

第2次宮代町健康増進計画
及び食育推進計画
素案

令和6年1月

宮 代 町

目 次

第1章 計画の策定にあたって.....	1
1 計画の基本的考え方	1
(1) 基本理念.....	1
2 計画策定の趣旨	3
3 計画の性格と位置づけ	4
(1) 計画の性格.....	4
(2) 計画の位置づけ.....	5
(3) 計画の構成.....	5
4 計画期間	6
5 計画の策定体制	7
(1) 計画策定組織.....	7
(2) 町民参加体制.....	7
第2章 宮代町の現状.....	8
1 人口等	8
(1) 総人口・年齢3区分別人口・高齢化率.....	8
(2) 男女別5歳階級別人口.....	9
(3) 世帯数・一世帯当たり人員.....	10
2 健康の状況	11
(1) 健康寿命.....	11
(2) 死因の状況.....	12
(3) 自殺者数.....	14
(4) 特定健康診査実施率.....	15
(5) がん検診受診率.....	15
(6) 乳幼児健康診査受診率.....	16
(7) 乳幼児のむし歯の状況.....	16
3 宮代町民アンケート結果の概要	17
(1) 調査の概要.....	17
(2) 調査結果の概要.....	17
4 計画の課題	21
(1) 宮代町健康増進計画・食育推進計画の目標値の到達点.....	21
(2) 分野別課題.....	22
(3) 宮代町の特徴的課題.....	30
(4) 施策体系.....	31
第3章 施策の展開.....	33
1 分野別課題の取り組むべき施策	33

(1) 歯・口腔の健康	33
(2) 栄養・食生活（食育推進計画）	37
(3) 身体活動・運動	43
(4) 休養・こころの健康	47
(5) 健診・検診	50
(6) 社会環境の整備	54
第4章 計画の推進	59
1 宮代町の特徴に配慮した施策や事業の推進	59
2 健康づくり・食育団体との連携	59
3 事業所との連携	59
4 庁内関係各課等との連携による施策・事業の推進	59
5 計画の進捗状況の把握と評価	60

第1章 計画の策定にあたって

1 計画の基本的考え方

(1) 基本理念

基本理念は計画を推進する上で最も大切な「理想の姿」や「考え方」をあらわすものです。そして、「理想の姿」や「考え方」は多くの人々に共感・共有されるものが望まれます。

健康づくりは、長期的視点から町民の意識や行動変容を促すものであり、短期間に顕著な成果が出るものではなく、町としては、長期的な視点から一貫した考えのもとに推進することが大切と考えます。

このことから、第2次宮代町健康増進計画及び食育推進計画(以下、本計画とする)においては、これまでの町の健康づくりの理念を継承するものとします。

多くの人々が共感と共有できる「理想の姿」や「考え方」として基本理念を以下のように設定します。

① 基本理念 ～望ましい宮代町の地域像～

私たちは「幸せ」に暮らしたいと願っています。「幸せ」な生活の姿は人々の年代や価値観、経歴などによって様々です。しかし、多くの人にとって「幸せ」であることの重要な条件として「健康」があることは間違いありません。私たちは「健康」でなければ、「幸せ」を実感しづらいものです。「健康」は私たちの大切な「宝物」なのです。

本計画では多くの町民が「健康だからこそその幸せを宝物として実感」して暮らしていけるような町を創りたいと願います。

町は、町民の積極的な健康意識や健康づくりを幅広く応援し、一人ひとりが健康に感謝し、笑顔で「健康だからこそその幸せを実感」しながら安心して生活を送れるよう、本計画の基本理念を『健康は宝 ずっと健康 ずっと笑顔のまち』とします。

② 健康に対する認識の共有 ～望ましい健康な生活像～

私たちは日常生活を送る中で、「自分の健康」ということはあまり意識して考えないようです。しかし、自分が病気になったり、親や兄弟、恋人、友人など身近な人が病気になったりすると改めて健康を意識するものです。実は、私たちは普段あまり健康ということを意識しないで生活し、健康という言葉もとてもあいまいに捉えて理解しているかもしれません。健康は一人ひとりの主観により異なるものかもしれません。

しかし、健康に関する施策や事業を町民の理解と参画の中で展開し、大きな成果を上げていくためには、できるだけ多くの町民と健康の意味を考え、概念を共有することが必要となります。

本計画においては、健康とは疾病や障がいの有無にかかわらず、一人ひとりが「健康だからこそその幸せを実感しながら」前向きに生きることができるようになることを目指します。

③ 町民の行動規範

できるだけ多くの町民が健康づくりに取り組むためには、誰もが簡単に取り組みやすい行動が大切であると考えます。

多くの町民は健康であることを願い、自ら健康づくりに取り組んでいます。しかし、一方で、日常生活の忙しさなどから健康づくりに取り組めていない人も多くいます。

健康度、健康に対する意識、自分に合った取り組みの方法は人それぞれであり、一人ひとりの健康づくりは異なるものです。すべての町民が自らの意思で、「日々の小さな積み重ねから健康づくりをしていくことができる」環境づくりが大切であると考えます。

本計画では健康づくりを意識しながら具体的に取り組めていない人の背中を押すことができるような取組を重視したいと考えます。

このことから、本計画の基本理念のサブテーマを、『健康づくりは、日々の小さな積み重ねから』とします。

基本理念

健康は宝 ずっと健康 ずっと笑顔のまち
～健康づくりは、日々の小さな積み重ねから～

2 計画策定の趣旨

国は、国民の健康増進を総合的に推進するため、平成12年から国民健康づくり運動として「健康日本21」を推進してきました。平成15年には「健康増進法」が施行され、市町村は「健康増進計画」の策定に努めることになりました。また、平成17年には、「食育基本法」が施行され「食育」を国民運動とすることとなり、「食育基本法」に基づき、市町村は「食育推進計画」の策定に努めることになりました。

その後、国は平成25年から「健康日本21(第2次)」を推進し、令和3年度からは「第4次食育推進基本計画」を進めています。

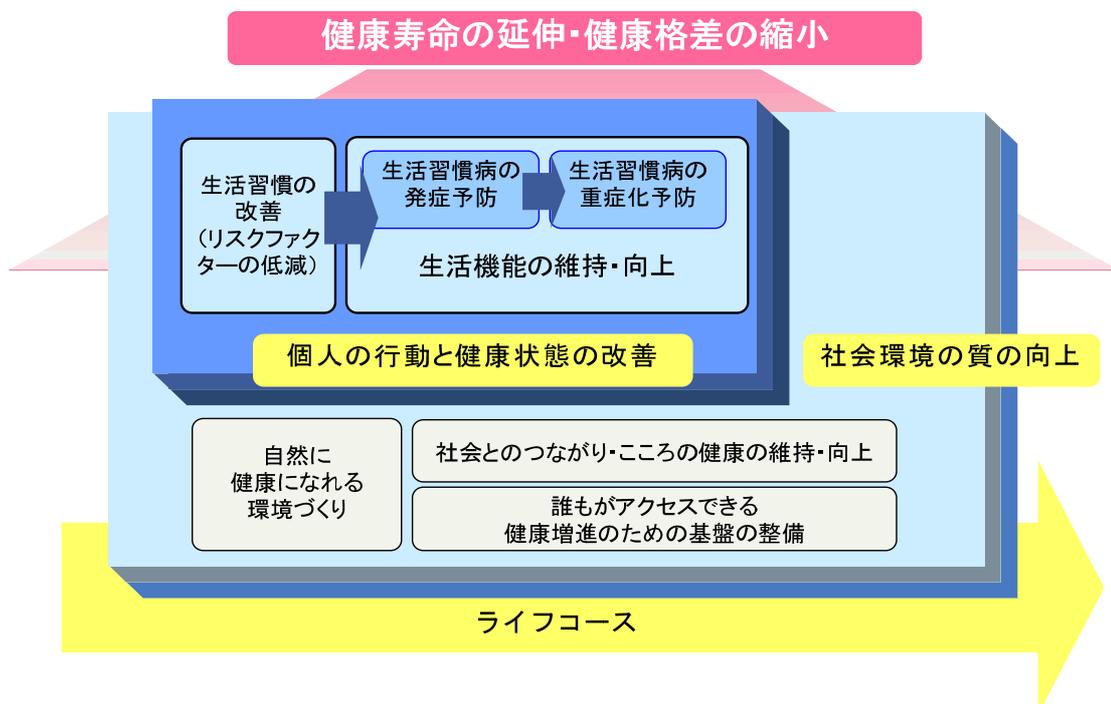
国は、令和6年度から、これまでの取組を取りまとめ、新たに「健康日本21(第3次)」を開始する事となっています。

「健康日本21(第3次)」においては、「誰一人取り残さない健康づくりの展開」と「より実効性をもつ取組の推進」を行うこととなっています。「健康日本21(第3次)」の主なポイントは以下のとおりです。

「健康日本21(第3次)」のポイント

- ①社会環境の質の向上
- ②自然に健康になれる環境づくり=社会とのつながり・こころの健康
- ③健康増進のための基盤整備
- ④ライフコースアプローチ

■健康日本21(第3次)概念図



本計画は、国の動向を勘案しつつ、宮代町のこれまでの健康づくり、食育推進の取組を整理し、新たな住民ニーズと課題に対応した計画として策定するものです。

3 計画の性格と位置づけ

(1) 計画の性格

① 市町村健康増進計画としての性格

本計画は、健康増進法第8条第2項に規定する「市町村健康増進計画」です。

② 市町村食育推進計画としての性格

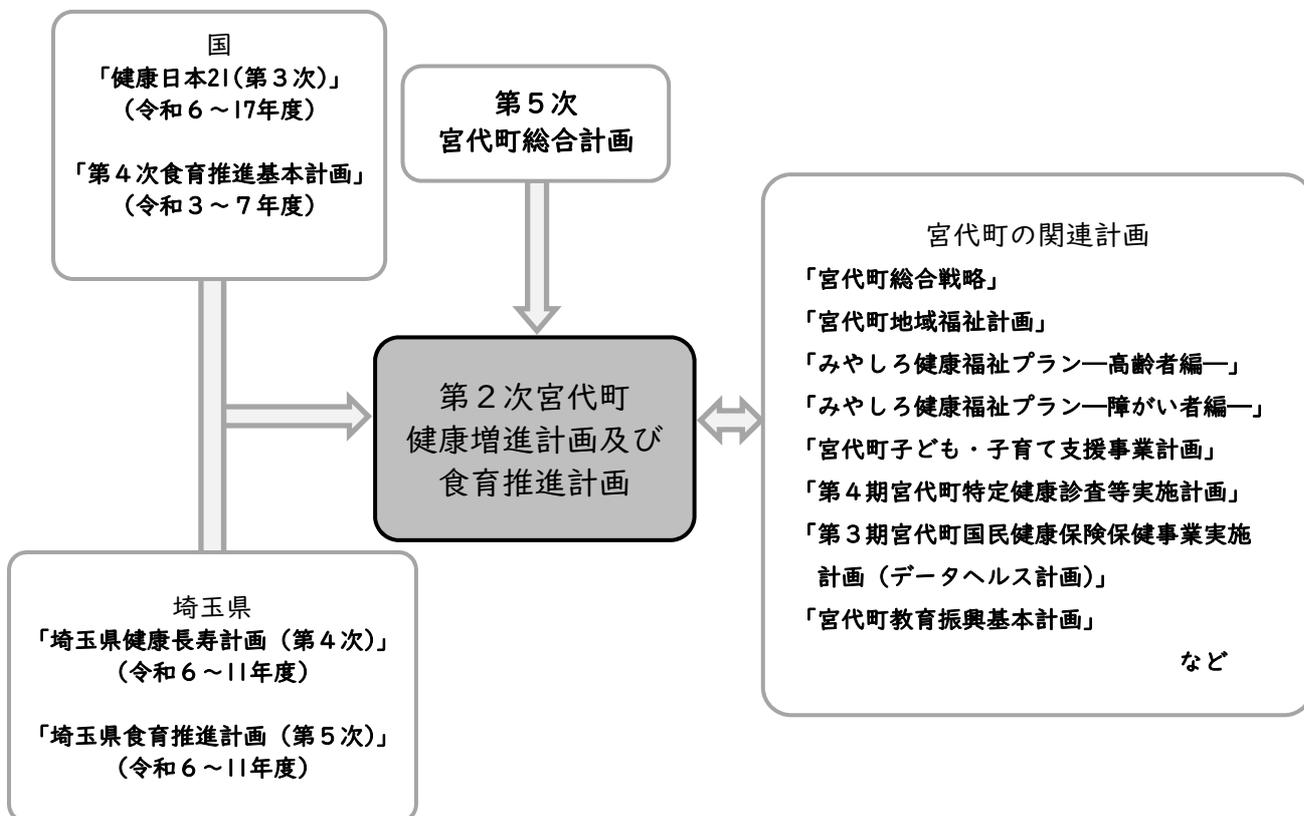
本計画は、食育基本法第18条第1項に規定する「市町村食育推進計画」です。

③ 町の健康施策に関する総合的な計画

本計画は、第5次宮代町総合計画と整合性を有し、町民の健康増進を推進するための計画として、また、町民の生涯に渡る健康づくりの指標を示すとともに健康・食育に関する施策を網羅した計画です。

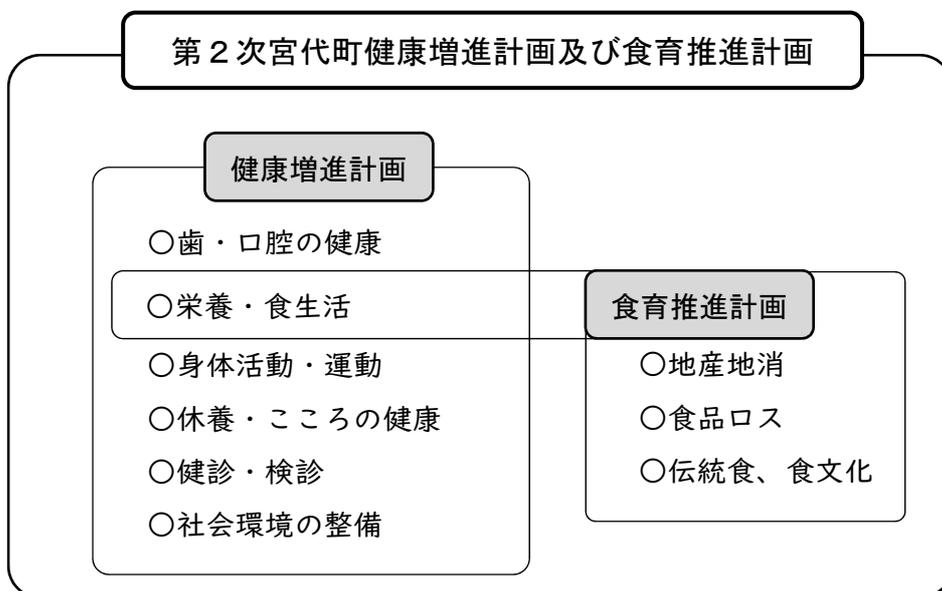
(2) 計画の位置づけ

本計画は、国の「健康日本21（第3次）」、「第4次食育推進基本計画」や埼玉県の「埼玉県健康長寿計画（第4次）」、「埼玉県食育推進計画（第5次）」や第5次宮代町総合計画及び関連計画との整合性を配慮して策定します。



(3) 計画の構成

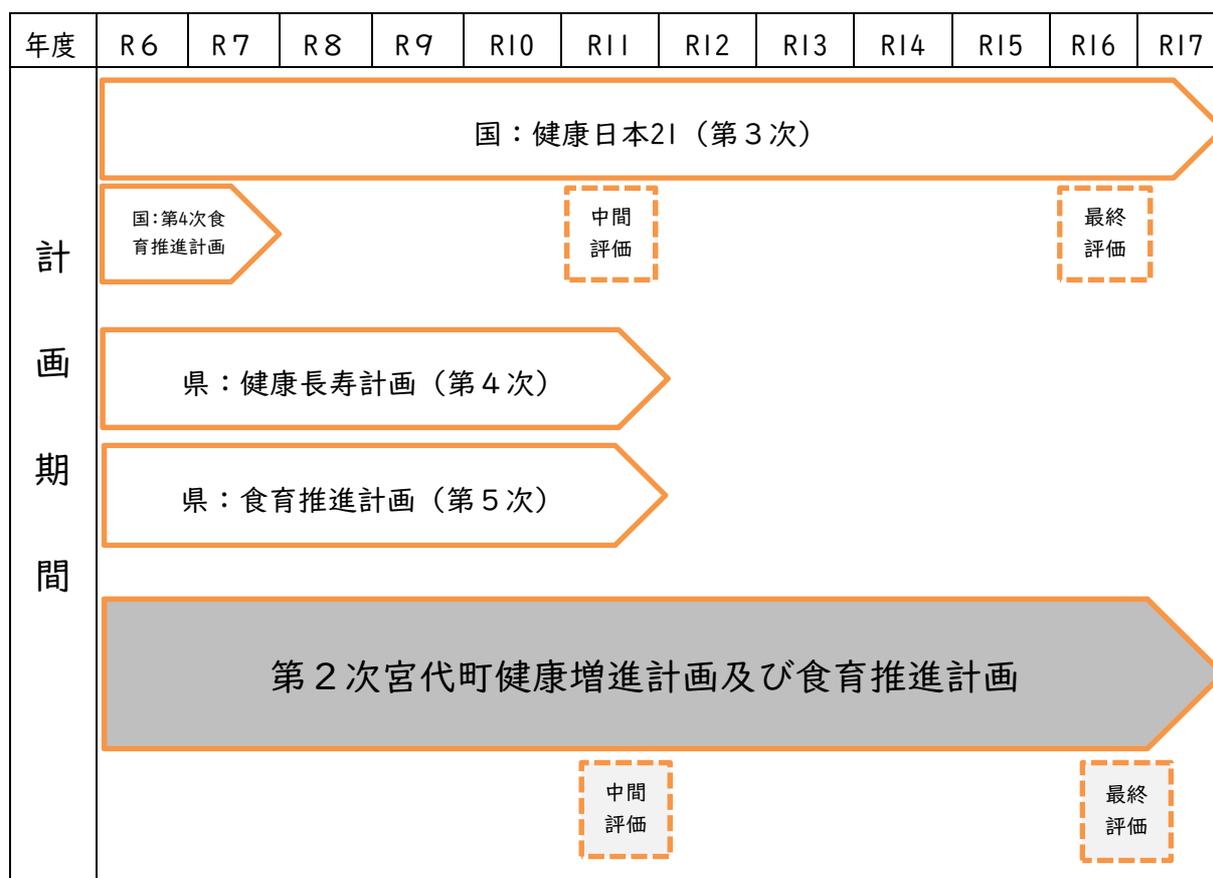
本計画は、健康増進計画と食育推進計画を一体の計画として作成しました。



4 計画期間

本計画の計画期間は、国の健康日本21(第3次)に合わせて、令和6年度から17年度までの12年間とします。また、令和11年度に国が中間評価を行うことに合わせて、本計画の中間評価及び計画内容の一部見直・修正を行います。

さらに、計画期間中に社会経済状況の急激な変化があった場合や、国の食育推進計画や埼玉県計画の大幅な変更など、本計画が社会情勢と整合性を保てない状態となった場合は、随時、計画の一部改訂を行うこととします。



5 計画の策定体制

(1) 計画策定組織

① 健康づくり推進委員会

町民や関係団体の代表者等によって構成し、庁内連携会議から提案される計画案等について意見や提言を行いました。

② 健康づくり推進庁内連携会議

町の所属長によって構成し、計画案の庁内調整を行うとともに、健康づくり推進委員会の意見・提言を尊重し計画を決定しました。

③ 事務局

健康介護課健康増進担当が行い、各種の調査や施策・事業の現状と課題のとりまとめ、計画素案の作成、各会議等の運営を行いました。

(2) 町民参加体制

① 健康づくり推進委員会への参加

公募により、町民の方に健康づくり推進委員会に参加いただきました。

② アンケートへの参加

令和5年度において、以下のような町民アンケートを実施しました。

調査種別	配付数	回収数	有効回収数	有効回収率
成人（18歳以上）調査	998件	452件	452件	45.3%
未成年（16～17歳）調査	250件	90件	90件	36.0%
中学2年生調査	239件	213件	213件	89.1%
小学5年生調査	256件	242件	242件	94.5%
幼児（5歳児保護者）調査	244件	145件	145件	59.4%

※成人調査、未成年調査、幼児調査は郵送及びインターネット回答を併用。

中学生、小学生調査は学校でのインターネット調査。

③ パブリックコメント

計画案に対するパブリックコメントを実施し、広く町民の意見を募集しました。

第2章 宮代町の現状

1 人口等

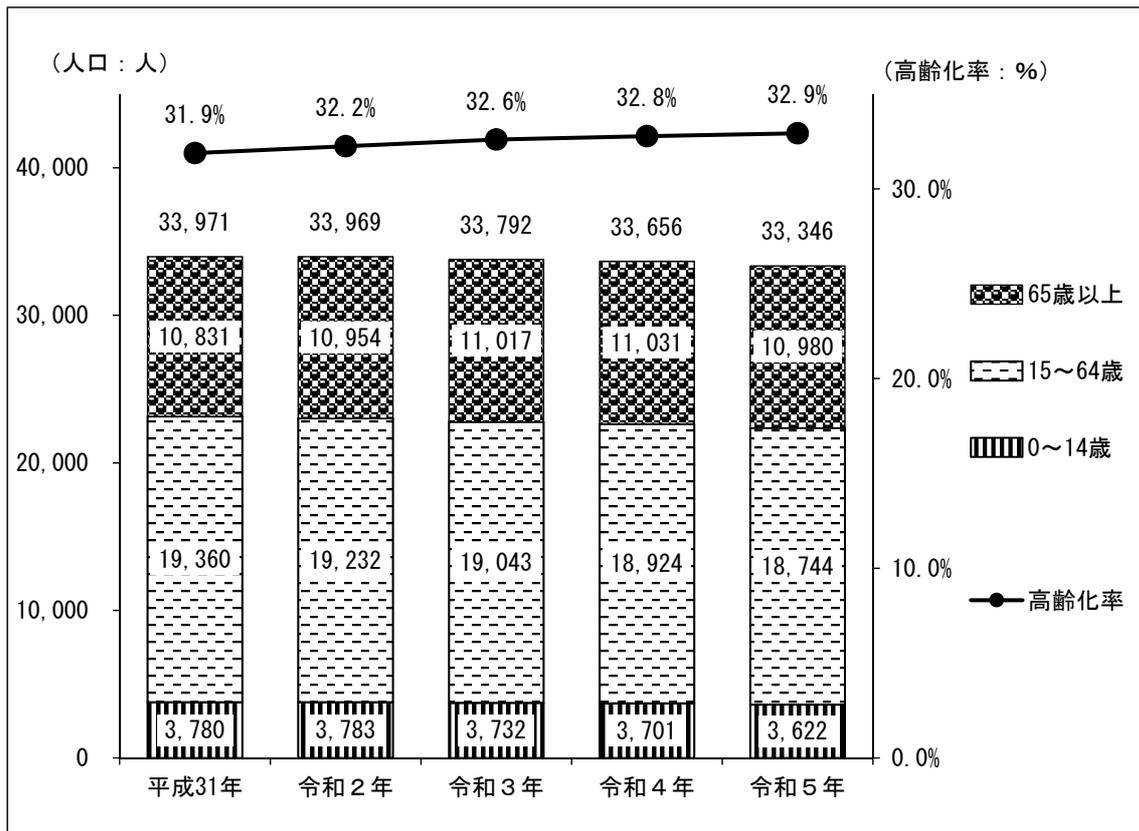
(1) 総人口・年齢3区分別人口・高齢化率

総人口は、平成31年の33,971人から令和5年の33,346人となっています。

年齢3区分別人口は、0歳から14歳人口は平成31年の3,780人から令和5年の3,622人へと158人減少、15歳から64歳人口が平成31年の19,360人から令和5年の18,744人へと616人減少していますが、65歳以上人口は平成31年の10,831人から令和5年の10,980人へと149人増加しています。

高齢化率は、65歳以上人口の増加に伴い、平成31年の31.9%から令和5年の32.9%へと1.0ポイント上昇しています。

■総人口、年齢3区分別人口、高齢化率の推移（各年4月1日現在）



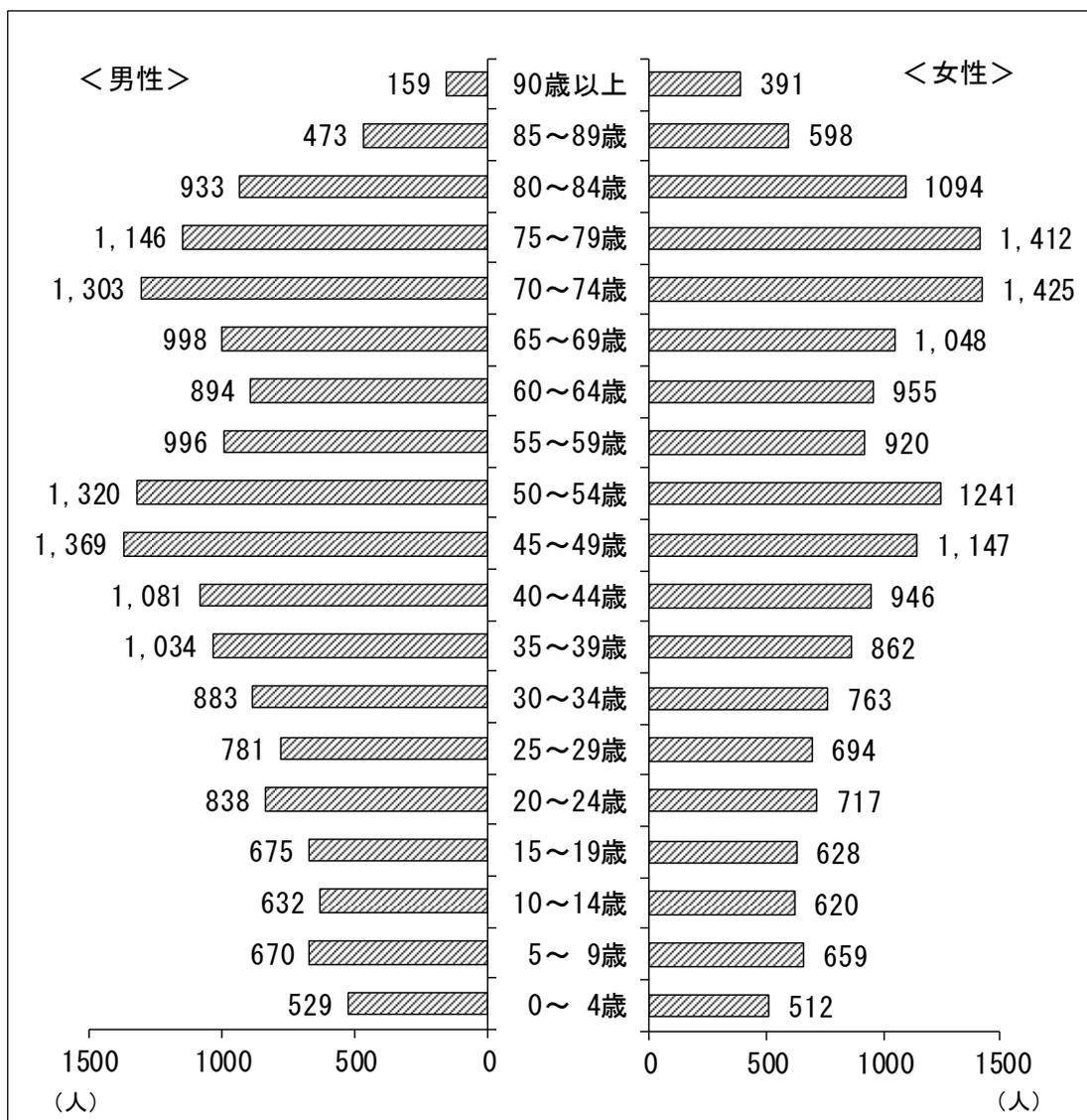
資料：住民基本台帳（宮代町ホームページ）

(2) 男女別5歳階級別人口

令和5年4月1日現在の男女別5歳階級別人口は、男性は45歳から49歳の年齢層、女性は70歳から74歳の年齢層が最も多くなっています。男女とも70歳から74歳の年齢層が多い事から今後、75歳以上の高齢層の増加が見込まれます。

また、0歳から4歳の年齢層が少なくなっており、少子化傾向がみられます。

■男女別5歳階級別人口（令和5年4月1日現在）



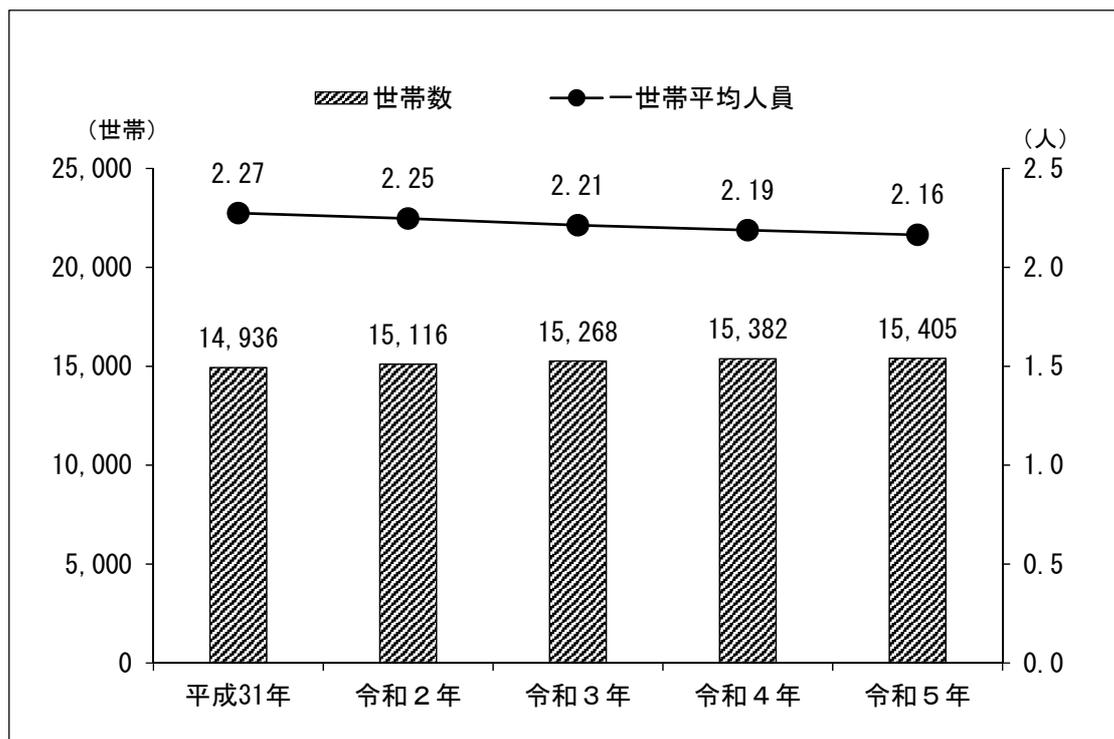
資料：住民基本台帳（宮代町ホームページ）

(3) 世帯数・一世帯当たり人員

世帯数は、平成31年以降増加傾向にあり、平成31年の14,936世帯から令和5年の15,405世帯へと469世帯増加しています。

一世帯当たり人員は、平成31年の2.27人から令和5年の2.16人へと0.11人減少しています。

■世帯数・一世帯当たり人員の推移（各年4月1日現在）



資料：住民基本台帳（宮代町ホームページ）

2 健康の状況

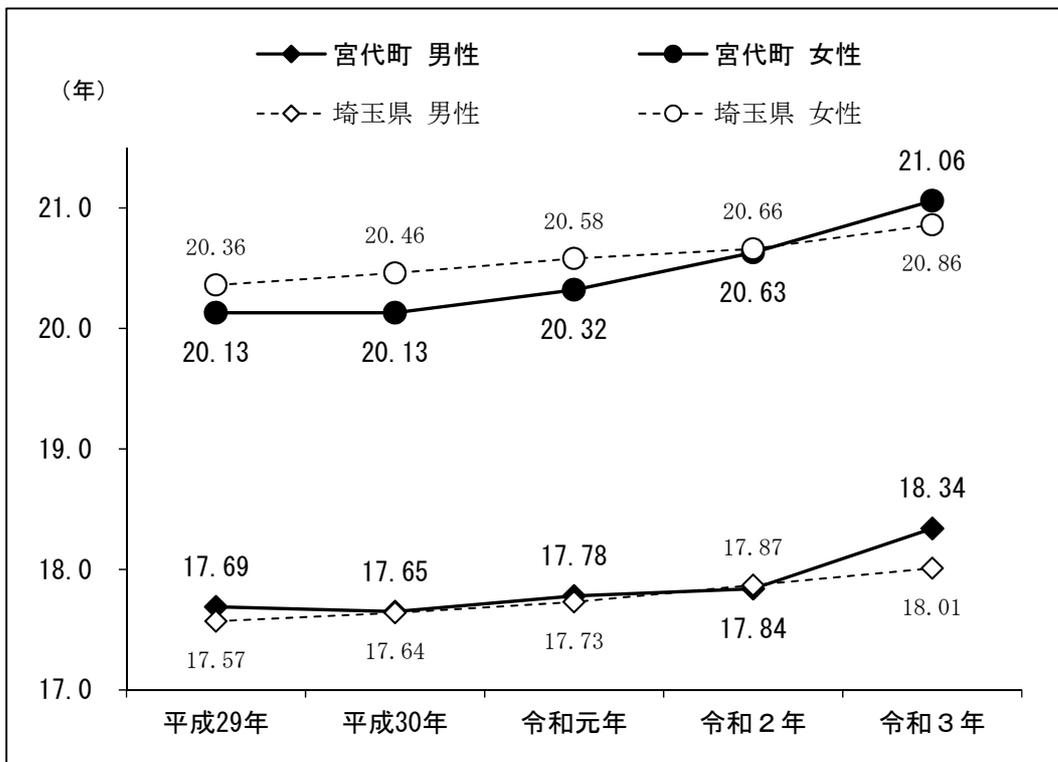
(1) 健康寿命

埼玉県では、65歳に達した方が、健康で自立した生活を送る期間（要介護2以上になるまでの期間）を健康寿命期間として算出しています。

男性では、平成29年以降、埼玉県の値とほぼ同様に推移し、令和3年では埼玉県を上回る値となっています。

女性では、平成29年以降、埼玉県を下回って推移しましたが、令和2年にはほぼ同数となり、令和3年には上回る値となっています。

■健康寿命期間の推移



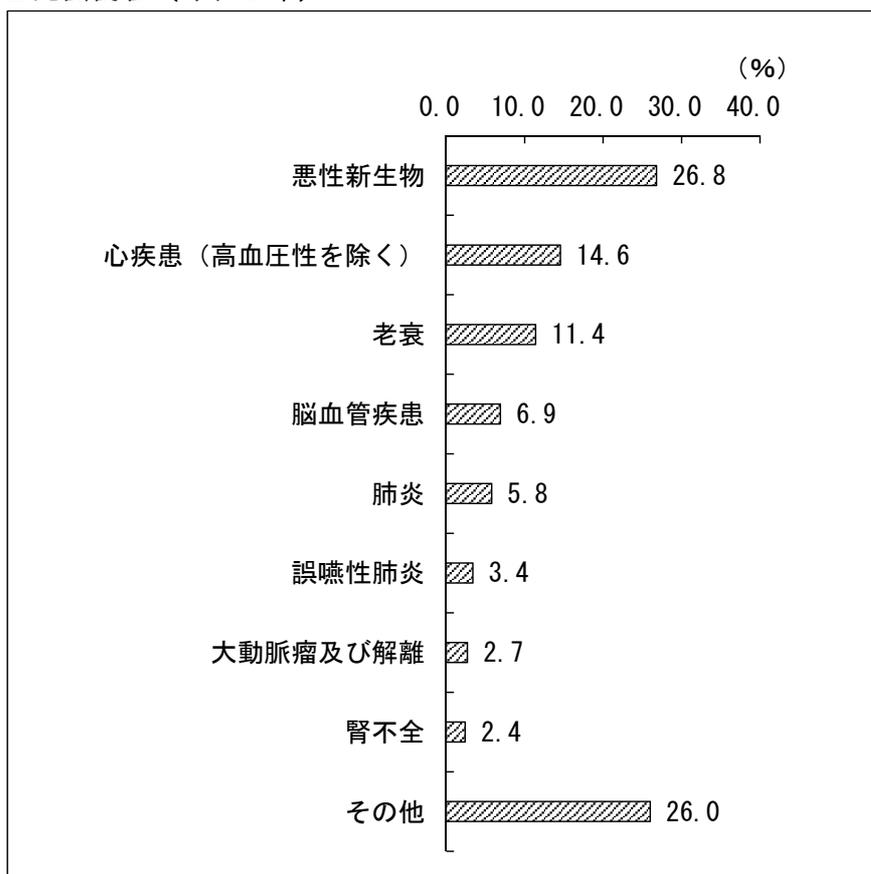
資料：埼玉県衛生研究所（埼玉県の健康寿命算出ソフト「健寿君」）

(2) 死因の状況

令和3年の死因割合は、悪性新生物が最も高く26.8%、次いで心疾患（高血圧症を除く）が14.6%、老衰が11.4%となっています。

また、平成29年から令和3年において、死亡要因を埼玉県を100とした場合の標準化死亡比は、男性では自殺が104.3、女性では心疾患が106.6と高くなっています。

■死因割合（令和3年）



資料：人口動態統計（埼玉県衛生研究所「宮代町の健康指標」平成4年度版）

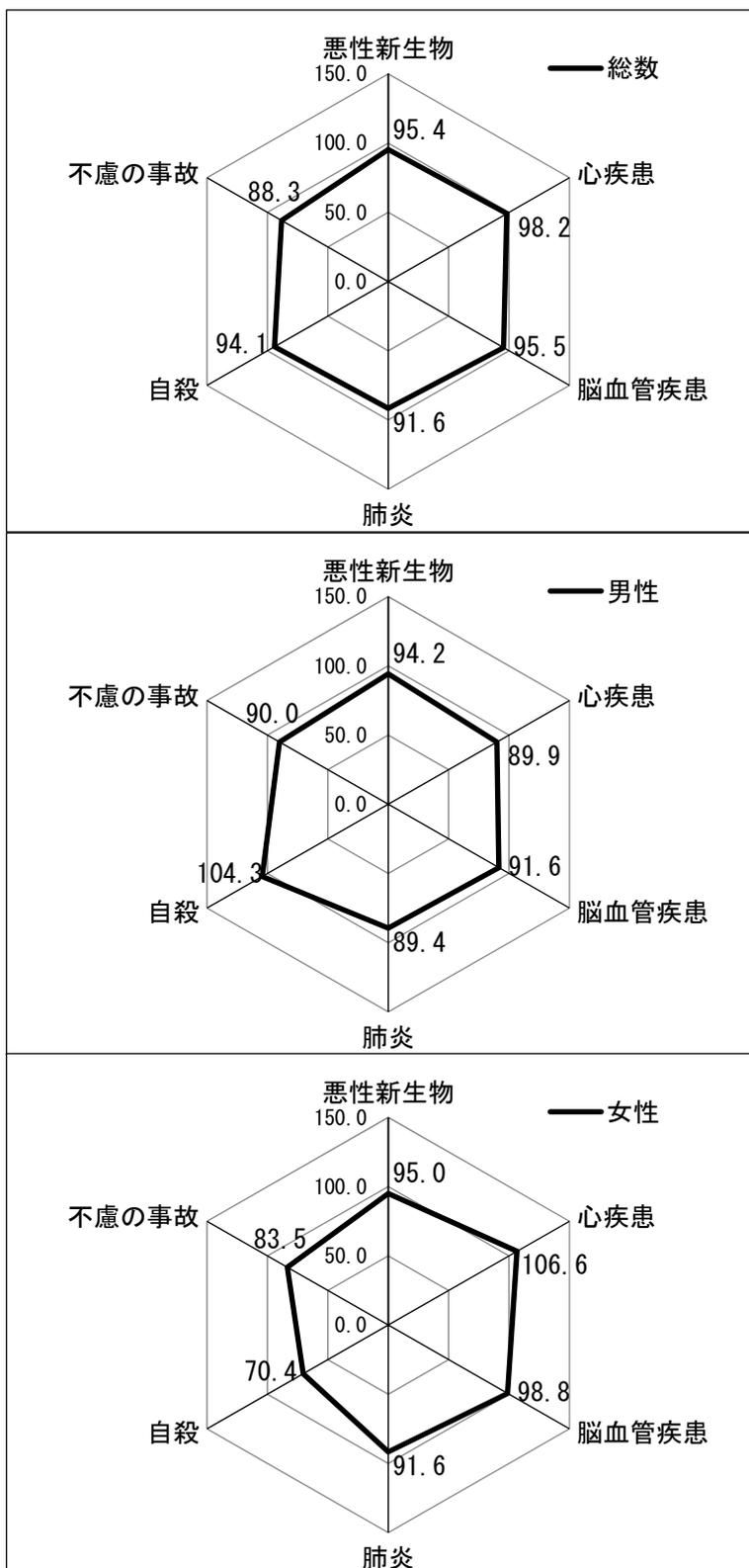
■標準化死亡比（平成29年から令和3年）

区分	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肺炎	自殺	不慮の事故
男性	94.2	89.9	91.6	89.4	104.3	90.0
女性	95.0	106.6	98.8	91.6	70.4	83.5
総数	95.4	98.2	95.5	91.6	94.1	88.3

注) 埼玉県を100とした値

資料：埼玉県衛生研究所「宮代町の健康指標」令和4年度版

■標準化死亡比（平成29年から令和3年）



注) 埼玉県を100とした値

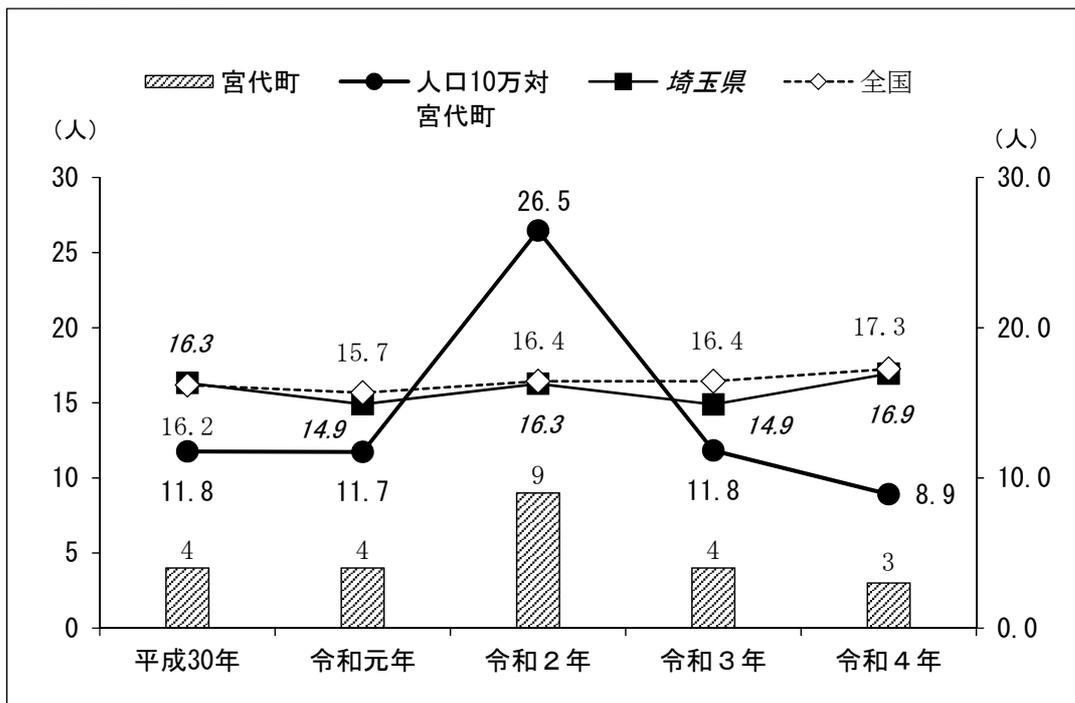
資料：埼玉県衛生研究所「宮代町の健康指標」令和4年度版

(3) 自殺者数

自殺者数は、令和2年が9人と多くなっていますが、その他の年は3～4人で推移しています。

全国・埼玉県との自殺者数の比較（人口10万対）では、令和2年で全国・埼玉県の値を上回っていますが、このほかは下回っています。

■自殺者数の推移



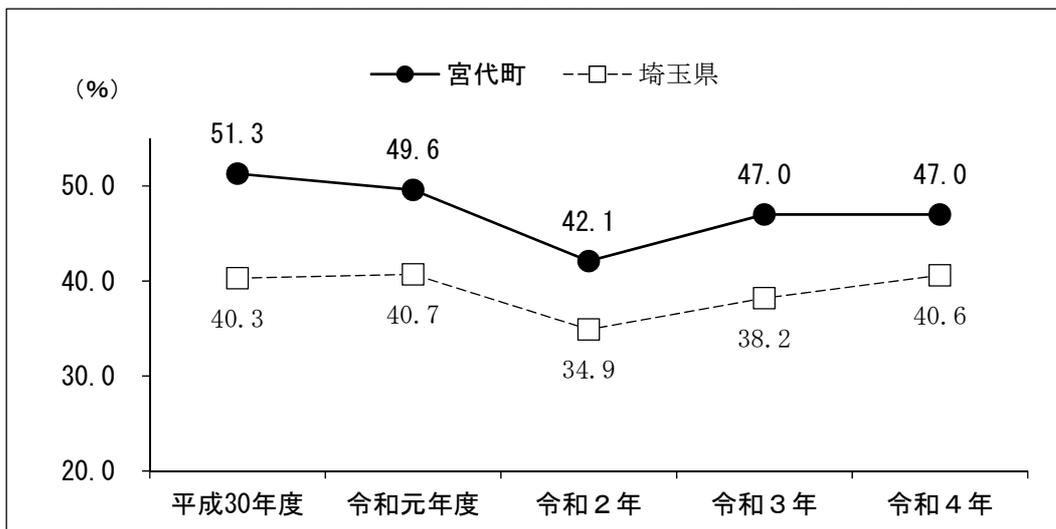
資料：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

(4) 特定健康診査実施率

宮代町国民健康保険加入者のうち40歳から74歳を対象として実施している特定健康診査の実施率は、平成30年度の51.3%から令和4年度の47.0%へとやや減少しています。

また、平成30年度から令和4年度では埼玉県 averages を上回っています。

■特定健診実施率の推移（宮代町国民健康保険加入者の40歳から74歳）

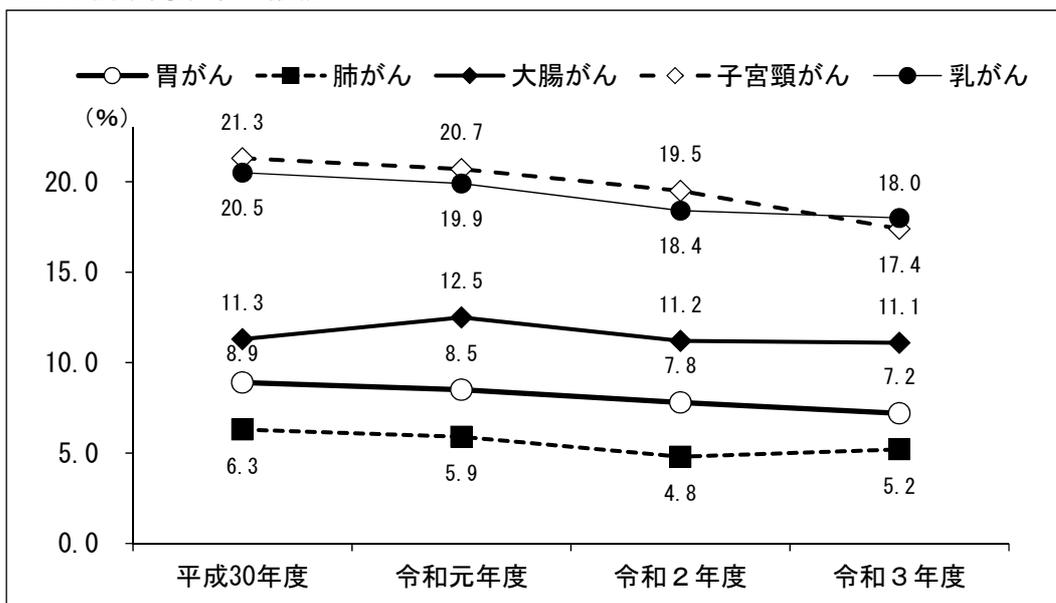


資料：特定健診・特定保健指導保険者別実施状況（法定報告）より

(5) がん検診受診率

がん検診の受診率は、平成30年度以降、子宮頸がん検診、乳がん検診、胃がん検診は減少傾向にあり、大腸がん検診、肺がん検診も横ばいとなっています。

■がん検診受診率の推移



資料：地域保健・健康増進事業報告より

(6) 乳幼児健康診査受診率

乳幼児健康診査の受診率は、各年とも100%に近い値となっています。

■乳幼児健康診査受診率の推移

単位：%

区分	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
4か月児健診	99.5	100.0	99.1	100.0	100.0
10か月児健診	97.9	100.0	98.7	100.0	98.0
1歳6か月児健診	99.6	98.3	98.8	99.6	99.5
3歳児健診	97.8	99.6	98.8	99.5	100.0

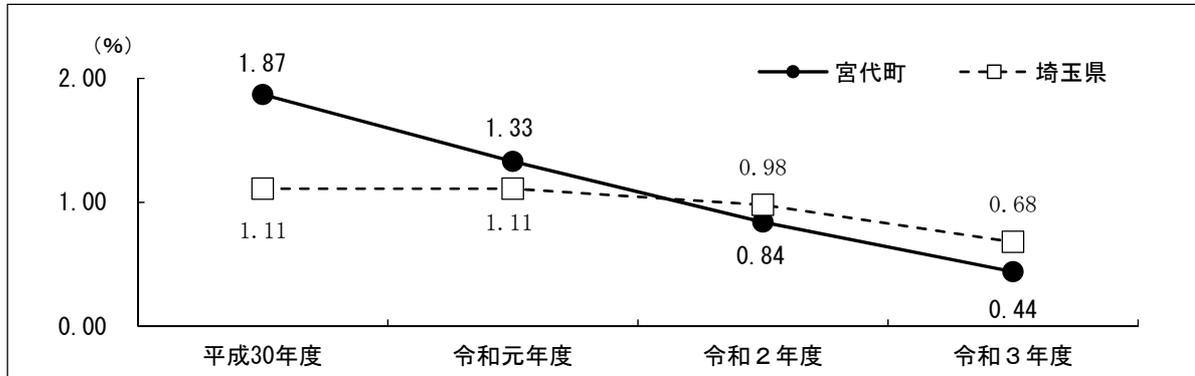
資料：宮代町保健センター

(7) 乳幼児のおし歯の状況

おし歯がある子どもの割合は、1歳6か月児健康診査時では県と比べて令和2年度と3年度は低くなっており、3歳児健康診査時も県より低くなっています。

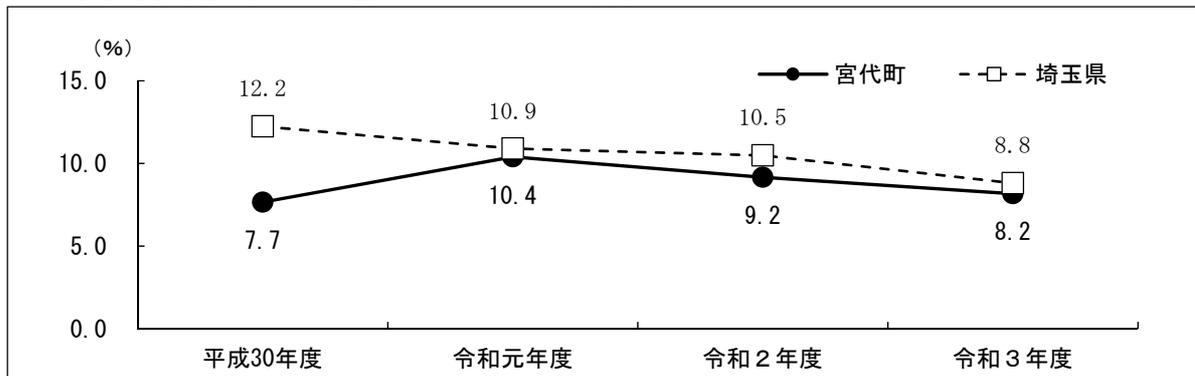
しかし、1歳6か月児健康診査時よりも3歳児健康診査時のおし歯のある子どもの割合は増えています。

■1歳6か月児健康診査時におし歯がある子どもの割合



資料：宮代町保健センター

■3歳児健康診査時におし歯がある子どもの割合



資料：宮代町保健センター

3 宮代町民アンケート結果の概要

(1) 調査の概要

① 調査の目的

この調査は、「宮代町健康増進計画及び食育推進計画」の見直しにあたり、町民の意向を把握するために実施しました。

② 調査の実施概要

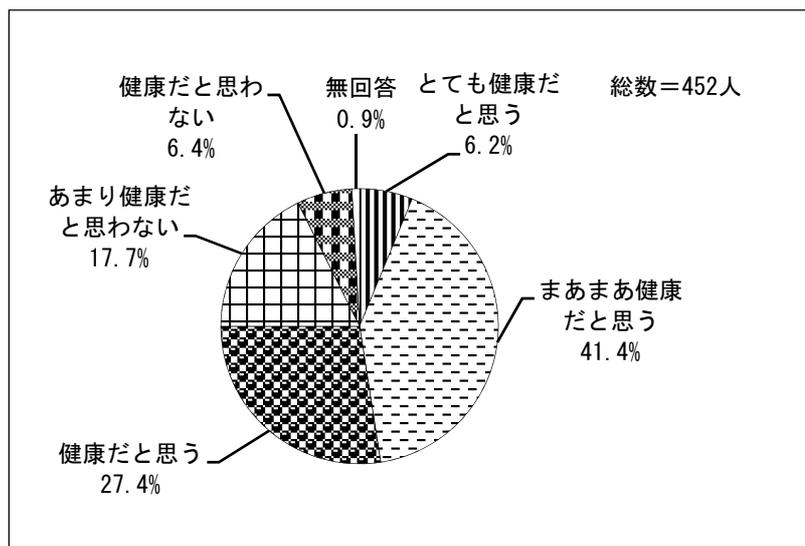
項目	①成人調査	②未成年調査	③中学生調査	④小学生調査	⑤幼児調査
調査対象	18歳以上の町民から無作為抽出	16歳、17歳の町民から無作為抽出	中学2年生全数	小学5年生全数	5歳児(保護者)
調査対象数	998人	250人	239人	256人	244人
調査方法	郵送及びインターネット回答の併用	郵送及びインターネット回答の併用	町立学校でのインターネット調査	町立学校でのインターネット調査	郵送及びインターネット回答の併用
調査実施期間	令和5年5月10日(水)～令和5年6月22日(木)	令和5年5月10日(水)～令和5年6月22日(木)	令和5年6月1日(月)～令和5年6月23日(金)	令和5年6月21日(火)～令和5年6月27日(火)	令和5年5月10日(水)～令和5年6月22日(木)
回収票数	452票	90票	213票	242票	145票
回収率	45.3%	36.0%	89.1%	94.5%	59.4%

注) ①成人調査、②未成年調査、⑤幼児調査の対象者にお礼状を送付：令和5年5月29日(月)

(2) 調査結果の概要

① 主観的健康観

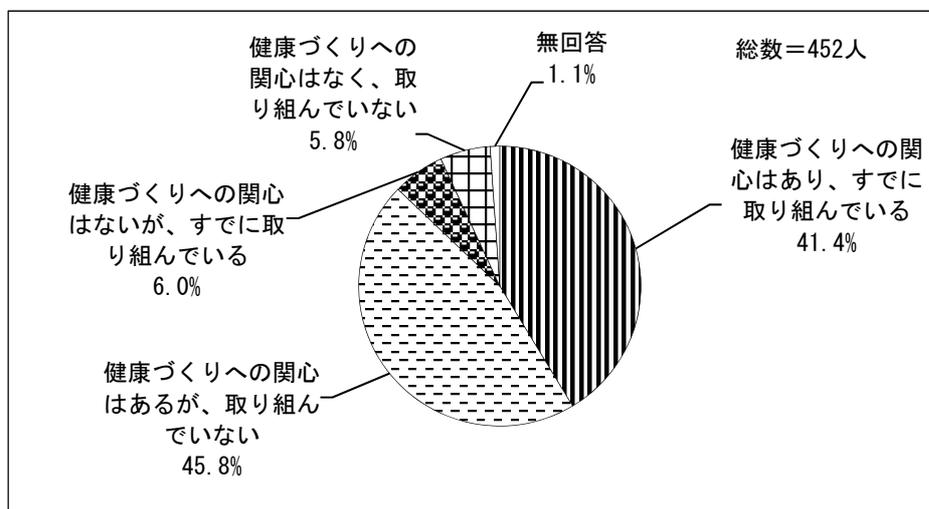
「あまり健康だと思わない」、「健康だと思わない」の合計は、前回22.1%から今回24.1%とあまり変わりませんでした。



② 健康づくりへの取組

健康づくりに取り組んでいる人は全体で47.4%であり、男女ほぼ同じ割合でした。

健康づくりに「関心はあるが取り組んでいない人」は、全体で45.8%ですが、若い世代で比較的多く、18歳～39歳の女性は57.8%、18歳～39歳の男性は51.4%となっています。



■健康づくりに「関心はあるが取り組んでいない人」の割合

属性	構成比
全体	45.8%
18～39歳の女性	57.8%
18～39歳の男性	51.4%

③ 歯の本数

60歳(58歳～62歳)で24本以上の自分の歯を有する人の割合は、今回81.8%となり前回調査の69.6%から12.2ポイント上昇しました。

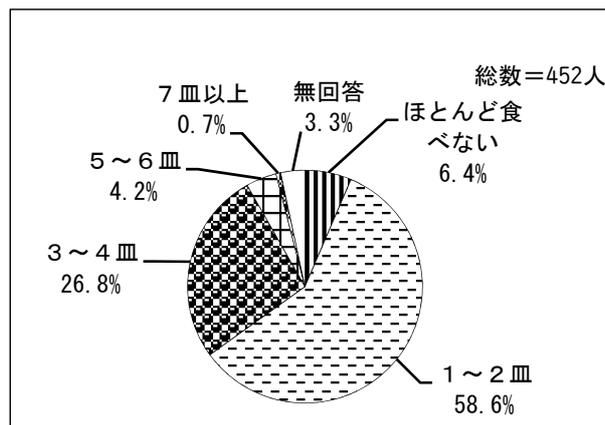
■60歳(58～62歳)で24本以上の人の割合

平成29年度	令和5年度
69.6%	81.8%

④ 野菜の摂取量

1日に摂取する野菜の量を、野菜料理を食べるお皿の数で計算した平均値は、全体で151.6gとなり、前回の180.1gから減少しました。

1日5皿以上食べる人の割合も4.9%と前回の9.1%から減少しています。



⑤ 死にたいと考えたことの有無

死にたいと考えたことが「一度だけある」、「複数回ある」の合計は全体で18.1%と、前回の16.3%からやや増加しました。

「一度だけある」、「複数回ある」の合計割合が高いのは、女性の18歳～39歳で35.6%となっています。

未成年調査では「一度だけある」、「複数回ある」の合計は22.2%で、前回の14.3%から増加しています。

■ 「一度だけある」、「複数回ある」の合計

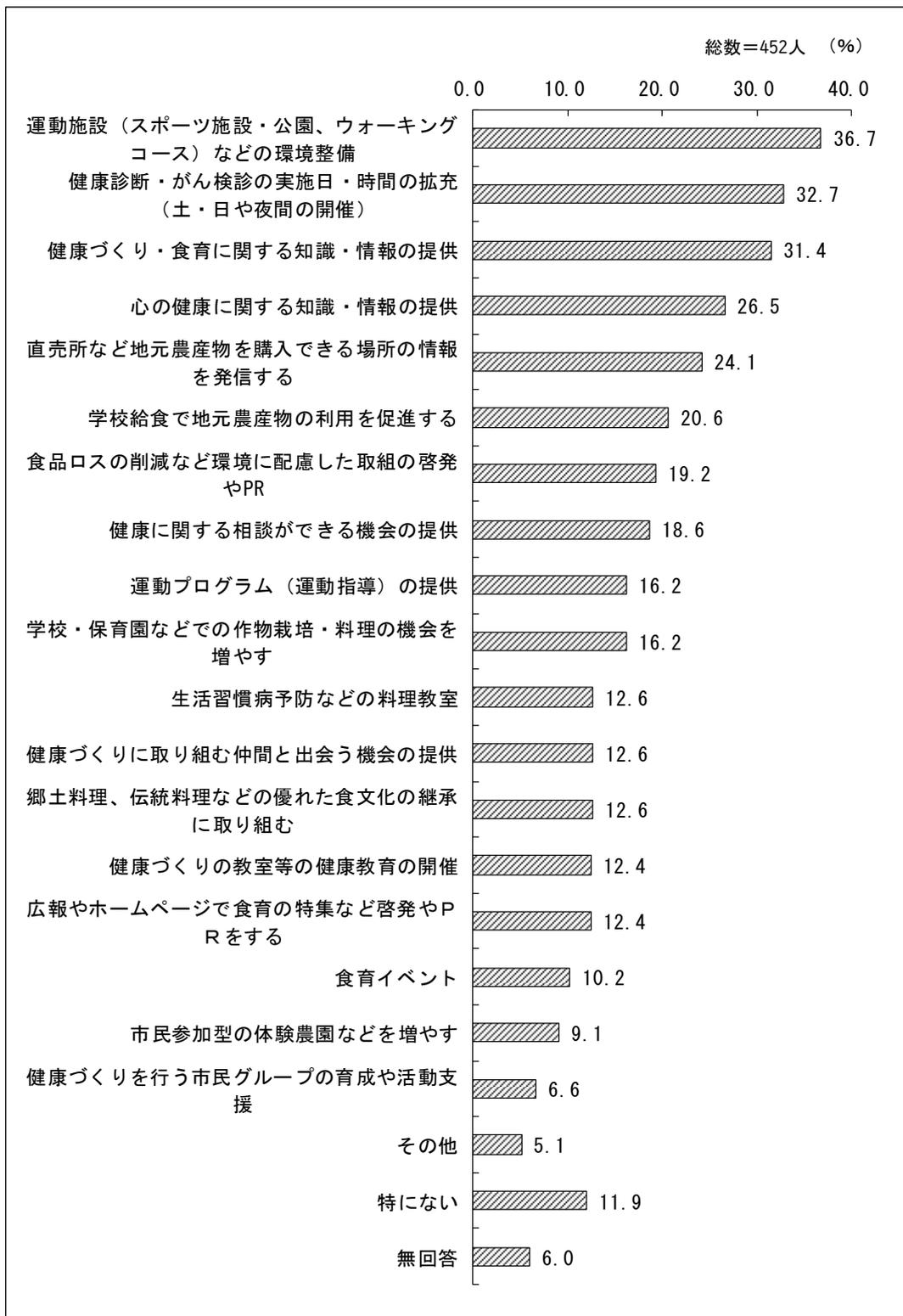
属性	平成29年度	令和5年度
成人調査全体	16.3%	18.1%
うち女性18～39歳	42.1%	35.6%
未成年調査	14.3%	22.2%

⑥ 社会活動への参加状況

「何らかの社会活動に参加している高齢者」の割合は、前回の男性61.2%、女性51.5%から、今回は男性51.0%、女性46.7%へと減少しました。

⑦ 行政として力を入れるところ

「運動施設(スポーツ施設・公園・ウォーキングコース)などの環境整備」36.7%で一番多く、次いで「健康診断・がん検診の実施日・時間の拡充(土・日や夜間の開催)」32.7%、「健康づくり・食育に関する知識・情報の提供」31.4%、「心の健康に関する知識・情報の提供」26.5%、「直売所など地元農産物を購入できる場所の情報を発信する」24.1%などとなっています。



4 計画の課題

(1) 宮代町健康増進計画・食育推進計画の目標値の到達点

住民アンケートや事業実施状況から、計画に記載されている目標値の到達状況をまとめると下の表のようになります。

指標の目標値の到達状況は、目標を達成しているのは31項目中4項目で、全体の1割程度です。

「◎：目標を達成した項目」と「○：目標に未達成だが数値が改善した項目」の合計（『改善傾向』）は11項目で、全体の3分の1程度です。

取組の分野別の『改善傾向』は、「3 身体活動・運動」で6項目中3項目と半数、「5 健診・検診」で11項目中4項目と3分の1程度となっています。

この間、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、多くの事業が休止や中止となっており、少なからずこの結果に影響したものと想定できます。今後は、これらの教訓を活かし、より効果的な手法や工夫した啓発活動などに努めていくことが大切です。

■健康指標の目標値への到達状況

区分	全体	取組の分野						
		1 歯・口腔の健康	2 栄養・食生活	3 身体活動・運動	4 休養・こころの健康	5 健診・検診	6 社会環境の整備	
健康指標項目数	31	4	4	6	2	11	4	
評価	◎：目標を達成した項目	4 (12.9%)	1	1	1	0	1	0
	○：目標に未達成だが数値が改善した項目	7 (22.6%)	0	0	2	1	3	1
	△：目標に未達成で数値が低下した項目	20 (64.5%)	3	3	3	1	7	3
	◎達成項目と○改善項目の合計（『改善傾向』）	11 (35.5%)	1	1	3	1	4	1

(2) 分野別課題

宮代町では、町民の健康増進や食育の推進に関してさまざまな支援を行っています。その取組の概要と健康に関するアンケートの実施結果や各種のデータを整理し、6つの取組分野に分けて整理します。

① 歯・口腔の健康

■ 町の主な取組概要

ママ・パパ教室や乳幼児健診、2歳の親子教室の歯科保健指導、子育て支援センター、保育園、小・中学校などにおいて歯科検診や歯磨き指導を推進しています。また、40歳の健活講座を契機とした歯科保健事業などに取り組んでいます。

■ 健康指標進捗状況

項目	現状値 2017年度 (平成29年度)	現状値 2023年度 (令和5年度)	目標値 2023年度 (令和5年度)
1年間に歯科検診を受診した割合(成人)	60.6%	42.3%	65%
60歳で24歯以上の自分の歯を有する割合	69.6%	81.8%	80%
3歳児健康診査時におし歯がない子どもの割合	93.1%	92.0%	93.1%以上
2歳児親子教室への参加割合	—	21.6%	80%

成人の1年間に歯科検診を受診した割合は減少しました。新型コロナウイルス感染症拡大の影響が大きいものと考えられます。

60歳(58歳から62歳)で24本以上の自分の歯を有する人の割合は前回調査から改善しました。

3歳児健康診査時のおし歯のない子どもの割合は高い水準を維持しましたが、2歳児親子教室への参加割合は、目標を大きく下回る結果となりました。

■ 今後の課題

歯の状況は、乳幼児期も高齢期も比較的良好な結果となりましたが、歯科検診の受診した割合は減少しています。今後は、成人歯科検診の実施についての検討や2歳児親子教室などのPR・啓発などが重要となっています。

②栄養・食生活

■町の主な取組概要

保健センターでは、栄養教室や個別相談を実施するとともに、保健センター内に食に関する展示などを行っています。特に、栄養・食生活に関する情報提供や意識啓発の充実を図っており、「レシピフォトコンテンツ」には町民から多くの応募がありました。

また、町内の公共施設などに健康レシピの配布を行うと共に、保健センターと産業観光課が連携して、町の食材を使った健康レシピのYouTube動画の発信、町ホームページでの「みやしろ健康レシピ」掲載など多様な媒体を使った啓発活動を進めています。高齢者には、介護予防教室において栄養講座を実施しています。

保育園や小・中学校等では、食育体験学習や食生活の情報提供、食育教育の実施、学校給食での地産産食材の活用などを進めています。特に、地産地消を推進し、地域の自然や文化、産業等に関する知識や理解を深めるため、新しい村においては、ほっつけ田植え稲刈り体験、直売所の運営など地産地消や食育に関する事業を実施しています。

■健康指標進捗状況

項目	現状値 2017年度 (平成29年度)	現状値 2023年度 (令和5年度)	目標値 2023年度 (令和5年度)
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の割合	47.5%	45.1%	80%
野菜の摂取量	180.1g	151.6%	350g以上
20歳代女性のやせ（BMI 18.5未満）の者の割合	25.0%	7.1%	20%
食育に関心がある割合	65.6%	61.3%	90%以上

「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日ある人」はやや減少するとともに、野菜の摂取量は減少しています。町民アンケート結果からは、多くの人が自分の食事に不安を感じており、その原因は野菜摂取不足ということがわかりました。また、食育への関心はやや減少しました。

20歳代女性の「やせ」の人の割合は減少しました。

■今後の課題

野菜の摂取量が少ない傾向にあるということは、身体の不調や生活習慣病につながるおそれがあります。手軽に野菜を食べることのできるレシピ等を通じた実践を促す取り組みが重要です。

また、町民アンケート結果からは、高齢者の女性に低栄養の傾向があり、バランスの良い食事や食品摂取の工夫等の支援が必要となります。

さらに、食育への関心が低い傾向であることから、子どもころから体験学習などを通じて食に関する関心を高めるとともに、成人や高齢者に対しても食に関する意識啓発や正しい知識の普及を図ることが必要となっています。

③身体活動・運動

■町の主な取組概要

保健センターでは、特定保健指導における運動指導や骨粗しょう症検診受診者を対象にした運動教室、みやしろ健康マイレージ事業などを推進しています。

町が、みやしろ健康マイレージ事業の参加者に行ったアンケート調査によると、健康マイレージ参加前に運動を行っているかどうかについて、「いいえ」が30.9%となり、健康マイレージ事業が運動への大きなきっかけとなったことがわかりました。健康マイレージ参加前に比べ歩数が増えた人は74.0%となっています。

また、新型コロナウイルス感染症による在宅生活の時間の増加に対応した「お家でFit! 運動オンデマンドレッスン」、託児付きの運動教室(ヨガ、体操など)やウォーキング教室を実施し、若い世代の参加も多くみられました。

高齢者向け事業としては、一部、新型コロナウイルス感染の影響で事業が休止、中止となりましたが、運動機会として、プラザサポーター養成、地域交流サロンでの体操などもおこなっています。

教育委員会では、新型コロナウイルス感染症対策を進めながら、スポーツ推進委員と連携し、運動の基礎づくりなどに関する事業を行っています。

このほか、ぐるる宮代、はらっパーク宮代等では、各種運動教室を開催しています。

■健康指標進捗状況

項目		現状値 2017年度 (平成29年度)	現状値 2023年度 (令和5年度)	目標値 2023年度 (令和5年度)
20～64歳の運動習慣者 (週2回、30分以上、1 年以上の継続)の割合	男性	28.2%	35.8%	36%
	女性	28.6%	30.3%	33%
65歳以上の運動習慣者 (週2回、30分以上、1 年以上の継続)の割合	男性	56.6%	54.0%	58%
	女性	55.9%	47.8%	55.9%以上
ロコモティブシンドローム(運 動器症候群)を知っている割合		41.4%	35.8%	80%
みやしろ健康マイレージ事業 参加者数		1,236人	4,212人	3,800人

20～64歳以上の運動習慣(週2回、30分以上、1年以上の継続)がある割合は、目標数値には達しませんでした。向上しています。ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の周知状況は減少しました。

みやしろ健康マイレージ事業参加者は目標を大きく上回っています。

■今後の課題

アンケート結果では、18歳～39歳の女性では、運動を必要と感じながらも全く運動していない人は全体の11.5%より多く、23.3%となっています。健康であるためには適度な運動が必要であることは、多くの人が理解していることです。しかし、なかなか実践できないという現状もあります。運動不足は生活習慣病の引き金になるとともに、ストレスが解消できずに蓄積されていく要因となります。

運動を継続的に実践するためには、運動できる環境やきっかけ、一緒に取り組む仲間、継続するための意志(目標)など多くの要件が満たされる必要があります。また、町民の運動に対するニーズを把握し、運動へのモチベーションを高める条件整備など多様な側面からの支援が必要になります。

④休養・こころの健康

■町の主な取組概要

保健センターや子育て世代包括支援センターでは、母子健康手帳交付時に保健師が妊婦と面接し、妊娠中から様々な相談や支援を行っています。また、保健師のほか臨床心理士による相談を行っています。

メンタルヘルスに関する相談では、定期的にケース会議を実施するなど、状況に応じて関係課や幸手保健所と連携を図りながら支援をしています。

一方、民生児童委員や役場職員、一般市民を対象としたゲートキーパー研修を行うなど、自殺対策に関わる人材の育成に努めています。

学校関係では、宮代町教育支援センターを設置し、専門相談員を配置するなど児童生徒のこころの状況の変化や悩みを把握し、相談対応などを行っています。

■健康指標の進捗状況

項目	現状値 2017年度 (平成29年度)	現状値 2023年度 (令和5年度)	目標値 2023年度 (令和5年度)
睡眠による休養を十分とれていない割合	21.0%	27.0%	15%
ゲートキーパーを知っている割合	7.8%	12.2%	20%

睡眠による休養が十分とれていない人は増加しました。

ゲートキーパーの認知割合は増加したものの、目標数値には達しませんでした。

■今後の課題

近年、新型コロナウイルス感染拡大や自然災害の多発など、人々にこころの不安を募らせる現象が多発しています。アンケート結果からは、「睡眠による休養を十分とれていない人」の割合は全体で、前回21.0%から今回27.0%へと増加し、特に、女性の18歳～39歳では、51.1%と高くなっています。

死にたいと考えたことが「一度だけある」、「複数回ある」の合計は全体で18.1%と前回の16.3%からやや増加しています。

また、「つらくて追いつめられた気持ち」になったことが、「一度だけある」、「複数回ある」の合計は、中学生47.5%、小学生31.4%となっています。

子どもから青少年、子育てや仕事に忙しい女性、働き盛りの人、孤独になりがちな高齢者など多くの人々に対応できる相談支援体制の充実が必要です。

地域の様々な機関が連携して、こころの健康に関する相談窓口や相談機会の啓発・普及を心がけることが大切です。

⑤健診・検診

■町の主な取り組み概要

保健センターでは4か月児、10か月児、1歳6か月児、3歳児の乳幼児健康診査を実施し、保育園では内科検診、小・中学校では健康診断を行っているほか、就学時健康診断を実施しています。

また、がん検診は、胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がんの検診を行っているほか、肝炎ウイルス検診、骨粗しょう症検診を実施しています。

さらに、宮代町国民健康保険の加入者で40歳から74歳の方を対象に特定健康診査や特定保健指導を行うとともに、人間ドックの受診補助を行っています。また、特定健診等のインターネット予約を開始するなど、受診環境の改善に努めています。

75歳以上の方には、健康診査及び人間ドックの受診補助を行っています。

■健康指標の進捗状況

項目		現状値 2017年度 (平成29年度)	現状値 2023年度 (令和5年度)	目標値 2023年度 (令和5年度)	
1年間の健康診断受診率		78.1%	83.0%	78.1%以上	
特定健康診査の受診率(町国保 40歳~74歳)		43.4%	47.0%※	60%	
特定保健指導の実施率		21.6%	33.2%※	60%	
がん検 診受診 率	胃がん	男性	38.5%	39.8%	50%
		女性	42.3%	25.8%	
	肺がん	男性	40.2%	34.1%	
		女性	37.2%	28.4%	
	大腸がん	男性	45.1%	41.2%	
		女性	43.6%	36.0%	
	子宮頸がん		44.2%	42.8%	
	乳がん		39.9%	37.3%	

※令和4年度数値

健康診断や特定健康診査の受診率、特定保健指導の実施率は上昇しています。

がん検診については、男性の胃がん検診以外は、受診率が低下しました。

■今後の課題

健康診査は生活習慣病のリスクを発見し、生活習慣の見直しや改善のきっかけとなるものです。健診・検診を受けずに放置しておく、疾病が発見された時にはすでに進行している場合があります。このことは、結果的に医療費の増加を招き、社会的にも本人にとっても大きな損失になります。

疾病への対応は、早期発見・早期治療が大切です。一人でも多くの人が定期的に健診・検診を受け、自らの健康状態をチェックすることが必要となっています。

⑥社会環境の整備（飲酒、喫煙対策含む）

■町の主な取組概要

○町民活動支援

宮代町の健康づくり、食育に関する町民団体は、宮代町食生活改善推進員協議会があり、保健センターの食育事業などで活躍しています。また、宮代町スポーツ推進委員はスポーツ教室・イベントの開催やニュースポーツの普及などで活躍しています。

・飲酒、喫煙対策

飲酒・喫煙対策として、保健センターではがん検診や母子健康手帳交付時等に保健指導を行い、小・中学校では飲酒や喫煙に関する正しい情報の提供や指導を行っています。

○乳幼児と親の健康維持・増進

健康相談や幼児教室など、妊娠期から出産、乳幼児期に至るまでの親子の継続的な健康づくり支援を進めるとともに、子育て世代包括支援センターや子育て支援センターを設置し、発育や子育てに関する多様な悩みに対応するなど、継続的な相談支援を行っています。

また、みやしろ保育園では、障がい児デイサービス事業や病児保育・病後児保育事業を実施しています。

○健康づくり活動支援、情報提供

保健センターでは、一人ひとりの健康管理や生活習慣の改善を支援するため、相談事業や講座の開催、健康長寿サポーターの養成を行っています。

健康づくり、食育に関連する情報は、宮代インターネット放送局、多様なSNS、町ホームページ、広報紙、パンフレット等により提供しているほか、「保健センターガイド」の発行、出前講座を実施しています。

○地域活動の支援

高齢者の地域活動を支援するために、「縁じょい活動」の支援、地域交流サロン活動の支援などを行っています。

子育てサークルの活動支援や「ママ・パパ教室同窓会(すくすく広場)」など住民交流の

場の提供に努めています。

さらに、豊かな地域づくり推進事業により、自治会などの活動活性化を図っています。

■健康指標の進捗状況

項目		現状値 2017年度 (平成29年度)	現状値 2023年度 (令和5年度)	目標値 2023年度 (令和5年度)
何らかの地域活動をしている高齢者の割合	男性	61.2%	57.5%	80%
	女性	51.5%	47.7%	
COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度		55.5%	55.3%	80%
喫煙者の割合		13.6%	13.5%	12%

高齢者の地域活動への参加割合は前回調査から減少しました。新型コロナウイルス感染症拡大の影響が考えられます。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度は前回調査とほぼ同様となりました。

喫煙率は13.5%（成人調査）であり、前回調査とほぼ同様となりました。

■今後の課題

国の「健康日本21(第3次)」では、健康づくりに向けた個人の行動変容とともに、「自然と健康になれる社会環境の整備」を目指すこととなっています。

町では、各種の情報媒体を活用して、健康づくりに関する情報や啓発活動を進めています。健康づくりに関する正しい知識や情報が簡単に入手・活用でき、身近なところで健康づくりが気軽に実践できる環境づくりが大切です。

喫煙は本人の健康に害があることはもとより、子どもから高齢者まで受動喫煙による健康被害も大きいものがあります。受動喫煙は、周囲の人の意志とは関係なく被る被害です。受動喫煙の防止には喫煙者の配慮はもとより社会全体で対処していく必要があります。

(3) 宮代町の特徴的課題

これまで、分野別に宮代町健康課題について整理しました。次に宮代町の特徴的な課題について整理します。

① 若い世代からの健康づくり支援の充実

今回、実施したアンケート調査の結果から、「健康づくりに関心はあるが取り組んでいない」人は全体では45.8%でしたが、18歳～39歳の女性では57.8%、男性では51.4%と若い世代で高くなりました。また、運動が健康のために必要と感じながらも、運動を全くしていない人の割合も、全体は11.5%ですが、18歳～39歳の女性では23.3%と高くなりました。

この世代は仕事や家事、育児に忙しい世代であり、健康づくりへの意識はあるものの、実践できていない状況が伺えます。

「健康日本21(第3次)」では、病気やリスクの予防を、「胎児期・幼少時から成熟期(生産期)、老年期までつなげて考えアプローチしようという動き(ライフコース)」の重要性が示されています。ライフコースの重要な部分は若い世代に関係することが多くなっています。

町では、若い世代の健康づくり支援の充実を図ることが重要な課題と認識し多くの取組を行っています。今後も、施策や事業の内容・方法などに工夫を凝らし、より効果的な施策や事業としていくことが大切です。

② 野菜の摂取量の増加

今回、実施したアンケート結果では、町民の野菜摂取量が少ないということがわかりました。また、自分の食事に不安を持つ人も多く、その不安の第一位は野菜不足でした。

野菜摂取の必要性を感じながらも、なかなか行動に移すことが難しいことが伺えます。

町では、宮代インターネット放送局を活用した地元野菜の健康レシピの広報や、新しい村などでのレシピの配布、栄養教室での啓発など、気軽に手軽な野菜料理の啓発に努めています。町民の栄養・食生活改善の重要課題として野菜摂取不足を位置づけ、子どもから高齢者までに対応する啓発活動を充実する必要があります。

③ こころの健康づくりへの取組強化

アンケート調査結果では、ストレスを感じる町民が約6割おり、睡眠による休養を十分とれていない町民が増加傾向にあることがわかりました。

小・中学生でも、「つらくて追いつめられた気持ち」になったことが「一度だけある」、「複数回ある」の合計は、中学生47.5% 小学生31.4%となっています。

また、死にたいと考えたことが「一度だけある」、「複数回ある」の合計は全体で18.1%と前回の16.3%からやや増加しています。

新型コロナウイルス感染症や近年頻発する自然災害、社会経済環境の急激な変化など、

日常の生活がストレスにあふれているような状況です。こころの健康にかかわる相談窓口の充実や、周知の徹底、地域社会全体で取り組んでいく環境づくりなど、多くの課題があります。

(4) 施策体系

本計画の施策の体系は、これまでの6つの分野を継承します。

基本理念の『健康は宝 ずっと健康 ずっと笑顔のまち ~健康づくりは、日々の小さな積み重ねから~』をより現実的に捉え、「いつまでも健康な口と歯で、バランスのとれた食事をおいしくいただき、運動やスポーツでいい汗を流し、ぐっすり眠る。そして、健診・検診を受けて身体状況をきちんとチェックし、生活習慣を見直す環境づくり」をイメージして設定しています。

また、本計画においては(3)宮代町の特徴的課題解決に寄与するため、下記の3つの項目について重点的に取り組みます。

■重点的な取組1 「若い世代からの健康づくりの推進」

若い世代が健康づくりに取り組めるように、6分野を横断的に取り組みます。6分野の取組の中で、常に「若い世代」をターゲットとして意識した取組を進めます。

■重点的な取組2 「野菜摂取の促進」

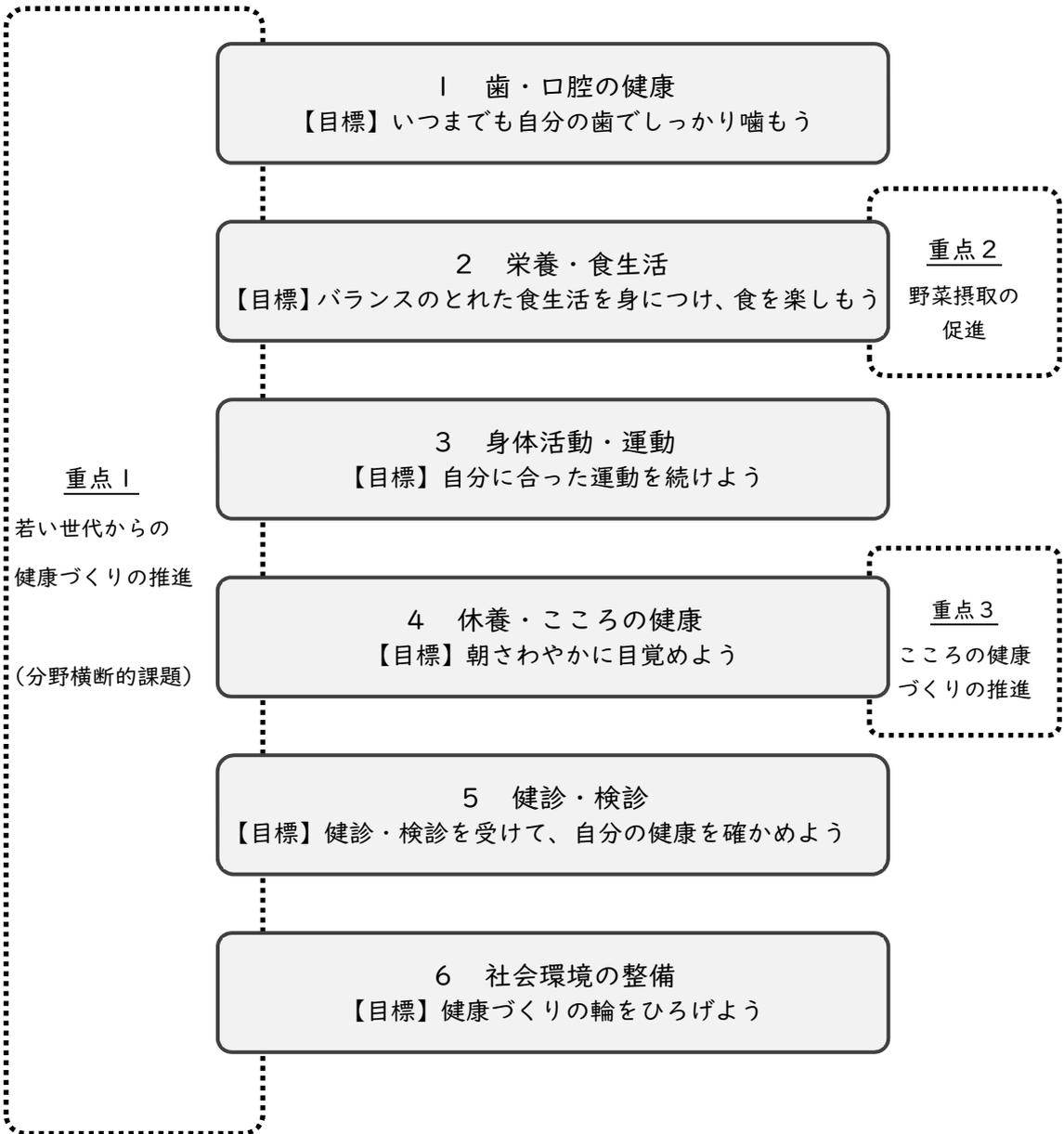
町民が手軽に野菜を摂取できるように、関係機関との連携を強化し、様々な媒体を活用した啓発活動に努めます。

■重点的な取組3 「こころの健康づくりの推進」

多くの人がストレスに悩み、少なからずの人がひきこもりや追い詰められた気持ちになっていることから、「こころの健康」について啓発活動を強化します。

基本理念

健康は宝 ずっと健康 ずっと笑顔のまち
～健康づくりは、日々の小さな積み重ねから～



第3章 施策の展開

第2章(4)において整理した6分野の施策体系について、それぞれ取り組むべき施策を整理し、宮代町の特徴的課題解決に寄与する3つの重点的な取り組みを、各分野における重点項目として定めます。

1 分野別課題の取り組むべき施策

(1) 歯・口腔の健康

【目標】 いつまでも自分の歯でしっかり噛もう

【取り組みの趣旨】

いつまでもしっかり噛めることは、口から食べる喜び、話す楽しみを保つためにも重要です。

乳幼児期から高齢期に至る歯や口腔の状況を改善するためには、歯・口腔の健康を保つ習慣を身につけ、生涯を通じ適切な口腔ケアをすることが必要です。

そのため、乳幼児期、学齢期、成人期、高齢期までの指導體制の充実を図ります。

また、子どもへの指導を契機とした親世代への意識啓発などに努め、若い世代や女性への取り組みの強化を図ります。さらに、健康づくりへの意識が高まる40歳を契機とした歯・口腔の健康への意識向上を図ります。

【行政の取り組み】

■主に乳幼児期を対象とした事業

●重点項目 ★新規項目

内容	担当
<p>★妊婦歯科健康診査の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中に1回、町内の契約歯科医院で、歯科健康診査を行います。 <p>○ママ・パパ教室での歯科保健指導</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊婦に歯や口腔の健康を保つための講話とブラッシング指導を実施します。 <p>○乳幼児健康診査時の歯科保健指導</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1歳6か月児、3歳児健診で、歯科健診及び歯科保健指導を実施します。 <p>●2歳の親子教室の開催</p> <ul style="list-style-type: none"> ・親と子にブラッシング指導等を行い、歯や口腔の健康の保持増 	健康増進担当

進を図るとともに、保護者自身への歯磨き指導で正しい知識と情報を提供します。	
○親子歯磨き教室の開催 ・子育て中の親子（1歳から2歳）に、歯科衛生士を講師に迎え、正しい歯みがき方法を学ぶ機会を設けます。	こども笑顔担当
○歯科健診の実施 ・園児や保護者が歯と口に対する関心を高め、健康状態を把握します。 ○歯磨き指導の実施 ・保育園では、3歳児から歯みがき指導を実施します。	みやしろ保育園 国納保育園

■主に学童期を対象とした事業

内 容	担 当
○歯科健診の実施 ・児童生徒を対象に、歯科健診を実施します（定期と臨時として年2回）。また、健診後の治療について指導していきます。 ○学校保健委員会による歯科保健指導、歯と口の健康週間等の設定による指導の実施 ・学校保健委員会では、歯科医による歯科保健指導を行う等、学校ごとに歯の健康教育に取り組みます。 ・歯科医や歯科衛生士、養護教諭、担任による歯みがき指導を実施します。	各小・中学校 学校教育担当

■主に青年・成人期、壮年期を対象とした事業

●重点項目 ★新規項目

内 容	担 当
●40歳の健活講座の実施 ・健康づくりへの意識が高まる40歳を対象として、歯科衛生士による小集団でのブラッシング指導を実施するなど、歯科口腔の健康増進を図ります。 ○知っ得!けんこう講習の開催 ・成人を対象に歯科に関する講話及び実習を通して、生活習慣の改善を促します。 ★成人歯科健診の実施に向けた検討 ・節目の年齢で成人期の歯科健診を検討します。	健康増進担当

■主に高齢期を対象とした事業

★新規事業

内 容	担 当
<p>★高齢者の保健事業と介護予防事業の一体的な実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・後期高齢者の口腔におけるハイリスク者に対して、口腔の取り組みを実施します。 <p>○埼玉県後期高齢者医療制度健康長寿歯科検診の受診促進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高齢者医療制度健康長寿歯科検診の受診促進に努めます。 	<p>国保・後期担当</p>
<p>○健口教室等の開催</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自己チェックシートで対象となる方に対し、口腔機能の向上を目的とする教室を実施します。 	<p>高齢者支援担当</p>

■全世代を対象とした事業

内 容	担 当
<p>○歯の健康に関する情報提供や意識啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康教育等でDVDやパンフレット等を用いて、歯の健康についての情報提供を行います。 	<p>健康増進担当</p>

【ライフステージ別町民の取り組み】

区 分	内 容
乳幼児期 (0～5歳)	○歯磨き習慣を身につけます。
学童・思春期 (6～18歳)	○正しい歯の磨き方を身につけます。 ○歯と口の健康の大切さを学びます。
青年・成人期 (19～39歳)	○食後の歯磨きを習慣にします。
壮年期 (40～64歳)	○年1回は歯科健診の受診をします。 ○歯周病の予防に取り組みます。
高齢期 (65歳以上)	○口腔機能の大切さを学びます。

【健康指標】

項 目	現状値 2023年度 (令和5年度)	目標値 2034年度 (令和16年度)
1年間に歯科検診を受診した割合(成人)	42.3%	95%
50歳以上における咀嚼良好者の割合	75.9%	80%
3歳児で4本以上のう蝕のある歯を有する者の割合	0.8%	0%

(2) 栄養・食生活（食育推進計画）

【目標】 バランスのとれた食生活を身につけ、食を楽しもう

【取り組みの趣旨】

バランスのとれた食生活を身につけ、食を楽しむことは、生命を維持し、子どもたちの健やかな成長に欠かせないことであり、生きていくための基本であるといえます。また、ライフスタイルが多様化することにより食生活が乱れ、肥満・やせの増加や生活習慣病の発症に起因します。

バランスのとれた食生活を身につけるためには、町民一人ひとりが食に関心を持ち、よりよい食生活を実践することが大切です。特に、野菜の摂取量は目標を大きく下回っており、楽しく気軽に野菜を摂取する取組を進めます。また、食育に関する意識も減少傾向となっており、体験や学習を通じた食育に関する取組を、全世代を通じて進めます。さらに、子どもや親世代に対する取組の強化を図ります。

【行政の取り組み】

■主に乳幼児期を対象とした事業

●重点項目 ★新規項目

内 容	担 当
<p>○ママ・パパ教室での栄養指導</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊婦に講話を通じて、妊娠中の適切な食生活を促します。 <p>○乳幼児健康診査での栄養指導</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4か月児、10か月児、1歳6か月児、3歳児健診時に発育や栄養状態確認をし、栄養講話や個別相談を通じて適切な食習慣を身につけるよう促します。 <p>○離乳食教室の開催</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4か月健診を受けた方（生後10か月まで）を対象に、講話や試食を通じて離乳食のすすめ方について学べる機会を設けます。 <p>○2歳の親子教室での栄養指導</p> <ul style="list-style-type: none"> ・幼児の保護者を対象に、よりよい食習慣の形成のための講話を行います。 <p>○幼児食教室の開催</p> <ul style="list-style-type: none"> ・幼児の保護者を対象に、講話や調理実習を通じて幼児期の健全な食生活について学べる機会を設けます。 <p>●親子料理教室の開催</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小学生及びその保護者を対象に、講話や調理実習を通じてよりよい食生活の実践や食への関心を高める機会とします。 	健康増進担当

<p>●★子どもクッキングレシピの普及</p> <ul style="list-style-type: none"> ・町ホームページなどにおいて、乳幼児向けレシピや親子料理レシピを提供します。食育ワンポイントアドバイスを掲載し、幼児を持つ家庭での日常的な食育活動を支援します。 	
<p>●食の安心サロンの開催</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子育て中の母親に、子育て世代を対象とした食の安全・安心に対する理解を深めます。 <p>○アレルギー食への対応</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保護者がアレルギーを確認できるよう事前に献立を配布するとともに、給食室と担当の保育士でチェックするなど配慮します。 ・家庭と連携を図り情報共有に努めます。 	こども笑顔担当
<p>○菜園活動の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・年長・年中児を対象に、農作物や食物に関心を持ち、食材の色・形などを知り、視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚の五感を養うことを目的として実施します。 <p>○簡単な調理実習による食育体験学習の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・年長児を対象に、3色食品群をクイズ形式で学び、野菜や果物の栄養を知り、簡単な調理実習を行います。また、クッキング体験や食事のマナー、食事の大切さについて学んでいきます。 	みやしろ保育園 国納保育園

■主に学童・思春期を対象とした事業

内容	担当
<p>○学校給食運営審議会、学校給食研究委員会による学校給食事業評価の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学校給食運営審議会（年2回）、学校給食研究委員会（年6回）を開催し、児童生徒の喫食状況や献立に関する意見交換等を行います。 <p>○学校給食への地場産野菜の活用</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学校給食に宮代産の野菜を利用するように努めます。 <p>○アレルギー食への対応</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各学校にアレルギー対応会議を開催し、アレルギー食への対応を図ります。 	教育総務担当
<p>○栄養教諭による食育授業の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・宮代町立小・中学校において、望ましい食習慣を身につけることや、食に対する理解・関心を深めることを目的に、年1回学校及びクラスごとに実施します。 	各小・中学校 学校教育担当

<p>○食品ロスへの取り組みの推進（喫食率の把握、子ども環境会議の実施）</p> <p>・給食を残さず食べられるように、喫食率を把握し、子ども環境会議を実施（食品ロスを給食から考え、無駄をなくす）し、食品ロスを削減するよう努めます。</p>	
--	--

■主に青年・成人期、壮年期を対象とした事業

内 容	担 当
<p>○知っ得!けんこう講習での栄養指導</p> <p>・成人を対象に、講話や調理実習を通じて栄養・食生活に関する知識の普及や、生活習慣病の予防を促します。</p> <p>○骨粗しょう症検診での栄養指導</p> <p>・骨粗しょう症検診を受けた方に、講話を通じて骨粗しょう症予防に向けた食生活の改善を促します。</p> <p>○貯骨(ちょこっ)とクッキング!の開催</p> <p>・骨粗しょう症検診を受けた方に、講話や調理実習を通じて骨粗しょう症予防に向けた食生活の改善を促します。</p>	健康増進担当
<p>○特定保健指導「みやしろ健康会」での栄養指導</p> <p>・特定健診を受診し、メタボリックシンドローム予備群または基準該当となった方に、調理実習などによる生活習慣の改善を促します。</p> <p>○血糖コントロール教室の開催</p> <p>・健康診断等で糖代謝異常の方に、調理実習や個別アドバイスなどにより糖尿病の一次予防・重症化予防に向けた食生活の改善を促します。</p>	健康増進担当 国保・後期担当

■主に高齢期を対象とした事業

★新規項目

内 容	担 当
<p>★高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・後期高齢者の栄養におけるハイリスク者に対して、栄養の改善に向けた取組を実施します。 	国保・後期担当
<p>○介護予防教室での栄養講座の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・介護予防教室では、介護予防体操、口腔・栄養、認知症予防等に関する講座を実施します。 <p>○給食配食サービスの実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分で食事の準備ができない一人暮らし高齢者等の自宅へ週1から3回、夕食を宅配し、食生活の改善や見守りを図ります。 	高齢者支援担当

■全世代を対象とした事業

●重点項目 ★新規項目

内 容	担 当
<p>○栄養相談の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事に関する相談を行い、子どもから大人までよりよい食生活を促します。 <p>●健康レシピの普及</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ホームページや窓口で、健康づくりのためのレシピを提供します。 <p>●栄養・食生活、食育に関する情報提供や意識啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・集団健診時や食育月間時に展示やリーフレットを配布するとともに、随時広報やホームページ等で食に関する情報提供を行います。 <p>●★フォトレシピによる食の啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・町民が実践するよりよい食生活について、写真を用いて紹介し、食の健康づくりの意識を高めます。 	健康増進担当
<p>○市民農園の普及・活用促進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・農業者を講師とした勉強会の開催等により、市民農園の普及及び活用の促進を図ります。 <p>●地産地消活動の推進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・新しい村で予約販売をしている地場野菜を使用した弁当「村弁」の販売促進、新メニューの開発、地場野菜の生ジュースの販売等、地場野菜の消費拡大に努めます。 <p>●地産地消レシピの普及</p> <ul style="list-style-type: none"> ・町ホームページや新しい村森の市場結の店頭で、地産地消レシピを提供します。 	農業振興担当

<p>○マルシェ、6次化推進イベントの開催</p> <ul style="list-style-type: none"> ・商業者や創業の意思を持つ方々を集めた宮代マルシェ(定期市)の開催や6次化推進のための働きかけをします。 <p>○野菜収穫体験の開催</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市民を対象に芋ほりやブルーベリー摘み等の収穫体験を開催します。 <p>○農のあるまちづくり講座(料理教室、ハーブ講座等)の開催</p> <ul style="list-style-type: none"> ・村の集会所にて地場野菜を活用した料理教室を実施します。 <p>○特産品の普及</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地場野菜や地場野菜を活用したメニュー、ほっつけ米、農産加工品の普及に努めます。 <p>○ほっつけ稲作体験の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ほっつけを使って田植えや稲刈りを体験する講座を実施します。 	<p>農業振興担当 商工観光担当</p>
<p>★食品ロスの削減に関する意識啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分に合った適正な食事量を知り、食べ残しを防ぐことが食品ロスにつながることについて啓発を進めます。食品ロス削減推進キャラクター「すてずん」を活用した啓発や「宮代町食品ロス削減推進協力店登録制度」などの普及を進めます。 	<p>資源循環担当</p>

【ライフステージ別町民の取り組み】

区 分	内 容
乳幼児期 (0～5歳)	○よく噛んで、おいしく食べます。 ○地域の農産物を食べます。
学童・思春期 (6～18歳)	○主食・主菜・副菜を学び、1日3食おいしく食べます。 ○野菜を食べる習慣を身につけます。 ○学校給食等を通じて、食への関心を高めます。 ○地域の農産物を食べます。
青年・成人期 (19～39歳)	○主食・主菜・副菜を意識し、1日3食バランスのよい食事を摂取します。 ○意識的に野菜を食べるようにします。
壮年期 (40～64歳)	○減塩に取り組みます。 ○適正体重を維持します。 ○地域の農産物を食べます。
高齢期 (65歳以上)	○主食・主菜・副菜を組み合わせて、よく噛んで食べます。 ○意識的に野菜を食べるようにします。 ○減塩に取り組みます。 ○低栄養(やせすぎ)にならないようにこころがけます。 ○地域の農産物を食べます。

【健康指標】

項 目	現状値 2023年度 (令和5年度)	目標値 2034年度 (令和16年度)
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の割合	45.1%	50%
野菜の摂取量	151.6g	350g以上
食育に関心がある割合	61.3%	90%

(3) 身体活動・運動

【目標】 自分に合った運動を続けよう

【取り組みの趣旨】

自分に合った運動を続けることにより、循環器疾患やがんなどの疾病の発症が抑制され、高齢者では認知機能や運動器機能、社会生活機能の低下の予防につながる等、健康・体力を維持・増進するうえでとても重要です。

運動を継続的に実践するためには、運動できる環境やきっかけ、一緒に取り組む仲間、町民の運動に対するニーズの把握、運動へのモチベーションを高める条件整備など多様な側面からの支援が必要となっています。

そのため、誰でも取り組みやすい運動など多様なスポーツ・運動機会の場の提供に努め、一人でも多くの町民がスポーツや運動に親しめる環境づくりを進めます。

特に、アンケート結果からは、健康づくりに取り組む意識はあっても、なかなか実践できない若い人が多くいることがわかりました。町事業への一時保育の活用や自宅で気軽に取り組めるメニューの充実を図るなど、若い世代に対応する施策の充実を努めます。

また、日頃から町民のスポーツニーズに敏感に対応した活動を実施している施設や団体と連携し、若い世代や女性を対象とした事業などへの取り組みの強化を図ります。

【行政の取り組み】

■主に学童・思春期を対象とした事業

内容	担当
○スポーツ少年団活動の促進 ・スポーツ少年団を対象として、心身ともに健やかな人間形成を促すこと目的として実施します。	生涯学習・スポーツ振興担当
○スポーツフィールドの開催 ・小学4年生以上(小学生は保護者同伴なら参加可)を対象として、日頃の運動不足を解消し、スポーツに親しむ機会を提供します。	
○小学生を対象としたあそびと運動イベントの開催 ・小学生に体を動かす楽しさを知ってもらえる機会を設けます。	

■主に青年・成人期、壮年期を対象とした事業

●重点項目 ★新規項目

内容	担当
●貯骨(ちょこっ)とエクサ!の開催 ・骨粗しょう症検診を受けた方に、骨粗しょう症予防に向けた運	健康増進担当

<p>動習慣及び技術を習得する機会を設けます。</p> <p>●★運動オンデマンドレッスンの実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・若い世代の様々なライフスタイルを考慮し、在宅でも体を動かす機会を増やすため、動画視聴による運動の機会を提供します。 <p>★親子でエンジョイウォーキングの開催</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりの大切さを子供の時から学んでいただくため、親子で参加できるウォーキング教室を開催します。 <p>○スッキリ運動教室の開催</p> <ul style="list-style-type: none"> ・若い世代を対象とした運動教室を開催します。 <p>○知っ得!けんこう講習の開催</p> <ul style="list-style-type: none"> ・成人を対象に、運動の技術を習得する機会を設けます。 <p>★健康ワードラリーの開催</p> <ul style="list-style-type: none"> ・町内資源を活用し、町をめぐりながらウォーキングする健康ワードラリーを行います。 	
<p>●みやしろ健康マイレージ事業における運動習慣の定着促進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・18歳以上の町民に、運動習慣を定着させ、身体活動量の増加を促します。 	<p>健康増進担当 国保・後期担当</p>

■主に高齢期を対象とした事業

内 容	担 当
<p>○ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歩行機能を維持するため、健康教育でロコモティブシンドロームの啓発を行います。 	<p>健康増進担当</p>
<p>○特定保健指導「みやしろ健康会」での運動指導</p> <ul style="list-style-type: none"> ・特定健診を受診し、メタボリックシンドローム予備群または基準該当となった方に、生活習慣の改善を促します。 <p>○血糖コントロール教室での運動指導</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康診断等で糖代謝異常の方に、糖尿病の一次予防・重症化予防に向けた運動習慣の形成を促します。 	<p>健康増進担当 国保・後期担当</p>
<p>○介護予防教室の開催</p> <ul style="list-style-type: none"> ・65歳以上の方に、運動の楽しさと大切さや栄養と口腔機能向上、認知症予防について学ぶ機会を設けます。 <p>○地域交流サロンでの体操の機会づくり支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各地域交流サロンにおいて、体操や茶話会などの活動をとおり、健康維持や地域交流を図ります。 	<p>高齢者支援担当</p>

<p>○出前講座の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・町内在住・在勤の10人以上の団体に対し、介護予防（体操・口腔・栄養）について学ぶ機会を提供します。 ・定期開催の地域交流サロン等で講座を行うことで、知識の定着を図ります。 <p>○スポーツ・レクリエーション大会の開催</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高齢者向けのスポーツやレクリエーションの大会を開催します。 <p>○プラザサポーターの養成・活動促進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域での介護予防活動において、講師として介護予防の指導ができる人材を育成します。 	
--	--

■全世代を対象とした事業

★新規項目

内 容	担 当
<p>○公民館の利用促進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・卓球、社交ダンス、ヨガ、踊り等による健康増進活動を促進します。 	生涯学習担当
<p>○運動と健康に関する情報提供や意識啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・広報、ホームページ、パンフレット等を用いて、運動と健康に関する情報提供や意識の啓発を行います。 	健康増進担当
<p>○町民スポーツフェスティバル、町民スポーツ大会の開催</p> <ul style="list-style-type: none"> ・町民の健康づくりと競技力の向上のため、町内在住・在学・在勤者に対するイベントを企画します。 <p>○スポーツ推進委員活動の促進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・町民の健康づくりや体力づくりをサポートできるように、スポーツ推進委員が各種研修等に積極的に参加できるような支援を行います。 <p>○ニュースポーツ実施団体の活動促進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ニュースポーツを普及させるため、ニュースポーツ実施団体、総合型スポーツクラブを支援します。 <p>○小学校・中学校体育施設の利用促進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・町内で活動するスポーツ団体の支援や町民の健康づくりのため、小学校・中学校体育施設の利用を促進します。 	生涯学習・スポーツ振興担当
<p>○総合運動公園ぐるる宮代、はらっパーク宮代の活用</p> <ul style="list-style-type: none"> ・教室や大会を開催し、町民の健康づくりに資するための働きかけを行います。 	スポーツ振興担当 都市計画担当

【ライフステージ別町民の取り組み】

区 分	内 容
乳幼児期 (0～5歳)	○たくさん外遊びをします。
学童・思春期 (6～18歳)	○体をつかった遊びや好きな運動を行います。
青年・成人期 (19～39歳)	○体を動かすことをこころがけ、週2回以上、30分以上の運動習慣を身につけます。
壮年期 (40～64歳)	
高齢期 (65歳以上)	○自分の体力や体調に合わせて、運動を続けます。 ○ロコモティブシンドローム(運動器症候群)にならないようにこころがけます。

【健康指標】

項 目		現状値 2023年度 (令和5年度)	目標値 2034年度 (令和16年度)
20～64歳の運動習慣者(週2回、30分以上、1年以上の継続)の割合	男性	35.8%	35.8%以上 ※
	女性	30.3%	30.3%以上 ※
65歳以上の運動習慣者(週2回、30分以上、1年以上の継続)の割合	男性	54.0%	54.0%以上 ※
	女性	47.8%	50%
20～64歳の日常生活において1日、1時間以上歩く人の割合	男性	36.0%	39.6%
	女性	35.2%	38.7%
65歳以上の日常生活において1日、1時間以上歩く人の割合	男性	29.0%	31.9%
	女性	24.4%	26.8%

※国の目標値(50%)に達しているため、現状値以上とする

(4) 休養・こころの健康

【目標】朝さわやかに目覚めよう

【取り組みの趣旨】

朝さわやかに目覚めるには、こころの健康を保ち、睡眠など心身の疲労を回復する休養を十分にとると同時に、ストレスと上手につきあいながら、こころのバランスを保つことが重要です。子育て期・働き盛りの年代はイライラやストレスが解消できていない人が多くいます。

特に、アンケート結果からは、「睡眠による休養が取れていない」人の割合や「つらくて追い詰められた気持ち」になったことのある子どもたちの割合の増加がみられました。

こころのバランスが不安定になった時に気軽に相談できる体制や情報提供の充実、さらには、こころの安定を取り戻すまでの継続的で多様な支援体制の整備が必要となっています。

そのため、こころの健康に関する健康教育や身近な相談体制の整備、関係機関と連携した継続的に支援ができる体制づくりを目指します。

また、子育てに関する相談支援などをきっかけとして、多様な悩み事に対応できる相談支援体制づくりと若い世代や女性に対する取り組みの強化を図ります。

【行政の取り組み】

■主に乳幼児期、青年・成人期を対象とした事業

●重点項目

内 容	担 当
<p>●こども家庭センターによる相談の実施</p> <p>・妊娠期から子育て期までの母子保健や育児に関する様々な悩み等の相談を専門職が行い、子育て中の孤独感や不安感等の負担軽減を図り、健やかな生活を送れるよう支援します。</p>	<p>健康増進担当</p> <p>こども笑顔担当</p>
<p>○乳児家庭全戸訪問の実施</p> <p>・出産後4か月までに赤ちゃん訪問を実施し適切な支援を行います。育児不安や産後うつ等の疑いのある人には、地区担当保健師による継続支援のほか、家族や医療機関との連携調整を図って、母子の支援を進めます。</p> <p>○乳幼児健康診査時の相談の実施</p> <p>・4か月児、10か月児、1歳6か月児、3歳児健診時に、発育栄養状態、精神・運動機能の発達状態や育児状況に応じた相談を行い、必要な方には継続的な支援を行います。</p> <p>○公認心理師・臨床心理士の心理相談</p> <p>・発達の問題や子どもとの関わり方など子育て期の保護者の悩み相談を行います。</p>	<p>健康増進担当</p>

■主に学童・思春期を対象とした事業

●重点項目

内 容	担 当
<p>●さわやか相談室の相談員・教育支援センターの相談員による相談活動の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・宮代町の小・中学生・保護者を対象に、悩みや不安、学校生活に支障をきたしたとき、また、日常の些細に思われること等の話ができ、児童・生徒が安定した精神状態と気力の充実を図れるように、相談、支援します。 <p>○個別面談による悩みの把握</p> <ul style="list-style-type: none"> ・就学予定の児童とその保護者に対し、子ども一人ひとりの教育的ニーズに応じた支援を保障するため、本人・保護者に十分な情報を提供し、就学に向け相談します。 	<p>学校教育担当</p>

■全世代を対象とした事業

●重点項目

内 容	担 当
<p>○保健師の健康相談</p> <ul style="list-style-type: none"> ・こころや身体の健康に関する相談を行います。 <p>●ゲートキーパー養成講習の開催</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自殺予防のためのゲートキーパーの啓発及び養成をします。 <p>●こころの健康に関する講演会の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・町民を対象に、メンタルヘルスに関する講演会を開催します。 	<p>健康増進担当</p>
<p>○幸手保健所との連携による相談、ケース検討会の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・専門職によるケース検討会を開催し、適切な個別支援を行います。 <p>●こころの健康に関する情報提供や意識啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・メンタルヘルスについての広報・周知を行います。 ・各種の健診・検診参加者などへの情報提供や意識啓発を行います。 	<p>健康増進担当 福祉支援担当</p>

【ライフステージ別町民の取り組み】

区 分	内 容
乳幼児期 (0～5歳)	○たくさん遊んで、ぐっすり眠ります。
学童・思春期 (6～18歳)	○十分な睡眠をとり、生活リズムを身につけます。 ○悩みがある時は、信頼できる大人や友達に相談します。
青年・成人期 (19～39歳)	○休養や睡眠を十分にとることをこころがけます。 ○自分なりにストレスを解消する方法を身につけます。
壮年期 (40～64歳)	○心配ごと、悩みごとがある時は、各相談機関を利用します。 ○こころの相談窓口について、周りの人に紹介します。
高齢期 (65歳以上)	○楽しみや生きがいを持ち続けます。

【健康指標】

項 目	現状値 2023年度 (令和5年度)	目標値 2034年度 (令和16年度)
睡眠による休養を十分とれている割合	70.7%	80%
睡眠時間が十分に確保できている者の割合	54.3%	60%
ゲートキーパーを知っている割合	12.2%	20%

(5) 健診・検診

【目標】 健診・検診を受けて、自分の健康を確かめよう

【取り組みの趣旨】

乳幼児健康診査、がん検診、特定健康診査などの受診により自分の健康状態を確認することは、疾病の早期発見、早期治療、重症化の予防につながることから、定期的に受診することが重要です。

健康診断や特定健診の受診率、特定保健指導の受診率は上昇していますが、がん検診の受診率は一部を除いて低下傾向にあります。

多くの人に定期的に健診・検診を受けてもらえるように、自らの健康状態をチェックすることの大切さを意識づけ定期的な受診行動をとれるように働きかけます。

健診・検診の受診環境の整備や受診勧奨の充実に努めることが必要です。そのため、健康教育・健康診査事業や母子保健事業等、あらゆる機会を通して受診の必要性や受診方法の周知を行い、健診の受診勧奨と受診環境の整備に努めます。

【行政の取り組み】

■主に乳幼児期を対象とした事業

内 容	担 当
○乳幼児健康診査の実施 ・4か月児、10か月児、1歳6か月児、3歳児の健康診査を実施します。 ・未受診者に対して、訪問や面接などにより親子の状況の確認を行います。	健康増進担当
○保育園での内科検診の実施 ・内科検診を年2回実施します。	みやしろ保育園 国納保育園

■主に学童・思春期を対象とした事業

内 容	担 当
○就学時健康診断の実施 ・翌年度4月に就学する児童に対し、就学予定者の状況をあらかじめ把握し、保健上必要な助言等を行うことを目的に、年1回10月に実施します。	学校教育担当
○児童生徒の健康診断の実施 ・宮代町立小・中学校在席の小・中学生を対象に、病気の早期	

<p>発見、健康管理を目的に年1回眼科検診、心臓検診、小学4年生のみ色覚検査、尿検査と学校医による内科検診、脊柱側弯検査、運動器検査を実施します。</p> <p>・学期1回身長、体重測定、成長曲線により疾病の早期発見に努めます。</p>	
--	--

■主に青年・成人期、壮年期を対象とした事業

●重点項目

内 容	担 当
<p>○各種がん検診等の実施・受診勧奨</p> <p>・胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診・乳がん検診・肝炎ウイルス検診は40歳以上の方を対象に、子宮頸がん検診は20歳以上の方を対象に実施するとともに、早期発見・早期治療を目的に対象者に受診勧奨を行い、受診率の向上に努めます。</p> <p>・大腸がん検診の受診率向上に向け、集団検診を実施します。</p> <p>・乳幼児健康診査で来所した保護者に対して、がん検診の受診勧奨を行います。</p> <p>○骨粗しょう症検診の実施</p> <p>・40・45・50・55・60・65・70歳の女性に検診を実施し、早期に骨量減少者を発見し、骨粗しょう症を予防します。</p> <p>●40歳の健活講座の実施</p> <p>・検診デビューの年齢に対して個別通知を行い、これから受けられる検診についての情報提供や健康教育等を行い、自らの健康について考える機会とします。</p> <p>●健診・検診に関する情報提供や意識啓発</p> <p>・広報、ホームページ、保健センターガイド、個別通知、各種教室にて、健診・検診の受診方法や予防に関する情報の提供を行います。</p>	健康増進担当
<p>○特定保健指導「みやしろ健康会」の実施</p> <p>・特定健康診査を受診し、メタボリックシンドローム予備群または基準該当となった方、メタボリックシンドロームの予防に向けた講義・実習・個別相談を行います。</p> <p>○血糖コントロール教室の実施</p> <p>・健康診断等で糖代謝が高値の方を対象に、糖尿病の一次予防・重症化予防に向けた講義・実習を実施します。</p>	健康増進担当 国保・後期担当
<p>○特定健康診査の実施・受診勧奨</p> <p>・40歳以上の国保加入者に、生活習慣病の予防と健康増進の</p>	国保・後期担当

<p>目的から特定健康診査を実施します。</p> <p>○人間ドック受診者への補助の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・40歳以上の国保加入者に、生活習慣病の予防と健康増進の目的から人間ドックの補助を行います。 <p>○生活習慣病重症化予防対策事業の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・糖尿病高リスク未受診・受診中断者及び糖尿病性腎症通院中のハイリスク者に、糖尿病の重症化予防及び人工透析への移行予防に対する働きかけを行います。 	
--	--

■主に高齢期を対象とした事業

内 容	担 当
<p>○後期高齢者健康診査の受診促進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・後期高齢者医療の加入者に、生活習慣病の予防と健康増進の目的から健康診査を実施します。 <p>○人間ドック受診者への補助の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・後期高齢者医療の加入者に、生活習慣病の予防と健康増進の目的から人間ドックの補助を行います。 	<p>国保・後期担当</p>

【ライフステージ別町民の取り組み】

区 分	内 容
乳幼児期 (0～5歳)	○乳幼児健康診査を受けます。
学童・思春期 (6～18歳)	○学校での健康診断結果について理解し、健康に関心を持ちます。 ○生活習慣病について理解します。
青年・成人期 (19～39歳)	○定期的に健康診断(健康診査)、がん検診、人間ドック等を受診し、健康状態を確認します。 ○生活習慣病について理解し、予防に取り組みます。
壮年期 (40～64歳)	
高齢期 (65歳以上)	

【健康指標】

項 目		現状値 2023年度 (令和5年度)	目標値 2034年度 (令和16年度)	
特定健康診査の受診率(町国保40歳～74歳)		47.0% ※1	60% ※2	
特定保健指導の実施率		23.0% ※1	60% ※2	
がん検診受診率	胃がん	男性	39.8%	60%
		女性	25.8%	60%
	肺がん	男性	34.1%	60%
		女性	28.4%	60%
	大腸がん	男性	41.2%	60%
		女性	36.0%	60%
	子宮頸がん		42.8%	60%
	乳がん		37.3%	60%

※1 令和4年度数値。

※2 宮代町特定健康診査等実施計画(第4期)に準ずる。

(6) 社会環境の整備

【目標】健康づくりの輪をひろげよう

【取り組みの趣旨】

健康づくりに取り組みやすい社会環境を整備することは、個人の健康づくり・食育への関心を高め、取り組みを支援するとともに、受動喫煙の問題など個人では取り組みにくいことを、町民団体の活動などにより地域全体で相互に支え合いながら進めるために重要です。

地域での交流活動は、健康づくりにとって大切な要件の一つであり、多様な交流の場の提供など、高齢者に限らず多くの世代に対し、地域活動に関する支援の充実がより重要となっています。

そのため、受動喫煙防止などについては町役場が率先した行動を示すとともに、健康づくり団体等の情報提供や活動支援に取り組みます。

また、子育て相談や子どものスポーツ活動などを契機とした若い世代や女性の地域活動を育成・支援するなど、若い世代や女性に対する取り組みの強化を図ります。

【行政の取り組み】

■主に乳幼児期を対象とした事業

●重点項目 ★新規項目

内容	担当
<p>●こども家庭センターによる相談支援、情報提供</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊娠期から子育て期までの母子保健や育児に関する様々な悩み等の相談を専門職が行い、子育て中の孤独感や不安感等の負担軽減を図り、健やかな生活を送れるよう支援します。 ・子育て中の親子を対象に、子育てに関する情報提供・相談・親子の交流の場の提供・児童と他世代・地域との交流を図ります。 	<p>健康増進担当 こども安心担当</p>
<p>★妊産婦への支援の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・周産期における妊産婦への支援として、健診の助成や低所得者の妊婦に対する初回受診助成等の経済的支援を行います。また、心身のケアや育児サポートのための産後ケアを実施します。 <p>○すくすく広場(ママ・パパ教室同窓会)の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ママ・パパ教室の参加者や希望者に、母親同士の交流と正しい育児情報を提供することで、育児の孤立化及び育児不安の軽減を図ります。 <p>○発達の遅れのあるお子さんの支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ・個別のことばの相談や心理相談、子どもの発達を促すための親子で参加するかるがもクラブ、障がいのある子どもの情報交換会を実施し、親子の支援を行います。 	<p>健康増進担当</p>

<p>★運動発達相談の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動発達に不安を抱える親子に対し、子どもの発達のサポートを理学療法士が行い親子の不安の軽減を図ります。 	
<p>○子育てサークルの支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子育てひろば利用者の中から自主的に活動するグループの支援育成をすることにより、子育ての輪を広げられるようにします。 <p>●子育て支援センター活動の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・就学前の育児に対する相談や助言を行い、子育ての不安の軽減を図ります。 	こども笑顔担当
<p>○障がい児デイサービス事業の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心身に発達の遅れのみられる児童の健やかな発育を支援するため、療育が必要と判断された2歳児から小学校就学の始期に達するまでの児童を対象に、みやしろ保育園で実施します。 <p>○病児保育・病後児保育事業の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・病気に罹患し、又はその回復期にある児童の保育を行うため、事前登録をした生後6ヵ月から小学校3年生までの児童を対象に、みやしろ保育園で実施します。 	みやしろ保育園

■主に学童期を対象とした事業

内 容	担 当
<p>○学校での指導、家庭教育学級での情報提供</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小・中学生、保護者に対し、家庭の教育力の向上を図るため、「親になるための学習」、「親が親として育ち力をつけるための学習」を推進し、子育てに関する不安や悩みを持つ親への支援を行います。 	生涯学習・スポーツ振興担当

■主に青年・成人期、壮年期を対象とした事業

内 容	担 当
<p>○献血についての情報提供</p> <ul style="list-style-type: none"> ・病気やけがなどで輸血を必要としている患者の尊い生命を救うため、年齢16歳以上、体重50kg以上(65歳以上の場合、60歳から64歳の間に献血経験のある者)に対し、協力が得られるように働きかけます。 	健康増進担当
<p>○節目でのアプローチ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・二十歳のつどいの際に新成人に対し、啓発品を配布し健康に関する普及啓発を行います。 	生涯学習・スポーツ振興担当

■主に高齢期を対象とした事業

★新規項目

内 容	担 当
<p>★高齢者の保健事業と介護予防事業の一体的な実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一般的実施のポピュレーションアプローチとして、サロン参加者に対し、フレイル予防の意識を高めるため、医療職による教室を実施します。 	<p>国保・後期担当</p>
<ul style="list-style-type: none"> ○「縁じよい」活動の促進 <ul style="list-style-type: none"> ・定年を迎えた世代と地域との繋がりをつくることを目的に、身近な活動に関する情報や参加機会の提供、相談支援などを行います。 ○プラザサポーター養成講座の実施 <ul style="list-style-type: none"> ・地域での介護予防活動において、講師として介護予防の指導ができる人材を育成します。 ○地域交流サロン活動の促進 <ul style="list-style-type: none"> ・地域交流サロンの新規立ち上げや運営に関する相談支援などを実施し、活動促進に努めます。 ○高齢者のフレイル対策の実施・促進 <ul style="list-style-type: none"> ・高齢者フレイル対策に取り組みます。 	<p>高齢者支援担当</p>

■全世代を対象とした事業

内 容	担 当
<ul style="list-style-type: none"> ○適量飲酒、受動喫煙防止についての啓発 <ul style="list-style-type: none"> ・健康教育やがん検診、ママ・パパ教室等で普及啓発を行います。また、公共施設での受動喫煙防止に取り組みます。 ○健康長寿サポーター養成講座の開催 <ul style="list-style-type: none"> ・町民に対し、健康づくりの知識を身につけ実践する「健康長寿サポーター」の養成を行います。 ○出前講座の実施 <ul style="list-style-type: none"> ・町民に対し、健康づくりに関する普及啓発を行います。 ○保健センターガイドの発行 <ul style="list-style-type: none"> ・保健センターでの事業をわかりやすく掲載し、検診・教室等を通して自らの健康を振り返り健康づくりに生かせるよう、健康に関する事業の情報提供に努めます。 ○感染症情報の提供 <ul style="list-style-type: none"> ・感染症の予防対策などをホームページ等で情報提供し、流行を未然に防ぎます。 ○乳幼児、児童、高齢者等の予防接種の実施 <ul style="list-style-type: none"> ・対象者に対し、予防接種により免疫をつくり、感染症の発症を予防、または軽症化します。 	<p>健康増進担当</p>

【ライフステージ別町民の取り組み】

区 分	内 容
乳幼児期 (0～5歳)	○地域の行事やイベントに参加します。
学童・思春期 (6～18歳)	○学校や地域で、喫煙、飲酒による影響について学びます。
青年・成人期 (19～39歳)	○地域のイベントやサークル活動に参加します。 ○受動喫煙、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、多量飲酒による健康への影響について理解します。
壮年期 (40～64歳)	○献血に協力します。
高齢期 (65歳以上)	○身近な地域の活動に参加します。 ○周りの人を地域活動に誘って一緒に行動します。

【健康指標】

項 目	現状値 2023年度 (令和5年度)	目標値 2034年度 (令和16年度)
何らかの地域活動をしている者の割合(20歳以上)	48.4%	53.4%
COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度	55.3%	80%
喫煙者の割合(喫煙をやめたい者がやめる)	13.5%	10.2%
健康づくりに取り組んでいる人の割合	47.3%	57.3%

第4章 計画の推進

1 宮代町の特徴に配慮した施策や事業の推進

宮代町の健康づくりに関する特徴として、若い世代への取組を強化するとともに、野菜摂取の促進、こころの健康づくりの推進が重要になっています。

事業の実施にあたっては、事業に参加してくれた人を中心に、家族はもとより、親戚や趣味等のグループの仲間、職場の友人や近所の人など、身近な人々に健康づくりの輪が広がるような事業を進めます。

なお、事業実施にあたっては、歯や栄養、運動などの分野にこだわらず、その人や関係する人に必要な情報提供や啓発活動など、柔軟で多方面からの健康づくり支援を行います。

2 健康づくり・食育団体との連携

健康づくりは「日々の積み重ね」が大切であることから、小さい時からの健康づくり意識の醸成、若い時からの健康づくり活動の習慣化が大切になります。健康づくり・食育に係る関係者・団体がその特性や能力を生かし、町民一人ひとりの日常的なほどよい取り組みの継続を支援できるよう、健康づくり・食育団体との連携・協働の強化を図ります。

3 事業所との連携

事業所の従業員の各種健康診査、がん検診の受診、運動の機会づくり、こころの健康づくり、受動喫煙防止対策など、事業所による取り組みを促進します。

飲食店、食料品店などに地産地消、ヘルシーメニューの提供、特産品づくりなどへの協力を働きかけるとともに、店舗での受動喫煙防止対策を促進します。

4 庁内関係各課等との連携による施策・事業の推進

健康づくり・食育に関連する施策・事業を効果的に実施するため、関係する関係各課等の連携を強化し、事業を推進します。

5 計画の進捗状況の把握と評価

健康づくり・食育に関する事業の進捗状況をPDCAサイクル（計画、実行、評価、改善）により把握し、「計画策定運営委員会」において評価を行い、施策・事業の見直しを図ります。

■ PDCAサイクルによる計画の進捗状況の把握と評価

