# 資　料　編

**健康のまちづくりに関する調査票**

## ご自分の日常を振り返ってチェックしてみて下さい。

以下の質問の該当箇所に〇または記入をお願いします。

１．年齢を教えて下さい。
①４０歳代　②５０歳代　③６０歳代　④７０歳代

２．性別と同居家族の有無を教えて下さい。
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下さい。
身長（　　）ｃｍ　体重（　　）ｋｇ

## 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糖分を控えている

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（　　）ｋｇ

## 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
②時々している
③以前はしていたが現在はしていない
④全くしたことがない

**①②と回答した人は２４へ**

**③④と回答した人は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ー問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）
②吸っている（１日２０本未満）
③過去に吸っていた
④吸わない

**①②と回答した人は３５へ**
**③④と回答した人は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〇をつけて下さい。

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
④月に１、２回
**③④と回答した人は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）、ウィスキーならダブル１杯、ワインならグラス２杯弱が日本酒１合程度に相当

①１合未満　②１合程度　③２合程度　④３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とがありますか？（複数回答可）

①別にない　**→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．困りごとがある方（問４２で〇をつけた方）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かかりつけ医がみつからない

４４．食後に、歯（入れ歯を含む）を磨きますか？

①毎食後磨く　②１日２回　③１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〇をつけて下さい。
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 | 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 |

平成 17 年 9 月　グループワーク資料

# 「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い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

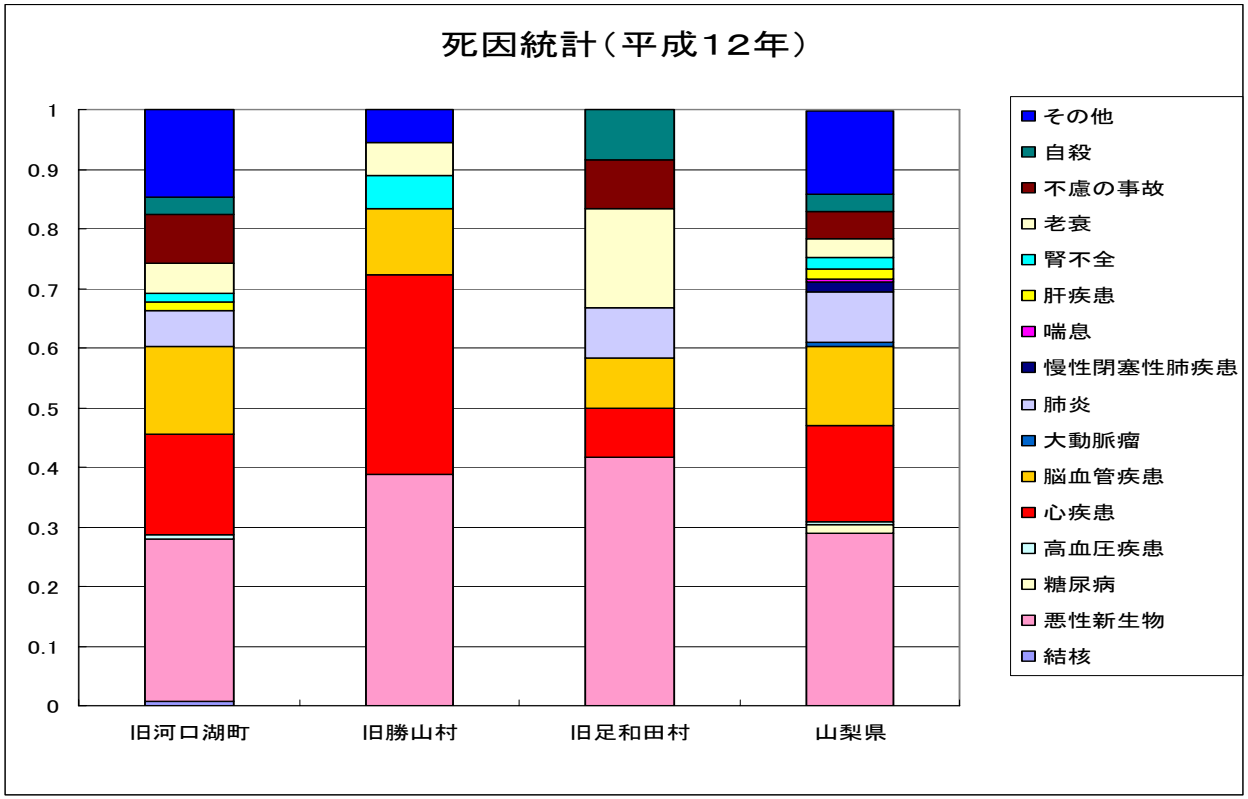
- 人口動態統計から

| | 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

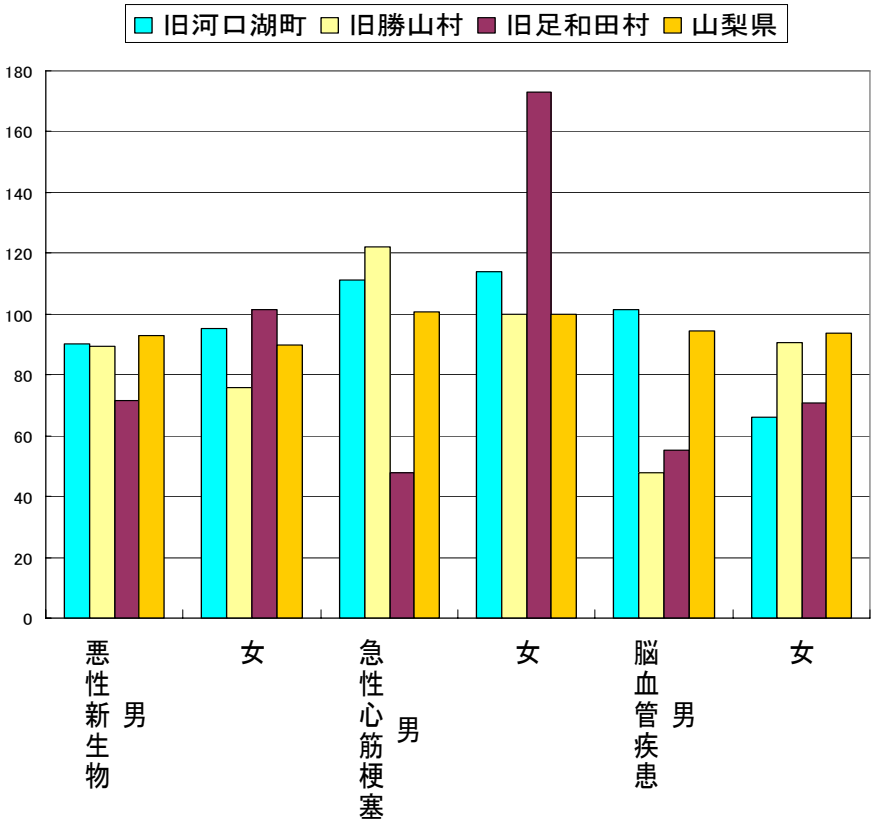
| 平成12年 | 結核 | 癌 | 糖尿病 | 高血圧 | 心疾患 | 脳血管 | 大動脈瘤 | 肺炎 | 慢性閉塞 | 喘息 | 肝疾患 | 腎不全 | 老衰 | 不慮事故 | 自殺 | その他 | 計 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 旧河口湖町 | 1 | 37 | 0 | 1 | 23 | 20 | 0 | 8 | 0 | 0 | 2 | 2 | 7 | 11 | 4 | 20 | 136 |
| 旧勝山村 | 0 | 7 | 0 | 0 | 6 | 2 | 0 | 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

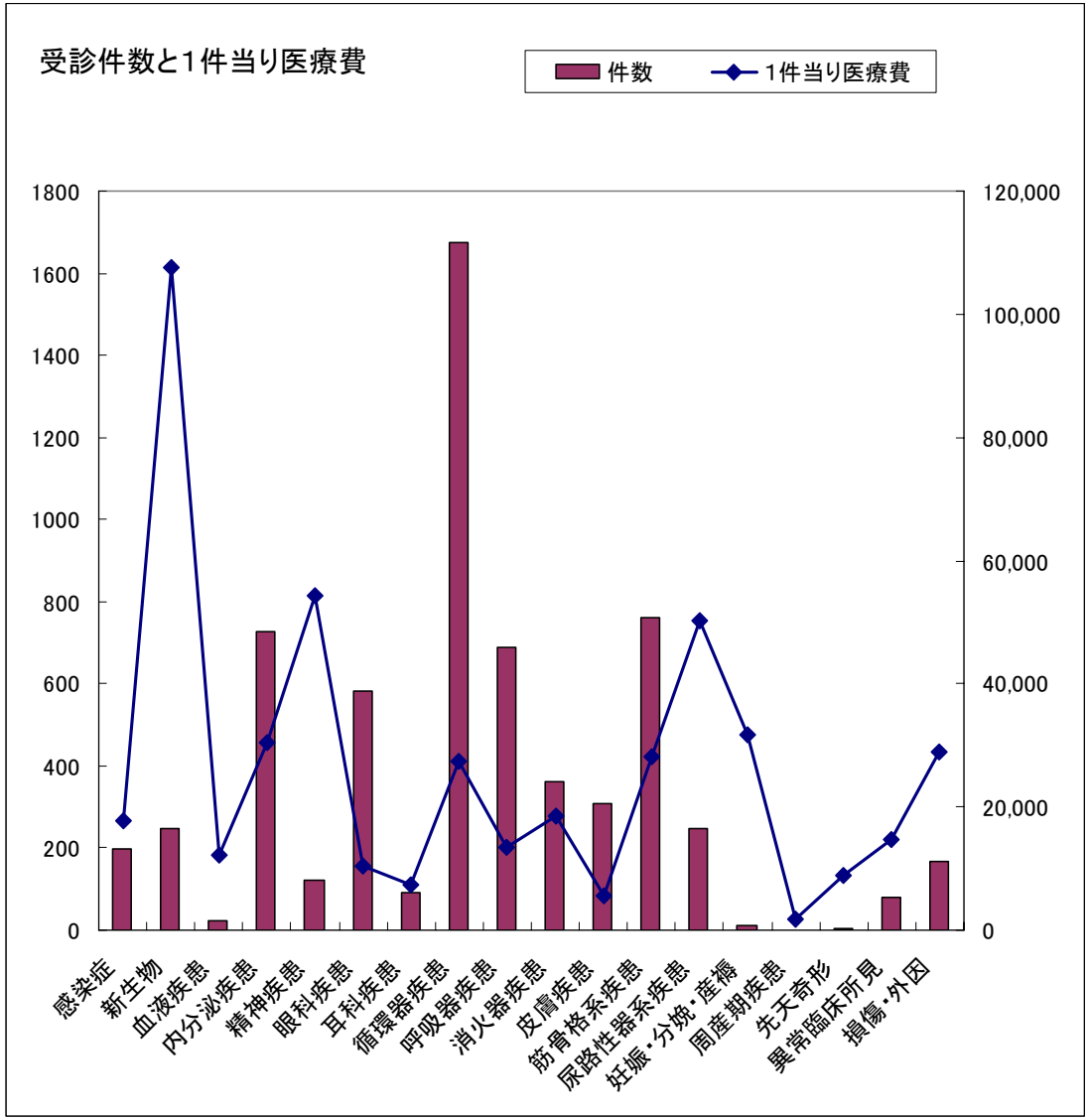
# ・主要の標準死亡比

| | 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。

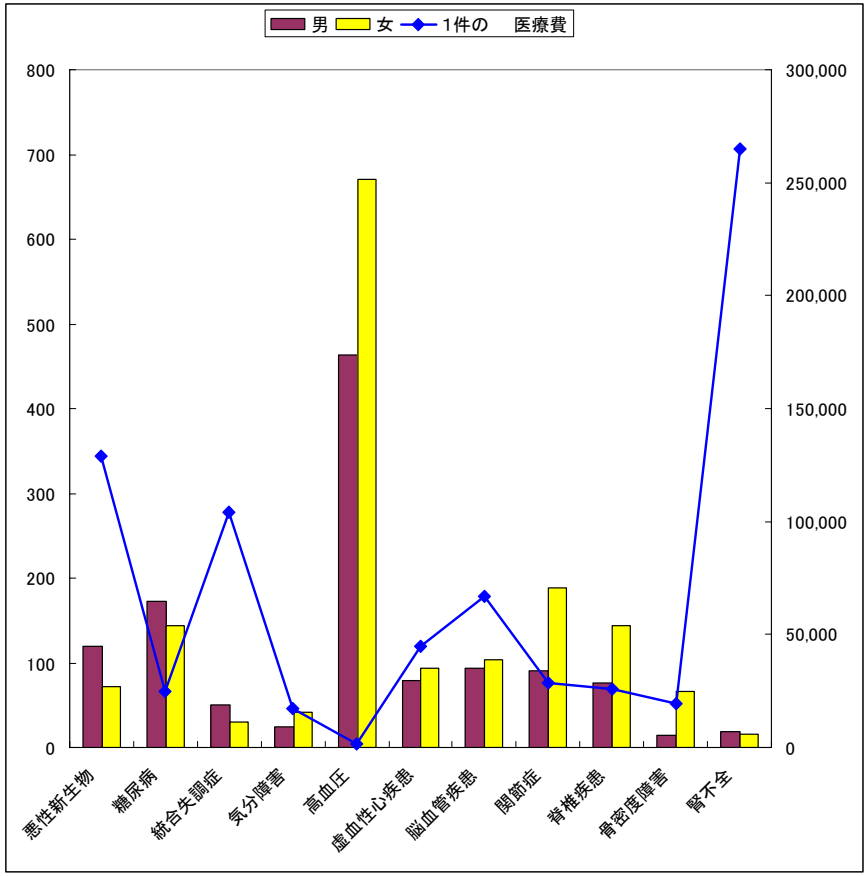
# ・国民健康保険の受診状況




・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

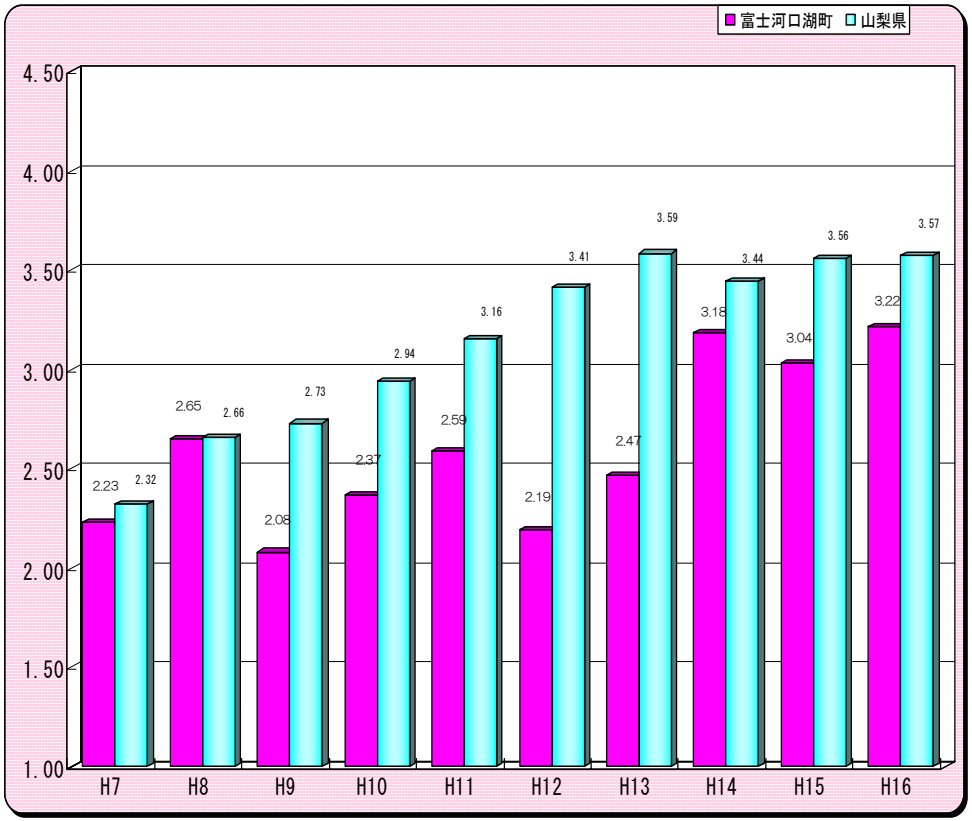
| | 新生物 | 内分泌疾患 | 精神疾患 | | 循環器疾患 | | | 筋骨格系疾患 | | | 尿路系疾患 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 件数 | 悪性新生物 | 糖尿病 | 統合失調症 | 気分障害 | 高血圧 | 虚血性心疾患 | 脳血管疾患 | 関節症 | 脊椎疾患 | 骨密度障害 | 腎不全 |
| 男 | 119 | 172 | 50 | 25 | 463 | 79 | 93 | 90 | 76 | 15 | 18 |
| 女 | 72 | 144 | 30 | 42 | 670 | 94 | 103 | 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、糖尿病の順で多い。
・医療費では腎不全が高い。

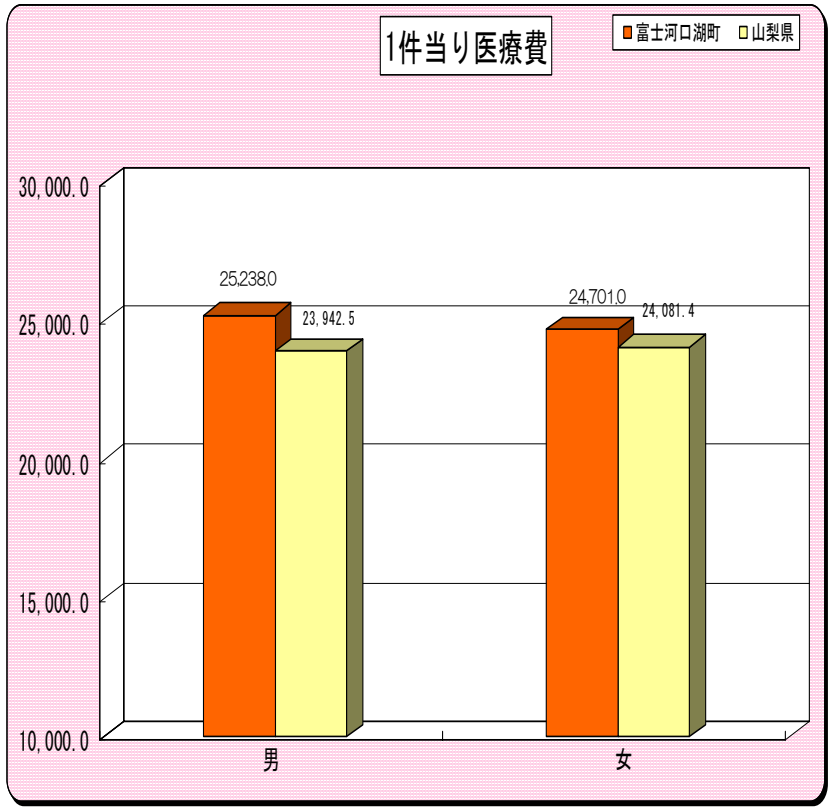
# ・富士河口湖町の糖尿病の状況

## 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。

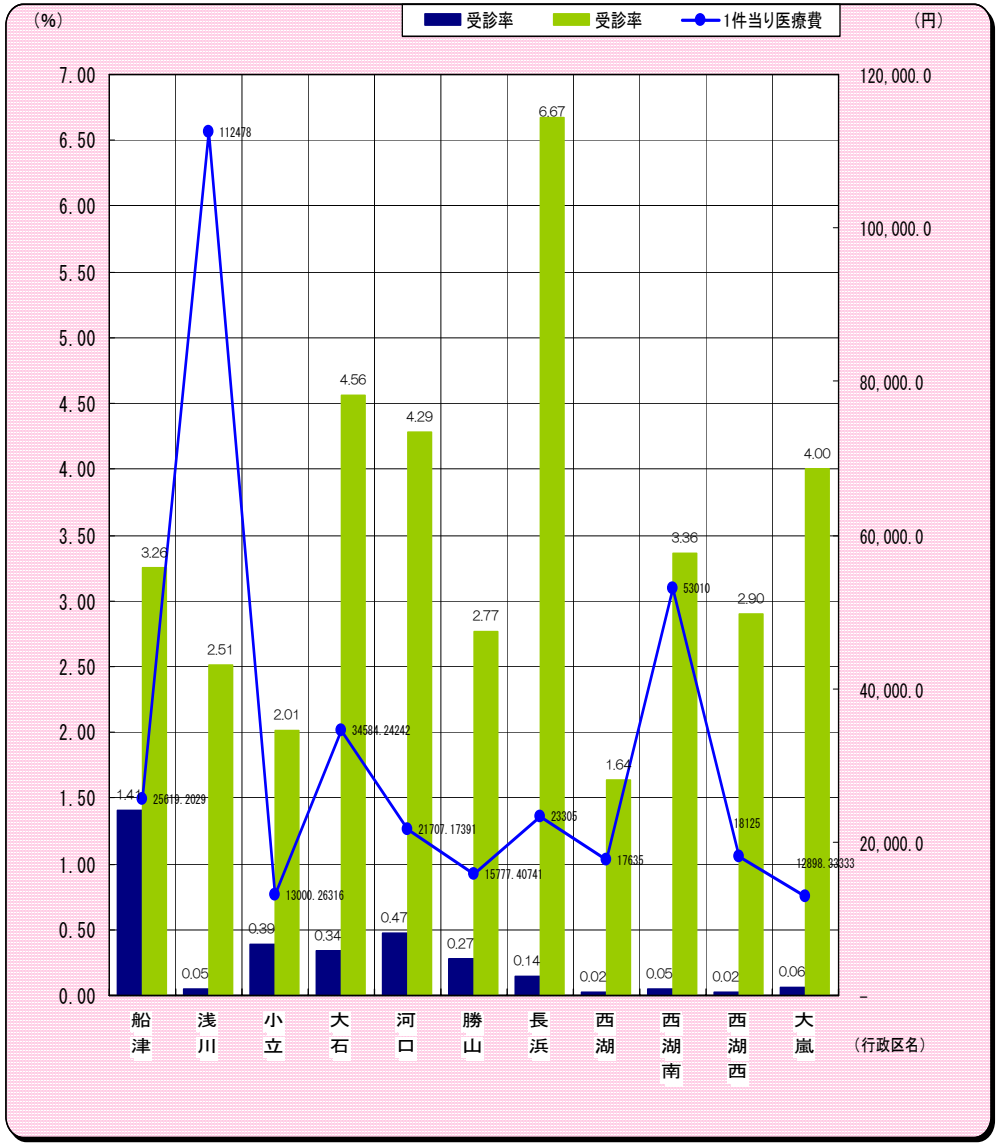
## 2．一件あたり医療費




・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

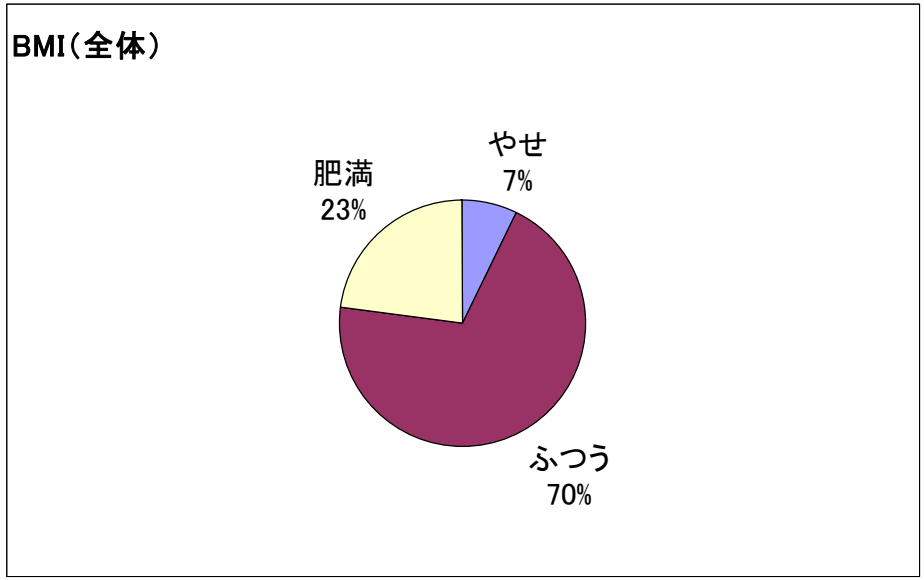



| 地区 | 入院 | | | 入院外 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 件数 | 医療費 | 1件当り | 件数 | 医療費 | 1件当り |
| 船津 | 4 | 1,426,350 | 356,588 | 135 | 2,109,100 | 15,623 |
| 浅川 | 1 | 499,150 | 499,150 | 4 | 63,240 | 15,810 |
| 小立 | 0 | 0 | 0 | 38 | 494,010 | 13,000 |
| 大石 | 3 | 583,010 | 194,337 | 30 | 558,270 | 18,609 |
| 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 |

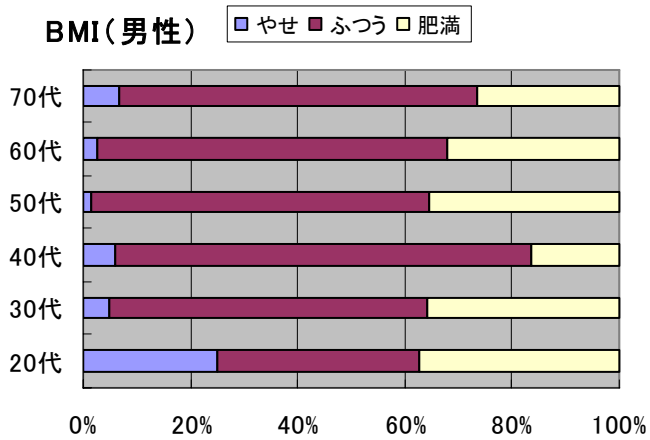
・各行政区ごと受診率で見ると長浜、大石、河口、大嵐の順で多くみられるが、一件あたりの医療費から見ると浅川が高い。

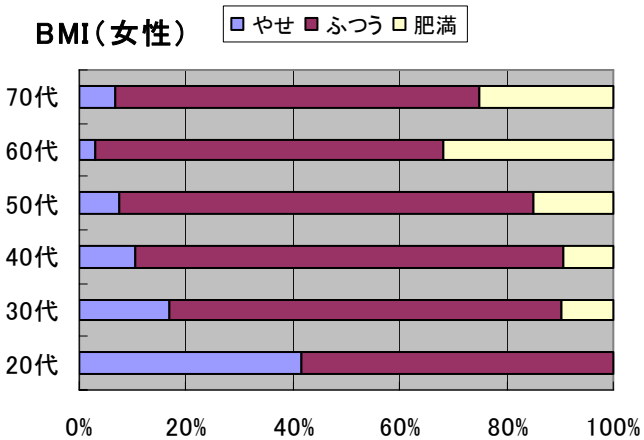
# ・富士河口湖町の生活習慣病の結果から

（BMIの結果から）

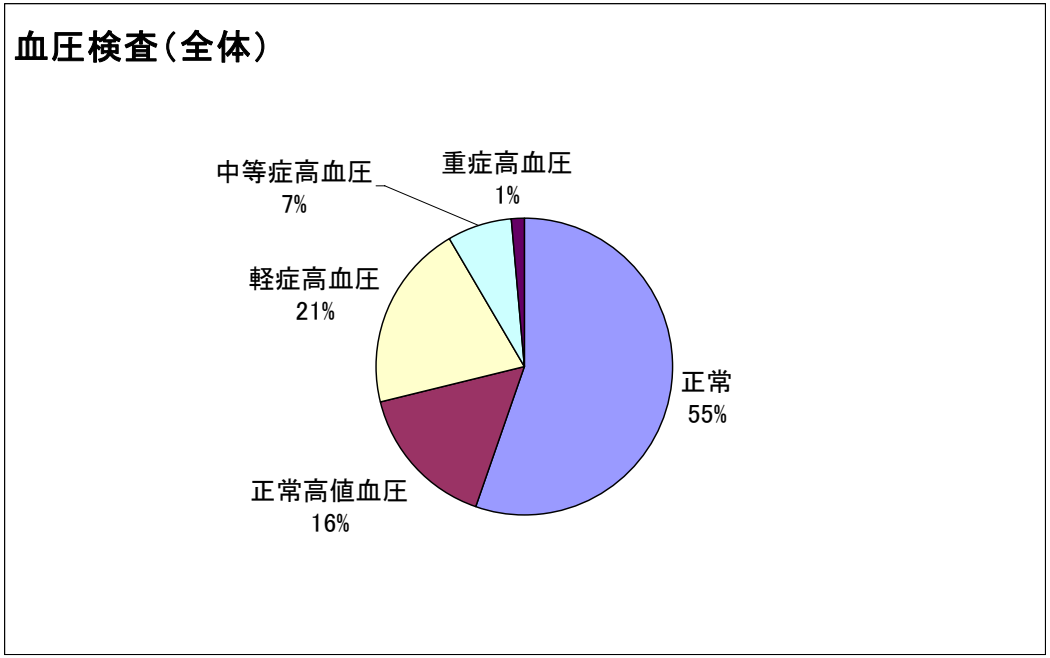



・全体で受診者の約25%が肥満である。
・男女別年齢別では男性はどの年代においても約40%が肥満である。
・女性については若い年代ではやせが多く、年齢が高くなるとやせは減り、肥満が多く見られる傾向がある。

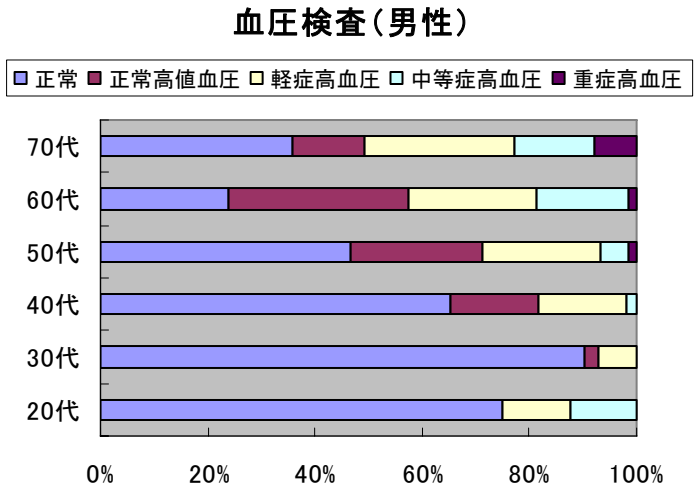


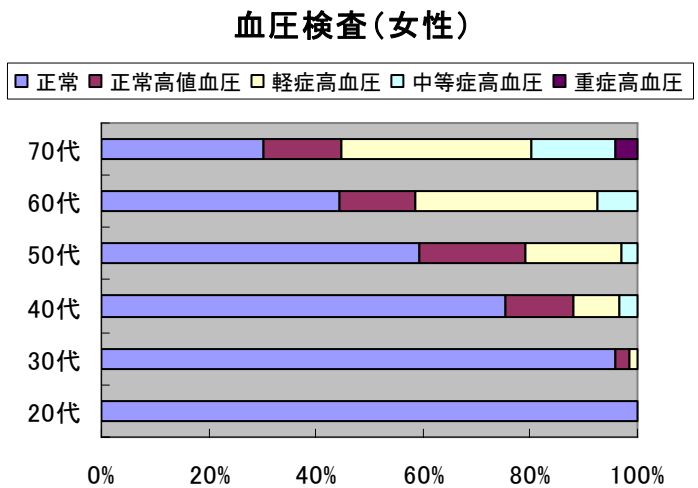



# ・富士河口湖町の生活習慣病の結果から
（血圧検査の結果から）



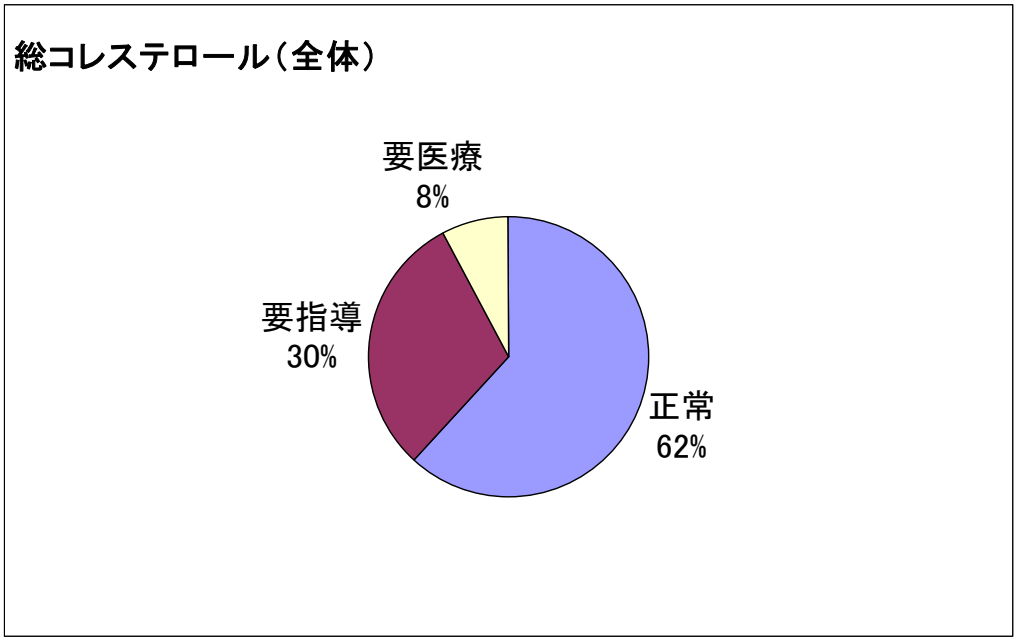

・高血圧といわれる人は全体の30%である
・年齢が高くなるにつれて男女ともに重症化している



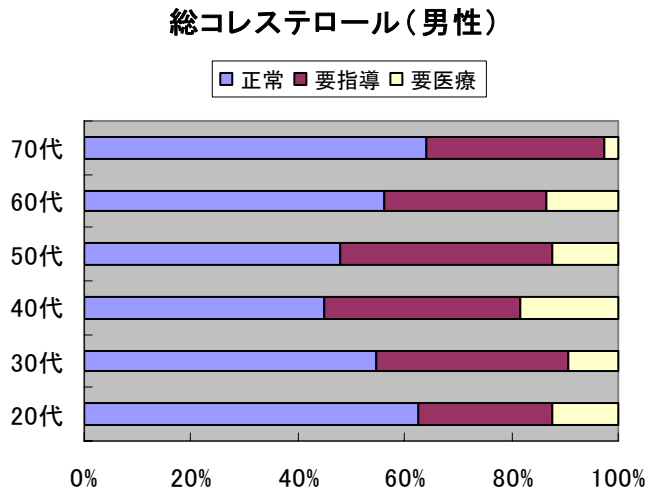



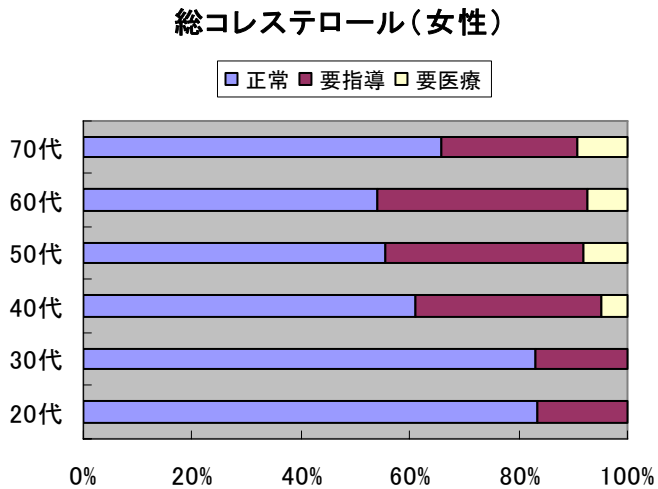
# ・富士河口湖町の生活習慣病の結果から

（総コレステロールの結果から）

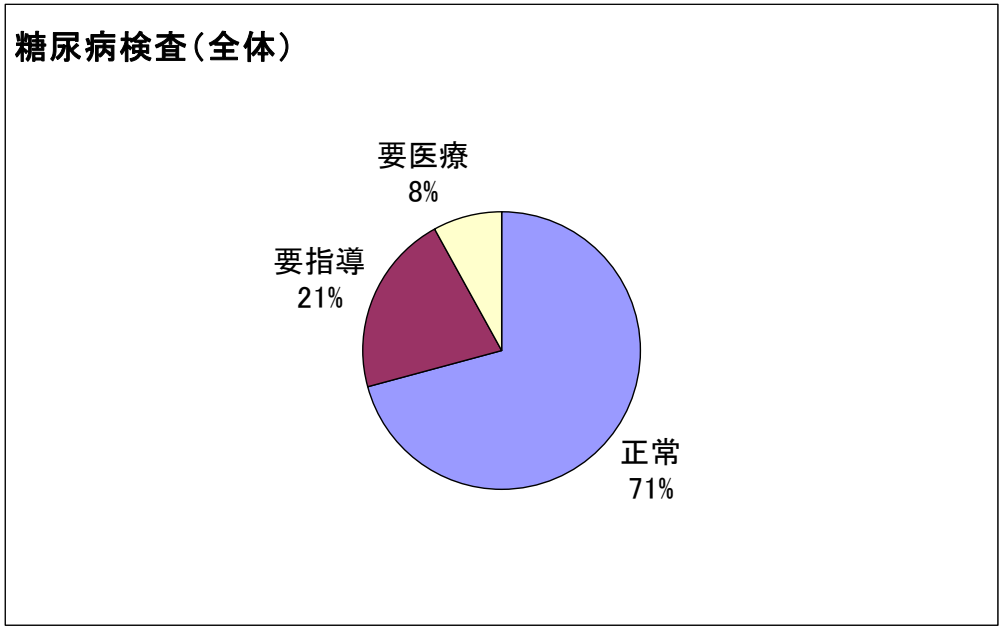



・全体でみると約40%の人が異常値を示している
・男性は、30代から60代の働き盛りの人の約半分がコレステロールの異常値を示している。
・女性は年齢が高くなるにつれて、要医療の人が増えている。

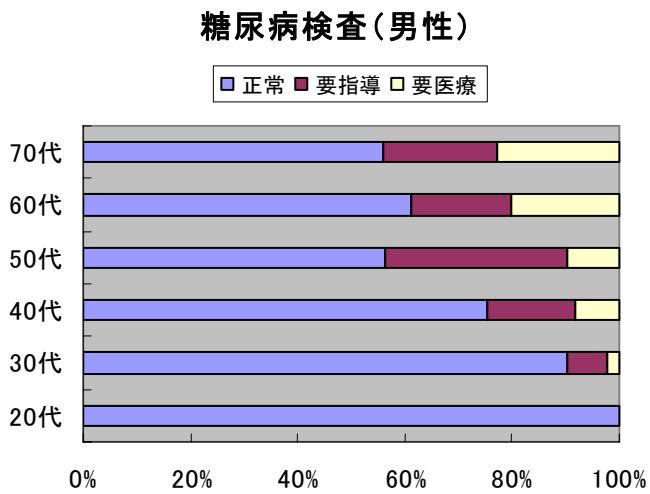


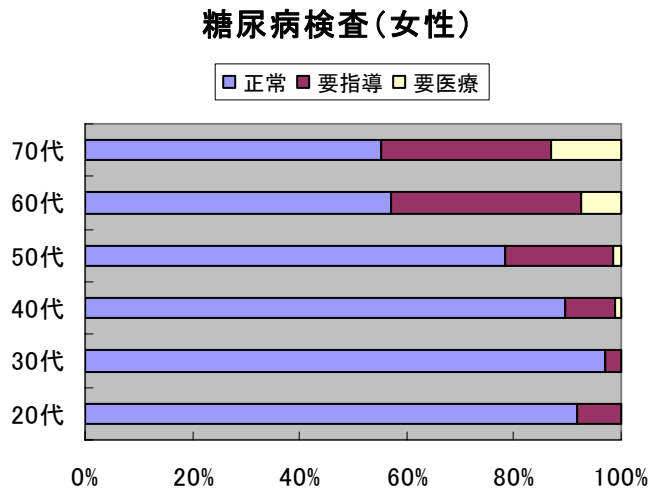



# ・富士河口湖町の生活習慣病の結果から
(糖尿病検査の結果から)

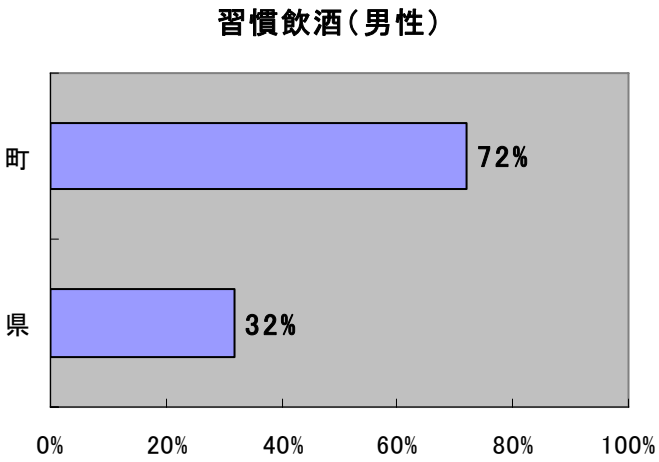


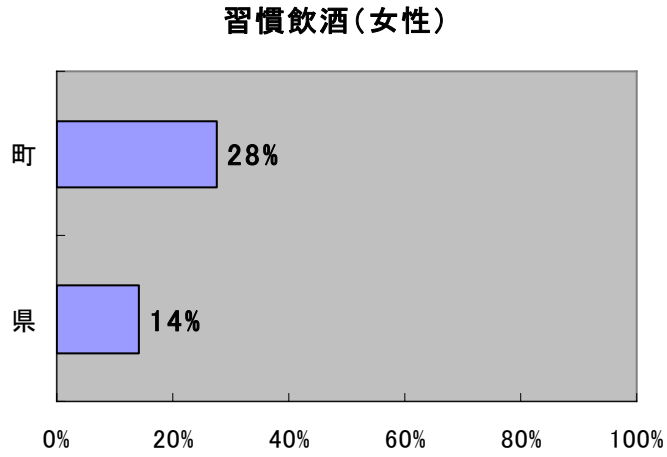

・全体の30%の人が異常値を示している
・男女ともに年齢が高くなるにつれて要医療の割合が増えている。



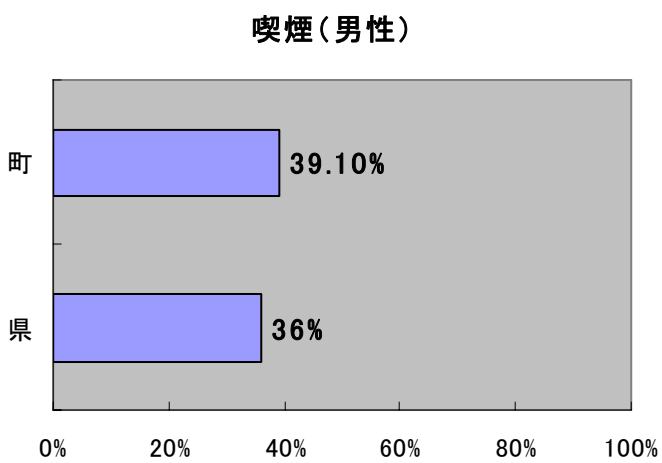



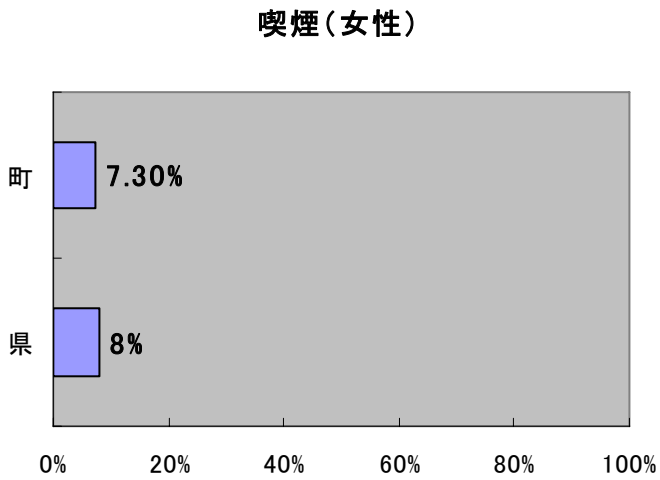
# ・富士河口湖町の生活習慣病の結果から
（問診票の生活習慣の飲酒・喫煙の項目から）




・飲酒習慣は男女ともに県と比較して、2倍近く多い




・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（９／２９船津竹の子・松葉区（揚町・上町・松葉１・２））
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）

| 内容（項目） テーマ① | 大石 | 足和田 | 河口 | 船津 |
|---|---|---|---|---|
| 体調が良い | 1 | 1 | | |
| 息切れがしないとき | | 1 | | 1 |
| 疲れないとき | | 1 | | |
| 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 |
| 気持ちよく目覚めて今日一日頑張ると思えたとき | | | 1 | |
| よく眠れる | 2 | 7 | 1 | 1 |
| 4時の早起きができる | 1 | | | |
| 寝つきがよい | | 1 | | |
| 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 |
| 呆けないこと | | | 1 | 1 |
| 人気がある（人に好かれる） | 1 | | | |
| 周りを明るくする人を見たとき | 1 | | | |
| 声が大きく、はつらつとしている人を見たとき | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 大きな声で笑えるとき | | 2 | 1 | |
| 感謝の心をもてる | 1 | | | |
| 明るく挨拶できる | 1 | | | |
| 家族が健康なとき | | 1 | 1 | |
| 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 | |
| ケーキを食べられるとき | | | 1 | |
| おいしそうに食べている人を見たとき | | | 1 | |
| 家族そろって楽しく食事するとき | | 2 | | |
| 硬いものでもバリバリ食べられる | 1 | | | |
| 食事がおいしい | 1 | 4 | 3 | 2 |
| 酒がうまい | | 2 | 1 | |
| 水がおいしいとき | | 1 | | |
| 風呂上りのビールをおいしく飲める | 1 | | | |
| 健康診断が受けられる | 1 | | | |

| 生活習慣 テーマ③ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 排尿・排便に注意している | | ○ | ○ | | | | | | |
| 繊維ものを摂る（ごぼう・いも） | | ○ | | ○ | | | | | |
| 体力・筋力をつける | | ○ | ○ | | | | | | |
| | ○ | ○ | | | | | | | |
| | | ○ | | | | | | | |
| | | | ○ | | | | | | |
| 適度な睡眠、なるべく早く寝る、早寝早起きをする | | | ○ | | | | | | |
| | | | ○ | | | | | | |
| 規則正しい生活をする | | | ○ | | | | | | |
| 体を適度に動かす | | ○ | ○ | | | | | | |
| コーヒー・日本茶を夜飲まない | | | ○ | | | | | | |
| | | | ○ | | | | | | |
| | | | ○ | | | | | | |
| 人の話をよく聞く | | | ○ | | | | | | |
| 集まりにはすすんで行く | | | ○ | | | | | | |
| 会合には積極的に参加 | | | ○ | | | | | | |
| 大石の地域性（隣組）助けあいをすすんで行う 定 | | | ○ | | | | | | |
| 期検査を受けて家族が元気でいる | | | ○ | | | | | | |
| 健康管理をする（本人の意思をもつ） | | | ○ | | | | | | |
| 薬を飲んで気分が楽になる | | | ○ | | | | | | |
| 家族同士の会話がある | | | ○ | | | | ○ | ○ | |
| | | ○ | ○ | | | | | | |
| | | | ○ | | | | | | |
| | | | ○ | | | | | | |
| | | | ○ | | | | | | |
| | | | ○ | | | | | | |
| | | ○ | ○ | | | | | | |
| | | ○ | ○ | | | | | | |
| 野菜を取り入れたほうとうを食べる、食事は規則正しく、間食しない、間食の時間を決めたり量を少なくする、食後必ず休む、活動する、仕事する、腹八分目・七分目の食事を心がける、野菜は1年間を通して3食に入れる、肉より野菜を食べる、塩分控えめな食事をする、減塩しょう油を利用している、甘いものを控えることが出来ない、よく噛む食事をとる、虫歯に気をつけ毎食後歯磨きをする | ○ | ○ | | | | | | | |
| | ○ | | | | | | | | |
| | ○ | | | | | | | | |
| | ○ | | ○ | | | | | | |
| | ○ | | | | | ○ | | | |
| | ○ | | | | | | | | |
| | ○ | | | | ○ | | | | |
| | ○ | | | | | | | | |
| | ○ | ○ | ○ | | ○ | | | | |
| 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・エレベーターを使わず階段を使う | | ○ | | | | | | | |
| 時間に追われず、ゆったりできる | 1 | | | | | | | ○ | | | | | | |
| 恵まれた自然環境の中で生活できる | 1 | | | | 不調なときは早めに休養をとる | | ○ | ○ | | | | | | |
| 自分の好きなこと（趣味）を思う存分楽しんで出来る | 1 | 4 | | | 心にゆとりをもって気軽に生活する | | ○ | ○ | | | | | | |
| 思うことが思い通りにできるとき | | 3 | 2 | | 趣味を持つ、教室に通う、転ばないようにする | | ○ | ○ | | | | | | |
| 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 | | | | | | ○ | | | | | | | |
| 仕事が出来る | 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<br>イライラしない | | ○ | ○ | | | | | | |
| 元気で働けるとき | | | 4 | 1 | | | ○ | | | | | | | |
| 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に過ごせる | 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） | | ○ | ○ | | | | | | |
| 一人でボケっ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出来る | 1 | | | | 外出に対して家族の理解がある | | ○ | ○ | | | | | | |
| 同士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 | | | | | | ○ | | | |
| 生きていること | | | 1 | | 選び方に注意する | | | ○ | | | | ○ | ○ | ○ |
| 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 | | | ○ | | | | | | |
| デパートに行って買い物をする | | | 1 | | ない、干渉しない | | ○ | ○ | | | | | | |
| 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 | | | ○ | | | | ○ | ○ | ○ |
| | | | | 1 | よ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 | | | | | | | ○ | | | |
| （糖尿病の）浅川の受診率は低いが、医療費は高い | | | | 1 | 併症が出てくるから怖い、悪化させない、健診受診 | | | | | | | ○ | | | |
| 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い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<br>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 | | | | | | | | ○ | | |
| 高血圧の人が多い | 2 | 4 | 3 | | 塩分を多く摂らない、運動する、血圧を定期的に計る | | | | | | | | ○ | | |
| 40歳代の高血圧の人が多い | 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 | | | | | | | | ○ | | |
| 高血圧の受診者の割に医療費はかかっていない | | | | 1 | 漬物の摂り過ぎを控える、睡眠をとる | | | | | | | | ○ | | |
| 若い人の高血圧が多い（20代男性） | | | 1 | | 自分の血圧を測って正常値を知っている、検診受診 | | | | | | | | ○ | | |
| 足や腰、膝が痛い人が多い | 2 | | 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 | | ○ | | | | | | | | |
| 病院受診者は筋骨格系が2位で多い | 1 | | | | 適度な運動を週2回以上する | | ○ | | | | | | | | |
| 肥満が多い、男性の肥満が多い | 2 | 2 | | | 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 | | ○ | | | | | ○ | ○ | | |
| 女性は65歳以上から肥満になる | 1 | | | | | | ○ | | | | | ○ | ○ | | |
| 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、なすは焼きなすにする、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<br>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 | | ○ | | | | | ○ | ○ | | |
| お酒を飲む人が多い | 2 | 2 | 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 | | | | | ○ | | | | | |
| ガンで亡くなる人が多い | 1 | 1 | 1 | | 健診を年に1回は受ける | | | | ○ | | | | | ○ | |
| ガンの医療費が高い | | | 1 | | ガンにならないようなことを見つけている | | | | ○ | | | | | ○ | |
| 認知症のお年寄りが多い | 2 | | 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 | | | ○ | | | | | ○ | | |
| 死因は三大疾病が多い | 1 | | | | 塩分を控える、計画的健康診断受診 | | | | | | | | ○ | ○ | |
| 死因の心筋梗塞が足和田地区が多い | | | | 1 | | ○ | | | ○ | | | | ○ | | |
| 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ぼつぼつする、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人とお茶のみをする | | | | | | | | | | ○ |
| 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 | | | | 肥満や高コレストロールは運動不足 | ○ | ○ | | | | | ○ | ○ | | |
| | 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 | 肥満や高コレストロールは運動不足 |
| 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に過ごせる | 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める | 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出来る | 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回食事会をして会えるとき | 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 | 仕事が出来る | 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 | スイスイ軽く歩けるとき | 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に過ごせる | 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 | 肥満や高コレストロールは運動不足 |
| 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 | 仕事が出来る |
| 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出来る |
| 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出来る |
| 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）を思う存分楽しん | 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 |
|---|---|
| ① | 健康診断が受けられる |
| ① | 自分が病気のとき健康のありがたさを知る |
| ① | 家族が健康なとき |
| 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 | 糖尿病が多い |
| ② | 糖尿病要医療者が30代にいる |
| ② | 腎不全が多い |
| ② | 糖尿病が長浜・河口地区に多い |
| ② | 糖尿病に医療費がかかっている |
| ② | （糖尿病の）浅川の受診率は低いが、医療費は高い |
| 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 |

| テーマ | 内　容 |
|---|---|
| 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 | 肥満や高コレストロールは運動不足 |
| 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 | 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 | 定期検診を受ける |
| ③ | 糖尿病にならない |
| ③ | 働く人は肥満が少ない |

# 領域8：循環器

| テーマ | 内　容 |
|---|---|
| ① | 息切れがしないとき |
| ① | 健康診断が受けられる |
| ① | 自分が病気のとき健康のありがたさを知る |
| ① | 家族が健康なとき |
| 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 | コレステロールが高い人が多い |
| ② | 年齢とともにコレステロールが高くなる |
| ② | 総コレステロールが多い人が3人に1人もいる |
| ② | 40歳代の高血圧の人が多い高コレステロールの人が多い |
| ② | 高血圧の人が多い |
| ② | 40歳代の高血圧の人が多い |
| ② | 高血圧の受診者の割に医療費はかかっていない |
| ② | 若い人の高血圧が多い（20代男性） |
| 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 | 認知症のお年寄りが多い |
| ② | 死因は三大疾病が多い |
| 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 | 病院受診者が多い、病気をもっている人が多い |
| ② | 脳血管疾患が多い |
| ② | 生活習慣病が多い |
| ② | 循環器疾患が多い |

| テーマ | 内　容 |
|---|---|
| ② | 病院受診者が多い、病気をもっている人が多い |
| ② | 脳血管疾患が多い |
| ② | 生活習慣病が多い |
| ② | 循環器疾患が多い |
| ③ | コレステロールについて勉強する |
| ③ | 健診受診 |
| 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 |
| ③ | 血圧を定期的に計る |
| ③ | 自分の血圧を測って正常値を知っている |
| ③ | 検診受診 |
| ③ | 健診を受けようと思っているが受けられない |
| 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 | 寝たきりにならない |
| ③ | 肥満や高コレストロールは運動不足 |
| 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 | 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 | 心筋梗塞で女性は亡くなる人が少ないと思っていた |
| 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 |
| ③ | 血圧は1日の中でも上がり下がりがあるので怖い |
| ③ | 血圧で脳梗塞になるので怖い |
| ③ | 定期検診を受ける |
| ③ | 高血圧疾患には十分気をつける |

| テーマ | 内　容 |
|---|---|
| ③ | 働く人は肥満が少ない |

# 領域９：がん

| テーマ | 内　容 |
|---|---|
| ① | 健康診断が受けられる |
| ① | 自分が病気のとき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 |

<table>
<tr><td rowspan="2">食生活・栄養</td><td>健康の目標</td><td>・生活習慣病の予防・改善（適正な栄養素の摂取）<br>・楽しくおいしく食べられる</td></tr>
<tr><td>生活習慣の目標</td><td>・食塩摂取量の減少<br>・体重コントロールを実践する人の増加<br>・野菜の摂取量の増加</td></tr>
<tr><td colspan="2">本人の知識・態度・技術<br>・自分の適正体重を知っている<br>・自分の必要摂取量を知る<br>・自分の食事摂取量と必要量の比較が出来る<br>・自分の検診結果を知る<br>・1日の食事バランスを知る<br>・自分で調理ができる<br>・外食の摂取カロリーを把握している<br>・食事バランスシートを活用する</td><td>周囲の理解<br>・家族の理解がある<br>・家族がそろって食事が出来るようにする<br>・会食の機会がある</td></tr>
<tr><td colspan="2">受け皿・サービス<br>・定期健康診断を受ける機会がある<br>・食生活改善推進員による講習会がある<br>・食事バランスシートを配布する<br>・カロリー表示目安表が配布される</td><td>環境<br>・調理室等の設備が整っている<br>・外食、惣菜などの栄養成分表示がされている<br>・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</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td rowspan="2">身体活動・運動</td><td>健康の目標</td><td>・肥満の解消<br>・生活習慣病の予防</td></tr>
<tr><td>生活習慣の目標</td><td>・自分に合った体力づくりを見つけ、継続できる<br>・近場なら歩こう</td></tr>
<tr><td colspan="2">本人の知識・態度・技術<br>・生活習慣病や肥満についての知識がある<br>・健診を受けて、自分の身体の状態や体力を知る<br>・正しい歩き方、自分に合った運動方法が分かる<br>・地域の施設を活用する<br>・年代別に歩くことに対する理解を広める</td><td>周囲の理解<br>・一緒に運動する仲間がいる<br>・家族の協力と理解がある<br>・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</td></tr>
<tr><td colspan="2">受け皿・サービス<br>・適切な運動プログラム設定や評価が出来る体制の整備<br>・指導者が常勤している施設が増える<br>・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<br>・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<br>・ウォーキングをする人が目安に出来るマップがある</td><td>環境<br>・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）<br>・安全に気持ちよく歩ける環境がある<br>・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）<br>・既存施設、設備の照会と管理<br>・効果のある事業やサークル活動の紹介</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td rowspan="2">休養・こころの健康づくり</td><td>健康の目標</td><td>・年をとってもいきいきと生活できる<br>・自分の好きなことを思う存分楽しんでできる<br>・笑顔でいられる<br>・気持ちよく目覚められる<br>・人の事も思いやれる心をもつ</td></tr>
<tr><td>生活習慣の目標</td><td>・好きな趣味を作る<br>・自分の存在感を確認できる場所を作る<br>・リラックスできる時間を持つ<br>・質の良い睡眠をとる</td></tr>
<tr><td colspan="2">本人の知識・態度・技術<br>・ストレスをためない方法を知っている<br>・自分の体調を知る<br>・男女共に自分にあった好きなことが見つけられる<br>・自分で出来ることを知っていて自分でやろうとする<br>・地域で行われている教室を知っている<br>・定年を過ぎても家庭・地域で自分に合った役割が見つけられる<br>・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<br>・自分に合った睡眠のリズムを知っている<br>・熟睡感が得られる方法を知っている</td><td>周囲の理解<br>・外出することに家族間の理解がある<br>・近所の人や人の集まる会がある<br>・何でも話せる仲間がいる<br>・若いうちからの仲間作りができる<br>・運動や趣味をする自主グループがある<br>・地域での声こけ運動がある</td></tr>
<tr><td colspan="2">受け皿・サービス<br>・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<br><br>・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<br><br>・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</td><td>環境<br>・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）<br><br>・みんなで活動できる公共施設活用<br><br>・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）</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td rowspan="2">たばこ</td><td>健康の目標</td><td>・がん、生活習慣病を予防する</td></tr>
<tr><td>生活習慣の目標</td><td>・たばこの本数を減らす<br>・未成年者の禁煙<br>・公共施設での禁煙</td></tr>
<tr><td colspan="2">本人の知識・態度・技術<br>・たばこが体に及ぼす悪影響を知っている<br><br>・受動喫煙が体に及ぼす悪影響を知っている<br><br>・未成年、妊婦の喫煙が体に及ぼす影響を知っている<br><br>・喫煙時のマナーが守れる<br><br>・禁煙グッズを知っている<br><br>・自分に合った禁煙方法を知っている<br><br>・禁煙をサポートしてくれる人を知っている</td><td>周囲の理解<br>・禁煙時の本人の状態を家族が理解し、協力する<br>・公共の場では禁煙できる<br><br>・禁煙を支えあう自主グループがある</td></tr>
<tr><td colspan="2">受け皿・サービス<br>・禁煙支援（医療機関・町）</td><td>環境<br>・受動禁煙の減少（喫煙コーナー設置）<br><br>・公共の場での喫煙禁止</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td rowspan="2">アルコール</td><td>健康の目標</td><td colspan="2">・適量のお酒をおいしく飲める</td></tr>
<tr><td>生活習慣の目標</td><td colspan="2">・未成年者の禁煙<br>・適量を守る<br>・上手にお酒を楽しむ<br>・休肝日を作る</td></tr>
<tr><td colspan="2">本人の知識・態度・技術<br>・適正飲酒の量を知っている<br>・お酒を勧められた時に上手に断れる<br>・節酒することで、どんな効果があるか知っている<br>・飲酒前、飲酒中、他の食品節酒は何がよいか知っている<br>・アルコール以外のストレス発散方法を見つける<br>・アルコールを摂り過ぎることでの体への悪影響を知る</td><td colspan="2">周囲の理解<br>・地域での飲酒の機会でも適量が守れる<br>・むやみに酒を勧めない<br>・焼酎割の焼酎量を増やさない<br>・未成年者にお酒を勧めない<br>・自宅でも適量を楽しく飲める<br>・気を遣わない仲間と楽しくお酒を飲める</td></tr>
<tr><td colspan="2">受け皿・サービス<br>・アルコール中毒症の相談（町・医療機関）</td><td colspan="2">環境</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td rowspan="2">歯の健康</td><td>健康の目標</td><td colspan="2">・虫歯、歯周病を予防する</td></tr>
<tr><td>生活習慣の目標</td><td colspan="2">・よく噛んでゆっくり食べる<br>・毎食後の口腔ケアを実施する</td></tr>
<tr><td colspan="2">本人の知識・態度・技術<br>・虫歯、歯周病の知識がある<br>・虫歯、歯周病予防の知識がある<br>・正しい歯磨き方法を知っている<br>・義歯の手入れをしている<br>・定期的な歯石除去等をしている<br>・噛みごたえのある食材を取り入れる</td><td colspan="2">周囲の理解<br>・乳幼児期からの歯磨きの徹底<br>・家庭内での意識改革</td></tr>
<tr><td colspan="2">受け皿・サービス<br>・歯科検診が実施される<br>・ケアについての講習会がある<br>・予防についてのチラシの配布</td><td colspan="2">環境<br>・かかりつけの歯科医がある<br>・歯科教育の充実</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td rowspan="2">糖尿病</td><td>健康の目標</td><td>・糖尿病を減らそう<br>・糖尿病を悪化させない（合併症を起こさない）<br>・糖尿病を予防する<br>・肥満を減らす</td></tr>
<tr><td>生活習慣の目標</td><td>・食事は腹八分目を心がけよう<br>・お酒を控えて、休肝日を設ける<br>・定期的に健康診断を受ける<br>・運動習慣を心がけよう<br>・適正体重を維持しよう</td></tr>
<tr><td colspan="2">本人の知識・態度・技術<br><br>・糖尿病について理解する<br><br>・本人の病気に対する意識を高める<br><br>・お酒の休肝日を守る強い意志<br><br>・20歳になったら健診を受けよう<br><br>・健康診断を自分の生活を振り返る機会にする</td><td>周囲の理解<br>・家族で健康な生活を心がける<br><br>・家族で健康的な食生活を心がける<br><br>・運動をする仲間がいる<br><br>・お茶のみ仲間がいる<br><br>・健診を一緒に受ける仲間がいる<br><br>・声をかけてくれる人がいる</td></tr>
<tr><td colspan="2">受け皿・サービス<br>・糖尿病についての健康講座の開催<br>・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）<br>・運動教室の開催<br>・運動指導者の養成<br>・健診が身近で受けられる<br>・無料健診の励行<br>・人間ドックの年齢制限を設けない<br>・健診のPRの充実</td><td>環境</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td rowspan="2">循環器</td><td>健康の目標</td><td>・循環器の病気を減らそう<br>・血のめぐりをよくしよう、血液をサラサラにしよう<br>・高血圧を減らそう、コレステロールを下げよう<br>・肥満を減らそう</td></tr>
<tr><td>生活習慣の目標</td><td>・粗食を心がけよう<br>・ストレスをなくそう<br>・家で定期的に血圧を測ろう、家で定期的に体重を計ろう<br>・自分にあった運動をしよう<br>・定期的に健診を受けよう</td></tr>
<tr><td colspan="2">本人の知識・態度・技術<br><br>・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<br>・定期的な自己の健康測定、定期的な病院受診<br>寒暖・気温の差に気をつける、ストレス解消の好趣味<br>・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<br>・規則正しい生活、無理な行動に気をつける<br>・健診内容の把握・検診の内容の熟知<br>・20歳になったら健診を受ける</td><td>周囲の理解<br><br>・運動をする仲間がいる<br><br>・家族中で薄味を心がける<br>・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）<br>・健診を一緒に受ける仲間がいる、声をかけてくれる人がいる<br>・お茶のみ仲間がいる</td></tr>
<tr><td colspan="2">受け皿・サービス<br>・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）<br>・笑いの教室（笑いの講演会をする）<br>・初期救急法の講習会の開催<br>・健診が身近で受けられる<br>・無料健診の励行<br>・人間ドックの年齢制限を設けない<br>・健診のPRの充実<br>・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</td><td>環境<br>・家庭用血圧計の設置<br><br>・体重計は一家に一台<br><br>・いつでも気軽に立ち寄れる運動施設の充実<br><br>・救急医療体制、専門医療機関、リハビリ施設の充実<br><br>・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</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td rowspan="2">がん</td><td>健康の目標</td><td>・がんの病気を減らそう<br>・がんの早期発見、早期治療</td></tr>
<tr><td>生活習慣の目標</td><td>・検診を定期的に受けましょう<br>・バランスの良い食事を心がけよう<br>・乳がんの自己触診をしよう<br>・タバコを吸うのをやめましょう<br>・分煙をすすめよう</td></tr>
<tr><td colspan="2">本人の知識・態度・技術<br><br>・タバコの害について知る<br><br>・積極的な検診の受診<br><br>・直射日光に当たらない、アスベストについて知る<br>・乳がんの自己触診法を知る<br><br>・マンモグラフィー検診を積極的に受ける<br><br>・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<br><br>・B型C型肝炎ウイルス検査を受ける</td><td>周囲の理解<br><br>・家族がたばこを止めるように言う<br><br>・分煙、禁煙してくれたら感謝の気持ちを表現する<br>・検診を一緒に受ける仲間がいる<br><br>・声をかけてくれる人がいる</td></tr>
<tr><td colspan="2">受け皿・サービス<br>・検診が身近で受けられる<br>・無料検診の励行<br>・人間ドックの年齢制限を設けない<br>・検診のPRの充実<br>・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<br>・専門職（保健師・栄養士）のマンパワーの確保<br>・心の健康づくりの推進<br>・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）</td><td>環境<br>・専門医療機関の充実<br>・検診機関の充実（近くで人間ドックを受けたい）<br>・アスベストの使用施設の調査、公表、撤去</td></tr>
</table>

栄養・食生活

| QOL・健康の指標<br>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<br>うす味を心がけている人の割合 → 増加させる<br>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%）<br>→ 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）<br><br>うす味を心がける<br><br>毎日体重を計り記録する | 自分の必要摂取量を知る<br><br>1日の食事バランスを知る<br><br>食事バランスの取れた調理に取り組む<br><br>家族で取り組む<br><br>食事バランスガイドの配布<br><br>調理室等の設備が整っている<br><br>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<br><br>自分の適正体重を知っている<br><br>1日のカロリーを意識する | 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）<br>食改推による小学生対象の食育教室を3地区で開催<br><br>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）<br><br>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」<br><br>健診の問診表「毎食しっかり野菜を食べる」23.9%<br><br>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<br><br>食改推による男性料理教室を1回開催<br><br>健康増進課による母親学級・育児学級を年10回開催<br><br>「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<br>「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 | 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）<br>各地区公民館まつりでPRの機会をつくる<br><br>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<br><br>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<br><br>男性の料理教室の参加しやすい日程調整と内容の工夫<br>母学と育学の中に導入していく<br><br>「食事バランスガイド」の全戸配布<br><br>食生活改善推進員の研修を行い資質を向上させる<br><br>自主グループを作る<br><br>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）<br>既存施設の改善<br><br>生活習慣病健診事後報告会を開催し、内容に取り入れる<br><br>体重記録表の配布（家族で色分け） | 教室に参加する住民の数<br><br>食事バランスガイドについて理解している人の数<br><br>1日3食野菜を取り入れている人の数<br><br>教室の参加申し込み者の数<br>生活に取り入れている人の数<br><br>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<br><br>食生活改善推進員の参加者の数<br><br>自主グループの数<br><br>うす味に心がけている人の数<br><br>改善された施設の数<br><br>報告会参加者の数<br><br>体重測定をした人の数<br>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）<br>みそ汁塩分濃度<br>旧河口湖町：1.0%<br>旧勝山村：0.9%<br>旧足和田村：1.1%<br><br>平成11年県民栄養調査の食塩摂取量14.3g<br>平成16年県民栄養調査の食塩摂取量<br><br>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<br><br>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<br>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<br>うす味を心がけている人の割合　→　増加させる<br>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％）<br>→　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<br><br>うす味を心がける<br><br>適正体重を目指す | 1日の食事バランスのとれた調理に取り組む<br><br>食生活改善推進員による講習会がある<br><br>健康や栄養に関する学習会や自主グループがある<br><br>食生活改善推進員による調査協力がある<br><br>調理室等の設備が整っている<br><br>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 | 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）<br>食改推による小学生対象の食育教室を3地区で開催<br>各地区公民館まつり等において減塩食の提供<br>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」<br>健診の問診表「毎食しっかり野菜を食べる」23.9%<br>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<br><br>食改推による男性料理教室を1回開催<br>健康増進課による母親学級・育児学級を年10回開催<br>「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<br>平成9年にみそ汁塩分測定調査より減塩マップ作成（県）<br>みそ汁塩分濃度<br>旧河口湖町：1.0%<br>旧勝山村：0.9%<br>旧足和田村：1.1%<br>平成11年県民栄養調査の食塩摂取量14.3g<br>現在30人以上で使用可能な調理室がない | 野菜作りの推進（教室開催、畑の貸し出し、野菜苗の提供等）<br>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）<br><br>各地区公民館まつりでPRの機会を積極的に作る<br><br>男性対象の料理教室<br>母親学級・育児学級の中に導入<br><br>若い年齢層対象の料理教室開催<br><br>食生活改善推進員による協力がある<br><br>既存施設の改善<br><br>生活習慣病健診事後報告会を開催し、内容に取り入れる<br><br>外食・惣菜などの栄養成分表示を各業者に推進する | 野菜を毎食しっかり食べている人の数<br><br>教室に参加する住民の数<br><br>食生活改善推進員の講習会参加者の数<br>自主グループの数<br><br>うす味に心がけている人の数<br><br>改善された施設の数<br><br>報告会参加者の数<br><br>協力した業者の数 |

身体活動・運動

| QOL・健康の指標<br>運動をしていない人が多い　→　減少<br>運動不足を感じている人が多い　→　減少<br>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<br>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<br>運動指導者が常駐する施設が少ない | 運動指導者の育成<br>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）<br>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 | 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 | 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があり自分で選べるメニューがある | 運動サークル参加者数<br>運動教室参加者数<br>登録サークル数<br>（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 | 既存のサークル活動の紹介<br>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 | |
| | 地域に運動のできる施設がある<br>既存施設の紹介と管理 | 体育館、グランド、公園、公民館、健康プラザ<br>ホームページ、広報誌、CATVで紹介 | 施設の利用手続きの簡素化 | 運動施設の利用者数 |
| 1日30分以上歩いている<br>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<br>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<br>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 | 町民皆歩の日にウォーキング大会の開催 | 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 | ウォーキング大会参加者数<br>イベント開催数 |
| | 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<br>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 |

身体活動・運動

| QOL・健康の指標<br>運動をしていない人が多い　→　減少<br>運動不足を感じている人が多い　→　減少<br>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<br>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<br>運動指導者が常駐する施設が少ない | 運動指導者の育成<br>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）<br>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 | 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 | 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があり自分で選べるメニューがある | 運動サークル参加者数<br>運動教室参加者数<br>登録サークル数<br>（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 | 既存のサークル活動の紹介<br>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 | |
| | 地域に運動のできる施設がある | 体育館、グランド、公園、公民館、健康プラザ | 施設の利用手続きの簡素化<br>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 |
| | 既存施設の紹介と管理 | ホームページ、広報誌、CATVで紹介 | | |
| 1日30分以上歩いている<br>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<br>ごみゼロの日に歩きながらごみ拾いを行う<br>子供の通学路を歩き、危険箇所がないか安全点検を行う<br>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<br>＊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<br>＊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）<br>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<br>ウォーキング初心者に対する教室の開催<br>ウォーキング協会の紹介、イベントの開 | 教室の参加者数<br>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 |
| | 家族の理解と協力がある | 町民皆歩の日にウォーキング大会の開催 | 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<br>4月　町民皆歩の日<br>6月　ハーブフェスティバル、天上山のあじさい<br>10月　紅葉まつり<br>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）<br>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 | ウォーキング大会参加者数<br>イベント開催数<br>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<br>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<br>熟睡感のない人<br>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 | 広報配布数 |
| | | | 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 | 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 | 心の健康問題に関する研修参加職員数 |
| | | | 心の相談についての専門機関の情報提供 | 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<br>趣味をすることが楽しいと感じる人<br>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） | 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 |

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<br>熟睡感のない人<br>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 |
| | | | 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 | 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 | 心の健康問題に関する研修参加職員数 |
| | | | 心の相談についての専門機関の情報提 | 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<br>趣味をすることが楽しいと感じる人<br>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） | 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<br>富士河口湖町の60歳以上のうつによる受診率の割合<br>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 | | 広報・CATVでのうつ病の普及、啓発活動 | |
| | うつ病の気づきの促し・心の相談の出来る場所がある | | こころの健康相談に対処できる職員の確保 | 職員の研修受講数 |
| | 人との関係をつなぐ場がある | | 生きがいづくりにつながる健康ボランティア活動の推進 | 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<br>喫煙者数　→　減少<br>未成年者の禁煙　→　増加<br>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<br><br>喫煙者割合<br>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<br><br>喫煙による悪影響を知ることができる | 健診の事後指導時、喫煙者の把握・禁煙指導 | 禁煙希望者に禁煙プログラム実施<br><br>禁煙希望者のグループ支援<br><br>CATV・広報掲載 | 個別禁煙プログラムの実施数<br>喫煙指数の減少<br><br>グループ支援の実施回数・参加人数<br><br>放送回数、広報掲載回数 |
| | 公共の場は禁煙とする | 公共施設では喫煙コーナーが設置されている | 公共施設での禁煙の徹底・地区施設の禁煙徹底 | 全面禁煙となった公共施設数 |
| 妊婦は禁煙しよう<br><br>妊婦の喫煙率<br>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 | 妊娠届出時、妊婦の喫煙者との相談 | 妊婦への継続的な禁煙相談 | 禁煙指導継続者数と喫煙指数の減少 |
| 未成年は禁煙しよう<br><br>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）<br>9.5%→0% | 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<br><br>喫煙による健康への悪影響を知り、吸い始めの機会を絶つことができる | 中学生への保健指導 | 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<br><br>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 | 小中学校での禁煙教育実施回数・参加人数<br><br>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<br>喫煙者数　→　減少<br>未成年者の禁煙　→　増加<br>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<br><br>生活習慣病健診受診者の禁煙割合<br>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 | 健診の事後指導時、喫煙者の把握・禁煙指導 | 禁煙希望者に禁煙プログラム実施<br><br>禁煙希望者のグループ支援 | 個別禁煙プログラムの実施数<br>喫煙指数の減少<br><br>グループ支援の実施回数・参加人数 |
| | 喫煙による悪影響を知ることができる | | CATV・広報掲載 | 放送回数、広報掲載回数 |
| | 公共の場は禁煙とする | 公共施設では喫煙コーナーが設置されている | 公共施設での禁煙の徹底・地区施設の禁煙徹底 | 全面禁煙となった公共施設数 |
| 妊婦は禁煙しよう<br><br>富士河口湖町の妊婦の喫煙<br>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 | 妊娠届出時、妊婦の喫煙者との相談 | 妊婦への継続的な禁煙相談 | 禁煙指導継続者数と喫煙指数の減少 |
| 未成年者の喫煙はゼロにする | 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、吸い始めの機会を絶つことができる | 中学生への保健指導 | 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<br><br>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 | 小中学校での禁煙教育実施回数・参加人数<br><br>呼びかけた販売店の数、たばこの自動販売機の減少数 |

アルコール

| QOL・健康の指標<br><br>多量に飲酒する人の割合　→　減少<br>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<br><br>ほぼ毎日飲酒する人の減少<br>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 | 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<br><br>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<br><br>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 | 「ほぼ毎日飲酒する人」の減少<br><br>CATV放送回数、広報掲載回数<br><br>成人者への情報提供数 |
| | 宴席での飲酒の無理強いをしない | | 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<br><br>愛育会での声かけ活動 | 勉強会の開催回数・参加人数<br><br>声かけ人数 |
| 未成年者は禁酒しよう<br><br>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で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<br><br>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<br><br>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 | 小学校での健康教育の実施回数・参加人数<br><br>呼びかけた販売店の数 |
| 保護者は小学生にお酒をすすめないようにしよう<br>大人が小学生にお酒をすすめる割合<br>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 | | 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<br>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 | 小学校のPTAへの情報提供回数、人数<br><br>健康教育の実施回数・参加人数 |

アルコール

| QOL・健康の指標<br><br>多量に飲酒する人の割合　→　減少<br>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<br><br>生活習慣病健診受診者の「ほぼ毎日飲酒する人」の割合<br>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 | 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<br>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<br>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 | 「ほぼ毎日飲酒する人」の減少<br><br>CATV放送回数、広報掲載回数<br><br>成人者への情報提供数 |
| | 宴席での飲酒の無理強いをしない | | 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<br>愛育会での声かけ活動 | 勉強会の開催回数・参加人数<br><br>声かけ人数 |
| 未成年者は飲酒しない<br><br>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<br>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で小学生禁酒への対策を探る<br><br>未成年の飲酒の害を知っている<br><br>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<br><br>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 | 小学校での健康教育の実施回数・参加人数<br>呼びかけた販売店の数 |
| 保護者は小学生にお酒をすすめない<br>保護者が富士河口湖町の小学生にお酒をすすめる割合<br>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 | | 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<br>未成年の飲酒の害について情報提供<br>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 | 小学校のPTAへの情報提供回数、人数<br><br>健康教育の実施回数・参加人数 |

歯の健康

| QOL・健康の指標<br>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<br>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<br>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 | 生き活き健康づくり広場、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 | 生き活き健康づくり広場、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 | 講習会の回数 |
| | 予防についてのチラシの配布 | 母子手帳交付時、幼児教室で配布している | チラシの全戸配布 | |
| | 家庭内での意識改革 | 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<br>歯石除去をした人の数 |
| | 正しい歯磨き方法を知っている<br>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%<br>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 | 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 | | 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 | 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） | |
| | 歯科検診が実施される | 健康づくり実践調査：定期的な歯科受診の受診者25.0% | | |
| | 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る | | | |
| | 噛みごたえのある食材を取り入れる | | | |

歯の健康

| QOL・健康の指標<br>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<br>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<br><br>定期的な受診をする | 虫歯・歯周病に関する知識がある<br><br>家庭内での口腔ケア意識の向上<br>歯科教育の充実<br>歯科検診が実施される<br><br>かかりつけの歯科医がいる<br><br>定期的な歯石除去等をしている | 生き活き健康づくり広場、幼児健診、母親学級での歯科検診<br>生き活き健康づくり広場、育児学級2、ひよこ教室での歯科講話（知識、ケア方法等）<br>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）<br>母子手帳交付時、幼児教室で配布している<br>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%<br>「1日に2回以上歯磨きしている」（小学校児童）52.5%<br><br>生活習慣病健診問診票「毎食しっかり磨いている」40.4%<br>歯の健康状況調査：「正しい歯磨きの方法を知っている」<br><br>育児学級2（年4回）<br>ひよこ教室（年2回）での歯科教室<br><br>健康づくり実践調査：定期的な歯科受診の受診者25.0%<br><br>国保の歯科受診率10%<br>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%<br>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）<br>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）<br>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<br>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<br>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）<br><br>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）<br><br>定期的な歯科受診の実施 | 教室参加者の数<br><br>毎食後に口腔ケアをしている人の数<br><br>歯科医師会の協力を得ながらマップを作成する<br><br>8020表彰者の数<br><br>定期的な歯科受診をする人の数 |

糖尿病

| QOL・健康の指標<br>糖尿病有病者の割合　→　減少させる<br>糖尿病合併症を発症した人の割合　→　減少させる<br>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<br>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<br>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<br>1707人（H15）1453人（H16）<br><br>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 | 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<br><br>糖尿病患者の数 |
| | 糖尿病予防に対する知識がある | 広報による啓蒙活動を実施している | 糖尿病に対する知識の普及・啓発 | |
| 糖尿病の予備群の人が生活習慣改善に取り組める<br><br>事後指導参加率<br>70%→100% | 自分にあ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%）<br>継続したフォローが出来ていない | 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<br>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<br>生活改善指導を行う専門職の充実<br>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<br><br>生活改善できた人の数<br><br>専門職の充実状況<br><br>拠点整備の状況 |
| 適正体重を維持できる肥満者<br>21.1%→15% | 肥満と糖尿病の関係を知っている<br><br>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<br><br>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<br><br>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<br>循環器病者数 → 減少させる<br>高血圧の人の割合 → 減少させる<br>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<br>心疾患死亡者 → 減少させる<br>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<br><br>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<br>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<br>1707人（H15）1453人（H16）<br>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 | 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<br><br>高血圧・高脂血症の人の割合 |
| | 生活習慣病に対する知識がある | 広報による啓蒙活動を実施している | 生活習慣病に対する知識の普及・啓発 | |
| 高血圧・高脂血症予備群の人が生活習慣改善に取り組める<br><br>事後指導参加率70%→100% | 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%）<br>継続したフォローが出来ていない | 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<br><br>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<br>生活改善指導を行う専門職の充実<br><br>生活改善を実践するための拠点整備 | 高血圧・高脂血症予備群の人の割合<br><br>生活改善できた人の数<br><br>専門職の充実状況<br><br>拠点整備の状況 |
| 適正体重を維持できる<br>肥満者21.1%→15% | 肥満と生活習慣病の関係を知っている<br><br>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<br><br>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<br><br>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 | 食生活改善推進員で男性の料理教室を開催している | 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 | 料理教室に参加する人の数 |
| | 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 | 利用できない調理室がある | 調理室の整備 | 調理室の整備状況 |
| 塩分の摂取量が減る<br>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<br>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<br><br>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<br><br>H15年度受診者数<br>胃がん：1328人<br>子宮がん：714人<br>乳がん：737人<br>肺がん：2077人<br>大腸がん：1365人<br>肝がん：1803人<br><br>↓<br><br>受診者5割増加 | 検診が受けやすい体制が整っている<br><br>検診の受診方法を知っている<br><br>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）<br>節目年齢では人間ドック方式でも検診が受けられる<br>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<br>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<br>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%<br>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 | がん予防に対する知識の普及・啓発<br><br>がん検診の受診方法についてPR<br><br>自治会未加入世帯に対してもチラシを配布する<br><br>成人式の時に子宮がん検診の啓蒙を行う | 各がん検診受診者数 |
| 月に1回乳がんの自己触診を行う<br>5割増加(75%) | 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<br><br>愛育会班員を対象に自己触診法の健康教室開催（年1回）<br><br>乳がん検診受診者の自己触診実施割<br>毎月　2.4%<br>たまに　51.0%<br>やった事がない46.5% | 公共の温泉施設等で自己触診法のパネルを掲示する<br><br>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） | 乳がん自己触診をする人の割合<br><br>健康教室に参加する住民の数 |

| 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<br><br>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<br><br>各種がん検診の精密検査の受診率<br>胃がん　:70.5%<br>子宮がん :48.4%<br>肺がん　:65.4%<br>大腸がん :51.2%<br>肝がん　:62.8%<br>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<br><br>喫煙率18.3%→14.6% | 禁煙の意思がある | 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 | 禁煙成功者の割合 |
| | 受動喫煙の影響を受けない環境がある | | 公共施設での分煙を推進する | 公共施設の分煙割合 |
| 野菜の摂取量が増える<br><br>292g／日→350g／日以上 | 野菜の摂取量が理解できる | 食生活改善推進員で男性の料理教室を開催している | 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 | 料理教室に参加する人の数 |
| | 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 | 利用できない調理室がある | 調理室の整備 | 調理室の整備状況 |

循環器・糖尿病・がん

| QOL・健康の指標<br>適正体重を維持する人の割合　→　増加させる<br>高血圧の人の割合　→　減少させる<br>高脂血症の人の割合　→　減少させる<br>糖尿病有病者の割合　→　減少させる<br>糖尿病合併症を発症した人の割合　→　減少させる<br>循環器病者数　→　減少させる<br>心疾患死亡者　→　減少させる<br>脳卒中死亡者　→　減少させる<br>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<br>H16年度<br>20歳以上受診者<br>基本検診1772人<br>胃がん検診1328人<br>大腸がん検診1303人<br>肺がん検診2017人<br>肝がん検診1605人<br>乳がん検診808人<br>子宮がん検診755人<br>→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<br>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 | 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<br>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 | |
| | 生活習慣病に対する知識がある | 広報による啓蒙活動を実施している | 生活習慣病に対する知識の普及・啓発 | |
| 月に1回乳がんの自己触診を行う<br>乳がん検診受診者の自己触診実施割合<br>毎月2.4%<br>たまに51.0%<br>やったことがない46.5%<br>→受診率5割増加 | 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<br>愛育会班員を対象に自己触診法の健康教室開催（年1回） | 公共の温泉施設等で自己触診法のパネルを掲示する<br>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） | 乳がん自己触診をする人の割合<br>健康教室に参加する住民の数 |
| 精密検査を必ず受ける<br>各種がん検診の精密検査の受診率（過去5<br>各種がん検診の精密検査の受診率（過去5年）<br>胃がん：70.5%<br>子宮がん：48.4%<br>肺がん：65.4%<br>大腸がん：51.2%<br>肝がん：62.8%<br>乳がん：83%<br>→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<br>生活習慣病検診の結果<br>高度肥満 2.2%<br>肥満 18.9%<br>高血圧 11.3%<br>境界血圧 20.0%<br>高コレステロール 45.1%<br>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<br>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<br>生活改善指導を行う専門職の充実<br>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<br>生活改善出来た人の数<br>専門職の充足状況<br>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<br>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<br>主婦対象に味覚と実際はどうか実験<br>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<br>うす味に慣れる<br>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<br>味覚の妥当性を知る機会がある<br>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<br>塩分測定プロジェクトチームの立ち上げ<br>塩分計を用いての塩加減測定（家庭、外食）<br>外食・惣菜の成分表示をどうみるか周知<br>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<br>教室開催、参加数、反応（行動計画）<br>実態把握の結果報告での反応（行動計画）<br>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<br>富士河口湖町役場・農林課 |
| 事業名 | 有機野菜を栽培しよう<br>地元の野菜を食べてみよう<br>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<br>畑の借り上げ<br>収穫祭（料理コンクール）実施・販売<br>健康教室と野菜の料理教室（母親・男性）<br>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<br>活動的になる<br>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<br>継続できる仕組みを仕切るグループがある<br>野菜を調理する人がいる<br>生産、成功を実感できる機会がある<br>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<br>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）<br>健康教室7地区開催<br>収穫と販売（ハーブフェスティバル等）<br>野菜の苗の配布（歩け歩け参加者）<br>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<br>野菜栽培グループの発生数<br>教室開催、参加者数と反応（行動計画）<br>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<br>運動器の機能向上プログラム<br>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<br>介護予防効果が期待できる<br>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思う意識<br>活動できる機会や場がある<br>一緒に活動できる仲間がいる<br>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<br>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<br>個別目標の達成<br>個別の能力評価<br>個別目標の達成<br>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<br>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）<br>4月：町民皆歩の日<br>6月：あじさいの森を歩こう<br>10月：富士河口湖もみじマーチ（5kmコース）を歩こう<br>２月：室内ウォーキングを楽しもう<br>ウォーキング実践者の把握と表彰制度の導入<br>（評価）　・ウォーキングイベント参加回数・参加者数<br>・ウォーキング実践数・表彰者数<br>・運動不足を感じている人の減少<br>・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<br>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<br>ウォーキングコースの紹介（標識・マップの作成）募集<br>表彰・認定制度の導入<br>四季折々のウォーキングイベントの開催<br>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<br>有酸素運動の効果が期待できる<br>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<br>歩ける環境が整っている<br>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<br>既存のウォーキングマップの広報誌での紹介<br>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）<br>4月：町民皆歩の日<br>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）<br>10月：富士河口湖もみじマーチ（5kmコース）を歩こう<br>2月：室内ウォーキングを楽しもう<br>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）<br>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<br>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<br>ウォーキング実践数・表彰者数<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>中学生への保健指導<br>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<br>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<br>保健所で実施される禁煙個別相談との連携<br>町内中学生の禁煙教育（意識、行動調査を含む）<br>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<br>意識変容（知識程度等）が理解できた生徒、妊婦の数<br>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<br>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<br>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<br>生活習慣病健診時推奨<br>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<br>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<br>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<br>8020運動の普及（PR）<br>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 | 毎食後口腔ケアーを実施している人の割合（成人40.4%・幼児24.8%より）の増加<br>県主催の歯のコンクールへの参加者数<br>歯磨き習慣のある人の数<br>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<br>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<br>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<br>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<br>看護の連携での在宅療養者への地域看護の提供<br>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<br>病院での教室参加者数<br>検査データー改善者の数<br>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<br>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<br><br>自己触診の周知<br><br>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<br>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<br>専門病院を知っている<br>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<br>自己触診法の周知の為の教室開催<br>公共施設に自己触診法のパネル設置<br>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<br>教室参加者の数<br>乳がん自己触診をする人の割合<br>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<br>富士河口湖町役場 |
| 事業名 | 体脂肪はどのくらいですか？<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>ちょ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<br>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<br>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<br>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<br>「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<br>国民健康保険連合会<br>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<br>・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）<br>・健診データ分析（健診データーより地域の傾向と課題を分析する）<br>・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）<br>・ベースラインデーター作成<br>（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）<br><br>●プログラム参加者<br>・個別健康支援プログラムの実施<br>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<br>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<br>生活習慣病健診実施者数<br>検査データー改善者数<br>生活改善出来た人の数<br>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

<table>
<tr><td colspan="2">背景・理由</td><td colspan="3">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）<br>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は９１％にも及ぶ。<br>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。</td></tr>
<tr><td colspan="2">目的</td><td colspan="3">①健康づくり<br>②野菜の摂取量を増加させる。<br>③野菜をつくる楽しみを実感し、より身近な存在にする。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">事業内容</td><td>対象・期間・内容・方法など</td><td colspan="3">対象：町民<br>期間：平成１８年７月以降～１１月頃まで<br>内容：やさしい野菜づくり<br>はつか大根、小松菜の栽培<br>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）<br>収穫時期に合わせて料理教室を開催する。</td></tr>
<tr><td colspan="2">従事者（職種）</td><td>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</td><td>予算</td><td>種、有機肥料、プランター、資料の用紙代<br>料理教室費用等</td></tr>
<tr><td rowspan="3">評価</td><td>期待できる効果</td><td colspan="3">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。</td></tr>
<tr><td>指標</td><td colspan="3">①募集数に対する参加者数と反応（アンケート、追跡調査）<br>②料理教室の参加者数、意識調査</td></tr>
<tr><td>時期</td><td colspan="3">平成１９年３月</td></tr>
</table>

事業・活動名：１日３食食べる人が増える。

企画書

<table>
<tr><td colspan="2">背景・理由</td><td colspan="3">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。</td></tr>
<tr><td colspan="2">目的</td><td colspan="3">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。<br>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。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">事業内容</td><td rowspan="2">対象・期間・内容・方法など</td><td colspan="3">対象者　全町民<br>期　間　平成１９年６月～平成２０年３月<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。</td></tr>
<tr><td colspan="2">従事者（職種）</td><td>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</td><td>予算</td><td>アンケート調査に関する通信運搬費<br>20～30 代の男性に対する事業費</td></tr>
<tr><td rowspan="3">評価</td><td>期待できる効果</td><td colspan="3">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。</td></tr>
<tr><td>指標</td><td colspan="3">２０代～３０代の住民に対するアンケート調査<br>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</td></tr>
<tr><td>時期</td><td colspan="3">平成２０年３月</td></tr>
</table>

事業・活動名：　身体活動・運動　　「町内を歩いてみよう」

企画書

<table>
<tr><td colspan="2">背景・理由</td><td colspan="3">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。</td></tr>
<tr><td colspan="2">目的</td><td colspan="3">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。<br>② ウォーキングを楽しむきっかけを作る。<br>③ 表彰制度を導入し、ウォーキングへの意欲を高める。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">事業内容</td><td>対象・期間・内容・方法など</td><td colspan="3">対象：町民<br>期間・内容：四季を通じたウォーキングイベントの開催<br>４月：町民皆歩の日<br>７月：天上山あじさいと湖の周辺<br>１０月：富士河口湖もみじマーチ（５Ｋｍコース）を歩こう<br>２月：室内ウォーキングを楽しもう<br>方法：ウォーキングコースを設定し、参加者が一緒に歩く。<br>ウォーキング啓蒙の「のぼり旗」を制作する。<br>表彰制度の導入（記念品の贈呈）</td></tr>
<tr><td colspan="2">従事者（職種）</td><td>富士河口湖町役場<br>健康増進課、保険課、教育委員会<br>ウォーキング協会<br>身体活動・運動専門部会</td><td>予算</td><td>５５万円<br>（参加賞、表彰者記念品、のぼり旗制作費）</td></tr>
<tr><td rowspan="3">評価</td><td>期待できる効果</td><td colspan="3">歩くことの楽しさを実感し、運動の習慣化につながる。</td></tr>
<tr><td>指標</td><td colspan="3">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<br>② ウォーキング実践者数・表彰者数<br>③ １日３０分以上歩いている人の割合　２７.４％⟶３５％</td></tr>
<tr><td>時期</td><td colspan="3">平成１９年３月</td></tr>
</table>

事業・活動名：　身体活動・運動　　「町内を歩いてみよう」
企画書

<table>
<tr><td colspan="2">背景・理由</td><td colspan="3">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。<br>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。</td></tr>
<tr><td colspan="2">目的</td><td colspan="3">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。<br>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。<br>⑥ 表彰制度を導入し、ウォーキングへの意欲を高める。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">事業内容</td><td rowspan="2">対象・期間・内容・方法など</td><td colspan="3">対象：町民<br>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。<br>４月２９日：町民皆歩の日<br>７月２９日：(未定)<br>１０月２０、２１日：富士河口湖もみじマーチ<br>１２月　２日：(未定)<br>方法：ウォーキングコースを設定し、参加者が一緒に歩く。<br>表彰制度の導入（記念品の贈呈）<br>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。</td></tr>
<tr><td colspan="2">従事者<br>(職種)</td><td>富士河口湖町役場<br>健康増進課、保険課、教育委員会<br>身体活動・運動専門部会</td><td>予算</td><td>５０万円<br>（参加賞、表彰者記念品）</td></tr>
<tr><td rowspan="3">評価</td><td>期待できる効果</td><td colspan="3">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。<br>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。<br>町内のウォーキングコースを周知できる。</td></tr>
<tr><td>指標</td><td colspan="3">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<br>⑤ ウォーキング実践者数・表彰者数<br>⑥ １日３０分以上歩いている人の割合　３１．３％⟶３５％</td></tr>
<tr><td>時期</td><td colspan="3">平成２０年３月</td></tr>
</table>

事業・活動名：何故　タバコを吸ってはいけないの？

企画書

<table>
<tr><td colspan="2">背景・理由</td><td colspan="3">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。未成年期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。<br>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。</td></tr>
<tr><td colspan="2">目　的</td><td colspan="3">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<br>②未成年者の喫煙のきっかけを絶つ</td></tr>
<tr><td rowspan="2">事業内容</td><td>対象・期間・内容・方法など</td><td colspan="3">対象；富士河口湖町内中学校の五校の中で、モデル校を一校設定<br>期間；平成１８年６月～平成１９年３月<br>内容；保健所・学校・行政共催。<br>①喫煙に関する実態調査および知識状況把握<br>②喫煙の健康被害について、生徒に健康教育の実施<br>富士・東部保健福祉事務所（富士・東部保健所）<br>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<br>富士・東部保健福祉事務所（富士・東部保健所）</td></tr>
<tr><td colspan="2">従事者<br>（職種）</td><td>学校関係者（生活指導・養護教諭）<br>保健所（富士河口湖担当保健師・健康づくり担当）<br>富士河口湖町健康増進課<br>専門部会</td><td>予算</td><td>パンフレットや資料印刷代</td></tr>
<tr><td rowspan="3">評価</td><td>期待できる効果</td><td colspan="3">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。</td></tr>
<tr><td>指標</td><td colspan="3">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<br>②　喫煙に対し、正しい行動変容に至った生徒数<br>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</td></tr>
<tr><td>時期</td><td colspan="3">平成１９年３月</td></tr>
</table>

事業・活動名：何故　タバコを吸ってはいけないの？

<table>
<tr><td colspan="2">背景・理由</td><td colspan="3">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。未成年期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。<br>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。</td></tr>
<tr><td colspan="2">目　的</td><td colspan="3">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<br>②未成年者の喫煙のきっかけを絶つ</td></tr>
<tr><td rowspan="2">事業内容</td><td>対象・期間・内容・方法など</td><td colspan="3">対象：富士河口湖町内北中学校以外の４校の中で、モデル校を一校設定<br>期間：平成１９年６月～平成２０年３月<br>(平成２０年度以降、随時未実施の中学校にて同様に開催)<br>内容：保健所・学校・町共催<br>①喫煙に関する実態調査および知識状況把握<br>②喫煙の健康被害について、生徒に健康教育の実施<br>富士・東部保健福祉事務所（富士・東部保健所）<br>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<br>富士・東部保健福祉事務所（富士・東部保健所）</td></tr>
<tr><td colspan="2">従事者<br>(職種)</td><td>学校関係者（生活指導・養護教諭）<br>保健所（富士河口湖担当保健師・健康づくり担当）<br>富士河口湖町健康増進課<br>専門部会</td><td>予算</td><td>パンフレットや資料印刷代</td></tr>
<tr><td rowspan="3">評価</td><td>期待できる効果</td><td colspan="3">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。</td></tr>
<tr><td>指標</td><td colspan="3">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<br>⑤　喫煙に対し、正しい行動変容に至った生徒数<br>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</td></tr>
<tr><td>時期</td><td colspan="3">平成２０年３月</td></tr>
</table>

事業・活動名：　歯の健康　「定期的な歯科受診をしよう」

企画書

<table>
<tr><td colspan="2">背景・理由</td><td colspan="3">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。<br>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。<br>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。</td></tr>
<tr><td colspan="2">目的</td><td colspan="3">歯石除去と歯面清掃の推進<br>歯科医院の周知<br>定期的な口腔ケアの必要性を意識する</td></tr>
<tr><td rowspan="2">事業内容</td><td>対象・期間・内容・方法など</td><td colspan="3">対象：全世帯<br>期間：平成１８年８月～平成１９年３月<br>内容：歯科医マップの作成と配布<br>方法：町内の歯科医師との打ち合わせ<br>マップの作成・印刷・各自治会から世帯へ配布<br>受診状況調査票の作成（各歯科医院に記載の依頼）</td></tr>
<tr><td colspan="2">従事者（職種）</td><td>富士河口湖町役場（健康増進課）<br>歯科医師会</td><td>予算</td><td>用紙代、印刷代等</td></tr>
<tr><td rowspan="3">評価</td><td>期待できる効果</td><td colspan="3">自分の歯の大切さを知る<br>定期的な歯石除去と歯面清掃の必要性を意識する</td></tr>
<tr><td>指標</td><td colspan="3">歯科医師マップ活用状況（関心の深さを調査）<br>受診状況の調査</td></tr>
<tr><td>時期</td><td colspan="3">平成１９年３月</td></tr>
</table>

事業・活動名：　誕生月には歯科検診を受けましょう。

企画書

<table>
<tr><td colspan="2">背景・理由</td><td colspan="3">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。</td></tr>
<tr><td colspan="2">目的</td><td colspan="3">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、各活動期においての歯科保健を推進する。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">事業内容</td><td>対象・期間・内容・方法など</td><td colspan="3">対象者　検診機会のない高校生以上の町民<br>期　間　平成１９年６月～平成２０年３月<br>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。<br>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。</td></tr>
<tr><td colspan="2">従事者<br>(職種)</td><td>富士河口湖町　健康増進課、<br>町内歯科医、専門部会</td><td>予算</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="3">評価</td><td>期待できる効果</td><td colspan="3">歯科検診受診者の増加<br>予防歯科に関する知識の普及</td></tr>
<tr><td>指標</td><td colspan="3">定期歯科検診受診率等の調査結果<br>食後の歯磨きの状況調査結果</td></tr>
<tr><td>時期</td><td colspan="3">平成２０年３月</td></tr>
</table>

事業・活動名：メタボリックシンドロームって何？

企画書

<table>
<tr><td colspan="2">背景・理由</td><td colspan="3">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。</td></tr>
<tr><td colspan="2">目的</td><td colspan="3">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。<br>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。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">事業内容</td><td>対象・期間・内容・方法など</td><td colspan="3">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<br>期間：平成 18 年５月～平成 19 年３月<br>内容・方法：<br>Ⅰ．地域全体<br>①メタボリックシンドロームの概念を周知<br>②メタボリックシンドロームに関する健康診断の実施<br>③医療費・健診結果・生活習慣を分析し現状を把握する<br>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<br>①個別健康支援プログラムにより積極的に支援する<br>（個人の特徴に合わせて、健康づくりの実践を支援する）</td></tr>
<tr><td colspan="2">従事者<br>（職種）</td><td>富士河口湖町　健康増進課、保険課<br>検診委託機関<br>全国保健福祉情報システム開発協会専門部会</td><td>予算</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="3">評価</td><td>期待できる効果</td><td colspan="3">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。</td></tr>
<tr><td>指標</td><td colspan="3">健康診断の受診率<br>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）<br>個別健康支援プログラム参加者数<br>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</td></tr>
<tr><td>時期</td><td colspan="3">平成 19 年３月</td></tr>
</table>

事業・活動名：健診結果から生活習慣を見直そう

企画書

<table>
<tr><td colspan="2">背景・理由</td><td colspan="3">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ーを分析すると、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。<br>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。<br>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。</td></tr>
<tr><td colspan="2">目的</td><td colspan="3">健康診断の定期受診<br>健康的な生活習慣の確立<br>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</td></tr>
<tr><td rowspan="2">事業内容</td><td>対象・期間・内容・方法など</td><td colspan="3">対象：20 歳以上の町民<br>期間：平成 19 年～平成 22 年<br>内容：１）健康診断の実施と受診勧奨<br>２）未受診者対策<br>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。<br>３）ヘルスアップ教室の開催<br>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。<br>10～12 月実施</td></tr>
<tr><td colspan="2">従事者<br>(職種)</td><td>富士河口湖町　健康増進課、保険課<br>検診委託機関<br>全国保健福祉情報システム開発協会専門部会</td><td>予算</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="3">評価</td><td>期待できる効果</td><td colspan="3">脳卒中・心疾患の死亡者の減少<br>糖尿病・高血圧症・高脂血症の発症予防<br>脳卒中・心疾患の重症化予防</td></tr>
<tr><td>指標</td><td colspan="3">健康診断の受診率<br>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）<br>ヘルスアップ教室参加者数</td></tr>
<tr><td>時期</td><td colspan="3">平成 22 年３月</td></tr>
</table>

事業・活動名：　早期発見が決め手!!　がん検診

企画書

<table>
<tr><td colspan="2">背景・理由</td><td colspan="3">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。<br>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。<br>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。</td></tr>
<tr><td colspan="2">目的</td><td colspan="3">がん検診の定期受診<br>乳がん自己触診法の習慣化</td></tr>
<tr><td rowspan="2">事業内容</td><td>対象・期間・内容・方法など</td><td colspan="3">対象：20 歳以上の町民<br>期間：平成 19 年～22 年<br>内容：１）がん検診実施と受診勧奨<br>胃 肺 大腸 肝 乳 子宮<br>２）検診後の精密検査受診勧奨<br>３）乳がん自己触診法の周知<br>(1) 触診モデルを活用した教室開催<br>(2) 検診受診者にパンフレットの配布<br>(3) 公共の温泉施設 4 箇所にパネル設置</td></tr>
<tr><td colspan="2">従事者<br>(職種)</td><td>富士河口湖町健康増進課</td><td>予算</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="3">評価</td><td>期待できる効果</td><td colspan="3">がん死亡者の減少<br>がんの早期発見・早期治療</td></tr>
<tr><td>指標</td><td colspan="3">がん検診受診者数<br>精密検査受診状況<br>乳がん自己触診実施状況・パネル設置施設数</td></tr>
<tr><td>時期</td><td colspan="3">平成 22 年 3 月</td></tr>
</table>

○富士河口湖町健康のまちづくり条例

平成17年3月7日
条例第6号

(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 |