

森町健康増進計画

森町健康づくりアクションプラン評価

第2次いのちを支える森町自殺対策計画

令和4年3月

森 町

目 次

第1章 計画策定にあたって

1. 計画策定の趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1
2. 計画の位置付け・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
3. 計画の期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2

第2章 森町の現状と健康課題

1. 森町の現状・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3
2. 森町の健康課題・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・9

第3章 計画の基本理念と基本方針

1. 基本理念・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11
2. 基本方針・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・12
3. 体系図・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・13

第4章 分野別の評価と今後の取り組み

1. 分野別の評価・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・15
2. 分野別の今後の具体的な取り組みと目標・・・・・・・・・・・・・・44

第5章 自殺対策の目標と取り組み（自殺対策計画）

1. 森町の自殺の現状・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・57
2. 前計画の振り返りと課題・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・64
3. 自殺対策の基本的な考え方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・67

資料1 森町健康づくりアクションプランにおける各機関・団体の取り組み・・・・・・・・75

資料2 森町健康づくりプロジェクト委員会における計画の推進と評価・・・・・・・・80

第 1 章

計画策定にあたって

1. 計画策定の趣旨

森町では、平成23年度に「森町健康づくりアクションプラン」を策定し、平成24年度から令和3年度までの10ヵ年計画で「町民誰もが安心して健やかに暮らせるまちづくり」を目的として、さまざまな健康づくり施策を推進してきました。実行する（アクションを起こす）ことを重視した計画で、関係機関等の参加・協働により町ぐるみで取り組みを進めてきました。

一方、国では「子どもから高齢者まで全ての国民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現」を目指し、平成25年度から令和3年度まで「21世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本21（第二次））」を推進し「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」の実現に向け、生活習慣病の発症や重症化の予防を図り、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上のための施策を推進しています。

日本では、超少子高齢化がもたらす生産年齢人口の減少や家族形態の変化等により社会環境が大きく変化し、高齢化の進展による医療や介護に係る負担は一層増すものと予測されます。また、生活習慣の変化により疾病構造も変化し、がんや虚血性心疾患、脳血管疾患等生活習慣病に起因する疾病が増加しています。

森町においても少子高齢化は確実に進んでおり、医療や介護への負担を軽減する上でも健康な生活習慣の確立と生活習慣病の予防等の健康づくり対策が引き続き必要な状況です。

本計画は、森町健康づくりアクションプランの計画期間終了に伴い、最終評価を機に町民の健康課題に対応した新たな目標と具体的な取り組みを設定し、町民が主体的に実施できる健康づくりを推進するため、新たに策定しました。

○自殺対策分野

平成28年4月に改正された「自殺対策基本法」を踏まえ、森町においては、平成30年度に「いのちを支える森町自殺対策計画」を策定し、5つの基本施策と3つの重点施策を定め、自殺対策を総合的に推進してきました。

このたび、第1次計画での達成状況を踏まえ、「森町健康増進計画」と連動した自殺対策を一層推進するため、「第2次いのちを支える森町自殺対策計画」を策定するものです。

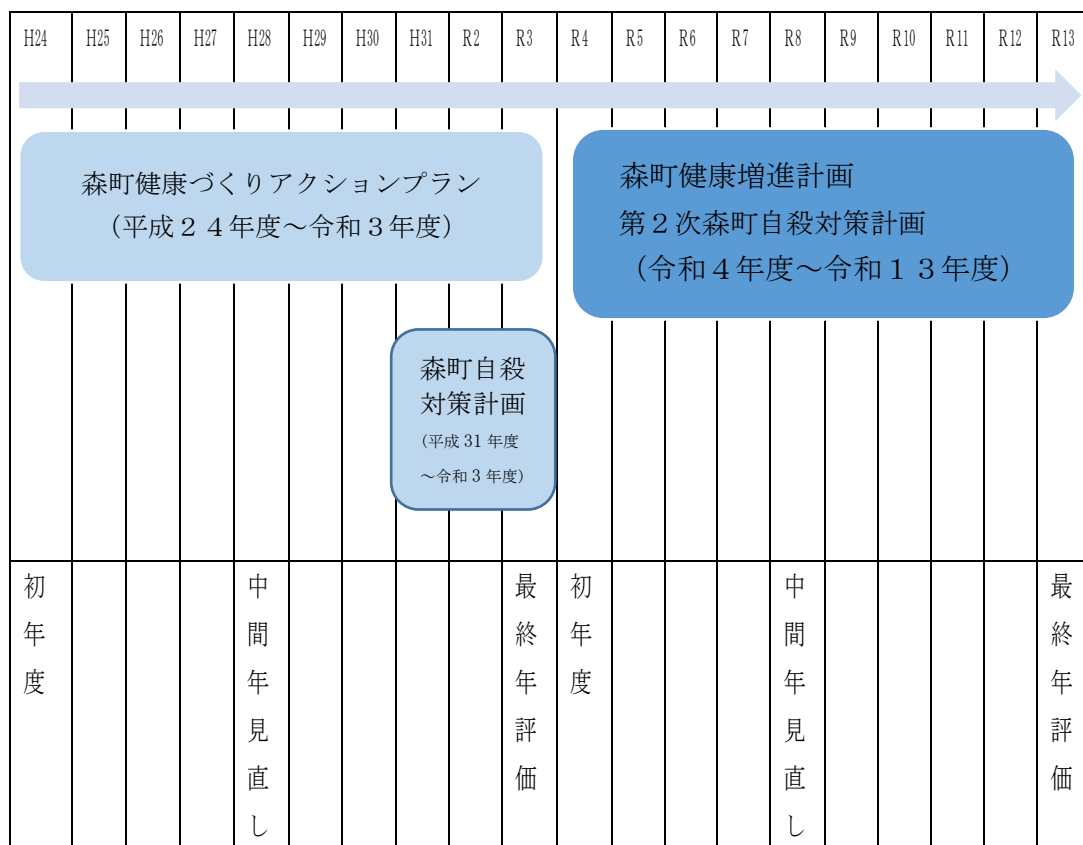
2. 計画の位置付け

本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく市町村健康増進計画、自殺対策基本法第13条第2項の規定に基づく市町村自殺対策計画であり、「第2次森町総合開発振興計画」の健康分野の個別計画として位置づけられます。

計画の推進にあたっては、森町国民健康保険保健事業計画、高齢者福祉総合計画、障がい者基本計画、森町子ども・子育て支援事業計画等、関連する計画と整合性を図るものとします。

3. 計画の期間

本計画の期間は令和4年度を初年度とし、令和13年度を目標達成年度とする10年計画とします。中間年度の令和8年度には中間評価を行い、計画の達成状況や進捗状況等から計画の見直しを行います。



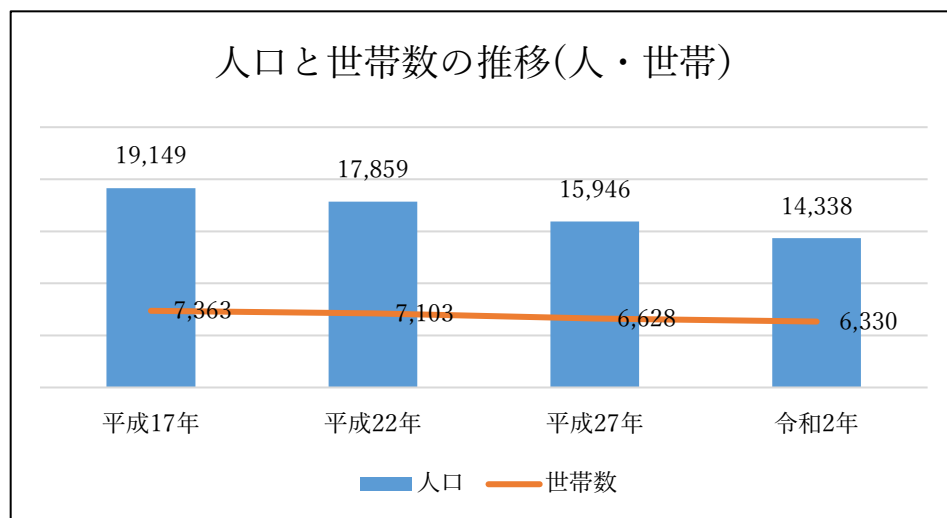
第2章

森町の現状と課題

1. 森町の現状

(1) 人口及び世帯数

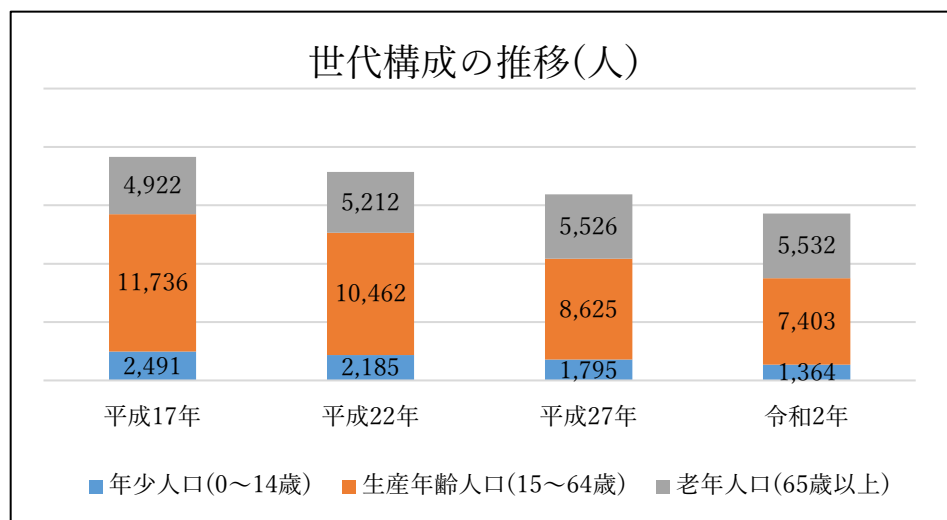
森町の総人口は、令和2年の国勢調査で14,338人と減少傾向が続いています。また世帯数も減少しています。



出典 国勢調査

(2) 世代構成

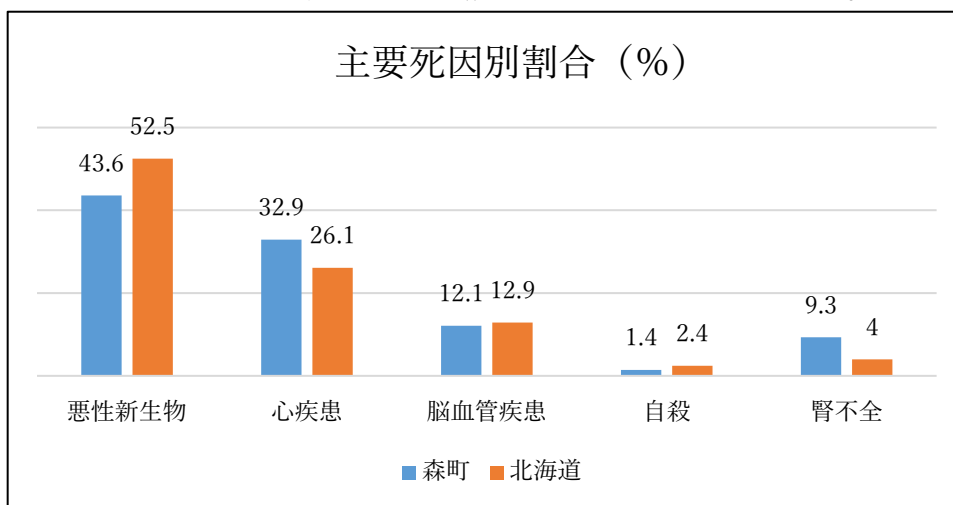
世代別の人口割合は、年少人口（0～14歳）及び生産年齢人口（15～64歳）が減少しているのに対し、高齢人口（65歳以上）は増加し、少子高齢化が顕著となっています。



出典 国勢調査

(3) 主要死因別死亡者数

悪性新生物（がん）がもっとも多く、心疾患、脳血管疾患の順になっています。腎不全が北海道と比較すると2倍以上と多くなっています。



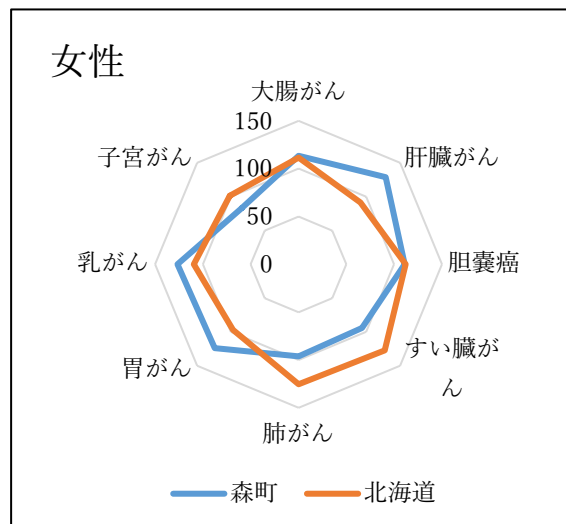
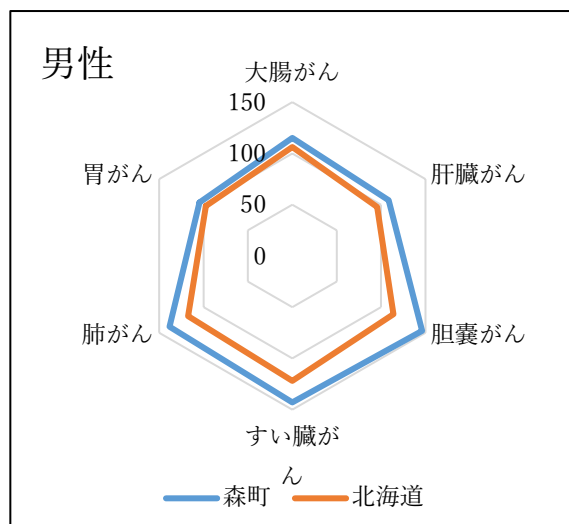
出典 KDB 帳票 地域全体の把握（令和2年度累計）

(4) 悪性新生物による死亡

平成22年～令和元年までの悪性新生物による死亡（SMR）では、男性は胆嚢、すい臓、肺がんの順で多く、女性では肝臓、乳、胃の順で多くなっています。

SMR：標準化死亡比の事で、その地域での年齢構成の人数等を同じ年齢構成の集団になるように修正して計算。

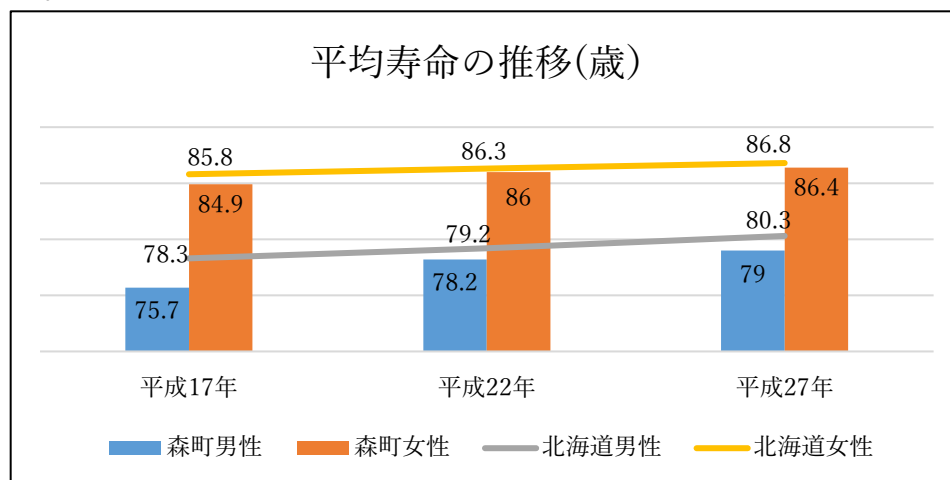
全国を100として、その地域の死亡が高いか低いかが分かるようになっている。



出典 北海道における主要死因の概要 10

(5) 平均寿命

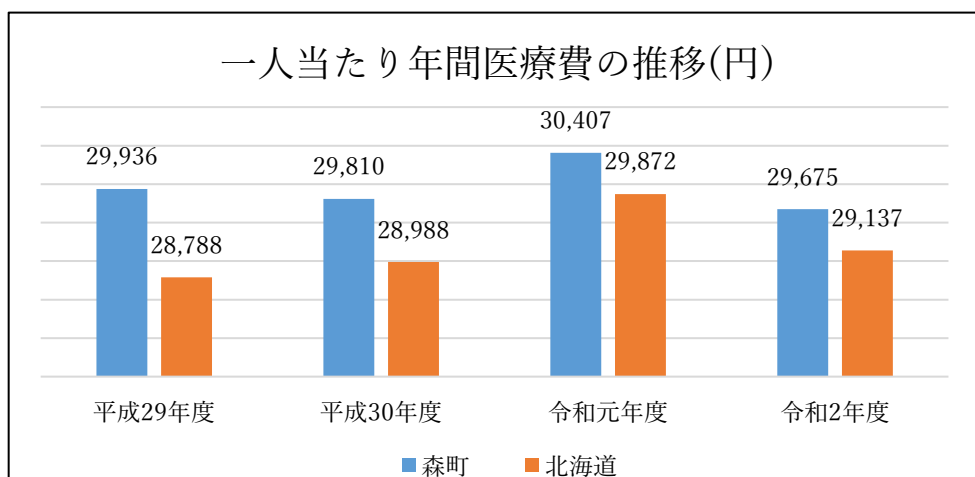
男女とも平均寿命が延びていますが、北海道との比較では男女とも下回っています。



出典 厚生労働統計(市町村別生命表)

(6) 一人当たり年間医療費

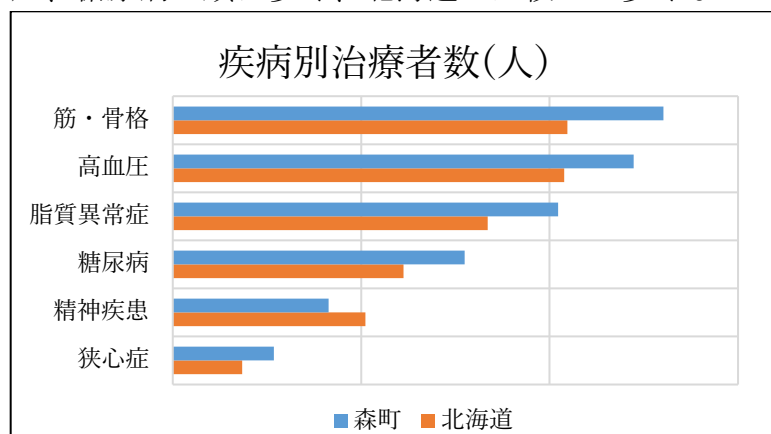
国民健康保険被保険者の一人当たり医療費は、年々増加傾向にあり北海道と比較しても高い金額で推移しています。



出典 KDB 帳票 健診・医療・介護データから見る地域の健康課題

(7) 疾病別治療者数

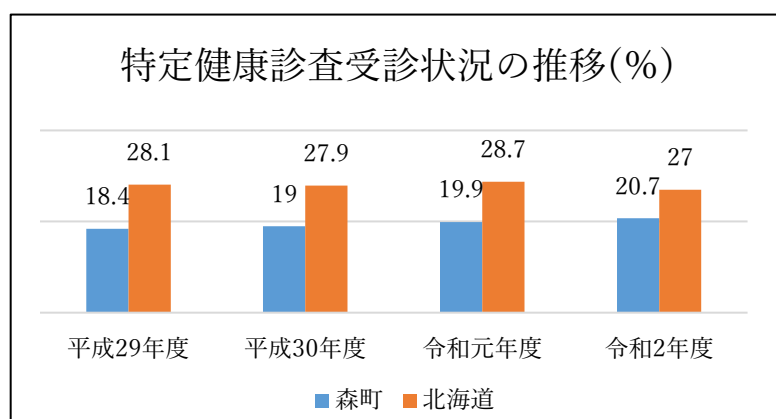
患者千人当たりの疾病別治療者数では、筋・骨格関連疾患、高血圧、脂質異常症、糖尿病の順に多く、北海道と比較して多くなっています。



出典 KDB 帳票 医療費分析(1)細小分類 (令和2年度累計)

(8) 特定健康診査（森町国民健康保険）の受診状況

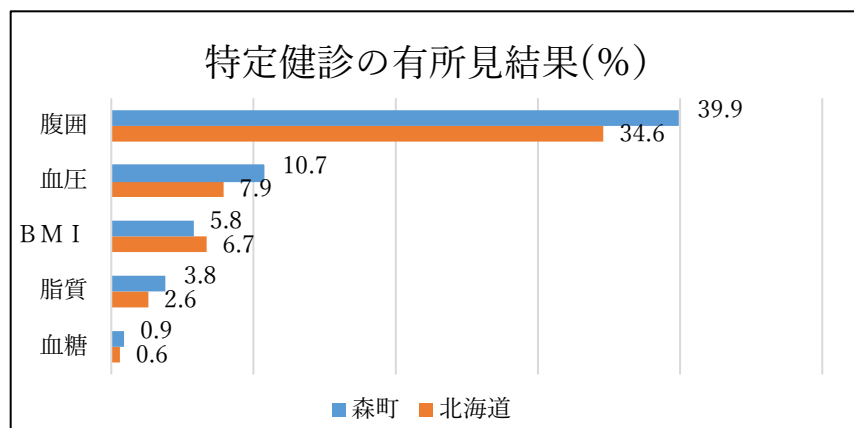
特定健診受診率は年々微増傾向ですが、全道と比較すると低い状況です。



出典 KDB 帳票 地域の全体像の把握

(9) 特定健康診査（森町国民健康保険）結果有所見

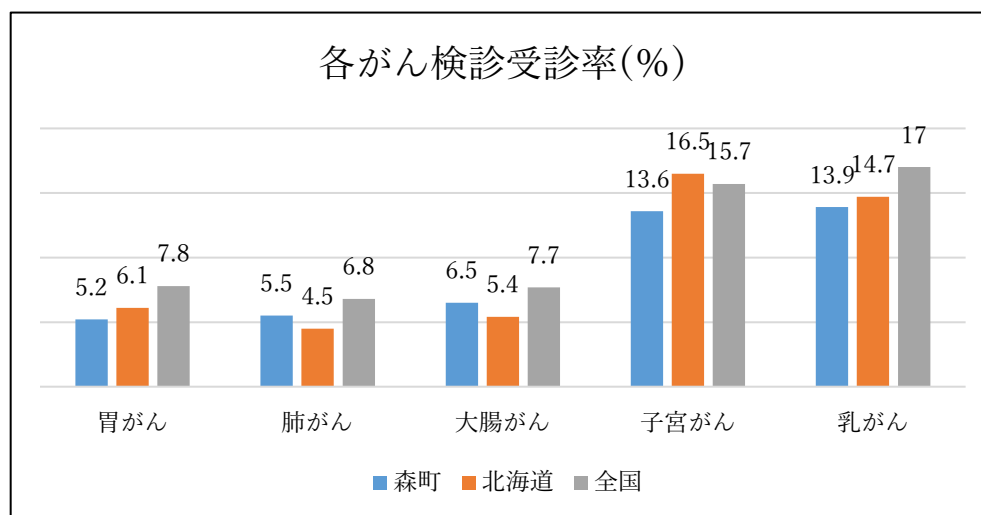
特定健診の有所見は、腹囲、血圧、BMIの順に多くなっており、北海道と比較するとBMIを除き多い状況です。



出典 KDB 帳票 健診・医療・介護データから見る地域の健康課題（令和元年度累計）

(10) がん検診の受診状況

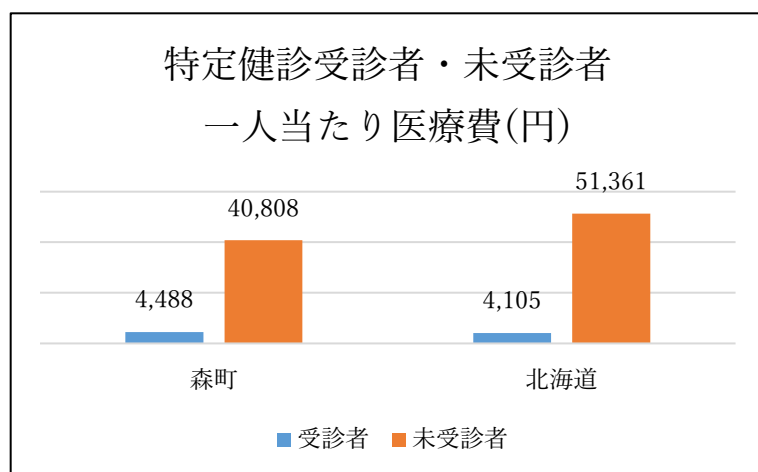
各がん検診受診率に大きな変化はありませんが、低い水準です。



出典 北海道渡島総合振興局統計まとめ（令和元年度値）

(11) 健診受診者と未受診者の一人当たり医療費

森町国民健康保険における特定健康診査受診者及び未受診者の生活習慣病にかかわる医療費を比較すると未受診者は高額な状況です。

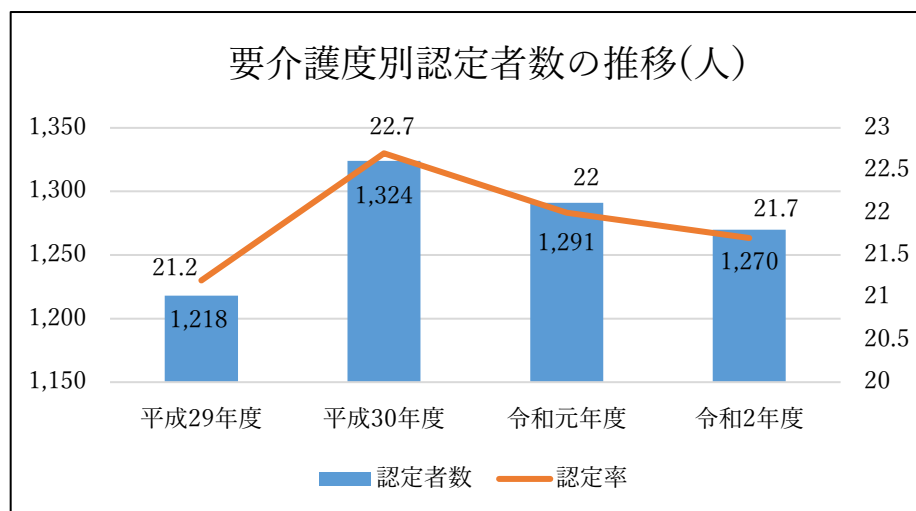


出典 KDB 帳票 健診・医療・介護データから見る地域の健康課題（令和２年度累計）

(12) 要介護認定者数

平成１２年度から介護保険制度が始まり２０年以上が経過します。

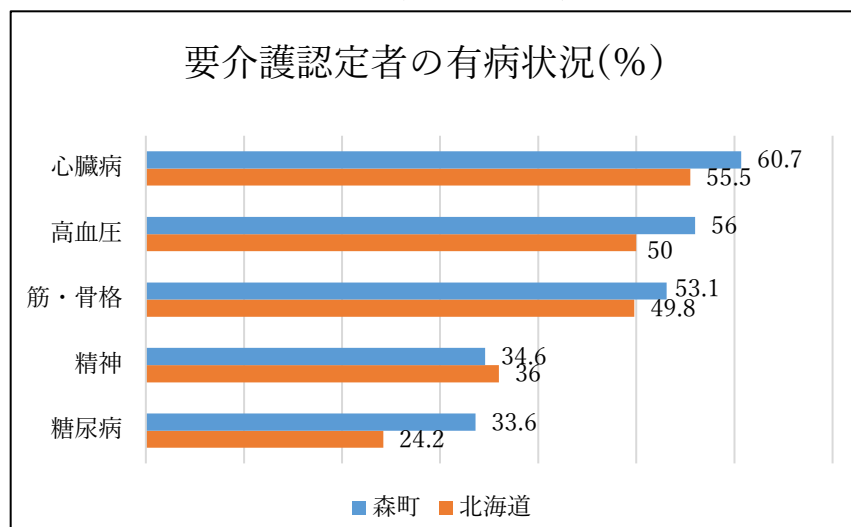
要介護認定数は減少傾向ですが、今後の人口減少により、認定率は上昇に転じる可能性があります。



出典 介護保険事業月報（各年 10 月 1 日現在値）

(13) 要介護認定者の主要疾患有病率

要介護認定者の主要疾患は、心臓病、高血圧、筋・骨格関連疾患、精神、糖尿病の順に多くなっていますが、全道と比較すると糖尿病が多い状況です。



出典 KDB 帳票 地域全体の把握 (令和2年度累計)

2. 森町の健康課題

平均寿命の延伸という大きな目標を軸に、森町健康づくりアクションプランでは脳血管疾患や心疾患の要因となる肥満予防、喫煙等の生活習慣の改善・見直しを図る取り組みや、早期発見・早期対応の一次予防となる健診受診の向上対策を実施してきました。

森町の現状として、平均寿命は平成27年で男性79.0歳、女性86.4歳と、平成22年より男性0.8歳、女性0.4歳の伸びが見られています。(平成22年：男性78.2歳、女性86.0歳)

しかし、依然として心疾患や腎不全等による死亡が全道と比較しても高く、疾病別医療費では筋骨格系に次いで血圧、脂質異常症、糖尿病と生活習慣病によるものが多くなっている状況です。

また、男性の悪性新生物による死亡は多くの部位で全道を上回っている状況であり、一人当たり年間医療費の増加傾向や全道比較でも高い状況が続いています。

健診受診率については伸びが多少見られるものの、全道と比較すると低い状況に変わりはなく、健診受診者と未受診者の一人当たり医療費の差も大きくなっています。

介護の状況では、介護保険の認定率は減少傾向にあるものの、高齢者の増加や高齢者のみ世帯の増加等により増加に転じる可能性もあります。

このため、森町においては引き続き、生活習慣病発症や重症化の予防、健診受診の向上対策の取り組みを継続実施するとともに、高齢化がますます進行する中においては、町民の健康寿命の延伸を目標とした心身の機能の維持向上につながる取り組みを実施することや、自分自身の健康は自分で守るという主体性も推し進める取り組みが必要です。

第 3 章

計画理念と基本方針

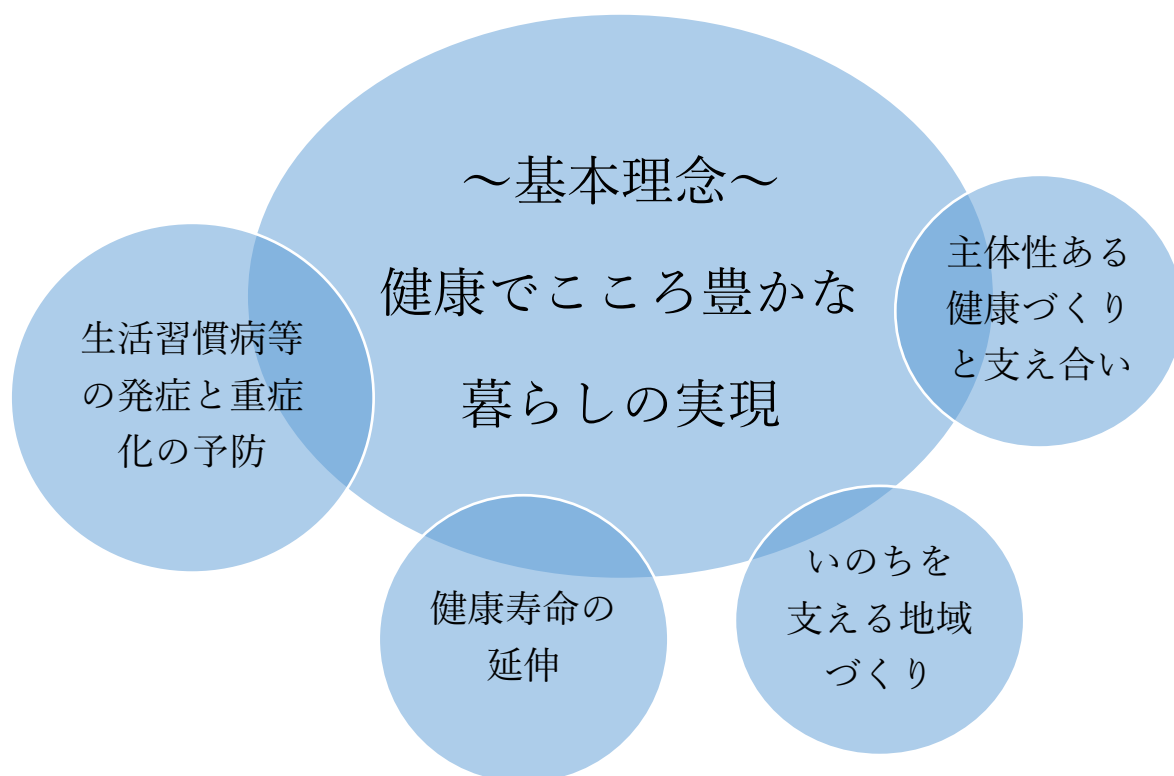
1. 計画の基本理念

1947年に採択されたWHO憲章では、「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）」と定義されています。

超少子高齢化社会である現代において、健康で長生きしたいという誰しものが願う健康とは、まさにWHOの示す健康の定義そのものです。森町においても、生活習慣病の発症を予防するとともに悪化（重症化）を防ぎ、全てのライフステージにある方が身体も心も安定し自立した生活を送り生活の質を高められ、心身の機能の維持向上につながる行動ができるよう、町民自身が自分の健康づくりに関心と主体性を持ち取り組むことが必要です。

そのため、森町においては生活習慣病等の発症と重症化の予防、健康寿命の延伸、町民の主体性ある健康づくりと支えあう仕組みづくりを推進します。

また、自殺対策では、すべての人がかけがえのない個人として尊重される社会、「誰もが自殺に追い込まれることのない森町」の実現に向けて、いのちを支える地域づくりを推進し、子どもから高齢者まで全ての町民が健康でこころ豊かな暮らしができることを目指します。



2. 計画の基本方針

(1) 生活習慣病等の発症と重症化の予防

生活習慣病等の発症や重症化に多大な影響を及ぼす食事や運動、嗜好品等について、自分自身の生活状況を知り、見直す機会が持てるよう、定期的に健診を受診することで健康状態を把握し、早期予防・早期対応による重症化を防ぐ取り組みを推進します。

(2) 健康寿命の延伸

健康上の問題によって日常生活が制限されず自立した生活を送れるよう、心身の機能の維持向上につながる取り組みを推進することで、健康を実感できる町民を増やし、健康寿命の延伸に努めます。

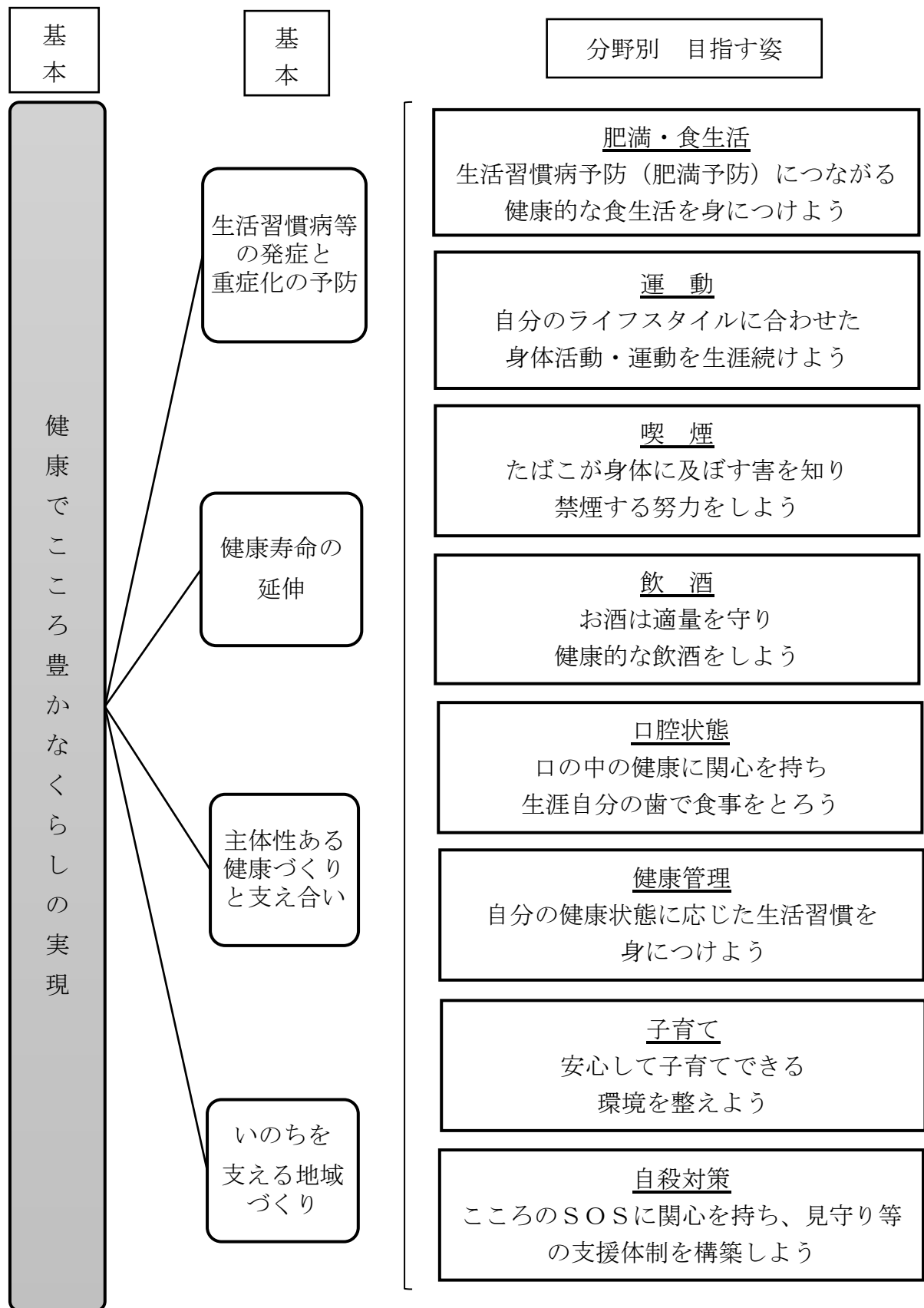
(3) 主体性ある健康づくりと支え合い

健康づくりは、主役となる自分自身の「自分の健康は自分で守る」という主体性が必要となります。時間的余裕が少なくなりがちである働き盛りや健康への関心が低くなりがちである若年世代等に対し、健康に関心を持ってもらえる働きかけや個人の努力を後押し、支え合う仕組みを整備・推進します。

(4) 自殺対策計画

自殺対策として「生きることの阻害要因」を減らす取り組みに加えて、「生きることの促進要因」を増やす取り組みを行い、双方の取り組みを通じて自殺リスクの低下を図るよう推進します。

3. 体系図



第 4 章

分野別の評価と今後の取り組み

1. 分野別の評価

「森町健康づくりアクションプラン」は、計画策定時に各分野の健康課題に向けた評価指標を設定するとともに、森町健康づくりプロジェクト委員会を中心とし、各関係機関等の参加、協働により様々な取り組みを実施してきました。また中間年度の平成28年度には中間評価を行い、評価指標達成に向け取り組みの見直しを図り、強化実施してきました。

【最終評価の方法】

森町健康づくりアクションプランの最終評価の実施にあたり、町民や協働で取り組みを実施している関係機関等に対してアンケート調査を行い、計画策定時の平成22年の値と最終年の令和2年の値を比較し、指標達成状況を4段階で評価しました。

また、ここでの評価は経年での評価に加え、町民の生活状況や健康状況を把握する上で必要とするアンケート結果と各種統計等を比較分析、評価することで、今後の町民の健康課題や必要な対策についても評価しています。

評価	
○	目標を達成している（1%以上の改善）
△	変化があまり見られない（1%以内の改善あるいは悪化）
×	目標を達成できていない（1%以上の悪化）
—	評価困難

【森町健康づくりアンケート】

	対象(機関)	方法	期間	配付数	回収数	回収率
1	町民 (18~64 歳)	郵送 1,000 人無作為抽出・案内 に返信封筒同封	R2 年 8 月~9 月	1000	300	30.0
2	町民 (65 歳以上)			1000	381	38.1
3	町職員(臨時含)	町職員閲覧サイトで依頼・各課取りまとめ返却		—	439	—
4	農協職員	各機関、事業所を通じ担当者より配布及び回収		35	22	62.9
5	森漁協職員			30	15	50.0
6	砂原漁協職員			20	18	90.0
7	事業所職員・従業員			310	253	81.6
8	幼稚園、保育所(園) 保護者	各保育所・幼稚園を通じ保護者へ配布及び回収		244	161	66.0
9	小学校保護者	各学校を通じ保護者へ配布、案内に返信封筒同封		613	256	41.8
10	中学校保護者			365	134	36.7
11	高校生徒	学校を通じて生徒へ配布、実施及び回収		131	126	96.2

1 【肥満・食生活】

(1) 目標：肥満者の減少

	対象	森町			達成状況	全道 R 元	全国 R 元
		H22	H28	R2			
肥満者 (全体)	幼稚園・保育所	6.5%	9.3%	14.0%	×	4.3%	3.5%
	小学校	14.0%	15.8%	12.9%	○		
	中学校	10.9%	17.5%	10.4%	△		
	高校	24.5%	21.5%	22.9%	○		
	大人	25.0%	27.6%	29.4%	×		27.2%
肥満者 (男性)	幼稚園・保育所	5.9%	9.3%	13.3%	×	4.6%	3.7%
	小学校	17.3%	17.8%	17.4%	△		
	中学校	13.4%	13.8%	12.3%	○		
	高校	24.2%	21.1%	33.3%	×		
	大人	33.8%	38.7%	41.2%	×		33.0%
肥満者 (女性)	幼稚園・保育所	7.3%	9.3%	14.6%	×	4.0%	3.4%
	小学校	10.8%	13.7%	8.9%	○		
	中学校	8.7%	21.8%	8.2%	△		
	高校	20.1%	22.0%	10.2%	○		
	大人	16.8%	17.4%	18.5%	×		22.3%

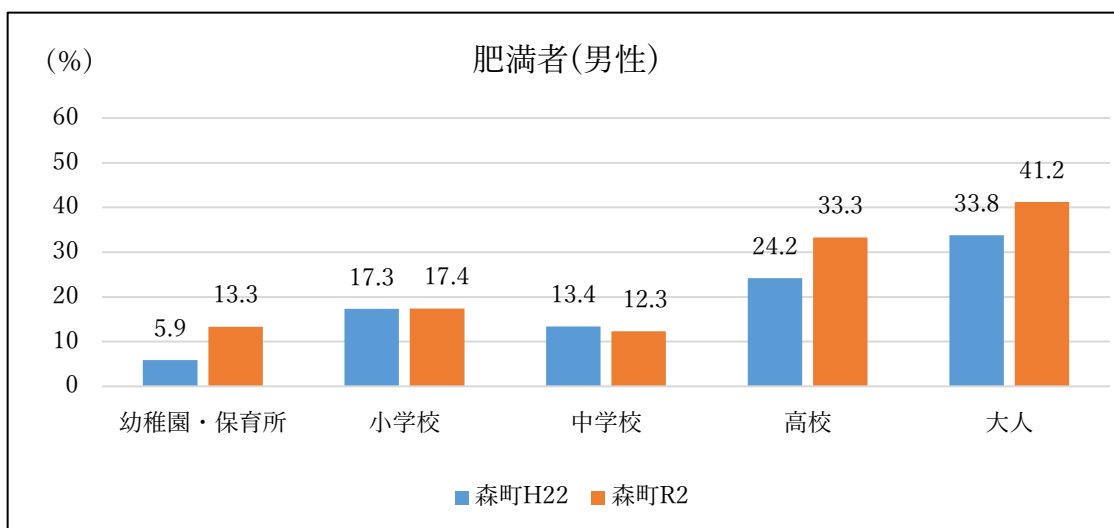
森町：健康づくりアンケート (H22、H28、R2)

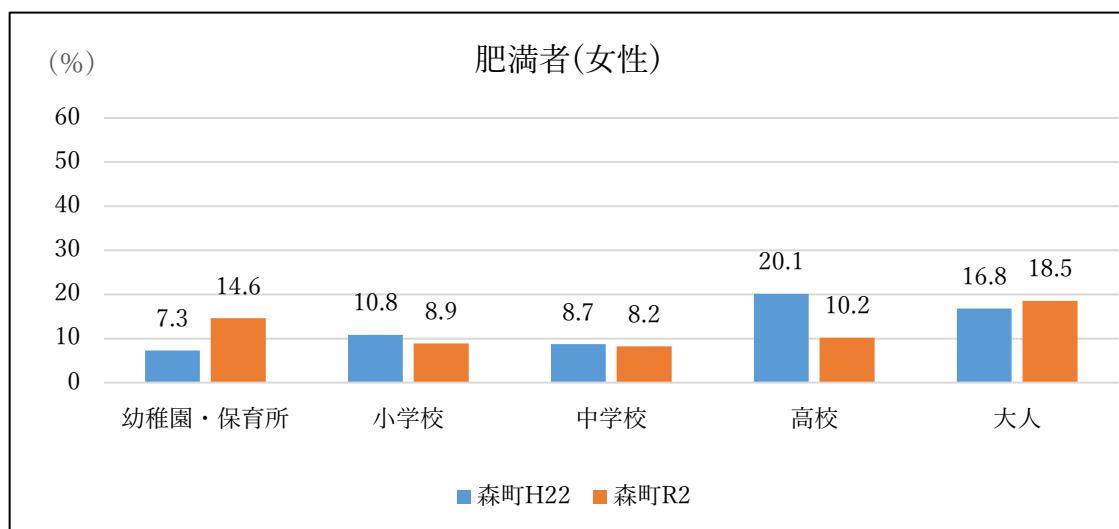
全道・全国：学校保健統計調査 (R 元)、国民健康・栄養調査報告 (R 元)

●肥満は幼稚園・保育所と大人で増加傾向、特に大人男性は約 2.5 人に 1 人が肥満です。

・肥満者の割合は、女性よりも男性、子どもよりも大人の方が高い傾向にあり、大人は約 3 割が肥満という結果になっています。また、経年で見ると幼稚園・保育所と高校（男性）、大人で増加傾向にあります。肥満者の割合が一番高い大人（男性）では約 2.5 人に 1 人が肥満、一番低い中学校（女性）においては約 12.5 人に 1 人が肥満という結果になっています。

・肥満によって高血圧や糖尿病など生活習慣病のリスクが高くなります。太りやすい生活習慣（朝食欠食、お菓子や甘味飲料の過剰摂取、運動不足等）の改善・防止ができるような働きかけが必要です。





(2) 目標：体重管理をしている人の増加

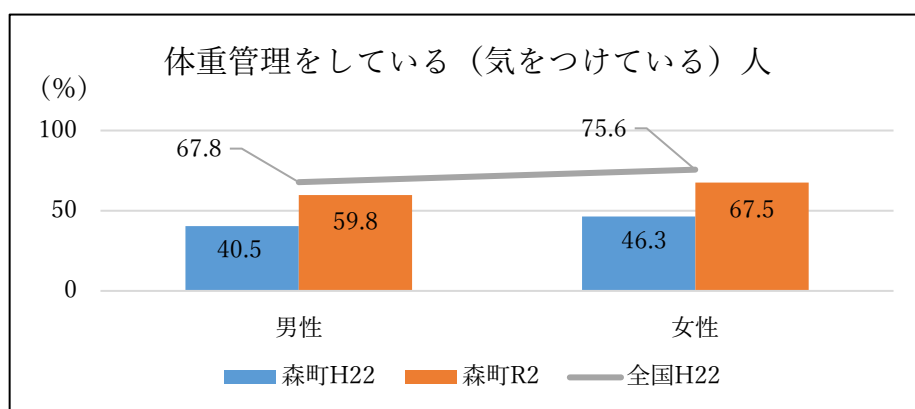
	対象	森町			達成状況	全国 H21
		H22	H28	R2		
体重管理をしている人 (R2：体重管理に 気をつけている人)	大人（全体）	43.5%	40.0%	63.8%	○	72.1%
	大人（男性）	40.5%	39.7%	59.8%	○	67.8%
	大人（女性）	46.3%	40.3%	67.5%	○	75.6%
	高齢者			70.6%		70歳以上 74.2%

森町：健康づくりアンケート (H22、H28、R2)

全国：国民健康・栄養調査報告 (H21)

●約6割の人が体重管理を意識しています。

- ・「体重管理をしている人」は6割程度ですが、全国と比較すると低くなっています。
- ・体重管理をすることによって適正体重を維持することにつながります。肥満者の割合減少にもつながるよう、体重管理への意識を高められるような対策が必要です。



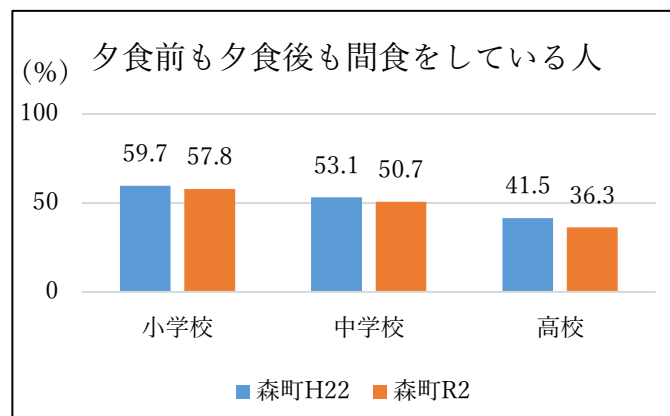
(3) 目標：夕食前と夕食後に間食をしている人の減少

	対象	森町			達成状況
		H22	H28	R2	
夕食前と夕食後に間食をしている人	小学校	59.7%	59.0%	57.8%	○
	中学校	53.1%	41.7%	50.7%	○
	高校	41.5%	48.8%	36.3%	○

森町：健康づくりアンケート (H22、H28、R2)

●間食を頻回にしている人は小・中学校で半数以上という結果になっています。

- ・「夕食前と夕食後に間食をしている人」は、減少傾向にありますが、小学校と中学校に関しては半数以上の人が夕食前も夕食後も間食をしているのが分かります。
- ・間食（おやつ）のとりすぎが習慣化してしまうと肥満や生活習慣病につながります。摂取量や頻度を意識できるような取り組みが必要です。



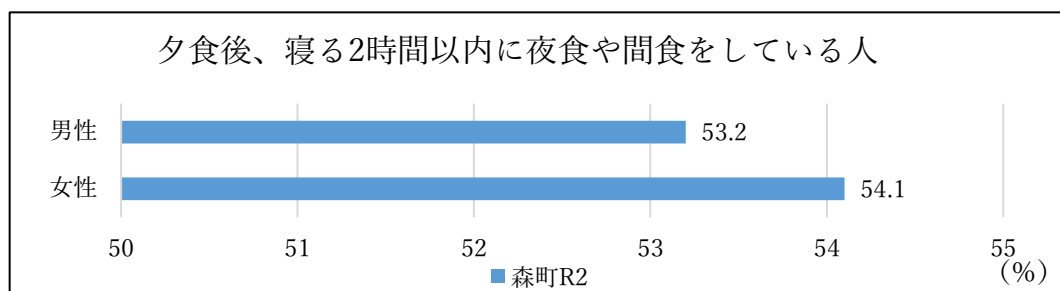
(4) 夕食後、寝る前2時間以内に夜食や間食をしている人

	対象	森町 R2
夕食後、寝る前2時間以内に夜食や間食をしている人 (「週2回以上」と回答した人)	大人(全体)	53.6%
	大人(男性)	53.2%
	大人(女性)	54.1%
	高齢者	32.3%

森町：健康づくりアンケート (R2)

●約2人に1人が寝る前に夜食や間食をしているという結果になっています。

- ・「寝る前2時間以内に夜食や間食をしている人」は、男女ともに約5割となっており、約2人に1人が夜遅くに飲食していることが考えられます。
- ・寝る直前の夜食や間食が習慣になってしまうと、肥満や生活習慣病につながってしまいます。
- ・適切な間食の摂取（間食の適量の他、頻度や食べる時間帯等）についての情報提供をする必要があります。



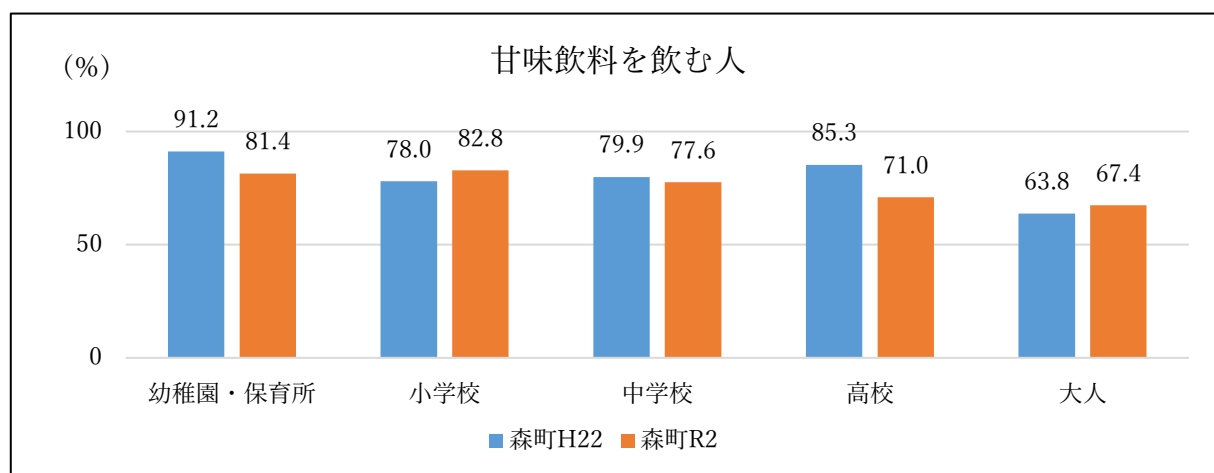
(5) 目標：甘味飲料を飲む人の減少

	対象	森町			達成状況
		H22	H28	R2	
甘味飲料を飲む人 (「週2回以上」と回答した人) (幼保:「毎日」「時々」と回答した人)	幼稚園・保育所	91.2%	85.1%	81.4%	○
	小学校	78.0%	76.2%	82.8%	×
	中学校	79.9%	75.0%	77.6%	○
	高校	85.3%	85.8%	71.0%	○
	大人(全体)	63.8%	67.2%	67.4%	×
	大人(男性)	72.4%	74.0%	73.8%	×
	大人(女性)	55.9%	60.8%	61.4%	×
	高齢者			62.5%	

森町：健康づくりアンケート(H22、H28、R2)

●甘味飲料を飲む人はどの年代も6割以上です。

- ・「甘味飲料を飲む人」は、年齢が上がるにつれ減少傾向にありますが、どの年代においても6割以上となっています。また、経年でみると幼稚園・保育所と中学校、高校は改善が見られます。
- ・甘味飲料のとりすぎは肥満や歯につながるおそれがあるため、習慣的な摂取を控えるような働きかけが必要です。



(6) 目標：朝食を毎日とる人の増加

	対象	森町			達成状況	全道 R3	全国 R3
		H22 (幼保: H21)	H28	R2 (小中: R3)			
朝食を 毎日とる 人	幼稚園・保育所	95.2%	89.7%	86.3%	×		
	小学校	83.4%	83.0%	78.5%	×	83.7%	85.8%
	中学校	73.3%	83.8%	72.7%	×	80.0%	81.8%
	高校	64.8%	66.7%	65.3%	△		
	大人	67.7%	67.2%	69.7%	○		
	高齢者			90.8%			

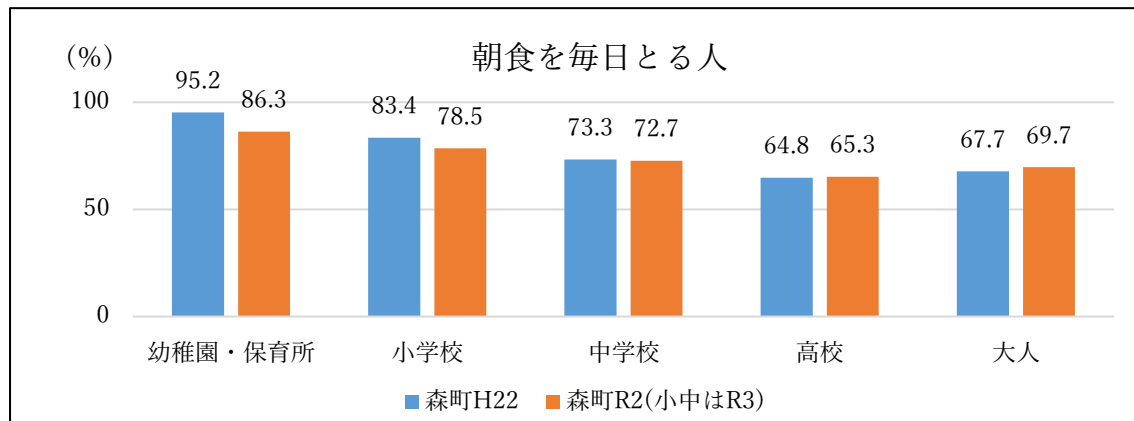
森町：歯科保健アンケート(H21) 健康づくりアンケート(H22、H28、R2)

全道・全国：全国学力・学習状況調査(R3)

●朝食を毎日とる人は年齢が上がるにつれて減少傾向になっています。

・「朝食を毎日とる人」は幼稚園・保育所と小学校は減少し、中学校と高校は横ばいとなっています。
また、幼稚園・保育所から高校と年齢が上がるにつれて、毎日摂取する人の割合が低くなっています。
さらに小中学校は全道・全国と比較しても低い結果となっています。

・まずは朝食を摂取することのメリットを知ってもらい、意識を高める取り組みが必要です。



(7) 目標：カロリーを気にする人の増加

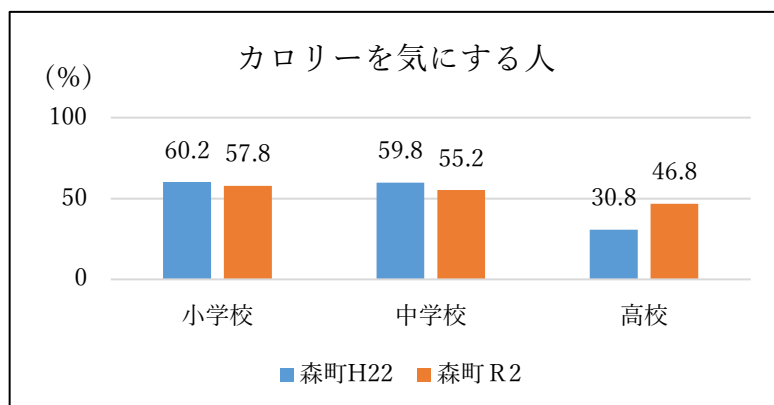
	対象	森町			達成状況
		H22	H28	R2	
カロリーを気にする人	小学校	60.2%	66.8%	57.8%	×
	中学校	59.8%	55.0%	55.2%	×
	高校	30.8%	26.8%	46.8%	○

森町：健康づくりアンケート(H22、H28、R2)

●「カロリーを気にする人」の割合は半数前後となっています。

・「カロリーを気にする人」は、高校で増加しています。高校は調査対象が生徒本人であり発達過程において、摂取カロリーを意識する年齢であることも増加している要因の1つと考えられます。

・小学校、中学校は半数以上の方がカロリーを気にしていますが、やや減少しています。肥満予防対策として、また子どもの成長の大切な時期でもあるため、調査対象である保護者の意識をさらに高める働きかけが必要です。



(8) 1日2食以上、主食・主菜・副菜がそろった食事をほぼ毎日している人

	対象	森町 R2	全国 H30
1日2食以上、主食・主菜・副菜がそろった食事をほぼ毎日している人	小学校	76.2%	
	中学校	72.4%	
	高校	46.0%	
	大人	52.8%	47.3%
	高齢者	77.2%	70歳以上 54.9%

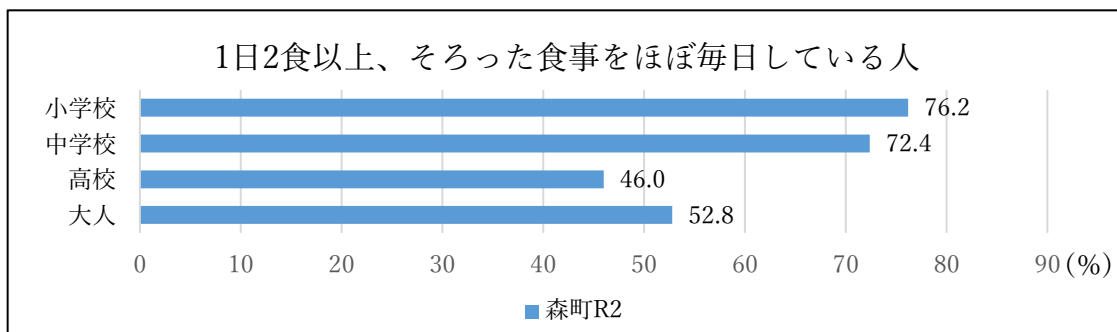
森町：健康づくりアンケート(R2)

全国：国民健康・栄養調査報告(H30)

●「1日2食以上、主食・主菜・副菜がそろった食事をほぼ毎日している人」は、成長に伴い減少傾向です。

・「1日2食以上、主食・主菜・副菜がそろった食事をほぼ毎日している人」は、小学校や中学校では7割以上であるのに対し、高校では5割弱と年齢が上がるにつれて低下しています。

・大人は高校と比較し多少の増加が見られますが、10人中5人程度と半数の人はそろった食事をしていない状況です。生活習慣病予防の基本である「バランスの良い食事」の普及啓発が必要です。



(9) 1日あたりの野菜の摂取量

		森町 R2		全道 R 元	全国 R 元
		大人	高齢者		
1日あたりの野菜の摂取量	100g 未満	44.0%	37.5%	【参考】 実際の摂取量 253.6g	【参考】 実際の摂取量 280.5g
	100～200g 未満	39.0%	34.1%		
	200～300g 未満	11.5%	14.4%		
	300～350g 未満	3.1%	3.4%		
	350g 以上	1.3%	2.1%		
	未記入	1.2%	8.4%		

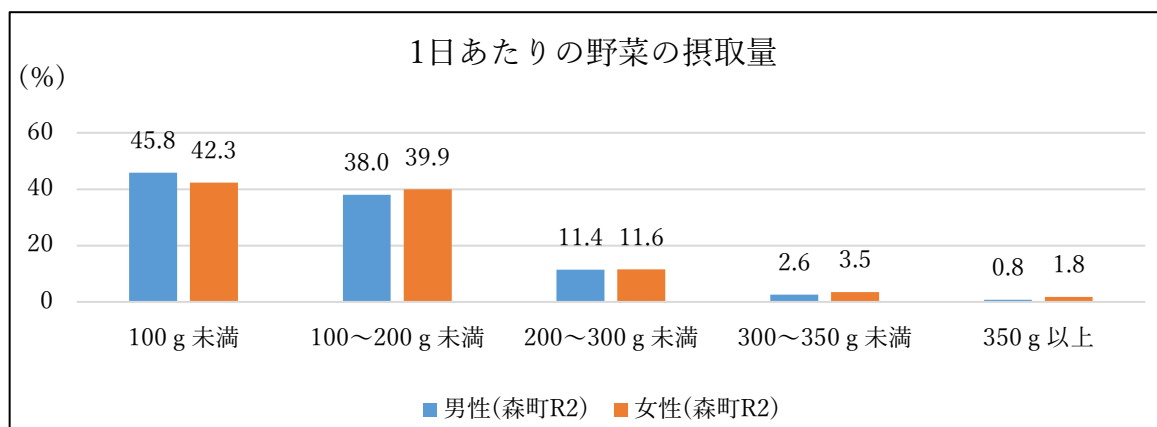
森町：健康づくりアンケート(R2)

全国・全道：国民健康・栄養調査報告(R元)

●「1日あたりの野菜の摂取量」は目標の350g以上を摂れている方がほとんどいません。

・「1日あたりの野菜の摂取量」は、男女とも100g未満が最も多く、次いで100～200g未満となっています。

・200g以上摂取している人は2割にも満たない状況となっており、野菜の摂取不足が顕著な状況で対策が急がれます。

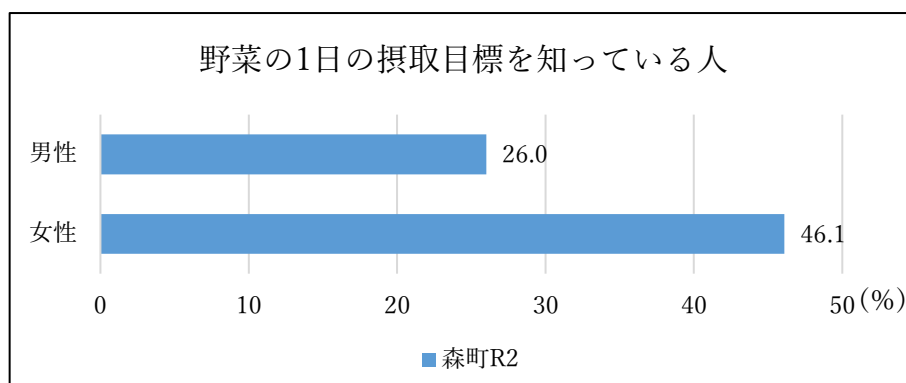


(10) 野菜の1日の摂取目標が350g以上であることを知っている人

	対象	森町 R2
野菜の1日の摂取目標が350g以上であることを知っている人	大人（全体）	36.5%
	大人（男性）	26.0%
	大人（女性）	46.1%
	高齢者	45.9%

森町：健康づくりアンケート(R2)

- 「野菜の1日の摂取目標が350g以上であることを知っている」のは女性が多いです。
- ・「野菜の1日の摂取目標が350g以上であることを知っている人」は、女性は半数弱程度が知っていますが、男性は3割弱と低い割合です。
- ・項目(9)の野菜の1日の摂取量では100g未満あるいは100～200g未満の摂取が多かったことから、目標量を知っていても実際は摂取できていないということが分かります。



(11) 1日に摂取する塩分量の目標を知っている人

	対象	森町 R2	全道 R 元	全国 R 元
1日に摂取する塩分量の目標 (男性:7.5g 未満、女性:6.5g 未満) を知っている人	大人 (全体)	30.2%	【参考】 実際の摂取量 10.1g	【参考】 実際の摂取量 10.1g
	大人 (男性)	24.8%		
	大人 (女性)	35.2%		
	高齢者	39.6%		

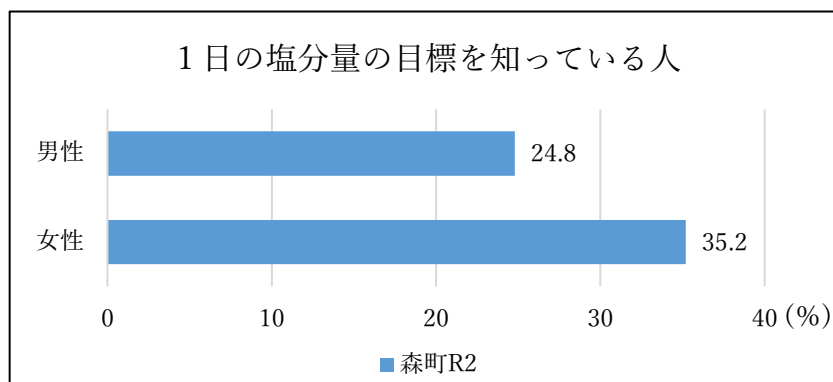
森町：健康づくりアンケート(R2)

全国・全道：国民健康・栄養調査報告(R 元)

●「1日に摂取する塩分量の目標を知っている人」は10人中3人程度です。

・「1日に摂取する塩分量の目標を知っている人」は、男女の比較では多少女性が多いものの3割程度の人しか知らないという状況にあります。

・全国や全道の実際の摂取量においても1日の摂取目標は達成できていません。森町でも目標摂取量を知らない方が多いことから、実際の塩分摂取量は目標量を上回っている可能性があります。



2 【運動】

目標：体を使う活動や運動をする人の増加

	対象	森町			達成状況	全国
		H22	H28	R2		
体を使う活動や運動をする人 (「週1回以上」と回答した人)	小学校	74.2%	86.8%	88.7%	○	H22 94.4%
	中学校	48.5%	65.0%	59.7%	○	H22 86.2%
	高校	64.6%	65.4%	72.6%	○	
運動習慣のある人	大人(全体)	15.6%	19.2%	24.8%	○	R元 28.7%
	大人(男性)	20.1%	24.3%	28.8%	○	R元 33.4%
	大人(女性)	11.4%	14.5%	21.0%	○	R元 25.1%
	高齢者			32.3%		R元 37.6%

森町：健康づくりアンケート(H22、H28、R2)

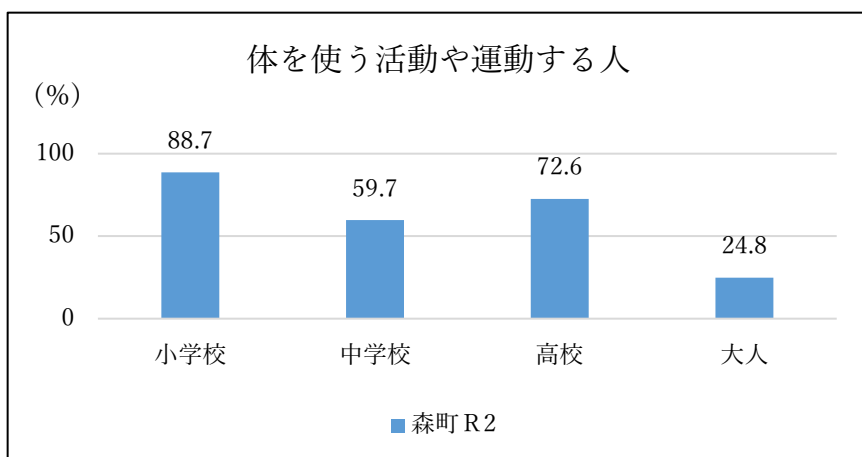
全国：児童生徒の食生活実態調査(H22)

国民健康・栄養調査報告(R元)

●「体を使う活動や運動をする人」は大人になると大幅に減少します。

・「体を使う活動や運動をする人」は小学校、中学校、高校、大人とも経年で見ると増加傾向にありますが、小中学校に関しては全国と比較すると低くなっています。

・大人においては高校と比較し、大幅に運動習慣のある人が減少し3割にも満たない状況となっています。子どもに比べ大人は就労等により運動する時間が取れない等の理由も考えられますが、健康づくりの基本である適度な活動や運動の必要性について意識付けが引き続き不可欠です。



3 【飲酒】

(1) 目標：生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の減少

	対象	森町			達成状況	全国
		H22	H28	R2		R 元
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人	大人（全体）	18.4%	18.5%	17.8%	△	11.8%
	大人（男性）	22.9%	23.1%	20.6%	○	14.9%
	大人（女性）	14.2%	14.3%	15.1%	△	9.1%

森町：健康づくりアンケート（H22、H28、R2）

全国：国民健康・栄養調査報告（R 元）

生活習慣病のリスクを高める量とは…男女で異なります

参考：国民健康栄養調査（R 元）

男性…飲酒頻度が

毎日なら 2 合以上
週 5～6 日なら 2 合以上
週 3～4 日なら 3 合以上
週 1～2 日なら 5 合以上
月 1～3 日なら 5 合以上

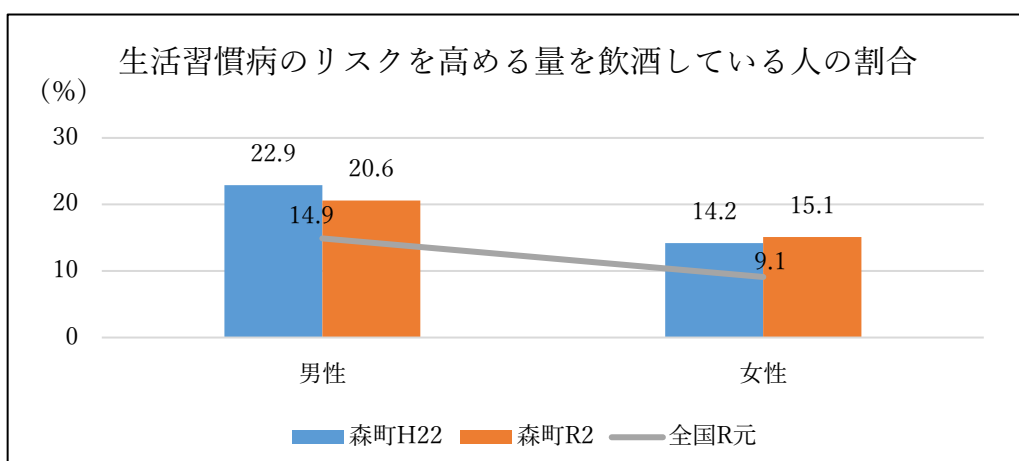
女性…飲酒頻度が

毎日なら 1 合以上
週 5～6 日なら 1 合以上
週 3～4 日なら 1 合以上
週 1～2 日なら 3 合以上
月 1～3 日なら 5 合以上

●生活習慣病のリスクを高める飲酒量の人、男性の方が高い傾向にあります。

・「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人」は横ばいとなっており、全国と比較すると高い結果になっています。男女別でみると、男性は減少していますが女性は微増しています。また女性よりも男性の方が高い傾向にあります。

・休肝日の必要性や適量飲酒について普及啓発をし、生活習慣病の予防ができるような取り組みが必要です。



(2)目標：適正飲酒量を知っている人の増加

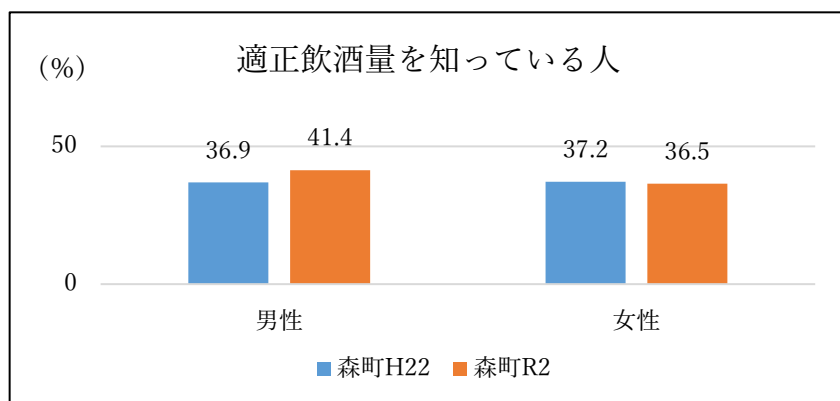
	対象	森町			達成状況
		H22	H28	R2	
適正飲酒量を知っている人	大人（全体）	37.1%	37.0%	38.9%	○
	大人（男性）	36.9%	37.4%	41.4%	○
	大人（女性）	37.2%	36.5%	36.5%	△
	高齢者			35.4%	

森町：健康づくりアンケート（H22、H28、R2）

●適正飲酒量を知っている人は、約2.5人に1人です。

・「適正飲酒量を知っている人」は微増していますが、4割弱となっており、約2.5人に1人です。女性よりも男性の方が知っている割合がやや高いですが、飲酒量は男性の方が多い傾向にあるようです。

・過度の飲酒は生活習慣病のリスクを高めます。多くの人に適量を知ってもらう取り組みが必要です。



4 【喫煙】

(1) 目標：習慣的に喫煙している人の減少

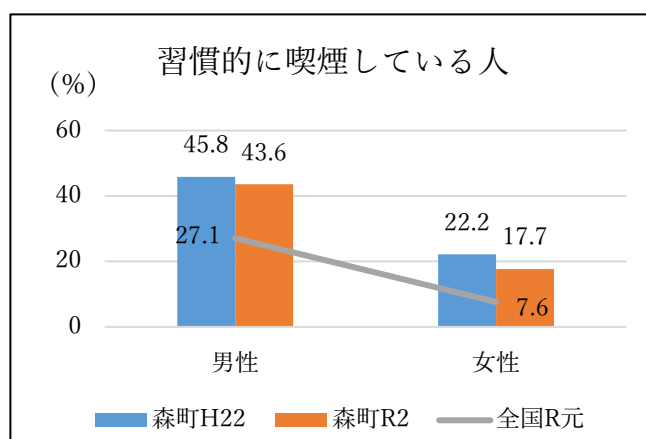
	対象	森町			達成状況	全国
		H22	H28	R2		R 元
習慣的に喫煙している人	大人（全体）	33.6%	32.6%	30.1%	○	16.7%
	大人（男性）	45.8%	45.7%	43.6%	○	27.1%
	大人（女性）	22.2%	20.5%	17.7%	○	7.6%
	高齢者			13.4%		8.5%

森町：健康づくりアンケート（H22、H28、R2）

全国：国民健康・栄養調査報告（R 元）

●習慣的に喫煙している人は約3割です。

- ・「習慣的に喫煙している人」はやや減少していますが全国と比較すると高くなっており、町全体で喫煙率が高いことが考えられます。また、女性よりも男性の方が喫煙率が高い傾向に変化はありません。
- ・喫煙はがんなど生活習慣病の原因となります。喫煙者が禁煙できるような支援や働きかけが必要です。



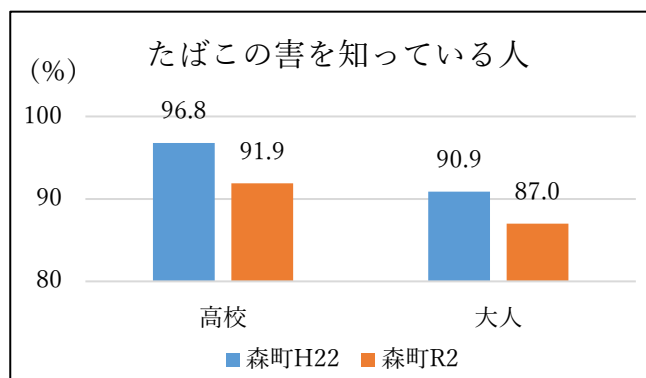
(2) 目標：たばこの害を知っている人の増加

	対象	森町			達成状況
		H22	H28	R2	
たばこの害を知っている人	高校（全体）	96.8%	96.8%	91.9%	×
	高校（男性）	97.0%	96.9%	86.4%	×
	高校（女性）	96.6%	96.6%	98.3%	○
	大人（全体）	90.9%	91.3%	87.0%	×
	大人（男性）	93.9%	94.0%	88.2%	×
	大人（女性）	87.4%	88.3%	86.0%	×
	高齢者			75.9%	

森町：健康づくりアンケート（H22、H28、R2）

●たばこの害を知っている人は、8～9割と高いですが減少傾向にあります。

- ・「たばこの害を知っている人」は8～9割となっています。策定時と比較すると喫煙率は減少していましたが、たばこの害を知っている人は減少しています。
- ・喫煙者本人への害はもちろんのこと、受動喫煙によるからだへの影響についても普及啓発が必要です。



5 【口腔状態】

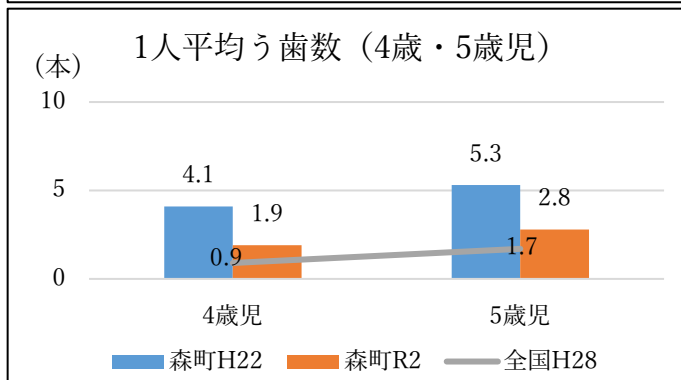
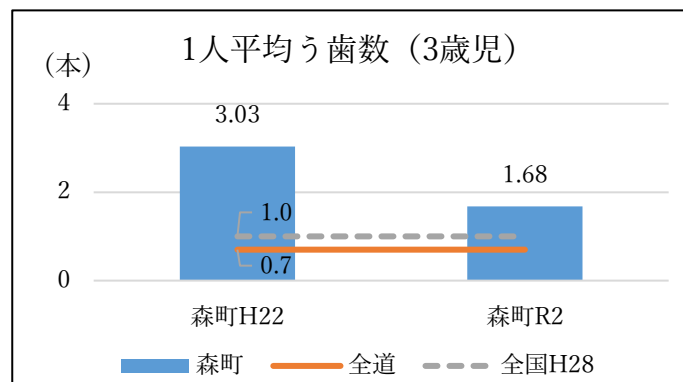
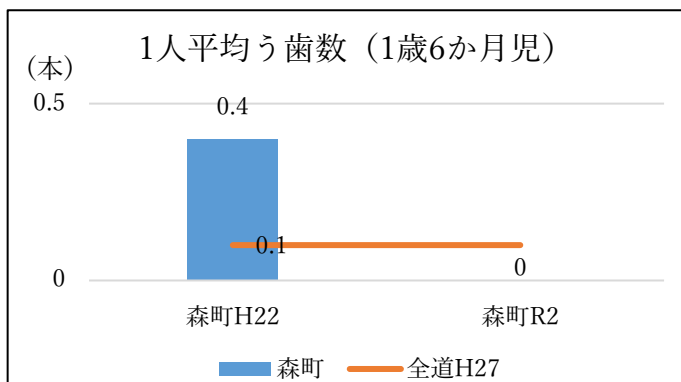
(1) 目標：1人平均う歯数の減少～乳幼児～

	対象		森町			達成状況	全国	
			H22	H28	R2		H27	H28
1人平均 う歯数	乳幼児健 診受診者	1歳6ヵ月児	0.4本	0.3本	0本	○	0.1本	
		3歳児	3.0本	1.3本	1.7本	○	0.7本	1.0本
	幼稚園 保育所	4歳児	4.1本	3.5本	1.9本	○		0.9本
		5歳児	5.3本	4.3本	2.8本	○		1.7本

森町：保健事業計画書(R2) 全道：道南地域保健情報年報(H27) 全国：歯科疾患実態調査報告(H28)

●乳幼児のう歯数は、年齢が上がるにつれ多くなっています。

- ・「1人平均う歯数」は各年齢で減少傾向にあります。4・5歳児は全国と比較すると多い結果となっています。また、年齢が上がるにつれてう歯数が増加しています。
- ・幼少期から歯の健康への意識を高められるよう啓発が必要です。また、親世代へ歯の健康を保つための日々のケアや食生活について伝えることも重要です。



(2) 目標：う歯のない人の増加～学齢期～

	対象	森町			達成状況	全国
		H22	H28	R2		R2
う歯のない人	小学校	16.7%	17.0%	29.1%	○	59.8%
	中学校	25.8%	15.9%	17.7%	×	67.8%
	高校	6.6%	0.4%	2.4%	×	58.3%

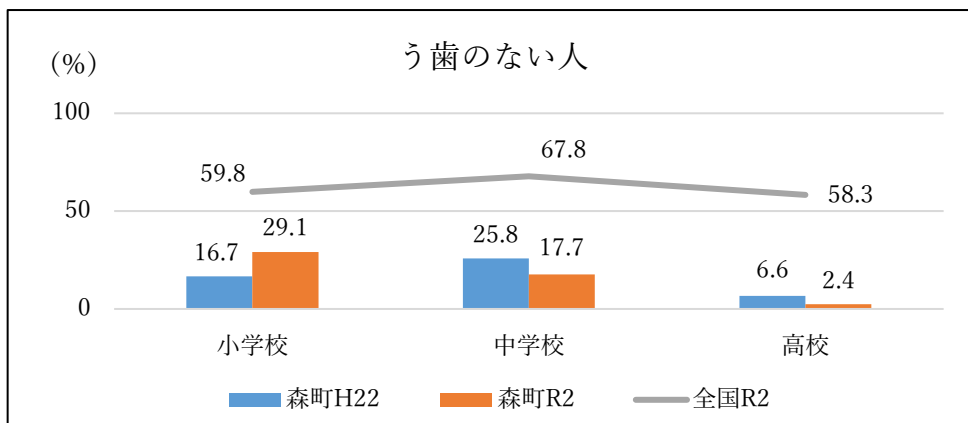
森町：小中学校…児童生徒歯科健診結果(R2)・高校…高校歯科検診データ(R2)

全国：学校保健統計調査(R2)

●う歯のない人（学齢期）は年齢が上がるにつれて低くなり、高校生は1割未満です。

・「う歯のない人」は、年齢が上がるにつれて低くなっています。経年でみると、小学校では増加傾向にありますが、中学校・高校では改善が見られませんでした。また、全国と比較するとかなり低い結果となっており、特に高校生は1割に満たないという結果になっています。

・う歯を予防するには日々のセルフケアが大切です。歯への健康意識を高め、適切な口腔ケアが習慣化できるような取り組みが必要です。



(3) 目標：う歯の処置（治療）を完了している人の増加～学齢期～

	対象	森町			達成状況	全国
		H22	H28	R2		R2
う歯の処置完了者	小学校	20.9%	21.6%	15.2%	×	20.6%
	中学校	14.3%	15.1%	24.0%	○	18.8%
	高校	4.5%	4.9%	6.3%	○	25.0%

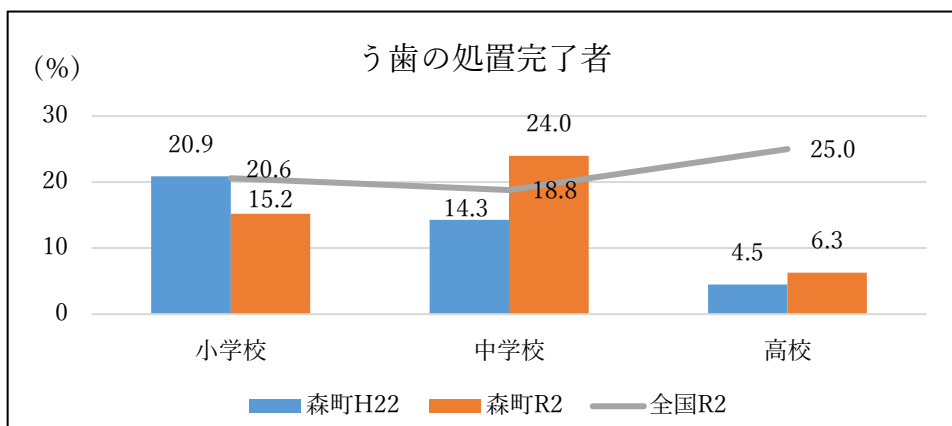
森町：小中学校…児童生徒歯科健診結果(R2)・高校…高校歯科検診データ(R2)

全国：学校保健統計調査(R2)

●う歯の処置完了者は高校生で1割未満になっています。

・「う歯の処置完了者」は中学校・高校では増加傾向にありましたが、小学校では減少しています。小学校で減少しているのは、う歯がない人の割合が増加していることと関係あると考えられます。

・平日は学校があることや、保護者が仕事のため歯科受診が難しいことが考えられますが、歯科受診の大切さや日々の正しいセルフケアについて普及啓発が必要です。



(4) 目標：う歯の未処置歯（治療していない歯）を保有している人の減少～学齢期～

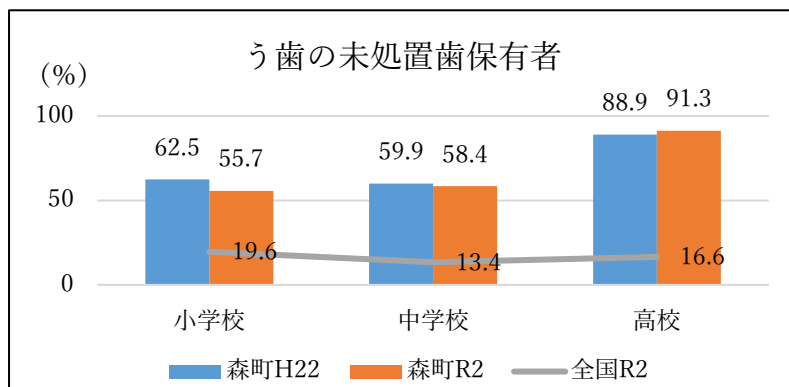
	対象	森町			達成状況	全国
		H22	H28	R2		R2
う歯の未処置歯保有者	小学校	62.5%	61.3%	55.7%	○	19.6%
	中学校	59.9%	69.0%	58.4%	○	13.4%
	高校	88.9%	94.7%	91.3%	×	16.6%

森町：小中学校…児童生徒歯科健診結果(R2)・高校…高校歯科検診データ(R2)

全国：学校保健統計調査(R2)

●う歯の未処置歯保有者は半数以上、特に高校生は9割以上と高いです。

- ・「う歯の未処置歯保有者」は半数以上となっており、全国と比較するとかなり高くなっています。
- また、年齢が上がるにつれて割合が高くなる傾向にあり、高校生では9割以上となっています。
- ・子ども本人に対してだけでなく、保護者に対しては歯の健康についての働きかけが必要です。



(5) 目標：自分の歯が20本以上ある人の増加

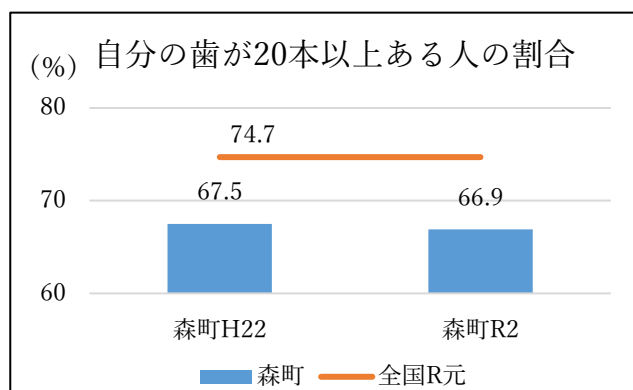
	対象	森町			達成状況	全国
		H22	H28	R2		R元
自分の歯が20本以上ある人	大人（全体）	67.5%	70.6%	66.9%	○	74.7%
	大人（男性）	72.4%	75.0%	68.4%	×	
	大人（女性）	62.9%	66.6%	65.5%	○	
	高齢者			19.2%		45.7%

森町：健康づくりアンケート(H22、H28、R2)

全国：国民健康・栄養調査報告(R元)

●自分の歯が20本以上ある人は7割弱です。

- ・「自分の歯が20本以上ある人」は約67%と微減しており、全国と比較しても低い結果です。
- ・歯の健康を保つことは全身の歯の健康を保つことにもつながります。口腔状態の健康管理に関心を持ってもらえるような取り組みが必要です。



(6) 目標：定期的に歯科検診を受けている人の増加

	対象	森町			達成状況	全国
		H22	H28	R2		H28
定期的に歯科検診を受けている人	大人（全体）	18.8%	21.6%	22.2%	○	52.9%
	大人（男性）	15.0%	17.1%	18.2%	○	
	大人（女性）	22.4%	25.8%	25.8%	○	
	高齢者			20.7%		57.9%

森町：健康づくりアンケート（H22、H28、R2）

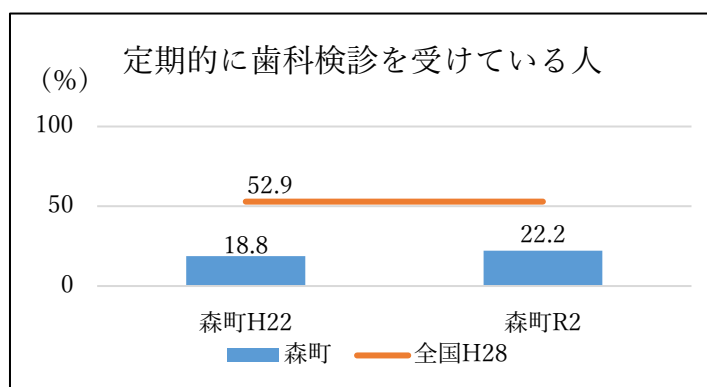
全国：国民健康・栄養調査報告（H28）

●大人は約5人に1人が歯の定期検診を受けています。

・「定期的に歯科検診を受けている人」は増加傾向にあり、約5人に1人が受診しているという結果になっていますが、全国と比較すると低くなっています。

・歯の健康を保つためには、日々のセルフケア以外にも定期健診がとても重要で、う歯や口腔の異常の早期発見につながります。働く世代は平日受診が難しい等考えられますが、高齢になっても健康な歯を保持できるよう定期健診受診の普及啓発が必要です。

また、子どもの治療完了者割合の低さや、う歯や未処置歯保有者の割合の高さからも、親世代への重点的な取り組みが必要です。



6 【健康管理】

(1) 目標：特定健康診査（特定健診）受診者の増加～森町国民健康保険～

	年齢区分	男性		女性	
		森町	全道	森町	全道
特定健診受診者 (R 元)	40～44 歳	13.7%	18.0%	17.2%	20.7%
	45～49 歳	14.3%	18.0%	19.2%	19.5%
	50～54 歳	16.6%	18.9%	18.2%	22.1%
	55～59 歳	17.2%	22.1%	22.1%	25.6%
	60～64 歳	16.8%	25.3%	18.2%	29.2%
	65～69 歳	18.9%	30.9%	22.6%	32.9%
	70～74 歳	21.5%	32.3%	23.8%	33.4%

森町：KDB 帳票 健診・医療・介護データからみる地域の健康課題(R 元)

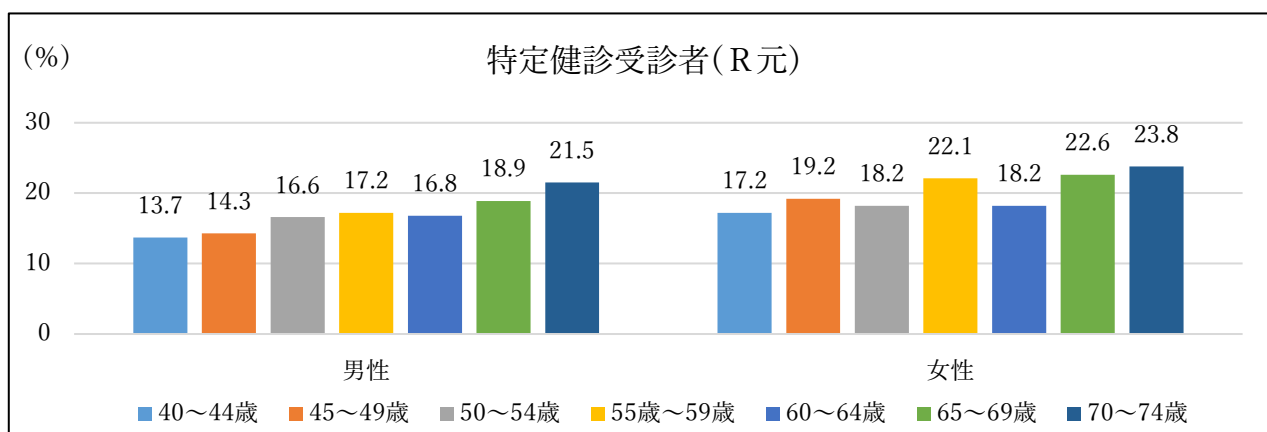
全道：KDB 帳票 特定健診・特定保健指導実施結果総括表(R 元)

●特定健診(森町国民健康保険)の受診者は若い年齢で少ない状況です。

・特定健診受診内訳で見ると、性別では女性の方がやや健診受診率は高くなっていますが大差は見られません。

・全道同様、男女ともに年齢が増すにつれ受診率が高くなる傾向で、若い年齢は低くなっています。若い年齢の人は仕事が優先になる事や、自分の健康面への関心や不安等もないことなどが理由として考えられます。元気に仕事を続けるため健康な体づくりがあつてこそという点を、今後も引き続き啓発する必要があります。

・各年齢、男女ともに森町の受診率は全道と比較して低い状況で、引き続き受診率向上対策が必要です。



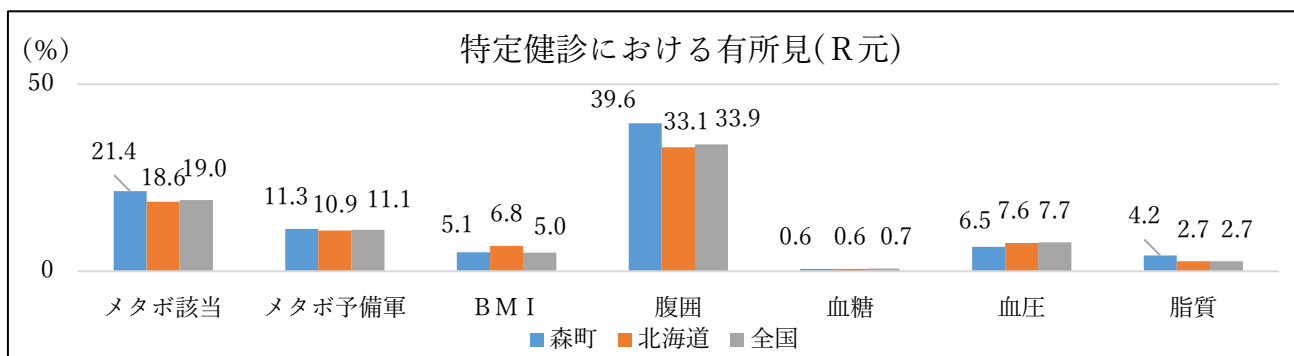
(2) 特定健診の有所見

	有所見	森町	北海道	全国
特定健診の有所見 (R元)	メタボ該当者	21.4%	18.6%	19.0%
	メタボ予備軍	11.3%	10.9%	11.1%
	BMI(体重)	5.1%	6.8%	5.0%
	腹囲	39.6%	33.1%	33.9%
	血糖	0.6%	0.6%	0.7%
	血圧	6.5%	7.6%	7.7%
	脂質	4.2%	2.7%	2.7%

KDB 帳票 健診・医療・介護データからみる地域の健康課題(R元)

●有所見で多いのは圧倒的に腹囲で、10人中4人が基準を超えている状況です。

・特定健診の有所見内訳では、腹囲とメタボ該当者(予備軍も)、脂質が全道や全国と比較して高くなっており内臓脂肪が多いタイプの肥満者が多いことが予想されます。



(3) 森町国民健康保険及び協会けんぽ(森町)の健診結果から見た有所見の有意度

	所見内容	森町男性 (国保及び協会けんぽ)	森町女性 (国保及び協会けんぽ)
森町国民健康保険 及び 協会けんぽ(森町)の 健診結果から見た有所見 の有意度	メタボ該当者	▲	▽
	メタボ予備軍	▲	▲▲
	肥満者	▲▲	▲▲
	腹囲異常者	▲▲	▲▲
	空腹時血糖異常者	▽▽	▽
	収縮期血圧異常者	▲▲	▲▲
	拡張期血圧異常者	▽	▲
	中性脂肪異常者	▽	▽▽
	HDL異常者	▽▽	▽
	喫煙者	▲▲	▲▲

北海道健康増進計画指標調査事業報告書(H30 データ)

▽▽ 有意に低い ▽ 低いが有意でない ▲ 高いが有意ではない ▲▲ 有意に高い

※全国の総データを基準として、優位性を判断したもの

メタボ該当者：腹囲異常かつ空腹時血糖異常、脂質異常、血圧異常のうちの2項目以上が該当する者
メタボ予備軍：腹囲異常かつ空腹時血糖異常、脂質異常、血圧異常のうちの1項目以上が該当する者

●特定健診の有所見で多いのは男女ともに腹囲と肥満です。

・森町国保及び協会けんぽの特定健診の有所見では、全国の総データを基準とした場合においても腹囲と肥満が男女ともに優位に高くなっています。

・女性はメタボ予備軍が優位に高い状況から、早い段階からの保健指導等、予防行動に視点を当てる必要性があります。男性においてはメタボ該当(予備軍も)が高いという状況にあり、増加しないような対策が必要です。

・収縮期血圧異常者、喫煙者は男女ともに有意に高い状況となっています。収縮期血圧においては高値であっても放置している、あるいは服薬していても管理不十分等が考えられます。喫煙者については引き続き、禁煙の働きかけが必要です。

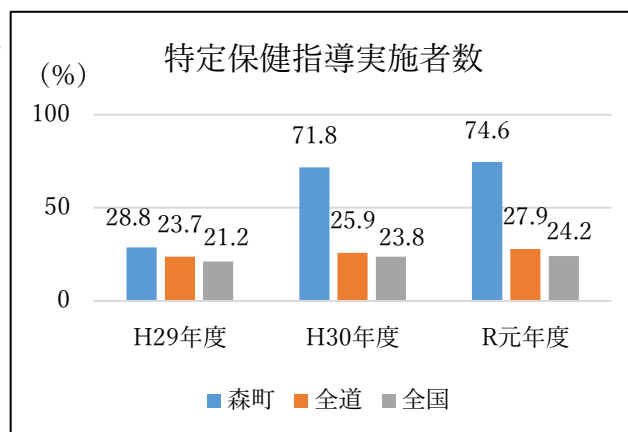
(4) 特定保健指導実施者数

	年度	森町	全道	全国
特定保健指導実施者数	H29 年度	28.8%	23.7%	21.2%
	H30 年度	71.8%	25.9%	23.8%
	R 元年度	74.6%	27.9%	24.2%

KDB 帳票 地域の全体像の把握(H29、H30、R 元)

●森町の特定保健指導実施者数は増加しています。

・森町国保の特定保健指導者数は増加しています。理由としては特定健診受診時にメタボ該当等を予測し初回面接を実施し、その後も切れ目なく指導できるよう工夫しているためです。特定保健指導は個別面談のため対象者の生活状況を丁寧に聞き取り、本人の生活実態に合わせて指導ができるというメリットがあります。



(5) がん検診受診者数

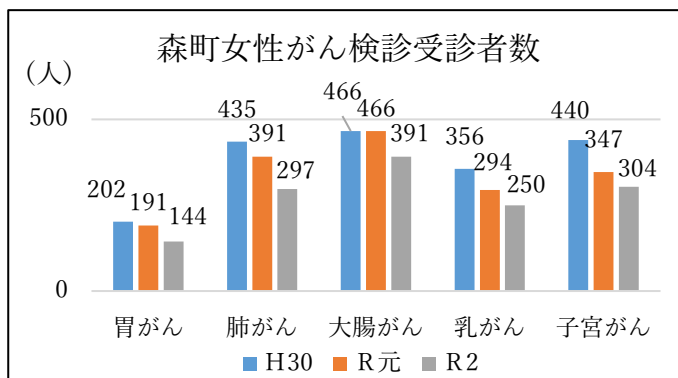
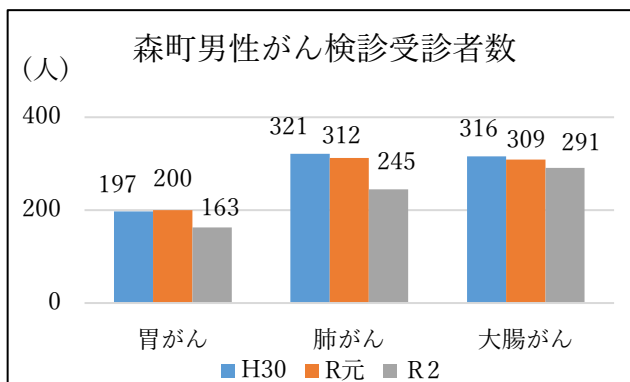
	種類	森町					
		H30		R 元		R2	
		男性	女性	男性	女性	男性	女性
がん検診受診者数	胃がん検診	197 人	202 人	200 人	191 人	163 人	144 人
	肺がん検診	321 人	435 人	312 人	391 人	245 人	297 人
	大腸がん検診	316 人	466 人	309 人	466 人	291 人	391 人
	乳がん検診		356 人		294 人		250 人
	子宮がん検診		440 人		347 人		304 人

森町保健事業計画書まとめ(H29、H30、R 元)

●各がん検診とも受診者数が減少しています。

・各がん検診において受診者数が男女とも減少しています。人口減少による対象者数の減少も多少の要因ですが、新型コロナウイルス感染症蔓延による受診控えの影響が大きいと思われます。

・今後の新型コロナウイルス感染症の動向に注視しながらも、がん検診受診の必要性の啓発が今後も重要となります。



(6) がん検診精密検査受診者

	種類	森町								
		H29			H30			R元		
		対象者数	受診数	受診率	対象者数	受診数	受診率	対象者数	受診数	受診率
がん検診 精密検査 受診者	胃がん検診	20人	13人	65%	17人	16人	94.1%	14人	11人	78.6%
	肺がん検診	2人	2人	100%	2人	1人	50%	0人		
	大腸がん検診	59人	37人	62.7%	52人	23人	44.2%	57人	40人	70.2%
	乳がん検診	19人	17人	89.5%	14人	13人	92.9%	13人	13人	100%
	子宮がん検診	4人	3人	75%	9人	5人	55.6%	13人	11人	84.6%

地域保健事業報告(H29、H30、R元)

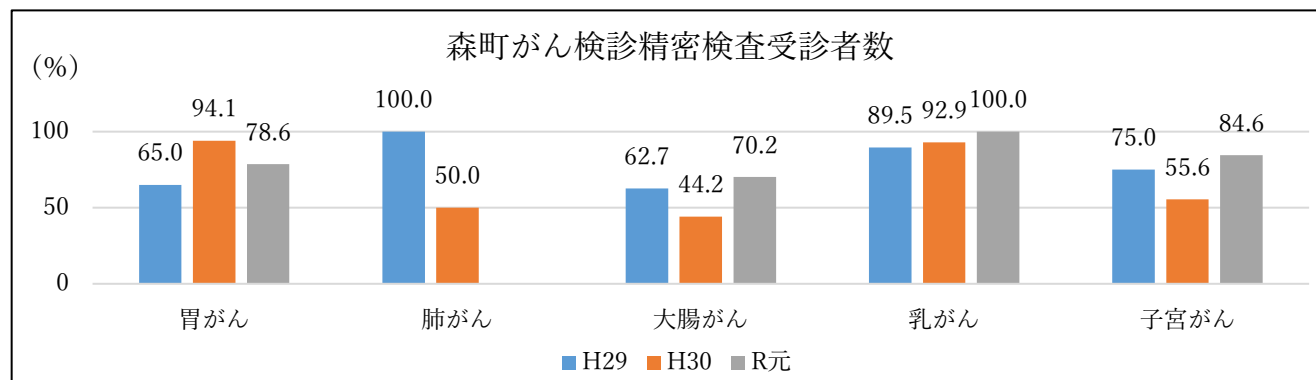
●精密検査受診者数は多くはない状況です。

・がん検診の精密検査受診者数はバラつきがありますが、本来対象者全員の受診が必要な精密検査ということからは受診者数が多い状況にはありません。

・乳がん検診の精密検査受診率は他の検診と比較し高くなっています。

・大腸がん検診は対象数が他の検診と比較し多いにもかかわらず、精密検査の受診が少ない状況です。大腸内視鏡検査等に抵抗がある、自覚症状が無いため心配していない、痔等があるためと自己判断している可能性等が要因として考えられます。

・がん検診受診による早期発見・早期治療の重要性を引き続き啓発し、精密検査受診率向上を目指していく必要があります。



(7) がん（悪性新生物）の部位別死亡者

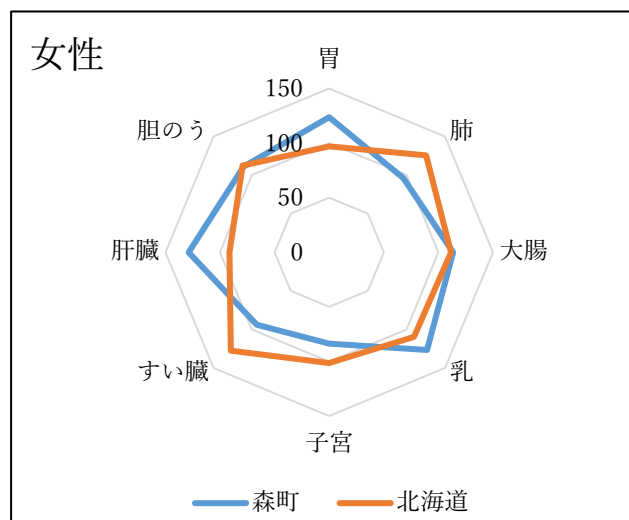
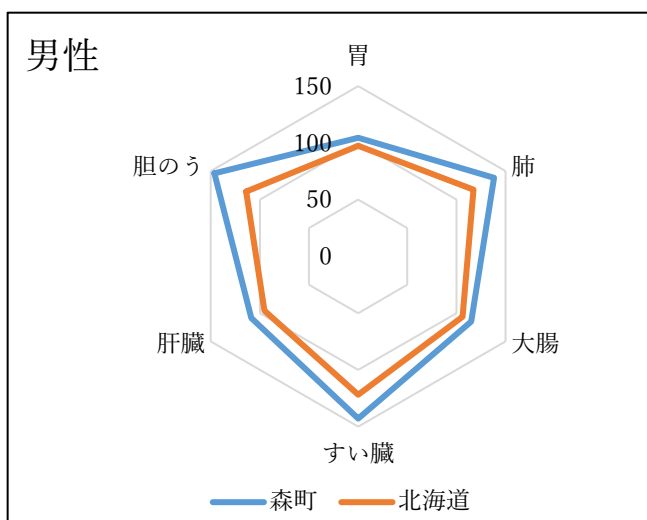
	部位	男性		女性	
		森町	全道	森町	全道
がん(悪性新生物)の 部位別死亡者 ※平成22年～令和元年までの 悪性新生物による死亡 (SMR)	胃	104.5	97.4	123.7	97.0
	肺	138.3	117.4	96.2	125.4
	大腸	115.1	106.2	113.5	111.6
	乳			126.6	109.5
	子宮			83.6	101.5
	すい臓	142.9	121.9	93.9	127.3
	肝臓	108.7	95.4	128.8	91.4
	胆のう	146.2	113.9	111.0	112.0

北海道における主要死因の概要(H22～R元まとめデータ)

SMR：標準化死亡比のことで、その地域での年齢構成の人数等を同じ年齢構成の集団になるように修正して計算。全国を100として、その地域の死亡が高いか低いかが分かるようになっている。

●がんによる死亡の部位は男女で異なります。

- ・平成22年～令和元年までの悪性新生物による死亡（SMR）では、男性は胆のう、すい臓、肺がんの順で多く、女性では肝臓、乳、胃の順で多くなっています。
- ・男性は全ての部位において北海道より多く、悪性新生物による死亡が多い状況となっています。



7【高齢者】

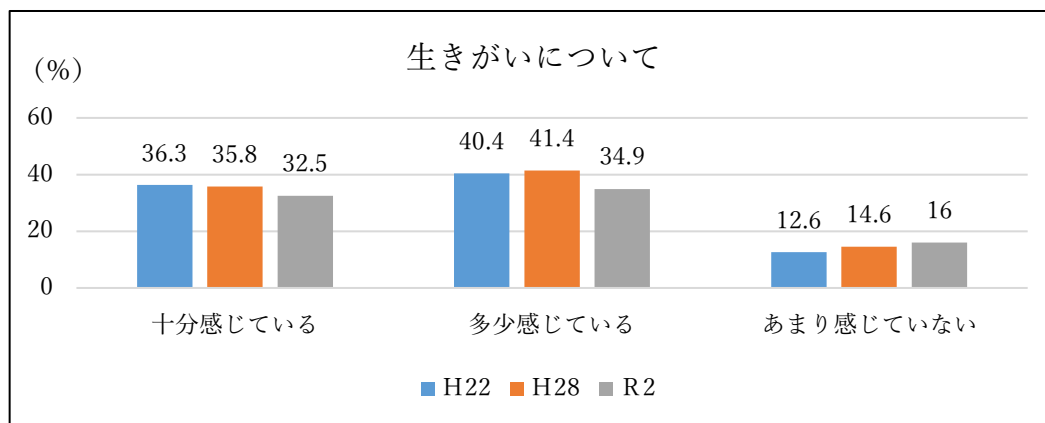
(1) 目標：生きがいを感じている高齢者の増加

		森町		
		H22	H28	R2
生きがいについて (65歳以上高齢者)	十分感じている	36.3%	35.8%	32.5%
	多少感じている	40.4%	41.4%	34.9%
	あまり感じていない	12.6%	14.6%	16.0%

健康づくりアンケート(H22、H28、R2)

●高齢者で生きがいを感じている人は減少傾向にあります。

- ・「十分に感じている」と「多少感じている」で6～7割程度、「あまり感じていない」は2割弱ですが、全体的に生きがいを感じている人が減少傾向にあることがわかります。
- ・健康寿命の延伸に向け、生きがいを感じ生活できる高齢者を増やすような取り組みが必要です。



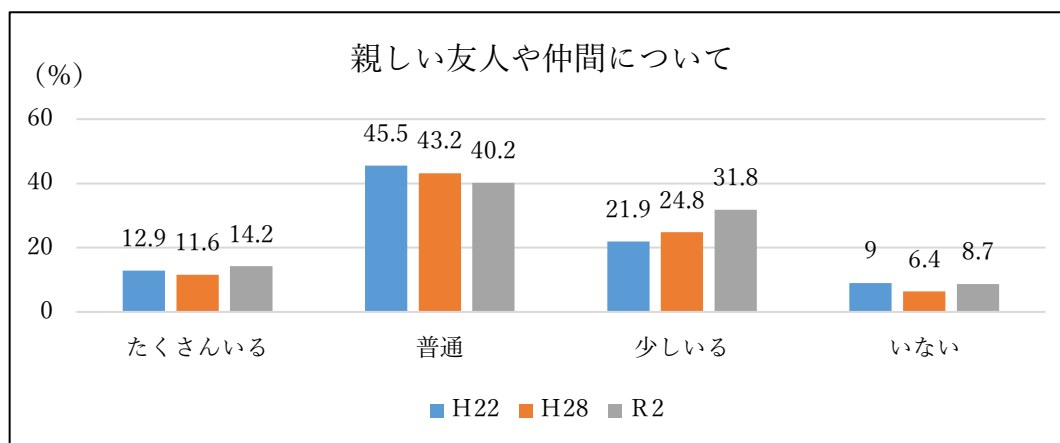
(2) 目標：親しい友人や仲間のいる高齢者の増加

		森町		
		H22	H28	R2
親しい友人や仲間について (65歳以上高齢者)	たくさんいる	12.9%	11.6%	14.2%
	普通	45.5%	43.2%	40.2%
	少しいる	21.9%	24.8%	31.8%
	いない	9.0%	6.4%	8.7%

健康づくりアンケート(H22、H28、R2)

●親しい友人や仲間のいる人は多いです。

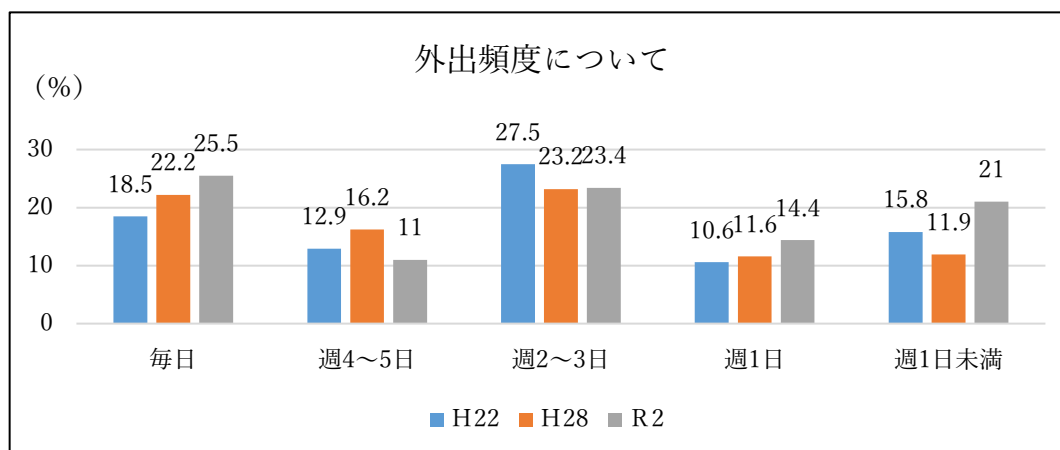
- ・「たくさんいる」と「普通」で5～6割、「少し」で3割と、全体的に見ても親しい友人や仲間がいる高齢者がほとんど多い状況です。
- ・「いない」も1割弱程度いますが、経年的な変化はあまり見られません。
- ・価値観の変化や多様な思考、個人志向の増加等が見られる現代社会において、高齢者自身の社会生活にも変化が見られています。孤立した高齢者が今後増加しないよう地域で見守る体制整備が重要です。



(3) 目標：外出せず引きこもりがちな高齢者の減少

		森町		
		H22	H28	R2
外出頻度について (65歳以上高齢者)	毎日	18.5%	22.2%	25.5%
	週4～5日	12.9%	16.2%	11.0%
	週2～3日	27.5%	23.2%	23.4%
	週1日	10.6%	11.6%	14.4%
	週1日未満	15.8%	11.9%	21.0%

健康づくりアンケート (H22、H28、R2)



●週1回以上外出する人がほとんどです。

- ・外出頻度は4人に1人が「毎日」あるいは「週2～3日」と回答しており、多くの高齢者が外出している状況です。
- ・「週1回未満」の方は2割程度おり、令和2年値は増加していますが、これは近年蔓延している新型コロナウイルスへの感染防止のためとも考えられます。
- ・外出意欲があるにも関わらず、交通の便や身体的理由により外出困難な方を支援する体制の整備は、引き続き検討が必要な課題です。

8 【子育て】

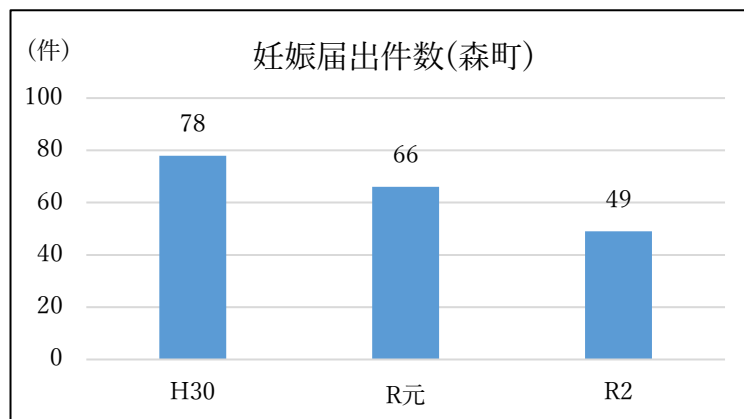
(1) 妊娠届出件数

	対象	森町		
		H30	R 元	R2
妊娠届出件数	妊婦	78 件	66 件	49 件

森町保健事業計画書まとめ(H30、R 元、R2)

●妊娠届出数は減少傾向にあります。

- ・妊娠届出数は過去3年間で減少傾向にあり、1年毎に10件以上減少しています。



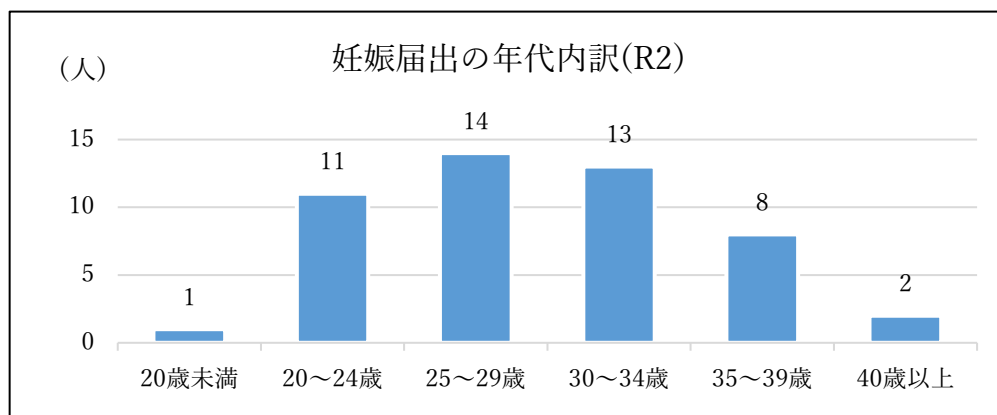
(2) 妊娠届出年代内訳

	対象	森町 R2					
		20 歳未満	20～24 歳	25～29 歳	30～34 歳	35～39 歳	40 歳以上
妊娠届出年代内訳	妊婦	1 人 (2.0%)	11 人 (22.4%)	14 人 (28.6%)	13 人 (26.5%)	8 人 (16.3%)	2 人 (4.1%)

妊娠届出まとめ(R2)

●妊娠届出の年代は25～29歳が最も多いです。

- ・妊娠届出者の年代は20～24歳、25～29歳、30～34歳がそれぞれ2～3割を占めており、最も多いのは25～29歳で28.6%でした。



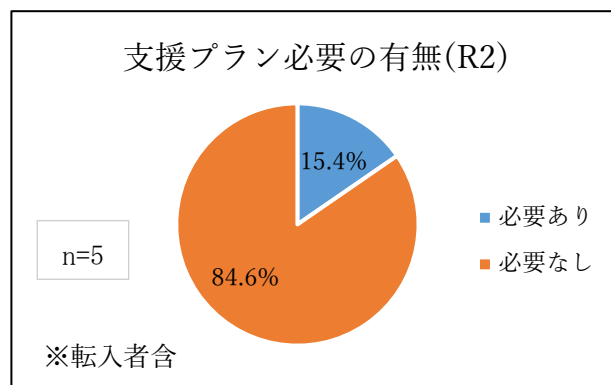
(3) 支援が必要な妊婦

	対象	森町 R2
支援が必要な妊婦	妊婦	15.4%

母子手帳交付時アンケート (R2)

●実際に支援が必要な妊婦は 15.4%でした。

・支援が必要な妊婦は 15.4%でしたが、転出入の関係で実際に支援まで至った妊婦は全体の 9.6% (約 10 人に 1 人) となっています。



(4) 支援が必要な理由

	対象	EPDS 高値 (6 点以上)	若年	シングル (入籍予定なし)	婚姻前妊娠	経済面	体調不良	相談者 支援者なし	メンタル (既往歴無・治療無)	その他
支援が必要な理由	妊婦	50%	25%	37.5%	37.5%	50%	37.5%	0%	25%	37.5%

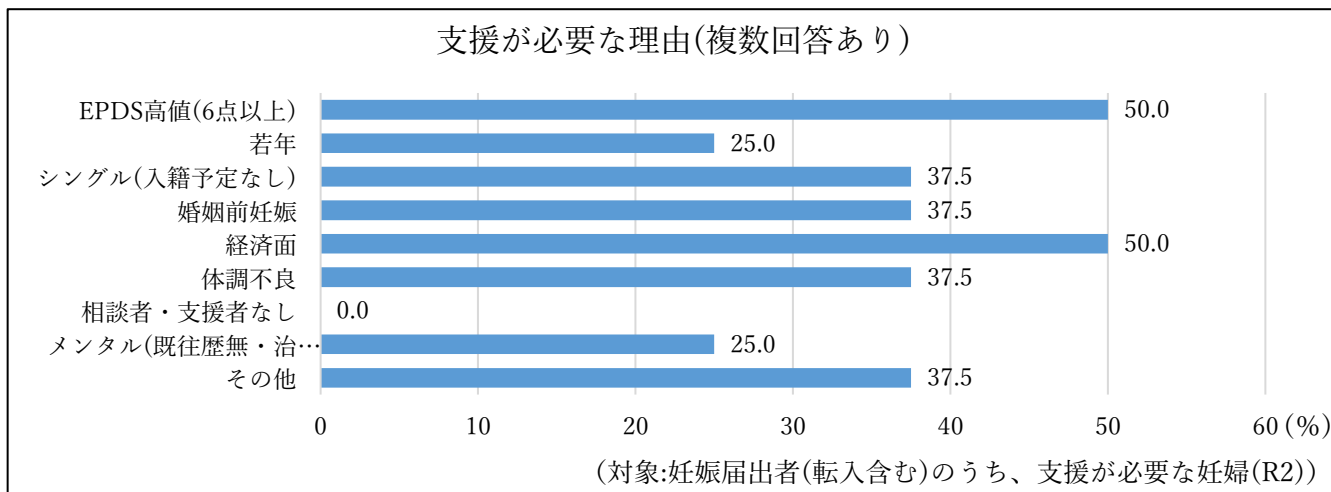
母子手帳交付時アンケート (R2)

●支援が必要な理由は EPDS 高値と経済面が多いです。

・支援が必要な理由としては、「EPDS (エジンバラ産後うつ病質問票) 高値」と「経済面」が多いという結果になっています。EPDS は妊娠後の体調変化 (つわり、落ち込みやすくなった等) の影響や経済面の不安のため高値になっているようです。

・相談者や支援者が全くいないと回答する人はいませんでしたが、相談者・支援者が町外にいるため町内での支援は薄いケースも考えられます。

・妊娠中はホルモンバランスの乱れによりイライラしやすかったり、気持ちの浮き沈みが激しくなりやすかったりします。妊婦が安心して妊娠期を過ごし出産に向かえるような支援が必要です。



(5) 妊娠届時に飲酒をしている人

	対象	森町			全国 H25
		H30	R 元	R2	
妊娠届時に飲酒をしている人 (※「飲む」または「付き合い程度」と回答した人)	妊婦	19.3%	34.3%	21.2%	4.3%

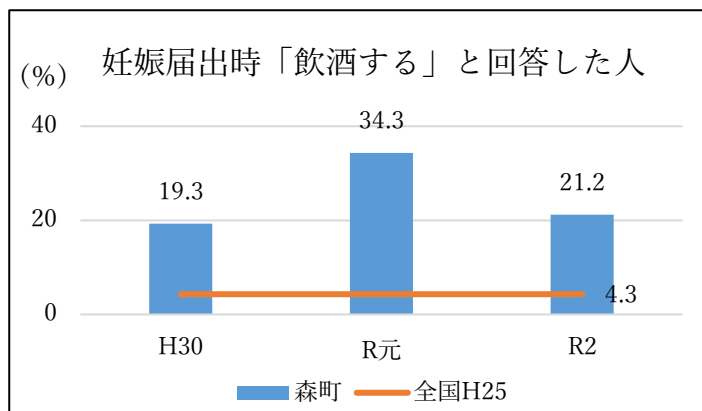
森町：母子手帳交付時アンケート (H30、R 元、R2)

全国：健やか親子 21 (H30、R 元、R2)

●約 5 人に 1 人が妊娠届出時点で飲酒をしています。

・「妊娠届出時に飲酒をしている人」は、令和 2 年度は 21.2% という結果になっており、約 5 人に 1 人が該当しています。また過去 3 年とも全国より高い値となっています。

・妊娠中に飲酒をすることで、胎児の成長や発達に悪影響が出る可能性があります。飲酒を続けている妊婦を対象に、妊娠中に飲酒をするリスクに関して注意喚起する取り組みが必要です。



(6) 妊娠届出時の喫煙

	対象	森町			全国 H25
		H30	R 元	R2	
妊娠届出時の喫煙	妊婦	6.0%	5.7%	3.8%	3.8%

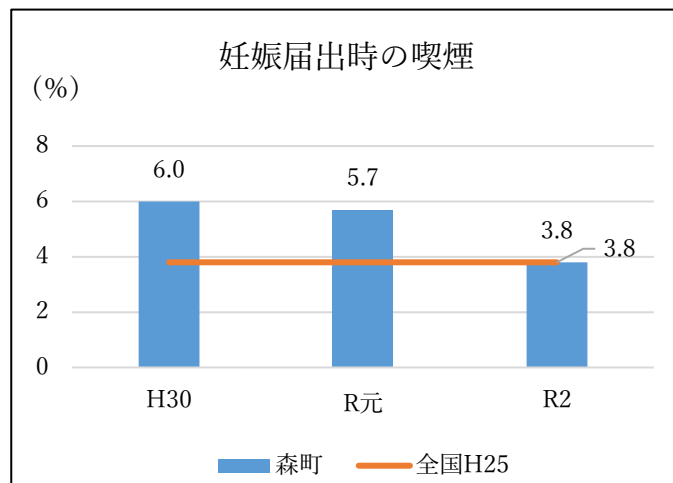
森町：母子手帳交付時アンケート (H30、R 元、R2)

全国：健やか親子 21 (H25)

●妊娠届出時に喫煙をしている人は、減少傾向にあります。

・「妊娠届出時に喫煙をしている人」は、減少傾向にあります。全国と比較すると平成 30 年度と令和元年度は高い割合となっていました、令和 2 年度は同程度となっています。

・妊娠中の喫煙は、流産や早産を引き起こす可能性が高くなります。また、本人が喫煙していなくても家族が喫煙していることによって起こる『受動喫煙』で母体に悪影響を及ぼすことが考えられます。妊婦本人だけでなく、家族や周囲の人への禁煙を促進できるような取り組みが必要です。



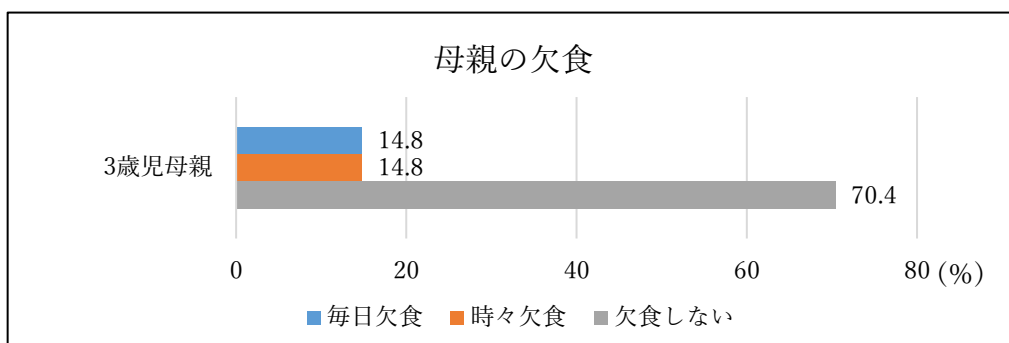
(7) 母親の欠食

	対象	毎日1回欠食	週2～3回欠食	ほとんどしない
母親の欠食	3歳児母親	14.8%	14.8%	70.4%

乳幼児健診時アンケート(R2)

●母親の欠食は少ないとは言えません。

・3歳児母親の食事状況について約7割の方は毎日3回の食事をしていますが、10人中3人は毎日あるいは時々欠食をしている状況です。欠食理由は明確に把握できていませんが、食べる習慣が無い等の生活習慣も考えられます。子育て中の保護者の欠食は、子どもの生活習慣にも影響を与えるため保護者の生活習慣改善の取り組みも大切です。



(8) 子育て中の両親の喫煙

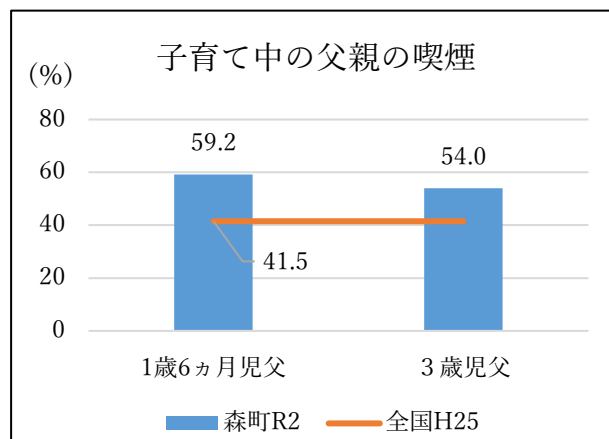
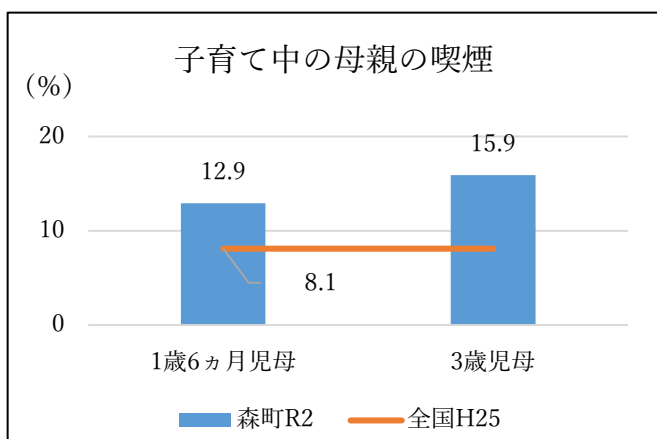
	対象	森町 R2	全国 H25
子育て中の両親の喫煙	母親	1歳6ヵ月児母親 12.9%	母親 8.1% 父親 41.5%
		3歳児母親 15.9%	
	父親	1歳6ヵ月月児父親 59.2%	
		3歳児父親 54.0%	

森町：乳幼児健診時アンケート(R2)

全国：健やか親子21(H25)

●保護者の生活習慣にも目を向ける必要があります。

・1歳6ヵ月児父親、3歳児父親ともに半数以上の方が喫煙している状況です。母親の喫煙は1割強ですが全道と比較して決して少なくはありません。子育て中の保護者の喫煙は、家族や子どもへの受動喫煙の害もあるため注視すべき課題です。



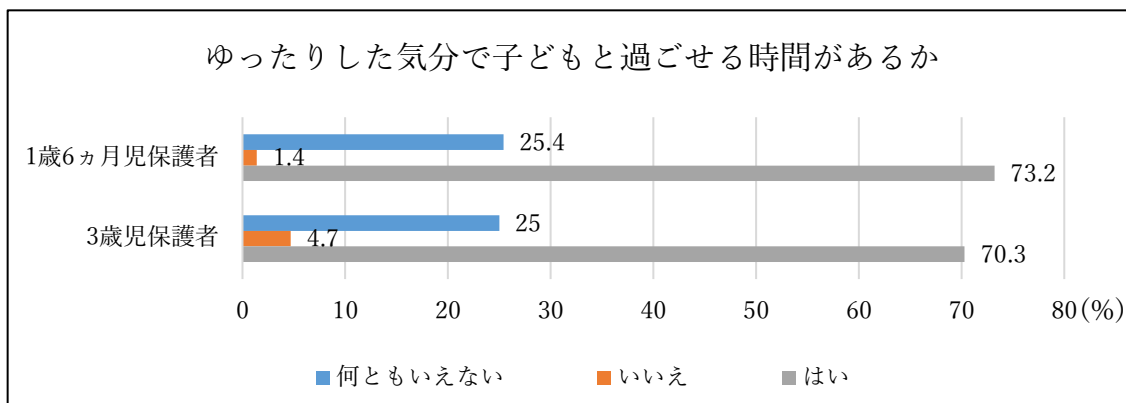
(9) ゆったりした気分で子どもと過ごせる時間があるか

	対象	はい	いいえ	何ともいえない
ゆったりした気分で子どもと過ごせる時間があるか	1歳6ヵ月児母親	73.2%	1.4%	25.4%
	3歳児母親	70.3%	4.7%	25.0%

乳幼児健診時アンケート(R2)

●ゆとりを持ち育児をしている人は多くはありません。

・ゆったりした気分で子どもと過ごせる保護者は1歳6ヵ月も3歳も約7割程度いますが、何ともいえないという方も2〜3割います。



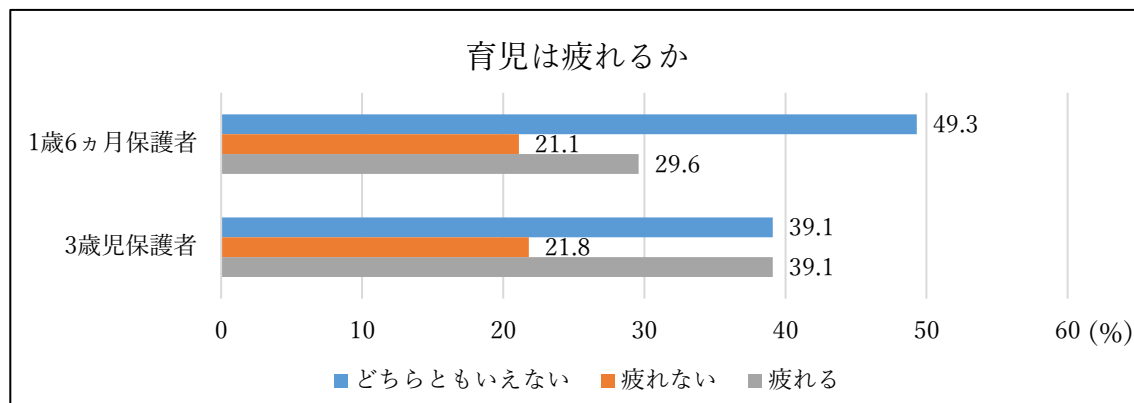
(10) 育児は疲れるか

	対象	疲れる	疲れない	どちらともいえない
育児は疲れるか	1歳6ヵ月児母親	29.6%	21.1%	49.3%
	3歳児母親	39.1%	21.8%	39.1%

乳幼児健診時アンケート(R2)

●育児に対して、どちらとも言えない気持ちを持っている人が多いのが現状です。

・育児の疲れについては、疲れないという保護者は1歳6ヵ月も3歳も2割程度で、多くの方が育児に対して疲れを感じたりどちらとも言えない気持ちでいます。働きながら子育てする方も多い近年においては、仕事と家事、子育てと無理なく上手に両立していかなければならず、そのためには保護者自身がストレスを上手にコントロールし、ゆとりある子育てが出来る様な支援が引き続き必要となります。



2. 分野別の今後の目標と取り組み

各種統計やアンケート結果の経年変化による比較分析、町民の生活状況や健康状態の現状から、今後の目標と取り組みについて分野別、世代別に設定しました。

前計画でも掲げていた肥満・食生活、運動、飲酒、喫煙、口腔状態対策の分野は継続課題として引き続き実施し、健康管理と子育ての分野を新たに加え「森町健康増進計画」として今後も取り組みを推進します。(高齢者の生きがいきづくり等対策については、森町高齢者福祉総合計画として推進することとなります)

肥満
食生活

【目指す姿】

生活習慣病予防（肥満予防）につなげる健康的な食生活を身につけよう

指標	現状値	目標値 (R13)
① 肥満者の減少	幼稚園保育所 14.0%	10%
	小学校 12.9%	10%
	中学校 10.4%	10%
	高校 22.9%	15%
	大人 29.4%	27%
② 寝る前2時間以内に間食(夜食)をとる人の減少	大人 53.6%	50%
③ 甘味飲料を飲む人の減少（毎日・時々）	幼稚園保育所 81.4%	75%
	小学校 82.8%	75%
	中学校 77.6%	70%
	高校 71.0%	65%
	大人 67.4%	60%
④ 朝食を毎日摂る人の増加	幼稚園保育所 86.3%	100%
	小学校 78.5%	100%
	中学校 72.7%	100%
	高校 65.3%	90%
	大人 69.7%	80%
⑤ 1日2食以上、主食・主菜・副菜がそろった食事を毎日している人の増加	小学校 76.2%	80%
	中学校 72.4%	80%
	高校 46.0%	60%
	大人 53.8%	70%
⑥ 1日あたりの野菜の摂取量の増加（200g以上）	大人 16.4%	30%
⑦ 1日に摂取する塩分量の目標を知っている人の増加	大人 30.2%	50%

★自分自身の健康状態（適正体重）を知ることができる★

ライフステージ	取り組み内容	実施・関連機関
乳幼児期 学齢期	・乳幼児健診や各幼稚園・保育所（園）、学校での健診における身体計測値（肥満・やせ）や内科検診の結果を保護者に対して確実に周知し、子どもの健康状態（適正体重）を知ってもらう。	幼稚園・保育所(園) 医療機関 保健センター
成人期以降	・町民が年1回の健康診断を受診できる環境を提供する。	町内医療機関 保健センター
	・健康診断の受診結果を遅延なく分かりやすく周知し、自身の健康状態を把握してもらう。	保健センター

★自分の健康（適正体重）の維持増進のため食生活の改善点を知ることができる★

ライフステージ	取り組み内容	実施・関連機関
乳幼児期	・乳幼児健診時や幼稚園・保育所（園）の保護者へ、規則正しい食事やおやつの適量等についてチラシ等で注意喚起し、子どもの食生活における改善点に気づいてもらう。	幼稚園・保育所(園) 保健センター
	・離乳食教室を実施し、保護者が子どもの将来の適切な食事についてイメージできるような情報を提供する。	森町食生活改善協議会 保健センター
学齢期	・学校の給食だよりや保健だよりにて適切な食生活（間食等）に関する情報を提供し、普及啓発に努める。	小中学校・高校
成人期以降	・健康診断の結果返却時にパンフレットを同封し、適切な食生活について知ってもらう。	保健センター
共通	《町内の施設・機関等との連携》 ・各食品に含まれる砂糖や塩、油等について模型等を展示し、過剰摂取の注意喚起をする。 ・1日の野菜や果物の目標・目安量について模型等を展示し、適量を知ってもらう。 ・野菜の目安量等についてポスター等の掲示をする。	幼稚園・保育所(園) 小中学校・高校 職域・事業所 保健センター
	《森町食生活改善協議会との連携》 ・各地域、団体を対象に食生活に関する講話や調理実習を実施する。 ・ライフステージ毎の町民を対象に、食生活に関する講話や調理実習を実施する。 ・バランスの良い食事に関するレシピを町民に配布する。	森町食生活改善協議会 保健センター

★正しい食習慣を身につけることができる★

ライフステージ	取り組み内容	実施・関連機関
乳幼児期	・乳幼児健診において、肥満につながる不規則な食事をしている人には特に重点的な栄養指導を行い、経過を観察しながら継続的に支援する。	保健センター
	・幼稚園や保育所において、食生活の改善が必要な子どもの情報を必要時に共有・連携し支援を行う。	幼稚園・保育所(園) 保健センター
学齢期	・生活習慣病（肥満）リスクのある子どもで支援が困難なケースに関しては、関係機関と連携し、栄養指導や必要に応じて医療機関の受診勧奨を行う等、早期の対応に努める。	小中学校・高校 医療機関等 保健センター
成人期以降	・健康診断の結果により生活習慣病リスクのある対象者には、規則	医療機関等

	正しい食事やバランスのとれた食事について個別栄養指導を行い、健康的（適正体重の維持等）な生活を送れるよう支援する。	保健センター
	・生活習慣病のリスクがある人を対象に体験型予防教室を開催し、対象者が自分の食生活を見直すことで、適切な食生活を実践できるよう継続的に支援する。	保健センター

※適切な食生活：3食規則正しく・栄養バランスよく・適量食べており、おやつや甘味飲料は適量摂取している食生活。

【目指す姿】

自分のライフスタイルに合わせた身体活動・運動を生涯続けよう

指標	現状値	目標値 (R13)
① 体を使う活動や運動をする人の増加 (学校以外で週 1 回以上)	小学校 88.7% 中学校 59.7% 高校 72.6%	90% 70% 80%
② 運動習慣のある人の増加 (週 2 日以上で 1 回 30 分以上)	男性 28.8% 女性 21.0%	35% 25%

★子どもの頃から体を使った遊びや活動をし、体を使う楽しさを知ることができる★

ライフステージ	取り組み内容	実施・関連機関
乳幼児期	・幼稚園・保育所（園）の活動の一環として、体を使った遊びや体操の取り組みを推進する。	幼稚園・保育所(園)
	・幼稚園・保育所（園）において親子体操を体験できる教室を開催する。	幼稚園・保育所(園) 保健センター
	・育児教室において、親子体操や親子運動を実施し、体を使った活動の楽しさを知ってもらう。	外部講師 保健センター
学齢期	・各学校における体育授業、少年団活動や部活動の促進・PR、指導内容等の工夫により、子どもの頃から運動する楽しさを体感してもらう。	小中学校・高校 体育館・公民館 保健センター
成人期以降	・多くの町民が参加できるような町の運動系活動事業の内容を企画し、実施する。	体育館 保健センター

★体を使った活動や運動をすることの大切さや必要性を知ることができる★

ライフステージ	取り組み内容	実施・関連機関
乳幼児期	・乳幼児健診や幼稚園・保育所（園）、育児教室において、親子体操や親子運動等の活動を紹介し、体を使うことの大切さを知ってもらう。	幼稚園・保育所(園) 保健センター
学齢期	・学校の保健だよりにて、体を使った活動や運動をすることの大切さや必要性について情報を提供する。	小中学校・高校
成人期以降	・健康診断の結果返却時にパンフレットを同封し、運動することの大切さや必要性について知ってもらう。	保健センター
共通	・町内の施設・機関と連携し、体を使った活動や運動することの大切さや必要性についてチラシを配布する。さらに町の広報誌や公式ホームページでの周知により、普及啓発を強化する。	保健センター

★自分のライフスタイルに合わせた活動や運動を選択し、生涯無理なく実践できる★

ライフステージ	取り組み内容	実施・関連機関
共通	・町の運動系活動事業や運動系サークルを分かりやすくまとめ、PR する。(高校の生徒向けにチラシ配布、町民の目にふれやすい施設へのポスター掲示、町の広報誌・公式ホームページでの PR 等)	体育館・公民館 保健センター
	・ふまねっと等、町内各施設で推進している体操・運動等について情報収集し、町民に広く普及啓発できるよう支援する。	社協等町内施設 保健センター

指標	現状値	目標値（R13）	目標設定の参考
① 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の減少	大人男性 20.6% 大人女性 15.1%	15% 10%	全国 R 元 14.9% 全国 R 元 9.1%
② 適正飲酒量を知っている人の増加	大人男性 41.4% 大人女性 36.5%	50% 50%	

★飲酒の適量や生活習慣病のリスクを高める飲酒について知ることができる★

ライフステージ	取り組み内容	実施・関連機関
乳幼児期	・母子手帳発行時、妊娠中の飲酒状況について把握し、飲酒をしている妊婦を対象に妊娠中の飲酒リスクについて注意喚起する。	保健センター
	・乳幼児健診時、子育て中の保護者に対し、飲酒の適量や生活習慣病のリスクを高める飲酒についてのチラシを配布し、周知する。	保健センター
	・幼稚園・保育所（園）において健康講話を実施し、適切な飲酒について知ってもらう。	幼稚園・保育所（園） 保健センター
学齢期	・各学校においては、授業内容等を工夫し飲酒についての正しい知識を身につけてもらう。	小中学校・高校
成人期以降	・健康診断の結果返却時にパンフレットを同封し、適切な飲酒について知ってもらう。	保健センター
共通	・町内の施設・機関と連携し、1 日の適正飲酒量の模型を展示し、適量を知ってもらう。さらに、町の広報誌や公式ホームページでの周知により普及啓発を強化する。	職域・事業所 保健センター

★適量を守った飲酒生活を続けることができる★

ライフステージ	取り組み内容	実施・関連機関
乳幼児期	・リスクのある飲み方をしている妊産婦や子育て中の母親の経過観察を乳幼児健診等で行い、適切な飲酒ができるよう支援する。	保健センター
成人期以降	・健康診断の結果でリスクのある飲み方をしている人に対しては重点的保健指導を実施し、経過を観察しながら継続的に支援する。	保健センター
	・生活習慣病のリスクがある人を対象に体験型予防教室を開催し、対象者が自分の飲酒状況を見直し、適切な飲酒ができるよう継続的に支援する。	保健センター

【目指す姿】

たばこが身体に及ぼす害を知り、禁煙する努力をしよう

指標	現状値	目標値 (R13)	目標設定の参考
① 習慣的に喫煙している人の減少	大人男性 43.6% 大人女性 17.7%	30% 10%	全国 R 元 27.1% 全国 R 元 7.6%
② たばこの害を知っている人の増加	高校男性 86.4% 高校女性 98.3% 大人男性 88.2% 大人女性 86.0%	100% 100% 100% 100%	

★たばこの害（受動喫煙も含め）について知ることができる★

ライフステージ	取り組み内容	実施・関連機関
乳幼児期	・母子手帳発行時、本人及び同居家族の喫煙状況について把握し、喫煙している妊婦を対象に体への害や受動喫煙の害について情報提供し注意喚起する。	保健センター
	・乳幼児健診時、子育て中の保護者に対し喫煙による体への害についてのチラシを配布し、周知する。	保健センター
	・幼稚園・保育所（園）において健康講話を実施し、たばこの害について知ってもらう。	幼稚園・保育所(園) 保健センター
学齢期	・各学校においては、喫煙についての授業や健康講話等の実施により子どもの頃から正しい知識を身につけてもらう。	小中学校・高校
成人期以降	・健康診断の結果返却時にパンフレットを同封し、喫煙によるたばこの害について知ってもらう。	保健センター
共通	・町の広報誌や公式ホームページで喫煙による体の害について周知し、普及啓発を強化する。	保健センター

★禁煙に挑戦する意欲を持ち、実践することができる★

ライフステージ	取り組み内容	実施・関連機関
乳幼児期	・喫煙している妊産婦や子育て中の母親については乳幼児健診等で禁煙指導を行い、禁煙の意志が持てるあるいは実施できるよう継続的に支援する。	保健センター
成人期以降	・健康診断時の結果で喫煙している人に対しては重点的保健指導を実施し、経過を観察しながら継続的に支援する。	保健センター
共通	・町の広報誌や公式ホームページで受動喫煙対策（「改正健康増進法」にて『望まない受動喫煙』をなくすこと等が掲げられている）の内容について周知し、禁煙の意識強化につなげる。	保健センター

【目指す姿】

口の中の健康に関心を持ち、生涯自分の歯で食事をとろう

指標	現状値	目標値 (R13)	目標設定の参考
① 一人平均う歯数の減少	1歳6か月児 0本 3歳児 1.7本 4歳児 1.9本 5歳児 2.8本	現状維持 1本 1本 2本	全道 H27 0.1本 全国 H28 1.0本 全国 H28 0.9本 全国 H28 1.7本
② う歯のない人の増加	小学校 29.1% 中学校 17.7% 高校 2.4%	40% 30% 10%	全国 R2 59.8% 全国 R2 67.8% 全国 R2 58.3%
③ う歯の処置完了者の増加	小学校 15.2% 中学校 24.0% 高校 6.3%	20% 30% 10%	全国 R2 20.6% 全国 R2 18.8% 全国 R2 25.0%
④ う歯の未処置歯保有者の減少	小学校 55.7% 中学校 58.4% 高校 91.3%	40% 40% 70%	全国 R2 19.6% 全国 R2 13.4% 全国 R2 16.6%
⑤ 自分の歯が20本ある人の増加	大人 66.9%	75%	全国 R元 74.7%
⑥ 定期的に歯科検診を受けている人の増加	大人 22.2%	30%	全国 H28 52.9%

★歯科検診等で自分の口の中の状態を知り、定期受診により自分の口腔状態への関心を持ち続けることができる★

ライフステージ	取り組み内容	実施・関連機関
乳幼児期	・乳幼児健診や幼稚園・保育所（園）での歯科検診の結果を保護者に対して確実に周知し、子どもの口腔状態を知ってもらう。	幼稚園・保育所（園）
	・乳幼児を対象としたフッ素塗布・歯科検診を開催し、定期的に受診できるような取り組み（予約のとり方の工夫等）を推進する。	保健センター
学齢期	・学校での歯科検診の結果を保護者に対して確実に周知し、子どもの口腔状態を知ってもらう。	小中学校・高校
	・虫歯のある児童や生徒に対し、受診勧奨を行うとともにその後の受診行動を確認し、継続的な支援を行う。	小中学校・高校
成人期以降	・成人を対象とした歯科検診を開催し、口腔状態を知ってもらう。	保健センター
	・歯科検診において、虫歯や歯周病リスクのある人に対しては歯科受診（定期受診）勧奨を行う。	保健センター
共通	・町内の施設・機関と連携し、歯科受診（定期受診）勧奨のポスター掲示を行い、町民が自身の口腔状態を知るきっかけづくりになるよう働きかける。	職域・事業所 保健センター

★正しい歯みがきや口の中の手入れの方法を知り、虫歯や歯周病を予防できる★

ライフステージ	取り組み内容	実施・関連機関
乳幼児期	・乳幼児健診において個別歯科指導を行い、保護者が正しい口腔ケアの手技を身につけられるようにする。	保健センター
	・幼稚園・保育所（園）において歯みがき学習会を実施し、子どもの頃から正しい知識を身につけてもらう。	幼稚園・保育所(園) 保健センター
学齢期	・学校の保健だよりにて、正しい歯みがきや口の中の手入れ方法について情報を提供し、普及啓発に努める。	小中学校・高校
	・中学校では歯周病予防教室を開催し、口腔ケアに関する正しい知識を身につけてもらう。	中学校 保健センター
	・学校の保健活動や授業の中での取り組みを推進する。	小中学校・高校
成人期以降	・成人を対象とした歯科検診を実施し、口腔ケアに関する正しい知識を身につけてもらう。	保健センター
共通	・町の広報誌や公式ホームページで正しい口腔ケアの手技について周知し、普及啓発を強化する。	保健センター

【目指す姿】

自分の健康状態に応じた生活習慣を身につけよう

指標	現状値	目標値 (R13)	目標設定の参考
① 特定健康診査受診者（森町国民健康保険）の増加	森町 19.9%	60%	全道 R 元 28.7%
② 特定健康診査有所見者の減少	血圧 6.5%	5%	全道 R 元 7.6%
	脂質 4.2%	3%	全道 R 元 2.7%
	腹囲 39.6%	35%	全道 R 元 33.1%
	メタボ該当 21.4%	20%	全道 R 元 18.6%
③ がん検診受診者の増加	胃がん検診 5.2%	10%	全道 R 元 6.1%
	肺がん検診 5.5%	10%	全道 R 元 4.5%
	大腸がん検診 6.5%	10%	全道 R 元 5.4%
	乳がん検診 13.9%	20%	全道 R 元 16.5%
	子宮がん検診 13.6%	20%	全道 R 元 14.7%
④ がん検診精密検査受診者の増加	胃がん検診 78.6%	90%	
	肺がん検診 対象者なし	90%	
	大腸がん検診 70.2%	90%	
	乳がん検診 100%	現状維持	
	子宮がん検診 84.6%	90%	

※ 特定健康診査受診者目標値は森町国民健康保険保健事業計画（データヘルス計画）による

★定期的に健診（検診）を受診し、自分の健康状態を知ることができる★

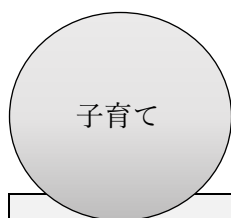
ライフステージ	取り組み内容	実施・関連機関
成人期以降	・町の実施する健診（検診）について、町の広報誌、公式ホームページ、防災無線、ポスター掲示等様々な方法で周知し、より多くの町民に情報を届ける。	保健センター
	・町の健康推進委員会活動の一環として、町の健診（検診）の PR を促進する取り組みを担ってもらう。	森町健康推進委員会
	・一度も健診（検診）を受けたことのない人や、これまで健診（検診）を受けたことのある人に対し、個別に受診勧奨（ハガキや電話等）し、町民が健診（検診）を受ける機会を逃さないよう取り組みを行う。	保健センター
	・町民が継続して受診したいと思えるよう健診（検診）内容を工夫し、実施する。	保健センター
	・若い世代などが自分の健康に興味・関心を持ってもらえるよう、特典を付与する取り組みを実施することで、健診（検診）受診への意識向上につなげる。	保健センター 商工労働観光課

★自分の健診（検診）結果から生活との関連性を理解することができる★

ライフステージ	取り組み内容	実施・関連機関
成人期以降	・健康診断の結果返却時、町民が自らの生活と健診結果を関連付けて理解できるようなパンフレットやチラシを同封する。	保健センター
	・健康診断の結果により生活習慣病リスクのある人に対しては、重点的保健指導を実施し、健康診断結果と自身の生活との関連性について説明し、理解を促す。	保健センター
	・生活習慣病のリスクがある人を対象に行う体験型予防教室では、参加者の生活状況に合わせた内容を取り入れる等、自らの健康により興味・関心を持てるよう工夫する。	保健センター 外部講師

★自分の健診（検診）結果から生活を改善し、状況に応じ適切な医療受診ができる★

ライフステージ	取り組み内容	実施・関連機関
成人期以降	・重点的保健指導の対象者や体験型予防教室の参加者で、生活改善がより必要な人については、定期的に経過を観察し、継続した支援を行う。	保健センター
	・健診（検診）結果で要医療者あるいは要精密検査者については、必要な対応が早期にできるよう、結果返却内容の工夫や個別に医療の受診勧奨を行う。	保健センター 委託健診業者
	・要精密検査者で未受診の人に対しては、継続的に医療受診勧奨を行う。	保健センター 委託健診業者



【目指す姿】

安心して子育てできる環境を整えよう

指標	現状値	目標値 (R13)
① 支援が必要な妊婦の減少	妊婦 15.4%	10%
② ゆったりした気分で子どもと過ごせる母親の増加	1歳6ヵ月児母親 73.2% 3歳児母親 70.3%	80% 80%
③ 育児の疲れを感じない母親の増加	1歳6ヵ月児母親 21.1% 3歳児母親 21.8%	30% 30%

★妊娠中の心身の変化を妊婦自身が理解、対応し、安心して出産育児する準備ができる★

ライフステージ	取り組み内容	実施・関連機関
成人期以降	・母子手帳発行時の面談において、食生活、適正体重、禁煙、飲酒等の日常生活での注意点について保健指導を実施する。	保健センター
	・町で実施する母親教室においては、妊婦同士の情報交換、情報共有が図れる内容とし、自らの生活状況を見直す機会が作れるようにする。	保健センター
	・支援の必要な妊婦に対し、妊婦訪問を実施し、安心して出産し育児できるよう支援する。	保健センター

★子どもの健やかな成長のための生活習慣や関わりを理解し、実践することができる★

ライフステージ	取り組み内容	実施・関連機関
成人期以降	・乳幼児健診において、保護者及び子どもの適切な生活習慣の確立や子どもとの関わりについて保健指導を実施する。	保健センター
	・幼稚園・保育所（園）の健康講話では、適切な生活習慣を身につけるための方法や子どもへの影響等、具体的な内容を取り入れることで子どもが健やかに成長できるよう保護者の実践意欲につなげる。	幼稚園・保育所（園） 保健センター
	・町の広報誌において、適切な生活習慣有無によるメリット、デメリット等を紹介することにより、子育て中の保護者が自らの生活習慣を見直すように促す。	保健センター

★保護者が子どもに愛情を持って関わる事ができる★

ライフステージ	取り組み内容	実施・関連機関
成人期以降	・乳幼児健診において、子どもへの接し方や親子のふれあい等について保健指導を行い、愛着形成が育まれるよう支援する。	保健センター
	・妊娠から子育てまで切れ目ない支援を行うための子育て世代包括支援センターにおける役割を明確化し、町民への周知徹底をはかる。	子育て世代包括支援センター
	・医療機関や児童発達支援センター、幼稚園・保育所（園）、子育て支援課、学校教育課等の関連機関との情報共有を推進し、支援の必要な人に対しスムーズな支援と早期にかかわりができるようにする。	医療機関 児童発達支援センター 幼稚園・保育所（園）
	・森町においての子育て相談支援体制を明確化し、森町における子育ての相談場所や機能の周知徹底を図る等、町民が子育てについて相談しやすい体制作りを行う。	子育て支援課 学校教育課 保健センター

町民の皆さんの取り組み

まず、定期的に
健診を受診

- ・ 森町国民健康保険、後期高齢者、生活保護の方は町で行う特定健診を受診をしましょう。
- ・ その他の保険の方は、職域等で決められた健診を必ず受けましょう。
- ・ がん検診は意識的に毎年受診し、習慣にしましょう。

自分の健康状態
の確認

- ・ 病院受診が必要かどうか、結果に必ず目を通しましょう。
- ・ 過去の健診結果と比較してみましょう。

結果次第で

病院受診

自分の生活習慣
の確認

- ・ 健診結果に影響している原因について何か心当たりはありませんか？再確認しましょう。
(分からない場合、保健センターの保健師や栄養士に聞いてみることもお勧めします)

生活習慣を見直し改善する

できることから 始めましょう

- その1 定期的に体重を測る～健康を意識するための第1歩～
- その2 野菜は毎日必ず食べる～身体の中からキレイに～
- その3 野菜から食べ始める～身体に優しい食べ方を～
- その4 今よりほんの少しでも多く動く～筋力にも働きかけを～
- その5 お酒は休肝日を作る～肝臓を労ろう～
- その6 タバコを休煙してみる～ニコチンを追い出そう～
- その7 たまには頑張った自分にご褒美を～長く続けるためには無理しない～

第 5 章

自殺対策の目標と取り組み (森町自殺対策計画)

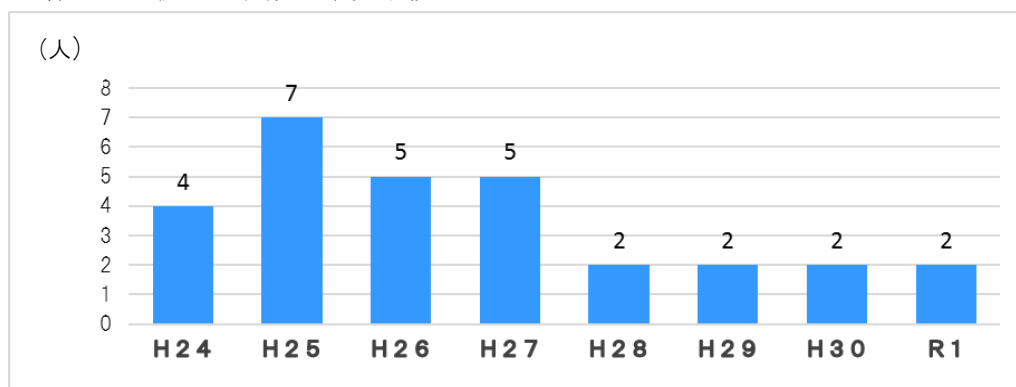
1 森町の自殺の現状

(1) 自殺死亡者数と自殺率の推移

森町における自殺者数は減少傾向にありましたが、平成28年以降は毎年2人で推移し横ばいとなっています。(図1)

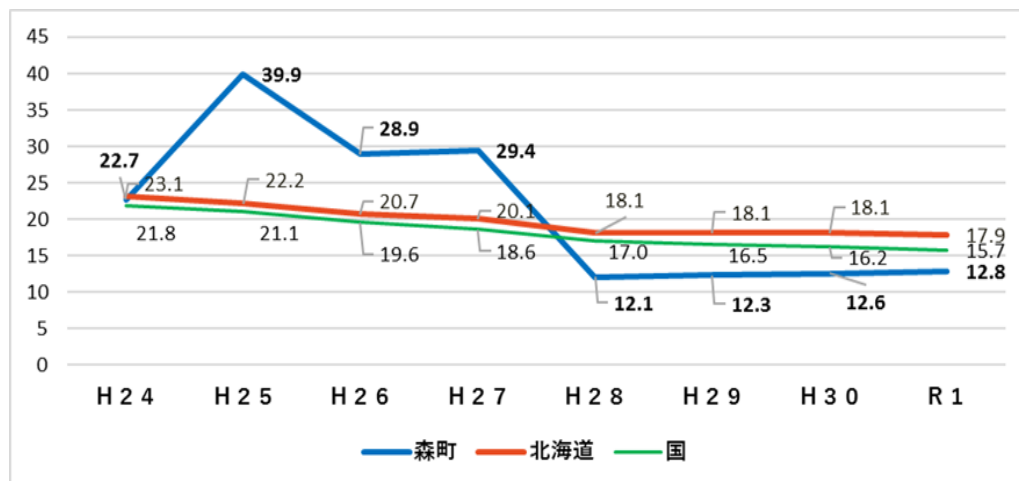
自殺率においては平成28年以降全国や北海道の値を下回っていますが、人口減少に伴い自殺率は微増となっています。(図2)

図1 森町の自殺死亡者数の年次推移



出典：自殺総合対策推進センター 地域自殺実態プロファイル（2020）

図2 自殺率（人口10万人対）の推移

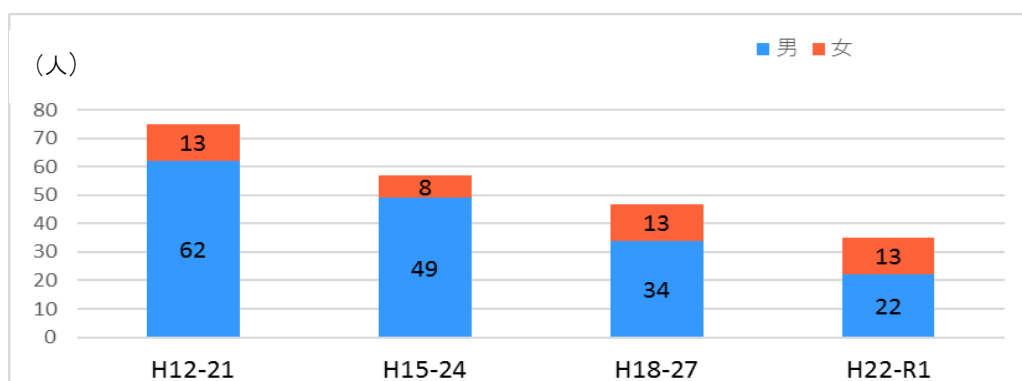


出典：自殺総合対策推進センター 地域自殺実態プロファイル（2020）

(2) 自殺死亡者数の10年集計の推移（5年毎）

森町における自殺者数を10年毎の集計で比較すると、2000（平成12）年からの10年間で2010（平成22）年からの10年間で、男性は3分の1程度まで減少していますが、女性は横ばいの状況です。（図3）

図3 森町の自殺死亡者数の10年集計の推移（5年毎）

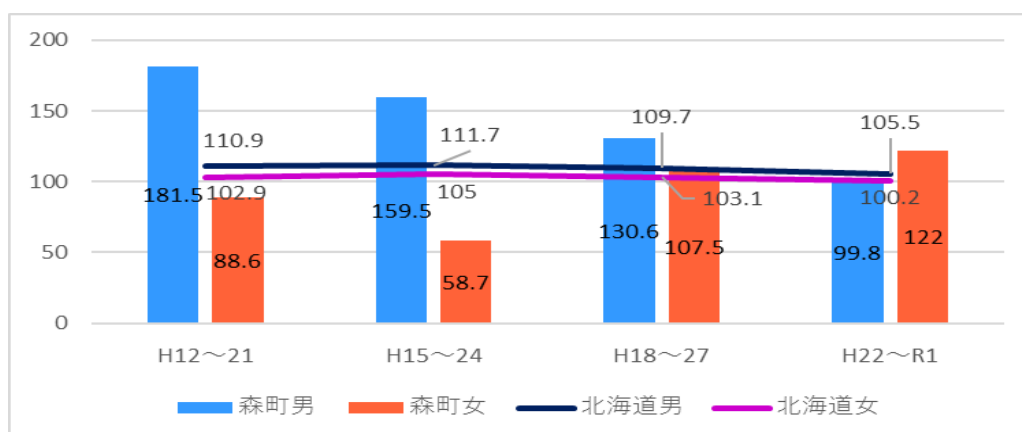


出典：北海道における主要死因の概要 7～10

(3) 自殺死亡者の標準化死亡比の推移

森町の自殺死亡者の2010（平成22）年から10年間の標準化死亡比※では、男性は99.8と減少していますが、女性は122.0と大きく上回り男女が逆転する結果となっています。（図4）

図4 自殺死亡者の標準化死亡比の推移

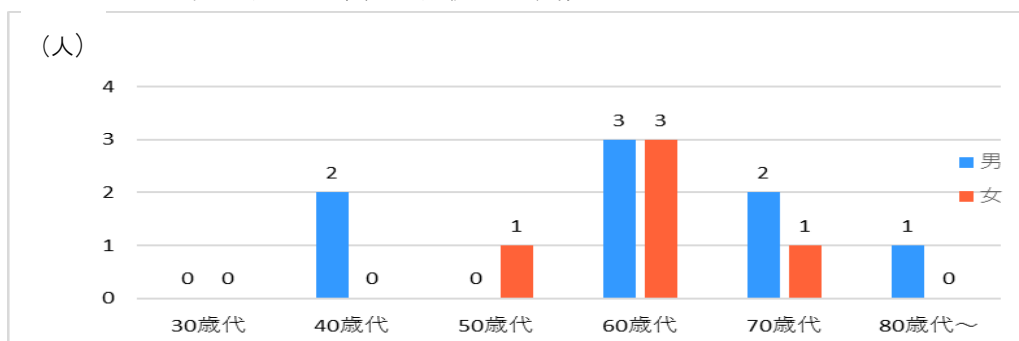


出典：北海道における主要死因の概要 7～10

※「標準化死亡比」（SMR）とは、死亡数をそれぞれの地域に生じている年齢構成のゆがみを修正して比較したものです。ここでは、全国を100とし、SMRが100よりも大きければ死亡率は全国よりも高いと言えます。

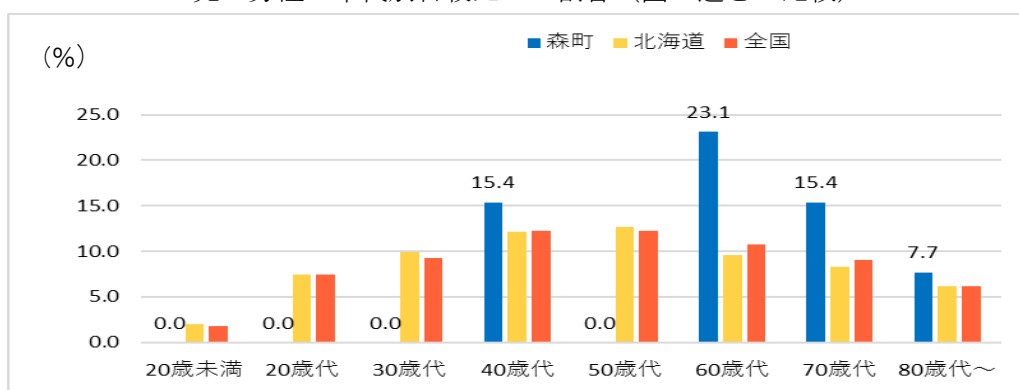
(4) 性別・年代別自殺者数 2015（平成27）～2019（令和元）年合計
性別・年代別自殺者数では、男女共に60歳代が多く、全国や北海道との比較においても高い割合となっています。（図5、図6、図7）

図5 H27～R元 性別・年代別自殺死亡者数



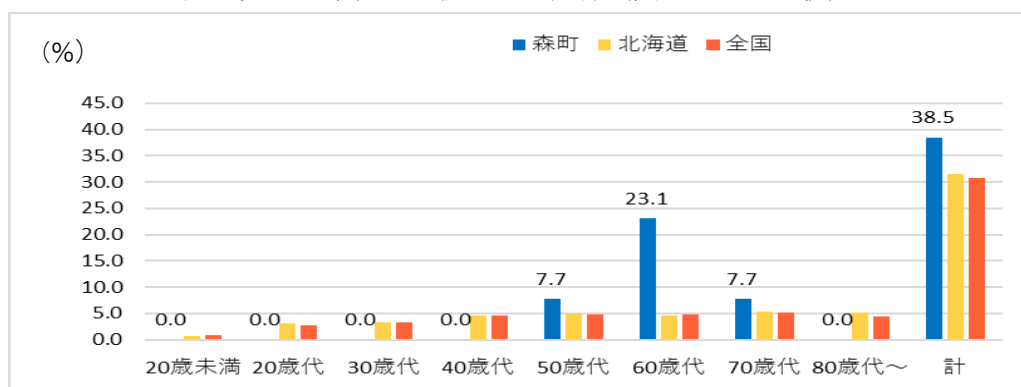
出典：自殺総合対策推進センター 地域自殺実態プロファイル2020

図6 H27～R元 男性の年代別自殺死亡の割合（国・道との比較）



出典：自殺総合対策推進センター 地域自殺実態プロファイル2020

図7 H27～R元 女性の年代別自殺死亡の割合（国・道との比較）



出典：自殺総合対策推進センター 地域自殺実態プロファイル2020

(5) 自殺の特徴

自殺総合対策推進センターによる地域自殺実態プロファイルでは、森町の自殺の特徴について、性別・年齢別・職業の有無別・同居人の有無別の特性と、背景にある主な自殺の危機経路を明らかにしています。

この情報から、森町における重点課題として「高齢者」「生活困窮者」に対する取り組みが挙げられました。

表1 地域の主な自殺の特徴（特別集計：自殺日・住居地、H27～R1合計）

自殺者の特性 上位5区分	自殺者数 (5年計)	割合	自殺率* (10万対)	背景にある主な自殺の危機経路**
1位：女性60歳 以上無職独居	3	23.1%	78.5	死別・離別＋身体疾患→病苦→ うつ状態→自殺
2位：男性60歳 以上無職独居	2	15.4%	148.4	失業（退職）＋死別・離別→うつ 状態→将来生活への悲観→自殺
3位：男性60歳 以上無職同居	2	15.4%	31.6	失業（退職）→生活苦＋介護の悩 み（疲れ）＋身体疾患→自殺
4位：男性40～ 59歳無職独居	1	7.7%	629.5	失業→生活苦→借金→うつ状態→ 自殺
5位：男性60歳 以上有職独居	1	7.7%	168.8	配置転換／転職＋死別・離別→身 体疾患→うつ状態→自殺

出典：自殺総合対策推進センター 地域自殺実態プロファイル2020

※順位は自殺者数の多い順で、自殺者数が同数の場合は自殺率の高い順となっています。

※自殺死亡率の算出に用いた人口（母数）は、平成27年国勢調査を元に自殺総合対策推進センターにて推計。

※「背景にある主な自殺の危機経路」は、ライフリンク「自殺実態白書2013」を参考に推計されており、自殺者の特性別に見て代表的と考えられる経路の一例を示しており、記載の経路が唯一のものではないことに留意。

(6) こころの健康に関するアンケート調査の結果

ア 調査対象 森町に在住する町民で無作為に抽出した

18歳～64歳1,000人、65歳以上1,000人

イ 調査期間 令和2年8月～9月

ウ 回収状況 対象者数：2,000人、回答者数：670人

回答率：33.5%

エ 回答者の属性

性別 男330人(49.3%)、女340人(50.7%)

年代 10～20歳代2人(0.3%)、30歳代15人(2.2%)

40歳代74人(11.0%)、50歳代98人(14.6%)

60歳代481人(72.0%)

オ 調査結果

Q1 この1か月間に日常生活で不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか。

図8 1か月間における不満、悩み、苦勞、ストレスの有無

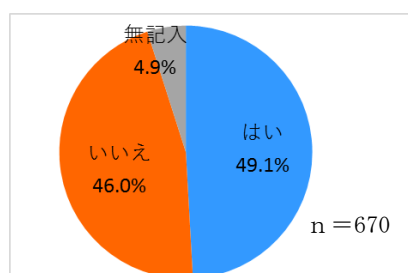
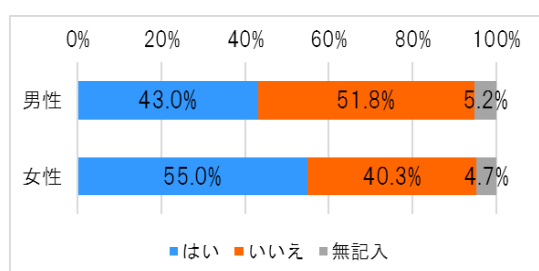


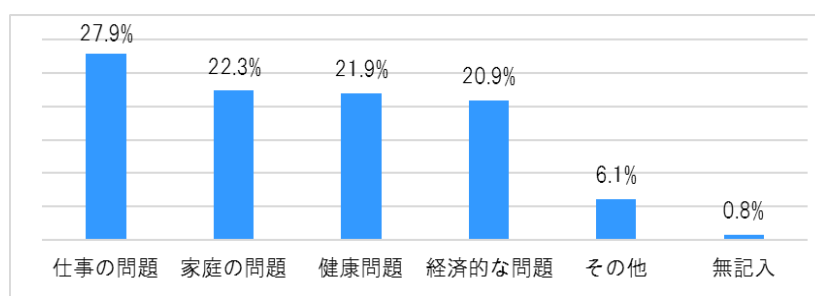
図9 「はい」と回答した人の性別



n = 男性 330 女性 340

Q2 「はい」と答えた方は、どのような原因ですか。(複数回答)

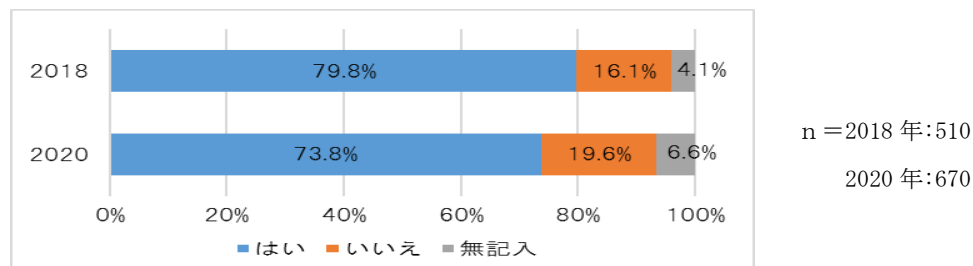
図10 不満、悩みの原因



「はい」と回答した人は49.1%で、女性では55.0%と男性よりも高い割合となっています。原因は、仕事の問題27.9%、家庭の問題22.3%、健康問題21.9%、経済的な問題20.9%が主な内容となっています。(図8、図9、図10)

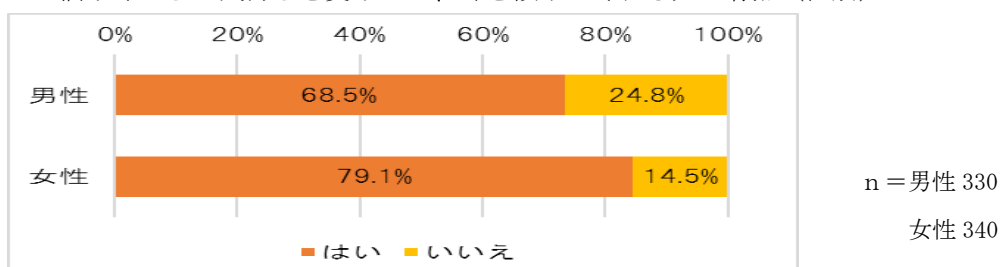
Q 3 あなたの不満や悩みやつらい気持ちを受け止めてくれる方、耳を傾けてくれる方はいますか。

図 1 1 悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人の有無



「いいえ」と回答した人は 19.6% で、2018 年の調査結果 16.1% よりも多くなっています。(図 1 1)

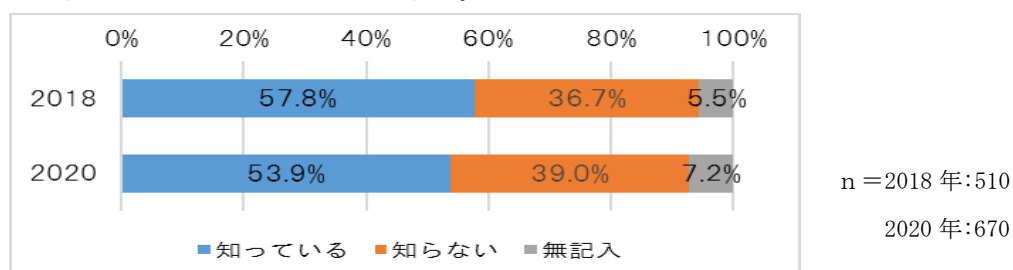
図 1 2 悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人の有無 (性別)



「いいえ」の回答は女性 14.5% に対し、男性は 24.8% と女性よりも男性の方が不満や悩みやつらい気持ちを受け止めてくれる方がいないと回答しています。(図 1 2)

Q 4 あなたはうつ病のサインを知っていますか。

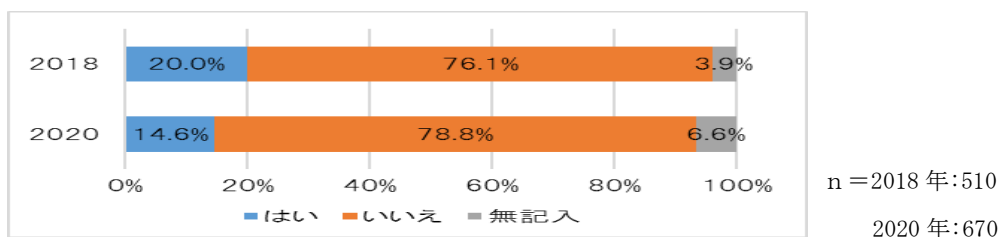
図 1 3 うつ病のサインを知っていますか。



「知らない」と回答した人が 39.0% と 2018 年の調査時より多い割合となっています。(図 1 3)

Q 5 あなたは今までに自殺をしたいと思ったことがありますか。

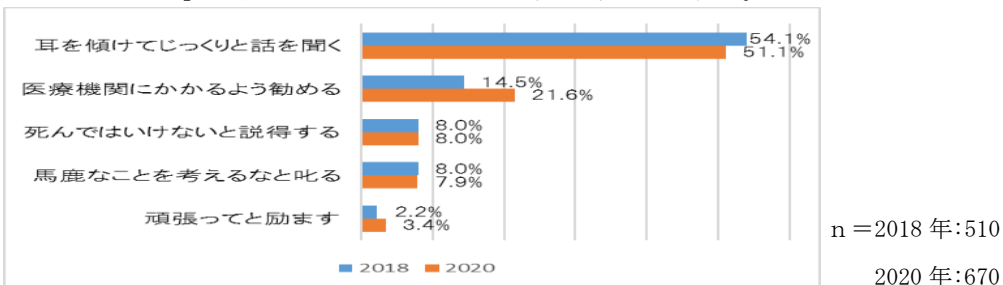
図 1 4 今までに自殺をしたいと思ったことがありますか。



「はい」と回答した人は14.6%で、2018年調査の20.0%より減少しています(図14)

Q 6 身近な人から「死にたい」と打ち明けられたらどのように対応しますか。

図 1 5 「死にたい」と打ち明けられたらどのように対応しますか。

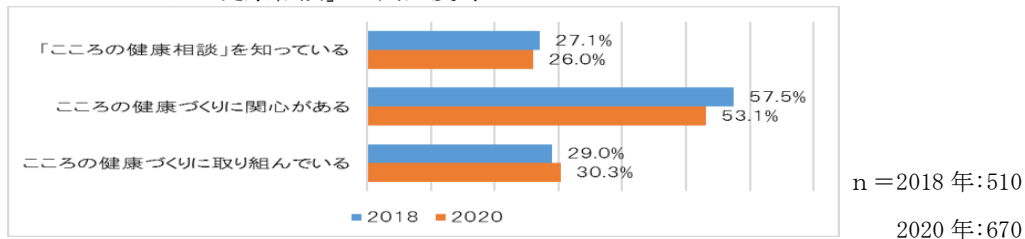


2018年調査とほぼ同様の傾向となっていますが、「医療機関にかかるよう勧める」が21.6%とやや多くなっています。(図15)

Q 7 「こころの健康相談」の周知度等

- ① 森町保健センターで実施している「こころの健康相談」について知っていますか。
- ② あなたはこころの健康づくりに関心がありますか。
- ③ あなたはこころの健康づくりに取り組んでいますか。

図 1 6 「こころの健康相談」の周知度等



「こころの健康相談を知っている」「こころの健康づくりに関心がある」はやや減少し、「こころの健康づくりに取り組んでいる」がやや増加しています。(図16)

(7) 森町の自殺者の特徴

- ① 年間の自殺者は2人で推移し、前計画の目標を達成しています。人口10万対の自殺率においても全国や北海道より低くなりましたが、人口減少に伴い自殺率は微増となっています。
- ② 自殺者の男女差については、男性が63%を占め、男性が多い状況は変わっていません。但し、2000（平成12）年からの10年毎の集計を比較すると男性は3分の1に減少していますが女性は横ばいです。また、自殺死亡者の標準化死亡比においては、2010（平成22）～2019（令和元）年では、男性が99.8と減少した一方で、女性は122.0と大きく上回る結果となっています。
- ③ 過去5年間（平成27～令和元年）の自殺死亡率では、男女共に60代が高いのが特徴です。

2 前計画の振り返りと課題

(1) 前計画における取り組み

森町では、自殺対策を総合的かつ効果的に推進するため、2019（平成31）年3月に「いのちを支える森町自殺対策計画」を策定しました。

ア 計画期間 2019（平成31）年4月から
2022（令和4）年3月まで

イ 数値目標 3年後までに年間自殺者数を4人以下に減少させる。

指 標	2019（平成31）年度	2021（令和3）年度
年 間 自殺者数	4.6人 (2012年～2016年 における年平均自殺者数)	4人 (13.0%以上減少)

施策の目標

指 標	2019 (平成31) 年度	2021 (令和3) 年度
「こころの健康相談」 を知っている	27.1%	32.0%
「ゲートキーパー養成 講座」受講数	284人	340人以上 (20%以上増加)

ウ 具体的な取り組み

庁内各課：8課17係において83事業

外部機関：1機関において14事業

【基本的な取り組み】

1 地域での実践的な取り組み体制の強化

- ・地域における連携・取り組み体制の強化
- ・特定の問題に対する連携・ネットワークの強化

2 自殺対策を支える人材の育成

- ・さまざまな分野でのゲートキーパーの養成
- ・自殺対策支援者等の資質の向上
- ・家族や地域支援者への支援

3 町民への啓発と周知

- ・リーフレット・ポスター等による周知・啓発の推進
- ・広報紙等を活用した啓発活動
- ・まちづくり関連事業を通じた周知・啓発の推進

4 生きることの促進要因への支援

- ・居場所づくりへの支援
- ・家族会等の運営・活動支援
- ・自殺のリスクを抱える可能性のある人への支援
- ・地域全体の自殺リスクの低下
- ・妊産婦への支援の充実 ほか

5 子ども・若者向けの支援

- ・相談体制の充実
- ・いじめを苦にした子どもの自殺の予防 ほか

【重点的な取り組み】

1 高齢者の自殺対策の推進

- ・社会参加の強化と孤独・孤立の予防
- ・見守り体制の整備
- ・高齢者の健康不安、介護不安に対する支援の推進
- ・介護者への支援の推進
- ・包括的な支援体制の整備

2 生活困窮者への自殺対策の推進

- ・生活困窮を抱えたハイリスク者に対する個別支援

3 勤務・経営に関わる自殺対策の推進

- ・職場のメンタルヘルス対策の推進
- ・勤務問題の理解と相談先の周知の推進

【新型コロナウイルス感染症による影響】

前計画期間中には、新型コロナウイルス感染症が町民の日常生活に大きな影響を与えました。世界各地への感染拡大、日本国内でも感染者や死亡者が増加し、国の緊急事態宣言や外出自粛要請等により、休校や在宅勤務などが断続的に長期化する中で、こころとからだに様々なストレスとなっています。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、行政をはじめ多くの機関、団体において各種事業の中止、人数制限などが行われ、孤立感を増す状況もありました。

自殺対策計画においても、感染拡大防止のため講座、研修事業など実施出来ない内容がありました。

(2) 成果と課題

ア 成 果

◆自殺者の推移

2016（平成28）年以降の年間自殺者は毎年2人で推移し、数値目標の4人を下回っています。また、「3年間で13.0%以上減少」の目標に対し56.5%減少し目標を達成することができました。

◆施策の目標

「ゲートキーパー養成講座」は新型コロナ感染症拡大等の影響により、予定の回数を行うことはできませんでしたが、受講者数が347人となり、20%以上増加という目標は達成できました。

イ 課 題

◆施策の目標

「こころの健康相談を知っている」については26.0%に止まり、目標値の32.0%は達成できませんでした。

- ◆ 自殺に至る背景は精神保健上の問題だけでなく、生活困窮、孤立、過労育児や介護疲れ等様々な要因が複雑に関係しています。

前計画と同様に、庁内各課、外部関係機関において具体的な取り組みを進める必要があります。

3 自殺対策の基本的な考え方

(1) 基本理念

「誰も自殺に追い込まれることのない森町」

(2) 基本目標

① 自分自身のこころのSOSに関心を持つ

不安やストレスに適切に対応し、自ら相談支援を求めることができる地域を目指します。

② 周囲の人の見守り等の支援体制づくり

地域、関係機関、行政が緊密に連携し、自殺に追い込まれる危険性の高い人に対して適切な支援を行う体制を構築します。

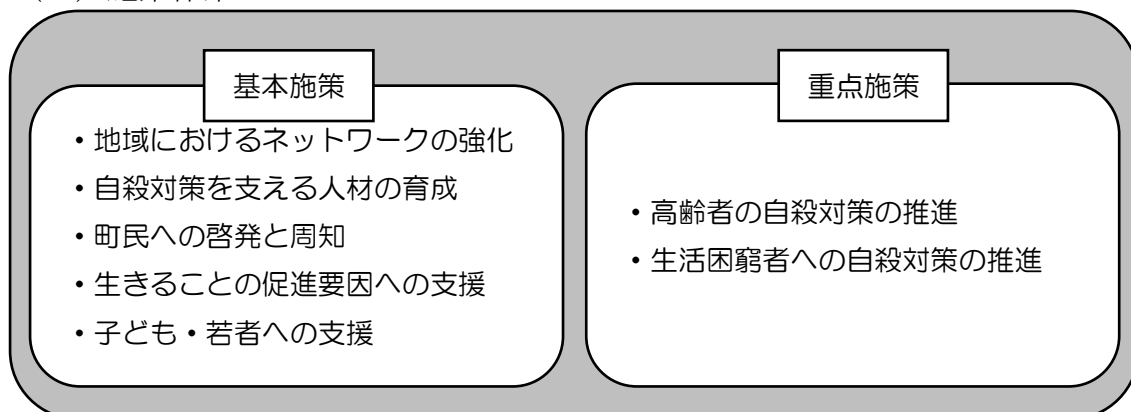
(3) 数値目標

指 標	2019 (令和元) 年度	2031 (令和13) 年度
年間自殺者数	2人	0人

施策の目標

指 標	2019 (令和元) 年度	2031 (令和13) 年度
「こころの健康相談」 を知っている	26.0%	32.0%
「ゲートキーパー養成 講座」受講数	347人	417人以上 (20%以上増加)

(4) 施策体系



【基本施策】

① 地域におけるネットワークの強化

自殺対策においては、医療・保健・福祉・生活・教育・労働等様々な関係機関との連携強化を図り、ネットワークを推進していきます。

事業名等	事業内容	課係名等
自殺対策庁内連絡会議	関係課における自殺対策関連事業を明らかにし、内容強化を図ります。	関係課
要保護児童対策協議会	要保護児童、虐待を受けている児童・家族が必要な相談支援につながるよう情報共有と支援の検討を行います。	子育て支援係
障害者自立支援協議会	障がい者や家族が、地域で安心して生活できるように、関係者間で現在の対策について情報共有をします。	障がい者支援係
地域包括運営協議会	地域包括支援センターの運営状況や地域における高齢者の現状、課題を協議します。	包括支援係

② 自殺対策を支える人材の育成

自殺対策を支える人材の育成は、対策を推進する上での基礎となる重要な取り組みです。町では関係者だけでなく、町民を対象とした研修等を開催することで、地域の取り組みの担い手・支え手となる人材の育成に努めます。

事業名等	事業内容	課係名等
ゲートキーパー養成講座	地域でリスクが高いと思われる人の異変に気付けるように、またその場合に適切な行動ができるように、各関係団体を対象にゲートキーパー研修会を開催し、生活面で深刻な問題を抱えている人に寄り添いながら支援出来る人を増やします。	健康増進係 関係課
支援者研修会	自殺対策従事者等を対象に対応力向上と自身のこころのケアに係る研修を実施します。	健康増進係

③ 町民への啓発と周知

町民との様々な接点を活かして相談機関等に関する情報を提供するとともに、町民が自殺対策について理解を深められるよう、講演会等を開催します。

また、地域の広報媒体等を活用し、地域全体に向けた啓発や相談先情報の周知に努めます。

事業名等	事業内容	課係名等
広報やホームページを活用した周知・啓発活動	広報紙やホームページに自殺対策に係る記事を掲載し、町民に相談先や自殺対策の必要性などの周知、啓発を図ります。	広報広聴係 健康増進係
こころの健康づくり事業 (周知・啓発)	リーフレットの配布や公共施設トイレへのポスターの掲示などにより周知、啓発を行います。	健康増進係

④ 生きることの促進要因への支援

「生きることの促進要因」を増やすための取り組みを行うことによって、自殺リスクを低下させる必要があります。生活上の困りごとを察知し、連携して解決を図る支援、居場所づくり等に関する対策を推進します。

事業名等	事業内容	課係名等
総合相談窓口事業	心配ごと相談窓口として若者から高齢者まで気軽に相談出来る体制を整えます。	社会福祉協議会
民生・児童委員による地域の相談・支援等	困難な問題を抱えている人に早期に気づき、適切な相談機関につなげる上で、地域の最初の窓口として対応します。	住民年金係 民生係 福祉保険係
心身障がい者のつどい「ふれあいの森」交流事業	心身障がい者等6団体と町民が交流と親睦を深める集いを実施します。	社会福祉協議会
森町交流センター (憩いの森・あつま〜れ) 事業	森町社会福祉協議会事務所に併設のスペースで子どもから高齢者まで気軽に立ち寄れるサロンを開設しています。	社会福祉協議会
小地域ネットワーク事業	高齢者・障がい者世帯の見守り訪問・援助活動と地域住民の交流、支え合い活動などを支援します。会費の還元、町内会ごとの福祉委員の委嘱、研修等を実施しています。	社会福祉協議会
さくら体操及びふまねっと教室	一般町民を対象にさくら体操やふまねっとの教室を定期的に開催します。	社会福祉協議会
子育てサロン支援	孤立しがちな親子が集う場として定期的に保健センターを自由解放します。	健康増進係

事業名等	事業内容	課係名等
プレママほっとサロン	相談相手としてサポートし合う関係作りのため、妊婦が交流する機会として実施します。	健康増進係
子育て教室	母親同士が交流しながら相談し合う関係づくりが出来るよう、対象年月齢別に、子育て教室（はいはい教室、ぽんぽこ教室）を開催します。	健康増進係
精神障がい者回復者クラブ支援、サポーター支援	精神障がい者回復者クラブや精神障がい者支援ボランティア団体の活動を支援します。	健康増進係
認知症の人と共に歩む会活動支援	介護者家族の負担軽減、介護者支援団体への活動支援を通じて自殺リスクの軽減を図ります。	包括支援係
森町手をつなぐ育成会事務局支援	知的障がい者の居場所や生きがいづくり、リフレッシュするための支援を通じて、自殺リスクの軽減を図ります。	社会福祉協議会
発達障がい児の保護者会（虹色の会）活動支援	当事者同士の交流により、共感や癒しの効果が期待されることから、不安軽減を図れるよう支援します。	健康増進係
森町身体障害者福祉協会事務局支援	身体障がい者の生きがいづくりやリフレッシュするための支援を通じて自殺リスクの軽減を図ります。	社会福祉協議会
障がい相談	障がいの認定を受けている方に限定しない相談窓口として相談者の自殺リスクの軽減を図ります。	障がい者支援係
こころの健康づくり事業（相談・教室）	自殺のリスク軽減を図り、必要な支援につなげるよう、こころの健康相談やこころの健康づくり教室を実施します。	健康増進係
相談支援体制の整備	あらゆる面接、相談等（健康相談、人権相談、納税相談、年金相談など）を通じて、それぞれ困りごとを把握しながら、状況に応じて関係部署との連携を図り、必要な支援につなげます。	全 課

⑤ 子ども・若者への支援

森町では、子どもや若者の自殺はほとんどない状況が続いています。

子どもや若者の自殺の要因として、学校における人間関係、家族との関係等、様々な背景が考えられます。乳幼児期には子どもの心身の健全な発達や発達に沿った関わり方、生活リズムについての習得や子育て支援を実施します。

また、学齢期には困難やストレスに直面した時の対処方法や支援先に関する正確な情報を早い時期に身につけてもらうこと等を目標として、教育・保健・医療・福祉等各分野の関係機関や関係各課と連携し、悩みを抱える子ども・若者、その家族を支援する体制づくりや地域での見守りを推進します。

事業名等	事業内容	課係名等
妊産婦、乳幼児等母子保健事業における支援	各種健診、健康相談、費用助成等を通じて、自殺リスクの高い対象者の把握に努め、関係機関との連携により支援を行います。	健康増進係
子育てに関する支援	保育所・幼稚園等において随時子育て相談支援を行います。	子育て支援係 保 育 所 幼 稚 園
ひとり親家庭等に関する支援	ひとり親家庭に対する支援等を通じ、生活状況や家庭状況の把握に努め、支援の充実に努めます。また、ひとり親家庭等医療費助成により経済負担の軽減を図ります。	子育て支援係 国 保 係
教育相談	いじめや不登校、子どものしつけなどについて、学校以外場で専門の相談員に相談ができる機会を提供し、早期の問題発見や対応につなげます。	学校教育係
就学に関する相談	相談者の求めに応じて、面談や電話によりきめ細かな相談を行い、課題や悩みの軽減を図ります。	学校教育係
命を大切にする教育の推進	道徳科等での学習を中心とする命を大切にする教育を行います。	学校教育係
いじめ・不登校に関する相談窓口の周知	いじめ・不登校に関する相談窓口一覧を配布し、いじめの早期発見、早期対応につなげることでいじめによる自殺リスクの軽減を図ります。	学校教育係

【重点施策】

① 高齢者の自殺対策の推進

森町の2015（平成27）年～2019（令和元）年の5年間の自殺死亡者数13名のうち、60歳以上の自殺死亡者数は10名と76.9%を占めています。

2012（平成24）年から5年間の死亡者19名（82.6%）と比較すると5.7ポイント減少していますが、高い割合で推移しています。

男女共に60歳代の死亡割合が高くなっています。（図5．図6．図7）

高齢者は、身体疾患への罹患率も高くなり、家族の介護、死別など精神的なストレス、孤立や生活困窮等複数の問題を抱え込みがちです。

高齢者や家族が孤立することがないように、居場所づくりや社会参加の強化を図り生きることの包括的支援としての施策の推進を図ります。

事業名等	事業内容	課係名等
地域包括ケア会議	高齢者が安心して尊厳のある生活を継続できるよう他職種との連携体制整備に取り組みます。	包括支援係
介護予防・生活支援サービス事業等	・介護予防・生活支援サービス事業 要支援者などに対し、日常生活支援や閉じこもり予防、自立支援に資するサービスの提供をします。 ・日常生活自立支援事業 心配ごと相談窓口として若者から高齢者まで気軽に相談出来る体制を整えます。	包括支援係 社会福祉協議会
ふれあいサロン事業	高齢者や障がい者がサロンに参加し、参加者やスタッフと交流することで孤立や孤独を防ぐとともに、ストレス解消やリフレッシュにより、自殺リスクの軽減を図ります。	社会福祉協議会
老人クラブ連合会の事務局支援	高齢者がお互いのつながりを強化し、交流により生きがいや健康づくりができるよう支援します。	社会福祉協議会
高齢者地域ぬくもり事業	高齢者の活動費用の一部を助成し、高齢者と地域住民が事業を通じて、交流を図りリフレッシュや仲間づくりが出来るよう支援します。	福祉係 介護保険係 福祉保険係
高齢者の健康づくり（心身活性化教室等）	高齢者が地域で集える機会を設けることで、リフレッシュやストレス解消を図るとともに、高齢者の状況把握により、リスクの高い方については専門機関につなぐ等、支援に努めます。	健康増進係

事業名等	事業内容	課係名等
各種がん検診及び健康診査の実施	健診を受けることによって、高齢者の健康面の不安軽減に努めます。	健康増進係
認知症関連事業等との連携	・ 家族介護者交流事業 介護者のストレス軽減を図るとともに、自殺のリスクに気づけるよう介護者の状況把握に努めます。 ・ 認知症介護者の集い 介護者同士が、悩みを共有し、情報交換の機会を設けることで、介護者相互の支え合いを強化します。 ・ 認知症介護相談 介護経験者が当事者目線で相談に応じることで、介護者が抱える様々な心情を受け止め、問題を察知し、支援につなげることにより、自殺リスクの軽減を図ります。	包括支援係

② 生活困窮者への自殺対策の推進

生活困窮の背景には、心身の健康や家族等との人間関係など多様な問題が複合的に関わっていることが多く、その対策は包括的な生きるための支援として行われる必要があります。

生活困窮者の中には自殺リスクを抱えている人が少なくない状況を踏まえ、生活困窮者自立支援法による自立相談支援事業等と連動した包括的な支援に取り組めます。

事業名	取組内容	係名
生活困窮者自立支援事業	生活困窮に陥っている方からの相談窓口として、生活や就労、その他自立の相談に応じ、町と社会福祉協議会が連携を図りながら、必要な情報提供及び助言を行います。	住民年金係 民生係 福祉保険係 社会福祉協議会
愛情銀行応急生活資金貸付事業	生活困窮状態の方に対し、一時的なつなぎ資金として現金貸付することにより、経済的な自立を助長し、生活の安定促進を図ります。	社会福祉協議会
生活保護業務	相談を受けた世帯について振興局へ申請事務を行い、生活保護法による保護決定後、適切に対応します。	住民年金係 民生係 福祉保険係

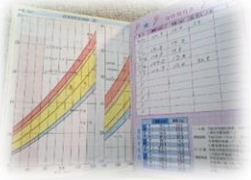
資料編

資 料 1

森町健康づくりアクションプランにおける各機関・団体の取り組み

平成24年度から取り組んできた「森町健康づくりアクションプラン」では、計画実行（アクションを起こすこと）と、実行できる範囲からの取り組み（実行性のある内容）を重視し各世代別に行政と各団体、機関が協働し取り組みを実施してきました。

1 子ども世代

取り組み機関	【肥満者減少・食生活改善に向けた取り組み】
幼稚園・保育所（園）	○保護者が子どもの肥満度を随時記入できるよう肥満度表を出席手帳に貼付、配布する取り組み ○肥満予防の啓発チラシ配布 ○甘味飲料やおやつ情報のポスター掲示、模型の展示 ○お昼の献立表にカロリー表示し保護者へ啓発 ○給食参観や歯みがき学習会を利用した健康講話の実施（食事や間食、肥満予防） 
小学校・中学校	○体育や保健の学習等における指導の工夫や充実（子供の自己意識や自己管理能力を育成する指導） ○栄養教諭による食の指導 ○保健だよりや掲示物の工夫（分かりやすい情報発信等）や充実 ○保健委員会の活動での取り組みの工夫
高校	○生徒自身が、自らの身体測定値から肥満度やBMIを算出し、身体状態を確認する体制づくり ○甘味飲料やお菓子類、菓子パン等に含まれる砂糖量やカロリーについての展示やポスター掲示による啓発活動 ○学校内での間食内容について「選んで食べよう」の呼びかけポスター掲示 ○休甘日（甘味飲料を控える）の設定や生徒への呼びかけの取り組み ○生徒の持参する手作り弁当の写真を撮り、コメント等紹介する取り組み ○保健センターとの連携による食に関する健康講話実施
保健センター	○乳幼児の保護者向けに健康講話の実施 ○高校での食に関する健康講話（実技指導）実施 ○森町食生活改善協議会と栄養士の連携による食育指導や親子料理教室の実施（食と健康が関連づく内容等充実） ○各種事業における肥満予防、食生活改善についての保健指導 ○各関連機関における展示、掲示物作成や依頼等の調整

取り組み機関	【体を使う活動や運動をする人の増加に向けた取り組み】
幼稚園・保育所（園）	○「いつでも、どこでも、たのしく」取り組める体操の実施 ○給食参観等を利用して、体を使った親子遊び運動の実技講話を実施
小学校・中学校	○教科（体育）授業や指導内容の工夫と充実 ○児童会企画の内容の工夫や充実 ○保健だよりでの啓発活動（日常的な運動の推進）
高校	○運動量アップを目指し、徒歩での登校を呼びかける取り組み
保健センター	○乳幼児の保護者向けに親子遊びについて実技講話の実施 ○森町健康づくりプロジェクト委員会と協働したウォークイベントの開催 ○各種事業における運動や活動量増加についての保健指導 ○各関連機関における展示、掲示物作成や依頼等の調整

取り組み機関	【う歯減少に向けた取り組み】
幼稚園・保育所（園）	○歯みがき学習会、歯科検診、フッ素塗布の取り組み（学習会は保護者へ周知、出席勧奨） ○昼食後、フッ素入り歯磨剤を使用し歯みがき実施
小学校・中学校	○歯みがき習慣が身につく展示物や保健便りの工夫 ○外部より歯科衛生士を招き指導実施（小学校） ○歯周病予防教室実施（中学校） ○正しい歯みがきを理解させるための指導の充実 ○歯科検診結果の保護者への通知、受診勧奨
高校	○歯科検診結果の保護者への通知、受診勧奨 ○「いい歯の日」にちなんでの歯の健康についての啓発活動
保健センター	○乳幼児健診や保育所、幼稚園の歯みがき学習会時における歯科指導やフッ素塗布の実施 ○中学校1年生に対する歯周病予防教室の実施 ○各種事業における定期的な歯科検診受診やフッ素塗布の勧奨



取り組み機関	【育児ストレスを減らす・育児環境を整えるための取り組み】
幼稚園・保育所（園）	○個別懇談やクラス懇談会、保護者懇談時における相談対応 ○登園・登所時の保護者への声かけ ○保護者からの情報（幼稚園では連絡手帳も利用）による情報交換 ○保護者の実状に応じ延長保育や一時預かり等を実施
保健センター	○子どものあそび場、保護者間交流等を目的とした場として保健センターの会場を提供、各種事業や随時の相談対応

2 大人世代

取り組み機関	【肥満者減少・食生活改善・運動推進に向けた取り組み】
農協 森漁協 砂原漁協 森商工会議所 森町さわら商工会 丸太水産 ワイエスフーズ ニチレイ森工場 森町役場	○希望者へ万歩計貸し出し ○体重計と記録カード設置 ○健康診断実施による体重計測 ○会員企業への健康診断受診勧奨 ○健診結果に記録表（体重や歩数）や間食の取り方チラシを同封 ○甘味飲料やおやつの情報のポスター掲示、模型の展示 ○毎月9のつく日を休甘日とし掲示物で啓発 ○デスクワークの合間に出来るストレッチや運動の勧めについて啓発 ○朝礼の際のストレッチ等の軽運動実施 ○運動の勧めについてポスター掲示、会員向けチラシ配布
	【多量飲酒者減少に向けた取り組み】
	○休肝日を作ることの勧め等について事務所にポスター掲示等で啓発 ○適正飲酒量を示すポスターや模型の展示 ○各部会での研修会等で飲酒について講話実施
	【喫煙者減少に向けた取り組み】
	○禁煙について事務所にポスター掲示等で啓発 ○会員企業に分煙や禁煙、受動喫煙に関するチラシを会報に折り込み啓発 ○事務所内における分煙実施への取り組み ○禁煙の内容を取り入れた研修会の実施
	【口腔状態改善に向けた取り組み】
	○昼食後の歯みがき勧奨や歯科検診勧めについて事務所にポスター掲示等で啓発 ○町で実施している歯科検診を周知
保健センター	○各関連機関における展示、掲示物作成や依頼等の調整 ○各関連機関での健康講話等の実施 ○各種事業においての保健指導、栄養指導の実施 ○各種健診の受診勧奨



取り組み機関	【健診受診向上に向けた取り組み】
農協・森漁協 砂原漁協 森商工会議所 森町さわら商工会 丸太水産 ワイエスフーズ ニチレイ森工場 森町役場	○職員の健康診断を年1回実施 ○町の健診受診率向上対策とし、公用車へステッカー貼布等 PR 活動に参加協力 ○組合員への健診周知を文書や FAX で実施 ○会員企業へ健診受診勧奨、調整等 
保健センター	○健診対象者、継続受診者や未受診者への個別通知 ○各機関、商店等へポスター掲示等による周知 ○町内会総会での PR 活動 ○食 king 市等、町民が多く集まる場所での PR 活動 ○森町健康推進委員との協働による健診 PR 活動 ○農協、漁協とタイアップした健診の実施 ○地区（濁川等）での出前健診の実施

3 高齢者世代

取り組み機関	【生きがいや親しい友人や仲間づくり・引きこもり予防の取り組み】
社会福祉協議会	○グランドゴルフ大会やパークゴルフ大会、レクリエーション大会等各種事業の実施 ○調理実習の実施 ○ふれあいサロン及びさわやかサロンの実施 ○ふれあい運動会の実施 ○収穫祭や新年会の実施 ○小地域ネットワーク事業の実施 ○社協、さわやかセンターの開放 
保健センター	○閉じこもりがちな高齢者を対象とした事業（元気はつらつクラブ）の実施 ○地域に出向いての健康相談実施 ○各機関との連携による高齢者支援
行政機関	○高齢者の利用可能な事業やサークルの整理と紹介 ○地域のネットワーク構築化 ○独居や虚弱高齢者についての情報収集と支援の整備 ○地域巡回の高齢者教室や相談事業の実施

【各団体(森町健康づくりプロジェクト委員所属団体)の取り組み】

取り組み団体	取り組み内容
森町老人クラブ連合会	○パークゴルフ大会実施 ○町民グランドゴルフ大会実施 ○レクリエーション大会実施 ○調理実習の実施 ○サンビレッジ横の花壇整備、協力 ○ウォークイベントの周知、参加
森町若妻サークル連絡協議会	○さくらの園慰問（親子で歌や踊り披露） ○もりっこ祭り企画、協力（バザー、縁日風で軽食提供販売） ○夏の祭りに参画、協力（御神輿担ぎ） ○食king市へ参画（ハンドメイド用品、軽食提供販売等）
森町食生活改善協議会	～町管理栄養士との協働実施～ ○男性料理教室実施（低栄養、生活習慣病予防） ○親子食育教室実施 ○さわら幼稚園栄養交流会 ○森川町内会女性部料理教室 ○手作りケチャップ講習会実施（減塩、地元産トマト使用） ○森町老人クラブ連合会調理実習への協力 ○生活学校調理実習への協力（低栄養予防） ○ウォークイベントへの協力（もりっこドッキリカレー提供） ○町保健事業への協力（育児教室、糖尿病教室等） 
森町健康推進委員会	○ウォークイベント協力、後援（健康器具コーナー担当） ○健康推進委員会自主研修会実施 ○地区別研修会実施（がん検診について、認知症予防等） ○各種健診PR協力（自地区での声かけ、ちらし配布等）

～アクションプラン実施により分かったこと～

★健康に関するお便りやチラシ等、文書による啓発活動は比較的实施しやすいプラン。しかし、それを見ているかどうか、見た人はどう感じたのか等、反応が分かりにくく評価に難しさがある。

★ポスター等の掲示と比較し模型のような立体的な掲示物は反応が良く、その場の様子も確認でき、声もかけやすいため評価しやすい部分がある。

★外部講師等、専門の人が行う健康講話や授業は反応が良好。時間調整や感染予防等の観点から取り組みが難しい部分等の課題あり。

資 料 2

森町健康づくりプロジェクト委員会における計画の推進と評価

前計画である森町健康づくりアクションプランは「町民誰もが安心して健やかに暮らせるまちづくり」の実現に向けて策定し、計画の推進と評価にあたっては、毎年、森町健康づくりプロジェクト委員会において実施・進捗状況等を確認しながら、必要に応じて実施体制や内容の見直しを図り取り組んできました。

また、平成26年度から令和元年度まで6年間実施されたウォークイベント「ちょい、歩っきー！～1歩・2歩・3歩～」はプロジェクト委員を主体に協働実施し、子どもから高齢者まで多くの町民の参加により、健康づくりのきっかけづくりはもちろん、健康づくりアクションプランを知ってもらうことにもつながりました。



森町健康づくりプロジェクト委員所属機関

	所 属
1	森町若妻サークル連絡協議会（会長）
2	森町立保育所（保育所長、主任）
3	森町立幼稚園（園長、主任）
4	森町養護教員会（小中学校養護教諭）
5	森高等学校（養護教諭）
6	新函館農業協同組合 森基幹支店
7	森商工会議所（相談課長）
8	森町さわら商工会（事務局長）
9	株式会社ニチレイフーズ森工場（総務部グループリーダー）
10	株式会社丸太水産
11	株式会社ワイエスフーズ
12	森漁業協同組合
13	砂原漁業協同組合
14	森町（総務課人事厚生係長）
15	森町健康推進委員会（委員長）
16	森町食生活改善協議会（会長）
17	森町社会福祉協議会
18	森町老人クラブ連合会（会長）

アドバイザー

東洋大学 ライフデザイン学部 健康スポーツ学科 教授 斎藤 恭平

森町健康増進計画

発 行 北海道森町

編 集 森町保健福祉課健康増進係

発行日 令和 4 年 3 月

〒049-2313 北海道茅部郡森町字森川町 278-2

森町保健センター TEL 01374 (3) 2311

FAX 01374 (3) 2310