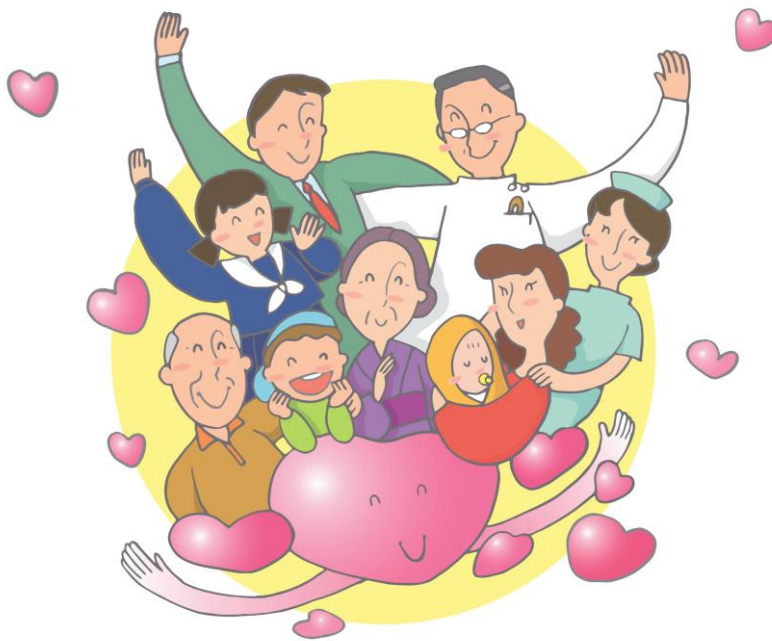


第2次

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

平成28年3月

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	11
5 歯の健康	15
第3章 前計画の評価	16
第4章 分野別の目標と取り組み	18
1) 身体活動・運動	19
2) 栄養と食生活	22
3) 心の健康	25
4) 歯の健康	29
5) たばこ	31
6) アルコール	33
7) 生活習慣病予防	35
8) 各分野別到達目標	39
第5章 ライフステージごとの取り組み	40
第6章 大潟村健康推進事業一覧	42
第7章 推進体制	46
参考資料 大潟村 健康意識調査結果	48

1) 計画策定の背景

大潟村では平成20年度に「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。

前計画が平成27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2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。

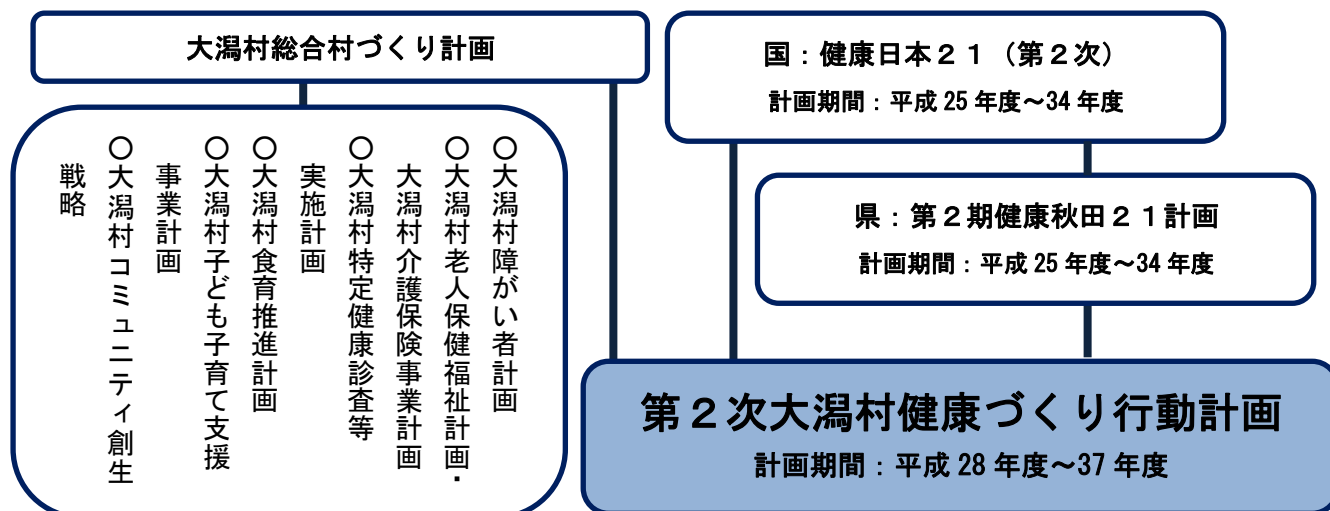
この計画では、みんながお互いを尊重し、認め合い、健康で元気になることを目的としています。

3) 計画の期間

計画期間は、平成28年度から平成37年度までの10年間とします。また平成32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」と秋田県が策定した「第2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なります。



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。足腰の痛み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	H22 年度
男性	70.46 年
女性	73.99 年

資料：平成22年度秋田県の健康寿命
(日常生活に制限のない間の平均)

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」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。

第2章

大潟村の現状

1) 統計からみた現状

1 人口動態

大潟村の総人口は、ここ数年は3,100人から3,300人の間で推移しており、ほぼ横ばいではありますが、45年後の2060年には2,622人となる推計であります。そうしたことから、人口減少をおさえ、今後も人口3,000人を維持するために「大潟村コミュニティ創生戦略」を策定いたしました。また、村の高齢化率は徐々に上がってきており、出生数は30人前後で推移していましたが、ここ最近では20人前後に減少しています。

死因別死亡数については、悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患が上位を占めています。

(1) 人口推移 (10月1日現在) (人)

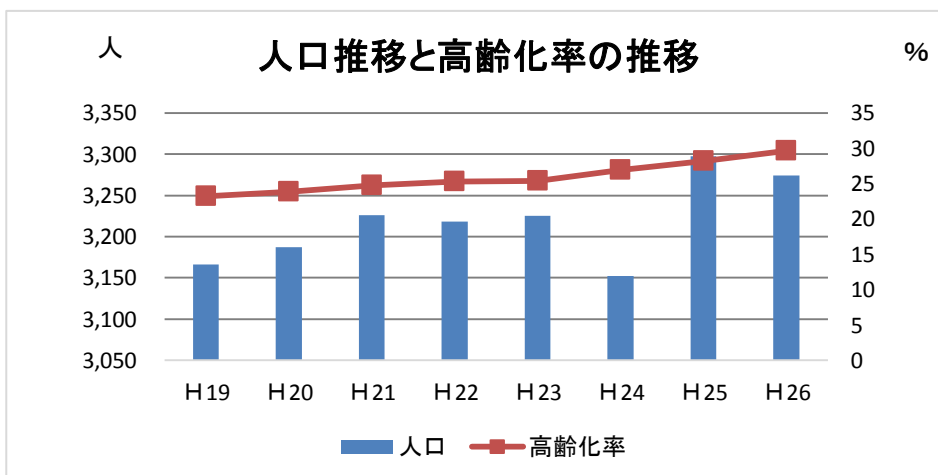
	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27
人口	3,166	3,187	3,226	3,218	3,225	3,152	3,297	3,274	3,245

(資料：住民基本台帳*外国人登録者数を含めた統計)

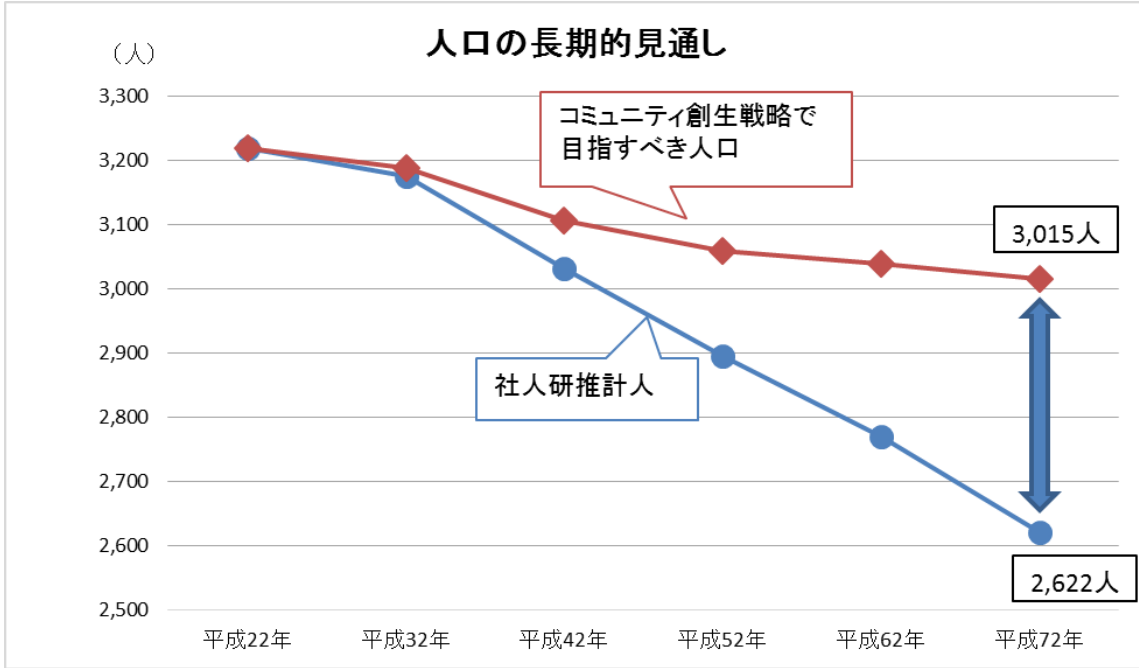
(2) 高齢化率の推移 (10月1日現在) (人・%)

		H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27
65歳以上	人口数	766	794	833	852	859	892	931	971	997
	率	23.16	23.87	24.7	25.32	25.41	26.95	28.2	29.65	30.72
75歳以上	人口数	318	333	345	377	403	412	445	474	501
	率	9.61	10	10.2	11.2	11.92	12.45	13.4	14.5	15.44

(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)

※ 「大潟村コミュニティ創生戦略(平成 28 年 2 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(平成 25 年 3 月推計)において、大潟村人口は平成 72 年(2060 年)には、2,622 人になると推計されている。

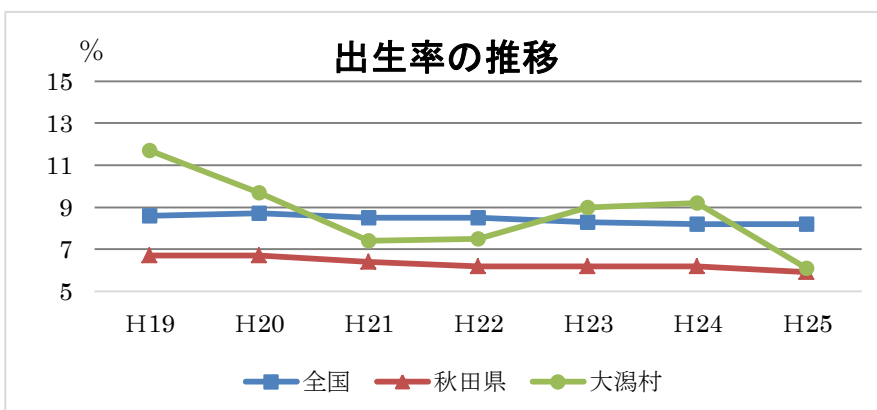
しかし、「大潟村コミュニティ創生戦略」で掲げた種々の施策を実施することで、平成 72 年(2060 年)の将来人口を、3,015 人にすることを目指している。

(4) 出生数・出生率の推移

(人・%)

	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	
出生数	37	31	24	24	29	29	19	
出								
生	大潟村	11.7	9.7	7.4	7.5	9.0	9.2	6.1
率	秋田県	6.7	6.7	6.4	6.2	6.2	6.2	5.9
	全国	8.6	8.7	8.5	8.5	8.3	8.2	8

(資料：衛生統計年鑑)

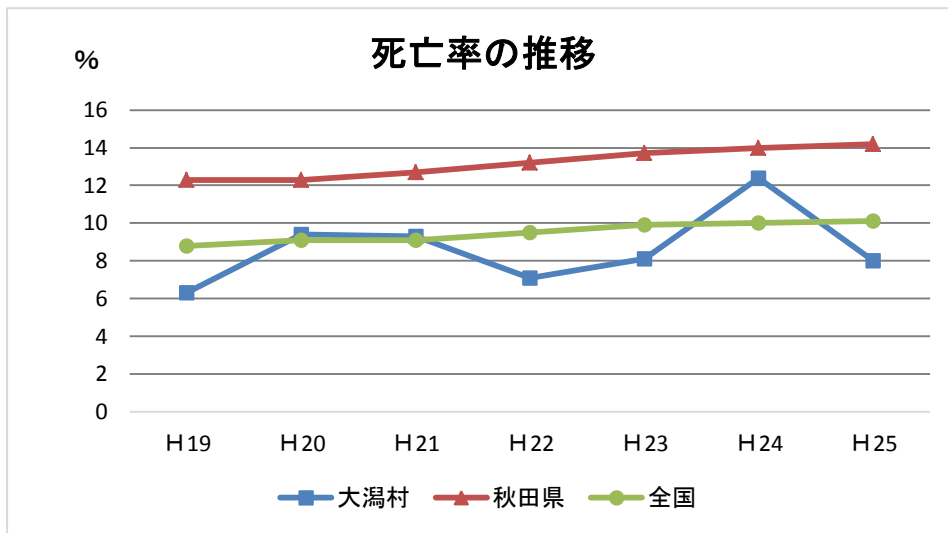


(5) 死亡数

(人・%)

死亡数		H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25
		20	30	30	23	26	39	25
死	大潟村	6.3	9.4	9.3	7.1	8.1	12.4	8.0
亡	秋田県	12.3	12.3	12.7	13.2	13.7	14.0	14.2
率	全国	8.8	9.1	9.1	9.5	9.9	10.0	10.1

(資料：衛生統計年鑑)



(6) 死因

・死因別割合

(%)

項目	村	県	国
1 がん	48.0	46.0	44.1
2 心臓病	36.0	25.8	28.8
3 脳疾患	12.0	19.8	18.4

(資料：平成 22 年市区町村別生命表)

・大潟村死因別死亡数

(人)

	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25
1 悪性新生物	6	9	9	12	10	13	5
2 心疾患	4	4	7	2	4	9	5
3 脳血管疾患	3	3	4	3	3	4	5
4 肺炎	3	3	2	2	1	3	4
5 自殺	1	2	2	1	1	1	1
6 その他	3	2	2	3	5	9	1
7		7	1				4
8			3				
計	20	30	30	23	26	39	25

(悪性新生物の内訳)

H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25
胃	2 胃	2 胃	1 結腸	1 胃	2 胃	1 胃
肺	1 直腸	2 結腸	2 肺	1 結腸・直腸	2 結腸・直腸	1 結腸
白血病	1 肺	1 肺	2 胆嚢・胆道	1 胆嚢・胆道	2 肺	1 白血病
前立腺	1 胆嚢・胆道	1 胆嚢・胆道	1 膵臓	2 膵臓	1 胆嚢・胆道	1 前立腺
その他	1 膵臓	1 肝臓	1 肝臓	1 白血病	2 膵臓	2 口唇口腔咽頭
	肝臓	1 その他	2 子宮	1 前立腺	1 食道	1
	その他	1	膀胱	1	前立腺	2
			口唇口腔咽頭	1	乳	1
			その他	3	口唇口腔咽頭	1
					その他	2

(脳血管疾患の内訳)

H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25
脳出血	2 脳出血	2 脳梗塞	1 脳出血	1	脳梗塞	2 脳梗塞
くも膜下	1				くも膜下	1 脳出血

(心疾患の内訳)

H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25
心不全	2 心不全	1 その他の虚血性心疾患	1 急性心筋梗塞	1 急性心筋梗塞	1 その他の虚血性心疾患	1 心筋症
その他	2 その他	1 心不全	3 心不全	1 心不全	2 心不全	6 心不全
		その他	3	心筋症	1 不整脈	1 不整脈
					その他	1

(資料：衛生統計年鑑)

(7) 平均寿命

(歳)

項目	村	県	国
男	78.6	78.2	79.6
女	86.2	86.0	86.4

(資料：平成 22 年市区町村別生命表)

2 医療費の状況

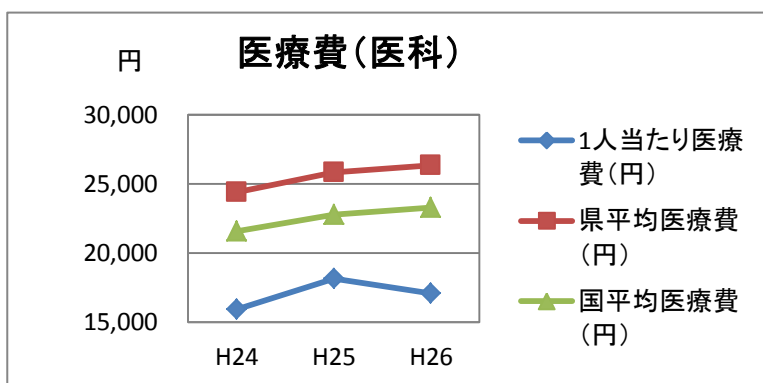
一人当たりの医療費（医科）は県や国平均よりも低いものの、ここ数年は徐々に増えています。逆に医療費（歯科）は県や国平均よりも高くなっています。

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、高血圧症、脂質異常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

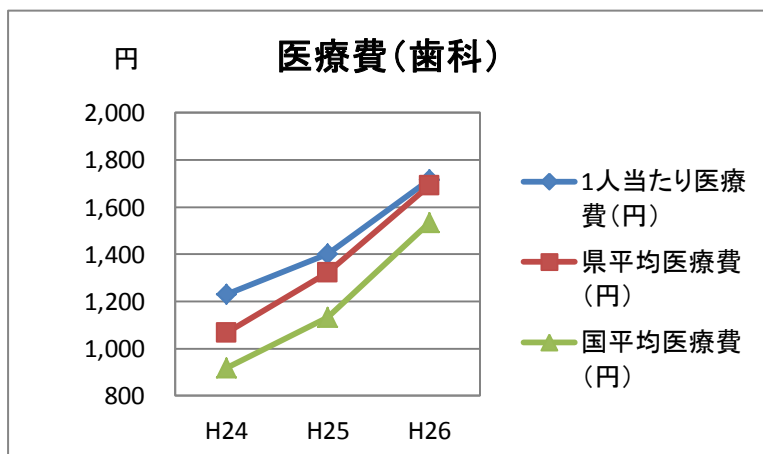
医療費（医科）

項目	H24	H25	H26
1人当たり医療費（円）	15,930	18,144	17,062
県平均医療費（円）	24,400	25,812	26,336
国平均医療費（円）	21,557	22,779	23,292
県内順位（位）	25	25	25



医療費（歯科）

項目	H24	H25	H26
1人当たり医療費（円）	1,231	1,401	1,715
県平均医療費（円）	1,066	1,322	1,690
国平均医療費（円）	919	1,131	1,533
県内順位（位）	6	7	6

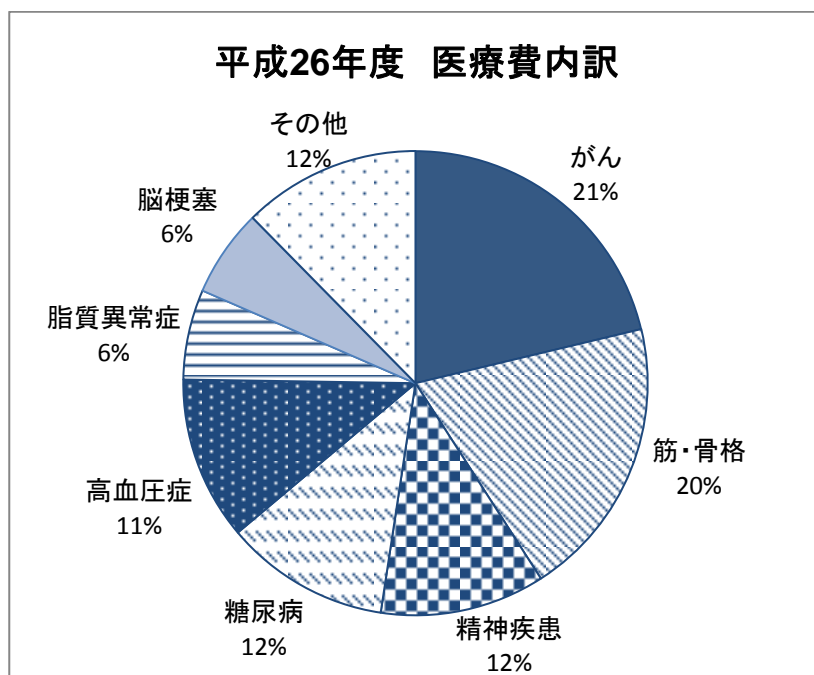
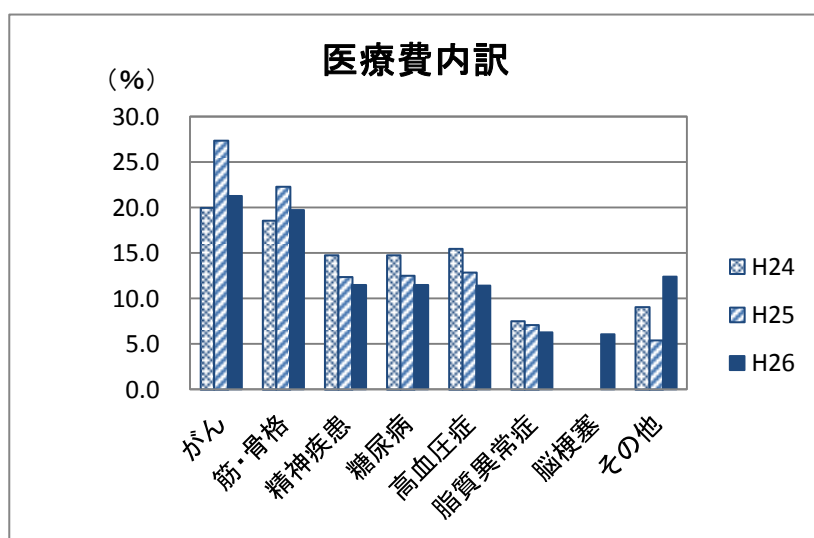


(資料：国保データベースシステム「健診・医療・介護データからみる地域の健康課題」)

(2) 医療費の内訳

(%)

疾患名	H24	H25	H26
がん	20.0	27.4	21.3
筋・骨格	18.6	22.3	19.7
精神疾患	14.8	12.4	11.5
糖尿病	14.8	12.5	11.5
高血圧症	15.5	12.9	11.4
脂質異常症	7.5	7.1	6.3
脳梗塞	—	—	6.1
その他	9.1	5.4	12.4



(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」)

3 高齢者の状況

高齢化率は年々上昇し、平成20年度の75歳以上の高齢化率が10%であったものが、平成26年度には14.5%となっています。

要支援、要介護となった疾病要因は認知症によるものが高い傾向にあります。

(1) 高齢化率の推移

(人・%)

		H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27
65歳以上	人口数	766	794	833	852	859	892	931	971	997
	率	23.16	23.87	24.7	25.32	25.41	26.95	28.2	29.65	30.72
75歳以上	人口数	318	333	345	377	403	412	445	474	501
	率	9.61	10	10.2	11.2	11.92	12.45	13.4	14.5	15.44

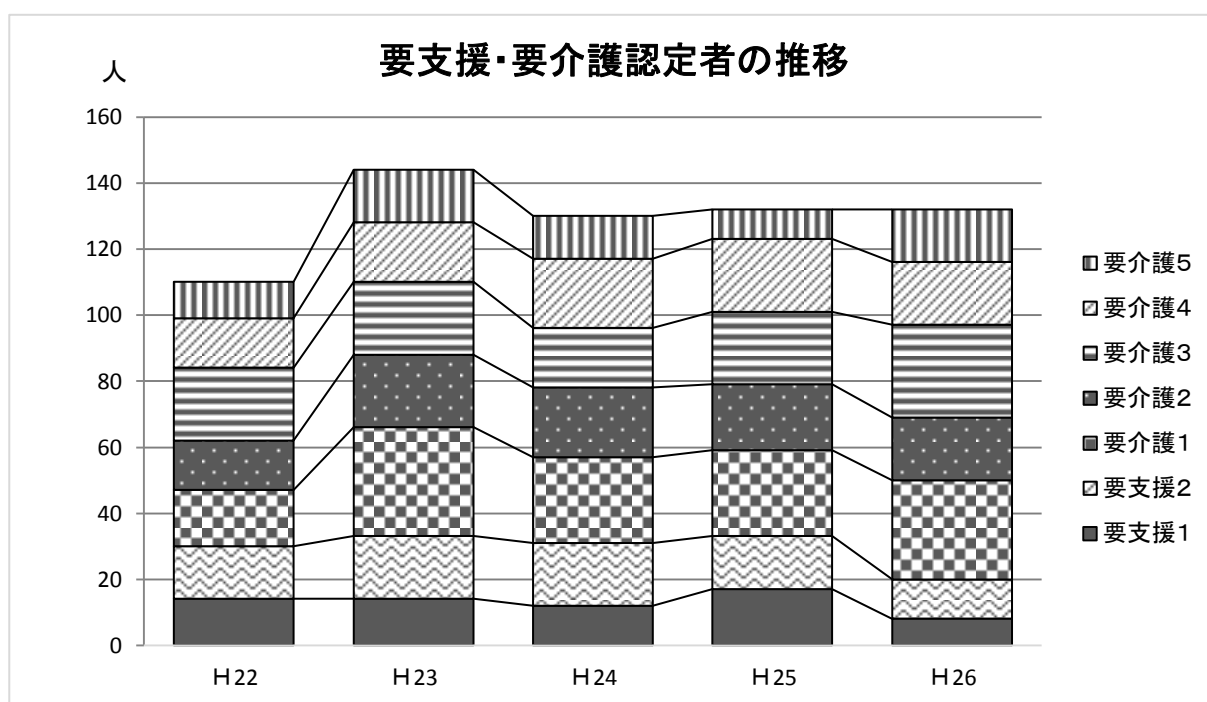
(資料：住民基本台帳*外国人登録者数を含めた統計)

(2) 要支援・要介護認定者の推移

(人)

	H22	H23	H24	H25	H26
要支援1	14	14	12	17	8
要支援2	16	19	19	16	12
要介護1	17	33	26	26	30
要介護2	15	22	21	20	19
要介護3	22	22	18	22	28
要介護4	15	18	21	22	19
要介護5	11	16	13	9	16
計	110	144	130	132	132

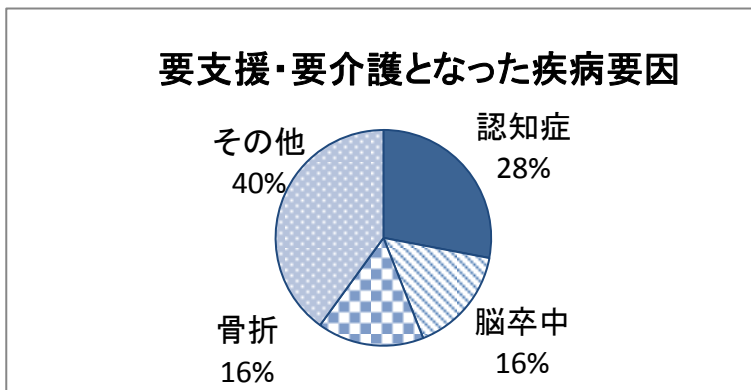
(資料：大潟村住民生活課)



(3) 要支援・要介護となった疾病要因（平成26年度新規要介護認定申請者）
 (人・%)

	人数	割合(%)
認知症	7	28
脳卒中	4	16
骨折	4	16
その他	10	40

(資料：地域包括支援センター)



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にあります。メタボリックシンドローム該当者・予備軍の割合は、男性が女性よりも高くなっていますが、肥満は女性の方が高い傾向にあります。また、脂質異常が県、国よりも高くなっています。

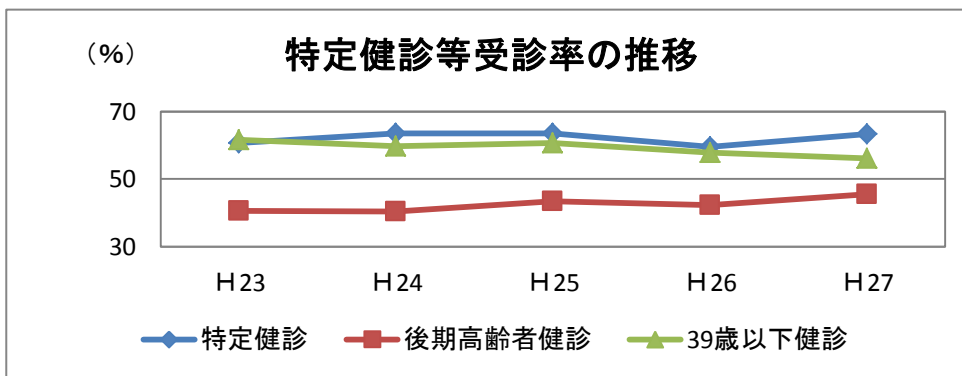
がん検診の受診率は県内でも高くなっており、平成25年度は胃がん検診が1位、大腸がん、肺がん、子宮がんが2位となっています。

(1) 特定健診受診状況（総合検診）

(人・%)

項目	H23			H24			H25			H26			H27		
	対象	受診	%	対象	受診	%	対象	受診	%	対象	受診	%	対象	受診	%
特定健診	1,238	753	60.8%	1,220	775	63.5%	1,218	773	63.5%	1,239	739	59.6%	1,208	766	63.4%
後期高齢者健診 (下欄は特養除いた数値)	395	160	40.5%	401	162	40.4%	428	186	43.5%	430	182	42.3%	457	208	45.5%
	(358)		(44.7%)	(366)		(44.3%)	(383)		(48.5%)	(386)		(48.5%)	407		(51.1%)
39歳以下健診	255	157	61.6%	249	149	59.8%	229	139	60.7%	202	117	57.9%	201	113	56.2%

(資料：大潟村保健センター)



平成25年度国保特定健診受診率及び順位（市町村別）

保険者	受診率 (%)	順位	保険者	受診率 (%)	順位
東成瀬村	65.5	1	羽後町	37.4	14
大潟村	63.8	2	小坂町	37.2	15
上小阿仁村	56.6	3	にかほ市	35.7	16
井川町	56.5	4	鹿角市	34.5	17
美郷町	56.3	5	潟上市	34.2	18
五城目町	46.6	6	三種町	33.9	19
藤里町	45.7	7	秋田市	33.1	20
湯沢市	45.6	8	由利本荘市	29.8	21
八郎潟町	45.0	9	北秋田市	29.1	22
八峰町	44.2	10	能代市	28.0	23
横手市	42.5	11	大館市	26.1	24
仙北市	39.1	12	男鹿市	22.8	25
大仙市	38.6	13			

(資料：厚生労働省 地域保健・健康増進事業報告)

(2) 特定健診で要精密検査対象者の
医療機関受診率の推移 (総合検診) (人・%)

	対象者	受診者	受診率
H23	650	330	50.8%
H24	625	289	46.2%
H25	757	312	41.2%
H26	616	227	36.9%

(3) 特定保健指導の受診者推移 (人・%)

	H22		H23		H24		H25		H26		H27	
	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	86	2	81	13 中断1	63	12	60	5 中断1	38	6	78	5
積極的	55	1	61	1 中断1	48	3	40	2	34	1	47	5
計	141	3	142	14	111	15	100	7	72	7	125	10

(資料：大潟村保健センター)

(4) 特定健診結果 (平成 26 年度)

○メタボ該当者・予備軍 (%)

項目		H24	H25	H26
メタボ 該当者	男	20.2	20.1	21.9
	女	7.2	5.8	8.4
	計	13.2	12.4	14.6
メタボ 予備軍	男	19.1	18.4	17.5
	女	6	4.8	2.5
	計	12	11.1	9.3

○肥満者 (BMI25 以上) (%)

項目	大潟村	秋田県	国
男	5.9	2.5	1.8
女	13.1	10.4	7
計	9.8	7	4.7

○脂質異常、高血糖、高血圧該当者 (%)

項目	大潟村	秋田県	国
脂質異常	3.4	2.5	2.7
高血糖	0.7	0.5	0.6
高血圧	5.3	7.3	7.4

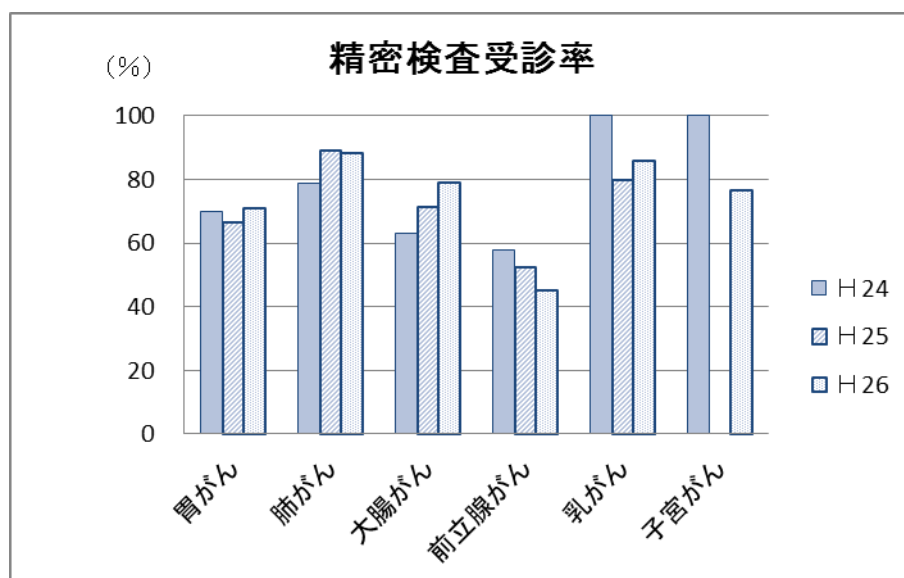
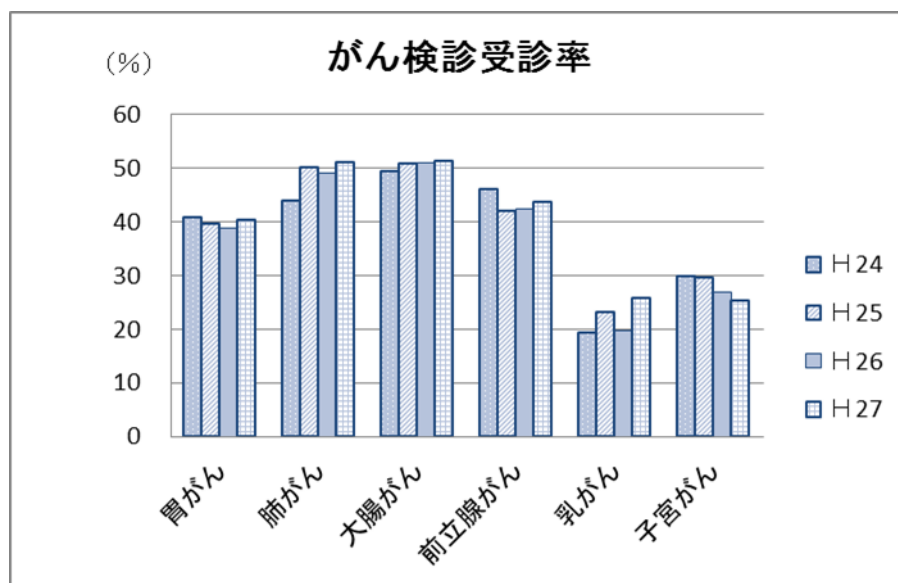
(資料：大潟村保健センター)

(5) がん検診率・精密検査受診率の推移 (総合検診)

(%)

項目	H24		H25		H26		H27	
	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	40.9	69.7	39.7	66.7	38.8	70.8	40.5	—
肺がん	44.0	78.6	50.3	89.3	49.2	88.2	51.2	—
大腸がん	49.6	63.0	51.0	71.4	50.9	78.9	51.3	—
前立腺がん	46.2	57.7	42.1	52.6	42.4	45.0	43.7	—
乳がん	19.5	100	23.3	80.0	19.8	85.7	25.8	—
子宮がん	30.0	100	29.6	該当者なし	26.8	76.5	25.4	—

(資料：大潟村保健センター)



平成 25 年度がん検診受診率及び順位（市町村別）

(%・位)

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	5.3	25	17.6	24	10.2	24	17.6	23	13.2	24
能代市	17.9	12	21.7	20	26.3	14	28.7	10	34.7	7
横手市	25.8	9	42.7	8	41.7	6	35.9	5	38.1	4
大館市	8.7	24	17.8	23	14.6	20	22.5	16	15.6	23
男鹿市	12.3	21	18.6	22	17.5	19	12.5	25	12.5	25
湯沢市	16.4	15	29.9	14	8.0	25	24.9	14	29.5	10
鹿角市	14.4	20	17.1	25	27.1	13	21.8	17	22.6	16
由利本荘市	11.2	22	22.6	19	24.2	16	18.0	22	18.9	21
潟上市	11.0	23	19.3	21	11.3	23	27.2	11	26.8	13
大仙市	15.4	17	34.9	13	35.7	11	19.7	19	23.7	15
北秋田市	14.9	19	26.3	18	24.4	15	14.8	24	16.1	22
にかほ市	16.1	16	27.7	16	23.9	17	19.6	20	22.5	17
仙北市	15.1	18	38.9	10	11.8	22	22.7	15	21.9	18
小坂町	16.9	13	35.5	12	35.9	10	20.3	18	21.4	20
上小阿仁村	26.9	8	47.3	5	48.1	4	25.2	13	29.1	11
藤里町	39.5	2	48.5	2	50.2	3	33.6	6	41.9	2
三種町	22.5	10	29.3	15	28.4	12	32.0	7	27.7	12
八峰町	34.3	4	41.5	9	43.7	5	54.2	1	62.2	1
五城目町	27.1	7	36.6	11	38.4	8	28.9	9	30.4	9
八郎潟町	27.4	6	43.6	7	38.7	7	32.0	8	34.3	8
井川町	18.7	11	48.4	4	60.7	1	25.6	12	24.0	14
大潟村	40.4	1	52.1	2	52.1	2	39.8	2	37.5	5
美郷町	34.0	5	46.9	6	20.6	18	37.7	3	40.3	3
羽後町	16.1	14	27.3	17	14.1	21	18.4	21	21.5	19
東成瀬村	35.5	3	61.1	1	36.0	9	36.4	4	37.5	6

(資料：厚生労働省 地域保健・健康増進事業報告)

5 歯の健康

成人歯科健診事業は、少しずつではありますが受診率が高くなってきています。幼児う歯罹患率は年齢が上がるにつれて、増える傾向になっています。

(1) 成人歯科健診受診推移

(人・%)

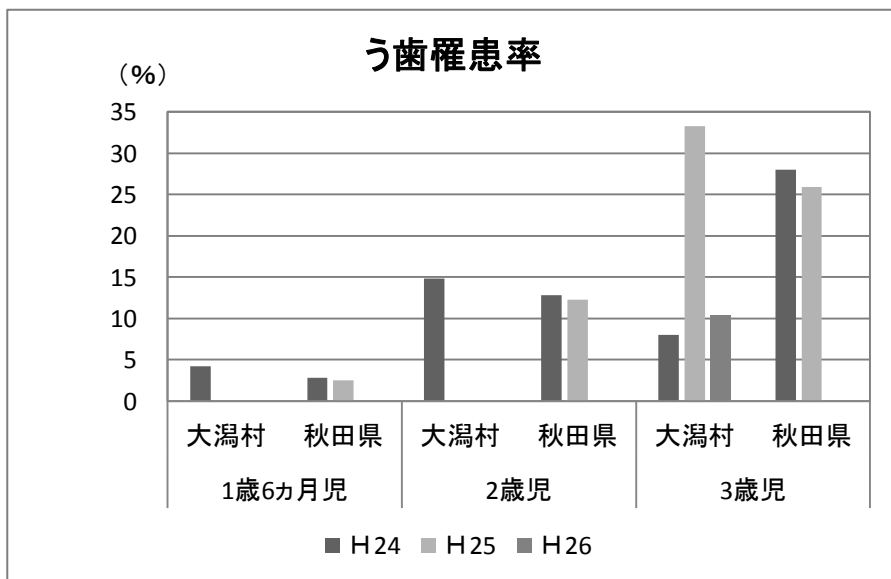
	対象者	受診者	受診率 (%)	受診結果		
				要精検	要指導	異常なし
H24	175	24	13.7	12	1	11
H25	171	20	11.7	15	0	5
H26	173	32	18.5	21	0	11

(2) 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
H24	4.2	2.8	14.8	12.8	8.0	28.0
H25	0.0	2.5	0.0	12.2	33.3	25.9
H26	0.0	—	0.0	—	10.3	—

(資料：大潟村保健センター)



2) アンケートからみた現状

アンケートからみた現状は、「第4章 分野別目標」で詳しくみていきます。

1) 前計画との比較

第1次計画では、重点分野毎に目標値を設定していました。評価にあたっては、その目標にどれだけ近づけたかを検証します。また、第1次では目標値を設定していなかったものも、平成27年度に行った実態調査と比較して、どのような結果であったのかを検証しました。

判定の基準	：	前回(H19もしくはH24)の数値より改善が見られたもの	○
		前回(H19もしくはH24)の数値とほぼ横ばいであるもの	△
		前回(H19もしくはH24)の数値より改善が見られないもの	×

1. 身体活動・運動

「運動不足を感じている人の割合」については、目標値には届かなかったものの、前回よりは減少しており、若干の改善が見られます。

「継続的に運動をしている人の割合」については、前回よりも増加しています。

2. 栄養と食生活

「朝食を毎日食べている人の割合」については、前回とほぼ同じであり、若い年代ほど欠食傾向にあるので、朝食を食べることの大切さを啓蒙していく必要があります。

また、「肥満(BMI 25以上)の人の割合」「肝機能異常の人の割合」については、目標値には届かなかったものの、前回よりは改善が見られます。逆に「脂質異常の人の割合」は大幅に増加しています。

3. 心の健康

「十分な睡眠がとれている人の割合」については、前回よりも若干の減少傾向にあります。「助けてくれる人がいる割合」「定期的な集まりに参加している人の割合」は前回とほぼ同じとなりました。

4. 歯の健康

「乳幼児のう歯の割合」については、3歳児についてう歯の割合が高いので、親子歯科健診等を通じて、子どもの歯の健康管理を指導していく必要があります。

5. たばこ

「受動喫煙を理解している人の割合」が前回よりも若干減少していることから、引き続き受動喫煙による健康被害について周知していく必要があります。

「たばこを吸っている人の割合」は前回よりも減少しています。

6. アルコール

「節度ある適度な飲酒量を理解している人の割合」は、前回よりも減少しているので、引き続き適切な飲酒量について周知していく必要があります。

第1次計画との比較一覧

分野	第1次計画の項目	基準値 (H19)	中間値 (H24)	目標値	実績値 (H27)	達成	
身体活動 ・運動	・運動不足を感じている人の割合	72.9	-	54.7	70.5	○	
	・継続的に運動している人の割合	50.4	-	-	62.4	○	
栄養と 食生活	・朝食を毎日食べている人の割合	87.9	-	-	87.3	△	
	・肥満（BMI 25以上）の人の割合	38.9	40.0	32.8	33.0	○	
	・脂質異常の人の割合	52.0	50.0	47.2	62.8	×	
	・肝機能異常の人の割合	31.7	-	24.9	27.6	○	
心の 健康	・自殺による死亡者数（H26実績）	1	1	0	1	△	
	・十分な睡眠がとれている人の割合	83.3	-	-	78.9	×	
	・助けてくれる人がいる割合	90.7	-	-	89.6	△	
	・定期的な集まりに参加している人の割合	70.0	-	-	70.9	○	
歯の 健康	・乳幼児のう歯の割合 (H26実績)	1歳6ヶ月児	0.0	-	-	0.0	○
		2歳児	22.6	-	-	0.0	○
		3歳児	3.9	-	-	10.3	×
	・定期検診を受けたり、歯石除去や口腔清掃指導を受けている人の割合	29.4	-	-	36.4	○	
	・1日1回以上歯磨きをしている人の割合	94.8	-	-	95.5	○	
たばこ	・受動喫煙を理解している人の割合	84.9	-	-	82.5	×	
	・公共施設の分煙率	一部施設 で未対応	-	-	100.0	○	
	・たばこを吸っている人の割合(男性)	37.6	-	-	29.7	○	
	・たばこを吸っている人の割合(女性)	6.2	-	-	4.2	○	
アルコール	・節度ある適度な飲酒量を理解している人の割合	56.4	-	-	43.0	×	
	・1日の飲酒量2合以上の人の割合	25.9	-	-	19.7	○	

※実績値の一部に H26 実績の数値使用

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
身体活動・運動	意識的に体を動かし、継続して運動しよう
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
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
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
たばこ	喫煙が与える健康被害を知り、禁煙に取り組もう
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
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

※第4章で使用している表：「平成27年度 住民健康意識調査報告書」より

目標 意識的に体を動かし、 継続して運動しよう

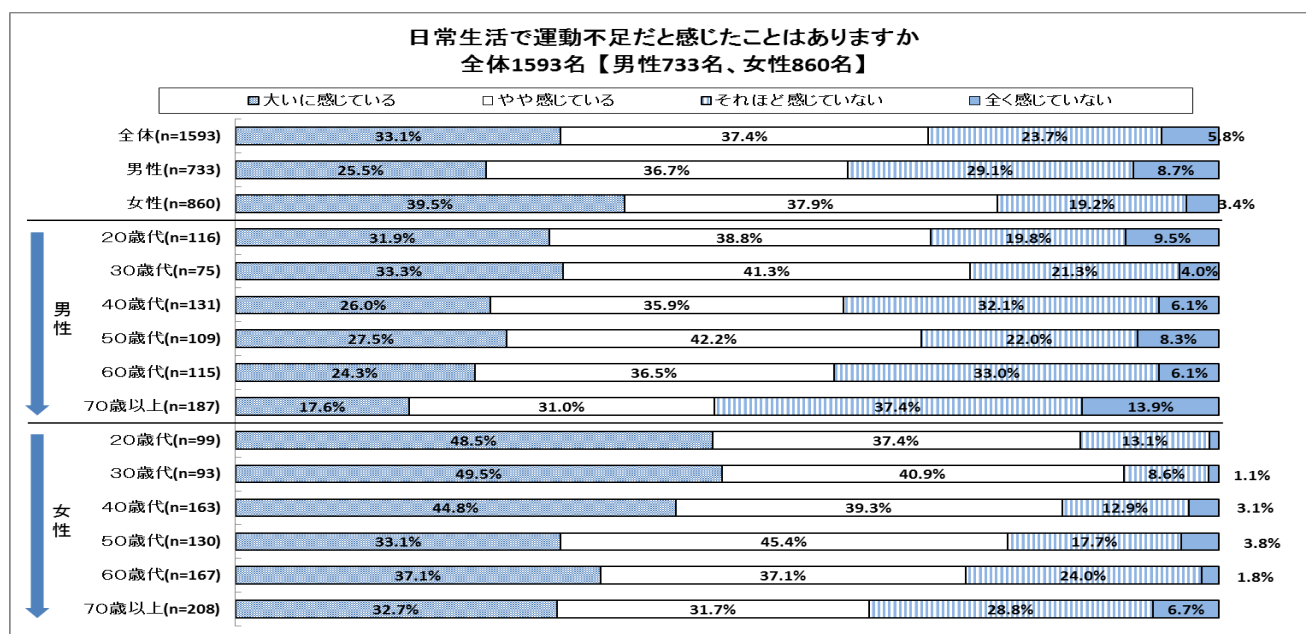
運動などの身体活動量が多い人は、不活発な人と比較して、心疾患、がん、脳血管疾患などの生活習慣病の発症リスクが低いことが実証されています。また、高齢者の認知機能や運動機能の低下などに関連することも明らかになっています。

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っていきます。

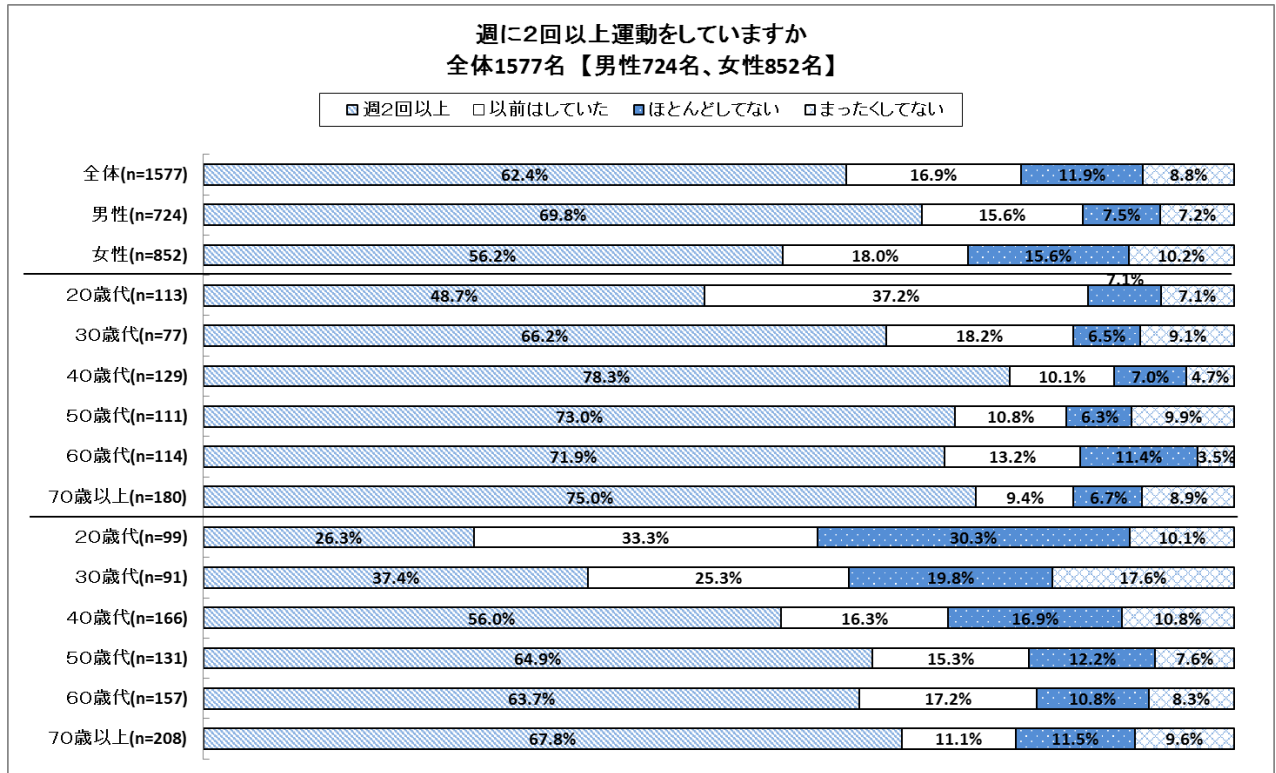
【現状・課題】

- 日常的に『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、70.5%であった。男性と比べると、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代では、9割が運動不足だと感じている。
- 普段「週2回以上運動している」と回答した人は、男性は69.8%、女性は56.2%と男性の方が高かった。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かった。
- 普段、公共スポーツ施設（県・市町村・学校などの体育館、グラウンド、スポーツセンターなど）を「よく利用する」と回答した人は9.1%であった。一方で「まったく利用しない」と回答した人は42.7%であった。
- 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41.0%であり、男性が38.2%、女性が43.3%と女性の方が高かった。また、痛みが生じ始めた年代は、60歳代が最も多かった。部位別で最も多かったのは「腰」で57.9%、次に「膝」31.4%、「足」8.8%であった。
- 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」16.2%、「聞いたことがあるが、よく知らない」30.6%、「知らない」53.2%であった。

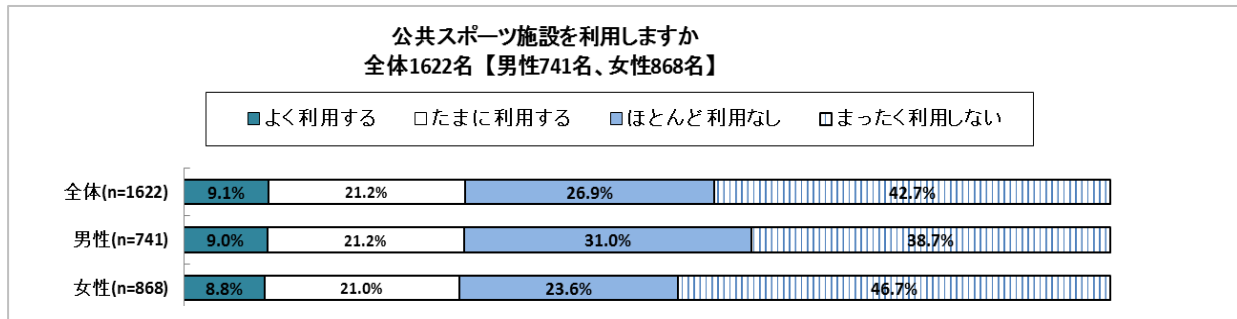
◇ 日常生活で運動不足を感じている人の年代別内訳 ◇



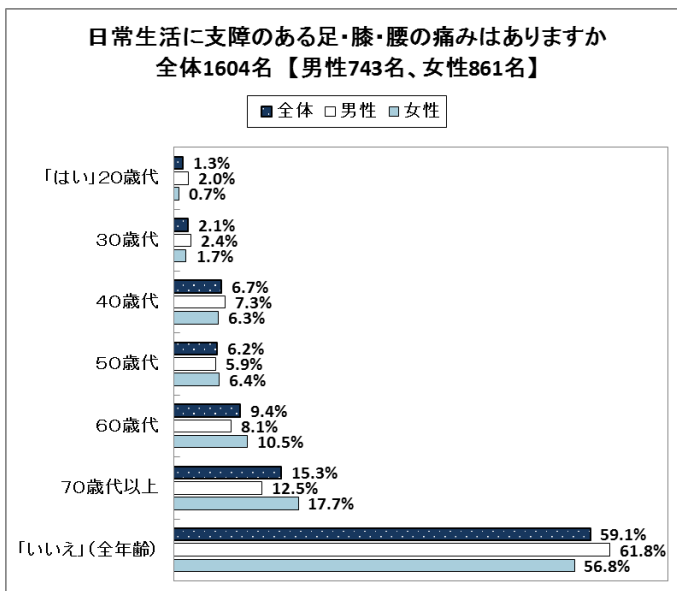
◇週に2回以上運動（おおむね30分以上続けて体を動かすことで、散歩や通勤、農作業を含む）している人の年代別内訳◇



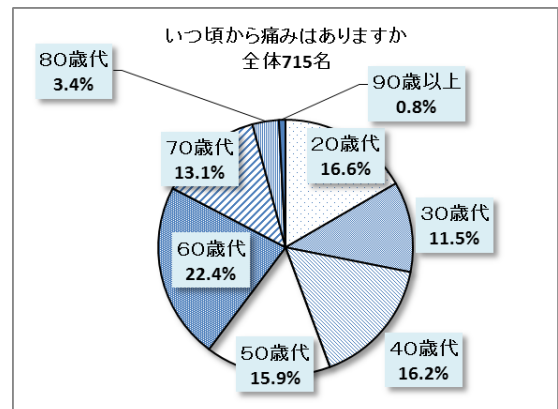
◇村内外のスポーツ施設を利用する人の割合◇



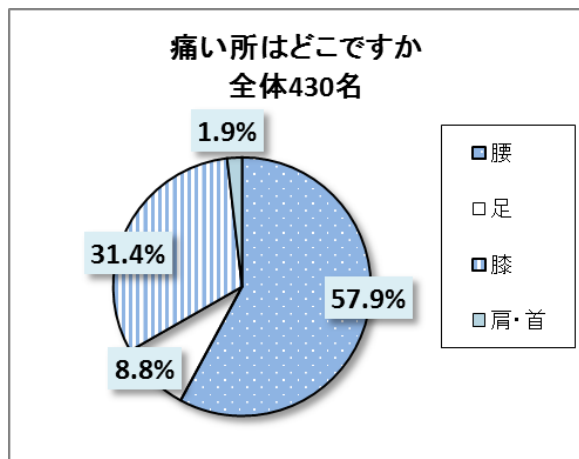
◇足・膝・腰に痛みがある人の割合◇



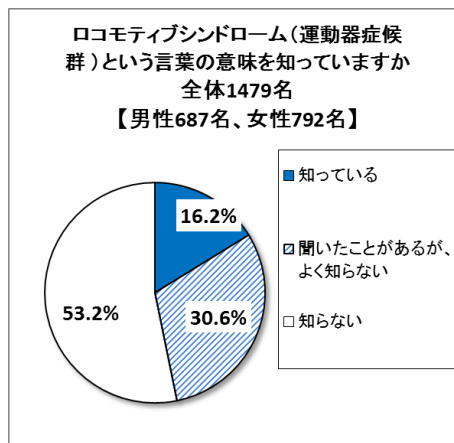
◇痛みを感じるようになった年代◇



◇痛みを感じる部位◇



◇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。 ・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。 ・生活習慣病やロコモティブシンドローム、認知症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。 ・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。 ・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。 ・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"> ・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。 ・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。 ・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、ロコモティブシンドローム、認知症等の情報提供をしていきます。 ・体の痛みがある方には、らくひざ教室等で、自分で行う体操等を学ぶ機会を提供していきます。 ・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。 ・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。

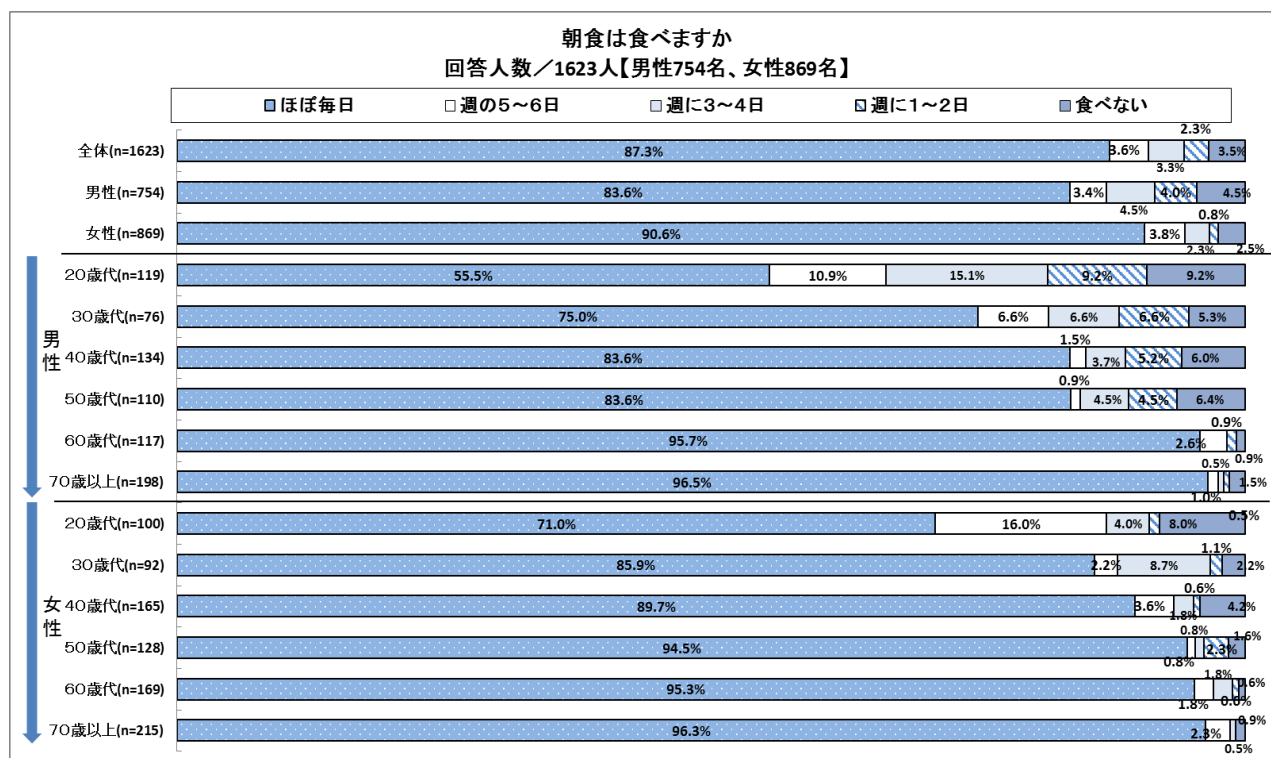
目標 栄養についての知識を身につけ、 楽しみながら食事をしよう

食べることは、心身の健康を保つうえで重要なことであり、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、健康へ悪影響がでできます。「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。

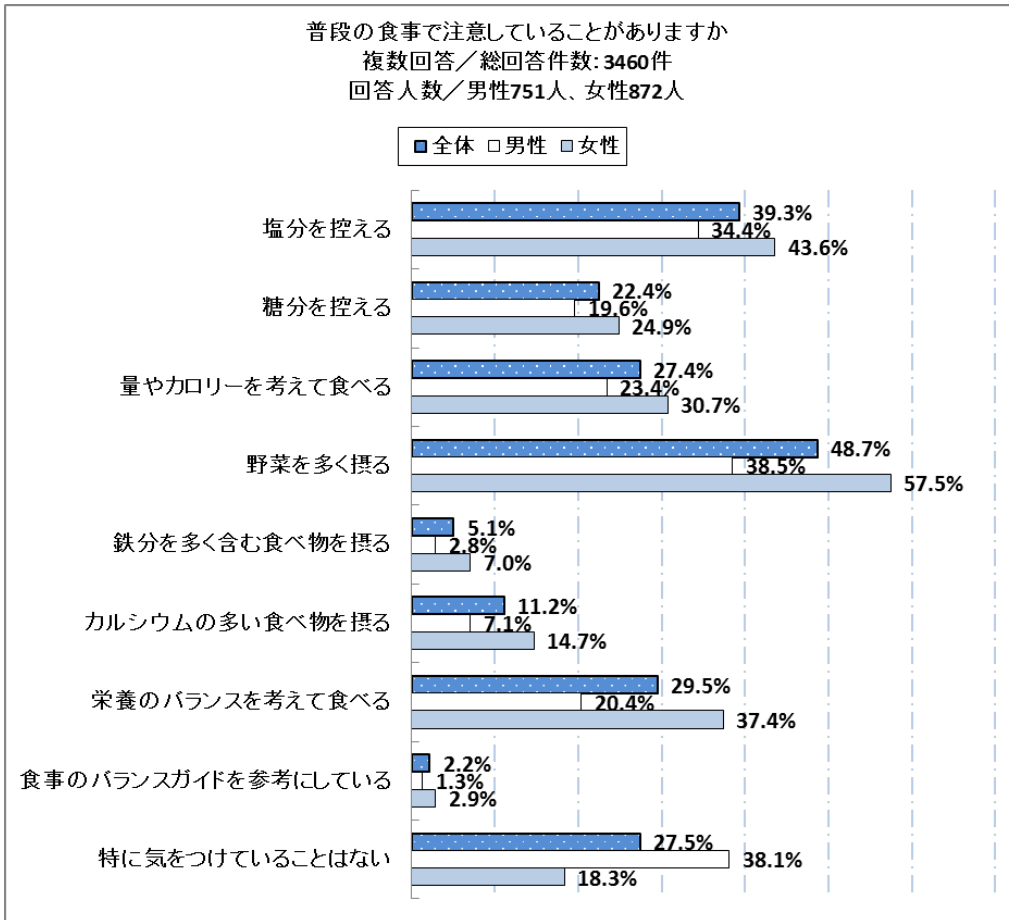
【現状・課題】

- 平成26年度の特定健診の結果、肥満者（BMI25以上）の割合は男女とも国や秋田県よりも高くなっている。また、脂質異常や高血糖の方の割合も高くなっている。
- 朝食を「ほぼ毎日食べる」と回答した人の割合は87.3%と最も多かったが、男女とも若い世代ほど欠食の割合が高くなっている。
- 普段の食事で注意していることで最も多かったのは「野菜を多く摂る」で48.7%、次に「塩分を控える」39.3%、「栄養のバランスを考えて食べる」29.5%であった。一方、男性の「特に気をつけていることはない」の割合が38.1%と高かった。
- 普段間食を「ほぼ毎日食べる」が36.8%と最も多かった。男性に比べ女性の方が多く、特に30歳代～50歳代の女性で多かった。男性に比べ女性の方が「菓子（和菓子、洋菓子等）」を食べる割合が高かった。
- 食育について関心があるのは、男性55.5%、女性73.4%で女性のほうが高かった。
- 食品衛生について知識を持っているもので最も多かったのは「消費期限・賞味期限」であった。

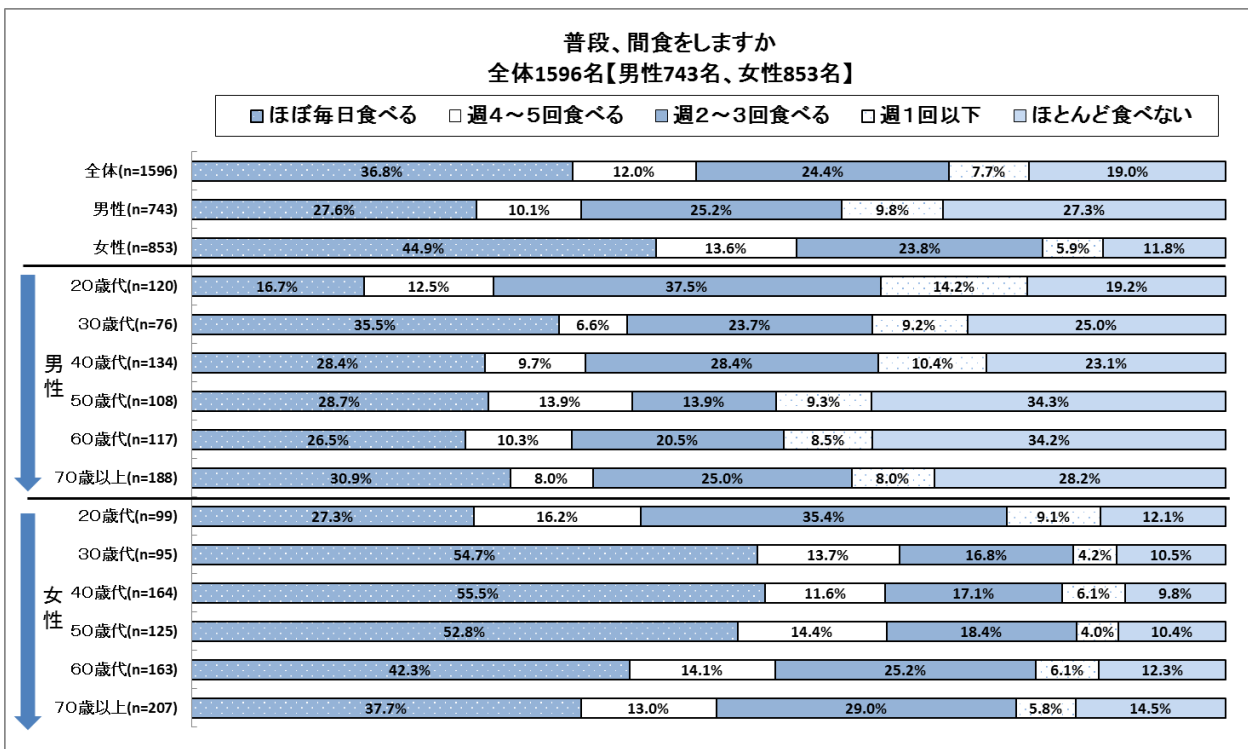
◇朝食を食べる人の年代別内訳◇



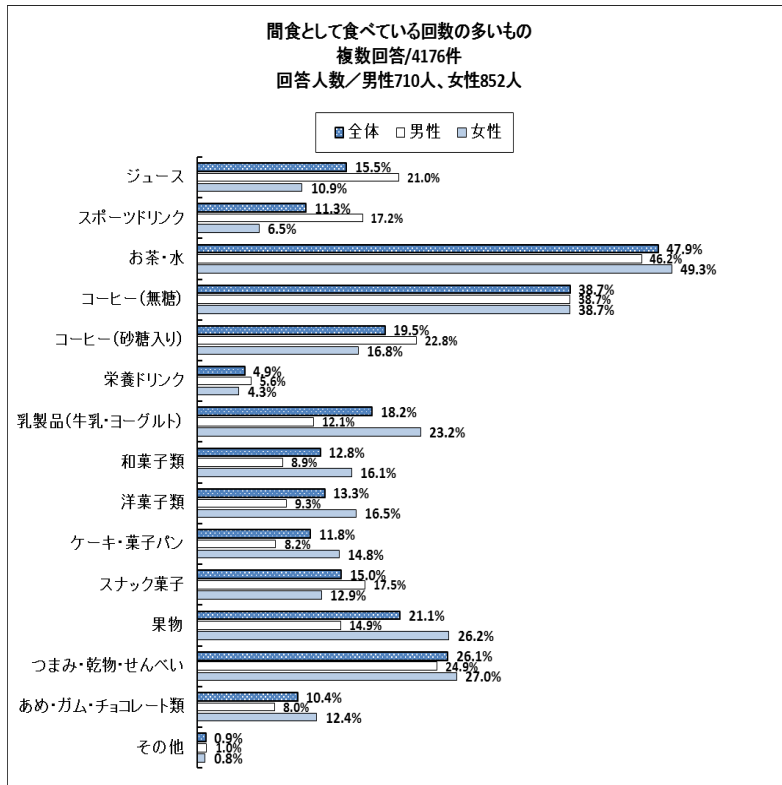
◇普段の食事で注意していることについての割合◇



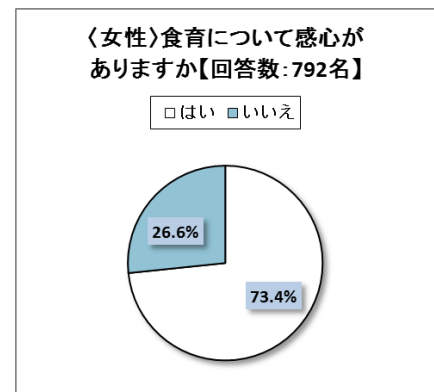
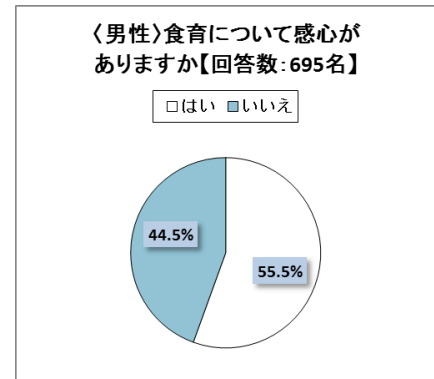
◇間食をしている人の年代別内訳◇



◇間食として食べている回数の多いものについて◇



◇食育に関心がある人の割合◇



【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"> ・「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ましょう。 ・地元でとれた旬の食材を使って、楽しみながら食事をしましょう。 ・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。 ・1日3食しっかり食べましょう。 ・朝食を毎日食べましょう。 ・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)食生活に関心を持ちましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食育を推進します。 ・学校給食の地産地消を推進していきます。 ・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。 ・学校、幼稚園、保育園などと連携し、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。 ・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。

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。

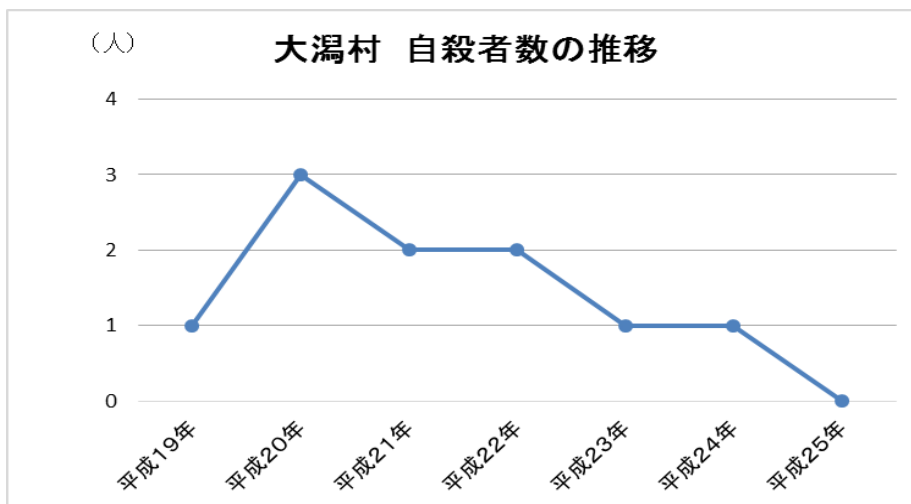
また、心の病気の代表的なものとしてうつ病があります。うつ病は、誰もが発症する可能性のある精神疾患であり、自殺の要因として深い関連があるとされています。

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】

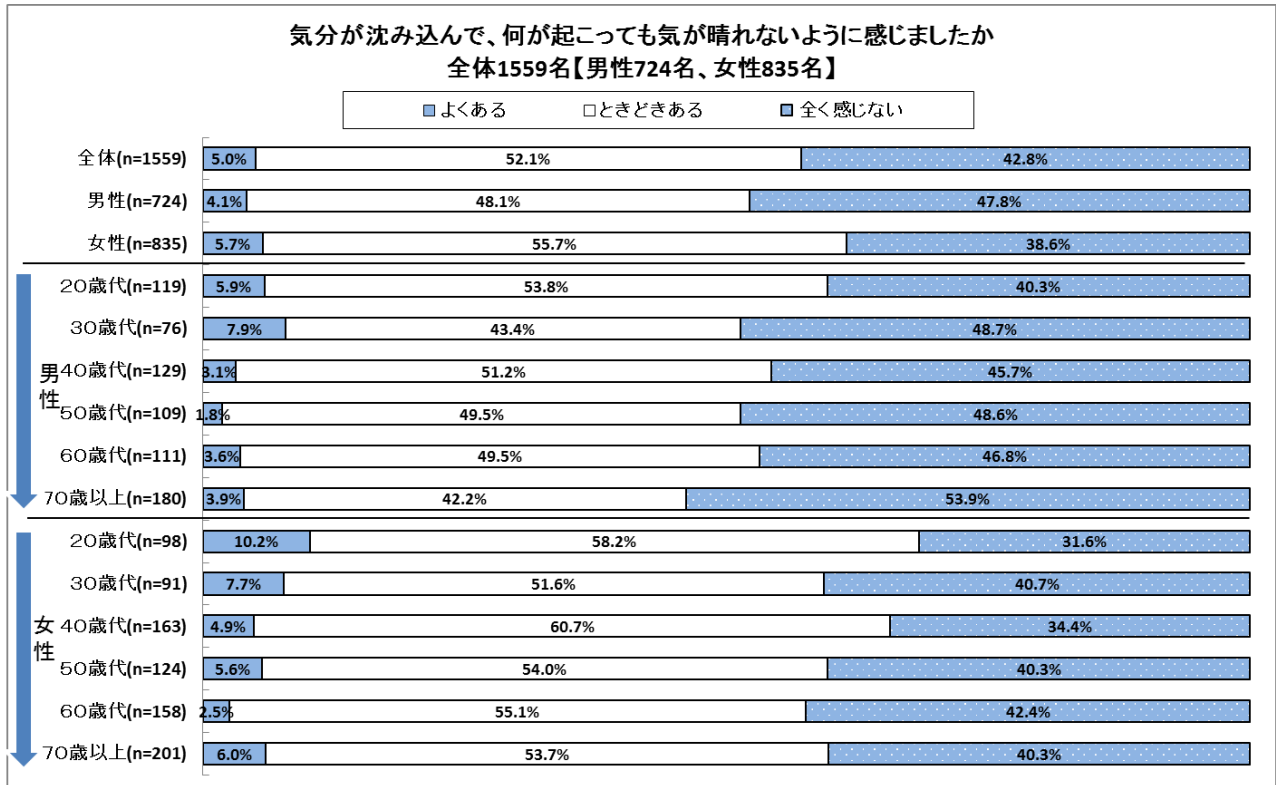
- 本村の自殺者数の推移は、横ばいから下降傾向にある。
- 最近、気分が沈み込んで気が晴れないように感じると答えた人は、「よくある」と「ときどきある」の合計で、男性で52.2%、女性では61.4%と、どちらも50%以上となっている。
- 疲れやストレスを感じるタイミングについて、男性では「仕事をしているとき」が60.8%で最も多く、次いで「家族以外の人間関係」31.9%、「家族間の問題」27.0%であった。女性では「家族間の問題」が39.6%で最も多く、次いで「仕事をしているとき」35.9%、「家族以外の人間関係」33.2%であった。
- 女性に比べ男性の方が、自分の悩みや心配ごとを相談できる人が「いない」と回答した割合が高かった。特に20歳代男性が高かった。
- 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かった。特に20歳、40歳、60歳代の男性が高かった。
- 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70.9%であった。

◇大潟村の自殺者数の推移◇

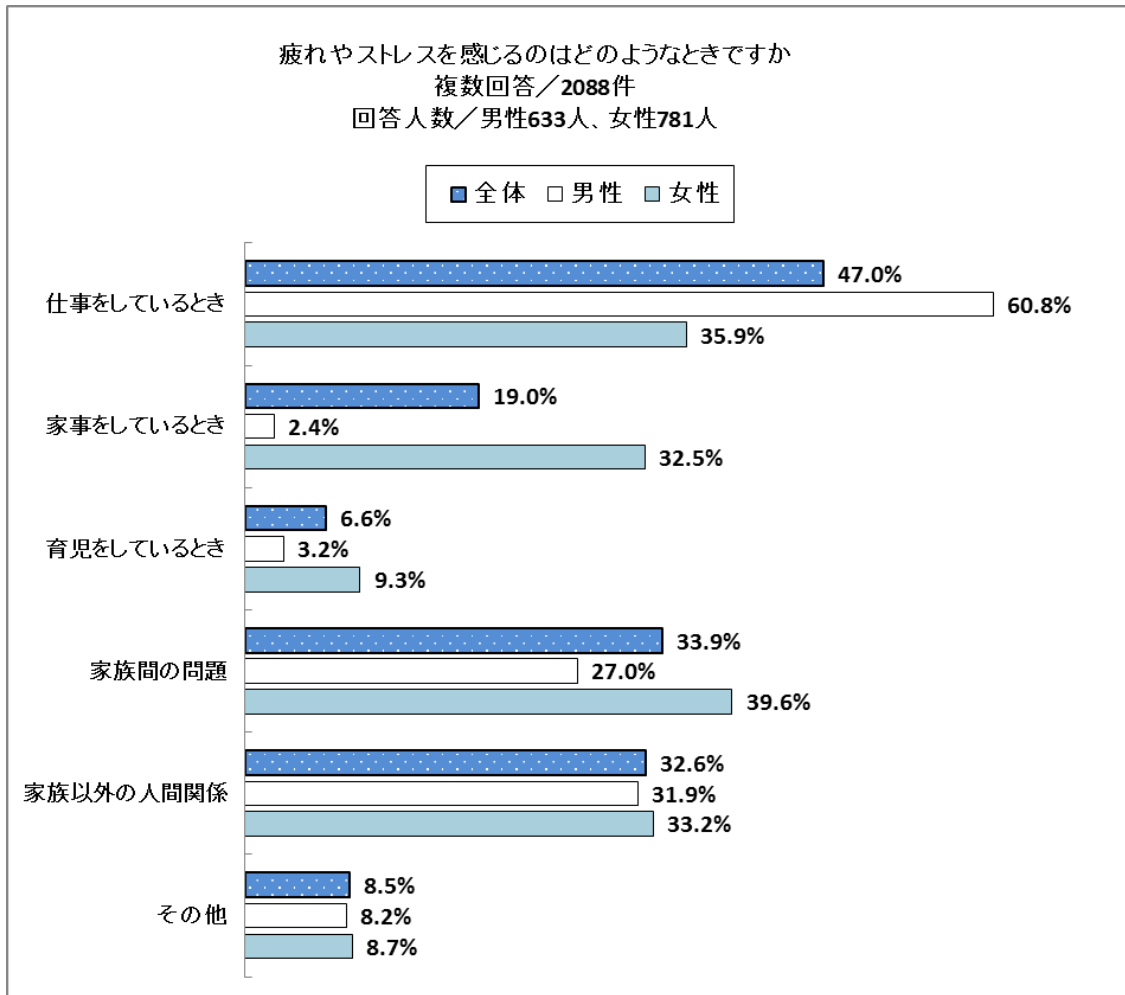


(資料：衛生統計年鑑)

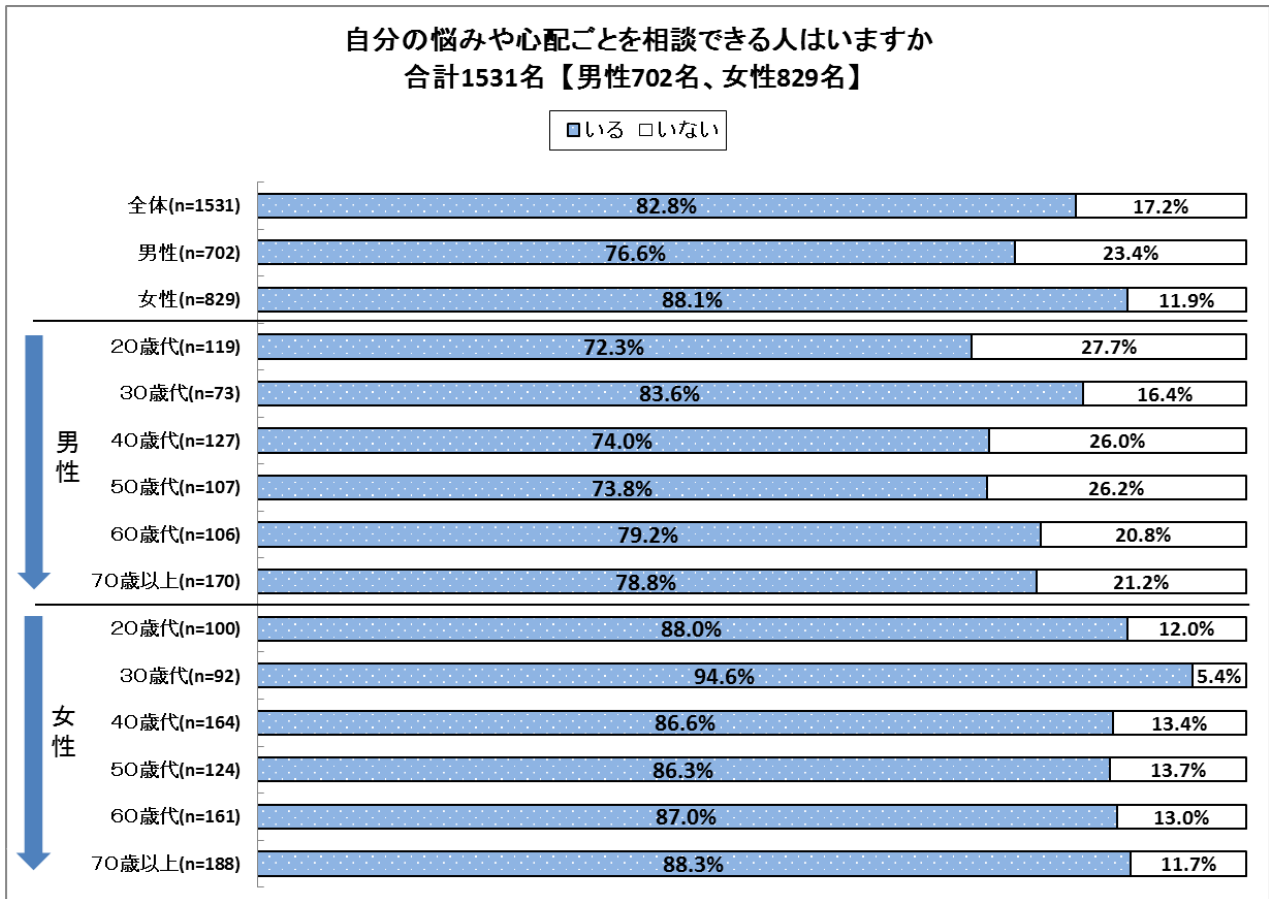
◇最近、気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じた人の年代別内訳◇



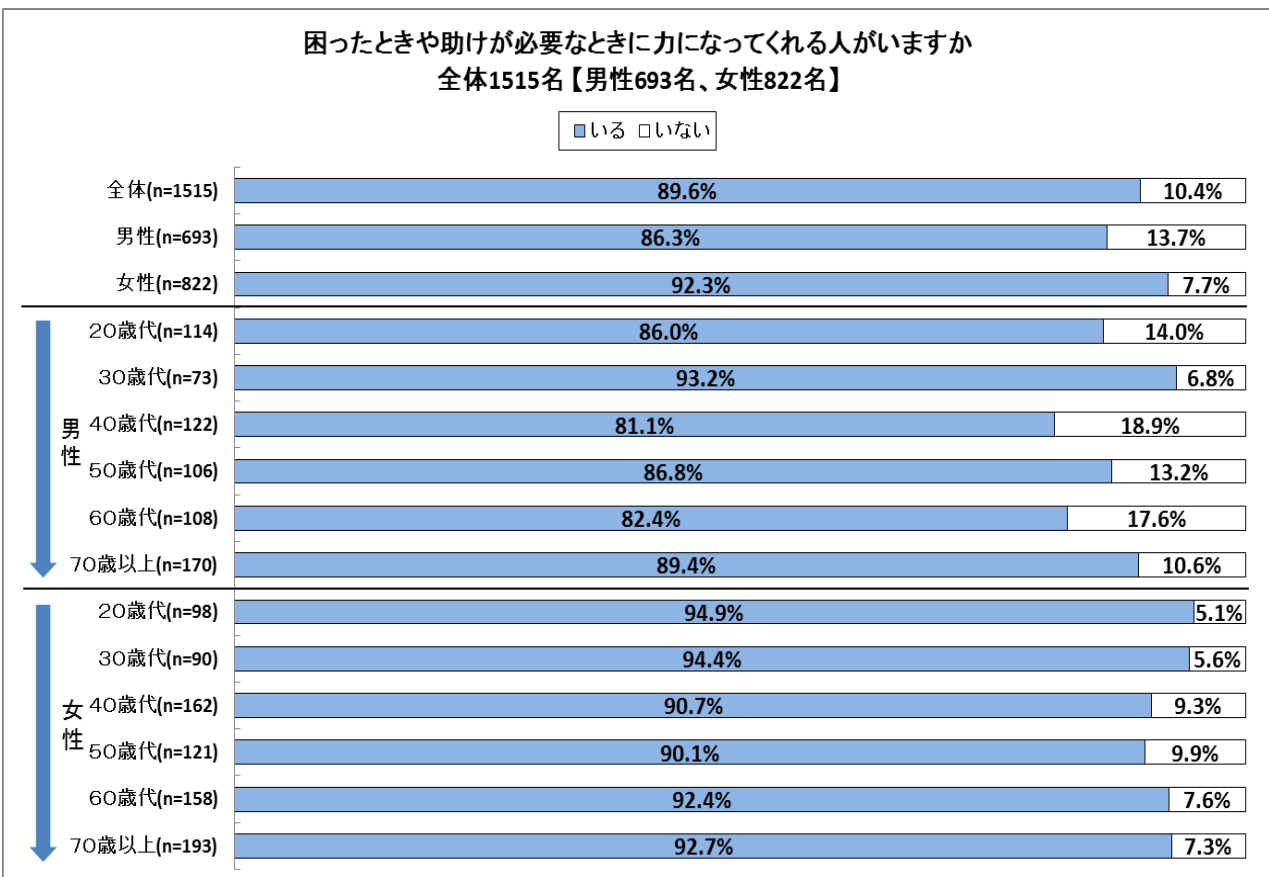
◇疲れやストレスを感じるのはどのようなときかの割合（複数回答可）◇



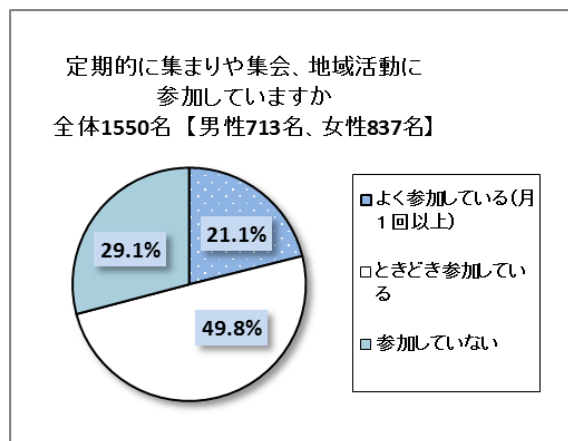
◇自分の悩みや心配ごとを相談できる人がいるかどうかの年代別内訳◇



◇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るかどうかの年代別内訳◇



◇定期的に集まりや集会、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。 家族や近隣の人への声かけや見守りに努めましょう。 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ましょう。 悩みごとがあるときは、積極的に相談しましょう。 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"> 村民が気軽に集まれる機会や場所づくりを進めます。 日常の声かけや見守り活動を支援します。 心の健康づくりに関する人材の養成を進めていきます。 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。 相談体制の充実と相談しやすい環境づくりを進めていきます。 うつ病について、正しい知識や理解の普及に努め、早期発見・早期治療の啓発を推進します。 自殺予防についての啓発活動を積極的に行います。

歯の健康

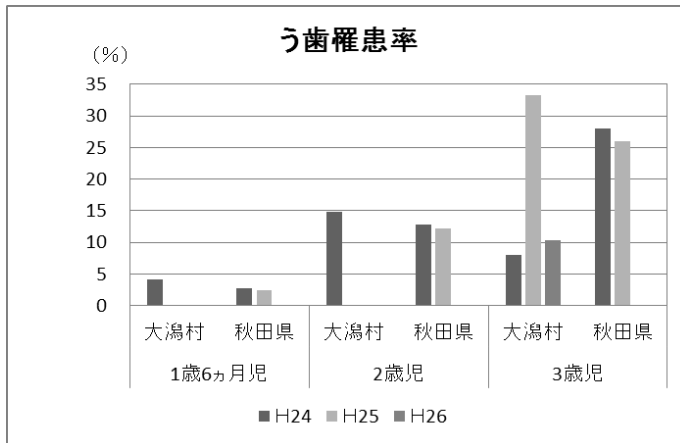
目標 生涯を通じて自分の歯で食べられるよう、口腔機能の維持・向上に努めよう

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】

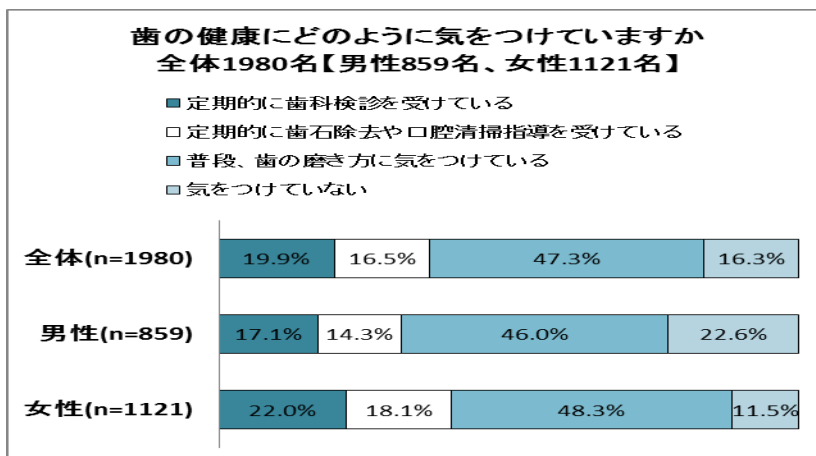
- 本村の幼児のう歯罹患率は3歳児において高い状況にある。
- 本村の成人歯科検診の受診率は10%台前半となっている。
- 歯の健康にどのように気をつけているかで、「定期的に歯科検診を受けている」割合は19.9%、反対に「気をつけていない」割合は16.3%となっている。
- 1日1回以上歯磨きをする割合は95.5%となっている。1日2回以上歯磨きをする割合となると、男性で57.7%、女性で80.1%と女性のほうが高くなっている。

◇幼児のう歯罹患率◇

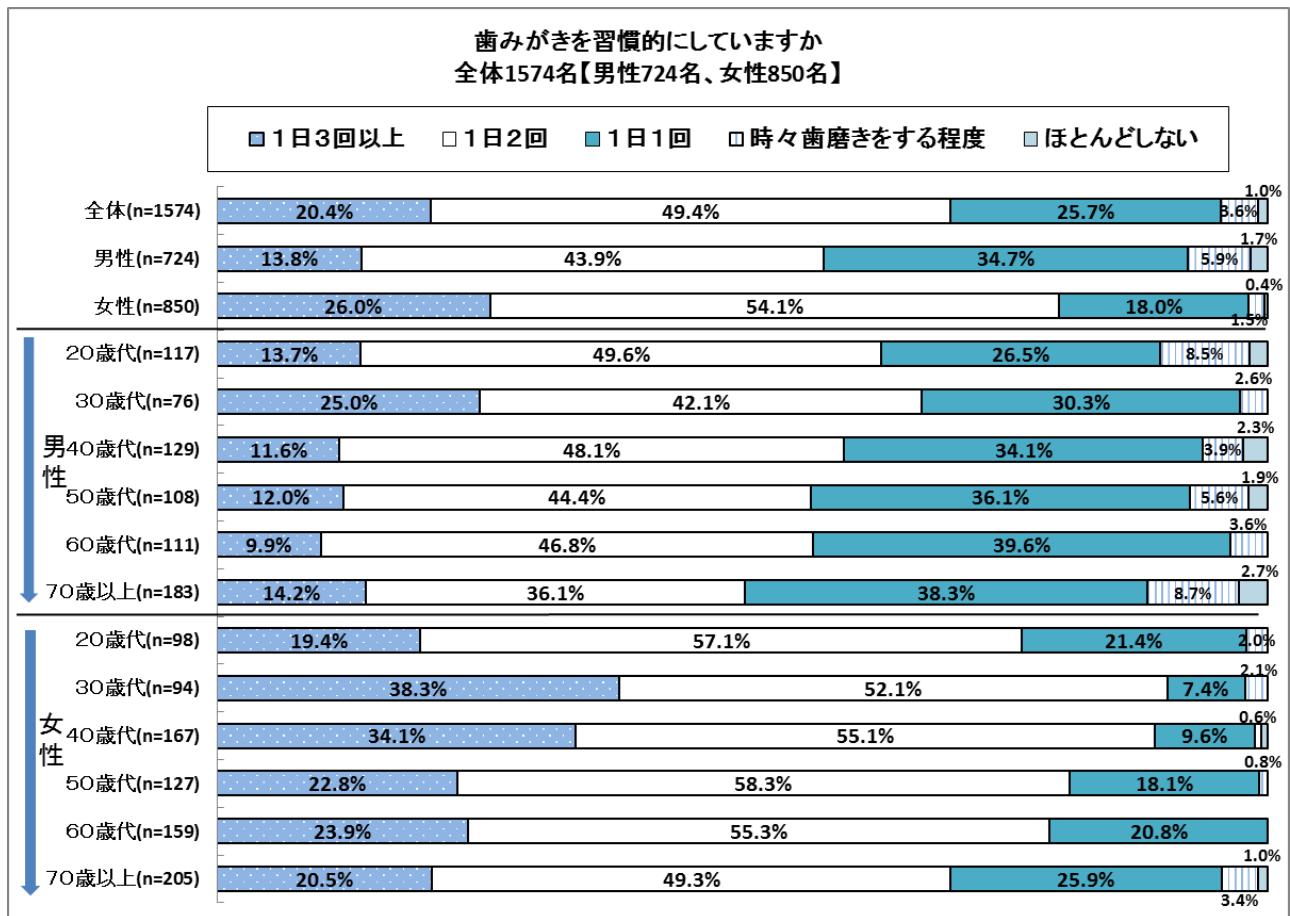


(資料：大潟村保健センター)

◇どのように歯の健康に気をつけているかの割合◇



◇歯磨きを習慣的にし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"> ・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。 ・年1回は歯の定期検診を受けましょう。 ・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"> ・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。 ・歯科検診の助成を行い、定期検診受診を推進します。 ・口腔機能の維持向上を図るため、健口教室等で歯の喪失防止に関する知識や、正しい歯みがき方法を伝えます。

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

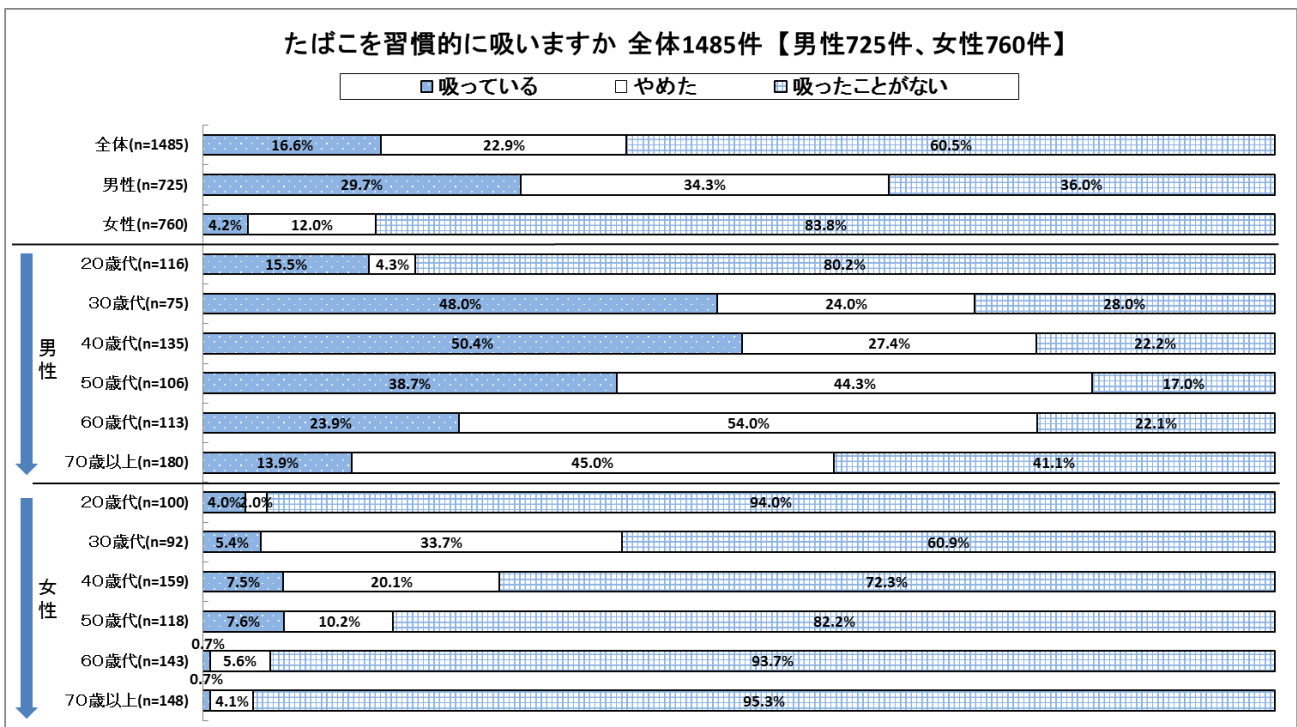
喫煙は、がんをはじめ、COPD、循環器疾患、糖尿病、周産期異常のリスク要因です。また、受動喫煙は、たばこを吸わない周囲の人の健康にも影響を与えます。たばこの健康への影響を正しく理解し、健康づくりに取り組みます。

※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 29.7%、女性 4.2% で、男性のほうが高い。
- 1日の平均喫煙本数で最も多いのは、男女ともに30歳代で、男性 19.9本、女性 13.1本であった。
- たばこをやめたいと思っている割合は 60.6% 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」であった。
- 受動喫煙が健康に与える影響について「知っている」が 82.5% であった。

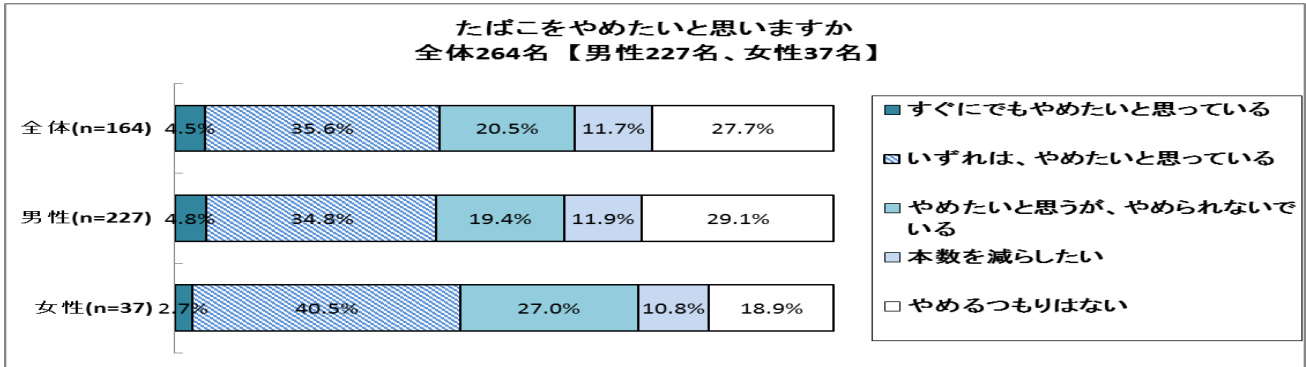
◇たばこを習慣的に吸っている人の年代別内訳◇



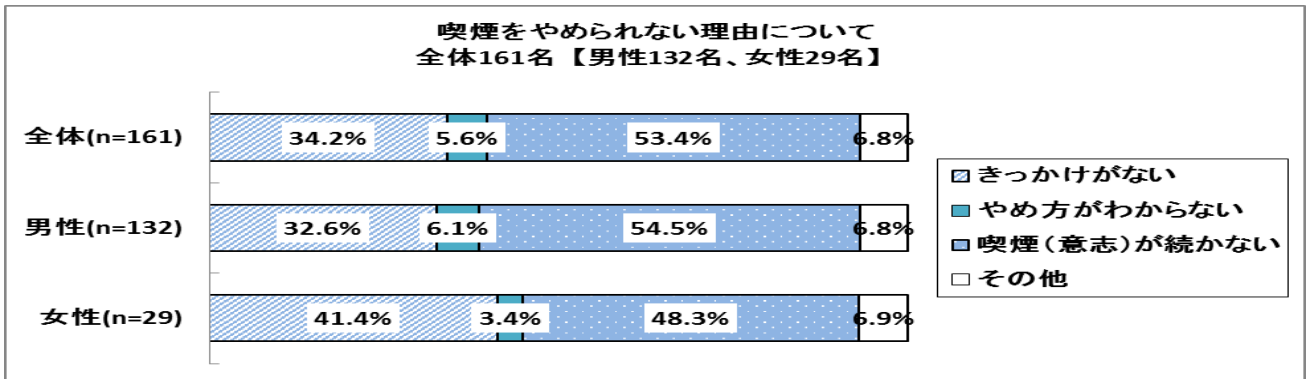
◇1日の平均本数の年代別内訳◇

全体	平均喫煙年数	一日の平均喫煙本数	男性	平均喫煙年数	一日の平均喫煙本数	女性	平均喫煙年数	一日の平均喫煙本数
20歳代	4.7年	7.2本	20歳代	6.2年	11.9本	20歳代	3.3年	2.5本
30歳代	16.1年	16.5本	30歳代	15.5年	19.9本	30歳代	16.7年	13.1本
40歳代	22.6年	14.1本	40歳代	23.9年	17.5本	40歳代	21.4年	8.4本
50歳代	30.1年	13.0本	50歳代	31.7年	16.1本	50歳代	28.6年	10.6本
60歳代	25.9年	11.1本	60歳代	41.8年	17.3本	60歳代	10.0年	10.0本
70歳以上	34.0年	12.0本	70歳以上	48.1年	19.1本	70歳以上	20.0年	5.0本

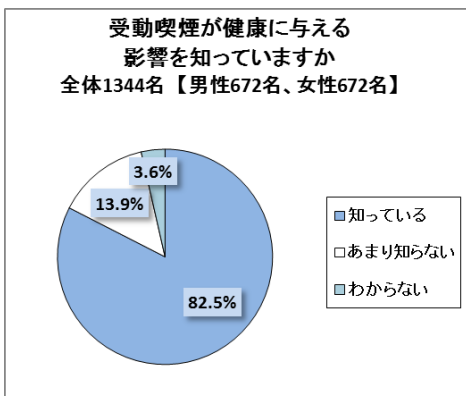
◇たばこをやめたいと思う人の割合◇



◇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。 ・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"> ・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。 ・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。 ・公共施設等での、禁煙・分煙を推進します。

アルコール

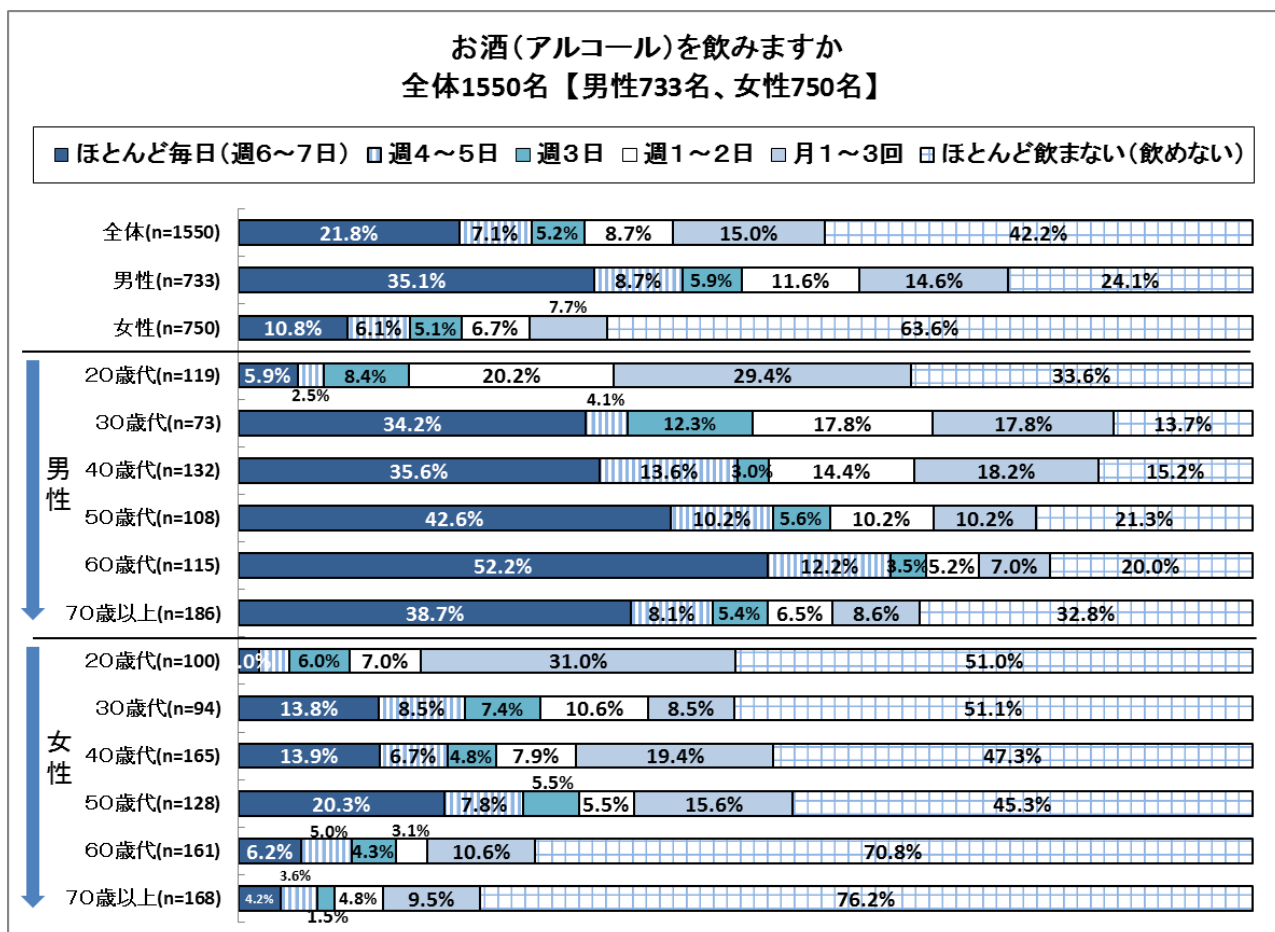
目標 適度な飲酒量を知り、 日頃から適正飲酒を実践しよう

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35.1%、女性10.8%であった。
- 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43%であった。
- 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22.6%、女性44.9%であった。
- 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%であった。

◇飲酒の年代別内訳◇

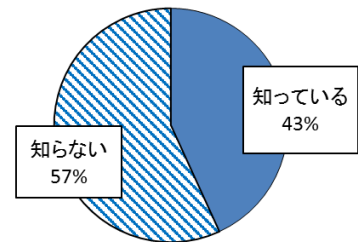


◇節度ある適正飲酒量は1日平均純アルコールで約20g（清酒換算で1合）
であることを知っているかの割合◇

参考・・・清酒1合（180ml）に相当する他のアルコール飲料

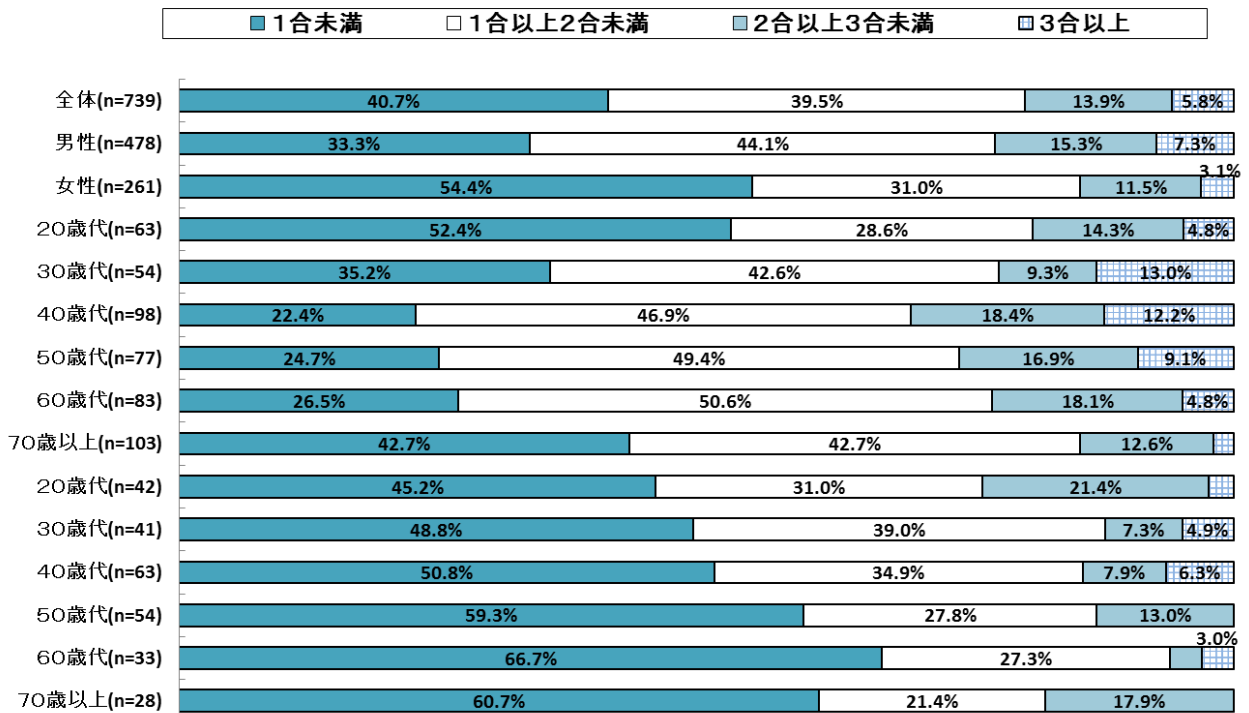
- ビール、発泡酒：500ml（ロング缶1本、ショート缶1.5本）
- ウイスキー、ジン、ウォッカなど（40度）：シングル2杯
- 焼酎（25度）：90ml
- ワイン：180ml

「節度ある適正飲酒量」を知っていますか
全体1371名



◇1日あたり飲酒量の年代別内訳◇

1日当たりの飲酒量はどれぐらいですか 全体739名【男性478名、女性261名】



【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。 ・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"> ・飲酒について正しい知識の普及・推進を行います。 ・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。

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】

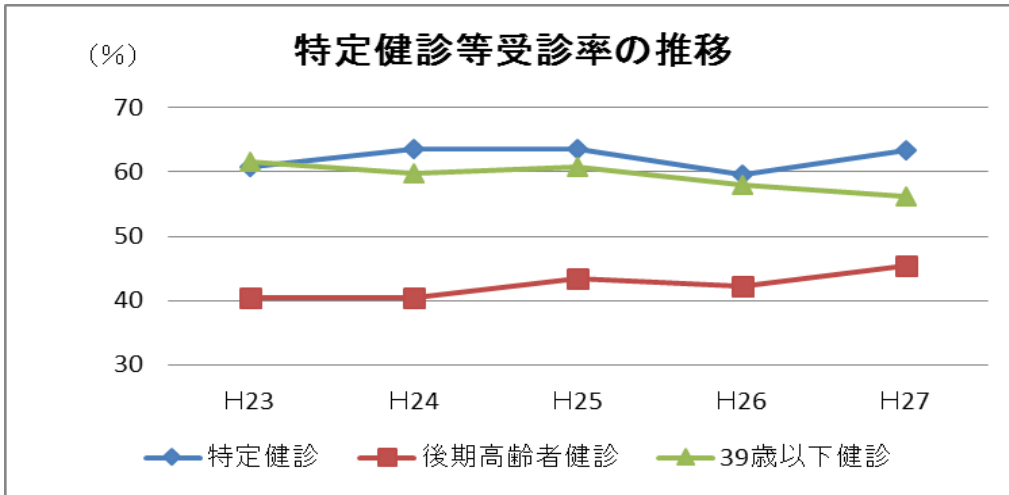
- 本村の死因別死亡数の推移では、悪性新生物が一番多く、次いで心疾患、脳血管疾患、肺炎となっている。
- 本村の特定健診及びがん検診の受診率は県内でも高い状況ですが、精密検査の受診率は低くなっている。
- 医療費は、疾患別に見てみると、がんや筋・骨格に関わる疾病に続き、糖尿病、高血圧症、脂質異常などの生活習慣病にかかる医療費が高くなっている。
- 村の総合検診や人間ドック、職場の健診を「毎年受診している」と回答した人は7割であった。一方、「受診していない」人は16.8%であった。
- 健康づくりに関して、どんなことが知りたいかについて男女ともに最も多かったのは「食事・栄養について」で、次いで男性では「運動について」「ストレスや心の健康について」、女性では「ストレスや心の健康について」「健康づくりの方法について」であった。

◇大瀧村の死因別死亡者数◇

	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25
1	悪性新生物	6 悪性新生物	9 悪性新生物	9 悪性新生物	12 悪性新生物	10 悪性新生物	13 悪性新生物
2	心疾患	4 肺炎	4 心疾患	7 心疾患	2 心疾患	4 心疾患	9 心疾患
3	脳血管疾患	3 心疾患	3 肺炎	4 肺炎	3 肺炎	3 肺炎	4 脳血管疾患
4	肺炎	3 自殺	3 自殺	2 自殺	2 自殺	1 脳血管疾患	3 肺炎
5	自殺	1 脳血管疾患	2 腎尿路性器系の疾患	2 脳血管疾患	1 不慮の事故	1 自殺	1 不慮の事故
6	その他	3 不慮の事故	2 不慮の事故	2 その他	3 その他	5 その他	9 交通事故
7		その他	7 脳血管疾患	1			その他
8			その他	3			
計	20	30	30	23	26	39	25

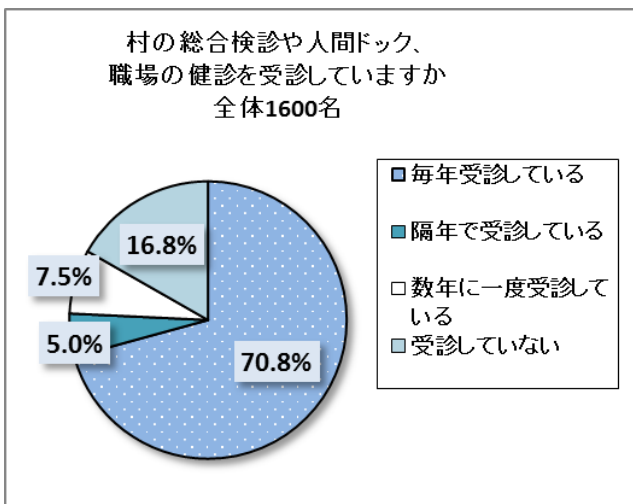
(資料：衛生統計年鑑)

◇大潟村の特定健診等の受診率◇

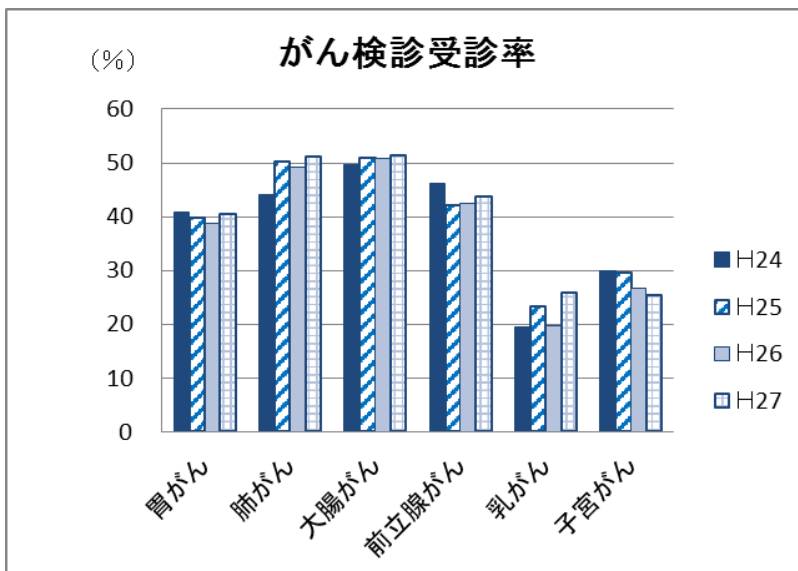


(資料：大潟村保健センター)

◇総合検診等の受診状況◇

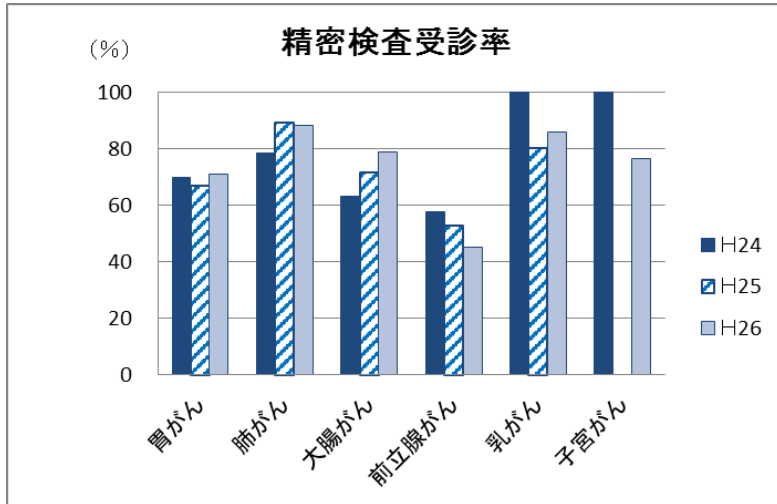


◇大潟村のがん検診受診率◇



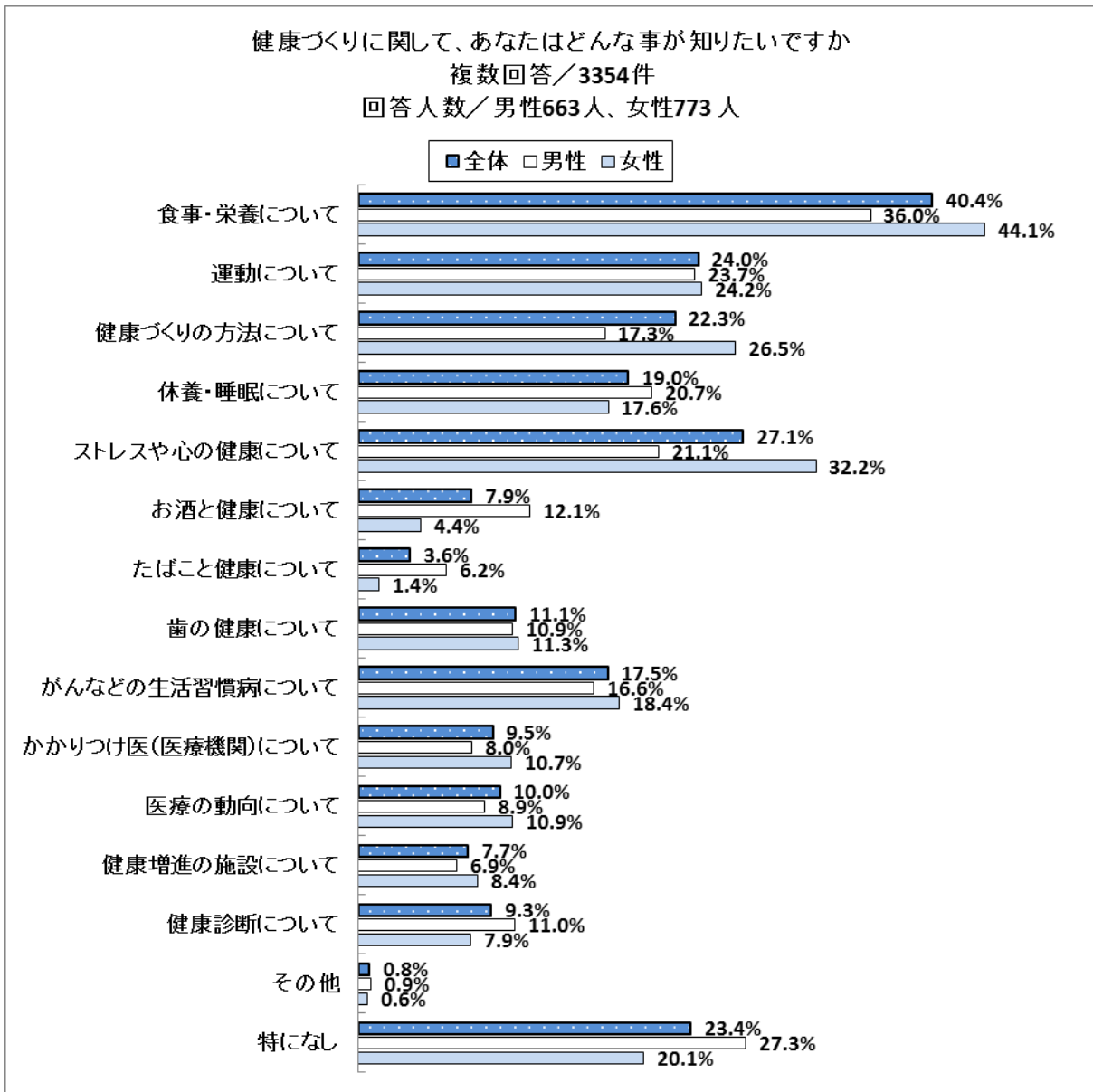
(資料：大潟村保健センター)

◇大潟村のがん検診精密検査受診率◇



(資料:大潟村保健センター)

◇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。 ・健診結果を活用し生活習慣を見直しましょう。 ・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。 ・各種健康教室に参加しましょう。 ・健康に不安を感じたら健康相談を活用しましょう。 ・正確な健康情報を身につけましょう。 	<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。 ・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。 ・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。 ・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。 ・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。 ・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。

各分野別到達目標

第2次計画 目標項目及び目標値一覧

分野	項目	現状値 (H27)	目標値	
身体活動 ・ 運動	・運動不足を感じている人の割合	70.5	63.5	
	・継続的に運動している人の割合	62.4	68.6	
	・運動や機能訓練をしている65歳以上の人の割合	66.0	71.0	
	・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	80.0	
	・足腰が痛い、弱くなったと感じる人の割合	40.9	30.9	
栄養と 食生活	・朝食を毎日食べている人の割合	87.3	95.0	
	・食事に気をつけている人の割合	73.5	80.8	
心の 健康	・自殺による死亡者数(人)(H21~H25の人数の平均値)	1.2	0	
	・十分な睡眠がとれている人の割合	78.9	86.8	
	・悩みを相談できる人がいる割合	82.8	91.0	
	・助けてくれる人がいる割合	89.6	98.5	
	・定期的な集まりに参加している人の割合	70.9	78.0	
歯の 健康	・乳幼児のう歯の割合 (H26実績)	1歳6ヶ月児	0.0	0.0
		2歳児	0.0	0.0
		3歳児	10.3	0.0
	・成人歯科検診受診率[40、50、60、70歳](H26実績)	18.5	40.0	
	・定期検診を受けたり、歯石除去や口腔清掃指導を受けている人の割合	36.4	50.0	
たばこ	・1日1回以上歯磨きをしている人の割合	95.5	100.0	
	・受動喫煙を理解している人の割合	82.5	100.0	
	・公共施設の分煙率	100	100.0	
	・たばこを吸っている人の割合(男性)	29.7	23.8	
	・たばこを吸っている人の割合(女性)	4.2	3.4	
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	73.0	
	・1日の飲酒量2合以上の人の割合(男性)	22.6	19.2	
	・1日の飲酒量1合以上の人の割合(女性)	45.6	12.4	
生活 習慣病 予防	・特定健診受診率	63.4	70.0	
	・肥満(BMI 25以上)の人の割合	33.0	24.8	
	・脂質異常の人の割合	62.8	47.1	
	・肝機能異常の人の割合	27.6	20.7	
	・血糖(HbA1c:6.5%以上)の人の割合	10.1	7.6	
	・高血圧の人の割合	47.3	35.5	
	・がん検診受診率(総合検診)	胃がん検診	40.5	50.0
		子宮がん検診	25.4	35.0
		乳がん検診	25.8	35.0
		大腸がん検診	51.3	55.0
		肺がん検診	51.2	55.0
		前立腺がん検診	43.7	50.0
	・要精密検査受診率 (H26実績)	胃がん検診	70.8	100.0
		子宮がん検診	76.5	100.0
		乳がん検診	85.7	100.0
大腸がん検診		78.9	100.0	
肺がん検診		88.2	100.0	
前立腺がん検診		45	100.0	

※現状値はH27だが、一部にH26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
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。 ・朝食を毎日食べよう。	・親子のコミュニケーションを深めよう。
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。
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。 ・間食の選び方を身につけよう。	・睡眠やストレスとの付き合い方についての正しい知識を身につけよう。
壮年期 (40～64歳)	・年代や体力など自分にあつた運動を継続的に行おう。 ・からだのセルフケア(自分で行う手入れ)を、家でも継続的に行おう。	・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。	・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。
高齢期 (65歳以上)	・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。	・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。	・積極的に外に出て集まりや集会に参加する時間を増やそう。

歯の健康	たばこ	アルコール	生活習慣予防
<ul style="list-style-type: none"> ・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。 			<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"> ・正しい歯みがきの方法を身につけ、むし歯を予防しよう。 	<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"> ・年1回は歯科検診を受けよう。 ・むし歯や歯周病は早めに治療しよう。 	<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。 ・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。 ・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。

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
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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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歳児親子歯科健診は、親子で歯科健診を実施することで親の意識を高める。また、おやつ指導を行い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

2) 成人保健事業

事業名	目的	分野
健康相談 ・診療所医師による健康相談 ・栄養士による栄養相談	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 ・骨粗鬆症検診 ・肝炎ウイルス検診	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
健康教室 ・運動教室 ・料理教室	生活習慣病の予防その他健康に関することについて、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
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
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
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

3) 介護予防事業

事業	目的	分野
介護予防教室「いきいき元気の集い」	楽しく、あたま、こころ、からだを動かし、介護予防につなげる。	身体活動・運動／心の健康／生活習慣病予防
転倒予防教室「元気！はつらつ教室」	転倒や下肢筋力低下を予防し、運動による筋力アップを図る。簡単な計算や問題を解くことで、脳の活性化を促し、いきいきと前向きな気持ちで過ごすことが出来る。	身体活動・運動／心の健康／歯の健康／生活習慣病予防
栄養改善教室	「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する事で、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
脳活性化教室「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
膝痛緩和教室「らくひざ教室」	膝の痛みの原因を知り、膝の手入れ・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
地域の茶の間	地域の高齢者が自由に過ごせる新しい地域のたまり場を作り、高齢者の交流を図る。	身体活動・運動／心の健康／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	自殺予防等、心の健康に関する理解や知識を広げるために講演会を実施する。	心の健康
交流サロン「ちょこっと」	地域の方が自由に訪れ、ボランティアによる傾聴活動を通して孤立予防を図る。	心の健康
心の体温計	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
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	心の健康

	することで、孤立防止を図る。	
認知症カフェ	認知症の人やその家族、地域の人や専門職と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
歯みがき教室	幼稚園・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るとともに歯みがきの大切さやブラッシング方法を学ぶ。	歯の健康
フッ化物洗口事業	幼稚園年長児・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
口腔機能向上教室「さわやか健口教室」	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、咀嚼(噛む)機能及び嚥下(飲み込む)機能の低下防止と向上を図る。	歯の健康

6) その他

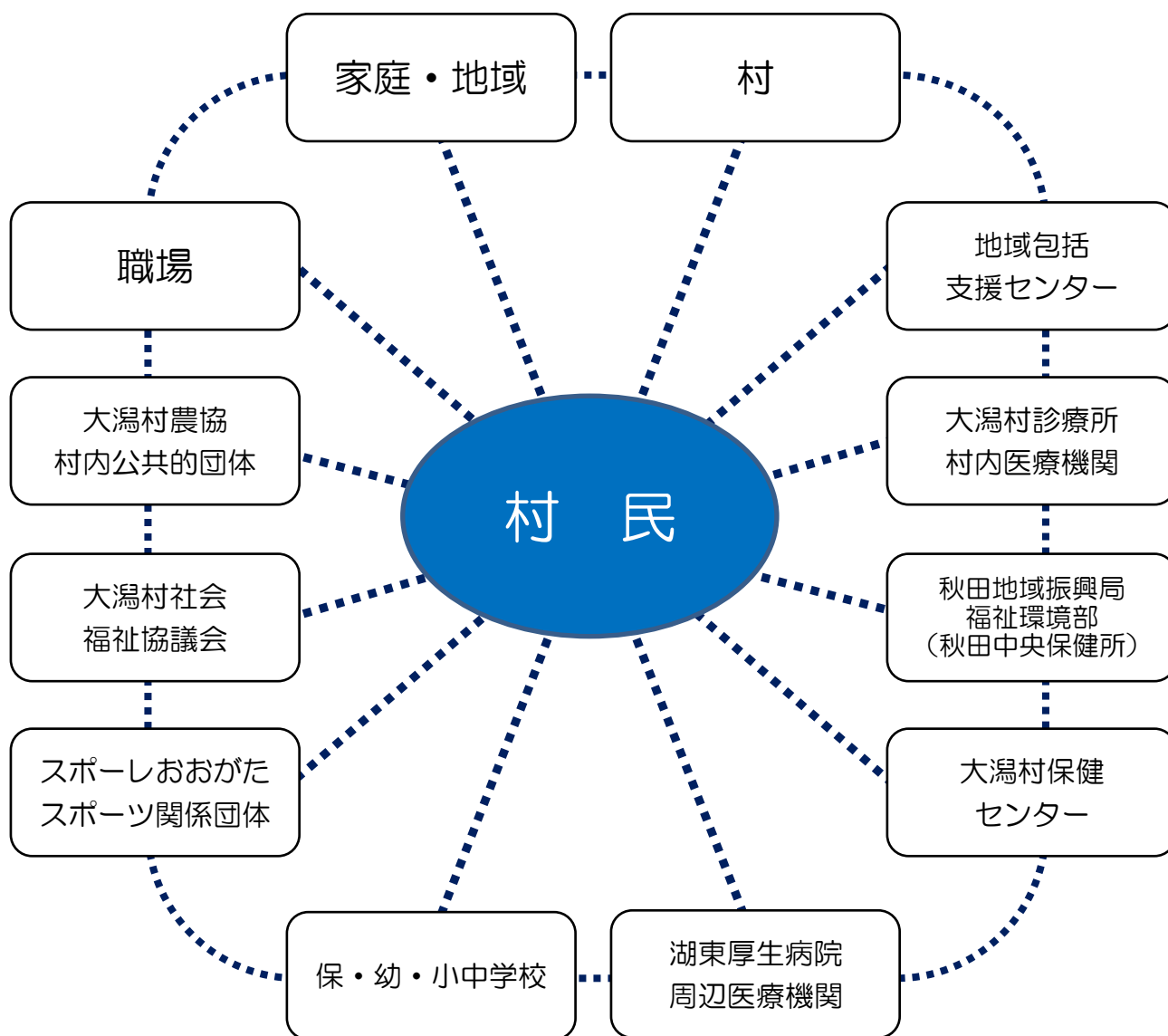
事業	目的・内容	分野
スポーレおおがた	健康で豊かな生活の一層の充実を図るため、地域コミュニティづくりをめざして、総合型地域スポーツクラブを設置する。	身体活動・運動
食農推進計画の推進	生涯にわたって健康でこころ豊かに生活できるように、食と農の推進を総合的かつ計画的に連携を図りながら推進する。	栄養と食生活

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。

～ 連 携 図 ～



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 保・幼・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。

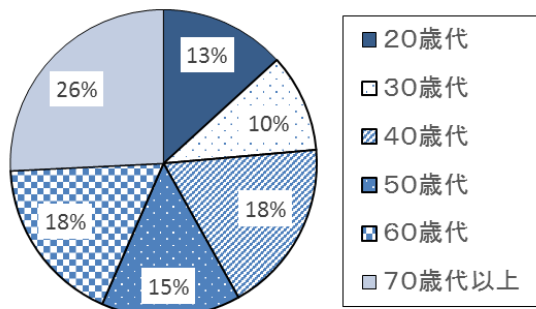
また、医療機関や県などの指導を受けながら、健康づくりの啓発活動を行い、情報周知を図ります。

8 大潟村健康づくり推進委員会の役割

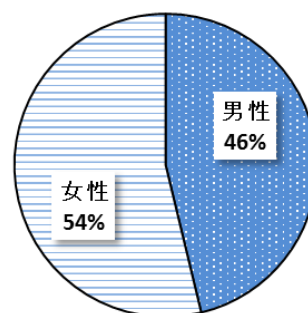
本計画に基づいた進捗状況となっているか確認し、課題の検討や実施計画の提案など様々な面から健康づくりを推進していきます。

大瀉村 健康意識調査結果

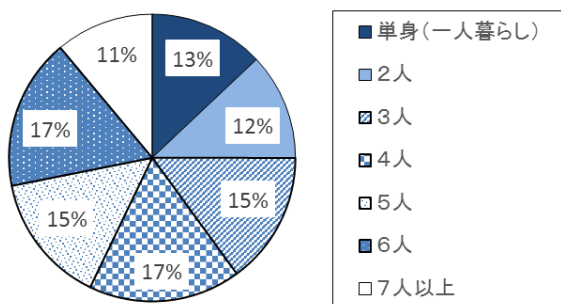
問1 あなたの年齢を教えてください。



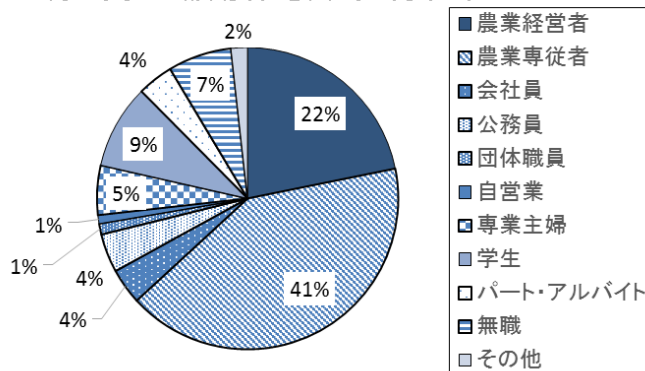
問2 あなたの性別を教えてください。



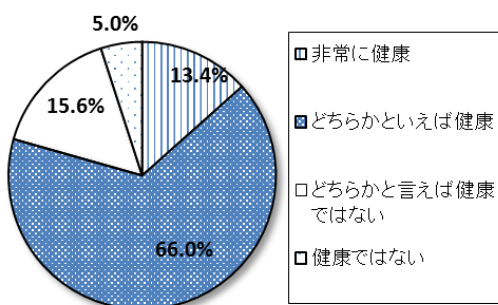
問3 あなたの家族構成を教えてください



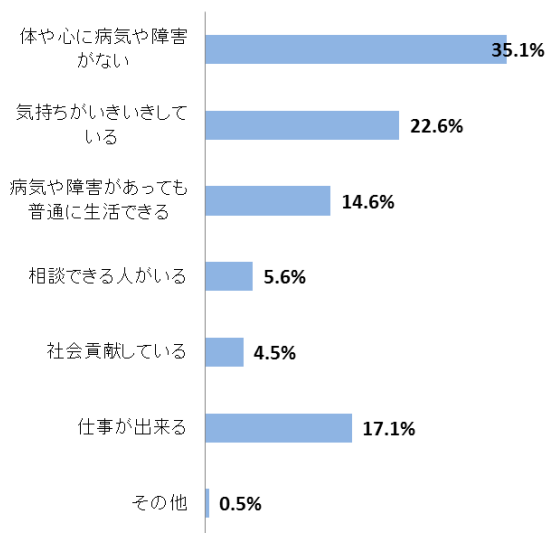
問4 あなたの職業は次のどれにあたりますか。



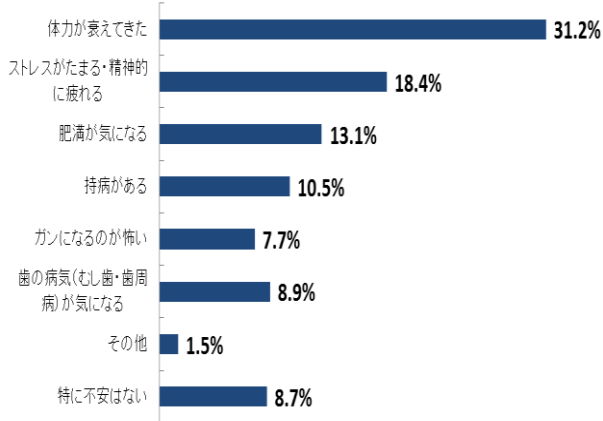
問5 あなたは、普段健康だと感じていますか



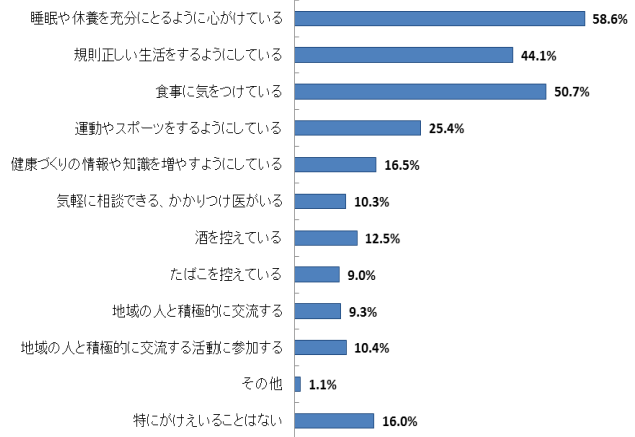
問6 あなたは、「健康」ということはどんなことだと思いますか(複数回答可)



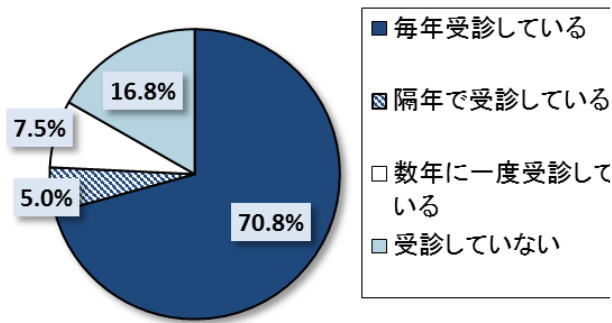
問7 現在、健康に対して何か不安をお持ちですか。
(複数回答可)



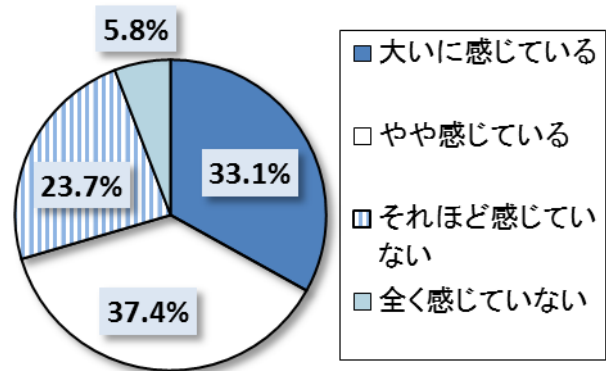
問8 あなたは、日頃から健康の維持・増進のため日常生活で心掛けていることはありますか。(複数回答可)



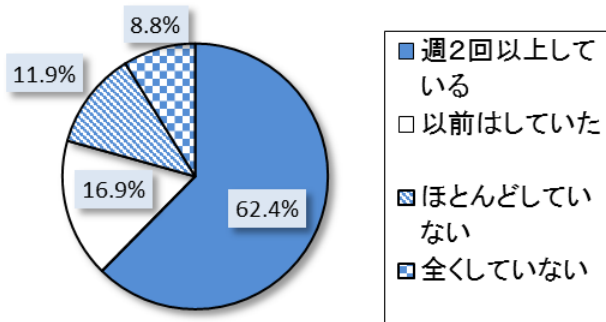
問9 村の総合検診や人間ドック、職場の健診を受診していますか



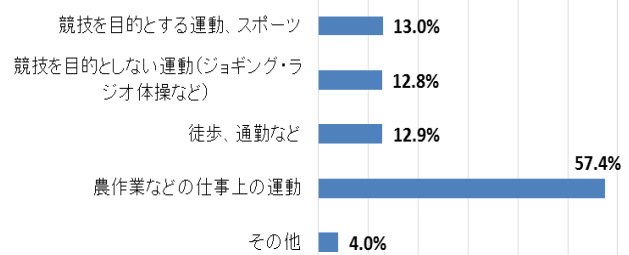
問10 あなたは、日常生活で運動不足だと感じたことがありますか



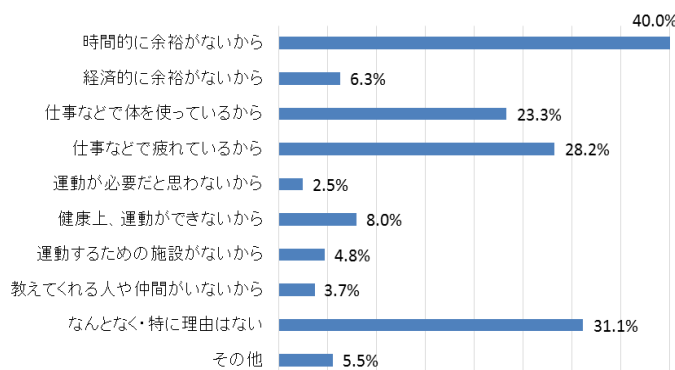
問11 あなたは、普段、週に2回以上運動をしていますか



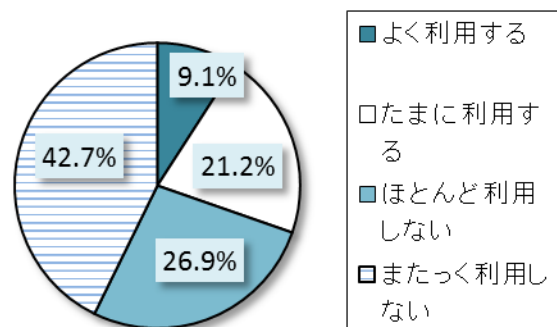
※問11で「週2回以上、運動している」と答えた方
問12 あなたがしている運動は、どんな内容ですか
(複数回答可)



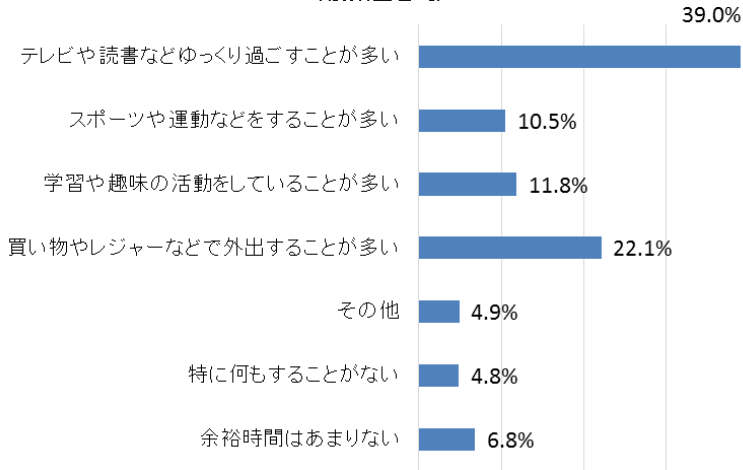
※問11で「週2回以上、運動している」以外を答えた方
問13 運動しない(できない)理由は何ですか
(複数回答可)



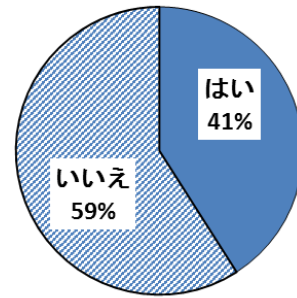
問14 あなたは、普段公共スポーツ施設を利用しますか?



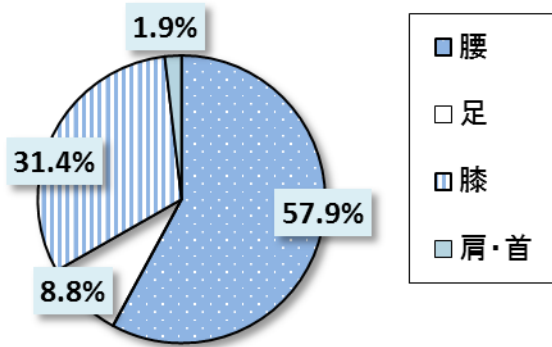
問15 余暇(農閑期を含む)はどのように過ごしていますか
(複数回答可)



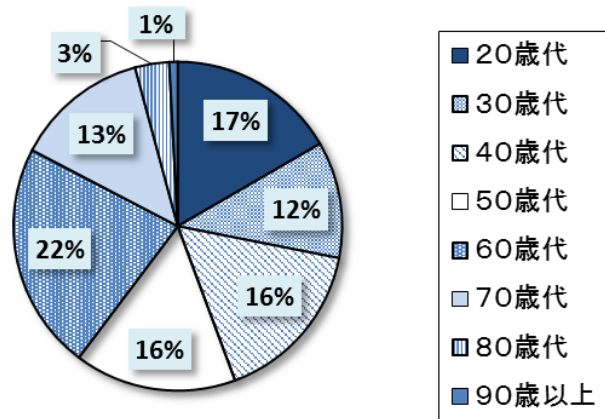
問16 1) 日常生活に支障のある足・膝・腰の痛みはありますか



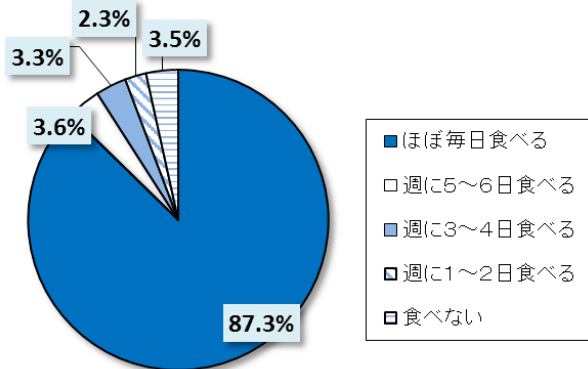
※問16で「はい」と答えた方
痛いところ



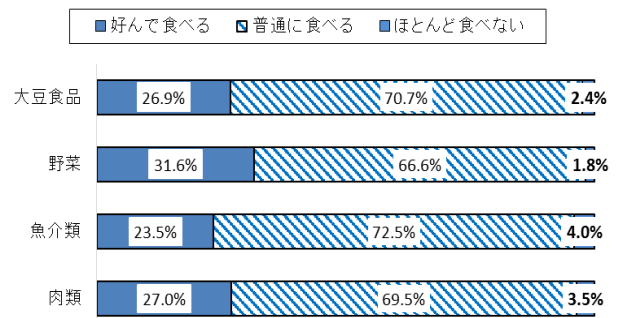
※問16で「はい」と答えた方
2) いつ頃から痛みはありますか



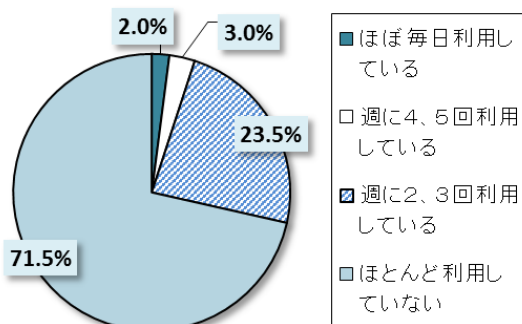
問17 朝食は食べますか



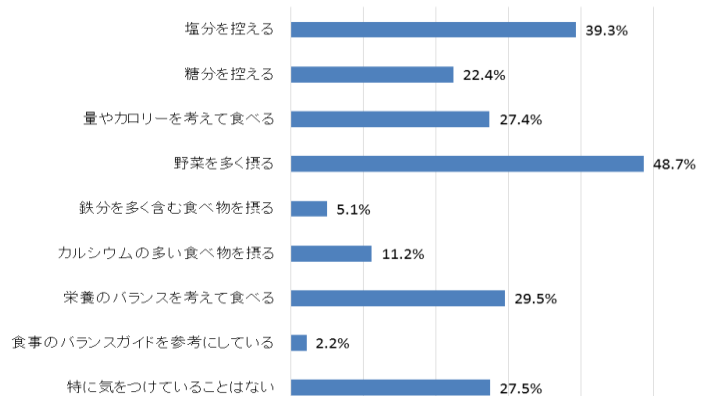
問18 次のものをどれくらい食べたり飲んだりしますか



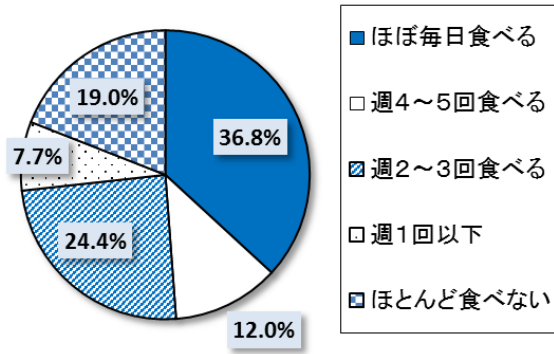
問19 あなたは、外食(飲食店での食事、市販の弁当や出前など)を利用していますか



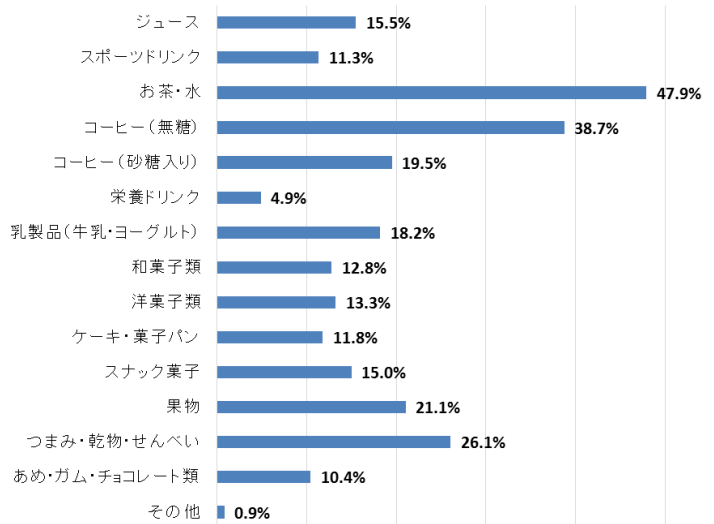
問20 普段の食事では注意していることがありますか
(複数回答可)



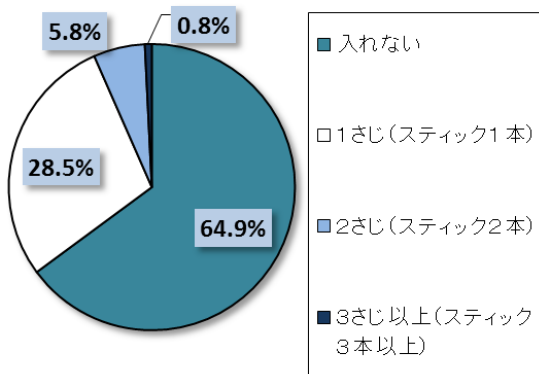
問21 普段、間食をしますか



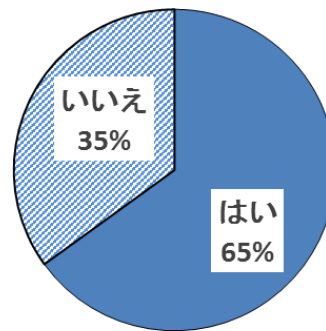
問22 間食として食べている回数の多いもの
(複数回答可)



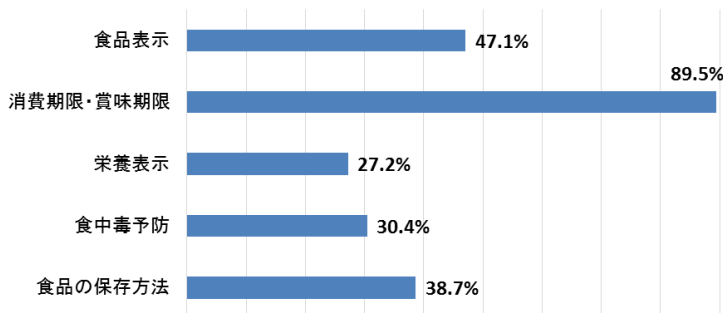
問23 コーヒーに砂糖は何杯いれますか？



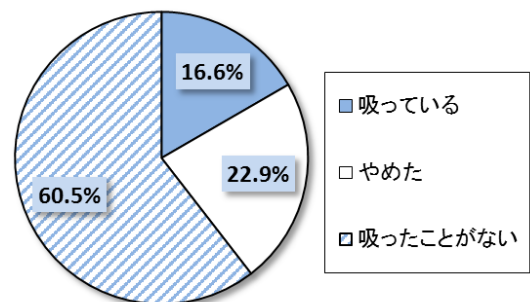
問24 食育について関心がありますか



問25 次の項目について、基礎的な知識をもっていますか
(複数回答可)



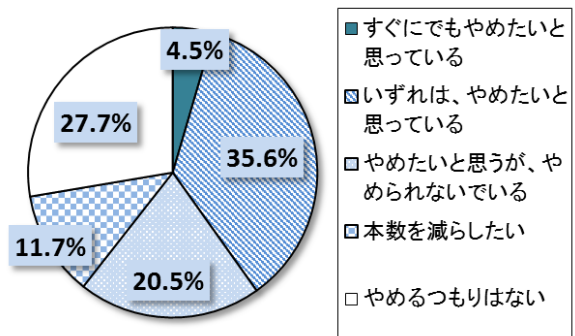
問26 あなたは、たばこを習慣的に吸いますか？



◎喫煙年数、喫煙本数

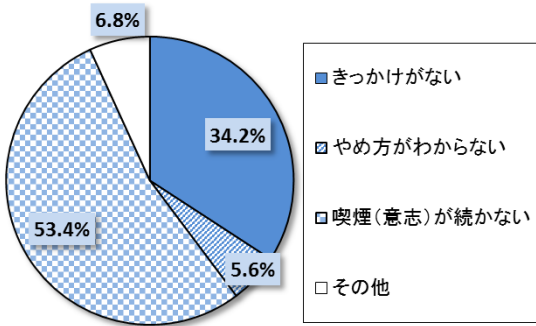
全体	平均喫煙年数	一日の平均喫煙本数
20歳代	4.7年	7.2本
30歳代	16.1年	16.5本
40歳代	22.6年	14.1本
50歳代	30.1年	13.0本
60歳代	25.9年	11.1本
70歳以上	34.0年	12.0本

※問26で「吸っている」と答えた方
問27 たばこをやめたいと思いますか

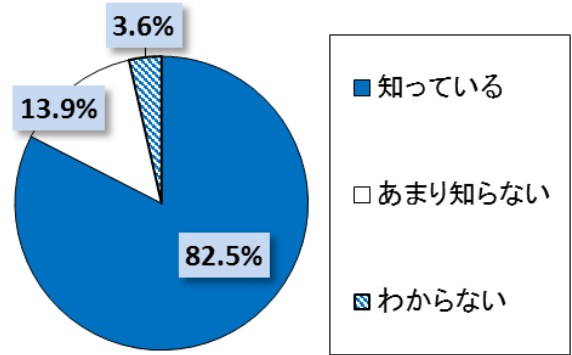


※問27で「すぐにでもやめたいと思っている」「いずれは、やめたいと思っている」「やめたいと思うが、やめられないでいる」と答えた方

問28 喫煙をやめられない理由について

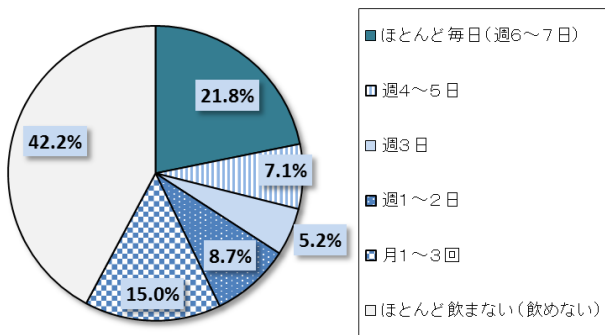


問29 あなたは受動喫煙が健康に与える影響を知っていますか

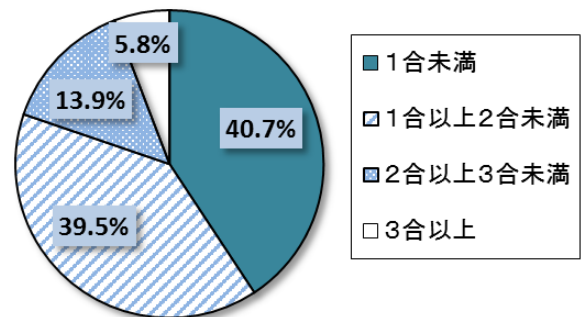


※問30で「ほとんど毎日(週6~7日)」~「月1~3回以上飲んでいる」と答えた方

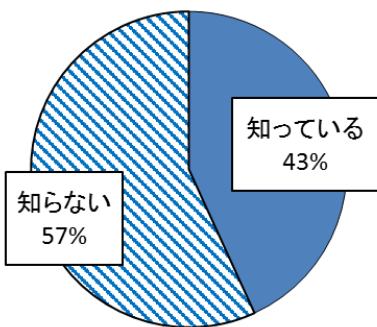
問30 お酒(アルコール)を飲みますか



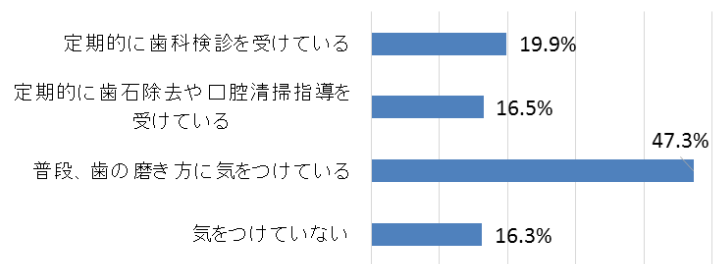
問31 1日当たりの飲酒量はどれぐらいですか



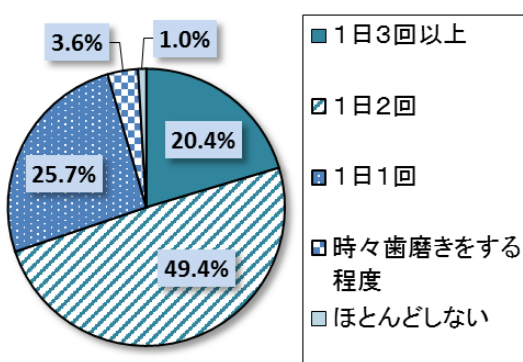
問32 「節度ある適正飲酒量」を知っていますか



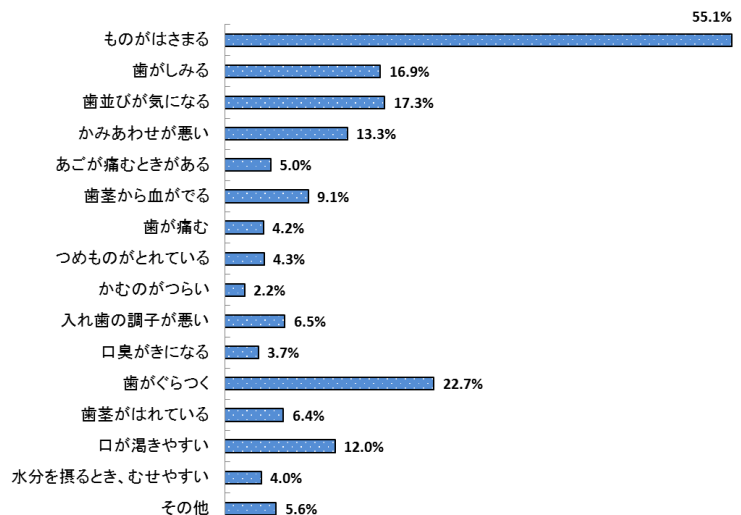
問33 あなたは、歯の健康にどのようにきをつけていますか (複数回答可)



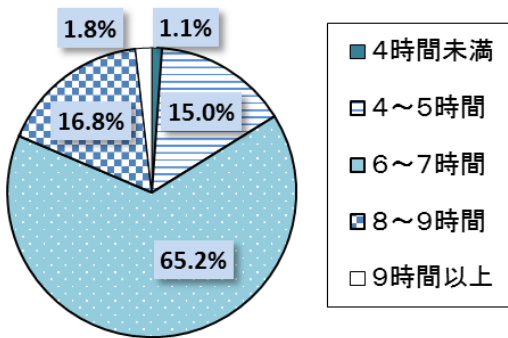
問34 歯みがきを習慣的にしていますか



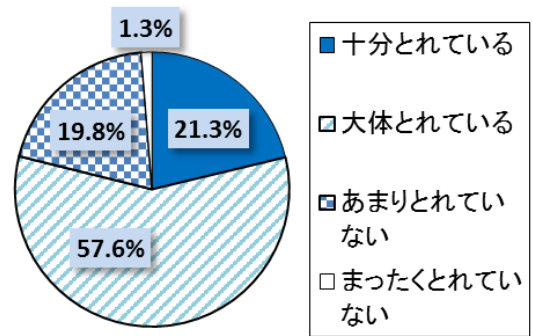
問35 現在、歯や口の中で気になることはありますか (複数回答可)



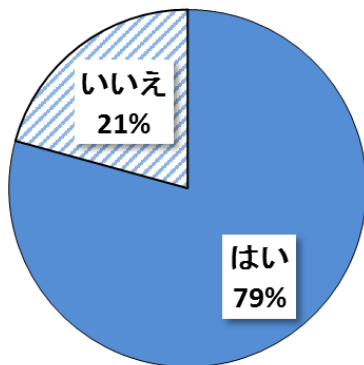
問36 あなたの1日の睡眠時間は平均何時間ですか



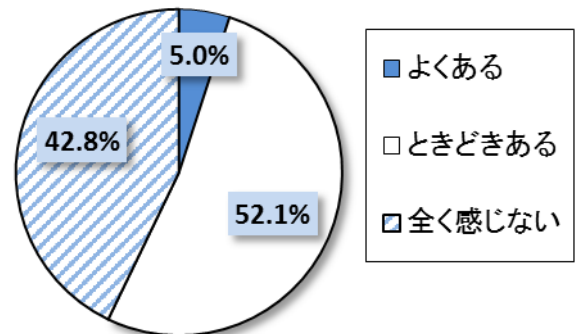
問37 普段よく眠れて、十分な休養がとれていますか



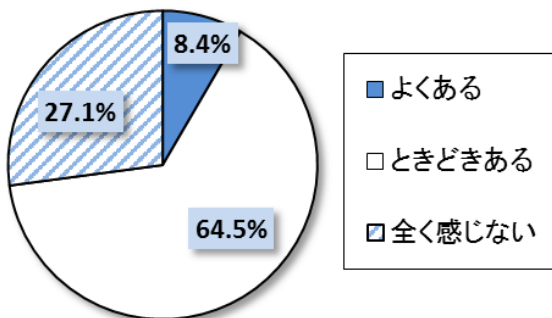
問38 毎日の生活が充実していますか



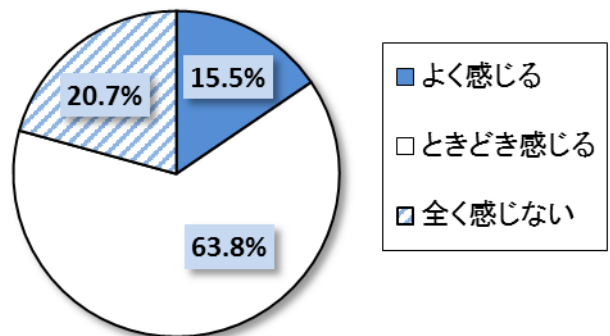
問39 最近、気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか



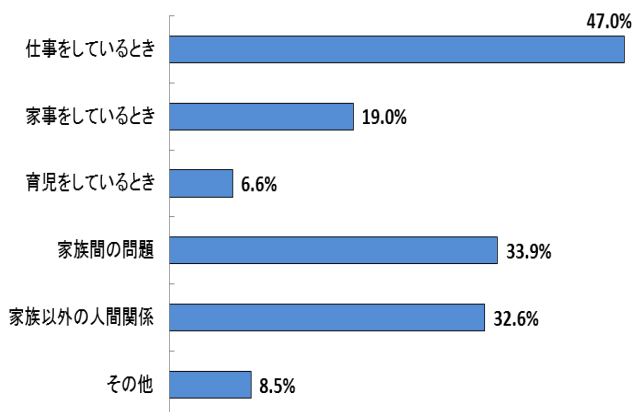
問40 最近、何をやるのもおっくうだと感じましたか



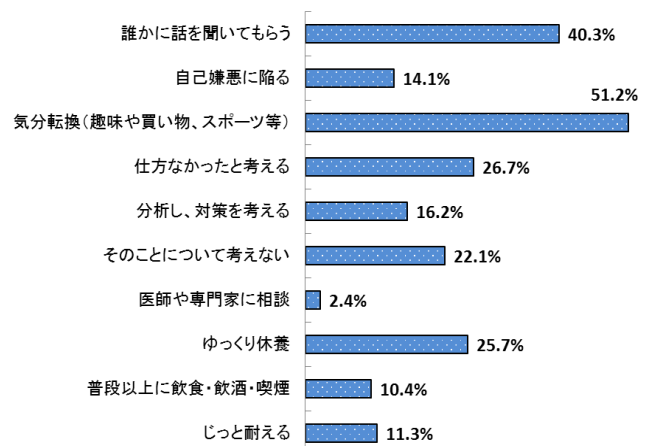
問41 自分は役に立つ人間だと感じますか



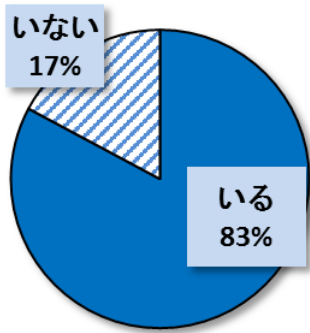
問42 疲れやストレスを感じるのはどのようなときですか



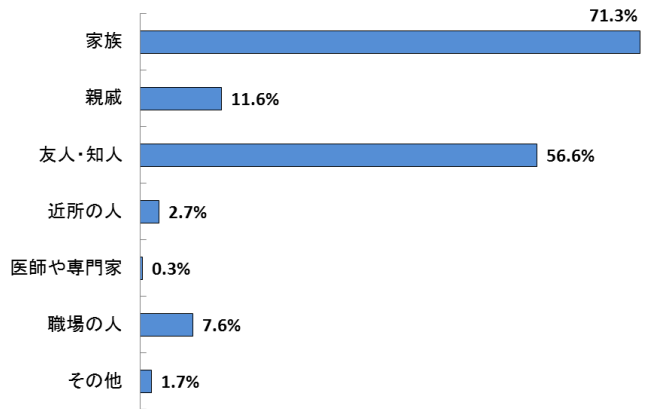
問43 精神的ストレス(不満・悩み・苦悩・イライラ等)があったときどのようにしていますか(複数回答可)



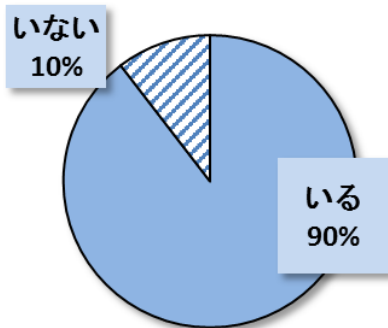
問44 自分の悩みや心配ごとを相談できる人はいますか



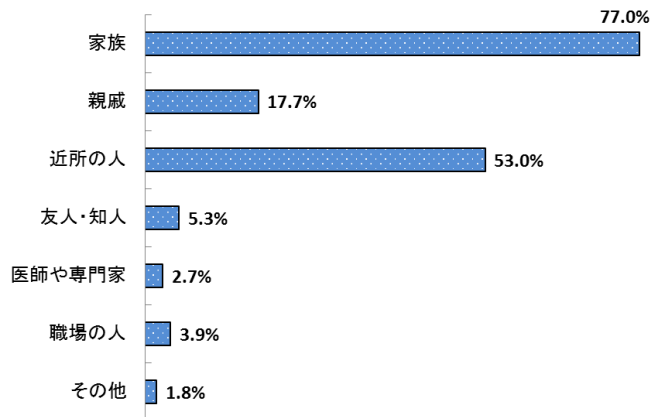
※問44で「いる」と答えた方
問45 それは誰ですか(複数回答可)



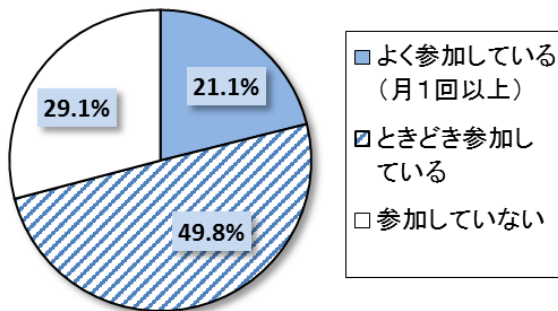
問46 困ったときや助けが必要なとき力になってくれる人がいますか



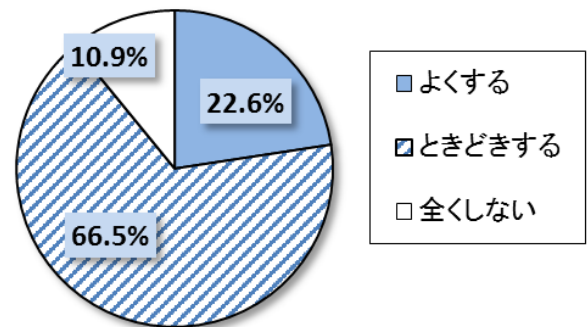
※問46で「いる」と答えた方
問47 それは誰ですか(複数回答可)



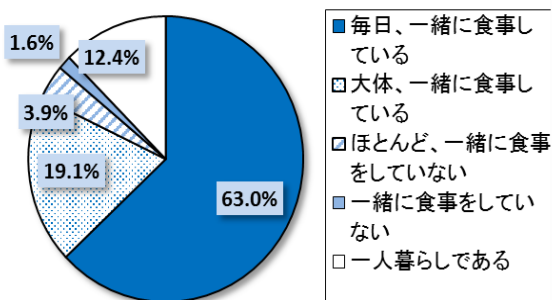
問48 定期的に集まりや集会、地域活動に参加していますか



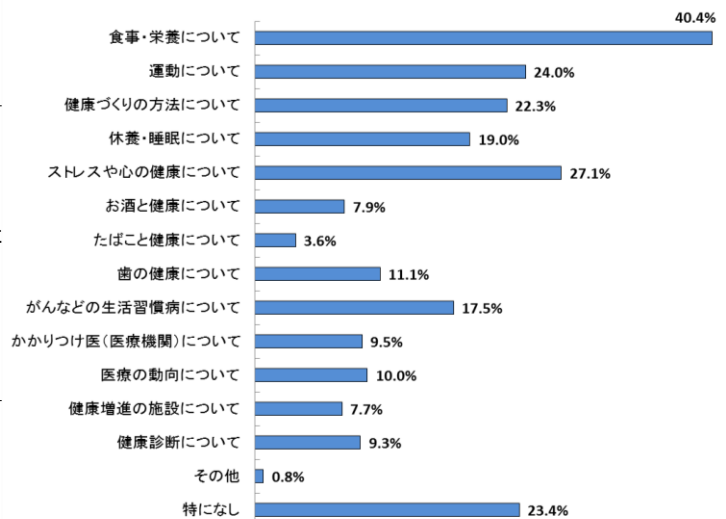
問49 あなたは、近所の人とよく話をしますか



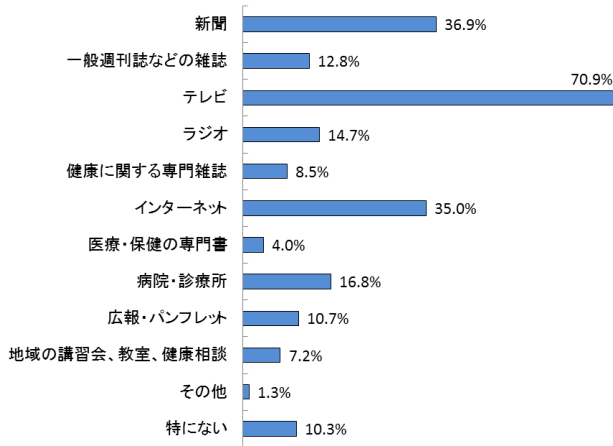
問50 家族と一緒に食事していますか



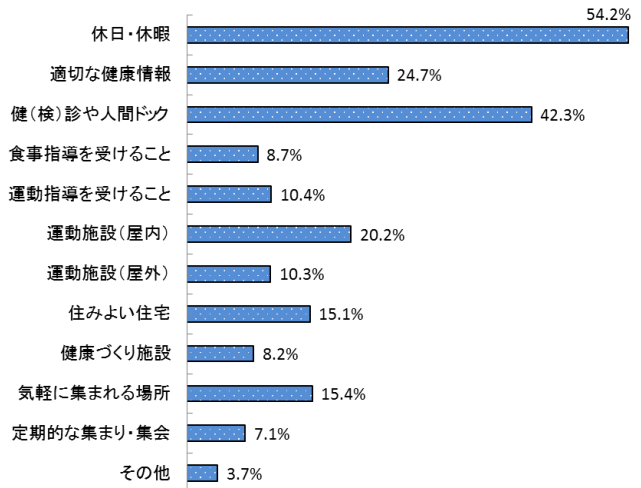
問51 健康づくりに関して、あなたはどんな事が知りたいですか



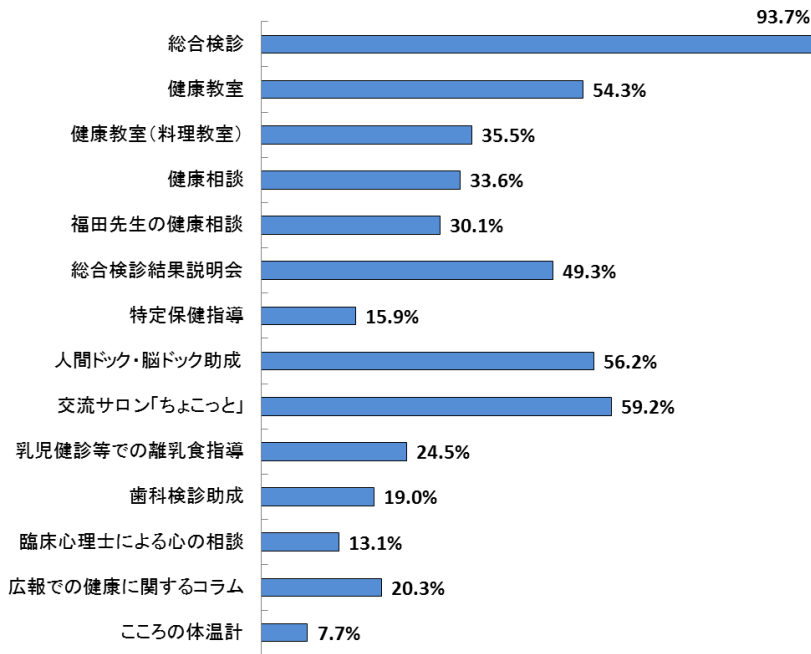
問52 健康づくりに関するあなたの情報源は何ですか
(複数回答可)



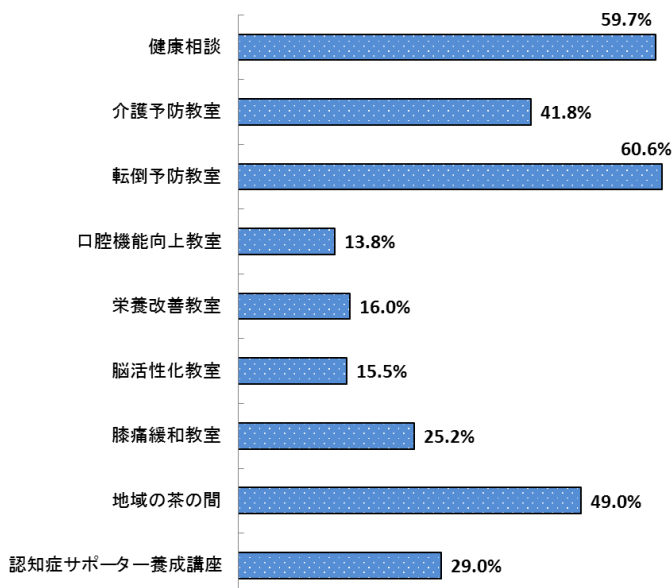
問53 自分の健康のために必要と思っていることがありますか
(複数回答可)



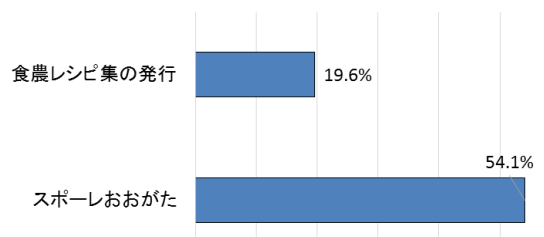
問54 村で実施している事業を知っていますか(複数回答可)
1) 保健センター



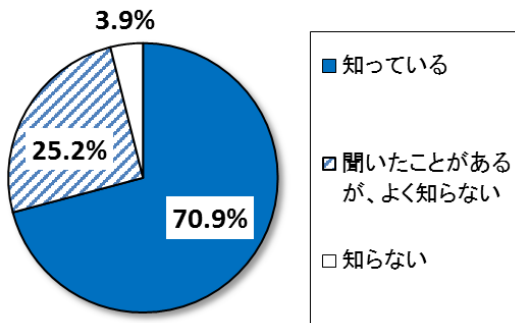
2) 包括支援センター



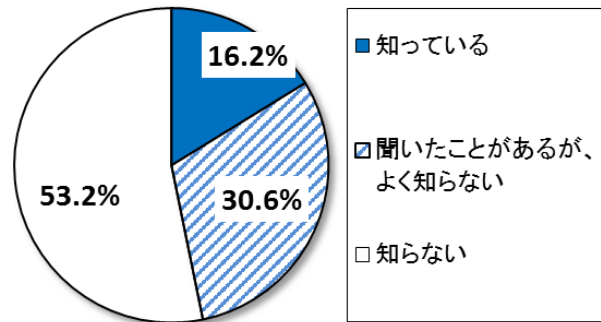
3) 体育館
4) 産業建設課



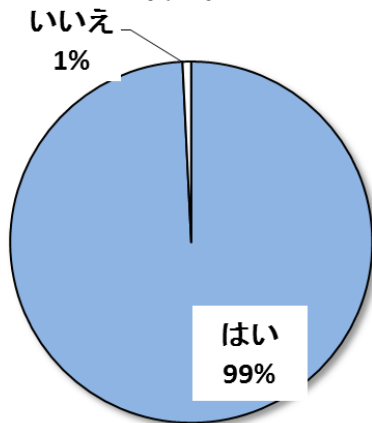
問55 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)という言葉の意味を知っていますか



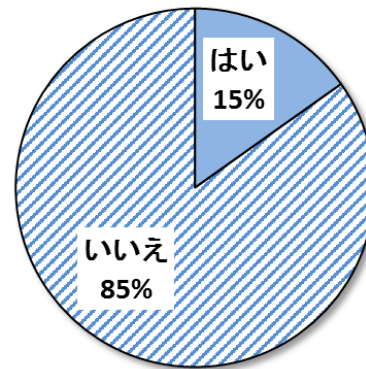
問56 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)という言葉の意味を知っていますか



問57 認知症という言葉を知ったことがありますか



※問57で「はい」と答えた人
問58 認知症について講話や講座を受けたことがありますか



【 委 員 】

任期 平成 27 年 7 月 28 日～平成 28 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	伊 藤 善 信	
3	湖東厚生病院 院長	中 鉢 明 彦	
4	大潟村農業協同組合 代表理事組合長	小 林 肇	
5	大潟村社会福祉協議会 会長	土 田 章 悟	
6	大潟村診療所 所長	福 田 進	
7	大潟村健康推進委員長	浅 沼 トク子	
8	ふれあいネット「ぬくもり」代表	鈴 木 富士子	

(敬称略)

【 事務局 】

No.	職 名	氏 名	備考
1	住民生活課 課長	田 中 誠 悦	
2	保健センター 主任	遠 藤 有 子	
3	保健センター 保健師	原 田 幸 希	
4	診療所 所長補佐(兼)臨床検査技師	伊 藤 茂 美	
5	地域包括支援センター 課長補佐(兼)保健師	小 瀧 みゆき	
6	体育館 次長補佐	床 田 昭 人	

第2次大潟村健康づくり行動計画
策定 平成28年3月

発行 大潟村住民生活課 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
電話 0185-45-2613