

献上桃の郷。



KOORI

第二次生き生きこおり 健康プラン《中間評価》

概要版



食育教室



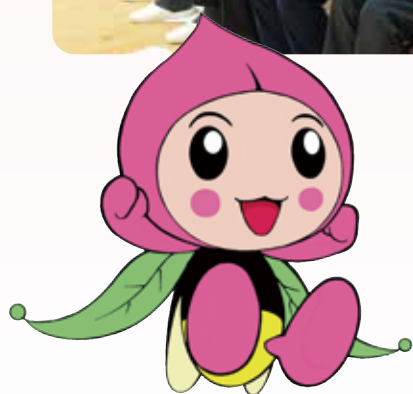
減塩活動



こおり健康講演会



運動教室



令和2年3月
桑折町

計画の基本理念・基本目標

健康で生き生きと暮らしていくためには、町民一人ひとりが健康づくりに関する意識を高め、実践していけるよう、地域社会の中で支えるシステムづくりを進めていく必要があります。そのため、本計画では以下の基本理念及び2つの基本目標を定め、町民・地域・行政等が一体となって計画の推進を図ります。

《 基 本 理 念 》

**希望や生きがいを持ち 生涯にわたって
健康で安心して暮らせる桑折町**

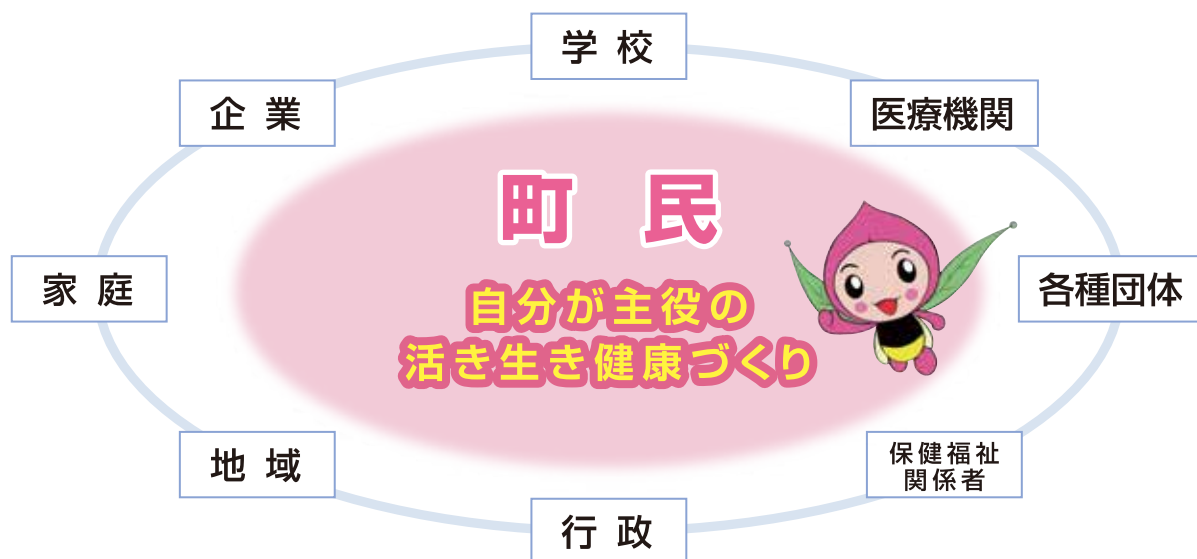
《 基 本 目 標 》

『自分が主役の生き生き健康づくり』

乳幼児期から高齢期まで、それぞれのライフステージにおいて、心身機能の維持及び向上につながる対策に取り組み、生き生きと暮らす人を増やします。

『社会全体で支える健康づくり』

ソーシャルキャピタルを活用して、地域のつながりを強化し、その他学校、企業、医療機関、民間団体等が一体となり、町民が主体的に行う健康づくりを支える環境をつくります。

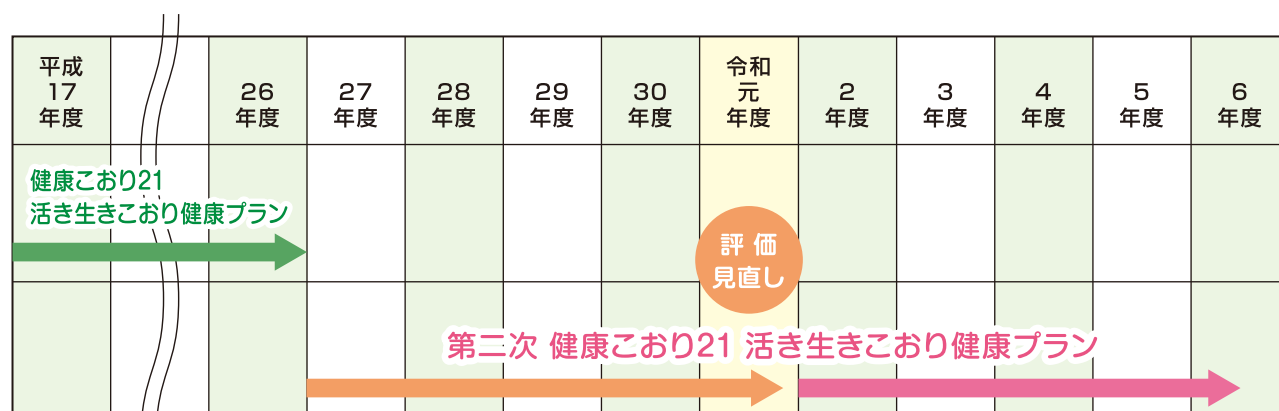


健康づくりの目標項目

- ① **栄養・食生活** …………… 栄養・食生活は、多くの生活習慣病との関連が深いいため、望ましい適切な食生活を送ることが重要で、幼児期から正しい食習慣を形成する必要があります。
- ② **身体活動・運動** …………… 日常生活の中での継続的な運動は、体力づくりばかりでなく、生活習慣病の予防やストレスの解消にとっても大きな役割を果たすと考えられています。
- ③ **休養・こころの健康** …… こころの健康は、身体の調子や生活の質に大きく影響することから、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件です。
- ④ **喫煙** …………… 喫煙は、悪性新生物（がん）や循環器疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）や低体重児出生及び流産・早産など多くの疾患と関連があるほか、未成年者の喫煙や受動喫煙による健康への影響などが課題となっています。
- ⑤ **飲酒** …………… 飲酒のために起こる健康障害には、アルコール依存症のほか、肝疾患、高血圧症、糖尿病等の身体疾患があり、また、飲酒を原因とした交通事故、労働災害、暴力、家庭崩壊等も重要な問題と考えられています。
- ⑥ **歯・口腔の健康** …………… 歯・口腔の健康を保つことは、単に食物を咀嚼するという点からだけでなく、食事や会話を楽しむなど、豊かな人生を送るための基礎となるものです。
- ⑦ **生活習慣病予防** …………… 日頃の生活習慣が原因で脳血管疾患や糖尿病になってしまう場合があります。これらの生活習慣病には内臓脂肪型肥満が深く関与しており、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防対策が重要となります。
- ⑧ **原子力災害の影響に配慮した健康づくりの推進** …… 平成23年の東日本大震災及び原子力災害により、町民はかつて経験したことのない放射能という新たな不安に直面しました。今後も長期にわたり町民の健康を見守り、将来にわたる健康増進につなぐ対策を進めていく必要があります。

計画の期間

この計画の期間は、平成27年度を初年度とし、令和6年度を目標年度とする10年間ですが、社会経済情勢の変化等に柔軟に対応するために令和元年度に中間評価と見直しを行いました。



1

栄養・食生活

バランス良く、
塩分控えて健康に!!

町の取り組み方針

1. 栄養・食生活にかかわる情報提供や普及・啓発
2. 幼児・学童期からの食育の推進
3. 適正な食生活の推進
4. 食生活改善推進員の活動育成支援

一人ひとりが取り組む内容

- 正しい食生活の知識を学ぶ。
- 適正体重を保つ。
- 朝食は必ず食べる。
- 減塩に取り組む。
- バランスの良い食事をとる。
- 家族や友人などと楽しく食事する機会を増やす(共食)。

◆ 栄養・食生活に関する数値目標

改善度 ○目標に到達している ○大幅に改善しているが目標には到達していない
△改善も見られるが目標までまだまだ ▲努力が必要

項	目	計画策定時(平成26年度)	令和元年調査	目標(令和6年度)	改善度
① 肥満(BMI25以上)者の割合の減少		男性 34.2% 女性 24.0% (平成25年度特定健診データ)	男性 30.8% 女性 23.6% (令和元年度特定健診データ)	男性 27%以下 女性 20%以下	○ △
② 肥満傾向にある子どもの割合の減少 (肥満度30%以上)		小学1～6年生 7.4% (平成26年度すこやか(学童肥満予防)教室資料)	小学1～6年生 5.8% (令和元年度すこやか教室資料)	5%以下	○
③ 朝食を毎日食べる者の割合の増加		児童・生徒 89.0% 20歳代の男女 61.3% (第二次生き生きこおり健康プラン策定 のためのアンケート調査報告書)	児童・生徒 98.9% (令和元年6月学校調査) 20歳代の男女 63.8% (令和元年度中間評価アンケート)	児童・生徒 100% 20歳代の男女 70%以上	○ △
④ 食塩摂取量の減少		男性 13.0g 女性 11.0g (国民健康・栄養調査 18～22年、年齢調整 福島県)	男性 9.6g 女性 10.0g (令和元年度集団健診)	男性 7.5g未満 女性 6.5g未満	○ △
⑤ 野菜の摂取量の増加		男性 350g 女性 318g (国民健康・栄養調査 18～22年、年齢調整 福島県)	男性 347g 女性 314g (平成28年度福島県)	男性 350g以上 女性 350g以上	▲ ▲

これまでを
振り返って

- 小さな頃からの正しい食習慣が将来の生活習慣病予防へとつながることから、すすくキッチン、夏休み食育教室、親子料理教室等を開催しました。
- 減塩食教室、糖尿病予防教室等を開催し、栄養バランスの良い一食を実際に調理することで普段の食生活を見直すきっかけとしました。
- 食生活改善推進員が「減ら塩運動」「減塩家庭訪問」「毎月17日は減塩の日、毎月19日は食育の日普及活動」等に取り組み、町民の健康意識を高めました。

2

身体活動・運動

プラス10分動いて
健康生活!!

町の取り組み方針

1. 身体活動・運動の必要性についての普及・啓発
2. 運動に取り組みやすい環境の整備
3. 運動習慣づくりへの支援

一人ひとりが取り組む内容

- 今より10分多く体を動かす。
- 運動習慣をつける。
- 仲間と楽しく運動する。

運動する人を
増やそう!



◆ 身体活動・運動に関する数値目標

改善度 ○目標に到達している ○大幅に改善しているが目標には到達していない
△改善も見られるが目標までまだまだ ▲努力が必要

項	目	計画策定時(平成26年度)	令和元年調査	目標(令和6年度)	改善度
① 日常生活の中で健康維持増進のために意識的に運動する者の割合の増加		「いつもしている」 「時々している」 男性 45.1% 女性 45.5% (第二次生き生きこおり健康プラン策定 のためのアンケート調査報告書)	「いつもしている」 「時々している」 男性 43.6% 女性 49.0% (令和元年度中間評価アンケート)	男性 65%以上 女性 65%以上	▲ △
② 運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合の増加		「ほとんど毎日する」 小学校5年 男子 44.8% 小学校5年 女子 15.2% (平成25年度全国体力・運動能力、 運動習慣等調査)	「ほとんど毎日する」 小学校5年 男子 49.0% 小学校5年 女子 27.3% (平成29年度福島県)※	小学校5年 男子 60%以上 小学校5年 女子 40%以上	△ ○

※1週間の運動量が1日60分、1週間で420分以上の者

これまでを
振り返って

- メタボ該当者・予備軍が同規模市町村より多いという状況から、健康運動指導士による「こおり運動教室」を実施し、運動習慣づくりへつなげました。
- 自分の身体をまず知り、メタボ予防、サルコペニア(筋肉量の減少)予防を目指して、平成29年度よりインボデイによる体組成測定を実施しました。

③

休養・こころの健康

心も体も
リフレッシュ!!

町の取り組み方針

1. 休養・こころの健康に関する知識の普及
2. こころの相談窓口、機関等の周知
3. 自殺予防の啓発(気づく・つなぐ・まもる)
4. 幼児期からの生活リズム「早寝早起き」の普及
5. 高齢者の生きがいづくりへの支援

一人ひとりが取り組む内容

- 自分にあったストレス解消法を見つけ、実行する。
- 生活リズムを整え、十分な睡眠や休養をとる。
- 「気づく・つなぐ・まもる」を家庭・地域で取り組む。

◆ 休養・こころの健康に関する数値目標

改善度 ◎目標に到達している ○大幅に改善しているが目標には到達していない
△改善も見られるが目標までまだまだ ▲努力が必要

項 目	計画策定時(平成26年度)	令和元年調査	目 標(令和6年度)	改 善 度
① 休養をとれていない者の割合の減少	睡眠が 「あまりとれていない」 「ほとんど取れていない」 19.1% (第二次活き生きこ健康プラン策定のためのアンケート調査報告書)	睡眠が 「あまりとれていない」 「ほとんど取れていない」 15.0% (令和元年度中間評価アンケート)	10%以下	○
② 不満、悩み、ストレスなどを感じている者の割合の減少	「大いにある」 15.6% (第二次活き生きこ健康プラン策定のためのアンケート調査報告書)	「大いにある」 16.1% (令和元年度中間評価アンケート)	12%以下	▲

これまでを
振り返って

- 健康相談日を設け、保健師・看護師による一人ひとりに寄りそった相談を実施しました。
- 健康な心と体をつくるため、乳幼児健診等で生活リズムの重要性を普及啓発しました。

④

喫煙

吸わない、
吸わせない!!

町の取り組み方針

1. 喫煙に関する知識の普及・啓発
2. 受動喫煙防止対策の推進
3. 未成年者や妊産婦の喫煙防止教育の推進
4. 禁煙の取り組み支援

一人ひとりが取り組む内容

- 喫煙が健康に及ぼす影響を理解し、喫煙による健康被害を防ぐ。
- 家庭・学校・職場・地域で未成年者、妊産婦にたばこを勧めない・吸わせない環境をつくる。

◆ 喫煙に関する数値目標

改善度 ◎目標に到達している ○大幅に改善しているが目標には到達していない
△改善も見られるが目標までまだまだ ▲努力が必要

項 目	計画策定時(平成26年度)	令和元年調査	目 標(令和6年度)	改 善 度
① 喫煙率の減少	22.4% 男性 34.4% 女性 11.2% (第二次活き生きこ健康プラン策定のためのアンケート調査報告書)	17.9% 男性 27.3% 女性 9.7% (令和元年度中間評価アンケート)	16%以下 男性 25%以下 女性 7%以下	○ ○



「望まない受動喫煙をなくす」ことを目的に、
多くの人が使う施設で喫煙を規制する改正健康増進法が
2020年4月に全面施行されます。

これまでを
振り返って

- 妊娠届出時や乳幼児健診等で、たばこの害について啓発を行ってきました。
- 長期の喫煙によって起こるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の怖さについても更に普及していかなければなりません。



5

飲

酒

節度ある
適度な飲酒を!!

町の取り組み方針

1. 飲酒の影響についての情報提供、普及・啓発
2. 未成年者や妊産婦の飲酒防止の推進
3. 働きざかりの適度な飲酒の普及・啓発

一人ひとりが取り組む内容

- 飲酒による健康影響を理解し、適度な飲酒を心がける。
- 家庭・学校・地域で未成年者、妊産婦には飲酒を勧めない、飲ませない環境をつくる。

◆ 飲酒に関する数値目標

改善度 ◎目標に到達している ○大幅に改善しているが目標には到達していない
△改善も見られるが目標までまだまだ ▲努力が必要

項 目	計画策定時(平成26年度)	令和元年調査	目 標(令和6年度)	改 善 度
① 毎日飲酒している者の割合の減少	「毎日」飲酒している 男性 31.6% 女性 4.3% (第二次生き生きこおり健康プラン策定 のためのアンケート調査報告書)	「毎日」飲酒している 男性 28.1% 女性 7.9% (令和元年度中間評価アンケート)	男性 25%以下 女性 3.5%以下	○ ▲
② 生活習慣病のリスクを高める量を 飲酒している者の割合の減少	男性1日2合以上 11.9% 女性1日1合以上 8.1% (平成25年度全国体力・運動能力、 運動習慣等調査)	男性1日2合以上 25.8% 女性1日1合以上 10.8% (平成29年度福島県)※	男性 10%以下 女性 6%以下	▲ ▲

これまでの
振り返って

- 個別栄養相談等で適度な飲酒量について伝えてきました。
- アルコールが与える影響について、妊産婦にも指導を実施しています。

6

歯・口腔の健康

口からはじまる
生活習慣病予防!!

町の取り組み方針

1. 歯・口腔についての知識の普及
2. 歯科検診の受診啓発
3. 乳幼児期からのむし歯予防対策の推進
4. 高齢者の口腔機能の維持・「8020」運動の推進

一人ひとりが取り組む内容

- 歯・口腔の健康の大切さを理解する。
- 歯磨きの習慣と正しいブラッシングを身につける。
- 定期的に歯科検診、口腔ケア等を受ける。

◆ 歯・口腔に関する数値目標

改善度 ◎目標に到達している ○大幅に改善しているが目標には到達していない
△改善も見られるが目標までまだまだ ▲努力が必要

項 目	計画策定時(平成26年度)	令和元年調査	目 標(令和6年度)	改 善 度
① むし歯のない3歳児の割合の増加	78.5% (平成25年度実績)	85.1% (平成30年度実績)	85%以上	◎
② むし歯のない12歳児の割合の増加	72.9% (平成25年度実績)	78.7% (令和元年度実績)	80%以上	○
③ 過去1年間に歯科医院で口腔ケア等 を受けた者の割合の増加	52.5% (第二次生き生きこおり健康プラン策定 のためのアンケート調査報告書)	61.1% (令和元年度中間評価アンケート)	70%以上	○

これまでの
振り返って

- 乳幼児期からの歯の大切さについて知ってもらうため、乳幼児健診時や虫歯予防教室で歯科衛生士による講話やブラッシング指導を実施しています。
- フレイル(虚弱)予防のためにも、いつまでもよくかんで食べることが出来るよう、高齢者サロンや健康食教室等で講話を実施しています。
- 集団検診に合わせて、歯科検診、歯科相談を実施しています。

町の取り組み方針

1. 生活習慣病についての知識の普及・啓発
2. 生活習慣病予防のための支援
3. 定期的な検診受診の啓発
4. 検診体制の充実
5. 健康づくりサポーターの養成

一人ひとりが取り組む内容

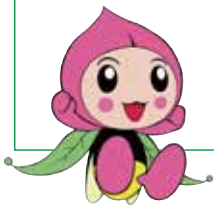
- 自分、家族の健康に関心を持つ。
- 生活習慣を改善し、生活習慣病を予防する。
- 検診を受け、早期発見・早期治療に努める。



◆ 生活習慣病予防に関する数値目標

改善度 ◎目標に到達している ○大幅に改善しているが目標には到達していない
△改善も見られるが目標までまだまだ ▲努力が必要

項 目	計画策定時(平成26年度)	令和元年調査	目 標(令和6年度)	改 善 度
① 高齢者人口に占める要介護2～5の者の割合の減少(健康寿命に代わる指標とする)	11.3%	元気で長生き、目指しましょう! 11.7% (令和元年度)	10%以下	▲
② 特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上 ◆ 特定健康診査の受診率 ◆ 特定保健指導の実施率	45.9%(平成24年度) 17.4%(平成23年度) (桑折町国民健康保険特定健康審査等実施計画)	51.9% 66.4% (平成30年度特定健診結果)	60%以上 60%以上 (平成29年度)※1	○ ◎
③ メタボリックシンドロームの該当者及び予備軍の減少	該当者 17.8% 予備軍 11.6% (平成25年度KDBデータ)	該当者 21.6% 予備軍 13.7% (平成30年度)	該当者 13%以下 予備軍 9%以下	該当者 ▲ 予備軍 ▲
④ 高血圧の改善 収縮期血圧140mmHg以上、 拡張期血圧90mmHg以上の者の割合の減少	男性 29.6% 女性 19.7% (平成25年度特定健診データ)	男性 28.8% 女性 20.0% (令和元年度特定健診データ)	男性 24%以下 女性 16%以下	男性 △ 女性 ▲
⑤ 血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少 (HbA1c6.5以上の者の割合の減少)	8.0% (平成25年度特定健診データ)	8.1% (令和元年度特定健診データ)	7%以下	▲
⑥ 脂質異常症の減少 LDLコレステロール140mg/dl以上の者の割合の減少	男性 26.6% 女性 40.3% (平成25年度特定健診データ)	男性 23.9% 女性 30.8% (令和元年度特定健診データ)	男性 23% 女性 35%	男性 ○ 女性 ◎
⑦ がん検診の受診率の向上	胃がん 32.1% 肺がん 50.5% 大腸がん 37.2% 子宮頸がん 46.4% 乳がん 51.2% ※40～69歳対象。 子宮頸がん20～69歳対象。 (平成24年度福島県生活習慣病検診等 管理指導協議会資料より算出)	がん検診を受けましょう! 胃がん 24.2% 肺がん 43.0% 大腸がん 33.8% 子宮頸がん 36.9% 乳がん 43.5% ※40～69歳対象。 子宮頸がん20～69歳対象。 (平成30年度がん検診実績)	胃がん 50%以上 肺がん 50%以上 大腸がん 50%以上 子宮頸がん 60%以上 乳がん 60%以上 (平成29年度)※2	がん検診 ▲



※1 桑折町国民健康保険特定健康診査実施計画との整合性を図って目標値を設定。
※2 福島県がん対策推進計画との整合性を図って目標値を設定。

これまでを
振り返って

- 健診受診者増加のため、回覧、ホームページ、個人通知で受診勧奨を実施しています。
- メタボや高血圧、糖尿病による心疾患、脳血管疾患、腎症予防のため、訪問等による個別保健指導を実施しています。
- 平成30年度から特定健診時に、尿検査から分かる「推定食塩摂取量」を測定し、高血圧予防につなげています。

8

原子力災害の影響に
配慮した健康づくり

安心・安全な
暮らしと環境

町の取り組み方針

1. 放射能と健康に関する正しい知識の普及・啓発
2. 生活習慣の改善支援
3. 放射能に関する健康管理体制の充実
4. 不安・ストレスに対応した相談支援

一人ひとりが取り組む内容

- 放射能について正しく理解する。
- 生活習慣を整え、健やかなこころと身体をつくる。
- 各種健康診査等を定期的に受診する。

◆ 原子力災害の影響に 配慮した健康づくりの 推進に関する数値目標

改善度 ◎目標に到達している ○大幅に改善しているが目標には到達していない
△改善も見られるが目標までまだまだ ▲努力が必要

項 目	計画策定時(平成26年度)	令和元年調査	目 標(令和6年度)	改 善 度
① 原発事故による放射能について、 不安や心配がある者の割合の減少	「大いにある」 成 人 29.3% (第二次生き生きこおり健康プラン策定 のためのアンケート調査報告書)	「大いにある」 成 人 10.6%	成 人 15%以下	◎

これまでを
振り返って

- ホールボディカウンタによる内部被ばく検査について、測定日を設けて実施しています。
- 子どもや妊婦の安心安全のため、ガラスバッチによる外部被ばく検査を実施しています。

令和2年度に「こおり健康楽会」を設立します！



桑折町民ワンチームとなって、健康づくりに取り組んでいきましょう！
まずは出来ることから始めましょう。健康福祉課には、
保健師、管理栄養士、看護師がいますのでお気軽にご相談ください。

桑 折 町

健康福祉課 健康増進係 TEL 024-582-1133 FAX 024-582-1180
kenko@town.koori.fukushima.jp