

第3章 第3期健康増進計画の実施状況

第3期計画では、重点的な方針を「生活習慣を改善した健康づくり」「生活習慣病等の発症予防と重症化予防で取り組む健康づくり」「地域で支える健康づくり」とし、それぞれの方針に基づいた取り組みを推進しました。その実施状況は次のとおりです。

1 生活習慣を改善した健康づくり

(1) 栄養と食生活

保育・学童期からの食習慣や生活リズムの確立を目指した取り組みとして、乳児期からの栄養指導を6~7ヶ月の中期に取り入れて実施するとともに、保育園における食育講座を開催し、「朝食について」、「食事のマナー」、「お口の体操」などを指導してきました。また、子育て支援センターとの共催により家庭における適切な食事の摂り方や郷土料理についての講話・実習を実施しました。

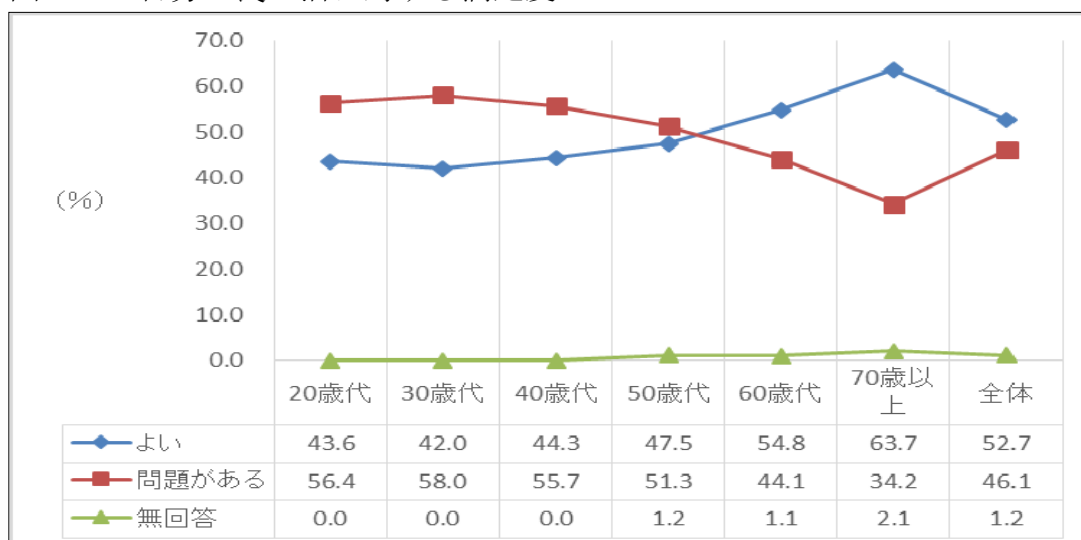
さらに、平成26年度より、主に小学4~6年生とその保護者を対象として、親子クッキング教室を開催し、食に対する関心を深め、食の大切さを学ぶ機会としました。

本町は、国保加入者の脳血管疾患、女性では糖尿病による受療率が高い傾向にあることから、食生活改善推進員活動と連携しながら、病態別の予防教室、良い食生活を進めるための講座、さらに男性の料理教室等を実施してきました。平成30年度からは、「男性の料理教室」から名称を「食改の料理教室」と改め、男女問わず広く参加を呼びかけた結果、参加数の増加とともに、交流の深まりにつながっています。

高齢者に対しては、地域サロンや介護予防教室等において低栄養予防についての講話や食生活改善推進員による高齢者に対する食事の提供や指導が実施されています。

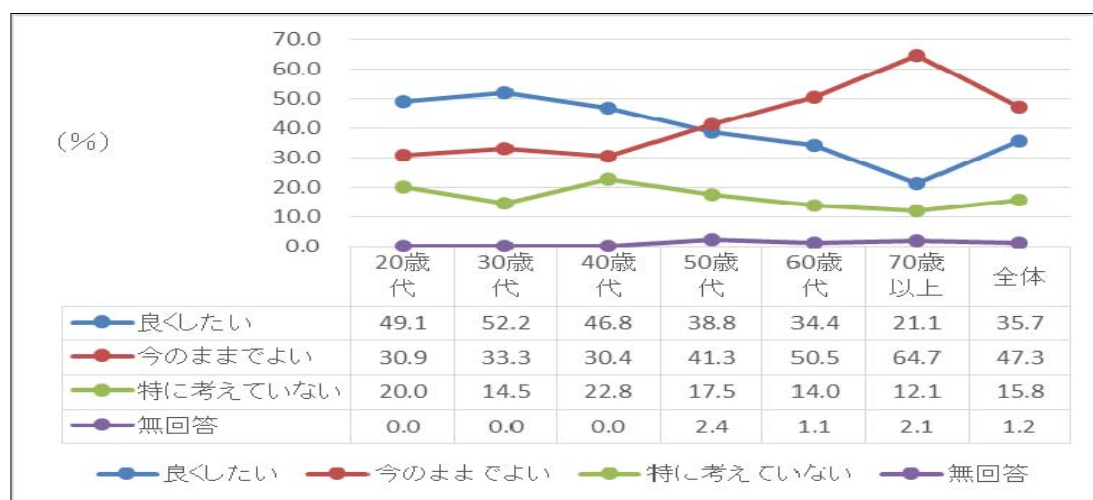
アンケート結果では、自分の食生活の状況に問題があると回答した人が46.1%で、特に20~50歳代で半数を越えています。また、今後自分の食生活をよくしたいと考える人の割合は全体で35.7%ですが、若い年代になるほどその意識は高くなっています。

図28 自分の食生活に対する満足度



(小国町：平成30年健康と生活習慣に関する調査)

図 2 9 自分の食生活についての改善意識



(小国町：平成 30 年健康と生活習慣に関する調査)

朝食の欠食率は 20 歳以上町民全体で 4.7%と前回調査と比較し 0.7 ポイント低くなっています。20 歳代女性では、欠食率は 0.0%と改善しています。

中学生の朝食欠食率は、全体で 3.2%であり、男子中学生に増加の傾向があります。

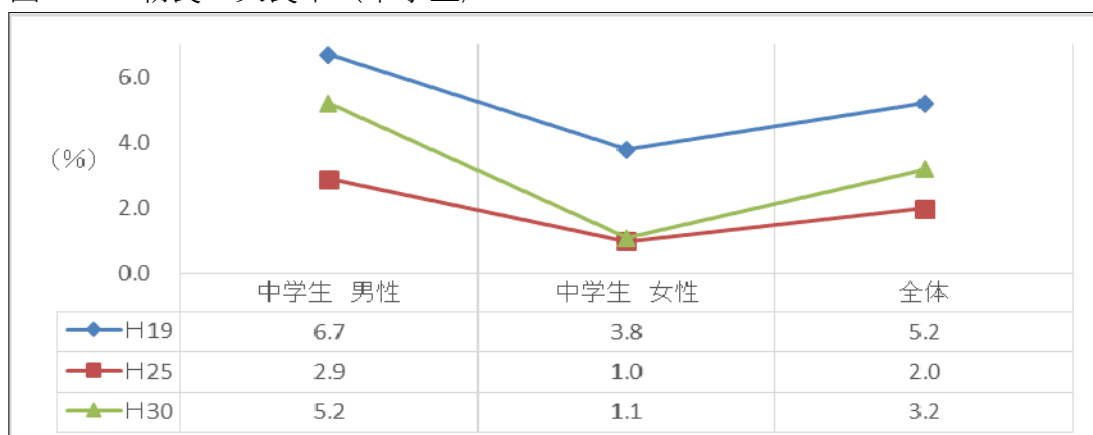
図 3 0 朝食の欠食率（20 歳以上）



*平成 25、30 年調査では、朝食を食べるに週 1～2 を含む。

(小国町：健康と生活習慣に関する調査)

図 3 1 朝食の欠食率（中学生）



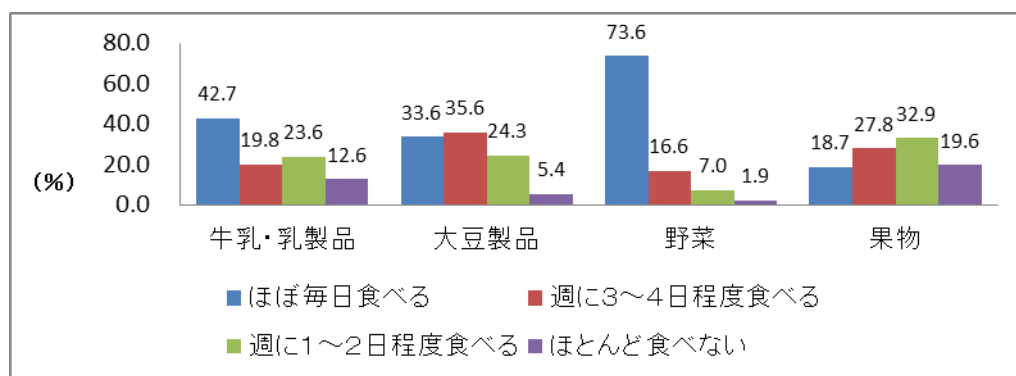
*平成 25、30 年調査では、朝食を食べるに週 1～2 を含む。

(小国町：健康と生活習慣に関する調査)

「牛乳・乳製品」「豆類・大豆製品」「野菜」「果物」の4種類の食品についての摂取調査において、「ほぼ毎日食べる」と答えた方は、20歳以上町民で果物摂取割合18.7%、中学生で大豆製品の摂取割合が15.8%と他の食品より低い傾向にあり前回調査とほぼ同じ結果でした。

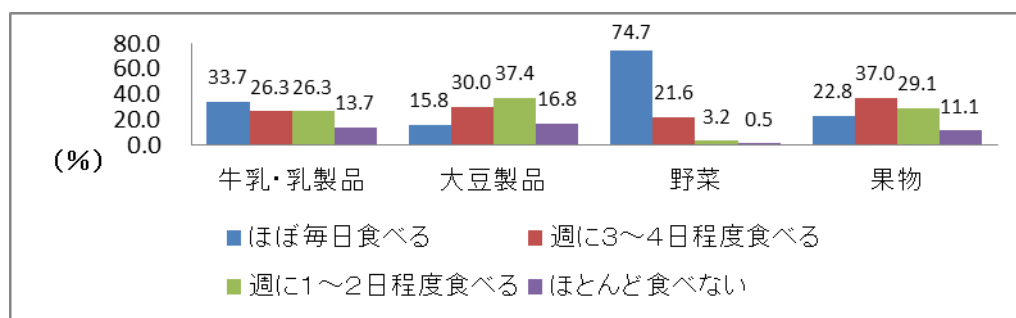
20歳以上町民及び中学生ともに、野菜の摂取割合でほぼ毎日食べる割合が70%を超えて高めなのに比べ、他の食品は、週に1～2日と3～4日を併せた割合が高くなっています。

図3-2 食品の摂取割合（20歳以上）



(小国町：平成30年健康と生活習慣に関する調査)

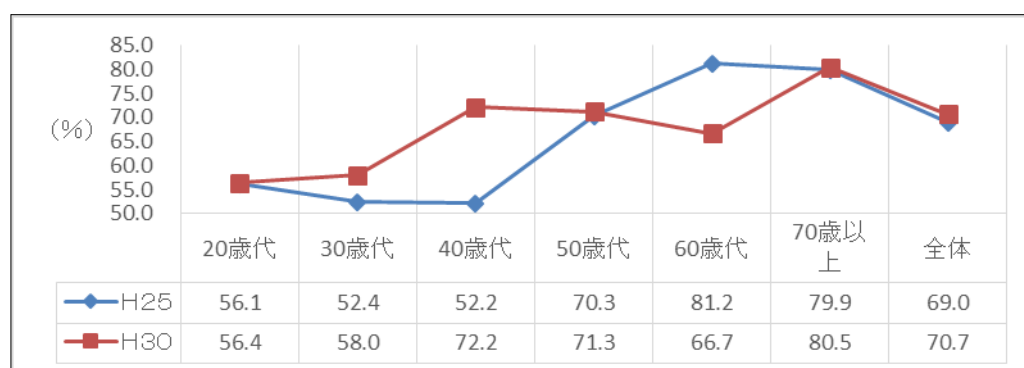
図3-3 食品の摂取割合（中学生）



(小国町：平成30年健康と生活習慣に関する調査)

塩分を摂りすぎないように気を付けている割合は、全体で70.7%であり、40歳代以降関心が高くなる傾向にあります。

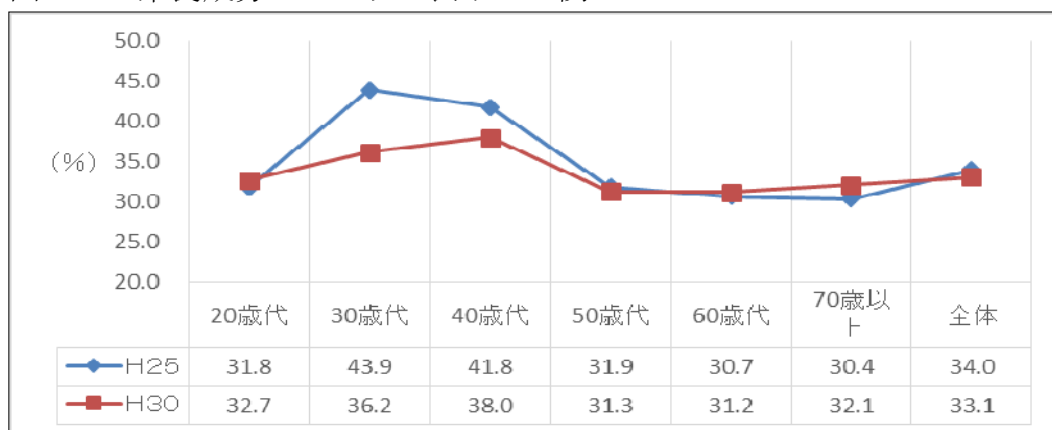
図3-4 塩分摂取への関心



(小国町：健康と生活習慣に関する調査)

栄養成分・カロリー表示への関心については、全体で33.1%ですが、30～40歳代で他の年齢に比べ高い関心が見られます。

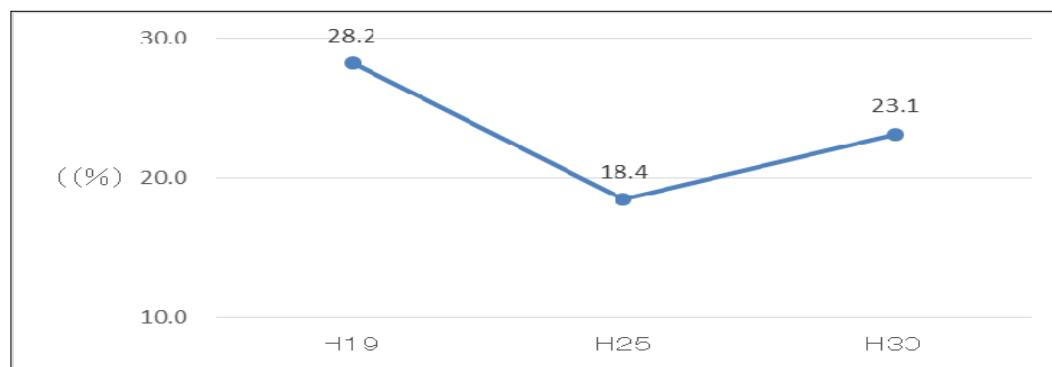
図35 栄養成分・カロリー表示への関心



(小国町：健康と生活習慣に関する調査)

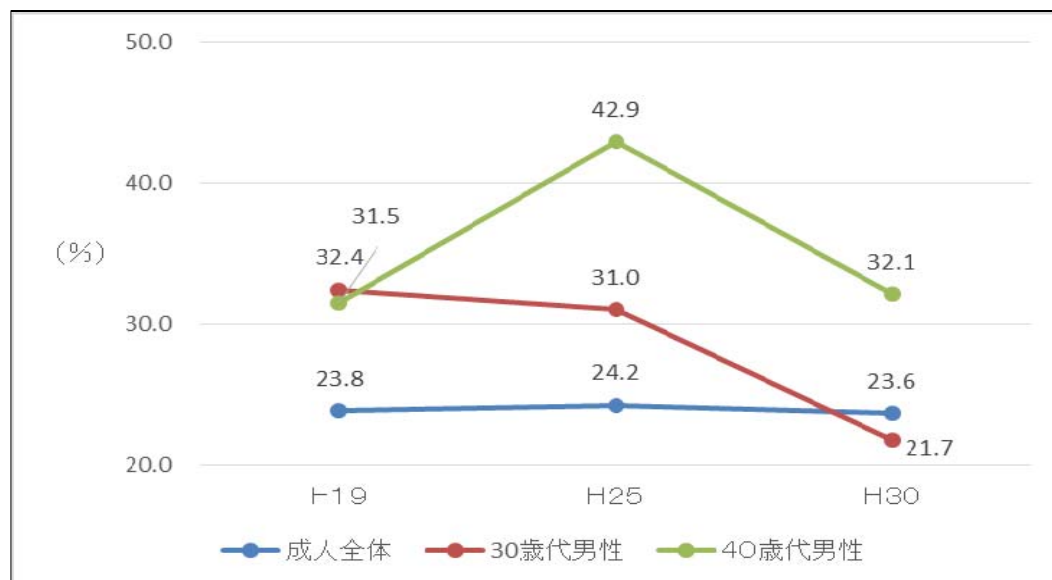
適正体重を維持している割合では、20歳代の女性のやせの割合が前回調査より高くなっており、一方、20歳以上全体、30歳代40歳代男性の肥満の割合は、前回調査より改善しています。

図36 20歳代女性のやせの割合（BMI 18.5未満）



(小国町：健康と生活習慣に関する調査)

図37 成人の肥満の割合（BMI 25以上）



(小国町：健康と生活習慣に関する調査)

(2) 運動と身体活動

小国町では、地域のスポーツ活動を推進しているおぐにスポーツクラブ Yui に委託し体育館や地区公民館を利用したスポーツの取り組みを実施してきており、これにより運動習慣の定着が図られています。

また、教育委員会において、同クラブへの委託等により、「子どものスポーツ教室」「幼児運動教室」が実施され、幼児期から学童への運動を推進しています。

さらに、運動の促進においては、同クラブのメニューの多様化や会員以外の町民の利用の機会の増加、町民体育館のトレーニング室の機器の充実等により、体育館の利用者数が増加しています。

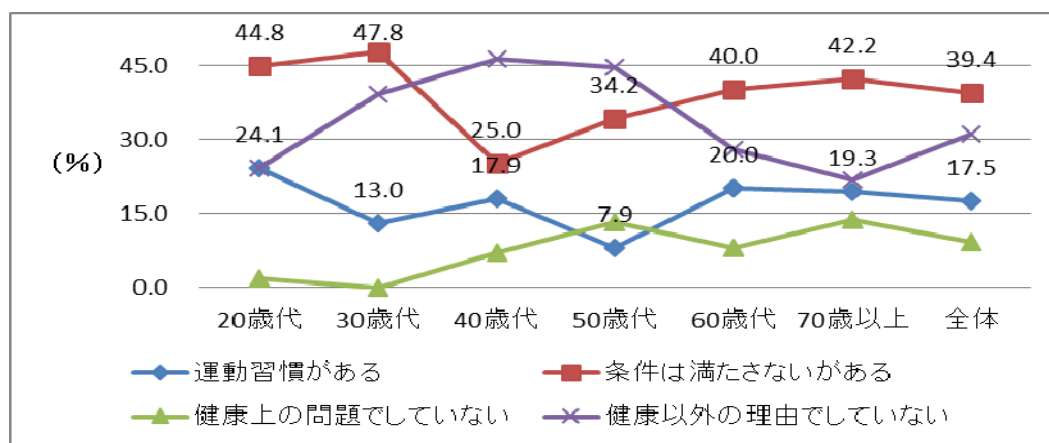
一方、平成 25 年度からは、同クラブの協力を得て、「体力アップ若返り教室」を開催し参加者から好評を得ているとともに、地域サロンにおいて、世話人や健康サポーターによる軽運動を取り入れた介護予防の取り組みを継続しています。

しかしながら、アンケート結果では、運動習慣のある人の割合は男性全体で 17.5%、女性全体では 11.6% で県・全国と比較し低い傾向にあります。

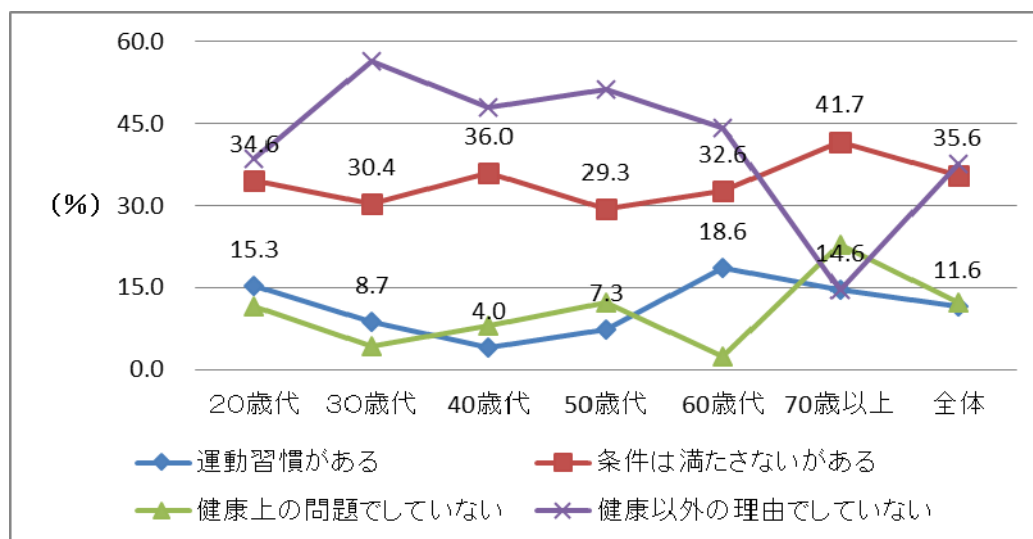
* おぐにスポーツクラブ Yui 地域型総合スポーツクラブの小国町で設立した組織

住民の主体的な運営により、すべての世代の人々が近隣の学校や公共スポーツ施設等を活用しながら、生涯を通してスポーツに親しめる環境づくりを目指して活動する非営利組織

図 3 8 運動習慣のある人の割合 (男性)

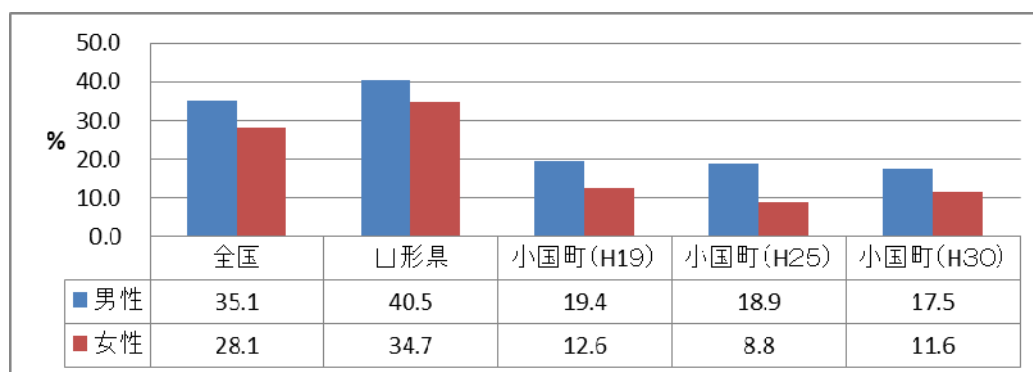


(女性)



(小国町：平成 30 年健康と生活習慣に関する調査)

図 3 9 運動習慣のある人の比較

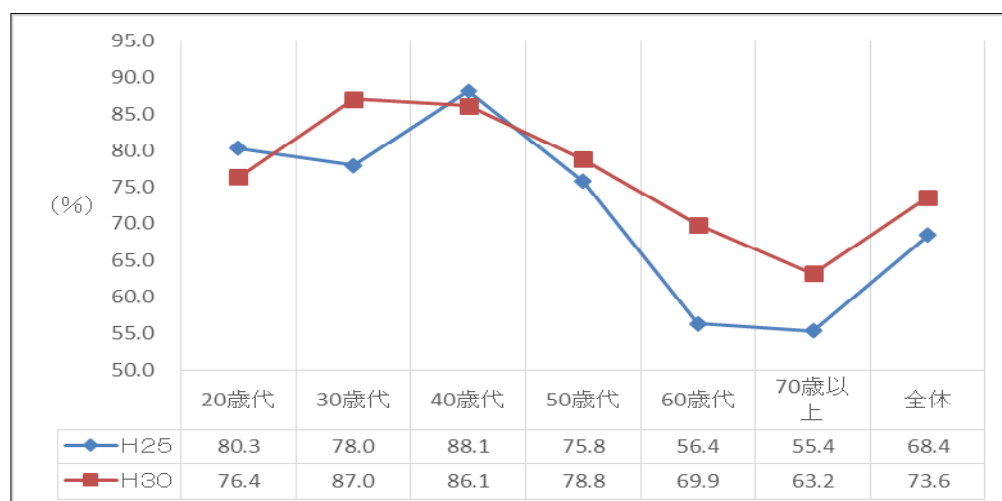


(全国：平成 28 年国民健康・栄養調査) (山形県：平成 28 年県民健康・栄養調査)

(小国町：健康と生活習慣に関する調査)

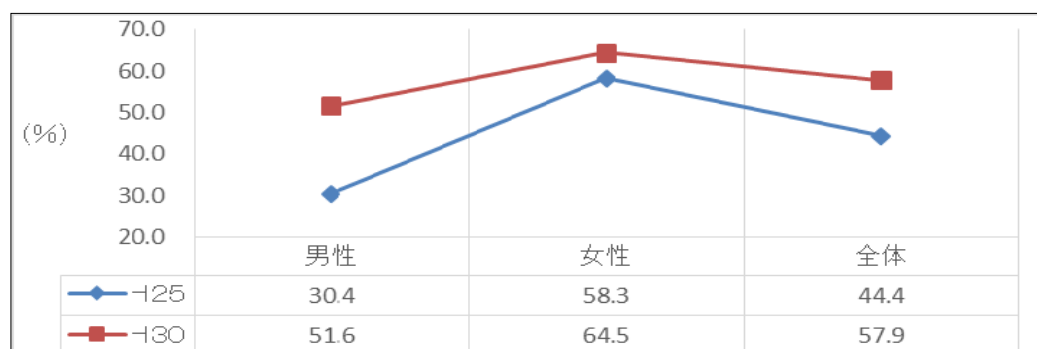
運動不足を感じている人の割合は 20 歳以上町民で 73.6%、中学生では 57.9%となっており前回調査と比較し運動不足を感じている人の割合は高くなっています。

図 4 0 運動不足を感じている人の割合 (20 歳以上)



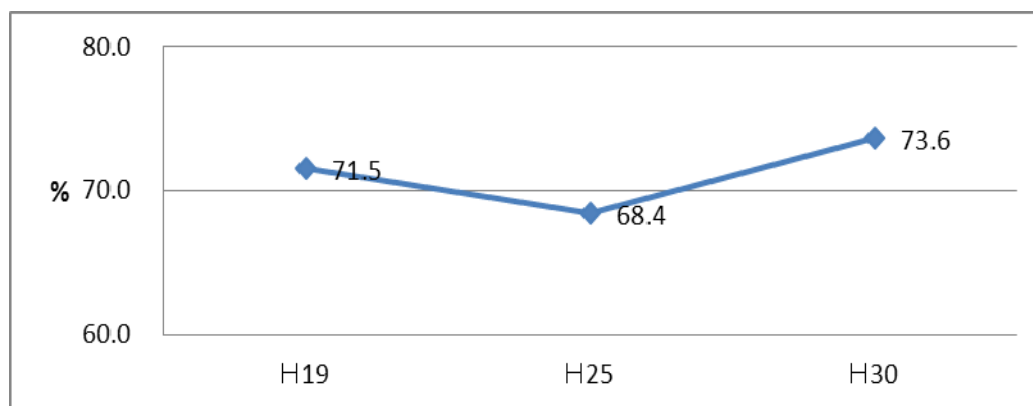
(小国町：健康と生活習慣に関する調査)

図 4 1 運動不足を感じている人の割合 (中学生)



(小国町：健康と生活習慣に関する調査)

図 4 2 運動不足を感じている人の比較



(小国町：健康と生活習慣に関する調査)

(3) 休養とこころの健康

小国町の自殺率は、全国・県と比較し高い状況にあることから、平成 22 年度より国や県が進める地域自殺対策緊急強化事業の助成を受け、置賜地域の広域連携によるうつ病の早期発見・相談機関の紹介パンフレットを全戸に配布するとともに、町民、民生・児童委員及び事業所のメンタルヘルス担当者等を対象に研修会を開催してきました。

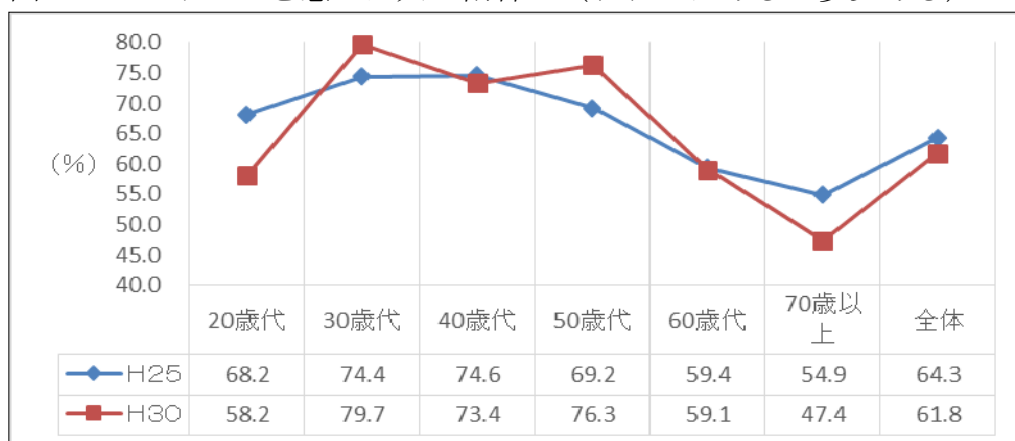
また、平成 24 年度からは、高齢者のうつのハイリスク者に対する訪問活動を実施するなど、個別の対応を図るとともに、フォローが必要な方には専門機関の紹介などの取り組みを進めているほか、乳幼児の発達や、こころの問題等で専門的な相談が必要な場合は、専門機関へ繋げる支援を実施してきました。

さらに、平成 25 年度にはゲートキーパー養成講座を開催し、地域の中で悩む人への支援を進めています。

アンケート結果では、ストレスを感じた人の割合は、「大いにある」「多少ある」をあわせて、全体で 61.8%となっています。前回調査から 2.5 ポイント減少しています。

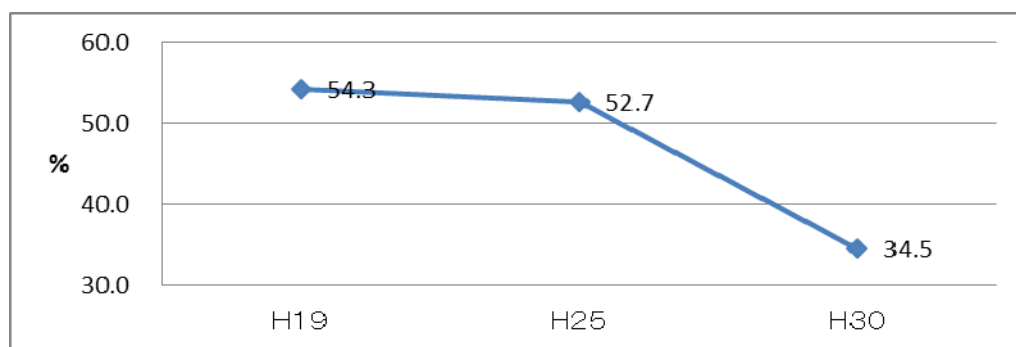
町内事業所におけるこころの健康づくりに取り組む割合は、34.5%で、前回調査から 18.2 ポイント減少しています。

図 4 3 ストレスを感じた人の割合 (おおいにある・多少ある)



(小国町：健康と生活習慣に関する調査)

図 4 4 こころの健康づくりに取り組む事業所の割合

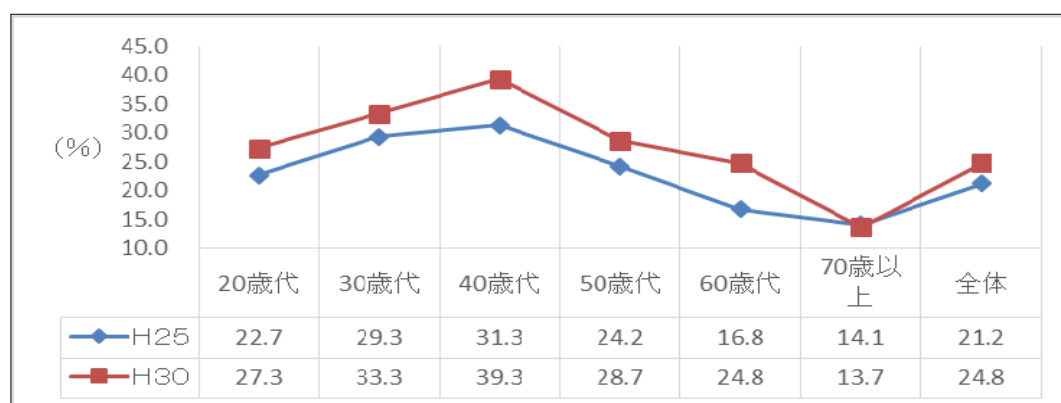


(小国町：喫煙対策と健康管理に関する調査)

睡眠が十分に取れていないと思う人は、20 歳以上全体で 24.8%、中学生では、全体で 26.3%となっています。

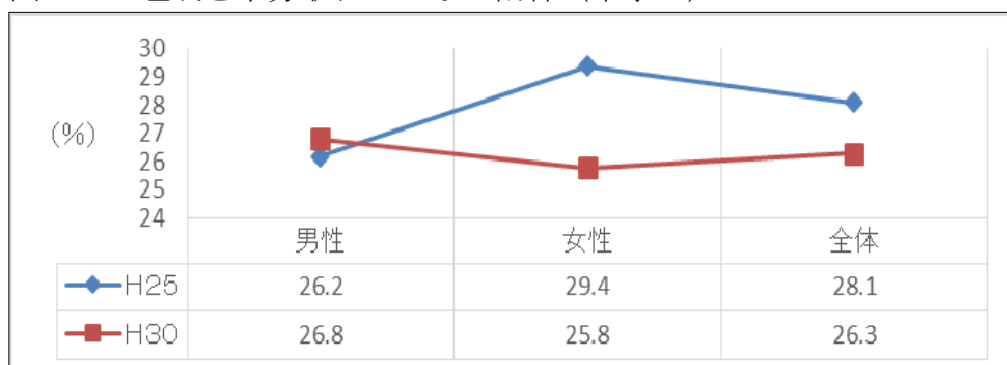
県の調査との比較では、1.8 ポイント低いものの、前回調査に比べ 3.7 ポイント高くなっています。

図 4 5 睡眠が十分に取れていない割合



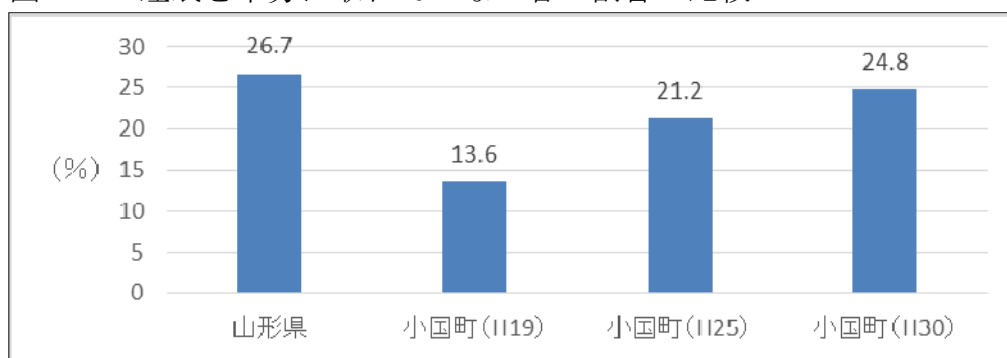
(小国町：健康と生活習慣に関する調査)

図 4 6 睡眠を十分取れていない割合（中学生）



(小国町：健康と生活習慣に関する調査)

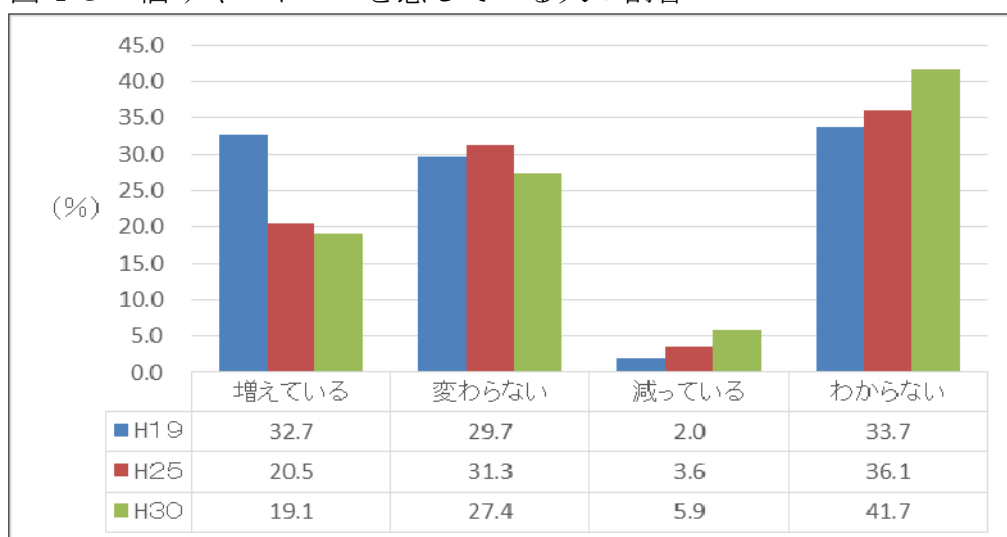
図 4 7 睡眠を十分に取れていない者の割合の比較



(山形県：平成 28 年県民健康・栄養調査) (小国町：健康と生活習慣に関する調査)

町内事業所の従業員で悩みやストレスを感じている人の割合は、「増えている」、「変わらない」との回答で、前回調査と比較して減少し、「減っている」という回答は増加しているものの、「わからない」との回答も増加傾向にあります。

図 4 8 悩みやストレスを感じている人の割合



(小国町：喫煙対策と健康管理に関する調査)

(4) 飲酒と喫煙

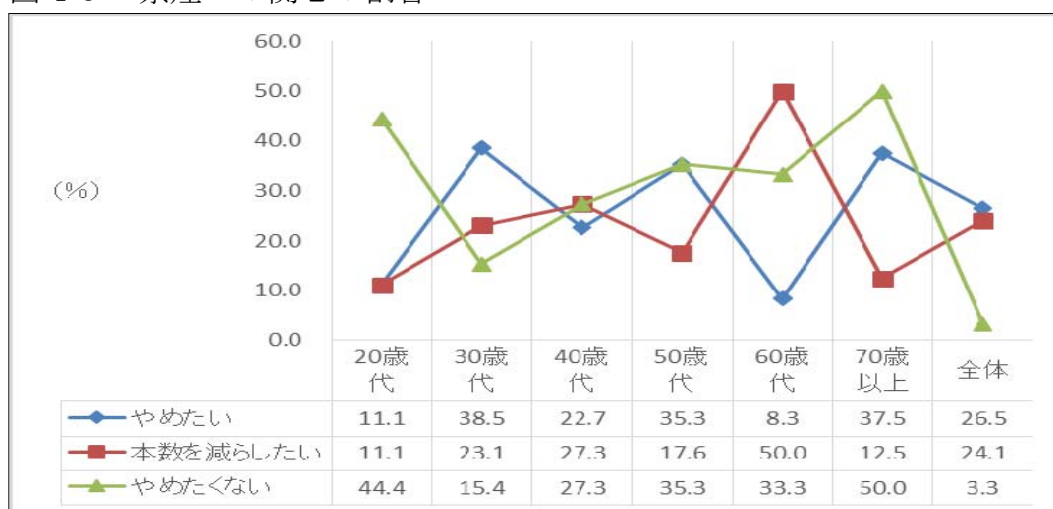
喫煙については、20 歳代の女性の喫煙の影響について周知するため、妊娠届出時のアンケートでの実態把握や両親学級での喫煙予防を進めてきました。乳幼児健診時においても、両親の喫煙状況を確認し、受動喫煙に対する指導を実施しています。

喫煙や飲酒習慣の改善を図る取り組みとしては、地域や事業所を対象とした健康教室等で周知を図ってきました。

アンケート調査では、喫煙者の 50.6%が禁煙に関心がありますが、20 歳代と 70 歳代では、やめたくないとの回答が高い傾向にあります。

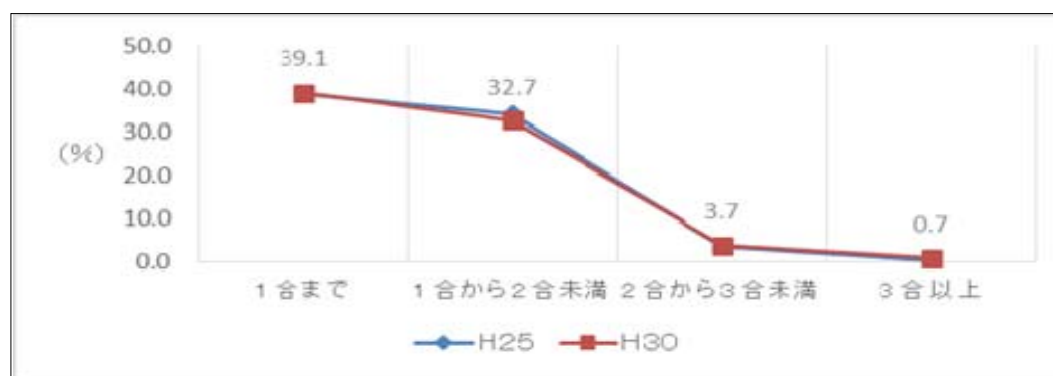
節度ある適度な飲酒量についての問いは、1 合までと 1 合～2 合未満が全体の 71.8 %を占め前回調査とほぼ同様の結果でした。

図 4 9 禁煙への関心の割合



(小国町：平成 30 年健康と生活習慣に関する調査)

図 5 0 節度ある適度な飲酒量について

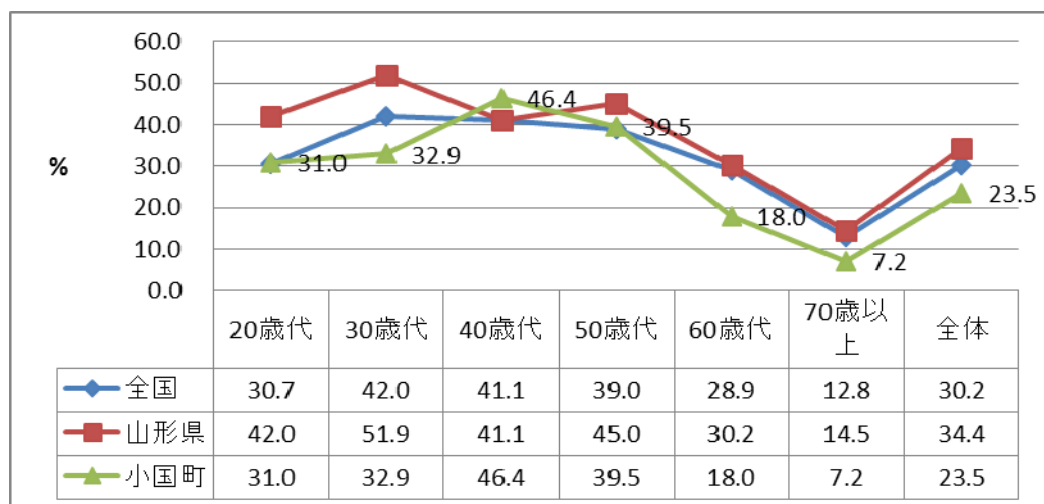


(小国町：健康と生活習慣に関する調査)

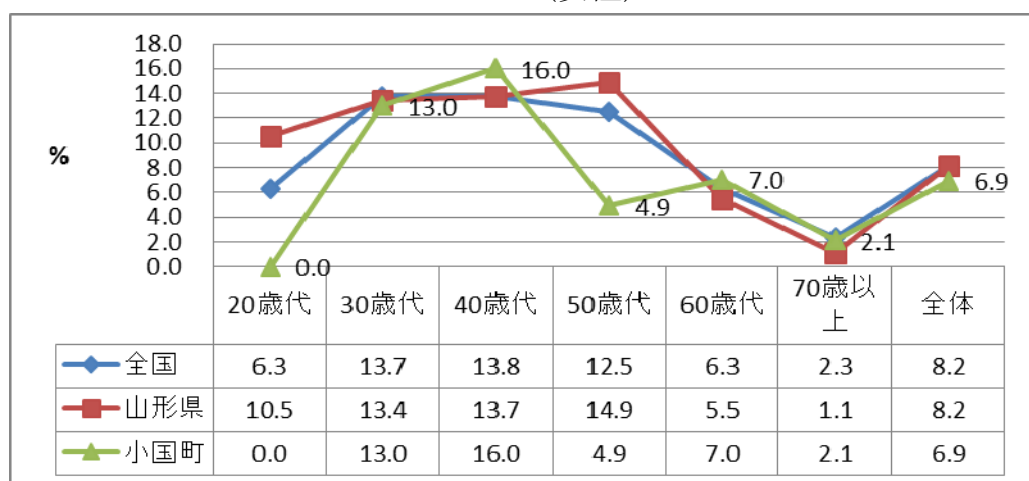
喫煙率は、全体では、23.5%と男女ともに県・全国より低い傾向にありますが、40 歳代の男性では高い割合となっています。

前回調査との比較では、総数、20 歳代男女とも喫煙率の減少がみられます。

図 5 1 喫煙率 (男性)



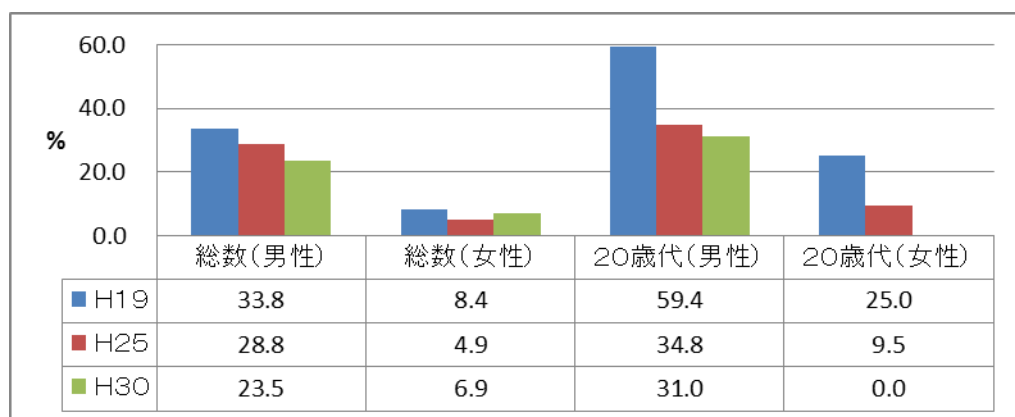
(女性)



(全国：平成 28 年国民健康・栄養調査) (山形県：平成 28 年県民健康・栄養調査)

(小国町：平成 30 年健康と生活習慣に関する調査)

図 5 2 喫煙率の比較

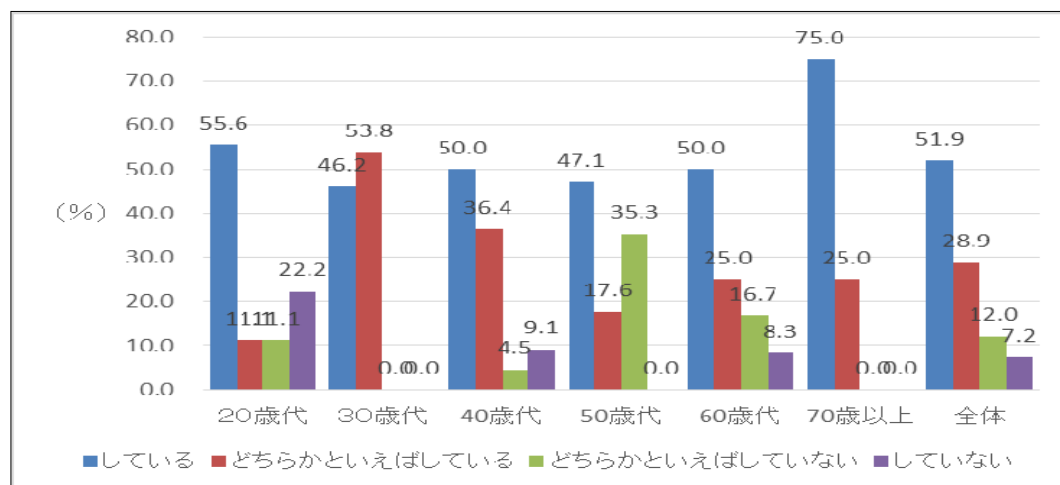


(小国町：健康と生活習慣に関する調査)

たばこを吸う 20 歳以上では、受動喫煙に配慮している割合が、80.8%、中学生の家庭では、受動喫煙に配慮している家庭は 65.4%で、前回より 6.5 ポイント増加している一方、配慮していない家庭は前回調査と比較して 8.7 ポイント減少しています。

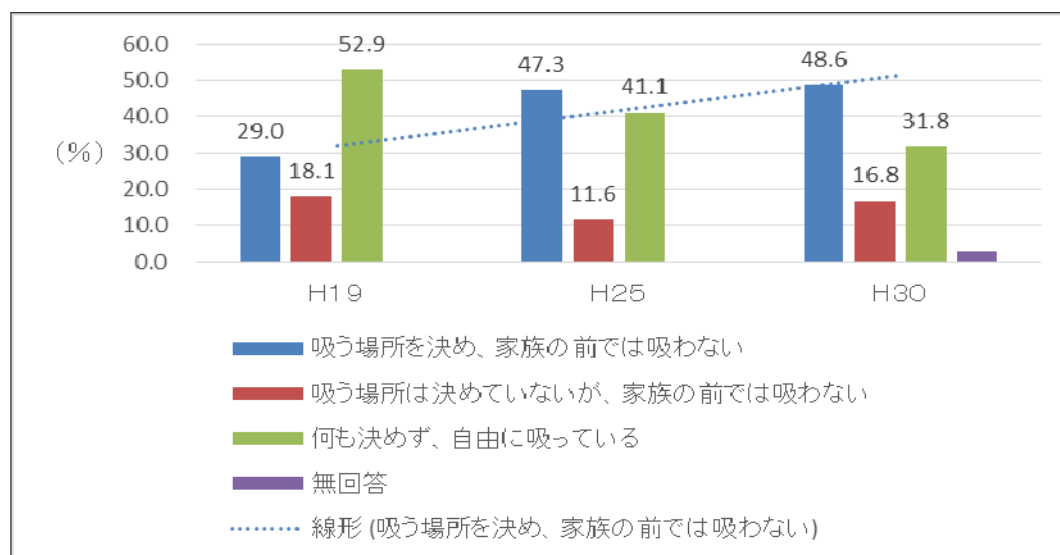
町の保健医療機関や学校では、禁煙実施率が 100%となっており、公共施設、事業所、中学生のいる家庭においても、前回調査と比較し改善が図られています。

図 5 3 たばこを吸う人の受動喫煙への配慮（20歳以上）



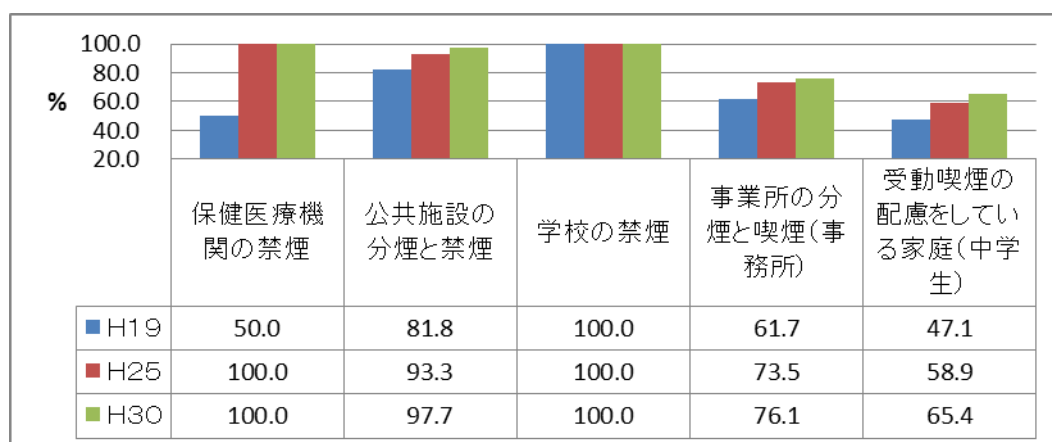
（小国町：平成 30 年健康と生活習慣に関する調査）

図 5 4 受動喫煙への配慮（中学生の家庭）



（小国町：健康と生活習慣に関する調査）

図 5 5 喫煙環境



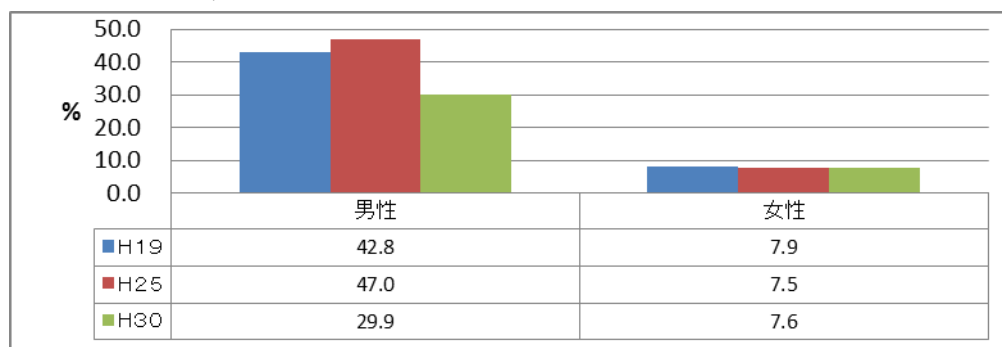
*受動喫煙 自分自身が喫煙しなくても、周囲の喫煙者のたばこの煙により喫煙している状態

（小国町：喫煙対策と健康管理に関する調査、公共の場における喫煙環境調査）

健康と生活習慣に関する調査）

毎日飲酒する人の割合は、前回に比べ男性では 17.1 ポイントの減少で、女性では、7.6%でほぼ同じ割合でした。

図 5 6 毎日飲酒する人の割合



(小国町：健康と生活習慣に関する調査)

2 生活習慣病等の発症予防と重症化予防で取り組む健康づくり

(1) がん対策

がん検診推進事業においては、検診受診率の向上を図るため無料クーポン券を発行することとし、女性特有のがん検診推進事業として平成 21 度から子宮頸がん検診を 20～40 歳の 5 歳毎、乳がん検診では 40～60 歳の 5 歳毎、大腸がん検診は平成 23 年度から 40～60 歳の 5 歳毎にその年齢の方を対象に取り組んできました。また肝炎ウイルス検査は平成 23 年度から 40～70 歳の 5 歳毎の年齢の方の無料受診を可能としています。

大腸がん検診については、就労している方に配慮し、受付日において午後 7 時まで検体の受付時間を延長し、受診拡大に努めました。

前立腺がん検診については、検診料金の一部を補助することにより受診を促しています。

また、総合検診では、高齢に伴い検診会場まで来ることが困難な方に対する送迎支援など、受診しやすい環境づくりに取り組んでいるとともに、予備日を設けて未受診だった方に再度通知するなど受診促進を図っています。

さらには、地域や事業所での健康教育において、がん検診の必要性について周知しています。

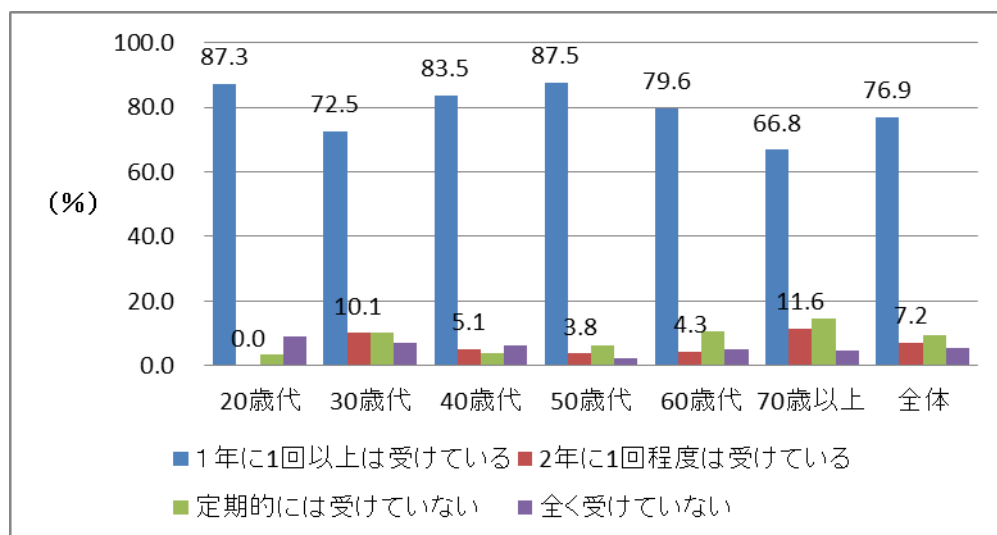
一方で、がん予防の観点から平成 23 年 2 月より中学 1 年生の女子を対象とした子宮頸がんワクチン接種費用を助成しています。平成 25 年度より定期予防接種となっていますが、ワクチンによる副反応の関係から現時点では積極的勧奨を控えています。

アンケート結果では、定期的な受診状況については、全体で 1 年から 2 年に一回受けている割合が 84.1%であり、ほとんどの年代で受診しています。

検診を受けていない理由の多くは、50 歳代で定期的に医者にかかっている、20～40 歳代ではなかなか時間が取れないという結果でした。

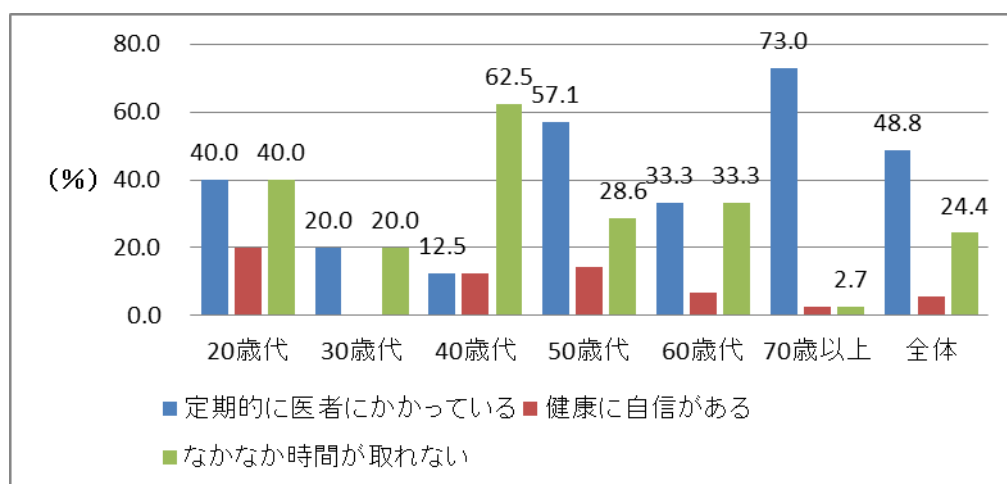
検診を受け異常が認められた時に生活習慣を見直している人の割合は 46.2%で前回調査と比較し 19.1 ポイント改善しています。

図 5 7 定期的な検診の受診状況



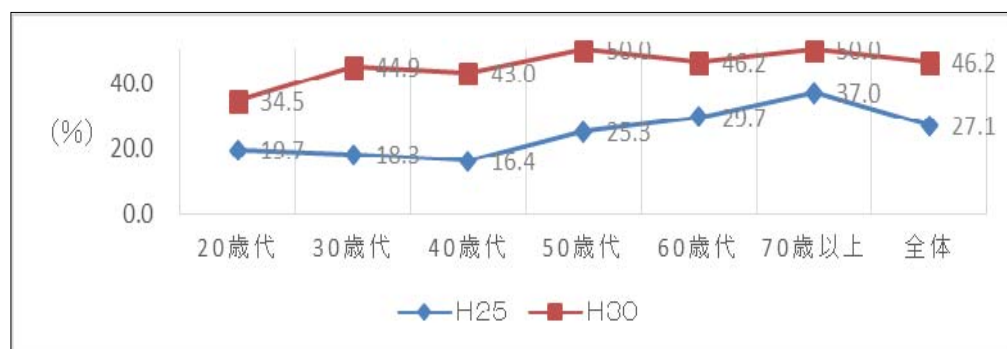
(小国町：平成 30 年健康と生活習慣に関する調査)

図 5 8 健診を受けていない人の理由



(小国町：平成 30 年健康と生活習慣に関する調査)

図 5 9 異常が認められた時に生活習慣を見直している人の割合



(小国町：健康と生活習慣に関する調査)

(2) メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）対策

平成 20 年度より、保険者による特定健診・特定保健指導が始まったため、健診の受診体制が変わりましたが、10 年が経過して住民の認識もようやく定着してきました。

メタボリックシンドロームの概念についても食生活改善推進事業や、各健康教室の中で周知を深めてきたところです。

平成 23 年度からは、75 歳以上の後期高齢者も特定健診項目を無料での受診が可能となっていることから、隣組回覧や、保険証の更新時等に周知するなど、受診勧奨してきました。

小国町の国保加入者の特定保健指導対象者の割合は 10% 台となっており、県の平成 29 年度 11.1% とほぼ同じ割合となっています。

表 2 3 特定保健指導対象者の割合（単位：％）

年度	判定区分	年齢区分	率
H25	積極的支援	40～64歳	11.1
	動機付け支援	40～64歳	8.5
		65～74歳	8.8
	合計		12.3
H26	積極的支援	40～64歳	9.5
	動機付け支援	40～64歳	5.8
		65～74歳	5.8
	合計		10.7
H27	積極的支援	40～64歳	7.9
	動機付け支援	40～64歳	6.3
		65～74歳	8.2
	合計		10.1
H28	積極的支援	40～64歳	9.3
	動機付け支援	40～64歳	4.9
		65～74歳	8.8
	合計		10.4
H29	積極的支援	40～64歳	12.1
	動機付け支援	40～64歳	3.4
		65～74歳	9.1
	合計		10.9

（小国町町民税務課調べ）

*メタボリックシンドローム該当者

腹囲が男性 85cm 以上・女性 90cm 以上でかつ、①～③の 3 つのうち 2 つ以上に該当する者
メタボリックシンドローム予備群

腹囲が男性 85cm 以上・女性 90cm 以上でかつ、①～③の 3 つのうち 1 つ以上に該当する者

① 血中脂質：HDL コレステロール 40mg/dl 未満、または、中性脂肪 150mg/dl 以上のいずれかまたは両方

② 血 圧：収縮期血圧 130mmHg 以上、または、拡張期血圧 85mmHg 以上のいずれかまたは両方

③ 血 糖：空腹時血糖 110mg/dl 以上

（内科系の 8 学会（日本動脈硬化学会、日本肥満学会、日本糖尿病学会、日本高血圧学会、日本循環器学会、日本内科学会、日本腎臓病学会、日本血栓止血学会）が合同で作成した基準）

(3) 歯の健康

う歯予防のために実施しているフッ素塗布及びフッ素洗口事業は定着してきており、その効果は3歳児歯科健診におけるう歯なしの高さに現れています。

また、乳幼児健診等での歯科衛生士による歯科指導を徹底し、う歯の予防や噛む事の大切さを伝えました。

さらに、平成26年度からは両親学級においても歯科衛生士による歯科指導を実施するとともに、妊産婦の歯や口腔保健に関する理解を深める目的から、町内の歯科医に委託し妊産婦歯科健診に取り組んでいます。

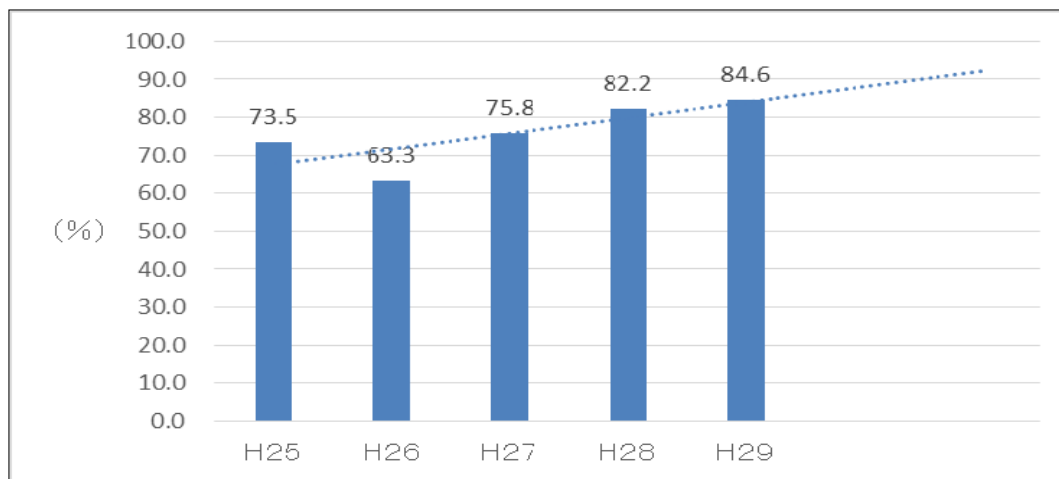
小国町よい歯のコンクールは、幼児やその保護者の歯への関心を深める効果が認められており、平成30年度では、前年度から8名増の13名の保護者と幼児が表彰されています。

歯周疾患予防対策としては、県歯科医師会に委託し、40～70歳の5歳刻みの方を対象にした歯周疾患検診を実施し、歯周病への関心を深めています。

小国町の3歳児歯科健診において、むし歯のない幼児の割合は平成29年度で84.6%と、前回調査の76.3%と比べて8.3ポイント伸びており、目標値の83%以上を達成しています。また、H28年度では、県の81.7%と比べて若干ではありますが良好な状況にあります。

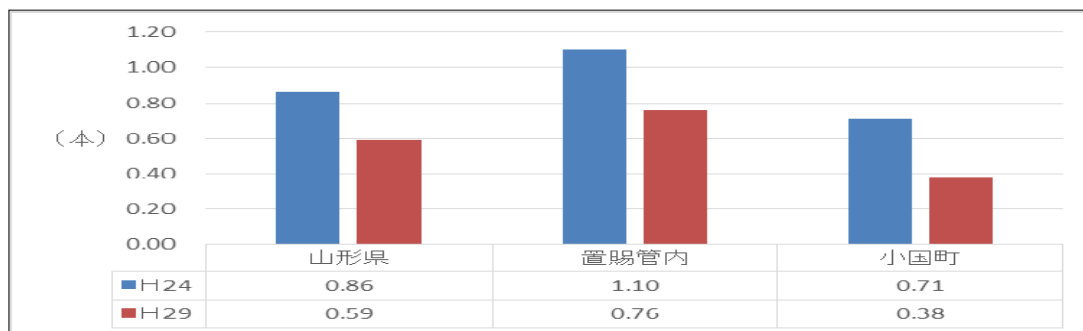
小国町の12歳児一人平均むし歯本数は、平成29年度が0.38本で、前回調査の0.71本と比べて0.33本の改善が見られます。県・置賜管内と比較しても良好な状況にあります。

図60 3歳児のむし歯のない者の割合



(小国町：健康福祉課調べ)

図61 12歳児一人平均むし歯本数



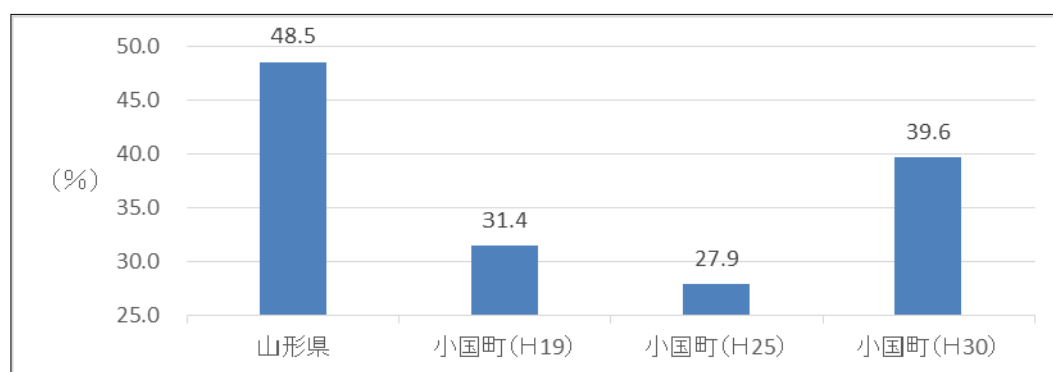
(小国町:教育委員会調べ)

国では、う歯や、歯周病予防の目的で「8020 運動」を展開していますが、小国町における 80 歳で 20 本以上の歯を持つ 8020 達成者の割合は 39.6%で、前回調査より高くなっているものの、県との比較ではまだ低い傾向にあります。

また、過去 1 年間に歯科健診を受診した割合は 51.3%で、山形県と比較して、5.1 ポイント高くなっています。

歯周病予防に効果的な歯間部清掃用具を使用している割合は 57.6%で県や前回調査と比較して高くなっていることから、歯周病予防の関心が高まってきていることがうかがえます。また、歯が原因で食べにくくなっている人の割合は年代が高くなるにつれて増加しています。

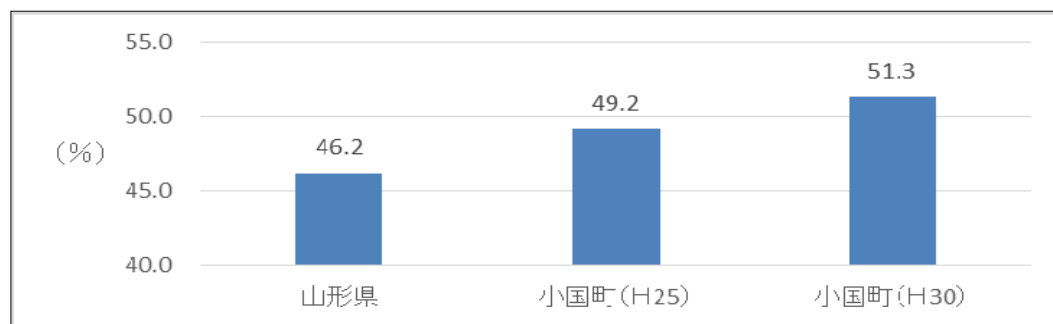
図 6 2 80 歳（75～84）で 20 本以上自分の歯を持っている者の割合



(山形県：平成 28 年県民健康・栄養調査)

(小国町：健康と生活習慣に関する調査)

図 6 3 過去 1 年間に歯科健診を受診した者の割合

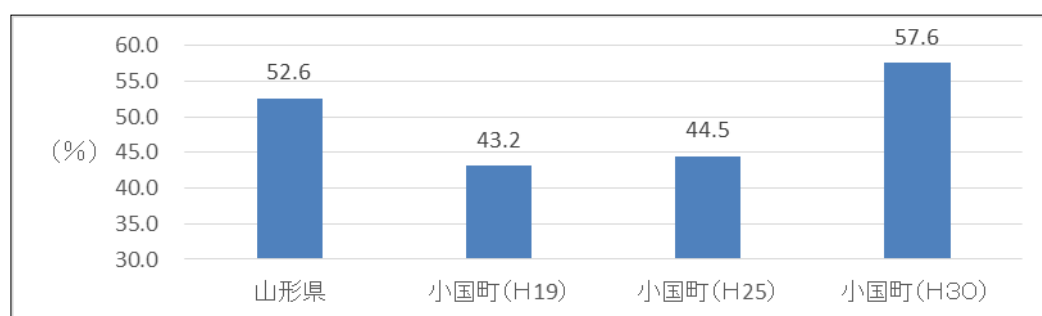


* 山形県は 18 歳以上を対象としている。

(山形県：平成 28 年県民健康・栄養調査)

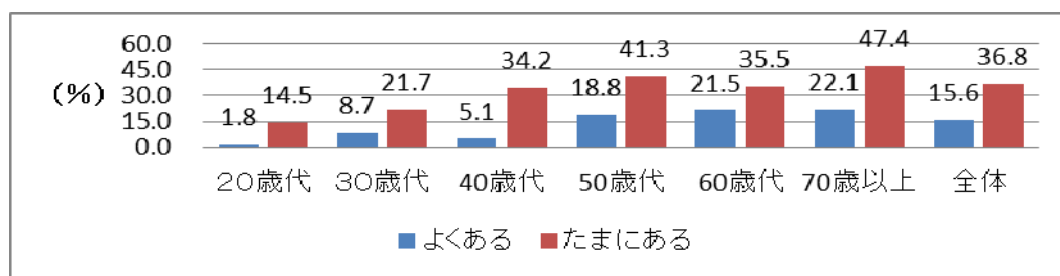
(小国町：健康と生活習慣に関する調査)

図 6 4 歯間部清掃用具を使用している人の割合



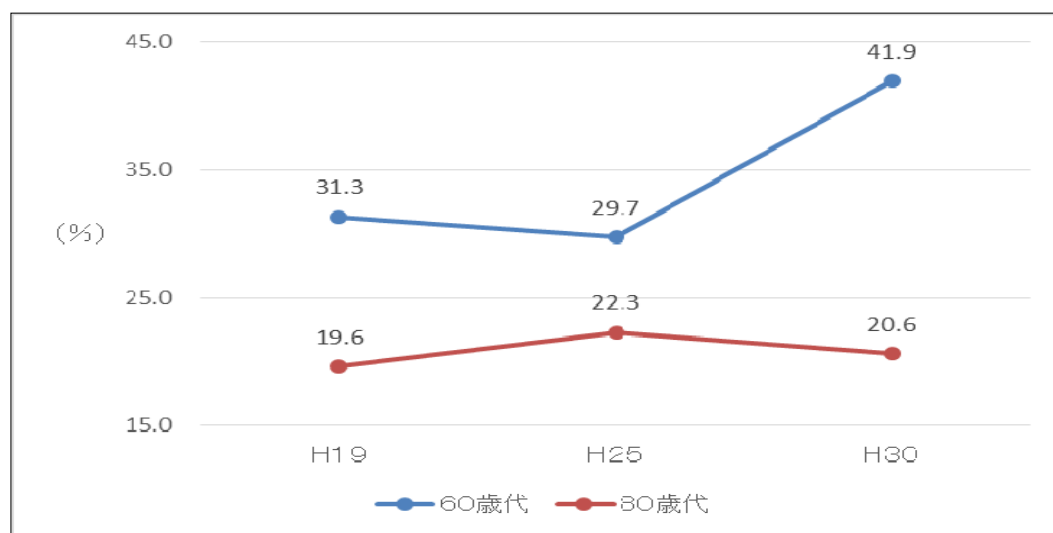
(山形県：平成 28 年県民健康・栄養調査) (小国町：健康と生活習慣に関する調査)

図 6 5 歯が原因で食べにくくなったと感じる人の割合



(小国町：平成 30 年健康と生活習慣に関する調査)

図 6 6 不自由なく物を食べている割合（60歳代・80歳代）



(小国町：健康と生活習慣に関する調査)

(4) 高齢者の健康

本町は高齢化率が高く、要介護認定者のほとんどが後期高齢者であることから、高齢期における自立状態の維持向上を図る取り組みを進めてきました。

介護予防での取り組みでは、地域包括支援センターが主体となり、65歳以上の介護予防に関心のある方を対象に「体力アップ若返り教室」「笑顔で健康のつどい」を実施しています。一方、地域介護予防活動の分野では、各地域サロンが実施する健康講話や軽運動を支援するとともに、サロンの運営支援を通じて健康サポーターや介護予防サポーター、サロンの世話人等地域活動の担い手の育成に取り組んできました。

また、社会福祉協議会が中心となり進めてきた安心見守りサービスや福祉カルテの活用、地域サロンの活動地区拡大などの取り組みが着実に地域に浸透してきており、地域における介護予防の展開が広がりをみせています。

高齢者の低栄養予防については、食生活改善推進員連絡協議会の活動を通して、高齢者の栄養教室や男性の料理教室を継続的に展開してきたところです。

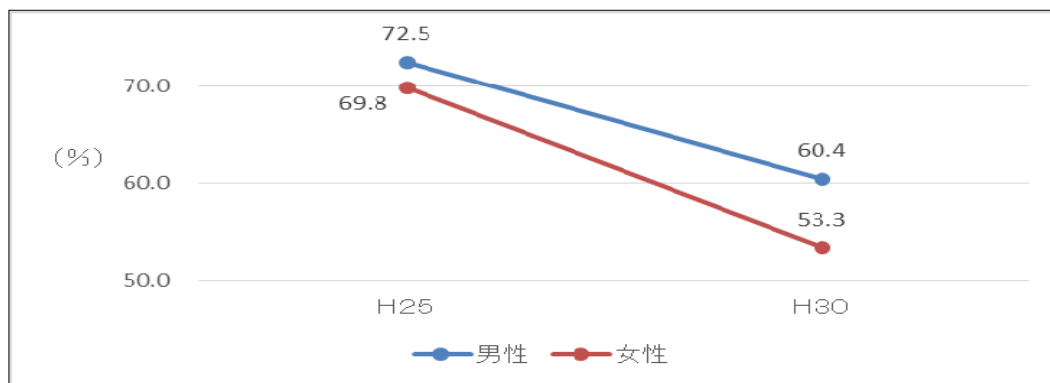
一方、本町では、高齢者の介護認定者の約6割が認知症の症状があり、今後も増加することが見込まれることから、認知症予防プログラム「健康サポート講座」の実施により、認知症予防対策を推進してきました。

地域資源を活用した健康づくりにおいては、町内の温泉施設や森林セラピー基地を利用したおぐに健康教室を開催し、健康体操や栄養指導を行うとともに、町内の各サ

ロン参加者の交流の場としての機能も果たしています。

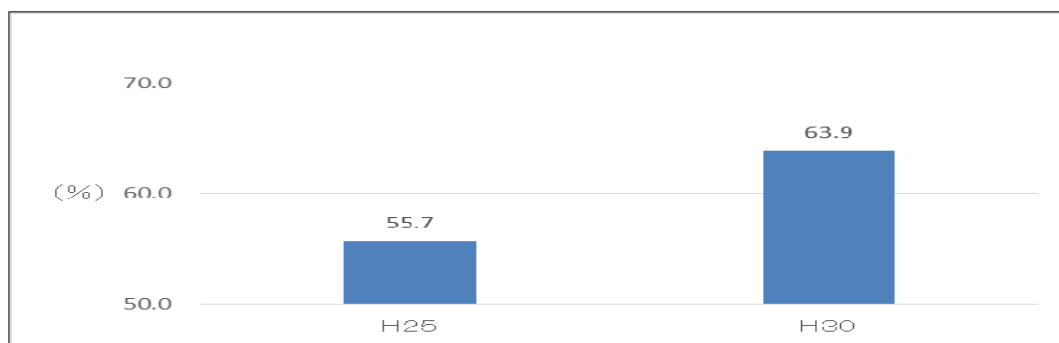
アンケートの結果から高齢者の運動習慣は前回調査と比較し男性で 10.1 ポイント、女性では 16.5 ポイント減少しているものの栄養のバランスを考えた食事摂取の割合は 10.2 ポイント改善が見られています。

図 6 7 運動習慣のある高齢者の割合（65 歳以上）



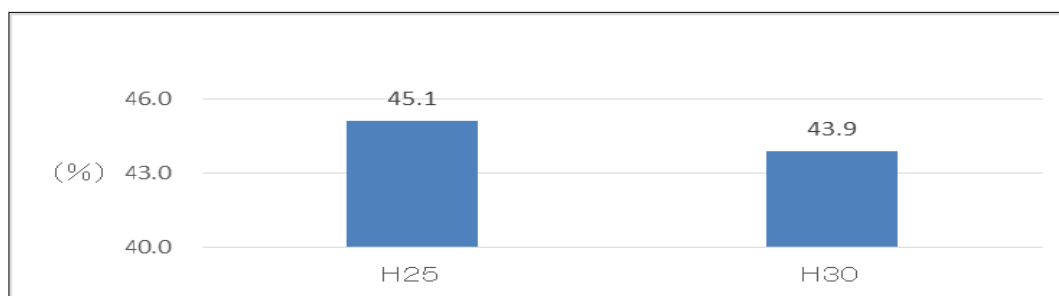
(小国町：健康と生活習慣に関する調査)

図 6 8 栄養のバランスを考えて食事をとっている高齢者の割合（65 歳以上）



(小国町：健康と生活習慣に関する調査)

図 6 9 地域活動に参加している高齢者の割合（65 歳以上）



(小国町：健康と生活習慣に関する調査)

3 地域で支える健康づくり

(1) 生涯を通じた主体的な健康づくり活動への支援

健康づくりボランティアへの支援としては、介護予防サポーターやゲートキーパー、ヘルスメイト育成を実施し、その後は資質向上を図る研修会を開催してきました。

専門的な相談対応としては、乳幼児やこころの問題等に関しては、専門的機関に繋げる支援を実施しています。

(2) 多様な分野における連携

世代に応じた普及啓発活動としては、乳幼児では保育園や子育て支援センターとの連携、学童期では学校等の教育機関との連携を図るとともに、職域においては、事業所等での健康相談、健康教育を実施しています。高齢者では、地域サロンの取り組みに対し支援するほか、地域包括支援センターにおいて総合的な相談体制を整備し対応してきました。

また、食生活改善推進員による地区組織や、おぐにスポーツクラブ Yui などのスポーツ組織、さらに教育委員会（生涯学習、体育振興担当）との連携を図り、多様な方々に対応した健康づくりへの取り組み支援を実施しています。

健診等については、職域保健関係者や、医療保険関係者との連携を図り、特定健康診査や特定保健指導への周知などを通じ受診率の向上を図ってきました。

(3) 小国町の健康資源活用

平成27年度より、小国町にある温泉施設や、森林セラピー基地を活用した健康教室を実施しています。この教室は、特定健診等での有所見者に対する指導や、地区サロン毎の交流の場となっており参加者の定着が図られています。

また、伝統的な食文化の伝承や食育を目的として、幼児期からの食育講座を実施しました。

さらに、癒しの園との連携により、健診の実施健診後の特定保健指導、介護予防事業の実施に取り組んでいます。