

がんばんべえ！

# 健康ひのはら 21 (第3次)

『みんなが長生き元気な村』



平成 30 年 3 月

檜原村



## 『がんばんべえ 健康ひのはら21（第3次）』の策定にあたり

健康の保持・増進は、豊かで充実した人生を送るための基本であり、村民すべての願いであります。

近年、食生活や住環境の向上、医療の進歩や公衆衛生の取り組みの成果もあり、平均寿命が80歳を超える長寿社会となっています。その一方で、肥満や糖尿病、高血圧疾患などの生活習慣病や社会環境の変化による精神疾患が増加しています。

医療や健康に関する情報も多くなり、生活習慣病や自分自身の健康管理に対する関心の高まりもあり、健康食への志向やウォーキング、軽スポーツなどへの取り組みも見られますが、未だ充分とは言えない状況であり、きめ細かな予防体制の実践と適切な各種検診事業の実施により、疾病の早期発見・早期治療までの体系的な健康管理が必要とされます。

本村では、平成20年に「がんばんべえ 健康ひのはら（第1次）」を、平成25年には「がんばんべえ 健康ひのはら（第2次）」を策定し、村民の皆様の参加のもと、健康づくりに関する様々な事業を各地区において実施してまいりました。

しかしながら、急速な少子高齢化の進行や社会環境の変化に伴い、ライフスタイルが多様化するなかで、食生活や運動習慣の偏りなどから生じる生活習慣病が、村民の健康寿命の延伸を左右する一因となってきております。

このような中で、国や都の健康増進計画の目標である「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」との整合性を図り、今後5年間における本村の健康づくりの基本となる計画として、「がんばんべえ 健康ひのはら21」（第3次）」を策定いたしました。

この計画におきましては、地域で健康づくり活動に取り組んでいる団体や関係機関等と連携して、村民一人ひとりがライフステージに応じて健康づくりに励むことができるよう支援し、健康寿命の延伸を図るとともに、いつまでも健康を実感し、より生き生きと心豊かな生活を送ることができるよう、各種の施策を推進していくこととしております。

どうか、村民の皆様方におかれましては、この計画の推進にご協力いただき、だれもが健康長寿を全うできますようお願い申し上げます。

結びに、本計画の策定にあたり貴重なご意見やご提案をいただきました策定委員会を始めとする関係機関の皆様をはじめ、アンケート調査にご協力をいただきました村民の皆様に深く感謝申し上げます。



平成30年3月

檜原村長 坂本義次



# 目次

<b>第1章 計画策定にあたって</b> .....	1
1 計画の趣旨.....	1
2 計画の背景.....	2
3 計画の性格と位置づけ.....	5
4 計画の期間.....	5
<b>第2章 健康づくりをめぐる檜原村の現状と課題</b> .....	6
1 人口・世帯の状況.....	6
2 疾病の状況.....	8
3 村民の健康意識.....	10
4 現行計画の評価.....	15
<b>第3章 計画の基本的な考え方</b> .....	18
1 基本理念.....	18
2 基本方針.....	19
3 計画の対象分野.....	20
<b>第4章 健康づくりの目標と取り組み</b> .....	21
1 子ども期（0～19歳未満・親）.....	21
目標1 基本的な生活習慣を身に付けます《健康意識》.....	23
目標2 遊びなどを通じて、運動に取り組みます《運動》.....	25
目標3 適切な食習慣の基礎を身に付けます《栄養・食生活》.....	26
子ども期（0～19歳未満・親）に関する社会環境整備.....	29
2 青・壮年期（19～65歳未満）.....	30
目標1 自覚を持って生活習慣病の予防に取り組みます《健康意識》.....	32
目標2 日常生活の中で気軽に身体を動かします《運動》.....	35
目標3 適切な食習慣や歯・口腔の健康づくりに取り組みます《栄養・食生活》.....	36
青・壮年期（19～65歳未満）に関する社会環境整備.....	38

3 高齢期（65 歳以上） .....	39
目標 1 生きがいを持って心身ともに健康な生活を送ります《健康意識》 .....	41
目標 2 日常生活で運動に取り組みます《運動》 .....	43
目標 3 いつまでも食事が楽しめるよう、歯や口腔の健康を保持します《栄養・食生活》 .....	44
高齢期（65 歳以上）に関する社会環境整備.....	45
<b>第 5 章 推進体制.....</b>	<b>46</b>
1 計画の推進.....	46
2 役割分担と協働.....	48
3 指標一覧.....	50
<b>資料編.....</b>	<b>54</b>
1 計画策定の経過.....	54
2 檜原村健康ひのほら 2 1 計画策定委員会設置条例 .....	55
3 檜原村健康ひのほら 2 1 計画策定委員会委員名簿 .....	57
4 健康に関する主な事業 .....	58
5 用語説明 .....	61

# 第1章 計画策定にあたって

## 1 計画の趣旨

生涯にわたって、健康でいきいきとした生活を送ることは、村民すべての願いです。

我が国の平均寿命は生活環境の改善や医学の進歩などにより急速に伸びており、世界トップクラスの長寿国となっています。その一方で、高齢化の進行とともに、生活環境やライフスタイルの変化によって疾病全体に占める、がん、虚血性心疾患、脳血管疾患といった生活習慣病※が増加してきています。

国では、平成25年度に、一層の健康寿命※の延伸と健康格差の縮小を目標に掲げた「健康日本21（第二次）」を策定しました。これを受け、東京都においても、平成25年度から平成34年度までの10年間を対象期間とした「東京都健康推進プラン21（第二次）」を策定し、都民一人ひとりが、生涯にわたり健やかで心豊かに暮らせる社会を目指し、都民が主体的に取り組む健康づくりを社会全体で支援し、総合的に推進していくとされています。

檜原村では、子どもから高齢者まで、病気や障害の有無にかかわらず、すべての村民が健やかに明るく生活することができるよう、「みんなが長生き元気な村」を基本理念とした「健康ひのほら21（第2次）」を平成25年度から平成29年度までの5か年計画として策定し、この計画に基づき檜原村の実情に即した健康づくりに取り組んできました。

今回、「健康ひのほら21（第2次）」の計画期間である5年を経過したことに伴い、このような国・都における健康づくりを取り巻く情勢の変化や、「健康ひのほら21（第2次）」の進捗状況を踏まえ、新たな課題に対応していくための「健康ひのほら21（第3次）」を策定しました。

※ 生活習慣病…食生活、運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、発症や進行に大きく影響を与える病気。糖尿病や高血圧症など。

※ 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。平成12年にWHO（世界保健機関）が提唱した指標。

## 2 計画の背景

---

### (1) 健康課題

我が国においては、第二次世界大戦後、生活環境の改善や感染症などの急性期疾患が激減したことにより、健康状態を示す包括的指標である「平均寿命」は、平成 28 年には、女性 87.14 歳、男性 80.98 歳で、いずれも過去最高を更新し、世界のトップクラスとなっています。今後、急速な出生率の低下によって、人口の高齢化が進展し、7 年後の平成 37 年(2025 年)には団塊の世代がすべて 75 歳以上の後期高齢者となることが予測されています。

さらに、がんや循環器病などの「生活習慣病」が増加し、疾病構造は大きく変化してきました。最近では、「寝たきり」や「認知症」のように、高齢化に伴う障害も増加しています。こうした生活習慣病の予防、治療にあたっては、個人が継続的に生活習慣を改善し、病気を予防していくなど、積極的に健康を増進していくことが重要な課題となってきています。

こうした現状を踏まえ、活力ある社会を実現するためには生活習慣病を予防し、社会生活を営むために必要な機能を維持・向上すること等により、国民の健康づくりを推進することが重要となっています。

### (2) 国の動き

国では、21 世紀をすべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするため、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上の実現を目的として、「健康日本 21」を平成 12 年に策定しました。その後、平成 23 年に最終評価を行い、生活習慣に関する正しい知識の普及が認められる一方、それらの知識を行動に反映できていないという課題が浮き彫りになり、社会環境の整備が健康に対する行動変容につながるということが証明されました。

これらの評価を踏まえ、平成 24 年 7 月に、平成 25 年度から平成 34 年度までを期間とする第 4 次対策として健康日本 21 (第二次) が策定されました。健康日本 21 (第二次) では、21 世紀の我が国において少子高齢化や疾病構造の変化が進む中で、生活習慣及び社会環境の改善を通じて、子どもから高齢者まですべての国民がともに支え合いながら希望や生きがいを持ち、ライフステージに応じて、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指し、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本事項を示しています。

### (3) 都の動き

東京都では、国の動きに基づき、都民の健康課題を踏まえ、区市町村をはじめとする多くの関係機関と連携し、都民の健康づくり施策が積極的に推進されてきました。

平成 13 年に、「健康日本 21」の地方計画として「東京都健康推進プラン 21」が策定され、都民の健康長寿を実現するために予防に重点を置いた健康づくり運動の推進方策などを示し、健康づくりに携わる関係者の取り組みを支援するという形で施策が推進されてきています。

その後、平成 18 年に中間評価の結果を踏まえた「東京都健康推進プラン 21 後期 5 か年戦略」、平成 20 年に「東京都健康推進プラン 21 新後期 5 か年戦略」が策定されました。

平成 25 年に、国の「健康日本 21 (第二次)」を踏まえ、「東京都健康推進プラン 21 (第二次)」が策定されました。この計画は、平成 25 年度から平成 34 年度までの 10 年を対象期間とし、誰もが生涯にわたり健やかで心豊かに暮らせる社会を目指し、都民一人ひとりが主体的に取り組む健康づくりを、社会全体で支援し、総合的に推進することを目的としています。

### (4) 村の動き

檜原村では、少子高齢化問題が確実に進む中、地域の特性にあった健康づくりとして、平成 20 年に「がんばんベえ 健康ひのはら 21」を策定し、村民の皆様とともに一人ひとりの健康づくりに取り組んできました。

この成果を踏まえ、平成 25 年に「がんばんベえ 健康ひのはら 21 (第 2 次)」を策定し、健康推進員と協力し、ライフステージに応じた健康づくりをさらに推進してきました。

健康推進員は、平成 29 年時点で 16 人設置しており、「がんばんベえ 健康ひのはら 21 (第 2 次)」のライフステージと同様に、「子ども期グループ」、「青・壮年期グループ」、「高齢期グループ」の 3 グループに分かれて活動しています。

「子ども期グループ」は、足裏勉強会、ソフトエアロビ、おやつづくりなど、子育て中の母子が集まれる場所づくりや親子を対象とした取り組みを推進しています。今後も、子育て中の親や子どもが集まれる場所づくりを進める予定となっています。

「青・壮年期グループ」は、青・壮年期に向けた健康情報について、診療所へのパネル展示、村内 3 か所へのポスター掲示を行っています。今後は、健康教室で提供されたメニューのレシピ集を作成し、住民に提供する予定となっています。

「高齢期グループ」は、各ゲートボール会場に出向き、高齢者の様子の把握と交流を行っています。今後も、ゲートボール大会など多く人が集まる会場に出向き、高齢者との交流を図るとともに、脳トレなども行い、元気な生活が維持できるよう支援を行う予定となっています。

## ■健康推進員とは？

檜原村では平成 23 年度より地域に密着した健康づくりを行うため、健康推進員を設置しました。健康推進員は村長の委嘱を受け、地域での健康づくりのための自主的な活動あるいは村が実施する保健事業への協力を通して地域で健康づくりの担い手として活動します。

### <健康推進員活動>

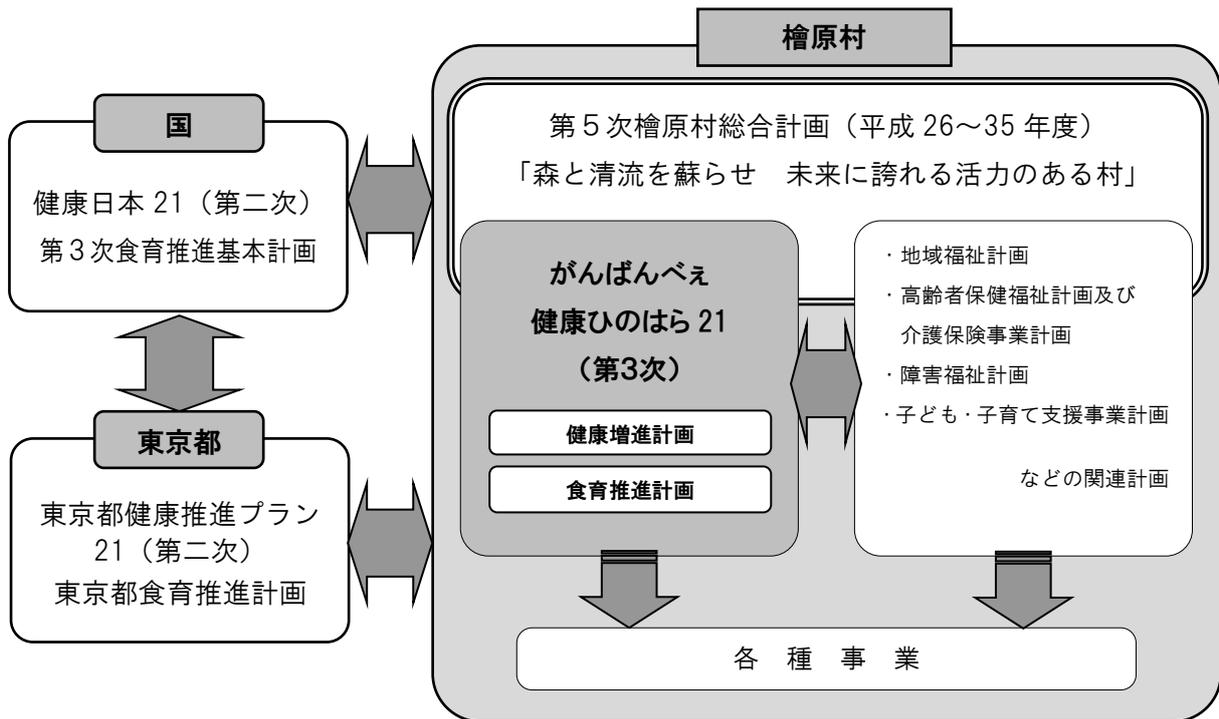
- ・健康づくりに関する研修に参加し、学んだことを地域の健康づくり活動の実際に役立てます。
- ・健康づくり等についての機会や提案の協議に参加します。
- ・村が行う各種検診や健康教室、健康づくりに関する行事があるときは、地域の方に周知・参加呼びかけを行います。
- ・研修会で学んだことを活かしながら身近な地域で健康づくり活動を行います。
- ・健康ひのはら 21 計画に関する事業の推進を行います。

### 3 計画の性格と位置づけ

この計画は、国が策定した「健康日本 21（第二次）」等を踏まえ策定し、「健康増進法」に基づく計画になります。

また、今回より、「食育基本法」に基づく、「食育推進計画」を兼ねた計画とします。

さらに、「檜原村総合計画」に掲げている“健康管理と福祉の充実で元気な村づくり”の達成に向けて、村民の健康づくりを村民や団体、行政が一体となって推進するための行動計画です。



### 4 計画の期間

この計画は、平成 30 年度を初年度とし、平成 34 年度を目標年度とする5年間を計画期間とします。

なお、社会情勢などの動向や変化を踏まえ、必要に応じて見直すこととします。

平成 29 年度	平成 30 年度	平成 31 年度	平成 32 年度	平成 33 年度	平成 34 年度	平成 35 年度	平成 36 年度	平成 37 年度
計画策定	がんばんべえ 健康ひのはら 21(第3次)							
					評価・計画策定	次期計画		

## 第2章 健康づくりをめぐる檜原村の現状と課題

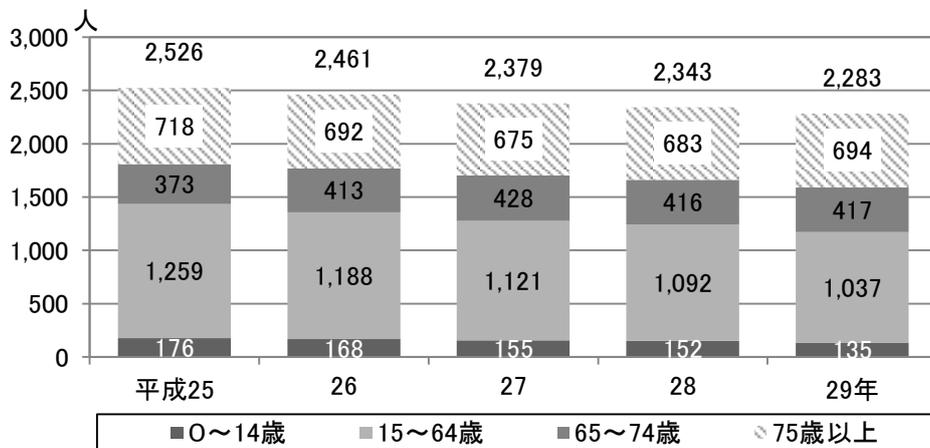
### 1 人口・世帯の状況

#### (1) 人口の年次推移

檜原村の総人口の推移をみると、平成25年以降一貫して減少し、平成29年には2,283人となっています。

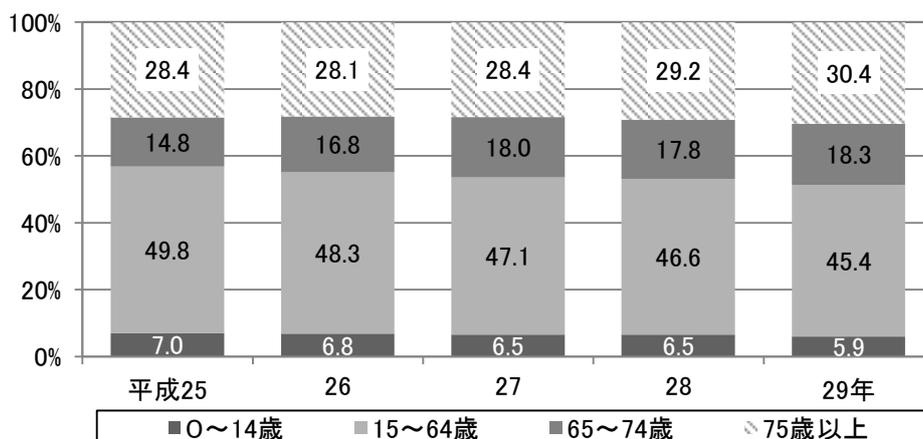
年齢区分別にみると、65歳以上の人口は増加し、平成29年の高齢化率（65歳以上の人口比）は48.7%となっています。

#### ■年齢区分別人口の推移



資料：住民基本台帳による東京都の世帯と人口（東京都総務局統計部）各年1月1日現在

#### ■年齢区分別人口割合の推移

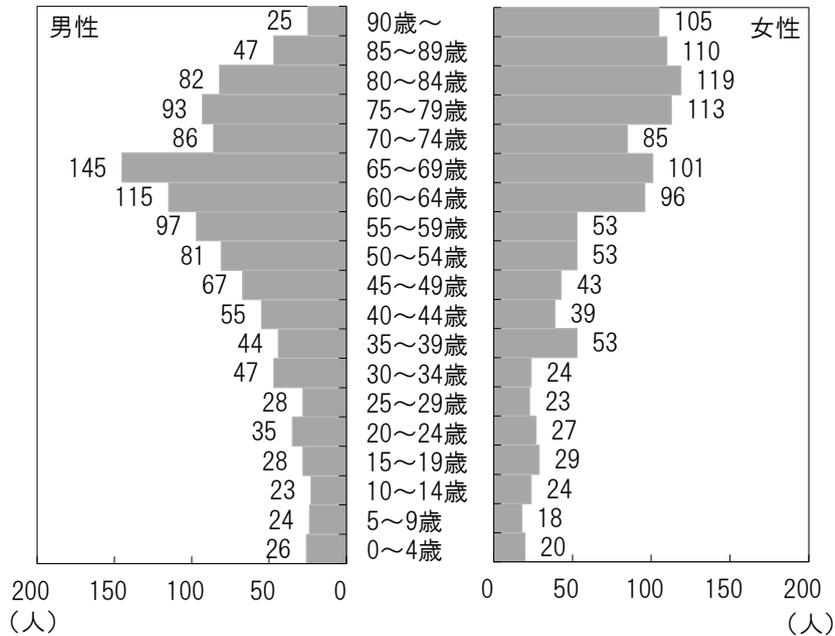


資料：住民基本台帳による東京都の世帯と人口（東京都総務局統計部）各年1月1日現在

## (2) 人口ピラミッド

人口ピラミッドをみると、男性は65～69歳が多くなっており、女性では年齢に比例して、人口が多くなっています。

■人口ピラミッド（平成29年）

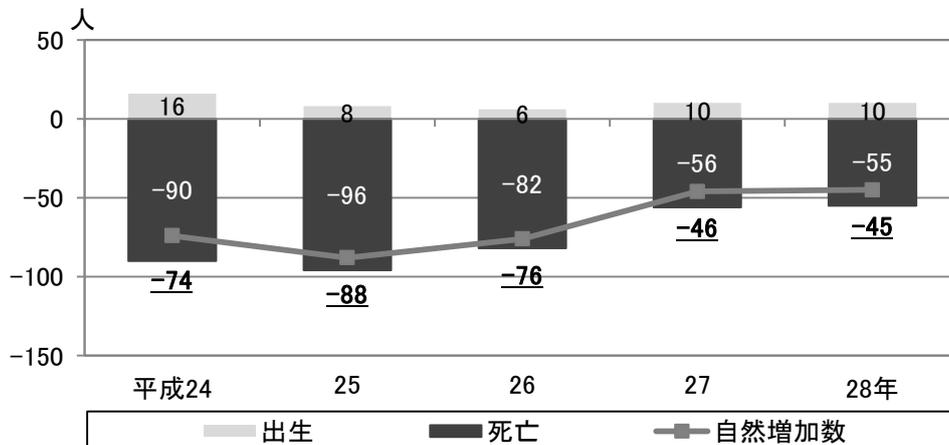


資料：住民基本台帳による東京都の世帯と人口（東京都総務局統計部）平成29年1月1日現在

## (3) 人口動態

出生数をみると、平成24年以降毎年10人前後で推移しています。死亡数をみると、平成24年から26年までは80人前後で推移していましたが、平成27年以降は60人を下回っています。

■自然動態の推移



資料：人口動態統計（東京都保健福祉局）各年1～12月

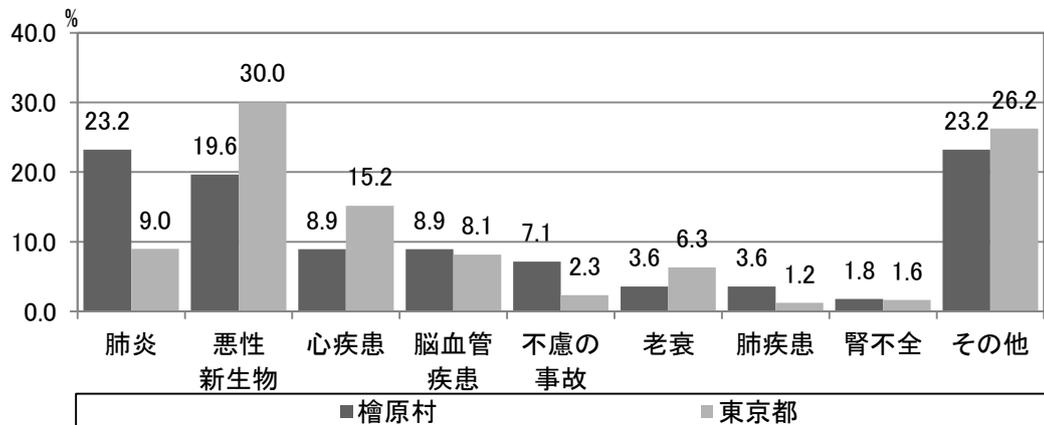
## 2 疾病の状況

### (1) 死因別死亡者割合

檜原村の死因別の死亡者割合をみると、「肺炎」が23.2%と最も多く、次いで「悪性新生物」が19.6%、「心疾患」と「脳血管疾患」が8.9%となっています。「心疾患」、「悪性新生物」、「脳血管疾患」を合わせた三大生活習慣病の割合が37.4%となっています。

東京都では、三大生活習慣病が53.3%と半数を超えています。

■死因別死亡者割合の推移（平成27年）

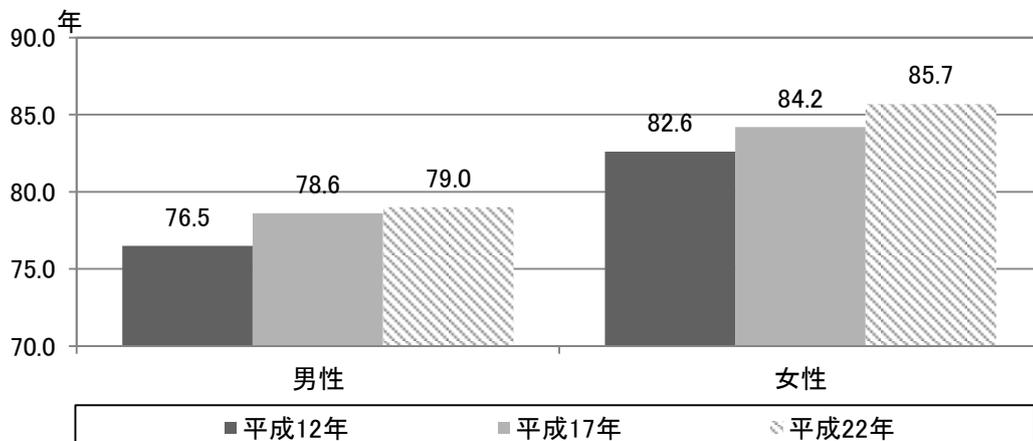


資料：人口動態統計（東京都保健福祉局）平成27年

### (2) 平均寿命

檜原村の平均寿命をみると、男性、女性ともに、平成12年から22年にかけて増加しており、平成22年で男性が79.0年、女性が85.7年となっています。

■平均寿命の推移

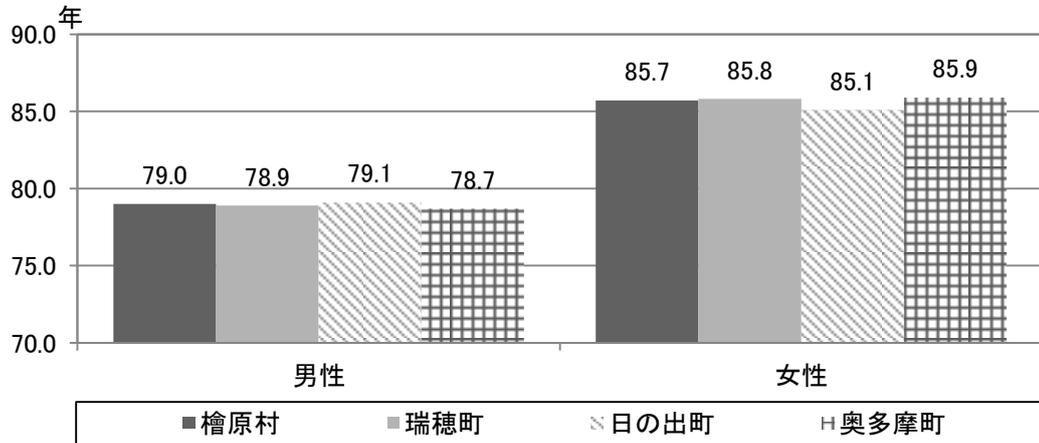


資料：生命表

また、西多摩郡内の町村と比較すると、男性は日の出町に次いで2番目、女性は奥多摩町、瑞穂町に次いで3番目となっています。

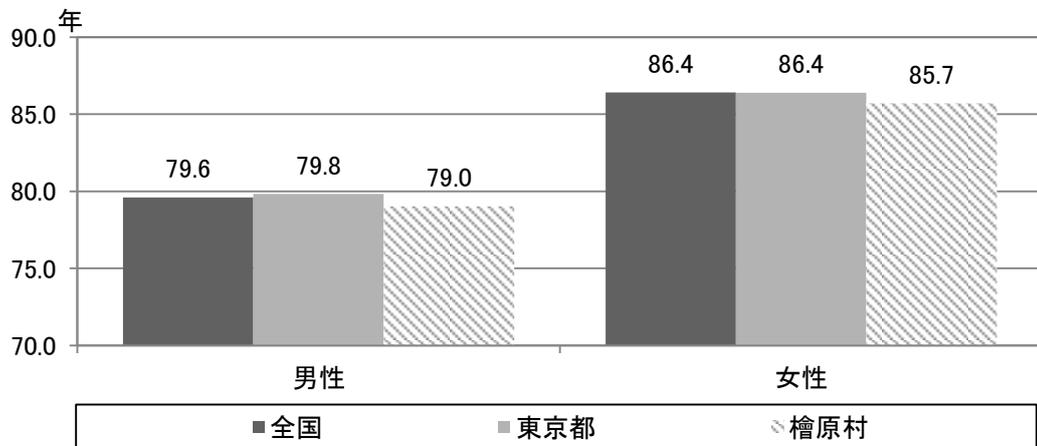
全国・東京都と比較すると、男性・女性ともに数値を下回っています。

■平均寿命の推移（西多摩町村比較）



資料：生命表（平成22年）

■平均寿命の比較（全国・東京都比較）



資料：生命表（平成22年）

### 3 村民の健康意識

#### (1) 調査の概要

##### ①調査の目的

新たな計画の策定に向けて、現行計画の見直しと今後の施策に住民意識を反映させることを目的として、平成 29 年 7 月に村内在住の 20 歳以上の方 1,000 人を対象にアンケート調査を実施しました。

発送数	有効回収数	有効回収率
1,000	442	44.2%

##### ②調査結果の見方

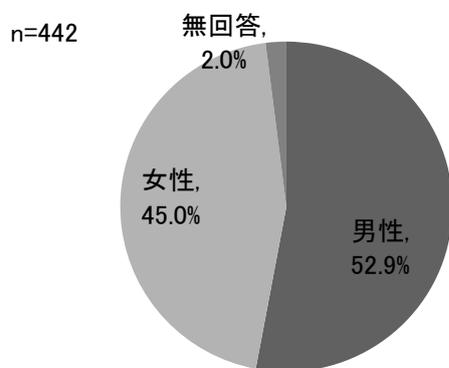
回答結果の割合「%」は有効サンプル数（集計対象者総数）に対して、それぞれの回答数の割合を小数点以下第 2 位で四捨五入したものです。そのため、合計値が 100.0%にならない場合があります。

グラフ及び表の n 数は、サンプル数（集計対象者総数あるいは回答者限定設問の限定条件に該当する人数）を表しています。

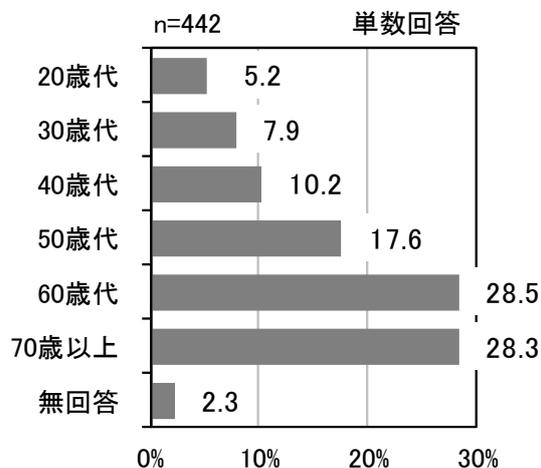
##### ③回答者の状況

回答者の内訳は男性が 52.9%、女性が 45.0%となっています。年齢別では、「60 歳代」が 28.5%、「70 歳以上」が 28.3%と、60 歳以上が 56.8%となっています。

■回答者の性別（単数回答）



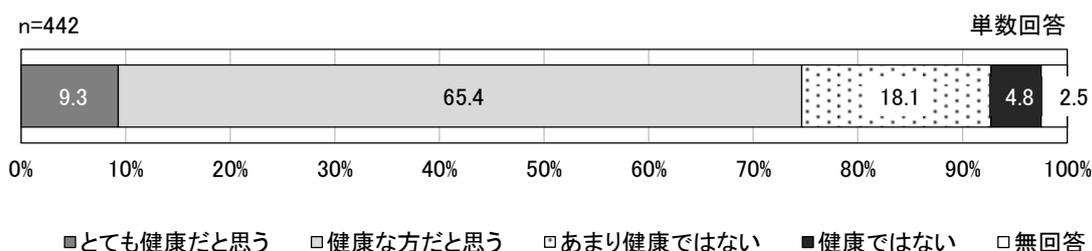
■回答者の年齢（単数回答）



## (2) 健康に関する意識

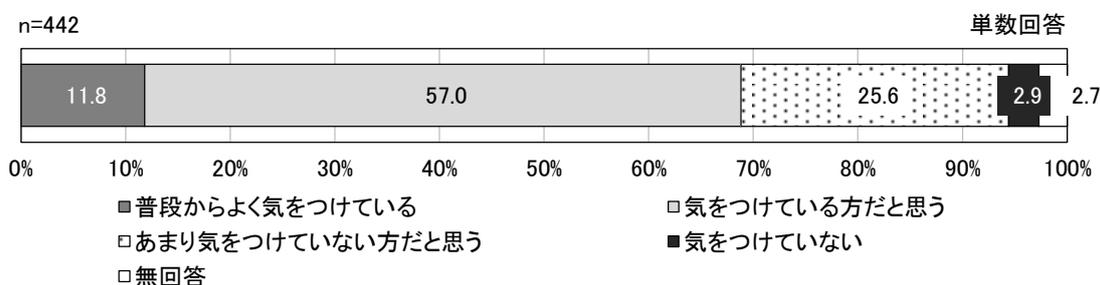
自分自身を健康だと思うかについては、「とても健康だと思う」と「健康な方だと思う」と回答した割合は74.7%となっています。一方、「あまり健康ではない」と「健康ではない」と回答した割合は22.9%となっており、健康だと感じている村民が多くなっています。

### ■健康だと思うか



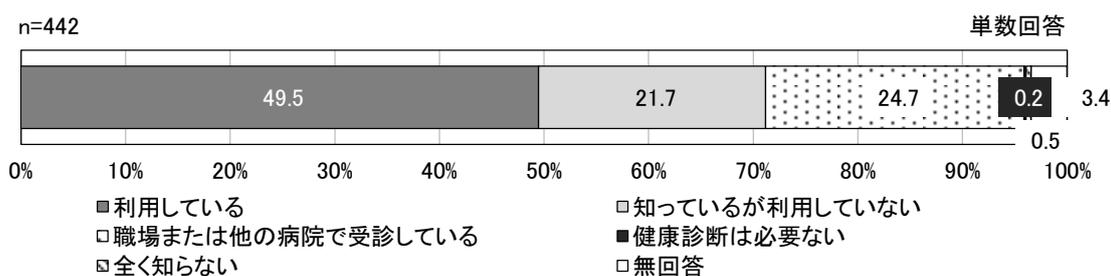
健康に気をつけているかについては、「普段からよく気をつけている」と「気をつけている方だと思う」と回答した割合は68.8%となっています。一方、「あまり気をつけていない方だと思う」と「気をつけていない」と回答した割合は28.5%となっており、健康に気をつけている村民が多くなっています。

### ■健康に気をつけているか



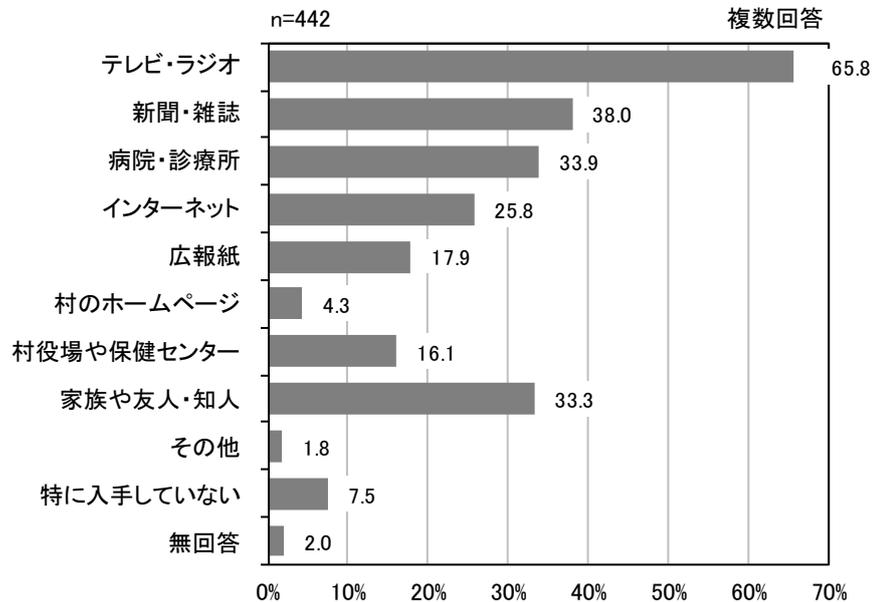
村で行なっている健康診断を利用しているかについては、「利用している」が49.5%と最も多く、次いで「職場または他の病院で受診している」が24.7%、「知っているが利用していない」が21.7%となっています。

### ■村の健康診断の利用状況



健康に関する情報をどこから入手しているかについては、「テレビ・ラジオ」が65.8%と最も多く、次いで「新聞・雑誌」が38.0%、「病院・診療所」が33.9%となっており、メディアを活用して情報を入手している割合が高くなっています。

■情報の入手先

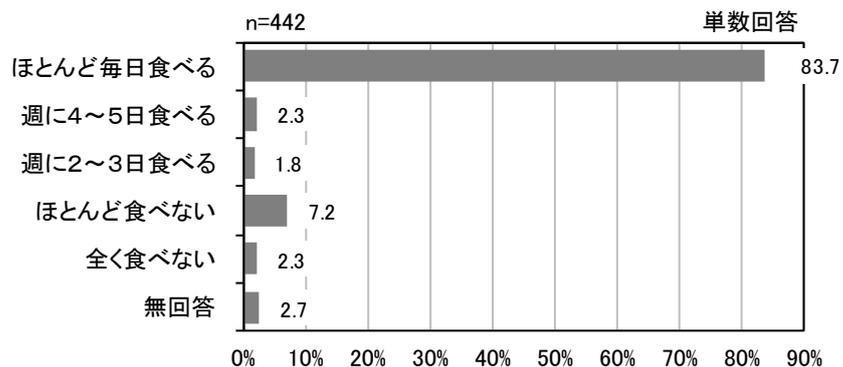


(3) 栄養や食生活

ふだん朝食を食べるかについては、「ほとんど毎日食べる」が83.7%と最も多く、次いで「ほとんど食べない」が7.2%、「週に4~5日」が2.3%となっています。

また、「ほとんど食べない」と「全く食べない」と回答した割合が約1割となっています。

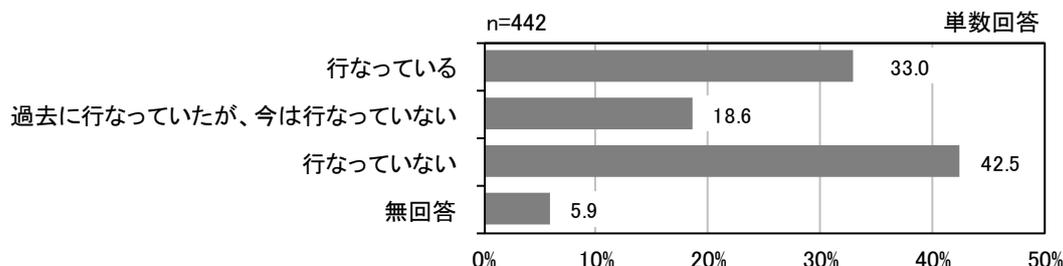
■ふだん朝食を食べているか



#### (4) 身体活動や運動

日頃、運動を行なっているかについては、「行なっていない」が42.5%と最も多く、次いで「行なっている」が33.0%、「過去に行なっていたが、今は行なっていない」が18.6%となっており、現在運動を行なっていない割合が6割を超えています。

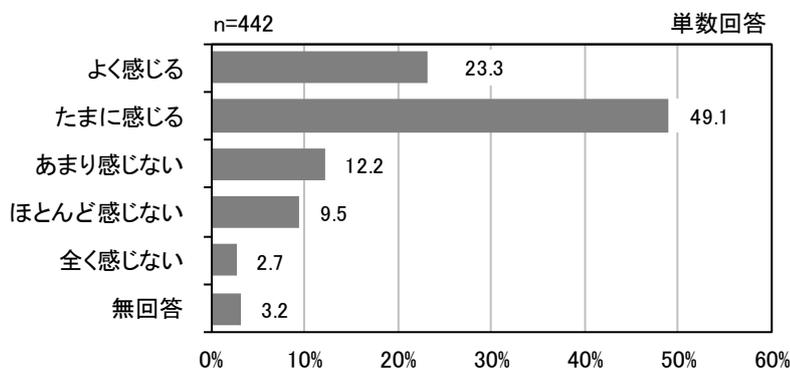
##### ■運動を行なっているか



#### (5) 休養やこころの健康づくり

毎日の生活の中でイライラやストレスを感じるかどうかについては、「たまに感じる」が49.1%と最も多く、「よく感じる」の23.3%と合わせると、72.4%が“感じる”と回答しています。一方、「あまり感じない」の12.2%と「ほとんど感じない」の9.5%と「全く感じない」の2.7%を合わせると、24.4%が“感じない”と回答しています。

##### ■ストレスを感じることの有無

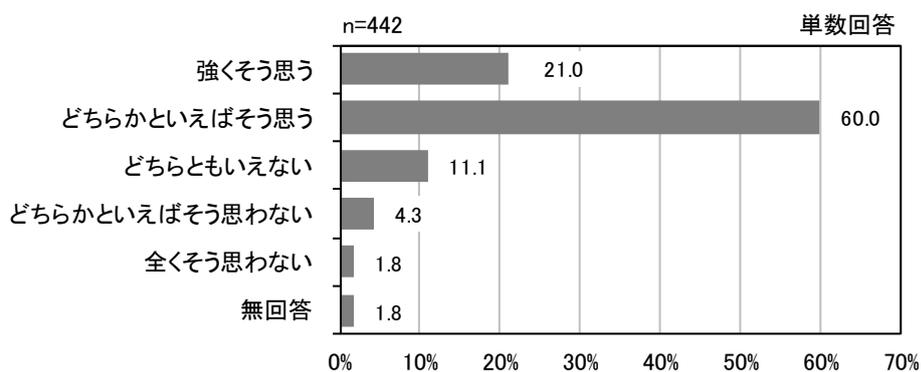


## (6) 地域での生活

お住まいの地域の人々は、お互いに助け合っているかについては、「どちらかといえばそう思う」が60.0%と最も多く、「強くそう思う」の21.0%と合わせると、81.0%が“そう思う”と回答しています。

一方、「どちらかといえばそう思わない」の4.3%と「全くそう思わない」の1.8%を合わせると、6.1%が“そう思わない”と回答しています。また、「どちらともいえない」が11.1%となっています。

### ■地域でお互いに助け合っているか



健康推進員の活動について知っているかについては、「知らない」が44.8%と最も多く、次いで「名前は知っている」が41.4%、「内容まで知っている」が12.2%となっています。

### ■健康推進員の活動の認知度



## 4 現行計画の評価

本計画の策定にあたり、第2次計画の進捗状況について、目標値の達成状況をもとに評価を行いました。評価方法は、第2次計画策定時の値と平成28年度の値（もしくは直近の値）を比較し、目標値に対する改善や悪化の傾向を評価しました。

評価区分		全 体	
☀	目標値を達成したもの	12	42.9%
♣	策定時と比較し、変わらないもの（±5%以内の場合）	9	32.1%
☂	策定時と比較し、悪化したもの	7	25.0%
※	評価困難なもの	5	-
合 計		28	100.0%

### （1）子ども期（0～15歳以下・親）

項目		策定時	目標	現状値	評価
子ども期					
1	外遊びをする子どもの割合【就学前】	-	増やす	76.0%	-
2	運動・スポーツを毎日する子どもの割合【小・中学生】	-	増やす	※	-
3	朝食を食べない児童・生徒の割合【小・中学生】	-	減らす	※	-
4	肥満傾向にある児童・生徒の割合【小・中学生】	-	減らす	10.0%	-
5	朝6時～7時に起きている子どもの割合【就学前】	36.7%	増やす	92.0%	☀
	朝6時～7時に起きている子どもの割合【小・中学生】			75.8%	☀
6	夜23時～24時に寝ている子どもの割合【就学前】	32.7%	減らす	0.0%	☀
	夜23時～24時に寝ている子どもの割合【小・中学生】			17.2%	☀
7	朝ごはんを毎日食べていない子どもの割合【就学前】	14.3%	減らす	8.0%	☀
8	夕食をひとりで食べている子どもの割合【小・中学生】	8.2%	減らす	0.0%	☀
9	運動を特にしていない子どもの割合【小・中学生】	57.1%	減らす	※	-
10	1歳6か月児健診歯科受診者	88.8%	増やす	81.3%	☂
	3歳児健診歯科受診者	88.8%		50.0%	☂
11	う歯 <sup>*</sup> 率（1歳6か月児健診）	0.0%	減らす	7.7%	☂
	う歯率（3歳児健診）	25.0%		50.0%	☂
12	すくすく子育て教室参加率	24.3%	増やす	23.8%	♣

策定時と比較し、悪化したものについては、「子どもの歯科健診受診者」、「子どものう歯率」となっており、今後取り組みを強化する必要があります。

\* う歯…むし歯のこと。

(2) 青・壮年期 (16～65 歳未満)

	項目	策定時	目標	現状値	評価
青・壮年期					
1	朝食を食べない人の割合	-	減らす	9.5%	-
2	肥満者 (BMI $\geq$ 25.0) の割合 (成人男性)	-	減らす	29.1%	-
3	肥満者 (BMI $\geq$ 25.0) の割合 (成人女性 40 歳以上)	-	減らす	26.2%	-
4	20 歳代女性のやせている人 (BMI $<$ 18.5) の割合	-	減らす	0.0%	-
5	日常生活における歩数増加 男性 20～60 歳代	-	1,000 歩増	19.6%	-
6	日常生活における歩数増加 女性 20～60 歳代	-	1,000 歩増	12.8%	-
7	特定健診受診率	34.1%	増やす	35.9%	☘
8	がん検診受診率 女性：胃がん	11.1%	増やす	11.8%	☘
9	がん検診受診率 女性：肺がん	11.9%	増やす	15.4%	☘
10	がん検診受診率 女性：大腸がん	12.1%	増やす	15.6%	☘
11	がん検診受診率 女性：乳がん	25.3%	増やす	19.9%	☂
12	がん検診受診率 女性：子宮がん	22.3%	増やす	17.9%	☘
13	がん検診受診率 男性：胃がん	9.5%	増やす	15.0%	☀
14	がん検診受診率 男性：肺がん	10.6%	増やす	17.3%	☀
15	がん検診受診率 男性：大腸がん	11.2%	増やす	17.7%	☀
16	がん検診受診率 男性：前立腺がん	10.1%	増やす	19.2%	☀
17	高血圧の割合	62.0%	減らす	63.2%	☘
18	中性脂肪 150 以上の割合	20.0%	減らす	21.3%	☘
19	歯周疾患検診受診率	10.0%	増やす	5.0%	☂
20	骨粗しょう症検診受診率	26.0%	増やす	20.5%	☂
21	住民活動	6 団体	増やす	9 団体	☘
22	健康推進員活動を知らない	61.0%	減らす	49.7%	☀

※8～16 の各種がん検診受診率は、村で実施しているがん検診を受診した人数を対象者数で割って算出しています。数値は、平成 28 年度の事務報告書から転記しています。

策定時と比較し、悪化したものについては、「乳がん検診受診率」、「歯周疾患検診受診率」や「骨粗しょう症検診受診率」となっており、今後取り組みを強化する必要があります。

### (3) 高齢期（65歳以上）

	項目	策定時	目標	現状値	評価
高齢期					
1	高齢者の1日の歩数増加 70歳以上の男性	-	増やす	8.3%	-
2	高齢者の1日の歩数増加 70歳以上の女性	-	増やす	9.3%	-
3	高齢者の1日の外出増加 70歳以上の男性	-	増やす	33.3%	-
4	高齢者の1日の外出増加 70歳以上の女性	-	増やす	64.6%	-
5	転倒予防① 転倒による搬送人数	-	減らす	※	-
6	転倒予防② 要治療程度の転倒をしたことのある高齢者の割合（過去1年間）	-	減らす	※	-
7	健康推進員活動を知らない	61.0%	減らす	32.0%	☀

策定時と比較し、悪化したものは、特にありませんでした。

しかし、評価できる項目が少なくなっているため、今後も目標達成に向けて取り組みを進める必要があります。

## 第3章 計画の基本的な考え方

### 1 基本理念

檜原村では、「がんばんべえ 健康ひのほら 21（第2次）」において、「みんなが長生き元気な村」を基本理念に掲げ、様々な健康づくりに関する取り組みを推進してきました。

今後も檜原村の少子高齢化が進むことが予測されることから、より一層健康づくりの取り組みの重要性が増すと考えられます。村民がいつまでも檜原村においていきいきと元気に生活ができるよう、第3次計画となる本計画においても、第2次計画の基本理念を踏襲し、健康づくりの取り組みを推進します。

### 「みんなが長生き元気な村」

健康の実現のためには、「自らの健康は、自ら守る」という主体的な健康づくりを行うことが基本です。

本計画は、子どもから高齢者まで、病気や障害の有無に関わらず、すべての村民が健やかに明るく生活できるよう、「みんなが長生き元気な村」を基本理念として、施策を推進します。

## 2 基本方針

本計画では、前記の基本理念を実現するため、次の4つの基本方針を設定し、健康づくりに取り組みます。

### 基本方針1 地域の支え合いで健康づくりをする

村民一人ひとりが健康に関心を持ち、主体的に健康づくりに取り組むことは健康づくりを進めていく上で、とても重要です。しかし、健康づくりは、一人の力だけで達成できるものではありません。村民が継続的に健康づくりに取り組むためには、保健医療機関や教育機関等の関係機関の連携をはじめ、地域の人々の活動により、地域全体で支援していく必要があります。また、健康づくりへの支援は、行政だけの支えで達成できるものではありません。

こうしたことから、健康推進員を中心に、住民や自治会や地域の各種団体・機関等を巻き込み、それぞれの役割分担を明確化しながら、地域の支え合いによる健康づくりを推進していきます。

### 基本方針2 ライフステージに応じた健康づくりに取り組む

健康づくりの課題は、妊娠・乳幼児期から高齢期に至るライフステージごとに異なっており、各年代に応じた健康づくりを進めることが重要です。

特に生活習慣病は、長い間の生活習慣によって引き起こされます。健やかな成長のために、子どもの頃から望ましい生活習慣を確立することが重要です。

こうしたことから、望ましい生活習慣の定着に向けた一次予防に重点的に取り組むなど、生活習慣病の予防を総合的に推進していきます。

### 基本方針3 健康づくりを支える環境をつくる

村民一人ひとりの主体的かつ継続的な健康づくりへの取り組みを支援するためには、健康に関する情報の提供や、利用しやすい施設の運営等の社会環境を整備することが重要です。

こうしたことから、健康に関する情報を収集・整理し、健康づくり事業に活用したり、村民へ健康情報を提供するための体制を整備します。

また、地域の健康づくりの拠点であるコミュニティセンター、体育館をはじめ、学校の運動施設等を有効に活用していきます。

## 基本方針4

## 明確な目標を設定する

健康づくりを効果的に推進するためには、健康づくりについての村民ニーズや、健康づくりについての情報を共有し、現状と課題に関する共通認識をもつことが重要です。

こうしたことから、アンケートなどの結果を基に、檜原村の実情を踏まえて、重要課題を選択し、取り組むべき具体的な目標値を設定し、健康づくりを推進していきます。

また、計画の実施にあたっては、目標達成に向けての具体的活動の成果を、適切に評価しながら、健康づくり運動に反映していきます。

### 3 計画の対象分野

『みんなが長生き元気な村』の実現のために、「子ども期（0～19歳未満・親）」「青・壮年期（19～65歳未満）」「高齢期（65歳以上）」というライフステージの3つの段階を取り上げ、各分野の現状、課題、目標、取り組みを掲げ、本計画を推進していきます。

#### ■施策の体系

	ライフ ステージ	分 野			
1	子ども期 (0～19歳 未満・親)	①健康意識 *健康意識 *休養・こころ *飲酒・喫煙	②運動 *身体活動・ 運動	③栄養・食生活 *栄養・食生活 *歯・口腔	④社会環境整備 *社会環境整備
2	青・壮年期 (19～65歳 未満)				
3	高齢期 (65歳以上)				

15～17ページの現行計画の評価において、策定時と比較して悪化したもの（☔マークが付いたもの）については、第4章の中で改善に向けた取り組みを記載しました。

## 第4章 健康づくりの目標と取り組み

### 1 子ども期（0～19歳未満・親）

#### <子ども期の特性>

乳幼児期は、心身の発育や発達が最も著しく、身体の基本的な機能が作られていく時期であり、生活習慣や社会性の基礎を築いていく大切な時期でもあります。

親や家族の生活習慣や考え方が、子どもの心身の発達や生活習慣に大きく影響するため、家族みんなで望ましい生活習慣の形成を図る必要があります。

また、地域の間人関係の希薄化などから、子育て家庭が孤立する傾向となっており、子育てを行う親同士などで情報共有や心配ごとの相談ができるような仲間をつくり、悩みを一人で抱え込まない環境をつくる必要があります。

学齢期は、心と身体が成長する時期であるとともに、基礎的な生活習慣が形成される大切な時期です。家庭や学校などと連携し、体を動かす機会や食育<sup>\*</sup>について学ぶ機会を提供する必要があります。

#### <檜原村の現状・課題>

☀ アンケート調査によると、早寝・早起きが出来ている割合や朝食を毎日食べている割合が高く、基本的な生活習慣が身に付いていることがうかがえます。

♣ 外遊びをしている就学前の子どもの割合も7割を超えています。一方で、村内には遊べる場所が少なくなっていることから、子どもが安心して遊べる場を提供する必要があります。

☂ 村で実施している1歳6か月健診や3歳児健診における歯科受診者が第2次計画策定時に比べて減少しており、健診受診者のう歯率は増加している状況です。健診の受診率を向上するとともに、むし歯の原因となるおやつなど間食については時間を決めるなど、啓発を進めることが重要です。

♣ 健康推進員が実施している事業への参加者が固定化してきているため、全村の親子が参加できるよう、メールの活用や口コミを活用するなど、周知方法を検討する必要があります。また、事業を通じて親同士の交流が図れるよう、事業内容を検討する必要があります。

<sup>\*</sup> 食育…様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人を育てること。

<子ども期の取り組みの目標>

- 目標1 基本的な生活習慣を身に付けます 《健康意識》
- 目標2 遊びなどを通じて、運動に取り組みます 《運動》
- 目標3 適切な食習慣の基礎を身に付けます 《栄養・食生活》

## 目標 1 基本的な生活習慣を身に付けます 《健康意識》

### 実現に向けた取組

#### 個人・家庭の取組



##### 《健康意識》

○各種健康診査を受診しましょう。

##### 《休養・こころ》

○睡眠時間を十分とって、規則正しい生活習慣を身に付けましょう。

○子どもが不安やストレスを抱えていないか、注意していきましょう。

##### 《飲酒・喫煙》

○喫煙・飲酒・薬物の危険性について、親子で学んでいきましょう。

○子どもや妊婦の近くで喫煙しないなどの配慮をしましょう。

○妊娠や授乳を行う期間の喫煙や飲酒が子どもに与える影響を正しく理解し、妊娠・授乳中は喫煙・飲酒をしないようにしましょう。

#### 健康推進員の取組



##### 《健康意識》

○健康診査を積極的に受診するよう、声かけを行うとともに、相談窓口について情報提供するよう努めます。

##### 《休養・こころ》

○様々な機会を通じて、規則正しい生活習慣の大切さを伝えます。

○子どもの変化に周りの大人が早く気付けるよう、声かけをします。

##### 《飲酒・喫煙》

○行政のリーフレット等を活用し、喫煙・飲酒・薬物の危険性について、情報提供に努めます。

#### 行政の取組



##### 《健康意識》

○健康診査について、受診しやすい環境をつくとともに、健康診査後の相談体制等の充実を図ります。

##### 《休養・こころ》

○「早寝、早起き、朝ごはん」運動を推進します。

##### 《飲酒・喫煙》

○喫煙・飲酒・薬物が身体に及ぼす影響や適正飲酒に関する啓発を行います。

○公共機関での分煙等の環境整備を行うとともに、受動喫煙や喫煙マナーに関する啓発を行います。

## 指 標

項目		現状値	目標	統計・調査名
1	朝6時～7時に起きている子どもの割合【就学前】	92.0%	増やす	アンケート調査
2	朝6時～7時に起きている子どもの割合【小・中学生】	75.8%	増やす	アンケート調査
3	夜23時～24時に寝ている子どもの割合【就学前】	0.0%	現状維持	アンケート調査
4	夜23時～24時に寝ている子どもの割合【小・中学生】	17.2%	減らす	アンケート調査
5	すくすく子育て教室参加率	23.8%	増やす	統計データ

## 目標2 遊びなどを通じて、運動に取り組みます《運動》

### 実現に向けた取組

#### 個人・家庭の取組



##### 《身体活動・運動》

- 遊びを通じて、他人とのコミュニケーションの仕方を身に付けましょう。
- 体育や課外活動による体力づくりに努めましょう。
- 子どもが、安心、安全に遊べるよう、見守っていきましょう。

#### 健康推進員の取組



##### 《身体活動・運動》

- 運動やスポーツを通じた地域の交流機会の情報提供等に努めます。
- 運動・体力づくりの大切さを情報提供するよう努めます。
- 豊かな檜原村の自然の中で、子どもがのびのびと遊べるよう、親子で遊べる様々な企画立案に努めるとともに、周知方法を検討します。

#### 行政の取組



##### 《身体活動・運動》

- 他課と連携し、運動やスポーツを通じた地域の交流機会の情報提供等を推進します。
- 学校と連携し、運動・体力づくりを推進します。
- 健康推進員活動を後方支援します。

### 指標

	項目	現状値	目標	統計・調査名
6	外遊びをする子どもの割合【就学前】	76.0%	増やす	アンケート調査
7	運動・スポーツ(体育の授業を除く)を毎日する子どもの割合【小・中学生】	-	増やす	アンケート調査
8	運動・スポーツ(体育の授業を除く)を特にしていない子どもの割合【小・中学生】	-	減らす	アンケート調査

## 目標3 適切な食習慣の基礎を身に付けます 《栄養・食生活》

### 実現に向けた取組

#### 個人・家庭の取組



##### 《栄養・食生活》

- 好き嫌いをしないで、バランスのとれた食事をとりましょう。
- 栄養のバランスのとれた食事を用意しましょう。
- なるべく子どもと一緒に、楽しい雰囲気の中で食事をしましょう。
- 子どものおやつの中には、気をつけましょう。

##### 《歯・口腔》

- 食事は、しっかりと噛んで食べましょう。
- 食後、就寝前の歯みがき習慣と仕上げみがきの習慣を身に付けましょう。
- 定期的に歯科健診を受診しましょう。

#### 健康推進員の取組



##### 《栄養・食生活》

- バランスのとれた食事の大切さの周知に努めます。
- 様々な機会を通じて情報交換し、子どもと過ごす時間の大切さと併せて、楽しい食事の大切さを伝えます。
- 子どもの身体にいいおやつについて、情報交換に努めます。

##### 《歯・口腔》

- 咀嚼の大切さの周知に努めます。
- 正しい歯みがき習慣等に関するリーフレットを作成し、健康推進員 PR と同時に配布します。
- 様々な機会を通じて情報交換し、歯科健診に関する意識の向上に努めます。

## 行政の取組

### 《栄養・食生活》

- 食に関する情報の提供や食育の推進に努めます。
- 栄養教室等の栄養・食について学べる場を提供します。
- 楽しい食事をするることによる、健康への影響について周知します。
- 教室を通して、離乳食からおやつを含めた幼児食について、情報提供します。



### 《歯・口腔》

- 子どもの歯・口腔の発達について情報提供し、生涯自分の歯で食事ができるよう推進します。
- 訪問歯科活動を通して学校と連携し、むし歯予防に取り組みます。
- 定期的に乳幼児の口腔状態を把握し、「ひのはらっ子歯っぴー手帳」を活用し、保健師や歯科衛生士、医療機関、学校と連携し、指導を行います。

## ●〇目標達成に向けた村の取り組み

第2次計画で計画策定時より悪化した「子どもの歯科健診受診者」、「子どものう歯率」の目標を達成するため、平成28年度より「乳幼児歯科相談」が「乳幼児歯科健診」に変わり、10か月から就学前のお子さん1人につき年2回、個別で歯科健診が受けられるようになりました。概ね半年に1回の健診が目安となります。歯科医による口腔検査、歯科衛生士による歯みがき指導などを受け、お子さんをむし歯から守ります。

また、1歳6か月から小学校2年生まで1人につき1年に2回まで、歯のフッ素塗布を無料で実施しています。

さらに、年2回、保育園、小学校、中学校を歯科衛生士が訪問し、小・中学校では「ひのはらっ子歯っぴー手帳」を活用しながら、口腔チェックやブラッシング指導を実施しています。

### 【関連事業】

- ★乳幼児歯科健診
- ★幼児フッ素塗布
- ★訪問歯科衛生士による歯科保健啓発事業

## 指 標

	項目	現状値	目標	統計・調査名
9	朝食を食べない児童・生徒の割合【小・中学生】	-	減らす	アンケート調査
10	肥満傾向にある児童・生徒の割合【小・中学生】	10.0%	減らす	東京都の学校保健統計書
11	朝食を毎日食べていない子どもの割合【就学前】	8.0%	減らす	アンケート調査
12	夕食をひとりで食べている子どもの割合【小・中学生】	0.0%	現状維持	アンケート調査
13	朝・昼・夕の三食を必ず食べることに気をつけて食事をしている子どもの割合の増加【小・中学生】	72.4%	増やす	アンケート調査
14	1歳6か月児健診歯科受診者	81.3%	増やす	統計データ
15	3歳児健診歯科受診者	50.0%	増やす	統計データ
16	う歯率（1歳6か月児健診）	7.7%	減らす	統計データ
17	う歯率（3歳児健診）	50.0%	減らす	統計データ
18	すくすく子育て教室参加率	23.8%	増やす	統計データ

## 子ども期（0～19歳未満・親）に関する社会環境整備

### 実現に向けた取組

#### 個人・家庭の取組



##### 《社会環境整備》

- 交流の場に積極的に参加し、悩みや心配ごとを共有できる仲間をつくりましょう。
- 育児に関する不安や悩みを周囲の人に相談しましょう。

#### 健康推進員の取組



##### 《社会環境整備》

- 母親同士が、子どもの健康について、情報交換できる機会や場を作るように努めます。
- 子どもたちの健康の維持・増進について必要な知識や情報を、伝えるよう努めます。

#### 行政の取組



##### 《社会環境整備》

- 親子が集まる機会を捉え、抱えている心配に寄り添い、不安の軽減に努めます。
- 親が、子育て不安を相談できる窓口を整備します。

## 2 青・壮年期（19～65 歳未満）

### <青・壮年期の特性>

青年期は、学校に通う時期から、就職、結婚、出産といったライフイベントが多く、生活環境も大きく変わっていく時期です。特に、身体的機能が充実し仕事や子育てなどの活動が活発な時期である反面、社会人になるタイミングから、外食や飲酒が増え、朝食の欠食、運動の機会や睡眠時間が減るなど、生活習慣の乱れが生じやすい時期です。

そのため、自分の身体や健康に対する意識を高め、生活習慣を見直し、生活習慣病などの疾病を予防することが重要となります。

壮年期は、身体機能が徐々に低下するとともに、食習慣や運動習慣、睡眠などこれまでの不適切な生活習慣の積み重ねにより、生活習慣病などの病気が発症し始める時期です。また、社会人として職場や家庭での役割・責任が増え、ストレスを抱えやすい時期でもあります。

一方で、自分の身体の衰えを自覚し、健康に対する意識が高まる時期でもあるため、生活習慣の見直しと改善に向けた働きかけにより、病気の予防と重症化防止を促進することが必要です。

### <檜原村の現状・課題>

☂がん検診の受診率について、男性の胃がん、肺がん、大腸がん、前立腺がんは増加しているものの、女性の胃がん、大腸がん、乳がん、子宮がんはあまり変化がない状況です。また、特定健診の受診率についても、ほぼ変化がない状況です。早期には自覚症状が無く、症状が現れた時にはすでに進行しているという病気は少なくありません。症状の無い病気を早期に発見するには、無症状のうちから定期的な健康診断を受けることが大切です。自らの健康を守るためや生活習慣病の予防のためにも、各種検診（健診）の受診率向上に努める必要があります。

☂アンケート調査によると、BMIが25以上の肥満者の割合については、現時点で男性は29.1%、女性（40歳代以上）は26.2%となっており、国と比較すると、男性は低いものの女性は国を上回っています。日頃、運動を行っていない割合は、6割程度となっています。肥満が原因となって、糖尿病、高血圧、高脂血症などの生活習慣病のリスクが高まることから、自分の生活に合わせた運動習慣を取り入れる必要があります。

♣健康推進員からは、この年齢層に対する働きかけの難しさが課題として挙げられています。子どもを通じた取り組みや掲示板・ポスター等を通じた情報提供を充実させる必要があります。

<青・壮年期の取り組みの目標>

- 目標1 自覚を持って生活習慣病の予防に取り組みます 《健康意識》
- 目標2 日常生活の中で気軽に身体を動かします 《運動》
- 目標3 適切な食習慣や歯・口腔の健康づくりに取り組みます  
《栄養・食生活》

## 目標 1 自覚を持って生活習慣病の予防に取り組みます 《健康意識》

### 実現に向けた取組

#### 個人・家庭の取組



##### 《健康意識》

- 健康診査や各種がん検診を受け、その結果を健康づくりに活かしていきましょう。
- 生活習慣病の予防に取り組みましょう。
- 家族の健康状態や体調にお互いに関心を持つようにしましょう。

##### 《休養・こころ》

- 悩みや不安を相談できる人を見つけましょう。
- 家族の心の変化や悩みに関心を持つようにしましょう。

##### 《飲酒・喫煙》

- アルコールや喫煙が身体に及ぼす影響について理解しましょう。

#### 健康推進員の取組



##### 《健康意識》

- 村が実施する健康診査や各種がん検診を周知し、受診を促すよう努めます。
- 健康教室や各種事業などについて情報提供し、参加を促すよう努めます。

##### 《休養・こころ》

- ストレスを解消し、リフレッシュできる方法等、心の健康の維持・増進につながる情報の提供や企画に携わります。
- 友人や身近な人の変化に気づき声掛けをするよう努めます。

##### 《飲酒・喫煙》

- 行政のリーフレット等を活用し、飲酒や喫煙が健康に及ぼす影響について啓発に努めます。

#### 行政の取組



##### 《健康意識》

- 健康診査について、受診しやすい環境をつくり、受診率の向上を図ります。
- 健康についての教室や講座を開催します。
- 生活習慣病の予防や加齢による心身の変化に関する事業を推進します。

##### 《休養・こころ》

- 心の健康についての情報の提供や相談窓口を充実します。

##### 《飲酒・喫煙》

- アルコールや喫煙が身体に及ぼす影響や適正飲酒・受動喫煙等に関する啓発を行います。

## ●○目標達成に向けた村の取り組み

第2次計画で計画策定時より悪化した「乳がん検診受診率」の目標を達成するため、乳がん検診と子宮頸がん検診について、20歳以上の女性を対象に年1回ずつ無料で集団検診を実施しています。また、集団検診を受けられない方については、日の出ヶ丘病院と公立阿伎留医療センターでも無料で受けられる体制を整えています。

また、「骨粗しょう症検診受診率」の目標を達成するため、20歳から75歳までの女性に対し、5歳の節目ごとに骨粗しょう症検診を無料で実施しています。また、骨粗しょう症検診の後、検診を受診した方を対象に、骨粗しょう症予防のための健康教室を開催しています。

### 【関連事業】

- ★婦人がん検診 [集団検診] [個別検診]
- ★骨粗しょう症検診
- ★骨粗しょう症予防教室

## 指 標

	項目	現状値	目標	統計・調査名
1	特定健診受診率	35.9%	増やす	統計データ
2	がん検診受診率 女性：胃がん	11.8%	増やす	統計データ
3	がん検診受診率 女性：肺がん	15.4%	増やす	統計データ
4	がん検診受診率 女性：大腸がん	15.6%	増やす	統計データ
5	がん検診受診率 女性：乳がん	19.9%	増やす	統計データ
6	がん検診受診率 女性：子宮がん	17.9%	増やす	統計データ
7	がん検診受診率 男性：胃がん	15.0%	増やす	統計データ
8	がん検診受診率 男性：肺がん	17.3%	増やす	統計データ
9	がん検診受診率 男性：大腸がん	17.7%	増やす	統計データ
10	がん検診受診率 男性：前立腺がん	19.2%	増やす	統計データ
11	高血圧の割合	63.2%	減らす	統計データ
12	中性脂肪 150 以上の割合	21.3%	減らす	統計データ
13	骨粗しょう症検診受診率	20.5%	増やす	統計データ
14	住民活動に取り組んでいる団体数	9 団体	増やす	統計データ
15	健康推進員活動を知らない割合	49.7%	減らす	アンケート調査
16	睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少	27.1%	減らす	アンケート調査
17	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者（1日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上の者）の割合の減少	男性： 20.5% 女性： 8.0%	減らす	アンケート調査
18	成人の喫煙率の減少（喫煙をやめたい者がやめる）	23.1%	減らす	アンケート調査

項目		現状値	目標	統計・調査名
19	受動喫煙（家庭・職場・飲食店・行政機関・医療機関）の機会を有する者の割合の減少	35.5%	減らす	アンケート調査
20	地域のつながりの強化（居住地域でお互いに助け合っていると思う村民の割合の増加）	81.0%	増やす	アンケート調査
21	健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている村民の割合の増加	31.7%	増やす	アンケート調査
22	気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合の減少（K6）	8.2%	減らす	アンケート調査
23	高齢者の社会参加の促進（就業又は何らかの地域活動をしている高齢者の割合の増加）	86.1%	増やす	アンケート調査
24	COPD※の認知度の向上	35.1%	増やす	アンケート調査

※ COPD…有害物質（主にたばこの煙）を長期間吸ったために、肺に炎症が起きる進行性の病気。運動時の呼吸困難や、慢性の咳・痰等の症状がみられることが多い。

## 目標2 日常生活の中で気軽に身体を動かします 《運動》

### 実現に向けた取組

#### 個人・家庭の取組



##### 《身体活動・運動》

- 自分に合った運動を生活習慣の中に取り入れていきましょう。
- 日常生活の中でできる限り歩く機会を増やすように心がけましょう。

#### 健康推進員の取組



##### 《身体活動・運動》

- 老後に備えて、各種の運動等、体力・筋力づくりにつながる企画に携わっていきます。
- 歩くことが身体にいいこと、日常生活に取り入れ易いこと等の周知に努めます。

#### 行政の取組



##### 《身体活動・運動》

- 各種運動教室の企画・運営の充実を図ります。
- 日常に取り入れ易い運動等について、相談できる体制づくりに取り組みます。

### 指標

	項目	現状値	目標	統計・調査名
25	日常生活において1日 8,000 歩以上歩いている割合 男性 20~60 歳代	19.6%	増やす	アンケート調査
26	日常生活において1日 8,000 歩以上歩いている割合 女性 20~60 歳代	12.8%	増やす	アンケート調査
27	ロコモティブシンドローム（運動器症候群）※を認知している村民の割合の増加	22.8%	増やす	アンケート調査

※ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）…骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、くらしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなる恐れがある。運動器の障害のために、要介護になったり、要介護になる危険の高い状態のこと。

## 目標3 適切な食習慣や歯・口腔の健康づくりに取り組みます 《栄養・食生活》

### 実現に向けた取組

#### 個人・家庭の取組



##### 《栄養・食生活》

- 早寝早起きして、朝食を食べる習慣を身に付けましょう。
- 1日3食きちんと食事を摂るようにしましょう。
- 主食・主菜・副菜を揃えて、栄養のバランスを考えた食事を摂りましょう。

##### 《歯・口腔》

- 定期的に歯科健診を受け、自分の歯を大切にしていきましょう。
- 食事はしっかりと噛んで食べるようにしましょう。
- 正しい歯みがきを実践し、食後は口腔内を清潔に保つことで口腔機能の低下を防ぎます。

#### 健康推進員の取組



##### 《栄養・食生活》

- 朝食抜きの影響等について周知に努めます。
- 村で行われる健康教室の周知に取り組みます。

##### 《歯・口腔》

- 様々な機会を通じて情報交換し、歯科健診に関する意識の向上と受診勧奨に努めます。
- 正しい歯みがき習慣等に関するリーフレットを作成し、健康推進員 PR と同時に配布します。

#### 行政の取組



##### 《栄養・食生活》

- 朝食の重要性について啓発を行います。
- 健康教室で栄養のバランスのとれた献立の情報や食に関する情報を提供します。

##### 《歯・口腔》

- 歯周疾患検診等の実施を推進します。
- 噛ミング30<sup>\*</sup>、6024運動<sup>\*</sup>を推進します。
- 歯や口の健康づくりについて、正しい知識の普及、啓発に努めます。

<sup>\*</sup> 噛ミング30…ひとくち30回以上噛むことを目標としたキャッチフレーズ。

<sup>\*</sup> 6024運動…「60歳になっても24本以上自分の歯を保とう」という運動。

### ●○目標達成に向けた村の取り組み

第2次計画で計画策定時より悪化した「歯周疾患検診受診率」の目標を達成するため、20歳から70歳までの村民に対し、5歳の節目ごとに歯周疾患検診を無料で実施しています。対象者には個別に受診券を送付し、受診を呼びかけています。

また、年に1回、歯科衛生士・保健師による歯周疾患予防教室を実施しています。

#### 【関連事業】

★歯周疾患検診

★歯周疾患予防教室

### 指 標

	項目	現状値	目標	統計・調査名
28	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加	55.9%	増やす	アンケート調査
29	歯周疾患検診受診率	5.0%	増やす	統計データ

## 青・壮年期（19～65歳未満）に関する社会環境整備

### 実現に向けた取組

#### 個人・家庭の取組



##### 《社会環境整備》

○地域の様々な行事や活動に積極的に参加していきましょう。

#### 健康推進員の取組



##### 《社会環境整備》

○健康づくりに係わるイベントや行事について、地域の人々に、参加の呼びかけをするよう努めます。

#### 行政の取組



##### 《社会環境整備》

○他課と連携し、地域の交流の場の拡充を図ります。

### 3 高齢期（65歳以上）

---

#### <高齢期の特性>

高齢期は、人生の完成期であり豊かな収穫を得る時期です。

一方で、身体的に老化が進み、健康上の問題を抱える人が増える時期でもあります。社会的役割の減少やライフスタイルの変化等により、こころの健康をくずしやすくなります。また、近年は高齢者のみの世帯が増加していることもあり、地域でのつながりを強化することも必要となります。

さらに、筋力の低下などから、歩く機会の減少や転倒の経験が増えるなど、そこから介護が必要な状態になることも多くなっています。

そのため、様々な健康上の問題を抱えつつも、豊かな経験を活かし地域の中での関わりを持ちながら、充実した生活を楽しむことができる環境をつくることが重要となります。

#### <檜原村の現状・課題>

✳️ アンケート調査によると、健康推進員活動の認知度は特に高齢期で高くなっており、活動が浸透していることがうかがえます。

☂️ 高齢期の女性で、外出の頻度が男性に比べて低くなっています。日常生活で体を動かすことが転倒予防の観点においても重要であることから、サロンなど高齢者が気軽に参加できる機会の充実に努めるとともに、歩行の必要性について啓発に努める必要があります。

✳️ 咀嚼<sup>※</sup>の状況は、何でもかんで食べることができる割合が高齢期でも7割を超えて高くなっています。一方で、一部かめない食べ物がある割合も2割を超えています。健康を維持し、食生活を充実させるためには口腔機能の維持が必要となることから、歯科健診や介護予防事業などにより、口腔機能の低下を防ぐ必要があります。

♣️ 健康推進員については、各ゲートボール会場に出向き、高齢者の様子の把握と交流を行っています。今後も、ゲートボール大会など多く人が集まる会場に出向き、高齢者との交流を図るとともに、脳トレなども行い、元気な生活が維持できるよう支援する必要があります。

---

※ 咀嚼…食べ物を口の中でよく噛み砕くこと。

<高齢期の取り組みの目標>

- 目標1 生きがいを持って心身ともに健康な生活を送ります《健康意識》
- 目標2 日常生活で運動に取り組みます《運動》
- 目標3 いつまでも食事が楽しめるよう、歯や口腔の健康を保持します《栄養・食生活》

## 目標 1 生きがいを持って心身ともに健康な生活を送ります《健康意識》

### 実現に向けた取組

#### 個人・家庭の取組



##### 《健康意識》

- 定期的に健康診査を受けましょう。
- 加齢による心身の変化を受け入れて、生活していきましょう。

##### 《休養・こころ》

- 介護予防や認知症、うつ予防などに関心を持ち、日頃から相談できる相手をみつけておきましょう。
- 生きがい、やりがいのあることを見つけて、継続的に活動していきましょう。

##### 《飲酒・喫煙》

- アルコールや喫煙が身体に及ぼす影響について理解しましょう。

#### 健康推進員の取組



##### 《健康意識》

- 健康診査の周知と受診勧奨に努めます。

##### 《休養・こころ》

- 介護予防や認知症について相談できる場の情報提供に努めます。
- 高齢者が、地域の中で生きがいをもって、生活できるよう、各種の活動や交流の場への参加を呼びかけるよう努めます。

##### 《飲酒・喫煙》

- 飲酒や喫煙が健康に及ぼす影響について啓発に努めます。

#### 行政の取組



##### 《健康意識》

- 健康診査について、受診しやすい環境をつくり、受診率の向上を図ります。
- 健康についての相談を受ける機会を充実します。

##### 《休養・こころ》

- 介護予防や認知症、うつ予防などについての正しい知識を普及します。
- サロン等の高齢者が参加できる機会をつくります。

##### 《飲酒・喫煙》

- アルコールや喫煙が身体に及ぼす影響や適正飲酒・受動喫煙等に関する啓発を行います。

## 指 標

	項目	現状値	目標	統計・調査名
1	健康推進員活動を知らない	32.0%	減らす	アンケート調査
2	高齢者の社会参加の促進（就業又は何らかの地域活動をしている高齢者の割合の増加）	86.1%	増やす	アンケート調査

## 目標2 日常生活で運動に取り組みます《運動》

### 実現に向けた取組

#### 個人・家庭の取組



##### 《身体活動・運動》

- 生活習慣の中に、自分の体力や身体能力に合った無理のない運動を取り入れていきましょう。
- 日常生活の中で、筋力の維持・増進に努めましょう。

#### 健康推進員の取組



##### 《身体活動・運動》

- 高齢者が、自分の体力や身体能力に合った運動・スポーツに取り組めるよう、支援に努めます。
- 老人会やサロン等に出向き、交流や健康について情報提供に努めます。

#### 行政の取組



##### 《身体活動・運動》

- 健康づくりや介護予防のための運動教室の企画・運営の充実を図ります。
- 高齢者が自主的に活動できるよう後方支援に努めます。

### 指標

	項目	現状値	目標	統計・調査名
3	日常生活において1日 8,000 歩以上歩いている割合 70 歳以上の男性	8.3%	増やす	アンケート調査
4	日常生活において1日 8,000 歩以上歩いている割合 70 歳以上の女性	9.3%	増やす	アンケート調査
5	外出の頻度が週に1～2日以下の割合 70 歳以上の男性	33.3%	減らす	アンケート調査
6	外出の頻度が週に1～2日以下の割合 70 歳以上の女性	64.6%	減らす	アンケート調査

## 目標3 いつまでも食事が楽しめるよう、歯や口腔の健康を保持します《栄養・食生活》

### 実現に向けた取組

#### 個人・家庭の取組



##### 《栄養・食生活》

- 規則正しい食習慣を身に付けましょう。
- 年齢に合った食事の内容を考えていきましょう。
- 家族と一緒に楽しく食事をしましょう。

##### 《歯・口腔》

- 定期的に歯科健診を受け、自分の歯を大切にしていきましょう。
- 食事はしっかりと噛んで食べるようにしましょう。
- 正しい歯みがきを実践し、食後は口腔内を清潔に保つことで口腔機能の低下を防ぎます。

#### 健康推進員の取組



##### 《栄養・食生活》

- 高齢者に合った食生活の知識や情報の提供に努めます。

##### 《歯・口腔》

- 歯科健診の周知と受診勧奨に努めます。
- 正しい歯みがき習慣等に関するリーフレットを作成し、健康推進員 PR と同時に配布します。

#### 行政の取組



##### 《栄養・食生活》

- 栄養のバランスのとれた献立の情報や食に関する情報を提供します。
- 食に関する情報を提供し、食育を推進します。

##### 《歯・口腔》

- 歯周疾患検診等の実施を推進します。
- 噛ミング30、8020運動※を推進します。
- 歯や口の健康づくりについて、正しい知識の普及、啓発に努めます。

※ 8020 運動…「80 歳になっても 20 本以上自分の歯を保とう」という運動。20 本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われている。

## 指 標

	項目	現状値	目標	統計・調査名
7	口腔機能の維持・向上（60歳代における咀嚼良好者の割合の増加）	70.6%	増やす	アンケート調査

## 高齢期（65歳以上）に関する社会環境整備

### 実現に向けた取組

#### 個人・家庭の取組



##### 《社会環境整備》

○地域の活動に積極的に参加し、地域の人との交流を広げていきましょう。

#### 健康推進員の取組



##### 《社会環境整備》

○閉じこもりがちの方や一人暮らしの高齢者、高齢者のみ世帯の見守り・声かけに努めます。

#### 行政の取組



##### 《社会環境整備》

○地域における見守り体制の充実を図ります。

# 第5章 推進体制

## 1 計画の推進

---

### (1) 計画の推進体制

#### ①計画の周知

本計画を推進するにあたっては、健康づくりの主役である村民一人ひとりに理解、認識を深めてもらうことが必要です。そのため、計画書や概要版について、村広報紙、回覧、ホームページ等に掲載するとともに、様々なイベントや健康教室等の各種事業の機会を捉え、周知を行います。

#### ②連携による普及・推進

健康推進員をはじめ、自治会、健康に関わる各種団体・機関、学校、事業所等との連携のもと、本計画の普及・推進を行います。

#### ③行政による施策の推進・支援

やすらぎの里を中心として、健康づくり関連事業の効率的な推進を図るとともに、健康づくりのための環境整備を進め、個人・地域などの取り組みを支援します。

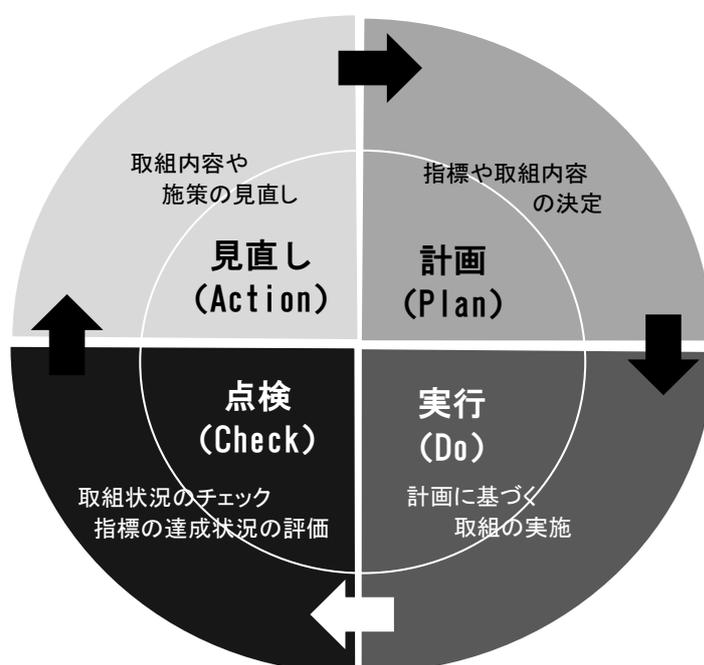
## (2) 計画の評価体制

本計画を着実に推進するためには、計画の達成状況を客観的に評価し、必要に応じて見直しを行うことのできる進行管理体制を確立することが必要です。

そのため、計画の進捗状況について、ライフステージ別計画の目標ごとに設定した指標（数値目標）により、取組状況を評価し、その後取り組むべき課題について明らかにします。

また、アンケート等により事業が効果的に行われているかどうかを評価し、目標達成のための課題の把握や事業の見直しを行います。

### ■計画の評価体制



## 2 役割分担と協働

---

この計画の基本理念である「みんなが長生き元気な村」を実現するために、村民、地域、関係団体、関係機関、事業所、学校、行政などが、それぞれの特性を生かし、連携を強化することにより、総合的に健康づくりを推進します。

### (1) 村民の役割

自分の健康は自分でつくる・守るという自覚を持って、健康的な生活習慣を身に付け、生涯を通じた健康づくりに取り組みましょう。

### (2) 家庭の役割

家庭は、健康の大切さを自覚し、健康的な生活習慣を身に付ける場であり、家族との触れ合いにより、心やすらぐ場でもあります。

家族一人ひとりが、お互いを思いやり、ともに健康づくりに取り組みましょう。

### (3) 地域の役割

村民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組めるよう、地域全体で支援していきましょう。

### (4) 学校の役割

心身ともに著しく成長する時期に、集団生活を通じて、子どもたちが基礎体力や健康的な生活習慣を身に付けるよう、健康教育を充実します。

### (5) 健康関係団体・機関の役割

村民の健康づくりのため、専門的な立場で保健、医療などの健康関係団体・機関、健康推進員の知識や経験が十分に活用されることが重要です。

そのため、村民や健康推進員、他の団体、行政などと緊密な連携を図り、情報の共有化や協力体制の充実を図ります。

### (6) 事業所・職場の役割

従業員等の心身の健康管理を積極的に推進し、労働環境の整備・充実を図ります。

## （7）行政の役割

村民の健康課題を的確に把握し、その解決に努めるとともに、村民一人ひとりの主体的な健康づくりや地域の人々による健康づくりを支援する体制を構築します。

特に、健康づくりの推進役となるリーダーの発掘、育成、支援に力を入れていきます。また、地域が行う自主的な健康づくり活動に対して積極的に支援します。

### 3 指標一覧

#### (1) 子ども期 (0～19 歳未満・親)

##### ■健康意識

項目	現状値	目標	統計・調査名
1 朝6時～7時に起きている子どもの割合【就学前】	92.0%	増やす	アンケート調査
2 朝6時～7時に起きている子どもの割合【小・中学生】	75.8%	増やす	アンケート調査
3 夜23時～24時に寝ている子どもの割合【就学前】	0.0%	現状維持	アンケート調査
4 夜23時～24時に寝ている子どもの割合【小・中学生】	17.2%	減らす	アンケート調査
5 すくすく子育て教室参加率	23.8%	増やす	統計データ

##### ■運動

項目	現状値	目標	統計・調査名
6 外遊びをする子どもの割合【就学前】	76.0%	増やす	アンケート調査
7 運動・スポーツ(体育の授業を除く)を毎日する子どもの割合【小・中学生】	-	増やす	アンケート調査
8 運動・スポーツ(体育の授業を除く)を特にしていない子どもの割合【小・中学生】	-	減らす	アンケート調査

##### ■栄養・食生活

項目	現状値	目標	統計・調査名
9 朝食を食べない児童・生徒の割合【小・中学生】	-	減らす	アンケート調査
10 肥満傾向にある児童・生徒の割合【小・中学生】	10.0%	減らす	東京都の学校保健統計書
11 朝食を毎日食べていない子どもの割合【就学前】	8.0%	減らす	アンケート調査
12 夕食をひとりで食べている子どもの割合【小・中学生】	0.0%	現状維持	アンケート調査
13 朝・昼・夕の三食を必ず食べることに気をつけて食事をしている子どもの割合の増加【小・中学生】	72.4%	増やす	アンケート調査
14 1歳6か月児健診歯科受診者	81.3%	増やす	統計データ
15 3歳児健診歯科受診者	50.0%	増やす	統計データ
16 う歯率(1歳6か月児健診)	7.7%	減らす	統計データ
17 う歯率(3歳児健診)	50.0%	減らす	統計データ
18 すくすく子育て教室参加率	23.8%	増やす	統計データ

(2) 青・壮年期 (19～65 歳未満)

■健康意識

	項目	現状値	目標	統計・調査名
1	特定健診受診率	35.9%	増やす	統計データ
2	がん検診受診率 女性：胃がん	11.8%	増やす	統計データ
3	がん検診受診率 女性：肺がん	15.4%	増やす	統計データ
4	がん検診受診率 女性：大腸がん	15.6%	増やす	統計データ
5	がん検診受診率 女性：乳がん	19.9%	増やす	統計データ
6	がん検診受診率 女性：子宮がん	17.9%	増やす	統計データ
7	がん検診受診率 男性：胃がん	15.0%	増やす	統計データ
8	がん検診受診率 男性：肺がん	17.3%	増やす	統計データ
9	がん検診受診率 男性：大腸がん	17.7%	増やす	統計データ
10	がん検診受診率 男性：前立腺がん	19.2%	増やす	統計データ
11	高血圧の割合	63.2%	減らす	統計データ
12	中性脂肪 150 以上の割合	21.3%	減らす	統計データ
13	骨粗しょう症検診受診率	20.5%	増やす	統計データ
14	住民活動に取り組んでいる団体数	9 団体	増やす	統計データ
15	健康推進員活動を知らない割合	49.7%	減らす	アンケート調査
16	睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少	27.1%	減らす	アンケート調査
17	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者（1日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上の者）の割合の減少	男性：20.5% 女性：8.0%	減らす	アンケート調査
18	成人の喫煙率の減少（喫煙をやめたい者がやめる）	23.1%	減らす	アンケート調査
19	受動喫煙（家庭・職場・飲食店・行政機関・医療機関）の機会を有する者の割合の減少	35.5%	減らす	アンケート調査
20	地域のつながりの強化（居住地域でお互いに助け合っていると思う村民の割合の増加）	81.0%	増やす	アンケート調査
21	健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている村民の割合の増加	31.7%	増やす	アンケート調査
22	気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合の減少 (K6)	8.2%	減らす	アンケート調査
23	高齢者の社会参加の促進（就業又は何らかの地域活動をしている高齢者の割合の増加）	86.1%	増やす	アンケート調査
24	COPDの認知度の向上	35.1%	増やす	アンケート調査

■運動

	項目	現状値	目標	統計・調査名
25	日常生活において1日 8,000 歩以上歩いている割合 男性 20～60 歳代	19.6%	増やす	アンケート調査
26	日常生活において1日 8,000 歩以上歩いている割合 女性 20～60 歳代	12.8%	増やす	アンケート調査
27	ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している村民の割合の増加	22.8%	増やす	アンケート調査

■栄養・食生活

	項目	現状値	目標	統計・調査名
28	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加	55.9%	増やす	アンケート調査
29	歯周疾患検診受診率	5.0%	増やす	統計データ

(3) 高齢期（65 歳以上）

■健康意識

	項目	現状値	目標	統計・調査名
1	健康推進員活動を知らない	32.0%	減らす	アンケート調査
2	高齢者の社会参加の促進（就業又は何らかの地域活動をしている高齢者の割合の増加）	86.1%	増やす	アンケート調査

■運動

	項目	現状値	目標	統計・調査名
3	日常生活において1日 8,000 歩以上歩いている割合 70 歳以上の男性	8.3%	増やす	アンケート調査
4	日常生活において1日 8,000 歩以上歩いている割合 70 歳以上の女性	9.3%	増やす	アンケート調査
5	外出の頻度が週に1～2日以下の割合 70 歳以上の男性	33.3%	減らす	アンケート調査
6	外出の頻度が週に1～2日以下の割合 70 歳以上の女性	64.6%	減らす	アンケート調査

■ 栄養・食生活

	項目	現状値	目標	統計・調査名
7	口腔機能の維持・向上（60 歳代における咀嚼良好者の割合の増加）	70.6%	増やす	アンケート調査

# 資料編

## 1 計画策定の経過

年月日	策定委員会等	内容
平成 29 年 7月4日～7月18日	檜原村「健康度調査」 アンケート	・ 檜原村に居住している 20 歳以上の住民 1,000 人を対象に実施 (回収 442 件・44.2%)
9月27日	第1回 「健康ひのほら 21 (第3次)」 計画策定委員会	・ 健康ひのほら 21 (第3次) 計画策定につ いて ・ 今後の策定委員会の予定について
12月19日	第2回 「健康ひのほら 21 (第3次)」 計画策定委員会	・ 健康ひのほら 21 (第3次) 計画策定につ いて (健康ひのほら 21 (第3次) 計画の素案 について)
平成 30 年 1月5日～1月19日	パブリックコメント	・ パブリックコメントの実施
2月8日	第3回 「健康ひのほら 21 (第3次)」 計画策定委員会	・ パブリックコメントの結果報告について ・ 健康ひのほら 21 (第3次) 計画素案の最 終決定について

## 2 檜原村健康ひのはら21計画策定委員会設置条例

---

### ○檜原村健康ひのはら21計画策定委員会設置条例

平成24年6月21日

条例第28号

(設置及び目的)

第1条 健康増進法(平成14年法律第103号)第8条第2項に基づき、檜原村の健康増進計画「健康ひのはら21」(以下「計画」という。)を策定するにあたり、広く村民の意見を反映したものとするため、檜原村健康ひのはら21計画策定委員会(以下「委員会」という。)を設置する。

(所掌)

第2条 委員会は、檜原村長(以下「村長」という。)の諮問に応じ、次の各号に掲げる事項について審議し、答申するものとする。

- (1) 計画の策定に関すること。
- (2) 計画の策定上必要と認める事項

(組織)

第3条 委員会は、次の各号に掲げる団体等の代表者について、村長が委嘱する委員12名以内をもって組織する。

- (1) ひのはら保育園
- (2) 檜原診療所
- (3) 檜原村社会福祉協議会
- (4) 東京都西多摩保健所
- (5) 民生・児童委員
- (6) 檜原村立檜原小学校
- (7) 檜原村立檜原中学校
- (8) 檜原村健康推進委員
- (9) 村長が必要と認めた者

(任期)

第4条 委員の任期は、第2条の規定による当該諮問にかかる審議が終了したときとする。

(役員)

第5条 委員会に委員長及び副委員長を置き、委員の互選により定める。

- 2 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。
- 3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるとき又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 委員会の会議は、委員長が招集し、その議長となる。

- 2 会議は、委員の過半数の出席がなければ開くことができない。

3 会議の議事は、出席委員の過半数をもって決し、可否同数のときは議長の決するところによる。

4 委員長は、必要があると認めるときは、識見を有する者その他関係者の出席を求め、意見又は説明を聴くことができる。

(庶務)

第7条 委員会の庶務は、福祉けんこう課において処理する。

(委任)

第8条 この条例に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、村長が別に定める。

附 則

この条例は、平成24年7月1日から施行する。

### 3 檜原村健康ひのはら21計画策定委員会委員名簿

#### 健康ひのはら21（第3次）計画策定委員会委員名簿

任期：平成29年9月1日から平成30年3月31日まで

構 成	役職・所属団体	氏 名	備 考
福祉施設関係	ひのはら保育園 園長	土 屋 尚 美	
社協関係	檜原村社会福祉協議会 事務局長	高 取 弥三郎	
民生・児童委員関係	檜原村民生・児童委員協議会 会長	師 岡 宏 文	委員長
保健所	東京都西多摩保健所 地域保健推進担当課長	小 林 啓 子	
医療機関	檜原診療所 所長	田 原 邦 朗	
教育関係	檜原村立檜原小学校 校長	乙 津 秀 敏	
	檜原村立檜原中学校 校長	森 本 友 明	
檜原村健康推進委員	檜原村健康推進委員	野 口 みどり	
	檜原村健康推進委員	杉 坂 まゆみ	副委員長
行政関係	檜原村副村長	八田野 芳 孝	
事務局	檜原村福祉けんこう課長	野 村 雅 巳	
	檜原村福祉けんこう課 けんこう係長/保健師	鈴 木 佳津枝	
	檜原村福祉けんこう課 けんこう係主事/保健師	馬 場 望	

(敬称略)

## 4 健康に関する主な事業

### <子ども期に関する事業>

事業名	内容
母子健康手帳の交付	妊娠・出産および育児についての一貫した健康記録として交付します。
妊婦健康診査	妊娠中に最大14回受診することができる受診票と超音波検査2回分の受診券を母子健康手帳と一緒に交付します。
妊婦歯科健康診査	妊娠中1回無料で歯科健診・口腔衛生指導・歯みがき指導を受けることができます。
妊産婦訪問	安心して出産・育児ができるよう、保健師（助産師）が訪問し、相談をお受けします。
新生児訪問	出生通知票をもとに保健師・助産師が訪問し、相談をお受けします。
乳幼児健康診査	3～4か月児健康診査・6～7か月児健康診査・9～10か月児健康診査・1歳6か月児健康診査・3歳児健康診査・経過観察健康診査を実施します。
すくすく子育て教室	4か月から1歳6か月のお子さんと保護者を対象に離乳食教室を行います。
4歳児育児相談	乳幼児健診時に4歳のお子さんを対象に育児相談を行います。
5歳児健康診査	5歳になる（年度中に）お子さんを対象に、村内の保育園で、発達専門医による健診を行います。
5歳児健康診査フォロー事業	6歳になる（年長児）お子さんの保護者を対象に、村内の保育園で、発達専門医・保健師が相談をお受けします。
乳幼児歯科健診	10か月から就学前のお子さんを対象に1人年2回、無料で歯科健診・歯みがき指導を歯科診療所にて受けられます。
幼児フッ素塗布	1歳6か月から小学校2年生のお子さんを対象に1人年2回、無料でフッ素塗布を歯科診療所にて受けられます。
新生児聴覚検査補助事業	新生児の聴覚検査に要する費用の一部を補助します。
予防接種事業	定期接種についてスムーズに間違いのないよう予防接種できるよう支援します。
インフルエンザ予防接種	6か月から中学生までのインフルエンザ予防接種を無料で受けることができます。
訪問歯科事業	訪問歯科衛生士が保育園・小学校・中学校を訪問し、独自で作成した「歯っぴー手帳」を活用し、口腔チェック・ブラッシング指導を行います。

<青壮年期・高齢期に関する事業>

事業名	内容
総合がん検診	30歳以上の方を対象に胃がん・肺がん・大腸がん検診、40歳以上の男性を対象に前立腺がん検診、20歳以上の女性を対象に子宮がん・乳がん検診、40歳またはこれまでに受けたことがない方を対象に肝炎ウイルス検査を集団または個別で受けることができます。
基本健康診査	18歳以上の方、生活保護受給者を対象に健診を行います。
特定健康診査	40歳から74歳以下の国民健康保険被保険者を対象に行います。
後期高齢者健康診査	75歳以上の後期高齢者医療被保険者を対象に行います。
特定保健指導	特定健康診査の分析結果に基づき、生活習慣の改善や健康の自己管理ができるよう支援します。
データヘルス計画に基づいた保健事業	特定健康診査の結果やレセプトデータの分析に基づき、生活習慣病の重症化予防等支援します。
骨粗しょう症検診	20歳から75歳の5歳刻みの女性を対象に行います。
歯周疾患検診	20歳から70歳の5歳刻みの方を対象に行います。
人間ドック	40歳以上の方を対象に費用の一部補助します。
歯周疾患予防教室	歯科衛生士・保健師による歯周疾患・口腔ケア等に関する教室を行います。
骨粗しょう症予防教室	管理栄養士・保健師による骨粗しょう症に関する教室を行います。
ヘルシ～ひのはらいふ (栄養教室)	年6回季節の食材、地域で採れる野菜を用いて、生活習慣病予防に着目した調理方法や疾病について教室を行います。
栄養相談	管理栄養士・保健師が栄養や食事について相談をお受けします。
精神巡回相談	専門医と保健師がご自身やご家族の心の健康について相談をお受けします。
インフルエンザ予防接種	19歳以上65歳未満の方を対象に費用の一部補助します。
高齢者肺炎球菌ワクチン 予防接種	定期予防接種対象の方がスムーズに予防接種が受けられるよう支援します。
訪問歯科事業	各地区で歯と口の相談会を行います。また、障害を持つ方の口腔チェック・口腔ケアを行います。デイサービスにてデイサービス利用者の口腔チェック・口腔ケアを行います。
ふれあい給食	高齢者と児童との世代間交流を支援します。
余暇活動利用等の推進	高齢者の経験・技芸・趣味を生かし、書道教室や郷土技芸等の講習など、様々な生きがい対策の支援・充実を図ります。
地域介護予防活動支援 事業	住民主体の活動の場等の介護予防活動の地域展開をめざし、ボランティア人材の育成、地域活動組織の育成・支援を行います。

事業名	内容
ごみ収集支援事業	ごみの個別収集を行い、高齢者の負担軽減およびごみ収集の際に「声かけ」を行うことで、安否確認等の見守り活動を支援します。
配食サービスの実施	身体能力の低下で食事をつくることが困難な単身高齢者、または高齢者のみの世帯を対象に、配食のサービスを行うと同時に健康状態の把握や安否確認を行います。
ひとり暮らし高齢者等への緊急通報装置貸与事業	ひとり暮らし高齢者等を対象に緊急通報システムの貸与を行います。
高齢者みまもり事業	在宅の高齢者を対象として、月に1回自宅を訪問し、その様子を離れて暮らす家族に報告します。
高齢者電話見守り事業	安否を確認することを目的に1日1回、定期的に電話による安否確認を行います。
認知症サポーター養成	認知症サポーター養成講座を実施し、住民相互の助け合いを推進します。
認知症初期集中支援推進事業	複数の専門職から構成される認知症初期集中支援チームが、認知症が疑われる人や、認知症の人・その家族を訪問し、初期の支援を包括的・集中的に支援します。

## 5 用語説明

---

本計画書内に出てきたわかりづらい言葉について、説明を掲載しています。また、その言葉が初めて計画書内に出てきたページ数を併せて記載しています。

### あ行

- う歯 ..... 36 頁  
むし歯のこと。

### か行

- 噛ミング 30 ..... 36 頁  
ひとくち 30 回以上噛むことを目標としたキャッチフレーズ。
- 健康寿命 ..... 1 頁  
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。平成 12 年に WHO（世界保健機関）が提唱した指標。

### さ行

- COPD ..... 34 頁  
有害物質（主にたばこの煙）を長期間吸ったために、肺に炎症が起きる進行性の病気。運動時の呼吸困難や、慢性の咳・痰等の症状がみられることが多い。
- 食育 ..... 21 頁  
様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人を育てること。
- 生活習慣病 ..... 1 頁  
食生活、運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、発症や進行に大きく影響を与える病気。糖尿病や高血圧症など。
- 咀嚼 ..... 39 頁  
食べ物を口の中でよく噛み砕くこと。

### は行

- 8020 運動 ..... 44 頁  
「80 歳になっても 20 本以上自分の歯を保とう」という運動。20 本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われている。

## ら行

### ●6024 運動..... 36 ㊦

「60 歳になっても 24 本以上自分の歯を保とう」という運動。

### ●ロコモティブシンドローム（運動器症候群）..... 35 ㊦

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、暮らしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなる恐れがある。運動器の障害のために、要介護になったり、要介護になる危険の高い状態のこと。

がんばんべえ 健康ひのはら21  
(第3次)

平成30年3月発行

発行 檜原村福祉けんこう課 けんこう係

〒190-0211

東京都西多摩郡檜原村 2717

TEL : 042-598-3121

FAX : 042-598-1263

