

第2次寄居町健康長寿計画

～健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画～

(案)

令和5年1月

寄居町

目 次

第1章 計画の概要	1
1. 計画の背景・趣旨	1
2. 計画の位置づけ	2
3. 計画の期間	3
4. 計画の策定体制	3
第2章 寄居町の現状	4
1. 統計データからみる現状	4
(1) 人口等の現状	4
(2) 健(検)診の現状	9
(3) 医療費の現状	10
(4) 介護保険の現状	11
2. アンケート結果からみる現状	12
(1) アンケートの概要	12
(2) 主な調査結果	13
3. 統計データ・アンケート結果からみる課題	23
第3章 計画の基本理念	24
1. 基本理念	24
2. 計画の体系	25
3. ライフステージ	26
第4章 健康増進計画	27
基本方針1 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底	27
【現状と課題】	27
【施策の展開】	29
基本方針2 健康を支える生活習慣の改善	36
【現状と課題】	36
【施策の展開】	44
基本方針3 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上	52
【現状と課題】	52
【施策の展開】	54
【評価指標】	59
第5章 食育推進計画	60
基本方針1 健全なからだを育む（食育が健康づくりの第一歩）	60
【現状と課題】	60
【施策の展開】	63
基本方針2 豊かな心を培う（食育で心豊かな人づくり）	66

【現状と課題】	66
【施策の展開】	69
基本方針3 正しい知識を養う（家族で意識「食の安全」）	72
【現状と課題】	72
【施策の展開】	73
【評価指標】	76
第6章 自殺対策計画.....	77
基本方針1 相談支援体制の整備	77
【現状と課題】	77
【施策の展開】	80
基本方針2 自殺ハイリスク者への支援.....	83
【現状と課題】	83
【施策の展開】	85
基本方針3 若年層向け自殺対策	92
【現状と課題】	92
【施策の展開】	94
【評価指標】	95
第7章 計画の推進	96
(1) 計画の推進体制	96
(2) 計画の進捗管理・評価	96

第1章 計画の概要

1. 計画の背景・趣旨

日本は、生活環境の改善や医学の進歩等により、世界有数の長寿国となりました。その一方で、生活習慣病の発症予防や重症化予防が課題となっており、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）の延伸、生活の質（QOL＝クオリティ・オブ・ライフ）の向上を実現するための取り組みの重要性が高まっています。

厚生労働省は、国民全員が健やかで心豊かに生活できる社会を目指し、「21世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本21（第2次）」などの計画を推進してきました。しかし、健康づくりについては、成人はもとより、子どもや若者にも食生活や運動不足に起因する生活習慣病の増加や、睡眠不足や精神的ストレスによる心の健康に関する問題や病気の増加が見られるなど、健康をめぐる課題が山積しています。

埼玉県では「健康埼玉21」を策定し、さらに令和元年度からは「埼玉県健康長寿計画（第3次）」、「埼玉県食育推進計画（第4次）」、「埼玉県歯科口腔保健推進計画（第3次）」を策定して健康増進に関する取り組みが進められてきました。また、令和3年3月には、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現に向けて「埼玉県自殺対策計画（第2次）」を策定しています。

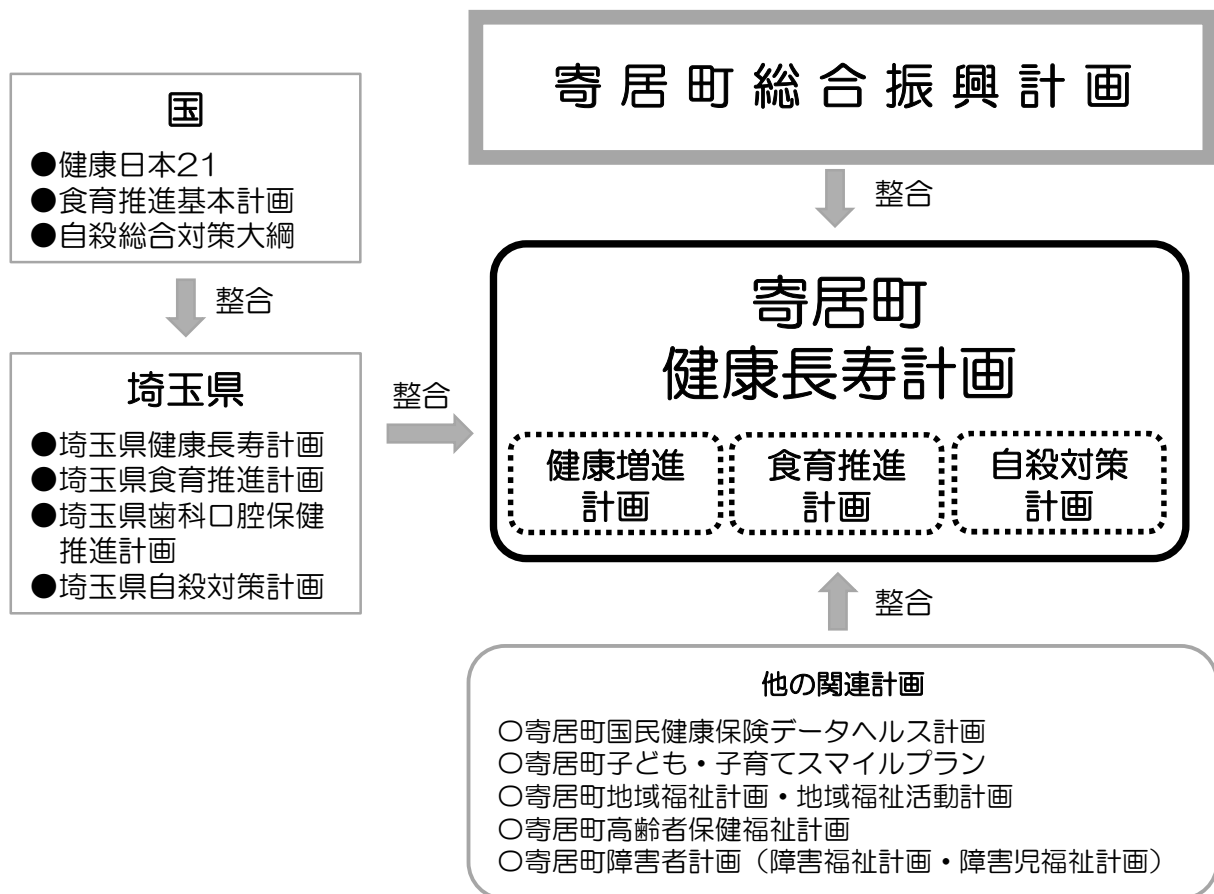
こうした状況を踏まえ、本町では平成30年3月に策定した「寄居町健康長寿計画」を見直し、健康寿命の更なる延伸、食育を通じた豊かで健やかな体と心の健康増進、自殺のない社会の実現を目指して、令和5年度から5年間を見据えた「第2次寄居町健康長寿計画」を策定します。

本計画は、基本理念である『一人ひとりが健康づくり 笑顔でいきいき健康長寿のまち よりい』を実現するため、庁内関係各課の連携を強化し、子どもから高齢者までライフステージに応じた切れ目のない健康づくりの推進に取り組んでいきます。

2. 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」、食育基本法第18条第1項に基づく「市町村食育推進計画」、自殺対策基本法第13条第2項に基づく「市町村自殺対策計画」として策定し、この3つの計画を一体的にとりまとめて「第2次寄居町健康長寿計画」とします。

また、本計画は健康日本21（第2次）及び埼玉県健康長寿計画等の国・県の計画と「寄居町総合振興計画」とを上位計画として策定しています。よって、本計画は、町で定める行政計画であるとともに、町民の健康づくりの指針となるものです。



3. 計画の期間

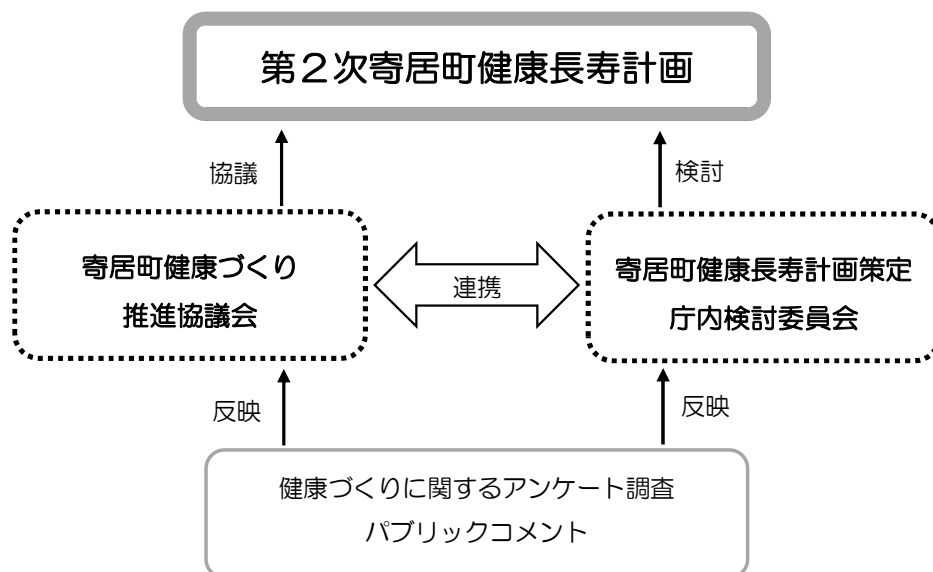
本計画の期間は、令和5年度から令和9年度までの5年間とし、社会状況の変化や、国及び県の指針等の改正の際に、必要に応じて計画の見直しを行います。また、計画の推進状況等について評価・検証を行い、必要に応じて見直しを行います。



4. 計画の策定体制

本計画は、健康づくりに関係する行政機関、保健医療団体、関係団体等の代表者等によって構成される「寄居町健康づくり推進協議会」により協議されました。また、計画を全庁的に推進するため、庁内関係各課の職員によって構成される「寄居町健康長寿計画策定庁内検討委員会」により計画案の検討を行っています。

本計画を策定するにあたり、「第2次寄居町健康長寿計画（案）」を町公式ホームページや役場健康づくり課等で公表し（パブリックコメント）、広く町民から意見を聴き、それを考慮して策定しております。



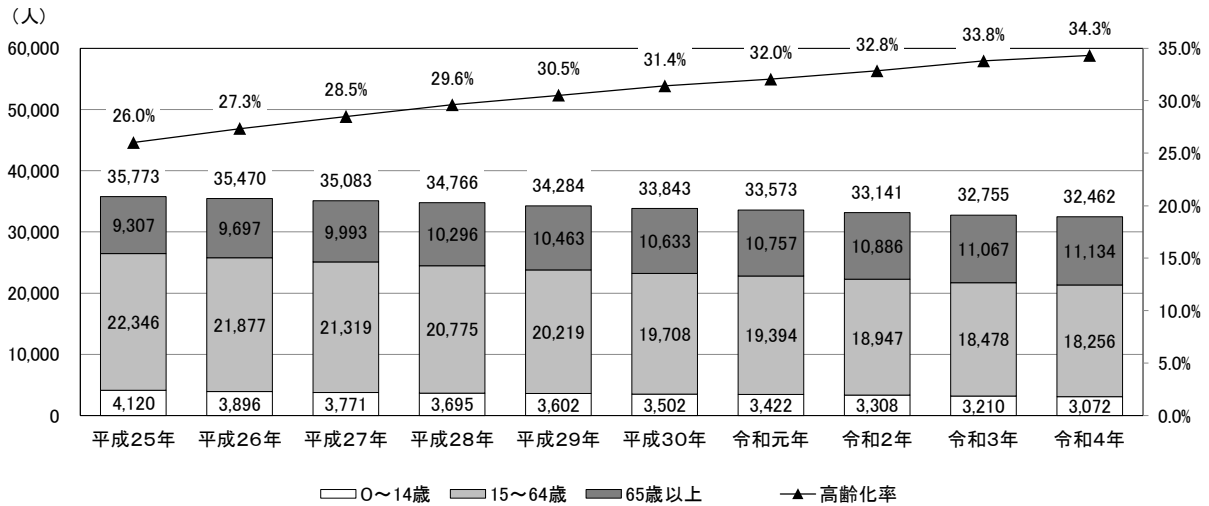
第2章 寄居町の現状

1. 統計データからみる現状

(1) 人口等の現状

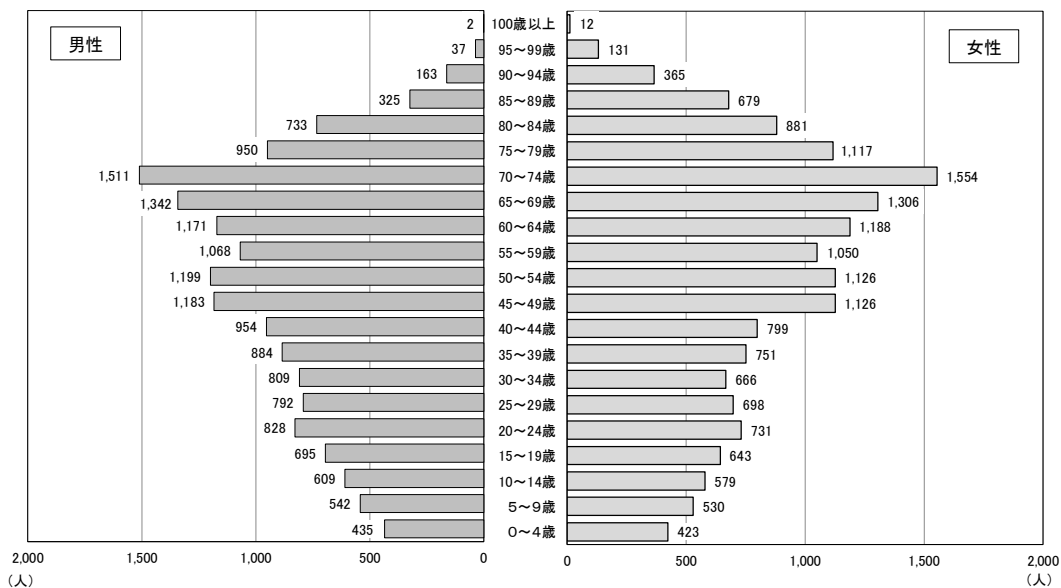
①人口と高齢化率の推移

本町の総人口についてみると、平成25年には35,773人だった人口は、令和4年には32,462人となっており、この10年間で約1割減少しています。年齢区分別でみると、65歳以上の高齢者人口が、人数・割合とも増加傾向であるのに対し、0～14歳の年少人口及び15～64歳の生産年齢人口は減少が続いています。



資料：住民基本台帳（各年4月1日時点）

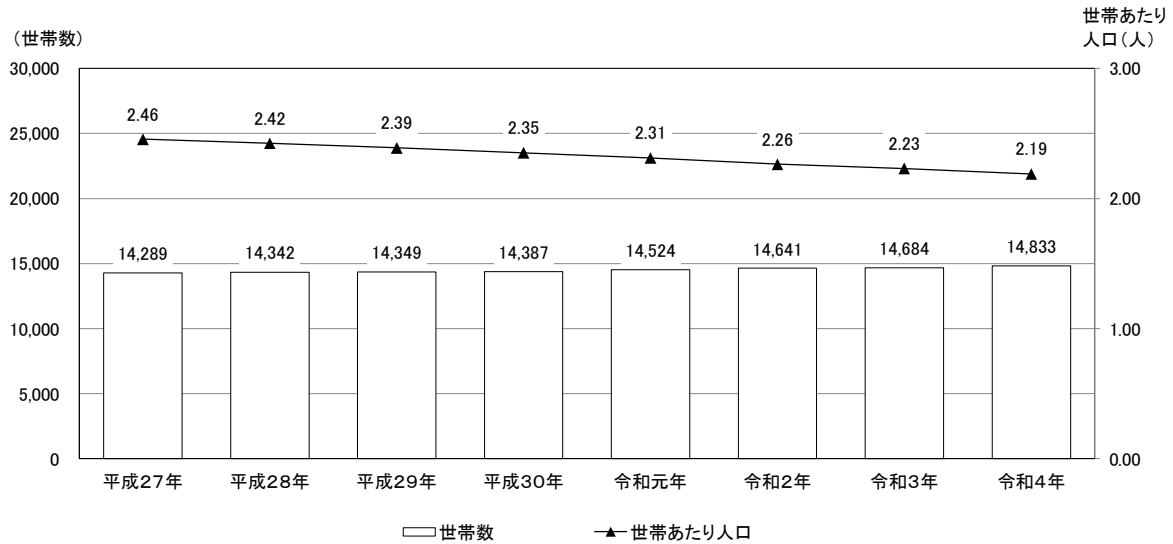
【人口ピラミッド】



資料：町（丁）字別人口調査報告（令和4年1月1日）

②世帯数及び世帯あたりの人口

本町の世帯数についてみると、人口が減少傾向にあるなか、世帯数は増加しています。世帯あたりの人口についてみると、平成27年には2.46人でしたが、令和4年では2.19人にまで減っており減少傾向が続いています。

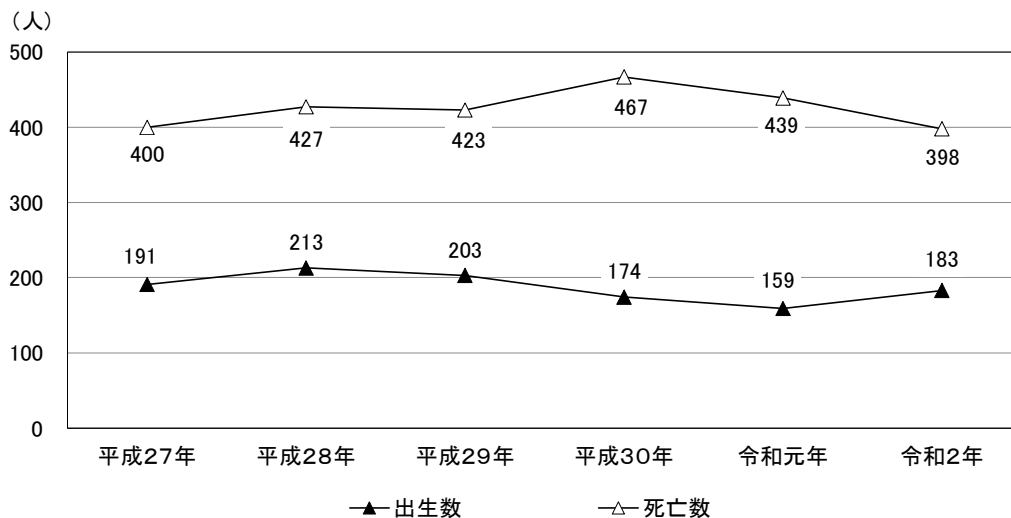


資料：住民基本台帳・世帯人口統計表（各年4月1日）

③出生数及び死亡数の推移

本町の出生数についてみると、年間出生数は、平成28年の213人をピークに、令和元年には159人にまで減少しました。その後、令和2年には183人に増加しており、ここ数年は200人前後で推移しています。

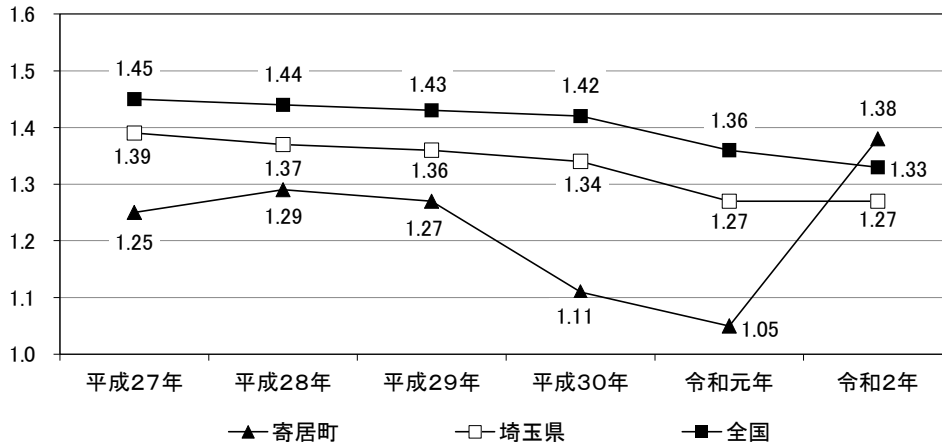
本町の死亡数についてみると、平成30年まで増加傾向にありましたが、その後減少し、400人前後で推移しています。



資料：埼玉県保健統計年報

④合計特殊出生率※

本町の合計特殊出生率についてみると、令和元年まで全国及び埼玉県よりも低い数値で推移していましたが、令和元年に1.05まで低下した合計特殊出生率が令和2年には1.38まで上昇し、全国の数値を上回っています。



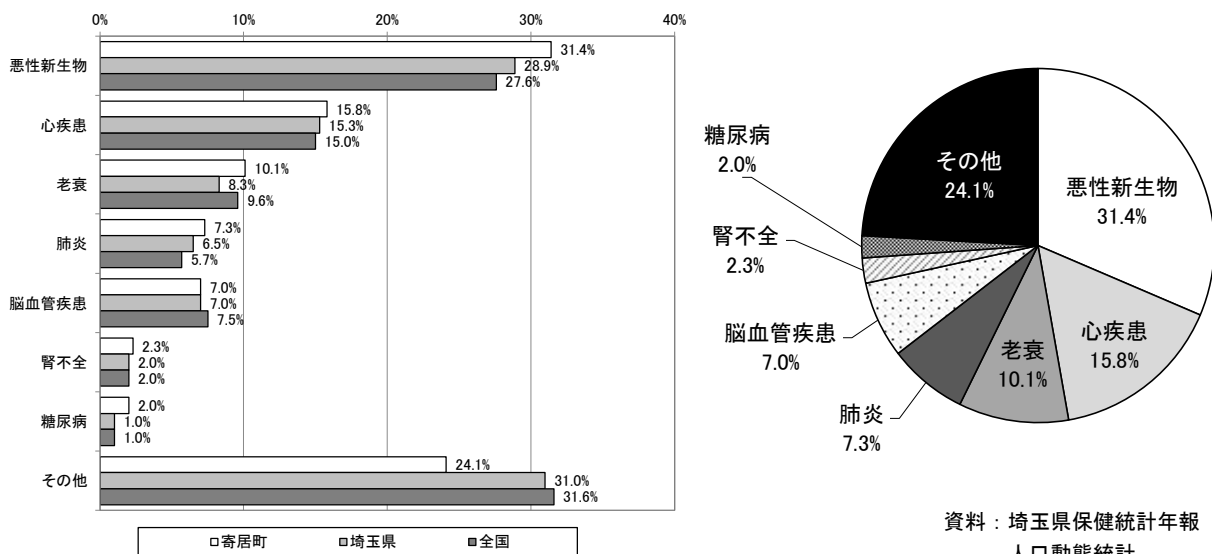
資料：埼玉県保健統計年報

※令和2年の合計特殊出生率は令和2年国勢調査の15～49歳女性人口を用いており、平成27～令和元年の合計特殊出生率は人口推計15～49歳女性人口を用いて算出されています。

⑤死因別割合

本町の死因別割合についてみると、「悪性新生物」が31.4%で最も多くなっています。次いで「心疾患」15.8%、「老衰」10.1%となっており、全国及び埼玉県における死因別割合の上位3つの順位と同様になっています。

【死因別割合（令和2年）】



資料：埼玉県保健統計年報
人口動態統計

※合計特殊出生率：ひとりの女性が一生に産む平均の子どもの数。その年における15歳から49歳の女性の出生率を合計したものです。

⑥標準化死亡比※

平成28年(2016)から令和2年(2020)までの本町の死亡者について、埼玉県を100とした標準化死亡比についてみると、本町は「悪性新生物」や「心疾患」による死亡は埼玉県を少し上回る程度となっています。しかし、「脳血管疾患」による死亡は大きく上回っており、特に性別でみると男性が大きくなっています。

標準化死亡比(2016年～2020年)

基準集団：埼玉県100

	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肺炎	自殺	不慮の事故
男	107.8	100.1	139.2	119.6	106.0	90.8
女	100.5	107.3	110.1	92.1	138.0	108.1
総数	104.8	103.7	124.2	107.0	116.2	97.9

資料：埼玉県衛生研究所

⑦ライフステージ別死因順位

平成28年(2016)から令和2年(2020)までの本町のライフステージ別死因順位についてみると、本町は青年期及び壮年期における「自殺」が多くなっています。また中年期以降は「悪性新生物」、「心疾患」による死亡が増えています。

ライフステージ別死因順位(2016年～2020年)

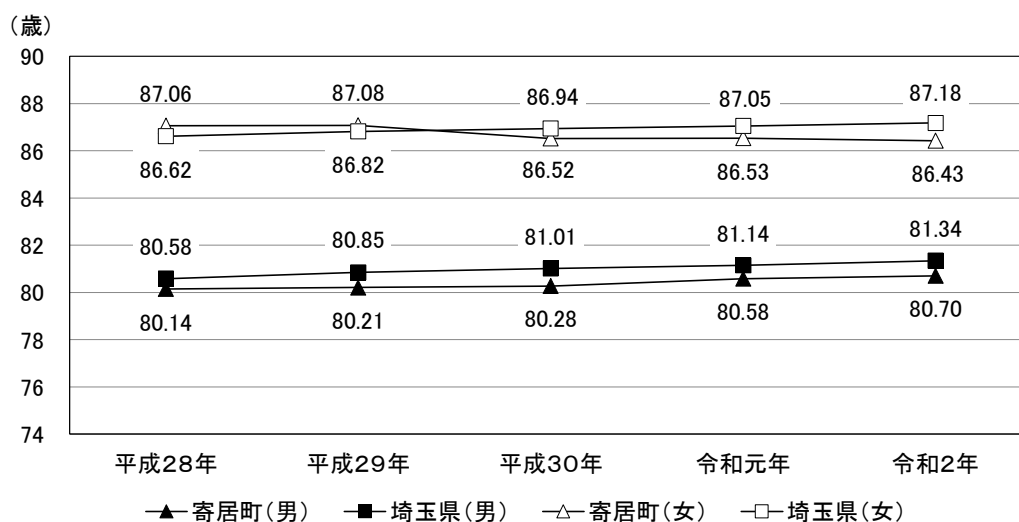
順位	幼年期 (0～4歳)	少年期 (5～14歳)	青年期 (15～24歳)	壮年期 (25～44歳)	中年期 (45～64歳)	高齢期 (65歳以上)	総数
1	周産期に発生した病態 66.7%		自殺 71.4%	自殺 26.1%	悪性新生物 46.1%	悪性新生物 26.3%	悪性新生物 27.6%
2			筋骨格系及び結合組織の疾患 14.3%	悪性新生物 17.4%	心疾患(高血圧性を除く) 10.9%	心疾患(高血圧性を除く) 16.5%	心疾患(高血圧性を除く) 16.0%
3			不慮の事故 14.3%	心疾患(高血圧性を除く) 17.4%	脳血管疾患 7.9%	肺炎 9.7%	肺炎 8.9%
4				脳血管疾患 17.4%	自殺 6.7%	脳血管疾患 8.8%	脳血管疾患 8.8%
5				不慮の事故 4.3%	不慮の事故 2.4%	老衰 7.6%	老衰 6.9%
6					肺炎 1.8%	腎不全 2.4%	腎不全 2.1%
7					敗血症 1.2%	不慮の事故 2.0%	不慮の事故 2.1%
8					高血圧性疾患 1.2%	慢性閉塞性肺疾患 1.8%	慢性閉塞性肺疾患 1.6%
	その他 33.3%	その他 100%		その他 17.4%	その他 21.8%	その他 25.0%	その他 26.0%

資料：埼玉県衛生研究所

※標準化死亡比：年齢構成の違いによる影響を除いて死亡率を比較するための指標。埼玉県の平均を100として、100を超えると県平均よりも高い死亡率と判定される。

⑧平均寿命

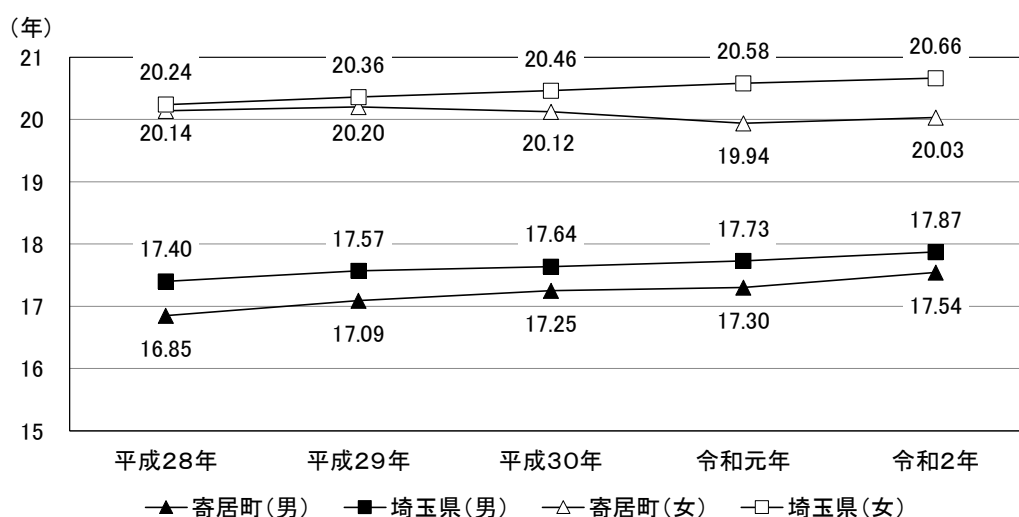
本町の平均寿命についてみると、平成28年は男性80.14歳、女性87.06歳でしたが、令和2年には男性80.70歳、女性86.43歳となっており、ほぼ横ばいとなっています。埼玉県の数値と比較しても、大きな差は無い結果となっています。



資料：埼玉県衛生研究所

⑨健康寿命※

本町の健康寿命についてみると、男女ともに埼玉県より僅かに低い数値で推移しています。女性の健康寿命が微減して推移しているため、埼玉県との差が広がっています。



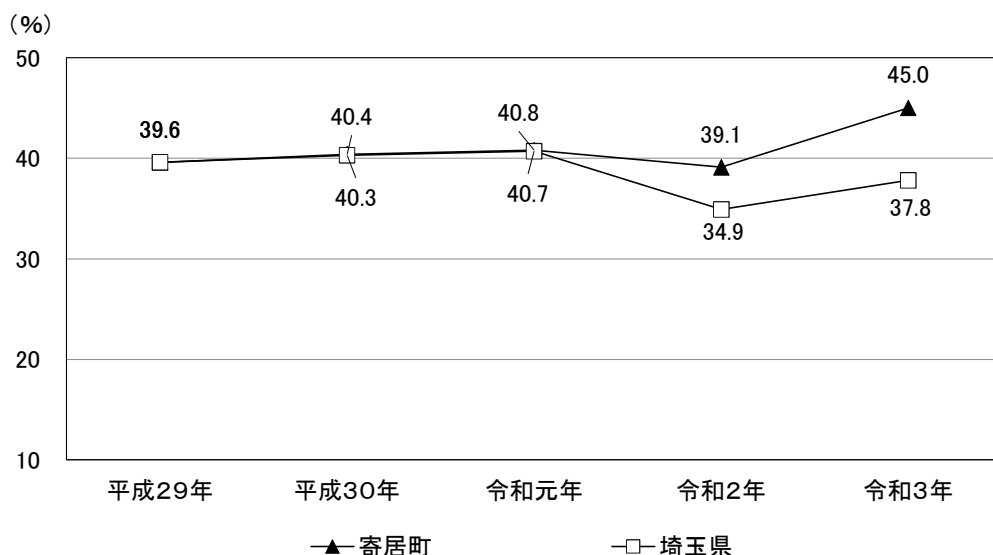
資料：埼玉県衛生研究所

※健康寿命：埼玉県では、65歳に達した人が健康で自立した生活を送ることができる期間（具体的には要介護2以上になるまでの期間）を健康寿命と定義しています。

(2) 健(検)診の現状

①特定健康診査の受診率

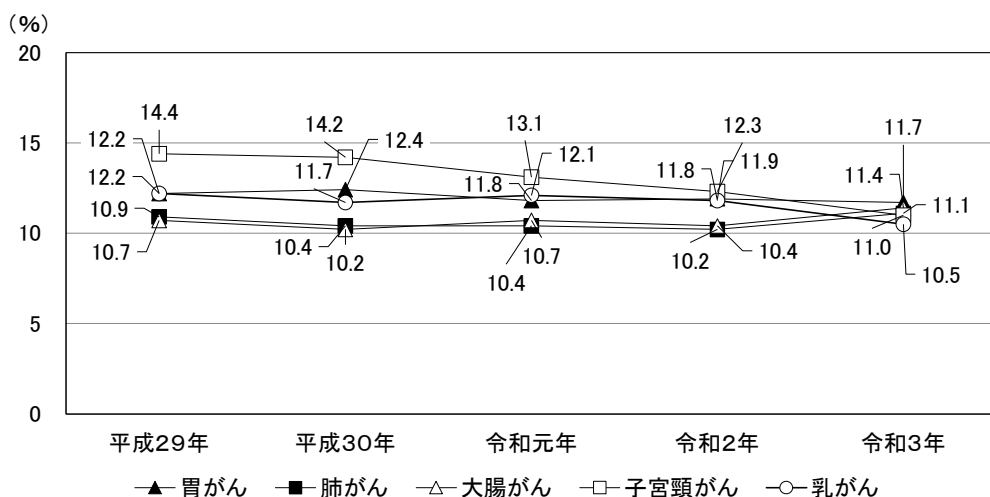
本町の特定健康診査の受診率についてみると、令和元年までは40%前後で推移していました。令和2年は新型コロナウイルス感染症の影響により減少しましたが、埼玉県の数値を上回っています。



資料：町民課（国民健康保険）

②がん検診の受診率

本町のがん検診の受診率についてみると、胃がん、肺がん、大腸がん、乳がんについては、ここ数年11%前後で推移しており、ほぼ横ばいとなっています。子宮頸がんの受診率については、平成29年は14.4%でしたが、令和3年には11.0%となっており、減少傾向にあります。

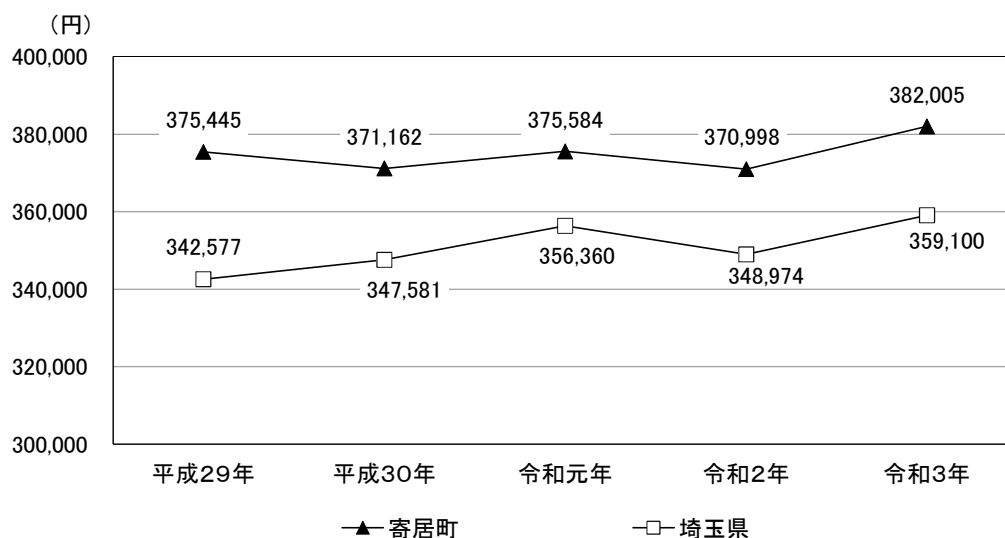


資料：健康づくり課

(3) 医療費の現状

①国民健康保険における一人当たり医療費

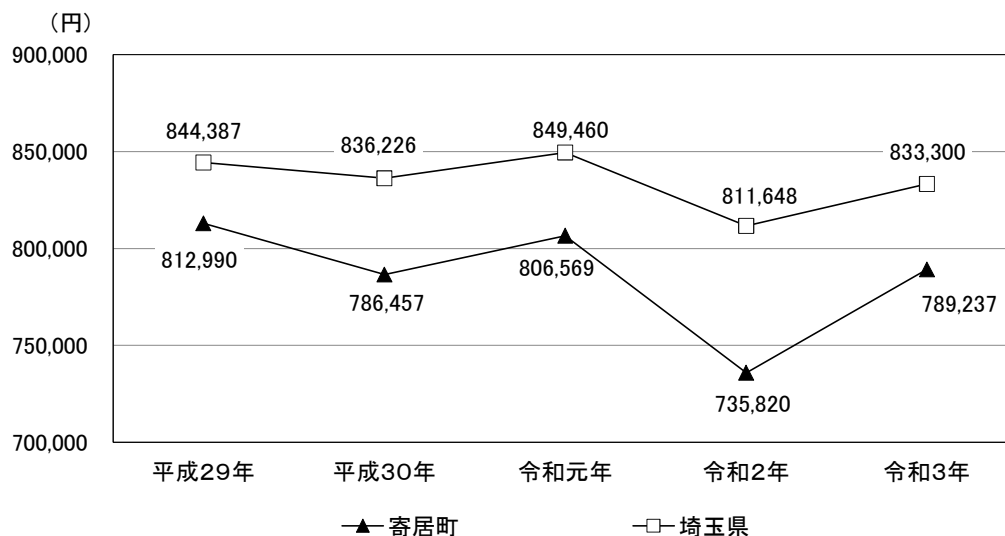
本町の国民健康保険における一人当たりの医療費は、37万円程で推移していましたが、令和3年には38万円を超えております。埼玉県と比較すると、金額の増減については概ね同様の推移をしていますが、金額自体は埼玉県より2万円以上高くなっています。



資料：町民課（国民健康保険）

②後期高齢者医療保険における一人当たり医療費

本町の後期高齢者医療保険における一人当たりの医療費は、80万円前後で推移しています。埼玉県と比較すると、金額の増減については概ね同様の推移をしていますが、金額自体は埼玉県より約4万円低くなっています。



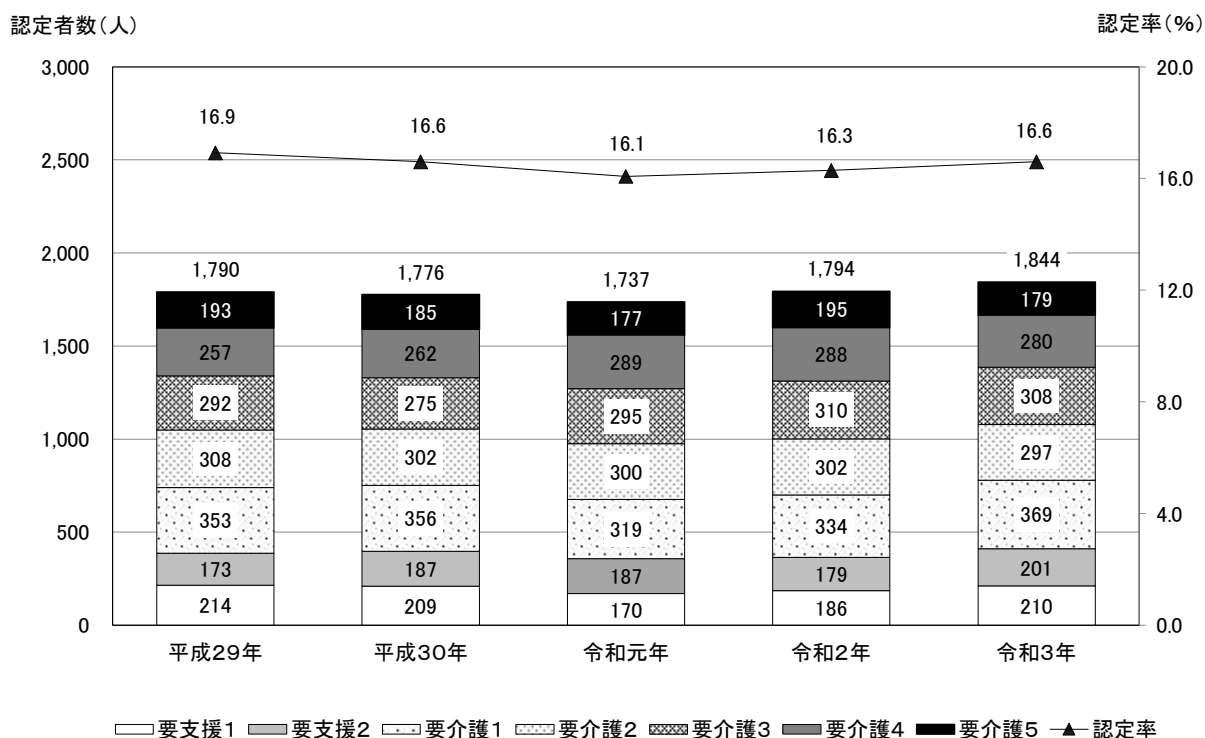
資料：町民課（後期高齢者医療）

(4) 介護保険の現状

① 要介護認定者数及び認定率

本町における第1号被保険者※の介護認定者数についてみると、平成29年の1,790人から令和3年の1,844人と54人増加しましたが、ほぼ横ばいで推移しています。

認定率についても、概ね16%で推移しており、ほぼ横ばいの状態が続いています。



資料：福祉課（各年9月末時点）

※第1号被保険者：介護保険の被保険者のうち65歳以上の方。

2. アンケート結果からみる現状

(1) アンケートの概要

■調査期間

町民	令和4年6月～7月
乳幼児保護者	令和4年4月～8月
園児等保護者	令和4年5月
小学生	令和4年5月
中学生	令和4年5月

■調査対象者

町民	無作為に抽出された20歳以上の町民2,000人
乳幼児保護者	1歳6ヵ月健診・3歳児健診を受ける乳幼児の保護者
園児等保護者	保育所等の年長児の保護者
小学生	町内に在学する小学3年生・6年生
中学生	町内に在学する中学2年生

■調査方法

町民については、郵送配布・郵送回収。

乳幼児保護者については、1歳6ヵ月健診・3歳児健診での配布・回収。

園児等保護者・小学生・中学生については、町内の幼稚園や保育所、小・中学校を通じた配布・回収。

■配布数及び回収数

区分	配布数	回収数	回収率	有効回答数	有効回答率
町民	2,000	826	41.3%	826	41.3%
乳幼児保護者	138	138	100.0%	138	100.0%
園児等保護者	185	156	84.3%	156	84.3%
小学生	476	460	96.6%	460	96.6%
中学生	246	219	89.0%	219	89.0%

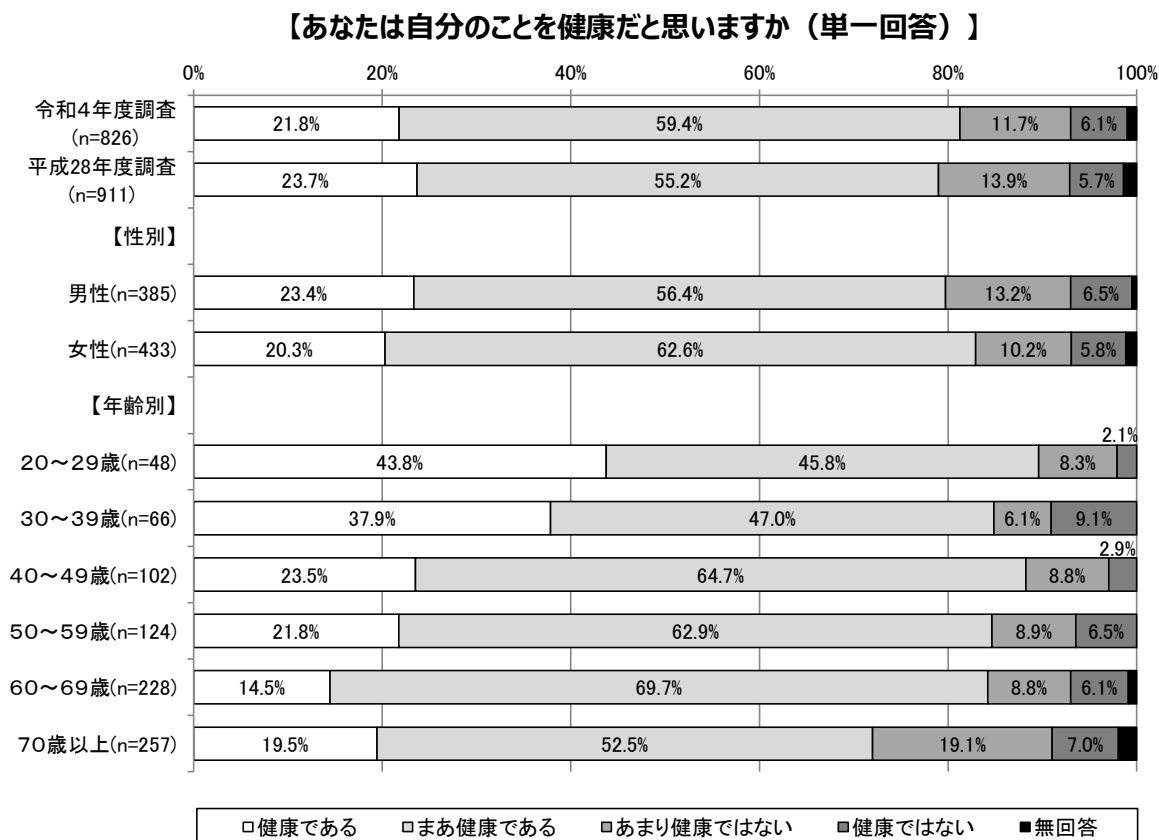
(2) 主な調査結果

①自身の健康について（町民アンケート）

自身の健康についてみると、全体の約8割が「健康である」「まあ健康である」と回答しており、前回調査と比較して大きな差はありませんでした。

性別でみると、大きな差はありませんが、女性の方が「健康である」「まあ健康である」と回答した割合が少し多くなっています。

年齢別でみると、「20～29歳」から「60～69歳」まで、年代が上がるにしたがって「健康である」と回答した割合が減少しています。また、「70歳以上」では「あまり健康ではない」「健康ではない」と回答した割合が大きく増加しています。



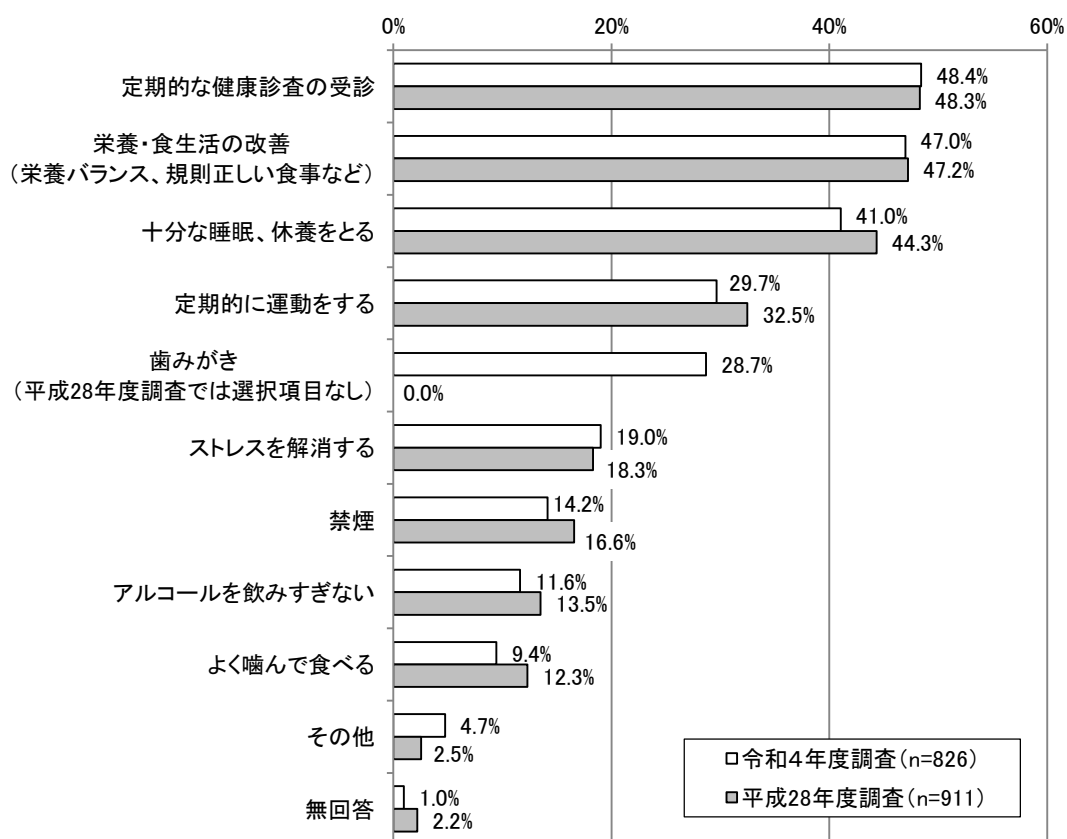
資料：寄居町「健康づくりと食育に関するアンケート調査」（令和4年度）

②健康のために行っていること（町民アンケート）

健康のために行っていることについてみると、「定期的な健康診査の受診」が48.4%と最も多く、次いで「栄養・食生活の改善（栄養バランス、規則正しい食事など）」が47.0%、「十分な睡眠、休養をとる」が41.0%となっています。

前回調査と比較しても、概ね同様の調査結果となっており、健康のために行っていることに大きな変化は見られませんでした。

【あなたが健康のために行っていることはありますか（複数回答）】



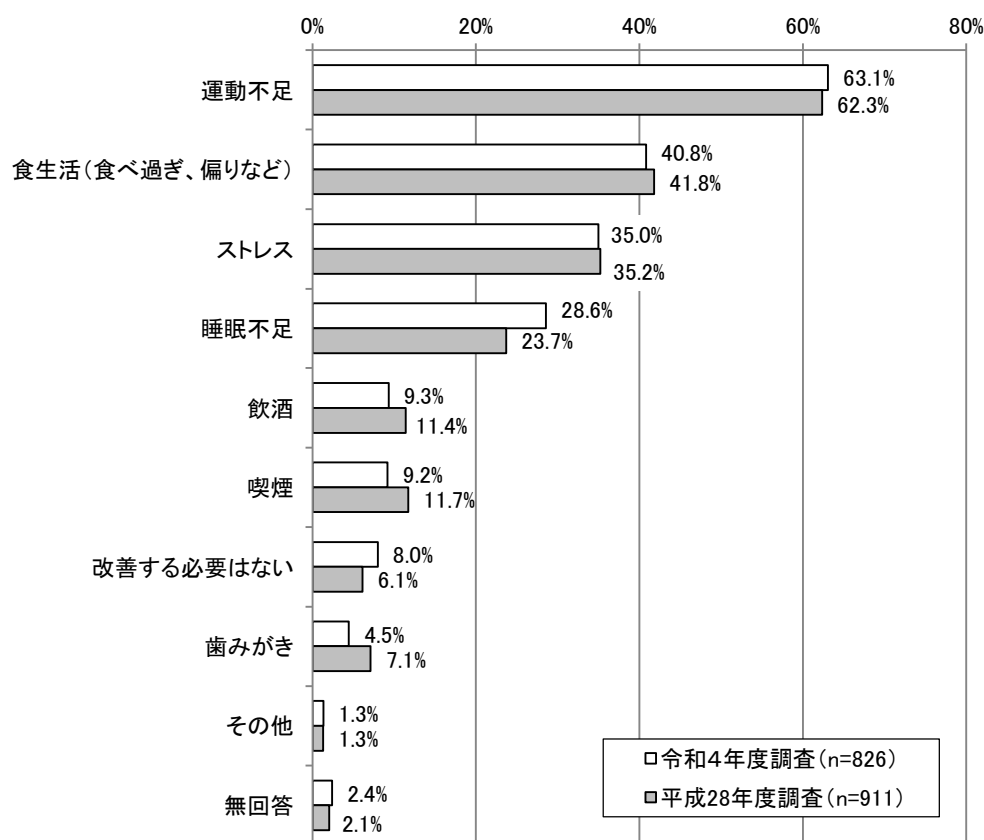
資料：寄居町「健康づくりと食育に関するアンケート調査」（令和4年度、平成28年度）

③健康改善に必要だと思うこと（町民アンケート）

健康改善に必要だと思うことについてみると、「運動不足」が63.1%と最も多く、次いで「食生活（食べ過ぎ、偏りなど）」が40.8%、「ストレス」が35.0%となっています。

前回調査と比較しても、概ね同様の調査結果となっており、健康改善に必要だと思うことについて、大きな変化は見られませんでした。

【あなたの生活習慣で、健康のために改善する必要があると思うものはありますか（複数回答）】



資料：寄居町「健康づくりと食育に関するアンケート調査」（令和4年度、平成28年度）

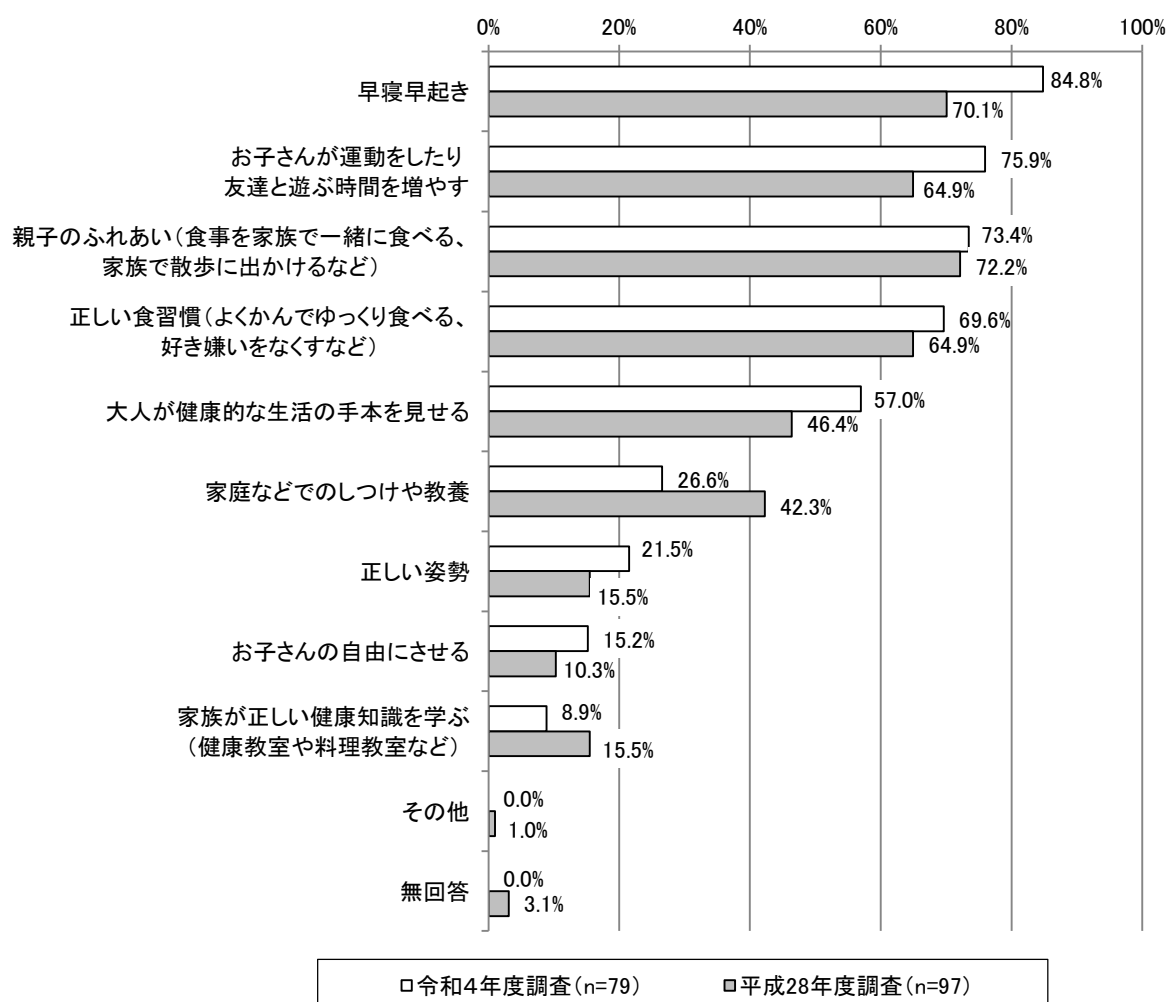
④健康な体になるために大切だと思うこと

【1歳6カ月児保護者】

子どもが健康な体になるために大切だと思うことについてみると、1歳6カ月児保護者は「早寝早起き」が84.8%と最も多く、次いで「お子さんが運動をしたり友達と遊ぶ時間を増やす」が75.9%、「親子のふれあい（食事を家族で一緒に食べる、家族で散歩に出かけるなど）」が73.4%となっています。

前回調査と比較すると、「早寝早起き」が14.7ポイント、「お子さんが運動をしたり友達と遊ぶ時間を増やす」が11ポイント多くなっていますが、「家庭などでのしつけや教養」は15.7ポイント少なくなっています。

【お子さんが健康な体になるためには、何が大切だと思いますか（複数回答）】



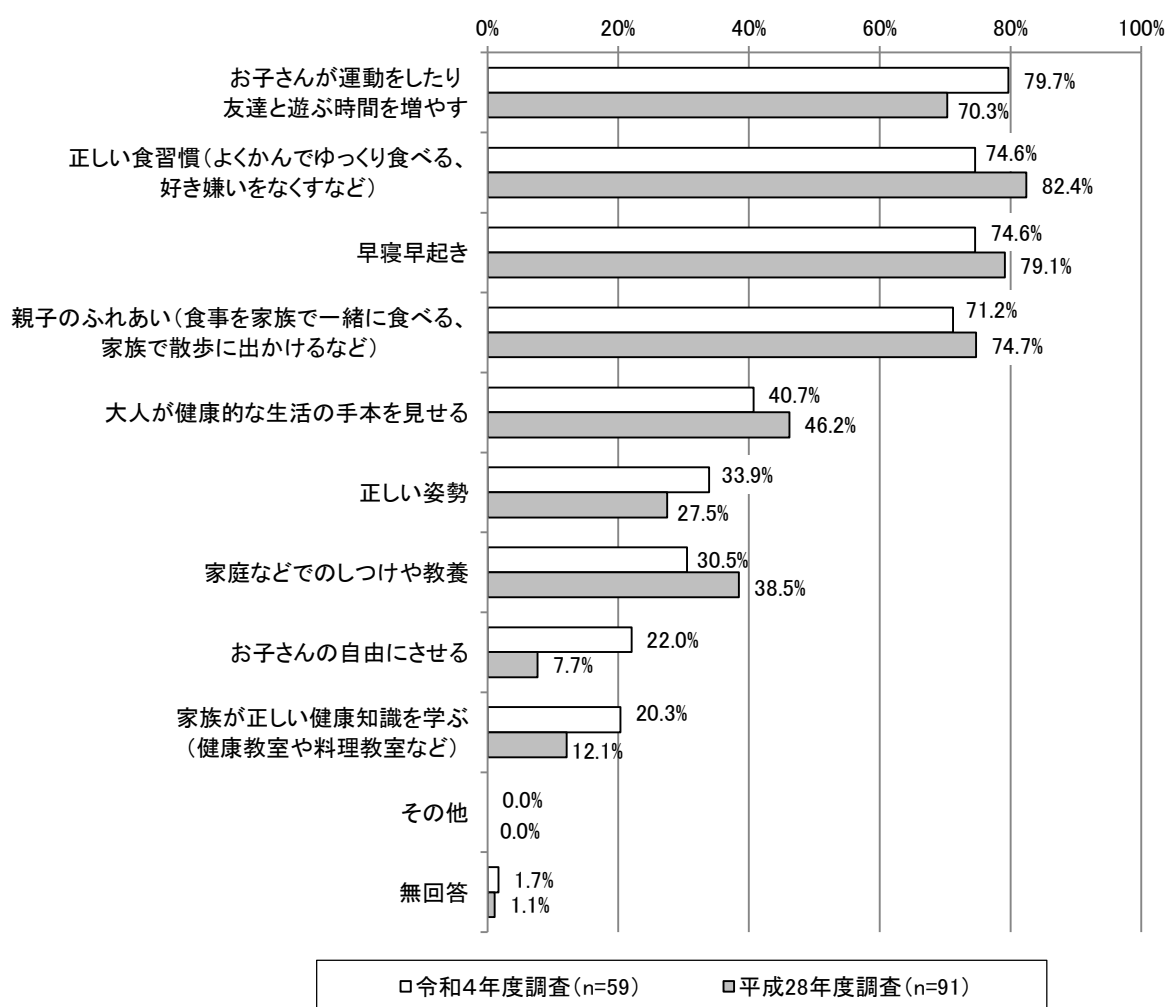
資料：寄居町「健康づくりと食育に関するアンケート調査」（令和4年度、平成28年度）

【3歳児保護者】

子どもが健康な体になるために大切だと思うことについてみると、3歳児保護者は「お子さんが運動をしたり友達と遊ぶ時間を増やす」が79.7%と最も多く、次いで「正しい食習慣（よくかんでゆっくり食べる、好き嫌いをなくすなど）」と「早寝早起き」が74.6%となっています。

前回調査と比較すると、「お子さんが運動をしたり友達と遊ぶ時間を増やす」が9.4ポイント多くなっていますが、「正しい食習慣（よくかんでゆっくり食べる、好き嫌いをなくすなど）」が7.8ポイント、「早寝早起き」が4.5ポイント少なくなっています。

【お子さんが健康な体になるためには、何が大切だと思いますか（複数回答）】



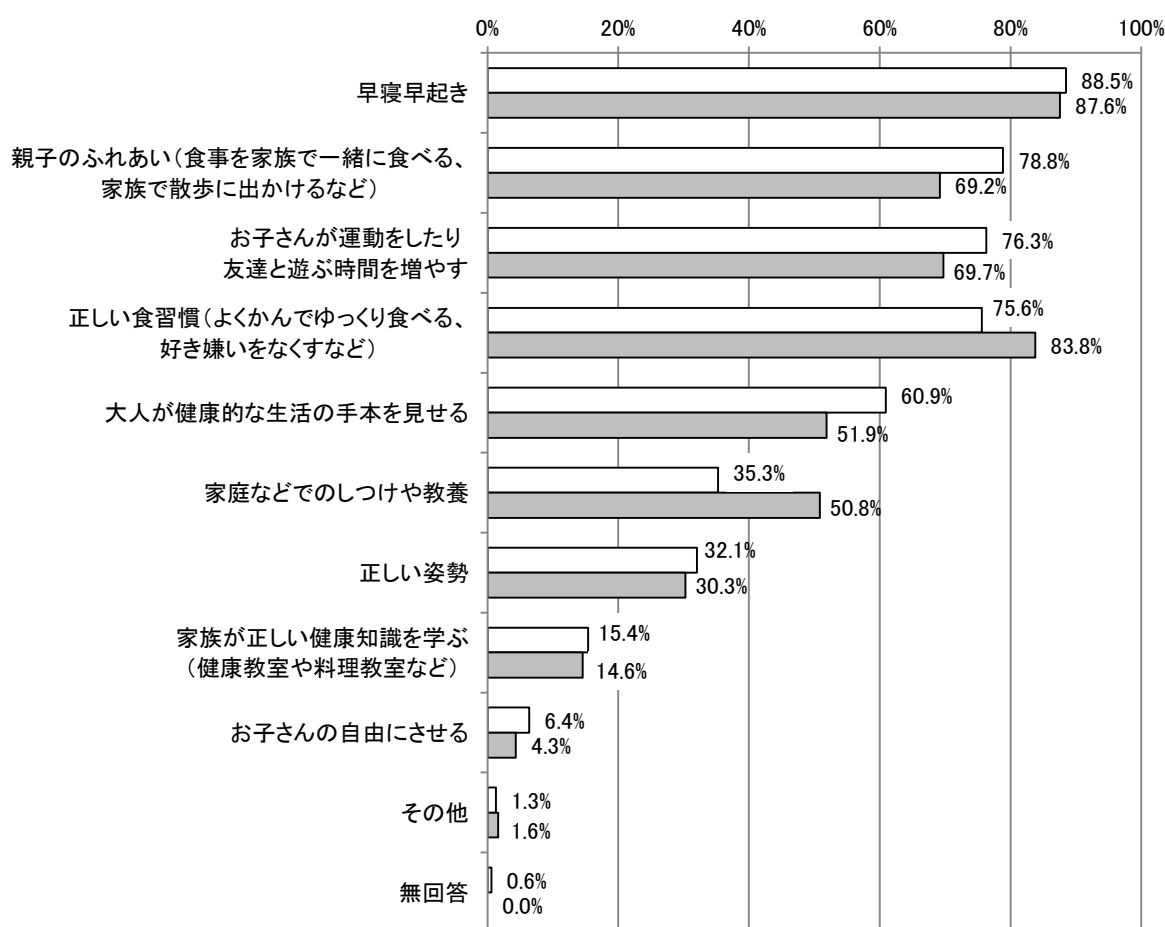
資料：寄居町「健康づくりと食育に関するアンケート調査」（令和4年度、平成28年度）

【園児等保護者】

子どもが健康な体になるために大切だと思うことについてみると、保育所等の年長児保護者は「早寝早起き」が88.5%と最も多く、次いで「親子のふれあい（食事を家族で一緒に食べる、家族で散歩に出かけるなど）」が78.8%、「お子さんが運動をしたり友達と遊ぶ時間を増やす」が76.3%となっています。

前回調査と比較すると、「早寝早起き」が最も多い回答となっている点は同じですが、「正しい食習慣（よくかんでゆっくり食べる、好き嫌いをなくすなど）」が8.2ポイント、「家庭などでのしつけや教養」が15.5ポイント少なくなっています。

【お子さんが健康な体になるためには、何が大切だと思いますか（複数回答）】



□ 令和4年度調査 (n=156) □ 平成28年度調査 (n=185)

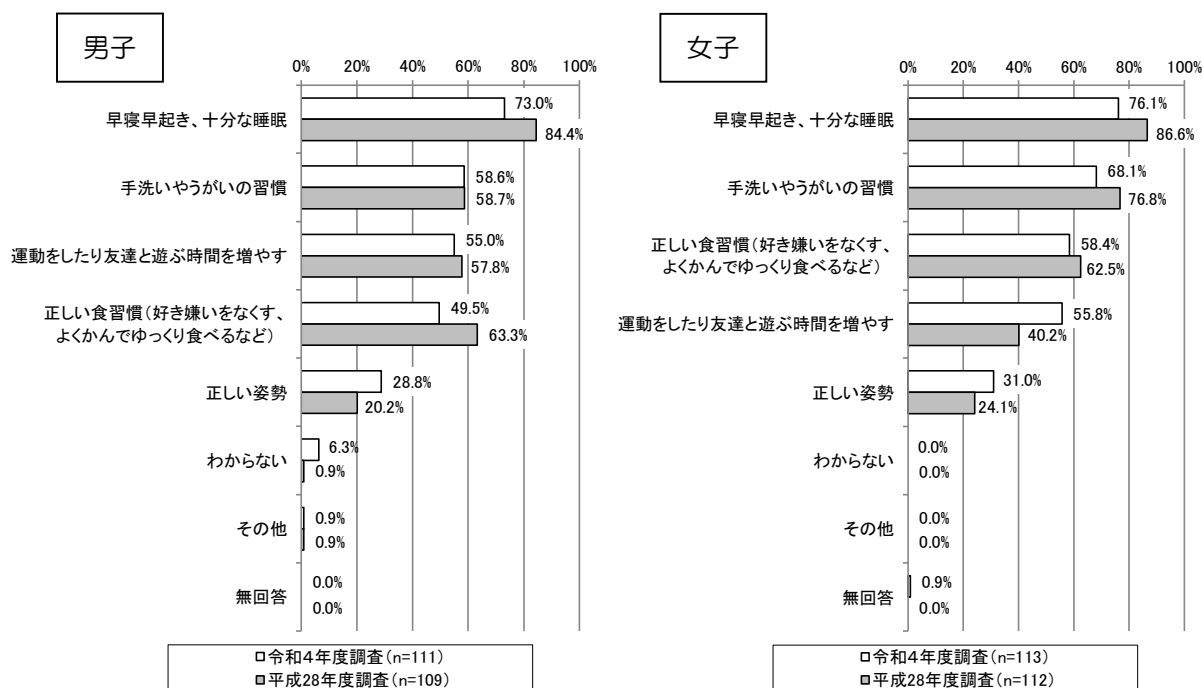
資料：寄居町「健康づくりと食育に関するアンケート調査」（令和4年度、平成28年度）

【小学3年生】

健康な体になるために大切だと思うことについてみると、小学3年生は「早寝早起き、十分な睡眠」が男女ともに最も多く、男子が73.0%、女子が76.1%となっています。次いで多かったのが「手洗いやうがいの習慣」で男子58.6%、女子68.1%となっています。

前回調査と比較すると、上位項目である「早寝早起き、十分な睡眠」が、男子で11.4ポイント、女子で10.5ポイント少なくなっています。また、男子は「正しい食習慣（好き嫌いをなくす、よくかんでゆっくり食べるなど）」が13.8ポイント少なくなっており、女子は「運動をしたり友達と遊ぶ時間を増やす」が15.6ポイント多くなっています。

【あなたは健康な体になるために、何が大切だと思いますか（複数回答）】



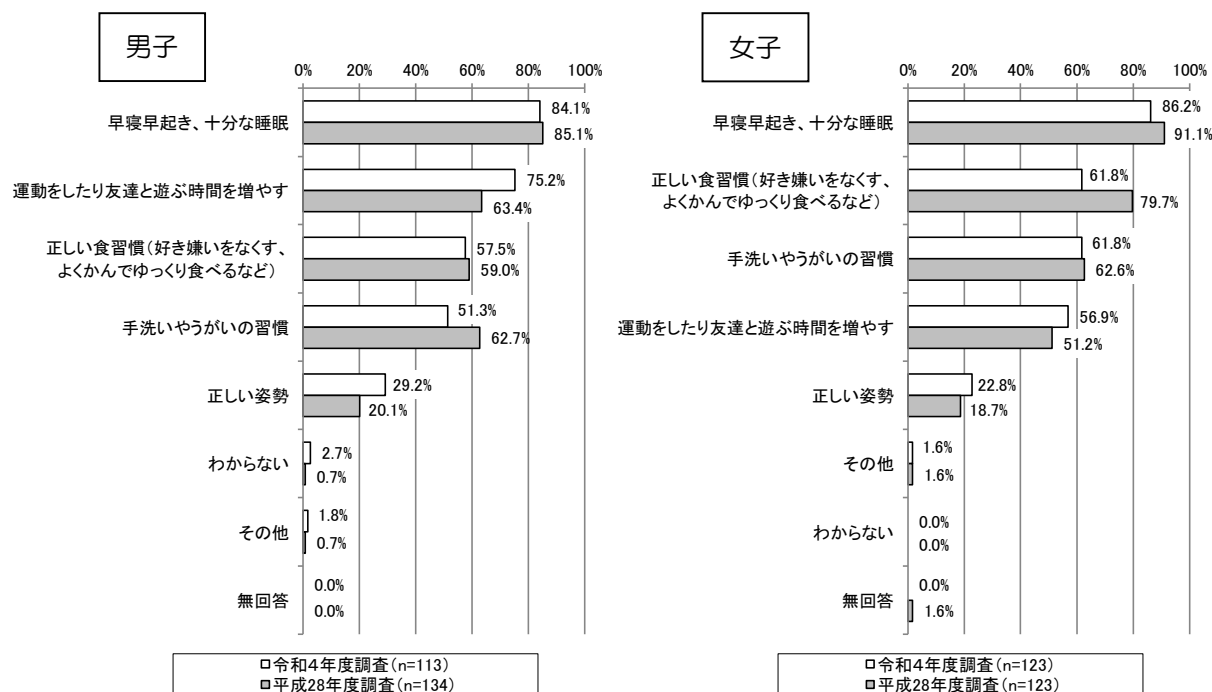
資料：寄居町「健康づくりと食育に関するアンケート調査」（令和4年度、平成28年度）

【小学6年生】

健康な体になるために大切だと思うことについてみると、小学6年生は「早寝早起き、十分な睡眠」が男女ともに最も多く、男子が84.1%、女子が86.2%となっています。次いで男子が多かったのが「運動をしたり友達と遊ぶ時間を増やす」75.2%、女子が多かったのが「正しい食習慣（好き嫌いをなくす、よくかんでゆっくり食べるなど）」61.8%となっています。

前回調査と比較すると、男子は「運動をしたり友達と遊ぶ時間を増やす」が11.8ポイント多くなっていますが、女子は「正しい食習慣（好き嫌いをなくす、よくかんでゆっくり食べるなど）」が17.9ポイント少なくなっています。

【あなたは健康な体になるために、何が大切だと思いますか（複数回答）】



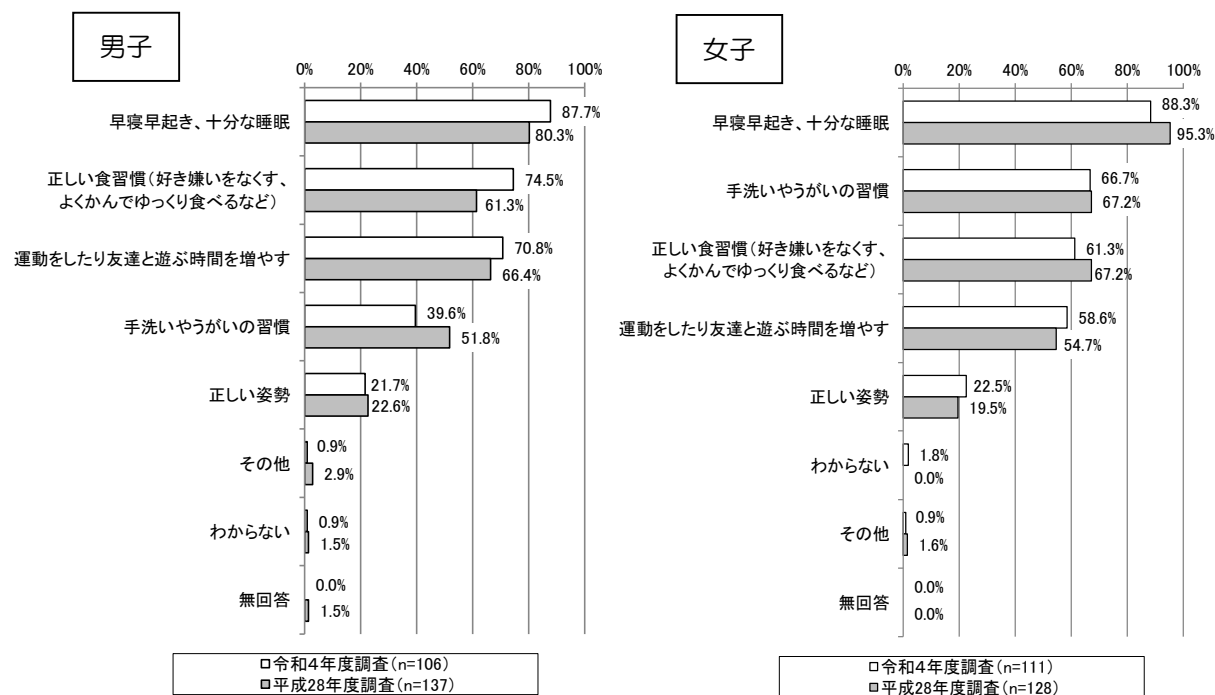
資料：寄居町「健康づくりと食育に関するアンケート調査」（令和4年度、平成28年度）

【中学2年生】

健康な体になるために大切だと思うことについてみると、中学2年生は「早寝早起き、十分な睡眠」が男女ともに最も多く、男子が87.7%、女子が88.3%となっています。次いで男子が多かったのが「正しい食習慣（好き嫌いをなくす、よくかんでゆっくり食べるなど）」74.5%、女子が多かったのが「手洗いやうがいの習慣」66.7%となっています。

前回調査と比較すると、男子は「正しい食習慣（好き嫌いをなくす、よくかんでゆっくり食べるなど）」が13.2ポイント多くなっており、「手洗いやうがいの習慣」が12.2ポイント少なくなっています。女子は概ね前回調査と同様の結果となっています。

【あなたは健康な体になるために、何が大切だと思いますか（複数回答）】



資料：寄居町「健康づくりと食育に関するアンケート調査」（令和4年度、平成28年度）

⑤新型コロナウイルス感染症の流行によって心身の不調といった変化はあったか

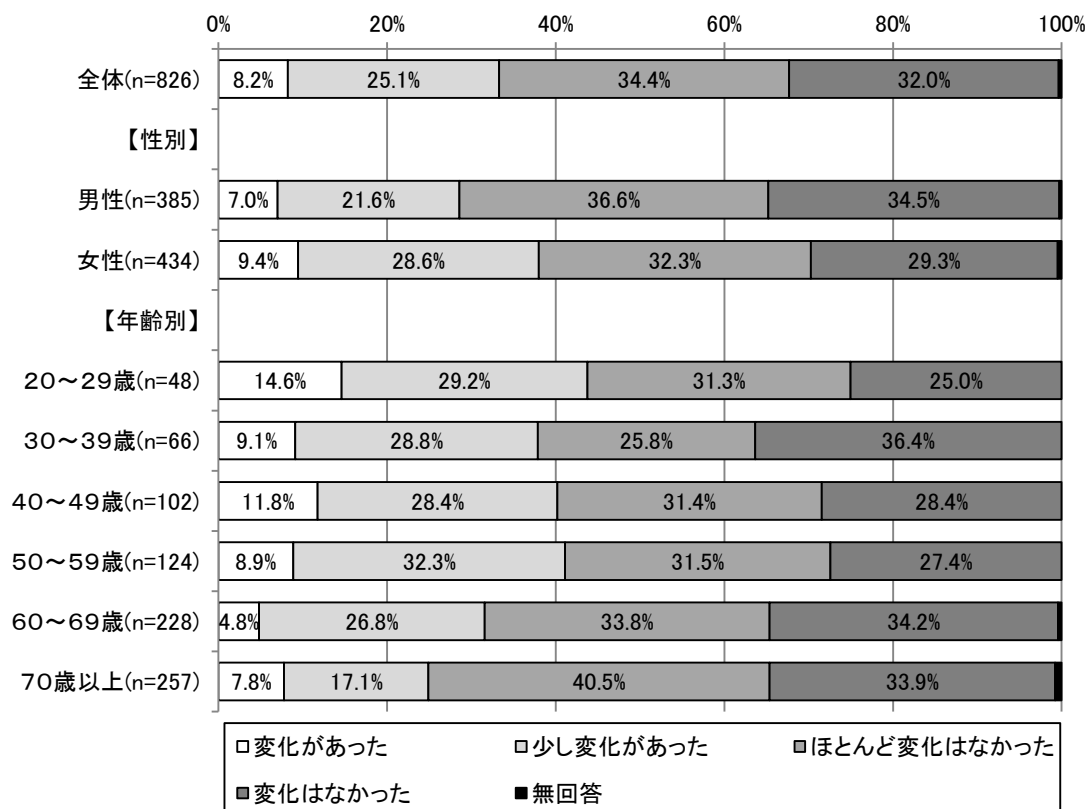
(町民アンケート)

新型コロナウイルス感染症の流行による心身の不調といった変化についてみると、「ほとんど変化はなかった」が34.4%と最も多く、次いで「変化はなかった」が32.0%、「少し変化があった」が25.1%となっています。

性別でみると、女性の方が「変化があった」「少し変化があった」と回答した割合が多くなっています。

年齢別でみると、「60～69歳」「70歳以上」は、「ほとんど変化はなかった」「変化はなかった」と回答した割合が多くなっています。

【新型コロナウイルス感染症の感染拡大前と比べて、心身の不調を感じるといった変化はありましたか。(単一回答)】



資料：寄居町「健康づくりと食育に関するアンケート調査」(令和4年度)

3. 統計データ・アンケート結果からみる課題

統計データやアンケート結果等から、本町の課題を以下の3つにまとめました。

課題1 健康意識の向上

今後、本町においても高齢化はさらに進み、医療や介護といった支援を必要とする人が増加することが見込まれます。これに伴い、医療や介護に従事する人の負担は増え、医療費の増加も懸念されます。そのため、町民一人ひとりが自らの健康を意識し、健康づくりに取り組むことで健康寿命を延伸できるよう、町民の健康を支える環境の整備が必要です。

課題2 健（検）診等による生活習慣病の早期発見、重症化予防

身体の不調や違和感等に一番に気づくことができるのは自分自身ですが、定期的に健康診査やがん等の検診を受けることで、早期発見・早期治療につなげることができます。生活習慣病の早期発見・早期治療は重症化予防にもつながるため、町民が定期的な健（検）診を受けるように、引き続き各種健（検）診の重要性を周知することが必要です。

課題3 ライフステージ別に応じた健康づくりの推進

妊娠期（胎児期）から高齢期にかけて、人生のライフステージごとに健康に対する意識は異なります。さらに、その人自身を取り巻く環境や状況、暮らし等は様々であり、年齢や性別、特性等によって、病気の発症や重症化するリスクは異なります。そのため、子どもから高齢者まで、広い世代に向けた健全な生活習慣の定着に向けた取り組みが必要です。

第3章 計画の基本理念

1. 基本理念

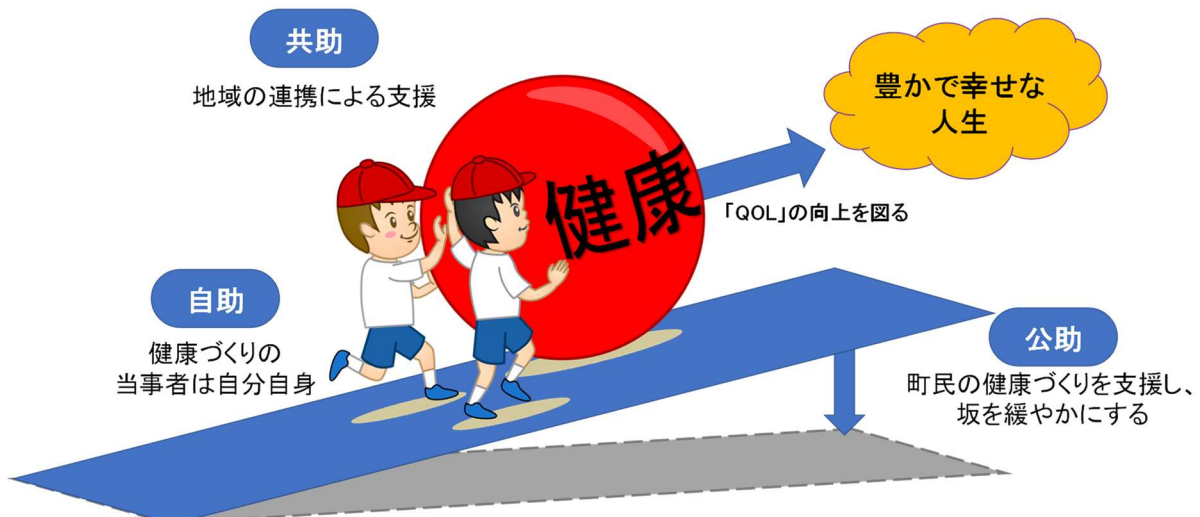
一人ひとりが健康づくり 笑顔でいきいき健康長寿のまち
よりい

町民一人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」という意識を持ち、実践していくことは健康づくりの基本です。それと同時に、町民、地域、公的機関が相互に連携し、それぞれの役割を意識・実践することが町全体の健康づくりに結びつきます。

本町においては、本計画の上位計画となる「第6次寄居町総合振興計画・後期基本計画」において、「支えあいとふれあいのある 健康長寿のまち」を基本目標のひとつに据え、保健・医療・福祉が一体となって町民の自立した生活を支援し、人と人が支えあい、誰もが生涯いきいきと暮らせる健康長寿のまちを目指しています。

本計画では、子どもから高齢者までのライフステージに応じた健康づくりや食育推進、自殺対策を含めた、さまざまな施策に取り組むとともに、誰もが健康的でいきいきと生活できるまちづくりの実現を目指します。

健康長寿を推進するためには、個人の健康づくりによる「自助」、地域住民やボランティア等のサポートによる「共助」、介護保険や医療保険などの社会保障制度等による「公助」という3つの視点が重要です。



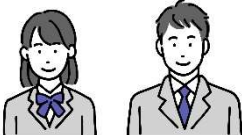
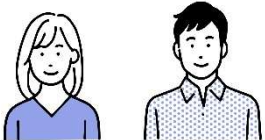

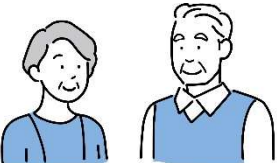


2. 計画の体系

基本理念	各種計画	基本方針	施策の展開
一人ひとりが健康づくり 笑顔でいきいき健康長寿のまち よりい	健康増進計画	1 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底	① がん ② 循環器疾患 ③ 糖尿病 ④ COPD(慢性閉塞性肺疾患)
		2 健康を支える生活習慣の改善	① 栄養・食生活 ② 身体活動・運動 ③ 休養 ④ 飲酒 ⑤ 喫煙 ⑥ 歯・口の健康
		3 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上	① こころの健康 ② 次世代の健康 ③ 高齢者の健康
	食育推進計画	1 健全なからだを育む(食育が健康づくりの第一歩)	① 栄養バランスに配慮した食生活 ② 食生活リズムの形成
		2 豊かな心を培う(食育で心豊かな人づくり)	① 食を通じたコミュニケーション ② 食文化の継承 ③ 自然の恩恵・生産者等への感謝
		3 正しい知識を養う(家族で意識「食の安全」)	① 食に関する知識・食を選択できる力の習得 ② 食品の安全性に関する普及・啓発と理解 ③ 環境と調和した農林業の活性化等
	自殺対策計画	1 相談支援体制の整備	① 広報や学校等での普及啓発 ② 自殺の実態等に関する調査・検証 ③ 専門家へつなぐ人材の育成
		2 自殺ハイリスク者への支援	① こころの健康づくりの推進 ② 自殺の危険性が高まっている人への支援 ③ 継続して社会的な要因がある人への支援 ④ 遺族や周囲の人への支援
		3 若年層向け自殺対策	① 子どもの自殺予防等に関する教育の推進 ② 職場における自殺対策の推進

3. ライフステージ

健康づくりには、ライフステージも大きく関係しています。それぞれの段階で訪れる心身の変化に向き合い、必要な対策をとりましょう。

<p>妊娠期（胎児期）</p> 	<p>妊娠期は、赤ちゃん（胎児）がお腹の中で成長する大切な時期です。妊娠中の身体的な変化を理解し、バランスのとれた食事や精神的ストレスの少ない生活習慣が重要です。</p> <p>妊娠・出産を機に、妊婦だけでなくパートナーも含めた家族全体の生活習慣や食生活を見直しましょう。</p>
<p>乳幼児期（0～5歳）</p> 	<p>幼児期は、食の基礎や食べる機能の発達、睡眠といった規則正しい生活リズムをつくる時期です。</p> <p>また、食事前に「いただきます」とあいさつするなど、正しい食習慣を通じて、体だけでなく心の成長も促す生活習慣を身につけましょう。</p>
<p>学童・思春期（6～19歳）</p> 	<p>学校給食などを通じて、家族以外の友達とも「共食」を学び、精神的にも著しく成長する時期です。多感な時期であり、自立性が芽生える時期でもあるので、精神的に不安定になることも多い時期といえます。正しい健康の知識はもちろん、家族や友達との絆を大切にしましょう。</p>
<p>青年期（20～39歳）</p> 	<p>社会に出て働く、妊娠・出産するなど、社会人として自立する時期です。不規則な生活により、生活習慣病の危険性が高まる時期でもあります。将来の健康について考え、自分の体や生活に合わせた健康的な食生活や生活習慣を実践し、生活習慣病の予防に努めましょう。</p>
<p>壮年期（40～64歳）</p> 	<p>運動不足や加齢による新陳代謝の低下によって、肥満や高血圧などが増加する時期です。健康的でいきいきと暮らしていくためには、生活習慣病の予防が重要になります。</p> <p>家庭や職場、地域といった多くの機会を通じて、健康を維持・増進するための取り組みを実践しましょう。</p>
<p>高齢期（65歳以上）</p> 	<p>健康上の問題が多くなる時期です。人生に生きがいをもち、健康長寿を目指すためにも、日々の生活を楽しみながら過ごすことが大切です。普段の生活を豊かに過ごしていくために、自身の心と体についての変化を感じながら、家族や友人、地域とのつながりを大切にしましょう。</p>

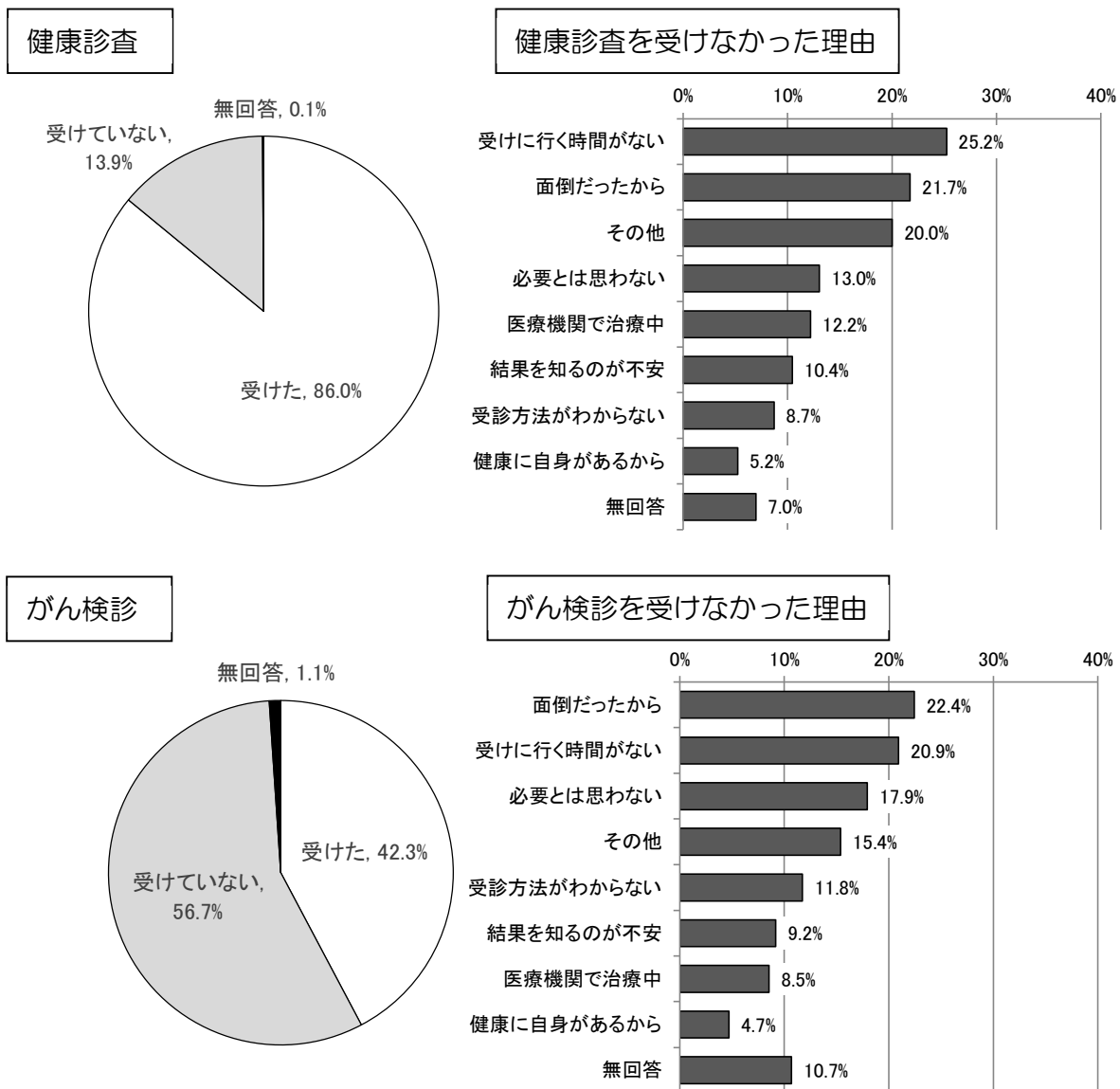
第4章 健康増進計画

基本方針1 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

【現状と課題】

最近1年以内に健康診査を「受けた」と回答した人の割合は86.0%となっており、最近1年以内にがん検診（胃内視鏡による胃がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診は2年以内）を「受けた」と回答した人の割合は42.3%となっています。

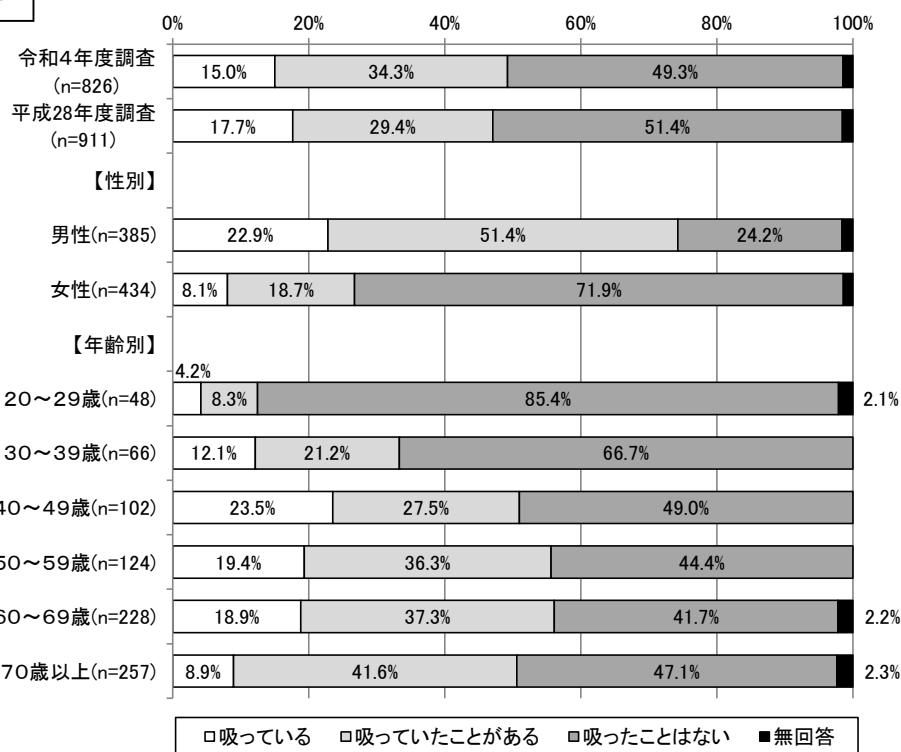
また、健康診査とがん検査ともに、受診しなかった理由については「受けに行く時間がない」と「面倒だったから」の2つが多い結果となっています。



資料：寄居町「健康づくりと食育に関するアンケート調査」（令和4年度）

喫煙の状況については、性別で回答割合が大きく異なり、「吸ったことはない」と回答した割合が男性 24.2%、女性 71.9%となっており、性別にみる男性の喫煙率の高さが見て取れます。また、年齢別にみると「20～29 歳」から「60～69 歳」まで、年代が上がるにしたがって「吸っている」と「吸っていたことがある」を合わせた回答割合が多くなっています。しかし、平成 28 年度調査と比較しても、大きな差はありませんでした。

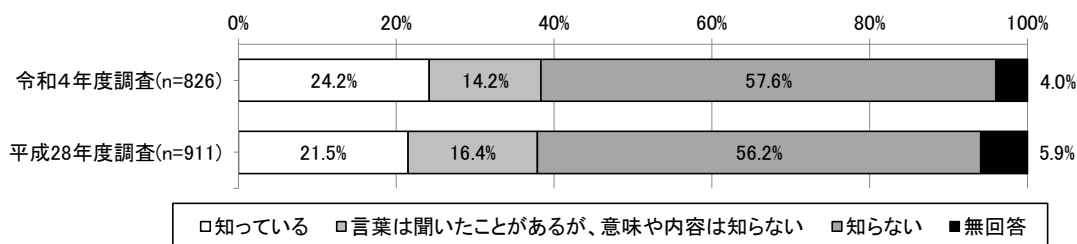
喫煙の状況



資料：寄居町「健康づくりと食育に関するアンケート調査」（令和4年度、平成28年度）

COPD※（慢性閉塞性肺疾患）については、「知っている」が 24.2%と前回調査と比較して多くなっていますが、「言葉は聞いたことがあるが、意味や内容は知らない」と「知らない」の合計が 71.8%となっており、依然として COPD の認知度は低い結果となっています。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度



資料：寄居町「健康づくりと食育に関するアンケート調査」（令和4年度、平成28年度）

※COPD（慢性閉塞性肺疾患）：主として喫煙などにより、有害物質を長期的に吸い込むことによって肺に炎症がおき、肺の中の組織が破壊され、酸素の取り込みや二酸化炭素を排出する機能が低下する疾患で、せき・たん・息切れを主な症状とし、徐々に呼吸障害が進行するもの。

【施策の展開】

①がん

ライフステージ	取り組み	内容	担当課
【青年期】 【壮年期】 【高齢期】	早期発見のための、がん検診受診率の向上	<ul style="list-style-type: none"> ● 胃、大腸、肺、及び前立腺がん検診は、特定健康診査・後期高齢者健康診査・健康診査及び肝炎ウイルス検診との同時実施を継続します。検診精度の確保とともに新たな検診項目の導入などの検討に努めます。 ● すべてのがん検診において、子育て世代も受けられるよう、休日に検診日を設ける。また子供連れでも受診できるよう託児を設けるなど受診者の利便性を確保します。 ● 町内の事業所内の働き盛りの世代へがん検診の普及啓発活動を行います。 	健康づくり課
		<ul style="list-style-type: none"> ● 特定健診・後期高齢者健康診査や特定保健指導において、がん検診受診の必要性・重要性について、更なる周知に努めます。 	町民課
【学童・思春期】 【青年期】 【壮年期】 【高齢期】	喫煙率及び受動喫煙者の減少への取り組みの推進	<ul style="list-style-type: none"> ● 住民に対し、受動喫煙やタバコの害についてPRし、正しく理解してもらうよう努めます。 ● 喫煙者への支援として、禁煙外来実施医療機関を周知するよう努めます。 ● 世界禁煙デー（毎年5月）に合わせて広報、町公式ホームページで周知します。 	健康づくり課
		<ul style="list-style-type: none"> ● 特定健診・後期高齢者健康診査や特定保健指導において、喫煙や受動喫煙のリスクについて、更なる周知に努めます。 	町民課

ライフステージ	取り組み	内容	担当課
【妊娠期】 【学童・思春期】 【青年期】 【壮年期】 【高齢期】	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の減少への取り組みの推進	<ul style="list-style-type: none"> ● 住民に対し、妊娠・授乳中・未成年の飲酒が健康に害を与えることや、過度な飲酒を毎日しないよう周知します。 ● アルコール関連問題啓発週間（毎年11月）に合わせて広報、町公式ホームページで周知します。 	健康づくり課
		<ul style="list-style-type: none"> ● 特定健診・後期高齢者健康診査や特定保健指導において、生活習慣病と飲酒量の関係について、更なる周知に努めます。 	町民課
【青年期】 【壮年期】 【高齢期】	肝炎ウイルス検査体制の充実	<ul style="list-style-type: none"> ● 肝炎ウイルス検診の受診体制の確保として、特定健康診査・後期高齢者健康診査・健康診査及び胃・大腸・肺及び前立腺がん検診と同時実施するとともに、対象者には個別勧奨を継続します。 ● 子育て世代も受けられるよう、休日に検診日を設ける、また子ども連れでも受診できるよう託児を設けるなど受診者の利便性を確保します。 ● 県保健所が実施する肝炎ウイルス検査及び県が実施する助成事業についてPRに努めます。 	健康づくり課
【学童・思春期】 【青年期】 【壮年期】 【高齢期】	がん教育の実施	<ul style="list-style-type: none"> ● 子どもの頃から生涯を通じて、がんについての正しい知識を身につけることを目的とした、学びの場を作ります。 	健康づくり課
【学童・思春期】 【青年期】 【壮年期】	世代別のがん患者への支援	<ul style="list-style-type: none"> ● 骨髄バンクドナー登録の推進を行っていきます。 ● 造血幹細胞移植などにより免疫が消失した方へ再度定期予防接種を受ける場合の費用を補助します。 ● 働き盛り世代の職場復帰に関する情報提供など、生活支援を行っていきます。 	健康づくり課

町民の 行動目標



- ◇ 毎年、がん検診を受けます。(2年に1度のものもあります。)
- ◇ 危険因子を1つでもなくすよう、生活習慣について見直します。
- ◇ かかりつけ医を持ちます

②循環器疾患

ライフステージ	取り組み	内容	担当課
【壮年期】 【高齢期】	特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上	<ul style="list-style-type: none"> ● 特定健診・後期高齢者健康診査の受診や特定保健指導の実施の必要性・重要性について、更なる周知に努めます。 	町民課
【青年期】 【壮年期】 【高齢期】	高血圧の改善・脂質異常症(高コレステロール血症)の減少	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康診査を受ける機会が無い方を対象に健康診査を実施します。 ● 健診結果相談会を実施し、生活習慣病予防と生活習慣病の改善に努めます。 	健康づくり課
		<ul style="list-style-type: none"> ● 脳血管疾患や心疾患の予防には高血圧症予防が重要であるため、毎年健康診査等の受診が促されるように周知します。 ● 特定健診・後期高齢者健康診査や特定保健指導において、高血圧や脂質異常症のリスクについて、更なる周知に努めます。 ● 脳血管疾患予防のため、健康チェックコーナーを実施します。 	町民課
【学童・思春期】 【青年期】 【壮年期】 【高齢期】	喫煙者の割合の減少への取り組みの推進	<ul style="list-style-type: none"> ● 住民に対し、受動喫煙やたばこの害についてPRし、正しく理解してもらうよう努めます。【再掲】 ● 喫煙者への支援として、禁煙外来実施医療機関を周知するよう努めます。【再掲】 ● 世界禁煙デー(毎年5月)に合わせて広報、町公式ホームページで周知します。【再掲】 	健康づくり課

ライフステージ	取り組み	内容	担当課
		<ul style="list-style-type: none"> ● 特定健診・後期高齢者健康診査や特定保健指導において、喫煙や受動喫煙のリスクについて、更なる周知に努めます。【再掲】 	町民課
【学童・思春期】 【青年期】 【壮年期】 【高齢期】	生活習慣病重症化予防対策の推進	<ul style="list-style-type: none"> ● 生活習慣病重症化予防対策として、慢性腎臓病（CKD）の原因ともいえる高血圧や糖代謝異常等のハイリスク者に対して、健康教室を実施し受診勧奨や生活習慣病改善に努めます。 ● 「寄居町の健康診断結果」を広報やHPに掲載し、自分自身の健康状態の振り返りの機会をつくりまします。 ● 地域に訪問し地区公民館などで健康相談や健康教育、学校や保育所等の協力を得て、保護者やこどもに向けて減塩等の啓発活動を行います。 	健康づくり課
		<ul style="list-style-type: none"> ● 特定健康診査・後期高齢者健康診査の受診者を増やすことで、生活習慣の改善及び重症化予防につなげます。 ● 特定健診・後期高齢者健康診査の受診や特定保健指導の実施の必要性・重要性について、更なる周知に努めます。【再掲】 	町民課

町民の行動目標



- ◇ 毎年、特定健康診査・健康診査を受けます。
- ◇ 食事や運動習慣を見直し循環器疾患を予防します。
- ◇ メタボリックシンドローム*予防のための生活改善を実践します。
- ◇ かかりつけ医を持ちます。

※メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）：内臓脂肪が蓄積することにより、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常を起こしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しないと心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態のこと。

③糖尿病

ライフステージ	取り組み	内容	担当課
【青年期】 【壮年期】 【高齢期】	糖尿病性腎症重症化 予防対策の推進	<ul style="list-style-type: none"> ● 慢性腎臓病（CKD）の原因ともいえる高血圧や糖代謝異常等のハイリスク者に対して、家庭訪問や健康教室を実施し受診勧奨や生活習慣病改善に努めます。 ● 糖尿病や、合併症の予防について理解し、バランスの良い食事や、適度な運動を生活に取り入れる住民が増加するよう働きかけます。 	健康づくり課
		<ul style="list-style-type: none"> ● 特定健康診査・後期高齢者健康診査及び健康診査の受診者を増やすことで、生活習慣の改善及び重症化予防につなげます。 ● 特定健診・後期高齢者健康診査の受診や特定保健指導の実施において、糖尿病のリスクについて周知し、糖尿病性腎症重症化予防により透析患者の増加を抑制します。 	町民課
【学童・ 思春期】 【青年期】 【壮年期】 【高齢期】	糖尿病有病者の増加 の抑制	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康診査を受ける機会が無い方を対象に健康診査を実施します。 ● 適正な血糖値である人を増やすため、発症予防と重症化予防の推進を図ります。 ● 地域に訪問し地区公民館などで健康相談や健康教育、学校や保育所等の協力を得て、保護者やこどもに向けて減塩等の啓発活動を行います。【再掲】 	健康づくり課
		<ul style="list-style-type: none"> ● 特定健診・後期高齢者健康診査の受診や特定保健指導の実施において、糖尿病のリスクについて、更なる周知に努めます。 	町民課
【壮年期】 【高齢期】	特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上【再掲】	<ul style="list-style-type: none"> ● 特定健診・後期高齢者健康診査の受診や特定保健指導の実施の必要性・重要性について、更なる周知に努めます。【再掲】 	町民課

町民の
行動目標



- ◇ 糖尿病の重症化を予防します。
- ◇ メタボリックシンドローム予防のための生活改善を実践します。
- ◇ かかりつけ医を持ちます。

④ COPD（慢性閉塞性肺疾患）

ライフステージ	取り組み	内容	担当課
【青年期】 【壮年期】 【高齢期】	COPD の認知度の向上	● 慢性閉塞性肺疾患（COPD）の症状等について、広報やホームページ等を通じて周知に努めます。	健康づくり課
		● 特定健診・後期高齢者健康診査や特定保健指導において、COPD についての周知に努めます。	町民課
【青年期】 【壮年期】 【高齢期】	成人の喫煙率の減少の推進	● 肺がん検診や結核検診など呼吸器系に関連する検診会場及び子宮頸がんや乳がん検診会場で禁煙に関するポスターを掲示するほか、がん検診受診者のうち喫煙者には禁煙外来の周知を行います。	健康づくり課
		● 特定健診・後期高齢者健康診査や特定保健指導において、喫煙や受動喫煙のリスクについて、更なる周知に努めます。【再掲】	町民課

町民の
行動目標



- ◇ 喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響を理解し、喫煙者は禁煙に取り組みます。
- ◇ 家庭内での禁煙・分煙を実行します。
- ◇ 喫煙場所や喫煙方法など、マナーを守ります。

【COPD（慢性閉塞性肺疾患）】

喫煙や化学物質をはじめとした有害物質を吸入することで、気管支や肺胞がダメージを受けて、呼吸障害等をおこす疾患です。

主な症状は咳が出る・痰が多い・動悸がする・動くと息苦しいなどですが、症状が進行すると安静にしているときでも息苦しい状況になります。



基本方針2 健康を支える生活習慣の改善

【現状と課題】

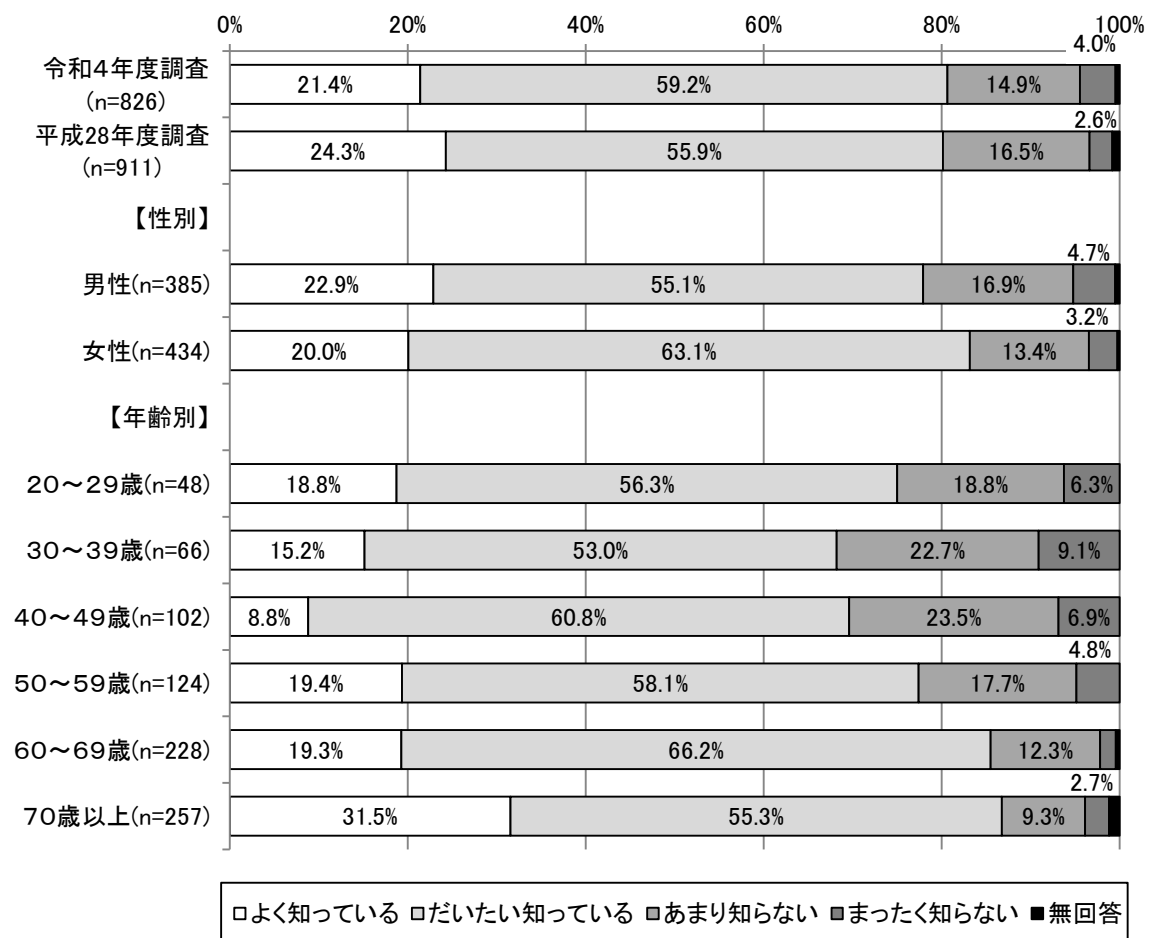
健康維持のためには自分に合った食事内容や量について知っていることが重要です。

アンケート調査では、全体のおよそ8割の人が「よく知っている」又は「だいたい知っている」と回答しており、前回調査と比較すると大きな差はありませんでした。

性別でみると、男性よりも女性の方が「よく知っている」又は「だいたい知っている」と回答した割合が多くなっています。また、年齢別でみると、20歳代から40歳代で「あまり知らない」又は「まったく知らない」と回答した人が多くなっています。

健康を支える生活習慣を身につけるためには、食事のとり方や食事の内容についての知識の習得が求められます。特に働き盛り世代は生活習慣病になりやすいため、バランスの良い食事をとることを啓発していく必要があります。

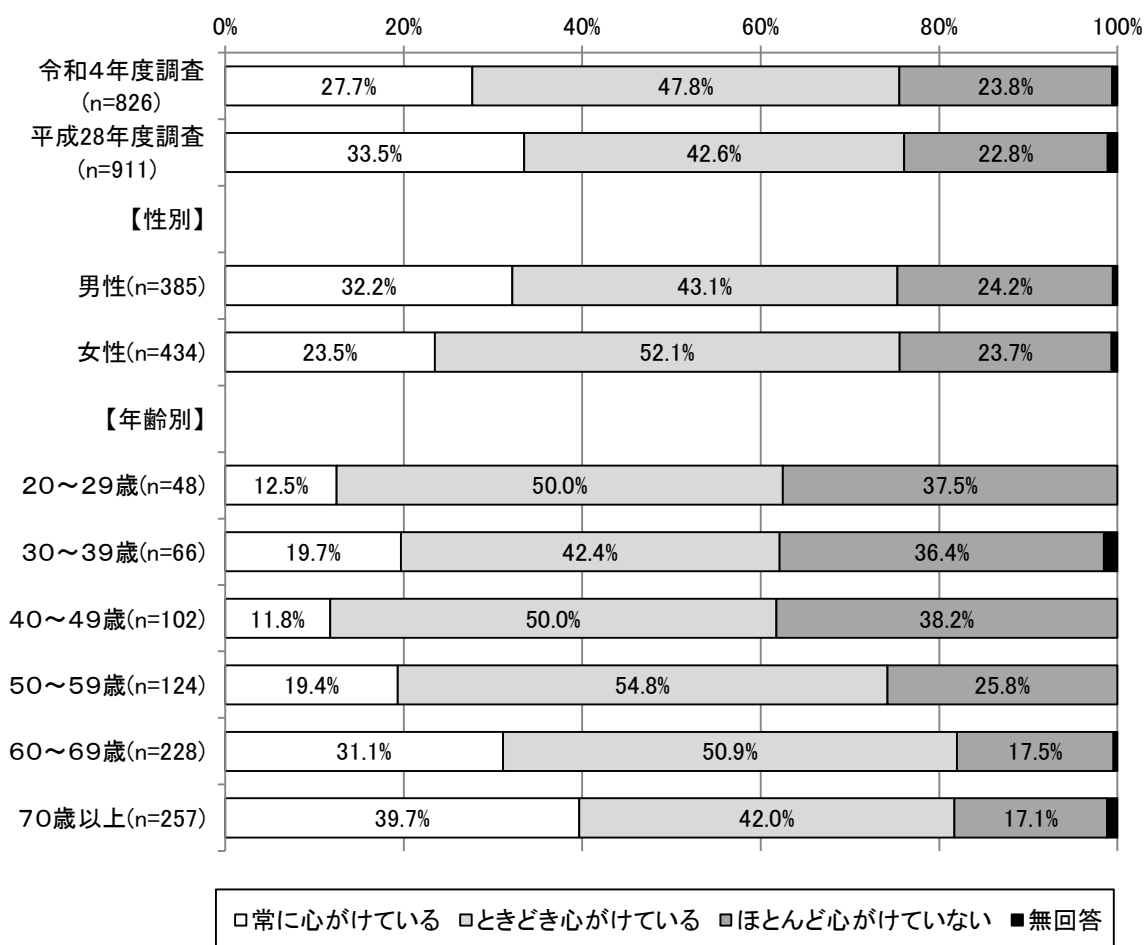
【自分に合った食事内容や量を知っていますか（単一回答）】



資料：寄居町「健康づくりと食育に関するアンケート調査」（令和4年度、平成28年度）

運動不足の対策として、日ごろから歩くことが健康の維持・増進に効果的です。アンケート調査では、日ごろ歩くことを心がけているかについて、およそ7割の人が「常に心がけている」又は「ときどき心がけている」と回答しています。前回調査と比較すると大きな差はありませんでしたが、年齢別で見ると、50歳代から年代が上がるにしたがって「常に心がけている」と回答した人が多くなっています。20歳代から40歳代の世代に向けて、意識的に歩くことを働きかける必要があります。

【日ごろ、歩くことを心がけていますか（単一回答）】

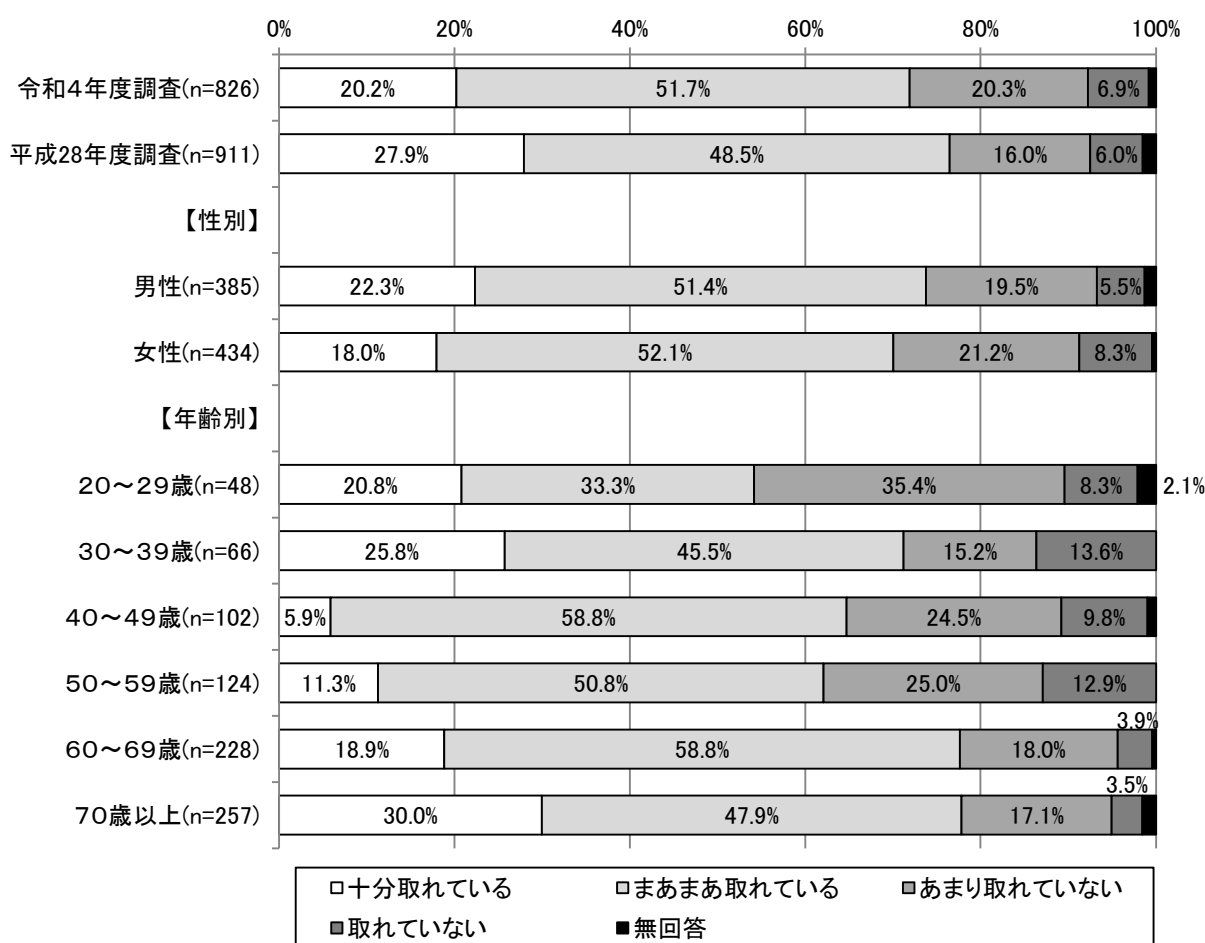


資料：寄居町「健康づくりと食育に関するアンケート調査」（令和4年度、平成28年度）

睡眠による休養が「十分取れている」又は「まあまあ取れている」と回答した人は、全体のおよそ7割でした。前回調査と比較すると「十分取れている」と回答した割合が7.7ポイント少なくなっています。性別では大きな差はないものの、年齢別でみると20歳代が「あまり取れていない」又は「取れていない」と回答した割合が多くなっています。また、40歳代で「十分取れている」と回答した人の割合が5.9%と少なくなっています。

睡眠は健康維持のために非常に重要ですが、睡眠による十分な休養が取れていない人が若い世代を中心に多くいます。睡眠の大切さ、睡眠と健康との関連等について周知していく必要があります。

【睡眠による休養が十分とれていると思いますか（単一回答）】



資料：寄居町「健康づくりと食育に関するアンケート調査」（令和4年度、平成28年度）

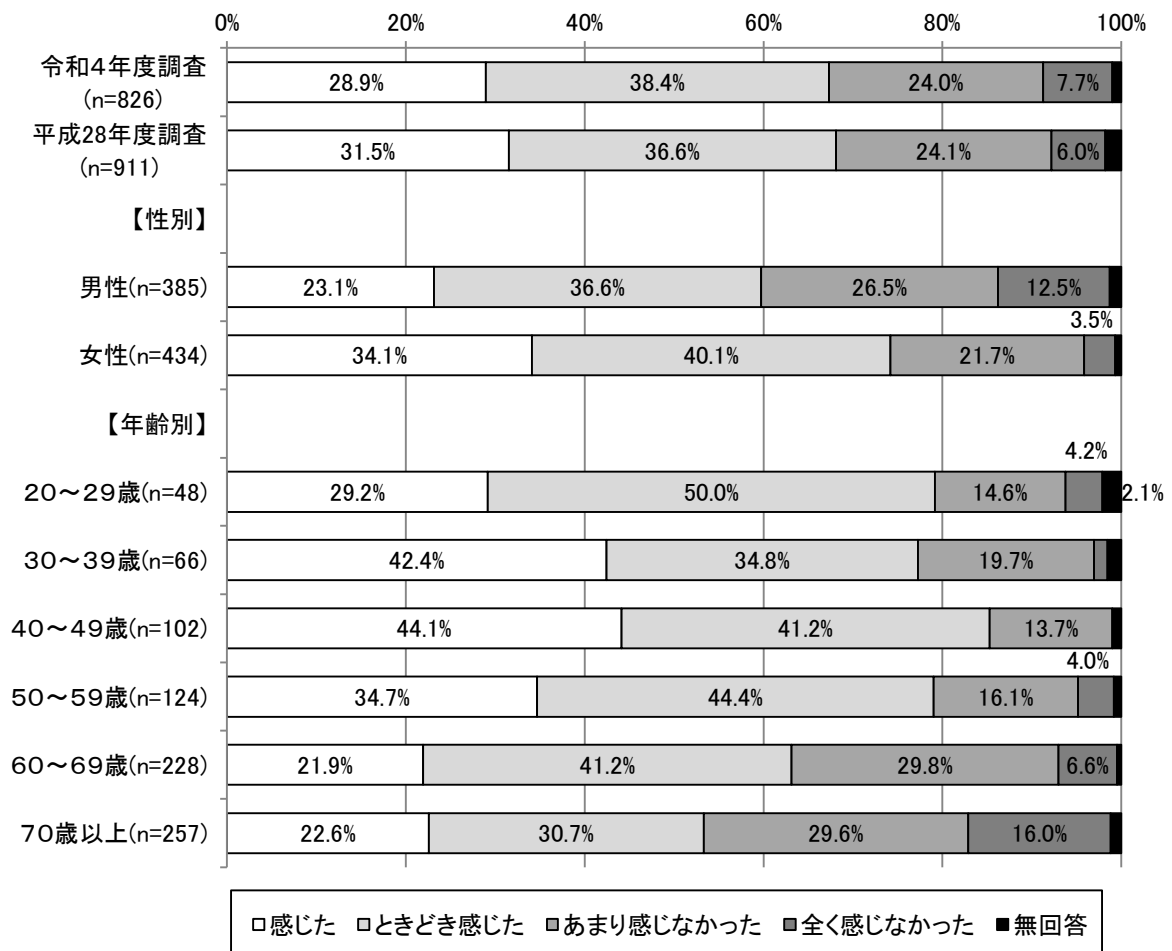
最近1ヵ月以内でストレスを感じたかについては、「感じた」又は「ときどき感じた」と回答した人の割合がおよそ7割となっており、前回調査と比較して大きな差はありませんでした。

性別で見ると、男性よりも女性の方が「感じた」又は「ときどき感じた」と回答した人の割合が多くなっています。

年齢別で見ると、特に30歳代から40歳代が「感じた」と回答した割合が多くなっています。これに対して、60歳代や70歳以上は「あまり感じなかった」又は「全く感じなかった」と回答した人の割合が多くなっています。

毎日の生活リズムを整える、日中適度な運動を行う、十分な睡眠をとるなど、不安や悩み・ストレスに対する上手な対処方法を周知していくことが求められます。

【最近1ヵ月以内でストレスを感じたことがありますか（単一回答）】



資料：寄居町「健康づくりと食育に関するアンケート調査」（令和4年度、平成28年度）

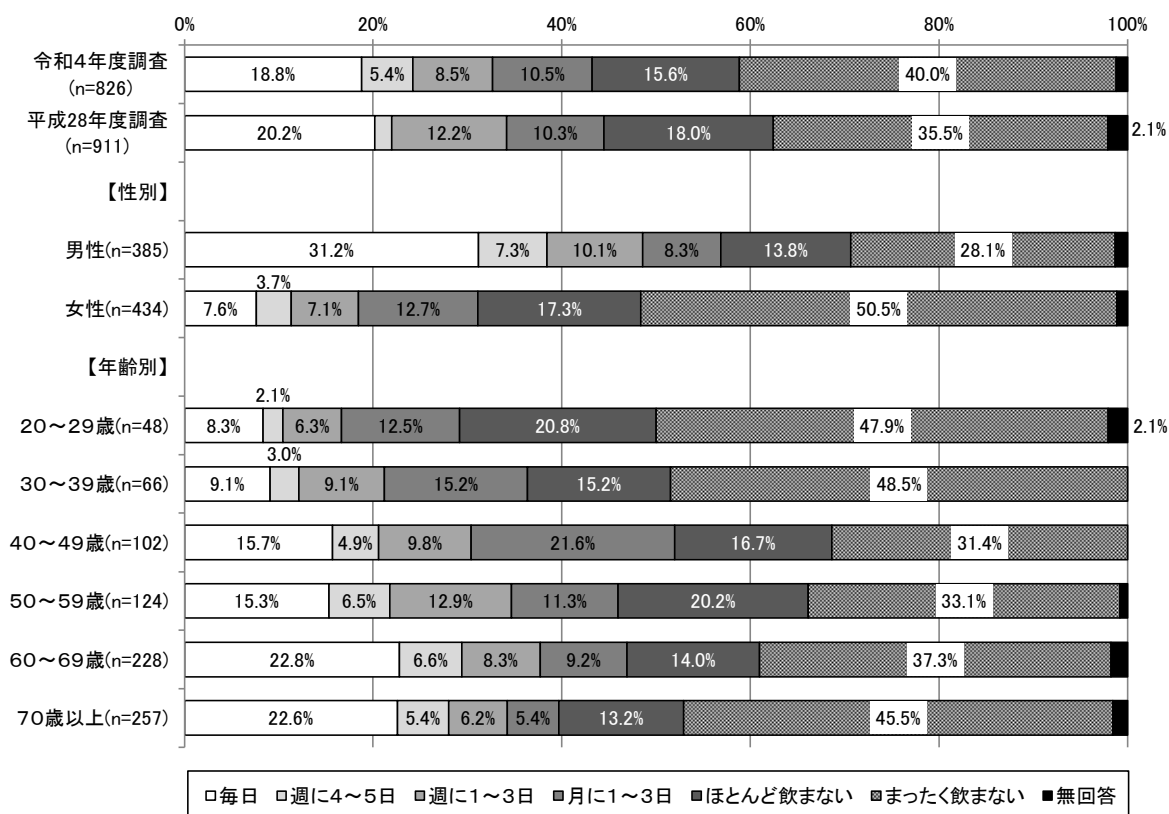
飲酒についてみると、アンケート調査ではおよそ5割の人が、お酒を「ほとんど飲まない」又は「まったく飲まない」と回答しており、前回調査と比較しても大きな差はありませんでした。

性別でみると、女性の方が圧倒的に「ほとんど飲まない」又は「まったく飲まない」と回答しており、男性より 25.9 ポイント多くなっています。また、1日あたりの飲酒量も女性の方が少なくなっています。

1日あたりの飲酒量についてみると、節度ある適度な飲酒量（日本で1合）未満の人は全体でおよそ4割となっています。前回調査よりも数値は改善していますが、過度な飲酒は生活習慣病をはじめとするさまざまな疾患やうつ病、アルコール依存症などのリスク要因になります。また、妊娠・授乳中の飲酒は、胎児や乳児の発育に影響を与えることがあります。

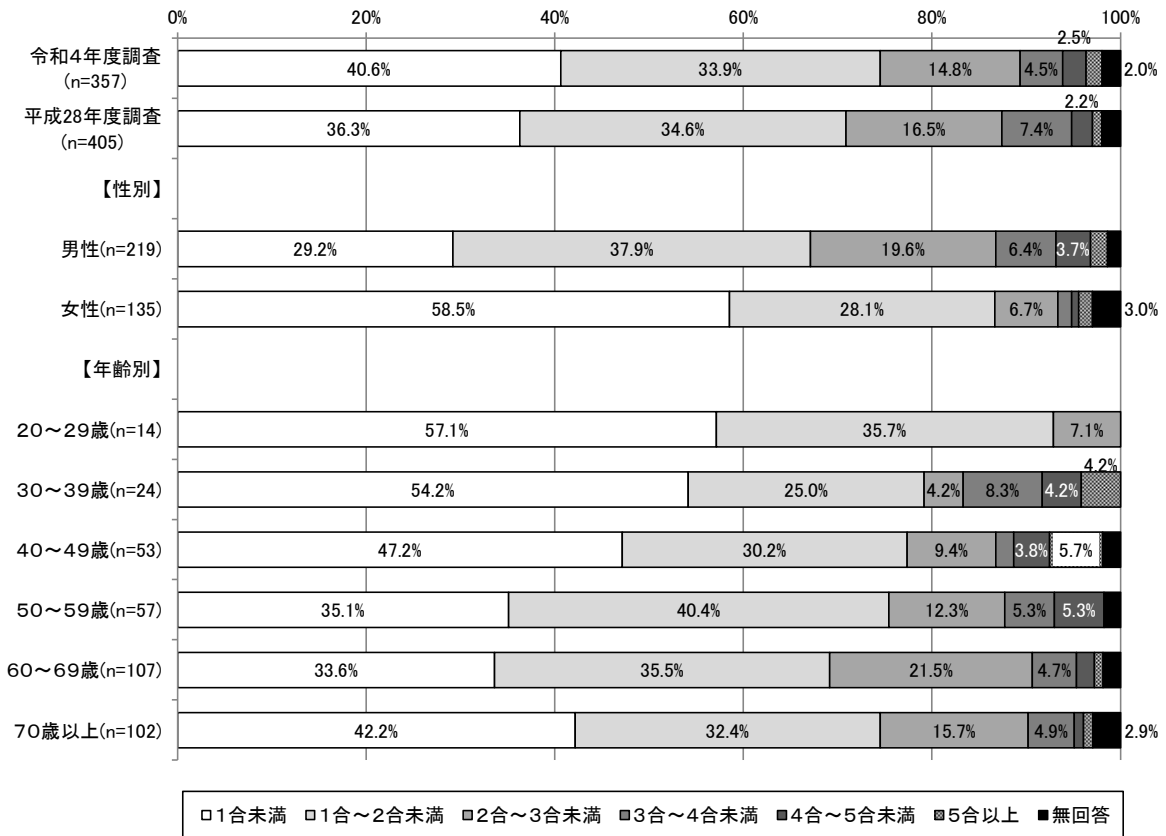
アルコールが健康に及ぼす影響や、生活習慣病のリスクを高めることなど、過度な飲酒による健康への影響について、普及・啓発していく必要があります。

【どのくらいの割合でお酒を飲んでいますか（単一回答）】



資料：寄居町「健康づくりと食育に関するアンケート調査」（令和4年度、平成28年度）

【お酒を飲むときは、1日あたりどのくらいの量を飲みますか（単一回答）】

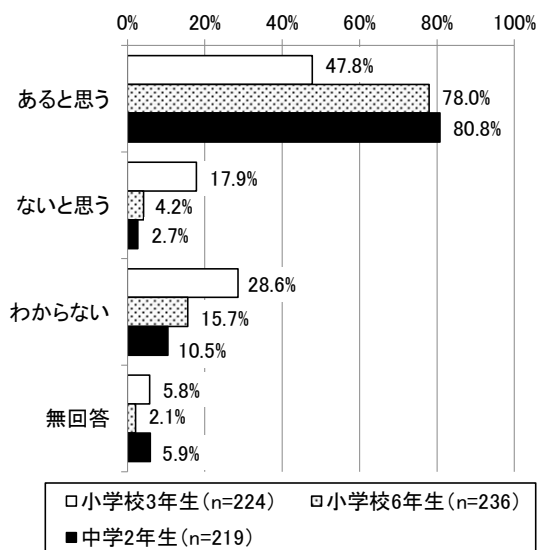


資料：寄居町「健康づくりと食育に関するアンケート調査」（令和4年度、平成28年度）

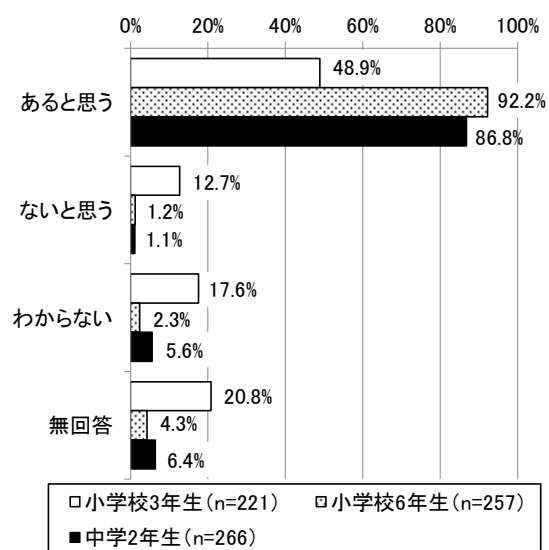
タバコの煙を吸うと体に害があると思うかについては、小学6年生と中学2年生のおよそ8割の人が「あると思う」と回答していますが、小学3年生では5割以下となっています。タバコの害については、小学校低学年からしっかり教えることが重要と考えられます。

【タバコの煙を吸うと体に害があると思いますか（単一回答）】

令和4年度調査



平成28年度調査



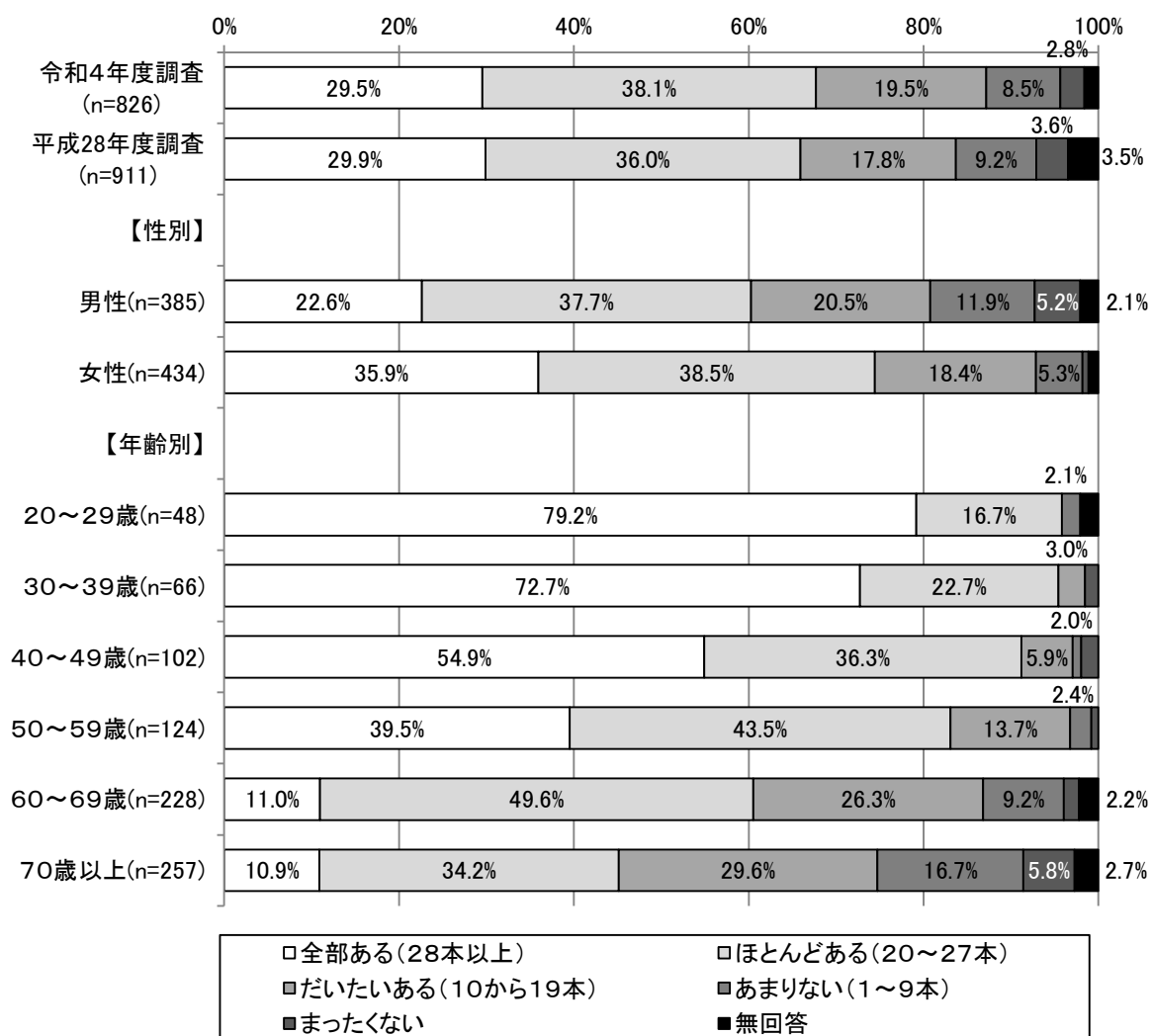
資料：寄居町「健康づくりと食育に関するアンケート調査」（令和4年度、平成28年度）

歯の本数については、「全部ある（28本以上）」又は「ほとんどある（20～27本）」と回答した人の割合がおよそ7割となっており、前回調査と比較して大きな差はありませんでした。性別で見ると、女性の方が「全部ある（28本以上）」又は「ほとんどある（20～27本）」と回答した人の割合が多くなっています。

年齢別で見ると、年代が上がるにしたがって「全部ある（28本以上）」又は「ほとんどある（20～27本）」と回答した人の割合が少なくなっています。特に60歳代から「全部ある（28本以上）」と回答した人の割合が著しく少なくなっています。

歯と口腔の健康を保つことは、食事することだけでなく体の健康にもつながるため、豊かな人生を送るための基礎といえます。自分の歯を健康に保つための生活習慣を身につけることができるように、正しい歯みがき方法を身につけること、かかりつけ歯科医を持つこと、定期的に歯科検診を受けることなど、歯の健康づくりについて啓発していくことが重要です。

【あなたの歯は、何本ありますか（単一回答）】

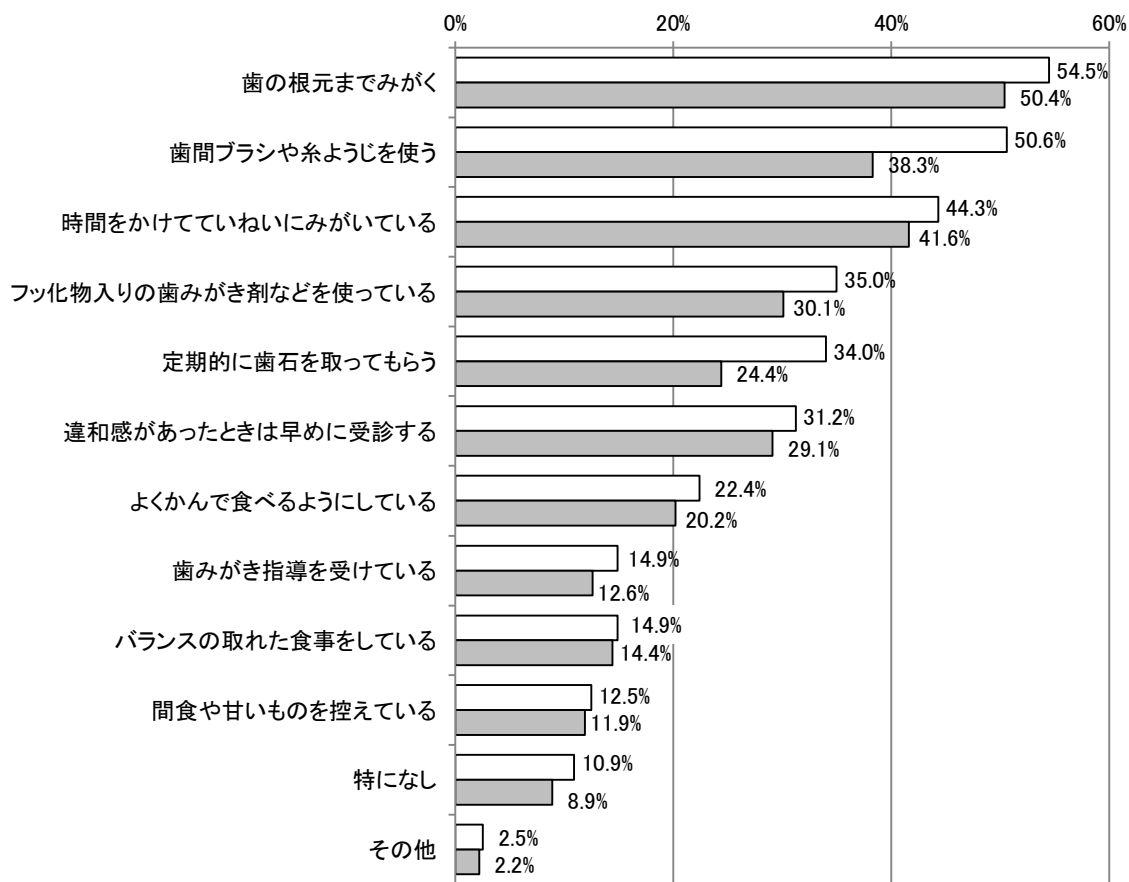


資料：寄居町「健康づくりと食育に関するアンケート調査」（令和4年度、平成28年度）

歯や口のために気を付けていることについては、「歯を根元までみがく」が最も多く 54.5% となっています。前回調査と比較すると、「歯間ブラシや糸ようじを使う」が 12.3 ポイント、「定期的に歯石を取ってもらう」が 9.6 ポイント多くなっています。

歯が健康でないと、虫歯や歯周病だけでなく、全身の病気を引き起こすこともあります。歯間ブラシ等の適切な使用や食事の際はよくかむこと、フッ化物入りの歯磨き粉の利用といった虫歯と歯周病予防について情報を発信し、日ごろから歯のケアを行うように周知することが重要です。

【歯や口のために気をつけていること（複数回答）】



□ 令和4年度調査 (n=826) □ 平成28年度調査 (n=911)

資料：寄居町「健康づくりと食育に関するアンケート調査」（令和4年度、平成28年度）

【施策の展開】

① 栄養・食生活

ライフステージ	取り組み	内容	担当課
【学童・思春期】 【青年期】 【壮年期】 【高齢期】	適正体重を維持している人の増加（肥満・やせの減少）への取り組みの推進	● 自身の適正体重を把握し、維持することができるよう、バランスの良い食事や運動をする人が増加するよう働きかけます。	健康づくり課
		● 特定健診・後期高齢者健康診査や特定保健指導において、規則正しい食生活の重要性について周知します。	町民課
		● 身体測定の結果で、対象の児童生徒とその保護者に注意喚起をします。	教育指導課
【妊娠期】 【乳幼児期】 【学童・思春期】 【青年期】 【壮年期】 【高齢期】	適正な量と質の食事をとる人の増加への取り組みの推進	● 適正な量や質のよい食事のとり方を理解し、適正体重を維持することができるよう働きかけます。	健康づくり課
		● 地域に訪問し地区公民館などで健康相談や健康教育、学校や保育所等の協力を得て、保護者やこどもに向けて減塩等の啓発活動を行う。【再掲】	
		● 苦手なものも少しずつでも克服するよう、給食指導を行います。	教育指導課

町民の 行動目標



◇ 健康に良い適正な量や質の良い食事のとり方を身につけます。

②身体活動・運動

ライフステージ	取り組み	内容	担当課
【妊娠期】 【乳幼児期】 【学童・思春期】 【青年期】 【壮年期】 【高齢期】	日常生活における歩数の増加	<ul style="list-style-type: none"> ● 毎日運動をする人が増加するよう、埼玉県コバトン健康マイレージ*でウォーキングの実施を支援します。 	健康づくり課
		<ul style="list-style-type: none"> ● まちづくり出前講座・カローリング体験教室・町民健康増進ワークショップ事業・町民ハイキング(スポーツ協会・コミュニティ協議会共催)及び中央公民館主催講座・地域公民館事業・とことん学び塾の実施を継続します。 	生涯学習課
【妊娠期】 【乳幼児期】 【学童・思春期】 【青年期】 【壮年期】 【高齢期】	運動習慣者の増加への取り組みの推進	<ul style="list-style-type: none"> ● 町が考案した「ふるさと健康体操教室」を通年実施し、さらにラジオ体操指導者が指導する「ラジオ体操教室」を開催しラジオ体操の普及活動を行い、運動習慣者の増加に努めます。 ● 健康づくりのボランティアの育成とともに、ボランティア活動者による各地域でのラジオ体操等の健康づくり活動を支援します。 ● 毎日運動をする人が増加するよう、埼玉県コバトン健康マイレージでウォーキングの実施を支援します。【再掲】 	健康づくり課
		<ul style="list-style-type: none"> ● 町内の小学校における毎朝のマラソンを促進します。 	教育指導課
		<ul style="list-style-type: none"> ● まちづくり出前講座・カローリング体験教室・町民健康増進ワークショップ事業・町民ハイキング(スポーツ協会・コミュニティ協議会共催)及び中央公民館主催講座・地域公民館事業・とことん学び塾の実施を継続します。【再掲】 	生涯学習課

※埼玉県コバトン健康マイレージ：県民の皆様が歩数計を使ってウォーキングを楽しく続けられ、健康づくりを進めていただくサービスです。

ライフステージ	取り組み	内容	担当課
【妊娠期】 【乳幼児期】 【学童・ 思春期】 【青年期】 【壮年期】 【高齢期】	身体活動を増やすための取り組みの実施	● 埼玉県コバトン健康マイレージを実施するほか、ラジオ体操教室等の健康教室を実施し身体活動を増やすための支援を推進します。	健康づくり課
		● 休み時間の外遊びを推進します。	教育指導課
		● まちづくり出前講座・カローリング体験教室・町民健康増進ウィーク事業・町民ハイキング(スポーツ協会・コミュニティ協議会共催)及び中央公民館主催講座・地域公民館事業・とことん学び塾の実施を継続します。【再掲】	生涯学習課

町民の 行動目標



- ◇ 近距離の移動は意識して歩くようにします。
- ◇ 楽しみながら身体を動かし、体調・体力に見合った無理のない運動を続けます。
- ◇ 家族で楽しく身体を動かす機会をつくります。
- ◇ 地域の健康づくり活動に参加します。

③休養

ライフステージ	取り組み	内容	担当課
【学童・ 思春期】 【青年期】 【壮年期】 【高齢期】	睡眠の大切さについての周知	● 睡眠の大切さについて周知します。	健康づくり課
		● 保健学習で、健康の三要素(栄養・運動・休養)の重要性を学びます。	教育指導課
		● 特定健診・後期高齢者健康診査や特定保健指導において、規則正しい生活習慣と睡眠の重要性について周知します。	町民課

ライフステージ	取り組み	内容	担当課
【学童・ 思春期】 【青年期】 【壮年期】 【高齢期】	睡眠による休養を十分とれていない人の割合の減少への取り組みの推進	● 睡眠の大切さについて周知します。【再掲】	健康づくり課
		● 校内で健康生活調査を実施し、結果によって注意喚起をします。	教育指導課
		● 特定健診・後期高齢者健康診査や特定保健指導において、規則正しい生活習慣と睡眠の重要性について周知します。【再掲】	町民課

町民の 行動目標



- ◇ 早寝・早起きを心がけ、疲れを残さないようにします。
- ◇ 趣味や生きがいを持ち、楽しみを増やします。

④ 飲酒

ライフステージ	取り組み	内容	担当課
【青年期】 【壮年期】 【高齢期】	多量飲酒者を減らすための取り組みの推進	<ul style="list-style-type: none"> ● 生活習慣病発症リスクを高める量を飲酒している人の減少を目指します。 ● 特定健診・後期高齢者健康診査や特定保健指導において、節度ある適度な飲酒について周知します。 	健康づくり課 町民課
【学童・思春期】	未成年者の飲酒の防止	<ul style="list-style-type: none"> ● 保健学習で飲酒が健康に与える影響について理解できるようにします。 	教育指導課
【妊娠期】	妊娠中の飲酒の防止	<ul style="list-style-type: none"> ● 妊娠中の習慣的な飲酒は流産や早産、更に胎児の発育に悪影響を与えるため、妊娠中は全期間を通じて飲酒をやめることを妊娠早期から周知します。 	子育て支援課

町民の 行動目標



- ◇ 節度ある適度な飲酒に努めます。
- ◇ 未成年・妊娠中の飲酒はしません。

⑤喫煙

ライフステージ	取り組み	内容	担当課
【妊娠期】 【学童・思春期】 【青年期】 【壮年期】 【高齢期】	成人の喫煙率の減少の推進（再掲）	<ul style="list-style-type: none"> ● 住民に対し、受動喫煙やたばこの害について PR し、正しく理解してもらうよう努めます。【再掲】 ● 喫煙者への支援として、禁煙外来実施医療機関を周知するよう努めます。【再掲】 ● 世界禁煙デー（毎年5月）に合わせて広報、町公式ホームページで周知します。【再掲】 	健康づくり課
		<ul style="list-style-type: none"> ● 特定健診・後期高齢者健康診査や特定保健指導において、喫煙のリスクについて、更なる周知に努めます。【再掲】 	町民課
【妊娠期】 【乳幼児期】 【学童・思春期】 【青年期】 【壮年期】 【高齢期】	受動喫煙防止対策の推進	<ul style="list-style-type: none"> ● 住民に対し、受動喫煙やたばこの害について PR し、正しく理解してもらうよう努めます。【再掲】 	健康づくり課
		<ul style="list-style-type: none"> ● 未成年者の受動喫煙の防止を、保育所保護者等へ周知を図ります。 	子育て支援課
		<ul style="list-style-type: none"> ● 役場庁舎や町管理施設において、敷地内禁煙・施設内禁煙の実施により、受動喫煙防止対策を推進します。 	各施設管理担当課
		<ul style="list-style-type: none"> ● 保健学習で、受動喫煙が健康に与える影響について理解できるようにします。 	教育指導課
【乳幼児期】 【学童・思春期】	未成年者の喫煙の防止	<ul style="list-style-type: none"> ● 未成年者の喫煙の防止を、保育所保護者等へ周知を図ります。 	子育て支援課
		<ul style="list-style-type: none"> ● 保健学習で、喫煙が健康に与える影響について理解できるようにします。 	教育指導課
【妊娠期】	妊娠中の喫煙の防止	<ul style="list-style-type: none"> ● 妊娠中の喫煙は、低出生体重児や切迫早産、さらに胎児の発育に悪影響を与えるため、妊娠中は全期間を通じて喫煙をやめることを妊娠早期から周知を図ります。 	子育て支援課

町民の 行動目標



- ◇ 喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響を理解し、喫煙者は禁煙に取り組みます。
- ◇ 未成年・妊娠中の喫煙はしません。
- ◇ 家庭内での禁煙・分煙を実行します。
- ◇ 喫煙場所や喫煙方法など、マナーを守ります。

⑥ 歯・口の健康

ライフステージ	取り組み	内容	担当課
【妊娠期】 【乳幼児期】 【学童・思春期】 【青年期】 【壮年期】 【高齢期】	口腔機能の維持・向上への取り組みの推進	<ul style="list-style-type: none"> ● 成人期（妊婦を含む。）の定期歯科健診、保健指導の受診促進に努めます。 ● 歯科口腔保健、歯科疾患予防の情報収集及び普及啓発に努めます。 	健康づくり課
		<ul style="list-style-type: none"> ● 口腔機能の維持・向上への取り組みを、保育所保護者等へ周知を図ります。 	子育て支援課
		<ul style="list-style-type: none"> ● 給食後の歯みがきや長期休業中の歯みがきを習慣化します。 	教育指導課
【妊娠期】 【乳幼児期】 【学童・思春期】	乳幼児・学齢期のう蝕（むし歯）のない子どもの増加への取り組みの推進	<ul style="list-style-type: none"> ● 将来にわたって健康な歯を守るために、乳幼児期からむし歯予防につとめるとともに生活習慣の見直しをすることを周知します。 	健康づくり課
		<ul style="list-style-type: none"> ● 町内小中学校でむし歯治療率調査を実施します。 	教育指導課
		<ul style="list-style-type: none"> ● 乳幼児・学齢期のう蝕（虫歯）のない子どもの増加への取り組みを保育所保護者等へ周知を図ります。 	子育て支援課
【壮年期】 【高齢期】	歯科健（検）診受診者の増加への取り組みの推進	<ul style="list-style-type: none"> ● 歯周疾患予防啓発のため、50歳到達者に受診勧奨を進めます。 ● 8020よい歯のコンクール（町選出）を実施して80歳でも自歯を20本有することを目標とした事業を実施します。 	健康づくり課

町民の 行動目標



- ◇ 歯と口に関する正しい知識を身につけます。
- ◇ よく噛んで食べます。
- ◇ 定期的に歯科健（検）診を受診し、自分に合った口腔ケアを行います。

【8020運動】

厚労省と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。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ています。楽しく充実した食生活を送り続けるためには健康な歯を保つことが大切です。ぜひ「8020」を目指しましょう！



基本方針3

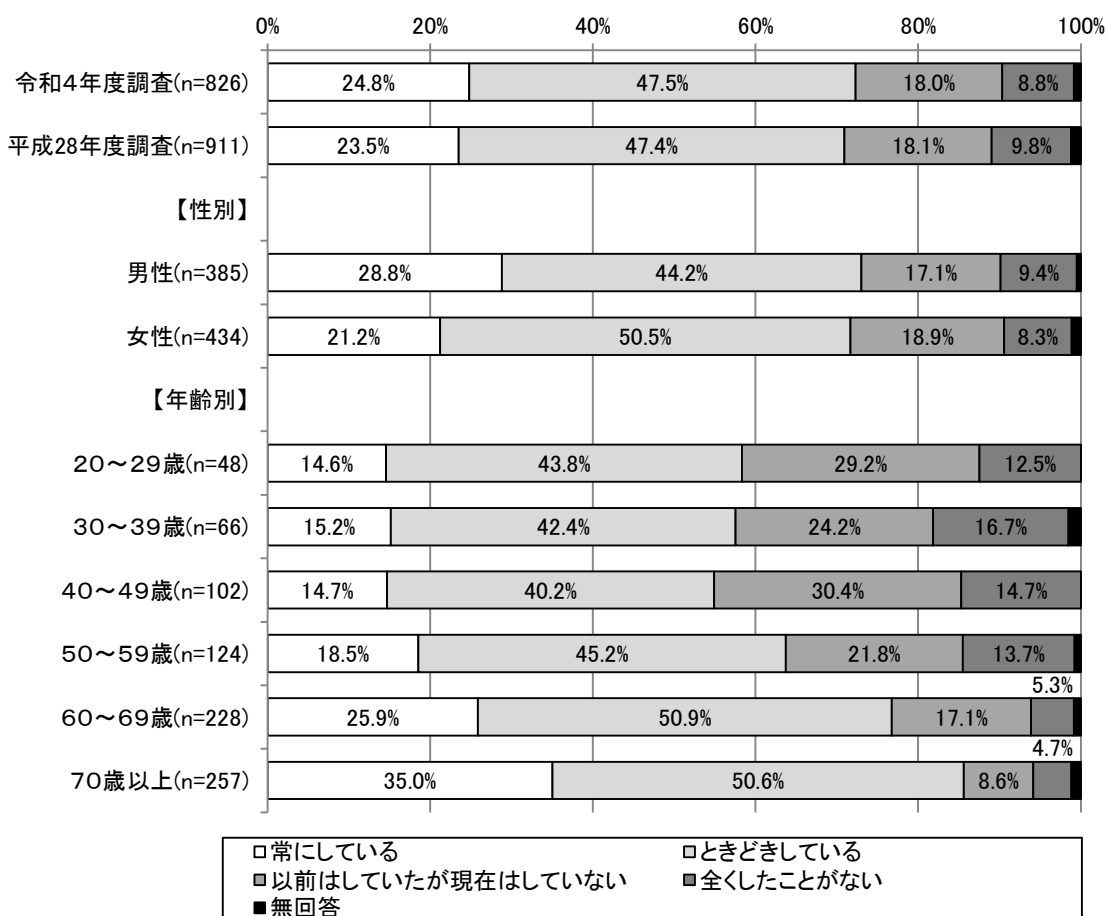
社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

【現状と課題】

年齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態となるリスクが高くなった状態を「フレイル^{*}」といいます。フレイルになると日常生活の自立が難しくなり、自身の身の回りの世話や家事等の生活行為が困難になり、健康寿命にも影響します。フレイルの予防において重要なポイントは「栄養」、「運動」、「社会参加」です。普段からバランス良い食事を摂取し、意識的に体を動かすことはもちろん、地域の人々とつながりをもつこともフレイル予防になります。

昔と比べて平均寿命が延びていることもあり、心身の健康を長く保ち続けることで健康寿命を延ばすことが重要になっています。一人ひとりの心身の健康維持に対する関心を高め、フレイルを予防するための生活習慣を定着させることが必要です。

【日ごろから、意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか（単一回答）】



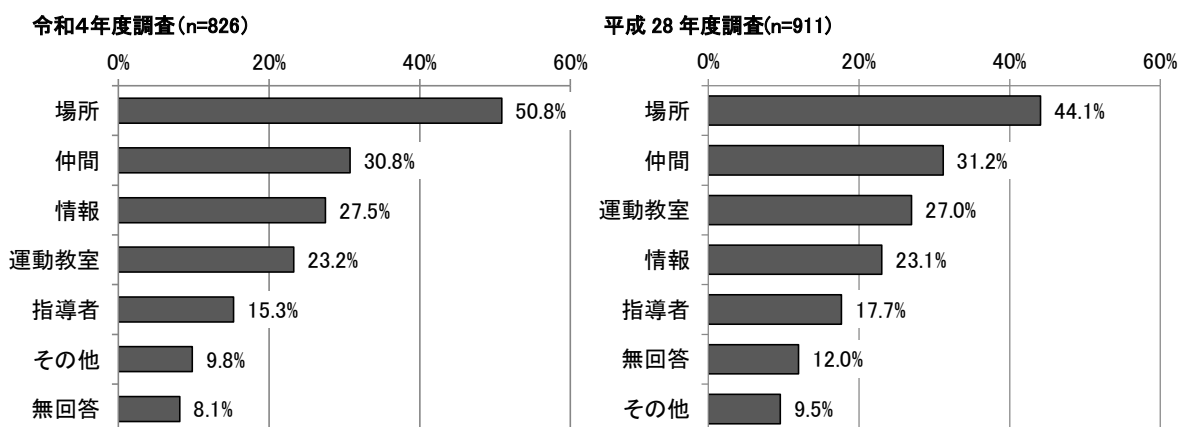
資料：寄居町「健康づくりと食育に関するアンケート調査」（令和4年度、平成28年度）

※フレイル：高齢者の心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態をいいます。

日ごろから意識的に身体を動かす運動については「常にしている」と「ときどきしている」と回答した人の割合がおよそ7割となっており、前回調査と比較して大きな差はありませんでした。

年代別にみると、20歳代から50歳代の働き盛り世代が「以前はしていたが現在はしていない」と「全くしたことがない」と回答した人の割合が多くなっており、この世代に向けて意識的に運動する取り組みを促進することが必要です。

【定期的に運動をするためにあったらよいと思うものは何ですか（複数回答）】



資料：寄居町「健康づくりと食育に関するアンケート調査」（令和4年度、平成28年度）

定期的に運動をするためにあったらよいと思うものについては、「場所」がおよそ5割で最も多く、次いで「仲間」がおよそ3割となっています。前回調査でも同様となっており、「場所」と「仲間」と回答した人の割合が多くなっています。

また、今回調査では「情報」が3番目に多い回答となっており、定期的な運動に繋がるような情報（気軽に運動できる場所、幅広い世代が交流できるイベント開催、誰でも無理なくできる運動方法など）を、どのようにして町民に届けていくかが課題です。

【施策の展開】

①こころの健康

ライフステージ	取り組み	内容	担当課
【妊娠期】 【乳幼児期】 【学童・思春期】 【青年期】 【壮年期】 【高齢期】	運動習慣者の増加への取り組みの推進 (再掲)	<ul style="list-style-type: none"> ● 町が考案した「ふるさと健康体操教室」を通年実施し、さらにラジオ体操指導者が指導する「ラジオ体操教室」を開催しラジオ体操の普及活動を行い、運動習慣者の増加に努めます。【再掲】 ● 健康づくりのボランティアの育成とともに、ボランティア活動者による各地域でのラジオ体操等の健康づくり活動を支援します。 【再掲】 ● 毎日運動をする人が増加するよう、埼玉県コバトン健康マイレージでウォーキングの実施を支援します。【再掲】 	健康づくり課
		<ul style="list-style-type: none"> ● 町内の小学校における毎朝のマラソンを促進します。【再掲】 	教育指導課
		<ul style="list-style-type: none"> ● まちづくり出前講座・カローリング体験教室・町民健康増進ウィーク事業・町民ハイキング(スポーツ協会・コミュニティ協議会共催)及び中央公民館主催講座・地域公民館事業・とことん学び塾の実施を継続します。【再掲】 	生涯学習課
【妊娠期】 【乳幼児期】 【学童・思春期】 【青年期】 【壮年期】 【高齢期】	バランスのとれた栄養・食生活の推進	<ul style="list-style-type: none"> ● 適正な量や質のよい食事のとり方を理解し、適正体重を維持することができるよう働きかけます。 【再掲】 	健康づくり課
		<ul style="list-style-type: none"> ● 家庭科の授業で日常の食事と調理の基礎の学習を通して、栄養バランスの良い食事の基礎的な知識と技能と実践的な態度を学ばせます。 	教育指導課

ライフステージ	取り組み	内容	担当課
【学童・思春期】 【青年期】 【壮年期】 【高齢期】	睡眠による休養を十分とれていない人の割合の減少への取り組みの推進 (再掲)	● 睡眠の大切さについて周知します。【再掲】	健康づくり課
		● 校内で健康生活調査を実施し、結果によって注意喚起をします。 【再掲】	教育指導課
		● 特定健診・後期高齢者健康診査や特定保健指導において、規則正しい生活習慣と睡眠の重要性について周知します。【再掲】	町民課
【妊娠期】 【青年期】 【壮年期】	妊娠・出産・育児期の養育支援の推進	● 育児不安や精神的に不安定な状況等により、妊産婦には産後ケア事業を、養育支援が必要と認められる家庭には養育支援訪問事業等を実施します。	子育て支援課

町民の 行動目標



- ◇ 十分な睡眠と休養をとります。
- ◇ 自分に合ったストレス解消法を見つけます。
- ◇ 相談できる人を増やします。
- ◇ 趣味や生きがいを持ち、楽しみを増やします。

②次世代の健康

ライフステージ	取り組み	内容	担当課
【妊娠期】 【青年期】 【壮年期】	妊娠前・妊娠期の母親のやせ・低栄養減少への取り組みの推進	<ul style="list-style-type: none"> ● 母子ともに健やかな生活が送れるよう、妊娠前の過度の「やせ」のリスクや妊娠中の適正な体重増加の必要性について周知に努めます。 	健康づくり課
【妊娠期】 【青年期】 【壮年期】	保護者の喫煙の防止の推進	<ul style="list-style-type: none"> ● 母親が喫煙することで、母乳の分泌に影響を与え、受動喫煙で子どもが呼吸器の病気を起こしやすくなることなどから、妊娠中はもとより産後も喫煙をやめることを妊娠早期から周知を図ります。 ● 保護者の喫煙の防止を、保育所保護者等へ周知を図ります。 	子育て支援課
【乳幼児期】 【学童・思春期】	健康な生活習慣（栄養・食生活、運動）を有する子どもの増加への取り組みの推進	<ul style="list-style-type: none"> ● 子どもの健やかな身体と心の発達のため、乳幼児のいる子育て家族が食事や運動についての正しい知識と望ましい生活習慣を身につけることをすすめます。 	健康づくり課
		<ul style="list-style-type: none"> ● 健康な生活習慣（栄養・食生活・運動）を有する子どもの増加への取り組みの必要性を、保育所保護者等へ周知を図ります。 	子育て支援課
		<ul style="list-style-type: none"> ● 保健学習で、健康の三要素（栄養・運動・休養）の重要性を学びます。 	教育指導課
【乳幼児期】 【学童・思春期】	肥満傾向にある子どもの減少への取り組みの推進	<ul style="list-style-type: none"> ● 子どもの健やかな身体と心の発達のため、乳幼児のいる子育て家族が食事や運動についての正しい知識と望ましい生活習慣を身につけることをすすめます。 	健康づくり課
		<ul style="list-style-type: none"> ● 肥満傾向にある子どもの減少への取り組みの必要性を、保育所保護者等へ周知を図ります。 	子育て支援課
		<ul style="list-style-type: none"> ● 身体測定の結果で、対象の児童生徒とその保護者に注意喚起をします。【再掲】 	教育指導課

町民の
行動目標



- ◇ 楽しく身体を動かす習慣を身につけます。
- ◇ 親子で身体を使った遊びをし、早寝・早起き・朝ごはんを心がけます。

③高年齢者の健康

ライフステージ	取り組み	内容	担当課
【壮年期】 【高齢期】	要介護認定者数の増加の抑制	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康寿命の延伸と自主的な介護予防活動の推進を目指して、専門職が地域を巡回して軽体操や口腔ケアの講話・指導を行う「いきいき元氣塾」を実施します。 ● 地域住民からサポーターを養成し、サポーターが中心となって教室運営するコミュニケーションを重視した「認知症予防教室」を実施します。 ● ふれあいいきいきサロン等地域に出向き、介護予防の体操や介護保険制度・権利擁護の普及啓発をするため「ますます元氣教室」を実施します。 ● 住民同士が身近な場所で効果的に健康づくりが行えるよう、住民主体の通いの場「寄居いきいき百歳体操」の活動支援や介護予防サポーターを養成します。 	福祉課
		<ul style="list-style-type: none"> ● 自身の体の状態を把握し、結果を疾病の予防と早期治療に活かしていただくよう、がん検診の受診率向上に努めます。 ● かかりつけ医を持ち、自身の健康管理を意識して行い、生活習慣病が重症化しないよう広報等を活用し、周知を図ります。 	健康づくり課

ライフステージ	取り組み	内容	担当課
【壮年期】 【高齢期】	身体活動の維持・向上への取り組みの推進	<ul style="list-style-type: none"> ● 介護予防・生活習慣病予防のため「ふるさと健康体操」を実施します。 ● 介護予防に関するボランティア等の人材育成のための研修を行う「ふるさと健康体操指導者養成講座」を実施します。 ● 骨粗しょう症検診を実施し、老年期の骨密度低下に気をつけます。 	健康づくり課
		<ul style="list-style-type: none"> ● 老人クラブ等を対象に、ユウネスと老人福祉センターで健康に関する講話、軽い手足の運動を行う「シニア健康塾」を実施します。 	福祉課
【高齢期】	フレイル予防の推進	<ul style="list-style-type: none"> ● フレイルの言葉も意味も理解する人が増え、予防に取り組めるよういきいき元気塾などの開催や、情報提供を行います。 	福祉課
【壮年期】 【高齢期】	口腔機能の維持・向上への取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ● 口腔ケアの重要性を啓発するため、かかりつけ歯科医を持つことを各種事業、広報・ホームページ等で周知します。 ● 口腔ケアの重要性を認識してもらうため、歯科イベント等を実施し、口腔ケアに対する啓発強化を推進します。 ● 8020 よい歯のコンクール（町選出）を実施して80歳でも自歯を20本有することを目標とした事業を実施します。【再掲】 	健康づくり課
		<ul style="list-style-type: none"> ● 75、80歳到達者は後期高齢者医療広域連合による歯科健診を受けることができるため、周知とともに受診勧奨を推進します。 	町民課

町民の 行動目標



- ◇ 楽しみながら身体を動かし、体調・体力に見合った無理のない運動を続けます。
- ◇ 生きがいを見つけ、仲間をつくり健康的な生活を送ります。
- ◇ 地域で健康づくりができる環境づくりに努めます。

【評価指標】

項目		基準値 (R4年度)	目標値 (R9年度)	備考
がん検診の受診率	胃がん	11.7%	15.0%	R3年度の実績値（基準値）
	肺がん	11.1%	15.0%	
	大腸がん	11.4%	15.0%	
	乳がん	10.5%	15.0%	
	子宮頸がん	11.0%	15.0%	
特定健康診査の受診率		45.0%	60.0%	
特定保健指導の実施率		30.7%	60.0%	
後期高齢者の健康診査受診率		20.5%	23.5%	
成人の喫煙率		15.0%	10.0%	町民アンケート結果（基準値）
運動習慣者の増加	20～50 歳代	59.1%	70.0%	
	60 歳以上	81.4%	85.0%	
健康寿命	男性	17.54 年※	埼玉県の 健康寿命	※R2年度の数値（基準値）
	女性	20.03 年※		

第5章 食育推進計画

基本方針1

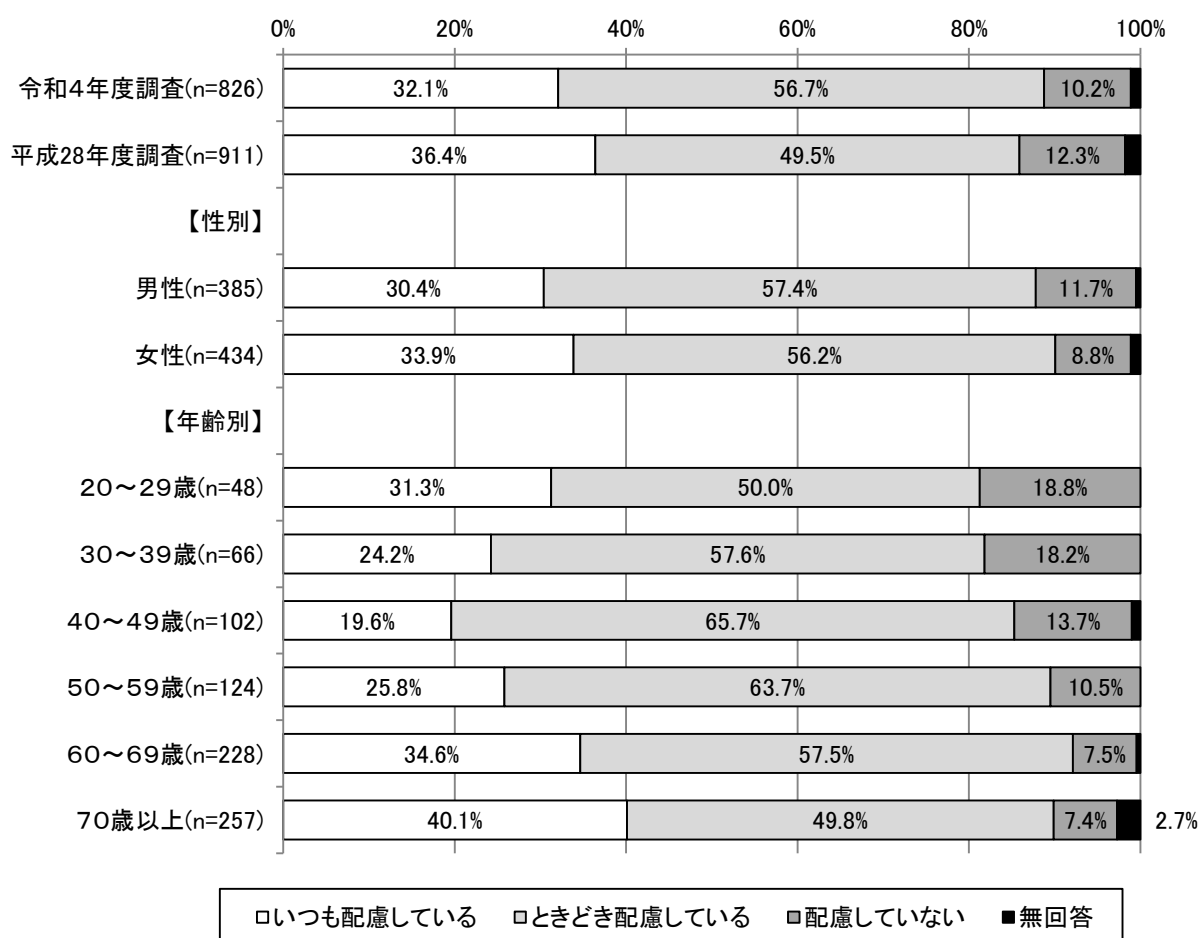
健全なからだを育む(食育が健康づくりの第一歩)

【現状と課題】

食事の内容が、主食（米）と副食（おかず）から構成される食生活から、各人の好みに合わせた食生活へと変化しています。多様化した食生活の中で、偏った栄養バランスや食習慣の乱れなどが、体と心の健康に影響を与えられます。

アンケート調査では、全体のおよそ9割が日ごろの食生活で栄養バランス等に配慮していることが伺えますが、食についての意識向上や健全な心身を養うためにも、健全な食生活の推進が必要です。

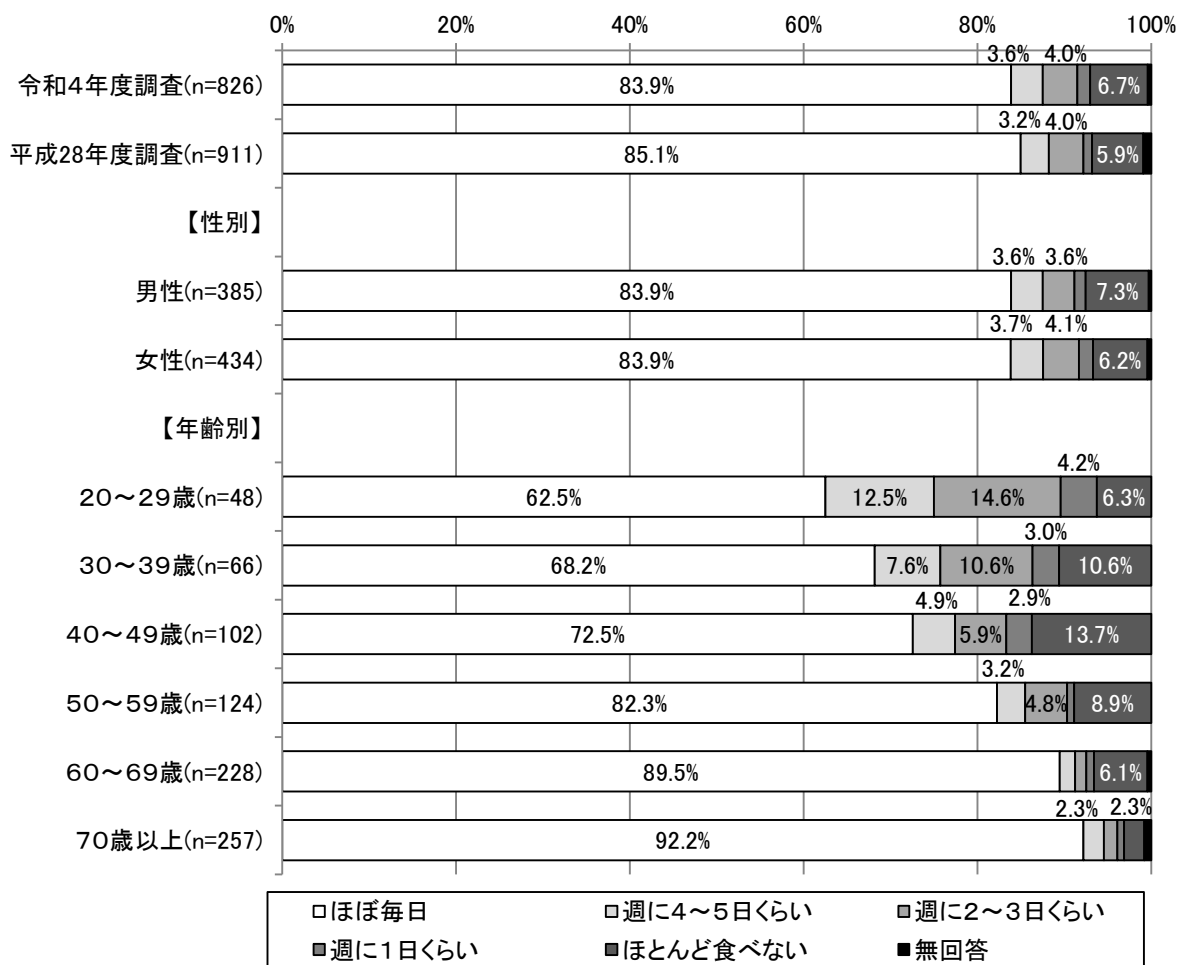
【日頃の食生活で栄養バランス等に配慮していますか（単一回答）】



資料：寄居町「健康づくりと食育に関するアンケート調査」（令和4年度、平成28年度）

朝食については、およそ8割の人が「ほぼ毎日」食べていると回答しており、前回調査と比較して大きな差はありませんでした。年齢別でみると、年代が上がるにしたがって「ほぼ毎日」と回答した人の割合が多くなっていますが、30～40歳代のおよそ1割が「ほとんど食べない」と回答しています。また、特に20歳代の若い世代では「ほぼ毎日」食べている割合が6割程度と低い結果となっています。

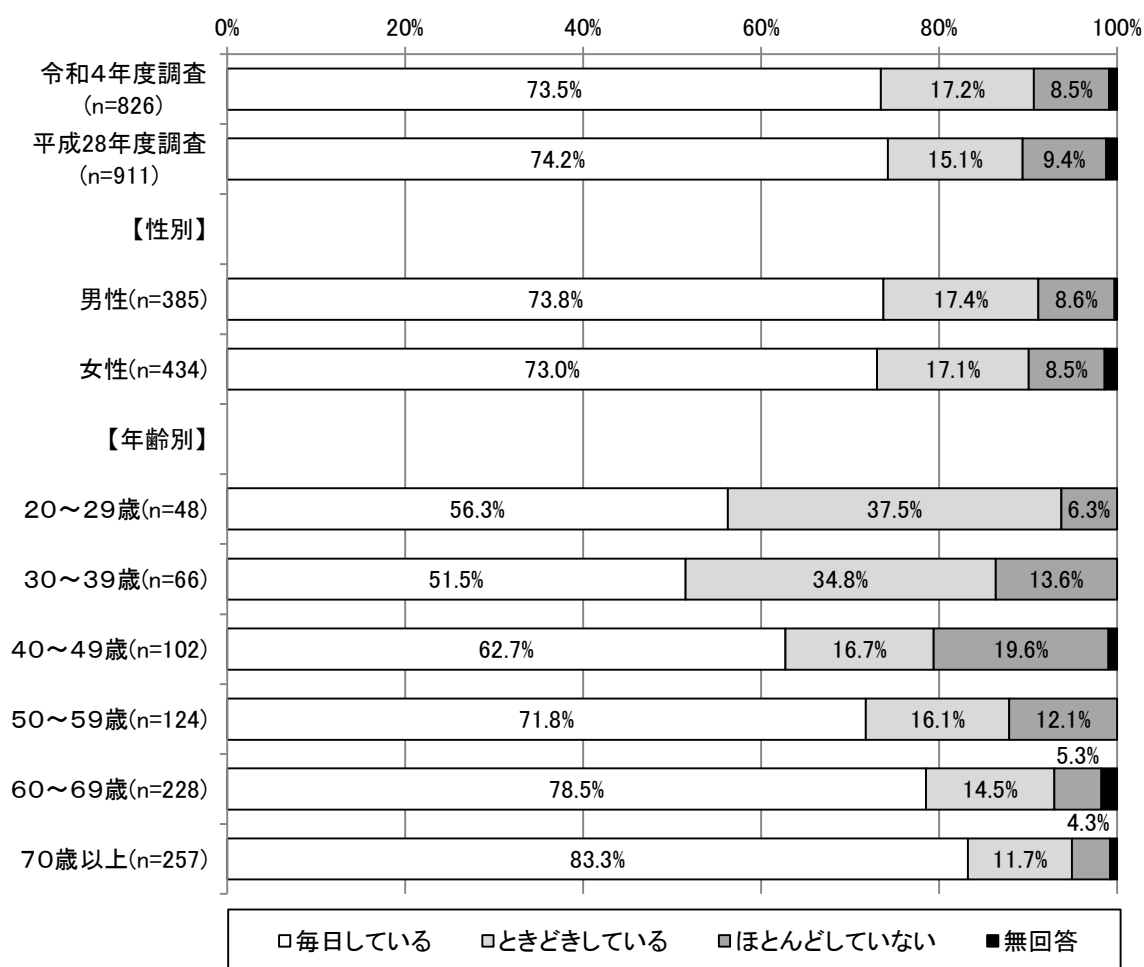
【朝食を食べていますか（単一回答）】



資料：寄居町「健康づくりと食育に関するアンケート調査」（令和4年度、平成28年度）

1日3食、規則正しい食事をしているかについては、およそ7割の人が「毎日している」と回答しており、前回調査と比較して大きな差はありませんでした。年齢別でみると、年代が上がるにしたがって「毎日している」と回答した人の割合が多くなっていますが、前ページの朝食と同様に、30～40歳代が「ほとんどしていない」と回答した割合が多くなっています。食事は健康の維持・増進はもちろん、生活習慣病とも密接な関係があるため、健康な食生活を確立することが重要です。

【1日3食、規則正しい食事をしていますか（単一回答）】



資料：寄居町「健康づくりと食育に関するアンケート調査」（令和4年度、平成28年度）

【施策の展開】

①栄養バランスに配慮した食生活

ライフステージ	取り組み	内容	担当課
【妊娠期】 【青年期】 【壮年期】	妊産婦の健康なからだづくり	<ul style="list-style-type: none"> ● 妊娠中の過度の「やせ」は貧血や低出生体重児の出産などのリスクを招き、一方「太りすぎ」は妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病のほか、分娩時の異常を招きやすいといわれています。母子ともに健やかな生活を送るために適正な体重維持を啓発します。 	健康づくり課
【妊娠期】 【乳幼児期】 【学童・思春期】 【青年期】 【壮年期】 【高齢期】	生活習慣病と肥満等の予防	<ul style="list-style-type: none"> ● 適正な量や質のよい食事のとり方を理解し、適正体重を維持することができるよう働きかけます。【再掲】 ● 小・中学校の寄居町食育の日 5月・11月に合わせて、一般住民にも栄養バランスを考える啓発活動を行います。 	健康づくり課
		<ul style="list-style-type: none"> ● 特定健診・後期高齢者健康診査や特定保健指導において、生活習慣病と規則正しい食生活について、周知に努めます。 	町民課
【壮年期】 【高齢期】	適正な特定健康診査・特定保健指導の普及	<ul style="list-style-type: none"> ● 特定健診・後期高齢者健康診査の受診や特定保健指導の実施の必要性・重要性について、更なる周知に努めます。【再掲】 	町民課
【学童・思春期】 【青年期】 【壮年期】 【高齢期】	歯科口腔保健の推進	<ul style="list-style-type: none"> ● 成人期の定期歯科健診、保健指導の受診促進に努めます。【再掲】 ● 歯科口腔保健、歯科疾患予防の情報収集及び普及啓発に努めます。【再掲】 	健康づくり課 町民課
		<ul style="list-style-type: none"> ● 児童・生徒に対する歯科検診を実施します。 	教育総務課
		<ul style="list-style-type: none"> ● 保健学習で、生活行動がかかわって起こる病気の予防として、口腔の衛生を保つために健康によい生活習慣を身につけることを学ばせます。 	教育指導課

町民の
行動目標



- ◇ 主食・主菜・副菜がそろった食事をします。
- ◇ 野菜を1日1皿多く食べるように心がけます。
- ◇ 減塩を心がけます。

②食生活リズムの形成

ライフステージ	取り組み	内容	担当課
【乳幼児期】 【学童・ 思春期】	乳幼児からの生活リズムの基礎づくり	● 子どもの健やかな身体と心の発達のため、子育て家族が乳幼児期の食事や運動についての正しい知識と望ましい生活習慣を身につけることをすすめます。【再掲】	健康づくり課
		● 乳幼児からの生活リズムの基礎づくりの必要性を、保育所保護者等へ周知を図ります。	子育て支援
		● 保健学習で、健康の三要素（栄養・運動・休養）の重要性を学びます。【再掲】	教育指導課
【乳幼児期】 【学童・ 思春期】	乳児・児童・生徒の望ましい食習慣の形成	● 子どもの健やかな身体と心の発達のため、子育て家族が乳幼児期の食事や運動についての正しい知識と望ましい生活習慣を身につけることをすすめます。【再掲】	健康づくり課
		● 乳幼児の望ましい食習慣の形成の必要性を、保育所保護者等へ周知を図ります。	子育て支援課
		● 町内小中学校で朝食摂取率調査を実施します。	教育指導課

ライフステージ	取り組み	内容	担当課
【妊娠期】 【青年期】 【壮年期】 【高齢期】	大人の規則正しい生活リズムの定着	<ul style="list-style-type: none"> ● 適正な量や質のよい食事のとり方を理解し、適正体重を維持することができるよう働きかけます。 <p>【再掲】</p>	健康づくり課
		<ul style="list-style-type: none"> ● 特定健診・後期高齢者健康診査や特定保健指導において、規則正しい食生活の重要性について周知します。 	町民課

町民の 行動目標



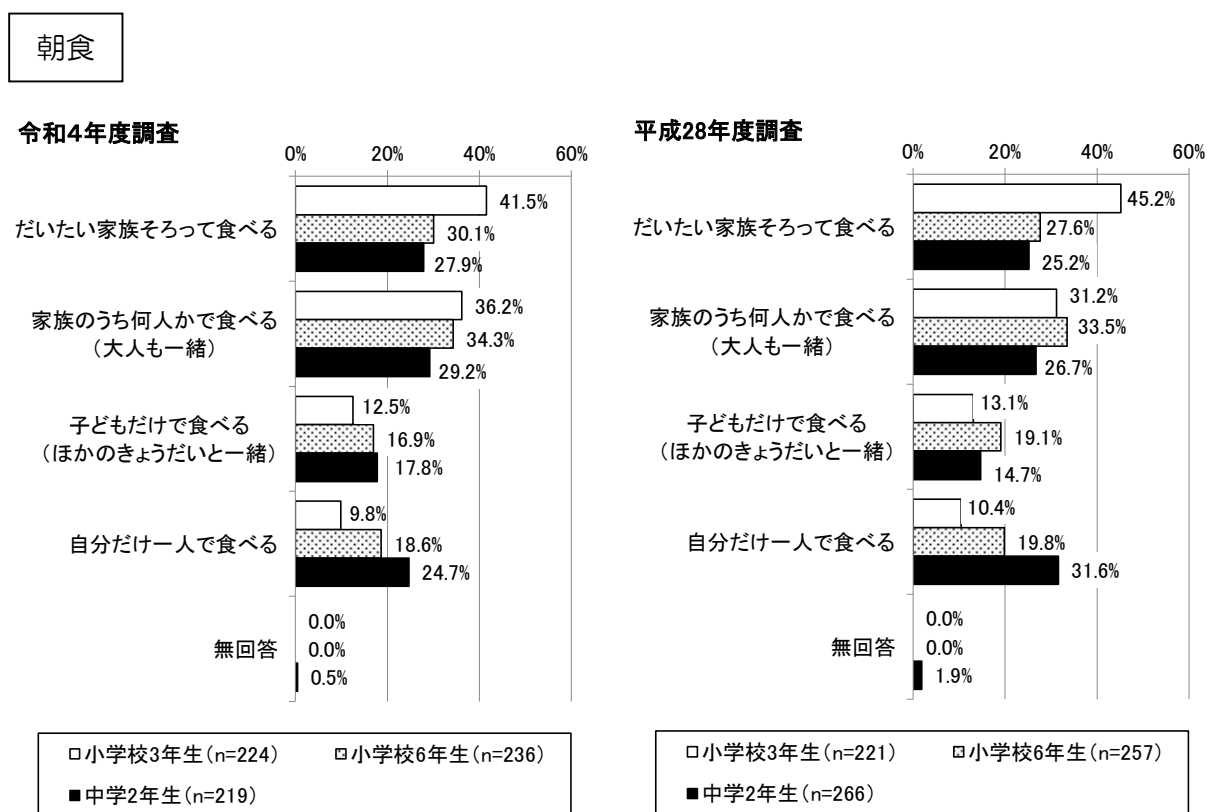
- ◇ 毎日朝食をとり、規則正しい食生活を心がけます。
- ◇ よく噛んでゆっくり食べます。
- ◇ 腹八分目を守ります。

基本方針2 豊かな心を培う(食育で心豊かな人づくり)

【現状と課題】

朝食を家族そろって食べているかについては、「だいたい家族そろって食べる」「家族のうち何人かで食べる（大人も一緒）」と回答した人の割合が、小学3年生は77.7%、小学6年生は64.4%、中学2年生は57.1%となっており、学年が上がるにしたがって少なくなっています。また、中学2年生の24.7%は「自分だけ一人で食べる」と回答しており、前回調査と比較すると少なくなっているものの、依然として高い数値となっています。

【食事は家族そろって食べていますか（単一回答）】

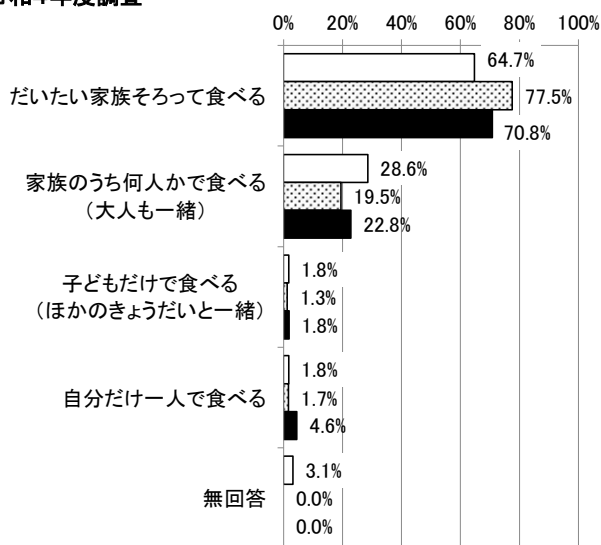


資料：寄居町「健康づくりと食育に関するアンケート調査」（令和4年度、平成28年度）

夕食を家族そろって食べているかについては、「だいたい家族そろって食べる」「家族のうち何人かで食べる（大人も一緒）」と回答した人の割合が、小学3年生は93.3%、小学6年生は97.0%、中学2年生は93.6%となっており、朝食と比較すると高い数値になっています。家族と一緒に食事をとることは豊かな心を育むことにつながり、児童の心身の形成につながる重要なものです。食を通じたコミュニケーションを推進する施策を展開するとともに、食に対する理解の促進が必要です。

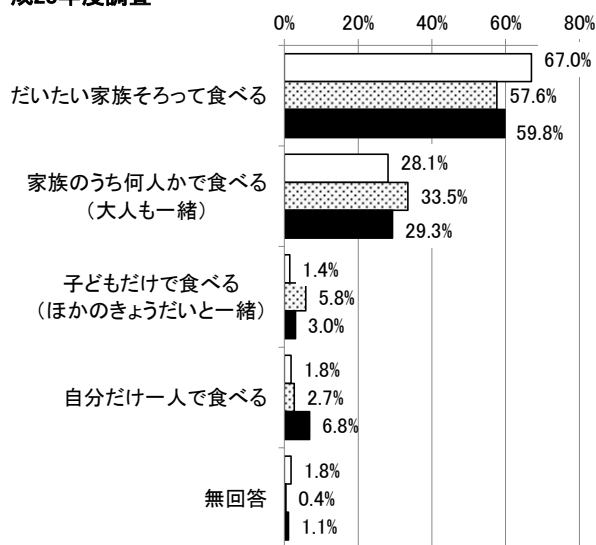
夕食

令和4年度調査



□小学校3年生 (n=224) □小学校6年生 (n=236)
■中学2年生 (n=219)

平成28年度調査



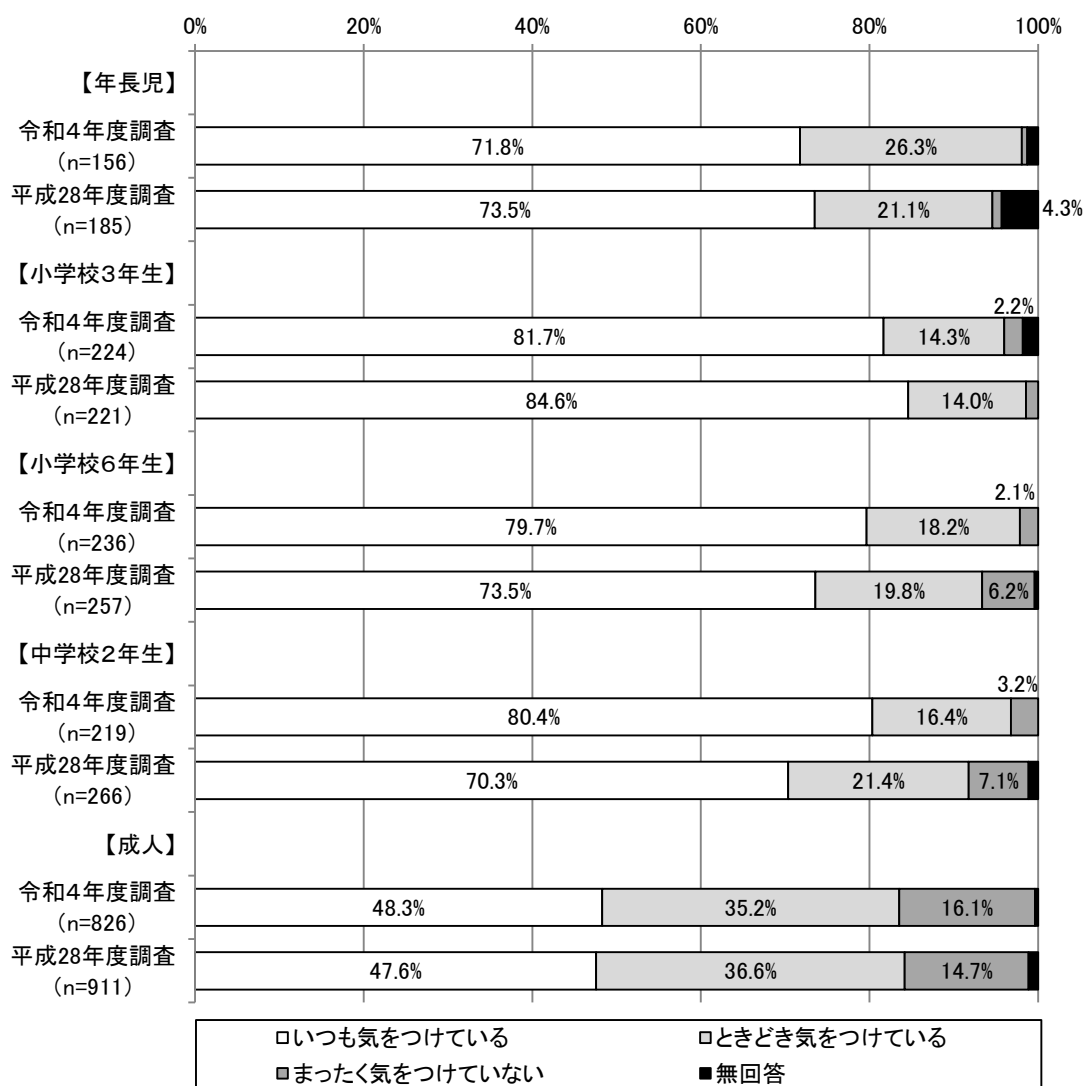
□小学校3年生 (n=221) □小学校6年生 (n=257)
■中学2年生 (n=266)

資料：寄居町「健康づくりと食育に関するアンケート調査」（令和4年度、平成28年度）

食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつなど、食事に関するマナーに気をつけているかについて*は、「いつも気をつけている」と回答した割合は、年長児で71.8%、小学校3年生で81.7%、小学校6年生で79.7%、中学2年生で80.4%となっています。前回調査と比較すると、概ね同様の数値となっていますが、中学2年生は前回調査より10.1ポイント多くなっています。これに対して、成人は48.3%と低い数値となっており、成人への食事マナーの周知強化が必要です。

食事に関するマナーはもちろんのこと、食べ物がどのように生産され、運ばれ、調理されるかといった食べ物の循環を一人ひとりが意識し、食べ残しを少なくするなど、地球環境にも配慮した考え方の周知が重要です。

【食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつなど、食事に関するマナーに気をつけていますか。（単一回答）】



資料：寄居町「健康づくりと食育に関するアンケート調査」（令和4年度、平成28年度）

*小学生、中学生、園児保護者へは、「食事の前に『いただきます』、食事の後に『ごちそうさま』とあいさつをしていますか」とたずねています。

【施策の展開】

①食を通じたコミュニケーション

ライフステージ	取り組み	内容	担当課
【乳幼児期】 【学童・思春期】 【青年期】 【壮年期】	豊かな心とからだの育成	● 離乳食実習を通じて、親に子どもの発育・発達の状況に合わせた食事について正しい知識を身につけるとともに子どもの「食べることの楽しみ」へつなげます。	健康づくり課
		● 豊かな心とからだの育成の推進を、保育所保護者等へ周知します。	子育て支援課
		● 給食指導を通して、食事のマナーを身に付けることを学ばせます。	教育指導課
【乳幼児期】 【学童・思春期】	食を楽しむ環境づくりの推進	● 食を楽しむ環境づくりの推進を、保育所保護者等へ周知します。	子育て支援課
		● 他学年と一緒に給食の時間を共有します。	教育指導課

町民の 行動目標



- ◇ 1日に1回は家族や友人とで楽しく食卓を囲みます。
- ◇ 「いただきます」「ごちそうさま」など、食事のマナーを身につけます。

②食文化の継承

ライフステージ	取り組み	内容	担当課
【学童・ 思春期】 【青年期】 【壮年期】	食文化の情報収集と 発信	● 食育だより、給食だよりを配布します。	教育総務課
		● 町内の新規就農者等と協力し、日常の農作業や町での生活を紹介するブログ等、SNSを活用し、寄居町で農業に取り組む魅力を情報発信します。	農林課
【乳幼児期】 【学童・ 思春期】 【青年期】 【壮年期】	食文化への理解促進	● 食文化への理解促進を、保育所保護者等へ周知します。	子育て支援課
		● 旬のメニューや行事献立、郷土料理や他国の料理について学びます。	教育総務課
		● 町内の新規就農者等と協力し、日常の農作業や町での生活を紹介するブログ等、SNSを活用し、寄居町で農業に取り組む魅力を情報発信します。【再掲】	農林課

町民の 行動目標



- ◇ 地域の産物や旬の食材を知り、食生活に取り入れます。

③自然の恩恵・生産者等への感謝

ライフステージ	取り組み	内容	担当課
【学童・ 思春期】 【青年期】 【壮年期】 【高齢期】	体験交流の拡大	<ul style="list-style-type: none"> ● 理科や特別活動、総合的な学習の時間等により、学校ファームで食材や植物の生産活動に取り組みます。 	教育指導課
		<ul style="list-style-type: none"> ● 農作業や山仕事、農産物の加工体験等の地域資源の活用を通じて、都市部等から訪れる「農泊」の利用者と地域住民との交流を促進し、地域の活性化を図ります。 ● 児童・生徒が農業に触れ、農産物を味わう機会を確保するため、学校等が実施する学校農園や収穫体験等の農業体験の取り組みを支援します。 ● 障害者等の就労支援等の推進と、農業の労働力の確保や地域農業の維持、地域の活性化を促進するため、農業分野と福祉分野の連携を支援します。 	農林課
		●	

町民の 行動目標



- ◇ 栽培、収穫、料理など、食の体験をします。
- ◇ 自然の恵みと生産者に感謝して食べます。

基本方針3

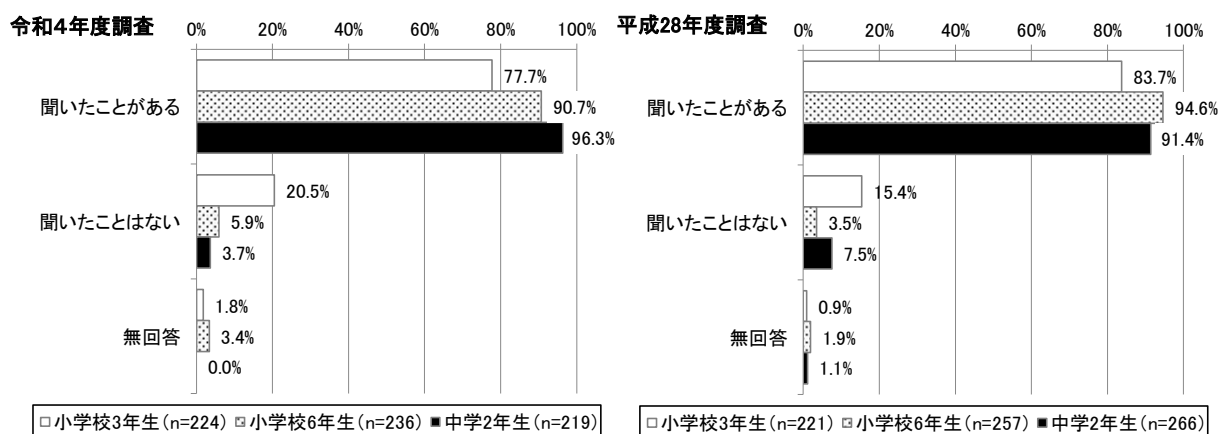
正しい知識を養う(家族で意識「食の安全」)

【現状と課題】

「食育」という言葉の認知度は高く、小学3年生から中学2年生までおよそ8～9割が「聞いたことがある」と回答しています。保護者世代においても「食育」について「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と回答した割合がおよそ9割となっており、「食育」に対する関心の高さが伺えます。

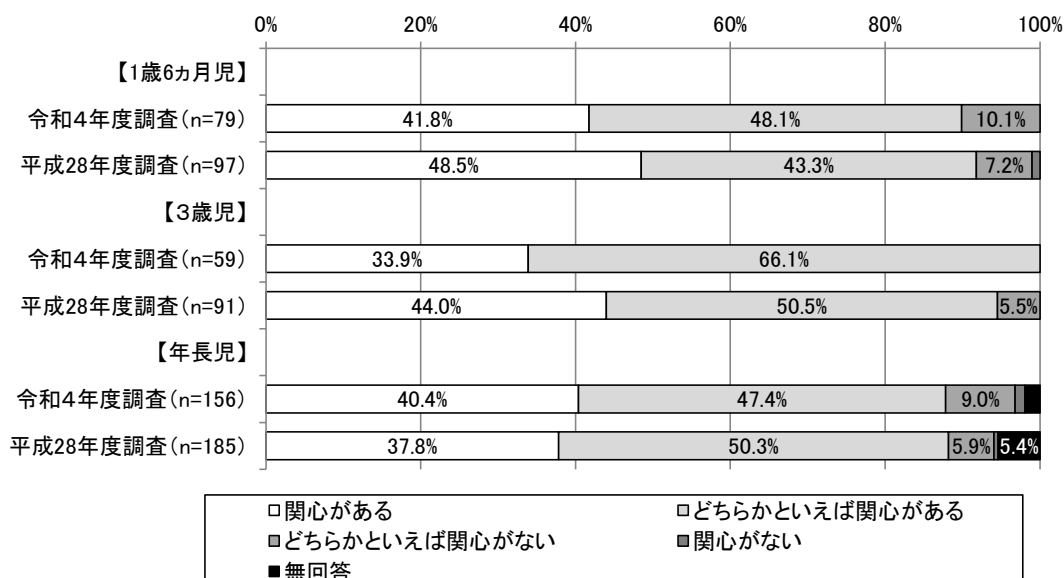
様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てることが重要です。

【『食育』という言葉を知っていますか（単一回答）】



資料：寄居町「健康づくりと食育に関するアンケート調査」（令和4年度、平成28年度）

【食育に関心がありますか（単一回答）】



資料：寄居町「健康づくりと食育に関するアンケート調査」（令和4年度、平成28年度）

【施策の展開】

①食に関する知識・食を選択できる力の習得

ライフステージ	取り組み	内容	担当課
【乳幼児期】 【学童・ 思春期】 【青年期】 【壮年期】	食に関する普及・啓発	● 食に関する普及・啓発の必要性を、保育所保護者等へ周知します。	子育て支援課
		● 小学生の保護者を対象として実施している家庭教育学級の中で、食育講座等の食に関する講座を実施し、保護者及び家庭の食について考える機会を創出します。	生涯学習課
		● 各校で給食週間の取り組みを工夫します。	教育指導課

町民の 行動目標



- ◇ 食に関心を持ちます。
- ◇ 外食や加工食品の利用時に栄養成分・添加物表示を参考にします。

②食品の安全性に関する普及・啓発と理解

ライフステージ	取り組み	内容	担当課
【妊娠期】 【乳幼児期】 【学童・ 思春期】 【青年期】 【壮年期】 【高齢期】	食の安全等に関する 理解の推進	● 食品衛生協会等と連携し、食品衛生週間(毎年8月)に食中毒に関する注意喚起を行ない、食中毒予防を含めた食の安全に関する普及啓発に努めます。	健康づくり課
● 食品の安全性に対する情報を発信し、町民の食品の安全性に関する理解を深めます。		商工観光課	
● 食物アレルギー対応献立表を配布します。		教育総務課	

町民の 行動目標



- ◇ 食の安全性について、正しい知識を身につけます。
- ◇ 栄養の講座やイベントに参加し、健康的な食生活への関心を高めます。

③環境と調和した農林業の活性化等

ライフステージ	取り組み	内容	担当課
【妊娠期】 【乳幼児期】 【学童・思春期】 【青年期】 【壮年期】 【高齢期】	地産地消運動の展開	<ul style="list-style-type: none"> ● 児童生徒が地元食文化や農業を知ることによって「食」と「農」への関心を高め、食に関する感謝の心を育みます。 	教育総務課
		<ul style="list-style-type: none"> ● 出荷会員の高齢化等により、販売する農産物が不足しつつある農産物直売所について、新たな出荷会員の加入や、生産量の増加等により、販売の拡大を図ります。 ● 町内のスーパーマーケットやコンビニエンスストア、学校給食センターや保育所等に対し、地元農産物の販売拡大を図ります。 ● 点在する小規模農地を多くの非農家住民が借り受け、自分の家庭で食べる分の農産物を自分で作る生活スタイルを普及することにより、農地の有効利用を図ります。 	農林課
【妊娠期】 【乳幼児期】 【学童・思春期】 【青年期】 【壮年期】 【高齢期】	環境保全に配慮した生産方法の推進	<ul style="list-style-type: none"> ● 食品の製造、流通、消費の各段階で生じる動植物性残さ・売れ残り等の食品廃棄物等を再生利用して、堆肥等の肥料や家畜の飼養等に活用する食品リサイクルを進めます。 ● 食品廃棄物（まだ食べられるのに捨てられている食べ物）の発生を抑制する広報活動を実施します。（食品ロス対策） 	生活環境 エコタウン課
		<ul style="list-style-type: none"> ● GAP（農業生産工程管理）の認証取得を促進するため、県等が実施するセミナー等の開催についての情報提供や取得費用の助成を行います。 	農林課

町民の 行動目標



◇ 地域で採れた食材や旬の食材を意識して選択します。

【評価指標】

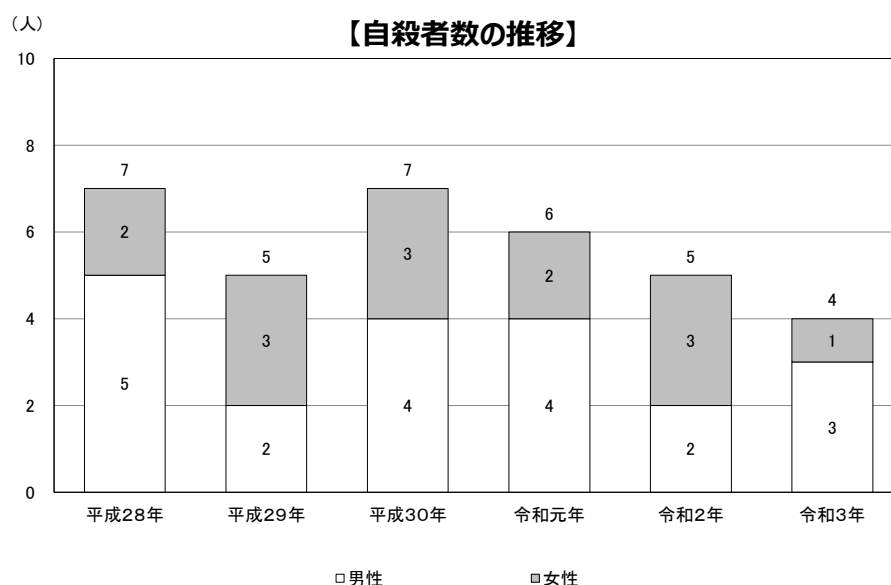
項目	基準値 (R4年度)	目標値 (R9年度)	備考
主食・主菜・副菜のそろった食事を 1日1回以上とる人の割合の増加	78.2%	90.0%	町民アンケート結果（基準値）
若い世代でほぼ毎日朝食を食べる 人の割合の増加	73.8%	85.0%	
朝食または夕食を家族と一緒に（大 人も一緒に）に食べる「共食」の割合 の増加	80.6%	85.0%	
保護者世代で食育に関心がある人 の割合の増加	39.5%	60.0%	

第6章 自殺対策計画

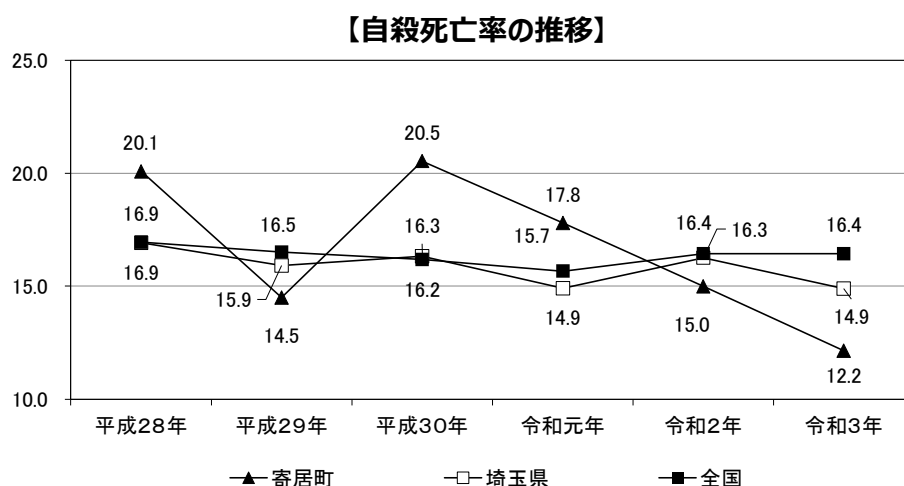
基本方針1 相談支援体制の整備

【現状と課題】

ここ数年における本町の自殺者※は、平成30年をピークに減少しており、令和3年の自殺者は4人でした。これに伴って自殺死亡率※も年々減少しており、令和3年は12.2%と全国や埼玉県と比較しても低い数値となっています。



資料：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」



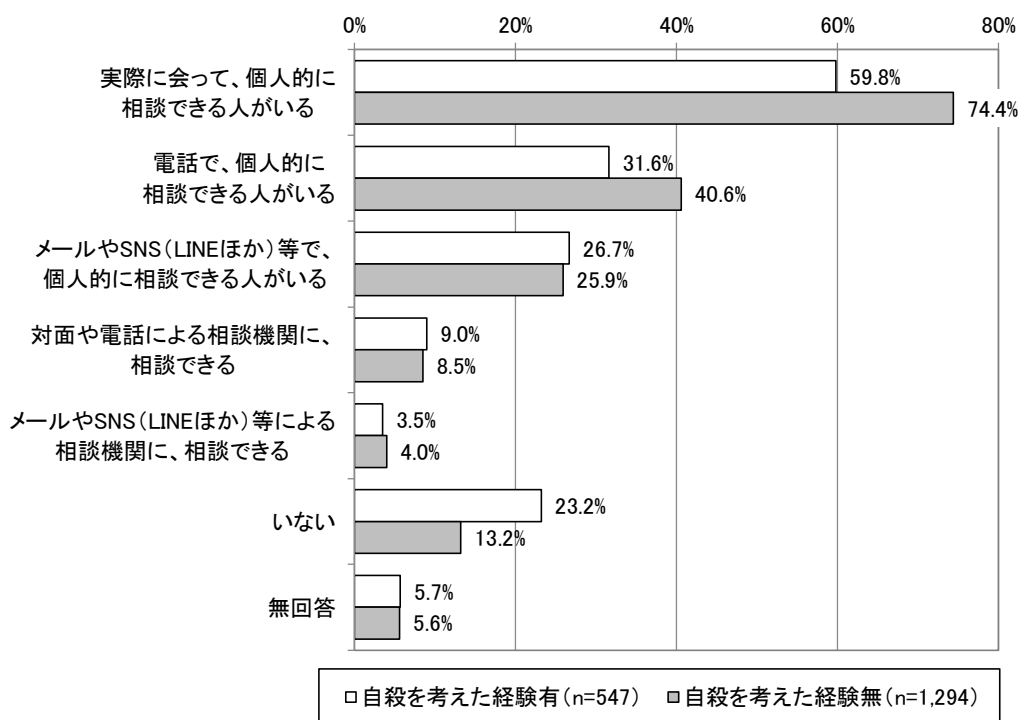
資料：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

※自殺者：本計画における自殺者は、日本における日本人を対象とした厚生労働省の「人口動態統計」をもとにしており、数値は自殺者の「住居地」及び「自殺日」に基づいて計上されたもの。

※自殺死亡率：人口10万人あたりの自殺死亡者数。その年の自殺者数（人）を定められた時点の人口（人）で割り、10万倍することで求められる。

厚生労働省の調査結果をみると、不満や悩みやつらい気持ちに耳を傾けてくれる人がいるかどうか、自殺を考えた経験の有無に影響があることが伺えます。特に「実際に会って、個人的に相談できる人がいる」ことが大きく影響することが分かります。このことから、誰でも気軽に相談できる環境づくりを進めていくことが重要です。

【不満や悩みやつらい気持ちに耳を傾けてくれる人の有無】

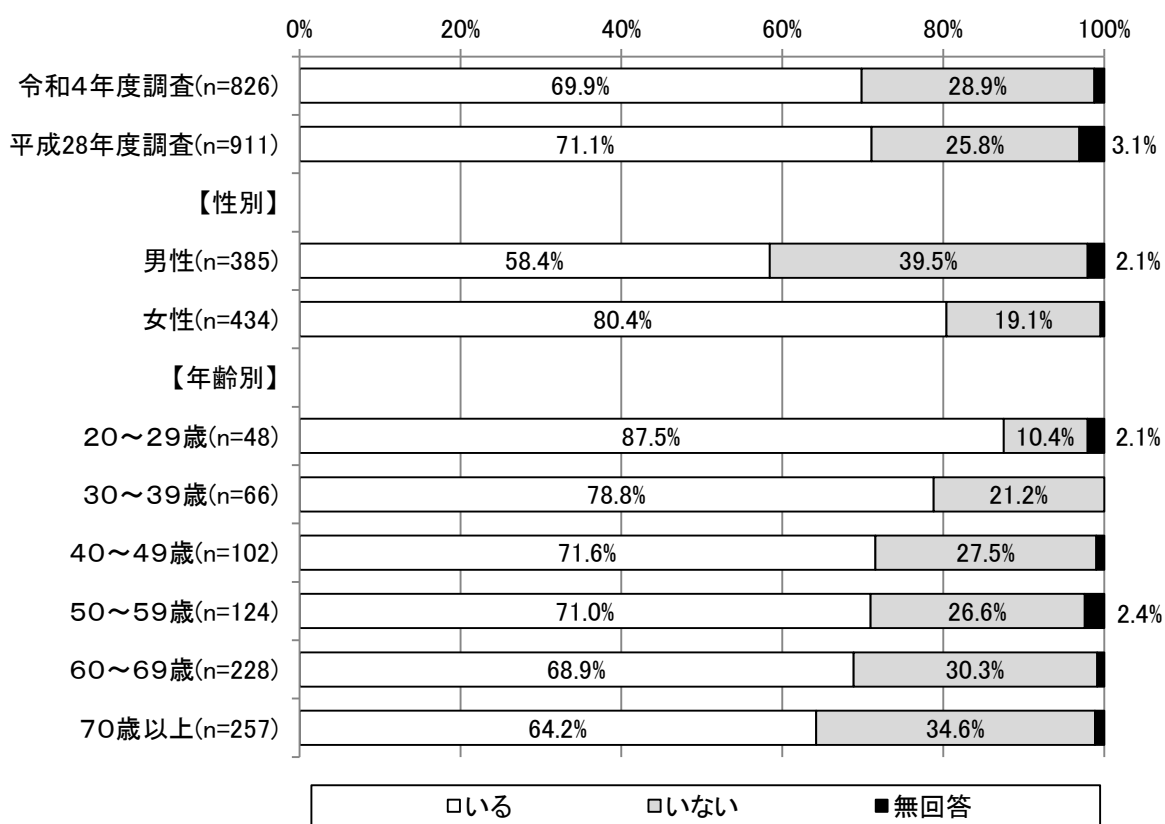


資料：厚生労働省「自殺対策に関する意識調査」（令和3年）

本町が実施したアンケート調査によると、悩み事やストレスなどで困った時に相談できる相手がいるかについては「いる」と回答した人の割合がおよそ7割となっており、前回調査と比較して大きな差はありませんでした。

性別でみると、男性より女性の方が「いる」と回答した人の割合が多くなっており、20ポイント以上の差があります。年齢別でみると、年代が上がるにしたがって「いない」と回答した人の割合が多くなっており、特に高齢者世代に対応する相談体制の充実や、相談窓口の周知が必要です。

【悩み事やストレスなどで困った時に相談できる相手はいますか（単一回答）】



資料：寄居町「健康づくりと食育に関するアンケート調査」（令和4年度、平成28年度）

【施策の展開】

① 広報や学校等での普及啓発

ライフステージ	取り組み	内容	担当課
【学童・思春期】 【青年期】 【壮年期】 【高齢期】	自殺予防週間と自殺対策強化月間での啓発活動の推進	<ul style="list-style-type: none"> ● 広報誌、町公式ホームページへの掲載及び役場庁舎での懸垂幕による啓発を行ない、また同時期に実施する保健事業の際に関連リーフレット等を配布します。 	健康づくり課
【学童・思春期】	児童生徒の自殺対策に資する教育の実施	<ul style="list-style-type: none"> ● 各学校で自殺予防教育を実施します。 ● 早期の問題認識、援助を求める態度の育成を図ります。 	教育指導課
【妊娠期】 【学童・思春期】 【青年期】 【壮年期】 【高齢期】	うつ病等についての知識の普及啓発の推進	<ul style="list-style-type: none"> ● 広報誌による周知を行います。 ● 町や県等が実施する精神保健に関する講座、相談機関等を紹介することで、「統合失調症」、「うつ病」等についての普及啓発を行います。 	健康づくり課

町民の 行動目標



- ◇ 自殺という問題を他人事と捉えず、みんなの問題として認識します。
- ◇ うつ病等について正しく理解し、偏見をなくします。

②自殺の実態等に関する調査・検証

ライフステージ	取り組み	内容	担当課
【学童・思春期】 【青年期】 【壮年期】 【高齢期】	自殺の実態や自殺対策の実施状況等に関する調査研究・検証・成果の活用	<ul style="list-style-type: none"> ● 自殺対策担当者会議・研修会に参加し、国や県が発表する調査研究等の情報収集に努めます。 ● 生徒指導に関する調査を実施します。 	健康づくり課 教育指導課
【妊娠期】 【乳幼児期】 【学童・思春期】 【青年期】 【壮年期】 【高齢期】	先進的な取り組みに関する情報収集・整理・提供	<ul style="list-style-type: none"> ● 自殺対策担当者会議等に参加し、県内市町村の取り組みについて情報収集を行います。 	健康づくり課

③専門家へつなぐ人材の育成

ライフステージ	取り組み	内容	担当課
【妊娠期】 【乳幼児期】 【学童・思春期】 【青年期】 【壮年期】 【高齢期】	自殺対策の連携調整を担う人材の育成	<ul style="list-style-type: none"> ● 自殺対策に関する会議・研修会に参加し、担当職員のスキルアップを図ります。 ● 自殺対策会議・研修会で得た情報を関連部署に情報提供し、情報共有に努めます。 ● 庁内だけでなく、必要に応じて、保健所・警察など関連部署との連携会議を開催し、自殺予防に関連する担当課との連携強化を図ります。 	健康づくり課
【学童・思春期】	教職員に対する普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ● 生徒指導主任会等で、自殺予防教育の実施に当たって活用出来るプログラム等について研修をします。 	教育指導課
【妊娠期】 【乳幼児期】 【学童・思春期】 【青年期】 【壮年期】 【高齢期】	ゲートキーパー※の養成	<ul style="list-style-type: none"> ● 熊谷保健所等の協力のもと、地域の見守り活動を行なう民生委員等の地域の公職者及び町職員等に対してゲートキーパー養成講座を開催します。 	健康づくり課

町民の行動目標



- ◇ 日頃から自殺の相談窓口等を把握します。
- ◇ 自殺のサインを見つけたら、速やかに相談窓口へとつなぎます。

※ゲートキーパー：悩みを抱えている人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のこと。

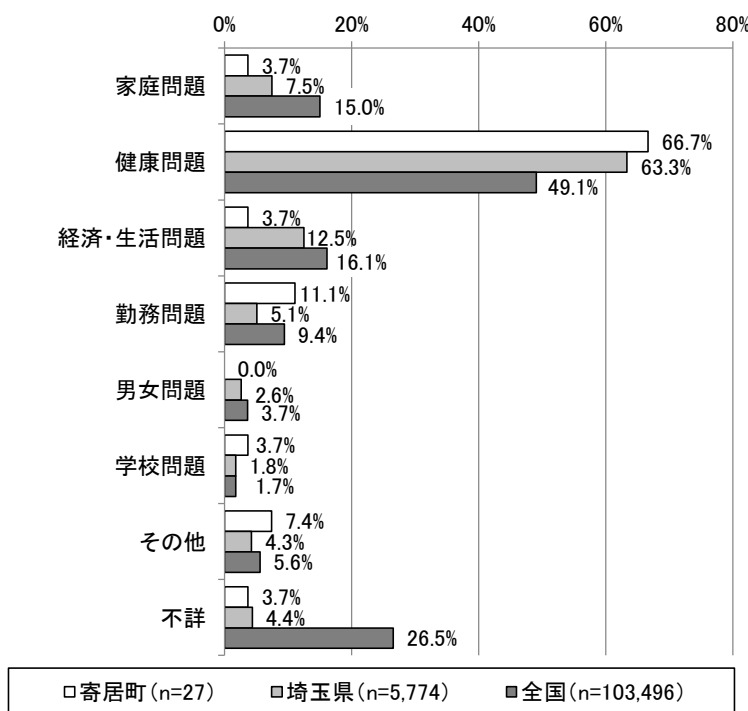
基本方針2 自殺ハイリスク者への支援

【現状と課題】

自殺者の自殺動機別割合をみると、本町、埼玉県、全国とも「健康問題」が最も多くなっていますが、全国が49.1%に対して本町が66.7%となっており、17.6ポイントも本町の方が多い結果となっています。2番目に多い「勤務問題」が11.1%ということ を考慮すると、本町における「健康問題」が如何に突出しているかが分かります。

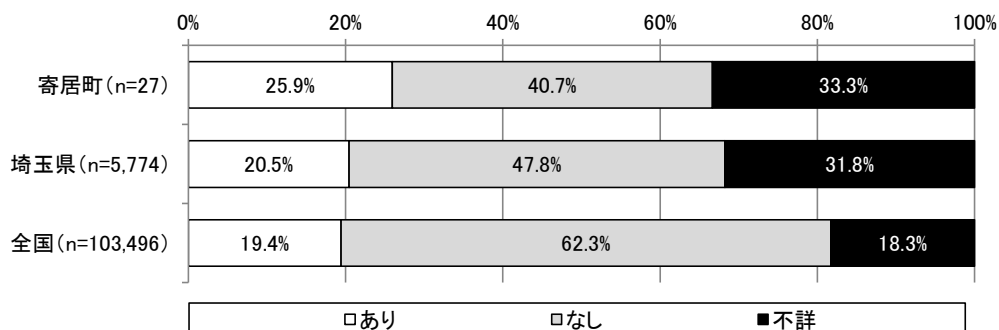
また、過去に自殺未遂した人が自殺した割合が25.9%となっており、自殺未遂者への自殺予防対策の強化が重要です。

【平成29年～令和3年における自殺者の自殺動機別割合】



資料：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

【平成29年～令和3年における自殺者の自殺未遂歴の有無別割合】

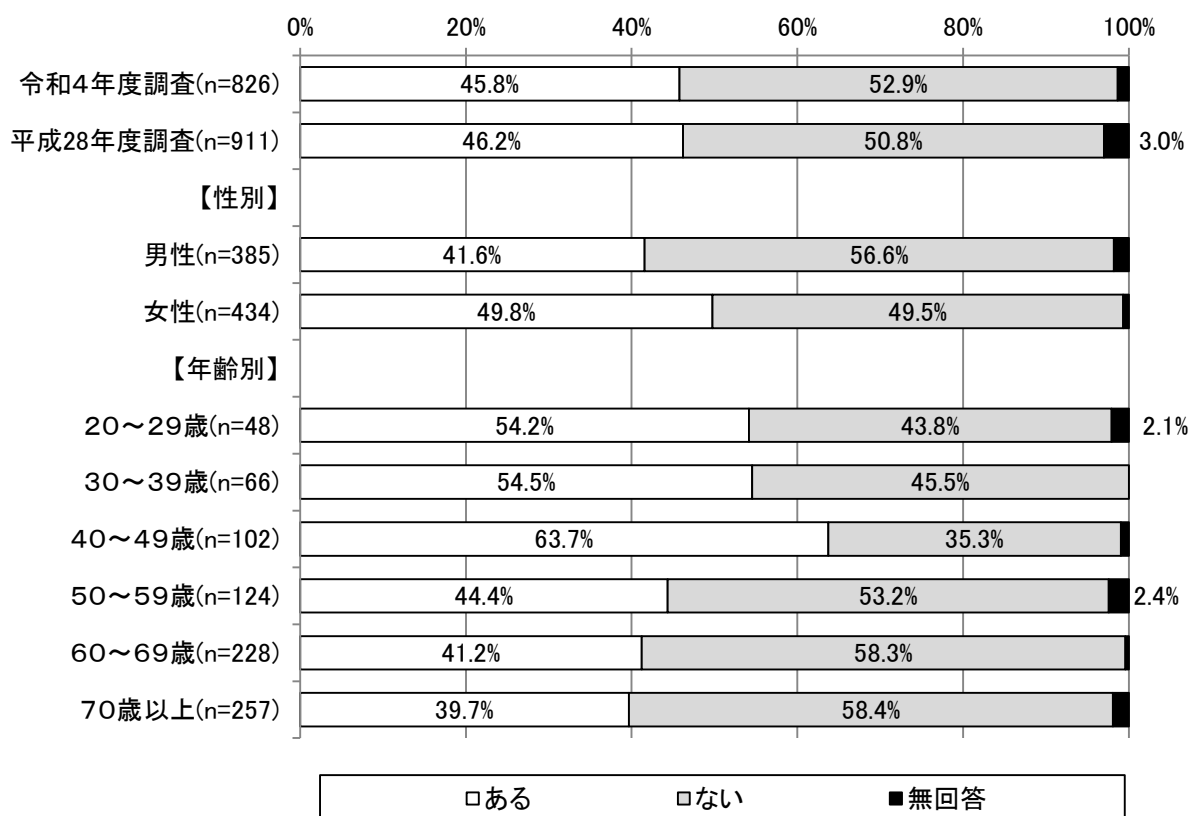


資料：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

本町が実施したアンケート調査によると、今までに生きていることがつらいと感じたことがあるかについては「ある」と回答した人の割合がおよそ5割となっており、前回調査と比較して大きな差はありませんでした。

年齢別でみると、40歳代が「ある」と回答した人の割合が多くなっており、働き盛り世代に向けた自殺予防の啓発を行うとともに、家族や地域の身近な人が相談者として悩んでいる人に寄り添い、自殺のサインを見つけたら、速やかに相談窓口へとつなぐことが求められます。

【今までに生きていることがつらいと感じたことがありますか（単一回答）】



資料：寄居町「健康づくりと食育に関するアンケート調査」（令和4年度、平成28年度）

【施策の展開】

①こころの健康づくりの推進

ライフステージ	取り組み	内容	担当課
【青年期】 【壮年期】 【高齢期】	職場におけるメンタルヘルス対策の推進	<ul style="list-style-type: none"> ● 過労死やうつ病等に関して、広報誌・町公式ホームページ等を通じた周知を推進します。 	健康づくり課
【妊娠期】 【学童・思春期】 【青年期】 【壮年期】 【高齢期】	地域におけるこころの健康づくり推進体制の整備	<ul style="list-style-type: none"> ● 地域支援体制（地域包括ケアシステム）を構築します。 ● 自立支援医療制度の啓発を行います。 ● 相談体制を強化します。 	福祉課
		<ul style="list-style-type: none"> ● 県・保健所で実施する自殺対策会議等に参加し、地域でのこころの健康づくりへの取り組みについて協議・検討します。 ● 広報誌による周知を行います。 <p>【再掲】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 精神の障害をもつ方が地域で安心して自分の暮らしが送れるよう、熊谷市、深谷市及び熊谷保健所と地域連携会議を通じて支援体制を確保します。 	健康づくり課
【学童・思春期】 【青年期】 【壮年期】	学校におけるこころの健康づくり推進体制の整備	<ul style="list-style-type: none"> ● さわやか相談員・スクールソーシャルワーカー※を活用し児童・生徒や保護者の相談支援を行います。 ● 職場での心の不調を解消するため、各校でメンタルヘルスのための研修を促します。 	教育指導課

町民の行動目標



- ◇ 十分な睡眠と休養をとります。
- ◇ 自分に合ったストレス解消法を見つけます。
- ◇ 相談できる人を増やします。

※スクールソーシャルワーカー：子どもが抱える困りごとの解決を目指して活動する人たちのお手伝いをする福祉専門職者です。

②自殺の危険性が高まっている人への支援

ライフステージ	取り組み	内容	担当課
【妊娠期】 【乳幼児期】 【学童・思春期】 【青年期】 【壮年期】 【高齢期】	ワンストップ相談窓口の体制づくり	<ul style="list-style-type: none"> ● 障害者相談支援事業（地域生活支援事業）を推進します。 ● 町で実施する各事業の中で自殺の危険が高まっている人を発見した場合、関係機関と連携を図り、必要な支援につなげます。 ● 悩みを抱え、自殺の危険が高まっている人を早期に発見できるよう、健康相談等事業担当者のスキルアップを図ります。 ● 自殺対策に関する会議・研修会に参加し、担当職員のスキルアップを図ります。【再掲】 ● 自殺対策会議・研修会で得た情報を関連部署に情報提供し、情報共有に努めます。【再掲】 ● 庁内だけでなく、必要に応じて、保健所・警察など関連部署との連携会議を開催し、自殺予防に関連する担当課との連携強化を図ります。【再掲】 ● ICT を活用した相談窓口等との連携と周知を図ります。 	福祉課 福祉課 健康づくり課 子育て支援課 人権推進課

ライフステージ	取り組み	内容	担当課
【妊娠期】 【乳幼児期】 【学童・思春期】 【青年期】 【壮年期】 【高齢期】	家族等の身近な支援者に対する支援	<ul style="list-style-type: none"> ● 毎月実施している心配ごと相談（民生委員による心配ごと相談、人権擁護委員による人権相談、行政相談委員による行政相談）や法律相談を継続的に実施します。 	人権推進課
		<ul style="list-style-type: none"> ● 広報誌や町公式ホームページを活用し、相談窓口の周知を図ります。 ● 住民に対し、「こころの健康相談」を実施し、当事者・家族からの相談を受理します。 ● 臨床心理士・精神保健福祉士等専門職を確保し、「こころの健康相談」における内容の充実を図ります。 ● 自殺したくなる要因は様々であることから、医療機関・保健所・警察・庁内各課等と連携を図り、必要な支援を提供します。 	健康づくり課
		<ul style="list-style-type: none"> ● 障害者相談支援事業（地域生活支援事業）を推進します。【再掲】 	福祉課

町民の行動目標



- ◇ 日頃から自殺の相談窓口等を把握します。
- ◇ 自殺のサインを見つけたら、速やかに相談窓口へとつなぎます。

③継続して社会的な要因がある人への支援

ライフステージ	取り組み	内容	担当課
【妊娠期】 【学童・思春期】 【青年期】 【壮年期】 【高齢期】	孤立を防ぐための居場所づくり等の推進	<ul style="list-style-type: none"> ● 閉じこもり予防と地域交流を促進するため、各地区の高齢者を対象に、福祉委員を中心に地域支えあいの会が開催する「ふれあいいいきサロン（会食会）」の充実を図ります。 ● 常設サロン「いこいの家」や「ほほえみの家」を運営し、地域の担い手育成、高齢者の社会参加のきっかけづくりの場を提供します。 ● 身近な地域の交流の場である「老人クラブ」の活動費の助成を行うとともに、魅力ある事業の創設や活動を検討し、老人クラブへの加入を促進します。 ● 障害者交流センターにサロンを開催します。 	福祉課
		<ul style="list-style-type: none"> ● 医療機関・保健所・児童相談所・北部福祉事務所・警察・学校や、子育て支援課・人権推進課を始めとした関係課と連携をとり、医療機関受診・訪問看護やデイケア等必要な支援につなげます。 ● 保健所主催の会議・研修会に参加し、関係部署と情報の共有を図ります。 	健康づくり課
		<ul style="list-style-type: none"> ● 毎月実施している心配ごと相談（民生委員による心配ごと相談、人権擁護委員による人権相談、行政相談委員による行政相談）や法律相談を継続的に実施します。 ● 犯罪被害者やその家族が再び平穏な生活をとりもどすために、人権推進課が窓口となり情報の提供、見舞金の支給、関係機関等との連絡調整等を行います。 	人権推進課

ライフステージ	取り組み	内容	担当課
		<ul style="list-style-type: none"> ● 人権を尊重する町づくりを実現するため、町の公職等を対象に人権セミナーとして様々な人権課題をテーマとした講演会を開催します。 	
<p>【妊娠期】 【乳幼児期】 【学童・思春期】 【青年期】 【壮年期】 【高齢期】</p>	<p>ひきこもり、児童虐待、生活困窮者、ひとり親家庭等に対する支援の充実</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 継続して社会的な要因がある方が消費者被害にあった場合、消費生活センター及び関係機関との情報共有を図り、被害を拡大させないよう支援します。 ● 配慮を必要とする高齢者等の見守り活動、交流活動、日常生活支援活動を実施する福祉委員の活動を支援し、高齢者の生活福祉課題の把握に努めるとともに、民生委員に相談があった内容について、地域福祉コーディネーターや生活支援コーディネーターとともに検討し、地域において対応できる簡易な日常生活支援活動を提供します。 ● ひとり暮らしの高齢者や生活に支援が必要な高齢者を地域で見守るため、関係機関等との連携を強化し、民生委員活動の充実を図ります。 ● 地域支えあいの会の運営強化を促進するとともに、共助のまちづくりネットワーク会議の活動を通じて、町民相互による共助のまちづくりを推進します。 ● 生活の困りごとの相談先として、アスポート生活相談支援センター※の活用を図ります。 	<p>商工観光課</p> <p>福祉課</p>

※アスポート生活相談支援センター：生活に関する困りごと「仕事が見つからない」「社会に出るのが不安」「家賃が払えず家を追い出されそう」など、さまざまな理由で生活に困窮している方に包括的な支援を行っています。

ライフステージ	取り組み	内容	担当課
		<ul style="list-style-type: none"> ● 医療機関・保健所・児童相談所・北部福祉事務所・警察・子育て支援課・人権推進課を始めとした関係機関と包括的なシステム作りを行い、訪問看護やデイケア等必要な支援につなげます。 	健康づくり課
		<ul style="list-style-type: none"> ● ひきこもり、児童虐待、生活困窮者、ひとり親家庭等に対する支援を行います。 	子育て支援課
		<ul style="list-style-type: none"> ● さわやか相談員・スクールソーシャルワーカーを活用して家庭への支援を行います。 	教育指導課
【青年期】 【壮年期】 【高齢期】	職場におけるメンタルヘルス対策の推進 (再掲)	<ul style="list-style-type: none"> ● 過労死やうつ病等に関して、広報誌・町公式ホームページ等を通じた周知を推進します。【再掲】 	健康づくり課

町民の 行動目標



◇ 課題を抱える人の存在に気づき、相談窓口につなげます。

④遺族や周囲の人への支援

ライフステージ	取り組み	内容	担当課
【青年期】 【壮年期】 【高齢期】	遺族等が必要とする支援策等に係る情報提供の推進	<ul style="list-style-type: none"> ● 自殺者が抱える問題は様々であることを認識し、残された家族にどのような支援が必要なのか、関係者で協議・検討します。また必要な情報提供を行います。 ● 遺族のケアを目的とした、県・自助グループなどの情報を収集し、相談窓口の紹介を行います。 ● 遺族からの相談に係る職員のスキルアップを図ります。 	健康づくり課
【学童・思春期】 【青年期】 【壮年期】	学校・職場等での事後対応の促進	<ul style="list-style-type: none"> ● 自殺者の遺族については、公的機関の相談窓口を紹介します。 	教育指導課
【乳幼児期】 【学童・思春期】 【青年期】 【壮年期】	遺児等への支援	<ul style="list-style-type: none"> ● 自殺者に乳幼児等がいた場合は、関係機関と連携し、必要な支援につなげます。 ● 遺族のケアを目的とした、県・自助グループなどの情報を収集し、相談窓口の紹介を行います。【再掲】 ● 遺族からの相談に係る職員のスキルアップを図ります。【再掲】 	健康づくり課
		<ul style="list-style-type: none"> ● 父母等の死亡により遺児となった児童への支援を行います。 	子育て支援課
		<ul style="list-style-type: none"> ● 当該校にスクールカウンセラー等を派遣します。 	教育指導課

町民の 行動目標



◇ 自殺者の遺族や周囲の人への支援窓口を把握します。

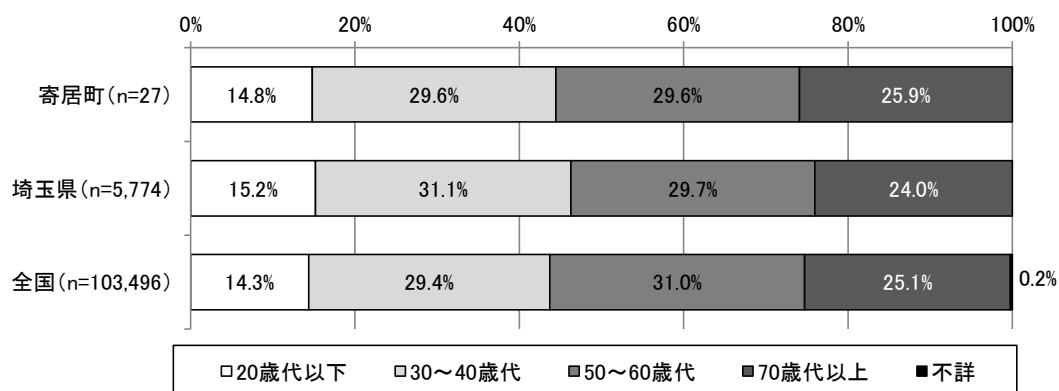
基本方針3 若年層向け自殺対策

【現状と課題】

自殺者の年代別割合をみると、本町、埼玉県、全国で大きな差はありませんでした。

20歳代以下の若い世代の割合が14.8%と、他世代と比較して低くなっていますが、学校や家庭内に居場所がなく、心を病んでしまうケースも多いため、若い世代に向けたこころの健康づくりや命の大切さ（自殺予防）に関する普及啓発が重要です。

【平成29年～令和3年における自殺者の年代別割合】



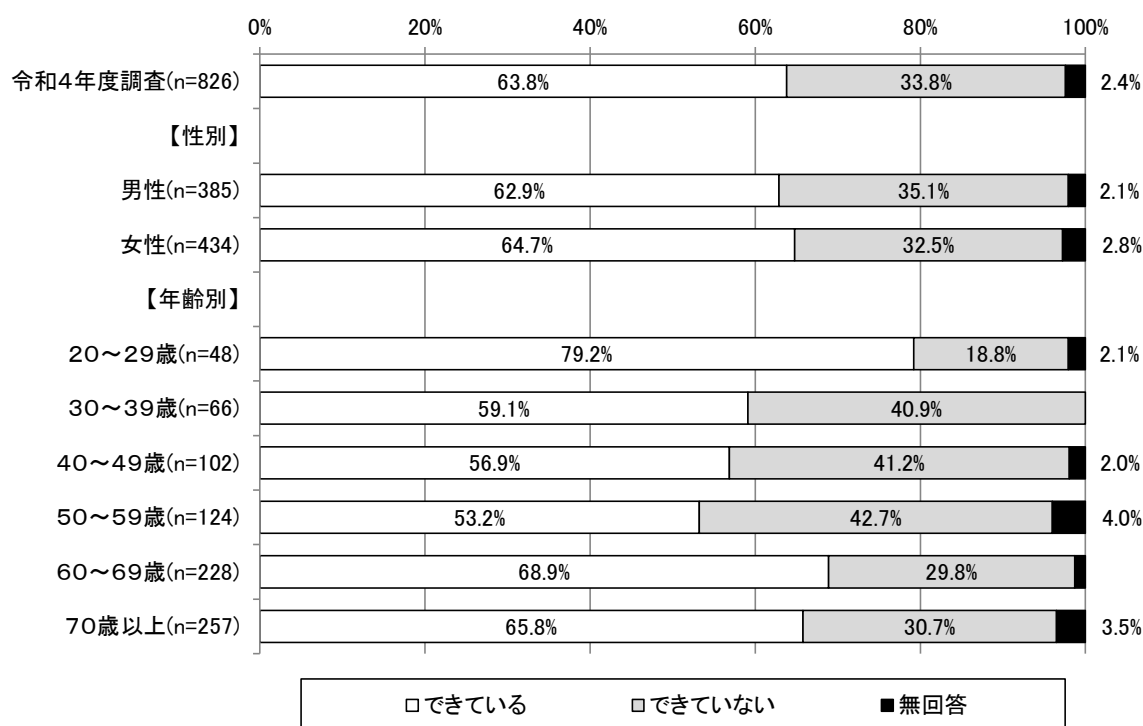
資料：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

本町が実施したアンケート調査によると、悩み事やストレスなどについて解消できているかについては「できている」と回答した人の割合がおよそ6割となっています。

年齢別でみると、20歳代、60歳代、70歳以上が「できている」と回答した人の割合が多くなっており、30歳代から50歳代の働き盛り世代は「できていない」と回答した人の割合が多くなっています。

自殺予防においてはストレスの解消が出来ているかが重要であるため、身近な相談体制の整備はもちろん、自らの心の不調に気づけるよう、ストレスチェック※制度などの利用促進と周知が求められます。

【悩み事やストレスなどについて解消できていますか（単一回答）】



資料：寄居町「健康づくりと食育に関するアンケート調査」（令和4年度）

※ストレスチェック：ストレスに関する質問票（選択回答）に労働者本人が記入し、それを集計・分析することで、自分のストレスがどのような状態にあるのかを調べる簡単な検査のこと。

【施策の展開】

①子どもの自殺予防等に関する教育の推進

ライフステージ	取り組み	内容	担当課
【学童・思春期】	SOSの出し方に関する教育の推進	● 早期の問題認識と援助を求める態度の育成を図ります。	教育指導課
【学童・思春期】	いじめを苦しめた子どもの自殺の予防	● 早期の問題認識と援助を求める態度の育成を図ります。【再掲】	教育指導課

町民の 行動目標



- ◇ “命の大切さ”の教育を、積極的に学びます。
- ◇ 援助を求める態度（自殺のサインの出し方）等を学びます。

②職場における自殺対策の推進

ライフステージ	取り組み	内容	担当課
【青年期】 【壮年期】	ストレスチェック制度の実施の徹底	● 町内企業の働く世代の方へこころの健康に関する啓発活動を行います。	健康づくり課
		● ストレスチェックの実施、制度の周知を図ります。	教育指導課
【妊娠期】 【青年期】 【壮年期】 【高齢期】	ハラスメント防止対策の推進	● 広報誌・町公式ホームページ等を活用し、ハラスメント防止対策についての周知を図ります。	健康づくり課
		● ハラスメントに関するポスターを掲示し、周知を図ります。	
		● ハラスメントに関する研修の実施と相談窓口の周知を図ります。	教育指導課
		● 職場内における各種ハラスメント被害をなくすため、ハラスメントに関するチラシやパンフレットを商工会員等に配布し、ハラスメント防止や相談窓口等の周知を図ります。	商工観光課

町民の行動目標



- ◇ ストレスチェック制度の活用を通じて、健康被害を未然に防ぎます。
- ◇ 各種ハラスメントを正しく理解し、ハラスメントを防止します。

【評価指標】

項目	基準値 (R4年度)	目標値 (R9年度)	備考
ゲートキーパーの養成	91人	350人	R3年度の実績値(基準値)
悩み事やストレスなどで困った時に相談する相手がいない人の割合	28.9%	15.5%	町民アンケート結果(基準値)
自殺死亡率	12.2	10.0	R3年度の実績値(基準値)

第7章 計画の推進

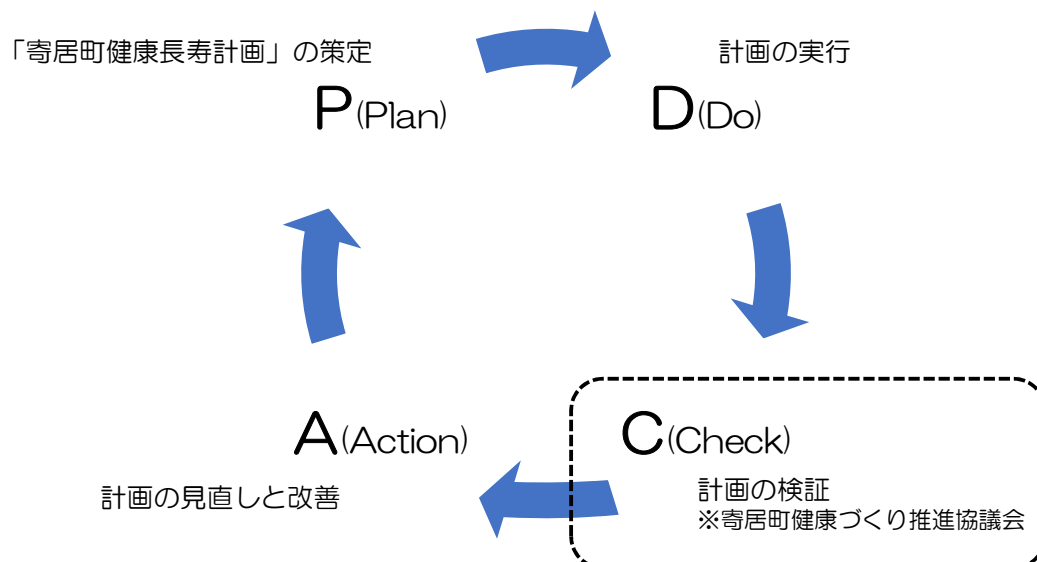
(1) 計画の推進体制

健康づくりの当事者は、町民一人ひとりです。自分の健康の維持・改善に主体的に取り組む町民と地域を、本計画を通じて町が支援します。従って、計画の推進にあたっては、町民、地域、行政がそれぞれ次に示す役割を果たすことが重要です。

町民の役割	一人ひとりが健康で生きがいのある毎日を送るという意識を持って行動し、本計画で定める行動目標をはじめ積極的に取り組むことで、町全体の健康づくりに参加します。
地域の役割	自治会、民生・児童委員、老人クラブなどが、それぞれの活動と必要な連携を通じて、健康づくりを推進します。
行政の役割	本計画に基づき、地域の団体や健康づくりに関する団体と連携・協力し、全庁的な体制で総合的に町民の健康づくりを支援します。

(2) 計画の進捗管理・評価

本計画の推進にあたっては、取り組みの実効性を高めるため、以下に示すPDCAサイクルによって、計画の進行を管理します。本計画の策定後（P:Plan）には、計画に基づいて町と地域の関係団体との連携により計画を実行（Do：実行）します。計画の実行後は、寄居町健康づくり推進協議会において成果により計画を検証（Check：検証）し、検証の結果を受けて必要に応じて計画の見直しと改善（Action）を行います。これら一連の作業をPDCAサイクルとして計画を管理することで、取り組みの実効性を高めます。



第2次寄居町健康長寿計画

—健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画—

発行日：令和5年3月

発行：寄居町

編集：健康づくり課

〒369-1292 埼玉県大里郡寄居町大字寄居 1180-1

電話：048-581-8500

メール：kenzuku@town.yorii.saitama.jp