



八郎潟町

第2期 健康づくり総合計画

八郎潟町健康増進計画・食育推進計画
いのちを支える八郎潟町自殺対策行動計画

健康増進計画・食育推進計画・自殺対策行動計画
第1期 最終評価報告書

地域で支え合い
みんなが健康で
安心して暮らせる
まちづくり

令和6年3月



八郎潟町
イメージキャラクター
ニャンパチ

ごあいさつ



八郎瀧町長

畠山 菊夫

生涯にわたり健やかで心豊かな毎日を過ごすことは誰もが望む共通の願いです。そのためには、一人ひとりが日頃から自らの健康を考え、行動し、健康増進に取り組む必要があります。

八郎瀧町では平成26年に「地域で支えあいみんなが健康で安心して暮らせるまちづくり」を基本理念に「健康はちろうがた21（健康増進計画・食育推進計画）」を策定し、個人や家庭、地域、行政、関係機関と連携し、健康施策を推進してまいりました。

この間、我が国は医療の進歩や生活スタイルの変化に伴い人生100年時代を迎えております。一方、急速な少子高齢化の進行や、ライフスタイルの多様化により、生活習慣病の増加や、これに起因する認知症や要介護者の増加などが深刻な社会問題となっております。また、新型コロナウイルス感染症の影響により、生活様式や健康に対する意識にも変化を生じており、時代は大きな転換期を迎えております。

このような中、これまでの取り組みを評価・検証し、今後の動向を見据えながらさらなる健康施策の充実を図るため「第2期八郎瀧町健康づくり総合計画（以下「本計画」）」を策定いたしました。本計画ではライフステージに沿ったきめ細やかな健康づくりを支援するため、健康課題として6分野を重点領域と定め、町民や地域、行政機関それぞれの取り組みを示しております。病気や障がいの有無にかかわらず誰もが、地域の中で安心した生活を送ることができるような町づくりを目指し、健康づくりを推進してまいります。町民の皆様はじめ関係機関の皆様の一層のご支援、ご協力をよろしくお願い致します。

結びに、本計画の策定にあたり、アンケート調査にご協力いただきました町民の皆様をはじめ、貴重なご意見、ご提案をいただきました健康づくり総合計画策定委員の皆様や関係各位に心から感謝申し上げます。

令和6年3月

目次

Contents

第1章 計画策定について

1. 策定の趣旨	1
2. 計画の位置づけ	1
3. 計画の期間	2
4. 計画の構成	2
5. 計画の策定体制	2
6. 計画の進行管理	2
7. 計画の評価結果	2

第2章 八郎潟町の健康指標の現状

1. 人口推移	7
2. 健康寿命と平均寿命	8
3. 死亡統計	9
4. 各種健(検)診の状況	10
5. 要支援・要介護認定者の推移	11
6. 医療費の状況	12

第3章 計画の基本的な考え方

1. 計画の基本理念	14
2. 計画の基本目標	14
3. 健康づくりの方針	14

第4章 分野ごとの施策の展開

1. 栄養・食生活	15
2. 身体活動	18
3. 歯と口腔の健康	23
4. たばこ・アルコール	26
5. 休養・こころの健康	28
6. 健康管理・生活習慣病予防	31
7. ライフステージ別の取組	35

第5章 八郎潟町食育推進計画

1. 計画の趣旨と基本理念	36
2. 計画の評価結果	37
3. 基本方針と今後の取組	38
4. 実施事業一覧	43

第6章 いのちを支える八郎潟町自殺対策行動計画

1. 計画策定について	45
2. 八郎潟町の自殺の現状	46
3. 令和5年度 八郎潟町健康づくりアンケート結果	48
4. これまでの取組と評価	50
5. 自殺対策における取組	51
6. 生きる支援関連施策	59

参考資料

資料1 令和5年度 健康づくりアンケート調査結果	60
資料2 健康づくり総合計画策定委員名簿	63
資料3 自殺予防対策推進本部員名簿	63

第1章 計画策定について

1 策定の趣旨

本町では、健康寿命の延伸を図るため、平成26年度から令和5年度までの10か年を計画期間とした「健康はちろうがた21（健康増進計画・食育推進計画）」を策定し、家庭や学校、職場、地域等の協働により健康施策を進めてきました。平成30年度にはこれまでの健康づくり事業の効果を把握し、達成状況や取り組みの状況を中間評価しております。また、自殺対策に関しては平成30年度に「いのちを支える八郎潟町自殺対策行動計画（以下、「自殺対策行動計画」という。）」を策定し、自殺対策に関する全庁的な取り組みを進めてきました。

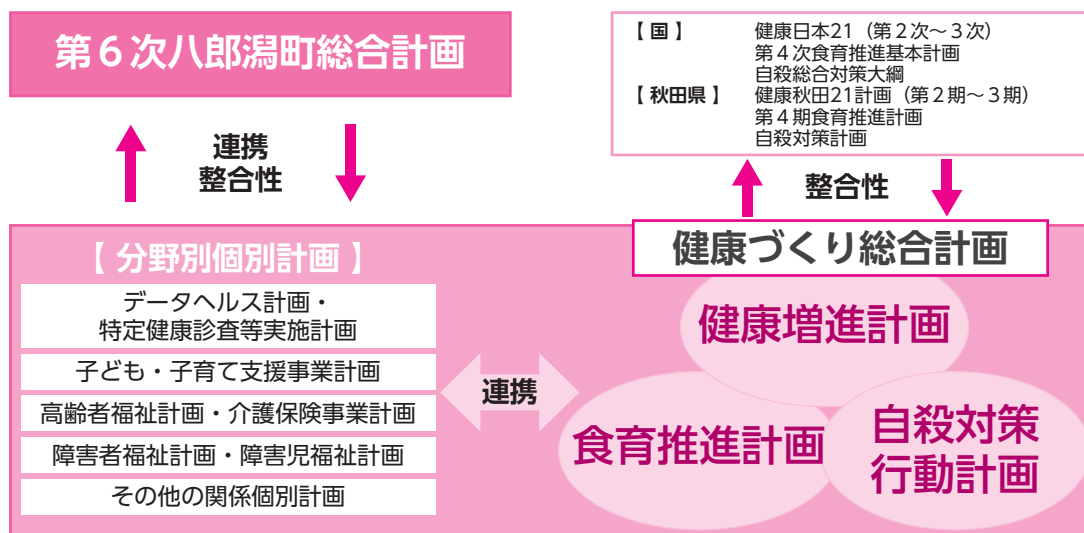
今般、医療の進歩や健康福祉施策の拡充等により平均寿命が延長し、人生100年時代を迎えております。一方、高齢化が進むことにより、認知症や介護支援の増加、がんや脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の増加及び重症化が見込まれることから、町民一人ひとりの健康づくりへの取り組み、健康寿命の延伸、生活の質（QOL）の向上が必須の課題となっております。

国では、令和6年から令和17年度までを計画期間とする「21世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本21（第三次）」の開始に伴い、「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の全部を改正する件」を令和5年5月31日に告示し、基本的な方向として①健康寿命の延伸と健康格差の縮小、②個人の行動と健康状態の改善、③社会環境の質の向上、④ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの4つを国民の健康の増進の推進に関する基本的な事項として掲げております。

これを受け、八郎潟町では最終年度の令和5年度に、社会情勢や健康づくり施策の動向を検証し、健康増進と食育推進、自殺対策の施策を総合的に展開するため、「健康はちろうがた21（健康増進計画・食育推進計画）」「自殺対策行動計画」を一体的に取りまとめ、新たに「八郎潟町健康づくり総合計画（第2期）」を策定します。

2 計画の位置づけ

この計画は、健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項に基づく市町村健康増進計画及び食育基本法（平成17年法律第63号）第18条第1項に基づく食育推進計画に合わせて、自殺対策基本法（平成18年法律第85号）第13条に基づく自殺対策行動計画として一体的に策定します。さらに、「第6次八郎潟町総合計画」の基本構想に掲げる将来像を実現するための分野別計画として位置づけられ、本町の「高齢者福祉計画・介護保険事業計画」「データヘルス計画・特定健康診査等実施計画」などの関連計画や、国の「健康日本21」「健康秋田21計画」の基本方針などとの整合を図りながら策定するものです。



3 計画の期間

この計画は令和6年度（2024年度）から令和17年度（2036年度）までの12年間とし、目標年度を令和17年度（2035年度）とします。中間評価・見直し後の改定計画としての期間は、令和6年度から令和11年度（2029年度）までの6か年とします。



4 計画の構成

生活習慣病の発症を予防し健康寿命を延伸するためには、健康の増進を形成する基本的要素となる生活習慣の改善が重要です。町では平成26年度から令和5年度の計画と同様に、①栄養・食生活、②身体活動、③歯・口腔、④たばこ・アルコール、⑤休養・心の健康、⑥健康管理・生活習慣病予防の6つの健康分野に分類し、さらに世代を①乳幼児期、②青少年期、③働き盛り世代、④高齢期の4つの世代に分け、それぞれの世代の取組等を設定しています。

5 計画の策定体制

本計画の策定にあたっては、アンケートにより町民のご協力をいただくとともに、地域や学校、医療機関、関係機関など、幅広い分野における有識者からの意見を反映し、改定計画を策定しました。

6 計画の進行管理

保健センター運営委員会等を中心として既存組織を活用しながら、行政による施策や住民・地域の取組等、計画の推進状況の把握・点検に取り組み、必要に応じて具体的な事業内容や数値目標の検討・見直しを行っていきます。

7 計画の評価結果

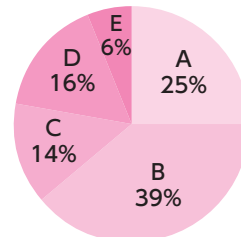
健康はちろうがた21計画策定時に設定した、各分野の目標指標について、中間評価時の値（平成30年度）と現状値を比較し、目標指標に対する達成状況について、次の5段階の基準で評価しました。現状値は令和5年度に実施した町民アンケートや令和4年度～5年度の各種事業の実績としました。

評価の結果、Aが25%、Bが39%、Cが14%、Dが16%、Eが6%でした。

【評価の区分】

A	目標値に達した
B	目標値に達していないが、改善傾向にある
C	変わらない（±1%以内）
D	悪化している
E	把握方法が異なるため、評価が困難

計画の最終評価結果



〈栄養・食生活〉

指 標	中間評価時 (平成29年)	目標値 (平成35年)	現状値 (令和4～5年)	最終評価	
緑黄色野菜を食べる子を増やす	小学5年 96.5% 中学2年 48.4%	90%	小5 96.9% 中2 56.9%	小:A 中:B	
毎日朝食を食べる子を増やす	4歳児 100% 小学5年 91.9% 中学2年 88.5%	100%	4歳児 100% 小5 96.4% 中2 95.6%	幼:A 小:B 中:B	
主食・主菜・副菜のそろった朝食を食べる子を増やす	4歳児 26%	60%	4歳児 13%	D	
1日3食を定期的に食べる人を増やす	30代 54.6% 40代 58.2% 50代 66.9% 60代 78.2%	90%	—	E 廃止	
BMIが18.5以上25.0未満の者の割合 (65歳以上は20.0～25.0)	—	—	男性 55.1% 女性 54.3%	R6新設	
1日2回以上、主食・主菜・副菜のそろった食事ができている人を増やす	30代 26.1% 40代 36.5% 50代 43.7% 60代 46.4% 70代 50.7% 80代 56.3%	30～60代 60% 70～80代 80%	30代 30.5% 40代 36.8% 50代 48.7% 60代 50.9% 70代 56.9% 80代 61.9%	B C B B B B	
毎日3食の食事で野菜を食べる人を増やす	—	30～60代 50% 70～80代 60%	—	E 廃止	
野菜を1日に350g食べていると思う人を増やす	30代 8.9% 40代 14.7% 50代 15.7% 60代 17.1% 70代 22.3% 80代 22.9%	30～60代 30% 70～80代 40%	30代 11.4% 40代 15.4% 50代 18.9% 60代 16.6% 70代 18.7% 80代 22.9%	B C B C D C	
推定塩分摂取量が8g以下の人を増やす ※特定健診受診者(40～74歳)	—	—	男性 — 女性 —	R6新設	
減塩やうす味に取り組んでいる人を増やす	—	—	30代 27.6% 40代 46.8% 50代 53.1% 60代 59.3%	R6新設	
人と比較して食べる速度が速い人(よく噛んで食べない人)を減らす ※特定健診受診者(40～74歳)	—	—	3歳児 9.1% 40歳以上 23.6%	R6新設	
自分のための簡単な食事作りができる人を増やす	男性	70代 51.8% 80代 51.7%	60%	70代 48.6% 80代 48.8%	D D
	女性	70代 90.0% 80代 75.7%	90%	70代 92.4% 80代 76.5%	A C

〈身体活動〉

指 標	中間評価時 (平成29年)	目標値 (平成35年)	現状値 (令和4～5年)	最終評価
意識的に週3回以上の運動をする人を増やす	30代 8.3% 40代 11.6% 50代 11.3% 60代 21.8%	30代 18% 40代 20% 50代 24% 60代 38%	—	E 廃止
健康のために身体を動かすことを意識的に行っている人を増やす(週に1回以上)	30代 23.6% 40代 31.1% 50代 30.2% 60代 42.9% 70代 61.2% 80代 44.5%	30～60代 50% 70代 65% 80代 50%	30代 41.9% 40代 42.3% 50代 35.9% 60代 48.5% 70代 58.5% 80代 55.1%	B B B B D A
1日の歩数を増やす	—	男性9000歩 女性8500歩	—	E 廃止
定期的にウォーキングをしている人を増やす	30代 12.7% 40代 25.3% 50代 22.4% 60代 29.5%	30%	30代 18.0% 40代 28.4% 50代 27.5% 60代 31.2%	B B B A
運動していない人が今後やってみたいと思う人を増やす	70代 38.1% 80代 26.5%	70代 55% 80代 30%	70代 50.9% 80代 37.5%	B A

〈歯の健康〉

指 標	中間評価時 (平成29年)	目標値 (平成35年)	現状値 (令和4～5年)	最終評価
虫歯のない子を増やす	3歳児 68.6% 小学生 54.9% 中学生 70.5%	3歳児 80% 小学生 70% 中学生 70%	3歳児 92.3% 小学生 91.9% 中学生 89.6%	幼：A 小：A 中：A
食後の仕上げ磨きをしている子を増やす	3歳児 81.3%	90%	3歳児 100%	A
おやつ時間が規則的な子を増やす	3歳児 63.0%	90%	3歳児 76.9%	B 廃止
おやつは2回までにしている子を増やす	3歳児 75.0%	90%	3歳児 76.9%	B
定期歯科検診を受けている人を増やす	30代 15.6% 40代 19.5% 50代 18.1% 60代 21.0%	40%	30代 21.9% 40代 25.9% 50代 33.3% 60代 27.4%	B
自分の歯が20本以上ある人を増やす	60代 43.4% 70代 27.7% 80代 13.4%	30%	60代 52.6% 70代 35.4% 80代 25.4%	A A B

〈歯の健康〉

指 標	中間評価時 (平成29年)	目標値 (平成35年)	現状値 (令和4～5年)	最終評価
なんでも噛んで食べることができる人を増やす※特定健診受診者 (40～74歳)	—	—	67.0%	R6新設
(半年前に比べて) 固いものが食べにくくなった人を減らす ※後期高齢者健診受診者 (75歳以上)	—	—	31.3%	R6新設
お茶や汁物等でむせることがある人を減らす※後期高齢者健診受診者 (75歳以上)	—	—	20.6%	R6新設

〈たばこ・アルコール〉

指 標	中間評価時 (平成29年)		目標値 (平成35年)	現状値 (令和4～5年)	最終評価
喫煙している人を減らす	男性	30代 42.6% 40代 45.5% 50代 44.8% 60代 29.4%	男性 25% 女性 5%	30代 34.1% 40代 38.0% 50代 37.3% 60代 29.9%	B B B C
	女性	30代 14.0% 40代 16.8% 50代 13.2% 60代 4.4%		30代 4.5% 40代 9.0% 50代 7.1% 60代 4.1%	A B B A
毎日飲酒している人を減らす	男性	30代 29.1% 40代 38.8% 50代 58.2% 60代 53.6% 70代 38.6% 80代 32.5%	30代 17% 40代 30% 50代 50% 60代 48% 70代 30% 80代 25%	30代 13.6% 40代 31.0% 50代 49.2% 60代 56.5% 70代 47.3% 80代 23.8%	A B A D D A
	女性	30代 8.9% 40代 15.6% 50代 12.4% 60代 6.9%	0%	30代 9.1% 40代 7.7% 50代 10.6% 60代 11.2%	C B B D
1回に3合以上飲む人を減らす	男性	30代 9.3% 40代 11.4% 50代 10.7% 60代 8.3%	男性 8% 女性 0%	30代 15.8% 40代 0.0% 50代 5.3% 60代 8.4%	D A A C
	女性	30代 0% 40代 4.3% 50代 2.4% 60代 2.2%		30代 0.0% 40代 0.0% 50代 3.8% 60代 0.0%	A A D A

〈こころの健康〉

指 標	中間評価時 (平成29年)	目標値 (平成35年)	現状値 (令和4～5年)	最終評価
すっきり目覚められている人を増やす →睡眠によって休養がとれている人を増やす	30代 61.4% 40代 60.2% 50代 56.9% 60代 66.8%	75%	30代 64.8% 40代 69.1% 50代 63.2% 60代 66.7%	B B B C
自分は健康でないと思っている人を減らす	男性 70代 17.5% 80代 27.5%	70代 15% 80代 25%	70代 20.7% 80代 27.5%	D C
	女性 70代 23.3% 80代 34.8%	70代 20% 80代 30%	70代 18.9% 80代 30.3%	A B
悩みを話せる相談相手がない人を減らす	70代 13.2% 80代 12.0%	10%	70代 14.2% 80代 14.4%	C D

〈健康管理・生活習慣病予防〉

指 標	現状値 (平成29年)	目標値 (平成35年)	現状値 (令和4～5年)	最終評価
すっきり目覚められる子を増やす	小学5年 28.9% 中学2年 31.8%	50%	小5 46.9% 中2 23.1%	小：B 中：D
毎日排便のある子を増やす	小学5年 68.5% 中学2年 68.0%	90%	小5 46.4% 中2 68.9%	小：D 中：C
特定健診の受診率を上げる	48.7%	60%	42.3%	D
がん検診の受診率を上げる ※1	(H28) 胃がん 42.9% 大腸がん 51.6%	胃がん 50% 大腸がん 53%	胃 13.9% 大腸 13.0%	E E
精密検査までしっかり受診する人を増やす (精密検査受診率)	(H28) 胃がん 78.6% 大腸がん 61.3%	胃がん 85% 大腸がん 70%	胃 83.3% 大腸 68.2%	B B
内臓脂肪症候群および予備群を減らす	(H29) メタボ 17.9% 予備群 12.5%	15%	メタボ 18.6% 予備群 10.1%	C A
骨粗鬆症検診の受診率を上げる ※2	—	—	13.0%	R 6新設
足腰に痛みのある人を減らす	—	—	60代 13.9% 70代 16.8% 80代 30.1%	R 6新設

※1) がん検診について…中間評価時の受診率は、「職域等で受診機会のある方を除いた推計人口」を母数に用いて算出。

現状値の受診率は、「全住民」を母数に用いて算出。

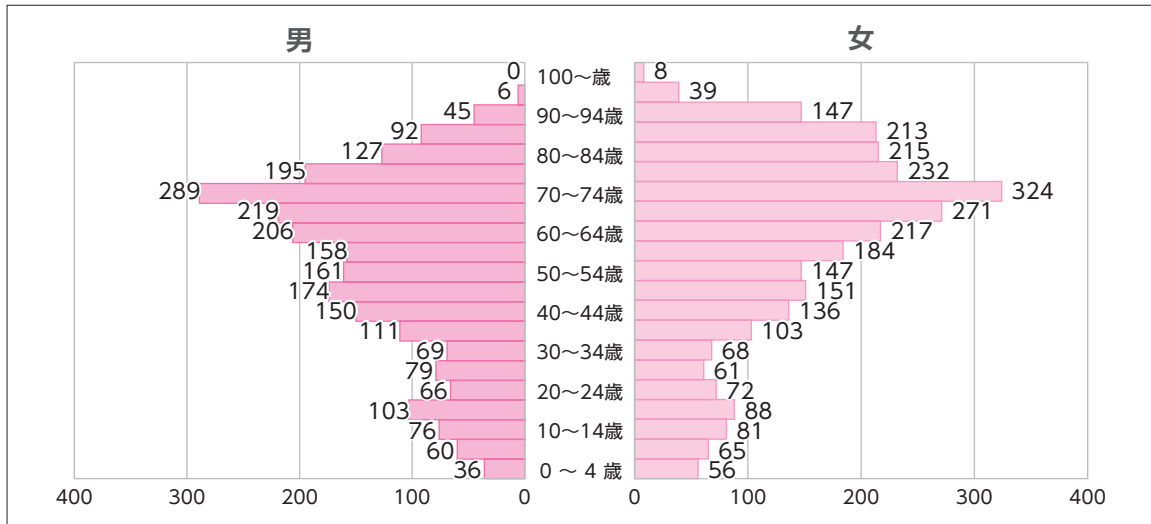
受診率の算出対象年齢は、胃がん検診50～69歳、大腸がん検診40～69歳とする。

※2) 骨粗鬆症検診の受診率は、40～70歳の間で5歳刻み年齢を母数とする。(地域保健報告)

第2章 八郎潟町の健康指標の現状

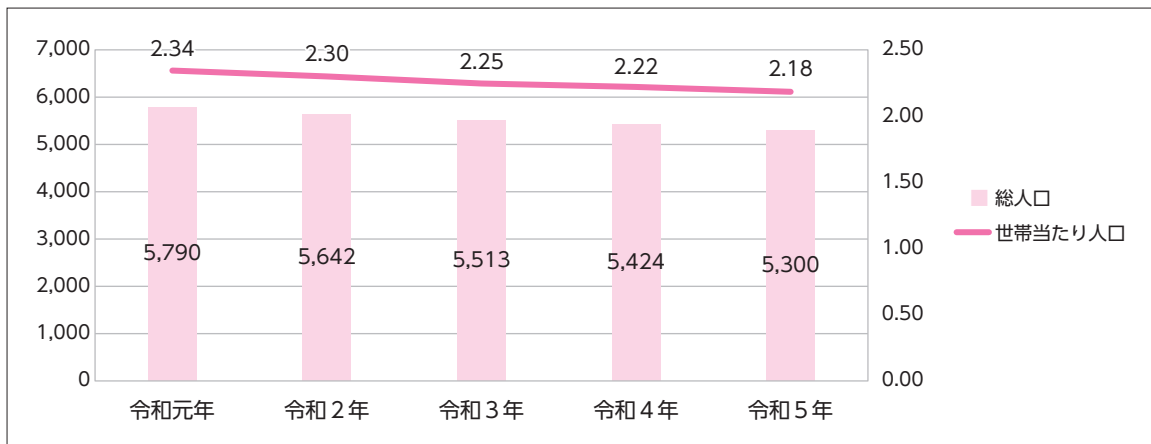
1 人口推移

1 人口ピラミッド【八郎潟町年代別人口分布】（令和5年10月1日現在）



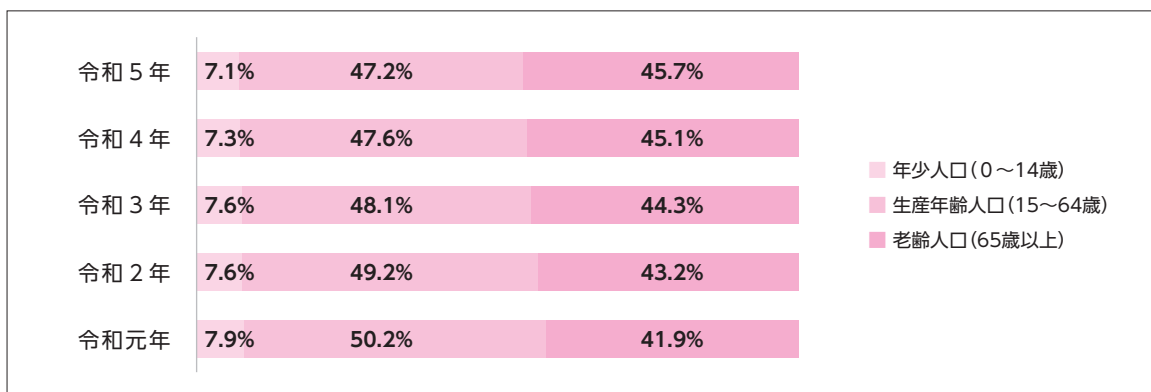
資料：町住基データより

2 総人口と世帯当たりの人口推移



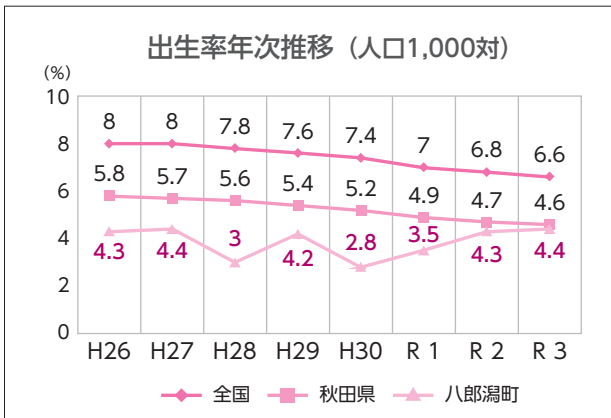
資料：町住基データより（各年10月1日現在）

3 年齢3区分別人口構成の推移

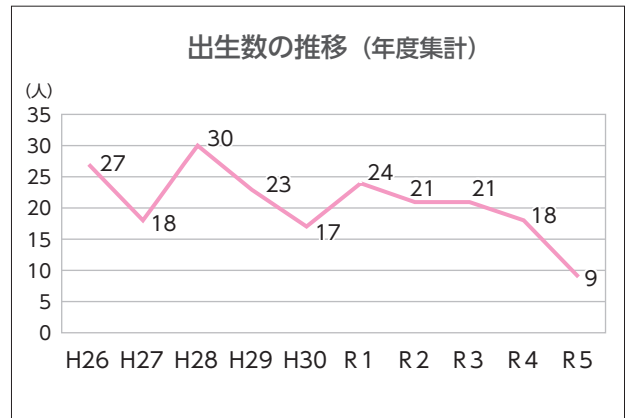


資料：町住基データより

4 出生率と出生数



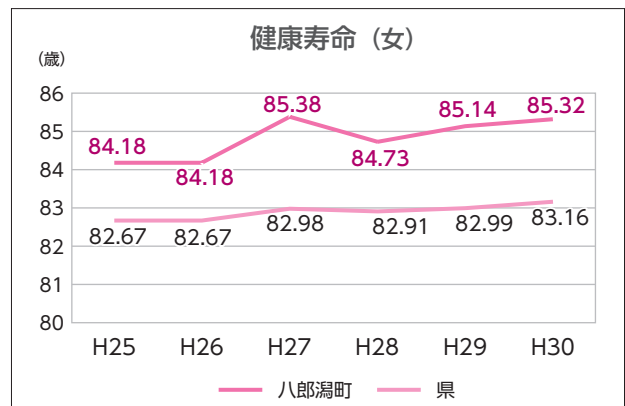
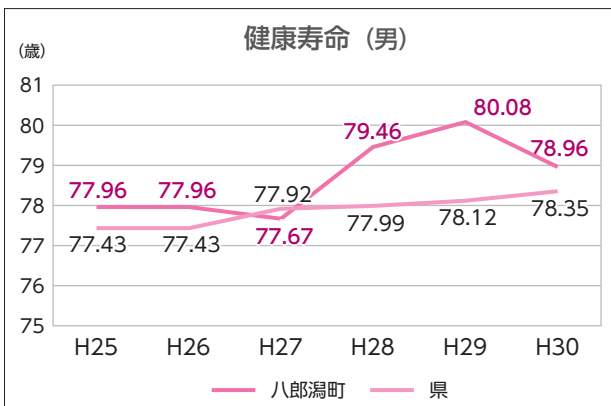
資料：秋田県衛生統計年鑑



資料：町健康福祉課調べ

2 健康寿命(注1)と平均寿命

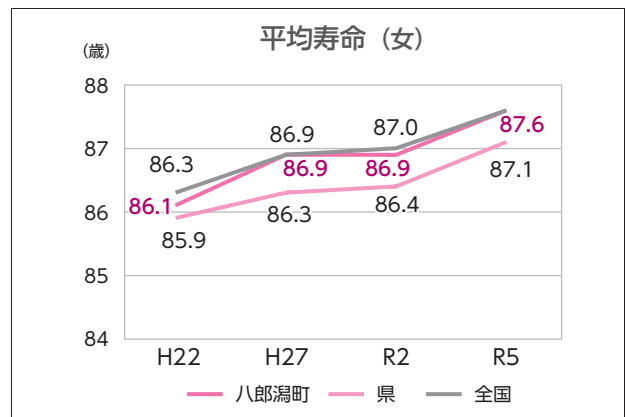
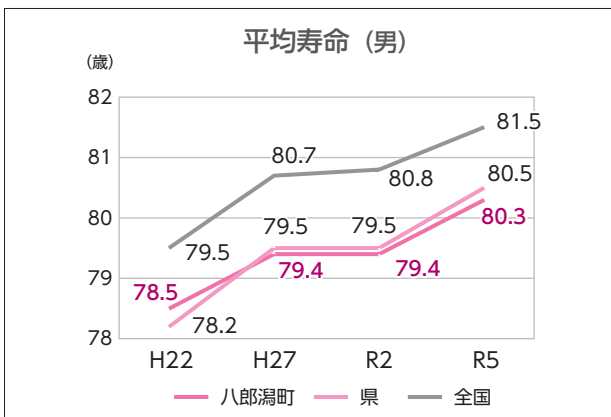
1 健康寿命



※県及び町の健康寿命は、「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」に基づく秋田県の算定結果による。

注1) 健康寿命…人の寿命において、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。

2 平均寿命



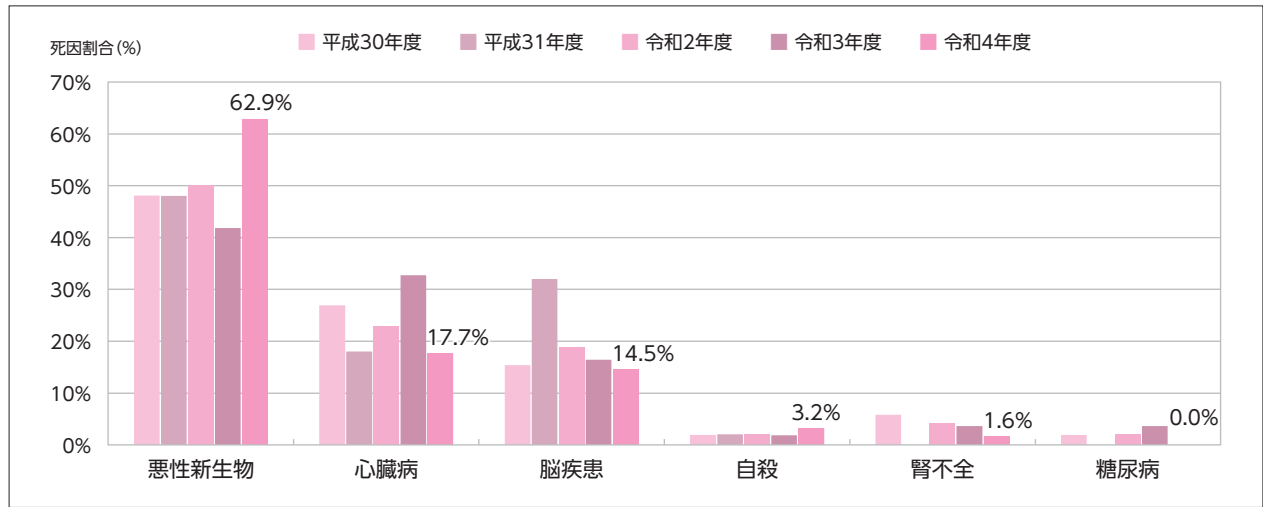
資料：厚生労働科学研究「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

厚生労働省科学研究「健康寿命の指標化に関する研究」

厚生労働省 完全生命表、都道府県別生命表、市区町村別生命表

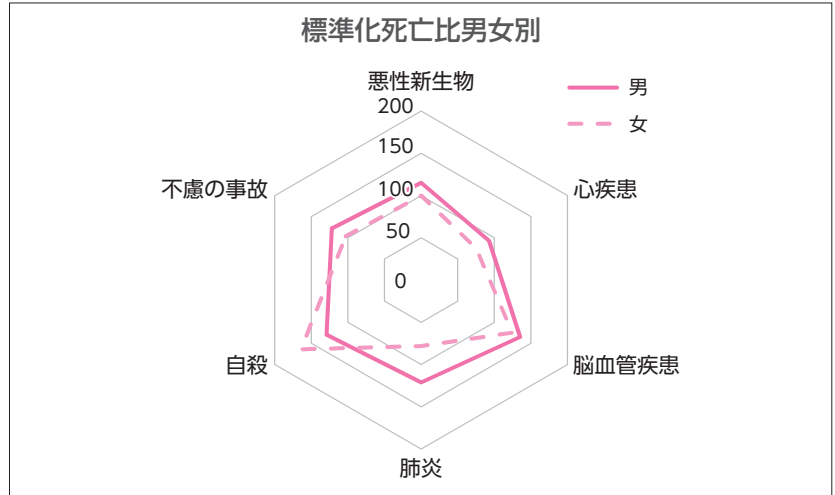
3 死亡統計

1 主な死因別死亡率の年次推移



資料：第3期データヘルス計画より

2 主な死因の標準化死亡比

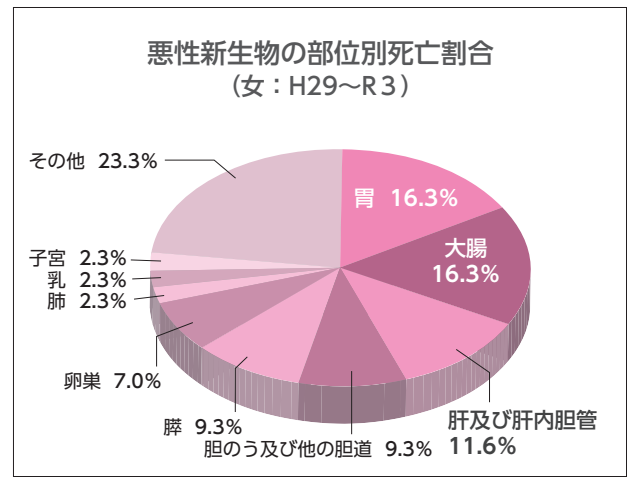
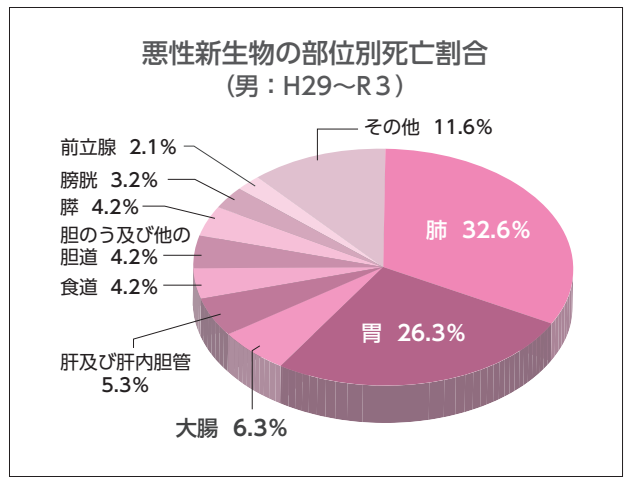


本町男女別の標準化死亡比をみると、100を超え死亡率が高くなっている死因は、男性では脳血管疾患（134.9）、自殺（129.3）不慮の事故（122.1）、悪性新生物（115.2）となっています。女性では自殺（164.3）、脳血管疾患（124.5）、不慮の事故（103.3）となっています。

この標準化死亡比とは、年齢構成の違いを除去して死亡率を比較するための指標です。基準死亡率（人口10万対の死亡数）を対象地域に当てはめた場合に計算により求められる予測死亡数と、実際に観測された死亡数とを比較するものです。標準化死亡比が100以上の場合は、国の平均より死亡率が多いと判断され、100以下の場合は死亡率が低いと判断されます。

資料：厚生労働省人口動態統計特殊報告「平成25～29年人口動態保健所・市町村別統計」

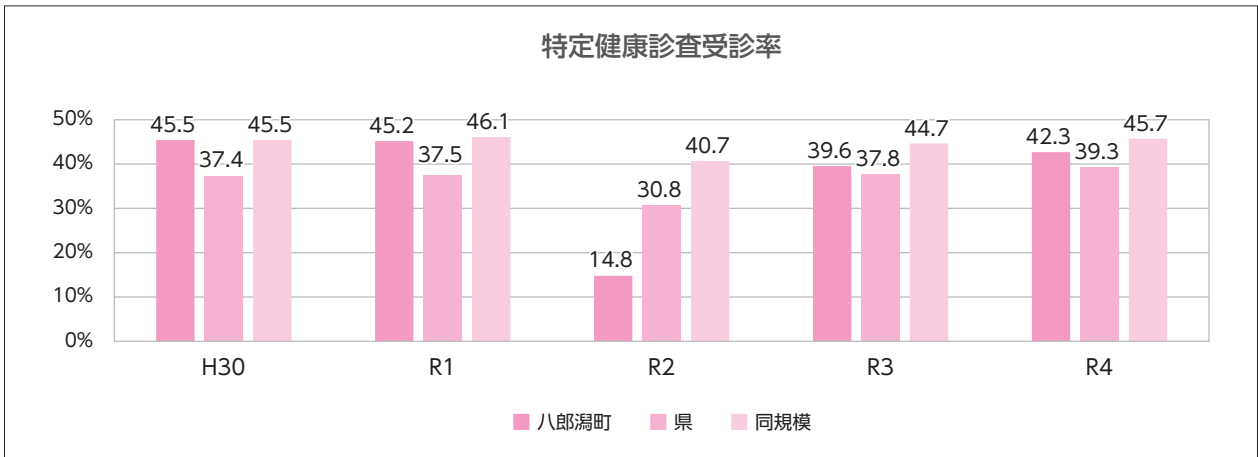
3 がんの部位別死亡割合



資料：秋田県衛生統計年鑑

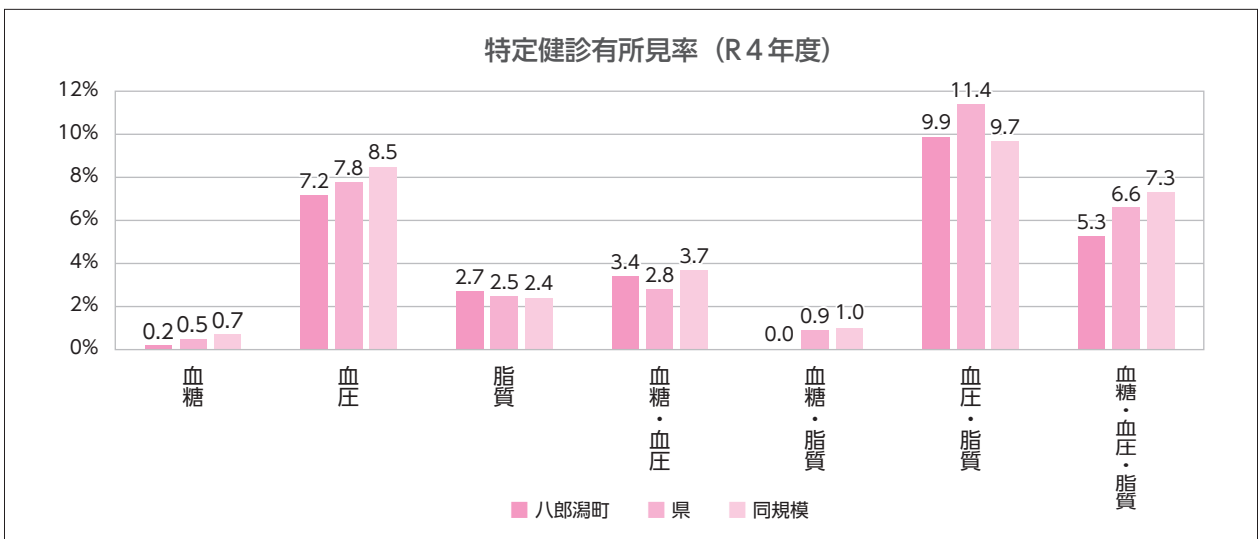
4 各種健(検)診の状況

① 特定健康診査の受診率の推移



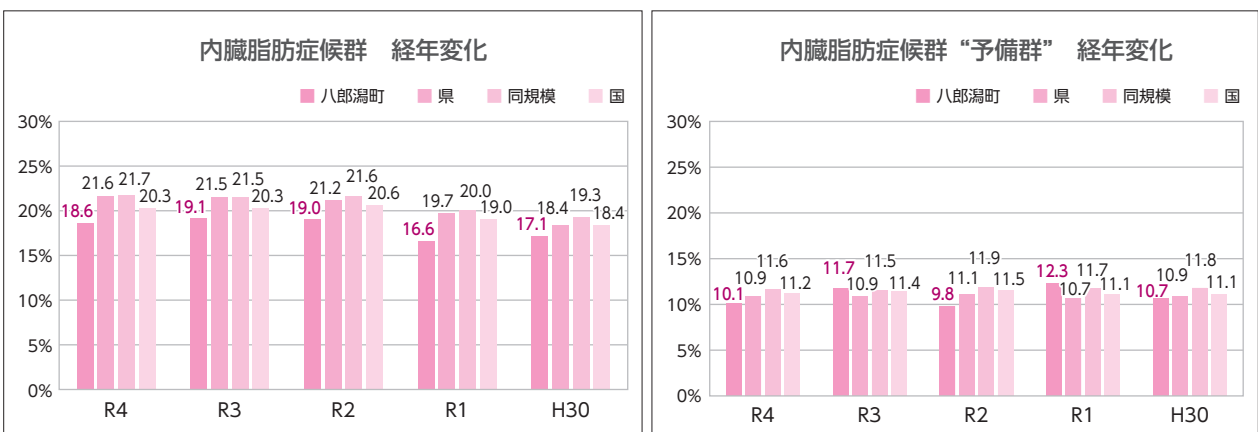
資料：第3期データヘルス計画

② 特定健康診査結果の有所見率



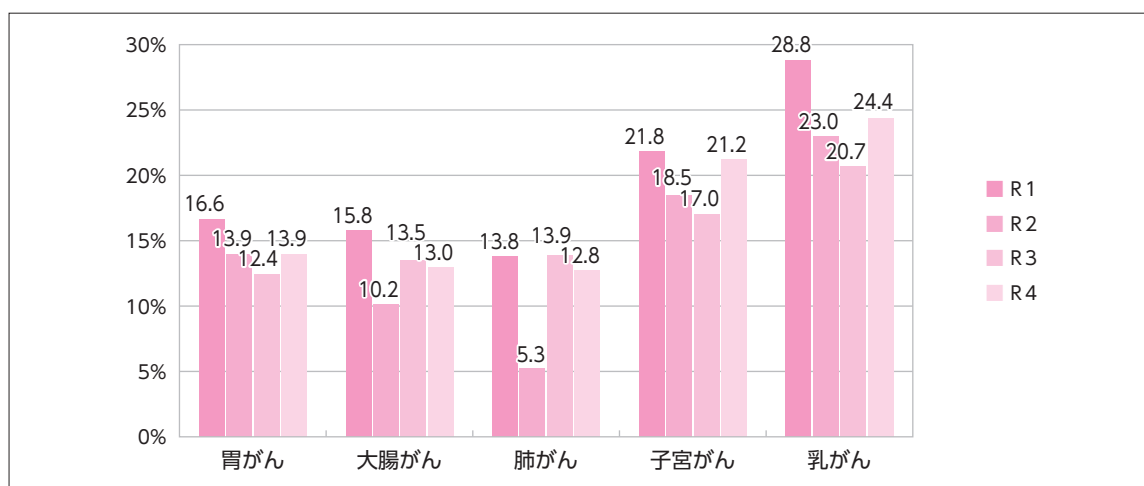
資料：第3期データヘルス計画

③ 内臓脂肪症候群及び予備軍の割合



資料：第3期データヘルス計画

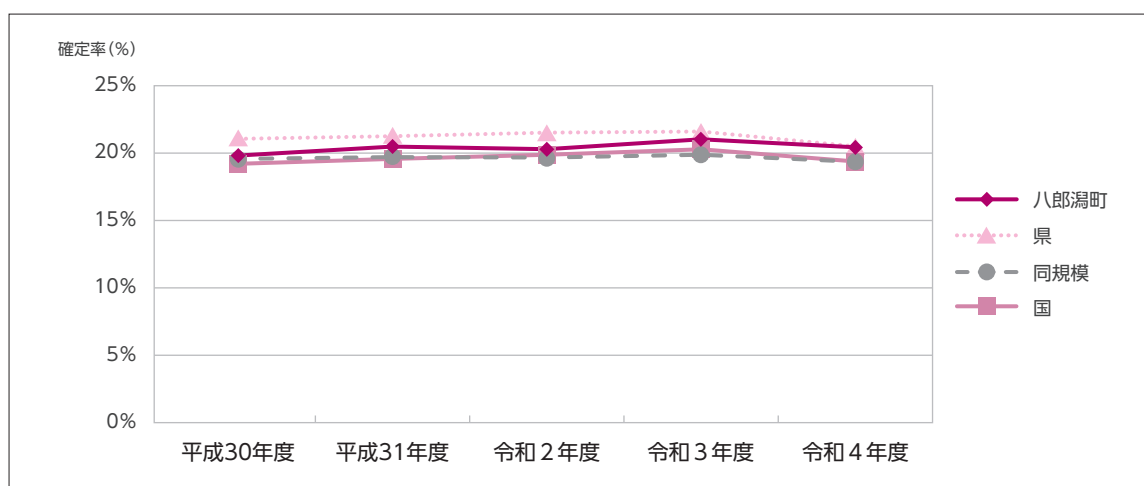
4 各種がん検診受診率の推移



資料：令和4年度地域保健報告

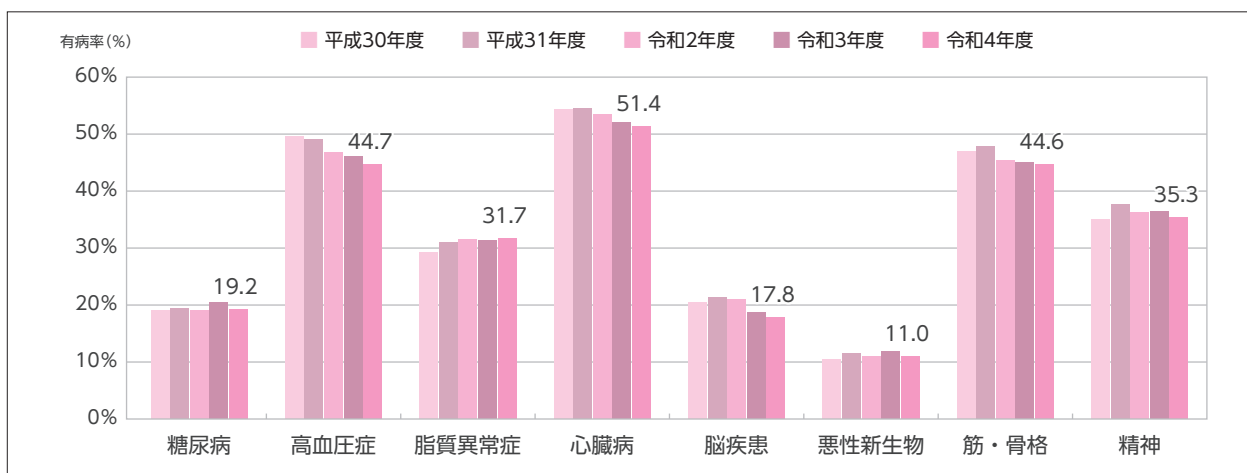
5 要支援・要介護認定者の推移

1 年度別 要介護（支援）認定率



資料：第3期データヘルス計画

2 年度別 要介護（支援）認定者の疾病別有病率

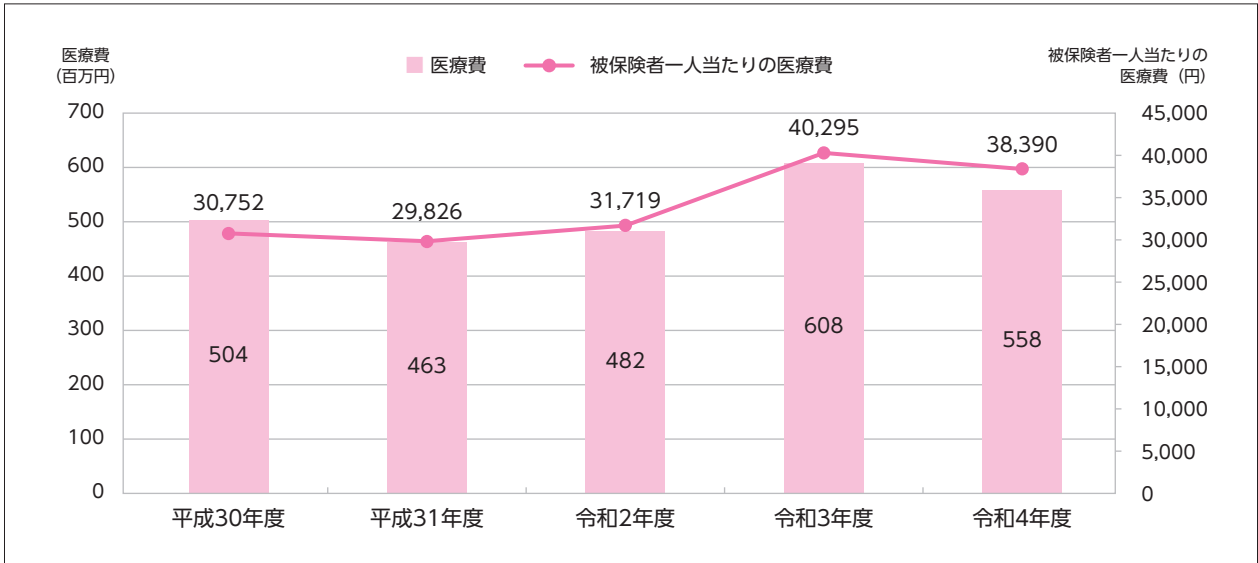


資料：第3期データヘルス計画

6

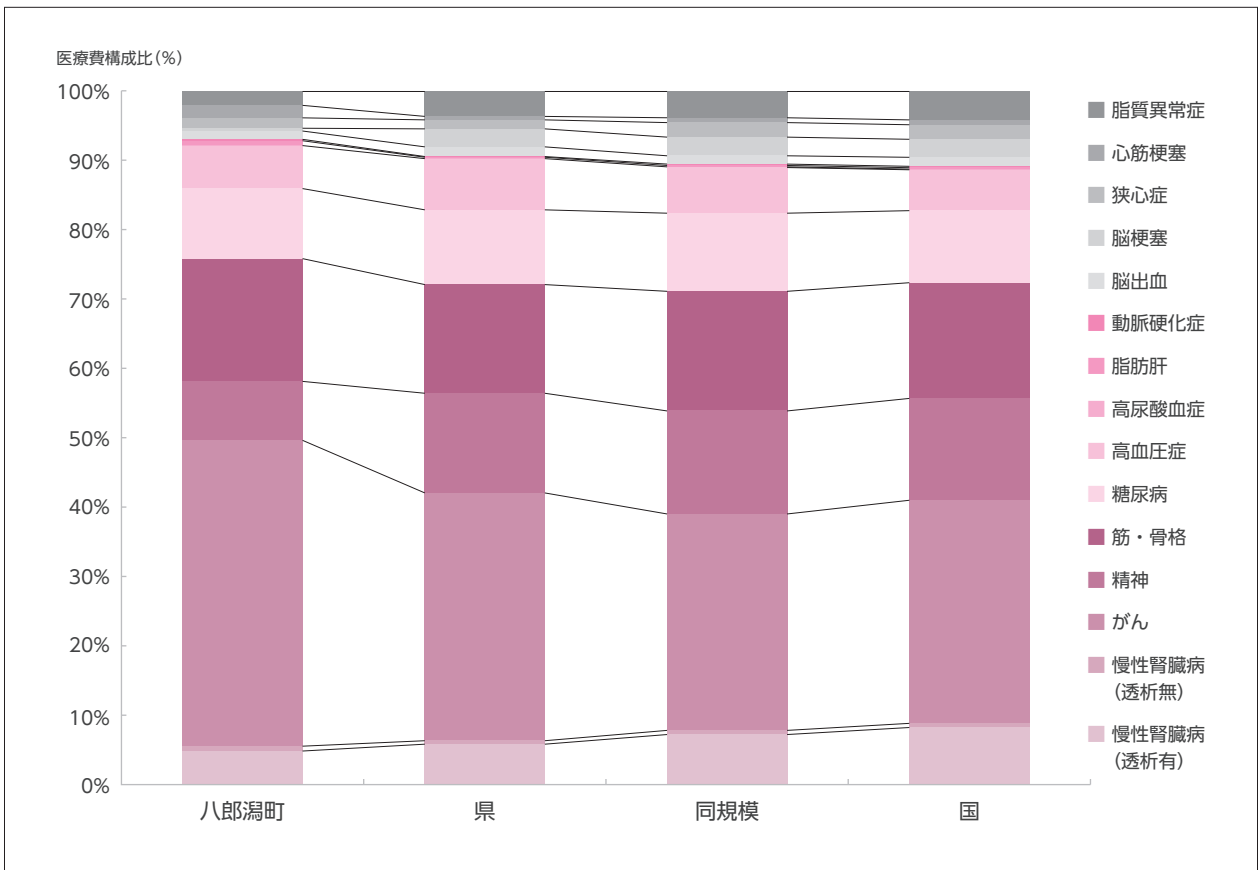
医療費の状況

① 年度別医療費の状況



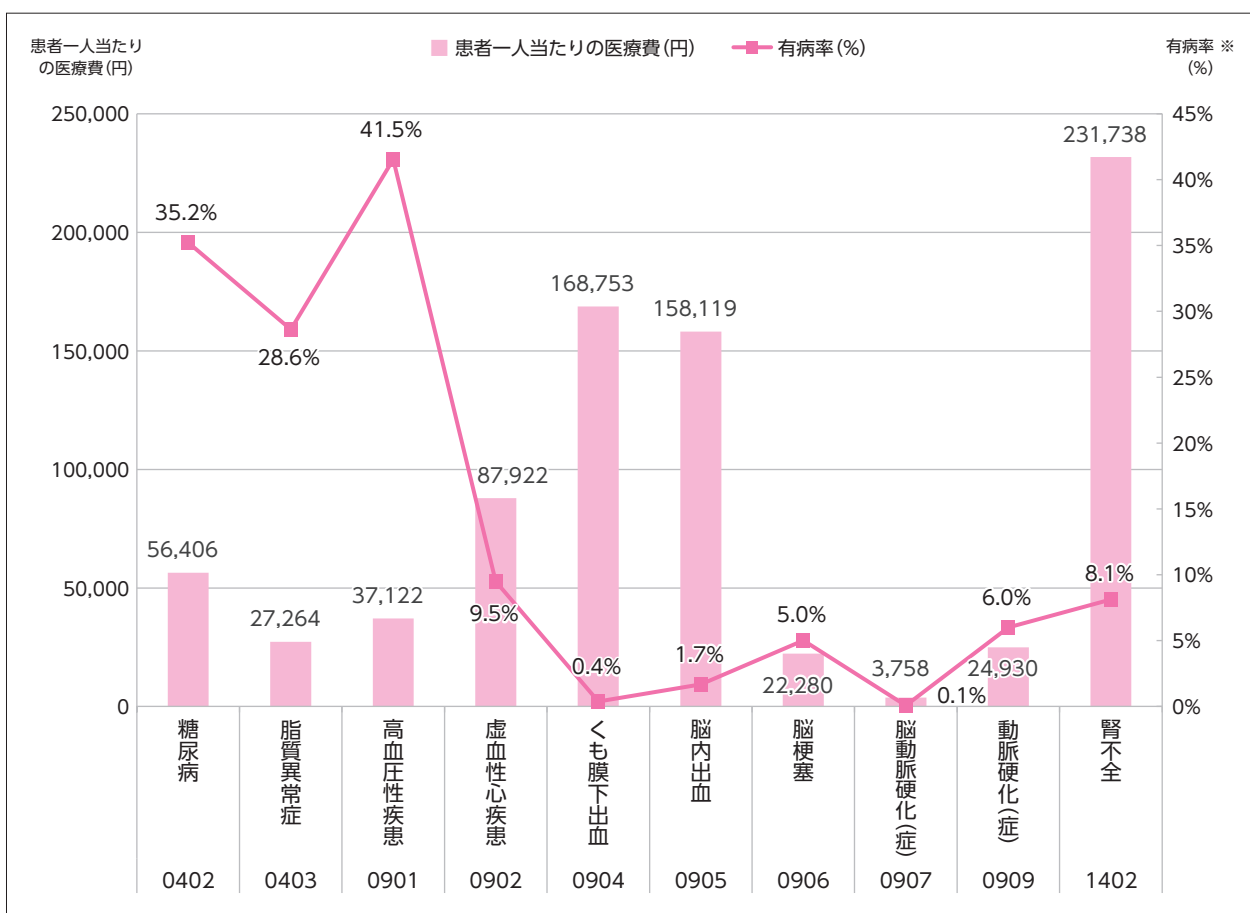
資料：第3期データヘルス計画

② 最大医療資源傷病名別医療費構成比 (令和4年度)



資料：第3期データヘルス計画

3 生活習慣病疾病別患者一人当たりの医療費と有病率



※有病率…被保険者（八郎潟町国民健康保険）数に占める患者数の割合。

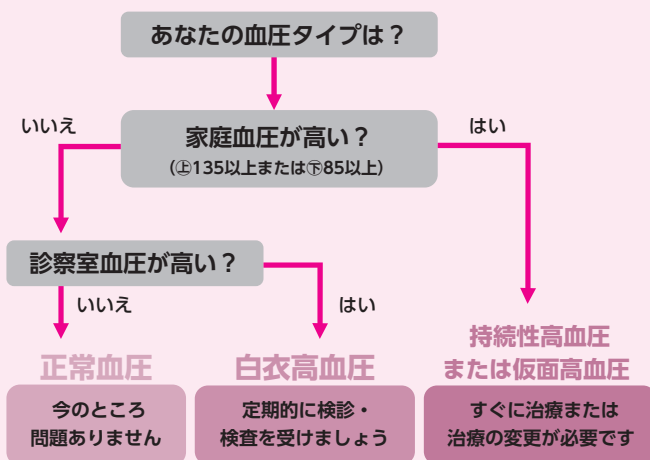
資料：第3期データヘルス計画

健康コラム

家庭で血圧を測定しましょう！

～あなたは「白衣高血圧」や「仮面高血圧」ではありませんか??～

家庭血圧が135/85mm Hg以上が、脳卒中や心筋梗塞にかかる率を2～3倍にも増やす危険な高血圧です。高血圧があっても、ほとんど症状は出ません。家庭血圧を測定して、本当の血圧を知り、高血圧を見つけましょう。



家庭血圧の正しい測り方

- 上腕血圧計を選びましょう
- 朝と晩に測定します
〈朝〉起床後1時間以内・朝食前・服薬前
〈晩〉就寝直前
- トイレを済ませ、1～2分椅子に座ってから測定します
- 1機会原則2回測定し、その平均をとります
- 週に5日以上測定した結果を主治医にお見せください

◆高血圧は症状がなくても危険です。
必ず医師の診断を受けましょう。

- 診察室での血圧が正常でも、家庭血圧が高い**仮面高血圧**は、家庭血圧を測定していなければ見逃されてしまいますが、**危険度は持続性高血圧と同じかそれ以上**です。
- 家庭血圧が正常でも、緊張などで診察室血圧が高くなってしまふ**白衣高血圧**は、今のところ問題ありませんが、将来、持続性高血圧を発症する危険性もあるため、定期的を受診し検査を受けましょう。

資料：特定非営利活動法人 日本高血圧学会

第3章 計画の基本的な考え方

1 計画の基本理念

八郎瀉町では、町に住むすべての町民が毎日の生活を心豊かに過ごしながらか、健康寿命を延ばすことができるよう、計画の基本理念は以下を継続します。心身ともに健康な日常生活を送ることができるよう、「健康は守るものではなく、つくるもの」といった積極的な意識のもと、個人の健康づくりを支援するまちを目指します。

地域で支え合い みんなが健康で安心して暮らせる まちづくり

2 計画の基本目標

超高齢化社会を迎え、可能な限り「健康」で過ごせるよう、また疾患や障がいと向き合いながら「健康」を実感できるよう、誰もが自分らしく「健康」で過ごせる社会を目指し、健康寿命の延伸を最終目標とします。

計画の最終目標

健康寿命の延伸

(※健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)

3 健康づくりの方針

- 1 健康寿命の延伸と健康格差^{※2)}の縮小
- 2 一次予防と重症化予防の推進
- 3 健康づくり支援のための環境整備
- 4 協働による健康づくりの推進



※1) 超高齢化社会…65歳以上の人口の割合が全人口の21%を占めている社会のこと。

日本の高齢化率は令和4年10月1日時点で29.0%となっており、今後もさらに急速に高齢化が進み、やがて日本全体においても「1人の若者が1人の高齢者を支える」厳しい社会が訪れることが予想される。

※2) 健康格差 …地域や社会経済状況の違いによる集団間における健康状態の差のこと。

第4章 分野ごとの施策の展開

1 栄養・食生活



1) 主な指標（項目）の達成状況と課題

町では各分野でそれぞれの特性に合った食育活動が取り組まれています。
 (※第5章食育推進計画参照)

重点課題としては「野菜摂取」と「減塩」であり、今後も継続して取り組んでいきます。また、教育関係や関係機関との連携体制を強化し、あらゆる世代に対し、より効果的に正しい食習慣の啓発に努めてまいります。ICTやナッジ（人々がより良い選択を自発的にとれるよう手助けする方法）を活用する等、健康や食に関して無関心な人も、自然に健康になれる食環境づくりを推進します。

乳幼児期

幼少期に培われる味覚や食事の嗜好は、成人してからの食習慣に影響を与えます。食べたことのない食材は食べられないという子が多く見られ、家庭でのアプローチが必要不可欠とされています。朝食のバランスに関しては、現状でしっかりできている家庭は少ない傾向でした。食育の取り組みを通し、食事のバランスの大切さや味覚を育み、子どものころからの健全な食習慣の定着を推進する必要があります。よく噛んで食べることは、あごや脳の発達や虫歯予防にもなります。

青少年期

朝食の欠食率はどの年代も改善傾向にあります。しかし、野菜の摂取状況には個人差があり、中学生の野菜摂取状況が中間評価よりも低い傾向となっておりました。朝食は食べていても、食事全体のバランスが十分でない子もおり、生活リズムの乱れにより食事の量やバランスが整わないこともあります。

働き盛り世代

主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事は、多くの生活習慣病の発症・重症化予防につながります。より具体的な普及啓発と評価をするために項目を新設しております。これまで同様、野菜の摂取不足（350gの認識が低い）と塩分の過剰摂取が課題です。塩分の取りすぎは、高血圧の原因となり、脳血管疾患や心疾患などの様々な疾患を引き起こすだけでなく、胃がんのリスクを高めるため、重点的に取り組む必要があります。野菜と果物に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分の排出を促す働きがあり、減塩施策の一環として取り組む必要があります。

高齢期

特に一人暮らしや高齢者だけの世帯になると、同じものばかり食べたり、買い物や調理が億劫になったりという特徴があります。食事量の減少による低栄養等の予防をするために、生活機能の維持・向上の観点からも、配食サービスを活用したり、簡単な食事作りができるよう支援したりする必要があります。低栄養対策として、高齢期に不足しがちなたんぱく質や脂質のとり方など、良質で吸収の良い栄養摂取の方法について普及啓発をします。

2) 目標指標

指 標	現状値 (令和4年)	目標値 (令和17年)
緑黄色野菜を食べる子を増やす	小学5年 96.9%	100%
	中学2年 56.9%	80%
毎日朝食を食べる子を増やす	4歳児 100% 小5 96.4% 中2 95.6%	100%
主食・主菜・副菜のそろった朝食を食べる子を増やす	4歳児 13%	50%
BMIが18.5以上25.0未満の者の割合を増やす (65歳以上は20.0~25.0) 新	男性 55.1% 女性 54.3%	60%
1日2回以上、主食・主菜・副菜のそろった食事ができている人を増やす	30代 30.5% 40代 36.8% 50代 48.7%	50%
	60代 50.9% 70代 56.9% 80代 61.9%	70%
野菜を1日に350g食べていると思う人を増やす	30代 11.4% 40代 15.4% 50代 18.9% 60代 16.6% 70代 18.7% 80代 22.9%	30%
推定塩分摂取量が8g以下の人を増やす ※令和5年度特定健診受診者(40~74歳) 新	—	30%
減塩うす味に取り組んでいる人を増やす 新	30代 27.6% 40代 46.8% 50代 53.1% 60代 59.3%	70%
人と比較して食べる速度が速い人(よく噛んで食べない人)を減らす※令和5年度特定健診受診者(40~74歳) 新	3歳児 9.1%	5%
	40歳以上 23.6%	15%
自分のための簡単な食事作りができる人を増やす	男性: 70代 48.6% 80代 48.8%	60%
	女性: 70代 92.4% 80代 76.5%	95%

3) 分野の目標

「バランスのとれた食生活」でおいしく楽しくよく噛んで！

4) ライフステージ別目標と今後の取り組み



乳幼児期・青少年期

- 〈乳〉●食べることに興味をもてるよう、楽しいご飯の時間をつくる
- 幼少期から薄味や素材の味を知る味覚を育む
- 〈青〉●食べず嫌いせず、なんでも一口は食べてみる
- 成長期に必要な量を知り、補食を活用しながらしっかり食べる

個人・家庭

- ◇野菜をとることの大切さを知り好き嫌いせず食べましょう
- ◇自分の適正量を知り、過度なダイエットや肥満を予防しましょう
- ◇家族そろって食事をとるように心がけましょう
- ◇よく噛んで、素材の味をしっかり味わいましょう

地 域

- ◇地元の食材やふるさとの料理を知り、食文化を伝えます

教育機関

- ◇給食を活用した食育の推進を図ります
- ◇農業体験等を通じ、食への感謝の気持ちを養います

行 政

- ◇健診や食育教室の機会を通じて、正しい食習慣について伝えていきます
- ◇広報や母子モを活用して食育情報の普及啓発に努めます
- ◇子どもを通じて郷土料理や生活習慣病予防の知識を若い世代へ伝えます



働き盛り世代

- 毎食、主食・主菜・副菜を意識して食べる
- 自分に合った適正量を知り、無理のない食生活を続ける
- 減塩と野菜・果物摂取を心がけ、ナトカリ比^{*P17}2.0以下を目指す

個人・家庭

- ◇適正体重を維持できるように食事の量や質、時間に気をつけましょう
- ◇肥満予防のためにも、満腹感を得られるように、よく噛みましょう
- ◇食事に野菜1皿分(70g)プラスできるように工夫して野菜をとりましょう
- ◇食品の塩分量を理解し、自分に合った減塩生活に努めましょう
- ◇自分にあった簡単な食事作りができるようにしましょう

地 域

- ◇食生活研究会を中心に、野菜摂取や減塩などの食生活の実践を地域へ伝達します
- ◇地元産の新鮮な農産物や旬の食材を使った料理の普及を図りましょう

行 政

- ◇健診結果を活用した食生活の実践をサポートします
- ◇正しい食の情報普及啓発し、地域へ伝達できるよう食生活研究会活動を支援します
- ◇高血圧予防のために、ナトカリ比を活用した栄養指導に努めます



高 齢 期

- 良質なたんぱく質をとり、低栄養を予防する
- しっかり噛んで飲み込める状態を維持し、最期まで口から食べる
- 減塩と野菜・果物摂取を心がけ、ナトカリ比2.0以下を目指す

個人・家庭

- ◇適正体重を維持できるように食事の量や質(たんぱく質をとる)、時間に気をつけましょう
- ◇食材は小さく切りすぎない、煮込みすぎないような工夫をして、ゆっくりよく噛んで食事をしましょう
- ◇食事に野菜1皿分(70g)プラスできるように工夫して野菜をとりましょう
- ◇食品の塩分量を理解し、自分に合った減塩生活に努めましょう
- ◇自分にあった簡単な食事作りができるようにしましょう

地 域

- ◇食生活研究会を中心に、野菜摂取や減塩などの食生活の実践を地域へ伝達します
- ◇地元産の新鮮な農産物や旬の食材を使った料理の普及を図りましょう

行 政

- ◇高齢期における望ましい食のあり方について普及啓発し、高齢者の低栄養対策に努めます
- ◇正しい食の情報普及啓発し、地域へ伝達できるよう食生活研究会活動を支援します
- ◇高血圧予防のために、ナトカリ比を活用した栄養指導に努めます

5) 実施事業一覧（栄養・食生活）

✿ 乳幼児期・青少年期

※包括*：八郎潟町地域包括支援センター

事業名	実施主体	取り組み概要
離乳食教室 (もぐもぐ教室・乳児健診時)	健康福祉課	離乳食作り勉強会の実施や離乳食の試食をしてもらい、実際に食べる様子を観察しながら離乳食の進め方を指導する。
ぴよぴよ教室	健康福祉課	乳幼児の保護者を対象とし、幼児食・妊婦食の調理実習と試食の他、子育て講話やママのためのリフレッシュ教室等も実施。親同士・子ども同士の交流を図る。
ぱくぱくキッズ(親子食育教室)	健康福祉課	3歳から就学前の子どもと保護者を対象に、親子クッキングと親子のふれあいレクリエーションを実施。※こども園と共催
スポーツ食育応援講座	健康福祉課	小・中学生とその保護者を対象に、スポーツ選手の食の大切さや身体づくりを実践的に学ぶことができる教室。
食に関する指導	中学校	栄養バランスの大切さについて栄養教諭との連携授業を実施。

✿ 働き盛り世代

事業名	実施主体	取り組み概要
食と健康の相談日	健康福祉課	食生活や健康についての個別相談を実施し、個人のライフスタイルに合わせた指導で健康管理に役立ててもらう。
ヘルスアップ講座	健康福祉課	栄養講話や調理実習を通じて、野菜摂取や減塩についての講座を基本とした生活習慣病予防や健康寿命の延伸のための知識の普及を図る。
食生活研究会活動支援 (食生活ボランティア団体活動)	健康福祉課	食生活を中心とした地域での健康づくりを自主的に推進する組織の活動を支援する。(通称：キャロットの会)

✿ 高齢期

事業名	実施主体	取り組み概要
出張！キャロットの会	健康福祉課	食生活研究会員と町管理栄養士が地区へ出向き、食に関する講話と簡単な調理実習の実施。
まごころ弁当	健康福祉課 (包括*)	概ね65歳以上の高齢者世帯の希望者へ週2回、夕食の弁当をボランティアが配達。町社会福祉協議会が実施。(町からの補助金あり)

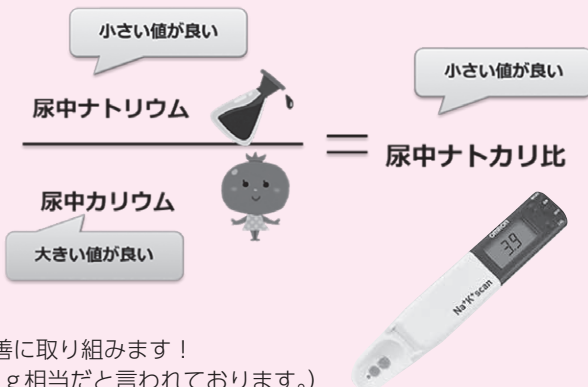
健康コラム

～『ナトカリ比』知っていますか？～ 高血圧予防のための食生活の目安

『ナトカリ比』とは、尿に含まれるナトリウムとカリウムの比率のことです。病気の診断をするものではなく、塩分摂取と野菜摂取のバランスを表す指標の一つで、健康づくりの参考として役立てたい数値です。「食べ方」が見えることで食事改善がスムーズにできます。

食事で摂取した食塩（ナトリウム）とカリウムの大半は尿に排出されます。数値が低いほど良好な食事ができているということがわかります。食塩摂取が多かったり、カリウムを多く含む野菜や果物、大豆製品等の摂取が少なかったりする場合は値が大きくなります。

八郎潟町ではナトカリ比2.0以下を目指して食生活改善に取り組めます！
(※2.0という値は、食塩摂取量だと男性8g、女性7g相当だと言われております。)



2 身体活動



1) 主な指標（項目）の達成状況と課題

八郎潟町の健康宣言である「積極的に運動に取り組む人の割合を50%以上にします」について、ほとんどの年代で目標に達してはいないものの改善しておりました。今後もどの世代でも取り組みやすい運動の一つである「ウォーキング」に着目し、より運動効果が期待される「インターバル速歩」を核として、継続した事業展開を図ります。

「身体活動」とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費するすべての動きのことを言い、「運動」とは、身体活動のうちスポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として計画的に行われるものを言います。あらゆる世代に対して、「運動」とらわれず日常生活の中での「活動レベル」をあげるための知識を広報などで普及啓発し、運動習慣が定着するよう努めていきます。また、冬期間においても身体活動を実践することができるよう、体制整備をしていきます。

❁ 乳幼児期・青少年期

子どもに関しては、スポ少や部活動で身体を動かす時間が増えている一方で、幼少期から室内遊び（ゲームやスマホ）の時間が増えたため、外遊びなどで身につく「運動機能」が低下しているのではないかと考えられます。乳幼児期から身体活動や運動に取り組むことについても、身体的・心理的に良い影響を及ぼすことが実証されております。また、子どもの頃の運動習慣の定着は、大人になってからの運動習慣にも好影響を及ぼすことから、保護者が外遊びの大切さを理解し、親子で一緒に身体を動かす楽しさを伝えていく必要があります。

❁ 働き盛り世代

働き盛り世代は運動不足を実感しているものの、忙しく運動に費やす時間がないことも理由としてあげられます。さらに昨今は生活環境や仕事環境の機械化・自動化により、身体活動量が減少しやすい環境にあります。

身体活動量や運動量の多い人は、少ない人に比べて、糖尿病や循環器疾患などの生活習慣病だけでなく、ロコモティブシンドロームやうつ病、認知症などの発症・罹患リスクが低いことが分かっています。

今後も、年間を通じて自分の体力や健康状態にあった運動（身体活動）の取り組みを選択できるような体制を整えていく必要があります。また運動を一つのツールとした仲間づくりや地域づくりにもつながるよう支援していきます。スマートフォンの普及により、アプリ等のICTを活用した運動への意識づけや運動習慣の定着を図るための取り組みを推進していきたいと思っております。

❁ 高齢期

高齢期になると、積極的に介護予防教室等に参加している方がいる一方、外出の機会が少なく運動には消極的な方も少なくありません。また、身体的にも個人差があるため、その人個人にあった運動習慣を獲得することが課題となります。比較的早期に低下するのは、歩行や起居などの移動動作に関わる能力です。ウォーキングやラジオ体操、畑仕事などの身体活動を習慣化し、日常生活が非活動化しないよう心がける必要があります。

2) 目標指標

指 標	現状値（令和4年）	目標値（令和17年）
健康のために身体を動かすことを意識的に行っている人を増やす（週に1回以上）	30代 41.9% 40代 42.3%	50%
	50代 35.9% 60代 48.5%	
	70代 58.5%	65%
	80代 55.1%	60%
定期的にウォーキングをしている人を増やす	30代 18.0% 40代 28.4% 50代 27.5% 60代 31.2%	35%
運動していない人が今後やってみたいと思う人を増やす	70代 50.9%	55%
	80代 37.5%	40%

3) 分野の目標

積極的に身体を動かし、日常生活の活動量を増やそう！

4) ライフステージ別目標と今後の取り組み



乳幼児期・青少年期

〈乳〉●親子で楽しめる身体を動かす遊びを取り入れる

〈青〉●成長期に見合った運動量にする

個人・家庭

- ◇親子で身体を動かす機会を増やしましょう
- ◇友だちと外で遊ぶ機会を多く作りましょう
- ◇地域のイベントなどに積極的に参加しましょう
- ◇運動と休養と食事のバランスをしっかり整えましょう

地 域

- ◇子ども会活動を継続させるために子どもが参加できるような行事を企画しましょう
- ◇声をかけあい、地域で子どもの見守りをしましょう

行 政

- ◇安全で安心して外遊びができるよう環境整備を図ります
- ◇様々な機会に親子遊びや外遊びの大切さを伝えます
- ◇関係機関と連携し、イベントや教室の企画運営をします



働き盛り世代

- 日常生活の中で今よりも10分多く身体を動かす
- 意識をして身体活動量を上げる動きを取り入れる
- 積極的に運動できる時間をつくる

個人・家庭

- ◇自分の体力や健康状態に合わせた運動を習慣的に行いましょう
- ◇休日は意識的に運動をしましょう
- ◇地域のスポーツイベントに積極的に参加しましょう
- ◇毎年健診を受け、自分の身体を知り、健康や身体活動に対する意識を高めます

地 域

- ◇町内会で声をかけあい、スポーツイベントに積極的に参加しましょう
- ◇町内会でも身体を動かす機会をつくり、みんなが参加しやすいような行事を企画しましょう

行 政

- ◇身体を動かす重要性や正しい運動方法、日常生活でのポイント等の知識を伝えます
- ◇利用できる運動施設や運動自主グループなどの周知や効果的な活用を図ります
- ◇ウォーキングしやすい町づくりのための施策を推進します



高 齢 期

- 自分の体力にあわせて楽しく身体を動かす
- 転倒による骨折に気を付けて、日常生活の身体活動量を増やす

個人・家庭

- ◇日常生活の中で意識的に身体を動かす習慣を身につけましょう
- ◇生涯現役で様々な趣味活動に励むことができるよう、体力を維持する力を養いましょう

地 域

- ◇ご近所さん同士声をかけあい、楽しく運動を続けましょう
- ◇地域で身体を動かす機会をつくりましょう

行 政

- ◇個人の体力にあった運動方法や身体の動かし方の知識を伝えます
- ◇地域においても高齢者が楽しめる軽スポーツ活動の普及を図ります
- ◇家でもできる体操の方法や日常生活でのポイント等を広報などで普及啓発します

5) 実施事業一覧（身体活動）

❁ 乳幼児期・青少年期

事業名	実施主体	取り組み概要
ぴよぴよ教室	健康福祉課	子育て講話やママのためのリフレッシュ教室等を実施。親同士・子ども同士の交流を図る。
ぱくぱくキッズ（親子食育教室）	健康福祉課	3歳から就学前の子どもと保護者を対象に、親子クッキングと親子のふれあいレクリエーションを実施。※こども園と共催
スポーツ食育応援講座	健康福祉課	小・中学生とその保護者を対象に、スポーツ選手の食の大切さや身体づくりを実践的に学ぶことができる教室。
親子レク	小学校	身体を動かしながら親子でふれあう機会を作る。
こども園と小学校の連携 なかよし交流	こども園・ 小学校	園・小の交流時、鬼ごっこやかけっこなどの身体を動かす機会を通じて、年代の違う子どもたちとの交流を図る。
かけ足運動	地域	主に夏休みにラジオ体操後かけ足を実施。地区によっては年間を通して実施。

❁ 働き盛り世代

事業名	実施主体	取り組み概要
症状別運動教室	健康福祉課	ひざや腰の痛みを抱えている方を対象に、身体の仕組みやメンテナンス方法を学ぶ講座。
運動自主グループ育成	健康福祉課	町が実施する運動教室終了後、継続して運動に取り組めるよう支援する。
インターバル速歩事業	健康福祉課	ゆっくり歩きとはや歩きを交互に繰り返すウォーキング方法。科学的根拠に基づき、正しい歩き方を指導するための事業を展開する。
健康づくりサポーターの活動支援	健康福祉課	地域の中で健康づくりへの意識の高い人材を育成し、その後もフォローアップ研修として活動支援をしていく。インターバル速歩事業への活動協力を行う。

❁ 高齢期

事業名	実施主体	取り組み概要
筋肉くらぶ	健康福祉課 （包括*）	転倒予防体操を中心に身体を動かし、現在の体力の維持、向上を目的として行う運動教室。運動強度：中
からだスッキリ運動教室	健康福祉課 （包括*）	65歳以上の男性で、運動を制限するような疾患や痛みのない方を対象に、バランス能力や筋力アップなどのトレーニングを効率よく行うための運動教室。運動強度：高
からだイキイキ運動塾	健康福祉課 （包括*）	生活習慣病の予防・改善のため、日常生活の活動量をあげ、筋力低下の予防・改善のための、少しきつめの筋力アップトレーニングを行う運動教室。
ストレッチ教室	健康福祉課 （包括*）	座りながら行えるストレッチを中心に、現在の体力の維持、向上を目的として行う運動教室。運動強度：低 ※足腰が弱い方でも参加できる介護予防体操。
おたっしゃくらぶ （寿山荘・高岡・川崎）	健康福祉課 （包括*）	転倒予防体操を中心に現在の体力の維持、向上を目的として各地区で行っている運動教室。運動強度：低
地域介護予防活動支援事業	健康福祉課 （包括*）	町主催（介護・保健）の運動教室を受講した方の自主グループへの講師派遣事業により運動教室を継続し、介護予防を推進する。
高齢者の生きがいと健康づくり推進事業	健康福祉課 （包括*）	生きがいや心の健康づくり事業として趣味活動の推進、講演会の開催等。

インターバル速歩®

1日
33分で
OK!

※「インターバル速歩」はNPO法人老年体育大学リサーチセンターの登録商標です。

インターバル速歩は、「ゆっくり歩き」と「さっさか歩き」を
3分間交互に繰り返すウォーキング法です



▶ こんな方におすすめです！

- 普段から運動しているが、なかなか効果が実感できない方
- 体力に自信がなく、続けるのが苦手な方や忙しくて時間がとれない方
- 免疫力を上げて疲れにくい身体を作りたい方

インターバル速歩は、通常のウォーキング法よりも筋力・持久力の向上に役立ち、骨密度の増加や生活習慣病リスクの改善などにも効果があります。

八郎瀨町では、どなたでも気軽にインターバル速歩に取り組むために、「体験会」や「体育施設の開放日」を定期的に設けており、インストラクターによる正しい姿勢や歩き方の指導を受けられます。

💡 歩くポイント

● さっさか歩き・ゆっくり歩きを交互に繰り返す

速歩の目安は少し息が弾むくらいの「ややきつい」と感じる強度です。

● 1日速歩を15分、週4日以上、5ヶ月継続

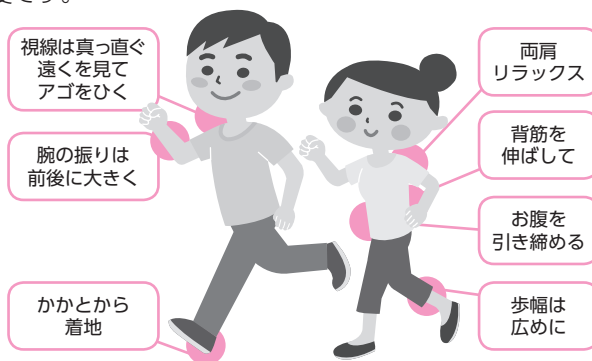
いつもと調子が違うときは、無理をせず中止したりペースを落としましょう。

● 正しい姿勢で、大腿をキープ

トレーニング前後のストレッチもしっかり行いましょう

● 水分補給を忘れずに！

「のどが渴いた」と感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。



✦ ウォーキングの効果

「見た目」や「意識」が変わる！

「筋力」がついて「体力」がアップ

生活習慣病にさよなら

「うつ」や「体の痛み」が改善

運動後の「牛乳」で筋力アップと熱中症予防

👉 インターバル速歩 20%の法則

5ヶ月継続できたらこんなにいいことが！

① 体力が20%向上

② 生活習慣病のリスクが20%改善

③ 医療費が20%削減

町の保健事業 フотスナップ

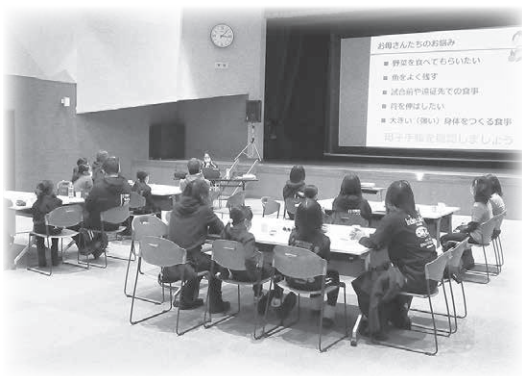
ぴよぴよ教室



ぱくぱくキッズ



スポーツ食育応援講座



ヘルスアップ講座



インターバル速歩



筋肉くらぶ





1) 主な指標（項目）の達成状況と課題

歯と口腔の健康は、食事を美味しく味わい、人と人が円滑にコミュニケーションをとる上で必要不可欠です。う歯や歯周病が進行することで、早産や糖尿病、誤嚥性肺炎等を引き起こす可能性もあることから、生涯にわたって歯の損失防止や口腔機能の維持・向上について主体的に取り組む意識を醸成するための普及啓発をします。

❁ 乳幼児期

虫歯のない子の割合は目標を達成できております。乳幼児健康診査や、健康教室等で歯の大切さを伝えるとともに、フッ化物塗布の利用率増加に向け今後も周知を図ります。

❁ 青少年期

これまでの歯科保健対策により、虫歯のない子の割合は目標を達成できております。学校保健での取り組みは充実しておりますが、歯科保健に対する保護者の取り組みに個人差があり、一人で数本のう歯罹患がみられる子どももおります。小学生・中学生に対しては学校保健においてう歯予防のための保健指導や歯科衛生士によるブラッシング指導を実施しております。今後もこども園・小学校・中学校と連携を強化し子どもや親が歯の健康に関心を持ってもらえるよう支援していきます。

❁ 働き盛り世代

働き盛り世代の歯の健康については取り組みが浅く、歯周疾患検診の受診率も低い状況です。健康づくりアンケート調査によると歯科検診を受けたことがあると回答した方は約3割にとどまり、また60歳代の時点で自分の歯が20本以上ある方は約半数という結果でした。このことから歯科保健への関心はまだまだ低いと思われるため、今後さらなる歯科保健対策の充実が必要となります。

❁ 高齢期

口腔機能は、食べる・話す・表情を豊かにするなど、元気で楽しい生活の要となります。健康寿命を延伸するために、早い年代からの口腔トレーニングや口腔ケアが重要となります。後期高齢者歯科健診の受診率向上や正しい歯科知識の普及に努めます。

2) 目標指標

指 標	現状値（令和4年）	目標値（令和17年）
虫歯のない子を増やす	3歳児 92.3% 小学生 91.9% 中学生 89.6%	95%
食後の仕上げ磨きをしている子を増やす	3歳児 100%	100%
おやつは2回までにしている子を増やす	3歳児 76.9%	90%
定期歯科検診を受けている人を増やす	30代 21.9% 40代 25.9% 50代 33.3% 60代 27.4%	40%
自分の歯が20本以上ある人を増やす	60代 52.6%	60%
	70代 35.4%	40%
	80代 25.4%	30%
なんでも噛んで食べることができる人を増やす※1	67.0%	70%
(半年前に比べて) 固いものが食べにくくなった人を減らす※2	31.3%	25%
お茶や汁物等でむせることがある人を減らす※2	20.6%	15%

※1：令和5年度特定健診受診者（40～74歳）

※2：令和5年度後期高齢者健診受診者（75歳以上）

3) 分野の目標

QOL向上のために、歯やお口の健康管理に努めよう！

4) ライフステージ別目標と今後の取り組み



乳幼児期・青少年期

- 歯によい食習慣を身につける
- 正しい歯磨き習慣を身につける
- フッ化物洗口や塗布で虫歯にかかりにくくする

個人・家庭

- ◇保護者が仕上げ磨きをして磨き残しの確認をしましょう
- ◇歯によい、食事・間食の取り方を理解し実践しましょう
- ◇おやつは多くても1日2回までとしましょう
- ◇保護者や祖父母の皆さんにも虫歯予防について関心をもってもらいましょう

地 域

- ◇地域全体で虫歯予防に取り組みましょう
- ◇こども園・学校で歯磨き教室や歯周病予防教室など歯に関する教室を開催します

行 政

- ◇歯の健康について学習する場を企画します



働き盛り世代

- フッ素を活用した歯磨きや歯（歯肉）の手入れを心がける
- 定期的に歯科検診を受ける
- オーラルフレイル予防のために口腔ケアに取り組む



高 齢 期

個人・家庭

- ◇歯や口腔の健康の大切さについて理解を深め、定期的に歯と歯肉の状態を観察し、歯や口腔の健康を保つようにしましょう
- ◇虫歯や歯周疾患予防のために規則正しい生活習慣を心がけましょう
- ◇お口の体操によって口腔機能の維持に努めます。
(飲み込み・嚙む・話す・認知症予防・肺炎予防)

地 域

- ◇地域全体で歯とお口の健康づくりと歯周病の予防に取り組みます
(地域での健康教室等)

行 政

- ◇歯とお口の健康づくりに関する知識の普及を推進します
- ◇成人の歯周疾患検診の受診を推進します
- ◇高齢期のオーラルフレイルを予防するための取組を推進します

健康コラム

～ オーラルフレイルとは ～

右ページの図のように、徐々にお口の健康が低下していく過程をオーラルフレイル（お口のフレイル）と言います。やがてフレイル、要介護という負のスパイラルに突入していきます。お口の機能の低下は自覚しにくいと言われており、気づかぬままに放っておくとお口の機能に明らかに障害をきたす場合もあります。健康診断のように定期的に歯科医院でお口の機能の検査をして、早期発見・早期治療につなげましょう。

＼ こんな症状があったら歯科医院へGO！ ／

- 口が渇く
- 噛みにくい
- 滑舌が悪くなった
- 食欲が落ちた
- 食べにくい食品が増えた

5) 実施事業一覧（歯の健康）

✿ 乳幼児期・青少年期

事業名	実施主体	取り組み概要
1歳6か月児・3歳児歯科健診	健康福祉課	歯科医による診察、ブラッシング指導。 間食のとり方等の栄養指導。
2歳児歯科健診	健康福祉課	2歳児とその保護者を対象に、歯についての講話と歯科医による診察、 ブラッシング指導。歯に良いおやつ試食。
フッ化物塗布事業	健康福祉課	対象者にフッ化物塗布券を交付し、費用の助成を行う。 (2～5歳児に各年齢で3回ずつ)
虫歯予防集会	こども園	虫歯についての寸劇を実施し、歯への関心を高めて歯磨きを丁寧に できるように指導する。
フッ素洗口事業	健康福祉課 こども園	こども園年長児の希望者を対象に、園内でのフッ素洗口を実施。 4歳児健康相談時に保護者に対してフッ素洗口についての説明会を 実施。
歯科教室	小学校	歯科衛生士による歯磨き指導。 ※ R2～感染症対策で中止。R5から再開。

✿ 働き盛り世代

事業名	実施主体	取り組み概要
歯の健康についての講話・健康教育	健康福祉課	保健委員研修会や一地区一学習等で歯の健康についての講話を実施。
歯周疾患検診	健康福祉課	歯科疾患の早期発見と、中高年以降の歯の喪失を防ぐため40～70 歳の5歳刻み年齢の方に検診費用の一部助成を行う。

✿ 高齢期

事業名	実施主体	取り組み概要
歯の健康についての講話・健康教育	住民生活課 健康福祉課	歯の健康やオーラルフレイルについての予防に関する講話を実施。
高齢者の歯科健診	住民生活課 健康福祉課	かむ力や飲み込む力など、高齢期に低下しやすい口腔機能チェック を含めた歯科健診を実施。

オーラルフレイル ～見過ごしがちなお口の健康に気を付けましょう！～



4 たばこ・アルコール



1) 主な指標（項目）の達成状況と課題

この分野に関連する取組が不足しているため、今後充実させる必要があります。

喫煙は、がん、循環器疾患、COPD、糖尿病における主要なリスク要因であり、防ぎうる病気の原因の最大のものであります。たばこ対策の推進は、生活習慣病の発症リスクの低減や健康寿命の延伸につながる事が明らかであるため、受動喫煙防止をはじめとした、たばこ対策を着実に進めていく必要があります。

アルコールは、アルコール性肝障害、高血圧、がんなどと関連が深く、うつや自殺などのリスクとも関連しています。アルコールによる健康障害を防ぐためには、アルコールのリスクに関するきめ細かな普及啓発に取り組む必要があります。

✿ 乳幼児期・青少年期

子どもに対しては教育機関で授業や講話を実施しておりますが、子どものうちから意識付けを行うためにも今後も継続して普及啓発に努めます。

✿ 働き盛り世代・高齢期

〈たばこ〉

男女ともに喫煙者率は目標に達しないものの、どの年代も改善しております。

各教室等で受動喫煙防止の普及啓発グッズを配付するなど、喫煙防止に向けた取り組みを推進しております。また、「受動喫煙防止宣言施設」登録制度を推進するなど、受動喫煙の防止に向け町内の施設や事業所との連携に努めます。(令和5年12月現在登録施設5カ所)

〈アルコール〉

男性は30～50歳代で改善はしているものの、一部目標達成していないものもあります。60歳代以上は飲酒率が上がっております。

女性は40～50歳代で改善しておりますが、目標達成には届きませんでした。今後も継続して、健康教室や広報等でアルコールが健康に及ぼす影響についての知識の普及啓発を図っております。

2) 目標指標

指 標	現状値 (令和4年)				目標値 (令和17年)
	性別	30代	40代	50代	
喫煙している人を減らす	男性	34.1%	38.0%	29.9%	25%
	女性	4.5%	9.0%	4.1%	
毎日飲酒している人を減らす	男性	13.6%	31.0%	49.2%	10%
		40代	56.5%	40%	
		50代	47.3%	40%	
		60代	23.8%	20%	
		70代	9.1%	7.7%	5%
	女性	10.6%	11.2%		
1回に3合以上飲む人を減らす	男性	15.8%	0.0%	0%	
		50代	8.4%		
	女性	0.0%	0.0%	0%	
		50代	0.0%		

3) 分野の目標

お酒とたばこのマナーを守り、健康に及ぼす影響を理解しよう！

4) ライフステージ別目標と今後の取り組み



乳幼児期・青少年期

- 子どもには飲酒させない・吸わせない
- 子どもの前で喫煙しない
- お酒やたばこが及ぼす影響を知る

個人・家庭

◇未成年や妊産婦は、たばこ飲酒の害を理解しましょう

地域

◇受動喫煙防止のため、子どもが利用する町公共施設では建物内及び敷地内禁煙に努めましょう

行政

◇継続して、喫煙や飲酒に関して学習する場を企画します



働き盛り世代



高齢期

- たばこの健康への影響を知り、節煙・禁煙を心がける
- たばこを吸わない人の前では喫煙しないようにする
- お酒は飲み過ぎず、定期的に休肝日をつくる

個人・家庭

◇たばこを吸う人は喫煙マナーを守りましょう
◇お酒の適量を知り、休肝日を設けましょう

地域

◇受動喫煙防止のため、町公共施設では禁煙に努めましょう
◇施設や事業所は、お客様や従業員の健康のため、受動喫煙防止を推進しましょう

行政

◇喫煙や過度な飲酒が健康へ及ぼす影響についての正しい知識を普及啓発します（健康教育・相談）
◇アルコール依存症についての知識の普及に努めます
◇町をあげて受動喫煙防止を推進します

5) 実施事業一覧（たばこ・アルコール）

乳幼児期・青少年期

事業名	実施主体	取り組み概要
保健・体育の時間	小学校	喫煙・飲酒、薬物乱用の害と健康について学ぶ。
薬物乱用防止教室	中学校	警察署職員や薬剤師による講話。

働き盛り世代・高齢期

事業名	実施主体	取り組み概要
受動喫煙防止宣言施設の推進	健康福祉課（県事業）	敷地内禁煙施設や建物内禁煙施設等、禁煙に取り組む施設・事業所の拡大を図る。

5 休養・こころの健康



1) 主な指標（項目）の達成状況と課題

✿ 乳幼児期（子育て・妊娠期含む）

核家族化の増加や急速な少子化に伴い、子育てに関する負担の増加、気軽に相談できる相手がいない等、悩みや不安を抱えながら子育てをする家庭が増えてきています。親が心身ともに健康でいることは子供の健やかな成長へ大きく影響します。

町では、令和2年度に「子育て包括支援センター」を設置し、併せて産後ケア事業も開始するなど安心した子育てができるよう子育て世代へのサポートを強化しております。年々利用者は増加傾向にありますが、気軽に相談できる窓口として今後も周知に努めます。

各種乳幼児健診では、子どもの成長を見守りつつ育児不安の相談に応じるなど、継続した支援に努めます。

✿ 青少年期

子どもたちはゲームやSNSなどで遊ぶことが多くなり、直接話す機会が少なくなっております。そのためコミュニケーションの取り方が苦手になっている子供が増えています。ストレスや悩みを抱え込まないよう国では児童生徒のための「SOSの出し方講座」の開催を推進しており、今後実施に向けて検討が必要です。学校生活や地域・家庭の中で、積極的に声かけ（あいさつ）をするよう取り組んできました。今後も思いやりのある子供たちが増えるよう、関係機関の連携を強化し推進します。また、道徳や読み聞かせ、授業等でいじめに関する教育や命の大切さに関する教育を実施し、心身ともに健康に過ごせるよう支援します。

✿ 働き盛り世代

30～50代の働き盛り世代の方は、仕事や子育て等大変忙しくストレスを抱える人も少なくありません。

心身ともに健康に過ごすための知識の普及啓発が重要となるため、健康まつり等働き盛り世代が多く集まる機会にパンフレットを配布しています。睡眠によって休息がとれている人の割合は目標達成しないものの改善しております。

✿ 高齢期

高齢になると身近な方との死別や家族構成の変化により、身近に相談する相手が少なくなる可能性があります。また、健康教室を開催しても男性の出席率は低く、孤立する傾向にあります。心身ともに健康に過ごし、安心して暮らせる地域づくりは今後高齢化が加速する中で重要な課題です。

地域においては地域力を高めるため、住民ボランティアによるサロンを開催し、地域の中で孤立する方が少なくなるよう活動を支援します。そして、生涯いきがいをもった生活を送ることができるよう多方面な（文化活動や社会活動）情報の提供に努めます。住民と行政一体となった取り組みを今後も進めていきます。

また、高齢になると様々な健康課題が出てくることで、悩みを抱えて生活に大きな影響を与える場合があります。心身ともに健康に過ごすために、健康に対する正しい知識を身につけることが重要となるため、健康教室等で普及啓発します。

2) 目標指標

指 標	現状値（令和4年）		目標値（令和17年）
すっきり目覚められている人を増やす →睡眠によって休養がとれている人を増やす	30代 64.8%	40代 69.1%	75%
	50代 63.2%	60代 66.7%	
自分は健康でないと思っている人を減らす	男性	70代 20.7%	15%
		80代 27.5%	25%
	女性	70代 18.9%	15%
		80代 30.3%	25%
悩みを話せる相談相手がいない人を減らす	70代 14.2%	80代 14.4%	10%

3) 分野の目標

悩みやストレスを上手に解消し、心豊かな生活を送ろう！

4) ライフステージ別目標と今後の取り組み



乳幼児期
(子育て・妊娠期)

●一人で抱えず、上手にサポートを利用しながら子育てできる

個人・家庭

- ◇悩みがある時は、一人で悩まず、周囲の人や相談機関に相談しましょう
- ◇妊娠・出産・育児に関して正しい知識を身につけましょう
- ◇妊婦健診・乳幼児健診を受診しましょう

地 域

- ◇挨拶等でコミュニケーションを図りましょう
- ◇子育て家庭へ見守り、サポートを行いましょう

行 政

- ◇妊娠期から子育て期まで、安心して子育てできるように、関係機関と連携してサポートします
- ◇気軽に相談できる体制を整備します
- ◇子育てに関する情報の配信、健康教室の実施、交流の場を設けます



乳幼児期・青少年期

●周りの人を大切にする思いやりのある子に育てる
●悩みをもった時に、身近な人や相談機関に相談できる

個人・家庭

- ◇家族や親子で関わる時間をつくるように心がけましょう
- ◇友だちや兄弟と仲良く、思いやる大切さを知りましょう
- ◇SNSを正しく利用しましょう
- ◇早寝・早起きを習慣にし、十分な睡眠をとりましょう
- ◇悩みがある場合は、身近な大人に相談しましょう

地 域

- ◇挨拶等でコミュニケーションを図りましょう
- ◇子育て家庭への見守り、サポートを行いましょう

行 政

- ◇授業等で心の健康・いじめに関する教育を継続して行います
- ◇早めの対応を心がけ、関係機関と連携を図ります
- ◇関係機関での情報共有・共通認識を図ります
- ◇相談窓口の体制を整えます
- ◇ストレスへの対処法を身につけるための教育を行います



働き盛り世代

●こころの健康を保つため、睡眠により十分な休養をとり、ストレスを上手に解消できる
●悩みをもった時に、身近な人や相談機関に相談できる

個人・家庭

- ◇生活リズムを整え、十分な睡眠・休息をとりましょう
- ◇睡眠やストレス解消法についての正しい知識を身につけましょう
- ◇悩みがある時は、一人で悩まず、周囲の人や相談機関に相談しましょう

地 域

- ◇悩んでいる方がいたら声をかけ、必要があれば相談機関を紹介しましょう

行 政

- ◇心の健康づくり・自殺予防に関するパンフレットの配布や健康教室を実施します
- ◇相談窓口の体制を整え、関連機関へつなげます



高 齢 期

●身近な人との関わりをもち、地域のつながりを大切にする
●悩みをもった時に、身近な人や相談機関に相談できる

個人・家庭

- ◇積極的に挨拶や声かけを行いましょう
- ◇行事や集まりに積極的に参加しましょう
- ◇心身ともに健康に関する正しい知識を身につけましょう

地 域

- ◇挨拶等でコミュニケーションを図りましょう
- ◇地域で集まる場を設けましょう

行 政

- ◇心の健康づくり推進ボランティアを養成します
- ◇地域のつながりを大切にした交流や活動の場を設けます
- ◇心の健康づくり・自殺予防に関するパンフレットの配布や健康教室を実施します
- ◇相談窓口の体制を整え、関連機関へつなげます

5) 実施事業一覧 (休養・心の健康)

✿ 乳幼児期・青少年期

事業名	実施主体	取り組み概要
ブックスタート事業	健康福祉課	親子のふれ合うきっかけとして7か月健診時に地域ボランティアによる読み聞かせと絵本の手渡しを行う。
臨床心理士による個別相談	健康福祉課	3歳児健診時に開催。発達等に関して個別相談を行い、保護者の不安軽減を図る。
満4歳児健康相談	教育課 健康福祉課	就学時健診の橋渡しとして、発達チェックや個別相談を行う。不安なく就学を迎えられるよう支援する。
子育て包括支援センターの設置	健康福祉課	令和2年10月に保健センター内に設置。妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援を目指し、関係機関と連携しながら必要な情報や支援の提供を行う。
産婦健診	健康福祉課	令和3年度より開始。出産後間もない時期の産婦に対して行う産婦健診に、産婦の精神的なケアを拡充して実施する。
総合の時間	小学校	手話、車いす体験、アイマスク体験、疑似老人体験等。
保健・体育の時間 道徳の時間	小学校	心の健康や命の大切さについて学ぶ。
スクールカウンセラーによる カウンセリング	中学校	生徒や保護者の悩み相談。職員への助言。

✿ 働き盛り世代

事業名	実施主体	取り組み概要
メンタルハート八郎潟 (自殺予防ボランティア活動) 支援	健康福祉課	町民への心の健康づくり・自殺予防の推進のために活動しているボランティア団体への活動支援。
ゲートキーパー養成講座	健康福祉課	自殺予防活動のためのボランティアを養成。町ぐるみで心の健康づくりの推進。
自殺対策協議会	健康福祉課	関係機関・団体が連携し総合的な自殺予防対策の推進を図る。
心の健康相談会	健康福祉課	本人や家族が心の健康を保てるよう支援する臨床心理士による相談事業。
心といのちの講座	健康福祉課	命の大切さ、健康な心のあり方を考える講座。
精神保健家族講座・当事者講座	健康福祉課	家族として、当事者本人への支援のあり方を考える講座。
各団体対象の心の健康づくり教室	健康福祉課	町婦人会、老人クラブ女性部、その他の団体等。
家庭訪問による支援・相談事業	健康福祉課	当事者や家族等からの心の健康(とじこもり相談等)に関する相談。保健師による家庭訪問。
ママのためのリフレッシュ教室 (ぴよぴよ教室)	健康福祉課	子育て講話や交流を通して、育児不安の軽減を図る。

✿ 高齢期

事業名	実施主体	取り組み概要
ゲートキーパー養成講座	健康福祉課	自殺予防活動のためのボランティアを養成。町ぐるみで心の健康づくりの推進。
心の健康相談会	健康福祉課	本人や家族が心の健康を保てるよう支援するための公認心理士による相談事業。
心といのちの講座	健康福祉課	命の大切さ、健康な心のあり方を考える講座。
精神保健家族講座・当事者講座	健康福祉課	当事者本人への支援のあり方を考える家族講座等の開催や、家族・当事者同士の交流会の開催。
介護予防大学	健康福祉課 (包括*)	豊かな老後に向けた心とからだの健康づくり、介護予防・認知症予防講座。
八郎潟町認知症カフェ運営事業	健康福祉課 (包括*)	介護予防、認知症予防に関心のある方が自由に参加出来るカフェ。認知症の方本人や、その家族の交流、情報交換ができる場所の提供。

6 健康管理・生活習慣病予防



1) 主な指標（項目）の達成状況と課題

✿ 乳幼児期・青少年期

すっきり目覚められていない子が多く見受けられ、正しい生活習慣の確立が塾や部活等で忙しい子どもたちにとっては厳しい環境にあります。また、ゲームやスマホ等の普及でスクリーンタイムの増加の要因により、睡眠時間に影響していることもみうけられます。幼少期の生活習慣や健康状態は、成人になってからの健康状態に大きな影響を与えます。

子どもたちの健全な成長を促すよう、「規則正しい生活習慣を身につけ、心身ともにすこやかな子どもに育てます」という目標を掲げ、行政・学校等で様々な機会を利用して普及啓発に努めます。子どもの頃から自らの健康を適切に管理し、正しい知識も持つとともに、子どもを通じて親世代を啓発することも視野に入れます。

✿ 働き盛り世代

仕事や育児等の影響により、運動不足になりやすい時期であり、生活習慣の見直しにより肥満やメタボリックシンドロームの予防・改善に努めることが重要となります。

成人・高齢期では健康管理に健（検）診の活用を重点課題としてあげておりますが、受診率の伸び悩みが見受けられます。今後も健康寿命の延伸にむけて健診の有効活用を提言していきたいと思います。

健診の受診率等については健診を受けやすい体制の整備（健診料金無料やICTを活用した予約管理など）を図るとともに、各種健康教室で健診についての講話を実施しております。

✿ 高齢期

フレイルとは、加齢に伴い心身の活力が低下し、健康と要介護の中間に位置した状態のことを言います。適切な介入を行うことで、健常な状態に戻すことができるともいわれておりフレイル予防のための取り組みが重要となります。

2) 目標指標

指 標	現状値（令和4年）	目標値（令和17年）
すっきり目覚められる子を増やす	小5 46.9% 中2 23.1%	50%
毎日排便のある子を増やす	小5 46.4% 中2 68.9%	80%
特定健診の受診率を上げる	42.3%	60%
がん検診の受診率を上げる※1	胃 13.9% 大腸 13.0%	40%
精密検査までしっかり受診する人を増やす (精密検査受診率)	胃 83.3% 大腸 68.2%	90%
内臓脂肪症候群および予備群を減らす	メタボ 18.6%	15%
	予備群 10.1%	5%
骨粗鬆症検診の受診率を上げる※2	13.0%	20%
足腰に痛みのある人を減らす	60代 13.9%	10%
	70代 16.8%	15%
	80代 30.1%	25%

※1) がん検診について…受診率の算出対象年齢は、胃がん検診50～69歳、大腸がん検診40～69歳とする。

※2) 骨粗鬆症検診の受診率は、40～70歳の間で5歳刻み年齢を母数とする。(地域保健報告)

3) 分野の目標

自分の健康に関心を持ち、健康管理に努めよう！

4) ライフステージ別目標と今後の取り組み



乳幼児期・青少年期

●規則正しい生活習慣を身につけ、心身ともにすこやかな子どもに育てる

個人・家庭

- ◇早寝早起きの習慣を心がけ毎日元気に生活しましょう
- ◇早寝早起きの習慣づくりには家族も協力しましょう
- ◇自分の適正体重を知り、肥満にならないように気をつけましょう
- ◇健診等で所見があった場合は早期に対応しましょう

子ども園

小学校・中学校

- ◇早寝早起きを推進します
- ◇規則正しい生活習慣について学習する機会を作ります

行政

- ◇規則正しい生活リズムの必要性を啓発します
- ◇アレルギー疾患に対する正しい知識の普及をします



働き盛り世代

●定期的に健康診断を受診し、健康状態の把握をする
●健康寿命の延伸のために、“健康セルフチェック”に努める
●健診結果で異常があった場合は、必ず病院を受診する
●病気の重症化を防ぐため、自己判断で治療を止めずに継続する



高齢期

個人・家庭

- ◇定期的に健康診断を受け自らの健康状態を把握して生活習慣の見直しを図りましょう
- ◇自分の適正体重を知り無理なダイエットあるいは不必要なダイエットをしないようにしましょう
- ◇自分の適性体重を知り、測定を習慣化します
- ◇自宅での血圧測定を習慣にします

地域

- ◇保健委員会を中心に地域においても健診の重要性を啓発しましょう

行政

- ◇受診しやすい健診の体制を推進します
- ◇健康に関する情報提供を行います
- ◇検診結果を自分の健康管理に活かせるよう支援します
- ◇適正体重に関する情報提供をします
- ◇フレイル予防のための知識の普及啓発に努めます



健康コラム

～スクリーンタイムとは～

スクリーンタイムとは、テレビ・パソコン・スマートフォン・タブレット・ゲーム機器等の使用時間のことを言います。

スマートフォンなどの電子機器は私たちの生活を便利にしてくれる一方、使いすぎによる心身への悪影響も報告されています。コロナ禍における子ども・青少年のスクリーンタイムの増加は顕著であり、今後も増加が予想されます。

スクリーンタイムの増加は、視力低下や睡眠時間の減少・体力低下等を様々な問題を招くことが予想されるため、電子機器との付き合い方について乳幼児期頃から考えることが必要です。



5) 実施事業一覧（健康管理・生活習慣病予防）

❁ 乳幼児期・青少年期





事業名	実施主体	取り組み概要
乳児・1歳6か月児・3歳児健診	健康福祉課	発育・発達のチェックをする。疾病の早期発見・早期治療につなげる。健全な発達を促すよう援助する。
1歳6か月児・3歳児精密健診	健康福祉課	健診で要精密検査の場合、精密検査受診票を発行し、受診を促進する。
満4歳児健康相談	教育課 健康福祉課	就学時健診の橋渡しとして、発達チェックや個別相談を行う。不安なく就学を迎えられるよう支援する。
妊婦健康診査	健康福祉課	安心して出産を迎えることができるよう、妊娠中の健康管理を図る。妊婦健診受診券を発行し、健診費用を助成。
妊婦相談	健康福祉課	安全で安心した出産を迎えられるよう支援する。
産婦・2か月児訪問	健康福祉課	児の発達の確認、育児不安が解消できるよう支援する。
新生児聴覚検査費用助成	健康福祉課	令和元年より開始。新生児期に耳の聞こえ（聴覚）の障がいを早期に発見するための聴覚検査費用の助成を行う。
産婦健診	健康福祉課	令和3年度より開始。出産後間もない時期の産婦に対して行う産婦健診に、産婦の精神的なケアを拡充して実施する。
予防接種	健康福祉課	定期予防接種の実施。任意予防接種への助成。
母子手帳アプリの配信	健康福祉課	健診や子育て教室等のお知らせを配信。また、予防接種や成長記録等の管理、オンライン相談を行うことができるスマートフォンアプリ。令和5年度より専門職による子育てコラムの配信を開始。
子育て包括支援センターの設置	健康福祉課	令和2年10月に保健センター内に設置。妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援を目指し、関係機関と連携しながら必要な情報や支援の提供を行う。
産後ケア事業（宿泊・通所・訪問）	健康福祉課	令和2年10月より開始。出産後、育児等の支援が必要な方に対し、専門職による支援を提供する。母子のケア・授乳指導・育児相談等を目的とし、宿泊・通所・訪問の形態で利用者の希望に合わせて提供する。
産前・産後サポート事業	健康福祉課	令和2年10月より開始。妊娠・出産、子育てに関する悩み等に対して相談支援を行う。相談者の希望に合わせ、訪問・電話・オンラインでの相談を実施する。
出産・子育て応援事業	健康福祉課	令和5年2月より開始。妊娠・出産・育児期の切れ目のない支援として、経済的支援（妊娠時5万円、出産後5万円給付）と、各時期での伴走型相談支援を実施する。
あきた出産おめでとう給付金	健康福祉課	令和5年4月より開始。子どもが生まれた家庭を応援するため、県からのお祝いメッセージを添えて祝い金2万円を給付する。
保護者への発信	こども園	保健だよりを発行し、感染症についての情報や、応急処置の仕方などを家庭に伝える。
保健・体育の時間	小学校	各学年において健康や病気について学習。
性教育講座	中学校	産婦人科医等による講話。性感染症や命の大切さ等に関する知識を学ぶ。
がん予防教室	中学校	医師とがん経験者による講話と演習。がんについての知識と予防について学ぶ。（R2～事業開始。不定期開催。）
生活リズムチェック	小学校 中学校	小中合同の取り組みとして、同じ期間に自宅でチェックする。

❁ 働き盛り世代

事業名		実施主体	取り組み概要
健康診断	基本健康診査 ▶30～39歳	健康福祉課	健康状態の確認と生活習慣の見直しにより、健康の保持増進を図る。 町内3地区での早朝総合健診（セット検診）の実施。 また、休日検診や個別医療機関方式、人間ドッグ費用の助成などの実施により働き盛り世代が受診しやすい体制を推進する。
	特定健康診査 ▶40～74歳の国保加入者	住民生活課 健康福祉課	
	がん検診 （胃・肺・大腸・前立腺・子宮・乳）	健康福祉課	
	その他の検診 （肝炎ウイルス・結核・骨粗鬆症）	健康福祉課	
	受診率向上に向けての取り組み	住民生活課 健康福祉課	
保健指導	特定保健指導	住民生活課 健康福祉課	メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）予備軍に該当となった方への保健指導を実施。
	健診結果説明会	住民生活課 健康福祉課	健診結果を活用した健康づくりと、精密検査の必要な方に受診の必要性を理解してもらい早期発見・早期治療につなげる。
	訪問指導	住民生活課 健康福祉課	健診結果等で健康管理が必要な方への訪問支援により疾病の重症化防止、健康管理に役立てる。
	重症化予防に向けての取り組み	住民生活課 健康福祉課	高血糖や高血圧等、健診の結果ハイリスクの方に対し保健指導を実施。また、精密検査対象者に検査費の一部を助成し、精検受診率の向上を図る。
健康教育	ヘルスアップ講座	健康福祉課	毎回テーマを設定し、食と健康に関する講話、運動実技、調理実習を学ぶ講座。
	一地区一学習	健康福祉課	町内会が中心となり、地域ぐるみで健康教室を推進する。
	健康まつり	住民生活課 健康福祉課	健康づくりを普及啓発するためのイベントを開催。 健康相談や健康度測定を行い、健康意識を高める機会とする。
	結核予防教室（地区巡回）	健康福祉課	結核予防知識の普及。結核予防婦人会活動事業として開催。
保健委員活動		健康福祉課	町内会で保健委員を委嘱し、地域ぐるみで健康な町づくりを推進する。
結核予防婦人会（活動支援）		健康福祉課	地域に身近な会員による結核予防を推進するための活動の支援。

❁ 高齢期

事業名	実施主体	取り組み概要
後期高齢者健康診査・人間ドッグの助成	住民生活課 健康福祉課	健康状態の確認と生活習慣の見直しにより、健康の保持増進を図る。
予防接種	健康福祉課	インフルエンザ、成人肺炎球菌ワクチン、新型コロナワクチン、带状疱疹ワクチン接種費用の助成。
保健と介護の一体的事業	住民生活課 健康福祉課	保健事業と介護予防事業を一体的に実施し、高齢者の健康寿命の延伸を図る。
男塾・女塾（フレイル予防教室）	健康福祉課	健康寿命の延伸にむけた健康づくりを目指して、フレイル予防についての正しい知識を習得する。
介護予防のための教室	健康福祉課 （包括*）	老人クラブ等からの要請により、血圧測定や講話等で介護予防の普及を図る。
総合相談	健康福祉課 （包括*）	高齢者やその家族を対象に、介護保険や在宅介護に関する相談支援。
やすらぎ交流会健康相談	健康福祉課 教 育 課	やすらぎ交流会会員の血圧測定、健康相談を実施。教育課より依頼。

	 乳幼児期・青少年期	 働き盛り世代	 高齢期
栄養・食生活 	「バランスのとれた食生活」でおいしく楽しくよく噛んで！		
	〈乳幼児期〉 <ul style="list-style-type: none"> ● 食べることに興味をもてるよう、楽しいごはんの時間をつくる ● 幼少期から薄味や素材の味を知る味覚を育む 〈青少年期〉 <ul style="list-style-type: none"> ● 食べず嫌いせず、なんでも一口は食べてみる ● 成長期に必要な量を知り、補食を活用しながらしっかり食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 毎食、主食・主菜・副菜を意識して食べる ● 自分に合った適正量を知り、無理のない食生活を続ける ● 減塩と野菜・果物摂取を心がけ、ナトカリ比2.0以下を目指す 	<ul style="list-style-type: none"> ● 良質なたんぱく質をとり、低栄養を予防する ● しっかり噛んで飲み込める状態を維持し、最期まで口から食べる ● 減塩と野菜・果物摂取を心がけ、ナトカリ比2.0以下を目指す
身体活動 	積極的に身体を動かし、日常生活の活動量を増やそう！		
	〈乳幼児期〉 <ul style="list-style-type: none"> ● 親子で楽しめる身体を動かす遊びを取り入れる 〈青少年期〉 <ul style="list-style-type: none"> ● 成長期に見合った運動量にする 	<ul style="list-style-type: none"> ● 日常生活の中で今よりも10分多く身体を動かす ● 意識をして身体活動量を上げる動きを取り入れる ● 積極的に運動できる時間をつくる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分の体力にあわせて楽しく身体を動かす ● 転倒による骨折に気を付けて、日常生活の身体活動量を増やす
歯の健康 	QOL向上のために、歯やお口の健康管理に努めよう！		
	<ul style="list-style-type: none"> ● 歯によい食習慣を身につける ● 正しい歯磨き習慣を身につける ● フッ化物洗口や塗布で、歯の質を強くし、虫歯の予防をする 	<ul style="list-style-type: none"> ● フッ素を活用した、歯磨きや歯（歯肉）の手入れを心がける ● 定期的に歯科検診を受ける ● オーラルフレイル予防のために口腔ケアに取り組む 	
たばこ・アルコール 	お酒とたばこのマナーを守り、健康に及ぼす影響を理解しよう！		
	<ul style="list-style-type: none"> ● 子どもには飲酒させない・吸わせない ● 子どもの前で喫煙しない ● お酒やたばこが及ぼす影響を知る 	<ul style="list-style-type: none"> ● たばこの健康への影響を知り、節煙・禁煙を心がける ● たばこを吸わない人の前では喫煙しないようにする ● お酒は飲み過ぎず、定期的に休肝日をつくる 	
こころの健康 	悩みやストレスを上手に解消し、心豊かな生活を送ろう！		
	〈子育て・妊娠期〉 <ul style="list-style-type: none"> ● 一人で抱えず、上手にサポートを利用しながら子育てできる 〈青少年期〉 <ul style="list-style-type: none"> ● 周りの人を大切にする思いやりのある子に育てる ● 悩みをもった時に、身近な人や相談機関に相談できる 	<ul style="list-style-type: none"> ● こころの健康を保つため、睡眠により十分な休養をとり、ストレスを上手に解消できる ● 悩みをもった時に、身近な人や相談機関に相談できる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 身近な人との関わりをもち、地域のつながりを大切にする ● 悩みをもった時に、身近な人や相談機関に相談できる
健康管理・生活習慣病予防 	自分の健康に関心を持ち、健康管理に努めよう！		
	<ul style="list-style-type: none"> ● 規則正しい生活習慣を身につけ、心身ともにすこやかな子どもに育てる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 定期的に健康診断を受診し、健康状態の把握をする ● 健康寿命の延伸のために、“健康セルフチェック”に努める ● 健診結果で異常があった場合は、必ず病院を受診する ● 病気の重症化を防ぐため、自己判断で治療を止めずに継続する 	

第5章 八郎潟町食育推進計画

1 計画の趣旨と基本理念

国では、令和3年3月に、SDGs（持続可能な開発目標）の考え方を踏まえ、環境や食文化を意識した持続可能な社会の実現を目指した第4次食育推進基本計画を策定しました。

本町では、平成26年度に食育推進計画を策定し、『生涯を通じて「食」を大切にする心を育もう』のもと、①「食」で元気なカラダをつくる、②「食」をみんなに伝える、③「食」を大切にする、を推進してきました。

しかし、新型コロナウイルス感染症の影響で、今までのような一緒に作って楽しく食べる機会、食文化を伝承する機会が減少しています。今後は、対面での調理や味わう体験を伴う講座を大切にする一方で、新たにICTを活用した食育の提供も必要です。国や県の基本計画との整合を図り、地域や団体と連携しながら八郎潟町の自然や風土に合った食育を推進するために、基本理念を改め、第2期食育推進計画を策定します。本計画でも、健康づくりと心豊かな人間形成や持続可能な食の循環など、食育によるSDGs達成への貢献も視野に取り組みます。

基本理念

生涯にわたって「食」を大切にする心と「食べる力」を育もう

基本目標

八郎潟町の「食」から、みんなの笑顔と元気を！

役割分担

こども園・学校

- ・給食等を通じた食習慣定着
- ・望ましい食習慣の形成
- ・食品の安全、環境への理解
- ・給食への地場産物活用



関係団体

- ・農作業等の体験機会の提供
- ・安全な食品の提供
- ・郷土料理教室の開催
- ・消費者との交流



家庭

- ・朝食の習慣化
- ・食育体験活動の参加
- ・食品ロス削減の実践
- ・地域の食文化の継承

町

- ・健康づくり事業での食育推進
- ・食品ロスや災害時の食生活の啓発
- ・町の食材や郷土料理伝承の支援
- ・食育推進計画の普及啓発

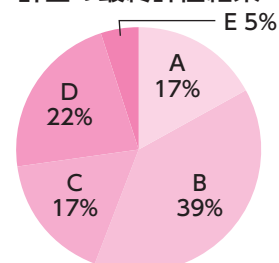
12 食育を推進しよう



食育ピクトグラム

「食育ピクトグラム」は、農林水産省が食育の取り組みを分かりやすく発信するために作成したものです。

計画の最終評価結果



2

計画の評価結果 (※評価の区分はP 3 参照)

項目	対象	中間評価時 (平成29~30年)	目標値 平成35年	現状値 (令和5年)	最終 評価
朝食を毎日食べる人を増やす 	4 歳児	100%	100%	100%	A
	小学 5 年	91.9%		96.4%	B
	中学 2 年	88.5%		95.6%	B
1 日 3 回食事をする人を増やす	30代	80.1%	90%	—	廃止
	40代	79.2%		—	廃止
緑黄色野菜を食べる人を増やす	小学 5 年	96.5%	90%	96.9%	A
	中学 2 年	48.4%		56.9%	B
野菜を 1 日に 350 g 食べていると思う人を増やす	30代	8.9%	30%	11.4%	B
	40代	14.7%		15.4%	C
主食・主菜・副菜のそろった朝食を食べる子を増やす 	4 歳児	26%	60%	13.3%	D
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が 1 日 2 回以上の人を増やす	30代	26.1%	50%	30.5%	B
	40代	36.5%		36.8%	C
よく噛んで食べている人 を増やす 	3 歳児	—	—	90.9%	R 6 新設
	40~74歳	—	—	76.4%	R 6 新設
地場産や旬のものを活用している人を増やす 	4 歳児の親	37%	50%	13.3%	D
継続して学校給食での地場産使用に取り組む	学校	84.2%	現状維持	—	E
食生活研究会の会員数を増やす	町内	42人	50人	39人	C
よく残す嫌いなものがない人を増やす 	小学 5 年	8.1%	50%	13.4%	B
	中学 2 年	27.3%	60%	52.4%	B
食べ残しを減らす心がけをする人を増やす 	4 歳児の親	59%	70%	40%	D
食育に関心のある人を増やす 	4 歳児の親	100%	100%	93.3%	D
毎日 1 回以上、家族一緒に食事を する人を増やす 	4 歳児の親	100%	100%	100%	A

3

基本方針と今後の取組

基本方針1 「食」で元気なカラダをつくらう！



- 1) 1日2回は3皿食べよう！（主食・主菜・副菜）
- 2) しっかり食べよう朝ごはん！
- 3) 具たくさんみそ汁でバランスアップ！
- 4) よく噛む食事でいい事たくさん！



目標の達成状況と課題

健康増進計画同様、野菜不足が見受けられるとともに、食事のバランスの偏りも問題としてあげられます。朝食の摂取状況はかなり定着してきているものの、現状では目標に達していない項目が多く、乳幼児期からの食育の定着に力を入れて取り組んでいく必要があります。

『主食・主菜・副菜をそろえる』ことに関するアンケートでは、『手間がかからないこと』『食欲があること』『3つそろえて食べるメリットを知っていること』などの課題があげられました。食に対する意識が高まってきた一方で、外食や中食*の利用が増加するなど、食環境もが変化してきています。外食や中食では、その時の気分や食欲・値段が重視され、栄養バランスや食材を気にしている人は少ない傾向にあります。

項目	対象	現状値（令和5年）	目標値（令和17年）
朝食を毎日食べる人を増やす	4歳児	100%	100%
	小学5年	96.4%	
	中学2年	95.6%	
緑黄色野菜を食べる人を増やす	小学5年	96.9%	95%
	中学2年	56.9%	80%
野菜を1日に350g食べていると思う人を増やす	30代	11.4%	30%
	40代	15.4%	
主食・主菜・副菜のそろった朝食を食べる子を増やす	4歳児	13.3%	50%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上とれている人を増やす	30代	30.5%	50%
	40代	36.8%	
よく噛んで食べている人を増やす (3歳児：3歳児健診問診、40歳以上：特定健診問診) 新	3歳児	90.9%	95%
	40~74歳	76.4%	85%

*「中食」とは…中食（なかしょく）とは、惣菜店やコンビニエンスストア、スーパーなどでお弁当や総菜などを購入したり、外食店のデリバリーなどを利用して、家庭外で商業的に調理・加工されたものを購入したりして食べる形態の食事を指します。

今後の取り組み

- ◇乳幼児期からの「食事のバランス」や「減塩」にも着目した食育指導が肝要です。
- ◇野菜を350gとることの意義と、どのくらい食べればよいのかなど具体的な提案をしていきます。
- ◇忙しい方のために、簡単に栄養のとれる朝食の提案をしていきます。
- ◆ICT(子育てアプリ等)やSNSを活用し、働き盛り世代をターゲットに、健康や食に関して無関心な人たちへも、自然と情報が手に届くように食環境づくりを整備していきます。
- ◆就労環境や家族構成等の状況にも配慮した、個々の取り組みだけでなく地域全体で支援できるような体制を構築することが求められます。
- ◆あらゆる世代に対して、『よく噛む』ことの大切さを伝えます。



＼噛むことはなぜ必要？いいことたくさん！／

●噛むことで分泌される唾液の働き

食べ物の残りかすや細菌を洗い流し、口の中をきれいにする効果があり、虫歯や口臭の予防につながります。さらに、唾液には消化を助ける効果があり、食べたものが効率よく身体に吸収されることにもつながります。

●噛むことのメリット

噛むことで脳や身体に刺激を与え、脳の老化を防ぎ、記憶力や集中力を高めます。あごの力が強くなることで、踏ん張りが効き、大きな力が発揮できるようにもなります。さらに、満腹中枢が刺激されて、食べすぎ防止にもつながります。

「よく噛む食事」を意識して食べることで、子どもたちが自然と食べ物のことを知るきっかけになり、食への関心が高まり、正しい食習慣の獲得につながることを目指します。

▶噛む回数を増やすコツ！

『噛み応えのある食材』を使い、『調理時のちょっとした工夫』をして、噛み応えがアップするような食事を心がけてみましょう。噛む力が弱くなってきた高齢者の方は、自分に合った固さや形態に調節して、無理のない範囲で食事をとっていきましょう。

『噛みごたえのある食材を』

噛む力と噛む回数を意識して、食物繊維が多く含まれる食材を取り入れましょう。レンコン入りハンバーグなど、異なる食感を加えるのも効果的です。



玄米ごはん



根菜類



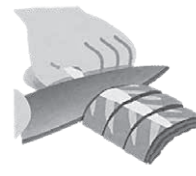
キノコ類

『大きく切る』

大きく切るほど噛む回数は多くなり、噛む筋肉をたくさん使います。



乱切り



ざく切り

『加熱を短く』

野菜は生で食べられるものは生野菜で、加熱する場合もできるだけ加熱時間を短くすると噛む回数が増えます。肉や魚は、加熱時間によって硬くなり、噛む回数が多くなります。



生野菜



焼く

『水分少なく』

水分は唾液の代わりをするので、水分が少ないほど、噛む回数は多くなります。水分を加えて調理をすると柔らかくなるので、カレーをドライカレーにするなどの工夫ができます。



炒める



揚げる

基本方針2 「食」をみんなに伝えよう！



- 1) 新鮮で旬の食材をみんなでおいしく味わおう！
- 2) 秋田県や八郎潟町の郷土料理や家庭の味を伝え合おう！
- 3) 「食」の安全・安心を守ろう！



目標の達成状況と課題

家庭での地産地消への理解と実践している割合が低く、まだまだ普及啓発が必要です。

食文化の伝承という面では、地域に伝わる郷土料理を知っている人、伝えている人の割合が減ってきています。食に関する知識を地域へ伝える役割をもつ「食生活研究会」では、新規会員が増えてはいるものの、会員数は現状維持の状況です。食生活ボランティアの育成と活動を通して、知識や技術を次世代へ伝える場面と手法の充実を図る必要があります。

農業分野の地産地消の取り組みなどと連携し、野菜や果物の摂取量増加に向けた事業を効果的・効率的に展開していく必要があります。

項 目	対 象	現状値 (令和5年)	目標値 (令和17年)
地場産や旬のものを活用している人を増やす	4歳児の親	13.3%	40%
継続して学校給食での地場産使用に取り組む	学校	—	現状維持
食生活研究会の会員数を増やす	町内	39人	45人

今後の取り組み

◇旬の食材の効能や地産地消のあり方について、普及啓発に努めます。

◆八郎潟町産の食材について知る機会を創出しつつ、それらをふんだんに使った料理を食べることができ、食環境の情報発信に努めます。

◆教育機関や産業、観光、文化など多様な分野における活動と連携した食育を推進し、「食」を通じて八郎潟町の元気と活性化につながるような取組を推進していきます。

◇イベントや地区での教室など様々な機会に食生活研究会の活動を広め、会員数が増えるようサポートします。

◇食生活研究会と一緒に郷土料理を学び、またそれを地域へ伝達して伝統を受け継ぎます。

◆安全な「食」を選ぶことのできる知識の啓発や、非常食・災害時の食に関する情報の普及啓発をします。

◆和食文化を大切に、季節の食体験や行事食などを家族で共有する機会をつくりまします。

◆食中毒や食物アレルギーに配慮できるよう、正しい予防方法の知識を啓発します。

基本方針3 「食」を大切にしよう！



- 1) 農業体験等の「食体験」から感謝の心を育てよう！
- 2) 家族団らんの楽しい食事で「食」に関心をもとう！
- 3) 食育を通じて、人と人とのつながりをもとう！



目標の達成状況と課題

「食育」という言葉も定着し、子育て世代の方は関心をもっている割合が多くなりました。目標が達成した3つの項目については目標値をあげました。「よく残す嫌いなものがない人」の割合は、まだまだ目標にはほど遠い現状ですが、家族一緒に食事をする「共食」の機会が増えているので、この時間を有意義に使い、楽しくなんでも食べられる子どもに育ててもらいたいと思います。

項目	対象	現状値(令和5年)	目標値(令和17年)
よく残す嫌いなものがない人を増やす	小学5年	13.4%	30%
	中学2年	52.4%	60%
食べ残しを減らす心がけをする人を増やす	4歳児の親	40%	60%
食育に関心のある人を増やす	4歳児の親	93.3%	100%
毎日1回以上、家族一緒にの食事をする人を増やす	4歳児の親	100%	100%

今後の取り組み

- ◇あらゆる世代が交流しながら「食」に関する体験ができる機会をつくれます。
- ◇食育に関心を持ってもらうために、広報や母子モなどを活用して情報発信します。
- ◇関係機関との連携を強化し、効果的な食育の推進を図ります。
- ◆食品ロス削減のために、「もったいない」の気持ちの醸成につながる農業体験の推進や、日頃から手軽に取り組めるような提案、普及啓発を行います。
- ◆SDGsを意識した、環境にやさしい料理教室をすすめていきます。
- ◆食を通じたコミュニケーションによって、家族や人と人とのつながりを強くする施策を推進し、八郎潟町に愛着を感じ、元気で笑顔を創るような取り組みを推進します。

ライフステージに応じた食育の取り組み



乳幼児期（0～5歳）

- ◆ 食べることに興味をもてるように、食事の準備等をして楽しい雰囲気でする
- ◆ 薄味や素材の味を味わい、味覚を育み、色々な食材を食べられるようにする
- ◆ 1日3回の食事（+おやつ）で、基本的な食生活リズムを身につける
- ◆ 食事のあいさつや食事マナー、箸の持ち方や姿勢などを身につける
- ◆ 食べものに「感謝する心」を伝える
- ◆ よく噛んで食べられるように声かけをして、あごの発達をうながす



青少年期（6～18歳）

- ◆ 「はやね・はやおき・あさごはん」を身につける
- ◆ 家族や友達と楽しい雰囲気でする
- ◆ 食べず嫌いをせず、なんでも一口は食べてみる
- ◆ 食と健康の関係性を理解し、成長期に必要な栄養がとれる食事を工夫して食べる
- ◆ 自分で食品を選択し、バランスの良い食事を準備できる力を身につける
- ◆ 食事のあいさつや食事マナー、食べものに「感謝する心」を身につける
- ◆ 買い物や調理、農作業の手伝いを通し、食に関する関心を高める
- ◆ 地域の伝統的な食文化に触れる機会を持つ
- ◆ 「よく噛む」ことの大切さを理解し、実践する



働き盛り世代（19～64歳）

- ◆ 食に関する正しい情報を選択する力を身につける
- ◆ 家族と一緒に食卓を囲み、団欒すると共に、食への関心を高める
- ◆ 自分に合った栄養バランスと適正量を知り、無理のない食生活を実践する
- ◆ 塩分や脂肪の摂りすぎ、多量飲酒等の食習慣を見直し、野菜や果物摂取を心がける
- ◆ 災害時の食事や食品の安全性に関する知識を高め、家庭や地域で伝える
- ◆ 地域の食材や郷土料理、行事食を取り入れた食生活を実践する



高齢期（65歳以上）

- ◆ 健康状態に合わせた食事を心がけ、良質なたんぱく質をとり、低栄養を予防する
- ◆ 家族や友達と一緒に食べることを楽しみ、人との関わりをもち、生きがいをもって日々の生活を楽しむ
- ◆ 郷土料理や行事食、家庭の味など豊富な知識と経験を次世代に伝える
- ◆ 最期まで口から食べることを目標に、健康に関する正しい情報を身につけて実践する

4

実施事業一覧

★乳幼児期

事業名・テーマ	実施主体	取り組み概要
離乳食教室（もぐもぐ教室・乳健時）	健康福祉課 (保健センター)	離乳食づくりの勉強会の実施や離乳食の試食をしてもらい、実際に食べる様子を観察しながら離乳食の進め方を指導する。
ぴよぴよ教室	健康福祉課 (保健センター)	乳幼児の保護者と妊婦さんを対象に、幼児食や妊婦食の調理実習と試食を行い、対象の時期に必要な食事の大切さを学ぶ。
ぱくぱくキッズ（親子食育教室）	健康福祉課 (保健センター)	3歳から就学前の子どもとその保護者を対象に、親子クッキングを実施。親子でつくる楽しさ・食べる楽しさを体験し、食への関心をもってもらおう。
保育教諭による寸劇	こども園	「食」をテーマにした寸劇を行い、食べることの大切さを伝える。
保育内での食育指導	こども園	絵本や紙芝居を使い、食べることに興味・関心を持てるようにする。正しい姿勢で食べることや、箸・食器の使い方を知らせていく。
野菜の栽培・収穫・試食	こども園	旬の野菜を植え、収穫し、試食する。 主に5歳児がお世話を担当する。
保護者への発信	こども園	給食だよりを作成し、食にまつわる情報を発信する。 (人気メニューのレシピ公開、給食サンプルの展示等)

★青少年期

事業名・テーマ	実施主体	取り組み概要
スポーツ食育応援講座	健康福祉課 (保健センター)	小・中学生とその保護者を対象に、スポーツ選手の食の大切さや身体づくりを実践的に学ぶことができる教室。
食育授業	小学校	児童・生徒の実態に則した食育授業の取り組み。食に関する年間指導計画を作成し、学級担任と連携した食育を行う。
調理実習	小学校	衛生的な機器や器具の取り扱いや簡単な調理作業（切る・ゆでる・焼く）を行い、基本的な調理技術の定着を図る。
農業体験	小学校 協力:「JA湖東」 「やろうがた」 「個人農家」	サツマイモ植えや田植え、稲刈りを通じて自然の恵みや生産等に関わる人々へ感謝の心をもつ。
給食を通じての取り組み	小学校 中学校	給食で色々な食品が使われていることに気づき、食品や料理の名前や形を知る。また、小学1年生の保護者を対象に、給食試食会を開催し給食への理解を図る。
給食カレンダーや給食だよりの発行	小学校 中学校	食についての情報発信や地場産物活用の周知を図る。また、郷土料理や行事食を給食に取り入れ、昔から伝わる料理や季節・行事にちなんだ料理があることを知る。
八郎瀧町産食材の活用	小学校 中学校	八郎瀧町環境保全米と町で収穫された野菜を通年で使用。 (地産地消の会提供)
食育コーナーの設置	小学校 中学校	毎月の目標にあわせてテーマを決め、テーマに関連する掲示物を作成して、生徒の食への関心向上を図る。

★働き盛り世代

事業名	実施主体	取り組み概要
ヘルスアップ講座	健康福祉課 (保健センター)	栄養講話や調理実習を通じて、野菜摂取や減塩についての講座を基本とした生活習慣病予防や健康寿命の延伸のための知識の普及を図る。
健康まつり	健康福祉課 (保健センター)	食生活研究会員とヘルシーメニューの試食提供。 食育に関する視覚教材の展示。
食生活研究会活動支援 (キャロットの会)	健康福祉課 (保健センター)	食に関する学習会や地域への伝達等、食生活を中心とした地域での健康づくりを自主的に推進する組織活動の支援。
レディース検診時食育啓発事業	健康福祉課 (保健センター)	レディース検診受診者を対象に、食生活研究会員と食育に関するリーフレットの配布と健康レシピの試食提供を行う。テーマは生活習慣病予防のための食生活や郷土料理など。
食と健康の相談日	健康福祉課 (保健センター)	食生活や健康についての個別相談を実施し、健康管理に役立ててもらおう。

★高齢期

事業名	実施主体	取り組み概要
出張！キャロットの会	健康福祉課 (保健センター)	食生活研究会員と町管理栄養士が地区へ出向き、食に関する講話と簡単な調理実習の実施。(R2～4はコロナにより中止)
まごころ弁当	健康福祉課 (包括支援センター)	概ね65歳以上の高齢者世帯の希望者へ週2回、夕食の弁当をボランティアが配達。町社会福祉協議会が実施。(町からの補助金あり)

★地域など

事業名	実施主体	取り組み概要
廃食用油(天ぷら油)回収事業	住民生活課	平成21年3月から食用油の回収事業を実施している。回収された油は軽油の代替えとなるBDF燃料の製造に用いられる。 【回収場所】改善センター前・防災センター前
小学校農園対応 →農業体験のところに記載	管内小学校 教育委員会 JA組織	バケツ稲、学習田での農業体験学習、野菜作りキット、鉢花(シクラメン)の提供、対象小学生への米消費拡大グッズの提供。 『農業』に関する出前講座。
食育研修会並びに料理教室	JA女性部 JA組織	地場産農産物を使用した料理研修会(R1～5は中止) (未来の☆☆☆シェフシリーズ)
湖東の食(職)探検隊	JA組織	地場産農産物現場研修と食に携わる農業、JAの職場を研修(R1～5は中止) 枝豆・とうもろこし・梨・せり等
学校給食へ地場産野菜の提供	管内小学校 JA組織	地場産野菜を学校給食へ提供。
管内小学校へ「ちゃぐりん」寄贈～ 毎月配布	JA組織	「ちゃぐりん」寄贈
JA祭り	JA女性部 JA青年部 JA組織	消費者への米消費拡大運動並びに地場産青果物のPRイベント。 ドン菓子・地場産野菜利用だまこもち販売。(R2～5は中止) (バスケットボール大会と共催)
収穫体験等消費者との交流事業	JA組織	収穫体験イベント、企業体験、郷土料理の伝承等。 収穫感謝祭への参加。

第6章 いのちを支える八郎潟町自殺対策行動計画

1 計画策定について

1) 計画の趣旨

国の自殺対策は、平成18年に自殺対策基本法が制定されて以降、大きく前進しました。

それまで、「個人の問題」と認識されがちであった自殺は「社会の問題」として広く認識されるようになり、国を挙げて自殺対策を総合的に推進した結果、自殺者数は3万人台から2万人台に減少するなど着実に成果を上げています。

しかし、全国の自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺による死亡数）は、主要先進7か国の中で最も高く、自殺者数も毎年2万人を超える水準で推移していることから、非常事態はまだまだ続いていると言わざるを得ません。

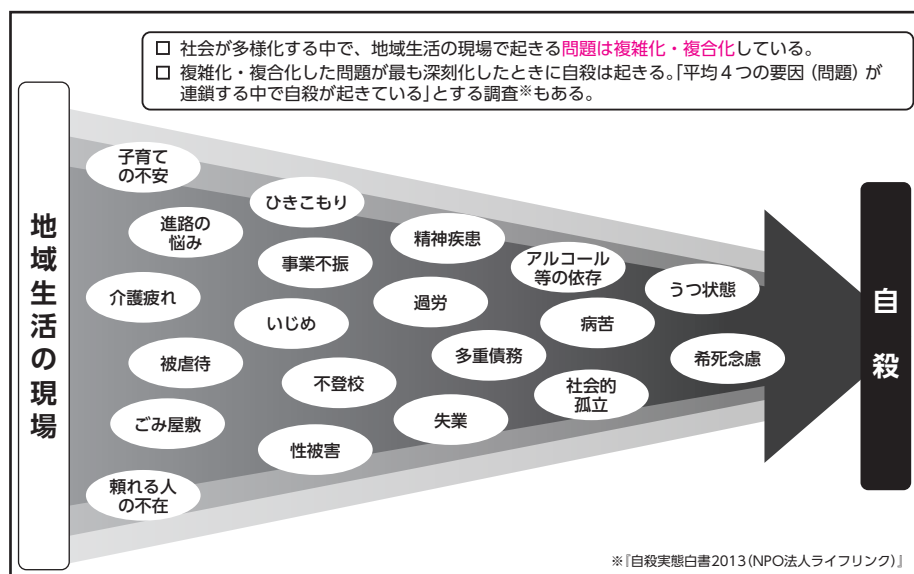
こうした中、国では自殺対策の指針となる新たな自殺総合対策大綱を令和4年10月に閣議決定し、子ども・若者の自殺対策の更なる推進や、女性に対する支援の強化、地域の自殺対策取組強化などを取り入れ、総合的な自殺対策を強化しています。

本町におきましては、平成30年度に第1期となる「いのちを支える八郎潟町自殺対策行動計画」を策定し、各種施策を展開してきたところです。このたび、第1期計画の期間が満了することから、第2期計画を策定しました。

町民一人ひとりがかけがえのない命の大切さを考え、ともに支え合う地域社会の実現のため、関係機関との連携・協同の推進を図りながら自殺対策を全庁的な取組として推進していきます。

2) 計画の数値目標

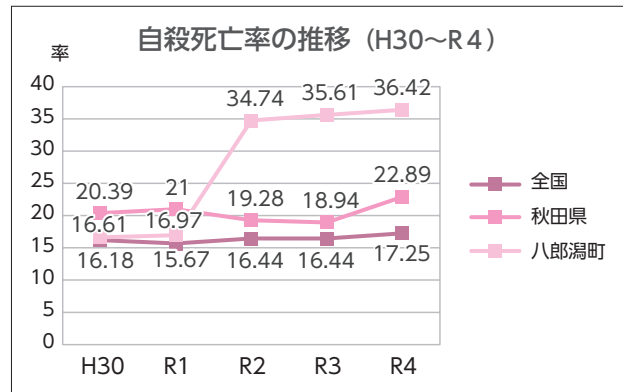
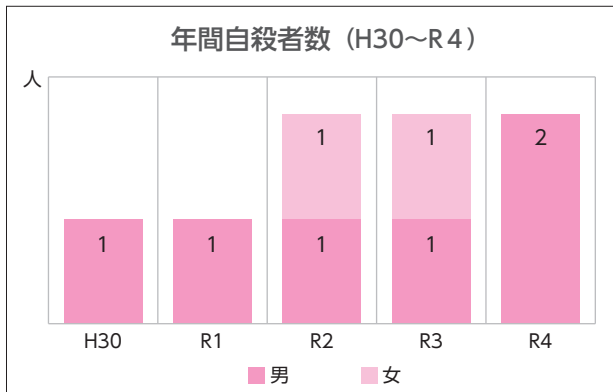
本町では、平成30年から令和4年において平均して1.6人が亡くなっているという状況から、計画最終年度の令和17年度までに、年間自殺者数を0人とするを町の目標に掲げます。



2 八郎潟町の自殺の現状

1) 年間自殺者数は平均1.6人

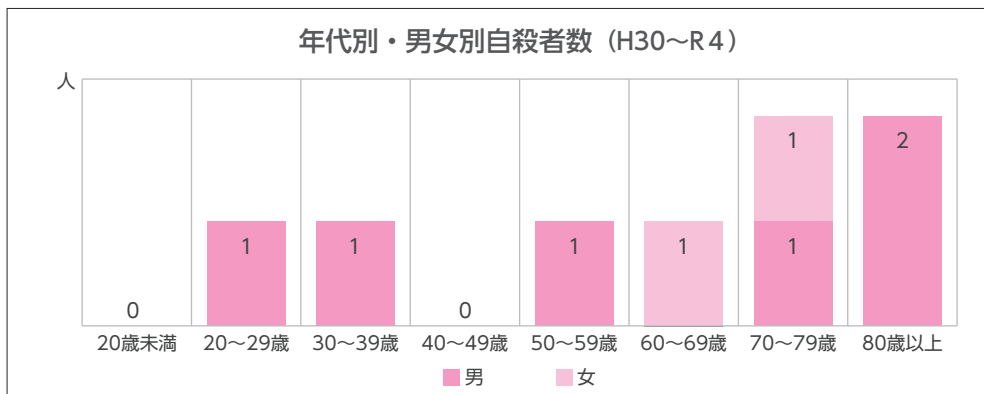
過去5年間（平成30年～令和4年）に自殺で亡くなった人の数は8人（年間平均約1.6人）です。令和元年までは横ばいで推移していましたが、令和2年度より増加しており、新型コロナウイルス感染症も影響していると考えられます。



出典：厚生労働省「地域の自殺の基礎資料」

2) 若年者や働き盛り世代、高齢者の自殺が多い

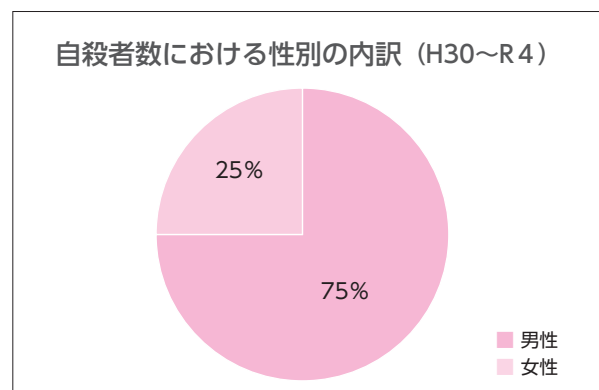
過去5年間（平成30年～令和4年）に自殺で亡くなった人を年代別にみると、20代の若年層は1人、30代と50代の働き盛り世代は1人、60代から80代の高齢者は5人と最も多くなっています。



出典：厚生労働省「地域の自殺の基礎資料」

3) 女性より男性の自殺者数が多い

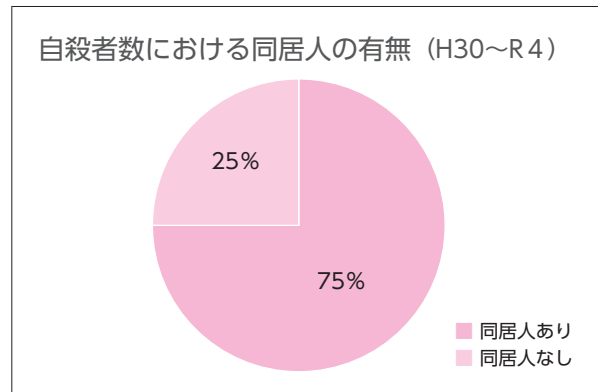
性別でみると、過去5年間（平成30年～令和4年）に自殺で亡くなった8人のうち、男性が6人、女性が2人と男性の方が多いです。



出典：厚生労働省「地域の自殺の基礎資料」

4) 自殺者数の75%に同居人がいた

同居人の有無でみると、過去5年間（平成30年～令和4年）に自殺で亡くなった8人のうち、同居人がいる人は75%、同居人がいない人は25%と同居人がいる人の方が多いです。



出典：厚生労働省「地域の自殺の基礎資料」

5) 地域の主な自殺者の特徴 (平成30年～令和4年) (個別集計 (自殺日・住居地))

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* (人口10万対)	背景にある主な自殺の危機経路**
1位：男性20～39歳無職同居	2	25.0%	691.5	①【30代その他無職】ひきこもり+家族間の不和→孤立→自殺／②【20代学生】就職失敗→将来悲観→うつ状態→自殺
2位：男性60歳以上無職同居	2	25.0%	69.7	失業(退職)→生活苦+介護の悩み(疲れ)+身体疾患→自殺
3位：女性60歳以上無職同居	2	25.0%	39.8	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
4位：男性40～59歳有職独居	1	12.5%	579.4	配置転換(昇進/降格含む)→過労+仕事の失敗→うつ状態+アルコール依存→自殺
5位：男性60歳以上無職独居	1	12.5%	209.0	失業(退職)+死別・離別→うつ状態→将来生活への悲観→自殺

資料：警察庁自殺統計原票データをいのち支える自殺対策推進センター（以下、JSCP）にて個別集計

・区分の順位は自殺者数の多い順で、自殺者数が同数の場合は自殺死亡率の高い順とした。

*自殺死亡率の算出に用いた人口は、総務省「令和2年国勢調査」就業状態等基本集計を基にJSCPにて推計したもの。

**「背景にある主な自殺の危機経路」は、ライフリンク「自殺実態白書2013」を参考に推定したもの。自殺者の特性別に見て代表的と考えられる経路の一例を示しており、記載の経路が唯一のものではないことに留意いただきたい。

6) 八郎潟町の重点施策

重点施策は、いのち支える自殺対策推進センター（JSCP）が（5）「地域の主な自殺者の特徴」の過去5年間の上位3区分の自殺者の特性と「背景にある主な自殺の危機経路」を参考に「高齢者」「生活困窮者」「勤務・経営」「子ども・若者」「無職者・失業者」の中から選定しますが、八郎潟町では重点施策として、全ての分野について取り組んでいきます。

3

令和5年度 八郎潟町健康づくりアンケート結果

八郎潟町民の健康づくりに関する意識や行動、要望などを把握し、今後の八郎潟町における健康づくり政策を推進するため、町民を対象に「健康づくりアンケート」を実施しました。

【調査の内容】 健康・食事状況・身体活動・睡眠・ストレス・たばこ・飲酒・歯科

【調査の設計】 調査期間：令和5年4月～5月

調査方法：郵送法（健診意向調査の配布回収とともに実施）

調査対象：町内に在住する満30歳以上の男性および満20歳以上の女性

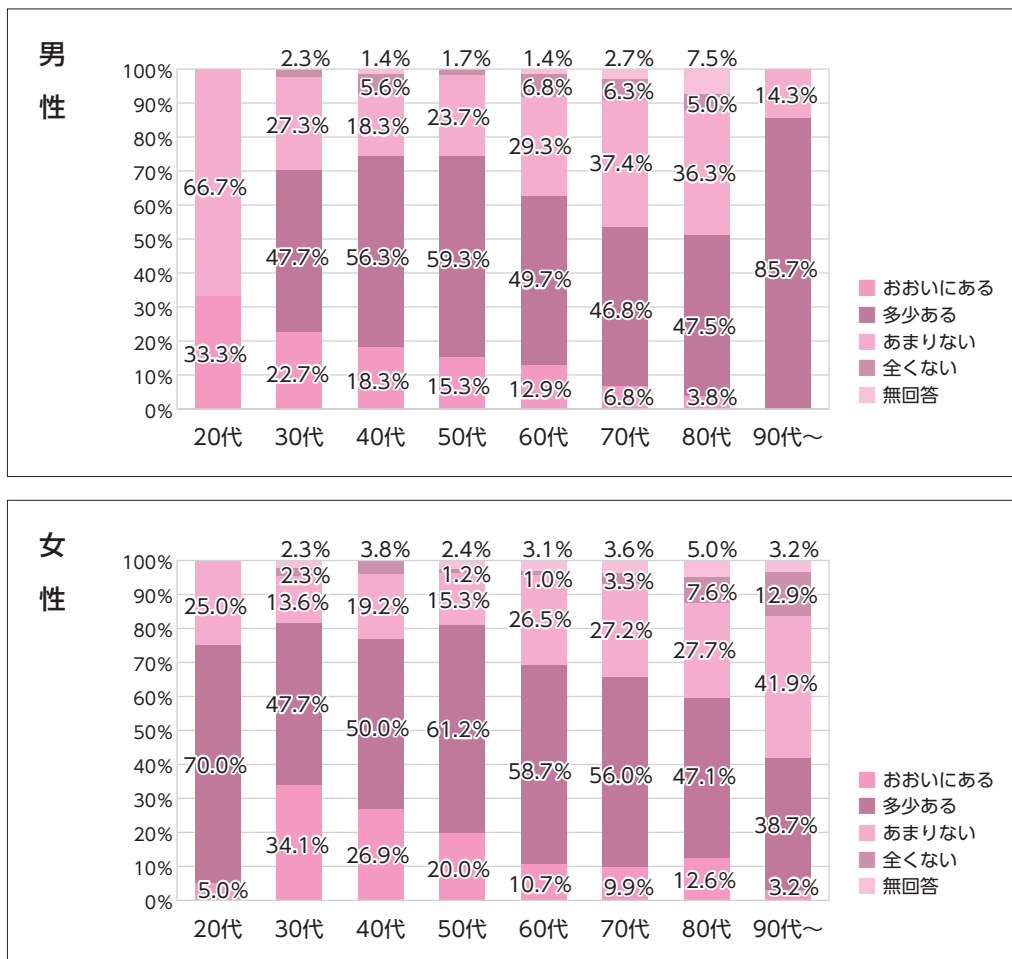
回答率：42.1%（回答数：1,925件）

1) ストレスを感じている人は若年者から高齢者まで幅広い

男性でストレスが「おおいにある」と答えた人は20代が最も多く、年齢が上がるにつれて減少しています。「多少ある」と答えた人は若年者から高齢者まで幅広く、90代以上が最も多い結果となっています。女性では、ストレスが「おおいにある」「多少ある」と答えた人が20代から80代まですべてで50%を超えています。

ストレスが自殺を誘発する原因になり得るため、ストレスとの上手な付き合い方を学ぶなど、ストレスに関する知識を普及する必要があります。

問12 あなたは最近、ストレス（不満、悩み、苦勞など）がありましたか。

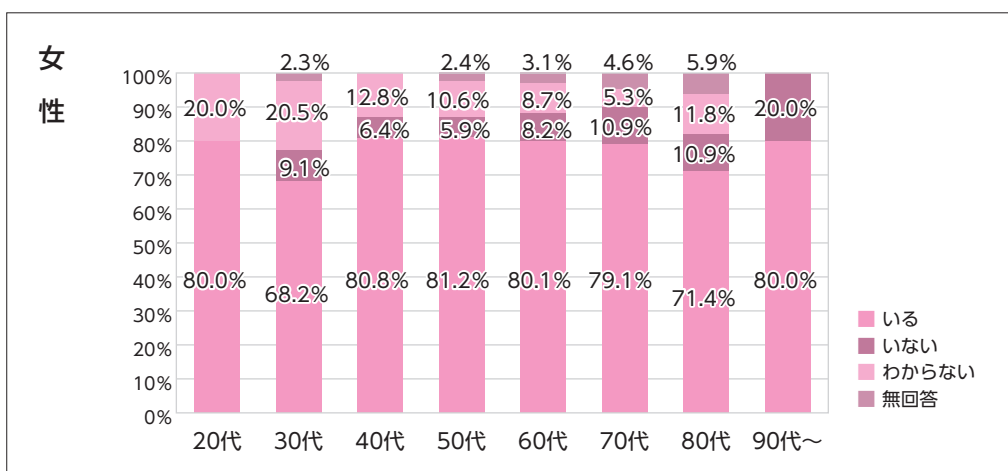
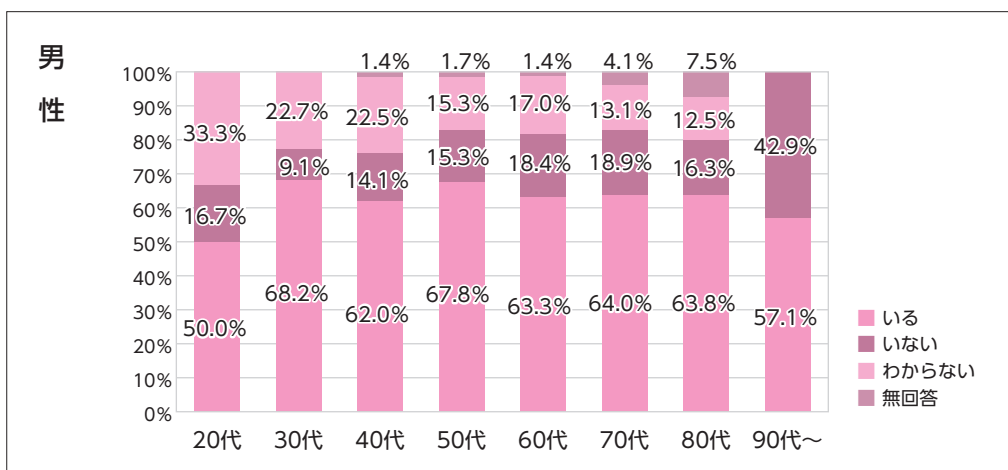


2) 男性は女性に比べ、相談相手がいる割合が低い

女性は、相談相手が「いる」と答えた人は77%だったのに対し、男性は64%と相談相手がいる割合は女性に比べて低い状況です。

八郎瀧町では女性より男性の自殺者数が多く、悩みを話せないことが自殺のリスクを高める可能性があります。身近に相談相手がない場合は、町の保健師やその他相談機関があるということを周知する必要があります。

問13 あなたは、なにか悩みをもったとき、相談できる相手がありますか。



4 これまでの取組と評価

平成30年度に策定した第1期「いのちを支える八郎潟町自殺対策行動計画」では、令和元年から令和5年までに年間自殺者数を0人とすることを目標としていましたが、毎年自殺による死亡者がいるため、目標は達成できませんでした。自殺対策の取組に対する評価は次のとおりです。

【評価区分】 A：よく達成できた B：達成できた C：達成できなかった

分野	評価項目	令和5年度（現状値）	目標値	評価区分	評価
【基本施策】 地域におけるネットワークの強化	八郎潟町自殺対策協議会の開催	1回/年	1回/年	B	コロナ禍で開催できない年もありましたが、資料の配布等で情報提供を行いました。今後も実施します。
【基本施策】 自殺対策を支える人材の育成	町で養成するメンタルヘルスサポーターまたはゲートキーパーの人数	延べ186人 ・メンタルヘルスサポーター：延べ95人 ・ゲートキーパー：延べ91人	令和5年度までに190人を養成する	C	平成26年度からメンタルヘルスサポーター養成講座、令和2年度からゲートキーパーの養成講座を実施しており、今後も継続して養成します。
【基本施策】 住民への啓発と周知	心の健康に関する学習会の開催	年16回開催 ※自立支援医療の当事者・家族を対象とした講座含む	2回以上/年	A	コロナウイルスやストレス等、時代背景に合わせて講座を実施しました。今後もテーマを検討して実施します。
【基本施策】 生きることの促進要因への支援	出前サロンの開催地区	21地区（R1年度）	25地区	C	コロナ禍で令和2年度以降実施できていませんが、実施方法を検討して継続して行います。
【基本施策】 児童生徒のSOSの出し方に関する教育	児童生徒のSOSの出し方講座の開催	0回	1回/年	C	実施できていないため、実施に向けて関係機関と協議を行います。
【重点施策】 高齢者	参加者の教室参加への満足度	81.7% (高齢者の運動教室)	70%	A	高齢者の閉じこもり予防、健康の維持・増進のため実施しており、今後も継続して実施します。
【重点施策】 生活困窮者 無職者・失業者	町内相談場所チラシ設置窓口	3か所	5か所	C	相談機関の普及啓発として、設置場所を今後も増やしていきます。
【重点施策】 勤務・経営	町内事業所訪問	13か所（H30年度）	10か所	A	コロナ禍で令和元年度以降実施できていませんが、実施方法を検討して継続して行います。
【重点施策】 子ども・若者	子育て教室全日程終了後のアンケートで「参加してよかった」と回答した人の割合	90%（R2年度） ※令和3年・4年度は新型コロナウイルスの影響で、子育て教室を十分に実施できなかったため、アンケート未実施	95%以上	C	コロナ禍で十分に子育て教室が実施できていませんでしたが、実施方法を検討して継続して行います。

5 自殺対策における取組

施 策 体 系

国が定める「地域自殺対策政策パッケージ」において、全国的に実施することが望ましいとされた「基本施策」と、地域の自殺の実態を詳細に分析した地域自殺実態プロファイルにより示された「重点施策」を組み合わせ、地域の特性に応じた実効性の高い施策を推進していきます。

誰も自殺に追い込まれることのない八郎潟町

基本施策

- 地域におけるネットワークの強化
- 自殺対策を支える人材の育成
- 住民への啓発と周知
- 生きることの促進要因への支援
- 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

重点施策

- 高齢者への支援強化
- 子ども・若者への支援強化
- 生活困窮者への支援
- 無職者・失業者への支援
- 勤務・経営への支援

生きる支援関連施策

既存事業を自殺対策（地域づくり）の観点から捉え直し、様々な課題に取り組む各課、組織の事業を連携



基本施策

1) 地域におけるネットワークの強化

自殺には健康問題、経済・生活問題、人間関係の問題のほか、地域・職場のあり方の変化等、様々な要因とその人の性格傾向、家族の状況等が複雑に関係しています。自殺に追い込まれようとしている人が安心して生きられるよう、自殺対策においては医療、保健、生活、教育、労働等に関する教育相談等、様々な関係機関のネットワークづくりが重要なため、町民と行政など関係機関が顔の見える関係を築きながら協働し、地域で支え合えるまちづくりを推進します。

※外部組織：秋田県・メンタルハート八郎潟・社会福祉協議会・民生児童委員協議会・老人クラブ・商工会等

【事業名】・事業内容	担当課	関連協力団体
【八郎潟町自殺対策推進本部】 庁内関係部署の連携を図り「いのちを支える八郎潟町自殺対策行動計画」について検討会を開催します。(随時)	健康福祉課	全庁 外部組織
【八郎潟町自殺対策協議会】 関係各種団体の代表が集まり、町の自殺対策に関する協議を行います。(年1回)	健康福祉課	外部組織
【地域包括ケアシステム】 誰もが住み慣れた地域で安心して自分らしい暮らしを続けることができるよう「住まい、医療、介護、介護予防・生活支援」を地域で一体的に提供する地域包括ケアシステムの構築を目指します。	健康福祉課	全庁 外部組織
【民生児童委員協議会事務局】 生活困窮世帯の指導や相談、住民の困りごと相談や児童の生活環境の向上・改善等、地域の窓口として機能を果たします。	健康福祉課	民生児童委員協議会

●評価指標

評価項目	令和5年度(実績)	令和11年度(中間目標)	令和17年度(最終目標)
八郎潟町自殺対策協議会の開催	1回/年	1回/年	1回/年

※八郎潟町自殺対策協議会で計画の進捗状況を確認します。

2) 自殺対策を支える人材の育成

様々な悩みや生活上の困難を抱える人に対しての早期の「気づき」が重要であり、「気づき」のための人材育成の方策を充実させる必要があります。誰もが早期の「気づき」に対応できるよう、必要な研修の機会の確保を図ります。

【事業名】・事業内容	担当	関連協力団体
【八郎潟町ゲートキーパー養成講座】 心の健康づくりや自殺予防活動に関する基礎的な知識を身につけ、ボランティアとして地域で活動するゲートキーパーの養成講座を開催します。	健康福祉課	秋田県
【“メンタルハート八郎潟”へ活動費補助】 心の健康づくりや自殺予防の推進を図るために活動するメンタルヘルスサポーターの団体へ活動費の一部補助を行います。	健康福祉課	メンタルハート八郎潟
【職員の研修事業】 職員研修の1コマとして、自殺対策に関する講義を導入することで全庁的に自殺対策の推進につながります。	総務課	

● 評価指標

評価項目	令和5年度 (実績)	令和11年度 (中間目標)	令和17年度年度 (最終目標)
町で養成するメンタルヘルスサポーター またはゲートキーパーの延べ人数	186人	258人	330人

3) 住民への啓発と周知

自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」ですが、危機に陥った人の心情や背景が理解されにくい現実があります。そうした心情や背景への理解を深めることも含めて、危機に陥った場合には誰かに援助を求めることが適切であるということが社会全体の共通認識となるよう、積極的に普及啓発を行います。

また、自殺に対する誤った認識や偏見を払拭し、命と暮らしの危機に陥った場合には誰かに援助を求めることが適切であるということの理解を促進していきます。自分の周りにはいるかもしれない自殺を考えている人の存在に気づき、思いに寄り添い、声をかけ、話を聞き、必要に応じて専門家につなぎ、見守っていくという役割等についての意識が共有されるよう啓発事業を展開します。

【事業名】・事業内容	担当	関連協力団体
【心の健康づくり普及啓発運動】 心の健康と自殺予防に関心をもってもらうことを目的として、健康まつりや各種健康教室の機会を利用して参加者にパンフレットやリーフレットを配布します。 (随時)	健康福祉課	
【心といのちの講座】 町民がストレスや心の健康に関する知識、対処方法を身につけて自らの心の健康の保持増進を図れるようにすることを目的に講座を実施します。(年2回)	健康福祉課	
【一地区一学習】 地域ぐるみで心の健康づくりを実践し、推進してもらうことを目的に地区に出向いて心の健康講座を実施します。	健康福祉課	
【町内事業所訪問】 “メンタルハート八郎潟”会員が町内の事業者を訪問し、心の健康づくりに関するリーフレットを配付します。	健康福祉課	メンタルハート八郎潟
【行政の情報提供や広聴に関する事務（広報等による情報発信）】 行政に関する情報や生活情報の掲載と充実、自治体のSNSによる情報発信、広報誌等の発行（啓発や相談機関の紹介）	総務課	
【人権擁護啓発活動（人権啓発事業）】 人権擁護委員の方々による各種人権活動（相談所の開設、他機関との連携、人権教室、啓蒙活動等）を行います。	総務課	

● 評価指標

評価項目	令和5年度 (実績)	令和11年度 (中間目標)	令和17年度 (最終目標)
心の健康に関する健康教室の参加者数	137人	150人/年	160人/年

※評価項目変更

4) 生きることの促進要因への支援

自殺対策は個人においても社会においても「生きることの阻害要因」を減らす取組に加えて「生きることへの促進要因」を増やす取組を行うこととされています。「生きることへの促進要因」への支援という観点から、居場所づくりや悩みを抱える方への支援に関する対策を推進します。

【事業名】・事業内容	担当	関連協力団体
【家庭訪問による支援・相談事業】 当事者や家族等からの心の健康（とじこもり相談）に関する相談に応じます。	健康福祉課	
【心の健康相談会】 臨床心理士による無料の個別相談を実施し、生活不安や育児不安の軽減を図ります。	健康福祉課	臨床心理士
【自立支援医療家族講座と家族会（とんぼの会）】 自立支援医療を利用している家族の方を対象に、家族としての対応の仕方や関わり方、精神疾患の理解についての学習や、家族同士の交流を行う家族講座を行い、心の健康づくりの推進を図ります。また、孤立化予防のため家族からなる家族会の支援を行います。	健康福祉課	外部組織
【こころの健康講座（自立支援医療当事者講座）】 心の悩みを抱えている方が多い自立支援医療を利用している方を対象に、精神疾患や医療に関する学習会や調理実習、当事者同士の交流、当事者とその家族の交流を行います。	健康福祉課	外部組織
【はればれサロン・出前サロン】 “メンタルハート八郎潟”によるサロンの開催を行います。また、地区に出向いて行う出前サロンも開催します。 (はればれサロン：週に1度、出前サロン：年3回)	健康福祉課	メンタルハート八郎潟

●評価指標

評価項目	令和5年度 (実績)	令和11年度 (中間目標)	令和17年度 (最終目標)
出前サロンの開催地区	21地区 (※令和2年度～ コロナのため中止)	25地区	28地区

5) 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

児童生徒のSOSの出し方に関する教育は、自殺総合対策大綱において「社会において直面する可能性のある様々な困難・ストレスへの対処方法を身に付けるための教育」と位置づけられ、児童生徒の生きることの促進要因を増やすことで自殺対策に資する施策とされています。令和5年度現在、八郎潟町では実施していないため、実施に向けて今後実施方法等を関係部署と協議を行います。

【事業名】・事業内容	担当	関連協力団体
【児童生徒のSOSの出し方講座】 児童生徒に対し、相談することの大切さやストレスへの対処法を伝えます。	健康福祉課	教育課 秋田県

●評価指標

評価項目	令和5年度 (実績)	令和11年度 (中間目標)	令和17年度 (最終目標)
児童生徒のSOSの出し方講座の開催	未実施	1回/年	1回/年

重点施策

1) 高齢者への支援強化

高齢者の自殺については、閉じこもりや抑うつ状態から孤立・孤独に陥りやすいといった高齢者特有の課題を踏まえつつ、様々な背景や価値観に対応した支援や働きかけが必要です。

町では行政サービス、民間事業所サービス、民間団体の支援等を適切に活用し、高齢者の孤立・孤独を防ぐための居場所づくりや社会参加の強化といった生きることの包括的支援としての施策の推進を図ります。

【事業名】・事業内容	担当	関連協力団体
【地域包括支援センターの運営】 総合相談支援、権利擁護、包括的・継続的ケアマネジメント支援、在宅医療・介護連携推進、生活支援体制整備、認知症総合支援などの業務を行います。	健康福祉課	外部組織
【総合相談】 高齢者やその家族を対象に、介護保険や在宅介護に関する相談支援を行います。	健康福祉課	外部組織
【介護給付に関する事務】 居宅介護、重度訪問介護、行動援護、同行援護、重度障害者等包括支援、短期入所、療養介護、生活介護、施設入所支援、相談支援等を行います。	健康福祉課	外部組織
【介護予防・生活支援サービス事業】 高齢者に対し、介護度が進行しないように早期のうちからサービスを利用することにより、介護負担の軽減や介護予防につながり、介護疲れによる家族の心身の負担を軽減できます（訪問型サービスの提供、通所型サービスの提供）。	健康福祉課	外部組織
【介護予防ケアマネジメント事業】 要支援者や事業対象者などに対するアセスメントを行い、本人が自立した生活を送ることができるようにケアプランを作成します（介護予防ケアマネジメントの提供、ケアプランの作成※介護予防、生活支援サービス事業対象者）。	健康福祉課	外部組織
【健康教室の開催】 高齢者の閉じこもり予防・居場所づくりなど、心の健康づくりを含めた健康教室を開催します。また、老人クラブ等からの要請により、血圧測定や講話等で介護予防の普及を図ります。	健康福祉課	外部組織
【高齢者の生きがいと健康づくり推進事業】 生きがいや心の健康づくり事業として趣味活動の推進、講演会の開催を行います。	健康福祉課	外部組織
【介護予防大学】 豊かな老後に向けた心とからだの健康づくり、介護予防・認知症予防講座を行います。	健康福祉課	
【八郎潟町認知症カフェ運営事業】 介護予防、認知症予防に関心のある方が自由に参加できるカフェ。認知症の方本人やその家族の交流、情報交換ができる場所の提供をします。	健康福祉課	外部組織
【やすらぎ交流会健康相談】 やすらぎ交流会会員の血圧測定、健康相談を実施します。	教育課 健康福祉課	
【保健と介護の一体的事業】 保健事業と介護事業を一体的に実施し、高齢者の健康寿命の延伸を図ります。	健康福祉課 住民生活課	

● 評価指標

評価項目	令和5年度 (実績)	令和11年度 (中間目標)	令和17年度 (最終目標)
参加者の教室参加への満足度	81.7%	83%	85%

2) 子ども・若者への支援強化

町の自殺対策として若年者の自殺が課題となっています。若年者の中でも育児は悩みを抱くことが多く、核家族化が進んでいる現代では場合によっては社会から孤立してしまうというケースがあります。地域ぐるみで子育てを支援し、安心して生活ができるよう支援を行います。

【事業名】・事業内容	担当	関連協力団体
【子育て包括支援センター】 妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援を目指し、関係機関と連携しながら必要な情報や支援の提供を行います。	健康福祉課	外部組織
【産前・産後サポート事業】 妊娠・出産・子育てに関する悩み事に対して相談支援を行います。相談者の希望に合わせ、訪問・電話・オンラインでの相談を実施します。	健康福祉課	
【出産・子育て応援事業】 妊娠・出産・育児期の切れ目のない支援として、経済的支援と、各時期での伴走型相談支援を実施します。	健康福祉課	
【産婦健診】 出産後間もない時期の産婦に対して行う産婦健診に、産婦の精神的なケアを拡充して実施します。	健康福祉課	医療機関
【産後ケア事業（宿泊・通所・訪問）】 出産後、育児等の支援が必要な方に対し、専門職による支援を提供します。母子のケア・授乳指導・育児相談等を目的とし、宿泊・通所・訪問の形態で利用者の希望に合わせて提供します。	健康福祉課	医療機関 子育て施設 助産師
【乳児・1歳6か月児・3歳児健診】 発育・発達のチェックを行うことで、疾病の早期発見・早期治療につなげ、健全な発達を促すよう支援します。	健康福祉課	医師 臨床心理士
【1歳6か月児・3歳児精密健診】 健診で要精密検査の場合、精密検査受診票を発行し、受診を促進します。	健康福祉課	医療機関
【心の健康相談会（3歳児健診時）】 3歳児健診時に保護者に対し、臨床心理士による個別相談を実施し、育児不安の軽減を図ります。	健康福祉課	臨床心理士
【満4歳児健康相談】 就学時健診の橋渡しとして、発達チェックや個別相談を行い、不安無く就学を迎えられるよう支援します。	教育課 健康福祉課	こども園
【子育て教室（ぴよぴよ教室・ぱくぱく教室）】 【ママのための心リフレッシュ教室】 小さな子どもを持つ保護者を対象に、育児や心の健康についての勉強会や交流会を実施し、育児不安の軽減を図ります。	健康福祉課	こども園

【事業名】・事業内容	担当	関連協力団体
【子育て支援アプリの配信】 子育て支援を目的に町の乳幼児健診や子育て教室、子育て情報等を配信します。また、希望者へは子育て支援アプリを用いたオンライン相談事業を実施します。	健康福祉課	こども園
【地域子育て支援拠点事業】 乳幼児のいる保護者同士の交流や情報交換、子育てに係る相談の場を設置しています。	健康福祉課	こども園
【学童保育事業】 就業等により昼間保護者のいない家庭の小学生を、平日の放課後や土曜日、長期休業期間中に八郎潟町中央児童館で保育を行います。	健康福祉課	
【児童扶養手当に関すること】 児童扶養手当の認定請求時や毎年行う現況調査時に行う受給者との面談を通して、生活上の様々な問題を抱えている場合には、本人にその問題解決のための助けになりうる相談窓口を紹介します（児童扶養手当の各種届出に関する事務や相談支援等）。	健康福祉課	
【就学支援に関すること】 支援を要する児童や生徒に対し、関係機関と協力して一人ひとりの状態に応じたきめ細かな相談を行います。	教育課	

●評価指標

評価項目	令和5年度 (実績)	令和11年度 (中間目標)	令和17年度 (最終目標)
子育て教室参加者のアンケートで「参加してよかった」と回答した人の割合	96%	100%	100%

※評価項目変更

3) 生活困窮者への支援

生活困窮者はその背景として虐待、性暴力被害、依存症、知的障害、発達障害、精神疾患、被災避難、介護、多重債務、労働等の多様かつ広範な問題を複合的に抱えていることが多く、経済的困窮に加えて社会から孤立しやすいという傾向があります。生活困窮の状態にある方や生活困窮に至る可能性のある方が自殺に至らないように、必要時は専門機関へつなぐ等の相談体制の整備を行います。

【事業名】・事業内容	担当	関連協力団体
【生活保護施行に関する事務】 就労支援、医療ケア相談、高齢者支援、資産調査等を行います。	健康福祉課	秋田県
【住宅関連事業】 公営住宅に入居できなかった方、または対象とならない方へ相談窓口を紹介します。	建設水道課	

●評価指標

評価項目	令和5年度 (実績)	令和11年度 (中間目標)	令和17年度 (最終目標)
町内相談場所チラシ設置窓口数	3か所	6か所	10か所

4) 無職者・失業者への支援

無職者・失業者では、離職・長期間失業など就労や経済の問題を抱えている場合もあれば、経済問題以外の傷病、障がいや人間関係の問題等を抱えている場合もあります。当事者のリスクを把握した上で他職種との連携を図り、必要時は専門機関へつなぐ等の相談体制の整備を行います。

【事業名】・事業内容	担当	関連協力団体
【相談窓口の情報提供】 心の健康に関する相談窓口や情報サイトなどを、町の広報やホームページを用いて情報提供します。	健康福祉課	秋田県等

●評価指標

評価項目	令和5年度 (実績)	令和11年度 (中間目標)	令和17年度 (最終目標)
町内相談場所チラシ設置窓口数	3か所	6か所	10か所

5) 勤務・経営への支援

働き盛りの男性は心理的・社会的にも負担を抱えることが多く、また過労、失業、病気、親の介護等により、心の健康を損ないやすいとされています。こうした人々が安心して生きられるようにするためには、精神保健的な視点だけでなく、社会・経済的な視点を含む包括的な取り組みが重要です。このことから、自殺対策を「生きる支援」ととらえ、自殺の危機経路に即した対策を実施するため、様々な分野の人々や組織が連携し、問題を抱える人や自殺を考えている人に包括的な支援が届く体制づくりに取り組めます。

【事業名】・事業内容	担当	関連協力団体
【町内事業所訪問】(再掲) “メンタルハート八郎潟”会員が町内の事業者を訪問し、心の健康づくりに関するリーフレットを配付します。	健康福祉課	メンタルハート八郎潟
【相談窓口の情報提供】 心の健康に関する相談窓口や情報サイトなどを、町の広報やホームページを用いて情報提供します。	健康福祉課	
【稲作情報の提供】 稲作で生計を立てている農家の方は、稲作が不作であると生活面で深刻な問題を抱えるケースがあるため、稲作情報をホームページで情報発信をしています。場合によっては問題解決の助けになりうる相談窓口を紹介します。	産業課	秋田県

●評価指標

評価項目	平成30年度(実績)	令和11年度 (中間目標)	令和17年度 (最終目標)
町内事業所訪問数	13か所 (※令和元年度～コロナのため中止)	13か所	13か所

【事業名】・事業内容	担当
<p>【職員の健康管理事務】 住民からの相談に応じる職員の心身面の健康の維持増進（職場健診、ストレスチェック、人事評価における職員個人の変化等）を図ります。 また職員の心身健康の保持、健康相談、健診後の事後指導（職員相談、職員共済組合、産業医等）を行います。</p>	総務課
<p>【消費者行政に関する窓口業務】 【多重債務や詐欺など消費者行政に関する業務】 消費者（住民）の中には多重債務に陥り、詐欺被害にあわれる方がいます。その方からの相談を受け、場合によっては専門的な相談窓口を紹介します。</p>	住民生活課
<p>【税の賦課徴収や滞納整理に関する事務】 町民税、固定資産税、軽自動車税の賦課及び徴収事務を行います。特別な事情により納期限内の納税が困難な場合は納付について相談に応じます。</p>	税務会計課
<p>【図書館の活動】 地域住民の日々の課題や不安の解消に役立つための本を揃えた課題解決コーナー（暮らし、介護、健康、がん、認知症、シニア、子育て、ビジネス）を常設しています。 また、乳幼児向けのおはなし会、40代以上向けの音読会など幅広い年代を対象にした事業や、公民館と連携した生涯学習のための事業を展開しています。 今後は、9月の自殺予防週間や3月の自殺対策強化月間にあわせた関連本の展示・貸出を行い、予防への啓発活動を行います。</p>	教育課
<p>【日中一時支援事業】 障害者（児）を介護する者が、疾病等の理由により居宅における介護ができない場合に、一時的に施設に預け、必要な保護を行います。</p>	健康福祉課
<p>【健康づくりサポーターの活動支援】 地域の中で健康づくりへの意識の高い人材を育成し、その後もフォローアップ研修として活動支援を行います。</p>	健康福祉課
<p>【ヘルスアップ講座】 毎回テーマを設定して食と健康に関する講話、運動実技、調理実習を学ぶ講座を行います。</p>	健康福祉課
<p>【ブックスタート事業】 親子の触れ合うきっかけとして7か月健診時に地域ボランティアによる読み聞かせと絵本の手渡しを行います。</p>	健康福祉課



参考資料

資料1 令和5年度 健康づくりアンケート調査結果

1) 調査の目的

八郎潟町民の健康づくりに関する意識や行動、要望などを把握し、今後の八郎潟町における健康づくり施策を推進するための基礎資料とする。

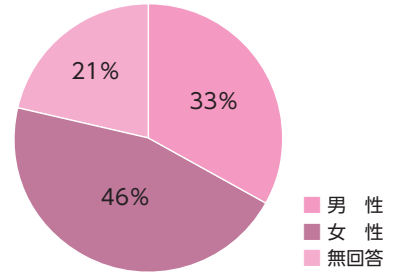
2) 調査の内容

- 1. 健康状態 2. 食事状況 3. 身体活動 4. こころの健康
- 5. 休養 6. たばこ 7. アルコール 8. 歯の健康

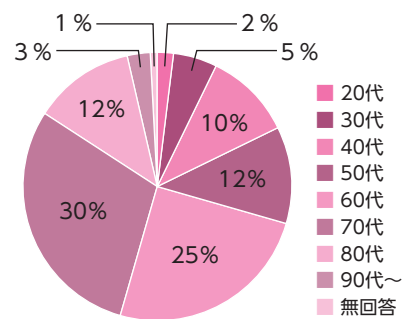
3) 調査の設計

調査地域：八郎潟町全域
 調査対象：町内に在住する満30歳以上の男性および満20歳以上の女性
 標本数：4,576件
 抽出方法：全戸配布
 調査方法：郵送法（健診意向調査の配布回収とともに実施）
 調査期間：令和5年4月～5月
 調査機関：八郎潟町健康福祉課（健康づくり担当）
 集計機関：(株)フィデア情報総研
 回答数：1,925件（回答率42.1%）
 ※本調査で得られた20代男性のデータは、年度末年齢30歳の方のみのデータ。

回答者全体の性別割合



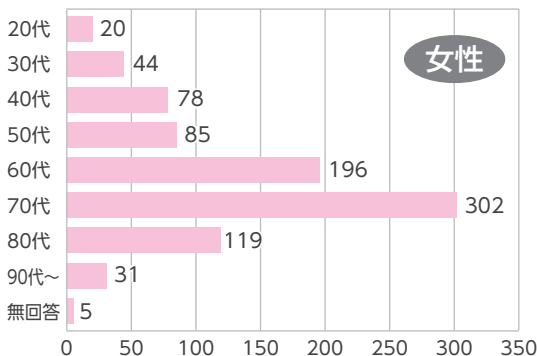
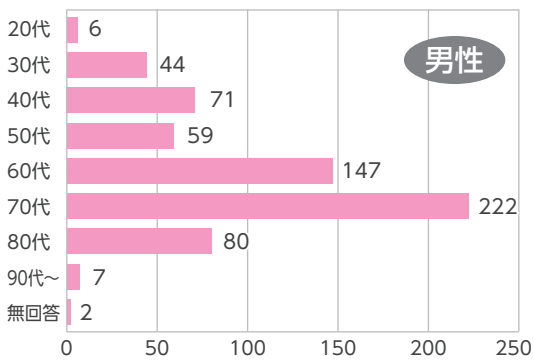
回答者全体の年代割合



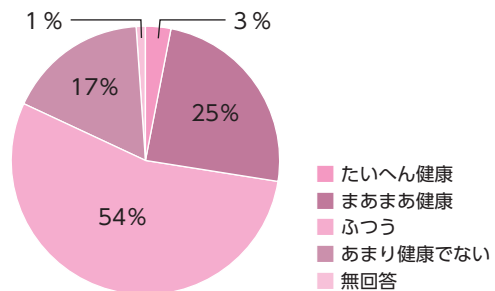
4) アンケート調査結果

問1 回答者の内訳

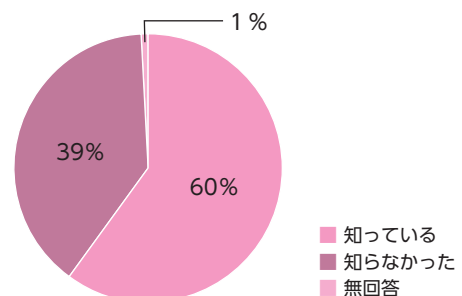
年代別 回答者内訳



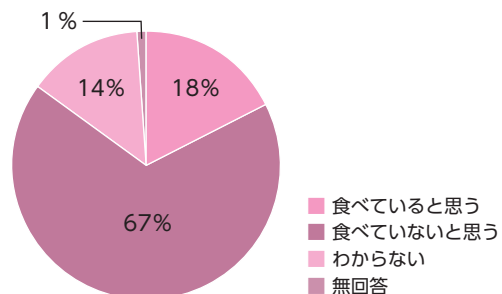
問2 あなたは日頃、ご自分の健康状態をどのように感じていますか。



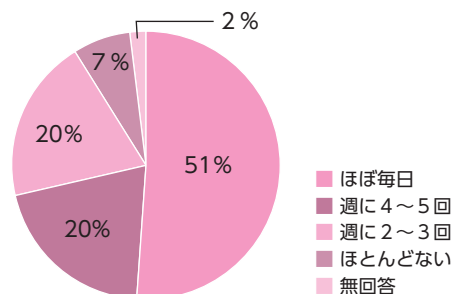
問3 成人の場合、1日に野菜を350g食べることを目標としていますが、そのことを知っていますか。



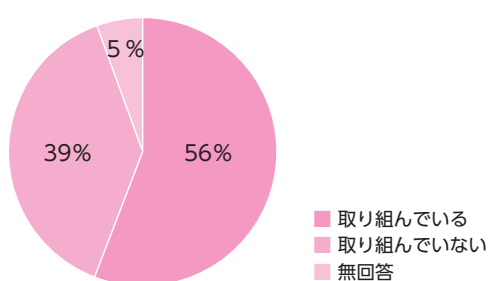
問4 あなたは、野菜を1日に350g食べていると思いますか。



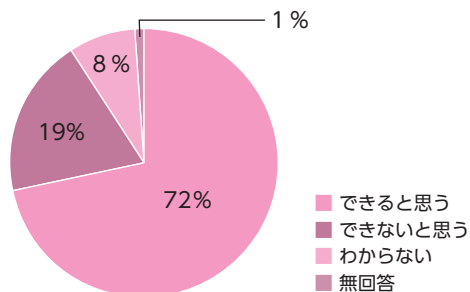
問5 あなたは、1日に2回以上「主食」「主菜」「副菜」のそろった食事をどのくらいしていますか。



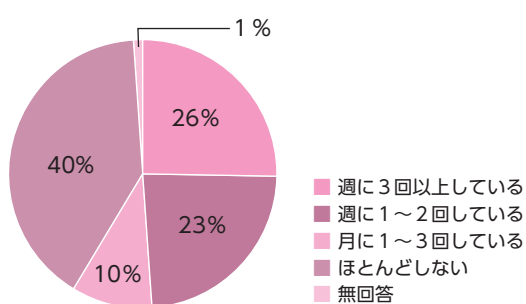
問6 あなたは日頃、減塩やうす味に取り組んでいますか。



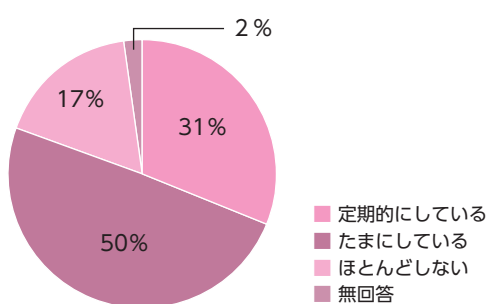
問7 あなたは、自分のための簡単な食事づくりができますか。



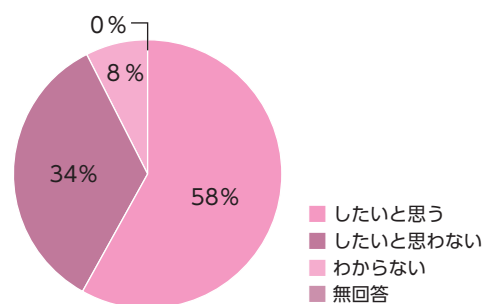
問8 スポーツや体操、ウォーキングなど、健康のために身体を動かすことを意識的に行っていますか。



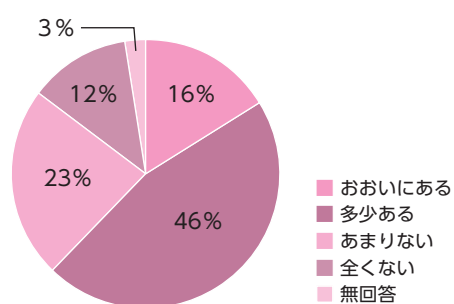
問9 あなたは、どのくらいウォーキングをしていますか。(※問8で「運動をしている」と回答した方のみ)



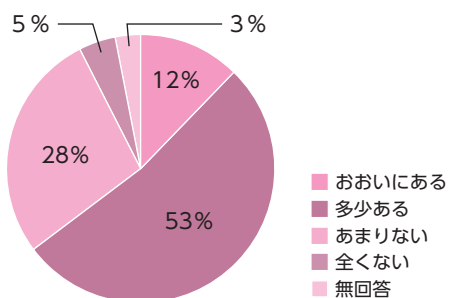
問10 今後、健康のためになにか運動をしたいと思いますか。(※問8で「ほとんどしない」と回答した方のみ)



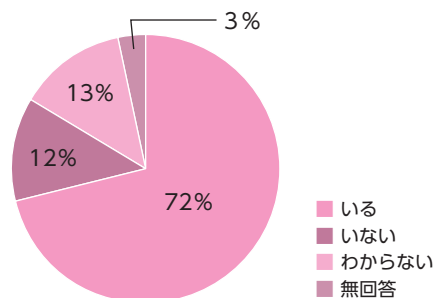
問11 あなたは、現在、足腰に痛みがありますか。



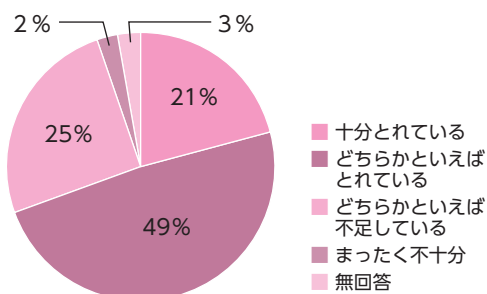
問12 あなたは、最近ストレス（不満、悩み、苦勞など）がありましたか。



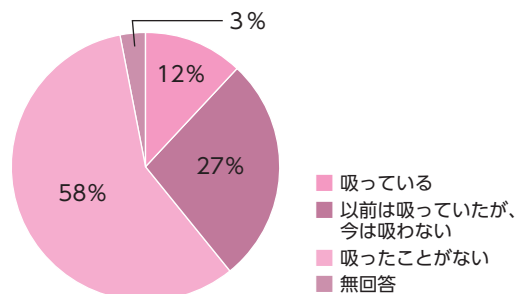
問13 あなたは、なにか悩みをもったとき、相談できる相手がありますか。



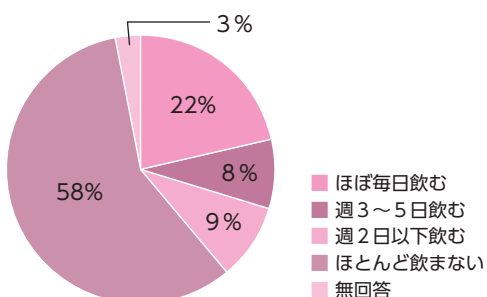
問14 あなたは、普段、睡眠によって休養が十分とれていると思いますか。



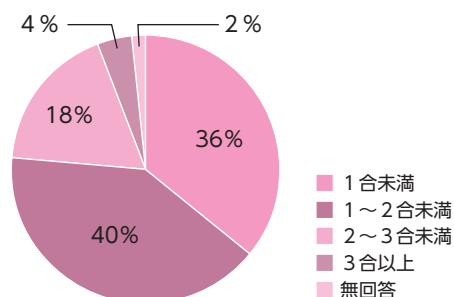
問15 あなたは、現在、たばこを吸っていますか。



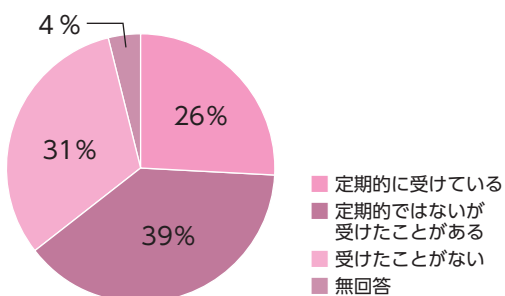
問16 あなたは、ビール、日本酒、ワインなどのお酒類を飲みますか。



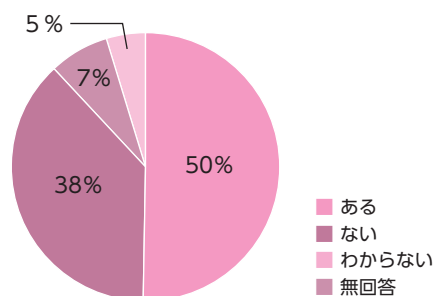
問17 あなたは1回にどのくらいのお酒類を飲みますか。日本酒1合に置き換えてお答えください。



問18 ここ3年間で、むし歯や歯周病予防のために、定期的に（年に1回以上）歯科医院で検診を受けていますか。



問19 現在、あなたの歯は20本以上ありますか。（入れ歯を除く）



資料2 健康づくり総合計画策定委員名簿

	令和5年度	所属組織名・役職
1	本 田 由喜子	秋田中央保健所 健康予防課 課長
2	児 玉 光	医療機関 (内科医)
3	児 玉 亮	医療機関 (歯科医師)
4	齊 藤 志 郎	メンタルハート八郎潟 (精神保健ボランティア) 会長
5	大 島 素 子	八郎潟町民生児童委員協議会 会長
6	工 藤 晃 人	湖東3町商工会 理事
7	北 嶋 雄 介	八郎潟たいようこども園 園長
8	安 田 八 郎	八郎潟町老人クラブ連合会 会長
9	佐 藤 操	八郎潟町婦人会 会長
10	八 柳 春美子	八郎潟町食生活研究会 会長
11	佐 藤 友 紀	薬剤師
12	伊 藤 章	八郎潟町国民健康保険運営協議会 会長

資料3 自殺予防対策推進本部員名簿

	令和5年度	所属組織名・役職
1	畠 山 菊 夫	八郎潟町 町長 ※本部長
2	小 野 良 幸	八郎潟町 副町長 ※副本部長
3	江 畠 廣	八郎潟町教育委員会 教育長
4	齊 藤 裕 輔	秋田中央保健所 所長
5	佐 藤 光 幸	杉山病院
6	小 林 来 世	五城目警察署生活安全課
7	大 島 素 子	八郎潟町民生児童委員協議会 会長
8	森 川 大 輔	湖東3町商工会 副会長
9	伊 藤 則 彦	八郎潟町社会福祉協議会 会長
10	安 田 八 郎	八郎潟町老人クラブ連合会 会長
11	齊 藤 志 郎	メンタルハート八郎潟 (精神保健ボランティア) 会長

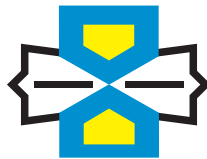
八郎潟町 第2期健康づくり総合計画

健康増進計画・食育推進計画
いのちを支える八郎潟町自殺対策行動計画

【発行】令和6年3月 【編集】八郎潟町健康福祉課

〒018-1692 秋田県南秋田郡八郎潟町字大道80番地
TEL : 018-875-2800 FAX : 018-875-2805
URL <http://www.town.hachirogata.akita.jp/>

HACHIROGATA TOWN



第2期 健康づくり総合計画

