



上郡町  
健康増進計画・  
第2次食育推進計画  
平成29～33年度



上郡町  
平成29年3月

## はじめに



健康は、すべての町民の願いであり、幸せな生活を営むための基本となるものです。

健康上の問題で日常生活が制限されることなく、住み慣れた地域でいきいきと暮らすことができるよう、自身の「健康」や「食」への関心をさらに高めるなどの健康増進に向けた一歩を踏み出すことが必要です。

また、企業や民間団体の積極的な参加協力を得ながら、社会として個人の健康を支える環境づくりや地域ぐるみの支え合いも重要となっています。

本町は、健全な食生活とすべての町民が生涯にわたり健やかで幸せに暮らせる社会を目指して、「上郡町食育推進計画（平成23年）」及び、「上郡町健康なまちづくり条例（平成27年）」を制定し、さまざまな施策を展開しています。

このような中、健康づくりでは「気づく 始める つながる 健康づくりの環」を、食育では「町民一人ひとりが食育で育てよう 心、からだ、環」を基本理念として、健康や食育を総合的・計画的に推進し、併せて上郡町食育推進計画を見直した「上郡町健康増進計画・第2次食育推進計画」を策定しました。

今後、関係機関、団体との連携を図りながら計画の推進に取り組んでいきたいと考えておりますので、町民の皆様のご理解やご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後に、本計画の策定にあたり、貴重なご意見・ご提言を賜りました上郡町健康なまちづくり推進協議会の皆様をはじめ、アンケート調査にご協力をいただいた町民の皆様、関係者の皆様に心から厚くお礼を申し上げます。

平成29年3月

上郡町長 遠山 寛

# 目 次

第1章 計画策定の概要 .....	1
1. 計画策定の趣旨と背景 .....	1
2. 計画の位置づけ .....	2
3. 計画の策定体制 .....	3
4. 計画の期間 .....	3
5. 基本理念 .....	4
6. 基本方針 .....	5
7. 計画の推進体制 .....	6
8. それぞれの役割 .....	6
9. 計画の評価・検証 .....	8
第2章 健康・食育をとりまく現状と課題 .....	9
I. 現状 .....	9
1. データからみた上郡町 .....	9
2. アンケート調査結果の概要 .....	26
3. 上郡町食育推進計画（平成23～27年度）の評価 .....	63
II. 課題 .....	66
1. 健康増進におけるライフステージごとの課題 .....	66
2. 食育におけるライフステージごとの課題 .....	68
第3章 健康増進計画・第2次食育推進計画 .....	69
I. 計画策定の視点 .....	69
II. 健康増進における目標と取組（健康増進計画） .....	70
1. ライフステージごとの目標 .....	70
2. 各分野の取組 .....	72
3. 数値目標 .....	91
III. 食育における目標と取組（第2次食育推進計画） .....	93
1. 食育におけるの目標 .....	93
2. 各分野の取組 .....	94
3. 数値目標 .....	100
資料編 .....	101
1. 上郡町健康なまちづくり推進協議会運営規則 .....	101
2. 上郡町健康なまちづくり推進協議会委員名簿 .....	103
3. 用語解説 .....	104
（文章中にある*の用語について解説を記載しています。）	

# 第1章 計画策定の概要

## 1. 計画策定の趣旨と背景

我が国は、世界有数の長寿国である反面、近年は認知症<sup>\*</sup>や寝たきりなどの要介護高齢者の増加や、さまざまな社会環境の変化などに伴うがん、脳血管疾患、心疾患、糖尿病などの生活習慣病<sup>\*</sup>の増加が深刻な問題となっており、健康寿命<sup>\*</sup>を延伸するために疾病の一次予防<sup>\*</sup>に努め、生活の質の向上を図ることが最も大切となっています。

国は国民全員が健やかで心豊かに生活できる社会を目指し、新たに「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本21（第二次））」などの計画を推進してきましたが、健康づくりについては、成人はもとより、子どもや若者にも食生活や運動不足に起因する生活習慣病の増加や睡眠不足や精神的ストレスによるこころの健康に関する問題や病気の増加など、健康をめぐる課題は山積しています。

本計画については、国や県が示す方針や本町の関連計画を踏まえ、町民一人ひとりが主体的な健康づくりに努めていくことを目的としています。

また、本町では平成23年3月に「上郡町食育推進計画」を策定し、「町民一人ひとりが食育<sup>\*</sup>で心、からだ、<sup>わ</sup>和を育てます」を基本理念に食育に取り組んできました。健康づくりには「食」が重要な要素であることから、今回「上郡町食育推進計画」の見直しも併せて行い、「上郡町食育推進計画（第2次）」を包含する「上郡町健康増進計画・第2次食育推進計画」として策定しました。

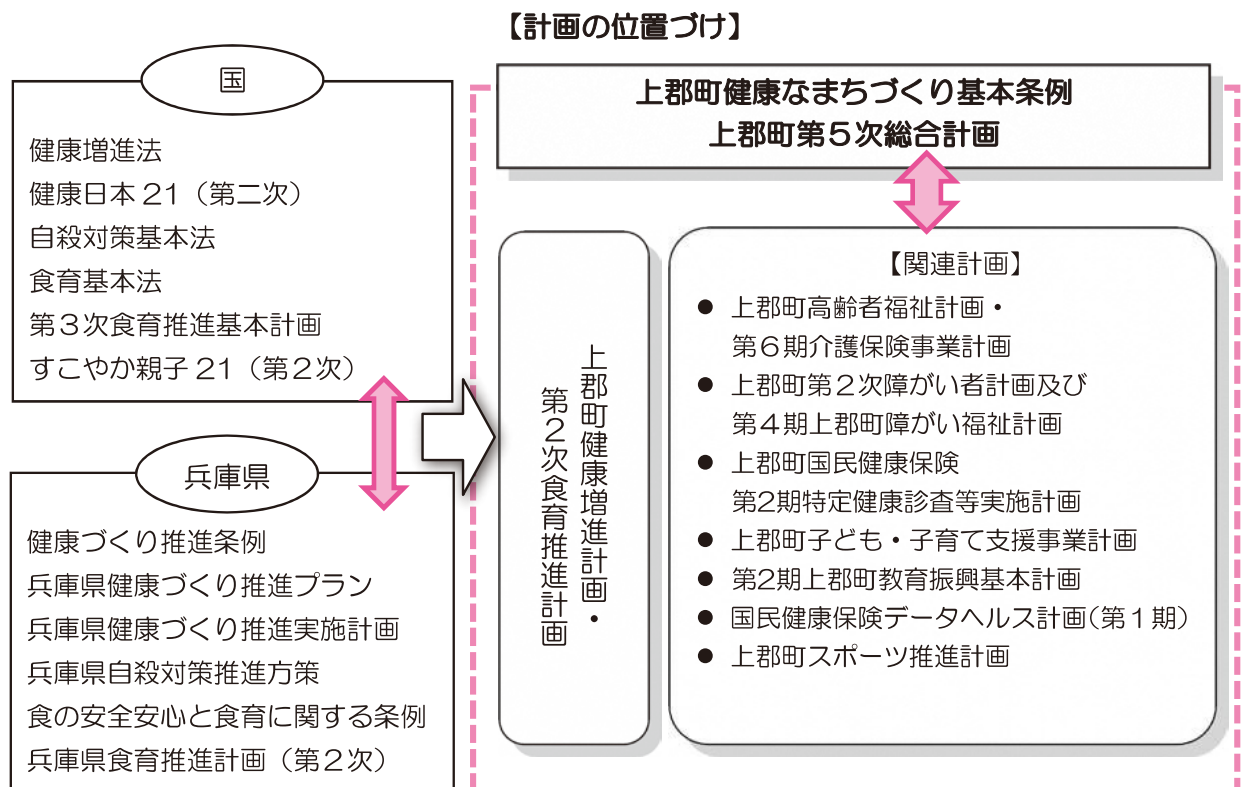




## 2. 計画の位置づけ

本計画は、「健康増進法<sup>\*</sup>」第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」と「食育基本法<sup>\*</sup>」第18条に基づく「市町村食育推進計画」を同一の理念のもとに策定したものです。

さらに、本計画は国が策定した「健康日本21（第二次）」及び「第3次食育推進基本計画」、兵庫県が策定した「兵庫県健康づくり推進実施計画」及び「兵庫県食育推進計画（第2次）」や上位計画である「上郡町第5次総合計画」及びその他関連計画との整合性を図った計画となっています。



### 3. 計画の策定体制

#### (1) 町民参画

##### ① 上郡町健康なまちづくり推進協議会

町長が委嘱する学識経験者や各団体の代表者及び公募町民で組織し、「上郡町健康増進計画・第2次食育推進計画」に関し、必要な調整及び審議を行いました。

##### ② 町民アンケート調査

町民の食生活や健康に関するアンケート調査を実施し、本計画に反映しました。

##### ③ パブリックコメント

計画素案について、広く町民から意見募集を行いました。意見募集に際しては、本町のホームページのほか、多数の施設で計画素案が閲覧できるように配慮しました。

#### (2) 庁内体制

本町庁内に上郡町健康なまちづくり推進協議会庁内連絡会を設置し、総合的な調整・検討を行いました。

### 4. 計画の期間

計画期間は、平成29～33年度までの5年間とします。ただし、社会情勢の変化などにより必要になった場合には、計画の見直しを行います。



《上郡町健康なまちづくり推進協議会》

## 5. 基本理念

健康づくりや食育推進を行うにあたっては、さまざまな取組を切れ目なく継続的に取り組んでいくことが重要であり、長期的な視点が必要となります。

そのため、「上郡町第5次総合計画」における、保健・医療・福祉分野の基本方針を踏まえた基本理念を掲げ、基本理念を実現するために必要な健康増進に関する基本目標及び重点目標を設定しました。

基本理念は、自らの健康や健康づくりの重要性に気づき、健康づくりのための実践を始め、個人・地域・行政・社会がつながり、環わとなって健康づくりに取り組んでいくことを目指す姿とし、下記の理念を掲げています。「環わ」という文字には、環境を含めた広義的な意味での健康づくりや、健康づくりの実践が本町全体に循環し、地域の皆が手をつないでひとつになり、健康づくりを推進していくという意味を込めています。

### < 基本理念 >

気づく 始める つながる 健康づくりの環わ



≪夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会（スポーツセンターにて）≫

## 6. 基本方針

国や県の方向性を踏まえつつ「気づく 始める つながる 健康づくりの環」の実現を図るため、次の5つを基本方針として計画の実現を図ります。

### (1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進

生活習慣病の予防は、子どもの頃からの規則正しい生活習慣や継続した取組が必要です。町民一人ひとりがライフステージ<sup>\*</sup>に応じた、食事・運動・休養などの生活習慣の改善に努め、病気が発症しないように一次予防の取組を推進します。

また、生活習慣病が発症しても病気をコントロールし重症化を予防することで、生活の質を維持することができるよう重症化予防の取組を推進します。

### (2) 次世代を担う子どもたちの健康増進

子どもの頃の生活習慣は、生涯の健康づくりの基礎となります。子どもの健やかな発育や生活習慣の形成には、親や家庭の意識や生活習慣が大きく影響することから、妊娠期から子育て期までの切れ目ない支援を行うことにより、次世代を担う子どもたちの健康づくりを推進します。

### (3) 健康づくりと食育の一体的推進

「食」は健康と密接な関わりをもち、健康の維持・増進のための重要な要素です。そのため、健康づくりと食育推進は相互に連携していくことが求められます。本計画においては「健康増進計画」と「食育推進計画」を一体的に策定することで、関係する取組を総合的・計画的に推進します。

### (4) 町民の主体的な実践行動の推進

町民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という健康づくりに関する意識を持ち、より主体的・実践的に行動変容していくために、ライフステージごとの取組を包括的に推進します。

### (5) 健康を支え、守るための社会環境の整備

社会全体として個人の健康を支える環境づくりに努め、行政、企業、民間団体の積極的な参加協力による総合的な健康づくりを支援するための環境整備を推進します。また、地域の人と人とのつながりや助け合いの力（ソーシャルキャピタル<sup>\*</sup>）を高め、地域を構成するさまざまな組織や団体などと連携して、地域ぐるみで健康を支え、守るための環境整備に取り組みます。



## 7. 計画の推進体制

### (1) 行政の推進体制

生涯を通じて住民の健康づくりを支援していくため、保健師や管理栄養士などの専門的人材や、活動を支えるボランティアなどの人材育成をはじめ、地域に密着した保健活動ができる推進体制の充実を図ります。

また、担当課や保健センターだけでなく、庁内組織が連携して一体となって取組ができる体制の整備に努めます。重複する事業や関連が強い事業について、統合を検討するなど効率的・実効性のある取組を進めます。

### (2) 住民への積極的な周知と情報提供

自分の健康に関心をもち、主体的かつ積極的に健康づくりを進めていくためには、健康に関する正しい情報提供が不可欠です。健康に関する情報を、広報紙やホームページ・えんしんネット\*はもとより、各種事業やイベント開催時に積極的かつわかりやすく提供していきます。

### (3) ソーシャルキャピタルの活用と健康推進ネットワークの構築

個人の取組だけでなく、地域における絆の強さ（ソーシャルキャピタル）を活かした健康づくりを進めていくためには、地域で行われている健康づくりの活動をつなぐことも大切です。

地域には、自治会、高年クラブ、PTA、ボランティア団体などの地域活動に取り組む組織や、学校、医療機関、企業、生産者などが存在しています。行政が、これらの組織・団体の活動を「健康づくり」の視点でコーディネートしたり、これらの活動をつなぐ人材を発掘・育成したりすることで、地域における健康づくりの展開を図っていきます。

## 8. それぞれの役割

計画は、町民（個人・家庭・仲間）や地域、保育所（園）・幼稚園・認定こども園・学校、職場（事業者）、行政などがそれぞれの役割を果たすとともに、連携を図り、社会全体が一体となって取組を進めていきます。

### (1) 町民（個人・家庭・仲間）

「自分の健康は自分で守る」という意識をもち、町民一人ひとりが自らの生活習慣を見直し、健康づくりに主体的に取り組むことが大切です。

家庭は、一人ひとりの健康を生涯にわたって育む場であり、心身の安らぎと明日への活力を

育み、食事、運動、睡眠、休養などの健康的な生活習慣を親から子へ伝承し、生涯を通じた健康づくりを実践するための大きな役割を担っています。

また、友人や仲間は、健康づくりの情報を共有し、学習会や研修会などに一緒に積極的に参加するなど、共に健康づくりに取り組みます。

## (2) 地域

---

地域の中に、学校、職場、自治会などの住民組織があり、地域のさまざまな活動を通じて、健康づくりの取組が展開され、住民の実践の場となっています。

地域の状況に応じた健康づくりのきっかけづくりや、継続するための仲間づくりなど、一人ひとりが健康づくりに取り組みやすい環境づくりに努めるとともに、地域を構成するさまざまな機関・団体が連携して、地域の特性を生かした健康づくりを進め、健康づくりの環を広げていく役割を担っています。

## (3) 保育所（園）・幼稚園・認定こども園・学校

---

保育所（園）・幼稚園・認定こども園・学校は、乳幼児期、学童期、思春期の子どもたちが家庭に次いで多くの時間を過ごす場であり、健康づくりや生活能力が養われる場です。家庭や地域と連携して、教育、行事、部活動などあらゆる機会を通じて、それぞれの年齢に応じた健康的な生活習慣の確立と、健やかな心とからだの育成に努めます。健康に関する学習や体力づくり、食育、性教育、防煙教育、薬物乱用防止などさまざまな健康教育を行い、生涯にわたる健康づくりを実践していく方法を学ぶ場としての役割を担っています。

## (4) 職場（事業者）

---

働く人にとって職場は、家庭に次いで一日の大半を過ごす場となります。職場では、労働安全衛生法のもと、安全で衛生的な労働環境への配慮、健康診査、健康教育、健康に関する情報提供や労務災害の防止、過重労働防止などの体制が整備されています。

活力ある職場づくりのために、社員・職員の心身の健康管理に努めるとともに、地域の構成員として、地域と協働<sup>\*</sup>して健康づくりを推進する役割を担っています。

## (5) 行政

---

行政は、町民の健康づくりを効果的・計画的に推進していくために、さまざまな事業を実施しています。平成27年4月には、健康づくりを基本としたまちづくりについて基本理念を示し、町民が生涯にわたり健やかで幸せに暮らすことができるまちづくりに寄与することを目的とした「上郡町健康なまちづくり基本条例」を制定しました。その条例に基づいて「モロげんきく

ん健康ポイント事業」などの事業を展開しています。

保健や福祉、教育関係の部署だけではなく、すべての部署が連携を図り、町全体で健康づくりの取組を展開します。また、行政はもとより、医療機関、職場（事業者）、ボランティア団体、保育所（園）・幼稚園・認定こども園・学校などの多様な主体が連携・協働して、家庭、保育所（園）・幼稚園・認定こども園・学校、職場、地域などで町民一人ひとりの健康を支え、守るための社会環境の整備に取り組みます。

## 9. 計画の評価・検証

この計画は、各種調査結果から明らかになった町民の現状や課題について、「個人や家庭」「地域」「保育所（園）・幼稚園・認定こども園・学校」「行政（町）」の協働した取組によって町民の健康意識を高め、自発的な活動を推進するためのものです。

行動目標に向けた具体的な取組を実践することで、目標を達成することが大切です。

そのため、計画期間内であっても町民ニーズや社会情勢の変化などに柔軟に対応しつつ、常に改善を図れるように進行管理と評価を行っていきます。

### (1) 1年ごとの進行管理

進行管理については、毎年、計画に掲げている「行政」の取組について、具体的な状況（参加人数、回数、実施状況など）を担当課に確認して進捗状況を把握します。また、健康や食育に関連するイベントや健診（検診）時などに、適宜、健康に関するアンケート調査を実施し、町民意識の変化や満足度を把握し改善につなげます。

### (2) 5年後の総合評価

総合評価については、計画に掲げている「数値目標」について、既存データやアンケート調査により検証します。

計画期間中の「個人や家庭」「地域」「保育所（園）・幼稚園・認定こども園・学校」「行政」の協働した取組の結果について総合的に分析・評価を行い、次期計画の取組に反映させていきます。



## 第2章 健康・食育をとりまく現状と課題

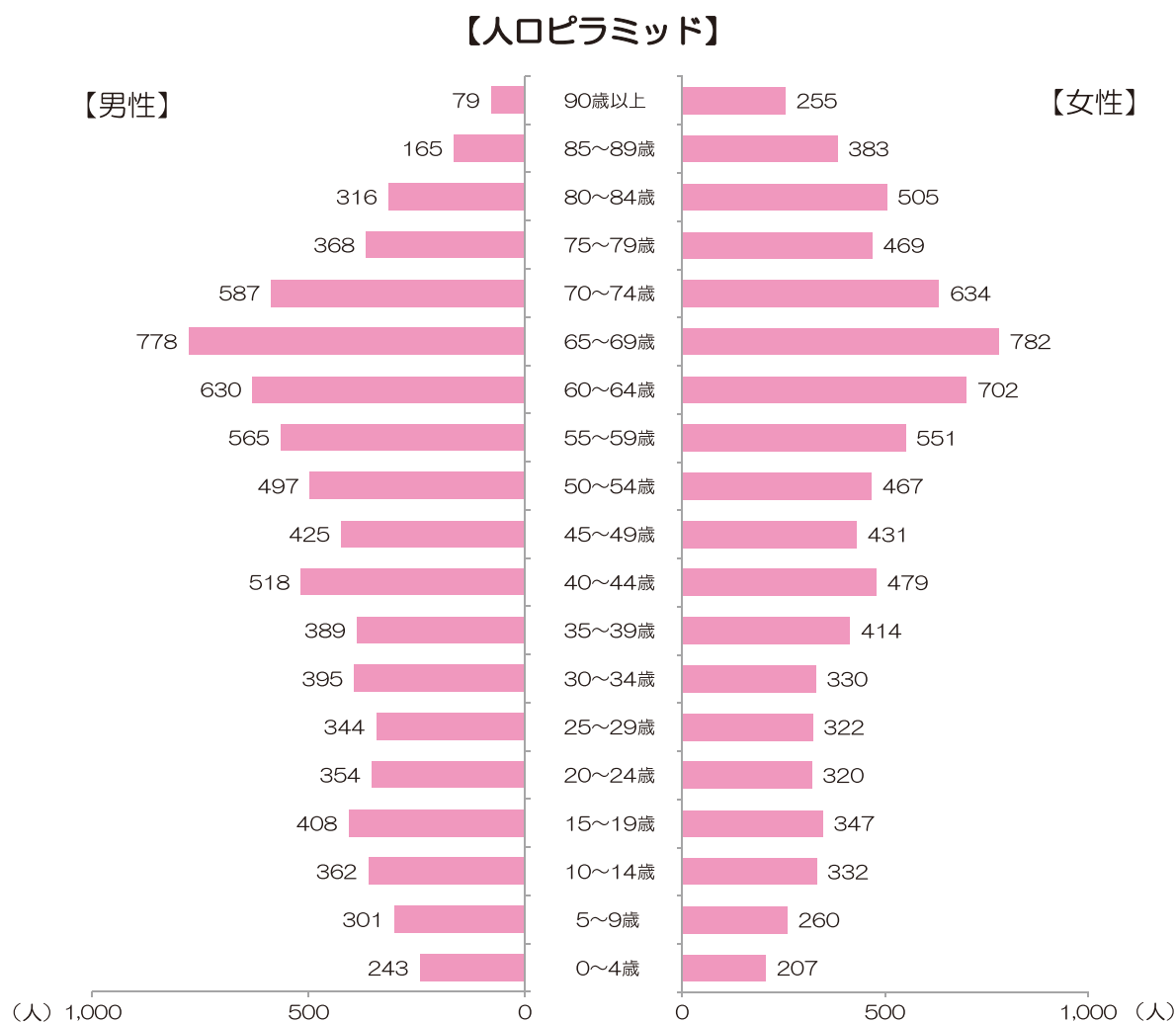
### I. 現状

#### 1. データからみた上郡町

##### (1) 人口動態

###### ① 人口構造の推移

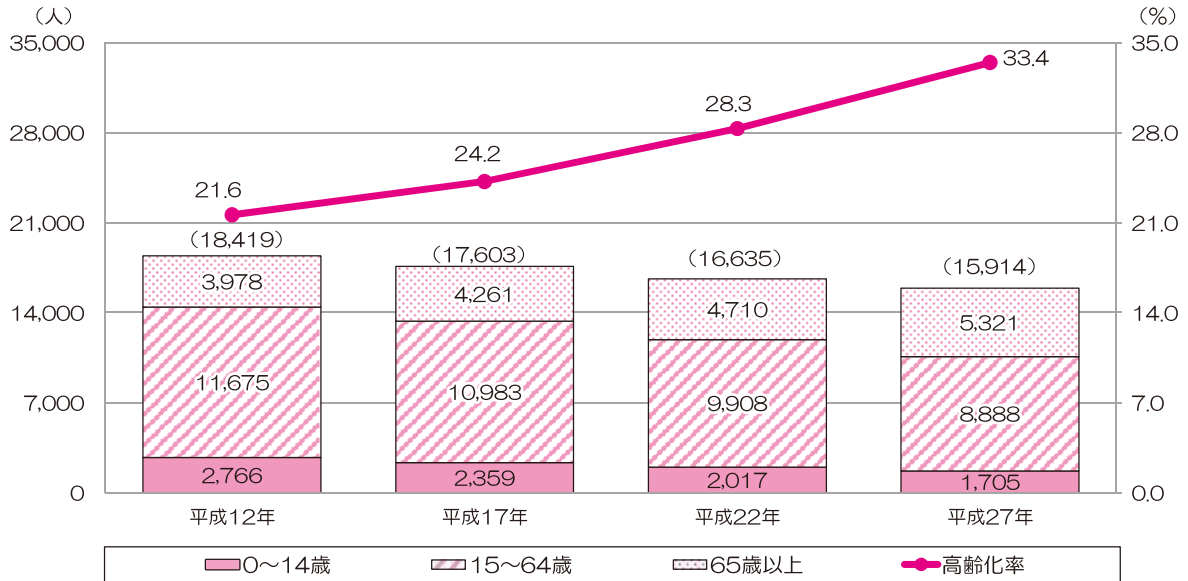
本町の人口は、平成27年9月末現在で、男性7,724人、女性8,190人、総人口15,914人となっています。高齢化率は33.4%と町民の約3人に1人が高齢者となっており、64歳以下の人口が年々減少傾向にある一方で、65歳以上の高齢者人口は増加傾向となっていることから、今後も高齢化率の上昇が見込まれます。



資料：国勢調査



## 【上郡町の人口と高齢化率の推移】

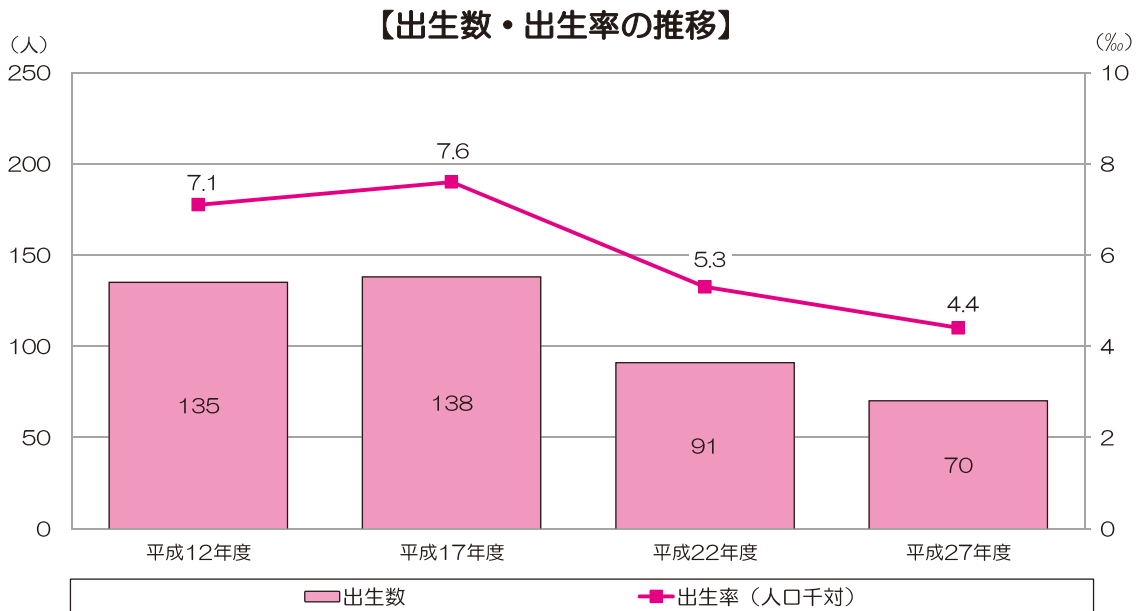


資料：国勢調査

## (2) 出生・死亡

### ① 出生数・出生率の推移

本町の出生数については、平成17年度は7.6‰と高くなっていますが、その後減少傾向にあり、平成27年度では出生数70人、出生率4.4‰となっています。



※ (‰)：1000分の1を1とする単位

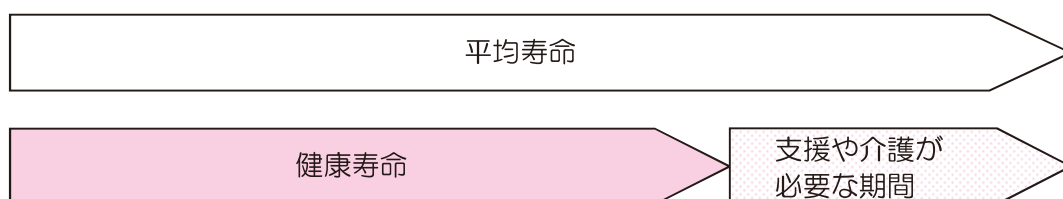
資料：平成27年度上郡町保健統計

## ② 平均寿命<sup>\*</sup>・健康寿命

世界有数の長寿国である我が国において、生活の質を高めるために、健康寿命の延伸を図ることが大切です。

ここでは、「健康寿命の算定方法の指針」「健康寿命の算定プログラム」（厚生労働省）に基づき、介護保険データを使用して兵庫県が算定した「日常生活動作が自立している期間」をいわゆる健康寿命としてみると、本町では男性は65.6歳、女性は66.7歳となっています。日常生活が自立していない期間は、男性は13.8年、女性は18.7年となっています。

### 【健康寿命の考え方】



### 【上郡町の健康寿命】

	上郡町		兵庫県	
	男性	女性	男性	女性
平均寿命	79.4歳	85.4歳	79.6歳	86.2歳
健康寿命（日常生活動作が自立している期間）	65.6歳	66.7歳	65.4歳	66.9歳
日常生活動作が自立していない期間	13.8年	18.7年	14.2年	19.3年

資料：兵庫県

注記：1. 厚生労働省が平成24年9月に公表した「健康寿命の算定方法の指針」「健康寿命の算定プログラム」に準拠し、県内市町介護保険データ（平成21～23年度）を用いて兵庫県が算定。兵庫県の数値については、使用データが異なるため、厚生労働省発表の数値とは異なる。

2. 上郡町の数値については、標本規模が小さいことなどにより、圏域別推計結果に比べ結果精度が十分に確保できないため、参考値として算出。

3. 値全般について、少数第2位を四捨五入している。

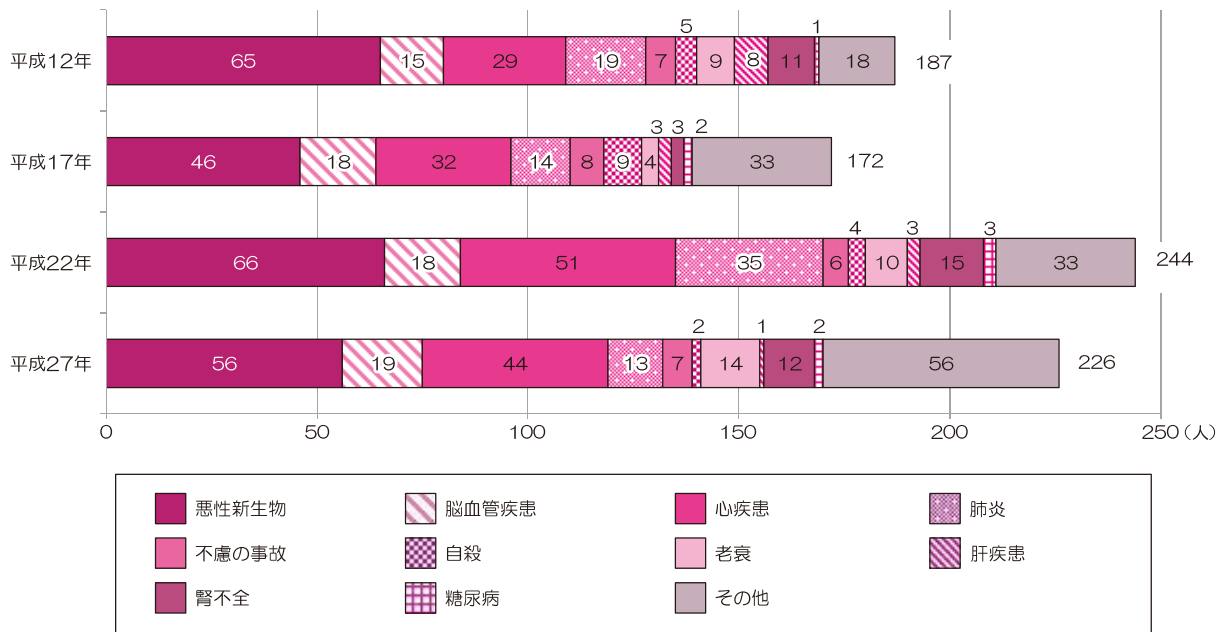
### ③ 死亡

本町の死亡者数をみると、平成27年で226人が亡くなっています。平成27年の死亡者数を主要死因別でみると「悪性新生物（がん）」が56人（24.8%）で最も多く、「心疾患」が44人（19.5%）、「脳血管疾患」が19人（8.4%）と続いています。

生活習慣病（悪性新生物を含む）関連の死亡者数は、全体の半数以上を占めています。

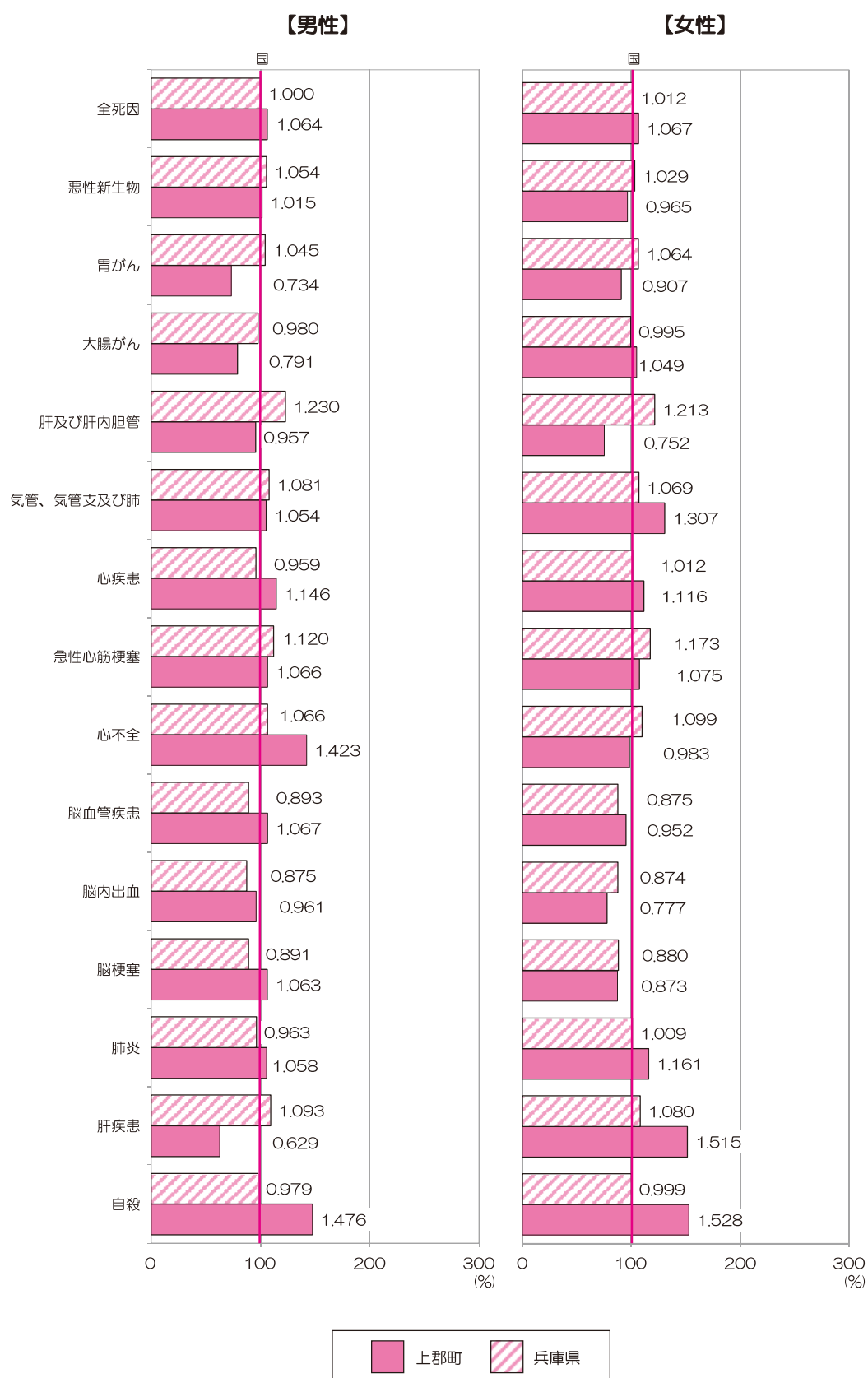
また、標準化死亡比<sup>※</sup>をみると、男性では「心疾患」「心不全」「自殺」、女性では「気管、気管支及び肺疾患」「心疾患」「肺炎」「肝疾患」「自殺」が国や県よりも高くなっています。

【死因別死亡数】



資料：平成27年度上郡町保健統計

## 【標準化死亡比】



資料：上郡町国保データヘルス計画



### (3) レセプトデータからみた疾病の状況

#### ① 医療受診・医療費の状況（医科）

1人当たりの医療費をみると、本町はいずれの年度でも兵庫県及び全国より高くなっています。

【1人当たりの医療費】

(単位：円)

	上郡町	兵庫県	全国
平成 24 年度	28,185	21,743	21,557
平成 25 年度	28,903	22,796	22,779
平成 26 年度	27,821	23,519	23,292

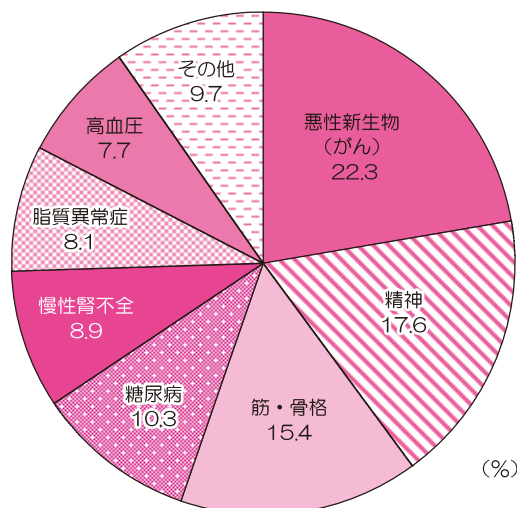
資料：上郡町国保データヘルス計画

#### ② 診療費

平成27年度の疾病別診療費をみると、全体の2割以上をがんが占めており、生活習慣病の割合は半数以上を占めています。

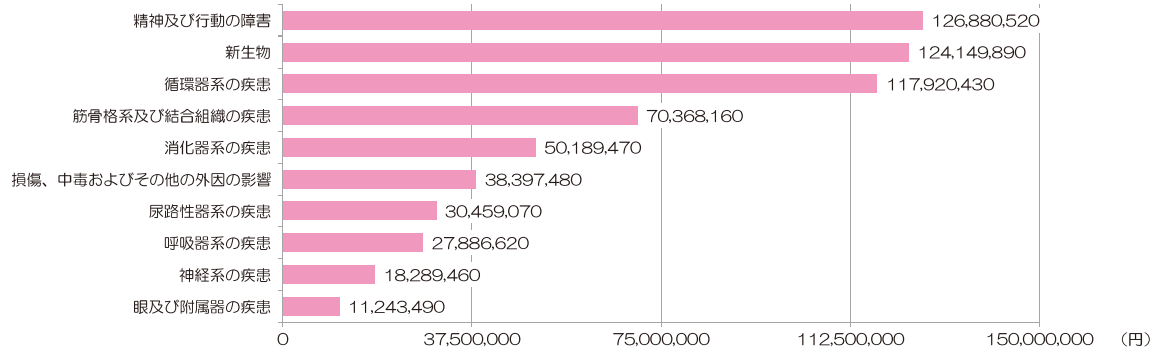
また、医療費の上位10位をみると、入院では統合失調症をはじめとする「精神及び行動の障害」が最も高く、次いで「悪性新生物（がん）」、「その他循環器系の疾患」となっています。外来では糖尿病をはじめとする「内分泌、栄養及び代謝の疾患」が最も高く、次いで「その他循環器系の疾患」、「悪性新生物（がん）」となっており、いずれも生活習慣病が上位を占めています。

【平成 27 年度 診療費】

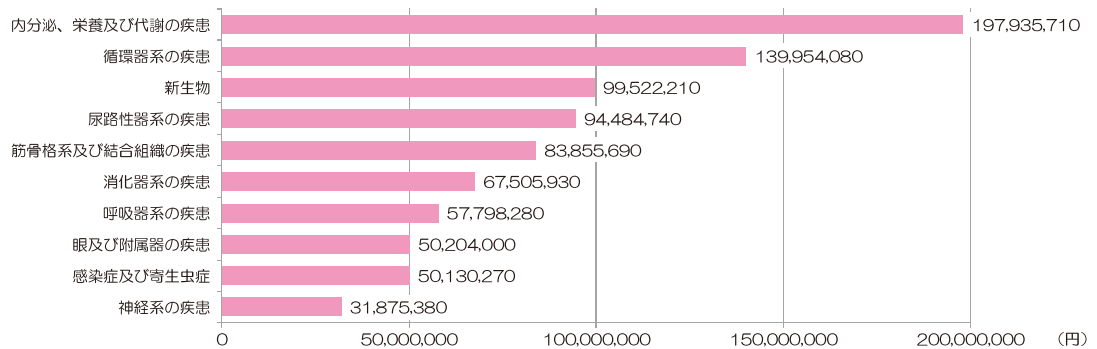


資料：兵庫県国民健康保険団体連合会（KDBシステム）

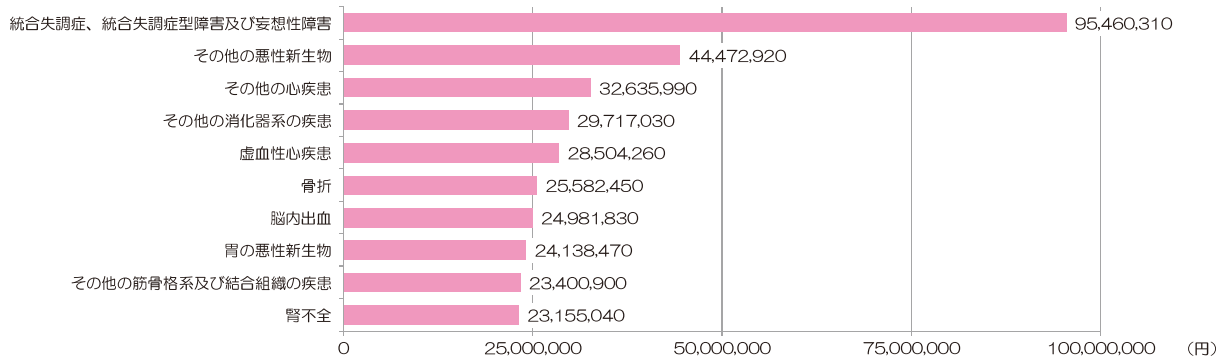
### 【平成 27 年度疾病大分類別医療費上位 10 位（入院）】



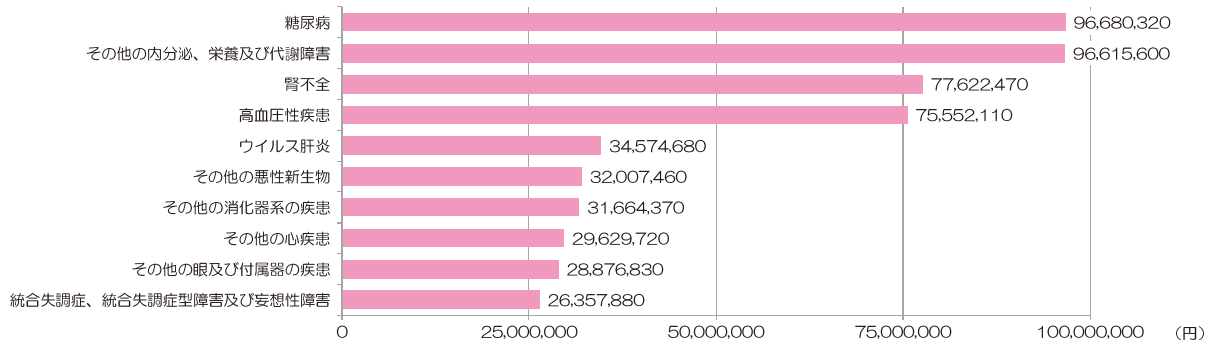
### 【平成 27 年度疾病大分類別医療費上位 10 位（外来）】



### 【平成 27 年度疾病中分類別医療費上位 10 位（入院）】



### 【平成 27 年度疾病中分類別医療費上位 10 位（外来）】



資料：兵庫県国民健康保険団体連合会（KDB システム）