

健康のまちづくり計画



富士河口湖町

2005－2010

ご あ い さ つ



富士河口湖町は富士五湖の四湖を擁し、豊かな自然環境に恵まれ富士山の周囲の約4分の1を取り囲む広域な町であり、人口も着実に増加し確実な発展を感じております。

そうした中にあっても、わが町も例外はなく、少子高齢化による社会現象が発生しており高齢化に伴う様々な心身障害が増加している状況であります。

こうした背景から町では、平成17年4月健康のまちづくり条例を制定し、町民全ての健康を願う体制整備として「健康のまちづくり計画」を策定いたしました。

今日では生活の価値観が多様化し物質的にだけでなく、健康や精神的な豊かさを求めるようになり、質の高いライフスタイルが求められております。健康で文化的な生活を送ることは、私たちの願いであり生涯にわたり健康への意識を高めていくことこそが必要となっております。

基本計画の特徴として、天然温泉など健康施設や健康科学大学の知的支援をリンクさせた健康づくり事業など、町民の皆さんや事業者並びに医療関係機関及び行政がそれぞれの役割を分担しながら子どもから高齢者まで、地域でお互いに支え合い自立した社会参加ができる共同参画型健康社会をつくろうとするものであります。

おわりに、この策定にあたりスーパーバイザーとして静岡県立大学 西垣克学長並びにアドバイザーとして国立看護大学 竹内文生教授、さらには、健康のまちづくり審議会委員の皆様をはじめ貴重なご意見やご提言をいただいた多くの皆様にご心から感謝申し上げます。

平成19年11月6日

富士河口湖町長 小佐野常夫

目次

はじめに

第1章	計画策定にあたって	1
1	趣旨	1
2	目的	1
3	期間	2
第2章	健康づくりの考え方	3
1	健康づくりの進めかた	3
2	地域ごとの健康づくり	3
3	医療制度に対応した健康づくり	3
4	推進体制と評価システム	3
5	計画策定の経緯	5
6	健康のまちづくり審議委員会専門部会での取り組み	7
第3章	少子・高齢化の現状	9
1	人口の推移	9
2	年齢区分別人口	10
3	出生率	11
第4章	町民生活の現状と課題	13
1	自分にあった健康づくりができる町民の目標	14
2	9つの分野別の現状と課題	16
	(1) 栄養・食生活	16
	(2) 身体活動・運動	19
	(3) 心の健康づくり・休養	23
	(4) たばこ	26
	(5) アルコール	28
	(6) 歯の健康	30
	(7) 糖尿病	33
	(8) 循環器疾患	33
	(9) がん	35
3	ライフステージ毎の現状と課題	37
	(1) すくすくのびのび期(0～6歳)	37
	(2) きらきら活動期(7～12歳)	42
	(3) きらきら活動期(13～18歳)	43
	(4) ますます輝く期(19～39歳)	44
	(5) はつらつ活動期(40～64歳)	48
	(6) いきいき充実期(65歳以上)	51
第5章	健康のまちづくり計画の目標項目	61
1	指標・目標の設定に関する考え方	61
2	取り組む項目	62
3	ライフサイクル・分野別健康づくりの重点項目	64
4	重点項目と目標値	67

第6章	健康のまちづくり実施計画	71
1	実施計画の推進の考え方	71
2	取り組み事業	72
3	領域・ライフステージ別実施事業	80
4	評価	81

資料編

1	健康のまちづくりに関する調査票	90
2	健康のまちづくりに関する調査結果	97
3	平成17年地区懇談でのグループワーク資料と内容	108
4	9領域分類したグループワーク意見	126
5	専門部会での取り組み	138
6	富士河口湖町健康のまちづくり条例	194
7	富士河口湖町健康のまちづくり審議委員会委員名簿	197
8	富士河口湖町健康のまちづくり担当職員名簿	198

第1章 計画策定にあたって

1 趣 旨

町民の生活水準の向上や医学医療などの進歩により、少子高齢化が社会現象となっています。一方では、がん、心臓病、脳卒中などの「生活習慣病」が増えています。また、高齢化に伴う「寝たきり」「認知症」などの障がいも増加しており、このままでは、「病気や介護による負担が極めて大きくなる」と予想されます。

こうした背景の中で、町は平成17年4月に「健康のまちづくり条例」を制定し基本計画を作成し関連事業を進めること、さらには地域や関係団体と連携をとりながら全ての町民が健やかで心豊かに生活できる環境をつくり、活気あふれる町づくりの体制を整備推進します。

また、町民一人ひとり自らが生涯を通じて個々の能力に応じた健康づくりに努め、理想とする健康への実現と健康の輪を広げることに取り組みます。

町民の役割として、自然の豊かな恵みを得て地域資源を活用した健康プログラムとして、ヘルスツーリズム^{*1}を健康増進のため簡単に取り入れる環境が整っております。効果が明らかで専門的な支援が得られる健康イベントや天然温泉などの健康施設を効果的に活用することで、心身共に健康で明るいコミュニティづくりを進めます。

本町は、富士山と4つの湖に青木ヶ原樹海を擁し、自然豊かな国際観光地であり、年間国内外から一千万人の人々が癒しを求めて訪れます。地域の自然と文化をいつくしみ、自然と文化を受け継ぐエコツーリズム^{*2}のアプローチを行い、健康、環境、経済を好循環に展開する「健康のまち富士河口湖町」を全国に発信するリードオフマン^{*3}となることを目指します。

健康づくり基本計画の事業推進にあたっては実施計画に目標数値を設定し、年度ごとに評価を行い、計画推進に努めます。

2 目 的

「富士河口湖町健康のまちづくり基本計画」は、全ての町民が豊かな自然資源を活用した健康プログラムを取り込み、健やかで心豊かに生活できる元気あふれる町とするため、健康寿命の延伸及び健康生活の向上を実現することを目的とします。

この目的達成をより確実なものとするために、計画では、行政・町民・地域・医療機関・各種団体等が共に連携しながら役割を分担し、循環型の健康サイクルを構築します。

3 期 間

計画の期間は、平成 17 年度を初年度として平成 18 年 4 月より計画の策定及び計画の推進を開始しました。平成 21 年に当初計画の中間評価を行い、その後の健康づくりの推進に反映させます。

平成 17 年度		平成 18 年度		平成 21 年度		
計画推進の	⇒	計画の策定	⇒	当初計画の	⇒	計画の見直し
開始年度		及び推進		中間評価		

* 1 健康観光、保健観光 湯治

地域資源を活用した健康プログラムである。健康増進を目的とした観光で旅行の楽しみにレジャーと医療が存在する。

住民の健康改善及び医療費の削減が可能になる。

* 2 自然（歴史文化）体験

自然環境や歴史文化を対象とし、それらを体験し学ぶとともに、対象となる地域の自然環境や歴史文化の保全に責任を持つ観光のあり方

自然環境の資源を損なう事なく、自然を対象とする観光を興して地域の振興を図る。来訪者は大きな感動を得る。その結果経済行為として成り立ち、成功すると環境、経済の好循環となる。

* 3 その分野で先頭に立って全体を引っ張っていく人

第2章 健康づくりの考え方

1 健康づくりの進め方

(1) 9分野別の健康づくり

健康づくりは、①栄養・食生活②身体活動・運動③休養・心の健康づくり④たばこ⑤アルコール⑥歯の健康⑦糖尿病⑧循環器疾患⑨がんの9分野について、過去の統計や町民の健康意識、生活習慣の調査結果、さらには国・県が行っている各種調査結果、健康日本21の目標値を参考にしながら本町の目標値（健康・保健行動・生活習慣）を定めました。

(2) ライフステージに合わせた健康づくり

健康づくりは、生涯を通して行うことが最も重要です。しかし、人生の各ステージ（年代）ごとにそれぞれの健康課題が異なります。町民それぞれが現在の健康状態を正しく理解し、将来予想される健康への課題等を各ライフステージに合わせ、さらには予測できることは予防する対処をしていくことが生涯を通した健康づくりに大切です。そこで各ライフステージに合わせた行動計画や健康づくりのポイントを明確にし、特性や課題に対してきめ細かな健康づくりを進めていきます。（詳細は行動指針P62～P64参照）

(3) 健康を支える環境づくり

地域の仲間や組織（学校・職場・地域）が共に活動し、個人の健康づくりを支援する。健康づくりは単に身体的なものでなく、個人の連帯感や生きがい、閉じこもり予防など心の健康にもつながり、大きな成果が期待されます。

2 地域ごとの健康づくり

町村合併より新しく誕生した本町は、地域によって環境、生活、健康に対する考え方などが異なり、旧町村の健康づくりへの取り組みも異なっていました。住みなれた地域ごとに身近で手軽な取り組みを支援しながら健康の輪を広げていくことが大きな地域づくりにもつながります。

3 医療制度に対応した健康づくり

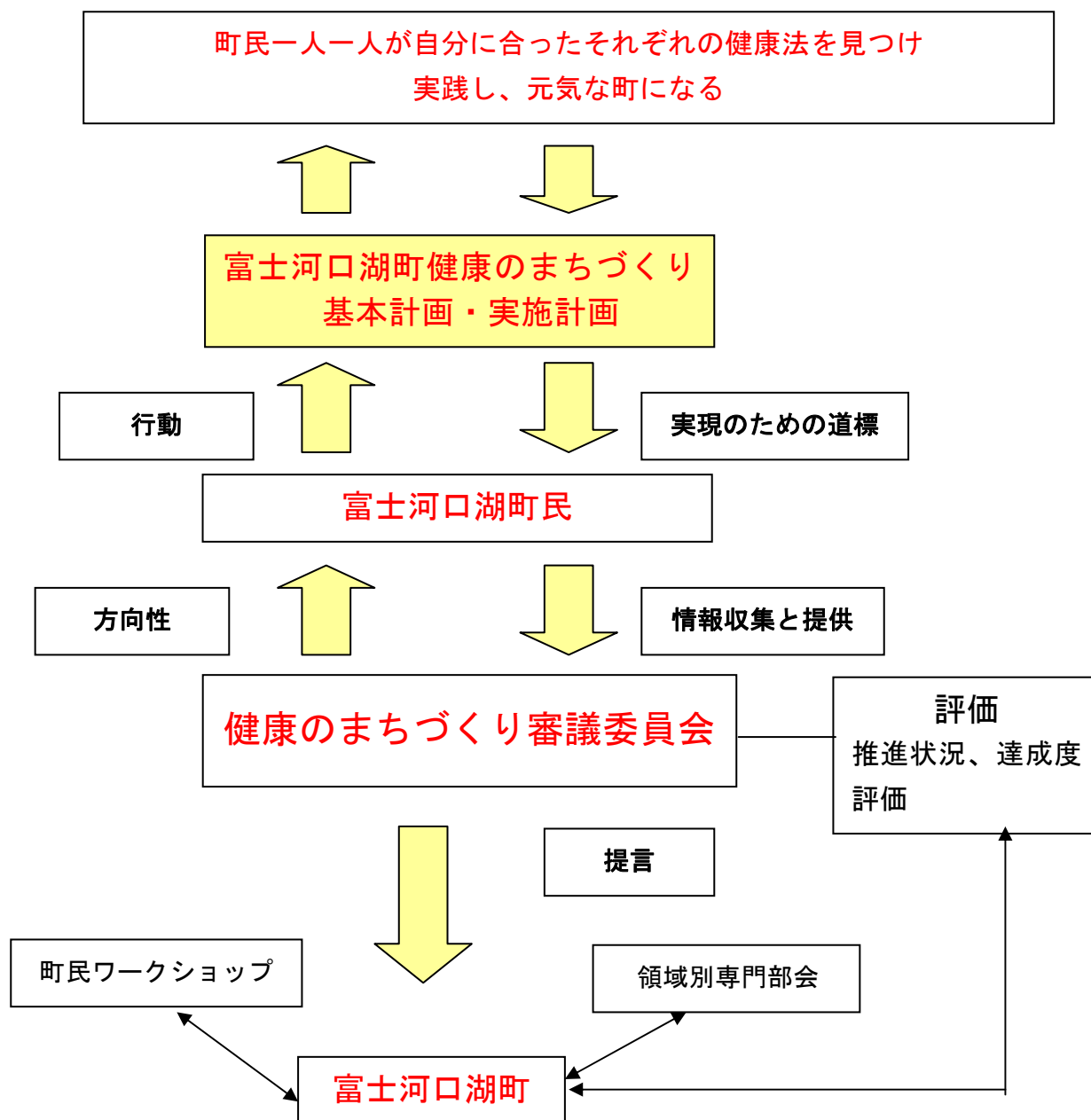
町は、国民健康保険や他の医療保険者と連携・協働しながら健康診断など、保健指導対象者への適切な支援をするための体制を整えます。

4 推進体制と評価システム

健康のまちづくりを推進するために計画策定、計画実施、計画評価の全てにおいて、町民が参加している事が大切です。そして、計画に盛り込んだ内容を実施し、それを評価し、より効果的な事業等に結びつけていく事が重要です。推進体制を整え、効率的で

実効性のある計画を推進します。

富士河口湖町健康のまちづくり推進体制



計画策定の経緯

1. 健康のまちづくり審議委員会設置

健康のまちづくり条例に基づき健康のまちづくりに関する重要事項を調査審議するために健康のまちづくり審議委員会を設置しました。医療、保健、地域づくり、環境づくり、福祉に関して優れた見識を有するもの 10 人、公募による町民代表 10 人、計 20 人を委員として委嘱しました。

健康のまちづくり審議委員会

第 1 回	平成 17 年 7 月 13 日	・ 審議委員の委嘱、審議委員の役割 ・ 専門部会の設置
第 2 回	平成 17 年 9 月 29 日	・ 健康のまちづくり地区懇談会の報告
第 3 回	平成 17 年 10 月 12 日	・ 各専門部会での健康づくりの目標の報告
第 4 回	平成 17 年 11 月 2 日	・ 健康づくりの目標、実施計画決定に向けて
第 5 回	平成 17 年 12 月 27 日	・ 健康づくりの目標、実施計画策定に向けて
第 6 回	平成 18 年 3 月 30 日	・ 専門部会毎の健康づくり基本計画案 ・ 平成 18 年度の実施計画案について
第 7 回	平成 18 年 6 月 29 日	・ 専門部会毎の目標、18 年度の実施計画について
第 8 回	平成 19 年 3 月 7 日	・ 健康のまちづくり実態調査の結果報告 ・ 平成 18 年度事業報告
第 9 回	平成 19 年 5 月 11 日	・ 健康のまちづくり基本計画について
第 10 回	平成 19 年 6 月 27 日	・ 健康のまちづくり基本計画・実施計画について

2. 健康のまちづくり地区懇談会

地区	日程	内容
大石地区	平成 17 年 9 月 1 日	・ 地域の健康状態を知る ・ KJ 法によるグループワーク 「健康でしあわせだと感じるのはどんな時」 「自分や自分の周囲で気になる健康状態」 「生活習慣改善のための条件」
長浜・西湖・大嵐地区	平成 17 年 9 月 2 日	
船津地区 山彦区（浜町・若松町・大池自治会）	平成 17 年 9 月 7 日	
河口地区	平成 17 年 9 月 9 日	
船津地区 富士桜・スバル区（本町二、七軒町一・二・中、市道町、富士見町一丁目）	平成 17 年 9 月 14 日	
船津地区 竹の子・松葉区（揚町、上町、松葉町一丁目・二丁目）	平成 17 年 9 月 29 日	

3. 領域別専門部会

食生活・歯の健康	平成 17 年度 ・ 健康的な暮らしを実現するための条件 ・ 健康づくりの目標、生活習慣の目標、そのための条件 ・ 重点的に取り組むべき領域や課題 ・ 選定された課題に対する現状の取り組みの把握
身体活動・運動	・ 取り組みによって改善が期待できる生活習慣やその条件 ・ 健康づくり目標値決定 ・ 現状の取り組み ・ 今後の取り組みの優先順位 平成 18 年度
休養・こころの健康づくり たばこ・アルコール	・ アクションプランシート、平成 18 年度の実施計画の策定 ・ 領域別の健康の指標、保健行動と生活習慣の指標とライフサイクル毎の生活の指標 ・ 平成 18 年度の実施計画企画書 ・ 企画書に沿った事業実施 ・ 平成 18 年度の評価
糖尿病・循環器疾患・がん	平成 19 年度 ・ 平成 19 年度の実施計画企画書 ・ 領域毎の現状と課題の整理

健康のまちづくり審議委員会専門部会での取り組み

町民の現状と課題を抽出するための審議委員会の取り組み

- 1 町民、関係者とともに町民の現状と考え方を知るための6地区でグループワークを行いました。(P108～P125 参照)
 - ①健康で幸せだと思うのはどんな時
 - ②(統計資料から)健康状態で気になる事は
 - ③普段から気をつけている事や気をつけようと思っていてもなかなか出来ない事は
どういうことか
- 2 町民の実態について整理しました。(P126～P137 参照)
- 3 各領域の健康の目標・生活習慣の目標を重要度、根拠に基づいて検討しました。
- 4 目標達成の為の条件を4つの条件で整理しました。(P138～P146 参照)
 - ①情報 ②知識 ③信念・態度 ④価値観
- 5 健康、生活習慣の目標(目指す姿)その為の条件と実態はどうかについて各種統計、調査結果から考察をしました。
- 6 健康、生活習慣の目標(目指す姿)を実態からの課題を数値化しました。
- 7 現状の取り組み、今後の取り組みの優先順位(重要度・緊急性・解決可能)を検討しました。
- 8 健康のまちづくりの基本方針、領域、ライフステージ毎の健康の指針、保健行動と生活習慣の指標、18年度の実施計画について検討しました。
- 9 18年度実施計画、領域毎事業計画を作成しました。(P169～P193 参照)
- 10 18年度は以下の取り組みを行いました。
 - ① 栄養・食生活
「有機肥料を使って野菜を作ろう」
希望者にプランターでの自栽培を奨励
 - ② 身体活動・運動
「町内を歩いてみよう」
町民スポーツとしてのウォーキングを四季を通したイベントとして4回開催
 - ③ たばこ
「何故たばこを吸ってはいけないの」
中学校で喫煙教育実施
 - ④ 歯の健康
「定期的な歯科受診をしよう」
歯垢除去と歯面清掃の推進のための歯科受診推奨
歯科医院のマップ作成
 - ⑤ 循環器・糖尿病・がん
「メタボリックシンドローム^{*1}って何」
食事、運動習慣等の日常生活を見直す機会として、健康診断、健康教室の開催

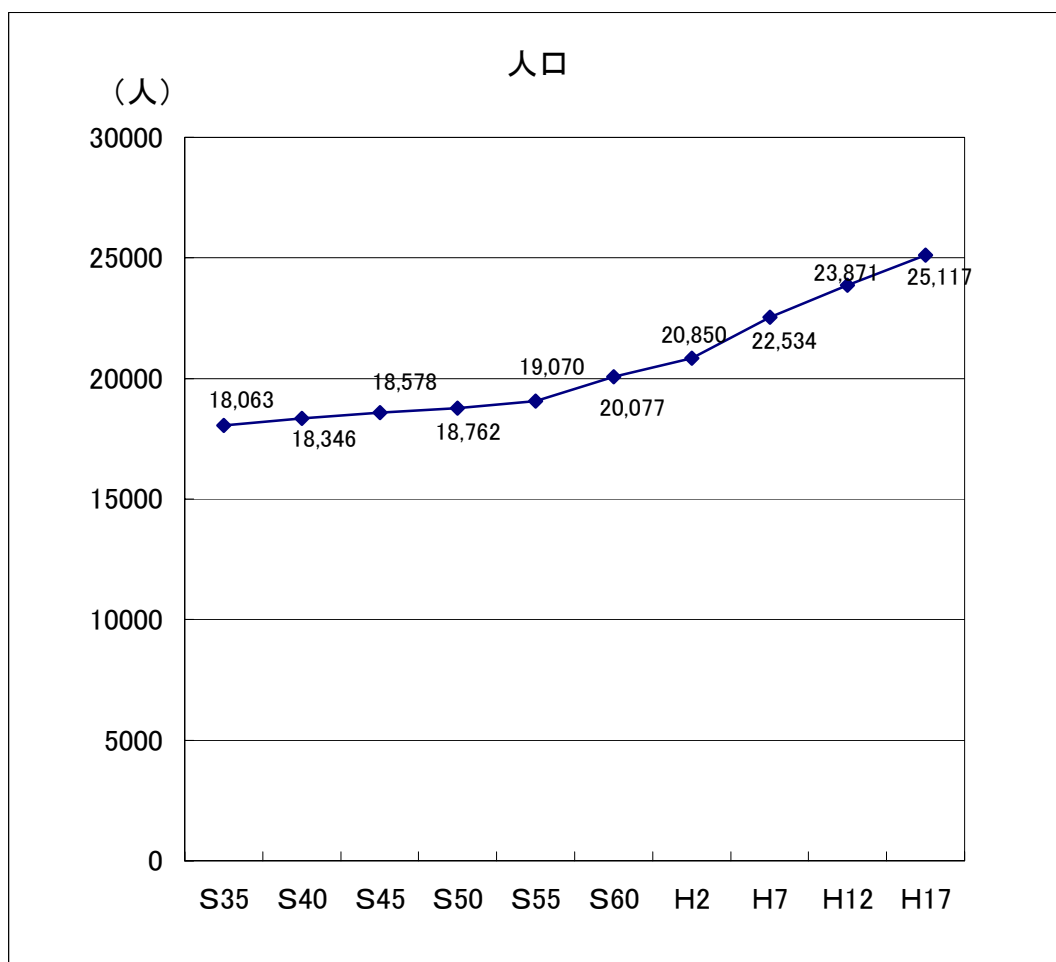
*1 おなか周りに脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加え、高血糖・高血圧・高脂血(脂質異常)のいずれか2つ以上を併せ持った状態

第3章 少子・高齢化の現状

(1) 人口の推移

富士河口湖町の人口は、平成17年度国勢調査によると25,117人で、県全体のおよそ2.8%を占めています。昭和60年からの推移を見ると、5,040人増加しています。

人口の推移(旧上九一色村の精進・本栖・富士ヶ嶺を含む)



資料:国勢調査

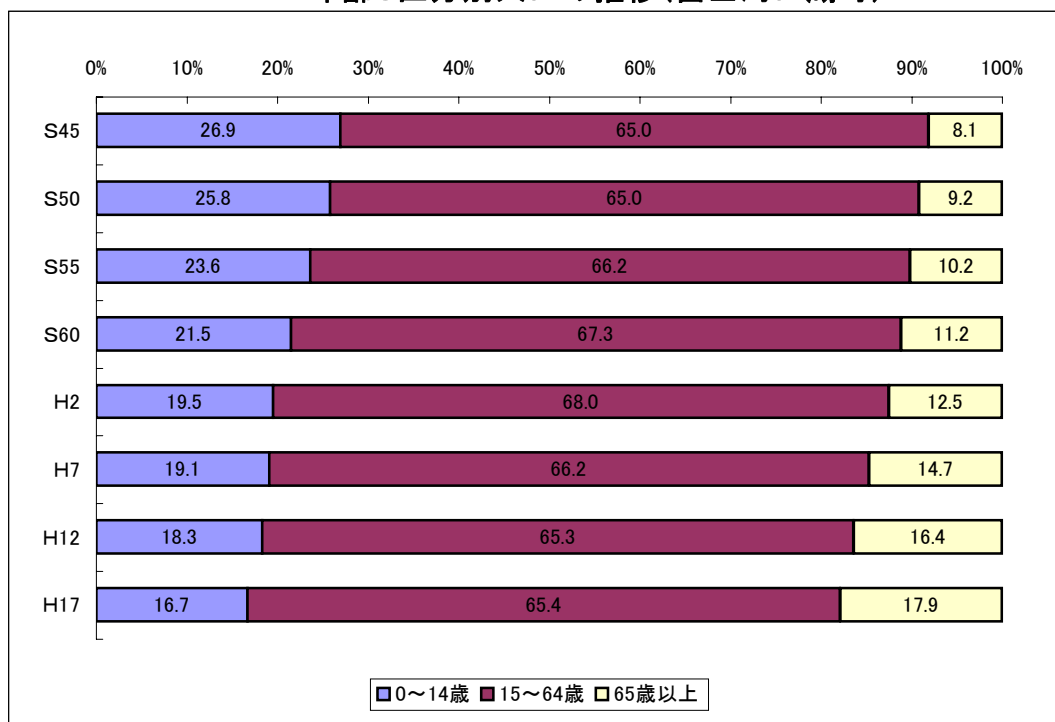
注記：①平成15年11月15日に旧河口湖町、旧勝山村、旧足和田村が合併して富士河口湖町となったことにより、同年11月14日以前のデータは各市町村の数値を合計したものです。

②平成18年3月1日に富士河口湖町と合併した旧上九一色村（精進・本栖・富士ヶ嶺地区）については、分村のため数値の分割が困難であることから、一部を除き全村のデータとして別に掲載しました。

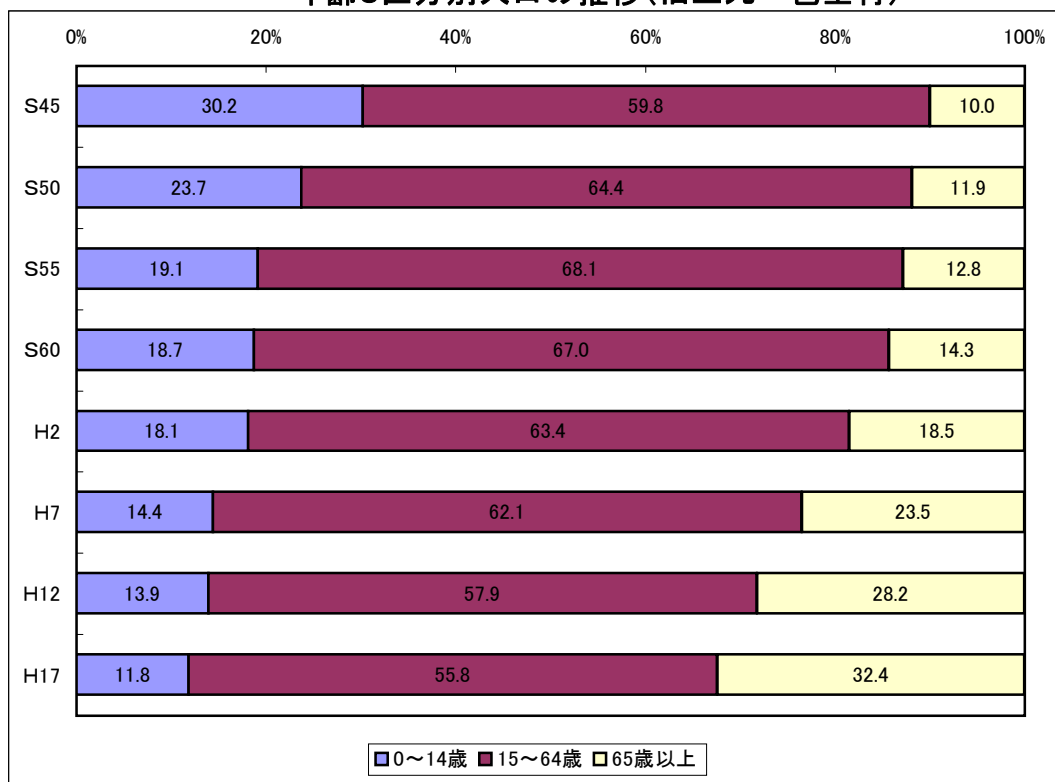
(2) 年齢3区分別人口

富士河口湖町の年齢3区分別人口の構成推移を見ると、昭和45年には年少人口（0歳～14歳）が26.9%、高齢者人口（65歳以上）が8.1%と、年少人口が上回っていたのに対し、平成17年には両者の割合が逆転し、年少人口16.7%、高齢者人口17.9%となっています。このことから、富士河口湖町においても着実に少子高齢化が進んでいることがうかがえます。

年齢3区分別人口の推移(富士河口湖町)



年齢3区分別人口の推移(旧上九一色全村)

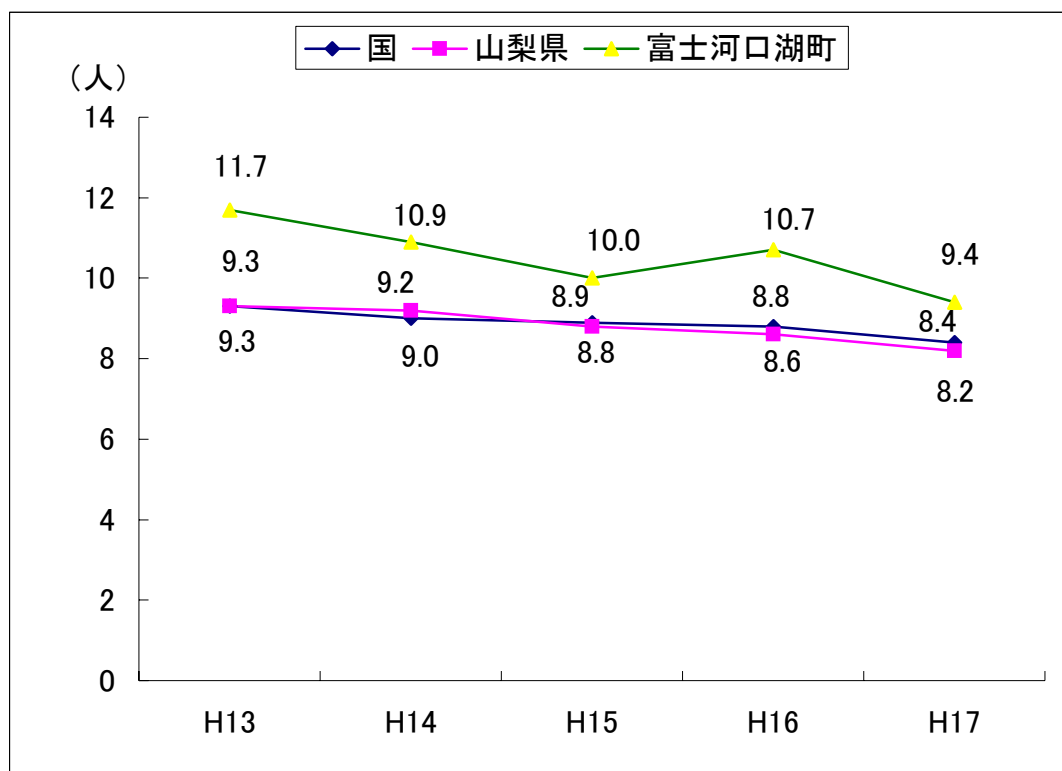


資料: 国勢調査

(3) 出生率

年次推移をみると、全国、山梨県、富士河口湖町ともに出生率の低下が進んでいますが、全国や県と比較すると町の出生率は高く、平成17年の出生率は山梨県下で第6位でした。

出生率(人口千対)の年次推移



資料:人口動態統計

第4章 町民生活の現状と課題

町民生活の現状は富士河口湖町健康のまちづくり基本計画策定のための基礎資料として行われた健康のまちづくりに関する調査（平成18年）結果、地区懇談（平成17年）、「新・富士河口湖町総合計画」策定のための基礎資料として行われた富士河口湖町総合計画町民意識調査（平成18年）結果、次世代育成支援に関するニーズ調査報告書（平成16年）、検診等の各種統計データから、それらを分析し課題を示しました。

●富士河口湖町総合計画町民意識調査●

調査対象者：町内に住む20歳以上の方で住民基本台帳から無作為抽出された2,000人
調査方法：郵送法（郵送返信）
調査期間：平成18年6月21日～平成18年7月3日
有効回収率：45.4%

●健康のまちづくりに関するアンケート調査●（P90～P96 参照）

調査対象者：町内に住む40歳から79歳の方で住民基本台帳から無作為抽出された800人
調査方法：郵送法（郵送返信）
調査期間：平成18年12月13日～平成19年2月20日
有効回収率：58.8%

●次世代育成支援に関するニーズ調査報告書●

調査対象者：①就学前児童を持つ保護者で無作為抽出された900人
調査方法：保育所・幼稚園経由による配布・回収、郵送による配布・回収
回収率：72.7%
調査対象者：②小学校児童を持つ保護者（全世帯）1272人
調査方法：小学校経由による配布・回収、郵送による配布・回収
回収率：93.5%
調査期間：平成16年3月6日～平成16年3月26日

計画策定にあたり、健康づくりに関して住民がどのように考え、どのような問題を抱えているのかを把握するために、平成17年に「健康のまちづくりに関する調査」（以下健康のまちづくり調査）を実施しました。その結果から見えてくる現状と課題を9分野別、ライフステージごとに整理し、住民が目指す「自分にあった健康づくりができる」ことを実現するための施策へ反映します。

I 自分にあった健康づくりができる町民の目標

1 自分の健康状態を知っている

自分の健康状態を知る事は必要です。町が行っている各種検診、定期的な歯科受診で健康状態を把握している事を目指します。

現状・課題

平成 18 年「健康のまちづくり調査」での主観的健康感が「健康である」と回答した方は 8 割でした。心身状態が比較的良好と意識している傾向があります。しかし健診の未受診者対策、健診結果から早期治療、生活改善と結果が結びついているかどうか、個々の取り組みへの対応が必要となります。

2 健康的な生活習慣を理解している

好ましい生活習慣を知識として知っている事は健康づくりには不可欠です。様々な正しい情報を知る機会を得る事を目指します。

現状・課題

平成 17 年に実施した地区懇談会では、個々には具体的な好ましい生活習慣が出されました(資料編)。「健康のまちづくり調査」では特に食生活については調査でも 8 割の人が量、内容を気にしていました。栄養成分表示を参考にしている人の割合も既に健康日本 21 の目標値達成がされています。健康に関する情報はマスコミからが 9 割でした。正しい情報を得る事が必要です。

3 健康的な保健行動を実践できる

好ましい生活習慣を知っていても実践できるわけではありません。行動変容信念、価値観、成果価値、行動への後押しがあって実現する事ができ、また逆戻りをする事もあります。生活習慣を変え保健行動を実践する事は難しい事ですが、好ましい保健行動を支援します。

現状・課題

食生活改善意欲について尋ねたところ、3割が今すぐ取り組もうと思わないと回答し、実践に至る意欲は低い傾向がありました。また甘い物や野菜の摂取は全国的な調査と比較すると、全国より高い結果でした。油摂取が多いと意識している人は6割でした。

身体活動については運動不足と感じている人が6割弱もいました。最も運動不足と感じているのは40代女性で8割、少ないのは70代女性で3割弱でした。運動習慣もない人が4割で運動指導を受けた事がない人が8割でした。取り組む意欲も現状での取り組み意思もないと回答した人が3割弱でなかなか実践に結びつかない現状があります。

喫煙については女性の喫煙率が上昇しています。喫煙の害、副流煙^{*1}被害への理解が低いことから、なかなか社会への影響としての禁煙に結びつかない傾向が見られます。

飲酒については県の調査結果に比べ男性で4ポイント、女性で1ポイント高い事が分かりました。休肝日を設けようと考えている人は7割もいましたが、毎日の飲酒者が2割もいました。

歯の健康については毎食後の歯磨きが2割でした。定期的な歯科受診は3割と積極的な取り組みは少ない事が分かりました。

生活習慣病については生活習慣で発病を予防できると感じている人は7割いました。生活習慣が疾患と結びついていると意識している事が分かりました。病気の発症との関連性を示す生活習慣への意識はあるものの保健行動に結びつける事は困難です。行動変容での成果実感、価値を見出せる個別対応が必要と考えます。

4 健康づくりが地域に根付く

健康づくりは地域づくりです。個人で出来ない取り組みも皆で取り組む事で実行が可能となる事もあります。個人の健康維持増進が地域の健康水準の向上に繋がります。

現状・課題

趣味や無尽で楽しむ仲間がいる人が8割いました。地域活動の参加は4割程度でしたが、人との関係や社会性は高齢者にとっては生活機能の低下防止となる事なので、調査結果から70歳以上の参加が高い事は好ましい傾向と考えます。

健康づくりに積極的に取り組む町民が地域で中心となって自主的に活動できる事が地域づくりに繋がる事です。

*1 火をつけたたばこから立ちのぼる煙

Ⅱ 9つの分野別の現状と課題

1 栄養・食生活

指標：食事内容、適正量に気をつけていない人の減少

現状

健康のまちづくり調査では食事内容や量を「気をつけていない」と回答した割合は22.3%でした。県においては平成17年に実施した県民健康づくり実践状況調査で食生活にどの程度気をつけているかを尋ねたところ、「気をつけていない」と回答した割合は24.4%で平成6年と平成12年の調査の数値（ともに「気をつけていない」と回答した割合は21%）と比較すると、気をつけていない人が長期的に増えています。

課題

生活習慣病予防には食事内容・適正量を若い年代から気をつけることが望ましいですが、上述の県民健康づくり実践状況調査では食生活に気をつけていない主な理由として「何となく、特に理由はない」が最も多い36.8%、次いで「必要性は分かるが何をどのように気をつけてよいか方法などが分からない」が22.7%となっており、まずは関心を向けてもらえる方策を考える必要があります。

また健康診断等の結果で自分の健康状態を目の当たりにして気をつける、というきっかけが食生活を気をつけるという意識付けには最も「効果的」な方法です。健康診断の受診者の増加が鍵を握っていると言えます。

指標：食生活改善意欲がある人を支援し、関心はあるが今すぐ取り組もうとは思っていない人の減少

現状

健康のまちづくり調査で「今すぐ取り組みたい」と回答した方は24%、「関心はあるが今すぐ取り組もうと思わない」と回答した方は30%いました。年代別でみると40歳代では「今すぐ取り組みたい」が29.8%、「関心はあるが今すぐ取り組もうと思わない」が39.5%となっており、50歳代では「今すぐ取り組みたい」が30.4%、「関心はあるが今すぐ取り組もうと思わない」が30.4%でした。40歳代と50歳代の3割に改善意欲があり、特に女性の改善意欲が高いです。

課題

栄養・食生活に関する情報はマスメディア等により数多く取り上げられていますが、科学的根拠に乏しい事柄であっても盲目的に飛びつき、しかも一時的で継続しない現状が見られます。

改善意欲がある方に対しては、情報を見極め自身で選択できる具体的方策で支援し、個人の応用力として自分に合った正しい方法で継続させていくことが理想です。また特に女性の改善意欲が高いことを考えると、この部分を支援していくことでその家族の食生活改善に反映されることが期待できます。

関心はあるが今すぐ取り組もうと思わない方に対しては食生活改善への何らかの関心はあるので、手近で取り組みやすい方策が必要です。

指標：食品の栄養成分表示を正しく理解し、参考にする人の増加

現状

健康のまちづくり調査では外食や食品購入時・栄養成分表示や栄養成分を参考にしていると回答した割合は 47% いました。男女別でみると男性が 32.1%、女性が 61.6% で男女差は 2 倍もありました。最近は栄養成分表示がされている食品が増えてはいますが、まだ半数は「表示」に無関心という実態があります。

課題

栄養成分表示されているものが身近に増えていますが、それらを正しく理解し、食生活に活用するまでは出来ていない状況です。そのために賢い消費者となって食生活の改善につながるような知識を蓄え、行政側は栄養成分表示の普及や食生活の改善を意識した食品や献立を外食産業等に働きかけて広げていくことや科学的根拠のある情報を町民に提供していくことが重要です。

指標：おやつが食事に差し支える幼児の減少

現状

幼児健診の問診票から「おやつが食事に差し支えることがある」と回答した保護者は 1 歳 6 ヶ月児健診では 18.3%、3 歳児健診では 25.2% となっており 3 歳では 4 分の 1 が食事に差し支える間食の摂り方をしています。

課題

この時期の間食の問題は、量・内容・時間を保護者に判断が委ねられています。子供の要求通りに与えたりするのではなく、保護者の適切な判断が食生活やその後の歯の問題にも影響を及ぼすため食事に差し支えるような間食の摂り方を見直す必要があります。

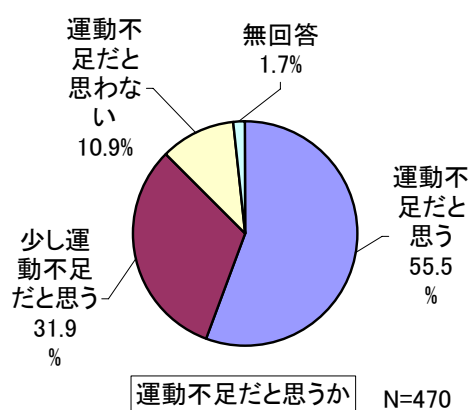
2 身体活動・運動

指標：運動不足を感じている人の減少

現状

身体活動量が多い方や、運動をよく行っている方は、総死亡、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、結腸がんなどの罹患率や死亡率が低いこと、また身体活動や運動が、メンタルヘルス^{*2}生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。さらに高齢者においても歩行など日常生活における身体活動が、寝たきりや死亡を減少させる効果のあることが示されています。

図 1



健康のまちづくりアンケート調査より、普段自分が運動不足だと感じているかを尋ねたところ、「運動不足」「少し運動不足」と回答した方は全体の 87% に上りました（図 1）。年代別に見ていくと、運動不足と思っている方の割合は 40 才代で最も多く 94% であり、年代が上がるにつれ割合は減少し、70 歳女性は 27% でした。

さらに健診受診者の運動不足の認識では、30～40 歳代では 80% 以上が自覚し 70 歳代では 50% と年齢があがるにつれ、運動不足の自覚は減少傾向にあります。

課題

身体活動や運動の健康に対する効果についての知識は国民の間に普及しつつあるものの、運動を実際に行っている方の割合は少なく、運動不足を感じています。特にその傾向は 40～50 歳代の働きざかりの年代に多く、生活習慣病が急増する年代でもあり、多くの人が無理なく日常生活の中で運動を実施する方法の提供や環境をつくることが求められます。

また、運動不足を感じている割合の低い高齢者に対しても、できるだけ現状が維持できる取り組みと支援体制の継続が必要です。

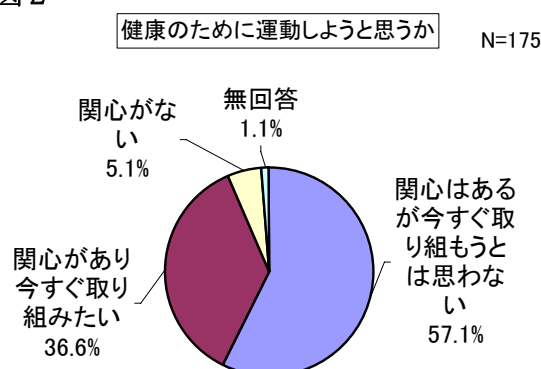
* 2 心の健康。精神衛生

指標：運動習慣のある人や効果的な運動をする人の増加

現状

日常生活で運動不足と感じながら意識的に運動をしている方の割合は 58%であり、運動不足を感じながらも運動をしていない方の割合は 42%でした。

図 2



健康のまちづくりアンケートで、現在運動をしていない方に健康のために運動しようと思うかを尋ねると「関心がない」「今すぐ取り組もうとは思わない」と回答した方が 62.2%もあり（図 2）、実際に運動を始める難しさを伺わせます。さらに、運動にどのくらい時間が割けるかを尋ねると、「30 分以上」と答えた方が 58%になるにもかかわらず、実際に 30 分以上の運動を週 1 回以上実践している人は 31%にとどまっています。

課題

生活習慣病発症予防や死亡リスクの低下に効果があると言われる運動習慣は、「1 回 30 分以上の汗をかく程度の運動を週 2 回以上、1 年以上実施する」あるいは「日常生活において歩行又は同等の身体活動を 1 日 1 時間以上実施する」こととされています。これらの科学的根拠のある運動の効果や有効性について住民に周知するため、知識の普及活動や運動実践に取り組むための機会や場の提供を計画していく必要があります。

また日常生活の中で特別に時間を設けなくても、気軽に効果的な運動習慣が身に付くための情報提供等についての取り組みも必要です。

指標：ウォーキングを町民スポーツとして定着化させる

現状

町では町民のスポーツとしてウォーキングを推進するため、4 月 29 日を「町民皆歩の日」と制定し、誰でもできる身近な運動としてウォーキング実践に取り組んでいます。

18 年度は、健康づくりウォーキング大会を四季を通じて 4 回実施し、のべ 746 人の参加を得ています。4 回連続参加者の表彰制度も設け 34 人が表彰されています。

参加者の年齢層は小学生と 65 歳以上の高齢者が目立ち（図 3）、30～50 歳代の参加は子供の保護者や家族が多く、健康づくりを目的として参加する成人が少ないことやウォーキ

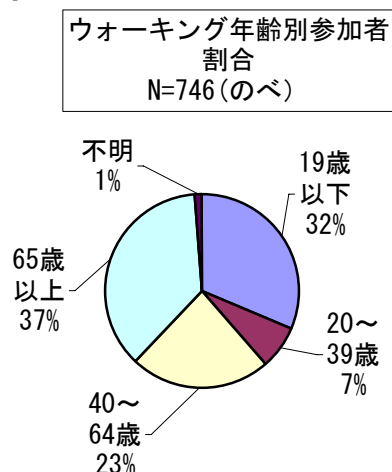
ングのメイン会場が河口湖周辺に限られるため、他地区からの参加者もなかなか増えていかない現状があります。

課題

まだまだ町民スポーツであるウォーキングが住民に周知されていない現状があります。

また、健康づくりを目的にしたウォーキング大会の継続開催とともに、会場設定や送迎の検討、他のイベント等との共同開催などを検討し参加者の増加と運動の習慣化へのきっかけになるよう取り組んでいきます。

図 3



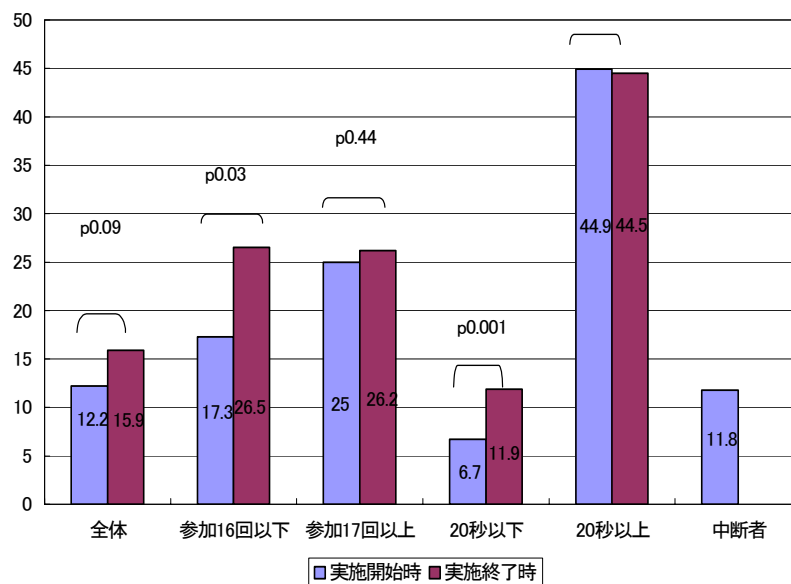
指標：安全に歩行可能な高齢者の増加（介護予防教室参加者の開眼片足立ち時間 18 秒以上の者の増加）

現状

町では高齢者の健康増進、介護予防を目的として町内各地区で介護予防教室を開催しています。平成 18 年度実施した介護予防教室（6 会場各 40 回実施）の参加者は 176 人（男性 20 人・女性 156 人）でした。介護予防教室参加者の運動機能測定を実施し身体機能の変化を評価しています。

運動機能測定の項目のひとつとして開眼片足立ちの変化を見ると、教室開始時は 12.2 秒、終了時は 15.9 秒と伸びています（図 4）。開眼片足立ち時間は身体のバランス能力と脚力の指標となり安全に歩行するために必要な能力です。高齢者は起立時や歩行時のバランス能力が低下し、転倒しやすくなります。介護予防教室では高齢者の転倒を予防し、転ばないための運動機能の向上を目指していきます。

図 4 教室開始時と終了時の開眼片足立ち時間の変化
(人)

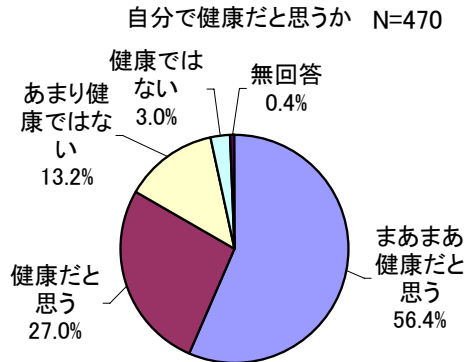


課題

高齢者の移動歩行能力などの運動機能を維持・改善させることが自立した生活をもたらし、健康寿命の延伸にもつながります。高齢者にとって転倒による骨折は生活機能の低下や要介護状態を招いてしまいます。今後は生活機能低下者の把握を行い、生活機能の改善を図るための介護予防教室の参加を勧め、転倒を予防し安全に歩行できる高齢者を増やしていくことが重要です。指標として開眼片足立ち時間が 18 秒以上の者の増加を目指していきます。

3 心の健康づくり・休養

図 5



健康づくり調査における主観的健康感を図5に示しました。健康であるということはいきいきと生きるための資源です。

WHO（世界保健機構）は「身体的・精神的・社会的+いきいき、やる気」いきいきと暮らす「生活の質（QOL）」を重視しています。たとえ病気や障がいがあったとしても「生きていてよかった」と思えたり、「自分らしく死にたい」と願い、叶

う事が人生の満足につながる事です。したがって主観的健康感は治療中の疾患があっても、身体的障がいがあっても、自己実現を目指し、生活を楽しむ事で個々の健康感は異なります。いかにいきいき、やる気を持ち続ける事ができるかが大切な事であると考えます。

指標：睡眠による休養を十分にとれていない人の減少

現状

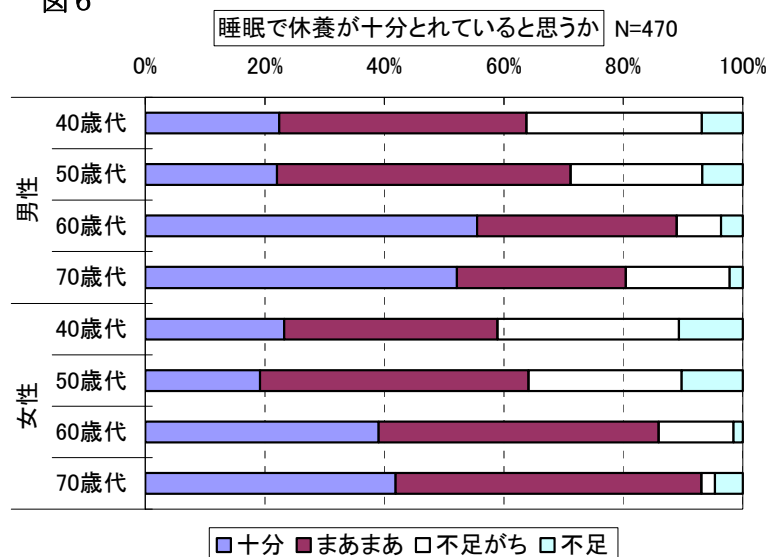
活力を得るためには睡眠は必要です。良質の睡眠を確保する必要があります。睡眠時間、満足度は図6の通りです。40、50代の女性が不十分であると回答した割合が多く満足度が低い事がわかりました。

乳幼児健診でも睡眠不足によるイライラ感を25%の母親が感じていました。

課題

家庭内、社会的にも重責を担っている世代が睡眠不足を感じています。睡眠と休養はいきいきと生きるために必要である事を再認識する必要があると考えます。睡眠、休息を生活の中で確保できるよう、意識する事、生活リズムの見直し、気分転換のための軽運動、自然とのふれ合い、無理のない社会参加等、生活スタイルを見直す機会を得る事が必要であると考えます。

図 6



指標：イライラした時の対処方法を知っている母親の増加

現状

次世代育成支援に関するニーズ調査において、就学前の乳幼児の母親は育児に関する情報を求めている事が分かりました。育児サークルへの参加や悩み解決のタイムリーの助言を求めています。

課題

保健師が関わるケースは課題の解決に緊急性や重要性が求められる場合が優先されます。幼児健診は落ち着きがない、言葉の遅れ等、こころの成長、発達に課題があると思われる児のスクリーニング^{*3}と同時に母親の育児態度、関わり方について確認をする場です。その結果、継続的支援を必要とする児に対し集団教室、個別での相談で成長発達を確認し必要なケアが行われています。従って、問題が顕在化されている場合は早期に適切な支援を受ける環境が整っているものの、広く育児情報を求めている母親には必要な情報、相談者を得る環境が整っていない状況があります。育児サークルの紹介、相談機関を広く紹介し、母親が支援を受けられる機関、機会を選択でき母親の健康管理と適切な育児環境を獲得する必要があります。解決には情緒的、社会的支援が必要と思われます。

*3 選別すること

趣味や無尽など一緒に楽しむ仲間の存在は大切です。山梨県は全国で健康寿命が最も長い県です。健康寿命に関連する要因として無尽の存在があると言われています。地域での無尽はメンバー間の情緒的支援となっています。その関係性の中で個人の精神的な落ち込みややる気のなさなどに周囲が早期に気づく環境があると考えます。そして更に周囲の配慮や理解と適切な治療を受ける環境ができる事で地域のこころの健康水準が高まる事を目指します。

4 たばこ

指標：妊婦の喫煙率の減少

現状

平成 17 年度妊婦相談時における問診票の集計から妊婦の喫煙状況は「妊娠中本数を減らした」「妊娠中吸う」を合わせると、9.9%の方が妊娠中も喫煙しており旧吉田保健所管内の 8.9%に比較して高率です。また平成 16 年度、吉田保健所管内の低出生体重児の出生要因に関する研究においては妊娠中の喫煙については低出生体重児群で 12～13%、対照群で 6.6%となっており、低出生体重児群で多い傾向を認めています。

課題

喫煙は依存症であり、喫煙による胎児への悪影響は理解していても禁煙する事が出来ない状況です。喫煙妊婦に対する個別指導の必要性があります。

指標：成人の喫煙率の減少

現状

健康のまちづくり調査(対象 40～79 歳)では、喫煙率が 21.3%でした。また、喫煙による体への悪影響について 8 割が「知っている」と回答したのは、肺がんへの影響のみでした。反面、「胃潰瘍」「歯周病」「栄養・成長不良」等は 2 割を割り込んでいます。また、喫煙者の 67%が「禁煙への関心がある」と答えています。

また平成 16 年度県民健康づくり実践状況調査結果では、喫煙率が 23.8%であり、喫煙が及ぼす健康影響についての知識はがんが 70.7%でした。

課題

たばこは、がんや循環器など多くの疾患と関係があり、さまざまな生活習慣病の危険因子です。しかし、喫煙による体への悪影響について、因果関係に対する知識は十分とはいえません。今後は喫煙による体への害について知識の普及をすることや禁煙を希望する人への禁煙支援プログラムの提供が必要です。

指標：公共施設での受動喫煙*4をなくす

現状

平成 17 年度妊婦相談時における問診票の集計から妊婦の受動喫煙は 54.3%であり、旧吉田保健所管内の 3 町村の 57%と比較すると若干低率です。しかし、平成 18 年度の妊婦の受動喫煙は 65.6%と増加しています。

健康のまちづくり調査では、喫煙場所を「屋内」「特に決めていない」と回答した割合は 39.3%でした。また、町内における公共の場の分煙状況が把握されていない現状があります。

課題

受動喫煙による健康影響を減少させる必要があります。そのために、喫煙及び受動喫煙が及ぼす健康影響の知識を普及させる必要があります。併せて、公共施設での分煙に関する取組状況を把握し、分煙・建物内禁煙・敷地内禁煙の取り組みを進めていく必要があります。

指標：未成年者の喫煙をなくす

現状

平成 16 年実施した「富士河口湖町次世代育成支援行動計画策定に向けたニーズ調査」より富士河口湖町の中学 1 年生の喫煙率（今までにタバコを吸ったことがある人）は 9.5%でした。そこで、平成 18 年度から町内中学校のモデル校に「何故タバコを吸ってはいけないの？」をテーマに①生徒およびその保護者が、喫煙による未成年者への健康被害について知る ②未成年者の喫煙のきっかけを絶つことを目的に禁煙教育を実施しています。

課題

10 代の喫煙は、将来の喫煙関連疾患の増加に加え、味覚の変化、食事の変化、生活リズムの変化、そして学校生活の変化と生活全般に大きなマイナスになっており、未成年者の喫煙をなくす必要があります。そこで、今後も順次中学校における禁煙教育を実施していきます。

* 4 本人以外の喫煙によってたばこの有害物質が体に取り込まれてしまうこと。これによる健康被害が多く報告されており、健康増進法に受動喫煙対策が盛り込まれている。

5 アルコール

指標：毎日飲酒する人の減少

現状

健康のまちづくり調査では、毎日飲酒する方が 20%でした。また「毎日飲酒する人」「週 3～5 回飲酒する人」のうち、休肝日を設けたいと思う方は 70.5%を占めていました。

山梨県民健康づくり実践調査では、「ほとんど毎日飲酒する人」は 23.1%であり、富士河口湖町の方が約 3%低い状況でした。

課題

アルコールは適量ならば血行をよくし、ストレスを解消して心身の疲労回復に役立ちます。が一方で飲みすぎると肉体的・精神的（肝疾患・高血圧・心筋症・肥満・膵臓炎・がん・脳卒中・急性アルコール中毒・アルコール依存症・糖尿病など）に悪影響を及ぼすことがあります。週 2 日はアルコールを飲まない「休肝日」を作り、健康保持のために節酒をこころがける必要があります。

指標：飲酒習慣のある人の適切な飲酒量を守れる割合の増加

現状

健康のまちづくり調査では、毎日飲酒する方が 20%でした。また「毎日飲酒する人」「週 3～5 回飲酒する人」のうち、1 回の飲酒量が 2 合程度の方は 31.2%、1 回の飲酒量が 3 合以上の方は 9.4%でした。平成 8 年度健康づくりの全国意識調査では、1 回の飲酒量が 3 合以上の方は 4.1%でした。富士河口湖町と全国を比較すると 2 倍以上富士河口湖町での多量飲酒者が多いことが分かります。

課題

アルコールは臓器に対して慢性的に影響を及ぼし、臓器障害などの原因となります。アルコールが及ぼす悪影響を知るとともに節度ある飲酒量の知識普及を図ることが必要です。

指標：未成年の飲酒をなくす

現状

平成 16 年に実施した「富士河口湖町次世代育成支援行動計画策定に向けたニーズ調査」より、ここ 1 ヶ月間にお酒を飲んだ小学生の割合は 2.9%でした。また同調査で保護者が小学生にお酒を勧める割合は 13.9%でした。

平成 8 年度未成年者の飲酒行動に関する調査では「飲酒している人」の割合が中学 3 年男子では 25.4%でした。

課題

アルコールは若い時期に飲み始めるほど依存性が高くなると考えられています。未成年者が飲酒するきっかけを絶つために、未成年者・未成年者を取り巻く身近な大人に対し、未成年者へのアルコールの悪影響についての知識の普及・未成年者へのアルコール禁止への意識の向上が必要です。

6 歯の健康

指標：歯科検診を受ける人の増加

現状

健康のまちづくり調査で歯科検診を受けている方の割合は 30%で、定期的な受診は出来ていない実態があります。自覚症状が現れないと受診にはつながりにくいと言えます。

課題

年に 1 度は歯科検診を受診することの必要性和重要性の啓発が必要です。

指標：1 日 2 回以上歯を磨く人の増加

現状

1 日 2 回以上歯を磨いている方の割合が健康のまちづくり調査では 60.7%でした。次世代育成支援に関するニーズ調査では小学生で 2 回以上磨いている方の割合は 52.5%でした。

課題

普段何気なく磨くのではなく適切な歯磨き、義歯の手入れの方法を広く普及させ、虫歯や歯周病や口臭などの予防を行う必要があります。

指標：歯間部清掃用具を使用する人の増加

現状

健康のまちづくり調査で、歯間部清掃用具を使用して歯磨きをしている方の割合は全体では 37.4%で、年代別では 40 代では 44.7%、50 代では 40.6%でした。

課題

歯磨きは歯ブラシによる清掃だけでは半分ほどしか清掃ができないといわれているため、歯間ブラシ*5 やデンタルフロス*6 などを使った口腔ケアが 8020 (ハチマルニイマル) 運動*7 の実現に向けても必要です。

指標：甘味飲料を習慣的に飲む幼児の減少

現状

幼児健診の問診票から「ジュース類をたくさん飲む」と回答した保護者は1歳6か月児健診では29.6%、3歳児健診では27.4%となっており、どちらも3割近くが習慣的に飲んでいます。

課題

乳幼児期は味覚と食習慣の基礎を形成する大切な時期であり、歯が生えそろう前から甘いものに慣れさせることは、甘味嗜好を強くさせてしまう傾向にあります。3歳前後で乳歯が生えそろう頃には食べられるものの種類が増え、甘味飲料等を摂取する機会も多くなり、むし歯ができやすくなることから甘味飲料等を与える時間や量、種類をきちんと決めることが大切です。

口腔ケアと並行して、家庭での正しい食習慣を身につけるために、おやつについて改善することが重要です。

* 5 歯と歯肉間または歯間の食べかすや歯垢を清掃する道具

* 6 歯間の食べかすや歯垢をからめとり除去するために使用する道具で、ナイロンなどで作られた歯間清掃用の細い糸

* 7 80歳で自分の歯を20本以上保って一生自分の歯で食べることを目的として数値目標化したもの

指標：自分の歯（義歯も含む）に関心を持つ人の増加

現状

町が1人暮らしの高齢者を対象に行った特定高齢者を把握するための調査「基本チェックリスト」の中で、口腔機能についての項目が3項目中2項目該当した場合は機能低下が疑われ、今回の調査で特定高齢者候補となった96人中30人が口腔機能低下での対象者でした。また健康のまちづくり調査の歯の悩み事については「口臭」が最も多く、次いで「食べにくい」が多かったです。

課題

痛みや食べにくさ、歯の喪失は健康を維持することや食を楽しむという観点からも大きな支障となります。また口臭は現代人のエチケットであり、その裏に重大な病気が潜んでいることも考えられるため安易に消臭剤を利用するのではなく、原因を明らかにし治療が必要なものはかかりつけ医に相談することが大切です。自分の歯に関心を持ちできるだけ長く自分の歯で生活できる幸せを再確認しましょう。

自分の歯を喪失した方も口の中の日常の手入れをきちんと行うことが大切です。

7 糖尿病・8 循環器

指標：健康診断を受ける人の増加

現状

平成 18 年度より、メタボリックシンドロームをふまえた健康診断を実施しています。

これまでの健康診断受診率は決して高いとはいえない状況です。

課題

自分の健康を知ることから、健康づくりが始まります。糖尿病等の生活習慣病の危険因子である肥満・高血圧・高脂血・高血糖を早期に発見するために定期健診を受け、自覚症状のない段階から、生活習慣の改善に取り組むことが大切です。

指標：生活習慣病の有病者の減少

・糖尿病患者の減少 ・高血圧患者の減少 ・高脂血症患者の減少

現状

健康のまちづくりに関するアンケートから生活習慣によって、高血圧や糖尿病などは予防できると思う人は 76.4%います。

国民健康保険加入者の医療費分析を行うと高血圧・高脂血症・糖尿病が受診の上位を占めており、40 代～50 代にかけて生活習慣病患者が一気に増加しています。また、最近は小学生のなかにもコレステロール、動脈硬化で受診に至るケースがいます。

町の健康診断の結果からも、生活習慣病の危険因子である肥満・高血圧・高脂血症・高血糖の異常出現率は年齢とともに高くなり、糖尿病等の生活習慣病（予備軍）の疑いのある人も多く存在しています。

心疾患・脳血管疾患は、町の死因の第 2・3 位を占め、脳血管疾患は、介護認定の原因疾患として最も多くなっています。

課題

食生活の欧米化や、運動不足により生活習慣病が増えています。生活習慣病予防のために、健康診断を受けることや、結果を受け止め、食事や運動など現在の生活習慣を振り返り、これからの健康づくりについて考えていくことが大切です。

今後は、医療制度改革による新制度の基、医療保険者による「特定健診・保健指導^{*8}」が実施されます。国民健康保険、他の医療保険者との連携のもと、受診勧奨及び健診結果に基づく保健指導により健康的な生活習慣の定着を図り発病予防・重症化予防への取り組みが必要になります。

また、生涯にわたる健康づくりのため、子どもの頃から正しい生活習慣を身につけておくことが大切になります。小・中学生に対する生活習慣病の予防も重要な課題であり、今後、学校保健等の連携のもと取り組む必要があります。

* 8 平成20年4月から、高齢者の医療の確保に関する法律により、医療保険者に対して実施を義務づけることとされた糖尿病等の生活習慣病に関する健康診査、及び健診の結果により健康の保持に努める必要がある者に対する保健指導（対象は40歳～74歳）

9 がん

指標：がん検診を受ける人の増加

現状

がん検診は、肺がん・胃がん・大腸がん・肝がんの他、女性の乳がん・子宮がん検診を実施していますが、受診率は決して高いとはいえない状況です。

特に、子宮がん検診は対象年齢が 20 歳に引き下げられたものの、20 歳代の受診者は、他の年代に比べ少ないです。

課題

早期発見、早期治療のために定期的ながん検診を受けることが必要です。子宮頸部がんは HPV（ヒューマン・パピローマ・ウイルス）の感染が原因といわれています。原因としては、低年齢での初交や多産、性行為感染症などがあげられるため、20 歳からの若い年代から子宮がん検診の必要性を理解し、受診行動につながれるよう啓発していく必要があります。

指標：乳がん自己検診の定着化 毎月実施

現状

乳がんの自己検診実施状況は、毎月 2.4%、たまに 51%、やったことがない 46.5%と習慣化されていません。

課題

乳がんにかかる女性は年々増えており、30～64 歳の壮年層では、乳がんが死亡原因の第 1 位となっています。しかし 乳がんは自分で観察したり、触れたりすることによって見つけることのできる数少ないがんのひとつでもあります。そのため定期検診に加え、自己検診を習慣化することにより、自ら早期発見に努める方法を身につけることが大切です。

指標：精密検査の受診率の増加

現状

精密検査受診率は、肺がん 66.6%・胃がん 85.5%・大腸がん 60.6%・肝がん 76.3%・乳がん 84.4%・子宮がん 85.7%です。

精密検査を受けない理由は、「去年も同じ結果だった」「自覚症状がない」「来年、また検診を受けるからいい」などです。

課題

検診を受診しても、精密検査をきちんと受けなければがんの早期発見・早期治療にはつながりません。自己判断しないで早めに精密検査を受けることが必要です。

Ⅱ ライフステージ別の現状と課題

すくすくのびのび期

0～6歳

現状

母子関係人口動態

- ・出生率については、国や県と比較して高いです。山梨県下においては6位でした。
- ・出生順位については、第1子が51.5%（県：45.8%）、第2子は40.1%（県：38.8%）と、第1子、2子の割合が高いです。

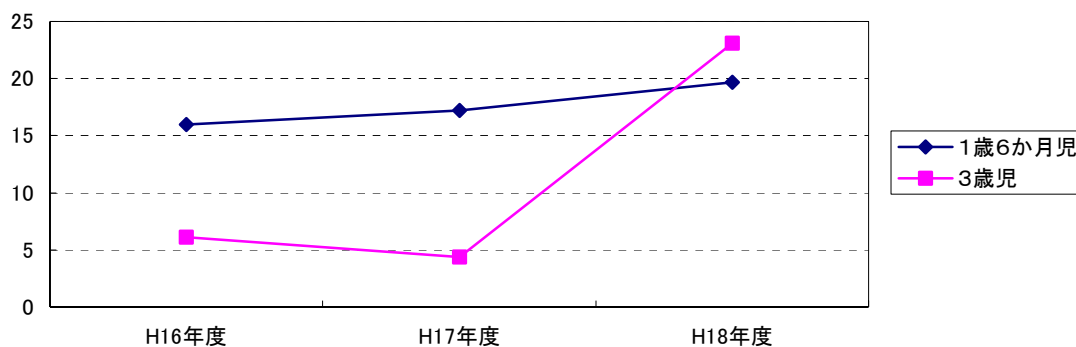
乳幼児健診・保健指導

- ・新生児訪問は、発育発達の確認をする一次スクリーニング^{*9}です。
また、全国的に身体的児童虐待での死亡例の27%は4か月未満であり最も多い年齢となっている現状から、新生児訪問は問題の早期発見や育児不安からの虐待を予防するために必要と考えます。安心した子育ての環境づくりにおいても、育児相談に応じ、保護者の育児不安を軽減する目的もあります。平成18年の新生児訪問(乳児訪問も含)件数は、145件で出生の56.9%の児を訪問しています。その中でも、第1子への訪問率は、70.8%でした。
- ・乳幼児健診別受診率は、平成18年度4か月児99.2%、7か月児96.8%・10か月児98.8%、1歳6か月児97.3%、3歳児95.6%と高率であり1次スクリーニングの目的を果たしています。
- ・乳児健診の要指導は7か月児では21.0%と、5人に1人が指導を受けています。要観察は、発達（はいはい・つかまり立ち等）の確認が主で、10か月児では12%の児に継続確認が必要でした。要精密検査児は、先天性股関節脱臼の疑い、大泉門の大きさの異常等で、医療機関での精密検査が必要となりました。
- ・1歳6か月児健診では、身体的発達の要指導が30.5%、要観察は9.9%でした。精神的発達においては要指導が11.7%、要観察は19.7%でした。
- ・3歳児健診では、身体的発達において要指導が10.5%、要観察が10.5%でした。精神的発達においては要指導が8.8%、要観察は23.1%でした。

*9 乳幼児の健康を広く基本的に観察する第一段階のこと

- ・ 幼児健診での精神的発達における経過観察率は図 7 のとおりです。平成 17 年度まではほぼ横ばいだった割合が、平成 18 年度は急激に増加しています。

図 7 1歳6か月児及び3歳児健康診査における精神的発達経過観察割合(%)



- ・ 平成 18 年度 1 歳 6 か月児健診におけるう歯のある児は 1.9%、3 歳児健診では 31.9%で、両健診ともに県平均と比較して低率ですが、当該児は、1 歳 6 か月児では全く治療していない児が主で、3 歳児においては約 6 割が全く治療をしていない現状です。

育児環境

- ・ 平成 16 年の次世代育成支援に関するニーズ調査報告書で子育てに関して不安感や負担感を感じるかを就学前児童の保護者を対象に尋ねたところ、4 割以上が「不安や負担を感じている」と回答しています。
- ・ 上述の調査で子育てに関して日常悩んでいることや気になることを尋ねると、「子供を叱り過ぎているような気がする」と39.8%と最も多く、「病気や発育・発達に関する事」「子供の教育に関する事」「食事や栄養に関する事」の順でした。
- ・ 平成 18 年度乳児健診問診票より、「イライラを子供にぶつけてしまうことがありますか」の問いに 4 か月児健診では 14%、7 か月児健診で 13.2%、10 か月児健診で 14%の保護者が「はい」と答え、「どんなときですか」の問いに、「寝不足の時・疲れている時・体調不良の時」が 25%、「忙しい時」が 15%、「上の子が言うことを聞かない時」が 12%と答えています。なお、「はい」と答えた人の 4 人に 1 人が「上の子にあたってしまう」と回答しています。
- ・ 平成 18 年度 1 歳 6 か月児健診問診票より、「自分のイライラを子どもにぶつけてしまうことがある」の問いに「はい」と答えている方が 7%、「ときどき」が 39.9%でした。どんな時にぶつけてしまうのかの問いには、「忙しい時」「泣

き止まない時」「兄弟げんかのか」「体調不良の時」「夫婦関係」「家庭内の人間関係」等です。また「相談できる人はいますか」の問いに「はい」と答えている方が、98.5%「育児に協力してくれる人がいますか」の問いに「はい」と答えている方が98.5%で、そのうち父親の参加が90.5%であり、平成12年県調査の89%と比較すると若干高率です。

- ・ 1歳6か月児健診問診票より、生活リズムについては14.6%が夜ふかしや朝寝坊でリズムが乱れていると答えています。

育児支援

- ・ 生後1～2か月児の保護者を対象に育児に必要な知識の習得と母親の育児不安の解決、母親同士の交流と情緒的支援を目的とした育児学級Ⅰを行っています。内容は、予防接種の正しい知識の講話と身体計測、離乳食、母親の健康チェック、乳幼児の事故防止等で全3回を年間6回行っています。また9～11か月児の保護者を対象に歯の構造やむし歯・歯周病になる生理学的知識の習得と歯の萌出後のケア方法について、子供の萌出状態に応じた具体的なケア方法や虫歯予防のための日常生活の注意事項等、生活の中に取り入れるべき意識づけと具体的方法を育児学級Ⅱで行っています。
- ・ 1歳6か月児健診及び3歳児健診において、発達面に課題のある児や親の関わりが児の発達に影響を及ぼしていると思われる親子を対象にかんがる一教室を開催しています。平成18年度対象の親子は28組、平均参加組数は12.7組であり、児の発達の課題がさまざまで、従事者が児を観察することが十分できない状況でした。そこで、平成19年度は、発達面に課題のある子とその保護者のグループと親の関わりが児の発達に影響を及ぼしていると思われる親子のグループに分けて、それぞれの教室の目的を絞り込み、季節行事を含む製作や遊びを通じて、子供への関わり方を学んでもらうことで児の成長発達を促すことを目的に教室を開催しています。
- ・ その他、町主催の教室としてつどいの広場(週3回)、2歳児ワイワイくらぶ、3歳児親子ふれあい教室等で育児支援を行っています。

食生活

- ・ 平成18年度乳児健診の個別栄養相談割合は、4か月児で11.9%、7か月児で27.2%、10か月児で16.5%でした。相談内容は、離乳食の基本が4か月児で40.4%、7か月児で46.0%、10か月児で32.6%でした。その他では、水分補給やおやつについて各健診時にそれぞれ約1割の相談がありました。
- ・ 平成18年度幼児健診の相談件数は1歳6か月児健診が47件、3歳児健診が26件であり、相談内容は両健診ともに、食行動(偏食・食べ方等)が約4割で、次いでおやつや咀嚼に関する相談でした。

- ・甘味飲料については、1歳6か月児で29.6%、3歳児で27.4%が習慣的に飲んでいました。量については、1歳6か月児で1日平均「200ml」が38.0%、次いで「100ml」が33.3%、毎日1リットル以上飲んでいる例もありました。3歳児で1日平均「100ml」が44.6%、次いで「200ml」が29.2%、毎日700ml以上飲んでいる例もありました。
- ・牛乳について、習慣的に飲んでいる割合は1歳6か月児で42.7%でした。量については、1日平均「100ml」が43.9%、「200ml」が39.9%でした。毎日1リットル以上飲んでいる例もありました。3歳児で「飲まない」が28.1%で、飲む児については1日平均「300ml」が29.5%、次いで「200ml」が19.7%でした。「毎日500ml以上飲んでいる」例が9.4%ありました。
- ・おやつについては、1歳6か月児で「時間が決まっていない」が24.4%、「食事に差しつかえることがある」が18.3%、「菓子類をたくさん食べる」が16.0%でした。与えるお菓子は、大人と同じ市販品で、スナック菓子が20.5%、次いでチョコレートが15.9%、せんべいが13.6%、あめやグミ、ケーキやアイスクリームを与えている例もありました。3歳児では、「時間が決まっていない」が15.8%、「食事に差しつかえることがある」が25.2%、「菓子類をたくさん食べる」が23.1%でした。

課題

乳幼児を持つ保護者に対して、育児支援に関する体制整備の充実を図り周知するとともに、育児サークル等の情報提供、育児サポーターや有償ボランティアの紹介等、町の育児支援サービスが一目で分かる子育てリーフレットの作成等、次世代育成支援行動計画と連携をとりながら実施していきます。

乳児

- ・乳児健診受診率は、98.3%ですが、乳児健診未受診児、体重増加不良児を早期に把握する事も育児不安からの虐待を防ぐ事に繋がります。当該児は再健診及び訪問等ですべての乳児の把握はしています。
- ・乳児健診問診票より、「寝不足の時・疲れているの時・体調不良の時」「忙しい時」に、イライラを子供にぶつけてしまうことがあるとのことから、一時預かり等の育児支援サービスの検討も必要と考えます。
- ・育児学級は母親が自ら学習し、育児を習得する場です。教室の成果として参加児の予防接種の接種状況、健診での発達状況、保護者の育児姿勢を確認する必要があります。また学級のプログラムは児の発達過程に必要な知識と技術、母親のニーズとを検証し効果的な内容の組み立てを検討する必要があります。

幼児

- ・ 1歳6か月児健診の精神的発達における要観察の内容は、圧倒的にことばに関することで、その中には母親の関わり不足によることばの遅れも見られることから、早期からのスキンシップや話しかけ、母親が年齢相応の成長・発達に合った対応ができることと併せて母子健康手帳の活用を促すことも1つの育児支援の方法と考えます。要観察児については、福祉推進課、生涯学習課等関係課の開催する事業との整合性を図る必要があります。
- ・ 1歳6か月児健診の結果から、父親が子供と遊ぶ割合が県の調査結果と比較して低いため両親学級等で子育ては夫婦の共同作業であることを伝えていく必要があります。
- ・ 3歳児健診の精神的発達における要観察の内容は、多種多様であり、就学まで経過観察する必要があります。よって、定期的に心理職等専門職による個別フォローできる体制整備が必要です。
- ・ 乳歯は、永久歯の導き役と言われています。う歯予防を目的に歯の萌出時期からのケアについて育児学級Ⅱとして教室をしています、個別の関わりとしてのかかりつけ歯科医への定期受診も必要と考えます。

栄養

- ・ 食育^{*10}の観点からも、乳汁以外の食品を初めて口にする大切な離乳食の開始時期及び各段階に応じた指導が必要です。
- ・ おやつや水分補給を含む飲み物の種類や与え方、量などについて、時期に応じた指導や情報提供が必要です。
- ・ 数多く氾濫している情報の中から、適切な判断の基に選択していく力をつける支援をする必要があります。

*10 自分で自分の健康を守り、健全で豊かな食生活を送るための能力を育てようとするもの。生きる上での基本であって、教育の三本柱である知育、徳育および体育の基礎となるべきもの

きらきら活動期

7～12歳（小学生）

現状

足和田地区及び上九一色地区(平成 18 年度より)においては、学校・母子保健関係者の連携、保健に関する健康課題の研究を目的に保健連絡研究会を開催しています。また、足和田地区においては地区の健康課題を年間研究テーマとして掲げ、「睡眠」「朝食」等の研究に取り組んでいます。特に、朝食については、「朝食を食べてこない」「コレステロール、動脈硬化、貧血で受診に至った児がいる」等の健康課題が見られています。研究会は情報交換等個別のケース連携の場にもなっています。

他地区においては、必要時個別のケースを中心に連携をとっています。

平成 16 年の次世代育成支援に関するニーズ調査（小学生は 4 年生から 6 年生が対象）で、親は自分のことをわかってきていると思うかと尋ねたところ 4 分の 1 以上が「親は自分のことをわかっていていないと思う」と回答しています。また悩んでいることを相談できる機関を知っているか尋ねたところ、78% が「知らない」と回答しています。また、上述の調査で 4 割以上の保護者が子育てに関して「不安や負担を感じている」と回答しています。その内容は「子供の教育に関すること」が 38.3%と最も多く「友達づきあい（いじめ等を含む）に関すること」「子供を叱り過ぎているような気がする」との順でした。

課題

現状では家庭内暴力、虐待、不登校等個別対応が必要なケースについては随時教育委員会や学校との連携をとっています。今後は全町的に学校・母子保健関係者と連携する体制が円滑に行えることを目指します。

また、町では町内の学校に通学する児童・生徒・保護者・学校関係者等を対象に教育相談を行っています。平成 16 年の次世代育成支援に関するニーズ調査からは教育センターの認知度はまだまだ低いことがうかがえます。センターがより積極的に活用され、安心した生活が送れることを期待します。

きらきら活動期

13～18歳（中高生）

現状

平成16年実施した「富士河口湖町次世代育成支援に関するニーズ調査」より富士河口湖町の中学1年生の喫煙率（今までにタバコを吸ったことがある人）は9.5%でした。10代の喫煙は、将来の喫煙関連疾患の増加に加え、味覚の変化、食事の変化、生活リズムの変化、そして学校生活の変化と生活全般に大きな影響を与え、健康課題となっており、未成年者の喫煙をなくす必要があります。

そこで、平成18年度から町内中学校をモデル校に「何故タバコを吸ってはいけないの？」をテーマに①生徒およびその保護者が、喫煙による未成年者への健康被害について知る②未成年者の喫煙のきっかけを絶つことを目的に禁煙教育を実施しています。今後も順次実施していきます。

平成18年度町内中学校における保健教育の状況

全学校数	カウンセ ラー配置 学校数	飲酒教育 実施学校 数	喫煙教育 実施学校 数	薬物乱用 教育実施 学校数	エイズ教 育実施 学校数	性教育 実施 学校数	交通安全 教育実施 学校数
5	5	2	4	3	0	1	5

※飲酒、喫煙教育については、「保健だより」等による教育も含む。性教育実施校は「思春期体験学習」実施校である。

課題

富士河口湖町全地区において、学校・母子保健関係者と連携する体制整備が必要です。

ますます輝く期

19～39歳

現状

自分の健康状態を知っている

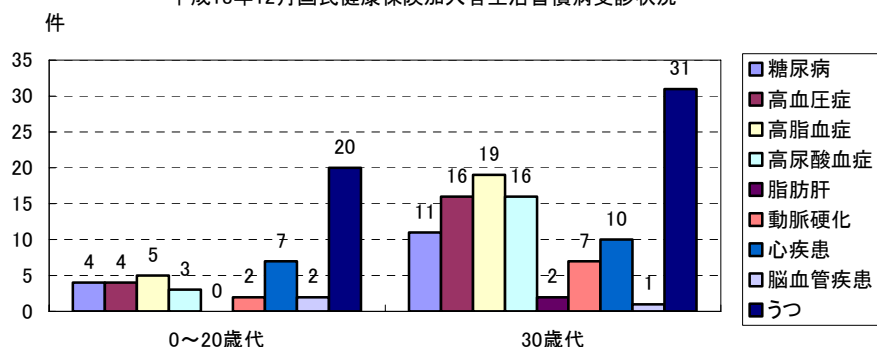
・国民健康保険加入者の医療費分析

生活習慣病の上位は1位 高脂血症、2位 高尿酸血症・高血圧症であり、心疾患や脳血管疾患を併発して持っている人は少ない状況でした。

さらに、うつでの受診率は他の年代と同様の受診率でしたが、疾患別受診者数では20・30歳代共に第1位でした（図8）。

図8

平成18年12月国民健康保険加入者生活習慣病受診状況



・健康診断の状況

基本健康診査は、平成18年度20代35人、30代224人が受けています。また、健診結果から20・30代は年齢が高くなるにつれて、肥満・高脂血症・高血圧・高血糖のリスクを重複している人が増え、40歳以上と同様の出現率でした。

子宮がん検診受診者は20代では年々徐々に増えてきているものの20～24歳が5.8%、25～29歳は8.1%でした。

・妊産婦・育児中の母親

平成17年山梨県の母の出産年齢は30～34歳が高率で38.1%でした。また、妊娠満11週以内の届出が65.6%あり、県とほぼ同傾向でしたが、出産後妊娠届けをした人が1人、出産間近まで受診せず妊娠届けをした人が1人いました。

平成18年度 妊娠届出は215人、19歳以下の若年妊婦が1人、35歳以上

の高齢妊婦が 30 人いました。

乳幼児健診の母親の問診の中で、睡眠不足によるイライラ感を 25%の方が感じていました。

健康的な生活習慣を理解している 健康的な保健行動を実践できる

・健康診断の状況

平成 17 年度の健診結果から飲酒については、30 歳代では毎日飲むが 20%でした。また、18 年度の結果からは、喫煙者は 20 歳代が 48.5%、30 歳代が 33.6%と高くピークです。さらに、30 歳代で禁煙に関心のある割合は、37.5%と最も低い状況でした。

運動については、運動不足を感じている割合は、80%以上、週 1 回以上の運動習慣のある割合が 25.1%でした。年 4 回開催されている、町民ウォーキング参加状況は 20 代 8 人（1%）30 代 45 人（6%）でした。

・妊産婦・育児中の母親

乳児健診で母親の問診の中で「1 日 3 食バランスよく食べていますか」に対して「いいえ」と答えた母親が 4 ヶ月 16.9%、7 ヶ月 18.9%、10 ヶ月 12.7%でした。

また、平成 17 年度妊婦の喫煙状況「本数を減らした」「吸う」を合わせると、9.9%の方が妊娠中も喫煙しており（図 9）、旧吉田保健所管内の 8.9%に比較して高率でした。妊婦の受動喫煙については 54.3%で（図 10）旧吉田保健所管内の 3 町村の 57%に比較して若干低率でした。

図9 年度別妊婦喫煙状況割合(%)

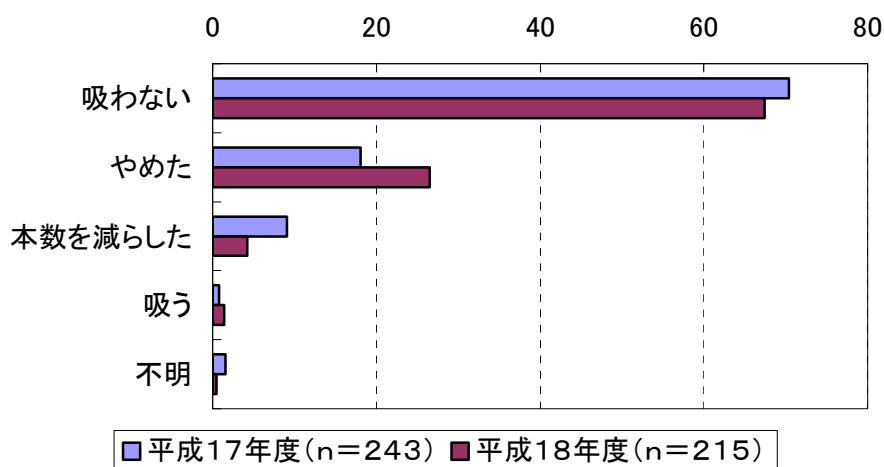
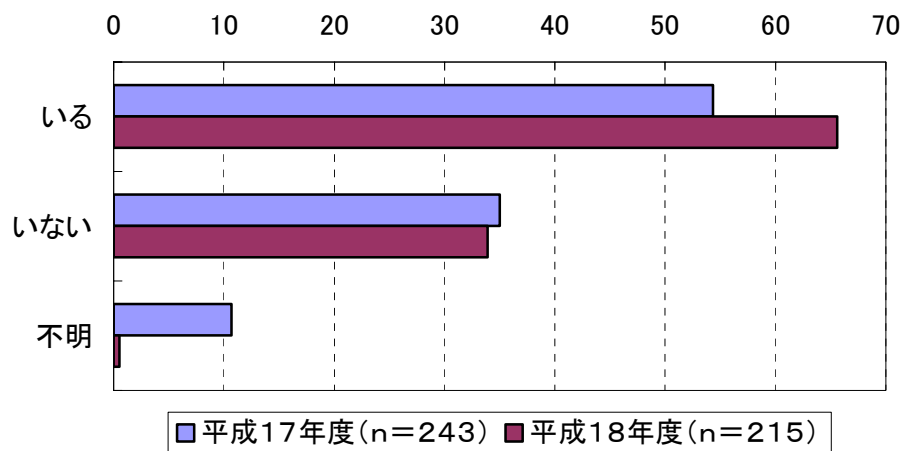


図10 年度別妊婦受動喫煙割合(%)



平成16年度、吉田保健所管内の低出生体重児の出生要因に関する研究において、妊娠中の喫煙については低出生体重児群で、12～13%対照群で6.6%と、低出生体重児群で多い傾向を認めています。

・その他

20・30代の町独自の調査結果はありませんが、平成16年度の県民栄養調査からは、20・30代男性では4人に1人が毎日欠食しています。

また従来の保健活動や健診事業への参加者は少なく、生活全般や健康状態の実態が把握されていない現状があります。

課題

生活習慣病予防

健康診断受診者は決して多いとはいえません。この年代は経済的にも独立し、新たに家庭を築いていく時期です。次世代を生み育てていく時期なので、時間的にも余裕がないことも考えられますが、子どもを育てながらも健診を受けやすい体制の整備が必要であると考えます。

また、仕事をしている年代でもあることから健診を受診するのは難しいとも考えられます。未受診者に対する対策を検討していきます。

健診の結果からは、年齢が高くなるにつれて、異常値の出現率が高くなるため、若い年代からの生活習慣の改善が必要です。また、健診を受けることによって、自分の健康状態を知ることができるため、健診の必要性を理解してもらい、受診勧奨をしていく必要があります。

40歳代から増えてくるメタボリックシンドロームおよび生活習慣病は、生活習慣によって発病するものです。この年代でも肥満、高脂血症、高血糖、

高血圧症が病気としては多く、メタボリックシンドロームのリスクを重複して持つ方も少なくありません。この年代から健康的な生活習慣を確立し、生活習慣病の発病予防と重症化を防ぐことへの取り組みが必要です。

禁煙対策

喫煙は、この年代がピークであり、禁煙への関心も低い状況にあります。喫煙はがん罹患率を高くし、動脈硬化の独立した危険因子でもあり、メタボリックシンドロームと喫煙により相乗的に心血管疾患の発症を増加させるため、禁煙対策が必要です。

また、妊娠中においても、約1割の妊婦が喫煙しており、胎児に悪影響を及ぼします。又、受動喫煙の環境が54.3%あり、妊婦・乳幼児が受動喫煙をした場合も受ける影響は大きく、喫煙が周囲に及ぼす影響について周知する必要があるとともに、この年代の禁煙対策に力を入れていく必要があります。

がん予防対策

子宮がん検診受診は20歳代では増えてはきているものの、決して高い状況とはいえず、子宮頸部がんのリスク要因の1つとしてHPV（ヒューマン・パピローマ・ウイルス）の感染といわれています。原因としては、低年齢での初交や多産、性行為感染症などがあげられるため、20歳代の若い年代から、子宮がん検診の必要性を理解し、受診行動につなげられるよう周知していく必要があります。

成人期の基盤となる年代であり、健康な生活習慣の確立期ですが、生活実態や健康の実情が未把握の状況も多く、健康なまちづくりの基盤を担う年代として、今後の対策についての検討が必要です。

はつらつ活動期

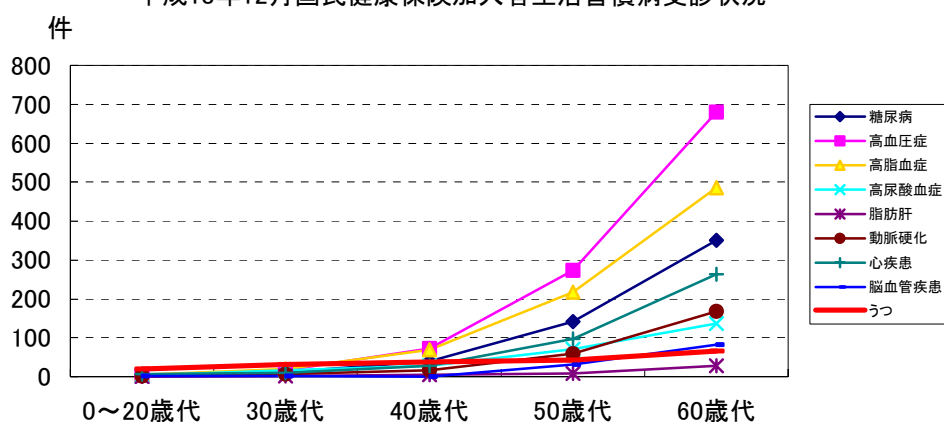
40～64歳

現状

自分の健康状態を理解している

図 11

平成18年12月国民健康保険加入者生活習慣病受診状況



・国民健康保険加入者の医療費分析

国民健康保険加入者の生活習慣病受診状況を図 11 に示しました。高血圧症・高脂血症・糖尿病が受診の上位を占めており、40～50 歳にかけて生活習慣病患者が一気に増加しています。また高血圧症・高脂血症・糖尿病で受診している人のなかには、40 歳代から心疾患を併発している人がいます。さらに、50 歳代になると心疾患あるいは脳血管疾患を併発しており、一人で両方の疾患を併発している人も出てきます。

うつ病で受診している人は、40 歳代 38 人、50 歳代 42 人、60 歳代 66 人と各年齢層にみられ、受診割合は 3～6 %になっています。

・健康診断の状況

平成 18 年度の基本健康診査の受診率は、24.8%です。

受診者の結果をみると、血圧は、38.5%の人が正常血圧より高くなっています。年代が高くなるほど、その割合が増える傾向にありますが、男性は 40 歳代からすでに 4 割を超えています。

総コレステロールは、受診者の 46.2%が基準値を越えています。なかでも男性は、40 歳代から 5 割を超えています。

糖尿病検査は、受診者の 25.9%が基準値を超えています。

がん検診の受診率は決して高いとはいえず、この年代の女性における死亡原因の第1位である乳がん検診の受診率は16.1%です。また、乳がんの自己検診実施状況は、毎月2.4%、たまに51%、やったことがない46.5%と習慣化されていません。

・健康の町づくり調査の状況

治療中の病気があると回答した人の内訳は1位：高血圧症、2位：高コレステロール、3位：糖尿病でした。また、生活習慣病の危険因子となる肥満は、男性、特に50歳代に目立ちました。

心の健康に関する質問では、最近の憂鬱さと無関心について、両方ありと回答したのは、40、50歳代の男性に多くみられました。

健康的な生活習慣を理解している。

健康的な保健行動を実践できる

・健康のまちづくり調査の状況

健康の町づくり調査では、食生活改善に今すぐ取り組みたいと思う人が、40、50歳代に多くみられました。特に女性の改善意欲が高い傾向がみられます。

しかし、健康のために運動をしようとする関心を示す40歳代、50歳代は少なく、この年代で週1回以上の運動習慣がある人は26.4%でした。特に、40歳代女性の94%は運動不足を感じています。実際、町民のスポーツであるウォーキングの参加者は、40歳代が56人(7.5%)、50歳代が51人(6.8%)と、他の年代と比較して少ないのが現状です。

喫煙率は、40歳代25.4%、50歳代26.8%でした。禁煙意思是40歳代17.5%、50歳代で15.2%でした。

飲酒状況は40歳代で毎日12.3%、週3～5回22.8%、50歳代で毎日21.0%、週3～5回10.1%でした。

また、睡眠については40、50歳代の女性が十分とれていないと回答しており、「歯間部清掃用具を使用して歯磨きをしている人」の割合は40歳代では44.7%、50歳代では40.6%でした。

・国保ヘルスアップ教室^{*11}の状況

平成18年度から、生活習慣の改善に重点を置いた健康づくり事業に取り組んでいます。個別支援や集団教室を通して生活習慣全般の改善を動機付け、健康的な生活習慣の実践活動を継続する支援を行っています。

*11 市町村の国民健康保険が国の助成を受け、住民に糖尿病をはじめ生活習慣病の予防を促す事業

課題

生活習慣病予防

生活習慣病は、40～50 歳にかけて一気に増加しており、心疾患や脳血管疾患などの重症疾病を併発する割合も高くなっています。生活習慣病を減らすためには、危険因子である肥満、高血圧、高脂血、高血糖を早期に発見し、重症化を予防していく必要があります。

今後は、医療制度改革による新制度の基、医療保険者による「特定健診・保健指導」が実施されます。国民健康保険、他の医療保険者との連携のもと、受診勧奨及び健診結果に基づく保健指導により発病予防・重症化予防への取り組みが必要です。

特に、この年齢層は運動不足を感じている方が多くいます。日常の生活のなかに運動を取り入れる工夫・そのための環境を整えていく必要があります。

また 40 歳代から心疾患や脳血管疾患の患者数が増加している現状をふまえ、この年代に至る以前からの健康づくり・生活習慣病対策に併せて取り組むことが重要と考えます。

がん予防対策

がん検診の受診者は、決して高いとはいえない状況にあります。

今後も早期発見、早期治療のために定期的にがん検診を受診するよう勧奨していく必要があります。

また、乳がんについては「自己検診」の習慣化と検診の定着化を図っていく必要があります。

うつ予防対策

国民健康保険加入者の医療費分析から、各年代に「うつ病」で受診している方がいること、健康のまちづくり調査のなかで、憂鬱さ無関心さを感じている方が他の年代と比較すると多いようです。社会の中核を担う年齢層でもあり、なかなか受診に結びつかないことや、治療が中断したり繰り返したりすることを考慮すると、将来的な高齢者のうつ予防や自殺予防等もふまえた取り組みの検討も必要であると考えます。

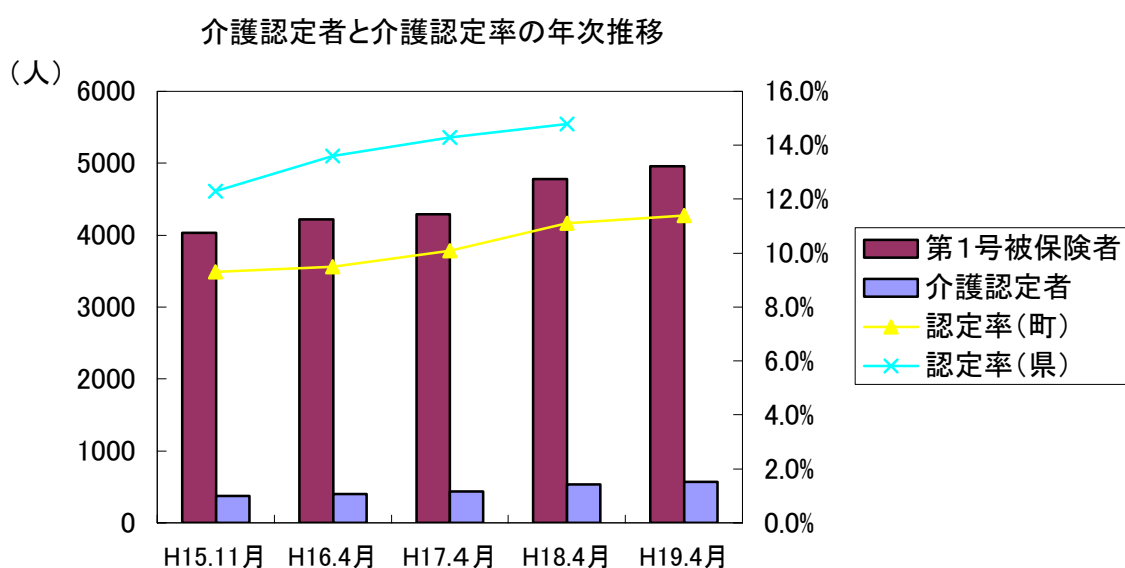
いきいき充実期

65歳以上

現状

1. 自分の健康状態を知っている

図 12



高齢化率・介護認定率

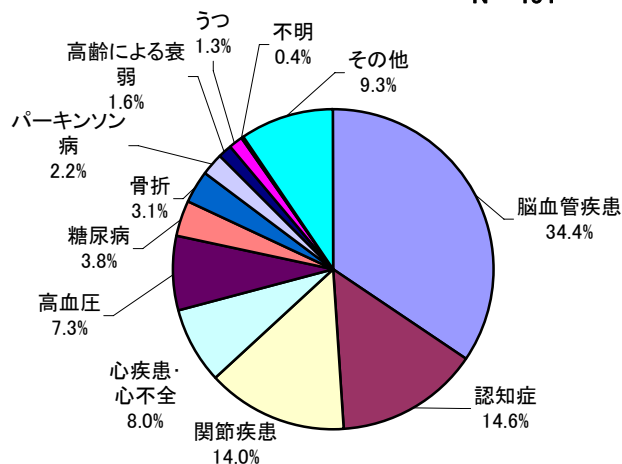
平成 19 年 4 月の高齢化率は 19%でした。高齢化が進行するにつれ、図 12 に示した通り介護認定者、認定率とも上昇しています。

認定者の介護度の割合は要介護 3 が 22%と最も多く、ついで要介護 1 が 20%となっています。要介護 3 以上の介護重度者の割合が全体の半数以上を占めています。地区別に高齢化率を見ると上九一色地区 29.3%、大石地区 25.6%、足和田地区 24.7%と高齢化率が高い地区では介護認定率も高い割合となっています。

介護認定者数・原因疾患等

平成 17 年の介護認定者のサービス利用状況は在宅サービス利用者が 66 パーセント、施設サービス利用者が 33%でした。介護給付費の内訳をみると在宅サービスが 43.9%、施設サービスが 54.4%占めています。一人当たりの費用額は在宅サービスに比べ施設サービス利用者が 2 倍以上となっています。

図 13

介護認定者の原因疾患 (H17年度)
N=451

原因疾患は図 13 の通りです。脳血管疾患は男女ともに多く、男性は 4 割、女性は 3 割を占める原因疾患となっています。脳血管疾患は身体機能の麻痺や関節の拘縮、言語障害など重度な後遺症を残すことが多く、介護度も重度化する傾向にあります。結果、在宅での介護は困難となり介護保険施設での介護が求められています。壮年期からの生活習慣病の予防が脳血管疾患の発症予防にとって

大変重要であると言えます。

老人医療 受診率 (H18 年 5 月分)

	1 位	2 位	3 位
69 歳以下	腎尿路 生殖器系	眼科	筋骨格系
70～74 歳	高血圧	筋骨格系	眼科
75～79 歳	高血圧	筋骨格系	眼科
80～84 歳	高血圧	筋骨格系	眼科
85～89 歳	高血圧	筋骨格系	眼科
90 歳以上	高血圧	脳血管疾患	循環器

老人医療の疾病統計

受診率は右表に示しました。高血圧の受診が多くなっています。高血圧は介護認定の原因疾患となる脳血管疾患を引き起こす要因となりえます。また筋骨格系疾患も介護認定の原因疾患となっています。

高齢者健診の状況

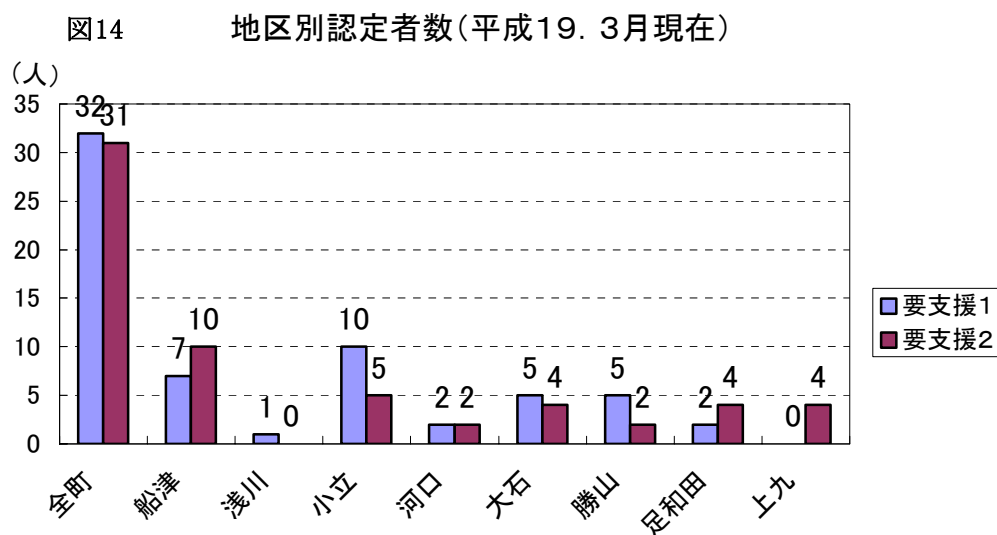
町の老人保健事業として平成 18 年度から実施している高齢者健診の受診率は 613 人、受診率は 12% でした。受診率は低く、特に 75 歳以上の後期高齢者の受診率は低い現状があります。原因として、定期的に受診しており医療的に管理されている事で健診の必要性への認識は低い事が伺えます。高齢者の健診受診行動に関する調査においては、非受診者の傾向として主観的健康度が低く、主観的幸福度が低い、移動動作が緩慢である等、活動性が低下している高齢者である事が分かっています。また体調の不良は年齢的な事と受け止めている事も考えられます。受診者の結果を指導区分で見ると、加齢とともに要医療者の割合が 6～8 割と高くなっています。異常者の内訳の中では血圧の異常者の割合が男女とも最も高く、続いて総コレステロール異常、糖尿病の異常と続いています。

生活機能低下者の把握状況

高齢者の生活機能低下者の把握を目的として、平成18年度から生活機能評価が導入されました。国が定めた基本チェックリストを用いたスクリーニングでは運動機能の低下、口腔機能の低下、低栄養の危険があると判定された人が18名いました。この中で医師の所見と合わせ特定高齢者と決定された人は栄養プログラムの対象者1名でした。特定高齢者は介護予防プログラムの支援を受け生活機能の低下防止と生活能力の自立を目指します。特定高齢者候補は簡単な自己チェックで生活機能の低下のリスクがある事が分かります。高齢者に対し基本チェックリストを用いたスクリーニングを呼びかけ、把握する事を試みています。しかし判定基準に該当する高齢者を把握できていません。そこで、今年度、独居高齢者429人に基本チェックリストを配布し自己チェックを促し250人の回答を得ました。判定基準で特定高齢者候補として運動器46人、栄養2人、口腔器22人が把握できました。今後医師の所見により特定高齢者と認定された高齢者は介護予防プログラムで介護予防を目指します。

介護予防給付者の状況

平成18年度から開始した介護予防給付者は図14の通りです。当初、介護保険計画で国が示した計算式に当てはめて算出した人数の150人と比較すると、低い発生数と言えます。



課題

高齢期における要介護状態となる疾患、生活の管理の必要性

疾病のみならず、転倒による外傷や恐怖感、失禁による不快感や羞恥心、低栄養に基因する慢性疾患の顕在化、軽度の認知機能低下や社会的関心の喪失に

よる閉じこもり、筋骨格系の衰弱と運動機能低下、生活機能の全体的な低下などが複合的かつ累積的に危険因子となっています。65 歳以上の高齢者に対しては健診の目的を疾病の早期発見や生活習慣病の予防、改善だけでなく、要介護状態につながりやすい生活機能低下者の早期発見の機会とすることを高齢者に周知していくことが重要であると考えます。更に地域に埋もれている特定高齢者候補を拾い上げるための地域のネットワークづくりは急務といえます。

またうつや認知症については疾患という認識が低く、適切な治療を受け症状を緩和する事で本人、周囲の生活の質の向上、介護負担の軽減に繋がる事を周知する必要があると考えます。

介護認定を受け在宅の介護保険サービスを利用する事で施設入所者数を軽減できます。介護が必要になり問題が深刻になる前に早期に対処する事が高齢者が住み慣れた場所で生活できる為に必要な事であると思われます。

2. 健康的な生活習慣を知っている

3. 健康的な保健行動を実践できる

現状

高齢者の活動低下と生活機能

活動低下に至る原因は運動機能の低下、社会的参加の減少、意欲、うつ状態等が主な関連要因とされています。健康に関する調査では習慣的になっている運動は週 1 回以上が 60、70 歳代で 5 割で、他の年代と比較して運動は習慣化している高齢者が多い傾向にはあります。社会参加、人との交流でみると 60、70 歳代の女性は月 2 回以上が 6 割強で活発な傾向にあると言えます。男性は仲間がいないと回答した 70 歳代が 3 割で他の世代、性別と比較して高くなっています。男性の社会参加の不活発さと加齢に伴う社会参加と人との交流も減ってくる事は全国的な傾向でもあります。

食に関する関心

健康に関する調査では食事量、内容を気にしている 60、70 歳代はいずれも 8 割で関心が高い傾向にあります。食生活改善意欲はすでに取り組んでいると回答した人が 4 割で、取り組む意思がない人が 3 割でした。成分表示への関心は 60 歳代で 6 割、70 歳代で 4 割の人が気にしていると回答しています。

心の健康に関する現状

健康に関する調査で最近の憂鬱さと無関心については 60 歳代の男性は 3 人、女性 6 人、70 歳代の男性 7 人、女性 6 人がいつもあると回答しました。他の年代に比較すると回答数はわずかででした。

睡眠状態は 60 歳代では不足であるとの回答は男女ともに 2 割、70 歳代では男性 2 割、女性で 1 割の回答でした。

喫煙状況

健康に関する調査での 60 歳代の喫煙率は 15.8%、70 歳代では 17.7%でした。禁煙意思是 60 歳代で 6 割、70 歳代で 7 割でした。喫煙に関する回答はいずれの年代での大きな差は見られませんでした。

飲酒状況

健康に関する調査での飲酒状況は 60 歳代で毎日、13.3%、週 1 回以上 29.5%で 70 歳代では毎日、25%、週 1 回以上 8 %でした。他の年代と比較すると飲酒する人は少ない割合でしたが、70 歳代の毎日飲酒する割合は 4、50 歳代と同様の傾向がみられました。

生活習慣に対する関心

健康に関する調査で、生活習慣が発病に関与している事の認識を質問したところ、ほとんどの人が認識していました。

平成 18 年度の介護予防教室参加者の状況

生活機能低下防止、介護予防対策として町が平成 18 年度実施した介護予防教室（6 会場各 40 回実施）の参加者は 176 人（男性 20 人・女性 156 人）でした。

参加者の平均年齢は 76.7 歳、平均参加回数 17 回でした。介護予防を主に活動性の向上も目指し運動、栄養、口腔に関する講話のプログラムで教室を開催しました。

参加効果、変数を運動能力、運動に関する意識で評価しました。その結果、全体参加者の平均参加回数は 17 回、開眼片足立ちは参加時 12.2 秒、終了時 15.9 秒でした（図 15）。国が健康日本 21 の指標にしている開眼片足立ち 20 秒以上の高齢者が増えるという事からみると、教室参加者の運動能力は低いと言えます。

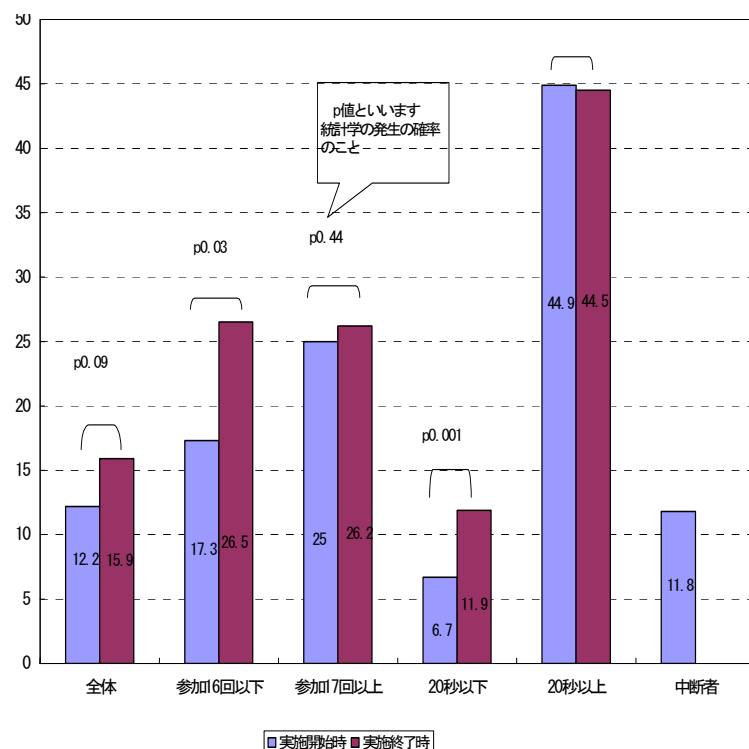
開眼片足立ちを前期高齢者と後期高齢者でみると有意差^{*12}がありました。高齢者の参加と効果を反応（参加回数、運動に関する意識）と影響力（運動能力）で結果を見ました。参加回数が平均以下と以上で比較すると運動能力は参加回数が少ない群では参加時 17.3 秒、参加回数が多い群で 25 秒であり、終了時それぞれ 26.5 秒、26.2 秒であり明らかな有意差は回数が少ない群でした。開眼片足立ちを参加時 20 秒以下（平均 6.7 秒）と 20 秒以上（平均 44.9 秒）の群で比較すると終了時には 20 秒以下は 11.9 秒、20 秒以上は 44.5 秒で 20 秒以下の群に有意差が見られました。

また教室参加中断者を参加回数 3 回以下としたところ 33 人いました。中断者の平均開眼片足時間は 11.8 秒であり全体平均より低く筋力、バランス能力が低い事が分かりました。

*12 統計学などで確かに差があり、それは偶然起こったものではないといえるかどうかを検討した結果の差

図 15

(秒) 教室開始時と終了時の開眼片足立ち時間の変化



解説

教室開始時の参加者の開眼片足立ち時間の平均と教室終了時の開眼片足立ち時間の平均は等しい、とした場合に平均の差を検定し関連性があるかどうかを調べました。有意確率水準を 0.05(5%)とし、それよりも数値が小さい時には平均に差があると結論づけることができます。

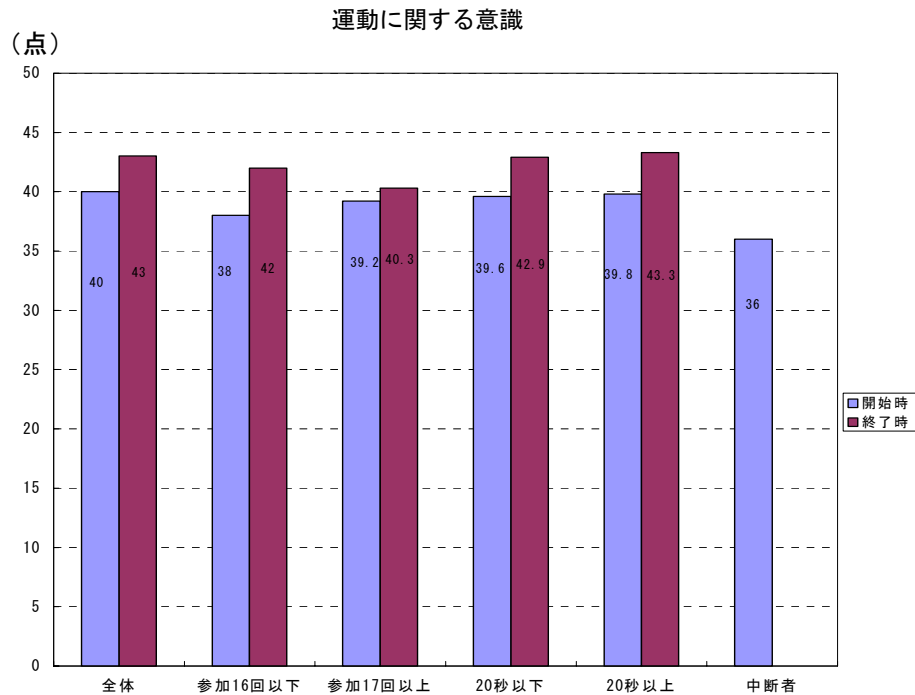
図 15 の場合「教室参加回数」と「開眼片足立ち時間」で 2 つにグループ分けを行い、同じ調査の 1 回目と 2 回目の 2 つの値のとり平均の差を調べました。その結果、参加回数が少ないグループと開眼片足立ち時間が 20 秒以下のグループ

の 1 回目と 2 回目の測定時間の差の検定で p 値（発生確率）が 0.03、 $0.001 < 0.05$ となりました。したがってこの 2 つのグループは教室参加による顕著な開眼片足立ちの延伸があり、筋力・バランス感覚の強化が図れたといえます。

参加者の運動に関する意識も参加回数が少ない群と 20 秒以上の群に有意差がみられました。

また運動に対する意識の得点は 36 点で全体の得点 40 点より低く、能力、意識ともに統計的有意差はないものの、中断者の傾向として運動能力が低く、教室での運動内容が自身に合っていないと参加時より感じている傾向があった事が伺えます（図 16）。中断理由には痛み等による体調不良、会場まで歩けないと交通手段の不備を挙げた方が 4 人で、高齢者の参加には足の確保は必須であると言えます。介護認定に至った方も 2 人いましたが、現在の健康状態は「まあまあである」と回答した方は 20 人であり、他の社会参加をしている方が 14 人、外出頻度週 1 回以上も 5 人と閉じこもり傾向にない事が分かりました。しかし中断者の中には運動能力が低下していて今後生活機能低下の恐れがある高齢者もいる事から中断理由となった交通手段の確保や教室運営に関する本人の求めるものとのずれは今後、教室参加を促す要因への検討が必要である事を示しています。

図 16



介護予防給付者の現状と改善のためのサービス利用状況

要支援者は生活機能が低下した高齢者です。心身機能、活動、参加の良循環を目指します。要支援者は介護予防ケアマネジメント^{*13}を町の保健師が担っています。現在、要支援1はのべ32人中23人、要支援2はのべ31人中24人が良循環を目指し、個々の目標設定し活動計画を実践しています。実践のために図17-1、図17-2のサービス利用が行われています。しかしサービスを利用しない方もいます。利用されていない方は15人で認定者の4分の1です。本人の意欲低下や閉じこもりによる活動性、生活機能低下で家族や周囲の人が介護認定申請を積極的に勧め、社会参加する事を希望する場合は集団でのケアが馴染まず、結果サービス利用に至らない傾向にあります。また、生活上の自立度が低い事で、急な家族不在時の介護や何かあった時のためにとの理由で認定だけを行う方がいますが、現状では本人の生活上の問題はないと言えます。要支援者の更新結果は図18に示しました。悪化者も目立ちます。サービス未利用者では悪化に至った人はいませんでした。

*13 介護が必要な状態になることを予防するための健康保持増進、介護が必要な状態になった場合にも介護サービスを利用した自立した生活のための能力維持、向上を求めること。

図 17-1

要支援1の介護予防サービス
利用内容

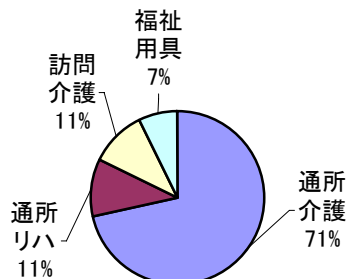


図 17-2

要支援2の介護予防サービス
利用内容

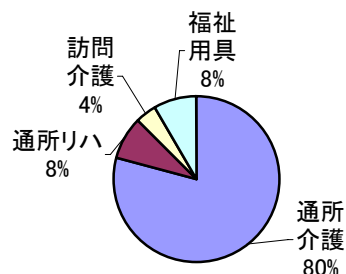
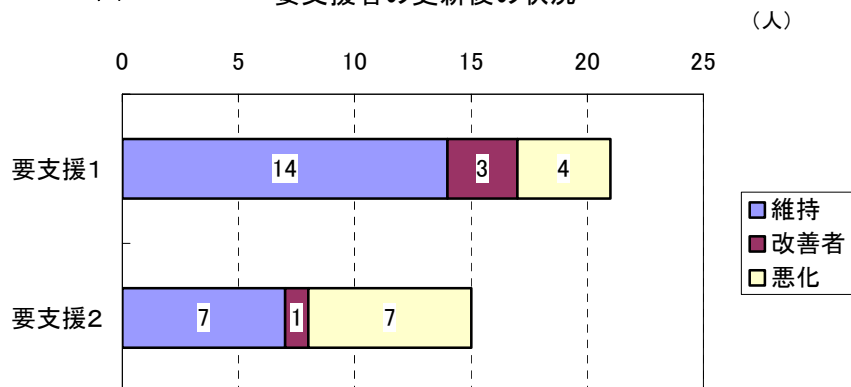


図 18 要支援者の更新後の状況



課題

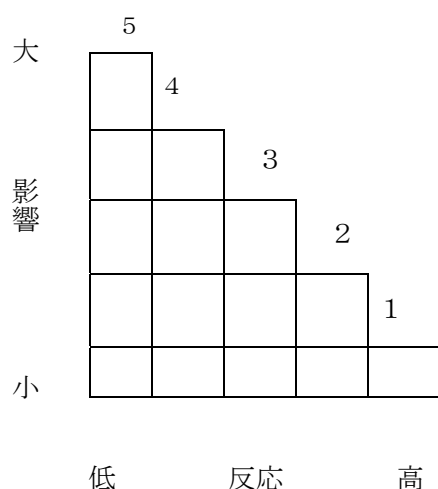
介護予防教室参加対象者の把握

高齢者には時間的な余裕がある事も自己管理に費やす時間があると言えます。したがって生活時間をどの様に過ごすかが加齢による心身機能の低下の対処法であるとも言えます。

現在、地域で行っている介護予防教室に積極的に参加している高齢者は介護予防の必要性の高い、優先的に取り組む事が必要な高齢者であったのでしょうか。多くの調査研究で地域活動、社会参加に参加する高齢者は活動性の高い、意欲をもって生活している傾向がある事と、閉じこもりやうつ傾向がある事が生活機能低下につながると報告しています。町が昨年度行った教室参加者のアセスメント^{*14}の結果からは教室参加前より自ら積極的に介護予防に取り組んでいる事、活動性も高い傾向が見られていました。

* 1 4 介護予防における対象者に関する情報収集

そこで、反応と影響力から地域の高齢者を以下の様に分類してみました。



- 1 加齢による運動、生活機能低下を意識し、運動社会参加をいつもこころがけている人たち
- 2 運動、生活機能低下を自覚して改善しようとする意思のある人たち
- 3 運動、生活機能低下対策を不定期に行っている人たち
- 4 運動、生活機能維持、低下防止のための活動を以前は行っていたが、継続できない人たち
- 5 運動、生活機能が低下しているが廃用する機能をそのまま受け入れている人たち

介護予防が必要な集団、効果的な取り組み

介護予防教室の参加者は1，2，3，4であり、参加継続者は1です。顕著な効果があったのは2，3であると言えます。5の集団は取り組む事で効果が上がるが、取り組む意欲がない集団であり教室参加にも消極的で中断する人たちと言えます。

以上の現状から、高齢者の活動性を高め生活機能低下を防ぐ必要性がある対象は介護防対策特定高齢者と特定高齢者候補となる運動器、口腔、栄養、閉じこもり、うつ項目の判定基準に該当する高齢者であると考えます。また内容も参加動機、継続動機に関連する要因への対応が必要であると思われます。

介護予防もハイリスク^{*15}、ポピュレーション^{*16}戦略で介護が必要である高齢者の拾い出しが急務です。地域の高齢者の特性と戦略を結びつけたシステムの構築を行い、活動的な85歳を目指す必要があります。

介護予防マネジメントは心身機能、活動、参加の良循環を目指すために、個々に目標を持ち、具体的に取り組む事を支援します。介護保険法改正前の介護認定者には自身の認定結果で利用できるサービスが変わった事の戸惑いが強くあり目標達成型のサービスの活用に馴染めない人も目立ちました。サービ

ス内容も介護認定者と同じ場所、時間での通所介護となっている事が本人の意欲向上に繋がらない理由であると考えられます。そしてその結果、更新認定で支援状態の改善に至った人が少なかった原因でもあると言えます。従って自立支援を目指す介護予防マネジメントは要支援者の意欲と活動性を高め生活機能の向上と生活の質の向上を目指すため、時間のかかる業務となっています。現在認定者が少ない事の理由として地域の高齢者の健康状態が良好であると言えるかどうかは不確かです。しかし特定高齢者、虚弱高齢者対策が効果的に行われる事で確かな結果として、健康高齢者の数を増加させる事ができると考えます。

食事・運動・心・喫煙・飲酒、生活習慣の見直し

食生活、運動の関心も取り組み状況も他の年代と比べ意識し取り組んでいる人が多い傾向があります。生活習慣と疾患の発生の関与への関心も高い事が分かりました。しかし飲酒、喫煙に関しては、他の年代と同様の傾向がある事から、長年の生活習慣からの変容の困難さを感じさせられました。

健康行動をとる事ができるかどうかは健康に関する知識、健康でいる事への信念、態度（価値や好き嫌い）、行動を支援する環境条件（物、情緒）等が関連する要因とされています。時間的余裕があり、経済的負担がなく、移動等に負担がない等の条件が整う事で知識を得、介護予防（自己実現）、生活の質の向上を目指す事につながると考えます。積極的な活動は個人でも取り組む事ができますが、高齢者にとって集団で取り組む事から得られる精神、身体的効果は多くの研究で立証されています。物、情緒的支援が生活の質の向上に繋がります。心の健康で、憂うつ、関心が持てないと回答し、うつ傾向がうかがえる高齢者に対しは医学的なサポートも必要になります。

以上の事から高齢者がいきいきと生活するために、支援が必要な状態であるのか、支援を得る事ができているのか、個々の持つネットワークを知る事が重要であると考えます。ソーシャルサポート^{*17}の体制整備とサポートを利用しやすい条件整備を目指します。

* 1 5 危険性が高い対象者に対する働きかけ

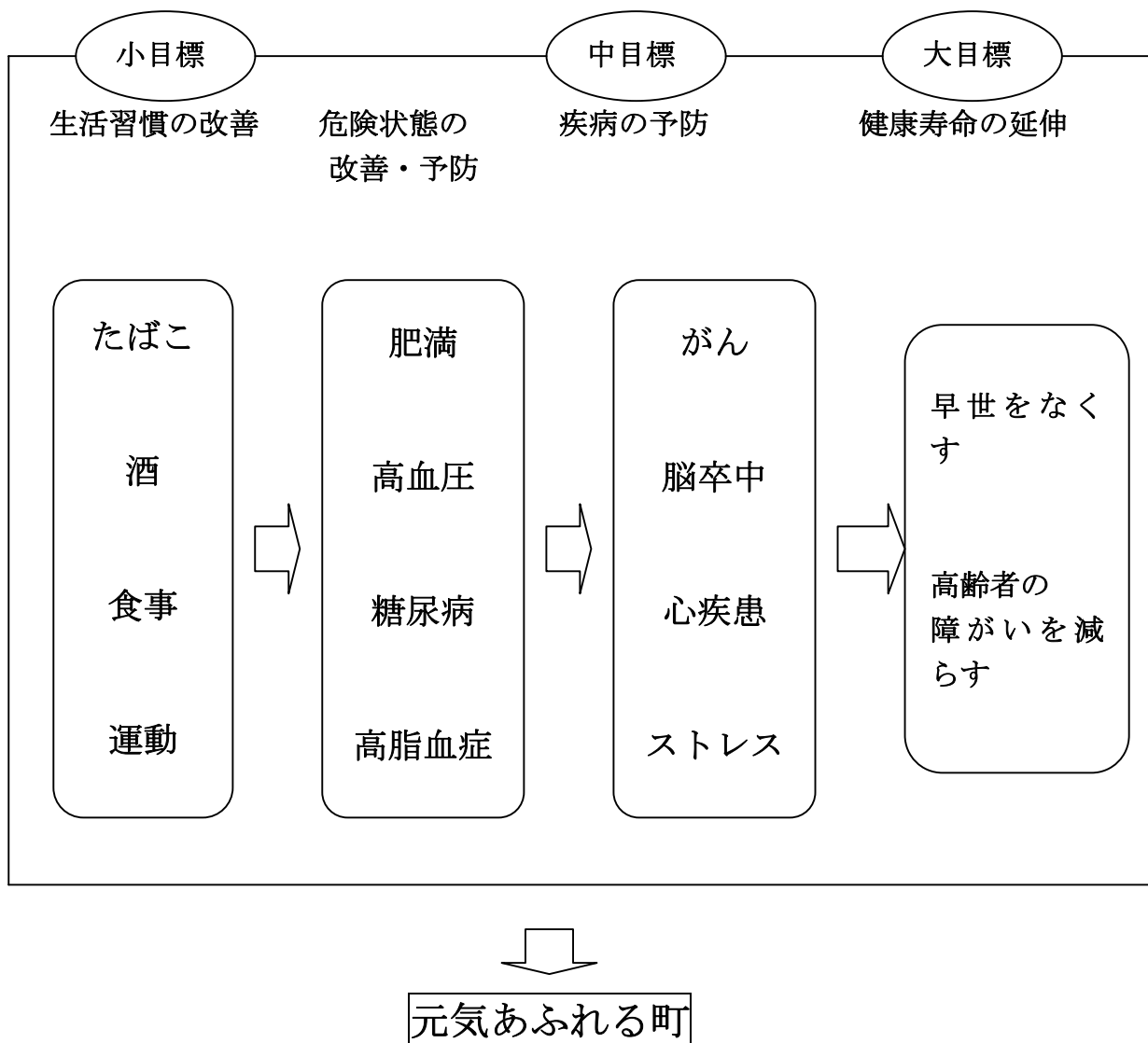
* 1 6 集団全体を対象とする働きかけ

* 1 7 社会的支援

第5章 健康のまちづくり計画の目標項目

1 指標・目標の設定に関する考え方

当初計画は具体的な数値で目標を設定し21年に中間評価をし、
10年後には目標値に達成する事を目指します。



2 取り組む項目

目標達成のための推進

	食生活 栄 養	身体 活動 運動	心の 健康	たばこ	アルコ ール	歯の 健康	循環器	糖尿病	がん
自分の健康状態を知っている									
健診を受ける	○	○	○	○	○	○	○	○	○
健康状態把握 している						○	○	○	○
かかりつけ医 がある						○	○	○	○
健康的な生活習慣を理解できる									
自分に合った 食生活を知っ ている	○				○		○	○	
自分に合った 運動を知って いる		○					○	○	
飲酒について 正しい知識を 得ている			○		○				
たばこに関す る正しい知識 を得ている			○	○			○		○
正しい健康情 報入手方法を 知っている	○	○	○	○	○	○	○	○	○
健康的な保健行動を実践できる									
望ましいしい 食生活を実践 している	○						○	○	

自分に合った運動を実践している		○						○	
アルコールの適量を守っている					○				
たばこのルールを守っている				○					
歯を大切にしている						○			
ストレスを解消している			○						
健康に関する催しに参加し実践する	○	○	○	○	○	○	○	○	○
健康づくりが地域に根づく									
職場が健康づくりに取り組む	○	○	○	○	○	○	○	○	○
学校教育で健康に関する取り組みを実施している	○	○	○	○	○	○	○	○	○
家庭が健康状態について関心を持っている	○	○	○	○	○	○	○	○	○
健康づくりを推進している町民が自主活動を展開する	○	○							

3 ライフサイクル・分野別健康づくりの重点項目

行動指針

健康づくりのポイント

すくすく
のびのび期
0～6歳

健やかな
心身の成長

- 1 1日3回食事をする習慣を身につけましょう
- 2 楽しく食べましょう
- 3 豊富な食材を摂取しましょう
- 4 親子で自然を楽しみましょう
- 5 地元で開催されるイベントに参加しましょう
- 6 受動喫煙から身体を守りましょう
- 7 よく噛んで食べましょう
- 8 虫歯の予防をしましょう
- 9 規則正しい生活習慣を身につけましょう
- 10 元気な体と心をつくりましょう

きらきら
活動期
7～12歳

健康的な
体と心の基
礎をつくる

- 1 体によい食物を選択する学習をしましょう
- 2 間食の適正量を理解しましょう
- 3 欠食をしない食習慣を身につけましょう
- 4 十分な運動で健康づくり、体力づくりの基礎を身につけましょう
- 5 喫煙の害を理解しましょう
- 6 飲酒の健康被害を理解しましょう
- 7 虫歯の予防をしましょう
- 8 よく噛んで食べましょう
- 9 規則正しい生活習慣を身につけましょう
- 10 健康な身体について学びましょう
- 11 身体を大切にしましょう
- 12 元気な体と心をつくりましょう

きらきら
活動期
13～18 歳

健康的な体
と心を育む

- 1 体によい食物を選択する学習をしましょう
- 2 間食、夜食の適正量を理解しましょう
- 3 欠食をしない食習慣を身につけましょう
- 4 十分な運動で健康づくり、体力づくりの基礎を身につけましょう
- 5 規則的な生活リズムをつくりましょう
- 6 喫煙の害を理解しましょう
- 7 飲酒の健康被害を理解しましょう
- 8 虫歯の予防をしましょう
- 9 規則正しい生活習慣を身につけましょう
- 10 健康な身体について学びましょう
- 13 身体を大切にしましょう
- 14 元気な体と心をつくりましょう

ますます
輝く期
19～39 歳

健康な生活
習慣の確立

- 1 体によい食べ物、食べ方を選びましょう
- 2 食事バランスガイド*¹ で毎日の食事をチェックしてみましょう
- 3 自然豊かな町内を楽しく歩きましょう
- 4 気軽にどこでも、生活活動も運動、身体を動かしましょう
- 5 地域の行事に参加しましょう
- 6 趣味の運動やスポーツ・レクリエーションを楽しみましょう
- 7 眠る工夫をしましょう
- 8 喫煙の害を理解しましょう
- 9 妊婦は喫煙をやめましょう
- 10 飲酒の健康被害を理解しましょう
- 11 毎食後の歯磨きをしましょう
- 12 虫歯の治療をしましょう
- 13 定期的な歯科検診を行いましょう
- 14 自分、家族の体の変化、心の変化に気づきましょう
- 15 健診を受け身体の状態を把握しましょう
- 16 健診結果を活かしましょう
- 17 生活習慣を見直しましょう

はつらつ
活動期
40～64 歳

健康的な 65 歳
生活習慣の維持

- 1 体によい食べ物、食べ方を選びましょう
- 2 食事バランスガイドで毎日の食事をチェックしてみましょう
- 3 自然豊かな町内を楽しく歩きましょう
- 4 気軽にどこでも、生活活動も運動、身体を動かしましょう
- 5 こちよくぐっすり眠りましょう
- 6 喫煙の害を理解しましょう
- 7 禁煙しましょう
- 8 適切な飲酒量を守りましょう
- 9 8020を目指しましょう
- 10 毎食後歯磨きをしましょう
- 11 定期的な歯科検診を行いましょう
- 12 自分、家族の体の変化、心の変化に気づきましょう
- 13 健診を受け身体の状態を把握しましょう
- 14 健診結果を活かしましょう
- 15 生活習慣を見直しましょう

いきいき
充実期
65 歳以上

活動できる
85 歳

- 1 体によい食べ物、食べ方を選びましょう
- 2 元気に楽しく歩きましょう
- 3 こちよくぐっすり眠りましょう
- 4 喫煙の害を理解しましょう
- 5 適切な飲酒量を守りましょう
- 6 8020を目指しましょう
- 7 口の手入れを行いましょう
- 8 生活を外に広げましょう
- 9 骨折、転倒に負けない体力づくりをしましょう
- 10 健診を受けて、身体、生活機能の把握をしましょう
- 11 病院やサービスを賢く利用し生活機能の維持、病気の重症化を防ぎましょう

* 1 望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくコマのイラストで示したもの。

4 目標値

項目	対象	当初計画		備考
		基準値 平成18年	目標値 平成22年	
食事内容、適正量に気をつけていない人の減少	20歳以上の男女	22.3%	15%	
食生活改善に関心はあるが今すぐ取り組もうと思わない人の減少	20歳以上の男女	30%	25%	
栄養成分表示を正しく理解し、参考にする人の増加	20歳以上の男女	47%	60%	
おやつが食事に差し支える幼児の減少	乳幼児とその保護者	1歳半健診： 18.3% 3歳児健診： 25.2%	1歳半健診： 15% 3歳児健診： 20%	
運動不足を感じている人の減少	30～40歳代男女	80%	70%	
運動習慣のある人や効果的な運動をする人の増加	20歳以上男女	30%	35%	
ウォーキングの町民スポーツとしての定着	町民	750人	1500人	参加者延べ人数
安全に歩行可能な高齢者の増加	介護予防教室参加者	16秒	18秒以上	
睡眠による休養を十分にとれていない人の減少	20歳以上男女	20%	10%	
イライラした時の対処方法を知っている母親の増加	幼児教室に参加する母親	70%	100%	
妊婦の喫煙率の減少	母子手帳交付した妊婦	5.6%	4.5%	母子健康手帳申請時間 診票

項目	対象	当初計画		備考
		基準値 平成18年	目標値 平成22年	
成人の喫煙率の減少	20歳以上 男女	21.3%	15%	
公共施設での受動喫煙 をなくす	公共の場	—	100%	
未成年の喫煙者をなくす	未成年者	9.5%	0%	次世代育成支援 行動計画のニー ズ調査
毎日飲酒する人の減少	20歳以上 男女	20%	15%	
適切な飲酒量を守れる 人の増加	20歳以上 男女	51.6%	55%	
未成年の飲酒をなくす	20歳以上 男女	2.9%	0%	次世代育成支援 行動計画のニー ズ調査
歯科検診を受ける人の 増加	20歳以上 男女	30%	40%	
1日2回以上歯を磨く 人の増加	町民	60.7%	70%	
歯間部清掃用具を使用 している人の増加	40歳以上 男女	37.4%	45%	
甘味飲料を習慣的に 飲む幼児の減少	乳幼児	1歳半健診： 29.6% 3歳児健診： 27.4%	1歳半健診： 25% 3歳児健診： 20%	
自分の歯に関心を持つ 人の増加	20歳以上 男女	—	50%	
健康診断を受ける人の 増加	20歳以上	健診を受け る人の割合 16%	健診を受け る人の割合 40%	基準値・目標値は 40～74歳の 国民健康保険 加入者

項目	対象	当初計画		備考
		基準値 平成18年	目標値 平成22年	
生活習慣病の有病者の減少	20歳以上	糖尿病 713人 高血圧症 1408人 高脂血症 1034人	減少	基準値・目標値は 40～74歳の 国民健康保険 加入者
がん検診を受ける人の増加	20歳以上 (子宮がん 20歳以上女性・乳がん 30歳以上女性)	肺がん 15.5% 胃がん 19.5% 肝がん 25.1% 大腸がん 20.9% 子宮がん 14.2% 乳がん 13.9% (受診率)	30%	基準値・目標値は 肺・胃・肝臓・大腸(40歳以上)子宮(20歳以上女性)乳房(30歳以上女性)
乳がん自己検診の定着	30歳以上の女性	2.4%	5%	毎月実施
精密検査の受診率の増加	がん検診にて要精密検査受診者	肺がん 66.6% 胃がん 85.5% 肝がん 76.3% 大腸がん 60.6% 子宮がん 85.7% 乳がん 84.4% (受診率)	100%	

第6章 健康のまちづくり実施計画

1 実施計画の推進の考え方

現状と課題を9分野・ライフステージごとに整理した結果、明らかになった課題から将来的に目指す姿を具体的な数値で目標を設定しました。

目標達成のための推進事項、ライフステージ・9分野別健康づくりの重点項目を掲げ、優先的に取り組む項目を年次で決定し事業、施策を展開します。

計画は町民一人一人が自分に合ったそれぞれの健康法を見つけ実践する事ができるための道標です。

9分野の目指す姿をライフステージ別に展開する事業を挙げました。各事業は地域の仲間や組織、関係機関、行政が協働で取り組みます。

地域で計画を実施し進展状況を確認し、変化する状況（地域、住民の変化）を評価する事で活動内容と意味のある成果の関係づけを明らかにします。

地域診断から保健事業決定、実施、事業評価、影響評価、結果評価を繰り返し目標達成を目指します。

2 取り組み項目、対象者、取り組み事業、平成22年達成目標値

平成22年までにどれだけ達成させるかを明らかにしました。

保健事業の企画に取り組む事項として挙げました。

実施、評価を行いながら年度の保健事業を決定します。

3 年次実施計画

9分野の目指す姿をライフステージ別に展開する事業です
関係機関が協働で取り組みます。

4 評価

事業評価について、方法、人的、物的資源、内容を調べます。

町民の知識、態度等の変化を調べます。

町民の行動の広がり、時期、環境の変化を調べます。

保健事業の展開に必要な調整を行います。

2 取り組み事業

領域	項目	対象者	取り組み事業	当初計画		実施計画			備考
				基準値 平成18年	目標値 平成22年	平成 19年	平成 20年	平成 21年	
1 栄養・食生活	食事内容、適正量に気をつけていない人の減少	20歳以上の男女	・男性のための料理教室 ・健康診断事後報告会での改善指導 ・特定高齢者のうち低栄養状態である人への改善指導	食事内容、適正量に気をつけていない人の割合 22.3%	食事内容、適正量に気をつけていない人の割合 15%	○	○	○	
	食生活改善に関心はあるが今すぐ取り組もうと思っていない人の減少	20歳以上の男女	・健康診断事後報告会での改善指導 ・食生活改善に取り組める手軽で簡単な方法の情報提供	食生活改善に関心はあるが今すぐ取り組もうと思っていない人の割合 30%	食生活改善に関心はあるが今すぐ取り組もうと思っていない人の割合 25%	○	○	○	
	食品の栄養成分表示を参考にする人の増加	20歳以上の男女	・男性のための料理教室での情報提供 ・健康診断事後報告会での改善指導 ・国保ヘルスアップ事業(H19) ・特定保健指導 ・栄養成分表示の見方の普及	食品の栄養成分表示を参考にする人の割合 47%	食品の栄養成分表示を参考にする人の割合 60%	○	○	○	
	おやつが食事に差し支える幼児の減少	乳幼児とその保護者	・乳幼児健診、育児学級、幼児教室での確認と指導	おやつが食事に差し支える子供の割合 1歳6ヶ月児健診；18.3% 3歳児健診；25.2%	おやつが食事に差し支える子供の割合 1歳6ヶ月児健診；15% 3歳児健診；20%	○	○	○	

	項目	対象者	取り組み 事業	当初計画		実施計画			備考
				基準値 平成18年	目標値 平成22年	平成 19年	平成 20年	平成 21年	
2 身体活動・運動	運動不足を感じている人の割合が減少する。	町民	・健康のまちづくりウォーキング大会 ・運動の健康に与える効果等についての広報活動 ・運動関連施設や運動教室、サークル活動の紹介 ・効果的な運動習慣についての情報提供	30～40歳代の運動不足を感じている者の割合 80%	30～40歳代の運動不足を感じている者の割合 70%	○	○	○	
	運動習慣のある人や効果的な運動をする人の割合が増える	町民	・日常生活で取り入れられる具体的な運動指導 ・健診結果のハイリスク者に対しヘルスアップ事業による個別指導	健診受診者で定期的に運動習慣のある者の割合 30%	健診受診者で定期的に運動習慣のある者の割合 35%	○	○	○	
	ウォーキングが町民スポーツとして定着する	町民	・健康のまちづくりウォーキング大会 ・ウォーキングトレイルの紹介 ・ウォーキング関連イベントの紹介 ・健康づくりウォーキング大会の広報活動	まちづくりウォーキング大会参加者 750人	まちづくりウォーキング大会参加者 1,500人	○	○	○	
	安全に歩行可能な高齢者の増加(介護予防教室参加者の開眼片足立ち時間が18秒以上の者の増加)	介護予防教室参加者	・高齢者の介護予防教室 ・特定高齢者の把握	介護予防教室参加者の平均開眼片足立ち時間 16秒	介護予防教室参加者の平均開眼片足立ち時間 18秒以上	○	○	○	

	項目	対象者	取り組み 事業	当初計画		実施計画			備考
				基準値 平成18年	目標値 平成22年	平成 19年	平成 20年	平成 21年	
3 心の健康づくり・睡眠、休養	睡眠による休養を充分にとれていない人の減少	20歳以上の男女	・広報、温泉施設に『快適な睡眠のための7箇条』の掲載、掲示	睡眠を十分にとれていない人の割合 20%	睡眠を十分にとれていない人の割合 10%	○	○	○	
			・ストレス耐性を高める生活生活習慣の改善、リラックス法習得のきっかけとしてのウォーキング大会開催と参加勸奨			○	○	○	
			・心の病気・生活習慣改善への保健指導			○	○	○	
	イライラした時の対処方法を知っている母親の増加	乳幼児の母親	・乳幼児健診・育児・幼児学級で母親のストレス把握	イライラした時の対処方法を知っている母親の割合 70%	イライラした時の対処方法を知っている母親の割合 100%	○	○	○	
			・乳幼児健診・育児・幼児学級で母親のストレス耐性を高める生活生活習慣の改善、リラックス法習得の保健指導			○	○	○	
			・乳幼児健診・育児・幼児学級で乳幼児の生活リズム確立の重要性についての保健指導			○	○	○	
			・生活リズム、ゆとり、楽しみ、自然から取り入れるきっかけとしてのウォーキング大会参加勸奨			○	○	○	
			・幼児学級で母親が自分の時間を見つけるきっかけができる			○	○	○	
			・精神科医、心理専門家からの援助			○	○	○	

	項目	対象者	取り組み 事業	当初計画		実施計画			備考
				基準値 平成18年	目標値 平成22年	平成 19年	平成 20年	平成 21年	
4 たばこ	妊婦の喫煙率の減少	喫煙妊婦	・妊婦相談(リーフレット「大切な新しい家族のために禁煙を」を活用して) ・禁煙希望妊婦の個別禁煙教育	妊婦の喫煙の割合 5.6%	妊婦の喫煙の割合 4.5%	○	○	○	
	成人の喫煙率の減少	町民・成人喫煙者	・喫煙が及ぼす健康影響について知識を普及させるための広報活動 ・健診受診者の中で喫煙している者への情報提供、改善指導	成人の喫煙の割合 21.3%	成人の喫煙の割合 15%	○	○	○	
	公共の施設での受動喫煙をなくす	町民	・受動喫煙が及ぼす健康影響についての知識を普及するための広報活動 ・公共施設での分煙に関する取組状況の把握	—	100%	○	○	○	
	未成年者の喫煙をなくす	未成年者	・中学校における禁煙教育の開催	未成年者の喫煙割合 9.5%	未成年者の喫煙割合 0%	○	○	○	

領域	項目	対象者	取り組み 事業	当初計画		実施計画			備考
				基準値 平成18年	目標値 平成22年	平成 19年	平成 20年	平成 21年	
5 アルコール	毎日飲酒する人の 減少	町民・健診 受診者	・休肝日の必要性について 情報提供 (パンフレット・広報掲載)	毎日飲酒する 人の割合 20.0%	毎日飲酒する 人の割合 15.0%	○	○	○	
		健診受診 者のうち毎日 飲酒し、生活 改善が必要な 方	・健康診断事後報告会での 改善指導			○	○	○	
	飲酒習慣のある人 が適切な飲酒量を守 れる割合の増加	町民・健診 受診者	・適切な飲酒量について 情報提供 (パンフレット・広報活動)	飲酒習慣のある 人が適切な飲酒量 を守れる割合 51.6%	飲酒習慣のある 人が適切な飲酒量 を守れる割合 55%	○	○	○	
		健診受診 者のうち多量 飲酒し、生活 改善が必要な 方	・健康診断事後報告会での 改善指導			○	○	○	
	未成年者の飲酒を なくす	未成年者	・未成年者の飲酒による悪影響に ついて 知識普及 (広報掲載)	未成年者の飲 酒の割合 2.9%	未成年者の飲 酒の割合 0%	○	○	○	

	項目	対象者	取り組み 事業	当初計画		実施計画			備考
				基準値 平成18年	目標値 平成22年	平成 19年	平成 20年	平成 21年	
6 歯 の 健 康	歯科検診を受ける 人の増加	20歳以上 の男女	・歯科検診受診者の把握 ・予防歯科、8020についての知識普及 ・正しいブラッシングの方法や手入れの方法の情報提供 ・町の各種イベントによる歯科教育の普及・啓発	歯科検診を受ける人の割合 30%	歯科検診を受ける人の割合 40%	○	○	○	
	1日2回以上歯を 磨く人の増加	町民		1日2回以上歯を磨く人の割合 60.7%	1日2回以上歯を磨く人の割合 70%	○	○	○	
	歯間部清掃用具を 使用する人の増加	20歳以上 の男女		歯間部清掃用具を使用する人の割合 37.4%	歯間部清掃用具を使用する人の割合 45%	○	○	○	
	自分の歯（義歯含む）に関心を持つ 人の増加			—	自分の歯に関心を持つ人の割合 50%				
	甘味飲料を習慣的に飲む 幼児の減少	乳幼児とその保護者	・乳幼児健診、育児学級、幼児教室での確認と指導	甘味飲料を習慣的に飲んでいる幼児の割合 1歳6ヶ月児健診：29.6% 3歳児健診：27.4%	甘味飲料を習慣的に飲んでいる幼児の割合 1歳6ヶ月児健診：25% 3歳児健診：20%	○	○	○	

	項目	対象者	取り組み 事業	当初計画		実施計画			備考
				基準値 平成18年	目標値 平成22年	平成 19年	平成 20年	平成 21年	
8 7 循糖 環尿 器病 疾患	健康診断を受ける 人の増加	20歳以上 の男女	・生活習慣病健診	健診を受ける 人の割合 16%	健診を受ける 人の割合 40%	○	○	○	基準値・目標 値は40～74 歳の国民健 康保険加入 者
			・健康診断の周知・受診勧奨			○	○	○	
			・健康診断の体制整備			○	○	○	
	生活習慣病の有病 者の減少	20歳以上 の男女	・健診結果のハイリスク者に対する 個別保健指導	糖尿病 713人 高血圧1408人 高脂血症1034 人	減少	○	○	○	基準値・目標 値は40～74 歳の国民健 康保険加入
9 がん	がん検診を受ける 人の増加	20歳以上 の男女	・がん検診[肺・肺CT・胃・肝臓・大 腸・子宮・乳房(30歳以上)]	受診率 肺がん15.5% 胃がん19.5% 肝がん25.1% 大腸がん20.9% 子宮がん14.2% 乳がん13.9%	各種健診 30%	○	○	○	基準値・目標 値は肺・胃・ 肝臓・大腸(40 歳以上)・子 宮(20歳以上) ・乳房(30 歳以上)
			・がん検診の周知・啓発活動・受 診勧奨			○	○	○	
			・がん検診の体制整備			○	○	○	
	乳がんの自己検診 の定着化	30歳以上 の女性	・視触診モデルを活用した教室開 催	自己検診毎月 実施 2.4%	自己検診毎月 実施 5%	○	○	○	
			・検診受診者に対して自己検診の パンフレット配布			○	○	○	
			・公共の温泉施設4箇所パネル 設置			○	○		

	精密検査受診者の増加	がん検診にて要精密検査者	・受診勧奨	肺がん66.6% 胃がん85.5% 大腸がん60.6% 肝がん76.3% 子宮がん85.7% 乳がん84.4%	各種健診 100%	○	○	○	
--	------------	--------------	-------	--	---------------------	---	---	---	--

9 領域	指標	すくすくのびのび期 0～6 歳	ますます輝く期 妊産婦・育児中の母	きらきら活動期 7～12 歳	きらきら活動期 13～18 歳	ますます輝く期 19～39 歳	はつらつ活動期 40～64 歳	いきいき充実期 65 歳以上
栄養・食生活	・ 食事内容・適正量を気をつけていない人の減少 ・ 食生活改善意欲があるが今すぐ取り組もうと思っていない人の減少 ・ 食品の栄養成分表示を正しく理解し、参考にする人の増加 ・ おやつが食事に差し支える幼児の減少	新生児訪問・子育て応援訪問・乳幼児健診・育児学級		子どものための食育教室		ヘルスサポーター事業		
		つどいの広場				男性料理教室		
		保育園児への食育教室	妊婦相談			元気いっぱい教室・水中ウォーキング・転ばぬ先の杖教室・パワフル筋力アップ教室・生き生き交流広場		
			母親学級					
身体活動・運動	・ 運動不足を感じている人の減少 ・ 運動習慣のある人や効果的な運動をする人の増加 ・ ウォーキングを町民スポーツとして定着させる ・ 安全に歩行できる高齢者の増加	わいわいクラブ		ニュースポーツ・カヌー・家族リズムテコンドー				
		2 歳児親子ふれあい教室		ヨガ・レディースエクササイズ(婦人)・水中体操・リズムテコンドー教室・ゴルフ				
		キッズ&ママビクス		健康のまちづくりウォーキング大会				
心の健康づくり・休養	・ 睡眠による休養を十分に取れていない人の減少 ・ イライラした時の対処方法を知っている母親の増加	乳幼児健診				まちなみ飾花推進補助金・花の種銀行・河口湖ふれあい菜園		
		つどいの広場・こどもらプチ相談会 こどもらベビー・こどもらキッズ		自然観察教室	ジュニアレンジャープログラム			
		ワイワイくらぶ・3 歳児親子ふれあい教室						
		育児学級	健康のまちづくりウォーキング大会					
たばこ・アルコール	・ 妊婦の喫煙率の減少 ・ 成人の喫煙率の減少 ・ 公共施設での受動喫煙をなくす ・ 未成年の喫煙をなくす ・ 毎日飲酒する人の減少 ・ 飲酒習慣のある人の適切な飲酒量を守れる人の割合の増加 ・ 未成年の飲酒をなくす	妊婦相談		中学生の禁煙教室				
		母親・両親学級						
歯の健康	・ 歯科検診を受ける人の増加 ・ 1 日 2 回以上歯を磨く人の増加 ・ 歯間部清掃用具を使用する人の増加 ・ 甘味飲料を習慣的に飲む幼児の減少 ・ 自分の歯に関心を持つ人の増加	乳幼児健診						元気いっぱい教室・水中ウォーキング・転ばぬ先のつえ教室・パワフル筋力アップ教室 生き生き交流広場
		育児学級 2	妊婦相談					歯っぴいライフ教室
糖尿病 循環器疾患 がん	・ 健康診断を受ける人の増加 ・ 生活習慣病の有病者の減少 ・ ガン検診を受ける人の増加 ・ 乳がん自己触診の定着化 ・ ガン検診精密検査の受診率の増加	乳幼児健診		生活習慣病健診・人間ドック				けんこう長寿健診
				がん検診（肺・胃・肝臓・大腸・子宮・乳房）				

4 評価

平成 19・20・21 年

事業名・目的	評価項目	目標値	結 果	ねらいは達成したか 効果はあったか	課題、翌年度に むけて
妊婦相談 目的 1. 妊娠時、「妊娠届出時間 診票」を基に面接し、相談 に応じる。 2. 喫煙妊婦の希望者に禁 煙個別教育を実施する。	妊娠届けをした全妊婦 妊娠中喫煙している妊婦の割合	100% 4.5%			
乳幼児健診 目的 1. 乳幼児の発育・発達に 対する一次スクリーニング 2. 乳幼児の健康増進のた めの相談、指導	受診率（医療機関受診者含む） 離乳食ミニ講話開催実施率 乳幼児の生活リズム確立の重要性 についての保健指導 おやつが食事に差し支えたと回答 した保護者への指導 う歯のある児の率 甘味飲料を習慣的に飲んでいると 回答した保護者への改善指導 牛乳を1日400ml以上飲んで いる児の割合	100% 100% 100% 100% 1歳6ヶ月児 健診 0%、3歳 児健診 20% 100% 1歳6ヶ月児 健診児 5%			

事業名・目的	評価項目	目標値	結 果	ねらいは達成したか 効果はあったか	課題、翌年度に むけて
育児学級 目的 1. 育児における正しい知識の普及、啓発 2. 家庭及び地域の育児力の向上 3. 母親の育児不安の解消	計画、実施率 参加実人数 おやつが食事に差し支えたと回答した人数 イライラした時の対処方法を知っている母親の割合 1日2回以上歯を磨く人の割合	100% 対象者の 50%以上 1歳6ヶ月児健診児 15%以下 3歳児健診児 20%以下 100% 幼 児 健 診 児 65%以上			
幼児教室 目的 1. 心身の発達に課題の児や育児不安のある保護者に対して、季節行事を含む製作や遊び、音楽療法等を通じて子供の発達を促す。 2. 保護者が子供への関わり方を学ぶことで児の成長発達を図る。	幼児健診心理相談から対象者を選定する。 対対象児の保護者には日程表を基に教室の目的を説明し、理解した上で参加する教室参加率 教室参加児は定期的に発達相談を受診する 母親のストレス耐性を高める生活改善、リラックス方法習得の保健指導	対象児全員 100% 100% 母親全員			

事業名・目的	評価項目	目標値	結 果	ねらいは達成したか 効果はあったか	課題、翌年度に むけて
	母親がイライラした時の対処方法 を知っている人数 自分の時間を見つけるきっかけが できる人数	母親全員			
中学校における禁煙教育 目的 １．未成年者の喫煙のきつ かけを絶つ。 ２．生徒及びその保護者が、 喫煙による未成年者への健 康被害について知る。	未成年者の喫煙率 中学一年生の喫煙率 中学校における禁煙教育の開催	０％ ０％ モデル校一校 (経年的に開催)			
公共の施設での受動喫煙の 徹底 目的 １．住民が喫煙による体へ の悪影響について知識を得 る。 ２．公共施設での受動喫煙 がなくなる。	広報にて喫煙による体への悪影響 に関する知識の普及 公共施設での分煙・建物内禁煙・ 敷地内禁煙の取組状況を把握す る。	年１回 100%			

事業名・目的	評価項目	目標値	結 果	ねらいは達成したか 効果はあったか	課題、翌年度に むけて
生活習慣病健診 目的 1. 生活習慣病の早期発見・早期治療 2. 自分の健康状態を理解する 3. 生活習慣の維持・改善	受診者の増加 年度当初に年間の健診を周知する (広報・全戸配布チラシ) 保健指導対象者の選定と階層化 健康な生活を送るための情報提供 (食事・肥満・口腔ケア・喫煙・ 飲酒習慣について) 動機付け支援レベルに対する保健指導 20～39 歳 40～74 歳(特定健診対象者) 積極的支援レベルに対する保健指導 20～39 歳 40～65 歳(特定健診対象者)	健診を受ける人の割合 40% 年 1 回 受診者全員 受診者全員 保健指導実施率 30% 30% 保健指導実施率 30% 30%			

事業名・目的	評価項目	目標値	結 果	ねらいは達成したか 効果はあったか	課題、翌年度に むけて
がん検診 目的 1. がんの早期発見・早期 治療 2. 乳がん自己検診の定着	がん検診受診率 年度当初に年間の検診を周知する （広報・全戸配布チラシ） 精密検査受診率 精密検査の受診勧奨 乳がん自己検診の定着率(毎月) 乳がん検診受診者へ自己検診法の 周知 乳がん自己検診パネルの公共温泉 施設への設置 乳がん視触診モデルを使った教室 検診会場での乳がん視触診モデル・パネルを用いた啓発活動	30% 年 1 回 100% 要精密検査者 乳がん検診受診者 5% 乳がん検診受診者全員 4 箇所 1 回(年) 16 会場で実施			

事業名・目的	評価項目	目標値	結 果	ねらいは達成したか 効果はあったか	課題、翌年度に むけて
健康のまちづくりウォーキング大会 目的 1. 町民スポーツとしてのウォーキングが制定されていることを周知し定着させる 2. ウォーキングの利点やもたらす効果を周知し、ウォーキングを楽しむきっかけを作る 3. 表彰制度を導入し、ウォーキングへの意欲を高める	健康のまちづくりウォーキング大会の周知と共にウォーキングや運動の効果について広報を行う 健康のまちづくりウォーキング大会の計画実施率（開催回数） 毎回ウォーキング大会のキャッチフレーズ・テーマを決めて実施 参加者数（年代別・地区別に把握）の増加 20～64歳の参加者割合が増える 継続参加し表彰される人数が増加する	広報年6回掲載 年4回実施 (100%) 年4回実施 (100%) 参加者1500人以上 20～64歳の参加者割合 35%以上 10%増加			
男性料理教室 目的 1. 男性の正しい食生活の実現 2. バランスのとれた食事内容を知る 3. 自分の適正量を知る	計画、実施率 食事内容、適正量に気をつけていない人の割合 食生活改善に関心はあるが今すぐ取り組もうと思っていない人の割合 食品の栄養成分表示を参考にする人の割合	100% 15%以下 25%以下 60%以上			

事業名・目的	評価項目	目標値	結 果	ねらいは達成したか 効果はあったか	課題、翌年度に むけて
介護予防教室 目的 1. 活動的な生活の実現 2. 要介護・要支援状態移行防止 3. 自主的活動の展開ができる人材の育成	計画、実施率 参加実人数 3回以上参加者の参加率 生活機能低下リスク者の教室参加数 開眼片足時間の維持・改善した人数 3分間足踏み歩行の維持・改善した人数 痛みの強さが改善した人数 生き甲斐を見出す事ができた人数 生活目標が設定できた人数 行動計画が実行できた人数 適正な食事の摂取量が理解できた人数 口腔ケアの実践ができた人数 教室実施時参加者が役割を自主的にもてた人数 健康診断の受診者数	100% 教室毎 15 人以上 中断者 10%以下 教室毎 2 人以上 維持改善 80%以上 維持改善 80%以上 維持改善 80%以上 維持改善 80%以上 以上 全員 90%以上 全員 全員 全員 65 歳以上高齢者、受診率 20%			

事業名・目的	評価項目	目標値	結 果	ねらいは達成したか 効果はあったか	課題、翌年度に むけて
介護予防支援 目的 1. 介護状態への悪化予防 2. 生活機能の低下防止 3. 生活の質の向上	生活目標が達成する 介護認定非該当になる 介護予防教室に参加した人数	全員 数人 10 人			
生活機能低下者把握 目的 1. 生活機能の向上 2. 介後予防の効果的対策 の確立	生活機能低下者の人数 特定高齢者の把握数 生活機能低下者の心身状態の改善 （介護予防教室参加数・主観的健康感・開眼片足立ち ）	高齢者の 5 % 高齢者の 5 % 把握数全員			

資 料 編

ご自分の日常を振り返ってチェックしてみてください。

以下の質問の該当箇所に○または記入をお願いします。

1. 年齢を教えてください。

- ① 40歳代 ② 50歳代 ③ 60歳代 ④ 70歳代

2. 性別と同居家族の有無を教えてください。

男 ・ 女 同居家族有 ・ 同居家族無

3. 現在の身長と体重を教えてください。

身長 () c m 体重 () k g

生活全般について

4. 普段、自分で健康だと思いますか？

- ① 健康だと思う ② まあまあ健康だと思う ③ あまり健康でないと思う
④ 健康ではないと思う

5. 健康に関する情報で、自分が実際やってみようと思うのはどういうことがきっかけですか？（複数回答可）

- ① テレビやラジオ ② インターネット ③ 新聞や書籍 ④ 主治医 ⑤ 家族
⑥ 友人・知人 ⑦ その他 ()

食事について

6. 食事の量や内容に気をつけて食べていますか？

- ① はい ② いいえ

7. 普段、朝食をとりますか？

- ① ほとんど毎日食べる ② 週4～5日は食べる ③ 週2～3日は食べる
④ ほとんど食べない

8. 家族（同居家族がいない方は友達）と一緒に食事をしていますか？

- ① ほとんど毎日 ② 週3～5回 ③ 週1～2回 ④ ほとんどしない

9. コンビニエンスストアのお弁当や惣菜を朝食や夕食に利用していますか？

- ①全くしていない ②月1食程度 ③週1食程度 ④週数食 ⑤毎日

10. 緑黄色野菜（具体的にはかぼちゃ、トマト、ほうれん草、人参などの野菜を切って中身まで色の濃いもの）を食べていますか？

- ①1日2皿以上 ②1日1皿 ③2日に1皿 ④ほとんど食べない

11. 果物を含む甘いものをどのくらい食べますか？

- ①1日3回以上 ②1日2回 ③1日1回 ④2日に1回 ⑤週1回以下

12. 就寝までの2時間以内に飲食（お茶や水を除く）することがありますか？

- ①ほとんど毎日 ②週3～5回 ③週1～2回 ④ほとんどしない

13. 市販の惣菜や外食での味付けはどうですか？

- ①ちょうどいい ②濃い ③物足りない

14. 油濃いもの（揚げ物、ナッツ類、肉加工品等）を、どのくらい食べますか？

- ①1日2回以上 ②1日1回 ③週3～5回 ④週1～2回
⑤ほとんど食べない

15. ジュースやスポーツドリンク、ブラック以外のコーヒーなどの甘味飲料をどのくらい飲みますか？

- ①1日2回以上 ②1日1回 ③週3～5回 ④週1～2回
⑤ほとんど飲まない

16. 外食をする時や食品を購入する時に、カロリーや栄養のバランスを参考にしていますか？

- ①いつもしている ②時々している ③あまりしていない ④ほとんどしていない

17. 今後、食生活をよりよくしていこうと思いますか？

- ①関心がない
②関心があるが、今すぐ取り組もうとは思っていない
③関心があり、今すぐ取り組みたい
④既に取り組んでいる

} ①②③と
回答した人は19へ

18. 既に取り組んでいる方（問17で「4」と回答された方）にお聞きします。どのようなことに現在取り組んでいますか？

- ①薄味に心がけている ②油濃いものを控えている ③糖분을控えている
④その他（ ）

19. ご自分の適正だと思う体重をご記入ください。

適正だと思う体重（ ） k g

身体活動について

20. 自分で運動不足だと思いますか？

- ①運動不足だと思う ②少し運動不足だと思う ③運動不足だと思わない

21. 日常生活の中で、健康の維持・増進のため意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか？

- | | | |
|-------------------|---|--------------|
| ①いつもしている | } | ①②と |
| ②時々している | | 回答した人は24へ |
| ③以前はしていたが現在はしていない | | ③④と |
| ④全くしたことがない | | 回答した人は22、23へ |

22. 現在、運動していない人（問21で「3」「4」と回答した方）にお聞きします。あなたは今後、健康のために運動をしようと思いますか？

- ①関心がない ②関心があるが、今すぐ取り組もうとは思っていない
③関心があり、今すぐ取り組みたい

23. 現在、運動していない人（問21で「3」「4」と回答した方）にお聞きします。今の生活の中で、運動のために1日どれくらいの時間を工面できますか？

- ①0分 ②5分程度 ③15分程度 ④30分程度 ⑤1時間以上

24. 現在、運動している人（問21で「1」「2」と回答した方）にお聞きします。

1日に30分以上、運動（ウォーキングを含む）をしていますか？

- ①週3回以上 ②週2回 ③週1回 ④月2～3回 ⑤月1回
⑥ほとんどしない

運動している・運動していない人共通（問25－問27）

25. 運動できる施設や場所（健康プラザ、町民体育館、ウォーキングトレイル、B & G 海洋センターや民間施設も含む）が身近にありますか？

- ①ある ②ない

26. 一緒に運動してくれる（これから一緒に運動をしてくれそうな）人がいますか？

- ①いる→具体的にそれは誰ですか？（ ） ②いない

27. 自分にあった運動内容や運動量について指導を受けたことがありますか？

- ①ある ②ない

心の健康について

28. この1ヶ月間、気分が沈んだり、憂うつな気持ちになったりすることがよくありましたか？

- ①はい ②いいえ

29. この1ヶ月間、どうも物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがよくありましたか？

- ①はい ②いいえ

30. 趣味や無尽や貯金会などを一緒に楽しむ仲間とはどれくらいの頻度で集まりますか？

- ①趣味などを楽しむ仲間はいない ②数ヶ月に1回程度 ③月1～3回程度
④週1回以上

31. 地域活動（公民館活動、婦人会活動、各種ボランティア等）に参加していますか？

- ①よく参加している ②時々参加している ③ほとんど参加しない
④参加したことがない ⑤以前はしていたが今はしていない

32. いつもとっている睡眠で休養が十分とれていると思いますか？

- ①十分である ②まあまあである ③不足がちである ④不足である

33. 睡眠を助けるために、睡眠剤や安定剤などの薬、あるいはアルコール飲料を使うことがありますか？

- ①全くない ②めったにない ③時々ある ④しばしばある ⑤常にある

喫煙について

34. 現在の喫煙について

- | | | |
|-----------------|---|-----------|
| ①吸っている（1日20本以上） | } | ①②と |
| ②吸っている（1日20本未満） | | 回答した人は35へ |
| ③過去に吸っていた | } | ③④と |
| ④吸わない | | 回答した人は36へ |

35. 現在、喫煙している方（問34で「1」または「2」に回答された方）にお聞きします。

禁煙することに関心がありますか？

- ①関心がない ②関心がある

36. あなたの家ではどこを喫煙場所にしていますか？

- ①屋外 ②室内 ③特に決めていない ④喫煙者がいない

37. たばこが体に及ぼす悪影響で当てはまると思うことはどれだと思いますか？あてはまるものすべてに○をつけて下さい。

- ①肺がん ②妊婦への影響（未熟児等） ③ぜんそく ④気管支炎 ⑤心臓病
⑥脳卒中 ⑦歯周病（歯そうのうろうなど） ⑧胃潰瘍 ⑨栄養不良・成長不良
⑩皮膚（しわ・肌の色等） ⑪学習能力 ⑫その他（ ）

飲酒について

38. お酒を飲みますか？

- | | | |
|---------|----------------------|-----------|
| ①ほとんど毎日 | →①と回答した人は39. 40. 41へ | |
| ②週に3～5回 | →②と回答した人は39. 41へ | |
| ③週1、2回 | } | ③④と |
| ④月に1、2回 | | 回答した人は41へ |
| ⑤全く飲まない | →⑤と回答した人は42へ | |

39. お酒を飲む方（問38で「1」または「2」に回答された方）にお聞きします。お酒を飲むときは1回にどの程度飲みますか？

* 焼酎なら2分の1合弱、ビールなら中ビン1本（500ml）、ウイスキーならダブル1杯、ワインならグラス2杯弱が日本酒1合程度に相当

① 1合未満 ② 1合程度 ③ 2合程度 ④ 3合以上（日本酒に換算して）

40. 「ほとんど毎日」飲んでいる方（問38で「1」に回答された方）にお聞きします。お酒を飲まない日（休肝日）を作ろうと思いますか？

① 思う ② 思わない

41. 1日の適正な飲酒量は日本酒に換算して1合程度だと思いますか？

① 思う ② 思わない

歯科について

42. 現在ご自分の歯のことで困りごことがありますか？（複数回答可）

① 別がない → ①と回答した人は44へ

② 痛い ③ 食べにくい ④ 話しづらい ⑤ 見かけが気になる ⑥ 口臭が気になる

⑦ 歯ぐきから血が出る ⑧ その他（ ）



43. 困りごがある方（問42で○をつけた方）にお聞きします。現在、歯科医院を受診していますか？

① はい ② 受診したいが行けない ③ 受診するつもりはない

④ かかりつけ医が見つからない

44. 食後に、歯（入れ歯を含む）を磨きますか？

① 毎食後磨く ② 1日2回 ③ 1日1回 ④ 磨かない日もある

45. 現在、歯間ブラシ又はデンタルフロス（糸ようじ）を使っていますか？

① 使ったことがない ② 時々使う ③ よく使う

46. 現在、定期的に歯石を取ってもらったり、歯科検診を受けていますか？

① 受けてない ② 受けている 年（ ）回位

生活習慣病について

47. 生活習慣によって、高血圧、高脂血症や糖尿病は予防や改善が出来ると思いますか？

- ①思う ②まあまあ思う ③あまり思わない ④思わない

48. 現在、治療中（内服している、定期的に通院している）の病気がありますか。あれば、それはどのような病気ですか？あてはまるものすべてに○をつけて下さい。

- ①ない ②がん ③心臓病 ④脳血管疾患 ⑤高血圧 ⑥糖尿病
⑦高コレステロール血症 ⑧高中性脂肪血症 ⑨貧血 ⑩高尿酸血症（痛風）
⑪肝臓病 ⑫骨粗しょう症 ⑬腰痛、膝痛 ⑭更年期障害 ⑮不眠症 ⑯うつ病
⑰虫歯 ⑱歯周疾患 ⑲アレルギー ⑳その他（ ）

長い時間お疲れ様でした。この調査を分析し、これからの健康のまちづくりに役立てたいと思っております。

貴重なお時間を割いていただきありがとうございました。

健康のまちづくり調査結果

問1 年齢

カテゴリ	件数	%
40歳代	114	24.2
50歳代	138	29.4
60歳代	119	25.3
70歳代	99	21.1
総計	470	100

問2 性別

カテゴリ	件数	%
男性	219	46.6
女性	244	51.9
無回答	7	1.5
総計	470	100

問2 同居家族の有無

カテゴリ	件数	%
同居家族有	416	88.5
同居家族無	35	7.5
無回答	19	4.0
総計	470	100

問3 肥満度(BMI)

BMIは体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)により算出

カテゴリ	年齢	痩せ	標準	肥満	無回答	件数
男性	40歳代	3	37	18		58
	50歳代		35	24	1	60
	60歳代	1	38	14	1	54
	70歳代	1	34	12		47
男性 計		5	144	68	2	219
女性	40歳代	4	46	3	3	56
	50歳代	8	59	11		78
	60歳代	3	48	13		64
	70歳代	3	34	8	1	46
女性 計		18	187	35	4	244
無回答	60歳代		1			1
	70歳代		3	1	2	6
無回答 計			4	1	2	7
総計		23	335	104	8	470

問4 自分で健康だと思いますか

カテゴリ	件数	%
健康だと思う	127	27.0
まあまあ健康だと思う	265	56.4
あまり健康ではない	62	13.2
健康ではない	14	3.0
無回答	2	0.4
総計	470	100

問5 健康に関する情報で自分がやってみようと思うのはどういうことがきっかけですか
複数回答

カテゴリ	件数	%
テレビやラジオ	290	61.7
インターネット	21	0.4
新聞や書籍	122	25.9
主治医	109	23.2
家族	84	17.9
友人・知人	142	30.2
その他	14	2.9
無回答	16	3.4
	470	100

問6 食事の量や内容に気をつけて食べていますか

カテゴリ	件数	%
はい	363	77.3
いいえ	105	22.3
無回答	2	0.4
総計	470	100

問7 普段朝食を摂りますか

カテゴリ	件数	%
ほとんど毎日食べる	415	88.3
週4～5日は食べる	12	2.6
週2～3日は食べる	16	3.4
ほとんど食べない	27	5.7
総計	470	100

問8 家族と一緒に食事をしていますか

カテゴリ	件数	%
ほとんど毎日	346	73.6
週3～5回	22	4.7
週1～2回	27	5.8
ほとんどしない	25	5.3
無回答	50	10.6
総計	470	100

問9 コンビニのお弁当や惣菜を利用していますか

カテゴリ	件数	%
全くしていない	257	54.7
月1食程度	137	29.1
週1食程度	51	10.9
週数食	18	3.8
毎日	4	0.9
無回答	3	0.6
総計	470	100

問10 緑黄色野菜を食べていますか

カテゴリ	件数	%
1日2皿以上	78	16.6
1日1皿	210	44.7
2日に1皿	151	32.1
ほとんど食べない	22	4.7
無回答	9	1.9
総計	470	100

問11 果物を含む甘いものをどのくらい食べますか

カテゴリ	件数	%
1日3回以上	30	6.4
1日2回	92	19.6
1日1回	212	45.1
2日に1回	90	19.1
週1回以下	44	9.4
無回答	2	0.4
総計	470	100

問12 就寝前2時間以内に飲食することがありますか

カテゴリ	件数	%
ほとんど毎日	101	21.5
週3～5回	49	10.4
週1～2回	106	22.6
ほとんどしない	210	44.7
無回答	4	0.8
総計	470	100

問13 市販惣菜や外食の味付けはどうですか

カテゴリ	件数	%
ちょうどいい	209	44.5
濃い	199	42.3
物足りない	45	9.6
無回答	17	3.6
総計	470	100

問14 油濃いものをどのくらい(頻度)食べますか

カテゴリ	件数	%
1日2回以上	6	1.3
1日1回	79	16.8
週3～5回	123	26.2
週1～2回	232	49.3
ほとんど食べない	29	6.2
無回答	1	0.2
総計	470	100

問15 甘味飲料をどのくらい(頻度)飲みますか

カテゴリ	件数	%
1日2回以上	52	11.1
1日1回	98	20.9
週3～5回	34	7.2
週1～2回	93	19.8
ほとんど飲まない	190	40.4
無回答	3	0.6
総計	470	100

問16 カロリーや栄養バランスを参考にしていますか

カテゴリ	件数	%
いつもしている	78	16.6
時々している	143	30.4
あまりしていない	158	33.6
ほとんどしていない	83	17.7
無回答	8	1.7
総計	470	100

問17 食生活をよりよくしていこうと思いますか

カテゴリ	件数	%
関心がない	29	6.2
関心があるが、今すぐ取り組もうと思わない	141	30.0
関心があり、今すぐ取り組みたい	115	24.4
既に取り組んでいる	170	36.2
無回答	15	3.2
総計	470	100

問18 どのようなことに現在取り組んでいますか(問17で④を選択した人のみ)
複数回答可

カテゴリ	件数	%
薄味に心がけている	114	67.1
油濃いものを控えている	79	46.5
糖分を控えている	56	32.9
その他	25	14.7
無回答	19	11.1
	170	100

問19 適正体重と実際の体重との体重差

体重差	件数	%
20k以上実際の体重が多い	3	0.6
15～20k実際の体重が多い	5	1.1
10～15k実際の体重が多い	23	4.9
5～10k実際の体重が多い	80	17.0
0～5k実際の体重が多い	216	46.0
差なし	43	9.1
0～5k実際の体重が少ない	61	13.0
5～10k実際の体重が少ない	4	0.9
10k以上実際の体重が少ない	1	0.2
無回答	34	7.2
	470	100

問20 自分で運動不足だと思いますか

カテゴリ	件数	%
運動不足だと思う	261	55.5
少し運動不足だと思う	150	31.9
運動不足だと思わない	51	10.9
無回答	8	1.7
総計	470	100

問21 健康維持のために運動をしていますか

カテゴリ	件数	%
いつもしている	78	16.6
時々している	202	43.0
以前はしていたが現在はしていない	100	21.3
全くしたことがない	75	15.9
無回答	15	3.2
総計	470	100

問22 健康のために運動しようと思いますか(問21で③④を選択した人のみ)

カテゴリ	件数	%
関心がない	9	5.2
関心があるが、今すぐ取り組もうとは思っていない	100	57.1
関心があり、今すぐ取り組みたい	64	36.6
無回答	2	1.1
総計	175	100

問23 運動のために1日にどのくらい時間を工面できますか(問21で③④を選択した人のみ)

カテゴリ	件数	%
0分	8	4.6
5分程度	13	7.4
15分程度	46	26.3
30分程度	76	43.4
1時間以上	26	14.9
無回答	6	3.4
総計	175	100

問24 1日に30分以上の運動をしていますか(問21で①②を選択した人のみ)

カテゴリ	件数	%
週3回以上	91	32.5
週2回	47	16.8
週1回	56	20.0
月2～3回	23	8.2
月1回	12	4.3
ほとんどしない	41	14.6
無回答	10	3.6
総計	280	100

問25 身近な運動施設がありますか

カテゴリ	件数	%
ある	227	48.3
ない	204	43.4
無回答	39	8.3
総計	470	100

問26 一緒に運動してくれる人がいますか

カテゴリ	件数	%
いる	165	35.1
いない	267	56.8
無回答	38	8.1
総計	470	100

問27 運動指導を受けたことがありますか

カテゴリ	件数	%
ある	57	12.2
ない	395	84
無回答	18	3.8
総計	470	100

問28 気分が沈んだり、憂うつな気持ちになったりすることがよくありましたか

カテゴリ	件数	%
はい	135	28.7
いいえ	324	68.9
無回答	11	2.4
総計	470	100

問29 物事に興味がわかない、心から楽しめない感じがよくありましたか

カテゴリ	件数	%
はい	105	22.3
いいえ	352	74.9
無回答	13	2.8
総計	470	100

問30 趣味や無尽等を楽しむ仲間とはどれくらいの頻度で集まりますか

カテゴリ	件数	%
趣味などを楽しむ仲間はいない	80	17.0
数ヶ月に1回程度	114	24.3
月1～3回程度	230	48.9
週1回以上	30	6.4
無回答	16	3.4
総計	470	100

問31 地域活動に参加していますか

カテゴリ	件数	%
よく参加している	47	10.0
時々参加している	101	21.5
ほとんど参加しない	127	27.0
参加したことがない	103	21.9
以前はしていたが今はしていない	79	16.8
無回答	13	2.8
総計	470	100

問32 睡眠で休養が十分とれていると思いますか

カテゴリ	件数	%
十分	156	33.2
まあまあ	191	40.6
不足がち	88	18.7
不足	28	6.0
無回答	7	1.5
総計	470	100

問33 睡眠を助けるために睡眠補助剤、アルコールを使うことがありますか

カテゴリ	件数	%
全く無い	282	60.0
めったにない	59	12.5
時々ある	61	13.0
しばしばある	23	4.9
常にある	39	8.3
無回答	6	1.3
総計	470	100

問34 現在の喫煙

カテゴリ	件数	%
1日20本以上吸っている	29	6.2
1日20本未満吸っている	71	15.1
過去に吸っていた	80	17.0
吸わない	274	58.3
無回答	16	3.4
総計	470	100

問35 禁煙することに関心がありますか(問34で①②を選択した人のみ)

カテゴリ	件数	%
関心ある	67	67.0
関心ない	32	32.0
無回答	1	1.0
総計	100	100

問36 家ではどこを喫煙場所にしていますか

カテゴリ	件数	%
屋外	52	11.1
室内	77	16.4
特に決めていない	109	23.2
喫煙者なし	148	31.5
無回答	84	17.8
総計	470	100

問37 たばこの害

複数回答

カテゴリ	件数	%
肺がん	417	88.7
妊婦への影響(未熟児等)	305	64.9
ぜんそく	277	58.9
気管支炎	302	64.3
心臓病	225	47.9
脳卒中	188	40.0
歯周病	88	18.7
胃潰瘍	97	20.6
栄養不良・成長不良	105	22.3
皮膚(しわ・肌の色等)	121	25.7
学習能力	107	22.8
その他	8	1.7
無回答	38	8.1
	470	100

問38 飲酒頻度

カテゴリ	件数	%
ほとんど毎日	95	20.2
週3～5回	43	9.1
週1、2回	45	9.6
月に1、2回	76	16.2
全く飲まない	194	41.3
無回答	17	3.6
総計	470	100

問39 1回に飲むお酒の量(問38で①②を選択した人のみ)

カテゴリ	件数	%
1合未満	38	27.5
1合程度	41	29.7
2合程度	43	31.2
3合以上	13	9.4
無回答	3	2.2
総計	138	100

問40 休肝日を作ろうと思いますか((問38で①を選択した人のみ)

カテゴリ	件数	%
思う	67	70.5
思わない	27	28.4
無回答	1	1.1
総計	95	100

問41 1日の適正な飲酒量は日本酒1合程度だと思いますか

カテゴリ	件数	%
思う	197	76.1
思わない	50	19.3
無回答	12	4.6
総計	470	100

問42 歯の困りごとがありますか

複数回答可

カテゴリ	件数	%
別にない	243	51.7
カテゴリ	件数	%
痛い	19	8.4
食べにくい	62	27.3
話しづらい	23	10.1
見かけが気になる	37	16.3
口臭が気になる	77	33.9
歯ぐきから血が出る	51	22.5
その他	22	9.7
無回答	24	10.6
	227	100

問43 歯科受診をしていますか(問42で①以外を選択した人のみ)

カテゴリ	件数	%
受診している	64	28.2
受診したいが行けない	74	32.6
受診するつもりはない	28	12.3
かかりつけ医なし	11	4.9
無回答	50	22.0
総計	227	100

問44 歯磨き回数

カテゴリ	件数	%
毎食磨く	99	21.1
1日2回	186	39.6
1日1回	131	27.9
磨かない日ある	42	8.9
無回答	12	2.5
総計	470	100

問45 歯間ブラシやデンタルフロスを使っていますか

カテゴリ	件数	%
使ったことなし	276	58.7
時々使う	118	25.1
よく使う	56	11.9
無回答	20	4.3
総計	470	100

問46 歯石除去や歯科検診を受けていますか

カテゴリ	件数	%
受けていない	312	66.4
受けている	139	29.6
無回答	19	4.0
総計	470	100

問47 生活習慣によって生活習慣病が予防できると思いますか

カテゴリ	件数	%
思う	359	76.4
まあまあ思う	86	18.3
あまり思わない	12	2.6
思わない	5	1.0
無回答	8	1.7
総計	470	100

問48 治療中の病気がありますか

複数回答可

カテゴリ	件数	%
別になし	170	36.2
カテゴリ	件数	%
がん	9	3.0
心臓病	27	9.0
脳血管疾患	4	1.3
高血圧	101	33.7
糖尿病	33	11.0
高コレステロール血症	35	11.7
高中性脂肪血症	20	6.7
貧血	7	2.3
高尿酸血症(痛風)	24	8.0
肝臓病	12	4.0
骨粗しょう症	11	3.7
腰痛・膝痛	49	16.3
更年期障害	2	0.6
不眠症	12	4.0
うつ病	6	2.0
虫歯	16	5.3
歯周疾患	13	4.3
アレルギー	8	2.7
その他	35	11.7
無回答	59	19.7
	300	100

「あなたにとって健康とは・・・」

テーマ

- ・「健康で幸せだなと思うのはどんな時」
- ・「他の人を見て健康だと思うのはどんな時」
- ・「(統計資料から) 健康状態で気になることは」
- ・「普段から気をつけていることは」
- ・「気をつけようと思ってもなかなか出来ないことは」

既存のデータから見る富士河口湖町の状況

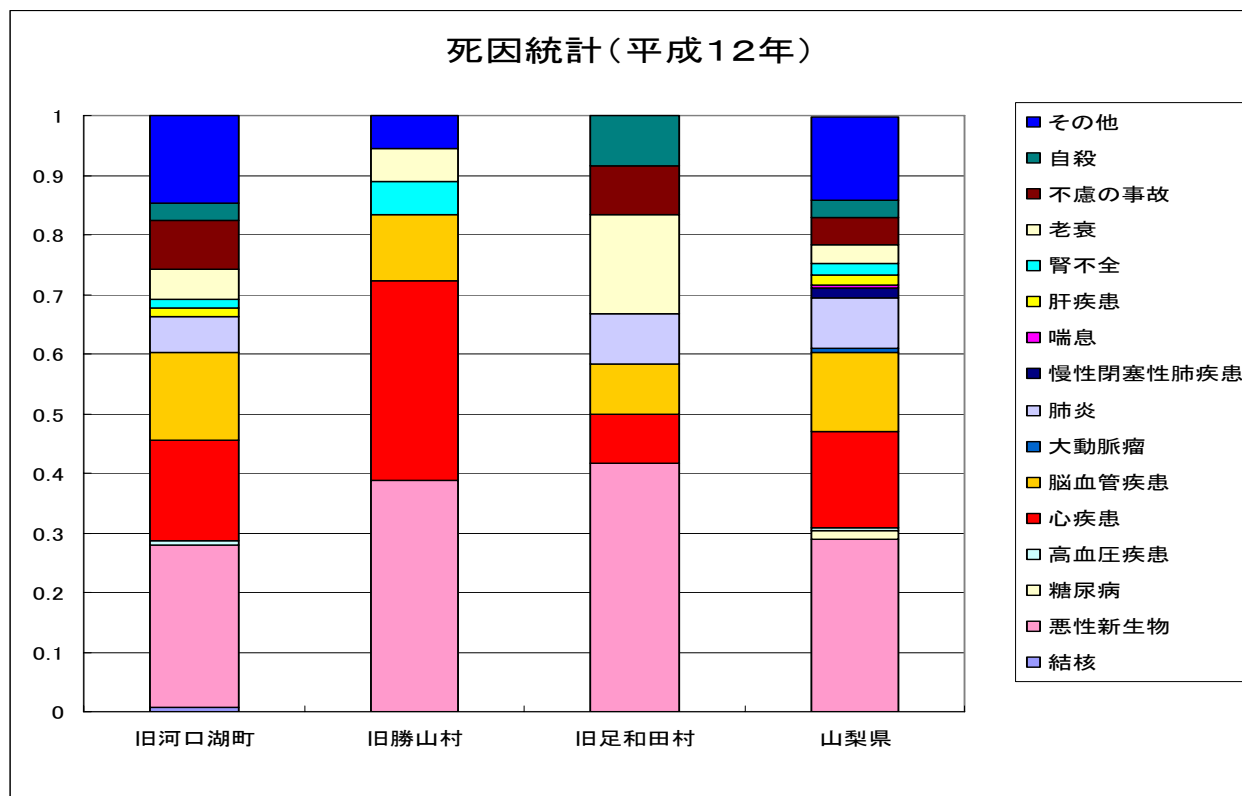
• 人口動態統計から

	出生率	死 亡 率			婚姻率	離婚率	合計特殊 出生率	平均寿命	
		総数	男	女				男	女
旧河口湖町	12.5	6.7	8.2	5.4	6.6	1.64	1.72	78.4	84.4
旧勝山村	11.7	6.6	8.4	4.9	5.9	1.52	1.71	77.6	85.3
旧足和田村	8.8	8.0	8.3	7.6	4.8	1.39	1.64	78.2	85.0
山梨県	9.4	8.5	8.5	7.6	5.8	1.87	1.49	77.9	85.2

- ・出生率は足和田地区以外で県より高く、町全体としてみると11と出生率は高い
- ・死亡率については県と比較しても男女ともに低い
- ・全体から出生数は多く、死亡が少ない傾向が見られ、平均寿命は男女とも県と同じ傾向が見られる

・死亡統計から

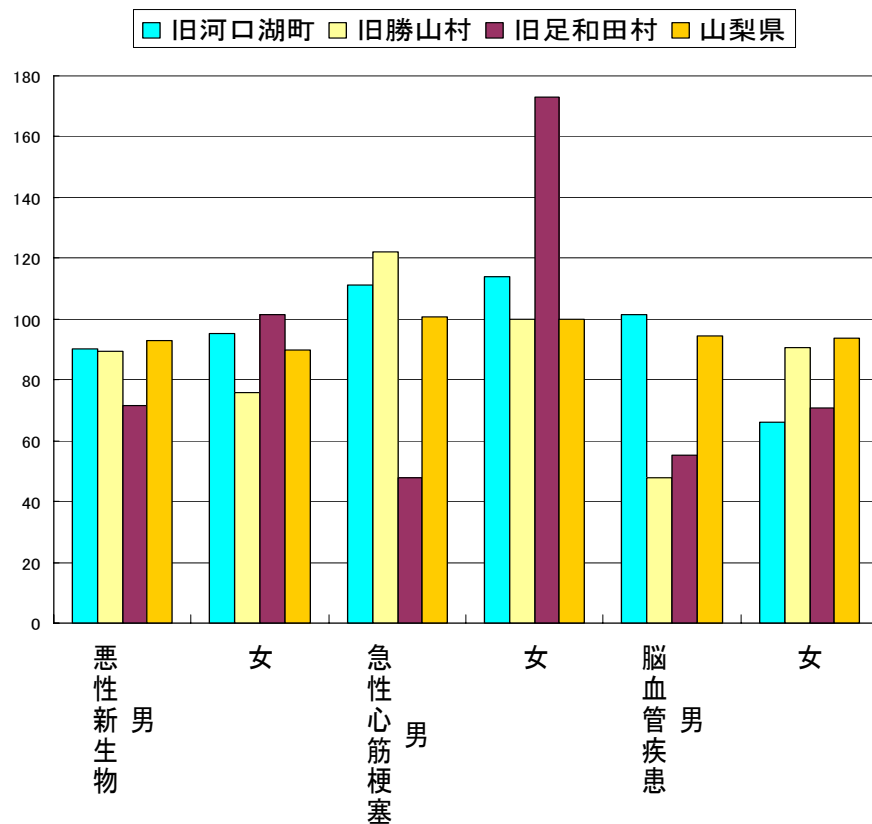
平成12年	結核	癌	糖尿病	高血圧	心疾患	脳血管	大動脈瘤	肺炎	慢性閉塞	喘息	肝疾患	腎不全	老衰	不慮事故	自殺	その他	計
旧河口湖町	1	37	0	1	23	20	0	8	0	0	2	2	7	11	4	20	136
旧勝山村	0	7	0	0	6	2	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	18
旧足和田村	0	5	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	2	1	1	0	12
合 計	1	49	0	1	30	23	0	9	0	0	2	3	10	12	5	21	166



・死因の1位ががん、2位が狭心症や心筋梗塞などの心疾患3位は脳梗塞などの脳血管疾患で全国、県と比較しても同じ傾向が見られる

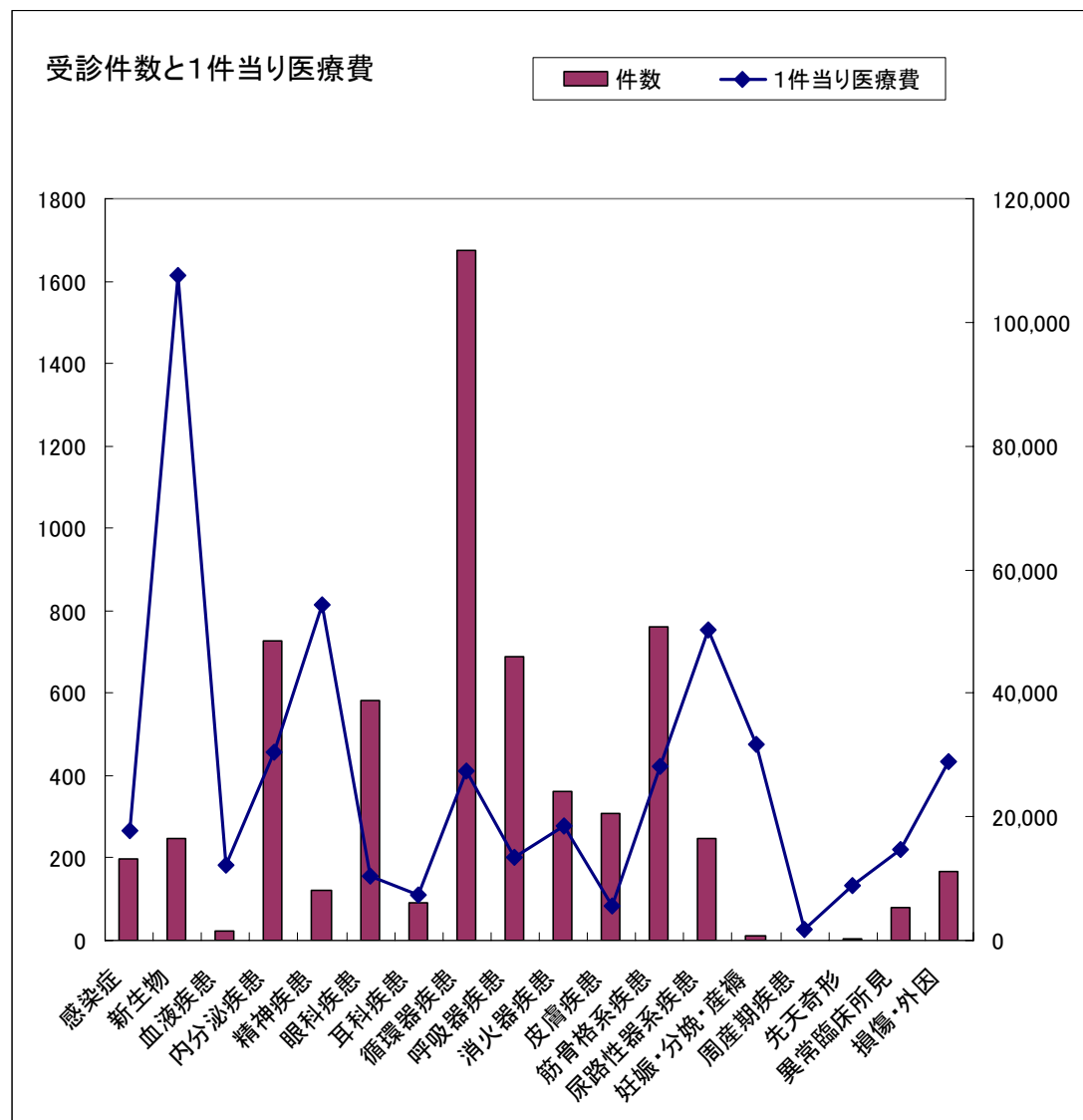
・主要の標準死亡比

	全死亡		悪性新生物		急性心筋梗塞		脳血管疾患	
	男	女	男	女	男	女	男	女
旧河口湖町	103.6	93.9	90	95.1	111	113.8	101.6	65.9
旧勝山村	100.4	75.2	84.9	75.7	121.9	100	48	90.4
旧足和田村	77.2	87.1	71.4	101.5	48	173.1	55.3	70.9
山梨県	97	94.6	92.8	89.9	100.5	100	94.5	93.8



・標準化死亡比で比較すると殆どの死因は100以下であるが、急性心筋梗塞はどの地区でも高く、特に足和田地区の女性が多い。

・国民健康保険の受診状況

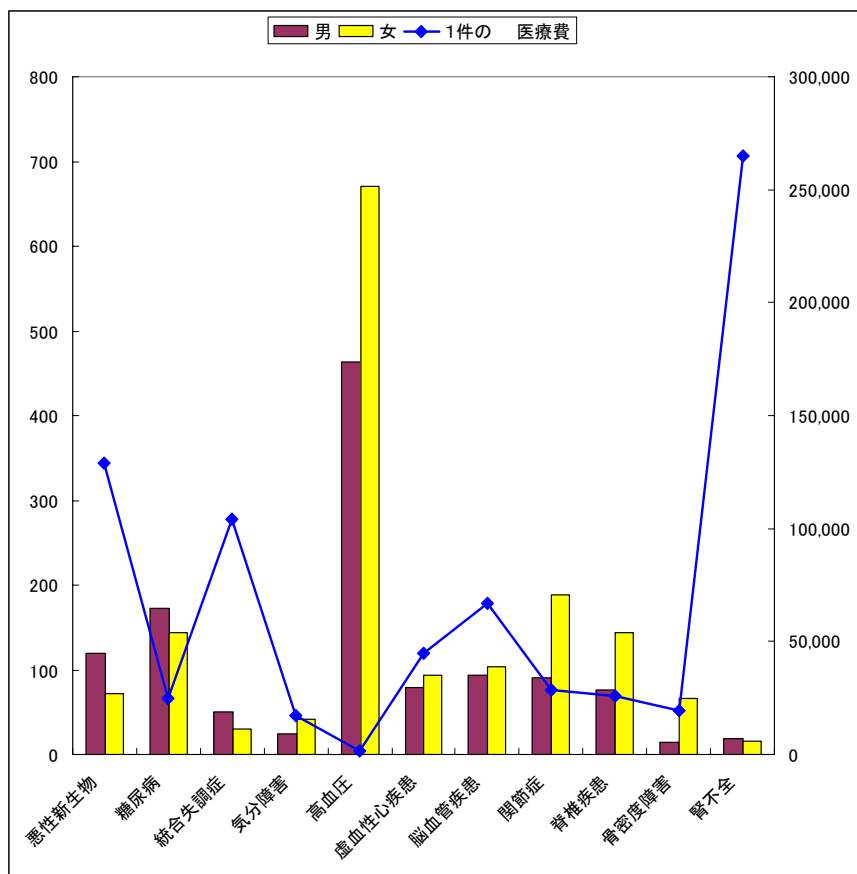


・件数から見ると、循環器疾患が多く見られ、次に筋骨格系疾患、内分泌の順に多く見られる。

・一件あたりの医療費については、1番高いのは、悪性新生物、次に精神疾患、尿路性器疾患である。

男女別主要疾患受診状況

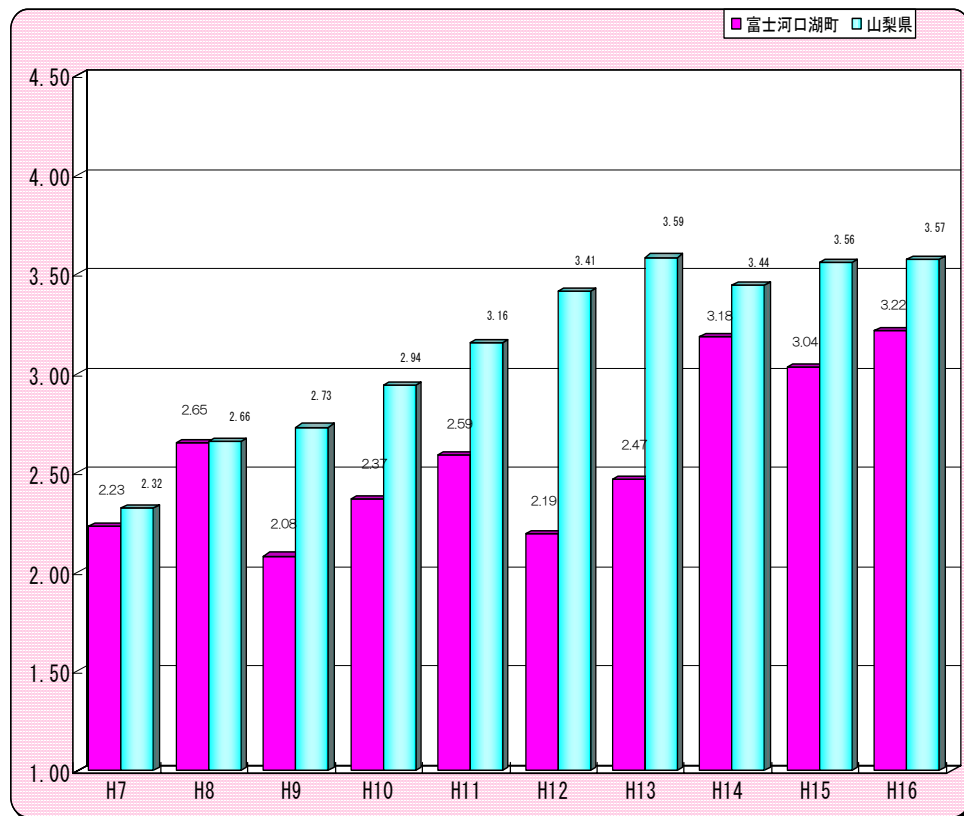
	新生物	内分泌疾患	精神疾患		循環器疾患			筋骨格系疾患			尿路系疾患
件数	悪性新生物	糖尿病	統合失調症	気分障害	高血圧	虚血性心疾患	脳血管疾患	関節症	脊椎疾患	骨密度障害	腎不全
男	119	172	50	25	463	79	93	90	76	15	18
女	72	144	30	42	670	94	103	189	144	66	16
1件の医療費	129,126	24,993	104,362	17,450	1,599	44,929	67,083	28,407	26,087	19,500	264,777



・主要疾患別では、新生物の中では悪性新生物が多く、筋骨格系では関節症、内分泌疾患の中では、糖尿病が多い。
 ・受診件数では、高血圧、関節症、糖尿病の順が多い。
 ・医療費では腎不全が高い。

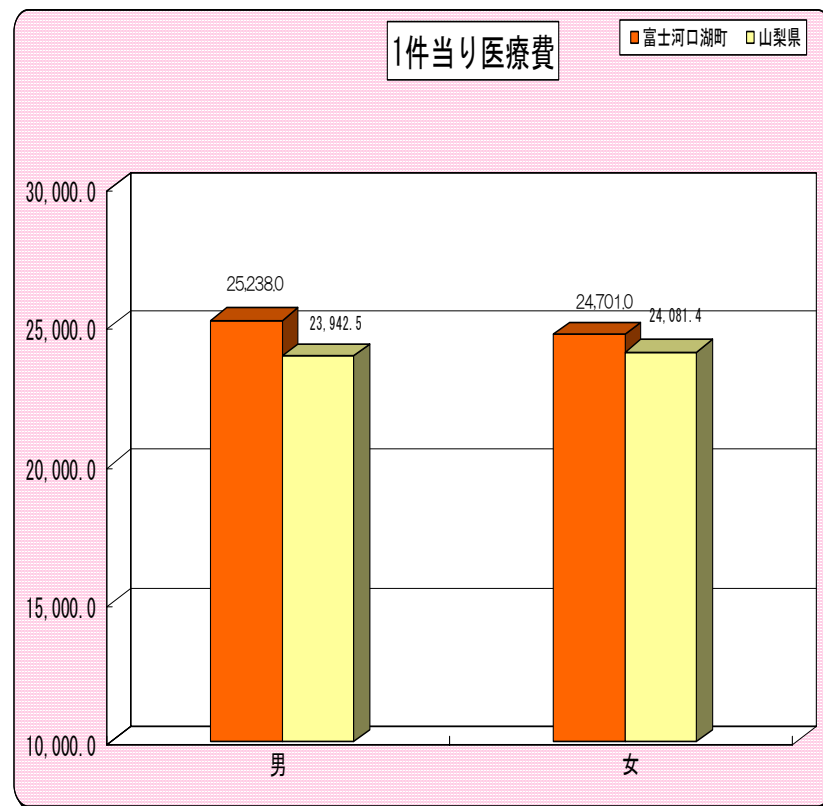
・富士河口湖町の糖尿病の状況

1. 年度別受診率の推移



・年々、県でも受診率は増加していますが、富士河口湖町でも受診率は増加している。

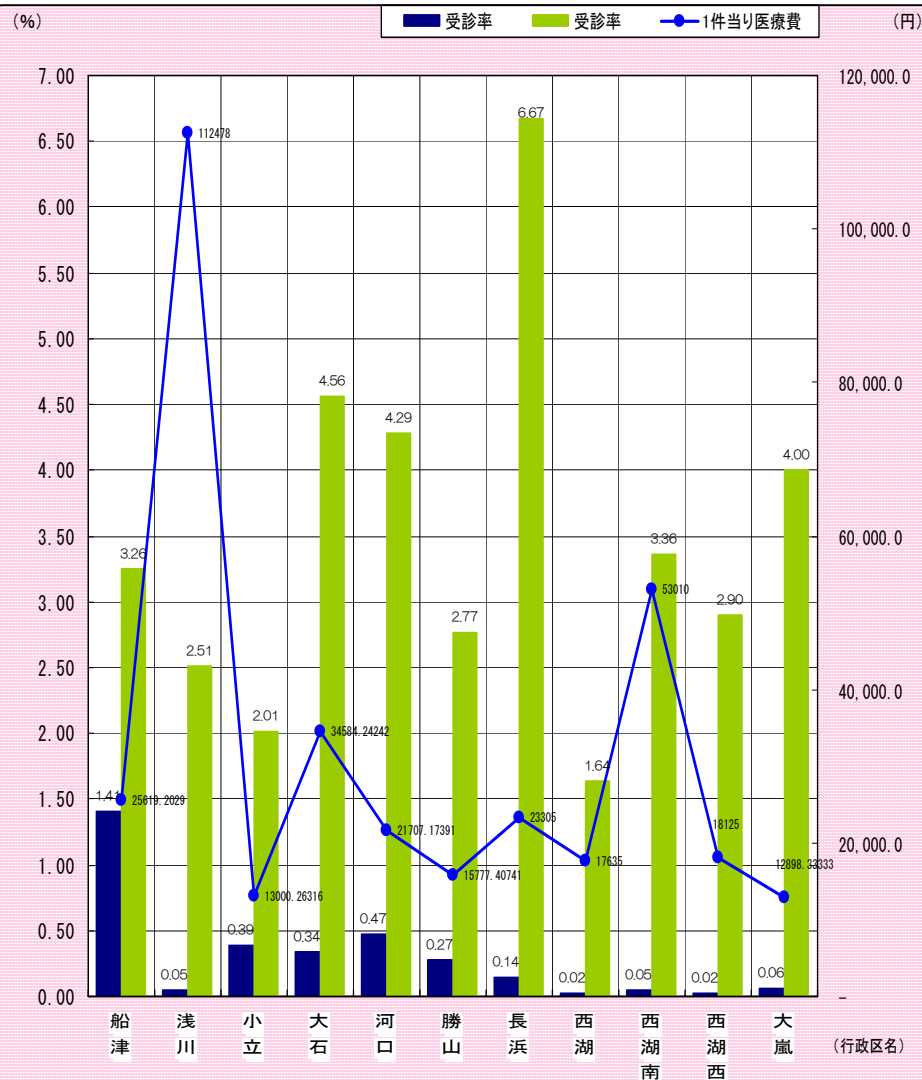
2. 一件あたり医療費



・一件あたりの医療費は、県と比較してみると富士河口湖町のほうが若干ではあるが、高い。

・富士河口湖町の糖尿病の状況

3. 行政区別の状況



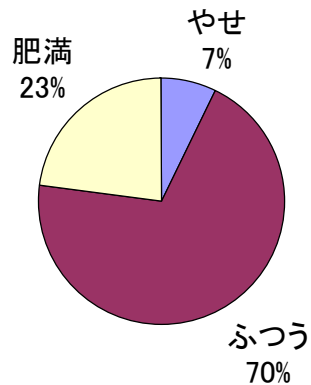
地 区	入 院			入 院 外		
	件数	医療費	1件当り	件数	医療費	1件当り
船 津	4	1,426,350	356,588	135	2,109,100	15,623
浅 川	1	499,150	499,150	4	63,240	15,810
小 立	0	0	0	38	494,010	13,000
大 石	3	583,010	194,337	30	558,270	18,609
河 口	1	324,130	324,130	45	674,400	14,987
勝 山	0	0	0	27	425,990	15,777
長 浜	0	0	0	14	326,270	23,305
西 湖	0	0	0	2	35,270	17,635
西 湖 南	1	230,870	230,870	4	34,180	8,545
西 湖 西	0	0	0	2	36,250	18,125
大 嵐	0	0	0	6	77,390	12,898
計	10	3063510	306351	307	4834370	15,747

・各行政区ごと受診率で見ると長浜、大石、河口、大嵐の順で多くみられるが、一件あたりの医療費から見ると浅川が高い。

・富士河口湖町の生活習慣病の結果から

(BMIの結果から)

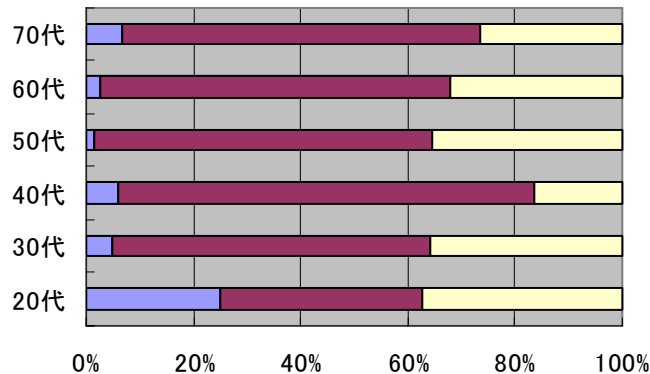
BMI(全体)



- ・全体で受診者の約25%が肥満である。
- ・男女別年齢別では男性はどの年代においても約40%が肥満である。
- ・女性については若い年代ではやせが多く、年齢が高くなるとやせは減り、肥満が多く見られる傾向がある。

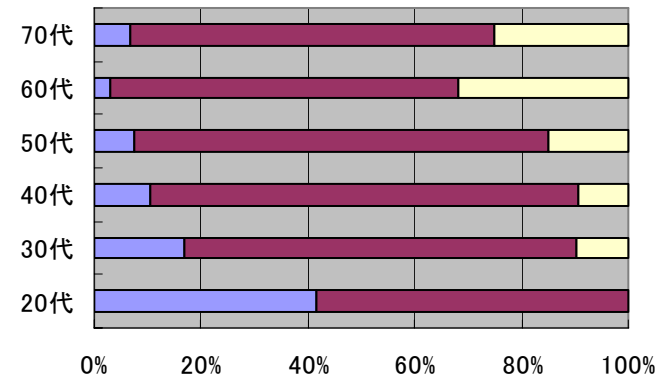
BMI(男性)

■ やせ ■ ふつう □ 肥満



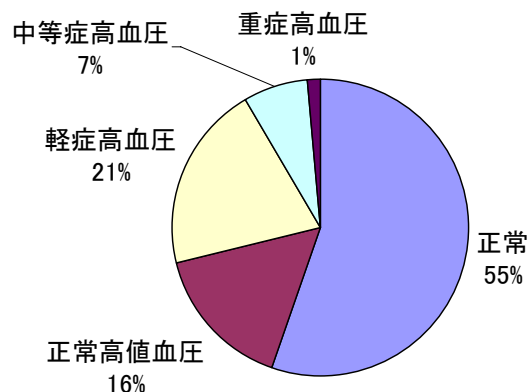
BMI(女性)

■ やせ ■ ふつう □ 肥満



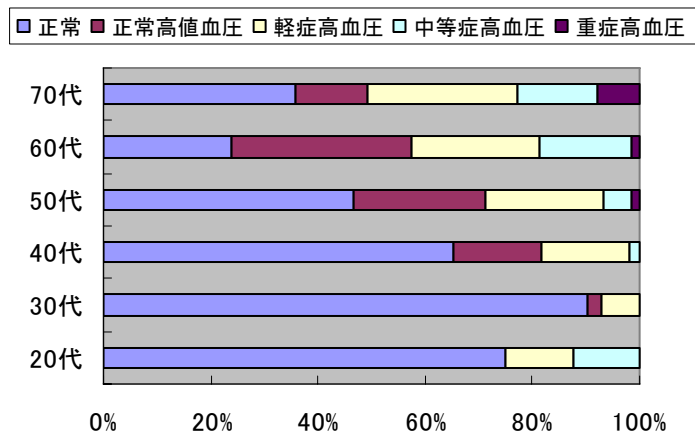
・富士河口湖町の生活習慣病の結果から (血圧検査の結果から)

血圧検査(全体)

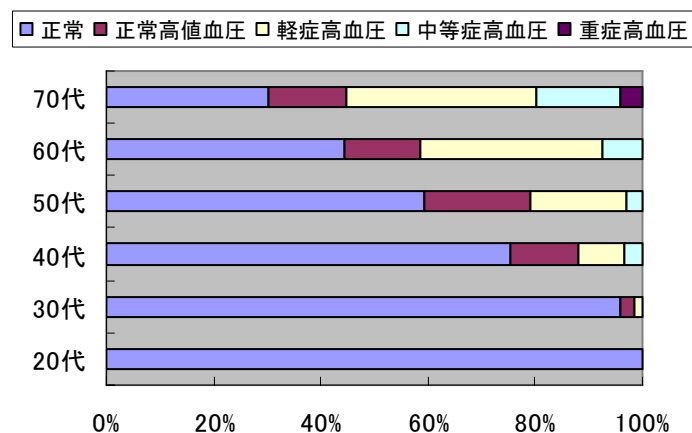


・高血圧といわれる人は
全体の30%である
・年齢が高くなるにつれて
男女ともに重症化してい
る

血圧検査(男性)



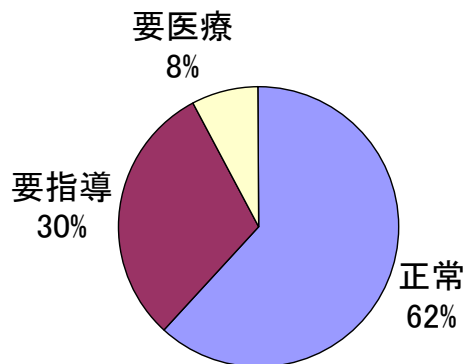
血圧検査(女性)



・富士河口湖町の生活習慣病の結果から

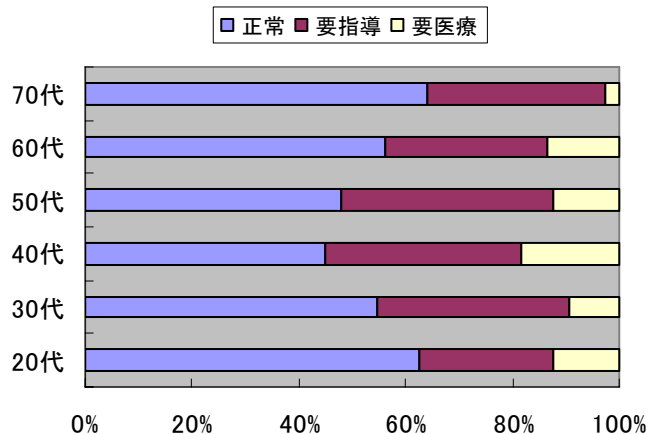
(総コレステロールの結果から)

総コレステロール(全体)

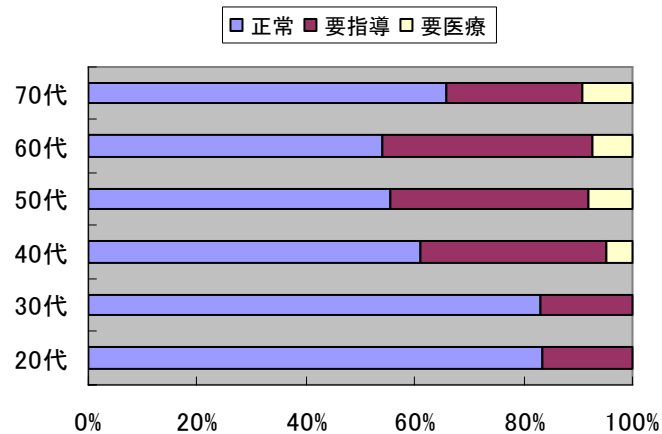


・全体でみると約40%の人が異常値を示している
 ・男性は、30代から60代の働き盛りの人の約半分がコレステロールの異常値を示している。
 ・女性は年齢が高くなるにつれて、要医療の人が増えている。

総コレステロール(男性)

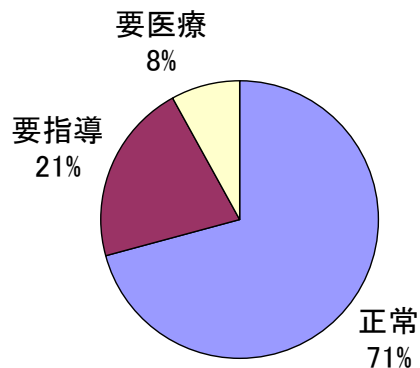


総コレステロール(女性)



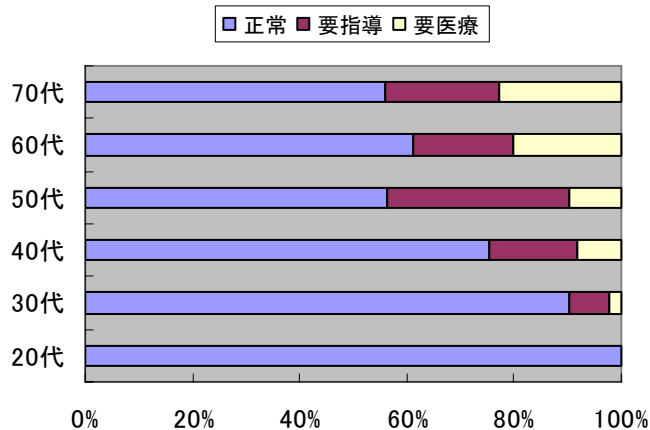
・富士河口湖町の生活習慣病の結果から (糖尿病検査の結果から)

糖尿病検査(全体)

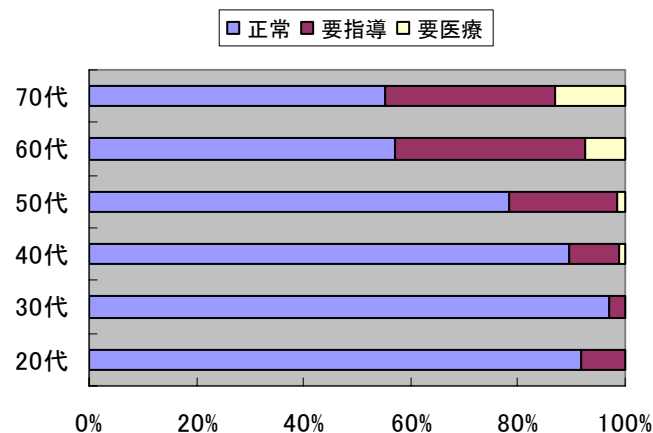


・全体の30%の人が異常値を示している
・男女ともに年齢が高くなるにつれて要医療の割合が増えている。

糖尿病検査(男性)



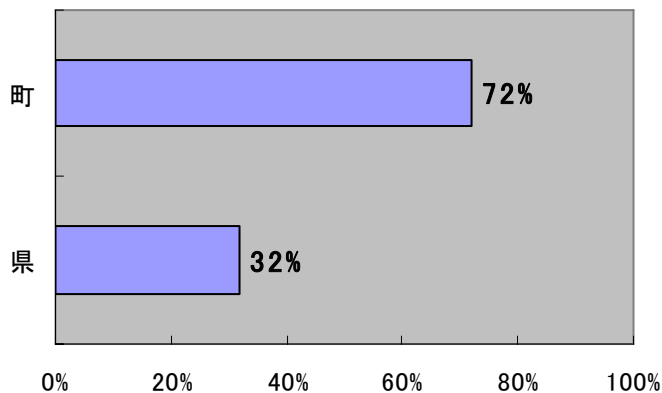
糖尿病検査(女性)



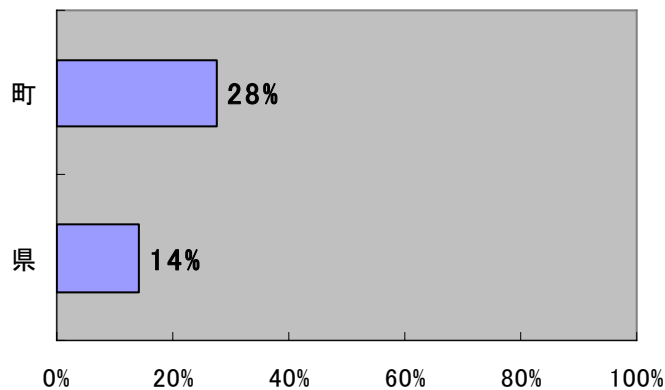
・富士河口湖町の生活習慣病の結果から

(問診票の生活習慣の飲酒・喫煙の項目から)

習慣飲酒(男性)

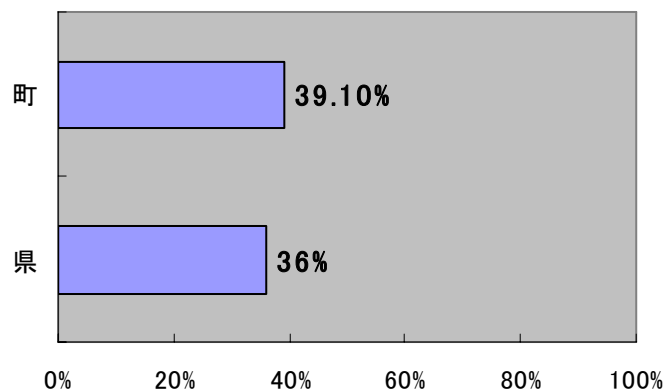


習慣飲酒(女性)

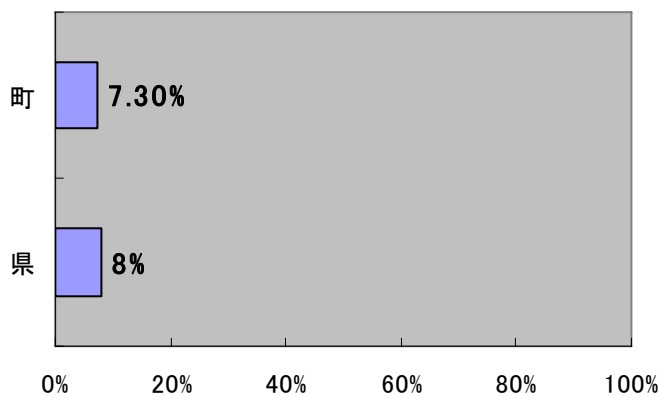


・飲酒習慣は男女ともに県と比較して、2倍近く多い

喫煙(男性)



喫煙(女性)



・喫煙習慣は男女ともに県とほぼ同じくらいの喫煙率である

モデル地区グループワークで出された意見

テーマ①健康で幸せだと思うのはどんな時、他の人を見て健康だと思うのはどんな時

テーマ②(統計資料から)健康状態で気になることは

テーマ③普段から気をつけていることは、気をつけようと思っていてもなかなか出来ないことは

モデル地区

9／1大石地区

9／2足和田地区

9／3船津山彦区(浜町・若松町・大池自治会)

9／9河口地区

9／14船津富士桜・スバル区(本町2・七軒町1・2・中・市道・富士見1)

9／29船津竹の子・松葉区(揚町・上町・松葉1・2)

内容(項目) テーマ①	大石	足和田	河口	船津	生活習慣 テーマ③	1	2	3	4	5	6	7	8	9
体調が良い	1	1			排尿・排便に注意している		○	○						
息切れがしないとき		1		1	繊維ものを摂る(ごぼう・いも)		○		○					
疲れないとき		1			体力・筋力をつける		○	○						
お通じがある、便がすっきり出る	2	2		1		○	○							
肩がこらない	1						○							
五感が分かる(視覚・聴覚・味覚・臭覚・触感)	1							○						
すっきり起きられる	2	2	2	2	適度な睡眠、なるべく早く寝る、早寝早起き			○						
気持ちよく目覚めて今日一日頑張ると思えたとき			1		をする			○						
よく眠れる	2	7	1	1	規則正しい生活をする			○						
4時の早起きができる	1				体を適度に動かす		○	○						
寝つきがよい		1			コーヒー・日本茶を夜飲まない			○						
十分な睡眠がとれる	1							○						
昼寝ができる	1		1					○						
頭がすっきりしている	1			1	人の話をよく聞く			○						
呆けないこと			1	1	集まりにはすすんで行く			○						
人気がある(人に好かれる)	1				会合には積極的に参加			○						
周りを明るくする人を見たとき	1				大石の地域性(隣組)助けあいをすすんで行			○						
声が大きく、はつらつとしている人を見たとき	1	1	1	1	う			○						
大きな声で笑えるとき		2	1		定期検査を受けて家族が元気である			○						
感謝の心をもてる	1				健康管理をする(本人の意思をもつ)			○						
明るく挨拶できる	1				薬を飲んで気分が楽になる			○						
家族が健康なとき		1	1		家族同士の会話がある			○				○	○	
子守りをしているとき		1	1				○	○						
家族で話し合いをするとき			1					○						
孫に会えたとき		1	1					○						
家庭円満			3					○						
家族とともに明るい会話ができる	1	2	1				○	○						
見た目が若々しい				1			○	○						
三度の食事が食べられる			2		野菜を取り入れたほうとうを食べる、食事は	○	○							
ケーキを食べられるとき			1		規則正しく、間食しない、間食の時間を決め	○								
おいしそうに食べている人を見たとき			1		たり量を少なくする、食後必ず休む、活動す	○								
家族そろって楽しく食事するとき		2			る、仕事する、腹八分目・七分目の食事を心	○		○						
硬いものでもバリバリ食べられる	1				がける、野菜は1年間を通して3食に入れ	○					○			
食事がおいしい	1	4	3	2	る、肉より野菜を食べる、塩分控えめな食事	○								
酒がうまい		2	1		をする、減塩しょう油を利用している、甘いも	○				○				
水がおいしいとき		1			のを控えることが出来ない、よく噛む食事	○								
風呂上りのビールをおいしく飲める	1				をとる、虫歯に気をつけ毎食後歯磨きをする	○	○	○		○				
健康診断が受けられる	1				計画的健康診断の受診							○	○	○

内容(項目) テーマ①	大石	足和田	河口	船津	生活習慣 テーマ③	1	2	3	4	5	6	7	8	9
ジョギングしている姿を見たとき	1				運動をする、適度な運動、継続的な運動、毎日の散歩、エスカレーター・エレベーターを使う		○							
時間に追われず、ゆったりできる	1				不調なときは早めに休養をとる		○	○						
恵まれた自然環境の中で生活できる	1				心にゆとりをもって気軽に生活する		○	○						
自分の好きなこと(趣味)を思う存分楽しんで出来る	1	4			趣味を持つ、教室に通う、転ばないようにする		○	○						
思うことが思い通りにできるとき		3	2				○	○						
知らないうちに歌を歌っているとき		1					○	○						
趣味ができる、趣味が続けてできる	1	4		1			○	○						
毎日の生活が楽しく過ごせるとき			1	1			○	○						
集まりに出掛けられるとき		1					○	○						
くよくよししない				2			○	○						
EM菌をつくり、無農薬で野菜をつくる				1		○	○							
出掛けられる所がある		1			野菜作りで身体を動かす		○	○						
心配事がない	1			2				○						
自分で自分のことが出来ること	1						○							
仕事出来る	2			1			○	○						
生活にハリがある				1	毎日笑う時間を持つようにしている		○	○						
元気で働けるとき			4	1	イライラしない		○							
仕事がやり遂げられたとき			1				○	○						
はつらつとしている、明るい				1				○						
働く意欲があるとき		1			充分な睡眠をとる		○	○						
買い物に行ける		1					○							
気力があるとき		1						○						
山歩きが出来る		1					○							
歩けるとき		1					○							
日常生活が当たり前で過ごせる	1						○							
人のために何かができる	1	1					○	○						
行きたいところへ行ける	1						○	○						
どこにでも出掛けられる	1	1	1		体力をつける(普段から身体をつくる)		○	○						
一人でポケットとしていないで出掛けられる			1		前向きな心でいる		○	○						
おしゃれができる	1				老人クラブで健康情報を出し合っている			○						
韓国ドラマを観られるとき	1				なるべく車を使わず足を使う			○						
温泉に入って友達と話ができる	1				外出に対して家族の理解がある		○	○						
同土で旅行に出掛けられるとき		4	1		無尽をする		○	○						
友達が多い	1				大勢の人と触れ合う			○						
友達といるとき	1				自分で出来ることは自分でする			○						
お友達と毎月1回食事会をして会えるとき	1				汗が出るくらいの運動をする、デイサービスに行く		○	○						
皆で和気あいあいと話ができる、過ごせる		4	4				○	○						
無尽、カラオケに行けるとき		2	1				○	○						
ゲートボールができるとき		1					○	○						
笑顔でいられる	1			1				○						
野菜畑で仕事をしているとき	1	1	3				○							
収穫が出来るとき			1		早寝早起きをする		○							

内容(項目) テーマ①	大石	足和田	河口	船津	生活習慣 テーマ③	1	2	3	4	5	6	7	8	9
畑仕事をしていても疲れなかったとき				1			○							
畑仕事をしている人を見たとき	1	1					○							
今日する事のある人	1						○							
洗濯・掃除が出来たとき	1	2					○							
料理がおいしく作れる		1				○	○							
軽く体を動かせるとき	1	3	1	1	疲れないう程度にする、運動しようと思っても		○							
スイスイ軽く歩けるとき		1	2	1	なかなかできない		○							
体操ができる	1				なるべく歩いたり、運動したりすること		○							
毎日同じ時間にウォーキングをしている人を見たとき	1	1			歩くことを心がけているがなかなか続かない		○							
体操ができる	1				スーパーの駐車場はなるべく遠くに置く		○							
体が痛くないとき		1					○							
どこも痛くない、痛いところがない	1			1			○							
歯が痛くなくて、何でも食べられる	1										○			
80歳でも自分の歯がある人		1		1	歯磨きをする、好き嫌いなく何でも食べ歯を強くする、歯槽膿漏を予防する、歯ブラシの選び方に注意する						○			
生きていること			1					○				○	○	○
病気をしない	1			1				○				○	○	○
姿勢が良い人を見たとき	1		1	1			○							
病める人を見たとき	1	1	1					○						
人の事も思いやる心がもてたとき	1	1	1	1				○						
お風呂で汗を流すとき		1	1		何でも話し合える人がいる、人の悪口を言わない、干渉しない			○						
デパートに行って買い物をする			1				○	○						
朝から気分がよいとき		1		1				○						
空がきれいだと思うとき		1						○						
ストレスがない		2		1				○						
イライラしないとき		1		2				○						
プラスで物を考えられるとき			1					○						
自分が病気のとき健康のありがたさを知る		1			毎年健診を受け、比較する							○	○	○
子供が風邪をひかないとき				1	生活習慣全般の向上に努力する、物をくよくよ			○				○	○	○
				1	よく考えないようにしたい									

内容(項目) テーマ②	大石	足和田	河口	船津	生活習慣 テーマ③	1	2	3	4	5	6	7	8	9	統計
糖尿病が多い	3				腹八分目(六～七分目)、バランスよく食べる、甘いものを食べない							○			
糖尿病要医療者が30代にいる		4	3		糖尿病の食事管理はなかなか難しい、インシュリンを決められた時間にする、肥満にならないようにする、歩く							○			
糖尿病の悪化により腎不全になる	1				糖分会を控える、糖分の摂り過ぎに注意、夜遅く食べない							○			
腎不全が多い		1			塩分会を控える、粗食がよい、手作りほうとうがよい、							○			
糖尿病が長浜・河口地区に多い	1				カロリーオーバーにならないよう食事量を気をつける、							○			
糖尿病に医療費がかかっている	1				規則正しく三食食べる、食生活の改善はなかなか難しい、食事療法を守る、合併症が出てくるから怖い、悪化させない、健診受診							○			
(糖尿病の)浅川の受診率は低い、医療費は高い				1								○			
透析に医療費がかかっている	2	1	1		食べ過ぎない、甘いものを控える、透析は怖い、							○			
コレステロールが高い人が多い	1		1		ごま油を使う、バランスよく食べる、油っこいものは控える								○		
年齢とともにコレステロールが高くなる	1				精進料理(菜食)励行、適量のアルコールを楽しむ、コレステロールについて勉強する、野菜や肉類をバランスよく摂る、野菜を毎食摂る								○		
総コレステロールが多い人が3人に1人もいる	1	1			運動する、青身の魚を多く摂る、太極拳をする、1日7千歩歩く、								○		
40歳代の高血圧の人が多く高コレステロールの人が多い			1		血液をサラサラにする水分を多く摂る、万歩計をつけて歩く、健診受診								○		
高血圧の人が多い	2	4	3		脳梗塞や心筋梗塞の家系なのでコレステロールに気をつけている								○		
40歳代の高血圧の人が多い	1				塩分を多く摂らない、運動する、血圧を定期的に計る								○		
高血圧の受診者の割に医療費はかかっている				1	(味付けを)薄味にする、バランスよく食べる、間食をしない								○		
若い人の高血圧が多い(20代男性)			1		漬物の摂り過ぎを控える、睡眠をとる								○		
足や腰、膝が痛い人が多い	2		1		自分の血圧を測って正常値を知っている、検診受診								○		
病院受診者は筋骨格系が2位で多い	1				体を動かす、散歩する、働く、体操する、皆で集まる、自分の事は自分でする、転倒しないよう車に乗らず歩くようにする、時間があるときはなるべく歩く、年相応に運動する、ウォーキングや体操をする		○								
肥満が多い、男性の肥満が多い	2	2			適度な運動を週2回以上する		○								
女性は65歳以上から肥満になる	1				油っこいものは控える、間食を控える、腹八分目、野菜をたくさん食べる、ほうとうを食べる、バランスよく食べる、よく噛んで食べる、毎日体重を計る、一日8千歩歩く、週1回運動をする		○					○	○		
若い年代に肥満が多い	1		1		1日3回野菜を食べる、野菜をいっぱい手量り1杯とる、運動する、ほうとうを食べる、なすは焼かなすにする、果物は沢山食べてもよいが、他のものは控えたほうがよい		○					○	○		
年をとると肥満率が多くなる	1				適度な運動と食生活、多食にならない食生活、食べ過ぎ		○					○	○		
お酒を飲む人が多い	2	2	1		ゲートボールを1日おきにする、万歩計をつけて週2回以上散歩する					○					
ガンで亡くなる人が多い	1	1	1		飲む機会を減らす、適量でやめる工夫をする、家族の協力を得る、たばこは止めた方がよい、休肝日を作る、お酒は1日1合までとする										
ガンの医療費が高い			1		健診を年に1回は受ける				○					○	
認知症のお年寄りが多い	2		1		ガンにならないようなことを見つけている				○					○	
死因は三大疾病が多い	1				なるべく大勢の人と会話する、テレビ枕を作る、細かな手仕事をする、好きなことをする、頭の運動(囲碁・つり・読書)、人の集まりに出てくる、人が集まる場やイベントを作る、健診を受けようと思っているが受けられない										
死因の心筋梗塞が足和田地区が多い				1	塩分を控える、計画的健康診断受診	○			○				○	○	
急性心筋梗塞で死亡している人が多い	1				ストレスをためない	○			○				○		
病院受診者が多い、病気をもっている人が多い	1	2			生活リズムを整える、足元に気をつけ、無理せず自分なりに家のまわりの片付けをばつばつする、教室に参加する、病気になって医療を受けるより病気にならない努力をする		○	○				○	○	○	
出生率が高い	1				地域で・家族で支え合い、助け合う										○
大石は介護認定者が多い	1				人と接触するように近くのひととお茶のみをする										○
介護認定者の割合が多い			1												○
脳血管疾患が多い			1										○		
精神疾患の医療費が高額			2		寝たきりにならない			○							
小立の入院医療費、介護認定率が低い			1												○
一人暮らしの高齢者が多い			2												○
生活習慣病が多い		2		1	歩く習慣をつける、一人では続けられない					○		○	○	○	
循環器疾患が多い			2										○		
飲酒習慣のある人が多い				1						○					
女性の飲酒習慣のある人が多い				1						○					
足和田の高齢化率が高い				1											○
浅川の医療費が高い				1											○

内容(項目) テーマ②	大石	足和田	河口	船津	生活習慣 テーマ③	1	2	3	4	5	6	7	8	9	統計
	1				肥満や高コレステロールは運動不足	○	○					○	○		
	1				病気にならない努力をする	○	○					○	○	○	
	1				人との接触が好きではない			○							
	1				肥満がどんなに怖いかを知らない	○	○								
				1	悪くならないと動かない(悪化させる)							○	○	○	
				1	病気のことを知らない							○	○	○	
				1	病気のことは知っているが実行できない							○	○	○	
				1	明るい話題がない			○							
				1	家庭円満			○							
				1	気持ちを明るく								○		
				1	笑うこと								○		
				1	人と話すこと								○		
			1		飲酒量はビール1本				○						
			1		規則正しいきまりよい生活			○							
		1			飲み過ぎに注意(1日1合)				○						
		1			夜遅くまで飲食しない(就寝2時間前までに)、	○			○						
	1				間食を食べてしまう	○	○								
	1				腹八分目がなかなかできない	○	○								
		1			歩きたいけれど、安全に歩けない		○								
			1		多くの人とコミュニケーションを取り健康の話し合いをする			○							
			1		高齢化率が3年前に比べ高くなった										○
			1		生活習慣によって病気が違う	○	○		○	○		○	○	○	
		1			心筋梗塞で女性は亡くなる人が少ないと思っていた								○		
		1			心筋梗塞は大したことがないと思っていたが、怖いと思った								○		
		1			血圧は1日の中でも上がり下がりがあるので怖い								○		
		1			血圧で脳梗塞になるので怖い								○		
		1			ガンは再発が怖いと思っている									○	
			1		踊りを習っている		○	○							
	1				定期検診を受ける				○			○	○	○	
	1				ストレスをためない			○							
	1				畑が忙しい人は病気にならない		○								
	1				高血圧疾患には十分気をつける								○		
	1				運動していない人が多い		○								
	1				飲みすぎ・食べ過ぎはだめ		○							○	
	1				糖尿病にならない、							○			
	1				適度な運動が不足		○								
	1				働く人は肥満が少ない		○					○	○		
	1				食事に気をつけていない	○									

領域1:食生活

テーマ	内 容	テーマ	内 容	テーマ	内 容
①	お通じがある、便がすっきり出る	③	粗食がよい	③	野菜をたくさん食べる
①	三度の食事が食べられる	③	手作りほうとうがよい	③	ほうとうを食べる
①	ケーキを食べられるとき	③	カロリーオーバーにならないよう食事量を気をつける	③	バランスよく食べる
①	おいしそうに食べている人を見たとき	③	規則正しく三食食べる	③	よく噛んで食べる
①	家族そろって楽しく食事するとき	③	食生活の改善はなかなか難しい	③	1日3回野菜を食べる
①	硬いものでもバリバリ食べられる	③	食べ過ぎない	③	野菜をいっぱい手量り1杯とる
①	食事がおいしい	③	甘いものを控える	③	ほうとうを食べる
①	酒がうまい	③	ごま油を使う	③	なすは焼きなすにする
①	水がおいしいとき	③	バランスよく食べる	③	果物は沢山食べてもよいが、他のものは控えたほうがよい
①	風呂上りのビールをおいしく飲める	③	油っこいものは控える	③	適度な運動と食生活
①	EM菌をつくり、無農薬で野菜をつくる	③	精進料理(菜食)励行	③	多食にならない食生活
①	料理がおいしく作れる	③	野菜や肉類をバランスよく摂る	③	食べ過ぎ
②	死因の心筋梗塞が足和田地区が多い	③	野菜を毎食摂る	③	塩分を控える
②	急性心筋梗塞で死亡している人が多い	③	青身の魚を多く摂る	③	病気になって医療を受けるより病気にならない努力をする
③	腹八分目(六～七分目)	③	血液をサラサラにする水分を多く摂る	③	肥満や高コレステロールは運動不足
③	バランスよく食べる	③	塩分を多く摂らない	③	病気にならない努力をする
③	甘いものを食べない	③	(味付けを)薄味にする	③	肥満がどんなに怖いかを知らない
③	糖尿病の食事管理はなかなか難しい	③	バランスよく食べる	③	夜遅くまで飲食しない(就寝2時間前までに)
③	肥満にならないようにする	③	間食をしない	③	間食を食べてしまう
③	糖分を控える	③	漬物の摂り過ぎを控える	③	腹八分目がなかなかできない
③	糖分の摂り過ぎに注意	③	油っこいものは控える	③	生活習慣によって病気が違う
③	夜遅く食べない	③	間食を控える	③	飲みすぎ・食べ過ぎはだめ
③	塩分を控える	③	腹八分目	③	食事に気をつけていない

領域2: 身体活動・運動

テーマ	内 容	テーマ	内 容	テーマ	内 容
①	体調が良い	①	生活にハリがある	①	姿勢が良い人を見たとき
①	息切れがしないとき	①	元気で働けるとき	①	デパートに行って買い物をする
①	疲れないとき	①	仕事がやり遂げられたとき	①	EM菌をつくり、無農薬で野菜をつくる
①	肩がこらない	①	働く意欲があるとき	①	料理がおいしく作れる
①	4時の早起きができる	①	買い物に行ける	②	足や腰、膝が痛い人が多い
①	子守りをしているとき	①	山歩きが出来る	②	病院受診者は筋骨格系が2位で多い
①	家族とともに明るい会話ができる	①	歩けるとき	②	肥満が多い、男性の肥満が多い
①	見た目が若々しい	①	日常生活が当たり前で過ごせる	②	女性は65歳以上から肥満になる
①	ジョギングしている姿を見たとき	①	人のために何かができる	②	若い年代に肥満が多い
①	お通じがある、便がすっきり出る	①	行きたいところへ行ける	②	年をとると肥満率が多くなる
①	三度の食事が食べられる	①	どこにでも出掛けられる	②	病院受診者が多い、病気をもっている人が多い
①	風呂上りのビールをおいしく飲む	①	一人でボケっとしていないで出掛けられる	③	肥満にならないようにする
①	時間に追われず、ゆったりできる	①	温泉に入って友達と話ができる	③	歩く
①	恵まれた自然環境の中で生活できる	①	同士で旅行に出掛けられるとき	③	運動する
①	自分の好きなこと(趣味)を思う存分楽しんで出来る	①	お友達と毎月1回食事をして会えるとき	③	太極拳をする
①	思うことが思い通りにできるとき	①	皆で和気あいあいと話ができる、過ごせる	③	1日7千歩歩く
①	知らないうちに歌を歌っているとき	①	無尽、カラオケに行けるとき	③	万歩計をつけて歩く
①	毎日の生活が楽しく過ごせるとき	①	ゲートボールができるとき	③	運動する
①	集まりに出掛けられるとき	①	野菜畑で仕事をしているとき	③	体を動かす
①	くよくよしない	①	収穫が出来るとき	③	散歩する
①	出掛けられる所がある	①	畑仕事をしても疲れなかったとき	③	働く
①	自分で自分のことが出来ること	①	畑仕事をしている人を見たとき	③	体操する
①	仕事ができる	①	今日する事のある人	③	自分の事は自分でする
①	生活にハリがある	①	洗濯・掃除が出来たとき	③	転倒しないよう車に乗らず歩くようにする
①	元気で働けるとき	①	軽く体を動かせるとき	③	時間があるときはなるべく歩く
①	仕事がやり遂げられたとき	①	スルスル軽く歩けるとき	③	年相応に運動する
①	働く意欲があるとき	①	体操ができる	③	ウォーキングや体操をする
①	買い物に行ける	①	毎日同じ時間にウォーキングをしている人を見た	③	適度な運動を週2回以上する
①	山歩きが出来る	①	体操ができる	③	毎日体重を計る
①	歩けるとき	①	体が痛くないとき	③	一日8千歩歩く
①	日常生活が当たり前で過ごせる	①	どこも痛くない、痛いところがない	③	週1回運動をする
③	運動する	③	教室に参加する	③	運動する

領域2:身体活動・運動

テーマ	内 容
③	ゲートボールを1日おきにする
③	万歩計をつけて週2回以上散歩する
③	ストレスをためない
③	生活リズムを整える
③	足元に気をつけ、無理せず自分なりに家のまわりの片付けをぼつぼつする
③	病気になって医療を受けるより病気にならない努力をする
③	寝たきりにならない
③	歩く習慣をつける
③	一人では続けられない
③	肥満や高コレステロールは運動不足
③	病気にならない努力をする
③	肥満がどんなに怖いかを知らない
③	間食を食べてしまう
③	腹八分目がなかなかできない
③	歩きたいけれど、安全に歩けない
③	生活習慣によって病気が違う
③	踊りを習っている
③	畑が忙しい人は病気にならない
③	運動していない人が多い
③	働く人は肥満が少ない
③	適度な運動が不足

領域3:休養・こころの健康づくり

テーマ	内 容	テーマ	内 容	テーマ	内 容
①	五感が分かる(視覚・聴覚・味覚・臭覚・触感)	①	4時の早起きができる	①	くよくよしない
①	すっきり起きられる	①	子守りをしているとき	①	出掛けられる所がある
①	気持ちよく目覚めて今日一日頑張ると思えたとき	①	家族とともに明るい会話ができる	①	仕事ができる
①	よく眠れる	①	見た目が若々しい	①	生活にハリがある
①	寝つきがよい	①	家族そろって楽しく食事するとき	①	仕事がやり遂げられたとき
①	十分な睡眠がとれる	①	趣味ができる、趣味が続けてできる	①	働く意欲があるとき
①	昼寝ができる	①	心配事がない	①	人のために何かができる
①	頭がすっきりしている	①	はつらつとしている、明るい	①	行きたいところへ行ける
①	呆けないこと	①	気力があるとき	①	どこにでも出掛けられる
①	人気がある(人に好かれる)	①	おしゃれができる	①	一人でボケっとしていないで出掛けられる
①	周りを明るくする人を見たとき	①	韓国ドラマを観られるとき	①	温泉に入って友達と話ができる
①	声が大きく、はつらつとしている人を見たとき	①	友達が多い	①	同士で旅行に出掛けられるとき
①	大きな声で笑えるとき	①	友達といるとき	①	お友達と毎月1回食事会をして会えるとき
①	感謝の心をもてる	①	笑顔でいられる	①	皆で和気あいあいと話ができる、過ごせる
①	明るく挨拶できる	①	生きていること	①	無尽、カラオケに行けるとき
①	家族が健康なとき	①	病気をしない	①	どこにでも出掛けられる
①	家族で話し合いをするとき	①	病める人を見たとき	①	一人でボケっとしていないで出掛けられる
①	孫に会えたとき	①	人の事も思いやる心がもてたとき	①	温泉に入って友達と話ができる
①	家庭円満	①	お風呂で汗を流すとき	①	同士で旅行に出掛けられるとき
①	プラスで物を考えられるとき	①	朝から気分がよいとき	①	お友達と毎月1回食事会をして会えるとき
①	子供が風邪をひかないとき	①	空がきれいだと思うとき	①	皆で和気あいあいと話ができる、過ごせる
①	体調が良い	①	ストレスがない	①	無尽、カラオケに行けるとき
①	疲れないとき	①	イライラしないとき	①	ゲートボールができるとき
①	4時の早起きができる	①	風呂上りのビールをおいしく飲める	①	デパートに行って買い物をする
①	子守りをしているとき	①	時間に追われず、ゆったりできる	②	認知症のお年寄りが多い
①	家族とともに明るい会話ができる	①	恵まれた自然環境の中で生活できる	②	病院受診者が多い、病気をもっている人が多い
①	見た目が若々しい	①	自分の好きなこと(趣味)を思う存分楽しむ	②	精神疾患の医療費が高額
①	家族そろって楽しく食事するとき	①	思うことが思い通りにできるとき	③	睡眠をとる
①	趣味ができる、趣味が続けてできる	①	知らないうちに歌を歌っているとき	③	皆で集まる
①	心配事がない	①	毎日の生活が楽しく過ごせるとき	③	なるべく大勢の人と会話する
①	はつらつとしている、明るい	①	集まりに出掛けられるとき	③	テレビ枕を作る

領域3:休養・こころの健康づくり

テーマ	内 容
③	細かな手仕事をする
③	好きなことをする
③	頭の運動(囲碁・つり・読書)
③	人の集まりに出てくる
③	人が集まる場やイベントを作る
③	ストレスをためない
③	生活リズムを整える
③	足元に気をつけ、無理せず自分なりに家のまわりの片付けをぼつぼつする
③	教室に参加する
③	地域で・家族で支え合い、助け合う
③	人と接触するように近くの人とお茶のみをする
③	人との接触が好きではない
③	明るい話題がない
③	家庭円満
③	気持ちを明るく
③	笑うこと
③	人と話すこと
③	規則正しいきまりよい生活
③	多くの人とコミュニケーションを取り健康の話し合いをする
③	踊りを習っている
③	ストレスをためない
③	畑が忙しい人は病気にならない

領域4:たばこ

テーマ	内 容
②	ガンで亡くなる人が多い
②	ガンの医療費が高い
②	死因の心筋梗塞が足和田地区が多い
②	急性心筋梗塞で死亡している人が多い
②	生活習慣病が多い
③	たばこは止めた方がよい
③	病気になって医療を受けるより病気にならない努力をする
③	生活習慣によって病気が違う

領域5: アルコール

テーマ	内 容
①	酒がうまい
①	風呂上りのビールをおいしく飲める
②	お酒を飲む人が多い
②	生活習慣病が多い
②	飲酒習慣のある人が多い
②	女性の飲酒習慣のある人が多い
③	適量のアルコールを楽しむ
③	飲む機会を減らす
③	適量でやめる工夫をする
③	家族の協力を得る
③	休肝日を作る
③	お酒は1日1合までとする
③	病気になって医療を受けるより病気にならない努力をする
③	飲酒量はビール1本
③	飲み過ぎに注意(1日1合)
③	夜遅くまで飲食しない(就寝2時間前までに)
③	生活習慣によって病気が違う
③	飲みすぎ・食べ過ぎはだめ

領域6: 歯の健康

テーマ	内 容
①	硬いものでもバリバリ食べられる
①	歯が痛くなくて、何でも食べられる
①	80歳でも自分の歯がある人
③	よく噛んで食べる
③	病気になって医療を受けるより病気にならない努力をする

領域7:糖尿病

テーマ	内 容	テーマ	内 容
①	健康診断が受けられる	③	計画的健康診断受診
①	自分が病気のと看健康のありがたさを知る	③	病気になって医療を受けるより病気にならない努力をする
①	家族が健康なとき	③	肥満や高コレステロールは運動不足
①	子供が風邪をひかないとき	③	病気にならない努力をする
①	生きていること	③	肥満がどんなに怖いかを知らない
①	病気をしない	③	悪くならないと動かない(悪化させる)
②	糖尿病が多い	③	病気のことを知らない
②	糖尿病要医療者が30代にいる	③	病気のことは知っているが実行できない
②	腎不全が多い	③	生活習慣によって病気が違う
②	糖尿病が長浜・河口地区に多い	③	定期検診を受ける
②	糖尿病に医療費がかかっている	③	糖尿病にならない
②	(糖尿病の)浅川の受診率は低い、医療費は高い	③	働く人は肥満が少ない
②	透析に医療費がかかっている		
②	肥満が多い、男性の肥満が多い		
②	女性は65歳以上から肥満になる		
②	若い年代に肥満が多い		
②	年をとると肥満率が多くなる		
②	病院受診者が多い、病気をもっている人が多い		
②	生活習慣病が多い		
③	糖尿病の食事管理はなかなか難しい		
③	インシュリンを決められた時間にする		
③	食事療法を守る		
③	合併症が出てくるから怖い		
③	悪化させない		
③	健診受診		
③	透析は怖い		

領域8:循環器

テーマ	内 容	テーマ	内 容	テーマ	内 容
①	息切れがしないとき	②	病院受診者が多い、病気をもっている人が多い	③	働く人は肥満が少ない
①	健康診断が受けられる	②	脳血管疾患が多い		
①	自分が病気のとき健康のありがたさを知る	②	生活習慣病が多い		
①	家族が健康なとき	②	循環器疾患が多い		
①	子供が風邪をひかないとき	③	コレステロールについて勉強する		
①	生きていること	③	健診受診		
①	病気をしない	③	脳梗塞や心筋梗塞の家系なのでコレステロールに気をつけている		
②	コレステロールが高い人が多い	③	血圧を定期的に計る		
②	年齢とともにコレステロールが高くなる	③	自分の血圧を測って正常値を知っている		
②	総コレステロールが多い人が3人に1人もいる	③	検診受診		
②	40歳代の高血圧の人が多く高コレステロールの人が多く	③	健診を受けようと思っているが受けられない		
②	高血圧の人が多く	③	計画的健康診断受診		
②	40歳代の高血圧の人が多く	③	病気になって医療を受けるより病気にならない努力をする		
②	高血圧の受診者の割に医療費はかかっていない	③	寝たきりにならない		
②	若い人の高血圧が多い(20代男性)	③	肥満や高コレステロールは運動不足		
②	肥満が多い、男性の肥満が多い	③	病気にならない努力をする		
②	女性は65歳以上から肥満になる	③	肥満がどんなに怖いかを知らない		
②	若い年代に肥満が多い	③	悪くならないと動かない(悪化させる)		
②	年をとると肥満率が多くなる	③	病気のことを知らない		
②	認知症のお年寄りが多い	③	病気のことは知っているが実行できない		
②	死因は三大疾病が多い	③	生活習慣によって病気が違う		
②	死因の心筋梗塞が足和田地区が多い	③	心筋梗塞で女性は亡くなる人が少ないと思っていた		
②	急性心筋梗塞で死亡している人が多い	③	心筋梗塞は大したことがないと思っていたが、怖いと思った		
②	病院受診者が多い、病気をもっている人が多い	③	血圧は1日の中でも上がり下がりがあるので怖い		
②	脳血管疾患が多い	③	血圧で脳梗塞になるので怖い		
②	生活習慣病が多い	③	定期検診を受ける		
②	循環器疾患が多い	③	高血圧疾患には十分気をつける		

領域9:がん

テーマ	内 容
①	健康診断が受けられる
①	自分が病気の時健康のありがたさを知る
①	子供が風邪をひかないとき
①	生きていること
①	病気をしない
②	ガンで亡くなる人が多い
②	ガンの医療費が高い
②	死因は三大疾病が多い
②	病院受診者が多い、病気をもっている人が多い
②	生活習慣病が多い
③	健診を年に1回は受ける
③	ガンにならないようなことを見つけている
③	計画的健康診断受診
③	病気になって医療を受けるより病気にならない努力をする
③	病気にならない努力をする
③	悪くならないと動かない(悪化させる)
③	病気のことを知らない
③	病気のことは知っているが実行できない
③	生活習慣によって病気が違う
③	ガンは再発が怖いと思っている
③	定期検診を受ける

統計

テーマ	内 容
②	出生率が高い
②	大石は介護認定者が多い
②	介護認定者の割合が多い
②	小立の入院医療費、介護認定率が低い
②	一人暮らしの高齢者が多い
②	足和田の高齢化率が高い
②	浅川の医療費が高い
③	高齢化率が3年前に比べ高くなった

食生活・栄養	健康の目標	・生活習慣病の予防・改善（適正な栄養素の摂取） ・楽しくおいしく食べられる
	生活習慣の目標	・食塩摂取量の減少 ・体重コントロールを実践する人の増加 ・野菜の摂取量の増加
本人の知識・態度・技術 ・自分の適正体重を知っている ・自分の必要摂取量を知る ・自分の食事摂取量と必要量の比較が出来る ・自分の検診結果を知る ・1日の食事バランスを知る ・自分で調理ができる ・外食の摂取カロリーを把握している ・食事バランスシートを活用する		周囲の理解 ・家族の理解がある ・家族がそろって食事が出来るようにする ・会食の機会がある
受け皿・サービス ・定期健康診断を受ける機会がある ・食生活改善推進員による講習会がある ・食事バランスシートを配布する ・カロリー表示目安表が配布される		環境 ・調理室等の設備が整っている ・外食、惣菜などの栄養成分表示がされている ・健康や栄養に関する学習会や活動をする自主グループがある

身体活動・運動	健康の目標	・肥満の解消 ・生活習慣病の予防
	生活習慣の目標	・自分に合った体力づくりを見つけ、継続できる ・近場なら歩こう
本人の知識・態度・技術 ・生活習慣病や肥満についての知識がある ・健診を受けて、自分の身体の状態や体力を知る ・正しい歩き方、自分に合った運動方法が分かる ・地域の施設を活用する ・年代別に歩くことに対する理解を広める		周囲の理解 ・一緒に運動する仲間がいる ・家族の協力と理解がある ・同じ悩みを持っている人達の集まりがあり、体験を出し合える場がある
受け皿・サービス ・適切な運動プログラム設定や評価が出来る体制の整備 ・指導者が常勤している施設が増える ・どの年代に対しても運動に関する指導や学習する機会が得られる ・運動実践者(例えばウォーキング)の設定や表彰制度がある ・ウォーキングをする人が目安に出来るマップがある		環境 ・歩きやすい環境が整備される(河口湖一周できるウォーキングトレイルなど) ・安全に気持ちよく歩ける環境がある ・雨の日も歩けるウォーキングコースの紹介(例えば体育館) ・既存施設、設備の照会と管理 ・効果のある事業やサークル活動の紹介

休養・こころの健康づくり	健康の目標	・年をとってもいきいきと生活できる ・自分の好きなことを思う存分楽しんでできる ・笑顔でいられる ・気持ちよく目覚められる ・人の事も思いやれる心をもつ
	生活習慣の目標	・好きな趣味を作る ・自分の存在を確認できる場所を作る ・リラックスできる時間を持つ ・質の良い睡眠をとる
本人の知識・態度・技術 ・ストレスをためない方法を知っている ・自分の体調を知る ・男女共に自分にあった好きなことが見つけれれる ・自分で出来ることを知っていて自分でやろうとする ・地域で行われている教室を知っている ・定年を過ぎても家庭・地域で自分に合った役割が見つけれれる ・自分がリラックスできる方法を知って、その方法を実践することを意識する ・自分に合った睡眠のリズムを知っている ・熟睡感が得られる方法を知っている		周囲の理解 ・外出することに家族間の理解がある ・近所の人や人の集まる会がある ・何でも話せる仲間がいる ・若いうちからの仲間作りができる ・運動や趣味をする自主グループがある ・地域での声かけ運動がある
受け皿・サービス ・自分が楽しいと感じること・好きなことを成年層から始められるきっかけがある ・定年を迎えても、現職時代に培った技術・知識を地域に提供する活動をする自主グループがある ・よい健康づくりに関する知識や実践方法を地域に広める機会がある		環境 ・男性も女性も一人で気軽に運動できる施設活用(健康プラザ・体育館トレーニング室) ・みんなで活動できる公共施設活用 ・芸術に触れる機会の持てる施設活用(ステラシアター・美術館)

たばこ	健康の目標	・がん、生活習慣病を予防する
	生活習慣の目標	・たばこの本数を減らす ・未成年者の禁煙 ・公共施設での禁煙
本人の知識・態度・技術 ・たばこが体に及ぼす悪影響を知っている ・受動喫煙が体に及ぼす悪影響を知っている ・未成年、妊婦の喫煙が体に及ぼす影響を知っている ・喫煙時のマナーが守れる ・禁煙グッズを知っている ・自分に合った禁煙方法を知っている ・禁煙をサポートしてくれる人を知っている		周囲の理解 ・禁煙時の本人の状態を家族が理解し、協力する ・公共の場では禁煙できる ・禁煙を支えあう自主グループがある
受け皿・サービス ・禁煙支援(医療機関・町)		環境 ・受動禁煙の減少(喫煙コーナー設置) ・公共の場での喫煙禁止

アルコール	健康の目標	・適量のお酒をおいしく飲める
	生活習慣の目標	・未成年者の禁煙 ・適量を守る ・上手にお酒を楽しむ ・休肝日を作る
本人の知識・態度・技術 ・適正飲酒の量を知っている ・お酒を勧められた時に上手に断れる ・節酒することで、どんな効果があるか知っている ・飲酒前、飲酒中、他の食品節酒は何かよいかわ知っている ・アルコール以外のストレス発散方法を見つける ・アルコールを摂り過ぎることでの体への悪影響を知る		周囲の理解 ・地域での飲酒の機会でも適量が守れる ・むやみに酒を勧めない ・焼酎割の焼酎量を増やさない ・未成年者にお酒を勧めない ・自宅でも適量を楽しく飲める ・気を遣わない仲間と楽しくお酒を飲める
受け皿・サービス ・アルコール中毒症の相談(町・医療機関)		環境

歯の健康	健康の目標	・虫歯、歯周病を予防する
	生活習慣の目標	・よく噛んでゆっくり食べる ・毎食後の口腔ケアを実施する
本人の知識・態度・技術 ・虫歯、歯周病の知識がある ・虫歯、歯周病予防の知識がある ・正しい歯磨き方法を知っている ・義歯の手入れをしている ・定期的な歯石除去等をしている ・噛みごたえのある食材を取り入れる		周囲の理解 ・乳幼児期からの歯磨きの徹底 ・家庭内での意識改革
受け皿・サービス ・歯科検診が実施される ・ケアについての講習会がある ・予防についてのチラシの配布		環境 ・かかりつけの歯科医がある ・歯科教育の充実

糖尿病	健康の目標	・糖尿病を減らそう ・糖尿病を悪化させない(合併症を起こさない) ・糖尿病を予防する ・肥満を減らす
	生活習慣の目標	・食事は腹八分目を心がけよう ・お酒を控えて、休肝日を設ける ・定期的に健康診断を受ける ・運動習慣を心がけよう ・適正体重を維持しよう
本人の知識・態度・技術 ・糖尿病について理解する ・本人の病気に対する意識を高める ・お酒の休肝日を守る強い意志 ・20歳になったら健診を受けよう ・健康診断を自分の生活を振り返る機会にする		周囲の理解 ・家族で健康な生活を心がける ・家族で健康的な食生活を心がける ・運動をする仲間がいる ・お茶のみ仲間がいる ・健診と一緒に受ける仲間がいる ・声をかけてくれる人がいる
受け皿・サービス ・糖尿病についての健康講座の開催 ・料理教室の開催(男女参加型、糖尿病に限定しない料理教室、モデル的なメニュー献立) ・運動教室の開催 ・運動指導者の養成 ・健診が身近で受けられる ・無料健診の励行 ・人間ドックの年齢制限を設けない ・健診のPRの充実		環境

循環器	健康の目標	・循環器の病気を減らそう ・血のめぐりをよくしよう、血液をサラサラにしよう ・高血圧を減らそう、コレステロールを下げよう ・肥満を減らそう
	生活習慣の目標	・粗食を心がけよう ・ストレスをなくそう ・家で定期的に血圧を測ろう、家で定期的に体重を計ろう ・自分にあった運動をしよう ・定期的に健診を受けよう
本人の知識・態度・技術 ・自分の健康状態を知る、健診結果から自分の生活習慣を振り返る ・定期的な自己の健康測定、定期的な病院受診 - 寒暖・気温の差に気をつける、ストレス解消の好趣味 ・良いと思われる野菜の摂取、体調を考慮した適度な運動、油っこい食事を避ける ・規則正しい生活、無理な行動に気をつける ・健診内容の把握・検診の内容の熟知 ・20歳になったら健診を受ける		周囲の理解 ・運動をする仲間がいる ・家族中で薄味を心がける ・近所で声を掛け合いそれぞれの健康状態を知り合う(プライバシーに考慮しながら) ・健診を一緒に受ける仲間がいる、声をかけてくれる人がある ・お茶のみ仲間がいる
受け皿・サービス ・料理教室の開催(男女参加型、糖尿病に限定しない料理教室、モデル的なメニュー献立) ・笑いの教室(笑いの講演会をする) ・初期救急法の講習会の開催 ・健診が身近で受けられる ・無料健診の励行 ・人間ドックの年齢制限を設けない ・健診のPRの充実 ・健診を受けやすいように各地域で健診が実施されている		環境 ・家庭用血圧計の設置 ・体重計は一家に一台 ・いつでも気軽に立ち寄れる運動施設の充実 ・救急医療体制、専門医療機関、リハビリ施設の充実 ・外食、コンビニのお弁当などにカロリー・塩分表示をつけるよう働きかける

がん	健康の目標	・がんの病気を減らそう ・がんの早期発見、早期治療
	生活習慣の目標	・検診を定期的に受けましょう ・バランスの良い食事を心がけよう ・乳がんの自己触診をしよう ・タバコを吸うのをやめましょう ・分煙をすすめよう
本人の知識・態度・技術 ・タバコの害について知る ・積極的な検診の受診 ・直射日光に当たらない、アスベストについて知る ・乳がんの自己触診法を知る ・マンモグラフィー検診を積極的に受ける ・検診結果のデータを見て、自分自身の健康状態を理解できる ・B型C型肝炎ウイルス検査を受ける		周囲の理解 ・家族がタバコを止めるように言う ・分煙、禁煙してくれたら感謝の気持ちを表現する ・検診と一緒に受ける仲間がいる ・声をかけてくれる人がいる
受け皿・サービス ・検診が身近で受けられる ・無料検診の励行 ・人間ドックの年齢制限を設けない ・検診のPRの充実 ・検診を受けやすいように各地域で検診が実施されている ・専門職(保健師・栄養士)のマンパワーの確保 ・心の健康づくりの推進 ・料理教室の開催(男女参加型、糖尿病に限定しない料理教室、モデル的なメニュー献立)		環境 ・専門医療機関の充実 ・検診機関の充実(近くで人間ドックを受けたい) ・アスベストの使用施設の調査、公表、撤去

栄養・食生活

QOL・健康の指標

野菜を毎食しっかり食べている人の割合(生活習慣病検診:平成17年23.9%) → 増加させる
うす味を心がけている人の割合 → 増加させる

体重コントロールを実践する人の割合(国民栄養調査:男性62.6%・女性80.1%)
→ 増加させる

保健行動と生活習慣の指標	目標達成のための条件	取り組みの現状	条件を満たすために必要な取り組み	評価方法
1日3食野菜を取り入れる(野菜料理1日5皿程度)	自分の必要摂取量を知る 1日の食事バランスを知る 食事バランスの取れた調理に取り組む 家族で取り組む 食事バランスガイドの配布	生活習慣病健診事後報告会を開催(高脂血症教室、個別相談等) 食改推による小学生対象の食育教室を3地区で開催 各地区公民館まつり等において減塩食の提供(もっと積極的にPRしていくと良い)	7地区で教室開催(食事バランスガイド、野菜・減塩・体重について) 各地区公民館まつりでPRの機会をつくる 教室や配布物の中に自分の食事摂取量と必要量について、家庭体重記録表について取り入れる	教室に参加する住民の数 食事バランスガイドについて理解している人の数 1日3食野菜を取り入れている人の数 教室の参加申し込み者の数 生活に取り入れている人の数
うす味を心がける	調理室等の設備が整っている 自分の検診結果(体重・BMI・総コレステロール・中性脂肪)を知る 自分の適正体重を知っている	次世代育成支援の調査:小学校児童の対象の「お子さんは野菜を毎食食べていますか」の回答「ほぼ毎食食べる」 健診の問診表「毎食しっかり野菜を食べる」23.9% 国保の24時間電話相談(食事について)4~5月は0件、健康ダイヤルは2ヶ月に1	教室や配布物の中に自分の1日の食事バランスを知る項目を取り入れる 男性の料理教室の参加しやすい日程調整と内容の工夫 母学と育学の中に導入していく 「食事バランスガイド」の全戸配布 食生活改善推進員の研修を行い資質を向上させる	健診の問診表で毎食しっかり野菜を食べると答えた人の数 食生活改善推進員の参加者の数 自主グループの数 うす味に心がけている人の数 改善された施設の数
毎日体重を計り記録する	1日のカロリーを意識する	食改推による男性料理教室を1回開催 健康増進課による母親学級・育児学級を年10回開催 「食事バランスガイド」が今年度厚労省より発表されたが今までに男性料理教室で説明したのみ 「ヘルスサポーター21事業」において健康日本21、BMI、肥満、減塩についての講義及び調理実習1回開催	自主グループを作る 食生活改善推進員による調査協力がある(みそ汁塩分測定調査、野菜、食塩、体重のアンケート調査) 既存施設の改善 生活習慣病健診事後報告会を開催し、内容に取り入れる 体重記録表の配布(家族で色分け)	報告会参加者の数 体重測定をした人の数 協力した業者の数

栄養・食生活

保健行動と生活習慣の指標	目標達成のための条件	取り組みの現状	条件を満たすために必要な取り組み	評価方法
		平成9年にみそ汁塩分測定調査より減塩マップ作成(県) みそ汁塩分濃度 旧河口湖町:1.0% 旧勝山村:0.9% 旧足和田村:1.1% 平成11年県民栄養調査の食塩摂取量 14.3g 平成16年県民栄養調査の食塩摂取量 現在30人以上で使用可能な調理室がない	適正体重についての講習会の開催 外食・惣菜などの栄養成分表示を各業者に推進する	

栄養・食生活

QOL・健康の指標

野菜を毎食しっかり食べている人の割合(生活習慣病検診:平成17年23.9%) → 増加させる
うす味を心がけている人の割合 → 増加させる

体重コントロールを実践する人の割合(国民栄養調査:男性62.6%・女性80.1%)
→ 増加させる

保健行動と生活習慣の指標	目標達成のための条件	取り組みの現状	条件を満たすために必要な取り組み	評価方法
野菜を毎食取り入れる	1日の食事バランスのとれた調理に取り組む	生活習慣病健診事後報告会を開催(高脂血症教室、個別相談等)	野菜作りの推進(教室開催、畑の貸し出し、野菜苗の提供等)	野菜を毎食しっかり食べている人の数
	食生活改善推進員による講習会がある	食改推による小学生対象の食育教室を3地区で開催	7地区で教室を開催(食事バランス、野菜、減塩、体重等について)	教室に参加する住民の数
	健康や栄養に関する学習会や自主グループがある	各地区公民館まつり等において減塩食の提供	各地区公民館まつりでPRの機会を積極的に作る	食生活改善推進員の講習会参加者の数
うす味を心がける	食生活改善推進員による調査協力がある	次世代育成支援の調査:小学校児童の対象の「お子さんは野菜を毎食食べていますか」の回答「ほぼ毎食食べる」	男性対象の料理教室	自主グループの数
	調理室等の設備が整っている	健診の問診表「毎食しっかり野菜を食べる」23.9%	母親学級・育児学級の中に導入	うす味に心がけている人の数
	自分の検診結果(体重・BMI・総コレステロール・中性脂肪)を知る	国保の24時間電話相談(食事について)4~5月は0件、健康ダイヤルは2ヶ月に1件	若い年齢層対象の料理教室開催	改善された施設の数
		食改推による男性料理教室を1回開催	食生活改善推進員による協力がある	報告会参加者の数
適正体重を目指す		健康増進課による母親学級・育児学級を年10回開催	既存施設の改善	協力した業者の数
		「ヘルスサポーター21事業」において健康日本21、BMI、肥満、減塩についての講義及び調理実習1	生活習慣病健診事後報告会を開催し、内容に取り入れる	
		平成9年にみそ汁塩分測定調査より減塩マップ作成(県)	外食・惣菜などの栄養成分表示を各業者に推進する	
		みそ汁塩分濃度		
		旧河口湖町:1.0%		
		旧勝山村:0.9%		
		旧足和田村:1.1%		
		平成11年県民栄養調査の食塩摂取量		
		14.3g		
		現在30人以上で使用可能な調理室がない		

身体活動・運動

QOL・健康の指標 運動をしていない人が多い → 減少 運動不足を感じている人が多い → 減少 適正体重を維持している人の割合 → 増加				
保健行動と生活習慣の指標	目標達成のための条件	取り組みの現状	条件を満たすために必要な取り組み	評価方法
週に1回以上運動をしている人 28.7%→35%	正しい歩き方、自分に合った運動の方法が分かる	健康プラザにおいて週に1回、運動プログラム個別指導を行っている 運動指導者が常駐する施設が少ない	運動指導者の育成指導を受けられる機会の増加(いつでも、どこでも気軽に運動指導を受けられるようにする) 地域のリーダーや指導者になり得る人材の発掘、育成、活用 ジョギング、スポーツクラブ、ウォーキング、ダンス、体操など様々な運動の内容及び自分で選べるメニューがある 既存のサークル活動の紹介 サークルリーダー同士の話し合いや情報交換の場の設定 施設の利用手続きの簡素化	健康運動実践指導者等の資格保有者数、地域の中で活躍するリーダーや指導者の数
	一緒に運動する仲間がいる	サークル活動、町内クラブへの公共施設の開放		運動サークル参加者数 運動教室参加者数 登録サークル数(メニュー数)
	効果のある事業やサークル活動の紹介	ホームページ、広報誌、CATVで紹介		
	地域に運動のできる施設がある 既存施設の紹介と管理	体育館、グラウンド、公園、公民館、健康プラザ ホームページ、広報誌、CATVで紹介		運動施設の利用者数
1日30分以上歩いている 27.4%→35%	歩きやすい環境が整備されている	湖畔にウォーキングトレイルを整備中	ウォーキングトレイルの整備促進	ウォーキングトレイルの整備率
	安全に気持ちよく歩ける環境	街灯や歩道が未整備の地区もある	街灯、歩道の整備促進	街灯や歩道の整備率
	目安に出来るウォーキングマップがある	各地区にウォーキングマップがあるが活用されていない	既存のウォーキングマップの見直し、周知	ウォーキングマップの周知、活用状況
	一緒に歩ける仲間がいる	ウォーキング協会があり、定期的にウォーキングをしている	ウォーキング初心者に対する教室の開催 ウォーキング協会の紹介、イベントの開催	教室の参加者数 ウォーキング協会会員数及び参加人数
	運動実践者の認定や表彰制度がある	活用は協会員に限られている	表彰や認定制度の広報	表彰者、認定者の数

身体活動・運動

保健行動と生活習慣の指標	目標達成のための条件	取り組みの現状	条件を満たすために必要な取り組み	評価方法
肥満の人が適正体重に近づく	家族の理解と協力がある 生活習慣病や肥満についての知識がある 自分の身体の状態が分かる	町民皆歩の日にウォーキング大会の開催 健診結果による個別指導(医師、保健師、栄養士) 生活習慣病健診・人間ドック	家族で参加できるウォーキングイベントの定例開催やPR 高度肥満にターゲットを絞った教室の開催や個別指導の実施 健診を受けやすいように体制の整備を行う	ウォーキング大会参加者数 イベント開催数 教室参加者数 肥満改善者数 健診受診率

身体活動・運動

QOL・健康の指標 運動をしていない人が多い → 減少 運動不足を感じている人が多い → 減少 適正体重を維持している人の割合 → 増加				
保健行動と生活習慣の指標	目標達成のための条件	取り組みの現状	条件を満たすために必要な取り組み	評価方法
週に1回以上運動をしている人 28.7%→35%	正しい歩き方、自分に合った運動の方法が分かる	健康プラザにおいて週に1回、運動プログラム個別指導を行っている 運動指導者が常駐する施設が少ない	運動指導者の育成 指導を受けられる機会の増加(いつでも、どこでも気軽に運動指導を受けられるようにする) 地域のリーダーや指導者になり得る人材の発掘、育成、活用 ジョギング、スポーツクラブ、ウォーキング、ダンス、体操など様々な運動の内容及び自分で選べるメニューがある	健康運動実践指導者等の資格保有者数、地域の中で活躍するリーダーや指導者の数
	一緒に運動する仲間がいる	サークル活動、町内クラブへの公共施設の開放	既存のサークル活動の紹介 サークルリーダー同士の話し合いや情報交換の場の設定 施設の利用手続きの簡素化	運動サークル参加者数 運動教室参加者数 登録サークル数(メニュー数)
	効果のある事業やサークル活動の紹介	ホームページ、広報誌、CATVで紹介	健康のまちづくりのモデル地区において、高齢者を対象に運動器の機能向上教室を開催していく	運動施設の利用者数
	地域に運動のできる施設がある	体育館、グラウンド、公園、公民館、健康プラザ		
1日30分以上歩いている 27.4%→35%	既存施設の紹介と管理 歩きやすい環境が整備されている	ホームページ、広報誌、CATVで紹介 湖畔にウォーキングトレイルを整備中	ウォーキングトレイルの整備促進	ウォーキングトレイルの整備率
	安全に気持ちよく歩ける環境	街灯や歩道が未整備の地区もある	街灯、歩道の整備促進 ごみゼロの日に歩きながらごみ拾いを行う 子供の通学路を歩き、危険箇所がないか安全点検を行う 夜間一人で夜道をウォーキングする人のために安全で明るいウォーキングコースを紹介する	街灯や歩道の整備率

身体活動・運動

保健行動と生活習慣の指標	目標達成のための条件	取り組みの現状	条件を満たすために必要な取り組み	評価方法
	目安に出来るウォーキングマップがある	各地区にウォーキングマップがあるが活用されていない	新たなウォーキングマップを作成する * 広報などで公募し、既存のウォーキングマップを歩いてもらい意見をもらったり、新しいウォーキングコースを提案してもらう。工夫のある親しみやすいウォーキングコースを検討する * 近所に目安に出来るウォーキングの標識を作成する	ウォーキングマップの作成、周知、活用状況
	一緒に歩ける仲間がいる	町民スポーツとしてウォーキングが制定されている(平成6年4月) ウォーキング協会があり、定期的にウォーキングをしている	町民スポーツとしてウォーキングが制定されていることを住民に周知する ウォーキング初心者に対する教室の開催 ウォーキング協会の紹介、イベントの開催	教室の参加者数 ウォーキング協会会員数及び参加人数
	運動実践者の認定や表彰制度がある 家族の理解と協力がある	活用は協会員に限られている 町民皆歩の日にウォーキング大会の開催	表彰や認定制度の広報 家族で気軽に参加できる四季折々のウォーキングイベントを年間を通じて開催し、ウォーキングの楽しさを実感してもらう 4月 町民皆歩の日 6月 ハーブフェスティバル、天上山のあじさい 10月 紅葉まつり 冬季 軽スポーツを体験しながら室内ウォーキング(体育指導員) 地域の集まりに参加する時は歩いて参加するという意識付けをする	表彰者、認定者の数 ウォーキング大会参加者数 イベント開催数 参加者数
肥満の人が適正体重に近づく	生活習慣病や肥満についての知識がある	健診結果による個別指導(医師、保健師、栄養士)	高度肥満にターゲットを絞った教室の開催や個別指導の実施	教室参加者数 肥満改善者数
	自分の身体の状態が分かる	生活習慣病健診、人間ドック	健診を受けやすいように体制の整備を行う	健診受診率

休養・こころの健康

QOL・健康の指標

電話相談でメンタルヘルスに関する相談の割合 → 減少
自殺者(年間5人) → 減少

保健行動と生活習慣の指標	目標達成のための条件	取り組みの現状	条件を満たすために必要な取り組み	評価方法
快適な睡眠をとろう 熟睡感のない人 36.9%→33.3%	自分に合った熟睡方法を知ることができる		熟睡感を得るための生活上、工夫できる事についての情報提供 生活習慣病健診の事後指導の中で、熟睡感のない人への情報提供および相談	広報配布数 情報提供数・個人相談数
	眠れないことを相談できる場所がある	医療機関受診のすすめ	心の健康問題に関する知識や対応方法を習得し、職員の資質を向上させる 心の相談についての専門機関の情報提供	心の健康問題に関する研修参加職員数 情報提供数・個人相談数
自分にあった好きなことを見つけよう 趣味をすることが楽しいと感じる人 44.4%→48.8%	地域で行われている教室を知り、成年層から参加できるきっかけがある	運動・趣味などさまざまな方面で生涯学習の教室を開催	声かけにより教室の開催が広く知れ渡り、特に男性参加の機会が増える(男性料理教室、登山、社交ダンスなど) 持っている能力が楽しく発揮できる自主グループ育成に向けて取り組む	各教室の参加者の増加数、男性参加者数の増加 継続している自主グループの増加数

休養・こころの健康

QOL・健康の指標

電話相談でメンタルヘルスに関する相談の割合 → 減少

富士河口湖町での自殺者数(年間5人) → 減少

気分障害・神経症性の疾患による入院する人の割合(年間1人) → 0

保健行動と生活習慣の指標	目標達成のための条件	取り組みの現状	条件を満たすために必要な取り組み	評価方法
快適な睡眠をとろう 熟睡感のない人 36.9%→33.3%	自分に合った熟睡方法を知ることができる		熟睡感を得るための生活上、工夫できる事についての広報・CATVでの情報提供	広報配布数
	眠れないことを相談できる場所がある	医療機関受診のすすめ	生活習慣病健診の事後指導の中で、熟睡感のない人への情報提供および相談 心の健康問題に関する知識や対応方法を習得し、職員の資質を向上させる	情報提供数・個人相談数 心の健康問題に関する研修参加職員数
自分にあった好きなことを見つけよう 趣味をすることが楽しいと感じる人 44.4%→48.8%	地域で行われている教室を知り、成年層から参加できるきっかけがある	運動・趣味などさまざまな方面で生涯学習の教室を開催	心の相談についての専門機関の情報提供 声かけにより教室の開催が広く知れ渡り、特に男性参加の機会が増える(男性料理教室、登山、社交ダンスなど)	情報提供数・個人相談数 各教室の参加者の増加数、男性参加者数の増加
			持っている能力が楽しく発揮できる自主グループ育成に向けて取り組む	継続している自主グループの増加数
うつが予防できる 富士河口湖町の60歳以上のうつによる受診率の割合 57.8%→52.1%	うつへの理解や適切な対処方法を知る機会がある うつ病の気づきの促し・心の相談の出来る場所がある 人との関係をつなぐ場がある		広報・CATVでのうつ病の普及、啓発活動 こころの健康相談に対処できる職員の確保 生きがいがいづくりにつながる健康ボランティア活動の推進	職員の研修受講数 介護予防ポピュレーションアプローチ施策の実施回数・実人

たばこ

QOL・健康の指標 喫煙者数 → 減少 未成年者の禁煙 → 増加 公共の場での禁煙 → 増加				
保健行動と生活習慣の指標	目標達成のための条件	取り組みの現状	条件を満たすために必要な取り組み	評価方法
たばこの本数を減らそう 喫煙者割合 18.3%→14.6%	禁煙できるきっかけが持て、禁煙方法を知ることができ、禁煙への意欲が継続できる 喫煙による悪影響を知ることができる 公共の場は禁煙とする	健診の事後指導時、喫煙者の把握・禁煙指導 公共施設では喫煙コーナーが設置されている	禁煙希望者に禁煙プログラム実施 禁煙希望者のグループ支援 CATV・広報掲載 公共施設での禁煙の徹底・地区施設の禁煙徹底	個別禁煙プログラムの実施数 喫煙指数の減少 グループ支援の実施回数・参加人数 放送回数、広報掲載回数 全面禁煙となった公共施設数
妊婦は禁煙しよう 妊婦の喫煙率 9.4%→0% 未成年は禁煙しよう 中学1年生喫煙率(今までにたばこを吸ったことがある人) 9.5%→0%	喫煙が妊婦に与える悪影響を知り、禁煙意識が高まること できる 喫煙に関する詳細アンケートを中学生に実施し、喫煙対策方法を探る 喫煙による健康への悪影響を知り、吸い始めるの機会を絶つことができる	妊娠届出時、妊婦の喫煙者との相談 中学生への保健指導	妊婦への継続的な禁煙相談 養護教諭と連携をとり、未成年者への禁煙教育を町内全小中学校で実施 販売店に対し、小学生の喫煙に関するアンケート結果を知らせて、地区の子供にはたばこを販売しないよう呼びかける運動	禁煙指導継続者数と喫煙指数の減少 小中学校での禁煙教育実施回数・参加人数 呼びかけた販売店の数、たばこの自動販売機の減少数

たばこ

QOL・健康の指標 喫煙者数 → 減少 未成年者の禁煙 → 増加 公共の場での禁煙 → 増加				
保健行動と生活習慣の指標	目標達成のための条件	取り組みの現状	条件を満たすために必要な取り組み	評価方法
禁煙者が増える 生活習慣病健診受診者の禁煙割合 18.3%→14.6%	禁煙できるきっかけが持て、禁煙方法を知ることができ、禁煙への意欲が継続できる 喫煙による悪影響を知ることができる 公共の場は禁煙とする	健診の事後指導時、喫煙者の把握・禁煙指導 公共施設では喫煙コーナーが設置されている	禁煙希望者に禁煙プログラム実施 禁煙希望者のグループ支援 CATV・広報掲載 公共施設での禁煙の徹底・地区施設の禁煙徹底	個別禁煙プログラムの実施数 喫煙指数の減少 グループ支援の実施回数・参加人数 放送回数、広報掲載回数 全面禁煙となった公共施設数
妊婦は禁煙しよう 富士河口湖町の妊婦の喫煙 9.4%→0%	喫煙が妊婦に与える悪影響を知り、禁煙意識が高まること ができる 喫煙に関する詳細アンケートを中学生に実施し、喫煙対策方法を探る 喫煙による健康への悪影響を知り、吸い始めるの機会を絶つことができる	妊娠届出時、妊婦の喫煙者との相談 中学生への保健指導	妊婦への継続的な禁煙相談 養護教諭と連携をとり、未成年者への禁煙教育を町内全小中学校で実施 販売店に対し、小学生の喫煙に関するアンケート結果を知らせて、地区の子供にはたばこを販売しないよう呼びかける運	禁煙指導継続者数と喫煙指数の減少 小中学校での禁煙教育実施回数・参加人数 呼びかけた販売店の数、たばこの自動販売機の減少数
未成年者の喫煙はゼロにする				

アルコール

QOL・健康の指標

多量に飲酒する人の割合 → 減少
未成年者の飲酒 → 減少

保健行動と生活習慣の指標	目標達成のための条件	取り組みの現状	条件を満たすために必要な取り組み	評価方法
適正な飲酒量を守ろう ほぼ毎日飲酒する人の減少 19.6%→15.6%	節度ある飲酒量・アルコールが招く病気について知っている 宴席での飲酒の無理強いをしない	生活習慣病予備軍への生活指導	生活習慣病予備軍への個別健康教育の実施 節度ある飲酒量、アルコールが招く病気についてCATV・広報掲載 成人者への適切なアルコール量・アルコールが招く疾患について、成人式での情報提供 公民館活動の健康教育開催時、アルコールについての勉強会開催 愛育会での声かけ活動	「ほぼ毎日飲酒する人」の減少 CATV放送回数、広報掲載回数 成人者への情報提供数 勉強会の開催回数・参加人数 声かけ人数
未成年者は禁酒しよう 小学生2.9%→0%(ここ1ヶ月間にお酒を飲んだ小学生)	小学生の飲酒に関する詳細アンケートを実施し、実態をよく知ること 小学生禁酒への対策を探る 未成年の飲酒の害を知っている 未成年にアルコールを売らない	中学校のカリキュラムとして、禁酒指導の実施	小学校で禁酒について、健康教育の実施 小学生の飲酒のアンケート結果と未成年者にアルコールを販売しないよう呼びかけ 保護者に小学生の飲酒についてのアンケート結果を情報提供する 公民館活動の健康教育開催時、資料提供し未成年者の禁酒について呼びかける	小学校での健康教育の実施回数・参加人数 呼びかけた販売店の数 小学校のPTAへの情報提供回数、人数 健康教育の実施回数・参加人数
保護者は小学生にお酒をすすめないようにしよう 大人が小学生にお酒をすすめる割合 13.9%→0%	保護者は、身成年者の飲酒の害について知ることができる			

アルコール

QOL・健康の指標

多量に飲酒する人の割合 → 減少
未成年者の飲酒 → 減少

保健行動と生活習慣の指標	目標達成のための条件	取り組みの現状	条件を満たすために必要な取り組み	評価方法
適正な飲酒量を守ろう 生活習慣病健診受診者の「ほぼ毎日飲酒する人」の割合 19.6%→15.6%	節度ある飲酒量・アルコールが招く病気について知っている 宴席での飲酒の無理強いをしない	生活習慣病予備軍への生活指導	生活習慣病予備軍への個別健康教育の実施 節度ある飲酒量、アルコールが招く病気についてCATV・広報掲載 成人者への適切なアルコール量・アルコールが招く疾患について、成人式での情報提供 公民館活動の健康教育開催時、アルコールについての勉強会開催 愛育会での声かけ活動	「ほぼ毎日飲酒する人」の減少 CATV放送回数、広報掲載回数 成人者への情報提供数 勉強会の開催回数・参加人数 声かけ人数
未成年者は飲酒しない ここ1ヶ月間にお酒を飲んだ富士河口湖町の小学生の割合 2.9%→0%	小学生の飲酒に関する詳細アンケートを実施し、実態をよく知ること 小学生禁酒への対策を探る 未成年の飲酒の害を知っている 未成年にアルコールを売らない	中学校のカリキュラムとして、禁酒指導の実施	小学校で禁酒について、健康教育の実施 小学生の飲酒のアンケート結果と未成年者にアルコールを販売しないよう呼びかけ 保護者に小学生の飲酒についてのアンケート結果を情報提供する 未成年の飲酒の害について情報提供 公民館活動の健康教育開催時、資料提供し未成年者の禁酒について呼びかける	小学校での健康教育の実施回数・参加人数 呼びかけた販売店の数 小学校のPTAへの情報提供回数、人数 健康教育の実施回数・参加人数
保護者は小学生にお酒をすすめない 保護者が富士河口湖町の小学生にお酒をすすめる割合 13.9%→0%	保護者は、身成年者の飲酒の害について知ることができる			

歯の健康

QOL・健康の指標

毎食後の口腔ケアを実施している人の割合(生活習慣病健診問診票より40.4%) → 増加させる
 定期的な歯科受診をする人の割合(国保の歯科受診率10.0%) → 増加させる
 よく噛んでゆっくり食べる人の割合 → 増加させる

保健行動と生活習慣の指標	目標達成のための条件	取り組みの現状	条件を満たすために必要な取り組み	評価方法
毎食後、歯磨き・義歯の手入れ等のケアを実施する	虫歯、歯周病の知識がある	生き生き健康づくり広場、幼児健診、母親学級での歯科検診	幼児教室、各小中高校で歯科教室の開催(虫歯予防・歯磨き指導・よく噛むこと等)	教室参加者の数
年に1回は定期受診をする	虫歯・歯周病予防の知識がある	生き生き健康づくり広場、育児学級2、ひよこ教室での歯科講話(知識、ケア方法等)	青年期・壮年期・老年期対象に教室開催(虫歯予防、歯周病予防、自歯・義歯のケア方法、よく噛むこと等)	毎食後に歯磨きをしている人の数
1口30回以上は噛む	歯科教育の充実	食生活改善推進員会による、虫歯になりにくいおやつ作りの講習会(年1回)	食生活改善推進員会による、虫歯になりにくいおやつ作りの講習会の回数を増やすチラシの全戸配布	講習会の回数
	予防についてのチラシの配布 家庭内での意識改革	母子手帳交付時、幼児教室で配布している次世代育成支援の調査:「1日に3回以上歯磨きをしている」(就学時児童)24.8%、「1日に2回以上歯磨きしている」(小学校児童)52.5%	既存教室(育児学級2、ひよこ教室、かんがる〜教室)での毎食後の歯磨きの推進	定期的な歯科受診をしている人の数 歯石除去をした人の数
	正しい歯磨き方法を知っている 義歯の手入れをしている	生活習慣病健診問診票「毎食しっかり磨いている」40.4%	町内の医療機関、歯科医院、接骨院、薬局等のマップ作成(各会の協力を得ながら)	
	ケアについての講習会がある	歯の健康状況調査:「正しい歯磨きの方法を知っている」育児学級2(年4回)ひよこ教室(年2回)での歯科教室	かかりつけの歯科医より次回の定期受診の勧めを提示するよう依頼する	
	乳幼児期からの歯磨きの徹底 歯科検診が実施される	国保の歯科受診率は10%	8020運動の紹介(広報や老年期対象の教室等)	
	かかりつけの歯科医がいる 定期的な歯科除去等をしてい 噛みごたえのある食材を取り入れる	健康づくり実践調査:定期的な歯科受診の受診者25.0%		

歯の健康

QOL・健康の指標

毎食後の口腔ケアを実施している人の割合(生活習慣病健診問診票より40.4%) → 増加させる
定期的な歯科受診をする人の割合(国保の歯科受診率10.0%) → 増加させる

保健行動と生活習慣の指標	目標達成のための条件	取り組みの現状	条件を満たすために必要な取り組み	評価方法
歯磨き歯茎の手入れ等のケアを実施する 定期的な受診をする	虫歯・歯周病に関する知識がある 家庭内での口腔ケア意識の向上 歯科教育の充実 歯科検診が実施される かかりつけの歯科医がいる 定期的な歯石除去等をしている	生き生き健康づくり広場、幼児健診、母親学級での歯科検診 生き生き健康づくり広場、育児学級2、ひよこ教室での歯科講話(知識、ケア方法等) 食生活改善推進員会による、虫歯になりにくいおやつ作りの講習会(年1回) 母子手帳交付時、幼児教室で配布している 次世代育成支援の調査:「1日に3回以上歯磨きをしている」(就学時児童)24.8% 「1日に2回以上歯磨きをしている」(小学校児童)52.5% 生活習慣病健診問診票「毎食しっかり磨いている」40.4% 歯の健康状況調査:「正しい歯磨きの方法を知っている」 育児学級2(年4回)ひよこ教室(年2回)での歯科教室 健康づくり実践調査:定期的な歯科受診の受診者25.0% 国保の歯科受診率10% 健康づくり実践調査:個別的な歯口清掃指導を受ける人25.7% 健康づくり実践調査:定期的な歯石除去や歯面清掃を受ける人25.7%	幼児教室、各小中高校で歯科教室の開催(虫歯予防・歯磨き指導・よく噛むこと等) 青年期・壮年期・老年期対象に教室開催(虫歯予防、歯周病予防、自歯・義歯のケア方法、よく噛むこと等) 食生活改善推進員会による、虫歯になりにくいおやつ作りの講習会の回数を増やす 既存教室(育児学級2、ひよこ教室、かんがる〜教室)での毎食後の歯磨きの推進 町内の歯科医院のマップ作成(歯科医師会の協力を得ながら) 8020運動の普及、表彰(広報や教室等・町で表彰、自治会単位で推薦) 定期的な歯科受診の実施	教室参加者の数 毎食後に口腔ケアをしている人の数 歯科医師会の協力を得ながらマップを作成する 8020表彰者の数 定期的な歯科受診をする人の数

糖尿病

QOL・健康の指標 糖尿病有病者の割合 → 減少させる 糖尿病合併症を発症した人の割合 → 減少させる 適正体重を維持する人の割合 → 増加させる				
保健行動と生活習慣の指標	目標達成のための条件	取り組みの現状	条件を満たすために必要な取り組み	評価方法
糖尿病検診を受ける 受診者数5割増加	検診を受けやすい体制が整っている	20歳以上を対象に各地区で年間11日 節目年齢では人間ドック方式でも検診が受けられる 合併前後で検診の周知方法・申し込み方法・金額が変わり、受診者が減って 1707人(H15) 1453人(H16)	検診の受診方法についてPR(自治会未加入世帯にもチラシを配布する)	検診の受診者数 糖尿病患者の数
糖尿病の予備群の人が生活習慣改善に取り組める 事後指導参加率 70%→100%	糖尿病予防に対する知識がある 自分にあった生活改善の方法を知っている	検診の受診方法は 広報・ホームページに掲載、またはチラシを自治会加入世帯 広報による啓蒙活動を実施している 検診で要指導・要医療と判定された者に対して、集団または個別で保健指導を行っている(参加率70%) 継続したフォローが出来ていない	糖尿病に対する知識の普及・啓発 糖尿病予備群に対して運動習慣の徹底と食生活の改善を中心とした生活習慣改善支援を重点的に実施する 生活改善に取り組み、検査データの改善が見られた人の体験談発表の機会を設ける 生活改善指導を行う 専門職の充実 生活改善を実践するための拠点整備	糖尿病予備軍の対象者数 生活改善できた人の数 専門職の充実状況 拠点整備の状況
適正体重を維持できる 肥満者 21.1%→15%	肥満と糖尿病の関係を知っている 意識的に運動を心がける	広報による啓蒙活動を実施している 健康プラザ・教育委員会で運動教室を実施している	肥満と糖尿病に対する知識の普及・啓発 適正体重を目指すグループを募り、そのための取り組みを支援し成功者の体験談発表の機会を設ける	適正体重を維持している人の数(割合)

循環器

QOL・健康の指標				
循環器病者数 → 減少させる 高血圧の人の割合 → 減少させる 高脂血症の人の割合 → 減少させる			適正体重を維持する → 増加させる 心疾患死亡者 → 減少させる 脳卒中死亡者 → 減少させる	
保健行動と生活習慣の指標	目標達成のための条件	取り組みの現状	条件を満たすために必要な取り組み	評価方法
検診を受ける 受診者数5割増加 高血圧・高脂血症予備群の人が生活習慣改善に取り組める 事後指導参加率70%→100%	検診を受けやすい体制が整っている 生活習慣病に対する知識がある 自分に合った生活改善の方法を知っている	20歳以上を対象に各地区で年間11日節目年齢では人間ドック方式でも検診が受けられる 合併前後で検診の周知方法・申し込み方法・金額が変わり、受診者が減っている 1707人(H15) 1453人(H16) 検診の受診方法は広報・ホームページに掲載、またはチラシを自治会加入世帯に配布 広報による啓蒙活動を実施している 検診で要指導・要医療と判定された者に対して、集団または個別で保健指導を行っている(参加率70%) 継続したフォローが出来ていない	検診の受診方法についてPR(自治会未加入世帯にもチラシを配布する) 生活習慣病に対する知識の普及・啓発 高血圧・高脂血症予備群に対して運動習慣の徹底と食生活の改善を中心とした生活習慣改善支援を重点的に実施する 生活改善に取り組み、検査データの改善が見られた人の体験談発表の機会を設ける 生活改善指導を行う専門職の充実 生活改善を実践するための拠点整備	検診の受診者数 高血圧・高脂血症の人の割合 高血圧・高脂血症予備群の人の割合 生活改善できた人の数 専門職の充実状況 拠点整備の状況
適正体重を維持できる 肥満者21.1%→15%	肥満と生活習慣病の関係をj知っている 意識的に運動を心がけている	広報による啓蒙活動は実施 健康プラザ・教育委員会で運動教室を実施している	肥満と生活習慣病に対する知識の普及・啓発 適正体重を目指すグループを募り、そのための取り組みを支援し成功者の体験談発表の機会を設ける	適正体重を維持している人の数(割合)

保健行動と生活習慣の指標	目標達成のための条件	取り組みの現状	条件を満たすために必要な取り組み	評価方法
野菜の摂取量が増える	野菜の摂取量が理解できる 野菜の調理方法を知っている 教室が開催できる施設がある	食生活改善推進員で男性の料理教室を開催している 利用できない調理室がある	野菜の摂取量・調理方法を具体的に理解できる教室の開催 調理室の整備	料理教室に参加する人の数 調理室の整備状況
塩分の摂取量が減る 13.5g／日→10g／日未満	塩分摂取量が理解できる	食生活改善推進員が減塩食の推進をしている	減塩食の調理方法を具体的に理解できる教室の開催 視覚的に食物に含まれる食塩量を理解できる資料の製作	料理教室に参加する人の数

がん

QOL・健康の指標				
がん死亡者数 → 減少させる				
保健行動と生活習慣の指標	目標達成のための条件	取り組みの現状	条件を満たすために必要な取り組み	評価方法
年に1回がん検診を受ける H15年度受診者数 胃がん:1328人 子宮がん:714人 乳がん:737人 肺がん:2077人 大腸がん:1365人 肝がん:1803人 ↓ 受診者5割増加	検診が受けやすい体制が整っている 検診の受診方法を知っている がん予防に対する知識がある	20歳以上を対象に胃・肺・大腸・肝・乳がん検診(30歳以上)が各地区で実施されている(年間11日) 節目年齢では人間ドック方式でも検診が受けられる 合併前後で検診の周知方法・申し込み方法・金額が変わり、受診者が減っている検診項目がある 検診の受診方法は広報・ホームページに掲載、またはチラシを自治会加入世帯に配布 子宮がん検診は、指定医療機関でいつでも受けられる体制になっており、無料で受けられる年齢がある(20. 30. 40. 50. 60. 70歳)無料券の使用率15% 20歳代の子宮がんが増加しているためH16から対象が20歳に引下げられたが、20歳代の受診者はH16年度2名・17年度半年で0人である 乳がん検診受診者に対して自己触診法のパンフレットを配布 愛育会班員を対象に自己触診法の健康教室開催(年1回) 乳がん検診受診者の自己触診実施割合 毎月 2.4% たまに 51.0% やった事がない46.5%	がん予防に対する知識の普及・啓発 がん検診の受診方法についてPR 自治会未加入世帯に対してもチラシを配布する 成人式の時に子宮がん検診の啓蒙を行う 公共の温泉施設等で自己触診法のパネルを掲示する 乳がんに危険年齢を対象に健康教室開催(既存のPTA組織を活用)	各がん検診受診者数 乳がん自己触診をする人の割合 健康教室に参加する住民の数
月に1回乳がんの自己触診を行う 5割増加(75%)	自己触診の方法を知っている			

保健行動と生活習慣の指標	目標達成のための条件	取り組みの現状	条件を満たすために必要な取り組み	評価方法
精密検査を必ず受ける 精密検査受診率100%	精密検査の必要性を理解している	精密検査が必要と判定された者に対して集団または個別で受診勧奨をしている 各種がん検診の精密検査の受診率 胃がん : 70.5% 子宮がん : 48.4% 肺がん : 65.4% 大腸がん : 51.2% 肝がん : 62.8% 乳がん : 83%	精密検査未受診者に対する、受診勧奨を積極的に行い早期発見・治療に結びつける	精密検査受診者の割合
タバコの本数を減らす 喫煙率18.3%→14.6%	禁煙の意思がある 受動喫煙の影響を受けない環境がある	喫煙率: 18.3%(30歳代をピークに喫煙率は低下する)	禁煙の意思がある者に対して禁煙支援プログラムを実施 公共施設での分煙を推進する	禁煙成功者の割合 公共施設での分煙割合
野菜の摂取量が増える 292g／日→350g／日以上	野菜の摂取量が理解できる 野菜の調理方法を知っている 教室が開催できる施設がある	食生活改善推進員で男性の料理教室を開催している 利用できない調理室がある	野菜の摂取量・調理方法を具体的に理解できる教室の開催 調理室の整備	料理教室に参加する人の数 調理室の整備状況

循環器・糖尿病・がん

QOL・健康の指標 適正体重を維持する人の割合 → 増加させる 高血圧の人の割合 → 減少させる 高脂血症の人の割合 → 減少させる 糖尿病有病者の割合 → 減少させる 糖尿病合併症を発症した人の割合 → 減少させる 循環器病者数 → 減少させる 心疾患死亡者 → 減少させる 脳卒中死亡者 → 減少させる がん死亡者数 → 減少させる				
保健行動と生活習慣の指標	目標達成のための条件	取り組みの現状	条件を満たすために必要な取り組み	評価方法
検診を受ける H16年度 20歳以上受診者 基本検診1772人 胃がん検診1328人 大腸がん検診1303人 肺がん検診2017人 肝がん検診1605人 乳がん検診808人 子宮がん検診755人 →受診率5割増加	検診が受けやすい体制が整っている	20歳以上を対象に各地区で年間11日 節目年齢では人間ドック方式でも検診が受けられる機会がホームページ・広報・自治会配布のチラシでPRしている 合併当初、検診体制が変わった(周知方法・申し込み方法・自己負担金)ことにより受診者数の減少が見られた 広報による啓蒙活動を実施している	検診の受診方法について積極的にPRする自治会未加入世帯にもチラシを配布する 受診者の年齢・性別・検査データを分析し低受診者層や生活習慣病予備群等、ターゲットを決め受診勧奨する	
月に1回乳がんの自己触診を行う	生活習慣病に対する知識がある 自己触診の方法を知っている	乳がん検診受診者に対して自己触診法のパンフレットを配布	公共の温泉施設等で自己触診法のパネルを掲示する	乳がん自己触診をする人の割合
乳がん検診受診者の自己触診実施割合 毎月2.4% たまに51.0% やったことがない46.5% →受診率5割増加		愛育会班員を対象に自己触診法の健康教室開催(年1回)	乳がん危険年齢を対象に健康教室開催(既存のPTA組織を活用)	健康教室に参加する住民の数
精密検査を必ず受ける 各種がん検診の精密検査の受診率(過去5 各種がん検診の精密検査の受診率(過去5年) 胃がん:70.5% 子宮がん:48.4% 肺がん:65.4% 大腸がん:51.2% 肝がん:62.8% 乳がん:83% →精密検査受診率100%	精密検査の必要性を理解している	精密検査が必要と判定された者に対して集団または個別で受診勧奨している	精密検査未受診者に対する、受診勧奨を積極的に行い早期発見・治療に結びつける	精密検査受診者の割合

保健行動と生活習慣の指標	目標達成のための条件	取り組みの現状	条件を満たすために必要な取り組み	評価方法
肥満・高血圧・高脂血症・糖尿病予備軍の人が生活習慣を見直し改善できる 生活習慣病検診の結果 高度肥満 2.2% 肥満 18.9% 高血圧 11.3% 境界血圧 20.0% 高コレステロール 45.1% 高血糖 8.3%	自分に合った生活改善の方法を知っている	検診で要指導・要医療と判定されたものに対して、集団または個別で保健指導を行っているが継続したフォローができていない	生活習慣病検診の結果を分析し、肥満・高血圧・高脂血症・糖尿病予備群をターゲットに、運動と食事を中心とした個別健康支援プログラムを実施する 生活改善に取り組み、検査データの改善が見られた人の体験談発表の機会を設ける 生活改善指導を行う専門職の充実 生活改善を実施するための拠点整備	肥満・高血圧・高脂血症・糖尿病予備群の人の割合 生活改善出来た人の数 専門職の充足状況 拠点整備の状況
糖尿病治療を継続する	治療の必要性を理解している	取り組みなし	生活習慣病検診受診者の問診・検査データや、国民健康保険加入者の受診状況等から対象者を把握し保健指導を実施する	治療中断者の数 保健指導実施数と適切な治療に結びついた者の数

アクションプランシート目指す姿 「うす味を心がける」

取り組みの主体	富士河口湖町役場・健康増進課
事業名	塩辛いおかずが多いかな
取り組みの概況	健康教室 主婦対象に味覚と実際はどうか実験 最近多い惣菜の味を知る
取り組みによって改善が期待できる生活習慣	うす味が健康のためには必須である事を意識できる うす味に慣れる 惣菜の特徴と食べ方が分かる
取り組みによって満たすことができる生活習慣の改善のための条件	減塩が必要であることを知る機会がある 味覚の妥当性を知る機会がある 食生活を見直すきっかけがある
連携する組織や団体	食生活改善推進員
平成18年度の行動事業計画	減塩、惣菜教室7地区開催 塩分測定プロジェクトチームの立ち上げ 塩分計を用いての塩加減測定(家庭、外食) 外食・惣菜の成分表示をどうみるか周知 外食産業への栄養成分表示を働きかける
平成19年度の行動事業計画	
評価	うす味を意識している人の増加 教室開催、参加数、反応(行動計画) 実態把握の結果報告での反応(行動計画) 2回目の塩分測定結果、改善

アクションプランシート目指す姿 「野菜をしっかり毎食食べる」

取り組みの主体	富士河口湖町役場・健康増進課 富士河口湖町役場・農林課
事業名	有機野菜を栽培しよう 地元の野菜を食べてみよう 地産地消を推進しよう
取り組みの概況	有機野菜を地元で栽培するグループ募集 畑の借り上げ 収穫祭(料理コンクール)実施・販売 健康教室と野菜の料理教室(母親・男性) 野菜料理のレシピ作成配布
取り組みによって改善が期待できる生活習慣	野菜が身近になり摂取できる 活動的になる 野菜の摂取量が増加する
取り組みによって満たすことができる生活習慣の改善のための条件	野菜の栽培が楽しく実感できる実践の場がある 継続できる仕組みを仕切るグループがある 野菜を調理する人がいる 生産、成功を実感できる機会がある 野菜の必要摂取量がわかる
連携する組織や団体	農協・食生活改善推進員会 幼児教室、高齢者教室参加者
平成18年度の行動事業計画	高齢者と若い母親と幼児とで野菜作り(教室、幼児教室の親子) 健康教室7地区開催 収穫と販売(ハーブフェスティバル等) 野菜の苗の配布(歩け歩け参加者) 料理コンクールと野菜のレシピ
平成19年度の行動事業計画	
評価	生活習慣病健診で野菜を毎食食べている人の割合 23.9%より増加 野菜栽培グループの発生数 教室開催、参加者数と反応(行動計画) 野菜コンクール、レシピの作成、配布、反響

アクションプランシート目指す姿 「毎日15分自分の足で歩こう」

取り組みの主体	富士河口湖町役場・健康増進課
事業名	一生自分の足で歩こう
取り組みの概況	介護予防事業 運動器の機能向上プログラム 閉じこもり予防プログラム
取り組みによって改善が期待できる生活習慣	加齢によって低下する生活機能を予防できる 介護予防効果が期待できる 自立度が増す
取り組みによって満たすことができる生活習慣の改善のための条件	いつまでも健康体でいたいという意識 活動できる機会や場がある 一緒に活動できる仲間がいる 教室に参加した成果がある
連携する組織や団体	プラチナサポーター
平成18年度の行動事業計画	プラチナサポーターの育成 各地区での介護予防教室
平成19年度の行動事業計画	
評価	介護認定率の低下 個別目標の達成 個別の能力評価 個別目標の達成 事業参加者数

平成19年度以降の行動計画・評価	ウォーキングルートの公募と紹介 四季を通じたウォーキングイベントの開催(4回継続参加の勧め) 4月:町民皆歩の日 6月:あじさいの森を歩こう 10月:富士河口湖もみじマーチ(5kmコース)を歩こう 2月:室内ウォーキングを楽しもう ウォーキング実践者の把握と表彰制度の導入 (評価) ・ウォーキングイベント参加回数・参加者数 ・ウォーキング実践数・表彰者数 ・運動不足を感じている人の減少 ・ウォーキングルート公募数
-------------------------	---

アクションプランシート目指す姿 「歩こう」

取り組みの主体	富士河口湖町 健康増進課
事業名	町内を歩いてみよう 歩いて元気になろう
取り組みの概況	町民スポーツとしてウォーキングが制定されていることを周知する ウォーキングコースの紹介(標識・マップの作成) 募集 表彰・認定制度の導入 四季折々のウォーキングイベントの開催 ウォーキング人口の把握
取り組みによって改善が期待できる生活習慣	活動的になり、運動不足が改善する 有酸素運動の効果が期待できる 歩くことが楽しくなり習慣化する
取り組みによって満たすことができる生活習慣の改善のための条件	歩こうと思う動機がある 歩ける環境が整っている 歩いた結果がある
連携する組織や団体	ウォーキング協会・役場保険課、教育委員会(社会体育担当)
平成18年度の行動事業計画	ウォーキングトレイルの距離目安と標識の設置・マップの作成配布 既存のウォーキングマップの広報誌での紹介 四季を通じたウォーキングイベントの開催(4回継続参加の勧め) 4月:町民皆歩の日 6月:ハーブの湖を歩こう(フェスティバル開催中の湖畔を) 10月:富士河口湖もみじマーチ(5kmコース)を歩こう 2月:室内ウォーキングを楽しもう のぼり旗の作成(町民皆歩の日PR・町民スポーツウォーキングのPR) 町民スポーツ:ウォーキングを町からの各事業通知等に刷り込み周知 ウォーキング実践者の把握と表彰制度の導入
平成19年度の行動事業計画	
評価	ウォーキングイベント参加回数・参加者数 ウォーキング実践数・表彰者数 運動不足を感じている人の減少

アクションプランシート目指す姿 「たばこと縁を切りたい」

取り組みの主体	富士河口湖町 健康増進課 保健所
事業名	たばこを止めたいあなたに
取り組みの概況	禁煙プログラムで継続指導
取り組みによって改善が期待できる生活習慣	禁煙
取り組みによって満たすことができる生活習慣の改善のための条件	喫煙の意味を理解する 喫煙による健康被害を知る
連携する組織や団体	
平成18年度の行動事業計画	健診での相談 禁煙プログラムに沿った禁煙教育
平成19年度の行動事業計画	
評価	相談者数・支援プログラム実施者数 意識・行動変容できた人の数

アクションプランシート目指す姿 「未成年者・妊婦の喫煙は×」

取り組みの主体	富士河口湖町役場・健康増進課 保健所
事業名	何故たばこを吸っていけないの？
取り組みの概況	妊婦への継続的な禁煙相談 中学生への保健指導 公共施設での禁煙PR
取り組みによって改善が期待できる生活習慣	禁煙
取り組みによって満たすことができる生活習慣の改善のための条件	喫煙の意味を理解する 喫煙による健康被害を知る
連携する組織や団体	公立小中学校
平成18年度の行動事業計画	母子健康手帳交付時の相談 保健所で実施される禁煙個別相談との連携 町内中学生の禁煙教育(意識、行動調査を含む) 公共施設(芙蓉の湯)の喫煙スペース設置
平成19年度の行動事業計画	
評価	喫煙者数(妊婦・生徒数)の減少 意識変容(知識程度等)が理解できた生徒、妊婦の数 全面禁煙となった公共施設数

アクションプランシート目指す姿 「未成年者の飲酒は×」

取り組みの主体	富士河口湖町役場・健康増進課 保健所
事業名	何故お酒を飲んではいけないの？
取り組みの概況	中学生への保健指導
取り組みによって改善が期待できる生活習慣	禁酒
取り組みによって満たすことができる生活習慣の改善のための条件	禁酒の意味を理解する 飲酒による健康被害を知る
連携する組織や団体	町内公立中学校
平成18年度の行動事業計画	中学生への禁酒教育(意識・行動調査を含む)
平成19年度の行動事業計画	
評価	飲酒の健康被害の知識を得た生徒数

アクションプランシート目指す姿 「定期的な歯科受診をしよう」

取り組みの主体	富士河口湖町役場・健康増進課
事業名	定期的に歯石除去、歯面清掃をしよう
取り組みの概況	歯科医院マップ作成と歯石除去と歯面清掃の推進
取り組みによって改善が期待できる生活習慣	自分の歯の大切さを知る
取り組みによって満たすことができる生活習慣の改善のための条件	歯石除去と歯面清掃が必要であることを意識する
連携する組織や団体	歯科医師会
平成18年度の行動事業計画	歯科医師会マップ作成配布
平成19年度の行動事業計画	
評価	歯科医師マップ活用状況(関心の深さ)

アクションプランシート目指す姿 「毎食後歯磨きをしよう」

取り組みの主体	富士河口湖町役場・健康増進課
事業名	毎食後歯磨きしましょう
取り組みの概況	幼児教室での指導 生活習慣病健診時推奨 8020運動の普及
取り組みによって改善が期待できる生活習慣	食事が美味しく食べられる 何でも(硬い、柔らかい)食べることができる
取り組みによって満たすことができる生活習慣の改善のための条件	自分の歯が大切であるという意識
連携する組織や団体	歯科医師会 生活習慣病健診実施機関
平成18年度の行動事業計画	幼児の既存教室での毎食後の歯磨き推進 8020運動の普及(PR) 健康づくりの一環としての虫歯ゼロの兄弟、家族の応募
平成19年度の行動事業計画	
評価	毎食後口腔ケアを実施している人の割合(成人40.4%・幼児24.8%より)の増加 県主催の歯のコンクールへの参加者数 歯磨き習慣のある人の数 虫歯のない家族の数

アクションプランシート目指す姿 「糖尿病を悪化させない」

取り組みの主体	富士河口湖町役場・健康増進課
事業名	糖尿病の合併症の予防をしよう
取り組みの概況	個別健康支援プログラムに沿った学習 病院受診者の継続看護の視点での支援
取り組みによって改善が期待できる生活習慣	保健行動の変化での血糖値の改善が期待できる 投薬の効果が見込まれる
取り組みによって満たすことができる生活習慣の改善のための条件	本人に糖尿病悪化に対する危機感がある 治療担当者の保健指導がある
連携する組織や団体	山梨赤十字病院
平成18年度の行動事業計画	病院内での糖尿病教室の開催 看護の連携での在宅療養者への地域看護の提供 糖尿病悪化予防のための運動の実施の教室
平成19年度の行動事業計画	
評価	看護の連携が実施できた人の数 病院での教室参加者数 検査データ改善者の数 改善者の保健行動

アクションプランシート目指す姿 「がんを早く発見しよう」

取り組みの主体	富士河口湖町役場・健康増進課
事業名	乳がん検診を受けよう 乳がん自己触診を月1回はしよう
取り組みの概況	乳がん検診(他のがんも)受診の勧奨 自己触診の周知 がん検診後の精密検査受診の勧奨
取り組みによって改善が期待できる生活習慣	がん検診の定期受診 乳がんの自己触診の習慣化
取り組みによって満たすことができる生活習慣の改善のための条件	がん検診の実施に意味を感じている 専門病院を知っている 乳がん自己触診法を知っている
連携する組織や団体	愛育会
平成18年度の行動事業計画	がん検診実施と受診勧奨 自己触診法の周知の為に教室開催 公共施設に自己触診法のパネル設置 専門病院の紹介
平成19年度の行動事業計画	
評価	がんの死亡者を減少させる 教室参加者の数 乳がん自己触診をする人の割合 精密検査を受ける人の割合

アクションプランシート目指す姿 「適正体重を目指す」

取り組みの主体	富士河口湖町役場・健康増進課 富士河口湖町役場
事業名	体脂肪はどのくらいですか？ メタボリックシンドロームって何だか分かりますか
取り組みの概況	健康教室（体脂肪測定とメタボリックシンドローム）
取り組みによって改善が期待できる生活習慣	内臓脂肪の存在を知る 体重のコントロールの意識付けができる
取り組みによって満たすことができる生活習慣の改善のための条件	体脂肪について知る機会がある 生活習慣病との関係を意識することができる
連携する組織や団体	生活習慣病健診実施機関
平成18年度の行動事業計画	体脂肪測定の実施 生活習慣病健診での適正体重指導
平成19年度の行動事業計画	
評価	体重コントロールを実施する人の増加 生活習慣病健診指導受講者数と反応（行動計画）

アクションプランシート目指す姿「メタボリックシンドロームを予防しよう」

取り組みの主体	富士河口湖町役場・健康増進課
事業名	生活習慣の見直しをしよう ちよっとの異常値を正常値に近づけよう
取り組みの概況	メタボリックシンドロームについて理解できる 生活習慣病健診結果でメタボリックシンドロームと判定された対象者に対し具体的な生活改善指導の実施 町全体の健康指標の実態と評価及び指標改善のための取り組み
取り組みによって改善が期待できる生活習慣	運動の習慣化 食習慣の改善
取り組みによって満たすことができる生活習慣の改善のための条件	生活習慣病予防や運動・食生活の知識を楽しみながら学習・実践できる 「個」の特長に応じた支援
連携する組織や団体	検診実施機関 国民健康保険連合会 全国保健福祉情報システム開発協会
平成18年度の行動事業計画	●地域全体 ・医療費分析（過去3年間のレセプトを分析し、地域の傾向と課題を分析する） ・健診データ分析（健診データより地域の傾向と課題を分析する） ・生活習慣調査（未受診者・若年者を中心にハイリスクのスクリーニングを行う） ・ベースラインデータ作成 （医療費・健診結果・生活習慣の各データをデータベース化し、今後の評価指標とする） ●プログラム参加者 ・個別健康支援プログラムの実施 生活習慣・健康意識等の比較、基本健康診査値・体力測定による比較 個人目標の達成度、成果報告
平成19年度の行動事業計画	
評価	高血圧・高脂血症・高糖尿病の減少 生活習慣病健診実施者数 検査データ改善者数 生活改善出来た人の数 個別健康支援プログラム参加者数

事業・活動名： 栄養・食生活 「有機肥料を使って野菜をつくろう」
企画書

背景・理由		野菜が体に与える様々な効用は幅広く周知されているが、実際の摂取量は目標量には及ばない。（一日野菜摂取目標量350g、うち緑黄色野菜120g；H16年度山梨県民栄養調査結果の摂取量292gうち緑黄色野菜97g） また、やまなし食の安全・安心行動計画によると、農産物の残留農薬についての不安感91%にも及ぶ。 そこで、食の安全・安心を求める消費者ニーズにも対応した無農薬野菜を栽培し、野菜をより身近な存在にすることで意識し、摂取量の増加に繋げたい。		
目的		①健康づくり ②野菜の摂取量を増加させる。 ③野菜をつくる楽しみを実感し、より身近な存在にする。		
事業内容	対象・期間・内容・方法など	対象：町民 期間：平成18年7月以降～11月頃まで 内容：やさしい野菜づくり はつか大根、小松菜の栽培 方法：希望者を募り、プランターにて各自栽培する。種・有機肥料・プランター・栽培法の資料の配布（土は各自で用意） 収穫時期に合わせて料理教室を開催する。		
従事者（職種）		富士河口湖町役場（健康増進課・農林課、環境課）、農協、食生活改善推進員会	予算	種、有機肥料、プランター、資料の用紙代 料理教室費用等
評価	期待できる効果	野菜づくりへの興味をもつことで意識を高め、摂取量の増加を図る。		
	指標	①募集数に対する参加者数と反応（アンケート、追跡調査） ②料理教室の参加者数、意識調査		
	時期	平成19年3月		

事業・活動名：１日３食食べる人が増える。

企画書

背景・理由		健康のまちづくり調査結果より、〔問１７ 食生活改善意欲〕の「関心がない」6.2%「今すぐ取り組もうと思わない」30.0%であった。住民が心身の健康を確保し、生き生きとした生活を送るためには、食生活の大切さに対する意識を高める必要がある。また、「食生活」に関する情報に基づく適切な判断能力を身に付け、健全な「食生活」を実践することが求められている。また、〔問７ 朝食の摂取〕は、「ほとんど毎日食べる」が88.3%であった。20・30代の町独自の調査結果はなく、平成16年度の県民栄養調査からは、20・30代の男性では4人に1人が毎日欠食している。町内の20・30代の男性に対しても、食生活習慣の改善の意識づけ（底辺の底上げ）をし、欠食（特に朝食）しないことが生活習慣として身につくよう取り組むことが必要と考えられる。		
目的		① 生活の改善に関心がない人や関心はあるが今すぐ取り組もうと思わない人に対し、現状を見つめ直してもらい改善者を増やす。 ② 生活習慣病の予防に取り組んでほしい20代から30代の町民に対し食生活の実態を調査し、栄養の偏りや食習慣の乱れを改善することを目指す。		
事業内容	対象・期間・内容・方法など	対象者 全町民 期 間 平成19年6月～平成20年3月 内 容①活動期ごとに食生活改善のミニ情報誌的なものを作成し、広報とあわせPR活動を行う。 方 法 活動期ごとの保健行動と生活習慣の指標をテーマに6月から情報誌を作成（計6回）し、広報や町のホームページも利用し広く町民に食生活を見つめ直すきっかけを作る。 内 容②食生活改善推進員の活動と連携し、20代から30代男性の朝食の欠食習慣を改善する取り組みを行う。 方 法 20代から30代までの男性に対する食生活に関する実態把握を行い、食生活改善推進員とともに欠食を減少させる事業を行う。		
従事者（職種）		富士河口湖町 健康増進課、企画課、食生活改善推進員専門部会	予算	アンケート調査に関する通信運搬費 20～30代の男性に対する事業費
評価	期待できる効果	現状の生活習慣を見つめ直すきっかけを作る。専門部会の活動を住民に周知できる。		
	指標	20代～30代の住民に対するアンケート調査 平成18年12月に作成されたやまなし食育推進計画の数値		
	時期	平成20年3月		

事業・活動名： 身体活動・運動 「町内を歩いてみよう」
企画書

背景・理由		身体活動や運動生活習慣病の罹患率や死亡率を低下させたり、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果があると言われている。しかし実際に週に1回以上運動をしている人の割合、1日30分以上歩いている人の割合は30%以下である。町では町民のスポーツとして「ウォーキング」を制定しており、誰でもできる身近な運動としてウォーキングの実践に取り組む。	
目的		① 町民スポーツとしてのウォーキングが制定されていることを周知し定着させる。 ② ウォーキングを楽しむきっかけを作る。 ③ 表彰制度を導入し、ウォーキングへの意欲を高める。	
事業内容	対象 ・ 期間 ・ 内容 ・ 方法 など	対象：町民 期間・内容：四季を通じたウォーキングイベントの開催 4月：町民皆歩の日 7月：天上山あじさいと湖の周辺 10月：富士河口湖もみじマーチ（5Kmコース）を歩こう 2月：室内ウォーキングを楽しもう 方法：ウォーキングコースを設定し、参加者が一緒に歩く。 ウォーキング啓蒙の「のぼり旗」を制作する。 表彰制度の導入（記念品の贈呈）	
従事者 (職種)		富士河口湖町役場 健康増進課、保険課、教育委員会 ウォーキング協会 身体活動・運動専門部会	予算 55万円 （参加賞、表彰者記念品、のぼり旗制作費）
評価	期待できる効果	歩くことの楽しさを実感し、運動の習慣化につながる。	
	指標	① ウォーキングイベントの開催回数・参加者数・継続参加者数 ② ウォーキング実践者数・表彰者数 ③ 1日30分以上歩いている人の割合 27.4%→35%	
	時期	平成19年3月	

事業・活動名： 身体活動・運動 「町内を歩いてみよう」
企画書

背景・理由		身体活動や運動は生活習慣病の罹患率や死亡率を低下させたり、心の健康や生活の質の改善に効果があると言われている。町では町民のスポーツとして「ウォーキング」を推進するため4月29日を「町民皆歩の日」と制定し、誰でもできる身近な運動としてウォーキングの実践に取り組んでいる。 H18年度は健康のまちづくりウォーキング大会を4回開催し、のべ746名の参加があった。継続して4回参加し、表彰された参加者は34名であり、今後さらに周知や定着化が必要と考えられる。	
目的		④ 町民スポーツとしてのウォーキングが制定されていることを周知し定着させる。 ⑤ ウォーキングの利点やもたらす効果を周知し、ウォーキングを楽しむきっかけを作る。 ⑥ 表彰制度を導入し、ウォーキングへの意欲を高める。	
事業内容	対象・期間・内容・方法など	対象：町民 期間・内容：四季を通じた健康のまちづくりウォーキング大会を4回開催する。 4月29日：町民皆歩の日 7月29日：(未定) 10月20、21日：富士河口湖もみじマーチ 12月 2日：(未定) 方法：ウォーキングコースを設定し、参加者が一緒に歩く。 表彰制度の導入（記念品の贈呈） ウォーキングや運動の利点やもたらす効果を広報等を使って周知し、意識を高める。	
従事者（職種）		富士河口湖町役場 健康増進課、保険課、教育委員会 身体活動・運動専門部会	予算 50万円 (参加賞、表彰者記念品)
評価	期待できる効果	ウォーキング大会を継続して開催することにより、住民に浸透し、参加者が増加する。 歩くことの楽しさを実感し、運動を始めるきっかけになる。 町内のウォーキングコースを周知できる。	
	指標	④ ウォーキングイベントの開催回数・参加者数・継続参加者数 ⑤ ウォーキング実践者数・表彰者数 ⑥ 1日30分以上歩いている人の割合 31.3%→35%	
	時期	平成20年3月	

事業・活動名：何故 タバコを吸ってはいけないの？

企画書

背景・理由		タバコは、がんや循環器など多くの疾患と関係があり、さまざまな生活習慣病の危険因子である。未成年者に喫煙を始めた人は、大人になってから始めた人よりもタバコの有害物質の影響を受けやすく、短い期間でタバコを吸わずにいらなくなる。 平成14年実施した「富士河口湖町次世代育成支援行動計画策定に向けたニーズ調査」より富士河口湖町の中学1年生の喫煙率（今までにタバコを吸ったことがある人）は9.5%であった。10代の喫煙は、将来の喫煙関連疾患の増加に加え、味覚の変化、食事の変化、生活リズムの変化、そして学校生活の変化と生活全般に大きなマイナスになっており、未成年者の喫煙をなくす必要がある。		
目的		①生徒およびその保護者が、喫煙による未成年者への健康被害について知る ②未成年者の喫煙のきっかけを絶つ		
事業内容	対象・期間・内容・方法など	対象；富士河口湖町内中学校の五校の中で、モデル校を1校設定 期間；平成18年6月～平成19年3月 内容；保健所・学校・行政共催。 ①喫煙に関する実態調査および知識状況把握 ②喫煙の健康被害について、生徒に健康教育の実施 富士・東部保健福祉事務所（富士・東部保健所） ③喫煙による健康被害について保護者への健康教育の実施 富士・東部保健福祉事務所（富士・東部保健所）		
従事者（職種）		学校関係者（生活指導・養護教諭） 保健所（富士河口湖担当保健師・健康づくり担当） 富士河口湖町健康増進課 専門部会	予算	パンフレットや資料印刷代
評価	期待できる効果	中学生およびその保護者が、①未成年者への喫煙の害を知ること、②喫煙のきっかけを絶つことで、未成年者の喫煙に対する意識向上・未成年者の喫煙率ゼロをめざす。		
	指標	① 未成年者の喫煙による健康被害の知識を得た生徒数・保護者数 ② 喫煙に対し、正しい行動変容に至った生徒数 ③ 喫煙のマナーが変わった・禁煙のきっかけになったなど、行動変容に至った保護者数		
	時期	平成19年3月		

事業・活動名：何故 タバコを吸ってはいけないの？

背景・理由		タバコは、がんや循環器など多くの疾患と関係があり、さまざまな生活習慣病の危険因子である。未成年者に喫煙を始めた人は、成人になってから始めた人よりもタバコの有害物質の影響を受けやすく、短い期間でタバコを吸わずにいられなくなる。 平成14年実施した「富士河口湖町次世代育成支援行動計画策定に向けたニーズ調査」より富士河口湖町の中学1年生の喫煙率（今までにタバコを吸ったことがある人）は9.5%であった。10代の喫煙は、将来の喫煙関連疾患の増加に加え、味覚の変化、食事の変化、生活リズムの変化、そして学校生活の変化と生活全般に大きなマイナスになっており、未成年者の喫煙をなくす必要がある。		
目 的		①生徒およびその保護者が、喫煙による未成年者への健康被害について知る ②未成年者の喫煙のきっかけを絶つ		
事業内容	対象・期間・内容・方法など	対象：富士河口湖町内北中学校以外の4校の中で、モデル校を1校設定 期間：平成19年6月～平成20年3月 （平成20年度以降、随時未実施の中学校にて同様に開催） 内容：保健所・学校・町共催 ①喫煙に関する実態調査および知識状況把握 ②喫煙の健康被害について、生徒に健康教育の実施 富士・東部保健福祉事務所（富士・東部保健所） ③喫煙による健康被害について保護者への健康教育の実施 富士・東部保健福祉事務所（富士・東部保健所）		
従事者（職種）		学校関係者（生活指導・養護教諭） 保健所（富士河口湖担当保健師・健康づくり担当） 富士河口湖町健康増進課 専門部会	予算	パンフレットや資料印刷代
評価	期待できる効果	中学生およびその保護者が、①未成年者への喫煙の害を知ること、②喫煙のきっかけを絶つことで、未成年者の喫煙に対する意識向上・未成年者の喫煙率ゼロをめざす。		
	指標	④ 未成年者の喫煙による健康被害の知識を得た生徒数・保護者数 ⑤ 喫煙に対し、正しい行動変容に至った生徒数 ⑥ 喫煙のマナーが変わった・禁煙のきっかけになったなど、行動変容に至った保護者数		
	時期	平成20年3月		

事業・活動名： 歯の健康 「定期的な歯科受診をしよう」

企画書

背景・理由		平成１６年度の山梨県民栄養調査結果で、一年間に歯科検診を受けた人の割合は、成人男性で約２５％、成人女性で約２９％である。 健康日本２１の目標値では、定期的に歯科検診を受けている者の割合を３０％以上としている。 そこで、定期的な歯科受診の啓発と町内歯科医院の周知のため、歯科医院マップを作成する。		
目的		歯石除去と歯面清掃の推進 歯科医院の周知 定期的な口腔ケアの必要性を意識する		
事業内容	対象 ・ 期間 ・ 内容 ・ 方法 など	対象：全世帯 期間：平成１８年８月～平成１９年３月 内容：歯科医マップの作成と配布 方法：町内の歯科医師との打ち合わせ マップの作成・印刷・各自治会から世帯へ配布 受診状況調査票の作成（各歯科医院に記載の依頼）		
従事者（職種）		富士河口湖町役場（健康増進課） 歯科医師会	予算	用紙代、印刷代等
評価	期待できる効果	自分の歯の大切さを知る 定期的な歯石除去と歯面清掃の必要性を意識する		
	指標	歯科医師マップ活用状況（関心の深さを調査） 受診状況の調査		
	時期	平成１９年３月		

事業・活動名： 誕生月には歯科検診を受けましょう。

企画書

背景・理由		現在、歯科保健分野では、８０２０（ハチマルニイマル）運動が提唱・推進され、そのためには、各活動期に応じた適切なむし歯・歯周病予防を推進することが重要である。健康のまちづくり調査結果より、〔問４６ 歯科検診を受けているか〕では「受けていない」回答者が６６．４％であった。また、〔食後の歯磨き〕は、１日２回以上歯を磨く人が、６０．７％であった。歯科疾患は、ある程度進行した時点で自覚症状が生じる。そのため、歯科検診を受診して、早めに歯科治療を受ける習慣を維持することで歯の喪失を抑制することが明らかにされている。もちろん、日々の確実な歯口清掃が歯科疾患を予防することは一般的にも知られている。		
目的		目指すことは、８０２０の推奨であるが、定期的な歯科検診受診や、歯口清掃の推進をするにあたり、住民が行動しようとするきっかけを作り上げる活動を考えた。年齢・性別等によっても、個人の口腔内状況は様々であるので、各活動期における歯科保健を推進する。		
事業内容	対象	対象者 検診機会のない高校生以上の町民		
	期間	期 間 平成１９年６月～平成２０年３月		
	内容	内 容 歯科検診受診者の増加を目指し活動期ごとのミニ情報誌的なものを作成し、広報とあわせＰＲ活動を行う。		
	方法など	方 法 栄養・食生活に関するＰＲ紙の裏面を使い町内歯科医にも協力いただき各活動期にあわせたテーマで、歯科検診につながるよう働きかける。		
従事者（職種）		富士河口湖町 健康増進課、町内歯科医、専門部会	予算	
評価	期待できる効果	歯科検診受診者の増加 予防歯科に関する知識の普及		
	指標	定期歯科検診受診率等の調査結果 食後の歯磨きの状況調査結果		
	時期	平成２０年３月		

事業・活動名：メタボリックシンドロームって何？

企画書

背景・理由		食生活の欧米化や運動不足から生活習慣病が増えており、日本人の死因の 60%を占めている。町でも同様の傾向がみられ、健康診断受診者のなかには危険因子（肥満・高血圧・高脂血・高血糖）を重複してもつ人もいる。危険因子が重なるほど心疾患、脳血管疾患を発症する危険性は増大するため、このようなリスクの高い住民を優先的に予防する必要がある。		
目的		① メタボリックシンドロームの概念を周知し、健康診断に対する関心を高めるとともに、食事や運動習慣等の日常の生活習慣を見直す機会とする。 ② メタボリックシンドロームの診断基準に当てはまる者及びその予備群を早期に発見する。		
事業内容	対象 ・ 期間 ・ 内容 ・ 方法 など	対象：全町民及び、特に健康診断の結果、メタボリックシンドロームの診断基準に当てはまるリスクの高い町民 期間：平成 18 年 5 月～平成 19 年 3 月 内容・方法： Ⅰ．地域全体 ①メタボリックシンドロームの概念を周知 ②メタボリックシンドロームに関する健康診断の実施 ③医療費・健診結果・生活習慣を分析し現状を把握する Ⅱ．メタボリックシンドロームの診断基準に当てはまる町民 ①個別健康支援プログラムにより積極的に支援する （個人の特徴に合わせて、健康づくりの実践を支援する）		
従事者 (職種)		富士河口湖町 健康増進課、保険課 検診委託機関 全国保健福祉情報システム開発協会 専門部会	予算	
評価	期待できる効果	糖尿病や高血圧症などの発症予防に加え、脳卒中や心筋梗塞などへの重症化を予防する。		
	指標	健康診断の受診率 健康診断の結果（高血圧・高血糖・高脂血・肥満・メタボリックシンドロームの診断基準に当てはまる人の割合） 個別健康支援プログラム参加者数 個別健康支援プログラム参加者の検査結果・生活習慣改善状況		
	時期	平成 19 年 3 月		

事業・活動名：健診結果から生活習慣を見直そう

企画書

背景・理由		食生活の欧米化や運動不足から生活習慣病が増えている。町の国民健康保険加入者の生活習慣病レセプトデータを分析すると、高血圧症・高脂血症・糖尿病が受診の上位を占めており、40～50代にかけて一気に患者数が増加している。健康診断の結果からも、肥満・高血圧・高脂血・高血糖といった危険因子を持つものが増えており、なかには危険因子を重複してもつ人もいる。生活習慣病は、食事や運動等の日常の生活習慣を見直すことによって、その発症や発病を未然に防ぐことが可能になるため、特に、リスクの高い人に対して積極的に予防する必要がある。 また、健康診断受診率は決して高いとはいえない状況である。 健診体制の工夫、未受診者へのアプローチの充実等で、なるべく多くの人に健康診断の必要性を理解してもらい、健診受診、生活習慣を改善する取り組みにつなげていく必要がある。さらに、疾病の早期発見・早期治療・重症化予防をしていくことも重要である。		
目的		健康診断の定期受診 健康的な生活習慣の確立 メタボリックシンドロームの診断基準に当てはまる者及びその予備群の早期発見、発症予防		
事業内容	対象・期間・内容・方法など	対象：20歳以上の町民 期間：平成19年～平成22年 内容：1) 健康診断の実施と受診勧奨 2) 未受診者対策 平成19年度の基本健康診査の未受診者に生活習慣調査票を配布し、生活習慣リスク・健診未受診の理由を把握する。それらを基に、平成20年度の健康診断の受診案内をする。 3) ヘルスアップ教室の開催 健康診断の結果から生活習慣病リスクの高い受診者を選定し、教室の参加案内をする。 10～12月実施		
従事者(職種)		富士河口湖町 健康増進課、保険課 検診委託機関 全国保健福祉情報システム開発協会 専門部会	予算	
評価	期待できる効果	脳卒中・心疾患の死亡者の減少 糖尿病・高血圧症・高脂血症の発症予防 脳卒中・心疾患の重症化予防		
	指標	健康診断の受診率 健康診断の結果（高血圧・高血糖・高脂血・肥満・メタボリックシンドロームの診断基準に当てはまる人の割合） ヘルスアップ教室参加者数		
	時期	平成22年3月		

事業・活動名： 早期発見が決め手!! がん検診
企画書

背景・理由		がんは町の死亡原因の第 1 位を占めており、治療にかかる医療費も高額となる。初期には自覚症状のないがんを早期発見するための手がかりとして検診は有効な手段だが、検診受診率は高いとはいえない状況である。また、乳がんは注意していれば自分で発見しやすいがんとして月 1 回の自己触診を広めているが、実施状況は、毎月 2.4% たまに 51% やったことがない 46.5%と習慣化されていないのが現状である。 そのため、がん予防のための受診勧奨や検診体制の工夫でなるべく多くの人に検診を受けてもらい早期発見につなげること、乳がんの自己触診を習慣化することにより自ら予防に努めることが必要である。		
目的		がん検診の定期受診 乳がん自己触診法の習慣化		
事業内容	対象 ・ 期間 ・ 内容 ・ 方法 など	対象：20 歳以上の町民 期間：平成 19 年～22 年 内容：1) がん検診実施と受診勧奨 胃 肺 大腸 肝 乳 子宮 2) 検診後の精密検査受診勧奨 3) 乳がん自己触診法の周知 (1) 触診モデルを活用した教室開催 (2) 検診受診者にパンフレットの配布 (3) 公共の温泉施設 4 箇所にパネル設置		
従事者 (職種)		富士河口湖町健康増進課	予算	
評価	期待できる効果	がん死亡者の減少 がんの早期発見・早期治療		
	指標	がん検診受診者数 精密検査受診状況 乳がん自己触診実施状況・パネル設置施設数		
	時期	平成 22 年 3 月		

(目的)

第1条 この条例は、すべての町民が健やかで心豊かに生活でき、元気あふれる富士河口湖町とするための基本理念を定め、町民が主体的に参画する健康のまちづくり施策等を総合的、かつ、体系的に推進することを目的とする。

(基本理念)

第2条 健康のまちづくりは、町民一人ひとりが健康の意義について深く認識しつつ、主体的に健康づくりに取り組み、町民、町、関係団体等が相互に連携、協力を図りながら、快適で充実した暮らしができるよう施策や運動に取り組むことを基本とする。また、町はすべての政策において健康を中心とした政策の意識と施設整備を図り、すべての町民は、一人ひとりが誇りと生きがいを持って生きていることを相互に尊重する地域づくりに不断に努めるものとする。

(町民の努力及び役割)

第3条 町民は、基本理念に基づき、一人ひとりが自ら理想とする健康像を描き、環境と能力に応じた目標を定め、生涯を通じて主体的に健康づくりに努めるものとする。

2 町民は、基本理念に基づき、地域社会の一員として、すべての町民がより健康となるよう、自ら健康づくりに関する取り組みに積極的に参画することはもとより、さらに進んで自ら可能な範囲においてボランティア活動等に積極的に参画するなど、健康のまちづくりに関する取り組みを推進する役割を担うものとする。

3 町民は、計画等の策定、修正、更新等について、自ら積極的に意見を出すなど、健康のまちづくりに参画するよう努めるものとする。

(町の責務)

第4条 町は、基本理念の実現に向けて、町民一人ひとりの健康に関する意識を啓発し、町民を主体的な基本としつつ、保健医療機関、企業、教育関係機関、ボランティア団体等の町民の健康に関わる団体等(以下「関係団体等」という。)との緊密な連携を図り、健康のまちづくり施策を総合的に推進し支援しなければならない。

2 町は、パブリックコメント等による町民の意見を尊重するとともに、町民が意見を出しやすい環境づくりに努めなければならない。

(関係団体等の役割)

第5条 町内に所在する関係団体等は、基本理念を尊重し、それぞれの特性を生かしつつ、町民や町と緊密な連携を保ち、健康のまちづくりに主体的に取り組むものとする。

(基本計画)

第6条 町長は、基本理念に基づき、本町における町民の健康づくりを推進するため、目標、重点的な取り組み、評価等からなる富士河口湖町健康のまちづくり基本計画(以下「基本計画」という。)を策定しなければならない。

(実施計画)

第7条 町長は、前条に規定する基本計画に基づき、具体的な施策等を定めた富士河口湖町健康のまちづくり実施計画(以下「実施計画」という。)を策定するものとする。

(関連施策)

第8条 町長は、健康のまちづくりを地域振興の中核的な課題と位置付け、環境、農業、林業、商工業、観光、文化、教育、福祉等の各般の施策を基本理念に沿って不断に見直し、再構築し、元気あふれる富士河口湖町づくりに取り組まなければならない。

(委員会の設置)

第9条 健康のまちづくりに関する重要事項を調査及び審議するため、富士河口湖町健康のまちづくり審議委員会(以下「委員会」という。)を置く。

(所掌事務)

第10条 委員会は、次に掲げる事務を所掌する。

- (1) 第6条に規定する基本計画に関し、町長の諮問に基づき、調査及び審議を行い、その結果を町長に答申する。
- (2) 第7条に規定する実施計画の策定及び第8条に規定する関連施策の実施に関し、調査及び審議を行い、その結果を町長に提言する。

(答申等の尊重義務)

第11条 町長は、前条の答申又は提言を受けたときは、これを尊重しなければならない。

(組織)

第12条 委員会は、委員20人で組織する。ただし、女性委員を8人以上とする。

(委員)

第13条 委員は、次の各号に掲げる者のうちから、町長が委嘱する。

- (1) 医療、保健、地域づくり、環境、福祉に関し優れた識見を有する者 10人
 - (2) 公募による町民代表 10人
- 2 委員の任期は、3年とする。ただし、委員が欠けた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。
- 3 第1項第2号に規定する公募による町民代表は、本町に住所を有する20歳以上の者から選考し、その選考方法は町長が別に定める。

(委員長)

第14条 委員会に委員長を置く。

2 委員長は、前条第1項第1号に規定する者から選挙する。

3 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。

4 委員長に事故あるとき、又は欠けたときは、あらかじめ委員長が指名する委員が、その職務を代理する。

(会議)

第15条 委員会の会議は、委員長が招集し、その議長となる。

2 会議は、委員の半数以上が出席しなければ、開くことができない。

3 会議の議事は、出席委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、委員長の決するところによる。

4 委員会は、必要があると認めるときは、関係人その他参考人の出席を求めて、その意見又は説明を受けることができる。

5 会議は、原則として公開する。

(専門部会)

第16条 専門の事項を調査するため、委員会に専門部会を置くことができる。

(庶務)

第17条 委員会の庶務は、健康増進課において処理する。

(委任)

第18条 この条例に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が定める。

附 則

この条例は、平成17年4月1日から施行する。

富士河口湖町健康のまちづくり審議委員会委員名簿

役職名	氏 名	備 考
委員長	梶原憲十郎	学識経験者
委 員	中嶋カズ子	太極拳気功教室参加者
委 員	中村 威子	健康リーダー養成講習 参加
委 員	三浦 恵子	健康リーダー養成講習 参加
委 員	梶原まさえ	健康リーダー養成講習 参加
委 員	渡辺 亘	健康リーダー養成講習 参加
委 員	渡辺 貞行	健康リーダー養成講習 参加
委 員	小林 君枝	勝山婦人会・愛育会 会長
委 員	渡辺まさ子	食生活改善推進員 会長
委 員	佐野 壽良	河口湖ウォーキング協会 副会長
委 員	渡辺 松七	山彦区 区長
委 員	小佐野昭二	竹の子・松葉区 区長
委 員	梶原 努	富士桜・スバル区 区長
委 員	小河原彦一	学識経験者
委 員	中村 義朗	学識経験者
委 員	駒谷 壽一	医師 駒谷整形外科院長
委 員	石原 準子	富士・東部保健福祉事務所健康支援課長
委 員	井手 隆俊	健康科学大学 学部長
委 員	流石 市朗	富士河口湖町議会文教社会常任委員長
委 員	流石 治子	主任児童委員

スーパー バイザー	西垣 克	静岡県立大学 学長
アドバイ ザー	竹内 文生	国立看護大学校 教授

富士河口湖町健康のまちづくり担当職員名簿

課名	氏 名	職 名
企画課	渡辺 顕夫	富士河口湖町 企画課長
	古屋 立夫	富士河口湖町 企画調整監
	渡辺 勝保	富士河口湖町 まちづくり推進係長
	渡辺 誠	富士河口湖町 まちづくり推進係
福祉推進課	日原 和美	富士河口湖町 福祉推進課長
	渡辺 勇人	富士河口湖町 社会福祉係長
	渡辺 和美	富士河口湖町 社会福祉係
	赤池 道済	富士河口湖町 社会福祉係
	和光 勇介	富士河口湖町 社会福祉係
保険課	小佐野文雄	富士河口湖町 保険課長
	渡辺 純子	富士河口湖町 国保・老人保健係長
	梶原かね子	富士河口湖町 国保・老人保健係
	小林 俊人	富士河口湖町 介護保険係長
	前嶋 富和	富士河口湖町 介護保険係
生涯学習課	坂本 龍次	富士河口湖町 生涯学習課長
	渡辺 昭一	富士河口湖町 社会教育係長
	三浦 千雪	富士河口湖町 社会教育係
	古屋 昌浩	富士河口湖町 社会体育係長
	清水 一彦	富士河口湖町 社会体育係
社会福祉協議会	坂本 稔	富士河口湖町社会福祉協議会次長

事務局	倉沢 幸一	富士河口湖町 健康増進課長
	大石 秀隆	富士河口湖町 健康づくり専門監
	土屋れい子	富士河口湖町 在宅介護係長
	小島 里恵	富士河口湖町 在宅介護係
	萱沼千鶴子	富士河口湖町 在宅介護係
	宮下美恵子	富士河口湖町 在宅介護係
	古谷 梅子	富士河口湖町 健康増進係長
	渡辺 優子	富士河口湖町 健康増進係
	池谷 澄香	富士河口湖町 健康増進係
	廣瀬 佳子	富士河口湖町 健康増進係
	渡辺 富美	富士河口湖町 健康増進係
	菊島 志保	富士河口湖町 健康増進係
	渡辺 公江	富士河口湖町 健康増進係



富士河口湖町

健康のまちづくり計画

発行日 平成 19 年 11 月

発行者 富士河口湖町 健康増進課

〒401-0392 山梨県南都留郡富士河口湖町船津 1700 番地

TEL 0555-72-6037 FAX 0555-72-6027

URL <http://www.town.fujikawaguchiko.lg.jp>