健 康 き た ひ ろ し ま ２ １

第３次　北広島町健康増進計画

第３次　北広島町食育推進計画

第２次　北広島町歯と口の健康づくり計画

北 広 島 町

令和　6年 3月

目　次

第1章　計画策定にあたって
1．趣旨と背景 1
2．これまでの取組 2
3．健康増進計画まめマメきたひろしま第 2 次計画の評価 7
4．計画の策定根拠 10
5．計画の位置づけ 11
6．計画の期間 12
7．計画の相互関係 13
8．計画の推進体制と進行管理 14

第2章　健康づくりの推進【北広島町健康増進計画】
1．基本理念 16
2．重点目標 17
3．施策体系図 18
4．施策の展開 19
（1）健康管理 19
（2）運動・身体活動 22
（3）喫煙・飲酒 25
（4）こころの健康づくり 27

第3章　食育の推進【北広島町食育推進計画】
1．基本理念 29
2．重点目標 29
3．施策体系図 30
4．施策の展開 31
（1）元気なからだを保つための食 31
（2）豊かな人生を送るための食 33
（3）活力ある地域をつくる食 34

第4章　歯科口腔保健の推進【北広島町歯と口の健康づくり計画】
1．基本理念 36
2．重点目標 36
3．施策体系図 37
4．施策の展開 38
歯と口の健康管理 38

第5章　ライフステージ別の取り組み 41
第6章　各計画の目標指数一覧 44

資料編

1．北広島町の人口・世帯の状況 49
2．北広島町の健康に関する状況 51
3．まめマメきたひろしまアンケートの結果 58
4．1歳6か月健診・3歳児健診アンケートの結果 81
5．北広島町地域保健対策協議会　委員名簿 83
6．用語集 84

第１章　計画策定にあたって

１．趣旨と背景

わが国は平均寿命の延伸により世界有数の長寿国となりました。しかしその一方で、糖尿病などの生活習慣病が増加し、さらには高齢化の進行に伴い、寝たきりなどの要介護者の増加が深刻な社会問題となっています。また、人口の減少も深刻で、社会活動が継続できるように、一人ひとりの主体的な健康づくりがとても重要になっています。

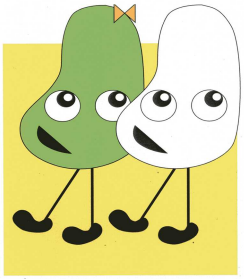
国の健康づくりの政策は、「21 世紀における国民健康づくり運動」（以下健康日本 21 という）の第 3 次計画が策定され、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」というビジョンを掲げ、①健康寿命の延伸・健康格差の縮小、②個人の行動と健康状態の改善、③社会環境の質の向上、④ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの 4 つを基本的な方針として健康づくりが推進されています。

広島県では、健康日本 21 の内容をうけ、「県民誰もが、より健やかに、安心して、生きがいを持ちながら自分らしく暮らし続けられる社会の実現」を基本理念に健康ひろしま 21（第 3 次）を策定しています。第 3 次計画では、前計画の取組を継続しつつ、女性の健康寿命が全国と比較して低位であるため、女性の健康づくりを重点的に行うこととしています。

本町では、国、広島県の状況をふまえて平成 19 年 3 月に北広島町健康増進計画「まめマメきたひろしま」を策定し、健康増進事業を展開してきました。また、平成 23 年 5 月には北広島町食育推進計画を、平成 26 年 3 月にはまめマメきたひろしま歯と口の健康づくり計画を策定し、それぞれの計画に沿った施策を進めてきました。

本計画は、健康日本 21（第 3 次）、健康ひろしま 21（第 3 次）策定の状況、今後予想される社会変化もふまえ、第 2 次北広島町健康増進計画、第 2 次北広島町食育推進計画、北広島町歯と口の健康づくり計画の期間終了に伴い、3 つの健康に関する計画を一体的に策定し、町民や地域、団体、行政の共働のもと、町民が生涯にわたり健康で心豊かに暮らせるよう、本町の各施策を健康づくりの観点から体制化し、取組を進めようとするものです。

なお、本計画の策定にあたっては、北広島町地域保健対策協議会を各種団体の委員からの意見聴取の場とするほか、まめマメきたひろしまアンケートやパブリックコメントを実施しました。



２．これまでの取組

（１）健康増進計画の取組

健康管理

【特定健診受診率向上】

特定健診受診率向上のため、ＡＩを活用した受診勧奨を実施しました。また、健診申込み方法にオンライン（Web）予約を導入・運用しました。

特定健診受診強化月間（5～7 月、10～12 月）にかかりつけ医療機関に受診勧奨の協力を依頼し、取り組みました。

【特定保健指導】

指導対象者の生活スタイルを鑑み、アプローチ可能な時間帯に連絡を取るなど工夫し、効果的な指導を実施し、生活改善へつなげました。

【健診結果個別説明会・個別健康相談会】

健診結果を生活改善につなげるために健診結果個別説明会・個別健康相談会を実施しました。広く町民に利用してもらえるように周知方法を工夫（チラシ配布・広報誌・音声放送・LINE 等）しました。特定保健指導対象者などに声をかけ、参加につなげました。

【がん検診】

がん検診受診の必要性を啓発するために、町広報誌へ記事を掲載、保健事業の場面でのチラシ配布などを行い、がん検診受診率の向上に努めました。

精密検査が必要な方に対し、保健師の訪問、電話勧奨等により、状況を把握し、精密検査受診率及び把握率の向上に努めました。

【がん教育】

学校と連携し、がんやがん検診の正しい知識の普及・啓発を目的に児童生徒へがん教育を行いました。

がん教育（小学校）

【糖尿病性腎症重症化予防事業】

国民健康保険被保険者を対象として、糖尿病重症化による人工透析移行者０人を目指して、主治医と連携して重症化予防の取組を行いました。

また、保健師の訪問等により継続受診や生活改善の必要性を伝えていく取組を行いました。

【高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業】

後期高齢者の健康づくりのため、個別相談の実施、サロンや元気づくり推進事業などで健康教育を通して健診の受診勧奨やフレイル予防の食事、オーラルフレイル予防について啓発しました。

国民健康保険被保険者と同様に生活習慣病等重症化予防事業（糖尿病性腎症）を実施しました。

【新型コロナウイルス感染症対策】

医療機関等関係者と連携し、感染症対策、予防接種を実施しました。

元気づくり推進事業

運動・身体活動

【ラジオ体操の放送】

毎朝 6 時 25 分から、ラジオ体操第 1 をちゅピ com 音声放送で放送し、運動の習慣づけを行いました。また、ラジオ体操の講習会を定期的（年 2 回）に実施しました。

【元気づくり推進事業】

元気づくりシステムを活用した事業を委託業者と連携し、実施しました。地域住民が自主的に行っている元気リーダーコースは町内 62 か所となり、週 2 回 90 分の運動を行い、体力の維持増進、地域の交流につなげました。

喫煙・飲酒

関係機関と連携し、あらゆる機会を通じて喫煙の害や多量飲酒の健康被害について啓発を実施しました。

こころの健康と併せてアルコールに関する相談を随時受け、個々の支援に取り組みました。

芸北地域保健対策協議会と連携し、アルコールの健康障害に関する教育資料を作成し、町内の小中学校へ配布しました。

小学校と連携し、喫煙の害とアルコールの健康被害について授業を行いました。

パパママ教室などを通じて、妊娠中のアルコールの健康被害と喫煙と副流煙の健康被害について啓発を行いました。

こころの健康

【自殺対策の具体的な取組】

あらゆる機会を通じて自殺予防について啓発を実施しました。

こころの健康に関する相談を随時受け、個々の支援に取り組みました。

町民を対象にゲートキーパー養成研修を行いました。

町内の高校生を対象に医療機関と連携し、精神疾患やストレスへの対処方法などの正しい知識の普及のため出前講座を行いました。

産婦を対象に産後うつのスクリーニング検査として、「エジンバラ産後うつ病指標」を活用して産後のこころの健康について啓発するとともに受診やストレスへの対処方法などを個別に対応しました。

（２）食育推進計画の取組

家庭・地域における食育

ちゅピ com や町広報誌などを活用し、毎月 19 日の食育の日、6 月の食育月間、10 月のひろしま食育の日及び食育ウィークの周知を行いました。

10 月のひろしま食育ウィークには、北広島町図書館で食育コーナーを設け、主食・主菜・副菜のそろった食事のフードモデルの展示や 3 色食品群を知る体験コーナーを設置しました。

食育コーナー（北広島町図書館）

食育講演会・食育研修会を開催し、町民や保育所・こども園、学校の食育担当者に食について学ぶ機会を提供しました。

高齢者のフレイル予防のリーフレット「たんぱく質をとりましょう」を町内の介護施設の協力のもと作成し、サロンや老人クラブ、ひとり暮らし等の高齢者に配付しました。

子育て家庭に配付する「ふれあいニュース」、ひとり暮らし等高齢者に配付する「まめかいね」、町ホームページなどを使ってレシピの紹介など、食の情報発信を行いました。

保育施設・学校における食育

保育施設では、野菜の栽培、収穫した野菜を使った調理体験、給食試食会や親子クッキングなど食体験を通して「食に興味をもつ、食を楽しむ」を目標に取り組みました。

また、栄養士・歯科衛生士による食育出前教室を実施し、「早寝・早起き・朝ごはん」、「元気の出る朝ごはん」として 3 色食品群を用いて啓発を行いました。

学校では、各学校で「食に関する指導の全体計画」を作成し、学校行事や授業、家庭への働きかけなど食の取組を実施しました。

広島県が実施する「ひろしま給食推進プロジェクト」や町が実施した「夢プロ給食」では、地域の特産品を使った給食メニューを考案することで、特産品を知り、学校給食を活用した食育の推進を行いました。

北広島町だけでなく、広島県、全国の行事食、郷土料理を定期的に提供し、料理のいわれや地域の食文化に親しむ機会としました。

オリンピックで交流があったドミニカ共和国の料理、鹿肉・猪肉を使ったジビエ料理、かむことを意識した給食メニューの提供など各学校で工夫をして食育に取り組みました。

給食を通して食事のマナーを学び、友達と楽しく食事をすること、給食を作っている調理員、食材を提供している地域の生産者との交流をすることで豊かな人間性を育むことにつなげました。

給食の食材は、北広島町産の米や野菜を使い、地産地消につなげました。

地産地消・食文化継承の取組

北広島町の美味しいお米を全国に発信するために「米どころ北広島町発信プロジェクト」に取り組みました。このプロジェクトを通じて町民に北広島町産米の魅力を発信し、お米のブランド化の推進、お米の販路拡大や消費拡大を図りました。

全国お米グランプリ in 北広島町

また、全日本お米グランプリ in 北広島町を開催し、町内産のお米が、全国のお米の産地に負けない美味しいお米である事を PR しました。

北広島町は、大消費地の広島市に隣接することから町内で生産される農産物の魅力を県内のイベントで発信し地産地消を推進しました。

また、新たに農業をはじめる新規就農者の育成にも取り組んでおり、気候を生かしたミニトマトやホウレンソウを中心に生産者の育成に取組ました。

きなこむすび

行事食や伝統料理を学校給食に取り入れる、食育だよりなどで紹介するなど、食文化を子どもと大人で再認識することで北広島町への愛着につなげました。

（３） 歯と口の健康づくり計画の取組

妊娠期

妊娠中は、ホルモンバランスや体調の変化などから、むし歯や歯周病が悪化しやすくなります。妊娠中の正しい口腔ケア習慣・食習慣を身につけ、妊娠期の歯科受診の重要性について普及・啓発に努めました。

乳幼児期

保護者に対しむし歯予防について啓発し、仕上げ磨きや食習慣など基本的な生活習慣が身につくよう取り組みました。また、3 歳児歯科健診でむし歯のない親子に「はつらつ家族表彰」を実施しました。

栄養士・歯科衛生士による食育出前教室を実施し、よく噛むことについて啓発を行いました。

学童期

【小学生】

乳歯から永久歯の生えかわりの時期であり、歯並びが複雑になるため正しい歯みがきの仕方やよく噛んで食べ、正しい食習慣を身につけるよう啓発に努めました。

【中学生及び高校生】

生活習慣や食習慣が乱れやすく、歯肉炎が増えてくる時期でもあるため、歯周病予防についての知識やケア方法など学校と連携を図り予防に取り組みました。

歯科指導（小学校）

青年期～中年期

青年期から、多くの全身疾患にもつながる歯周病予防に重点を置いた正しい口腔ケア習慣を促し、中年期から歯の喪失予防に向け、かかりつけ歯科医をもち歯周病に対する理解および定期的な歯科受診の重要性について普及・啓発に努めました。

高齢期

加齢や服薬の影響により唾液の分泌が低下し、歯周病の進行や歯の喪失に伴い、食べる・飲みこむ・会話する等の生活に不自由が生じることから、口腔機能の維持・向上や歯や口の健康づくりを通じて「8020 運動」を推進し、自分の歯が 20 本以上ある人には、「8020 げんきな歯表彰」を実施しました。

口腔機能向上事業（高齢者施設）

3. 健康増進計画まめマメきたひろしま第２次計画の評価

アンケートによる評価

○ 評価の方法

健康増進計画まめマメきたひろしま第２次計画目標値、第２次計画の策定時、中間評価、最終評価を比較しています。 評価基準は次のとおりです。

【判定基準】

◎：前回計画の目標値を達成した場合

〇：前回計画の目標値は達成していないが、策定時より改善している場合

△：目標値を達成しておらず、策定時と同じ程度の場合

×：策定時より悪化している場合

◆町民の健康意識向上の目標値

項目	第2次計画 目標値	第2次計画 策定時	中間評価	最終評価	評価
「まめマメきたひろしま」を知っている人	100%	69.3%	61.2%	47.0%	×

◆心と身体の元気の目標値

項目	第2次計画 目標値	第2次計画 策定時	中間評価	最終評価	評価
いきいきした生活を送っていると回答した人	88%	74.9%	76.2%	73.2%	△
健康であると答えている人	75%	53.1%	48.1%	88.4%	◎

◆心と身体の元気の目標値（ライフスタイル別）

項目		第2次計画 目標値	第2次計画 策定時	中間評価	最終評価	評価
健診	定期健診を年１回以上受ける人	80%	77.4%	85.3%	79.9%	○
心の健康	悩みやストレスの解消ができている・何とかできている人	75%	68.8%	66.7%	59.2%	×
睡眠	睡眠による休養が十分にとれていない人	16%以下	19.8% (平成23年度 県民意識調査)	28.6%	33.9%	×
運動	月に１回以上運動をしている人	65%	50.5%	52.1%	43.4%	×
	ラジオ体操に取り組む人	30%	16.8%	25.7%	6.3%	×
食生活	朝食を毎日食べる人 注1	100%	88.1%	85.7%	80.8%	×
	野菜を毎日両手いっぱい（約350ｇ）食べる人 注2	83.1%	53.5%	36.7%	18.9%	×
たばこ	喫煙率	男性 22%以下 女性 5%以下		男性 27.8% 女性 7.4%	男性 31.3% 女性 8.5%	×
	受動喫煙に気をつけている人	100%	「いつも」「時々」を合わせて 89.8%	「いつも」「時々」を合わせて 95.2%	「いつも」「時々」を合わせて 96.5%	○

注 1「朝食を毎日食べる人」について
策定時は「毎日食べている」「ときどき食べている」「食べない」の３択で回答
最終評価は、「毎日（週 6～7 日）」「週に 4～5 日」「週に 2～3 日」「ほとんどない」の４択で回答
注 2「野菜を毎日両手いっぱい（350g）食べる人」について
策定時は「十分食べている」「まあまあ食べている」「食べていない」の３択で回答
最終評価は、「毎日（週 6～7 日）」「週に 4～5 日」「週に 2～3 日」「ほとんどない」の４択で回答

項目		第2次計画 目標値		第2次計画 策定時		中間評価		最終評価		評価
アルコール類	毎日飲酒している人	男性	40%以下	男性	49.8%	男性	37.3%	男性	32.8%	◎
		女性	11%以下	女性	14.4%	女性	16.2%	女性	18%	×
		全体	25%以下	全体	29%	全体	25.7%	全体	23.8%	◎
	1合以上飲酒する人	男性	50%	男性	68.1%	男性	63.6%	男性	66.5%	×
		女性	30%	女性	46.5%	女性	45.6%	女性	57.1%	
	適正飲酒量を知っている人	知っている	20%	知っている	10.2%	知っている	16%	知っている	10.9%	△
		だいたい知っている	70%	だいたい知っている	51%	だいたい知っている	43%	だいたい知っている	44.3%	×
歯と口の健康	歯と口の定期健診を受けている人	50%		32.2%		年１回以上受けている人 46.5%		年１回以上受けている人 50.6%		◎
	30回噛んで食事をする人注3	30%以上		30回以上噛むことを意識している人 15.6%		8.3%		常に30回以上噛んで食べている人 6.7%		×
	歯間ブラシ・デンタルフロス（糸ようじ）を週２～３回以上使う人 注4	50%		19.3%		34%		週２回以上使う人 32.6%		○

注３「30 回噛んで食事をする人」について
策定時は「意識しているか？」を「はい」「いいえ」の 2 択で回答
最終評価は、1 口 30 回以上噛んで食べているかを「常に 30 回以上噛んでいる」「時々30 回以上噛んでいる」「30 回以上噛んで食べていない」の 3 択で回答
注４歯間ブラシ・デンタルフロスを使う人
策定時は「週 2～3 回使う」「毎日使う」と答えた人の合計数
最終評価は「ほぼ毎日使う」「週 2～5 回使う」と答えた人の合計数としている

4. 計画の策定根拠

「北広島町健康増進計画」は、健康増進法第 8 条第 2 項に基づく、住民の健康増進の推進についての「市町村健康増進計画」です。

「北広島町食育推進計画」は食育基本法第 18 条第 1 項に基づく「市町村食育推進計画」です。

「北広島町歯と口の健康づくり計画」は、歯科口腔保健の推進に関する法律第 3 条 2 項に基づく都道府県計画である「第 3 次広島県歯と口腔の健康づくり推進計画」と連携を図りつつ策定した「市町村歯科口腔保健計画」です。

■関係法令（抜粋）■

＜健康増進法（抜粋）＞

（都道府県健康増進計画等）

第８条　都道府県は、基本方針を勘案して、当該都道府県の住民の健康の増進の推進に関する施策についての基本的な計画（以下「都道府県健康増進計画」という。）を定めるものとする。

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

＜食育基本法（抜粋）＞

（市町村食育推進計画）

第 18 条　市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

＜歯科口腔保健の推進に関する法律（抜粋）＞

（国及び地方公共団体の責務）

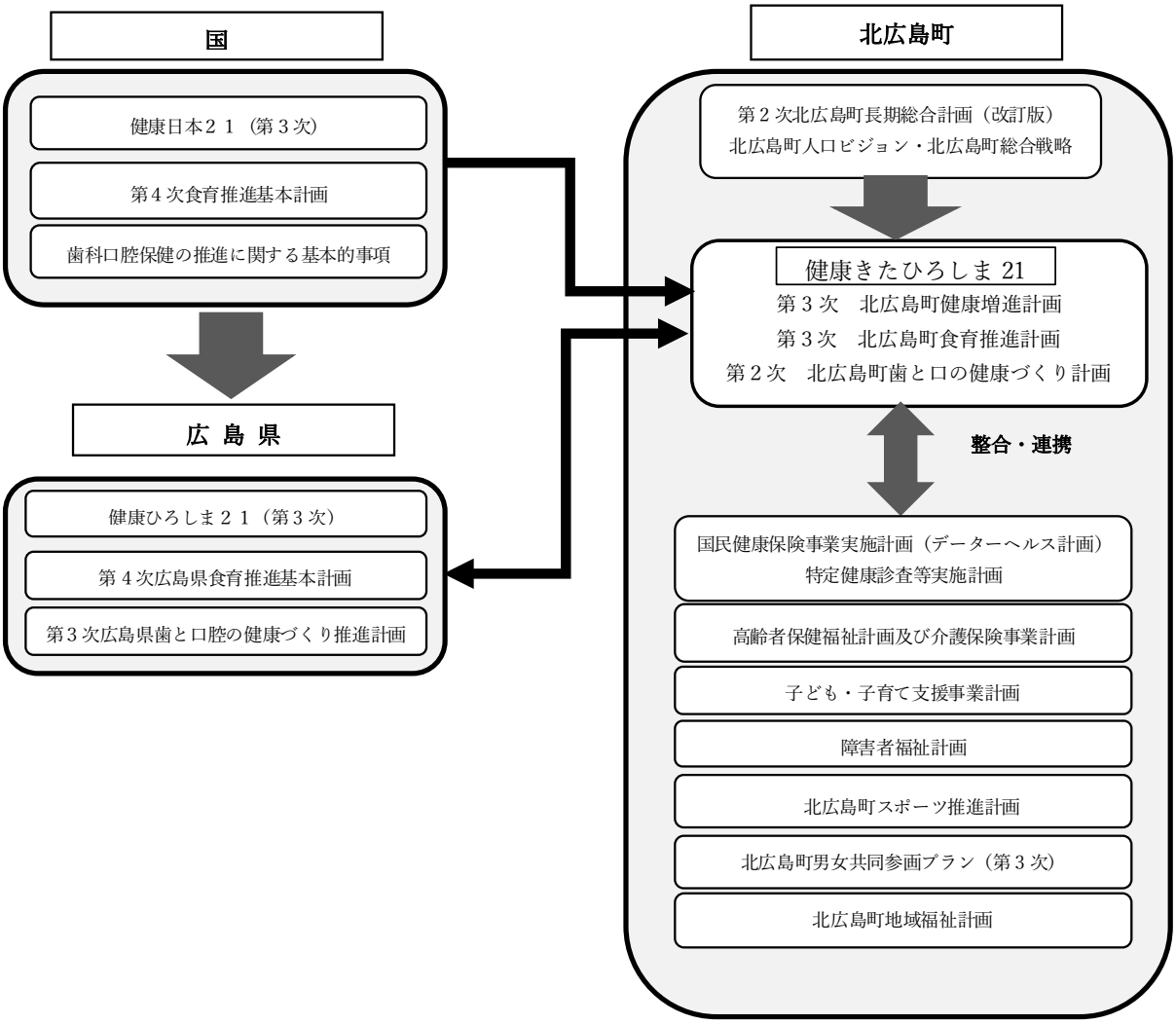
第３条　国は、前条の基本理念（次項において「基本理念」という。）にのっとり、歯科口腔保健の推進に関する施策を策定し、及び実施する責務を有する。

２　地方公共団体は、基本理念にのっとり、歯科口腔保健の推進に関する施策に関し、国との連携を図りつつ、その地域の状況に応じた施策を策定し、及び実施する責務を有する。

5. 計画の位置づけ

本計画は「第２次北広島町長期総合計画（改訂版）」を上位計画とする健康づくりに関する計画であり、町の関連計画と整合を図り策定しました。

また、国の「健康日本２１（第３次）」、「第４次食育推進基本計画」、「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」を踏まえ、広島県の計画である「健康ひろしま２１（第３次）」、「第４次広島県食育推進計画」、「第３次広島県歯と口腔の健康づくり推進計画」と整合も考慮して策定しています。



6. 計画の期間

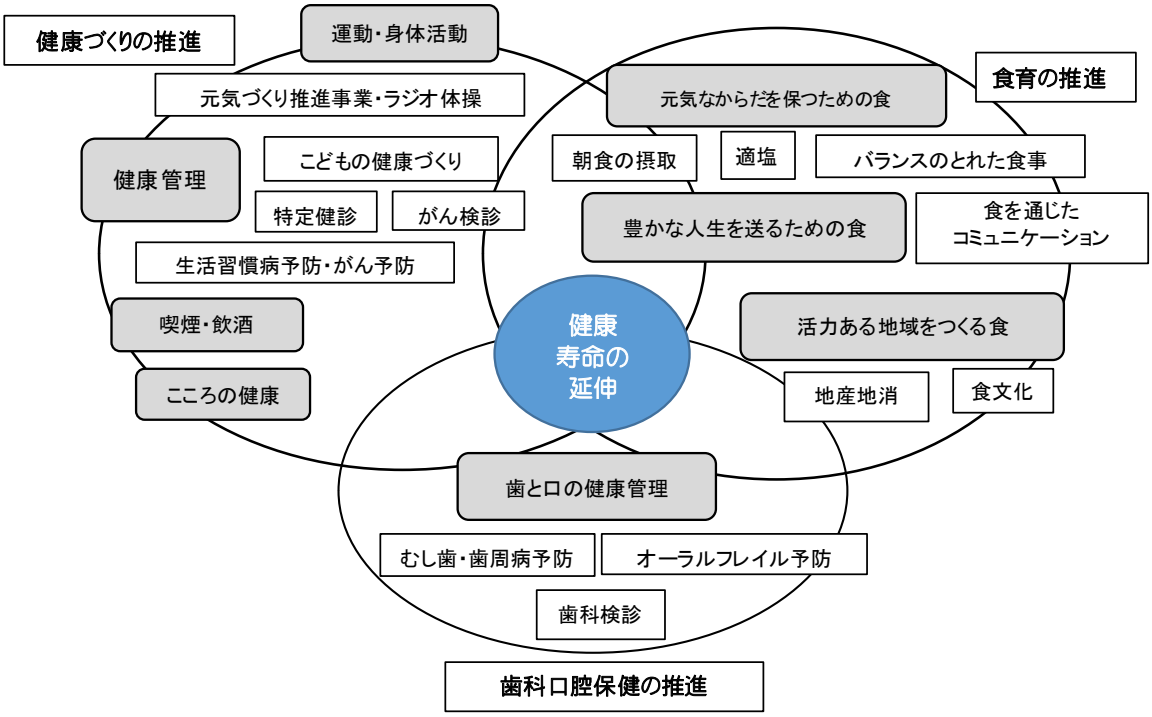
計画期間は、令和 6 年度から令和 17 年度の 12 年間とします。

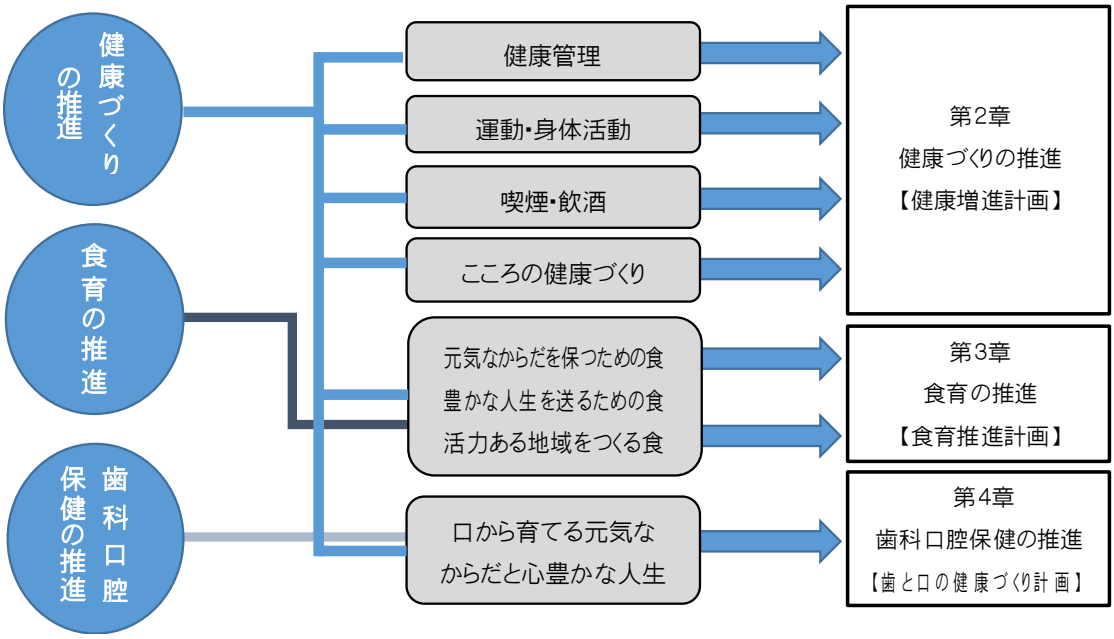
※計画開始 6 年後の令和 11 年度に中間見直しを行います。

令和 6 年度	令和 7 年度	令和 8 年度	令和 9 年度	令和 10 年度	令和 11 年度	令和 12 年度	令和 13 年度	令和 14 年度	令和 15 年度	令和 16 年度	令和 17 年度
計画策定					中間見直し						最終評価

7. 計画の相互関係

「健康増進計画」「食育推進計画」「歯と口の健康づくり計画」は重複する領域（栄養・食生活、歯・口腔の健康等）があるため、別々の計画としつつ、重複する領域は一体化に取組を進めます。





8. 計画の推進体制と進行管理

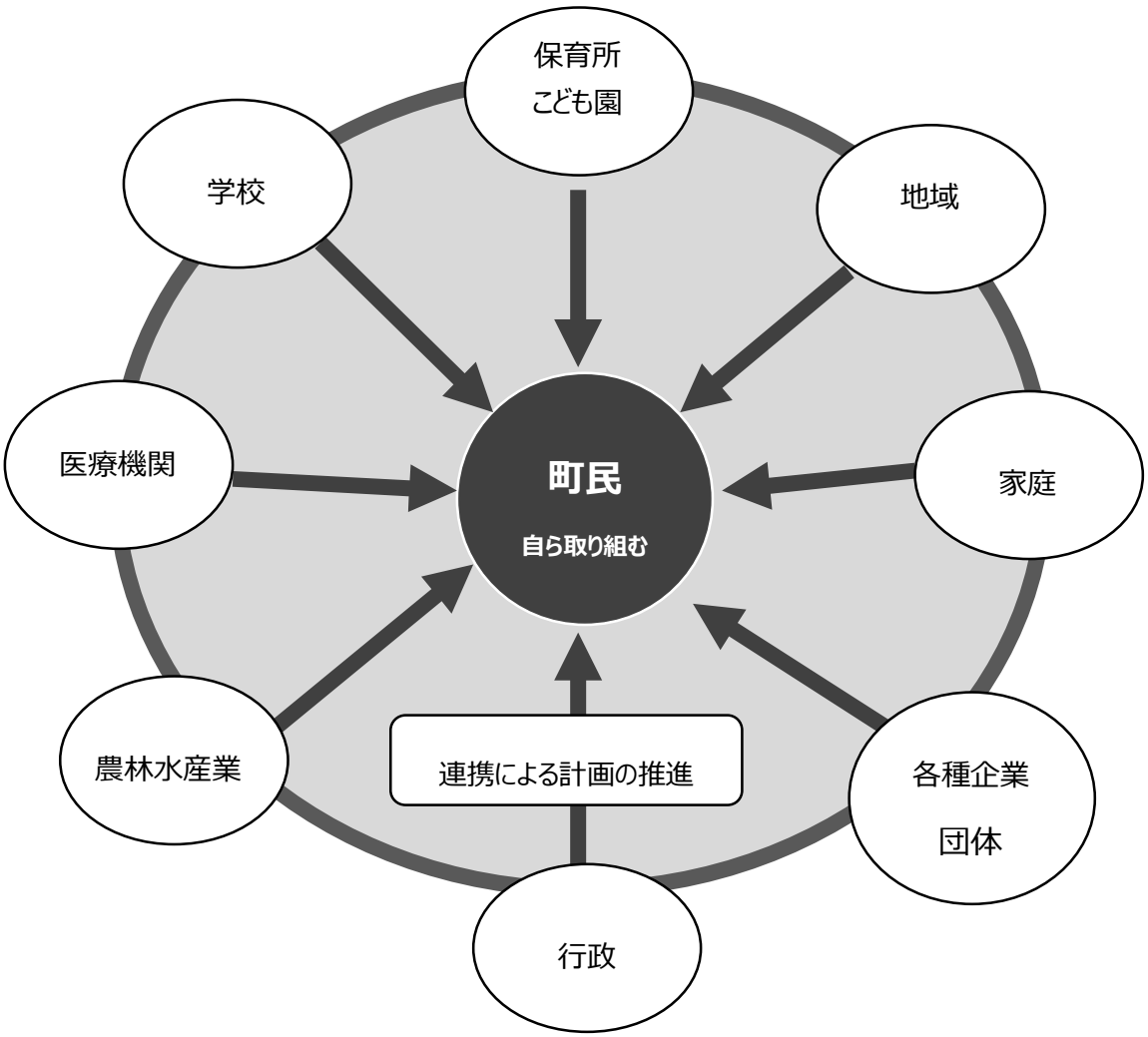
健康づくり、食育、歯科口腔保健の取組は、町民一人ひとりが自ら取り組むことが基本となります。しかし、個人の取組だけでは限界があるため、行政による公助や地域住民、事業者・各種団体等の相互作用（共助）により、町全体で健康なまちづくりを進めていく必要があります。関係機関それぞれが役割を果たしながら、一人ひとりの健康づくりへの取組を支援する環境づくりが求められます。

（１）計画の周知

本計画を広く町民に周知・啓発するため、町の広報やホームページなどを通して公表するとともに、各種保健事業や行事など、あらゆる機会を活用して計画の周知を図り、町民の健康意識を高めます。

（２）計画の推進体制

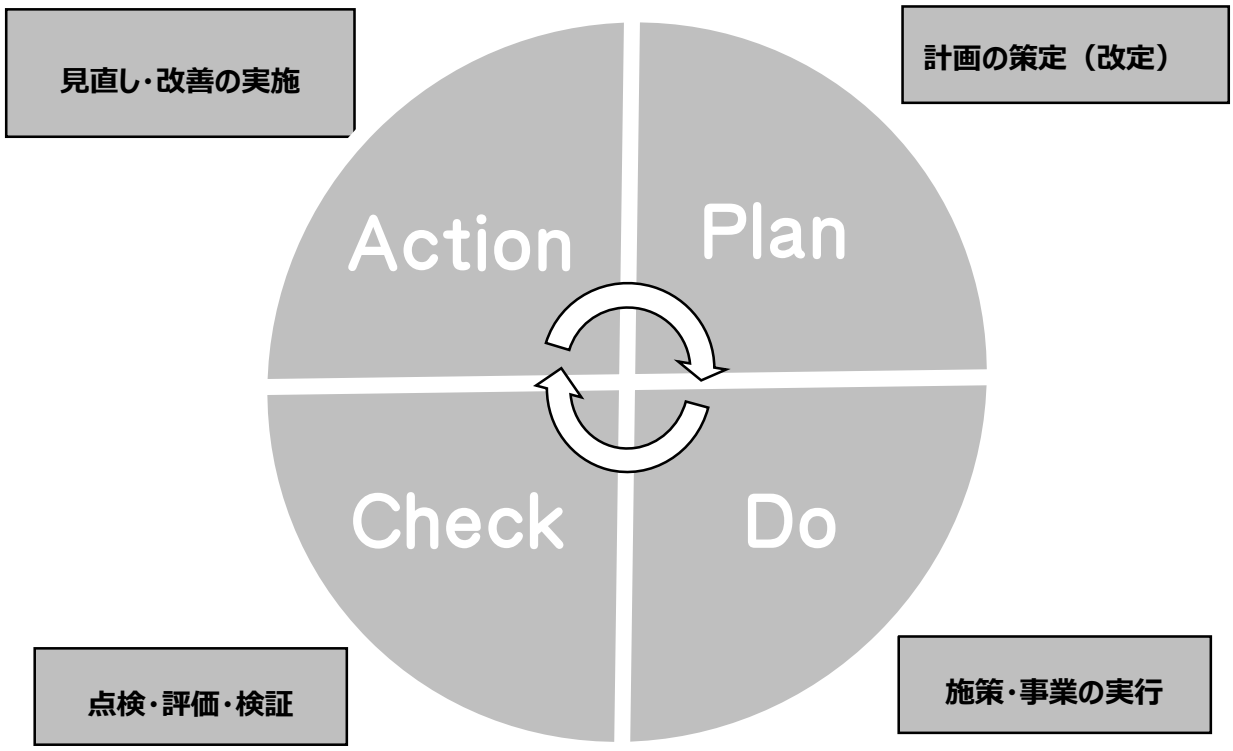
本計画推進にあたっては、行政関係各課との連携、関係団体・事業者が協働しながら、各分野の施策・事業を総合的かつ計画的に進めて、町民の健康づくりの支援をおこないます。



（３）計画の進行管理と評価

計画の進行管理と評価は、「北広島町地域保健対策協議会」に進捗状況を報告し、意見を聴取して検証をするとともに、社会情勢の変化や地域ニーズを的確に捉えながら、適切な見直しに取り組みます。

また、計画（Plan）→実行（Do）→点検（Check）→見直し・改善（Action）の「ＰＤＣＡサイクル」を構築し、継続的な改善に努めます。



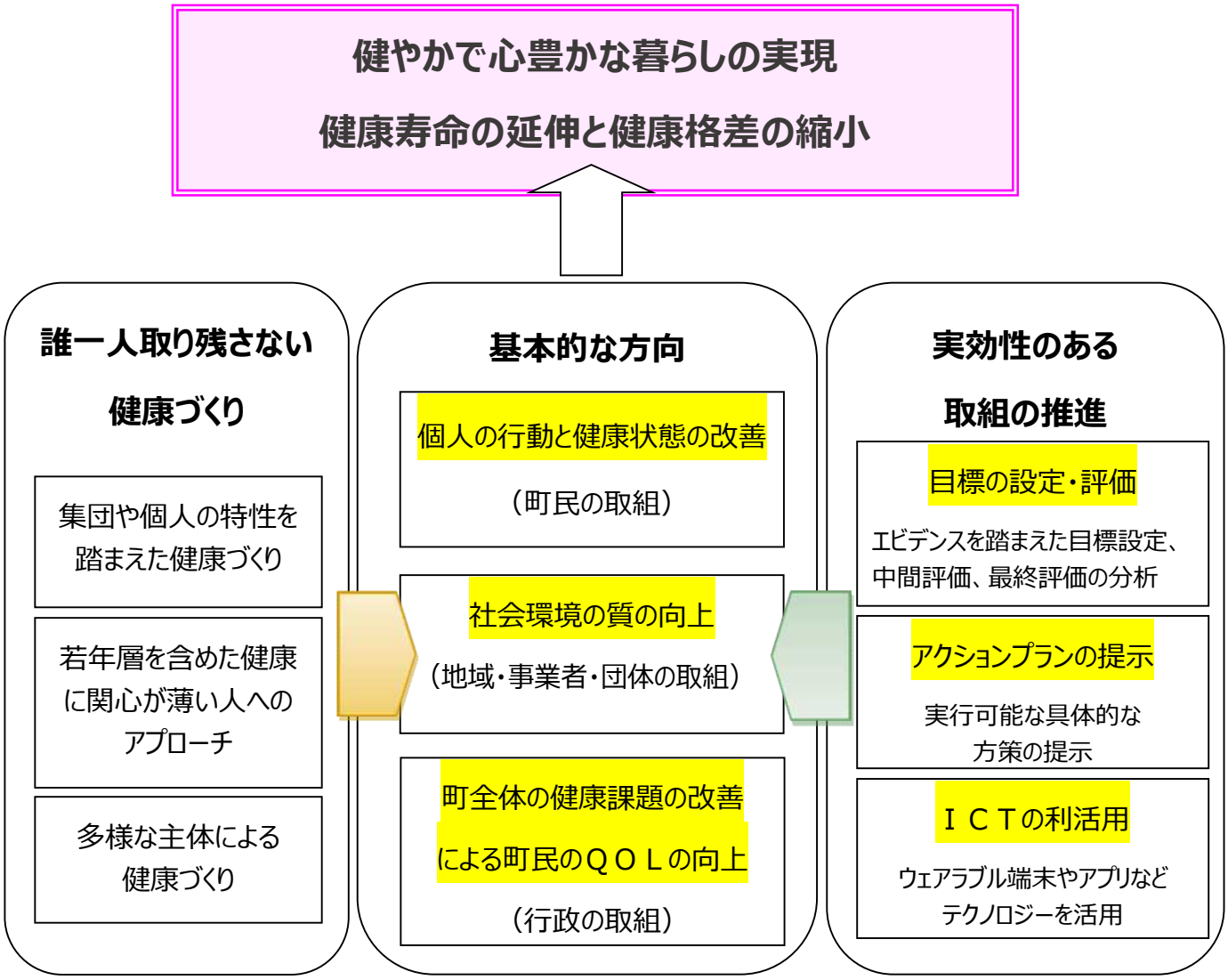
第２章　健康づくりの推進【北広島町健康増進計画】

１．基本理念

人生 100 年時代を迎え、社会が多様化する中で、個人の健康課題も多様化しています。

しかし、一方で経済格差や様々な社会情勢の影響により健康づくりへの取組にも格差が生まれる中で、健康日本 21（第３次）と共に本町においても「誰一人取り残さない健康づくり」の推進に取組んでいきます。

基本的な方向性としては、町民の「健やかで心豊かな暮らしの実現」と「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を柱に本町の健康課題である生活習慣病の発症予防と重症化予防、地域の実情に応じた健康づくりへのアプローチ、若年層を含めた健康に関心が薄い人へのアプローチなど、生活習慣の改善、個人の行動と健康状態の改善を促進していきます。そのために、「実効性のある取組の推進」に重点を置いていきます。



２．重点目標

（１）生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

近年、糖尿病、高血圧症などの生活習慣病が増加しており、高齢期において、生活習慣病が要介護状態になる要因の多くを占めています。また、糖尿病や高血圧症が一因で慢性腎不全となる患者も近年増加しています。本町では特に国や県と比べて割合が高くなっている糖尿病の罹患者及び予備軍に対する対策を重点的に行います。あわせて同様に有病者の割合が高い高血圧症に対しても重点的に取り組みます。これらの疾病は、本町において死因の上位を占める心疾患、脳血管疾患などの危険因子であるとともに、罹患者の生活だけでなく、医療費負担にも多大な影響のある人工透析導入の原因疾患でもあります。

合併症を伴う糖尿病に関する知識の普及や、保健指導の強化を行います。また、適切な食事、適度な運動など、健康に有益な行動変容の促進を図ることで、これらの発症予防につなげるとともに、早期の治療を促すなど重症化の予防を行います。

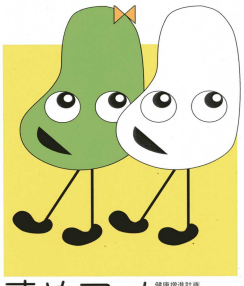
（２）地域でいきいきと生活をするために必要な健康づくりへの取組

あらゆるライフステージの町民がいきいきと生活し、活気のあるまちづくりをするためにも健康課題の改善、生活習慣の見直しは必須です。若年層を含む健康に関心が薄い人へ生活習慣見直しのきっかけづくりを強化していきます。

生活習慣の改善として、特に重点的に取り組む内容としては、飲酒への取組です。近年、本町においては毎日アルコールを２合以上の飲む多量飲酒者の割合が男女ともに増加傾向にあります。どぶろく特区にも認定された北広島町において、お酒と上手に付き合い、生活習慣病を予防していくために若年層からの健康教育に取り組んでいきます。あらゆる世代への啓発については様々な機会と媒体を通じての啓発が必要で、情報発信の方法についても工夫をしていきます。

（３）町民の健康を応援する社会環境の整備

健康づくりを町民一人ひとりの意識に任せるだけでなく、行政、健康づくりを支援する企業や団体、様々な主体が連携し、町全体で相互に協力し合いながら、個人の健康を支え、守るための環境を整備していくことが重要です。



３．施策体系図

健康づくりの推進を「元気なからだを保つための取組」と「豊かな人生を送るためのこころの健康づくり」から取り組みます。

健やかで心豊かな暮らしの実現

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

元気なからだを保つための取組

- 健康管理
  - ①みんなで受けよう、特定健診
  - ②知って防ごう、糖尿病と高血圧
  - ③赤ちゃんから始まる予防と習慣
  - ④がん検診で早期発見・早期治療
- 運動・身体活動
  - ⑤元気づくりの推進で仲間づくりと地域づくり
  - ⑥町民みんなでからだづくり
  - ⑦ＩＣＴを知って活用しよう
- 喫煙・飲酒
  - ⑧たばこの煙とさようなら
  - ⑨知って得する適正飲酒
- 食事→3 章へ
- 歯と口→4 章へ

豊かな人生を送るためのこころの健康づくり

- こころの健康づくり
  - ⑩睡眠でこころの健康を整える
  - ⑪ストレスと上手に付き合う

４．施策の展開

（１）健康管理

現状と課題

北広島町健康増進計画「まめマメきたひろしま」第２次計画においては、「自分の健康を確認するため、年に１回健診を受ける人が増える」と「特定健診受診率 60%以上」を目標に取り組みました。

■ 令和３年の死因をみると、死因の第１位は「老衰」、ついで「心不全」、「脳血管疾患」、「虚血性心疾患」「肺炎」となっており、生活習慣病と関連した「心臓病」「脳疾患」「糖尿病」などの割合が 31.9%となっています。

■ 特定健診受診率は令和元年度 50.9%でその後、感染症流行の影響により 40%台を推移しており、目標の 60%には到達していない状況です。併せて特定保健指導実施率は 30～40%台を推移しています。

■ 20 歳～39 歳の若年層においても、肥満や生活習慣病の発症を予防するため、早期の健診受診、生活習慣の改善、指導が必要です。

課題解決に向けた方向性

- 健康づくりに対する町民意識の向上を図り、特定健診は、特に 40 歳以上 65 歳未満の受診者の増加を図ります。
- 20 歳～39 歳の若年層の健診受診率の増加により、健診を受ける習慣づけと生活習慣病の早期発見し、生活習慣改善につなげます。
- 特定健診の実施、結果分析とリスク対象者の抽出、特定保健指導へつなげ、円滑で効果的なフローを確立します。
- 妊娠期、乳幼児期からの健康づくり対策の充実を図ります。
- がん検診の充実により、がんの早期発見を図ります。

町民に求められる取組

- 特定健診やがん検診など自分に必要な健(検)診を積極的に受診するとともに、家族などにも働きかけます。
- かかりつけ医を持ち、体に異変を感じたときのみならず、日頃の健康管理についても相談します。
- 日頃から、自分と家族の健康状態に気を配ります。

地域（事業者・団体）に求められる取組

- 各職場における健（検）診体制を整備し、精密検査が必要となった職員(従業員)には速やかに医療機関を受診するよう働きかけるなど、健(検)診後のフォローも行います。
- 行政区を中心に地域ぐるみで健（検）診について、周知、啓発を行い、誘い合っての受診を勧めます。

行政の取組

① みんなで受けよう、特定健診

- 「20 歳になったら誰もが年に 1 度、定期的に特定健診(基本健診)を受ける」という意識と習慣の定着のため、20 歳代、30 歳代の受診機会を確保するとともに、特定健診及び基本健診の啓発、受診勧奨に力を入れていきます。
- 特定健診の受診状況や健診受診の必要性について、行政区、元気クラブ、各種自治体組織などに直接情報提供を進め、町民の意識向上に努めます。
- 特定健診の受付をシステム化し、24 時間申し込みができるように整備をしていきます。
- 商工会と連携し、町内の企業や個人事業主へ特定健診の必要性を周知し、受診への意識を国民健康保険加入者だけでなく町民全体で高めていきます。

事業項目	取組内容
国民健康保険特定健康診査 後期高齢者健康診査事業	健診の受診率向上のため、特定健診・後期高齢者健康診査の周知と受けやすい体制整備に努めます。
特定健診受診勧奨事業	受診率を向上させるため、行政区、商工会など関係団体の協力を得て、健診受診勧奨を実施します。また、医師会へも協力を依頼し、医療機関受診中の方に対しても受診勧奨を行います。

② 知って防ごう、糖尿病と高血圧症

- 糖尿病・高血圧症の予防・重症化対策を実施するため、受診状況、医療費、人工透析などの現状把握と分析を進めます。
- 糖尿病の重症化予防のため、投薬とともに生活習慣の改善が必要な人に対し、血糖値を適切にコントロールできるよう医師と連携して保健指導を行います。
- 医師、歯科医師、薬剤師などによる生活習慣病対策の連携を強化します。

事業項目	取組内容
保健指導事業	特定健診で抽出された対象者（特定健診未受診者・特定保健指導未利用者・特定健診ハイリスク者）への家庭訪問等による保健指導の充実を図ります。また、特定健診結果をもとに栄養指導を行います。
健康教育事業	生活習慣病の予防や健康づくりに関する知識を普及するため、自治会、元気クラブ、学校などへの出前講座を通して町民に健康教育を実施します。

重症化予防事業	特定健診または後期高齢者健康診査事業において抽出された糖尿病や、高血圧症のコントロール不良者及び脂質異常者に対して主治医と連携して保健指導により重症化を予防します。

③ 赤ちゃんから始まる予防と習慣

- 妊娠期、乳幼児期から親子で正しい生活習慣が身につくよう、パパママ教室や乳幼児健診などを通じて生活習慣病予防の指導を行います。
- 教育委員会と連携し、学校において、児童・生徒の肥満、やせの実態把握をし、肥満防止に向けた指導、思春期における女子のダイエット、やせすぎのリスクに関する情報を提供します。
- 適切な時期に対象者が予防接種を受けられるよう、予防接種制度の情報提供や接種勧奨、接種体制の整備に努めます。

事業項目	取組内容
妊婦・産婦健康診査事業	安全な分娩と出産のため、医療機関及び助産院に委託して公費負担による妊婦及び産婦健康診査を実施します。
妊産婦等支援事業	妊娠の届け出をした妊婦へ母子健康手帳の交付時に妊娠中の過ごし方や健康管理について話をします。妊婦健康診査の結果により、糖尿病や高血圧症など妊娠性高血圧症候群のハイリスク妊婦を把握し、支援していきます。併せて妊産婦の家族へも生活習慣病予防の保健指導を行います。
乳幼児健康診査事業	乳幼児健康診査において保護者と成長・発達を確認し、生活習慣病予防に向けた生活習慣について指導をしていきます。
小児生活習慣病健診事業	学校の児童・生徒を対象に血圧測定、血液検査を実施します。
学校保健事業	肥満や運動不足の解消を図るために、保健だよりや保健指導を活用して学校、学校医、家庭と連携して栄養指導を行います。
小児予防接種事業	感染症の発生及び蔓延を予防するため、定期予防接種を推進します。

④ がん検診で早期発見・早期治療

- がん検診の受診率向上を図り、がんの早期発見を促進します。
- 精密検査未受診者の把握に努め、受診勧奨を行います。

事業項目	取組内容
がん検診事業	がん検診の受診率を向上させるため、町民へ関連情報を提供します。また、関係医療機関とも連携し、がん検診が受けやすい検診体制の整備を行います。
精密検査受診促進事業	精密検査受診率を向上させるため、精密検査未受診者に対し電話や訪問などでの受診勧奨を強化します。
アピアランスケア支援事業	がん治療中の人のがん治療に伴う心理的負担の軽減と社会参加の促進、療養生活の質の向上を目的にウィッグや補整具等の購入費用の一部を助成します。

（２）運動・身体活動

現状と課題

■ まめマメきたひろしまアンケートにおいて１回 30 分以上の運動を週 1～2 日以上または月 1～2 回を１年以上実施している者の割合は 14.6%であり、国の 28.7%と比較して大きく下回っています。
■ まめマメきたひろしまアンケートでは、平均歩数が男性 6,470 歩、女性 5,655 歩となっており、令和元年度国民健康・栄養調査の結果の男性 6,793 歩、女性 5,832 歩より少ない状況です。
■ 「スポーツを通じたまちづくりの推進」のために、①生涯スポーツを通じたまちづくり②競技スポーツを通じたまちづくりに取り組みました。
■ 「きたひろスポーツ」（きたスポ）、スポーツを通じた楽しさ・喜び・幸せを感じる身体活動の推進に向けて関係課と取り組みました。

課題解決に向けた方向性

- 日常生活において意識的に体を動かす習慣が身につくような取組や啓発を行います。
- ウェアラブル端末やスマートフォンなどのＩＣＴを活用し、自分の運動習慣を把握し、改善についての動機付けとなるような仕組み作りに取り組みます。
- どの年代でも生活に取り入れられる運動について啓発を行います。
- 乳幼児期からの運動習慣について啓発をしていきます。
- 教育委員会と連携し、小学生の運動習慣の動向の把握と体力、筋力アップの方針について検討をします。
- 特定健診受診者のうち、特定保健指導該当者及び 20～30 歳代においてはＢＭＩ25 以上の者に対して運動・食習慣に対する保健指導を保健師及び栄養士で強化していきます。
- １人でも運動に取り組むことができる環境整備に力を入れます。

町民に求められる取組

- 自分自身が、1 日当たり、どのぐらい歩いているかを把握し、今の歩数より 1 日プラス 1,000 歩を目指します。
- ウォーキングなど自分に合った運動やスポーツを継続していきます。
- 運動、スポーツに関する教室やイベントに積極的に参加し、からだを動かす習慣を身につけ維持します。
- 地域で開催されている元気クラブへ参加します。
- ちゅピ com 音声放送から流れるラジオ体操に家族みんなで取り組みます。また、ラジオ体操の講習会に積極的に参加します。

地域（事業者・団体）に求められる取組

- 行政区や地域の自主グループなど、地域活動の中で運動に関する行事や講座を開催し、運動のきっかけと仲間づくりに取り組みます。
- 総合型地域スポーツクラブを中心に町民へからだを動かすことの楽しさを啓発し、スポーツやレクリエーションの機会を創出します。

行政の取組

⑤ 元気づくりの推進で仲間づくりと地域づくり

- 町民がいくつになっても自分らしくいきいきと暮らし続けることができるよう、気心の知れた地域住民同士で運動をすることにより、閉じこもり予防や町民同士の支え合いの意識を向上させるため、元気づくりシステムを活用した元気づくり推進事業を引き続き実施します。
- 後期高齢者が抱える健康課題であるフレイルやサルコペニア、認知症などを予防し、健康上の不安を取り除き、住み慣れた地域で自立した生活ができる期間の延伸並びに医療費の削減や QOL の維持向上を図ります。
- ちゅピ com を利用して、毎朝ラジオ体操を流し、町民みんなでラジオ体操に取組める環境づくりに取り組みます。

事業項目	取り組み内容
元気づくり推進事業	「元気づくりシステム」を活用した健康づくり・介護予防の取組として実施しています。町内の集会所等において、週 2 回、1 回あたり 90 分の運動を行います。
ラジオ体操	毎朝 6 時 25 分から、ラジオ体操第 1 をちゅピ com 音声放送で放送し、運動の習慣づけを行います。また、関係課と連携し、定期的にラジオ体操の講習会を開催します。

⑥　町民みんなでからだづくり

- ウォーキングコース、ハイキングコースなどの情報提供に努めます。
- スポーツに関連したイベントを町民へ関連団体とともに実施します。
- 乳幼児を対象とする体操教室などを開催し、乳児期から体の使い方を学んでいきます。
- 子育て中の保護者を対象に普段から運動に取り組める体操教室を開催します。
- きたスポ（スポーツを通じた楽しさ・喜び・幸せを感じる身体活動）と、本計画の運動・身体活動に関する取組について連携して推進します。

⑦　ＩＣＴを知って活用しよう

- ウェアラブル端末を利用した健康づくりに取り組みます。

事業項目	取組内容
町民みんなでプラス １０００歩運動	日常的に歩数を測定し、今の歩数からプラス 1,000 歩を目指します。LINE の拡張機能を利用して 1 日プラス 1,000 歩、歩くことを推進します。
親子でからだづくり事業	親子で楽しみながらできるからだづくりの教室を開催します。併せて、子育て中の保護者が息抜きを兼ねて参加できる体操教室を実施します。町内で開催される運動をテーマにした教室の啓発をし、参加を促します。

（３）喫煙・飲酒

現状と課題

■ 喫煙について、まめマメきたひろしまアンケート結果によると、喫煙率は、男性 31.3%、女性 8.5%となっています。また、令和 4 年度の北広島町特定健診受診者の問診結果では、喫煙率が 13.8%で、国平均の 12.7%、県平均の 10.4%に比べて高い状況にあります。

■ 飲酒については、まめマメきたひろしまアンケート結果では、2 合以上飲酒する人の割合は男性 36.6%、女性 17.6%となっています。令和 4 年度の北広島町特定健診受診者の問診結果によると、お酒を飲む頻度で、「毎日」と回答した者が 36.1%で、国平均の 24.6%、県平均の 26.5%に比べて高い状況です。また、1 日に 2～3 合飲む者は 13.6%以上で、国平均の 8.8%、県平均の 1.7%よりも高くなっています。また、1 日に 3 合以上飲む人の割合は、3.1%で国平均の 2.5%、県平均の 1.7%と比較して、いずれも高い値です。

■ まめマメきたひろしまアンケート結果において、毎日飲酒する人の割合が男性 32.8%、女性 18.0%で北広島町健康増進計画中間評価では男性 37.3%、女性 16.2%で、男性は 4.5%減少に対して女性は 1.8%増加しており、女性の毎日飲酒する割合が増加しています。コンビニエンスストアの普及、女性をターゲットにしたお酒の販売、共働きにより女性がお酒を飲むことへのハードルが下がっているのではないかと推測します。

■ まめマメきたひろしまアンケート結果によると、お酒を飲むことでストレス発散をすると回答した人が 29.3%でした。

課題解決に向けた方向性

【喫煙】
- 禁煙したい人が達成できるよう、禁煙外来を周知し、やめやすい環境づくりに取り組みます。
- 飲食店や家庭における受動喫煙防止の取組について、周知・啓発を行います。
- 公共施設の敷地内原則全面禁煙を継続します。

【飲酒】
- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の減少に向けた啓発を行います。
- 飲酒はストレス発散にならず、不眠や体の不調が増すことを啓発していきます。
- 断酒会と連携し、アルコール依存症の正しい知識の普及とアルコール依存に悩む方へ早期につながり、相談支援をしていきます。

【喫煙・飲酒共通】
- 妊娠中の喫煙・飲酒防止に取り組みます。
- 20 歳未満の喫煙・飲酒防止に向けた取組を強化します。
- 教育委員会、学校と連携し、児童、生徒への健康教育にも力を入れていきます。

町民に求められる取組

- 喫煙が及ぼす影響について理解し、禁煙に努めます。
- 喫煙するときは、周りの人に配慮し、受動喫煙の防止に努めます。
- 飲酒者は適正量を知り、健康に害があると言われている多量摂取をやめるよう意識します。
- 断酒会や依存症の自主グループのことを知り、困ったときには相談します。
- 喫煙や飲酒による胎児への影響を理解し、特に妊娠中や授乳中は喫煙・飲酒をしません。
- 20 歳未満は喫煙・飲酒をしません。

地域（事業者・団体）に求められる取組

- 地域において 20 歳未満の喫煙・飲酒は容認しません。
- 多くの人が利用する施設や職場での禁煙化に努めます。
- 地域における会合、行事やイベントでは禁煙や適正量の飲酒に努めます。

行政の取組

⑧ たばこの煙とさようなら

- 禁煙外来治療の周知と禁煙指導の強化により禁煙する人の増加を図ります。
- 妊娠中や授乳中の喫煙をなくすため、母子健康手帳交付時などにおける禁煙指導を強化します。
- 小中学校、高等学校の児童・生徒に対し、たばこが及ぼす健康被害について健康教育を行います。

事業項目	取組内容
保健指導事業	母子保健事業、健康づくり事業等、個別指導の機会ととらえ、禁煙の指導を行います。
学校保健事業	学校と連携し、喫煙による身体に及ぼす害について理解するため、小学校、中学校、高等学校で喫煙について学習する機会を設けます。

⑨ 知って得する適正飲酒

- 適正飲酒量について啓発を行い、多量飲酒者に対しては保健指導を行い、健康教育を通じて生活習慣病のリスクを高める飲酒についての知識の普及に努めます。
- 妊娠中や授乳中の飲酒をなくすため、母子健康手帳交付時などにおける指導を強化します。

事業項目	取組内容
保健指導事業	母子保健事業、健康づくり事業等、個別指導の機会をとらえ、適正飲酒の指導を行います。
相談支援事業	断酒会と連携し、アルコール依存症の正しい知識の普及とアルコール依存に悩む方へ早期につながり、相談支援をしていきます。
学校保健事業	学校と連携し、飲酒による身体に及ぼす害について理解するため、小学校、中学校、高等学校で飲酒・アルコールについて学習する機会を設けます。

（４）こころの健康づくり

現状と課題

■ 家庭や職場環境が多様化する社会において、こころの健康を崩す人が増加しています。

■ 令和４年度の北広島町国民健康保険被保険者の医療費の動向によると、全体の医療費に占める割合として、がんに次いで２番目に精神疾患に係わる医療費が多い状況です。

■ 自殺者数は、令和元年から令和３年まで年平均 3～4 人で推移しています。

課題解決に向けた方向性

- うつや不眠などのこころの健康状態の改善に向けた取組を行います。
- 自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図る「ゲートキーパー」の養成に力を入れていきます。
- ストレスへの対処方法など、町民へ具体的に啓発を行います。
- 心の病気について町民みんなで理解し、支え合える地域づくりを進めていきます。

町民に求められる取組

- 規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠、休息をとります。
- 自分に合った趣味や生きがいを持ち、ストレスをためないよう工夫します。
- 自分で解決できないことは、ひとりで悩まず、家族や友人、専門機関に相談します。
- こころの健康やストレスについて、正しい知識を持ちます。
- ２週間以上続く不眠はうつ病のサインとして、早めの治療や休養を心がけます。

地域（事業者・団体）に求められる取組

- 従業員のメンタルヘルス対策に取り組み、働く世代のこころの健康づくりに努めます。
- 各地域においてストレス解消やメンタルヘルスに関する啓発を行います。
- 地域で町民同士が声かけや交流を深め、産後うつや子育てで孤立しない環境づくりを進めます。

行政の取組

⑩　睡眠でこころの健康を整える

- 不眠、うつ病・不安障害などの精神疾患について、専門相談窓口の情報提供を行い、適切な治療を紹介します。
- 事業所における従業員のストレス検査、産業医、医療機関におけるスクリーニング、薬局における服薬指導などから精神科医へとつなぐ体制づくりをします。
- 産後うつの早期発見や、出産育児に伴うストレスや不安を取り除くため、乳児家庭全戸訪問を柱とする相談・指導の充実を図ります。

⑪　ストレスと上手に付き合う

- ストレスは誰にでもありますが、その影響を強く受けることもあり、ストレスが原因で自律神経とホルモンのバランスが崩れ、心身の不調を崩すことにもつながります。過度のストレスがかかることを防止できる方法を町民へ伝えて行きます。
- ストレスへの対応能力が高まるよう町民の生活習慣の改善を勧めていきます。

事業項目	取組内容
産婦健診・赤ちゃん訪問	産後うつや育児不安への早期対応のために産婦健診と産後ケア事業、マイ保健師による赤ちゃん訪問を実施します。
相談訪問事業	相談、訪問を通して把握したうつやひきこもりのケースについては、専門相談窓口や適切な医療を紹介します。
家族会支援	精神疾患を持つ患者の家族の会について支援していきます。
ゲートキーパー養成事業	自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる「ゲートキーパー」の役割を担う人材を養成することにより、自殺の危険の高い人の早期発見、早期対応を図ります。
高校生へのメンタルヘルス講座	町内の高等学校へ医療機関と連携してメンタルヘルス講座を行います。
精神保健福祉相談	保健所と連携し、専門医の相談会を実施します。
こころの健康づくり及び自殺予防講演会	こころの健康づくり及び自殺予防の啓発のために精神科医を講師に町民対象に講演会を実施します。
こころの健康についての啓発事業	町公式のＳＮＳを活用し、ストレスへの対応能力を高めるように生活習慣の改善を含めたこころの健康づくりについて啓発を行います。趣味や楽しみを持ち、自分に合ったストレス解消方法を見つけ、ストレスと上手につきあうことについて併せて啓発します。

第３章　食育の推進【北広島町食育推進計画】

１．基本理念

食育は、体の成長に必要な食について理解するだけでなく、家族や仲間と食卓を共有し食事を楽しむこと、食に感謝すること、地域の食・食文化を知ることなど、心身の健康や豊かな人間性を育むために重要です。

このような考え方に基づき、これまでの計画の基本理念、取組を継承、発展させるため、食育推進の基本理念を以下のとおりとします。

＜基本理念＞

町民みんなが、「食」に関心を持ち、元気な「からだ」と豊かな「心」を育み、
食の魅力あふれる「北広島町」を目指す

２．重点目標

（１）食育による生活習慣病予防

生活習慣病の増加、重症化が危惧されています。生活習慣病の予防・改善は食育推進においても重点的に取組むべき課題です。

生活習慣病の予防には、栄養バランスに配慮した食事、からだに合った食事の量、規則正しい食生活が送れるよう、個人や家庭に向けた働きかけや支援が必要です。また、妊娠期から高齢期までどのライフステージにおいても正しい食生活が身につけられるよう、保育施設や学校、地域や関係機関と連携し、早い段階からの啓発を進めます。

（２）地元の特産品を活用した取組

北広島町産の米や野菜などを食べる地産地消は、SDGs の観点からも大きな意味があります。農業や畜産業などの生産者に感謝し、地産地消で消費が増えることで、地域の活性化にもつながります。

地産地消や北広島町の食文化の継承につながる取組をすすめ、まちへの愛着を深めることにつなげます。

３．施策体系図

食育の推進を、「元気なからだを保つための食」「豊かな人生を送るための食」「活力ある地域をつくる食」の３つの食から取組みます。

町民みんなが、「食」に関心を持ち、元気な「からだ」と豊かな「心」を育み、食の魅力あふれる「北広島町」を目指す

元気なからだを保つための食 ～0 歳からの食育～

①バランスのとれた食事の実践
②自分の体に必要な食を知る
③野菜は１日３５０ｇを目標に
④適塩を心がけて健康長寿
⑤規則正しい食習慣の確立を
⑥「早寝・早起き・朝ごはん」が合い言葉
⑦時間と量を考えた間食を！

豊かな人生を送るための食

①家族や仲間との食事を楽しもう
②料理をつくるって楽しいよ！
③食事マナーを身につけよう

活力ある地域をつくる食

①北広島町の地場産物を知り、選ぶ
②食農体験を通じて北広島町の自然を学ぶ
③北広島町の郷土料理を伝え、受け継ぐ
④食農体験で生産者と食べ物に感謝

４．施策の展開

（１）元気なからだを保つための食

現状と課題

脂肪や塩分、糖分を多くとりすぎることによる食べ過ぎ、肥満や生活習慣病の増加がみられる一方、若い女性や高齢者のやせのリスクも指摘されています。

まめマメきたひろしまアンケートでは、朝食の欠食が増えており、また、野菜の不足や食生活の乱れや栄養バランスの偏りは特に若い世代に見受けられます。

- 1 日 3 食のうち、2 食以上、主食・主菜・副菜のそろった食事をしている人は、37.5%となっています。
- 朝食を食べる人は 80.8%となっており、依然として目標値の 100%を達成していません。特に 30 代の男性で 53.8%、30 代女性は 70.6%と低くなっています。
- 毎日 350g 以上の野菜をとっていると答える人は、18.9%となっており、特に 30 代の男性で 7.7%、30 代女性で 13.2%と低くなっています。
- 塩分を控えていると答えた人は 22.3%となっています。
- 1 歳 6 か月児健診の歯科健診でむし歯がある児が 4.1%、3 歳児健診の歯科健診で 11.6%います。

課題解決に向けた方向性

- 「主食」「主菜」「副菜」をそろえてバランスのよい食事を実践できるよう食生活の知識の普及啓発をします。
- 体に必要な食事の質と量についての知識の普及・啓発をします。
- 肥満だけでなく若い女性の「やせ」や高齢者の「低栄養」のリスクについて、周知・啓発をします。
- 「早寝・早起き・朝ごはん」の啓発をします。
- 野菜の必要性を知り、毎食野菜を食べる習慣をつけます。
- １日の塩分摂取基準を知り、適塩につなげます。
- 朝昼晩 3 食食べる規則正しい生活についての啓発をします。
- 望ましい間食の内容、とり方について啓発します。

町民に求められる取組

- 「主食」「主菜」「副菜」をそろえた食事が 1 日 2 回以上できるように心がけます。
- 生活習慣病予防のため、自分に合った食事の量を知り、塩分、糖分、脂肪のとり過ぎに注意します。
- 毎食野菜のおかずを 1 品以上食べます。

- １日の塩分摂取量を知り、適塩に努めます。
- 早寝・早起き・朝ごはんを実践します。
- 食育への関心を高め、子どもの見本となるような食生活を心がけます。
- 間食は時間、内容を考えてとります（与えます）。

地域（事業所・団体）に求められる取組

- スーパーや飲食店は、減塩や野菜たっぷりの食品の販売、食事の提供を心がけます。
- 事業所は、栄養成分表示や産地などの正しい情報を提供します。
- 自宅に食事が届く配食のサービスを提供します。
- 「早寝・早起き・朝ごはん」を啓発します。
- 道の駅や産直は、町内で生産される農産物のおいしさを発信します。

保育所・こども園・小中学校に求められる取組

- 子どもと保護者が「主食」「主菜」「副菜」がそろったバランスのよい食事を実践できるよう食生活の普及啓発をします。
- 学校給食は栄養バランスがとれるよう工夫します。
- 栄養士・歯科衛生士による食育出前教室、栄養教諭による食に関する授業の充実をはかります。
- 子どもと保護者、家庭に対して「早寝・早起き・朝ごはん」の啓発をします。
- 適正な間食の取り方について啓発します。

行政の取組

- 食育講演会、健康づくり講演会など正しい知識の普及・啓発を行います。
- 広報やホームページ、イベントなどを通じて情報発信を行います。
- 乳幼児健診・育児相談で、保護者・乳幼児の栄養バランスの取れた食事の指導、朝食の啓発に取り組みます。
- 町民に対して、「早寝・早起き・朝ごはん」を勧めます。
- 食に関する相談、支援を行います。
- 自然に健康になれる持続可能な食環境整備を、県とともに取り組みます。

事業項目	取組内容
食育講演会	町民を対象に講演会を開催し、食育の普及・啓発を行います。
食育研修会	保育施設、学校などの食育担当者を対象に食育研修会を開催します。
離乳食教室	離乳食を始めるにあたっての基本を学ぶ教室を開催します。

食育出前教室	栄養士が保育施設等に出向き、早寝・早起き・朝ごはんをテーマに子どもや保護者に啓発します。
パパママ教室	妊娠期から家族で正しい食習慣が身につくよう啓発をします。
元気お届け事業	サロンなどに栄養士が出向き、フレイル予防や生活習慣病、骨粗しょう症予防などの食事について啓発します。
健康生活応援店 （食生活応援店）	広島県に協力して、健康生活応援店（食生活応援店）を増やします。

（２） 豊かな人生を送るための食

現状・課題

少子高齢化や核家族化、ライフスタイルの多様化により、家族が一緒に食卓を囲む機会が減少して 1 人で食事をする「孤食」が問題視されています。食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを感じ、精神的な豊かさにつながります。また、食事のマナーを習得する機会になります。

親子でクッキングをする、料理をして誰かに食べてもらう、自分自身がおいしく食べることは食を楽しむことにつながり、豊かな心を育みます。

■ 乳幼児健診時のアンケートによると、朝食の共食は 1 歳 6 か月健診対象者で 75.3%、3 歳児健診対象者で 81.8%となっています。また、夕食の共食は、1 歳 6 か月健診対象者で 76.4%、3 歳児健診対象者で 94.7%となっています。

■ 食育に関して大切だと思うことは、「誰かと一緒に食事をすること」が 60.4%となっています。

課題解決に向けた方向性

- 楽しく食卓を囲む機会の大切さを周知・啓発し、家族や仲間との食事を勧めます。
- 食事をともに食べることで、食事のマナーの習得につなげます。
- 親子でのクッキング、家庭科、地域の料理教室などで料理をすることに取り組みます。
- 地域における食を通じた交流機会を拡充します。

町民に求められる取組

- 家族が一緒に食事ができる時間（日）を増やします。
- 食事の時間を家族や仲間との団らんの機会とし、食事を楽しみます。
- 食事を通して、食事のマナーを身につけます。
- お手伝いや料理をすることで、食への関心につなげます。

地域（事業所・団体）に求められる取組

- 企業や事業所は家族が一緒に食事ができるように、ノー残業デイの取組に努めます。
- サロンや地域での会食の機会をもち、食を通じた地域交流の機会の充実に努めます。

保育所・こども園・小中学校に求められる取組

- 給食の時間をとおして、友達と食事を楽しみます。
- みんなで食事をすることで、食事のマナーを身につけます。
- 給食を話題とした親子のコミュニケーションが図れるよう、保護者に対する給食の情報提供に努めます。
- 給食参観や親子給食の機会を持ちます。
- 家庭科の授業などで料理をする機会を充実させます。
- ひろしま給食推進プロジェクトに取り組みます。

行政の取組

- 共食の大切さについて、健康教育や健康づくりのイベント、広報などで啓発します。
- サロンなどの支援をします。
- 食の相談・支援を行います。

事業項目	取組内容
食育の日の取組	毎月 19 日の食育の日に、共食の大切さなどを発信します。
ひろしま給食推進プロジェクト	100 万食メニューに採用された献立を学校で提供したり、メニューの応募に参加します。（広島県教育委員会主催）

（３）活力ある地域をつくる食

現状・課題

北広島町でとれた食材を町内で消費する地産地消は、新鮮で安心できる食材を確保でき、町民の健康に寄与し、環境への配慮になります。また、地産地消の取組は、地域の活性化にもつながります。さらに地域の特産品や食文化を再認識することになり、北広島町への愛着を深めます。

食農体験をすることで、生産者と食べ物への感謝の気持ちを育み、フードロスの取組につなげます。

■ 食育に関して大切だと思うことは、「町内でとれたお米や野菜を選ぶこと」が 29.3%、「郷土料理や和食を食べること」が 23.5%、「環境やからだにやさしい食品を選ぶこと」が 46.0%となっています。また、フードロスを減らすことが 55.2%となっています。

- 町内産のお米や野菜等を PR し、消費につなげます。
- 食農体験をすることで、地域の食、自然への理解を深めます。
- 北広島町の特産品や伝統料理を知る機会の充実を図ります。
- 伝統料理を知り、北広島町の食文化への関心を高めます。
- フードロスについての啓発をします。

町民に求められる取組

- 北広島町産の農産物、旬の野菜を知り、毎日の食事に取り入れます。
- 四季の行事食や郷土料理、家庭の味を次世代に継承します。
- 余分な食品を購入しない、料理を作りすぎない、消費期限を活用するなど、フードロスの取組をすすめます。

地域（事業所・団体）に求められる取組

- 産直所では、旬の野菜や果物、町内産の農産物を広く宣伝します。
- 地場産物や旬の野菜を使ったレシピを紹介します。
- 米作りの体験や、野菜のもぎ取り体験などのイベントを行います。
- スーパーや飲食店は、地産地消に配慮した食品の販売、食事の提供を心がけます。

保育所・こども園・小中学校に求められる取組

- 菜園活動や農業体験を行うことで、食に関する知識を培い、食に対する意識や関心を向上させます。
- 食を通じた地域、生産者との交流の機会の充実に努めます。
- 行事食や伝統食、郷土料理、地場産物を給食に取り入れ、子ども達が地域の食文化に触れる機会を提供します。
- 給食だよりや食育だよりによる郷土料理の情報発信を行います。

行政の取組

- 北広島町の特産品や伝統料理を知る機会の充実を図ります。
- お米グランプリや地域のイベントなどで北広島町産の農産物や旬の食材を広く宣伝します。

事業項目	取組内容
給食の地産地消	北広島町産のお米や野菜等の農産物を使い、給食で地産地消に取組ます。
地産地消の推進	道の駅や JA と連携し、地産地消をすすめます。
お米グランプリ in 北広島町	お米のブランド化、お米の販路拡大、消費拡大を目的に実施。全国のお米の産地に負けない北広島町のおいしいお米を全国に発信します。

第４章　歯科口腔保健の推進【北広島町歯と口の健康づくり計画】

１．基本理念

町民の歯科口腔保健の更なる向上と推進を図るため歯と口の健康づくりの基本理念を以下のとおりとします。

町民がいつまでも歯と口腔の健康を保ち、

いきいきとした生活を送る

歯と口の健康は、「食べる」「話す」「呼吸する」といった、生きるために欠かすことのできない基本的な機能として、誰もが生涯にわたり維持されることを望む身近な健康課題であり、その機能は全身の健康を保持増進する上で重要な役割を果たしています。また、むし歯や歯周病を予防することは子どもの健やかな成長、糖尿病をはじめとする生活習慣病の予防や介護予防など全身の健康づくりにもつながっています。基本理念に沿って、歯科口腔保健の取組を推進します。

２．重点目標

（１）生涯、自分の歯で食べる

むし歯による歯の喪失を防ぐには、むし歯を作らないこと、むし歯の発生をできる限り遅らせることが重要です。また、歯周病は歯を失う主要な原因であり、むし歯と並ぶ口腔の疾患で、歯の喪失や糖尿病、循環器疾患等の生活習慣病との関連も指摘されています。

歯肉の出血や腫れなどが若年期から現れやすいことや、初期に自覚症状がないことからも、早期からの予防を大切にしていくことで、健康寿命の延伸及び生活の質の向上を目指します。

（２）お口の健康から全身の健康づくり

定期的に歯科検診を受診し、町民一人ひとりが自らの歯と口の健康づくりに取り組める環境を確保しながら、8020 運動を推進し、町民の健康の保持増進、生活習慣病の予防、生活の質の向上を目指します。

（３）ライフステージにおける咀嚼や嚥下等の口腔機能の維持・向上

妊娠期から高齢期までの全ての町民が生涯、自分の歯で美味しく食べられるよう、継続的な歯科受診などにより、それぞれのライフステージに応じた咀嚼や嚥下、発音等の口腔機能の維持・向上を図り、オーラルフレイルについての周知・啓発に努めます。

３．施策体系図

基本理念に沿って、歯科口腔保健の取組を推進します。

町民がいつまでも歯と口腔の健康を保ち、
いきいきとした生活を送る

口から育てる
元気なからだと
心豊かな人生

０歳（妊娠期）からの
歯と口の健康づくり

定期的な歯科検診で
からだも心も元気いっぱい！

オーラルフレイル予防で
健康長寿

４．施策の展開

歯と口の健康管理

現状と課題

- 妊婦等歯科健診の受診率は令和４年度 80.9%と向上していますが、受診者の 58.2%が要治療となっています。
- １歳６か月健診でむし歯のある子がいるため、早期からむし歯予防に取り組むことが必要です。
- 3 歳児健診でむし歯がない子の割合は 84.9%で、県平均より低くなっています。
- 3 歳児健診のアンケートでおやつの時間を決めている保護者は、57.7%に対し、量を決めている保護者は 10.8%となっています。
- 2 歳児に実施している歯の健康チェック・フッ素塗布事業で 3 回とも受診券を使っている児は 26.4%となっています。
- 12 歳児において歯肉炎を有する子の割合は、3.5%と県平均と同等です。
- 12 歳児でむし歯のない子の割合は 80.2%となっており、県の目標値である 75%を超えています。
- まめマメきたひろしまアンケートの結果、30 回噛んで食べる人の割合が 6.7%と少ない傾向です。
- 歯周疾患検診の結果をみると、精密検査が必要な人は 75.7%となっています。
- まめマメきたひろしまアンケートをみると、歯周病と全身疾患の関わりがあることを知っている人は 63.4%となっています。
- 本町の死因の第４位は肺炎となっており、誤嚥性肺炎予防に取り組むことが必要です。

課題解決に向けた方向性

- 妊娠中からのむし歯・歯周病予防を促進するため、妊婦等歯科健診の受診勧奨を行います。
- 1 歳 6 か月児・3 歳児のむし歯予防のため、歯みがき習慣の定着や、望ましい間食の内容・摂り方について乳児期から指導します。
- 町内のこども園・保育所・小中学校及び高校において歯科指導を実施し、正しい歯みがきの仕方を周知し、むし歯・歯周病予防を促進します。
- 0 歳から口腔機能を発達させるため、ひと口 30 回以上噛むことの周知・啓発を行います。
- かかりつけ歯科医をもち、定期的な歯科受診を推奨します。
- 歯周病が全身の健康に影響する事を啓発し、知識の向上を図ります。
- 歯の喪失防止への啓発を行い、町民ひとり一人の自発的な取組につなげます。
- オーラルフレイルは、全身の筋力などの低下と深く関係していることを町民に周知します。
- 歯と口の健康づくりを進めるために、保育施設、学校、事業所、医療機関、行政などがそれぞれの立場で連携します。

町民に求められる取組

- むし歯や歯周病など口腔と全身疾患の関わりなどについて理解を深めます。
- 正しい歯みがきの仕方を身につけます。
- むし歯にならないように間食の摂り方に気をつけます。
- かかりつけ歯科医をもち、定期的な歯科健診を行います。
- オーラルフレイルについて理解を深めます。
- 30 回噛むことを意識し、よく噛む習慣を身につけます。

地域（事業者・団体）に求められる取組

- 医療機関は、歯周病と全身との関連など、歯の大切さについて周知します。
- 保育所やこども園、学校など各年齢に応じた歯科口腔衛生の指導を明確にし、計画的に取り組みます。
- 口腔機能の向上を目的とした教室などを実施し、啓発を行います。
- 高齢者施設において、口腔機能の向上に対する啓発や口腔体操などを行います。
- よく噛んで食べる事の啓発を行います。

行政の取組

① 「0 歳（妊娠期）からの歯と口の健康づくり」

- 妊娠中からのむし歯・歯周病予防を促進するため、妊婦等歯科健診の受診勧奨及を行います。
- 歯周病は、低体重児や早産のリスクを高めるが可能性があるため、早期からの歯の健康づくりに対する関心を高めていきます。
- 1 歳 6 か月児・3 歳児のむし歯予防のための歯みがき習慣や、正しい食習慣の定着を図ります。
- 保育所・こども園・学校における歯科指導により、正しい歯みがきの仕方の周知をし、むし歯・歯周病予防を促進します。
- 噛むことの効用、唾液の働き、食べる機能の発達に応じた食べ方の指導をし、ひと口 30 回以上噛むことを目標とする「噛ミング 30 運動」の普及啓発を推進します。
- かかりつけ歯科医をもち定期的な歯科受診を推奨し、歯周病が全身の健康に影響する事を啓発します。

事業項目	取組内容
妊婦等歯科健診	妊婦等歯科健診の受診勧奨をし、受診率の向上を図ります。
乳幼児健康診査	乳児期からお口の発達を促し、1 歳 6 か月児健診・3 歳児健診において、仕上げ磨きの大切さや、生活習慣について保護者に対し指導します。

はつらつ家族表彰	3 歳児歯科健診でむし歯のない子ども及び保護者を表彰します。
食育出前教室	保育施設等に出向き、歯みがきやよく噛む事の大切さについて指導します。
学校歯科保健	むし歯・歯周病予防のために、規則正しい食生活や歯みがきを励行します。
健康教育	歯・口腔の健康は、機能の維持・向上だけではなく、全身の健康にも関わりがあることについて、出前講座や歯と口のイベントを通して健康教育を行います。

② 「定期的な歯科検診で体も心も元気いっぱい！」

- 若年層の歯周疾患健診の受診勧奨及び受診率の向上に努めます。
- かかりつけ歯科医をもち定期的な歯科受診を推奨します。
- 歯周病が全身の健康に影響する事、様々な病気と関わりがある事を啓発します。

事業項目	取組内容
歯周疾患検診事業	40・50・60・70 歳の節目を対象とした歯周疾患健診について、受診者の増加に努めます。
障害者（児）への口腔機能の維持向上	歯科健診の重要性などを説明し受診勧奨に努めます。また、施設や家庭において口腔衛生への意識の向上を促します。

③ 「オーラルフレイル予防で健康長寿」

- オーラルフレイルについての周知・啓発をします。
- サロン・介護予防教室において口腔機能の維持・向上の啓発と、生涯自分の歯でおいしく食事が食べられるよう、継続的な歯科受診の啓発をします。
- 8020 運動を推進し、歯の大切さについて周知・啓発を行います。
- 口腔体操を普及させ、食べられるお口づくりを目指します。

事業項目	取組内容
サロン・介護予防教室	歯の健康が全身の健康に影響を与えること、いつまでも健康な歯でよく噛んでおいしく食べられるようにかかりつけ歯科医での定期的な歯科受診、むし歯・歯周病の予防について啓発をします。
介護予防・短期集中予防支援訪問サービスＣ事業（口腔機能向上プログラム）	口腔機能が低下している介護予防・日常生活総合事業対象者・要支援者に口の手入れ方法の指導・噛む・飲みこむ力をつける口腔機能訓練等の口腔機能向上プログラムを実施します。
8020 げんきな歯表彰	80 歳以上の方で 20 本以上自分の歯がある方を表彰します。

第５章　ライフステージ別の取り組み

健康課題は、ライフステージにより異なります。生涯を通じて健康に過ごすため、各ライフステージにおいて、生活習慣や健康への関心を高め、取り組むことが大切です。それぞれのライフステージで健康への取組をすすめます。

1)妊娠期･出産期･乳幼児期･未成年期

	妊娠･出産期 心身ともに安心できる環境を整え赤ちゃんを迎える準備の期間です。	乳幼児期(0～5 歳) 生活習慣の基礎づくり･親子の信頼関係を築く期間です。	未成年期(6～17 歳) 生活習慣を身につけ、心と身体を大切にする期間です。
健康づくりの推進 ･健康管理	妊産婦健診を受けます。	乳幼児健診を受けます。	学校の健診を受けます。
	かかりつけ医をもち、健康管理について相談します。		
･運動･身体活動	医師に相談して適度に体を動かします。	体を使ってたくさん遊びます。	運動やスポーツに親しみます。
･喫煙 ･飲酒	妊娠中、授乳中は喫煙･飲酒はしません。 受動喫煙に配慮します。	20 歳までは喫煙･飲酒をしません。	
･こころの健康	妊娠、出産、育児の悩みやストレスは家族や友人、専門の相談機関に相談します。		困りごとは誰かに相談し、自分と周りの人達の命を　大切にします。
食育の推進	・　妊娠期、授乳期を通して、適正体重を維持し、栄養バランスに配慮した食生活を送ります。 ・　離乳期から素材の味に慣れ、生活習慣病を予防する食生活の基礎をつくります。 ・　発達段階に合わせた離乳食を与えます。 ・　お腹がすくリズムをつくり、規則正しい食習慣を身につけます。 ・　共食の場で、食事のマナー等を身につけます。		・　素材の味を生かした薄味の料理に親しみ、生活習慣病予防の食習慣を確立します。 ・　朝食の重要性を理解し、栄養バランスがとれた食事を心がけます。 ・　望ましい食生活、規則正しい生活習慣を確立します。 ・　自立に向け、食を選ぶ力や作る力を身につけます。 ・　孤食を減らし、家庭での食育に取り組みます。 ・　食農体験で食への関心を高めます。
歯と口の健康管理	かかりつけ歯科医をもち、正しいはみがき方法を身につけます。		
	妊婦等歯科健診を受診し、口腔ケアを心がけます	おやつの取り方･食べたら磨く･早寝早起きなど規則正しい生活習慣を身につけます	
	定期的に歯科検診を受けることでむし歯･歯周病予防に取り組みます		
	よく噛んで食べる習慣を身につけます		

2)働きざかり世代(青年期･中年期)

	青年期(18～45 歳) 就労、結婚など生活環境が変化する時期です。健康管理を心がけ、ストレスにも注意が必要です。	中年期(46～64 歳) 病気が発症しやすい時期です。健康管理とともに、生きがいや地域社会での役割を持つことが必要です。
健康づくりの推進 ･健康管理 ･運動･身体活動 ･喫煙 ･飲酒 ･こころの健康	健康診査･がん検診を受け、健康管理に取り組みます。 ・ かかりつけ医をもち、健康管理について相談します。 ・ 健康について正しい情報を収集し、実践します。 ・ 運動やスポーツに親しみます。 ・ 生活習慣病予防のため適度な運動習慣を身につけます。 ラジオ体操に取り組みます。 元気づくり推進事業に参加します。 ・ 健康とたばこ･お酒との関係を理解し、禁煙と適切な飲酒を心がけます。 ・ 受動喫煙を防止します。 ・ 適度な睡眠とストレス解消により、心の健康を保ちます。 ・ 趣味や生きがいを見つけます。 ・ 困りごとは誰かに相談し、自分とまわりの人の命を大切にします。	介護予防のため、適度な運動習慣を身につけ、転倒や骨折に注意します。
食育の推進	・ 生活習慣病予防のため、食べ過ぎ、塩分･糖分･脂肪の取りすぎに注意し、バランスのよい食事をとることの重要性を理解し実践します。 ・ 朝食は毎日食べます。 ・ 妊娠前の準備段階として食生活に気を配ります。 ・ 食品表示などを活用して食品を選び、適切な食習慣の実践に役立てます。 ・ 孤食を減らし、家族で食卓を囲み、コミュニケーションを図ります。 ・ 地域行事に参加し、行事食や郷土料理を地域や家庭で継承します。 ・ 旬の食材や地場産物を選び、いきいきとした食生活を送ります。	・ 生活習慣病予防のため、生活習慣や食習慣を見直し、生活習慣病の予防に取り組みます。 ・ 朝食は毎日食べます。 ・ 食品の表示などを活用して食品を選び、適切な食習慣の実践に役立てます。 ・ 孤食を減らし、家族で食卓を囲み、コミュニケーションを図ります。 ・ 地域行事に参加し、行事食や郷土料理を地域や家庭で継承します。 ・ 旬の食材や地場産物を選び、生き生きとした食生活を送ります。
歯と口の健康管理	かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科検診を受けます。 定期的に歯科検診を受けることでむし歯･歯周病･生活習慣病予防に取り組みます。 ・ よく噛んで食べる習慣を身につけます。 ・ 噛む、飲み込むがしっかりできるように取り組みます。 ・ オーラルフレイル予防に積極的に取り組みます。	お口のセルフケアを行い、歯の喪失予防に努めます。

3)高齢期(前期高齢者･後期高齢者)

	前期高齢者(65～74 歳) 自分で健康管理を行い、生きがい、役割をもち、生活の質を高めることが必要な時期です。	後期高齢者(75 歳以上) 年を重ねることで健康問題や介護の心配が大きくなる時期です。人生の終盤に向けて心と身体の健康を維持します。
健康づくりの推進 ･健康管理	健康診査･がん検診を受け、健康管理に取り組みます	
	・ かかりつけ医をもち、健康管理について相談します。 ・ 健康について正しい情報を収集し、実践します。	
･運動･身体活動	適度に歩いたり、身体活動をして、体力を維持･増進します。	日常生活の中で家事や身の回りのことが無理なくできるよう運動を継続して、体力を保ちます。
･喫煙	元気づくり推進事業に参加します。ラジオ体操に取り組みます	
･飲酒	・ 健康とたばこ･お酒との関係を理解し、禁煙と適切な飲酒を心がけます。 ・ 受動喫煙を防止します	
･こころの健康	・ 睡眠とストレス解消により、心の健康を保ちます。 ・ 趣味や生きがいを見つけます。 ・ 自分で解決できないことは悩まず、家族や友人、専門機関に相談します。	
食育の推進	・ 減塩や野菜摂取など、生活習慣病の予防または改善のため、栄養バランスの取れた食事の必要性を理解し、実践します。 ・ 低栄養に気をつけて、必要な栄養を確保する食事を心がけます。 ・ 友人やなじみのグループとの交流をすすめ、楽しい食生活を実践します。 ・ 朝昼晩、3食しっかり食べ、規則正しい生活を送ります。 ・ 家族や仲間とともに食事を楽しみながらいただきます。 ・ 野菜を作る、料理をするなどの活動を継続します。 ・ 地域行事に参加し、行事食や郷土料理を地域や家庭で継承します。	
歯と口の健康管理	かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科検診を受けます。	
	お口のセルフケアを行い、歯の喪失予防に努めます。	
	・ 噛む、飲み込むがしっかりできるように取り組みます。 ・ オーラルフレイル予防に積極的に取り組みます。	

第６章　各計画の目標指数一覧

各計画を評価するための目標指標は以下のとおりです。

【健康増進計画】

分類	指　　標	出　典	現状値 令和５年度	目標値
健康管理	特定健康診査受診率	KDBシステム及びデータヘルス計画	42.4%　（令和４年度）	60%
	定期健診を年1回受ける人の割合	まめマメきたひろしまアンケート	79.9%	85%
	がん検診受診率	地域保健･健康増進事業報告	胃がん 11.4% 肺がん 7.7% 大腸がん 8.8% 子宮頸がん 17.1% 乳がん 19.9%（令和４年度）	60%
	がん検診精密検査受診率	地域保健･健康増進事業報告	胃がん 90.3% 大腸がん 71.1% 肺がん 76.0% 子宮頸がん 87.5% 乳がん 94.7%（令和３年度）	95%
	精密検査結果の未把握率	地域保健･健康増進事業報告	胃がん 0% 大腸がん 1.0% 肺がん 31.0% 子宮頸がん 12.5% 乳がん 0%（令和３年度）	0%
	特定保健指導の実施率	KDBシステム及びデータヘルス計画	44.2%（令和４年度）	60%
	ﾒﾀﾎﾞﾘｯｸｼﾝﾄﾞﾛｰﾑの該当者及び予備軍（腹囲等のリスクがある人）の割合	KDBシステム	36.5% （令和４年度特定健診受診者）	20%
	高血圧症（140/90 以上）の人の割合	KDBシステム	9.1% （令和４年度特定健診受診者）	5%
	高血圧（収縮期血圧の平均値）の改善	KDBシステム	132mmHg （40 歳以上で内服治療中の人を含む）	127mmHg

	糖尿病(HbA1cが 6.5 以上)の人の割合	KDBシステム	10.7% (令和 4 年度特定健診受診者)	5%
	血糖コントロール不良(HbA1c8.0%以上)の人の割合	KDBシステム	1.4% (令和 4 年度特定健診受診者)	1.0%
	糖尿病性腎症による年間新規透析導入患者数	KDBシステム	2 人(令和 4 年度)	0 人
	脂質異常者(LDLコレステロール値140以上)の人の割合	KDBシステム	28.2% (令和 4 年度特定健診受診者)	15.0%
	脳血管疾患・心疾患の死亡率	KDBシステム	脳血管死亡率 0.2% 心疾患死亡率 0.3%	0.1%

運動習慣・身体活動	週2日以上1回30分以上の運動習慣のある人の割合	まめマメきたひろしまアンケート	17.4%	40%以上
	1 日の歩数を把握している人の割合	まめマメきたひろしまアンケート	33.8%	90%以上
	1 日の歩数の平均	まめマメきたひろしまアンケート	男性 6,470 歩 女性 5,655 歩	男性 7,500 歩 女性 6,500 歩

喫煙	喫煙する人の割合	まめマメきたひろしまアンケート	男性 31.3% 女性 8.5%	男性 22.0%以下 女性 5%以下
	喫煙者のうち、受動喫煙に気をつけている人の割合	まめマメきたひろしまアンケート	「いつも」「時々」を合せて 96.5%	100%
	妊娠中の喫煙率	母子健康手帳交付時の調査、産後の訪問時の聞き取り	妊娠中 0%(令和 4 年度)	0%
	20 歳未満の喫煙率	中高生アンケート	現状値なし	0%

飲酒	生活習慣病のリスクを高める飲酒量(1日当たりの純アルコール量40g)を飲んでいる人の割合	まめマメきたひろしまアンケート	男性 36.6% 女性 17.6%	男女ともに10%未満
	20歳未満で飲酒する人の割合	中高生アンケート	現状値なし	0%

休養・ストレス	睡眠で休養が取れている人の割合	まめマメきたひろしまアンケート	「十分取れている」「だいたい取れている」を合わせて64.0%	80%
	睡眠時間が十分に確保できている(睡眠時間6～9時間)人の割合	まめマメきたひろしまアンケート	55.5%	60%

女性	妊婦における肥満・やせの割合	母子健康手帳、母子保健情報	現状値なし	15%
	出生数に占める低出生体重児(出生体重2,500g未満)の割合	令和4年度母子保健情報	6.9% (出生87人中6人)	0%
	妊娠中の喫煙率	母子健康手帳交付時の調査、産後の訪問時の聞き取り	妊娠中0%(令和4年度)	0%

【食育推進計画】

指　　標	出典	現状値	目標値
食育を知っている人の割合	まめマメきたひろしまアンケート	61.9％	80％
食育に関心度がある人の割合	まめマメきたひろしまアンケート	22.9％	30％
毎日朝食を食べる人の割合	まめマメきたひろしまアンケート	80.8％	100％
毎日野菜を 350g食べている人の割合	まめマメきたひろしまアンケート	18.9％	30％
野菜を多く摂るようにしている人の割合	まめマメきたひろしまアンケート	42.7％	50％
1 日 2 食以上、主食・主菜・副菜がそろった食事をしている人の割合	まめマメきたひろしまアンケート	37.5％	40％
1 日の食塩摂取量を知っている人の割合	まめマメきたひろしまアンケート	43.3％	50％
塩分を控えている人の割合	まめマメきたひろしまアンケート	22.3％	30％
町内でとれたお米や野菜を選んで食べている人の割合	まめマメきたひろしまアンケート	29.3％	40％
食品ロスを減らすことが大切だと思う人の割合	まめマメきたひろしまアンケート	55.2％	60％
誰かと一緒に食事をすることが大切だと思う人の割合	まめマメきたひろしまアンケート	60.4％	70％
甘い飲み物をよく飲む人の割合	1歳6か月児健診アンケート 3 歳児健診アンケート	24.8％ 33.4％	20％ 30％
朝食を家族と一緒に食べる「共食」の割合	1歳6か月児健診アンケート 3 歳児健診アンケート	75.3％ 81.8％	80％
夕食を家族と一緒に食べる「共食」の割合	1歳6か月児健診アンケート 3 歳児健診アンケート	76.4％ 94.7％	80％
低栄養傾向（BMI20 以下）の高齢者の割合	元気確認シート （基本チェックシート）	20.3％	15％
肥満傾向にある子どもの割合	学校健康診断結果	小学校 0％ 中学校 0％	0％

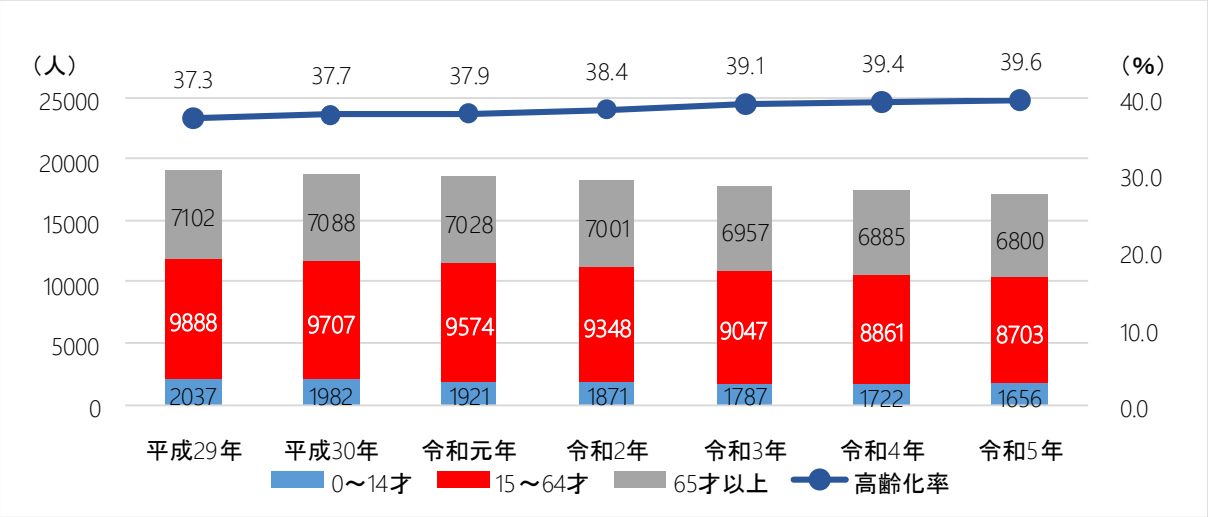
【歯と口の健康計画】

指　　標	出典	現状値	目標値
妊婦等歯科健診の受診率	妊婦等歯科健診受診結果	80.9％	90％
かかりつけ歯科医がある人の割合	まめマメきたひろしまアンケート	79.3％	90％
歯と口の定期検診や歯石除去を年１回以上受ける人の割合	まめマメきたひろしまアンケート	50.6％	70％
30 回噛んで食事をする人の割合	まめマメきたひろしまアンケート	6.7％	15％
歯周病が全身疾患と関わりがあることを知っている人の割合	まめマメきたひろしまアンケート	63.4％	80％
歯周疾患検診受診率	歯周疾患健診結果	15.1％	20％
40 歳で進行した歯周炎を有する人の割合	歯周疾患健診結果	45.5％	35％
50 歳で進行した歯周炎を有する人の割合	歯周疾患健診結果	77.8％	50％
60 歳で進行した歯周炎を有する人の割合	歯周疾患健診結果	73.5％	50％
おやつの時間を決めている人の割合	1歳6か月児健診アンケート 3 歳児健診アンケート	24％ 21.8％	30％
おやつの量を決めている人の割合	1歳6か月児健診アンケート 3 歳児健診アンケート	18.5％ 9％	30％ 15％
毎日仕上げ磨きをしている保護者の割合	1歳6か月児健診アンケート 3 歳児健診アンケート	98.1％ 92.7％	100％
3 歳児健診でむし歯のない子の割合	3歳児健診歯科健診の結果	85％	90％
3 歳児で 4 本以上のむし歯のある歯を有する人の割合	3歳児健診歯科健診の結果	3.2％	0％
12 歳でむし歯がない人の割合	学校健康診断結果	80.2％	90％
12 歳で歯肉に炎症を有する人の割合	学校健康診断結果	3.5％	1％
フッ化物洗口を行う保育施設数･学校数	―	4施設	7施設
小学生でむし歯のない人の割合	学校健康診断結果	61.2 ％	70％
中学生でむし歯のない人の割合	学校健康診断結果	71.9％	80％

資料編

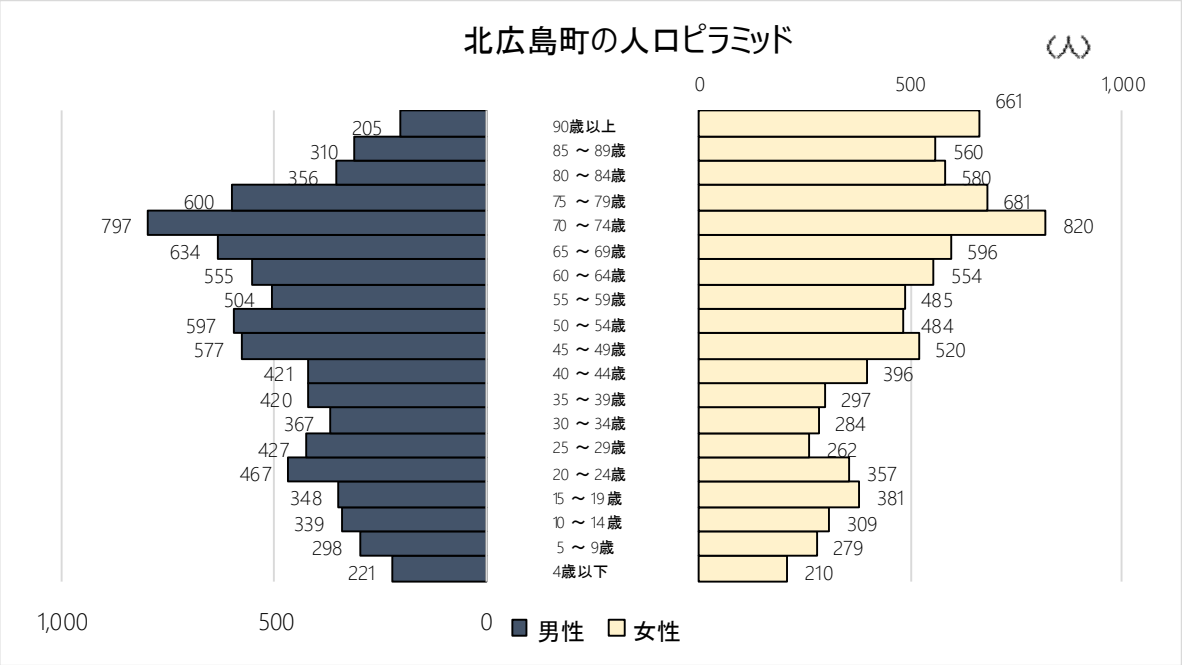
1. 北広島町の人口・世帯の状況

北広島町の人口は減少しています。年齢 3 区分別の人口の推移をみると、どの年齢も減少しています。65 歳以上の高齢化率は上昇しており、令和 5 年 12 月で 39.6%となっています。



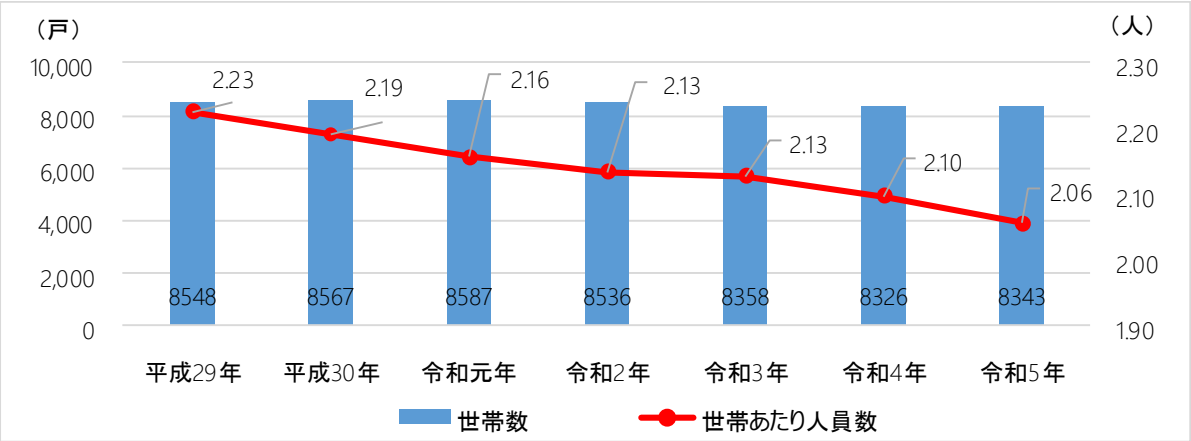
出典：北広島町住民基本台帳世帯数及び人口（令和 5 年 12 月末）

北広島町の 5 歳階級別人口ピラミッドは以下のとおりです。70～74 歳のいわゆる団塊の世代が男女とも多くなっています。数年後には 75 歳以上の後期高齢者がさらに増加することが見込まれます。



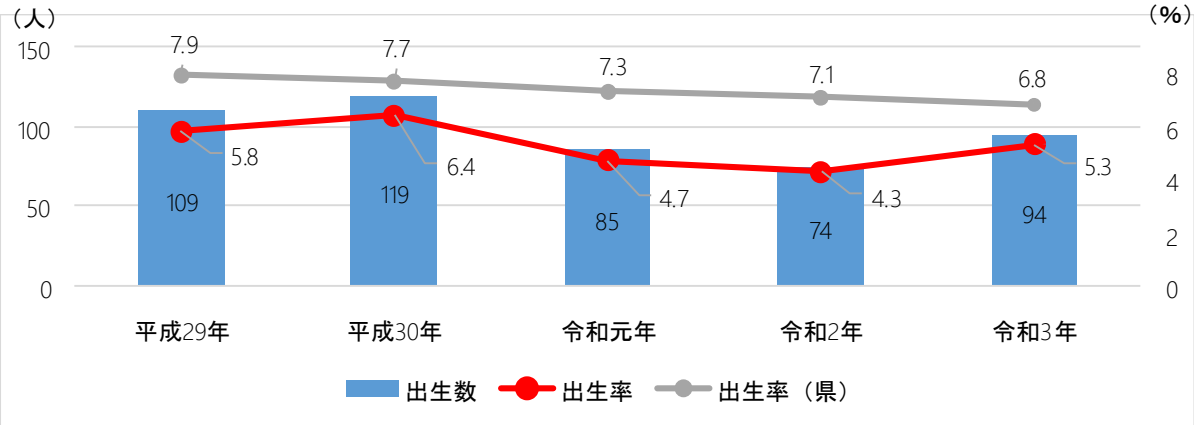
出典：北広島町住民基本台帳世帯数及び人口（令和 5 年 12 月末）

世帯数の推移をみると、大きな増減はなく、令和 5 年 12 月末で 8,343 世帯となっています。核家族化の進行や一人暮らし・高齢者のみの世帯の増加に伴い、世帯当たりの人員数は年々減少し、令和 5 年 12 月末には、2.06 人となっています。



出典：北広島町住民基本台帳世帯数及び人口（令和 5 年 12 月末）

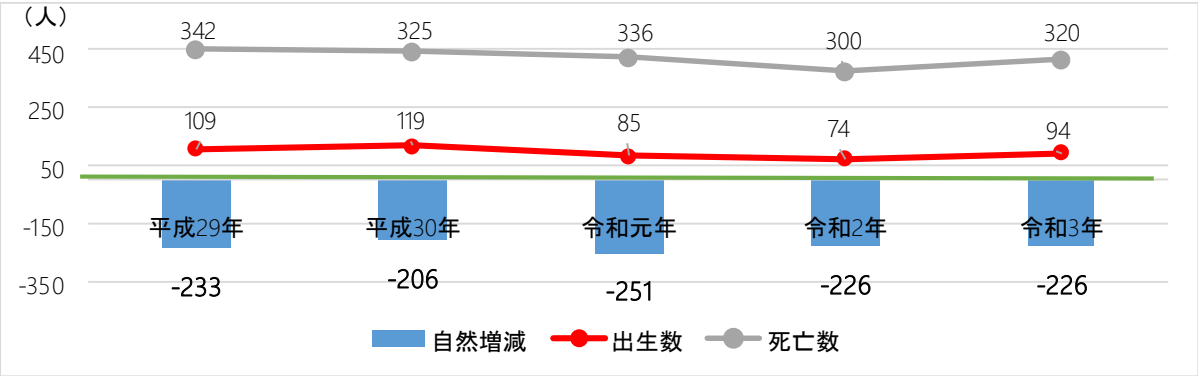
出生数と出生率の推移をみると、令和 3 年の出生数は 94 人となっています。出生率は県と比べて下回っています。



※出生率は人口 1,000 人に対する率

出典：広島県人口動態統計

自然動態をみると、出生数に比べて死亡数が多く、毎年 200 人以上の自然減となっている状況です。



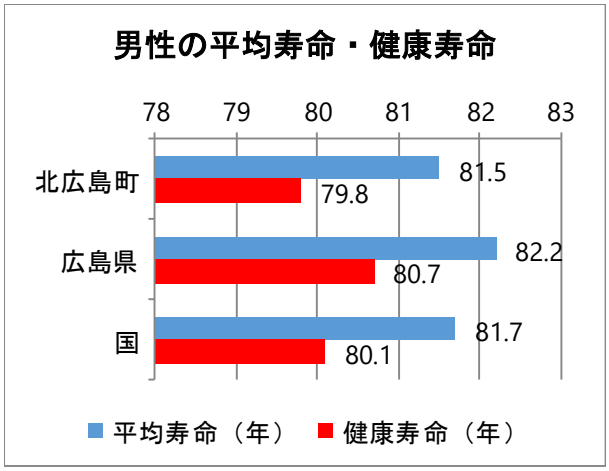
※自然動態は 1 年間（1～12 月）の数値を計上

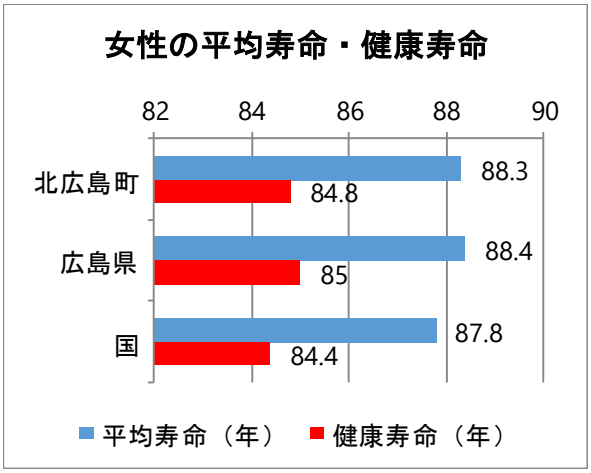
出典：広島県人口動態統計

2. 北広島町の健康に関する状況

平均寿命と健康寿命

令和 4 年度の北広島町の平均寿命をみると、男性 81.5 年で、県・国平均より短くなっています。女性は 88.3 年で県平均より短く、国平均より長くなっています。健康寿命は、男性 79.8 年で県・国の平均より短くなっています。女性の健康寿命は 84.8 年で県平均より短くなっています。





出典：KDB 帳票　地域の全体像の把握（令和 4 年度累計）

平均寿命と健康寿命の差は、男性 1.7 年、女性 3.5 年となっており、県・国平均よりも長くなっています。

	男性			女性		
	平均寿命	健康寿命	差（年）	平均寿命	健康寿命	差（年）
北広島町	81.5	79.8	1.7	88.3	84.8	3.5
広島県	81.7	80.1	1.6	87.8	84.4	3.4
国	82.2	80.7	1.5	88.4	85.0	3.4

出典：KDB 帳票　地域の全体像の把握　（令和 4 年度累計）

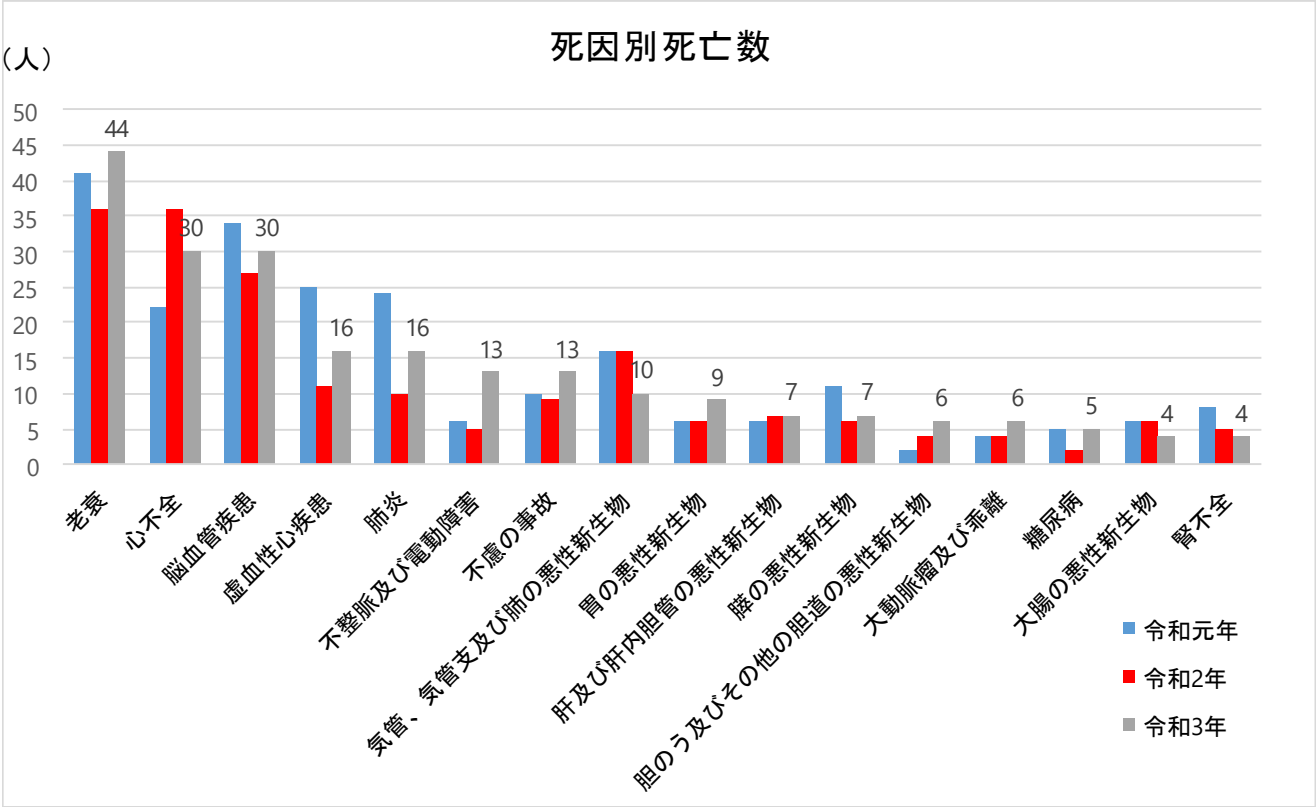
令和元年以降の推移をみると、男性は徐々に拡大しています。女性は徐々に縮小しています。

	男性			女性		
	平均寿命	健康寿命	差（年）	平均寿命	健康寿命	差（年）
令和元年度	81.0	79.6	1.4	88.2	84.4	3.8
令和 2 年度	81.1	79.7	1.4	88.0	84.3	3.7
令和 3 年度	80.9	79.4	1.5	88.3	84.7	3.6
令和 4 年度	81.5	79.8	1.7	88.3	84.8	3.5

出典：KDB 帳票　地域の全体像の把握

死因別の死亡数

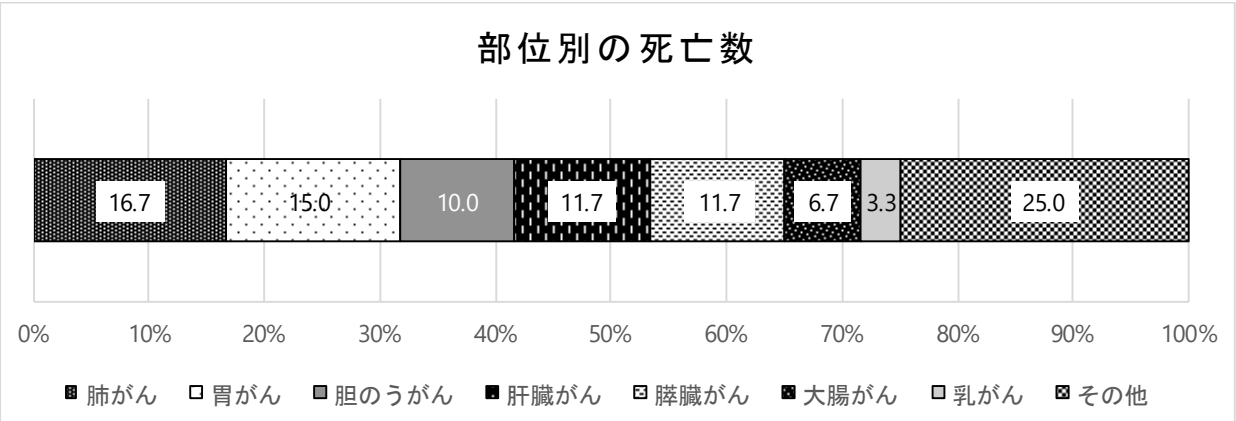
令和 3 年の北広島町の死因別の死亡数をみると、死因の第 1 位は「老衰」、続いて心不全、脳血管疾患となっています。



出典：令和 3 年人口動態調査

がんの部位別の死亡数

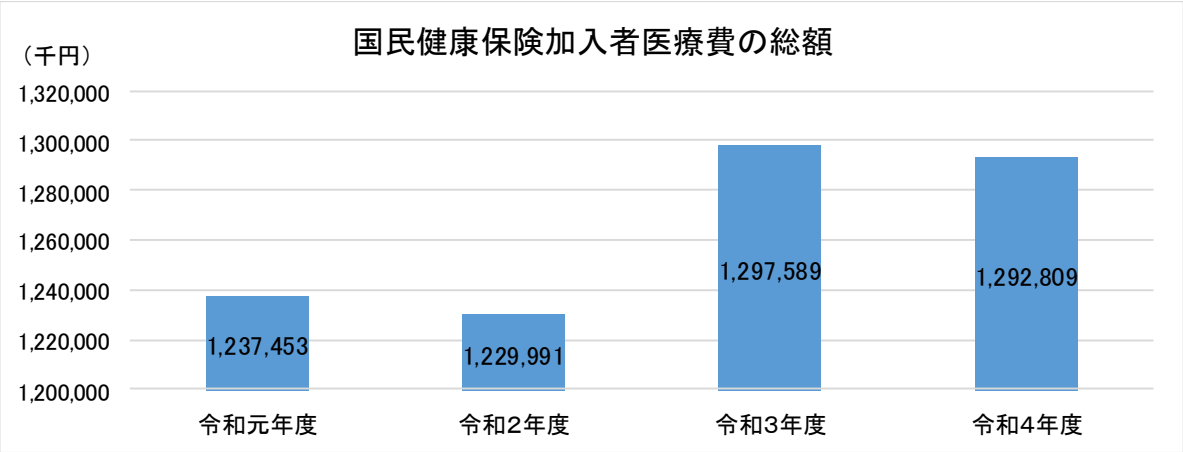
悪性新生物の死亡数は 60 人で全死亡数の 18.8%となっています。令和 3 年のがんの部位別死亡の内訳をみてみると、気管・気管支及び肺のがんが多く、続いて、胃がん、胆のう及び他の胆道、肝臓及び肝内胆管、膵臓がんが上位となっています。



出典：令和 3 年人口動態調査

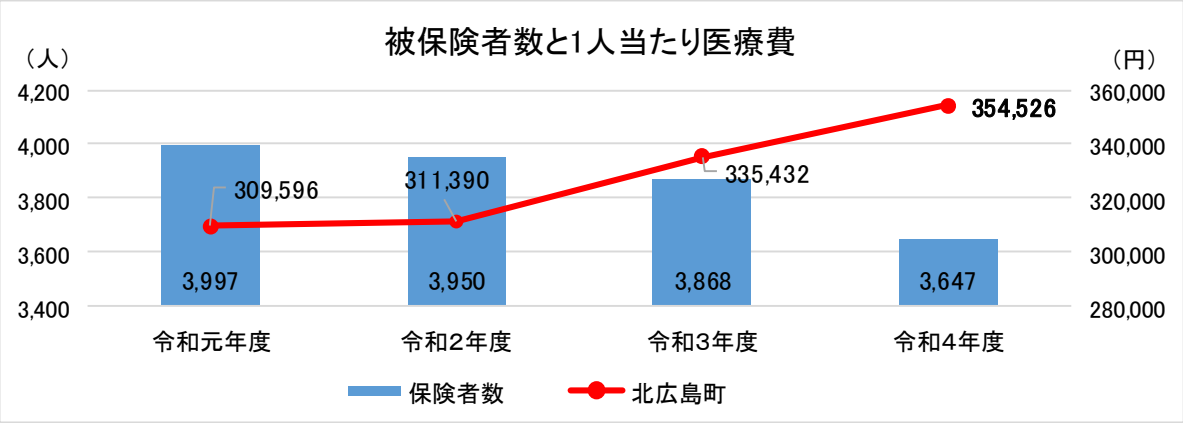
北広島町の医療

北広島町の国民健康保険医療費の総額は、令和４年度で 12 億 9,280 万 8,610 円となっています。



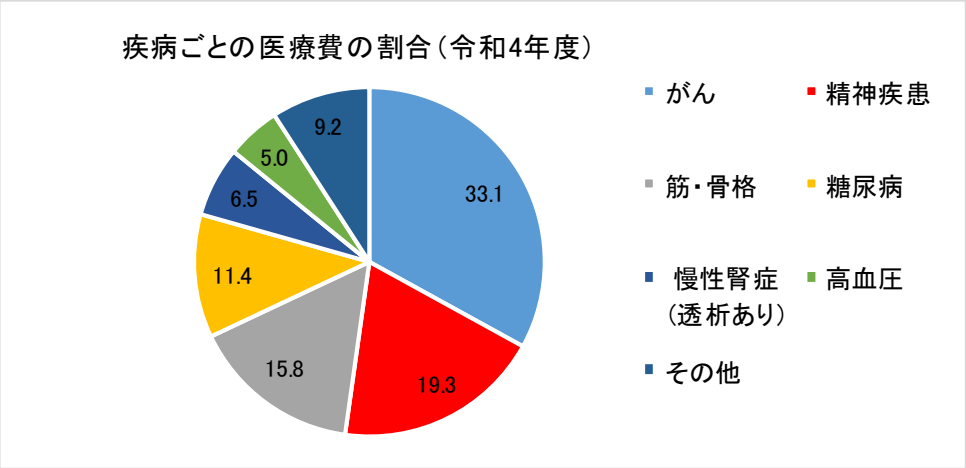
出典：北広島町国民健康保険

北広島町の国民健康保険の被保険者数は年々減少しています。それに伴い、1 人当たりの医療費が増加し、令和 4 年度の 1 人当たり医療費は、354,526 円となっています。



出典：北広島町国民健康保険

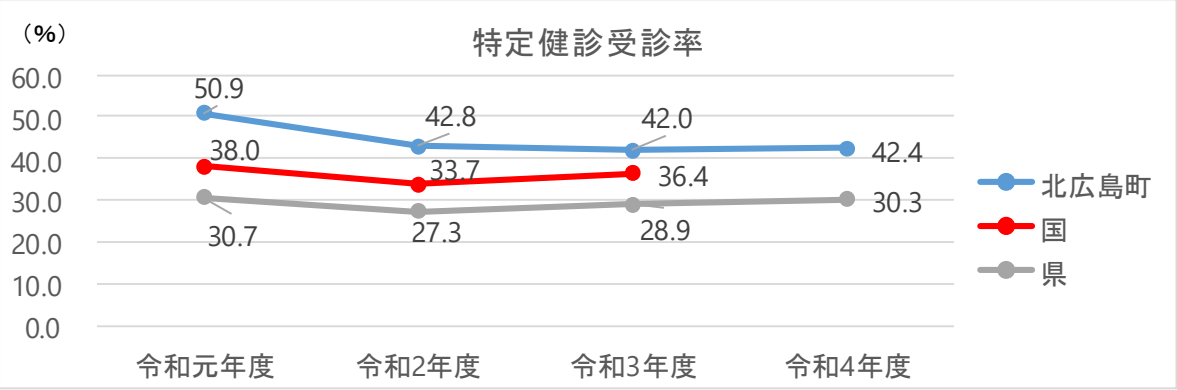
医療費で多いのは、がんの治療費です。続いて精神疾患、筋・骨格系の疾患となっています。



出典：北広島町国民健康保険

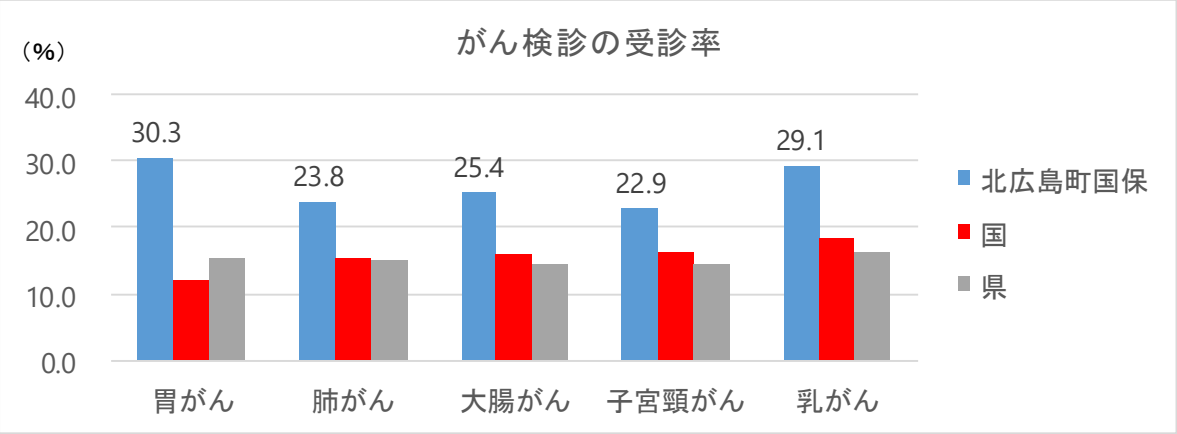
特定健診・がん検診受診率

特定健診の実施状況をみると、令和 4 年度 42.4%であり、県平均よりも高くなっています。しかし、経年をみると、令和元年度に比べて 8.5 ポイント低下しています。



出典：北広島町国民健康保険

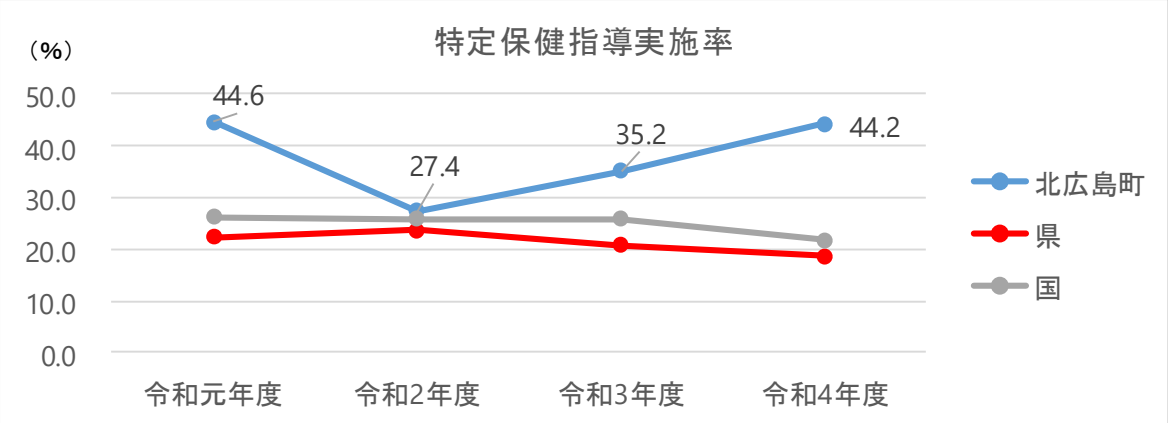
令和 3 年度の北広島町国民健康保険加入者のがん検診受診率は、県・国よりも高くなっています。



出典：地域保健・健康増進事業報告

特定保健指導実施率

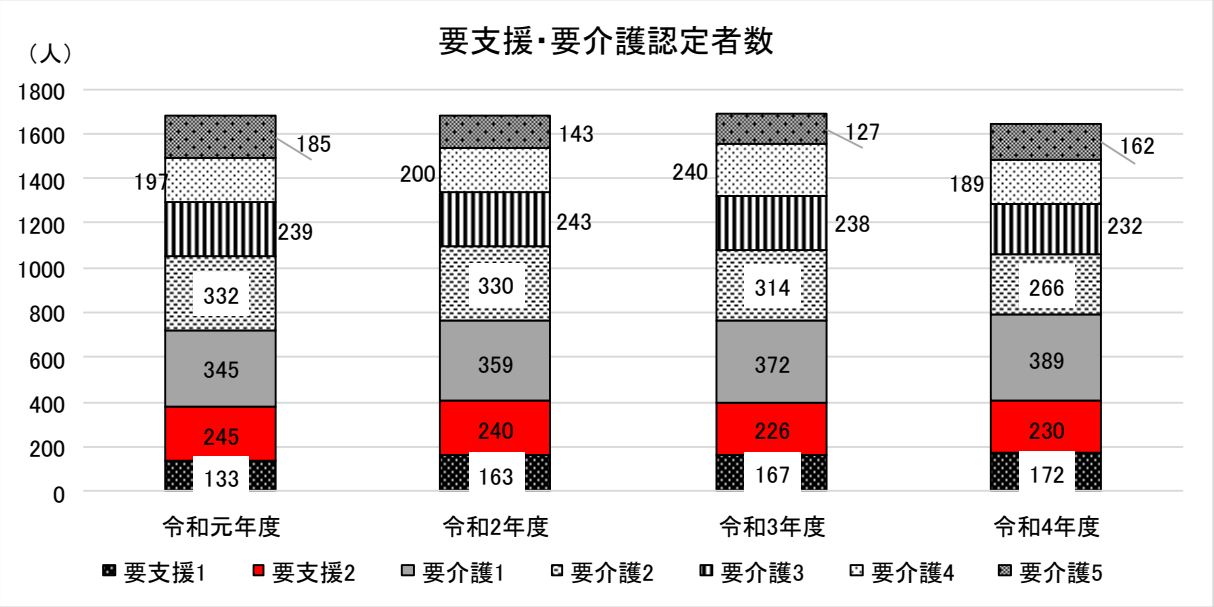
特定保健指導の実施率は、令和 4 年度 44.2%で県・国よりも高くなっています。



出典：北広島町国民健康保険

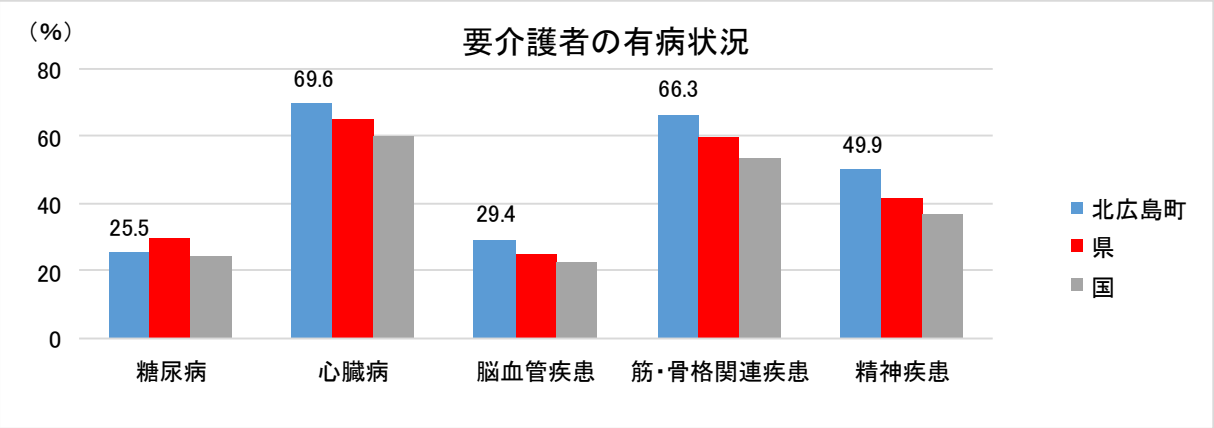
北広島町の介護

北広島町の要支援・要介護認定者数は増加傾向で推移していましたが、令和 3 年度をピークに減少しています。



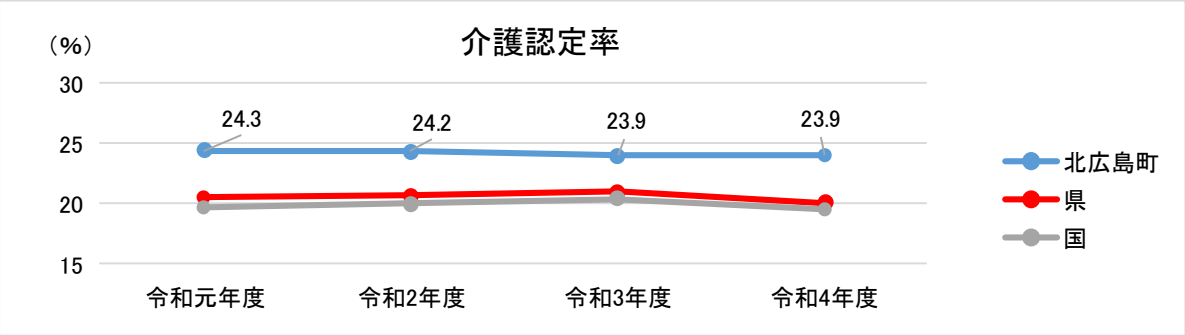
出典：地域包括ケア「見える化」システム（各年 3 月末）

令和 4 年度の要介護者の有病状況をみると、心臓病、筋・骨格関連疾患、認知症を含む精神疾患の割合が多くなっています。



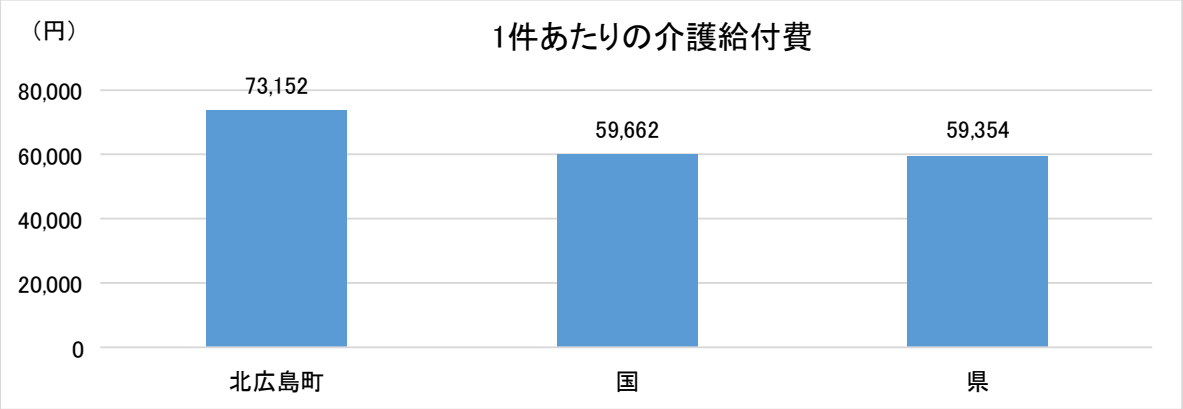
出典：地域包括ケア「見える化」システム（令和 4 年度）

北広島町の介護認定率は 24%前後の推移となっており、県・国平均よりも高くなっています。



出典：地域包括ケア「見える化」システム（各年 3 月末）

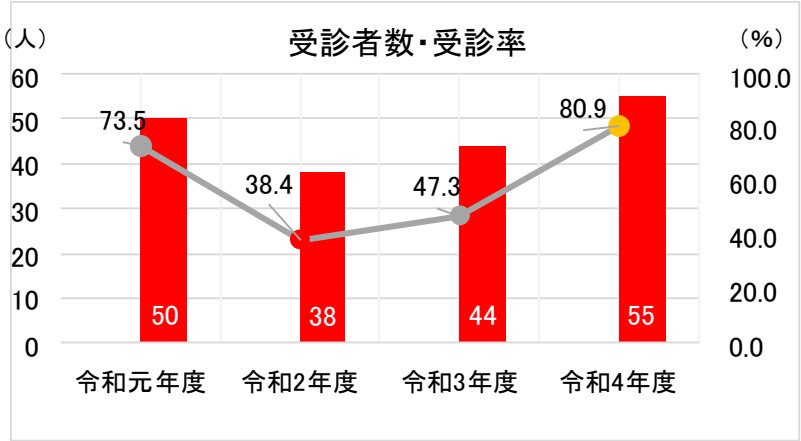
令和 4 年度の 1 件あたりの介護給付費は、73,152 円となっており、県・国平均より高くなっています。

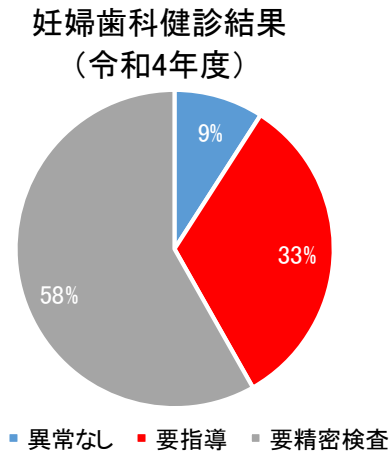


出典：地域包括ケア「見える化」システム（令和 4 年度）

妊婦等歯科健診

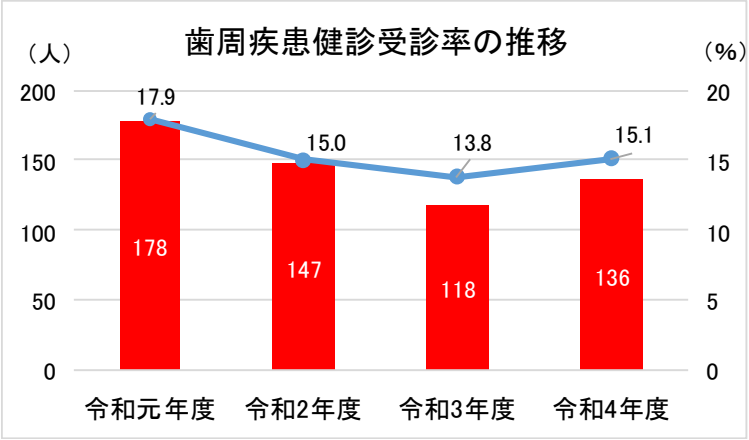
妊婦等歯科健診の受診率は令和 4 年度で 80.9%と上昇しています。しかし、健診結果をみると、58%の人が要精密検査との結果になっています。

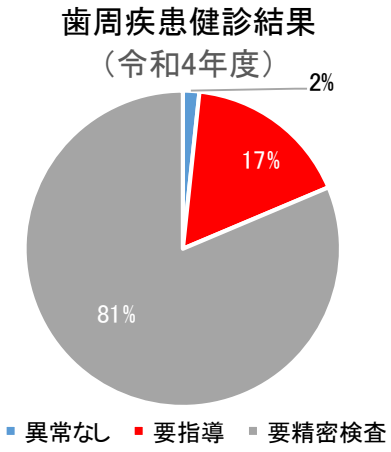




歯周疾患検診

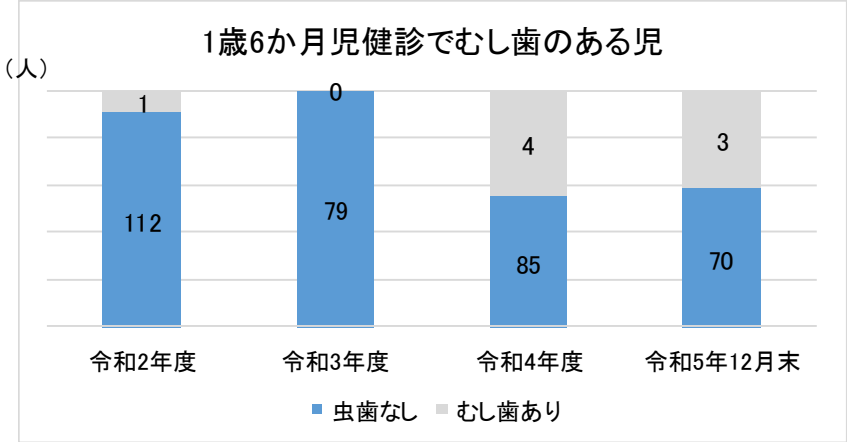
歯周疾患検診の受診率は令和 4 年度で 15.1%となっています。健診結果をみると、81.0%の人が要精密検査との結果になっています。





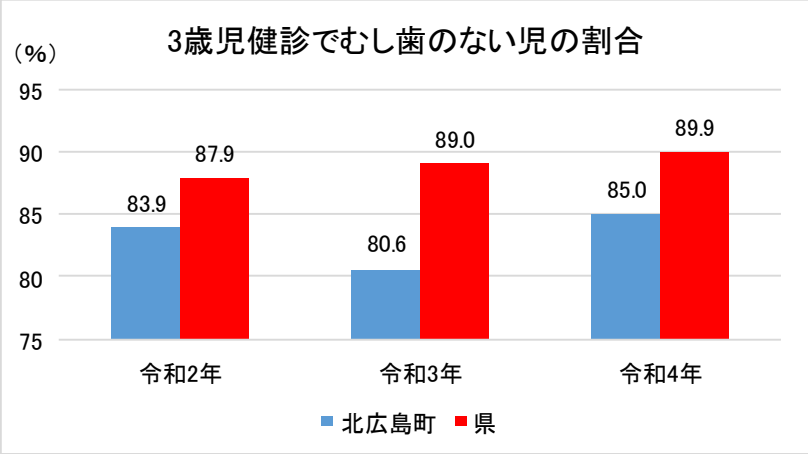
1歳6か月児健診・3歳児健診時の歯科健診

1 歳 6 か月児健診で、むし歯のない児は令和 3 年度は 0 人でしたが、令和 3 年以外は毎年数人、むし歯のある児がいます。



出典：1 歳 6 か月児健診歯科健診結果

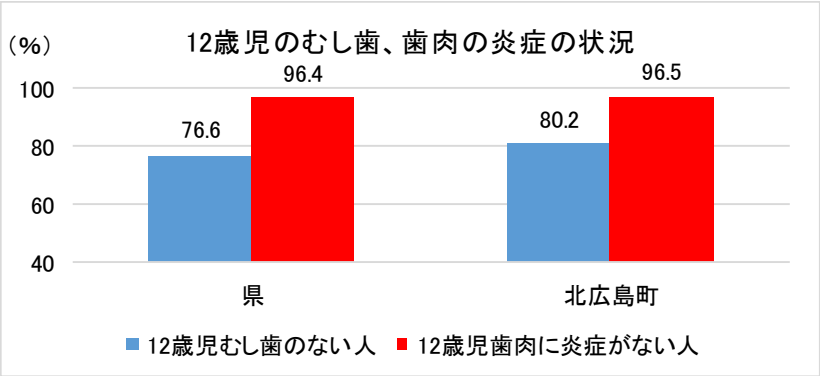
3 歳児健診の歯科健診の結果で、むし歯のない児の割合は、県平均に比べて少ない状況です。



出典：3 歳児健診歯科健診結果

12歳児のむし歯と歯肉炎の状況

12 歳児のむし歯のない人は、県平均より多いですが、歯肉の炎症がない人は、県とほぼ同等となっています。



出典：令和 4 年度学校歯科保健調査（広島県教育委員会）

３．まめマメきたひろしまアンケートの結果

調査の目的

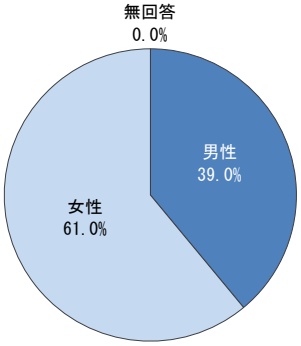
本調査は、北広島町民の皆さんの「今の生活の様子」について調査し、第3次健康増進計画、第3次北広島町食育推進計画、第2次歯と口の健康づくり計画の推進の参考にするため実施しました。

調査の概要

調 査 地 域	北広島町
調査対象者	北広島町民（30～64 歳）
対　象　数	1,000 人（地域ごと、年齢層ごとに無作為に抽出）
回　収　数	328 件（32.8%）
調 査 期 間	令和5年8月 24 日～令和5年9月 15 日まで
調 査 方 法	郵送による配布・回収

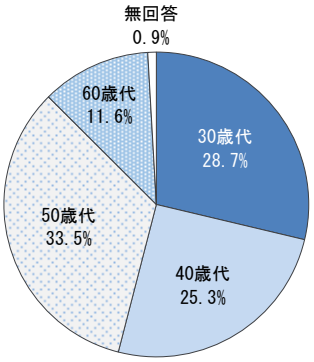
回答者の基本情報

【性別】



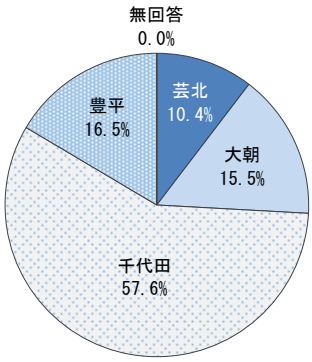
(n=328)

【年齢】



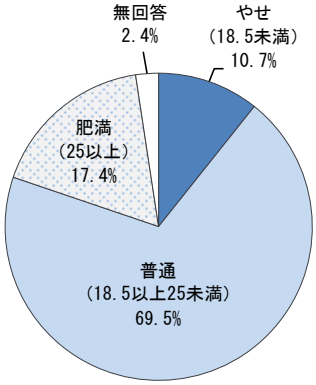
(n=328)

【居住地域】



(n=328)

【BMI】

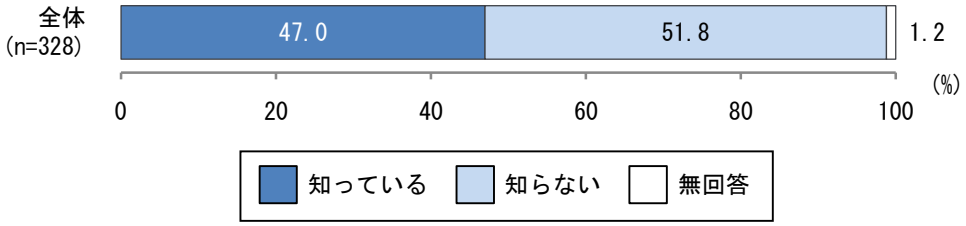


(n=328)

まめマメきたひろしま

【質問】 北広島町健康増進計画「まめマメきたひろしま」を知っていますか。

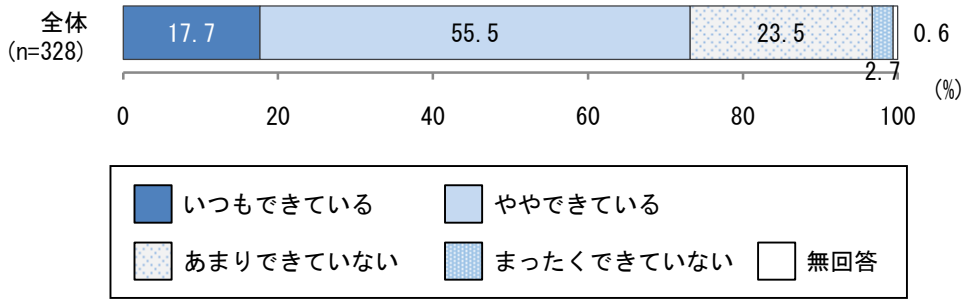
北広島町健康増進計画「まめマメきたひろしま」の認知状況について、「知っている」との回答が47.0%、「知らない」との回答が 51.8%となっています。



生活の質

【質問】 あなたはいきいきと生活ができていますか。

いきいきとした生活の達成状況について、『できている』(「いつもできている」と「ややできている」を合わせた割合)との回答が 73.2%、『できていない』(「まったくできていない」と「あまりできていない」を合わせた割合)との回答が 26.2%となっています。

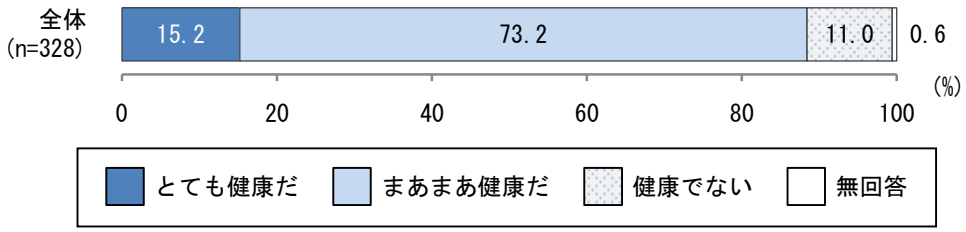


健康状態

【質問】 あなた自身の、最近の健康状態についてどう思いますか。

最近の健康状態について、「まあまあ健康だ」との回答が 73.2%と最も高く、次いで「とても健康だ」(15.2%)、「健康でない」(11.0%)の順となっています。

【 最 近 の 健 康 状 態 】

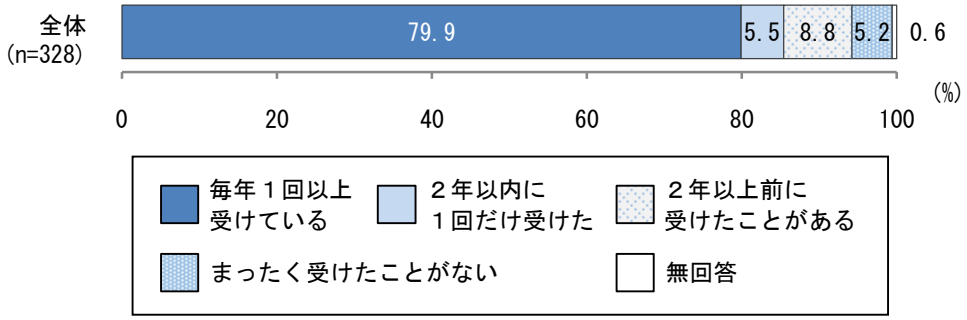


健康診断

【質問】定期的に、職場や地域の集団健診会場、病院などで、健康診断を受けていますか

定期的な健康診断の受診状況について、「毎年１回以上受けている」との回答が 79.9%と最も高く、次いで「２年以上前に受けたことがある」（8.8%）、「２年以内に１回だけ受けた」（5.5%）、「まったく受けたことがない」（5.2%）の順となっています。

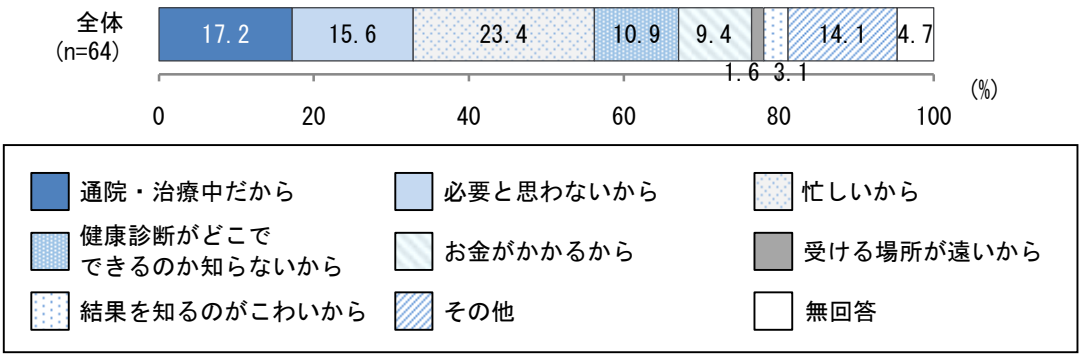
【定期的な健康診断の受診状況】



【質問】 定期的（年 1 回）には健康診断を受けておられないようですが、その最大の理由は何ですか。

定期的に健康診断を受けていない理由について、「忙しいから」との回答が 23.4%と最も高く、次いで「通院・治療中だから」（17.2%）、「必要と思わないから」（15.6%）などの順となっています。

【定期的に健康診断を受けていない理由】

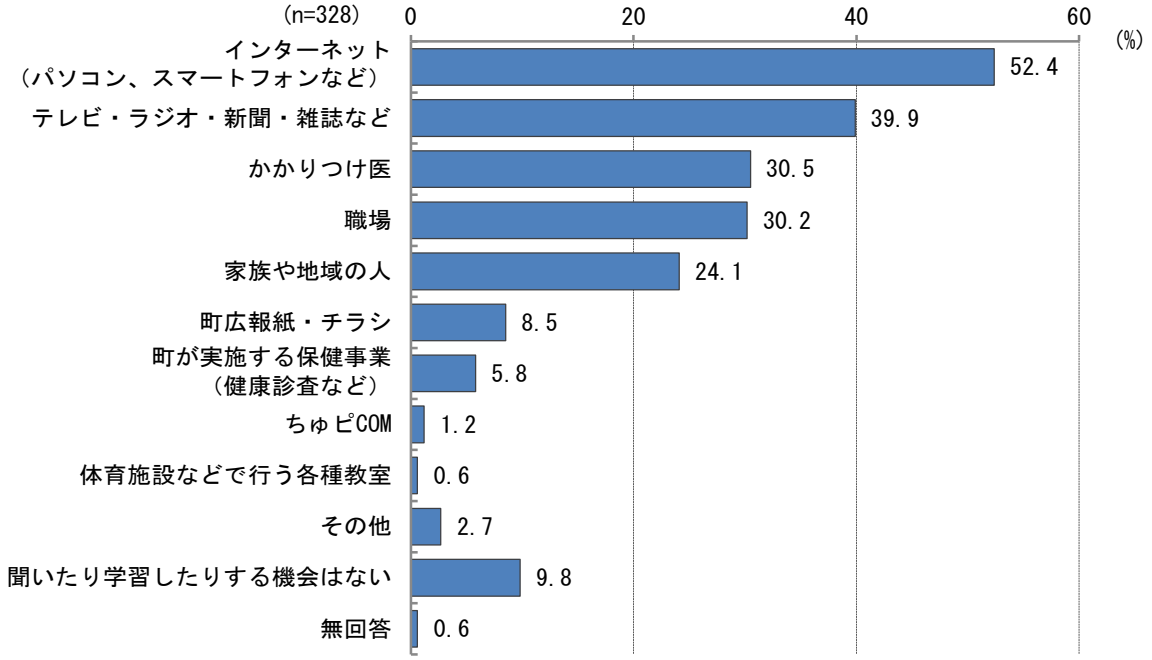


健康についての情報収集

【質問】 健康について、どこで聞いたり、学習したりしますか。

健康について知るときの経路・媒体について、「インターネット（パソコン、スマートフォンなど）」との回答が 52.4%と最も高く、次いで「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌など」（39.9%）、「かかりつけ医」（30.5%）、「職場」（30.2%）などの順となっています。

【健康について知るときの経路・媒体】

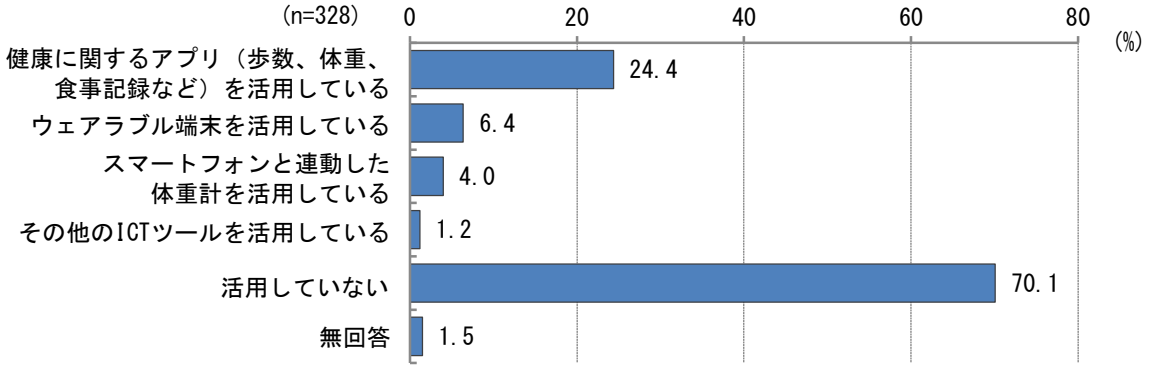


【質問】 健康に関する ICT ツールを活用していますか。

健康に関する ICT ツールの活用状況について、「健康に関するアプリ（歩数、体重、食事記録など）を活用している」との回答が 24.4%と高く、次いで「ウェアラブル端末を活用している」（6.4%）、「スマートフォンと連動した体重計を活用している」（4.0%）の順となっています。

また、「活用していない」との回答も 70.1%と高くなっています。

【健康に関する ICT ツールの活用状況】

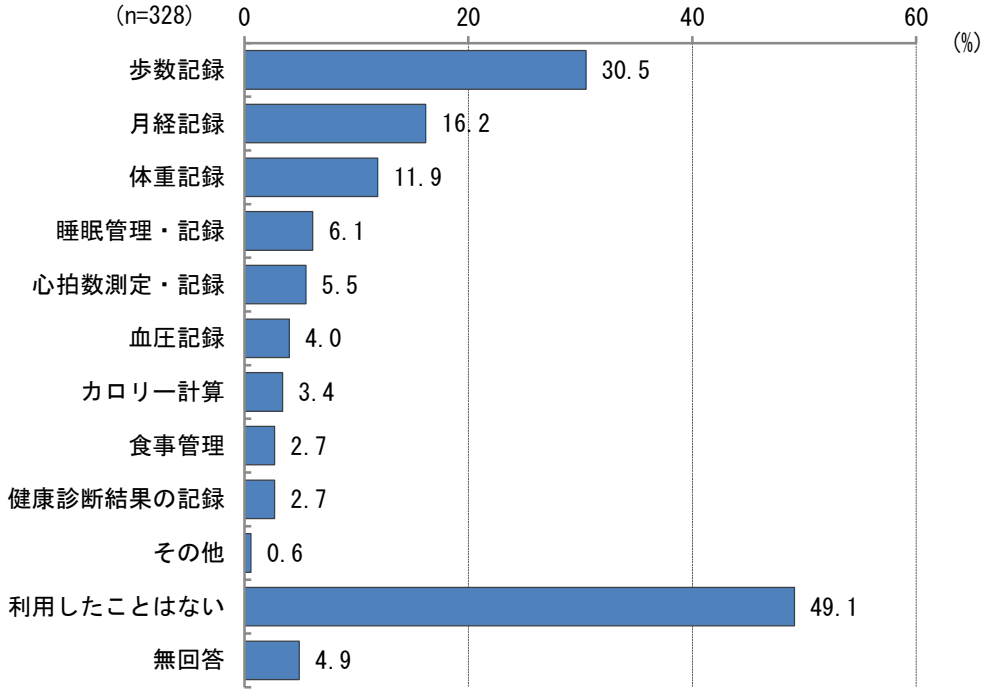


【質問】 健康づくりのツールとしてスマートフォンなどで活用しているものは何ですか。

健康づくりのために活用しているツールについて、「歩数記録」との回答が 30.5%と高く、次いで「月経記録」(16.2%)、「体重記録」(11.9%)などの順となっています。

また、「利用したことはない」との回答も 49.1%と高くなっています。

【健康づくりのために活用しているツール】

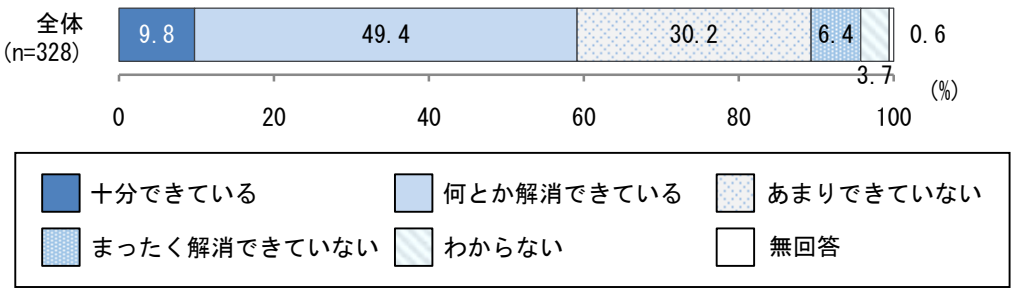


ストレス

【質問】 悩みやストレスなどを、解消できていると思いますか。

悩みやストレスなどの解消状況について、『解消できている』(「十分できている」と「何とか解消できている」を合わせた割合)との回答が 59.2%、『解消できていない』(「まったく解消できていない」と「あまりできていない」を合わせた割合)との回答が 36.6%となっています。

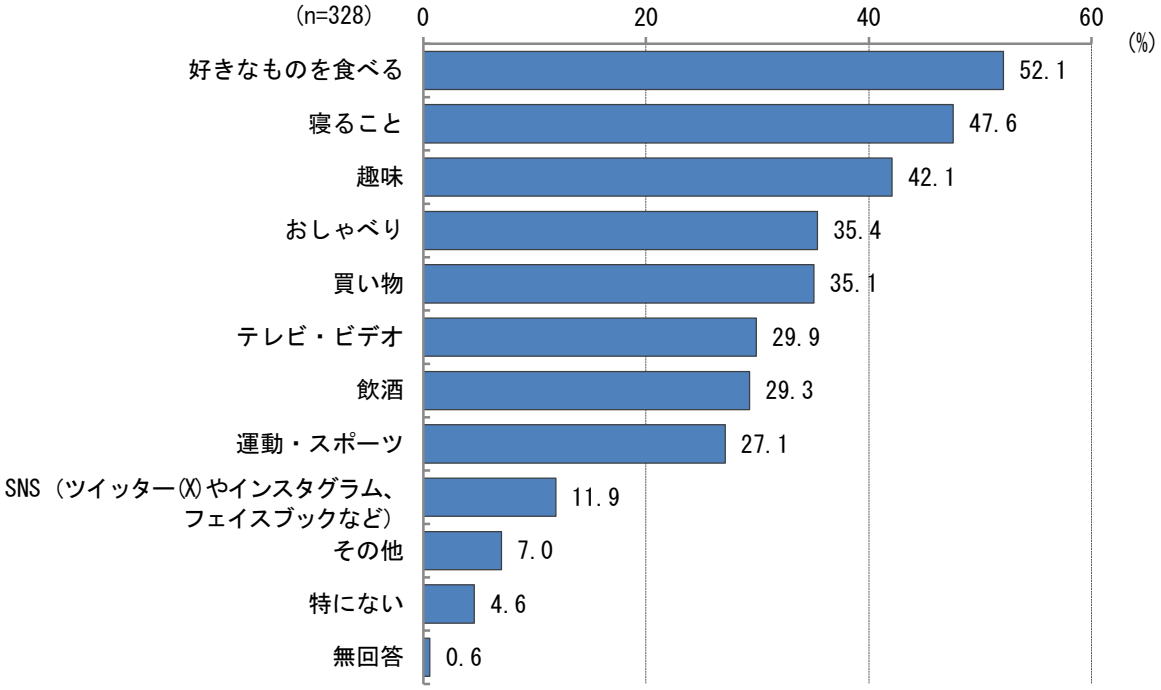
【悩みやストレスなどの解消状況】



【質問】 ストレスの解消方法は何ですか。

ストレスの解消方法について、「好きなものを食べる」との回答が 52.1%と最も高く、次いで「寝ること」(47.6%)、「趣味」(42.1%)などの順となっています。

【ストレスの解消方法】

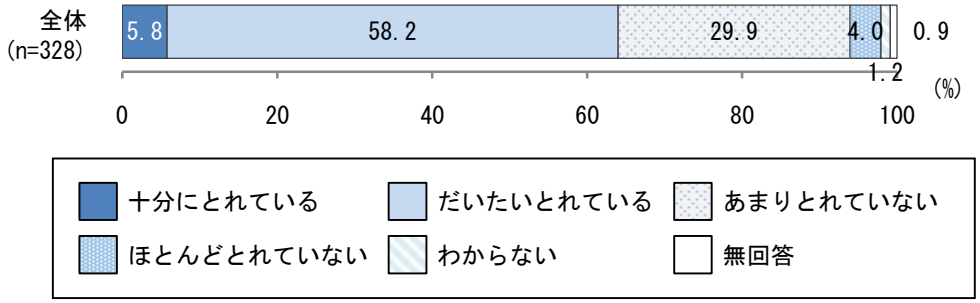


睡眠

【質問】 毎日の睡眠により休養がとれていると思いますか。

毎日の睡眠による十分な休養の有無について、『とれている』(「十分にとれている」と「だいたいとれている」を合わせた割合)との回答が 64.0%、『とれていない』(「ほとんどとれていない」と「あまりとれていない」を合わせた割合)との回答が 33.9%となっています。

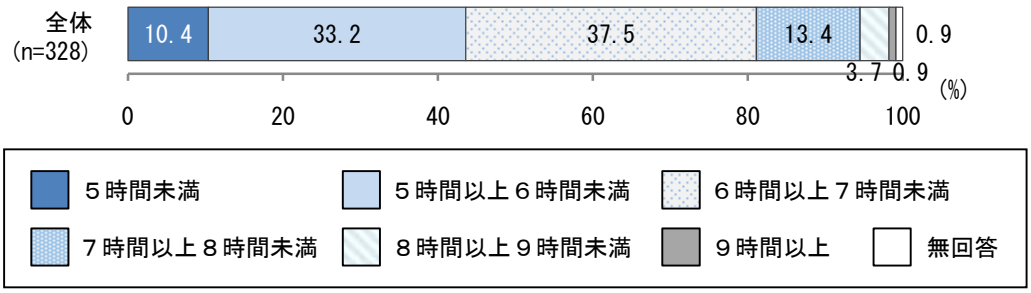
【毎日の睡眠による十分な休養の有無】



【質問】 最近の平均睡眠時間は何時間ですか。

平均睡眠時間について、「6時間以上7時間未満」との回答が 37.5%と最も高く、次いで「5時間以上6時間未満」(33.2%)、「7時間以上8時間未満」(13.4%)などの順となっています。

【平均睡眠時間】

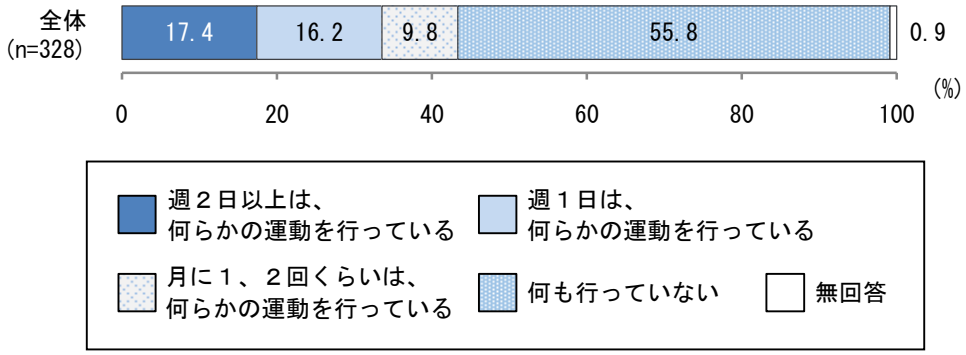


運動

【質問】 運動（1回 30 分以上の散歩を含み、仕事は除く）はどのくらい行っていますか。

運動状況について、「何も行っていない」との回答が 55.8%と最も高く、次いで「週2日以上は、何らかの運動を行っている」（17.4%）、「週１日は、何らかの運動を行っている」（16.2%）、「月に1、２回くらいは、何らかの運動を行っている」（9.8%）の順となっています。

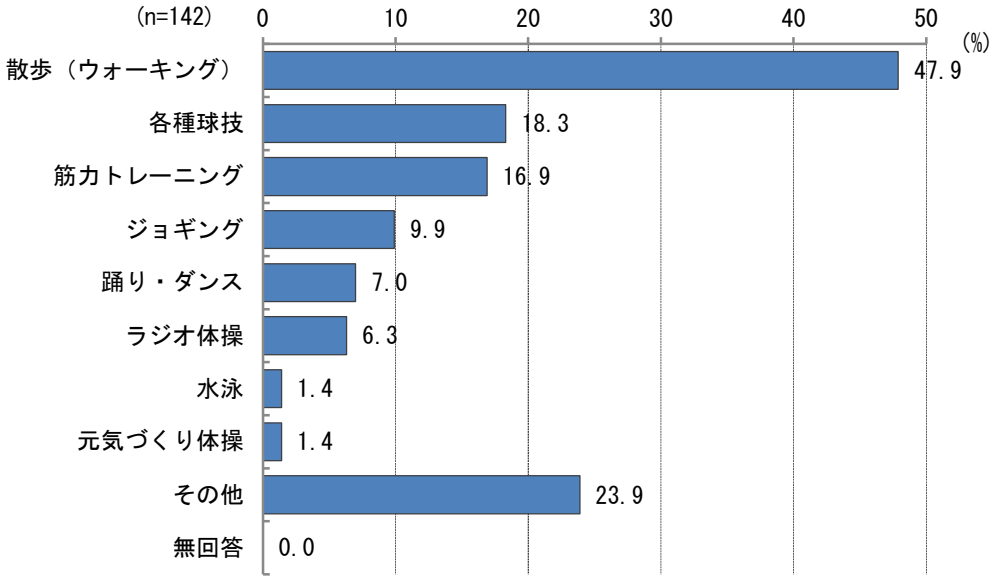
【運動状況】



【質問】 どんな運動を行っていますか。

運動の種類について、「散歩（ウォーキング）」との回答が 47.9%と最も高く、次いで「各種球技」（18.3%）、「筋力トレーニング」（16.9%）などの順となっています。

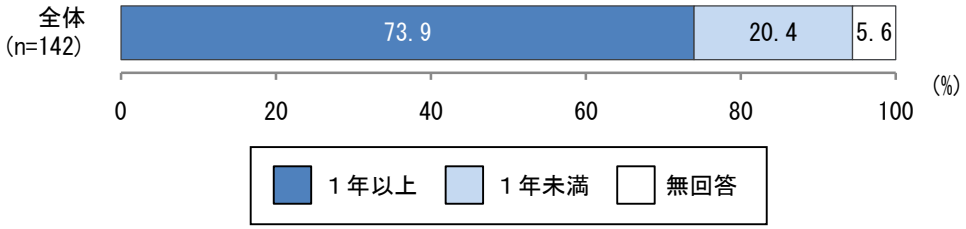
【運動の種類】



【質問】 運動はどのくらいの期間継続していますか。

運動の継続期間について、「１年以上」との回答が 73.9%、「１年未満」との回答が 20.4%となっています。

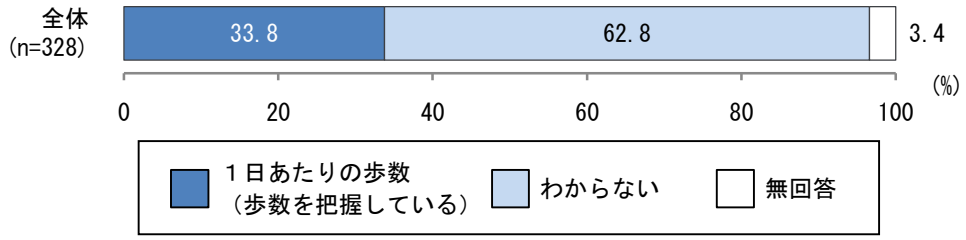
【運動の継続期間】



【質問】 １日あたりどのくらい歩きますか。

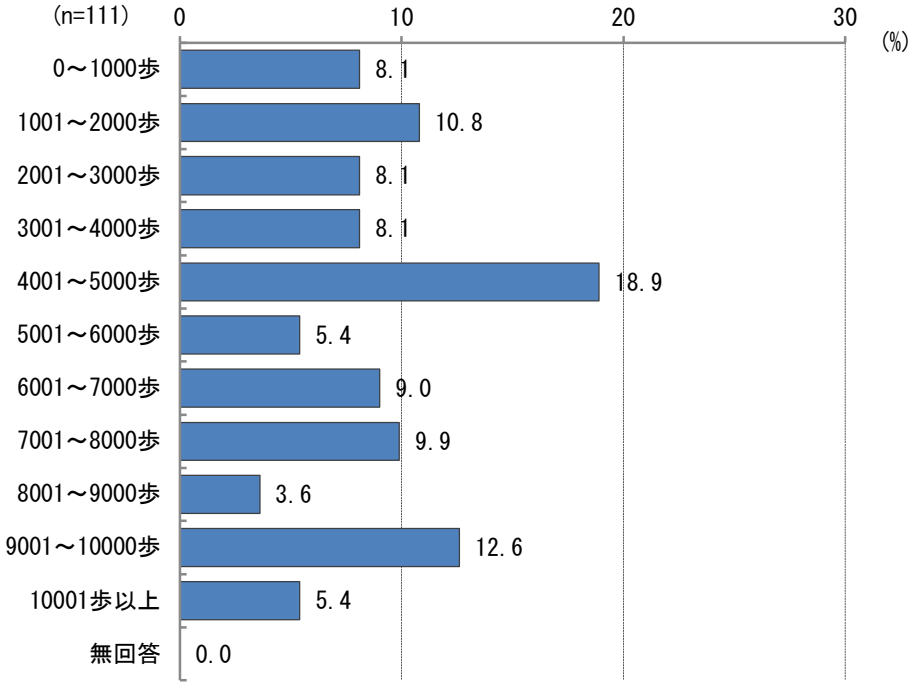
１日あたりの歩数の把握状況について、歩数を把握している人が 33.8%、「わからない」との回答が 62.8%となっています。

【１日あたりの歩数の把握状況】



１日あたりの歩数について、「4001～5000 歩」との回答が 18.9％と最も高く、次いで「9001～10000 歩」（12.6％）、「1001～2000 歩」（10.8％）などの順となっています。

【１日あたりの歩数】



１日あたりの平均歩数について、性別にみると、男性は「6,470 歩」、女性は「5,655 歩」となっています。

【１日あたりの平均歩数（性別）】

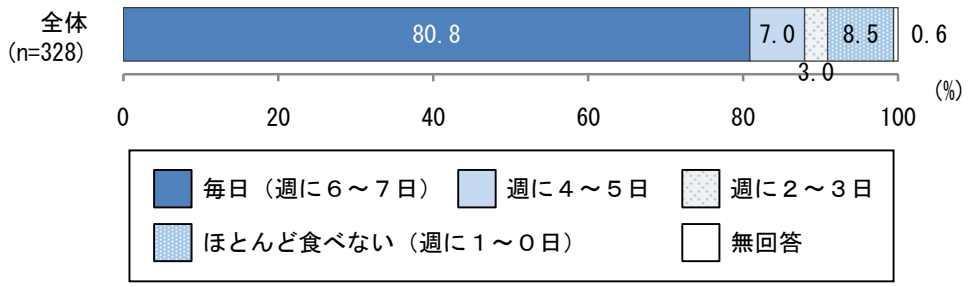
性 別	件 数	平 均 歩 数
男性	47 件	6,470 歩
女性	64 件	5,655 歩

食事

【質問】朝食を食べる日が週に何日ありますか。

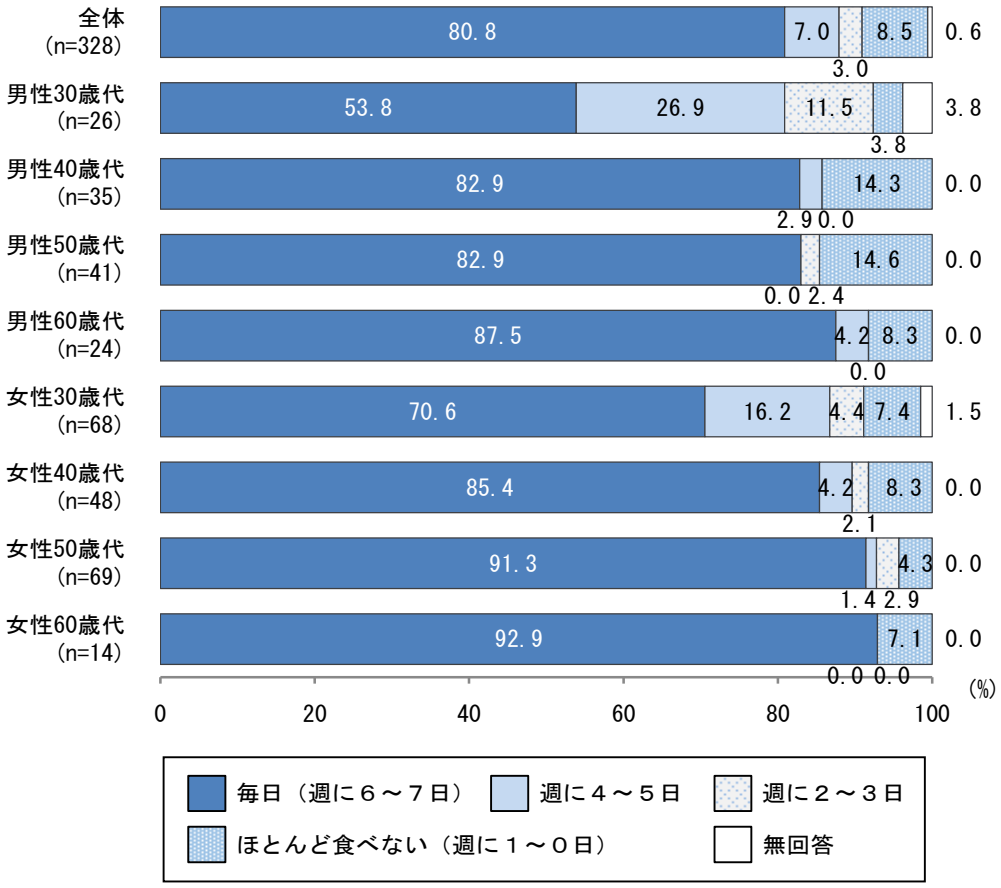
朝食を食べる頻度について、「毎日（週に6～7日）」との回答が 80.8%と最も高く、次いで「ほとんど食べない（週に1～0日）」（8.5%）、「週に4～5日」（7.0%）、「週に2～3日」（3.0%）の順となっています。

【朝食を食べる頻度】



性・年代別にみると、「毎日（週に6～7日）」との回答は男女ともに年齢が上がるにつれ高くなる傾向がみられ、「ほとんど食べない（週に1～0日）」との回答は男性 40 歳代・50 歳代で高くなっています。

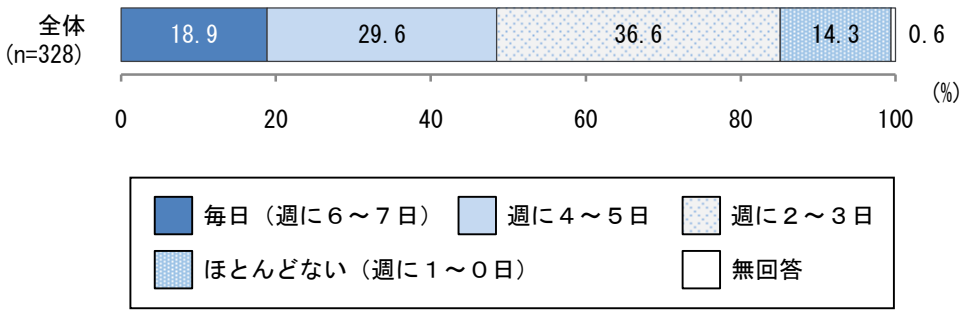
【朝食を食べる頻度（性・年代別）】



【質問】 野菜を 350 グラム程度（両手いっぱいくらい）食べる日が週に何日ありますか。

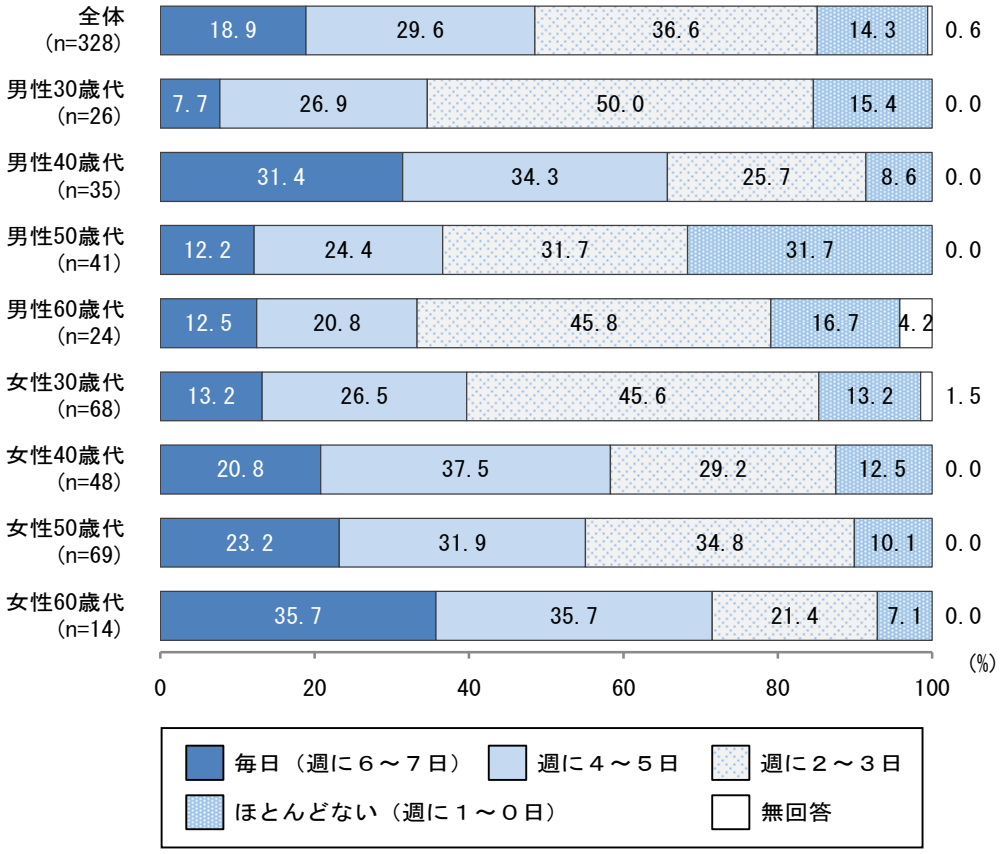
350 グラム程度の野菜を食べる頻度について、「週に2～3日」との回答が 36.6%と最も高く、次いで「週に4～5日」（29.6%）、「毎日（週に6～7日）」（18.9%）、「ほとんどない（週に1～0日）」（14.3%）の順となっています。

【350 グラム程度の野菜を食べる頻度】



性・年代別にみると、「毎日（週に6～7日）」との回答は男性 40 歳代、女性 60 歳代、「週に2～3日」との回答は男性 30 歳代・60 歳代、女性 30 歳代、「ほとんどない（週に1～0日）」との回答は男性 50 歳代で高くなっています。

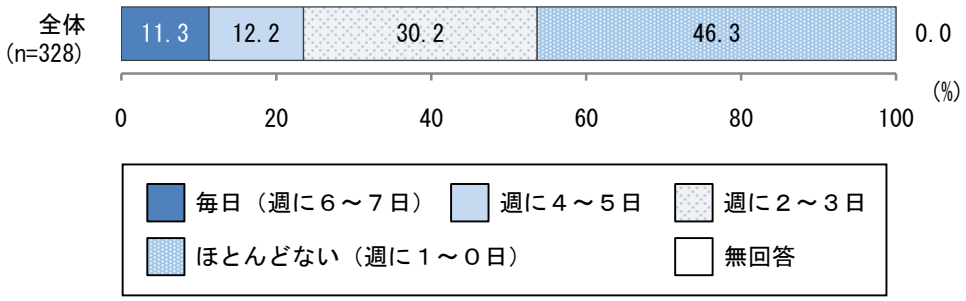
【350 グラム程度の野菜を食べる頻度（性・年代別）】



【質問】 果物を食べる日が週に何日ありますか。

果物を食べる頻度について、「ほとんどない（週に1～0日）」との回答が 46.3%と最も高く、次いで「週に2～3日」（30.2%）、「週に4～5日」（12.2%）、「毎日（週に6～7日）」（11.3%）の順となっています。

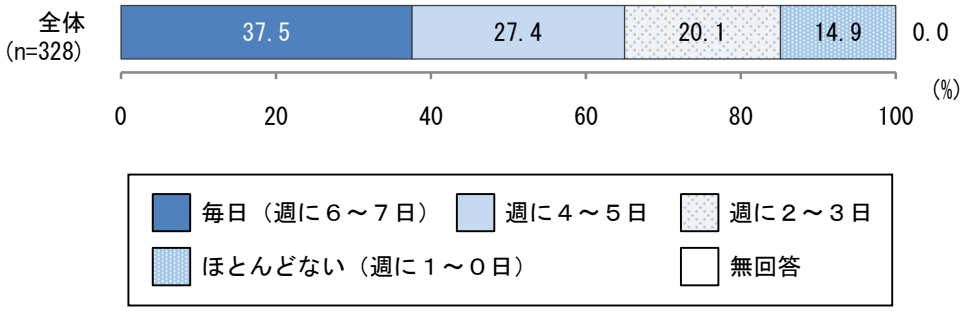
【果物を食べる頻度】



【質問】 1日3食のうち2食以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる日は、週に何日ありますか。

1日3食のうち2食以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度について、「毎日（週に6～7日）」との回答が 37.5%と最も高く、次いで「週に4～5日」（27.4%）、「週に2～3日」（20.1%）、「ほとんどない（週に1～0日）」（14.9%）の順となっています。

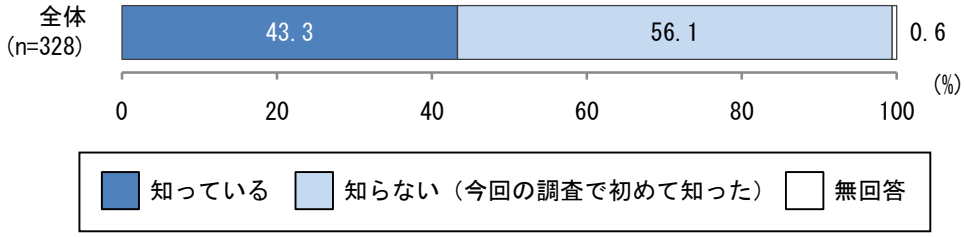
【1日3食のうち2食以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度】



【質問】 あなたは、1日あたりの食塩摂取目標量（成人男性 7.5g、成人女性 6.5g未満）を知っていますか。

1日あたりの食塩摂取目標量の認知状況について、「知っている」との回答が 43.3%、「知らない（今回の調査で初めて知った）」との回答が 56.1%となっています。

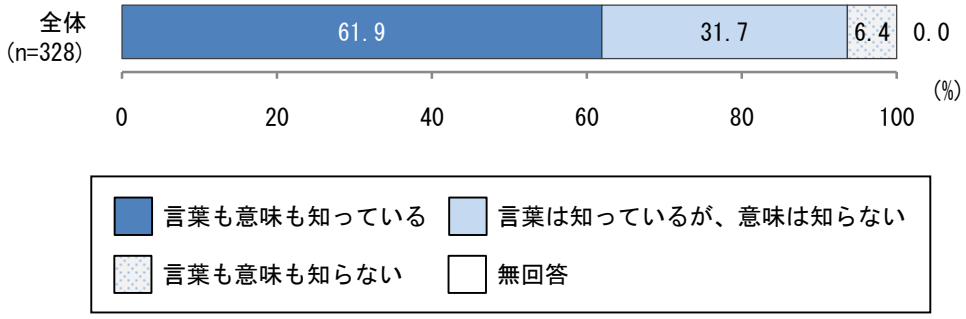
【1日あたりの食塩摂取目標量の認知状況】



【質問】「食育」という言葉を知っていますか。

「食育」の認知状況について、「言葉も意味も知っている」との回答が 61.9%と最も高く、次いで「言葉は知っているが、意味は知らない」(31.7%)、「言葉も意味も知らない」(6.4%)の順となっています。

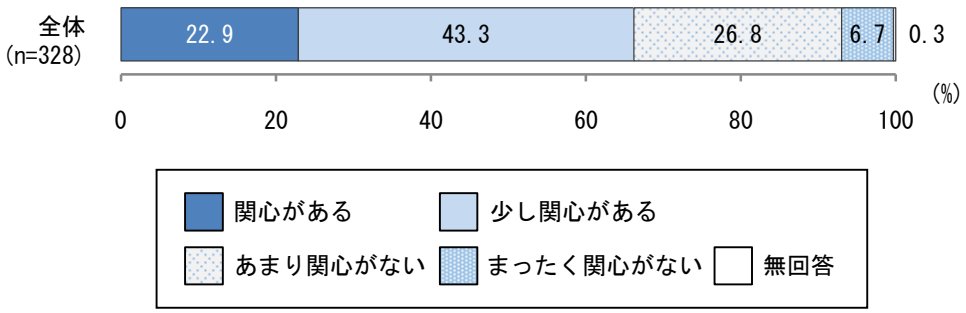
【「食育」の認知状況】



【質問】 あなたは「食育」に関心がありますか。

「食育」への関心の有無について、『関心がある』(「関心がある」と「少し関心がある」を合わせた割合)との回答が 66.2%、『関心がない』(「まったく関心がない」と「あまり関心がない」を合わせた割合)との回答が 33.5%となっています。

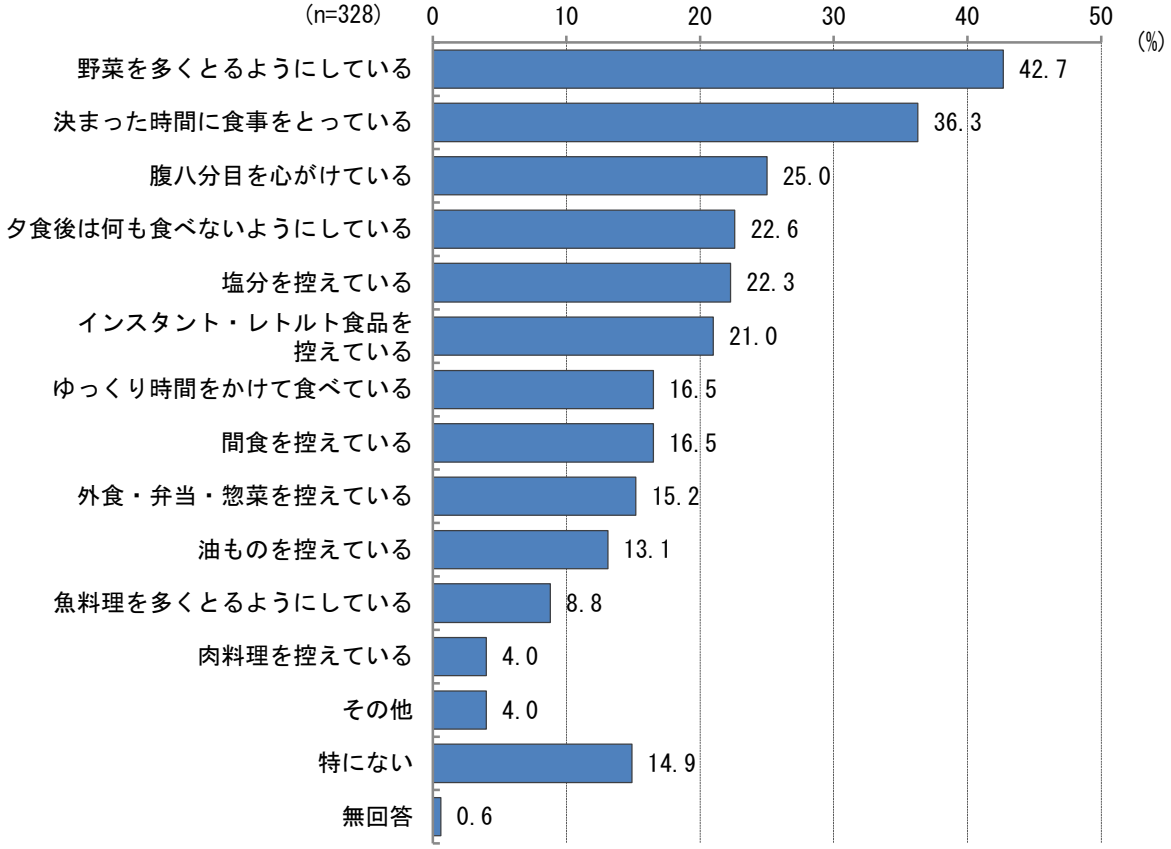
【「食育」への関心の有無】



【質問】 自分の食生活で、心がけていること全てに〇をつけてください。

自分の食生活で心がけていることについて、「野菜を多くとるようにしている」との回答が 42.7%と最も高く、次いで「決まった時間に食事をとっている」(36.3%)、「腹八分目を心がけている」(25.0%)などの順となっています。

【自分の食生活で心がけていること】



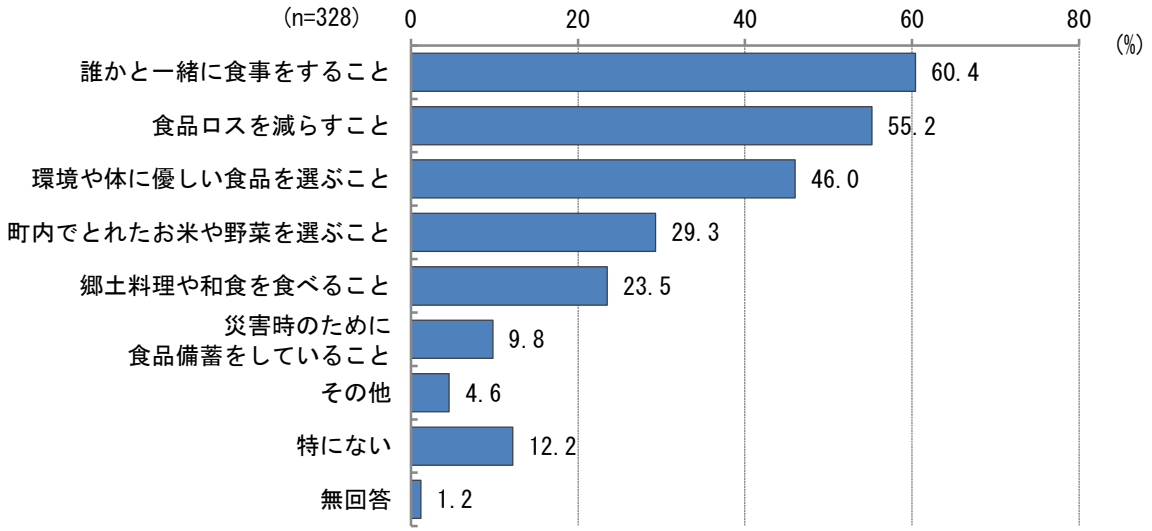
●問 34「その他」の回答

内　容	類似回答数
糖質を控える	5
玄米を食べる	2
飲み物に気を遣う	1
添加物、化学調味料を摂取しない	1
夕食を早い時間に食べる	1
高タンパクのものを食べる	1
朝食をきちんと食べる	1
みそ汁を飲む	1
おいしい物をおいしく食べる	1
できるだけ野菜から食べる	1
バランス良く食べる	1

【質問】 食育に関することで大切だと思うことは何ですか。

食育に関して大切だと思うことについて、「誰かと一緒に食事をすること」との回答が 60.4%と最も高く、次いで「食品ロスを減らすこと」(55.2%)、「環境や体に優しい食品を選ぶこと」(46.0%)などの順となっています。

【食育に関して大切だと思うこと】



●問 35「その他」の回答

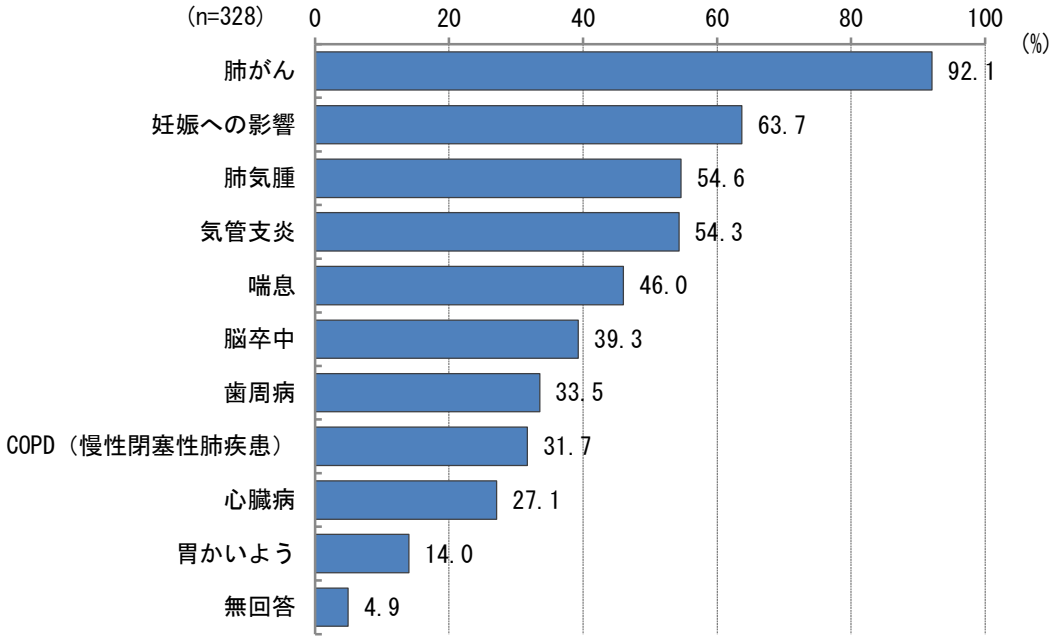
内　容	類似回答数
畑、ガーデニングをすること	2
バランスよく食べること	2
いろいろ気にしない	1
食育について知識を得る場、実践する仲間	1
食事のマナー、はしの持ち方など	1
食べ物の大切さ、好ききらいなく食べてほしい	1
調味料ではなく素材の味を味わうこと	1
食事のときに小言は言わない	1
料理をしているところを子どもが見たがるとき、危険に注意・対策しながら可能な限り近くで見せる	1
塩分を控える	1
誤った情報に踊らされないこと	1
調味料は良いものを買う	1
発酵食品	1
決まった時間に食事をすること	1

たばこ

【質問】たばこを吸う人がかかりやすい病気や影響について、知っているものはどれですか。

喫煙者がかかりやすい病気や影響の認知状況について、「肺がん」との回答が 92.1%と最も高く、次いで「妊娠への影響」(63.7%)、「肺気腫」(54.6%)、「気管支炎」(54.3%)などの順となっています。

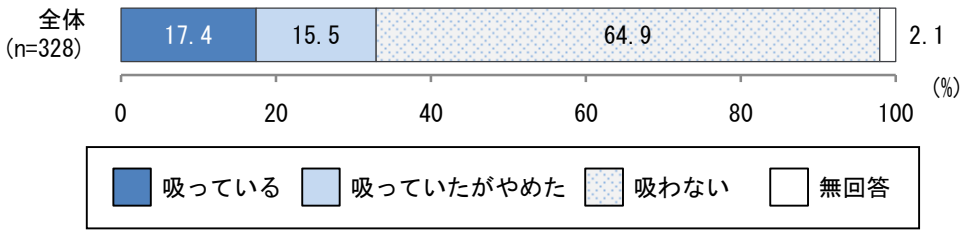
【喫煙者がかかりやすい病気や影響の認知状況】



【質問】 現在、たばこを吸っていますか。

喫煙状況について、「吸わない」との回答が 64.9%と最も高く、次いで「吸っている」(17.4%)、「吸っていたがやめた」(15.5%)の順となっています。

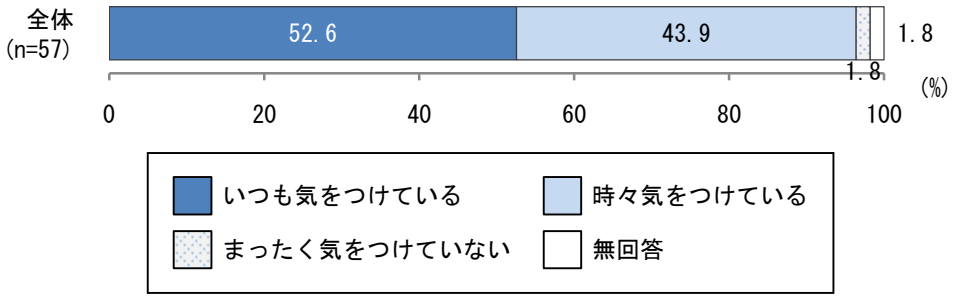
【喫煙状況】



【質問】 たばこを吸うとき、周りの人に気をつけていますか（受動喫煙対策）。

喫煙時の周囲への配慮について、「いつも気をつけている」との回答が 52.6%と最も高く、次いで「時々気をつけている」（43.9%）、「まったく気をつけていない」（1.8%）の順となっています。

【喫煙時の周囲への配慮】

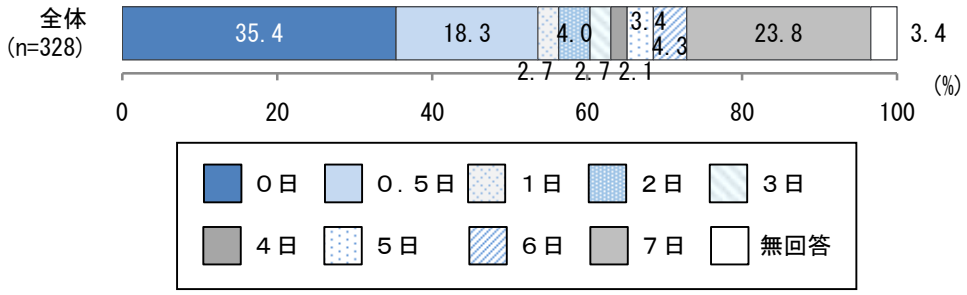


アルコール

【質問】 1週間に何日くらい酒類を飲んでいますか。まったく飲まない方は「0日」、月に1～3回くらいしか飲まない方は「0.5日」、毎日飲む方は「7日」を〇で囲んでください。

飲酒頻度について、「0日」との回答が 35.4%と最も高く、次いで「7日」（23.8%）、「0.5 日」（18.3%）などの順となっています。

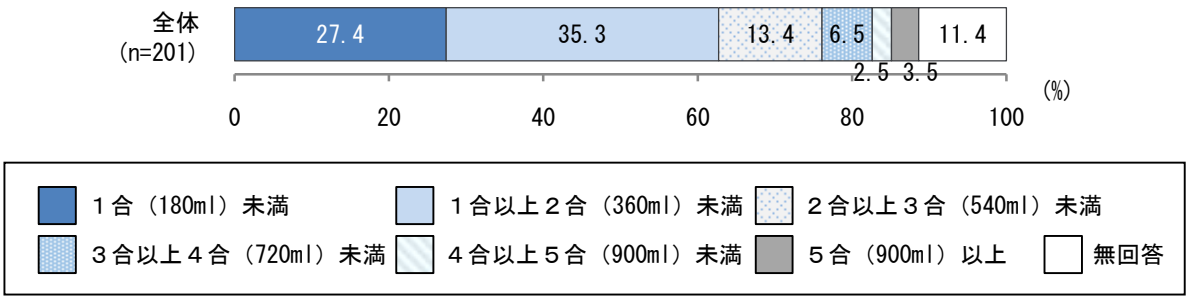
【飲酒頻度】



【質問】 酒類を飲むときは、1 日にどのくらい飲みますか。清酒に換算し、当てはまる番号1つを○で囲んでください。

１日の飲酒量について、「１合以上２合（360ml）未満」との回答が 35.3%と最も高く、次いで「１合（180ml）未満」（27.4%）、「２合以上３合（540ml）未満」（13.4%）などの順となっています。

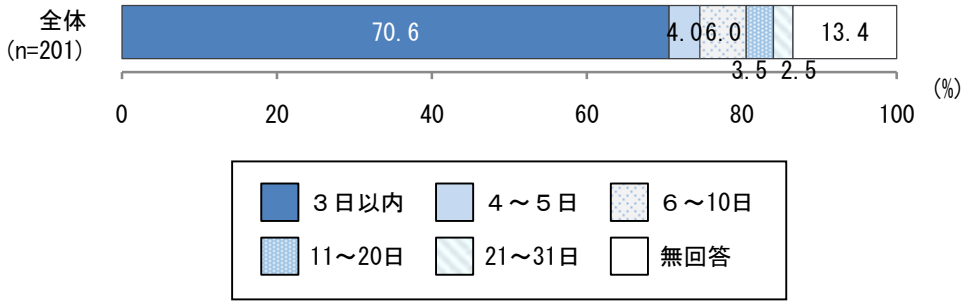
【１日の飲酒量】



【質問】 多めの飲酒（ビール 1500 mℓ以上、清酒 3 合以上、焼酎 2 合以上、またはそれらに相当する量）をしたことが、最近 1 か月間で何日くらいありましたか。

直近1か月間における多量飲酒の頻度について、「３日以内」との回答が 70.6%と最も高く、次いで「６～10 日」（6.0%）などの順となっています。

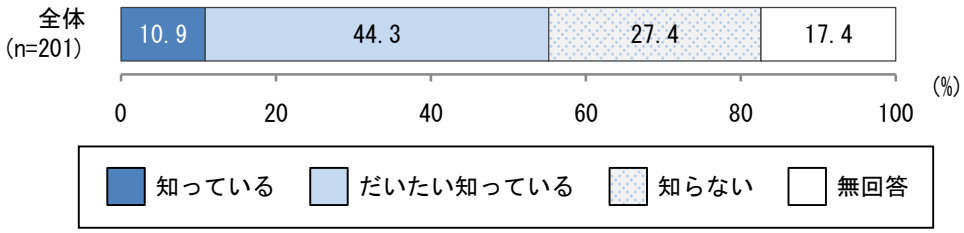
【直近1か月間における多量飲酒の頻度】



【質問】 １日の適正飲酒量（基準量）を知っていますか。

１日の適正飲酒量の認知状況について、「だいたい知っている」との回答が 44.3%と最も高く、次いで「知らない」（27.4%）、「知っている」（10.9%）の順となっています。

【１日の適正飲酒量の認知状況】

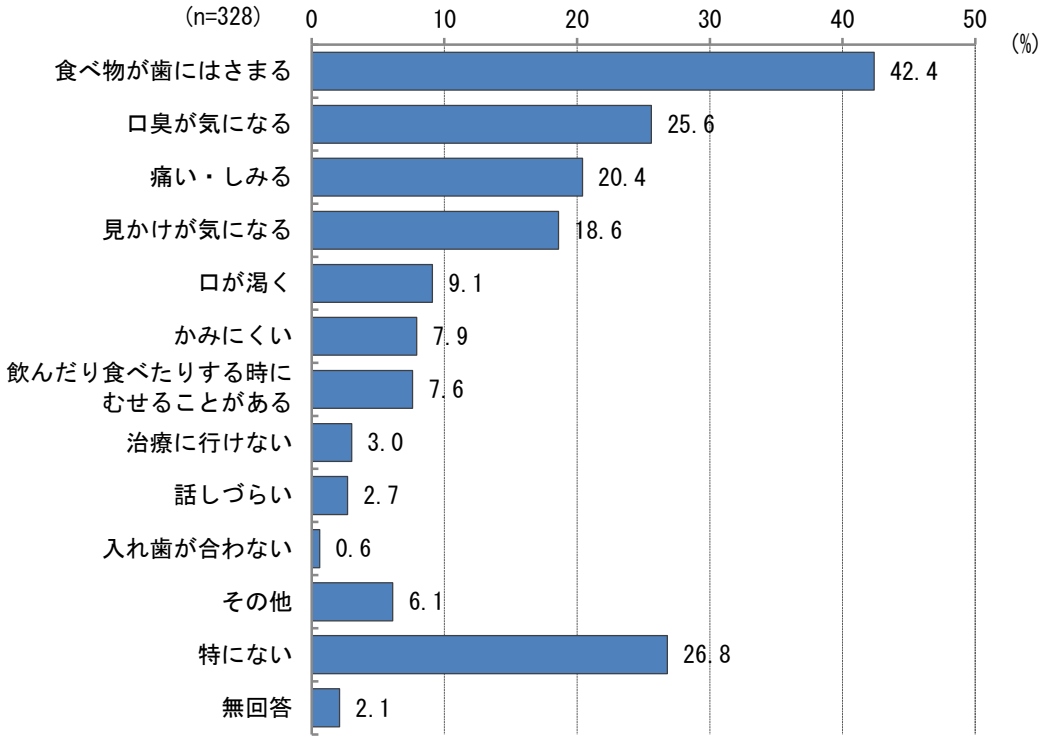


歯と口の健康

【質問】 歯や口の健康について、気になることがありますか。

歯や口の健康について気になることについて、「食べ物が歯にはさまる」との回答が 42.4%と最も高く、次いで「口臭が気になる」(25.6%)、「痛い・しみる」(20.4%)、「見かけが気になる」(18.6%)などの順となっています。

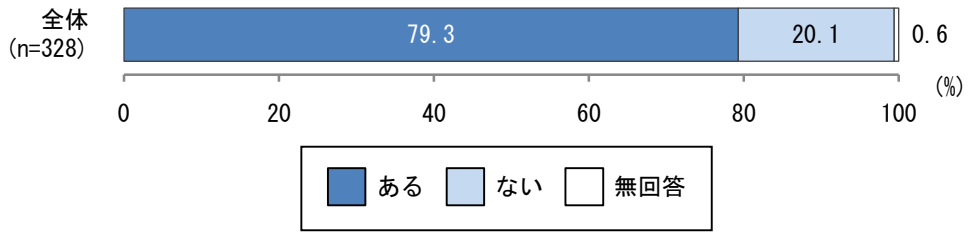
【歯や口の健康について気になること】



【質問】 かかりつけ歯科医はありますか。

かかりつけ歯科医の有無について、「ある」との回答が 79.3%、「ない」との回答が 20.1%となっています。

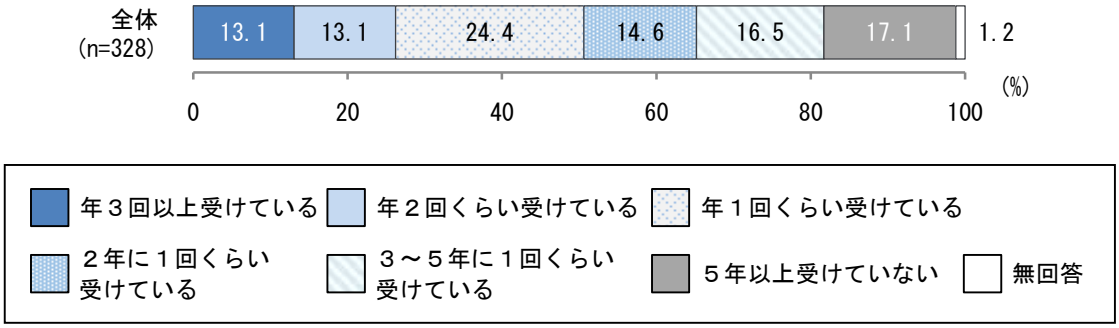
【かかりつけ歯科医の有無】



【質問】 歯科医院で、歯科健診や歯石除去をどのくらい受けていますか。

歯科健診や歯石除去の受診状況について、「年１回くらい受けている」との回答が 24.4%と最も高く、次いで「５年以上受けていない」（17.1%）、「３～５年に１回くらい受けている」（16.5%）などの順となっています。

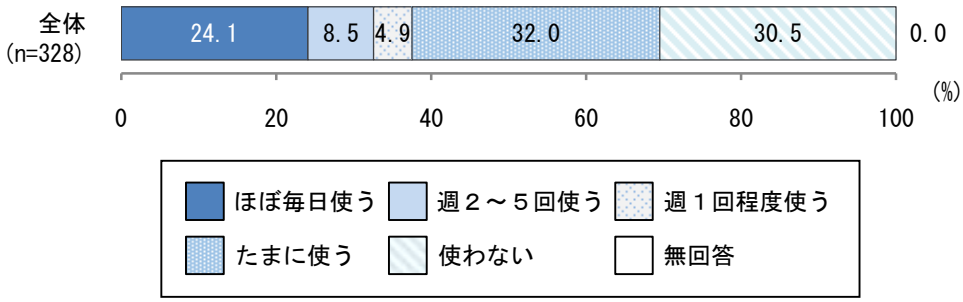
【歯科健診や歯石除去の受診状況】



【質問】 歯間ブラシまたは糸ようじ（デンタルフロス）を使っていますか。

歯間ブラシまたは糸ようじ（デンタルフロス）の使用頻度について、「たまに使う」との回答が 32.0%と最も高く、次いで「使わない」（30.5%）、「ほぼ毎日使う」（24.1%）などの順となっています。

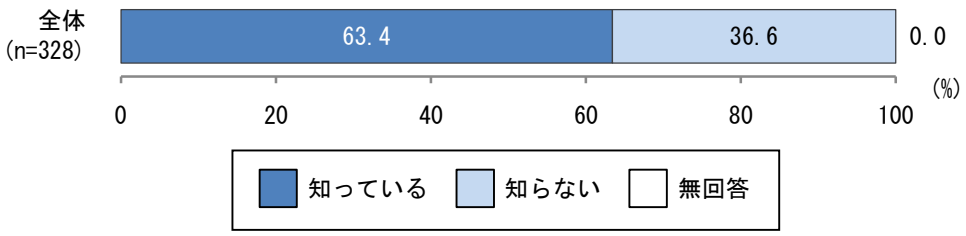
【歯間ブラシまたは糸ようじ（デンタルフロス）の使用頻度】



【質問】 歯周病が糖尿病や脳梗塞などの全身疾患と関わりがあることを知っていますか。

歯周病が糖尿病や脳梗塞などの全身疾患と関わりがあることの認知状況について、「知っている」との回答が 63.4%、「知らない」との回答が 36.6%となっています。

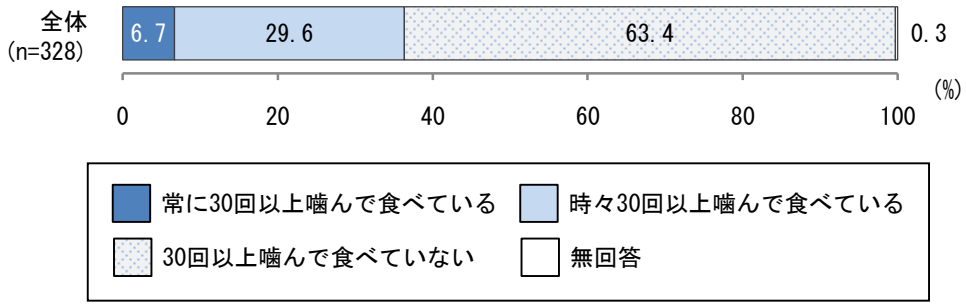
【歯周病が糖尿病や脳梗塞などの全身疾患と関わりがあることの認知状況】



【質問】 食事のとき、一口30回以上噛んで食べていますか。

咀嚼回数について、「30 回以上噛んで食べていない」との回答が 63.4%と最も高く、次いで「時々 30 回以上噛んで食べている」(29.6%)、「常に 30 回以上噛んで食べている」(6.7%)の順となっています。

【咀嚼回数】

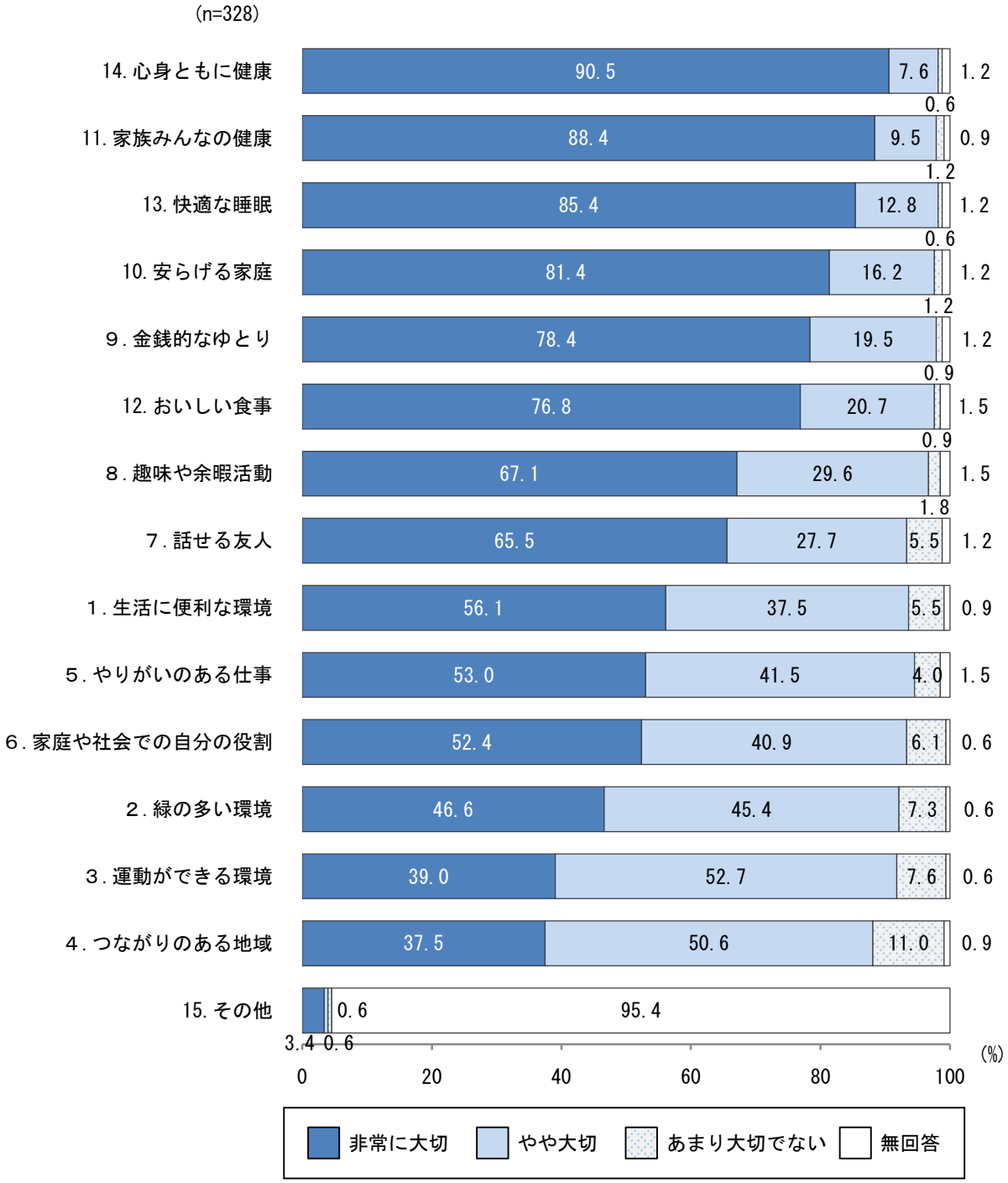


生活

【質問】「健やかで心豊かな生活」を送るために、次の項目はそれぞれ、あなたにとってどの程度大切ですか。

「健やかで心豊かな生活」を送るために大切なことについて、「非常に大切」との回答は「10.安らげる家庭」、「11.家族みんなの健康」、「13.快適な睡眠」、「14.心身ともに健康」で8割を超え、高くなっています。

【「健やかで心豊かな生活」を送るために大切なこと】

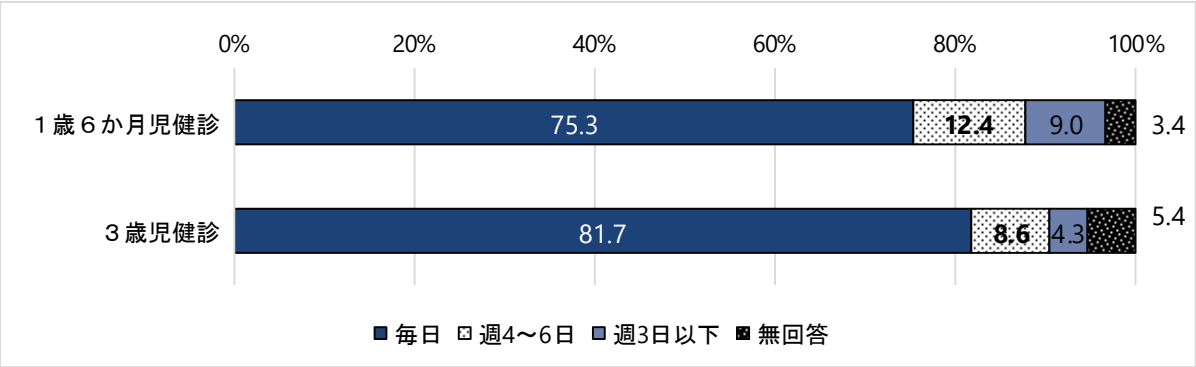


4.　1歳6か月児健診・3歳児健診アンケートの結果

令和4年度に実施した1歳6か月児健診および3歳児健診のアンケート結果です。

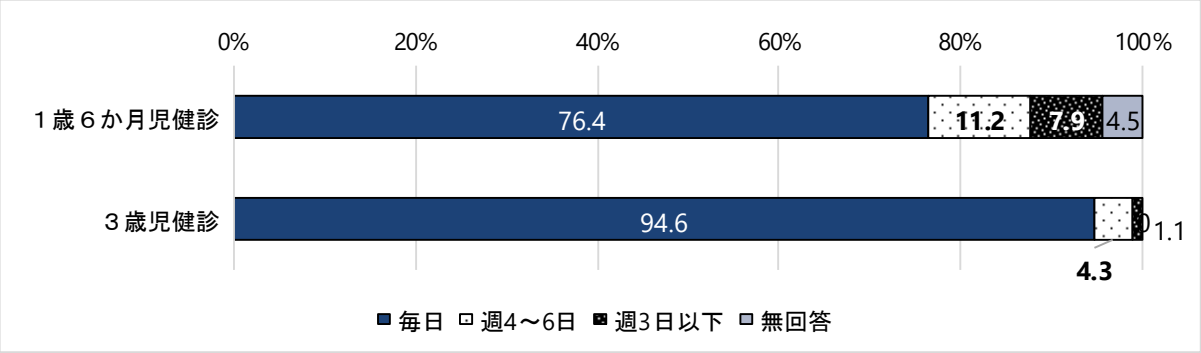
【週何日、朝食を家族で食べていますか？】

朝食の共食は、1 歳 6 か月健診対象者で 75.3%、3 歳児健診対象者で 81.7%となっています。



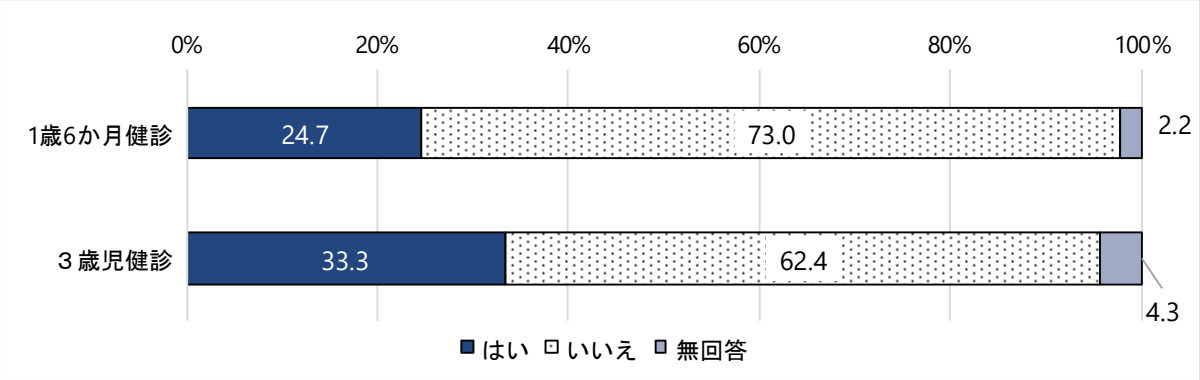
【週何日、夕食を家族で食べていますか？】

夕食の共食は、1 歳 6 か月健診対象者で 76.4%、3 歳児健診対象者で 94.7%となっています。



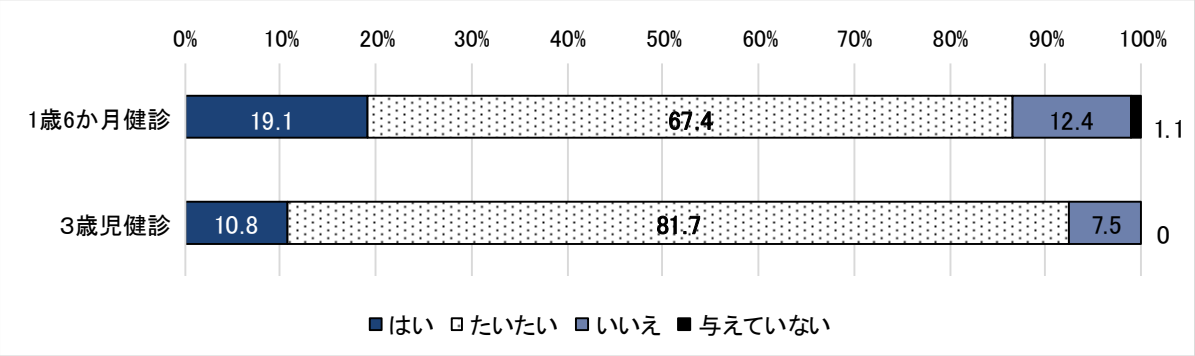
【甘い物をよく飲んでいますか】

甘い飲み物をよく飲んでいると答えた人は、1 歳 6 か月健診対象者で 24.8%、3 歳児健診対象者で 33.4%となっています。



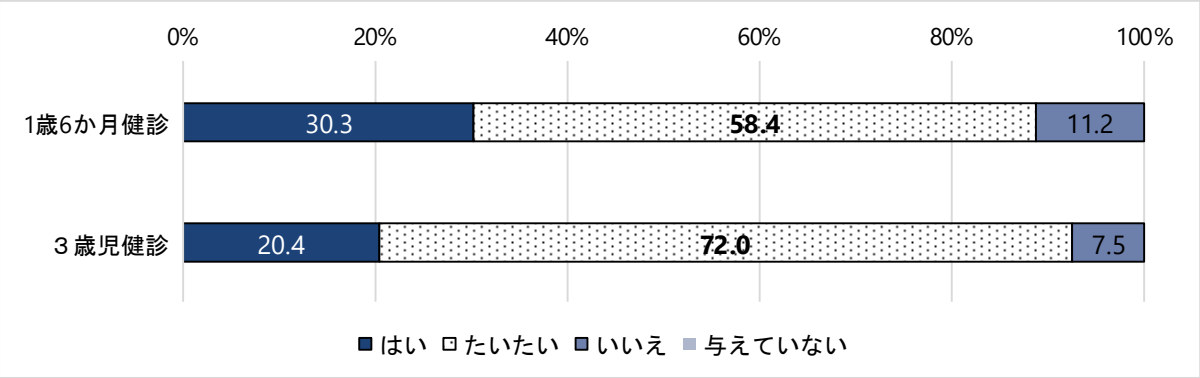
【おやつの量を決めていますか？】

おやつの量を決めている人は、1 歳 6 か月健診対象者で 19.1%、3 歳児健診対象者で 10.8%となっています。



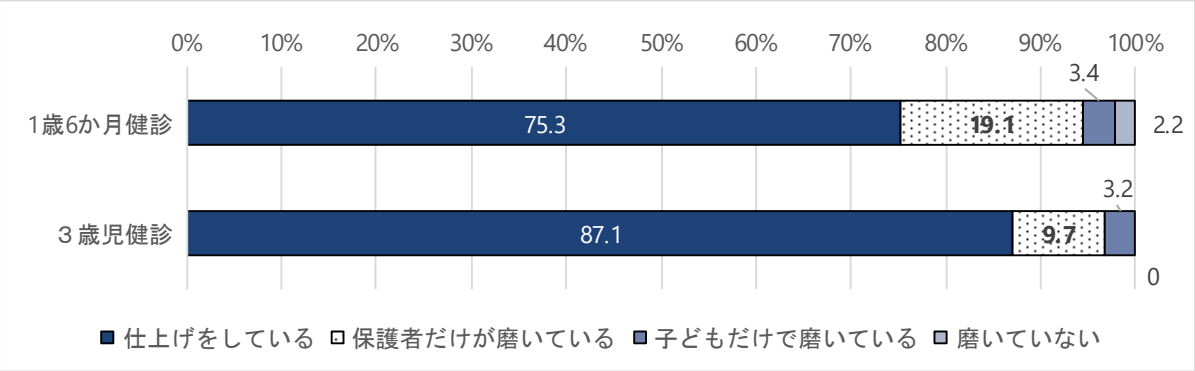
【おやつの時間を決めていますか？】

おやつの時間を決めている人は、1 歳 6 か月健診対象者で 30.4%、3 歳児健診対象者で 20.5%となっています。



【寝る前の仕上げ磨きをしていますか？】

寝る前に仕上げ磨きをしている人は、1 歳 6 か月健診対象者で 75.3%、3 歳児健診対象者で 87.1%となっています。



5.　北広島町地域保健対策協議会　委員名簿　　（敬称略・順不同）

	所 属	氏 名	備考
1	医師会代表（立川医院）	立川　昌宏	委員長
2	医師会代表(大朝ふるさと病院)	堀田　卓宏	
3	医師会代表（北広島町雄鹿原診療所）	東條　環樹	
4	医師会代表（北広島町豊平診療所）	坂本　直子	
5	歯科医師会代表(三宅歯科医院)	三宅　陽介	
6	歯科医師会代表（なかます歯科医院）	中増　康曜	
7	歯科医師会代表（芸北深井歯科医院）	西　誠司	
8	歯科医師会代表（中尾歯科医院）	清見原 加代	副委員長
9	広島市薬剤師会代表	田津　智子	
10	広島県栄養士会代表	砂田　智子	
11	社会福祉協議会代表	山本　明芳	
12	女性会代表	山本　明子	副委員長
13	老人クラブ代表	向井　政隆	
14	公衆衛生推進協議会代表	住田　寛美	
15	民生委員児童委員協議会代表	市場　義行	
16	行政区長代表	佐々木 和正	
17	町議会代表	伊藤　淳	
18	教育長	池田　庄策	
19	小学校長代表（新庄小学校）	大丸　哲男	
20	中学校長代表（豊平中学校）	栩田　隆志	
21	保育所長代表（大朝こども園）	矢部　美恵	

６．用語集

【あ行】

用語	解説
ICT	情報通信技術（Information and Communication Technology）のこと
AI	人工知能。人間の言葉の理解や認識、推論などの知的行動をコンピュータに行わせる技術。
悪性新生物	悪性腫瘍のこと。細胞が何らかの原因で変異して増殖を続け、周囲の正常な細胞組織を浸潤したり他の組織に転移し、臓器などの機能不全を引き起こす。
アプリ	スマートフォンで特定の機能を実行させるために作られたソフトウェア
ウィッグ	抗がん剤治療による副作用などによる脱毛で悩んでいる方に向けて作られたかつらのこと。
ウェアラブル	眼鏡・腕時計のように身体に着用できる小型のコンピューター。
うつ病	日常生活に支障が出るほどの強い気分の落ち込み、意欲低下が続く病気
SNS	ソーシャル・ネットワーク・サービスの略。個人がインターネットを通して社会的なネットワークを築くためのサービス。LINE や Facebook、Instagram などがある。
SDGs	Sustainable Developmental Goals（持続可能な開発目標）の略で、2015 年９月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」にて記載された 2030 年までの国際目標のこと。17 のゴール・169 のターゲットから構成されている
エジンバラ産後うつ病指標	産後のうつ病のスクリーニングを目的として作られた 10 項目の質問票。
エビデンス	証拠、根拠
オーラルフレイル	加齢とともに口のまわりの筋肉が衰えたり、唾液の量が減少したりすることで、滑舌の低下、むせ、食べこぼし、口の乾燥が起きるなど、口の機能が低下することをいう。
オンライン	機器同士が物理的、あるいは論理的に接続された状態のこと。一般的には、インターネットやパソコン通信といったネットワークに接続され、利用できる状態のことを指す。

【か行】

核家族	一組の夫婦のみ、一組の夫婦とその子ども、父子世帯や母子世帯、子どもから見て両親または父母のどちらか一方と未婚の兄弟姉妹からなる家族形態。
通いの場	介護予防に資する活動として、年齢や心身の状況によって高齢者を分け隔てることなく、誰でも一緒に参加することのできる、住民が主体的に運営するグループや場のことをいう。
共食	みんなで一緒に食卓を囲んで、食べること。
KDB	国保データベースの略称で、特定健診・特定保健指導、医療、介護などの給付情報を管理、統計情報や個人の健康に関するデータを保険者に提供し保健事業のサポートを目的としている。

QOL	クオリティ・オブ・ライフ（英: quality of life、略称: QOL）とは、ひとりひとりの人生の内容の質や社会的にみた『生活の質』のこと。
ゲートキーパー	自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応をとること（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）ができる人。
元気づくり推進事業	元気づくりシステムを活用した、地域で自主的に運営されている週 2 回 90 分の運動教室。
健康格差	「地域や社会経済状況の違いによる集団・個人における健康状態の差」のこと。
健康寿命	平均寿命から寝たきりや認知症など介護や病気療養が必要な期間を除いた、日常生活が制限されることなく過ごせる期間のこと。
健康無関心層	食習慣や運動習慣の改善に「関心がない」または「関心があるが改善するつもりはない」といった層を広義で指す言葉。
口腔機能	「食べる」「話す」「呼吸する」など生きていくうえで重要な役割を果たすお口の機能。
口腔ケア	歯みがきなどで口の中をきれいに保つだけでなく、健康保持や口腔機能向上のためのお口の体操や嚥下のトレーニングなどを含んだ幅広い内容のこと。
誤嚥性肺炎	唾液や食べ物などが気管や肺に入って炎症を起こす病気。
孤食	一人きりで食事をとること。家族がちがう時間に一人一人食事をとる場合（とりわけ子どもが一人きりで食事をとる場合）や、単身者が食事をとる場合など。

【さ行】

サルコペニア	加齢に伴う筋肉の量や筋力の減少。また、それによる身体能力の低下。
サロン	地域住民で自主的に運営されている地域住民が気軽に集まれる交流の場・仲間作りの活動
産後うつ	出産後におこるうつ状態。
産後ケア事業	産後 1 年までの母親に対して、心身のケアと育児のサポートをするサービス。
3 色食品群	栄養素の働きから、「赤」「黄」「緑」の 3 色に分けたもの。赤：からだをつくるもとになる　黄：エネルギーのもとになる　緑：からだの調子を調えるもとになる。
COPD	たばこの煙などの有害物質が原因で肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気。咳やたん、息切れなどの症状がでる。また、肺がんになる可能性が高くなる。COPD の進行を防ぐためには禁煙や早期発見・治療が必要。
歯周病	細菌の感染により、歯の周りの歯ぐきや歯を支える骨が溶けてしまう病気。
歯肉炎	歯ぐきで炎症が起きている状態。
主流煙	タバコから出る煙のうち、喫煙者本人が吸う煙のこと。

食品ロス （フードロス）	まだ食べられるのに廃棄される食品のこと。食品ロスの削減を総合的に推進することを目的として、「食品ロスの削減の推進に関する法律」が令和元年 10 月1日に施行された。
受動喫煙	自分以外の人が吸っているたばこ（加熱式たばこを含む）の煙を吸いこむことを指す。改正健康増進法の施行に伴い、受動喫煙防止対策が強化されている。
食品表示	消費者が食品を購入するとき、食品の内容を正しく理解し、選択したり、適正に使用したりする上での重要な情報源。
人工透析	腎機能が低下した人に対し、体外で人工腎臓を使って血液中にたまった老廃物を取り除き、水の電解質のバランスを整え、きれいになった血液をふたたび体に戻すこと。
身体活動	仕事、家事、子育て、スポーツ、体を動かす遊び、余暇活動、移動などの生活活動のすべてを指す。
スクリーニング	目的とする疾患に関する発症者や発症が予測される人を選別する医学的手法。
スマートフォン	パソコンに準じる機能をもつ携帯電話端末。通話機能のほか、メールやブラウザーなどのネット機能、住所録や日程管理などの情報管理機能などをもつ。
セルフチェック	日々の血圧測定や体重測定など、自身の健康について、どのような状態か自己にて確認を行うこと。

【た行】

多量飲酒	純アルコール量1日平均 60g 以上（ビール中びん3本以上、もしくは日本酒3合以上）の飲酒のこと。
地産地消	国内の地域で生産された農林水産物を、その生産された地域内において消費する取組。
テクノロジー	科学技術。また、科学技術を利用する方法論の体系をいう。
特定健康診査（特定健診）	40 歳～74 歳を対象とし、糖尿病や高血圧、脂質異常症等の生活習慣病を予防する目的で実施する健康診査のこと。加入している医療保険者（自営業の人は市区町村、会社等へ勤めている人（被扶養者を含む）は勤め先）で受診する。
糖尿病性腎症	糖尿病により腎臓機能が低下した状態。
どぶろく特区	構造改革特別区域(特区)の一つで、構造改革特別区域法に設けられた酒税法の特例により特別に酒類の製造・販売を認められた区域の通称。

【な行】

脳血管疾患	脳梗塞、脳出血、くも膜下出血など脳の血管のトラブルによって起こる病気の総称。
ノー残業デイ	企業や役所などの事業所で、職員の残業を原則的に禁止する日。また、その制度。

【は行】

ハイリスク	危険度が高いこと。

8020（はちまるにいまる）運動	20 本以上の自分の歯があればおいしく食べられるというデータを基に、「80 歳になっても 20 本以上の歯を保とう」という運動。
はつらつ家族表彰	3 歳児健診時の歯科健診でむし歯のない子どもとその保護者を表彰する事業。
歯の健康チェック・フッ素塗布事業	2 歳児の間に歯の健康チェック・フッ素塗布が町内の歯科医院において 3 回無料で受けることができる事業。対象者には受診券を送付する。
BMI	[体重(kg)]÷[身長(m)の 2 乗]で算出される値。肥満や低体重（やせ）の判定に用いる。
ひろしま食育の日	広島県食育基本条例において毎年 10 月 19 日を「ひろしま食育の日」と定めている。また、その週を「ひろしま食育ウィーク」として食育の普及啓発を行っている。
不安障害	精神的な不安から、こころとからだに様々な不快な変化が起きる状態。
副流煙	火をつけたタバコから立ちのぼる煙。特に、喫煙者の周囲にいる非喫煙者が吸い込む煙のこと
不眠症	入眠障害（寝つきが悪い）・中途覚醒（眠りが浅く途中で何度も目が覚める）・早朝覚醒（早朝に目覚めて二度寝ができない）などの睡眠問題があり、そのために日中に倦怠感・意欲低下・集中力低下・食欲低下などの不調が出現する病気
ふれあいニュース	毎月 1 回、子育て世代に対して保健課が発行している子育て情報紙
フレイル	加齢に伴い心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉。身体的要因（筋力の低下、口腔機能の衰え、低栄養など）、精神・心理的要因、社会的要因などが重なって生じ、筋肉量や心身の活力の低下は高齢期に達する前から注意が必要。
平均寿命	性別・年齢別の死亡率を割り出して、0歳児が何歳まで生きるかを予想した平均余命をいう。平均余命とは、ある年齢に達した人々がその後何年生きられるかを示した数値。

【ま行】

マイ保健師	悩みや不安を解消するために、個々の乳幼児とその保護者を担当する保健師のこと。
まめかいね	毎月 1 回、ひとり暮らし等高齢者に対して北広島町地域包括支援センターが発行している情報紙。
メンタルヘルス	精神面における健康のこと。また、こころの健康の回復・増進を図ること。

【ら行】

ライフコースアプローチ	成人における疾病の原因を胎児期、乳幼児期、およびその後の人生どのような環境で過ごし、どのような軌跡ををたどってきたのかという要因で説明しようとする学問。
ライフステージ	人の一生の成長・成熟の度合いに応じた移り変わりのことで、「次世代期」「青壮年期」「高齢期」などに分けたそれぞれの段階をいう。

【や行】

要介護状態	入浴・排泄・食事などの日常生活における基本的な動作について、常時介護が必要と見込まれる状態のこと。

まめマメ
健康増進計画
きたひろしま