

### 1 施策の展開

本計画は、国の「健康日本21（第2次）」で示された5つの方向性を施策の視点として踏まえつつ、6つの分野で健康づくりの取り組みを展開していきます。

#### （1）健康寿命の延伸と健康格差の縮小 ●●●●●●

健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。全国的に平均寿命は伸びており、本町の平均寿命も伸びています。こうした平均寿命の延伸とともに健康な期間だけではなく、不健康な期間も延びることが予想されます。健康寿命との差が拡大すれば、医療・介護等の負担が大きくなるとともに、個人の生活の質の低下をまねきます。本町では特定健診受診率が高く、約6割となっています。今後も健診等による健康チェックを町民に促すとともに、日ごろから生活習慣の改善に努めることで平均寿命の延び以上に健康寿命を増加させるように努めます。

また、社会経済状況の違いによる健康格差の存在が指摘され、今後さらに拡大していくことが懸念されています。性別や年齢、社会経済的な立場などを問わず、あらゆる世代の健やかな暮らしを支える良好な社会環境を整備することにより、健康格差の縮小を実現することが重要です。健康への関心や意識はあるものの、忙しく時間がとれない、必要な情報が得られない等によって健康になるための行動がとれない人々に対して、実践的で役立つ取り組みや社会環境の整備により、健康格差の縮小を図っていきます。

#### （2）主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防 ●●

悪性新生物（がん）や心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病に起因する死亡割合は57.5%（悪性新生物 32.7%、心疾患 14.3%、脳血管疾患 10.5%）となっており、県より高い水準となっています。生活習慣病の予防には、日頃から自分自身の健康状態に関心を持って、自らの健康管理を行っていくことが大切となります。定期的に健診を受診し自らの健康状態を把握することで早期からの予防を推進するとともに、合併症の発症や症状の重症化予防の対策を進めます。

### (3) 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上 ●

本町は高齢者の割合は他市町村と比べやや低い水準となっておりますが、今後高齢者の割合は増加し、要介護の高齢者も比例して増加することが予測されます。健康寿命の延伸のため、高齢期での機能低下を遅らせる取り組みや子どものときからの健康づくりすめるとともにすべての世代の健やかなところを支えます。

### (4) 健康を支え、守るための社会環境の整備 ●●

個人の努力だけでは難しい健康づくりも、みんなで協力、連携することで進めやすくなります。健康づくりの推進には、ヘルスプロモーションの考え方にに基づき、行政機関のみならず、さまざまな関係機関との連携を強め、個人の健康づくりを総合的に支援する環境づくりが必要です。また、積極的な社会活動への参加が個人の健康状態、並びに生活の質に深く影響することが指摘されており、地域のつながりづくりや社会参加の促進が求められています。

近年、都市化・核家族化の進行などにより地区組織の加入率が減少していますが、今後高齢者の増加が見込まれる中、高齢者の積極的な社会参加やサロン等の地域での交流を推進、また健康づくりを進める上でのリーダーの育成など、社会全体で個人が行う健康づくりを支援する環境の整備が必要です。健康づくりのための地区組織や関係機関、事業者等の町民の生活にかかわるさまざまな組織・団体が特性を活かした連携をすることにより、健康づくりを支える人材の育成や体制の充実を図っていきます。

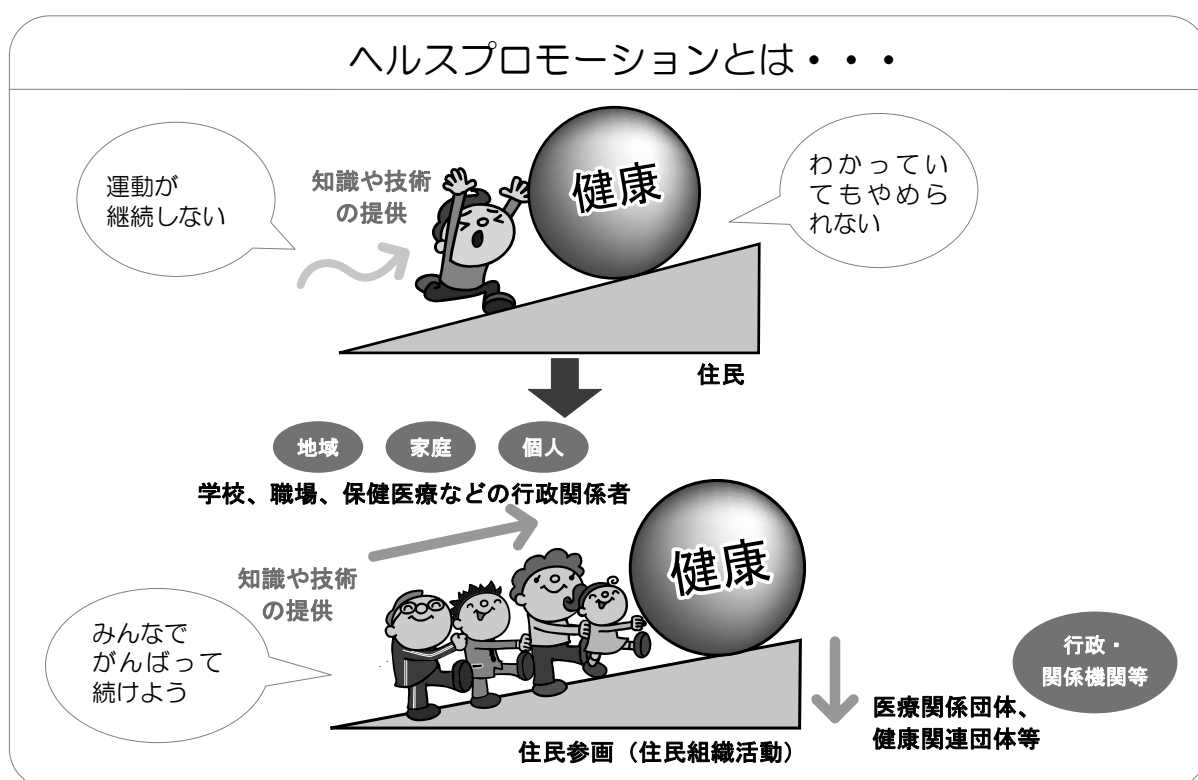
### (5) 食生活、運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康 に関する生活習慣及び社会環境の改善 ●●●●●●●●

上記の基本的な方向を実現するためには、健康増進の基本要素となる栄養・食生活、運動・身体活動、休養・こころの健康、アルコール、たばこ、歯の健康などの各分野に関する生活習慣の改善が重要です。前回計画策定時と比べると運動、歯と口、休養では改善傾向となっておりますが、栄養食生活、たばこアルコールでは悪化している項目が多いことから引き続き、各分野の改善が必要です。分野別に取り組みを展開してきた第1期計画の考えを踏襲し、各分野における健康課題の解消に努め、住民の誰もが楽しく健康づくりができ、いきいきと暮らせるまちづくりを推進します。

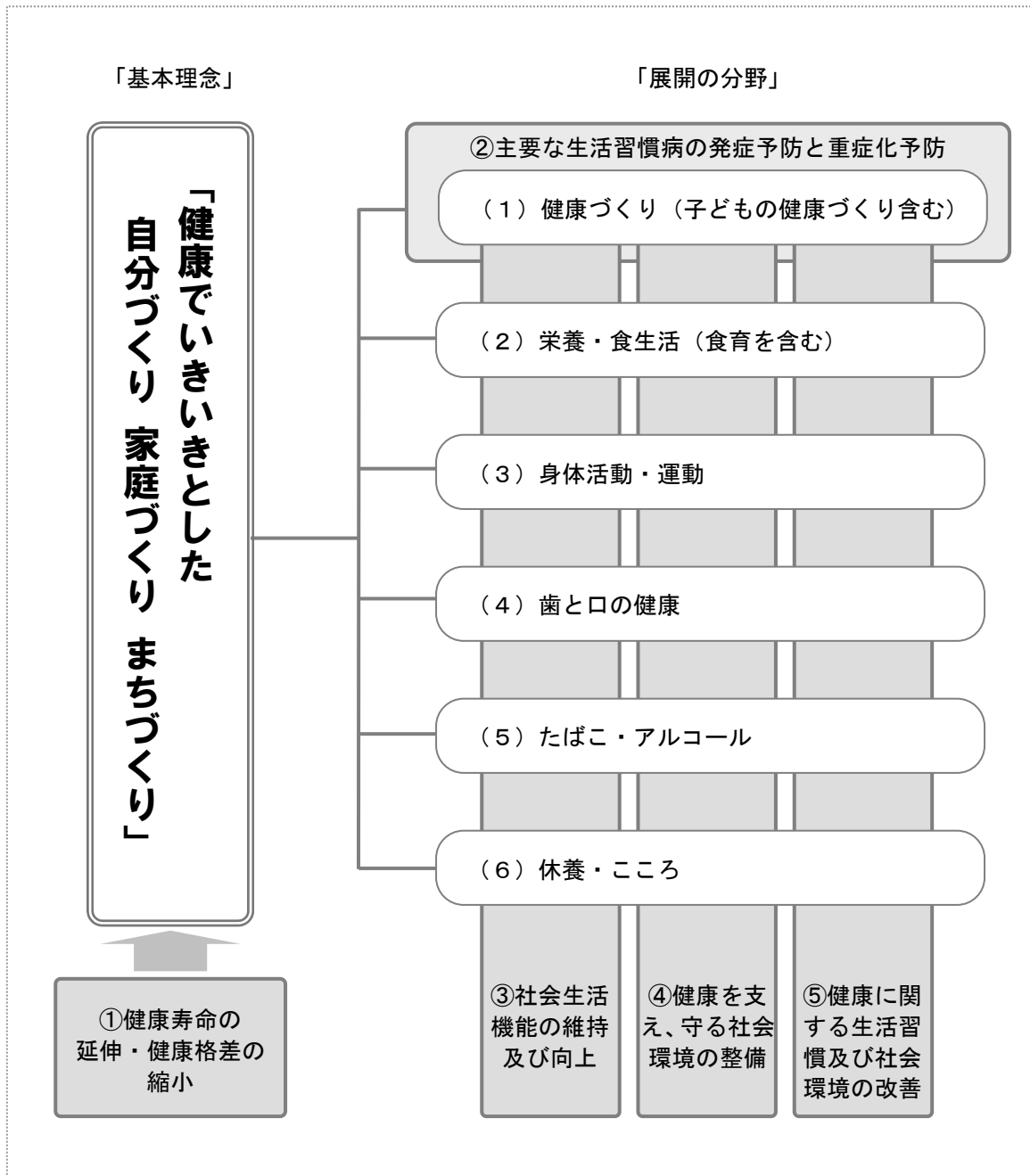
## 2 ヘルスプロモーションの考え方

健康づくりは、町民の自主性や主体性を重視し、「自分の健康は自分でつくる」という自らの積極的な取り組み（自助）が重要です。しかし、個人の努力だけでは限界があります。町民が主体的に取り組むためには、家庭や地域の仲間の協力といったお互いを支えあう仕組み（共助）と、それを後押ししてくれる環境づくり（公助）も重要となります。

このように、個人の努力を社会全体で支援し、楽しく健康づくりに取り組むことができる仕組みづくりをめざします。



### 3 計画の体系



## 4 分野別の施策の展開

### (1) 「健康づくり」(子どもの健康づくり含む) ●●

<幼児～青年期(0歳～17歳)>

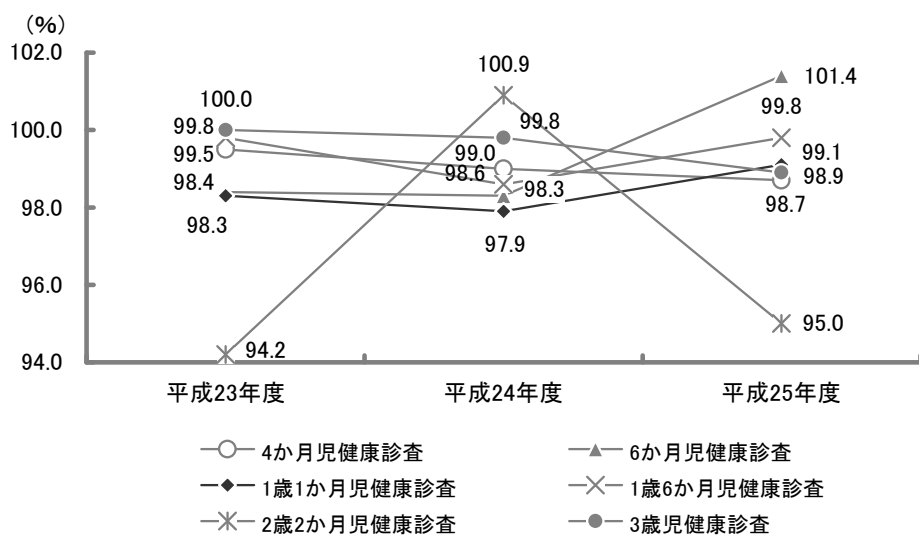
#### 【現状・課題】

乳幼児健康診査の受診率は、高い率で維持しており、2歳2か月児健康診査の95.0%を除き、98.0%以上となっています。乳幼児健康診査は、疾病の早期発見・早期治療や子育てについての不安を解消する育児支援の場です。乳幼児健康診査の未受診児対策についてさらに充実させる必要があります。

子どもの病気の予防や健康づくりのためにかかりつけ医、かかりつけ歯科医を持つことが大切です。

また、青年期は体と心の成長が著しく、無理なダイエットなどを行うことの多い時期となります。自分自身の体に関心を持ち、正しい知識の周知啓発が必要です。

【乳幼児健康診査の状況】



資料：健康課

## 【 方 向 性 】

### <個人の取組み>

- ・乳幼児健診を定期的に受け、子どもの成長を確認します
- ・子育ての仲間をもちます
- ・男性も育児に参加します
- ・「かかりつけ医」、「かかりつけ歯科医」、「かかりつけ薬局」を持ちます
- ・体重・血圧などは、日頃から測定し、自己チェックします

### <地域の取組み>

- ・育児不安、負担の軽減を図るため、地域での子育て支援を充実させます
- ・父親の育児参加を推進します
- ・地域の子ども（親と子）に目を向けて、幅広い年代の人との交流を心がけます
- ・身近なかかりつけ医・歯科医・薬局についての情報提供をします

### <町の取組み>

- ・妊娠、出産、子育てに関する正しい知識を啓発します
- ・妊婦同士が交流できるような場づくりをします
- ・男性が妊娠中から子育てに参加できるような場づくりをします
- ・子育てに関する不安をもつ保護者への支援体制の充実を図ります
- ・乳幼児健診や健診後の支援体制の充実を図ります
- ・子どもの健康的な生活習慣形成のために関係機関と連携し支援体制の充実を図ります
- ・「かかりつけ医」、「かかりつけ歯科医」、「かかりつけ薬局」を持つ事の必要性を啓発します
- ・身近なかかりつけ医・歯科医・薬局について情報提供をします

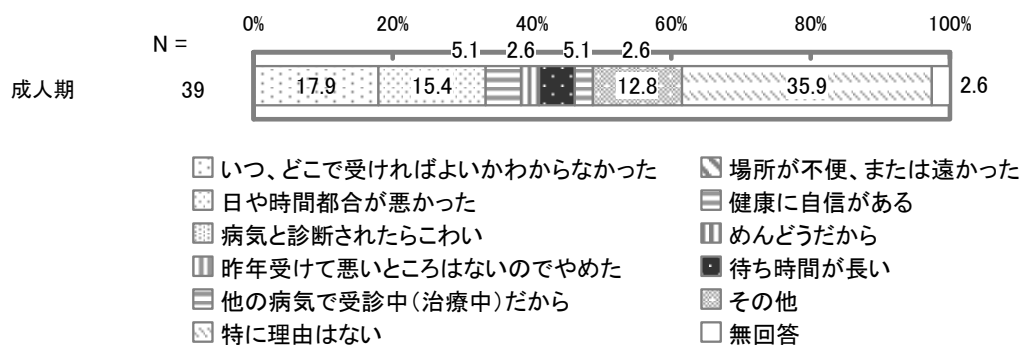
## <成人期（18歳～39歳）>

### 【現状・課題】

成人期における健診（検診）を受けなかった理由として「いつ、どこで受ければよいかわからなかった」が17.9%となっています。定期的な健康診断の受診は、疾病の早期発見・早期治療につながります。健康管理のための定期的な受診や生活習慣病予防、重症化予防への取り組みの強化が必要です。

仕事や育児などが忙しく、生活習慣が乱れがちな時期となります。自分自身の身体について知り、適正体重の周知啓発が必要です。

### 【健診（検診）を受けなかった理由】



資料：東浦町いきいき健康プラン21策定に係るアンケート調査結果

### 【方向性】

#### <個人の取組み>

- ・体重・血圧などは、日頃から測定し、自己チェックします
- ・広報などからの健康に関する情報に関心を持ち、健康教室などに積極的に参加します
- ・健康診査やがん検診を定期的に受診し、健診結果を生活習慣の改善に生かします
- ・「かかりつけ医」、「かかりつけ歯科医」、「かかりつけ薬局」を持ちます

#### <地域の取組み>

- ・身近なかかりつけ医・歯科医・薬局についての情報提供をします
- ・人と人がつながりを持つ機会となるよう、コミュニティ活動を推進します
- ・職場で年に1回は健診および、がん検診等を受けられる体制づくりをします
- ・健康診査、がん検診を定期的に受けられる体制づくりをします
- ・健診結果に応じた生活習慣改善のための支援を受けられる体制づくりをします

### <町の取組み>

- ・健康づくり・健診事業に関する情報提供をします
- ・生活習慣病予防の知識を啓発します
- ・「かかりつけ医」、「かかりつけ歯科医」、「かかりつけ薬局」を持つ事の必要性を啓発します
- ・身近なかかりつけ医・歯科医・薬局について情報提供をします
- ・健康診査、がん検診体制の整備・充実を図ります
- ・健診結果に応じた生活習慣改善のための支援体制の充実を図ります

### <壮年～老年期（40歳以上）>

#### 【現状・課題】

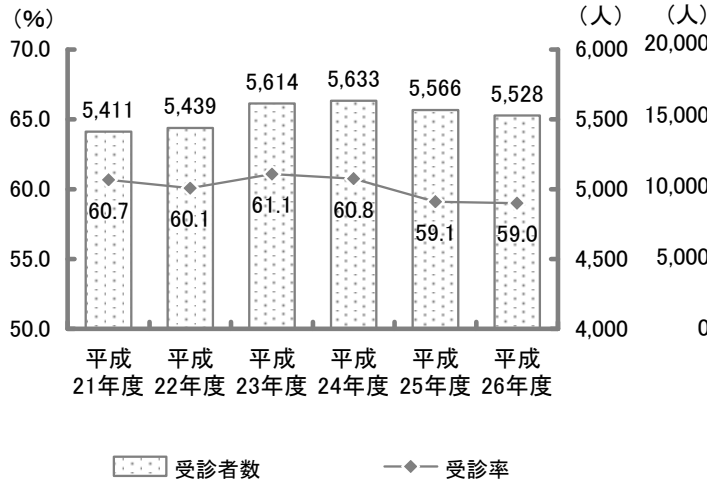
特定健診の受診率は、国の示す目標値に近い率を維持し、平成26年度で59.0%となっています。肺がん検診の受診者数は、やや増加傾向にありますが、他のがん検診の受診者数は平成23年度をピークに減少傾向にあります。職域保健との連携を図り、がん検診を中心に各種検診の受診率の向上を図る必要があります。

メタボリックシンドローム該当者数割合は平成25年度で20.0%、予備群が10.0%となっています。アンケート調査によると、生活習慣病予防のために、健康的な生活に改めたいと思う人が49.1%となっています。生活習慣病予防やメタボリックシンドロームの予防のための取り組みについて周知啓発を図り、生活習慣病予防への取り組みの強化が必要です。

集団健康教育の受講者数は、ほぼ横ばい傾向にありますが、高齢化社会に向け、快適で充実した老年期が過ごせるよう、健康寿命の延伸、社会参加の促進を視野に入れた取り組みが必要です。

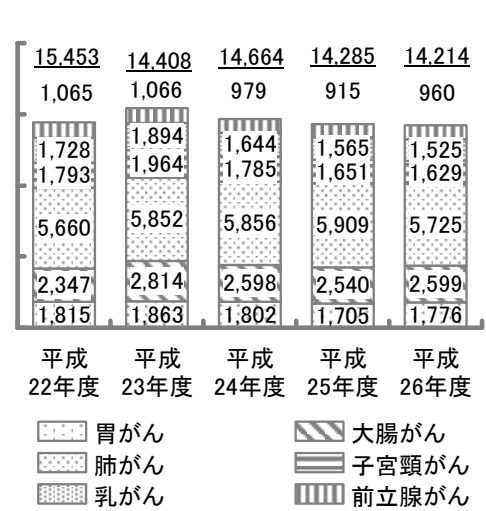


【 特定健診受診者数・受診率の推移 】



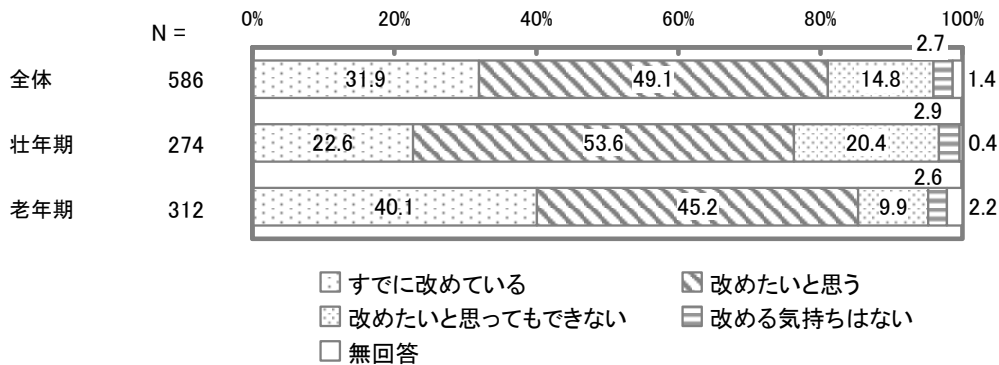
資料：特定健康診査等の実施結果の報告

【 がん検診受診者数の推移 】



資料：健康課

【 生活習慣病予防のために、健康的な生活に改めたいか 】



資料：東浦町いきいき健康プラン21策定に係るアンケート調査結果

【 方向性 】

<個人の取組み>

- ・体重・血圧などは、日頃から測定し、自己チェックします
- ・広報などからの健康に関する情報に関心を持ち、健康づくり活動などにも積極的に参加します
- ・健康診査やがん検診を定期的に受診し、健診結果を生活習慣の改善に生かします
- ・「かかりつけ医」、「かかりつけ歯科医」、「かかりつけ薬局」を持ちます

### <地域の取組み>

- ・人と人がつながりを持つ機会となるようコミュニティ活動を推進します
- ・身近なかかりつけ医・歯科医・薬局についての情報提供をします
- ・職場で年に1回は健診およびがん検診等を受けられる体制づくりをします
- ・健診結果に応じた生活習慣改善のための支援を受けられる体制づくりをします

### <町の取組み>

- ・健康づくり、健診事業に関する情報提供をします
- ・メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防を推進します
- ・「かかりつけ医」、「かかりつけ歯科医」、「かかりつけ薬局」を持つ事の必要性を啓発します
- ・身近なかかりつけ医・歯科医・薬局について情報提供をします
- ・健康診査、がん検診等を受けやすい体制の整備・充実を図ります
- ・健診結果に応じた生活習慣改善のための支援体制の充実を図ります
- ・健康づくりや介護予防への取り組みを促すインセンティブに係る取り組みを行います

### 【 目標指標 】

項目	指標	現状値 (平成 26 年度)	目標値 (平成 37 年度)
健康寿命の延伸	健康寿命	男性：79.8年 女性：84.1年	平均寿命の増加分を上回る増加
がん検診 受診率の向上	胃がん検診受診率	19.5%	40.0%以上
	肺がん検診受診率	30.4%	40.0%以上
	大腸がん検診受診率	21.8%	40.0%以上
	子宮頸がん検診の受診率	25.7%	50.0%以上
	乳がん検診の受診率	28.6%	50.0%以上
特定健診の受診率の向上	特定健診の受診率	59.0%	60.0%以上
特定保健指導の実施率の向上	特定保健指導の実施率	53.0%	60.0%以上
適正体重を知っている人の増加	適正体重を認識していると回答した人の割合	53.5%	60.0%以上

※健康寿命…国が定める健康寿命の定義は、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」とされ、「日常生活に制限のない期間の平均」は国民生活基礎調査と生命表を基礎情報として算定されている。しかし、都道府県・市町村においては、毎年安定的に入手可能な健康寿命の算出方法として、「日常生活動作が自立している期間の平均」を用いる場合が多いため、東浦町の場合も介護保険認定者データから算出している。

## (2)「栄養・食生活（食育を含む）」 ●●●●●●●●●●

### <幼児～青年期（0歳～17歳）>

#### 【現状・課題】

乳児の離乳食や幼児の偏食や食欲のムラのほか、近年では食物アレルギーの問題等、子どもの成長にあわせて様々な課題への対応が必要です。また、食事を楽しみながら望ましい食習慣を形成することが、生涯の食生活の基礎を育みます。

朝食を欠食すると、午前中の活動が満足にできません。朝食の欠食には夜型の生活リズムや保護者の欠食状況が関係していることから、家族ぐるみで生活リズムを整え、朝食を食べることを進めていくことが必要となります。そして健全な発育のために適正体重について正しい認識を持つことも重要です。

#### 【方向性】

##### <個人の取組み>

- ・早寝・早起き、規則正しい生活を心がけます
- ・毎日、朝ごはんを食べます
- ・主食・主菜・副菜のそろった食事をとるようにし、毎食野菜を食べます
- ・1日1回は、家族と一緒に食事をします

##### <地域の取組み>

- ・保育園等での食育の取組みを行います
- ・学校での食育の取組みを行います
- ・子育て支援センターなどで料理教室を行います

##### <町の取組み>

- ・「早寝、早起き、朝ごはん」について普及啓発をします
- ・食育月間（6月）と食育の日（毎月19日）を食育について広める機会とし普及に努めます
- ・子どもや保護者への食育に関する理解を深め、食の大切さや感謝する気持ちを養います
- ・野菜を使った料理やおやつメニューを紹介します
- ・乳幼児期の保護者に対し、乳幼児期からの望ましい食習慣について啓発し、食の関心、意識を高めます

<成人期（18歳～39歳）>

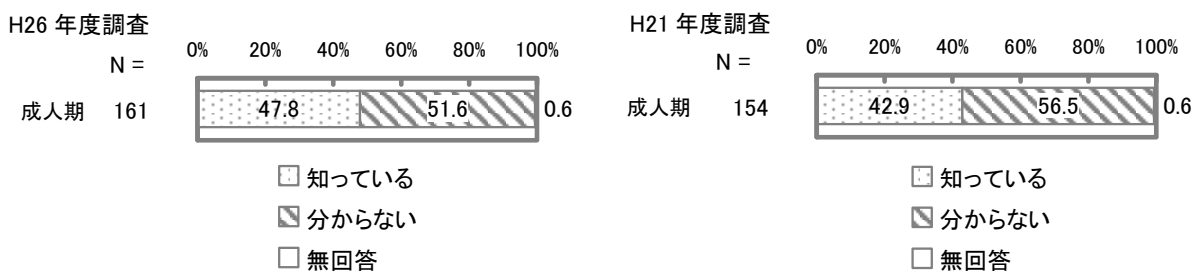
【 現状・課題 】

自分に見合った食事量を知っている人の割合が、前回調査と比べて 4.9 ポイント増加し、47.8%と改善傾向にあります。一方で、朝食を「ほとんど毎日食べる」が 77.0%、「ほとんど食べない」が 12.4%となっており、望ましい食生活についての理解を深め、実践し、習慣化することが必要です。

また、女性が妊娠・出産を経験する時期でもありますが、やせがあると自分に必要な栄養素が不足するだけでなく、生まれてくる子どもの生活習慣病を起こすリスクが高まるとも言われています。適正体重について正しい認識を持つことが必要です。

外食や食品を購入するとき、エネルギーなどの栄養成分表示を参考にしない人が、男性で 48.0%、女性で 23.0%となっています。毎食野菜を食べる人と外食などで栄養成分表示を参考にする人を増やすこと、また、脂肪の取り方と外食の上手な取り方を啓発することが必要です。

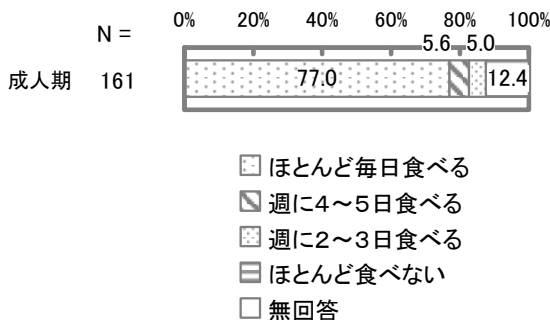
【 適切な食事内容・量を知っているか 】



資料：東浦町いきいき健康プラン 2 1 策定に係るアンケート調査結果

資料：中間評価のためのアンケート調査結果

【 外食や食品を購入する際、エネルギーなどの栄養成分表示を参考にするか 】



資料：東浦町いきいき健康プラン 2 1 策定に係るアンケート調査結果

## 【 方 向 性 】

### <個人の取組み>

- ・ 早寝・早起き、規則正しい生活を心がけます
- ・ 毎日、朝ごはんを食べます
- ・ 主食・主菜・副菜のそろった食事をするようにし、毎食野菜を食べます
- ・ 食事バランスガイドを参考にし、バランスのよい食事を心がけます
- ・ 食品を購入する際には、栄養成分表示を参考にし、食の安全に気をつけます
- ・ 1日1回は、家族と一緒に食事をします
- ・ 定期的に体重を測り、適正体重を維持します
- ・ 地元の農産物や旬の食材を選んで食べます
- ・ 地域の交流を通じ、食文化や郷土料理を次世代へ伝えます

### <地域の取組み>

- ・ 食に関する情報提供をします
- ・ 食生活改善推進員による食を通じた健康づくり活動を推進します

### <町の取組み>

- ・ 食事バランスガイド等を活用し、バランスの取れた食事や間食のとり方などの啓発をします
- ・ 野菜を使った料理やおやつメニューを紹介します
- ・ 食育月間（6月）と食育の日（毎月19日）を食育について広める機会とし、普及に努めます
- ・ 農業に関する理解や関心を深めるため、町民農園を充実させます
- ・ 妊婦や乳幼児を育てる保護者に、食事づくりの大切さと楽しさを学ぶ栄養教室（調理実習）を開催します
- ・ 対象者に合わせた参加しやすい栄養教室を開催します

< 壮年期（40～64歳） >

【 現状・課題 】

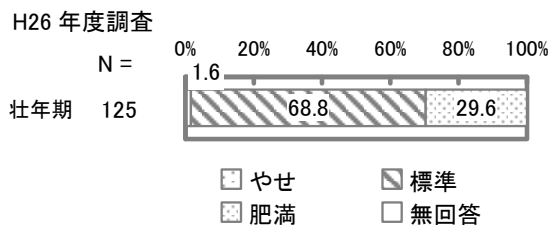
男性の肥満者の割合は前回調査に比べ 5.3 ポイント増加し、29.6%と悪化傾向にあります。メタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病の予防が大切な時期です。日頃の食生活を見直し、小さな改善を継続していくことが今後の健康づくりにつながります。

間食は糖質とともに脂質の過剰摂取にもつながるため、質や量、食べる時間等の工夫が必要です。

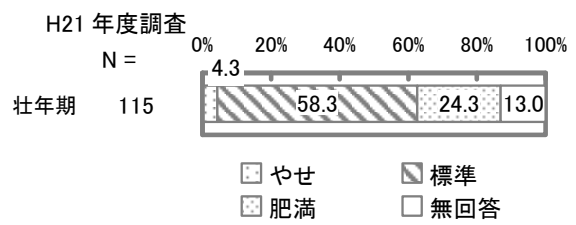
朝食を食べることやバランスの良い食事をとることなど、望ましい食生活についての知識や技術（選ぶ、つくる）を高め、習慣にすることが必要です。

外食や食品購入時に栄養成分表示を参考にする人の割合は、前回調査に比べ 3.7 ポイント増加し、19.3%と改善傾向にあります。今後も、毎食野菜を食べる人と外食などで栄養成分表示を参考にする人を増やすことが必要です。

【 男性のBMI 】

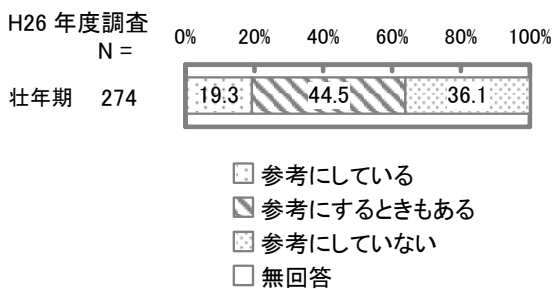


資料：東浦町いきいき健康プラン 2 1 策定に係るアンケート調査結果

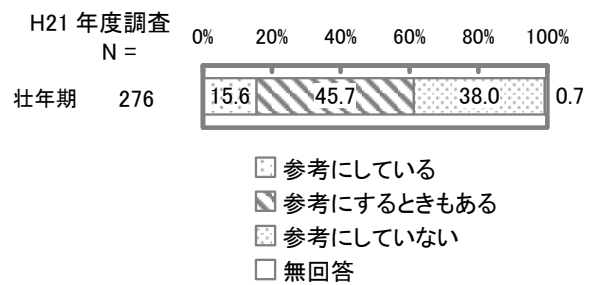


資料：中間評価のためのアンケート調査結果

【 外食や食品を購入する際、エネルギーなどの栄養成分表示を参考にするか 】



資料：東浦町いきいき健康プラン 2 1 策定に係るアンケート調査結果



資料：中間評価のためのアンケート調査結果

## 【 方 向 性 】

### <個人の取組み>

- 主食・主菜・副菜のそろった食事をするようにし、毎食野菜を食べます
- 食事バランスガイドを参考にし、バランスのよい食事を心がけます
- 食品を購入する際には、栄養成分表示を参考にし、食の安全に気をつけます
- 1日1回は、家族と一緒に食事をします
- 定期的に体重を測り、適正体重を維持します
- 地元の農産物や旬の食材を選んで食べます
- 家庭菜園や町民農園に取り組みます
- 地域の交流を通じ、食文化や郷土料理を次世代へ伝えます

### <地域の取組み>

- 食に関する情報提供をします
- 食生活改善推進員による食を通じた健康づくり活動を推進します

### <町の取組み>

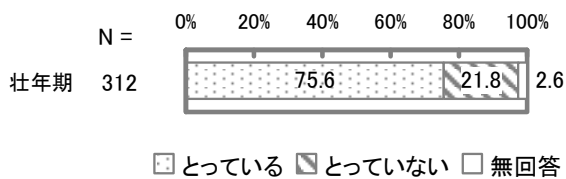
- 食事バランスガイド等を活用し、バランスの取れた食事や間食のとり方などの啓発をします
- 野菜を使った料理やおやつメニューを紹介します
- 食育月間（6月）と食育の日（毎月19日）を食育について広める機会とし、普及に努めます
- 産業まつり等で地元の農産物をPRします
- 対象者に合わせた参加しやすい栄養教室を開催します
- 食生活改善推進員の活動を支援します

## < 老年期（65 歳以上） >

### 【 現状・課題 】

1日最低1食は、きちんとした食事を家族等2人以上で30分以上かけてとっていない人が21.8%となっています。身体機能を維持するためにも、健康状態にあわせた望ましい食生活に努めるとともに、家族や友人と食事の機会を持ち、楽しい食生活を送ることが大切です。

【 1日最低1食は、きちんとした食事を家族等2人以上で30分以上かけてとっているか 】



資料：東浦町いきいき健康プラン2 1  
策定に係るアンケート調査結果

### 【 方向性 】

#### < 個人の取組み >

- ・主食・主菜・副菜のそろった食事をするようにし、毎食野菜を食べます
- ・食事バランスガイドを参考にし、バランスのよい食事を心がけます
- ・食品を購入する際には、栄養成分表示を参考にし、食の安全に気をつけます
- ・1日1回は、家族と一緒に食事をします
- ・定期的に体重を測り、適正体重を維持します

#### < 地域の取組み >

- ・食に関する情報提供をします
- ・食生活改善推進員による食を通じた健康づくり活動を推進します



### <町の取組み>

- ・食事バランスガイド等を活用し、バランスの取れた食事や間食のとり方などの啓発をします
- ・野菜を使った料理やおやつメニューを紹介します
- ・食育月間（6月）と食育の日（毎月19日）を食育について広める機会とし、普及に努めます
- ・産業まつり等で地元の農産物をPRします
- ・対象者に合わせた参加しやすい栄養教室を開催します
- ・食生活改善推進員の活動を支援します
- ・低栄養につながらないように、高齢期に望ましい食生活について啓発します

### 【 目標指標 】

項目	指標	現状値 (平成26年度)	目標値 (平成27年度)
壮年期男性の肥満の減少	壮年期の男性のBMI 25以上の人の割合	〈壮年期男性〉 29.6%	20.0%以下
老年期のやせの減少	老年期のBMI 20以下の人の割合	〈老年期〉17.0%	17.0%以下
成人期の朝食を毎日食べている人の増加	成人期の毎日朝食を食べていると回答した人の割合	〈成人期〉77.0%	85.0%以上
成人～壮年期の野菜を毎食とる人の増加	成人～壮年期の野菜を毎食とると回答した人の割合	〈成人期〉40.2% 〈壮年期〉46.9%	50.0%以上 55.0%以上
成人～壮年期の自分に見合った食事量を知っている人の増加	成人～壮年期の自分にとって適切な食事量を知っていると回答した人の割合	〈成人期〉47.8% 〈壮年期〉64.2%	55.0%以上 70.0%以上
外食や食品購入時に栄養成分表示を参考にする人の増加	外食や食品を購入する時栄養成分表示を参考にすると回答した人の割合	18.0%	28.0%以上



## <成人期（18歳～39歳）>

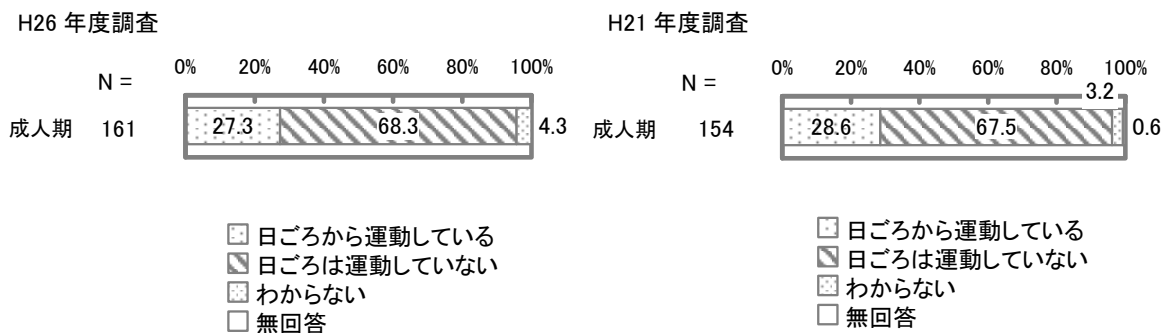
### 【現状・課題】

意識的に運動する人の割合は、前回調査に比べ 1.3 ポイント減少しており、27.3%と悪化傾向にあります。また、仕事以外の場で、日ごろから健康の維持・増進のために意識的に体を動かすなどの運動をしていない人が、男性で 52.0%、女性で 79.0%となっています。生活習慣病の予防を職域保健と連携し、日常生活の中で気軽に取り組むことができる運動の習慣化が必要です。日常生活の中で意識して体を動かし、身体活動を増やすよう心がけることが必要です。

健康の維持・増進のために実践していることは、「できるだけ歩くようにしている」が 27.0%、「スポーツをしている」が 18.0%、「ラジオ体操や柔軟体操をしている」が 12.0%となっています。歩くことは、体に負担をかけず気軽に取り組むことのできる運動です。1日の歩数を自ら確認できる指標として、計測の習慣化が必要です。

運動不足や運動量、継続性ともに成人期が低く、運動の必要性などの意識付けを若い年代を中心に取り組むことが必要です。

### 【日ごろから意識的に体を動かすなどの運動をしているか】



資料：東浦町いきいき健康プラン2 1  
策定に係るアンケート調査結果

資料：中間評価のためのアンケート  
調査結果

## 【 方 向 性 】

### <個人の取組み>

- メタボ予防のために通勤など日常生活のなかで意識して身体を動かします
- スポーツを楽しみ、運動する仲間を増やします
- 年に1回健康診断を受け、健康状態に合わせて運動します
- ハイキングやウォーキング大会、健康体操の集い等のイベントに積極的に参加します
- あいち健康プラザ等町内の運動施設を利用します
- 子どもと一緒に外で遊びながら身体を動かします
- 体操やストレッチを学び、生活の中に取り入れます
- 近くの買い物や外出は徒歩や自転車で行きます

### <地域の取組み>

- 健康体操やウォーキング等の同好会活動を推進し、地域で身体を動かす場をつくります
- 運動やスポーツに親しめるイベントを開催し、運動の機会や場をつくります
- 健康づくりリーダーによる健康づくり活動を推進します

### <町の取組み>

- 子育て中の年代が楽しく参加できる運動の教室を開催し、参加者を増やします
- 利用しやすい運動施設の整備をします
- 対象者に合わせた参加しやすい運動教室を開催します
- ウォーキングコースの維持・管理をします
- 健康づくりにおける運動の効果を啓発します
- 健康づくりリーダーの活動支援と育成を行います
- 健康づくりにおける運動の継続を支援します

< 壮年期（40～64 歳） >

【 現状・課題 】

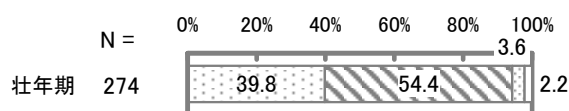
意識的に運動する人の割合は、前回調査に比べ 1.8 ポイント増加しており、やや改善傾向にあります。仕事以外の場で、日ごろから健康の維持・増進のために意識的に体を動かすなどの運動をしていない人が、男性で 58.0%、女性で 51.0%となっています。自分の健康状態にあった運動を習慣化し、日常生活の中で意識して体を動かすことが大切です。運動が健康に与える効果についての知識を身につけるとともに、運動習慣の定着を図ることが必要です。

1 回 30 分以上で週 2 回以上の運動を 1 年以上続けている人の割合が、男性で 32.0%、女性で 28.0%となっています。壮年期においても運動不足や運動量、継続性が低い傾向にあり、運動の必要性などの意識付けをすることが必要です。

あいち健康プラザを利用する人の割合は、前回調査に比べ 1.7 ポイント減少し、14.2%と悪化傾向にあります。運動を継続するためには、歩くなどの身近な運動だけでなく、仲間と一緒に運動できる環境づくりが必要です。

【 日ごろから意識的に体を動かすなどの運動をしているか 】

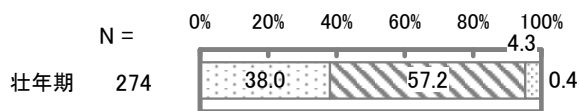
H26 年度調査



- 日ごろから運動している
- 日ごろは運動していない
- わからない
- 無回答

資料：東浦町いきいき健康プラン 2 1 策定に係るアンケート調査結果

H21 年度調査



- 日ごろから運動している
- 日ごろは運動していない
- わからない
- 無回答

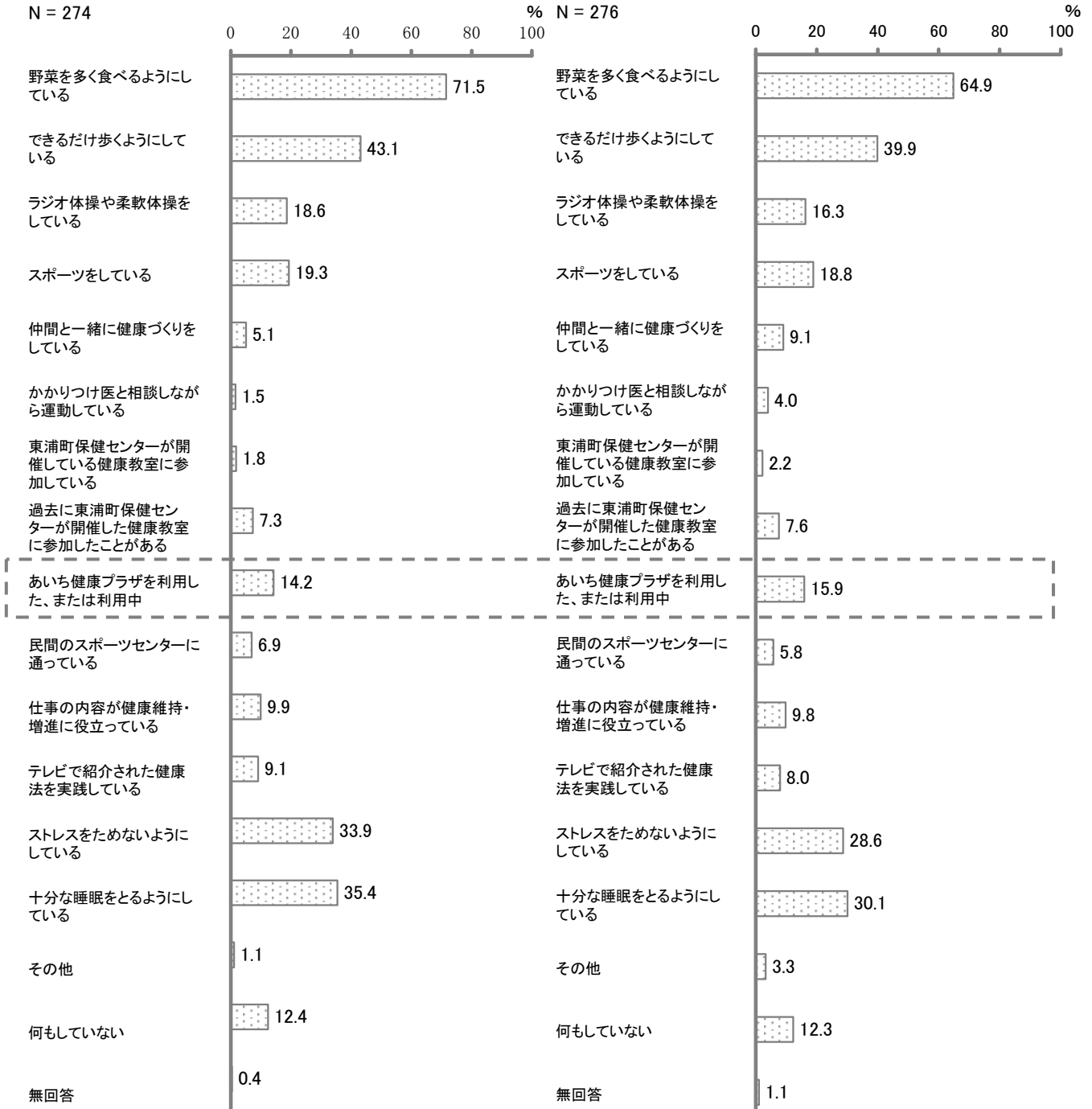
資料：中間評価のためのアンケート調査結果

【 健康の維持・増進のために実践していること 】

(あいち健康プラザを利用している人)

H26 年度調査

H21 年度調査



資料：東浦町いきいき健康プラン2 1 策定に係るアンケート調査結果

資料：中間評価のためのアンケート調査結果

## 【 方 向 性 】

### <個人の取組み>

- ・通勤など日常生活のなかで意識して身体を動かします
- ・自分に合った運動習慣を継続します
- ・年に1回健康診断を受け、健康状態に合わせて運動します
- ・ハイキングやウォーキング大会、健康体操の集い等のイベントに積極的に参加します
- ・あいち健康プラザ等運動施設を利用します
- ・ウォーキングコースを活用してウォーキングをします
- ・体操やストレッチを学び、生活の中に取り入れます
- ・メタボ予防のため筋力トレーニングをします
- ・近くの買い物や外出は徒歩や自転車でいきます

### <地域の取組み>

- ・健康体操やウォーキング等の同好会活動を推進し、地域で身体を動かす場をつくります
- ・運動やスポーツに親しめるイベントを開催し、運動の機会や場をつくります
- ・健康づくりリーダーによる健康づくり活動を推進します

### <町の取組み>

- ・ウォーキングコースを紹介し、ウォーキング大会・教室を開催し、その利用者を増やします
- ・ウォーキングコースの維持・管理をします
- ・日常で取り入れられる運動方法、運動の効果などの情報を発信します
- ・健康づくりリーダー、スポーツ推進員等の運動指導者を養成し、活動支援に努めます
- ・利用しやすい運動施設の整備をします
- ・対象者に合わせた参加しやすい運動教室を開催します。
- ・健康づくりにおける運動の効果を啓発します
- ・健康づくりリーダーの活動支援と育成を行います
- ・健康づくりにおける運動の継続を支援します

< 老年期（65 歳以上） >

【 現状・課題 】

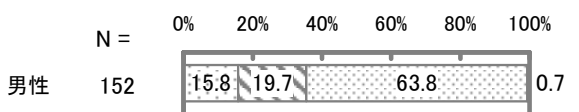
歩行などの日常生活での身体活動は、寝たきりの原因を減少させ、心身の老化を予防する効果があります。特に高齢期の運動機能の維持向上は健康寿命を延伸するために重要です。

また、ロコモティブシンドロームは、運動機能の低下のために自立度が下がり、介護が必要となるリスクの高い状態を言いますが、「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」の言葉も意味も知らない人が、男性で 63.8%、女性で 50.9%となっています。今後は、ロコモティブシンドローム予防の普及啓発を行い、就労や社会参加を通じた身体活動などにより、運動機能の維持向上を図ることが必要です。

健康体操・ウォーキング等運動の同好会数をみると、前回調査に比べ 1 団体増加しています。運動を継続するためには、歩くなどの身近な運動だけでなく、仲間と一緒に運動できる環境づくりが必要です。

【 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っているか 】

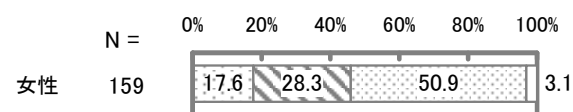
H26 年度調査



- 言葉も意味も知っている
- 言葉は知っているが意味は知らない
- 言葉も意味も知らない
- 無回答

資料：東浦町いきいき健康プラン 2 1 策定に係るアンケート調査結果

H21 年度調査



- 言葉も意味も知っている
- 言葉は知っているが意味は知らない
- 言葉も意味も知らない
- 無回答

資料：中間評価のためのアンケート調査結果



## 【 方 向 性 】

### <個人の取組み>

- ・自分に合った運動習慣を継続します
- ・年に1回健康診断を受け、健康状態に合わせて運動します
- ・ハイキングやウォーキング大会、健康体操の集い等のイベントに積極的に参加します
- ・あいち健康プラザ等運動施設を利用します
- ・ウォーキングコースを活用してウォーキングをします
- ・運動機能を知るための体力測定を受けます
- ・体操やストレッチを学び、生活の中に取り入れます
- ・転倒予防のため筋力アップを目的とした運動をします

### <地域の取組み>

- ・健康体操やウォーキング等の同好会活動を推進し、地域で身体を動かす場をつくります
- ・運動やスポーツに親しめるイベントを開催し、運動の機会や場をつくります
- ・健康づくりリーダーによる健康づくり活動を推進します
- ・高齢者の社会参加の機会を増やします

### <町の取組み>

- ・老人クラブの健康づくり活動を支援します
- ・ウォーキングコースを紹介し、ウォーキング大会・教室を開催し、その利用者をふやします
- ・ウォーキングコースの維持・管理をします
- ・日常で取り入れられる運動方法、運動の効果などの情報を発信します
- ・健康づくりリーダー、スポーツ推進員等の運動指導者を養成し、活動支援に努めます
- ・利用しやすい運動施設の整備をします
- ・対象者に合わせた参加しやすい運動教室を開催します。
- ・介護予防における運動の効果を啓発します
- ・健康づくりリーダーの活動支援を行います
- ・介護予防における運動の継続を支援します

【 目標指標 】

項目	指標	現状値 (平成 26 年度)	目標値 (平成 37 年度)
壮年～老年期の定期的な運動を1年以上継続している人の増加	壮年～老年期の30分・週2回以上の運動を1年以上継続している人の割合	〈壮年期〉 29.6% 〈老年期〉 43.6%	40.0%以上 50.0%以上
老年期のロコモティブシンドロームを認知している人の増加	老年期のロコモティブシンドロームを知っていると回答した人の割合	〈老年期〉 14.6%	30.0%以上
あいち健康プラザを利用する人の増加	健康の維持・増進のためにあいち健康プラザを利用していると回答した人の割合	16.7%	20.0%以上
健康に関する催し物に参加する人の増加	保健センターの健康増進事業に参加した人の割合	10.9%	15.0%以上

## (4) 「歯と口の健康」 ●●●●●●●●●●●●●●●●●●

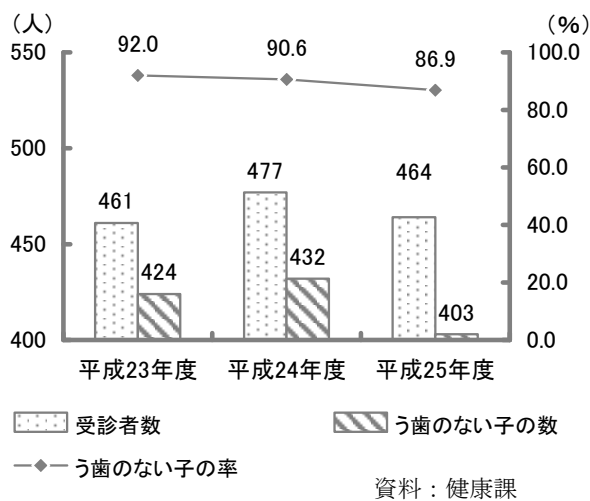
< 幼児～青年期（0歳～17歳） >

### 【 現状・課題 】

3歳児健診でう歯のない子どもが減少し、9割を切っています。小さいころの生活習慣は、生涯を通じた生活習慣の基礎となることから、小さいころから、正しい歯みがき方法や歯みがきの習慣づけの徹底、歯と口腔の健康を保つための知識の普及を図ることが必要です。

歯の健康について保護者の知識を深め、むし歯を予防する取組を実践することが必要です。

### 【 3歳児歯科健康診査でう歯のない子の状況 】



## 【 方 向 性 】

### <個人の取組み>

- 定期的にフッ化物塗布を行い、むし歯を予防します
- 親と子どもで一緒に正しい歯みがき、仕上げみがきを習慣づけを行います
- 家族ぐるみで、かかりつけ歯科医をもちます
- バランスのとれた食事を心がけ、間食のとり方に注意します
- むし歯の早期治療を心がけます

### <地域の取組み>

- 保育園や学校での食後の歯みがき指導とフッ化物洗口の推進を実施します
- 正しい歯みがきの知識を受けられる環境づくりをします

### <町の取組み>

- 歯の健康づくりについて広報や町のホームページで紹介します
- むし歯・歯みがきについての歯科指導の充実をします
- 正しい補助清掃用具の知識の普及をします
- 保護者に対し、歯の手入れの仕方、おやつとの与え方などについての正しい知識を啓発します

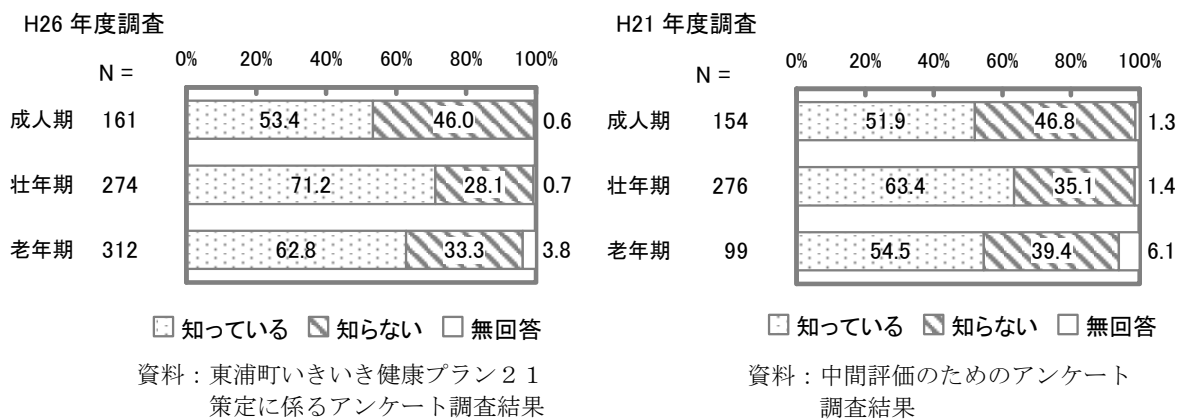
<成人～老年期（18歳以上）>

【 現状・課題 】

8020運動を知っている人の割合は、前回調査に比べ成人期から老年期の全年代で増加しています。口や歯の疾病は、むし歯や歯周病に加え糖尿病の合併症の一つになるなど、全身の健康とも密接に結びついています。若いうちから歯の健康に対する正しい知識を持ち、定期的に歯科健診を受けることが必要です。

1日2回以上歯みがきをする人の割合は、壮年期と老年期では改善傾向にありますが、成人期では、前回調査に比べ6.4ポイント減少しており、68.3%となっています。80歳まで自分の歯を20本以上保つ「8020運動」の実現に向けて、正しい歯みがき習慣や歯間部清掃用具を使用した歯や口腔の手入れなどが必要です。また、歯や口腔の健康づくりのため、かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けることが必要です。

【 8020運動の認知度 】



平成 26 年度調査

単位：%

	有効回答数	歯みがきを1日2回以上する	自分の歯ブラシがある	かかりつけの歯科医院がある	フッ素入りの歯磨剤を使用している	歯の治療は早めに受けるようにしている	デンタルフロス、歯間ブラシなどの歯の間を清掃する器具を使用している	定期的に歯科の健康診査を受けている	何もしていない	無回答
有効回答数	779	69.1	88.2	61.1	23.0	37.2	36.1	32.9	2.3	1.3
成人期	161	68.3	93.2	54.0	31.7	28.0	24.8	31.1	0.6	0.6
壮年期	274	77.7	92.7	58.8	27.0	43.8	42.7	33.2	1.1	0.4
老年期	312	62.2	81.1	66.7	14.7	37.2	36.5	32.4	4.2	2.6

資料：東浦町いきいき健康プラン21策定に係るアンケート調査結果

平成 21 年度調査

単位：%

	有効回答数	歯みがきを1日2回以上する	自分の歯ブラシがある	かかりつけの歯科医院がある	フッ素入りの歯磨剤を使用している	歯の治療は早めに受けるようにしている	デンタルフロス、歯間ブラシなどの歯の間を清掃する器具を使用している	定期的に歯科の健康診査を受けている	何もしていない	無回答
有効回答数	529	69.9	90.4	57.3	23.3	36.3	27.8	24.8	4.7	1.9
成人期	154	74.7	95.5	45.5	33.8	29.2	18.8	19.5	3.9	0.6
壮年期	276	71.0	89.9	60.9	19.9	36.2	35.5	29.0	5.8	1.4
老年期	99	59.6	83.8	65.7	16.2	47.5	20.2	21.2	3.0	5.1

資料：中間評価のためのアンケート調査結果

【 方向性 】

<個人の取組み>

- ・ 1日3回歯みがきをします
- ・ 定期的に歯科健診や歯周疾患検診を受けます
- ・ かかりつけ歯科医をもちます
- ・ 自分の歯に関心をもちます
- ・ フッ素入り歯みがき剤を使います
- ・ 歯周病について学びます

- ・妊娠中から子どもと自分の歯の健康を守ります
- ・歯と歯の間はフロスや歯間ブラシを使い、口の中を清潔にします
- ・舌や口の体操を学びます
- ・口腔ケアを受けます

#### <地域の取組み>

- ・8020運動の普及・啓発をします
- ・公的機関と歯科医院との連携による指導体制の充実をします
- ・歯周病に対する理解、早期発見、早期治療に向けた啓発をします

#### <町の取組み>

- ・正しい歯みがきや口腔ケアの指導をします
- ・歯周病について広く啓発していきます
- ・6月の歯と口の健康週間と、9月から11月を町単独の歯周病予防月間として周知し、歯への関心を高めます
- ・歯周疾患検診、町の歯科健診をおこないます
- ・11月の健康展で80才で20本以上の歯のある高齢者を「8020表彰」します
- ・口腔機能についての知識を普及し、口腔機能向上の方法を周知します

### 【 目標指標 】

項目	指標	現状値 (平成26年度)	目標値 (平成37年度)
フッ素入り歯みがき剤を使用している人の増加	歯の健康管理として、フッ素入りの歯磨剤を使用していると回答した人の割合	〈成人期〉31.7% 〈壮年期〉27.0% 〈老年期〉14.7%	50.0%以上 40.0%以上 30.0%以上
歯間ブラシ等補助用具を使用する人の増加	歯の健康管理として、歯間ブラシ等補助用具を使用していると回答した人の割合	〈成人期〉24.8% 〈壮年期〉42.7% 〈老年期〉36.5%	40.0%以上 60.0%以上 50.0%以上
進行した歯周炎を有する人の減少	歯周疾患検診の結果で、歯周炎の所見がある人の割合	(40歳) 18.1% (50歳) 34.6% (60歳) 26.5%	15.0%以下 30.0%以下 23.0%以下
定期的に歯科検診を受診している人の増加	歯の健康管理として、定期的に歯科のしていると回答した人の割合	〈成人期〉31.1% 〈壮年期〉33.2% 〈老年期〉32.4%	全年代で50.0%以上
3歳児でう蝕がない子の増加	3歳0か児健診でう蝕が無い子の割合	87.8%	93.0%以上
50歳で27本以上の歯をもつ人の増加	50歳で27本以上の歯があると回答した人の割合	80.2%	90.0%以上
75歳で25本以上の歯をもつ人の増加	75歳で25本以上の歯があると回答した人の割合	58.8%	70.0%以上
歯周疾患検診受診率の向上	歯周疾患検診の受診率	13.0%	15.0%以上
口腔機能向上に向けた方法を知っている人の増加	老年期の舌の体操や唾液腺マッサージの方法を知っていると回答した人の割合	〈老年期〉19.0%	30.0%以上

## (5) 「たばこ・アルコール」 ●●●●●●●●●●●●●●●●

### < 幼児～青年期（0歳～17歳） >

#### 【 現状・課題 】

未成年者に対し、喫煙と飲酒が身体に及ぼす影響についての周知啓発と、喫煙や飲酒できない環境づくりが必要です

親子でたばこの影響を正しく理解し、地域や家庭内等での受動喫煙に配慮するなど、子どもにたばこをふれさせない環境づくりが必要です

#### 【 方向性 】

##### < 個人の実践 >

- ・親子でたばこ・アルコールの害を正しく認識します
- ・子どもの前で喫煙をしません
- ・子どもの近くにたばこを置かないようにします
- ・家庭で未成年者には、飲酒をさせないようにします

##### < 地域の取り組み >

- ・未成年者が喫煙・飲酒をしないように、地域全体で見守り、声かけをします
- ・学校での禁煙教育を推進します

##### < 町の実践 >

- ・未成年者に対する、喫煙の害についての啓発を推進します
- ・飲酒の健康に対する悪影響についての啓発を推進します



<成人～老年期（18歳以上）>

【 現状・課題 】

年代があがるにつれて受動喫煙の影響について知らない人の割合が多くなっています。喫煙が健康に及ぼす影響について周知を続けるとともに、喫煙者に対して、受動喫煙や未成年者の前での喫煙への配慮を促すことが必要です。

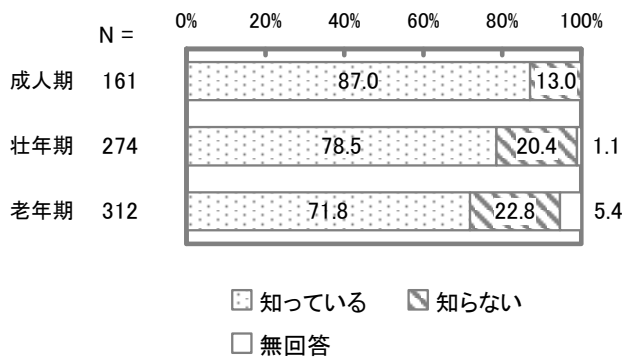
受動喫煙防止対策実施施設認定制度における禁煙施設、分煙施設の数を見ると、前回調査に比べ、107施設増加し139施設となっており、目標は達成されました。今後も受動喫煙を防止する環境づくりを強化するとともに、医師会や薬剤師会と連携し禁煙支援の取組を進めていくことが必要です。

COPDについてどんな病気か知っている人の割合が8.2%と低くなっています。COPDは、たばこの煙などの有害物質を吸うことで肺の中の気管支に炎症がおきる病気です。病気の周知啓発を推進するとともに、禁煙や受動喫煙防止を図ることでCOPDの発症を予防することが重要です。

前回調査と比べ、女性の喫煙者は増加しています。妊娠中の喫煙・飲酒は、胎児への悪影響を与えることとなるため、妊娠中の喫煙・飲酒の防止が必要です。

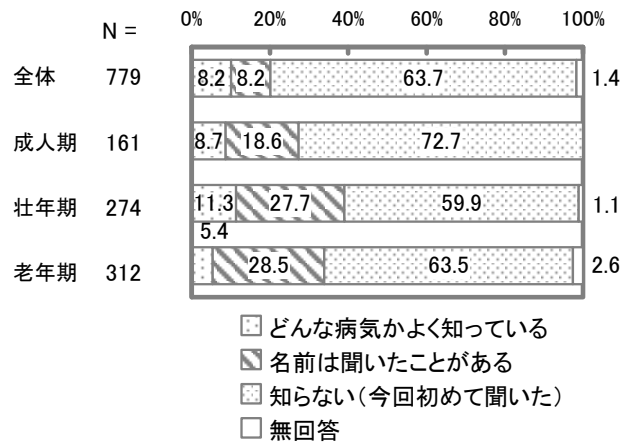
適正な飲酒量を知っている人の割合が、成人期の男性で前回調査と比べ12.1ポイント増加し、32.8%と改善傾向にあります。一方、成人期の女性で前回調査と比べ6.2ポイント減少し、16.7%と悪化傾向にあります。適度な飲酒は、リラックス効果やコミュニケーションを円滑にするなどの効果もありますが、過度の飲酒は肝機能障害やアルコール依存症、生活習慣病の発症を高めるため、適度な飲酒について周知啓発が必要です

【 受動喫煙が及ぼす影響の認知度 】



資料：東浦町いきいき健康プラン2 1 策定に係るアンケート調査結果

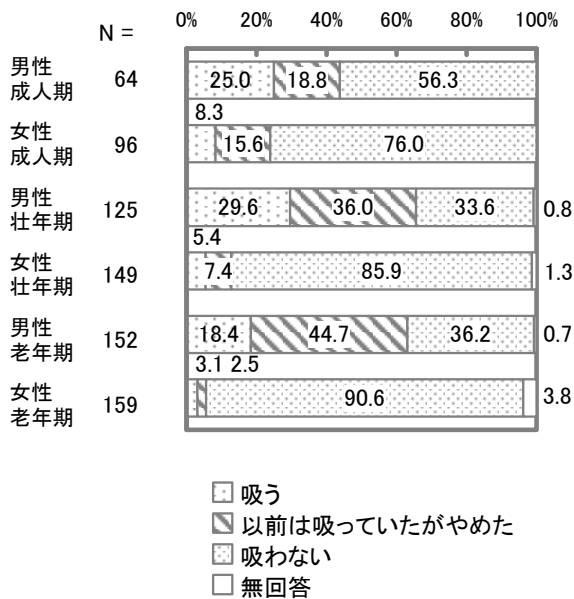
【 COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度 】



資料：中間評価のためのアンケート調査結果

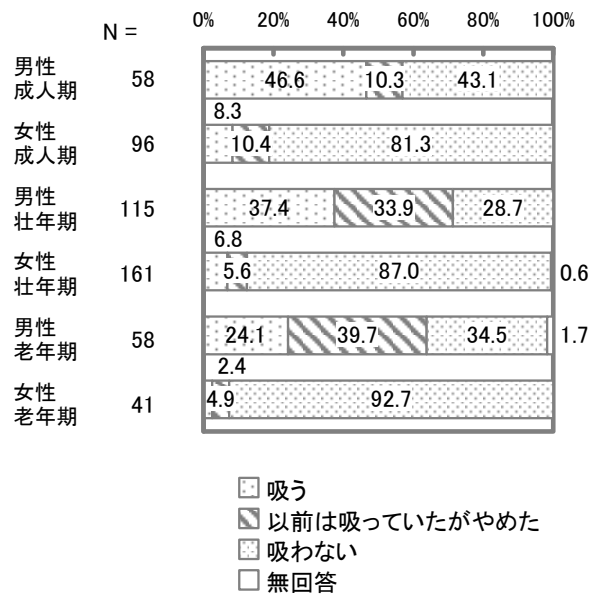
## 【 喫煙の有無 】

H26 年度調査



資料：東浦町いきいき健康プラン2 1  
策定に係るアンケート調査結果

H21 年度調査



資料：中間評価のためのアンケート  
調査結果

## 【 方向性 】

### <個人の取組み>

- ・アルコールやたばこによる健康への影響についての知識を持ちます
- ・子どもや妊婦やたばこを吸わない人のいるところでは、たばこを吸いません
- ・路上の喫煙はしません 決められた場所での喫煙に努めます
- ・未成年にはたばこやアルコールをすすめません
- ・家庭での分煙をすすめます
- ・妊娠したらたばこは吸いません、アルコールは飲みません
- ・節度ある適度な飲酒習慣や喫煙のマナーについて理解します
- ・適度なお酒の量を知り、他の人には無理にすすめません
- ・休肝日を設定します

### <地域の取組み>

- ・未成年者が喫煙、飲酒をしないように地域全体で見守り声かけをします
- ・集まりの場などで飲酒を無理に進めません

### <町の取組み>

- ・ 飲酒やたばこによる健康への影響について、広報などを利用して正しい知識の普及を図ります
- ・ 5月31日の世界禁煙デーを周知し、禁煙の啓発をします
- ・ 妊産婦対象の健康教育や乳幼児健診で、たばこやアルコールが子どもの健康に及ぼす影響についての話を取り入れます
- ・ 禁煙希望者への相談窓口を紹介します
- ・ 健康展等で飲酒に関する啓発や相談の場を設けます

### 【 目標指標 】

項目	指標	現状値 (平成26年度)	目標値 (平成37年度)
喫煙者の減少	たばこを吸っていると回答した人の割合	13.6%	10.0%以下
適正な飲酒量を知っている人の増加	適正な飲酒量を知っていると回答した人の割合	39.8%	50.0%以上
妊婦の飲酒率の減少	妊娠の届出にて飲酒している妊婦の割合	0.7%	0%
妊婦の喫煙率の減少	妊娠の届け出にて喫煙している妊婦の割合	3.1%	0%
COPD(※)について知っている人の増加	COPDという病気を知っていると回答した人の割合	8.2%	15.0%以上
受動喫煙防止対策実施認定制度を受けている施設の増加	受動喫煙防止対策実施認定制度を受けている施設数	139施設	155施設以上

(※) COPD(慢性閉塞性肺疾患)：たばこの煙を主とする有毒物質を長期間吸入することによって生じる肺の炎症による疾患

## (6) 「休養・こころ」 ●●●●●●●●●●

<幼児～青年期（0歳～17歳）>

### 【 現状・課題 】

ライフスタイルの多様化により、寝る時間や起きる時間などが不規則になり、規則正しい生活リズムが乱れています。小さいころから、生活習慣を見直し、「早寝早起き」といった基本的な生活リズムを整えることが大切です

また、正しい睡眠習慣が体やこころの健康に与える影響を理解し、十分に睡眠をとることが必要です

さらに、悩みを一人で抱えることなく、早期に解決できるように、相談できる環境をつくる必要があります

### 【 方向性 】

<個人の取組み>

- ・基本的な生活習慣（睡眠・生活リズム）に気をつけます
- ・親子のコミュニケーションをしっかりとります
- ・友人との外遊び等の中で対人関係を学びます
- ・悩みを相談できる人をつくります

<地域の取組み>

- ・地域でお互いに声をかけあえる環境をつくります

<町の取組み>

- ・睡眠や休養に関する正しい知識の普及、啓発を図ります
- ・こころの健康に係る相談窓口を充実させ、広く周知を図ります

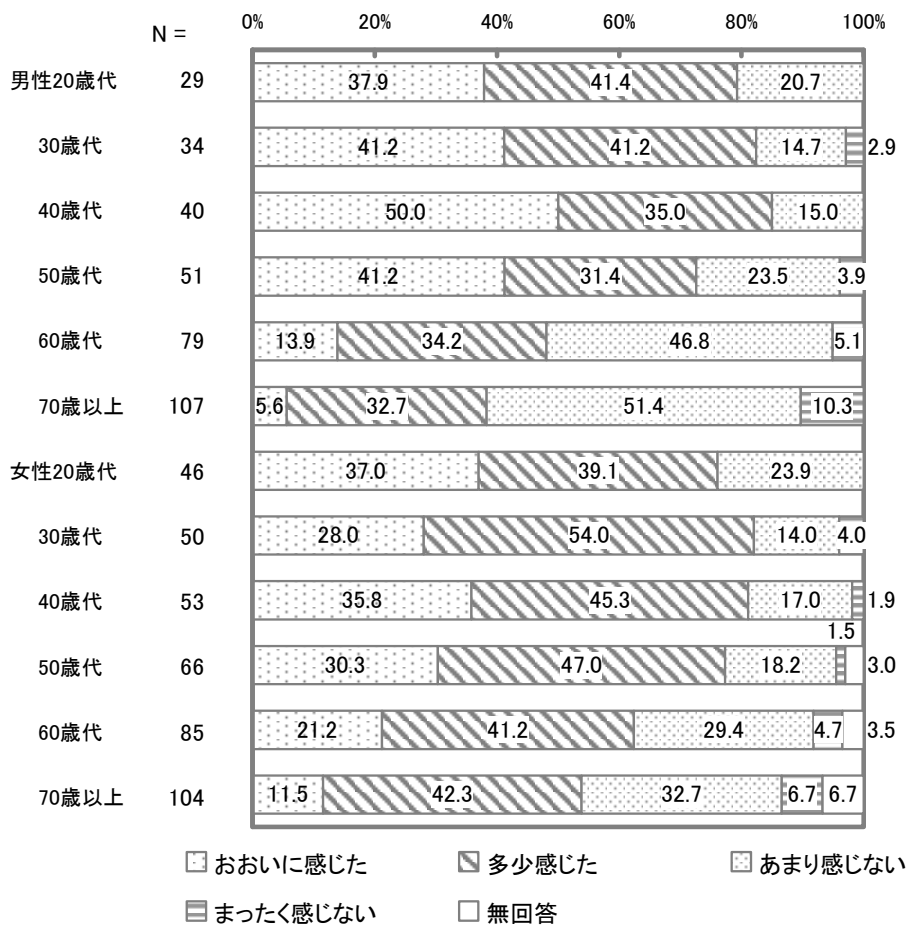
<成人～壮年期（18歳～64歳）>

【 現状・課題 】

24時以降に就寝する人の割合が、成人期、壮年期ともに前回調査に比べ減少し、改善傾向にあります。質の高い眠りを得るために、仕事や家庭生活などを含め、日常生活と睡眠・休養のバランスを保つような工夫が必要です。

最近1か月間に、男女ともに20歳代から50歳代で「おおいに感じた」と「多少感じた」をあわせたストレスを“感じた”人の割合が高くなっており、特に男性の30歳代から40歳代で8割を超えています。具体的な内容は男性の30歳代から50歳代で「仕事に関すること」の割合が最も高く8割を超えており、女性では「仕事に関すること」「人との関係」の割合が約5割となっています。生活に楽しみを持って心身のバランスを保つとともに、心配ごとを一人で抱え込まず周りに相談し、ストレスをコントロールしていくことが重要です。悩みやストレスをためないために、相談できる場所や相談相手を作ることが必要です。職域と連携し、悩みを抱え込まず、気軽に相談できる場の周知啓発が必要です。

【 最近1か月間に、ストレスを感じたか 】



資料：東浦町いきいき健康プラン2 1 策定に係るアンケート調査結果

単位：％

	有効回答数	仕事に関する事	人との関係	生きがい・将来	自分の健康・病気に 関すること	収入・家計・借金	子どもの教育	その他	無回答
有効回答数	506	48.6	44.7	22.5	23.5	17.4	8.9	8.5	2.0
男性 20 歳代	23	82.6	39.1	34.8	4.3	17.4	-	8.7	-
30 歳代	28	92.9	28.6	21.4	7.1	21.4	14.3	-	-
40 歳代	34	85.3	47.1	20.6	26.5	11.8	8.8	2.9	-
50 歳代	37	89.2	54.1	8.1	24.3	8.1	2.7	2.7	-
60 歳代	38	52.6	34.2	31.6	26.3	21.1	2.6	10.5	2.6
70 歳以上	41	9.8	26.8	36.6	41.5	7.3	-	4.9	7.3
女性 20 歳代	35	65.7	54.3	31.4	8.6	14.3	14.3	14.3	2.9
30 歳代	41	43.9	39.0	4.9	7.3	24.4	26.8	14.6	2.4
40 歳代	43	46.5	53.5	9.3	7.0	27.9	23.3	11.6	2.3
50 歳代	51	52.9	52.9	15.7	29.4	29.4	5.9	9.8	-
60 歳代	53	20.8	54.7	30.2	30.2	13.2	3.8	13.2	1.9
70 歳以上	56	8.9	35.7	26.8	42.9	7.1	-	7.1	1.8

資料：東浦町いきいき健康プラン2 1 策定に係るアンケート調査結果

## 【 方 向 性 】

### <個人の取組み>

- ・睡眠による休養をとる習慣を身につけます
- ・ゆとりを持ち、気分転換を図る工夫をします
- ・くよくよせず笑顔で過ごします
- ・趣味等自分に合った方法で、ストレスを解消します

### <地域の取組み>

- ・地域でお互いに声をかけあえる環境をつくれます
- ・うつ病などの精神疾患について正しく理解します

### <町の取組み>

- ・睡眠や休養に関する正しい知識の普及、啓発を図ります
- ・こころの健康に係る相談窓口を充実させ、広く周知を図ります
- ・休養の方法や必要性とその知識を広報等で啓発するとともに、健康教育にも取り入れます
- ・健康展等でこころに関する啓発や相談を行います

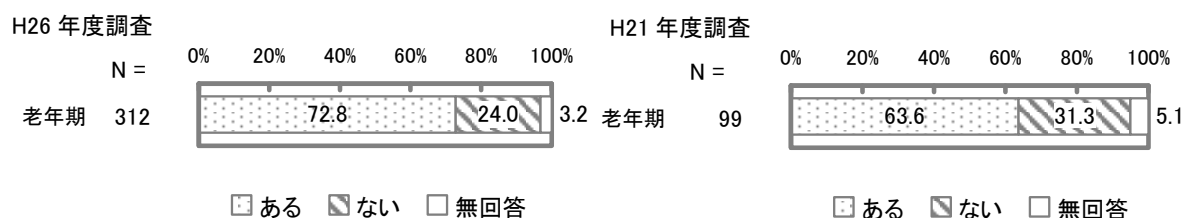
### <老年期（65歳以上）>

#### 【現状・課題】

趣味のある人の割合をみると、前回調査に比べ9.2ポイント増加し、72.8%と改善傾向にあります。地域とのつながりが強い人ほどストレスによる不調を感じる割合が低くなる傾向となっていることから、地域とのつながりを持つことが重要です。地域のサロン活動やサークル活動などの地域活動へ参加し、生きがいや趣味を持つことが大切です。

高齢化社会になると、認知症についての相談が増えてきます。地域での認知症の理解を深め相談支援を行っていくことが必要です。

#### 【趣味の有無】



資料：東浦町いきいき健康プラン2 1  
策定に係るアンケート調査結果

資料：中間評価のためのアンケート  
調査結果

#### 【方向性】

##### <個人の取組み>

- ・趣味等自分に合った方法で、ストレスを解消します
- ・地域の行事への参加や趣味の同好会へ入り、楽しく仲間づくりをします
- ・くよくよせず笑顔で過ごします
- ・ボランティア活動に参加します

### <地域の取組み>

- 地域でお互いに声をかけあえる環境をつくります
- 高齢者が気軽に外出できるサロン等の集まりを推進します
- 認知症サポーター養成講座を誘いあって受講します

### <町の取組み>

- 楽しく仲間づくりのできる趣味の講座を開催します
- 高齢者（シニア世代）がいきいき活動できる場の提供を支援します
- 地域のボランティア活動の参加を呼びかけます
- 睡眠や休養に関する正しい知識の普及、啓発を図ります
- こころの健康に係る相談窓口を充実させ、広く周知を図ります
- 休養の方法や必要性とその知識を広報等で啓発するとともに、健康教育にも取り入れます
- 健康展等でこころに関する啓発や相談を行います

### 【 目標指標 】

項目	指標	現状値 (平成 26 年度)	目標値 (平成 27 年度)
24 時以降に就寝する人の減少	就寝時間が 24 時以降と回答した人の割合	28.4%	20.0%以下
趣味のある人の増加	趣味があると回答した人の割合	70.0%	80.0%以上
ストレスを多いに感じた人の減少	最近 1 か月間にストレスを多いに感じたと回答した人の割合	24.0%	20.0%以下
こころの相談ができる場所を知っている人の増加	こころの相談ができる場所を知っていると回答した人の割合	—	30.0%以上