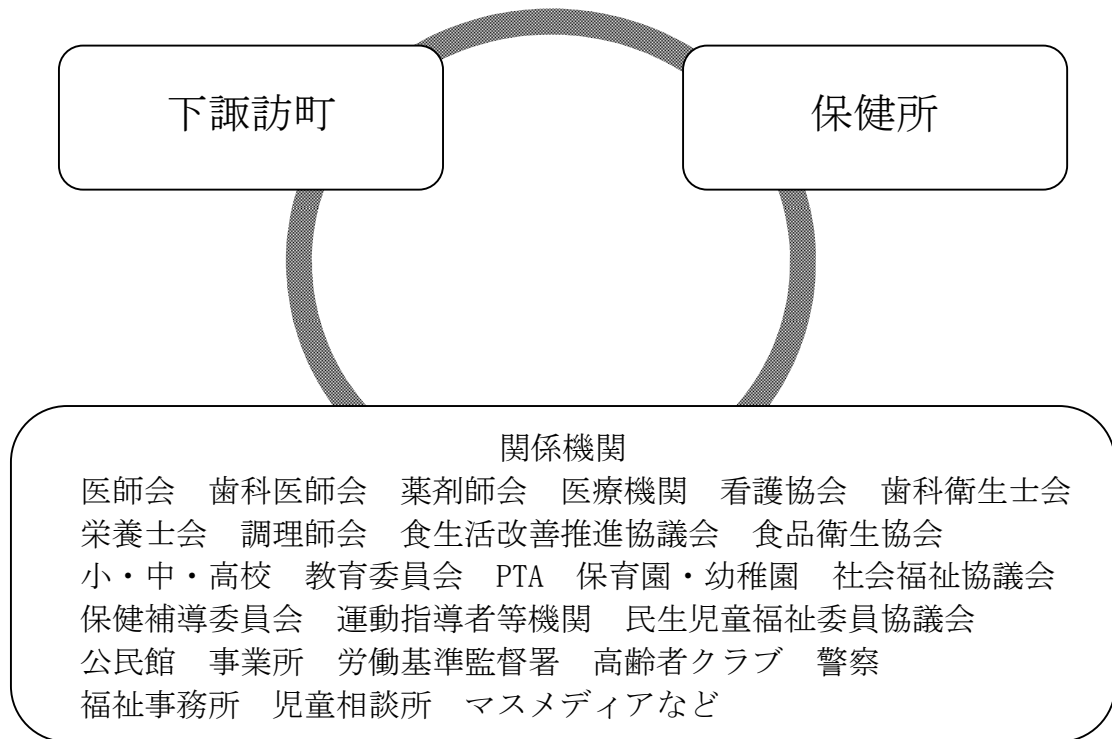


第5章 計画の推進



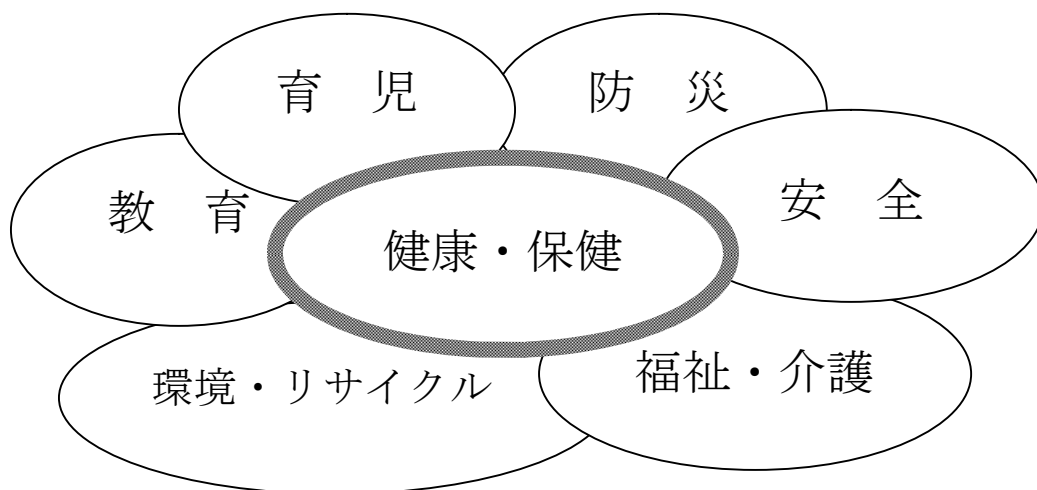
健康づくりの推進体制

健康づくり事業を継続的かつ効果的に進めるため、関係機関との連携体制を密にしていきます。



健康づくりとまちづくり

介護、育児・保育、環境、ゴミ・資源のリサイクル、防災や危機管理、治安、教育など様々な側面から総合的な取り組みを推進します。

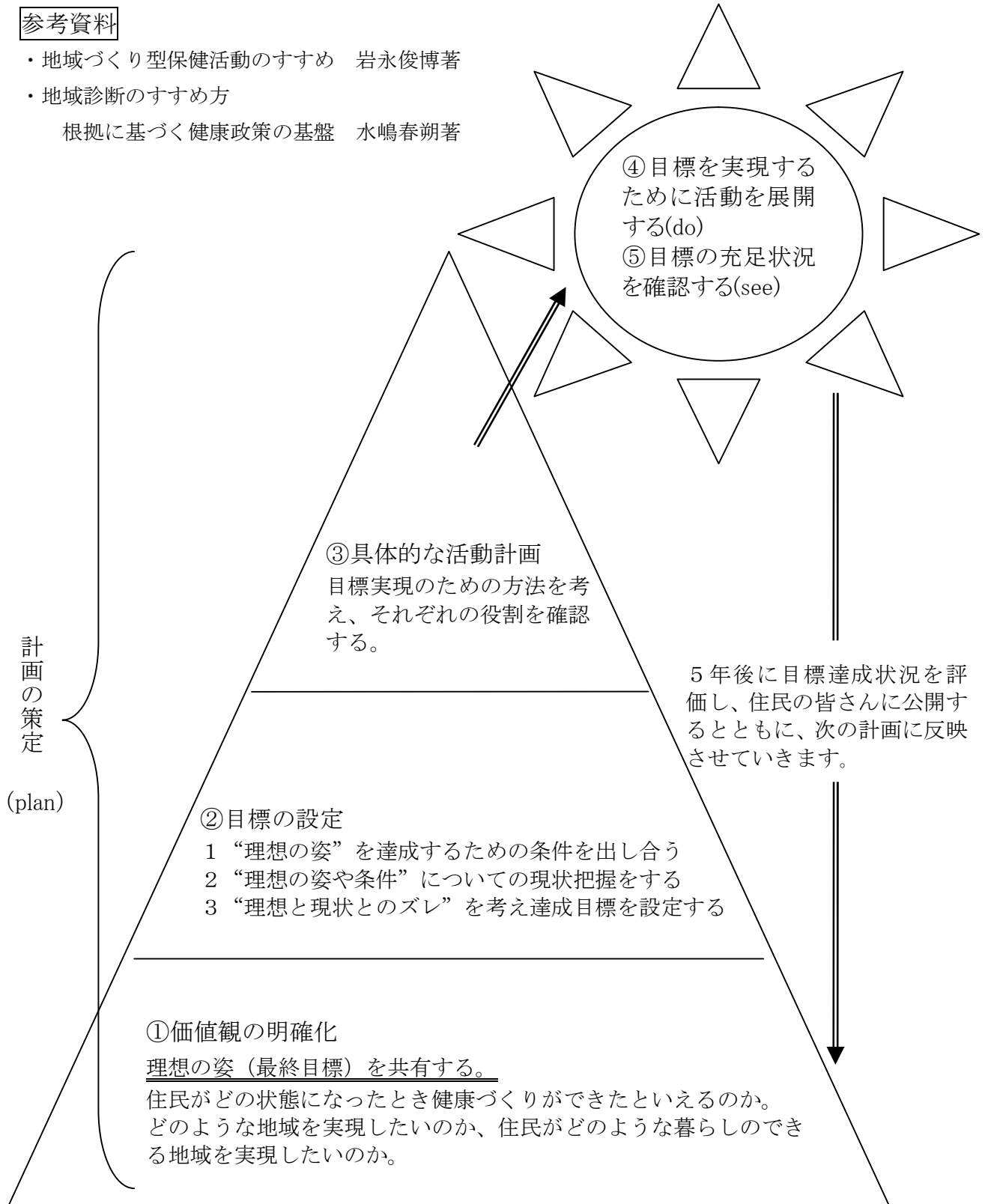


計画策定の手順と評価の流れ

計画の策定 (plan) → 計画の推進 (do) → 計画の評価 (see) のサイクルで推進します。
 それぞれの段階において住民の意識調査、意見聴取などの住民参加により推進します。

参考資料

- ・地域づくり型保健活動のすすめ 岩永俊博著
- ・地域診断のすすめ方
 根拠に基づく健康政策の基盤 水嶋春朔著



評価指標の一覧

分野	目 標	指 標	現 状	目 標 値
よい習慣	適正体重を維持しよう	基本健診結果のBMI25以上の人の割合 (H17 基本健診)	男性21% 女性17%	15%以下 15%以下
	食べたら歯をみがこう	幼児のう歯保有率の減少 (H17 3歳児健診)	27.2%	20%以下
		歯周病予防のために歯科受診している人の割合 (H18 健康アンケート)	36.0%	40%以上
	生活リズムを家庭からつくりよう	幼児の起床就寝時刻 7時前に起床する3歳児の割合 21時前に就寝する3歳児の割合 (H17 3歳児健診)	57% 57%	70%以上 70%以上
栄養・食生活	自分の適量を知ろう	理想の体重を維持するように心がけている人の割合 (H18 健康アンケート)	81.9%	100%
	主食・主菜・副菜をそろえて食べよう	主食・主菜・副菜をそろえて食べるように意識している人の割合 (H18 健康アンケート)	86.2%	100%
	いつも減塩を心がけよう	うす味で食べるように心がけている人の割合 (H18 健康アンケート)	77.2%	100%
運動・体力づくり	散歩や運動を生活の一部にしよう	心がけて体を動かしている人の割合 (H18 健康アンケート)	57.1%	80%以上
	仲間と楽しく体力づくりをしよう	一緒に運動する仲間のいる人の割合 (H18 健康アンケート)	36.4%	50%以上
こころの健康	自分のリラックス法を見つけよう	リラックス法を持っている人の割合 (H18 健康アンケート)	76.6%	100%
	相談できる人をもとう	相談できる人を持っている人の割合 (H18 健康アンケート)	87.1%	100%
コミュニケーション	家庭でのコミュニケーションを大切にしよう	一日一回以上家族そろって食事をする人の割合 (H18 健康アンケート)	83.0%	90%以上
	笑顔と思いやりの心でみんなとつながろう	自分からあいさつするように心がけている人の割合 (H18 健康アンケート)	96.8%	100%
がん	がんを予防しよう	がん検診の受診者数 / がん検診の精密検査受診率 (H18 がん検診) / (H17 がん検診) 胃 大腸 子宮 乳房 前立腺	1112人/85.0% 1238人/68.0% 838人/100% 664人/100% 427人/67.8%	増加/100%
女性の健康	10代から骨づくりをしよう	よい骨の維持を心がけている人の割合 (H18 健康アンケート)	全体 68.8% 20~30代58.8%	80%以上 80%以上
	更年期をさわやかに過ごすコツをつかもう	更年期の体調変化について知識のある人の割合 (H18 健康アンケート)	66.0%	80%以上
こどもの健康	友達と外で体をつかって遊ぼう	外遊びをすることの割合 (H18 健康アンケート)	79.7%	90%以上
	おなかをすかせておいしく食べてしっかりうんちをだそう	1日3食きちんと食べている児の割合 (H18 健康アンケート)	93.6%	100%

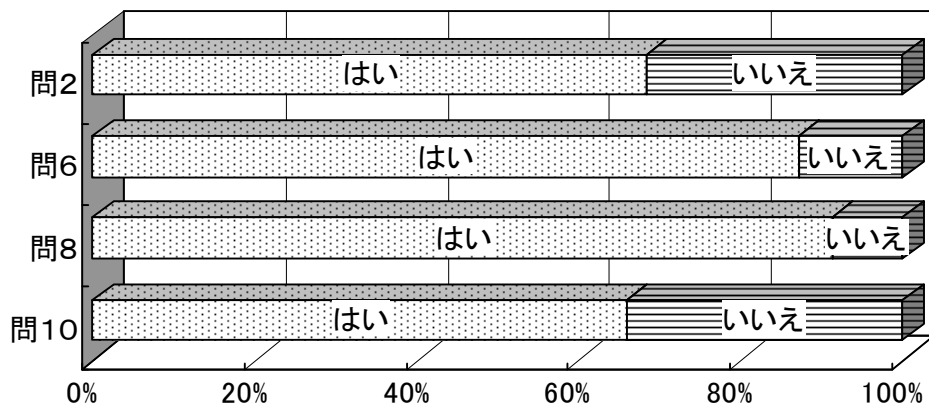
健康づくりアンケート結果

調査の概要

「下諏訪町健康づくり計画」策定のための基礎資料として、下諏訪町の健康づくりの状況や生活習慣に関する現状を確認すること及び健康増進事業に対する要望について意見を収集するためアンケートを行いました。

調 査 地 域	下諏訪町全域
調 査 対 象	乳幼児健診対象者の家族 及び 基本健康診査受診者
調 査 方 法	郵送及び保健センター来所時に依頼、回収
調 査 期 間	平成18年4月6日～平成18年8月31日
回 収 数	1156 (男性291、女性865)

よい習慣に関する実態について



問2：よく眠れて朝すっきり目覚められますか

「はい」と答えた割合は全体で68.4%であった。男性では30歳代で「はい」と答えた割合が57.1%と最低、女性では40歳代で53.3%と最低であった。

問6：アルコールは適量に摂取できていますか

「はい」と答えた割合は全体で87.1%。男性で「はい」と答えた割合は78.5%、女性は93.4%であった。なお、アルコールは「飲まない」と答えた割合は男性28.2%、女性59.2%であった。

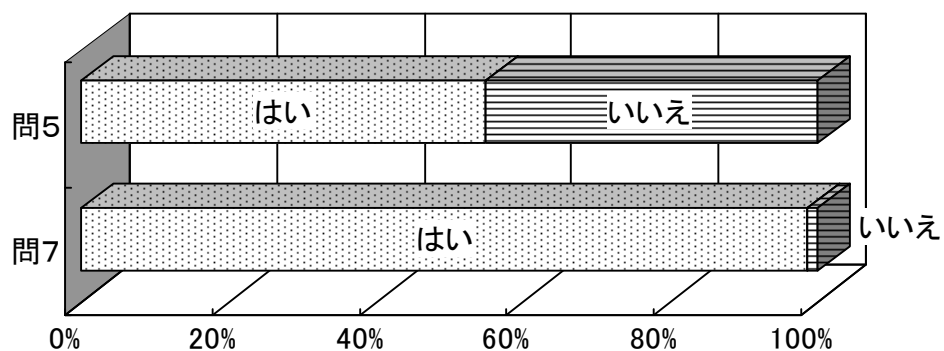
問8：たばこを吸うときは周囲に配慮していますか

「はい」と答えた割合は全体で91.3%であった。なお、たばこは「吸わない」と答えた割合は男性57.3%、女性90.3%であった。

問10：かかりつけ医はいますか

「はい」と答えた割合は全体で65.9%であった。

よい習慣に関する知識について



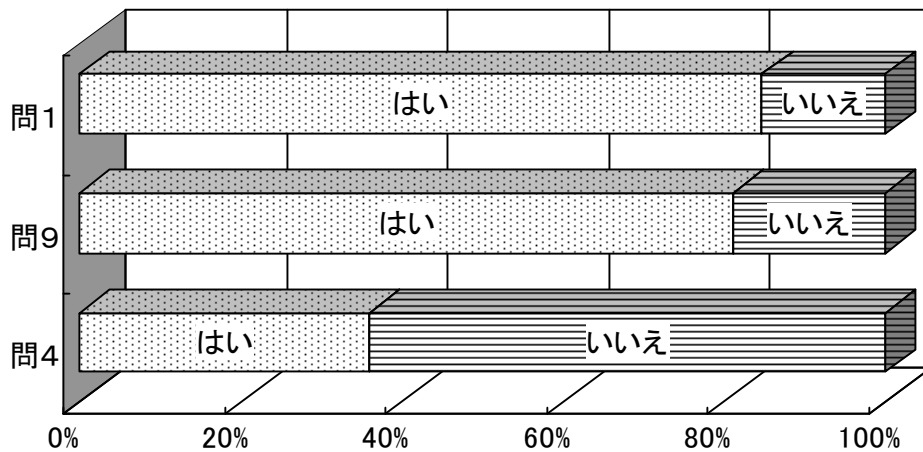
問5：節度ある適度な飲酒とは、男性で一日平均純アルコールが約20g程度ということを知っていますか

「はい」と答えた割合は全体で55.0%であった。20歳代女性で「はい」と答えた割合は30.2%と低い。

問7：アルコールやたばこの害を知っていますか

「はい」と答えた割合は98.5%であった。

よい習慣に関する心がけについて



問1：メリハリのある生活を心がけていますか

「はい」と答えた割合は全体で84.8%。50歳代男性で「はい」と答えた割合が60.7%で最も低い。

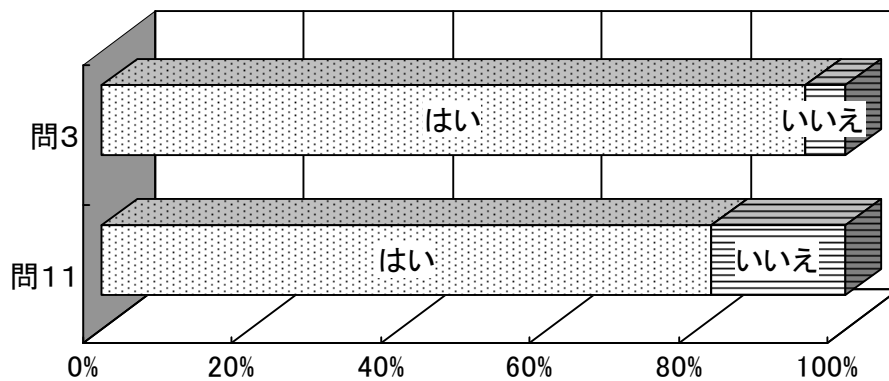
問9：健康診断を受けるように心がけていますか

「はい」と答えた割合は全体で81.2%であった。

問4：歯周病の予防のために歯科受診していますか

「はい」と答えた割合は全体で36.0%であった。30歳代男性で「はい」と答えた割合は23.4%、20歳代女性15.5%、30歳代女性26.4%、40歳代女性26.2%と全体と比べ低い。

体重に関する質問



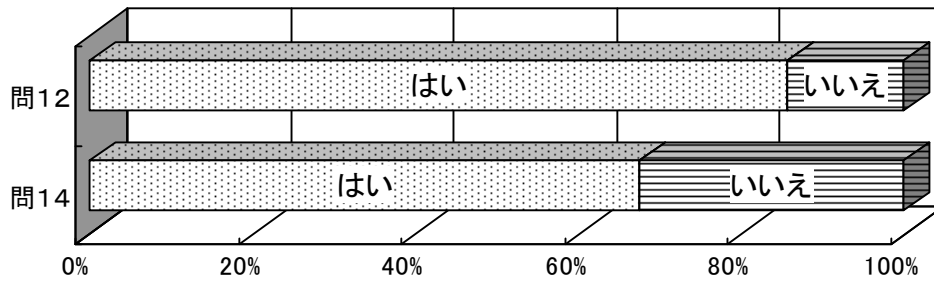
問3：家庭に体重計がありますか

「はい」と答えた割合は全体で94.7%であった。

問11：理想の体重を維持しようと心がけていますか

「はい」と答えた割合は全体で81.9%であった。男性で「はい」と答えた割合は30歳代68.8%、40歳代76.6%、50歳代62.1%と全体と比べ低い。

「食」に関する知識について



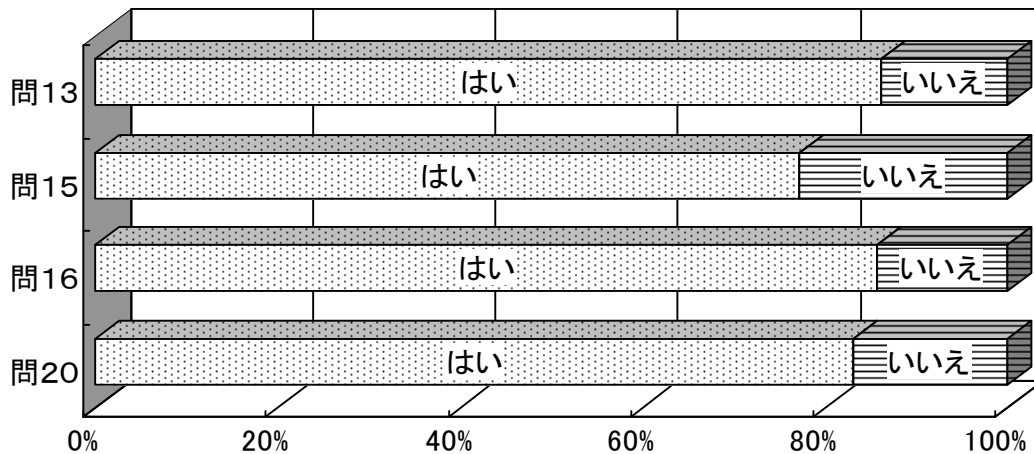
問12：主食・主菜・副菜の意味を知っていますか

「はい」と答えた割合は全体で85.7%。男女別では男性67.5%、女性92.0%で男性の割合の方が低い。

問14：塩分の取りすぎが高血圧だけでなく胃がんや食道がんの原因にもなることを知っていますか

「はい」と答えた割合は全体で67.5%。男女とも同程度であった。

「食べ方」の心がけについて



問13：主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしていますか

「はい」と答えた割合は全体で86.2%。男女別では男性67.1%、女性92.4%で男性の方が低い。

問15：うす味でおいしく食べるように心がけていますか

「はい」と答えた割合は全体で77.2%。男女別では男性60.3%、女性83.0%で男性の方が低い。30歳代男性50.6%、50歳代男性51.7%で特に低い。

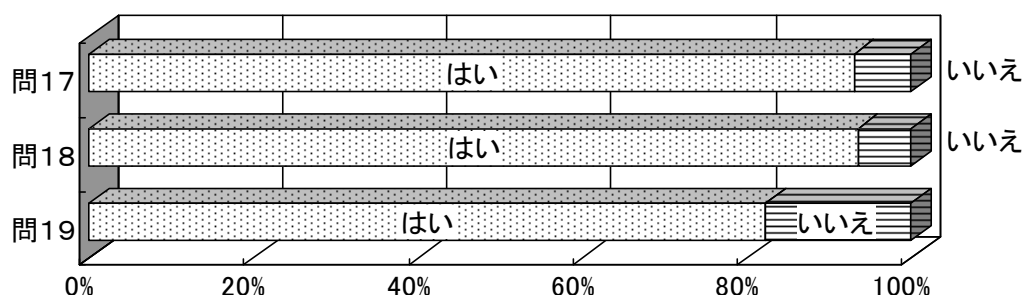
問16：好き嫌いをせず、なんでも食べるようにしていますか

「はい」と答えた割合は全体で85.8%。男女とも同程度であるが、40歳代男性74.5%、50歳代男性77.6%とやや低い。

問20：旬の食材を意識して食べていますか

「はい」と答えた割合は全体で83.2%。男女別では男性69.7%、女性87.7%で男性の方が低い。

「食」を通じてのコミュニケーションについて



問17：食事を楽しむように心がけていますか

「はい」と答えた割合は全体で93.1%。男女別では男性88.9%、女性94.4%で男性の方が低い。

問18：一緒に楽しく食事をする人がいますか

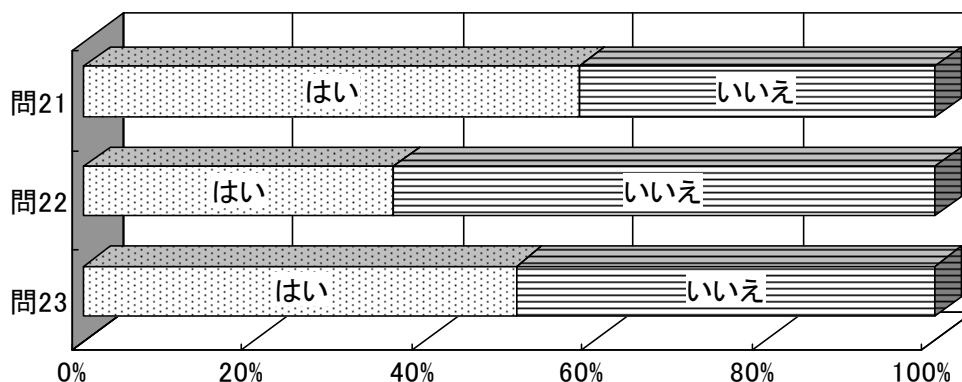
「はい」と答えた割合は全体で93.1%。男女別では男性87.6%、女性95.5%で男性の方が低い。50歳代男性は73.7%と他の年代よりも低い。

問19：家庭で料理を楽しむことがありますか

「はい」と答えた割合は全体で82.3%。男女別では男性77.0%、女性83.9%で男性の割合の方が低い。

* 「食」に関する問においてはいずれも30～50歳代の男性で全体と比べて割合が低い。

身体活動に関する質問



問21：心がけて体を動かしていますか

「はい」と答えた割合は全体で58.2%。男女別では男性62.2%、女性56.8%であった。年代別では60歳代で「はい」と答えた割合が高く、男性74.4%、女性76.1%であった。また、40歳代までは男性が女性を上回るが、それ以降は女性が男性を上回る。20歳～40歳代女性は他の年代に比べて低い。

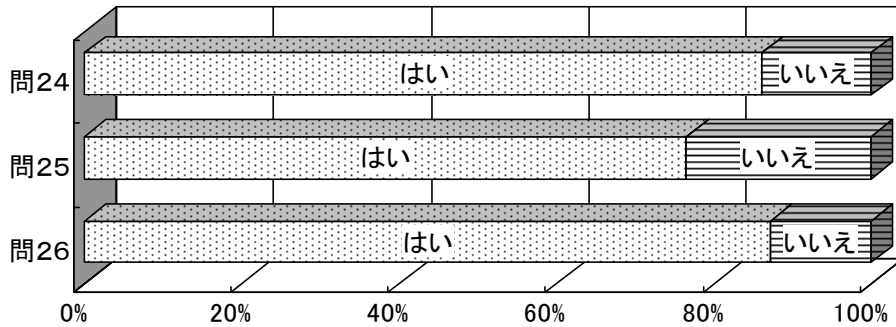
問22：一緒に運動をする仲間がいますか

「はい」と答えた割合は全体で36.4%。男性は20歳代・30歳代は男性平均を上回っているが、40歳代・50歳代は下回っている。女性は50歳代までは平均を下回っているが、60歳代からは50%を超えている。

問23：エレベーターやエスカレーターよりも階段を使うようにしていますか

「はい」と答えた割合は全体で50.8%。年代別でみると男性ではばらつきが少なく、女性では20歳～40歳代で「はい」と答えた割合が低い。

こころの健康に関する質問



問24：自分がどんなことでストレスを感じるか知っていますか

「はい」と答えた割合は全体で86.4%。男女別では男性78.7%、女性88.6%であった。40歳～60歳代男性は「はい」と答えた割合が男性平均をやや下回っている。

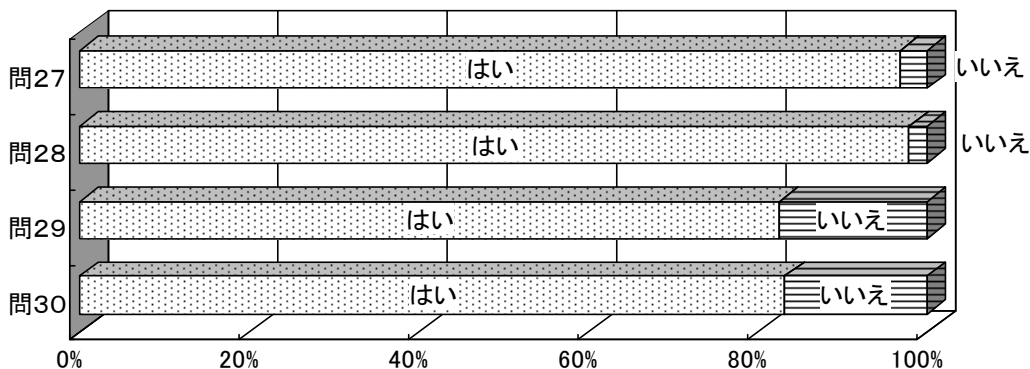
問25：自分のリラックス法がありますか

「はい」と答えた割合は全体で76.6%。男女別では男性70.5%、女性78.5%であった。50歳代男性で「はい」と答えた割合が最も低く63.2%。

問26：相談できる人がいますか

「はい」と答えた割合は全体で87.1%。男女別では男性75.3%、女性91.1%であった。年代別では50歳～60歳代男性が60%台と低い。

コミュニケーションに関する質問



問27：自分からあいさつするように心がけていますか

「はい」と答えた割合は全体で96.8%。40歳～50歳代男性で平均を下回っている。

問28：思いやりのこころを持つように心がけていますか

「はい」と答えた割合は全体で98.1%であった。

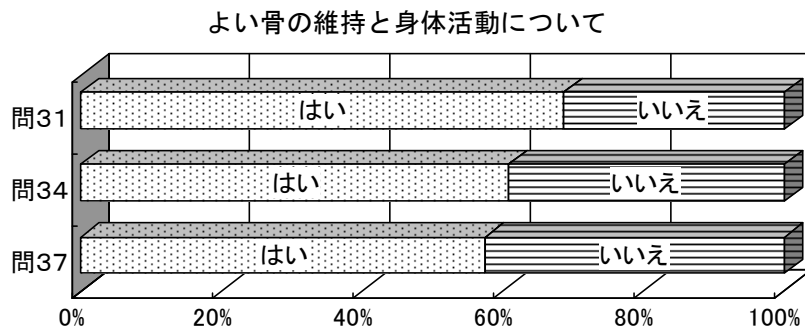
問29：家族で健康について話をすることがありますか

「はい」と答えた割合は全体で81.8%。男女別では男性75.7%、女性84.1%であった。年代別では男性に差はみられないが、女性は10歳～30歳代で平均を下回っており、40歳代以降は年代が上がるほど「はい」と答えた割合が高い。

問30：1日1回以上家族そろって食事をする時間がありますか

「はい」と答えた割合は全体で83.0%。男女別では男性80.2%、女性84.0%であった。50歳代男性が最も低く71.9%。

女性の健康に関する質問



問31：よい骨の維持に心がけていますか

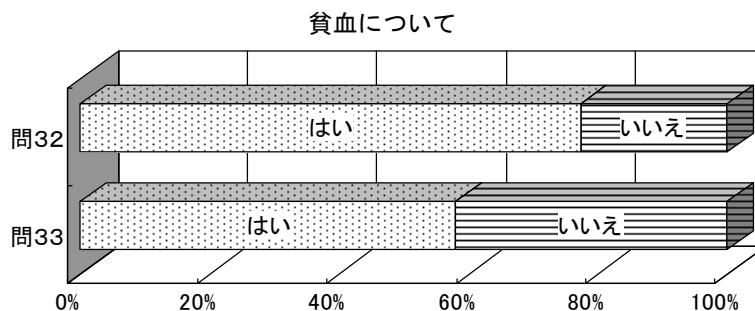
「はい」と答えた割合は全体で68.8%であった。年代別では20歳～30歳代が58.8%と他の年代よりも低い。

問34：骨粗鬆症の予防のために食事に気をつけていますか

「はい」と答えた割合は全体で61.0%であった。年代別では20歳～30歳代で他の年代よりも低く50%を下回った。

問37：日常生活の中で活動的に体を動かしていますか

「はい」と答えた割合は全体で57.5%であった。年代別に見ると60歳代以降は7割以上が活動的に体を動かしていると答えた。

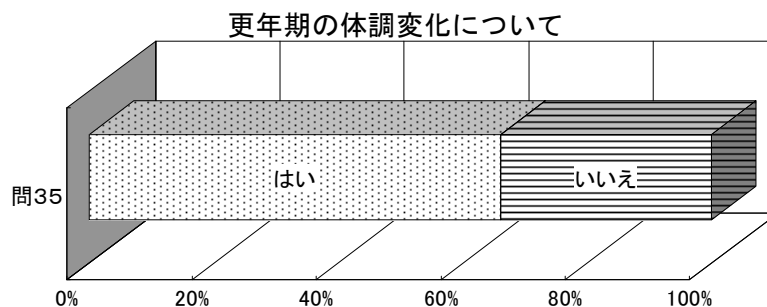


問32：貧血が身近な病気であることを知っていますか

「はい」と答えた割合は全体では77.3%で、いずれの年代も7～8割が「はい」と答えた。

問33：貧血予防のために食事に気をつけていますか

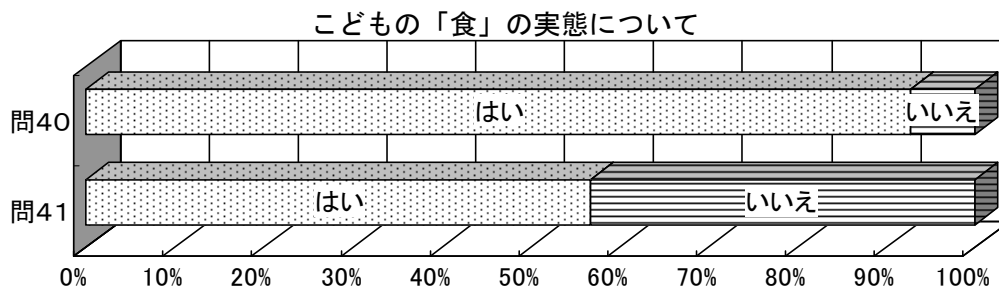
「はい」と答えた割合は全体で57.9%であった。



問35：更年期の体調変化について知識がありますか

「はい」と答えた割合は全体で66.0%であった。年代別では40歳代から知識を持っている人が多くなり始め、50歳代で最も高く84.3%が「はい」と答えている。

こども（子育て）について1歳から3歳までのお子さんの保護者にたずねました。

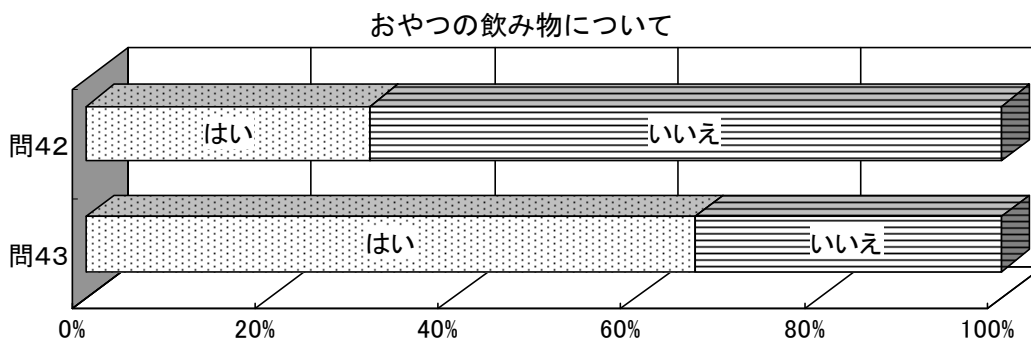


問40：1日3食、きちんと食べていますか

「はい」と答えた割合は93.6%であった。6.4%が3食きちんと食べられていない。

問41：おやつは時間と量が決まっていますか

「はい」と答えた割合は57.3%であった。4割以上がほしい時にほしだけ与えている。

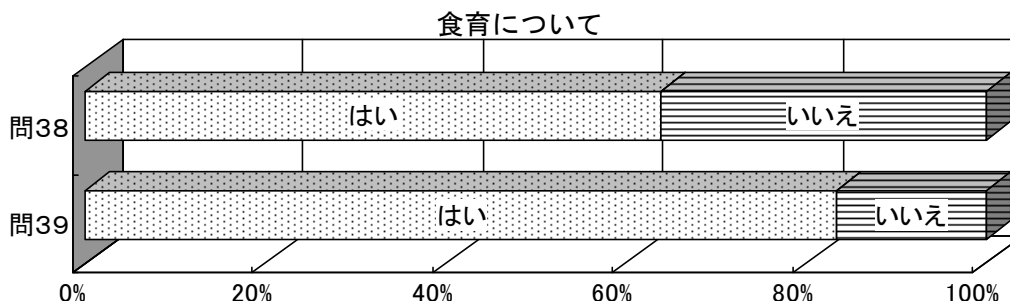


問42：おやつにジュースを飲むことが多いですか

「はい」と答えた割合は32.1%であった。

問43：おやつに牛乳・乳製品を食べることが多いですか

「はい」と答えた割合は67.8%であった。

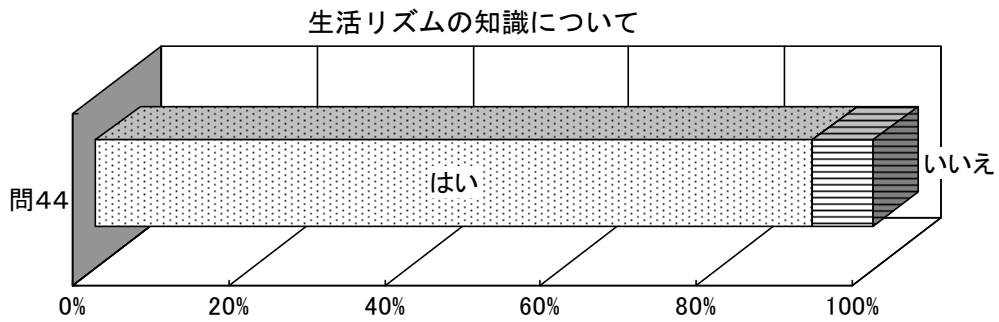


問38：日ごろ、食事づくりのお手伝いができますか

「はい」と答えた割合は63.5%であった。

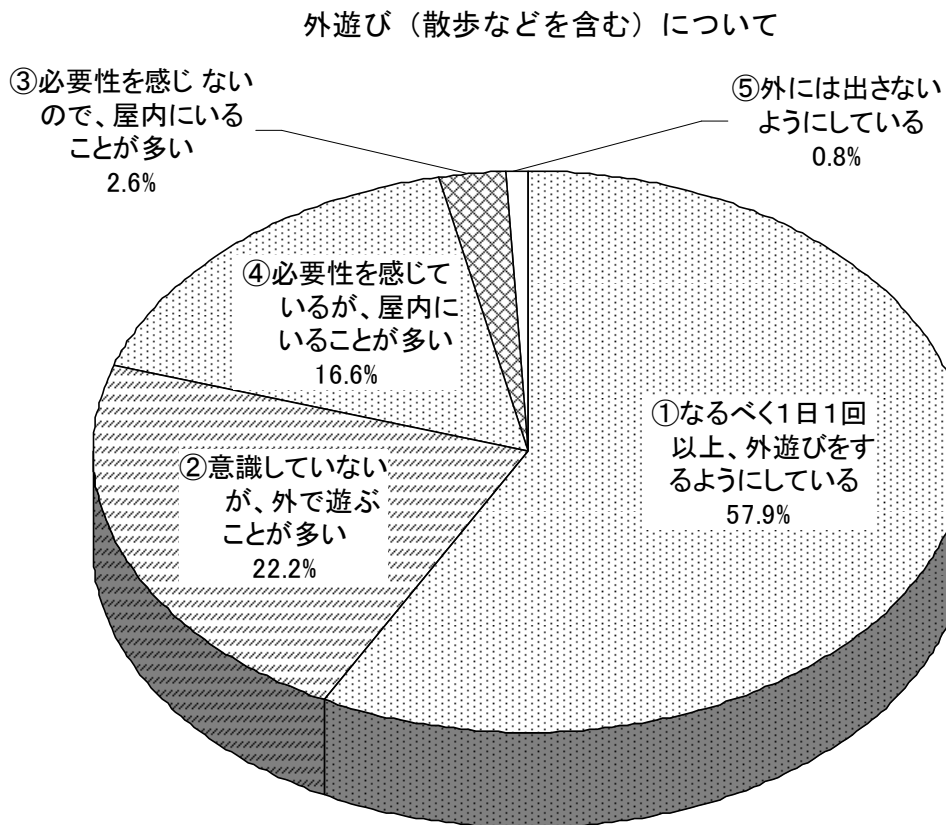
問39：食べ物に感謝して残さず食べるように教えていますか

「はい」と答えた割合は82.1%であった。



問44：生活リズムが心身の発達に影響を与えることを知っていますか

「はい」と答えた割合は92.5%であった。一方、こどもの起床時間や就寝時間をみると午前7時以降に起床する児が約3割、午後9時以降に就寝する児が6割を超えた。



問47：外遊び（散歩などを含む）についてどう考えていますか

「必要性を感じているが、屋内にいることが多い」と答えた割合は17%であった。

下諏訪町健康づくり計画策定委員会設置要綱

(設置)

第1条 下諏訪町健康づくり計画を策定するため、下諏訪町健康づくり計画策定委員会(以下「策定委員会」という)を設置する。

(任務)

第2条 策定委員会は、下諏訪町健康づくり計画の策定に関し必要な事項について協議する。

(組織)

第3条 策定委員会は、委員15人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げるもののうちから町長が委嘱する。

(1) 町民又は町内の各種団体の代表者

(2) 識見を有する者

(任期)

第4条 委員の任期は、第2条に規定する任務が完了するまでの間とする。ただし、委員が欠けた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(委員長及び副委員長)

第5条 策定委員会に委員長及び副委員長各1人を置き、委員の互選により定める。

2 委員長は、会務を総理し、策定委員会を代表する。

3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 策定委員会の会議は、委員長が招集し、委員長はその会議の議長となる。

2 策定委員会は、委員の2分の1以上が出席しなければ会議を開くことができない。

3 策定委員会の議事は、出席した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、必要に応じて関係する者に、策定委員会の会議への出席を求め、その説明又は意見を聴くことができる。

(庶務)

第7条 策定委員会の庶務は、健康福祉課において処理する。

(補則)

第8条 この要綱に定めるもののほか、策定委員会に関し必要な事項は、町長が定める。

附 則

この要綱は、平成18年6月1日から施行する。

下諏訪町健康づくり計画策定委員会名簿

氏 名	所 属 ・ 団 体 等	職 名
平 山 隆 勇	下諏訪町地域包括医療推進協議会長	委 員 長
高 木 寛 子	下諏訪町在宅栄養士会代表	副委員長
石 澤 宏 子	国民健康保険被保険者代表	
今 井 仁 志	下諏訪町 PTA 連合会長（北小学校）	
小 澤 順 子	下諏訪町養護教諭委員会代表（北小学校）	
河 西 雄 一	下諏訪町保育所保護者会連合会長（第2保育園）	
五 味 春 人	下諏訪町地域包括医療推進協議会理事	
高 木 萬知江	下諏訪町連合婦人会長	
中 村 幸 男	下諏訪町高齢者クラブ連合会長	
西 川 博 明	下諏訪町地域包括医療推進協議会理事	
林 明 男	下諏訪町衛生自治会長	
前 田 昌 市	下諏訪町体育指導委員会会長	
増 澤 宏 基	下諏訪町社会福祉協議会長	
馬 淵 利 子	下諏訪町保健補導委員会会長	
三 輪 雅 彦	下諏訪町地域包括医療推進協議会副会長	

作業部会名簿

第一部会＜良い習慣、運動・体力づくり、がん＞

氏名	所属・団体等
増澤宏基	下諏訪町社会福祉協議会長
石澤宏子	国民健康保険被保険者代表
中村幸男	下諏訪町高齢者クラブ連合会長
平山隆勇	下諏訪町地域包括医療推進協議会長
前田昌市	下諏訪町体育指導委員会会長

第二部会＜栄養・食生活、こころの健康、コミュニケーション＞

氏名	所属・団体等
高木寛子	下諏訪町在宅栄養士会代表
今井仁志	下諏訪町PTA連合会長（北小学校）
林明男	下諏訪町衛生自治会長
馬淵利子	下諏訪町保健補導委員会会長
三輪雅彦	下諏訪町地域包括医療推進協議会副会長

第三部会＜女性の健康、こどもの健康＞

氏名	所属・団体等
小澤順子	下諏訪町養護教諭委員会代表（北小学校）
河西雄一	下諏訪町保育所保護者会連合会長（第2保育園）
五味春人	下諏訪町地域包括医療推進協議会理事
高木萬知江	下諏訪町連合婦人会会長
西川博明	下諏訪町地域包括医療推進協議会理事

* 網かけは部会代表者

下諏訪町健康づくり計画策定の経過

年 月 日	内 容
平成18年 4月～8月	健康づくりアンケート実施
7月28日～ 8月25日	町民からの意見募集
11月13日	第1回健康づくり計画策定委員会
12月11日	第2回健康づくり計画策定委員会
平成19年 1月17日	第3回健康づくり計画策定委員会

年間重点分野のスケジュールと評価計画

重点分野 \ 年 度	平成 19 年度	平成 20 年度	平成 21 年度	平成 22 年度	平成 23 年度		
1 : 良い習慣	計 画 の 周 知	年間重点分野				⇒ 目標の達成	
2 : 栄養・食生活			年間重点分野			⇒ 目標の達成	
3 : 運動・体力づくり				年間重点分野			⇒ 目標の達成
4 : こころの健康					年間重点分野		⇒ 目標の達成
5 : コミュニケーション						年間重点分野	⇒ 目標の達成
6 : が ん			年間重点分野				⇒ 目標の達成
7 : 女性の健康						年間重点分野	⇒ 目標の達成
8 : こどもの健康						年間重点分野	⇒ 目標の達成

理想の姿の達成！

下諏訪町健康づくり計画

発行：平成19年3月

下諏訪町

編集：下諏訪町 健康福祉課

〒393-0086

長野県諏訪郡下諏訪町 4590 番地 5

電話(0266)27-8384
