

(素案)

第3次

大潟村健康づくり行動計画

～「日本一元気な長寿村」をめざして～



秋田県大潟村

令和8年3月

村長あいさつ

生涯にわたり健やかで心豊かな毎日を過ごすことは、誰もが思い描く共通の願いです。大潟村では、村民一人ひとりが、疾病や障がいがあってもそれぞれが健やかでいきいきとした生活を送れる「日本一元気な長寿村」を目指し、平成27年度に「第2次大潟村健康づくり行動計画」を策定し、健康施策を推進してまいりました。

この間、人口減少や少子高齢化の進展や、ライフスタイルの多様化、新たな感染症の出現による生活様式の変化など、社会環境は大きく変化しました。今後は、社会情勢の変化により生じる多様な健康課題や本村の地域特性を踏まえた健康課題を解決していくために、より一層柔軟かつ積極的な施策を展開していく必要があります。

今回、これまでの取組を評価・検証し、今後の動向を見据えながら、さらなる健康施策の充実を図るため、「第3次大潟村健康づくり行動計画（以下「本計画」）」を策定いたしました。本計画では、「健康寿命の延伸」「生活習慣病予防と重症化予防」「子どもから高齢者まで各世代に対応した健康づくりの推進」を基本理念とし、村民・地域・行政が一体となって健康づくりに取り組めるよう、分野別及びライフステージ別に取り組みを掲げております。

疾病や障がいの有無にかかわらず誰もが健やかでいきいきとした生活を送ることができる村づくりを目指し、健康づくりを推進して参ります。村民の皆様はじめ関係機関の皆様の一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

本計画の策定にあたり、アンケート調査にご協力いただいた村民の皆様、貴重なご意見をいただきました健康づくり対策検討委員会の委員の皆様や関係各位に心より感謝申し上げます。

令和8年3月
大潟村長 高橋 浩人

目次

第1章 計画の策定にあたって	
1) 計画策定の背景	1
2) 計画の目的	1
3) 計画の期間	1
4) 計画の位置づけ	2
5) 計画の基本方針	2
第2章 大潟村の現状	
1) 統計からみた現状	3
1 人口動態	3
2 医療費の状況	7
3 高齢者の状況	9
4 健診状況	10
5 歯の健康	14
第3章 前計画の最終評価	16
第4章 分野別の目標と取り組み	20
1) 身体活動・運動	21
2) 栄養と食生活	24
3) 心の健康	27
4) 歯の健康	30
5) たばこ	33
6) アルコール	35
7) 生活習慣病予防	37
8) フレイル予防	42
9) 各分野別到達目標	44
第5章 ライフステージごとの取り組み	46
第6章 大潟村健康推進事業一覧	48
第7章 推進体制	53
参考資料	
1) 大潟村 健康意識調査結果	55
2) 大潟村健康づくり対策検討委員会	68

1) 計画策定の背景

大潟村では平成28年度から令和7年度までを計画期間とする「第2次大潟村健康づくり行動計画」を策定し、村民、行政、関係機関が連携しながら健康づくり事業を実施し、健康についての取組を推進してきました。

前計画が令和7年度で期間が終了することに伴い、これまでの実績について総合的な評価を行うため、村民に対し「住民健康意識調査」を実施しました。この結果等から把握できる健康についての現状や課題を整理し、取り組むべき行動指標として、「第3次大潟村健康づくり行動計画」を策定するものです。

2) 計画の目的

大潟村は、村民一人ひとりが、疾病や障がいがあってもそれぞれが健やかでいきいきとした生活を送れる「日本一元気な長寿村」を目指しています。健康であることや元気であることの定義は、それぞれの考え方やその人の心身の状況などによって異なりますが、ここでは生きがいを持って自分らしくいきいきと心が満たされた生活を送ることが健康であり、元気であると考えます。

また、健康づくりは、人につくってもらうものではなく、一人ひとりが自分の健康は自分でつくるという認識を持って積極的に取り組んでいくことが大切です。しかしながら、個人の努力には限界もありますので、地域の支えやまわりの人々がお互いに支え合うことも大切です。

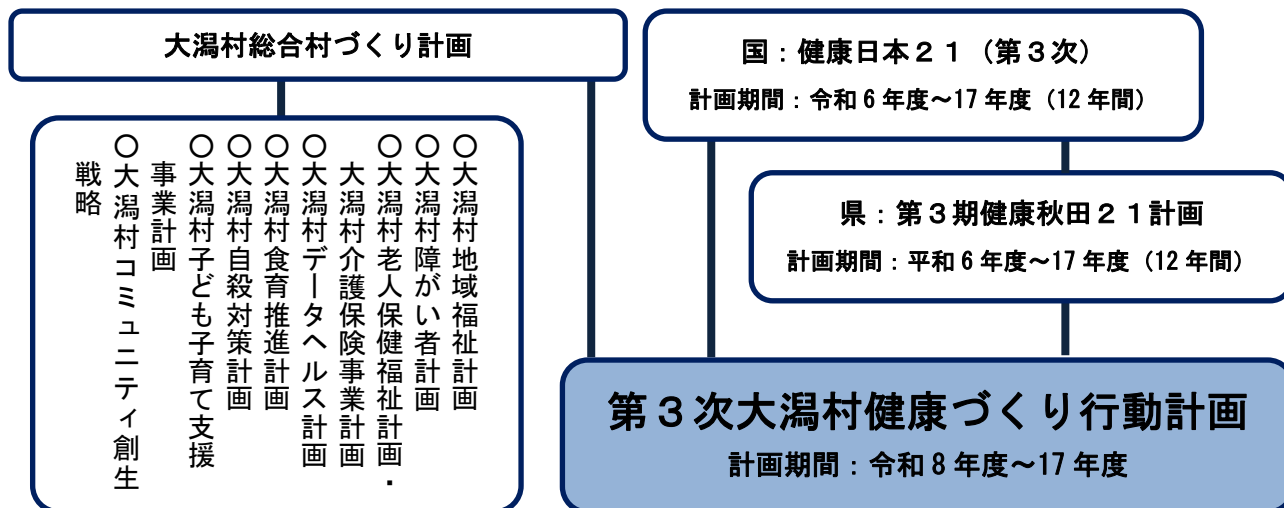
みんながお互いを尊重し、認め合い、心身ともに健康で元気になることを目指します。

3) 計画の期間

計画期間は、令和8年度から令和17年度までの10年間とします。また令和12年度に中間評価を実施し、目標達成状況の検証や、目標値と内容の見直しを行います。

4) 計画の位置づけ

この計画は、国が策定した「健康日本21（第3次）」、また秋田県が策定した「第3期健康秋田21計画」を勘案し、大潟村の市町村健康増進計画として位置づけ、「大潟村総合村づくり計画」をはじめとした各種計画と連携し、整合性を図った計画としています。



5) 計画の基本方針

計画の基本方針として、次の3つを推進していきます。

1 健康寿命の延伸

大潟村でも徐々に高齢化率が高くなってきています。フレイル（加齢による心身が衰えた状態で、健康と要介護の中間の段階）や認知症の予防について、積極的に推進していく必要があります。各種講座や教室の開催とともに、正しい知識を提供することで、健康で元気に生活できる期間（健康寿命）の延伸を図ります。

*健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

性別	R4年度
男性	72.43年
女性	75.67年

資料：令和4年度秋田県の健康寿命

2 生活習慣病予防と重症化予防

若い世代にも高血圧症や糖尿病、脂質異常が増加しており、メタボリックシンドローム予備軍も増加傾向にあります。そのため、健康に関する情報提供や、健診（検診）を推進し、生活習慣病の発症を予防するとともに、何らかの疾患を抱えながらも、より質の高い生活を営むことができるよう重症化予防対策を図ります。

3 子どもから高齢者まで各世代に対応した健康づくりの推進

本計画では、「身体活動・運動」「栄養と食生活」「心の健康」「歯の健康」「たばこ」「アルコール」「生活習慣病予防」「フレイル予防」を項目として掲げ、それぞれの課題を明確にしつつ、効果的な施策の推進を図ります。

1) 統計からみた現状

1 人口動態

大潟村の総人口は、平成25年以降減少傾向となり、およそ35年後に1,372人となる推計であります。村では、人口減少に歯止めをかけるため平成28年に「大潟村コミュニティ創生戦略」が策定され、現在第2期創生政略における施策が講じられています。

村の高齢化率において、特に75歳以上の高齢化率が上がってきている反面、出生数は年々減少傾向にあり、令和2年以降は15人を下回っています。令和4年度の死因別死亡数については、悪性新生物（がん）、心疾患、老衰、肺炎が上位を占めています。

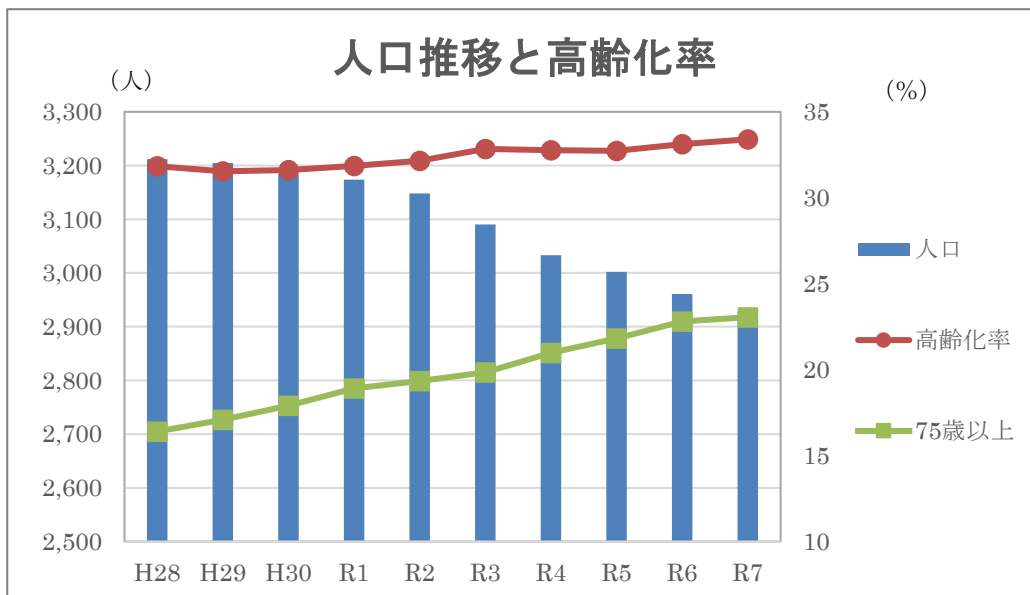
(1) 人口推移 (10月1日現在) (人)

	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7
人口	3,212	3,205	3,185	3,174	3,148	3,090	3,033	3,002	2,961	2,928

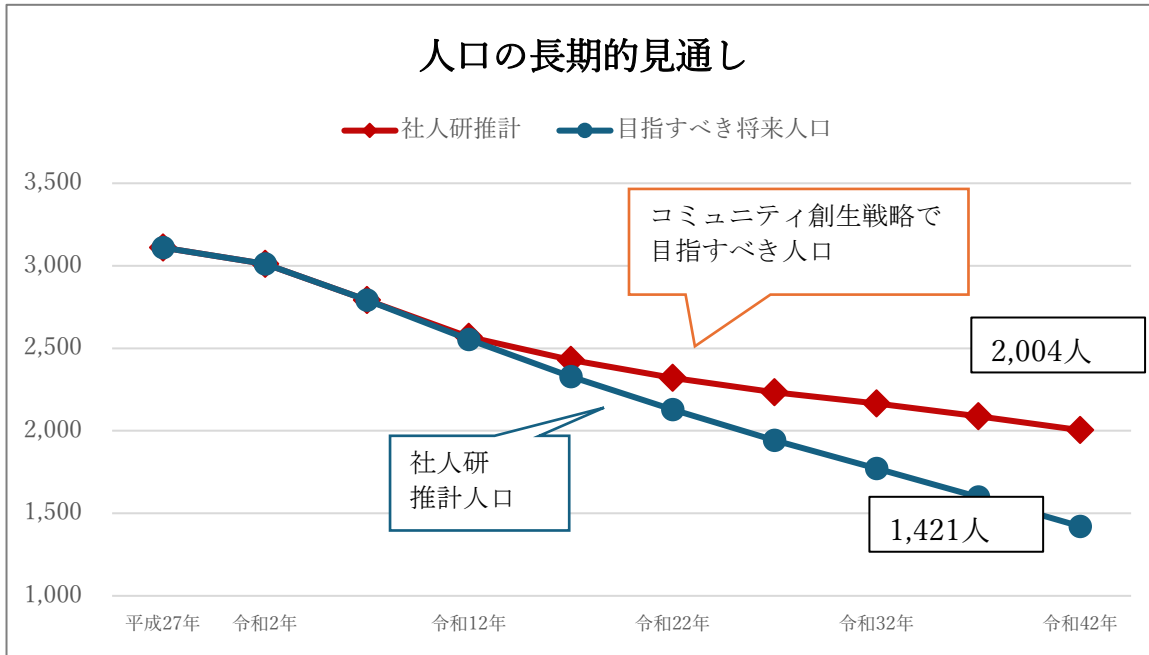
(2) 高齢化率の推移 (10月1日現在) (人・%)

		H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7
65歳以上	人口数	1,009	1,011	1,007	1,011	1,012	1,015	994	983	981	978
	率	31.83	31.54	31.62	31.85	32.15	32.85	32.77	32.74	33.13	33.40
75歳以上	人口数	527	548	570	600	609	613	636	655	675	675
	率	16.4	17.09	17.90	18.90	19.35	19.84	20.97	21.82	22.80	23.05

(資料：住民基本台帳*外国人登録者数を含めた統計)



(3) 人口推計



(資料：大潟村人口ビジョン)

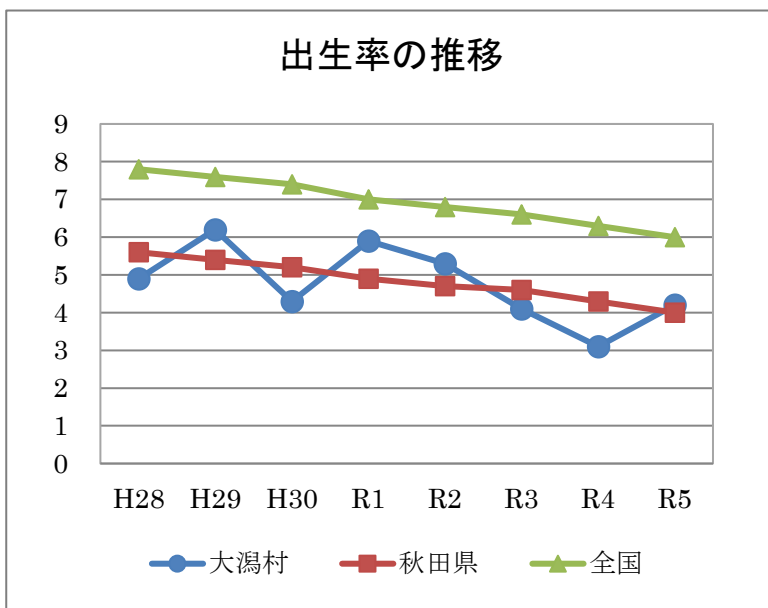
※ 「第3期大潟村コミュニティ創生戦略(令和8年3月策定)」では、国立社会保障・人口問題研究所(以下「社人研」という。)が実施した「日本の地域別将来推計人口(令和5年12月推計)」において、大潟村人口は令和42年(2060年)には、1,421人になると推計されている。
 しかし、「大潟村コミュニティ創生戦略」で掲げた種々の施策を実施することで、令和42年(2060年)の将来人口を、2,004人にすることを目指している。

(4) 出生数・出生率の推移

(人・人口千対)

出生数		H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5	R6(参考値)
			15	19	13	18	16	12	9	
出生率	大潟村	4.9	6.2	4.3	5.9	5.3	4.1	3.1	4.2	-
	秋田県	5.6	5.4	5.2	4.9	4.7	4.6	4.3	4.0	-
	全国	7.8	7.6	7.4	7.0	6.8	6.6	6.3	6.0	-

(資料：衛生統計年鑑)

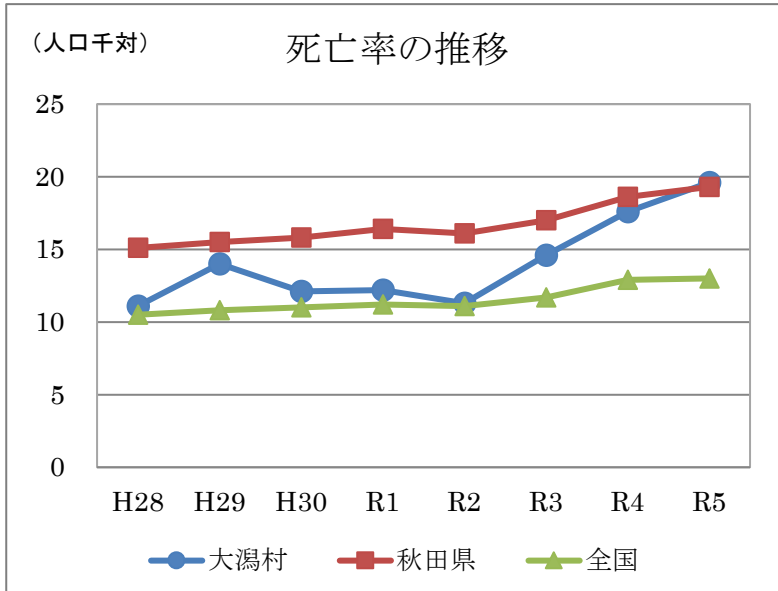


(5) 死亡数

(人・人口千対)

死亡数		H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5	R6(参考値)
				34	43	37	37	34	45	
死亡率	大潟村	11.1	14.0	12.1	12.2	11.3	14.6	17.6	19.6	-
	秋田県	15.1	15.5	15.8	16.4	16.1	17.0	18.6	19.3	-
	全国	10.5	10.8	11.0	11.2	11.1	11.7	12.9	13.0	-

(資料：衛生統計年鑑)



(6) 死因

① 大潟村死因別死亡数

(人)

	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5
悪性新生物	9	8	7	13	10	15	14	20
肺炎	9	8	6	7	3	8	5	12
心疾患	5	7	5	5	3	7	5	6
脳血管疾患	3	6	5	3	3	4	4	2
その他	8	4	3	2	15	3	2	2
		10	1	1		1	2	1
			1	6		7	2	1
			9				17	12
	34	43	37	37	34	45	51	56

② 悪性新生物の内訳

(人)

H28		H29		H30		R1		R2		R3		R4		R5	
胃	2	結腸・直腸	2	胃	4	気管・気管支・肺	5	胃	2	気管・気管支・肺	3	結腸	4	胃	5
結腸	1	胆嚢・胆道	1	食道	1	食道	1	結腸	1	直腸	2	気管・気管支・肺	3	膵臓	4
膵臓	1	膵臓	1	前立腺	1	結腸	1	肝・肝内胆管	1	膵臓	2	胃	2	結腸	3
肝臓	2	前立腺	1	乳	1	胆嚢・胆道	1	胆嚢・胆道	1	胆嚢・胆道	2	膵臓	1	胆嚢・胆道	3
前立腺	1	乳	1			乳房	1	膵臓	2	胃	1	前立腺	1	気管・気管支・肺	2
子宮	1	口唇口腔咽頭	1			卵巣	1	前立腺	1	肝・肝内胆管	1	悪性リンパ種	1	悪性リンパ種	1
口唇口腔咽頭	1	その他	1			前立腺	1	乳房	1	皮膚	1	白血病	1	白血病	1
						中枢神経系	1	その他	2	前立腺	1	その他	1	その他	1
						悪性リンパ種	1			結腸	1				
										その他	1				

③ 脳血管疾患の内訳

(人)

H28		H29		H30		R1		R2		R3		R4		R5	
脳梗塞	1	脳梗塞	2	脳出血	2	脳梗塞	2	脳梗塞	1	脳梗塞	3	脳出血	1	くも膜下	1
脳出血	1	脳出血	2	くも膜下	1			脳出血	1	脳出血	1				
くも膜下	1	くも膜下	2	その他				くも膜下	1						
		その他	2												

④ 心疾患の内訳

(人)

H28		H29		H30		R1		R2		R3		R4		R5	
急性心筋梗塞	1	心筋症	1	心筋症	5	心筋症	2	心不全	2	心不全	4	心不全	4	心不全	8
心不全	2	心不全	5	不整脈	1	心不全	3			不整脈	2	不整脈	1	不整脈	1
不整脈	1	その他	1							急性心筋梗塞	1	高血圧性心疾患	1	急性心筋梗塞	1
その他	1									その他の虚血性心疾患	1			その他	2

(資料：衛生統計年鑑)

(7) 平均寿命

(歳)

項目	村	県	国
男	80.7	80.5	81.5
女	87.2	87.1	87.6

(資料：令和2年市区町村別生命表(厚生労働省))

2 医療費の状況

一人当たりの医療費（医科）は県で最も低い金額で推移しており、ここ数年は横ばいとなっています。一方で歯科医療費は県や国平均よりも高くなっています。

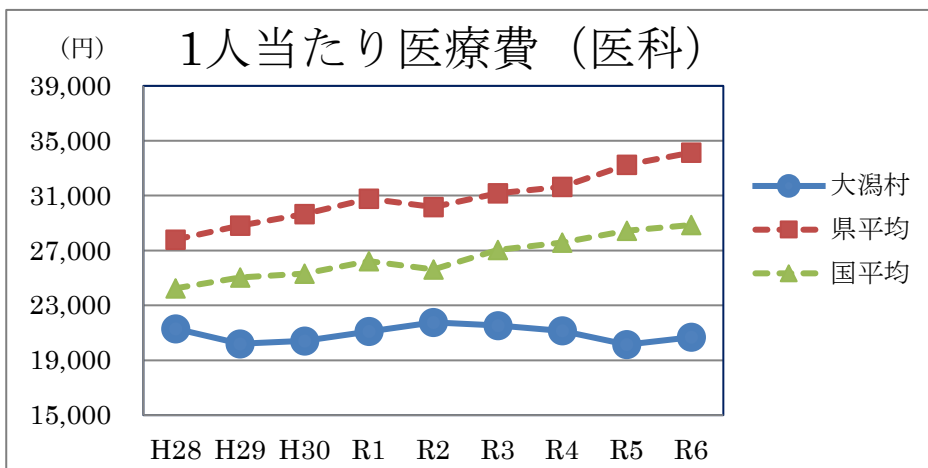
疾患別に見てみると、がんや筋・骨格に関わる疾病に続き、糖尿病、慢性腎臓病、高血圧症などの生活習慣病にかかる医療費が高くなっています。

(1) 医療費推移

① 1人当たり医療費（医科）（県、国との比較）

(円)

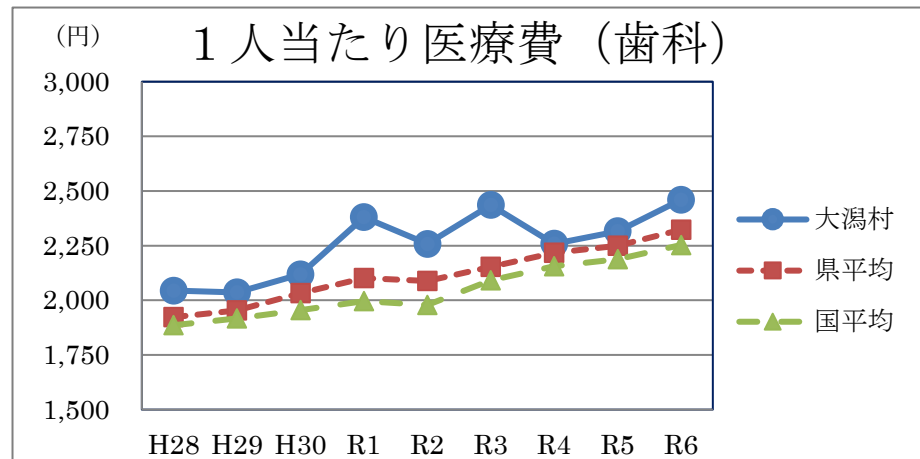
項目	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5	R6
大潟村	21,295	20,203	20,413	21,094	21,762	21,526	21,143	20,142	20,682
県平均	27,799	28,816	29,658	30,786	30,160	31,169	31,645	33,244	34,132
国平均	24,245	25,032	25,319	26,225	25,629	27,039	27,570	28,443	28,858
県内順位(位)	25	25	25	25	25	25	25	25	25



② 1人当たり医療費（歯科）（県、国との比較）

(円)

項目	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5	R6
大潟村	2,044	2,036	2,119	2,380	2,258	2,436	2,259	2,316	2,460
県平均	1,923	1,954	2,033	2,101	2,088	2,153	2,218	2,249	2,323
国平均	1,886	1,917	1,955	1,996	1,978	2,091	2,156	2,188	2,253
県内順位(位)	6	9	7	3	6	2	9	8	5

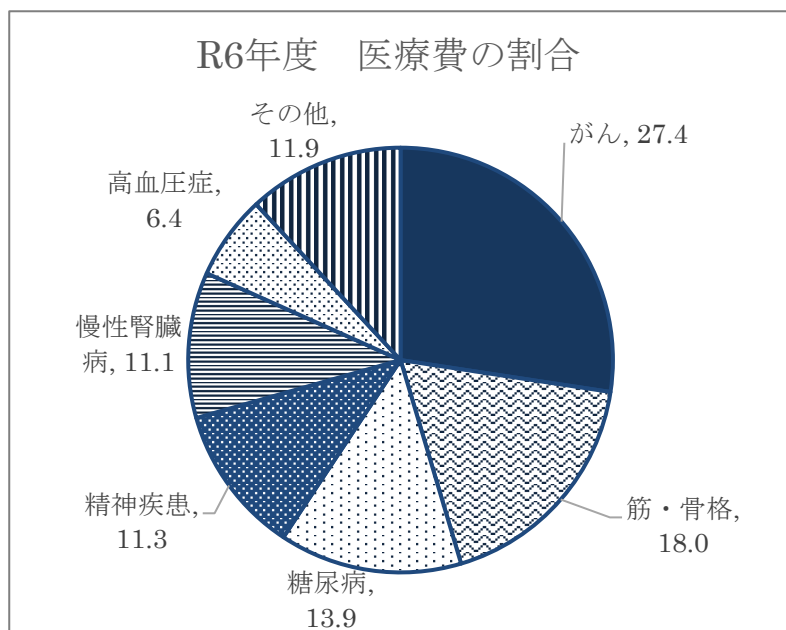
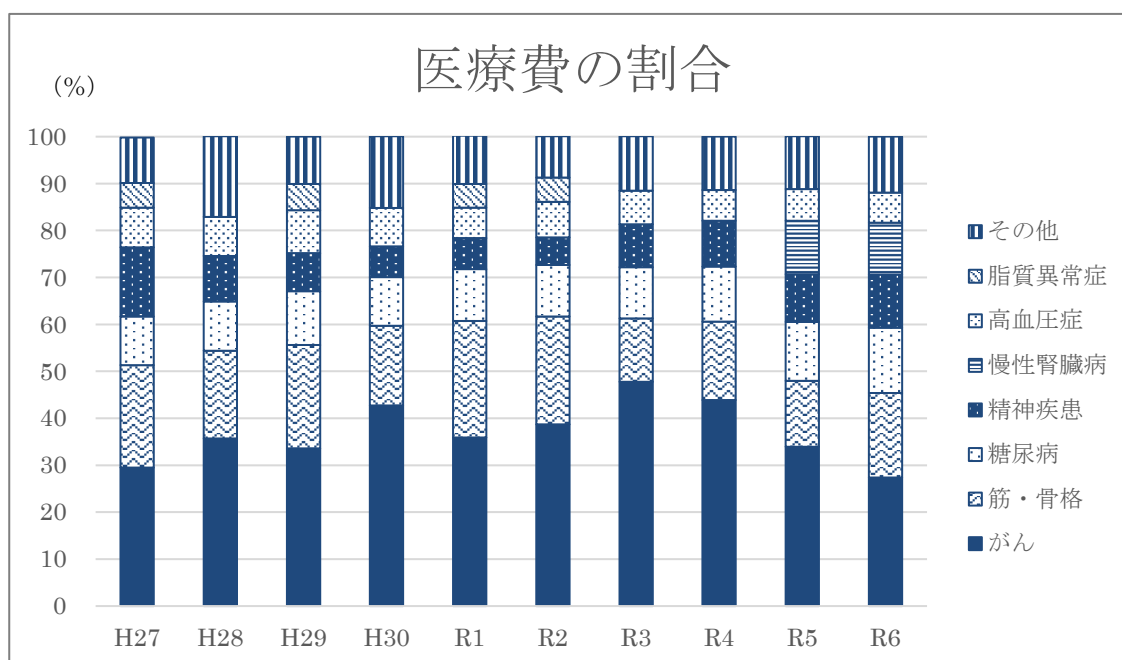


(資料：国保データベースシステム「健診・医療・介護データからみる地域の健康課題」)

(2) 医療費の割合

(%)

疾患名	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5	R6
がん	29.5	35.7	33.6	42.7	35.9	38.7	47.8	43.9	33.9	27.4
筋・骨格	21.8	18.7	22.0	17.0	24.8	23.0	13.5	16.7	14.1	18.0
糖尿病	10.4	10.5	11.5	10.4	11.1	11.0	10.9	11.7	12.5	13.9
精神疾患	14.7	9.7	8.1	6.5	6.6	5.8	9.1	9.8	10.2	11.3
慢性腎臓病	—	—	—	—	—	—	—	—	11.4	11.1
高血圧症	8.5	8.3	9.1	8.2	6.5	7.6	7.2	6.5	6.7	6.4
脂質異常症	5.2	—	5.6	—	5.0	5.2	—	—	—	—
その他	9.7	17.2	10.1	15.3	10.3	8.8	11.6	11.4	11.3	11.9



(資料：国保データベースシステム「健診・医療・介護データからみる地域の健康課題」)

3 高齢者の状況

高齢化率は年々上昇し、平成27年度の75歳以上の高齢化率が15.4%であったものが、令和7年度には23.05%となっています。

要支援・要介護認定者の人数は、平成28年度以降年々増加しています。

(1) 高齢化率の推移 (再掲)

(人・%)

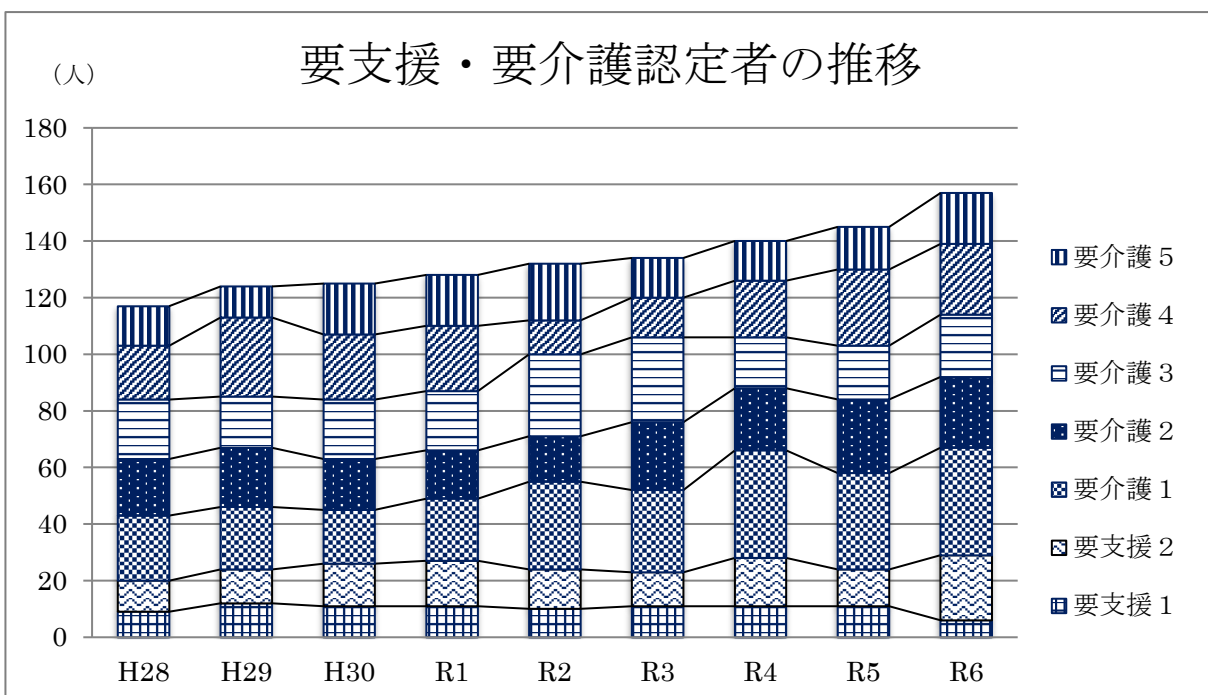
		H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7
65歳以上	人口数	1,009	1,011	1,007	1,011	1,012	1,015	994	983	981	978
	率	31.83	31.54	31.62	31.85	32.15	32.85	32.77	32.74	33.13	33.40
75歳以上	人口数	527	548	570	600	609	613	636	655	675	675
	率	16.4	17.09	17.90	18.90	19.35	19.84	20.97	21.82	22.80	23.05

(資料：住民基本台帳 外国人登録者数を含めた統計)

(2) 要支援・要介護認定者の推移

(人)

	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5	R6
要支援1	9	12	11	11	10	11	11	11	6
要支援2	11	12	15	16	14	12	17	13	23
要介護1	23	22	19	22	31	29	38	34	38
要介護2	20	21	18	17	16	24	22	26	25
要介護3	21	18	21	21	29	30	18	19	22
要介護4	19	28	23	23	12	14	20	27	25
要介護5	14	11	18	18	20	14	14	15	18
計	117	124	125	128	132	134	140	145	157



(資料：厚生労働省 月報 (3月末時点))

4 健診状況

大潟村の特定健診受診率は県内でも高い状況を維持していますが、特定保健指導の実施率は例年県や国と比べても低い状況です。

メタボリックシンドローム(以下メタボ)該当者・予備群の割合は、男性が女性よりも高くなっていますが、肥満者(BMI25以上)は女性の方が高い割合となっています。また、脂質異常の割合については県、国よりも高くなっています。

令和2年度は新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、集団での健康診査を中止しましたが、令和3年以降特定健診は60%前後の受診率を維持しています。

がん検診については、健康診査を中止した令和2年度の受診率が一時的に低下していますが、令和3年度以降は持ち直し横ばいとなっています。

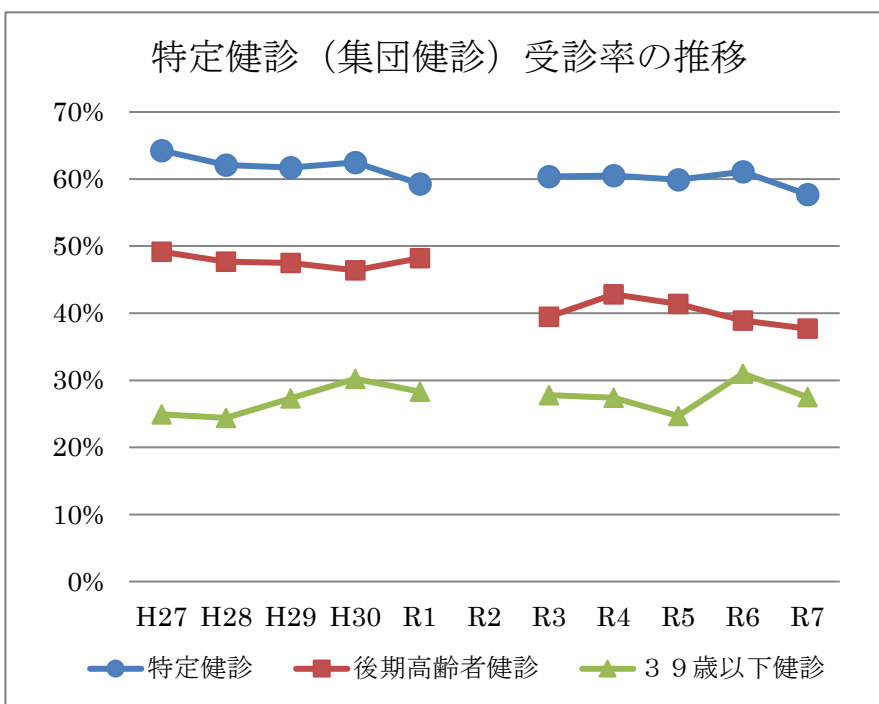
(1) 特定健診受診状況

① 集団健診集計値

(人・%)

健診項目	H28			H29			H30			R1			R2(中止)		
	対象	受診	受診率	対象	受診	受診率	対象	受診	受診率	対象	受診	受診率	対象	受診	受診率
特定健診	1,177	731	62.1%	1,147	708	61.7%	1,108	693	62.5%	1,086	644	59.3%			
後期高齢者健診	432	206	47.7%	461	219	47.5%	504	234	46.4%	481	232	48.2%			
39歳以下健診	431	105	24.4%	417	114	27.3%	404	122	30.2%	407	115	28.3%			

健診項目	R3			R4			R5			R6			R7		
	対象	受診	受診率	対象	受診	受診率	対象	受診	受診率	対象	受診	受診率	対象	受診	受診率
特定健診	1,068	645	60.4%	1,011	612	60.5%	979	586	59.9%	939	574	61.1%	922	532	57.7%
後期高齢者健診	522	206	39.5%	544	233	42.8%	553	229	41.4%	574	223	38.9%	581	219	37.7%
39歳以下健診	399	111	27.8%	390	107	27.4%	397	98	24.7%	329	102	31.0%	385	106	27.5%



(資料：大潟村保健センター)

② 特定健診（集団・個別）受診率 (%)

	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5	R6
特定健診受診率	64.7	65.1	65.7	64.6	20.8	65.1	65.6	65.5	66.4

(資料：国保データベースシステム「健診・医療・介護データからみる地域の健康課題」)

(2) 要精密検査対象者の医療機関受診率

① 集団健診での要精密検査対象者の医療機関受診率 (%)

健診項目	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5	R6
特定健診	49.4	41.7	50.4	49.1		41.2	30.7	37.2	28.1
後期高齢者健診	69.3	60.6	78.8	76.3		66.9	37.4	36.7	44.7
39歳以下健診	32.4	26.1	25.5	21.6		21.7	100	100	26.0

(資料：大潟村保健センター) ※R2は、集団健診実施なし

② 特定健診（集団・個別）の受診勧奨者の医療機関受診率（県、国との比較）(%)

	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5	R6
大潟村	40.6	43.5	46.3	47.0	42.7	51.1	49.8	49.0	49.3
県	51.6	50.1	51.3	52.4	51.1	52.1	51.6	50.9	52.0
国	51.5	51.3	53.0	52.7	54.3	53.5	52.0	51.6	51.9

(資料：国保データベースシステム「地域の全体像の把握」)

(3) 特定保健指導

① 集団健診における特定保健指導実施者の推移 (人)

項目	R1		R2		R3		R4		R5		R6	
	対象	実施	対象	実施	対象	実施	対象	実施	対象	実施	対象	実施
動機付け	70	5			62	11	48	7	39	10	44	13
積極的	57	6			70	6 ^{中斷1}	57	2	44	5	52	14
計	127	11			132	17	105	9	83	15	96	27

(資料：大潟村保健センター) ※R2は、集団健診実施なし

② 特定健診（集団・個別）における特定保健指導実施率（県、国との比較）(%)

	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5	R6
大潟村	4.5	4.1	7.5	7.5	0.0	11.2	5.3	15.6	26.5
県	20.1	18.2	19.9	20.2	19.9	18.8	16.6	20.4	21.0
国	22.7	21.2	23.8	24.2	23.8	24.0	24.9	25.3	26.0

(資料：国保データベースシステム「地域の全体像の把握」)

(4) 特定健診（集団・個別）結果

① メタボ該当者・予備群の割合

(%)

		H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5	R6
メタボ 該当者	男	24.2	24.9	26.8	30.8	30.3	33.1	31.5	30.6	27.3
	女	6.1	7.0	8.7	14.1	11.5	10.1	10.3	9.4	8.1
	全体	14.7	15.4	16.8	21.8	19.0	21.2	20.6	19.6	17.5
メタボ 予備群	男	18.5	19.7	19.9	25.1	20.2	22.8	21.2	17.6	24.6
	女	3.6	4.9	5.1	8.2	5.3	6.9	8.2	4.1	4.5
	全体	10.7	11.8	11.8	16.0	11.4	15.1	14.5	10.6	14.6

② メタボ該当者・予備群該当のうち肥満者（BMI25以上）の割合（%）

		R1	R2	R3	R4	R5	R6
大潟村	男	0.6	3.4	1.5	2.3	3.7	1.7
	女	4.9	7.6	8.1	7.6	8.8	12.0
	全体	1.6	5.9	4.9	5.0	6.3	7.0
県	男	2.7	2.1	2.3	2.1	2.1	1.9
	女	10.5	10.1	10.0	9.7	9.3	9.5
	全体	7.1	6.7	6.6	6.4	6.1	6.2
国	男	2.5	1.8	1.8	1.7	1.7	1.6
	女	0.5	7.5	7.4	7.1	6.9	6.8
	全体	7.7	5.0	4.9	4.7	4.6	4.5

③ メタボ該当者・予備群該当のうち高血糖、高血圧、脂質異常該当者の割合（%）

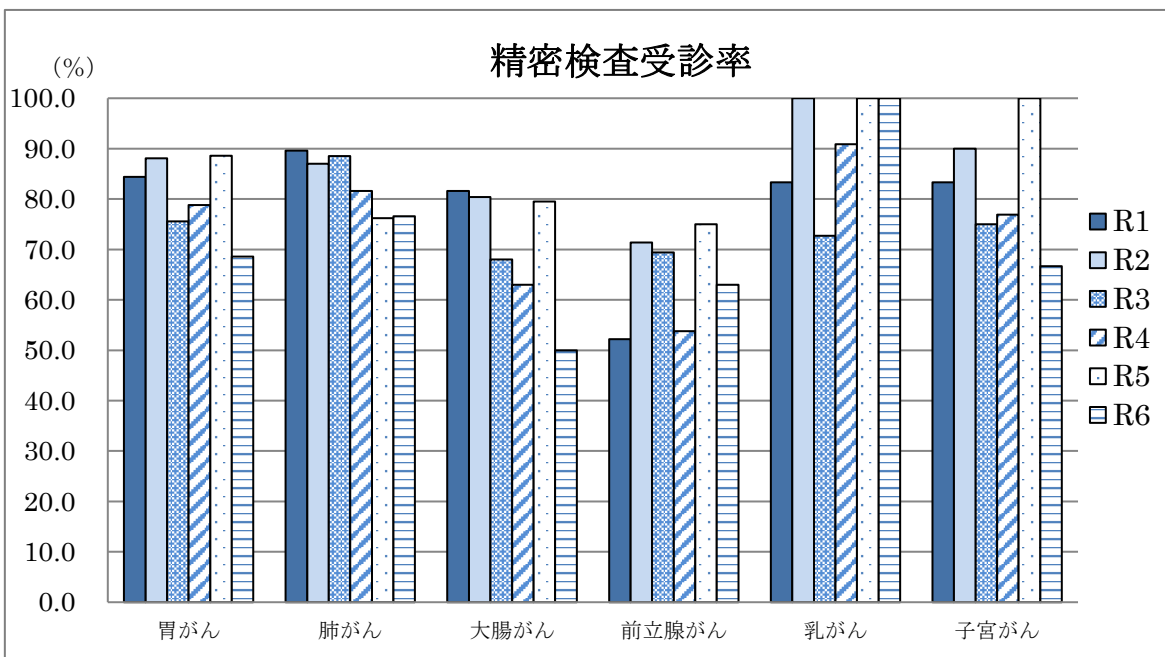
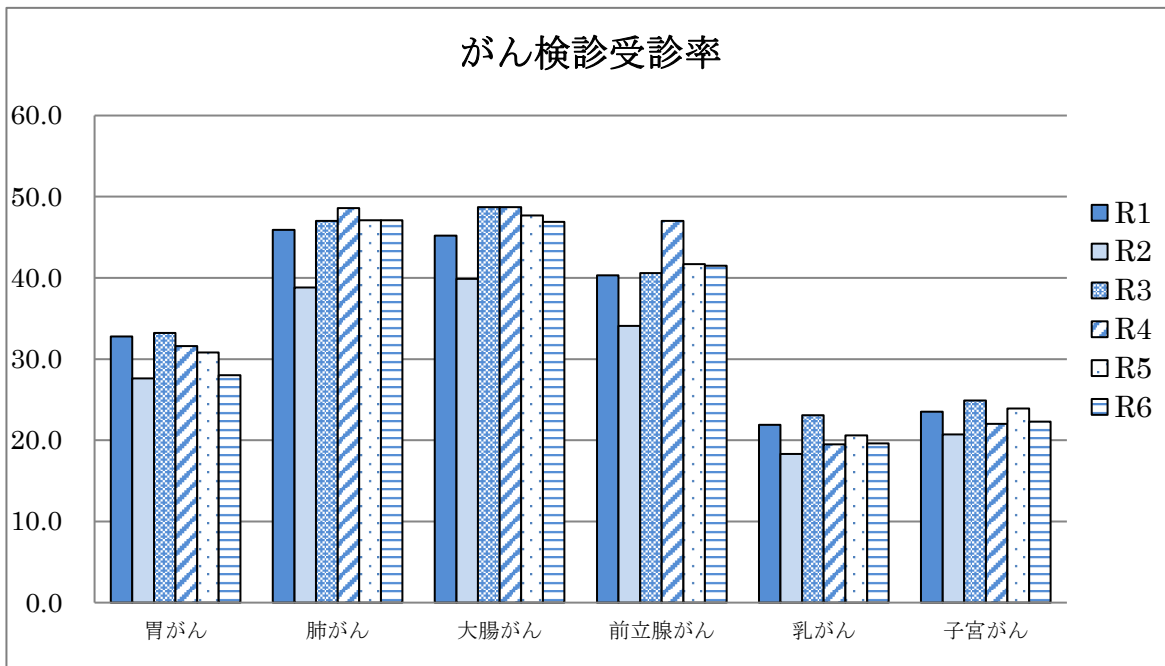
		R1	R2	R3	R4	R5	R6
高血糖	大潟村	0.6	0	0.4	0.2	0.2	0.5
	県	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
	国	0.9	0.6	0.7	0.6	0.6	0.6
高血圧	大潟村	9.1	8.2	9.7	10.7	7.1	9.7
	県	7.7	7.9	7.8	7.8	7.3	7.6
	国	8.6	8.2	8.1	7.9	7.9	8.0
脂質異常	大潟村	6.3	3.2	4.9	3.6	3.4	4.2
	県	2.5	2.7	2.5	2.5	2.6	2.5
	国	2.9	2.7	2.7	2.7	2.7	2.8

(資料：国保データベースシステム「地域の全体像の把握」)

(5) がん検診受診率・精密検査受診率の推移 (集団検診)

(%)

項目	R2		R3		R4		R5		R6	
	受診率	内精密検査受診率	受診率	内精密検査受診率	受診率	内精密検査受診率	受診率	内精密検査受診率	受診率	内精密検査受診率
胃がん	27.6	88.1	33.2	75.6	31.6	78.8	30.8	88.6	28.0	68.6
肺がん	38.8	87.0	47.0	88.5	48.6	81.6	47.1	76.2	47.1	76.6
大腸がん	39.9	80.4	48.7	68.0	48.7	63.0	47.7	79.5	46.9	50.0
前立腺がん	34.1	71.4	40.6	69.4	47.0	53.8	41.7	75.0	41.5	63.0
乳がん	18.3	100.0	23.1	72.7	19.5	90.9	20.6	100.0	19.6	100.0
子宮がん	20.7	90.0	24.9	75.0	22.0	76.9	23.9	100.0	22.3	66.7



(資料：大潟村保健センター)

5 歯の健康

成人歯科検診・後期高齢者歯科健診の受診率は、10%から20%の間で年度によって増減していますが、受診率は上がっているとは言えない状況です。

幼児う歯罹患率は年齢が上がるにつれて、増える傾向にあります。

(1) 成人歯科検診受診推移

(人)

	対象者	受診者	受診率 (%)	受診結果		
				要治療	要指導	異常なし
R1	163	31	19.0	16	8	7
R2	167	27	16.2	8	13	6
R3	157	33	21.0	11	12	10
R4	139	24	17.3	6	10	8
R5	131	23	17.6	8	6	9
R6	240	30	12.5	8	9	13

※R6 より 20 歳・30 歳も追加

(2) 後期高齢者歯科健診受診推移

(人)

	対象者	受診者	受診率 (%)	受診結果		
				要治療	要指導	異常なし
R1	124	18	14.5	9	0	9
R2	143	20	14.0	10	3	7
R3	157	20	12.7	6	4	10
R4	160	21	13.1	4	11	6
R5	169	22	13.0	8	7	7
R6	155	15	9.7	3	1	7

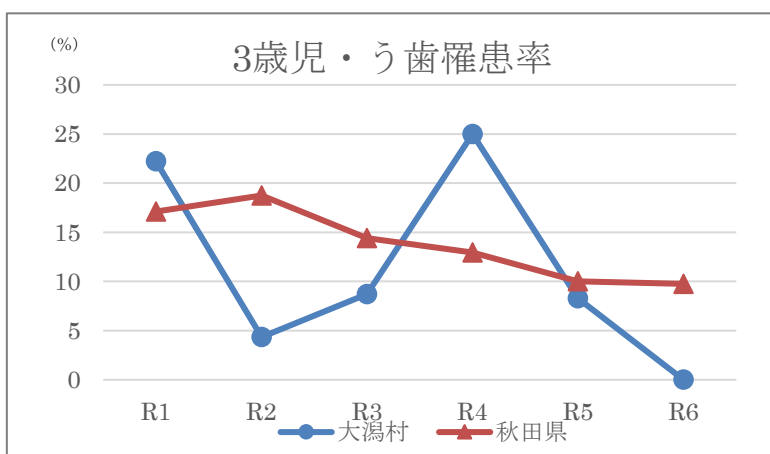
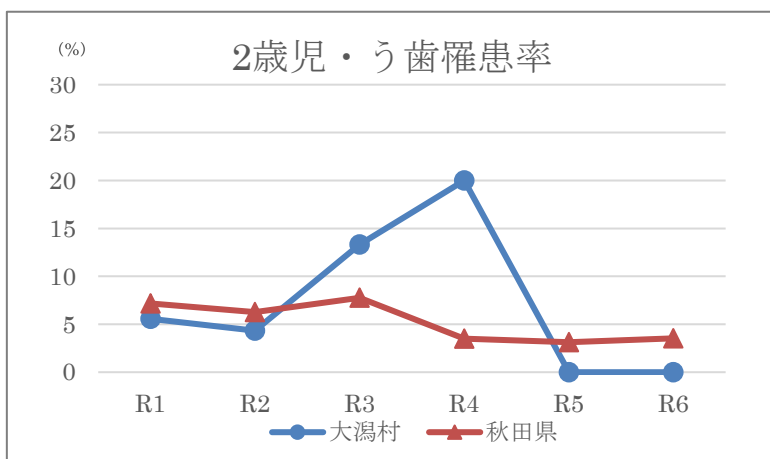
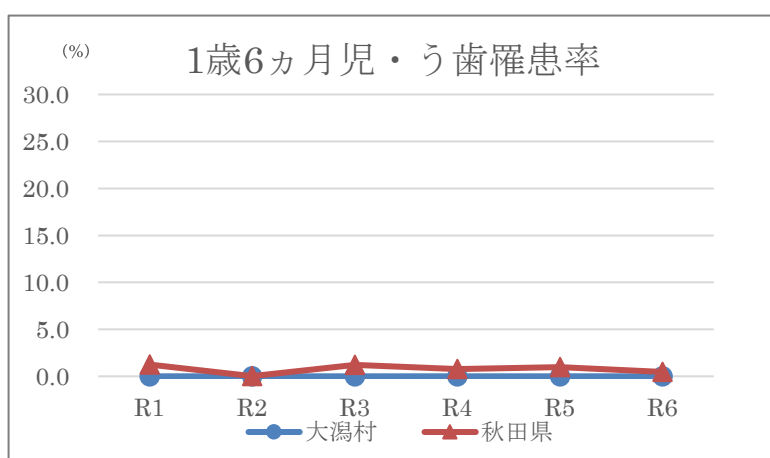
(資料：大潟村保健センター)

(3) 幼児う歯罹患率

(%)

	1歳6ヵ月児		2歳児		3歳児	
	大潟村	秋田県	大潟村	秋田県	大潟村	秋田県
R1	0.0	1.25	5.56	7.19	22.22	17.11
R2	0.0	0.02	4.35	6.28	4.35	18.75
R3	0.0	1.23	13.33	7.76	8.70	14.40
R4	0.0	0.79	20.00	3.50	25.00	12.94
R5	0.0	0.99	0.00	3.13	8.30	10.0
R6	0.0	0.45	0.00	3.53	0.00	9.76

(資料：大潟村保健センター)



1) 基準値及び目標値との比較

第2次計画では、健康づくりをより効果的に推進するために7つの分野で計44項目の目標値を設定しています。最終評価では、これらの項目について目標値にどれだけ近づけたか検証しました。

8項目（18.2%）で目標値を達成し、11項目（25.0%）で中間値からの改善が見られました。また、4項目（9.1%）では中間値からは改善しなかったものの基準値からは改善傾向が見られ、改善せず悪化した項目は21項目（47.7%）でした。

◎ 達成	8 項目…	18.2%
○ 改善	11 項目…	25.0%
△ 維持	4 項目…	9.1%
× 悪化	21 項目…	47.7%
44 項目		

評価	判定区分
◎	目標値に達した
○	目標値に達していないが、中間値からは改善傾向にある
△	基準値から比較すると改善傾向にあるが、中間値からは改善がみられなかった
×	改善が見られず悪化した
—	判定不可

1. 身体活動・運動

- ・「運動不足を感じている人の割合」は増加していますが、一方で「継続的な運動をしている人の割合」は、目標値には届かないものの増加がみられます。
- ・「ロコモティブ・シンドローム（P23 参照）を認知している人の割合」は、少し増加していますが、目標値との差はまだ大きく開いています。
- ・「足腰が痛い、弱くなったと感じる人の割合」は、少し増加しています。

2. 栄養と食生活

- ・「朝食を毎日食べている人の割合」は少し減少しています。特に20歳代では半数近くが朝食を毎日食べていないと回答しており、朝食や3食欠かさないで食べる大切さを周知していく必要があります。
- ・「食事に気をつけている人の割合」は、目標値には届かないものの3%増加しています。

3. 心の健康

- ・自殺による死亡者数は、令和1～5年度の平均で0.2人であり、目標値には届かなかったものの基準値よりは改善しています。
- ・「十分な睡眠がとれている人の割合」は、中間値からは減少しており、基準値とほぼ等しく改善がみられませんでした。
- ・「悩みを相談できる人がいる割合」「助けてくれる人がいる割合」は、中間値より減少していますが、基準値よりは増加がみられました。
- ・「定期的な集まりに参加している人の割合」については、目標値は届かなかったものの、基準値、中間値から徐々に増加傾向にあります。

4. 歯の健康

- ・1歳6ヶ月児、2歳児、3歳児のう歯の割合は、令和6年度についてはすべて「0」であり、3項目とも目標値を達成しています。ただし、村は年間の母数が少なく、その年によって数値が変動しやすいため、次計画からは3年平均で評価することとします。
- ・成人歯科検診受診率、高齢者歯科検診受診率ともに、悪化しています。（成人歯科検診については、令和6年度より20歳・30歳も対象に追加されたことも受診率が下がった一因と考えられます。）
- ・定期的に、検診や歯石除去・口腔清掃指導を受けている人の割合は、増加しており、目標値を達成しています。
- ・1日1回以上歯みがきをしている人の割合は、目標値は届かなかったものの、基準値、中間値から徐々に増加傾向にあります。

5. たばこ

- ・「公共施設の分煙率」「たばこを吸っている人の割合（男性）」は目標値を達成しています。逆に「たばこを吸っている人の割合（女性）」はやや増加がみられました。
- ・「受動喫煙を理解している人の割合」は、目標値には届かなかったものの、増加しています。

6. アルコール

- ・「節度ある適度な飲酒の理解している人の割合」は、中間値よりも減少しましたが、基準値よりは改善傾向です。ですが、目標値まではかけ離れているため、今後も節度ある適度な飲酒の大切さを周知していく必要があります。
- ・「1日の飲酒量2合以上の人（男性）」は増加していますが、「1日の飲酒量1合以上の人割合（女性）」は、減少しています。

7. 生活習慣病予防

- ・「特定健診受診率」は目標値には届きませんでしたでしたが、改善しており県内1位を保っています。
- ・「健診の異常値割合」では、「血糖異常」のみ目標を達成し、脂質異常は改善、その他肥満・肝機能異常・高血圧は増加がみられます。
- ・「がん検診受診率」では全ての部位で受診率が減少していますが、厚労省の地域保健・健康増進報告によると、令和5年度のがん検診受診率では、胃・大腸・肺・子宮がん検診で県内25市町村中1位、乳がん検診では3位となっています。
- ・「精密検査受診率」では胃・子宮・大腸・肺がん検診で受診率が減少していますが、前立腺がん検診ではやや改善、乳がん検診では目標値を達成しています。
- ・受診率や異常値のデータの出し方は、母数の設定や検診機関から提供されるデータ形式の変化もあり、正確な基準値・中間値との比較が難しいです。次計画からは、法定報告である地域保健・健康増進報告や国民健康保険団体連合会からのデータ等を積極的に活用していきます。

第2次行動計画目標項目及び最終評価

分野	項目	基準値 (H27)	中間値 (R2)	目標値	実績値 (R7)	評価	備考	
身体活動・運動	・運動不足を感じている人の割合	70.5	64.2	63.5	74.4	×	R7住民健康意識調査	
	・継続的に運動している人の割合	62.4	59.9	68.6	67.8	○	＃	
	・運動や機能訓練をしている65歳以上の人の割合	66.0	62.5	71.0	66.7	○	＃	
	・ロコモティブシンドロームを認知している人の割合	15.2	16.4	80.0	21.0	○	＃	
	・足腰が痛い、弱くなったと感じる人の割合	40.9	41.2	30.9	41.5	×	＃	
栄養と食生活	・朝食を毎日食べている人の割合	87.3	86.1	95.0	85.8	×	R7住民健康意識調査	
	・食事に気をつけている人の割合	73.5	71.6	80.8	76.5	○	＃	
心の健康	・自殺による死亡者数(人)	1.2	0.2	0	0.2	△	R1～5の平均	
	・十分な睡眠がとれている人の割合	78.9	83.0	86.8	78.8	×	R7住民健康意識調査	
	・悩みを相談できる人がいる割合	82.8	94.2	91.0	85.6	△	＃	
	・助けてくれる人がいる割合	89.6	97.6	98.5	91.7	△	＃	
	・定期的な集まりに参加している人の割合	70.9	72.4	78.0	75.1	○	＃	
歯の健康	・乳幼児のう歯の割合	1歳6ヶ月児	0.0	0.0	0.0	0.0	◎	R6う歯割合
		2歳児	0.0	5.9	0.0	0.0	◎	＃
		3歳児	10.3	22.2	0.0	0.0	◎	＃
	・成人歯科検診受診率 [40, 50, 60, 70歳]	18.5	19.0	40.0	12.5	×	R6受診率	
	・高齢者歯科健診受診率[75, 80, 85, 90, 95, 100歳]	—	14.5	40.0	9.7	×	＃	
	・定期的に、検診や歯石除去・口腔清掃指導を受けている人の割合	36.4	41.8	50.0	63.1	◎	R7住民健康意識調査	
	・1日1回以上歯磨きをしている人の割合	95.5	97.8	100.0	99.0	○	＃	
たばこ	・受動喫煙を理解している人の割合	82.5	80.1	100.0	88.1	○	R7住民健康意識調査	
	・公共施設の分煙率	100.0	100.0	100.0	100.0	◎	R8.1月時点	
	・たばこを吸っている人の割合(男性)	29.7	11.5	23.8	22.8	◎	R7住民健康意識調査	
	・たばこを吸っている人の割合(女性)	4.2	2.1	3.4	4.8	×	＃	
アルコール	・節度ある適度な飲酒の理解している人の割合	43.0	47.6	73.0	46.6	△	R7住民健康意識調査	
	・1日の飲酒量2合以上の人割合(男性)	22.6	22.1	19.2	26.4	×	＃	
	・1日の飲酒量1合以上の人割合(女性)	45.6	39.8	12.4	38.4	○	＃	
生活習慣病予防	・特定健診受診率(総合検診)	63.4	65.1	70.0	66.1	○	R6地域保健・健康増進報告	
	・健診での異常値割合	肥満(BMI 25以上)	33.0	33.2	24.8	35.8	×	R7保健センター調べ
	(総合検診 特定健診)	脂質異常	62.8	55.5	47.1	53.0	○	＃
	後高健診	肝機能異常	27.6	25.2	20.7	27.9	×	＃
	39歳以下健診)	血糖(HbA1c:6.5%以上)異常	10.1	8.5	7.6	5.7	◎	＃
		高血圧	47.3	44.3	35.5	50.0	×	＃
	・がん検診受診率	胃がん検診	40.5	32.8	50.0	26.9	×	R7保健センター調べ
	(総合検診)	子宮がん検診	25.4	23.5	35.0	22.3	×	＃
		乳がん検診	25.8	21.9	35.0	19.6	×	＃
		大腸がん検診	51.3	45.2	55.0	45.0	×	＃
		肺がん検診	51.2	45.9	55.0	44.6	×	＃
		前立腺がん検診	43.7	40.3	50.0	39.7	×	＃
	・要精密検査受診率	胃がん検診	70.8	84.4	100.0	68.6	×	R6保健センター調べ
	(総合検診)	子宮がん検診	76.5	83.3	100.0	66.7	×	＃
		乳がん検診	85.7	83.3	100.0	100.0	◎	＃
	*基準値はH26	大腸がん検診	78.9	81.6	100.0	50.0	×	＃
	肺がん検診	88.2	89.6	100.0	76.6	×	＃	
	前立腺がん検診	45.0	52.2	100.0	63.0	○	＃	

第4章

分野別の目標と取り組み

本村の現状を踏まえ、基本方針に基づき健康づくりを推進するため、分野ごとに課題・目標・取り組みを掲げます。

分野別目標

	取組分野	目 標
1)	身体活動・運動	意識的に体を動かし、継続して運動しよう
2)	栄養と食生活	栄養についての知識を身につけ、楽しみながら食事をしよう
3)	心の健康	地域で支え合いながら、心の健康づくりに取り組もう
4)	歯の健康	生涯を通じて自分の歯で食べられるよう、口腔機能の維持・向上に努めよう
5)	たばこ	喫煙が与える健康被害を知り、禁煙に取り組もう
6)	アルコール	適度な飲酒量を知り、日頃から適正飲酒を実践しよう
7)	生活習慣病予防	健（検）診を受診し、自分の健康づくりに活用しよう
8)	フレイル予防	要介護状態になる前のフレイルを予防しよう

※第4章で使用している表：「令和7年度 住民健康意識調査報告書」より

1) 身体活動・運動

目標 意識的に体を動かし、 継続して運動しよう

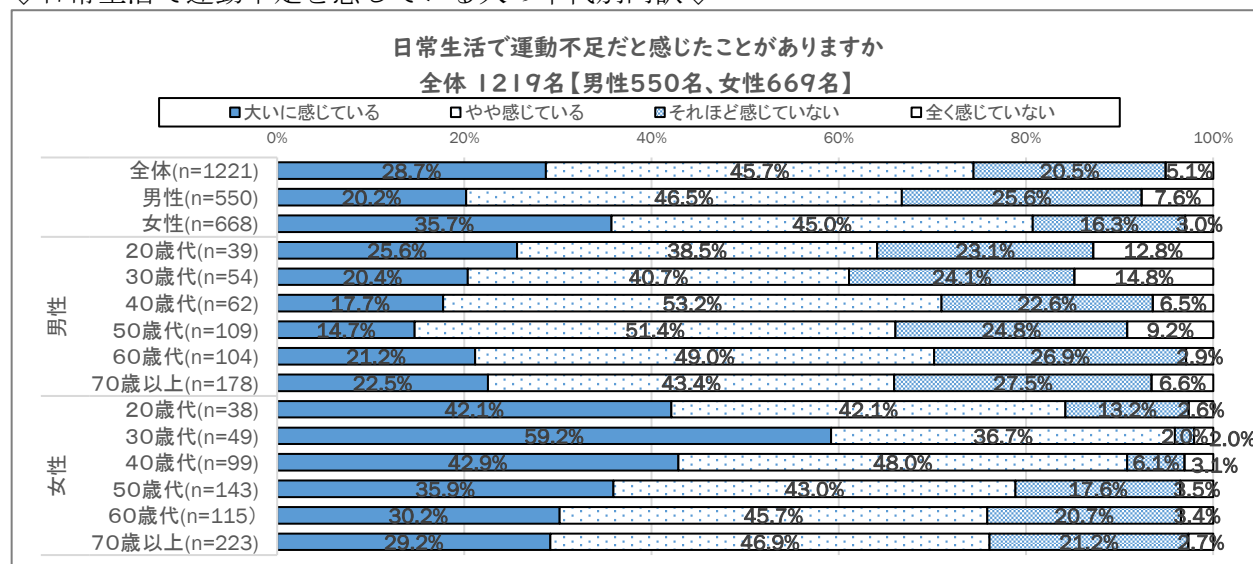
運動などの身体活動量が多い人は、不活発な人と比較して、心疾患、がん、脳血管疾患などの生活習慣病の発症リスクが低いことが実証されています。また、高齢者の認知機能や運動機能の低下などに関連することも明らかになっています。

生涯にわたって健康な生活習慣を継続できるよう、子どもの頃から運動習慣が定着するような取り組みを行います。

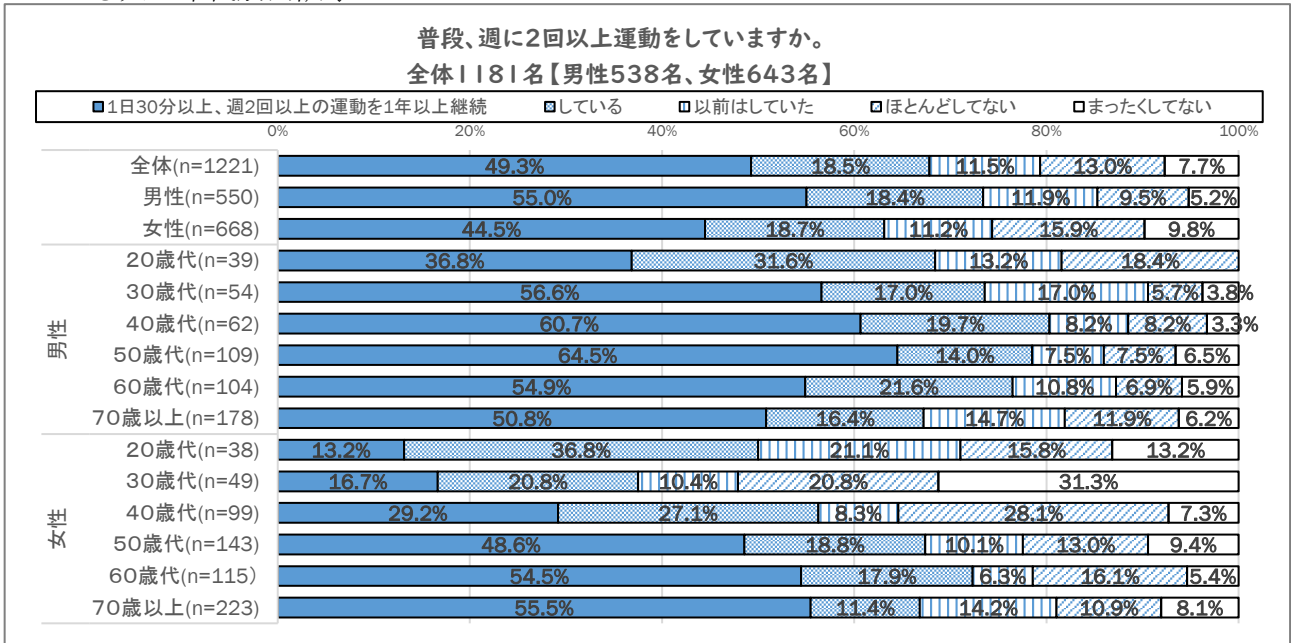
【現状・課題】

- 日常生活で『運動不足だと感じている』（「大いに感じている」と「やや感じている」の合計）と回答した人は、74.4%であり、平成27年度より3.9%増加しています。男性よりも女性の方が日常的に運動不足と感じている割合が高く、特に女性の30歳代は95%が運動不足と感じています。
- 普段「週2回以上運動している」と回答した人は、男性は73.4%（平成27年度より3.6%増）、女性は63.2%（平成27年度より7%増）と男性の方が高くなっています。一方、特に若い女性では定期的に運動をしていない割合が高い傾向となっています。令和6年度の特定健診の結果では、「運動習慣がない者の割合」が57.5%（KDBシステム地域の全体像の把握より）であり、県内市町村では最も低い水準でした。
- 子どものアンケートでは、4～6割は「毎日を動かしている」と回答しており、小学4年生・中学2年生・高校2年生では「ほとんど運動していない」と回答した割合が約1割でした。
- 日常生活に支障のある足・膝・腰の痛みについて「ある」と回答した人は41.6%であり、男性（38.3%）よりも女性（44.3%）が多くなっています。痛みが生じ始めた年代では、50歳代と70歳代が最も多く、部位別では「腰」56.7%、「膝」45.7%、「足」32.7%の順となりました。
- ロコモティブシンドローム（運動器症候群）という言葉の意味を知っているかについて「知っている」21.0%（平成27年度より4.8%増）、「聞いたことがあるが、よく知らない」33.7%（平成27年度より3.2%増）、「知らない」45.3%（平成27年度より7.9%減）でした。

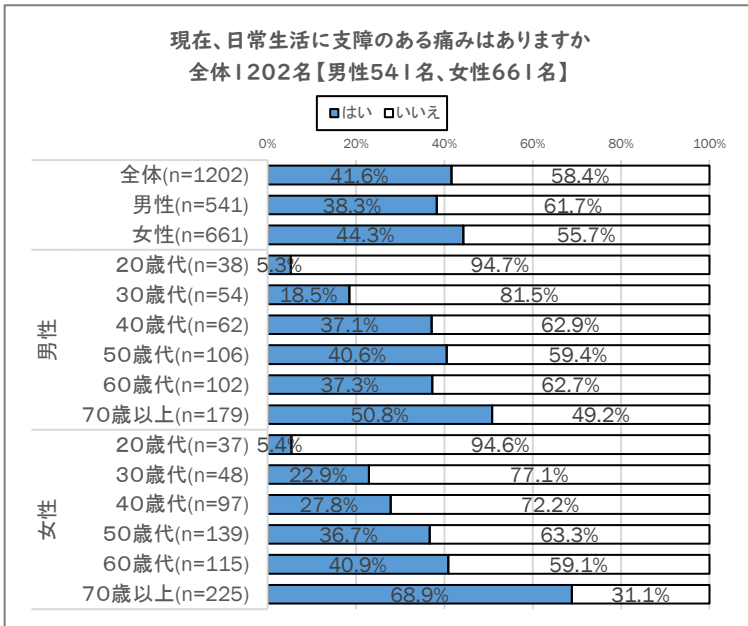
◇ 日常生活で運動不足を感じている人の年代別内訳 ◇



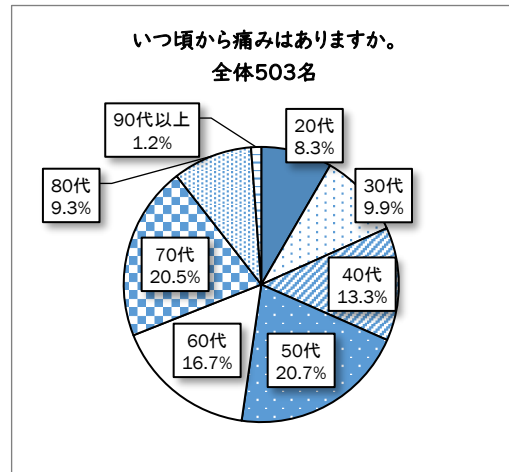
◇週に2回以上運動（おおむね30分以上続けて体を動かすことで、散歩や通勤、農作業を含む）している人の年代別内訳◇



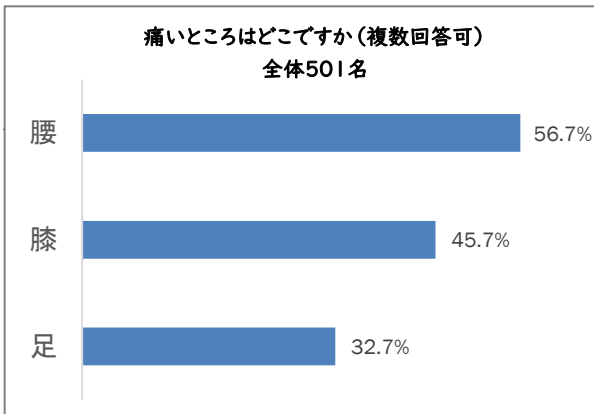
◇足・膝・腰に痛みがある人の割合◇



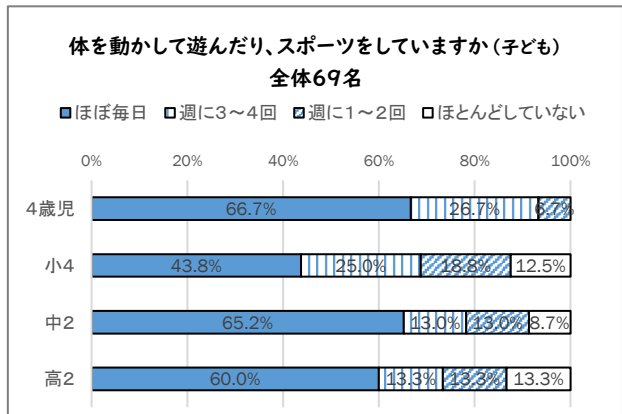
◇痛みを感じるようになった年代◇



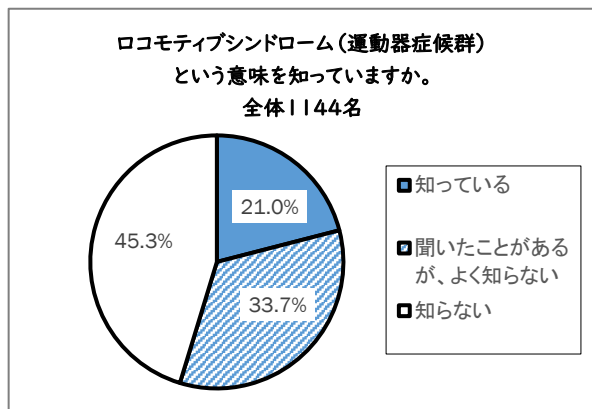
◇痛みを感じる部位◇



◇【子ども】体を動かしている人の割合◇



◇ロコモティブシンドローム（運動器症候群）という言葉の意味を知っている人の割合◇



※ロコモティブシンドローム（運動器症候群）：骨、筋肉、関節など、体を支えたり動かしたりする運動器の働きが衰え、要介護や寝たきりになるリスクの高い状態のこと。

【取り組み】

個人が行う取り組み	村が行う取り組み
<ul style="list-style-type: none"> ・親子で遊びながら、体を動かして楽しみましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・関係機関と連携し、子どもの頃から体を動かすことの大切さについて伝えていきます。
<ul style="list-style-type: none"> ・年代や体力など自分にあった運動を継続的に行いましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーレおおがた等で、年代に合わせて継続できるレクリエーションやスポーツをする機会を提供していきます。若い世代からの運動教室の機会を提供していきます。
<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病やフレイル等を予防するために運動・身体活動の必要性を学び日常生活で意識的に体を動かしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康教室等で運動する機会を設け、身体活動の有効性や、生活習慣病予防、フレイル等の情報提供をしていきます。
<ul style="list-style-type: none"> ・からだのセルフケア（自分で行う手入れ）を、家でも継続的に行いましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体の痛みがある方には、からだケア教室等で、自分で行う体操等を学ぶ機会を提供していきます。
<ul style="list-style-type: none"> ・農作業に伴う健康への影響を予防しながら、安全に作業しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・農作業に伴う健康への影響（運動器障害、難聴、紫外線による感覚器障害、熱中症等）について情報提供及び注意喚起をしていきます。
<ul style="list-style-type: none"> ・運動する仲間をつくりレクリエーションや教室などに積極的に参加しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・冬期間においても活発的な身体活動を実践できるよう、様々な場や機会の提供を図ります。

2) 栄養と食生活

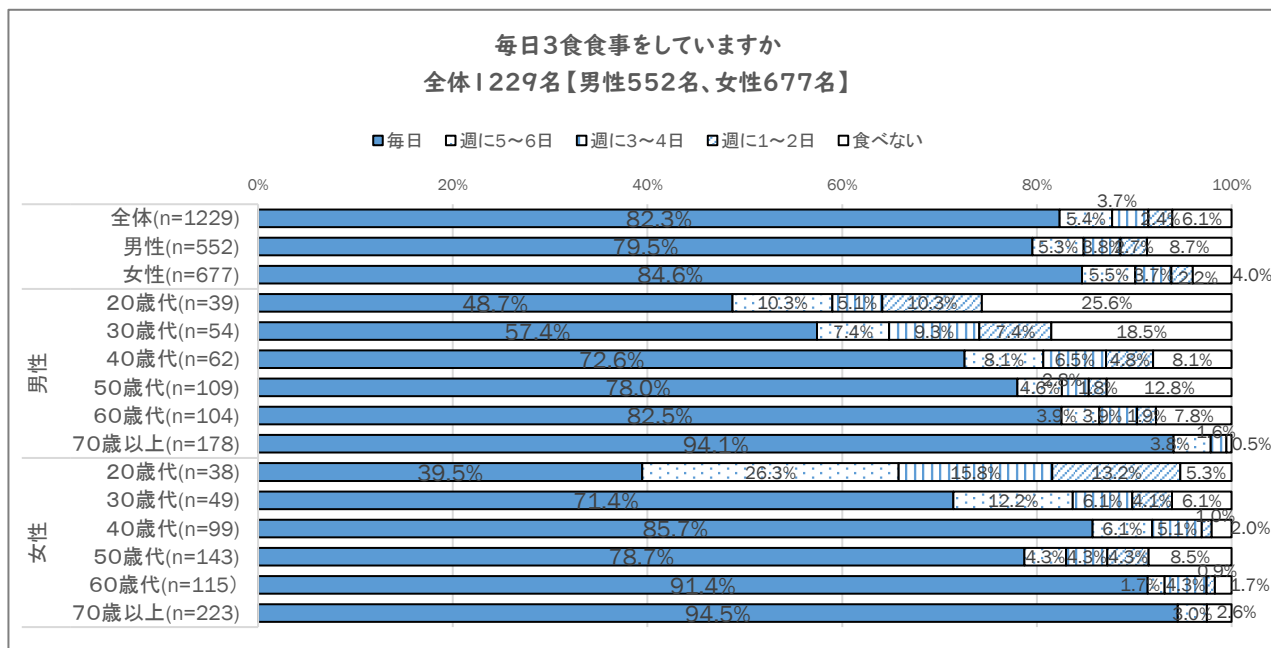
目標 栄養についての知識を身につけ、 楽しみながら食事をしよう

心身の健康を保つうえで、バランスのとれた正しい食習慣を身につけることが重要です。栄養の過剰摂取または不足により、健康への悪影響が懸念されます。「食」に関する正しい知識を身につけ、実践していくことができるよう取り組みます。

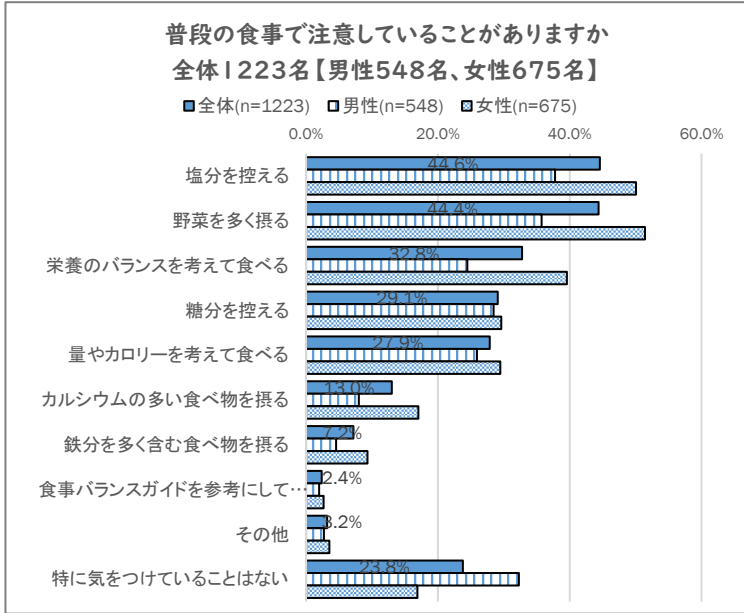
【現状・課題】

- 「毎日3食食事をしているか」の間では、82.3%の方が「毎日」と回答しており、男女とも若い世代ほど毎日3食食べていない割合が増えています。令和6年度の特定健診の結果では、「週3回以上朝食を抜く者の割合」が8.6%（KDB システム地域の全体像の把握より）で、県内市町村では2番目に高い水準でした。子どもでは、中高生になると欠食する方が出てきています。
- 普段の食事では注意していることで最も多かったのは「塩分を控える」で44.6%、次に「野菜を多く摂る」44.4%、「栄養のバランスを考えて食べる」32.8%でした。一方、男性の「特に気をつけていることはない」の割合が32.3%と高くなっていました。
- 減塩を実行している割合（「実行している」と「まあまあ実行している」の合計）は64.1%であり、20～30歳代は実行している割合が少なく、年齢が上がるにつれて実行割合が高くなっていきます。健康日本21では、1日あたりの食塩摂取量「7グラム未満」を目標にしており、生活習慣病の予防につなげるため、減塩の実行割合を維持・増加していく必要があります。
- 「普段間食をしますか」の間では、「ほぼ毎日食べる」が43.7%（令和7年度より6.9%増）と最も多くなっています。男性に比べ女性の方が多く、特に40歳代以上の女性が多い傾向です。
- 健康日本21では、野菜を1日350g以上（5皿分）を推奨していますが、「1日5皿以上」食べる方は2.9%のみでした。最も多かったのは「2皿」で37.4%、次いで「3皿」28.6%、「1皿以下」26.0%という結果となっています。

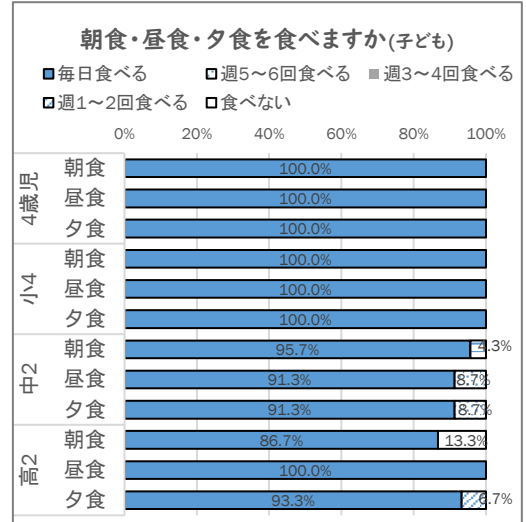
◇毎日3食食べる年代別内訳◇



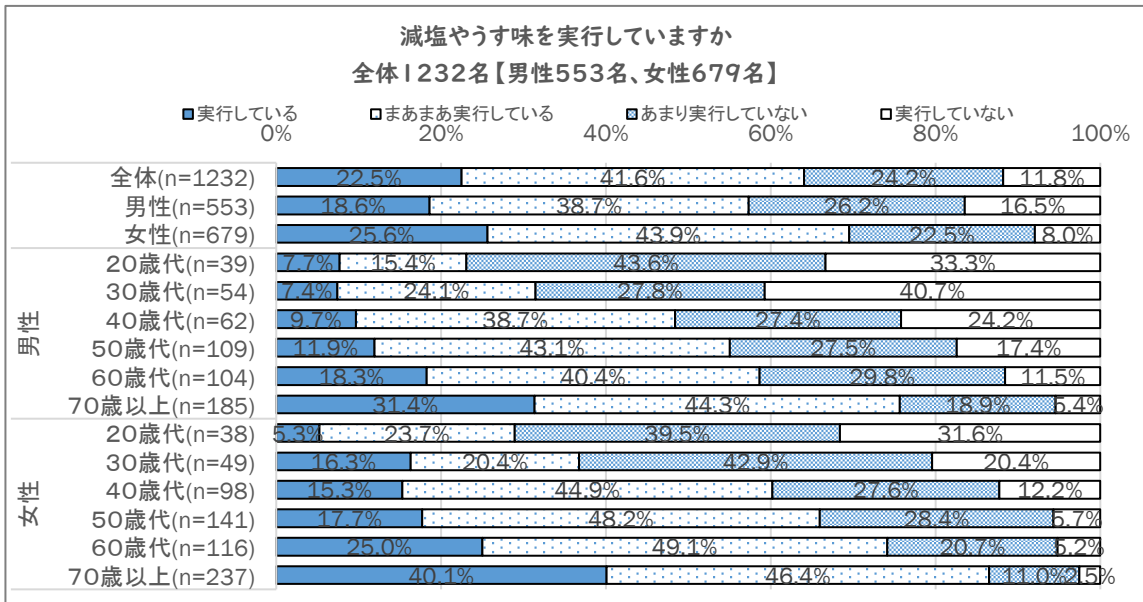
◇普段の食事で注意していることについての男女別内訳◇



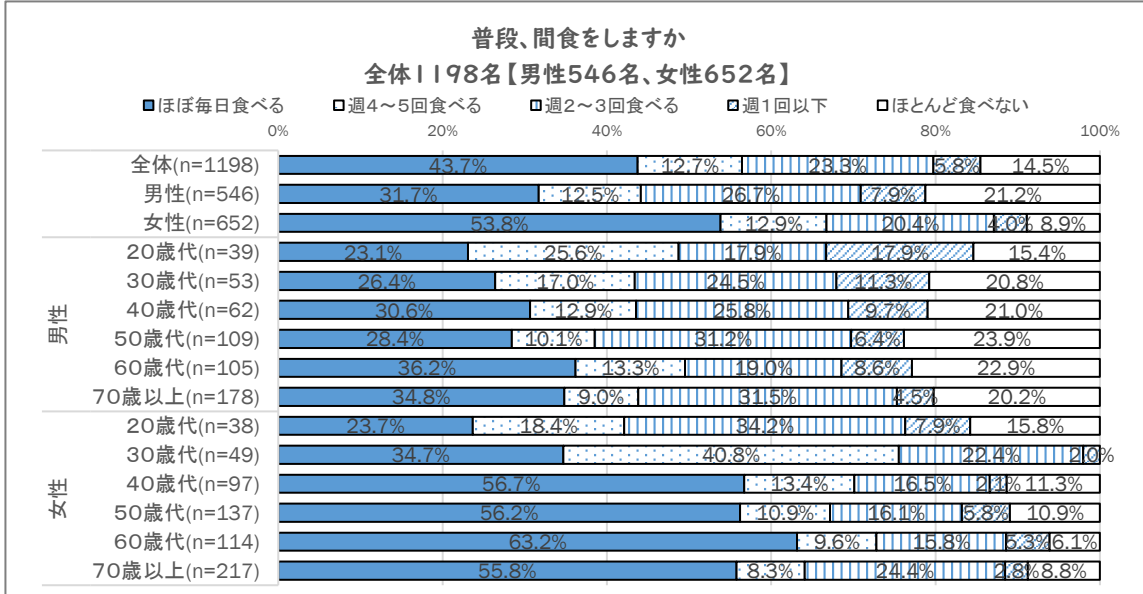
◇【子ども】3食食べる割合◇



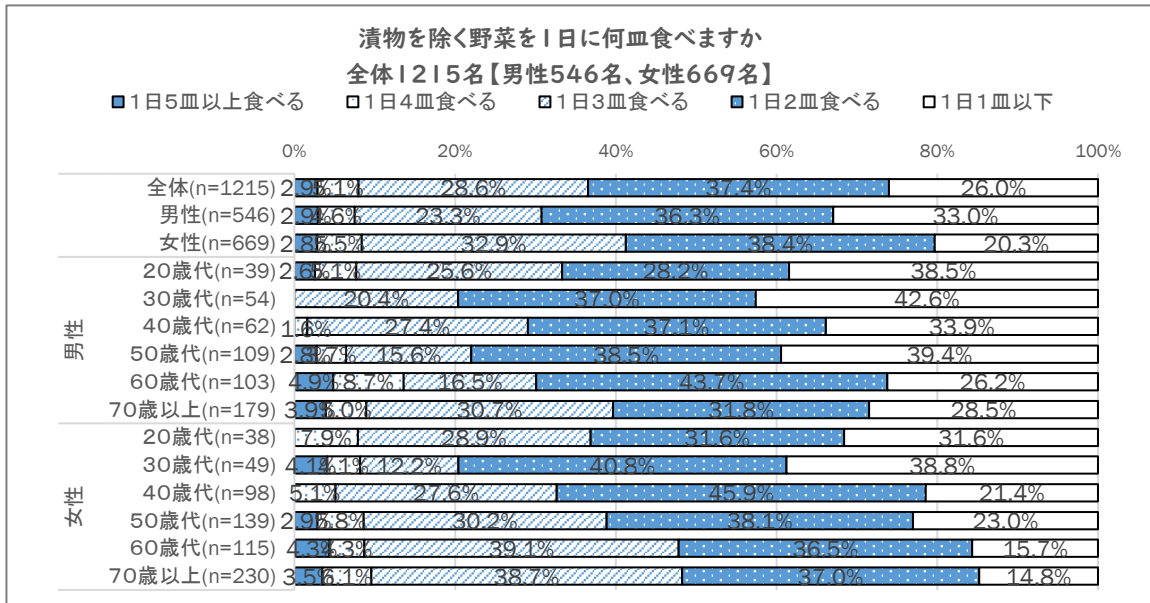
◇減塩やうす味を実行している人の年代別内訳◇



◇間食をしている人の年代別内訳◇



◇ 1日に野菜を何皿食べているかの年代別内訳 ◇



【取り組み】

個人が行う取り組み	村が行う取り組み
<ul style="list-style-type: none"> 薄味でバランスの良い食事をしましょう。 間食の選び方を身につけましょう。 野菜をたくさん摂取しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 健康教室（料理教室）を実施し、食と栄養の正しい知識の普及に努めます。 減塩や野菜摂取についての正しい知識の普及に努めます。
<ul style="list-style-type: none"> 毎日1日3食しっかり食べましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 小・中学校、こども園などと連携し、1日3食しっかり食べることの大切さと正しい食習慣について伝えていきます。
<ul style="list-style-type: none"> 若い時から健診などで自分の体を知り、（適正体重・血圧・脂質・血糖値、貧血の有無等）食生活に関心を持ちましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 健康相談や栄養相談、特定保健指導等を通し、適正体重を維持し、生活習慣病予防のため食生活の支援を行います。

3) 心の健康

目標 地域で支え合いながら、心の健康づくりに取り組もう

心の健康は、人がいきいきと自分らしく生きるために必要不可欠なものです。心の健康を保つには、生きがいを見つけたり、趣味の時間を持ったり、仲間に相談したりすることや、睡眠などによる十分な休養が大切です。

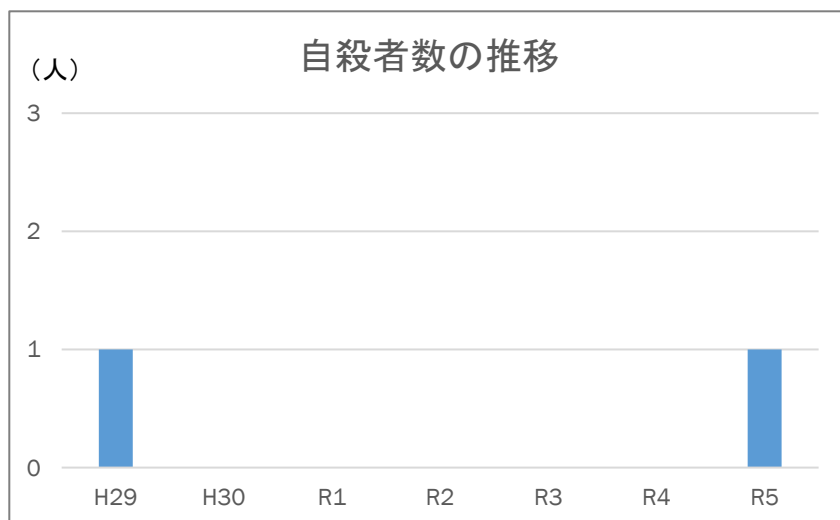
また、心の病気の代表的なものとしてうつ病があります。うつ病は、誰もが発症する可能性のある精神疾患であり、自殺の要因として深い関連があるとされています。

一人一人がいきいきと自分らしい生活が送れるように、心の健康づくりや心の病気について正しい知識や理解の普及を図るとともに、個人の尊厳といのちの大切さを再認識する啓発に取り組みます。

【現状・課題】

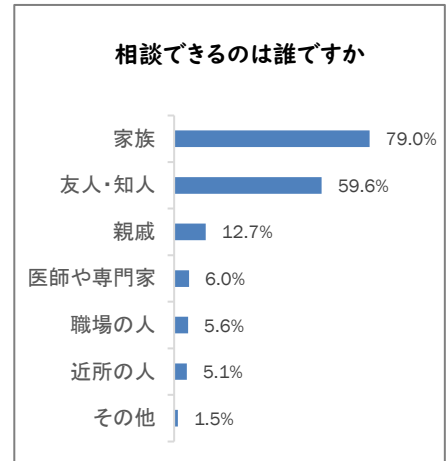
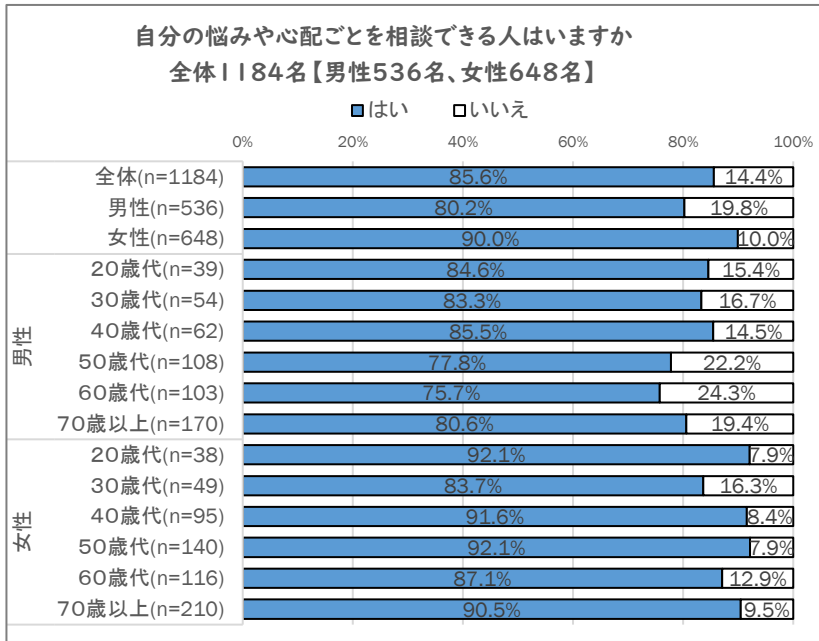
- 本村の自殺者数の推移は、平成30年から5年までは0人、以降0～1人で推移しています。
- 女性に比べ男性の方が、自分の悩みや心配ごとを相談できる人が「いない」と回答した割合が高くなっています。特に50～60歳代男性が高めでした。
- 女性に比べ男性の方が、困ったときや助けが必要なときに力になってくれる人が「いない」と回答した割合が高くなっています。特に60歳以上の男性が高い傾向です。
- 悩みや心配ごとを相談できる人と困ったときや助けが必要なときに力になってくれる人の内訳では、どちらも「家族」「友人・知人」「親戚」の順に高くなっています。
- 定期的に集まりや集会、地域活動に「よく参加している（月1回以上）」、「ときどき参加している」と回答した人の割合は75.1%である、平成27年度より4.2%増加しています。

◇大潟村の自殺者数の推移◇

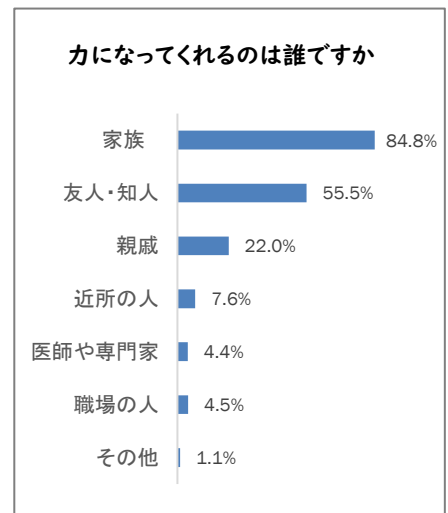
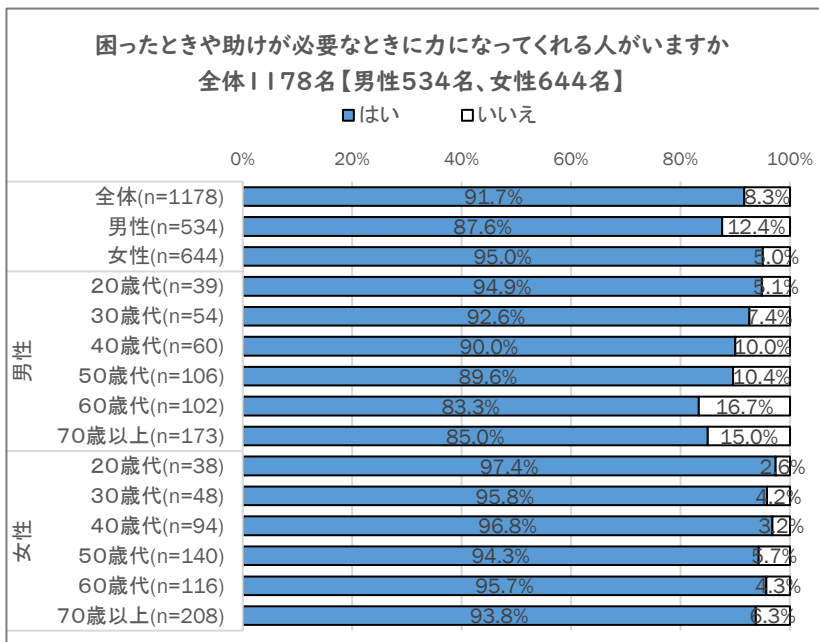


(資料：秋田県衛生統計年鑑)

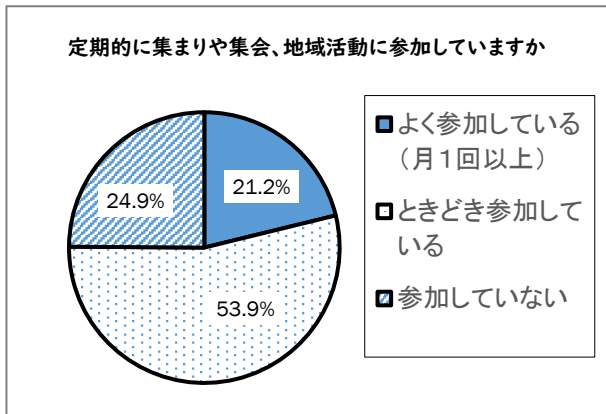
◇自分の悩みや心配ごとを相談できる人がいるかの年代別内訳◇ ◇相談できる人の内訳◇



◇困ったとき等に力になってくれる人がいるかの年代別内訳◇ ◇力になってくれる人の内訳◇



◇定期的集まりや集会、地域活動に参加している人の割合◇



【取り組み】

個人が行う取り組み	村が行う取り組み
<ul style="list-style-type: none"> ・積極的に外に出て集まりや集会に参加する時間を増やしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・村民が気軽に集まれる機会や場所を提供します。
<ul style="list-style-type: none"> ・家族や近隣の人への声かけや見守りに努めましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・日常の声かけや見守り活動を支援します。 ・悩んでいる人に気づき、声をかけ、支援へつなげるゲートキーパーを養成します。
<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠やストレスとのつきあい方についての正しい知識を身につけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・良質な睡眠のとり方や適切なストレス対処法、生活リズムの大切さ等の正しい情報を提供します。
<ul style="list-style-type: none"> ・悩みごとがあるときは、積極的に相談しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・相談体制の充実と相談しやすい環境づくりを進めます。
<ul style="list-style-type: none"> ・うつ病などについて正しい知識を身につけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・うつ病や自殺予防について、啓発活動を積極的に行い、正しい知識や理解の普及に努めます。

4) 歯の健康

目標 生涯を通じて自分の歯で食べられるよう、
口腔機能の維持・向上に努めよう

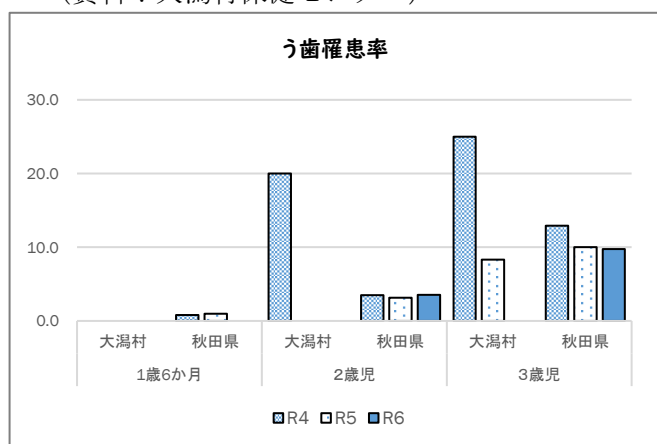
口腔には食べる機能や、会話をしてコミュニケーションをとる機能などがあります。歯の喪失を防止し、口腔機能の維持向上を図ることは、口から食べる喜び、話す楽しみを保つうえで重要であり、身体的な健康だけでなく、精神的、社会的な健康にも大きな影響を与えます。特に高齢者では、口腔内の衛生に努めることが肺炎予防にもつながります。生涯を通じて歯の健康を保つことができるよう取り組みます。

【現状・課題】

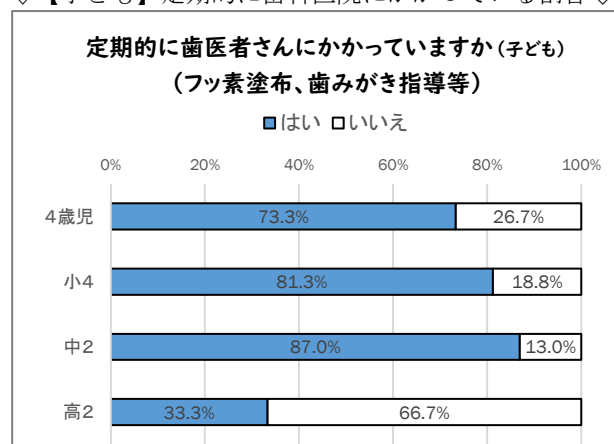
- 本村の幼児（1歳6か月児・2歳児・3歳児）のう歯罹患率は令和6年度はすべて0%となっています。ただし、村は母数が少ないため、その年度によりう歯の幼児が何名かいると罹患率が上昇しやすくなっています。
- 子どもへの質問では、4歳児～中学2年生では定期的に歯科医院にかかっている割合が80%前後と高いが、高校2年生になると33.3%と低下がみられています。また、中高生では1日に1回も歯磨きをしないことがある割合が1割前後でした。若い頃からの虫歯予防が必要です。
- 1日1回以上歯磨きをする割合は99%であり平成27年度より3.5%上昇しています。1日2回以上歯磨きをする割合となると、男性で70.7%、女性で88.5%と女性の方が高くなっています。
- 本村の成人歯科検診は、令和6年度からは20歳・30歳も対象となっており、受診率は12.5%となっています。年齢の節目の年に無料の歯科検診助成を実施していますが、なかなか受診率が上昇しないため、今後も歯科検診の啓発・勧奨を続ける必要があります。
- 歯の健康にどのように気をつけているかでは、「普段、歯の磨き方に気をつけている」が52.0%と半数以上でした。また「定期的に歯科検診を受けている」割合は42.0%と、平成27年度より22.1%増加しており、定期検診を受けている方が増えてきています。反対に「気をつけていない」割合は11.8%でした。

◇幼児う歯罹患率◇

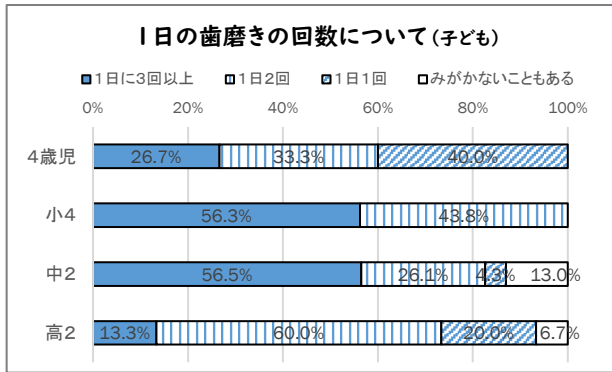
（資料：大潟村保健センター）



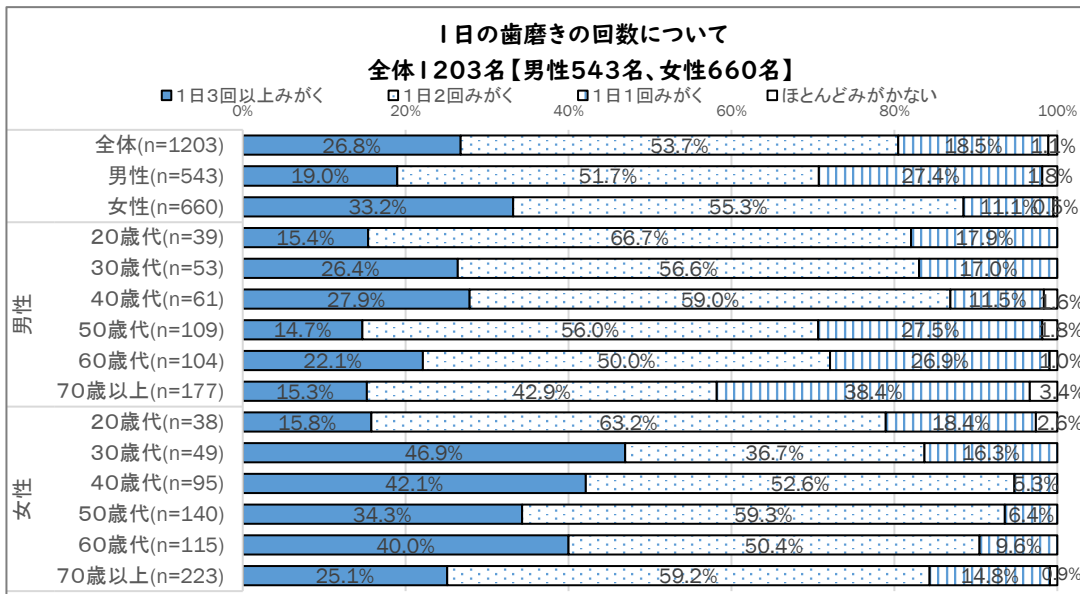
◇【子ども】定期的に歯科医院にかかっている割合◇



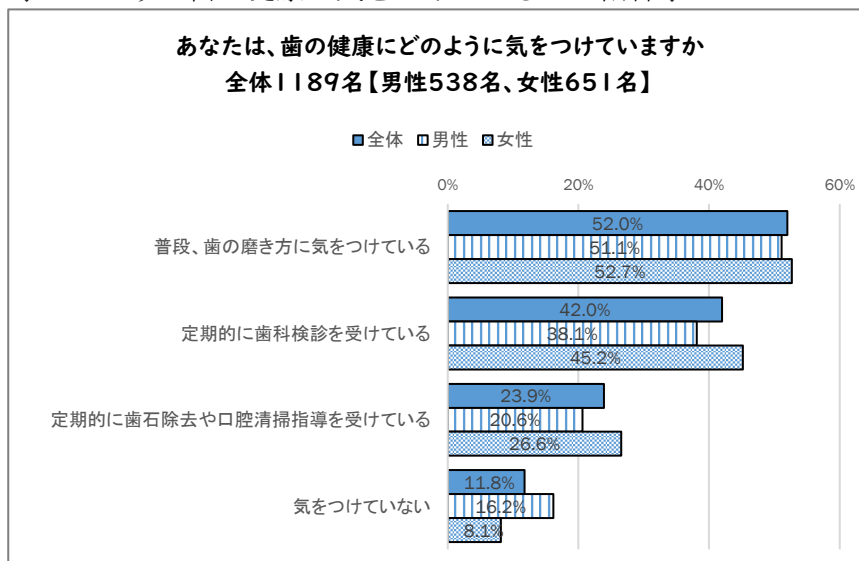
◇【子ども】1日の歯磨き回数◇



◇歯磨きを習慣的にしているかの年代別内訳◇



◇どのように歯の健康に気をつけているかの割合◇



【取り組み】

個人が行う取り組み	村が行う取り組み
<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児期から正しい歯みがきの方法を身につけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児健診、歯科健診、歯みがき教室等によく噛むことや歯の大切さを伝えるとともに、歯みがき指導やおやつ指導を実施します。 ・フッ化物洗口を実施し、う歯予防に努めます。
<ul style="list-style-type: none"> ・年1回は歯の定期検診を受けましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯科検診の助成を行い、定期検診受診を推進します。
<ul style="list-style-type: none"> ・いつまでも自分の歯で食べられるように努めましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・口腔機能の維持向上を図るため、健口教室等で正しい歯みがき方法を伝えます。

5) たばこ

目標 喫煙が与える健康被害を知り、 禁煙に取り組もう

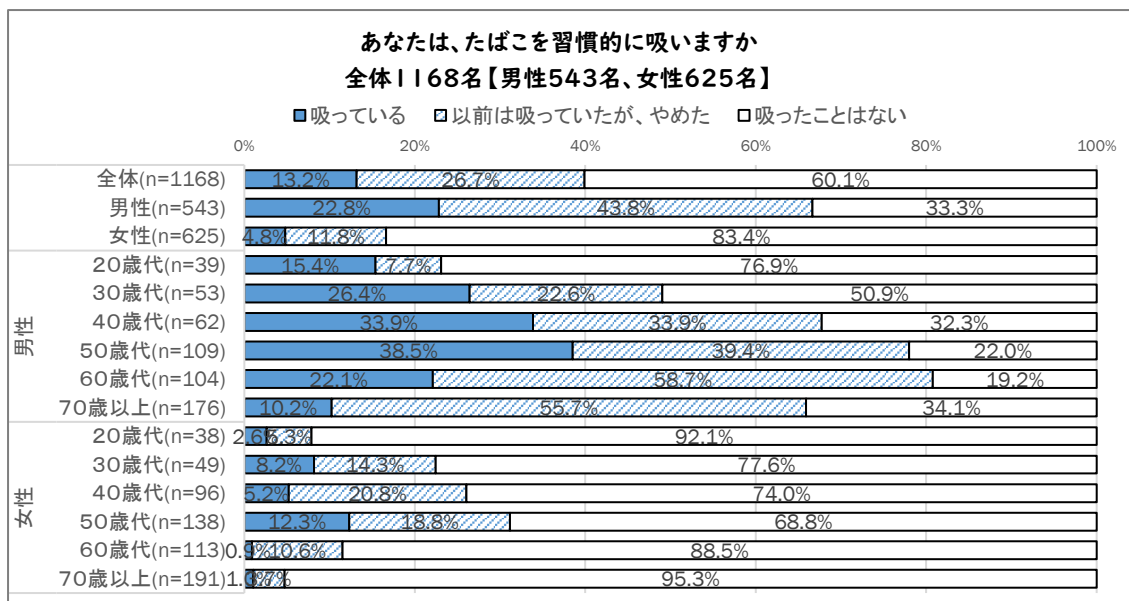
喫煙は、がんをはじめ、COPD、循環器疾患、糖尿病、周産期異常のリスク要因です。また、受動喫煙は、たばこを吸わない周囲の人の健康にも影響を与えます。たばこの健康への影響を正しく理解し、健康づくりに取り組みます。

※COPD:慢性閉塞性肺疾患 長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、咳、痰、息切れ等の症状があり、徐々に呼吸障害が進行する。これには、肺気腫、慢性気管支炎と称されていた疾患が含まれる。

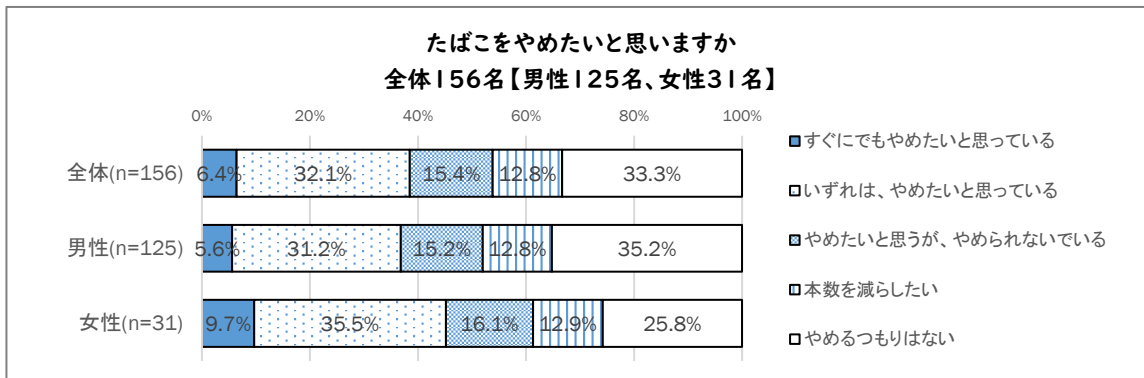
【現状・課題】

- 習慣的に喫煙する者の割合は、男性 22.8% (平成 27 年度より 6.9%減少)、女性 4.8% (平成 27 年度より 0.6%増加) で、男性のほうが高くなっています。特に男性の 30～50 歳代の年代で喫煙率が高くなっています。令和 6 年度の特健診の結果では、「喫煙率」が 17.6% (KDB システム地域の全体像の把握より) であり、県内市町村では 2 番目に高い割合となっています。
- たばこをやめたいと思っている割合は 53.9% で、やめられない理由で最も多かったのは、「禁煙(意志)が続かない」でした。
- 受動喫煙が健康に与える影響について「知っている」が 88.1% であり、平成 27 年度より 5.6% 増加しており、周知が進んできていると思われます。
- 子どものアンケートにおいて、受動喫煙の機会は 4 歳児・小学 4 年生では「ほぼ毎日」の割合はいませんが、中学高校生では機会がやや増えています。村内の公共施設内はすべて禁煙となっていますが、家庭でも分煙を図る必要があります。

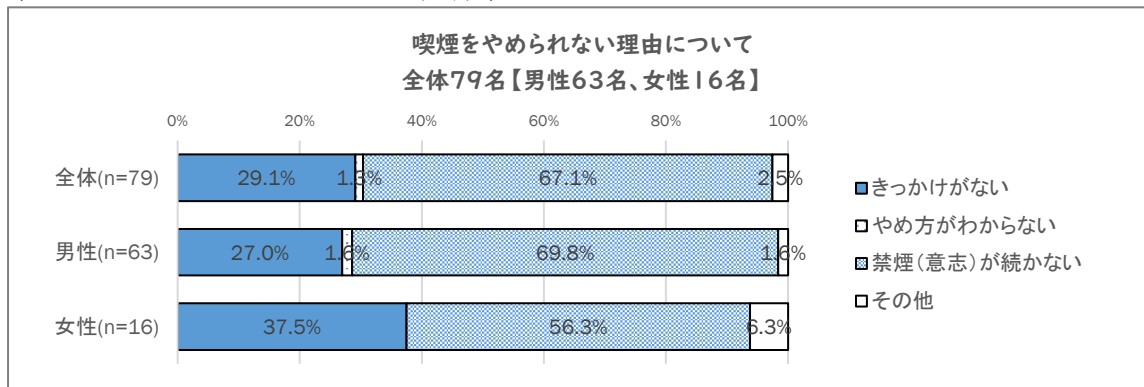
◇たばこを習慣的に吸っている人の年代別内訳◇



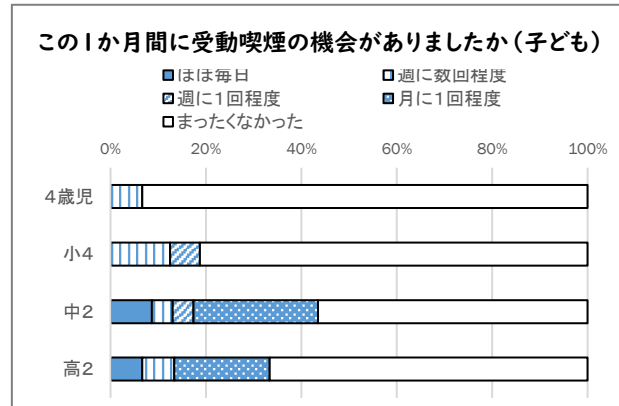
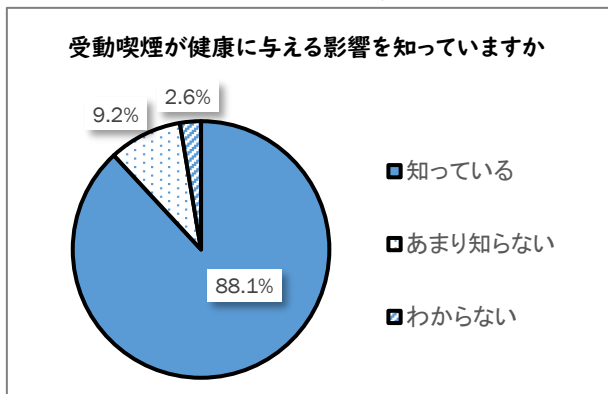
◇たばこをやめたいと思う人の割合◇



◇たばこをやめられない理由の割合◇



◇受動喫煙が健康に与える影響を知っているかどうかの割合◇



【取り組み】

個人が行う取り組み	村が行う取り組み
<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙や受動喫煙による健康被害について正しく理解しましょう。 ・妊娠中の喫煙はやめましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙や受動喫煙による健康被害について正確な情報を提供し、正しい知識の普及に努めます。また、未成年や妊婦の喫煙についての、正しい情報提供と教育を行います。
<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙本数を減らしたり、禁煙しましょう。 ・喫煙マナーを守りましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・禁煙を希望する人には、禁煙指導や禁煙外来紹介などの支援を行います。

6) アルコール

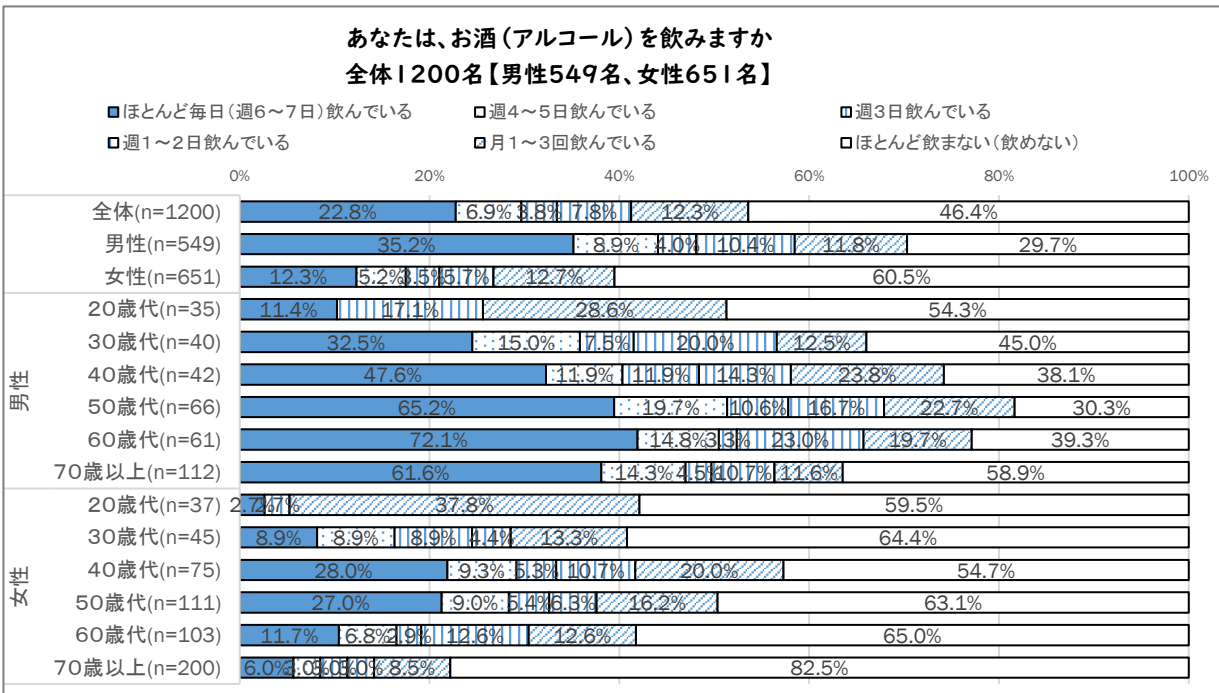
目標 適度な飲酒量を知り、日頃から適正飲酒を実践しよう

過度の飲酒は、肝臓やすい臓などいろいろな臓器に悪影響を及ぼし、生活習慣病のリスクを高めるとされています。また、身体的だけでなく、アルコール依存症など精神的健康も損なうとともに、社会生活に支障をきたす可能性もあります。アルコールの害を周知し、適度な飲酒を推進していきます。

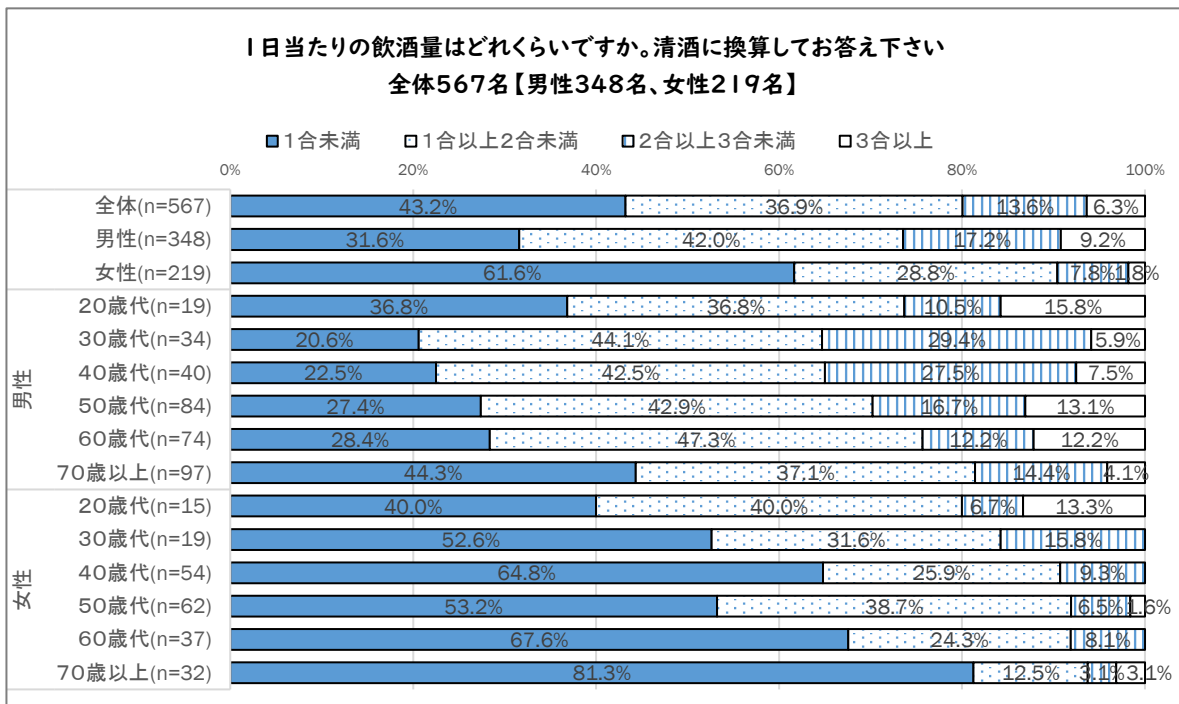
【現状・課題】

- お酒を「ほとんど毎日（週6～7日）飲んでいる」と回答した人は、男性35.2%、女性12.3%でした。
- 節度ある適正飲酒量について、「知っている」と回答した人は46.6%であり、平成27年度より3.6%増加しています。増加はしていますが微増であり、節度ある適正な飲酒量の周知をより進めていく必要があります。
- 生活習慣病のリスクを高める量（1日平均日本酒換算で、男性2合以上、女性1合以上）を飲酒している者の割合は、男性で26.4%（平成27年度より3.8%増加）、女性38.4%（平成27年度より7.2%減少）でした。また、多量に飲酒する人（1日平均日本酒換算で3合以上）の割合は、男性7.3%、女性3.1%でした。

◇飲酒の年代別内訳◇



◇ 1日あたり飲酒量の年代別内訳 ◇

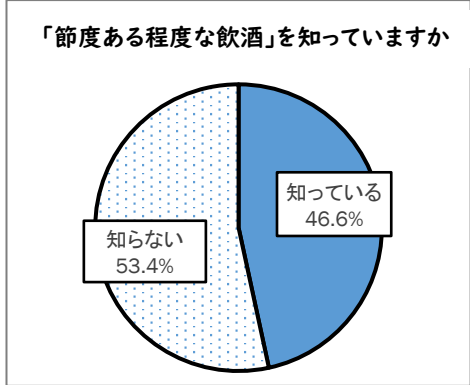


◇ 節度ある適正飲酒量は1日平均純アルコールで約20g（清酒換算で1合）

であることを知っているかの割合◇

参考・・・清酒1合（180ml）に相当する他のアルコール飲料

- ビール、発泡酒：500ml（ロング缶1本、ショート缶1.5本）
- ウイスキー、ジン、ウォッカなど（40度）：シングル2杯
- 焼酎（25度）：90ml
- ワイン：180ml



【取り組み】

個人が行う取り組み	村が行う取り組み
<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中の飲酒はやめましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・未成年や妊婦の飲酒について、正しい情報提供と教育を行います。
<ul style="list-style-type: none"> ・1週間に2日は休肝日を設定しましょう。 ・飲酒について正しい知識を持ちましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・節度ある適正な飲酒量などの飲酒について正しい知識の普及・推進を行います。

7) 生活習慣病予防

目標 健（検）診を受診し、自分の健康づくりに活用しよう

生涯を通じた健康づくりの実践のためには、常に健康を高める心構えを持ち、日々の体重測定や血圧測定などにより、自分の健康状態をチェックするとともに、年1回は健康診断を受診し、疾患の早期発見に努め、早期治療につなげることが大切です。若い世代から健（検）診の必要性や健康づくりの関心を高めていけるよう取り組みます。

【現状・課題】

- 本村の死因別死亡数の推移では、例年悪性新生物が一番多くなっています。令和5年度では、次いで心疾患、老衰、肺炎、糖尿病の順となっています。
- 本村の特定健診の受診率は県内1位で推移しています。また、がん検診の受診率については、胃がん・大腸がん・肺がん・子宮がん検診において県内1位の受診率となっており、乳がん検診については県内3位となっています。特定健診とがん検診の受診率は高い水準で推移している一方で、がん検診の精密検査受診率については県内でも低い順位となっているため、精密検査の受診率を向上させる取り組みが重要となっています。
- 村の総合検診や人間ドック、職場の健診を「毎年受診している」と回答した人は78.0%で平成27年度より7.2%増加しています。また「受診していない」人は9.5%であり、平成27年度より7.3%減少し受診していない人の割合が減っています。
- 特定保健指導実施率は数年前までは10%前後で推移していましたが、令和6年度は26.5%で県内7位と実施率が上昇してきています。
- 医療費について疾患別に見てみると、がんや筋・骨格に関わる疾病に続き、糖尿病、精神疾患、慢性腎臓病、高血圧症の順となっており、生活習慣病にかかる医療費が高くなっています。
- 健康づくりに関して、どんなことが知りたいかについて男女ともに最も多かったのは「食事・栄養について」で、次いで男性では「運動について」「健康づくりの方法について」「ストレスや心の健康について」、女性では「休養・睡眠について」「運動について」「ストレスや心の健康について」でした。

◇大潟村の死因別死亡者数◇

H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5
悪性新生物 9	悪性新生物 8	悪性新生物 7	悪性新生物 13	悪性新生物 10	悪性新生物 15	悪性新生物 14	悪性新生物 20
肺炎 9	脳血管疾患 8	心疾患 6	老衰 7	脳血管疾患 3	心疾患 8	心疾患 5	心疾患 12
心疾患 5	心疾患 7	老衰 5	心疾患 5	誤嚥性肺炎 3	老衰 7	老衰 5	老衰 6
脳血管疾患 3	老衰 6	肺炎 5	肺炎 3	老衰 3	脳血管疾患 4	肺炎 4	肺炎 2
その他 8	肺炎 4	脳血管疾患 3	脳血管疾患 2	その他 15	肺炎 3	糖尿病 2	糖尿病 2
	その他 10	不慮の事故 1	不慮の事故 1		不慮の事故 1	肝硬変 2	脳血管疾患 1
		交通事故 1	その他 6		その他 7	不慮の事故 2	不慮の事故 1
		その他 9				その他 17	その他 12
34	43	37	37	34	45	51	56

(衛生統計年鑑より)

R6 年度
特定健診受診率
(秋田県国民健康保険団体連合会
令和6年度データマップより)

	市町村	受診率
1	大潟村	66.1
2	東成瀬村	61.6
3	美郷町	60.1
4	八峰町	52.3
5	湯沢市	51.6
6	井川町	51.3
7	藤里町	50.0
8	横手市	47.7
9	にかほ市	46.5
10	大仙市	46.2
11	羽後町	45.6
12	八郎潟町	44.9
13	三種町	44.0
14	上小阿仁村	41.4
15	仙北市	41.2
16	小坂町	39.3
17	五城目町	38.9
18	大館市	38.5
19	鹿角市	38.4
20	北秋田市	38.3
21	潟上市	37.7
22	由利本荘市	37.2
23	秋田市	37.0
24	能代市	33.2
25	男鹿市	38.5

R6 年度
特定保健指導実施率
(秋田県国民健康保険団体連合会
令和6年度データマップより)

	市町村	実施率
1	小坂町	80.0
2	東成瀬村	54.5
3	仙北市	50.6
4	横手市	42.4
5	能代市	28.8
6	潟上市	27.9
7	大潟村	26.5
8	大仙市	26.3
9	男鹿市	25.0
10	美郷町	24.5
11	湯沢市	23.8
12	北秋田市	22.0
13	八郎潟町	21.1
14	三種町	20.4
15	秋田市	16.0
16	藤里町	15.8
17	鹿角市	14.7
18	上小阿仁村	12.5
19	大館市	12.4
20	にかほ市	11.8
21	五城目町	11.5
22	井川町	9.5
23	由利本荘市	9.4
24	羽後町	4.8
25	八峰町	0.0

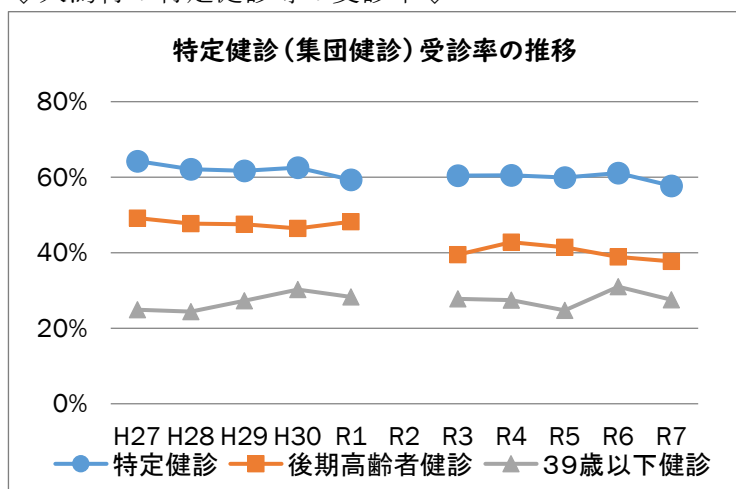
R5 年度がん検診受診率 (厚生労働省地域保健・健康増進事業報告より)

市町村	胃がん		大腸がん		肺がん		子宮がん		乳がん	
	受診率	順位	受診率	順位	受診率	順位	受診率	順位	受診率	順位
秋田市	2.2	15	4.9	24	1.3	25	11.4	16	10	22
能代市	12.5	7	11	15	13.8	9	20.8	6	30.3	5
横手市	10.9	9	15.7	7	14.4	6	15.4	10	19.1	9
大館市	5	23	8	22	4.2	22	10.7	17	11.6	17
男鹿市	5.4	22	6	23	5.1	21	7.3	24	5.5	25
湯沢市	10	10	14.7	10	10.8	12	14	12	17.7	12
鹿角市	7.7	17	9.2	20	5.7	19	9.8	19	15.6	13
由利本荘市	6.5	20	8.9	21	1.9	24	7.2	25	11.1	20
潟上市	4.7	24	4.8	25	3.8	23	10.3	18	6.9	24
大仙市	7.4	18	14.9	9	9.1	14	9.1	21	13.7	15
北秋田市	8.8	15	9.3	19	7.7	16	9.8	20	9.4	23
にかほ市	6	21	10	18	5.6	20	7.5	23	11.3	19
仙北市	8.4	16	14.5	11	8.9	15	7.7	22	10.7	21
小坂町	7.4	19	10.5	17	7.2	17	14.2	11	18	11
上小阿仁村	9.1	13	21.1	6	14.4	7	12.2	14	12.4	16
藤里町	21.5	4	24.7	2	22	2	26.7	3	39.5	2
三種町	14	6	13.5	12	12.4	11	23.8	4	36.4	4
八峰町	17.3	5	15.2	8	12.8	10	32.4	1	40	1
五城目町	8.8	14	10.9	16	9.9	13	13.9	13	14.6	14
八郎潟町	12.4	8	13.5	13	13.9	8	17	9	18.3	10
井川町	9.6	11	21.6	5	21.9	3	20.3	8	21.5	8
大潟村	35.2	1	46	1	43.8	1	31.9	2	37.3	3
美郷町	22.1	3	21.7	4	21	4	20.6	7	29.5	7
羽後町	9.2	12	11.6	14	7	18	11.5	15	11.6	18
東成瀬村	25.5	2	23.9	3	16.2	5	22	5	30	6

R5 年度がん検診精密検査受診率（厚生労働省地域保健・健康増進事業報告より）

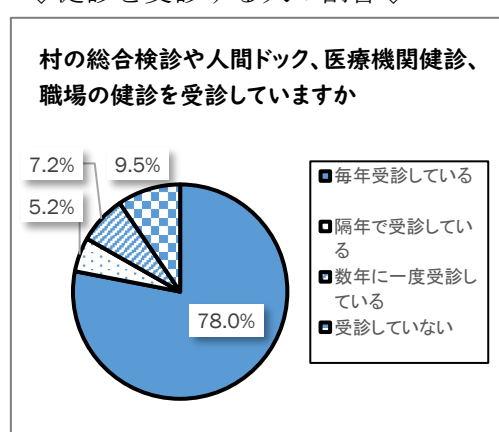
市町村	胃がん		大腸がん		肺がん		子宮がん		乳がん	
	受診率	順位	受診率	順位	受診率	順位	受診率	順位	受診率	順位
秋田市	88.0	10	80.2	3	93.8	9	92.2	14	93.1	14
能代市	85.4	13	66.5	18	87.7	13	78.9	20	89.0	18
横手市	86.9	12	70.1	12	95.1	8	91.9	15	95.2	12
大館市	90.9	6	66.3	19	82.6	19	95.0	13	97.9	9
男鹿市	87.5	11	81.3	2	78.4	21	60.0	22	86.7	19
湯沢市	88.6	9	75.9	8	100.0	1	96.0	12	92.3	15
鹿角市	85.4	14	79.0	4	100.0	1	100.0	1	100.0	1
由利本荘市	78.0	20	76.0	7	86.7	16	85.7	18	96.2	11
潟上市	90.9	7	66.7	17	86.8	15	68.8	21	91.7	16
大仙市	92.9	3	76.4	6	88.1	11	91.7	16	96.8	10
北秋田市	78.4	19	67.9	16	85.7	17	100.0	1	85.2	21
にかほ市	70.8	22	63.6	20	90.0	10	100.0	1	75.0	25
仙北市	79.2	18	77.4	5	70.0	23	100.0	1	85.0	22
小坂町	66.7	23	75.0	9	-	25	100.0	1	100.0	1
上小阿仁村	92.3	5	60.0	22	100.0	1	-	25	100.0	1
藤里町	84.2	15	50.0	25	75.0	22	0.0	24	100.0	1
三種町	90.9	8	69.7	13	100.0	1	83.3	19	80.4	23
八峰町	58.8	25	61.9	21	66.7	24	100.0	1	76.2	24
五城目町	92.9	4	55.6	24	85.7	18	100.0	1	100.0	1
八郎潟町	81.8	16	68.2	15	100.0	1	100.0	1	100.0	1
井川町	100.0	1	68.4	14	81.8	20	100.0	1	85.7	20
大潟村	66.7	24	56.0	23	88.0	12	0.0	23	90.0	17
美郷町	72.7	21	71.4	11	87.1	14	85.7	17	100.0	1
羽後町	95.5	2	74.4	10	100.0	1	100.0	1	94.4	13
東成瀬村	80.0	17	83.3	1	100.0	1	100.0	1	100.0	1

◇大潟村の特定健診等の受診率◇

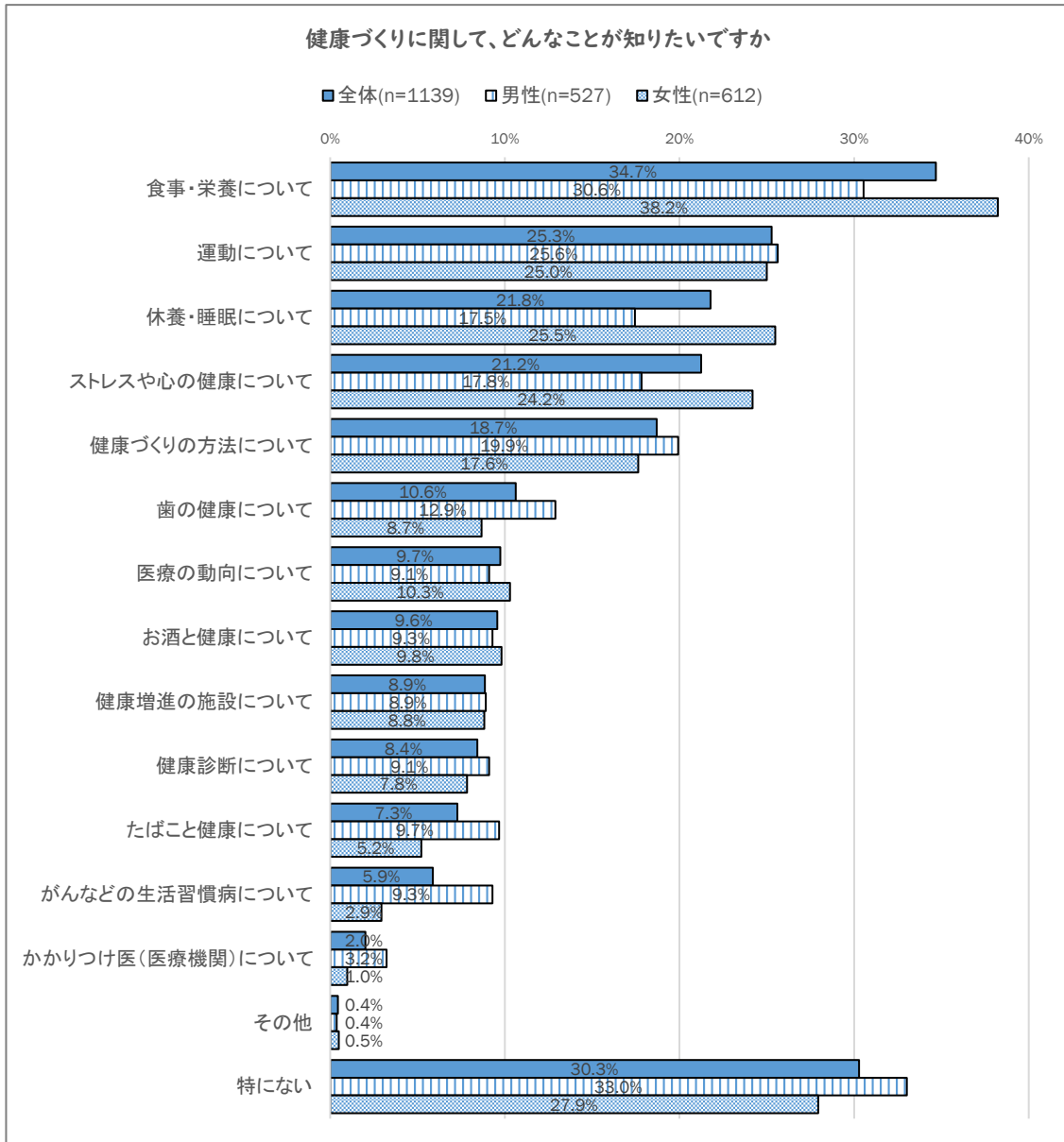


(大潟村保健センターより)

◇健診を受診する人の割合◇



◇健康づくりに関して、知りたいこと◇



【取り組み】

個人が行う取り組み	村が行う取り組み
<ul style="list-style-type: none"> ・年1回は健（検）診を受けましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・健（検）診の大切さをPRするとともに、受診しやすい健（検）診体制の充実を図ります。
<ul style="list-style-type: none"> ・健診結果を活用し生活習慣を見直しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康の保持増進のため、保健指導の充実を図り、個々に合った支援を行います。
<ul style="list-style-type: none"> ・健（検）診の精密検査が必要になったら必ず受診しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・精密検査が必要な方へ、疾病の早期発見・早期治療の重要性について伝え、受診勧奨を行います。
<ul style="list-style-type: none"> ・各種健康教室に参加しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・年代、健康レベルに合わせた各種教室を実施します。また、健康に関する内容を生活の中で活用できるよう支援します。
<ul style="list-style-type: none"> ・健康に不安を感じたら健康相談を活用しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・いつでも健康相談ができる体制を整え、相談支援を行います。
<ul style="list-style-type: none"> ・正確な健康情報を身につけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防のため、健康に関する情報提供を行います。また、体重や血圧測定等の健康セルフチェックの普及を図ります。

8) フレイル予防

目標

要介護状態になる前の フレイルを予防しよう

高齢化が急速に進んでいく中で、要介護状態を予防し健康寿命を延伸することが大切になっています。高齢者は多くの場合、フレイル（加齢による心身が衰えた状態で、健康と要介護の中間の段階）を経て要介護状態へ進むと考えられています。要介護状態の前のフレイルを予防することで、健康寿命の延伸を目指します。

図1. フレイルとは

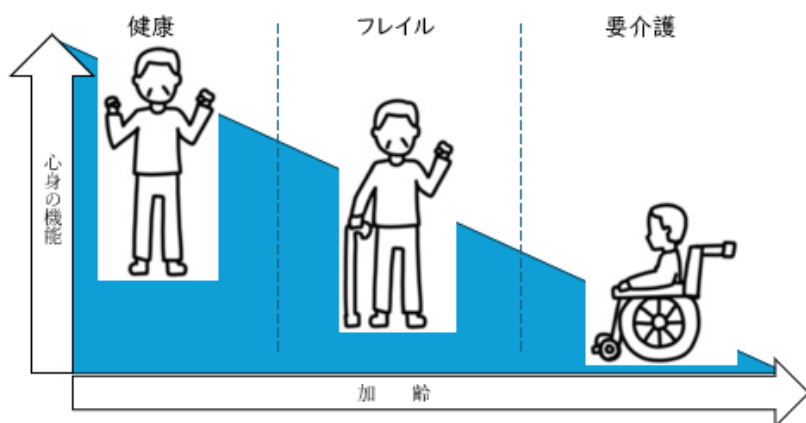


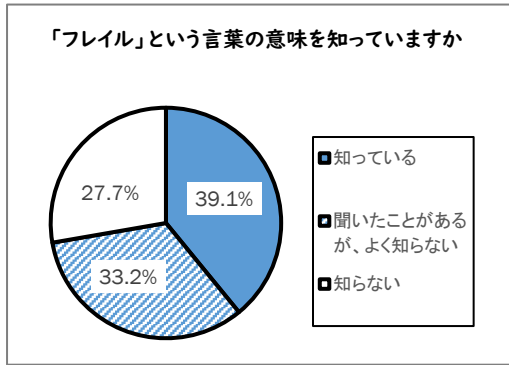
図2. フレイル予防のポイント



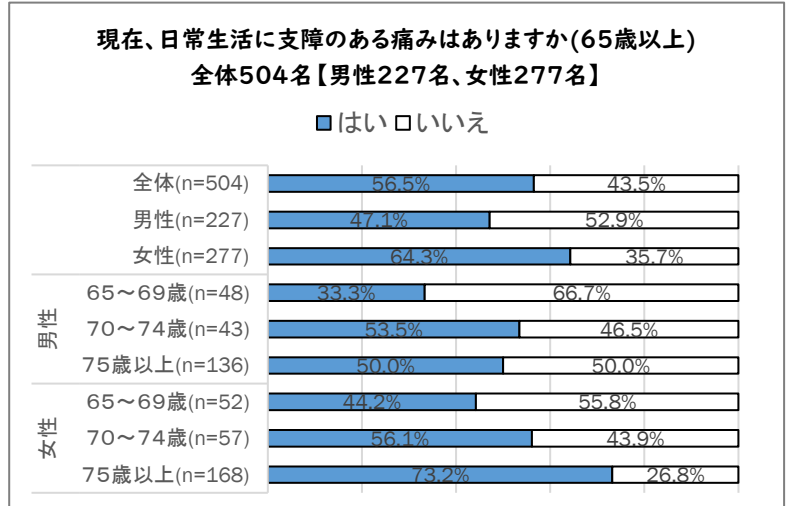
【現状・課題】

- 「フレイル」という言葉の意味を「知っている」人は39.1%であり、「聞いたことがあるがよく知らない」が33.2%、「知らない」が27.7%でした。特に若い世代などにはまだ浸透していない部分もあるため、今後周知に努めていく必要があります。
- 65歳以上の方で「日常生活に支障のある痛みがある」と答えた方は56.5%であり、男性よりも女性の方が多くなっています。また年齢が上がるにつれて痛みがある方が増える傾向にあります。
- 65歳以上の方で定期的に集まりや集会、地域活動等に「参加していない」割合は27.4%で男女間での違いはあまりありませんでした。75歳以上の男女、65～69歳女性で参加していない割合がやや高くなっています。
- 65歳以上の方で口の健康で気になることについて、「義歯を入れている」55.9%、「半年前と比べてかたいものが食べにくくなった」29.3%、「1年以上歯医者に行っていない」21.3%、「口の渇きが気になる」18.8%、「お茶や汁物でむせることがある」16.0%でした。
- 65歳以上の方で「定期的に歯科検診を受けている」方は47.4%、「歯の磨き方に気を付けている」方は45.8%、「定期的に歯石除去や口腔清掃指導を受けている」方は23.9%でした。令和6年度の後期高齢者歯科健診受診率は9.7%と低くなっているため、オーラルフレイル予防の観点からも受診勧奨を積極的にしていく必要があります。

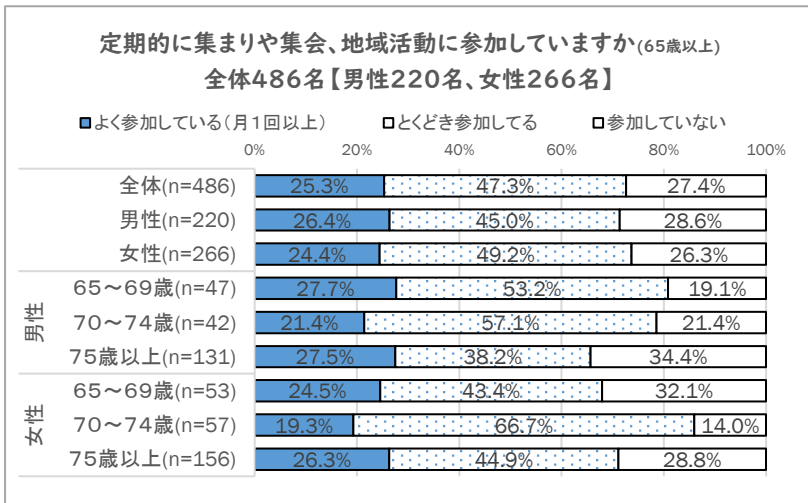
◇「フレイル」を知っていますか◇



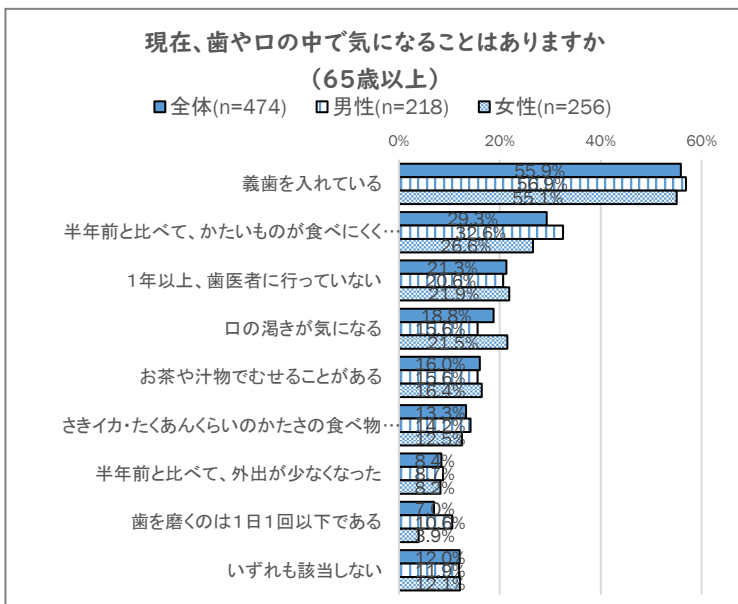
◇日常生活に支障のある痛みがある割合（65歳以上）◇



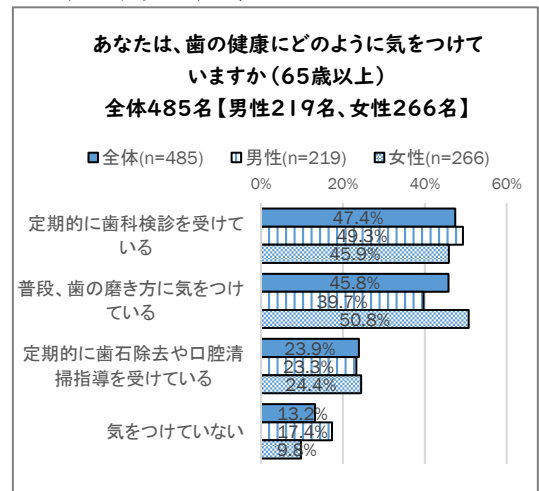
◇定期的に集会等に参加している割合（65歳以上）◇



◇歯や口の中で気になること（65歳以上）◇



◇歯の健康で気を付けていること（65歳以上）◇



【取り組み】

個人が行う取り組み	村が行う取り組み
<ul style="list-style-type: none"> ・フレイル予防について正しい知識を身につけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・フレイル予防についての情報提供を行い、正しい知識の普及に努めます。
<ul style="list-style-type: none"> ・フレイル健診を受診し、自身のフレイルの状態を知りましょう。また、フレイル健診結果を活用しフレイルが進まないよう生活習慣を見直しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・フレイル健診の大切さをPRするとともに、受診しやすい体制の充実を図ります。フレイル予防のため、保健指導の充実を図り、個々に合った支援を行います。
<ul style="list-style-type: none"> ・後期高齢者歯科健診を受けましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯科健診の助成を行い、オーラルフレイル予防ができるよう支援します。
<ul style="list-style-type: none"> ・各種健康教室に参加しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・フレイル予防のための各種教室を開催していきます。

9) 各分野別到達目標

第3次計画 目標項目及び目標値一覧

分野	項目		基準値 (R7)	目標値	
身体活動・運動	・運動不足を感じている人の割合	20歳以上	74.4	70.0	
	・1日30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続している人の割合	20歳以上	49.3	50.0	
	・運動を習慣的に行っていない子ども割合	幼児～高校生	8.6	5.0	
栄養と食生活	・毎日3食食事をしている人の割合	20歳以上	82.3	85.0	
		幼児～高校生	89.6	93.0	
	・減塩を実行している人の割合	20歳以上	64.0	70.0	
	・野菜を1日5皿以上(350g以上)食べている人の割合	20歳以上	2.9	5.0	
	・肥満者の割合(BMI25以上の割合)	40～74歳の国保加入者	7.0	5.0	
心の健康	・自殺による死亡者数(人)	村民	0.2	0.0	
	・十分な睡眠がとれている人の割合	20歳以上	78.8	86.8	
	・悩みを相談できる人がいる割合	20歳以上	85.6	91.0	
	・助けてくれる人がいる割合	20歳以上	91.7	98.5	
歯の健康	・乳幼児のう歯の割合(3年平均)	3歳児	11.1	0.0	
	・成人歯科検診受診率	20, 30, 40, 50, 60, 70歳	12.5	40.0	
	・高齢者歯科検診受診率	75, 80, 85, 90, 95, 100歳	9.7	40.0	
	・定期的に、検診や歯石除去・口腔清掃指導を受けている人の割合	20歳以上	63.1	70.0	
	・定期的に歯科医院にかかっている人の割合(フッ素塗布、歯みがき指導等)	幼児～高校生	68.7	70.0	
たばこ	・受動喫煙を理解している人の割合	20歳以上	88.1	100.0	
	・たばこを吸っている人の割合(男性)	20歳以上男性	22.8	20.0	
	・たばこを吸っている人の割合(女性)	20歳以上女性	4.8	3.5	
	・家庭で受動喫煙の機会があったものの割合(過去1か月間に1回以上受動喫煙があった割合)	幼児～高校生	25.6	0.0	
アルコール	・節度ある適度な飲酒の理解している人の割合	20歳以上	46.6	60.0	
	・1日の飲酒量2合以上の人の割合(男性)	20歳以上男性	26.4	20.0	
	・1日の飲酒量1合以上の人の割合(女性)	20歳以上女性	38.4	35.0	
生活習慣病予防	・特定健診受診率	40～74歳の国保加入者	66.1	70.0	
	・メタボリックシンドローム該当者・予備軍の割合		31.7	25.0	
	・がん検診受診率	胃がん検診	50～69歳	35.2	60.0
		大腸がん検診	40～69歳	46.0	60.0
		肺がん検診	40～69歳	43.8	60.0
	*基準値はR5	子宮がん検診	20～69歳女性	31.9	60.0
		乳がん検診	40～69歳女性	37.3	60.0
	・要精密検査受診率	胃がん検診	50～69歳	66.7	100.0
		大腸がん検診	40～69歳	56.0	100.0
		肺がん検診	40～69歳	88.0	100.0
	*基準値はR4	子宮がん検診	20～69歳女性	0.0	100.0
	乳がん検診	40～69歳女性	90.0	100.0	
フレイル予防	・フレイルを知っている人の割合	20歳以上	39.1	50.0	
	・定期的に集会等に参加している割合	65歳以上	72.6	80.0	
	・日常生活に支障のある痛みがある人の割合	65歳以上	56.5	55.0	
	・BMIが20.0以下の者の割合	65歳以上	14.6	13.0	

※現状値はR7だが、一部にR4・5実績の数値使用

第5章

ライフステージごとの取り組み

生涯にわたっていきいきとした生活を送ることができるよう、それぞれのライフステージに合わせたポイント（目標）をあげていきます。

	身体活動・運動	栄養と食生活	心の健康	歯の健康
乳幼児期 (0～6歳)	・親子で遊びながら、体を動かして楽しもう。	・1日3食しっかり食べよう。 ・早寝・早起き・朝ご飯の習慣を身につけよう。	・親子のコミュニケーションを深めよう。 ・十分な睡眠をとり、規則正しい生活習慣を身につけよう。	・歯みがきの習慣を身につけ、子どもの歯の健康管理をしよう。
学童期・思春期 (7～18歳)	・体を動かす習慣を身につけ、基礎体力・運動機能の向上を図ろう。	・「食」に関する正しい知識や食べ物等について考える習慣を身につけよう。 ・地元でとれた旬の食材を使って、楽しみながら食事をしよう。	・悩みごとがあるときは、積極的に相談しよう。 ・十分な睡眠をとり、規則正しい生活習慣を身につけよう。	・正しい歯みがきの方法を身につけ、むし歯を予防しよう。 ・年1回は歯科検診を受けよう。
青年期 (19～39歳)	・運動・身体活動の必要性を学び日常生活で意識的に体を動かそう。	・薄味でバランスの良い食事をしよう。 ・野菜を1日5皿以上食べよう。	・睡眠やストレスとのつきあい方についての正しい知識を身につけよう。	・年1回は歯科検診を受けよう。
壮年期 (40～64歳)	・自分にあった運動を継続的に行おう。 ・からだのセルフケアを家でも継続的に行おう。 ・運動する仲間をつくりレクリエーションや健康教室などに積極的に参加しよう。	・若い時から健診などで自分の体を知り、(適正体重・血圧・脂質・血糖値、貧血の有無等)食生活に関心を持とう。 ・減塩に取り組もう。 ・野菜を1日5皿以上食べよう。	・家族や近隣の人への声かけや見守りに努めよう。 ・うつ病などについて正しい知識を身につけよう。	・むし歯や歯周病は早めに治療しよう。
高齢期 (65歳以上)	・自分の健康状態に合わせて体を動かそう。 ・買い物や散歩など積極的に外出しよう。	・栄養や食事量などのバランスを意識し、食べることを楽しもう。 ・適正体重を維持して低栄養を予防しよう。	・積極的に集まりや集会、介護予防教室等に参加しよう。 ・質のよい睡眠を心がけよう。 ・悩みを聞いてもらえる仲間や相談機関を見つけよう。	・年1回は歯科検診を受けよう。 ・口腔ケアを行い、オーラルフレイル(口腔機能の低下)を予防しよう。

たばこ	アルコール	生活習慣予防	フレイル予防
		<ul style="list-style-type: none"> ・早寝・早起きの習慣を身につけよう。 	
<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙や受動喫煙による健康被害について正しく理解しよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・アルコールと健康について学ぼう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康の大切さを学び、規則正しい生活習慣を身につけよう。 	
<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠時の喫煙はやめよう。 ・喫煙本数を減らしたり、禁煙したりしよう。 ・喫煙マナーを守ろう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠時の飲酒はやめよう。 ・1週間に2日は休肝日を設定しよう。 ・「節度ある適切な飲酒」の正しい知識を持とう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康についての正しい知識を身につけ、生活に活かそう。 ・年1回は健(検)診を受けよう。 ・年1回は健(検)診を受けよう。 ・健診結果を活用し生活習慣を見直そう。 ・健(検)診の精密検査が必要になったら必ず受診しよう。 ・各種健康教室に参加しよう。 ・健康に不安を感じたら健康相談を活用しよう。 ・正確な健康情報を身につけよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・フレイルについて正しい知識を身につけよう。 <p>(再掲)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の健康状態に合わせて体を動かそう。 ・適正体重を維持して低栄養を予防しよう。 ・積極的に集まりや集会、介護予防教室等に参加しよう。 ・口腔ケアを行い、オーラルフレイル(口腔機能の低下)を予防しよう。

1) 母子保健事業

事業名	目的	分野
母子健康手帳の交付 妊婦健康診査の受診券 交付	母子の一貫した健康管理及び、安全な妊娠・出産を図る。	身体活動・運動／栄養と食生活 ／心の健康／歯の健康／たば こ／アルコール／生活習慣病 予防
パパママ教室 (両親学級)	妊婦及び夫が妊娠期に必要な知識を身につけ、安心して出産に臨めるよう支援する。妊婦の交流・仲間づくりを図る。	身体活動・運動／栄養と食生活 ／心の健康／歯の健康／たば こ／アルコール／生活習慣病 予防
産前産後の家事支援	産前産後に家事支援（ヘルパー派遣）に係る費用を助成し、心身の休息・安定を図る。	身体活動・運動／栄養と食生活 ／心の健康／生活習慣病予防
産後ケア	育児の支援が必要な方に助産師が訪問し、助言・指導による産後の育児支援を行う。	身体活動・運動／栄養と食生活 ／心の健康／生活習慣病予防
乳児相談	児の健全な成長・発達状況の確認及び適切な情報提供を行い、育児不安の解消、育児支援を行う。	身体活動・運動／栄養と食生活 ／心の健康／歯の健康／たば こ／アルコール／生活習慣病 予防
乳幼児健康診査	・4ヵ月・7ヵ月・10ヵ月・13ヵ月・1歳 6ヵ月・3歳児の身体発達、精神運動発達を確認し、疾病の予防と早期発見に努める。 ・育児不安の解消や食生活の助言・指導を行い、心身共に健やかな成長発達を促す。	身体活動・運動／栄養と食生活 ／心の健康／歯の健康／たば こ／アルコール／生活習慣病 予防
幼児歯科健康診査	・1歳6ヵ月・2歳・3歳児の歯科健診や 歯みがき指導を行い、う歯を予防する。 ・2歳児では、親子健診により親の意識を 高め、おやつ指導で食生活の支援をする。	栄養と食生活／歯の健康
訪問	妊産婦・新生児・乳児・幼児やその保護者へ家庭訪問をし、安心して育児ができるよう相談・指導を行い支援する。	身体活動・運動／栄養と食生活 ／心の健康／歯の健康／たば こ／アルコール／生活習慣病 予防
潟っこ広場	乳幼児や保護者同士の交流の場として行事を開催し、乳幼児・保護者の心身の安定や保護者の育児不安の解消につなげる。	身体活動・運動／栄養と食生活 ／心の健康／生活習慣病予防

不妊治療費助成	特定・男性・一般不妊治療、不育症治療の治療費を助成し、妊娠を希望されるご夫婦の負担を軽減する。	身体活動・運動／栄養と食生活／心の健康／生活習慣病予防
未熟児養育医療費の助成	出生後、病院での治療・療育が必要な未熟児に対して医療費の一部を助成し、乳児の健やかな成長を支援する。	身体活動・運動／栄養と食生活／心の健康／生活習慣病予防

2) 成人保健事業

事業名	目的	分野
健康相談 ・診療所医師 ・保健師、管理栄養士	心身の健康に関する個別の相談に応じ必要な指導及び助言を行い、健康の保持増進のため支援する。	身体活動・運動／栄養と食生活／心の健康／歯の健康／たばこ／アルコール／生活習慣病予防
総合検診 ・特定健康診査 ・各種がん検診など	心身の健康状態の確認と生活習慣の見直しにより健康の保持増進を図る。また、疾病の早期発見、早期治療へと結びつける。	身体活動・運動／栄養と食生活／心の健康／歯の健康／たばこ／アルコール／生活習慣病予防
医療機関健診	総合検診以外で、個別に医療機関で特定健診・後期高齢者健診を無料で受診できるようにし、生活習慣病の早期発見を図る。	身体活動・運動／栄養と食生活／心の健康／歯の健康／たばこ／アルコール／生活習慣病予防
人間ドック・脳ドック助成	人間ドック・脳ドックの費用を一部助成し、心身の健康状態の確認及び疾病の早期発見、早期治療を図る。	身体活動・運動／栄養と食生活／心の健康／歯の健康／たばこ／アルコール／生活習慣病予防
胃内視鏡検診の助成	個別で医療機関にて胃内視鏡検診をする際の費用を一部助成し、胃がんの早期発見・早期治療を促す。	身体活動・運動／栄養と食生活／心の健康／歯の健康／たばこ／アルコール／生活習慣病予防
健康教室 ・運動教室 ・料理教室 ・健康ウォーキング	生活習慣病の予防その他健康に関することについて、運動や栄養の正しい知識の普及を図ることにより、健康の保持増進を図る。	身体活動・運動／栄養と食生活／心の健康／歯の健康／たばこ／アルコール／生活習慣病予防
総合検診結果説明会	総合検診の結果をもとに、生活習慣の見直しや医療機関受診につなげ、疾病の予防・早期発見に努める。	身体活動・運動／栄養と食生活／心の健康／歯の健康／たばこ／アルコール／生活習慣病予防
訪問指導	保健指導が必要な方やその家族等に対して訪問し、健康の保持増進のため支援する。	身体活動・運動／栄養と食生活／心の健康／歯の健康／たばこ／アルコール／生活習慣病予防

特定保健指導	対象者が自らの健康状態を自覚し、生活習慣の改善に係る自主的な取り組みの継続的な実施を支援する。	身体活動・運動／栄養と食生活／心の健康／歯の健康／たばこ／アルコール／生活習慣病予防
健康ポイント事業	特定保健指導対象者の保健指導取組みによりインセンティブを付与し、生活習慣の改善に係る自主的な取り組みを促す。	身体活動・運動／栄養と食生活／心の健康／歯の健康／たばこ／アルコール／生活習慣病予防
がん患者医療用補正具の助成	がん治療に伴う医療用補正具の購入費用を一部助成し、がん患者の負担軽減・社会復帰を支援する。	身体活動・運動／栄養と食生活／心の健康／歯の健康／たばこ／アルコール／生活習慣病予防
糖尿病重症化予防事業	糖尿病未治療者や治療中断者への受診勧奨、保健指導を実施することで糖尿病の重症化予防を図る。	身体活動・運動／栄養と食生活／心の健康／歯の健康／たばこ／アルコール／生活習慣病予防

3) 介護予防事業

事業	目的	分野
フレイル予防「元気！はつらつ教室」	転倒などによる寝たきりを予防し、自分らしい生活が送れるように、運動を通じて筋力の維持、向上を図る。	身体活動・運動／心の健康／歯の健康／生活習慣病予防
認知症予防「脳いきいき教室」	脳トレーニングと運動を行うことで、認知症の予防を図り、住み慣れた地域で自立した生活を送る。	身体活動・運動／心の健康／生活習慣病予防
地域交流サロン	「遊び体操」などフレイル予防を通して人とのつながりを深める。	身体活動・運動／心の健康
男性対象の介護予防教室「高齢男性の気になる！教室」	身体のケアやフレイル予防、安全に運転免許を持ち続けるためのトレーニング等を行い、住み慣れた地域で健康を維持しながら自分らしい生活を送る。	身体活動・運動／心の健康／生活習慣病予防
65歳～74歳の教室	肩・腰・膝の痛みの原因を知り、手入れ・痛みの緩和方法を学び、日常生活で実践することで、住み慣れた地域で自立した生活を送ることが出来る。	身体活動・運動／心の健康／生活習慣病予防
栄養教室	「食べる」ことを通じて、食事の栄養について考え、バランスのとれた食事を行うことで、住み慣れた地域で健康を維持しながら自分らしい生活を送る。	栄養と食生活／心の健康／歯の健康／生活習慣病予防

高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施事業	高齢者の高血圧未治療者や健康状態不明者への受診勧奨、フレイル健診を実施することで、高齢者の重症化予防・フレイル予防を図る。	身体活動・運動／栄養と食生活／心の健康／歯の健康／たばこ／アルコール／生活習慣病予防
------------------------	---	--

4) 心の健康づくり事業

事業名	目的・内容	分野
心の健康相談	随時相談を受け付けている他、臨床心理士による相談も実施し、問題解決の糸口を探れるよう支援する。	心の健康
心の健康づくり講演会	心の健康や自殺に関する正しい知識を身につけ、理解を深めるための研修を開催するとともに、参加者同士の交流を通じて、孤立防止を図る。	心の健康
交流サロン「ちょこつと」	地域の方が自由に訪れることのできる交流サロンを運営し、ボランティアによる傾聴活動を通して孤立防止を図る。	心の健康
自殺予防啓発事業	児童生徒向け相談窓口の提供や街頭キャンペーンにより心の健康の普及啓発を図る。	心の健康
こころの体温計	デジタル上で、気軽にメンタルチェックができるシステムにより、心の健康の普及啓発を図る。	心の健康
「いのちの教室」出前講座	児童生徒がいのちの大切さを考え、自他を尊重する意識や自己肯定感を高めることで自殺予防につなげる。	心の健康
「SOS の出し方講座」	児童生徒が社会における様々なストレスへの対処方法を身につけることを促す。	心の健康
心はればれゲートキーパー養成講座	身近な人の自殺の危険サインに気づき声かけし支援へとつなぐ「心はればれゲートキーパー」ボランティアを増やし、地域で支える体制をつくる。	心の健康
地域高齢者いきがい活動事業(園芸福祉活動)	特別養護老人ホームにて、元気な高齢者や地域ボランティアと大学生が、特養入所者と農作物の植え付けや栽培等を実施することで、孤立防止を図る。	心の健康
認知症カフェ「なのはな」	認知症の人やその家族、地域の人や専門職が相互の情報を共有し、お互いを理解し合う。	心の健康

5) 歯科口腔保健事業

事業	目的	分野
フッ化物洗口事業	年長児・小学生・中学生を対象にむし歯予防及び歯の健康の保持増進を図る。	歯の健康
歯みがき教室	こども園・小学校・中学校で歯みがき教室を実施し、むし歯予防への関心を高め歯みがきの大切さやブラッシング方法を学ぶ。	歯の健康
歯科検診助成 ・成人歯科検診助成事業 ・後期高齢者歯科健診助成事業	一定の年齢の方を対象に歯科検診の費用の一部を助成し、歯の健康管理のための支援をする。	歯の健康
健口教室	口の手入れや口腔の体操を行うことにより、口腔衛生の保持、オーラルフレイルの予防を図る。	歯の健康

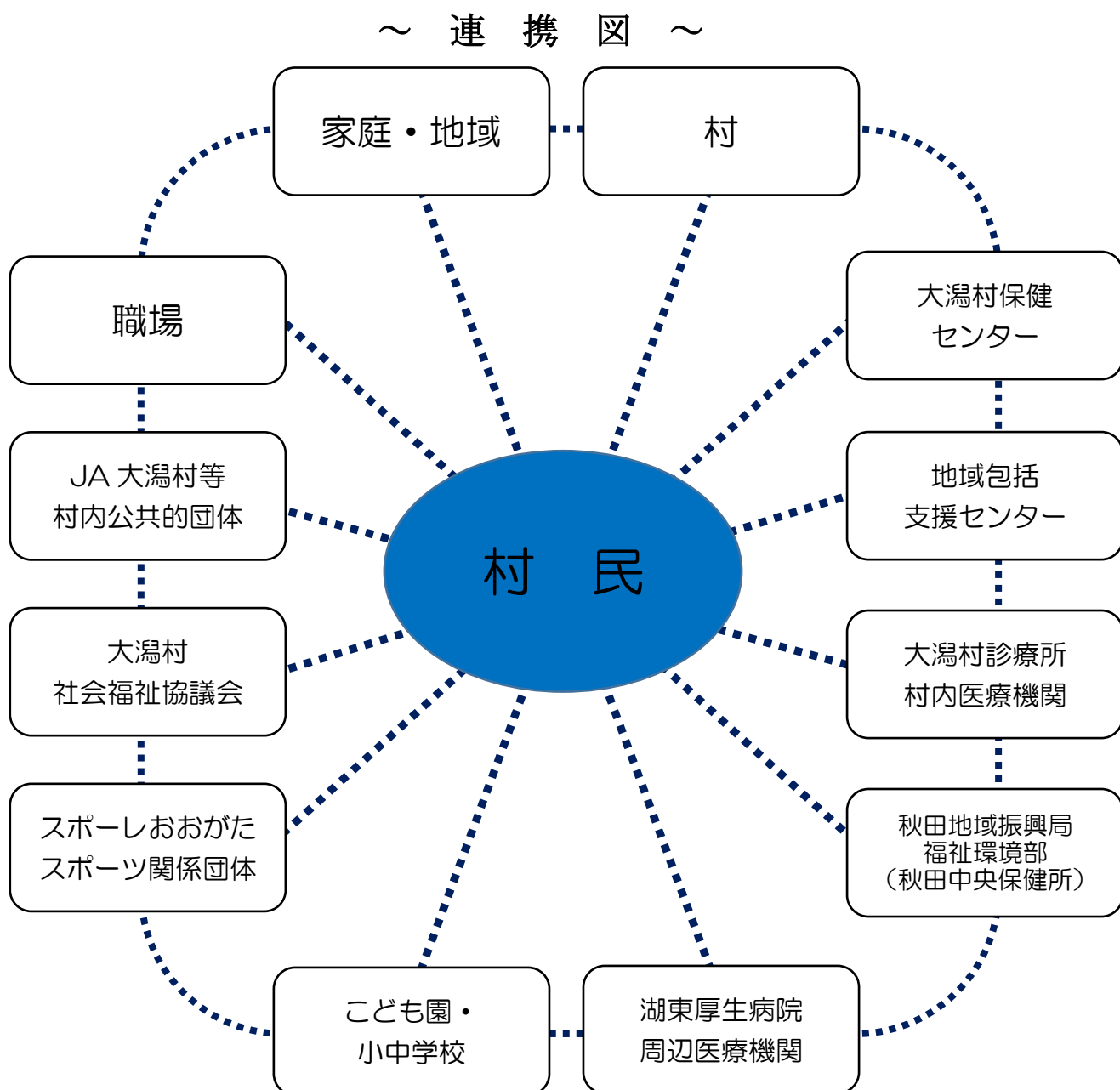
6) その他

事業	目的・内容	分野
スポーレおおがた	健康で豊かな生活の一層の充実を図るため、地域コミュニティづくりをめざして、総合型地域スポーツクラブを設置する。	身体活動・運動
食農推進計画の推進	生涯にわたって健康でこころ豊かに生活できるように、食と農の推進を総合的かつ計画的に連携を図りながら推進する。	栄養と食生活

1) 推進体制

村民一人ひとりが主体性をもって生活習慣を改善し、積極的に健康づくりに取り組むことが重要です。そのためには、家庭や地域、行政機関、職場、医療機関、教育機関、各関係団体は、それぞれ協力し合い連携しながら、支援していきます。

さらに、引き続き大潟村健康づくり推進委員会を設置して、進捗状況等を確認しながら、健康づくりを推進していきます。



2) それぞれの役割

1 家庭の役割

家庭は健康づくりの最小グループであり、乳幼児からの正しい生活習慣を身につける大切な役割を持っています。また、心の安らぎの場であり、生活習慣を確立する場でもありますので、家族ぐるみで健康づくりに取り組むことが重要です。

2 地域の役割

個人の健康は地域の支えも必要となります。地域ぐるみで健康を推進する体制づくりを進めることが必要です。

3 職場の役割

職員や従業員の健康に配慮した労働環境の整備を図るよう努めます。

具体的には健康診断の実施や、完全分煙や禁煙などの受動喫煙防止への取り組みをするなど、健全な職場環境を整えることが必要です。

4 医療関係機関の役割

専門的な指導や情報提供を通して、地域や家庭、関係機関と密接に連携しながら健康づくりを支援します。

5 こども園・小中学校の役割

保育や教育を通じて、望ましい生活習慣の習得をする重要な役割を担います。そのため、健康に対する学習機会を増やし、家庭や地域と連携して、健康づくりを支援する必要があります。

6 福祉関係・ボランティア団体・関係団体等の役割

各団体の持つ専門分野あるいは得意分野において、健康に関する情報やサービスを提供します。また、団体間の相互連携や、地域や家庭、関係機関と連携しながら健康づくりを推進します。

7 行政の役割

本計画に基づき、地域の核となって、各関係機関と連携を図りながら健康づくりを推進します。

また、医療機関や県などの指導を受けながら、健康づくりの啓発活動を行い、情報周知を図ります。

8 大潟村健康づくり推進委員会の役割

本計画に基づいた進捗状況となっているか確認し、課題の検討や実施計画の提案など様々な面から健康づくりを推進していきます。

参 考 資 料

- 1) 令和7年度 大潟村健康意識調査結果
- 2) 大潟村健康づくり対策検討委員会

1) 令和7年度 大潟村健康意識調査結果

1. 調査目的

平成27年度に策定した「第2次大潟村健康づくり行動計画」の評価と「第3次大潟村健康づくり行動計画」を策定していく中での基礎資料とする。さらに、今後の大潟村の健康づくりの推進に役立てることを目的とする。

2. アンケート調査時期

令和7年8月～9月

3. 調査対象と調査方法

【20歳以上の村民】

- ・毎年8月下旬に全戸へ向けて実施する「検診調査票」に20歳以上の世帯員の人数分のアンケートを同封し、検診調査票と一緒に各住区の健康推進員に回収をお願いした。回答については紙またはオンラインのいずれかで回答してもらった。
- ・秋田県立大学の寮生については、アンケートのお願いを配布し、オンラインのみで回答してもらった。

【子ども】

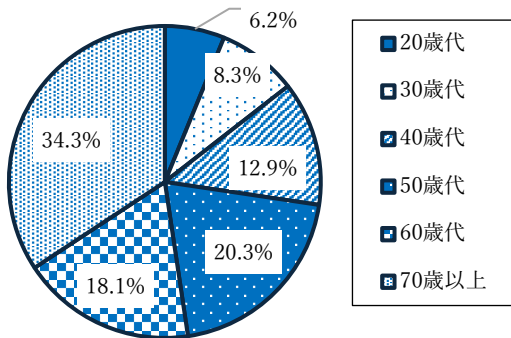
- ・4歳児と小学4年生については、こども園や小学校を通して保護者全員に配布し、オンラインでの回答をお願いした。
- ・中学2年生については、中学校を通して対象者本人にタブレットでオンライン回答をしてもらった。
- ・高校2年生については、対象者全員に郵送しオンラインによる回答をしてもらった。

4. 回答数

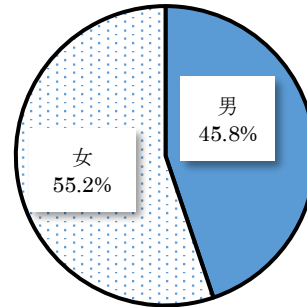
対象者	調査対象者数	回答数	回答率
4歳児	23人	15人	65.2%
小学4年生	21人	16人	76.2%
中学2年生	23人	23人	100.0%
高校2年生	30人	15人	50.0%
成人(20歳以上)	2,277人	1,218人	53.5%
県立大学生(20歳以上)	131人	27人	20.6%
合計	2,505人	1,314人	52.5%

— 成人アンケート結果 —

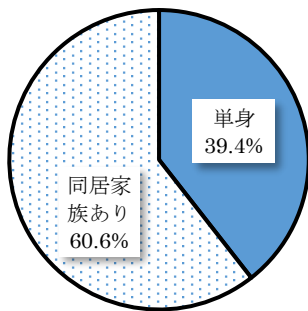
問1. あなたの年齢を教えてください



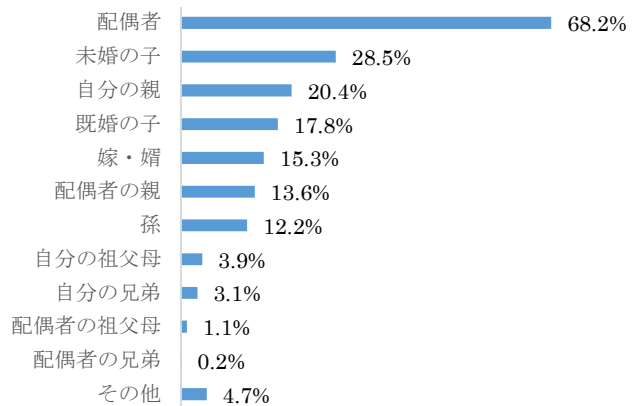
問2. あなたの性別を教えてください



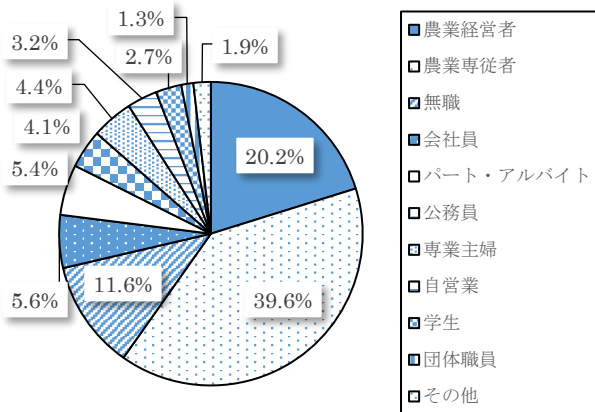
問3-1. あなたの家族構成を教えてください



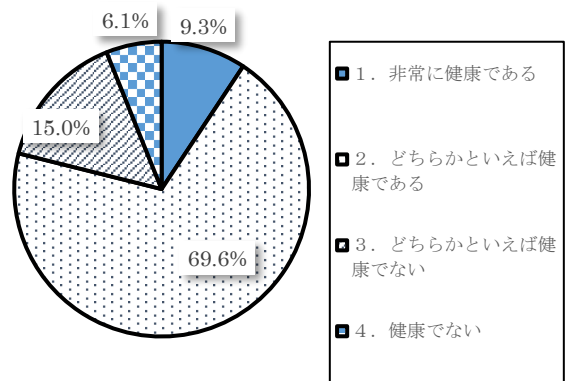
問3-2. 同居している家族を選択してください



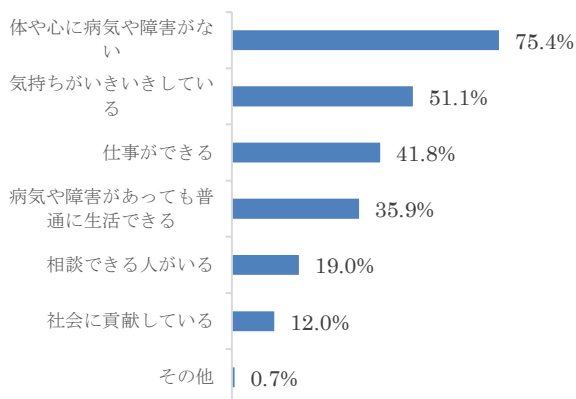
問4. あなたの職業はどれにあたりますか



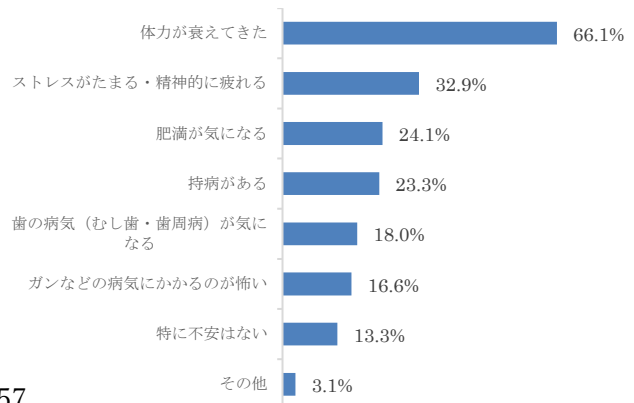
問5. あなたは普段健康だと感じていますか



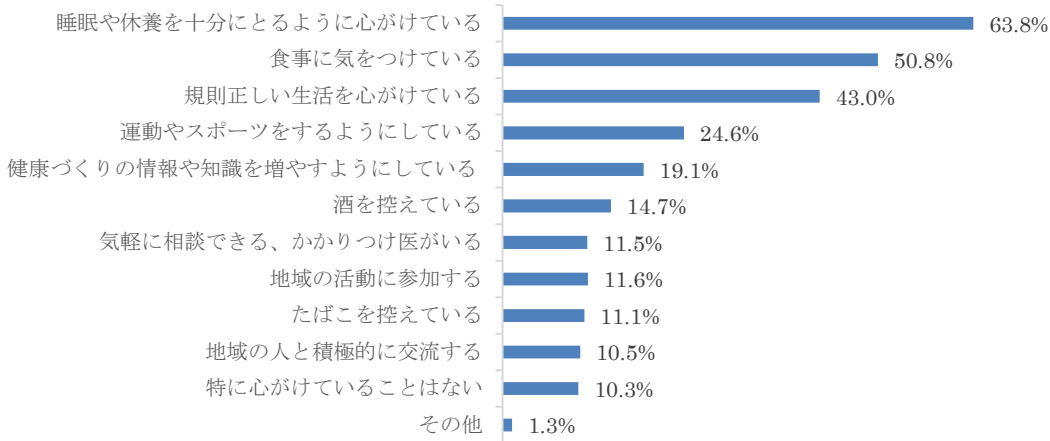
問6. あなたは「健康」とはどんなことだと思いますか (複数回答可)



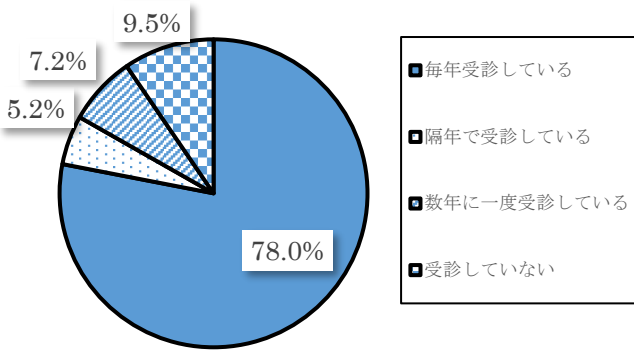
問7. 現在、健康に対して何か不安をお持ちですか (複数回答可)



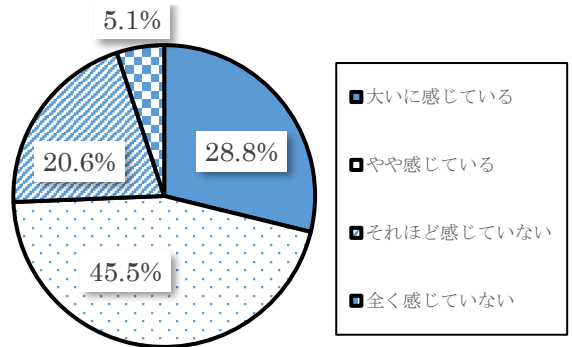
問8. 日頃から健康の維持・増進のため日常生活で心掛けていることはありますか（複数回答可）



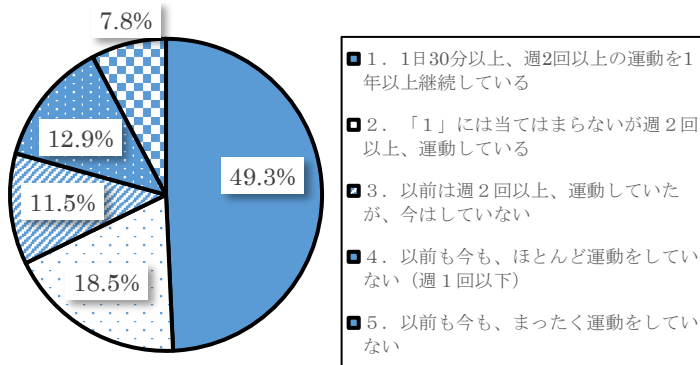
問9. 村の総合検診や人間ドック、医療機関健診、職場の健診を受診していますか



問10. あなたは日常生活で運動不足だと感じたことがありますか

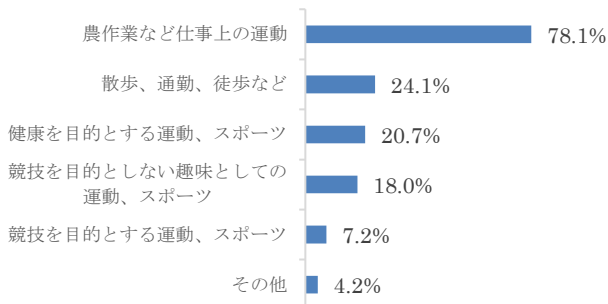


問11. 普段、週に2回以上運動*をしていますか

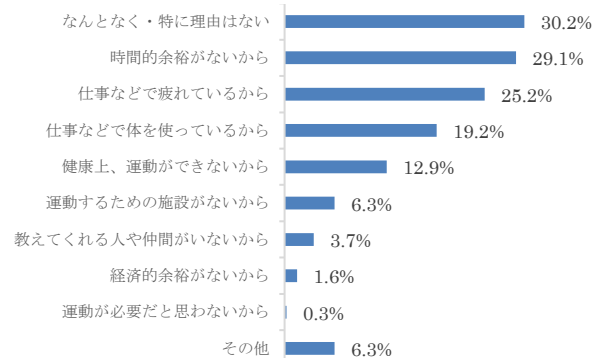


※運動とは、おおむね30分以上続けて体を動かすことで、散歩や通勤、農作業なども含めます

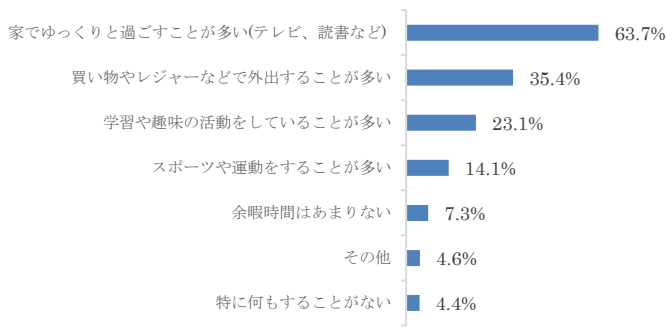
問12. 問11で「1」「2」の週2回以上運動している方あなたがしている運動は、どんな内容ですか（複数回答可）



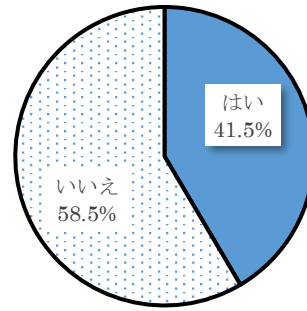
問13. 問11で「1」「2」の週2回以上運動している以外の方運動しない（できない）理由は何ですか（複数回答可）



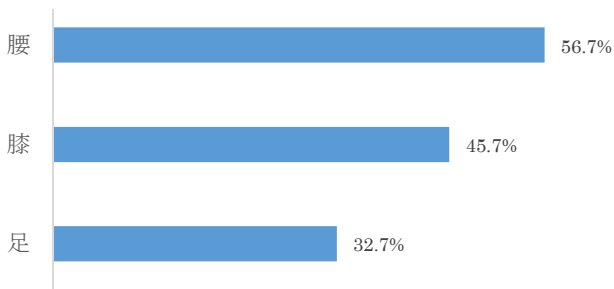
問 14. 余暇（農閑期を含む）はどのように過ごしていますか
（複数回答可）



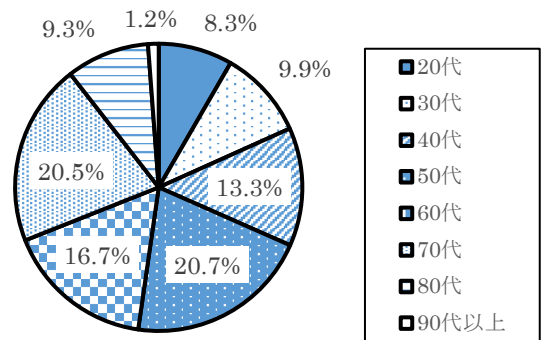
問 15-1. 足・膝・腰について
現在、日常生活に支障のある痛みはありますか



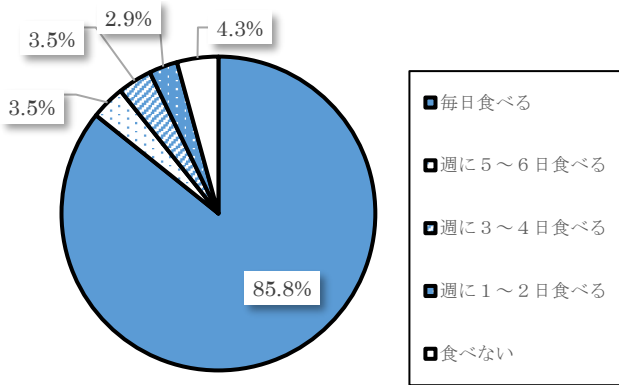
問 15-2. 問 15-1 で「はい」と答えた方
痛いところはどこですか（複数回答可）



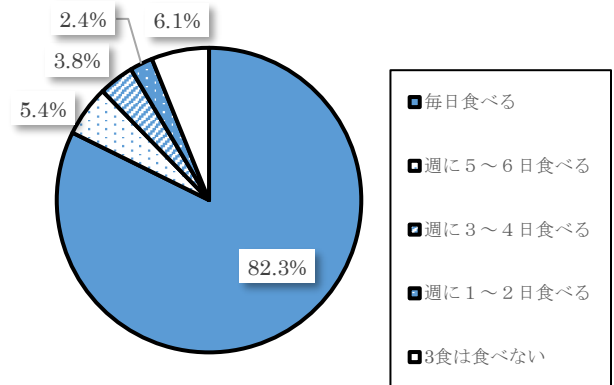
問 15-3. 問 15-1 で「はい」と答えた方
それはいつ頃からですか



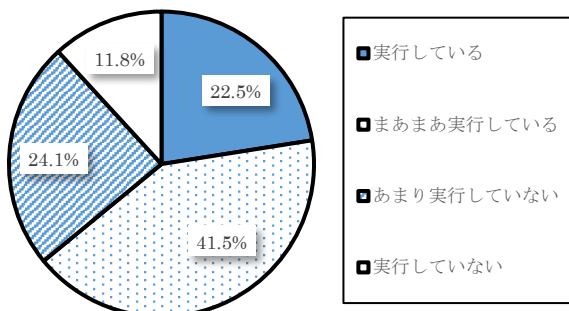
問 16. 朝食は食べますか



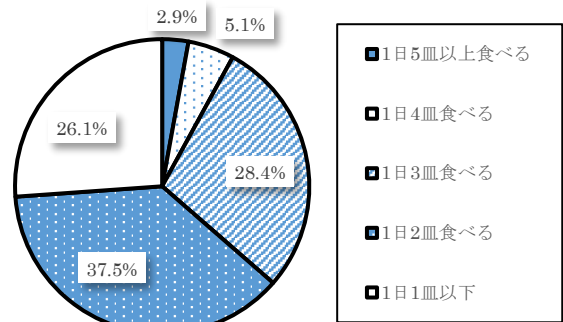
問 17. 毎日3食食事をしていますか



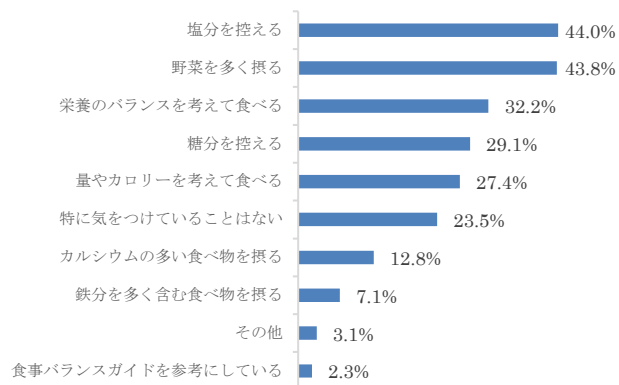
問 18. 減塩やうす味を実行していますか



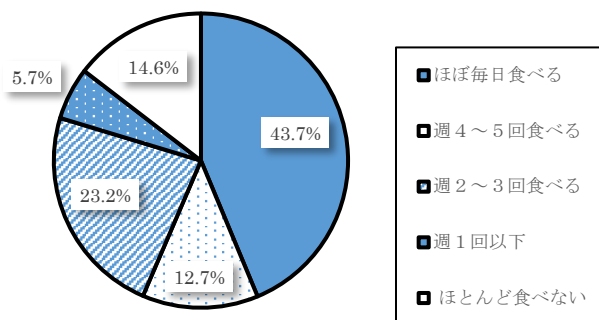
問 19. 漬物を除く野菜を1日に何皿食べますか
（※1皿の目安は片手の手の平1杯分）



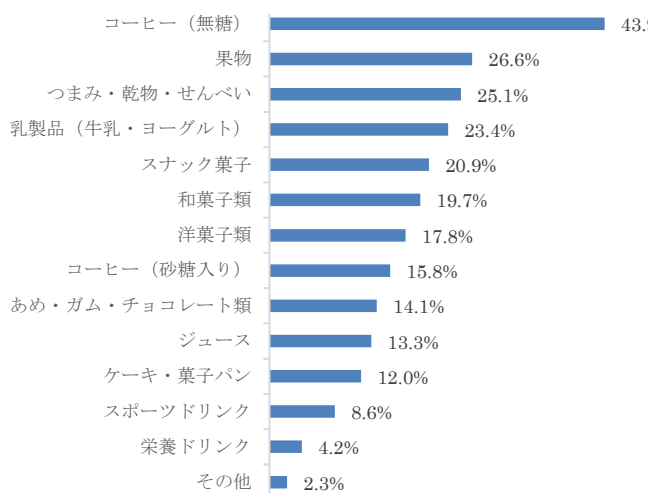
問 20. 普段の食事で注意していることがありますか
あてはまるもの全てに○をつけて下さい（複数回答可）



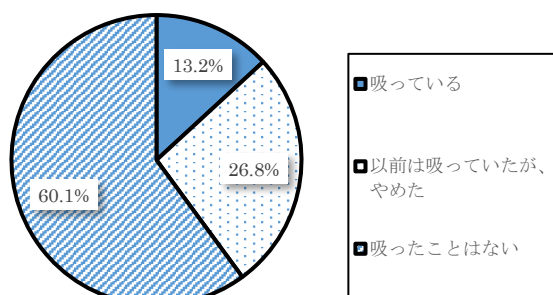
問 21. 普段、間食をしますか



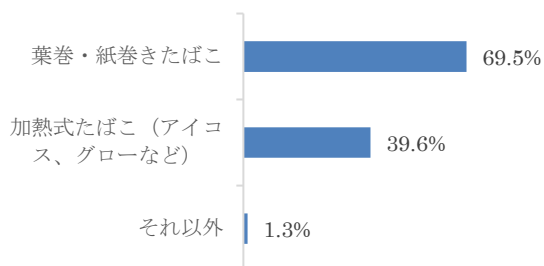
問 22. 間食として食べている回数の多いものを3つまで
○をつけて下さい。



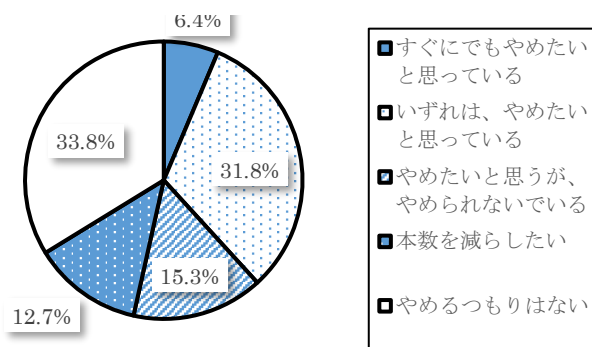
問 23. あなたは、たばこを習慣的に吸いますか



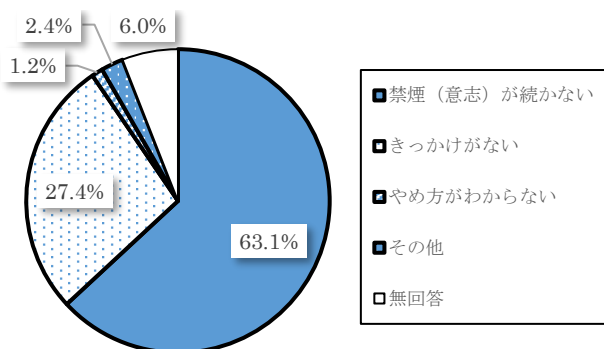
問 24. 問 23 で「1. 吸っている」と答えた方
吸っているたばこの種類は何ですか。



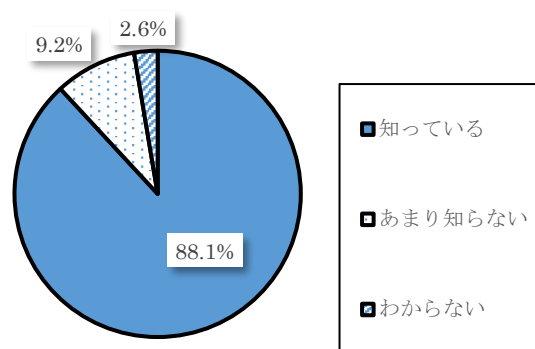
問 25. 問 23 で「1. 吸っている」と答えた方
たばこをやめたいと思いますか。



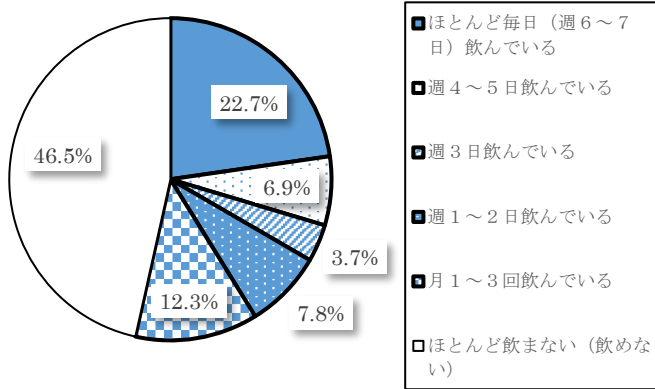
問 26. 問 25 で「すぐにでもやめたいと思っている」「いずれは、やめたい
と思っている」「やめたいと思うが、やめられないでいる」と答えた方
喫煙をやめられない理由について



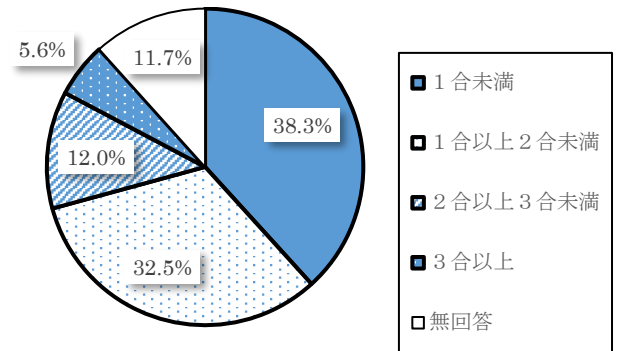
問 27. あなたは受動喫煙が健康に与える影響を知っていますか。



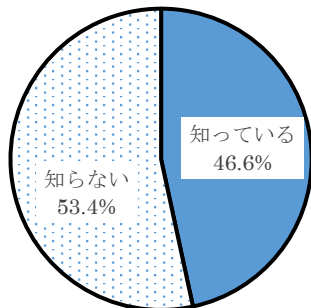
問 28. あなたは、お酒(アルコール)を飲みますか。



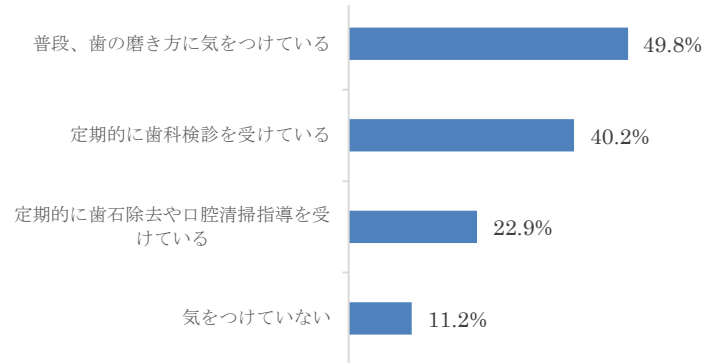
問 29. 問 28 で「ほとんど飲まない」以外を答えた方 1日当たりの飲酒量はどれくらいですか。清酒に換算してお答え下さい。



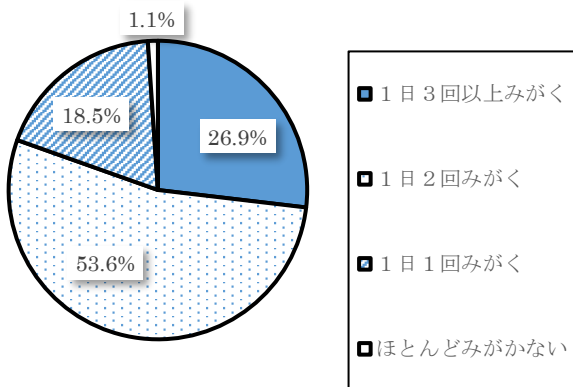
問 30. 「節度ある程度な飲酒」は1日平均純アルコールで約 20g(清酒換算で1合)程度であることを知っていますか。



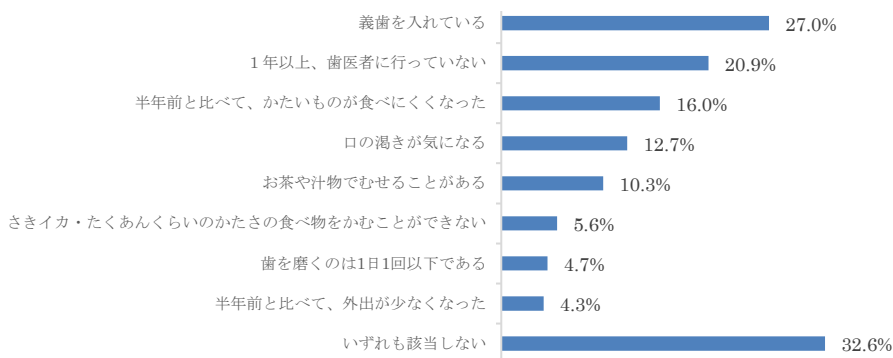
問 31. あなたは、歯の健康にどのように気をつけていますか。(複数回答可)



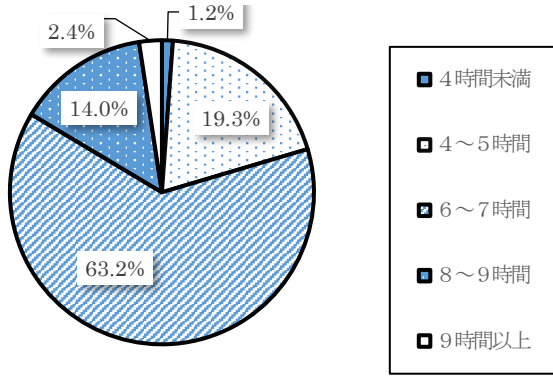
問 32. 1日の歯磨きの回数について



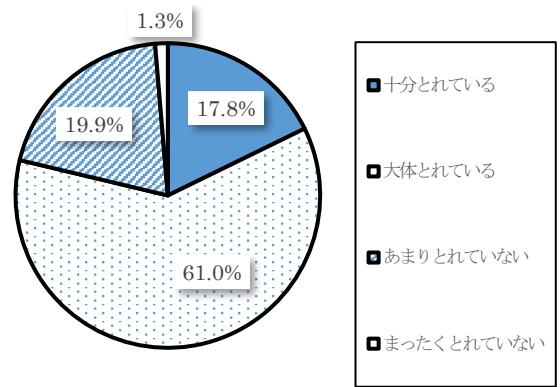
問 33. 現在、歯や口の中で気になることはありますか。(複数回答可)



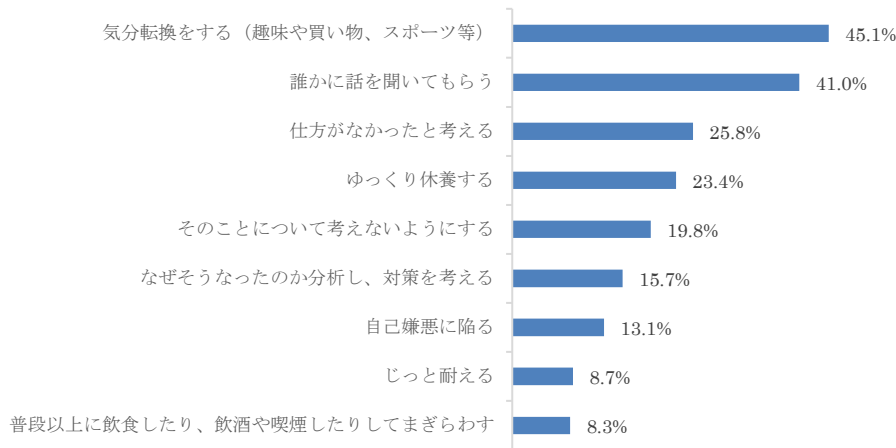
問 34. あなたの1日の睡眠時間は平均で何時間ですか。



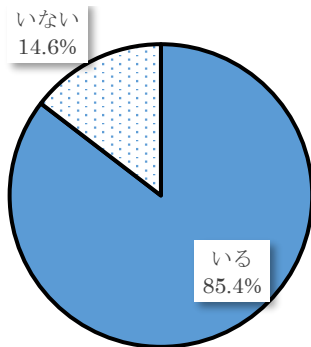
問 35. あなたは普段よく眠れて、十分な休養がとれていますか。



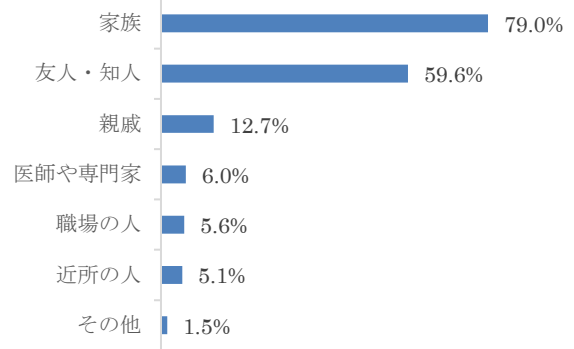
問 36 精神的ストレス（不満・悩み・苦勞・イライラ等）があったとき、どのようにしていますか。（複数回答可）



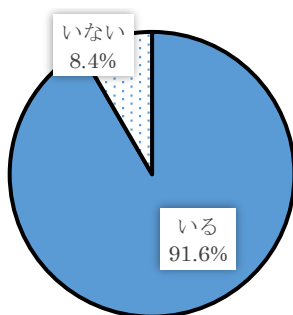
問 37. 自分の悩みや心配ごとを相談できる人はいますか。



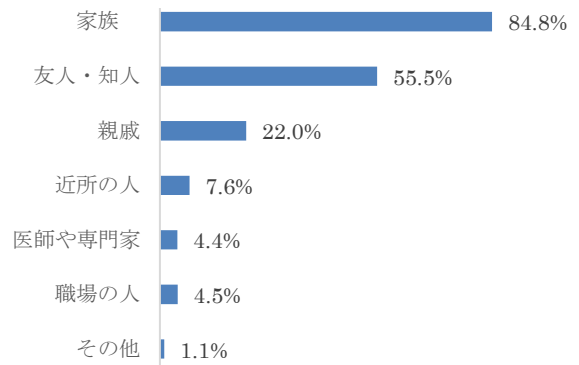
問 38. 問 37で「いる」と答えた方それは誰ですか。（複数回答可）



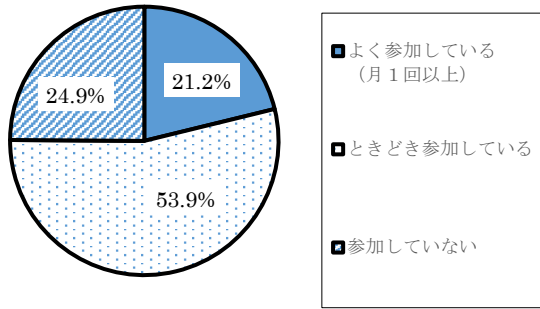
問 39. 困ったときや助けが必要なときに力になってくれる人がいますか。



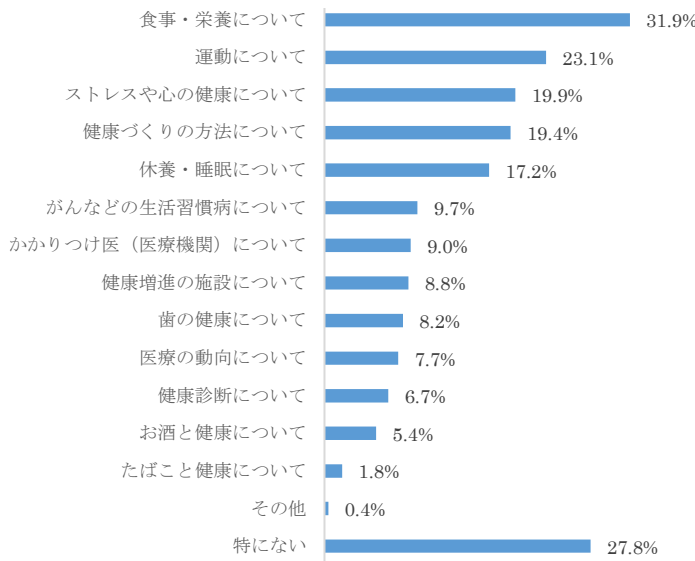
問 40. 問 39で「いる」と答えた方それは誰ですか。（複数回答可）



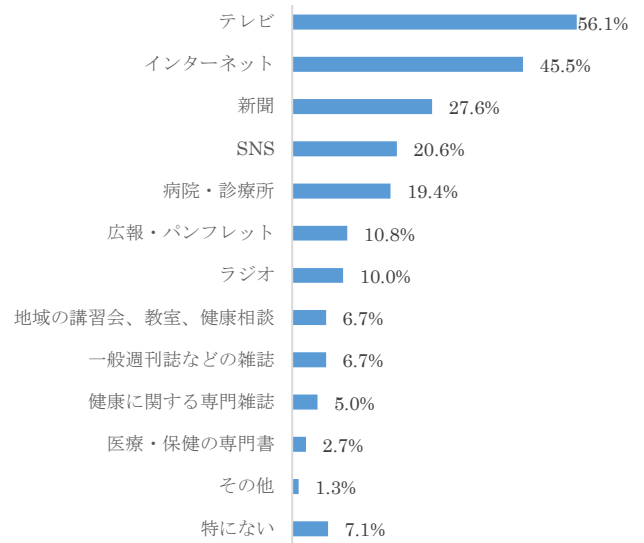
問 41. 定期的に集まりや集会、地域活動に参加していますか。



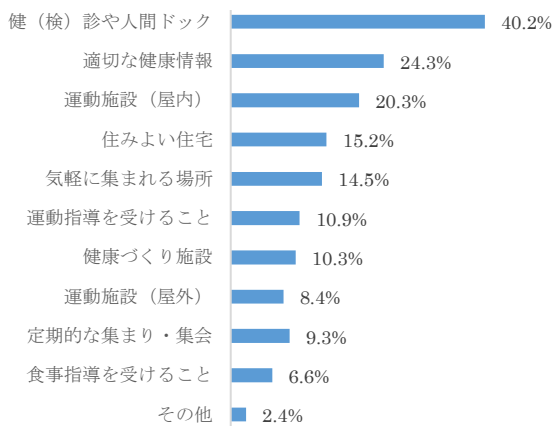
問 42. 健康づくりに関して、あなたはどんなことが知りたいですか。(複数回答可)



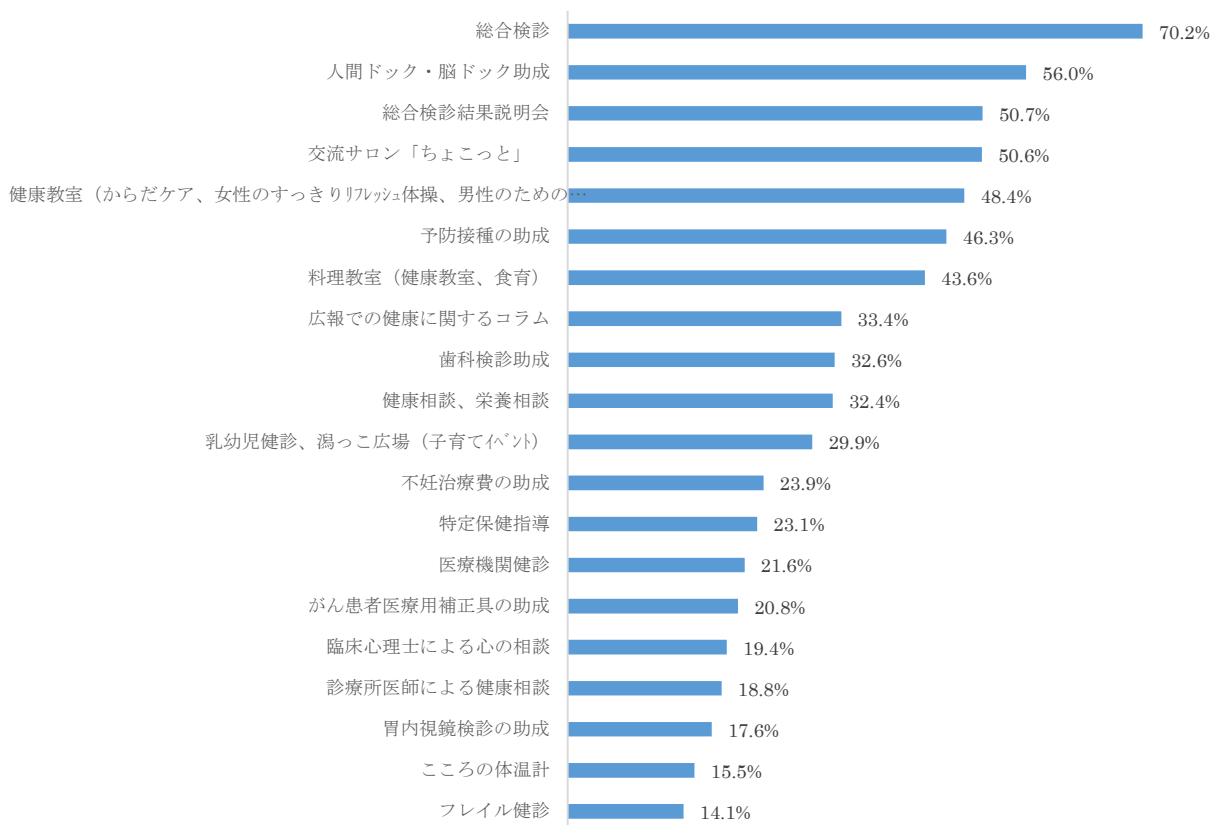
問 43. 健康づくりに関するあなたの情報源は何ですか。(複数回答可)



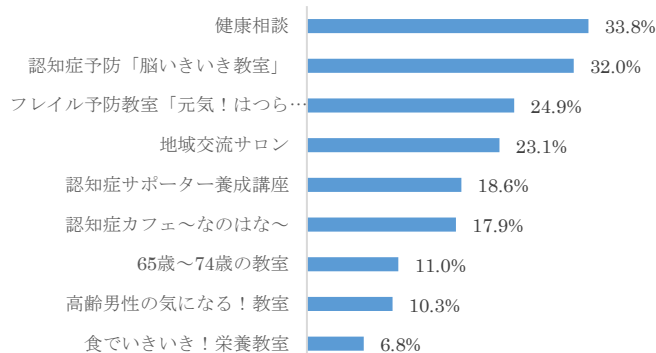
問 44. 自分の健康のために必要と思っていることがありますか。(複数回答可)



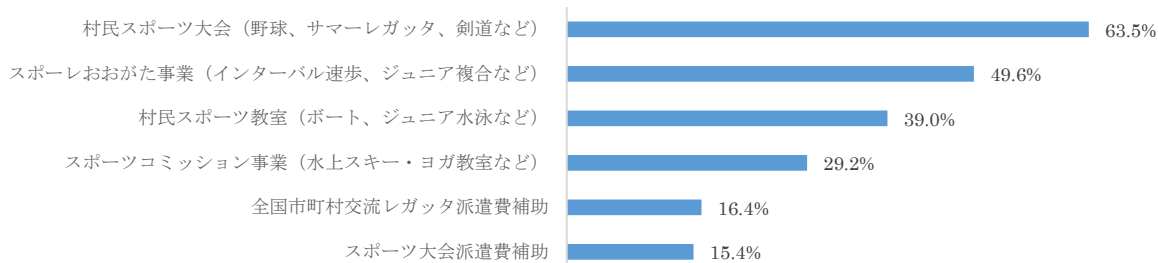
問 45-1. 村で実施している事業について、次の中から知っているものは何ですか。(複数回答可)【保健センター】



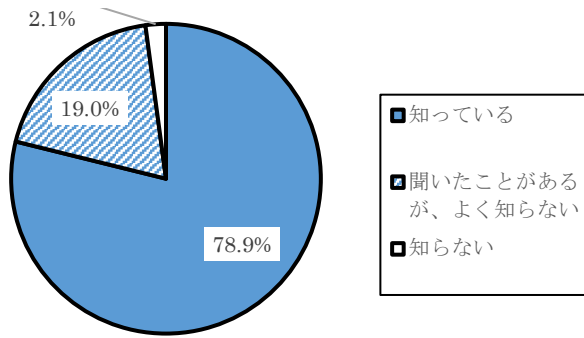
問 45-2. 村で実施している事業について、次の中から知っているものは何ですか。(複数回答可)【地域包括支援センター】



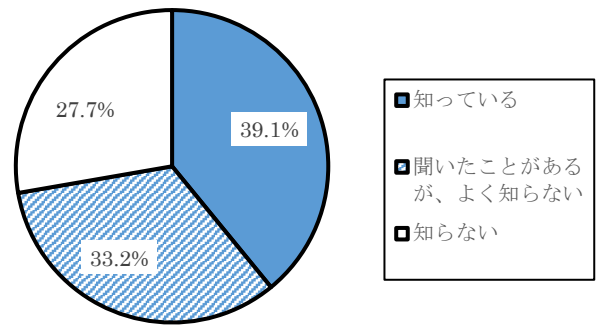
問 45-3. 村で実施している事業について、次の中から知っているものは何ですか。(複数回答可)【村民体育館】



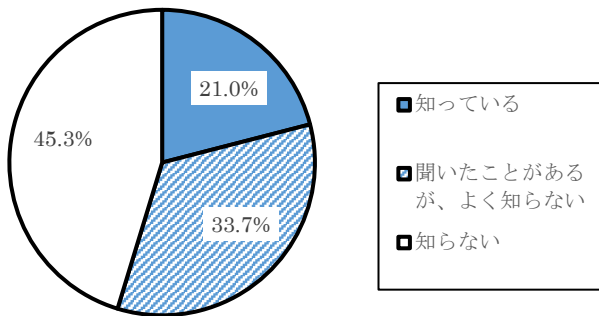
問 46-1. 次の言葉の意味を知っていますか。
「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」



問 46-1. 次の言葉の意味を知っていますか。
「フレイル（加齢による心身が衰えた状態）」

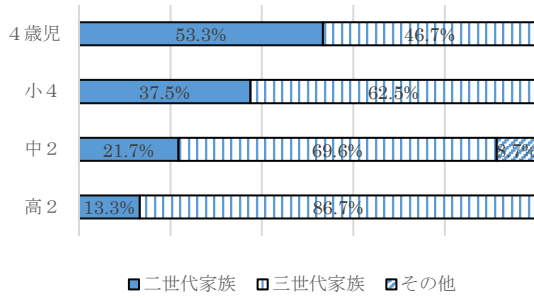


問 46-1. 次の言葉の意味を知っていますか。
「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」

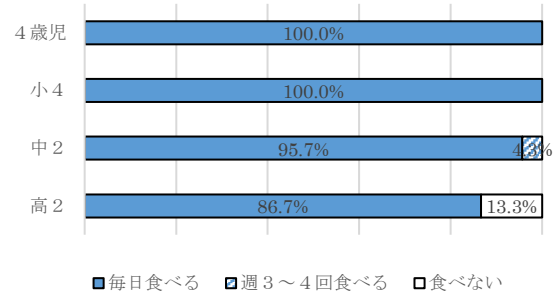


—子どもアンケート結果— (4歳児、小学4年生、中学2年生、高校2年生)

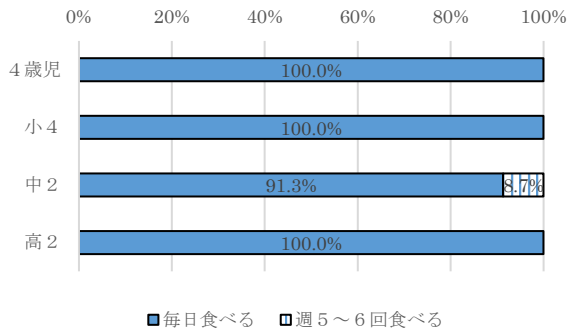
問1. 家族構成を教えてください



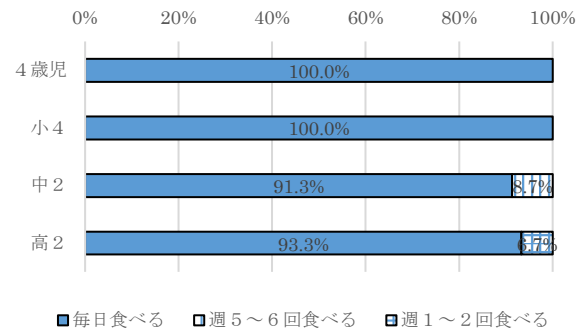
問2-1. 朝食を食べていますか



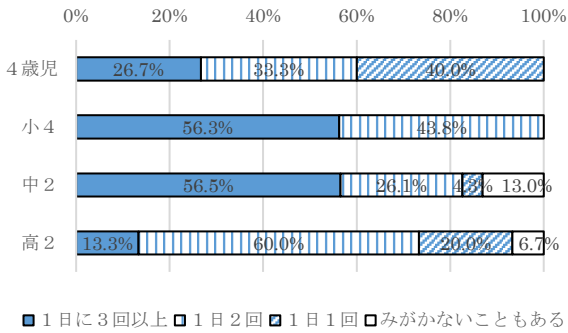
問2-2. 昼食を食べていますか



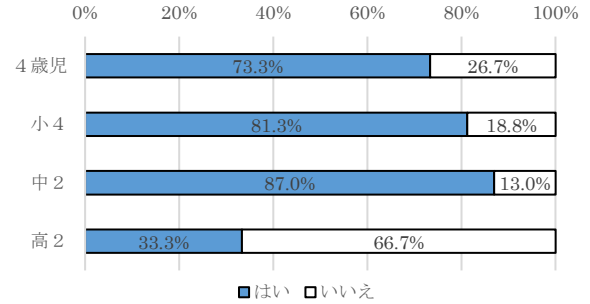
問2-3. 夕食を食べていますか



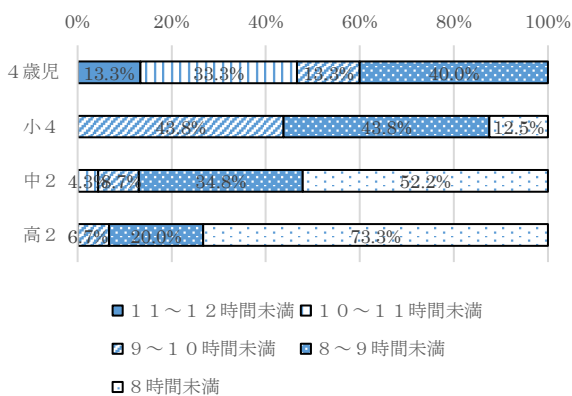
問3. 1日の歯をみがく回数について



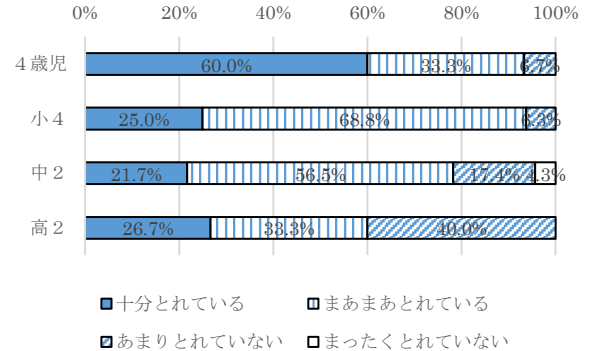
問4. 定期的に歯医者さんにかかっていますか。
(フッ素塗布、歯みがき指導等)



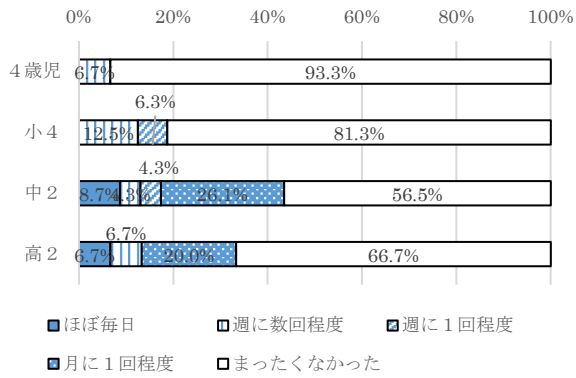
問5. 普段の平均的な1日あたりの睡眠時間
(昼寝の時間を含む)



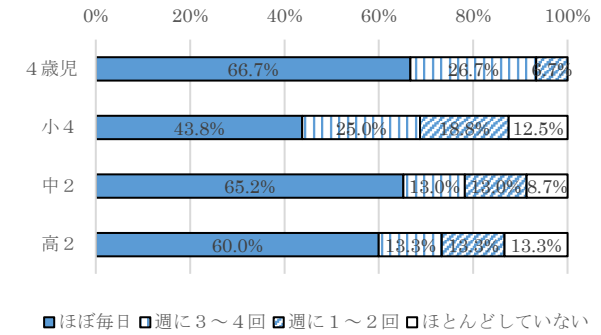
問6. 睡眠から十分に休養がとれていますか



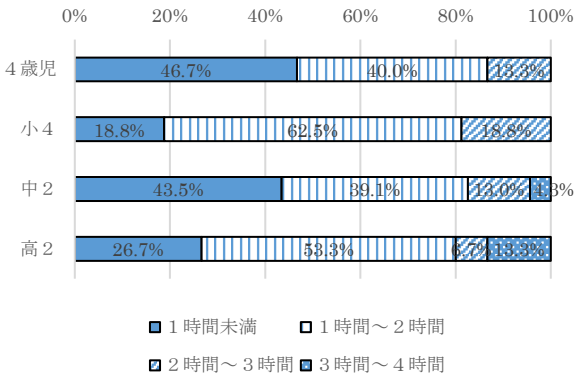
問7. この1か月に受動喫煙の機会がありましたか



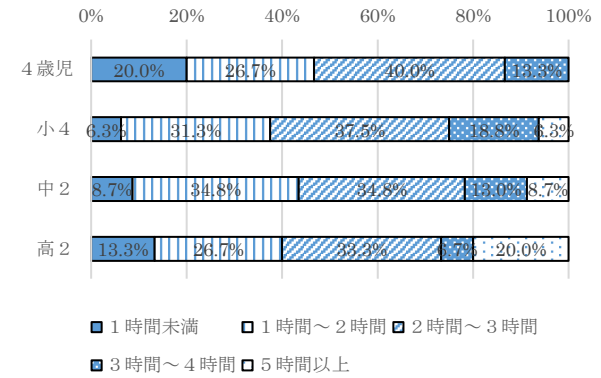
問8 体を動かして遊んだり、スポーツをしていますか



問9. 1日にゲームや動画を見る時間（平日）



問10. 1日にゲームや動画を見る時間（休日）



2) 大潟村健康づくり対策検討委員会

【 委 員 】

任期 令和7年7月28日～令和8年3月31日

No.	職 名	氏 名	備考
1	大潟村長	高 橋 浩 人	委員長
2	秋田地域振興局福祉環境部長	齊 藤 裕 輔	
3	大潟村農業協同組合 代表理事組合長	小 林 肇	
4	大潟村社会福祉協議会 会長	椎 川 信 一	
5	大潟村診療所 所長	安 田 恒 男	
6	医療法人守徳会 かわた歯科医院	河 田 輝 彦	
7	大潟村健康推進委員長	浮 田 順 子	
8	ふれあいネット「ぬくもり」代表	三 村 敏 子	

(敬称略)

【 事務局 】

No.	職 名	氏 名	備考
1	福祉保健課 課長	北 嶋 学	
2	保健センター 保健師	白 石 梨 絵	
3	保健センター 保健師	高 森 友 希	
4	保健センター 事務兼栄養士	佐 藤 香 恵	
5	診療所 臨床検査技師	伊 藤 茂 美	
6	地域包括支援センター 主任保健師	近 藤 幸 希	
7	体育館 主査	菅 原 美 子	

第3次大潟村健康づくり行動計画

策定 令和8年3月

発行 大潟村福祉保健課 保健センター

〒010-0443

秋田県南秋田郡大潟村字中央1番地13