

第1章 計画の策定にあたって

○計画の趣旨と背景

わが国では、急速な高齢化と共に生活環境やライフスタイルの変化などにより、疾病構造も変化し、がん、心疾患、脳血管疾患をはじめとする生活習慣病の占める割合が高まっています。これに伴って、要介護者の増加も深刻な社会問題となっている現状です。

国においては平成12年3月に「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を策定し、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の概念を導入し、疾病予防を重視した生活習慣病対策が示されました。

平成18年には特定健康診査、特定保健指導の実施を保険者に義務付ける医療制度改革が行われたほか、がん対策基本法、自殺対策基本法が相次いで制定されました。

一方で、肥満や子どもの頃からの不規則な食習慣、食の安全性や伝統ある食文化の喪失等を背景として「食」をめぐる問題も大きく取り上げられています。平成17年には「食育」を国民運動として取り組むために「食育基本法」が施行され、これに基づき平成18年に食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るために国は「食育推進基本計画」を策定しました。

健康日本21については、計画年度の更新を迎え、総合的な評価のもと、平成25年度から第2期計画として向こう10年間における健康推進の指針を取りまとめたところであります。

このような背景の中、洞爺湖町は平成18年3月の旧虻田町・旧洞爺村による合併以降、新町としての健康づくり計画の策定に向けて、今後ますます高齢化が進む中、町民への意識調査や地域の特性を分析し、町民が健やかで心豊に生活を送り、一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組んでいけるように、関係機関、関係団体、地域との連携を図り、「洞爺湖町健康づくり計画」を策定することとしました。

○計画の期間

洞爺湖町健康づくり計画の計画期間は平成24年度を策定年度として平成25年度から平成29年度までの5年間とします。最終年度の平成29年度に最終評価を行い、その後の健康づくり計画に反映させることとします。

ただし、国の施策または社会情勢などの変化に伴い、必要に応じて見直しを図るものとします。

また、他の保健・福祉・医療分野における当町の計画とも検証していく中で、上記同様の見直し、または統合について検討を図るものとします。

北海道・西胆振・洞爺湖町における主な保健計画の策定期間

	～H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30～
北海道	新・北海道保健福祉医療計画（H20～H29）											
	北海道医療計画（H20～H29）											
	北海道がん対策推進計画（H20～H24）						次期計画（H25～H29）					
	北海道健康推進計画 （すこやか北海道 2 1）H13～H22				H22～H24 （期間延長）				次期計画 H25～H34			
西胆振	北海道医療計画西胆振地域推進方針 H20～24						次期計画 H25～H29					
	西胆振健康づくり行動指針 （健康西胆振 21）H13～H22				H22～H24 （2年間延長）				活動計画 H25～H29			
洞爺湖町	洞爺湖町健康づくり計画（H25～H29）											

第2章 計画の目標

○基本的考え方と計画体系

健康づくりは、一人ひとりが心豊かに生きるための手段であり。主役は町民の皆さんです。そのためには一人ひとりが自分自身の生き方として健康づくりに取り組むことと、個人や家庭、地域、関係機関が連携し、共通の目標を掲げて、それぞれの役割を担いながら、健康なまちづくりに取り組んでいくことが大切です。

この計画においては、洞爺湖町において有病率の高い高血圧や糖尿病、脳血管疾患などの生活習慣病の発症や進行に大きな影響を与えるといわれる8つの生活習慣（食事、栄養、運動、睡眠、ストレス、労働、たばこ、アルコール）のうち、食事と栄養を組み合わせた「食生活」と「運動」の2つの分野を設定し、目標を定めて、個人、地域、行政の役割を考えながら具体的な取り組みを推進します。

第3章 アンケートから見る「食生活」と「運動」

洞爺湖町におけるアンケート調査をもとに、食と運動についての意識を統計で示し、さらに西胆振（登別市、室蘭市、伊達市、洞爺湖町、壮瞥町、豊浦町）における平均数値と洞爺湖町の現状と比較してみます。

なお、アンケートについては次に実施した調査結果をもとに資料を作成しています。

■西胆振地域健康づくり行動指針 実態調査（平成23年度実施）

- 調査地域 室蘭市・登別市・伊達市・洞爺湖町・
壮瞥町・豊浦町
- 調査対象 20歳代～70歳以上の1,800名
*回収数1,588 有効数1,503のうち
洞爺湖町のサンプル51
*西胆振における平均値については洞爺湖
町を含む食生活項目の有効数1,387、運
動項目の有効数1,404としています。

■洞爺湖町健康づくり計画策定 アンケート（平成24年度実施）

- 調査地域 洞爺湖町
- 調査対象 10歳代以上～75歳以上
2,000人無作為抽出
*回収数778 有効数778

○「食生活」における現状

■朝食は食べますか

①毎日食べる ②時々食べる ③食べない (単位：%)

	《男》			《女》		
	①	②	③	①	②	③
H23 洞爺湖町	88.9	4.4	6.7	80.0	5.0	15.0
西胆振平均	83.4	10.1	6.5	77.2	13.2	9.7
H24 洞爺湖町	85.3	8.4	6.3	81.8	9.9	8.3

(H23 洞爺湖町と西胆振平均値は西胆振地域健康づくり行動指針実態調査から、H24 洞爺湖町は洞爺湖町健康づくり計画策定アンケートから)

H24のアンケートにより「食べない」と回答した方は、男性8.3%、女性4.9%との結果となりました。

朝食を食べない方を男女別・年代別に見てみると (単位：人)

	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60～64歳	65～69歳	70～74歳	75歳以上
男性		3	5	2	10	3	2		1
女性	1	2	2	7	4	2		1	1

男女とも幅広い年代にわたっている事がわかりました。朝食を摂ることは規則正しい生活により健康を維持するための第1歩でもあります。習慣的に朝食を食べない方への具体的な支援として①早く寝る・よく眠る②自分で朝食を用意する努力③夕食・夜食を摂り過ぎないなどの指導や周知を継続し、次回アンケートに向けて朝食欠食者の改善を図っていきます。

■間食はしますか

①よくする ②時々する ③控えるようにしている ④しない

(単位：%)

	①	②	③	④	《男》	①	②	③	④	《女》	①	②	③	④
H23 洞爺湖町	13.3	46.7	26.7	13.3		10.0	50.0	30.0	10.0		16.0	44.0	24.0	16.0
西胆振平均	16.8	49.6	21.8	11.8		9.9	49.0	24.6	16.4		24.0	50.2	18.9	6.8
H24 洞爺湖町	17.0	45.6	25.2	12.2		10.4	43.2	29.7	16.7		22.4	47.0	21.6	9.0

洞爺湖町における「間食」についての意識は、西胆振平均に比べ平均以下となっており、男女別・年代別に分析してみても幅広い年代層にわたり平均化した数値となっているところから、現状での継続的な指導を行っていきます。

■油を多く使った料理は食べますか

①よく食べる ②時々食べる ③控えるようにしている ④食べない (単位：%)

	①	②	③	④	《男》	①	②	③	④	《女》	①	②	③	④
H23 洞爺湖町	8.9	42.2	46.7	2.2		5.0	50.0	45.0	0.0		12.0	36.0	48.0	4.0
西胆振平均	15.4	50.8	31.6	2.2		17.8	54.9	25.1	2.2		12.9	46.5	38.5	2.1
H24 洞爺湖町	13.7	45.8	38.0	2.5		17.0	45.9	34.6	2.5		11.0	46.2	40.4	2.4

西胆振平均に比べ「よく食べる」「時々食べる」と回答した方の割合は低い結果となっています。

洞爺湖町でのH23とH24の比較において「よく食べる」「時々食べる」の割合が上昇しているため、今後は注意深く指導と食に関する情報提供を行っていきます。

■毎食野菜類を食べるようにしていますか

①食べるようにしている ②時々食べる ③あまり食べない

(単位：%)

	①	②	③	《男》	①	②	③	《女》	①	②	③
H23 洞爺湖町	80.0	13.3	6.7		70.0	20.0	10.0		88.0	8.0	4.0
西胆振平均値	68.6	27.9	3.5		58.1	37.3	4.6		79.4	18.0	2.4
H24 洞爺湖町	73.6	22.9	3.5		64.8	30.2	5.0		80.5	17.3	2.2

西胆振平均に比べ、毎食野菜類を食べる意識が高い結果となっています。

しかし、洞爺湖町におけるH23とH24の比較において、その割合が低下しているところから、今後の指導と食に関する情報提供を継続して行っていきます。

参考までに、厚生労働省が平成22年に行った国民健康・栄養調査による1日の野菜摂取量を都道府県別に調査したところ北海道は男性が全国47都道府県中43位、女性については同37位という結果となっています。

■減塩のために調味料や塩分の強い食品を控えていますか

①いつも控えている ②時々控える ③気にしない

(単位：%)

	①	②	③	《男》	①	②	③	《女》	①	②	③
H23 洞爺湖町	40.0	28.9	31.1		35.0	20.0	45.0		44.0	36.0	20.0
西胆振平均値	29.5	41.3	29.2		22.7	39.2	38.1		36.7	49.5	19.8
H24 洞爺湖町	40.1	38.8	21.1		33.0	38.7	28.3		44.9	39.3	15.8

西胆振平均に比べ、減塩に対する意識が男女とも高い結果となっております。

参考として、厚生労働省が平成22年に行った国民健康・栄養調査による1日の食塩摂取量を都道府県別に調査したところ北海道は男性が全国47都道府県中29位、女性については同26位という結果でした。

■自分の丁度良い食事の量や食品の組合せを知っていますか

①よく知っている ②だいたい ③知らない

(単位：%)

	①	②	③	《男》	①	②	③	《女》	①	②	③
H23 洞爺湖町	6.7	71.1	22.2		0.0	55.0	45.0		12.0	84.0	4.0
西胆振平均値	10.3	59.9	29.9		7.0	53.1	39.9		13.5	67.1	19.3
H24 洞爺湖町	14.8	67.4	17.8		13.6	64.7	21.7		15.8	69.4	14.8

西胆振平均に比べて、男女とも丁度良い食事の量や食品の組合せを知っている割合は高く、洞爺湖町におけるH23とH24との比較においても上昇した結果となり、今後もさらなる意識の高揚に努めてまいります。

■自分の食生活について、どのように感じていますか

①問題ない ②少し問題 ③問題あり ④よくわからない

(単位：%)

	①	②	③	④	《男》	①	②	③	④	《女》	①	②	③	④
H23 洞爺湖町	33.3	51.1	0.0	15.6		35.0	50.0	0.0	15.0		32.0	52.0	0.0	16.0
西胆振平均	28.3	52.8	11.4	7.6		28.3	51.8	12.3	7.6		28.2	53.8	10.4	7.6
H24 洞爺湖町	38.2	45.2	11.1	5.5		40.9	39.9	12.6	6.6		34.7	50.5	10.0	4.8

自分の食生活について「問題ない」と回答した割合は、男女とも西胆振平均を上回る結果となりました。

今後は「少し問題」「問題あり」「よくわからない」と回答した割合を減らす支援として、栄養相談、指導や情報発信を行ってまいります。

さらに食生活に伴う自身の健康状態をチェックできるよう特定健診への受診勧奨についても積極的に行ってまいります。

■自分の食生活について今後どのようにしたいと思いますか

①今より良くしたい ②今のままで良い ③特に考えていない

(単位：%)

	《男》			《女》		
	①	②	③	①	②	③
H23 洞爺湖町	53.3	28.9	17.8	40.0	35.0	25.0
西胆振平均値	57.5	32.1	10.4	52.4	34.9	12.7

■自分の食生活を今より良くしたい人は、どのようなことですか

①カロリーを減らす ②食品の種類を増やす ③野菜を増やす ④脂肪を減らす
⑤塩分を減らす ⑥牛乳・乳製品・小魚を増やす ⑦その他 (単位：%)

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
H23 洞爺湖町	38.0	13.0	33.0	36.0	24.0	11.0	0.0
西胆振平均値	33.0	16.0	32.0	26.0	23.0	13.3	3.0

《男》

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
30.0	5.0	20.0	20.0	15.0	10.0	0.0
31.5	10.6	31.4	27.3	21.7	10.2	2.8

《女》

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
44.0	20.0	44.0	48.0	32.0	12.0	0.0
35.1	21.4	31.9	25.1	23.9	16.6	4.0

自分の食生活を今より良くしたい方への取り組みは、様々な考え方があります。

今後も情報提供や相談などを通して正しい理解のもと、食生活の改善に取り組めるよう指導を行っていきます。

「食生活」と「栄養」における今後の施策と課題

<p style="text-align: center;">目 標</p>	<p>食生活は生涯を通じての健康づくりの基本です。生活習慣病予防の観点からも、バランスのとれた健康的な食生活を身につけることが大切です。食生活は世代により摂取量や食事内容も異なってくるところから世代別にその目標を設定しました。洞爺湖町は自然に恵まれ、野菜をはじめ、いも類、豆類など豊富な農産物の生産と畜産、漁業においてはホタテの養殖を中心に水産加工も盛んです。これらの地物食材を日々の食卓にも積極的にとり入れましょう。</p> <p>□こども若者世代</p> <ul style="list-style-type: none"> ①バランスの良い食事を取ろう ②朝ごはんを食べよう ③野菜を多く摂ることを心がけよう <p>□働き盛り世代</p> <ul style="list-style-type: none"> ①自分の適正な食事内容を知ろう ②適正体重を維持し、食べ過ぎに気をつけよう ③野菜をたくさん摂り、塩分を控えよう <p>□ 高齢者世代</p> <ul style="list-style-type: none"> ①1日3食 栄養バランスのとれた食事をしよう ②適正体重を維持しよう ③塩分を控えよう
<p style="text-align: center;">行政の役割</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活についての情報提供や啓発・相談等を充実し、適正な食習慣を目指します。 ・料理教室等で栄養指導を図ります。 ・食に関する関係団体の自主的な活動を支援します。
<p style="text-align: center;">地域・個人の役割</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活に関する教室などに積極的に参加しましょう。 ・1日の運動量と食べる量、栄養のバランスを考えましょう。
<p style="text-align: center;">具体的施策</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児健診時における栄養教育・指導。 ・子育てセミナーにおける食事とおやつに関する指導。 ・食生活改善推進員協議会、ヘルスマイトの会などの活動支援。 ・関係機関と連携した情報提供。 ・特定健診、特定保健指導の実施
<p style="text-align: center;">今後の課題</p>	<p>食生活と栄養の指導においては、運動との連動と共に朝食欠食の改善について、個人の生活習慣全体を包括的に捉えたアプローチと共に、特に子供の頃からの望ましい生活習慣の定着を目指していく必要があります。</p> <p>食生活に対する意識についてはアンケートの結果からも、それぞれに意識の高さはあるように見受けられるが、問題意識を持たない層の改善を図るためには徹底した情報提供や相談指導を継続実施していく必要があります。</p>

○「運動」における現状

■よく歩く日は週に何日くらいありますか

①毎日 ②5日くらい ③3日くらい ④1日 ⑤ほとんどない (単位：%)

	①	②	③	④	⑤
H23 洞爺湖町	17.4	10.9	19.6	10.9	41.3
西胆振平均値	15.5	12.2	23.9	16.2	32.3

《男》	①	②	③	④	⑤
	20.0	15.0	25.0	5.0	25.0
	17.2	12.9	20.1	17.3	32.4

《女》	①	②	③	④	⑤
	15.4	7.7	15.4	15.4	48.2
	13.6	15.5	27.2	15.1	32.1

(H23 洞爺湖町と西胆振平均値は西胆振地域健康づくり行動指針実態調査から、H24 は洞爺湖町健康づくり計画策定アンケートから複数回答以外で100%に満たない場合は無回答項目 以下同様)

西胆振平均と比べ、歩くことの習慣づけがされておらず、毎日歩くことを習慣化しているのは特定の人とされます。ウォーキング事業の周知やウォーキングマップの利用を促進し、身体を動かす楽しさや充実感を実感できるよう情報発信を今後も行っていきます。

■意識して体を動かしていますか

①はい ②いいえ (単位：%)

	①	②
H23 洞爺湖町	63.0	37.0
西胆振平均値	64.1	35.9
H24 洞爺湖町	67.2	32.8

《男》	①	②
	50.0	50.0
	58.7	41.3
	67.3	32.7

《女》	①	②
	73.1	26.9
	69.7	30.3
	66.5	33.5

適度な運動は、心身を健やかに保つことや生活習慣病の予防、ストレスの解消など様々な効果があります。

洞爺湖町において「いいえ」と回答した男性は32.7%で、年代別に分析すると50歳代で高い割合を示しており、女性については40歳代となっております。次の設問でH23とH24の比較で身体を動かす内容で割合を伸ばした「家事」や「庭いじり」など日常の中で行う動作や行動を意識させていくことや、「散歩」や「ウォーキング」など誰でも手軽に取り組めることの実践、さらには生活習慣病との関係を含めた情報発信を継続していきます。

■上の問いに「はい」と回答した方で、身体を動かす内容はどのようなものですか

- ①家事をこまめに ②庭いじりをする ③散歩をする ④乗り物やエレベーターを使わず歩く ⑤ウォーキングをする
 ⑥水泳・ジョギング・ダンス等をする ⑦体操やストレッチで身体を伸ばす ⑧腹筋や腕立て伏せ等をしている
 ⑨その他 (単位：%)

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
H23 洞爺湖町	26.1	28.3	23.9	15.2	15.2	10.9	21.7	8.7	6.5
西胆振平均値	18.3	17.9	20.4	11.4	13.8	14.3	23.6	12.3	7.2
H24 洞爺湖町	45.3	48.4	38.5	15.3	25.3	8.5	33.1	11.2	14.5

《男》

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
	0.0	20.0	25.0	5.0	20.0	15.0	5.0	10.0	10.0
	6.9	14.3	18.2	10.5	13.0	13.1	17.2	16.6	8.3
	10.9	20.2	19.2	8.3	11.7	3.6	11.1	8.5	6.5

《女》

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
	46.2	34.6	23.1	23.1	11.5	7.7	34.6	7.7	3.8
	30.2	21.8	22.8	12.3	14.7	15.5	30.3	7.7	6.1
	24.4	19.5	13.7	6.6	9.2	3.0	15.6	1.9	6.0

■上記同様「はい」と回答した方で、どれくらいの頻度で身体を動かしていますか

- ①毎日 ②週に3~4日 ③週に1~2日 ④月に1~2回くらい (単位：%)

	①	②	③	④	《男》	①	②	③	④	《女》	①	②	③	④
H23 洞爺湖町	42.9	47.6	4.8	4.8		25.0	75.0	0.0	0.0		53.8	30.8	7.7	7.7
西胆振平均	33.2	35.0	27.4	4.3		30.6	34.9	29.6	4.8		35.6	35.1	25.3	3.9
H24 洞爺湖町	57.4	29.8	11.6	1.2		51.6	33.2	13.0	2.2		61.9	27.6	10.1	0.4

■意識して身体を動かしていますかの設問に「いいえ」と回答した方の、その理由は

- ①運動する場所がない ②忙しく時間がない ③きっかけがない ④やりたくない
 ⑤特に必要と思わない ⑥年齢・身体的理由 ⑦その他 (単位：%)

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	
H24 洞爺湖町	15.7	39.0	29.7	10.6	12.3	15.7	9.3	
男女別	男性	12.6	22.2	24.4	6.7	11.9	15.6	6.7
内 訳	女性	11.2	34.8	21.3	9.6	7.3	8.4	7.3

今後は、生活習慣病の予防に向けた取り組みを含め、世代別による指導や情報発信により改善を図っていきます。

■あなたが運動を続けていく、または新たに始めようとする上で、必要なことは何ですか

- ①一緒に運動する仲間 ②家族の理解と協力 ③運動サークルの情報 ④時間（余暇）
⑤運動の施設や場所の情報 ⑥その他 （単位：％）

	①	②	③	④	⑤	⑥
H23 洞爺湖町	32.6	17.4	15.4	21.7	34.8	15.2
西胆振平均値	37.5	17.3	15.5	31.2	47.6	6.9
H24 洞爺湖町	29.7	16.5	13.8	29.6	41.8	7.3

《男》

①	②	③	④	⑤	⑥
35.0	10.0	15.0	30.0	35.0	10.0
35.4	18.2	11.0	32.6	55.2	6.6
21.0	11.3	9.6	29.4	24.2	4.6

《女》

①	②	③	④	⑤	⑥
30.8	23.1	15.4	15.4	34.6	19.2
39.8	16.4	20.0	29.8	39.8	7.8
21.3	12.2	10.5	31.2	19.9	5.1

*参考 健康福祉センターさわやか・ふれ愛センター トレーニングルームの利用状況（延利用人数）

	平成 21 年度	平成 22 年度	平成 23 年度
さわやか	1, 871	1, 788	1, 590
ふれ愛センター	189	775	572
計	2, 060	2, 563	2, 163

■あなたは今の運動習慣に満足していますか

- ①満足している ②やや満足している ③やや不満である ④不満である （単位：％）

	①	②	③	④
H23 洞爺湖町	23.9	30.4	30.4	15.2
西胆振平均	15.2	31.1	36.2	17.6
H24 洞爺湖町	16.6	37.6	32.7	13.1

《男》

①	②	③	④
25.0	30.0	35.0	10.0
13.4	28.8	38.6	19.2
19.1	39.5	32.1	9.3

《女》

①	②	③	④
23.1	30.8	26.9	19.2
17.0	35.4	33.7	16.0
14.1	36.3	33.1	16.5

今後「やや不満」「不満」と回答した方の割合を減じるよう情報発信などによる取り組みを行っていきます。

年代別に分析すると男女とも40歳代、50歳代の割合が高いところから生活習慣病の予防を含め、食生活と運動した指導や特定健診の受診勧奨とともに、ウォーキング事業やトレーニングルームの利用促進を行っていきます。

■あなたの普段の健康管理に対する意識について伺います

- ①気をつけている ②どちらかといえば気をつけている
③あまり気をつけていない ④まったく気をつけていない

(単位：%)

		①	②	③	④
H24 洞爺湖町		31.2	49.9	16.8	2.1
男女別	男性	34.0	44.7	19.5	1.8
内 訳	女性	28.0	54.1	15.5	2.4

健康に対する意識については「気をつけている」「どちらかといえば気をつけている」と回答したのは男性で 78.7%、女性で 82.1%と高い割合になっています。今後は、気をつけていない方への取り組みとして食生活と運動、特定健診への受診勧奨を含めて、世代別に合った健康づくりに対する意識の高揚に向けて努め、次回アンケートにおいて目標値を達成するよう取り組んでいきます。

「運動」と「身体活動」における今後の施策と課題

<p style="text-align: center;">目 標</p>	<p>私たちは意識しないと運動不足になってしまいがちです。 運動を毎日の生活の取り込むとは言っても、思い立ったその日から実行するのはなかなか難しいものです。</p> <p>1日の中で身体を動かす機会を見つける、最初は3分、5分でもいいので実践することから始め、身体を動かす楽しさや充実感を実感することで習慣化につなげ、自身の健康増進を図りましょう。</p> <p>運動は世代により体力も異なってくるところから世代別にその目標を設定しました。</p> <p><input type="checkbox"/> こども若者世代</p> <ul style="list-style-type: none"> ①親子で一緒になって運動しよう ②外出時はなるべく車を使わない ③運動の継続をしよう <p><input type="checkbox"/> 働き盛り世代</p> <ul style="list-style-type: none"> ①積極的に体を動かそう ②日常生活の中で歩くことを心がけよう ③1日8000歩から10000歩を目指そう <p><input type="checkbox"/> 高齢者世代</p> <ul style="list-style-type: none"> ①自分の体力に関心を持とう ②自分にあった運動を身につけ、体力を維持しよう ③積極的に外出しよう
<p style="text-align: center;">行政の役割</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病の予防に向けた健康相談・指導を継続し、情報発信に努めます。 ・健康づくり推進員の活動を支援し、健康増進を図ります。 ・運動に取り組みやすい環境整備に努めます。
<p style="text-align: center;">地域・個人の役割</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・日常生活の中で歩く時間や身体を動かす時間をつくりましょう。 ・家族、友人、隣近所の人などに声をかけ、地域で開催される行事に参加しよう ・食生活の改善と毎日の運動習慣を組み合わせ実践しよう。
<p style="text-align: center;">具体的施策</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくり推進員会や歩こう会によるウォーキング事業の普及、啓発 ・ウォーキングマップの配布、活用、PR ・ふれ愛センター、健康福祉センターさわやかトレーニング室の利用促進 ・特定健診、特定保健指導の実施
<p style="text-align: center;">今後の課題</p>	<p>運動・身体活動の必要性は理解しているが、行動に移せない方に対するアプローチを行う必要があります。日常における歩数の減少は肥満や生活習慣病発症の危険因子であるだけでなく、高齢者の自立度の低下や虚弱の危険因子でもあり、最も懸念すべき問題であることから早急な対策を実施する必要があります。</p>

第4章 計画の推進

計画における役割を十分に発揮して、目標に向けて推進していくために、健康づくりの主体となる個人をはじめ、地域と行政が目標を共有し、それぞれの役割を果たしながら、相互に連携し、協働しながら健康づくりの役割を行っていきます。

・ 庁内関係課との連携

計画を効果的に推進していくためには、関係各課との連携が不可欠であり、情報の交換や共有により、推進体制を整備し、充実を図ります。

・ 関係機関及び関係団体との連携

町民一人ひとりの健康づくりを支えていくには、関係機関や地域の各団体の支援や協力が何より必要です。これまでの連携を充実していくと共に、事業を通して協力体制を図っていきます。

○評価指標と目標値

「食」「栄養」に係る評価指標と目標値		
評価指標	現状値	目標値
朝食を毎日食べる人の割合（毎日食べる）	81.0	100%
毎食野菜を食べるようにする割合（食べるようにしている、時々食べる）	92.0	97%以上
減塩のために調味料や塩分の多い食品をひかえる割合（いつも、時々）	75.4	90%以上
自分の丁度良い食事の量や食品の組合せ方をしている割合（よく、だいたい）	78.5	90%以上
自分の食生活について、特に問題はないと回答した人の割合	36.5	90%以上

「運動」「身体活動」に係る評価指標と目標値		
評価指標	現状値	目標値
健康のため意識的に体を動かしている人の割合	62.1	90%以上
今の運動習慣について満足している人の割合（満足、やや満足）	51.7	80%以上
普段の健康管理に対する意識について気をつけている人の割合 （気をつけている、どちらかといえば気をつけている）	78.9	90%以上

○進捗管理・評価

計画で取り組む事業については、年度ごとに事業の実施状況を確認し、課題の整理や事業調整を行います。また、国の法制改正等により見直し、改訂が必要な場合は計画期間において見直しを図ります。

計画の評価については、計画の最終年度で行うべく、アンケート調査等をもとに設定した目安の達成度を把握し、次期計画作成の基礎とします。

第5章 その他のアンケート集計から

■あなたは、タバコを吸いますか

- ①毎日吸っている ②たまに吸っている（週に1回以上）
 ③以前は吸っていたが現在は吸っていない ④以前から吸わない （単位：％）

	《男》				《女》							
	①	②	③	④	①	②	③	④				
西胆振平均	23.7	1.3	9.1	65.9	36.9	2.4	11.6	49.0	9.4	1.8	4.5	84.3
H24 洞爺湖町	19.9	1.1	30.9	48.1	28.3	0.9	46.5	24.3	12.6	1.0	17.2	69.2

■喫煙と関係が強い病気について、あなたが知っているものは何ですか

（単位：人）

	10代	20代	30代	40代	50代	60～64	65～69	70～74	75以上	割合(%)
肺がん	4	14	29	34	63	43	48	42	38	23.2
喘息	2	8	20	16	35	26	26	18	18	12.5
気管支炎	2	10	22	18	41	37	36	22	26	15.8
心臓病		3	15	16	39	26	28	23	23	12.8
脳卒中	1	6	18	20	38	27	28	21	26	13.7
胃潰瘍		3	8	7	19	18	13	9	8	6.3
妊娠関連の異常	1	10	21	20	31	16	16	5	5	9.2
歯周病	2	3	12	14	26	11	14	5	2	6.5

■あなたの歯は何本ありますか

- ①0本 ②1本～9本 ③9本～19本 ④20本～27本 ⑤全部ある(28本) （単位：％）

	①	②	③	④	⑤
西胆振平均値	3.6	10.3	15.2	45.9	25.1
H24 洞爺湖町	3.9	12.1	16.9	43.7	23.4

《男》

①	②	③	④	⑤
2.8	6.6	13.0	48.9	28.7
4.2	11.0	20.4	42.4	22.0

《女》

①	②	③	④	⑤
4.4	14.0	17.4	42.8	21.4
5.0	12.6	13.4	44.2	24.8

その他のアンケートの中から、「喫煙」「歯」について集計結果を見てみますと、西胆振平均値と比較して女性の喫煙者（毎日）が、上回っています。

喫煙と関わりの深い病気についても多くの方が、回答を寄せていただきました。

例えば、脳卒中の危険因子として上げられている喫煙、食事、身体活動、飲酒などは生活習慣そのものからのリスクであり、高血圧、内臓脂肪型肥満などは生活習慣に起因する疾病からのリスクです。

健康づくり計画の2大テーマとしている「食」と「運動」は、生活する上で最も基礎となる土台であり、また喫煙や飲酒などは生活習慣において糖尿病、高血圧、高脂血症などを引き起こす要因です。

誰もが、いつまでも健康で快適に過ごすためには病気の予防が重要です。疾病の背景には加齢に伴うことだけでなく、子供のときからの生活習慣が大きく影響するということです。

日常の中で、自分の体の中で起こっている変化を理解すること。町が実施している健診を利用して自身の体のチェックを行ったり、日々の暮らしの中で「あっ、そうか!」という納得感、「やらないとまずいな!」という危機感などちょっとした身体状況の“気づき”が大切です。

気づきの後は日常の中での見直しの実践です。何からはじめますか？食生活であれば菓子や嗜好飲料の制限、食事内容、食事時間を意識した食事のリズムを整えてみるなど。実施できることから始める行動目標により、「できた!」という自信・達成感、「体調がよくなった!」という感覚が習慣の形成に確実に繋がります。

日常生活における「食」と「運動」の土台を今一度見直し、その予防・改善対策を講じましょう。

健康づくり計画を策定する委員は、一人ひとりの取組みを応援します。

1. 生活習慣の改善に向け、行動、実行を支援します。
2. 身体状況の把握のため積極的な健診受診を呼びかけます。

『健康』の定義

世界保健機関（WHO）では、憲章の前文の中で健康について次のように定義しています

**健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく
肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた
状態にあることをいいます。**

（日本WHO協会訳）

洞爺湖町健康づくり計画策定委員会設置要綱

(設置及び目的)

第1条 この要綱は、町民が主体となった健康づくりを推進する計画（以下「健康づくり計画」という。）を策定するため、洞爺湖町健康づくり計画策定委員会（以下「委員会」という。）を設置し、その組織運営等について必要な事項を定めるものとする。

(所掌事項)

第2条 委員会の所掌事項は、次のとおりとする。

- (1) 健康づくり計画の立案に関すること。
- (2) その他健康づくり計画に必要と認められる事項。

(組織)

第3条 委員会は、町長が委嘱する別表に掲げる委員10名以内をもって構成する。

(任期)

第4条 委員の任期は、委嘱の日から計画の策定が終了するまでとする。

2 委員が任期の途中で交代した場合の後任者の任期は、前任者の残任期間とする。

(委員長及び副委員長)

第5条 委員会に委員長及び副委員長を各1名を置き、委員の互選により選任する。

2 委員長は、委員会を代表し、会務を総理する。

3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるとき、又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 委員会の会議は、委員長が招集し、その議長となる。

2 委員会の会議は、委員の過半数の出席により成立する。

(委員以外の者の出席等)

第7条 委員長は、必要があると認めるときは、委員以外の者を会議に出席させ、その意見を聞き、又は資料の提供を求めることができる。

(庶務)

第8条 委員会の庶務は、健康福祉課において処理する。

(その他)

第9条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関して必要な事項は、委員長が別に定める。

附 則

(施行期日)

1 この訓令は、公布の日から施行する。

(招集の特例)

2 この訓令の施行の日以後最初に開かれる会議は、第6条第1項の規定にかかわらず、町長が招集する。

洞爺湖町健康づくり計画策定委員会名簿

役 職	氏 名 (構成団体)	健康づくり計画に寄せて
会 長	佐 藤 節 夫 (とうや湖農業協同組合)	
副会長	青 木 佐智子 (洞爺湖町食生活改善推進員協議会)	
委 員	宮 崎 朱 美 (洞爺湖町健康づくり推進員会)	
委 員	門 馬 利 美 (洞爺湖町歩こう会)	
委 員	菊 地 澄 子 (洞爺湖町ヘルスマイトの会)	
委 員	内 海 光 子 (いぶり噴火湾漁業協同組合)	
委 員	中 居 敏 (洞爺湖町商工会)	
委 員	毛 利 修 (洞爺湖町老人クラブ連合会)	