

第4章 第3次健康いきいき竜王21プラン

基本施策1 りゅうおう健康ベジ7チャレンジの推進

(健康増進・重症化予防・介護予防)

(1) 健診受診

《基本的な考え方》

健康寿命の延伸に向けて、健康状態の維持や病気の早期発見・早期治療による重症化予防につなげることができるよう、住民の主体的な健康づくりのためのきっかけづくりとして、健（検）診受診の促進を図ります。

《主な現状》

- ・健康づくりに関心があり、「りゅうおう健康ベジ7(セブン)チャレンジ」に取り組んでいる人は年齢が上がるにつれて多くなっています。
- ・アンケートでは、男女とも20歳以下で健診をまったく受けない人の割合が高くなっています。また、特定健診では40・50歳代の受診率が低くなっています。事業所が就業者に対して実施する健診の状況は不明です。
- ・健診受診者の多くは継続受診者であり、近年では個別健診の受診者が増加傾向です。
- ・国の第4期がん対策推進基本計画では自治体や職場等で実施される「指針に基づく全てのがん検診において受診率60%をめざす」とされていますが、本町が実施するがん検診の受診率は、いずれの種類も低下傾向となっています。
- ・男性では腹囲や血圧、女性は血圧やHbA1cが基準値より高い人が多くなっています。

取組の方向性

- ・「若い人、健康な人こそ健（検）診受診」「健（検）診を健康づくりのはじめの一步へ」という意識づけ
- ・高血圧症および糖尿病の発症予防と重症化予防

《具体的な取組》

★は重点的に推進する取組

① 健（検）診受診率の向上

★商工会などと連携し、町内中小企業における従業員の健診受診等に関する実態を把握し、町の健診や公的な保健指導機関などの案内や情報提供を行います。

★がん検診の受診勧奨を行うとともに、要精密検査対象者が適切に医療受診できるよう受診勧奨を行います。

- ・各種健（検）診受診率が向上するよう、対象者に応じて周知方法を変化させるなど個別通知や広報、SNS、人が集まる会合など様々な機会をとらえ、受診勧奨を行います。
- ・健診後に医療機関受診が必要な人への受診を促し、未受診者に対する勧奨を実施します。
- ・健（検）診を受診しやすい日時の設定、個別健（検）診の周知に努めます。

② 高血圧症および糖尿病の発症予防と重症化予防

- ・健診結果や医療受診などから竜王町の健康課題と言える糖尿病や高血圧症などを早期に発見できるよう、健診の受診勧奨を行います。
- ・健診受診結果を受けて、生活習慣の改善が必要な人には保健指導を実施します。



りゅうおう健康ベジ7チャレンジ とは

町の健康課題である糖尿病や高血圧症予防を中心に、りゅうおう健康プランに基づいた健康づくりの推進を総称した取組みのことです。

**野菜
350g
摂取の
推進**



7つの取組み

1. 健診受診
2. 栄養・食生活
3. 運動・身体活動
4. 歯と口腔
5. たばこ
6. アルコール
7. 休養・こころ



**塩分
7g
未満**

厳密に言うと塩分摂取量は下の通りです。

- ・男性：7.5g 未満
- ・女性：6.5g 未満
- ・高血圧者：6g 未満

（日本人の食事摂取基準（2020年版））

（２）栄養・食生活

《基本的な考え方》

生活習慣病予防や介護予防、子どもの健やかな成長を促進するため、正しい食生活の実践を推進します。

《主な現状》

- ・特定健診結果では、年々肥満の割合が増加しており、男女とも就寝前２時間以内に夕食を食べている割合が高くなっています。
- ・健康のために野菜を食べるところがけている人が多い一方で、１日の目安である野菜３５０ｇを摂取できている人は少なくなっています。
- ・朝食摂取については高い割合を維持しています。
- ・子どもや６５歳以上の世代への栄養指導は実施できていますが、育児世代を中心とした若年層へのアプローチは十分にはできていません。

取組みの方向性

- ・年代やライフスタイルに合わせて、適正体重を意識した食生活を送れる支援
- ・１回の食事だけでなく、１日あるいは数日単位でのバランスを考慮した食事の摂り方の意識づけ

《具体的な取組》

★は重点的に推進する取組

① ライフステージに合わせた好ましい食習慣の啓発

★個別若年健診受診者をターゲットとした啓発媒体の作成や健康・栄養相談の勧奨、乳幼児健診における保護者向けの啓発など、若年層対象の事業を活用して啓発を行います。

★デジタルツールを活用した栄養指導を推進します。

- ・妊娠期から乳幼児期、学童期など、子どもの成長過程に応じて必要となる適切な食習慣を身につけるための情報提供や指導・相談を行います。
- ・「りゅうおう健康ベジ７チャレンジ」や「竜王チャチャチャ運動」などの推進により、朝食を食べることや野菜の摂取、減塩対策など若い世代や男性の食習慣の改善を図ります。
- ・高齢者が食の偏りや低栄養から要介護状態になることを防ぐため、出前講座などを通じた啓発を実施します。

② １日～数日単位での良いバランスを意識した食生活の普及

★個別保健指導や出前講座などを通じて、１回だけでなく１日～数日単位でも食事のバランスを意識する必要があること、腹囲（内臓脂肪）と生活習慣病の関係について周知します。

(3) 運動・身体活動

《基本的な考え方》

生活習慣病の発症リスクを抑えるため、家事やスポーツなどを通じ、生活の中で運動・身体活動の機会を増やすことを促進します。

《主な現状》

- ・ 特定健診の問診票では、1回30分以上の運動習慣が週3回以上ある人は増加傾向にありますが4割以下にとどまっています。
- ・ 体を動かす割合としては「洗濯物を干す・取り込む」「立って食事の支度（調理）をする」「掃除機をかける」などの家事が多く、運動では「ウォーキング」が3割以上となっています。男性では「ウォーキング」や「ジョギング」、女性では「家事」で体を動かす人が多くなっています。
- ・ 徒歩10分以内の所へ徒歩で行く人は減少していますが、徒歩と自転車を合わせると前回調査より増加しています。
- ・ 運動教室のニーズは高い一方、参加者が固定されていることが課題となっています。

取組の方向性

- ・ 日常生活における身体活動量の向上、意識、啓発

《具体的な取組》

★は重点的に推進する取組

① 運動・身体活動の増加に向けた意識啓発

- ★どの年代でもできる運動として、ラジオ体操とウォーキングを積極的に推進します。
- ★健診結果説明会において、動画の活用や講師による説明などにより運動指導を強化します。
- ・ 日常生活での活動量向上に向けて「プラス10」の普及を図ります。

② 運動・スポーツの機会づくり

- ★親子でできる運動の機会を提供します。
- ★運動しやすい環境整備への働きかけを行います。
- ・ ビワテクなど運動支援ツールの周知と利用促進を行います。
- ・ ドラゴンスポーツジムやドラゴンボルダリングジムなどの町内施設や町で実施している運動に関するイベント等の利用促進を図ります。

（４）歯と口腔

《基本的な考え方》

歯と口腔の健康は全身の健康を保つことにもつながるという観点から、歯と口腔の健康づくりへの取組により、生涯を通じた生活の質の低下の防止や介護予防を図ります。

《主な現状》

- ・乳歯（幼児期）のむし歯が増加傾向です。また、おやつやジュースが多いなど、むし歯がしやすい生活習慣を送っている子どもの割合も多くなっています。
- ・12歳児ではむし歯のない子は増えています。
- ・定期的に歯科検診を受けている割合は半数以上で増加傾向にあります。しかし、男性では若い人ほど歯科検診を受けている人は少なくなっています。

取組の方向性

- ・ライフステージに応じて、定期的な歯科検診受診をはじめとした歯と口腔の健康に関する取組の推進

《具体的な取組》

① ライフステージに応じた歯科保健の推進

- ・妊娠期からの歯科保健の取組を推進します。
- ・乳幼児期から学童期でのフッ素塗布・フッ化物洗口、栄養・歯科指導や健康教育を継続して実施します。
- ・学校・園、健康推進協議会の地区活動、歯科の啓発活動において「噛ミング30（かみんぐさんまる）」、「竜王チャチャチャ運動」などを啓発します。

② 歯科検診受診の促進

- ・年1回以上の定期的な歯科検診受診について勧奨します。
- ・どの年代でもかかりつけ歯科を持つことの大切さについて周知します。

（５）たばこ

《基本的な考え方》

たばこによる健康への影響を減少させるため、喫煙率の減少や受動喫煙防止を推進する取組を行います。

《主な現状》

- ・住民アンケートでは、成人男性の喫煙率は減少しており、全国や滋賀県と比べて低くなっています。しかし、中学生アンケートによると喫煙率はもっと高い可能性がうかがえます。また、喫煙者がいる家庭の半分近くは正しく分煙ができていない状態です。
- ・男性の慢性閉塞性肺疾患の死亡率が高くなっています。

取組の方向性

- ・未成年者や妊婦など、喫煙による健康影響を特に受けやすい人の喫煙防止の徹底
- ・望まない受動喫煙を防止するための意識づけや受動喫煙の機会を減らすための環境整備
- ・喫煙をやめたいと思っている人が禁煙に取り組めるための支援

《具体的な取組》

① 喫煙による健康影響を受けやすい人への喫煙防止の徹底

- ・未成年による喫煙防止のため、小中学校における健康教育などの機会を通じてたばこの害などを周知します。
- ・妊婦の喫煙を防止するため、喫煙している妊婦に対して妊娠届出時の面談などで禁煙指導を行います。

② 望まない受動喫煙防止の推進

- ・公共の場や家庭において分煙が徹底されるよう、分煙の必要性や正しい分煙の方法などについて周知を行います。

③ 喫煙をやめたいと思っている人への禁煙支援

- ・健（検）診や健康教育などの機会を活用し、禁煙のメリットなどを伝え、禁煙への関心を高めるアプローチを行います。
- ・医療機関等と連携し、禁煙外来など禁煙支援に関する資源について実情に合わせた情報提供を行います。

(6) アルコール

《基本的な考え方》

年齢や健康状態に応じて、上手にお酒とつきあえるよう、正しい知識の普及を図るとともに、アルコールに起因する健康問題への支援に取り組みます。

《主な現状》

- ・男性の飲酒者の割合は減少していますが、女性の飲酒者は微増となっており、全国的な傾向と同様となっています。
- ・60～74歳の男性を中心として、全体的に飲酒の頻度・量ともに多い傾向が見られます。
- ・生活習慣病などアルコールに起因する健康問題を抱えている人が潜在化している可能性があります。

取組の方向性

- ・生活習慣病などのアルコールに起因する健康問題のリスクを下げるための適正飲酒についての周知・啓発
- ・未成年者や妊婦など、アルコールによる健康影響を特に受けやすい人の飲酒防止の徹底

《具体的な取組》

① 適正飲酒についての周知・啓発

- ・健康教育や保健指導の機会に、飲酒が健康に与える影響やアルコールの適量や健康被害を起こす量などの知識を普及します。
- ・健診結果説明会などを活用し、アルコールと自分の健康状態を関連づけて考え、飲酒習慣を振り返る機会を設けます。

② アルコールによる健康影響を受けやすい人への飲酒防止の徹底

- ・母子保健事業などを通じ、妊婦とその家族に対する飲酒防止の啓発を行います。
- ・学校における健康教育の機会などを通じ、子どもに対する未成年飲酒防止の啓発を行います。



アルコールの1日の適量の目安 とは

純アルコール量で約20g程度とされ、具体的には以下のとおりです。
女性や高齢者、お酒の弱い人などではより少ない量が適当です。

日本酒(15%)



1合
(180ml)

ビール(5%)



ロング缶1本
(500ml)

焼酎(25%)



0.4合
(約70ml)

ウイスキー(40%)



ダブル1杯
(60ml)

ワイン(12%)



グラス1杯半
(180ml)

(7) 休養・こころ

《基本的な考え方》

心身の機能を回復し、うつ病などの精神疾患の発症や再燃・再発を予防するため、適切な睡眠による十分な休養やこころの健康の維持向上の普及啓発を行います。

《主な現状》

- ・睡眠により休息が十分と感じている人の割合は年々低下の傾向にあります。
- ・ストレスを感じている人が6割を超えています。
- ・男性の50歳代以上でストレス解消方法がある人の割合が少なくなっています。

取組の方向性

- ・十分な休養を取れるよう睡眠の習慣を見直し改善するための普及啓発や意識づけ
- ・心の不調や精神疾患について正しく理解して対応するための普及啓発

《具体的な取組》

★は重点的に推進する取組

① 睡眠・休養に関する正しい知識の普及啓発
★広報や健康教育などを通じて、適切な睡眠の大切さや工夫、セルフチェックの方法といった正しい知識を普及します。
★こども園、保育園、小中学校との連携により、園・学校で推進している「早寝・早起き・朝ごはん」と連動した施策を展開します。
② 心の不調や精神疾患についての啓発
★健康教育などの機会を活用し、ストレスの影響やうつ病などの正しい理解や適切な対応方法を周知することで、こころの不調の早期発見につなげます。
★町内企業に対し、就業者に向けた資料配布や掲示等により働き世代への啓発を強化します。
・小中学校における健康教育の中でスクールカウンセラーなどによるストレスマネジメント ¹⁹ 等の周知を行います。

¹⁹ ストレスマネジメント: ストレスとの上手なつきあい方を考え、適切な対処をしていくこと。

基本施策２ 健康づくりに取り組みやすい地域づくり

《基本的な考え方》

個人の健康づくりを推進していくためには、家庭や地域社会、学校、職場等の社会環境に影響を受けることから、地域全体で支援していくことが重要となります。

住民団体や自治会組織、医療機関等の関係機関との連携、健康づくりの大切さや取組方法などに関する情報発信、スポーツ施設などの健康資源の活用促進により、生活をする中で健康になれる地域づくりに取り組みます。

《主な現状》

- ・住民アンケートでは、「地域とのつながりは弱い」人が半数を超えています。
- ・健康に関する情報の入手先はテレビやインターネット、SNSが多数となっています。
- ・６年間取組を進めてきたベジチャレは、半数以上の人が名称を知らないと答えています。
- ・健康づくりの取組について、健康推進協議会や町内医療機関、学校・園等との連携を図ってきましたが、町内企業や地域団体との連携が十分ではありません。
- ・健康推進員の人数は少しずつ増加傾向にあり、コロナ禍で難しい状況でも工夫しながら健康づくり活動を維持されています。しかし、健康推進員が不在の地区も増えてきており、そのような地区への働きかけは十分にはできていません。

取組みの方向性

- ・すべての人に健康に関する情報が届くよう、対象者の年齢・職業等に合わせた周知方法の検討
- ・町内全地区での健康づくりに関する情報提供や取組を行うための健康推進員、福祉委員等との連携
- ・各年代の住民への周知啓発を図るための園・学校や医療機関、町内企業などとの連携

《具体的な取組》

★は重点的に推進する取組

① 情報発信、広報・啓発活動の展開

★健康推進員が不在の地区など重点地区を設定し、地区担当保健師を中心として健康づくりの推進を図ります。

- ・地域が主体的に健康づくりに取り組めるように、地区の状況に応じた情報提供を行います。
- ・りゅうおう健康ベジ7チャレンジなどの取組について、SNSの活用など対象者に応じた情報発信、広報・啓発を行います。

② 人材育成の強化

- ・健康づくりを推進するリーダーである健康推進員の養成に取り組みます。
- ・健康推進員が活動しやすい環境を整えるとともに、健康づくり活動の推進に活用できる情報等を学べる研修を開催します。

③ 関係機関との連携

- ・地域住民や団体・企業などの健康づくりに関する取組の現状を把握し、協働による健康づくり活動ができるように支援します。
- ・町内の医療機関、薬局、園・学校などを通じた健康づくりに関する情報提供など、連携体制を強化します。
- ・地域活動や農業など、『竜王町ならでは』の地域の特性に応じた健康づくりを推進します。

第5章 第3次竜王町食育推進計画

本計画は、第3次健康いきいき竜王21プランの「(2) 栄養・食生活」分野と深く関連していることから、取組などを連動させて推進することとします。

基本施策1 健康に暮らすための食習慣の実践

〈基本的な考え方〉

生涯にわたって心も体も元気でいきいきとした毎日を送るために、それぞれのライフステージに応じた食事の量やバランスを考え、自ら選択できる習慣が身につけられるように支援します。また、食を通じたコミュニケーションが図れるよう推進します。

〈主な現状〉

- ・朝食を毎日食べる人は全体的には高い割合を維持しています。しかし、年齢が下がるにつれて朝食をほとんど食べない人の割合が増えています。
- ・食生活で心がけていることの中で、家族そろって食べる人の割合が増えています。
- ・様々な年代を対象とする保健事業と併せて、望ましい食習慣などについての啓発や個別指導が実施できています。また、小中学校においても、出前講座や給食の機会を通じて、栄養に関する教育が行われています。

取組の方向性

- ・「早寝・早起き・朝ごはん」といった規則正しい食習慣づくり
- ・食事を通してコミュニケーションを図る取組の推進

〈具体的な取組〉

① 規則的な食習慣の形成および継続

- ・幼少期からの『早寝・早起き・朝ごはん』の取組をはじめとして、健康な生活の基盤となる朝食について、すべての人がしっかり食べる習慣をつけられるよう取り組みます。
- ・1日3食の食事をバランスよくとれる意識づけができるよう効果的な啓発を行います。
- ・野菜摂取や減塩の啓発を継続するほか、主食、主菜、副菜からなる日本型食生活などバランスの良い食事の普及を推進します。

② 食を通じたつながり

- ・みんなで一緒に同じものを食べる大切さを伝え、孤食や個食²⁰を減らし、共食²¹を推進します。

²⁰ 個食：家族が揃っているのに、全員が自分の好きなものを食べること。

²¹ 共食：一人で食べるのではなく、家族、友人、職場の人や地域の人など、誰かと共に食事をする事。

基本施策 2 地域における食育の推進

《基本的な考え方》

食育推進とそれを支える地域づくりを推進するため、関係機関等との連携により食育に関する情報発信を行います。

《主な現状》

- ・学校給食では地場産物を取り入れられており、給食だよりなどを通じて地域の食文化や地産地消について推進されています。
- ・竜王町産のお米や野菜を食べているかについて、6割弱が「よく食べている」としており、年齢が上がるほど多く、家族構成別に見ると「親と子と孫の三世代」で「よく食べている」が最も多くなっています。
- ・健康推進員活動では、毎年県交付金事業の「子どもたちに伝えたい食の知恵事業」を実施しており、食文化の継承や地産地消についての取組を推進しています。
- ・食育の日（毎月 19 日）や食育推進月間（6 月）について、ホームページや広報掲載、健康推進員活動などで推進されています。

取組の方向性

- ・核家族化・少子高齢化の中で家庭以外でも食文化の継承や地産地消に触れる機会の創出
- ・すでに構築されている食育推進の体制の維持

《具体的な取組》

① 食育に関する情報発信・啓発

- ・食育の日（毎月 19 日）や食育推進月間（6 月）などの機会を通じ、食育に関する情報提供を行います。
- ・竜王町産の食材や郷土料理等について関心を深めるため、町内産農産物や特産品、加工食品の利用を促進し、地産地消の取組を推進します。

② 関係機関との連携

- ・健康推進員活動の中で、食育分野の取組を促進できるよう連携を図ります。
- ・園や学校、地域、家庭において料理する機会をつくり、楽しみながら食への関心が深められるよう関係機関と連携を図り取組を進めます。