

森の国まつの 健康づくり計画 (第3次)



令和3年3月
松野町

はじめに

近年、総人口の減少や少子高齢化、高齢者のみの世帯や単身世帯の増加などを背景に、住民の生活が多様化、複雑化する中で、私たちを取り巻く社会環境は大きく変化しています。さらに、昨今、新型コロナウイルス感染症対応の影響により、人々の生活様式も変化し、感染拡大に伴う外出自粛によるストレスや失職など、様々な社会問題が顕在化しており、すべての年代において「心と身体の健康」における状況は今後益々深刻化することが懸念され、それらの課題への取り組みがより一層重要となります。

松野町では、健康づくりを推進するため、平成 27 年 3 月に「森の国まつ健康づくり計画（第 2 次）」を策定し、町民の皆さま、地域、行政の取り組みについて具体的にお示しするとともに、目標を設定して健康づくりを進めてまいりました。

このたび、「森の国まつ健康づくり計画（第 3 次）」を策定するにあたり、計画の取り組みを評価するとともに検証を行い、課題の再確認及び新たなる目標を設定し、「生涯を通じた健康づくり」を目指すため、母子保健・食育・健康づくりを総合的に捉えた保健衛生施策の展開を図るものとしています。

また、その取り組みの中で、地域で暮らす町民の皆さまの声をお聴きし、健康づくりにつなげていくことの大切さも改めて実感しているところであり、（1）50 年後、100 年後も穏やかな暮らしが続いていること、（2）自然や歴史、文化が次の世代に受け継がれて行くこと（3）今を生きる住民が、幸せを実感できるようになることを大きなまちづくりの目標として、町民の皆さま一人ひとり、地域、そして行政が協働して一体となって健康づくりに取り組む提案を盛り込んでおります。

私たちの生活において、健康であることは、最も大切な要素であり誰もの願いです。

この計画をもとに、町民の皆さま一人ひとりが自分の健康や家族の健康、地域の健康状態に関心を持ち、家族ぐるみ、地域ぐるみで松野町の特性に合った健康づくりを実践していただき、生涯を通じた健康の実現「松野で暮らすしあわせ」を感じていける町づくりにつなげていけることを願っています。

最後になりましたが、この計画策定に関わっていただきました多くの関係者の皆さまやアンケート調査にご協力いただいた皆さまに、心からお礼申し上げます。

令和 3 年 3 月

松野町長 坂 本 浩

森の国まつの健康づくり計画(第3次) 目次



第1章	森の国まつの健康づくり計画(第3次)の概要・・・・・・・・・・	1
1	計画の目的	
2	計画の位置づけ	
3	計画の期間と他の計画との関連	
	(1) 計画の期間と評価	
	(2) 他の計画との関連	
第2章	松野町健康づくり計画体系図・・・・・・・・・・	3
第3章	第2次計画の指標の評価・・・・・・・・・・	5
1	健康診査	
2	がん検診	
3	健康づくり	
	(1) 食生活(食育)	
	(2) 身体活動・運動	
	(3) 喫煙	
	(4) 飲酒	
	(5) こころ	
	(6) 歯の健康	
4	介護予防	
5	母子保健	
6	項目別達成度評価	
第4章	これまでの取組と現状・・・・・・・・・・	10
1	健康診査	
	(1) 健康診査	
	① 特定健康診査市町受診率比較	
	(2) 健康診査の結果	
2	がん検診	
	(1) がん検診	
	(2) 精密検査受診率	
3	健康づくり	
	(1) 食生活(食育)	
	(2) 身体活動・運動	
	(3) 喫煙	
	(4) 飲酒	
	(5) こころ	
	(6) 歯の健康	

4 介護予防

- (1) 地区別の高齢者の分布
- (2) 要介護認定状況と要介護の原因疾病
- (3) 脳卒中の発生状況

5 母子保健

- (1) 妊婦について
- (2) 乳幼児について
- (3) 乳児一般健康診査時の所見について
- (4) 育児相談実施状況
- (5) 1歳6か月児健康診査実施状況について
- (6) 3歳児健康診査実施状況について
- (7) 1歳6か月児及び3歳児健康診査の所見について

第5章 健康づくりをすすめるための具体的な提案・・・・・・・・・・ 45

- ① 毎年受けよう！健康診断・がん検診
- ② 続けよう、からだにいいこと、よい健康習慣
- ③ のんびり、ゆったり、こころを解放
- ④ 地域のちからで守ろう！私たちの健康！
- ⑤ よく笑い、よく話し、たっしやで長生き介護予防
- ⑥ うれしいね！いつまでも自分の歯でたべること

第6章 健康づくり計画（第3次）目標値・・・・・・・・・・ 64

- 1 健康診査
- 2 がん検診
- 3 健康づくり
 - (1) 食生活（食育）
 - (2) 身体活動・運動
 - (3) 喫煙
 - (4) 飲酒
 - (5) こころ
 - (6) 歯の健康
- 4 介護予防
- 5 母子保健

- 人口等の状況

- 1 総人口の状況
- 2 松野町の今後の人口推移
- 3 年齢3区分人口の比率状況
- 4 平成27年の松野町の人口を100とした場合の3区分推計比較
- 5 松野町の出生数と死亡数
- 6 松野町の総人口の構成状況
- 7 松野町主要死因順位

- 愛媛県ビッグデータ活用県民健康づくり事業報告書より抜粋
- 令和2年度住民アンケート結果

第1章 森の国まつの健康づくり計画（第3次）の概要



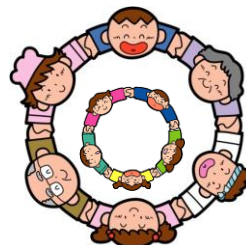
1 計画の目的

近年、生活様式の多様化などにより、日本では生活習慣に起因する脳卒中の発生や高血圧症や糖尿病、メタボリックシンドローム（予備群）等の増加、また、がん死亡率の増加、認知症や寝たきり状態による要介護者の増加など多くの健康課題があります。国は、平成24年度に「21世紀における第2次国民健康づくり運動（健康日本21（第2次））」を公表し、それを受けて県においても平成25年度に「えひめ健康づくり21」を策定し、それぞれ健康づくり運動に取り組んでいます。

松野町においても、地域住民の健康づくり・保健活動を計画的に取り組んでいくため、平成22年度に「森の国まつの健康づくり計画（第2次）」を策定、推進してきました。今回、第3次計画を策定するにあたり、第2次計画を評価し、変化する生活様式における健康課題の解決、健康づくりを目指した「森の国まつの健康づくり計画（第3次）」を策定し、生涯を通じた健康づくりへ展開していきます。

2 計画の位置づけ

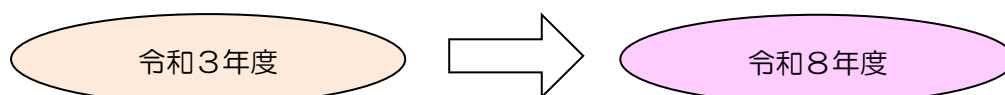
この計画は、健康増進法第8条第2項、食育基本法第18条第1項に基づき「市町村健康増進計画」及び「市町村食育推進計画」を策定しています。また母子保健に関しては、次世代育成支援対策推進法第7条第1項に基づいた、行動計画策定指針（平成26年11月28日）の四の1の(2)の「母性並びに乳児及び幼児等の健康の確保及び増進」にある項目に基づき策定しています。



3 計画の期間と他の計画との関連

（1）計画の期間と評価

令和3年度から8年度の6年間とします。ただし、今後の情勢の変化に対応し、必要に応じて見直しを行います。

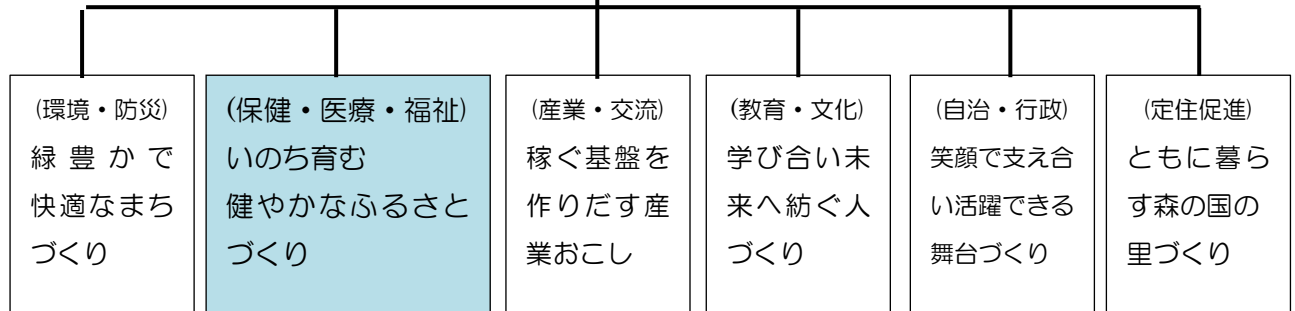


（2）他の計画との関連

町の「第5次松野町総合計画」や「松野町地域福祉計画」を上位計画として整合性を図り、また、関連計画である「第2期 松野町子ども・子育て支援事業計画」に母子保健施策も位置づけ、「保健事業実施計画（データヘルス計画）」「松野町高齢者福祉計画及び松野町第8期介護保険事業計画」「松野町障がい者福祉計画」等、これらの計画との整合性をもって推進していきます。

第 5 次 松 野 町 総 合 計 画

誇りと愛着の持てる「森の国」協働のまちづくり
～みんなで作ろう明るい未来～



松 野 町 地 域 福 祉 計 画

令和3年度～令和7年度

森の国まつの健康づくり計画（第3次）

令和3年度～令和8年度

松野町自殺対策計画（第2次）

～森の国まつのいのち支えるネットワーク推進計画

令和3年度～令和8年度

保健事業実施計画（データヘルス計画）

平成30年度～令和5年度

第2期 松野町子ども・子育て支援事業計画

令和2年度～令和6年度

松野町高齢者福祉計画及び松野町第8期介護保険事業計画

令和3年度～令和5年度

松野町障がい者福祉計画

（障がい者計画）

令和3年度～令和8年度

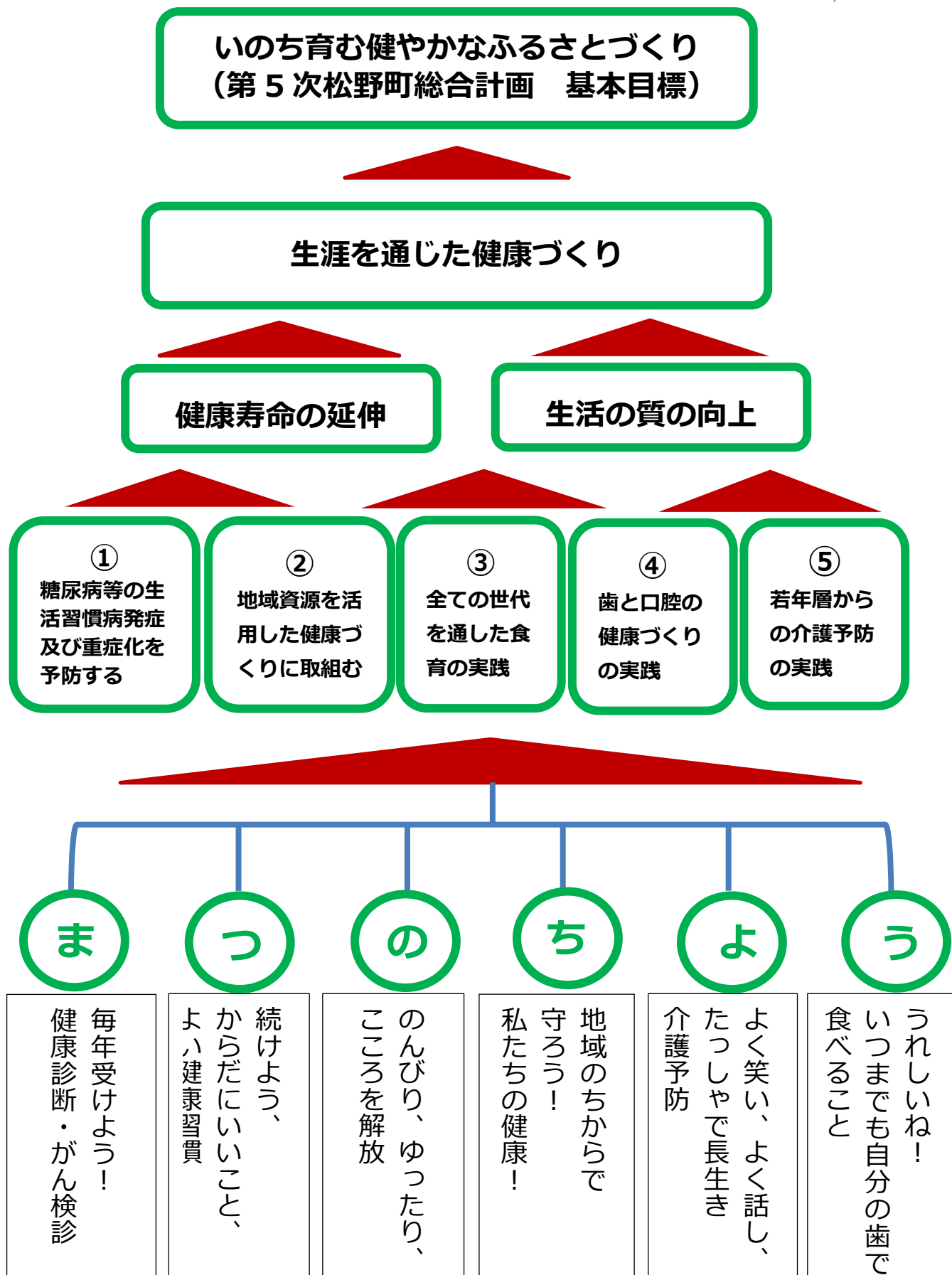
（第6期 障がい福祉計画）

令和3年度～令和5年度

（第2期 障がい児福祉計画）

令和3年度～令和5年度

第2章 松野町健康づくり計画体系図



[参考 : SDG s との関係]

SDGs(Sustainable Development Goals)とは、平成 27(2015)年9月に国連サミットで採決された、全ての国がその実現に向けて目指すべき「持続可能な開発目標」です。

SDGsは、貧困の根絶や不平等の解消、環境との調和など、持続可能な世界を実現するための17のゴールから構成され、「唯一人取り残さない」多様性と包摂性(インクルージョン)のある社会の実現を目指すものです。このグローバルな考え方と地域共生社会の考え方が本計画の考え方と一致することから、本計画においては SDGsの視点も踏まえて策定します。



第3章 第2次計画の指標の評価



森の国まつの健康づくり計画及び、松野町食育推進計画において、それぞれの計画の評価について、達成度を5段階に分けて行っています。

◎・・・達成できた ○・・・改善している △・・・変化なし
×・・・達成できてないor悪化 —・・・評価なし

なお策定後、データ値の変更等で把握困難な項目については、評価を省いています。

1 健康診査

評価項目	計画策定時	現在値	目標値	達成度	参考資料
特定健康診査の受診率	50.5%	52.2%	60%	○	特定健診結果 (法定報告確定値)
家庭で血圧測定をする人の割合	54.2%	63.9%	増やす	◎	住民アンケート
自分の血圧値を知っている人の割合	86.8%	85.1%	90%	×	
自分のコレステロール値を知っている人の割合	42.7%	44.0%	増やす	◎	
自分のHbA1c値を知っている人の割合	39.9%	44.9%	増やす	◎	
自分のe-GFR値を知っている人の割合	30.5%	28.8%	増やす	×	

2 がん検診

評価項目	計画策定時	現在値	目標値	達成度	参考資料
胃がん検診受診率	16.8%	10.5%	40%	—	がん検診 集計報告 ※対象者の定義 が変更になった ため、比較がで きない。
精密検査対象者の受診率	90.3%	91.7%	100%	△	
肺がん検診受診率	CR 35.1% CT 10.6%	CR15.2% CT 7.0%	40%	—	
精密検査対象者の受診率	CR 92.3% CT 85.7%	CR90.0% CT80.0%	100%	×	
大腸がん検診受診率	33.7%	19.5%	40%	—	
精密検査対象者の受診率	83.7%	77.4%	100%	×	
子宮頸がん検診受診率	32.1%	20.7%	50%	—	
精密検査対象者の受診率	100%	—	100%	—	
乳がん検診受診率	38.2%	27.4%	50%	—	
精密検査対象者の受診率	95.2%	100%	100%	◎	
乳がん自己検診をしている人の割合	57.5%	52.0%	増やす	×	住民アンケート

※平成30年度から評価対象者を住民全体とした。

3 健康づくり

(1) 食生活（食育）

評価項目	計画策定時	現在値	目標値	達成度	参考資料
週3回朝食を欠食している人の割合	男性 14.8%	男性 7.2%	減らす	◎	健康管理データシステム
	女性 12.2%	女性 2.8%		◎	
BMI 25.0 以上の人の割合（成人）	男性 25.0%	男性 27.0%	減らす	×	健診受診者結果
	女性 25.9%	女性 23.9%		◎	
高齢者のやせの割合（BMI18.5 未満）	男性 5.5%	男性 3.3%	減らす	◎	健診受診者結果
	女性 11.4%	女性 11.3%		○	
小児肥満の割合（ローレル指数 145 以上）	11.7%	—	7% 未満	—	学校身体計測結果 ※肥満度に変更したため評価不可
減塩に努めている人の割合	64.0%	67.1%	増やす	◎	住民アンケート
毎日野菜を摂っている人の割合	83.8%	85.7%	増やす	◎	住民アンケート
おやつ時間を決めて いる保護者	1.6 歳児 65.6%	1.6 歳児 73.5%	増やす	◎	幼児健診 アンケート
	3 歳児 74.4%	3 歳児 78.8%		◎	
夜 21 時までには就寝する乳幼児	40.5%	30.2%	増やす	×	

(2) 身体活動・運動

評価項目	計画策定時	現在値	目標値	達成度	参考資料
運動習慣のある成人の割合	37.8%	52.5%	増やす	◎	住民アンケート
ウォーキングマップの作成	—	作成	作成予定	◎	

(3) 喫煙

評価項目	計画策定時	現在値	目標値	達成度	参考資料
成人喫煙率	男性 20.1%	男性 19.1%	減らす	○	特定健診問診票
	女性 2.7%	女性 3.7%		×	
妊婦喫煙率	4.1%（3人）	5.5%（3人）	0%	△	妊娠届出時 アンケート

(4) 飲酒

評価項目	計画策定時	現在値	目標値	達成度	参考資料
休肝日を設けている人の割合（1日/週以上）	—	48.9%	50%以上	△	住民アンケート
妊婦飲酒率	1.4%	0%	0%	◎	妊娠届出時アンケート

(5) こころ

評価項目	計画策定時	現在値	目標値	達成度	参考資料
自殺 SMR ベイズ推定値	男性 132.7	男性 116.1	減らす	◎	SMR ベイズ推定値
	女性 89.5	女性 111.5		×	
ストレスを感じている人の割合	44.0%	45.5%	減らす	×	住民アンケート
ストレスを解消する手段を持っている人の割合	67.0%	60.9%	増やす	×	
睡眠による休養が充分とれている人の割合	74.0%	69.9%	増やす	×	
相談できる人を有する人の割合	89.0%	85.6%	増やす	×	
こころの健康に関する窓口を知っている人の割合	39.0%	37.1%	増やす	×	

(6) 歯の健康

評価項目	計画策定時	現在値	目標値	達成度	参考資料
むし歯を持つ 1歳6か月児の割合	罹患率 2.6% (1人あたり 0.06本)	罹患率 0%	減らす	◎	1.6歳児健診結果 (平成30・ 令和元年度)
むし歯を持つ 3歳児の割合	罹患率 21.7% (1人あたり 1.07本)	罹患率 10.5% (1人あたり 0.26本)	減らす	◎	3歳児健診結果 (平成30・ 令和元年度)
仕上げみがきを毎日 する、乳幼児保護者の 割合	1歳6か月児 82.4%	1歳6か月児 80.7%	増やす	△	母子保健報告集計
	3歳児 79.5%	3歳児 79.2%		△	
定期的に歯科検診を 受ける人の割合	34.1%	41.6%	増やす	◎	住民アンケート
1日1回は歯みがき をする人の割合 (成人)	97.8%	96.5%	増やす	×	住民アンケート
そのうち毎食後、歯磨 きをする人の割合	51.1%	49.5%	増やす	×	

4 介護予防

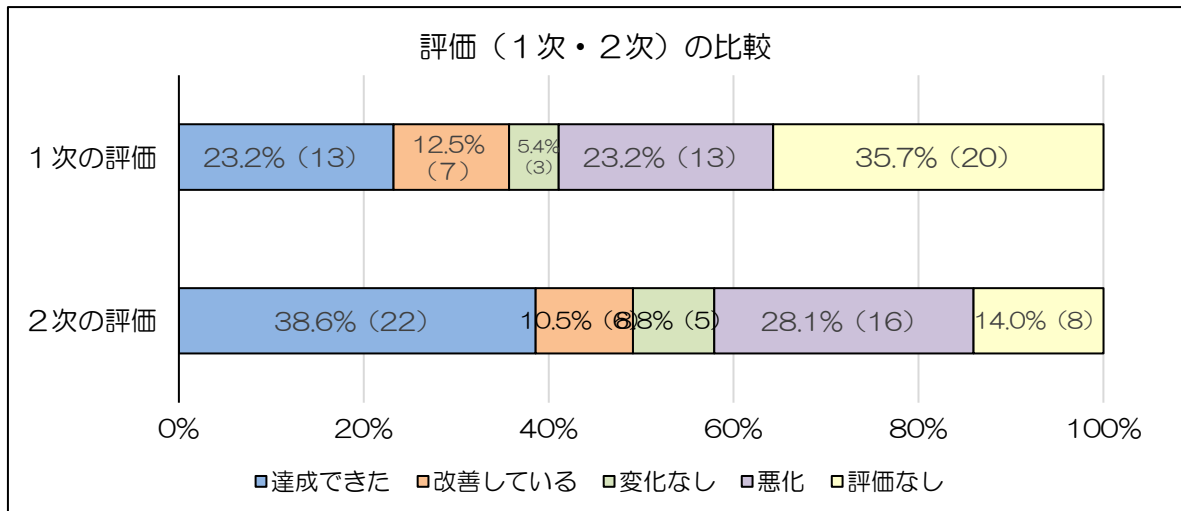
評 価 項 目	計画策定時	現在値	目標値	達成度	参考資料
脳卒中の発生率 (人口千対)	2.9	1.9	減らす	◎	脳卒中発生調査
介護予防教室に参加している人数	123 名	239 名	増やす	◎	おたっしゅ教室 (令和元年度参加者)
家庭や地域で役割を持って生活している人の割合	81.4%	—	増やす	—	調査結果不十分

5 母子保健

評 価 項 目	計画策定時	現在値	目標値	達成度	参考資料
妊婦訪問率	—	100%	100%	◎	母子保健報告集計
育児相談平均参加率	75.7%	88.2%	90%	○	乳児台帳担当者資料 ※対象月令変更あり
1 歳 6 か月児健康診査受診率	88.7%	97.0%	100%	○	母子保健報告集計
3 歳児健康診査受診率	91.0%	98.0%	100%	○	

6 項目別達成度評価

		項目数	評 価 区 分				
			◎	○	△	×	評価なし
健 康 診 断		6	3	1	0	2	0
が ん 検 診		11	1	0	1	3	6
健康づくり	食生活（食育）	12	8	1	0	2	1
	身体活動・運動	2	2	0	0	0	0
	喫 煙	3	0	1	1	1	0
	飲 酒	2	1	0	1	0	0
	こころ	7	1	0	0	6	0
	歯の健康	7	3	0	2	2	0
介 護 予 防		3	2	0	0	0	1
母 子 保 健		4	1	3	0	0	0
2 次 の 評 価		57	22	6	5	16	8
1 次 の 評 価		56	13	7	3	13	20



評価できない項目が、１次に比べ２次は半分以下になりました。がん検診については、評価対象者の変更があり、１割以上評価できない項目があります。

内容的には、「達成できた」の伸びが大きくなっており、「達成できた、改善している」を合わせると、13.4%の増になっています。しかし、「変化なし」が3.4%の増、「悪化」が4.9%の増となっており、（５）ころ の評価が低くなっています。松野町自殺対策計画の中でも、「ころ」への対応について検討しており、今後、更なる対策が必要と思われます。



第4章 これまでの取組と現状

1 健康診査

(1) 健康診査

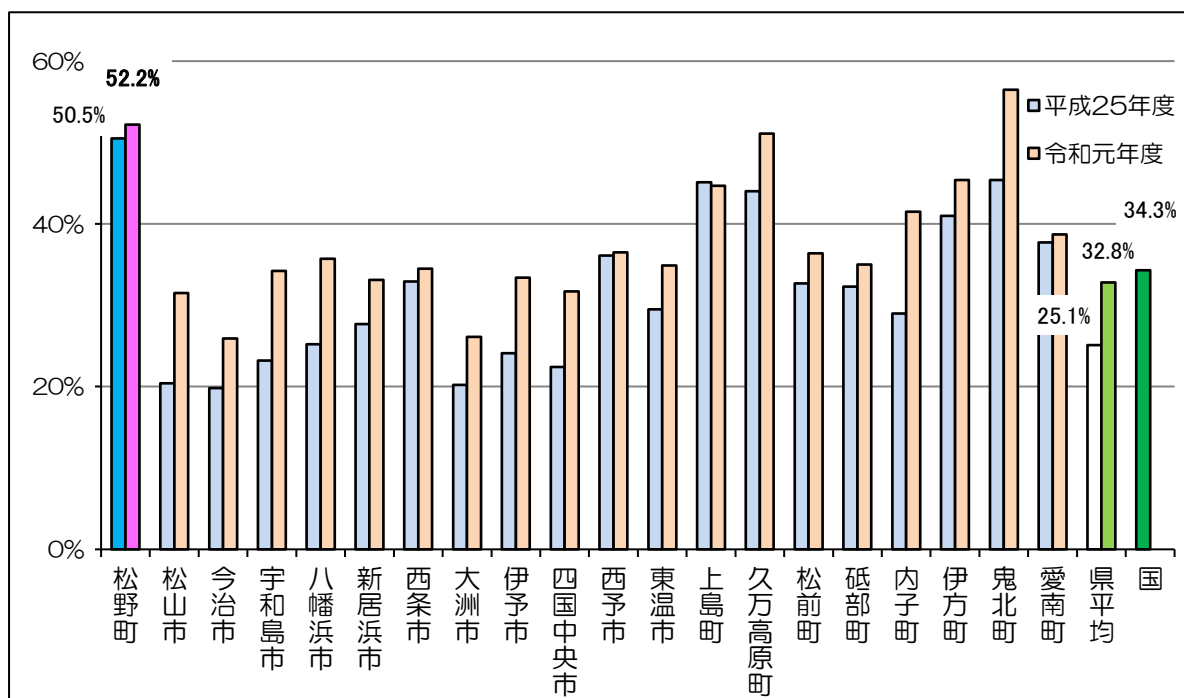
平成 20 年度から「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づいた「特定健康診査（以下、特定健診という。）」を実施しています。

町では、「同じ住民」という視点から、39 歳以下の若年者、社会保険等の被扶養者の方も受診券を持参すれば、町の地区健診を受けることができるよう体制を整えています。また、希望者には加入している保険に関わらず、詳細項目（眼底・心電図・貧血・腎機能）の検査も無料で実施するなど、受診率の向上に努めています。

未受診者に対しては、保健師の個別訪問で受診の呼びかけや状況把握を行っています。

地区組織の存在も大きく、地区健診の通知を各地区の保健推進会を通して配布することで、住民同士が声を掛け合い、受診率向上につながっています。

① 特定健康診査市町受診率比較（平成 25・令和元年度）



（資料：国保連合会法定報告 令和元年度国の受診率は未定）

松野町では、主に地区での集団健診で、多くの方が特定健診を受診していただいています。県内での受診率も高く、平成 30 年度からは、県内 2 位を維持しています。

松野町国民健康保険中央診療所等の医療機関で特定健診が受けられる「個別健診」についても、未受診者へ通知を送付し個別健診をお勧めしています。それにより、受診率向上に繋がっています。

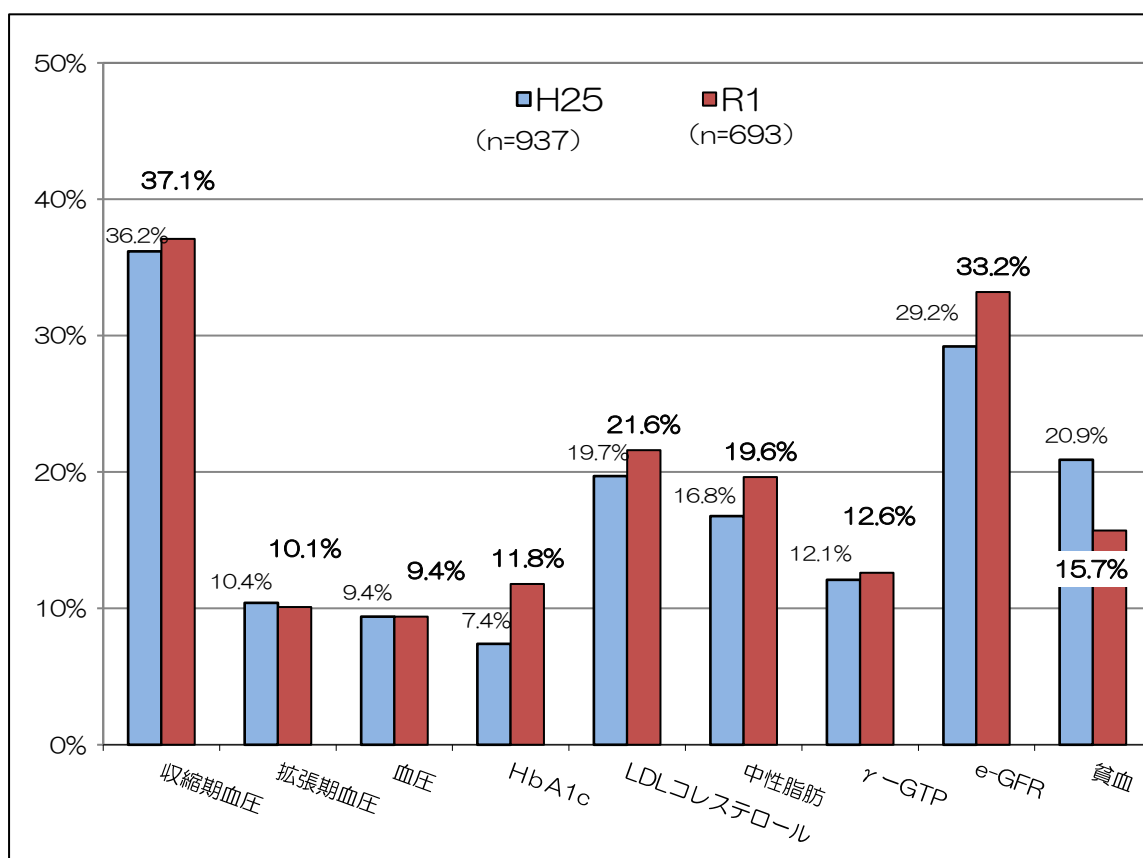
(2) 健康診査の結果

第1次（平成25年度 937人）と第2次（令和元年度 693人）の評価年度に、健康診査（特定健診・後期高齢者健診等）を受診された方の結果を比較しています。

グラフでは、健診における下記該当者の割合を示しています。

- 収縮期血圧：140 mm Hg 以上
- 拡張期血圧：90 mm Hg 以上
- 血圧：140 mm Hg 以上かつ 90 mm Hg 以上
- HbA1c：6.5%以上
- LDL コレステロール：140 mg/dL 以上
- 中性脂肪：150 mg/dL 以上
- γ -GTP：50IU/L 以上
- e-GFR：60 未満
- 貧血：男性 11.9 g/dL 以下
女性 10.9 g/dL 以下

① 総数

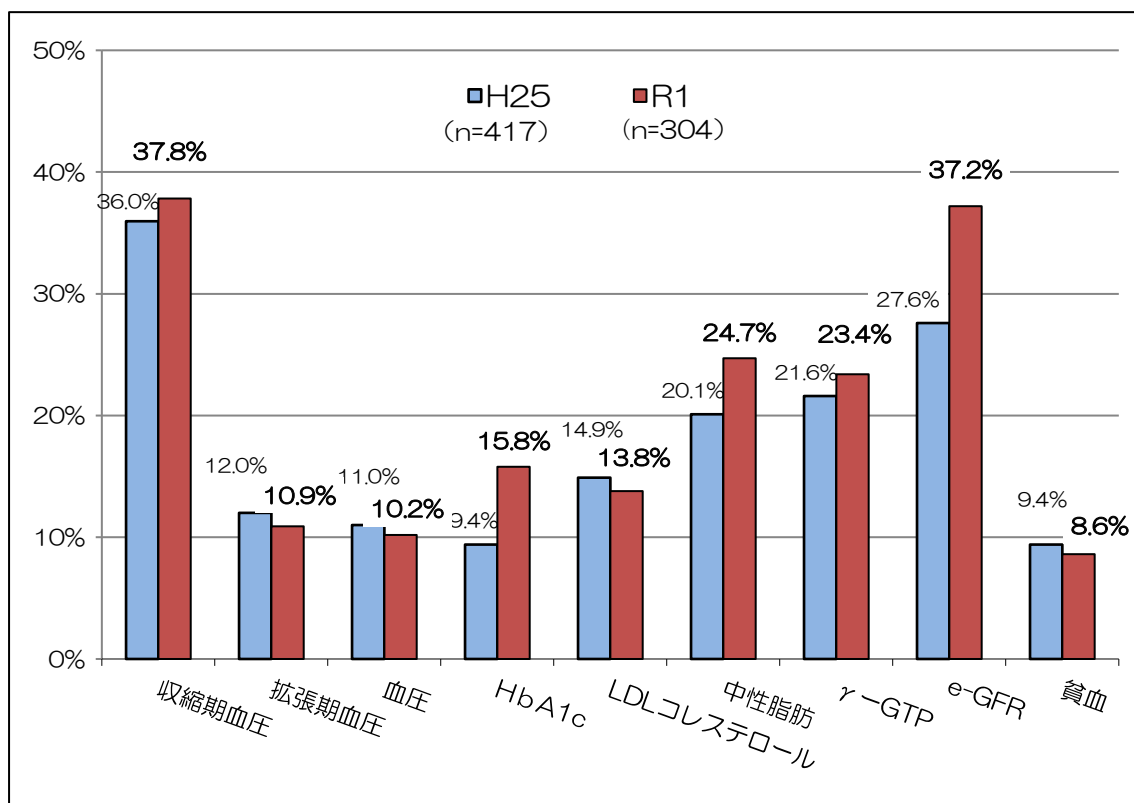


人口の減少や高齢化に伴い、受診者数も244人の減となっています。

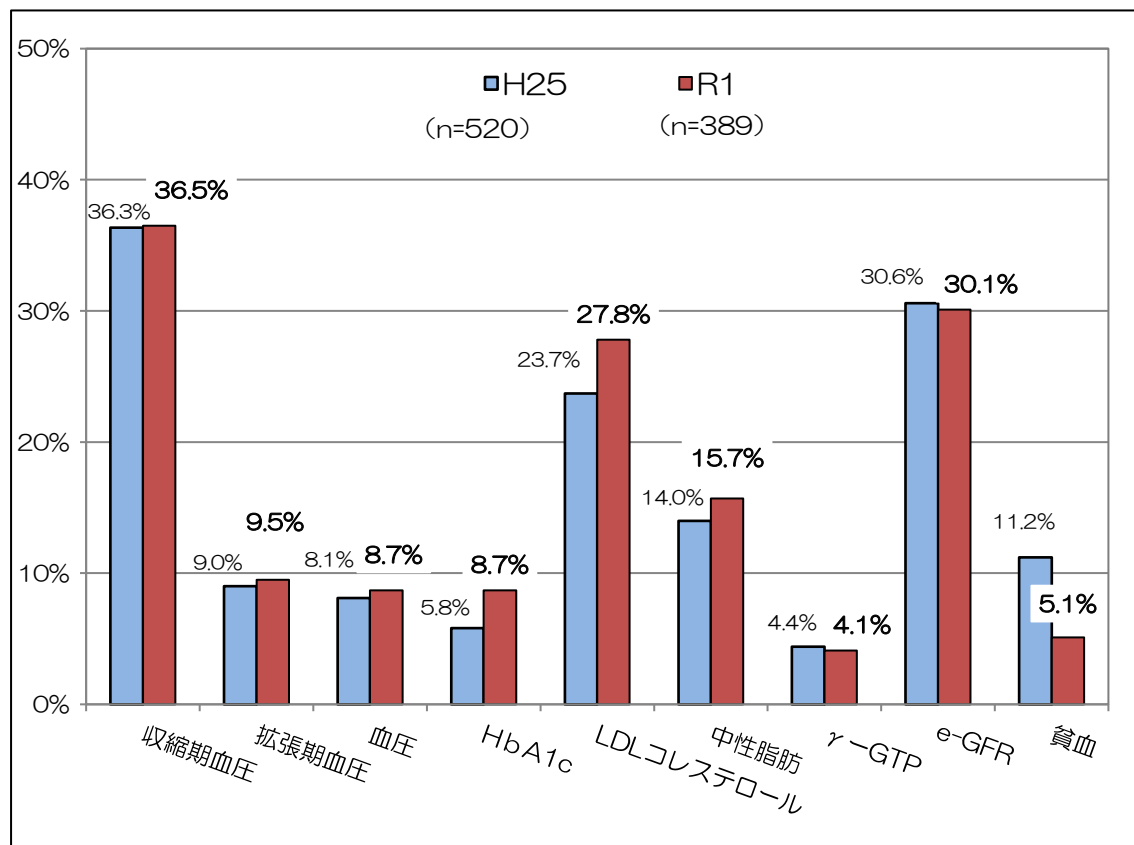
血圧については、増減の変動は少ないものの以前高い状態が続いており、介護保険受給の対象となるおそれの高い脳卒中対策のためにも、血圧の管理は重要であると思われます。

糖尿病（HbA1c）、高脂血症（LDL-コレステロール・中性脂肪）、肝機能検査（ γ -GTP）、腎臓病（e-GFR）の値が高くなっており、それぞれの項目において対策が必要となってきています。貧血は、改善がみられます。

② 男性



③ 女性



男性の平成 25 年度と令和元年度を比較すると、HbA1c が 6.4%、中性脂肪が 4.6%、e-GFR が 9.6% の増となっており、血圧は横ばい状況ですが、 γ -GTP も増加傾向にあり、全体的に検査の値は悪くなってきています。女性を比較すると、男性ほど顕著ではありませんが、同様にどの検査値も悪化がみられますが、貧血は改善していきっています。総数では、男性の結果にひっぱられる形で、検査値も悪くなっています。

腎臓の検査である e-GFR の増加については、e-GFR の悪化が人工透析の一つの指標になることから、視点を置いていく必要があります。

健診後の報告会や特定保健指導等で、検査の意味づけや検査値の見方を説明し、生活の見直しをお勧めしてきており、平成 30 年度からは、糖尿病対策として、診療所医師や理学療法士の協力を得ながら、糖尿病予防教室（とう・げん・きょう）を開催しています。糖尿病予防教室の対象者として、健診結果で HbA1c 値（5.6～6.5 未満）の方に個人通知を行い、教室への参加を促しています。参加者は少人数ですが、特徴として、普段話すことのない診療所医師との気軽な会話から自分なりの改善方法をみつけて、実践され、検査値の改善に繋がっています。

今後も、松野町の状況をお伝えしながら、住民と一緒に生活の改善になお一層努力していく必要があります。



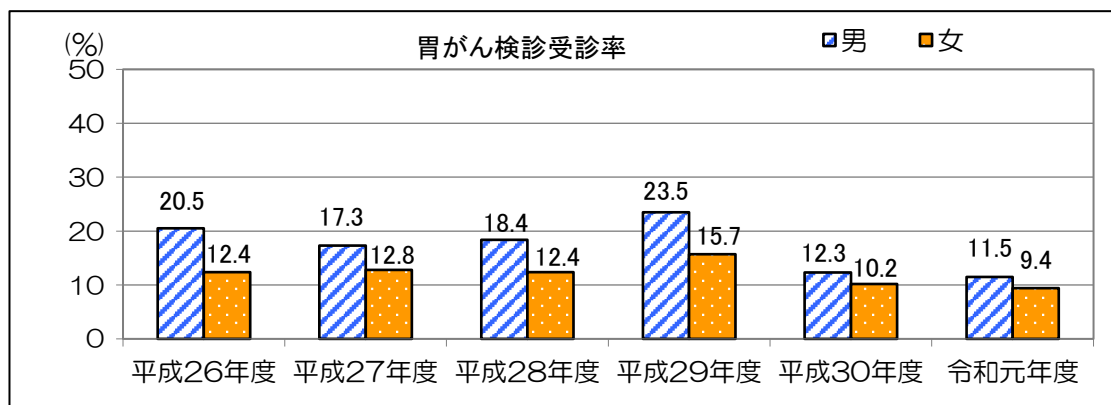
2 がん検診

平成30年度から、国の方針により評価対象者を住民全体としたため、平成29年度以前と比較し、受診率が減少しています。

(資料：平成26～令和元年度 がん検診集計報告)

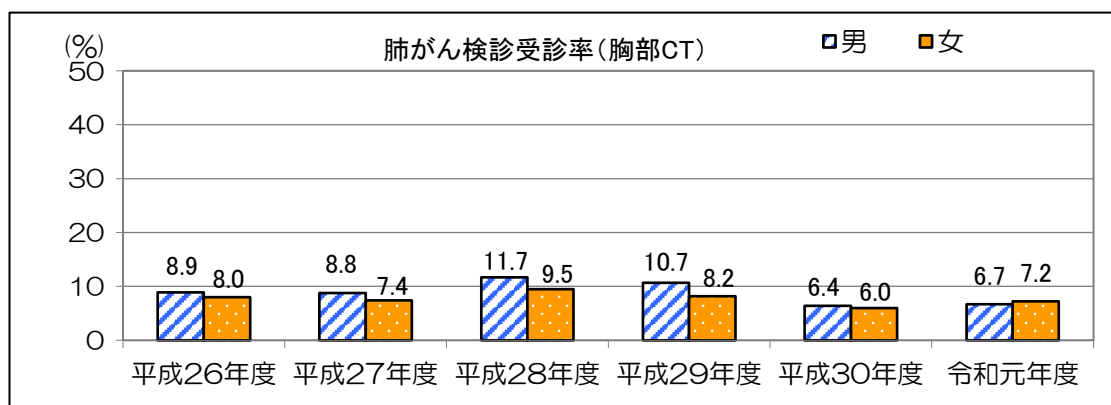
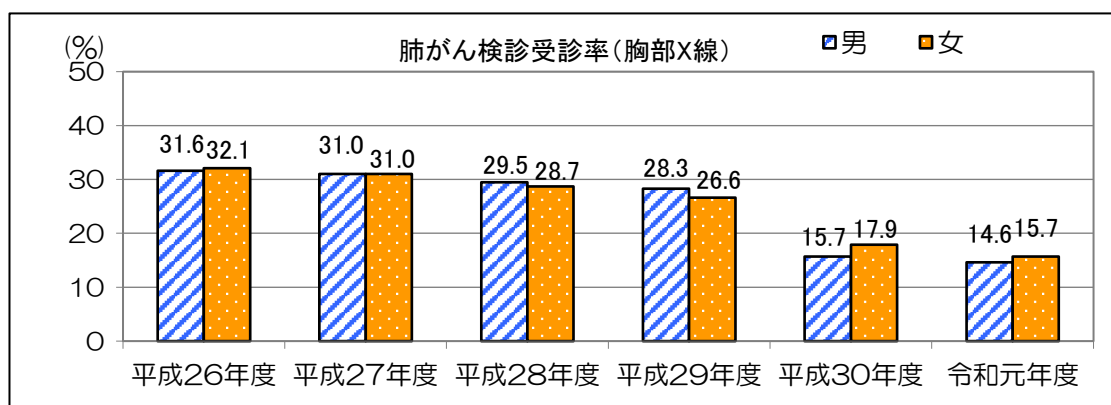
(1) がん検診

① 胃がん検診



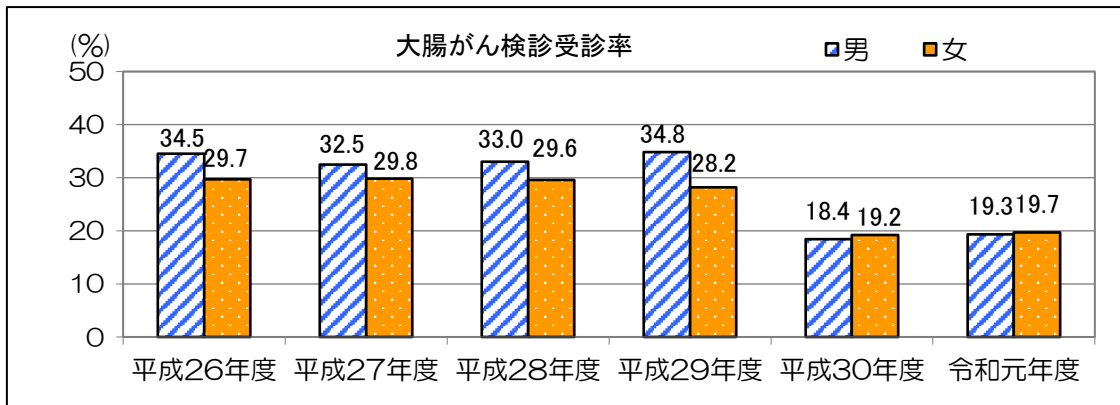
女性と比べ男性の方が多く受診をしています。1次に引き続き、過去に要精密検査と判定された方等には、適切な検診受診をすすめています。

② 肺がん検診



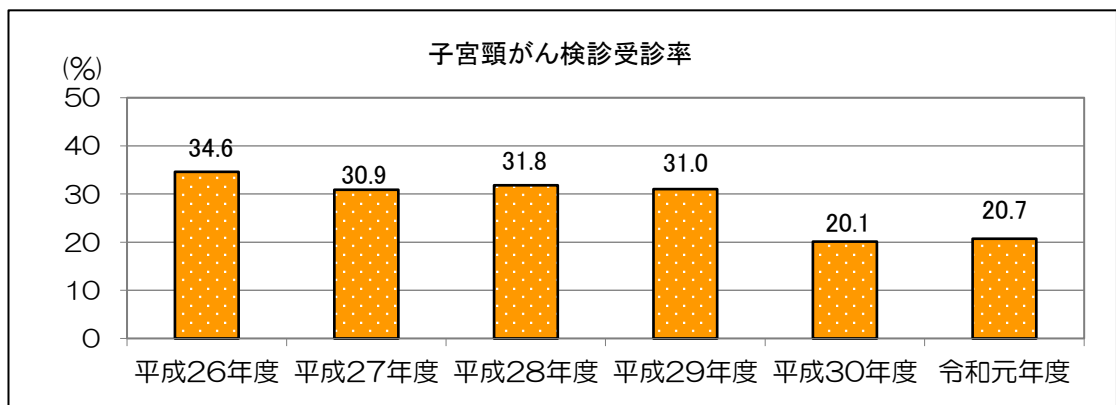
胸部X線は、65歳以上は結核検診も含まれた検査です。CT検診での受診率が年々上昇しています。

③ 大腸がん検診



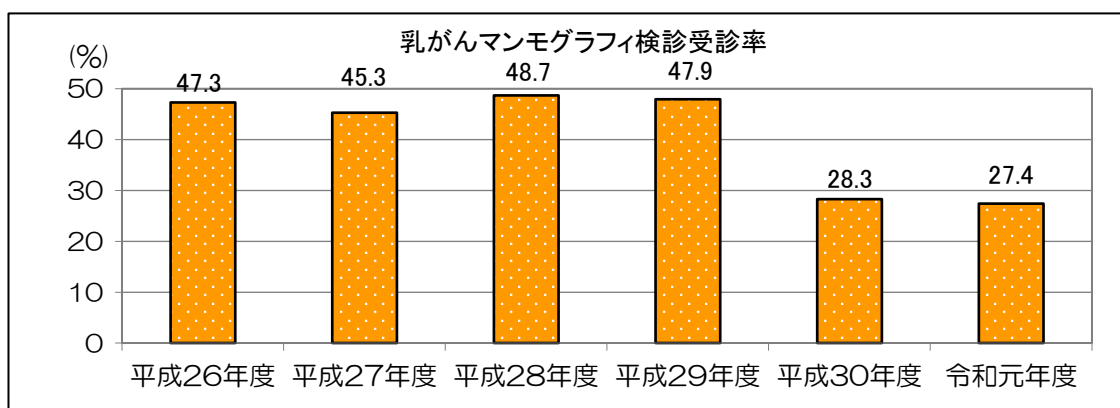
受診率は、平成30年度と比較し増加しています。女性の方が多く受診するようになりました。

④ 子宮頸がん検診



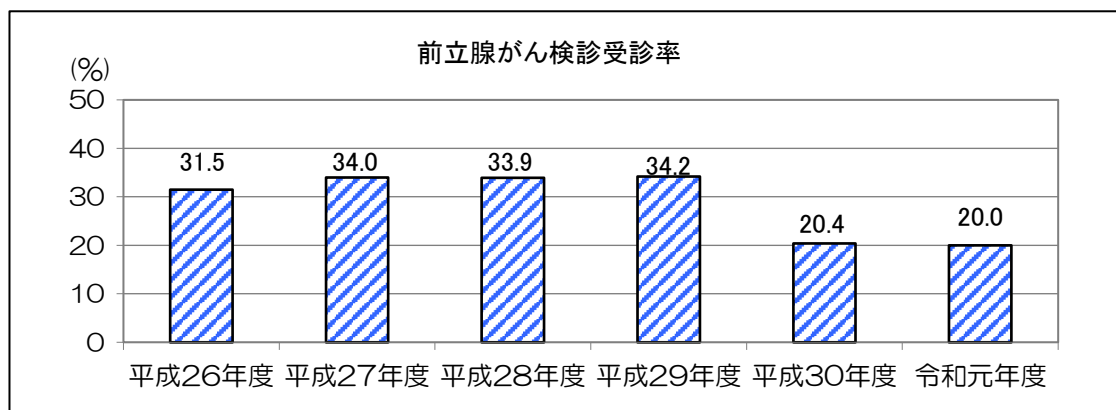
平成21年度から検診無料化を行っています。受診率は、若干増加しています。

⑤ 乳がん検診



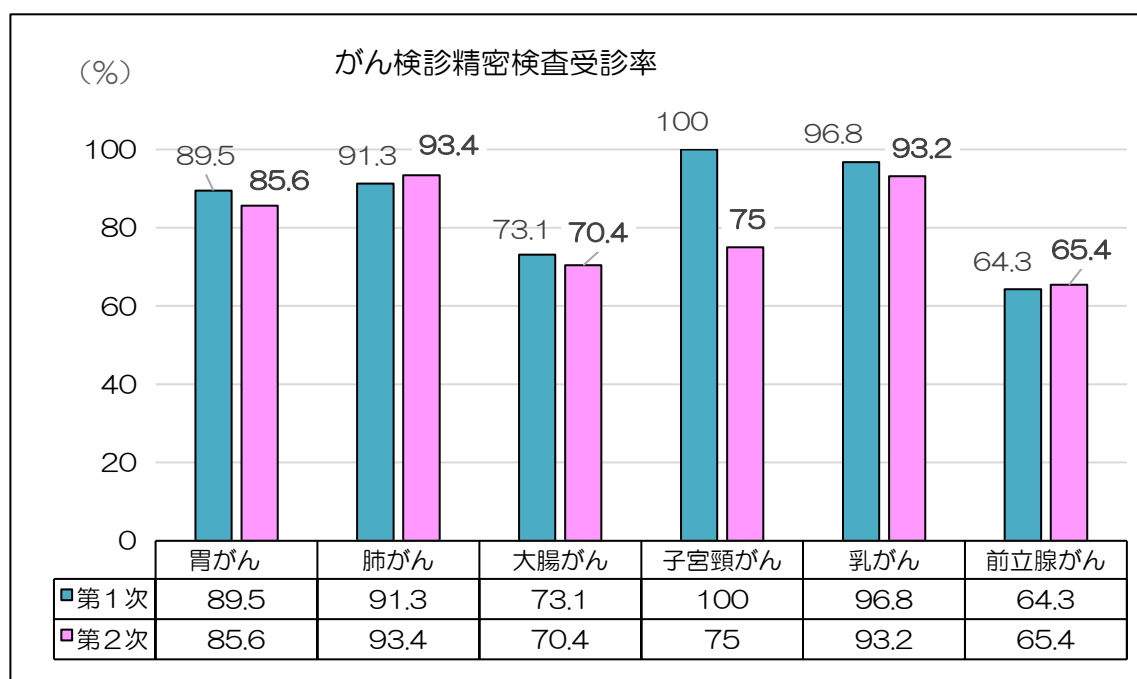
平成30年度と比較し、減少しています。

⑥ 前立腺がん検診



平成30年度と比較し、横ばいです。

(2) 精密検査受診率



(資料) 第1次：平成21～平成26年度 がん検診集計報告

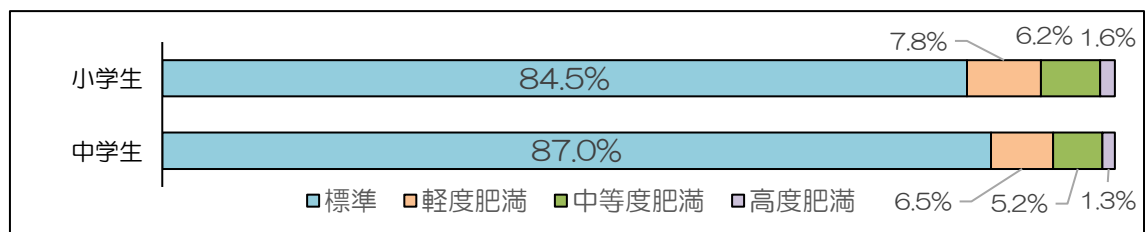
第2次：平成27～令和元年度 がん検診集計報告

国の指針に基づいて実施している5つのがんについて、精密検査受診率をみると、子宮頸がんは、毎年1人ないし0人の精密検査者のため、1人の持つ割合が高く、精検受診率は75%となっています。また、前立腺がん検診は、医療機関で経過を見て頂いている方が受診される事が多く、精密検査が未受診になることがあり、検査の受診率が低くなる原因となっています。また、大腸がんの精検受診率は、他のがん検診に比べて低い状態が続いており、精密検査への受診勧奨を引き続き行っていきます。

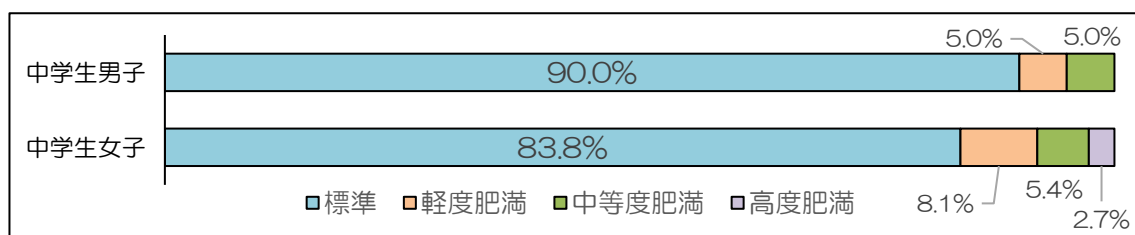
3 健康づくり

(1) 食生活（食育）

① 小・中学生の肥満度



（資料：小学生 129 名、中学生 77 名）



（資料：中学生男子 40 名、中学生女子 37 名 令和 2 年 4 月 町内学校保健資料）

小、中学生のほとんどが「標準」と判定されていますが、軽度、中等度、高度肥満の児童もいます。中学生になると、部活動で身体を動かす機会も増えるためか、肥満の割合は減っています。中学生の男女内訳で肥満度を見ると、女子より男子の方が肥満の割合が低くなっています。これは、年齢が上がるにつれて男子の身長が急に伸びるため、指数が下がったものと思われます。

学校での対策として、体育の時間の充実や休み時間は外で遊ぶように取り組んでいますが、部活で帰宅時間が遅くなると、防犯上の観点から保護者の車で帰宅するなど、歩く習慣の減少もみられます。

子どもの人数も減少し、普段の外遊びも減り、ゲームなど自宅内で過ごすことが多くなっています。新型コロナウイルス感染症の影響もあり、自宅で過ごすことが増えていることから、保健だけでなく、学校・家庭・地域と連動した小児生活習慣病対策が、今まで以上に必要になってきており、今後の課題と言えます。



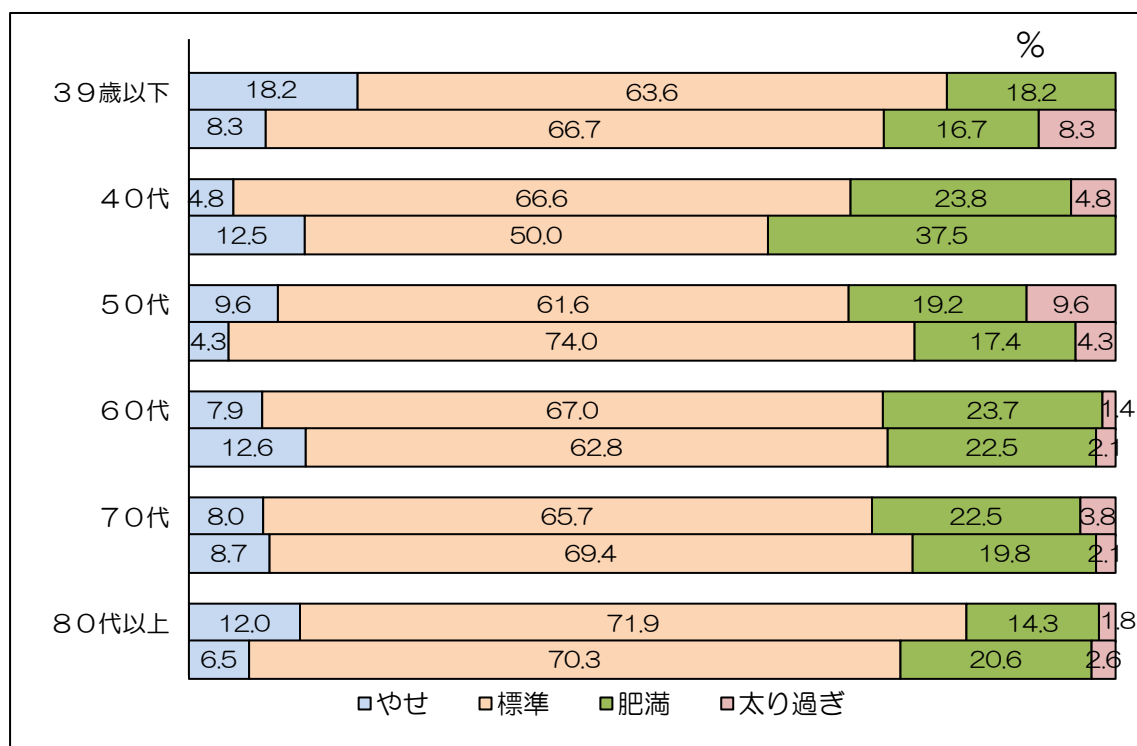
松野町ゆるキャラ
のぶしくん・いよびじんちゃん

② 特定健康診査BMI判定

ア 年代別

※ 上段：平成25年度

下段：令和元年度

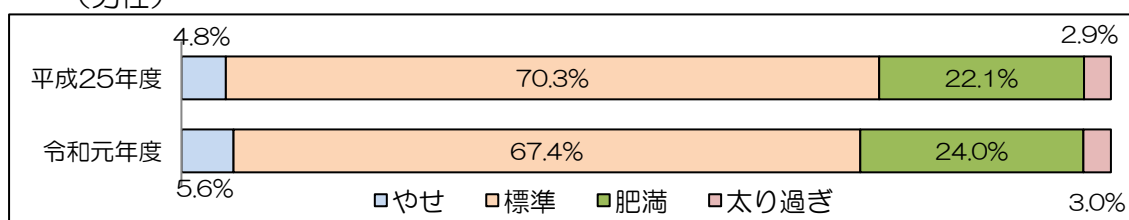


(資料：平成25年度 937名、令和元年度 693名 健診受診者集計)

特定健康診査時のBMI判定によると、概ね標準であるものの、30～40代の肥満の割合が増えています。割合としては少ないですが、各世代で「やせ」と判定された方もいます。松野町の健診受診者の特徴として、60歳以上の方の受診が多いため、年齢を重ねるにつれて体重が減少しないよう、フレイル予防の視点を持ちながらの保健指導が、必要となってきます。

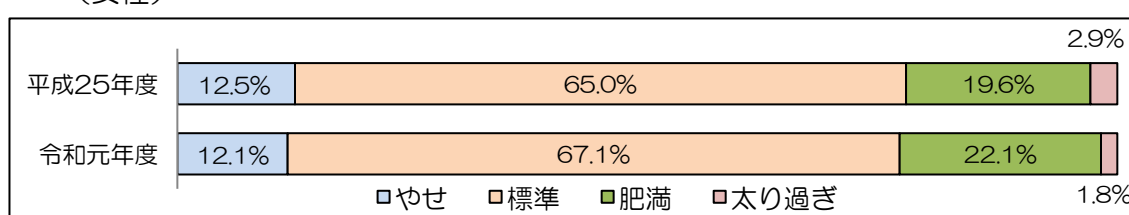
イ 男女別

(男性)



(資料：平成25年度 417名、令和元年度 304名 健診受診者集計)

(女性)

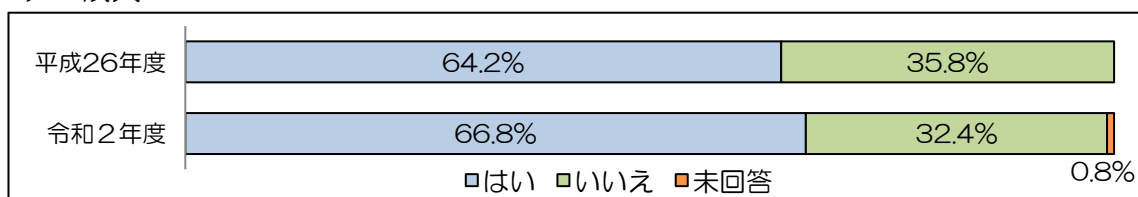


(資料：平成25年度 520名、令和元年度 389名 健診受診者集計)

特定健康診査時のBMI判定によると、男女ともに、肥満の割合が増えています。

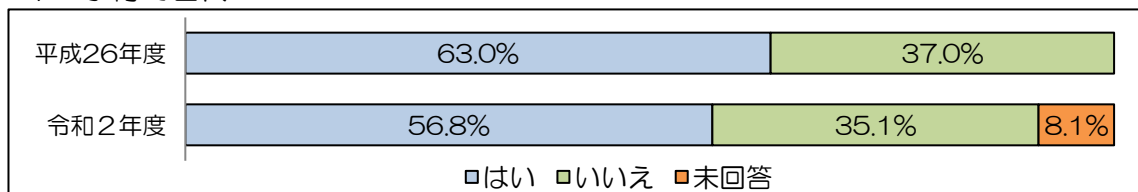
③ 塩分摂取について

- 減塩に努めている人の割合
- ア 成人



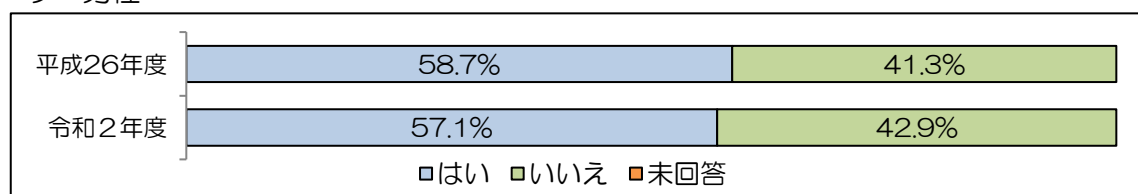
(資料：平成 26 年度 438 名 令和 2 年度 657 名 住民アンケート集計結果)

イ 子育て世代



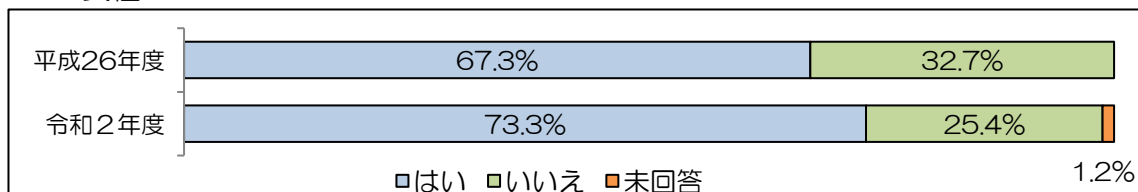
(資料：平成 26 年度 46 名 令和 2 年度 37 名 住民アンケート集計結果)

ウ 男性



(資料：平成 26 年度 184 名 令和 2 年度 289 名 住民アンケート集計結果)

エ 女性



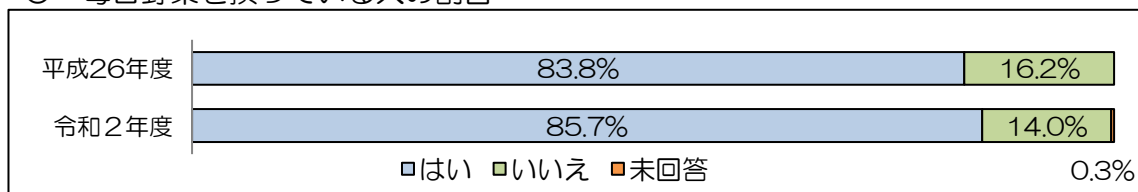
(資料：平成 26 年度 300 名 令和 2 年度 405 名 住民アンケート集計結果)

アンケートのため、あくまでも主観的な回答となっています。子育て世代が減塩に心がけている割合が減っています。また、男性の方が、減塩を心がけている割合が下がっており、男性への減塩に対するアプローチの難しさもうかがえます。

今後、高血圧や動脈硬化を予防する上で、減塩に対する普及啓発が各世代を通して必要と思われます。

④ 成人の野菜の摂取について

- 毎日野菜を摂っている人の割合

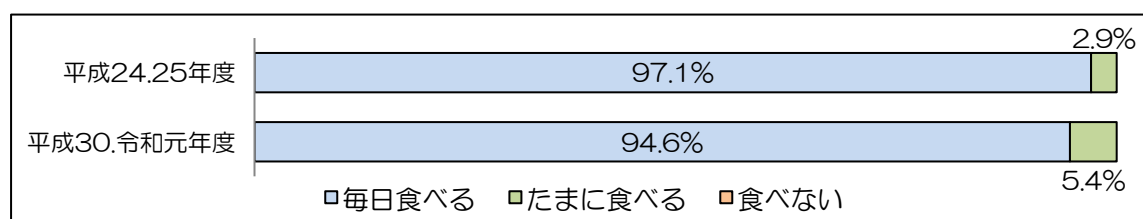


(資料：平成 26 年度 228 名 令和 2 年度 657 名 住民アンケート集計結果)

ほとんどの方が、野菜を毎日食べていると回答しました。

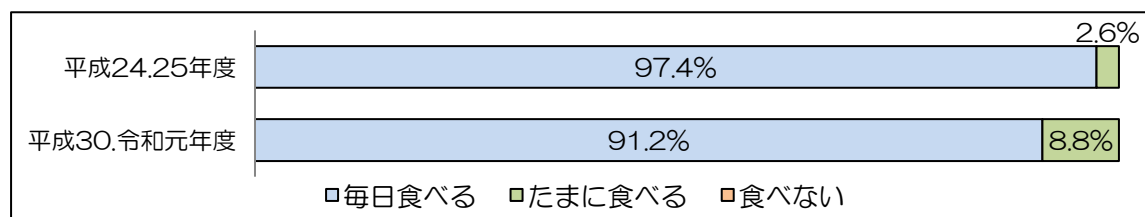
⑤ 朝食の摂取状況

ア 1歳6か月児



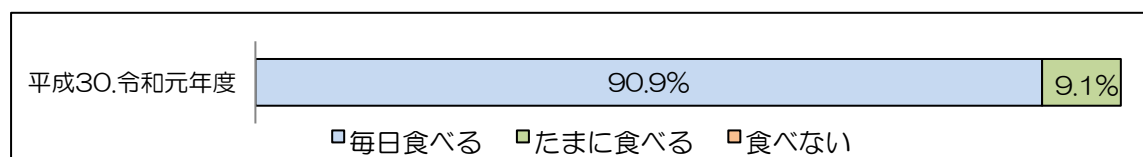
(資料：平成 24・25 年度 34 名、平成 30・令和元年度 37 名
1 歳 6 か月児健診食事アンケート集計結果)

イ 3歳児



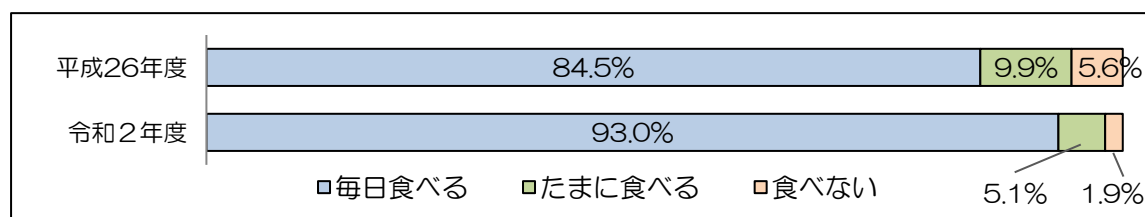
(資料：平成 24・25 年度 39 名、平成 30・令和元年度 34 名
3 歳児健診食事アンケート集計結果)

ウ 5歳児



(資料：平成 30・令和元年度 22 名 5 歳児健診食事アンケート集計結果)

エ 成人



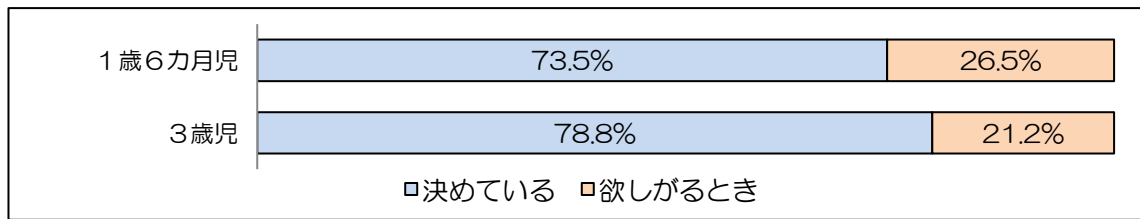
(資料：平成 26 年度 322 名、令和 2 年度 727 名 住民アンケート集計結果)

乳幼児健診時の食事アンケート及び健診時の住民アンケートによると、幼児はほぼ毎日朝食を食べていますが、「たまに食べる」幼児も 1 割近くに増えています。

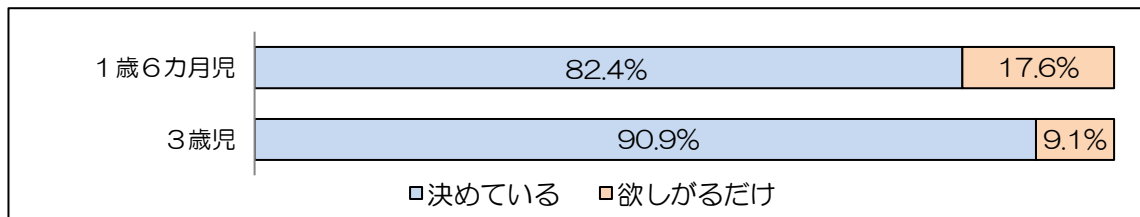
成人は、「たまに食べる」「食べない」ともに割合は減っており、大人の方がしっかり朝食を食べているという結果になりました。

⑥ 幼児のおやつについて

ア 時間を決めておやつを与えている保護者の割合



イ 量を決めておやつを与えている保護者の割合



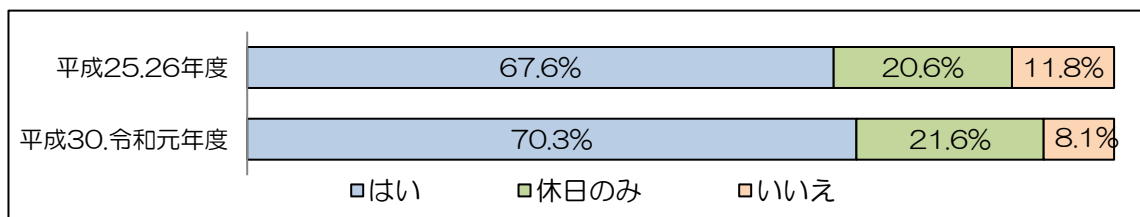
(資料：平成 30・令和元年度 1歳6か月児健診34名 3歳児健診33名
食事アンケート集計結果)

おやつについては、時間と量を決めて与えている保護者が多いようです。1歳6か月児健診で、「決めていない」と回答した理由に、「食事のリズムが決まっていない」「おやつを欲しがらない」などの理由をあげていました。3歳児健診対象者では、約 20% が時間は決めてないが、約 90% が量を決めているため、食事に影響のないように考慮していることがうかがえます。

⑦ 共食の状況

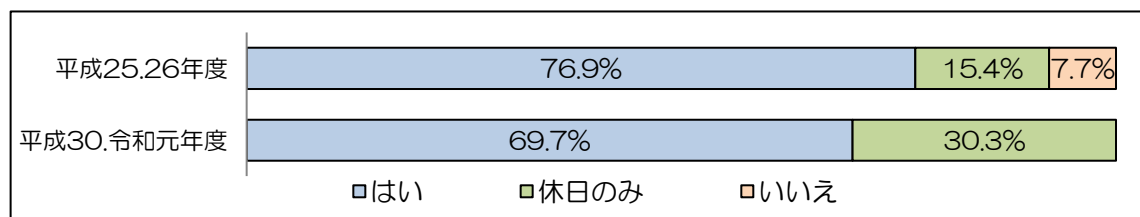
○ 夕食を家族と一緒に食べる割合

ア 1歳6か月児



(資料：平成 24・25 年度 34 名、平成 30・令和元年度 37 名
1歳6か月児健診食事アンケート集計結果)

イ 3歳児



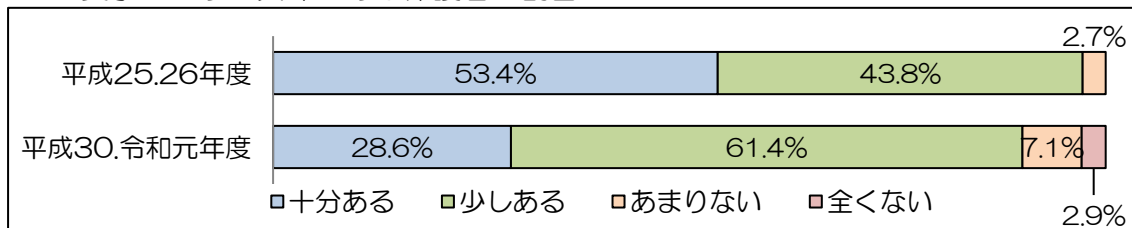
(資料：平成 24・25 年度 39 名、平成 30・令和元年度 34 名
3歳児健診食事アンケート集計結果)

保護者の仕事の勤務体制が多様化した現代、家族全員が集まって夕食を一緒に食べることも難しい中、1歳6か月児健診時点では、子どもの生活習慣を優先している様子がうかがえます。3歳児健診時になると、毎日ではなくても、ほとんどの家庭で家族そろって夕食を食べる機会があることがうかがえます。

今後も、できるだけ家族が集まる時間が持てる時は、その時間を大切にしていこうに健診や育児相談など、あらゆる機会を通じて支援をしていきたいと考えます。

⑧ 食事づくりについて

○ 食事づくりに興味がある保護者の割合



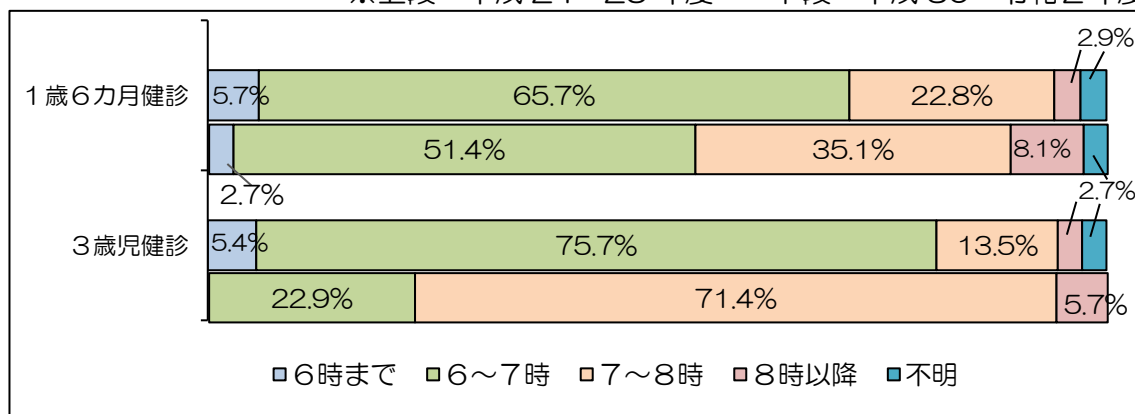
(資料：平成 24・25 年度 73 名、平成 30・令和元年度 70 名
1 歳 6 か月児健診、3 歳児健診食事アンケート集計結果)

以前に比べたら割合は減っているものの、ほとんどの保護者が、食事づくりに興味があると答えています。調理済食品やお惣菜などの活用が増えてきている中で、塩分、糖分、油脂類の摂りすぎに注意しながら、子どもだけでなく保護者の健康を考えた支援も、今後は力を入れたいと思います。

⑨ 幼児の生活時間について

ア 幼児の起床時間

※上段：平成 24・25 年度 下段：平成 30・令和 2 年度



(資料：平成 24・25 年度 1 歳 6 か月健診 34 名、3 歳児健診 39 名
平成 30・令和元年度 1 歳 6 か月児健診 37 名、3 歳児健診 34 名
食事アンケート集計結果)

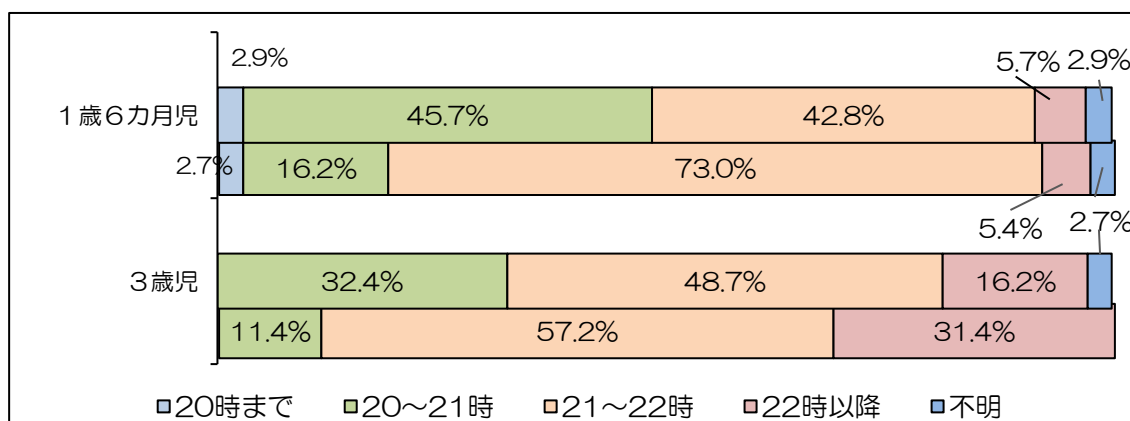


(資料：平成 30・令和元年度 22 名 5 歳児健診食事アンケート集計結果)

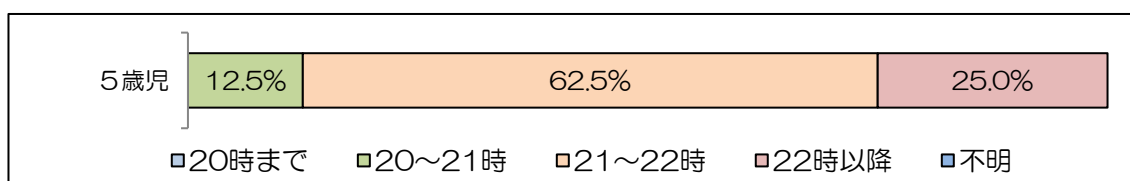
起床時間が、第2次計画期間中の6年間で、特に3歳児健診時には遅くなっています。5歳児でも8時以降の起床もあり、就学に向けての生活習慣の改善が必要と考えます。

イ 幼児の就寝時間

※ 上段：平成 24・25 年度 下段：平成 30・令和 2 年度



(資料：平成 24・25 年度 1歳6か月健診 34 名、3歳児健診 39 名
平成 30・令和元年度 1歳6か月児健診 37 名、3歳児健診 34 名
食事アンケート集計結果)



(資料：平成 30・令和元年度 22 名 5歳児健診食事アンケート集計結果)

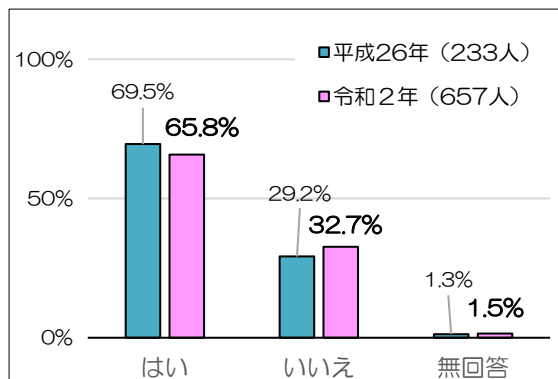
1歳6か月児、3歳児ともに、21 時以降の就寝が8割を超えています。特に3歳児のほとんどは保育園に入園しており、22 時以降の就寝は起床時間にも影響し、起床時間にも影響が大きいのではないかと考えます。また、5歳児で 22 時以降の就寝も 3割近くあり、「(1) 食生活 ⑤朝食の摂取状況」の結果にもあるように、幼児の朝食の欠食につながりやすく、午前中の活動力の低下につながると考えます。

また特に5歳児は就学に向けて、保育園と連携した起床時間と朝食摂取合わせての生活改善が必要であると考えます。

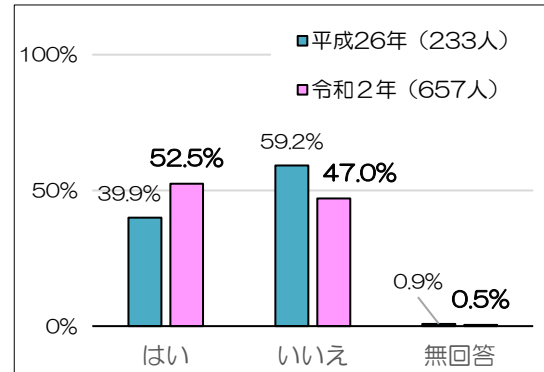
小学生の中には、朝食を食べずに登校してくる児童もあり、午前中は授業に集中できず、活気がないなどの弊害が出てきています。養護教諭からの「保健だより」や保護者懇談会での説明など、継続して対応しています。

(2) 身体活動・運動

自分で健康と感じている人の割合

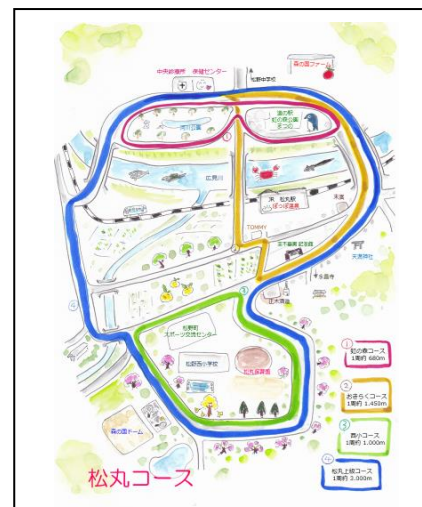


運動習慣のある成人の割合



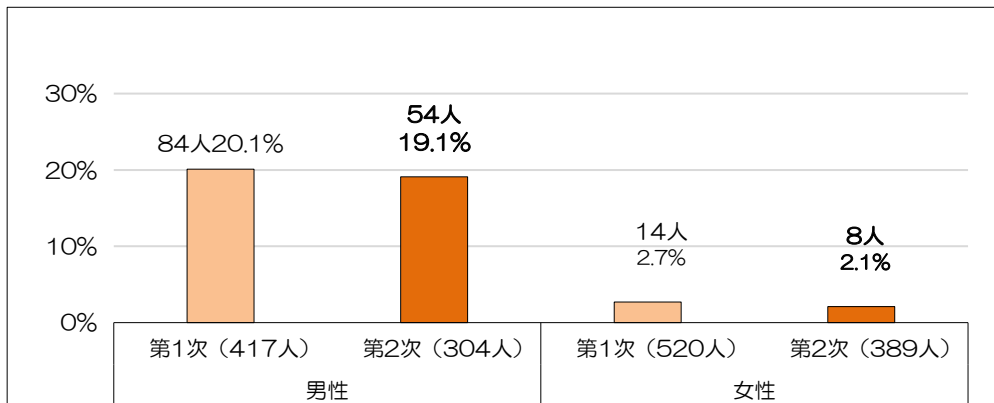
令和2年度の住民アンケート結果で、自分で健康と感じている方の割合が 3.7%減の 65.8%となっております。また、「運動する習慣はありますか」の問いに、「はい」と答えた方の割合が、17.6%増の 52.5%となっています。

平成28年度から作成に取り組んでいたウォーキング・マップが、令和2年度に完成しました。マップを利用され、インセンティブとしてのゴミ袋や絵手紙の受取りを楽しみに、ウォーキングされている町民の方も増えています。



(3) 喫煙

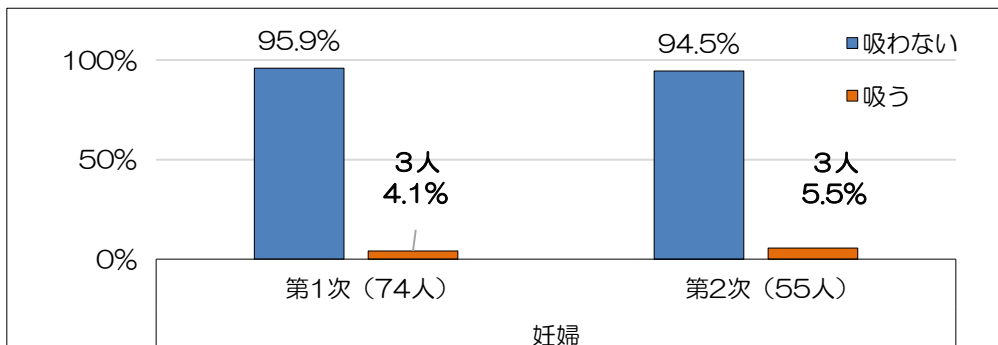
① 成人喫煙率



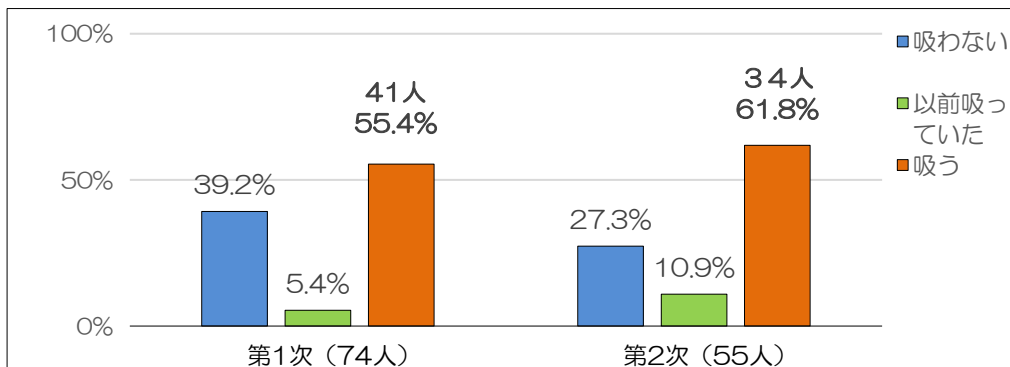
(資料) 第1次：平成25年度 健診受診者問診票
第2次：令和元年度 健診受診者問診票

男性も女性も第1次と比較し、たばこを吸っている人が減少しています。また、女性のほとんどが「たばこを吸わない」と回答しています。

② 妊婦喫煙率



③ 妊婦と同居者の喫煙について



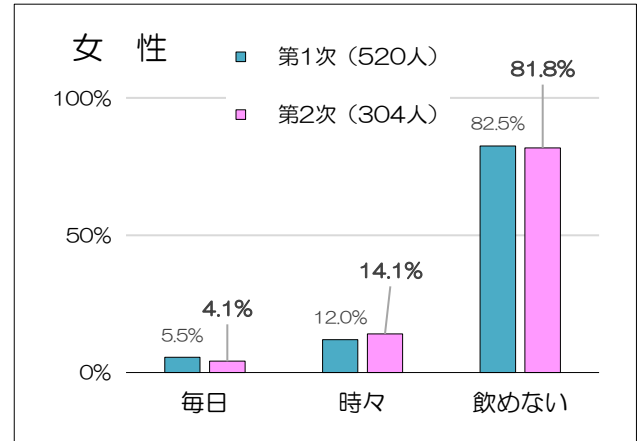
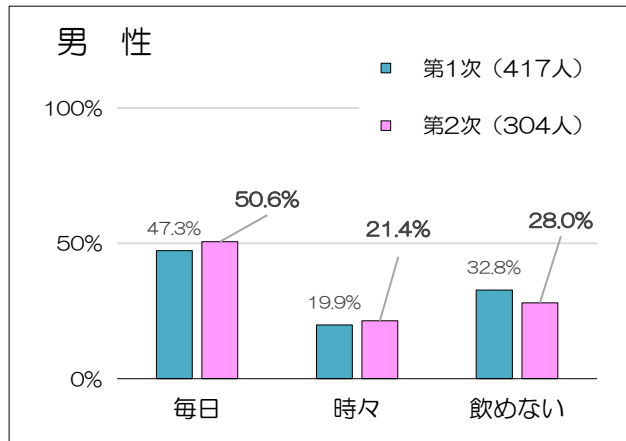
(資料)
第1次：平成21年度～平成25年度 妊娠届出
第2次：平成27年度～令和元年度 妊娠届出

妊婦で喫煙している人は1次とあまり変化はありません。妊婦と同居している人の約4割は喫煙しており、1次と比較し2次が増加傾向にあります。妊婦への禁煙指導だけでなく、喫煙することで胎児に及ぼす害や同居者の喫煙場所等の配慮、受動喫煙

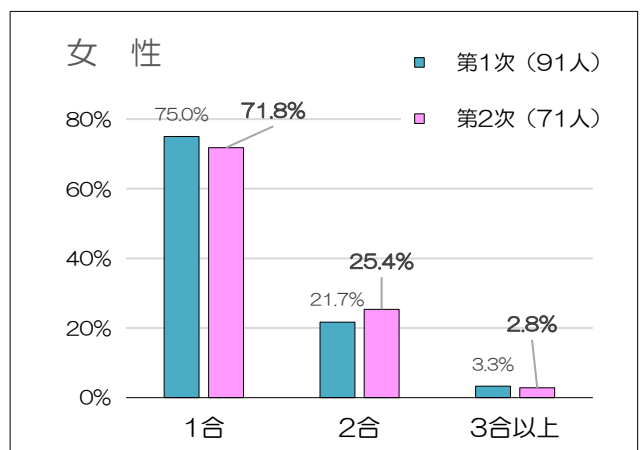
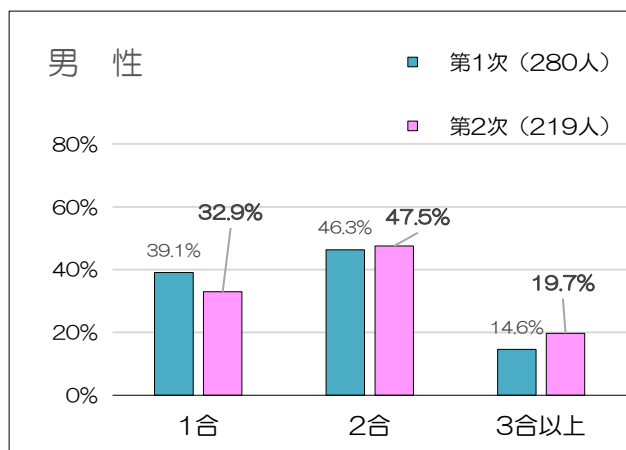
についての啓発が必要と思われる、訪問等での妊婦への指導を行ってきました。社会的な影響もあり、家族の前では吸わないなどの配慮をされる同居者も増加してきています。今後も引き続き健診、訪問等での禁煙指導を重ね、必要があれば禁煙外来受診へ繋いでいきます。

(4) 飲酒について

① 健診受診者の飲酒状況



② 毎日または時々飲む人の飲酒状況

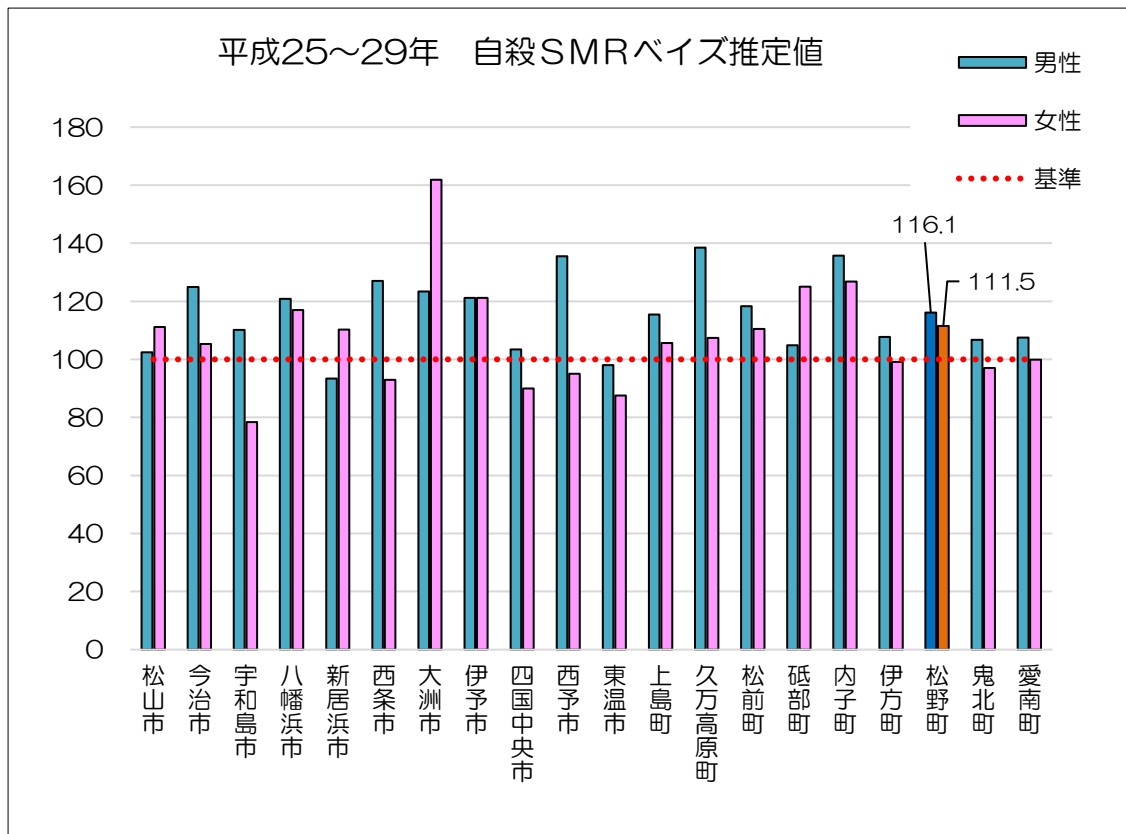


(資料) 第1次：平成25年度 健診受診者問診票
第2次：令和元年度 健診受診者問診票

1次・2次とも、男性で毎日、または時々飲酒すると回答した者が7割近くいます。その飲酒状況は変わらず、半数近くが毎日2合飲み、3合以上も1割を超えております。2次では3合以上が2割近くに増えています。

松野町では、糖尿病予備群や糖尿病と診断される方も多く、飲み方や休肝日の必要性、肝機能や腎機能の検査との関連についても啓発していく必要があり、報告会等で保健指導をしてきました。今後も、引き続き啓発が必要と思われます。

(5) ころ

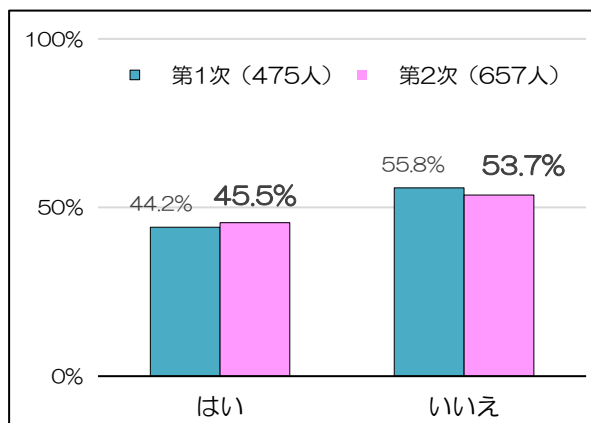


※ SMR（標準化死亡比）：人口構成の違いを除去して死亡率を比較するための指標で、全国の死亡率を標準（100）とする。

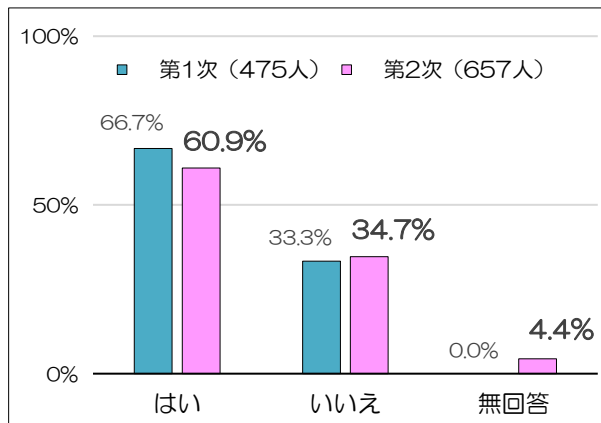
（資料：自殺予防総合対策センター 自殺対策のための自殺死亡の地域統計）

自殺 SMR は、男性 116.1 女性 111.5 で、男女共に基準より高くなっています。

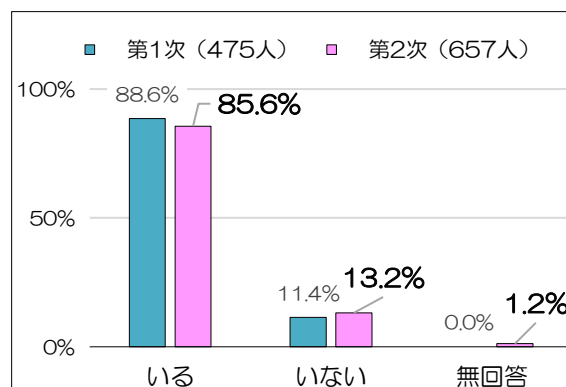
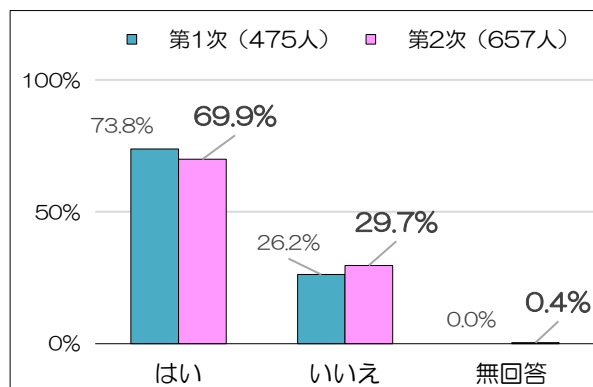
① ストレスを感じている人の割合



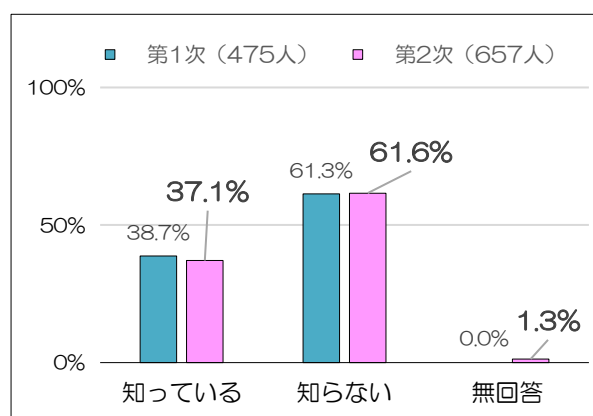
② ストレスを解消する手段を持っている人の割合



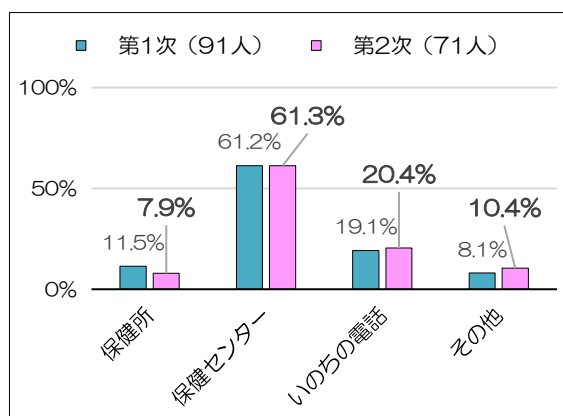
③睡眠による休養が充分取れている人の割合 ④相談できる人を有する人の割合



⑤こころの健康に関する相談窓口を知っている人の割合



⑤-1 知っている相談窓口（複数回答）



(資料:平成26年度・令和2年度 住民アンケート結果)

4割以上の方がストレスを感じており、1次と比較し、その数値は増加しています。ストレス発散の方法については、6割以上の方があると回答していますが、2次では減少傾向にあります。平成30年度作成の松野町自殺対策計画の中では、「町民が、心豊かで一人一人が自分らしい健康な生活を送ることができる地域づくり」を目指し、具体的な方策を考え、実践してきました。

こころの健康に対する窓口は、保健センターと回答している人は、1次・2次とも6割を越えており、保健福祉課（行政）に対する期待も大きいものと考えます。これからも、健康学級・広報などで、ストレスについてやストレスサイン、自分なりのストレス発散を見つける方法など、機会を捉えて啓発していく必要があると思います。

松野町自殺対策計画の中で、こころの健康づくりについて再度検討し、実施していきます。

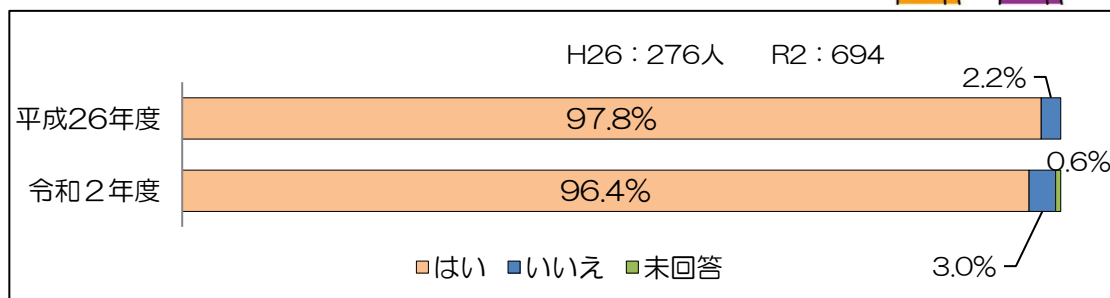


町民の健康づくりの拠点！
中央診療所と保健センター

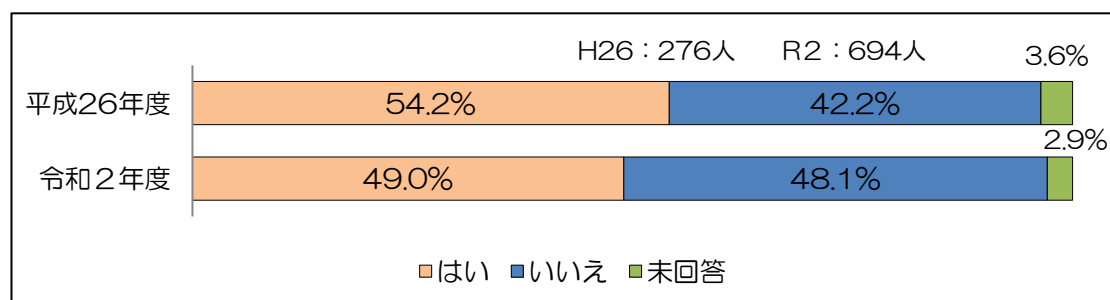
(6) 歯の健康

① 歯みがきの状況

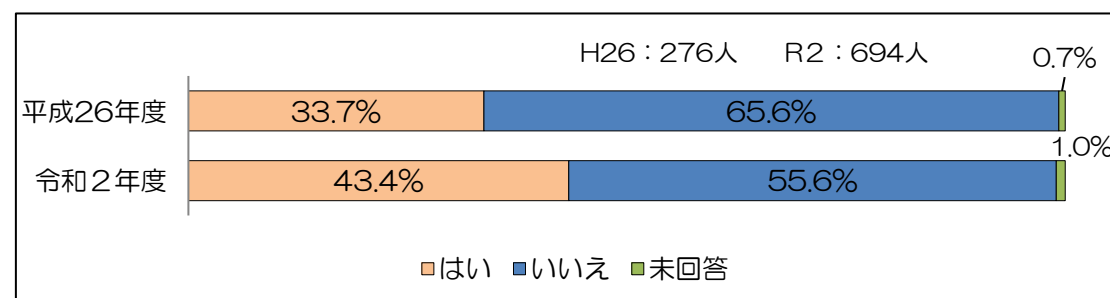
ア 1日1回は歯みがきをする人の割合（成人）



イ 毎食後、歯みがきをする人の割合



ウ 定期的に歯科検診を受ける人の割合



（資料） 第1次：平成26年度 住民アンケート結果（229人）
 乳幼児健診時保護者アンケート結果（47人） 計276人
 第2次：令和2年度 住民アンケート結果（657人）
 乳幼児健診時保護者アンケート結果（37人） 計694人

毎日歯みがきをしないと回答した方が、少数ですがいます。前回の調査でも、入れ歯の方の歯みがきは少なく、これは「入れ歯のため、夜、洗浄剤のみ」という状況によるものと考えられます。

定期的に歯科検診を受けている人は、前回よりも割合は減っているものの、約4割の方が受診しています。今後は、全身の健康状態を維持し、自分の歯で口から食べる機能を維持するためにも、歯周疾患検診の周知が必要と思われます。

平成27年度より後期高齢者の方（実施主体：後期後期高齢者医療広域連合）、令和2年度より、妊婦及び19～74歳の方を対象に歯科健診事業（実施主体：町）を開始しました。今後は、事業についての周知も行っていきます。

② 幼児のむし歯の状況

		むし歯の ない割合	1人平均 むし歯数	仕上げみがき 実施の割合
1. 6歳健診	平成24・25年度	97.4%	0.06本	82.4%
	平成30・令和元年度	100%	0本	80.7%
3歳児健診	平成24・25年度	78.3%	1.07本	79.5%
	平成30・令和元年度	89.5%	0.26本	79.2%

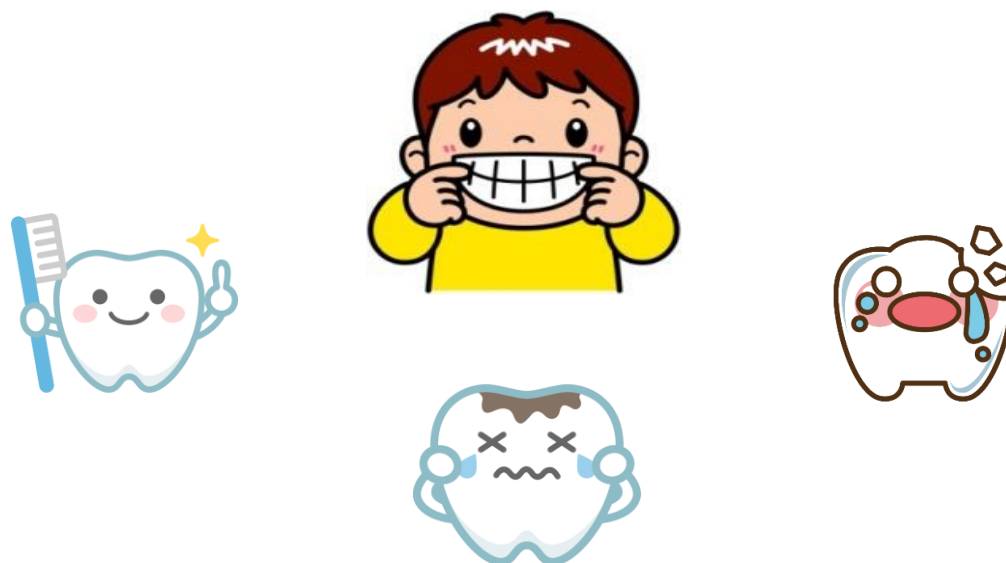
(資料：平成24・25年度、平成30・令和元年度 幼児健診結果)

むし歯のない3歳児の割合は増加しており、県平均と比較しても高くなっています。

当町は、以前からむし歯のある割合、1人平均むし歯数が高く、子どもの歯科保健対策として、平成9年度から1歳6か月児健診・3歳児健診時のブラッシング指導に取り組んできました。平成22年度以降、指導対象を乳児に広げ、月齢・年齢に応じたブラッシング指導を歯科衛生士が行い、その結果、仕上げみがきを実施する保護者も増えてきています。また、幼児期のむし歯のない児の割合も増加しており、1人平均むし歯数は減少しています。

小学校では、フッ化物洗口を開始し、現在は町内全小学校で実施しています。学童期においてもむし歯のない割合は上がっており、フッ化物洗口を通して児童自身のむし歯予防の意識も高まっていると考えられます。

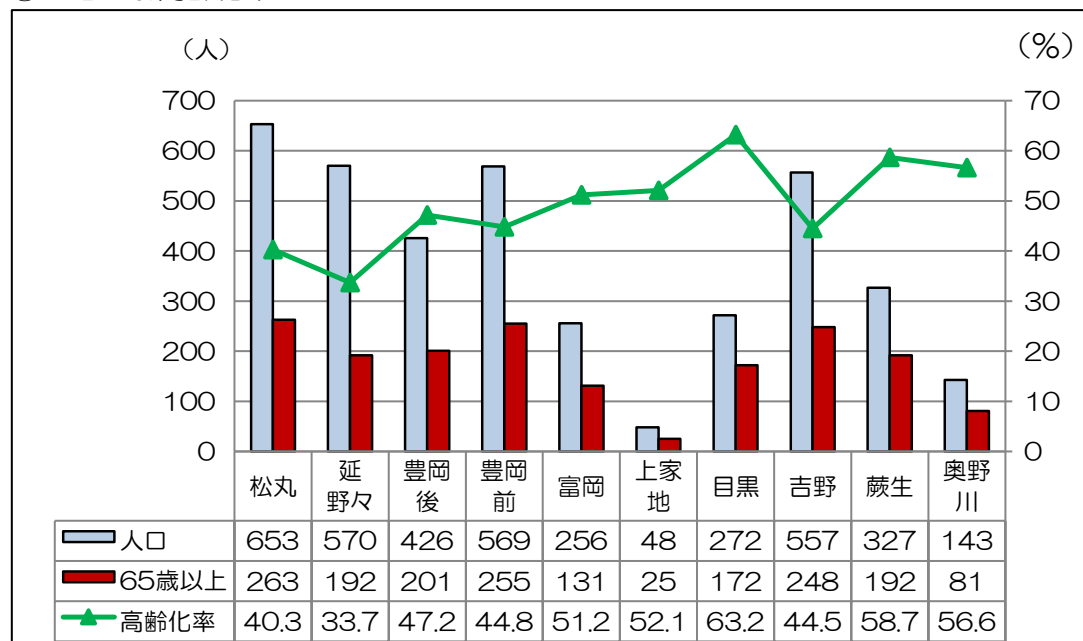
しかし、学童期は永久歯に生え替わる時期でもあり、食生活などの環境の変化や、十分なブラッシングができていない事による口腔清掃状態の悪化も考えられるため、乳幼児期から小学校低学年まで、保護者による仕上げみがきの必要性を普及していきたいと考えます。



4 介護予防

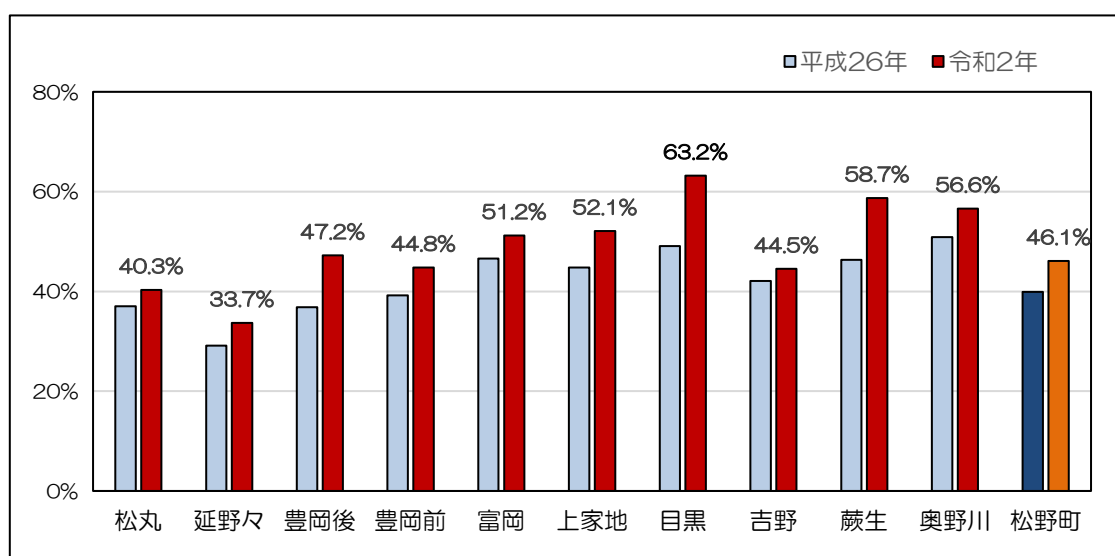
(1) 地区別の高齢者の分布

① 地区別高齢化率



資料：松野町第8期介護保険事業等計画書【令和2年9月1日現在 住民基本台帳】

② 地区別高齢化率の変化



(資料：松野町第6期・8期介護保険事業等計画書より)

地区別の高齢者の分布をみると、目黒の63.2%をピークに蕨生、奥野川と続いており、高齢化率が50%を越えた地区は、5カ所となっています。

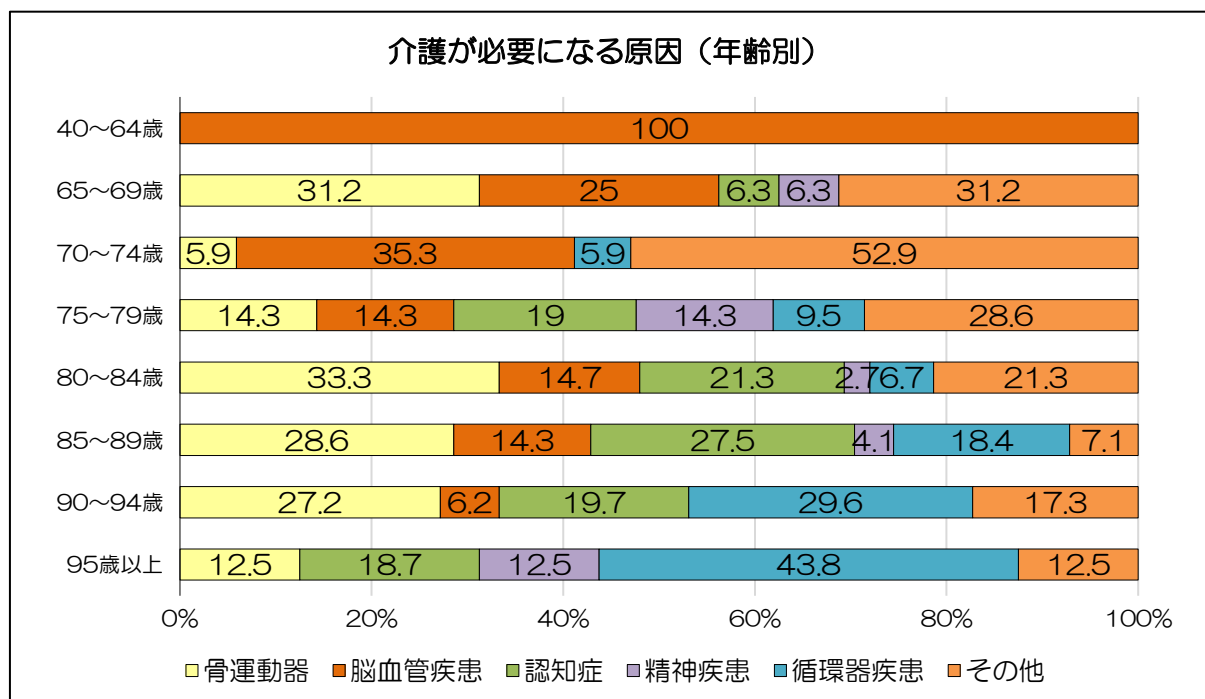
地区別の高齢化率の変化をみると、全地区にわたり高齢化率が高くなっており、特に目黒地区、蕨生地区の高齢化の伸びが目立っています。

(2) 要介護認定状況と要介護の原因疾病

① 年齢別

	骨運動器疾患	脳血管疾患	認知症	精神疾患	循環器疾患	その他	認定数
95 歳以上	2	0	3	2	7	2	16
90～94 歳	22	5	16	0	24	14	81
85～89 歳	28	14	27	4	18	7	98
80～84 歳	25	11	16	2	5	16	75
75～79 歳	3	3	4	3	2	6	21
70～74 歳	1	6	0	0	1	9	17
65～69 歳	5	4	1	1	0	5	16
40～64 歳		3				0	3
計	86	46	67	12	57	59	327

平成 27 年 12 月	89	55	67	11	その他 93	315
平成 21 年 12 月	98	67	57	8	その他 65	295



（資料：令和 2 年 7 月介護認定者結果集計）

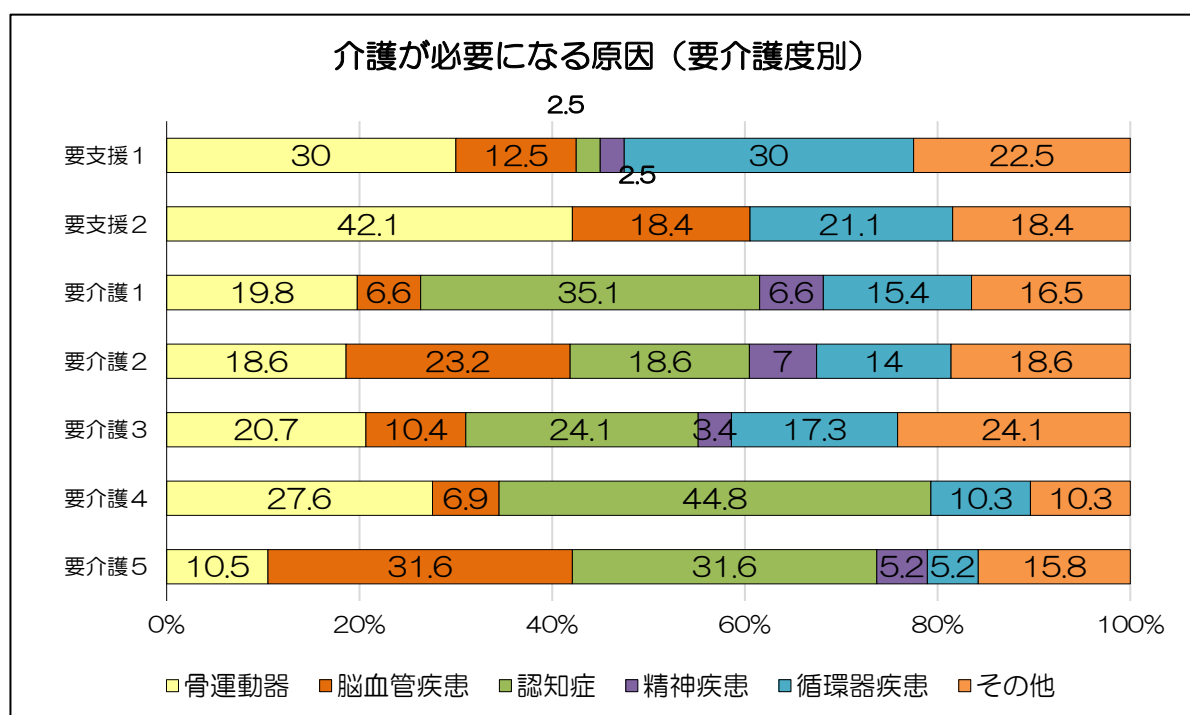
介護が必要になる原因疾患は、40～64 歳の 3 名はいずれも脳血管疾患となっており、また、65～74 歳の原因疾患も脳血管疾患の占める割合が高くなっています。

当町では、健康診断等の結果、高血圧、糖尿病、高脂血症と診断される人数も多く、脳血管疾患を防ぐためにも、これらの対策が重要課題となっています。

② 要介護度別

	骨運動器	脳血管疾患	認知症	精神疾患	循環器疾患	その他	認定数
要介護5	2	6	6	1	1	3	19
要介護4	8	2	13	0	3	3	29
要介護3	6	3	7	1	5	7	29
要介護2	8	10	8	3	6	8	43
要介護1	18	6	32	6	14	15	91
要支援2	32	14	0	0	16	14	76
要支援1	12	5	1	1	12	9	40
計	86	46	67	12	57	59	327

平成 27 年 12 月	89	55	67	11	その他 93	315
平成 21 年 12 月	101	67	56	12	その他 59	295

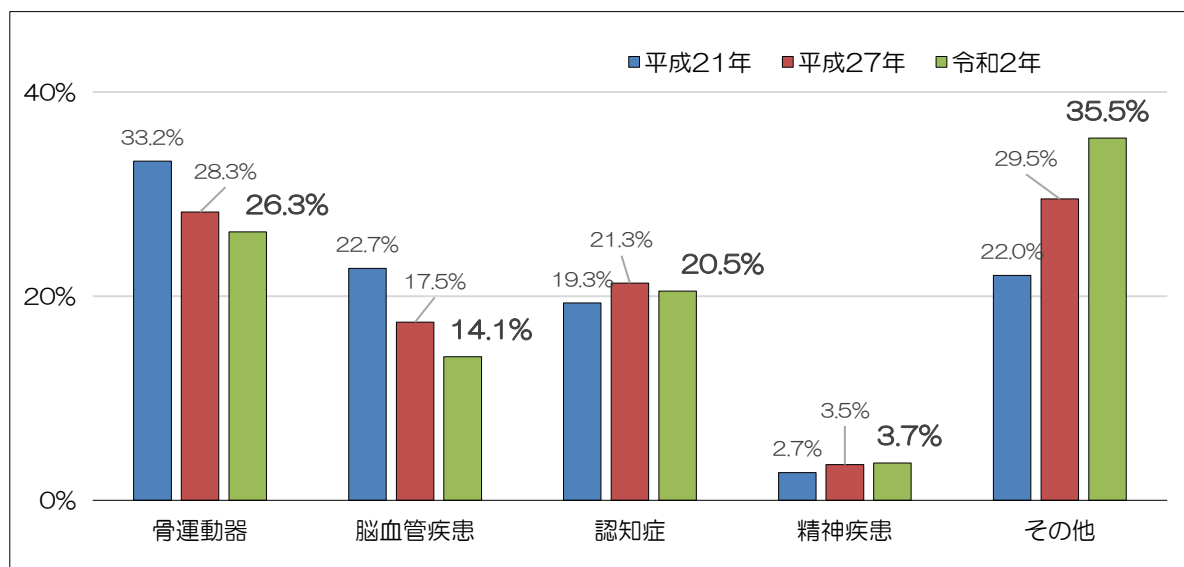


（資料：令和2年7月介護認定者結果集計）

介護度別原因疾患を比較すると、要支援1、2では、骨運動器疾患の占める割合が高く次いで、循環器疾患となっています。介護度が高くなるにつれ、認知症の占める割合が高くなり、介護5では脳血管疾患と認知症が全体の6割以上になっています。

脳血管疾患、認知症、循環器疾患とも、血管にダメージを受ける高血圧、糖尿病、高脂血症対策が必要です。

③ 年別介護が必要となる原因疾患



(資料：介護認定者結果集計)

介護認定における主治医意見書について、65歳未満の要介護となる第1疾病が「脳血管疾患」となっており、働き盛りの健康管理、特に血圧の管理が重要です。

また、第1疾病の推移をみると、原因疾患の上位を占める骨運動器疾患や脳血管疾患については、減少傾向にあります。認知症や精神疾患は横ばい状態です。

その他が増加傾向にあり、内容をみると、糖尿病関連疾患の占める割合が高くなっており、次いで呼吸器疾患となっています。

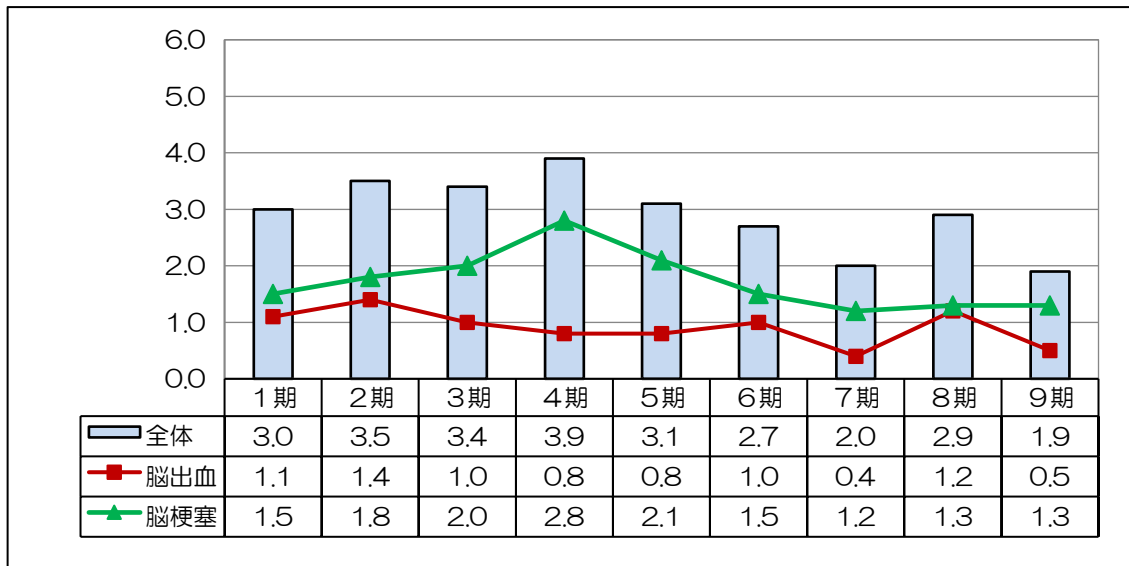
このことから、生活習慣病の中でも、高血圧管理・糖尿病管理が必要と考えられます。



(3) 脳卒中の発生状況

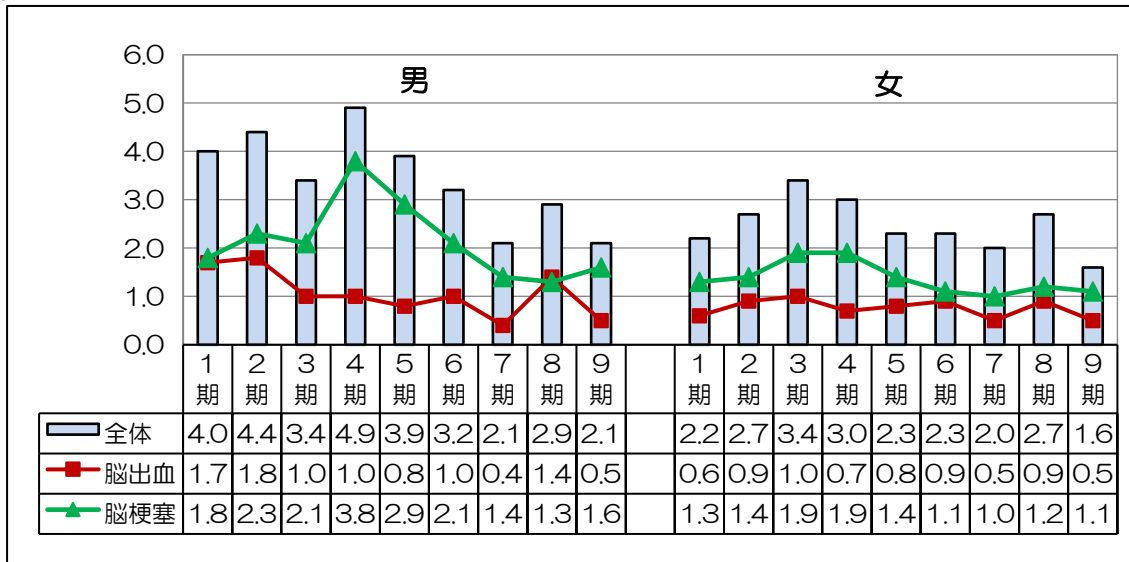
① 全年齢

(人口千対)



② 全年齢男女別

(人口千対)



(資料：松野町脳卒中発生調査)

脳卒中発生率は、8期から9期にかけて減少しています。

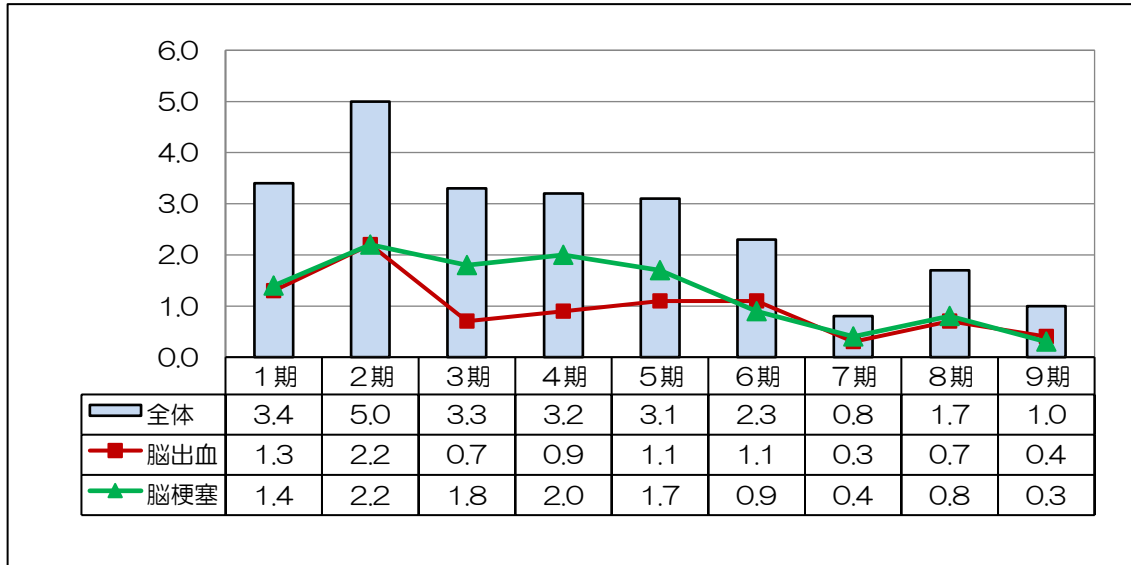
※ 期の区分

- 1期・・・昭和49年から昭和53年まで
- 2期・・・昭和54年から昭和58年まで
- 3期・・・昭和59年から昭和63年まで
- 4期・・・平成元年から平成5年まで
- 5期・・・平成6年から平成10年まで
- 6期・・・平成11年から平成15年まで
- 7期・・・平成16年から平成20年まで
- 8期・・・平成21年から平成25年まで
- 9期・・・平成26年から平成30年まで

中年期（40～69 歳）だけでみると・・・

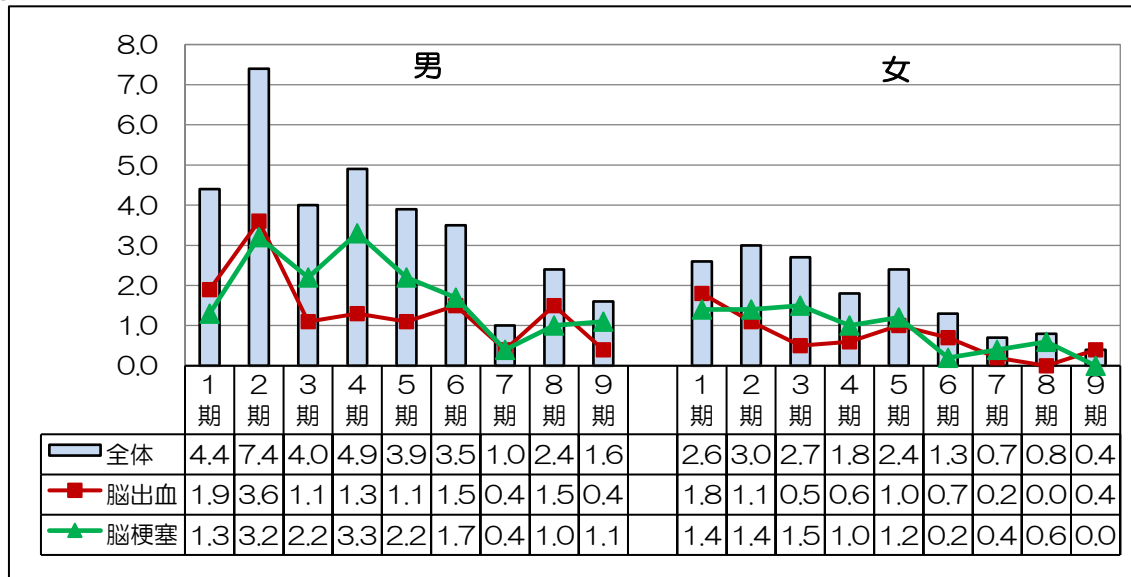
③ 中年期

(人口千対)



④ 中年期男女別

(人口千対)



(資料：松野町脳卒中発生調査)

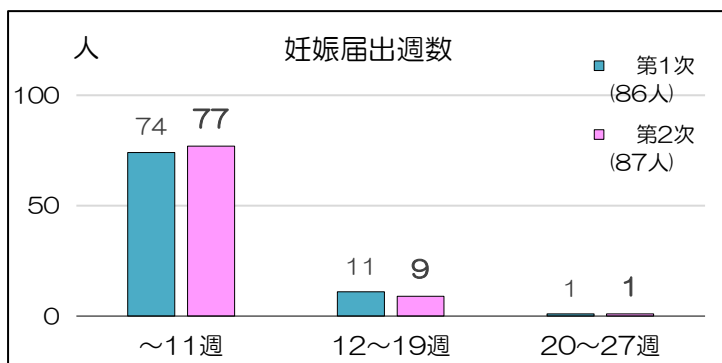
中年期脳卒中発生率の割合は、第8期は増加していましたが、9期で減少しており脳出血・脳梗塞ともに男性の発生率が高くなっています。女性の脳梗塞は調査が始まって以来0人となりました。

第2号被保険者が、要介護状態となる原因に脳卒中があり、要介護状態になることを未然に防ぐという観点からも、若年層からの脳卒中对策が必要になります。脳卒中発症には生活習慣が大きく関係しており、今後も引き続き、生活習慣改善のための知識普及や啓発活動の必要性が高いと思われます。

5 母子保健

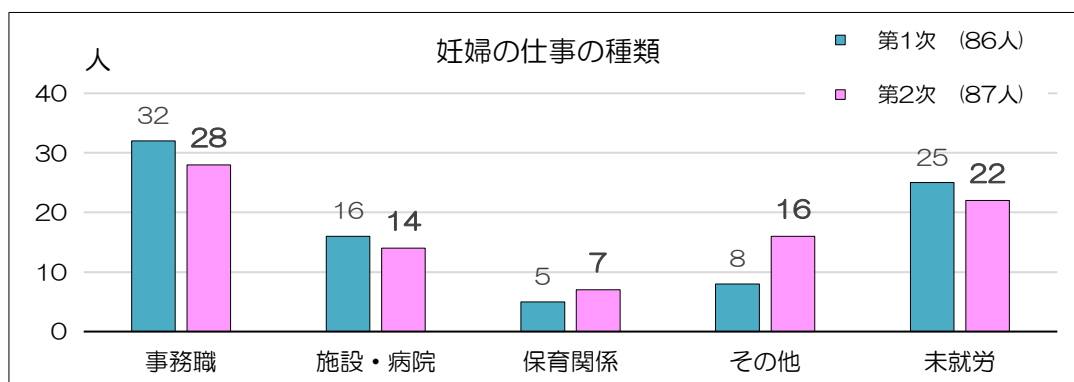
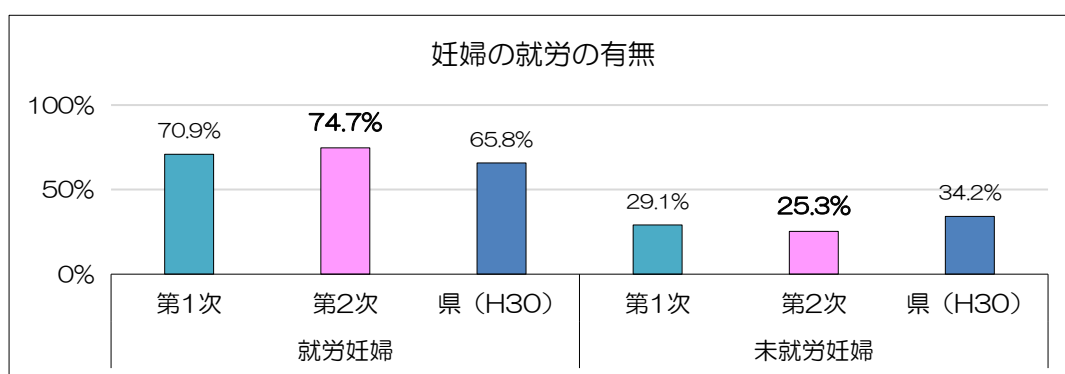
(1) 妊婦について

① 妊娠届出の状況



(資料)

第1次：平成 21～平成 25 年度 妊娠届集計
第2次：平成 26～令和元年度 妊娠届集計
県：平成 30 年度母子保健報告

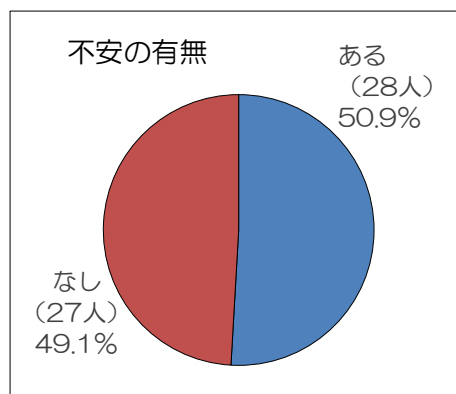


妊婦のほとんどが 11 週までに届出をしており、2 次は 1 次と比較し若干上昇しています。また、20 週を過ぎての届出は、1 次も 2 次も 1 件となっています。

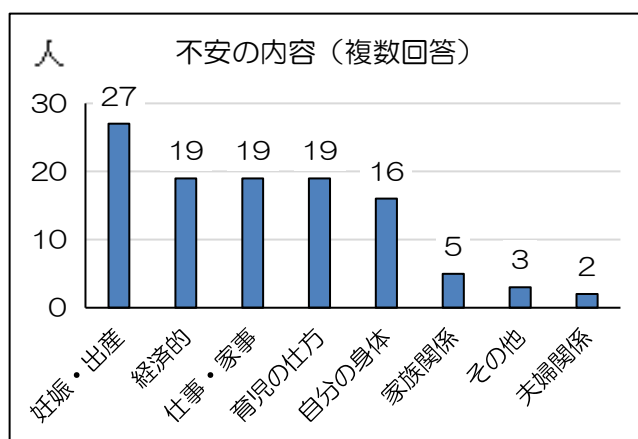
1 次と比べ 2 次は、就労妊婦がやや増加しています。また、県と比較すると就労妊婦が多い割合となっています。



② 妊婦の不安について



(資料) 第2次：平成27～令和元年度
妊娠届集計 (55人)



妊婦が抱える不安内容は、「妊娠・出産の経過や胎児の健康状態」「仕事・家事について」となっています。内容は、1次2次とも大きな変化はありませんでした。

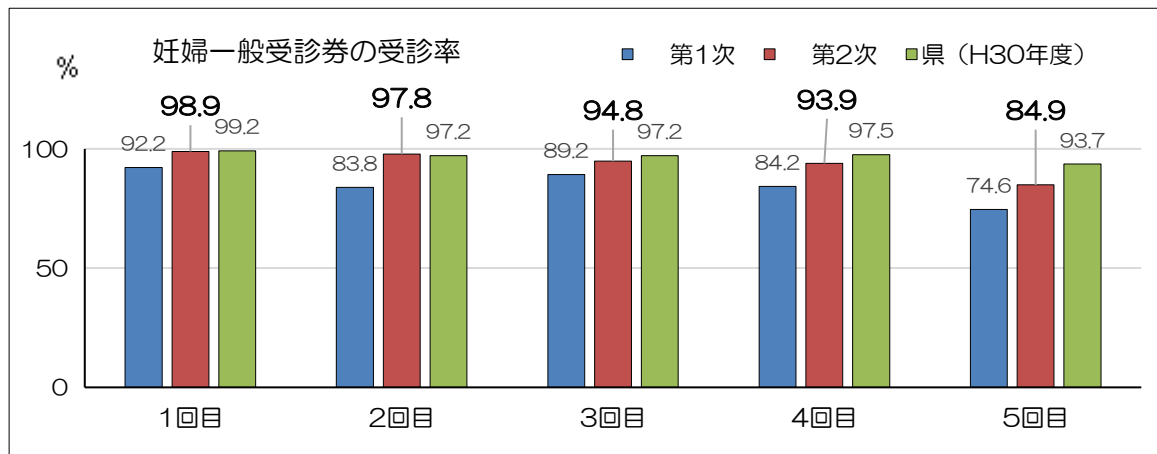
妊婦の約半分の50.9%が何らかの不安を抱えている状況があり、その解消のために妊婦訪問を平成26年度から徐々に始め、令和元年度には全員の妊婦訪問ができています。しかし就労妊婦が多い事から、妊婦訪問等での早期の訪問は難しく、産休に入ってからからの訪問が多くなっており、妊娠届出時の保健指導が重要となっています。

③ 妊婦自身の喫煙・飲酒について

喫煙習慣のある妊婦数は1次・2次とも5年間で3人、飲酒習慣のある妊婦は2次では0人となっています。母体と胎児の健康管理の視点から、妊娠期の喫煙、飲酒が胎児に及ぼす影響について母子健康手帳発行時に説明をし、併せて、妊婦訪問時に確認しており、経過をみていると、妊娠中の喫煙は0人となっております。

④ 妊婦一般健康診査受診券の使用状況について (A券)

	1回目		受診率 (%)	2回目		受診率 (%)	3回目		受診率 (%)	4回目		受診率 (%)	5回目		受診率 (%)
	交付数	受診者数		交付数	受診者数		交付数	受診者数		交付数	受診者数		交付数	受診者数	
平成															
26年度	16	15	106.7	17	16	106.3	17	16	94.1	17	13	76.5	17	12	70.6
27年度	14	13	92.9	14	13	93.0	14	14	100	14	12	85.7	15	12	80.0
28年度	17	18	105.9	17	17	100	18	17	94.4	19	20	105.3	21	21	100
29年度	15	14	93.3	17	18	105.9	19	21	110.5	20	21	105.0	20	19	95.0
30年度	14	14	100	14	13	92.9	14	11	78.6	14	14	100	16	13	81.3
令和元年度	14	13	92.9	14	12	85.7	14	12	85.7	15	13	86.7	17	13	76.5
第2次	89	88	98.9	92	90	97.8	96	91	94.8	99	93	93.9	106	90	84.9
第1次	102	94	92.2	105	88	83.8	111	99	89.2	114	96	84.2	122	91	70.6
(県) 平成 30年度			99.2			97.2			97.2			97.5			93.7



※転出入の関係で、交付者と受診者が異なるため、年度により受診率が100%を越える場合がある。

※A券（第1～5回）は、妊娠8週～38週まで、それぞれ決められた妊娠週数の間に、公費負担（無料）で受けられる受診券です。

妊婦一般健康診査の受診率をみると、訪問等で受診勧奨を勧めていたため、1次に比較し2次はどの回も受診率が向上しています。しかし、県の受診率と比較すると受診率は低く、引き続き妊婦訪問等での受診勧奨をしていく必要があると思われます。

⑤ 妊婦一般健康診査受診時の所見について

A券（結果内訳）

	結果内訳						
	受診者数	異常なし	経過観察	要精密	要治療	異常のある者の割合	
						松野町 (%)	県 (%)
1回目	88	58	12	6	12	34.1	30.5
2回目	90	85	3	0	2	5.6	4.7
3回目	91	79	9	0	3	13.2	10.1
4回目	93	44	11	11	27	52.7	44.5
5回目	90	46	11	0	33	48.9	47.0
計	452	312	46	17	77	30.9	28.4

A券（異常のある者の状況）

	異常のある者				異常のある者の割合 (%)							
	高血圧 蛋白尿	血糖	貧血	その他	高血圧・蛋白 尿		血糖		貧血		その他	
					町	県	町	県	町	県	町	県
1回目	0	6	6	18	0	4.5	6.8	3.6	6.8	4.8	20.5	20.8
2回目	0	2	0	3	0	2.4	2.2	0.3	0	1.1	3.3	4.6
3回目	0	2	0	10	0	2.9	2.2	0.4	0	0.2	11.0	6.0
4回目	0	14	28	7	0	4.0	15.1	3.9	30.1	32.1	7.5	10.9
5回目	1	1	35	8	1.1	0.6	1.1	1.1	38.9	30.3	8.9	13.7
計	1	25	69	47	0.2	2.9	5.5	1.9	15.3	13.7	10.4	11.2

A 券（異常のある者の所見）

所 見 内 容				
1 回目	2 回目	3 回目	4 回目	5 回目
貧血(6) 妊娠性糖尿病(5) 糖尿病治療中(1) 風しん抗体(-)(5) 子宮がん検診(疑)(3) 便秘症(3)その他(7)	尿糖(2) 切迫早産(2) その他 お腹の張り・痛み	切迫早産(3) 尿糖(2) 腎炎(疑)(2) 体重増加傾向(2) その他(3)	貧血(28) 尿糖(2) 血糖高値(5) 糖尿病治療中(1) 妊娠性糖尿病(6) 切迫早産(3) その他(3)	貧血(35) 腎炎(疑)(1) 溶連菌感染症(8) 糖尿病治療中(1)

（資料） 第1次：平成21～平成25年度母子保健報告
第2次：平成26～令和元年度母子保健報 （※ 県資料は、平成30年度分）

妊娠後期には、切迫早産や妊娠高血圧症候群などの症状が出現する可能性が高くなるため、母体・胎児の健康管理からも継続した妊婦健診受診は重要です。

1 回目の妊婦健診では、糖尿病に関する所見がみられます。また、4 回目以降の健診で所見が増加する傾向にあります。妊娠週数を追うごとに貧血の所見が多く出現しており、妊娠後期になると妊娠高血圧症候群や、切迫早産、血糖高値の所見も出ています。この傾向は、1 次・2 次とも変化がみられませんが、県との比較で、どの回も血糖値の高い妊婦が多いのが気になります。母子健康手帳発行時や妊婦訪問等で、日常生活での注意に併せて、糖尿病に関する健康管理への意識づけをしていく必要があると思われる。

（2）乳幼児について

① 乳児の訪問について

	出生数 (実)	新生児 訪問数		訪問率 実(%)	対象数 (実)	乳児 訪問数		訪問率 実(%)
		実	延			実	延	
平成26年度	14	8	8	57.1	13	13	17	100.0
平成27年度	14	11	11	78.6	15	15	17	100.0
平成28年度	18	13	14	72.2	17	17	19	100.0
平成29年度	23	15	15	65.2	22	22	26	100.0
平成30年度	14	11	13	78.6	15	13	16	86.6
令和元年度	15	11	11	73.3	15	8	10	53.3
第2次(計)	98	69	72	70.4	97	88	105	90.7
第1次(計)	91	81	81	89.1	88	63	63	71.6

（資料） 第1次：平成21～平成25年度 乳児台帳担当者資料
第2次：平成26～令和元年度 乳児台帳担当者資料

新生児の訪問については、1 次では約9割の新生児訪問ができていましたが、2 次では、里帰り出産等で訪問時期が遅くなり、新生児訪問も7割と減少しています。

経過観察が必要な乳児については、複数回の訪問を実施しており、里帰りの方には、電話等で母子の体調や様子についてお伺いするなど、何らかの形で連絡を取ることを行っており、丁寧に関わることで、育児相談・乳幼児健診の受診率向上にもつながっています。

② 乳児一般健康診査受診券使用状況
(3～6 か月児健康診査)

	交付数	受診者数	受診率(%)	指導区分別人数					有所見者	
				問題なし	要観察	要精査	要医療要紹介	治療管理中	有所見者数	率(%)
平成 26 年度	17	10	58.8	5	1	1	0	3	5	50.0
平成 27 年度	15	17	113.3	10	2	2	1	2	7	41.2
平成 28 年度	23	10	43.5	7	1	0	2	0	3	30.0
平成 29 年度	15	21	140.0	16	0	0	2	3	5	23.8
平成 30 年度	17	12	70.6	10	1	0	1	0	2	8.3
令和元年度	15	15	100	13	0	0	0	2	2	13.3
計	102	85	83.3	61	5	3	6	10	24	28.2
県 (H30)			95.3							18.2

※転出入や出産時期の関係で、交付者と受診者が異なるため、年度により受診率が 100%を越える場合がある。

(9～11 か月児健康診査)

	交付数	受診者数	受診率(%)	指導区分別人数					有所見者	
				問題なし	要観察	要精査	要医療要紹介	治療管理中	有所見者数	率(%)
平成 26 年度	17	10	58.8	4	2	2	0	2	6	60.0
平成 27 年度	15	12	80.0	9	1	1	0	1	3	25.0
平成 28 年度	24	8	33.3	7	0	1	0	0	1	12.5
平成 29 年度	15	15	100	11	3	1	0	0	4	26.7
平成 30 年度	17	16	94.1	11	1	2	0	2	5	31.3
令和元年度	14	14	100	6	3	2	1	2	8	57.1
計	102	75	73.5	48	10	9	1	7	27	36.0
県 (H30)			88.4							17.0

(3) 乳児一般健康診査時の所見について(延人数)

	3～6 か月 (延 30)	9～11 か月 (延 33)
所見内容	循環器疾患 (1) 身体所見 (9) 体重増加不良 (1) 皮膚疾患 (13) 発達の遅れ (6)	循環器疾患 (2) 身体所見 (12) 体重増加不良 (3) 皮膚疾患 (8) 呼吸器疾患 (1) 発達の遅れ (6) 発達遅滞 (1)

(資料)

第1次：平成 21～平成 25 年度
母子保健報告

第2次：平成 26～令和元年度
母子保健報

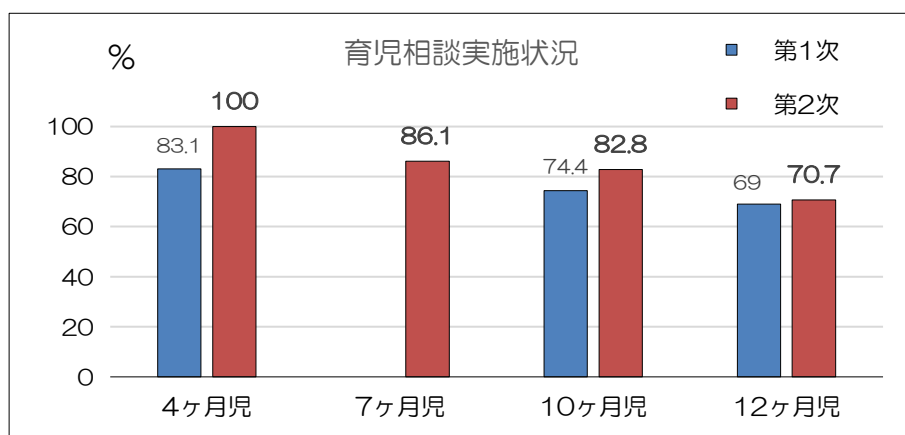
(※ 県資料は、平成 30 年度分)

平成 28 年度より、他市町に併せ 7～9 か月児健診を 3～5 か月児健診に変更したためか、乳児一般健康診査の受診率が下がっています。有所見率を見てみると、県より高くなっています。

所見内容としては、9～11 か月では発達面での遅れがみられる児が多くなってきています。早期の介入や対応が必要となっていており、保育園との共有・協力も欠かすことのできないものとなってきています。

(4) 育児相談実施状況

	4 か月児			7 か月児			10 か月児			12 か月児		
	対象 者数	参加 者数	参加率 (%)	対象 者数	参加 者数	参加率 (%)	対象 者数	参加 者数	参加率 (%)	対象 者数	参加 者数	参加率 (%)
平成 26 年度	14	14	100				14	10	71.4	14	11	78.6
平成 27 年度	12	12	100	4	3	75.0	15	14	93.3	15	9	60.0
平成 28 年度				18	18	100	18	15	83.3	18	14	77.8
平成 29 年度				21	19	90.5	22	21	95.5	22	15	68.2
平成 30 年度				16	13	81.3	16	11	68.8	16	10	62.5
令和元年度				13	9	69.2	14	11	78.6	14	11	78.6
第 2 次 (計)	16	16	100	72	62	86.1	99	82	82.8	99	70	70.7
第 1 次	89	74	83.1				86	64	74.4	84	58	69.0



(資料) 第1次：平成 21～平成 25 年度 乳児台帳担当者資料
第2次：平成 26～令和元年度 乳児台帳担当者資料

平成 28 年度より、育児相談も健診に併せ、4 か月児から 7 か月児に変更しました。参加率も、1 次より 2 次が向上しています。

(5) 1歳6か月児健康診査実施状況について

	対象者 数	受診者 数	受診率 (%)	指導区分別人数					有所見 率 (%)
				問 題 な し	要指導	要観察	要精査	要医療 要紹介	
平成 26 年度	18	16	88.9	7	1	3	2	3	56.3
平成 27 年度	12	12	100	6	1	3	0	2	50.0
平成 28 年度	17	17	100	10	0	3	1	3	41.2
平成 29 年度	16	16	100	5	0	7	2	2	68.8
平成 30 年度	19	18	94.7	11	0	3	3	1	38.9
令和元年度	19	19	100	11	0	3	2	6	57.9
第2次(計)	101	98	97.0	47	2	22	10	17	52.0
第1次	106	94	88.7						
県 (H30)			95.9						21.5

(6) 3歳児健康診査実施状況について

	対象者 数	受診者 数	受診率 (%)	指導区分別人数					有所見 率 (%)
				問 題 な し	要指導	要観察	要精査	要医療 要紹介	
平成 26 年度	18	16	88.9	13	0	1	1	1	18.8
平成 27 年度	17	17	100	10	1	2	2	2	41.2
平成 28 年度	19	19	100	11	0	4	1	3	42.1
平成 29 年度	13	13	100	4	0	4	3	2	69.2
平成 30 年度	19	19	100	12	0	5	1	1	36.8
令和元年度	16	16	100	11	0	3	2	6	68.8
第2次(計)	102	100	98.0	61	1	19	10	15	45.0
第1次	122	111	90.9						
県 (H30)			95.7						35.6

(7) 1歳6か月児及び3歳児健康診査の所見について

	1歳6か月児健康診査(延 76)	3歳児健康診査(延 56)
所 見 内 容	身体的発育異常(2) 精神発達遅滞(3) 言語発達遅滞(15) 熱性けいれん(2) 運動機能異常(12) 視 覚(2) 皮膚疾患(10) 心雑音(1) 消化器系疾患(2) 泌尿生殖器系疾患(8) その他の疾患(3) 生活習慣上の問題(1) 情緒行動上の問題(14) 育児環境上の問題(1)	精神発達遅滞(9) 言語発達遅滞(6) 運動機能異常(6) 視覚(4) 聴覚(1) 皮膚疾患(3) 心雑音(4) 呼吸器系疾患(1) 消化器系疾患(1) 泌尿生殖器系疾患(2) その他の疾患(1) 生活習慣上の問題(5) 情緒行動上の問題(13)

(資料) 第1次：平成 21～平成 25 年度 母子保健報告
 第2次：平成 26～令和元年度 母子保健報告
 (※ 県資料は、平成 30 年度分)

1歳6か月健診・3歳児健診とも、1次に比較し受診率が向上しており、近年では100%の受診率となっております。

1次での、妊産婦訪問や乳児訪問に力を入れてきた成果がみられてきたと思われます。また、保育園との協働により、担任保育士からの受診勧奨や平成29年度から、健診への保育士の参加などもあり、その効果によるものと思われます。

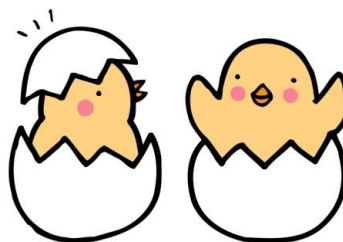
しかし、有所見者は増加しており、県と比較しても高く、参加者の2人に1人に何らかの所見があります。

所見内容としては、2次では1歳6か月健診・3歳児健診とも、言語・運動発達面で遅れがみられる児が多くなってきています。早期の介入や対応が必要となっており、保育園との共有・協力も欠かすことのできないものとなっています。

その対応として、旭川荘南愛媛病院 療育センターから発達障がい者地域支援マネージャーの派遣を頂き、保育園での保育士の療育相談等を行っております。

2次では、早期介入や対応のため、関係者の資質向上をねらいとし、旭川荘南愛媛病院療育センターから心理判定員の派遣を頂き指導を受け、保育士・保健師・栄養士合同の事例検討会を開催しました。今後も、引き続き支援を継続する予定です。

「第2期 松野町こども・子育て支援事業計画（令和2年3月策定）」においても、「豊かな自然に囲まれた森の国まつので明るい笑顔を育てよう」を基本理念に子育て支援施策の充実を」図っており、協働・連携して取り組んでいきます。



第5章 健康づくりをすすめるための具体的な提案



健診データやアンケート調査結果等からみえてきた松野町の特徴や健康課題を明らかにし、具体的な目標を設定しています。

生まれたときから、だれもが健やかで心豊かな生活が送れるよう、「町民のみなさんに提案したいこと」「行政が取り組むこと」など、一人ひとりの取り組みや、地域と行政が一体となった健康づくりをすすめていきたいと考えています。

ま 毎年受けよう！健康診断・がん検診

つ 続けよう、からだにいいこと、よい健康習慣

の のんびり、ゆったり、こころを解放

ち 地域のちからで守ろう！私たちの健康！

よ よく笑い、よく話し、たっしゅで長生き介護予防

う うれしいね！いつまでも自分の歯でたべること

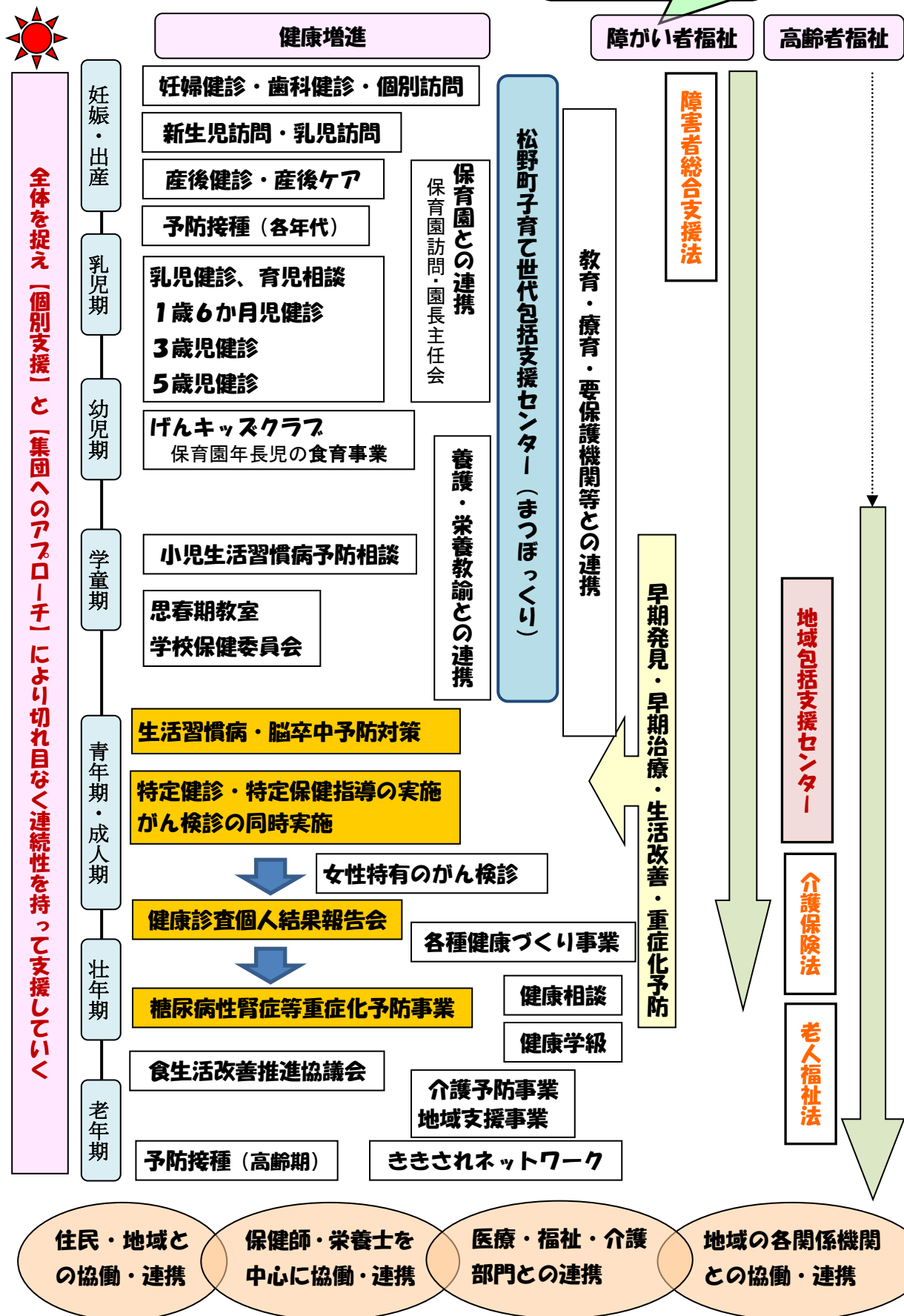
◎ 6つの目標で、元気で活力ある松野町を目指しましょう！

- ・・・ 引き続き取り組むこと
- ・・・ 新しく提案・取り組むこと
- △・・・ 母子保健に関すること
- ★・・・ 食育に関すること



生涯を通じた健康づくり・予防

地域づくりとつながる地域包括ケア体制の構築と連動



ま 毎年受けよう！ 健康診断・がん検診

平成 22 年度より、特定健康診査及びがん検診の無料化を始め、町民が健診を受診しやすい環境づくりを整備・推進してきました。また今後は、国保担当課と連携しながら、医師会等と連携した重症化予防事業、県が整備していく「健診Web予約」「健康アプリ」など、ICTを活用した健診システムを導入・整備する計画としています。

健康づくりは、子どもの頃から始まっています。親子で生活習慣病予防にも関心を持ち、食生活改善や運動はもちろん、健康診断やがん検診などを受診するなど、健康状態を定期的にチェックすることが大切です。

基本目標 知ろう！チェックしよう！自分のからだ

- ① 毎年健診を受けて、自分の検査値を知ろう！
- ② 毎月、乳がん自己検診をしよう！
- ③ 妊婦・乳幼児健診は必ず受けよう！

そこで

★ 町民のみなさんに提案したいこと ★

- 誘い合って、年に一回は健康診断やがん検診を受けよう。
 - 精密検査や受診を勧められたら、必ず受診！
 - 自分の健診結果など気軽に相談できる、かかりつけ医を持とう。
 - 自分の適正体重、健診結果に関心を持ち、健康管理に努めよう。
 - 服薬中の人は、途中で勝手に中断しないよう、主治医の指示を守ろう。
 - お互いの健診結果について、家族で話し合おう。
 - 重症化予防や免疫をつけておくため、必要な予防接種は体調のいいときに受けておこう。
 - 月に1回は、乳がんの自己検診をしよう。
- △妊婦健診や乳幼児健診は、健康づくりの第1歩！必ず受けよう。

★ 行政が取り組むこと ★

○県が整備する「健診 Web 予約」「健康アプリ」など、ICT を活用した健診システムを導入、推進していきます。

●健診の1か月後を目安に健診結果報告会を実施し、健診結果に基づいて身体の状態や検査値について説明し、「生活習慣」「栄養」「運動」等についての情報を提供します。

○健診結果等から、重症化リスクの高い方に対し、適切な治療につながるよう早期受診等を促すなどの重症化予防事業に取り組めます。

●特定健診の未受診者に対し、訪問等での受診勧奨を行います。

●がん検診精密検査者の、医療機関受診勧奨を行います。

●がん対策推進員養成を、保健所と協力して実施していきます。

△妊婦訪問・新生児・2か月児訪問を行い、妊娠期から切れ目のない関わりを持っています。

△乳幼児の任意予防接種に対して、費用の補助をしています。

（令和2年12月現在：おたふくかぜ、インフルエンザが対象）

△概ね18歳未満のインフルエンザ予防接種に対して、費用の助成をしています。

△乳幼児健診後に、保育園訪問等で連携を深めています。

△育児相談時等で、乳がん自己検診についての方法を指導しています。



自分や家族のために、毎年健康診断やがん検診を受けましょう！





つづけよう！からだにいいこと。よい健康習慣

若干の減少はみられるものの、令和元年度健診受診者のうち、BMI25.0以上の肥満者が約25%おり、2次計画策定時より微増しました。また、子どもの就寝、起床時間が遅くなってきています。大人も子どもも、生活習慣を振り返り、よりよい健康週間を身につけましょう。

基本目標 習慣は毎日の繰り返し！

- ①子どもの頃から生活リズムを調えよう
- ②朝ごはんを食べよう
- ③減塩！減糖！
- ④身体を動かす習慣をつけよう
- ⑤禁煙！
- ⑥節酒！
- ⑦おくすり手帳の活用をしよう！

そこで

食生活(食育)

毎日の食事は生活の基礎であり、食事と生活リズムは密接な関係があります。

規則正しい生活習慣を身につける乳幼児期の食事は、生活リズムや時間が大きく影響します。成長期における朝食の欠食は、身体の成長だけでなく、授業での集中力の低下から学力への影響も懸念されます。またすべての年代において、偏りのない食事や減塩・減糖を心がけ、生活習慣病由来の疾病を予防することは、健康で自分らしく生活していくことへつながります。

◎ 食育基本法における「食育」とは

- ・ 生きるうえでの基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるもの
- ・ 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること



引き続き、次の3つの重点目標を掲げ、推進していききたいと思います。

「心身の健康を支えるための食べる力を身につける」

「松野や地域の恵み、食を大切にする」

「新しい生活様式に対応した食育」



★ 町民のみなさんに提案したいこと ★

- ★子どものときから、朝ごはんを食べる習慣を。
- ★減塩！減糖！薄味に慣れよう。
- ★毎日、野菜やきのこ類などの食物繊維の多い食品を食べよう。
- ★おとなも子どもも、おやつは「時間」と「量」を決めよう！
- ★早寝・早起き・朝ごはんを基本とした、生活リズムをつけていこう。
- ★「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう。
- ★家族そろって食卓を囲み、楽しい雰囲気です食事をしよう。
- ★主食・主菜・副菜を組み合わせで食事をしよう。
- ★家庭の味を大切にしながら、減塩、減糖に取り組もう。
- ★ゆっくり、よくかんで食べよう
- ★食べ残しをなくそう。
- ★食品表示を見て、買い物をする習慣をつけよう。
- ★食に関する情報に関心を持とう。
- ★郷土料理や行事食、地元産食材を使った料理、地元の食文化、食事の作法などを、次世代に伝えていこう。

★ 行政が取り組むこと ★

- ★保育園と連携して、園児に対して食育事業に取り組んでいきます。
- ★命をいただく大切さを知り、食べることへの感謝の心を伝えていきます。
- ★「食」に関する情報を発信していきます。

保育園食育共同事業
げんキッズキャラクター
もぐらくん



運 動

生活習慣病やメタボの予防・改善には、脂肪を燃焼させ、内臓脂肪を減らすことや、筋力を強化して代謝をあげることが大切です。楽しめる運動や誰かと一緒にできる運動を選ぶと、継続した取組につながります。

★ 町民のみなさんに提案したいこと ★

●肥満予防

- ・毎日、自分の体重をはかろう。
- ・自分の適正体重を知ろう。

$$\begin{aligned} \text{適正体重} &= \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 \\ \text{BMI} &= \text{自分の体重} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} \end{aligned}$$

※BMI 基準値：18.5 以上 25 未満

●運動

- ・「テレビ体操」「ラジオ体操」に、みんなで取り組もう。
- ・正しい姿勢で、効果的なウォーキングをしよう。
- ・誘いあって、運動をする仲間を増やそう。
- ・目標を決めて、達成したときは、自分にごほうびも・・・



★ 行政が取り組むこと ★

○市内のウォーキングマップの利用を促進します。

●市内小・中学校の養護教諭と連携しながら、小4・中1の児童生徒を対象に実施する血液検査要指導判定の親子に対して、小児生活習慣病予防相談を実施します。

●健康づくりに関する教室を開催します。

糖尿病予防教室「とう・げん・きょう」の開催

※ 糖尿病予防教室「とう・げん・きょう」とは、

松野町は、桃が特産の1つであり、毎年4月第1日曜日に、桃の花が満開の中を走る「桃源郷マラソン大会」を開催し、全国的にも知られています。

そこから「**糖はすべての病気の元凶である**」ことと「**糖を減らそう！今日から！**」という思いも込めた、健康づくり教室です。（平成30年度より開始）



糖尿病予防教室にて
運動効果のある歩き方で
虹の森公園一周しました

たばこ

喫煙は、がんや気管支炎を中心とした呼吸器疾患、循環器疾患の発症原因となるといわれ、妊婦・胎児への影響も重大とされています。また、近年では受動喫煙による健康への影響だけでなく、COPD（慢性閉塞性肺疾患）の予防に「禁煙」は有効であることもわかり、「喫煙」という生活習慣を改善していく必要性は高いといえます。たばこに関する正しい知識を持つことが大切です。

そこで

★ 町民のみなさんに提案したいこと ★

- たばこの害を知ろう。
- たばこを吸わない人、特に妊婦や未成年の前では、たばこを吸わないようにしましょう。
- 出来る限り禁煙の努力をしよう。
- 禁煙中の人を応援しよう。
- 公共施設では、健康増進法の施行により「禁煙」となりました。
協働・推進しましょう。



★ 行政が取り組むこと ★

- 「たばこの害」に関する啓発活動を行います。
- 公共施設の禁煙を推進します。

飲 酒

「適度な飲酒は、ストレス解消に効果がある」とも言われていますが、過度の飲酒は生活習慣病の原因となったり、日常生活そのものに影響をもたらすなどの問題もあります。

松野町では、HbA1c（糖尿の検査）の高い人が増えており、アルコールの飲み過ぎも一因と思われます。節酒が大切です。

アルコールと健康についての正しい知識を持ち、楽しめる飲酒方法を知りましょう。

そこで

★ 町民のみなさんに提案したいこと ★

- 1日1合以上は飲まないようにしましょう。
- 週に2回は、休肝日（お酒を飲まない日）をつくろう。
- お酒によるストレス発散はやめよう。
- 飲むときは、何か食べながら飲酒しよう。
- 妊娠期間中は、お酒を飲まないようにしましょう。
- 他人にお酒を無理にすすめないようにしましょう。
- 地域の会合では、時間を決めて飲もう。
- お互い飲みすぎないように、みんなで声をかけ合おう。
- 未成年にお酒を買わせない、勧めない、飲ませない。
- 肝機能異常を指摘されたら、節酒・減酒・禁酒を！



★ 行政が取り組むこと

- 多量飲酒、未成年者や妊娠期・授乳期の飲酒が身体におよぼす影響などの情報を提供し、アルコールに関する正しい知識の普及を図ります。

くすり

国の医療費が、年々増加している中で問題とされているのが、「重複・多剤投与」です。

健康を維持するために必要な薬を服薬することは大事ですが、同じ効能の薬を複数の医療機関で処方されたり、多剤処方で服薬することで副作用などの身体への悪影響も懸念されます。

「おくすり手帳」の活用で、自分や家族がどのような薬を服用しているか知ることは、これからの「健康づくり」には欠かせないものとなってくると考えられます。

そこで



★ 町民のみなさんに提案したいこと ★

- おくすり手帳を活用しよう。
- かかりつけ医、かかりつけ薬局を持とう。
- 自分が、どのような薬を服用しているか知っておこう。
- 家族（特に高齢者）の服薬について関心を持ちましょう
- くすりが余ったら・・・、遠慮なくかかりつけの医師や薬局の薬剤師に相談しましょう

★ 行政が取り組むこと ★

- かかりつけ医や薬剤師等と協働し、服薬管理等がうまくいっていない方に対し、適切な服薬ができるように、訪問・相談等で対応します。
- 国民健康保険や後期高齢者医療保険と協働し、多受診・重複受診者等への相談、指導に取り組めます。





のんびり、ゆったり、こころを解放

こころが健康であることは、いきいきとした生活を送るうえでとても大切になります。

一人ひとりが自分のこころと身体の健康状態を知り、十分な睡眠や休息を取ること、好きなことや趣味を見つけるなどして上手に発散し、ストレスをためない生活を送ることが大切です。

基本目標 こころにゆとりを持つ

- ① じぶんの「こころ」に耳を傾けよう
- ② 睡眠を大切にしよう！
- ③ 「こころ」がしんどいとき、がまんをしない

そこで

★ 町民のみなさんに提案したいこと ★

こころの健康に関心をもち、不眠や気分の落ち込みなどの状態が続くときは、相談や受診など、早めの対応を心がけましょう。

●睡眠・休養不足にならないために・・・

- ・早寝早起きを心がけよう。
- ・熟睡できる環境を整えよう。（スマホから離れる時間を作ろう）
- ・適度な運動をしよう。

●コミュニケーションをとろう。

- ・家庭や職場、友人、地域で、あいさつするなど声を掛けあおう。
- ・地域活動などに参加し、仲間づくりをしよう。
- ・一人で抱え込まず、相談してみよう。

（保健センター・保健所・心と体の健康センター等）

●仕事や育児、介護によるストレス軽減のために。

- ・がんばりすぎないようにしよう。
- ・気分転換をしよう

●家族で今日一日の出来事を話し合おう。

●リラックスや気分転換などの良い方法を知っている人は、家族や親しい人に教えてあげよう。

○「身近な人のサインに気づき、話を聴いて、必要な支援につなぎ、見守る」
～ あなたもゲートキーパー ～

○周りの親しい人の様子に変化がみられたり、辛そうなときは、保健師までご相談ください。



★ 行政が取り組むこと ★

- 「こころの健康」に関する情報や相談窓口を、ホームページ等で紹介します。
 - 毎月1回保健センターで、保健師による「こころの健康相談」を行います。
 - 「こころの健康」に関する啓発活動を推進します。
- 令和2年度より、子育て世代包括支援センター（まつぼっくり）を設置しました。妊娠期から子育て期を経て高校卒業の18歳まで、幅広く切れ目のない支援をします。
- 出産直後のうつ症状もみられます。産後健診・産後ケア事業の活用を勧めます。
- 子育て中の母親が集える場（つくしんぼ）の紹介をします。
- いつでも相談できる体制づくりに努めます。

初夏の夜、蛍が飛び交う道
「蛍のあぜ道」のイベントでは
幻想的な風景になります。



ウォーキングマップの
コースにもなっています。



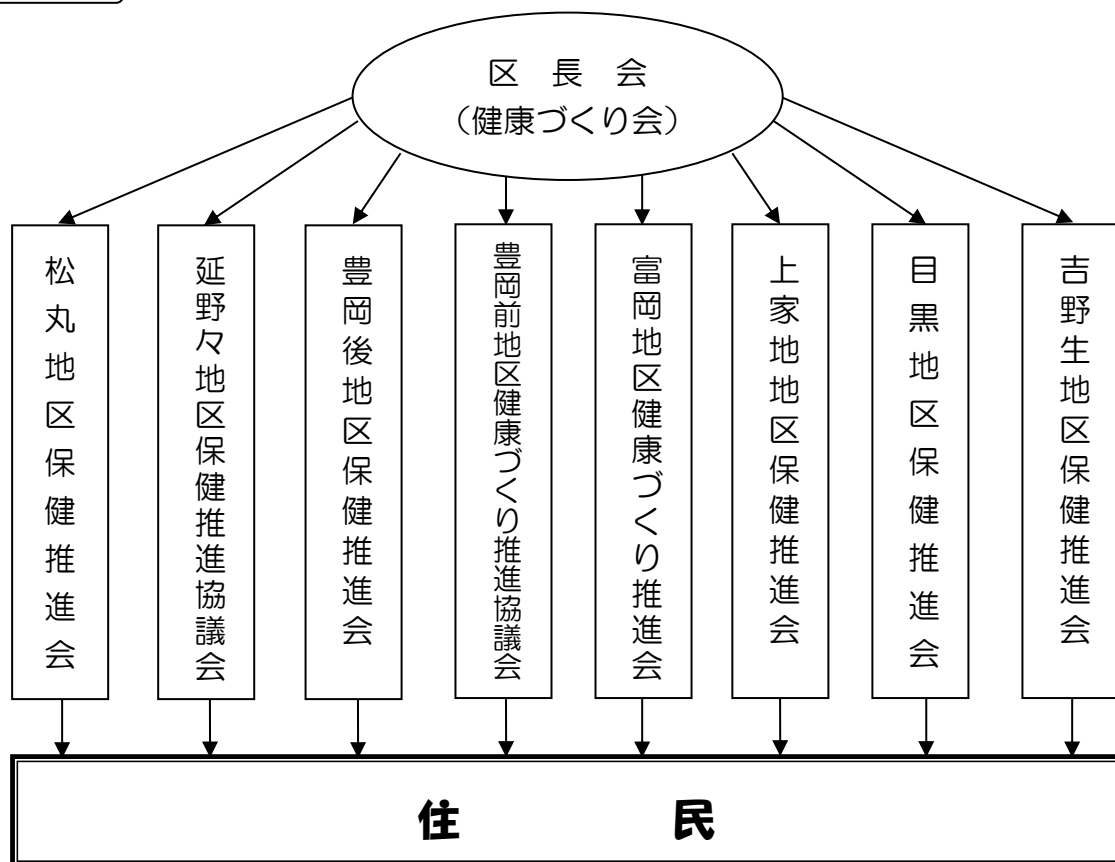
ち 地域のちからで守ろう！私たちの健康！

松野町では、昭和 40 年代後半にモデル地区として、当時の宇和島保健所や農村医学センターの協力のもと、健康診断結果分析やアンケート調査を行い、「目黒地区診断」「蕨生地区診断」を実施していました。

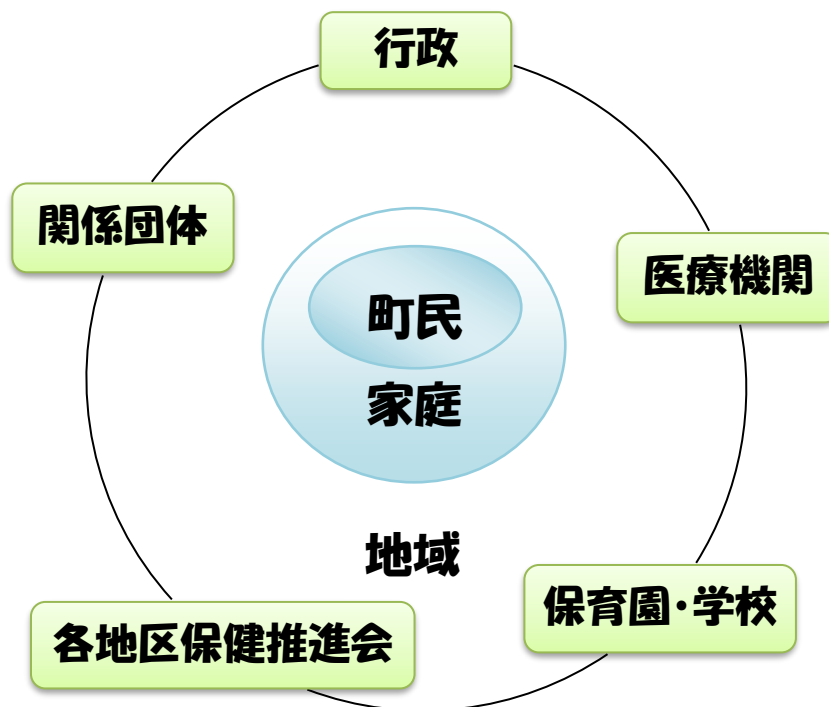
また、昭和 52 年から 10 地区それぞれに、健康づくりのための地区組織（保健推進会等）が、順次発足していき、「自分たちの健康は自分たちで守ろう」と、少しずつではありましたが目的を共有して歩んでいき、毎年開かれる総会では、事業実施報告や事業計画を確認するなど、健康づくりについて話し合いの場を作り、健康診断を柱として各地区の健康づくりを進め、現在もその活動は続いています。

基本目標 住民が主役！みんなで支えあう地域づくり

組織図



健康づくりの推進体制



★ 町民のみなさんに提案したいこと ★

- 地域の健康づくり活動に積極的に参加しましょう。

★ 行政が取り組むこと ★

- 地域の健康管理の一環として健康診断を位置づけ、地域の健康実態や問題点などを、健康づくり組織や住民とともに話し合える場を持ちます。
 - グループ活動などの場を作り、みんなの声を出しやすくします。
 - 関係機関との連携を深め、地区組織の力を活かした地域づくりを支援しながら、健康づくりに共に取り組みます。
 - 住民とともに、計画の推進に取り組んでいきます。
 - 地域包括支援センター、社協のサロン活動等とも連携をしていきます。
- 地域福祉計画・地域福祉活動計画に基づき、協働により地域づくりを推進していきます。



① よく笑い、よく話し、たっしゅで長生き介護予防

年齢を重ね高齢となっても、できる限り自立した生活を送ることは、人生のＱＯＬにおいても大きな意味を持ちます。なるべく介護が必要にならないための健康づくりや、介護が必要になっても「のぞむ暮らし」が実現できる、自立支援のためのサポート体制を、地域全体で築いていくことが大切になります。

基本目標 住み慣れた地域でいきいきと暮らそう

- ①規則正しい生活を送ろう
- ②住民同士のつながりを大切にしよう
- ③声を掛け合おう

そこで

★ 町民のみなさんに提案したいこと ★

- 地域で開かれる介護予防教室や健康教室に参加しよう。
- 普段から隣近所や友人と声掛けあって、助け合える関係を作っていこう。
- みんなが気軽に集まれる場所をつくろう。
- 近隣や友人と声を掛け合って、地域の集まりや行事にでかけよう。
- 「したいこと」「できること」「得意なこと」を大切に。
- 新聞、テレビや広報などからの情報に、目を向けてみよう。

★ 行政が取り組むこと ★

- 相談できる場所をきちんと知らせ、相談しやすい体制にします。
- 機会あるごとに介護保険制度や他の使える制度についてわかりやすく説明します。
- 認知症の啓発・研修を、各年代に対して幅広く行います。
- 地域ケアに携わるスタッフが学べるための機会を作り、レベルアップを支援します。
- 連絡会等を開催し、保健・医療・福祉の連携を深めていきます。
- 生涯にわたって運動や趣味に親しめるよう、高齢者向け教室や事業を開催し、高齢者の健康づくりを支援します。
- 社協と協力して、サロン活動の普及や生きがいデイサービスの紹介をします。
- 地域福祉計画・地域福祉活動計画に基づき、協働により地域づくりを推進していきます。



介護予防教室

おたっしゃ教室にて

いつまでも健康で

お元気に！



【健康に関する住民の声】

- ◎足が痛くて会場まで行けない。難聴で、参加しても楽しくない。
- ◎噛みにくくなったり、飲み込みにくくなったり、「口」や「食べる」ことに自信がなくなった。食べることを楽しめなくなった。
- ◎外出するのが、億劫になった。
- ◎物忘れが気になる。
- ◎集まりに出ても、他の人とペースが合わなくなり参加するのがしんどくなる。
- ◎買物弱者 ⇒ 車の運転がやめられない。

【介護に関する課題】

- ◎見守りの必要な高齢者 138 名
家族が遠方・・・介護力の低下。介護のために帰れない。（生活・交通費）
- ◎高齢者世帯の増加とともに老々介護の増加 ⇒ 介護者自身の健康にも不安がある。
- ◎使えるサービスが限られていて選べない。使いたいときに使えない。
- ◎入所できる施設があっても、経済的な理由で利用できない。
- ◎息子や夫による男性介護の増加。
⇒ 方法が分からず介護負担感が強い。気持ちを出しにくく抱え込みやすい。
- ◎介護保険やほかの制度がよくわからない。

地域包括支援センターを中心とした活動として。。。

**目標は元気で生き生き長生き介護が必要になっても
自分らしくすこやかに暮らせるまちづくりに向けて**

普及啓発を進めていきます。

☆**介護予防の推進**☆

- すべての年代において、「予防」は大切です。
「予防」の大切さを伝え、住民の方が自分自身のこととして関心を持って日常生活の中で実行していけるよう、共に考え推進していきます。
- 介護予防への取り組みに、皆さんの声を活かしていきます。

☆**相談窓口のPR**☆

- 介護に関すること、生活に関すること、健康に関することなど、相談できる窓口としての「地域包括支援センター」が定着し、活用していただけるよう、あらゆる場面をとおしてPRし周知していきます。
- 皆さんが気軽に立ち寄れ、そこから前に進んでいける、『まちづくりのプラットフォーム』のような地域包括支援センターを目指していきます。

☆**地域の皆さんが主体となる集まりを支援**☆

- 社会福祉協議会と協働して、「自主グループ」や「サロン」を支援します。
- 介護予防事業などが、地域の自主的な集まりへのきっかけになり得るような目標を持って取り組みます。
- 地域の要望やニーズに対して、勉強会などの技術的支援を行います。

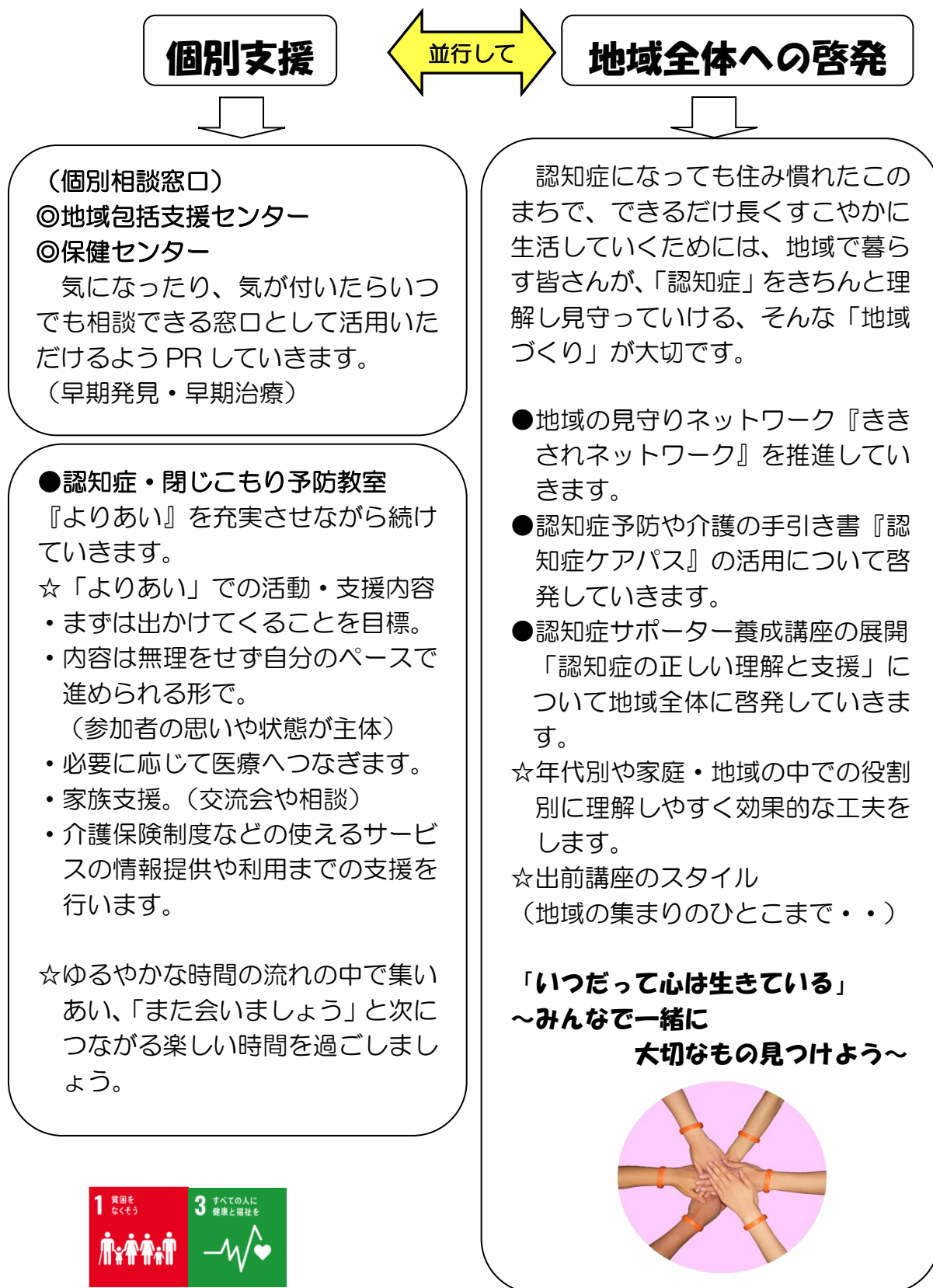
☆**情報発信**☆

- 生活する上で必要・有用である情報を発信していきます。
 - ・健康や介護について
 - ・介護保険や他の利用できる制度やサービス
 - ・行事や教室の開催について
- ◎みなさんからの声を大切にします。



認知症になっても住み慣れたこのまちで自分らしくすこやかに暮らしたい

認知症支援体制を築くための取り組み（予防と対応）



⑤ うれしいね！いつまでも自分の歯で食べること

松野町では、乳児健診時から歯科衛生士によるブラッシング指導を実施しています。その結果、1歳6か月児・3歳児健診時の歯科検診で、むし歯のない割合を増やすことができました。また、町内の2小学校においてもフッ化物洗口を実施しており、永久歯むし歯の減少につながっています。

いつまでも自分の口から食べること・噛むことは、おいしく食べることができ、健康状態を維持することにもつながります。今後は、妊婦、成人、後期高齢者とそれぞれのライフステージで実施する歯科健診の周知、受診者数の増加を目指し、いつまでも自分の歯で口から食べられる機能を維持することにつなげたいと思います。

基本目標 お口の中も健康チェック！キレイなHAハ歯♪

- ① 年に1度は、それぞれの世代に応じた歯科健診を受けよう！
- ② おとなも子どもも、間食は時間を決めよう！

そこで

★ 町民のみなさんに提案したいこと ★

- 仕上げみがきの普及（乳児～小学低学年）
 - ・自分できちんと歯みがきができない小学校低学年までは、みがき残しがないか大人の目でチェックしよう。
 - 食後の歯みがき習慣をつけよう。
 - ・朝・昼・晩の食後は、しっかりみがいて口の中も健康に。
 - ・歯を失う原因は、「むし歯」ではなく「歯周病」。歯みがきは、「歯」だけではなく、口の中を清潔に保つためにも欠かせない習慣。
 - ・歯間ブラシ・フロスも上手に使って、歯周病を予防しよう。
 - ・入れ歯の方も、毎食後はうがいをして、毎晩手入れをしましょう
 - おとなも子どもも、間食は時間を決めよう。
 - ・だらだら食いは、むし歯と肥満のもと。減糖にもつながります。
- 妊婦歯科健診、成人歯周疾患検診、後期歯科口腔健診を受診しよう
- ・令和2年度から、妊婦は妊娠中に1回、成人・後期高齢者は1年度1回、無料で歯科健診を受けることができるようになりました。受診しましょう。
 - ・定期的に受診して、歯垢が固くなる歯石も除去しましょう。

★ 行政が取り組むこと ★

○各年代に応じた歯科保健対策を推進します。

乳幼児

歯科衛生士による、乳幼児健診時のブラッシング指導を継続実施します。

妊婦

母子健康手帳発行時に受診券を交付して、受診勧奨を行います。

成人・高齢者

成人：歯周疾患検診（１年度に１回・無料）受診勧奨を行います。

後期高齢者：歯科口腔健診（１年度に１回・無料）受診勧奨を行います。

- 間食についての情報提供を、育児相談・健康相談等で説明をしていきます。
- 噛むことの大切さを伝えていきます。
- 食後の歯みがきが習慣化するように、情報提供を行い推進します。
- 地域包括支援センターと連携し、学級などあらゆる機会を通じて、歯みがきや入れ歯の手入れ、口腔機能維持のトレーニング法などの学習を行います。



第6章 健康づくり計画（第3次）目標値



森の国まつの健康づくり計画（第3次）における今後の課題とされる項目について、指標目標及び目標値を設定し、計画を推進していきます。

1 健康診査

評価項目	現在値	目標値	参考資料
特定健康診査の受診率	52.2%	60%	特定健診結果 （法定報告確定値）
家庭で血圧測定をする人の割合	63.9%	70%	住民アンケート
自分の血圧値を 知っている人の割合	85.1%	90%	
自分のコレステロール値を 知っている人の割合	44.0%	50%	
自分のHbA1c値を 知っている人の割合	44.9%	50%	
自分のe-GFR値を 知っている人の割合	28.8%	40%	

2 がん検診

評価項目	現在値	目標値	参考資料
胃がん検診受診率	10.5%	40%	がん検診集計報告
精密検査対象者の受診率	91.7%	100%	
肺がん検診受診率	CR 15.2% CT 7.0%	40%	
精密検査対象者の受診率	CR 90.0% CT 80.0%	100%	
大腸がん検診受診率	19.5%	40%	
精密検査対象者の受診率	77.4%	100%	
子宮頸がん検診受診率	20.7%	50%	
精密検査対象者の受診率	—	100%	
乳がん検診受診率	27.4%	50%	
精密検査対象者の受診率	100%	100%	
乳がん自己検診を している人の割合	52.0%	70%	住民アンケート

3 健康づくり

(1) 食生活（食育）

評価項目	現在値	目標値	参考資料
週3回以上 朝食を欠食している人の割合	男性 7.2%	男性 5.0%	住民アンケート
	女性 2.8%	女性 現状維持	
BMI 25.0 以上の人の割合 （成人）	男性 27.0%	男性 25.0%	特定健診結果
	女性 23.9%	女性 20.0%	
高齢者のやせの割合 （BMI 18.5 未満）	男性 3.3%	男性 現状維持	特定健診結果
	女性 11.3%	女性 現状維持	
小児肥満の割合 （小学生の肥満度：軽度肥満以上）	15.5%	10%未満	学校身体計測結果
減塩に努めている人の割合	67.1%	70%	住民アンケート
毎日野菜を摂っている人の割合	85.7%	90%	住民アンケート
おやつ時間を 決めている保護者の割合	1歳6ヶ月児 73.5%	90%	幼児健診アンケート
	3歳児 78.8%	90%	
夜 21 時までに就寝する乳幼児	30.2%	50%	

(2) 身体活動・運動

評価項目	現在値	目標値	参考資料
運動習慣のある成人の割合	52.4%	60%	住民アンケート
（ウォーキングマップ） やる気サポートプランを 活用している人の数	26人	50人	ウォーキングマップ 配布者名簿

(3) 喫煙

評価項目	現在値	目標値	参考資料
成人喫煙率	男性 19.1%	男性 現状維持	特定健診問診票
	女性 3.7%	女性 現状維持	
妊婦喫煙率	5.5%	0%	妊娠届出時アンケート

(4) 飲酒

評価項目	現在値	目標値	参考資料
休肝日を設けている人の割合 （1回/週以上）	48.9%	60%以上	住民アンケート
妊婦飲酒率	0%	0%	妊娠届出時アンケート

(5) こころ

評価項目	現在値	目標値	参考資料
自殺 SMR ベイズ推定値	男性 116.1	男性 100 以下	SMR ベイズ推定値
	女性 111.5	女性 100 以下	
ストレスを感じている人の割合	45.5%	40%	住民アンケート
ストレスを感じている人の中で、ストレスを解消する手段を持っている人の割合	—	70%	
睡眠による休養が充分とれている人の割合	69.9%	80%	
相談できる人を有する人の割合	85.6%	90%	
こころの健康に関する窓口を知っている人の割合	37.1%	50%	
産婦健診でのエジンバラうつ病質問票で、9点以上の産婦への支援を実施する割合	—	100%	産婦健康診査受診票

(6) 歯の健康

評価項目	現在値	目標値	参考資料
むし歯のない3歳児の割合	89.5%	95%	3歳児健診結果
仕上げ磨きを毎日する、乳幼児保護者の割合	1歳6カ月児 80.7%	100%	母子保健報告集計
	3歳児 79.2%	90%	
定期的に歯科検診を受ける人の割合	41.6%	50%	住民アンケート 乳幼児健診保護者アンケート
1日1回は歯磨きをする人の割合（成人）	96.5%	100%	住民アンケート 乳幼児健診保護者アンケート
そのうち1日3回、歯磨きをする人の割合	—	60%	

4 介護予防

評価項目	現在値	目標値	参考資料
脳卒中の発生率（人口千対）	1.9	現状維持	脳卒中発生調査
介護予防教室に参加している人数	239 名	現状維持	おたっしゃ教室 (令和元年度参加者)

5 母子保健

評 価 項 目	現在値	目標値	参考資料
妊婦訪問率	100%	100%	母子保健報告集計
育児相談平均参加率	88.2%	90%	乳児台帳担当者資料
1歳6か月児健康診査受診率	97.0%	100%	母子保健報告集計
3歳児健康診査受診率	98.0%	100%	

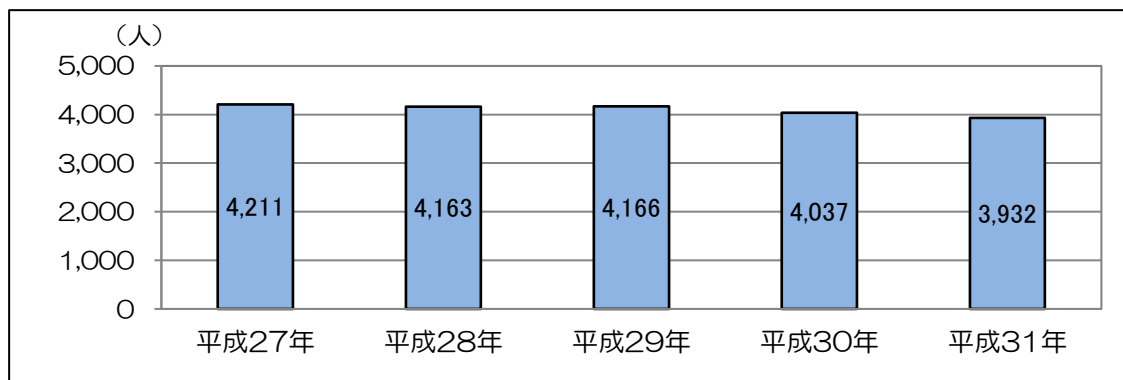


資 料



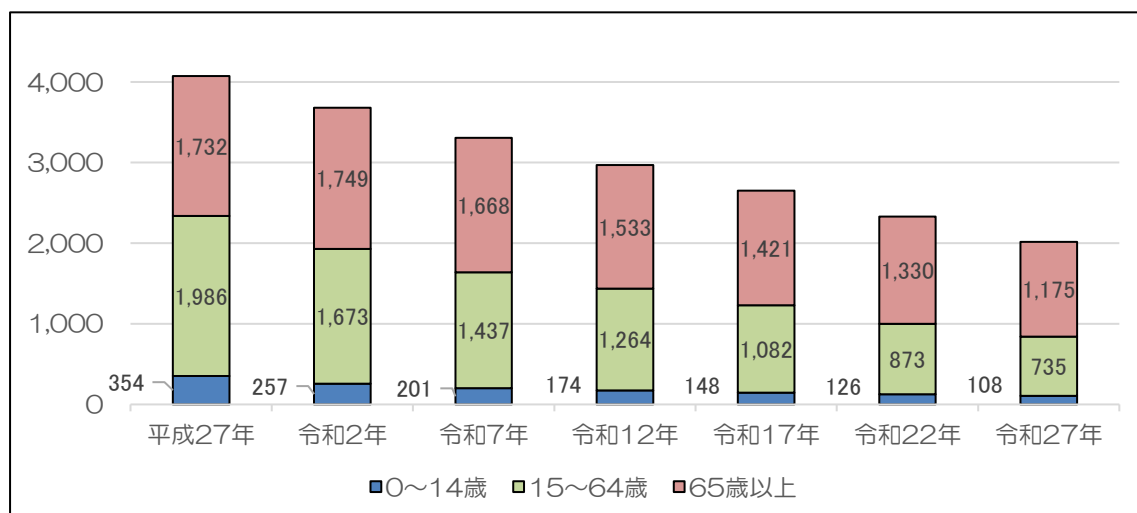
・人口等の状況

1 総人口の状況



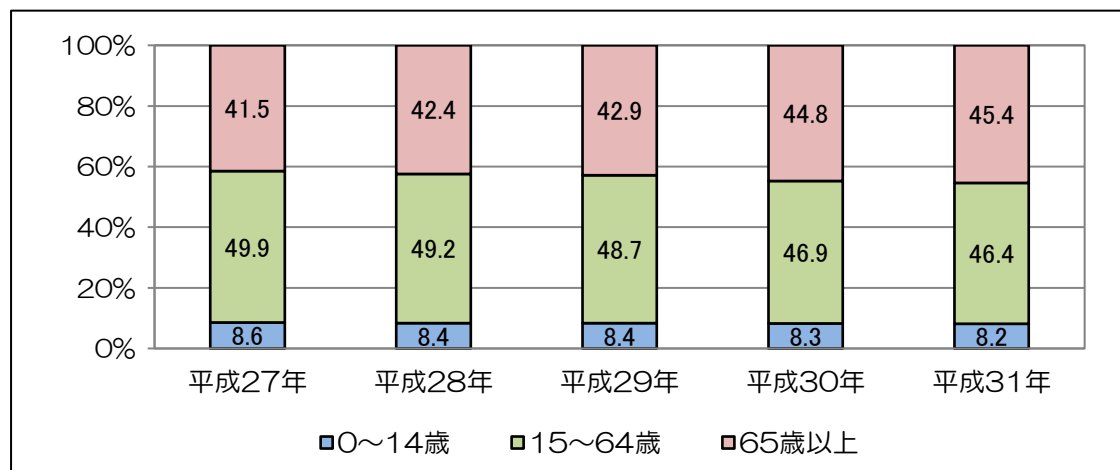
(資料：住民基本台帳による各年 3 月 31 日現在)

2 松野町の今後の人口推移



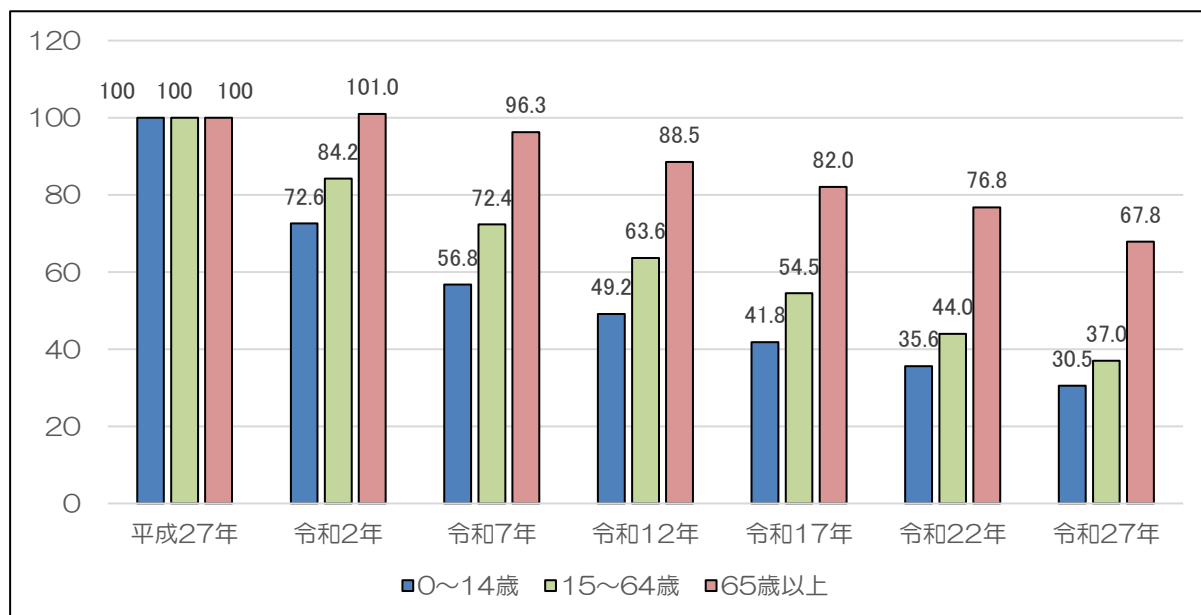
(資料：日本の地域別将来推計人口（国立社会保障、人口問題研究所平成 30 年推計）)

3 年齢3区分人口の比率状況



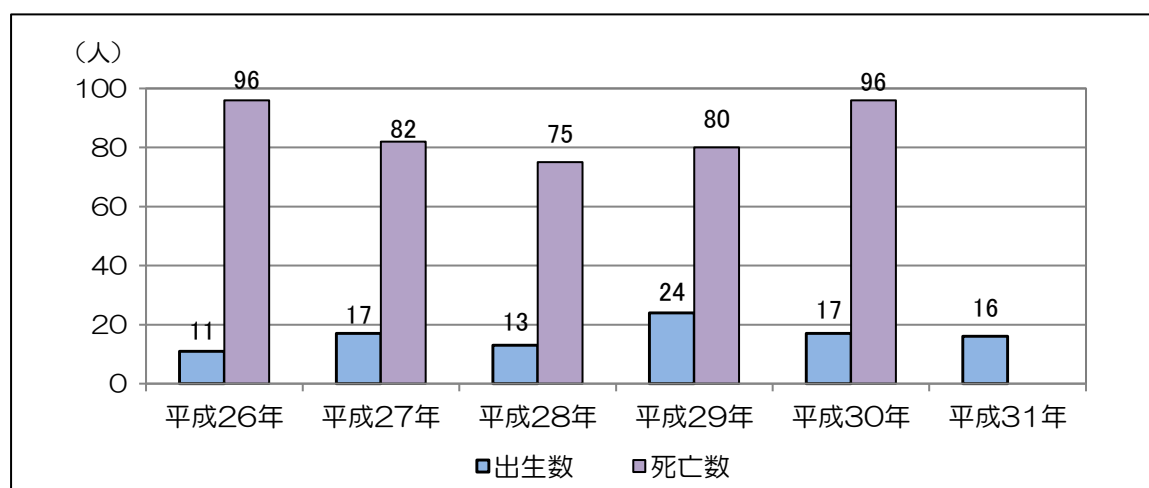
(資料：住民基本台帳による各年 3 月 31 日現在)

4 平成27年の松野町人口を100とした場合の3区分推計比較



(資料：日本の地域別将来推計人口（国立社会保障、人口問題研究所平成30年推計）)

5 松野町の出生数と死亡数



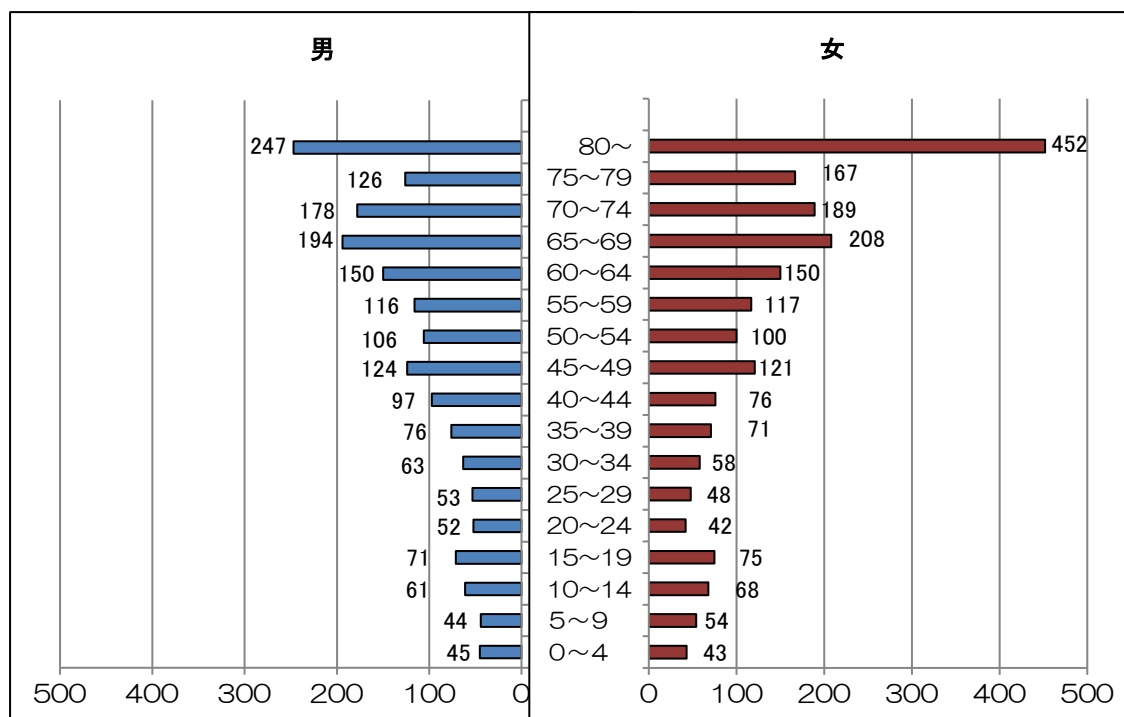
(資料：保健統計年報・住民基本台帳)

人口は少しずつ減少していますが、年齢3区分でみると、65歳以上の高齢人口割合は年々増加しており、少子高齢化による過疎化が進行しています。

人口推計をみると、今後全区分において人口が減少していき、特に年少人口の減少が著しくなっています。

6 松野町の総人口の構成状況

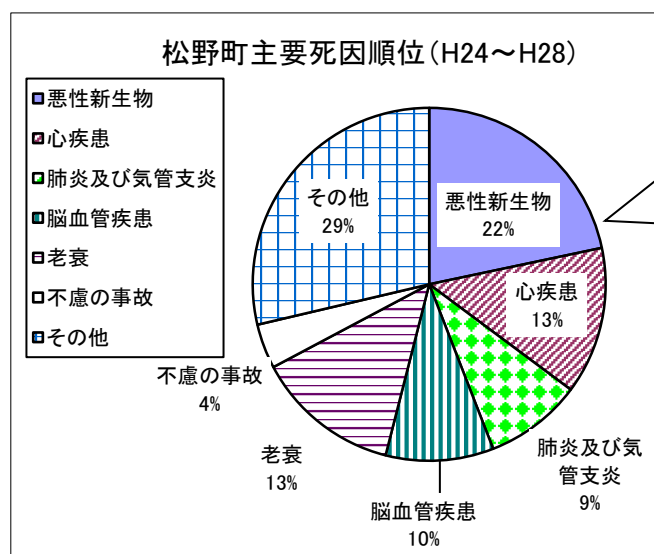
令和2年3月31日現在



(資料：住民基本台帳)

80歳代以上、及び60歳から64歳の人口構成が多い状況となっており、特に子育て世代である20代から30代が少ない状況となっています。

7 松野町主要死因順位



平成24~28年の5年間の特色として、県と同じ傾向であり、第1位は悪性新生物で約22%です。

老衰が増加、脳血管疾患、肺炎及び気管支炎を追い越しています。

愛媛県ビッグデータ活用県民健康づくり事業報告書より抜粋

平成 29 年度に特定健診を受診した、国民健康保険ならびに全国健康保険協会加入者の内、40～74 歳の男女を分析対象としています。なお、項目により判定できない数があるため、判定可能数は異なります。

1 特定健康診査質問票の集計結果

	男性			女性		
	県 割合(%)	松野町 割合(%)	判定可能 数 (人)	県 割合(%)	松野町 割合(%)	判定可能 数 (人)
毎日飲酒	37.8	49.6	409	9.8	6.6	425
20 歳から体重増加あり	46.6	43.8	409	29.3	27.6	424
1 回 30 分以上の運動しない	70.4	66.8	407	73.0	69.6	424
歩行・身体活動をしない	56.6	45.5	407	53.8	39.0	423
歩く速度が遅い	57.8	59.3	408	61.7	64.6	424
体重増減があった	26.7	25.1	407	22.8	19.6	424
食べる速さが速い	35.2	28.9	408	28.2	23.4	423
就寝前の食事あり	33.0	26.0	407	16.9	13.0	423
夕食後に間食あり	17.6	13.5	407	21.4	21.9	424
朝食欠食あり	22.6	14.5	407	11.9	9.4	424
休養不十分	37.1	31.0	407	40.6	38.5	423
生活を改善するつもりなし	33.1	32.9	404	24.0	25.8	422
保健指導は利用しない	64.1	50.5	408	60.0	51.1	423

2 特定健康診査結果の項目別集計

	男性			女性		
	県 粗有病率	松野町 割合(%)	対象者 (人)	県 粗有病率	松野町 割合(%)	対象者 (人)
①肥満	51.1	50.6	417	24.6	25.7	439
②メタボ該当	24.8	25.7	416	7.6	10.9	439
③高血圧	46.0	53.2	417	34.2	42.8	439
④脂質異常症	55.2	55.0	416	50.7	55.8	439
⑤糖尿病	12.5	17.0	417	5.8	8.4	439
⑥習慣的喫煙	34.4	34.3	417	8.0	6.8	439

※各項目の判定区分

①肥満	腹囲基準値(男性 85cm/女性 90 cm)以上または BMI25 以上
②メタボリックシンドローム	腹囲肥満(男性腹囲 85cm 以上/女性 90cm 以上)かつ以下の①～③の内2つ以上に該当 ① 中性脂肪 150mg/dL 以上、または HDL コレステロール 40mg/dL 未満、もしくはコレステロールを下げる薬服用 ② 収縮期血圧 130mmHg 以上または拡張期血圧 85mmHg 以上、もしくは血圧を下げる薬服用 ③ 空腹時血糖 110mg/dL 以上または HbA1c6.0%以上、もしくはインスリン注射または血糖を下げる薬服用
③高血圧症	収縮期血圧 140mmHg 以上、または拡張期血圧 90mmHg 以上もしくは血圧を下げる薬服用
④脂質異常症	中性脂肪 150mg/dL 以上、または HDL コレステロール 40mg/dL 未満、または LDL コレステロール 140mg/dL 以上、もしくはコレステロールを下げる薬服用
⑤糖尿病	空腹時血糖 126mg/dL 以上または HbA1c6.5%以上、もしくはインスリン注射または血糖を下げる薬服用
⑥習慣的喫煙者	合計 100 本以上、または6か月以上吸っている者であり、最近1か月間も吸っている者 (特定健康診査の標準的な質問票に準拠)

この報告書から松野町をみると、男女共に高血圧や糖尿病の割合が、愛媛県と比較して高い傾向がわかりました。また女性では、肥満やメタボ該当者の割合も高くでています。それに関連する生活習慣として、男性では「毎日飲酒」、女性では「1回30分以上の運動をしない」「夕食後に間食がある」等の項目で、高い割合でした。

松野町ウォーキングマップや健康相談・健康学級等を活用し、健康づくりに取り組みましょう。



愛媛県イメージアップキャラクター
みきちゃん

令和2年度住民アンケート結果

★ 住民アンケート実施者数（合計 657 名）

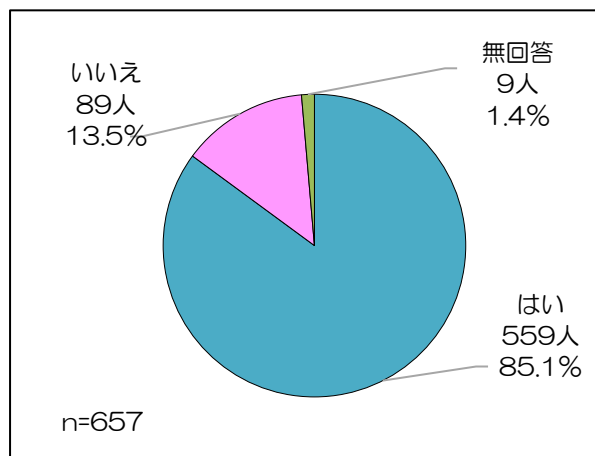
令和2年度の健康診断やがん検診等で住民の方の協力を得てアンケートを実施し、男性 286 人（43.5%）、女性 371 人（56.5%）、計 657 人の方の協力を得ました。

アンケート実施者

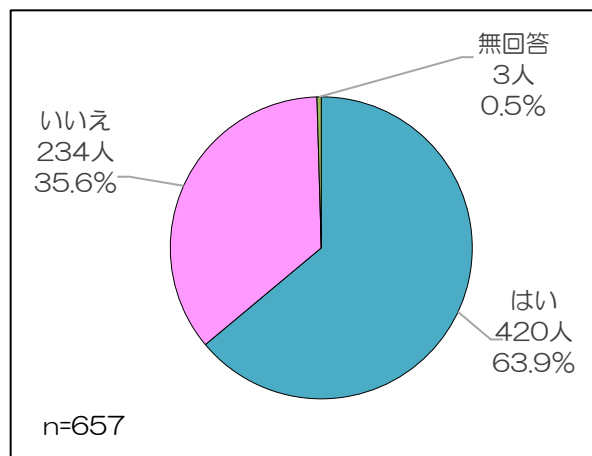
(人)

	30 歳未満	30～39 歳	40～49 歳	50～59 歳	60～69 歳	70～79 歳	80 歳以上	計
男性	0	1	7	20	79	126	53	286
女性	0	6	23	22	115	139	66	371
計	0	7	30	42	194	265	119	657

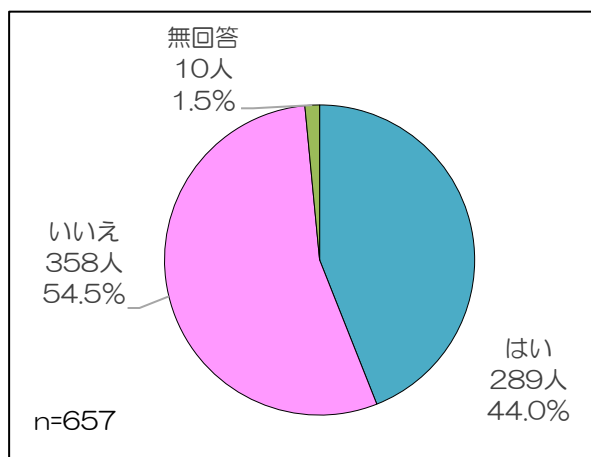
自分の血圧値を知っていますか？



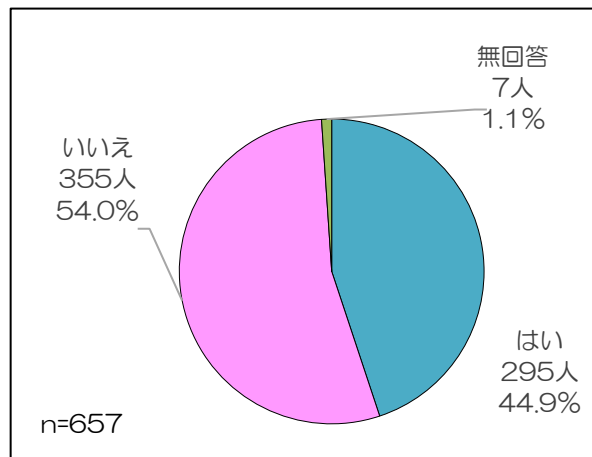
家庭で血圧測定をしていますか？



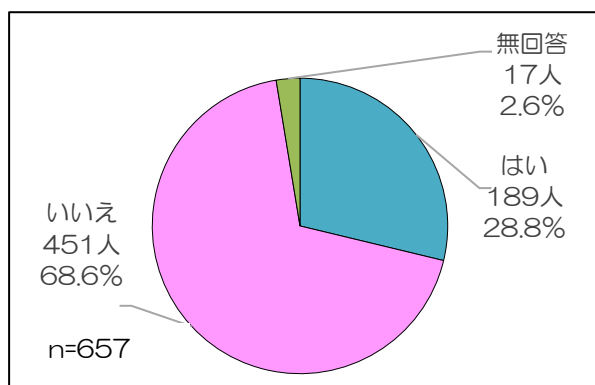
自分のコレステロール値について知っていますか？



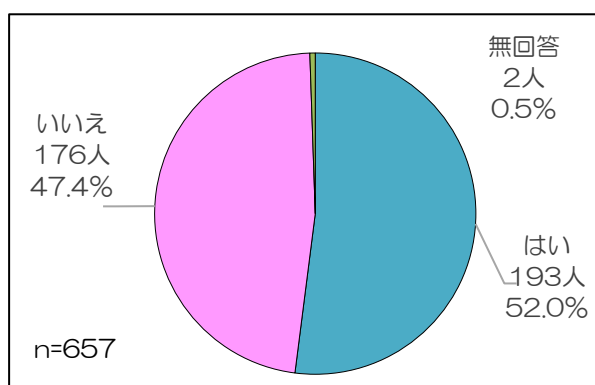
自分のHbA1c 値（糖尿病の検査）について知っていますか？



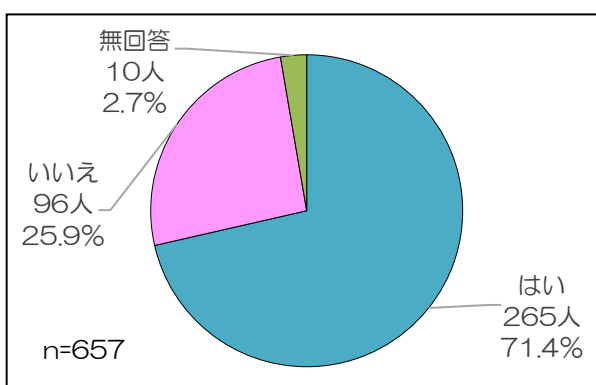
自分の腎機能検査の値について知っていますか



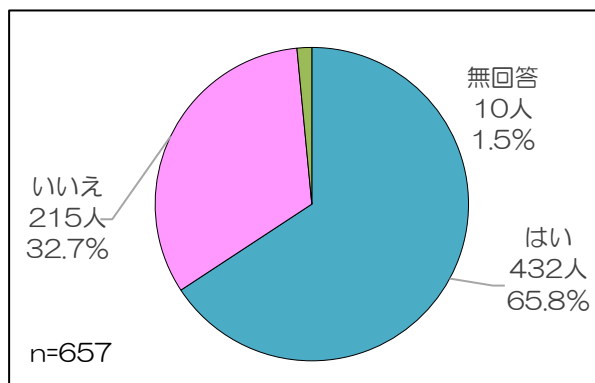
乳がんの自己検診をしていますか？ （女性のみ）



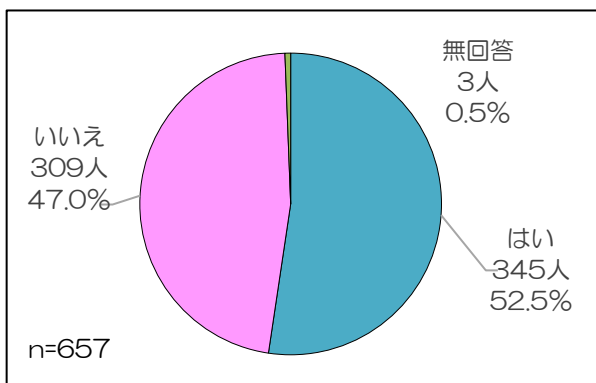
乳がんの自己検診の仕方を知っていますか？（女性のみ）



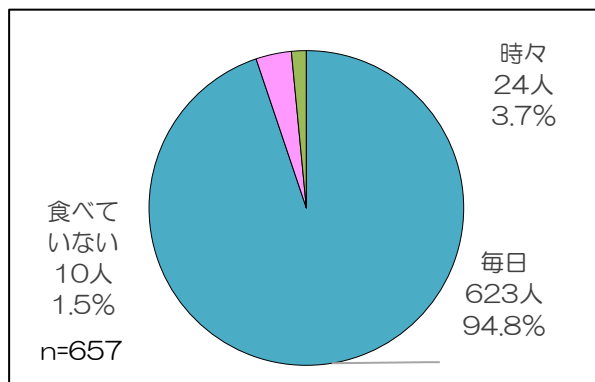
自分で健康と感じていますか？



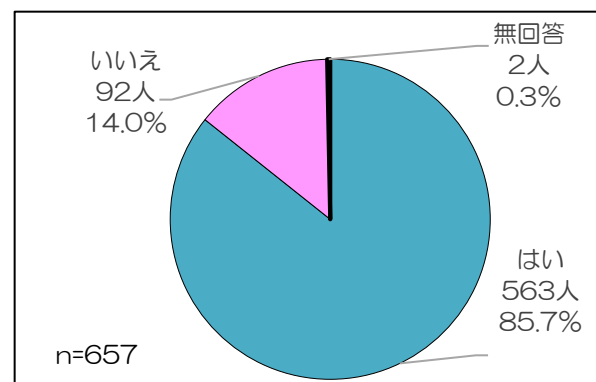
運動する習慣はありますか？



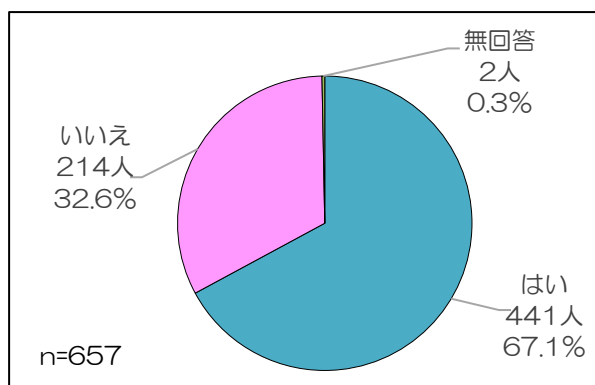
朝食を食べていますか？



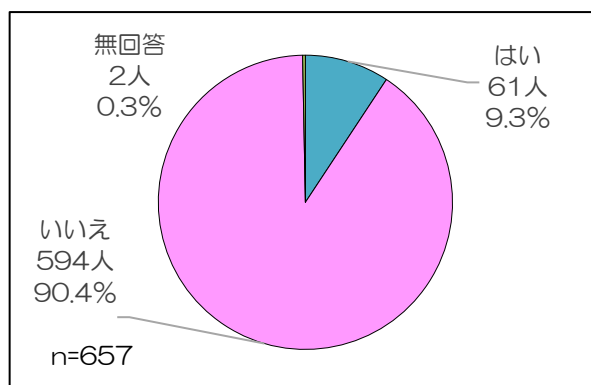
野菜を毎日食べていますか？



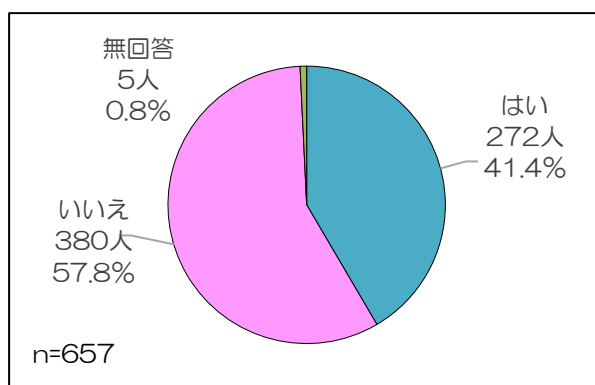
減塩に努めていますか？



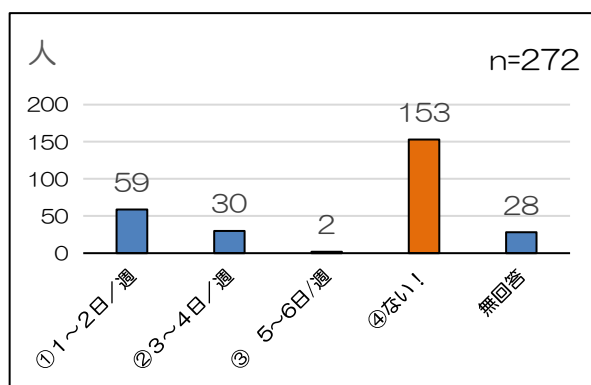
煙草を吸っていますか？



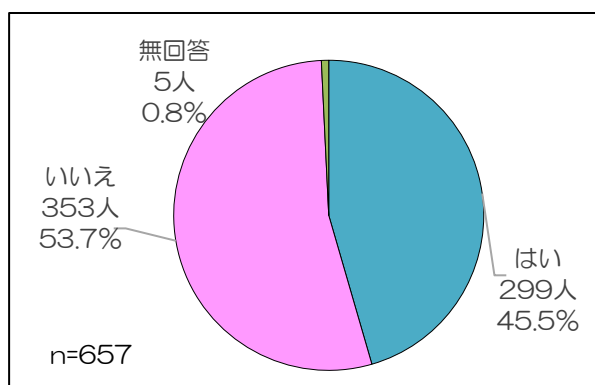
アルコールを飲みますか？



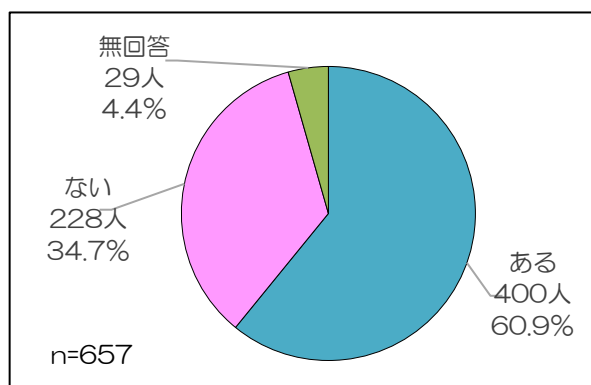
休肝日を設定していますか？（飲む方）



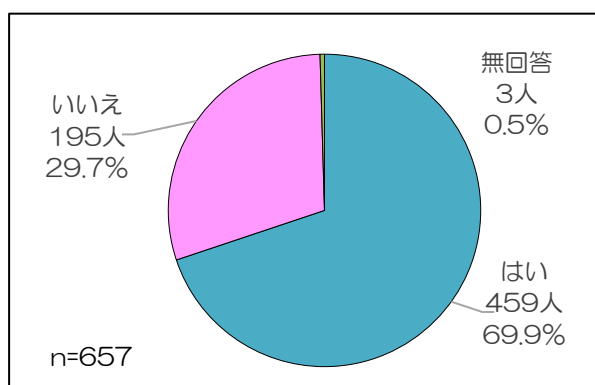
ストレスを感じていますか？



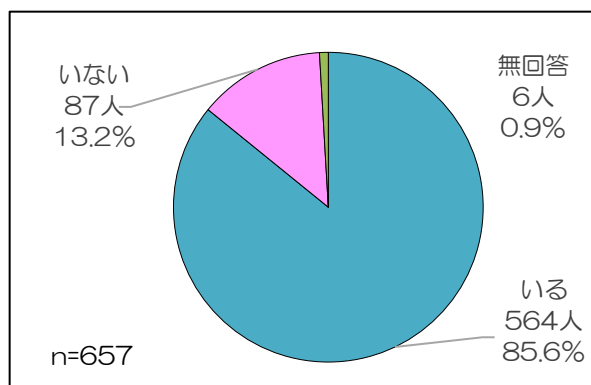
ストレスを解消する手段を持っていますか？



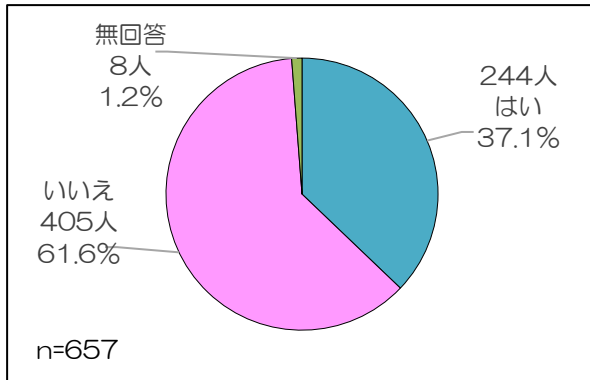
睡眠による休息が十分とれていますか？



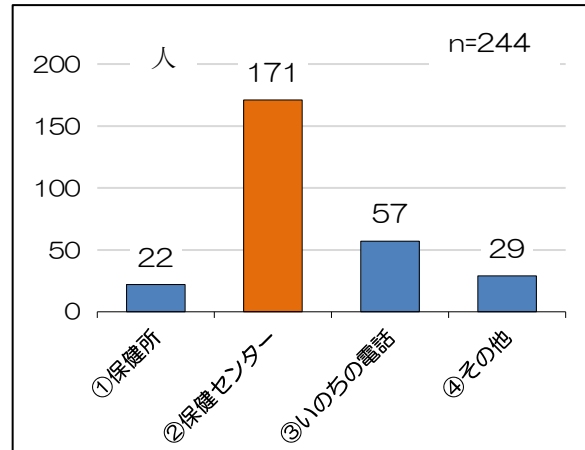
困りごとなど、相談できる人はいますか？



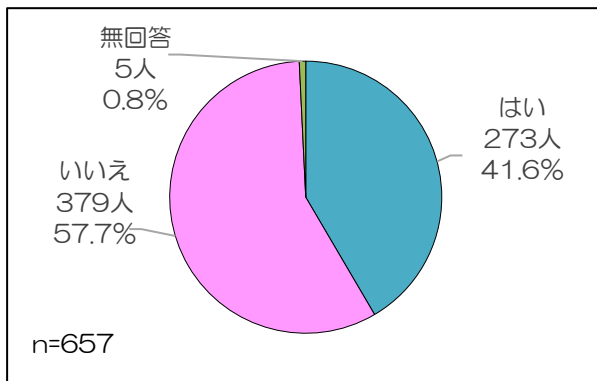
こころの健康に関する相談窓口を知っていますか？



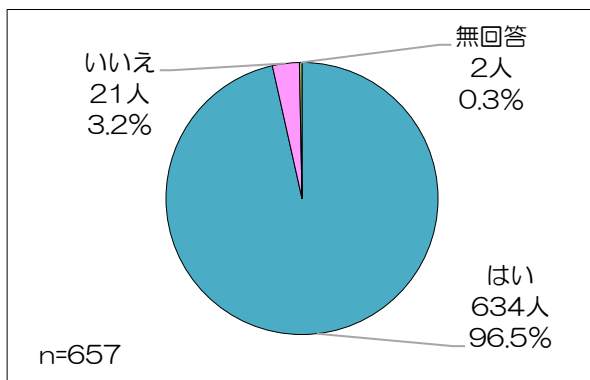
知っている人方→それはどこですか？
244 人中（複数回答）



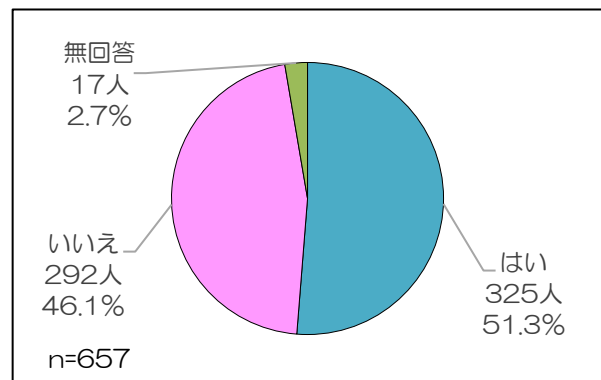
定期的に歯科検診を受けていますか？



毎日、歯磨きをしますか？



はい→毎食後、歯磨きしますか？





森の国まつの健康づくり計画（第3次）

発行年月	令和3年3月
発行	松野町
編集	松野町保健福祉課
	〒798-2102
	愛媛県北宇和郡松野町大字延野々1406番地4
	TEL 0895-42-0708
	FAX 0895-42-1550
	E-mail m-hoken@town.matsuno.ehime.jp