

第2次 愛南町健康増進計画

健康・生きいき・^{あい}のプラン



愛南町ご当地キャラクター

な-しくん

愛 南 町

2018年3月

はじめに



現在、わが国では少子高齢化が進展しており、本町の将来人口推計においても更なる人口減少や高齢化率の伸びが見込まれております。これらの人口構造の変化に伴い、生活習慣病やがんなどによる要医療者や、高齢化による要介護（支援）者の増加がさらに深刻な問題となることが予想されます。また、将来を担う子どもたちが健やかに生まれ育つためにも、あらゆる世代の町民一人一人が望ましい生活習慣を身につけ健康づくりに取り組むことが必要になります。

愛南町では 2006 年度に愛南町健康増進計画 2016「健康・生きいき・ai プラン」（第 1 次計画）を策定し、町民、地域、行政及び関係機関が連携、協働した健康づくりの取組を推進して参りました。

このたび策定した「第 2 次愛南町健康増進計画」では、第 1 次計画の最終評価をふまえ、10 年後のあるべき姿である「お互いに役割を持ちながら健やかでこころ豊かに暮らせるまち」を目指して、5 つの基本的な方向を定めました。その中から重点項目として「循環器疾患」「糖尿病」「次世代の健康」「地域のきずなによる社会づくり」「栄養・食生活」の 5 つを設定し健康づくりの取組を総合的かつ計画的に推進して参ります。

健康づくりは町民一人一人が主役となりますが、町民を取り巻く地域、関係機関・団体、行政が一体となった取組を推進していくことが重要となります。町民の皆様をはじめ関係諸団体の方々には一層の御理解と御協力を賜りますようお願い申し上げます。

終わりに、本計画の策定にあたり、これまで貴重な御意見をお寄せいただきましたワーキングの皆様、熱心に御審議いただきました策定委員の皆様に心からお礼申し上げます。

2018 年 3 月

愛南町長 清水 雅文

目 次

第1章 計画策定の基本的事項	1
1 計画策定の経緯	
2 計画の位置づけ	
3 計画の期間と評価	
第2章 愛南町健康増進計画2016の評価	3
1 最終評価の結果及び取組	
(1) 愛南町民健康水準評価指標の評価	
(2) 目標項目別の目標達成状況等の評価	
(3) 10年間の取組	
2 今後の課題	
第3章 町民の健康増進の推進に関する基本的な方向	9
1 10年後のあるべき姿	
2 5つの基本的な方向	
(1) 健康寿命の延伸	
(2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底	
(3) 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上	
(4) 健康を支え、守るための社会環境の整備	
(5) 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に 関する生活習慣及び社会環境の改善	
第4章 基本的な方向に向けた取組	
1 健康寿命の延伸	13
2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底	
(1) 循環器疾患 重点	14
(2) 糖尿病 重点	16
(3) がん	18
3 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上	
(1) 次世代の健康 重点	20
(2) 高齢者の健康	22
(3) こころの健康	24
4 健康を支え、守るための社会環境の整備	
(1) 地域のきずなによる社会づくり 重点	26

5 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善	
（1）栄養・食生活 重点	28
（2）身体活動・運動	30
（3）休養	32
（4）飲酒	34
（5）喫煙	36
（6）歯・口腔の健康	38

第5章 健康づくりの推進に向けて	40
1 健康づくりの推進体制	
2 周知・広報活動	
3 災害時の健康管理	

参考資料

1 策定の組織体制	45
2 計画策定の経過	45
3 愛南町懇話会等の設置及び運用に関する要綱	48
4 愛南町健康増進計画策定委員会名簿	50
5 愛南町健康増進計画ワーキング名簿	50
6 愛南町健康増進計画事務局組織	51
7 用語解説	52

第1章 計画策定の基本的事項

1 計画策定の経緯

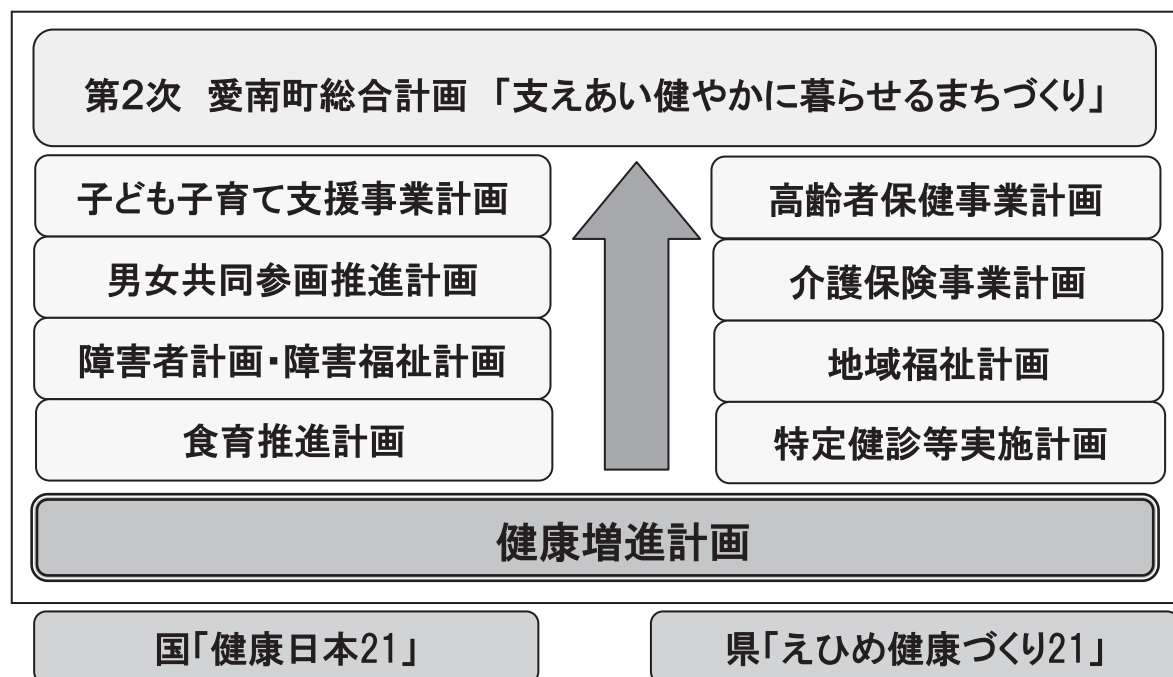
町では2007年3月に「みんながお互いに役割をはたしながら支えあうまち」の実現を目指して愛南町健康増進計画2016「健康・生きいき・aiプラン」（以下、第1次計画とする）を策定し、その実現に向けて取り組んできました。2011年度には中間評価を行い、後半の5年間の対策を検討して取組を進めました。

総合的かつ客観的な評価を行うため計画を1年延長し、2017年度に第1次計画を見直し、第2次愛南町健康増進計画（以下、第2次計画とする）の策定を行いました。

本計画では、すべての町民が豊かな人生を送ることができるよう個人、家庭、地域、行政及び関係機関・団体などが連携し、共通の健康実現である「お互いに役割を持ちながら健やかでこころ豊かに暮らせるまち」に向かって、協働での健康づくりの取組をさらに充実、推進していきます。

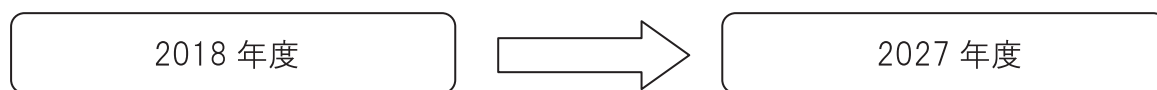
2 計画の位置づけ

本計画は健康増進法第8条第2項の規定による市町村健康増進計画で、国の「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」、県の「第2次県民健康づくり計画（えひめ健康づくり21）」に基づき、町民の健康づくり運動の指標となることを目指しています。また関連の深い計画と整合性を持たせながら「愛南町総合計画」の健康・福祉分野の政策目標「支えあい健やかに暮らせるまちづくり」の実現を目指します。



3 計画の期間と評価

<期間>



第2次計画は、2018年度から2027年度までの10年間の行動計画です。概ね5年目には、中間評価・計画の見直しを行い取組の充実を図ります。

<評価体制とその方法>

計画の最終目標は、町民の健康水準を向上させることにあります。本計画では、5つの基本的な方向と13項目について目標項目を設定し、具体的取組の成果を評価していきます。また、この目標項目をもとに、年度ごとに事業評価を行い「健康づくり推進懇話会」に報告し、健康づくりにかかる具体的な方策を審議します。

第2章 愛南町健康増進計画 2016 の評価

1 最終評価の結果及び取組

第1次計画では、町民がめざす健康な暮らし「みんながお互いに役割をはたしながら支えあうまち」を実現するために、「生活習慣病予防」と「地域活動の強化」の2分野を推進してきました。その推進状況を評価する指標として、健康水準指標と9つの目標項目（①栄養・バランスのとれた食事②アルコール③糖尿病④循環器病⑤こころが元気⑥歯と口の健康⑦たばこ⑧がん⑨自分にあった運動）に沿った目標項目別評価指標（115指標）を設定しました。

（1）愛南町民健康水準評価指標の評価

達成状況は次のとおりです。65歳未満で死亡する人の割合は男女とも目標に達しています。要介護高齢者の出現率はほぼ変化はなく、被保険者数、認定者数は徐々に増加しています。「自分で健康と感じている人」や「自分で健康を保つために心がけていることがある人」の割合に変化は見られませんでした。

達成目標	指 標	評 価
壮年期死亡の減少	65歳未満で死亡する人の割合（男女）	男女とも目標に達した
健康寿命の延伸	65歳の平均自立期間（健康余命）	評価困難
	要介護高齢者の出現率	評価困難
	医療費（1人当たり医療費、受診回数）	評価困難
生活の質の向上	自分で健康と感じている人の割合	変わらない
	自分で健康を保つために、心がけていることがある人の割合	変わらない

※「65歳の平均自立期間」については、第1次計画策定時と指標が変更したため評価困難としています。

※「要介護高齢者の出現率」「医療費」については、第1次計画策定時に目標が未設定のため評価困難としています。

（2）目標項目別の目標達成状況等の評価

目標項目別評価指標について評価を行った結果、達成状況は次のとおりです。

Aの「目標に達した」は17.4%、Bの「目標に達していないが改善傾向にある」は20.0%であり、合わせると約4割が改善傾向にありました。Eの「評価困難」は17.4%でした。

評価区分（策定時の値と直近値を比較）	該当指標数（割合）
A 目標に達した	20（17.4%）
B 目標に達していないが、改善傾向にある	23（20.0%）
C 変わらない	41（35.7%）
D 悪化している	11（9.5%）
E 評価困難	20（17.4%）
合 計	115（100%）

※ 中間評価時に設定された指標については、中間評価時の値と比較

※ 再掲を除く

評価区分ごとの指標は、以下のとおりでした。

A	健診における高血圧有所見率（最大高血圧 130mmHg 以上、最小血圧 85mmHg 以上） 糖尿病治療中の人でコントロールができている人の割合 万歩計や携帯で 1 日の歩数を把握している人の割合 フッ素洗口を実施している保育所・幼稚園、小学校数 未成年者の喫煙率
B	血圧計を置いている家庭の割合 自分の血圧の値を知っている人の割合 自分の血糖値を知っている人の割合 自分のコレステロール値を知っている人の割合 健診結果の事後指導を受ける人の割合 お酒を多量（1 日 3 合以上）に飲む人の割合 むし歯のある子どもの割合 1 日 3 回歯を磨く習慣がついている子どもの割合 幼児を寝かせるために授乳する習慣のある人の割合 定期的な歯科検診を受ける人の割合 8020 運動について知っている人の割合 妊婦の喫煙率 喫煙可能な場所を決めている家庭の割合
D	毎食バランスのとれた食事（主食・主菜・副菜）ができている人の割合 健診において血糖値異常（HbA1c 5.6%以上）を指摘される人の割合 自分にあった運動を継続している人の割合 睡眠による休養を十分とれている人の割合

(3) 10 年間の取組

町では第 1 次計画に基づき、健康課題の解決に向けて次のような取組を行いました。

①生活習慣病予防

ヘルスプロモーションの理念に基づき、従来の保健事業に加え、健康づくり地区組織リーダーや学校保健、職域、関係機関・団体などと協働で、幅広く事業を展開してきました。

また、情報の提供に関しては、防災無線やホームページ、ケーブルテレビなども活用し、広く町民に周知しました。

健康課題	重点目標別の取組
肥満を予防することができる	【食事で体重を管理する(目標項目①②)】 ・低出生体重児予防のため母子健康手帳交付時の保健指導の充実 ・乳幼児健診や育児相談で食事、生活習慣の指導を実施 ・両親学級、乳児栄養相談などで食生活に関する情報提供 ・適正飲酒について広報への掲載や、チラシを作成し各種教室で情報提供 ・節度ある間食についてチラシを作成し各種教室で情報提供 ・食改がおすすめレシピ集を作成し配布 ・食育の日のポスターを作成し掲示 ・野菜1日350gのチラシを作成し配布 【食事で体重を管理する(目標項目③④)】 ・特定保健指導の初回面接やグループ支援の実施方法を検討し、指導を充実 ・特定健診受診率向上のため40歳代の未受診者にハガキでの受診勧奨実施 ・健康推進員、食改の研修会の内容でメタボ予防、生活習慣病予防の健康教育を実施 ・防災無線やケーブルテレビを活用し毎月「カミカミの日」「体重測定の日」の周知 ・高血圧、糖尿病の重症化予防への取組として、医療機関と連携し要医療者への受診勧奨と紹介状の交付 ・県立南宇和病院と協働で糖尿病教室を実施 ・働き盛り世代へのアプローチとして協会けんぽや関係機関・団体などと協働で健康教育の実施 ・保健所と協働で地区診断を実施 ・保健所との取組をもとに、関係機関・団体などと協働で愛南町健康づくり地域推進会議の実施 ・協会けんぽと健康づくりに関する連携協定を締結
若いうちから運動習慣を身につけることができる	【運動で体重を管理する(目標項目③④⑨)】 ・健康推進員研修会や特定保健指導のグループ支援に運動の実践を取り入れて実施 ・食改学習会で毎回運動を実施 ・気軽にできる運動の普及として、ラジオ体操などの推進(防災無線での放送開始) ・B&Gと協働で転倒骨折予防教室(オタツシャ教室)の実施 ・健康・生きいき・aiプラン推進大会でウォーキングマップやラジオ体操の啓発資料を作成

(食改…食生活改善推進員)

こころの健康問題に取り組むことができる	【こころの健康を保つ(目標項目⑤)】 ・ブックスタート事業を乳児健診で実施 ・保育所・幼稚園で親と子の性教育講座の実施 ・虐待予防のためハイリスク妊婦や要フォロー児への支援を実施 ・町内の小・中学校、高等学校において思春期アンケートを実施し、分析 ・思春期アンケートのこころに関する結果を学校保健委員会で情報提供 ・高校生や中学生の保護者を対象に思春期性教育講座を実施 ・新生活応援BOOKを作成し、高校3年生に配布 ・超世代食育の推進を図るため、世代間交流を目的とした教室を実施 ・健康づくり地区組織リーダーを対象にこころの健康に関する学習会を実施 ・民生児童委員、介護支援専門員、通所・訪問介護事業所への自殺予防の学習会やゲートキーパー養成講座の実施 ・専門医によるこころの健康相談や講演会の実施 ・健康推進員を対象に認知症サポーター養成講座を実施 ・うつ病、自殺予防、ストレスなどこころの健康について、健康カレンダー、広報、チラシなどで啓発 ・こころの相談窓口などチラシを作成し、配布 ・南宇和心の健康を考える会や南宇和障害者の社会参加を進める会と協働で学習会や啓発活動の実施
子どもから大人まで歯と口の健康を保つことができる	【乳幼児期から歯と口の健康を保つ(目標項目⑥)】 ・妊婦歯科検診の実施 ・妊娠中に歯と口の健康について情報提供 ・育児相談でかむことの大切さの啓発と仕上げ磨きの指導 ・育児相談で歯によいおやつのミニ講話を実施 ・乳幼児健診で歯科衛生士によるブラッシング指導を実施 ・幼児を対象にカミカミクッキング教室を実施 ・幼児健診でかむことに関するチラシを配布 ・子どもの歯に関する情報を広報に掲載 ・保育所・幼稚園、小学校でフッ素洗口を実施 ・保育所・幼稚園で歯科教室を実施 ・5歳児歯科表彰、歯の優良校等によるむし歯予防の啓発 ・母と子のよい歯のコンクール、元気はつらつコンクールへの推薦 ・地区健診や乳児健診で歯周病検診を実施し、若い世代より歯の健康について啓発 ・健康推進員、子育て推進員の研修会で歯の健康に関する内容で健康教育を実施 ・健康相談や食改事業、栄養教室などで、はつらつ体操を実施 ・防災無線やケーブルテレビを活用し、毎月「カミカミの日」の周知 ・歯科医師会と協働で、愛南はつらつ口腔体操のDVDやパンフレットを作成し、啓発
がん死亡の減少をはかることができる	【禁煙したい人を支援する(目標項目⑦)】 ・母子健康手帳交付時に妊婦の喫煙予防に関するチラシを作成し、配布 ・両親学級でたばこの害に関する学習会を実施 ・妊娠中にたばこの害について情報提供 ・思春期アンケートのたばこに関する結果を学校保健委員会で情報提供 ・高校3年生に「たばこの害」に関するチラシを配布 ・受動喫煙、禁煙外来に関するチラシを作成し、配布 ・健康づくり地区組織リーダーを対象にたばこの害に関する研修会を実施

がん死亡の減少をはかることができる	【定期的に胃がん検診・大腸がん検診を受ける(目標項目⑧)】 ・若い世代の受診機会を拡大するため日曜総合健診を実施 ・若い世代をターゲットにがんについての学習会を実施(PTA大会、保育所・幼稚園など) ・子宮頸がん検診の個別検診実施 ・乳幼児健診で子宮頸がん、乳がんについて啓発を実施 ・子宮頸がんの啓発パンフレットを成人式で配布 ・胃がん、大腸がんの啓発チラシを作成し、がん検診申込書に同封して啓発 ・がん対策推進員研修会等を行い、がん予防への普及啓発を実施 ・地区組織と協働で検診の受診勧奨を実施 ・健康づくり地区組織リーダーが健診日程やがん検診申込書の回収についてケーブルテレビで周知 ・未受診者へのきっかけづくりのため、検診現場を撮影してケーブルテレビで情報提供 ・肝炎ウイルス検診の個別勧奨 ・肝炎ウイルス検診フォローアップ事業の実施
-------------------	---

②地域活動の強化

町では健康推進員、子育て推進員を設置し、食生活改善推進員(以下、食改という)を加えた3組織を健康づくり地区組織リーダーとして育成を行いました。また、3組織の連絡会で地域の資源やつながりを活かした活動を企画し、健康づくり地区組織リーダーを中心とした健康づくりを推進しました。

健康課題	重点目標別の取組
地域づくりの強化	【健康づくり地区組織リーダーを中心としたコミュニティづくり(目標項目⑩)】 ・健康づくり地区組織リーダーと協働で健康・生きいき・aiプラン推進大会を開催【平成19年度～隔年 計5回】 テーマ: 第1回 皆ですすめる健康なまちづくり(地域づくりの強化) 第2回 皆ですすめる健康なまちづくり(肥満予防・運動習慣) 第3回 子どもから大人までの歯と口の健康づくり(歯と口の健康) 第4回 放っておかない見逃さない思い立ったら脱メタボ(肥満予防) 第5回 こころが元気に地域の絆、みんなの笑顔(こころの健康) ・全体で3組織の合同連絡会を開催【平成20年度】 ・西海地域、一本松地域で3組織の健康づくり連絡会を開催【平成20年度～】 ・健康通信「ワン・ツー・スリー」を発行し、西海地域に配布【平成20年度～】 ・内海地域で健康づくり連絡会を開催【平成21年度～】 ・御荘地域で新旧子育て推進員交流会を開催【平成21年度】 ・隔年で新旧健康推進員研修会を開催【平成21年度～】 ・隔年で健康づくり地区組織交流会を開催【平成22年度～】 ・城辺地域で健康づくり連絡会を開催【平成24年度～】 ・御荘地域で3組織交流会を開催【平成24年度】 ・御荘地域で健康づくり連絡会を開催【平成25年度～】 ・AKG(あいなん健康劇団)を立ち上げ、健康劇を上演【平成25年度】 ・任期終了後の協力について意思確認し、OB推進員の活動を支援【平成27年度～】 ・健康づくり地区組織リーダーを中心に、地域でウォーキングや健康体操を自主的に開催【平成27年度～】

2 今後の課題

第1次計画を評価した結果、健康寿命の延伸、生活習慣病の予防、次世代の健康づくり、地域活動の強化を今後の課題としました。

健康寿命の延伸では、住み慣れた地域でいつまでも自立した生活が送れるよう支援することが重要となってきます。町では、今後ますます高齢化の進展や要介護認定者の増加が予測されます。従来の生活習慣病予防の視点に加え、既に生活習慣病をもつ町民に対しても健康状態の保持や疾患の重症化予防につながる取組が必要です。

生活習慣病の予防（循環器疾患、糖尿病、食生活の改善等）では、健康寿命を延伸するために脳血管疾患や心疾患など、死亡原因や要介護の原因となる疾患への対策が重要になります。町では、「愛南町食育推進計画」と連動し、ライフステージに沿った取組を関係機関・団体などと連携して行ってきました。しかし、食事のバランスや甘辛い味付けなど、栄養・食生活の改善には課題が残っています。またメタボリックシンドローム該当者の割合は県下でも高い状況にあり、メタボリックシンドローム予防や生活習慣病の重症化予防対策の更なる取組が必要です。さらに、特定健診やがん検診の受診者の固定化も見られ、働き盛り世代を含めた新規の受診者を増やすなど、受診率向上への対策も必要です。

次世代の健康づくりでは、乳幼児期から思春期までの望ましい生活習慣の形成と確立を目指すことが重要です。第1次計画では、乳幼児期から高齢期までライフステージに沿って健康づくりに取り組んできました。しかし、朝食を欠食している児童生徒がいるなど、子どもの生活習慣に課題が残っています。また、低出生体重児の割合は県下でも高い状況にあり、妊婦への支援の必要性も明らかになりました。将来を担う子どもの健康を育むためには、低出生体重児を減らすための妊婦への取組や、乳幼児期から思春期までの望ましい生活習慣の形成と確立を目指す取組が必要です。

地域活動の強化では、「健康推進員」「子育て推進員」「食改」など地域の健康づくり地区組織リーダーの育成を行いながら、『ふれ^{あい}、助け^あえる地域のつながりがある』地域づくりに取り組んできました。しかし、従来のような住民主体の地域活動や世代を超えた交流の機会は少なくなっています。今後も地域の高齢化、単身世帯の増加、核家族化などが進む中、町民の健康づくりの輪を広げるため、健康づくり地区組織リーダーのみでなく、家庭、学校、地域、職域などのつながりを強化し、地域の力を活かしながら健康づくりの取組を進めていくことが必要です。

第3章 町民の健康増進の推進に 関する基本的な方向

1 10年後のあるべき姿

第1次計画では、2007年度からヘルスプロモーションの理念のもと、町民、地域、行政が一体となり、「生活習慣病予防」「地域活動の強化」の2分野で健康づくりを推進してきました。今回、第1次計画の最終評価を行う中で、様々な成果と今後の課題が明らかになりました。

第2次計画では、「お互いに役割を持ちながら健やかでこころ豊かに暮らせるまち」を実現するために、県の「えひめ健康づくり21」に沿って、社会情勢や町における課題、地域特性を考慮し、10年後のあるべき姿を目指して、概念図（図1）のとおり5つの方向で展開していきます。

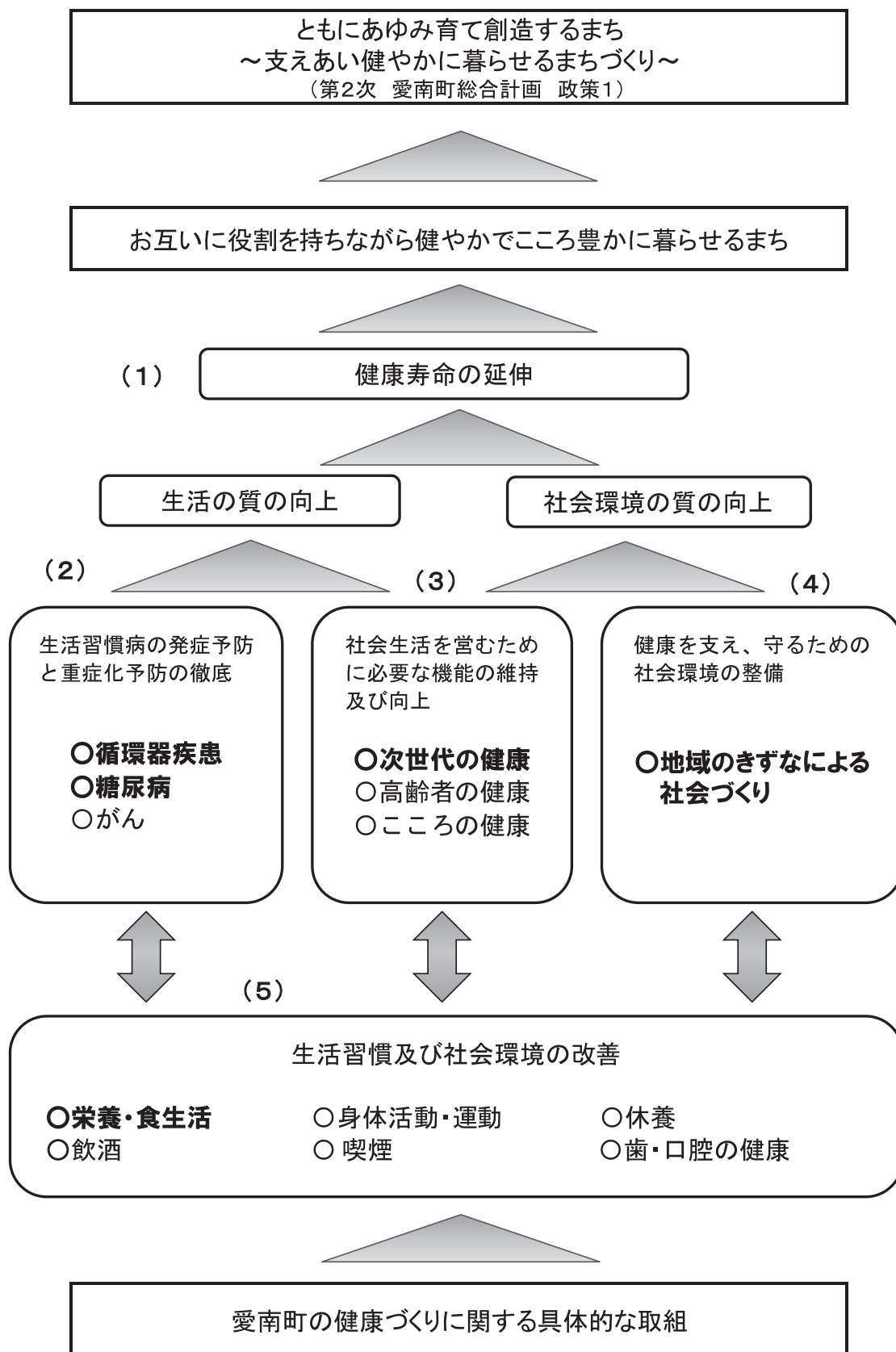
10年後のあるべき姿

お互いに役割を持ちながら健やかで

こころ豊かに暮らせるまち

- 健康の保持増進、生活習慣病の重症化予防のために、一人一人や仲間同士で健康づくりに取り組めるまち
- 生涯を通して健やかでこころ豊かに暮らせるまち
- 子どもから高齢者まで、程よい距離感を保ちながら地域で健康を支え、守るまち

(図 1)
「第2次 愛南町健康増進計画」の概念図



※太字は、重点項目を示します。

2 5つの基本的な方向

第2次計画では次の5つの基本的方向で取り組んでいきます。
また、計画をより効果的に推し進めていくために、(2)～(5)の基本的な方向の中から重点項目を設定しました。

(1) 健康寿命の延伸

町の高齢化率は、2017年3月現在40.2%と高い状況にあり、介護認定者も増加傾向にあります。今後ますます、生活習慣病や認知症、高齢化による機能低下の対策が必要になってきます。住み慣れた地域でいつまでも生活できるよう、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上にも取り組み、健康寿命を延伸することが重要です。

(2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

循環器疾患、糖尿病、がんなど、これらの生活習慣病への取組はますます重要になってきます。町では、メタボリックシンドローム該当者や血糖値異常を指摘される人も多い状況にあります。働き盛り世代を中心とした食生活や運動習慣などの改善に向けた取組と、要介護状態とならないための重症化予防についても医療機関などと連携し取り組むことが重要です。

重点項目：循環器疾患 糖尿病

(3) 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

人口の減少、少子高齢化の進展、単身世帯、共働き世帯の増加、家族構成の多様化が予想される中、乳幼児期から高齢期までそれぞれのライフステージに沿ったことや体の健康を保っていく対策が必要となってきます。

妊娠前・妊娠期の心身の健康づくり、子どもの頃からの望ましい生活習慣の定着化、思春期の健康づくり、世代に応じた切れ目のない健康づくりに取り組むことが大切です。また、取組を進めていく中では、行政、保育所・幼稚園、学校、医療機関などが連携、協働することが、今後ますます重要となってきます。

重点項目：次世代の健康

（４）健康を支え、守るための社会環境の整備

核家族化、ライフスタイルや価値観の多様化などにより町においても地域のコミュニティ力の低下が懸念されます。個人の健康は、一人一人の努力だけでは改善しにくい面があり、家庭、学校、地域、職域を含めた関係機関・団体などが健康づくりに取り組み、地域全体で健康づくりの気運を盛り上げることが重要となります。

第１次計画では、健康づくり地区組織リーダーの育成に取り組んできました。今後とも町民、健康づくり地区組織リーダー、職域、関係機関・団体及び行政が連携し、お互いの強みを活かしながら健康づくりを推進していく環境づくりに取り組むことが重要です。

また、地域のつながりを強化することで、地域の子ども、妊婦、高齢者など支援が必要な人を知る機会も増え、地域の見守り体制が整います。そのことが災害時の避難支援や減災にもつながっていきます。

重点項目：地域のきずなによる社会づくり

（５）栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

（１）から（４）の基本的な方向を目指していく中で、栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善が大変重要になってきます。第１次計画の課題として残った「栄養・食生活の改善」に向け、食生活を中心とした生活習慣を見直し、健康づくりに関する意識をさらに高めていくことが大切です。また、その意識が行動に結びついていくような取組も重要になってきます。

重点項目：栄養・食生活

第4章 基本的な方向に向けた取組

1 健康寿命の延伸

目指すところ

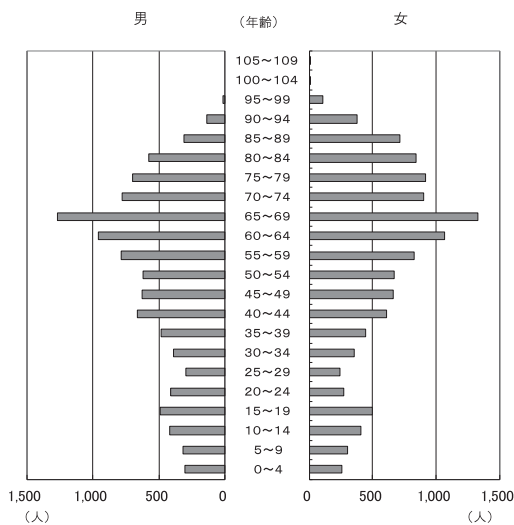
- ◆地域で自立した生活ができる人が増える
- ◆自分が健康だと思う人が増える

現在、町の人口の約4割を高齢者が占めています。今後も高齢者の割合は増加し、子どもや働き盛り世代の人口が減少する少子高齢化が進展していきます。

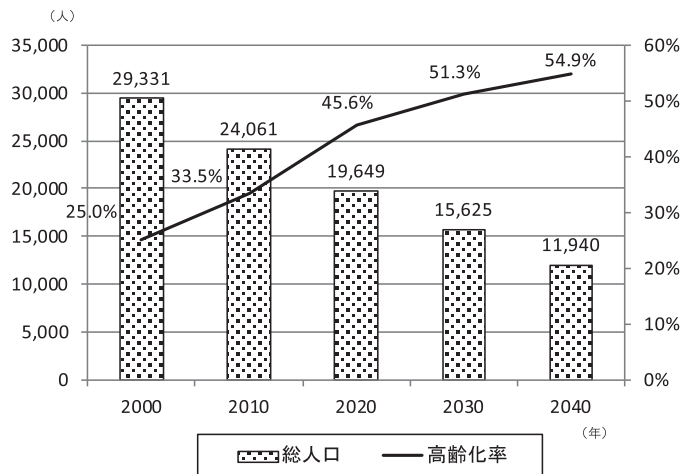
このような中、単に平均寿命を延ばすだけでなく、健康で自立して活動し生活できる期間である「健康寿命」を延ばすことが重要になります。

健康寿命の延伸を実現するには、高齢になっても社会生活を営むための機能を可能な限り維持することが必要です。そのために社会環境を整備し、生活習慣病の発症予防や重症化予防に取り組み、地域で自立した生活ができる人や自分が健康だと思う人が増えることを目指します。

＜人口ピラミッド＞



＜総人口及び高齢化率の推移(推計)＞



【目標項目】

項 目	現況値	目標値	出 典
健康寿命	男性 65.0年(平成28年)	延ばす	国保データベースシステム 「帳票NO.1地域全体像の把握」
	女性 66.8年(平成28年)	延ばす	
65歳未満の死亡率(65歳未満人口千対)	総数 2.7人(平成28年)	2.5人	愛南町「住民基本台帳」
自分で健康と感じている人の割合	20歳以上 75.7%(平成28年度)	80.0%	愛南町総合計画 「まちづくり住民アンケート」

※健康寿命については、県や国、同規模市町と比較してもほぼ変わりがなかったため、国や県と同様に平均寿命の延び率以上の延びを目指し、目標値を「延ばす」に設定しています。

2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

(1) 循環器疾患

目指すところ

- ◆メタボリックシンドロームを予防できる人が増える
- ◆血圧を適正な値にコントロールできる人が増える

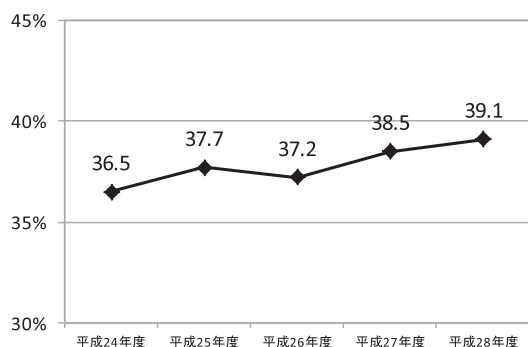


循環器疾患は、心筋梗塞や狭心症、脳卒中、高血圧症などの血管の異常で起こる疾患で、がんと並んで日本人の主要死因となっています。これらの疾患は長期の療養を必要とすることが多く、重症化することにより生活機能に影響を及ぼします。

町では、生活習慣病の早期発見のため、内臓脂肪型肥満に着目した特定健診を実施していますが、約4割しか受診できていません。受診者のうち、メタボリックシンドロームの該当者や高血圧有所見者は、県下でも高い状況が続いています。

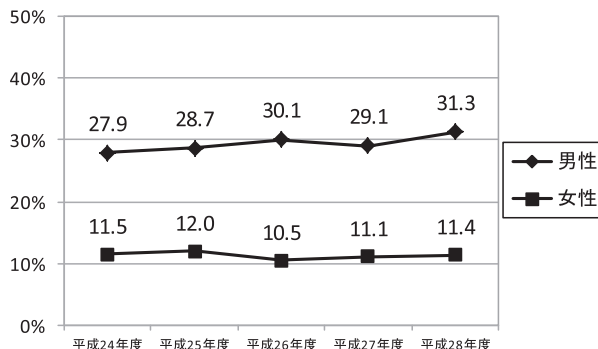
今後は、働き盛り世代の食生活や運動など生活習慣の改善に取り組み、メタボリックシンドロームを予防できる人が増えることを目指します。また、かかりつけ医やかかりつけ薬局を持ち、血圧を適正な値にコントロールできる人が増えることを目指します。

＜特定健診受診率＞



(愛媛県国民健康保険団体連合会 特定健診結果事業分析報告書)

＜メタボリックシンドロームの割合＞



(愛媛県国民健康保険団体連合会 特定健診結果事業分析報告書)

標準化死亡比 (SMR) とは？

年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように年齢構成を調整した死亡率です。国の平均を100としているため、100以上の場合は平均より死亡率が高いと判断されます。



【 取組 】

- メタボリックシンドロームに関する情報の提供や正しい知識を普及啓発します。
- 働き盛り世代の人が特定健診を受けやすい体制を整えます。
- 特定健診未受診の人に対して受診勧奨をします。
- かかりつけ医、かかりつけ薬局を持つことの必要性について普及啓発します。
- また、次のような取組ができるように支援します。

一人一人ができること

- ・メタボリックシンドロームに関する知識を持ちます。
- ・毎年特定健診を受けて、自分の血圧やコレステロールなどの値を知ります。
- ・血圧、体重を定期的に測ります。
- ・かかりつけ医、かかりつけ薬局を持ちます。

家庭・地域ができること

- ・血圧、体重を測るようみんなで声をかけ合います。
- ・特定健診を受けるよう周りの人に勧めます。

【 目標項目 】

項 目	現状値		目標値	出 典
脳血管疾患の標準化死亡比（SMR）	男性	123.6(平成20-24年)	100	厚生労働省 「人口動態統計特殊報告」
	女性	92.3(平成20-24年)	90.0	
心疾患の標準化死亡比（SMR）	男性	112.1(平成20-24年)	100	厚生労働省 「人口動態統計特殊報告」
	女性	105.8(平成20-24年)	100	
高血圧有所見者の割合 [収縮期血圧130mmHg以上]	男性	45.0%(平成27年度)	42.0%	愛媛県国民健康保険団体連合会 「特定健診結果分析事業報告書」
	女性	38.1%(平成27年度)	36.0%	
脂質異常症患者の割合 [LDL-cho160mg/dl以上]	男性	7.8%(平成28年度)	5.9%	愛南町「特定健診結果集計(国保)」
	女性	12.2%(平成28年度)	9.2%	
メタボリックシンドローム該当者の割合	男性	29.1%(平成27年度)	26.0%	愛媛県国民健康保険団体連合会 「特定健診結果分析事業報告書」
	女性	11.1%(平成27年度)	10.0%	
特定健診実施率	総数	39.1%(平成28年度)	60.0%	愛媛県国民健康保険団体連合会 「特定健診受診率(法定報告値)」
特定保健指導実施率	総数	34.6%(平成28年度)	60.0%	愛媛県国民健康保険団体連合会 「特定保健指導実施率(法定報告値)」
かかりつけ医、かかりつけ薬局を持っている人の割合	かかりつけ医	今後調査	増やす	愛南町「健康づくりアンケート」
	かかりつけ薬局	今後調査	増やす	

※正常血圧 130/85mmHg 未満 ・ LDLコレステロール正常値 120mg/dl未満

※愛南町「特定健診結果集計(国保)」は 40～74 歳の健診受診者の集計です。

(2) 糖尿病



目指すところ

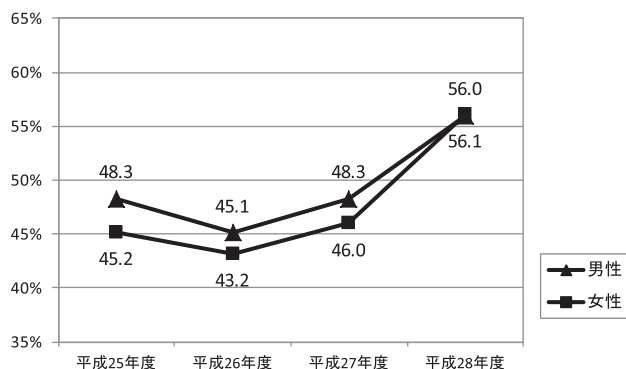
◆血糖を適正な値にコントロールできる人が増える

糖尿病とは血中を流れる糖の量が多い状態（高血糖）が続くことをいいます。高血糖が続くと血管が傷つきやすくなったり、狭くなるといった動脈硬化を引き起こし、心血管疾患や脳血管疾患のリスクを高めます。また、ヘモグロビンA1cが8.4%以上になると神経障害、網膜症、腎症等の合併症を引き起こすリスクが更に高まり、生活に支障を来します。糖尿病を予防するためには、血糖を適正な値にコントロールすることが重要です。

町では、糖尿病予防のための食事や運動などについての普及啓発や医療機関との連携を行ってきましたが、血糖値異常を指摘される人は年々増加しています。

今後も、糖尿病に関する正しい知識の普及啓発等を行い、糖尿病の発症予防や重症化予防に取り組めます。また、医療機関と連携し、治療の必要な人が継続して受診することで、血糖を適正な値にコントロールできる人が増えることを目指します。

＜血糖値異常を指摘される人 (HbA1c5.6%以上)の割合＞



(愛媛県国民健康保険団体連合会 特定健診結果事業分析報告書)

＜血糖コントロール不良者 (HbA1c8.4%以上)の割合＞

	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度
人数(人)	23	12	12	20
割合(%)	0.92	0.50	0.50	0.84

(愛媛県国民健康保険団体連合会 特定健診結果事業分析報告書)



【 取組 】

○広報、ケーブルテレビなどを活用し、糖尿病に関する正しい知識（町の現状、発症予防、重症化予防等）を普及啓発します。

○医療機関と連携し、糖尿病有病者が適切に受診できるよう体制を整えます。

○また、次のような取組ができるように支援します。

一人一人ができること

- ・糖尿病に関する正しい知識を持ちます。
- ・特定健診を受けて自分の血糖値を知ります。
- ・治療が必要な場合は医療機関を受診し、血糖をコントロールします。

家庭・地域ができること

- ・糖尿病と生活習慣について正しい情報を共有します。
- ・医療従事者が治療の必要な人に対して、継続した受診の必要性について啓発します。

【 目標項目 】

項 目	現状値	目標値	出 典
糖尿病有病者の割合 [糖尿病治療中又はHbA1c6.5%以上]	10.4%(平成27年度)	10.0%	愛媛県国民健康保険団体連合会 「特定健診結果分析事業報告書」
血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合 [HbA1c8.4%以上]	0.84%(平成28年度)	0.70%	愛南町「特定健診結果集計(国保)」
新規透析導入数（糖尿病有病者数）	14人(4人)(平成28年度)	12人以下	愛南町「身体障害者手帳交付台帳」

ヘモグロビン^{エーわんしー}A1c（HbA1c）とは？

過去1～2か月の血糖値の状態が分かり、血糖コントロールの目安になります。HbA1cが8.4%以上になると合併症を起こす危険が高まります。

適正な値とは？

- ・治療の必要がない人：5.5%以下
- ・治療中の人：7.0%未満（糖尿病治療ガイドラインによる合併症予防のための目標値）



(3) がん

目指すところ

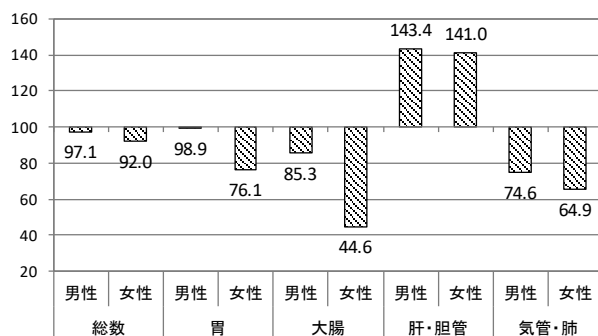
- ◆定期的ながん検診を受ける人が増える
- ◆要精密検査者のうち精密検査を受ける人が増える

がんは、国の死因の第1位で、国民の2人に1人はがんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。がんは発見が遅れるほど治る確率が低くなることから、早期発見、早期治療が重要です。

町では、がん検診を受診しやすい環境整備や、若い世代に対してがんに関する啓発活動などを行ってきました。しかし、胃がん検診以外のがん検診受診率は約3割であり、胃がんにおいては14.6%と低い状況です。また、肝臓がんでの死亡率は全国平均より高い状況にあります。

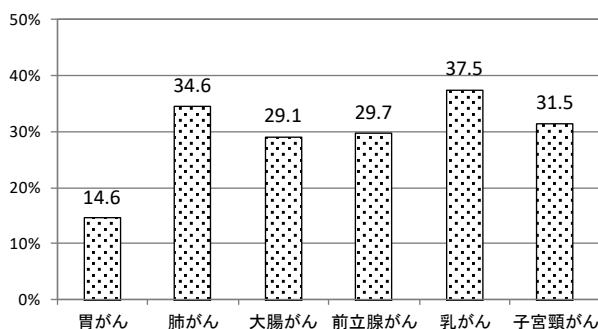
今後も運動や食生活、たばこ対策などがん予防に関する普及啓発を図ります。また、がんの早期発見のために継続した受診勧奨をすることで、定期的ながん検診を受ける人が増えることを目指します。さらに、要精密検査者に対しては受診勧奨を行うことで精密検査を受ける人が増えることを目指します。

＜がんの標準化死亡比(SMR)＞



(厚生労働省 人口動態統計特殊報告 平成20～24年)

＜がん検診受診率＞



(愛媛県 生活習慣病予防協議会集計 平成28年度)

【 取組 】

- 町で実施する教室等でがんに関する正しい情報を提供します。
- 健康づくり地区組織リーダーががん検診を普及啓発できるよう支援します。
- 事業所へがん検診の受診勧奨をします。
- 働き盛り世代の人に対して、肝炎ウイルス検診の受診勧奨をします。
- 要精密検査者に対し、精密検査の受診勧奨をします。

【 目標項目 】

項 目		現状値		目標値	出 典
がんの標準化死亡比（SMR）	肺がん	男性	74.6(平成20～24年)	70.0	厚生労働省 「人口動態統計特殊報告」
		女性	64.9(平成20～24年)	65.0	
	大腸がん	男性	85.3(平成20～24年)	70.0	
		女性	44.6(平成20～24年)	35.0	
	胃がん	男性	98.9(平成20～24年)	95.0	
		女性	76.1(平成20～24年)	75.0	
	肝臓がん	男性	143.4(平成20～24年)	100	
		女性	141.0(平成20～24年)	100	
がん検診受診率	肺がん	総数	34.6%(平成28年度)	50.0%	愛媛県 「生活習慣病予防協議会集計」
	大腸がん	総数	29.1%(平成28年度)	50.0%	
	胃がん	総数	14.6%(平成28年度)	50.0%	
	乳がん	総数	37.5%(平成28年度)	50.0%	
	子宮頸がん	総数	31.5%(平成28年度)	50.0%	
	前立腺がん	総数	29.7%(平成28年度)	50.0%	
がん検診精密検査受診率	肺がん	総数	85.2%(平成28年度)	90.0%	愛南町 「がん検診精検受診者名簿」
	大腸がん	総数	71.6%(平成28年度)	90.0%	
	胃がん	総数	74.8%(平成28年度)	90.0%	
	乳がん	総数	87.5%(平成28年度)	90.0%	
	子宮頸がん	総数	70.6%(平成28年度)	90.0%	
	前立腺がん	総数	57.3%(平成28年度)	90.0%	



3 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

(1) 次世代の健康



目指すところ

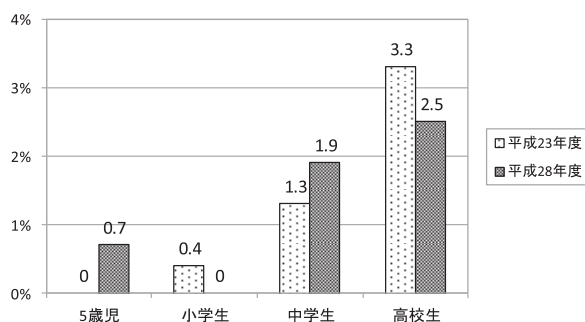
- ◆妊娠期から望ましい生活習慣（栄養・食生活、運動）を身につける人が増える
- ◆適正な体重を維持する子どもが増える

子どもたちが健やかに育っていくためには、子どもの頃からの望ましい生活習慣の定着化、思春期から妊娠期にかけての健康づくりなど、世代に応じた切れ目ない支援をしていくことが重要です。

町では、母子健康手帳交付時の保健指導の充実や、乳幼児健診での生活習慣の指導を行うなど、妊婦や子どもの望ましい生活習慣の定着化に取り組んできました。その結果、朝食を欠食する子どもの割合は減少していますが、まだ目標には達していません。肥満傾向にある子どもの割合や将来、生活習慣病の発症リスクが高まる低出生体重児の割合は、県下で高い状況にあります。

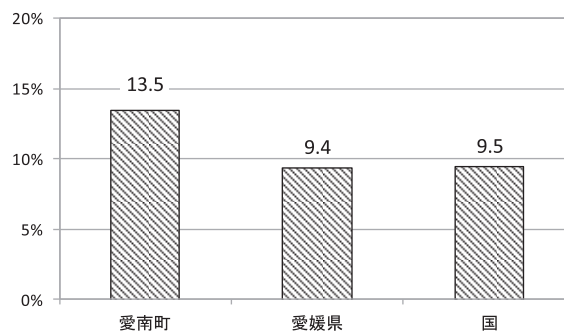
今後も妊娠期の保健指導を充実させることにより、妊娠期から望ましい生活習慣を身につける人が増えることを目指します。また、保育所・幼稚園、学校などと連携し、子どもの望ましい生活習慣を整えることで適正な体重を維持する子どもが増えることを目指します。

<朝食の欠食率>



(愛南町 幼児健診結果集計・思春期アンケート)

<低出生体重児の割合>



(厚生労働省 人口動態統計 平成27年度)

子どもの適正な体重とは？

小・中学生 (肥満度) -20%以上 20%未満

高校生 (BMI) 18.5以上 25.0未満

* 肥満度 = $\frac{[\text{実測体重(kg)} - \text{身長別標準体重(kg)}]}{\text{身長別標準体重(kg)}} \times 100\%$

* BMI = $\frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \div \text{身長(m)}}$



【 取組 】

- 保育所・幼稚園、学校、家庭と連携して、子どもの望ましい生活習慣（栄養・食生活、運動）について普及啓発します。
- 高校生を対象に「新生活応援BOOK」を活用し、思春期の食生活や健康づくりの大切さについて啓発します。
- 妊婦の生活習慣を整えることで、低出生体重児が減るよう支援します。特に若年、喫煙、やせなどのリスク項目が重複している妊婦については今後も重点的に支援します。
- 健康の保持増進につながる食行動を家庭で実践できるよう支援します。
- また、次のような取組ができるように支援します。

一人一人ができること

- ・「早寝・早起き・朝ごはん」を実践し、生活リズムを整えます。
- ・自分にあった運動を継続します。
- ・子どもも妊婦も適正な体重を心がけます。

家庭・地域ができること

- ・子どもの頃から家族で継続した運動習慣を身につけます。
- ・家族そろって食事をすることを心がけます。
- ・家族で望ましい生活リズムを整えます。

【 目標項目 】

項 目	現状値		目標値	出 典
朝食欠食率	5歳児	0.7%(平成28年度)	0%	愛南町「幼児健診結果集計」
	小学生	0%(平成28年度)	0%	愛南町「思春期アンケート」
	中学生	1.9%(平成28年度)	0%	
	高校生	2.5%(平成28年度)	0%	
肥満傾向にある子どもの割合 [小学5年生の中等度・高度肥満傾向児の割合]	男子	6.0%(平成28年度)	5.7%	文部科学省「学校保健統計調査」
	女子	3.9%(平成28年度)	3.7%	
低出生体重児の割合 [2,500g未満出生児]	総数	13.5%(平成27年度)	10.0%	厚生労働省「人口動態統計」
日常で十分運動している児童の割合	小学5年男子	75.4%(平成28年度)	80.0%	文部科学省 「体力・運動能力・運動習慣等調査」
	小学5年女子	69.7%(平成28年度)	75.0%	

(2) 高齢者の健康

目指すところ

◆地域で自立した生活ができる高齢者が増える

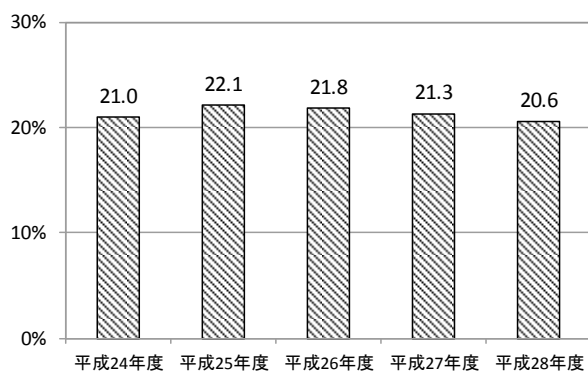
人口減少、少子高齢化が進む中、町の高齢化率は40.2%で県下20市町中7位となっています。今後は、高齢者のうち75歳以上の後期高齢者の割合も高くなっていくことが予測されます。現在、要介護（支援）認定率は20%程度で横ばいですが、後期高齢者の増加とともに要介護（支援）認定率も上昇することが予測されます。そのため、加齢に伴う虚弱な状態（フレイル）にならないための高齢者への対策が重要となってきます。

町では、高齢者の健康づくりのために、食事や運動などの教室を通して生活全体を捉えた取組を行ってきました。

今後は生活習慣病予防、低栄養予防、骨折予防など高齢者の身体的側面に加えて社会的、精神的側面への対策にも取り組み、地域で自立した生活ができる高齢者が増えることを目指します。

＜要介護（支援）認定率＞

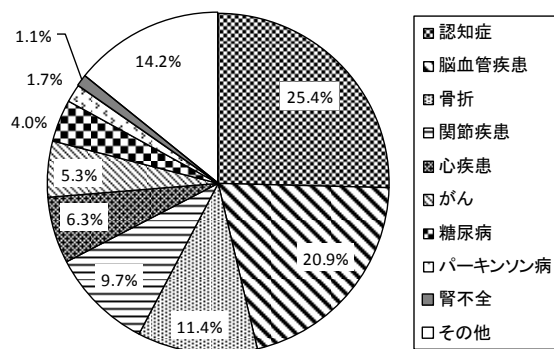
（第1号被保険者）



（愛媛県 介護保険事業状況報告 年報）

＜要介護（支援）認定原因疾患＞

（第1号被保険者）



（愛南町 介護保険事業集計 平成28年度）

【 取組 】

- 高齢者の低栄養予防について普及啓発します。
- フレイルやロコモティブシンドロームの予防について普及啓発します。
- 社会参加を促すため、社会福祉協議会や公民館などが実施しているサロンなどの地域住民が集う場を紹介します。

社会福祉協議会登録サロン数…34 か所、認知症カフェ：1 か所 （2017 年 12 月現在）

- 高齢者が健康づくりに取り組めるよう、関係機関・団体などと連携します。

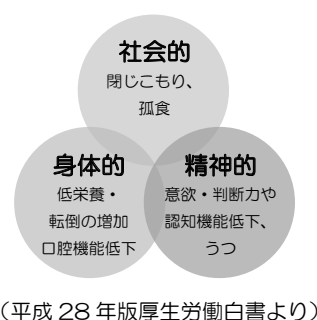
【 目標項目 】

項 目	現状値		目標値	出 典
要介護（支援）認定率	第1号被保険者	20.6%(平成28年度)	22.7%	愛媛県 「介護保険事業状況報告(年報)」
ロコモティブシンドローム（運動器症候群） を知っている人の割合	総数	今後調査	増やす	愛南町 「健康づくりアンケート」
低栄養傾向の高齢者の割合 [BMI 20以下]	65歳以上	17.2%(平成28年度)	17.0%	愛南町 「特定健診結果集計(国保・後期)」
介護予防や健康づくりを心がけている 高齢者の割合	65歳以上	83.6%(平成29年度)	85.0%	愛南町総合計画 「まちづくり住民アンケート」

※要介護認定率については、今後、高齢者人口のうち 75 歳以上の後期高齢者の占める割合が増加することから、自然増を見込んで目標値を設定しています。

フレイル（虚弱）とは？

加齢に伴う「身体的」な衰えだけでなく、認知機能の低下による「精神的」な衰えや閉じこもりなどの「社会的」な衰えなど複数の要因が関連した虚弱な状態をいいます。そのままですと生活機能障害、要介護状態につながります。



ロコモティブシンドロームとは？

骨、関節、筋肉など体を支えたり動かしたりする運動機能が低下した状態です。進行すると要介護や寝たきりになる危険が高くなります。ウォーキングだけでなく、筋力トレーニングが必要です。



(3) こころの健康

目指すところ

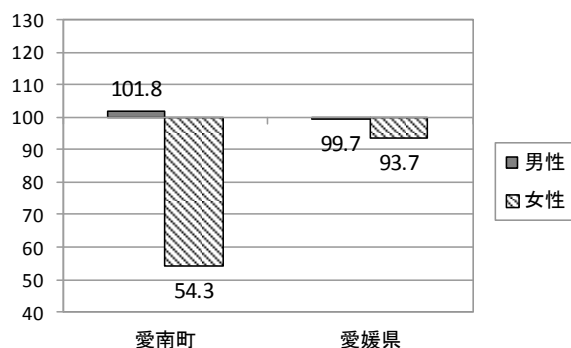
- ◆気軽にこころの悩みを相談できる人が増える
- ◆相談窓口を知っている人が増える
- ◆こころの疲れを軽減できる人が増える

健やかな社会生活を営むためには、身体の健康とともにこころの健康が重要です。こころの健康は、生活の質にも大きく影響を及ぼします。

町では、自殺者の減少や子どもの悩みを聴ける大人が増えることを目標に取り組んできました。女性の自殺者の標準化死亡比は県より低い状況ですが、男性は県より高くなっており、年齢では40歳代、50歳代の働き盛り世代と高齢者に多い状況です。また、相談窓口を知っている人の割合は全体で3割と低く、特に男性では2割程度にとどまっており、相談窓口の周知活動にも課題が残っています。中高生においても、体よりこころの疲れを感じている生徒が多い状況です。悩みは一人で抱え込まずに、誰かに相談するという行動が、こころの健康と密接な関係がある自殺を予防する第一歩となります。

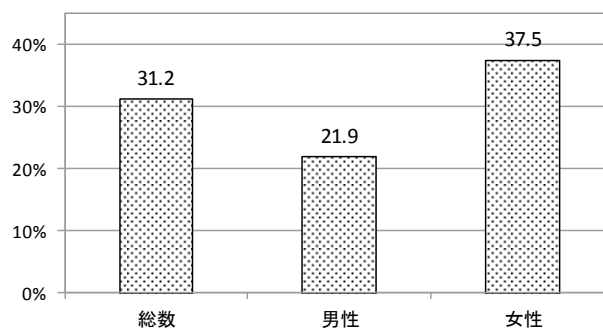
今後は、こころの健康に関する正しい知識と対処方法について、情報を提供することで気軽にこころの悩みを相談できる人や、こころの疲れを軽減できる人が増えることを目指します。また、こころの健康相談などの相談窓口を周知することで相談窓口を知っている人が増えることを目指します。

<自殺の標準化死亡比(SMR)>



(厚生労働省 人口動態統計特殊報告 平成20～24年)

<相談窓口を知っている人の割合>



(愛南町 健康づくりアンケート 平成27年度)

【 取組 】

○思春期から、こころの健康に関する正しい知識と対処方法について、情報を提供します。

○思春期を含め、安心して相談ができるこころの相談窓口を周知します。

こころの相談窓口…様々なこころの健康に関する悩みについて、保健師等による随時相談と専門医による定期相談（毎月2回）を城辺保健福祉センターで行っています。その他、地域包括支援センター、あいなん子育て応援グループ、子ども支援センター、社会福祉協議会などでも行っています。
(2017年5月現在)

○事業所やPTAなどの働き盛り世代や中高年の男性に対して、メンタルヘルスの理解が深まるよう働きかけを強化します。

○うつ病やこころの健康について、地域で相談できるよう民生児童委員や職域を対象としたゲートキーパーの養成や地域の見守り力の向上を図ります。

○治療の必要な人が、適切な治療につながるよう支援します。

【 目標項目 】

項 目	現状値		目標値	出 典
自殺の標準化死亡比（SMR）	男性	101.8(平成20-24年)	減らす	厚生労働省 「人口動態統計特殊報告」
	女性	54.3(平成20-24年)	減らす	
ストレスを解消する方法を持っている人の割合	総数	61.3%(平成29年度)	70.0%	愛南町総合計画 「まちづくり住民アンケート」
相談できる窓口を知っている人の割合	男性	21.9%(平成27年度)	30.0%	愛南町 「健康づくりアンケート」
	女性	37.5%(平成27年度)	40.0%	
悩みについて相談できる人がいる人の割合	男性	78.4%(平成28年度)	85.0%	愛南町 「健康づくりアンケート」
	女性	88.8%(平成28年度)	95.0%	
	小学生男子	77.1%(平成28年度)	80.0%	愛南町 「思春期アンケート」
	小学生女子	86.3%(平成28年度)	90.0%	
	中学生男子	82.1%(平成28年度)	85.0%	
	中学生女子	87.0%(平成28年度)	90.0%	
	高校生男子	84.7%(平成28年度)	88.0%	
	高校生女子	85.4%(平成28年度)	88.0%	
体よりこころの疲れを感じている子どもの割合	中学生男子	48.8%(平成28年度)	47.0%	愛南町 「思春期アンケート」
	中学生女子	58.9%(平成28年度)	57.0%	
	高校生男子	67.5%(平成28年度)	65.0%	
	高校生女子	75.9%(平成28年度)	73.0%	

ゲートキーパーとは？

周りの人の悩みに気づき、相手の気持ちに寄り添って話を聴き、適切な支援につなげ、見守っていく人のことです。特別な資格は必要ありません。



4 健康を支え、守るための社会環境の整備

(1) 地域のきずなによる社会づくり



目指すところ

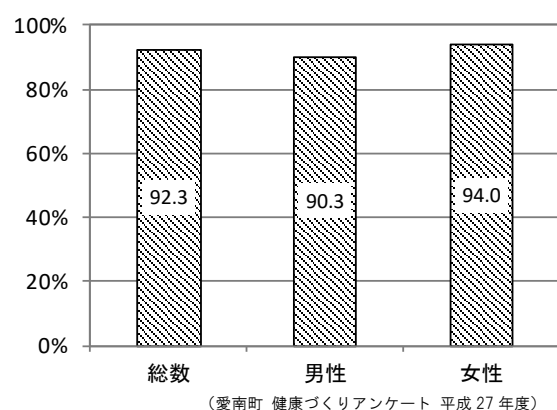
- ◆地域で活動できる健康づくり地区組織リーダーが増える
- ◆健康づくりに取り組む職域や関係機関・団体が増える
- ◆地域でつながりを持ちながら生活できる人が増える

健康づくりを推進していくには、個人の努力だけでは解決できないことも多く、町民、地域、行政が一体となった体制づくりが重要となります。

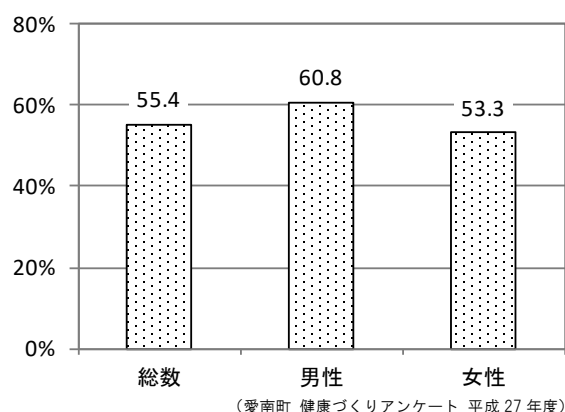
町では、健康づくり地区組織リーダーを育成し、町民を主体とした地域活動の充実を図ってきました。健康づくりアンケートでは、地域の人と挨拶を心がけている人は多くなっていますが、地域活動に参加している人は6割弱にとどまっています。高齢化、核家族化、単身世帯の増加などにより、地域での交流の機会は少なくなっていくことが予測されます。こういった状況を踏まえて、健康情報の周知や保健サービスの提供に更なる工夫が求められます。

今後は、健康づくりの視点を加えた地域活動を支援することで、地域で活動できる健康づくり地区組織リーダーや、健康づくりに取り組む職域、関係機関・団体が増えることを目指します。また、子どもから高齢者まですべての世代において、地域でつながりを持ちながら生活できる人が増えることを目指します。さらに、防災活動を推進し、地域の力を活かした健康づくりに取り組みます。

<地域の人と挨拶を心がけている人の割合>



<地域活動に参加している人の割合>



【 取組 】

- 健康づくり地区組織リーダーの地域活動が広がるよう支援します。
- 職域や関係機関・団体などと連携し、働き盛り世代の健康づくりを支援します。
- 広報、回覧、防災無線、ケーブルテレビなどを活用し、健康に関する情報を提供します。
- 障がい者福祉係や高齢者支援課などの関係課及び関係機関・団体と連携しながら社会保障制度等を活用し、生活環境を整え、健康づくりを支援します。
- また、次のような取組ができるように支援します。

一人一人ができること

- ・地域の人と挨拶をします。
- ・地区の清掃、総会、運動会などの行事に参加し、地域を知ることを心がけます。
- ・広報や公民館だよりなどで地域の情報を得るよう心がけます。

家庭・地域ができること

- ・ウォーキングをしながら、仲間で地域の見守りをします。
- ・地元の食材を使った料理を作るなど、地域で集う機会を持ち、情報交換をします。
- ・隣近所で日頃から健康づくりや防災について気軽に話します。
- ・平常時から地域の子ども、妊婦、高齢者等の支援が必要な人に気を配り、地域の見守り体制を整えます。

【 目標項目 】

項 目	現状値	目標値	出 典
地域でつながりを持ちながら生活していると感じている人の割合	今後調査	増やす	愛南町「健康づくりアンケート」
健康づくりを目的とした活動に参加している人の割合	今後調査	増やす	愛南町「健康づくりアンケート」
地域で活動できた健康づくり地区組織リーダーの割合〔2年に1回〕	今後調査	増やす	愛南町健康づくり地区組織アンケート
健康づくりに関する取組を行う団体数 〔愛南町健康づくり地域推進会議の参加関係機関数〕	15機関(平成28年度)	17機関	愛南町「事業実績」

5 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び 歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

(1) 栄養・食生活

目指すところ

- ◆適正体重を維持する人が増える
- ◆バランスのとれた食事ができる人が増える
- ◆薄味を実践できる人が増える



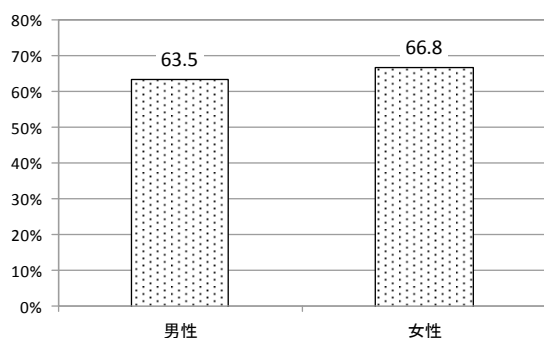
毎日の食習慣やバランスのとれた食事は、子どもの健やかな成長や健康な生活を送るために欠かせないものです。また、がんや循環器疾患、糖尿病など生活習慣病の予防や生活の質にも深く関わっています。

町では、食事のバランスや味付け、間食の摂り方など食生活の改善に取り組んできました。しかし、毎食バランスのとれた食事ができている人は、約5人に1人と少なく、野菜の1日必要量を摂っている人も少ない状況です。また、夕食後に間食をしている人は、子どもも大人も2人に1人の状況です。

働き盛り世代を対象に実施したグループインタビューの結果からは、食生活における町の特徴として、甘辛い味付けを好むことで塩分や糖分の摂り過ぎにつながり、大皿盛りで食べることにより食べ過ぎにつながるといふ点がありました。

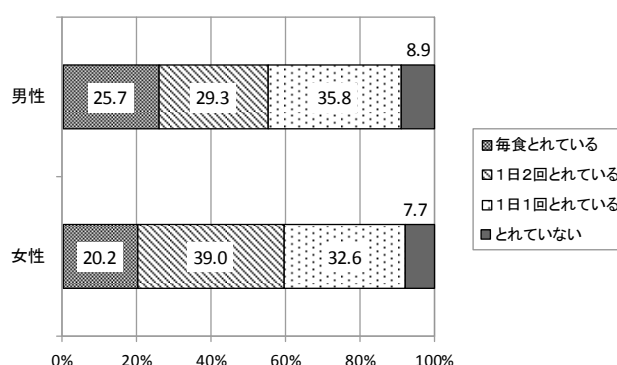
今後もライフステージに応じた栄養・食生活の改善に取り組み、バランスのとれた食事ができる人や薄味を実践できる人が増えることを目指します。また、食習慣や食生活を改善することにより、食べ過ぎを防ぎ、適正体重を維持する人が増えることを目指します。

<適正体重を維持する人の割合>



(愛南町 特定健診結果集計(国保) 平成28年度)

<バランスのとれた食事 できている人の割合>



(愛南町 健康づくりアンケート 平成28年度)

【 取組 】

- 適正体重について周知します。
- 野菜を使った料理や1日の野菜必要量 350 g について広報やケーブルテレビなどで周知します。
- 教室などで薄味を体験してもらうなど、薄味についてわかりやすく啓発します。
- 職域や関係機関・団体などと連携し、働き盛り世代の人が適切な食生活ができるよう支援します。

○また、次のような取組ができるように支援します。

一人一人ができること

- ・体重を定期的に測ります。
- ・おやつは適量を心がけます。
- ・自分にあった食事の量を心がけます。
- ・主食・主菜・副菜をそろえた食事を摂ります。
- ・薄味を心がけます。

家庭・地域ができること

- ・食事を大皿に盛り付けないようにします。
- ・バランスのよい食事を作ることを心がけます。
- ・みそ汁は、野菜をたくさん入れて具だくさんにします。
- ・地域の人と塩分やカロリーを減らす工夫などの情報を交換します。

【 目標項目 】

項 目	現状値		目標値	出 典
適正体重を維持する人の割合 〔BMI 18.5以上25.0未満〕	男性	63.4%(平成28年度)	67.0%	愛南町 「特定健診結果集計(国保)」
	女性	66.9%(平成28年度)	70.0%	
主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上 摂れている人の割合	男性	今後調査	増やす	愛南町 「健康づくりアンケート」
	女性	今後調査	増やす	
野菜を1日350 g 以上摂る人の割合	男性	3.1%(平成28年度)	4.0%	愛南町 「健康づくりアンケート」
	女性	4.5%(平成28年度)	5.0%	
薄味を心がけている人の割合	男性	36.6%(平成28年度)	40.0%	愛南町 「健康づくりアンケート」
	女性	51.9%(平成28年度)	55.0%	

(2) 身体活動・運動

目指すところ

◆自分にあった運動を習慣化できる人が増える

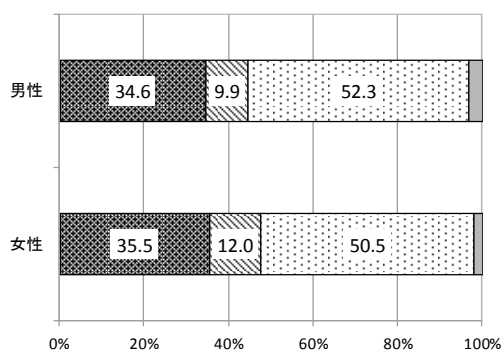
健康づくりを目的とした運動には、体力や筋力の維持及び向上、生活習慣病の予防、気分転換やストレス解消などの効果があります。

町では、手軽にできる運動の普及や自分にあった運動の習慣化に取り組んできました。しかし、自分にあった運動を継続している人は年々減少しており、運動不足を感じている人は約5割で横ばいの状態です。また、運動の必要性を感じながらも実践できていない人や、働き盛り世代では運動をする時間がとれないという現状もあります。

地域の特徴としては公共交通機関の便が悪く近距離でも自家用車を利用するため、意識的に歩かなければ歩く機会は少ない状況にあります。

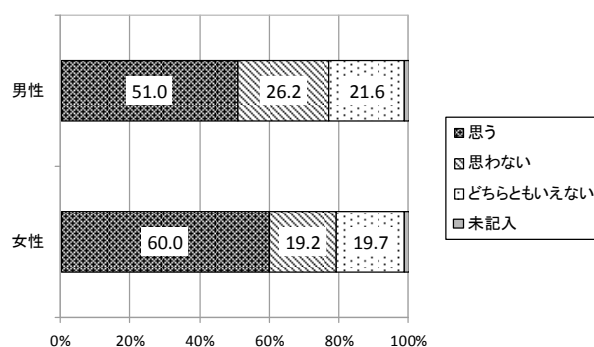
今後も、運動の効果や方法など運動に関する情報を提供することにより、日常生活で意識して体を動かす人や、自分にあった運動を習慣化できる人が増えることを目指します。

<自分にあった運動を継続している人の割合>



(愛南町 健康づくりアンケート 平成27年度)

<運動不足を感じている人の割合>



(愛南町 健康づくりアンケート 平成28年度)

【 取組 】

- 運動の効果について周知します。
- 町で実施する教室等で手軽にできる運動を紹介します。
- 防災無線などを活用し、ラジオ体操を普及します。
- 御荘B & G海洋センターの教室や自主グループなど、運動のできる場を紹介します。

【 目標項目 】

項 目	現状値		目標値	出 典
自分にあった運動を継続している人の割合	40～64歳	男性	35.9%(平成28年度)	愛南町 「特定健診結果集計(国保)」
		女性	33.2%(平成28年度)	
	65～74歳	男性	48.7%(平成28年度)	
		女性	49.8%(平成28年度)	
10分程度なら車を使わずに歩く人の割合	男性		今後調査	愛南町 「健康づくりアンケート」
	女性		今後調査	



(3) 休養

目指すところ

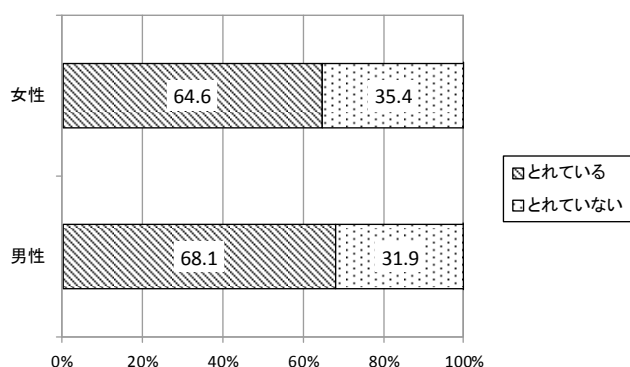
◆睡眠による休養を十分にとれている人が増える

健康な生活を送るためには、心身の過労を避け、十分な休養をとることが大切であり、そのためには質の良い睡眠が必要です。睡眠不足は、疲労感が増すだけでなく、情緒不安定になる、集中力がなくなる、判断力も鈍くなるなど、日常生活に悪い影響を及ぼします。

町では、生活リズムを整えるため、乳幼児期から早寝早起きの指導を行ってきました。その結果、夜10時までに就寝する子どもの割合は増加していますが、大人では、3割以上の方が睡眠による休養が十分にとれていない状況です。子どもの生活リズムは、大人的生活リズムの影響を受けるため、引き続き、保護者に対して生活リズムに関する情報の提供が必要です。

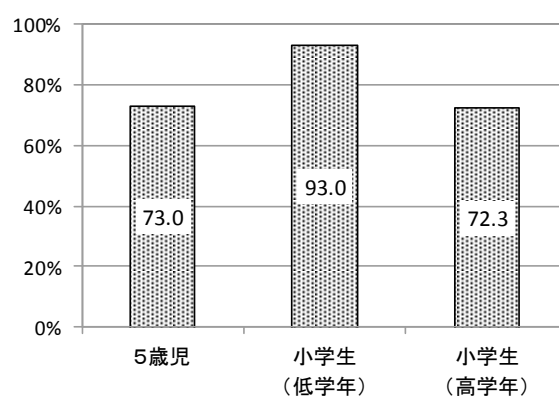
今後は、睡眠をとることの重要性や質の良い睡眠について情報を提供し、睡眠による休養を十分にとれている人が増えることを目指します。

<睡眠で休養を十分とれている人の割合>



(愛南町 特定健診集計(国保) 平成28年度)

<夜10時までに就寝する子どもの割合>



(愛南町 5歳児健診問診票・思春期アンケート 平成28年度)

【 取組 】

- 質の良い睡眠について、広報やケーブルテレビなどで周知します。
- 気分転換できるようリフレッシュの方法について周知します。
- 子どもの生活リズムを整えるために、保護者も含めた早寝早起きなどの生活リズムについて情報を提供します。

【 目標項目 】

項 目	現状値		目標値	出 典
睡眠で休養を十分とれている人の割合	男性	68.1%(平成28年度)	75.0%	愛南町「特定健診結果集計(国保)」
	女性	64.6%(平成28年度)	70.0%	
休養のための時間がとれていない人の割合	男性	14.7%(平成25年度)	13.0%	愛南町「健康づくりアンケート」
	女性	16.8%(平成25年度)	15.0%	



(4) 飲酒

目指すところ

◆適正飲酒を実践できる人が増える

適度な飲酒は、心身の緊張を和らげ、ストレス解消などの効果があり、一方で過度の飲酒は心身に様々な害を及ぼすと言われています。

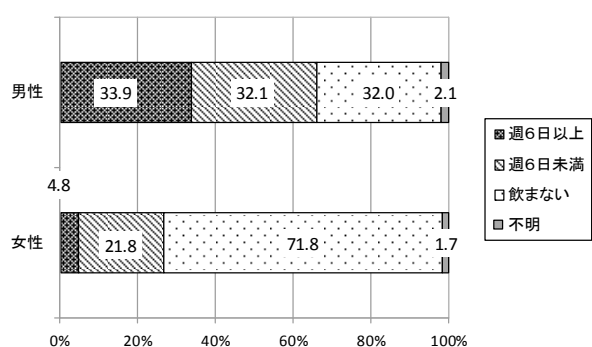
町では、適正飲酒が実践できるようにチラシを作成し、教室や報告会などで啓発を行ってきました。しかし、週6日以上飲酒している人は、男性 33.9%、女性 4.8%と、男性では3人に1人が週6日以上飲酒している状況でした。

地域の特徴として、みんなで集まる時には飲酒の機会が多く、付き合いで飲みすぎてしまう傾向にあるため、今後も引き続き啓発が必要です。

妊婦の飲酒率は0%を維持できていますが、妊娠中の飲酒は胎児の発育に悪影響を与えるため、引き続き妊婦に対するアルコールの害に関する情報の提供が必要です。また、未成年の飲酒については減少していますが、中高生男子については、わずかながら飲酒がみられます。

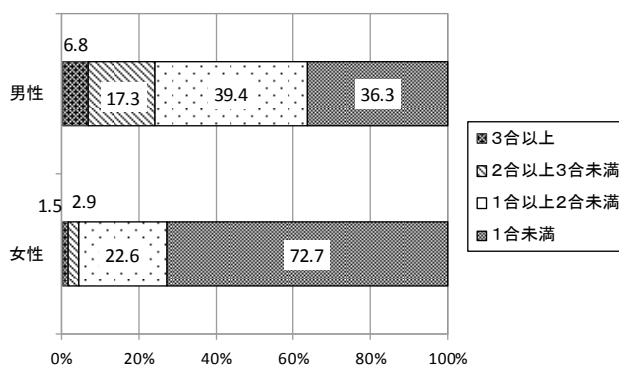
今後も、未成年の飲酒が無くなるよう若い頃からアルコールに関する正しい情報を提供し、適正飲酒を実践できる人が増えることを目指します。

＜飲酒頻度の割合＞



(愛南町 健康づくりアンケート 平成 28 年度)

＜1 回飲酒量の割合＞



(愛南町 健康づくりアンケート 平成 28 年度)

【 取組 】

- アルコールと健康に関する情報を提供します。
- 毎日の飲酒や多量飲酒を防げるよう適正飲酒について、広報やケーブルテレビなどで情報を提供します。
- 未成年の飲酒を無くすよう学校と協力しながら、アルコールの害について啓発します。
- 妊婦にアルコールの害について母子健康手帳交付時に情報を提供します。
- 多量飲酒の習慣のある男性に対して、アルコールの害や適正飲酒について指導します。

【 目標項目 】

項 目	現状値		目標値	出 典
1日当たりの純アルコール摂取量が男性40 g以上、女性20 g以上の者の割合 〔男性2合以上、女性1合以上〕	男性	16.6%(平成28年度)	14.0%	愛南町「特定健診結果集計(国保)」
	女性	9.9%(平成28年度)	8.0%	
未成年の飲酒率	中学生男子	0.4%(平成28年度)	0%	愛南町「思春期アンケート」
	中学生女子	0%(平成28年度)	0%	
	高校生男子	0.9%(平成28年度)	0%	
	高校生女子	0%(平成28年度)	0%	
妊娠中の飲酒率	総数	0%(平成28年度)	0%	愛南町 「母子健康手帳交付時アンケート」

適正飲酒とは？

アルコールが体に害を及ぼさない節度ある適度な量の飲酒のことをいいます。こころや体に負担をかけないためには、週に2日は休肝日を設け、1日あたり純アルコール 20 g 未満を守ることが大切です。

＜純アルコール量 20 g の目安＞

ビール



中瓶 1 本

焼酎



0.6 合

日本酒



1 合

ワイン



グラス 2 杯

ウイスキー



ダブル 1 杯



(5) 喫煙

目指すところ

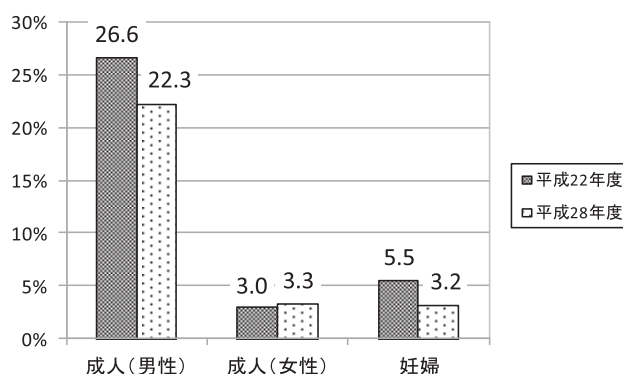
- ◆たばこの害を理解できる人が増える
- ◆禁煙、分煙する人が増える

たばこは肺がんなどの様々ながん、脳血管疾患や心筋梗塞などの重大な疾患の原因になるほか慢性閉塞性肺疾患（COPD）、高血圧、糖尿病、動脈硬化などのリスクを高めます。病気のリスクだけでなく、流産、早産、低出生体重児などの妊娠、出産への悪影響や、乳幼児突然死症候群の発症リスクにも関連しています。また喫煙者のたばこの煙を吸うことで非喫煙者も受動喫煙による影響を受けます。

町では喫煙者に対してたばこの害や受動喫煙の害、禁煙外来に関する情報の提供を行ってきました。その結果、喫煙マナーを守っている人や子どもの前ではたばこを吸わない大人が増加するなど、たばこの煙による害についての認識は高まっています。一方、未だに未成年や妊婦が喫煙している状況があります。引き続き未成年や妊婦については、喫煙、受動喫煙を無くすよう働きかけを行います。

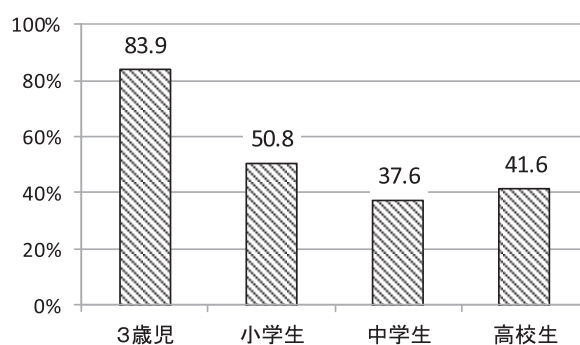
今後も、喫煙者に対してたばこの害について啓発し、たばこの害を理解できる人や禁煙、分煙する人が増えることを目指します。

<成人及び妊婦の喫煙率>



(愛南町 特定健診結果集計(国保)・母子手帳交付時アンケート 平成28年度)

<子どもの前でたばこを吸わない大人の割合>



※子どもと同居している大人のたばこの配慮の状況について示しています。

(愛南町 幼児健診結果集計・思春期アンケート 平成28年度)

【 取組 】

- 喫煙や受動喫煙が及ぼす影響について情報を提供します。
- たばこがCOPDの最大の原因になることを普及啓発します。
- 未成年の喫煙を無くすよう学校と協力しながら、たばこの害について啓発します。
- 妊婦にたばこの害について母子健康手帳交付時に情報を提供します。
- 禁煙したい人が禁煙できるよう支援します。

【 目標項目 】

項 目	現状値		目標値	出 典
成人の喫煙率	男性	22.3%(平成28年度)	20.0%	愛南町「特定健診結果集計(国保)」
	女性	3.3%(平成28年度)	2.9%	
未成年の喫煙率	中学生男子	0%(平成28年度)	0%	愛南町「思春期アンケート」
	中学生女子	0%(平成28年度)	0%	
	高校生男子	0.4%(平成28年度)	0%	
	高校生女子	0%(平成28年度)	0%	
妊婦の喫煙率	総数	3.2%(平成28年度)	0%	愛南町「母子健康手帳交付時アンケート」
子どもの前でたばこを吸わない大人の割合	3歳児	83.9%(平成28年度)	90.0%	愛南町「幼児健診結果集計」
	小学生	50.8%(平成28年度)	55.0%	愛南町「思春期アンケート」
	中学生	37.6%(平成28年度)	40.0%	
	高校生	41.6%(平成28年度)	45.0%	

慢性閉塞性肺疾患（シーオービーディーCOPD）とは？

肺気腫・慢性気管支炎とも呼ばれてきた肺の病気の総称で、主に喫煙によって気道や肺に炎症が生じ、肺の働きが低下する病気です。

咳、痰、息切れなどの症状が現れますが、徐々に進行するため症状を自覚しないまま重症になって発見されることも多い疾患です。

受動喫煙とは？

たばこを吸わない人が、他人のたばこの煙を吸うことをいいます。たばこの煙や喫煙者が吐き出す煙にも有害物質が含まれています。

受動喫煙のある人はない人に比べて肺がんになるリスクは約 1.3 倍になると科学的にも証明されています。



(6) 歯・口腔の健康

目指すところ

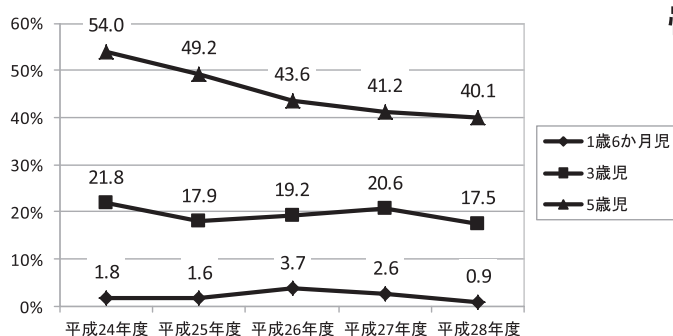
- ◆むし歯を予防できる子どもが増える
- ◆歯周病を予防できる人が増える
- ◆よくかんで食べる人が増える

歯と口腔の健康を保つことや、健康な歯でよくかんで食べることは、糖尿病や循環器疾患などの生活習慣病を予防し、全身の健康を保持増進することに深く関連しています。また、口から食べる喜びや話す楽しみを持ち続けることができるなど、生活の質にも大きく影響しています。

町では、むし歯のある子どもの割合が県平均と比べて高い状況を受け、乳幼児健診でブラッシング指導を導入し、保育所・幼稚園、小学校でのフッ素洗口の実施や歯科医師会と協働で歯周病検診を実施するなど、生涯を通じたむし歯予防や歯周病予防に取り組んできました。その結果、むし歯のある子どもの割合は減少し、2016年度は1歳6か月児、3歳児ともに県平均を下回りました。また、定期的な歯科検診を受ける人も増加するなど、歯と口腔の健康づくりへの意識が高まっています。一方で、歯肉炎などの歯周病にかかる人は増加傾向にあります。歯周病は20歳代から徐々に発症してくる場合が多く、町の乳児健診保護者を対象に実施した歯周病検診でも21.5%が歯周病に罹患していました。このため、引き続きむし歯予防と歯周病予防に取り組むことが課題となっています。

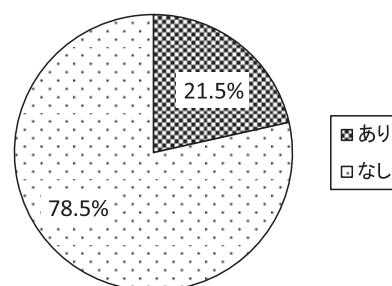
今後もライフステージに応じた、より一層の歯と口腔の健康づくりに取り組み、むし歯を予防できる子どもや、若い世代から歯周病を予防できる人が増えることを目指します。また、子どもの頃からよくかんで食べることの大切さについて周知し、よくかんで食べる人が増えることを目指します。

＜むし歯のある子どもの割合＞



(愛南町 乳幼児健診結果集計)

＜乳児健診保護者の進行した歯周病罹患率(主に20～30歳代の母親)＞



(愛南町 歯周病検診結果集計 平成28年度)

【 取組 】

- かかりつけ歯科医を持ち、定期的な口腔ケアを受けることを推進します。
- 愛南はつつ口腔体操やよくかんで食べることの効果について周知します。
- 妊婦にむし歯や歯周病に関する情報の提供や歯科検診を実施します。
- 乳幼児期に発達段階に応じた歯科指導、栄養指導を実施します。
- 保育所・幼稚園、学校などと協力してブラッシング指導を実施します。
- 歯周病予防のために成人に対して正しいブラッシングの方法について周知します。

【 目標項目 】

項 目		現状値	目標値	出 典
進行した歯周病罹患率 〔CPIコード3以上〕	地区検診受診者	83.6%(平成28年度)	80.0%	愛南町「歯周病検診結果集計」
	乳児健診保護者	21.5%(平成28年度)	19.0%	
むし歯のある子どもの割合	3歳児	18.3%(平成28年度)	16.0%	愛媛県「母子保健報告」
1人平均むし歯経験歯数	12歳児男子	0.63本(平成28年度)	0.60本以下	愛南町「学校歯科検診集計」
	12歳児女子	0.54本(平成28年度)	0.50本以下	
おやつ時間を決めて与える保護者の割合	3歳児	56.7%(平成28年度)	63.0%	愛南町「幼児健診結果集計」
過去1年間に歯科検診を受診した人の割合	総数	今後調査	増やす	愛南町「健康づくりアンケート」
	5歳児	今後調査	増やす	
何でもかんで食べることができる人の割合	男性	今後調査	増やす	愛南町「特定健診結果集計(国保)」
	女性	今後調査	増やす	
かかりつけ歯科医を持っている人の割合	総数	今後調査	増やす	愛南町「健康づくりアンケート」

歯周病とは？

歯周病は口の中の歯周病菌が原因となって、歯ぐきや顎の骨などに炎症を起こす病気です。症状が進むと、歯を支える骨が溶けて歯が動くようになり、最後には抜歯しなければいけなくなってしまいます。

歯肉炎は歯周病の初期の段階で、歯ぐきに炎症が起きている状態です。歯ぐきが腫れたり、歯磨きの時に血が出たりという症状が見られます。この段階では痛みがほとんどないため、症状に気がつかず放置したりする人も多いようです。放っておけば、症状が進んでしまうので、この段階でしっかりケアすることが大切です。



第5章 健康づくりの推進に向けて

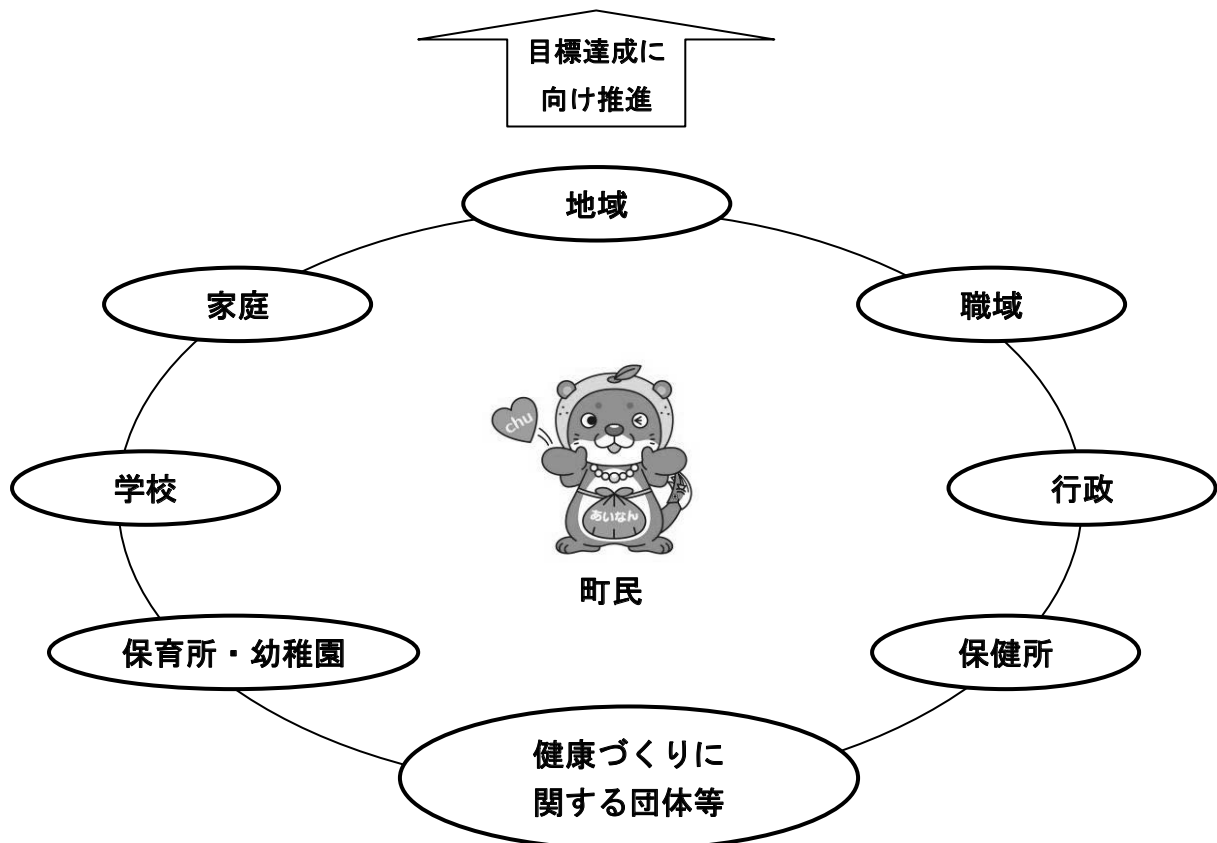
1 健康づくりの推進体制

健康寿命の延伸を図り健康づくりを推進するためには、町民一人一人が主体的に取り組むことが重要です。

今後、健康づくりを社会全体で支援していくために、ヘルスプロモーションの考え方に基づき、町民、地域、関係機関・団体、職域、行政などが目標を共有し、それぞれの役割を担い、連携、協働して健康づくりを進めていきます。

また、愛南町健康づくり地域推進会議などを通じて、職域や関係機関・団体などと課題を共有し、自発的取組に向けた支援を行い、協働で取り組んでいきます。

お互いに役割を持ちながら健やかでこころ豊かに暮らせるまち



第2次 愛南町健康増進計画(健康・生きいき・aiプラン)

国「健康日本21」

県「えひめ健康づくり21」

2 周知・広報活動

保健事業や健康に関する情報はケーブルテレビや広報、ホームページなどの多様な媒体を活用して発信していきます。また、町民の身近な存在として健康づくり地区組織リーダーやA K G（あいなん健康劇団）が地元の特徴を活かした広報活動が展開できるように各組織の定例会や各地域の連絡会で情報を提供していきます。

社会的障壁により健康情報を得ることができない人や、健康行動を起こすことができない人に対しては、ケースワーカーや社会福祉協議会など関係機関・団体と協力して情報を発信し、様々な関わりを通して健康づくりを支援します。

健康と貧困は相互に関連していることを理解し、貧困と不健康のつながりを断ち切ることができるように障がい者福祉係や高齢者支援課などの関係課とも協働し、関係機関・団体などに働きかけていきます。

3 災害時の健康管理

近い将来起こる可能性の高い南海トラフ地震では、愛南町は甚大な被害を受け、交通網の遮断により孤立する地域にあります。そのため、平常時から災害時の保健活動に備えることが大切です。また、発災時には「愛南町地域防災計画」や「愛南町災害時保健衛生活動マニュアル」に基づき、町民の健康支援を行っていきます。

地域においても、子ども、妊婦、高齢者など支援が必要な人に支援できるよう平常時から地域での見守り体制が整えられるようにしていきます。





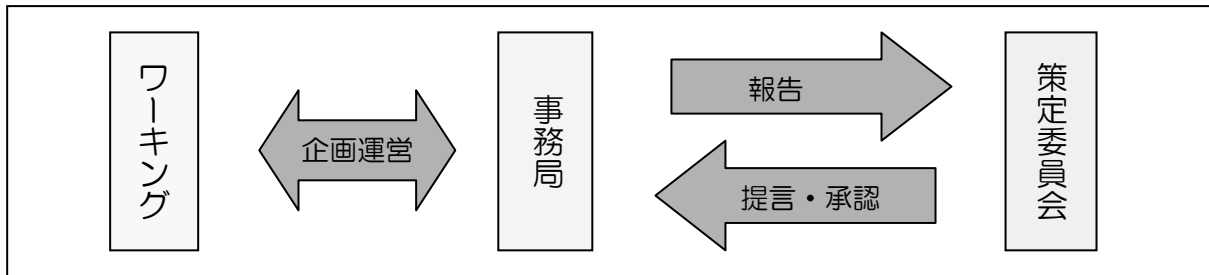
參考資料



目 次

1	策定の組織体制	45
2	計画策定の経過	45
3	愛南町懇話会等の設置及び運用に関する要綱	48
4	愛南町健康増進計画策定委員会名簿	50
5	愛南町健康増進計画ワーキング名簿	50
6	愛南町健康増進計画事務局組織	51
7	用語解説	52

1 策定の組織体制



○ワーキング（４回開催）

愛南町の健康課題を共有し、今後の取組について検討を行いました。

- ・健康づくりに関する組織の代表者、一般公募者（23 名）
- ・健康づくりに関連する事業を担当している課の職員（13 名）

○策定委員会（３回開催）

計画策定に関する事項について提言・承認を行いました。

- ・ワーキング代表、保健・福祉・医療関係者、各種団体の代表（14 名）

○事務局（保健福祉課）

ワーキングで話し合った内容を調整し、計画策定につなげました。

2 計画策定の経過

<策定委員会>

第１回策定委員会

日程：平成 29 年 7 月 27 日

内容：第 2 次 愛南町健康増進計画について

第２回策定委員会

日程：平成 29 年 11 月 6 日

内容：愛南町健康増進計画 2016 評価について

第 2 次 愛南町健康増進計画骨子（案）について

第３回策定委員会

日程：平成 30 年 1 月 9 日

内容：第 2 次 愛南町健康増進計画の素案承認

＜ワーキング＞

第1回ワーキング

日程：平成 29 年 7 月 13 日

第2次計画の目的やワーキングメンバーの役割について確認しました。

また、町の現状と第2次計画として今後 10 年間で取り組むべき健康課題を整理しました。



第2回ワーキング

日程：平成 29 年 10 月 10 日

第1次計画の評価を踏まえながら、第2次計画の方向性や重点項目について確認し、理解を深めました。



第3回ワーキング

日程：平成 29 年 10 月 26 日

5つの重点項目について、「一人一人」「家庭・地域」「行政」という3つの視点で、どのような取組を行えば良いか検討しました。

また、重点項目以外の項目についても意見を出し合いました。



第4回ワーキング

日程：平成 29 年 12 月 26 日

第2次計画における「今後の取組」「それぞれの役割」を共有しました。

最後に、ワーキングに参加しての感想や計画推進に向けての思いを話し合いました。



ワーキングメンバー



<ワーキングに参加しての感想>

- 地域の課題がよく分かりました。これからの取組に期待します。
- 健康課題を改善するために自分のことからやっていこうと思います。
- いろいろな立場の人と顔見知りになることができました。
- 今まで以上に自分の健康について真剣に考えるようになりました。
- グループワークを通して、広い視野で捉えられるようになったと思います。
- 地域のつながりが大事だと改めて感じました。

3 愛南町懇話会等の設置及び運用に関する要綱

平成 22 年 3 月 19 日
告示第 27 号

(設置)

第 1 条 愛南町住民参画推進条例(平成 21 年愛南町条例第 21 号)第 9 条第 1 項の規定に基づき、附属機関に類するものとして懇話会その他の協議のための機関(以下「懇話会等」という。)を置く。

(名称等)

第 2 条 懇話会等の名称及び協議事項並びにその属する執行機関の区分は、別表のとおりとする。

2 前項の規定にかかわらず、懇話会等の協議事項について、町長(愛南町教育委員会(以下「教育委員会」という。))にあっては、教育委員会。以下同じ。)は、その協議の状況に応じて必要と認める事項を追加することができる。

(構成)

第 3 条 懇話会等は、別表の委員の定数欄に掲げる数の委員で組織する。

2 委員は、別表の委員の構成欄に掲げる者のほか、委員の公募に応じた住民のうちから、町長が委嘱し、又は任命する。ただし、町長が特に必要と認める者については、この限りでない。

3 前項の委員の委嘱又は任命について、口頭による委嘱又は任命の通知をもって、当該委員を委嘱し、又は任命したものとみなすことができる。

(委員の任期)

第 4 条 委員の任期は、別表の委員の任期欄に掲げるとおりとする。ただし、当該委員が欠けた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 前項の規定にかかわらず、特定の職にあることをもって委嘱し、又は任命された委員の任期は、その職にある期間とする。

(会議の運用)

第 5 条 懇話会等には、委員長及び会長並びに副委員長及び副会長を置かないものとする。

2 懇話会等の会議は、町長が招集し、担当課長その他の関係職員がその議長となる。ただし、愛南町明るい選挙推進協議会の会議については、選挙管理委員会委員長が招集し、書記長その他の関係職員がその議長となる。

3 第 1 項及び前項本文の規定にかかわらず、町長が必要と認めるときは、懇話会等の会議の運用について、附属機関の会議の運用の例によることができる。

4 委員は、会議において非公開とした情報を他に漏らしてはならない。その職を退いた後も、同様とする。

(その他)

第 6 条 この告示の施行に関し必要な事項は、別に定める。

附 則

(施行期日)

1 この告示は、平成 22 年 4 月 1 日から施行する。

(経過措置)

2 この告示の施行の際現に次の表の左欄に掲げる附属機関又は懇話会等の委員である者は、同表右欄に掲げる懇話会等の委員として委嘱され、又は任命されたものとみなす。この場合において、第 4 条第 1 項の規定にかかわらず、同日における同表の左欄に掲げる附属機関又は懇話会等の委員としての任期の残任期間と同一の期間とする。

旧名称	新名称
愛南町明るい選挙推進協議会	愛南町明るい選挙推進協議会
愛南町水産業振興協議会	愛南町水産業振興懇話会
愛南町水産研究開発室運営委員会	
愛南町食育推進会議	愛南町食育推進協議会
愛南町地域自立支援協議会	愛南町地域自立支援協議会
愛南町次世代育成支援対策協議会	愛南町福祉関係計画策定懇話会

愛南町御荘夢創造館運営委員会	愛南町御荘夢創造館運営懇話会
愛南町地域包括支援ネットワーク会議	愛南町地域包括支援ネットワーク懇話会
愛南町病院事業運営審議会	愛南町病院事業運営懇話会

附 則(平成 23 年 3 月 14 日告示第 10 号)

この告示は、平成 23 年 4 月 1 日から施行する。

附 則(平成 23 年 8 月 15 日告示第 33 号)

この告示は、公表の日から施行する。

附 則(平成 23 年 12 月 2 日告示第 40 号)

この告示は、平成 24 年 1 月 1 日から施行する。

附 則(平成 24 年 1 月 13 日告示第 3 号)

この告示は、公表の日から施行する。

附 則(平成 24 年 10 月 3 日告示第 54 号)

この告示は、公表の日から施行する。

附 則(平成 25 年 4 月 26 日告示第 25 号)

この告示は、公表の日から施行する。

附 則(平成 26 年 3 月 14 日告示第 9 号)

この告示は、平成 26 年 4 月 1 日から施行する。

附 則(平成 26 年 4 月 25 日告示第 27 号)

この告示は、平成 26 年 5 月 1 日から施行する。

附 則(平成 27 年 3 月 5 日告示第 15 号)

この告示は、平成 27 年 4 月 1 日から施行する。

附 則(平成 27 年 4 月 14 日告示第 39 号)

この告示は、公表の日から施行する。

附 則(平成 27 年 8 月 3 日告示第 68 号)

この告示は、公表の日から施行する。

附 則(平成 28 年 4 月 20 日告示第 29 号)

この告示は、公表の日から施行し、改正後の愛南町懇話会等の設置及び運用に関する要綱の規定は、平成 28 年 4 月 1 日から適用する。

附 則(平成 28 年 9 月 20 日告示第 52 号)

この告示は、公表の日から施行する。

附 則(平成 29 年 3 月 8 日告示第 15 号)

この告示は、平成 29 年 4 月 1 日から施行する。

附 則(平成 29 年 4 月 14 日告示第 33 号)

この告示は、公表の日から施行し、改正後の愛南町懇話会等の設置及び運用に関する要綱の規定は、平成 29 年 4 月 1 日から適用する。

附 則(平成 29 年 7 月 10 日告示第 57 号)

この告示は、公表の日から施行する。

別表(第 2 条—第 4 条関係)

1 町長の事務部局の懇話会等

名称	協議事項	委員の構成	委員の定数	委員の任期
愛南町健康増進計画策定委員会	1 愛南町健康増進計画の策定に関すること。 2 関係団体の協力支援体制づくりに関すること。 3 保健対策の推進に関すること。 4 その他健康増進計画を策定するために必要な事項に関すること。	1 健康推進員の代表者 2 食生活改善推進協議会の代表者 3 子育て推進員の代表者 4 ボランティア連絡会の代表者 5 行政協力員の代表者 6 医療関係者 7 学校関係者 8 社会教育関係者 9 事業所の代表者 10 その他町長が必要と認める者	15 人以上	1 年

4 愛南町健康増進計画策定委員会名簿

	所属団体名	氏 名
健康推進員の代表者	健康推進員	中村 千賀子
食生活改善推進協議会の代表者	食生活改善推進協議会	尾崎 イトミ
子育て推進員の代表者	子育て推進員	田村 年子
ボランティア連絡会の代表者	ボランティア連絡会	梶田 修二
行政協力員の代表者	行政協力員	大西 浩樹
医療関係者	南宇和郡医師会	濱口 隆司
医療関係者	南宇和郡歯科医師会	池田 敬洋
学校関係者	養護部会	大館 こずえ
社会教育関係者	南宇和郡公民館連絡協議会	藤田 一郎
事業所の代表者	えひめ南農業協同組合南宇和城辺支所	中平 美枝
その他町長が認める者	宇和島保健所	廣瀬 浩美
	住民ワーキング	大館 晴美
	住民ワーキング	松田 恵子
	老人クラブ連絡会	松本 明義

5 愛南町健康増進計画ワーキング名簿

所属団体名	氏 名	
公募	大館 晴美	
健康推進員	中田 幸	村上 一志
健康推進員ＯＢ	中井 直美	橋本 由和美
	武井 繁夫	坂井 宏光
子育て推進員	中尾 由紀	魚崎 美沙
子育て推進員ＯＢ	増元 節代	岡崎 まゆみ
	田中 美紀	松田 恵子
食生活改善推進協議会	尾崎 節美	吉岡 礼子
	北原 良子	増田 淳子
	小泉 サダ子	尾崎 イトミ
	新田 やよい	東 章子
	吉田 弥生	本多 恵子

所 属	氏 名
企画財政課	飯田 英功
町民課	岡下 崇
高齢者支援課	岡田 恵三
地域包括支援センター	池田 奈々
学校教育課	西田 順哉
生涯学習課（御荘B＆G海洋センター）	山上 和嘉子
生涯学習課（内海公民館）	宮下 留理子
生涯学習課（中浦公民館）	小埜山 武士
生涯学習課（城辺公民館）	吉田 英史
生涯学習課（一本松公民館）	嘉新 満雄
生涯学習課（西海公民館）	清水 貴光
保健福祉課（障がい者（児）相談支援センター係）	竹場 妙
保健福祉課（子育て支援係）	清水 育

6 愛南町健康増進計画事務局組織

担 当	役 割
編集	計画書作成のための準備を行う
地区分析	健康課題の分析や評価に必要なデータを収集する
ワーキング	ワーキングが効果的に実施できるよう準備する
記録保管	各会議、活動の記録を保管する

7 用語解説

(50 音順)

あ行

愛南町健康づくり地域推進会議	関係者間で地域の健康課題を共有し、それぞれの組織での健康づくりの計画立案と実践を支援する会議。
愛南はつらつ口腔体操	口腔機能を維持、向上させるための町オリジナルの口腔体操。
えーけーじー A K G (あいなん健康劇団)	健康づくり地区組織リーダーの有志で結成され、健康劇の上演や町の保健事業のPRなどを行っている劇団。
おーびー O B 推進員	子育て推進員、健康推進員の任期を修了した推進員。

か行

学校保健統計調査	学校における幼児、児童及び生徒の発育及び健康の状態を明らかにすることを目的とした調査。
カミカミの日	愛南町食育計画で定められた1口30回噛むことを推奨する食の記念日。(毎月30日)
ケースワーカー	福祉事務所等で生活保護に関する業務を行う人の呼称。
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。
健康推進員	町民の健康意識を高め、町民自ら健康づくりに取り組めるよう、町の健康づくり推進懇話会に係る事業に協力する人。
健康水準	健康状態を表す健康指標によって測られた健康の程度。
健康づくりアンケート	町の健診を受診した40～69歳の人を対象に、健康づくりに関する現状を把握するためのアンケート調査。
健康づくり推進懇話会	町民の健康づくりを推進するための方策や保健福祉センターの運営について協議する会。
健康づくり地区組織リーダー	子育て推進員、健康推進員、食生活改善推進員及びOB推進員。
5歳児歯科表彰	5歳児歯科健診でのむし歯0本児の表彰。
子育て推進員	保護者や乳幼児の健康を守るため、町の母子保健事業に協力する人。

さ行

しーびーあい

CP Iコード

歯周病の診査法。専用の探針（プローブ）を用いて歯肉出血、歯周ポケット、歯石の3つの指標によりコード0～4の5段階で評価する。コード3以上が進行した歯周病。

思春期アンケート

町内の小学校、中学校、高校の児童・生徒全員に行う思春期の健康に関するアンケート調査。

食生活改善推進員

「私達の健康は、私達の手で」をスローガンに「食」の大切さを伝える活動をしている健康づくりボランティア団体。

心血管疾患

心臓、血管など循環器における疾患。

人口動態統計特殊報告

人口動態のデータをもとに、時系列分析などを行い、従来の人口動態統計の統計表を再編成するだけでなく様々な角度から多方面の分析を行っている加工統計。

新生活応援BOOK

南宇和高校3年生に配布する一人暮らしを応援するための冊子。

た行

体重測定の日

定期的に体重を測ることを習慣にするために町で定めた日。（毎月30日）

低出生体重児

出生時の体重が2,500g未満の児。

適正体重

もっとも病気になりにくいとされるBMI 22より求められる体重。

適正体重＝22（BMI）×身長（m）×身長（m）

な行

乳幼児突然死症候群

特別な兆候もなく元気だった乳幼児が突然死亡してしまう病気。

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り支援する人を養成する講座。

は行

はちまるにいまる

8020運動

平成元年に厚生省（現厚生労働省）と日本歯科医師会が提唱したのが始まりで、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動。

歯の優良校	町内のむし歯ゼロ率（処置歯を含む）の高い保育所・幼稚園、小学校、中学校。
1人平均むし歯経験歯数	1人平均のむし歯本数で未処置歯、処置歯、喪失歯の合計。地域や集団におけるむし歯の状況を評価する指標。
ブックスタート事業	乳児健診で、赤ちゃんと一緒に絵本を開く楽しい体験と絵本をプレゼントする活動。
フッ素	エナメル質の強化、歯の再石灰化の促進、細菌の活動の抑制など、むし歯予防効果がある科学物質。
ヘルスプロモーション	「健康でありたい」という自己実現に向け、本人、家族、地域住民、行政・医療関係者が一緒に取り組み、自らの健康をコントロールし改善しながら健康実現をめざすという考え方。

ま行

まちづくり住民アンケート	町内在住の20歳以上の町民2,000人を対象に、まちの住みやすさや施策に対する満足度等を把握するためのアンケート調査。
南宇和心の健康を考える会	医療、保健、福祉関係者が、連携協働しながら精神保健福祉の向上を図ることを目的に昭和62年に「南宇和精神衛生を考える会」として発足。平成9年に「南宇和心の健康を考える会」に改称。
南宇和障害者の社会参加を進める会	障がい者の社会参加を促進するための様々な活動を行っている会。平成元年に「南宇和精神障害者の社会参加を進める会」として設立。平成18年に三障がいの会として「南宇和障害者の社会参加を進める会」に改称。
メタボリックシンドローム	腹囲に脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧又は脂質異常の危険因子のうちいずれか2つ以上を併せ持った状態。「メタボリック」は「代謝」の意味。

や行

要介護高齢者	寝たきりや認知症などのため、日常生活の全部または一部に介護を必要とする高齢者。
要介護認定高齢者	要介護高齢者の内、要介護状態がどの程度かの判定を行い、認定された高齢者。

第2次 愛南町健康増進計画

健康・生きいき・プラン

2018年3月発行

発行 愛南町保健福祉課

〒798-4196

愛媛県南宇和郡愛南町城辺甲2420

TEL 0895-72-1212

FAX 0895-70-1777