) 健康管理

現行計画の指標	現行計画の目標値	現在値
①肺がん検診受診率	85%	65.6%
②胃がん検診受診率	50%	27.8%
③大腸がん検診受診率	50%	41.6%
④子宮がん検診受診率	50%	33.9%
⑤乳がん検診受診率	50%	36.7%
⑥前立腺がん検診受診率	50%	54.8%
⑦特定健康診査受診率	60%	55.5%
⑧特定保健指導参加率(積極的支援)	60%	0%
⑨特定保健指導参加率(動機付け支援)	60%	15.1%

※①～⑨の現在値：R3年度（がん検診の対象者は、受診希望調査で「他で受ける（職場・人間ドック等）」と「受診できない（長期入院・寝たきり等）」を除いた数）



# 第3章 健康増進・食育推進計画

## 1 基本的な考え方

健康でいきいきといつまでも暮らせることは、子どもから高齢者まですべての住民の願いです。

ますます高齢化が進行し、人々の生活スタイルも多様化している中、「健康寿命」を延ばし豊かな人生を送るためには、ライフステージに応じた健康づくりを進めることが必要です。

さらに、住民の主体的な健康づくり活動を支援し、社会資源の活用、さまざまな分野との連携をより強化することが重要となっています。

これらを踏まえ、住民一人ひとりが自分らしく、いきいきとした生活を送れるよう、生涯にわたり心身ともに健康で自立して暮らすことのできる期間とされる「健康寿命」を伸ばす取組を推進するために、「第3期はつらつ川場 21」の基本理念を次のように設定します。

### 基本理念

いつまでも健やかで 自分らしく暮らせるむら かわば

【分野ごとの取組】

	一人ひとりで できること	地域の取組	行政の取組
栄養・食生活			
身体活動・運動			
休養・睡眠			
飲酒・喫煙			
歯・口腔			
健康管理			
社会のつながり・こころの健康づくり			
ライフステージに応じた健康づくり			

## 2 分野ごとの取組

### (1) 栄養・食生活

目標（スローガン）

“楽しく食べて、楽しく元気に生きよう”

心身の健康を保つため、子どもの頃から望ましい食習慣を身につけ、生涯にわたり健康な食生活が送れるよう取り組みます。

#### ① 目標数値

	現在値	目標値 (R17年度)	
①朝食を毎日食べる人の割合	82.8%	90%	
②朝食を欠食する成人の割合(週5日以上食べない)	6.0%	4%	
③朝食を欠食する子どもの人数	5人	2人	
④主食・主菜・副菜がそろった食事をする人の割合	28.0%	35%	
⑤家族そろって食べる食事が1日1回以上ある人の割合	66.3%	80%	
⑥毎日牛乳・乳製品を摂取する人の割合	33.0%	45%	
⑦脂質エネルギー比率	30.0%	20%	
⑧食塩摂取量	12g	10g	
⑨牛乳・乳製品摂取量	752 mg	850 mg	
⑩低出生体重児の割合	6.7%	減少	
⑪肥満度 20%以上の児の割合	4.0%	2%	
⑫肥満度 30%以上の児の割合	小学生	8.8%	5%
	中学生	9.7%	9%
⑬BMI25以上の者の割合	4.3%	4.3%	

※現在値

①②⑤⑥：健康に関するアンケート調査結果（R4年度）

③④、⑦～⑨：小児生活習慣病予防対策事業（小5・中2 計39人）・健康栄養調査結果

⑩：母子健康手帳、⑪：こども園健診、⑫：学校健診、⑬：特定健診

## ②一人ひとりの健康づくり

<p>全員</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 「食」の大切さを理解し、食を通して豊かな心と人間性を身につけます。</li> <li>● 「食」に対する正しい知識を身につけ、情報を取捨選択していきけるようにします。</li> <li>● 感謝の気持ちを持つとともに、「もったいない」精神を身につけ、食べ物を大切にします。</li> <li>● 毎日朝ごはんを食べるようにします。</li> <li>● 会話をしながら、楽しく食事ができるようにします。</li> <li>● 最低でも週に1回は、家族全員で食事ができるようにします。</li> <li>● 栄養バランスのよい食事をし、バランスに偏りが無いよう心がけます。</li> <li>● 主食・主菜・副菜のそろった食事ができるようにします。</li> <li>● 規則正しい食事リズムを心がけます。</li> <li>● 薄味を心がけ、塩分や糖分の取り過ぎに注意します。</li> <li>● 1日350g以上の野菜摂取を目指します。</li> <li>● 果物を積極的に食べます。</li> <li>● 牛乳・乳製品を毎日摂取できるようにします。</li> <li>● 自分の適正体重を維持できる食生活に取り組みます。</li> <li>● 川場村でできた農産物を積極的に食べます。</li> <li>● 食べ物の「旬」を知り、季節にあった新鮮でおいしい旬の食材を食べます。</li> </ul>
<p>未成年期</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 朝ごはんを食べる習慣を身につけます。</li> <li>● 寝る2時間前には、食事やおやつを食べない、ジュースを飲まないようにします。</li> <li>● 調理実習や農業体験を通して、食物や食事に関わる「体験」をします。</li> <li>● 肉類、砂糖、塩分の取り過ぎに注意します。</li> <li>● おやつの内容に注意し、食べ過ぎ・飲みすぎないようにします。</li> <li>● よく噛んで食べられるようになります。</li> <li>● 食事マナーを身につけられるようにします。</li> </ul>

成年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 健康を考えた食事ができるようにします。</li> <li>● 子ども達の将来を見据えて、家庭での食育に取り組みます。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 子ども達の将来を見据えて、家庭での食育に取り組みます。</li> <li>● 川場村の食文化を継承させます。</li> <li>● 農業を積極的に行い、次世代の農業体験に支援・協力を行います。</li> <li>● 漬け物を食べ過ぎないようにし、つくる時はできるだけ塩分を控えます。</li> <li>● 地域や友人とのつながりを持って、みんなで集まって食事をする機会をつくり、積極的に参加して一人で食事をする機会を減らします。</li> </ul>

### ③地域で取り組む健康づくり

<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地場産品や旬の農産物を使用した食事・商品を提供し、地産地消に取り組みます。</li> <li>● 川場村の食文化（行事食、伝統食、郷土食）を取り入れ、継承させます。</li> </ul>	<p>学校給食センター・こども園・社会福祉協議会・食改推・農村女性会議・婦人会・ドライ加工研究会・田園プラザ等</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食について正しい知識を身につけられるよう支援します。</li> <li>● 給食を通して食育を推進します。</li> <li>● 長期休暇に入る前に、食事やおやつの食べ方の指導をします。</li> <li>● 農業体験を積極的に実施し、取り組みます。</li> </ul>	<p>こども園・小学校・中学校・学校給食センター・食改推・老人クラブ</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 子どもを対象とした料理教室等を実施します。</li> </ul>	<p>食改推・農村女性会議・婦人会</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● おやこ食育教室を継続します。</li> <li>● おやつ教室を継続します。</li> <li>● 男性料理教室を行います。</li> <li>● 総合学習や調理実習への協力を行います。</li> <li>● 健康づくり（生活習慣病予防等）を目的とした調理実習を行います。</li> </ul>	<p>食改推</p>

● 運動と食事の関係から、健康づくりを推進します。	スポーツクラブ・スポーツ協会・スポーツ推進員・食改推
● 配食サービスを継続します。 ● ふれあい昼食会を継続させます。	社会福祉協議会・食改推
● 高齢者の食事、食生活を支援します。	民生委員・食改推・介護予防サポーター

#### ④ 行政の取組

● 食育の日、食育月間の周知を行います。 ● 農村女性会議と協力し、川場村の食文化を継承させます。 ● 住民が参加できるさまざまな調理講習会を実施します。	健康福祉課・田園整備課・総務課、教育委員会
● 妊娠期からの保健指導を推進します。 ● 乳幼児健診や母子保健事業での栄養相談・食事指導を行います。 ● 小児生活習慣病予防対策事業を継続させます。 ● こども園や学校等による健診の充実と肥満児（保護者）への保健指導や栄養指導に取り組みます。 ● おもいっきり探検隊での食育に取り組みます。 ● 給食での地場産物使用を推進します。 ● 「田植祭」や「抜穂祭」など、農業体験や環境づくりに取り組み、支援・協力します。	健康福祉課・田園整備課・教育委員会
● 農業の担い手を育成・支援します。	田園整備課
● 高齢者の栄養指導・食事指導に取り組みます。 ● 高齢者を対象とする料理教室を実施します。 ● 介護予防事業での栄養相談・食事指導に取り組みます。	健康福祉課

## (2) 身体活動・運動

目標（スローガン）

“日常生活に運動を取り入れ、活動的に過ごそう”

日頃の生活の中で身体を動かすことを心がけ、いつまでも自立した生活が送れるよう取り組みます。

### ① 目標数値

	現在値	目標値 (R17年度)
①1日30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続している人の割合	33.4%	40%
②運動をしたい(継続したい)人の割合	76.1%	80%

※現在値

①②：健康に関するアンケート調査結果（R4年度）

### ② 一人ひとりの健康づくり

全員	<ul style="list-style-type: none"><li>● 楽しみながら身体を動かし、体調・体力に見合った無理のない運動を続けます。</li><li>● 家族で楽しく身体を動かす機会をつくります。</li><li>● 一緒に運動する仲間をつくります。</li><li>● 地域の各種スポーツ行事や運動教室に積極的に参加します。</li></ul>
未成年期	<ul style="list-style-type: none"><li>● 遊びを通して、身体を動かす楽しさを身につけます。</li><li>● ゲームやテレビなどの時間を減らし、楽しく身体を動かす時間を増やします。</li><li>● 運動活動、スポーツ少年団等に積極的に参加します。</li><li>● 部活動等で基礎体力を向上させます。</li></ul>
成年期	<ul style="list-style-type: none"><li>● 日常生活の中に身体を動かす時間をつくります。</li><li>● 週2回以上、1回30分以上の息が弾む程度の運動を習慣にします。</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ストレッチ体操など、気軽にできる運動を続けます。</li> <li>● 家事や畑仕事などの合間に運動を取り入れます。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自分のペースにあった無理のない運動を続けます。</li> <li>● 地域活動に参加し、積極的に外出する機会をつくります。</li> <li>● 家事や畑仕事などの合間に運動を取り入れます。</li> <li>● 各種教室やふれあい・いきいきサロンなどに参加し、交流しながら楽しく身体を動かします。</li> </ul>

### ③地域で取り組む健康づくり

<ul style="list-style-type: none"> <li>● 年間を通してできるスポーツ教室や元気高齢者向け教室・ウォーキング・ヨガ・簡単にできる体操などの教室を開催・協力します。</li> <li>● スポーツ少年団の活動を支援・協力します。</li> </ul>	スポーツクラブ・スポーツ推進員・スポーツ協会
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 「ウォーキングマップ」の活用を勧めます。</li> <li>● 「スマイル体操」を広めます。</li> <li>● 会議等の合間に運動を取り入れます。</li> </ul>	各団体等
<ul style="list-style-type: none"> <li>● ふれあい・いきいきサロンを全地区で開催し、高齢者が楽しく運動できるよう支援します。</li> </ul>	民生委員・介護予防サポーター
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 高齢者の運動や活動を支援します。</li> </ul>	社会福祉協議会・老人クラブ・関係団体
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 子ども達の発達に見合った運動を推進します。</li> </ul>	こども園・小学校・中学校
<ul style="list-style-type: none"> <li>● スポーツに関する情報を提供します。</li> </ul>	医療機関・歯科医院・観光協会・スポーツクラブ

#### ④行政の取組

<ul style="list-style-type: none"><li>● 乳幼児の身体を使った遊びを促進します。</li><li>● 小中学生の外遊びや運動を促進します。</li><li>● 介護予防教室を充実し、継続します。</li><li>● 身体活動量の増加や運動習慣の必要性について普及啓発を行います。</li><li>● 仕事の合間にできる運動を普及します。</li></ul>	健康福祉課
<ul style="list-style-type: none"><li>● スポーツ施設の充実を図り、運動しやすい環境整備に努めます。</li><li>● 太郎スポーツ広場を整備し、活用を推進します。</li><li>● スポーツ指導者を育成します。</li></ul>	教育委員会
<ul style="list-style-type: none"><li>● ウォーキングマップの活用を勧めます。</li></ul>	むらづくり振興課



### (3) 休養・睡眠

目標（スローガン）

“ふれあいを大切にし、健康な心を育もう”

睡眠や休養を十分にとり、自分に合ったストレスへの対処法を身につけることでこころの健康を保つとともに、こころの病気について正しく理解し、早期発見・早期治療につながるよう取り組みます。

#### ① 目標数値

	現在値	目標値 (R17年度)
①不満・悩み・苦労・ストレスがある人の割合	61.1%	50%
②睡眠による休養を十分にとれていない人の割合	35.1%	30%

※現在値

①②：健康に関するアンケート調査結果（R4年度）

#### ② 一人ひとりの健康づくり

全員	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 睡眠による休養をしっかり取るよう心がけます。</li> <li>● こころも身体も健康を維持できるよう、規則正しい生活を心がけます。</li> <li>● 趣味や生きがいを持ち、楽しみを増やします。</li> <li>● 悩みや不安を一人で抱え込まず、誰かに相談します。</li> <li>● 思いやりと感謝の気持ちを忘れないようにします。</li> <li>● 家族とのふれあいを大切にします。</li> </ul>
未成年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 誰にでも元気よくあいさつします。</li> <li>● 悩みを相談できる友達をたくさんつくります。</li> </ul>
成年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 子育て支援事業等を利用し、ゆとりを持った子育てをします。</li> <li>● 自分に合ったストレス解消法を見つけます。</li> <li>● 十分な睡眠と休養を心がけます。</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 趣味や活動を通して、仲間をつくるようにします。</li> <li>● こころの疲れに気づいたら、早めに相談します。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 生きがいを持った生活ができるよう、地域活動や各種教室、ふれあい・いきいきサロンなどに積極的に参加します。</li> <li>● 家族の中での役割を持ち、積極的に行動します。</li> <li>● 家族や友達との会話を多く持ちます。</li> <li>● 世代間の交流などで、さまざまな人とふれあう機会をつくるよう心がけます。</li> </ul>

### ③地域で取り組む健康づくり

● 地域の伝統行事を継続します。	農村女性会議・文化協会 等
● ボランティア活動を推進します。	ボランティア連絡協議会・社会福祉協議会
● 世代間交流を促進します。	老人クラブ・こども園・小学校・中学校・社会福祉協議会 等
● 文化協会の活動を周知し、参加を勧めます。	文化協会
● ストレス解消のため、スポーツを推進し、ラフター（笑い）ヨガを広めます。	スポーツクラブ・スポーツ推進員
● 子どもの日頃の健康状態を把握し、スクールカウンセラー等との連携に努めます。	こども園・小学校・中学校
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 子育て支援のための子育てサロンを継続します。</li> <li>● 高齢者のふれあい・いきいきサロンを全地区で開催します。</li> <li>● 支援が必要な人への訪問活動を継続します。</li> </ul>	民生委員・介護予防サポーター
● 母子・父子家庭や介護者等の集いを開催し、交流を図ります。	社会福祉協議会
● 相談機関等のパンフレットを設置します。	医療機関・歯科医院

## ④行政の取組

<ul style="list-style-type: none"> <li>● 妊娠期からのこころの不調への支援に取り組みます。</li> <li>● 保健福祉事業を継続します。</li> <li>● 子育て支援事業（りんご広場）を継続、充実させます。</li> <li>● 要保護児童対策地域協議会の機能を強化します。</li> <li>● こころの相談機関について周知します。</li> <li>● 健（検）診時や保健福祉事業等で睡眠による休養の大切さを普及します。</li> <li>● 介護予防教室で交流を図ります。</li> <li>● ゲートキーパー養成講座を開催し、見守る人を増やします。</li> </ul>	健康福祉課
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 学遊塾で休養やこころの健康について学習を取り入れます。</li> </ul>	教育委員会

## (4) 飲酒

目標（スローガン）

“おいしく、楽しく、健康的に飲もう”

アルコールによる健康被害について正しい知識を持ち、節度ある飲酒が行われるよう取り組みます。

### ① 目標数値

	現在値	目標値 (R17年度)
①毎日飲む人(男)	33.2%	30%
②毎日飲む人(女)	7.7%	4%
③健康を害する恐れのある量を飲む人の割合(男)	7.4%	7%
④健康を害する恐れのある量を飲む人の割合(女)	2.6%	2%

※現在値

①～④：健康に関するアンケート調査結果（R4年度）

③～④は日本酒換算で1回3合以上飲む人の割合

### ② 一人ひとりの健康づくり

全員	<ul style="list-style-type: none"><li>● 節度のある量を知って守ります。</li><li>● アルコールの害を知ります。</li></ul>
未成年期	<ul style="list-style-type: none"><li>● 絶対に飲酒しません。</li><li>● 未成年者のアルコールの害について知ります。</li></ul>
成年期・高齢期	<ul style="list-style-type: none"><li>● 未成年者には飲酒を絶対勧めません。</li><li>● おつまみを工夫して、バランスよく栄養をとれるようにします。</li><li>● 妊娠中や授乳中は絶対に飲みません。</li><li>● 定期健診を受け、健康状態をチェックし、節酒を心がけます。</li></ul>

## ③地域で取り組む健康づくり

● みんなで楽しく飲み、お酒の強要はしません。	地域全体
● スポーツや趣味等、飲酒以外のストレス解消方法について提案します。	各団体等
● 未成年におけるアルコールの害について教えていきます。	小学校・中学校

## ④行政の取組

<ul style="list-style-type: none"> <li>● 各種健（検）診やイベント等で、節度ある飲酒やアルコールの害について、知識を普及していきます。</li> <li>● 母子手帳交付時にアルコールの害について啓発していきます。</li> <li>● 地域と協力し、スポーツや趣味など、アルコール以外のストレス解消方法について提案します。</li> </ul>	健康福祉課
● 特定保健指導対象者には、節度ある飲酒について指導をしていきます。	国民健康保険

## (5) 喫煙

目標（スローガン）

“たばこの害から身を守ろう”

たばこの害や COPD（慢性閉塞性肺疾患）について正しい理解を持ち、たばこの害から身を守れるよう取り組みます。

### ① 目標数値

	現在値	目標値 (R17年度)
①喫煙する人の割合(男)	31.1%	25%
②喫煙する人の割合(女)	7.8%	5%
③禁煙に関心がある人の割合	55.4%	80%
④周りのことを考えて喫煙している人の割合	89.6%	100%

※現在値

①～④：健康に関するアンケート調査結果（R4年度）

### ② 一人ひとりの健康づくり

全員	<ul style="list-style-type: none"><li>● たばこの害について知ります。</li><li>● 喫煙マナーを守ることを心がけ、非喫煙者を副流煙から守ります。</li><li>● 子どもや妊婦の前では、吸わない、吸わせないようにします。</li></ul>
未成年期	<ul style="list-style-type: none"><li>● 絶対に喫煙しません。</li></ul>
青年期・高齢期	<ul style="list-style-type: none"><li>● 未成年者に喫煙を勧めません。</li><li>● 喫煙者は禁煙の方法について学びます。</li><li>● 妊娠したら、禁煙します。</li><li>● 健康状態をチェックしながら、禁煙に努めます。</li></ul>

## ③地域で取り組む健康づくり

<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地域の集まりなどでは、分煙を心がけます。</li> <li>● 家庭でも分煙を心がけます。</li> </ul>	地域全体
<ul style="list-style-type: none"> <li>● スポーツや趣味等、喫煙以外のストレス解消方法について提案します。</li> <li>● 集まりを通じて、たばこの害について啓発していきます。</li> </ul>	各団体等
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 施設内禁煙を実施します。</li> </ul>	こども園・小学校・中学校・社会福祉協議会・医療機関・歯科医院等
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 乳幼児突然死症候群（SIDS）の観点からも、父母の喫煙状況について把握し、たばこの害について啓発していきます。</li> </ul>	健康福祉課
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 未成年のうちから、たばこの害について教えていきます。</li> </ul>	小学校・中学校

## ④行政の取組

<ul style="list-style-type: none"> <li>● 各種健（検）診や健康教室、イベント、母子手帳交付時等に、たばこの害について啓発していきます。</li> <li>● 禁煙の方法や禁煙外来など、広く知らせていきます。（特に妊婦・健診結果異常のある人）</li> <li>● 乳幼児健診等で母の喫煙状況について把握し、出産後も継続して禁煙できるよう、支援します。</li> <li>● 禁煙を実施しようとする人に対して、地域と協力し、スポーツや趣味など新しいストレス解消方法を提案します。</li> <li>● 公共の場の分煙を勧めていきます。</li> </ul>	健康福祉課
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 特定保健指導対象者には、たばこの害について伝えるとともに、禁煙について支援をしていきます。</li> </ul>	国民健康保険

## (6) 歯・口腔の健康

目標（スローガン）

**“一生自分の歯でおいしく食べよう”**

（歯がなくても入れ歯などで同じ効果を保とう）

歯と口腔の健康を保ち、生涯にわたって健康な歯と口腔で、食べることや話すことを楽しめるよう取り組みます。

### ① 目標数値

	現在値	目標値 (R17年度)
①80歳で20本以上歯を持つ人の割合(8020)	19.1%	25%
②60歳で24本以上歯を持つ人の割合(6024)	31.1%	45%
③毎食後歯みがきをする人の割合	30.4%	45%
④毎日歯間部の手入れをする人の割合	28.6%	30%
⑤ときどき歯間部の手入れをする人の割合	36.6%	40%
⑥40歳で歯間部の手入れをする人の割合	72.3%	80%
⑦定期的に歯科検診を受けている人の割合	42.0%	60%
⑧3歳でむし歯がない児の割合	100%	100%
⑨未処置歯のある児童の割合(小学校)	5%	0%
⑩未処置歯のある生徒の割合(中学校)	2%	0%

※現在値

①～⑦：健康に関するアンケート調査結果（R4年度）

⑧～⑩：R5年度



## ②一人ひとりの健康づくり

全員	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 規則正しく、よく噛んで食べます。</li> <li>● 食べたら歯みがきやうがいをし、就寝前には歯みがきを丁寧にします。</li> <li>● かかりつけ歯科医を持ちます。</li> </ul>
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 乳幼児健診を受診します。</li> <li>● 受診勧奨があれば、歯科医院でみてもらいます。</li> <li>● 小さい頃から規則正しい食生活が身につけられるように、心がけます。</li> <li>● 仕上げみがきをします。</li> </ul>
学童・思春期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● おやつを守ります。</li> <li>● 「受診の勧め」があれば、歯科医院でみてもらいます。</li> <li>● 正しく歯をみがく知識と習慣を身につけます。</li> </ul>
成年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 子どもの食事やおやつについて気をつけます。</li> <li>● 禁煙・節煙について心がけます。</li> <li>● 歯について関心を持ちます。</li> <li>● 妊娠し、安定期に入ったら歯科医院を受診します。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 孫のおやつに気をつけます。</li> <li>● 歯を失っても、早いうちに入れ歯などで機能を補います。</li> <li>● 口腔がんを知ります。</li> </ul>

### ③地域で取り組む健康づくり

● 定期的な受診勧奨を実施します。	歯科医院
● 乳幼児健診の対象者・未受診者への勧奨を継続して行います。	母子保健推進員
● 小さい頃から、紙芝居や人形劇等を通し、歯と口腔の健康について啓発していきます。	こども園
● 長期休み前のむし歯予防を呼びかけます。	小学校・中学校
● 給食後の歯みがきの習慣を継続していきます。 ● 正しい自己管理ができるよう、保護者・子ども両方へアプローチをしていきます。 ● フッ素塗布やフッ素洗口について検討します。	こども園・小学校・中学校
● 各年代の口腔機能に応じたメニューを提供していきます。	食改推
● デイサービスの利用者に、口腔機能の向上が図れるよう、努めます。	社会福祉協議会

### ④行政の取組

<ul style="list-style-type: none"> <li>● 乳幼児健診でフッ素塗布と食生活指導を継続していきます。</li> <li>● 乳幼児健診対象年齢以降のフッ素塗布やフッ素洗口について、検討していきます。</li> <li>● かかりつけ歯科医を持つことの大切さについて、普及していきます。</li> <li>● 幼児期・学童期・思春期には、正しい自己管理を促すよう、こども園・学校と連携しながら指導を進めていきます。</li> <li>● 歯周疾患病検診の実施や受診券の配付など、定期検診を促せるよう、検討していきます。</li> <li>● 各種健（検）診や教室、イベント（健康福祉まつり）等で、むし歯や歯周病、口腔がんについての啓発をしていきます。</li> <li>● 介護予防教室での口腔指導・口腔体操を継続して行っていきます。</li> </ul>	健康福祉課
---	-------

## (7) 健康管理

目標（スローガン）

“自分の身体の状態を知り、健康管理に努めよう”

健康的な生活習慣を身につけるとともに、年に1回は健（検）診を受け、疾病の早期発見・早期治療、重症化の予防に取り組みます。

### ① 目標数値

	現在値	目標値 (R17年度)
①肺がん検診受診率	65.6%	80%
②胃がん検診受診率	27.8%	50%
③大腸がん検診受診率	41.6%	50%
④子宮がん検診受診率	33.9%	50%
⑤乳がん検診受診率	36.7%	50%
⑥前立腺がん検診受診率	54.8%	60%
⑦特定健康診査受診率	55.5%	60%
⑧特定保健指導参加率(積極的支援)	0%	60%
⑨特定保健指導参加率(動機付け支援)	15.1%	60%

※現在値

①～⑨：R3年度（がん検診の対象者は、受診希望調査で「他で受ける（職場・人間ドック等）」と「受診できない（長期入院・寝たきり等）」を除いた数）

## ②一人ひとりの健康づくり

全員	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 定期的に健（検）診を受け、自分の健康状態を知るよう心がけます。</li> <li>● 健診後は必要に応じて、生活習慣改善の指導や医療機関の受診を行います。</li> <li>● 家族みんなで健康について話し合う時間をつくります。</li> <li>● 生活習慣を整え、規則正しい生活を心がけます。</li> </ul>
未成年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 「早寝、早起き、朝ごはん」など、規則正しい生活習慣を身につけます。</li> <li>● 身体に関する悩みがあれば、家族や先生に相談します。</li> <li>● 小児生活習慣病予防検診を受け、自分の健康状態を知るよう心がけます。</li> </ul>
成年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 生活習慣病に関する知識を身につけます。</li> <li>● 自分の適正体重を維持するよう心がけます。</li> <li>● 検診の結果、精密検査が必要になった場合は必ず受診します。</li> <li>● 健康教室・健康相談に積極的に参加します。</li> <li>● 健康手帳を活用し、自分の健康管理に努めます。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 検診の結果、精密検査が必要になった場合は必ず受診します。</li> <li>● 各種教室等に積極的に参加し、健康を維持します。</li> </ul>

## ③地域で取り組む健康づくり

● 日常的な観察や定期健康診断等で子ども達の健康状態を把握します。	こども園・小学校・中学校
● 生活習慣病予防のための食生活教室を開催・協力します。	食改推
● 会員等に健（検）診の必要性について伝え、受診を勧めます。	各団体等
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 生活習慣病予防のためのスポーツを推進します。</li> <li>● 健康測定器による健康管理プログラムを構築します。</li> </ul>	スポーツクラブ・スポーツ推進員
● 健康や医療についての正しい情報を提供します。	医療機関・歯科医院

## ④行政の取組

<ul style="list-style-type: none"> <li>● 各種がん検診（肺・胃・大腸・子宮・乳・前立腺）、肝炎ウィルス検診を実施し、早期発見、早期治療に努めます。精密検査対象者の動向を追跡し、未受診者には再勧奨を行います。</li> <li>● 各種検診の受診しやすい体制づくりに努めます。</li> <li>● 効果的な広報やわかりやすい受診案内の作成に努めます。</li> <li>● 健康づくりを目的とした教室を開催し、よりよい生活習慣の確立に努めます。</li> <li>● がんの発生予防や家庭での血圧測定に関する普及啓発を行います。</li> <li>● 脳・心臓ドックの費用の助成を周知し、継続します。</li> </ul>	健康福祉課
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 40歳以上の国保加入者に特定健康診査を実施します。また、受診しやすい体制づくりに努めます。</li> </ul>	国民健康保険
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 75歳以上の人に後期高齢者健康診査を実施します。また、受診しやすい体制づくりに努めます。</li> </ul>	後期高齢者医療
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 人間ドックの費用助成を周知し、継続します。</li> </ul>	国民健康保険・後期高齢者医療

## (8) 社会のつながり・こころの健康づくり

目標（スローガン）

“地域全体で見守り、支え合おう”

自治会活動への参加、就労、集いの場などへの参加を通じて、地域や近隣の人とよい関係を築き、社会とのつながりが豊かになることで、心身の健康にいい影響が生じるよう取り組みます。

### ① 目標数値

	現在値	目標値 (R17年度)
①ゲートキーパー養成講座受講者数(累積)	9人	25人
②子育て世代包括支援センター利用者数	20人	30人

※現在値

①：R5年度

②：R5年度

### ② 一人ひとりの健康づくり

全員	<ul style="list-style-type: none"><li>● 地域活動等への参加を通じて、社会とのつながりを醸成するように心がけます。</li><li>● 地域や職場などで周囲の人のこころの健康状態に気を配り、不調の人がいる場合は、早期の相談や受診を勧めます。</li></ul>
----	---

## ③地域で取り組む健康づくり

<ul style="list-style-type: none"> <li>● 医療や介護の悩み、妊娠や子育ての不安、失業や経済的な困窮による生活上の心配などさまざまな相談に応じ、必要な支援につなげます。</li> <li>● 親子や地域住民のふれあいを深めてもらう場を提供するなど地域の特性に合わせた地区活動を展開し、地域ぐるみの子育て支援を行います。</li> </ul>	民生委員・母子保健推進員
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地域において料理講習や、栄養・食生活及び健康づくりに関する知識の普及など通して、健康な食生活習慣を広める活動を行います。</li> </ul>	食改推

## ④行政の取組

<ul style="list-style-type: none"> <li>● さまざまな媒体の活用や健康教室の開催を通じて、社会とのつながりが健康に良好な影響を及ぼすことについて普及啓発を行います。</li> <li>● 子育て世代包括支援センターで育児不安等についての相談助言を行うとともに、地域で暮らす親子が孤立することなく育児ができるよう地域での交流を深めます。</li> <li>● 関係団体や住民にゲートキーパー養成講座を実施し、自殺対策を支える人材の育成に努めます。</li> <li>● ピアカウンセリングのための相談員研修の受講を支援します。</li> <li>● 認知症サポーター養成講座修了者に対して、認知症サポーターステップアップ講座を受講してもらい、認知症施策の紹介や認知症高齢者等見守り模擬訓練を実施します。</li> </ul>	健康福祉課
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 各機関で相談にあたる職員等の対応力を向上させるため、相談窓口職員等に対してこころの健康づくりや自殺対策に関する知識の普及を図ります。</li> </ul>	総務課
<ul style="list-style-type: none"> <li>● スポーツ協会の活動を推進し、地区から多くの参加者を呼びかけ、参加者の交流促進を図ります。</li> </ul>	教育委員会

### 3 ライフステージに応じた健康づくり

ライフステージとは、出生、入学、就職、退職など主要なイベント等で区分される、人の生涯における各段階のことです。

本計画では、一人ひとりや地域での取組を「未成年期」、「成年期」、「高齢期」と分けています。よりライフステージを意識して、誕生から小学校入学までの「乳幼児期」、中学校卒業までの「学童期・思春期」、40歳を迎えるまでの「青年期」、65歳を迎えるまでの「壮年期」、65歳以上の「高齢期」を合わせた5段階のライフステージで、住民主体による取組が目指す方向を次のように整理します。

	乳幼児期 (0～6歳)	学童期・思春期 (7～15歳)
栄養・食生活	朝ごはんをしっかり食べよう 家族や仲間と一緒に食事をし、マナーや作法を身につけよう	
身体活動・運動	親子で楽しく身体を使った遊びをしよう	好きな運動やスポーツに取り組もう
休養・睡眠	規則正しい生活習慣を確立しよう	
	親子のスキンシップを大切にしよう	悩みを相談できる人を持とう 十分な睡眠と休養をとり、自分に合ったストレス解消法を知ろう
飲酒		未成年者の飲酒は禁止です
喫煙	受動喫煙に気を付けよう	未成年者の喫煙は禁止です
歯・口腔の健康	歯みがき習慣を身につけよう かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けよう	
健康管理	規則正しい生活習慣を身につけよう	
	乳幼児健診を受診しよう	



	青年期 (16～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)
栄養・食生活	毎日朝食をとり、主食・主菜・副菜のそろった食事をしよう 毎食野菜を食べ、減塩を意識しよう 家族や仲間と一緒に食事を楽しみ、地域の郷土料理や食文化を次世代に伝えよう 食に関心を持ち、食に関する正しい知識を身につけよう		
身体活動・運動	自分に合った運動を習慣化しよう		
	好きな運動やスポーツに取り組もう	生活習慣病予防を意識した運動を心がけよう	気軽にできる運動やウォーキングなど、無理なくできる運動を続けよう
休養・睡眠	悩みを相談できる人を持とう 十分な睡眠と休養をとり、自分に合ったストレス解消法を知ろう 各相談機関を活用し、問題解決に取り組もう		
飲酒	喫煙はさまざまな病気を引き起こすため、禁煙を心がけよう		
喫煙	生活習慣病のリスクを高める飲酒量は控えよう		
歯・口腔の健康	歯周病予防に努めよう		口腔機能の維持に取り組もう
	歯と口の健康に関する正しい知識を身につけ、定期的を受診しよう		
健康管理	生活習慣病を正しく理解し、予防に努めよう 生活習慣病予防のための健（検）診やがん検診を定期的を受診しよう		

# 第4章 自殺対策推進計画

## 1 基本的な考え方

自殺は、さまざまな悩みが原因で追い詰められ、自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥った末の死です。

社会とのつながりの減少や生きていても役に立たないという喪失感から、また与えられた役割の大きさに対する過剰な負担感から、危機的な状態にまで追い込まれてしまう過程と見ることができ、自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」です。

そのため、住民一人ひとりのかけがえない命を守るために、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策が連携を図り、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指します。

### 基本理念

誰も自殺に追い込まれることのないむら かわば

## 2 施策の展開

### (1) 住民への啓発と周知

#### ① 自殺予防週間・自殺対策強化月間、薬物乱用防止啓発活動 【健康福祉課】

- 毎年9月の自殺予防週間や3月の自殺対策強化月間、薬物乱用防止啓発活動等のポスター掲示を通じて、自殺防止や自殺ハイリスク者となりやすい薬物乱用の防止を図ります。

#### ② 自殺予防についての啓発活動 【健康福祉課】

- 村ホームページや広報を活用し、こころの不健康のサインの周知や、国や県・各種団体等の相談窓口の周知を行います。

### (2) 相談体制・遺族への支援の充実

#### ① 相談窓口等の整備・活動支援 【全課】

- 高齢者・障がいのある人・子育てや経営者に対する相談窓口の整備をはじめ、保健師等が対応する健康相談や訪問事業の推進、地域の気軽な相談相手である民生委員児童委員等の活動支援を行い、自殺リスクの低減を図ります。

#### ② 身近な相談支援 【健康福祉課】

- 支援対象者に対し、積極的に地域に出向いて対応するなど、利用者にとって身近で気軽に相談しやすい体制づくりを行います。

#### ③ 自死遺族への支援 【健康福祉課】

- 家族を亡くした人が、悲しみと向き合い、必要かつ適切な支援を受けながら、死別の痛み・傷みから回復し、その人らしい生き方を再構築できるよう、関係機関と連携を図りながら遺族ケアについて検討を行います。

#### ④ 自殺未遂者への支援 【健康福祉課】

- 自殺未遂者に対する寄り添い型支援として医療機関を経て退院、地域での生活に戻る過程の中で、自殺再企図を防止するための支援を行います。

### (3) 地域におけるネットワークの強化

#### ① 民生委員児童委員活動の支援

【健康福祉課】

- 民生委員児童委員の活動を支援することで見守り活動を促進し、自殺予防へとつなげます。

#### ② 相談事業

【健康福祉課】

- 面接・電話等による、心の健康相談を実施します。

#### ③ 各窓口の連携強化

【全課】

- 心の健康相談事業やこども家庭相談窓口、新生児訪問、虐待やDV相談窓口、成年後見制度、生活困窮者自立支援相談窓口や生活保護制度担当者など、自殺ハイリスク者と接する可能性のある窓口等の連携体制を確保し、課題の共有や連携した支援へとつなげます。

### (4) 自殺対策を支える人材の育成

#### ① ゲートキーパー養成研修

【健康福祉課】

- 村内のより多くの人に参加できるゲートキーパー養成研修を実施し、「寄り添いながら伴走型支援を担う人材の育成」を行います。

#### ② 自殺対策研修等への参加推進

【教育委員会】

- 学校教職員に対し、心の病への理解等、自殺の未然防止に向けた研修会への参加を推進します。

#### ③ 身近な相談支援

【健康福祉課】

- 高齢者、障がいのある人、子育てに関する事など、日常生活やさまざまな生活課題に対して、地域に出向いて対応するなど、身近で気軽に相談できる体制づくりを進めます。

### (5) 児童・生徒のSOSの出し方に関する教育

#### ① 学校によるいじめ問題対策推進

【教育委員会】

- 小学校・中学校において、児童・生徒による主体的ないじめ防止活動を推進します。
- 児童・生徒のメンタルヘルスへの支援とともに、SOSの出し方について学習を行います。
- 教職員による相談体制を充実し、各相談機関との連携を強化してきます。

**②「こども家庭相談窓口」の設置** 【総務課、健康福祉課】

- 専用電話を設置し、子育てや親子関係などについての電話相談に応じます。

**③児童や高齢者虐待、障がい者虐待、DV防止の相談** 【総務課、健康福祉課】

- 虐待やDV防止に向けた知識の普及・啓発活動を行い、地域における見守りを推進します。
- 関係機関との連携を通して、相談体制等を確保します。

**④ゲートキーパー養成講座・自殺対策研修等への参加推進** 【教育委員会】

- 学校教職員に対し、心の病への理解など、自殺の未然防止に向けた研修会やゲートキーパー養成講座への参加を促します。

## (6) 経済的困難を抱える子ども等への支援

**①就学援助費と特別支援就学奨励費に関する支援** 【教育委員会】

- 経済的な理由により就学困難な児童・生徒に対して、給食費、学用品費等の費用補助を行います。特別支援学級在籍者、通級者等に対し、就学奨励費の補助を行います。

**②教職員による見守り** 【小学校、中学校】

- 教職員が子どもの日常的な家庭状況について把握し見守りを行います。

**③経済的困難を抱える子どもの保護者への自立支援** 【健康福祉課】

- 生活困窮者自立相談支援事業やハローワークと連携した就労支援等、自立に向けた支援を行います。

## (7) 高齢者への支援

**①高齢者への生きがいづくり支援** 【健康福祉課】

- 村内の老人クラブ等の活動支援、「ぐんまちよい得シニアサポート事業」の推進、高齢者福祉の推進、健康相談・訪問事業等を通じて、高齢者の「生きることへの促進要因」を増大させます。

**②高齢者福祉等の推進** 【健康福祉課】

- 高齢者が健康でいきいきとした生活が送れるよう、介護予防サポーターの育成を行います。

### ③在宅介護者への支援

【健康福祉課】

- 教室等を通じた技術的な支援、介護慰労金の支給、居宅介護者同士の交流を通じたいたわりあいの場づくり等を行うことで、ストレスを抱えるリスクのある居宅介護を行っている住民の「生きることへの促進要因」を増大させます。

### ④認知症高齢者の見守り事業

【健康福祉課】

- 認知症の人も住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、認知症高齢者の相談窓口の設置、知識の普及・啓発活動、地域での支え手となる認知症サポーター養成講座等を実施します。

### ⑤高齢者の生きがいと健康づくり支援

【健康福祉課】

- 補助金の交付を通じて、単位老人クラブ及び川場村老人クラブ連合会の自主活動の促進と健全な育成を図り、地域の高齢者の社会参加を促します。

### ⑥高齢者の定期予防接種の推進

【健康福祉課】

- 高齢者を対象としたインフルエンザや肺炎球菌の定期接種を推進します。

### ⑦介護予防・日常生活支援総合事業の実施

【健康福祉課】

- 要支援または要支援状態となる恐れのある高齢者を対象とした、地域の実情に応じた多様なサービスを充実させます。
- 地域の支え合い体制づくり、認知症施策等の推進を行います。

## (8) 生活困窮者への支援

### ①各窓口の連携強化（再掲）

【全課】

- 心の健康相談事業やこども家庭相談窓口、新生児訪問、虐待やDV相談窓口、成年後見制度、生活困窮者自立支援相談窓口や生活保護制度担当者等、自殺ハイリスク者と接する可能性のある窓口等の連携体制を確保し、課題の共有や連携した支援へとつなげます。

### ②川場村村営住宅管理事業

【田園整備課】

- 低所得者に対して村営住宅の紹介を行います。

### 3 成果指標

	現在値	目標値 (R17年度)
①自殺対策強化月間等の周知	2回	2回
②ゲートキーパー養成講座受講者数	9人	25人
③よりそいホットラインの認識度	28.3%	40%
④こころの健康相談統一ダイヤルの認識度	35.7%	50%
⑤群馬いのちの電話の認識度	50.4%	60%

※現在値

①～②：R5年度

③～⑤：健康に関するアンケート調査結果（R4年度）  
よく知っている、名前は聞いたことがあるの合計

# 第5章 計画の推進と進捗の管理

## 1 各統計資料等の収集及び分析

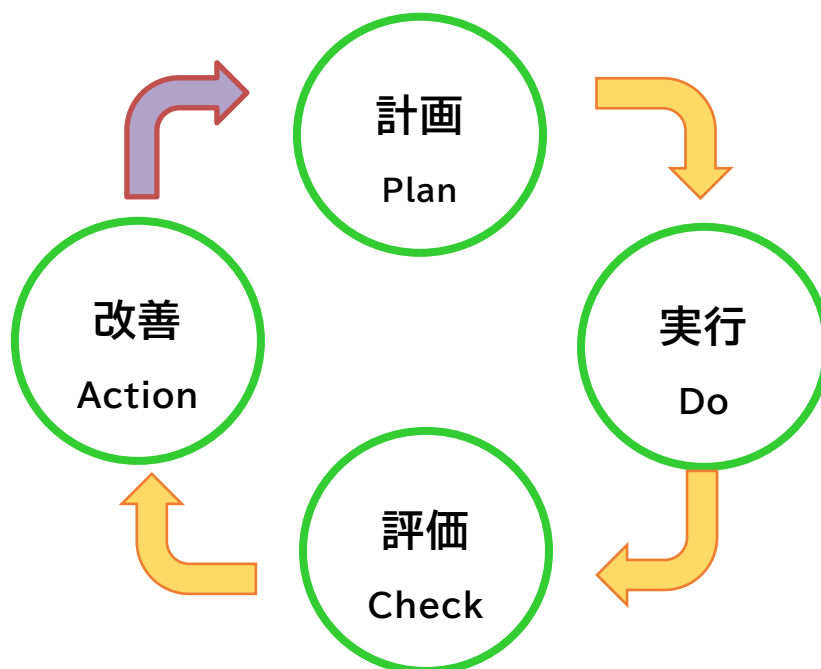
保健統計、地域自殺実態プロファイリング、政策パッケージ、各種アンケート調査等を活用し、本村の現状の把握を行い、課題を明らかにし、今後の対策の方向性等を検討します。

## 2 検証及び評価

本計画は、住民、地域、行政の協働により推進されるものです。健康づくりに関する施策の進捗状況やその評価を行う際は、健康づくり関係者を含めた進捗管理を行う必要があります。

このため、継続的改善手法の1つである「PDCA サイクル」(Plan (計画)、Do (実行)、Check (評価)、Action (改善)) の考え方のもと、計画の達成状況を踏まえながら、目標数値が達成できるよう関係機関との連携を図り、その実施状況の把握と進捗管理に努めます。

PDCA サイクルのイメージ





# 資料

## 1 計画策定組織

### (1) 川場村健康づくり推進協議会設置要綱

平成 14 年 3 月 25 日告示第 10 号

改正

平成 19 年 6 月 1 日告示第 30 号

平成 22 年 3 月 31 日告示第 15 号

(設置)

第 1 条 川場村における総合的な健康づくりの方策について尊重の諮問に応じ審議検討し、住民の健康増進を図るため川場村健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第 2 条 協議会は、次に掲げる事項を審議検討する。

- (1) 総合的な保健計画の策定に関すること。
- (2) 各種健康診断事業、健康相談、保健栄養指導、食生活の改善、地区衛生組織の育成及び健康教育等健康づくりのために必要と認められる事項

(組織)

第 3 条 協議会は、委員 15 名以内で組織する。

- 2 委員は、関係行政機関、保健医療関係団体、地区衛生組織及び学識経験者のうちから村長が委嘱する。
- 3 委員の任期は 1 年とし再任を妨げない、ただし、補欠の委員の任期は前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第 4 条 協議会に会長及び副会長 1 名を置き、委員の互選により選出する。

- 2 会長及び副会長の任期は、委員の任期とする。
- 3 会長は、会務を総理する。
- 4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるときは、その職務を代行する。

(会議)

第 5 条 会長は、会議を招集し、その議長となる。

- 2 会議の招集は、日程の日時、場所及び会議に付すべき事項をあらかじめ委員に通知しなければならない。

(事務処理)

第6条 協議会の庶務は、健康福祉課において処理する。

(委任)

第7条 この要綱に定めるもののほか、必要な事項は村長が定める。

附 則

この告示は、平成14年4月1日から施行する。

前文(抄)(平成19年6月1日告示第30号)

平成18年4月1日から適用する。

附則(抄)(平成22年3月31日告示第15号)

この告示は、平成22年4月1日から施行する。

## (2) 川場村健康づくり推進協議会委員名簿

令和5年4月1日現在

No.	団体名等	役職名	氏名
1	利根沼田保健所	所長	阿部 勝延
			武智 浩之(令和4年度)
2	川場村議会	議長	◎小菅 秋雄
			角田 文雄(令和4年度)
3	川場村議会	総務文教常任委員長	星野 孝之
			黒田 まり子(令和4年度)
4	川場診療所	医師	白井 告
5	永井歯科	歯科医師	永井 晃
6	川場村区長会	荻室区長	小林 浩一
			桑原 謙一(令和4年度)
7	川場村衛生委員	会長	内田 眞三
			内藤 始(令和4年度)
8	川場村老人クラブ連合会	会長	砂山 芳夫
9	川場村婦人会	会長	金子 みつ江
			星野 敏子(令和4年度)
10	川場村民生委員児童委員協議会	副会長	高山 恵子
		会長	内田 眞三(令和4年度)
11	川場村母子保健推進員	会長	関 ヒロ子
			細谷 秀子(令和4年度)
12	川場村食生活改善推進協議会	会長	吉野 さゆり
			青木 美恵子(令和4年度)
13	川場村スポーツ協会	会長	丸山 秋雄
14	川場村社会福祉協議会	会長	○小林 和夫
15	川場村学校長	代表(川場中学校長)	岡村 健一
		代表(川場小学校長)	小倉 正人(令和4年度)

(敬称略)

順不同

◎:会長、○:副会長

事務局等

No.	所 属	職 名	氏 名
1	川場村健康福祉課	課長	小林 巧
2	川場村健康福祉課 健康保険係	係長	諸田 恵
3	川場村健康福祉課 健康保険係	保健師	加藤 葵
4	川場村健康福祉課 健康保険係	保健師	堀 奈津美

## 2 計画の策定経過

令和 5 年	
10月 18日	令和 4 年度 第 1 回川場村健康づくり推進協議会 会長・副会長の選出について 令和4年度川場村保健事業計画について 第3期はつらつ川場 21 の策定について
11月	健康に関するアンケート調査の実施
3月 23日	令和 4 年度 第 2 回川場村健康づくり推進協議会 アンケート調査結果報告について 令和5年度の計画策定スケジュールについて
9月	健康に関する関係団体ヒアリング調査の実施
11月 20日	令和 5 年度 第 1 回川場村健康づくり推進協議会 会長・副会長の選出について 令和5年度川場村保健事業計画について 第3期はつらつ川場 21(案)について
令和 6 年	
2月 8日	令和 5 年度 第 2 回川場村健康づくり推進協議会 第3期はつらつ川場 21 素案の検討
2月	パブリックコメントの実施(令和 6 年 2 月 13 日～2 月 24 日)

### 3 アンケート調査票

◆あなたご自身のことについてお聞きします◆

問1 あなたの性別はどちらですか。(答えたくない場合は選ぶ必要はありません)

- 1. 男性
- 2. 女性

問2 あなたの年齢はおいくつですか。(令和4年10月1日現在)

- 1. 20歳代
- 2. 30歳代
- 3. 40歳代
- 4. 50歳代
- 5. 60歳代
- 6. 70歳代
- 7. 80歳以上

問3 あなたの現在の職業は何ですか。

- 1. 農林業
- 2. 自営業
- 3. 会社員(経営者、役員を含む)
- 4. 公務員・団体職員
- 5. パート・アルバイト
- 6. 学生
- 7. 専業主婦・専業主夫
- 8. 無職
- 9. その他

問4 あなたの家族構成はどのようになっていますか。

- 1. 単身(ひとり暮らし)
- 2. 夫婦のみ
- 3. 二世帯世帯(親と子)
- 4. 三世帯世帯(親と子と孫)
- 5. 四世帯世帯(親と子と孫とひ孫)
- 6. その他

問5 あなたが現在お住まいの地区はどこですか。

- 1. 門前
- 2. 谷地
- 3. 川崎湯原
- 4. 中野
- 5. 秘室
- 6. 立岩
- 7. 生品
- 8. 天神

問6 現在治療中の病気はありますか。【○はあてはまるものすべて】

- 1. 高血圧
- 2. 心臓病
- 3. 脳卒中
- 4. 脂質異常症
- 5. 糖尿病
- 6. 痛風
- 7. 肝臓病
- 8. がん
- 9. 精神疾患
- 10. その他 ( )
- 11. なし

◆食生活についてお聞きします◆

問7 あなたは、今の自分の食生活をどう思っていますか。【○は1つだけ】

- 1. とてもよい
- 2. ややよい
- 3. ふつう
- 4. ちょっと改善したい
- 5. 改善が必要

問8 あなたは、朝食を毎日食べていますか。【○は1つだけ】

- 1. 毎日食べる
- 2. 週4～5日食べる
- 3. 週2～3日食べる
- 4. 食べない

問9 あなたが、朝食に食べている以下の食品の頻度をお答えください。  
【○はそれぞれ1つだけ】

	毎日食べる	週3～5日 食べる	たまに 食べる	食べない
ごはん、おにぎり・食パン・ロールパン	1	2	3	4
魚・肉・卵料理	1	2	3	4
大豆製品(納豆・豆腐・豆乳など)	1	2	3	4
野菜(サラダ・煮物・みそ汁の具など)	1	2	3	4
野菜ジュース	1	2	3	4
漬物・佃煮	1	2	3	4
汁物(みそ汁・野菜スープなど)	1	2	3	4
牛乳・乳製品(チーズ・ヨーグルト)	1	2	3	4
果物・果汁100%ジュース	1	2	3	4
インスタント・レトルト食品、 コンビニ弁当、惣菜	1	2	3	4
菓子パン(あんぱんなど)・お菓子	1	2	3	4
ジュース・スポーツドリンク(甘い飲み物)	1	2	3	4
お茶・コーヒー(甘くない飲み物)	1	2	3	4
栄養ドリンク・ダイエット食品	1	2	3	4
サプリメント(薬は除く)	1	2	3	4

問 10 あなたは、家族そろって食事をするなど、誰かと一緒に食べる機会がありますか。  
【〇はそれぞれ1つだけ】

1. 1日一回以上ある
2. 週4～5回ある
3. 週1～2回ある
4. ない

問 11 あなたは、買った弁当や惣菜(レトルト・インスタント食品を含む)などを、どれくらい食べていますか。【〇は1つだけ】

1. 毎日
2. 週に3～5日
3. 週に1～2日
4. 月に1～2回
5. ほとんど食べていない

(問 11で「1. 毎日」～「3. 週に1～2日」を選択した方にうかがいます。)

問 12 食べる理由は何ですか。【〇は2つまで】

1. 作る時間がないから
2. 作るのが面倒だから
3. 料理を作れないから
4. 手軽だから
5. 経済的だから
6. 作ってもらえないから
7. 家族と食べる時間が違うから
8. その他( )

ここからは全員にお聞きします

問 13 あなたは、間食や夜食を時間や量、内容に気をつけながら食べていますか。  
【〇は1つだけ】

1. はい
2. まあまあ
3. いいえ
4. 間食や夜食は食べない

問 14 ふだんの食生活に関して、あなたが心がけていることは何ですか。  
【〇はあてはまるものすべて】

1. 食事を楽しむこと
2. 朝食を食べるなど規則正しい食生活
3. 体重コントロールのために食事の量を調整すること
4. 食塩の多い料理を控えること
5. 油の多い料理(揚げ物)を控えること
6. お菓子や甘い飲み物をほどほどにする
7. 野菜を食べること
8. パランスの取れた食生活をすること
9. 食べ残しやこみを少なくすること(食べ切れる量だけ作る)
10. 食事の前に手を洗うこと
11. 食事の時に挨拶や作法をきちんとすること
12. 食品の表示をよく見る
13. ゆっくりよく噛んで食べる
14. 持たない
15. その他( )

◆地産地消についてお聞きします◆

問 15 あなたは、「地産地消」という言葉を聞いたことがありますか。【〇は1つだけ】

1. ある、意味も知っている
2. あるが、意味は知らない
3. ない

問 16 あなたは、川場村の農産物を、どのようにして手に入れていますか。

【〇は2つだけ】

1. 自分で作っている
2. 家族が作っている
3. 近所や知り合いにもらっている
4. 近所や知り合いから購入している
5. 田圃ブラザーや村内の直売所で購入している
6. スーパー等で購入している
7. 食べるのではない
8. その他( )

問 17 あなたがふだん食べるお米のうち、川場村産が占める割合はどのくらいですか。

【〇は1つだけ】

1. 100%
2. 約7割
3. 約5割
4. 約3割
5. 食べない

問 18 あなたがふだん食べる野菜のうち、川場村産が占める割合はどのくらいですか。

【〇は1つだけ】

1. 100%
2. 約7割
3. 約5割
4. 約3割
5. 食べない

◆災害への備えについてお聞きします◆

問 19 災害に備えた食品の備蓄は、最低3日から1週間分(家族全員分)の量が望ましいとされています。あなたの世帯ではいかがですか。【〇は1つだけ】

1. 実践している
2. これから実践していきたい
3. 実践は難しい

◆運動習慣についてお聞きます◆

問 20 あなたは、ふだん運動(1日 30分以上で週2回以上、かつ1年以上継続している運動)をしていますか。

1. している                      2. していない

(問 20 で「2. していない」を選択した方にかがいます。)

問 21 運動をしていない理由は何ですか。【○はあてはまるものすべて】

1. 時間がない  
 2. 必要と思わない  
 3. 体を動かすのが苦手  
 4. 面倒くさい  
 5. 施設や場所がない  
 6. 一緒に運動する人がいない  
 7. 医師から運動を制限されている  
 8. どうしたらよいかわからない  
 9. 仕事で体を動かしている  
 10. 週 1 回程度の運動はしているが  
     問20の頻度にはならない  
 11. 体の具合が悪くてできない  
 12. その他(                      )

ここからは全員にお聞きます

問 22 あなたは、これから運動をしたい(または継続したい)と思いますか。

1. はい                              2. いいえ

◆歯の健康についてお聞きます◆

問 23 自分の歯はどれくらいありますか。【○は1つだけ】

1. 24本以上                      3. 10～19本                      5. ない  
 2. 20～24本                      4. 1～9本



問 24 あなたは、歯をみがいていますか。【○は1つだけ】

1. 毎食後(1日3回)みがいている  
 2. 毎日みがいているが、毎食後ではない  
 3. みがかかない、またはあまりみがかかない

問 25 あなたは、デンタルフロス(糸ようじ)、歯間ブラシ等の清掃用具で歯間部の清掃をしていますか。【○は1つだけ】

1. 毎日している                      2. ときどきしている                      3. していない

問 26 あなたは、定期的に歯科検診を受けていますか。

1. 受けている                      2. 受けていない

問 27 「8020(ハチマルニイマル)」は、80歳になっても20本以上の自分の歯を保つという目標です。あなたは、「8020」をご存じですか。

1. 知っている                      2. 知らない

◆禁煙についてお聞きます◆

問 28 あなたは、たばこを吸いますか。【○は1つだけ】

1. 吸う  
 2. 以前は吸っていたが、現在は吸わない  
 3. 以前から吸わない

(問 28 で「1. 吸う」を選択した方にかがいます。)

問 29 あなたは、禁煙に関心がありますか。

1. ある(禁煙できない方も含む)                      2. ない

(問 28 で「1. 吸う」を選択した方にかがいます。)

問 30 あなたは、たばこを吸う時、周りの人のことを考えて吸っていますか。

1. はい                              2. いいえ



ここからは全員にお聞きします

◆アルコールについてお聞きします◆

問 31 あなたは、お酒を飲みますか。【〇は1つだけ】

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1. 毎日飲む     | 4. 月に1～3日飲む |
| 2. 週に4～6日飲む | 5. 飲むのをやめた  |
| 3. 週に1～3日飲む | 6. 以前から飲まない |

問 32 1回にどのくらいの量を飲みますか。日本酒に換算してお答えください。  
【〇は1つだけ】

\*日本酒1合(180ml)は、ビール中瓶1本、焼酎原液コップ7分目、  
ウイスキーダブル1杯、ワイン 180mlに相当します。

- |         |         |         |
|---------|---------|---------|
| 1. 1合未満 | 3. 2～3合 | 5. 4～5合 |
| 2. 1～2合 | 4. 3～4合 | 6. 5合以上 |

◆休養とところの健康づくりについてお聞きします◆

問 33 あなたは、最近不安やストレスを感じますか。【〇は1つだけ】

- |            |             |
|------------|-------------|
| 1. 強く感じる   | 3. あまり感じない  |
| 2. ときどき感じる | 4. まったく感じない |

問 34 あなたは、ふだんの睡眠時間は足りていますか。【〇は1つだけ】

- |            |               |
|------------|---------------|
| 1. 十分足りている | 3. やや不足している   |
| 2. ほぼ足りている | 4. まったく不足している |

問 35 あなたは、毎日の生活の中でところのゆとりを持つことができますか。  
【〇は1つだけ】

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 1. 十分に持つことができている  | 3. あまり持つことができている  |
| 2. だいたい持つことができている | 4. まったく持つことができている |

問 36 悩みやストレスなどで困った時、相談できる相手(相談機関を含む)はいますか。  
【〇は1つだけ】

- |                           |
|---------------------------|
| 1. 相談できる相手がいる             |
| 2. 相談できる相手はいるが、誰にも相談したくない |
| 3. 相談できる相手がいない            |

問 37 あなたは以下の相談機関について、どれくらいご存じですか。  
【〇はそれぞれ1つだけ】

	よく知っている	名前は聞いたことがある	知らない
よりそいホットライン	1	2	3
こころの健康相談統一ダイヤル	1	2	3
群馬いのちの電話	1	2	3



◆健康管理についてお聞きします◆

問 38 ご自分の健康状態について、体の調子はいかがですか。  
【〇はあてはまるものすべて】

- |            |               |
|------------|---------------|
| 1. 調子がいい   | 12. 肩がこる      |
| 2. 体がだるい   | 13. 頭がぼんやりする  |
| 3. 吐き気がする  | 14. 食欲がない     |
| 4. おなかが痛い  | 15. 頭が痛い      |
| 5. 下痢さみ    | 16. 便秘さみ      |
| 6. 朝起きられない | 17. 横になって休みたい |
| 7. イライラする  | 18. 腰痛        |
| 8. 眠い      | 19. 冷え性       |
| 9. めまいがする  | 20. 気分がはれない   |
| 10. 熱がある   | 21. ひどく疲れる    |
| 11. 夜眠れない  | 22. 何をしても面倒   |
|            | 23. その他 ( )   |

問 39 あなたの身長・体重をお答えください。【それぞれ数字を記入】

※妊娠中の方は妊娠前の体重をご記入ください。

身長  cm      体重  kg

【参考】以下の公式により、あなたの適正体重を求めることができます。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$$

計算したBMI値が18.5から25の間であれば、あなたの体重は適正範囲です。

BMI      ~18.5      適正範囲      ~25

やせすぎ      適正範囲      太りすぎ

(計算例) 身長170 cm、体重65 kgの人のBMI値

$$65(\text{kg}) \div 1.70(\text{m}) \div 1.70(\text{m}) = 22.5$$

※身長はメートル(m)に換算して計算してください

問 40 自分の適正体重を認識し、体重がコントロールできていますか。【〇は1つだけ】

1. できている      2. できていない      3. どちらともいえない

問 41 あなたは、健康診査(職場での健康診査を含む)を定期的を受診していますか。  
【〇は1つだけ】

1. 毎年欠かさず受診している      3. ほとんど受診していない  
2. たいたい毎年受診している      4. まったく受診していない

問 42 薬の使用について、後発薬品(ジェネリック)はご存じですか。【〇は1つだけ】

1. 知っている      2. 聞いたことはある      3. 知らない

問 43 健康に関する情報を何から得ますか。【〇はあてはまるものすべて】

1. かかりつけ医      4. 専門機関への相談  
2. 新聞や雑誌等      5. その他  
3. インターネット      ( )

◆新型コロナウイルス感染症に関する生活の変化について  
お聞きします◆

問 44 あなたは、感染症の流行で運動や食事など日頃の健康づくりへの意識に変化がありましたか。【〇は1つだけ】

1. 健康意識が高まった      2. 健康意識は変わらない      3. 健康意識が低くなった

問 45 あなたは、感染症の流行で心身の健康づくりのために新たに取り組んだことはありますか。【〇はあてはまるものすべて】

1. 規則正しい生活を送るようになった      8. オンラインで人と交流することが増えた  
2. 体を動かすようになった      9. その他の  
3. ハラソスの取れた食事をするようになった      ( )  
4. 睡眠時間を確保するようになった      10. 以前よりも健康づくりへの取り組みが減った、できなくなった  
5. 飲酒量を減らした      11. 新たに取り組んだことはない  
6. 禁煙した  
7. 健康診断やがん検診を受けた

## 4 用語解説

### あ行

#### BMI

ボディマス指数 (Body Mass Index)。体重と身長の関係から算出した肥満度を表す指数。体重 (kg) ÷ [身長 (m) × 身長 (m)] で表される。日本肥満学会ではBMIが22の場合が標準体重であるとしており、BMIが25以上の場合を「肥満」、BMIが18.5未満である場合を「やせ」としている。

#### COPD

慢性閉塞性肺疾患 (Chronic Obstructive Pulmonary Disease)。気管・気管支、肺、上気道、胸膜等の呼吸器に起こる疾患の総称。

### か行

#### 健康寿命

介護を受けたり、病気で寝たきりになったりせず、元気に過ごせる期間をいう。単なる余命の長さだけでなく、「自立期間」をいかに延ばすかが生活の質 (QOL) を高める上で重要。

#### ゲートキーパー

自殺予防について理解し、身の回りの人のこころの悩みや体調が悪い様子に気づき、話を聞き、適切な相談機関につなぐことができる人のこと。自殺予防の観点から、「命の門番」と訳される。

### さ行

#### スクールカウンセラー

学校において、いじめや不登校、さまざまな悩みの相談に応じ、助言をするなど心のケアを行う専門家のこと。

#### 生活習慣病

食生活・運動習慣・休養・喫煙・飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患の総称のこと。

### た行

#### 適正体重

身長 (m) × 身長 (m) × 22 で算出することができる。体重超過は生活習慣病を引き起こす原因となる。

## な行

### 乳幼児突然死症候群(SIDS:Sudden Infant Death Syndrome)

乳幼児が何の予兆や既往歴もないまま睡眠中に突然死亡する疾患。原因は不明であるが、厚生労働省の調査研究により、①うつ伏せ寝、②父母等の喫煙、③非母乳哺育等の育児環境因子により発症の危険性が高まることが明らかになっている。

## は行

### ピアカウンセリング

同じような立場や悩みを抱えた人たちが集まって、同じ仲間として相談し合い、仲間同士で支え合うことを目的としたカウンセリングのこと。

### フレイル

加齢に伴うさまざまな機能の低下により、健康障がいに陥りやすくなった状態をフレイル(Frailty:フレイルティ)といい、社会的要素(孤独、閉じこもりなど)、精神的要素(うつ、認知症など)、身体的要素(筋力・口腔機能の低下など)の各要素が相互に強く関連する。

## ま行

### メタボ

メタボリックシンドロームの略。日本語訳は「内臓脂肪症候群」。内臓脂肪の蓄積により、動脈硬化、さらには心筋梗塞や脳卒中になりやすくなる状態。

### メンタルヘルス

こころの健康状態のことをいい、生活の中でさまざまなストレスに対して不適応となると心身症、無気力、うつ状態などが現れてくる。

## ら行

### ライフコースアプローチ

各ライフステージを対象にした対策にとどまらず、幼児期から高齢期に至るまで人の一生を通して継続した対策を講じること。

### ライフステージ

人生の段階区分のこと。乳幼児期、少年期、青年期、壮年期、高齢期などという呼び方やその他区分がある。

## 第3期はつらつ川場 21

### 川場村第3期健康増進・食育推進計画、自殺対策推進計画

---

発行日：令和 6 年 月

発行：川場村

編集：川場村 健康福祉課

〒378-0101 群馬県利根郡川場村大字谷地 3200

TEL 0278-52-2111（代表）

ホームページ <https://www.vill.kawaba.gunma.jp/>

---