

第2次 ミムリンときめき健康増進計画

第2次健康増進計画

第2次食育推進計画

第1次歯科口腔保健推進計画



令和3年3月 美里町



ごあいさつ

美里町は、平成27年3月に「ミムリンときめき健康増進計画」を策定し、町民一人ひとりが生きがいを持ち、健康づくりに取り組めるよう、町民の健康維持・増進を推進してまいりました。特に、平成29年度から開始したミムリン健幸ポイント事業参加者は年々増加しており、令和3年3月時点で、町民の約25%にあたる約2,800人に御参加いただいております。継続的に事業に取り組むことで、ウォーキングを主体とした運動習慣が地域に定着してまいりました。



計画策定から5年が経過し、人口減少や少子高齢化が進展する中、町民が主体的に活動し、楽しみ・生きがいを持って暮らし続けるための取り組みを進めていくことは、将来にわたり持続可能なまちづくりを進めるためにも重要になっております。

そこで、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指し、施策の見直しを行うとともに、新たに「歯科口腔保健推進計画」を内包した、「第2次美里町健康増進計画・食育推進計画及び第1次歯科口腔保健推進計画」を策定いたしました。

今後は、この計画に基づき、すべての町民が生涯にわたって生きがいを持ち、心身ともに健康で幸せに暮らせる「健幸」なまちづくりを目指し、関係する施策を重点的に進めてまいりますので、皆様の御理解と御協力をお願いいたします。

結びに、この計画策定にあたり、アンケート調査に協力いただきました町民の皆様をはじめ、貴重なご意見やご提言をいただきました関係者の皆様に深く感謝申し上げます。

令和3年3月

美里町長 原田 信次

目 次

第1章 計画策定の趣旨	1
1 計画の趣旨	3
2 計画の性格と位置づけ	4
3 計画の期間	5
4 計画の策定体制	5
(1) アンケート調査の実施	5
(2) 策定委員会の実施	5
(3) パブリックコメントの実施	5
第2章 美里町の現状	7
1 統計からみた現状	9
(1) 人口などの現状	9
(2) 出生と死亡	10
(3) 健（検）診などの状況	16
(4) 医療費及び介護給付費の状況	22
2 アンケート調査の概要	23
3 1次計画の評価	24
(1) 評価基準と評価区分	24
(2) 具体的目標に対する評価	25
4 健康課題	29
第3章 計画の基本的な考え方	31
1 計画の基本理念	33
2 計画の体系	34
第4章 健康増進計画	35
基本目標	37
1 栄養・食生活（食育推進計画に含む）	38
2 身体活動・運動	40
3 たばこ・アルコール	51
4 歯の健康	58
5 休養・こころの健康づくり	59
6 がん・生活習慣病	65
7 子どもの健康	70
8 高齢者の健康	75
第5章 食育推進計画	81
基本目標	83
1 健全な身体をつくる食育	84
2 豊かな心を育む食育	91
3 正しい知識を養う食育	98

第6章 歯科口腔保健推進計画	103
基本目標	105
1 歯科疾患の予防	106
2 生活の質QOLの向上に向けた口腔機能の維持・向上.....	111
3 定期的な歯科健（検）診及び保健指導の促進	115
第7章 計画の推進と評価	119
1 計画の推進体制	121
2 計画の進行管理	122
資料編	123
1 ミムリンときめき健康増進計画策定委員会名簿	125

第1章 計画策定の趣旨



1 計画の趣旨

日本は、生活水準の向上や医療技術の進歩により、平均寿命が延伸し、世界的にみても有数の長寿国となりました。しかし、高齢化の進行や生活習慣の変化により、がんや心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病が増え、これを起因とした寝たきりや認知症などの要介護者が増加しております。その結果、医療費や介護給付費などが増大し、深刻な社会問題となっております。

国は、平成25年度から、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」「生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」などを健康増進の推進に関する基本的な方針として掲げた「21世紀における第2次国民健康づくり運動」（健康日本21（第2次））により、国民の健康づくりを推進しています。

また、平成17年に食育基本法が施行され、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるよう「第3次食育推進計画」を平成28年度に策定し、食育推進の具体的な取り組みや指標を示しました。

埼玉県においても、国の方針に呼応して「健康埼玉21」（平成25～令和5年度）が策定され、令和元年度からは、「埼玉県健康長寿計画（第3次）」及び「埼玉県食育推進計画（第4次）」並びに「埼玉県歯科口腔保健推進計画（第3次）」が5か年計画として策定され、取り組みを進めています。

こうした国や県の動きを受けて、本町では、健康でいきいきと暮らすための指針として、平成27年度から5年計画として「ミムリンときめき健康増進計画」を策定し、施策を推進してきました。

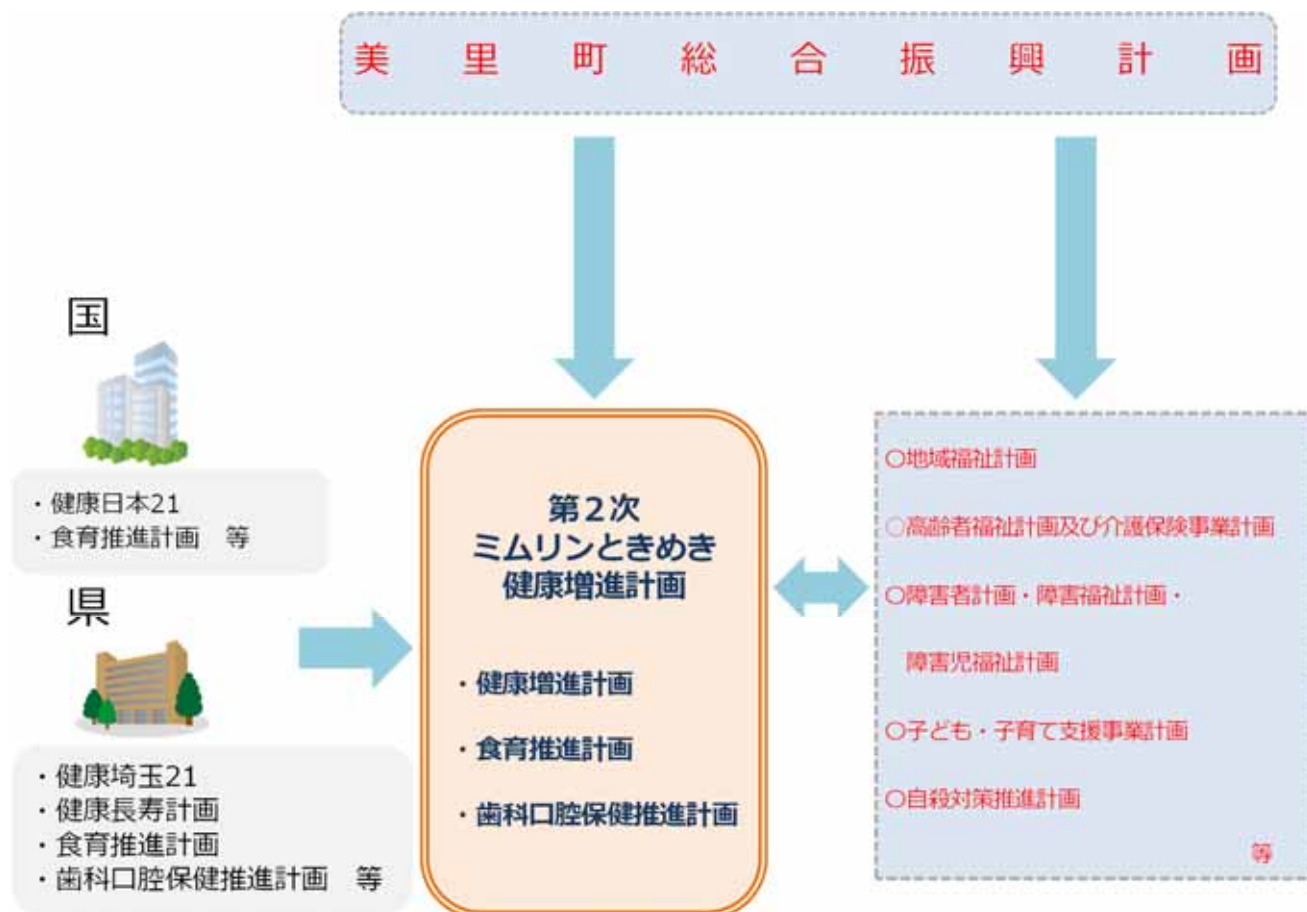
今回、令和3年度を初年度とする「第2次ミムリンときめき健康増進計画」はこれまでの取り組みの評価と課題の把握を行い、社会情勢の変化などを踏まえ、「健康増進計画」、「食育推進計画」及び「歯科口腔保健推進計画」を内包して策定するものです。

第1章 計画策定の趣旨

2 計画の性格と位置づけ

本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく第2次美里町健康増進計画及び食育基本法第18条第1項に基づく第2次美里町食育推進計画に、歯科口腔保健の推進に関する法律第13条第1項に基づく埼玉県歯科口腔保健推進計画を踏まえた、本町における「歯科口腔保健推進計画」を新たに加えて一体的に策定するもので、住民の健康の増進に関する施策を展開するための指針となるものです。

第5次美里町総合振興計画の基本理念である「心身ともに美しく暮らせるまちづくり」を実現するための個別計画として位置付けられ、本町の健康・福祉に関連する計画や国の「健康日本21（第2次）」、埼玉県の「健康埼玉21」の基本方針などとの整合性を図っています。



3 計画の期間

本計画の期間は、令和3年度から令和7年度までの5か年とし、社会情勢の変化などに伴い見直しが必要になった際には、状況に応じて計画を見直すこととします。

R3年度 (2021)	R4年度 (2022)	R5年度 (2023)	R6年度 (2024)	R7年度 (2025)
第2次ミムリンときめき健康増進計画 第2次健康増進計画 第2次食育推進計画 第1次歯科口腔保健推進計画				

4 計画の策定体制

(1) アンケート調査の実施

第2次計画策定のための基礎資料として、町民の生活習慣や健康課題、心身の健康意識について調査を実施しました。

(2) 策定委員会の実施

保健福祉・学校関係者、学識経験者、庁内関係者などから構成される「ミムリンときめき健康増進計画策定委員会」において、計画の内容についての審議を行いました。

(3) パブリックコメントの実施

本計画を策定するにあたり、「ミムリンときめき健康増進計画（第2次美里町健康増進計画・食育推進計画及び第1次歯科口腔保健推進計画）（案）」を町ホームページや保健センターなどで公表し、広く町民から意見を聴き、それを考慮して策定しました。

第2章 美里町の現状



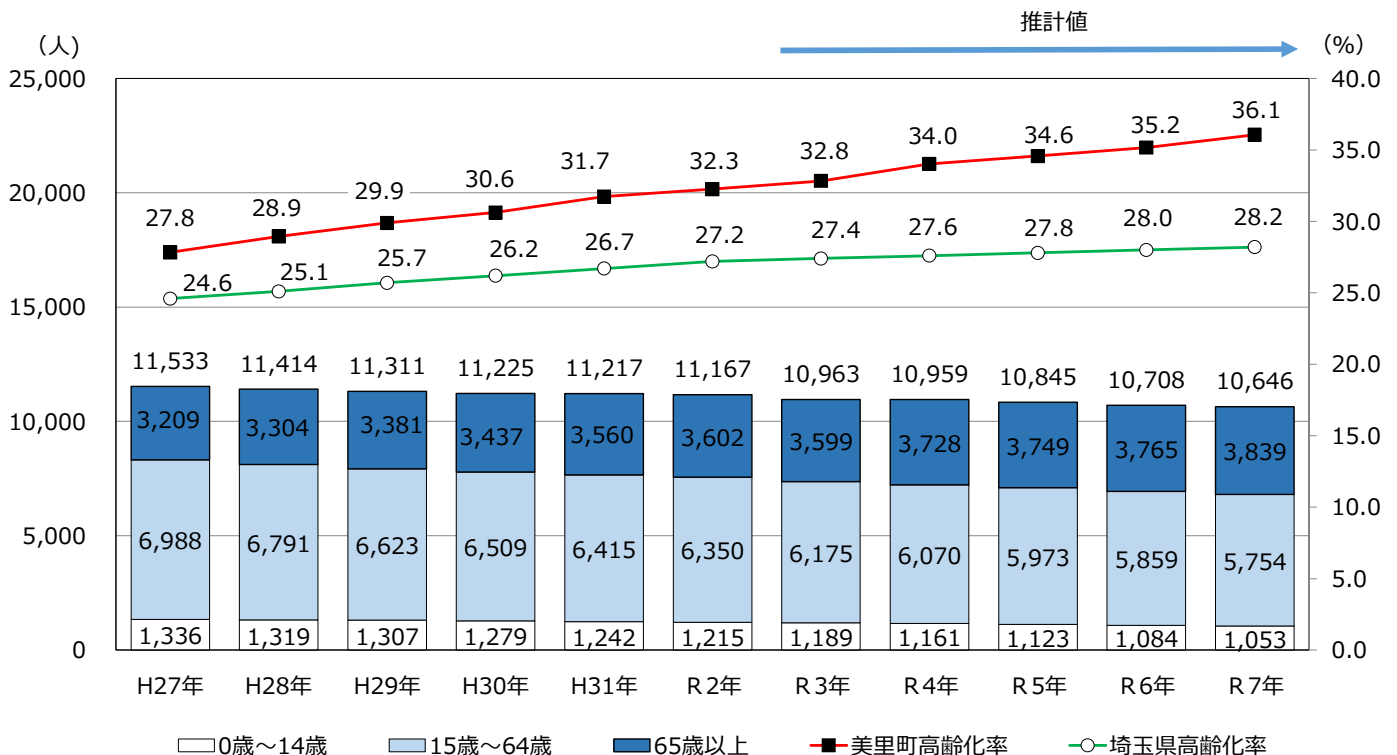
1 統計からみた現状

(1) 人口などの現状

▶①人口の推移

令和2年4月における本町の人口は、11,167人です。14歳までの年少人口及び64歳までの生産年齢人口は減少傾向にある一方、65歳以上の高齢者人口は増加傾向にあります。計画期間中の人口推計をみると、14歳までの年少人口及び64歳までの生産年齢人口は減少傾向、高齢者人口は年々微増傾向が見込まれます。

高齢化率については、本町では平成30年には30%台を超え、埼玉県平均と比較すると高い状況にあり、今後も高齢化が進むと予測されます。



資料：住民基本台帳（各年4月1日）、推計値は住民基本台帳を基に、コーホート変化率法※を用いて推計。埼玉県データは、厚生労働省地域包ケア「見える化」システムより。

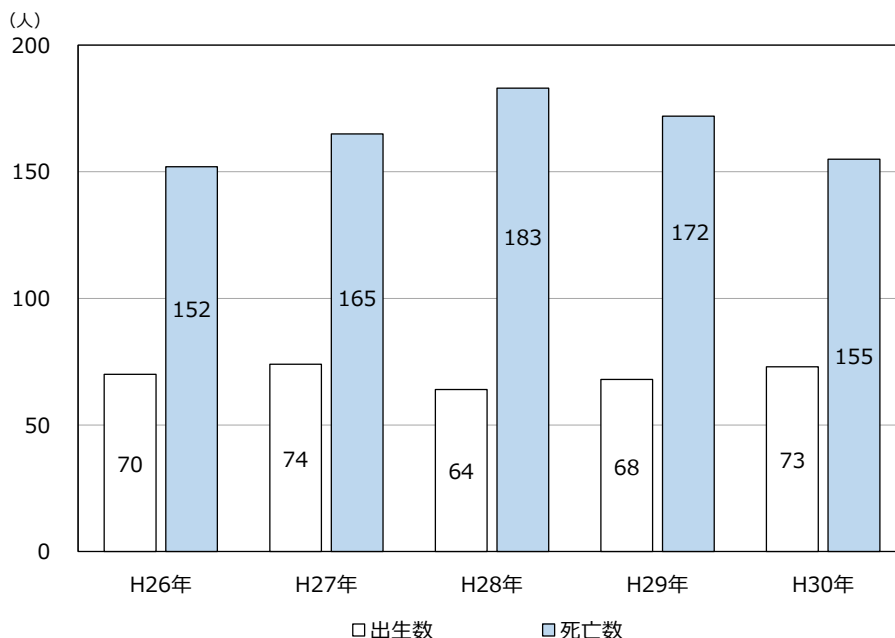
※コーホート変化率法：ある集団の人口変化率が一定だと仮定し、将来の人口を推計することをいいます。

第2章 美里町の現状

(2) 出生と死亡

▶①出生数と死亡数

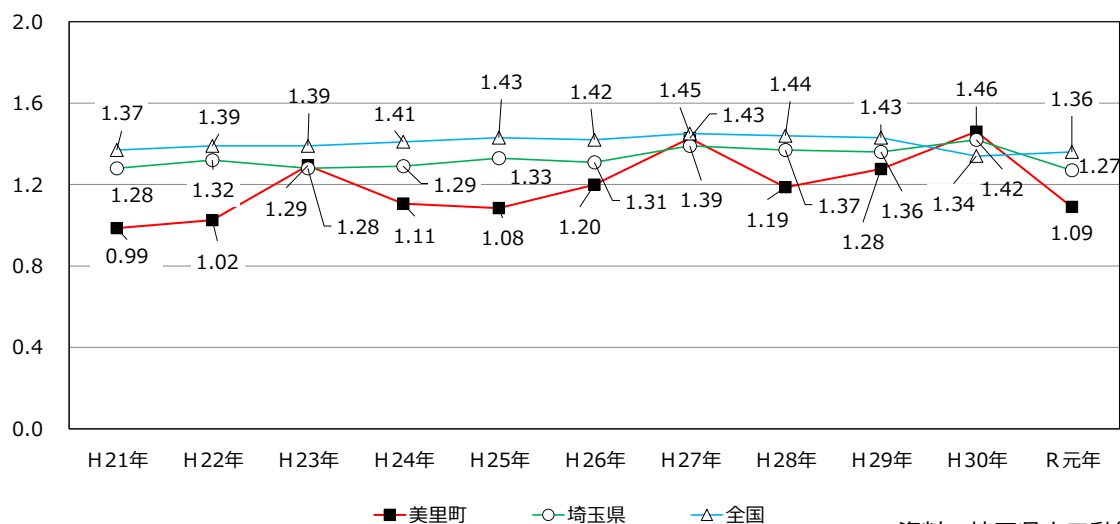
平成26年から平成30年までの出生数と死亡数の推移をみると、ともに増減を繰り返しながら推移しており、平成28年においてその幅が最も多くなっています。



資料：埼玉県人口動態統計

▶②合計特殊出生率の推移

本町の合計特殊出生率※は、増減を繰り返して推移しており、令和元年には1.09と国・埼玉県よりも低い数値となっています。



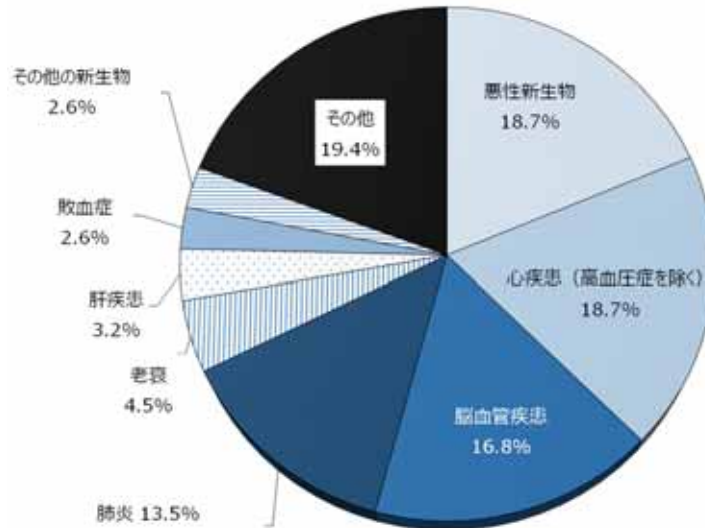
資料：埼玉県人口動態統計

※合計特殊出生率：一人の女性が一生（15～49歳）の間に産む子どもの平均数のことです。

▶③死因別割合

平成30年の本町の死因別割合をみると、悪性新生物※と心疾患（高血圧症を除く）がともに18.7%と最も多く、次いで脳血管疾患が16.8%となっています。

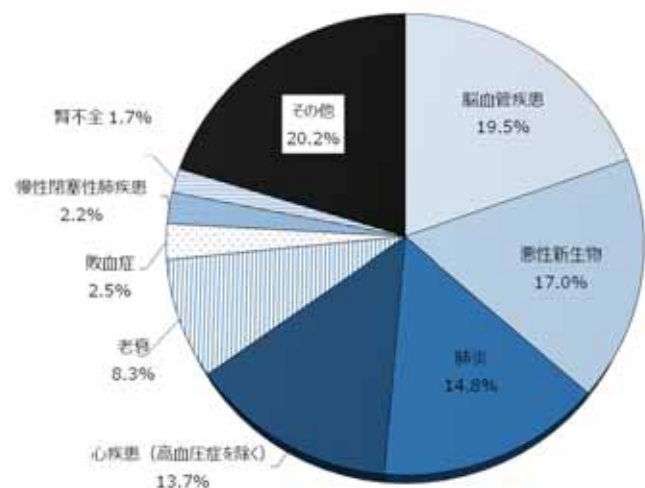
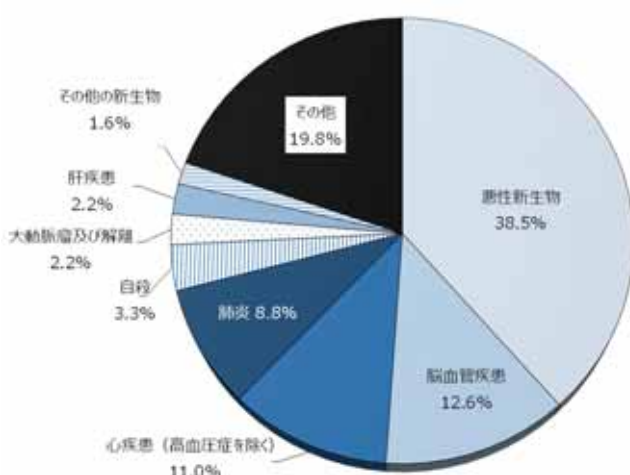
【全体（H30年）】



平成26年～30年までの死因別割合をみると、40～74歳では、悪性新生物が約4割と最も高くなっていますが、75歳以上では、脳血管疾患が約2割となっています。

【40～74歳（H26年～30年）】

【75歳以上（H26年～30年）】



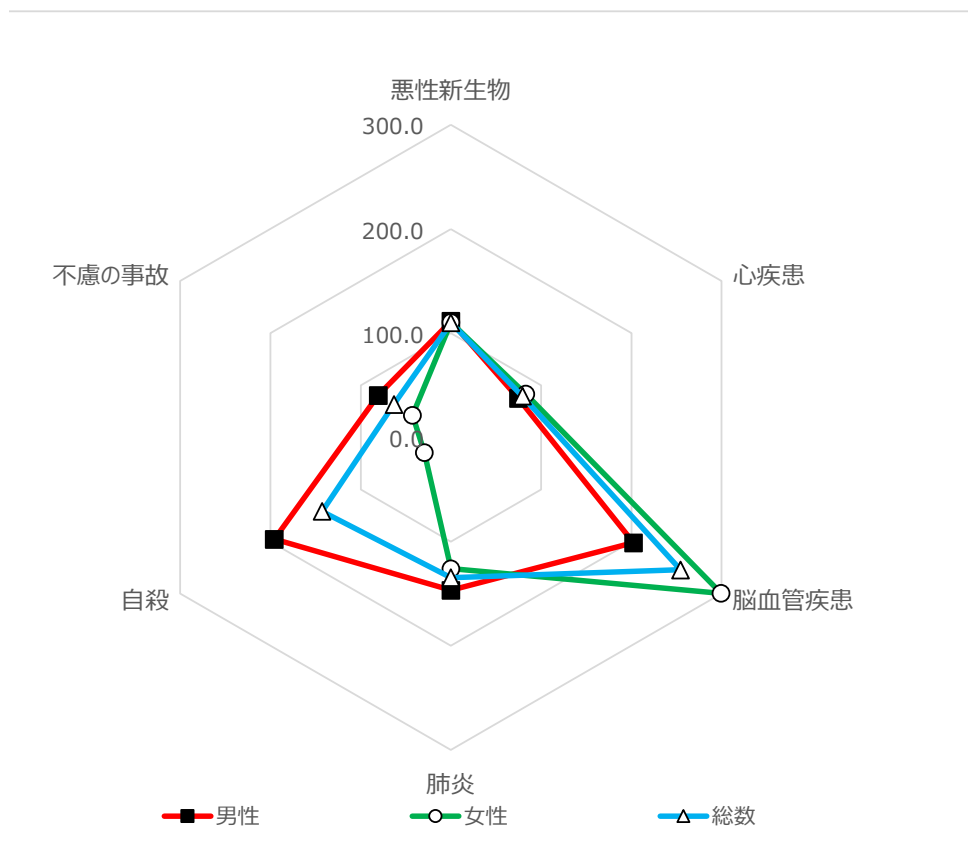
資料：埼玉県人口動態統計

※悪性新生物：がんや肉腫などの悪性腫瘍のことです。細胞が何らかの原因で変異して増殖し、周囲の正常な組織を破壊する腫瘍を指します。

第2章 美里町の現状

▶④標準化死亡比（平成26年～平成30年）

平成26年から平成30年までの本町の標準化死亡比※をみると、男性においては、「脳血管疾患」、「肺炎」、「自殺」が、女性においては、「悪性新生物」、「脳血管疾患」、「肺炎」が県と比較すると高くなっています。



	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肺炎	自殺	不慮の事故
男性	88.9	88.9	235.0	166.5	162.3	80.0
女性	106.1	91.1	279.0	135.2	31.7	70.8
総数	95.3	90.0	258.2	148.8	121.3	75.3
埼玉県	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

資料：埼玉県衛生研究所

※標準化死亡比：年齢構成の違いによる影響を除いて死亡率を比較するための指標。埼玉県の平均を100として、100を超えると県平均よりも高い死亡率と判定されます。

▶⑥ライフステージ別死因順位（平成26年～平成30年）

平成26年から平成30年までの本町における5年間の死因順位をみると、総数では第1位が「悪性新生物」、第2位が「脳血管疾患」、第3位が「肺炎」となっています。

また、ライフステージ別にみると壮年期では「悪性新生物」、「自殺」の割合が最も多く、中年期及び高齢期ではともに第1位が「悪性新生物」、次いで「脳血管疾患」、「肺炎」となっています。

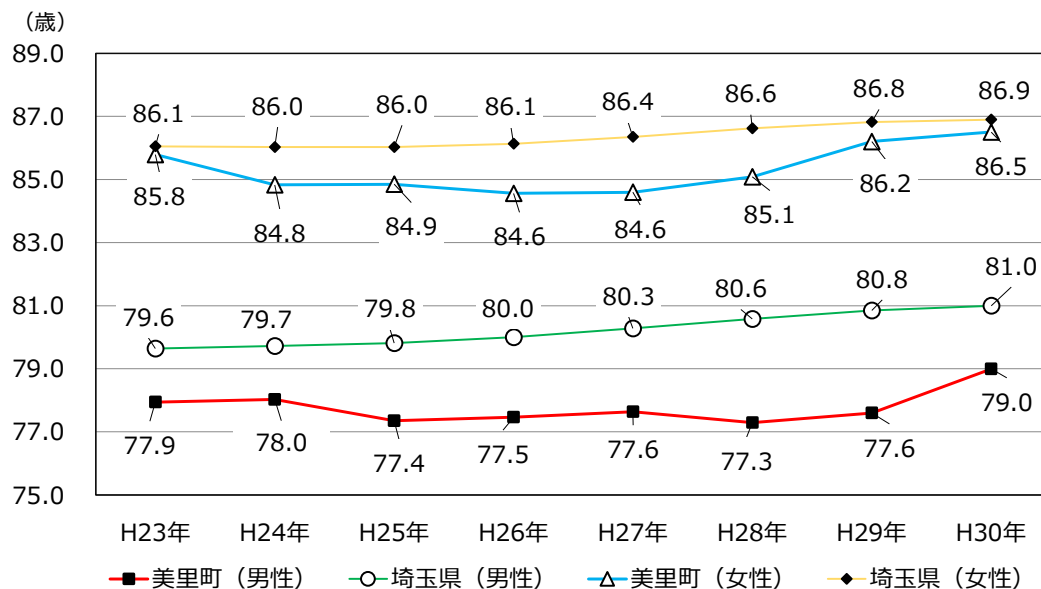
	幼年期 (0～4歳)	少年期 (5～14歳)	青年期 (15～24歳)	壮年期 (25～44歳)	中年期 (45～64歳)	高齢期 (65歳以上)	総数
第1位	インフルエンザ 100%		ヘルニア及び 腸閉塞 33.3%	悪性新生物 27.3%	悪性新生物 38.2%	悪性新生物 20.6%	悪性新生物 21.8%
第2位			自殺 33.3%	自殺 27.3%	脳血管疾患 10.9%	脳血管疾患 18.4%	脳血管疾患 17.8%
第3位				脳血管疾患 18.2%	肺炎 10.9%	肺炎 13.7%	肺炎 13.3%
第4位				その他の新生 物 9.1%	心疾患（高血圧性 を除く） 7.3%	心疾患（高血圧性 を除く） 13.5%	心疾患（高血圧性 を除く） 12.9%
第5位				心疾患（高血圧性 を除く） 9.1%	自殺 7.3%	老衰 7.0%	老衰 6.4%
第6位					ヘルニア及び 腸閉塞 3.6%	敗血症 2.4%	敗血症 2.2%
第7位					その他の新生 物 1.8%	慢性閉塞性肺 疾患 1.8%	慢性閉塞性肺 疾患 1.7%
第8位					肝疾患 1.8%	肝疾患 1.7%	肝疾患 1.7%
			その他 33.3%	その他 9.1%	その他 18.2%	その他 20.9%	その他 22.2%

資料：埼玉県人口動態統計

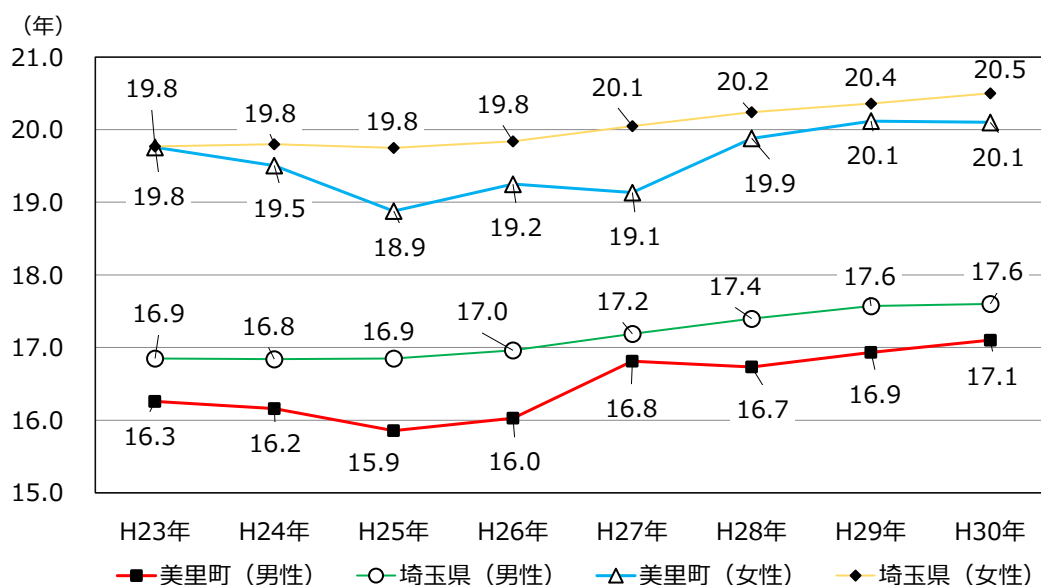
第2章 美里町の現状

▶⑥平均寿命と健康寿命

本町の平均寿命についてみると、平成23年から平成30年までの8年間で男性では1.1歳、女性では0.7歳延伸しています。



本町の健康寿命※についてみると、平成23年から平成30年までの8年間で男性では0.8年、女性では0.3年延伸しています。

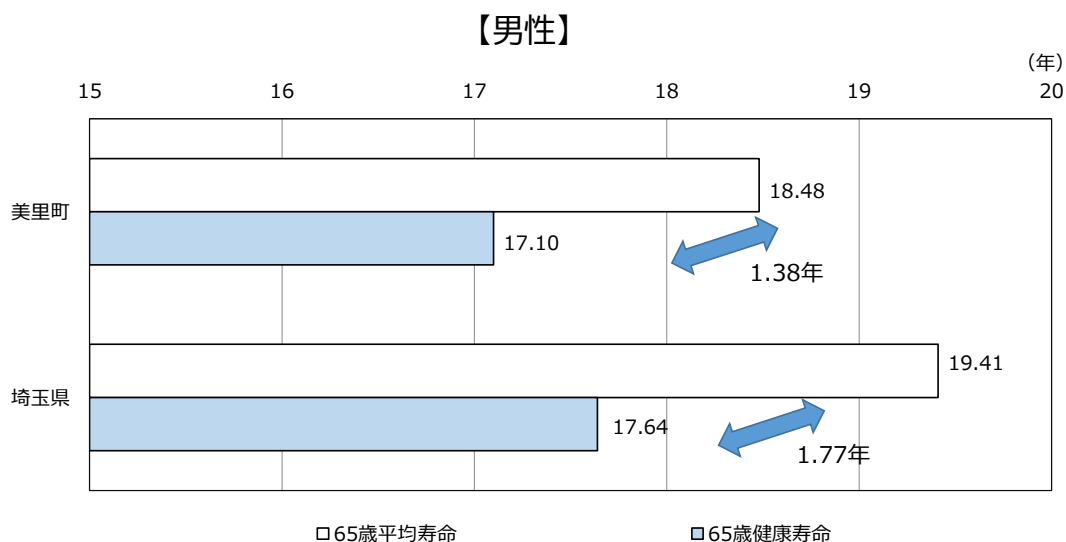


資料：埼玉県衛生研究所

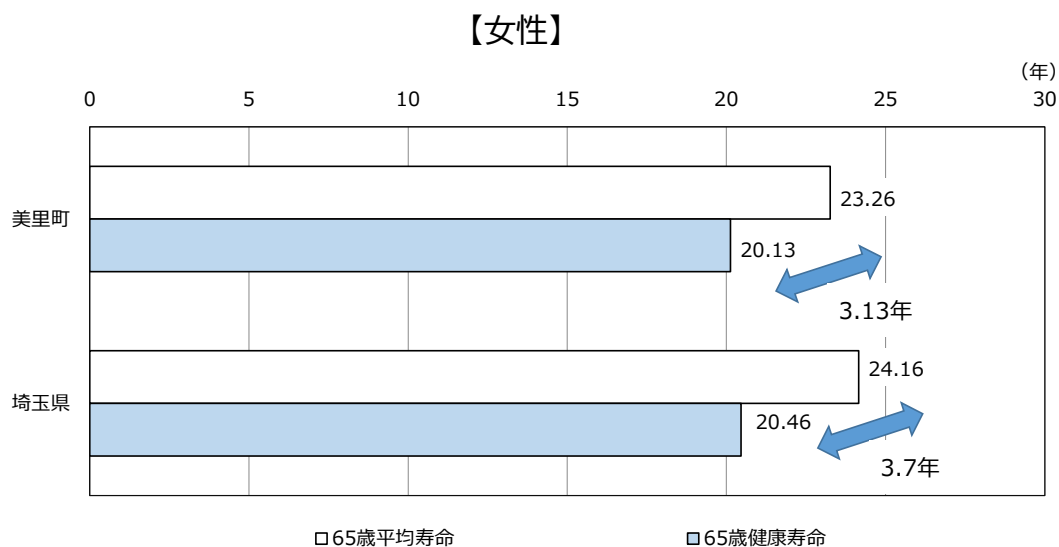
※健康寿命：世界保健機関（WHO）が提唱した指標で、介護や病気などで日常生活を制限されることなく健康的に生活を送ることのできる期間のことをいいます。

▶⑦平均寿命と健康寿命の差（H30年）

男性における平均寿命と健康寿命の差をみると、本町は埼玉県に比べ0.39年短くなっています。



女性における平均寿命と健康寿命の差をみると、本町は埼玉県に比べ0.57年短くなっています。



資料：埼玉県衛生研究所

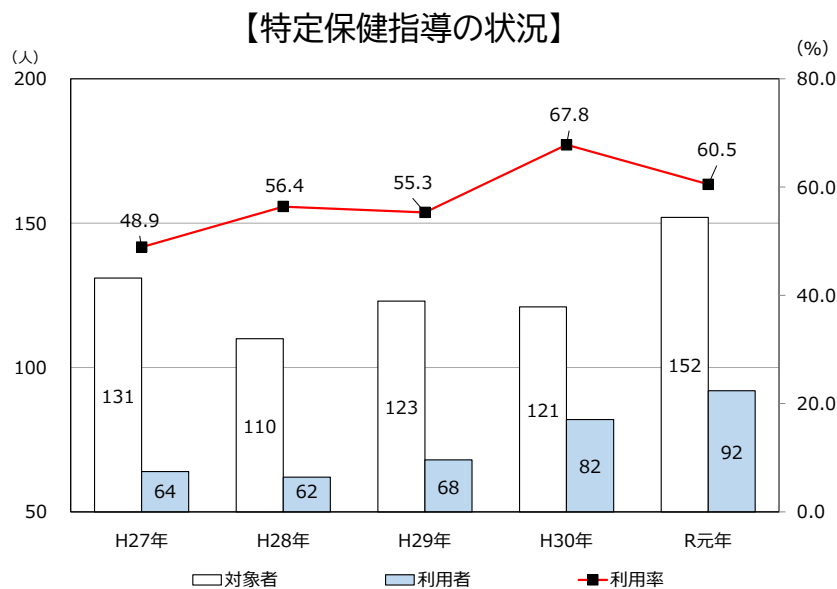
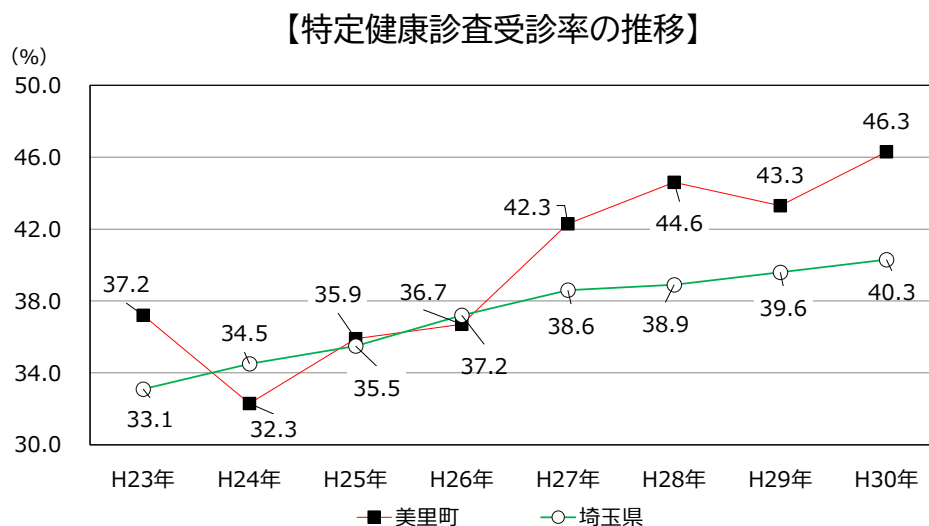
第2章 美里町の現状

(3) 健（検）診などの状況

▶①特定健康診査受診率の推移と特定保健指導の状況

本町の特定健康診査※の受診率の推移をみると、平成23年から平成30年までの8年間で9.1ポイント※増加しています。

また、特定保健指導※の状況をみると利用率は上昇傾向にあります。



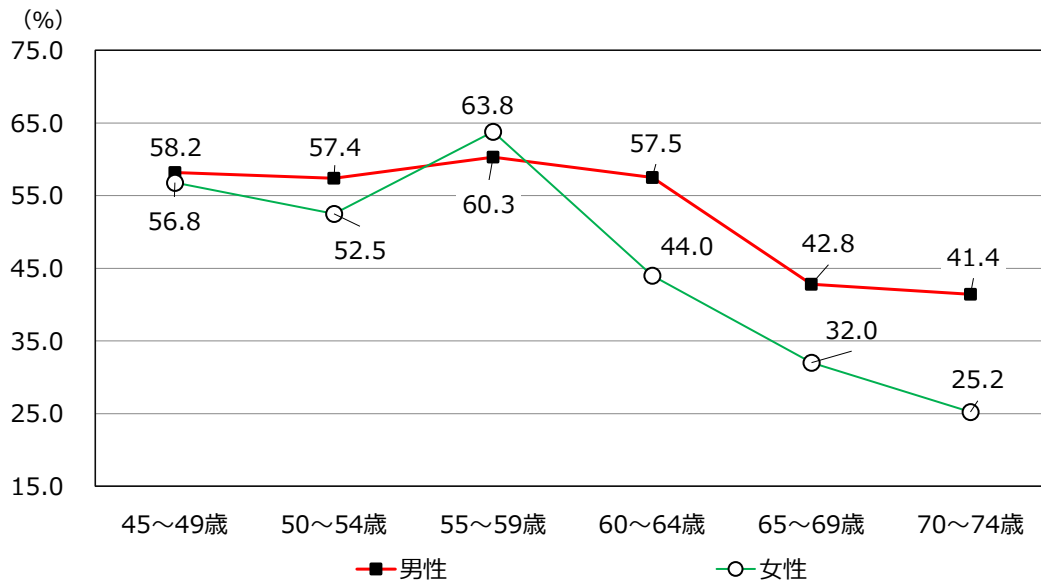
※特定健康診査：国のメタボリックシンドローム対策の柱として、平成20年度より導入された健康診断のことで、糖尿病や高脂血症などの生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的としています。

※ポイント（パーセントポイント）：2つのパーセンテージの算術差を表す際に使用する単位です。

※特定保健指導：特定健診を受けたあとに、メタボリックシンドロームのリスク数に応じて生活習慣の改善が必要な人に行われる保健指導です。

▶②特定健康診査の累積未受診率の割合（H26年度～30年度）

特定健康診査の過去5年間の累積未受診率の割合をみると、男性・女性ともに40～50代の受診率が高く、特に55～59歳では6割を超えています。



資料：美里町集計データ

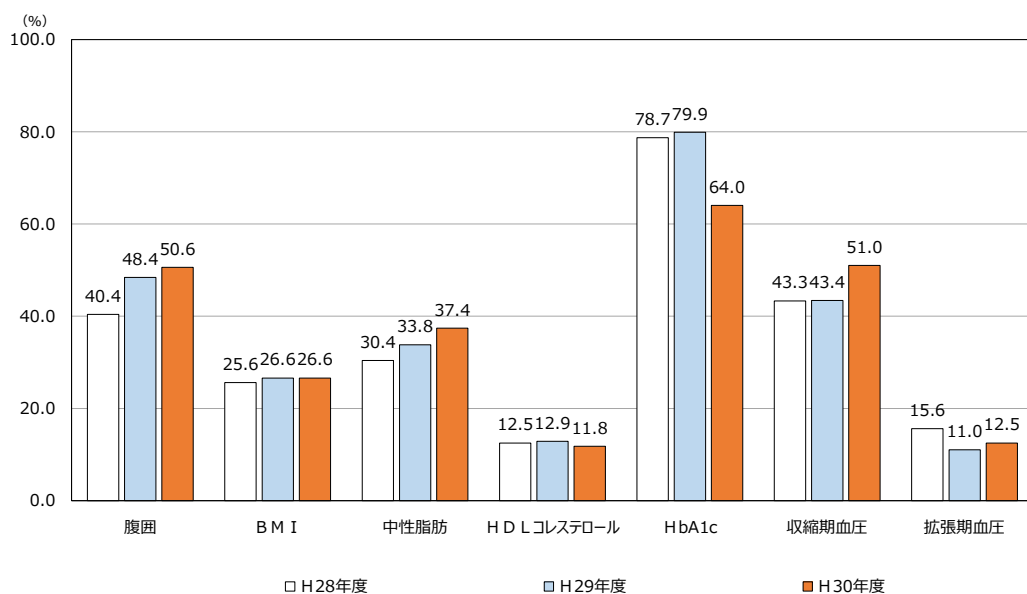
第2章 美里町の現状

▶③特定健康診査の有所見者の状況

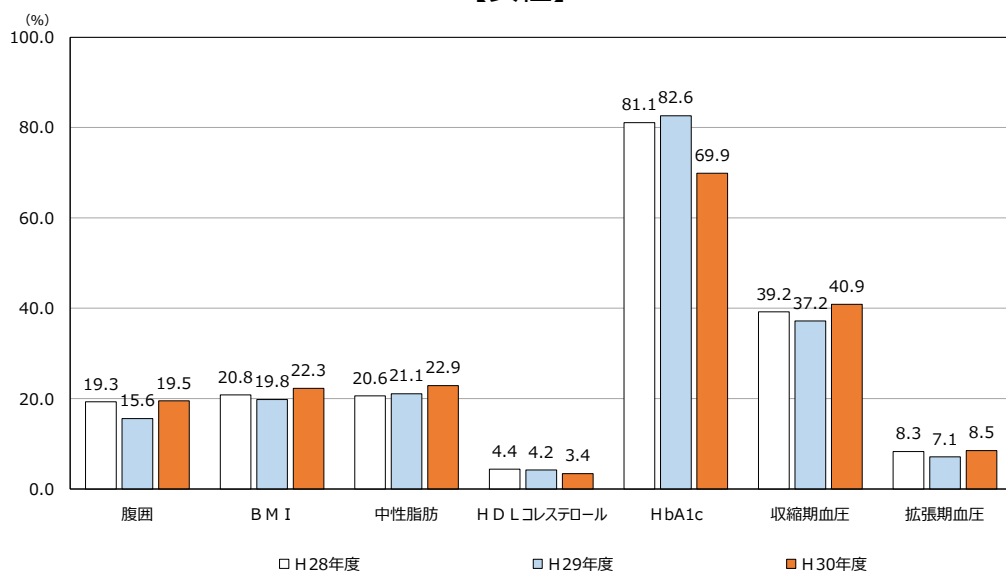
特定健康診査の有所見者※の状況をみると、男性、女性ともに腹囲、BMI※及び中性脂肪について、年々有所見者の割合が上昇しています。

また、HbA1cは減少傾向にありますが、他の項目と比較すると高い割合を占めています。

【男性】



【女性】



資料：国保データベースシステム

※有所見者：健康診断を受診した人のうち異常がみられた人を指します。

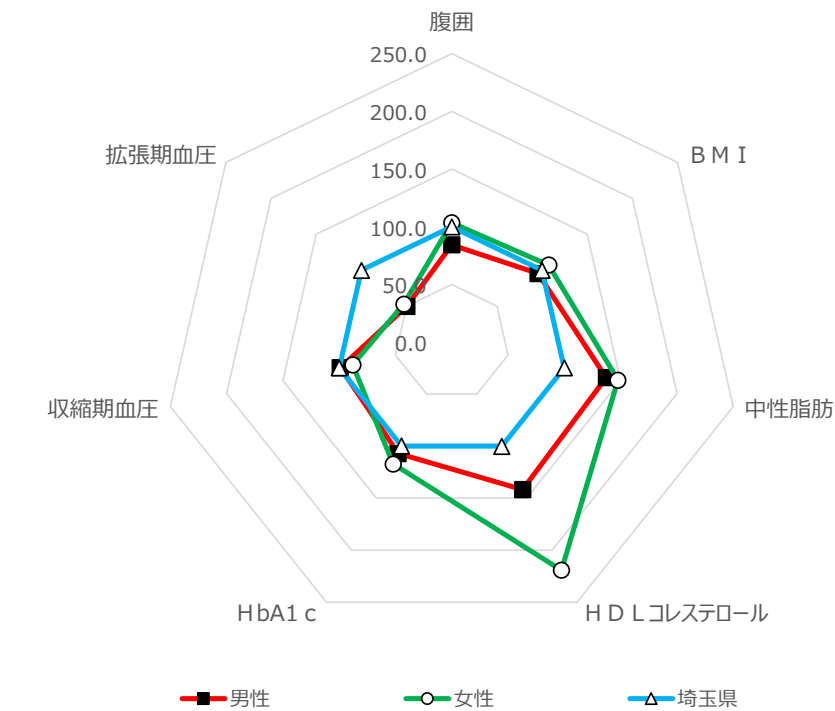
※BMI：肥満度判定のことを指します。

計算方法：BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

判定基準 18.5未満…やせ気味、18.5以上25未満…普通、25以上…肥満

平成30年度における特定健康診査の有所見者の状況を埼玉県平均と比較すると、男女ともに中性脂肪、HDLコレステロール、HbA1cが埼玉県の平均値より高くなっており、特に女性におけるHDLコレステロールは、埼玉県の2倍以上となっています。

【特定健診の有所見者（標準化比※、H30年度）】



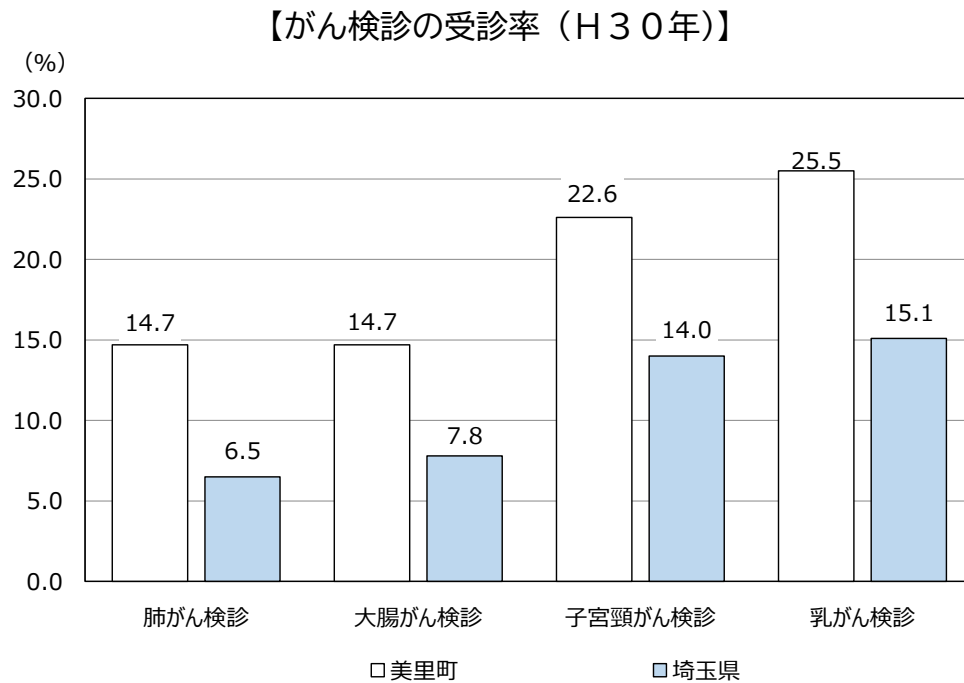
資料：国保データベースシステム

※標準化比：年齢構成比の異なる集団同士を比較するための指標です。埼玉県の平均を100としており、標準化比が100以上の場合は埼玉県の平均より有所見者数の割合が高いことを示しています。

第2章 美里町の現状

▶④がん検診

平成30年の本町のがん検診※の受診率は、埼玉県と比較すると、すべてのがん検診において高い割合となっています。



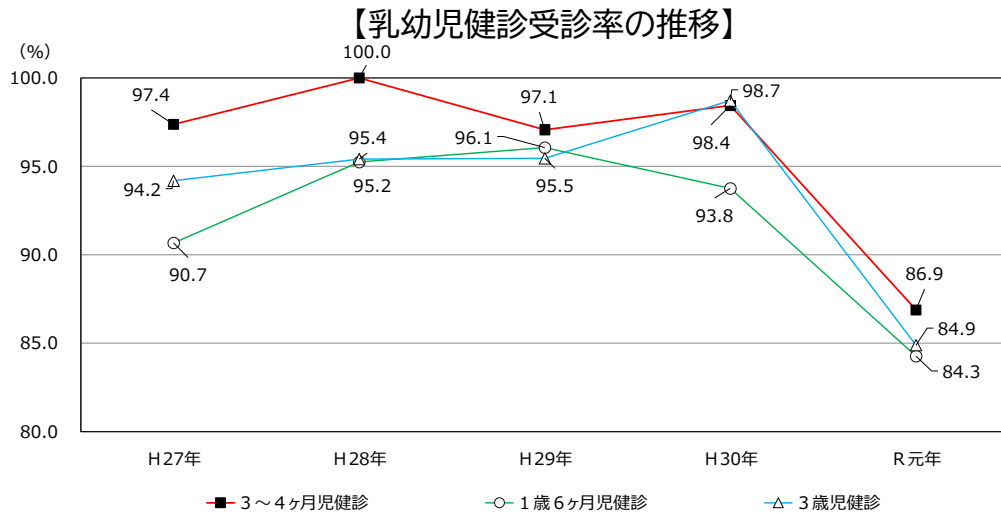
資料：地域保健・健康増進事業報告

※がん検診：健康増進法第19条の2及び「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」に基づいて市町村が実施するがん検診です。

本町では、胃がん検診は胃がんになる危険性を調べる胃がんリスク検診（ABC検診）を実施しています。

▶ ⑤ 乳幼児健診の状況

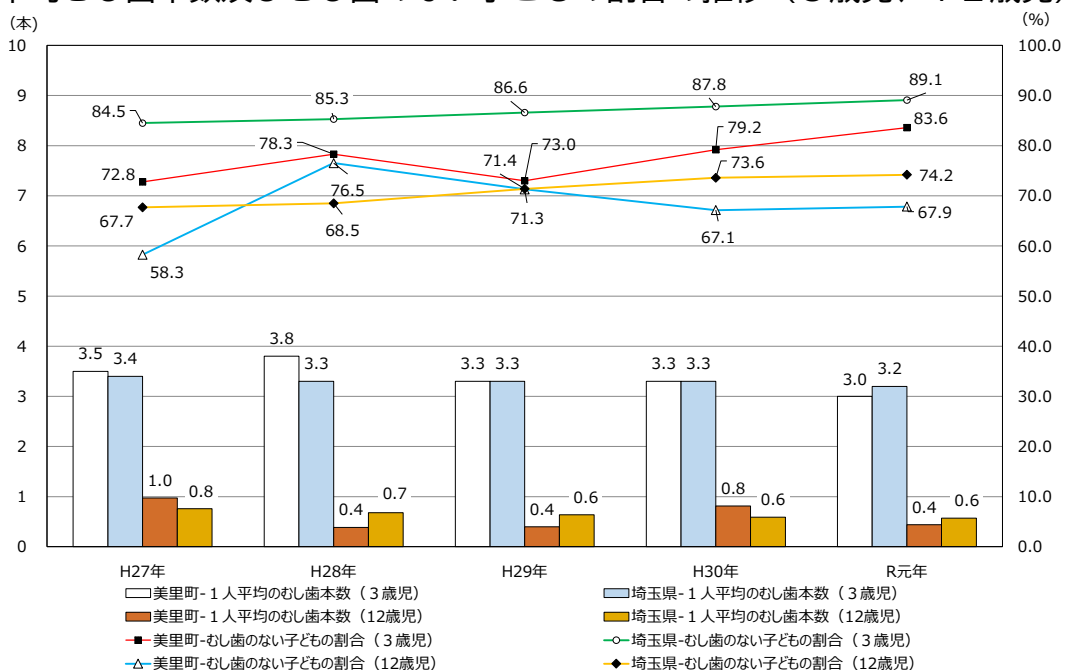
乳幼児健診受診率は、平成30年まではどの健診においても9割を超える受診率でしたが、令和元年では新型コロナウイルス感染症の影響で健診を中止したことが影響し9割未満となっています。



▶ ⑥ むし歯の状況

むし歯のない子どもの割合は3歳児、12歳児ともに増減を繰り返していますが、令和元年度では、埼玉県より低い状況にあります。1人平均むし歯本数は、平成29年以降減少傾向で、令和元年は、埼玉県より低くなっています。

【1人平均むし歯本数及びむし歯のない子どもの割合の推移（3歳児、12歳児）】



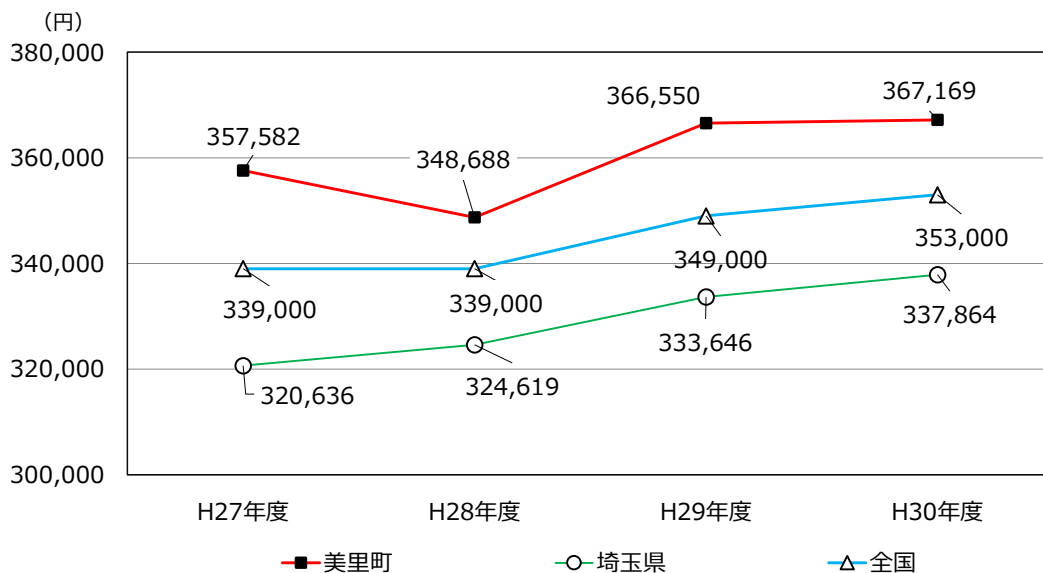
第2章 美里町の現状

(4) 医療費及び介護給付費の状況

▶① 1人あたりの医療費の推移

本町における1人あたりの医療費を平成27年度から平成30年度で比較すると、9,587円増加しています。

また、埼玉県・全国よりも高額となっています。

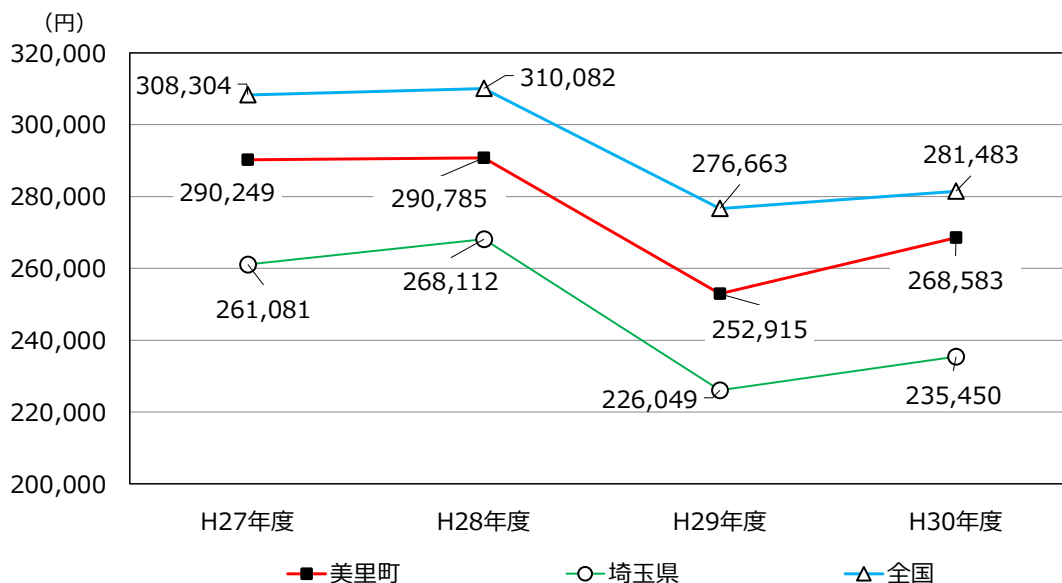


資料：国民健康保険事業状況報告

▶② 1人あたりの介護給付費の推移

本町における1人あたりの介護給付費を平成27年度から平成30年度で比較すると、21,666円減少しています。

また、全国よりも低く、埼玉県よりも高額となっています。



資料：国保データベースシステム

2 アンケート調査の概要

■調査期間：令和2年2月～3月

■調査対象者

町民	無作為に抽出された16歳以上の町民3,000人
保育園・幼稚園保護者	3歳以上の保育園・幼稚園在園者の保護者
小学校1～4年生保護者	町内に在学する小学校1～4年生の保護者
小学5・6年生	町内に在学する小学5・6年生
中学生1～3年生	町内に在学する中学生1～3年生

■調査方法：16歳以上の町民は郵送配布・回収、小学校・中学校・保育園・幼稚園は学校・園を通じて配布・回収

■配布数と回収数

対象者	配布数	回収数	有効回収数	有効回収率
町民	3,000	1,167	1,167	38.9%
保育園・幼稚園保護者 小学校1～4年生保護者	563	477	477	84.7%
小学5・6年生	193	186	184	95.3%
中学生	258	251	251	97.3%

第2章 美里町の現状

3 1次計画の評価

(1) 評価基準と評価区分

評価基準	評価区分
1次計画目標達成	A
1次計画目標未達成（1次計画現状値より改善）	B
1次計画目標未達成（1次計画現状値と変化なし）※	C
1次計画目標未達成（1次計画現状値より悪化）	D
指標変更	E

※1ポイントの上昇及び減少は変化なしと設定します。

(2) 具体的目標に対する評価

▶①栄養・食生活

指 標		現状値 (H26年度)	目標値	実績値 (R元年度)	評価
朝食を毎日食べる人の割合	20歳以上の町民	90.0%	100.0%	84.2%	D
	3歳～小学4年生	97.0%	100.0%	96.0%	D
	小学5・6年生	94.0%	100.0%	92.9%	D
	中学生	93.0%	100.0%	86.5%	D
家族そろって食べる割合 (朝食)	20歳以上の町民	58.5%	65.0%	46.4%	D
	3歳～小学4年生	28.0%	35.0%	28.7%	C
	小学5・6年生	34.8%	40.0%	39.1%	B
	中学生	22.0%	30.0%	28.7%	B
家族そろって食べる割合 (夕食)	20歳以上の町民	65.3%	70.0%	59.1%	D
	3歳～小学4年生	66.0%	75.0%	67.1%	B
	小学5・6年生	34.8%	45.0%	82.1%	A
	中学生	79.0%	85.0%	69.3%	D
自分の適切な食事内容・量を意識している人の割合	20歳以上の町民	84.1%	95.0%	78.4%	D
主食・主菜・副菜のそろった食事をする人の割合(毎食)	20歳以上の町民	50.6%	60.0%	43.0%	D
塩分をとりすぎないように気を付けている人の割合	20歳以上の町民	72.6%	80.0%	71.5%	D

第2章 美里町の現状

▶②身体活動・運動

指 標		現状値 (H26年度)	目標値	実績値 (R元年度)	評価
意識的に運動している人の割合	20歳以上の町民	63.6%	70.0%	69.6%	B
楽しく運動している人の割合	20歳以上の町民	36.3%	45.0%	54.4%	A

▶③たばこ・アルコール

指 標		現状値 (H26年度)	目標値	実績値 (R元年度)	評価
喫煙している人の割合	20歳以上の男性	25.0%	減少	27.6%	D
	20歳以上の女性	9.0%		8.1%	A
飲酒の休肝日を作っている人の割合	20歳以上の男性	22.0%	増加	44.4%	A
	20歳以上の女性	17.0%		74.8%	A

▶④歯の健康

指 標		現状値 (H26年度)	目標値	実績値 (R元年度)	評価
1年に1回以上歯科健（検）診を受診した人の割合	20歳以上の町民	37.0%	45.0%	40.7%	B
歯磨きを1日3回している人の割合	3歳～小学4年生	50.0%	60.0%	53.9%	B
	小学5・6年生	60.0%	70.0%	64.1%	B
	中学生	50.0%	60.0%	52.2%	B

▶⑥休養・こころの健康づくり

指 標		現状値 (H26年度)	目標値	実績値 (R元年度)	評価
十分な睡眠がとれている人の割合	20歳以上の町民	75.0%	85.0%	75.4%	C
必要な休養がとれている人の割合	20歳以上の町民	71.9%	80.0%	77.8%	B
心身のバランスがとれている人の割合	20歳以上の町民	74.7%	85.0%	76.8%	B
2週間以上、イライラしたり気分が落ち込んだりした人の割合	小学5・6年生	56.0%	減少	39.1%	A
	中学生	60.0%		52.2%	A

▶⑥がん・生活習慣病

指 標		現状値 (H26年度)	目標値	実績値 (R元年度)	評価
定期的に健康診断を受けている人の割合	20歳以上の町民	74.0%	80.0%	84.9%	A
健康診断で異常が認められたとき生活習慣を見直している人の割合	20歳以上の町民	53.8%	60.0%	41.7%	D
がん検診を受けている人の割合	20歳以上の町民	50.0%	70.0%	49.5%	C

第2章 美里町の現状

▶⑦子どもの健康

指 標		現状値 (H26年度)	目標値	実績値 (R元年度)	評価
朝食を毎日食べる子どもの割合	3歳～小学4年生	97.0%	100.0%	96.0%	D
	小学5・6年生	94.0%	100.0%	92.9%	D
	中学生	93.0%	100.0%	86.5%	D
家族そろって食べる割合 (朝食)	3歳～小学4年生	28.0%	35.0%	28.7%	C
	小学5・6年生	34.8%	40.0%	39.1%	B
	中学生	22.0%	30.0%	28.7%	B
家族そろって食べる割合 (夕食)	3歳～小学4年生	66.0%	75.0%	67.1%	B
	小学5・6年生	34.8%	45.0%	82.1%	A
	中学生	79.0%	85.0%	69.3%	D
運動やスポーツをしている 子どもの割合 (1日30分以上の運動を 週に3、4日)	小学5、6年と中学生	70.0%	増加	53.8%	D
肥満傾向にある子どもの割合	3歳～小学4年生	20.3%	減少	26.2%	D
	小学5・6年生	14.5%		15.6%	D
	中学生	3.9%		8.1%	D
未成年者の喫煙の割合	中学生	0.3%	0.0%	—	E

▶⑧高齢者の健康

指 標		現状値 (H26年度)	目標値	実績値 (R元年度)	評価
夢・生きがい・目標を持っ ている人の割合	20歳以上の町民	74.5%	80.0%	57.1%	D
意識的に身体を動かしてい る人の割合	20歳以上の町民	83.1%	90.0%	82.9%	C

4 健康課題

課題1 健康寿命の延伸と医療費の抑制

本町の健康寿命は県平均より短く、1人あたりの医療費も高い状況にあります。今後更に高齢化が進み、医療費や介護給付費の増大が懸念されます。

特に、埼玉県と比較して脳血管疾患で死亡割合が非常に高く、脳血管疾患を高めるリスクとなる高血圧、脂質異常症、糖尿病、禁煙などへの対策に力を入れていく必要があります。

課題2 生活習慣病予防対策

生活習慣病のリスクを抱える人が多く、乳幼児期から高齢者まですべてのライフステージにおける取り組みが必要です。

特に、生活習慣が確立される乳幼児期、学童期の対策に力を入れていくことや、各検診の受診率や健康づくり事業への参加率の低い若年層に、健康づくりに取り組んでもらうことが課題です。

課題3 メンタルヘルスに関する取組の推進

埼玉県平均と比較すると自殺者の割合が高く、特に男性の自殺率が高くなっています。壮年期からのメンタルヘルスに関する取り組みが求められています。

課題4 高齢者の健康の推進

年々、高齢化率が増加しており、町民の3人に1人が65歳以上の高齢者となっています。生涯生きがいを持って健康に暮らせるよう、認知機能低下やロコモティブシンドローム及びフレイルの予防、生きがいづくりなど高齢者の健康の推進が求められています。

また、本町は肺炎の標準化死亡比が県より高く、高齢者における^{ごえん}誤嚥性肺炎予防のための歯科口腔ケア対策が重要です。

課題5 新型コロナウイルス感染症による健康二次被害の予防

新型コロナウイルス感染症の感染拡大による影響により、心身への健康二次被害が懸念されており、コロナ禍においても健康が維持できるような取り組みが求められています。

第3章 計画の基本的な考え方



1 計画の基本理念

本町は、「第5次美里町総合振興計画」において、「心身ともに美しく暮らせるまちづくり」を基本理念とし、その重点プロジェクトの一つとして、すべての町民が生涯にわたって生きがいを持ち、心身ともに健康に暮らせる「健幸」なまちづくりを目指しています。

そのためには、町民の健康状態や疾病傾向など、地域特性や健康課題を明らかにし、一人ひとりが健康を意識しながら、主体的・継続的に健康づくりに取り組む環境を整備していく必要があります。

町民一人ひとりが健康意識を高め、健康で幸せに暮らせるまちの実現を目指し、以下のとおり基本理念を定め、「たべる」「うごく」「まもる」をスローガンに健康づくりを推進していきます。



2 計画の体系

第2次ミムリンときめき健康増進計画

基本理念	ときめきのある健康なまち
------	--------------

★健康増進計画

取組分野	1 栄養・食生活
	2 身体活動・運動
	3 たばこ・アルコール
	4 歯の健康
	5 休養・こころの健康づくり
	6 がん・生活習慣病
	7 子どもの健康
	8 高齢者の健康

★食育推進計画

取組分野	1 健全な身体をつくる食育
	2 豊かな心を育む食育
	3 正しい知識を養う食育

★歯科口腔保健推進計画

取組分野	1 歯科疾患の予防
	2 生活の質QOLの向上に向けた口腔機能の維持・向上
	3 定期的な歯科健（検）診及び保健指導の促進

第4章 健康増進計画



基本目標

本計画では、8つの取組分野を設定し、分野ごとに基本目標を設定しており、それらを踏まえながら、健康づくりの充実を図ります。

1 栄養・食生活

基本目標 バランスよく食べて、望ましい食習慣を身に付けよう！

基本目標 食事を楽しみながら、「食」に対する感謝の気持ちを身に付けよう！

基本目標 「食」に関する正しい情報を適切に得られるように取り組もう！

2 身体活動・運動

基本目標 身体を動かす意識を高め、運動習慣を身に付けよう！

3 たばこ・アルコール

基本目標 正しい知識を知って行動しよう！

4 歯の健康

基本目標 歯の大切さを知って、健康な歯を守ろう！

5 休養・心の健康づくり

基本目標 上手にストレスを解消し、楽しくいきいきと過ごそう！

6 がん・生活習慣病

基本目標 規則正しい生活習慣を身に付け、自らの健康保持に努めよう！

7 子どもの健康

基本目標 健康に関心を持ち、規則正しい生活習慣を身に付けよう！

8 高齢者の健康

基本目標 いきいきと元気に暮らそう！

1 栄養・食生活（食育推進計画に含む）

基本目標 バランスよく食べて、望ましい食習慣を身に付けよう！

生涯にわたって健康な身体を維持するためには、乳幼児期から高齢期に至るまで、栄養バランスに配慮した食事を習慣的にとることが必要です。そのためには、子どものうちから健全な食生活を確立していくことが大切です。

毎日の食生活を通じて、栄養バランスに配慮した食習慣の実現など正しい食習慣や生活のリズムを身に付けていくように取り組み、健全な身体を育みます。

基本目標 食事を楽しみながら、「食」に対する感謝の気持ちを身に付けよう！

少子高齢化の進行、世帯構造や社会環境の変化の中で、コミュニケーションや豊かな食体験にもつながる「共食※」の機会の提供などが求められています。また、食への感謝の気持ちを育むためにも、家庭をはじめ、様々な関係者が連携・協働した取組を行うことが必要です。

おいしくて楽しい食生活の実現や、「食」に対する感謝の気持ちを育成し、豊かな心を培います。

基本目標 「食」に関する正しい情報を適切に得られるように取り組もう！

食に関する情報が社会に氾濫していることから、町民が食に関する正しい情報と知識を深め、判断力を育成していく必要があります。食料の生産から消費までの一連の食べ物の循環を一人ひとりが意識しながら、食品ロス※の削減など、環境にも配慮していけるような食育を推進することが大切です。また、食品の安全性については、町民の関心も高いことから、食の安全・安心に関する施策を総合的に推進していく必要があります。

「食」への関心を高め、「食」に関する情報を幅広く適切に得られるように取り組み、正しい知識を養います。

※共食：誰かと食事をともにすることをいいます。

※食品ロス：本来食べられるのに捨てられてしまう食品をいいます。事業活動を伴って発生する「事業系食品ロス」と、各家庭から発生する「家庭系食品ロス」の二つに分けられます。

【具体的な目標】

指 標		2次計画 現状値	R7年度 目標値
朝食を毎日食べる人の割合	16歳以上の町民	83.5%	100.0%
	3歳～小学4年生	96.0%	100.0%
	小学5・6年生	92.9%	100.0%
	中学生	86.5%	100.0%
家族そろって食べる割合（朝食）	16歳以上の町民	45.7%	65.0%
	3歳～小学4年生	28.7%	35.0%
	小学5・6年生	39.1%	50.0%
	中学生	28.7%	30.0%
家族そろって食べる割合（夕食）	16歳以上の町民	58.7%	70.0%
	3歳～小学4年生	67.1%	75.0%
	小学5・6年生	82.1%	85.0%
	中学生	69.3%	85.0%
自分の適切な食事内容・量を意識している人の割合	16歳以上の町民	78.5%	95.0%
主食・主菜・副菜のそろった食事をする人の割合（毎食）	16歳以上の町民	42.7%	60.0%
塩分をとりすぎないように気を付けている人の割合	16歳以上の町民	70.8%	80.0%
地元産の食材を利用している人の割合	16歳以上の町民	66.8%	80.0%
食品ロスを心がけている人の割合	16歳以上の町民	83.3%	90.0%

2 身体活動・運動

基本目標 身体を動かす意識を高め、運動習慣を身に付けよう！

運動を継続して実施することは、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の発症リスクを低減させ、メンタルヘルスや生活の質の改善、フレイル予防や認知症予防にも効果が認められています。

生活習慣病予防のほか、社会生活機能の維持・向上及び生活の質の向上のため、ライフステージに応じた身体活動・運動習慣の改善を推進します。

生活習慣病の予防や健康寿命の延伸のために、日常生活の中で身体活動を高めることが大切であることを周知し、実践するための取り組みを図っていくことや、ミムリン健幸ポイント事業をより普及させ、ウォーキングによる運動習慣の定着に取り組み、町民が主体的に運動できるよう環境整備に努めます。

また、ITを活用した個別健康支援システムにより、個々の身体活動量やライフスタイルに応じた運動メニューを作成するT-Well運動プログラムを導入した運動教室を推進します。

現状と課題

【現状】

- 意識的に身体を動かしている人の割合は、20～50代までは、約2割となっていますが、60代以降は4割を超えています。
- 楽しく運動をしている人の割合は、全体で約5割となっています。また、楽しく運動をしている人の約9割の人が心身のバランスがとれていると回答しています。
- ミムリン健幸ポイント事業の参加者は、令和2年4月現在で、町民の約24%にあたる2,676人が参加しており、ウォーキングを中心とした運動習慣が定着してきています。事業参加者において生活改善に効果のある目標歩数を周知し、目標歩数の達成率55%以上を目標としていますが、達成率は25%程度にとどまっており、特に65歳未満の女性の達成率が低くなっています。また、参加者は60代以上の女性の割合が多く、男性や若年層の参加率が低くなっています。

- 意識的に身体を動かしている人とミムリン健幸ポイント事業の参加状況の関連をみると、身体を動かしている人ほど、事業に参加しています。
- ミムリン健幸ポイント事業に参加している人は、歩数に対する意識が高い傾向にあります。

【課題】

- 若年層において運動の機会が少なくなっています。運動習慣を身に付けることは、自身の健康保持や生活習慣病予防にもつながるため、広く周知していくことが必要です。
- 町で実施しているミムリン健幸ポイント事業などの一層の周知を図り、広く町民に参加を促していくこととともに、事業参加者においては目標歩数を達成できるような取り組みが必要です。
- コロナ禍においても運動習慣が継続・維持できるよう、健康二次被害の予防への取り組みが必要です。

施策の展開

▶町民の取組

取組内容
自分の体力や身体状況に応じて、適切な運動習慣（ウォーキング、筋力トレーニング、ストレッチ）を身に付けます。
生活習慣病予防やフレイル予防のための目標歩数を達成できるよう、意識的に、楽しく身体を動かします。
ミムリン健幸ポイント事業に積極的に参加します。
日常生活の中でこまめに身体を動かします。

▶行政・地域・関係機関の取組

①日常生活における歩数の増加	取組主体
ミムリン健幸ポイント事業の普及に努め、参加者が生活習慣改善に結びつく目標歩数を達成できるよう支援します。	保健センター
②習慣的に運動する者の増加	取組主体
楽しく身体を動かすための各種運動教室の実施を継続します。	教育委員会事務局
T-Well運動プログラムを活用した運動教室を推進します。	
地域のコミュニティづくりの場を兼ねた、身体を動かす機会の提供に取り組めます。	
スポーツ少年団の活動を通して児童期の豊かな心と健やかな身体の育成に取り組めます。	
高齢者の筋力向上のため「元気！いきいき100歳体操」を地域の通いの場で実施できるよう支援します。	地域包括支援センター
介護予防事業の実施を継続します。	

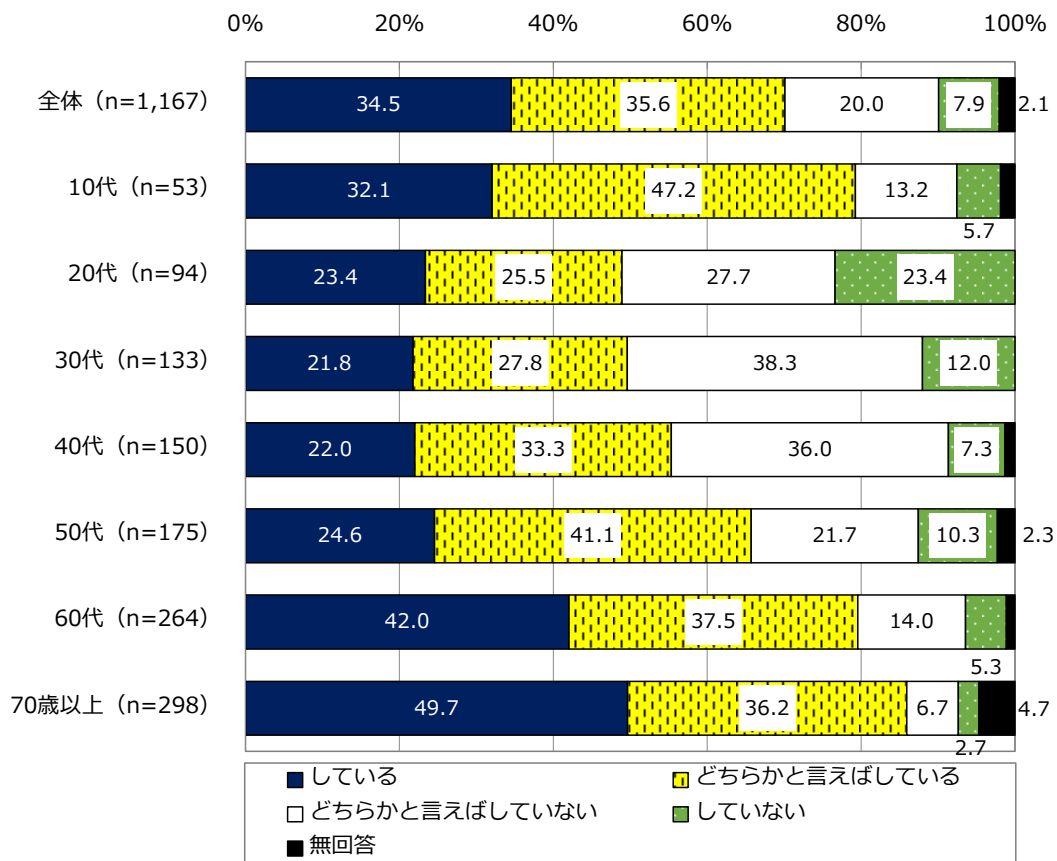
③運動に関する正しい知識の普及啓発	取組主体
広報誌やミムリン健幸ポイント通信などを活用し、健康づくりに関する正しい情報の普及啓発に取り組みます。	保健センター
健康寿命の延伸のためフレイル予防に取り組みます。	地域包括支援センター
ウォーキングや筋力トレーニングなどの運動に関する正しい知識の普及啓発に努めます。	教育委員会事務局
コロナ禍における運動習慣の必要性、その方法について普及啓発に取り組みます。	保健センター

【具体的な目標】

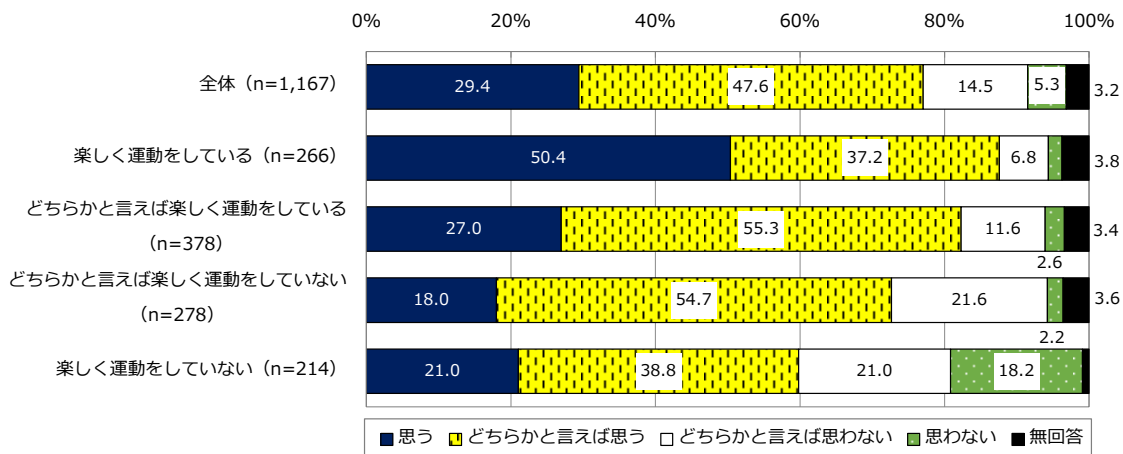
指 標		2次計画 現状値	R 7年度 目標値
意識的に運動している人の割合	16歳以上の町民	70.1%	80.0%
楽しく運動している人の割合	16歳以上の町民	55.2%	70.0%
健幸ポイント事業参加者数	20歳以上の町民	2,676人	4,000人
日常生活における平均歩数	ポイント事業参加者	65歳未満 5,881歩 65歳以上 6,127歩	65歳未満 8,000歩 65歳以上 7,000歩

第4章 健康増進計画

【意識的に身体を動かしているか】



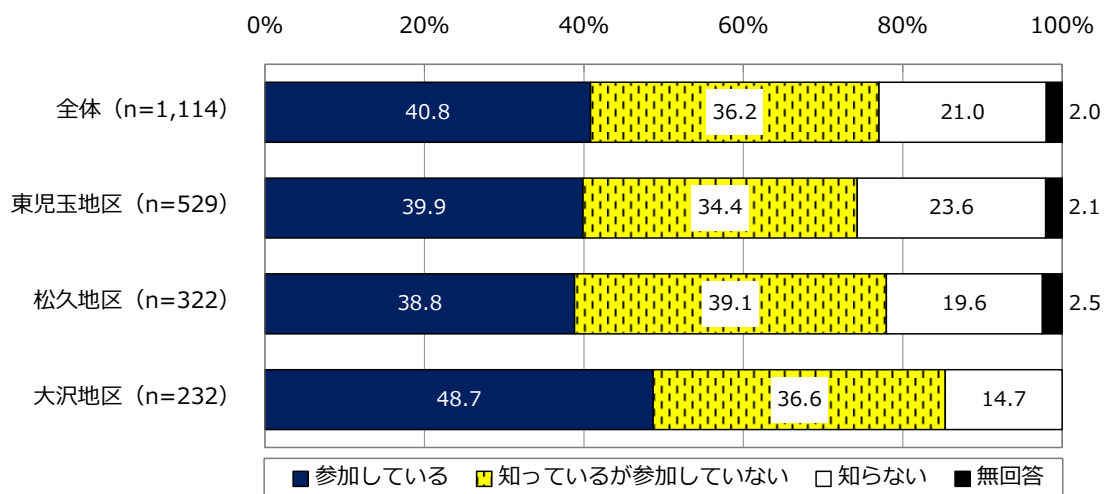
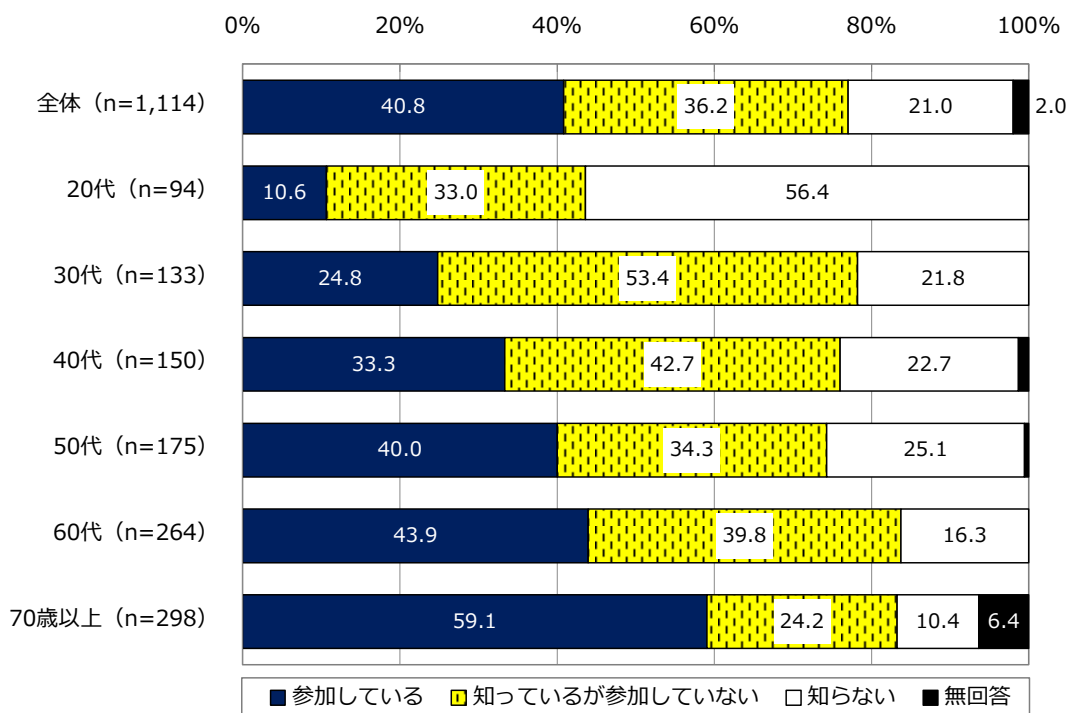
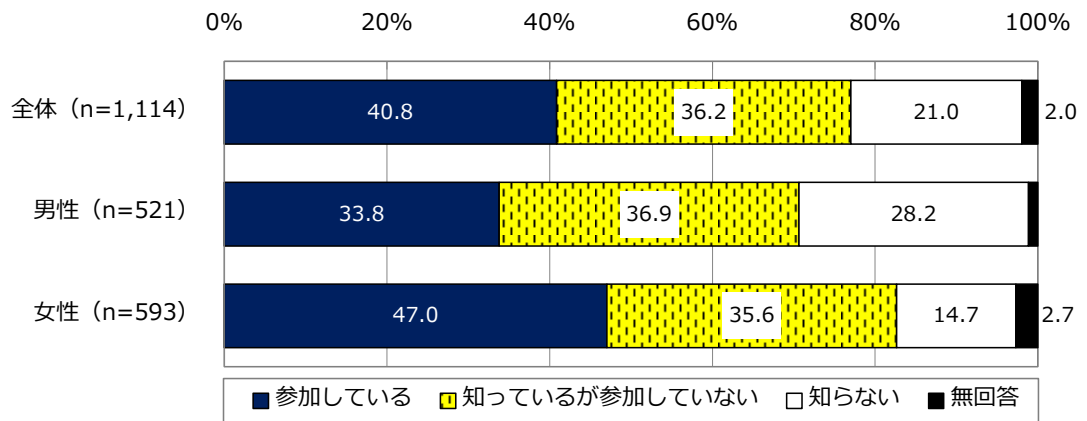
【楽しく運動している人と心身のバランスの関連】



※グラフの構成比は、小数点以下第2位を四捨五入しているため、100%にならないものがあります。

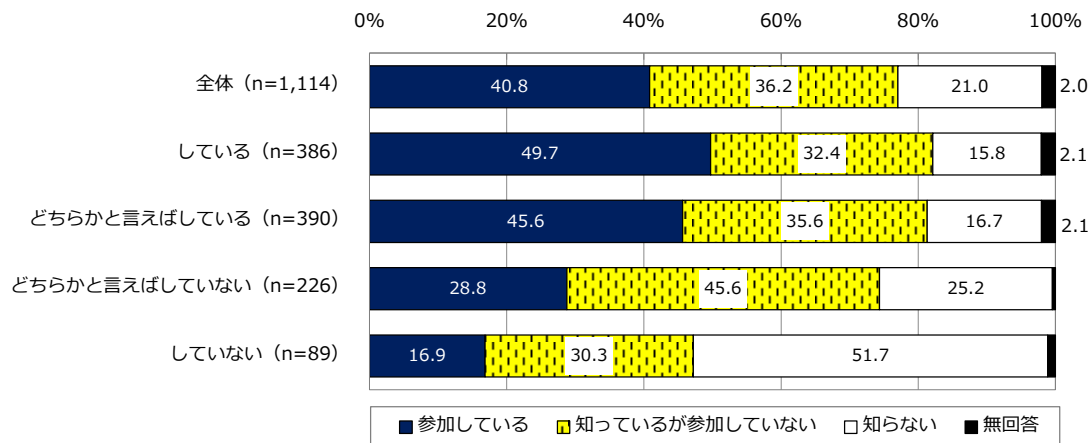
※グラフの構成比は、2.0%以下のものについては掲載していません。

【ミムリン健幸ポイント事業への参加】

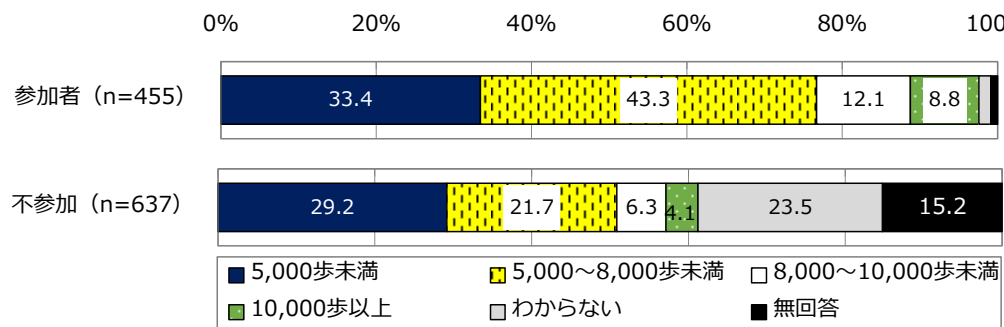


第4章 健康増進計画

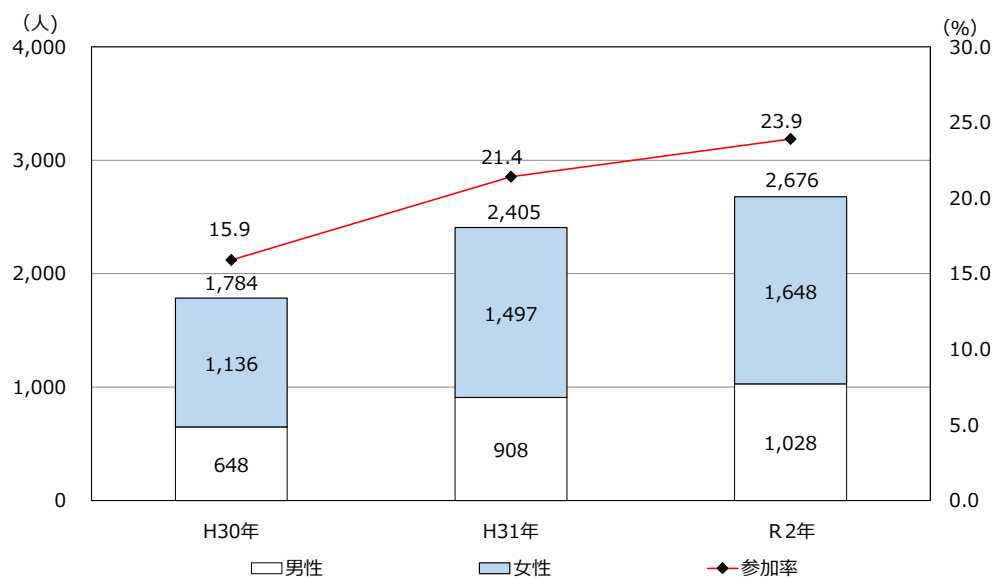
【意識的に身体を動かしている人とミムリン健康ポイント事業への参加状況の関連】



【ミムリン健幸ポイント事業への参加と歩数の関連】

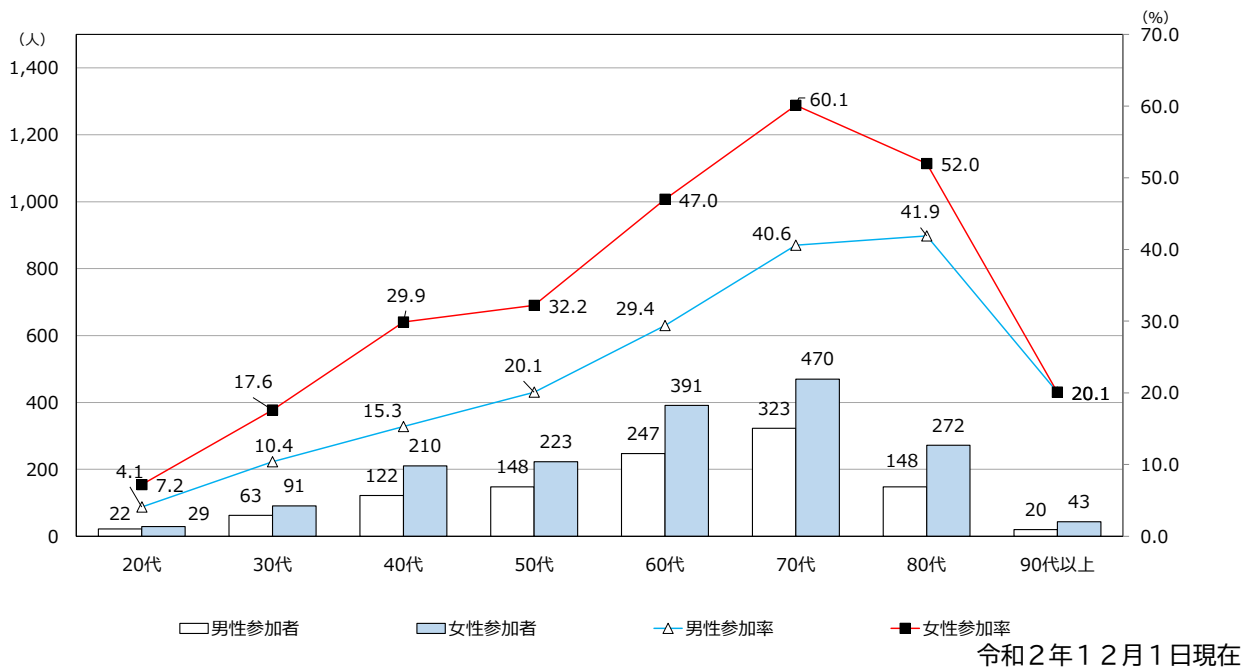


【ミムリン健幸ポイント事業の参加者数の推移】

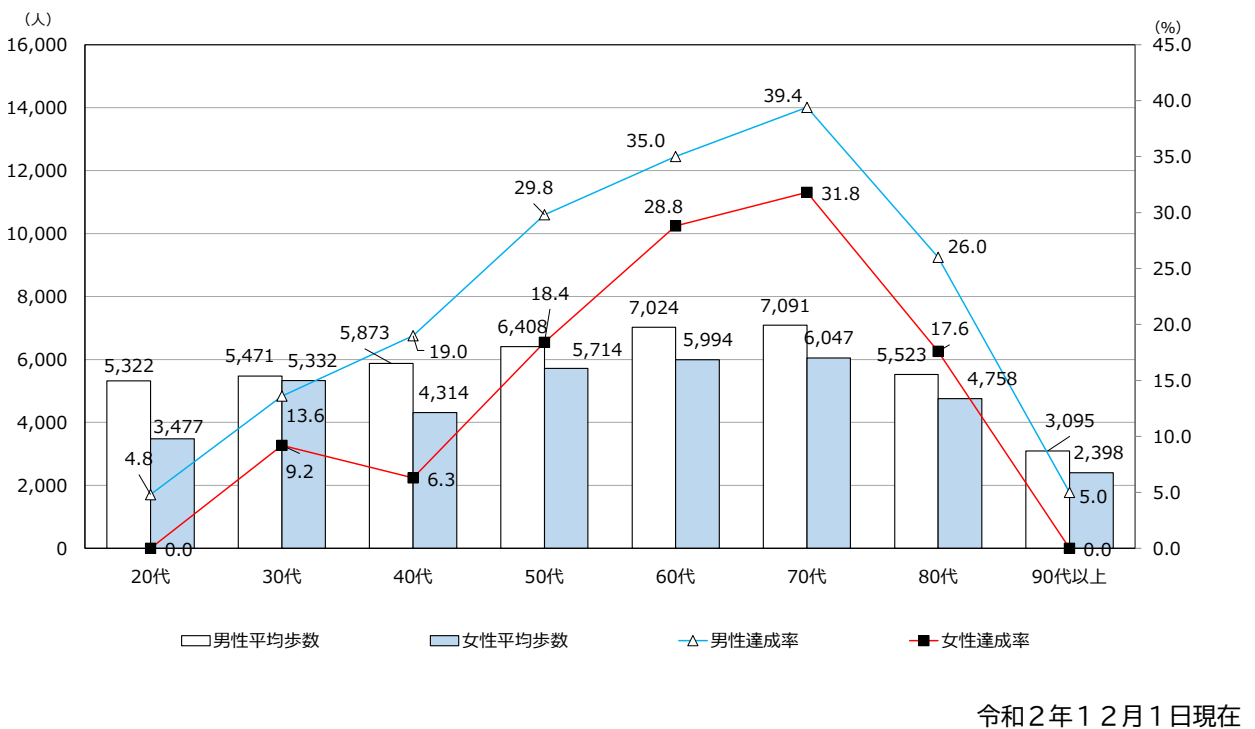


各年4月1日現在

【ミムリン健幸ポイント事業の年齢別参加者数】



【ミムリン健幸ポイント事業の年齢別平均歩数】



美里町の健康取組
(三人行健幸ポイント事業)
～みんなでウォーキング～



美里町の運動目標

《1日の歩数目標》

総歩数 8,000～10,000 歩／日

(早歩き 約 2,000 歩／日)

《筋力トレーニング》

スクワット、膝伸ばし、もも上げなどを中心に
各種目10回／1セット

1セットから始め2～3種類のトレーニングを
各2、3セットを3～5回／週のペースで行うと効果的です。

コラム

有酸素運動と筋トレ

<有酸素運動>

ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動は、脂肪の燃焼や心肺機能を高め「疲れにくい体質」にします。

下の表にあるように、7,000歩～8,000歩程度歩くことで、動脈硬化や高血圧、糖尿病などの生活習慣病や、メタボなどの予防効果が期待できます。

●1日の歩数と生活習慣病

歩数	早歩き時間	予防が期待される病気・病態
4000歩	5分	うつ病
5000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7000歩	15分	がん、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7500歩	17.5分	筋肉量・体力の低下
8000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ（75歳以上）
9000歩	25分	高血圧（正常高値血圧）、高血糖
1万歩	30分	メタボ（75歳未満）

出典：東京都健康長寿医療センター研究所

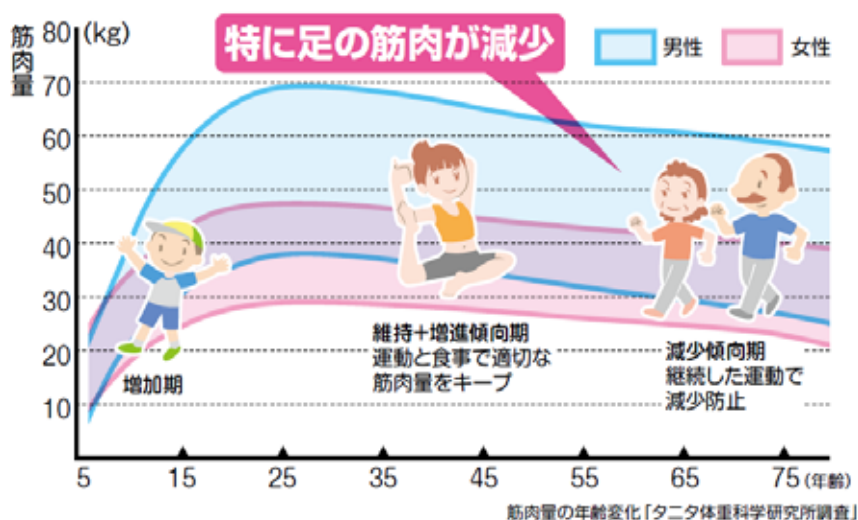
<筋トレ>

スクワットや膝伸ばしなどの筋力トレーニングは、筋肉を鍛え「太りにくい体質」にします。

筋肉は40歳を過ぎると1年に約1%ずつ失われます。特に下半身の筋肉の衰えが目立ってくるので、下肢（太もも）の筋肉を鍛え、加齢による運動器機能の低下を予防することが大切になります。

何歳になっても筋力トレーニングをすることで筋肉は増やすことができます。

●筋肉量の年齢変化



有酸素運動と筋トレの両方を組み合わせて行くと、「基礎代謝量アップ」「生活習慣病予防」「ロコモ予防」「免疫力アップ」「ストレスの予防・改善」「認知症予防」などの効果が期待できます。

ウォーキング+筋トレを毎日の習慣にしましょう。

ウォーキングと筋トレで

いきいき元気！美里町

3 たばこ・アルコール

基本目標 正しい知識を知って行動しよう！

喫煙は、がん、循環器疾患、糖尿病、COPD※といった生活習慣病の危険因子であるほか、低出生体重児の増加の要因と考えられています。また、他人の煙を吸うことによる受動喫煙も喫煙者と同様の健康被害を受けることが指摘されています。たばこの健康被害についての普及啓発を行い、喫煙率の減少や受動喫煙防止対策を推進します。

アルコールは、生活習慣病をはじめとする様々な身体疾患やうつ病などの健康障害のリスク要因となります。飲酒に関する正しい知識や飲酒する際の「節度ある適度な飲酒」を普及し、未成年や妊婦、授乳中の女性が飲酒をしないようにするための取り組みを行います。

現状と課題

【現状】

○喫煙状況では、30～50代の約2割の喫煙がうかがえ、受動喫煙の状況では、喫煙者の約8割が、他人にタバコの煙を吸わせないようにしています。

○喫煙状況とCOPDの認知の関連をみると、喫煙をしている人のほうが、喫煙をしていない人よりCOPDを認知していることがわかります。

○飲酒状況は、ほぼ毎日飲酒している人の割合が、男性約4割、女性約1割となっており、週に2日以上飲酒する人の割合が最も高いのは50代、次いで60代となっています。

○飲酒する人のなかで、生活習慣病のリスクを高める、1回の飲酒量が2合以上の割合が約2割と高くなっています。また、年代が上がるにつれて休肝日を設けていない人が増えています。

※COPD：慢性閉塞性肺疾患を指します。長期の喫煙によってもたらされる肺の生活習慣病で、せきや息切れなどの症状がみられます。

第4章 健康増進計画

【課題】

○30～50代の約2割の人が喫煙しており、禁煙や受動喫煙に関する指導を図っていく必要があります。

○COPDに関するリスクの周知を行い、知識の普及を図っていく必要があります。

○適度な飲酒について周知し、町民に対して理解を広めていく必要があります。

施策の展開

▶町民の取組

取組内容
禁煙に取り組めます。
たばこや受動喫煙のリスク及び受動喫煙防止について正しい知識を得るようにします。
自身の適度な飲酒量を把握し飲酒する際は飲み過ぎないようにし、休肝日をつくります。
未成年者は喫煙・飲酒をしません。

▶行政・地域・関係機関の取組

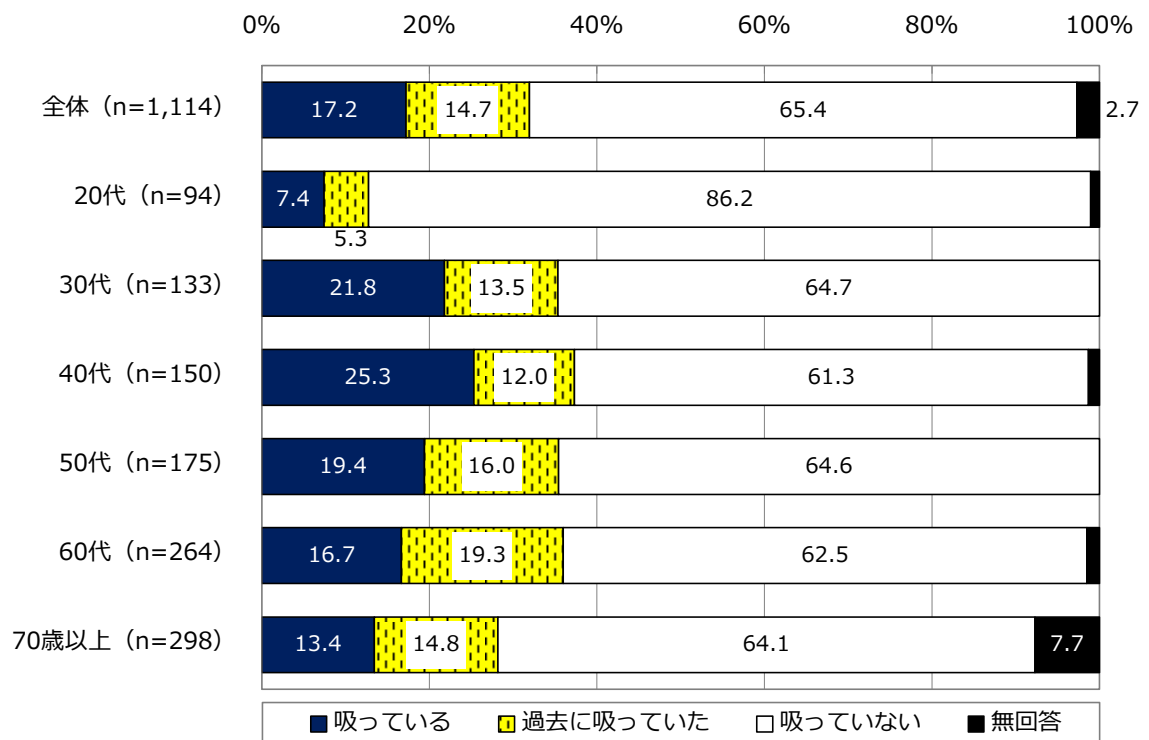
①喫煙率の減少	取組主体
たばこのリスクに関する知識についての周知と禁煙を推進します。	保健センター
禁煙を希望する人に、禁煙外来に係る費用の一部を助成する美里町禁煙外来治療費助成金交付事業の実施を継続します。	
受動喫煙防止対策の推進を図ります。	
COPDに関する知識について周知を図ります。	
②適度な飲酒量と休肝日の実践	取組主体
アルコールについての正しい知識と休肝日実践の啓発に努めます。	保健センター
③妊娠中の喫煙・飲酒防止	取組主体
妊娠中の喫煙や飲酒が胎児に与える影響について周知を図ります。	保健センター

④未成年の喫煙・飲酒防止	取組主体
喫煙や飲酒が健康に与える影響について周知を図ります。	保健センター 学校

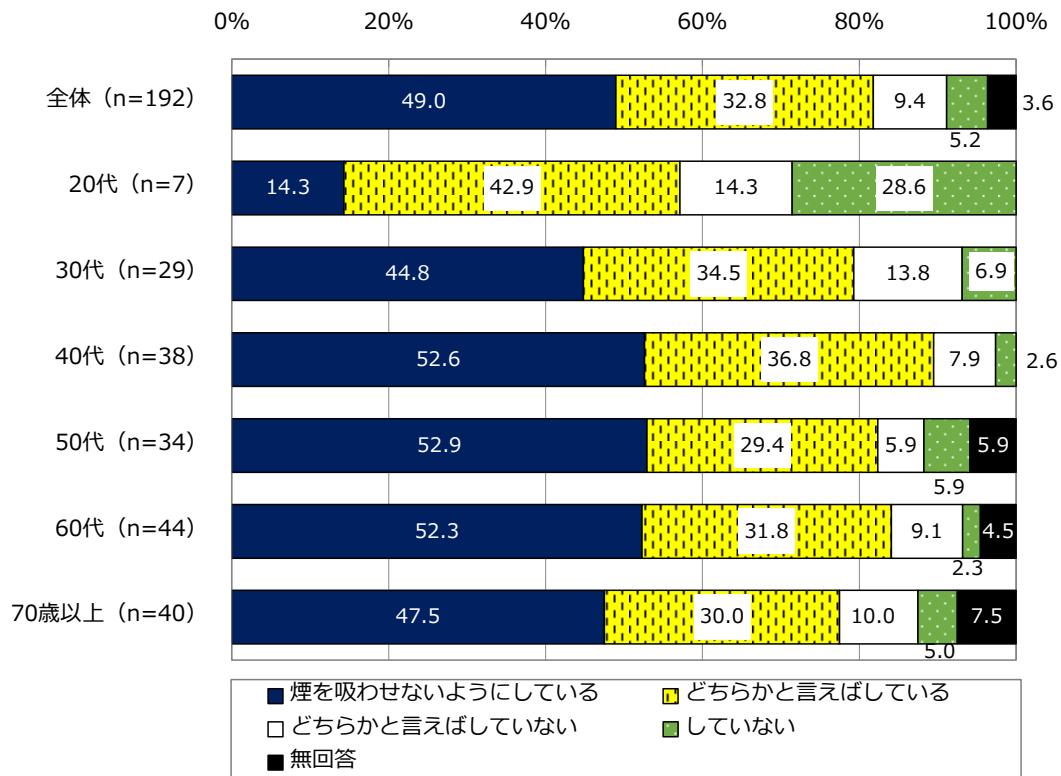
【具体的な目標】

指 標		2次計画 現状値	R7年度 目標値
喫煙している人の割合	20歳以上の男性	27.6%	減少
	20歳以上の女性	8.1%	
飲酒の休肝日を作っている人の割合	20歳以上の男性	44.4%	増加
	20歳以上の女性	74.8%	

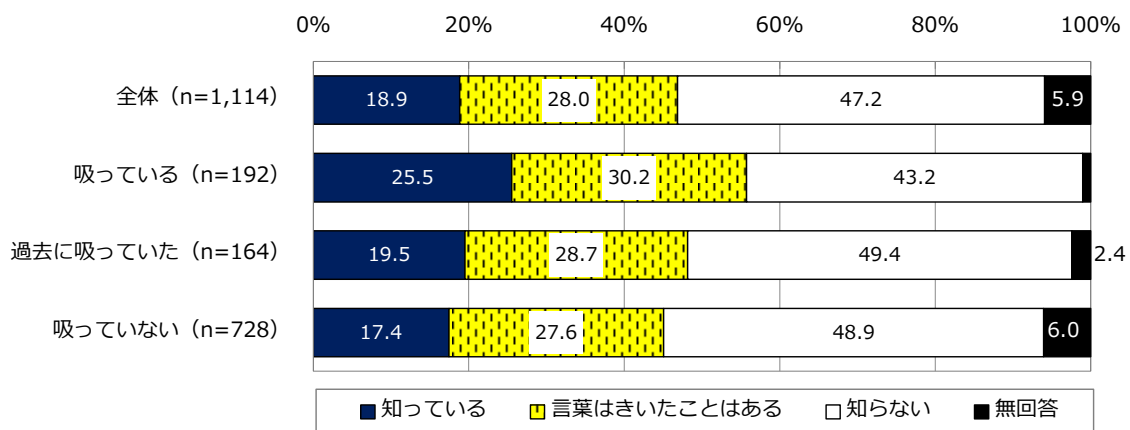
【喫煙の状況】



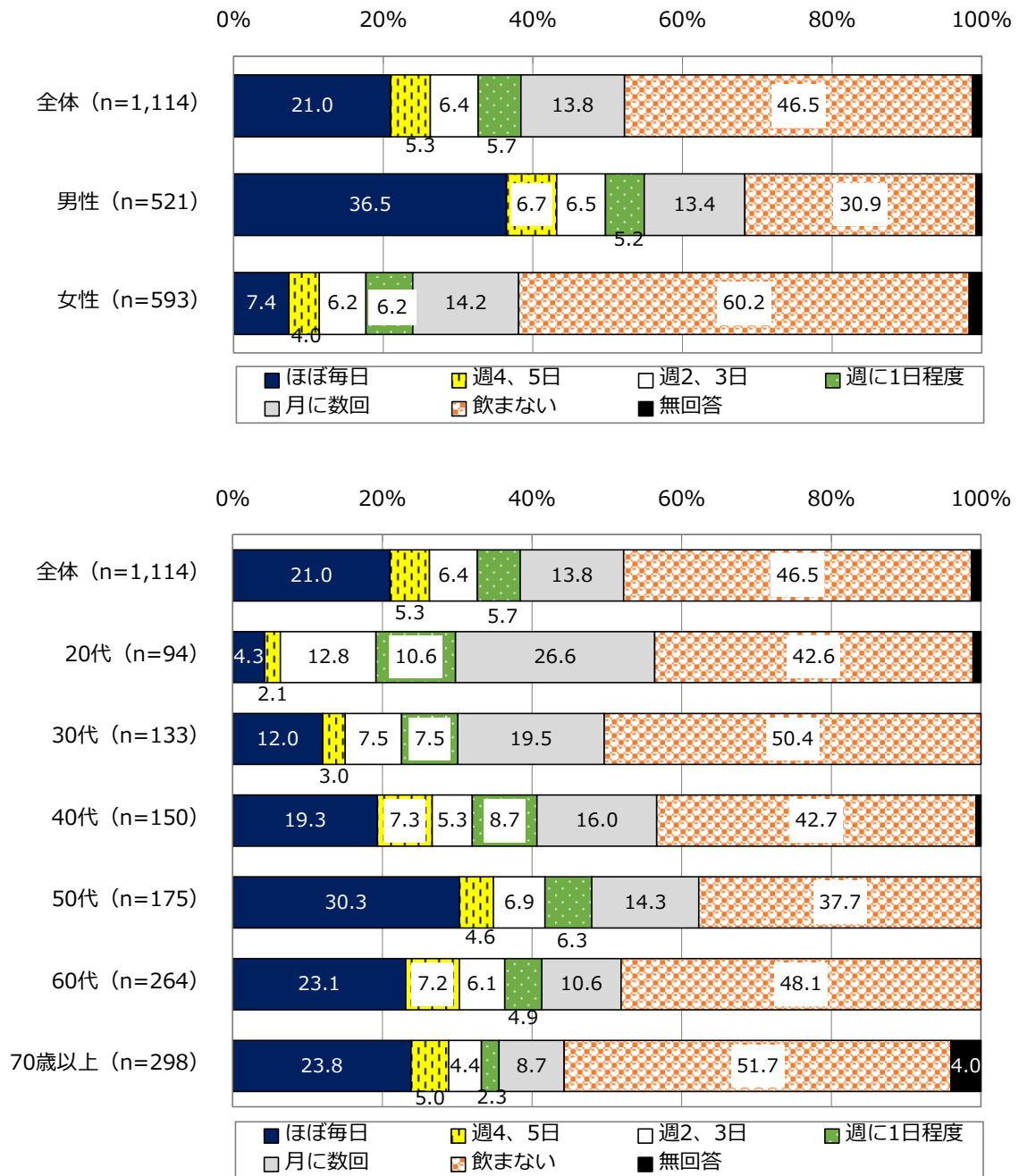
【受動喫煙の状況】



【喫煙状況とCOPDの認知との関連】

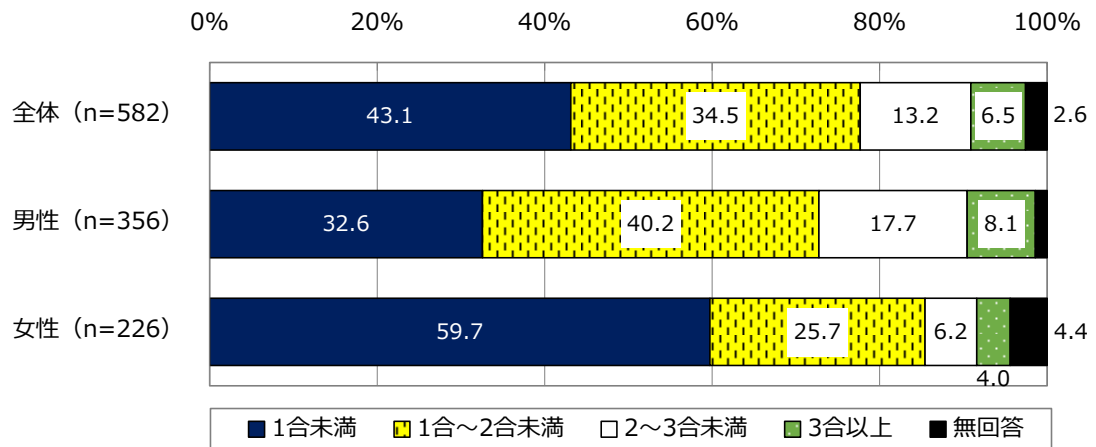


【飲酒の状況】

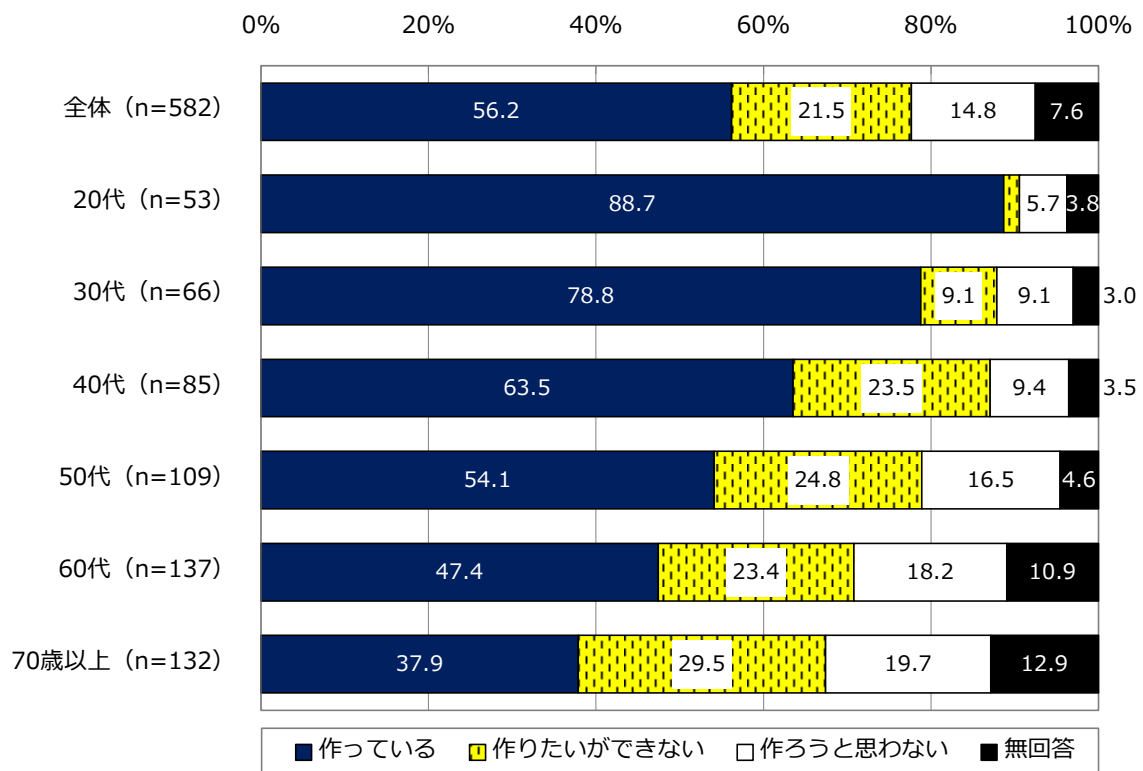


第4章 健康増進計画

【1回の飲酒量】



【休肝日の有無】



コラム 適正飲酒

アルコールは胃と小腸で体内に吸収され、主に肝臓で分解されます。そのため、お酒を飲み過ぎると、肝臓に多くの負担がかかり、がん、心臓病、脳卒中、認知症、高血圧、糖尿病、痛風などさまざまな病気を引き起こします。

適正飲酒量は「1日平均純アルコールで約20g程度」です。生活習慣病のリスクを高める飲酒は、「1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上」となっています。

お酒を長く楽しむために、「正しい知識」と「上手な付き合い方」を身に付けることが大切です。

●1日の飲酒量の目安＝純アルコール20g分のお酒



ビールなら中ビン1本
(500ml)



ワインなら2杯 (240ml)



日本酒なら1合 (180ml)



ウィスキーならダブル2杯
(60ml)

適度な飲酒量は1日のアルコール量で20g、
女性と65歳以上の方はその半分が目安で
す！！



4 歯の健康（歯科口腔保健推進計画に含む）

基本目標 歯の大切さを知って、健康な歯を守ろう！

生涯を通じて自分の歯でしっかり噛んで、食事を楽しむためには日々のケアが重要です。毎食後の歯みがきを身に付け習慣化していくことや、規則正しい食習慣を身に付けること、また、定期健（検）診を受け、自身の歯に関心を持ち、口の健康の維持・向上を図ることが大切です。

町民一人ひとりのライフステージに応じたケアが実践できるような取り組みを推進します。

【具体的な目標】

指 標		2次計画 現状値	R7年度 目標値
1年に1回以上歯科健（検）診を受診した人の割合	16歳以上の町民	41.1%	50.0%
固いものを不自由なく噛める人の割合	16歳以上の町民	87.2%	90.0%
歯磨きを1日3回している人の割合	3歳～小学4年生	53.9%	65.0%
	小学5・6年生	64.1%	75.0%
	中学生	52.2%	65.0%
むし歯のない子どもの割合※	3歳児	83.6%	90.0%
	12歳児	67.9%	75.0%

※学校歯科保健状況調査より算出

5 休養・こころの健康づくり

基本目標 上手にストレスを解消し、楽しくいきいきと過ごそう！

こころの健康は身体状況や生活の質に大きく影響します。こころの健康を保つために、休養、十分な睡眠、ストレス管理、こころの病気への対応などが重要です。

適度な運動やバランスに配慮した食生活、休養、睡眠などこころの健康を保つための取り組みを推進します。

日常的に質量ともに十分な睡眠をとるとともに余暇などで身体や心を養い、心身の健康の保持を図ります。

現状と課題

【現状】

- 約8割の人が、睡眠が十分にとれている、どちらかと言えばとれていると回答しています。
- 必要な休養がとれているかでは、30～50代において休養をとれていない人が他の年代に比べると多くなっており、働き盛りの壮年期が十分休養がとれていないことが推察されます。
- 睡眠の状況と必要な休養との関連をみると、睡眠が十分にとれていると回答した人ほど、必要な休養がとれています。
- 睡眠の状況と心身のバランスがとれているかの関連では、睡眠が十分にとれていると回答した人ほど、心身のバランスがとれています。
- 児童・生徒のメンタルヘルスの状況をみると、小学5・6年生では約4割、中学生では約半数の人が2週間以上の気分の落ち込みを経験しています。

第4章 健康増進計画

【課題】

- 睡眠不足や睡眠障害は生活習慣病などにつながっていくほか、こころの病気と関連しています。睡眠の重要性を啓発し、町民一人ひとりが意識していくことが大切です。
- ストレスはこころの状態のみならず、生活の質にまで影響します。町民が自分に合ったストレス解消法を見つけられるよう支援していく必要があります。
- ストレスの解消や休養の重要性など、こころの健康づくりの普及啓発を図るとともに、ストレスの原因となる、健康問題や経済・生活問題などの各種相談体制及び支援体制の充実が求められています。
- 休養がしっかりとれるよう乳幼児期・学童期から規則正しい生活習慣の確立が求められます。
- 青年期、壮年期における自殺の割合が高くなっていることから、自分や周りの人の悩みやこころの不調のサインに気づき、必要な支援につなげていく必要があります。

施策の展開

▶町民の取組

取組内容
十分に睡眠をとるとともに、趣味などを見つけ、ストレスをためない生活を心がけます。
ストレスについて、正しい知識を持ち、ストレスの解消に努めます。
メンタルの不調を感じた場合には、早めに相談や、医療機関を受診します。
地域の子どもや子育て家庭、ストレスを抱えている人に気を配り、声掛けをします。
家族や友人、地域の人と交流し、生きがいのある生活に努めます。

▶行政・地域・関係機関の取組

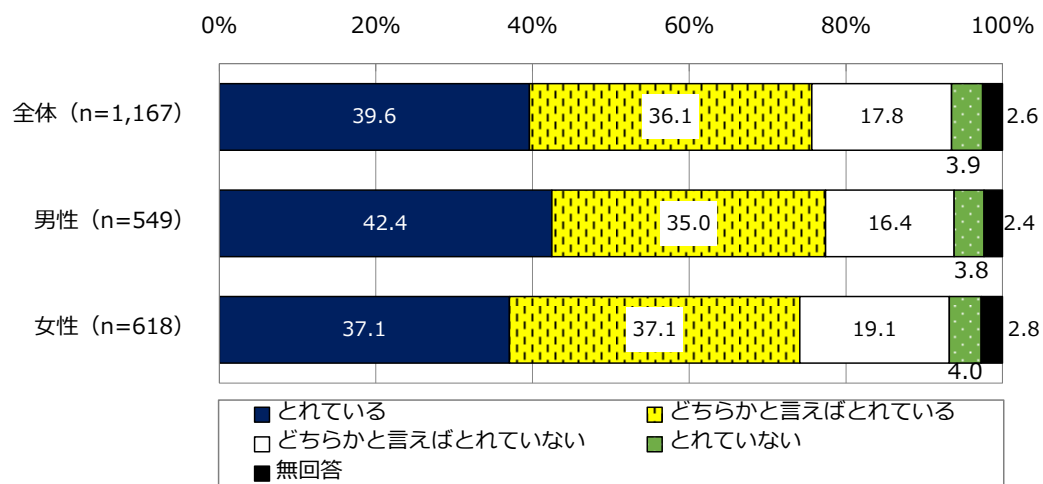
①妊娠・出産・育児期の養育支援	取組主体
妊娠から子育て支援に関する必要な相談及びサポート、情報提供を行います。	保健センター 子育て包括支援センター
各種母子保健事業での相談やこころの健康相談を行います。	
②こころの健康づくりに関する普及啓発	取組主体
こころの健康づくりに関する正しい知識の普及啓発を推進します。	保健センター 住民福祉課
休養の重要性に関する正しい知識の普及啓発に取り組みます。	
③相談支援体制の整備	取組主体
公認心理師や保健師などによる、子どもから成人までのこころの相談を実施します。	住民福祉課 保健センター 社会福祉協議会
様々な悩み相談の実施や、相談できる各種相談窓口の情報提供を行います。	
自殺予防について理解し、そのサインに気付き適切な対応ができる人材（ゲートキーパー）を育成します。	
さわやか相談室による相談活動を実施します。	教育委員会事務局 学校

第4章 健康増進計画

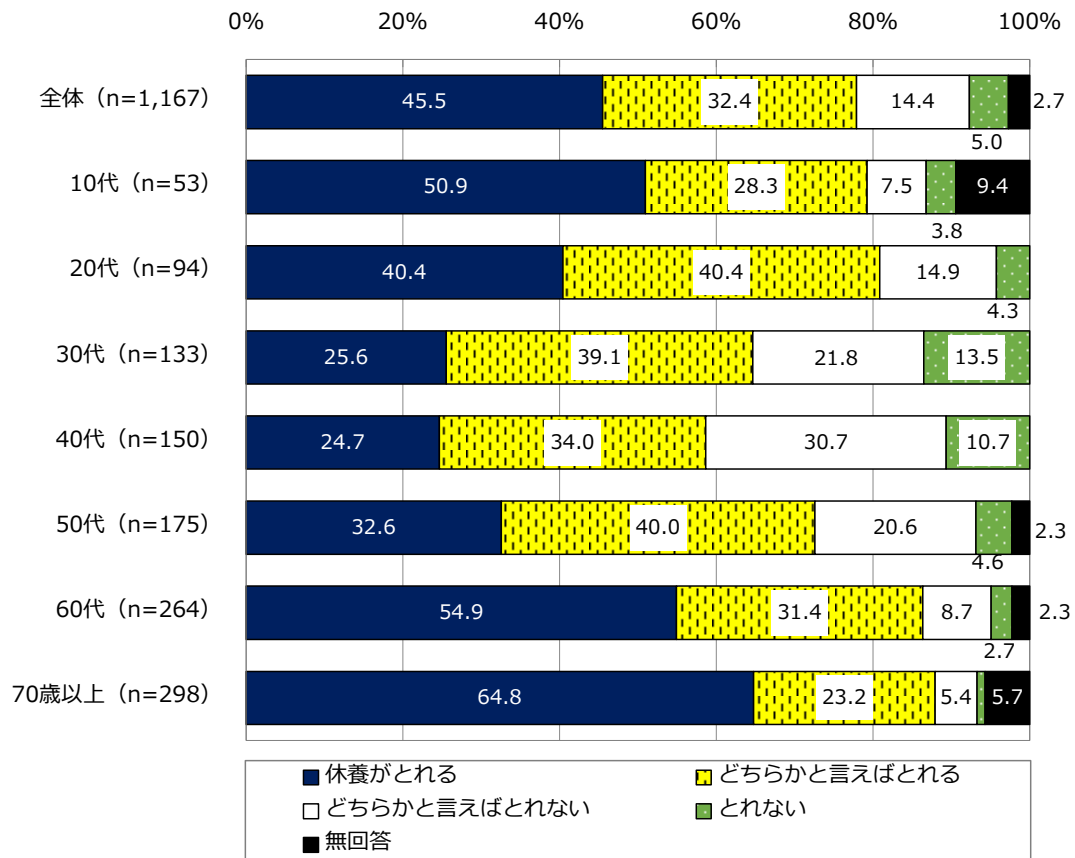
【具体的な目標】

指 標		2次計画 現状値	R 7年度 目標値
十分な睡眠がとれている人の割合	16歳以上の町民	75.7%	85.0%
必要な休養がとれている人の割合	16歳以上の町民	77.9%	85.0%
心身のバランスがとれている人の割合	16歳以上の町民	77.0%	85.0%
2週間以上、イライラしたり気分が落ち込んだりした人の割合	小学5・6年生	39.1%	減少
	中学生	52.2%	

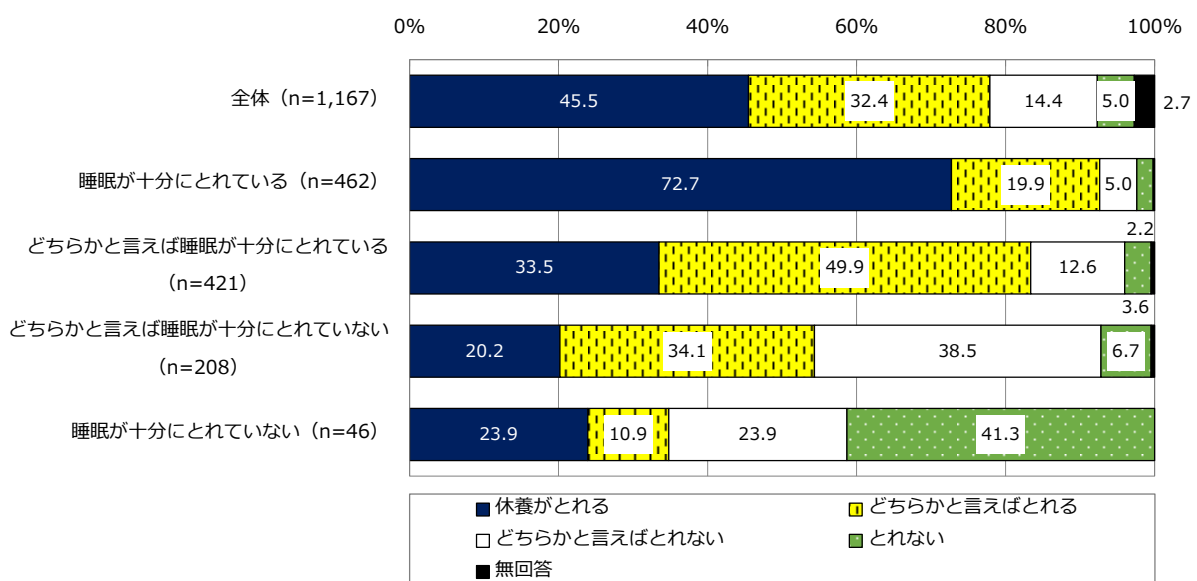
【睡眠の状況】



【必要な休養がとれているか】

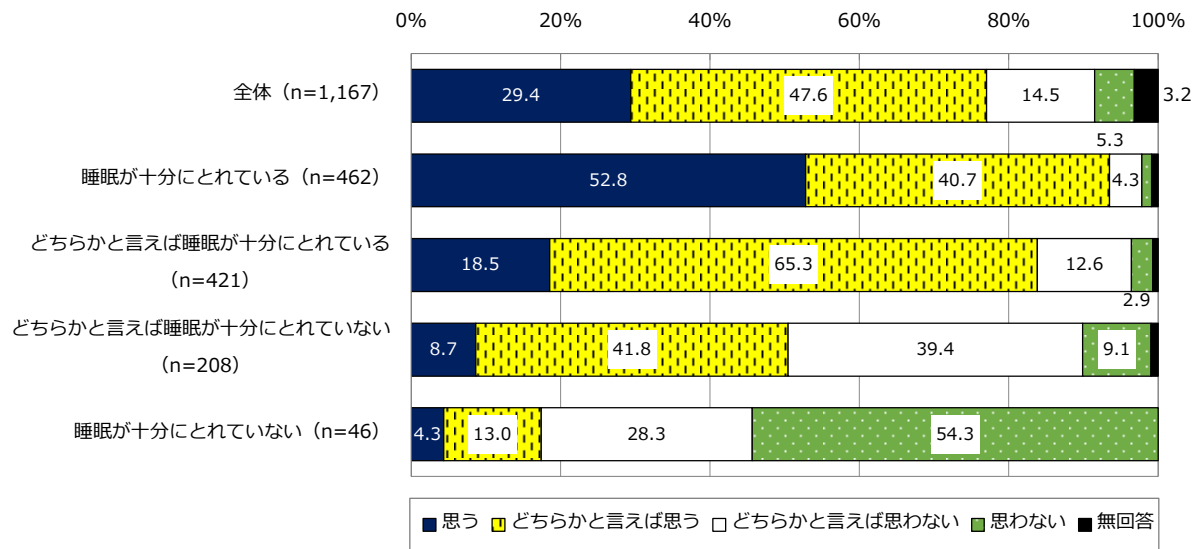


【睡眠の状況と必要な休養との関連】

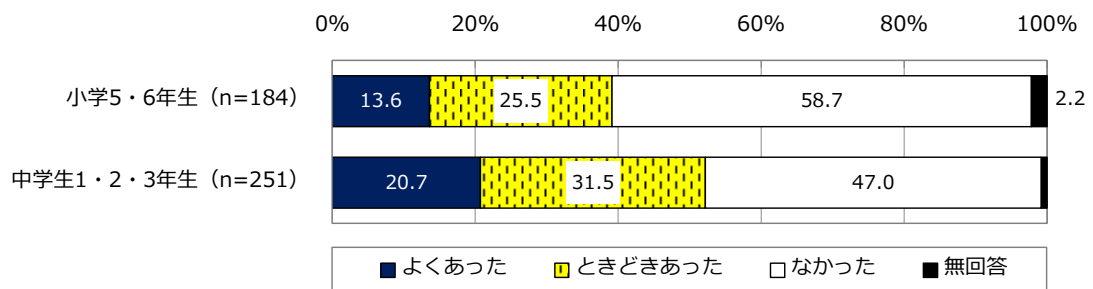


第4章 健康増進計画

【睡眠の状況と心身のバランスとの関連】



【2週間以上の気分の落ち込みの有無】



6 がん・生活習慣病

基本目標 規則正しい生活習慣を身に付け、自らの健康保持に努めよう！

がんや生活習慣病の予防には、早期発見・早期治療が効果的です。

そのため、がんは予防、診断、治療などを総合的に推進し、年齢調整死亡率の減少とともに、がん検診の受診率の向上を目指します。

メタボリックシンドロームなど生活習慣病の危険因子を早期に発見する特定健康診査や生活習慣の改善のための特定保健指導の実施及びがん検診の受診は、生活習慣病の発症予防、重症化予防にとって重要であることから、受診率を向上させるための取り組みを推進します。

また、生活習慣病の治療中断、コントロール不良による重症化を予防するための取り組みを行うことも必要です。

本町では脳血管疾患による死亡が高いことから、主な危険因子（高血圧、脂質異常症、喫煙、糖尿病）を適切に管理し、発症リスクを低減できるよう、生活習慣病の危険因子を理解し、望ましい生活習慣を実践する町民を増やします。

現状と課題

【現状】

- 健診の受診状況をみると、全体では76.8%の人が年に1回以上受診していると回答しています。
- 健診結果を受けての生活習慣の見直しでは、10代以降年代が上がるにつれて、生活習慣を見直していると回答した人の割合は増加しています。
- がん検診の受診状況は、年代が上がるにつれて増加しています。
- 健診の受診状況と、健診結果を受けて生活習慣を見直しているかの関連をみると、健診の受診機会が多い人ほど、生活習慣の見直しをしていることがうかがえます。

第4章 健康増進計画

【課題】

- 生活習慣病予防の観点から、年1回以上の健診の受診を促していくことが重要です。
- 健診結果を健康管理に役立てていくことが必要です。
- 適正体重を把握し、維持していくことが重要です。
- 生活習慣病のリスクを抱える人が多く、健（検）診や健康づくり事業への参加率の低い若い世代に向けた健康づくりへの普及啓発が必要です。

施策の展開

▶町民の取組

取組内容
毎年健診を受診し、自分自身の健康状態に関心を持ちます。
がんの早期発見のために、定期的にがん検診を受けます。
健診結果を役立て、生活習慣の見直しをします。
日頃から適正体重を意識し、維持します。

▶行政・地域・関係機関の取組

①がん検診受診率の向上	取組主体
各種がん検診の実施を継続します。	保健センター
特定健診とがん検診の同時実施など利便性を図り、受診率の向上に努めます。	
検診の結果、精密検査になった方には受診勧奨を行い、早期治療を推進します。	
がん検診の必要性・重要性について広報誌などを活用して周知に努めます。	

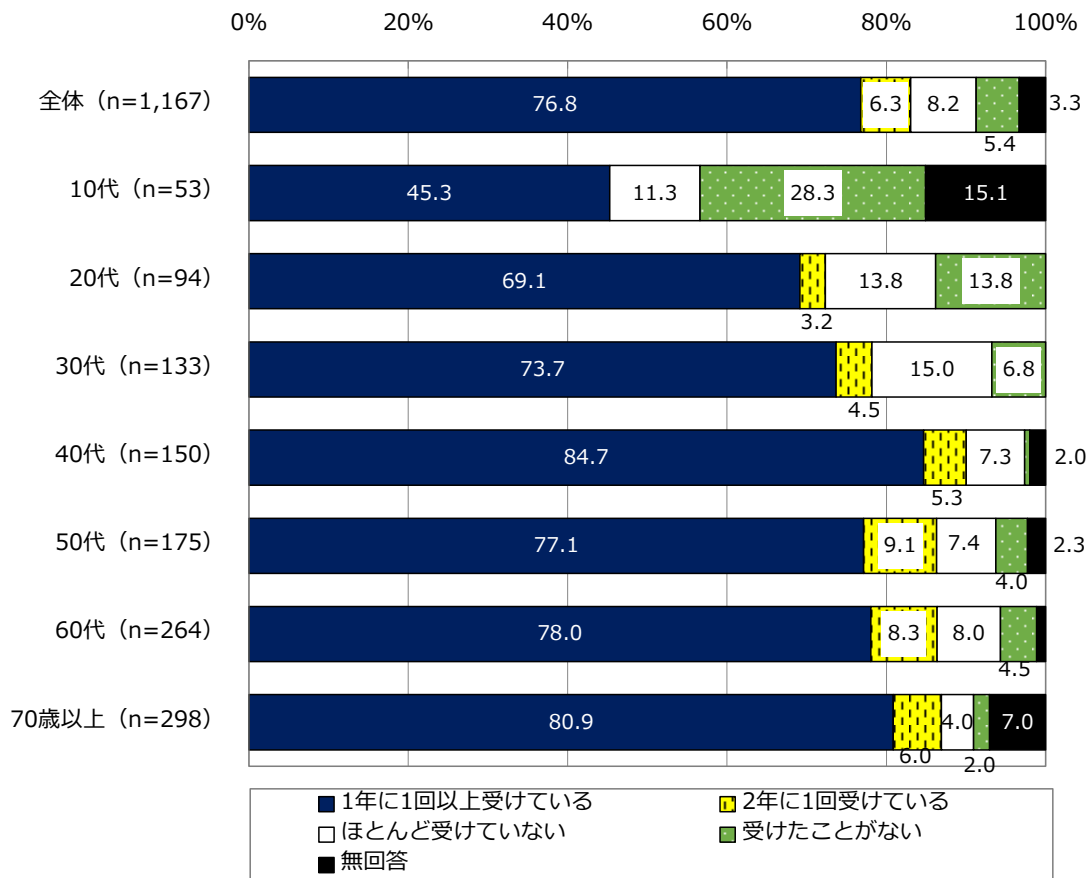
②特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上	取組主体
特定健康診査の受診や特定保健指導実施の必要性・重要性について、周知に努めます。	保健センター 住民福祉課
特定健診の実施後、健診結果に関する不安の解消や情報提供などの健康相談・指導の実施を継続します。	
国民健康保険及び後期高齢者医療保険の加入者を対象に人間ドックなどの受診者へ検査費用の一部を助成します。	
特定保健指導の充実を図り、積極的かつ効果的な保健指導を行います。	
③生活習慣病予防対策の推進	取組主体
生活習慣病改善や予防のための講演会や教室を開催します。	保健センター 住民福祉課
生活習慣病改善や予防に関する正しい知識の普及啓発に取り組みます。	
特定健康診査・後期高齢者健康診査の受診や保健指導において、高血圧や脂質異常症、糖尿病のリスクについて、周知に努めます。	
生活習慣病重症化予防対策として、高血圧や脂質異常症、糖尿病のハイリスク者に対して、受診勧奨や生活習慣の改善に向けた指導を実施します。	

【具体的な目標】

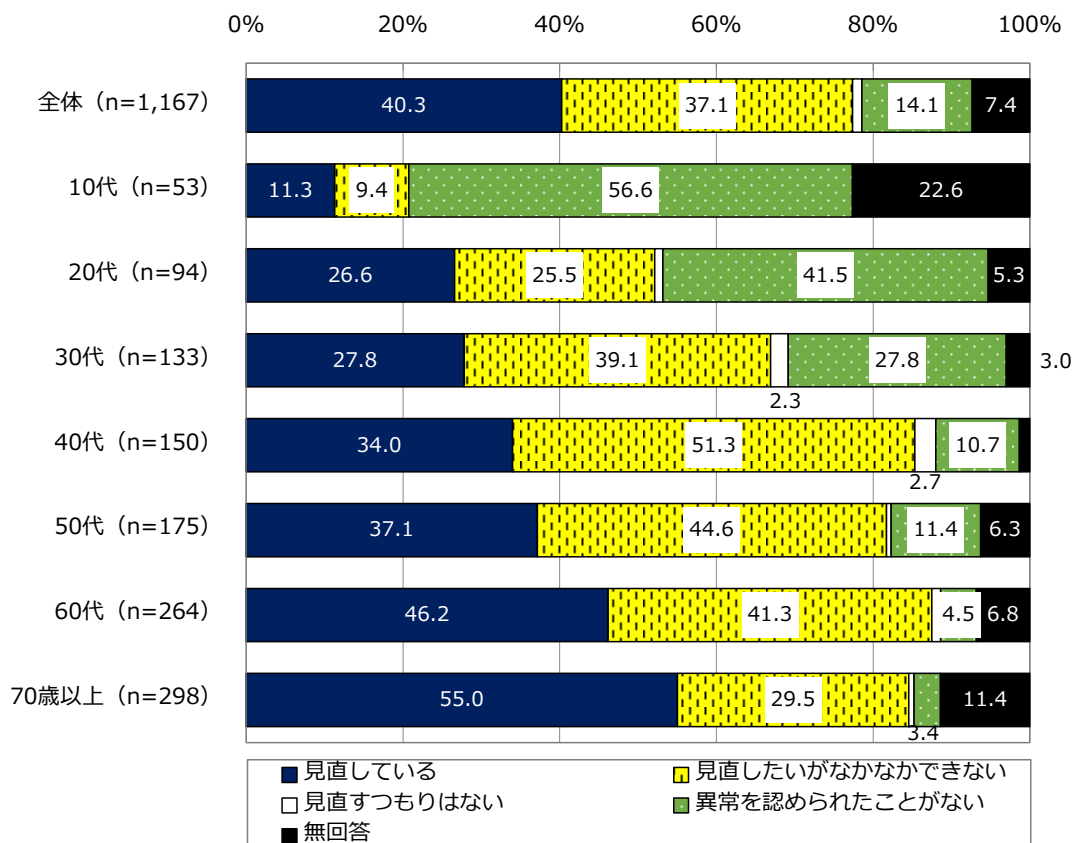
指 標		2次計画 現状値	R7年度 目標値
定期的に健康診断を受けている人の割合	16歳以上の町民	83.1%	90.0%
健康診断で異常が認められたとき生活習慣を見直している人の割合	16歳以上の町民	40.3%	60.0%
がん検診を受けている人の割合	20歳以上の町民	49.5%	70.0%

第4章 健康増進計画

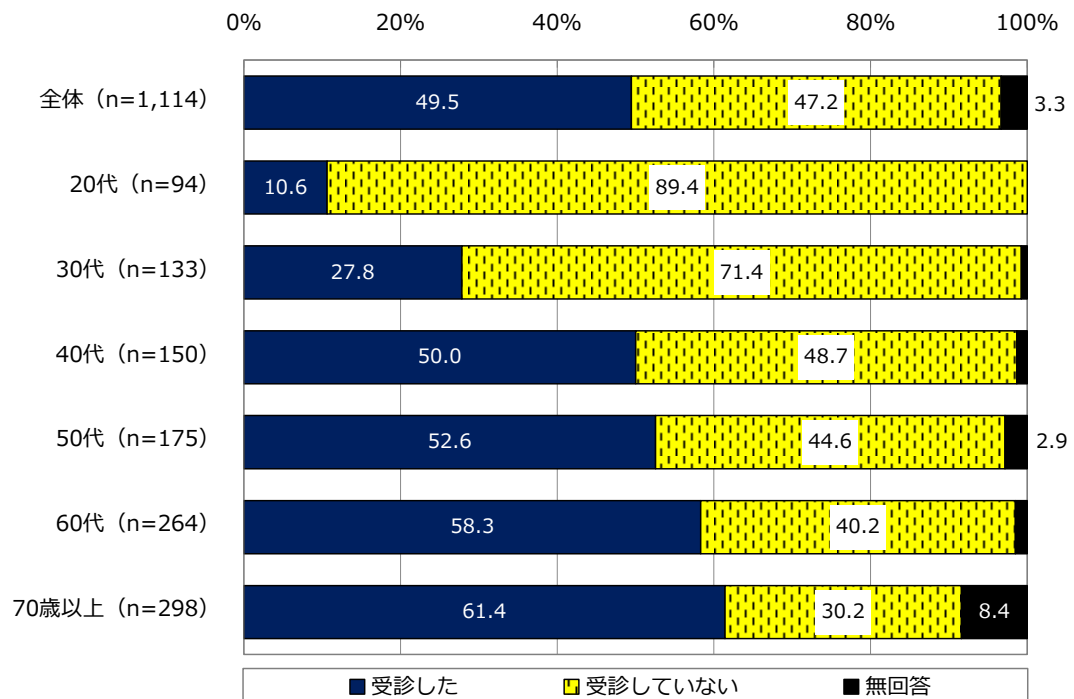
【健診の受診状況】



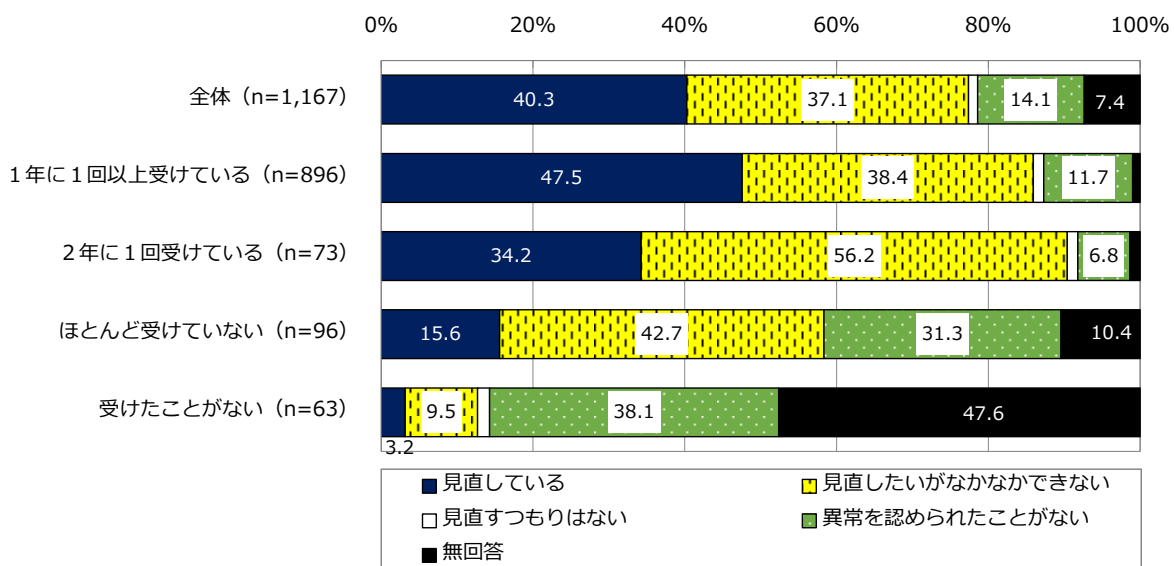
【健診結果を受けての生活習慣の見直し】



【がん検診の受診状況】



【健診の受診状況と健診結果を受けた生活習慣の見直しとの関連】



7 子どもの健康

基本目標 健康に関心を持ち、規則正しい生活習慣を身に付けよう！

本町では、令和元年7月に保健センター内に「子育て包括支援センター」を開設し、妊娠から出産、育児への多岐にわたる相談支援を行い、将来を担う次世代の健康を支える取り組みを推進しています。

幼少期から規則正しい生活習慣を身に付けられるよう、保護者に対して情報の提供を行うとともに、家庭と地域が一体となった取り組みが求められます。

思春期における健康は生涯にわたる健康づくりの基礎となるため、学校保健と連携して児童生徒の健全な心身の健康づくりに取り組みます。

現状と課題

【現状】

- 朝食を食べる頻度では、9割の子どもが毎日朝食を食べていることがわかりますが、中学生ではやや割合が減少しています。
- 運動やスポーツの頻度では、3歳～小学6年生までは週に1～2日が最も多く、中学生では毎日が最も多くなっています。
- 気分が落ち込んだりしたことの有無では、小学生では約4割の児童が、中学生では約5割の生徒が「あった」と回答しています。

【課題】

- 幼少期から規則正しい生活習慣を身に付けられるよう、保護者に対して情報の提供を行うとともに、家庭と地域が一体となって取り組んでいく必要があります。
- 思春期における健康は、生涯にわたる健康づくりの基礎となるため、学校保健と連携した児童生徒の健全な心身の健康づくりが大切です。

施策の展開

▶町民の取組

取組内容
妊娠・出産に向けて正しい知識と情報を得て、自分自身の健康状態を把握し、生活習慣を整えます。
妊娠中の喫煙・飲酒を控え、リスクを減らします。
健やかな発育・発達のために、乳幼児健康診査を受診します。
「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣化し、1日の生活リズムを整えます。
子どもの健全な心身の健康づくりのために、運動習慣を身に付けます。

▶行政・地域・関係機関の取組

①母親の妊娠前・妊娠期への取組	取組主体
妊娠前・妊娠期の母親の痩せ、低栄養予防についての周知を図ります。	保健センター 子育て包括支援センター
妊娠中の喫煙や飲酒が胎児に与える影響について周知を図り、低出生体重児の割合の減少に努めます。	
妊婦健診・妊婦歯科健診の受診を勧めるとともに、妊娠中の不安について相談事業を実施します。	
②健やかな成長発達と子育て支援の充実	取組主体
乳幼児健康診査や相談事業などで子育て中の不安の軽減に努めます。	保健センター 子育て包括支援センター
親子のふれあい、仲間作りや心身のリフレッシュの場として乳幼児と保護者を対象とした事業を実施します。	
発達や育てにくさなどが気になる子ども及び子育て不安が強い親などに対し、専門スタッフによる支援の充実を図ります。	
感染症予防のため、予防接種を実施します。	

第4章 健康増進計画

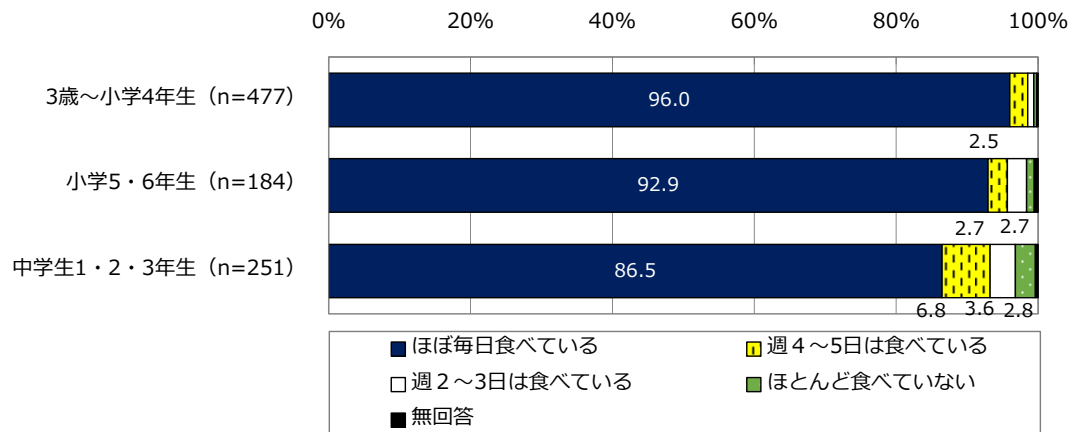
③子どもの健やかな生活習慣（食生活、運動、休養）への取組	取組主体
子どもの健やかな身体とこころの発達のため、健康的な生活習慣（食生活、運動、休養）を有する子どもの増加への取り組みを行います。	保健センター 教育委員会事務局
肥満傾向にある子どもの減少への取り組みを行います。	
スポーツ少年団の活動をととして児童期の豊かなこころと健やかな身体の育成に取り組めます。	教育委員会事務局
定期健康診断を実施し、対象の児童・生徒とその保護者に治療勧告の配布や個別指導に努めます。	学校
保健学習で、健康の三要素（食生活、運動、休養）の重要性について取り組みます。	
薬物の危険性について理解し、薬物乱用防止に努めます。	
命の大切さなどについて取り組みます。	
保健だよりなどにより、生活習慣病改善や予防に関する正しい知識の周知に取り組みます。	
④う蝕（むし歯）のない子どもの増加への取組	取組主体
歯科健（検）診の受診を勧め、口腔ケアに関する正しい知識の周知に努めます。	保健センター 学校
正しい歯みがき習慣について普及啓発します。	
歯科健診を実施し、対象の児童・生徒とその保護者に治療勧告や個別指導について努めます。	学校

【具体的な目標】

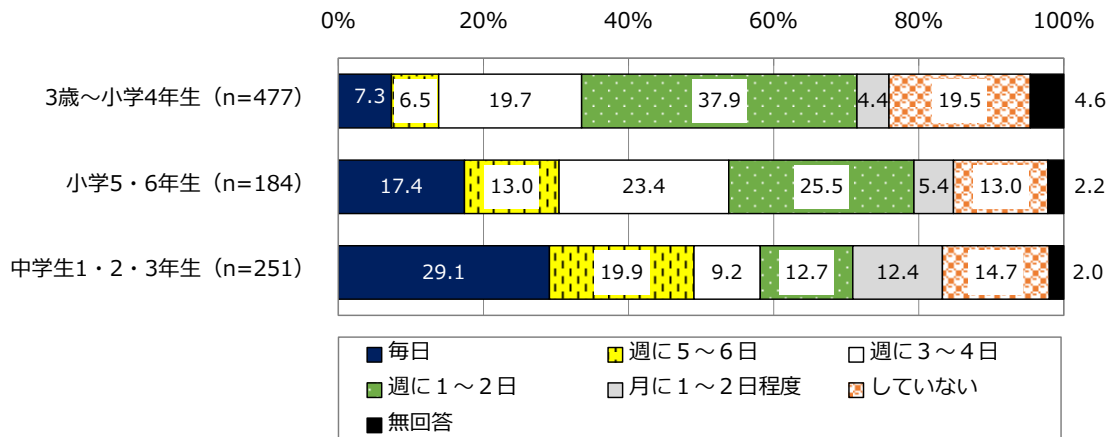
指 標		2次計画 現状値	R 7年度 目標値
朝食を毎日食べる子どもの割合	3歳～小学4年生	96.0%	100.0%
	小学5・6年生	92.9%	100.0%
	中学生	86.5%	100.0%
家族そろって食べる割合（朝食）	3歳～小学4年生	28.7%	35.0%
	小学5・6年生	39.1%	45.0%
	中学生	28.7%	30.0%
家族そろって食べる割合（夕食）	3歳～小学4年生	67.1%	75.0%
	小学5・6年生	82.1%	90.0%
	中学生	69.3%	85.0%
運動やスポーツをしている子どもの割合 （1日30分以上の運動を週に3、4日）	小学5、6年と 中学生	53.8%	増加
肥満傾向にある子どもの割合	3歳～小学4年生	26.2%	減少
	小学5・6年生	15.6%	
	中学生	8.1%	

第4章 健康増進計画

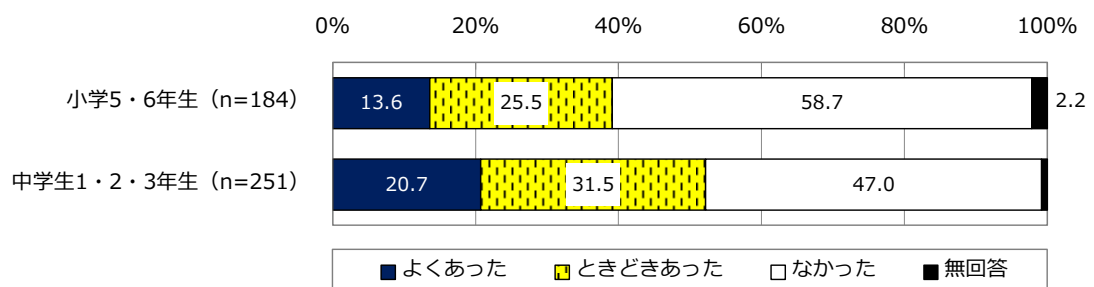
【朝食を食べる頻度】



【運動やスポーツの頻度】



【気分が落ち込んだりしたことの有無】



8 高齢者の健康

基本目標 いきいきと元気に暮らそう！

高齢化が進む中、認知機能低下、フレイル[※]やサルコペニア[※]、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）[※]の進行を予防するために、低栄養や筋力低下を予防する取り組みが重要となっています。

いつまでも生活の質を保つため、適切な栄養摂取や運動能力、口腔機能の維持・向上により、生活機能の自立を確保する取り組みを推進し、身体活動量の増加及び就業などの社会参加の促進を目指します。

※フレイル：高齢者において、齢を重ねたことで生じた衰えから要介護の前段階に至った状態を意味します。フレイルが現れる要因には身体的な問題だけでなく、抑うつ状態などの心理的問題、独居や経済的困窮などの社会的問題が含まれます。

※サルコペニア：加齢や疾患により、筋肉量が減少することで、「身体機能の低下が起こること」をいいます。

※ロコモティブシンドローム：骨、筋肉、関節、神経などの運動器に障害が生じたことにより、歩行するための移動機能が低下した状態のことです。

現状と課題

【現状】

- 60歳以上における、夢や生きがいなどの有無をみると、約6割の人が持っていることがうかがえます。
- 高齢者は他の年代と比較すると、意識的に身体を動かしている人の割合が高いことがうかがえます。
- 健診結果を受けての生活習慣を見直している人は、60代では46.2%、70代以上では55.0%となっており、他の世代より生活習慣を見直している割合が高いです。

【課題】

- 人と人のつながりを通じて介護予防が図れる地域づくりを推進していくことや、高齢者一人ひとりの経験を活かしながら社会参加の機会を充実させること、また認知機能低下防止、ロコモティブシンドローム予防を図っていくことが必要です。
- 本町における肺炎の標準化死亡比は埼玉県より高く、高齢者における誤嚥性肺炎^{ごえん}予防のための歯科口腔ケア対策や、フレイル予防についての取り組みが重要です。

施策の展開

▶町民の取組

取組内容
高齢者が介護予防に取り組み、認知症に対する正しい知識を得ます。
低栄養を予防し、運動器能の維持・向上、口腔ケアに努めます。
元気!いきいき100歳体操やミムリン健幸ポイント事業などに参加し、地域とのつながりをもちます。

▶行政・地域・関係機関の取組

①要介護認定者数の増加の抑制	取組主体
要介護状態などになるハイリスク者に向けて通所型介護予防教室を実施します。	地域包括支援センター
認知症の方とその家族を支援するサポーターを養成し、認知症に関する正しい知識を普及します。	
住民同士が身近な場所で効果的に健康づくりが行えるよう、住民主体の通いの場「元気!いきいき100歳体操」の活動支援や100歳体操サポーターを養成します。	
疾病の早期発見・早期治療のため、がん検診・健康診査の受診率の向上に努めます。	地域包括支援センター 保健センター 住民福祉課
生活習慣病の重症化予防に努めます。	
地域の支え合いの充実を図ります。	
感染症予防のため、予防接種を実施します。	保健センター
②フレイル対策への取組	取組主体
運動教室を実施し、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）予防に取り組みます。	教育委員会事務局
ミムリン健幸ポイント事業により、運動習慣の定着を図ります。	保健センター
歯科健（検）診の受診を勧め、歯と口に関する正しい知識の普及に努めます。	
80歳以上で現在歯が20本以上ある方を対象に8020※表彰を実施します。	
高齢者の低栄養に関する知識の普及と予防に取り組みます。	住民福祉課 地域包括支援センター
高齢者いきいきサロンにおけるボランティアの派遣やレクリエーショングッズの貸出しなどにより、地域における高齢者の集いの場の充実を支援します。	社会福祉協議会

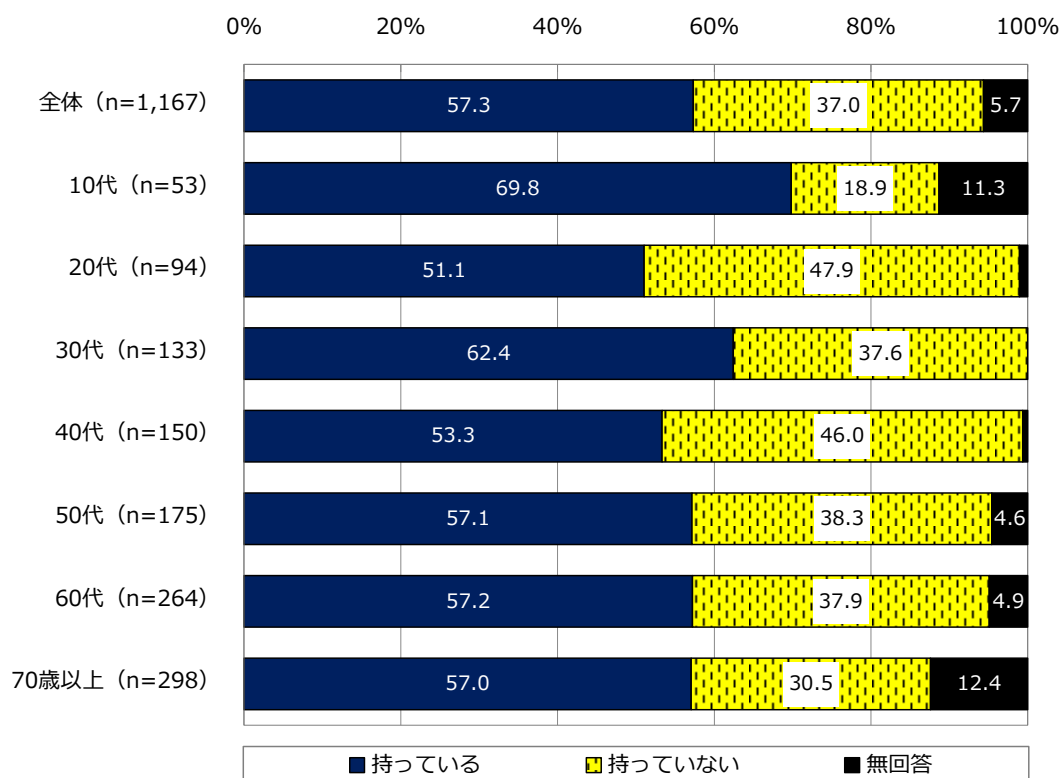
※8020：「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動のことをいいます。

第4章 健康増進計画

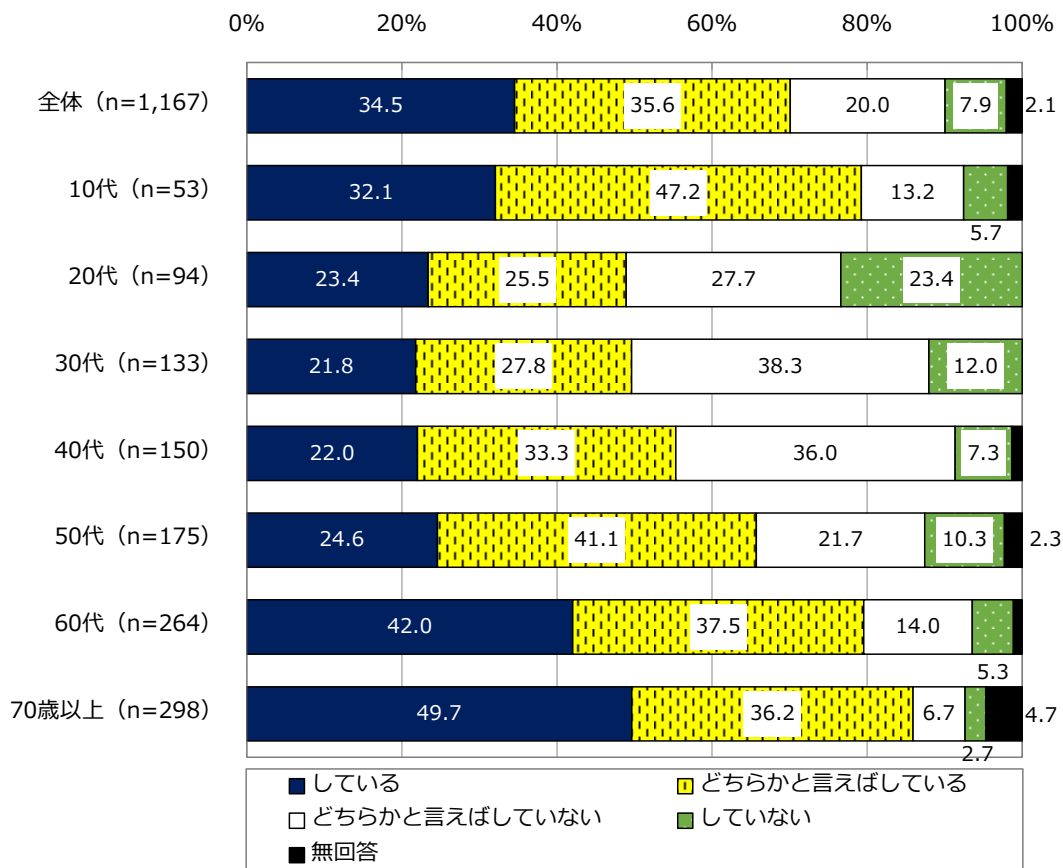
【具体的な目標】

指 標		2次計画 現状値	R7年度 目標値
夢・生きがい・目標を持っている人の割合	60歳以上の町民	57.1%	80.0%
意識的に身体を動かしている人の割合	60歳以上の町民	82.9%	90.0%

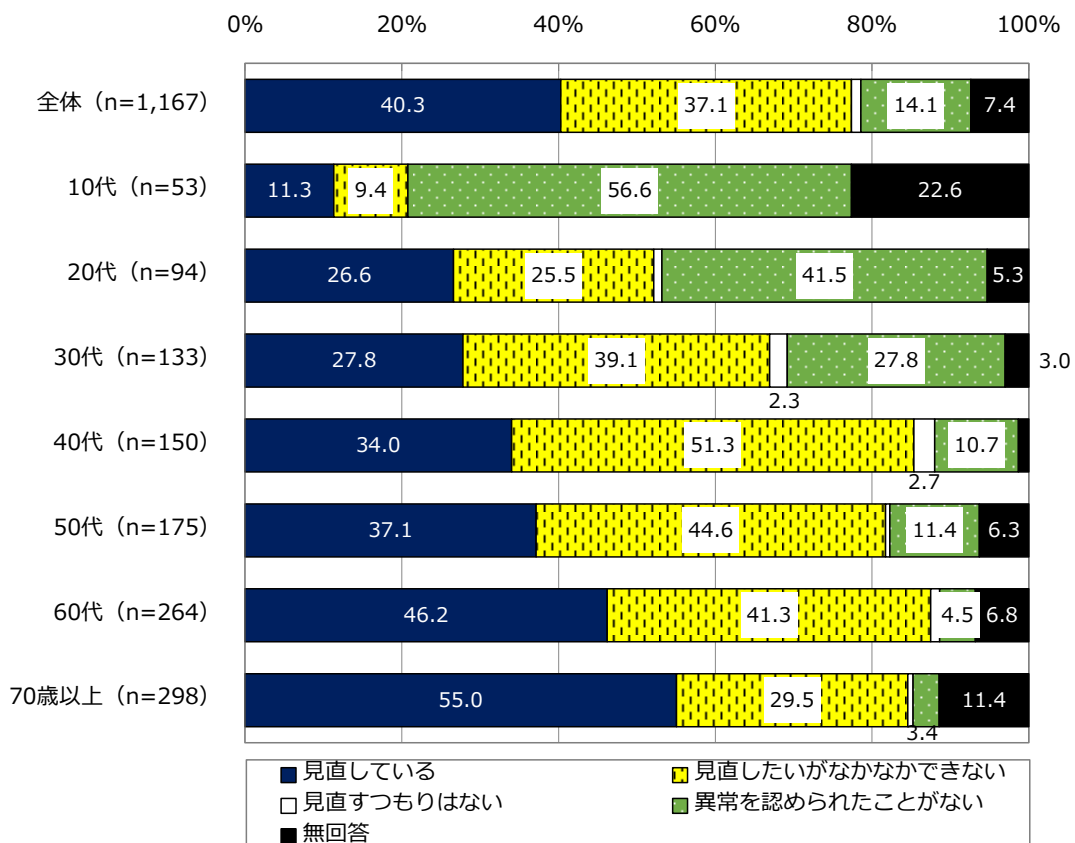
【夢・生きがい・目標の有無】



【意識的に身体を動かしているか】（再掲）



【健診結果を受けての生活習慣の見直し】（再掲）



第5章 食育推進計画



基本目標

食を通じて町民一人ひとりの心身の健康増進と、豊かな人間形成を目指すとともに、食への感謝の念と理解を深めます。

1 健全な身体をつくる食育

基本目標 バランスよく食べて、望ましい食習慣を身に付けよう！

2 豊かな心を育む食育

基本目標 食事を楽しみながら、「食」に対する感謝の気持ちを身に付けよう！

3 正しい知識を養う食育

基本目標 「食」に関する正しい情報を適切に得られるように取り組もう！

1 健全な身体をつくる食育

基本目標 バランスよく食べて、望ましい食習慣を身に付けよう！

生涯にわたって健康な身体を維持するためには、乳幼児期から高齢期に至るまで、栄養バランスに配慮した食事を習慣的にとることが必要です。そのためには、子どものうちから健全な食生活確立していくことが大切です。

毎日の食生活を通じて、栄養バランスに配慮した食習慣の実現など正しい食習慣や生活のリズムを身に付けていくように取り組み、健全な身体を育みます。

現状と課題

【現状】

- 主食・主菜・副菜のそろった食事の頻度が1日3回あるのは、60～70代以上が高く、20～50代が低くなっています。
- 朝食をほぼ毎日食べている人の割合は、20代以降上昇傾向にあり、20代では61.7%であるのに対して、70歳以上では96.6%と30ポイント以上の差があります。
- 主食・主菜・副菜のそろった食事の頻度と朝食を食べる頻度の関連をみると、主食・主菜・副菜のそろった食事が多い人ほど朝食を食べており、1日3回食べている人と、ほとんどない人とでは60ポイント以上の差があります。
- 適切な食事内容の把握と健診の受診状況の関連をみると、よく知っている人と全く知らないを比較すると10ポイント以上の差があります。
- 適切な食事内容を把握しているかについて、全体では約8割の人が把握していることがうかがえます。
- 30代以降、年代が上昇するにつれて、塩分について注意していることがうかがえます。
- 食塩をとりすぎないようにしている人と野菜摂取との関連をみると、塩分に注意している人ほど、野菜を摂取しています。

○野菜の摂取は、女性のほうが食べている人が多く、脂質の摂取についても、女性のほうが注意している人が多くなっています。

【課題】

○朝食の大切さを周知していくことが必要です。

○20～50代において主食・主菜・副菜のそろった食事の頻度が低いことがうかがえることから、バランスの良い食事についての啓発が必要です。

○適切な食事内容の把握は自身の健康にも大きく影響してくることから、健康的な食事内容の周知を図っていく必要があります。

施策の展開

▶町民の取組

取組内容
1日2食以上を目標に主食・主菜・副菜のそろった食事に努めます。
「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組めます。
減塩に取り組めます。

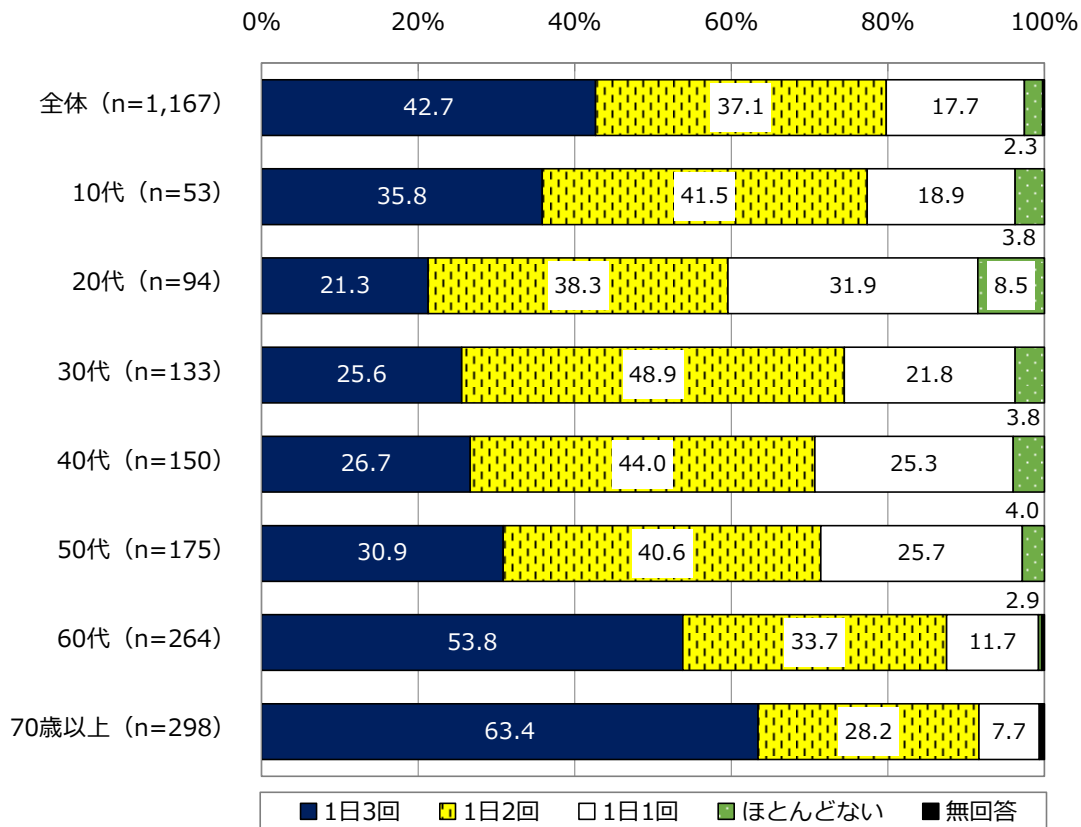
▶行政・地域・関係機関の取組

①栄養バランスに配慮した食生活	取組主体
妊娠期から育児期の母子の健康管理のための食育に関する知識の普及啓発に努めます。	保健センター
1日3回、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事や食事量の普及啓発をします。	
食塩摂取量の減少について、正しい理解ができるよう普及啓発します。	
野菜の摂取量の増加について、正しい理解ができるよう普及啓発します。	
適正飲酒についての正しい理解ができるよう普及啓発します。	

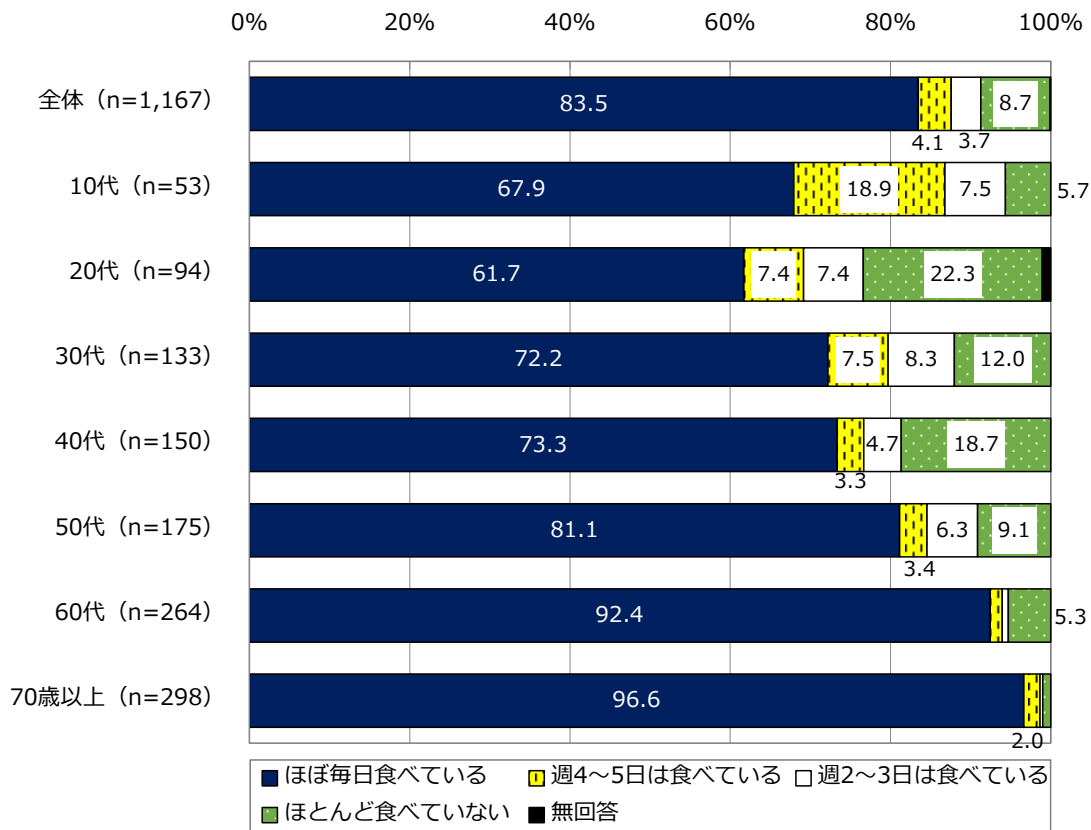
第5章 食育推進計画

バランスのとれた学校給食の推進に努めます。	学校
栄養や食生活についての食育指導に取り組みます。	
すべてのライフステージにおいて、生活習慣病につながるおそれのある肥満の予防・改善に向けて取り組みます。	保健センター 学校
高齢者の低栄養に関する知識の普及と予防に取り組みます。	地域包括支援センター
食生活改善推進員の活動を支援します。	保健センター
生活習慣病を予防し、健康づくりを実践する「健康長寿サポーター」を養成します。	
②規則正しい食習慣・生活リズムの形成	取組主体
朝食や間食、運動習慣、睡眠時間の確保など規則正しい生活リズムの形成について普及・啓発します。	保健センター 学校
「早寝・早起き・朝ごはん」の取り組みに努めます。	
③適正な特定健康診査・特定保健指導の普及	取組主体
特定健康診査の結果に基づく特定保健指導による食生活・食習慣の改善に取り組みます。	保健センター
メタボリックシンドロームと低栄養についての知識の普及に努めます。	
④歯科口腔保健の推進	取組主体
生涯にわたり自分の歯を保ち、食生活を楽しむための歯科口腔保健の推進に努めます。	保健センター 学校
高齢者の「咀嚼」に関しての知識の普及に努めます。	地域包括支援センター

【主食・主菜・副菜のそろった食事の頻度】

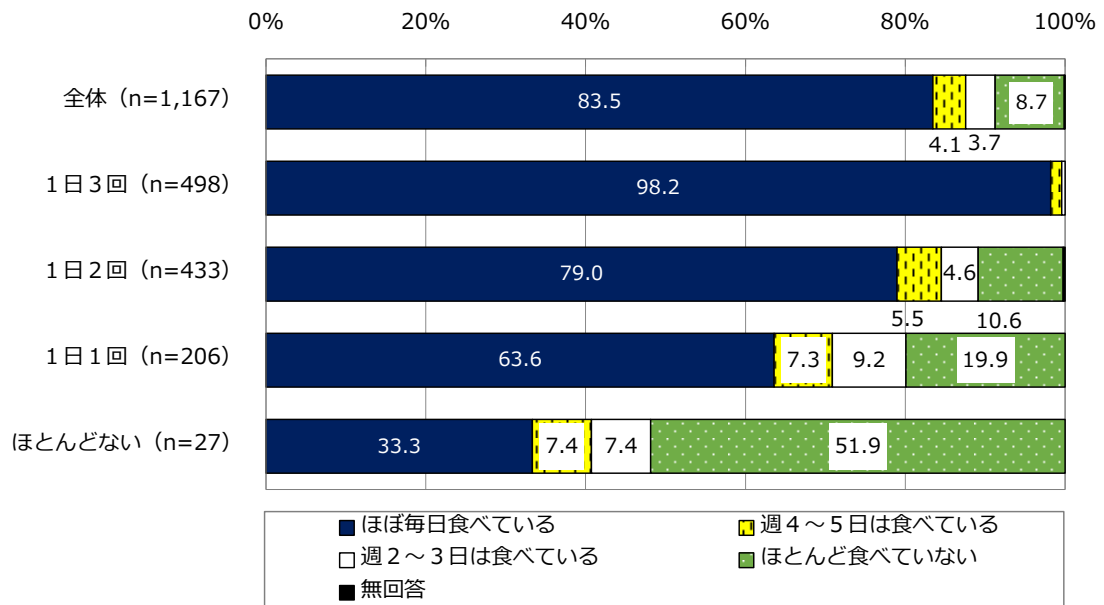


【朝食を食べる頻度】

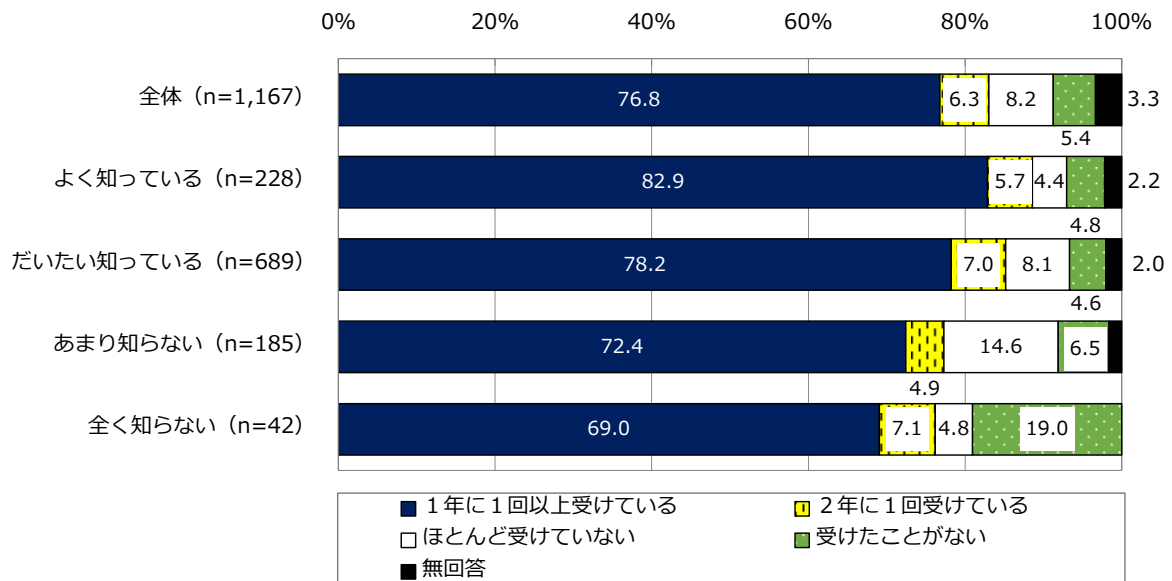


第5章 食育推進計画

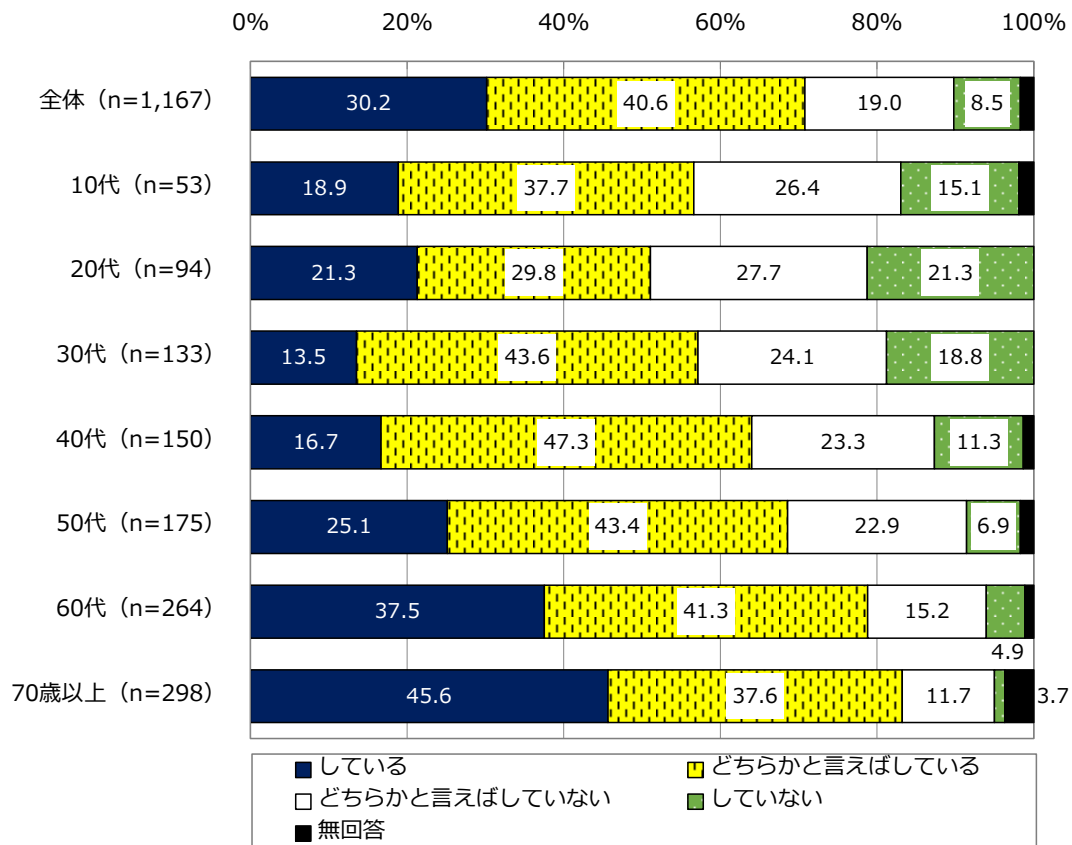
【主食・主菜・副菜のそろった食事の頻度と朝食を食べる頻度との関連】



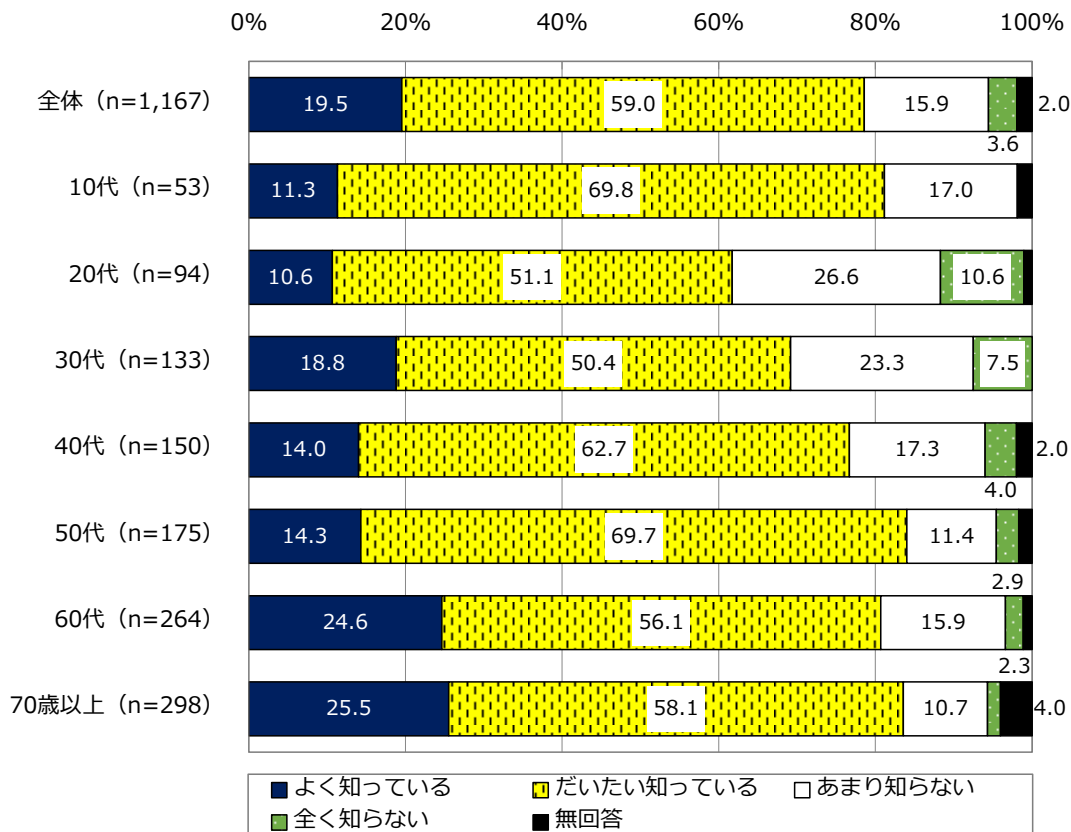
【適切な食事内容の把握と健診受診状況との関連】



【食塩をとりすぎないようにしているか】

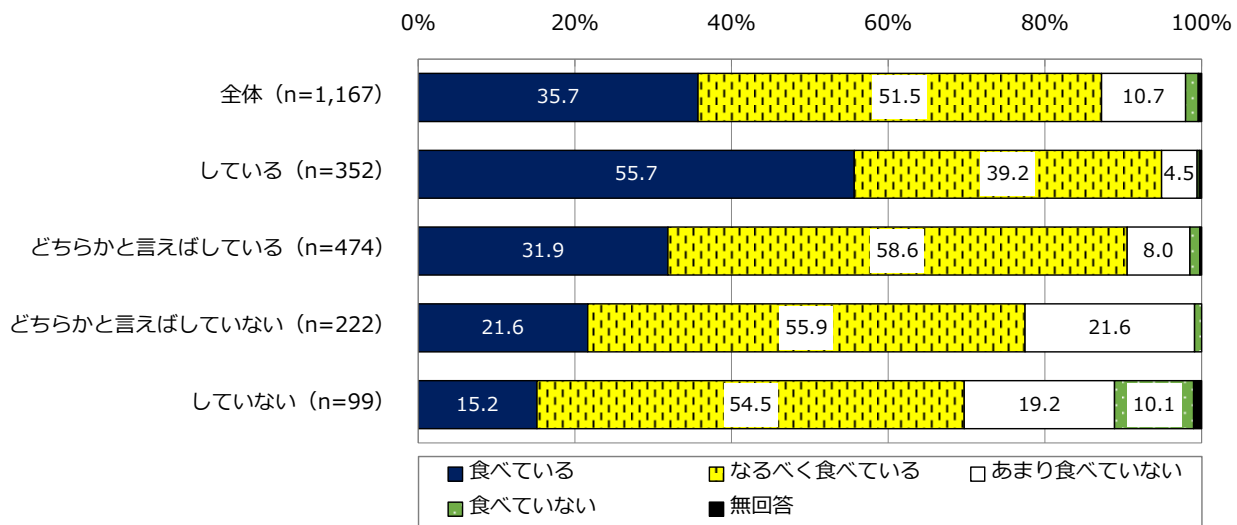


【適切な食事内容の把握】

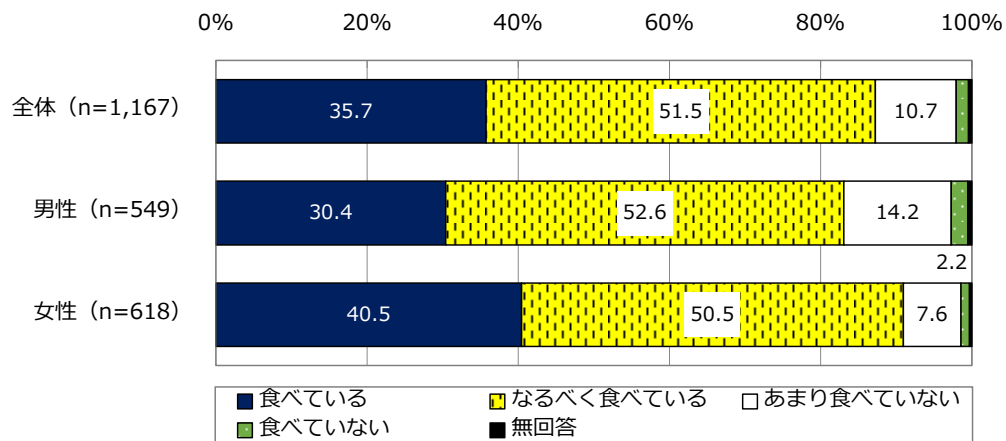


第5章 食育推進計画

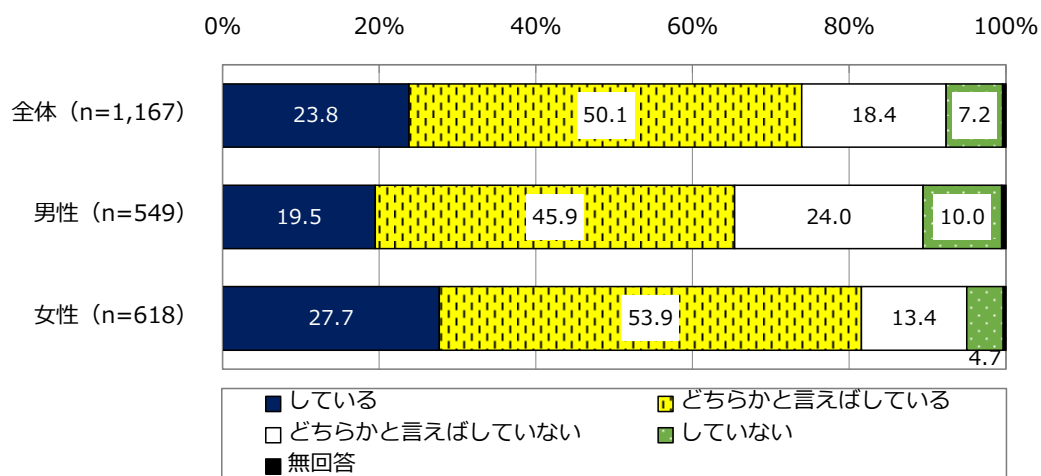
【食塩を摂りすぎないようにしている人と野菜摂取との関連】



【野菜摂取について】



【脂質摂取について】



2 豊かな心を育む食育

基本目標 食事を楽しみながら、「食」に対する感謝の気持ちを身に付けよう！

少子高齢化の進行、世帯構造や社会環境の変化の中で、コミュニケーションや豊かな食体験にもつながる「共食」の機会の提供などが求められています。また、食への感謝の気持ちを育むためにも、家庭をはじめ、様々な関係者が連携・協働した取り組みを行うことが必要です。

おいしくて楽しい食生活の実現や、「食」に対する感謝の気持ちを育成し、豊かな心を培います。

現状と課題

【現状】

- 共食の機会について、全体をみると朝食では45.7%、夕食では58.7%となっています。また、ほとんど機会がないと回答した人では朝食、夕食ともに20代が他の年代と比較すると高くなっています。
- 3歳から中学生までの夕食の共食の状況をみると、ほとんどの子どもが共食の機会を設けていますが、年齢が上がるとともに1人で食べる子どもが増えています。
- 食事の時間が楽しいかどうかでは、約7割の小学生及び中学生が楽しいと回答しています。
- 食事の際の「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつは、8割の児童・生徒がしています。

第5章 食育推進計画

【課題】

○時代やライフスタイルの変化によって、食文化も変化してきており、こ食※も増加しています。今後、家族や友人と食卓を囲む共食の大切さを周知していくことが重要です。

○幼少期から食事の楽しさを広め、町民一人ひとりが有意義な食事の時間を過ごせるような周知を図る必要があります。

施策の展開

▶町民の取組

取組内容
家族や友人と一緒に食事をして、食べる楽しさを実感します。
季節料理や行事食、郷土料理に関心をもち、食文化に触れます。
ゆっくり、よく噛んで、味わって食べます。
食に感謝を込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをします。

▶行政・地域・関係機関の取組

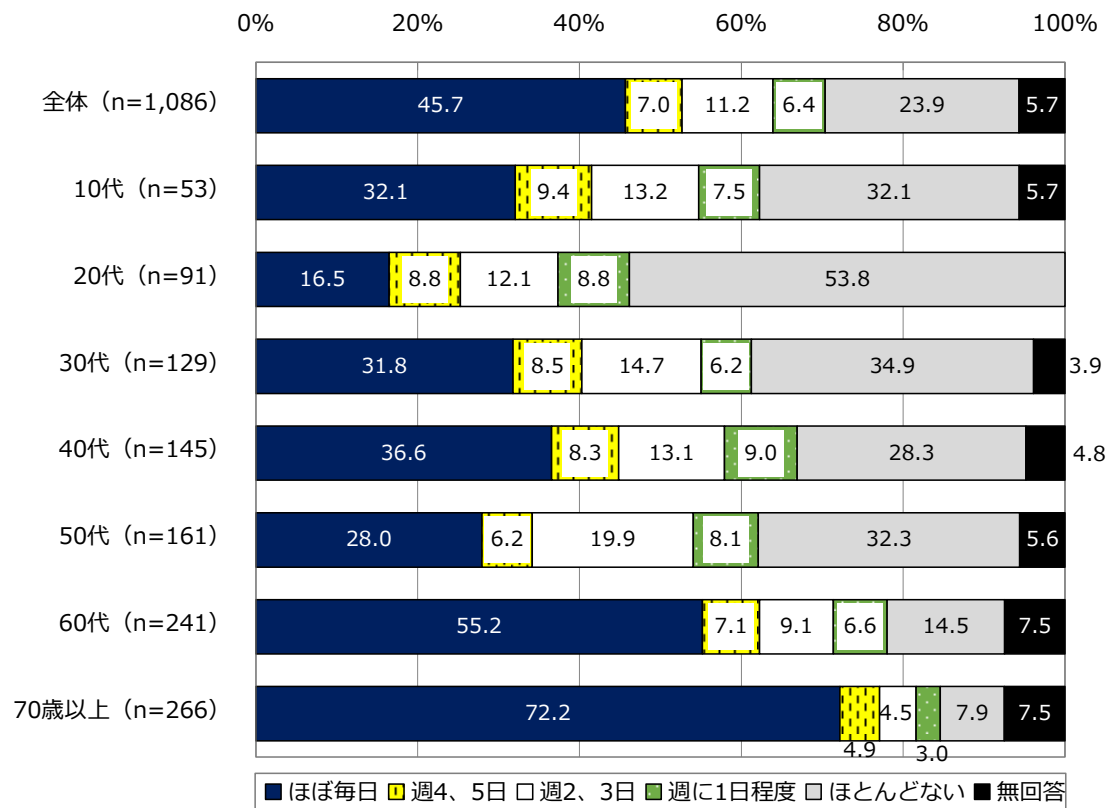
①子どもの食を通じた豊かな心と身体の育成	取組主体
家族そろって語らいながら楽しく食事をする「共食」の推奨に取り組みます。	保健センター 学校
「食」が自然の恩恵の上に成り立ち、食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについて、理解を深め、感謝の念の醸成に努めます。	
食事についての正しいマナーの習得について普及啓発します。	
経済的に困窮している家庭や子どもに対する食糧支援及び子ども食堂開設支援を行います。	社会福祉協議会

※こ食：食生活や生活習慣の変化で現れた食事形態を言い、「孤食」、「個食」、「小食」などがあります。

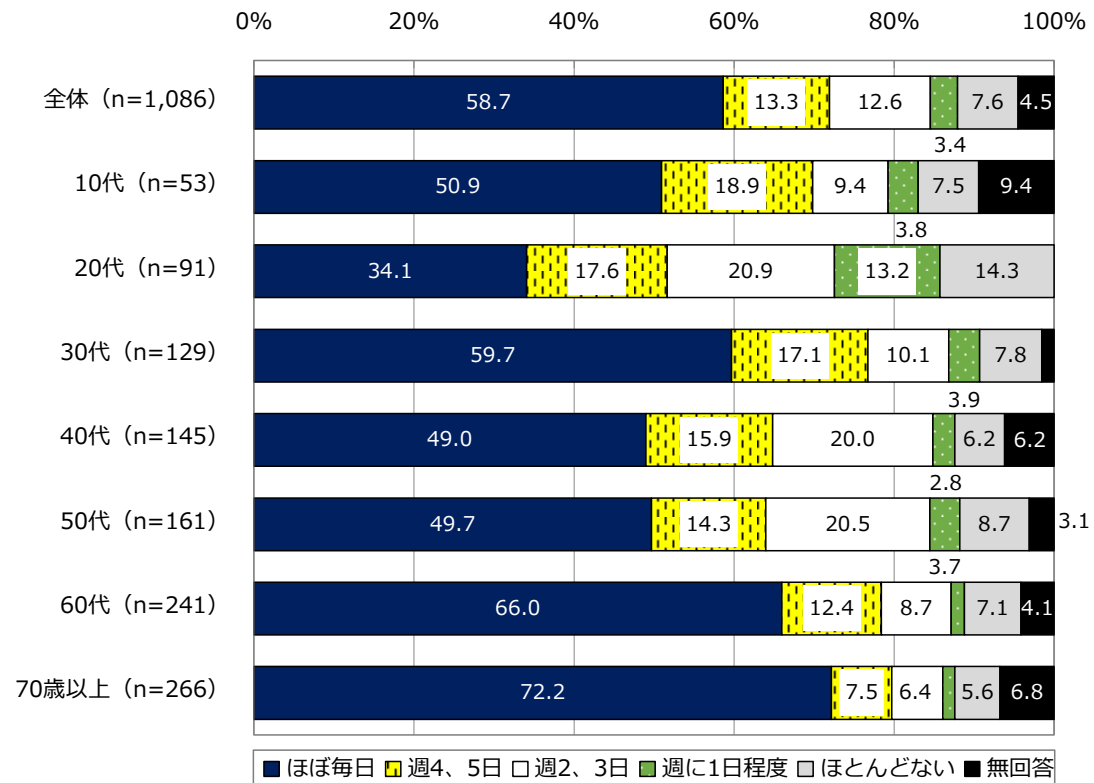
②子どもの食文化への理解促進	取組主体
地域に伝わる食文化や、日本の食文化の伝承促進に努めます。	保健センター
学校給食や農業体験を通じて、食や地域の農業に対する理解を深めます。	学校
学校給食などでの郷土料理を取り入れた献立など、地域に伝わる食文化に触れる機会づくりの促進に努めます。	
③食を楽しむ環境づくりの推進	取組主体
各種ボランティア団体・企業などによる、料理を通じた楽しい食事づくりや共食の促進に努めます。	保健センター
生産者、消費者、食品事業者、食生活改善推進員連絡協議会などのボランティア団体の食育活動への支援と連携の促進に努めます。	
④食文化の継承	取組主体
伝統的な料理など、食文化に関する情報の収集に努めます。	保健センター 農林商工課
農産物のPRや情報発信に努めます。	
食文化の継承に取り組むボランティア団体などとの連携による郷土料理の継承の推進に努めます。	
⑤自然の恩恵・生産者などへの感謝	取組主体
料理教室や農作業の体験などを通じた食や地域の農業に対する理解の促進に努めます。	農林商工課

第5章 食育推進計画

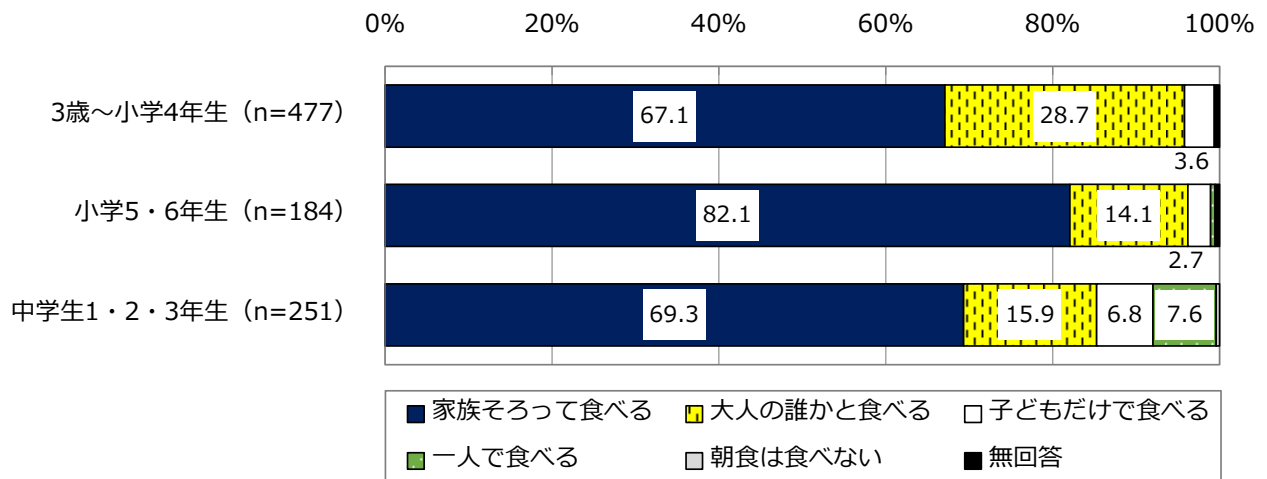
【共食の機会（朝食）】



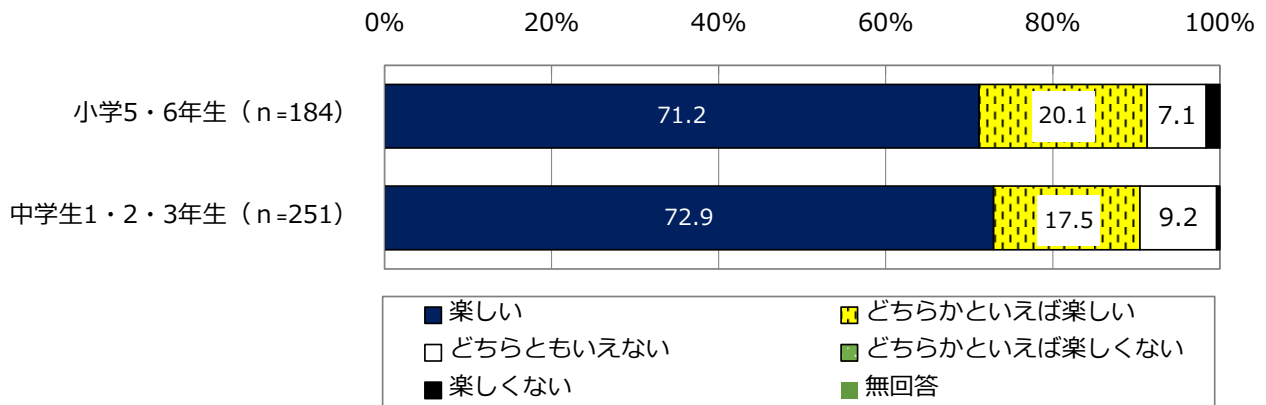
【共食の機会（夕食）】



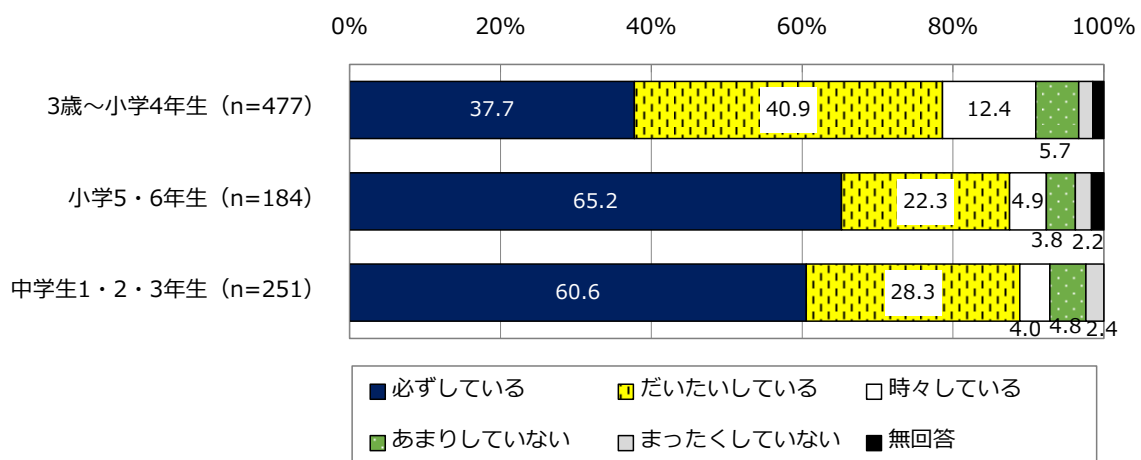
【共食の機会（夕食）】



【食事の時間が楽しいかどうか】



【食事の際のあいさつ】



美里町のおいしい特産物 ～エゴマ～



身体に良いことばかり
なんだよ～！！



美里町では、縄文時代から日本列島で栽培されていたとされる「エゴマ」の特産化を進めています。

エゴマはシソ科の植物で、エゴマの種を絞りエゴマ油にしたり、エゴマの葉は天ぷらやおひたし、薬味などとして食されます。

エゴマ油には、 α -リノレン酸が豊富に含まれています。動脈硬化や糖尿病、脳梗塞、心筋梗塞などの予防や、認知症予防効果などがあるといわれています。

また、エゴマ油は熱に弱く、加熱すると酸化してしまうので、料理にそのままかける方が効果が高いといわれています。サラダや納豆にかけたり、みそ汁やスープに入れたり、毎日の食生活に「エゴマパワー」を活用してみましょう。

美里町のおいしい特産物 ～ブルーベリー～



大粒でとってもおいしいよ！
(もぐもぐもぐ♪)



美里町には多数のブルーベリー観光農園があり、6月～9月にかけてブルーベリー摘みを楽しむことができます。

ブルーベリーには「アントシアニン」「ビタミンE」「食物繊維」などさまざまな栄養素が豊富に含まれています。眼精疲労減少、アンチエイジング効果や整腸作用などがあるとされています。

ジャムやジュース、スムージー、肉料理のソース、お菓子など食べ方も豊富です。中でも一番のおすすめはブルーベリーの新鮮な香りや食感が存分に楽しめる生食です。フレッシュなブルーベリーを味わい、豊富な栄養素を効率よく摂取しましょう。

3 正しい知識を養う食育

基本目標 「食」に関する正しい情報を適切に得られるように取り組もう！

食に関する情報が社会に氾濫していることから、町民が食に関する正しい情報と知識を深め、判断力を育成していく必要があります。食料の生産から消費までの一連の食べ物の循環を一人ひとりが意識しながら、食品ロスの削減など、環境にも配慮していけるような食育を推進することが大切です。また、食品の安全性については、町民の関心も高いことから、食の安全・安心に関する施策を総合的に推進していく必要があります。

「食」への関心を高め、「食」に関する情報を幅広く適切に得られるように取り組み、正しい知識を養います。

現状と課題

【現状】

- 食品入手の際、重視していることでは、「鮮度」、次いで「価格」となっています。
- 地元産の食材の利用を男女別にみると、女性の利用が高くなっています。
- 食品ロスへの心がけとR運動※への心がけの関連をみると、食品ロスを心がけている人ほど、R運動も心がけており40ポイント近くの差があります。

※R運動：Refuse（リフューズ）、Reduce（リデュース）、Reuse（リユース）、Recycle（リサイクル）の4つの頭文字（R）をとったもので、限りある資源の有効利活用を目的とした運動のことです。

【課題】

- 町民一人ひとりが食についての正しい知識を身に付け、実践していくことが大切です。
- 過食や少食は身体に影響を及ぼすため、適正な食事量を把握し、楽しく食事を摂ることが大切です。
- 地消地産※を推奨し、食べ物への興味関心を高めていくことや、食品ロスを減らす試みを講じていく必要があります。

施策の展開

▶町民の取組

取組内容
食品店や飲食店などで、食品表示を見ます。
地域の食材を食事に取り入れます。
自分の適正体重を知り、栄養バランスと摂取量を考えた食事と適度な運動を実践します。
食品ロスを減らします。

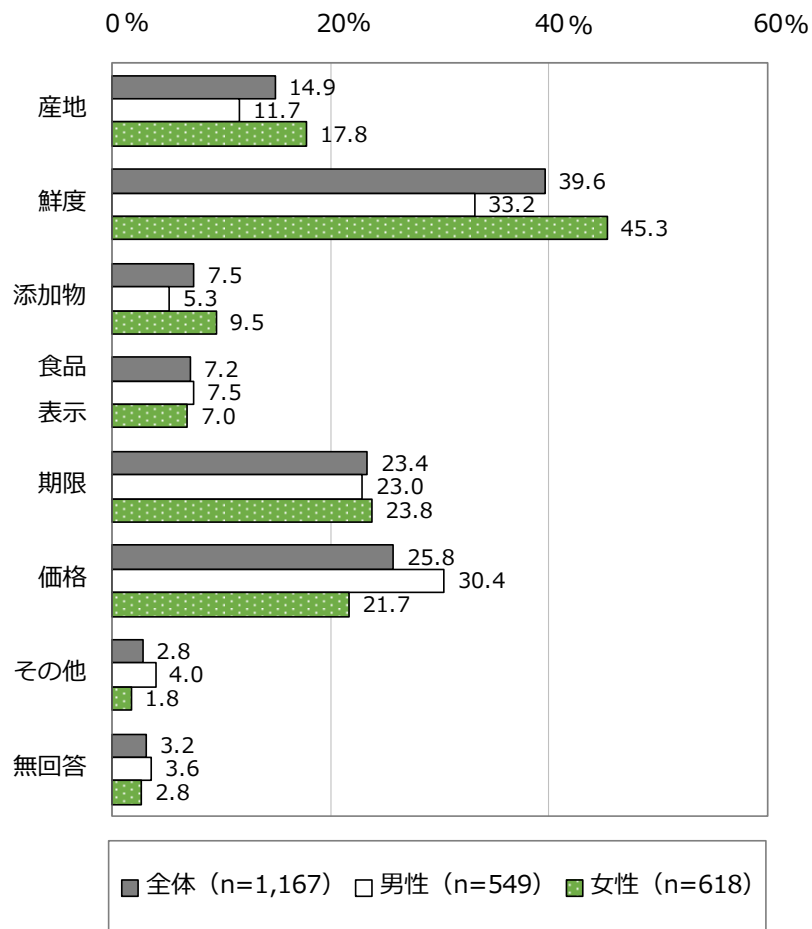
※地消地産：地域で生産したものを地域で消費するという「生産」を起点とし考え方である「地産地消」に対し、「地消地産」は地域で消費するものは地域で生産するという「消費」を起点にして考え方のことです。地域の需要動向を把握した後に生産計画を立て安定的な生産体制を作ることが可能となります。

第5章 食育推進計画

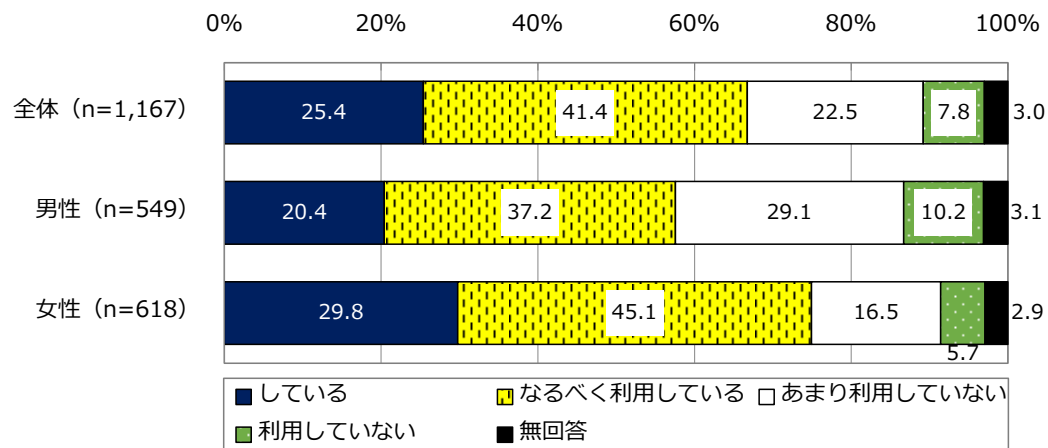
▶行政・地域・関係機関の取組

①食に関する普及・啓発	取組主体
国の定めた食育月間（毎年6月）や食育の日（毎月19日）を活用した食育推進運動の重点的かつ効果的な推進に努めます。	保健センター
ライフステージに応じた肥満や生活習慣病の予防の推進に努め、生涯を健康で過ごすための食に関する自己管理能力の向上に努めます。	
食育だよりなどにより、食に関する正しい知識の周知に取り組みます。	学校
②食の安全・安心の確保	取組主体
食品表示法に基づく食品表示基準の普及・啓発に努めます。	保健センター
望ましい食生活・食の安全性に関する判断力を高める食育の推進に努めます。	
学校での食物アレルギー対応について取り組みます。	学校
学校給食における衛生管理に努めます。	
③地消地産の推進と環境保全への配慮	取組主体
家庭・地域での地消地産を推進します。	保健センター 農林商工課
県産米・米粉の利用拡大や調理方法などの情報発信に努めます。	
地場産物を活用した加工食品の拡大に努めます。	
農林業や食と地域農業への理解を深める啓発に努めます。	
食品ロス削減に対する普及に努めます。	
給食において食べ残しを減らし、食品ロスの削減について啓発します。	学校
学校給食における地場産物の使用に努めます。	

【食品を入手する際、重視すること】

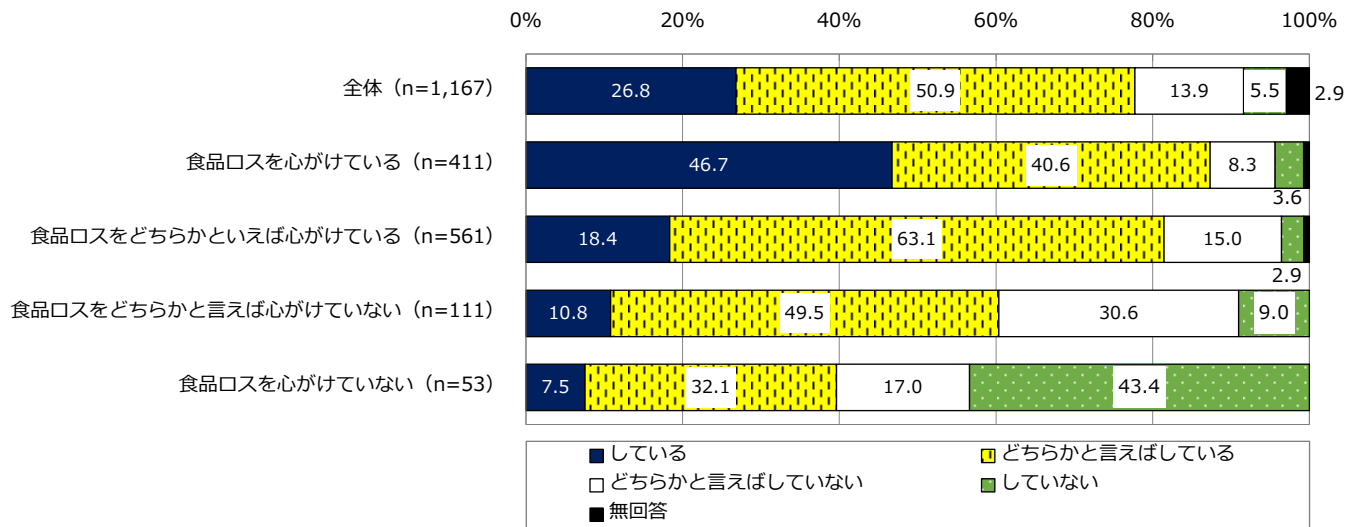


【地元産の食材の利用】



第5章 食育推進計画

【食品ロスへの心がけとR運動の心がけとの関連】



第6章 歯科口腔保健推進計画



基本目標

歯・口腔の健康は、食事をする機能とその喜びや会話の楽しさを保つ上で重要であり、身体的な健康だけでなく、精神的、社会的な健康にも大きく寄与するものです。

また、糖尿病やがん、心疾患、脳卒中などの生活習慣病、認知症との関連が指摘されており、健康寿命の延伸や生活の質QOL※の向上に大きく関係します。

超高齢社会の進展を踏まえ、生涯を通じて歯科疾患を予防し歯の喪失を抑えることは、高齢期の口腔機能の維持につながり、全身の健康の保持増進の観点から、これまで以上に重要な取り組みとなっています。

1 歯科疾患の予防

基本目標 歯みがき習慣を身に付け、歯の健康を守ろう！

2 生活の質QOLの向上に向けた口腔機能の維持・向上

基本目標 口腔機能の健全な育成、機能の維持・向上を図ろう！

3 定期的な歯科健(検)診及び保健指導の促進

基本目標 歯科口腔の健康に関する正しい知識を身に付けよう！

※QOL (Quality Of Life)：私たちが生きる上での満足度を表す指標の一つをいいます。

1 歯科疾患の予防

基本目標 歯みがき習慣を身に付け、歯の健康を守ろう！

むし歯や歯周病など歯科疾患の予防については、ライフステージごとの特性を踏まえ、施策を展開します。一方で、乳児期からのむし歯予防をはじめとする様々な対策が歯の喪失防止や生涯を通じた口腔機能の保持に有効です。

切れ目なく、歯科疾患予防に取り組めます。

現状と課題

【現状】

- 小中学生の歯みがきの頻度をみると、約9割の児童・生徒が1日2回以上歯みがきをしていることがうかがえます。
- 定期検診の受診頻度と、歯周病と全身の病気の認知の関連をみると、検診を受けている人のほうが受けていない人より、歯周病と全身の病気を認知していることがうかがえます。

【課題】

- かかりつけ歯科医をもつことや、歯間部清掃用具（デンタルフロスや歯間ブラシ）を使用し歯科衛生に取り組んでいくことが重要です。

施策の展開

▶町民の取組

取組内容
正しい歯みがきの方法と食後や就寝前の歯みがき習慣を身に付けます。
歯間部清掃用具（デンタルフロス）を使用し、歯の汚れを取り除きます。
生活習慣病などによる歯周病への影響、歯周病がもたらす全身への影響を理解し、歯周病予防に努めます。

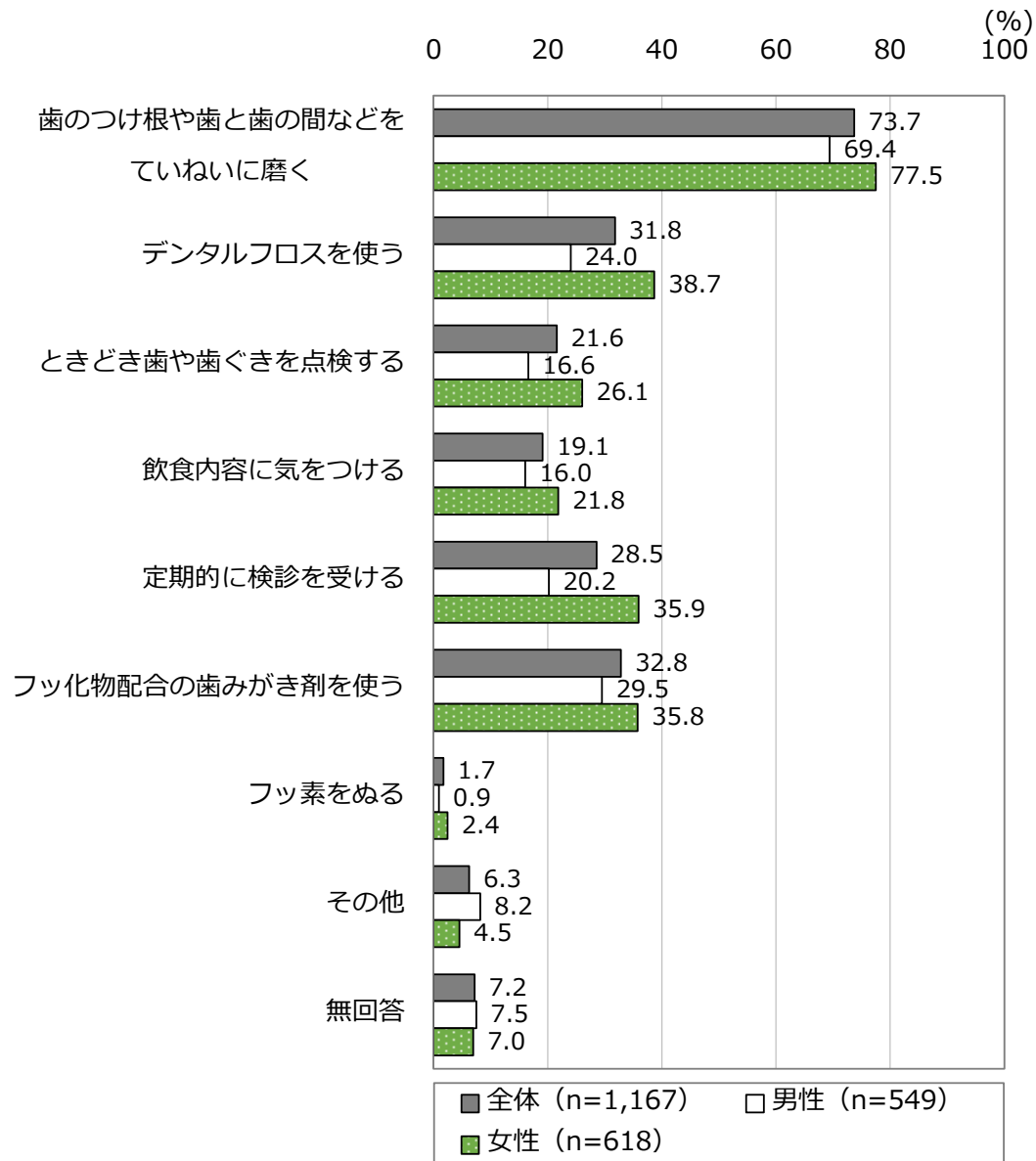
▶行政・地域・関係機関の取組

①妊娠期から子育て期における母子の歯科口腔保健の推進	取組主体
妊産婦に対する歯科健診や歯科保健指導の充実を図ります。	保健センター
乳幼児に対する歯科健診や歯科保健指導の充実を図ります。	
乳幼児期における歯・口の健康づくりを推進するために「歯の講演会」を実施します。	
望ましい食生活やゆっくり噛んで食べるなどの生活習慣の基礎が身に付くよう、食育に係る啓発をします。	
小・中学校における定期的な歯科健診の実施により、児童生徒の歯・口腔の状態を把握し、必要に応じて指導します。	学校
歯・口の健康に関する講義や保健学習を行い、学校歯科保健活動の充実を図ります。	
②幼児・児童生徒のむし歯予防の推進	取組主体
1歳6ヶ月・2歳児・3歳児・5歳児の健診を実施して、フッ化物歯面塗布の実施や幼児のむし歯予防対策に取り組みます。	保健センター
正しい歯みがき習慣について指導します。	学校

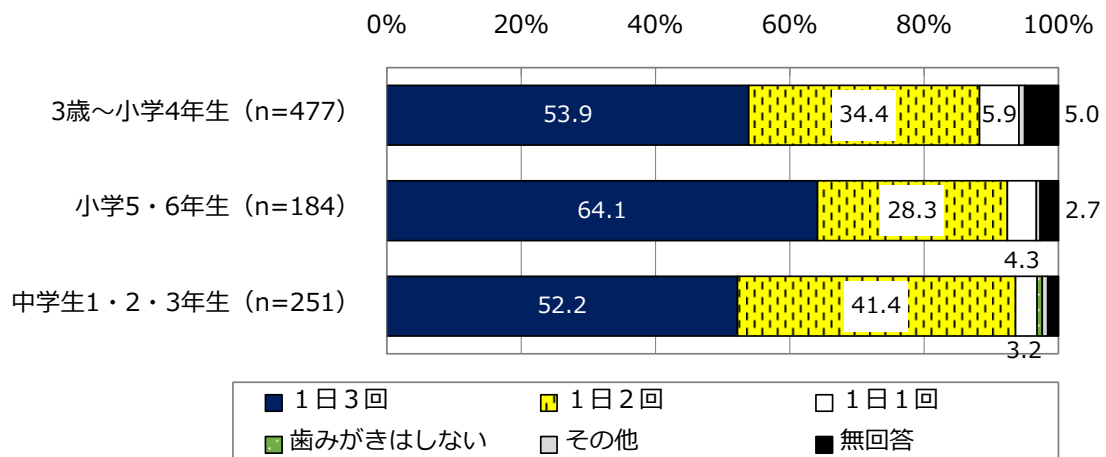
第6章 歯科口腔保健推進計画

③成人期の歯科口腔保健の推進	取組主体
歯周疾患予防のための歯周疾患検診や歯科保健指導の充実を図ります。	保健センター
「歯科講演会」などを開催し、歯科口腔保健について普及啓発に取り組めます。	
歯科口腔保健の観点からの生活習慣病対策や歯周病予防に取り組めます。	
④高齢期の歯科口腔保健の推進	取組主体
後期高齢者に歯科健（検）診を実施します。	保健センター
高齢者に対する歯科健（検）診や歯科保健指導の充実を図ります。	住民福祉課
フレイル予防対策にも有効な口腔機能向上トレーニングの重要性について普及啓発を行います。	地域包括支援センター
⑤歯科口腔保健に関する正しい知識の普及啓発	取組主体
小・中学校において、歯みがき指導など、成長段階に応じた歯・口腔に関するセルフケアの普及活動を行います。	学校
歯科医師会と連携して「8020運動」の推進と、「8020表彰」を実施します。	保健センター
埼玉県健康長寿サポーターの養成講習会の中で 歯・口腔の健康のために必要な知識の普及を行います。	

【歯の健康のために気を付けていること】

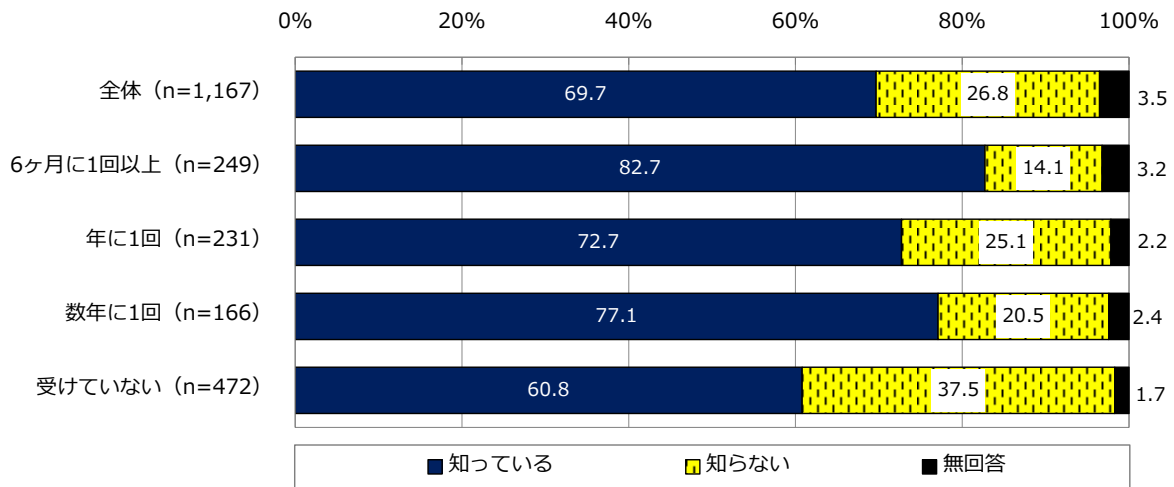


【歯みがきの回数】



第6章 歯科口腔保健推進計画

【歯科健（検）診の頻度と歯周疾患と全身の病気の認知との関連】



2 生活の質QOLの向上に向けた口腔機能の維持・向上

基本目標 口腔機能の健全な育成、機能の維持・向上を図ろう！

口腔機能は、日常生活に不可欠な食事に密接に関わり、健康寿命の延伸や生活の質QOLの向上に大きな影響を及ぼします。

咀嚼^{そしゃく}機能が低下すると、繊維の多い野菜や噛みごたえのある肉が食べられなくなるなど、摂取する食品群にも偏りが生じ、低栄養や生活習慣病を招く要因となります。

町民一人ひとりが、生涯を通じて健やかな生活を送るためには、咀嚼^{そしゃく}機能をはじめとする口腔機能の維持・向上を図ることが重要となります。

現状と課題

【現状】

○歯の本数が20本以上あるかどうかでは、50代までは約8割以上の人が20本以上の歯を保っていますが、60代以上になるとその割合が減少しています。

○歯周病が全身の病気とかかわりがあることを認知している人は、約7割となっています。

○固いものが食べられるかどうかでは、20代以降年代が上がるにつれて、固いものが食べられない人が増加しています。

【課題】

○歯と口の健康は身体の健康とも関わっていることがわかっています。口腔機能を維持していくことは、健康的な生活を送っていくうえでも重要な役割を果たすことから、町民一人ひとりが心がけていくことや、正しい知識を啓発していくことが大切です。



施策の展開

▶町民の取組

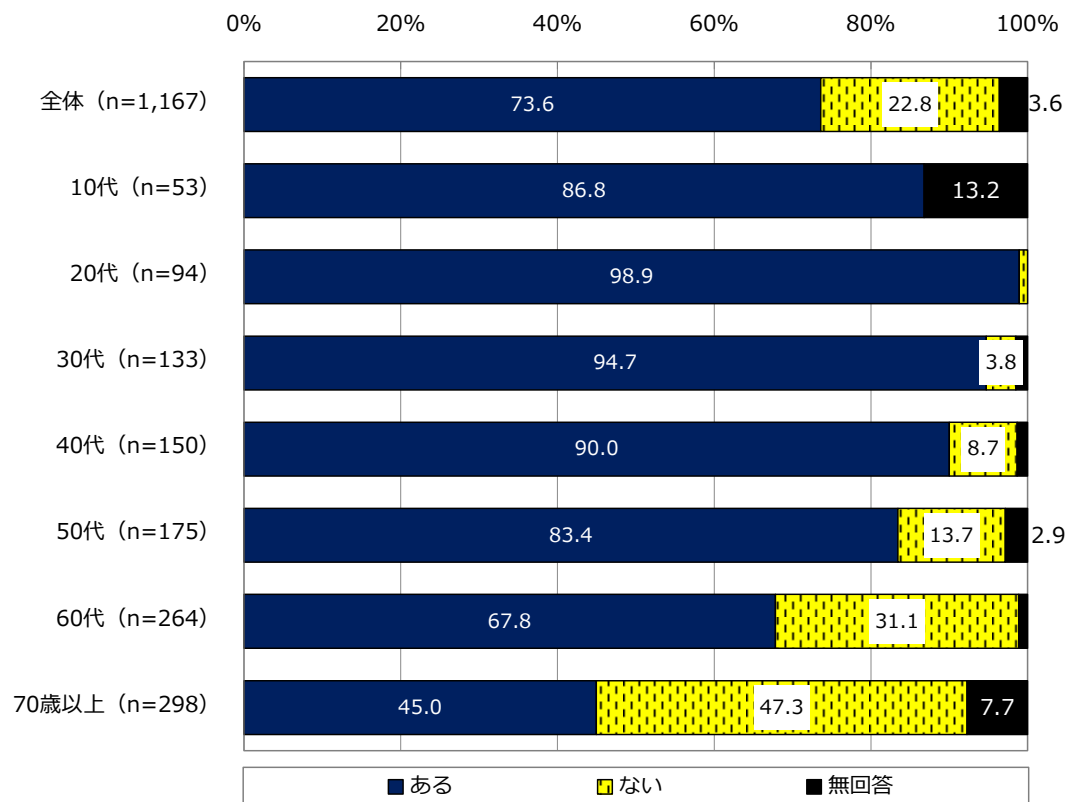
取組内容
生活習慣が口腔の健康に影響があることを認知し、予防に努めます。
オーラルフレイル※予防を意識し、口腔機能の維持・向上を図ります。

▶行政・地域・関係機関の取組

①糖尿病やがん、心疾患、脳卒中などの生活習慣病及び喫煙による影響対策の推進	取組主体
歯周病と糖尿病やがん、心疾患、脳卒中などの生活習慣病や認知症との関連に係る知識の普及啓発を行います。	保健センター
喫煙により歯周病や生活習慣病のリスクが高まることから、禁煙対策及び受動喫煙の防止対策を推進します。	
②介護予防における口腔ケアの促進	取組主体
地域の通いの場で、口腔ケアに取り組めます。	地域包括支援センター 社会福祉協議会

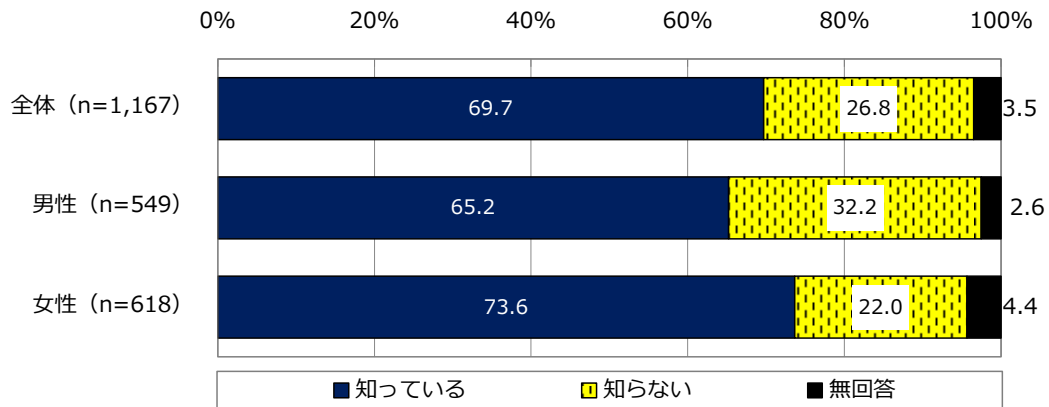
※オーラルフレイル：健康と機能障害との中間にあり口腔機能の虚弱化を指します。

【歯の本数が20本以上あるかどうか】

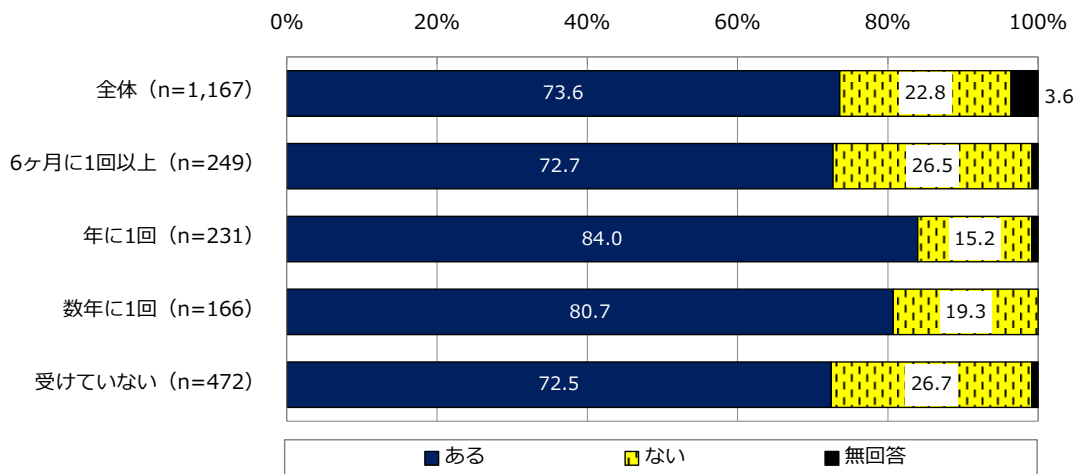


第6章 歯科口腔保健推進計画

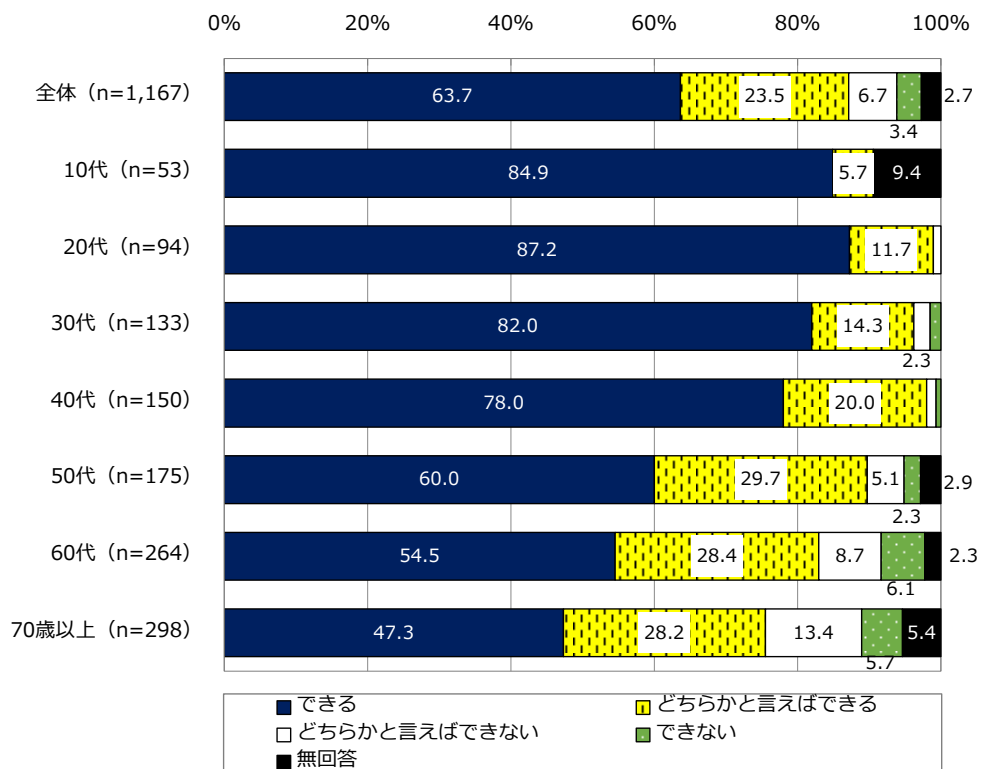
【歯周病と全身の病気の認知】



【定期的な歯科健（検）診と20本以上自分の歯を保有している人との関連】



【固いものを食べられるかどうか】



3 定期的な歯科健（検）診及び保健指導の促進

基本目標 歯科口腔の健康に関する正しい知識を身に付けよう！

定期的な歯科健（検）診により、町民自身が自らの歯・口腔の健康状態を把握することができます。加えて、各自のニーズに応じ、歯科医師や歯科衛生士による歯石除去や歯みがき指導などのプロフェッショナルケアを適切に受けることができます。

また、定期的な歯科健（検）診は、成人期における歯周病予防において重要な役割を果たします。継続的な口腔管理は、歯・口腔の健康保持に大きく貢献することから、定期的な歯科健（検）診や保健指導の促進が重要です。

現状と課題

【現状】

○歯科健（検）診の受診頻度をみると、約4割の人が年1回以上健（検）診を受診していますが、20代においては、健（検）診を受けていない人が約6割と最も多くなっています。また、子どもの歯科健（検）診受診頻度では、7割以上の子どもが数年に1回以上受診しています。

【課題】

○歯の健康を保っていくには、日常的な口腔ケアと定期的な歯科健（検）診が重要です。日常的なケアの大切さを町民に周知していく必要があります。



施策の展開

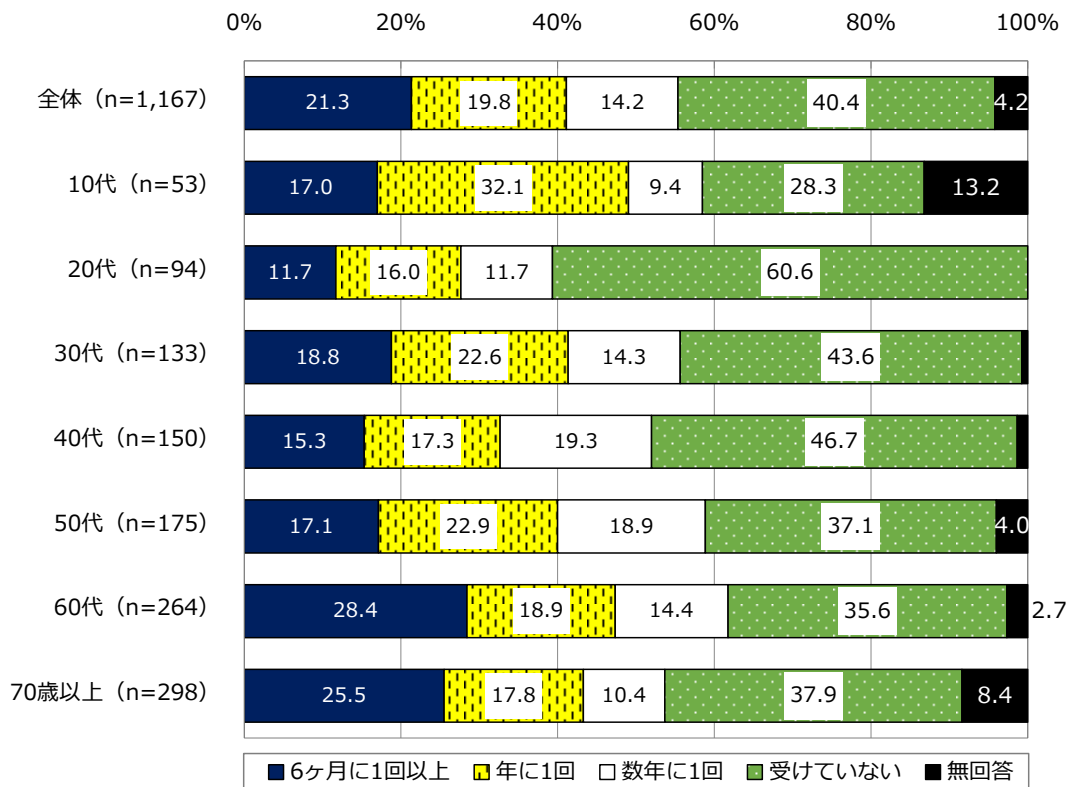
▶町民の取組

取組内容
定期的に歯科健（検）診を受診し、歯周病予防への意識を高めます。
かかりつけ歯科医をもつことで、定期的に歯石除去や口腔内のチェックを行い、口腔に関する疾患を予防するとともに早期発見・早期治療に努めます。

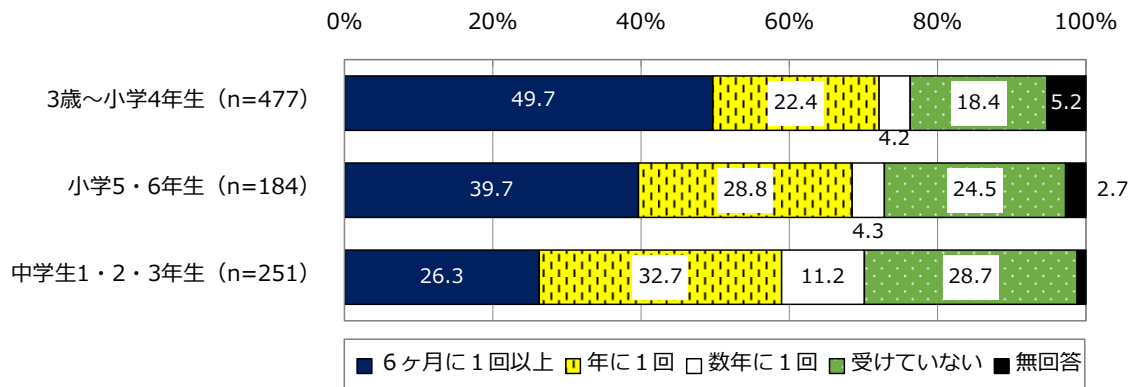
▶行政・地域・関係機関の取組

①かかりつけの歯科医師（歯科医院）の定着	取組主体
かかりつけの歯科医師（歯科医院）の必要性について啓発を行います。	保健センター
②定期歯科健（検）診の促進	取組主体
ライフステージごとに定期歯科健（検）診や保健指導の重要性について普及啓発を行います。	保健センター 地域包括支援センター 学校

【歯科健（検）診の受診頻度】



【歯科健（検）診の受診頻度】



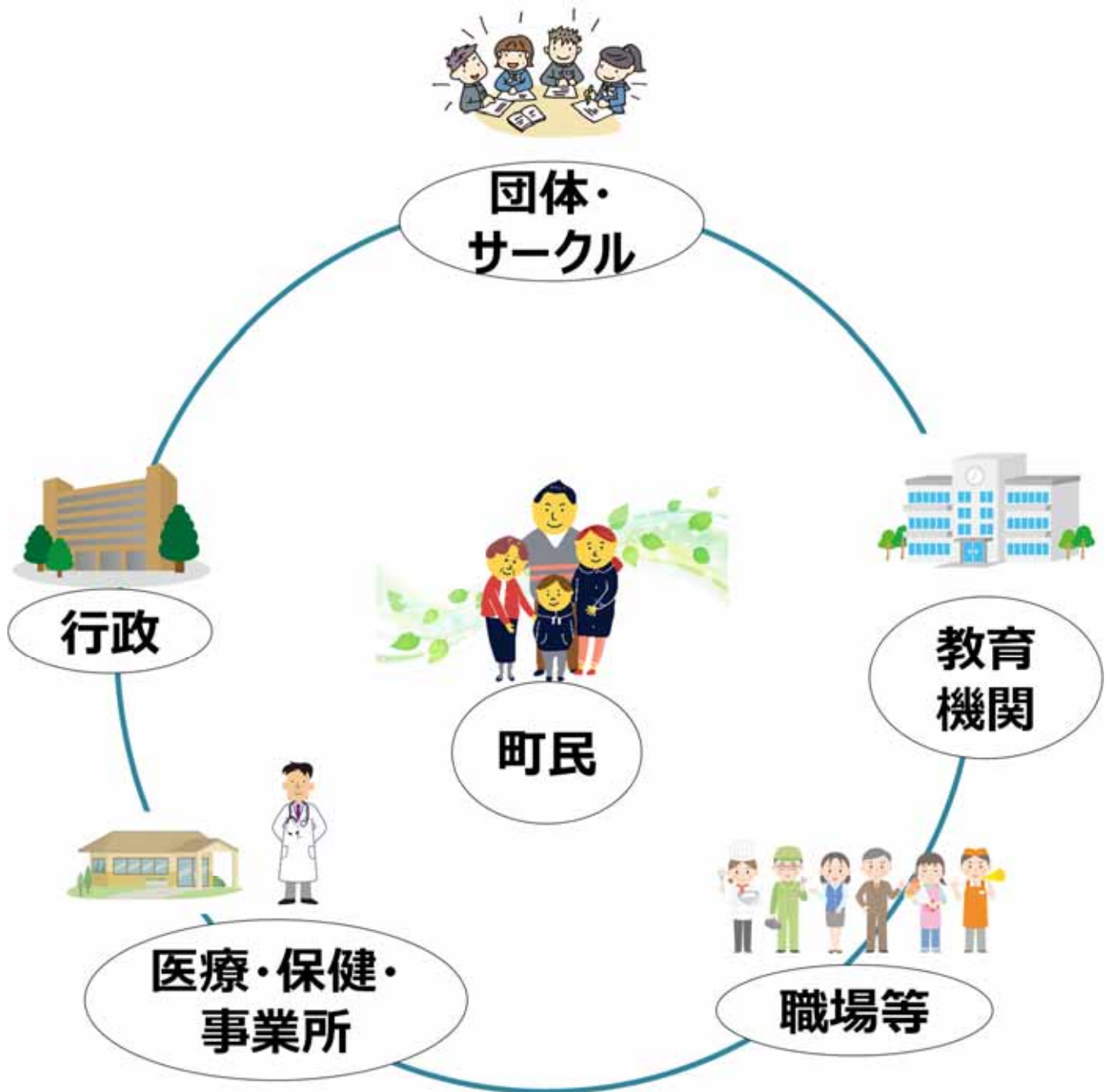
第7章 計画の推進と評価



1 計画の推進体制

健康づくりは、一人ひとりの取り組みによるものですが、きっかけづくりや取り組みの継続化などには家族や仲間のもとより、地域の生活環境が重要です。

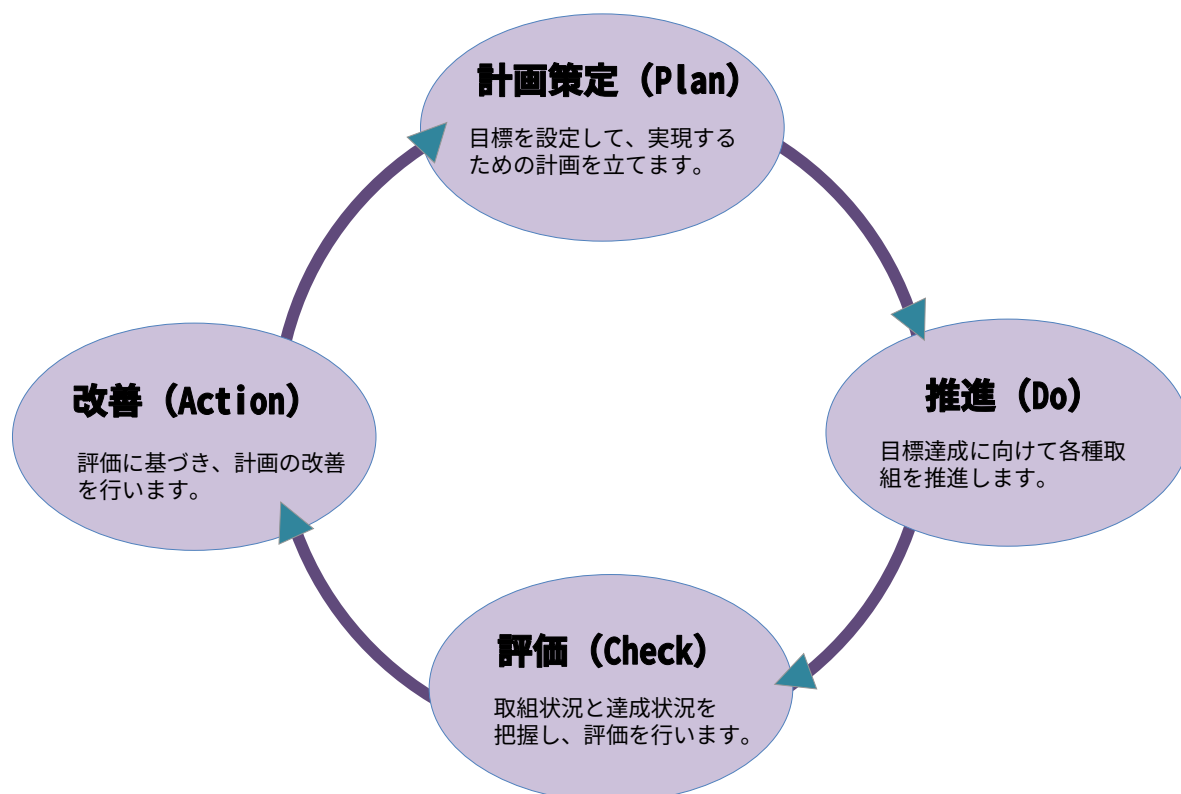
本計画では、団体、関係機関や行政がさらに連携・協力し、町民一人ひとりの健康づくりを支援するとともに、地域のつながりの強化を目指し推進していきます。



2 計画の進行管理

計画の進行管理にあたっては、計画に基づく施策の実施状況を把握・評価し、その結果をその後の対策の実施や計画の見直しなどに反映させていくことが必要です。

本計画では、関連各課による施策・事業に関する評価を行うとともに、PDCAサイクルによる効率的な行政運営を目指していきます。



資料編



1 ミムリンときめき健康増進計画策定委員会名簿

	所属団体等	役職等	氏名
1	女子栄養大学	教 授	田中 久子
2	埼玉県本庄保健所	管理栄養士	柴崎 美恵
3	美里町食生活改善推進員連絡協議会	会 長	小林 淑江
4	美里町民生委員・児童委員協議会	会 長	森田 實
5	美里町立松久小学校	養護教諭	黒澤 美由紀
6	美里町立美里中学校	栄養教諭	谷口 めぐ美
7	美里町社会福祉協議会	社会福祉士	荃津 照美
8	美里町地域包括支援センター	主任介護 支援専門員	濱 奈緒子
9	美里町総合政策課		飯島 美和
10	美里町住民福祉課		鈴木 由宇
11	美里町農林商工課		佐々木 歩美
12	美里町教育委員会事務局		木村 歩

事務局	保健センター	センター長	黒田 真理子
	保健センター	主席保健師	町田 紀恵
	保健センター	管理栄養士	松本 麗子

第2次ミムリンときめき健康増進計画

(第2次美里町健康増進計画・食育推進計画及び第1次歯科口腔保健推進計画)

発行：令和3年3月

編集：美里町保健センター

住所：埼玉県児玉郡美里町大字木部538-5

TEL：0495-76-2855 FAX：0495-76-2277

