

まんのう健やか いきいきプラン(第2次)

中間見直し

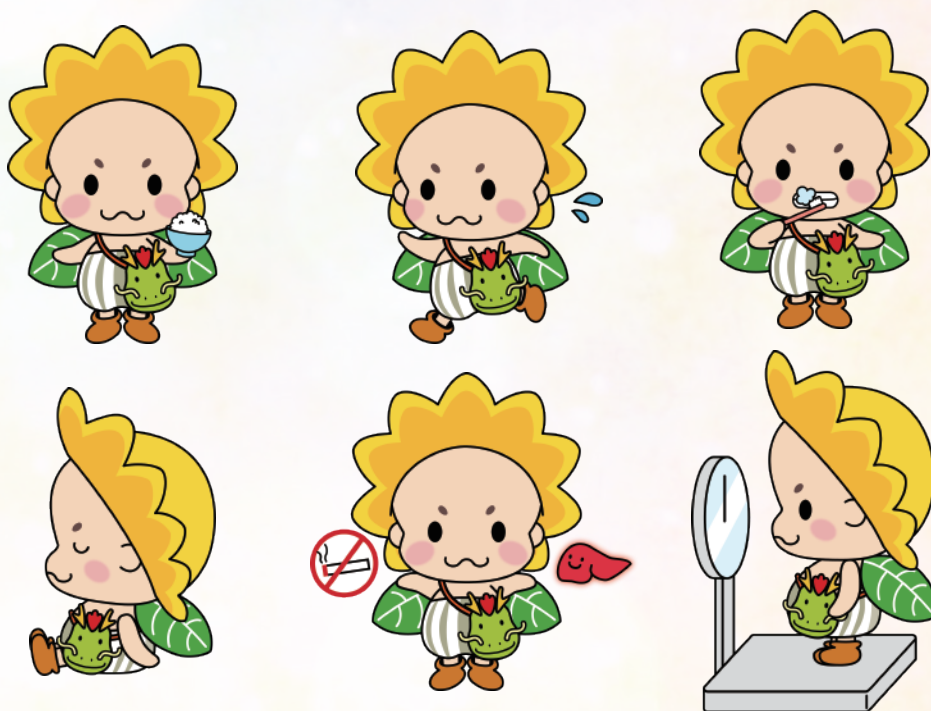
平成29年度～令和8年度

基本理念

健康は自分で得るもの・つくるもの
- 今の一歩が未来の宝 -

基本指針

1. 主体的かつ継続的な健康づくりを推進します
2. ライフステージに対応した取り組みを推進します
3. 食育推進を一体的に取り組みます



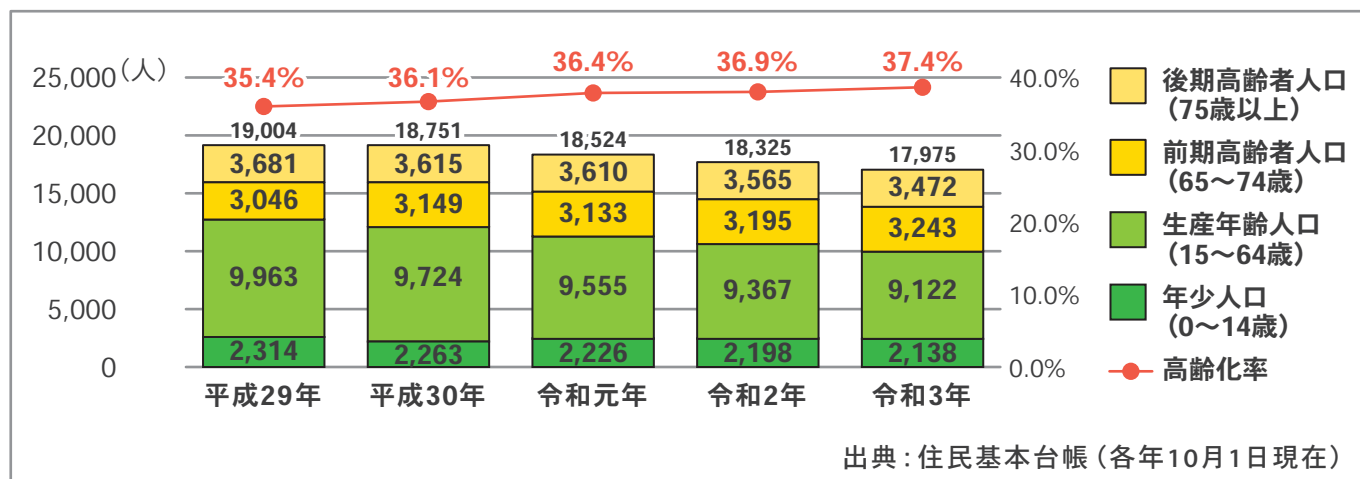
まんのう町では、平成28年度に、住民自らの健康づくりの支援と、一人ひとりの健康に対する意識向上を目的とし、10年後の「目指す姿」を念頭に、「まんのう健やかいきいきプラン(第2次)」を策定しました。期間の中間地点にあたる令和3年度に、中間評価および見直しを行いました。

令和4年3月
香川県まんのう町

まんのう町の現状について

人口の状況

まんのう町の総人口は、平成29年以降減少しています。一方で、総人口に占める65歳以上の割合（高齢化率）は年々増加しており、令和3年には37.4%となっています。香川県全体の31.8%（出典：第8期香川県高齢者保健福祉計画）と比較しても、高い数値となっています。



寿命の状況（香川県）

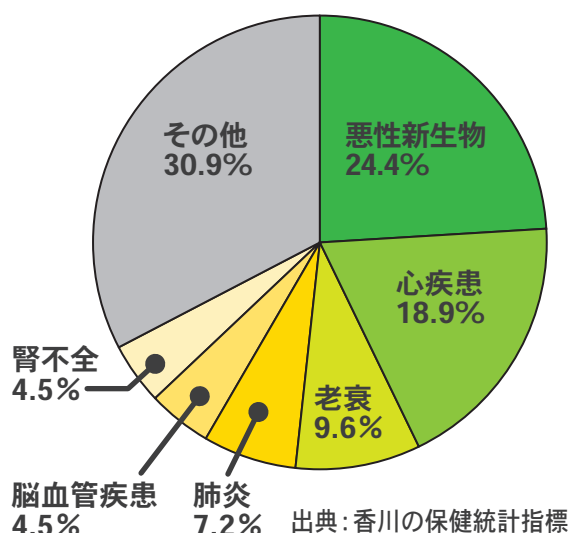
男性 健康寿命：72.37歳 平均寿命：81.05歳
 女性 健康寿命：74.83歳 平均寿命：87.14歳

※健康寿命とは、健康で活動的に暮らせる期間のことです。

出典：「健康寿命及び地域格差の要因分析と健康増進対策の効果検証に関する研究（平成28～30年度）」（健康寿命）、「平成30年香川県保健統計年報」（平均寿命）

死因の状況（令和元年）

まんのう町の死因第1位は「悪性新生物」、第2位は「心疾患」となっています。第5位の「脳血管疾患」と合わせて、全体の47.8%を三大疾患が占めています。



生活習慣病

P3-4

【食育】
栄養・食生活

P5-7

新型コロナウイルス感染症
による変化
P8

健康と食育に関するアンケート調査結果について

調査概要

1. 対象者

児童・生徒: まんのう町にお住まいの小学4年生、中学2年生
成人: まんのう町にお住まいの20歳以上の方（無作為抽出）

2. 実施期間

令和3年9月21日（火）～令和3年10月5日（火）

3. 回収状況

対象者	配布件数	有効回答件数	有効回答率
児童・生徒	303件	290件	95.7%
小学4年生	156件	154件	98.7%
中学2年生	147件	135件	91.8%
学年無回答		1件	
成人	1,000件	538件	53.8%

※全問無回答や本人が不在等の理由でアンケートに回答できない方の回答は無効扱い。

留意点

1. グラフ中の「n」は、その項目における回答者を合計した実数値であり、割合（％）算出の基数となります。
※設問によって合計人数が回収人数と一致しない場合があります。
2. 比率については、小数点以下第2位を四捨五入しているため、各比率の合計が100％に合致しない場合があります。
3. クロス集計のグラフについては、性別・年齢の「無回答」及び家族構成の「その他」は除いて表示しています。

※各ページの「アンケート調査結果から見てきたこと」では、平成28年に実施した調査との比較を行っています。

身体活動・
運動

P9-10

歯・口腔の
健康

P11

飲酒・喫煙

P12

休養・こころ
の健康

P13-14

推進体制の
構築

P15

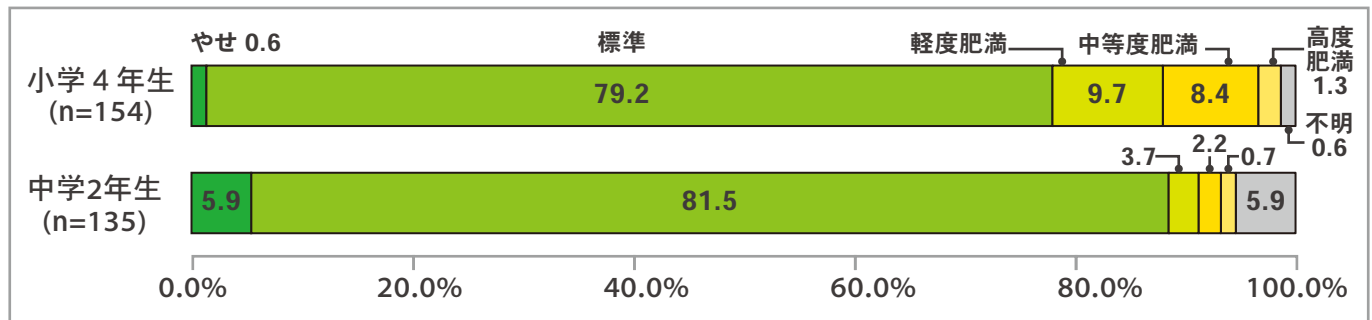
生活習慣病

目標：自分のからだに関心を持って自己管理

アンケート調査結果

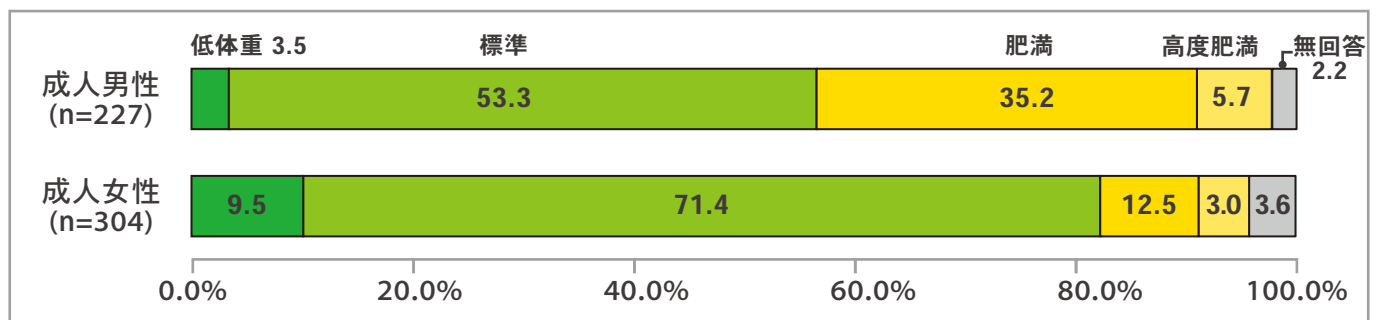
1. 肥満傾向（肥満度20%以上）の割合

小学4年生の2割ほどが肥満傾向（ここでは「軽度肥満」、「中等度肥満」、「高度肥満」となっている。



2. BMI別の割合

成人男性の4割ほどがBMI 25以上（ここでは「肥満」、「高度肥満」となっている。



アンケート調査結果から見てきたこと

- 成人男性では、肥満者（BMI 25以上）の割合が1割ほど増加している。
- 健診（生活習慣病）の受診率は、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、減少している。

今後の町の取り組み

- 定期的に健診を受けることの大切さを啓発していく。
- 健診の受診率を上げるために、誰もが受診しやすい体制の整備や、健診の未受診者への受診勧奨に取り組む。

個人や家庭でできること

幼年期（0～5歳）

少年期（6～14歳）

青年期（15～24歳）

■ 健康について相談できるかかりつけ医をもちましょう

- 健診・予防接種を受けましょう
- 正しい生活習慣を身につけましょう

数値目標の評価では、
以下の記号を使います。

◎：目標達成
○：改善あり
△：ほぼ変化なし（悪化）

「まんのう健やかいきいきプラン（第2次）」の数値目標

項目			平成28年	令和3年	評価	目標値 (令和8年)
メタボリックシンドローム の該当者及び予備群の 減少	メタボリックシンドローム 該当者		19.1%	19.9% ※1	△	17.0%
	メタボリックシンドローム 予備群		11.8%	13.1% ※1	△	9.0%
がん検診の受診率の 向上	胃がん		34.9%	18.6% ※1,2	△	50.0%
				25.2%		
	大腸がん		70.9%	25.8% ※1,2	△	50.0% ※2
				22.0%		
	肺がん		72.5%	11.4% ※1,2	△	50.0% ※2
				22.4%		
	乳がん		70.5%	28.8% ※1,2	△	50.0% ※2
				34.8%		
	子宮頸がん		70.1%	23.7% ※1,2	△	50.0% ※2
				28.2%		
特定健診・特定保健 指導の実施率の向上	特定健診		54.4%	33.6% ※1,2	△	60.0% ※3
				56.7%	○	
	特定保健指導		34.2%	33.8% ※1,2	△	60.0% ※3
				35.0%	○	
肥満傾向（肥満度 20%以上）にある 子どもの割合の減少	小学4年生		14.6%	19.4%	△	減少傾向へ
	中学2年生		7.7%	6.6%	◎	
肥満者（BMI25以上）の 割合の減少	20～60歳代	男性	30.3%	41.6%	△	20.0%
	50～60歳代	女性	21.1%	21.6%	△	15.0%
やせの者（BMI18.5未満） の割合の減少	20～40歳代	女性	19.3%	12.6%	◎	減少傾向へ ※4

※1 上段に令和2年度の数値を掲載。がん検診受診率、特定健診など実施率については下段に令和元年度の数値を掲載。

※2 平成28年度以降、がん検診受診率の算出方法が変更されている。一部の目標値については、併せて修正を行っている。

※3 平成29年度時点の目標値を掲載。

※4 令和3年時点で目標値（15.0%）を達成したため、令和8年に向けて新たな目標を定めている。

壮年期（25～44歳）

中年期（45～64歳）

高年期（65歳以上）

- 生活習慣を整えて、規則正しい生活をしましょう
- 健診（検診）を受診する習慣をつけましょう（19歳～）
- 定期的に体重をはかる等、体調管理を行いましょう

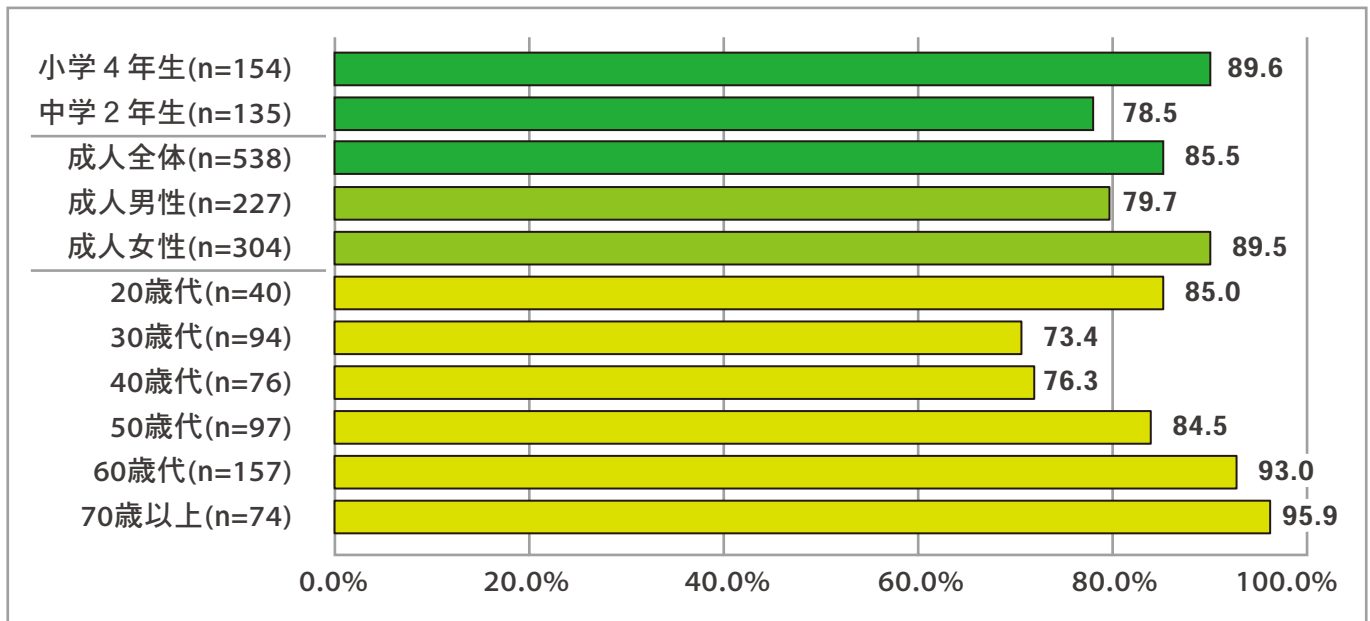
【食育】栄養・食生活

目標:おいしく、楽しく、健康的に

アンケート調査結果

1. 毎日朝食を食べる人の割合

小学4年生は90%、中学2年生は79%、成人全体は86%。成人男性は80%、成人女性は90%と、女性の方が朝食を毎日食べる割合が多い。年齢別にみると、60歳代以上では9割を超えるが、30~40歳代では7割台と低くなっている。



2. 早食いをする人の割合

早食いの割合は、成人男性で48%、成人女性で39%。男性の半数ほどが自身のことを早食いだと思っている。



個人や家庭でできること

幼年期(0~5歳)

少年期(6~14歳)

青年期(15~24歳)

■毎日必ず朝ごはんを食べる習慣をつけ、規則正しく食事をとりましょう

- 規則正しい食習慣を実践しましょう
- 家族と一緒に楽しく食べましょう
- よく噛んで食べましょう

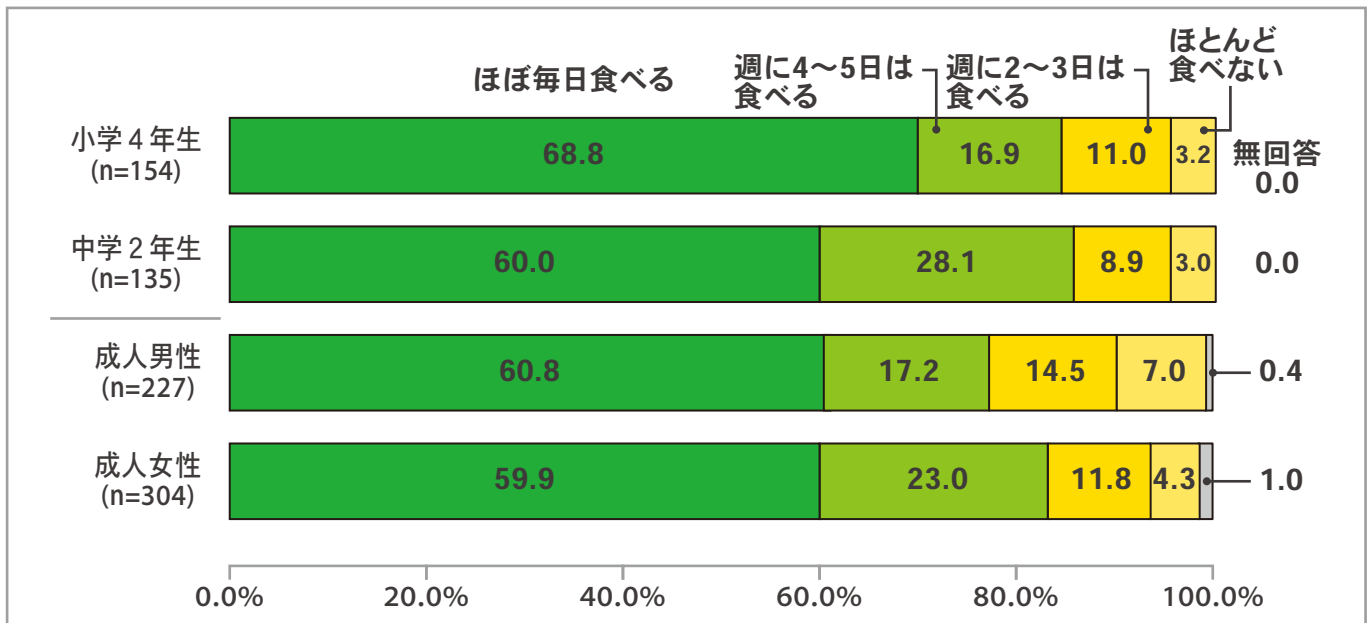
■家族や友人と楽しく食事をしましょう

- 正しい食習慣を身につけましょう
- 毎食野菜を食べましょう

アンケート調査結果

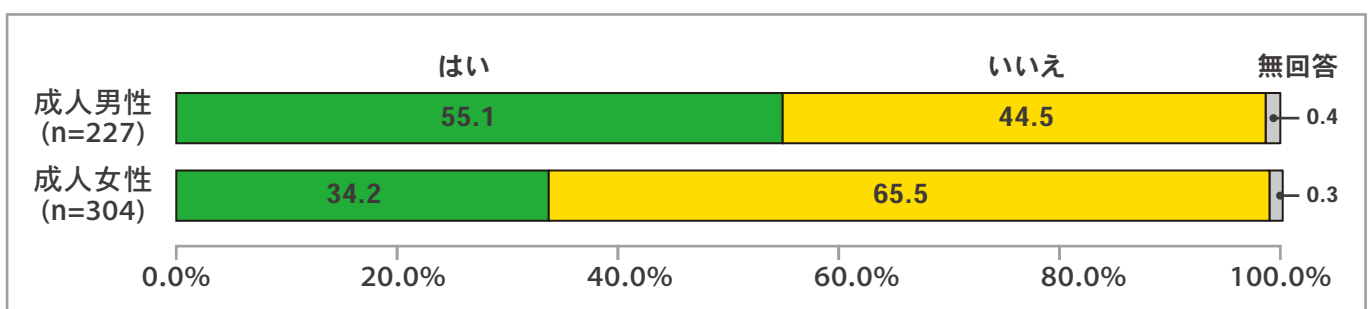
3. 主食・主菜・副菜を1日2回以上そろえて食べる割合

ほぼ毎日食べている人の割合は、小学4年生で69%、中学2年生・成人男性・成人女性で60%ほどである。ほとんど食べない人の割合は、成人男性で7%となっており、児童・生徒や成人女性と比べ高くなっている。



4. どちらかというと濃い味付けを好む人の割合

成人男性は55%、成人女性は34%。男性の半数以上が濃い味付けを好んでいる。



壮年期 (25~44歳)

中年期 (45~64歳)

高年期 (65歳以上)

■ 噛むことを意識して食べましょう
■ 間食は食べる時間や量、内容に気をつけましょう

■ 地区行事等に参加し、楽しく食事をする日を持ちましょう

■ 塩分や糖分、脂質をとり過ぎないように気をつけましょう
■ 栄養成分表示を気にするように心がけましょう
■ 主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を食べるよう心がけましょう

「まんのう健やかいきいきプラン(第2次)」の数値目標

項目			平成28年	令和3年	評価	目標値 (令和8年)
朝食を毎日食べる人の増加	全体		86.3%	85.0%	△	95.0%
	小学4年生		91.5%	89.6%	△	
	中学2年生		82.6%	78.5%	△	
	成人		85.8%	85.5%	△	
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合の増加	小学4年生		63.6%	68.8%	○	80.0%
	中学2年生		63.2%	60.0%	△	
	成人	男性	55.9%	60.8%	○	
		女性	62.1%	59.9%	△	
孤食(1人で食べる)子どもの減少(夕食)	小学4年生		3.0%	1.3%	◎	減少傾向へ
	中学2年生		8.3%	5.9%	◎	
早寝する子どもの増加	小学4年生(10時まで)		58.8%	68.8%	◎	増加傾向へ
	中学2年生(11時まで)		37.5%	28.1%	△	
濃い味付けを好む人の減少			45.4%	42.9%	○	30.0%
外食・食品購入の際に栄養成分表示を参考にする人の増加			29.3%	32.0%	○	50.0%
栄養バランスや食事の量を考えて食べている人の増加			62.7%	60.0%	△	80.0%
早食いをする人の減少	成人	男性	44.1%	47.6%	△	35.0%
		女性	37.9%	38.8%	△	25.0%
食事の際にいつもあいさつをする子どもの増加	小学4年生		83.6%	76.6%	△	100.0%
	中学2年生		80.6%	78.5%	△	
まんのう町の特産物の認知度の向上	小学4年生		70.3%	72.1%	◎	増加傾向へ
	中学2年生		74.3%	85.9%	◎	
	成人		63.4%	72.7%	◎	

アンケート調査結果から見てきたこと

- 朝食を毎日食べる人の割合は、児童・生徒全体で減少傾向。成人を年齢別にみると、20歳代で大きく増加しているが、その他の年代では現状維持または減少傾向にある。
- 中学2年生は“遅寝遅起き”傾向にあり、電子機器の使用時間が長いほど、就寝時間が遅くなっている。
- 児童・生徒は、夕食後に間食をとる割合が大きく増加している。
- 特産物の認知度は年齢問わず上がっており、中でもひまわり製品の認知度が高くなっている。

今後の町の取り組み

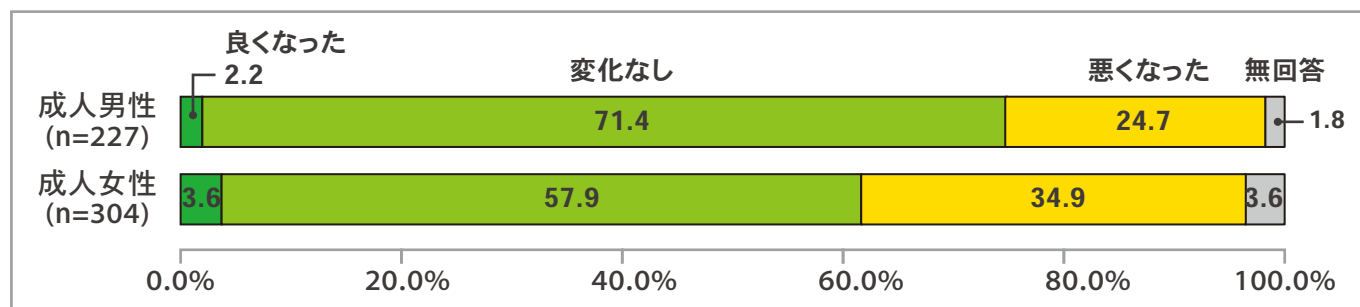
- “食えること”に喜びと関心をもち、食に関する正しい知識を身につけられるような機会を提供する。
- イベントや各種教室を継続的に実施し、対象者に応じた適切な情報発信や啓発活動を行う。
- 栄養成分表示を正しく理解し、食品を選択するための食環境の整備に取り組む。
- 関係機関・団体が食やインターネット、ゲームなどの利用に関する取り組みで連携できる体制づくりを支援する。

新型コロナウイルス感染症による変化

アンケート調査結果

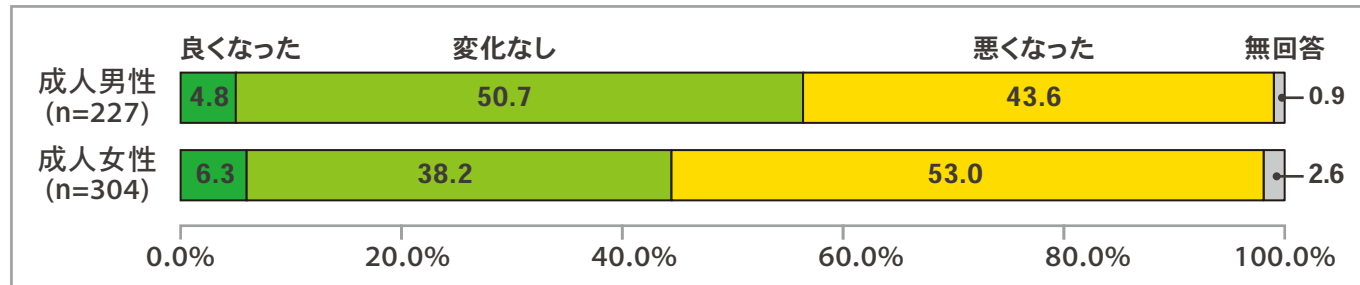
1. こころの状況の変化

新型コロナウイルス感染症によって、こころの状況が「良くなった」と回答したのは、成人男性・成人女性ともに数%で、とても低くなっている。一方、「悪くなった」と回答したのは、成人男性が25%、成人女性が35%であり、女性は男性に比べ、1割ほど高くなっている。



2. 人との関わり方の変化

人との関わり方についても同様に、新型コロナウイルス感染症の影響で「良くなった」と回答したのは、成人男性・成人女性ともに1割に満たない。一方、「悪くなった」と回答したのは、成人男性が44%、成人女性が53%であり、ここでも女性が男性に比べ、1割ほど高くなっている。



コラム

コロナで疲れた心をリフレッシュ! /

「こころを整える リラクセーションYOGA(ヨガ)」

誰でも簡単に自宅のできるヨガを紹介するWebサイト。身体やこころの症状から、おすすめのYOGAを検索できるため、その日の自分に合ったプログラムを選ぶことができます。

アクセスは
こちらから



かりん健康センターを利用しよう!

新型コロナウイルス感染症の流行により、不安やストレスを抱えていませんか?
「ちょっと話を聞いてもらいたい」、「気になることを相談したい」・・・そんなときは、お気軽にご相談ください。

かりん健康センター: **0877-73-0126**

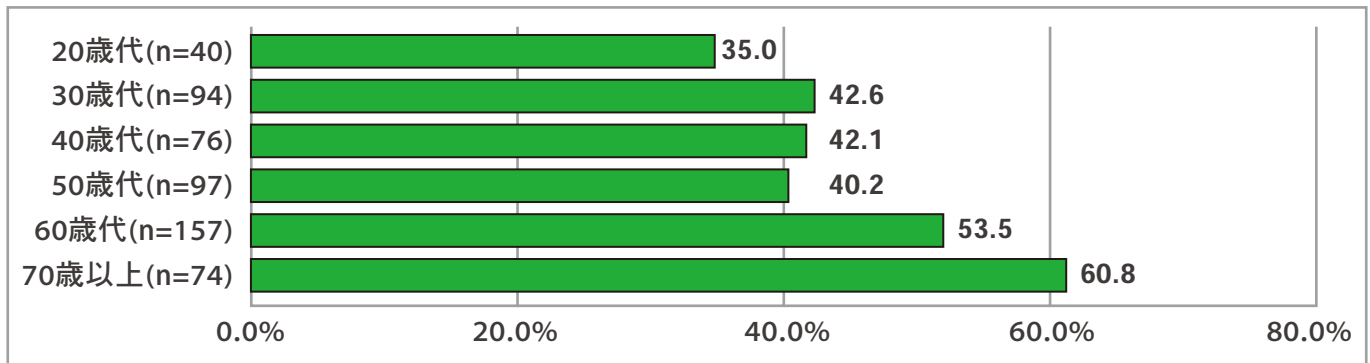
身体活動・運動

目標：楽しくからだを動かそう

アンケート調査結果

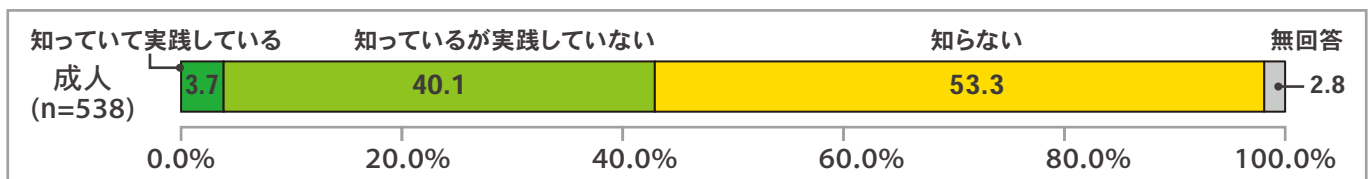
1. 健康の維持・増進のために意識的に身体を動かしている人の割合

年齢層が上がるごとに、割合が高くなる傾向。20歳代では35%、70歳以上では61%と年齢層によって大きく異なっているが、30～50歳代は4割程度となっている。



2. 「まんのういきいき体操」の認知度と実践状況

認知度は44%、実践している人の割合は4%。認知度は4割を超えているものの、実践している人はとても少ない。



「まんのう健やかいきいきプラン(第2次)」の数値目標

項目	平成28年	令和3年	評価	目標値 (令和8年)
健康維持増進のため意識的に体を動かしている人の増加	49.5%	47.2%	△	60.0%
ロコモティブシンドロームを認知している人の増加	15.8%	17.8%	○	80.0%
まんのういきいき体操を実践している人の増加	4.3%	3.7%	△	30.0%

個人や家庭でできること

幼年期(0～5歳)

少年期(6～14歳)

青年期(15～24歳)

■遊びの中で体を動かしましょう

■部活動やスポーツで積極的に体を動かしましょう

■親子で一緒に体を動かしましょう

■テレビやゲームの使用時間を決めて体を動かすことを心がけましょう

アンケート調査結果から見えてきたこと

- 児童・生徒全体で、運動をする頻度が減っている。
- 成人の約半数は、1日に歩く時間が30分未満と、活動量がとても少ない。
- 健康維持増進のために意識的に身体を動かしている人の割合は減少傾向。成人女性は特に減少している。
- 運動をしている人のうち、ウォーキングをする人の割合が特に多く、6割を超えている。

今後の町の取り組み

- 日常生活の中で、意識して体を動かすように啓発を行う。
- 楽しみながら、自分にあった運動ができるように、遊びやスポーツの情報を提供する。
- ウォーキングを一層推奨する。
- 運動教室の継続、かんたんフィットネスの推進、スポーツセンターまんのうなど運動場所の確保に努める。

コラム

「マイチャレかがわ!」に参加しよう! /

「マイチャレかがわ!」をご存知ですか?

「マイチャレかがわ!」は、香川県の健康アプリ(無料)です。
あなたの健康づくりに向けた取り組みを応援します!



「マイチャレかがわ!」でできること

- ①「マイチャレ」(毎日続けられる健康づくりの目標)を決めて、取り組み状況を記録できる!
- ②スマートフォンと連動して、毎日の歩数を記録できる!
- ③体重・BMI、血圧、血糖値などを記録できる!
- ④体温や、日々の身体の変化を記録できる!
- ⑤健康診断・がん検診の受診記録をつけられる!

例えば……

- ・体重を測る
- ・ウォーキングをする
- ・朝食を食べる
- ・夜10時までに寝る
など



壮年期(25~44歳)

- 意識的に体を動かす生活をしましょう
- 自分に合った続けられる運動を身につけましょう
- 地区の大会や集まりに参加しましょう

中年期(45~64歳)

高年期(65歳以上)

- 日常でなるべく歩くように心がけましょう
- 自分に合った運動を心がけましょう

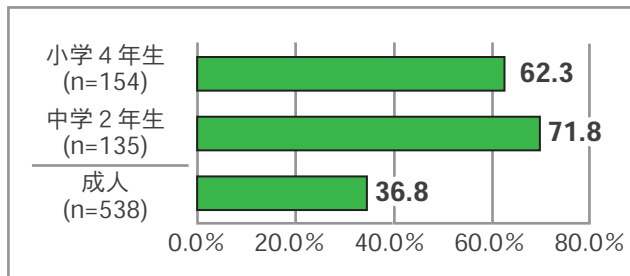
歯・口腔の健康

目標：つくろう、守ろう 健康な歯と歯ぐき

アンケート調査結果

1. 毎食後、歯磨きをする人の割合

小学4年生は62%、中学2年生は72%、成人全体は37%。児童・生徒に比べ、成人では毎食後、歯磨きする人の割合が低い。



アンケート調査結果から見てきたこと

- 成人では、毎食後、歯磨きをする人の割合が増加している。
- 定期的に歯科健診を受けている人の割合が増加している。

今後の町の取り組み

- 歯磨きの習慣化、口腔ケアの必要性を継続して普及啓発する。
- 40～70歳までの5歳刻みで、成人歯科健診の実施・継続に努める。
- お口の健康（むし歯・歯周病・嚥下機能低下の予防等）と全身の健康についての関連性を普及する。

「まんのう健やかいきいきプラン（第2次）」の数値目標

項目（歯・口腔の健康）		平成28年	令和3年	評価	目標値（令和8年）
毎食後歯をみがく人の割合の増加	小学4年生	64.3%	62.3%	△	80.0%
	中学2年生	75.7%	71.8%	△	
	成人	27.6%	36.8%	○	40.0%
定期的（年1回以上）に歯科健診を受けている人の増加		34.2%	48.0%	○	65.0%
定期的に歯石除去や歯間清掃をしている人の増加		32.0%	47.4%	○	65.0%
60～64歳で24歯以上の自分の歯がある人の割合の増加		47.0%	60.3%	◎	増加傾向へ ※1

※1 令和3年時点で目標値（55.0%）を達成したため、令和8年に向けて新たな目標を定めている。

個人や家庭でできること

幼年期（0～5歳）

少年期（6～14歳）

青年期（15～24歳）

歯・口腔

■ かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けましょう

■ 歯みがきの習慣をつけましょう

■ セルフケア（歯間清掃やフッ化物等の利用）を行いましょ

■ 家族の人に仕上げみがきや歯磨き後のチェックをしてもらいましょう

■ 食後は必ず歯みがきをしましょう

飲酒・喫煙

■ 飲酒・喫煙による健康への影響について正しい知識をもちましょう

■ 飲酒・喫煙を周囲から勧められても断りましょう（未成年）

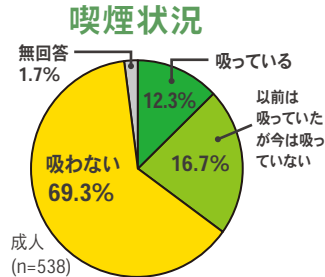
飲酒・喫煙

目標：適正飲酒を心がけよう たばこの知識を深め、禁煙者を増やそう

アンケート調査結果

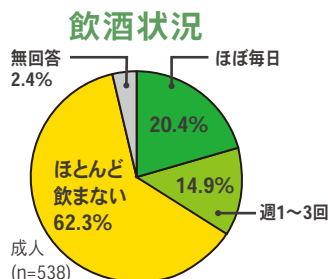
1. 喫煙について

喫煙者は12%、非喫煙者は86%（喫煙経験者も含む）。9割近くが現在タバコを吸っていない。



2. 飲酒について

週に1回以上飲酒する人は35%、「ほとんど飲まない」人は62%。6割以上が普段お酒を飲まない。



アンケート調査結果から見てきたこと

- 飲酒の頻度・飲酒量が減少している。
- 男性の喫煙率は大きく減少しているが、女性では増加している。

今後の町の取り組み

- アルコールの身体への影響についての知識を普及する。
- 禁煙を希望する人への支援を行う。
- 受動喫煙防止対策を継続して実施する。

「まんのう健やかいきいきプラン（第2次）」の数値目標

項目（飲酒・たばこ）			平成28年	令和3年	評価	目標値 (令和8年)
成人の喫煙率の減少			14.6%	12.3%	○	10.0%
COPD認知度の向上			20.2%	27.5%	○	80.0%
家族が喫煙をする際の工夫をしている人の割合の増加	小学4年生		52.9%	57.6%	◎	増加傾向へ
	中学2年生		51.3%	59.0%	◎	
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少	成人	男性	15.8%	11.0%	◎	減少傾向へ
		女性	7.6%	8.9%	△	

壮年期（25～44歳）

中年期（45～64歳）

高年期（65歳以上）

■ 60歳で自分の歯を24本以上保ちましょう

■ 80歳で自分の歯を20本以上保ちましょう

- 禁煙を心がけましょう
- 家庭内分煙による受動喫煙防止等、喫煙のマナーを守りましょう
- 適正飲酒を心がけ、休肝日を設けましょう

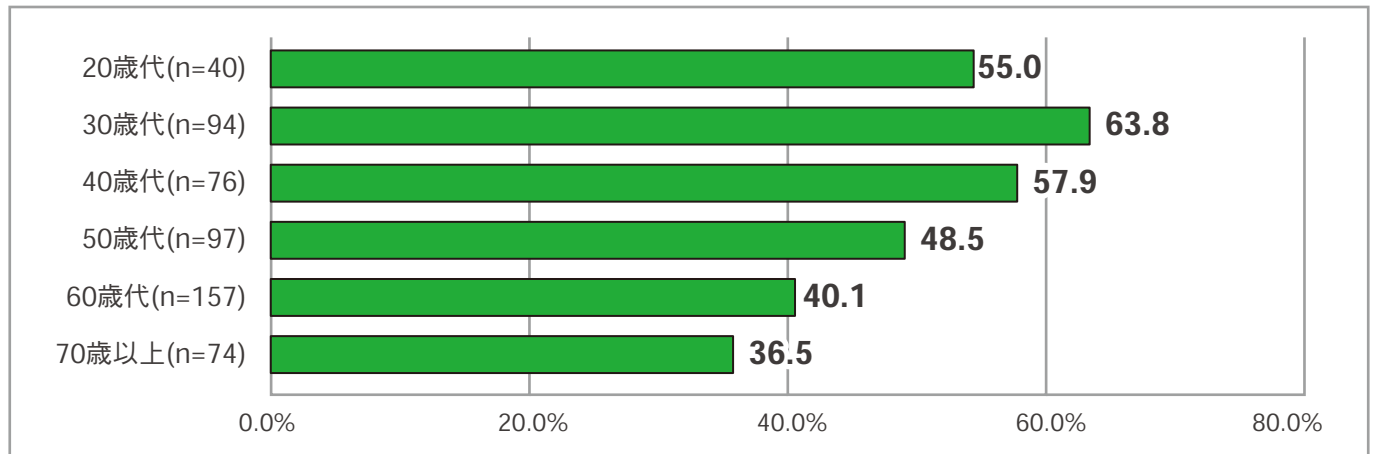
休養・こころの健康

目標：十分な休養をとって、こころもからだも健康に

アンケート調査結果

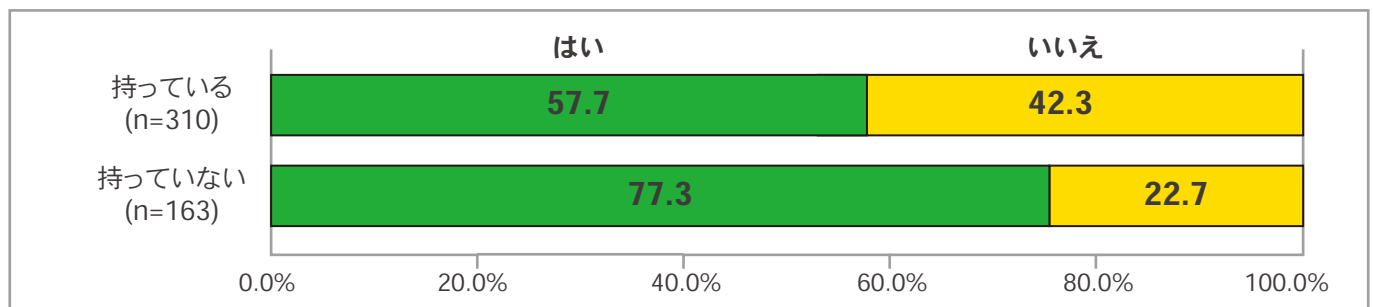
1. 目覚めたときに疲労感がある人について

30歳代～70歳以上にかけて、目覚めたときの疲労感が減少しているものの、20～40歳代の比較的若い年齢層では、疲労感がある人は半数を超えている。



2. ストレス解消法とストレスの関係について

ストレス解消法を「持っている」人では、ストレスを感じている（「はい」と回答した）人が58％。一方で、解消法を「持っていない」人では、ストレスを感じている人が77％。解消法を「持っている」人では2割近く、ストレスを感じている人の割合が減少した。



個人や家庭でできること

幼年期（0～5歳）

少年期（6～14歳）

青年期（15～24歳）

■規則正しい生活習慣を身につけましょう

■早寝・早起きによる正しい生活リズムを心がけましょう

■しっかり睡眠をとりましょう

■インターネット等だけでなく、友達や周囲の人とのコミュニケーションを大切にしましょう
■自分一人で悩まないように相談できる人をつくりましょう

「まんのう健やかいきいきプラン（第2次）」の数値目標

項目		平成28年	令和3年	評価	目標値 (令和8年)
目が覚めたとき疲労感が残っている人の減少		56.2%	48.9%	◎	減少傾向へ ※1
ストレスを感じることが多い人の減少	小学4年生	56.4%	48.7%	◎	減少傾向へ
	中学2年生	58.3%	39.3%	◎	
	成人	61.0%	57.2%	○	50.0%
ストレスを感じたとき、解消法を持っていない人の減少		32.0%	30.5%	○	20.0%

※1 令和3年時点で目標値(50.0%)を達成したため、令和8年に向けて新たな目標を定めている。

アンケート調査結果から見てきたこと

- ストレスを感じている人の割合は減少傾向にはあるが、成人では57%、児童・生徒では44%がストレスを感じている。
- ストレスの解消法を持っている人が増加している。
- 成人全体で、趣味や楽しみを持って生活している人の割合が減少している。
- 目が覚めたとき、疲労感が残っている人が約半数いる。睡眠不足や過度の睡眠をとる方に、目覚めたときの疲労感が残っていると答えた人が多い。

今後の町の取り組み

- ストレスや悩みを抱え込まず、自分にあった解消法を見つけられるように、「ストレスコーピング」(ストレスの基に上手く対処しようとする)ことや自殺予防について啓発を行う。
- 睡眠のメカニズムや快眠法について学ぶ「睡眠教育」を推進する。

壮年期(25～44歳)

- リラックスした時間や趣味を楽しむ等、「積極的休養」を心がけましょう
- 自分に合ったストレス解消法を見つけましょう

中年期(45～64歳)

高年期(65歳以上)

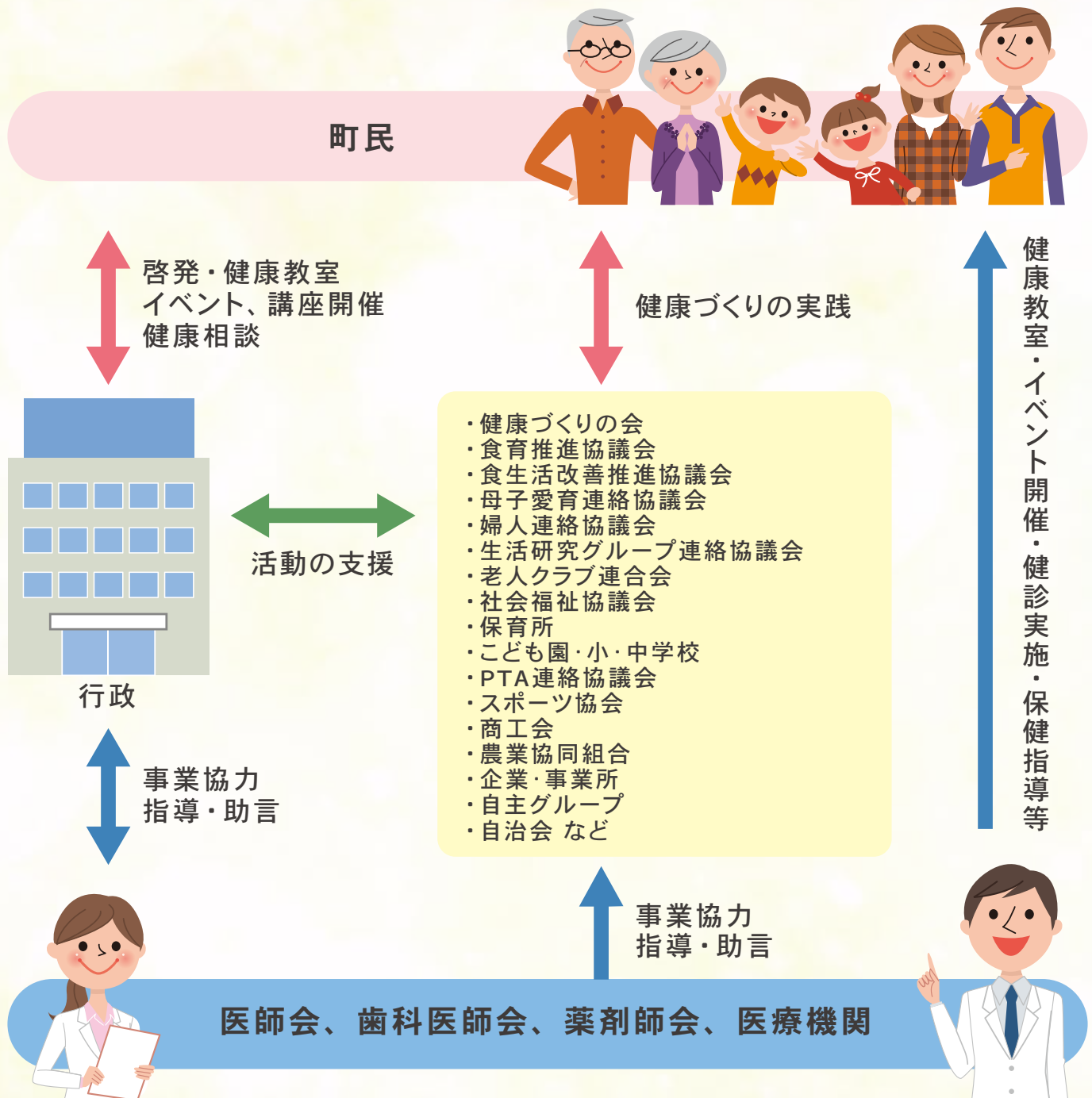
- 趣味をもち、こころにゆとりのある生活を送りましょう

- 疲れがとれるように、睡眠を十分にとりましょう

- 地域の集まり等の交流に参加し、人とのつながりを積極的に広げましょう
- 悩みや不安を一人でため込まないようにしましょう

推進体制の構築 -関係団体・住民組織との連携-

子どもから大人までのすべての町民が「自分の健康は自分で守る」という意識をもって、主体的かつ継続的に健康づくりに取り組んでいってもらえるよう推進していきます。この計画を推進するにあたっては、町民の皆さん、家庭や地域、各種団体、職場、学校、医療機関などが、それぞれの役割に応じて相互に連携し、地域全体で推進していくことが大切です。



まんのう健やかいきいきプラン(第2次)中間見直し

発行：令和4年3月 まんのう町健康増進課

TEL:0877-73-0126

FAX:0877-79-3276