

# まんのう健やかいきいきプラン (第2次)

まんのう町健康増進計画及び食育推進計画

平成 29 年 3 月

香川県まんのう町



# 目次

第1章 計画策定にあたって.....	1
1. 計画策定の趣旨と背景.....	1
2. 計画の位置づけ.....	3
3. 計画の期間.....	4
4. 計画の策定体制.....	4
(1) 策定委員会.....	4
(2) 住民アンケート調査.....	4
(3) パブリックコメント.....	4
第2章 まんのう町の現状と課題.....	5
1. まんのう町の現状.....	5
(1) 人口・寿命の状況.....	5
(2) 死亡原因・疾病状況について.....	8
①標準化死亡比について.....	8
②死因順位と死亡数.....	8
③要介護認定者の有病状況.....	9
④一人あたりの医療費（年間医療費）.....	9
⑤主要疾病別医療費（年間医療費）.....	10
⑥主要疾病別医療費（一人あたりの医療費）.....	10
(3) 各種健（検）診受診率.....	11
①特定健康診査・特定保健指導.....	11
②成人歯科健康診査受診者数について.....	11
③各種がん検診受診率について.....	12
④乳幼児健康診査受診率について.....	13
2. アンケート調査結果.....	14
(1) 調査概要.....	14
①対象者.....	14
②実施期間.....	14
③回収状況.....	14

(2) 健康増進及び食育推進に関する調査結果 .....	15
①【食育】栄養・食生活 .....	15
②身体活動・運動 .....	21
③歯・口腔の健康 .....	23
④休養・こころの健康 .....	25
⑤たばこ .....	28
⑥アルコール .....	30
⑦生活習慣病 .....	31
3. 前計画の達成状況・評価 .....	33
4. 健康課題 .....	33
第3章 計画の基本的な考え方 .....	35
1. 計画策定の視点 .....	35
(1) 世代にあった健康づくりを展開 .....	35
(2) 目指す姿 .....	35
(3) 分野ごとの健康増進 .....	36
(4) ヘルスプロモーションを踏まえた計画設定 .....	37
2. 基本理念 .....	38
3. 基本指針 .....	38
4. 基本目標 .....	39
5. 施策体系図 .....	40
第4章 推進していく取り組みについて .....	41
(1) 自助（個人や家庭での取り組み） .....	41
(2) 共助・互助（地域での取り組み） .....	43
(3) 公助（行政による取り組むための環境設定） .....	44

第5章 計画の推進に向けて.....	45
1. 本計画における分野ごとの数値目標.....	45
2. 推進体制の構築.....	46
(1) 庁内連携体制の充実.....	46
(2) 関係団体・住民組織との連携.....	47
(3) 計画の進捗管理と評価.....	47
3. 計画の点検・評価.....	47
参考資料.....	48



# 第1章 計画策定にあたって

## 1. 計画策定の趣旨と背景

---

我が国は世界有数の長寿国ですが、近年は認知症や寝たきり高齢者の増加、社会環境や生活スタイルの変化等に伴う生活習慣病の増加が深刻な社会問題となっています。

国では、平成12年より「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を推進してきましたが、国民の健康づくり・疾病予防を更に積極的に推進するため平成15年5月には「健康増進法」を施行し、さらに、平成20年度からは生活習慣病の予防や重症化を防ぐために医療保険者による特定健康診査・特定保健指導を開始しました。

平成24年7月には、平成25年度から平成34年度までの「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本21（第二次））」を展開するにあたり、その理念となる「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」を改正し、それに伴い、新しい指標と項目ごとの数値目標を示しました。

一方、香川県においては、県民一人ひとりが実践する健康づくりを基盤に家庭・地域・学校・職場が一体となった新たな県民運動の展開と、健康づくりへの社会的、専門的支援の計画的推進を図るための計画として「健やか香川21ヘルスプラン」を平成14年3月に策定し、その後、国が「健康日本21（第二次）」を公表したことから、県民健康・栄養調査等の健康に関する各種指標を活用するとともに地域社会資源等の実情を踏まえ、平成25年3月に「健やか香川21ヘルスプラン（第2次）」を策定しました。

また、健康づくりと密接な関係のある「食生活」をめぐる環境についても近年大きく変化していることから、生涯にわたって健全な食生活を実践することができる人を育てることを目的とした「食育基本法」が平成17年7月に施行され、同法に基づいて、国は平成18年3月に「食育推進基本計画」を、香川県は平成19年3月に「かがわ食育アクションプラン（2007～2010年）」を策定し、県内の市町において、計画策定や食育推進会議等の設置等、食育の取り組みが推進されるよう支援してきました。その後、国と県は平成22年度に第2次計画（計画期間5年間）を策定、平成27年度に第3次計画（計画期間5年間）を策定し、国や県と住民が一体となった取り組みを推進しているところです。

まんのう町では、国や県の動向を受けて平成19年4月に健康増進計画と食育推進基本計画を包含する計画として「まんのう健やかいきいきプラン」を策定しており、その中で住民自らの健康づくりを支援するとともに、一人ひとりの健康に対する意識向上を目的に3つの基本指針と7つの重点分野を定め、町民の健康づくりを推進してきました。

このような状況を踏まえて、今回、平成28年度が計画の最終年度となっており、計画期間の終了に伴い評価を行うとともに、今後のまんのう町の健康づくりについて新たな健康課題を明らかにし、国や県の方向性や各施策・役割分担等との整合性を図りつつまんのう町の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）」を策定します。

## ■「健康日本 21（第二次）」が目指す方向

「健康日本 21」の最終評価及び社会背景や環境の変化等を踏まえ、平成 24 年 7 月に「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」が全部改正され、平成 25 年度から平成 34 年度までの「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本 21（第二次）」の内容が公表されました。

### 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

この方針は、21 世紀の我が国において少子高齢化や疾病構造の変化が進む中で、生活習慣及び社会環境の改善を通じて、子どもから高齢者まで全ての国民がともに支え合いながら希望や生きがいを持ち、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をいう。以下同じ。）に応じて、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現し、その結果、社会保障制度が持続可能なものとなるよう、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事項を示し、平成 25 年度から平成 34 年度までの「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本 21（第二次）」（以下「国民運動」という。）を推進するものである。

### 健康日本 21（第二次）の基本的な方向

#### ①健康寿命の延伸と健康格差の縮小

生活習慣病の予防、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上等により、健康寿命の延伸を実現するとともに、健康格差の縮小を実現

#### ②生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

がん、循環器疾患、糖尿病及び COPD（慢性閉塞性肺疾患）に対処するため、一次予防に重点を置いた対策のほか、重症化予防に重点を置いた対策を推進

#### ③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

ライフステージに応じた心身機能の維持及び向上の推進

#### ④健康を支え、守るための社会環境の整備

社会全体が相互に支え合いながら、国民の健康を守る環境を整備

#### ⑤栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

①から④までを実現するため、国民の健康の増進を形成する基本要素となる栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境を改善

## 2. 計画の位置づけ

本計画は、「健康増進法」第8条第2項に規定する「市町村健康増進計画」と「食育基本法」第18条に基づく「市町村食育推進計画」を同一の理念のもとに策定するものです。

本計画は、町政の基本指針となる「まんのう町総合計画 後期基本計画（元気まんまん まんのう町ー 改革と協働、輝きのまちー）」の部門計画として定めるとともに、町の関連諸計画との整合を図りながら、まんのう町としての健康や食育に関する基本的な考え方を示し、また、具体的な取り組みや指標を掲げて、行政はもとより、教育関係者、関係機関・団体、地域及び住民が、それぞれの役割に応じて協働して健康づくりに取り組んでいくための基本となる事項を定めています。

### ■法律における市町村計画の位置づけ

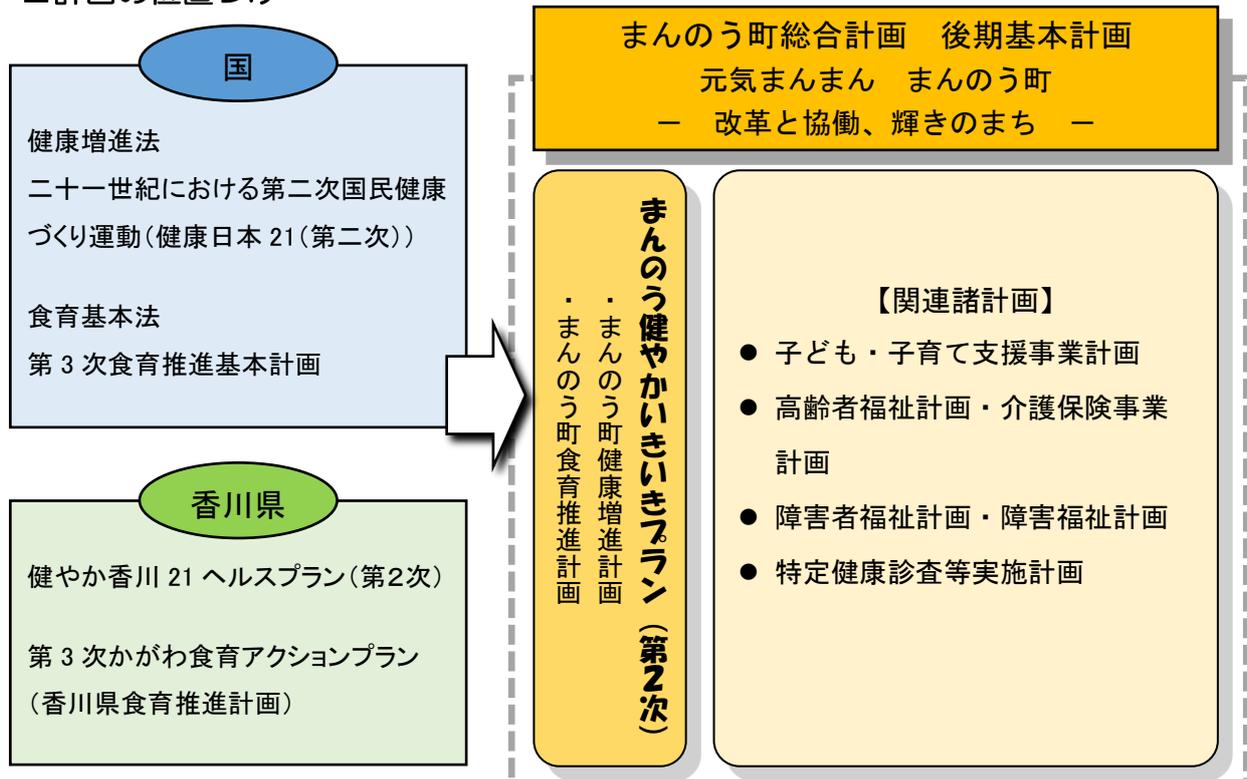
#### 【健康増進法】（平成14年法律第103号）第8条 第2項（抜粋）

市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して、当該市町村の住民の健康の増進に関する施策についての計画（以下「市町村健康増進計画」という。）を定めるよう努めるものとする。

#### 【食育基本法】（平成17年法律第63号）第18条 第1項（抜粋）

市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなくてはならない。

### ■計画の位置づけ



### 3. 計画の期間

計画期間は、平成 29 年度～平成 38 年度までの 10 年間とします。

2016 (H28)	2017 (H29)	2018 (H30)	2019 (H31)	2020 (H32)	2021 (H33)	2022 (H34)	2023 (H35)	2024 (H36)	2025 (H37)	2026 (H38)
最終 評価	まんのう健やかいきいきプラン (第 2 次・前期)									
					中間 評価	まんのう健やかいきいきプラン (第 2 次・後期)				
										最終 評価

### 4. 計画の策定体制

#### (1) 策定委員会

まんのう町長が委嘱する学識経験者や保健福祉、教育機関等各団体の代表で組織し、「まんのう健やかいきいきプラン（第 2 次）」に関し、必要な調整及び審議を行いました。

#### (2) 住民アンケート調査

小学 4 年生、中学 2 年生、20 歳以上の成人に対してアンケート調査を行い、食生活や健康に関わる実態や意識等を把握し、計画に反映しました。

【アンケート調査実施概要】

調査対象	小学 4 年生	中学 2 年生	成人
サンプル数	176 人	164 人	1,000 人
有効回収数	165 人	144 人	584 人
有効回収率	93.8%	87.8%	58.4%
調査方法	各学校において配布・回収		郵送による 配布・回収
調査期間	平成 28 年 7 月 12 日(火)～8 月 12 日(金)		

#### (3) パブリックコメント

計画素案について、広く住民から意見募集を行い、計画に反映しました。意見募集に際しては、まんのう町のホームページ等で計画素案が閲覧できるように配慮しました。

# 第2章 まんのう町の現状と課題

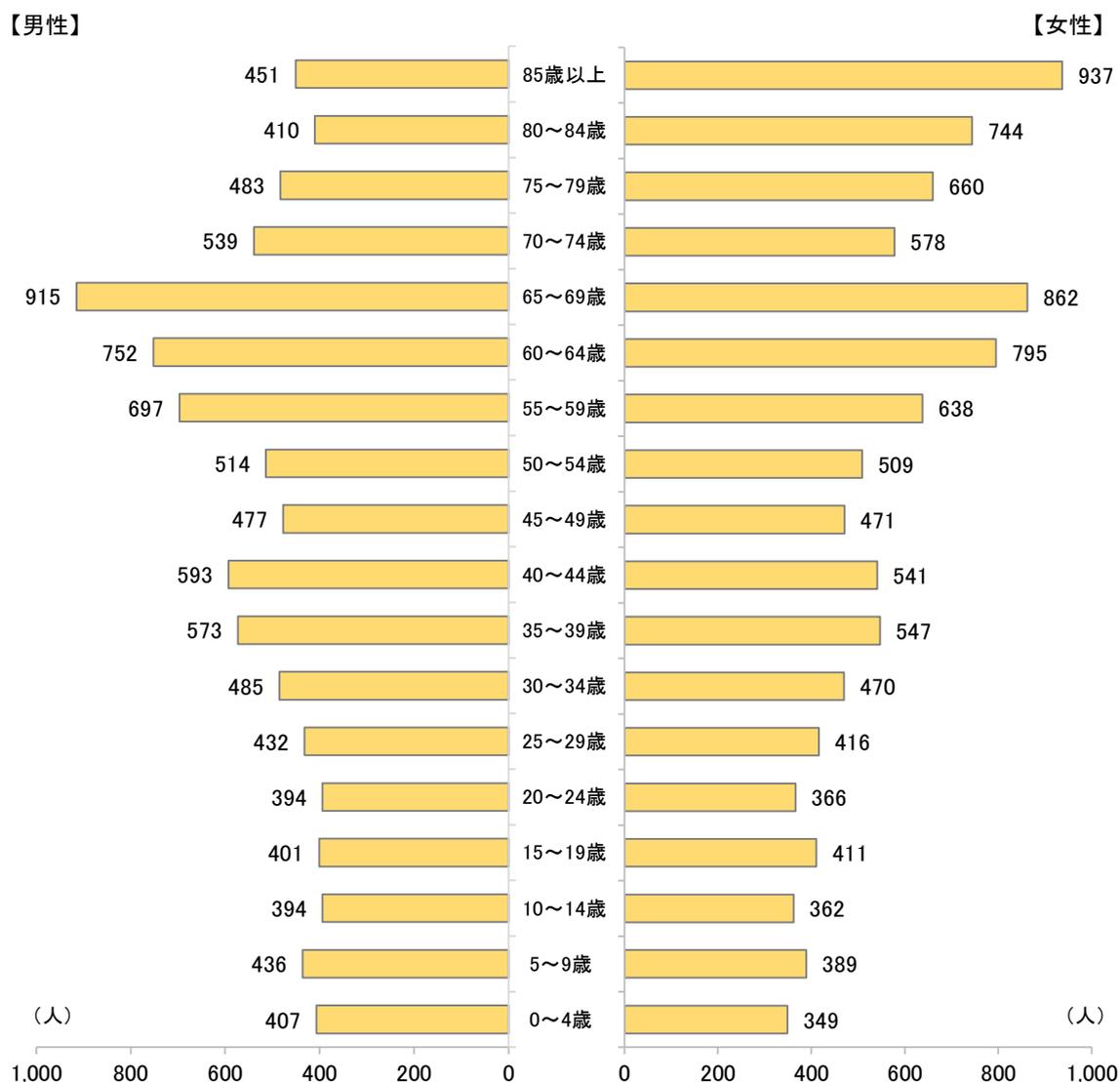
## 1. まんのう町の現状

### (1) 人口・寿命の状況

まんのう町の現在の人口について年齢5歳階級別男女別人口をみると、男性は65～69歳が最も多く、女性は85歳以上が最も多くなっており、年齢が下がるにつれて人口は少なくなっています。

また、85歳以上は女性が男性の約2倍となっています。

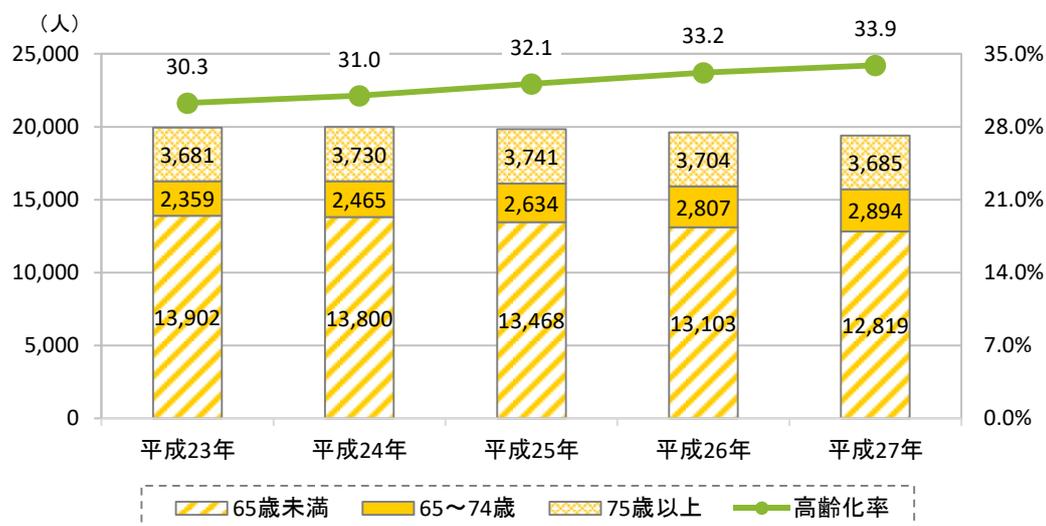
【年齢5歳階級別男女別人口】



参照：住民基本台帳 平成27年10月1日

これまでの人口推移をみると、総人口は平成 24 年以降減少傾向にあります。65 歳以上の高齢者は増加しており、高齢化率（総人口に占める 65 歳以上の人口の割合）も増加しています。

【平成 23 年以降の人口推移と高齢化率】

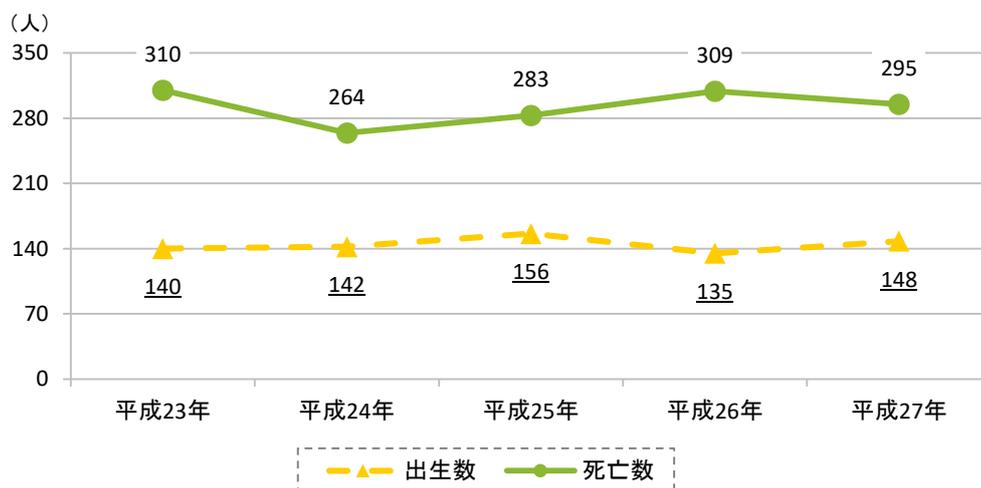


参照：住民基本台帳 各年 10 月 1 日

出生数をみると、平成 26 年が最も少なくなっていますが、平成 27 年には増加しており、平成 23 年以降、年間 140～150 人程度と安定しています。

死亡数をみると、年間約 300 人前後の方が亡くなっており、ほぼ横ばい状態となっています。

【平成 23 年以降の出生数・死亡数】

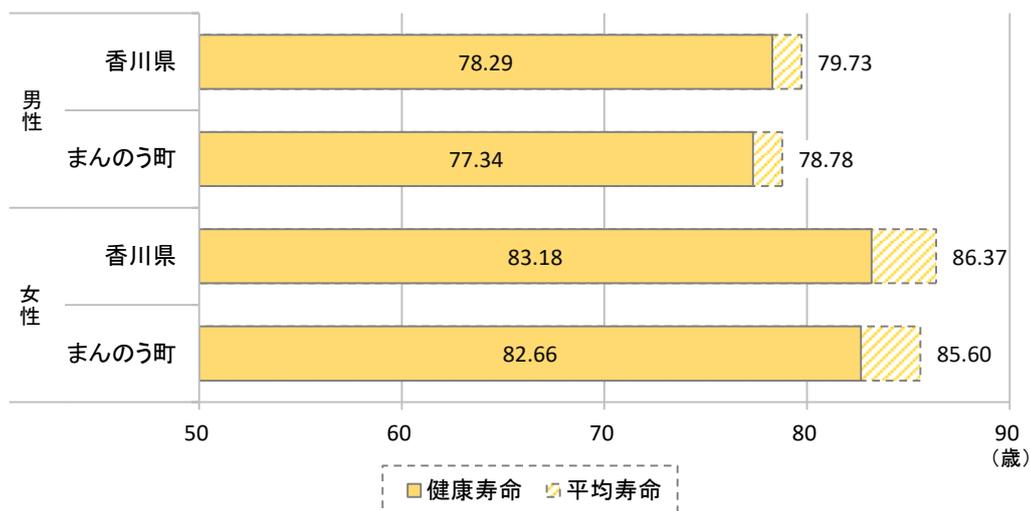


参照：香川県人口移動調査報告

平均寿命及び健康寿命をみると、男性、女性ともに香川県の平均を下回っていますが、平均寿命と健康寿命の差をみると、男性は香川県、まんのう町ともに 1.44 歳差、女性は香川県が 3.19 歳差、まんのう町が 2.94 歳差となっており、まんのう町は香川県より健康寿命と平均寿命の差が少なくなっています。

注記：健康寿命とは、平均寿命のうち、健康で活動的に暮らせる期間のことです。

【平成 22 年平均寿命・健康寿命】



<厚生労働科学研究「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究班」が公表した「健康寿命の算定方法の指針」及び「健康寿命の算定プログラム」をベースに県で算出>

参照：健やか香川 21 ヘルスプラン（第 2 次）



## (2) 死亡原因・疾病状況について

### ①標準化死亡比について

まんのう町の標準化死亡比を死因別にみると、男性は「肝及び肝内胆管がん」、「気管、気管支及び肺がん」、「急性心筋梗塞」、「肺炎」、「不慮の事故」、「自殺」、女性は「急性心筋梗塞」、「心不全」、「肺炎」、「肝疾患」、「不慮の事故」での死亡比が国平均より高くなっており、その中でも、男性は「急性心筋梗塞」、「不慮の事故」、「自殺」、女性は「急性心筋梗塞」が特に高くなっています。

注記：標準化死亡比とは、年齢構成が異なる集団の死亡状況を比較するための指標です。  
全国を100とし、100を超えると死亡率が高いということです。

【標準化死亡比（平成20年～平成24年平均）】

	まんのう町		香川県	
	男性	女性	男性	女性
全死因	105.0	98.4	96.6	98.6
悪性新生物	98.7	79.7	92.6	94.5
胃	89.7	81.2	99.6	103.8
大腸	81.4	72.2	81.4	88.0
肝及び肝内胆管	121.2	54.9	98.8	108.6
気管、気管支及び肺	130.1	91.5	102.3	94.7
心疾患（高血圧性を除く）	122.3	129.9	106.7	105.5
急性心筋梗塞	187.8	181.0	84.4	100.6
心不全	78.9	104.2	79.1	83.8
脳血管疾患	70.6	74.0	85.2	85.6
脳内出血	84.5	82.1	78.7	82.8
脳梗塞	58.9	68.3	89.5	87.2
肺炎	110.8	115.3	86.2	93.4
肝疾患	71.1	112.4	92.4	107.7
腎不全	92.6	78.1	104.6	108.0
老衰	52.6	58.6	99.8	92.7
不慮の事故	171.6	122.8	108.4	103.8
自殺	152.8	-	92.7	86.1

参照：人口動態統計特殊報告

### ②死因順位と死亡数

死因順位と死亡数をみると、どの年も1位は「悪性新生物」、2位は「心疾患」となっており、3位は平成14年には「脳血管疾患」、平成18年以降は「肺炎」となっています。

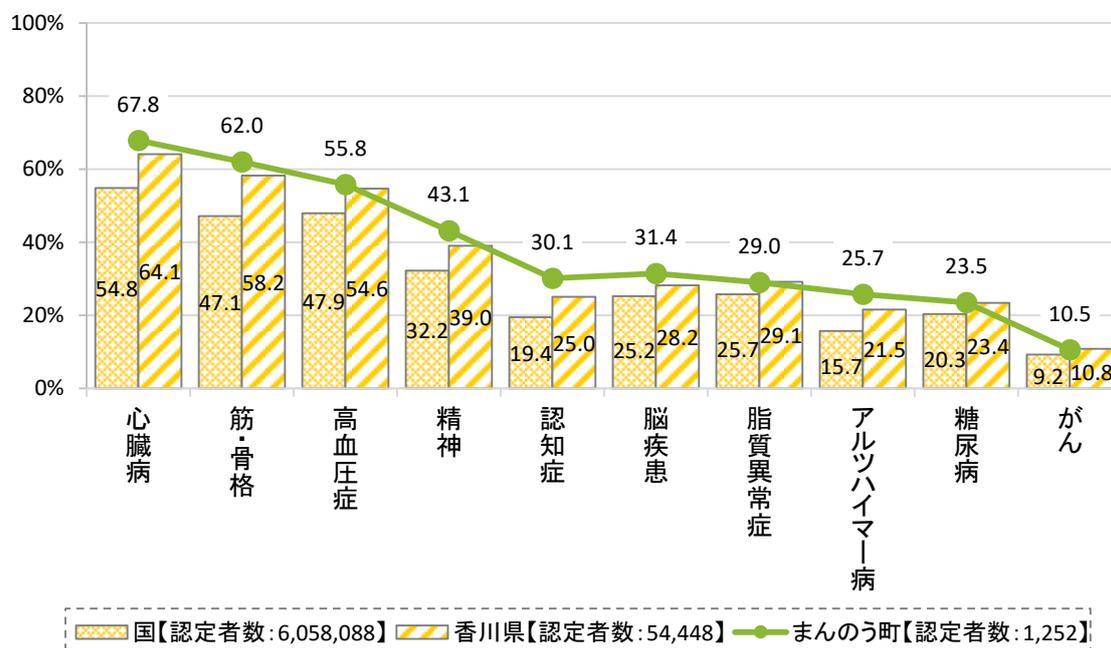
また、「不慮の事故」は各年減少傾向にあり、平成26年には5位は「老衰」となっています。

	(人)				
	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
平成14年	悪性新生物 61	心疾患 60	脳血管疾患 34	肺炎 30	不慮の事故 16
平成18年	悪性新生物 70	心疾患 56	肺炎 33	脳血管疾患 22	不慮の事故 14
平成22年	悪性新生物 83	心疾患 54	肺炎 38	脳血管疾患 27	不慮の事故 9
平成26年	悪性新生物 81	心疾患 52	肺炎 35	脳血管疾患 32	老衰 14

参照：香川の保健統計指標

### ③要介護認定者の有病状況

要介護認定者の有病状況をみると、いずれも国と香川県を上回っており、その中でも、「心臓病」、「筋・骨格」、「高血圧症」の割合は高く、50%以上となっています。

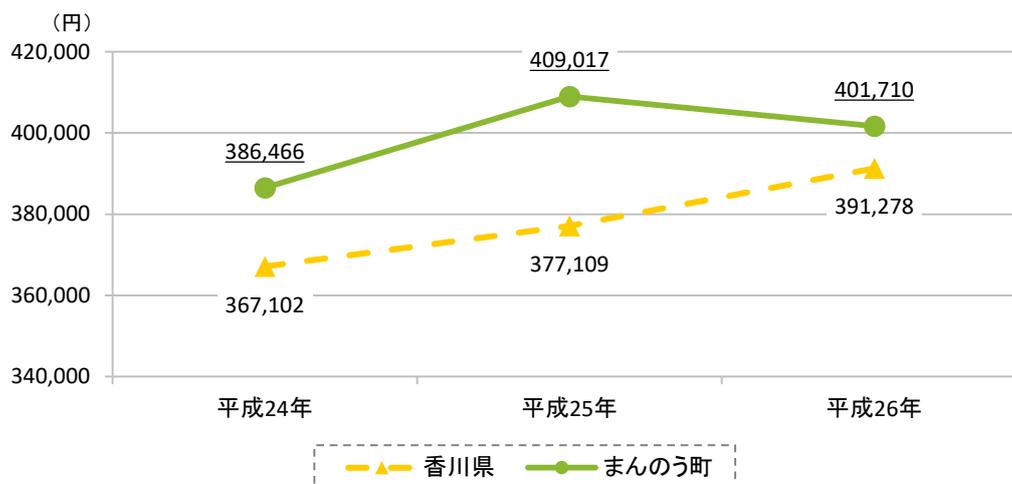


参照：保健事業実施計画（データヘルス計画）、KDB

### ④一人あたりの医療費（年間医療費）

一人あたりの医療費をみると香川県平均を上回っていますが、平成25年から平成26年にかけて約7千円減少しています。

注記：一人あたりの医療費とは、医療費総額を被保険者数で割ったものです。



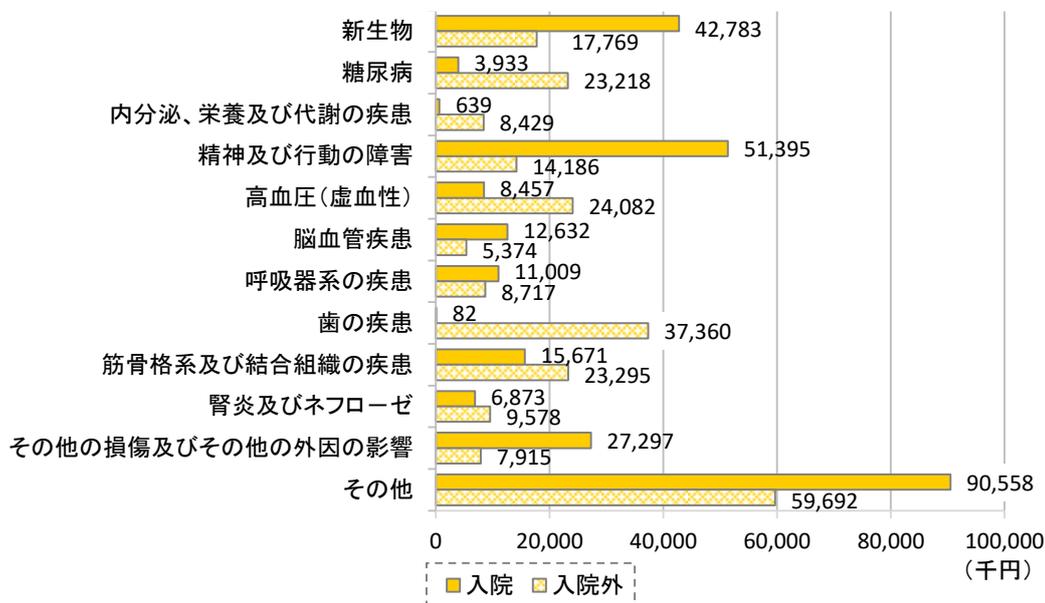
参照：香川県国民健康保険病類統計総合資料（平成26年度）

⑤主要疾病別医療費（年間医療費）

主要疾病別の入院での年間医療費をみると、「精神及び行動の障害」が最も高く、次いで「新生物」、「その他の損傷及びその他の外因の影響」が高くなっています。

入院外での年間医療費をみると、「歯の疾患」が最も高く、次いで「高血圧（虚血性）」、「筋骨格系及び結合組織の疾患」、「糖尿病」が高くなっています。

【主要疾病別医療費（年間医療費：入院、入院外）】



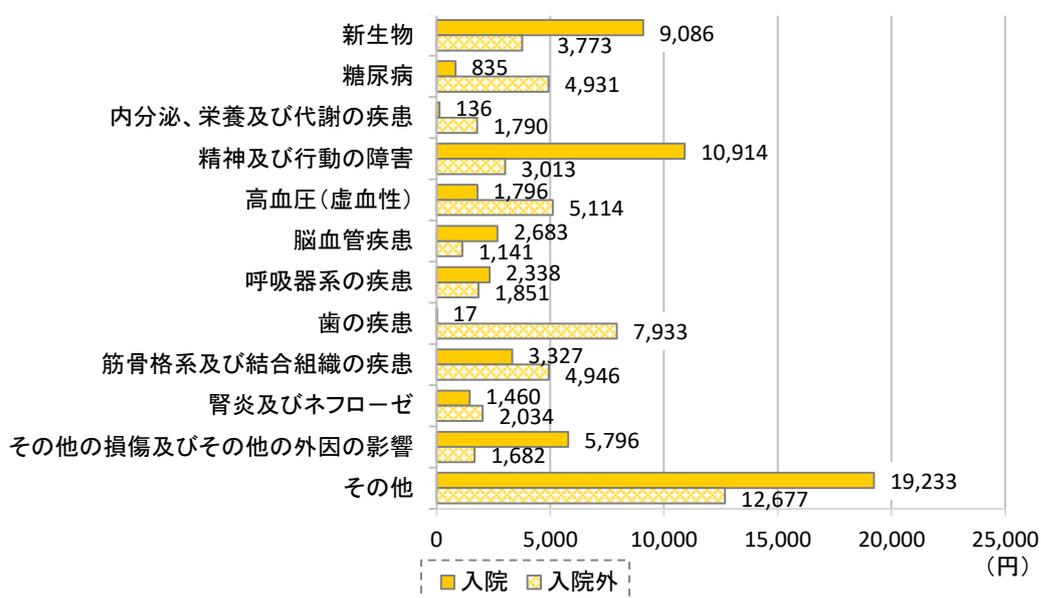
参照：香川県国民健康保険病類統計総合資料（平成 26 年度）

⑥主要疾病別医療費（一人あたりの医療費）

主要疾病別に入院での一人あたりの医療費をみると、「精神及び行動の障害」、「新生物」が高く約 10,000 円となっています。

入院外での一人あたりの医療費をみると、「歯の疾患」が最も高くなっています。

【主要疾病別医療費（一人あたりの医療費：入院、入院外）】



参照：香川県国民健康保険病類統計総合資料（平成 26 年度）

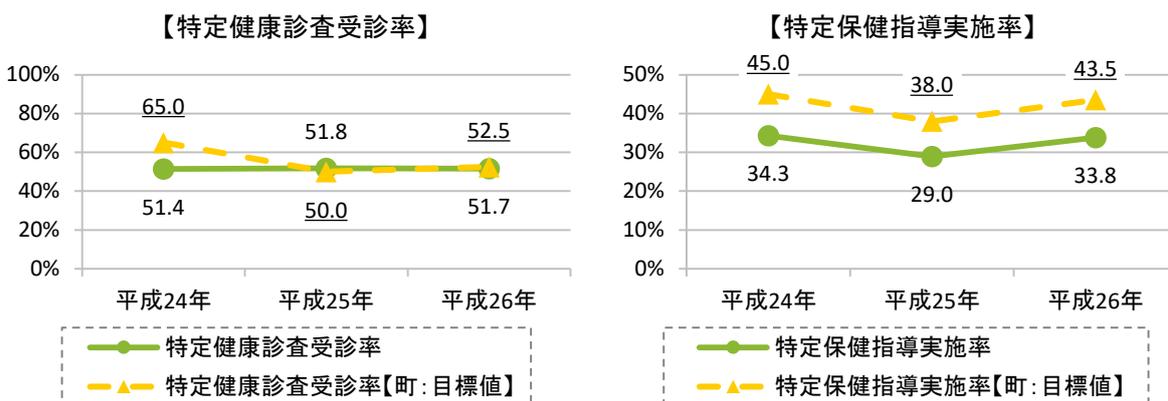
### (3) 各種健（検）診受診率

#### ① 特定健康診査・特定保健指導

特定健康診査（以下、特定健診という）の受診率をみると、横ばいとなっており、平成26年の目標値との差は0.8%とわずかに届いていません。

また、特定健診受診後に生活習慣病のリスクがあると判断された人に対して実施する特定保健指導の実施率は、まんのう町の目標値より約10%低くなっていますが、香川県や全国の平均値と比較すると、特定健診は約10~15%、特定保健指導は約5~10%高くなっています。

注記：特定健診受診率（平成25年） 国の平均値 34.3% 香川県の平均値 39.8%  
 特定保健指導実施率（平成25年） 国の平均値 23.7% 香川県の平均値 21.7%

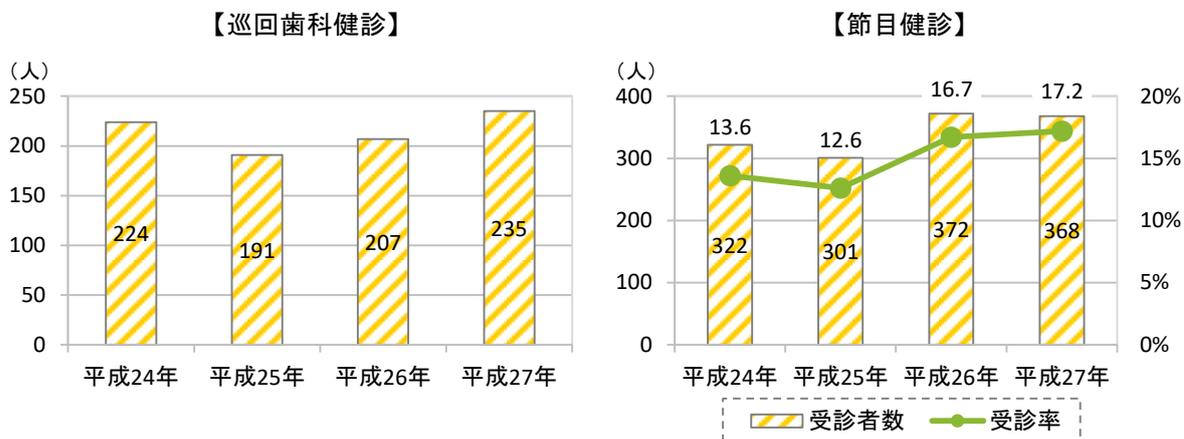


参照：特定健診・特定保健指導実施結果報告、特定健康診査等実施計画、香川の保健統計指標

#### ② 成人歯科健康診査受診者数について

成人歯科健康診査の受診者数をみると、巡回歯科健診では平成26年から増加しており、節目健診でも、平成26年から受診率は増加傾向にあります。

注記：巡回歯科健診とは、毎年5~6月に行われる特定健診と同時に実施している集団健診です。  
 節目健診とは、40歳~80歳までの5歳刻みの年齢の方を対象に実施している医療機関健診です。



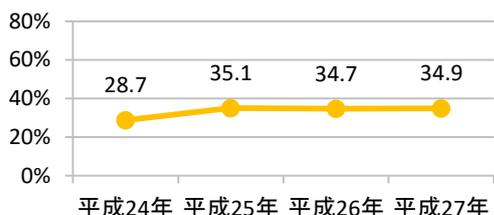
参照：保健事業実績報告

### ③各種がん検診受診率について

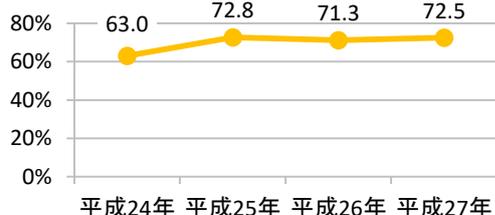
各種がん検診の受診率をみると、「肺がん」、「大腸がん」、「子宮がん」、「乳がん」は70%以上と高くなっており、「胃がん」、「前立腺がん」はほぼ横ばいとなっています。

注記：平成 25 年度から各種がん検診の受診率の算定方法が変わり、対象者が全年齢から40～69歳に変更になっています。  
胃がん検診は胃カメラを含まない受診率となっています。

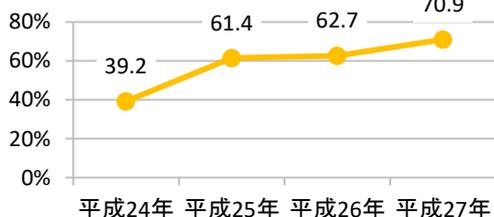
【胃がん検診受診率】



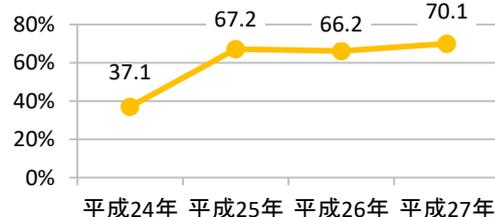
【肺がん検診受診率】



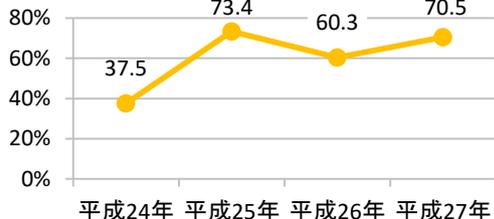
【大腸がん検診受診率】



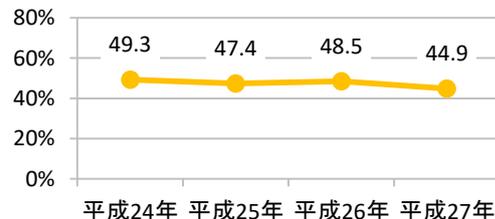
【子宮がん検診受診率】



【乳がん検診受診率】



【前立腺がん検診受診率】

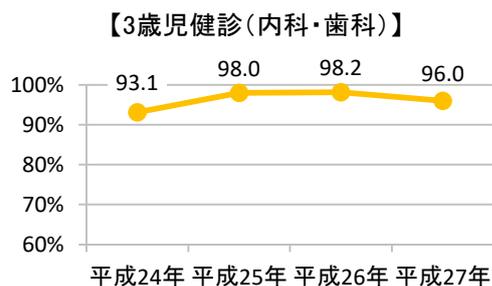
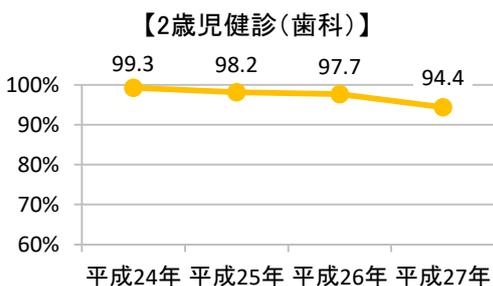
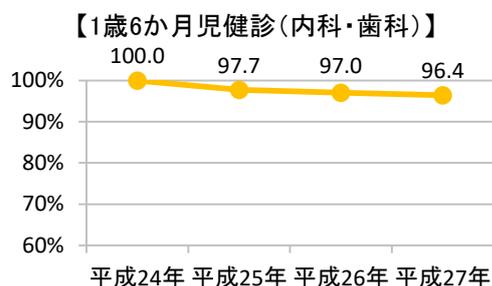
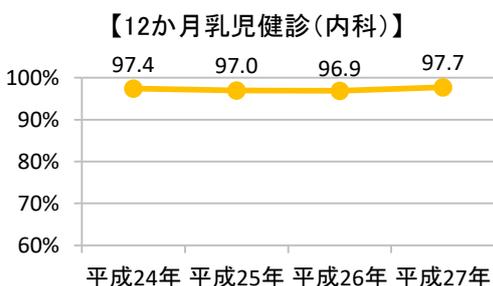
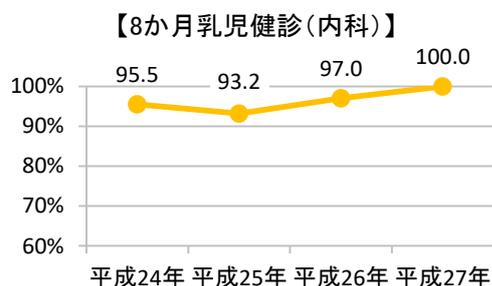
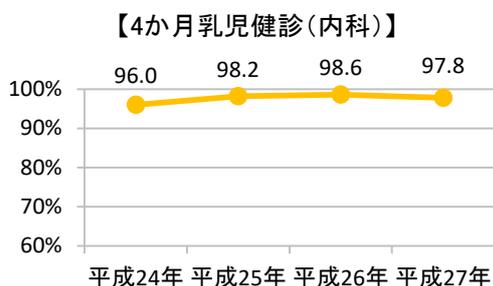


参照：地域保健・健康増進事業報告



#### ④乳幼児健康診査受診率について

乳幼児健康診査の受診率をみると、「1歳6か月児健診（内科・歯科）」及び「2歳児健診（歯科）」は年々微減していますが、いずれの健診も90%以上と高くなっています。



参照：かがわの母子保健



## 2. アンケート調査結果

### (1) 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

平成28年7月12日（火）～平成28年8月12日（金）

#### ③回収状況

対象者	配布件数	回収数（有効回答数）	回収率（有効回収率）
児童・生徒	340件	340件（309件）	100.0%（90.9%）
小学4年生	176件	165件（165件）	93.8%（93.8%）
中学2年生	164件	144件（144件）	87.8%（87.8%）
学年無回答		31件（0件）	
成人	1,000件	594件（584件）	59.4%（58.4%）

※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

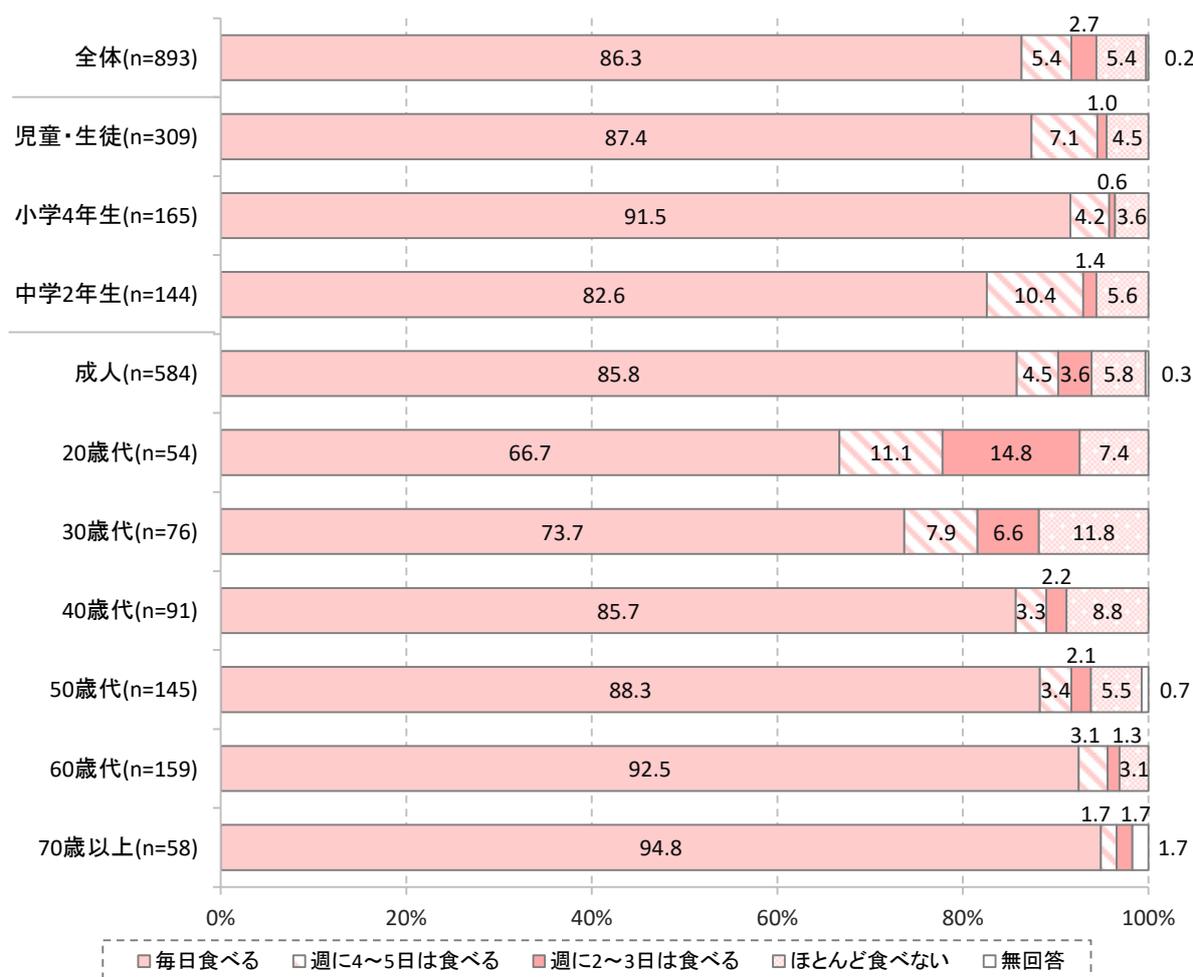
1. グラフ中の「n」は、その項目における回答者を合計した実数値であり、割合（%）算出の基数となります。  
※設問によって合計人数が回収人数と一致しない場合があります。
2. 比率については、小数点以下第2位を四捨五入しているため、各比率の合計が100%に合致しない場合があります。
3. 複数回答のグラフについては、「無回答」を除いている場合があります。
4. クロス集計のグラフについては、性別・年齢の「無回答」及び家族構成の「その他」は除いて表示しています。
5. 本文中の選択肢は省略して記載している場合があります。

## (2) 健康増進及び食育推進に関する調査結果

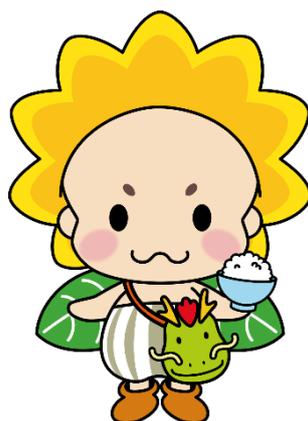
### ①【食育】栄養・食生活

朝食を食べていますか。

朝食を「毎日食べる」と答えた方をみると、小学4年生は91.5%、中学2年生は82.6%となっており、小学4年生の方が約1割高くなっています。成人では20歳代が66.7%と最も低く、年齢が上がるにつれて増加傾向になっています。



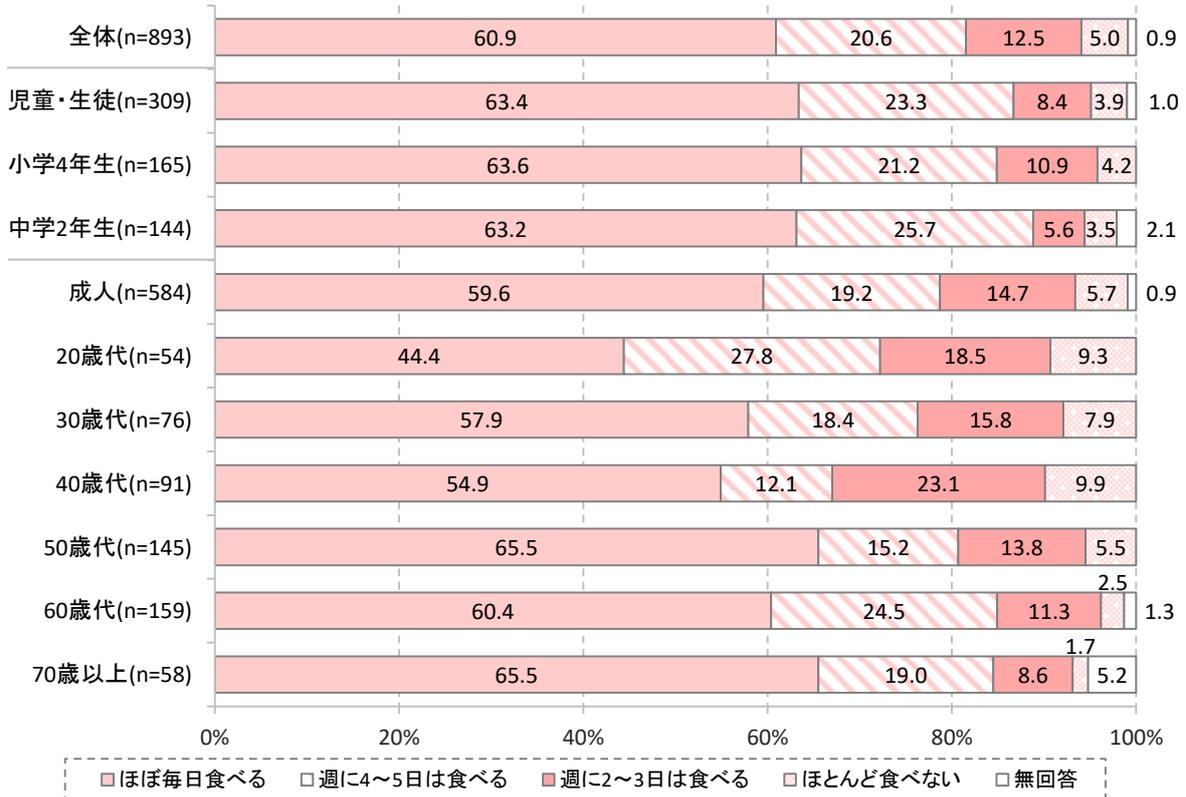
【参考】平成23年度に実施した調査では「毎日食べる」と答えた方は、児童・生徒は83.7%、成人は86.4%



主食・主菜・副菜を1日2回以上そろえて食べる日は週に何日ありますか。

主食・主菜・副菜を1日2回以上そろえて「ほぼ毎日食べる」及び「週に4~5日食べる」と答えた方をみると、小学4年生は84.8%、中学2年生は88.9%となっており、約9割の方が日常的に主食・主菜・副菜をそろえて食べています。

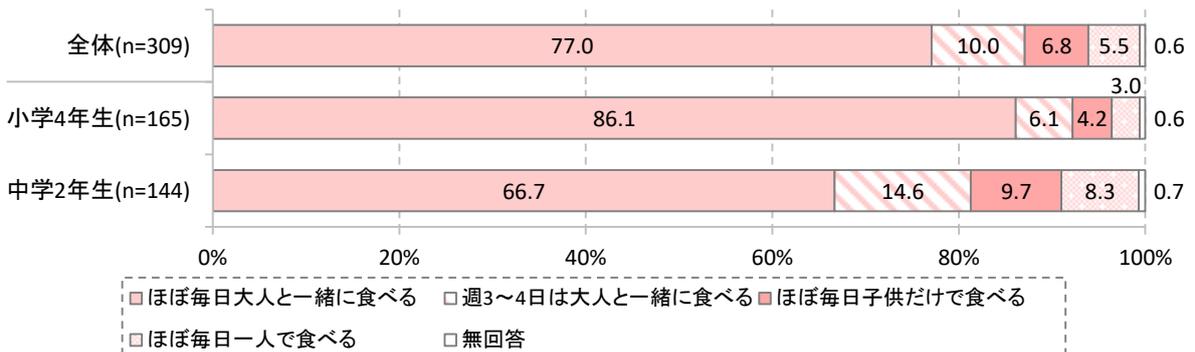
成人は約8割の方が日常的に主食・主菜・副菜をそろえて食べていますが、「ほぼ毎日食べる」と答えた方をみると、20歳代は44.4%と最も低くなっています。



夕食を誰と食べていますか。

夕食を「ほぼ毎日大人と一緒に食べる」と答えた方をみると、小学4年生は86.1%、中学2年生は66.7%となっており、小学4年生と比べて中学2年生では19.4%少なくなっています。

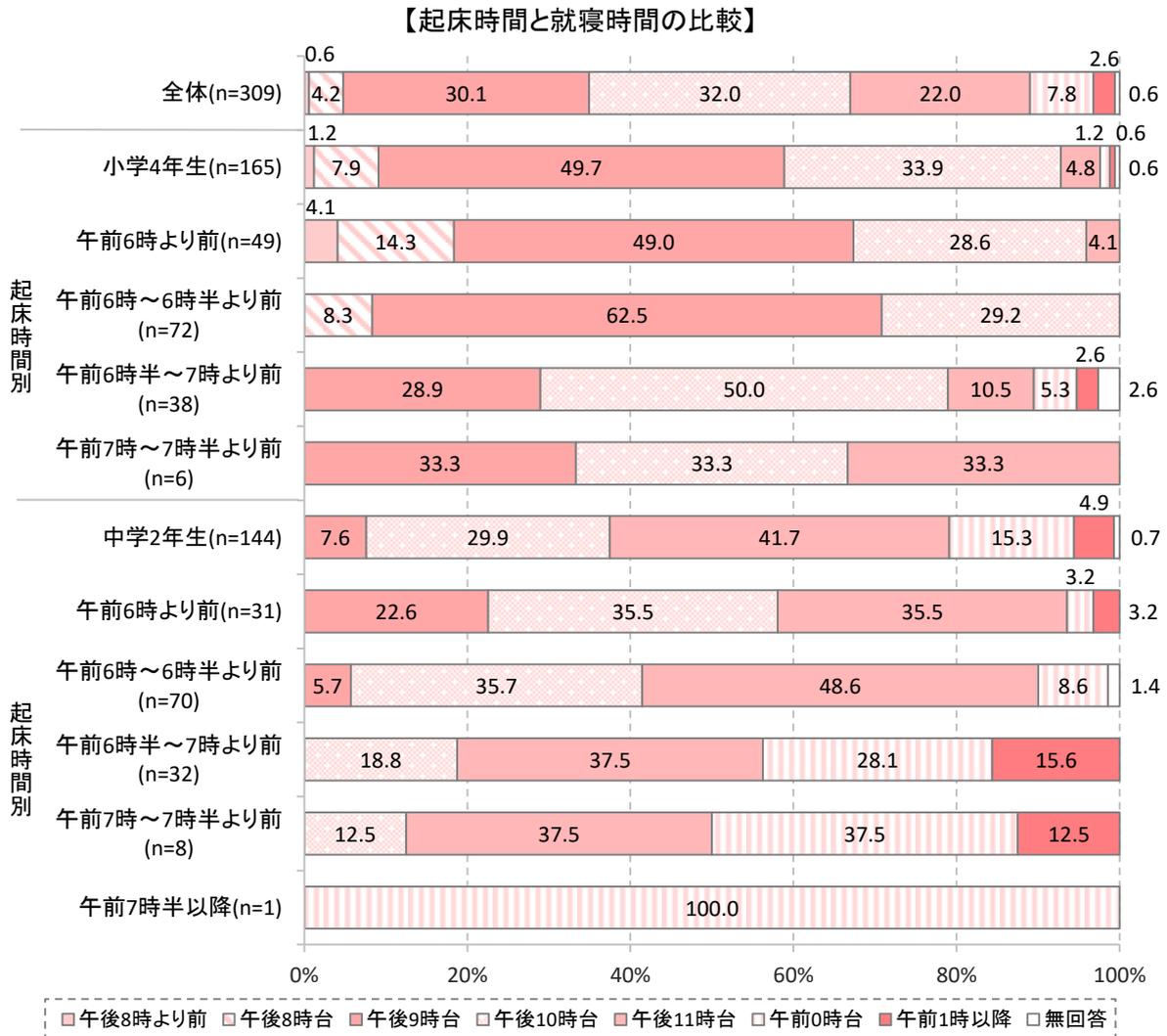
また、「ほぼ毎日一人で食べる」と答えた方をみると、小学4年生は3.0%、中学2年生は8.3%となっており、その差は約3倍となっています。



いつも何時ごろ寝ていますか。

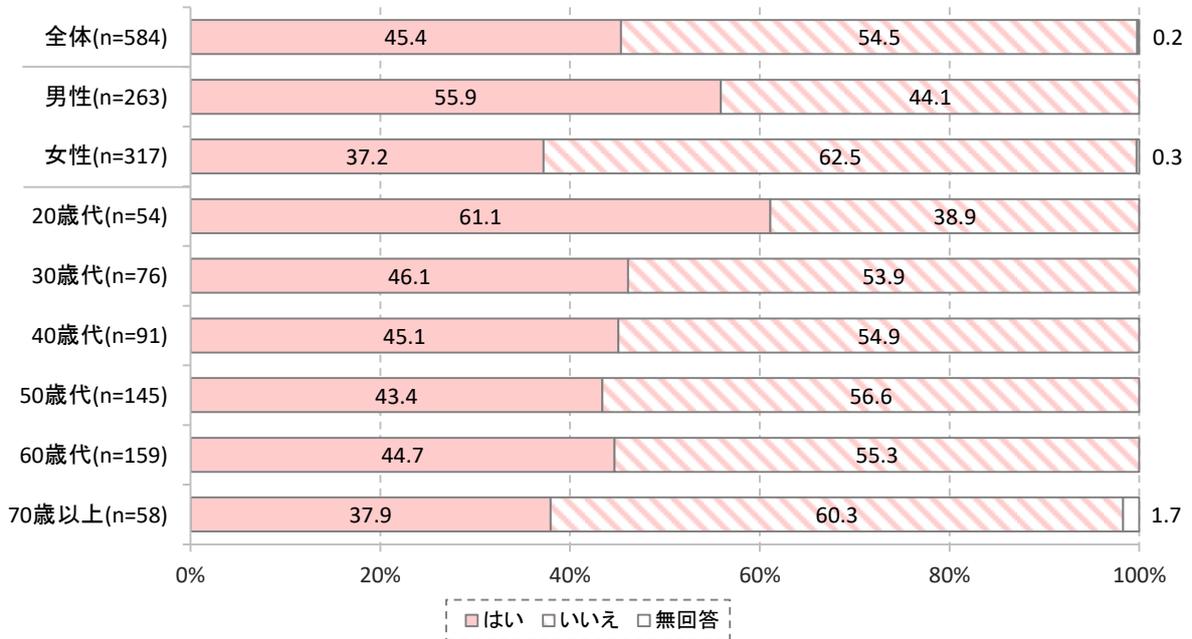
就寝時間をみると、小学4年生は「午後9時台」が49.7%と最も高く、中学2年生は「午後11時台」が41.7%と最も高くなっています。

また、小学4年生に比べて中学2年生では就寝時間が遅くなっており、どちらの学年も就寝時間が遅くなるにつれて起床時間が遅くなる傾向があります。



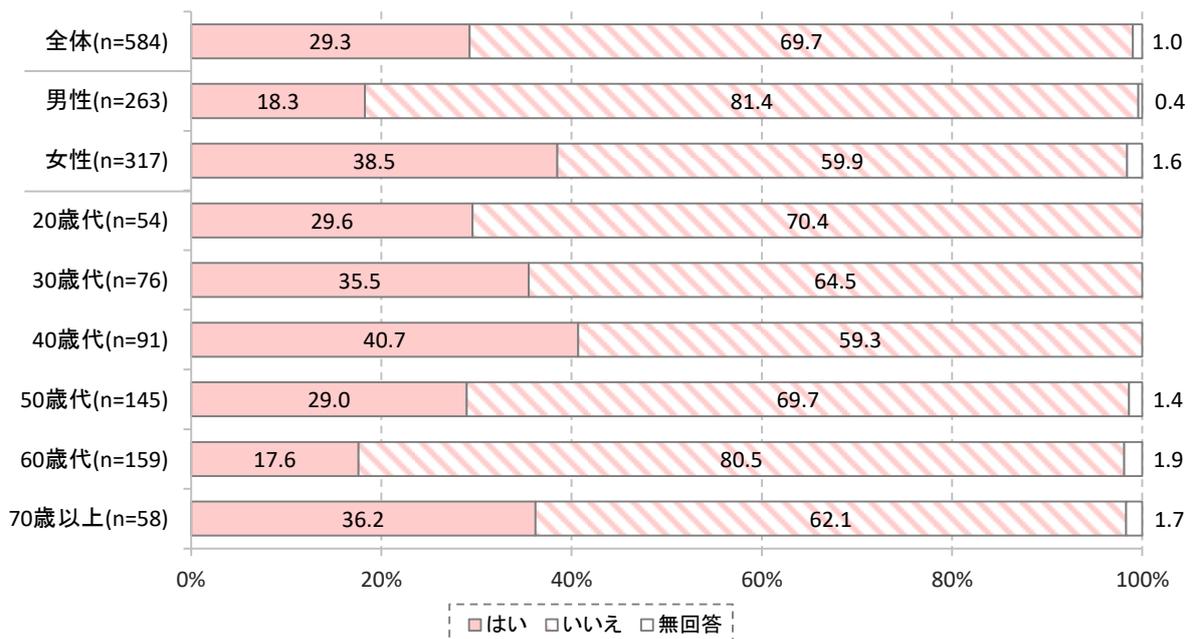
どちらかといえば濃い味付けを好みますか。

どちらかといえば濃い味付けを好む方をみると、女性より男性に多くなっています。  
 年齢別にみると、20歳代は61.1%と最も高く、年齢が上がるにつれて減少傾向となっており、若い方に濃い味付けを好む傾向があります。



外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にしていますか。

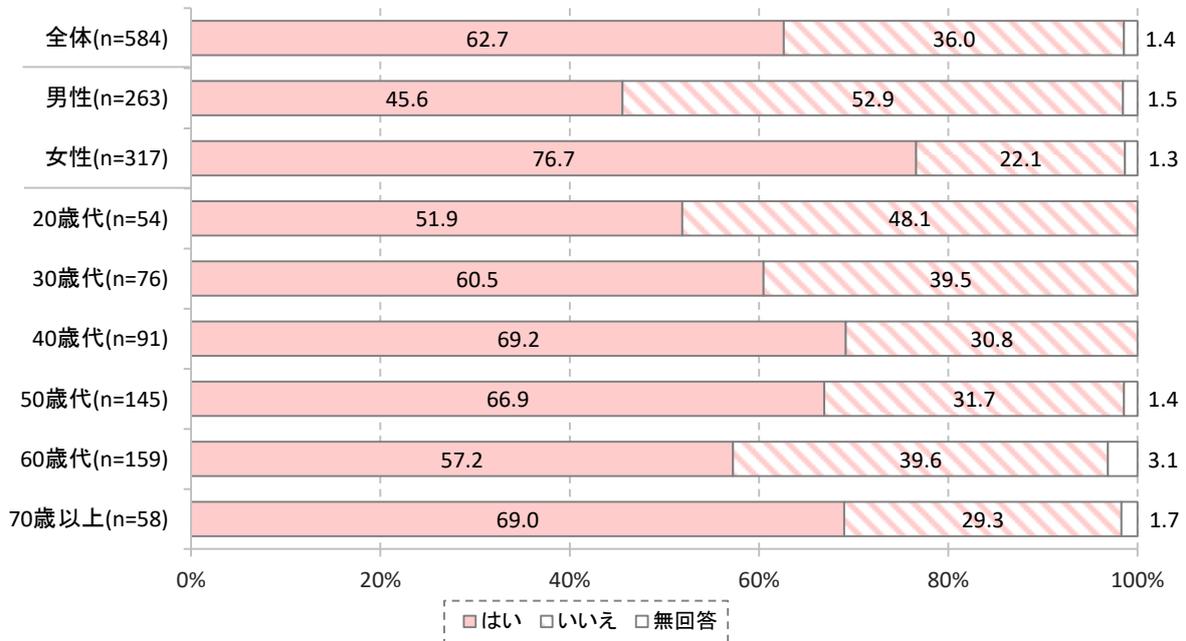
栄養成分表示を参考にしている方を性別にみると、男性より女性に多くなっています。  
 年齢別にみると、40歳代が40.7%と最も高くなっています。



栄養のバランスや食事の量を考えて食べていますか。

栄養のバランスや食事の量を考えて食べている方を性別にみると、男性より女性に多くなっています。

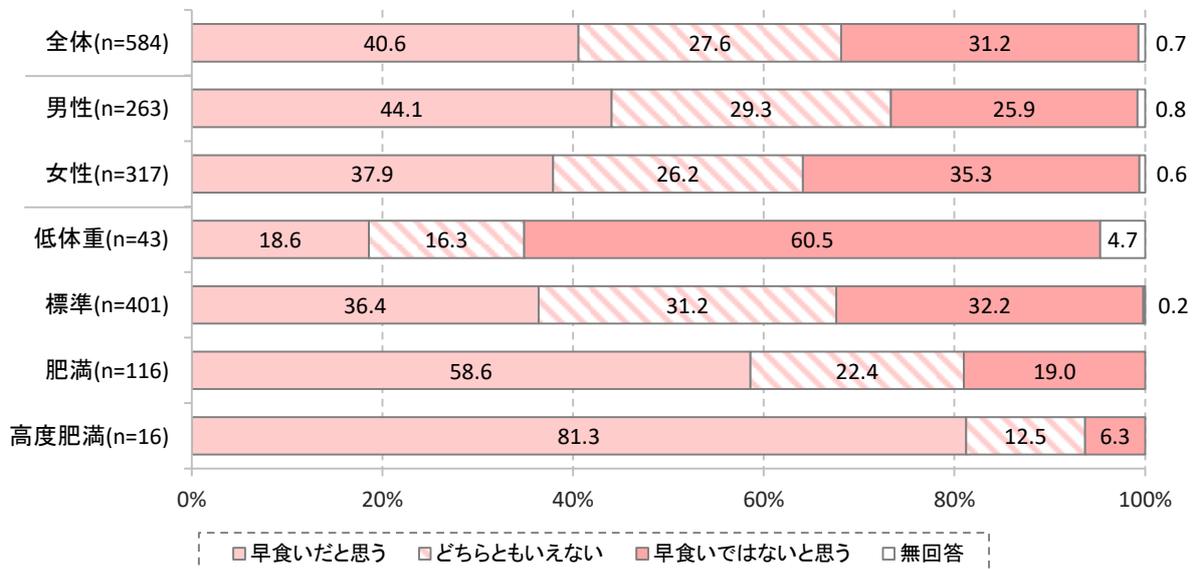
年齢別にみると、40歳代が69.2%と最も高く、20歳代は51.9%と最も低くなっていますが、どの年齢も半数以上を占めています。



あなたはご自分を早食いだと思えますか。

自分を「早食いだと思う」と答えた方をみると、女性より男性に多くなっています。

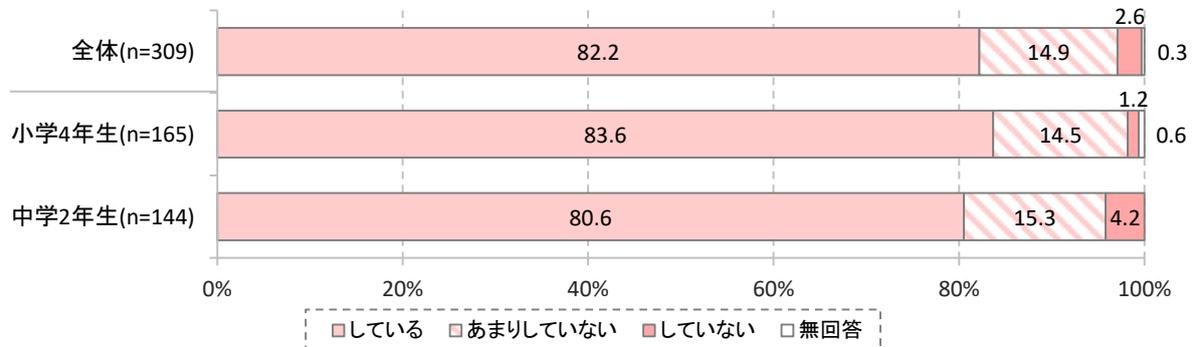
BMI※別にみると、BMIの数値が高い方が早食いの傾向にあり、高度肥満が81.3%と最も高く、低体重が18.6%と最も低くなっており、その差は約4倍となっています。



※P. 32 参照

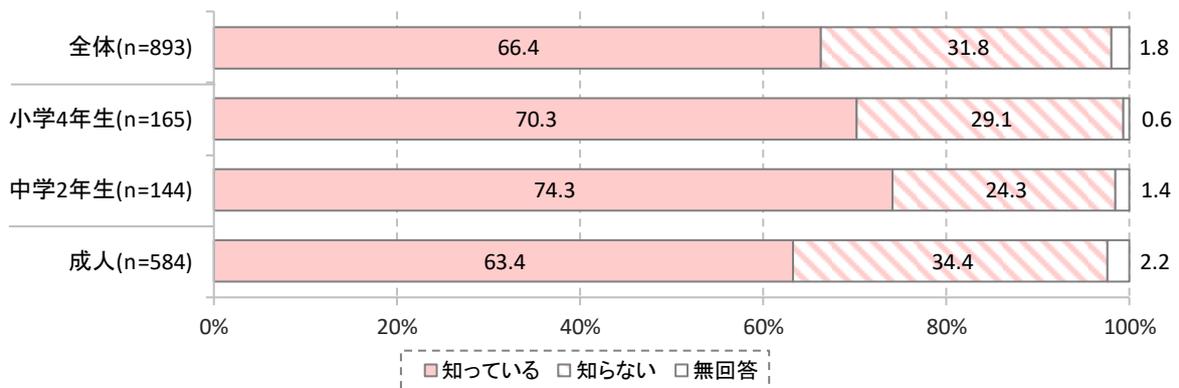
食事の時に、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。

食事の時にあいさつを「している」と答えた方をみると、小学4年生は83.6%、中学2年生は80.6%となっており、小学4年生に比べて中学2年生では食事のあいさつをしている方がわずかに少なくなっています。



まんのう町の特産物を知っていますか。  
あなたが知っているまんのう町の特産物は何ですか。

まんのう町の特産物を「知っている」と答えた方は小学4年生は70.3%、中学2年生は74.3%、成人は63.4%となっており、そのうち、知っている特産物をたずねると、児童・生徒は「かりん」、成人は「ひまわり」と回答している方が最も多くなっています。



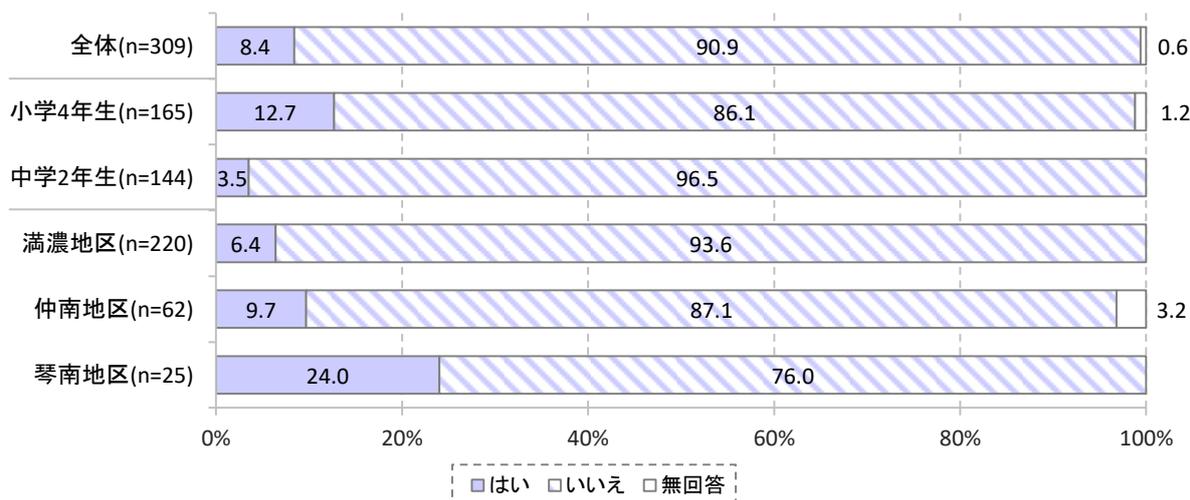
	いちじく	たけのこ	キャベツ	米	アスパラ	ブロッコリー	ひまわり	かりん	その他	無回答
全体 (n=593)	29.7	25.5	10.5	13.7	17.5	19.2	36.3	40.8	8.3	0.3
小学4年生 (n=116)	42.2	42.2	22.4	41.4	35.3	42.2	44.0	52.6	2.6	0.0
中学2年生 (n=107)	66.4	30.8	17.8	27.1	42.1	31.8	59.8	79.4	3.7	0.9
成人 (n=370)	15.1	18.6	4.6	1.1	4.9	8.4	27.0	25.9	11.4	0.3

## ②身体活動・運動

HAYAOKI サンバを知っていますか。

HAYAOKI サンバを知っている方をみると、中学2年生より小学4年生に多くなっています。

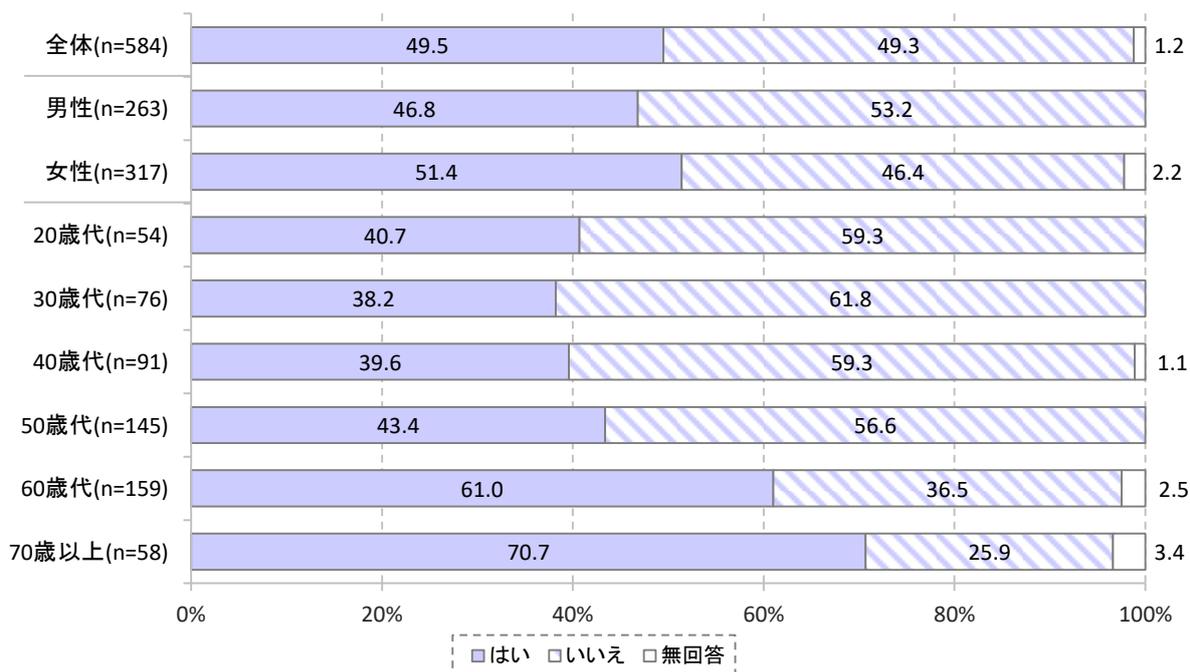
地区別にみると、琴南地区が24.0%と最も高く、他の地区と比べて、その差は約15%となっています。



日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かしていますか。

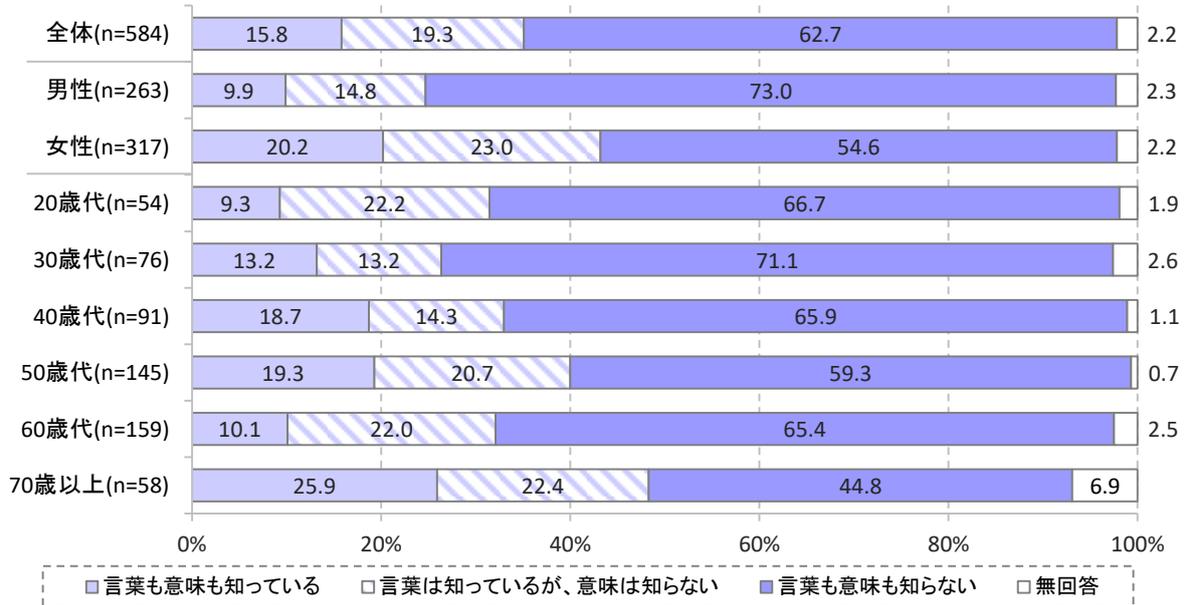
日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かしている方をみると、男性より女性に多くなっています。

年齢別にみると、20歳代(40.7%)から30歳代(38.2%)にかけて減少しますが、70歳代にかけて増加傾向となっており、70歳以上が70.7%と最も高くなっています。



「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」を知っていますか。

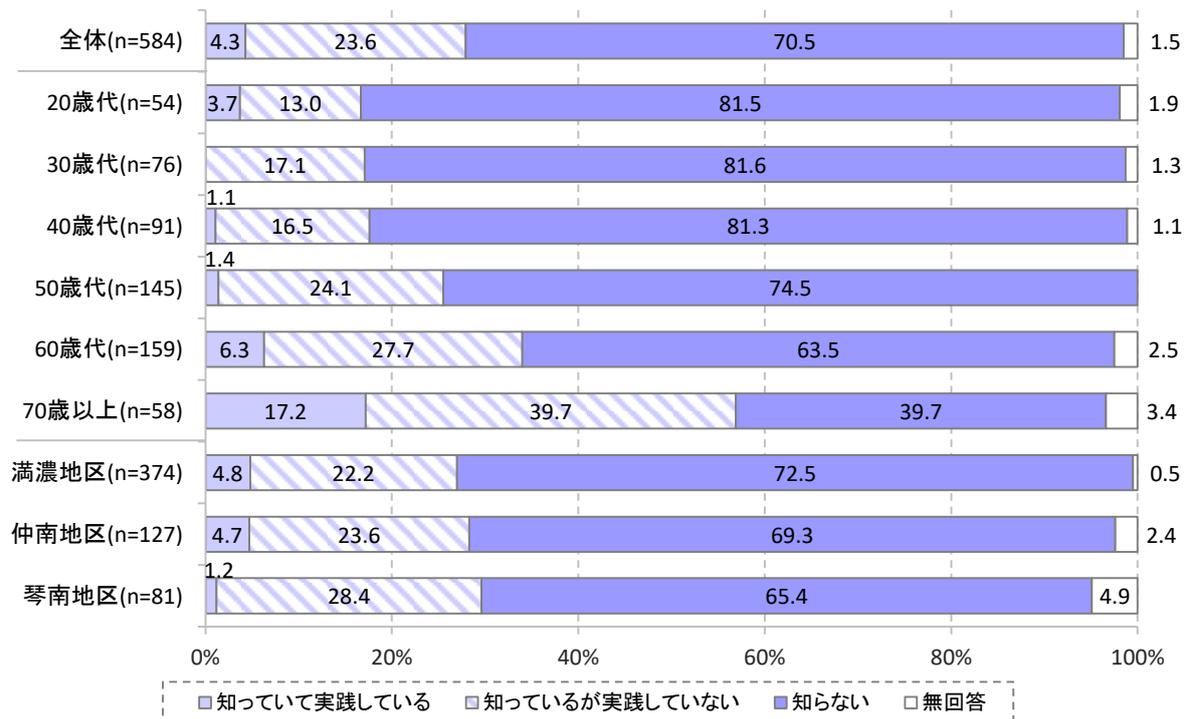
「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」について「言葉も意味も知っている」と答えた方をみると、男性は9.9%、女性は20.2%となっており、その差は約2倍となっています。年齢別にみると、70歳以上が25.9%と最も高くなっています。



「まんのういきいき体操」を知っていますか。

「まんのういきいき体操」を“知っている（「知っていて実践している」及び「知っているが実践していない」）”と答えた方は約3割で、年齢が上がるにつれて増加傾向となっています。

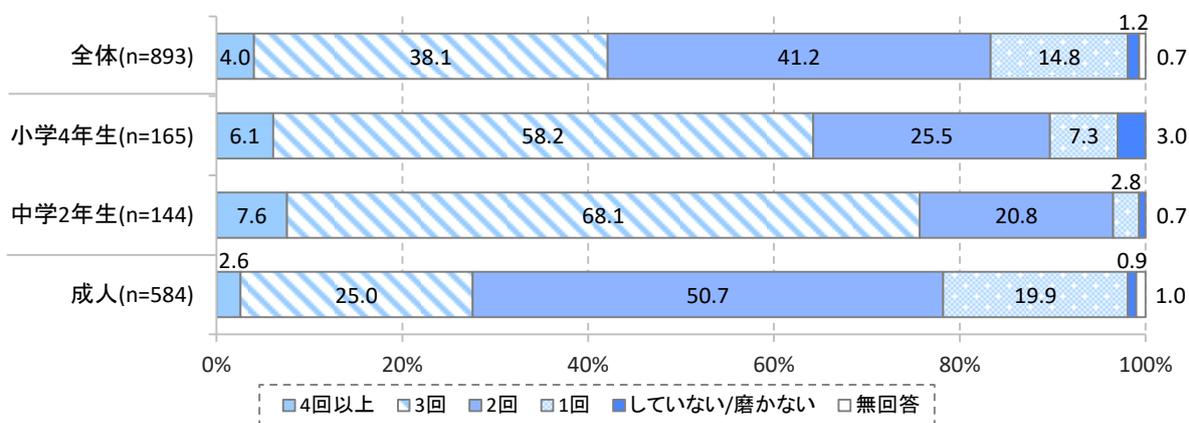
また地区別にも、どの地区も約3割となっています。



### ③歯・口腔の健康

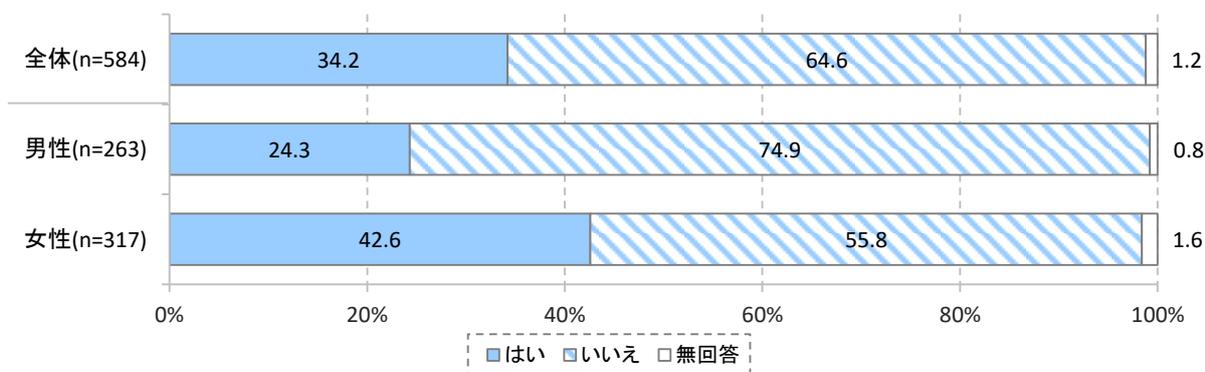
1日のうち何回歯みがきをしていますか。

歯みがきについて“3回以上（「4回以上」及び「3回）」”と答えた方をみると、小学4年生は64.3%、中学2年生は75.7%、成人は27.6%となっており、児童・生徒に比べて成人では“3回以上”と答えた方が大きく減少しています。



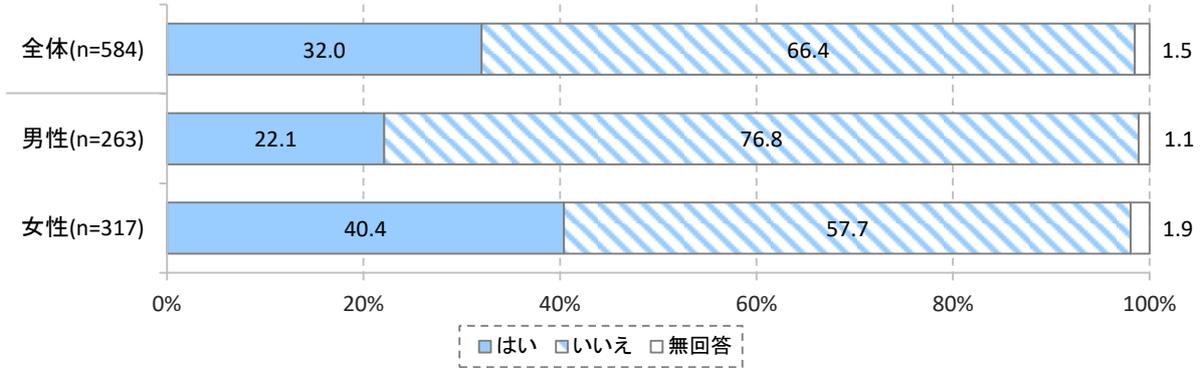
定期的（年1回以上）に歯科健診を受けていますか。

定期的に歯科健診を受けているかたずねると、「はい」と答えた方は、全体では約3割で、男性より女性に多くなっています。



定期的（年1回以上）に歯石除去や歯間清掃をしてもらっていますか。

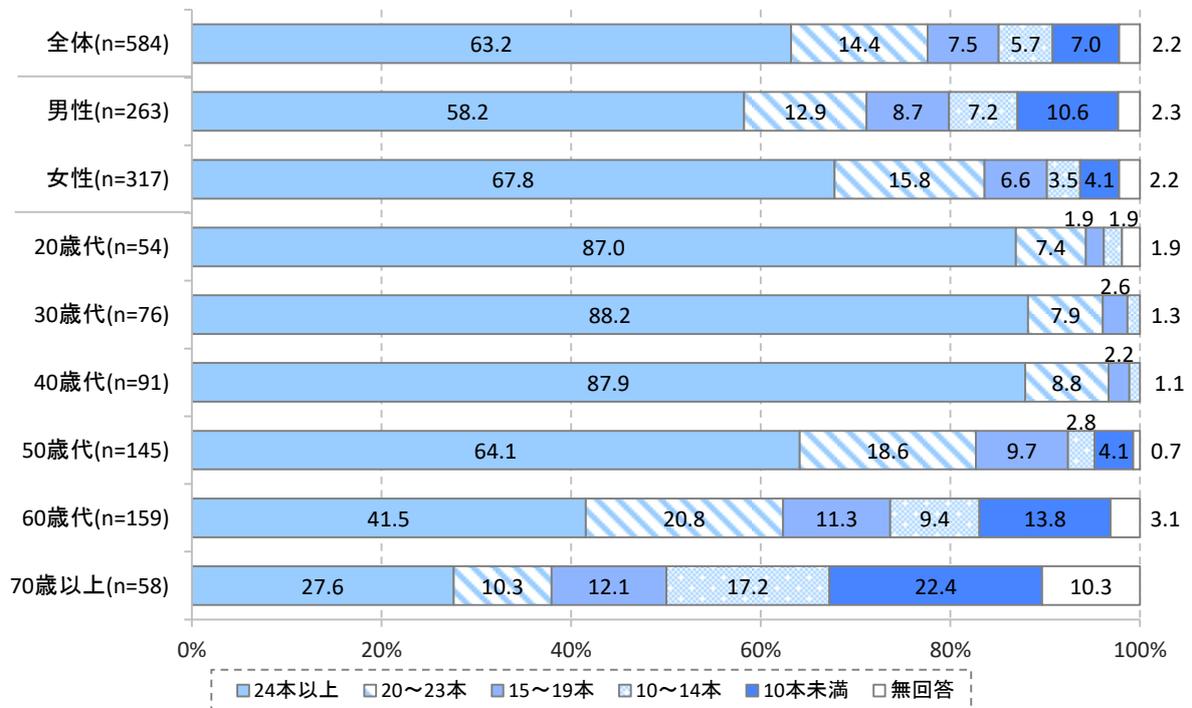
定期的に歯石除去や歯間清掃をしてもらっているかたずねると、「はい」と答えた方は、全体では約3割で、男性より女性に多くなっています。



現在、自分の歯は何本ありますか。※歯の数は親しらずを含めて32本です。

歯の本数が「24本以上」と答えた方は、男性は58.2%、女性は67.8%となっており、歯科健診や歯石除去等を行っている女性に歯の保有率が高いことがわかります。

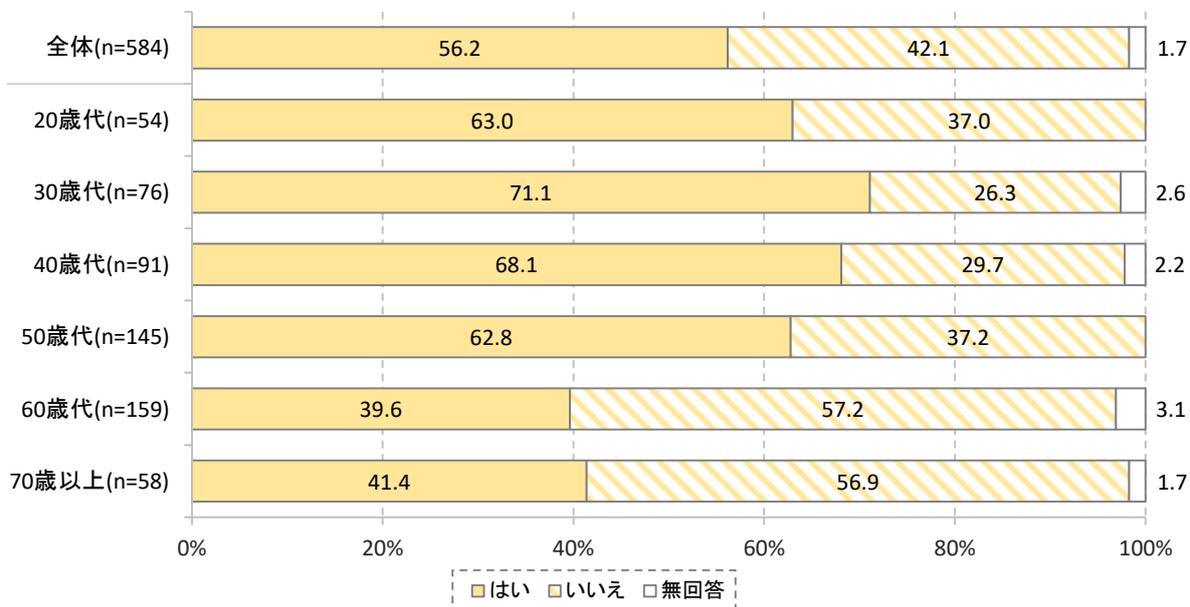
年齢別にみると、20～40歳代は約9割となっていますが、50歳代を境に急激な減少となっています。



#### ④休養・こころの健康

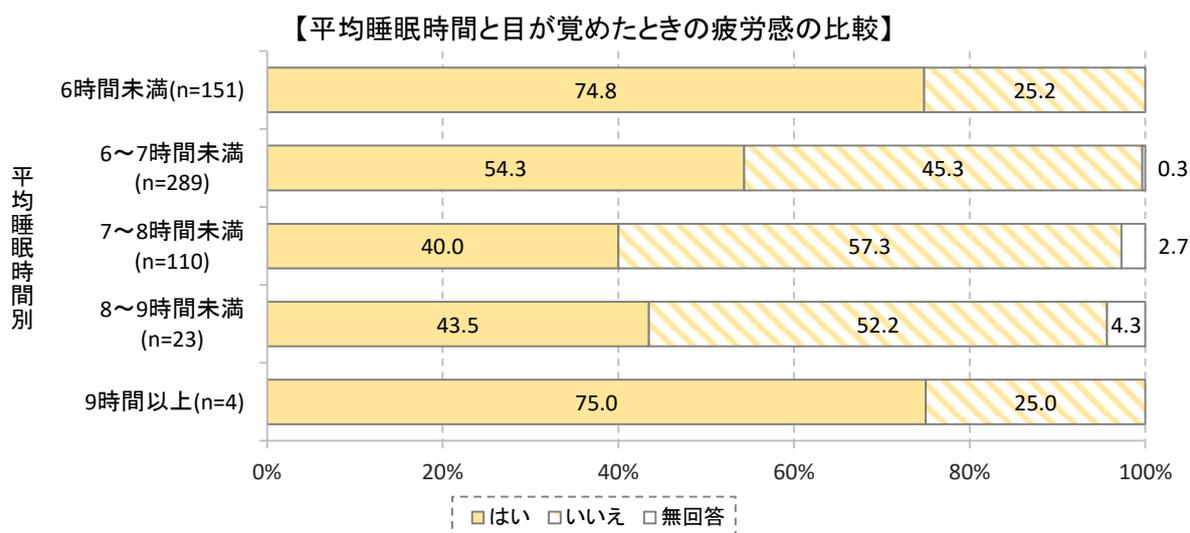
目が覚めたとき、疲労感が残っていますか。

目が覚めたときに疲労感が残っているかたずねると、「はい」と答えた方は、30歳代が71.1%と最も高く、20歳代～50歳代は6割以上を占めています。



上記グラフを平均睡眠時間別にみると、6時間未満と9時間以上が約75%と高くなっています。

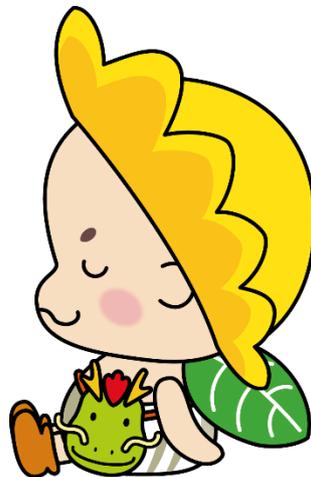
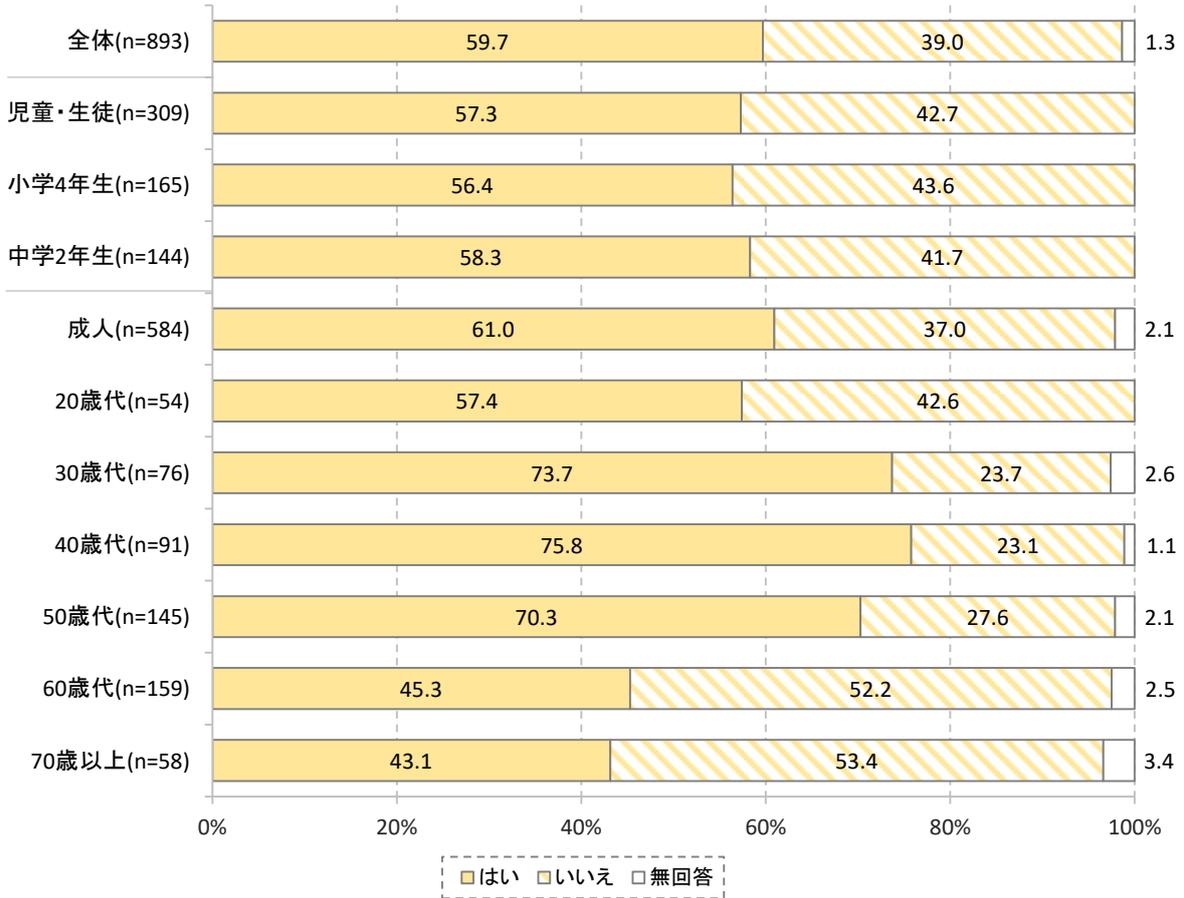
また、睡眠時間が7～9時間未満の方は約4割と低くなっています。



不安になったりストレスを感じることが多いですか。

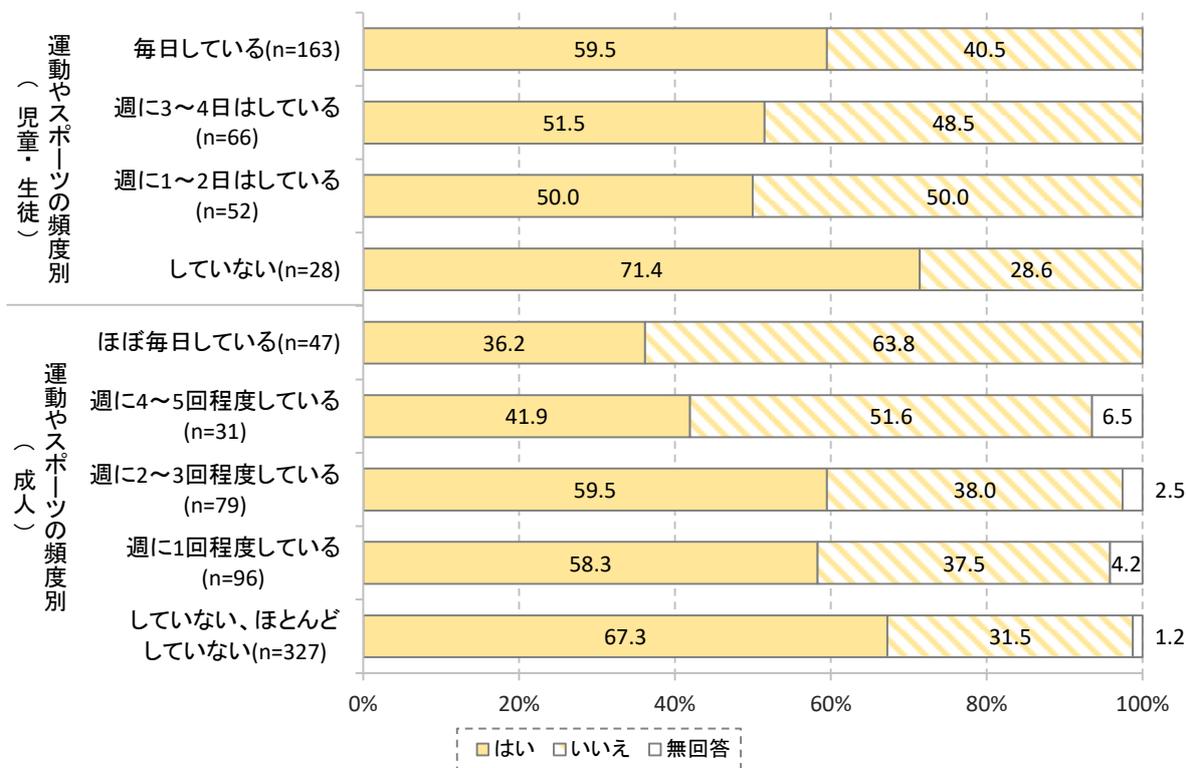
ストレス状況を見ると、「はい」と答えた方は、小学4年生より中学2年生に多くなっていますが、大きな差はありません。

成人をみると、30歳代～50歳代は約7割以上となっており、特にストレスを感じていることがわかります。



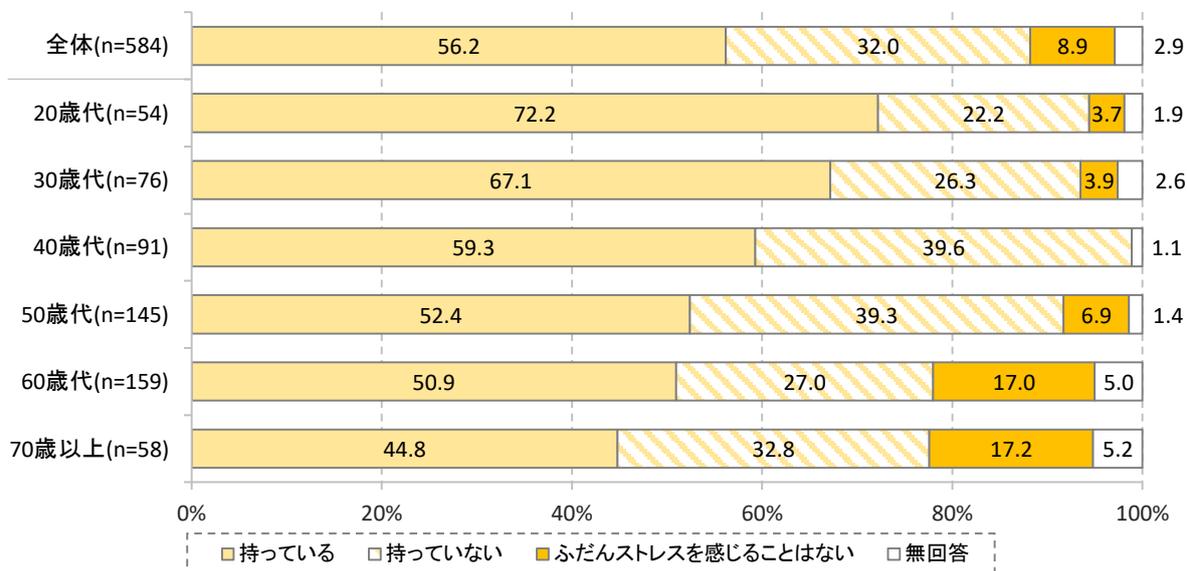
運動やスポーツをする頻度別にみると、児童・生徒は運動やスポーツの頻度に関係なく、ストレスがある方が5割以上を占めています。成人は運動の頻度が低くなるにつれてストレスを感じるようになっていきます。

【運動やスポーツの頻度とストレスの有無の比較】



ふだんストレスを感じた時、何か解消法を持っていますか。

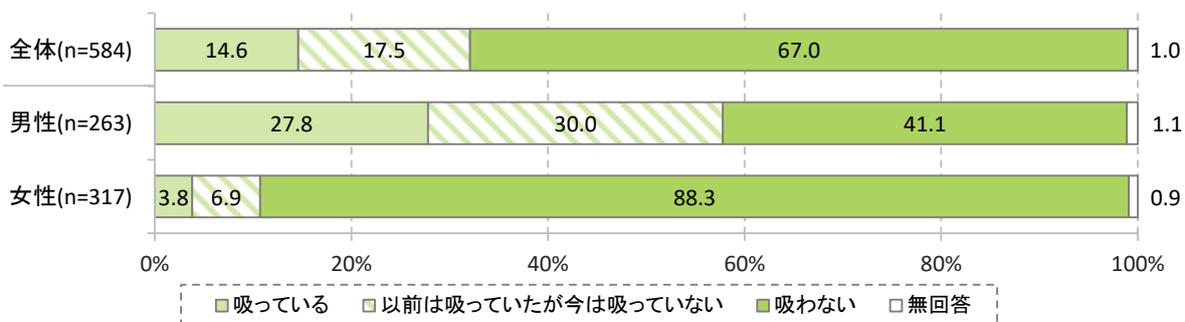
ストレスを感じたときの解消法を「持っている」と答えた方をみると、20歳代が72.2%と最も高く、年齢が上がるにつれて減少傾向となっています。「持っていない」と答えた方は、40歳、50歳代が多く、「ふだんストレスを感じることはない」と答えた方は、60歳代以上に多くなっています。



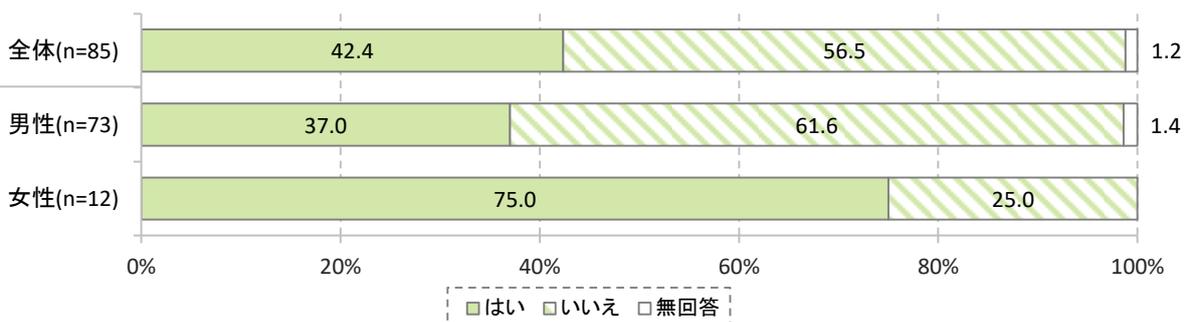
⑤たばこ

たばこを吸っていますか。  
禁煙したいと思いますか。

現在の喫煙状況を見ると、全体の14.6%が喫煙者となっています。性別にみると、男性は27.8%、女性は3.8%となっており、その差は24.0%となっています。



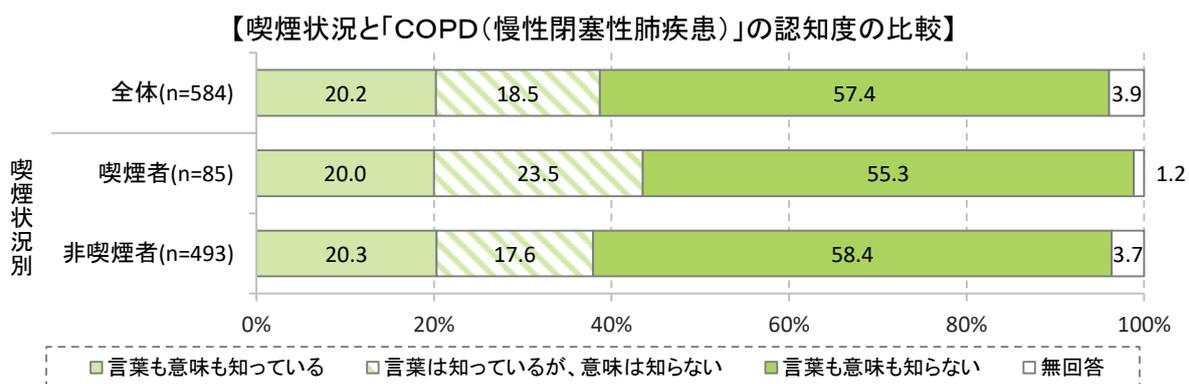
現在、喫煙している方のうち、禁煙したいと思う方は、男性は37.0%、女性は75.0%となっています。



「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」を知っていますか。

「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」の認知度を全体で見ると、「言葉も意味も知らない」と答えた方が57.4%を占めています。

また、「言葉は知っているが、意味は知らない」及び「言葉も意味も知らない」と答えた方をあわせると、喫煙者、非喫煙者ともに約8割となっています。



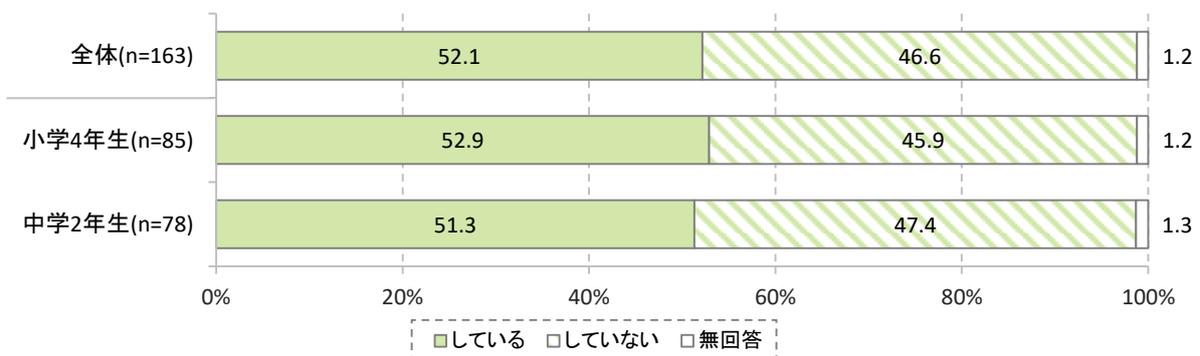
家族の中にたばこを吸う人はいますか。

その人はたばこを吸う場所や時間などの工夫（あなたの目の前では吸わないなど）をしていますか。

家族の中に喫煙者が「いる」と答えた方をみると、小学4年生は51.5%、中学2年生は54.2%となっています。



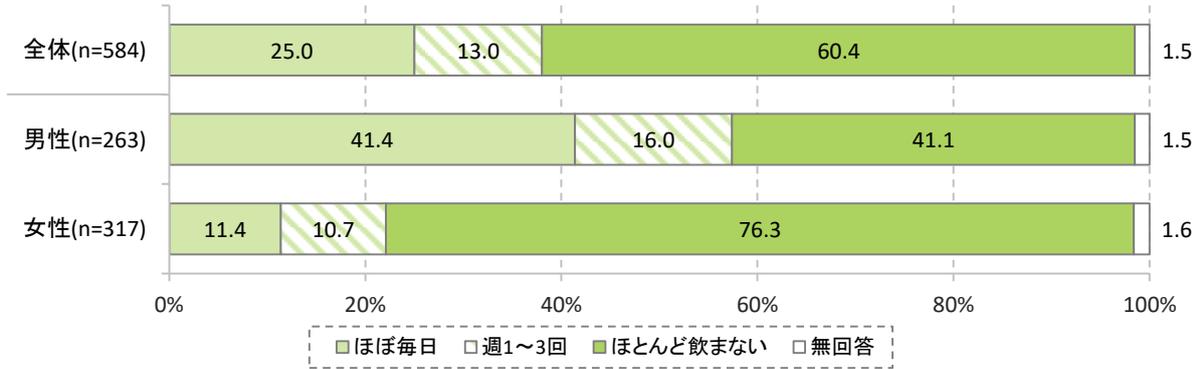
家族の中に喫煙者が「いる」と答えた方うち、たばこを吸う場所や時間などの工夫を「している」と答えた方は小学4年生は52.9%、中学2年生は51.3%となっています。



⑥アルコール

定期的にお酒を飲む習慣がありますか。  
 お酒を、日本酒に換算して1日にどのくらい飲みますか。

飲酒習慣をみると、「ほぼ毎日」と答えた方は女性より男性に多く、その差は3割となっています。

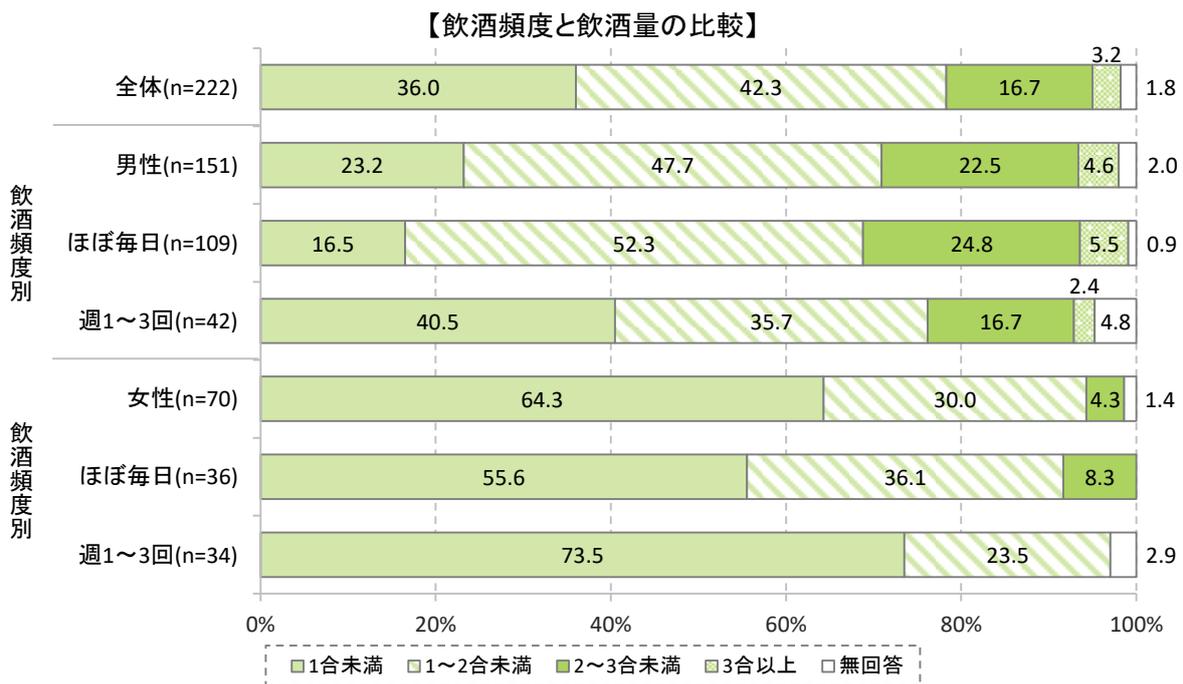


定期的にお酒を飲む方のアルコールの摂取量をみると、全体では「1合未満」は36.0%となっており、性別にみると、男性より女性に多くなっています。

また、男性は「1~2合未満」が47.7%と最も高くなっています。

飲酒頻度別にみると、男性のほぼ毎日飲む方は「1~2合未満」が52.3%と最も高く、女性のほぼ毎日飲む方は「1合未満」が55.6%と最も高くなっています。

注記：日本酒 1合（180ml）は、ビール中瓶 1本（500ml）、ワイン（200ml）等に相当します。



⑦生活習慣病

あなたの身長・体重を教えてください。

【肥満度（日比式）の計算方法】

$$\text{肥満度 (\%)} = \{ \text{実測体重 (kg)} - \text{標準体重 (kg)} \} \div \text{標準体重 (kg)} \times 100$$

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{係数 1} \times \text{身長 (cm)}^3 + \text{係数 2} \times \text{身長 (cm)}^2 + \text{係数 3} \times \text{身長 (cm)} + \text{係数 4}$$

	係数 1	係数 2	係数 3	係数 4
男子	0.0000641424	-0.0182083	2.01339	-67.9488
女子	0.0000312278	-0.00517476	0.34215	1.66406

やせ：-20%未満

標準体重：-20%～20%未満

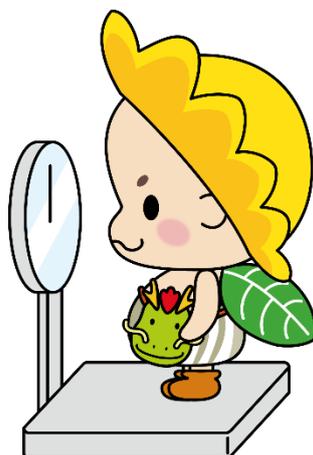
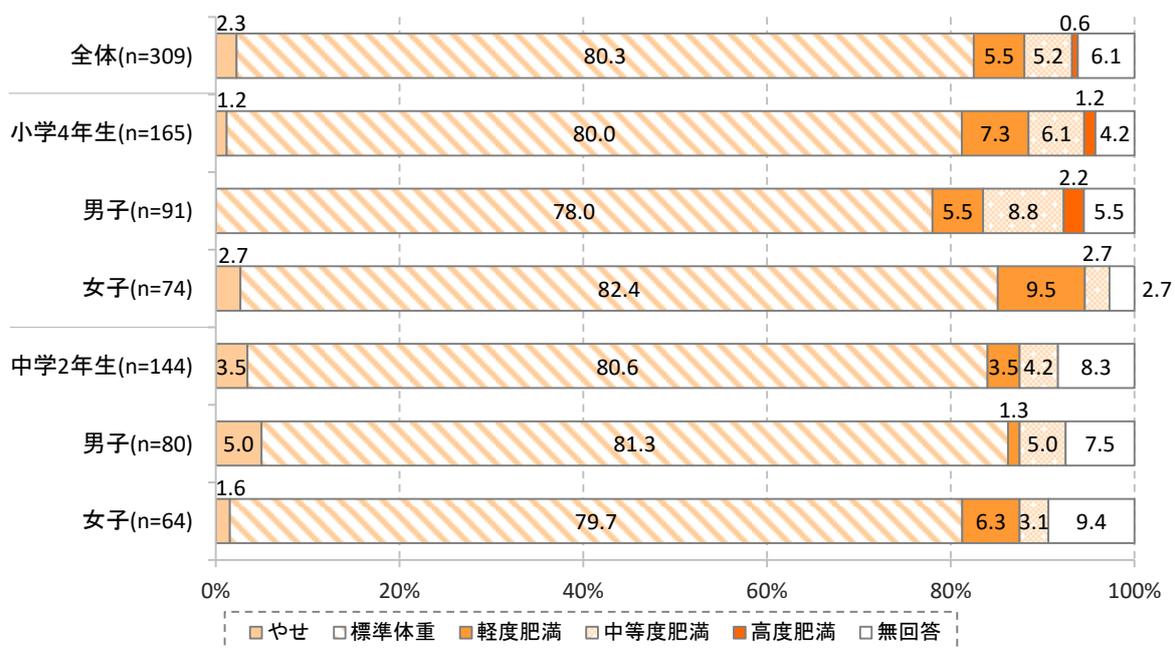
軽度肥満：20%～30%未満

中等度肥満：30%～50%未満

高度肥満：50%以上

身長・体重から肥満度をみると、全体では「やせ」2.3%、「標準体重」80.3%、「軽度肥満」5.5%、「中等度肥満」5.2%、「高度肥満」0.6%となっています。

“肥満傾向（「軽度肥満」、「中等度肥満」及び「高度肥満」）”をみると、小学4年生は女子より男子、中学2年生は男子より女子に多くなっています。



あなたのおおよその身長と体重を教えてください。

**【BMIの計算方法】**

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

低体重 : 18.5 未満

標準 : 18.5 以上 25.0 未満

肥満 : 25.0 以上 30.0 未満

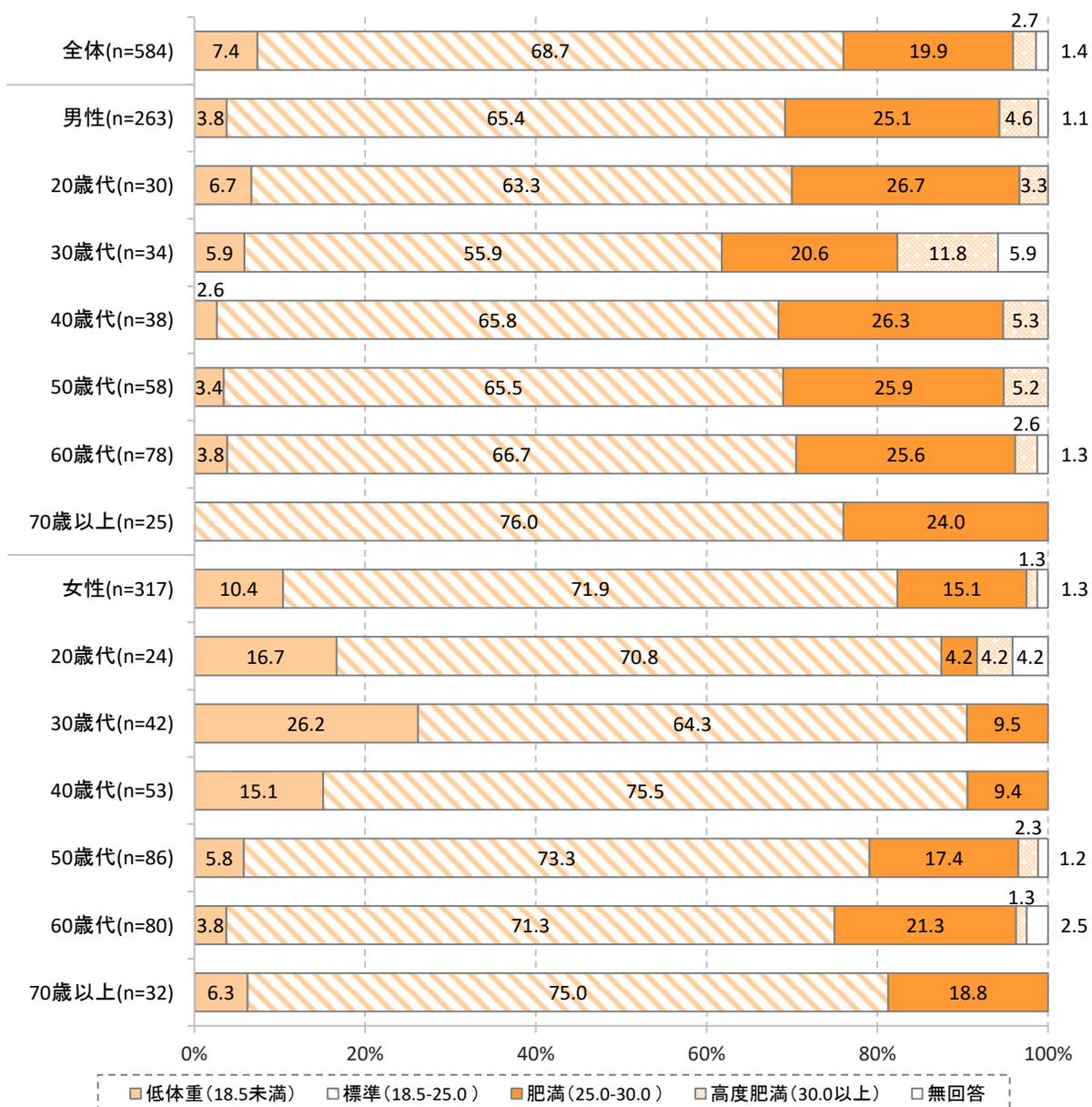
高度肥満 : 30.0 以上

身長・体重からBMIをみると、全体では「低体重」7.4%、「標準」68.7%、「肥満」19.9%、「高度肥満」2.7%となっています。

男性を年齢別にみると、「肥満」の方は、どの年齢も20%以上となっています。また、30歳代は「高度肥満」が11.8%と最も高く、「肥満傾向（「肥満」及び「高度肥満」）」は32.4%となっています。

女性を年齢別にみると、「低体重」の方は、30歳代が26.2%と最も高く、次いで20歳代16.7%、40歳代15.1%の順となっており、1割以上を占めています。

また、男性より女性に低体重の方が非常に多くなっています。



### 3. 前計画の達成状況・評価

前計画においては、次の7つの指標を設けています。そのうち、目標を達成できたのは1項目、改善がみられたのは3項目、ほぼ変化なし（悪化）は3項目となっています。

栄養・食生活、こころの健康、アルコールについては、これまでの取り組みを振り返り、成果があらわれるような取り組みを計画していく必要があります。

注記：「評価目標に対する数値的比較」の「達成状況」の記号については、下記のとおり表記します。

◎：目標達成                      ○：改善あり                      △：ほぼ変化なし（悪化）

	指標名	実績		現状値 (平成28年)	最終目標 (平成28年)	評価
		(平成18年)	(平成23年)			
【食育】 栄養・食生活	朝食を毎日食べる人を増やす(20歳以上)	84.0%	86.4%	85.8%	95.0%	△
身体活動・運動	ふだん1日に30分以上歩いている人の割合 ※1時間以上及び30分～1時間未満と答えた方	49.9%	40.8%	49.0%	60.0%	○
歯の健康	毎食後歯をみがく人の割合 ※4回以上及び3回と答えた方	27.9%	20.2%	27.6%	40.0%	○
こころの健康	睡眠で十分な休養が取れている人を増やす	75.4%	55.2%	42.1%	85.0%	△
たばこ	たばこを吸わない人を増やす ※以前は吸っていたが今は吸っていない及び 吸わないと答えた方	80.1%	81.6%	84.5%	90.0%	○
アルコール	1日の飲酒が1合未満(飲まない人を含む)の人 を増やす	81.2%	77.4%	74.1%	90.0%	△
生活習慣病	健康診断の受診率	65.9%	74.0%	81.4%	80.0%	◎

### 4. 健康課題

まんのう町の現状とアンケート調査結果から「【食育】栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「歯の健康」、「こころの健康」、「たばこ」、「アルコール」、「生活習慣病」の7分野の健康課題の抽出を行いました。

#### ◆【食育】栄養・食生活

- ・朝食の欠食率が高い

どの年代も朝食を毎日食べる人の割合が目標値（95%）に達していない。

特に20～40歳代は朝食の欠食率が高い。

- ・子どもの就寝時間が遅い

小学4年生では午後10時以降が約4割、中学2年生では午後11時以降が約6割と遅く寝る子どもが多い。

就寝時間が遅くなるにつれて、起床時間が遅くなる傾向がある。

- ・濃い味付けを好む人は20歳代に非常に多い
- ・食行動や栄養の改善に対する意識が男性は低い

#### ◆身体活動・運動

- ・意識的に体を動かしている人が少ない  
意識的に体を動かしている人の割合が20～50歳代で低い。
- ・ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度が低い  
言葉の認知度は約3割あるが、意味も含めた認知度はそのうちの約半数と更に低い。

#### ◆歯の健康

- ・定期的な口腔ケアを受けている人が少ない  
歯石除去や歯間清掃、歯科健診を受診している人の割合は約3割と低い。
- ・60歳で24歯以上の歯がある人が少ない  
歯の本数が50歳代を境に急激に減少している。

#### ◆こころの健康

- ・睡眠で休養が十分とれていない  
目が覚めたとき、疲労感が残っている人は働き盛りの20～50歳代に多く、約6～7割と高い。
- ・ストレスを感じている人が多い  
ストレスを感じている人は成人だけでなく、児童・生徒でも約6割と非常に高い。

#### ◆たばこ

- ・分煙ができていない  
家庭内での分煙率は約5割と低い。
- ・COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度が低い  
言葉の認知度は約4割あるが、意味も含めた認知度はそのうちの約半数と更に低い。

#### ◆アルコール

- ・適正飲酒量を守れている人が少ない  
男女ともに適正飲酒量より多く飲む人が多い。  
飲酒頻度が高いほど1日あたりの飲酒量が多い。

#### ◆生活習慣病

- ・若い世代の健診受診率が低い  
20歳代で健診を受けなかった人が多い。
- ・適正体重を維持できていない人が多い  
男性に肥満者の割合が高い。  
20～40歳代の女性にやせの者の割合が高い。
- ・心疾患が多い

# 第3章 計画の基本的な考え方

## 1. 計画策定の視点

### (1) 世代にあった健康づくりを展開

健康な状態を維持するためには、子どもの時期から正しい生活習慣を身につけることが大切です。また健康的な生活習慣の形成や改善における課題は、ライフステージごとに異なっており、その時期の課題に応じた健康づくりを進めることが重要となります。

本計画では、香川県の「健やか香川 21 ヘルスプラン（第2次）」のライフステージに準拠させるとともに、各ライフステージに目指す姿を設定し、健康づくりを推進していきます。

第2次計画の年齢区分
幼年期（0～5歳）
少年期（6～14歳）
青年期（15～24歳）
壮年期（25～44歳）
中年期（45～64歳）
高年期（65歳以上）

### (2) 目指す姿

#### 幼年期 0～5歳：心身ともにのびのびと育とう

幼年期は、健康なところとからだの土台が形成される重要な時期です。

特に親や家族内でのかかわり方が子どもの生活習慣や心の発達に大きく影響してくるため、親自身が正しい知識と愛情をもって子どもに接するとともに、健康的に安心して子育てを行えるよう、家族や地域・行政等のサポートも重要となります。

#### 少年期 6～14歳：正しい生活習慣を身につけよう

少年期は、体力・運動能力が急速に高まっていく時期です。生活範囲が家庭中心から学校や外に広がり、家族以外から受ける影響も大きくなってきます。今後の生活習慣の土台となる時期であるため、この時期に生涯を通じて健康に過ごすための健全な生活習慣を身につけられるよう、家庭だけでなく学校や地域が連携した取り組みが大切です。

#### 青年期 15～24歳：正しい知識を身につけよう

青年期は、成長過程における変化も大きく、不安や悩み等が多くなるため精神的に不安定であり、命の大切さや、飲酒、喫煙、性についての正しい知識を得ることが重要であるとともに、こころのサポートも必要となります。

子どもが一人の大人へ移行する時期でもあり、集団生活を通して大きく成長する時期となっています。友人等、周囲の人とのつながりも強くなり、喫煙・飲酒等に対する興味もより一層大きくなる中で、正しい生活習慣を送るための取り組みを推進することが重要です。

### 壮年期 25～44歳：健康に関心を持ち、自分の健康を守ろう

壮年期は、生活習慣によって、今後の生活習慣病等の疾病の発症に大きくかかわってくる一方で、仕事や家事・育児で多忙であり、ストレスも多く、健康管理が疎かになりやすい時期です。この時期は、自己の健康意識を高めることが重要であり、自分の心身の状態をよく知り、食生活・運動・休養の三要素をはじめとする健康な生活習慣を獲得するため、家族や地域のサポートが大切となります。

### 中年期 45～64歳：こころと身体 の健康を守ろう

中年期は社会的な役割の変化や体力的な衰えが現れはじめます。高年期を元気で生活するためにも、生活習慣について見直すことが大切です。

また、社会的な責任が増え、仕事のストレスや、介護の問題等の家庭生活の悩みも増える時期であり、こころの健康づくりも合わせて推進することが重要です。

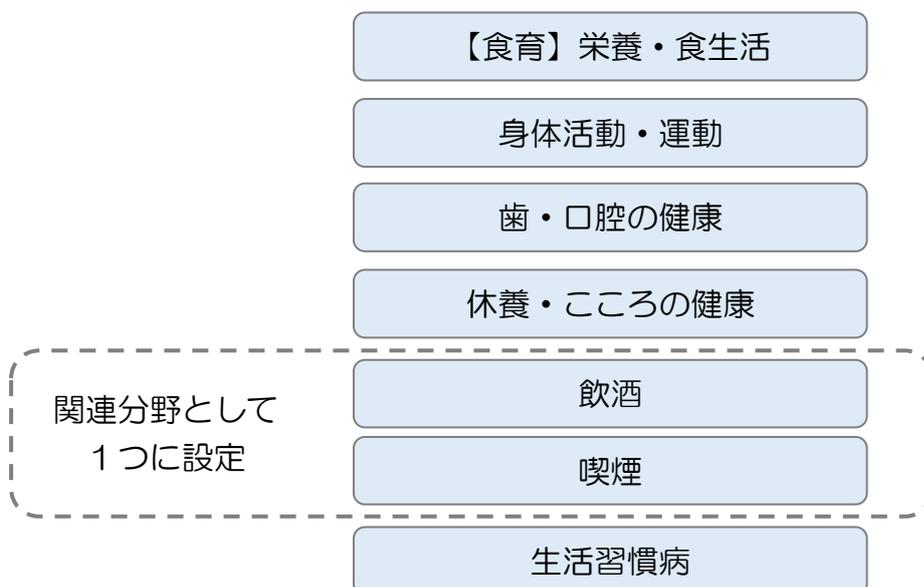
### 高年期 65歳以上：健康寿命を延ばそう

高年期は、加齢に伴う身体的機能の低下等により、将来への不安が高まる時期です。退職等によって生活環境の変化がある中で、家族や地域との交流を心がけることで、こころの健康にもつながります。自分にあった無理のない健康づくりを行い、自分らしい生活を継続できる取り組みを推進することが重要です。

## (3) 分野ごとの健康増進

生活習慣に関係する大きな分野として、まんのう健やかいきいきプランでは「【食育】栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「歯の健康」、「こころの健康」、「アルコール」、「たばこ」、「生活習慣病」の7分野を設定していました。

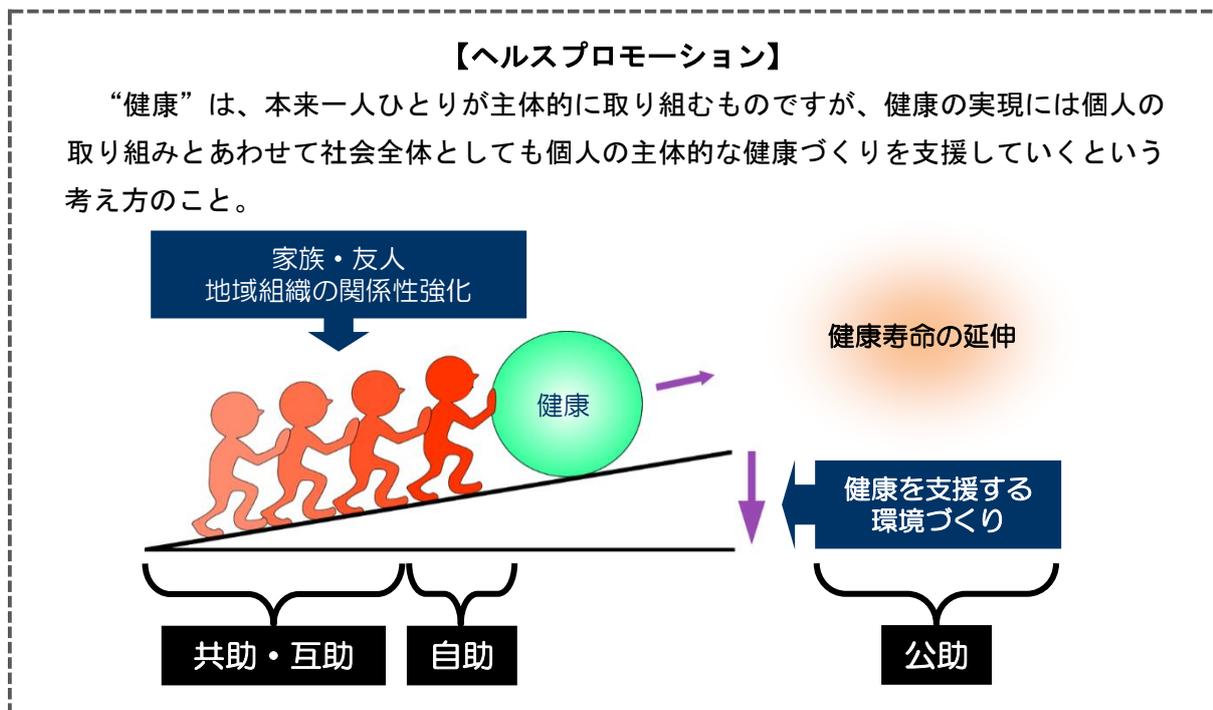
本計画では、7分野をもとに関係性の深いアルコール（飲酒）・たばこ（喫煙）を1つの分野として6分野を設定します。



#### (4) ヘルスプロモーションを踏まえた計画設定

「自分の健康は自分で守る」という意識を持って取り組みを行うことを基本として、個人の取り組みを地域や行政がサポートすることで健康課題の達成を支援する「ヘルスプロモーション」の概念に則って取り組みを推進します。

そのため、分野ごとの基本目標は、「自助（個人や家庭での取り組み）」、「共助・互助（関係団体・地域での取り組み）」、「公助（行政による取り組むための環境設定）」の3つの視点から設定します。



### 1 自助：個人や家族でできること

健康づくりを推進するために、自分の健康状態に関心を持ち、一人ひとりができることを、毎日の生活の中で継続的に行動に移していく取り組みです。また、家族や身近な人たちとお互いに助け合いながら健康づくりを進めることで、家庭から学校、職場、地域、ひいてはまんのう町全体に健康づくりの輪を広げていきます。

### 2 共助・互助：関係団体や地域でできること

まんのう町で生活するすべての人が健康づくりの担い手であるということを実感し、お互いに声を掛け合う・協力し合う“地域力”が重要です。隣近所・地域の支え合いをはじめ、健康づくりの会、食育推進協議会、ボランティア等の様々な団体・組織が連携を深め、ともに支え合い、助け合うことで地域の問題を解決していく取り組みです。

### 3 公助：行政による健康づくりに取り組むための支援

一人ひとりの取り組みや、家族・地域の取り組みを行政が支援することで、健康づくりを推進しやすい環境整備を行います。

## 2. 基本理念

平成19年4月に健康増進計画と食育推進計画を包含する計画として策定した「まんのう健やかいきいきプラン」では、3つの目指す姿を定めていましたが、「まんのう健やかいきいきプラン（第2次）」では以下の基本理念を掲げ、基本理念を実現するための指針を設定しました。

健康は自分で得るもの・つくるもの  
— 今の一步が未来の宝 —

## 3. 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

子どもから大人までのすべての住民が「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。

### 2. ライフステージに対応した取り組みを推進します

健康づくりは長期にわたる取り組みが必要であり、健康課題はライフステージによって異なるため、ライフステージにあった食生活、運動習慣、休養、飲酒量等の生活習慣の改善に努め、一人ひとりに応じた継続した取り組みが必要となります。

そのため、ライフステージに合わせて、将来の健康につながる取り組みを推進します。

### 3. 食育推進を一体的に取り組めます

「食育」は健康と密接な関わりをもち、健康の維持・増進のための重要な要素の一つです。そのため、健康づくりと食育は相互に連携していくことが求められます。

また、住民の方への意識づけが重要であり、健康づくりと食育を含めた様々な情報を発信するとともに、両計画の関連を明確にし、関係する取り組みを総合的かつ計画的に推進します。

## 4. 基本目標

基本理念の実現に向けて、基本指針に基づき、「【食育】栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「歯・口腔の健康」、「休養・こころの健康」、「飲酒・喫煙」、「生活習慣病」の6分野ごとに基本目標を設定し、取り組みを推進します。

### ◆【食育】栄養・食生活 “おいしく、楽しく、健康的に”

規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事は肥満や生活習慣病の予防につながります。

また、家族が食卓を囲んでともに食事をとりながらコミュニケーションを図ることは食育の原点であり、食事を楽しみながら正しい食生活につながるよう取り組みを推進していきます。

### ◆身体活動・運動 “楽しくからだを動かそう”

生活習慣病の予防・改善、体力づくり、ストレスの発散等に運動は欠かせないものです。しかし、一人ひとりの生活環境や身体状況によってできる運動の内容は違うため、それぞれの状況に合わせて、運動が続けられるよう取り組みを推進していきます。

また、健康長寿を目指し作成した「まんのういきいき体操」を普及し、ロコモティブシンドロームを予防します。

### ◆歯・口腔の健康 “つくろう、守ろう健康な歯と歯ぐき”

いつまでもおいしく食べて、楽しく話すためには、口腔機能を保つことが大切です。虫歯や歯周病も予防が必要だということを周知し、いつまでも自分の歯でおいしく食事ができるよう、6024 運動（60 歳で 24 本以上の歯を残す運動）・8020 運動（80 歳で 20 本以上の歯を残す運動）を推進します。

### ◆休養・こころの健康 “十分な休養をとって、こころもからだも健康に”

近年、子どもから大人まで広い年代で様々なストレスを受けて生活しており、ストレスはこころの健康に大きな影響を及ぼす一因です。一人ひとりがストレスの軽減・解消や十分な休養を心がける必要があり、個人で取り組むだけでなく、ストレスが緩和できる環境づくりにも取り組んでいきます。

### ◆飲酒・喫煙 “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”

生活習慣病の発症と関係の深い「お酒」「たばこ」については、健康に与える影響やリスクについて考えることが大切です。そのため、誰もが正しい知識をもち、マナーを守って過ごせるよう取り組みを推進します。

### ◆生活習慣病 “自分のからだに関心を持って自己管理”

生活習慣病やメタボリックシンドロームは平均寿命や健康寿命を短縮する要因となっています。自分自身や家族の健康のためにも予防・早期発見の大切さを認識し、健康づくりに取り組めるよう意識づくりと環境づくりを行います。

## 5. 施策体系図

【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

【基本目標】

**【食育】栄養・食生活**

“おいしく、楽しく、健康的に”

**身体活動・運動**

“楽しくからだを動かそう”

**歯・口腔の健康**

“つくろう、守ろう  
健康な歯と歯ぐき”

**休養・こころの健康**

“十分な休養をとって、こころも  
からだも健康に”

**飲酒・喫煙**

“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”

**生活習慣病**

“自分のからだに関心を持って  
自己管理”

# 第4章 推進していく取り組みについて

## (1) 自助（個人や家庭での取り組み）

	幼年期 (0～5歳)	少年期 (6～14歳)	青年期 (15～24歳)
【食育】 栄養 ・ 食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆規則正しい食習慣を実践しましょう</li> <li>◆家族と一緒に楽しく食べましょう</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆家族や友人と楽しく食事をしましょう</li> <li>◆正しい食習慣を身につけましょう</li> <li>◆毎食野菜を食べましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆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</li> <li>◆塩分や糖分、脂質をとり過ぎないように注意しましょう</li> <li>◆栄養成分表示を気にするよ</li> <li>◆主食・主菜・副菜のそろった食事をとりましょう</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆遊びの中で体を動かしましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆部活動やスポーツで積極的に体を動かしましょう</li> </ul> 
身体活動 ・ 運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆親子で一緒に体を動かしましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆セルフケア（歯間清掃やフッ化物等の利用）を行いましょう</li> <li>◆食後は必ず歯みがきをしましょう</li> </ul>	
歯 ・ 口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆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</li> <li>◆歯みがきの習慣をつけましょう</li> <li>◆家族の人に仕上げみがきをしてもらいましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆セルフケア（歯間清掃やフッ化物等の利用）を行いましょう</li> <li>◆食後は必ず歯みがきをしましょう</li> </ul>	
休養 ・ こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆規則正しい生活習慣を身につけましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆早寝・早起きによる正しい生活リズムを心がけましょう</li> <li>◆しっかり睡眠をとりましょう</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆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</li> <li>◆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</li> </ul>
飲酒 ・ 喫煙		<ul style="list-style-type: none"> <li>◆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</li> <li>◆飲酒・喫煙を周囲から勧められても断りましょう（未成年）</li> </ul>	
生活習慣病	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆健康について相談できる、かかりつけ医をもちましょう</li> <li>◆健診・予防接種を受けましょう</li> <li>◆正しい生活習慣を身につけましょう</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>◆生活習慣を整えて、規則正しい生活を送りましょう</li> <li>◆健診（検診）を受診する習慣をつけましょう</li> <li>◆定期的に体重をはかる等、健康を管理しましょう</li> </ul>

壮年期 (25~44 歳)	中年期 (45~64 歳)	高年期 (65 歳以上)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆噛むことを意識して食べましょう</li> <li>◆間食は食べる時間や量、内容に気をつけましょう</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>◆地区行事等に参加し、楽しく食事をする日をもちましょう</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆意識的に体を動かす生活をしましょう</li> <li>◆自分に合った続けられる運動を身につけましょう</li> <li>◆地区の大会や集まりに参加しましょう</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>◆日常でなるべく歩くように心がけましょう</li> <li>◆自分に合った運動を心がけましょう</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆60 歳で自分の歯を 24 歯以上保ちましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆80 歳で自分の歯を 20 歯以上保ちましょう</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆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</li> <li>◆自分に合ったストレス解消法を見つけましょう</li> <li>◆疲れがとれるように、睡眠を十分にとりましょう</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>◆趣味をもち、こころにゆとりのある生活を送りましょう</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆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</li> <li>◆悩みや不安を一人でため込まないようにしましょう</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆禁煙を心がけましょう</li> <li>◆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</li> <li>◆適正飲酒を心がけ、休肝日を設けましょう</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆いい生活をしましょう</li> <li>◆をつけましょう (19 歳~)</li> <li>◆体調管理を行いましょう</li> </ul>			

(2) 共助・互助（地域での取り組み）

<p>【食育】 栄養 ・ 食生活</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆食育に関する調査、分析、講演会の開催</li> <li>◆食育に関する啓発活動</li> <li>◆広報誌や学校における「食育だより」の掲載</li> <li>◆ライフステージに応じた食育支援</li> <li>◆地域での料理教室開催 (こども園、小・中学校、親子、男性、高齢者)</li> <li>◆ヘルスメイトの育成</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆郷土料理の伝承</li> <li>◆地産地消の推進</li> <li>◆地域特産物を使った特産品の開発</li> <li>◆早寝・早起き・朝ごはんの呼びかけ</li> <li>◆子育てサークルでの手づくりおやつ、栄養相談</li> <li>◆学校給食における地場産物使用の推進</li> </ul>
<p>身体活動 ・ 運動</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆まんのういきいき体操の普及</li> <li>◆年齢、体力に合わせたスポーツ競技の普及</li> <li>◆グラウンドゴルフ、ソフトバレーボール等の各種スポーツ大会の実施</li> <li>◆ウォーキング大会等の開催</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆運動習慣の定着を目指した普及啓発</li> <li>◆高齢者の健康増進活動の推進</li> <li>◆介護予防活動の推進</li> <li>◆ふれあいサロン</li> <li>◆身体測定、体格調査</li> </ul>
<p>歯 ・ 口腔の健康</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆「歯と口の健康週間行事」の実施</li> <li>◆8020サポーターによる地域での健康づくり講演会開催</li> <li>◆子育てサークルでの歯科相談</li> <li>◆子どもや保護者に歯みがきの習慣づけを呼びかけ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆よい歯のコンクール審査会への参加</li> <li>◆こども園、小・中学校でのフッ素洗口</li> <li>◆幼年期、少年期からの歯の健康づくりに関する教育の実施</li> </ul>
<p>休養 ・ こころの健康</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆地域連帯活動の推進</li> <li>◆うつ・認知症の早期発見</li> <li>◆産業医によるストレスチェック</li> <li>◆こんにちは赤ちゃん訪問事業</li> <li>◆生きがい活動や趣味活動の各種講座の開催</li> <li>◆地域で閉じこもり予防や声かけの実施</li> <li>◆公民館での同好会活動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆地域イベントを通じた世代間交流</li> <li>◆傾聴ボランティア活動</li> <li>◆子育て支援ボランティア活動</li> <li>◆子育て支援ホームヘルパー活動</li> <li>◆子育てサークルの開催</li> <li>◆友愛訪問</li> </ul>
<p>飲酒 ・ 喫煙</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆アルコールが健康に及ぼす影響に関する情報提供・知識の普及</li> <li>◆適正飲酒の指導</li> <li>◆未成年者の飲酒防止（地域での見守り）</li> <li>◆たばこを止めたい人への支援、禁煙指導</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆学校や職場での禁煙教育の実施</li> <li>◆未成年者の喫煙防止（地域での見守り）</li> <li>◆研修会や健康づくりイベント等の機会を活用した呼びかけ</li> </ul>
<p>生活習慣病</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆生活習慣病の知識の普及</li> <li>◆薬の相談</li> <li>◆町内医療機関での健診の実施</li> <li>◆地域での集まりを利用した健康相談</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆健康づくりの会や母子愛育会等による受診勧奨</li> <li>◆事業所、学校等における健康教育の実施</li> <li>◆がん検診、人間ドックの受診勧奨</li> </ul>

(3) 公助（行政による取り組むための環境設定）

【食育】 栄養 ・ 食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆妊産婦の栄養指導</li> <li>◆離乳食講習会</li> <li>◆両親学級</li> <li>◆栄養相談、栄養教室</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ヘルスマイト養成講座</li> <li>◆生活習慣病予防教室</li> <li>◆糖尿病・慢性腎臓病重症化予防のための保健指導</li> </ul>
身体活動 ・ 運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆まんのういきいき体操の普及</li> <li>◆運動習慣の普及啓発</li> <li>◆かんたんフィットネス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆生活習慣病予防運動教室</li> <li>◆介護予防事業</li> <li>◆スポーツセンターまんのう</li> </ul>
歯 ・ 口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆乳幼児健診を利用した歯科健診・歯科指導</li> <li>◆妊婦歯科健診</li> <li>◆よい歯のコンクール</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆巡回歯科健診・歯科相談（19歳～）</li> <li>◆節目健診（40歳～）</li> <li>◆8020表彰</li> </ul>
休養 ・ こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆妊産婦・保護者に対する相談支援</li> <li>◆こころの健康相談</li> <li>◆こころの健康の普及啓発、講演会開催</li> <li>◆ゲートキーパー養成</li> <li>◆かりんの道</li> <li>◆ひきこもりサポーター派遣事業</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆メンタルヘルスサポーターフォローアップ</li> <li>◆児童虐待防止啓発事業</li> <li>◆介護予防事業</li> <li>◆家族介護支援事業</li> <li>◆子育て支援ボランティア養成</li> <li>◆子育て支援ホームヘルパー養成</li> </ul>
飲酒 ・ 喫煙	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆禁煙・分煙の推進（20歳～）</li> <li>◆禁煙相談（20歳～）</li> <li>◆適正飲酒の推進（20歳～）</li> <li>◆学校や職場での禁煙教育の実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆研修会や健康づくりイベント等の機会を活用した呼びかけ</li> <li>◆施設における禁煙・分煙の推進</li> </ul>
生活習慣病	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆栄養相談、栄養教室</li> <li>◆各種がん検診（20歳～）</li> <li>◆特定健診・特定保健指導の実施（40歳～）</li> <li>◆人間ドック（40歳～）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆糖尿病重症化予防事業</li> <li>◆慢性腎臓病予防事業</li> <li>◆医療費適正化事業</li> <li>◆小児生活習慣病対策事業</li> </ul>

# 第5章 計画の推進に向けて

## 1. 本計画における分野ごとの数値目標

本計画では今後の健康増進の取り組みの進捗状況の把握や評価をするため、数値目標を設定しました。目標値については、アンケート調査結果によって見えてきた町民の健康に関する意識だけでなく、より具体的に評価を行うため健（検）診結果から把握した実数を現状の数値とし、計画の最終年度である平成38年度に向けて目指す目標を設定しました。

指標名		現状 (平成28年)	目標値 (平成38年)	
【食育】 栄養・ 食生活	朝食を毎日食べる人の増加	全体	86.3%	
		小学4年生	91.5%	
		中学2年生	82.6%	
		成人	85.8%	
	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%	
		中学2年生	63.2%	
		成人	男性	55.9%
			女性	62.1%
	孤食(1人で食べる)子どもの減少(夕食)	小学4年生	3.0%	
		中学2年生	8.3%	
	早寝する子どもの増加	小学4年生 (10時まで)	58.8%	
		中学2年生 (11時まで)	37.5%	
	濃い味付けを好む人の減少		45.4%	
	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%	
	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%	
早食いをする人の減少	成人	男性	44.1%	
		女性	37.9%	
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%		
	中学2年生	80.6%		
まんのう町の特産物の認知度の向上	小学4年生	70.3%		
	中学2年生	74.3%		
	成人	63.4%		
身体活動	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%	
	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%	
	まんのういきいき体操を実践している人の増加		4.3%	
歯・ 口腔の 健康	毎食後歯をみがく人の割合の増加	小学4年生	64.3%	
		中学2年生	75.7%	
		成人	27.6%	
	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%	
	定期的に歯石除去や歯間清掃をしている人の増加		32.0%	
60歳で24歯以上の自分の歯がある人の割合の増加		47.0%		

指標名		現状 (平成28年)	目標値 (平成38年)	
こころ・ 休養 の健康	目が覚めたとき疲労感が残っている人の減少	56.2%	50.0%	
	ストレスを感じる人が多い人の減少	小学4年生	56.4%	減少傾向へ
		中学2年生	58.3%	
		成人	61.0%	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%	20.0%		
飲酒・ 喫煙	成人の喫煙率の減少	14.6%	10.0%	
	COPD認知度の向上	20.2%	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%	増加傾向へ
		中学2年生	51.3%	
	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%
女性			7.6%	
生活習慣病	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%	17.0%
		メタボリックシンドローム予備群	11.8%	9.0%
	がん検診の受診率の向上	胃がん	34.9%	50.0%
		大腸がん	70.9%	75.0%
		肺がん	72.5%	75.0%
		乳がん	70.5%	75.0%
		子宮頸がん	70.1%	75.0%
	特定健診・特定保健指導の実施率の向上	特定健診	54.4%	60.0%(H29)
		特定保健指導	34.2%	60.0%(H29)
	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%	減少傾向へ
		中学2年生	7.7%	
肥満者(BMI25以上)の割合の減少	20～60歳代	男性	30.3%	20.0%
	50～60歳代	女性	21.1%	15.0%
	やせの者(BMI18.5未満)の割合の減少	20～40歳代	女性	19.3%

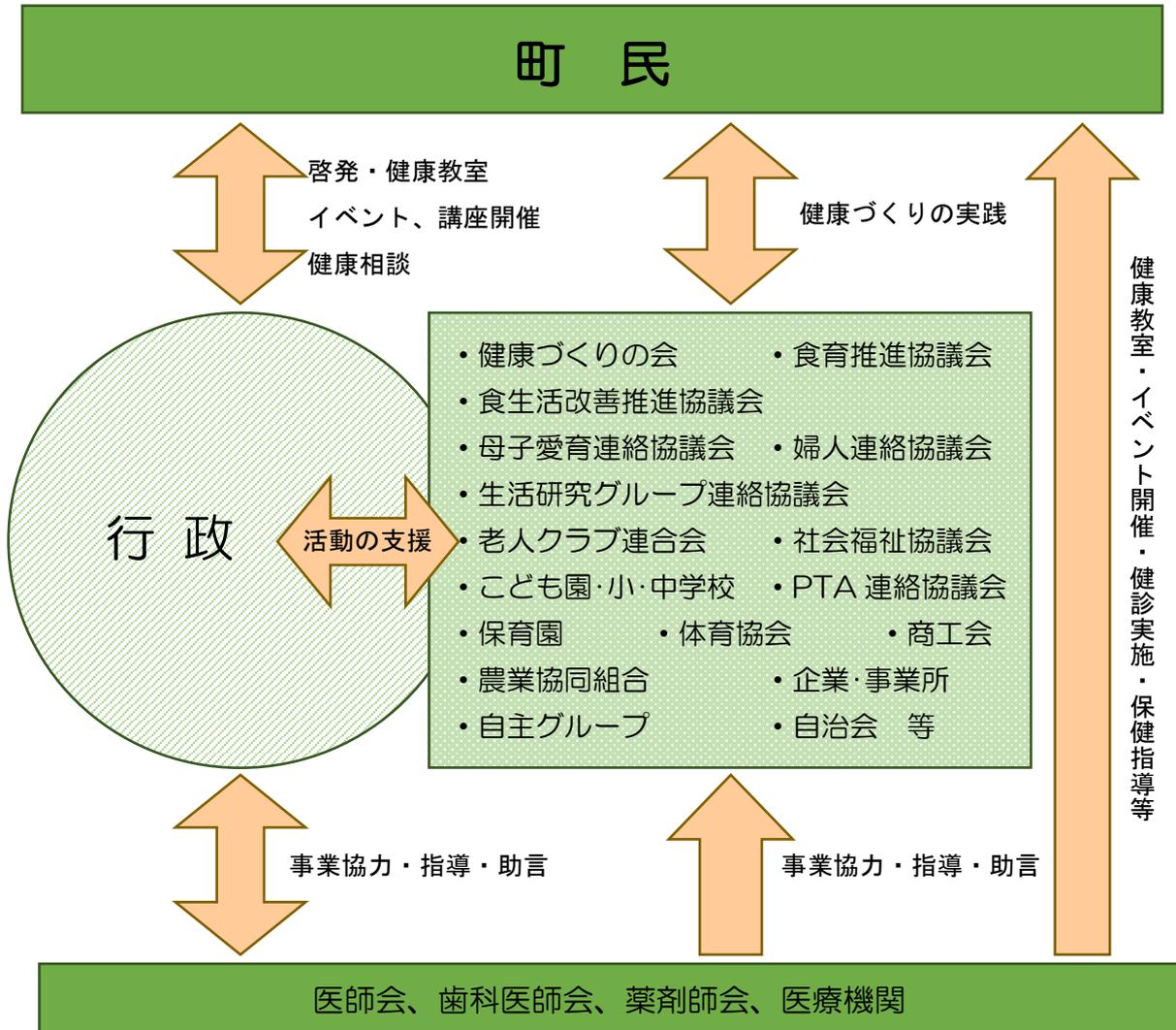
## 2. 推進体制の構築

### (1) 庁内連携体制の充実

本計画をはじめとするまんのう町の行政計画にあわせ、健康づくり事業を適切に推進していくとともに、総合計画や関連諸計画等との整合性を図りながら庁内連携を図ります。

## (2) 関係団体・住民組織との連携

各種関係団体や地域の活動団体との連携を強化し、まんのう町の健康づくりを推進します。



## (3) 計画の進捗管理と評価

まんのう町の健康づくりを推進していくため、本計画の定期的な評価・進捗管理の体制について検討を行います。

## 3. 計画の点検・評価

本計画において設定した取り組み目標や数値目標について、達成に向けて進捗の確認・点検を行っていく必要があります。

それぞれを個別に評価する際、自助においては、健康づくりに取り組む本人や周囲の人の意識的なものと大きく関わりがある部分となっており、事業や団体活動として実施していく公助・共助とは異なる形での評価が必要であると考えます。そのため、住民意識（自助）の変容状況については、アンケート調査の実施等を検討し、評価体制を構築していくとともに、「行政」（公助）や「関係団体・地域」（共助・互助）が行う健康づくりについては定期的に実施状況や報告数値を把握することで評価を行います。

## 参考資料

### まんのう町健康増進計画・食育推進計画策定委員会 委員名簿

氏 名	機関・団体等役職
大 山 康 之	内科医師
大 月 陽 子	歯科医師
中 山 佳 美	薬剤師
◎ 千 葉 宗 和	まんのう町健康づくりの会 代表
○ 大 塚 滝 子	まんのう町食育推進協議会 代表
上 村 廣 子	まんのう町食生活改善推進協議会 代表
上 里 八 重 子	まんのう町母子愛育連絡協議会 代表
渡 邊 登 茂 子	まんのう町婦人連絡協議会 代表
藤 村 康 代	まんのう町生活研究グループ連絡協議会 代表
山 本 保	まんのう町老人クラブ連合会 代表
松 崎 隆	まんのう町体育協会 代表
神 余 憲 吾	まんのう町PTA連絡協議会 代表
古 川 静 雄	香川県農協 協栄支店総括支店長
橋 本 真 澄	香川県中讃保健福祉事務所 健康福祉課長
川 田 正 広	まんのう町社会福祉協議会事務局長
三 好 勝 利	まんのう町議会教育民生常任委員長
高 丸 美 子	まんのう町立学校長 代表
新 開 由 美	まんのう町立こども園長 代表
佐 喜 正 司	まんのう町福祉保険課長
尾 崎 裕 昭	まんのう町学校教育課長
松 下 信 重	まんのう町生涯学習課長

※ ◎委員長 ○副委員長

## まんのう健やかいきいきプラン（第2次）

発行年月日 平成 29 年 3 月

発 行 香川県 まんのう町

編 集 まんのう町 健康増進課

〒766 - 0015

香川県仲多度郡まんのう町長尾 501 番地 1

（かりん健康センター）

TEL : 0877 - 73 - 0126

FAX : 0877 - 79 - 3276