

## 第5章 分野別の取組



## 第5章 分野別の取組

### 1. 栄養・食生活【第2次原村食育推進計画】

#### (1) 健康寿命の延伸につながる食育の推進について

健康づくりや生活習慣病の発症・重症化の予防に加え、高齢者の低栄養予防やフレイル予防を推進することにより健康寿命の延伸を実現し、子どもから高齢者まで全ての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現することは、「健康日本 21（第三次）」の推進においても、食育の観点からも、優先的に取り組むべき課題の一つです。

栄養バランスに配慮した食生活を実践している国民を増やすことは、生涯にわたる心身の健康の確保や、生活習慣病予防の基本の一つです。目標として「栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民を増やす」、「生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する国民を増やす」が掲げられています。特に、栄養バランスのとれた食事の実践や減塩、野菜・果物の摂取の増加に関する取組については、個人の努力だけでは改善が困難な状況もみられることから、健康無関心層も含めて自然に健康になれる食環境づくりを関係機関・団体、食品関連事業者等、様々な関係者との連携により推進していく必要があります。

新型コロナウイルス感染症の流行により、日々の健康づくりや栄養・食生活の重要性が再認識されたことも踏まえ、より一層の取組の充実を図り、幼児期から健康的な食習慣の形成、それを支援する環境づくりを含めた総合的な取り組みが必要となっています。このような背景と国の方針を踏まえ、原村食育推進計画を策定し、健康で良好な食生活実現のために食育の推進に取り組みます。

#### 《目指す姿》

**バランスの良い食事をとり、適正体重を維持して健康長寿を目指します**

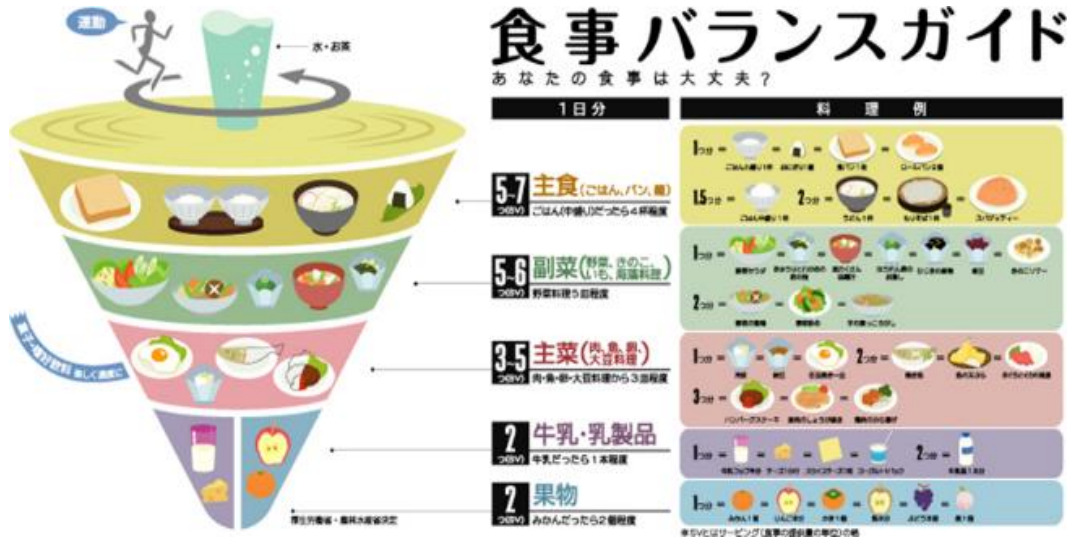
#### 《目 標》

- ① 子どものころから自分の年代にあった食事量を知り、食習慣を整えて適正体重を維持しよう
- ② 塩分、糖、脂質の摂取を減らし、バランスの良い食事で健康長寿を目指そう
- ③ 地域の産物を大切にして、みんなで楽しく食べよう

◀ 目標の展開 ▶

① 子どものころから自分の年代にあった食事量を知り、食習慣を整えて適正体重を維持しよう	
住民ひとりひとりができること	原村ができること（地域・行政）
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自分に必要な食事量を理解します</li> <li>● 食習慣の影響を定期的にチェックするため健診を受けます</li> <li>● 地域や職場の生活習慣病予防に関する学習会に積極的に参加します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 健診を推進しその結果を健康づくりに役立てることができよう支援します</li> <li>● 健康状態に応じた食生活の提案をおこないます</li> <li>● 地域の講演会等の際に年代にあった健康課題を周知し、適正体重について呼びかけます</li> <li>● 原村栄養士会等から子ども、親世代、若い世代に食の大切さについて周知啓発します</li> </ul>
② 塩分、糖、脂質の摂取を減らし、バランスの良い食事で健康長寿を目指そう	
住民ひとりひとりができること	原村ができること（地域・行政）
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 塩分・糖・脂質の摂取をへらします</li> <li>● 野菜料理をあと1品ふやします</li> <li>● 薄味を心掛けます</li> <li>● ポイントを押さえて脂質・間食を摂ります</li> <li>● 主食・主菜・副菜をそろえた食事の準備をします</li> <li>● 食事バランスガイドを利用します</li> <li>● 少しの早起きで朝ごはんをしっかり食べます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 塩分・糖・脂質についての知識を広めます</li> <li>● 減塩の啓発をします</li> <li>● “1日に必要な野菜の量は「350g」”を周知します</li> <li>● 食事バランスガイド（※1）の普及啓発をします</li> <li>● 食生活改善部会の地区活動で食について推進します</li> <li>● 低栄養予防・フレイル予防（※2）について周知啓発します</li> <li>● 生活リズムの確立が、健康づくりへの始まりであることを周知します</li> <li>● 朝食の大切さを啓発します</li> </ul>
③ 地域の産物を大切にして、みんなで楽しく食べよう	
住民ひとりひとりができること	原村ができること（地域・行政）
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地元のものを選んで食べるようにします</li> <li>● 家族や仲間とともに食べることを心がけます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地元の食材・旬食材について情報提供します</li> <li>● 保育所・小学校・中学校にて地元の食材を使った給食を提供します</li> <li>● 「共食（※3）」の大切さについて周知・啓発します</li> </ul>

※1 食事バランスガイド



※2 フレイル

加齢と共に心身の活力が低下し、生活機能障害、要介護状態、死亡などの危険性が高くなった状態（虚弱）

※3 共食

みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べる。子どもがいる家庭では、食事のマナー、栄養のバランスを考えて食べる習慣や食べ物や食文化を大事にする気持ちなどを、子どもに伝える良い機会にもなります。

(2) ライフステージに合わせた食育推進

《ライフステージ別目標》

原村 5 つの食育目標				
[乳幼児]				
① <b>みんなで楽しい食事</b>	② <b>バランスのよい食事</b>	③ <b>食と身体の関係を知る</b>	④ <b>正しい生活リズム・食事リズム</b>	⑤ <b>感謝の気持ちを</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● ゆとりを持ち楽しみながら食への興味を育てる</li> <li>● 家族そろって楽しく食べる</li> <li>● 子どもをとりまく大人たちが、共通した食生活知識を持てる（おやつとの与え方など）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 原村の野菜の調理法を知る（煮野菜など）</li> <li>● 家族全員で食に関心を持ち、主食・主菜・副菜揃った食卓を心がける</li> <li>● 子どもの発達段階に応じて、食事内容を選択することができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● （妊娠期を含め）子どもの成長に合わせた食事づくりを、よい食生活について学ぶきっかけにできる</li> <li>● 子どもの発達に合わせた内容・調理方法の食事を用意できる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 身体には生活リズムがあることを知り、規則正しい生活習慣を身につける（朝食喫食率目標 100%）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 原村の食材・身近にある食材を利用して、離乳食・幼児食の調理をする</li> <li>● 栽培・収穫・調理を通して料理ができるまでの過程を知る</li> </ul>

	●料理にちょっとひと手間のズクをだす			
--	--------------------	--	--	--

【幼児期】				
<ul style="list-style-type: none"> <li>●家族や友達・保育者・地域の人と一緒に食べることを通して、誰かと食べる楽しさを知る</li> <li>●楽しく食事をするために必要なきまり（食事マナーなど）を身につける</li> <li>●自分で作って食べる楽しさや、誰かのために料理する楽しさを体験する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●できるだけ多くの種類の食べ物や料理を味わう</li> <li>●毎日の食事（給食）の内容を通して栄養バランスを学ぶ（主食・主菜・副菜・汁物）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食べる際（作る際）に衛生管理を学ぶ（手を洗う・身支度ができる）</li> <li>●健康のために自分の体に必要な食品の種類や働きに気づく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康な基本的生活習慣を身につけ、生活リズムをととのえ、身体をよく動かし、空腹が感じられるようにする</li> <li>●毎日、朝食を食べる習慣を身につける（朝食喫食率目標 100%）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●栽培・収穫・調理を通して料理ができるまでの過程を知る</li> <li>●身近な動植物に触れ合うことを通して、いのちの大切さに気づく</li> <li>●調理者と交流をもち、感謝の気持ちをもつ</li> <li>●食べ物を大切に、給食の残食を減らす</li> </ul>

【学童期】				
<ul style="list-style-type: none"> <li>●仲間と一緒に食べることの喜び・楽しさを知る</li> <li>●家族や仲間と一緒に食事づくりや準備を楽しむことで、コミュニケーションを図る</li> <li>●食事のマナーを身につけ、会話を楽しみながら気持ちよく食事ができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●給食を通じ栄養のバランス（3色食品群、主食・主菜・副菜）を知る</li> <li>●食事の適量・日本型食生活のよさを知る</li> <li>●自分でバランスのよい食事を選びとることができる</li> <li>●1食分の献立を考慮することができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自分の食生活を振り返り、食が自分の身体にどのような影響を与えているのか知る</li> <li>●身体の状況も考えて食べ物を選ぶことができる</li> <li>●衛生管理を実行する（手を洗う・身支度ができる）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●1日3回の食事や間食のリズムが持てる</li> <li>●休日や長期休みも生活リズムを崩さず、正しい生活習慣を身につける</li> <li>●家族で食べる朝ご飯を大切にする（朝食喫食率目標 100%）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●原村地域食材と旬、原村の食文化・郷土食を知る</li> <li>●調理従事者や生産者、生産や調理の過程を知り、食への関心を高める</li> <li>●食べ物を大切に、給食の残食を減らす</li> </ul>

【思春期】				
<ul style="list-style-type: none"> <li>●家族や仲間との食事づくりを通して、コミュニケーションを図る</li> <li>●食事のマナーを身につけ、会話を楽しみながら気持ちよく食事ができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●栄養素の種類(6群)と働きを知り、自分の食生活に生かすことができる</li> <li>●1日分の献立を考慮することができる</li> <li>●栄養バランスを考えて、お弁当作りができる</li> <li>●ファーストフードやコンビニにおいても健康を考えて食品を選択できる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●この時期の発育の特徴を知り、健康と食事の関係がわかる（生活習慣病についても理解する）</li> <li>●ダイエットの意味を知り、健康的な食生活ができる</li> <li>●衛生管理を実行する（手を洗う・身支度ができる）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●1日3回の食事や間食のリズムが持てる</li> <li>●休日や長期休みも生活リズムを崩さず、正しい生活習慣を身につける（朝食喫食率目標 95%）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●農業体験などを通して、生産者や自然の恵みに感謝の気持ちをもち、食べ物を大切にすることができる</li> <li>●調理従事者や生産者、生産や調理の過程を知り、食への関心を高める</li> <li>●食料問題・生産・流通などを知る</li> </ul>

				●原村地域食材と旬、原村の食文化・郷土食を知る
--	--	--	--	-------------------------

【成人期】				
●忙しい生活の中でも、1食は家族と食事をとるようにする ●仲間との食事の場を楽しむ	●主食・主菜・副菜をそろえた食卓を心がける ●食事バランスガイドを理解して食事を用意する ●塩分・糖・脂質の摂り過ぎに注意する	●健診を毎年受け、普段の食生活を確認する ●健診結果から支援を通して食生活を見直す	●朝食を必ずとる ●間食はルールを決めてとるようにする ●夏場・冬場の季節に合わせた正しい食事リズムをもつ	●地域の食材・旬の食材を利用して料理を作る ●食品ロスを減らす

【妊婦期】				
	●基本はバランスの良い食事！主食・主菜・副菜組み合わせとる ●妊娠初期には、葉酸を積極的にとる ●不足しがちなたんぱく質、カルシウム、鉄分など積極的にとる ●塩分・エネルギーの取り過ぎに注意して妊娠高血圧症候群の予防をする ●産婦のための食生活指針を利用する	●太りすぎても、やせ過ぎても赤ちゃんにとってよくないことを知り、目安の体重をキープする		

【高齢期】				
●メリハリのある生活をおくり、家族や友人と交流をもつ	●主食・主菜・副菜をそろえた食事をとる ●「たくさん」より「まんべんなく」いろんな食品をとる ●塩分の取り過ぎに注意する ●動物性たんぱく質もしっかりとる	●定期的に健診を受け体の状態を確かめる ●体重を定期的にはかり急激な減量、低栄養に気を付ける ●お口の中は清潔に、よく噛んでゆっくり食事をする	●メリハリのある生活をおくり、家族や友人と交流をもつ	●若い年代に郷土料理を伝える

## ≪食育推進のための取り組み≫

### 【乳幼児期】

- 各種健診（検診）、教室、相談事業における栄養相談
- 離乳食教室（8～9カ月・11～12カ月）離乳食の試食・相談
- 幼児食教室（2歳児およびその保護者）食育体験・相談
- 歯科保健指導・相談
- 働き盛り世代を中心とした広い世代への食生活講話（食生活改善部会・母子愛育部会）
- 地区組織の活動（食生活改善部会・保健補導員部会・母子愛育部会）
- 食事バランスガイド・減塩の普及啓発

### 【幼児期】

- 食に関する指導（給食時に一口メモ配布、各クラスでの食育指導2回/年）
  - 食に関する活動（生活リズム/野菜の栽培、調理活動/絵本/遊び）
  - 保健指導（集会/身体測定時/内科・歯科検診時）
  - おはなし給食
- 家庭への情報発信
- 保健だより・食育だよりの発行
  - 給食サンプル展示
  - 原村 HP へのレシピ掲示
  - 参加保育においての給食の試食10回/年

### 【学童期】

- 給食指導（食指導/メニューに関する一口メモ放送/配膳・後片づけ指導/給食週間等）
  - 教科等における食に関する指導（各教科に合わせた献立づくり・指導）
  - 給食週間（年2回）
  - 手作り弁当の日
  - 毎月19日を「食育の日」（その前後に郷土食を取り入れた献立）
  - 毎月8が付く日にかみかみメニューを実施
  - 保健指導（発育測定時・諸検査時等での指導など）
  - 読書旬間（おはなし給食）
- 子どもからの発信
- 児童会活動（お昼の放送・給食週間）
- 家庭への情報発信
- 保護者試食会の開催
  - 保健だより、食育だよりの発行
  - 学校保健委員会での食育の周知





### 【思春期】

- 給食指導（食指導／メニューに関する一口メモ放送／配膳・後片づけ指導／給食週間等）
- 教科等における食に関する指導（各教科に合わせた献立づくり・指導）
- 手作り弁当の日
- 食育の日（毎月 19 日前後に郷土食を取り入れた給食）
- 毎月 8 のつく日や歯の週間にかみかみメニューを実施
- 保健指導（身体測定結果に基づく指導・保健室での指導等）

#### 子どもからの発信

- 生徒会活動
- 毎月 8 のつく日に「歯の日」
- 手洗い歯みがき習慣
- 給食旬間
- 読書旬間（おはなし給食）

#### 家庭への情報発信

- 保健だより、食育だよりの発行
- 保護者試食会の開催
- 学校保健委員会での食育の周知

### 【成人期】【高齢期】

#### 健診の推進

- 健診結果報告会での保健指導
- 料理教室
- 地区組織の活動（食生活改善部会・保健補導員部会・母子愛育部会）
- 食事バランスガイドの普及啓発

### 【妊婦期】

- 母子健康手帳交付時
- パパ・ママ講座（妊娠期の栄養）

## （３）地域の食と食の循環

### ＜＜地産地消の推進＞＞

「地産地消」とは、「地元で生産されたものを地元で消費する」という意味でつかわれています。原村でも日ごろから食べている食材が生産される過程に子どもの頃から関心を持ち、「食」の大切さや農業の役割、地域の食文化に対する理解を深め、感謝のこころや郷土愛を育むことが大切であると考えます。食文化を継承していくためには、生産から消費、廃棄に至るまでの一連の「食」の循環を意識し「食育」を社会や地域で推進する必要があります。

### ＜＜地域の食育推進のための取り組み＞＞

- ◆保育園給食・学校給食等で地元の食材を可能な限り活用することを続けていきます。
- ◆保育園や学校における農業体験を通し、子どもの頃から食への感謝のこころを育てます。
- ◆地元食材の情報提供を行っていきます。
- ◆地元食材を使い、食の安全性への理解を深めます。



≪地域の食育推進のための役割≫

【家庭】
基本的な食生活習慣を形成するための原点であり、食育において最も重要な役割を担っています。家族全体が望ましい食習慣や基本的なマナーを身につけることができるよう積極的に努めます。

【保育園・学校】
集団生活の中で「食」に関する様々な体験は心身の健全な育成に重要な役割を果たします。給食の時間や行事などを通して、子ども達の発達段階に応じた食育への取り組みを進めます。保護者に向けても食育に関する情報提供をし、保護者の意識向上を図ります。

【地域】
住民ひとりひとりが「食育」を理解し普及啓発に努めます。心身ともに健康で豊かな生活を送ることができるよう、住民組織・関係団体・食生活改善部会等が連携します。地域にある郷土料理や・食文化の継承に努めます。

【生産者・農業者】
安全・安心な農作物の生産、学校給食などへの地元食材の供給など、地産地消への取り組みを積極的に行います。

【行政】
各団体等と連携を図り、計画に基づいて食育の推進に取り組みます。家庭での取り組みを支援するため、乳幼児健診をはじめとする保健事業を進めます。また、生活習慣病等の予防を図るため、食育に関する普及や啓発活動を推進し、各個人の健康状態に応じた支援、食文化の伝承や、食育に取り組む人材育成に取り組みます。

目標	策定時値(R5)	目標値(R17)
① 適正体重を維持している者の増加（肥満、若年女性のやせ、低栄養傾向の高齢者の減少）	72.4% *1	増加
② 児童・生徒における肥満傾向児の減少	0.0% *8	維持
③ バランスの良い食事を摂っている者の増加	52.8% *8	増加
④ 野菜摂取量の増加	57.4% *8	増加
⑤ 果物摂取量の改善	16.8% *8	改善
⑥ 食塩摂取量の減少	48.4% *8	減少

## 2. 身体活動・運動

### 《目指す姿》

### 体を動かす意識を高め、運動習慣を身につけます

#### 《目標》

- ① 身体活動を増やしていこう
- ② 健康のための運動の必要性を理解しよう
- ③ 季節に応じた活動量を確保しよう

#### 《目標の展開》

① 身体活動を増やしていこう	
住民ひとりひとりができること	原村ができること（地域・行政）
<ul style="list-style-type: none"><li>● 日常生活での活動量を増やします</li><li>● 「歩くこと」を習慣化します</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 「歩くこと」の重要性について普及啓発します</li><li>● アクティブガイド「プラス 10」（※4）の促進をします</li><li>● 健康体操の普及をします</li><li>● 歩きやすいまちづくり、環境整備に取り組みます</li></ul>
② 健康のための運動の必要性を理解しよう	
住民ひとりひとりができること	原村ができること（地域・行政）
<ul style="list-style-type: none"><li>● 運動を習慣的に行います</li><li>● 自分に必要な運動量を知ります</li><li>● 地域の運動教室等に積極的に参加します</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 適切な運動の実践を提案支援します</li><li>● 食生活改善部会や保健指導員部会等の地区活動で運動について推進します</li><li>● ロコモティブシンドローム（※5）の認知を高めます</li></ul>
③ 季節に応じた活動量を確保しよう	
住民ひとりひとりができること	原村ができること（地域・行政）
<ul style="list-style-type: none"><li>● 運動教室等に積極的に参加します</li><li>● 教室で学んだ運動を家庭で実践します</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 閉じこもりがちな冬場の運動を推奨します</li><li>● 住民が自ら取り組む活動を積極的に支援します</li><li>● 季節に応じた運動教室を開催します</li></ul>

#### ※4 アクティブガイド「プラス 10」

「健康づくりのための身体活動指針」で定められた基準を達成するため、国民向けのガイドラインとして示されました。『+10（プラス・テン）今より10分多くからだを動かそう』をメッセージに理解しやすくまとめられています。～普段から元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳血管疾患、がん、ロコモ、うつ、認知症などによるリスクを下げるすることができます、今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか～

#### ※5 ロコモティブシンドローム＝ロコモ

骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒、骨折しやすくなることで、自立した生活

ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を示しています。

目標	策定時値(R5)	目標値(R17)
① 日常生活における歩数の増加 (1日1時間以上の運動習慣あり)	68.4%(R4)*2	70%
② 運動習慣者の増加 (1回30分以上の運動を週2日以上)	38.5%(R4)*2	40%
③ 運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少	47.8% *8	減少

令和元年国民健康・栄養調査、現状値、6,837歩

※日常生活における歩数の増加  
※65歳以上：男性 5,396 歩、女性 4,656 歩

令和6年国民健康・栄養調査予定 目標値 7,100 歩（令和14年度）

※20～64歳：男性 8,000 歩、女性 8,000 歩

※65歳以上：男性 6,000 歩、女性 6,000 歩

※日常生活における歩数の増加

### 3. 休養・睡眠

《目指す姿》

**休養・睡眠を十分にとり、こころの健康を保ちます**

《目標》

① 睡眠で休養を十分とろう

《 目標の展開 》

① 睡眠で休養を十分とろう	
住民ひとりひとりができること	原村ができること（地域・行政）
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 十分な睡眠時間を確保します</li> <li>● 生活リズムを整え、健やかなこころと身体を保ちます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 相談窓口での支援を行います</li> <li>● こころの健康に関する教育を推進します</li> </ul>

目標	策定時値(R5)	目標値(R17)
① 睡眠で休養がとれている者の増加	59.9% *8	80%
② 睡眠時間が十分に確保できている者の増加	36.5% *8	60%

## 4. 飲酒

### ≪ 目指す姿 ≫

### 飲酒による生活習慣病をなくします

#### ≪ 目標 ≫

- ① 未成年者や妊婦の飲酒をなくそう
- ② 飲酒の健康被害について正しい知識を普及させよう
- ③ アルコール依存症などの問題を抱えている人へ適切な支援体制を充実させよう

#### ≪ 目標の展開 ≫

① 未成年者や妊婦の飲酒をなくそう		
住民ひとりひとりができること	原村ができること（地域・行政）	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 正しい知識を積極的に得ます</li> <li>● 飲酒を誘われても断る力をつけます</li> <li>● 未成年、妊婦に飲酒をさせません</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● アルコールと健康の関係について、知識の普及に努めます</li> <li>● 妊娠届時に胎児、母体への影響を啓発します</li> <li>● 広報紙等で飲酒防止について啓発します</li> </ul>	
② 飲酒の健康被害について正しい知識を普及させよう		
住民ひとりひとりができること	原村ができること（地域・行政）	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 正しい知識を積極的に得ます</li> <li>● 節度ある適度な飲酒量について理解し実行します</li> <li>● 他者に飲酒を強制しません</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 節度ある適度な飲酒量および健康に配慮した飲酒に関するガイドラインに沿った飲酒について、知識の普及に努めます</li> <li>● 健診結果報告会で情報提供します</li> </ul>	
③ アルコール依存症などの問題を抱えている方への適切な支援体制を充実させよう		
住民ひとりひとりができること	原村ができること（地域・行政）	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 困っている人がいたら声をかけます</li> <li>● どこに支援を求めたらよいか、理解します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 精神保健相談を実施します</li> <li>● 相談者の技術向上に努めます</li> <li>● 相談窓口や断酒会等を紹介します</li> <li>● 医療機関等と連携し支援します</li> </ul>	
目標	策定時値(R5)	目標値(R17)
① 生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している者の減少（1日飲酒量2合以上の者の減少）	43.9%(R4)*2	減少
② 20歳未満の者の飲酒をなくす	17.4% *8	0%





## 5. 喫煙

### 《目指す姿》

### 成人の喫煙率の減少と未成年者および妊婦の喫煙をなくします

#### 《目標》

- ① 未成年者や妊婦の喫煙をなくそう
- ② 喫煙の健康被害について正しい知識を広め禁煙したい人を増やし禁煙成功者を増やそう
- ③ 受動喫煙の健康被害をなくそう

#### 《 目標の展開 》

① 未成年者や妊婦の喫煙をなくそう	
住民ひとりひとりができること	原村ができること（地域・行政）
<ul style="list-style-type: none"> <li>● たばこの及ぼす害を知ります</li> <li>● 禁煙ポスターを作成し、自己の学びや地域への普及啓発に努めます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● たばこと健康の関係について、知識の普及に努めます</li> <li>● 禁煙ポスターによる普及啓発に努めます</li> <li>● 妊娠届出時など機会あるごとにたばこの害について情報を提供します</li> </ul>

② 喫煙の健康被害について正しい知識を広め禁煙したい人を増やし禁煙成功者を増やそう	
住民ひとりひとりができること	原村ができること（地域・行政）
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 喫煙している家族にたばこの害を伝えよう</li> <li>● 禁煙してほしい家族に自分の気持ちを伝えよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 禁煙外来など卒煙できる情報を提供します</li> </ul>

③ 受動喫煙の健康被害をなくそう	
住民ひとりひとりができること	原村ができること（地域・行政）
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 受動喫煙など他人や環境への迷惑行為をなくします</li> <li>● 禁煙に向けて努力します</li> <li>● 喫煙者は、喫煙マナーを守ります</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 受動喫煙による影響について、知識の普及に努めます</li> </ul>

目標	策定時値(R5)	目標値(R17)
① 喫煙率の減少（喫煙をやめたい者がやめる）	22.2% *8	12%
② 20歳未満の者の喫煙をなくす	0.0% *8	0%
③ 妊娠中の喫煙をなくす	0.0% *3	0%

## 6. 歯・口腔の健康

### 《目指す姿》

**自分の歯と口に関心を持ち、全身の健康に及ぼす影響を知り予防します**

### 《目標》

- ① 歯や口腔に関する正しい知識を習得しよう
- ② 適切なセルフケアにより、むし歯や歯周疾患のない人を増やそう
- ③ 定期的に健診（検診）を受け、かかりつけ歯科医をもとう

### 《 目標の展開 》

#### ① 歯や口腔に関する正しい知識を習得しよう

住民ひとりひとりができること	原村ができること（地域・行政）
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 健診（検診）を受けます</li> <li>● 食習慣の内容を見直します</li> <li>● 生活リズムにメリハリをつけます</li> <li>● 口腔内衛生が及ぼす全身への影響を知ります</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 妊婦、乳幼児歯科健診（検診）を実施します</li> <li>● むし歯の原因となる食習慣について指導します</li> <li>● 子どもの疾病被患率推移を把握します</li> <li>● 口腔内衛生と全身への影響について普及啓発します</li> </ul>

#### ② 適切なセルフケアにより、むし歯や歯周疾患のない人を増やそう

住民ひとりひとりができること	原村ができること（地域・行政）
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 正しいブラッシング方法を知ります</li> <li>● 食事の後の歯磨きを習慣化します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 正しいブラッシング方法を啓発します</li> <li>● 仕上げ磨きの必要性を啓発します</li> </ul>

#### ③ 定期的に健診（検診）を受け、かかりつけ歯科医をもとう

住民ひとりひとりができること	原村ができること（地域・行政）
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 定期的に健診（検診）を受けます</li> <li>● 健診（検診）結果から、口腔内全体の様子を確認します</li> <li>● かかりつけ歯科医をもちます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 歯科健診（検診）を実施します</li> <li>● 未受診者へ受診勧奨をします</li> </ul>

目標	策定時値(R5)	目標値(R17)
① よく噛んで食べることができる者の増加 (咀嚼：何でも噛める)	82.4%(R4)*2	増加
② 歯科検診の受診者の増加	21.1%(R4)*4	増加

## 7. 生活習慣病の発症予防・重症化予防～がん・循環器病・糖尿病・COPD～

### 《目指す姿》

### 健診を受けて自分の身体の状態を知り、 地域ぐるみで健康について考え病気を予防します

#### 《目 標》

- ① 各種健診（検診）を受けよう
- ② 健診（検診）結果を活用しよう・結果に基づき必要な精密検査や保健指導を受けよう
- ③ 健康づくりのための生活習慣を身につけよう

#### 《 目標の展開 》

① 各種健診（検診）を受けよう	
住民ひとりひとりができること	原村ができること（地域・行政）
<ul style="list-style-type: none"> <li>●がん検診や特定健診、住民健診を毎年受けます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●受けやすい健診環境をつくります</li> <li>●未受診者へ受診勧奨をします</li> <li>●退職後 1 年の方・転入者の方を中心に（保険者が国民健康保険に変わった時）健診の案内をします</li> </ul>
② 健診（検診）結果を活用しよう・結果に基づき必要な精密検査や保健指導を受けよう	
住民ひとりひとりができること	原村ができること（地域・行政）
<ul style="list-style-type: none"> <li>●結果を理解します(結果報告会へ出席します)</li> <li>●かかりつけ医をもちます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●個人にあった情報提供を行います</li> <li>●精密検査未受診者へ受診勧奨をします</li> <li>●保健指導を受けやすい環境をつくります</li> <li>●特定保健指導終了率向上を目指します</li> </ul>
③ 健康づくりのための生活習慣を身につけよう	
住民ひとりひとりができること	原村ができること（地域・行政）
<ul style="list-style-type: none"> <li>●家族や地域で健診（検診）や生活習慣の重要性について話題にします</li> <li>●規則正しい生活を意識します</li> <li>●子どもと保護者が自らの健康状態を正しく把握します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●乳房自己検診法の普及します</li> <li>●地域で健康づくりの学びの場をつくります</li> <li>●健康への取り組みを支援します</li> <li>●生活実態調査の報告をします</li> </ul>

## がん

目標	策定時値	目標値(R17)
① がんの死亡者数	36 件 (R3) *5	減少
② がん検診の受診率の向上	9.7% (R4) *4	増加

## 循環器病

目標	策定時値(R5)	目標値(R17)
① 脳血管疾患・心疾患の死亡者数	21 件 (R3) *5	減少
② 高血圧の改善 (収縮期血圧の平均値の減少)	129.0mmHg (R4) *1	減少
③ 脂質 (LDLコレステロール) 高値の者の減少 160mg/dl 以上	11.7% (R4) *1	減少
④ メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少	27.5% (R4) *6	減少
⑤ 特定健康診査の実施率の向上	39.3% (R4) *6	増加
⑥ 特定保健指導の実施率の向上	57.1% (R4) *6	増加

## 糖尿病

目標	策定時値(R5)	目標値(R17)
① 糖尿病の合併症の減少 (年間新規透析導入患者数)	2 人 (R4) *7	0 人
② 血糖コントロール不良者の減少 (HbA1c8.0 以上)	0.5% (R4) *1	減少
③ 糖尿病有病者の増加の抑制	7.6% *2	維持

## COPD (慢性閉塞性肺疾患)

目標	策定時値	目標値(R17)
COPDの死亡率の減少 (認知率の増加)	24.8%*8	増加

## 8. 生活機能の維持・向上

《目指す姿》

### 変化のサインを見逃さず、生活機能を維持・向上します

《目標》

- ① 骨密度測定を受けよう
- ② 測定結果を活用しよう・結果に基づき必要な指導を受けよう
- ③ 生活機能の維持・向上のための生活習慣を身につけよう

《 目標の展開 》

① 骨密度測定を受けよう	
住民ひとりひとりができること	原村ができること（地域・行政）
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 骨密度測定を受けます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 受けやすい健診環境をつくれます</li> <li>● 健診受診勧奨をします</li> </ul>

②測定結果を活用しよう・結果に基づき必要な指導を受けよう	
住民ひとりひとりができること	原村ができること（地域・行政）
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 結果を理解します(結果の説明を受けます)</li> <li>● かかりつけ医をもちます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 個人にあつた情報提供を行います</li> <li>● 指導を受けやすい環境をつくれます</li> </ul>

③生活機能の維持・向上のための生活習慣を身につけよう	
住民ひとりひとりができること	原村ができること（地域・行政）
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 日常生活での活動量を増やします</li> <li>● 社会参加をします</li> <li>● たんぱく質を意識したバランスの良い食事を摂ります</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 低栄養予防・フレイル予防について周知啓発します</li> <li>● 日常生活活動の重要性を普及します</li> <li>● 社会参加の場を設けます</li> <li>● 個人に合わせ、たんぱく質を意識したバランスの良い食事を提案します</li> </ul>

目標	策定時値	目標値(R17)
① 骨粗鬆症健診受診率の向上	18.4% *4	増加

## 9. こころの健康【第2次原村自殺対策推進計画】

日本の自殺対策は自殺対策基本法に基づき「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指して、国が推進すべき自殺対策の指針となる「自殺総合対策大綱」により基本理念を定められ、自殺対策は生きることの包括的な支援として推進されています。その結果「個人の問題」と認識されがちであった自殺が「社会の問題」と認識されるようになりました。

本村では平成30年度（2018年度）に「第1期原村自殺対策計画」を策定し、関係機関および関係者間と連携を図ると共に中学生1年生への「SOSの出し方に関する教育」、産後うつ早期発見に重点をおいた産婦健康診査など、妊婦・子育て世帯の不安軽減のため妊娠期から子育て期の一体的な支援に取り組んでいます。

社会全体をみると男性、とくに中高年男性が自殺者数の大きな割合を占める状況は依然として変化ありません。令和2年（2020年）に新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響で自殺の要因となり得る問題が悪化したことにより特に女性や小中高生の自殺者数が増加し、11年ぶりに総数も前年を上回る状況となりました。

本村ではかけがえのない命を守り、健康と幸せを誇れる村づくりのためこれまでの村の取り組みを評価するとともに、保健医療の分野のみならず福祉、教育、労働そして住民一人ひとり、地域、関係者間等さまざまな方々とネットワークをつくり全村的な取り組みを行います。

### 【現状と課題】

人口動態統計による令和3年（2021年）の自殺の状況は、長野県では自殺者数325人、自殺死亡率は16.3と令和2年（2020年）比27人の減、自殺死亡率は同1.2の減となっています。当村の5年間の自殺者数は1名です。長野県の年齢階級別死因順位では、10～39歳の死因第1位が自殺となっており若い世代への自殺対策は重点すべき課題となっています。諏訪医療圏の平成29年から令和3年の自殺者総数は129人で男女別では男性82人、女性47人で男性が女性の1.7倍となっています。

自殺総合対策推進センターの「地域自殺実態プロファイル（諏訪医療圏）」により自殺でなくなる人が多い属性について「高齢者」「生活困窮者」があげられました。

出典：自殺総合対策推進センター「地域自殺実態プロファイル（2022）」

### 《支援が優先されるべき対象群》

自殺者の特性上位5区分	自殺者数 (5年計)	割合	自殺死亡率* (10万対)	背景にある主な自殺の危機経路**
1位:女性 60歳以上 無職同居	16	12.4%	12.4	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
2位:男性 60歳以上無職独居	13	10.1%	91.1	失業(退職)+死別・離別→うつ状態→将来生活への悲観→自殺
3位:男性 60歳以上無職同居	13	10.1%	16.5	失業(退職)→生活苦+介護の悩み(疲れ)+身体疾患→自殺
4位:男性 40～59歳有職同居	13	10.1%	12.4	配置転換→過労→職場の人間関係の悩み+仕事の失敗→うつ状態→自殺
5位:男性 40～59歳無職同居	9	7.0%	109.9	失業→生活苦→借金+家族間の不和→うつ状態→自殺

## 《目指す姿》

生きづらさやこころの不調を理解し、一人ひとりのいのちが守られる地域にしよう。  
自殺者をゼロにしよう。

## 《目標》

- ① ストレスと上手に付き合おう
- ② 健康的な睡眠、運動、食習慣によって心身の健康を維持しよう
- ③ こころの病気や障がいを理解しあえる地域をつくろう
- ④ 相談窓口を上手に活用しよう

## 《施策の展開》

目標	取り組み	
	住民一人一人ができること	原村ができること
(基本施策1) 地域における連携とネットワークづくり	<ul style="list-style-type: none"><li>● 家族や友人、自らの心身の不調に気づき、相談や受診につながります</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 精神保健相談や健康相談を実施します</li><li>● ゲートキーパー養成研修を実施し地域で支える人材を育成します</li><li>● 庁内連絡会を実施し他課と連携します</li><li>● 区長会等で村および諏訪圏域、県の現状と対策について情報提供を行い地域で見守る体制を推進します。</li></ul>
(基本施策2) 生きづらさや心の不調を理解し支えあえる地域をつくる・人材の育成	<ul style="list-style-type: none"><li>● 心の健康に関心を持ち、理解を深めます</li><li>● 講演会や研修に自ら参加します</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 広報誌や原村保健衛生自治推進協議会等地区組織等で 精神疾患の正しい知識を啓発します</li><li>● メンタルヘルス講演会を開催します</li><li>● ゲートキーパー養成研修を様々な分野（福祉、役場職員）において実施します</li></ul>
(基本施策3) 自殺対策に関する情報提供と理解の促進	<ul style="list-style-type: none"><li>● ストレスに気づき自分にあった方法で解消します</li><li>● 身近に相談できる仲間をつくります</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 心の健康づくりについて啓発します</li><li>● 地域の組織活動等を通じて心の健康づくりの実践を支援します</li></ul>
(基本施策4) 様々な背景をもつ人々の「生きる」を支える	<ul style="list-style-type: none"><li>● 語り合える人間関係を育みます</li><li>● 自殺対策に関する講演会や研修に参加します</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 自殺対策について啓発します</li><li>● 居心地の良い居場所づくりとして気軽に参加できる場所の情報提供を行います</li><li>● 遺族やのこされた周囲の方への相談窓口を紹介します</li></ul>



<p>(重点施策1) 高齢者への施策 高齢者祉計画施策 3-1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 生活のしづらさなど生活の困り事について相談します</li> <li>● 福祉サービスや権利擁護などのニーズを自ら発信します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 福祉に関する情報の収集・提供体制を整備します</li> <li>● 住民一人ひとりの実情に応じた相談や支援を気軽に受けられる体制をつくります</li> <li>● 成年後見制度の周知に努めます</li> </ul>
<p>(重点施策2) 生活困窮者等への施策</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● さまざまな問題に対して一人で抱え込まず早期に専門機関へ相談します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 経済的に苦しい暮らしを続ける住民などが生活保護に陥らないようにするため、専門機関へつなげ、問題の解消に向けたアドバイスを行うとともに、自立した生活の再建に向けて支援します</li> </ul>
<p>(重点施策3) 子ども・若者層への支援</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 困難やストレスに直面したとき、信頼できる大人、友人、家族、支援者に助けの声をあげます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 児童生徒の SOS の出し方に関する教育を実施します</li> <li>● 妊娠期から子育て期の切れ目のない一貫した伴走型相談支援および経済的支援を実施します</li> <li>● 産後うつ質問票を活用して早期介入し支援します</li> <li>● 庁内、関係機関等との連携を推進します</li> <li>● 若者が相談しやすい相談窓口を周知します</li> </ul>

### ≪自殺者数の推移≫

	H29	H30	R1	R2	R3	目標値	出典
長野県自殺死亡率	15.9%	15.9%	16.4%	16.0%	16.0%	12.2%	人口動態統計
原村自殺死亡率	0.0%	12.6%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	人口動態統計

《連携窓口》

<p>身体 の 相 談</p>	<p>こころや身体の健康相談 特定健診・住民健診・がん検診</p>	<p>保健センター 保健福祉課 健康づくり係</p>	<p>基本施策 1 基本施策 4</p>
<p>生活と暮らし</p>	<p>生活・就労に関する相談</p>	<p>地域福祉センター 保健福祉課 福祉係</p>	<p>基本施策 1 重点施策 2</p>
	<p>生活保護に関すること</p>		<p>重点施策 2</p>
	<p>消費生活・多重債務に関すること</p>	<p>役場 住民税務課 住民係</p>	<p>重点施策 2</p>
	<p>心配事相談</p>	<p>社会福祉協議会</p>	<p>基本施策 1</p>
	<p>納税相談</p>	<p>役場 住民税務課 税務係</p>	<p>重点施策 2</p>
	<p>労働に関する相談</p>	<p>役場 商工観光課 商工観光係</p>	<p>重点施策 3</p>
	<p>法律相談</p>	<p>役場 住民税務課 住民係</p>	<p>基本施策 4 重点施策 2</p>
	<p>人権相談</p>		
<p>こども・若年層の相談</p>	<p>発育や発達、育児</p>	<p>保健センター</p>	<p>重点施策 3</p>
	<p>育児相談、健診 妊産婦、乳幼児に関すること</p>	<p>保健福祉課 健康づくり係</p>	<p>基本施策 2 基本施策 4 重点施策 3</p>
	<p>家庭や児童、育児 こどもの居場所づくり 各種手当の手続き</p>	<p>教育委員会 子ども課 子ども・子育て支援センター 子育て支援係</p>	<p>基本施策 4 重点施策 3</p>
	<p>児童虐待</p>		
	<p>学校生活、教育 教育相談、教育支援</p>		
<p>障がい児・者、 高齢者の相談</p>	<p>障害福祉サービス</p>		
	<p>高齢者の介護、高齢者相談 介護保険、認知症サポーター等に関すること</p>	<p>地域福祉センター 保健福祉課 福祉係 原村地域包括支援センター</p>	<p>基本施策 4 重点施策 1</p>
	<p>高齢者の通いの場支援 高齢者社会サービスの情報提供</p>		

《評価指標》

施策分野	目標	策定時値	目標値 (R17)	備考
基本施策 1	支援会議の開催 (重層支援共同)	実施なし	1 回/年	
基本施策 2	学習会の機会 (メンタルヘルス講演会の 受講者数)	1 回/年  49 人/回	1 回/年  50 人/回 (増加)	
	ゲートキーパー養成講座の 開催 (受講者数)	2 回/年 計 26 人	1 回/年 20 人/回 (増加)	
基本施策 3	自殺対策週間や月間等 の周知・啓発	9 月・3 月	9 月・3 月	
基本施策 4	精神保健相談会の開催	4 回/年	4 回/年	
	相談事業の利用者数 (保健センター事業)	676 人 (R4 実績)	増加	母子保健 相談事業
	子育て支援センター はらっぱ利用者数	5280 人 (R5.1 月現在)	増加	子ども・子育て 支援事業計画
重点施策 1 高齢者への支援	認知症サポーター養成 講座 (登録者数)	実施なし	増加	地域福祉計画 高齢者福祉計画
	相談件数	445 人 (R4 実績)	随時対応	
重点施策 2 生活困窮者等への 支援	生活保護相談件数	11 人 (R4 実績)	随時対応	
重点施策 3 子ども・若者層への 支援	児童生徒の SOS の出し 方に関する教育の実施	1 回/年 中学 1 年生	1 回/年 中学 1 年生	
	妊婦および産婦の面談 妊娠時アンケート、妊娠 8 か月時アンケート あかちゃん訪問	妊娠届出数・面談 48/48 件 あかちゃん訪問・ 産婦面談 36/36 件 (R4 実績)	全数実施	



《数値目標》

目標	策定時値	目標値 (R17)	備考
自殺者数	0人	0人	自殺統計
非常にストレスを感じている	11.2%	減少*8	アンケート
ストレスを解消する対処法が「ない」	9.8%	減少*8	
ストレスの対処法 「人と話す」	54.1%	増加*8	
「趣味の活動」	66.8%		
充実した生活「おこなっていない」	3.9%	減少*8	
睡眠不足を感じている	38.4%	減少*8	
睡眠を助けるために薬やアルコールを使う	13.1%	減少*8	
地域の人々とのつながりが強いと思う者	15.6%	増加*8	
社会活動を行っている者	10.5%	増加*8	

\*1 : KDB システム

(厚生労働省様式出力→様式 5-2 健診有所見者状況→保険者数 (総数) CSV 出力より抽出)

\*2 : KDB システム (地域の全体像の把握)

\*3 : 母子保健担当

\*4 : 地域保健報告 (担当者確認)

\*5 : 総務課企画振興係

\*6 : データ管理システム

\*7 : 保険者ネットワーク

\*8 : アンケート調査

