

**第2次琴平町健康増進計画及び食育推進計画**  
**～ことひら健康プラン～**

**平成30年3月**

**琴平町**



## 目次

第1章 計画策定にあたって .....	1
第1節 計画策定の目的 .....	1
第2節 計画の位置づけ・期間 .....	1
第3節 各主体の役割 .....	3
第4節 策定の手法 .....	3
第2章 琴平町民の健康をめぐる現状 .....	4
第1節 人口 .....	4
第2節 出生・死亡の状況 .....	5
第3節 国保医療費の状況 .....	7
第4節 生活習慣病の状況 .....	8
第3章 これまでの取り組みの成果と課題 .....	12
第4章 琴平町の健康づくりの基本的な方向 .....	14
第1節 基本理念 .....	14
第2節 基本目標・活動目標 .....	14
第5章 施策の方向 .....	16
【基本目標1】 健康に良い食文化を育む（食育推進計画） .....	16
【活動目標1】 健康的な食生活を継続しよう .....	16
【活動目標2】 子どもの食生活を守ろう .....	18
【活動目標3】 適度な飲酒を心がけよう .....	21
【活動目標4】 歯と口の健康を守ろう .....	23
【基本目標2】 体を動かす習慣を育む .....	25
【活動目標5】 しゃんしゃん楽しく身体を動かそう .....	25
【活動目標6】 子どもに運動の楽しさを伝えよう .....	27
【基本目標3】 まちぐるみで疾病リスクを減らす .....	29
【活動目標7】 健診・予防接種をきちんと受けよう .....	29
【活動目標8】 たばこの害をなくそう .....	32

【基本目標4】 支え合いで健康文化を育む.....	34
【活動目標9】 悩み・ストレスと上手につきあおう.....	34
【活動目標10】 地域のつながりを深めよう.....	37
第6章 推進にむけて.....	39
第1節 地域共生社会づくりの推進.....	39
第2節 施策推進のための体制強化.....	39
第3節 計画の適切な評価・見直し.....	39
参考資料.....	40
1 健康に良いことが実証されている知見の一例.....	40
2 策定経過.....	42
3 団体ヒアリングの結果概要.....	43
4 策定委員会委員名簿.....	53

# 第1章 計画策定にあたって

## 第1節 計画策定の目的

「第2次琴平町健康増進計画及び食育推進計画～ことひら健康プラン～」(以下、本計画という。)は、住民の健康づくりに対する意識を深め、具体的な行動の実践を促進し、まちぐるみで健康づくりに取り組んでいくための計画です。

健康づくりは、個人個人の「自助努力」が大前提にあります。豊かで便利な生活の代償として「生活習慣病」が蔓延している今、個人の意識に頼るだけでは限界があり、住民・地域、行政や専門機関が役割分担しながら、まちぐるみで健康を底上げしていかなければなりません。

本計画は、このため、住民一人ひとりが、健康について、自ら、気づき、考え、行動していくために、何をどのように取り組んでいくかを体系的に示し、数値目標を定め、推進していくための計画です。

## 第2節 計画の位置づけ・期間

本計画は、健康増進法に基づく「市町村健康増進計画」、食育基本法に基づく「市町村食育推進計画」を一体的に策定するものです。

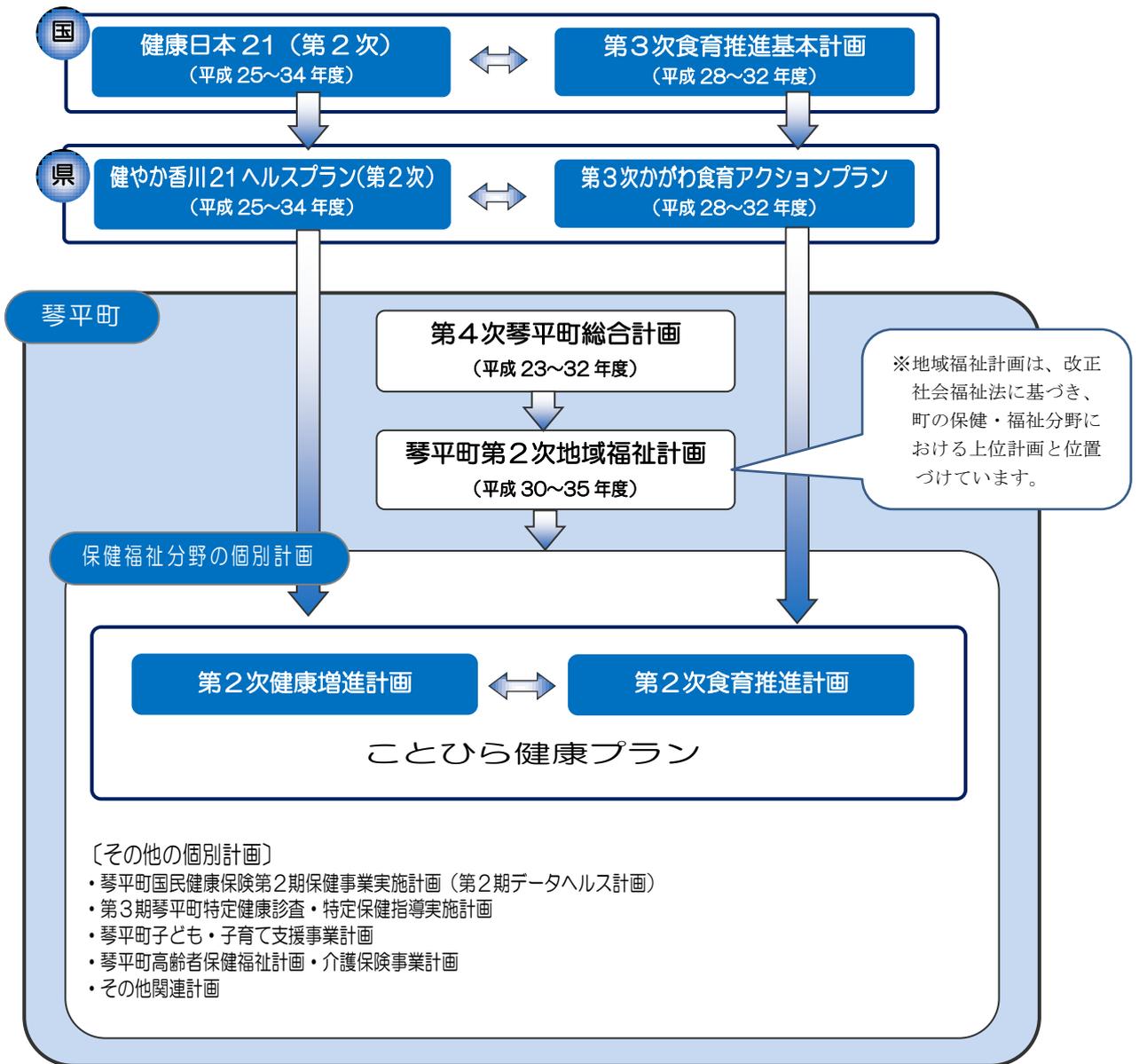
本町では、平成20～29年度を計画期間とする「琴平町健康増進計画及び食育推進計画」を平成25年度に見直し、平成26～29年度を計画期間とする同後期計画を推進してきたところであり、この計画の推進状況や国・県の政策動向をふまえ、新たな計画を策定します。

本計画の計画期間は、琴平町国民健康保険第2期保健事業実施計画(第2期データヘルス計画)や琴平町第3期特定健康診査・特定保健指導実施計画など、保健・福祉分野の関連計画と整合を図るため、平成30年度(2018年度)から平成35年度(2023年度)までの6か年とし、国・県の政策動向等により改定の必要が生じた際は、随時見直します。

### 計画期間

	平成30年度 (2018)	平成31年度 (2019)	平成32年度 (2020)	平成33年度 (2021)	平成34年度 (2022)	平成35年度 (2023)
第2次健康増進計画 ・第2次食育推進計画	▶					
第2期データヘルス計画	▶					
第3期特定健康診査等実施計画	▶					

関連計画の位置づけ



### 第3節 各主体の役割

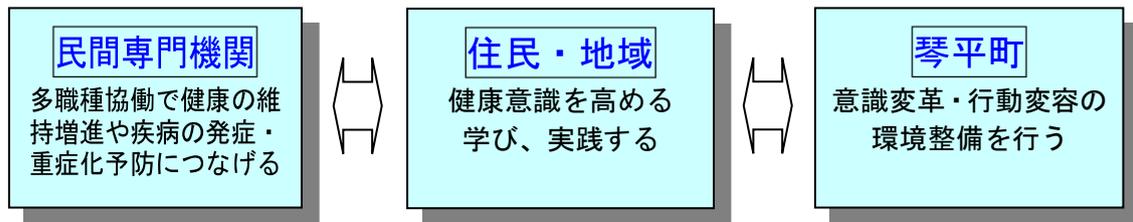
本計画に基づき、住民・地域、民間専門機関、琴平町が、相互に連携・協力を図りながら、健康増進に関するそれぞれの役割を十分に発揮するよう努めます。

住民・地域は、健康意識を高め、健康について学び、実践します。健康増進法第2条には、「国民は、健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、生涯にわたって、自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努めなければならない」と規定されています。

医療機関、健康増進に携わる事業所など、民間専門機関は、多職種協働で健康の維持増進、疾病の発症・重症化予防につなげます。

琴平町は、健康に関する意識変革・行動変容につなげる環境整備を行います。学校、保育所（園）、幼稚園などでも、教育を通じて健康に関する正しい情報・知識の普及や意識づけを行います。

#### 各主体の役割



### 第4節 策定の手法

本計画の策定にあたっては、住民の健康意識・行動の状況やニーズを幅広く把握するために、15歳以上の住民、幼児の保護者、小学生・中学生を対象に、平成29年9～10月に「健康と食育に関するアンケート調査」を実施するとともに、健康づくり・食育を推進する住民団体9団体に、ヒアリング調査を実施しました。

また、健康増進に関する学識経験者などからなる策定委員会で協議を重ね、策定しました。

#### アンケート調査の実施状況

対象	配布数	回収数	回収率	備考
15歳以上住民	880件	601件	68.2%	郵送と団体（食生活改善推進委員会・母子愛育員会）を通じた配布回収を併用
幼児の保護者	184件	151件	92.6%	保育所（園）・幼稚園を通じた配布・回収
小学生・中学生	201件	198件	99.0%	小中学校を通じた配布・回収

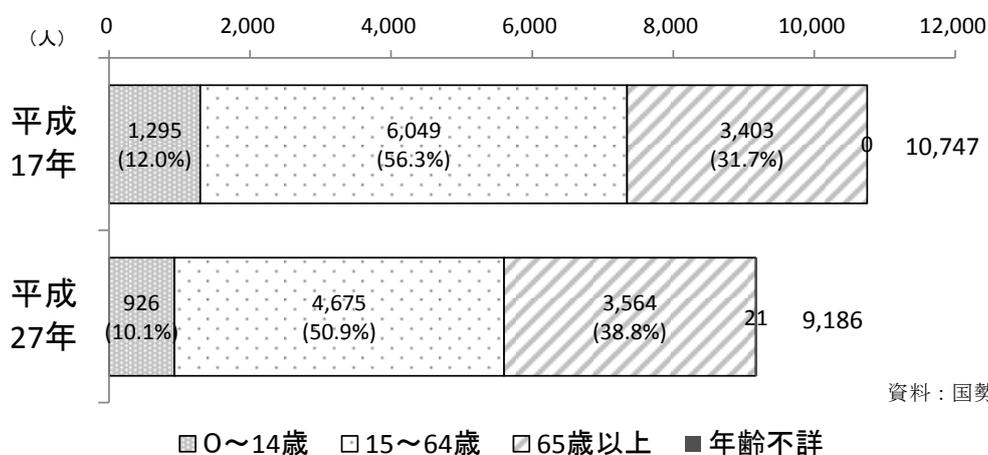
## 第2章 琴平町民の健康をめぐる現状

### 第1節 人口

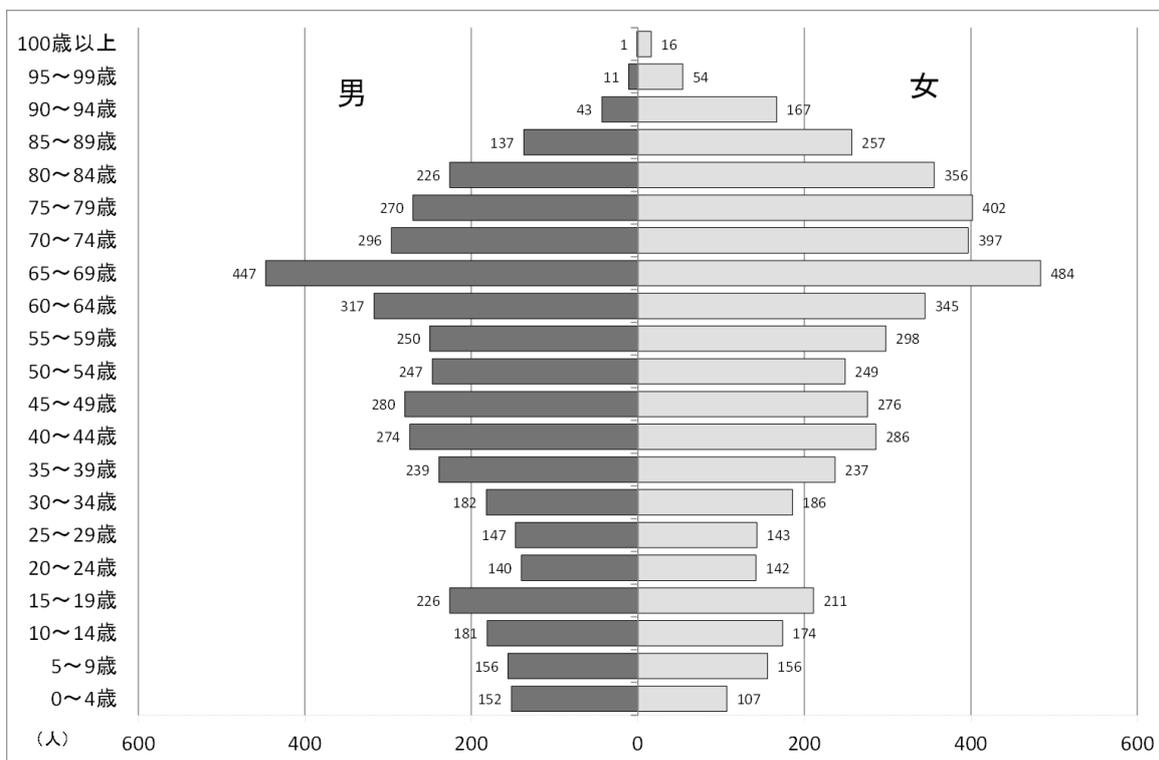
#### 人口減少・少子高齢化が急速に進行

国勢調査によると、平成27年の本町の人口は9,186人で、平成17年から1,000人以上減少するとともに、少子高齢化も急速に進行しています。人口ピラミッドは、65～69歳が男女とも多い一方、若い世代、とりわけ20代が極端に少なくなっています。

年齢3区分別人口



平成27年の人口ピラミッド



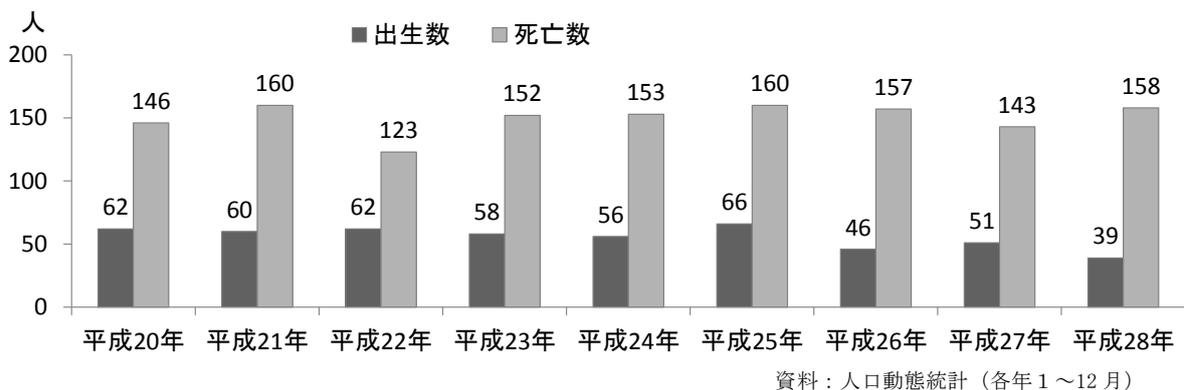
## 第2節 出生・死亡の状況

### 1 出生数・死亡数

#### 出生数は減少傾向

人口動態統計によると、本町の平成28年の出生数は39人、死亡数は158人で、年によって差がありますが、出生数はやや減少傾向、死亡数はおおむね横ばい傾向で推移しています。

#### 出生数と死亡数の推移



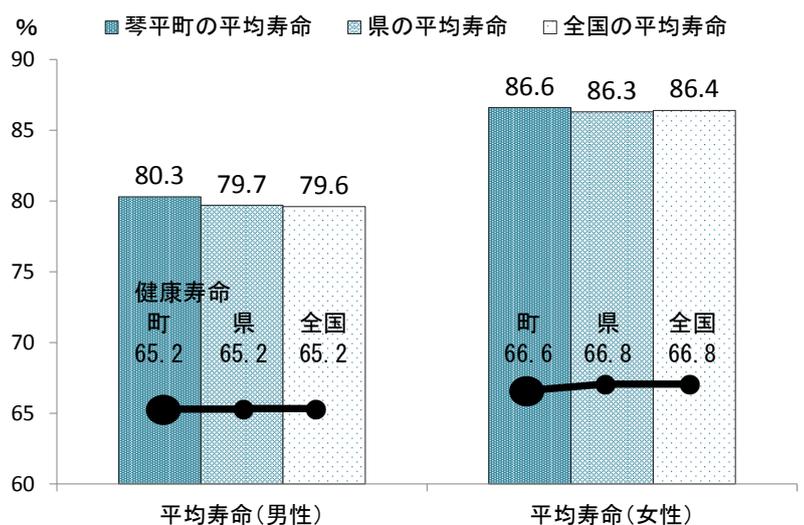
### 2 平均寿命・健康寿命

#### 平均寿命は全国平均より高い

平成22年の本町の平均寿命は、男性が80.3歳、女性が86.6歳で、男女とも、全国平均や県平均より高くなっています。また、健康寿命は全国平均や県平均と同程度となっています。

世界保健機関（WHO）が発表している世界保健統計では、日本人の平均寿命は、世界のトップレベルにあることから、琴平町民の平均寿命もまた、世界トップレベルにあると言えます。

#### 平均寿命・健康寿命の比較



※平均寿命は、厚生労働省「平成22年市区町村別生命表」

※健康寿命は、0歳平均余命-65~69歳平均余命-(1-(介護認定者数÷40歳~の人口)×65~69歳定常人口÷65歳生存数)で算定。

### 3 主な死因となる疾病

#### 心臓病の割合が比較的高い

「三大死因」と言われる、がん、心臓病、脳疾患に糖尿病、腎不全、自殺を加えた6つの死因疾病の構成比を平成25年度と平成28年度の2時点で比較すると、本町では、全国の傾向と同様に、がん、心臓病、脳疾患による死亡が多くなっていますが、心臓病の構成比がとりわけ高くなっています。

このがん、心臓病、脳疾患など死に至りうる重篤な疾患は、高血圧症や糖尿病、脂質異常症など、主に生活習慣に由来すると言われる基礎疾患を持つ場合に併発する可能性が高いことが知られており、生活習慣病の発症・重症化の予防が琴平町民の健康にとっても大きな課題と言えます。

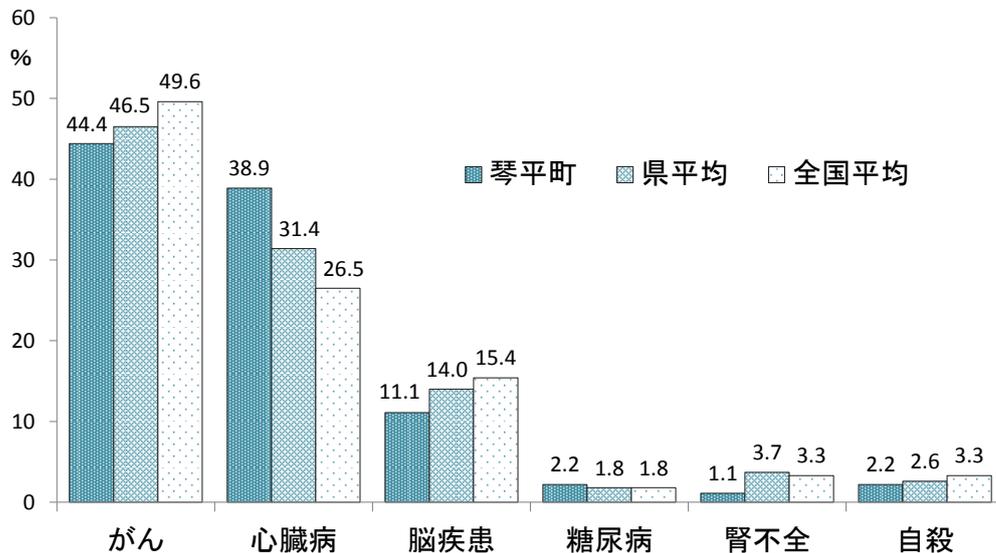
#### 主な死因疾病の構成比

単位：%

		がん	心臓病	脳疾患	糖尿病	腎不全	自殺
25年度	琴平町	40.0	37.8	15.6	0.0	5.6	1.1
	県平均	45.8	31.4	14.3	2.2	3.6	2.6
	全国平均	48.3	26.8	16.3	1.9	3.4	3.5
28年度	琴平町	44.4	38.9	11.1	2.2	1.1	2.2
	県平均	46.5	31.4	14.0	1.8	3.7	2.6
	全国平均	49.6	26.5	15.4	1.8	3.3	3.3

資料：国保データベース（KDB）システムから抽出（原出典は厚生労働省「人口動態統計」）

#### 〔再掲〕28年度の主な死因疾病の構成比



### 第3節 国保医療費の状況

#### 1人当たり医療費は全国平均より高い

琴平町の近年の国民健康保険の被保険者1人当たり・1月当たりの医療費の動向をみると、平成29年度の医科では31,079円、歯科では2,020円となっています。いずれも全国平均を上回っていますが、特に医科では1.2倍以上となっています。県内17市町での順位は、医科が10位、歯科が14位と比較的低い位置にあります。全国の人口同規模の233自治体の順位では、高位にあります。

なお、国民健康保険は、その制度を将来的に持続していけるよう、平成30年度からは都道府県が市町村と共に運営を担うこととなりました。

#### 国保被保険者1人当たりの医療費の推移

医科				
年度	1人当たり医療費(円)	県内順位(位)	同規模内順位(位)	参考：国金額(円)
25	30,315	4	10	22,383
26	30,308	7	30	22,922
27	31,139	9	37	24,295
28	30,677	9	38	24,245
29	31,079	10	49	24,850

歯科				
年度	1人当たり医療費(円)	県内順位(位)	同規模内順位(位)	参考：国金額(円)
25	1,122	14	73	1,133
26	1,465	14	132	1,531
27	1,862	14	90	1,862
28	1,885	13	88	1,886
29	2,020	14	62	1,929

資料：国保データベース（KDB）システムから抽出

※平成29年度は10月診療分までのデータ。

※同規模自治体数は233。順位が高いほど1人当たり医療費が高い。

※歯科を除く。

## 第4節 生活習慣病の状況

「生活習慣病」は、高血圧症・脂質異常症・糖尿病など、生活習慣が発症原因に深く関与していると考えられている疾患の総称で、かつては「成人病」と呼ばれていましたが、生活習慣の改善により予防が可能というエビデンス（科学的知見）が確立したことにより、「生活習慣病」と呼ばれています。

いずれも初期は自覚症状に乏しく、生活習慣の改善を怠りがちですが、例えば糖尿病が重症化し、糖尿病性腎症により人工透析が必要となると、生活の質が著しく低下し、月に50万円程度の高額な医療費も必要となるため、重症化しないよう、生活習慣の改善に努めることが重要です。

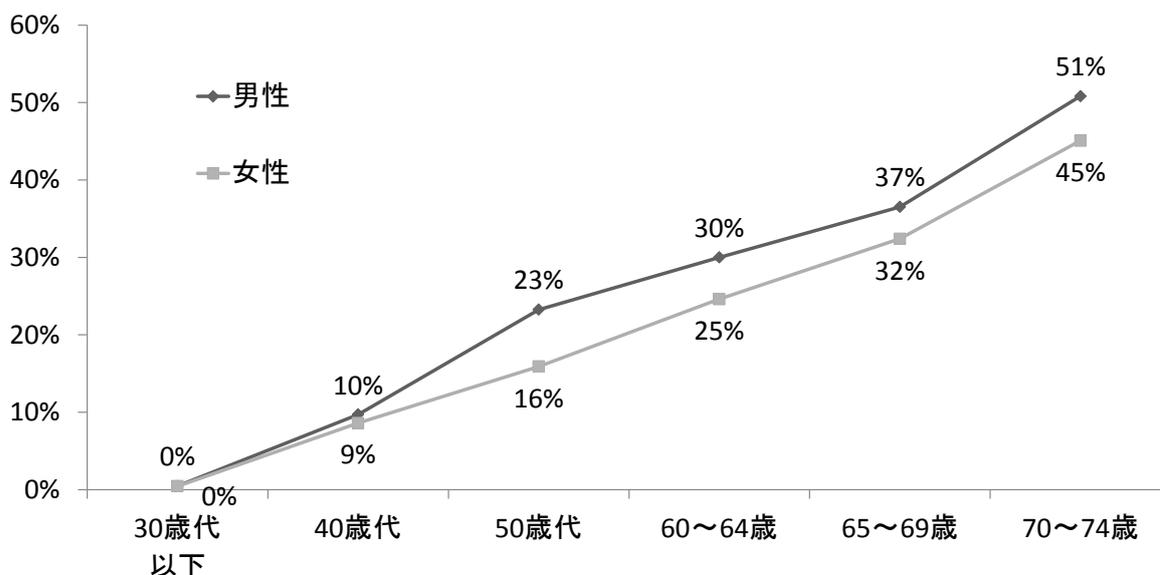
### 1 高血圧症

**高血圧症は60歳代で3割が保有。男性の割合が高い**

代表的な生活習慣病に、高血圧症があり、初期は自覚症状が乏しいですが、動脈硬化による虚血性心疾患、脳卒中など重篤な疾病の発症原因となります。

国保データベース（KDB）システムから抽出した本町の国保被保険者のレセプトデータによると、加齢とともに保有者率が上がっており、60歳代で3割前後、70歳代前半で5割程度の高い保有者率となっています。また、30歳代、40歳代では、男女差はありませんが、50歳代以降は、男性の保有者率が高くなっています。

高血圧症の保有者率



資料：国保データベース（KDB）システムから抽出（平成 29 年 12 月時点）

※平成 29 年 10 月に当該疾患で診療報酬された人数を被保険者数で除したもの（以下同じ）。

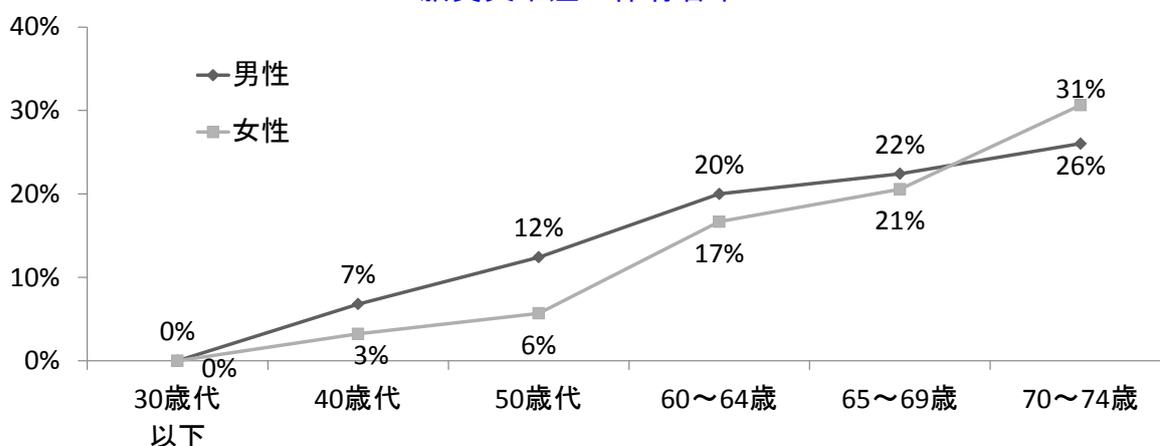
## 2 脂質異常症

**脂質異常症は60歳代で2割が保有。男性が高位に推移**

脂質異常症は、血中に含まれる総コレステロールや善玉コレステロール（HDL）、悪玉コレステロール（LDL）などが過剰または不足の状態、自覚症状が乏しいですが、動脈硬化による虚血性心疾患、脳卒中、腎不全など重篤な疾病の発症原因となります。

加齢とともに保有者率が上がり、60歳代で2割前後、70歳代前半で3割程度の保有者率となっています。また、もともと、女性の方が保有者率が高い疾患ですが、本町の場合、40歳代から60歳代にかけては男性の方が保有者率が高くなっています。

脂質異常症の保有者率



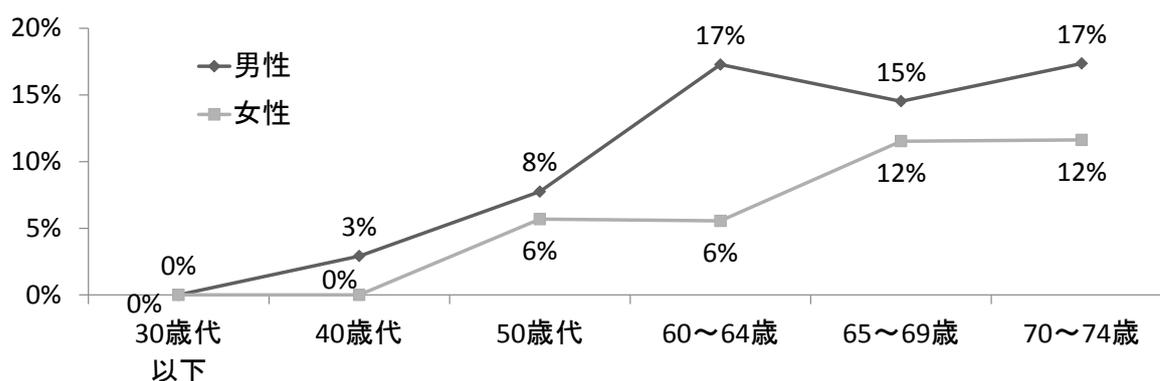
## 3 糖尿病

**糖尿病は60歳代後半で1割強が保有**

糖尿病は、すい臓から出る体内ホルモンで血糖値を下げる働きをするインスリンの分泌が少なくなり、高血糖状態が続くことで、血管を痛め、がん、心臓病、脳疾患などを併発しやすくするほか、糖尿病性腎症、糖尿病性網膜症、糖尿病性神経障害などの合併症に至る疾病です。先天的なⅠ型と生活習慣病であるⅡ型に区分されます。

加齢とともに保有者率が上がり、50歳代で1割弱、60歳代後半で1割強となっています。また、男性の保有者率が高くなっています。

糖尿病の保有者率



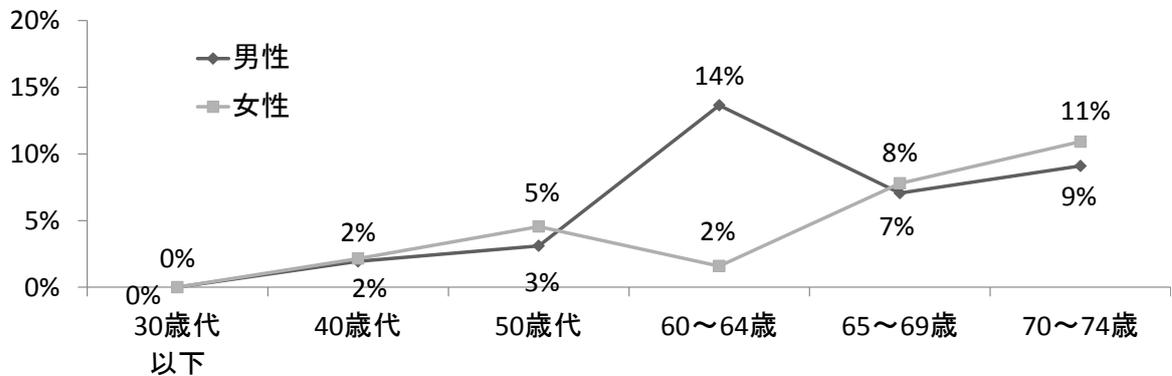
## 4 虚血性心疾患・脳血管疾患

### 虚血性心疾患、脳血管疾患ともに60歳代から1割前後の保有者率

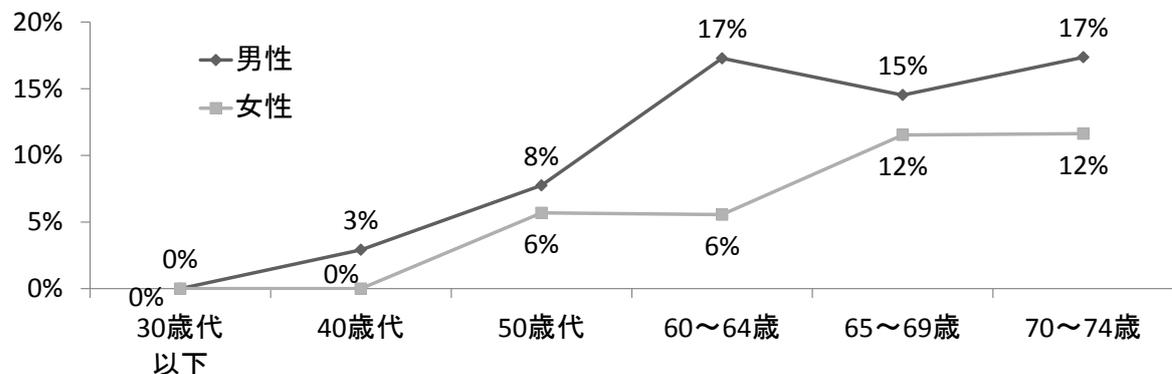
太い血管の動脈硬化などにより起こる虚血性心疾患、脳血管疾患は大血管障害と呼ばれ、その多くは高血圧症、脂質異常症、高血糖などより血管を痛めたことに起因し、突然死に至ることも多い重篤な疾患です。

加齢とともに保有者率が上がり、虚血性心疾患、脳血管疾患ともに、60歳代から1割前後の保有者率で、60歳代前半の虚血性心疾患、60歳代前半から70歳代前半にかけての脳血管疾患は、女性より男性の方が保有者率が高い傾向にあります。

虚血性心疾患の保有者率

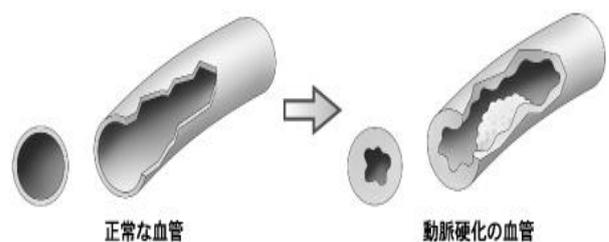


脳血管疾患の保有者率



高血圧症や脂質異常症、糖尿病など、代表的な生活習慣病は、初期の自覚症状が少なく、軽く考え重症化することが多いため、早期発見、早期治療が重要です。また、治療は、投薬など内科的療法のみならず、身体活動・運動、食事など、生活習慣の改善が不可欠です。

〔参考〕動脈硬化の血管



## 5 内臓脂肪症候群（メタボリック・シンドローム）

メタボ判定者は、男性で50%、女性で16%。男性は全国平均より高い

内臓脂肪症候群（メタボリック・シンドローム）は、病名ではありませんが、腹囲が男性85cm以上・女性90cm以上、高血圧、脂質異常、高血糖、喫煙といったリスク要因から、特定健康診査で該当者・予備群の判定を行っています。平成28年度の本町の40～74歳の国民健康保険被保険者では、被判定者は、男性で50.3%、女性で16.2%となっており、男性は全国平均より顕著に高くなっています。

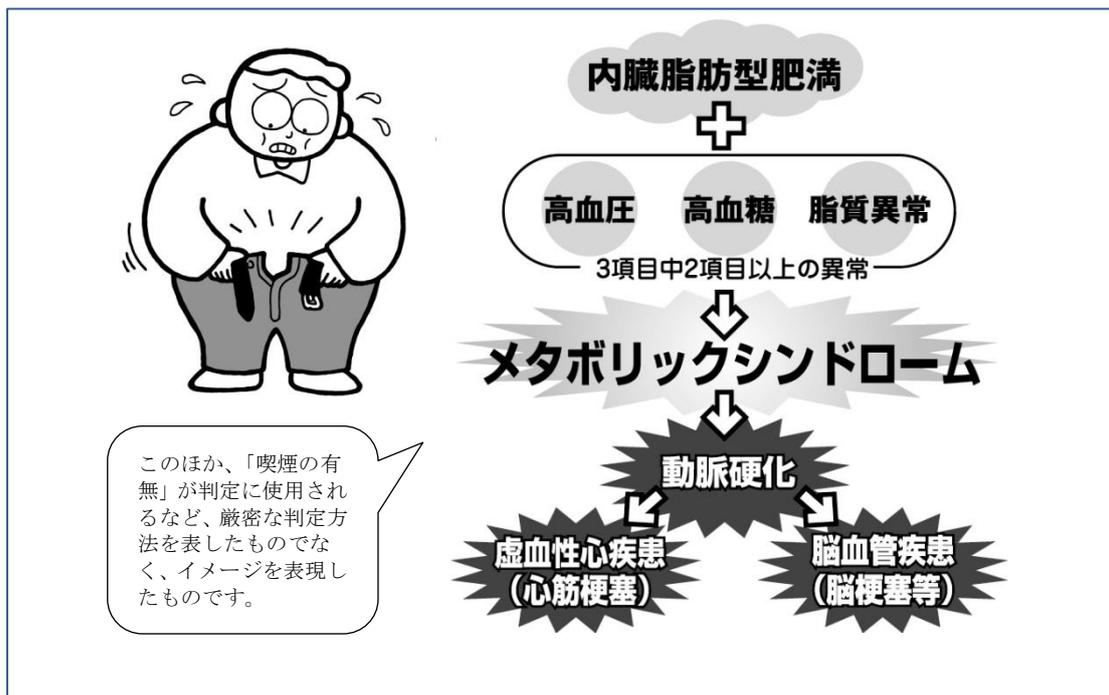
### 内臓脂肪症候群（メタボリック・シンドローム）の該当状況

単位：%

	27年度			28年度		
	メタボ 該当	メタボ 予備群	合計	メタボ 該当	メタボ 予備群	合計
〔男性〕						
琴平町	26.0	18.9	44.9	31.3	19.0	50.3
県平均	30.4	16.9	47.3	30.8	16.7	47.5
全国平均	26.6	10.7	37.3	27.5	17.2	44.7
〔女性〕						
琴平町	8.8	6.8	15.6	8.2	8.0	16.2
県平均	11.1	5.5	16.6	11.4	5.7	17.1
全国平均	9.2	5.8	15.0	9.5	5.8	15.3

資料：国保データベース（KDB）システムから抽出

### 〔参考〕内臓脂肪症候群（メタボリック・シンドローム）の判定のイメージ



## 第3章 これまでの取り組みの成果と課題

平成26～29年度を計画期間とする「琴平町健康増進計画及び食育推進計画（後期計画）」では、小児、成人、高齢者の3区分で、7つの中目標に対し、下の表のとおり、健康課題とそれを解決するための28本の施策項目を設定しました。

【参考】旧計画で設定した健康課題と施策項目

中目標	小児(0歳～14歳)	成人(15歳～64歳)	高齢者(65歳以上)
<b>1 食・歯</b> 美味しいものを おいしく食べよう	子どもの適正な食習慣の意識が低い →①食育の推進 ②適切な食習慣の奨励 ③朝食摂取の啓発	豊かな食生活への意識が低い →①食育の推進 ②適切な食習慣の奨励 ③朝食摂取の啓発 ⑥地産地消の推進	一人暮らしや高齢者世帯が多く、食材が十分に整わず、豊かな食生活が送れない →⑤会食の奨励
<b>2 疾病予防・心の健康</b> ころもからだも 健やかに暮らそう	子どもの生活習慣病の危険性が高く、健やかに成長する環境整備が十分でない →⑨運動の奨励 ⑪子育て・介護と連携した健康対策の推進	健康に関する認識が不足しており、自己管理が十分できない →⑧禁煙・適度な飲酒の推奨 ⑨運動の奨励 ⑩健診受診の促進	心身機能の低下により、自立した自分らしい生活が送れない →⑨運動の奨励 ⑪子育て・介護と連携した健康対策の推進
<b>3 知恵と楽しみ</b> 生きていく知恵と 楽しみをもとう	健康な生活習慣を学んだり、経験したりする機会が少ない →⑫「生活の知恵」の伝承奨励	現代社会のストレスにより、こころの健康が保てていない →⑦心の健康づくりの促進 ⑬心のゆとりづくりの促進 ⑭趣味・生きがい活動の促進	孤独感を感じて、こころ豊かに過ごせていない →⑭趣味・生きがい活動の促進
<b>4 地域参加</b> 互いに感謝し、 一人ひとりの 存在を輝かそう	家族の中で一人ひとりの存在を認め、家族共通の時間を楽しめていない →⑩感謝の心の育成	社会活動の参加が低い →⑮特技での地域貢献の促進 ⑯感謝の心の育成 ⑰地域ぐるみの役割づくり	
<b>5 家庭円満</b> 家族仲良く暮らそう	→⑪地域ぐるみの役割づくり ⑩家族での地域参加の促進 ⑲⑳家庭内の対話・協力の促進	家族とのつながりが十分でない →⑱家族での地域参加の促進 ⑲⑳家庭内の対話・協力の促進	家族や近隣との交流が少なく、孤立感がある →⑱家族での地域参加の促進 ⑲⑳家庭内の対話・協力の促進
<b>6 孤立化防止</b> 人々と楽しく交流し 語り合おう	地域の中で子どもが孤立しやすい環境にある →⑳つながりづくりの促進 ㉑㉒見守り活動の促進	地域とつながりにくい →㉑㉒つながりづくりの促進 ㉑㉒見守り活動の促進	→⑲⑳家庭内の対話・協力の促進 ㉑㉒つながりづくりの促進 ㉑㉒見守り活動の促進
<b>7 良い町の継承</b> 子ども達が暮らして 誇れるまちにしよう	地域での結びつきが弱く、見守り体制、支えあい体制が不十分である →㉑伝統文化の継承 ㉑㉒子育て支援の推進 ㉑㉒見守り活動の促進 ㉑環境の保全		

28本の施策項目の主な推進状況は、下の表のとおりです。

おおむね、計画に掲げた方向に沿った取り組みを進めることができましたが、「⑫「生活の知恵」の伝承奨励」、「⑬心のゆとりづくりの促進」、「⑰⑱家庭内の対話・協力の促進」については、具体的な施策が行えませんでした。

平成 26～29 年度の計画の推進状況

施策項目	推進状況
①食育の推進	各保幼小中高で食育を推進。小学校では母子愛育会・食生活改善推進協議会共催によるおやこの食育教室を継続実施。 生涯教育課「子どもの生活習慣づくり推進事業」で幼小中でのアンケートと結果を受けた啓発を実施。また、新しい学校給食センターの検討を実施。
②適切な食習慣の奨励	生活習慣病ハイリスク者に対し、特定保健指導、国保健康教室で栄養指導を実施。調理ボランティアの協力により、生活支援型（毎日型）の配食サービス（ふれあい弁当）を継続実施。高齢者の栄養確保・安否確認に長く寄与。
③朝食摂取の啓発	「子どもの生活習慣づくり推進事業」で朝食摂取を啓発。
④歯の健康管理の啓発・検診受診促進	歯周疾患検診を5歳節目で実施。健口歯ッピーこんぴら歯科塾など啓発事業も推進。
⑤会食の奨励	象郷地区ではふれあい弁当を会食型で実施。また、ひだまりクラブ（ふれあいサロン）でも会食を実施。
⑥地産地消の推進	給食での地元食材の活用、ガリック娘の製造販売・まちのキッチン「もぐもぐ」の運営、琴平町特産品開発事業による特産品開発の奨励（28年度～）などを通じて地産地消が拡大。
⑦心の健康づくりの促進	こころの健康相談をまんのう町と共催で月2回実施。
⑧禁煙・適度な飲酒の推奨	受動喫煙防止措置等を進めた。
⑨運動の奨励	生活習慣病ハイリスク者に対し、特定保健指導、国保健康教室で運動を奨励。一般住民に対しては、ヴィスポ琴平を中心にスポーツ活動が展開。また、健康推進課所管で週1回、健康体操教室が、福祉課所管で月1回、健康太極拳が継続。
⑩健診受診の促進	特定健診を個別健診で、がん検診を集団検診で実施。また、人間ドック受検費用の一部助成を実施。特定健診受診率は全国平均や県平均より高位で推移。がん検診受診率も高位。
⑪子育て・介護と連携した健康対策の推進	香川県では恩賜財団母子愛育会の母子愛育班活動が自治会単位に展開され、琴平町の母子愛育会も会員数3,000余名のボランティア団体として赤ちゃん訪問など母子保健の協力活動等を長く展開。 介護予防事業として、福祉課所管でこんぴらころばん塾（12回コース）を開催。介護予防サポーターが介護予防の普及活動を展開。健康推進課所管で高齢者向けにいきいき健康教室を月4回開催。社協事業で心晴れ晴れ教室を月1回開催。
⑫「生活の知恵」の伝承奨励	健康増進と関連させた具体的な施策が行えなかった。
⑬心のゆとりづくりの促進	健康増進と関連させた具体的な施策が行えなかった。
⑭趣味・生きがい活動の促進	老人クラブが奉仕活動、交流活動等を継続実施。
⑮特技での地域貢献の促進	食生活改善推進協議会等による調理ボランティア活動が継続的に展開（週3日）。チャリティー作品即売展事業を継続実施。れんげ畑祭が継続展開。
⑯感謝の心の育成	共同募金等を通じ感謝の心の育成を継続。
⑰地域ぐるみの役割づくり	地区地域福祉推進連絡会活動などを通じて、地区ごとに公益的な活動を展開。
⑱家族での地域参加の促進	認知症の人とその家族、地域の誰もが、気軽に参加し集える認知症カフェ「おれんじかふえいけだ」を月1回実施。
⑰⑱家庭内の対話・協力の促進	健康増進と関連させた具体的な施策が行えなかった。
⑲⑳つながりづくりの促進	社協事業として、ちょっとこ場の運営と、生きがい対応型デイサービス、45か所のひだまりクラブ（ふれあいサロン）、えんがわクラブ（ホームヘルプ利用者の月3回の通所事業）、寄舎（月2回の趣味活動）を継続実施。児童の放課後の預かりを通じて地域のつながりづくりを行ってきたゆうゆうクラブは27年度末で廃止。
㉑㉒見守り活動の促進	民生児童委員による見守り活動が継続的に展開。
㉓伝統文化の継承	母子愛育会による昔遊び体験など、伝統文化の継承が継続的に展開。
㉔㉕子育て支援の推進	育児サークル「スマイルパーク」が地域子育て支援センターを拠点に活動を展開。「415のわ」による「絵本文庫どり～む」の運営とお話会、「K <sup>3</sup> 」による「キッズことりンピック」「K <sup>3</sup> と遊ぼう！」など、地域ぐるみの子育て支援活動が発展。
㉖環境の保全	花壇の管理を行うボランティア2団体や、ゴミ出し支援を行う生活支援ボランティアが精力的に活動を継続。

## 第4章 琴平町の健康づくりの基本的な方向

### 第1節 基本理念

本町では、誰もが他人事ではなく「我が事」として地域の生活課題をとらえ、支援が必要な人を分野ごとではなく「丸ごと」支えていく「地域共生社会」をめざしています。

健康づくりについても同様で、町民一人ひとりが自身の健康状態に関心を持ち、家族や友人と健康づくり活動を継続し、医療機関や学校、ボランティア、事業所など、様々な組織が連携しながら地域ぐるみで町民の健康度を引き上げていく、健康づくり文化をみんなでつなぐまちづくりを実践し、「生涯を通じて ころゆたかに 元気に暮らせる ことひら」をめざします。

## 生涯を通じて ころゆたかに 元気に暮らせる ことひら

～健康づくり文化をみんなでつなぐまちづくり～

### 第2節 基本目標・活動目標

基本理念のもとに、4つの基本目標・10の活動目標を設定します。

#### 〔基本目標1〕 健康に良い食文化を育む（食育推進計画）

栄養バランスのとれた食事を規則正しく、みんなと一緒に楽しく食べ、過度な飲酒をつつしみ、むし歯や歯周病の予防に努めることで、健康に良い食文化を育みましょう。

#### 〔基本目標2〕 体を動かす習慣を育む

家事なども含め、自分にあった運動を継続し、筋力、基礎代謝力、免疫力を維持・増強し、老化を遅らせましょう。子どもに運動の楽しさを伝えましょう。

#### 〔基本目標3〕 まちぐるみで疾病リスクを減らす

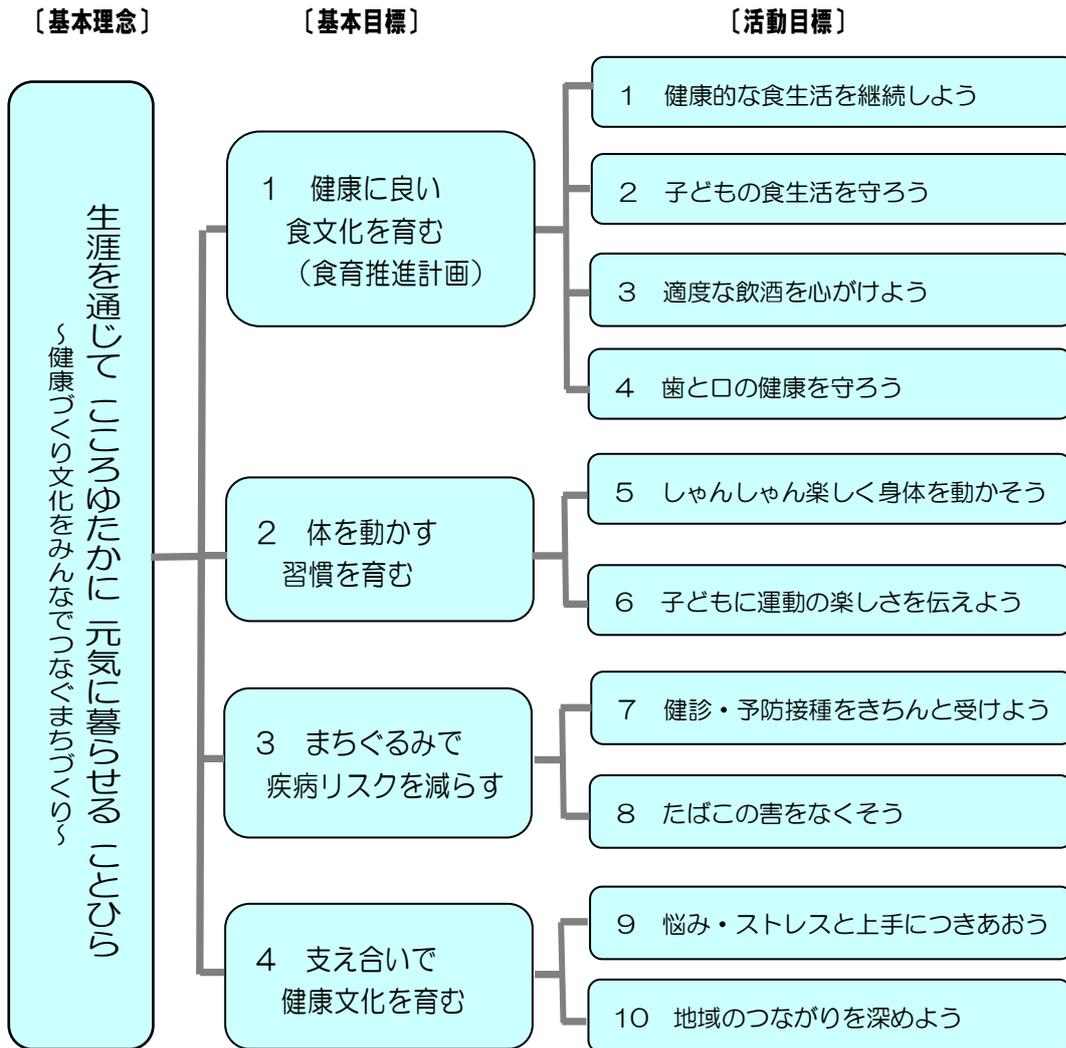
健康診査や予防接種をきちんと受け、健康状態を正しく知り、疾病予防・健康づくりに活かしましょう。禁煙に努め、たばこの害をなくしましょう。

#### 〔基本目標4〕 支え合いで健康文化を育む

悩み・ストレスを過度に抱え込まず、上手につきあいましょう。

地域のつながりを深め、支え合い、高い健康意識を次世代にも継承しましょう。

## 施策の体系図



## 第5章 施策の方向

### 【基本目標1】 健康に良い食文化を育む（食育推進計画）

#### 【活動目標1】 健康的な食生活を継続しよう

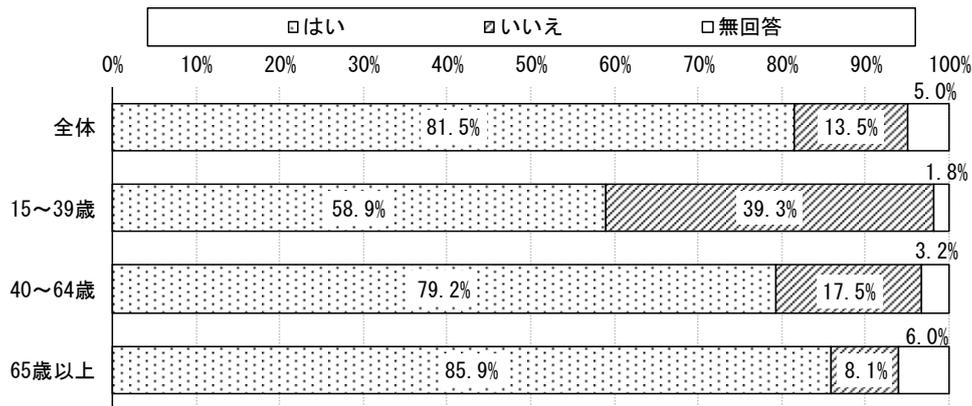
##### 1 現状と課題

栄養バランスのとれた規則正しい食生活は、健康の基本です。偏食や欠食、過食は、生活習慣病の発症と密接に関連しています。

アンケートによると、「主食・主菜・副菜をそろえて食べている人の割合」は8割を超え、住民の多くは良好な食生活を送っていると評価できますが、若い層ではその割合が低くなっており、改善を働きかけていくことが求められます。



#### 【参考】 主食、主菜、副菜の3種類をそろえて食べているか



資料：琴平町健康と食育に関するアンケート調査（平成29年度）

食生活は、日々の何気なく習慣化された行動の積み重ねであり、その改善には、本人が必要を感じる事が重要です。

住民一人ひとりが食生活に関する正しい知識を学習し、食生活を見直し、改善していくことが求められます。

##### 2 めざす方向

食に関する正しい知識を学習し、健康的な食生活を続ける

### 3 数値目標

項目	旧計画	達成状況	本計画	備考
	平成 29 年度 (2017) 目標	平成 29 年度 (2017) 実績	平成 35 年度 (2023) 目標	
食育について関心がある人の割合	60%	50.4%	70%	
主食・主菜・副菜の3種類をそろえて食べる人の割合	80.0%	81.5%	85.0%	
適正体重（BMI18.5以上25未満）を維持する人の割合	64.5%	65.1%	70%	
家族と食事をしない人の割合	10%	10.1%	7%	
家族とほとんど食事を食べない人の割合（単身以外）	7%	14.0%	10%	
朝食欠食者の割合	10%	3.8%	0%	

### 4 施策の方向

- ◇ 栄養バランスのとれた規則正しい食生活の啓発を図ります。
- ◇ 広報などを活用し、食と健康に関する情報を発信します。
- ◇ 広く住民を対象とした栄養・食生活に関する講座を定期的を開催します。
- ◇ 生活習慣病のハイリスク者に対し、栄養・食生活に関する生活改善につなげるための実践的な講座を定期的を開催します。

#### 各主体の取り組みの方向

役割分担	取り組み内容
住民・地域の実践の方向	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 朝ごはんを食べる習慣を身につけ、「食事バランスガイド」などを参考に、正しい食生活を実践します。</li> <li>□ 栄養・食生活、料理、食育に関する教室に積極的に参加します。</li> <li>□ 地域で減塩メニューなどの健康的な食生活に関する普及活動を推進します。</li> <li>□ ボランティアによる高齢者への配食・会食事業を継続し、高齢者の食を通じた健康づくりを進めます。</li> </ul>
専門機関の取り組みの方向	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 町内の飲食店、食料品店、宿泊施設では、栄養成分表示や健康に配慮したメニューの提供に努めていきます。</li> <li>■ 医療機関は、来院者が健康な食生活ができるよう支援します。</li> </ul>

## 【活動目標2】 子どもの食生活を守ろう

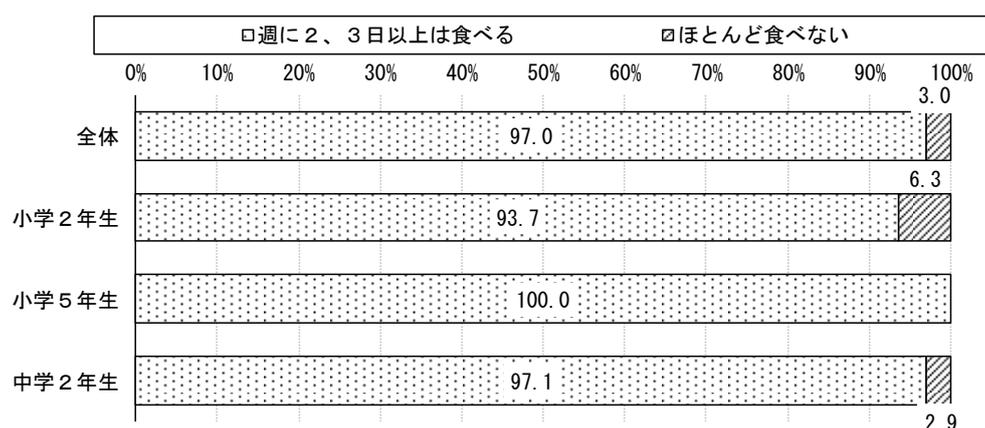
### 1 現状と課題

心身の発育が著しい子どもの頃に、栄養バランスのとれた食事を規則正しく食べることは、その後の長い人生をより健康に過ごすために、大変重要です。また、食材の種類や産地、栽培・採取方法、調理法、栄養素など、食に関することを幅広く学ぶ食育は、食に関する知識の普及のみならず、地域活性化の効果もあります。



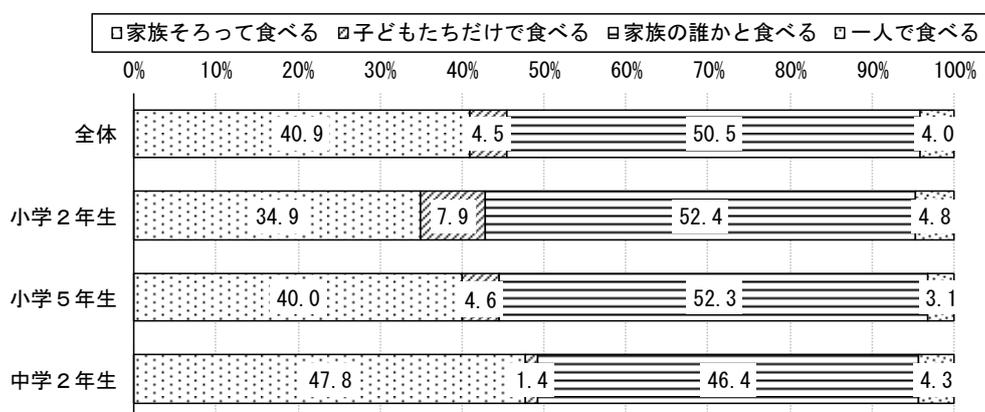
アンケートによると、朝食を食べなかったり、夕食を一人で食べる子どもや、食事の時間が楽しくないと思う子ども、食事の手伝いをしない子どもなど、健康的な食習慣を送れていない子どもが少なからずみられることから、保健、学校教育、産業振興などの各分野が連携して、子どもたちや保護者への食育・食生活指導を継続的に推進していく必要があります。

#### 【参考】朝食を食べているか



資料：琴平町健康と食育に関するアンケート調査（平成29年度）

#### 【参考】夕食を誰と食べているか



資料：琴平町健康と食育に関するアンケート調査（平成29年度）

## 2 めざす方向

子どもとともに、食を学び、楽しみ、健康的な食習慣を確立する

## 3 数値目標

項目	旧計画	達成状況	本計画	備考
	平成 29 年度 (2017) 目標	平成 29 年度 (2017) 実績	平成 35 年度 (2023) 目標	
食育について関心がある幼児保護者の割合	85.5%	63.6%	70%	
一人で夕食を食べる児童・生徒の割合	0%	4.0%	0%	
朝食欠食者の割合（幼児）	0%	1.3%	0%	
朝食欠食者の割合（児童・生徒）	5%	3.0%	0%	
食事の時間が楽しくないと答える子どもの割合	10%	8.6%	0%	
食事の手伝いをする子どもの割合	70%	63.1%	80%	
学校給食における地場産物の利用	35%	37.6%	40%	

#### 4 施策の方向

- ◇ 母子保健事業での栄養指導・食育を継続して実施します。
- ◇ 栄養や食習慣に関する正しい知識の習得を支援し、乳幼児や児童・生徒の健やかな心身の育成を図ります。
- ◇ 給食は、子どもたちの食生活を守り、正しい食習慣の定着のために重要であり、子どもたちがおいしく食べ、食や地域について深く学べるよう、関係する部署の連携により食育の推進に努めます。
- ◇ 地域の豊かな食材を使った郷土料理の伝達を推進し、次世代への食文化の継承に努めます。

#### 各主体の取り組みの方向

役割分担	取り組み内容
住民・地域の実践の方向	<ul style="list-style-type: none"><li>□ 朝ごはんを食べる習慣を身につけ、食事バランスガイドを参考に、正しい食生活を実践します。</li><li>□ 子どもたちに、地域の農産物の食べ方、おいしさを伝えていきます。</li><li>□ 家族そろって食事をするよう心がけます。</li><li>□ 保護者自らが子どもに食べさせる食事の内容に関心を持ち、学習します。</li><li>□ 住民、農家や企業、各種団体などが、地域ぐるみで食育を推進します。</li></ul>
専門機関の取り組みの方向	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 子どもたちに関わる専門機関は、地域の食材を活用した食育の推進に努めます。</li></ul>

### 【活動目標3】 適度な飲酒を心がけよう

#### 1 現状と課題

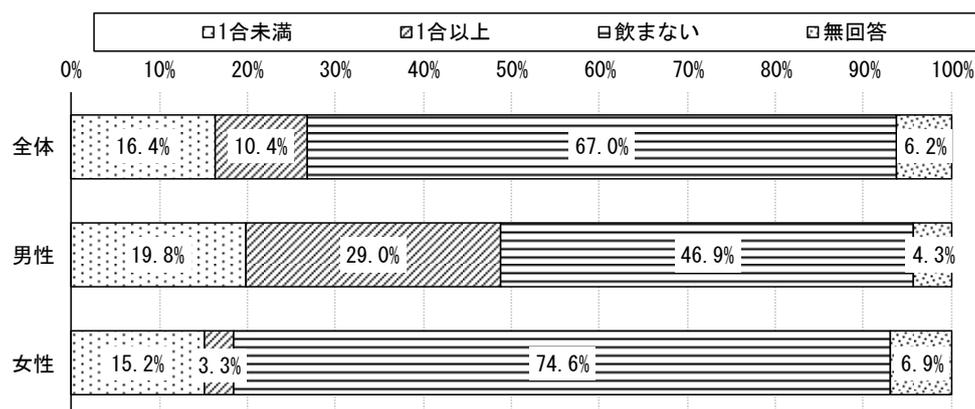
アンケートによると、1日1合以上飲む住民の割合は10.4%で、男性では約3割と高くなっています。

お酒は「百薬の長」とも言われており、適度な飲酒は、食欲の増進、疲労回復、リラックスなど、様々な効果がありますが、過度な飲酒は、脂肪肝などの肝機能障害だけでなく、全身の臓器に悪影響を与えます。

住民一人ひとりが適量を心がけることが求められますが、お酒は、依存症にもなりやすく、地域で、お酒と上手につきあう環境づくりを進める必要があります。

また、妊娠中の飲酒は胎児の発育に悪い影響を与えます。さらに、未成年者の飲酒は、脳や臓器、性機能の障害のリスクを高めるだけでなく、大人以上に依存症になりやすいと言われています。このため、まちぐるみで、飲酒による子どもへの健康リスクをなくす取り組みを進めることが求められます。

#### 【参考】 アルコールを日本酒換算で平均して1日にどのくらい飲むか



資料：琴平町健康と食育に関するアンケート調査（平成29年度）

#### 2 めざす方向

過度な飲酒はしない。未成年者に飲酒をさせない

### 3 数値目標

項目	旧計画	達成状況	本計画	備考
	平成 29 年度 (2017) 目標	平成 29 年度 (2017) 実績	平成 35 年度 (2023) 目標	
アルコールを 1 日 1 合以上飲む割合	10%	15.6% (28 年度)	10%	特定健診質問票

### 3 施策の方向

- ◇ 過度な飲酒による疾病リスクを広く周知していきます。
- ◇ 妊婦や未成年者の飲酒のリスクを広く周知していきます。

#### 各主体の取り組みの方向

役割分担	取り組み内容
住民・地域の 実践の方向	<input type="checkbox"/> お酒は適量を心がけ、休肝日を作ります。 <input type="checkbox"/> 成人前は飲酒しないよう教育します。 <input type="checkbox"/> 妊娠中は胎児への影響を考え、飲酒を控えます。
専門機関の取 り組みの方向	■ 医療機関等では、アルコール依存症患者の治療やソーシャルワークの活動を進めます。

## 【活動目標4】 歯と口の健康を守ろう

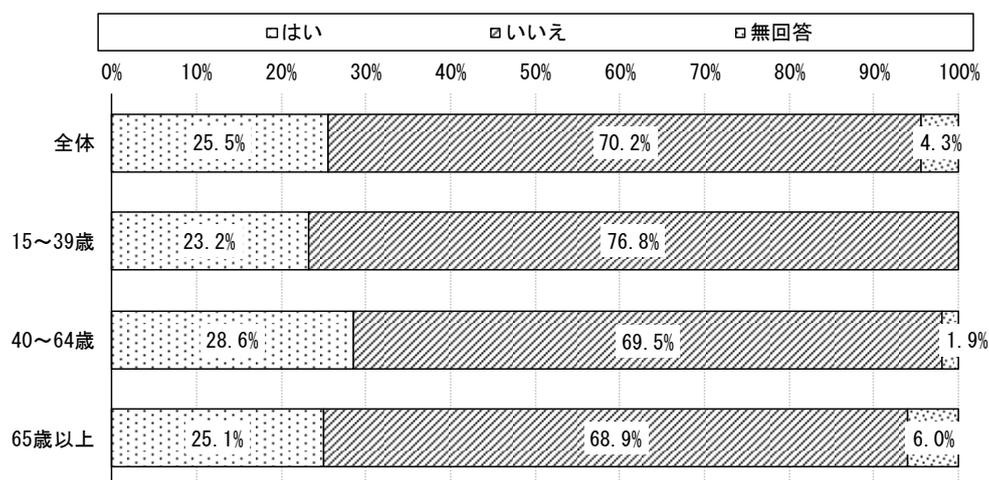
### 1 現状と課題

丈夫な歯を保ち、歯ぐきのケアを心がけることは、食べ物の消化を助けるだけでなく、肥満予防や要介護状態になることの予防、脳の活性化、ストレス解消にもつながります。また、歯周病は生活習慣病の1つであり、糖尿病など他の疾患の誘発にも関係しています。



アンケートによると、住民の4人に1人が、「歯や歯ぐきに、痛み、腫れなどの異常がある」と回答しており、「歯みがきを1日1回しないことがある」、「歯や歯ぐきに特に気をつけていることはない」といった住民もみられ、住民の歯と口の健康管理の意識は必ずしも高いとは言えない状況にあります。このため、毎食後の歯みがきや、定期的な歯科健診の受診など、歯と口の健康管理意識の向上を図ることが求められます。

#### 【参考】 歯や歯ぐきの異常の有無



資料：琴平町健康と食育に関するアンケート調査（平成29年度）

一方、子どもの歯科保健の状況をみると、平成27年度の1歳6か月児健診、3歳児健診でのう歯のある幼児の割合が県内一多い状況です。歯口清掃や食習慣などの基本的な歯科保健習慣を身につける取り組みを強化していくことが求められます。

#### 【参考】 幼児歯科健診の状況（平成27年度）

	受診者数	う歯のある幼児数	う歯のある幼児の割合（琴平町）	う歯のある幼児の割合（香川県）
1歳6か月児健診	49人	4人	8.2%	1.5%
3歳児健診	44人	19人	43.2%	22.1%

資料：かがわの母子保健（平成29年3月）

## 2 めざす方向

毎食後の歯みがきを習慣化する。歯科の検診・保健指導を定期的に受ける

## 3 数値目標

項目	旧計画	達成状況	本計画	備考
	平成 29 年度 (2017) 目標	平成 29 年度 (2017) 実績	平成 35 年度 (2023) 目標	
歯みがきを毎食後にする割合		46.3%	55%	
歯周疾患検診の受診率	20%	14.3%	20%	
3歳児健診でう歯のない子どもの割合	80%	56.8% (27年度)	80%	
う歯を有する小学生の割合	30%	28.1%	減少	
う歯を有する中学生の割合	11%	7.1%	減少	

## 4 施策の方向

- ◇ 歯周疾患検診を継続実施し、歯周病の早期発見・早期治療につなげるよう努めます。
- ◇ 歯と口のケアの必要性について、生活習慣病や認知症などとの関連も含め、広報等を活用して周知します。
- ◇ 乳幼児健康診査や学校・保育所（園）・幼稚園での歯科健診・保健指導により、乳幼児期・学齢期の子どもたちの歯の健康管理を推進します。
- ◇ う歯予防に効果が認められるフッ化物塗布・洗口の奨励方法を検討していきます。

### 各主体の取り組みの方向

役割分担	取り組み内容
住民・地域の実践の方向	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 毎食後は必ず、間食後も必要に応じて、歯みがきを行います。</li> <li>□ 町の歯周疾患検診を含め、定期的に歯科健診や歯科・口腔指導を受けるよう、努めます。</li> <li>□ 歯科健診、各種歯科保健指導に参加し、子どもの歯と口の健康づくりに関する知識・技術の習得に努めます。</li> <li>□ 仕上げ磨きを小学校低学年まで継続していきます。</li> </ul>
専門機関の取り組みの方向	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 生活習慣病予防のために歯と口の健康づくりが重要であることを一層啓発します。</li> <li>■ 地域の歯科の専門職と行政が連携し、保護者や子どもたち自身への歯科保健教育を推進します。</li> </ul>

**【基本目標2】 体を動かす習慣を育む**

**【活動目標5】 しゃんしゃん楽しく身体を動かそう**

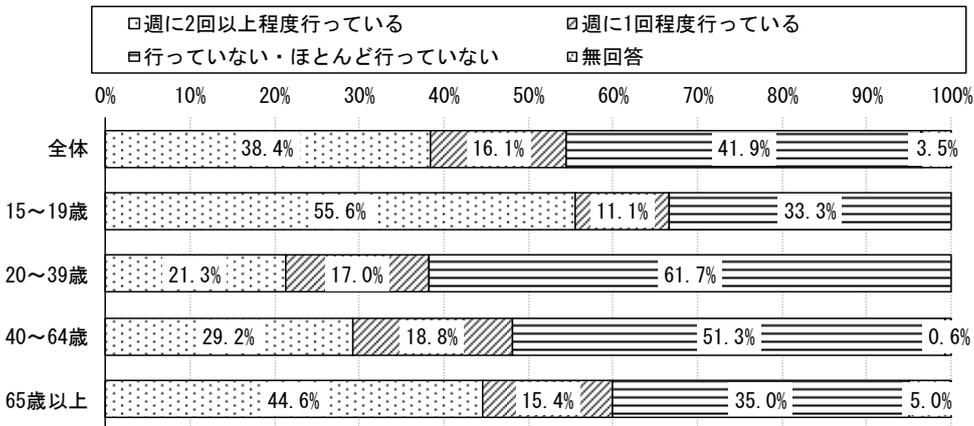
**1 現状と課題**

ウォーキング、体操や家事・育児なども含め、身体活動・運動を習慣的に行っている人は、高血圧症、糖尿病、虚血性心疾患、骨粗しょう症などの罹患率や死亡率が低いことがわかっています。また、適度な身体活動・運動は、ストレス解消や肥満予防、介護予防などにも効果があります。



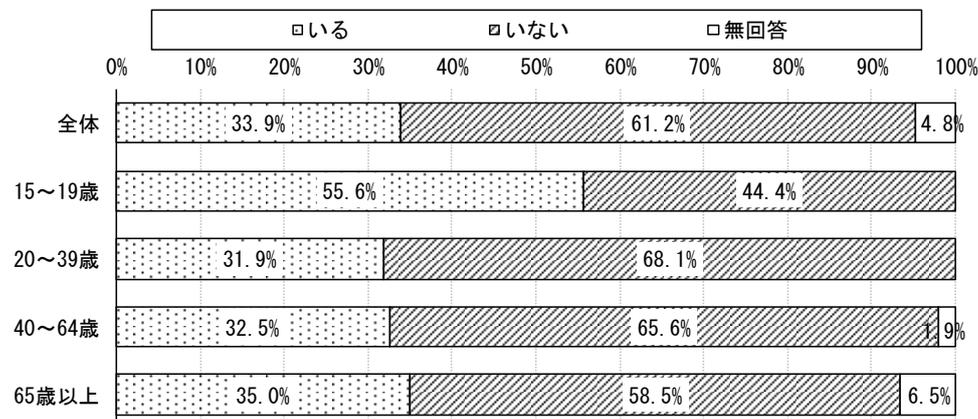
アンケートからは、「週に2回以上運動（スポーツ）をしている人の割合」は約4割となっておりますが、20～30代では2割程度にとどまっています。また、多くの住民が「一緒に運動する仲間はいない」と回答しており、生涯教育課、健康推進課、福祉課をはじめとする各課、総合型地域スポーツクラブ「ヴィスポ ことひら」、その他民間のスポーツクラブ等が連携し、気軽に参加し、仲間とともに、しゃんしゃん楽しく身体を動かす活動を習慣化できるよう、支援していくことが求められます。

**【参考】健康維持・増進のために運動をしているか**



資料：琴平町健康と食育に関するアンケート調査（平成29年度）

**【参考】一緒に運動する仲間の有無**



資料：琴平町健康と食育に関するアンケート調査（平成29年度）

## 2 めざす方向

仲間とともに習慣的に身体を動かし、筋力を維持し、体調を整える

## 3 数値目標

項目	旧計画	達成状況	本計画	備考
	平成 29 年度 (2017) 目標	平成 29 年度 (2017) 実績	平成 35 年度 (2023) 目標	
仕事以外の時間で運動をしていない割合	50%	41.9%	50%	
一緒に運動をする仲間がいる割合	40%	33.9%	40%	
BMI25以上の45歳以上住民の割合	26%	24.6%	22%	

## 4 施策の方向

- ◇ スポーツイベントの開催や、運動指導者・スポーツ団体の育成を推進し、住民の生涯スポーツの活性化を図ります。
- ◇ 運動習慣のない、運動が苦手な人へ運動の楽しさや必要性を伝えていくために、広報などを活用した情報提供や、身体活動・運動を採り入れた健康教育を進めます。
- ◇ 住民が継続して参加できる講座を開催し、参加を呼びかけるとともに、生活習慣病予防・介護予防につなげます。
- ◇ 運動習慣が少ない若年層をターゲットに、運動に参加するきっかけとなる企画を検討していきます。

### 各主体の取り組みの方向

役割分担	取り組み内容
住民・地域の実践の方向	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 「1回 30分以上で週2回以上」を目標に、身体活動・運動を行います。</li> <li>□ 地域でのスポーツを通じた仲間づくりに努めます。</li> <li>□ 近距離の移動は徒歩や自転車を利用します。</li> <li>□ ウォーキング、体操、ヨガ・ストレッチ、水中活動など、自分で気軽にできる身体活動を見つけ、継続していきます。</li> <li>□ 男性も家事や地域活動に積極的に参加し、身体活動量を増やします。</li> </ul>
専門機関の取り組みの方向	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ スポーツクラブなど、スポーツに関わる専門機関は、生涯スポーツの機会創出の観点から、住民が楽しく身体活動・運動を継続できる取り組みを推進します。</li> <li>□ スポーツ推進委員は、地域住民のスポーツ活動を支援・協力し、スポーツの活性化を図っていきます。</li> </ul>

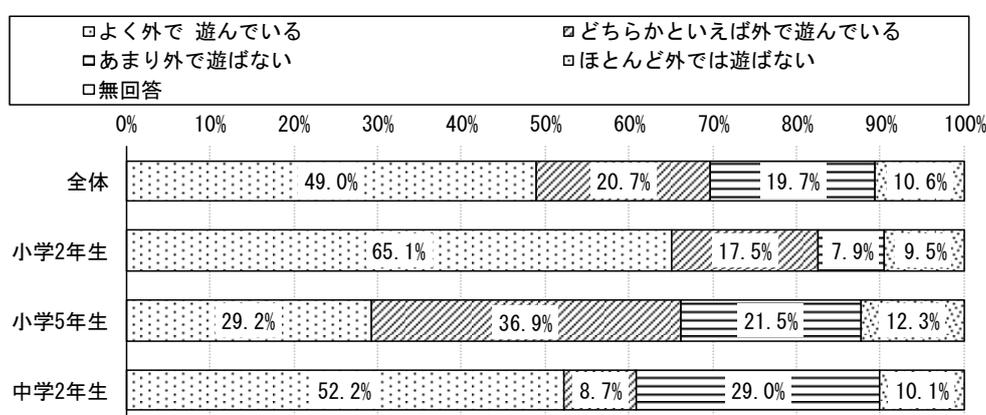
## 【活動目標6】 子どもに運動の楽しさを伝えよう

### 1 現状と課題

子どもにとって、身体活動・運動は、筋力や体の柔軟性、基礎代謝能力などを獲得するために大変重要です。また、子どもの頃から運動を楽しく行い、習慣化されていると、大人になってからの生活習慣病予防にも活かされます。しかし、わが国では、子どもの運動時間は年々減少傾向にあり、アンケートからも、本町の子どもたちが高学年になるほど、外遊びをする時間が減少する傾向がみられます。

保育所（園）、幼稚園、小・中学校、スポーツ団体、地域住民などを含めた関係機関が協働し、子どもたちに運動の楽しさを伝えていく必要があります。

#### 【参考】 外で遊んでいる有無



資料：琴平町健康と食育に関するアンケート調査（平成29年度）

### 2 めざす方向

子どもたちの身体活動・運動を増やし、丈夫な体をつくる

### 3 数値目標

項目	旧計画	達成状況	本計画	備考
	平成 29 年度 (2017) 目標	平成 29 年度 (2017) 実績	平成 35 年度 (2023) 目標	
肥満傾向児の割合（小学 4 年生）	10%	20.1%	減少	小児生活習慣病予防健診
子どもを意識して外で遊ばせている幼児保護者の割合		68.2%	向上	
外でよく遊んでいる子どもの割合（小学 2 年生）		65.1%	向上	
外でよく遊んでいる子どもの割合（小学 5 年生）		29.2%	向上	
外でよく遊んでいる子どもの割合（中学 2 年生）		52.2%	向上	

### 4 施策の方向

- ◇ 保育所（園）、幼稚園、小・中学校など各機関が連携しながら、子どもたちの運動習慣づくりを進めます。
- ◇ 母子保健、学校保健の指導の場面で、生活の中で身体活動・運動を採り入れることを勧めていきます。

#### 各主体の取り組みの方向

役割分担	取り組み内容
住民・地域の実践の方向	<input type="checkbox"/> 子どもにスポーツ活動や外遊びをするよう促します。 <input type="checkbox"/> 親子で運動する機会を作るよう努めます。 <input type="checkbox"/> 地域活動の中で、子どもたちの身体活動・運動を積極的に採り入れていきます。 <input type="checkbox"/> スポーツ少年団など、子どものスポーツ活動に協力していきます。
専門機関の取り組みの方向	<input checked="" type="checkbox"/> 運動の楽しさを子どもたちに伝え、体を動かす機会づくりに努めていきます。 <input checked="" type="checkbox"/> スポーツ少年団など、子どものスポーツ活動を推進します。

## 【基本目標3】 まちぐるみで疾病リスクを減らす

### 【活動目標7】 健診・予防接種をきちんと受けよう

#### 1 現状と課題

成人の健康管理のため、国民健康保険被保険者を対象に特定健康診査・特定保健指導を実施するとともに、住民のうち該当となる方を対象にがん検診等を実施しています。

本町では、特定健康診査やがん検診の受診率が全国平均を大きく上回っていますが、内臓脂肪症候群（メタボリック・シンドローム）からの改善や重度化予防をめざす特定保健指導の実施率が低位にとどまっています。

健康診査やがん検診の受診は、疾病の早期発見と早期治療、個人の健康管理意識の向上につながるとともに、医療費の抑制も期待できます。そのため、住民自身が受診への意識を高めるとともに、保険者をはじめとする実施者も、受診機会や事後指導の充実を図っていくことが求められます。

#### 特定健康診査の受診率

単位：％

		25年度	26年度	27年度	28年度	国の目標値
特定健康診査 の受診率	琴平町	41.5	42.0	43.7	44.5	60
	県平均	40.6	41.3	42.0	42.5	
	全国平均	34.1	35.2	36.0	36.4	
特定保健指導 の実施率	琴平町	13.0	4.5	4.8	2.8	60
	県平均	20.5	23.0	25.1	26.0	
	全国平均	21.2	20.6	20.5	21.1	

※40～74歳の国民健康保険被保険者のみ。

※国保データベース（KDB）システムによる。

乳幼児については、法定の1歳6か月児健診、3歳児健診のほか、きめ細かく健診を実施しており、受診率は県平均を大きく上回っています。

健診の結果、低体重・体重増加不良、アトピーなどの皮膚疾患、むし歯などの身体的所見や、発達の遅れ、また、お母さんに心身のケアが必要な場合などには、必要な保健指導を行うとともに、子育て支援の場や医療機関などの専門機関を紹介しており、今後も、関係機関が連携しながら、継続的にフォローしていくことが求められます。

#### 乳幼児健診の受診率（平成27年度）

単位：％

	琴平町	県平均
1～2か月児健診	98.0	76.7
3～5か月児健診	84.3	67.8
6～8か月児健診	68.6	38.9
9～12か月児健診	98.0	33.7
1歳6か月児健診	100.0	94.7
3歳児健診	100.0	92.6

資料：かがわの母子保健（平成29年3月）

予防接種については、法律に基づき、予防の必要が特に高いとされる定期予防接種の勧奨に努め、乳幼児を中心に定期予防接種を実施するとともに、任意の予防接種の助成を行っています。

感染症等を予防し、健康を保つためには、感染症についての正しい知識と、予防方法を周知し、予防接種を引き続き適正に実施する必要があります。

## 2 めざす方向

健康診査や保健指導、予防接種により、適切な健康管理に努める

## 3 数値目標

項目	旧計画	達成状況	本計画	備考
	平成 29 年度 (2017) 目標	平成 29 年度 (2017) 実績	平成 35 年度 (2023) 目標	
特定健康診査の受診率	45%	44.5%▽	60%	
特定保健指導の実施率	20%	2.8%▽	60%	
内臓脂肪症候群該当者の割合（男性）	15% （男女）	31.3%▽	減少	
内臓脂肪症候群該当者の割合（女性）		8.2%▽	減少	
内臓脂肪症候群予備群の割合（男性）	9% （男女）	19.0%▽	減少	
内臓脂肪症候群予備群の割合（女性）		8.0%▽	減少	
がん検診受診率（胃がん）	30%	38.2%※	向上	
がん検診受診率（大腸がん）	30%	59.7%※	向上	
がん検診受診率（肺がん）	30%	51.7%※	向上	
がん検診受診率（子宮頸がん）	30%	58.5%※	向上	
がん検診受診率（乳がん）	30%	52.8%※	向上	
3～5 か月児健診の受診率	85%	84.3%※	向上	
1 歳 6 か月児健診の受診率	98.2%	100.0%▽	100.0%	
3 歳児健診の受診率	98.6%	100.0%▽	100.0%	
高齢者のインフルエンザ予防接種率	65%	55%	向上	1,953/3,544
男性の心疾患死亡率（標準化死亡比）	130	130	減少	
女性の心疾患死亡率（標準化死亡比）	120	130	減少	
男性の肺炎死亡率（標準化死亡比）	120	100	減少	
女性の肺炎死亡率（標準化死亡比）	140	140	減少	

※27 年度 ▽28 年度

#### 4 施策の方向

- ◇ 成人の健康診査と保健指導の対象者、実施方法、内容をわかりやすく広報するとともに、受けやすい体制づくりに努めます。また、未受診者に、積極的な受診勧奨を行います。
- ◇ 糖尿病、虚血性心疾患など、病態別のハイリスク者に対する保健指導を推進します。
- ◇ 母子健康手帳交付時、新生児訪問時などに、乳幼児健診の内容や重要性をわかりやすく伝えるとともに、受診しやすい環境づくりに努めます。また、未受診者に、積極的な受診勧奨を行います。
- ◇ 乳幼児健診で、子どもの所見や保護者の育児不安などをしっかり把握し、事後指導や専門療育などにつなげ、状況の改善・軽減に努めます。
- ◇ 小学4年生、中学2年生を対象に各学校で実施している小児生活習慣病予防健診や、その事前・事後の啓発・指導を通じて、子どもの時からの生活習慣病の予防を推進します。
- ◇ 感染症予防についての正しい知識の周知を図るとともに、母子・学校保健指導の機会に、予防接種の接種状況を確認し、必要に応じて接種を勧奨します。
- ◇ 成人に対する予防接種助成事業を引き続き推進します。

#### 各主体の取り組みの方向

役割分担	取り組み内容
住民・地域の実践の方向	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 健(検)診を受診し、自分の健康状態を把握し、不安な点をしっかり相談して、改善・解決のきっかけにつなげます。</li> <li>□ 各事業所では、従業員やその家族の健康診査の受診機会の確保を図ります。</li> <li>□ 妊婦・乳幼児健診を必ず受診し、子どもの所見や保護者の育児不安などをしっかり相談し、改善・解決のきっかけにつなげます。</li> <li>□ 母子愛育会では、健診の内容や重要性を地域の人々にわかりやすく伝えるよう努めます。</li> <li>□ 感染症について正しく理解します。</li> <li>□ 子どもの健康管理に努め、予防接種を適切な時期に着実に受けさせます。</li> <li>□ 成人に対する予防接種助成事業を活用し、感染症を予防します。</li> </ul>
専門機関の取り組みの方向	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 委託健(検)診機関、委託保健指導機関は、受診者の心身の状況などを町と情報共有し、切れ目のないフォローにつなげていきます。</li> <li>■ 乳幼児健診に協力する専門職は、疾病等の早期発見・早期対応と、保護者の育児不安の軽減につながるよう、適切な検査に努めます。</li> <li>■ 町の予防接種事業に協力し、感染症予防を推進します。</li> </ul>

## 【活動目標8】 たばこの害をなくそう

### 1 現状と課題

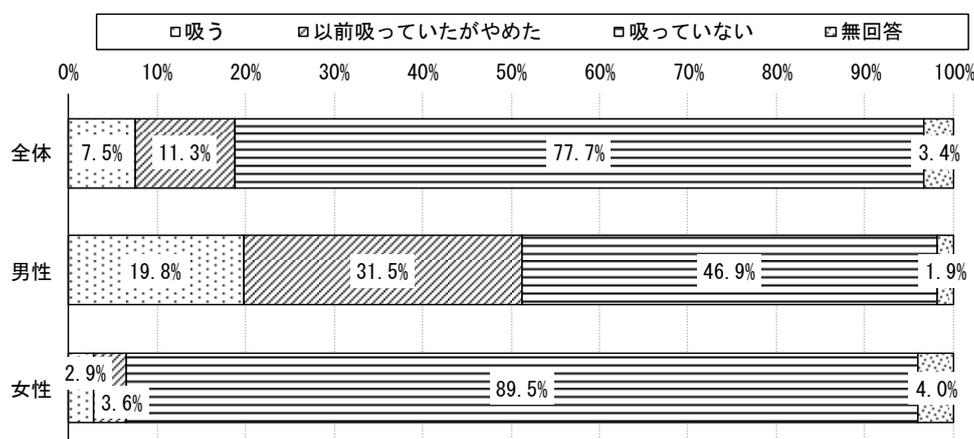
たばこには、ニコチンやタール、一酸化炭素など、有害物質が多く含まれており、がんをはじめ、心筋梗塞、脳血管疾患など、多くの病気を引き起こします。特に、妊娠中の喫煙・受動喫煙は胎児の発育に大きな影響を与えるとともに、妊婦自身にも悪影響を与えます。

また、未成年者の喫煙は、成人よりも健康への影響が大きいことが知られており、本町では、各学校で子どもの頃からの禁煙教育に力を入れています。

さらに、たばこの煙を主とする有害物質が長期に気道に触れることによって起きるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）が課題となっており、喫煙者の2割が発症すると言われていることから、禁煙を推奨していく必要があります。



#### 【参考】喫煙の有無



資料：琴平町健康と食育に関するアンケート調査（平成29年度）

### 2 めざす方向

たばこの悪影響を知り、禁煙に努める。妊婦・未成年者の喫煙をなくす

### 3 数値目標

項目	旧計画	達成状況	本計画	備考
	平成 29 年度 (2017) 目標	平成 29 年度 (2017) 実績	平成 35 年度 (2023) 目標	
喫煙率	12%	7.5%	5%	
妊婦の喫煙率	0%	7.3%	0%	
町内の禁煙・分煙認定施設数	18 施設超			町として管理しない
町内の禁煙・分煙認定公共施設数	8 施設超	21 施設	増加	全面 1、敷地内 7、敷地外 13

### 4 施策の方向

- ◇ 健診時に喫煙者に対して、個別に禁煙を勧奨していきます。
- ◇ COPD（慢性閉塞性肺疾患）の周知を図ります。
- ◇ 受動喫煙防止のため、公共施設の禁煙化を進めます。
- ◇ 母子保健・学校保健の指導の場面で、禁煙教育を推進していきます。

#### 各主体の取り組みの方向

役割分担	取り組み内容
住民・地域の 実践の方向	<input type="checkbox"/> 健康増進のため、禁煙に取り組みます。 <input type="checkbox"/> 受動喫煙防止のため、事業所内の禁煙化を進めます。 <input type="checkbox"/> 未成年者にたばこの悪影響を周知します。
専門機関の取 り組みの方向	<input checked="" type="checkbox"/> たばこの悪影響を周知するとともに、禁煙外来など禁煙支援の取り組みを進めます。

## 【基本目標4】 支え合いで健康文化を育む

### 【活動目標9】 悩み・ストレスと上手につきあおう

#### 1 現状と課題

「運動・栄養・休養」は健康の三要素とされています。体の疲れやストレスをためないように適度に趣味活動を行ったり、上手に睡眠をとることが、健康の維持・増進には欠かせません。

アンケートから住民のストレスの状況をみると、「ストレスを感じている人の割合」は若い年齢層で高い傾向がみられました。

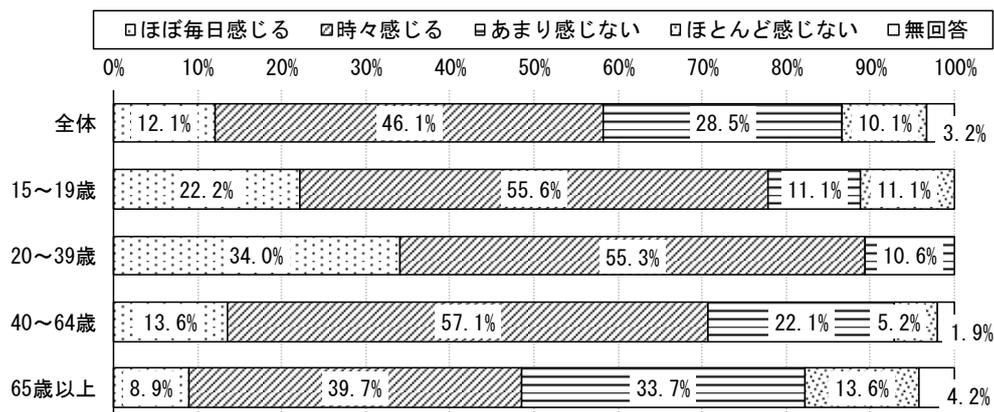


また、睡眠による休養を十分とれていない住民もいることがわかりました。

心の悩みや不安の解消のためには、家族や友人、公的な機関などに相談し、適切に周囲がサポートしていくことが不可欠です。

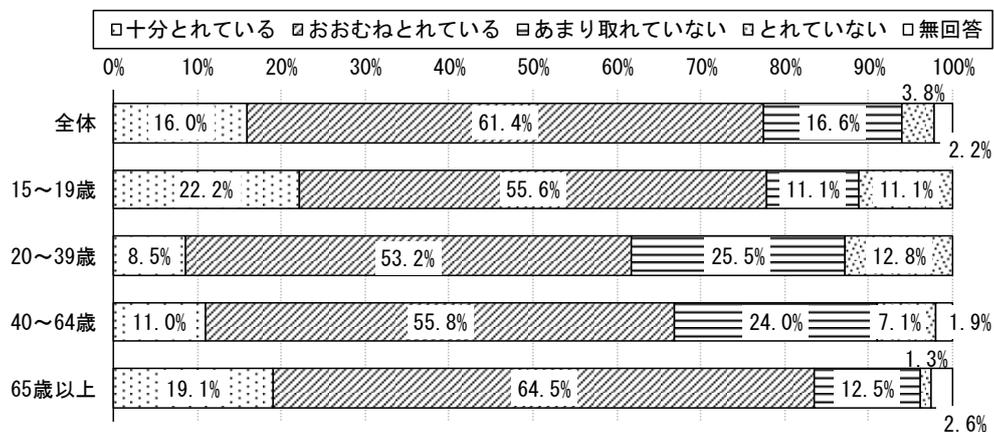
また、妊娠・出産期や乳幼児期、思春期など、子どもや子育てをめぐる心の健康づくりも推進していく必要があります。

#### 【参考】直近1か月間にストレスを感じたか



資料：琴平町健康と食育に関するアンケート調査（平成29年度）

#### 【参考】普段の睡眠で疲れがとれているか



資料：琴平町健康と食育に関するアンケート調査（平成29年度）

## 2 めざす方向

身近な人への相談やリフレッシュを心がけ、過度にストレスをためない

## 3 数値目標

項目	旧計画	達成状況	本計画	備考
	平成 29 年度 (2017) 目標	平成 29 年度 (2017) 実績	平成 35 年度 (2023) 目標	
ストレスを感じている人の割合		58.2%	減少	
睡眠で疲れがとれていない人の割合		20.4%	減少	
趣味を持たない人の割合	20%	26.3%	減少	
生きがいがない人の割合	15%	20.5%	減少	
家族や友人と一緒に時間を十分取っている人の割合	75%	73.2%	向上	
自殺者数	7人 (25~29年)	8人 (25~28年)	減少	

## 4 施策の方向

- ◇ 近隣市町や中讃保健福祉事務所、医療機関など関係機関と連携しながら、心の健康づくりに関する相談、教室、指導を推進します。
- ◇ 住民が抱える支援を必要とする多様な問題に対し、町の各部門や関係機関が連携しながら、必要なときに必要な支援が行える体制づくりを進めます。
- ◇ 妊娠期から子育て期まで、切れ目のない支援を実施し、育児不安を軽減するとともに、虐待予防活動を強化します。
- ◇ 学校生活で悩む児童・生徒に対し、関係機関との連携を図りながら、適切な指導・支援に努めます。

### 各主体の取り組みの方向

役割分担	取り組み内容
住民・地域の実践の方向	<ul style="list-style-type: none"><li>□ 悩みを一人で抱え込まず、身近な人や公的機関に相談します。</li><li>□ 休養、趣味活動などを通じて、ストレスをためないように努力します。</li><li>□ 心の健康づくりに関する教室等に積極的に参加します。</li><li>□ 地域で、悩んでいる人に、声かけ、傾聴、アドバイス、交流の機会づくりなどを通じて、適切なサポートに努めます。</li></ul>
専門機関の取り組みの方向	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 町社会福祉協議会や民生児童委員など、地域福祉の専門機関、専門職は、地域でのきめ細かな相談活動に努め、悩みに共感し、適切な支援につなげていきます。</li><li>■ 精神科専門医や精神保健に関する相談支援機関は、地域の住民や福祉事業所、行政などと連携しながら、悩みを抱える人への支援を進めます。</li></ul>

## 【活動目標10】 地域のつながりを深めよう

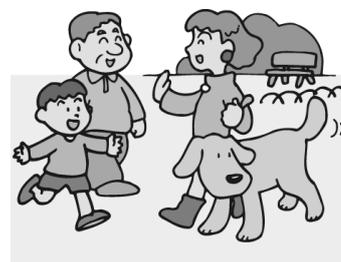
### 1 現状と課題

孤独やさびしさを感じたり、自分自身の地域における役割が見いだせないと、様々な病気の症状も悪くなります。このため、地域では、日頃から声をかけあって人と人との絆を深めることが求められます。

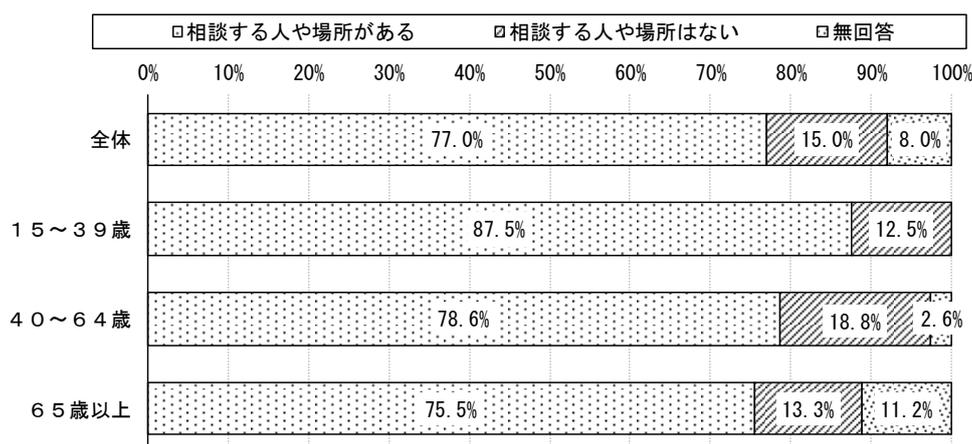
核家族化や、価値観の多様化、近隣における人間関係の希薄化が進む中で、地域における支え合いの力を向上・再生させようという動きがあります。

これらは、周囲の支援を必要とする人の生活課題を解決するための取り組みであると同時に、健康づくりにとっても重要な意味があります。

本町では、自治会、婦人会、子ども会、母子愛育会、食生活改善推進協議会、老人クラブをはじめ、身近な地域で住民主体で地域づくりを進めてきた基盤があり、それを継承・発展させる人材の育成とネットワークづくりを進めることが求められます。

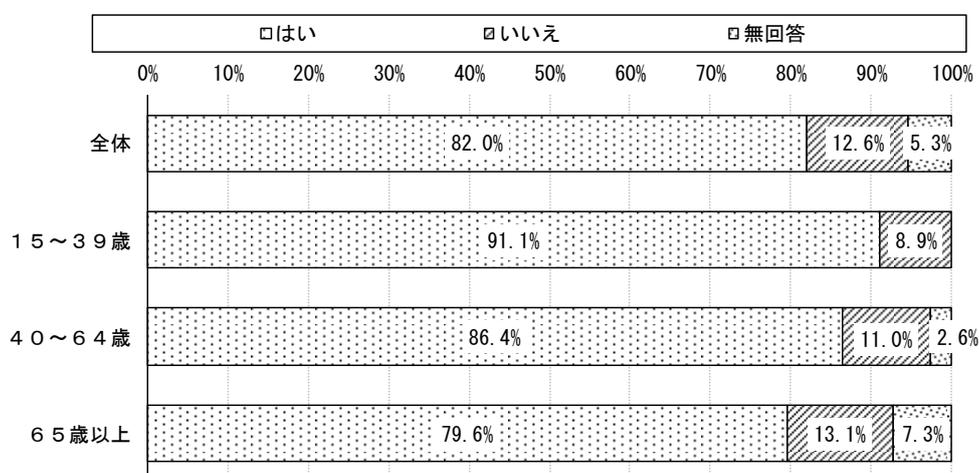


#### 【参考】 相談する人や場所の有無



資料：琴平町健康と食育に関するアンケート調査（平成29年度）

#### 【参考】 身の回りに、一緒にいて「ほっと」する人の有無



資料：琴平町健康と食育に関するアンケート調査（平成29年度）

## 2 めざす方向

地域で交流し、人の結びつきを深め、健康の維持増進につなげる

## 3 数値目標

項目	旧計画	達成状況	本計画	備考
	平成 29 年度 (2017) 目標	平成 29 年度 (2017) 実績	平成 35 年度 (2023) 目標	
普段隣近所の人と付き合いがある人の割合	86.8%	93.2%	向上	
悩みがある時相談する人や場所がある人の割合	83.4%	77.0%	向上	
身の回りに一緒にいて「ほっと」する人がいる人の割合	84.5%	82.0%	向上	
コミュニティ活動やボランティア活動をしている人の割合	25%	41.5%	向上	
他の人の役に立とうと思う人の割合	35%	79.9%	向上	
親子行事等の地域活動に参加する幼児保護者の割合	60%	59.0%	向上	

## 4 施策の方向

- ◇ 保健・医療・福祉について、制度・分野ごとの「縦割り」や「支え手・受け手の分断」という問題を超えて、地域住民や多様な主体が「他人事」ではなく「我が事」として参画し、人と人、人と資源が世代や分野を超えて「丸ごと」つながる「地域共生社会づくり」を推進していきます。
- ◇ 地域で自主的に行われる健康増進活動、介護予防活動への継続的な支援に努めます。
- ◇ 生涯学習・生涯スポーツや観光振興・地域活性化などのために開催される各種行事やサークル活動の周知を図り、地域住民が交流する機会が増えるよう努めます。

### 各主体の取り組みの方向

役割分担	取り組み内容
住民・地域の実践の方向	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 地域の様々な活動に積極的に参加します。</li> <li>□ わが子とたくさんコミュニケーションをとるよう努めます。</li> <li>□ 身内（配偶者・祖父母・子ども）への気配りを忘れず、家庭円満に努めます。</li> <li>□ 閉じこもりがちな人に声をかけるなど、地域で助け合います。</li> <li>□ 地域での自主的な健康増進活動や介護予防活動に積極的に参加します。</li> <li>□ ボランティア活動の継承・発展に努めます。</li> </ul>
専門機関の取り組みの方向	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 町社会福祉協議会や民生委員など、地域福祉の専門機関、専門職は、地域住民や多様な主体が世代や分野を超えてつながる「地域共生社会づくり」を推進していきます。</li> </ul>

## 第6章 推進にむけて

本計画の円滑な推進にむけて、以下の取り組みを進めます。

### 第1節 地域共生社会づくりの推進

本町では、地域住民全体への保健福祉のあり方として、他人事ではなく「我が事」として、支援が必要な人を分野ごとではなく「丸ごと」支えていく「地域共生社会」づくりを進めています。

この取り組みは、本計画とも関係が深いことから、本計画に掲げた施策との連携を図ることにより、効果的な実施に努めます。

### 第2節 施策推進のための体制強化

県や近隣市町、関係機関等と連携しながら、健康増進・食育施策を推進していく上で不可欠な保健・医療・福祉・教育に関わる各種専門従事者等の計画的な養成と確保に努めます。また、分野・組織を超えた合同研修会・交流会の開催などを通じて、専門従事者間の連携の強化を図ります。

### 第3節 計画の適切な評価・見直し

本計画は、関係者が目標を共有し、その達成に向けて連携しながら、創意・工夫を積み重ね、着実に取り組みを進めていくことが重要です。

そのため、計画期間終了時にその進捗を把握するだけでなく、PDCAサイクルに基づき、定期的にその進捗を管理し、課題等がある場合には、必要に応じて、随時、施策の見直しに努めていきます。

#### PDCAサイクル

計画(Plan)	目標を設定し、目標達成に向けた活動を立案する
実行(Do)	計画に基づき活動を実行する
評価(Check)	活動を実施した結果を把握・分析し、考察する(学ぶ)
改善(Act)	考察に基づき、計画の目標、活動などを見直しする

## 参考資料

### 1 健康に良いことが実証されている知見の一例

#### 1 塩分

塩分の摂り過ぎは、高血圧を引き起こします。塩分を過剰摂取すると、血液の浸透圧を一定に保つために、血液中の水分が増え、血液量を増やし、末梢血管の壁にかかる抵抗が高くなり、血圧を上げてしまうのです。

食塩摂取量が非常に少ない地域では、高血圧の人はみられず、加齢に伴う血圧上昇もほとんどないことが明らかになっています。

このため、厚生労働省では、世界保健機関（WHO）の科学的根拠（エビデンス）をもとに、わが国の1日の摂取推奨量を、男性8g未満、女性7g未満と定めています。



#### 2 野菜

野菜は、様々なビタミンやミネラル・食物繊維を摂取することができます。

厚生労働省では、国民健康・栄養調査による国民の野菜摂取量約280gという現状を受け、350g以上の摂取を推奨しています。

350gという数字は、生活習慣病の予防に効果があることが明らかになっている、抗酸化ビタミンのビタミンCやビタミンE、カリウムやカルシウム、そして食物繊維が、十分に摂れる量であるということが根拠となっています。



#### 3 果物

農林水産省では、農研機構果樹研究所などの科学的根拠（エビデンス）に基づき、「毎日くだもの200グラム運動」を進めています。

果物が体に良いのは、野菜と同じで、様々なビタミンやミネラル・食物繊維を摂取できるからです。

一方で、果物は、果糖やショ糖などの糖分が多いので中性脂肪を増やしたり、肥満を促すのでは、という誤解もありますが、国連食糧農業機関(FAO)と世界保健機関(WHO)の合同研究などにより、明確に否定されています。

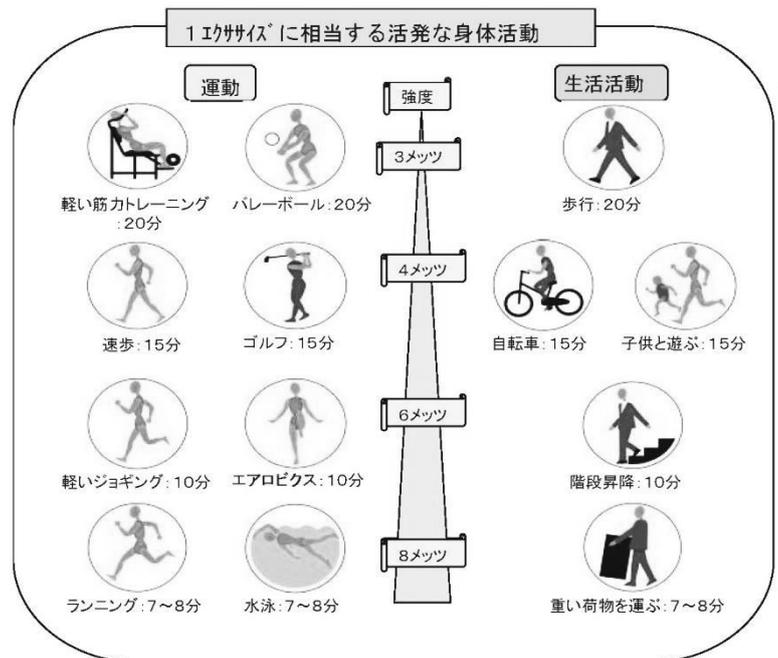


## 4 運動・身体活動

運動・身体活動量の測定単位に、強度（メッツ）と時間を掛けあわせた「エクササイズ」があります。

厚生労働省では、「健康づくりのための運動指針2006」を作成する際、身体活動量の少ないグループと多いグループに分けて、その違いが将来の生活習慣病発症率に影響するかどうかを調べた研究などをもとに、生活習慣病予防に効果がある身体活動量を、週23エクササイズとしました。

1エクササイズは、20分の歩行に匹敵するので、23エクササイズは、460分÷8時間弱の歩行となります。



資料：厚生労働省「健康づくりのための運動指針2006」

## 5 睡眠

厚生労働省の「健康づくりのための睡眠指針2014」では、睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化が、生活習慣病のリスクにもつながるほか、うつ病のようなこころの病につながる事が指摘されています。

同指針では、「個人差はあるものの、必要な睡眠時間は6時間以上8時間未満」としており、質も含め、「良い睡眠習慣」を続けるための「睡眠12箇条」を掲げています。

### 睡眠 12 箇条

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

資料：厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」

## 2 策定経過

本計画の策定経過は、以下のとおりです。

### 計画策定の経過

時 期	内 容	備 考
平成 29 年 6 月	調査実施方針の検討	
6～7月	アンケート調査票の検討	
6月～	団体ヒアリングの実施	社会福祉協議会、食生活改善推進協議会、母子愛育会、健康体操教室、こんぴらまちかど体操同好会、からだらくらく体操同好会、415 の輪、ケースリー
8 月	前計画の推進状況の検討 アンケート調査票の決定・印刷	
9 月	計画策定方針の検討	
9～10月	アンケート調査の実施	郵送、保育所（園）・幼稚園・小中学校での配布回収
10 月 31 日	第 1 回 第 2 次琴平町健康増進計画及び食育推進計画策定委員会開催	計画策定方針、前計画の推進状況の検討
11 月	ヒアリングを受けた課題の整理	
11 月	アンケートの集計・分析・報告書の作成	
11～1 月	第 2 次琴平町健康増進計画及び食育推進計画素案の作成	
平成 30 年 1 月 25 日	第 1 回 健康増進につながる講演（健康講座）	尾崎寿々代氏
1～2 月	計画素案の庁内検討	健康推進課、福祉課、教育委員会ほか
2 月 8 日	第 2 回 健康増進につながる講演（健康講座）	今中英二氏・山下隆氏・藤川さや香氏
2 月 15 日	第 2 回 第 2 次琴平町健康増進計画及び食育推進計画策定委員会開催	計画素案案の検討
2 月 23 日	第 3 回 健康増進につながる講演（健康講座）	今中英二氏・山下隆氏・藤川さや香氏
2 月 28 日	第 4 回 健康増進につながる講演（健康講座）	藤村里栄氏
2 月	パブリックコメントの実施	
3 月 8 日	第 3 回 第 2 次琴平町健康増進計画及び食育推進計画策定委員会開催	計画案の検討・確認
3 月 20 日	第 5 回 健康増進につながる講演（健康講座）	中山申子氏

### 3 団体ヒアリングの結果概要

#### 1 琴平町社会福祉協議会

##### (1) 健康づくり・食育に関する社協の取り組みの状況

- ・高齢者への給食サービスを実施している。1食400円。調理に婦人会は火曜日・水曜日・木曜日に参加。婦人会のメンバーの高齢化により、週5日の活動が難しくなったためである。婦人会のメンバー、食生活改善推進委員（ヘルスマイト）も高齢化しているため、継続的な活動は難しいのが現実である。次世代のメンバーを募る必要がある。しかし、若い世代の女性は就業している場合が多くメンバーは増加していない。事業としては、行政からの委託であっても赤字である。社協の基金を取り崩して運営を継続している。行政としては業者委託等の方法を検討する必要があるかもしれないが、ボランティア参加者の生きがいのひとつとなっており、可能な限りボランティアによる運営を継続したいと考えている。以前は、営業許可を取得していたが、現在はボランティア給食事業である。再度、営業許可を取得することも検討しているが、許可を取るということは、事業拡大が必要と考える。給食事業だけではなくカフェや赤ちょうちんなど、住民が気軽に集い、特に、独居の高齢者が食事をとれて、集い交流ができる場所が欲しいと考えている。
- ・現在、取り組んでいる事業に「プラットフォーム事業」がある。平成24年から実施。若い世代を中心に、住民主体で課題解決を実施していくボランティア活動である。将来は住民の手によって自立・独立した事業となって欲しいと考えている。活動は、「安心・見守り・防災」、「環境・美化」、「子育て・次世代支援」の3つのワーキンググループを設けて実施している。参加している団体は、図書ボランティアを母体として読み聞かせ等を実施している「415のわ（よいこのわ）」、まち歩き案内「ウォークアミーガ」、子育て支援を行っている「K3（ケースリー）」等がある。将来的にはボランティアグループが独立してNPO法人化できるように支援していきたい。
- ・現在、琴平町には観光土産として「ガリック娘」という商品がある。これはもともと小豆島の醤油醸造所である高橋商店が青森県産のニンニクを使ってガリックオイルを製造していたものがベースである。ニンニクを青森県産から琴平町産のものにシフトして製造したものである。ニンニクの加工を障害者施設（NPO法人ねむ工房等）が行っている。当初は土産物という位置づけであったが、特産品として販売数を拡大していきたい。また、新商品開発も行っていきたい。

##### (2) 課題

- ・総合相談事業を実施する中で、障害者ではないけれど現実の社会で生きていくことが非常に困難な人や子どもに出会うことがある。非常に多くの失敗体験を抱えて、自信を無くして生きている。いわゆる制度の狭間で苦悶するグレーゾーンの人たちである。社会がシステム化され、そのシステムに上手く当てはまらなかった場合、社会から弾き出されたような生活を余儀なくされる。そうした人たちが自分らしく生きていける方策、支援を考えること、全国の20年先の高齢社会にある地域が、住民と行政の協力によって、心豊かに暮らせる地域づくりを進めることが急務である。

## 2 琴平町食生活改善推進協議会

---

### (1) 現在の状況

- ・母体は婦人会。会員数は約 200 名。栄養改善教室（ヘルスマイト養成講座）受講後、会員として活動する。しかし、修了者の一部しか活動に参加していない（普段は仕事等があるため）。長い人は 30 年以上、短い人でも 8 年程度活動を行っている。
- ・30 年以上前に老人ホームの給食調理ボランティアから出発した。社協が行っている給食サービスの調理を担当。給食サービスを行っているのは、琴平地区で 35 名（約 50 名の会員中）（4 地区ごとに調理を実施）、全会員数 200 名のうち約 70% である。調理時間は午前 8 時半から 11 時まで。約 70～80 食を調理する。調理人数は社協 2 名（管理栄養士等）と食改 2 名の 4 名程度で行う。メニューの作成、食材の調達、配食（安否確認実施）等は社協の職員が行う。
- ・男性料理教室、親子料理教室、伝承料理教室等を実施している。全国食生活推進協議会からこうした教室の実施要請がある。また、子どもを対象に「野菜大好き讃岐っ子」という料理講習会も実施（香川県実施）している。
- ・毎年、雛寿司を約 350 食調理して、80 歳以上の高齢者に配食（無料）している。その際に、食生活について、こうしたことに気をつけてほしい、こうした食材を食べてはどうかなどのアドバイスをしている。また、普段の悩みや困り事等も聞いてアドバイスを行っている。以前は、「健康まつり」を開催していたが、現在は行っていない。榎井地区では「えのきフェスタ」を実施しているが、健康まつりも復活してほしい。

### (2) 課題

- ・次世代の担い手がいない。有償ボランティア化を検討する必要がある。しかし、この活動を続けてきた人の中には、有償になれば辞めるという人も多い。
- ・自治会の機能が、以前と比べれば、鈍化している。また、近所との関係も希薄になっていると感じる。そうした、地域のつながりを大切にすることが重要だと思う。

### (3) 意見・その他

- ・琴平町の高齢者は元気である。65 歳はまだ若く、この計画の対象年齢を引き上げてはどうかという意見があった。
- ・計画に心のケアについての内容を盛り込めば良いと思う。
- ・以前は毎年、町が実施していた、ヘルスマイト養成講座が現在は 3 年に 1 度になっている。新しいヘルスマイト要請ができていない。その講座を毎年実施してほしい。また、ヘルスマイトの活動内容を紹介することで、町民に健康意識啓発につながるのではないかと思う。
- ・朝ご飯を食べない子どもが増えている。その改善方法を考えてほしい。
- ・禁煙方法についての内容があれば良いと思う。香川県は男性の肺疾患の数が多い。現行の計画にも記載があるが、具体的な改善方法を記載してほしい。
- ・商店街にある社協運営の店舗「もぐもぐ」で給食サービス時に調理した惣菜を販売することができる。スーパーマーケットに行けない高齢者には好評である。

### 3 琴平町母子愛育会

---

#### (1) 現在の状況

- ・活動理念：赤ちゃんからお年寄りまで、その人に合った健康推進活動を行う。「心のふれあい、笑顔でつながる地域づくり」をテーマとして活動している。
- ・会員数：全戸会員。3,700名程度。母体は婦人会。
- ・役員：任期は2年だが役職に就いてから20年以上役員を行うこともある。
- ・活動内容としては、赤ちゃんバックの配布、昔遊び等の体験教室、親子ふれあい教室、子育て支援のための講演会、小学生を対象とした親子食育教室、地域での体操教室、健康講座等を実施している。最近では、象郷地区（楽集館）でそうめん流しと昔遊びのイベントを行った。そのイベントには、父親の参加が多数あった。また、10月29日には「子育てカレッジ」と協賛で工作教室を開催する。参加予定者は32名。琴平地区では七夕まつりを開催。子どもからお年寄りまでが集うことで普段の声かけ促進に役立つと考えている。
- ・琴平町母子愛育会としての活動と4地区別の活動があり、会員は任意で活動に参加する。年に1度開催する総会には全員参加が原則である。総会ではテーマを設定して講演会、講習会等を実施している。しかし、役員にならないと愛育会の活動参加意識は低い。

#### (2) 課題

- ・様々なイベントを行っているが、参加者を集めることは容易ではない。参加者を募るため幼稚園・保育所等にイベントの開催を通知するが、参加者は集まらない。普段から個別に訪問し、顔見知りになっておいて、イベントの際は個別に声かけをすることが大切である。また、父親が育児をするようになったため、父親の予定によって参加・不参加が決まることが多い。イベントの開催日時等を検討する必要がある。
- ・赤ちゃんバックの配布は、以前は母子手帳を受け取ったときに訪問が可能であったが、現在は修正後でなければ訪問ができない。出産したお母さん、お子さんとの関係構築を行う機会が不足している。
- ・子育て中の親の地域参加が少ない。インターネット等で情報は得られるが、地域の人と触れ合い、関係づくり、地域の絆づくりをすることも大切である。しかし、若い世代の人にはその重要性の認識が希薄だと感じる。
- ・母子愛育会、食生活改善推進協議会等は婦人会を母体としている。会の構成員は同じ人である。従って愛育会独自で何かを決めていくというよりも、それぞれの会の活動状況を見ながら、バランスよく活動を行っていく必要がある。
- ・婦人会（所管課：教育委員会）、母子愛育会（所管課：健康推進課）、食生活改善推進協議会（所管課：健康推進課）とも助成金がある。婦人会と食改は会費制である。婦人会は任意加入であるため会員数は減少している。町のボランティア活動のほとんどは婦人会が担っている。婦人会がなくなれば、ボランティア活動はストップする。婦人会は3校区でそれぞれある。連合会はない。観光、商業、農業といった地区の特徴があり、合併（連合会の組織）は難しいということである。
- ・以前、育メン講座を行って好評であった。子育てに参加する男性は増えているが、さらに男性が子育てに協力・参加できるように、啓発活動等を行っていききたい。

## 4 健康体操教室

---

### (1) 現在の状況

20年前から活動している。最初は町の事業として開始。保健師が担当していた。現在のメンバー数は10名、全て女性である（最盛期は15名程度）。最高齢は80歳。毎週水曜日13:30～15:00に開催。

歌を歌ってから教室を開始する。日本式気功養生術（五導術）をもとにした加圧（掌で加圧）、ストレッチ、柔軟体操（命貯蓄体操）を行う。講師はメンバーの中から講習修了者が担当。

会費制である。会費は五導術の協会へ送金している。総合センターの施設使用料は無料にしている。

### (2) 課題

高齢になり参加できなくなる人もいる。しかし新たに参加してくれる人がいないため、メンバー数は減少している。

### (3) 意見・その他

公共施設の施設使用料が、無料のグループと有料のグループがあるが、統一されていないのはおかしいと思う。高齢者が健康であるということは介護給付費の軽減につながると思うが、同じように活動して有料、無料の差があるのは疑問である。

## 5 こんぴらまちがど体操同好会

---

### (1) 現在の状況

毎月2回開催。1回1時間30分。2年前から同好会として活動。最初、町が主催していた「まちかど体操教室」に参加していた。その後、その教室が同好会となって活動している。参加人数は15名程度（登録者数17名）。

ストレッチ、筋力トレーニング、ボールを使つてのゲーム等を無理のない程度に行っている。

集いの場として機能が高く、仲間が集まって冗談を言い合いながら体を動かすことができる場である。笑顔が絶えない和やかな場である。

食生活については、野菜を中心（1日300g程度摂取）している女性メンバーがおり、病気になったことがないとの話があった。野菜、肉魚、乳製品等をバランス良く摂取することが大切である。

### (2) 課題

知人に参加を促すがなかなか参加者が増えない。参加する人はいろいろな集まりに参加するが、参加しない人は何にも参加しない。参加しない人を参加してもらえようとするかが問題である。

### (3) 意見・その他

高齢化率が高く、安心・安全な町づくりが必要だと思う。高齢者の独居世帯も増加しており緊急の対応をどう行うのか、交通事情（道路事情）が悪く危険であることをどう解決するのか等を実際に改善して欲しい。

琴平町には、コミュニティバス等の移動手段がない。善通寺市のように無料でなくとも料金を払っても移動手段が欲しい。高齢ドライバーに免許の返納を勧めるが移動手段が何もないのに返納はできない。

自分のできる範囲で社会参加をしたいと思う人は多くいるのではないかと思います。そういった場所作りが大切だと思います。

町が男性料理教室を開催しているが、年3回の開催であり回数が少なすぎると思う。せめて2ヶ月に1回、年6回は開催して欲しい。男性が高齢者になれば（80歳以上）料理ができなくなる。食べているものはスーパーのお惣菜ばかりである。そうした人への支援は必要である。

## こんぴらまちがど体操同好会のパンフレット

### こんぴらまちがど 体操同好会

日時：毎月第2・4火曜日

※詳細は中面参照

時間：10:00～  
11:30

場所：総合センター  
(2階大ホール)



# オススメ!

ストレッチでからだをほぐし、ゴムのバンドを使ってゆっくりと筋肉を鍛えられる体操やレクリエーションなど内容はみんなで考え、仲間を楽しみながら体力づくりをしています。

集まるだけでみんなが笑顔になれ、思い切り笑うことができる同好会です!

「介護予防はまだまだ先!」と思っている方におすすめ!



### ★平成29年度日程表★

月	日	
4月	11日	25日
5月	9日	23日
6月	13日	27日
7月	11日	25日
8月	8日	22日
9月	12日	26日
10月	24日	
11月	14日	
12月	12日	26日
平成30年		
1月	9日	23日
2月	13日	27日
3月	13日	27日



連絡先：(代表者) 宮武輝章  
☎75-1825  
琴平町地域包括支援センター  
☎75-6880

## 6 からだらくらく体操同好会

### (1) 現在の状況

平成 25 年から開始。メンバー数は 27 名（女性 22 名 男性 5 名）。最高齢は 93 歳（自分で自動車を運転して参加）。常時 25 名程度の参加がある。毎週 1 回開催。1 回 90 分（13:30～15:00）。軽体操、筋体操を行う。体をさするのが基本。無理な運動は行わない。参加費として月額 2,000 円。その他、保険料が年間 1,000 円必要。参加費の中から施設使用料を支払っている。

専門の講師をお願いをしている。

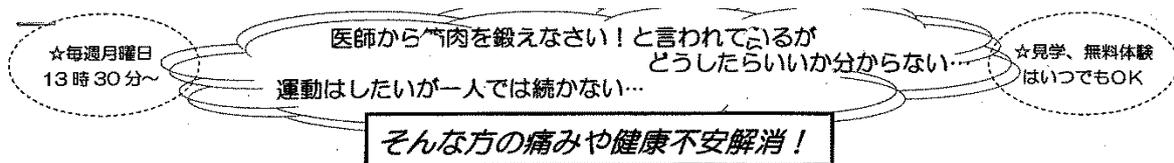
### (2) 課題

同じ人がいろいろな活動に参加している。新規の参加者を募ることが大切である（男性の参加者を増やすことが課題）。メンバーの参加率は高いが、今の活動を継続していくことが重要である。

### (3) 意見・その他

町が自主活動グループにも補助金を拠出してほしい。施設使用料が無料のグループと有料のグループがある。こういった規程かはわからないが統一してほしい。

## からだらくらく体操同好会のパンフレット



## 「からだらくらく体操同好会」参加者募集！！

長年の身体の使い方のクセを改善し、使えていない筋肉を使うようにすると

**驚くほど からだ がラクになります。**

誰でも手軽にできる運動です。自分の可能性を信じてはじめてみませんか？

- 場 所 琴平町総合センター2階大ホール
- 日 時 毎週月曜日 午後1時30分～3時
- 服 装 動きやすい服装なら何でもOKです。
- 持ち物 敷物（ヨガマットなど）バスタオル・タオル・飲み物などご持参ください。
- 月 謝 2,000円～2,500円（月の回数によって変わります）  
\* 別途スポーツ保険料（希望者はご相談下さい）
- 講 師 NCA（日本コンディショニング協会）認定 コンディショニングトレーナー  
健康運動指導士 杉浦 ひろみ

【お申込み・お問い合わせ】  
からだらくらく体操同好会 代表 森 千恵子（☎090-7142-2463）  
講師 杉浦 ひろみ（☎090-1546-8342）  
不在の時は留守番電話にメッセージを入れてください。

### ※月初めが月謝の支払日になります 29年の予定 毎週月曜日 13:30～15:00

4月	(3回)	10日	17日	24日	
5月	(4回)	8日	15日	22日	29日
6月	(4回)	5日	12日	19日	26日
7月	(4回)	3日	10日	24日	31日
8月	(3回)	7日	21日	28日	
9月	(3回)	4日	11日	25日	
10月	(4回)	2日	16日	23日	30日
11月	(4回)	6日	13日	20日	27日
12月	(4回)	4日	11日	18日	25日

### 30年の予定 毎週月曜日 13:30～15:00

1月	(3回)	15日	22日	29日	
2月	(3回)	5日	19日	26日	
3月	(4回)	5日	12日	19日	26日

## 7 ほんわかヤング

### (1) 現在の状況

平成 26 年度まで琴平町が実施していた介護予防事業の「シニアからのリハビリ体操教室」の参加者が自主的に介護予防を行うために結成されたグループ。メンバー数は 15 名程度。参加費は無料。第 1・第 3 水曜日 13 時 30 分～15 時に「ゆうあいの家」で開催している。

コンセプトは「笑い」「おしゃべり」「体操」。「ロコモ体操」、「うどん体操」、「笑いヨガ」「しりとり体操」、「ボール体操」などイスに座ったまま行えるような軽体操を行っている。

会場までは徒歩、自転車等で通っている。そして、おしゃべりをするのが大きな楽しみとなっている。参加者の集いの場としての役割が大きい。

### (2) 課題

まちなかにあった個人商店が閉店となり、近くで買い物ができない。スーパーに買い物をするためにタクシーを利用することもある。重い荷物を持って歩いては帰れないし、自転車にも乗れない。原動機付自転車（オートバイ）を利用している人もいるが、利用者本人が危険であるという認識をもっているが、他に移動手段がないのでオートバイを利用するしかない。自動車免許の自主返納が行われているが、返納すれば移動できなくなり、外出が困難になる。体操教室に参加し、少しでも身体が動く状態を保ってほしい。

近所付き合いが希薄になってきたと感じる。こういった集いの場に誘うこともままならないと感じる。

また、琴平町には、コミュニティバス等の移動手段がない。高齢者の外出には不便である。そうした移動手段があれば、活動範囲も広がると考える。

## ほんわかヤングのパンフレット

### (予定表・出席表)

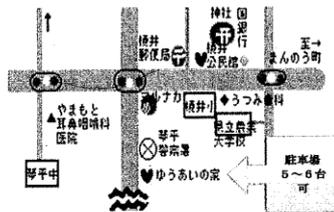
平成29年度

月		日	
4月	5日		19日
5月	17日		
6月	7日		21日
7月	5日		19日
8月	2日		
9月	6日		20日
10月	4日		18日
11月	1日		15日
12月	6日		20日
1月	17日		
2月	7日		21日
3月	7日		

\*天候の都合で急遽日程変更することもあります。

### 場所の地図

#### (ゆうあいの家)



(お問合せ)

ほんわかヤング代表：森口容子  
☎ 75-2520

琴平町福祉課地域包括支援センター  
☎ 75-6880

平成 26 年に『シニアからのリハビリ教室』を卒業した仲間と「継続的に仲間と運動を続けていこう!」と有志で始めた自主活動グループです。

# ほんわか ヤング

やってみよう!

日時：毎月第1・第3水曜日

13:30~15:00

場所：ゆうあいの家

## 8 415（よいこ）の輪

---

### （1）現在の状況

平成24年度からプラットフォーム事業が始まった。その住民参加会議で課題として浮かび上がったことが次世代育成支援についてであった。毎月1回、話し合いを重ねていくうちに「図書館が欲しい」という話が出てきた。立派な図書館は作れないけれど、本を集めることはできるとお母さんを中心にワーキンググループ「415のわ」を作り活動を開始した。現在の登録メンバーは20名。地域子育て支援センター「ひまわり」に参加しているお母さんが「どりーむ」にも参加し活動している。

町民から2,000冊以上の本を寄贈してもらい、平成25年9月、公会堂に「どりーむ」を開設。自分たち（「415のわ」のメンバー）で本の貸し出しが可能なようにカバーがけ、ナンバリング等の準備を開始してから約9か月を要した。

社会福祉協議会が行っていたコミュニティカフェ「山桜」の協力を仰いで鍵の開閉を行い「どりーむ」を開いていた（週3日程度）。「415のわ」は、土曜日、日曜日を中心に絵本読み聞かせ、お話し会等を実施していた。しかし、平成26年度に「山桜」が休業し、現在は毎週日曜日に開館している。

現在の活動は、①毎週日曜日会館、②毎月第1水曜日「えほんとおそぼう」、③毎月第1日曜日「えいごのおはなしかい」、④毎月第3日曜日「415のわ おはなしかい」等である。その他、ボランティアのお母さんが金曜日会館してくれることもある。行事参加者、利用者は0歳児から中学生くらいが多い。

その他、本で人がつながることを目的に「ことひら まちじゅう図書館 with 415のわ」を実施している。これは、町のカフェ、お店、自宅、オフィス、お寺、病院等に本を置いて、人と人が出会える場所を作ろうという事業である。まちじゅうに小さな本置き場（小さな図書館）を多数設置することで町全体を図書館のようにしようという試みである。協力者、協力店等も徐々に増加している。その他、多方面からの協力（おやじの会：本棚、旗作成、全労済・伊藤忠商事：助成金）が集まりだしている。今後、「まちじゅう図書館」が町のネットワーク作りの一助になればと考えている。

香川県と四国新聞社が主催する「みんな子育て応援団大賞」で四国新聞社賞を受賞。その他、青少年健全育成町民会議でベストコミュニケーション大賞、社会福祉協議会から感謝状が贈られた。

### （2）課題

活動拠点の大切さを痛感している。子育てについて、ワンストップサービスが提供できる場所があれば良いと考える。「415のわ」としても活動拠点を作っていきたい。

「415（よいこ）の輪」の広報紙

絵本文庫 **どり〜む**



子育て・次世代支援 G  
2017.11.1 発行

目印は、このフラッグ！  
「ことひら まちじゅう図書館 with 415 のわ」まもなく開館です！

共通点は、本を通じて人とつながる  
「場」を目指します。  
誰でもやりたい方法でやれるのが  
『まちじゅう図書館』です。  
本を活用したコミュニティの場が  
まちじゅうに溢れ、  
子どもも大人も、若い人も年配の人も、  
みんなが笑顔でつながりますように。



ことひら  
まちじゅう図書館

415のわ おはなしかい

開催日	毎月第 3 日曜日
時間	10:00~1時間くらい
場所	絵本文庫“どり〜む” 楽集館（出張：不定期）

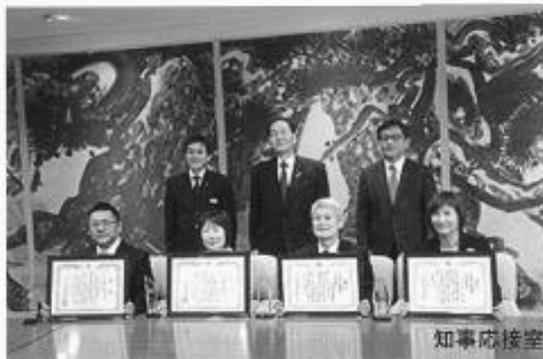
絵本の読み聞かせや季節の遊び・工作をしています。時には、大ホールで思いきり体を動かしたり、お庭で虫捕りしたりと、まるで「おばあちゃんち」に来ているよう…。お父さん、お母さんも童心にかえり遊びませんか！



浜田知事が  
絵本文庫“どり〜む”  
にお出でになりました

2017年9月12日

沢山の賞状を頂きました



みんな子育て応援団大賞 四国新聞社賞 香川県  
知事応接室



ベストコミュニケーション大賞

青少年健全育成  
町民会議



感謝状  
社会福祉協議会

### （1）現在の状況

プラットフォーム事業の一環として活動を開始した。活動拠点は公会堂。琴平という町で子育てをするにあたって、遊び場がない、学校が古い等の要望が多くあった。要望するだけでなく自分たちでも何か取り組めることがないかと考え、子どもの遊び場作り等、子育てを行う環境づくりを行うグループとして発足した。5年前の発足メンバーは5名のお母さんである。現在はメンバー数8名程度（お母さん、おばあちゃんを含む）。メンバーの年齢層は30歳～60歳。

主な活動は、町内3小学校交流会である。長期の休みに「キッズことりんピック」、「K3と遊ぼう」等を開催している。小学校にイベントのチラシを配布して参加者を募る。参加人数制限はない。社会福祉協議会職員、町職員、地域おこし協力隊の協力で実施している。土日は家族で何らかの活動を行うことが多く、参加者が集まらないため、開催日は平日である。その他に「子育てマップ」の作成も行った。

### （2）意見・その他

小学生の「子ども議会」（町が開催）で「ニンニク焼うどん」を琴平町の名物にしてはどうかという提案があった。そのレシピを作成して小学生の調理実習、試食会を実施する予定である。

生徒数が非常に少なくなっており、子どもができる活動が制限されている。小学校の統合が必要だと思う。中学校の校舎も古く、建て替えが必要である。

給食費の無料化を実施してほしい。まんのう町、善通寺市等の近隣市町に先駆けて、子育てにやさしい施策を実施してほしい。

琴平町は閉鎖的な町だと感じる。もともとの住民は感じないかもしれないが、移住者等は溶け込み難いと感じる。

放課後子ども教室は年間1,000円で実施されている。平日の18時までではあるが、その料金で実施してもらえているのはありがたい。もっとアピールして良いと思う。

## 4 策定委員会委員名簿

(50音順・敬称略・委員長除く)

	氏名	役職名	区分	備考
1	白川 サヨ子	琴平町母子愛育会 会長	関係団体	委員長
2	横関 壽眞子	琴平町食生活改善推進協議会 会長	関係団体	副委員長
3	石井 泰弘	415のわ 代表	関係団体	
4	今田 記子	琴平町母親クラブ 代表	関係団体	
5	大林 正和	琴平町教育委員会 教育長	学校教育関係	
6	越智 和子	琴平町社会福祉協議会 事務局長	関係団体	
7	藤井 孝一	琴平町民生委員児童委員協議会 会長	関係団体	
8	前田 和也	琴平町歯科医師会 代表	関係団体	
9	松尾 貴昭	琴平町PTA連合会 会長	関係団体	
10	眞鍋 励次郎	仲多度郡・善通寺市薬剤師会 会長	関係団体	
11	森田 敏郎	仲多度南部医師会 会長	関係団体	
12	矢野 公重	琴平町老人クラブ連合会 会長	関係団体	
13	山下 康二	琴平町自治会連合会 会長	関係団体	

第2次琴平町健康増進計画及び食育推進計画  
～ことひら健康プラン～

発行年月：平成30年3月

発行：琴平町健康推進課

〒766-8502

香川県仲多度郡琴平町榎井 817-10

TEL：0877-75-6723

FAX：0877-75-6724