

しばやま元気プラン

(芝山町健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画)



芝山町キャラクター

しばっくん

平成30年3月

芝山町

ごあいさつ

健康であることはすべての人の願いであり、町民一人ひとりが将来にわたり元気で生き生きとした暮らしを実現するための基本となるものです。

芝山町では、町民の健康づくりのため、健康診査やがん検診、健康教育、健康相談などの保健事業を実施してきました。しかしながら、今後、高齢化による要介護者の増加や生活習慣などに起因する生活習慣病が増える中、心身ともに健康で心豊かに生活し、健康寿命をのばすためには、町民一人ひとりが健康に関する正しい知識と生活習慣を身につけ、生涯を通じた健康づくりに主体的に取り組むことが必要となります。また、健康と密接な関わりをもつ「食」については、豊富な地元農産物を活用しながら食育の推進を図っており、今後も、地元農産物を安心して買うことができ、食を通して楽しさを味わうことができる取り組みを進めていく必要があります。

そこで、健康なまちづくりの実現のために、健康増進・食育・自殺対策の3分野を総合的に推進することとし、「しばやま元気プラン（芝山町健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画）」を策定しました。

本計画では、「生涯を通じて、健康で心の豊かさを味わうことのできるまち・芝山」を基本理念とし、「健康寿命の延伸」と「食育の実践」を基本目標に掲げています。また、「生活習慣病の発症予防と重症化予防」「地産地消と食の安全確保の推進」「子どもの健康づくり」「食育の推進体制の強化」「心の健康づくりと自殺予防」を取り組みの方向性として取り上げています。

計画の推進にあたっては、行政だけでなく、家庭、地域、学校、各種団体など関係機関の連携が不可欠です。町民の皆様、関係者の皆様のご理解ご協力をいただきますようお願いいたします。

おわりに、本計画の策定にあたり、多大なご尽力をいただきました「芝山町健康増進計画等策定委員会」の皆様をはじめ、ご意見、ご提案をいただきました皆様に心から感謝申し上げます。

平成30年3月

芝山町長 相川勝重

目 次

第1章 計画策定の概要	1
1. 計画策定の趣旨と背景	1
2. 計画の位置付け	1
3. 計画の期間	2
第2章 町の健康をめぐる状況	3
1. 人口の推移	3
2. 出生数の推移	3
3. 死因の状況	4
4. 平均寿命と健康寿命	4
5. 国民健康保険の現状	5
第3章 計画の基本的な考え	7
1. 基本理念	7
2. 基本目標	7
3. 施策の方向	8
4. 施策の体系	9
第4章 健康づくりの取り組み（健康増進計画）	10
1. 生活習慣病の発症予防と重症化予防	10
(1) 循環器疾患の予防	10
(2) 糖尿病の重症化予防	15
(3) がん予防	21
(4) たばこ対策	25

第5章 食育の取り組み（食育推進計画）	30
1. 地産地消と食の安全確保の推進	30
(1) 地産地消の推進と地元農産物の魅力発信	30
(2) 食の体験活動の促進	32
(3) 食の安全・安心の確保	35
2. 子どもの健康づくり	36
(1) 肥満予防	36
(2) 歯と口腔の健康づくり	40
(3) 早寝早起き朝ごはんの推進	43
3. 食育の推進体制の強化	47
(1) 食育サポート企業等との連携	47
第6章 自殺対策の取り組み（自殺対策計画）	49
1. 心の健康づくりと自殺予防	49
(1) 心の健康づくりの推進	49
第7章 計画の推進	53
1. 計画の推進体制	53
2. 計画の評価	53
第8章 資料編	54
1. 芝山町健康増進計画等策定委員会設置条例	54
2. 芝山町健康増進計画等策定委員会委員名簿	56
3. コラム一覧	57

第1章 計画策定の概要

1. 計画策定の趣旨と背景

少子高齢化や疾病構造の変化が進むなかで、生活習慣や社会環境の改善を通じて、子どもから高齢者まで誰もが心身ともに健康で過ごすことができる地域社会の持続が課題となっています。また、食に関する価値観やライフスタイル等の多様化が進む中、健全な食生活を実践することが困難な場面が増えています。さらに、食の安全への問題意識も高まっていることから、食育の重要性が増しています。

健康増進分野においては、国は、平成25年度から34年度までの「健康日本21（第2次）」の推進にあたり、「健康寿命の延伸と健康格差縮小」「生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」などを健康増進に関する基本的な方向性として掲げ、ライフステージに応じた総合的な取り組みが必要であると示しています。

一方、食育の分野においては、平成28年度から32年度までの「第3次食育推進基本計画」において、食育を国民運動として推進するためには、国や地方公共団体を始め、多くの関係者の理解の下、共通の目標を掲げ、その達成を目指して連携・協働して取り組むことが有効であるとしています。

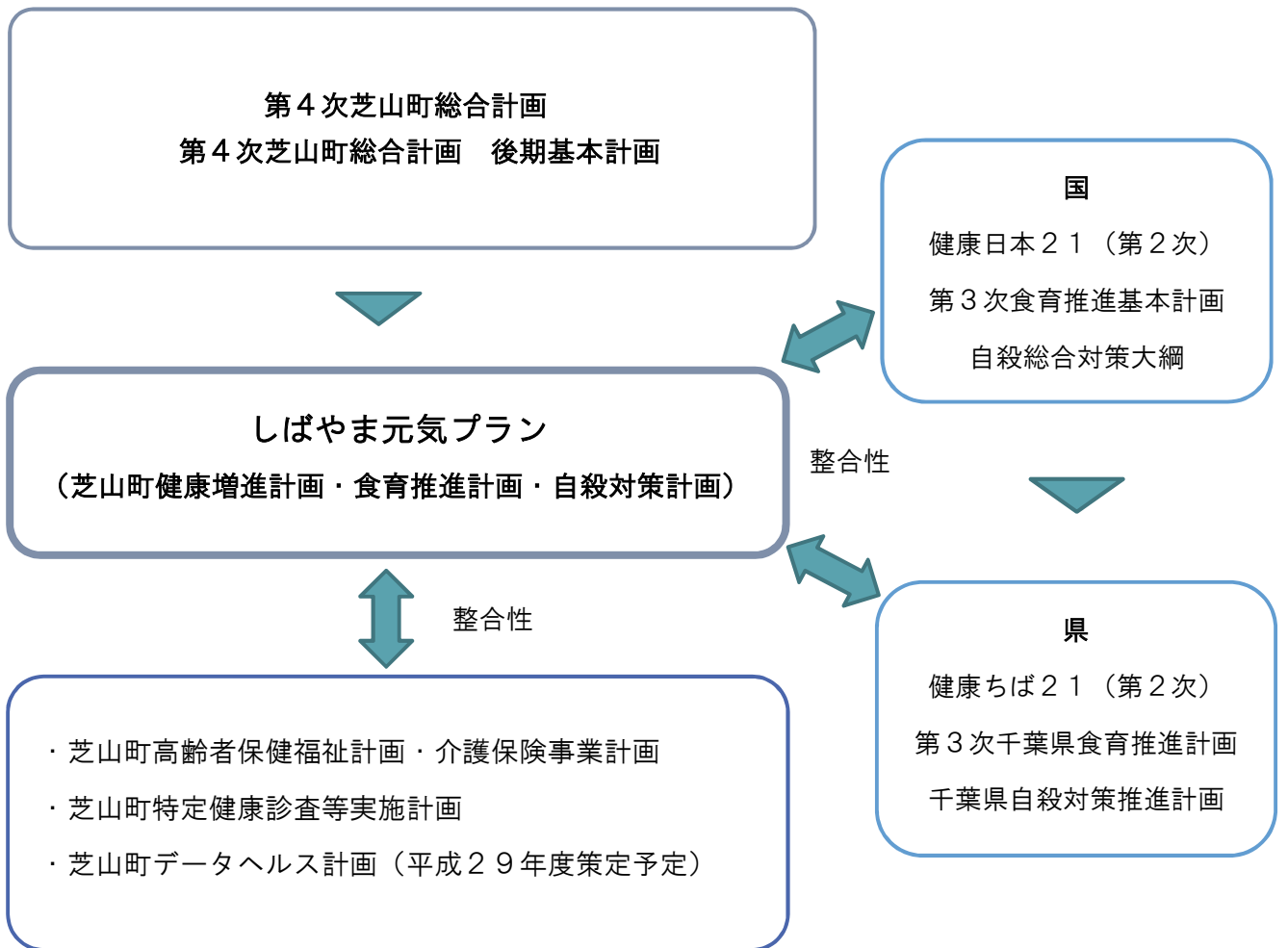
さらに、自殺対策の分野では、平成28年4月に改正された自殺対策基本法において、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して、これに対処していくことが重要な課題であるとしています。

このことから、本町においても、国や県の計画を踏まえながら、地域の特性も考慮した具体的な施策により、健康増進、食育、自殺対策の分野の取り組みを総合的に推進するために、「しばやま元気プラン（芝山町健康増進計画・食育推進計画・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「健康増進計画」であり、食育基本法第18条第1項に規定される「市町村食育推進計画」及び自殺対策基本法第13条第2項に規定される「市町村自殺対策計画」の位置付けを含む計画です。

また本計画は「第4次芝山町総合計画」を上位計画とし、すでに策定されている「高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」等の町の関連計画や国、県が作成する計画との整合性を図りながら策定するものとします。



3. 計画の期間

本計画の期間は、平成30年度から平成39年度までの10年間とします。

なお、5年後の平成34年度に中間評価及び見直しを行うとともに、計画期間中に国、県の状況や社会情勢の変化等によって見直しが必要になった場合は、適切に見直すこととします。

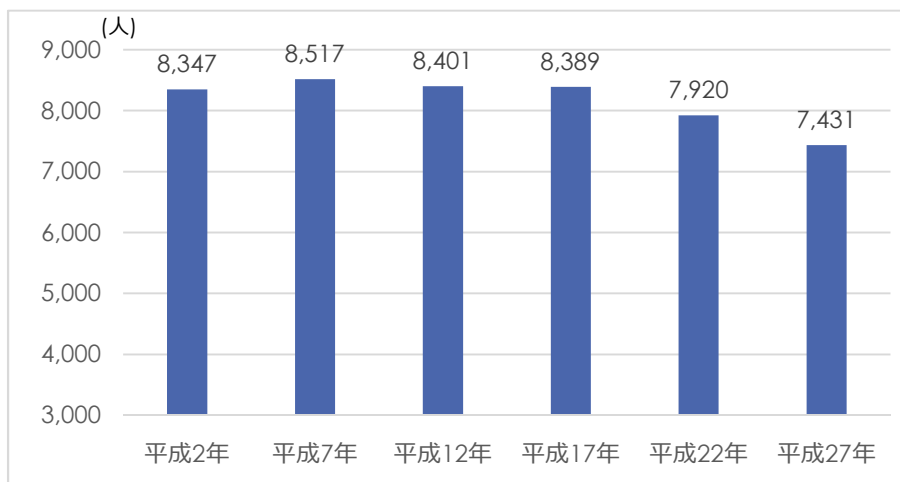
平成 30年度 2018	平成 31年度 2019	平成 32年度 2020	平成 33年度 2021	平成 34年度 2022	平成 35年度 2023	平成 36年度 2024	平成 37年度 2025	平成 38年度 2026	平成 39年度 2027
				中間評価					最終評価

第2章 町の健康をめぐる状況

1. 人口の推移

芝山町の人口は、平成7年から減少傾向であり、平成27年の国勢調査では7,431人となっています。

■芝山町の人口の推移

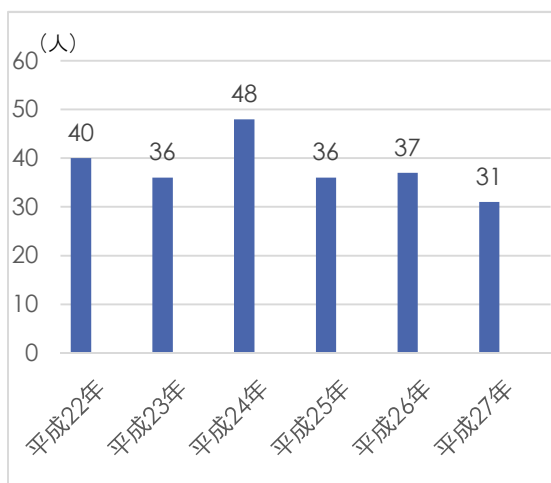


資料:国勢調査

2. 出生数の推移

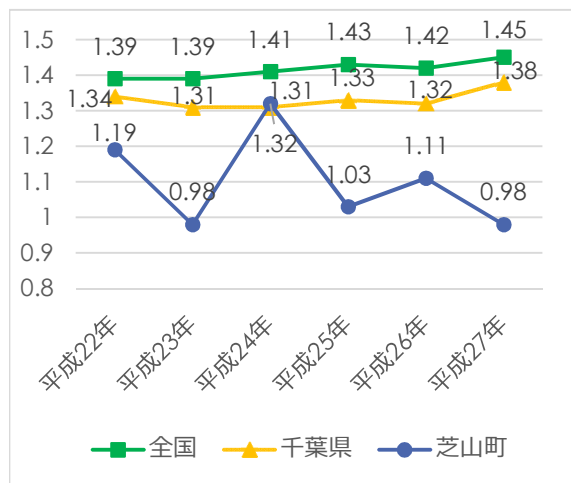
芝山町の出生数は、平成24年以降減少傾向にあり、平成27年の出生数は31人となっています。合計特殊出生率(※1)は全国、千葉県と比較して低い値で推移しています。

■芝山町の出生数の推移



資料:千葉県衛生統計年報

■合計特殊出生率の推移



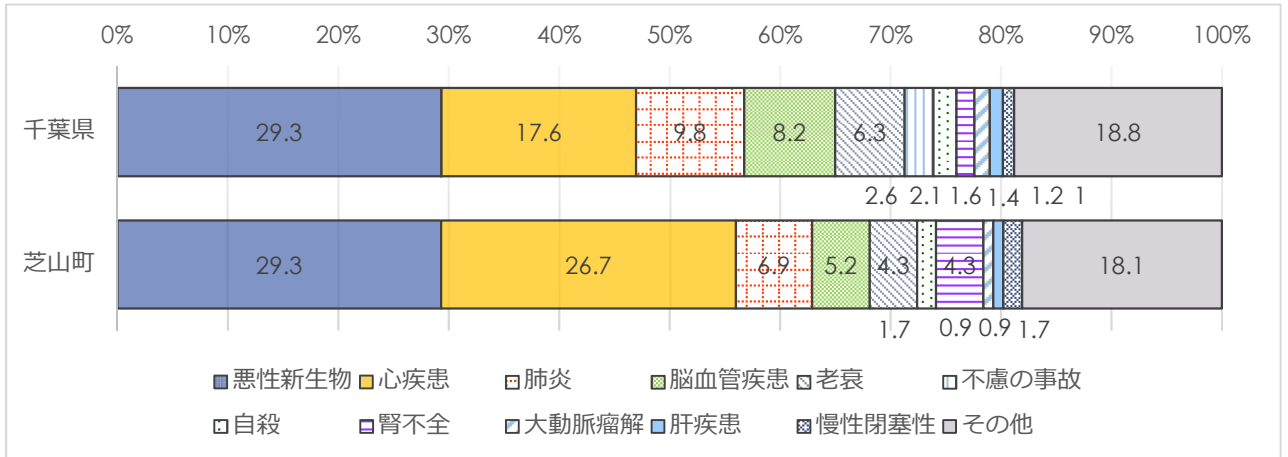
資料:人口動態総覧

※1 合計特殊出生率…1人の女性(15歳から49歳まで)が生涯、何人の子供を産むか推計したもの

3. 死因の状況

平成 27 年の芝山町の死因順位及び全体の死亡数に対する割合をみると、第 1 位は悪性新生物（がん）で 29.3%、第 2 位は心疾患で 26.7%、第 3 位は肺炎で 6.9%となっています。千葉県と比較して心疾患で死亡する割合が高くなっています。

■死亡総数に占める各死因の割合



資料:千葉県衛生統計年報(H27)

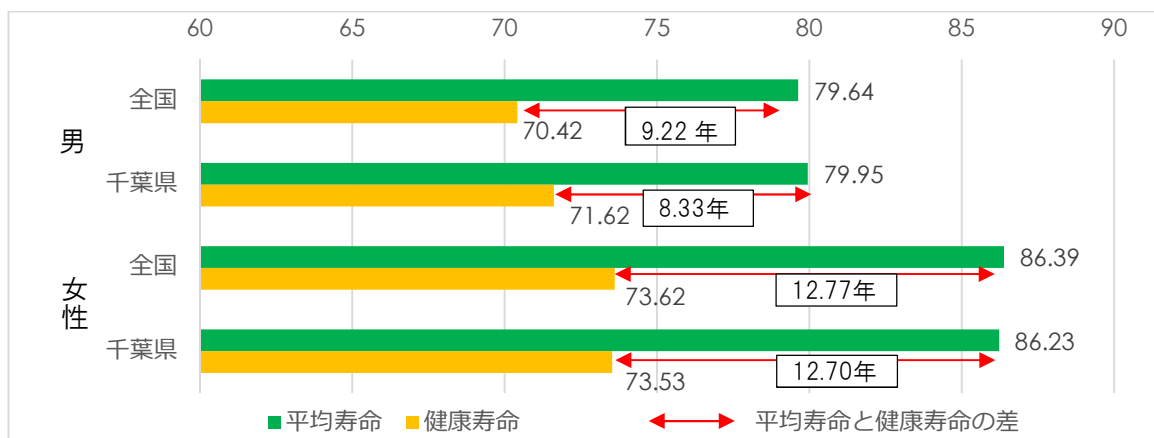
4. 平均寿命と健康寿命

■平均寿命

性別	平成 12 年	平成 17 年	平成 22 年
男性			
全国	77.7	78.8	79.6
千葉県	78.1	79.0	79.9
芝山町	—	78.3	79.4
女性			
全国	84.6	85.8	86.4
千葉県	84.5	85.5	86.2
芝山町	—	85.3	86.1

資料:厚生労働省 都道府県別生命表の概況、厚生労働省 市町村別生命表の概況

■全国と千葉県の平均寿命と健康寿命(※2)の差



資料:厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究班」平成 22 年

※2 健康寿命…健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

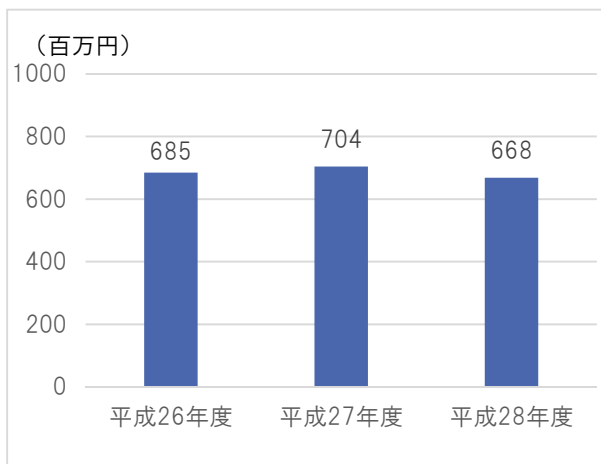
5. 国民健康保険の現状

平成28年度における芝山町の国民健康保険被保険者数は2,602人であり、国保加入率は33.5%となっています。

(1) 医療費の状況

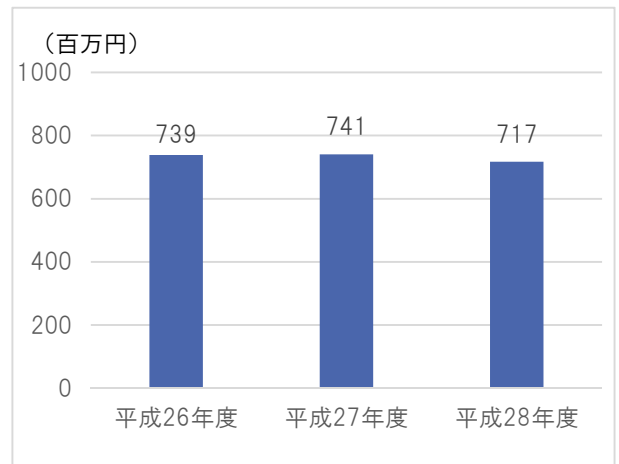
国民健康保険医療費の推移をみると、保険給付費(※3)、総医療費(※4)ともに大幅な増加はありませんが、疾病別では慢性腎不全(透析あり)(※5)にかかる医療費の割合が増加傾向にあります。

■国民健康保険 保険給付費の推移(町)



資料:町民税務課

■国民健康保険 医科総医療費の推移(町)



資料:国保データベースシステム

■細小分類別医療費上位5疾患(町) *医科総医療費(入院+外来)を100%として計算

	平成26年度		平成27年度		平成28年度	
1位	糖尿病	6.8% (5,035万円)	慢性腎不全 (透析あり)	6.9% (5,144万円)	慢性腎不全 (透析あり)	7.8% (5,564万円)
2位	高血圧症	6.4% (4,728万円)	糖尿病	6.9% (5,084万円)	糖尿病	6.6% (4,756万円)
3位	慢性腎不全 (透析あり)	5.0% (3,693万円)	高血圧症	6.1% (4,562万円)	高血圧症	5.4% (3,905万円)
4位	統合失調症	4.0% (2,974万円)	肺がん	3.8% (2,800万円)	関節疾患	3.6% (2,584万円)
5位	関節疾患	3.1% (2,312万円)	うつ病	3.7% (2,730万円)	うつ病	3.1% (2,249万円)

資料:国保データベースシステム 医療費分析

※3 保険給付費…保険者から給付される医療給付費及びその他の現金給付費(患者負担除く)

※4 総医療費…患者負担を含む医療費用の総額

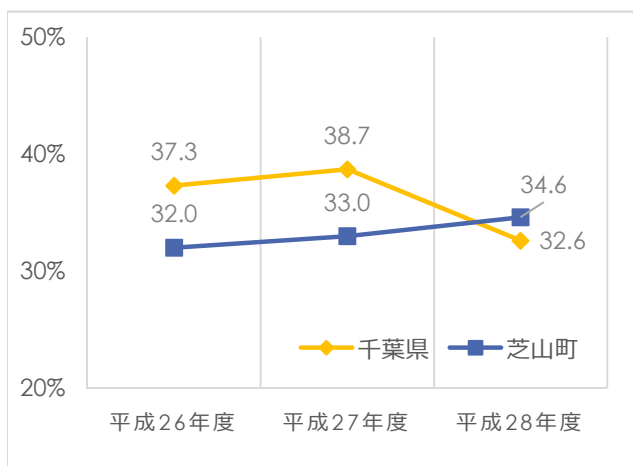
※5 慢性腎不全…腎臓の機能が低下して正常に働かなくなった状態。進行すると、血液のろ過が十分にできず老廃物が体内にたまるため、人工的に血液を浄化する透析療法を行う。

(2) 特定健康診査の状況

特定健康診査の受診率は微増しています。男女、年齢区分別の受診率をみると、男性では45～49歳、女性では40～44歳で最も低くなっており、男女とも働き盛りの年代の受診率向上が課題となっています。

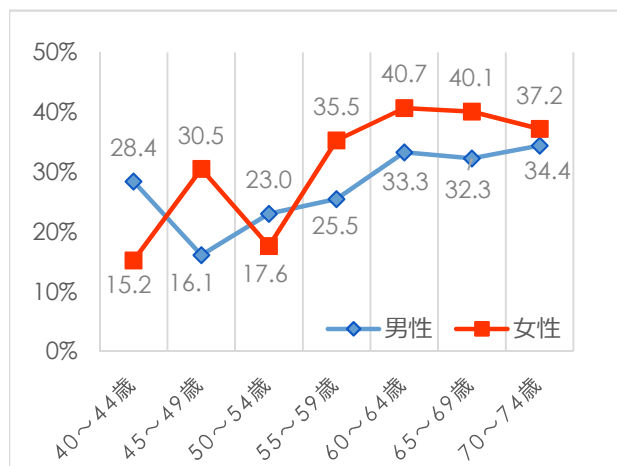
メタボリックシンドローム(※6)該当者及び予備群の割合は増加傾向にあり、千葉県よりも高い状況です。

■特定健康診査受診率



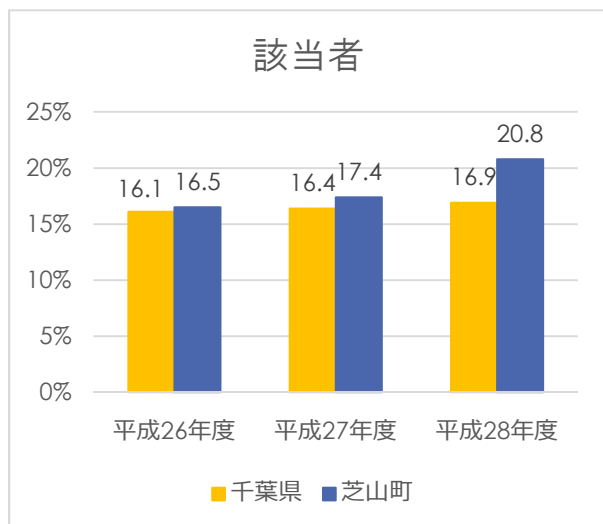
資料:国保データベースシステム

■男女、年齢区分別特定健診受診率(町)

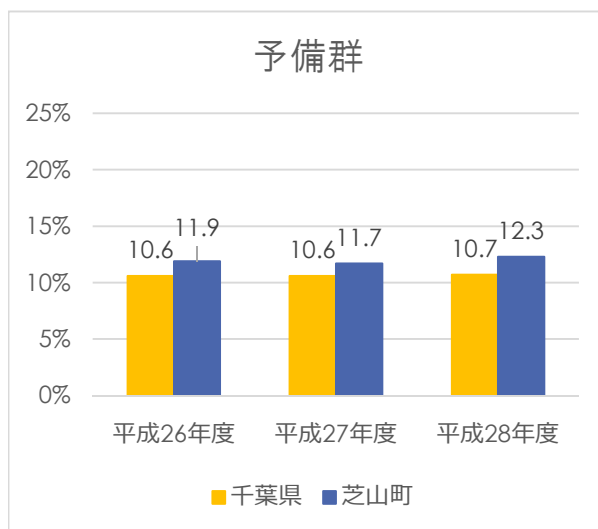


資料:国保データベースシステム(H28)

■メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合



資料:国保データベースシステム



※6 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)

腹囲が男性 85cm・女性 90cm 以上で、3つの項目(血中脂質、血圧、血糖)のうち2つ以上の項目に該当する者(腹囲+3つの項目のうち1つに該当する者は予備群と考えられる)

基準値

血中脂質: 中性脂肪 150mg/dl 以上 または HDL コレステロール 40mg/dl 未満

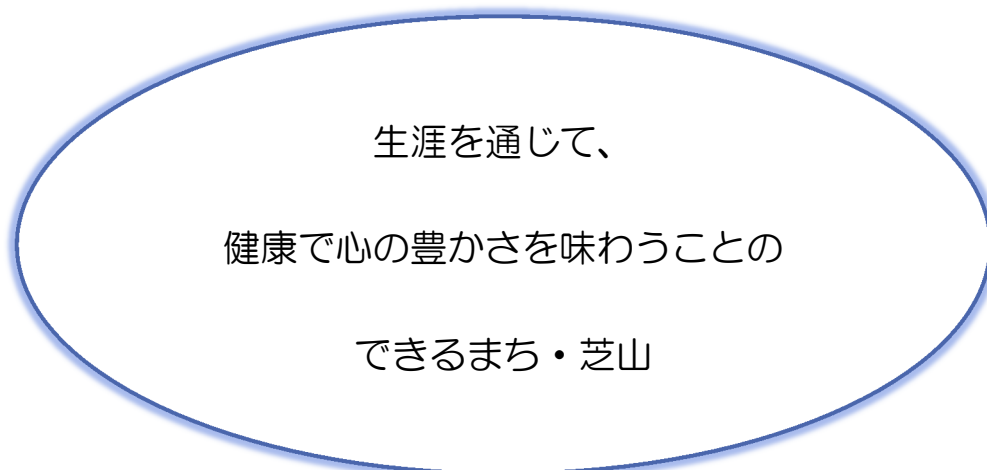
血圧: 収縮期血圧 130mmHg 以上 または 拡張期血圧 85mmHg 以上

血糖: 空腹時血糖が 110mg/dl 以上 (随時血糖の場合は HbA1c6.0 以上)

第3章 計画の基本的な考え

1. 基本理念

次の基本理念のもとに、本計画を推進します。



町民すべてが、心身ともに健康で心豊かに生活のできるまちづくりが求められています。

健康の実現のためには、町民一人ひとりが健康の重要性を認識し、生涯を通じて心と体の健康づくりに取り組むとともに、行政、各種団体、関係機関等が連携して個人の健康を支援するための体制を整備することが必要です。

また、心身の健康づくりの基礎となる「食育(※7)」を推進し、食や農業への関心を高め、食を通じた交流を通じて心の豊かさを味わうことのできるまちづくりを目指します。

2. 基本目標

健康寿命の延伸

食育の実践

本計画の推進にあたっては、町の健康を取り巻く状況と健康課題を踏まえ「健康寿命の延伸」「食育の実践」を基本目標に掲げて取り組んでいきます。

※7 食育…食育基本法の前文において、「生きる上での基本であって、教育の三本の柱である知育、徳育、体育の基礎となるべきもので、様々な体験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」と位置付けられている。

3. 施策の方向

基本理念の実現のために、基本目標に向けて、分野別の施策として「健康づくりの取り組み」「食育の取り組み」「自殺対策の取り組み」を位置づけます。さらに分野ごとに重点施策を設定し、現状、課題、目標、取り組みを掲げ、本計画を推進していきます。

分野1 健康づくりの取り組み

◎生活習慣病の発症予防と重症化予防

主要な死亡原因であるがんと循環器疾患（※8）に加え、重大な合併症を引き起こす恐れのある糖尿病等の生活習慣病の発症予防や重症化予防に重点を置いた対策を推進します。また、たばこ対策としてたばこの害に関する周知等に取り組みます。

分野2 食育の取り組み

◎地産地消と食の安全確保の推進

農業体験など食に関する体験を通して、農業への理解を深めるとともに、地元農産物の魅力を発信し、地産地消の推進や食の安全確保に努めます。

◎子どもの健康づくり

生涯にわたり健全な体を培う基礎づくりとして、肥満予防や歯と口腔の健康づくりを推進します。また、子どもの頃からの望ましい生活習慣の定着に取り組みます。

◎食育の推進体制の強化

食育サポート企業をはじめとした食育に携わる様々な関係者の連携・協力体制の強化に取り組みます。

分野3 自殺対策の取り組み

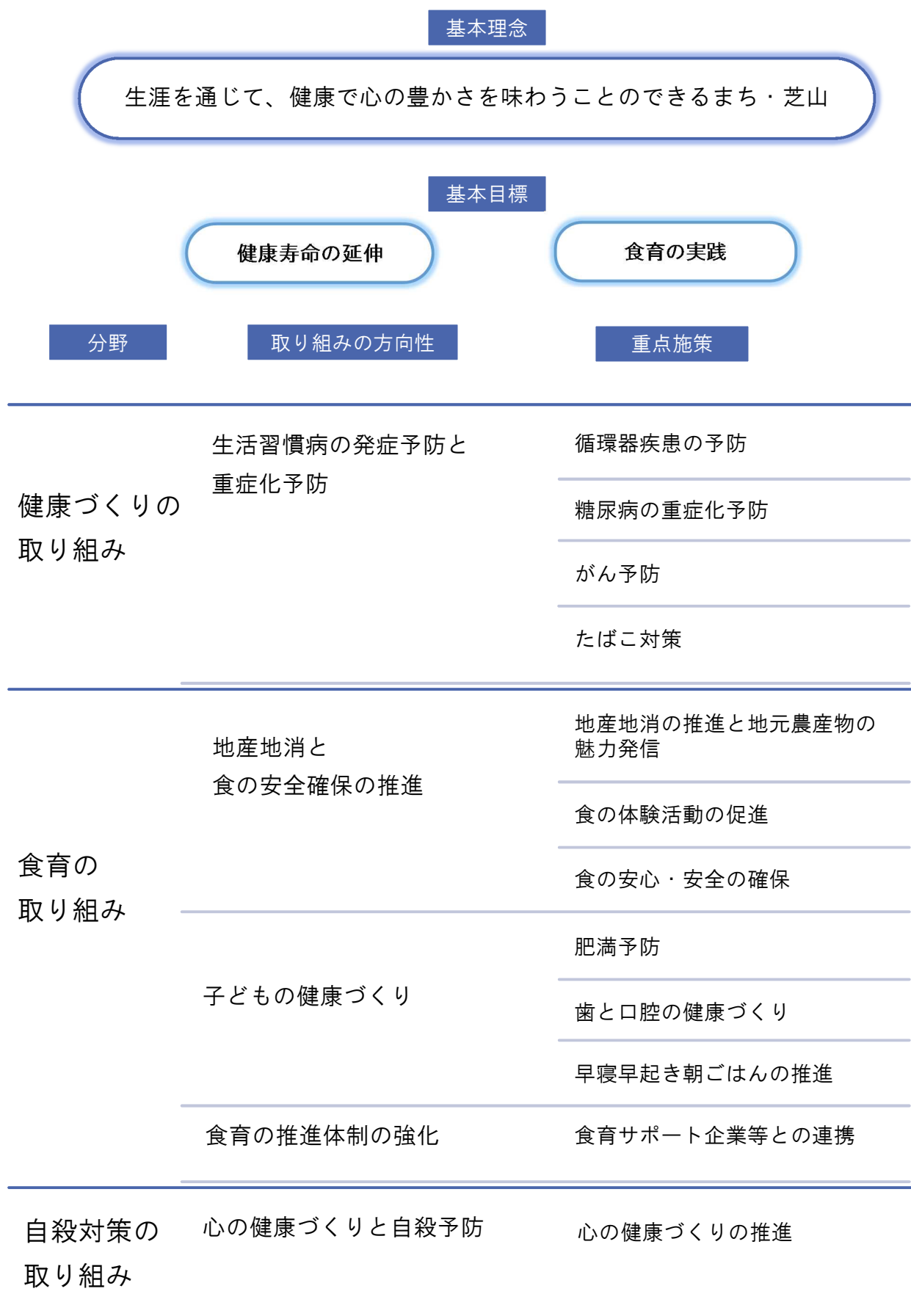
◎心の健康づくりと自殺予防

睡眠不足の解消やストレスの発散、休養は心の健康を保つために重要なため、その必要性の周知・啓発活動に取り組みます。

また、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指し、相談体制を充実させることを目指します。

※8 循環器疾患・・・血液を全身に循環させる臓器である心臓や血管などが正常に働かなくなる疾患のことで、高血圧・心疾患（心筋梗塞・狭心症など）・脳血管疾患（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血）・動脈瘤などに分類される

4. 施策の体系



第4章 健康づくりの取り組み〔健康増進計画〕

1. 生活習慣病の発症予防と重症化予防

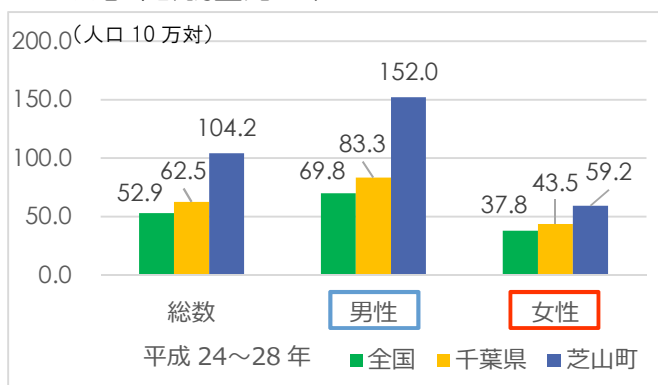
(1) 循環器疾患の予防

現状と課題

◎心疾患の死亡率が高い

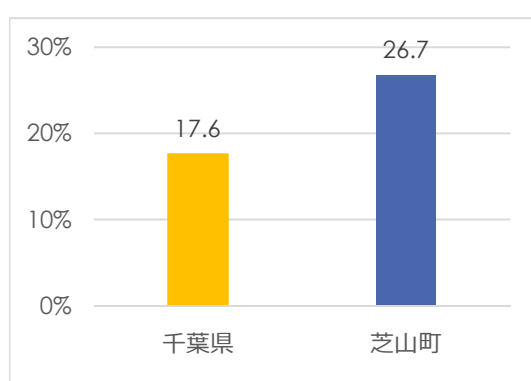
心疾患の年齢調整死亡率（人口10万対）（※9）をみると、特に男性で全国、千葉県よりも高い状況です。また、総死亡数に対する心疾患の死亡割合は、県の1.5倍です。

■心疾患年齢調整死亡率



資料：ちば県民保健予防財団 市町村別健康指標

■総死亡数に対する心疾患の死亡割合

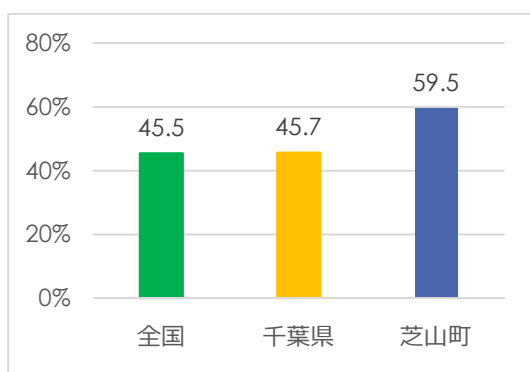


資料：千葉県衛生統計年報(H27)

◎収縮期血圧(※10)の有所見者の割合が高い

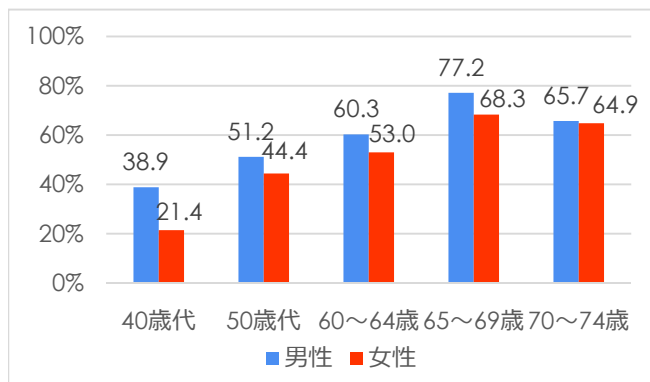
特定健康診査の結果をみると、収縮期血圧有所見者(※11)の割合は、全国、千葉県よりも高い状況です。男女・年齢区分別にみると、男女とも65歳以上で有所見者の割合が60%以上となっており、高血圧予防の取り組みを強化する必要があります。

■収縮期血圧有所見者の割合



資料：国保データベースシステム(H28)

■男女・年齢区分別血圧有所見者の割合(町)



資料：国保データベースシステム(H28)

※9 年齢調整死亡率・・・年齢構成の異なる地域間で死亡状況を比較する際に用いる死亡率

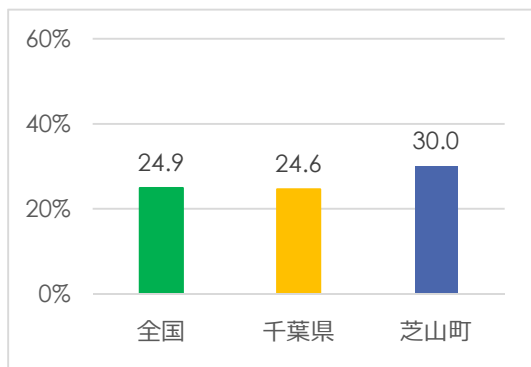
※10 収縮期血圧・・・心臓が収縮して血液を全身に送り出したときの血圧で、最大血圧とも呼ばれる

※11 収縮期血圧有所見者・・・収縮期血圧の値が130mmHg以上の者

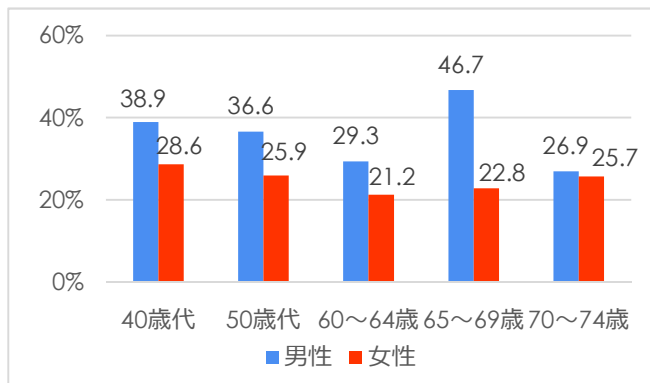
◎肥満・摂取エネルギーの過剰に関する項目で有所見者の割合が高い

特定健康診査の結果をみると、肥満・摂取エネルギーの過剰に関する健診項目のうち、肥満度（BMI※12）、腹囲、中性脂肪（※13）の項目で全国、千葉県よりも有所見者の割合が高い状況です。

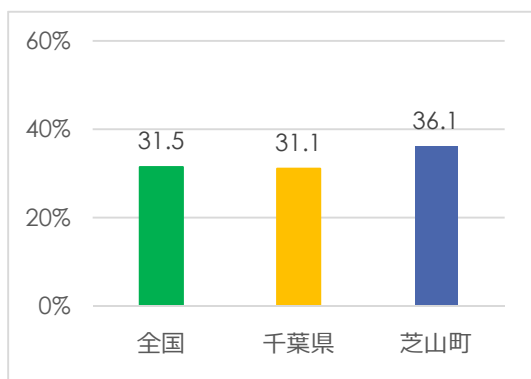
■肥満者(BMI25 以上)の割合



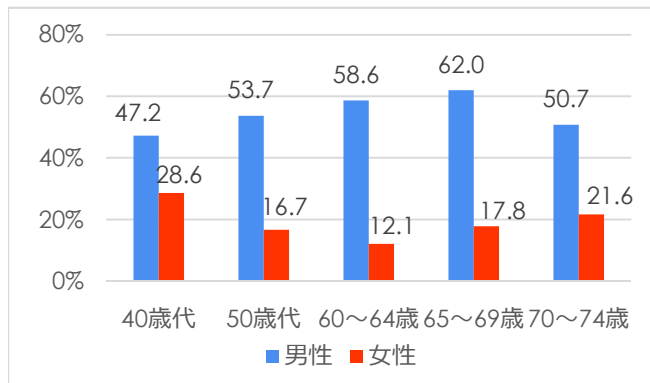
■男女・年齢区分別肥満者(BMI25 以上)の割合 (町)



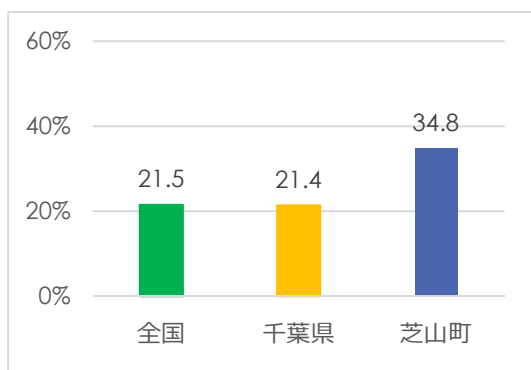
■腹囲有所見者(※14)の割合



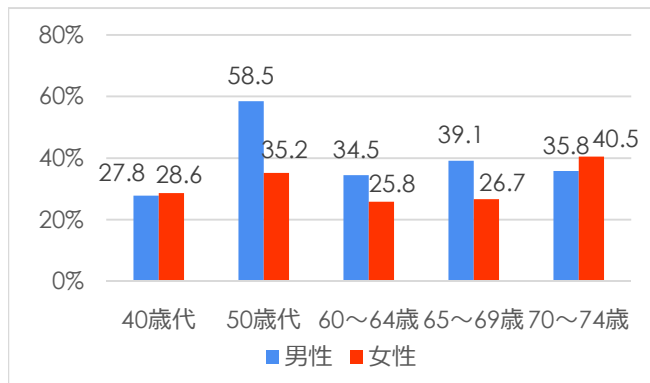
■男女・年齢区分別腹囲有所見者の割合 (町)



■中性脂肪有所見者(※15)の割合



■男女・年齢区分別中性脂肪有所見者の割合 (町)



資料：国保データベースシステム(H28)

※12 BMI・・・Body Mass Index(体格指数)の略で、体重と身長を用いて算出した肥満度を表す指数

※13 中性脂肪・・・脂質異常症の検査項目で、糖分などのとり過ぎによって数値が上がる

※14 腹囲有所見者・・・腹囲が男性85cm・女性90cm以上の者

※15 中性脂肪有所見者・・・中性脂肪の値が150mg/dl以上の者

一人ひとりの取り組み

- 年に一度は健診を受け、自分の健康状態を把握しましょう
- 体重測定や血圧測定を定期的に行いましょう
- 肥満、運動不足、塩分のとり過ぎ、喫煙などが循環器疾患の発症につながることを理解し、生活習慣の改善に努めましょう

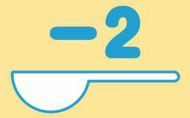
地域の取り組み

循環器疾患に関する正しい知識の普及	<ul style="list-style-type: none"> • 肥満や生活習慣と循環器疾患の関連など、循環器疾患に関する正しい知識を普及します。 	福祉保健課
保健指導の充実	<ul style="list-style-type: none"> • 健診結果に応じて適切な保健指導が受けられるよう、健康教室や健康相談を実施します。 	福祉保健課
循環器疾患予防のための個別支援	<ul style="list-style-type: none"> • 血圧有所見者には、特定保健指導の利用や事後指導への参加を勧奨します。 • 医療機関への受診勧奨を行い、適切な治療の開始につなげます。 • 特に血圧が高値の者に対しては、高血圧の重症化予防のための継続した個別支援を実施します。 • 町内医療機関と連携した支援を展開します。 	町内医療機関 町民税務課 福祉保健課
保健推進員による普及・啓発活動	<ul style="list-style-type: none"> • 保健センターと保健推進員が協力し、減塩など生活習慣改善の方法について知識を普及・啓発します。 	保健推進員協議会 福祉保健課

目標項目

目標項目	対象	現状 (平成 28 年度)	目標 (平成 34 年度)	出典
収縮期血圧有所見者の割合の減少 (130mmHg 以上)	60 歳以上の男女	男性 60～64 才 60.3% 65～69 才 77.2% 女性 60～64 才 53.0% 65～69 才 68.3%	現状値より減少	KDB「厚生労働省様式6-2～7健診有所見者状況」

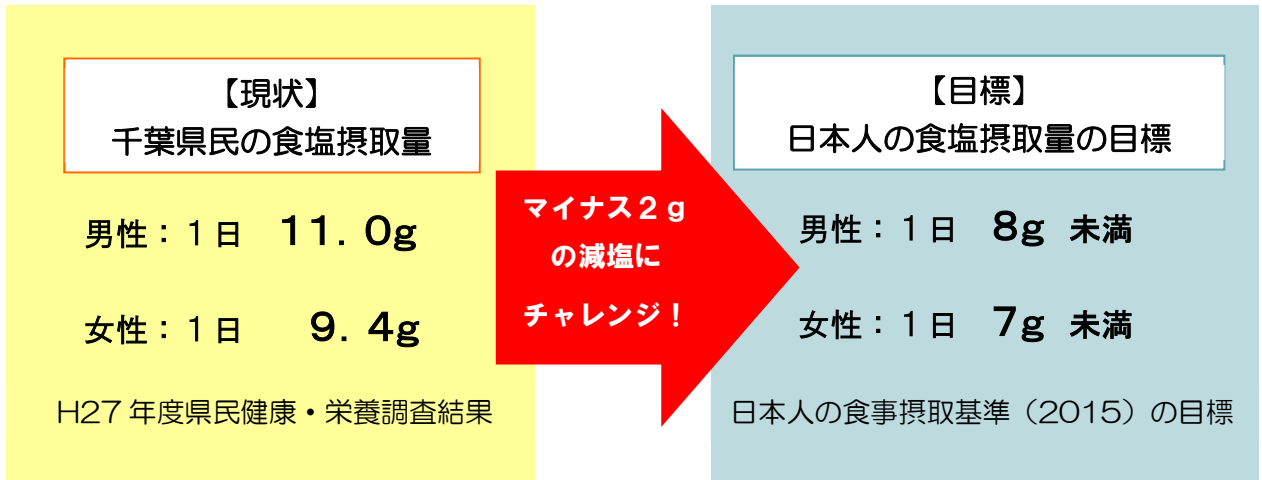
減塩で健康生活！ 1日マイナス2gの減塩にチャレンジしよう！



おいしく減塩
1日マイナス2g

食塩摂取量は目標量よりも**2g以上多く**とっています

食塩（塩分）のとり過ぎは血圧を上げる要因となり、放置すれば、脳卒中や心臓病、腎臓病などを引き起こすリスクが高まります。1日2gの減塩にチャレンジしましょう！



どんな食べものから食塩をとっているの？

芝山町民約400人に行った食塩摂取状況アンケート（H28）の結果をみると、みそ汁や漬け物、めん類などから食塩を多くとっているようです。

みそ汁 食塩量は1杯で1.5～2g

芝山町では約2割の方が1日2杯以上みそ汁を飲んでいます。みそ汁を1日2杯以上飲む方が1日1杯にすると約2gの減塩に。野菜や海藻で具たくさんにしましょう。



漬け物 食塩量は小皿1皿（約30g）で1～1.5g

芝山町では約2割の方が1日2回以上漬け物を食べています。漬け物をたくさん食べている方は小皿1～2皿分減らすと約2gの減塩に。自家製の漬け物は塩分をひかえめに、しょうゆはかけずに食べましょう。



めん類 食塩量は1杯で5～6g（汁を含む）

芝山町では男性の約4割、女性の約2割が週2回以上めん類を食べています。さらに、男性の5割、女性の3割がめん類の汁を半分以上飲むと答えています。めん類を汁まで全部飲む方は汁を半分残すと約2gの減塩になります。



コラム

あなたは食塩をとりすぎていませんか？

日本人の食事は食塩が多くなりがち。おいしそうメニューでも、よく見ると多くの食塩が含まれています。「減塩しよう！」と意識しないと、ついついとりすぎてしまうのが「食塩」です。



こんな工夫で減塩しよう！

【食べ方の工夫】

- ①味付きの主食（混ぜご飯、丼もの、すし、めん類、パンなど）をとりすぎない
- ②汁もの、漬け物、つくだ煮などは1日1回にする
- ③何にでもしょうゆをかけるのをやめる（薄味と感じたら、七味やすりごまをふってみる）

【作り方の工夫】

香辛料を活用する	酸味を利用する	香味野菜、種実類を利用する	低塩の調味料を使う	適量の油でコクを出す

「夏は汗をかくから塩分をとったほうがいい」って本当？

世界保健機関（WHO）では世界の人々の減塩目標を「1日5g」としており、ほとんどの日本人は必要量をはるかに超える食塩をとっていると言えますので、夏に食塩摂取を増やすことは通常必要ありません。汗をかくからといってスポーツドリンクを飲みすぎると、糖分のとりすぎにつながります。普段の水分補給には、水や麦茶などを飲みましょう。

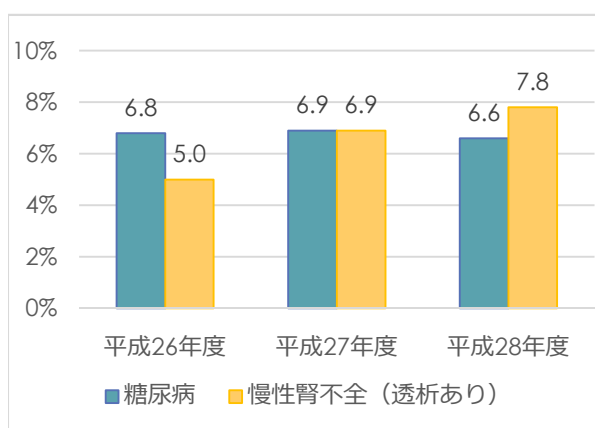
(2) 糖尿病の重症化予防

現状と課題

◎慢性腎不全（透析あり）の医療費が増加している

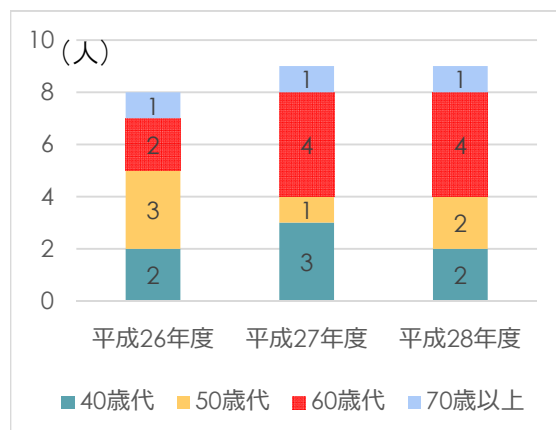
国民健康保険の医療費総額に対する糖尿病関連医療費の割合をみると、慢性腎不全（透析あり）にかかる医療費の割合が増加傾向にあります。人工透析になると日常生活が著しく制限されるだけでなく、1人あたり年間約500万円という高額な医療費がかかるため、重症化リスクの高い方に対して、人工透析への移行を防止する取り組みが必要です。

■糖尿病関連医療費の割合の推移（町）



資料：国保データベースシステム

■人口透析患者数の推移（町国保加入者）

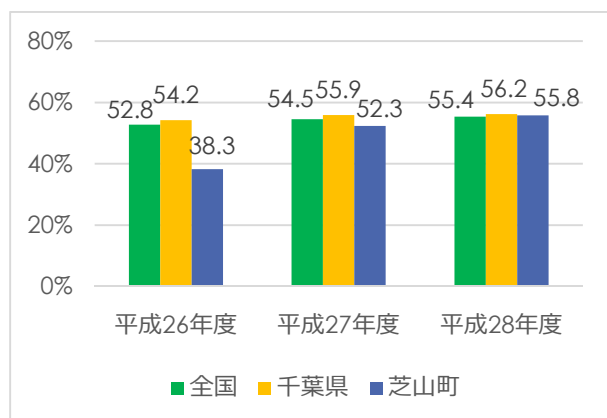


資料：国保データベースシステム

◎糖尿病の有所見者の割合が増加している

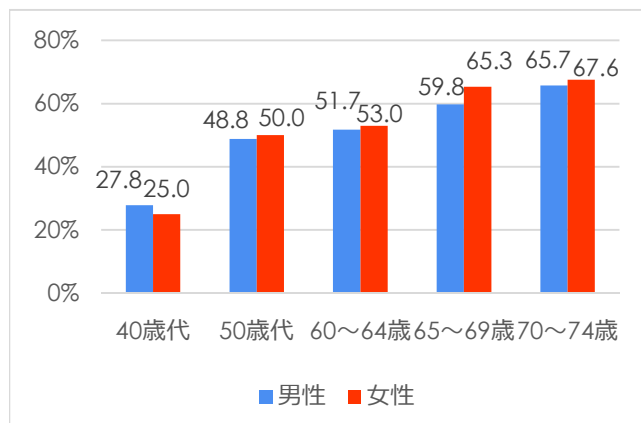
特定健診の結果をみると、糖尿病の検査項目であるHbA1c（※16）の有所見者の割合が年々増加しています。男女・年齢区分別にみると、65歳以上では男女とも有所見者の割合が60%以上となっています。

■糖尿病有所見者（※17）の割合の推移



資料：国保データベースシステム

■男女・年齢区分別糖尿病有所見者の割合（町）



資料：国保データベースシステム(H28)

※16 HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)・・・糖尿病の検査項目で過去1～2か月の平均血糖値を反映する

※17 糖尿病有所見者・・・HbA1cの値が5.6%以上の者

一人ひとりの取り組み

○健診の結果から医療機関を受診する必要がある場合は、速やかに受診しましょう

○主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をとりましょう

○歩数を増やす、体操や軽い筋トレを行うなど生活の中で意識して体を動かしましょう

地域の取り組み

糖尿病に関する正しい知識の普及	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣と糖尿病の関連など糖尿病に関する正しい知識を普及します。 	福祉保健課
運動実施への支援	<ul style="list-style-type: none"> 運動の効果や日常生活の中で身体を動かす工夫について周知します。 生活習慣病予防やロコモティブシンドローム予防のための運動教室を開催します。 	福祉保健課
糖尿病重症化予防のための個別支援	<ul style="list-style-type: none"> 糖尿病有所見者には、特定保健指導の利用や事後指導への参加を勧奨します。 腎機能の低下がみられる者に対しては、糖尿病の重症化予防のための継続した個別支援を実施します。 町内医療機関と連携した支援を展開します。 	町内医療機関 町民税務課 福祉保健課
保健推進員による普及・啓発活動	<ul style="list-style-type: none"> 保健センターと保健推進員が協力し、生活習慣改善のための知識を普及・啓発します。 	保健推進員協議会 福祉保健課

目標項目

目標項目	対象	現状 (平成 28 年度)	目標 (平成 34 年度)	出典
新規人工透析患者の抑制	町民	9 人	新規透析患者 0人	KDB「厚生労働省様式3～7 人工透析のレセプト分析」
糖尿病有所見者の割合の減少 (HbA1c5.6%以上)	65 歳以上の男女	男性 65～69 歳 59.8% 70～74 歳 65.7% 女性 65～69 歳 65.3% 70～74 歳 67.6%	現状値より減少	KDB「厚生労働省様式6-2～7 健診有所見者状況」

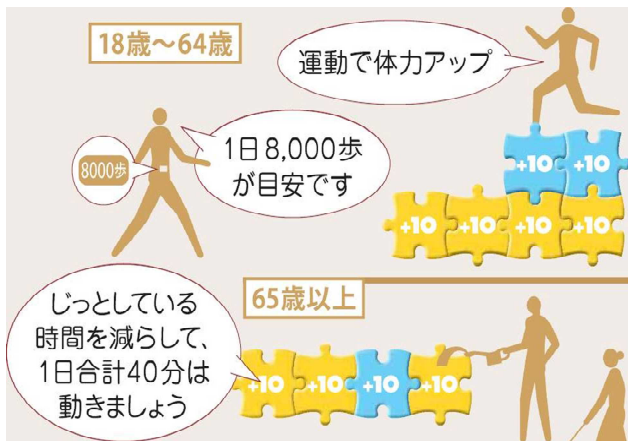
プラス
今よりも+10分身体を動かそう



今より「10分多く」元気にからだを動かすことで、健康寿命がのびせることをご存知でしょうか。10分からだを動かすことで、「死亡のリスクを2.8%」「生活習慣病発症を3.6%」「がん発症を3.6%」「ロコモ・認知症を8.8%」低下させるかことが可能なことが示唆されています。また減量効果としても、+10分を1年間継続すると1.0～2.0kgの効果が期待できます。今より10分多く毎日からだを動かしてみませんか。

◆始めてみましょう

目標は、**18歳～64歳の方は1日合計60分**、元気に体を動かすことです。
65歳以上の方は1日40分が目標です。これらを通じて、体力アップをめざしましょう。



<1日の歩数と病気の関係>

予防できる病気	歩数	うち中強度の歩数(分)
うつ病	4,000歩	5分
寝たきり・認知症	5,000歩	7.5分
動脈硬化・骨粗しょう症	7,000歩	15分
高血圧・糖尿病・脂質異常症	8,000歩	20分
メタボリックシンドローム	10,000歩	30分

◆生活の中で運動を

忙しいから運動をする時間が無理という方にお伝えしたいのが、「60分間歩き続けるのも、10分細切れで6回歩くのも、どちらも効果は同じ。」という事です。運動することだけが身体活動ではありませんので、生活活動を増やすために、からだを動かす機会や環境は「いつなのか?」「どこなのか?」振り返ってみましょう。

こんな工夫ではじめましょう!

- 仕事の休憩時間に軽くストレッチ
- コピーをとりながら、踵の上げ下げ
- 歩くときは歩幅を広くして歩く、早歩きをする
- 洗濯や掃除などの家事をキビキビ行う
- テレビを見ながら、筋トシやストレッチ
- 歯磨き中にスクワット



コラム

◆いつまでも元気な足腰を ～自分のペースで行いましょう～

軽い体操

ゆるやかですが、大きな動きで筋肉や関節をほぐします。

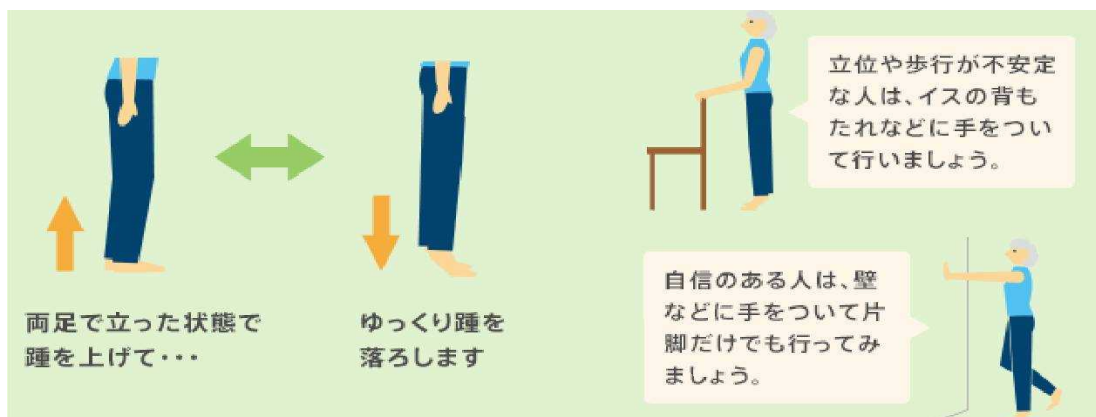


下肢筋力をつけるスクワット 1日の回数の目安：深呼吸をするペースで、5～6回×3セット



ポイント：動作中は息を止めないようにします。支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

ふくらはぎの筋力をつけるヒールレイズ 1日の回数の目安：10～20回×2～3セット



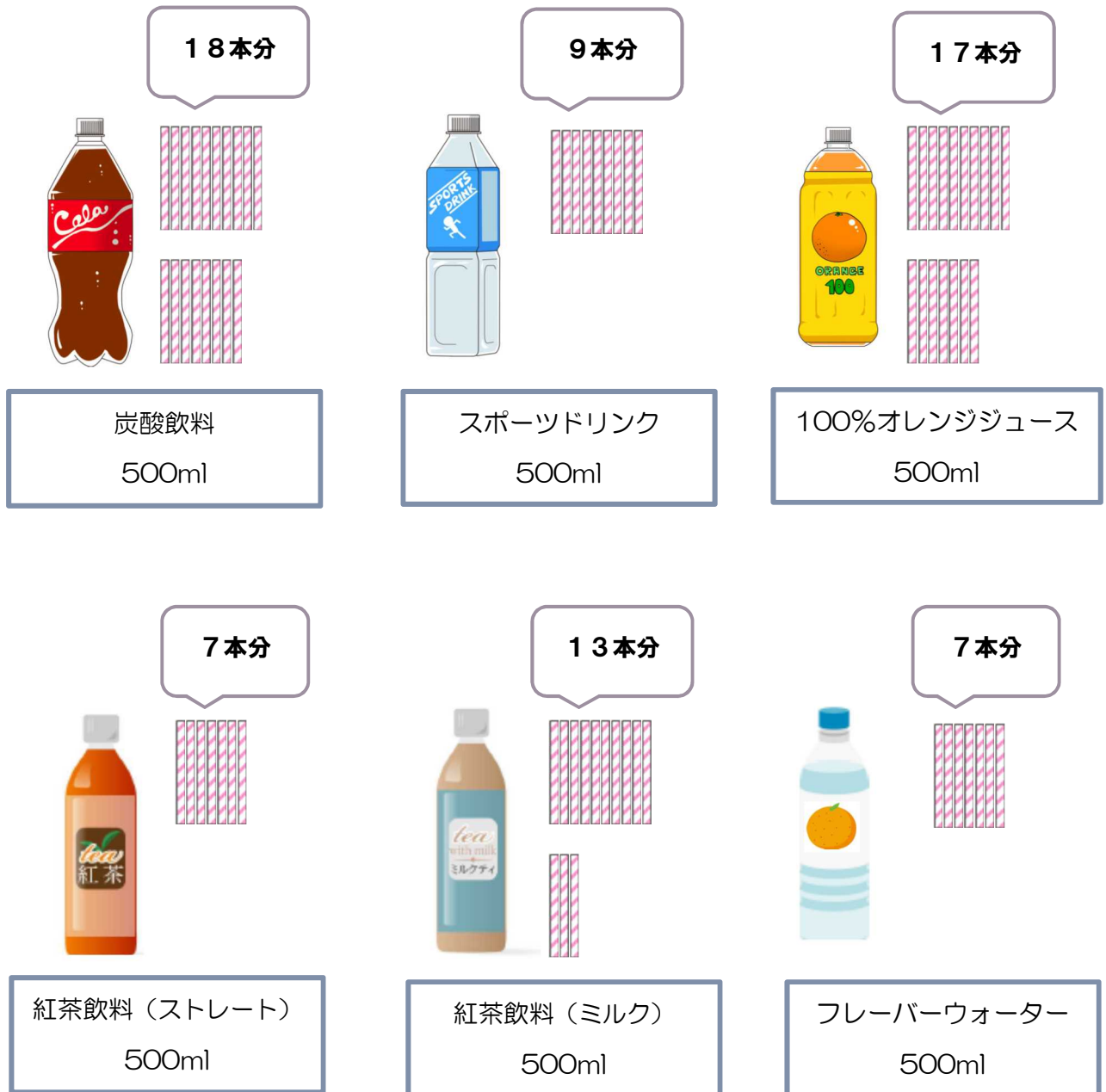
ポイント：バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。また踵を上げすぎると転びやすくなります。

コラム

とり過ぎに注意！ 飲み物の糖分はどれくらい？

飲み物に含まれる糖分はスティックシュガー何本分？

※飲み物の炭水化物量から算出（スティックシュガー1本=3g）



普段、何気なく飲んでいる飲み物でも、種類によっては、たくさんの糖分が含まれています。糖分のとり過ぎは血糖値や中性脂肪値を上げ、糖尿病や動脈硬化を発症・進行させる原因になります。

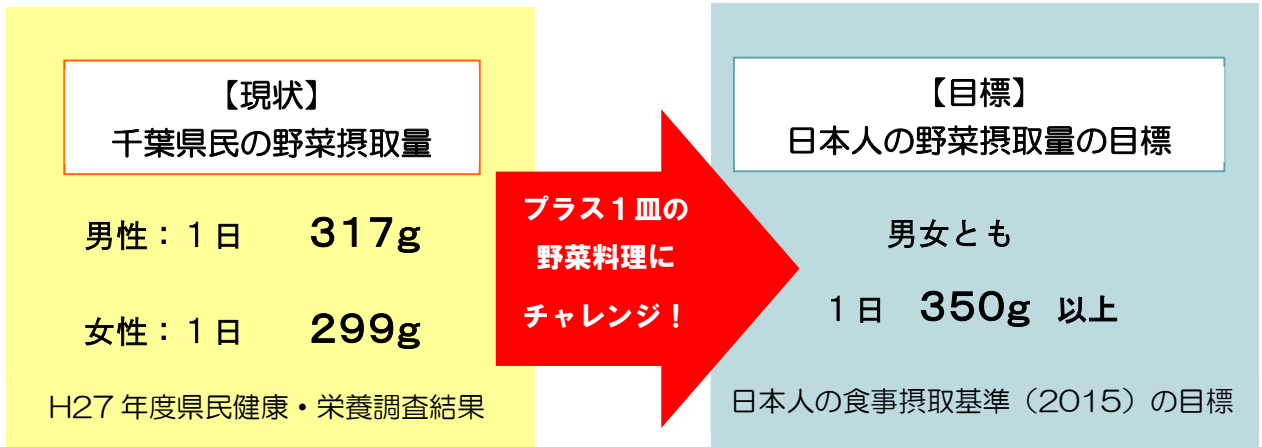
飲み物からの糖分のとり過ぎに注意しましょう！

コラム

野菜で健康生活！ 1日プラス1皿の野菜料理にチャレンジしよう！

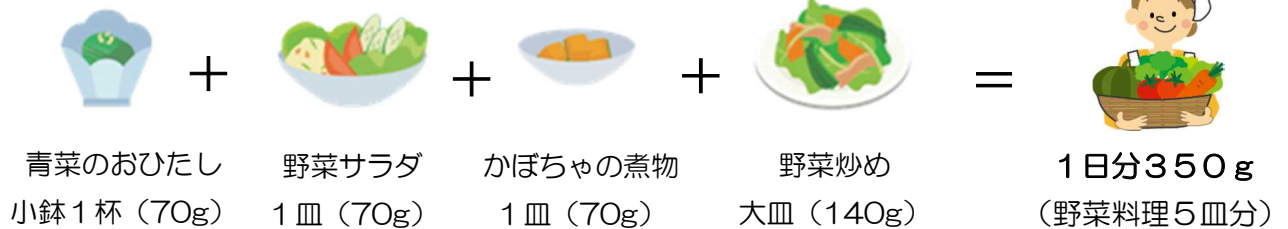
野菜摂取量は目標量よりも少なく、**野菜不足**になっています

野菜の摂取量を増やすことは、肥満予防や糖尿病予防などに効果があります。
毎日の食事に、あと1皿の野菜料理をプラスしてみませんか？



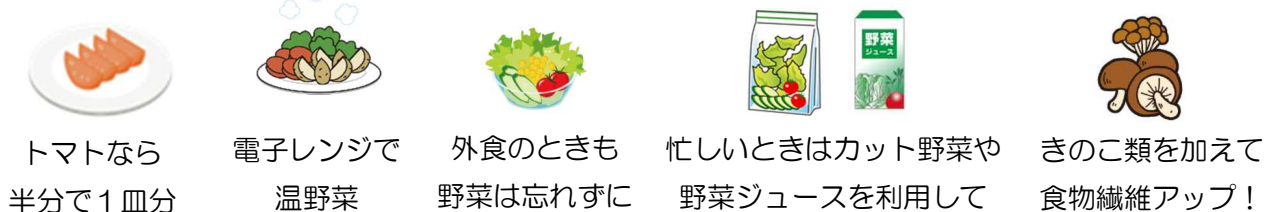
1日350gの野菜ってどれぐらい？

小鉢や小皿の野菜料理は1皿分で約70g。1日に5皿分の野菜料理を食べると、目標の350gにとどきます。大皿の野菜料理は2皿分（140g）として数えましょう。



毎日の食事にもう1皿分の野菜をプラスしよう！

毎日の食事に、もう1皿分の野菜料理をプラスしてみましょう。
ビタミン、ミネラル、食物繊維の効果で、お肌やおなかの調子もよくなるはずです。



(3) がん予防

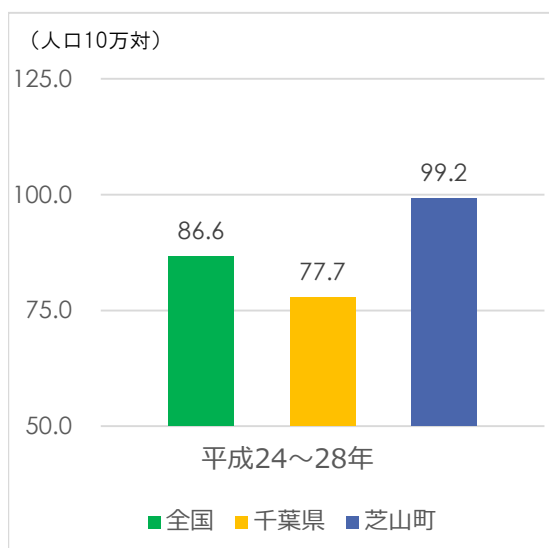
現状と課題

◎がん死亡率が県と比較して高い

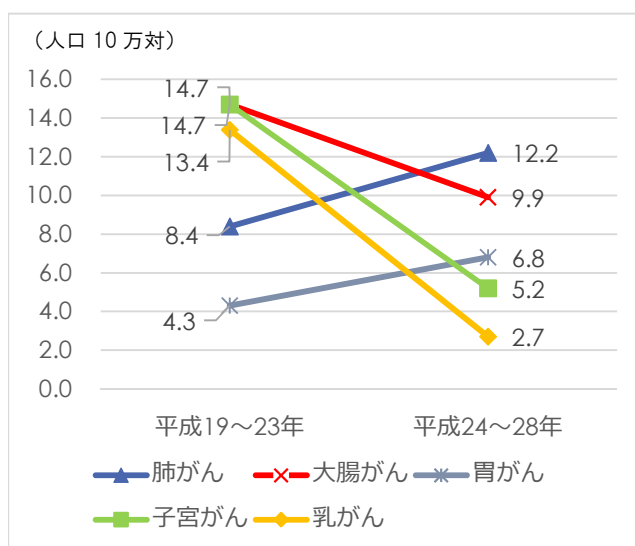
75歳未満のがんの年齢調整死亡率（人口10万対）は全国、千葉県よりも高い状況です。また、町のがん死亡率を主要部位別に平成19～23年と平成24～28年で比較すると、肺がん、胃がんが増加しており、大腸がん、子宮がん、乳がんは減少しています。

がんによる死亡者数は50歳代から増え始め、部位別にみると、平成25年度から平成27年度までの3年間では肺がんの死亡者数が17件と最も多く、次いで、すい臓がん（13件）、大腸がん（13件）となっています。

■がん75歳未満年齢調整死亡率

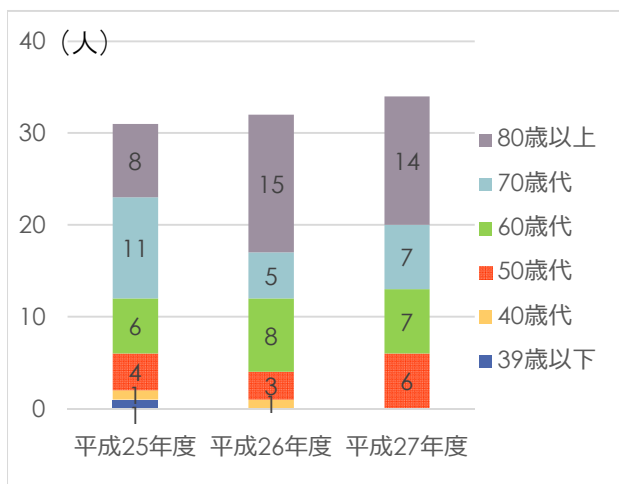


■部位別のがん75歳未満年齢調整死亡率（町）



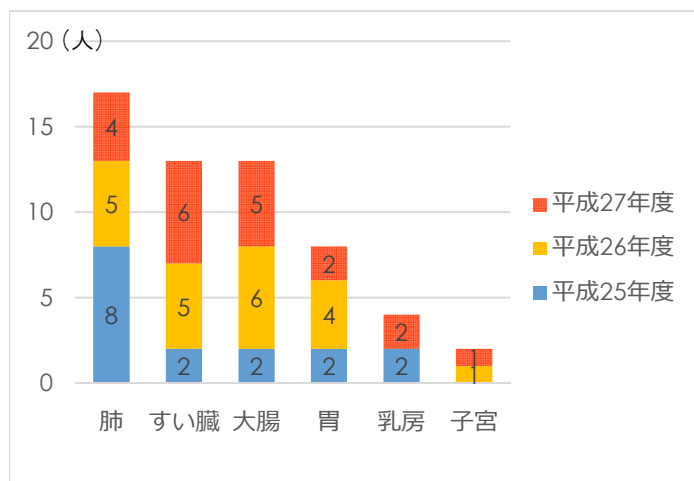
資料:ちば県民保健予防財団 市町村別健康指標

■年代別がん死亡者数（町）



資料:千葉県衛生統計年報

■主要部位別がん死亡者数（町）

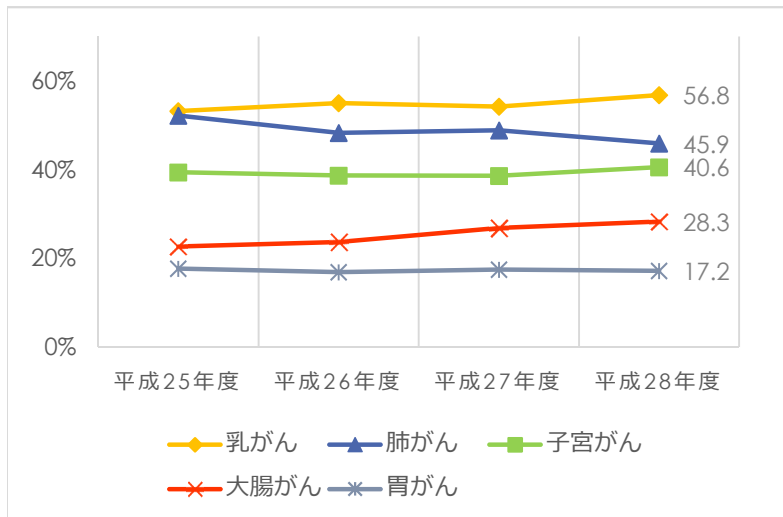


資料:千葉県衛生統計年報

◎胃がん検診の受診率が低い

町で実施しているがん検診の受診率（40～69歳）をみると、乳がん検診は50%以上、肺がん、子宮がん検診は40%以上となっていますが、胃がん検診は平成28年度で17.2%と最も低い受診率となっており、胃がん検診の受診率向上が課題です。

■がん検診受診率（40～69歳）の推移（町）

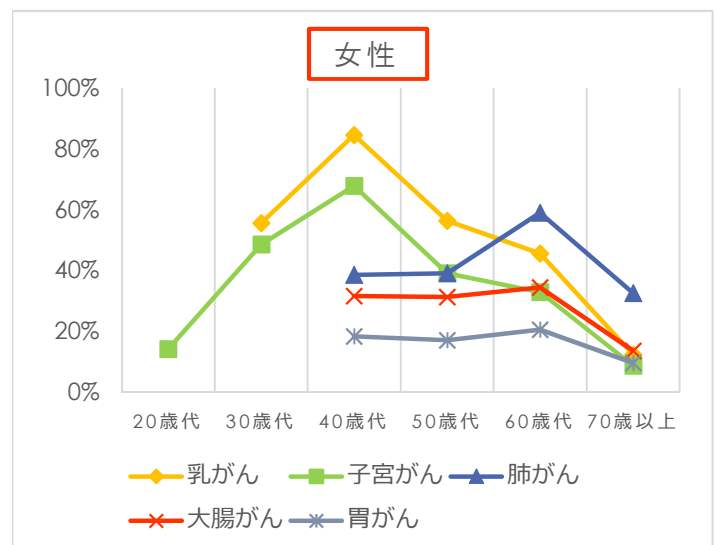
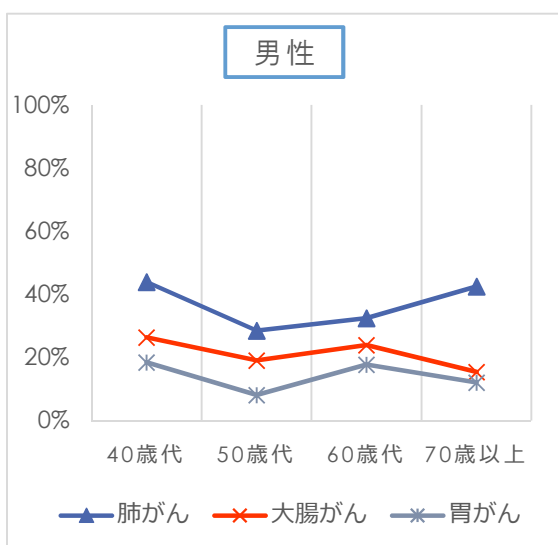


資料:福祉保健課

◎50歳代男性はがん検診受診率が低い

性別・年代別のがん検診受診率をみると、50歳代の男性はすべてのがん検診で受診率が低くなっており、受診率向上のための取り組みが必要です。乳がん、子宮がん検診は40歳代女性の受診が高い状況です。

■年代別がん検診受診率（町）

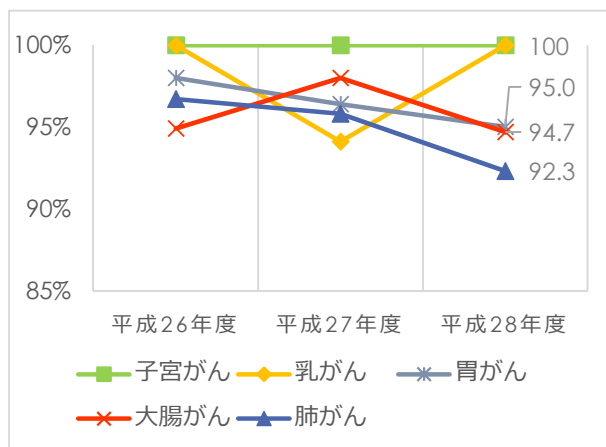


資料:福祉保健課

◎がん検診精密検査受診率は 100%に届いていない

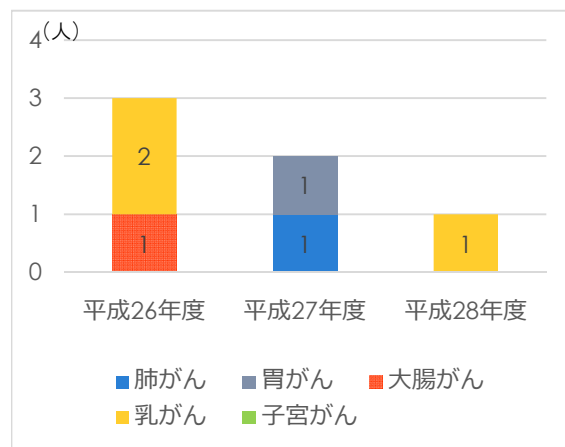
がん検診の結果要精密検査となり、そのうち精密検査を受診した人の割合をみると、平成 28 年度は胃がん、大腸がん、肺がん検診で 100%に届いていません。がんの早期発見のために、要精密検査となった方全員が精密検査受診につながる取り組みが必要です。

■がん検診精密検査受診率の推移（町）



資料：福祉保健課

■精密検査におけるがん発見者数（町）



一人ひとりの取り組み

- がん検診の対象年齢になったら、毎年がん検診を受診しましょう
- 精密検査が必要と判定された場合は、速やかに医療機関を受診しましょう
- がんのリスクを高める生活習慣の改善として、禁煙・減塩等に努めましょう

地域の取り組み

受診しやすい体制づくり	・休日検診、個別検診の実施や複数検診の同時開催により、働き盛り世代が受診しやすい体制を整備します。	福祉保健課
各種がん検診の受診促進	・特定年齢に対して無料クーポン券を送付します。 ・節目年齢への受診勧奨、検診未受診者への受診再勧奨を実施します。	福祉保健課
精密検査受診につなげる取り組み	・精密検査費用を助成します。 ・精密検査未受診者には再勧奨します。	福祉保健課
がん予防のための普及・啓発活動	・がん予防のための生活習慣改善の支援として、禁煙や減塩等について、啓発します。	福祉保健課

目標項目

目標項目	対象	現状 (平成 28 年度)	目標 (平成 34 年度)	出典
胃がん検診受診率の向上	40～69 歳の男女	17.2%	現状値より増加	福祉保健課

コラム がん検診を受けましょう！

ご存知でしたか？ 町のがん検診は、検診料金を町が補助しているため、高価な検診をお得に受けることができます。一部がん検診（乳・胃・大腸・前立腺・肺）は、休日（土曜日または日曜日）も実施しているため、平日に仕事がある方も受けられます。

○集団検診

検診の種類	検診内容	対象者
子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診	20歳以上の女性
乳がん検診 ※40～59歳の方は超音波検査とマンモグラフィー検査を隔年で交互に実施します	超音波（エコー）	30～59歳の女性
	マンモグラフィー（乳房レントゲン）	40歳以上の女性
胃がん検診	胃部レントゲン検査（バリウム造影）	40歳以上の男女
大腸がん検診	便潜血反応検査（2日間便を採ります）	40歳以上の男女
前立腺がん検診	PSA検査（血液による検査）	50歳以上の男性
肺がん検診	胸部レントゲン検査（結核検診兼ねる）	40歳以上の男女
	かくたん検査（3日間痰を採ります）	

○個別検診

検診の種類	検診内容	対象者	実施医療機関
胃がん検診	胃部レントゲン検査	40歳以上の男女	国保多古中央病院
大腸がん検診	便潜血反応検査（2日間便を採ります）		
肺がん検診	胸部レントゲン検査（結核検診兼ねる）		
	かくたん検査（3日間痰を採ります）		
子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診	20歳以上の女性	近隣の医療機関

お申込み・お問合せは 芝山町保健センター（電話）77-1891 まで

(4) たばこ対策

現状と課題

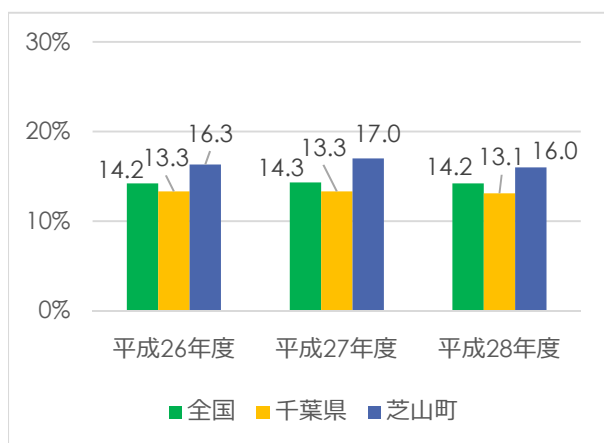
◎喫煙者の割合が国、県と比較して高い

特定健診における質問票調査の結果をみると、喫煙者の割合は全国、千葉県よりも高い状況です。

◎40歳代、50歳代の男性に喫煙者が多い

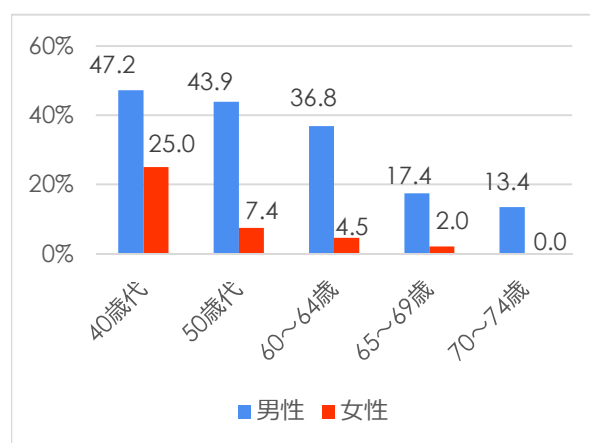
男女別・年齢区分別の喫煙者の割合をみると、男性は40歳代、50歳代で喫煙者の割合が40%以上となっています。また、男女とも若年層で喫煙者が多く、年齢が上がると喫煙率は減少しています。

■喫煙者の割合の推移



資料：国保データベースシステム

■男女・年齢区分別喫煙者の割合（町）



資料：国保データベースシステム(H28)

一人ひとりの取り組み

○たばこの害や COPD（※18）など喫煙による健康被害について学びましょう

○公共施設、職場、家庭等において、受動喫煙（※19）防止に努めましょう

※18 COPD(シーオーピーディー)・・・有害物質(主にたばこの煙)を長年に吸入することで起きる肺の炎症性疾患。日本語では慢性閉塞性肺疾患と呼ばれる。

※19 受動喫煙・・・たばこを吸わない人が喫煙者と同じ空間にいて、自分の意思とは無関係にたばこの煙を吸わされること

地域の取り組み

たばこの害に関する正しい知識の普及	<ul style="list-style-type: none"> たばこの害や COPD に関する知識を普及します。 妊婦や乳幼児の保護者に対して、たばこが胎児や乳幼児の健康に及ぼす影響について、情報提供します。 	福祉保健課
受動喫煙防止の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> 公共施設における建物内禁煙を推進します。 	総務課 教育課 福祉保健課
禁煙希望者への支援	<ul style="list-style-type: none"> 禁煙希望者に対し、禁煙外来の紹介や個別相談等の個別支援を実施します。 	福祉保健課
学校を通じた啓発	<ul style="list-style-type: none"> たばこの害に関する正しい知識を身につけられるよう喫煙防止教育を実施します。 	学校

目標項目

目標項目	対象	現状 (平成 28 年度)	目標 (平成 34 年度)	出典
喫煙者の割合の減少	40～50 歳代の男性	40 歳代 47.2% 50 歳代 43.9%	現状値より減少	特定健診質問票

コラム

喫煙による健康影響を知り、禁煙による健康改善をめざそう！

たばこの害を学びましょう

いまでは、たばこが健康に良くないことは多くの人が知っています。しかし私たちは、たばこの具体的な健康被害まで理解しているでしょうか？たばこに関する正しい知識を身につけて、自分や家族の健康について考えてみましょう。

たばこの煙には、吸う人が直接吸い込む「主流煙」と、火のついた先から出る「副流煙」があります。この副流煙には、主流煙に比べてニコチンが2.8倍、タールが3.4倍も含まれています。この副流煙を、自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。



〈煙に含まれる物質の一例〉

科学物質	含むものの例
アセトン	ペンキ除去剤
ブタン	ライター用燃料
ヒ素	あり殺虫剤
カドニウム	カーバッテリー
一酸化炭素	排気ガス
トルエン	工業溶剤

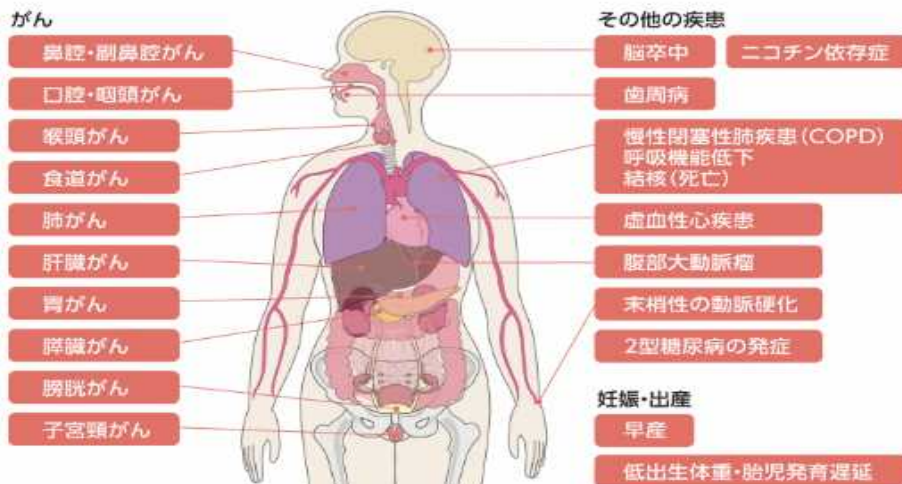
出典：Mackay Jet al. The Tobacco Atlas 2nd ed.2006

たばこの煙には、4,000種類以上もの化学物質が含まれています。

そのうち、発がん性物質は、なんと60種類もあります。

たばこの体への影響

たばこは肺以外にも多くの影響を与えます。脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気の原因になります。そのほかにも、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、糖尿病、消化性潰瘍などになりやすく、妊娠や出産などにも悪影響を及ぼします。



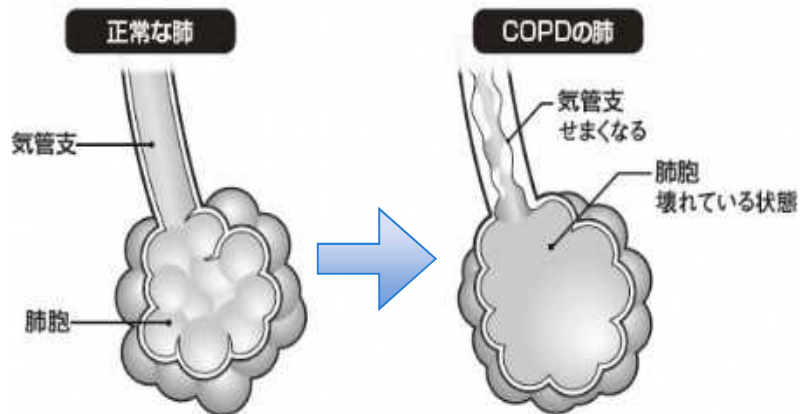
出典：国立がん研究センター「喫煙と健康 厚生労働省 喫煙の健康影響に関する検討会報告書（平成28年8月）の概要を知りたい人のために」

コラム

COPD ～肺の生活習慣病～

COPD（シーオーピーディー・慢性閉塞性肺疾患）とは、長年の喫煙などが原因で、呼吸に欠かせない肺の組織が壊れていく病気です。

その原因のほとんどは「たばこ」です。たばこの有害物質が気管支の壁に炎症を起こすと「咳」「痰」などが出るようになります。また、粘膜に傷がついているので、病原菌に感染しやすくなります。一度壊れた肺は元には戻りません。まずは、「禁煙」が必要です。



「その息切れ、COPD かもしれません！」

- ①たばこの煙により肺に炎症が起こる
- ②さらに炎症が進むと気管支がせまくなり、空気が通りにくくなる
- ③肺胞が壊れると、肺は古くなったゴム風船のように弾力を失ってしまう



「咳・痰」・・・気管支の慢性的な炎症により、風邪でもないのに咳や痰が続く

「息苦しさ」・・・吸い込んだ空気が肺にたまって出せなくなり、新たに空気を吸い込むことが難しくなるので、息苦しさを感ずる

「息切れ」・・・酸素と二酸化炭素の交換がうまく行われず、軽い動作でも息切れする



COPD 症状チェック

40 歳以上の喫煙者



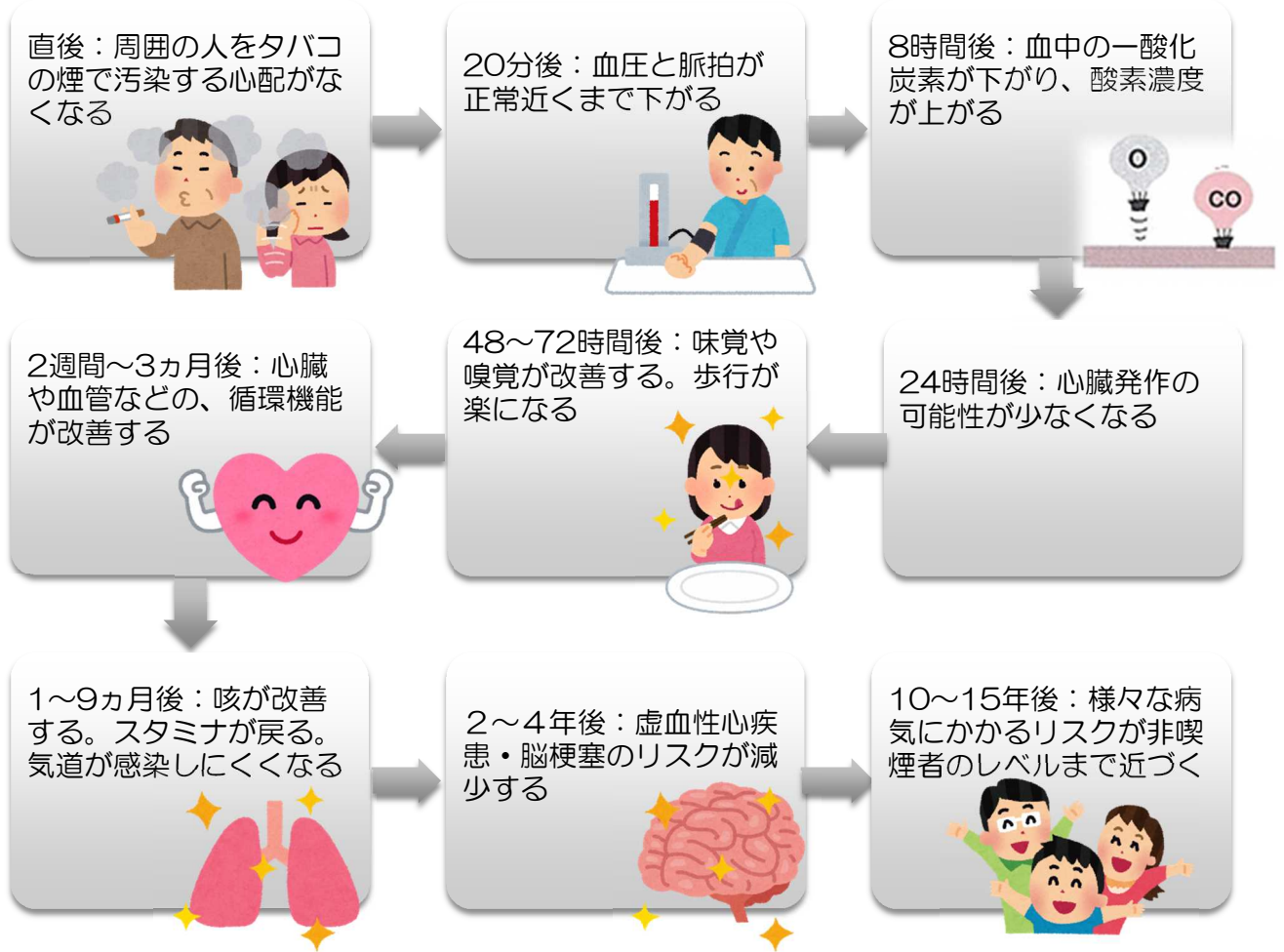
- 若いころから冬の朝に咳や痰が出やすい
- 階段を上り下りするとき、息切れする・きつく感じる。
- 同世代の人と歩くと自分だけ遅れる、追いつこうとすると息切れする。



1つでも当てはまる方は、COPD の可能性があります！

コラム

禁煙のメリットはたくさんあります



出典：厚生労働省 「e-ヘルスネット」

禁煙に興味あるけど、どうしたらいいの？

「ニコチン依存症」は、1人だけではなかなか克服できるものではありません。「やめなければと思っているけどやめられない」「禁煙が続かない」という方は、禁煙外来を受診することをおすすめします。禁煙治療は条件を満たして医師が認めた場合、保険適用となります。

保険適用となる基準	
<ul style="list-style-type: none"> ニコチン依存症の判定テストが5点以上 	<ul style="list-style-type: none"> ただちに禁煙を始めたいと思っている
<ul style="list-style-type: none"> [1日の平均喫煙本数×これまでの喫煙年数]が200以上 	<ul style="list-style-type: none"> 禁煙治療を受けることを文書で同意している

禁煙外来の探し方

日本呼吸器学会のURLの「フリーワード検索」に「禁煙外来」と入れると検索できます。

第5章 食育の取り組み（食育推進計画）

1. 地産地消と食の安全確保の推進

（1）地産地消の推進と地元農産物の魅力発信

現状と課題

◎食育の浸透性が低い

行政関係部局、地元農業協同組合、地元直売所等がそれぞれで食育活動を実施しており、地元農産物のPRや小中学生に対して地産地消を推進しています。

しかしながら、食育自体の浸透性がまだまだ十分ではないと考えられるため、今後も、更なる食育の推進を図るために行政関係部局を中心に連携を強化しながら、既存取り組みの拡充や新たな取り組みを検討していく必要があります。

一人ひとりの取り組み

○町内イベント等に参加し、直に地元農産物の魅力に触れましょう

○地元農産物に興味・関心を持ち、食育の意識を高めましょう

地域の取り組み

地元農産物の魅力発信	<ul style="list-style-type: none"> • すいかの試食会等のイベントを実施し、地元農産物の魅力を発信します。 • 町内外のPRイベント（芝山はにわ祭、産業祭、町外イベント各種）に出店し、地元農産物の魅力を発信します。 	丸朝園芸農業協同組合 山武郡市農業協同組合 風和里しばやま 地元生産者団体 まちづくり課
地産地消の推進	<ul style="list-style-type: none"> • 学校給食における地元農産物の活用を推進します。 	丸朝園芸農業協同組合 山武郡市農業協同組合 学校・学校給食センター
地元農産物を用いた食育の支援	<ul style="list-style-type: none"> • 地元農産物を用いて食の講座等を実施します。 • 地元農産物を使った減塩レシピを普及します。 	丸朝園芸農業協同組合 福祉保健課

目標項目

項目	対象	現状 (平成28年度)	目標 (平成34年度)	出典
関係部局と連携を取りながら新規イベント等へ参加する(もしくは実施する)。	町内外	適宜	2回 (新たな取り組み)	まちづくり課

地元農産物をつかったおすすめレシピ

空の駅 風和里しばやま



にんじんチャンプルー

エネルギー133kcal 塩分1.1g

〔材料（5人分）〕			
にんじん（せん切り）	2本	万能ねぎ（3センチ長さ）	2本
玉ねぎ（うす切り）	1／2個	かつお節	ひとつかみ
サラダ油	適量	顆粒だし	大さじ1
木綿豆腐	1丁	塩、黒こしょう	適量
卵	1個		

〔作り方〕

- ①フライパンにサラダ油をひいてにんじんを炒め、しんなりしたら玉ねぎを加えてさらに炒める。塩、黒こしょう、顆粒だしを入れてなじませる。
- ②豆腐を手でくずして入れ、水分をとばしたら、溶きほぐした卵を入れて火を入れ、万能ねぎ、かつお節を加えて混ぜる。

♪にんじんが苦手な子でも食べやすいメニューです

たっぷり野菜のジンジャースープ

エネルギー61kcal 塩分1.2g

〔材料（4人分）〕			
れんこん	60g	長ねぎ	15g
大根	120g	しょうが	5g
にんじん	20g	だし汁	600ml
こんにゃく	40g	しょうゆ	大さじ1
木綿豆腐	150g	塩	小さじ1／4
油揚げ	半分		

〔作り方〕

- ①れんこん、大根、にんじん、こんにゃくは小さい乱切りに、豆腐はさいの目切りに、油揚げは油抜きをして短冊切りに、長ねぎは斜め切り、しょうがはみじん切りにする。
- ②なべにだし汁、れんこん、大根、にんじん、こんにゃくを入れ、アクをとりながら煮る。
- ③野菜がやわらかくなったら油揚げと豆腐を入れ、火が入ったら調味料と長ねぎ、しょうがを加える。

(2) 食の体験活動の促進

現状と課題

◎関係機関の更なる連携が求められている

地元の農業協同組合や農家等の協力により、保育所・学校において食の体験活動を実施しています。また、地元農産物を使った料理教室等を実施して食育の推進を図っています。

今後も継続的な活動が必要であり、関係機関との更なる連携が必要です。

一人ひとりの取り組み

○実施される取り組みに意欲的に参加することで、食育活動を実践しましょう

○体験活動で得たことを活かして、食育の素晴らしさを家族や周囲に伝えましょう

地域の取り組み

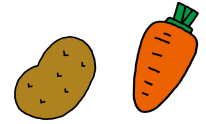
体験活動による食育推進	<ul style="list-style-type: none"> ・保育所や小学校において、農業体験を通して食育活動を実施します。(田植え・稲刈り、畑作物の種まき・収穫) 	山武郡市農業協同組合 風和里しばやま 地元生産者団体 学校 保育所 まちづくり課
	<ul style="list-style-type: none"> ・地元産の米や野菜を使った料理教室等を実施します。(各団体による料理教室等の開催) ・幼児期から高齢期まで世代に応じた食育の取り組みを推進します。 	保健推進員協議会 福祉保健課
学校給食における食育推進	<ul style="list-style-type: none"> ・給食の残菜ゼロ活動や郷土料理を献立にすることで食育活動を実施します。 	学校・学校給食センター

目標項目

項目	対象	現状 (平成28年度)	目標 (平成34年度)	出典
関係部局と連携を取りながら新規イベント等を実施する。	町内	適宜	2回 (新たな取り組み)	まちづくり課

地元農産物をつかったおすすめレシピ

芝山町学校給食センター



じゃがいものきんぴら

エネルギー68kcal 塩分 0.6g

〔材料（4人分）〕			
じゃがいも	80g	砂糖	大さじ1
ごぼう	40g	しょうゆ	小さじ2
にんじん	30g	みりん	小さじ1/3
さつまあげ	40g	油（炒め用）	適宜
突きこんにゃく	40g		

〔作り方〕

- ①ごぼうはせん切りにし、さっと水にさらし、水気をきる。にんじんはせん切りにする。さつまあげは短冊切りにする。突きこんにゃくはざく切りにし、1分ほどゆでておく。
- ②じゃがいもは長さ3～4cmの太めのせん切りにし、水にさらし、ゆでておく。
- ③フライパンに油をしき、ごぼう、人参を炒め、突きコンニャク、さつまあげを加え炒め、火が通ったら、調味料を入れて味を整え、仕上げにゆでたじゃがいもを加え、さっくり混ぜて仕上げる。

パリパリサラダ

エネルギー58kcal 塩分 0.4g

〔材料（4人分）〕		ドレッシング	
にんじん	40g	酢	小さじ1弱
キャベツ	60g	サラダ油	小さじ1と1/2
きゅうり	40g	砂糖	小さじ1弱
ハム	20g	塩	少々
シュウマイの皮	20g	こしょう	少々
油(揚げ用)			

〔作り方〕

- ①にんじんはせん切り、キャベツは太めのせ切り、きゅうりは小口切りにする。野菜は切ったら、さっとゆで冷ます。
- ②ハムはせん切りにし、さっとゆで冷ます。
- ③シュウマイの皮は、5mm幅くらいの太めのせん切りにし、油でパリッと揚げ、冷ます。
- ④ドレッシングを作り、ハムと野菜を和え、最後に揚げたシュウマイの皮を散らす。

♪学校給食で人気のメニューです。

地元農産物をつかったおすすめレシピ



芝山町保健推進員協議会（ちば食育ボランティア）

にんじんとピーマンのごまあえ

エネルギー79kcal 塩分0.4g

〔材料（4人分）〕				
にんじん	160g	A	白すりごま	小さじ4
ピーマン	2個		砂糖	小さじ1~2
ごま油	小さじ1		しょうゆ	小さじ2

〔作り方〕

- ①にんじんは皮をむいて、せん切りにする。ピーマンは種をとって縦にせん切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんじんとピーマンをしんなりするまで炒める。
- ③火を止めてから、混ぜ合わせたAを加えてあえる。

トマトとしらすのサラダ

エネルギー81kcal 塩分0.8g

〔材料（4人分）〕				
トマト	3個	A	めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
しらす	45g		オリーブ油	大さじ1
青じそ	5枚		白すりごま	大さじ1

〔作り方〕

- ①トマトは食べやすい大きさに切る。青じそはせん切りにする。
- ②ボールにAの調味料を入れて混ぜ合わせ、トマト、しそ、しらすを加えてあえる。

芝山町保健推進員協議会

食育ボランティアとして、地元の食材を使った料理教室や幼児・小学生の親子を対象とした食育教室を実施しています。

また、保健センターと連携して減塩の推進にも取り組んでおり、塩分ひかえめでもおいしいレシピを紹介しています。

(3) 食の安心・安全の確保

現状と課題

◎食の安心・安全の確保

地元農産物の安心・安全な供給体制の確立を目指すと共に、環境に配慮した農林水産業の取組を推奨しています。

生産者、出荷団体、山武農業事務所（県）等との連携を強化し、更なる取組の推進と合わせて食の安全性を伝えることが求められています。

一人ひとりの取り組み

- 生産者は、化学合成農薬や化学肥料の使用を低減化した農産物の栽培を目指しましょう
- 生産者は、自然環境への負担軽減を意識し、持続性の高い農業生産方式の導入を目指しましょう
- 消費者は、食の安心・安全への関心を深めましょう

地域の取り組み

ちばエコ農産物の認証に向けた支援	<ul style="list-style-type: none"> ・農産物において、通常栽培と比べ「化学農薬」「化学肥料」の使用を半分以下にして栽培した「ちばエコ農産物」について、生産者への認証推進を図ります。 	地元出荷団体 山武農業事務所（県） まちづくり課
エコファーマーの認定に向けた支援	<ul style="list-style-type: none"> ・持続性の高い農業生産方式の導入計画を作成した「エコファーマー」の認定について、農業者への支援を図ります。 	地元出荷団体 山武農業事務所（県） まちづくり課
食の安心・安全への支援	<ul style="list-style-type: none"> ・消費者に対して、食の安心・安全の知識推進を図ります。 ・安心・安全な給食を提供します。 	まちづくり課 学校・学校給食センター

目標項目

項目	対象	現状 (平成 28 年度)	目標 (平成 34 年度)	出典
ちばエコ農産物の認証件数の増加	町内生産者	19件	29件	まちづくり課
エコファーマーの認定件数の増加	町内生産者	86件	96件	まちづくり課

2. 子どもの健康づくり

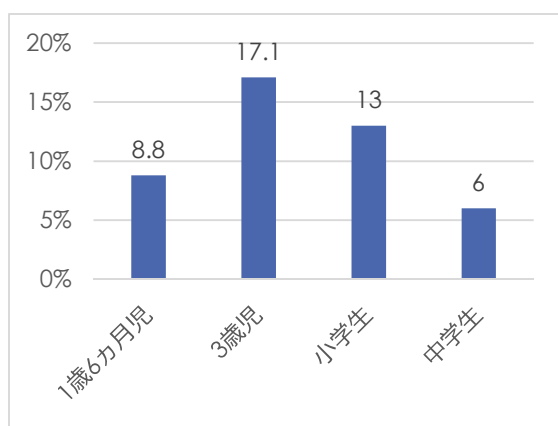
(1) 肥満予防

現状と課題

◎3歳児の肥満が多い

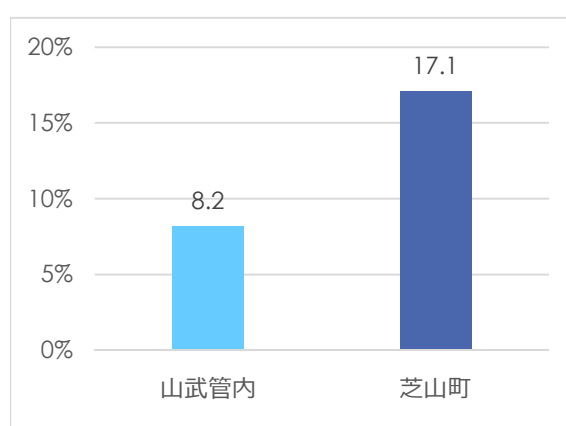
肥満傾向にある子どもの割合をみると、3歳児で最も高く、中学生では低くなっています。肥満傾向にある3歳児の割合は、山武保健所管内平均の2倍以上です。

■肥満傾向にある子どもの割合（町）



資料：幼児健診(H28)、学校定期健診(H28)

■肥満傾向にある3歳児の割合

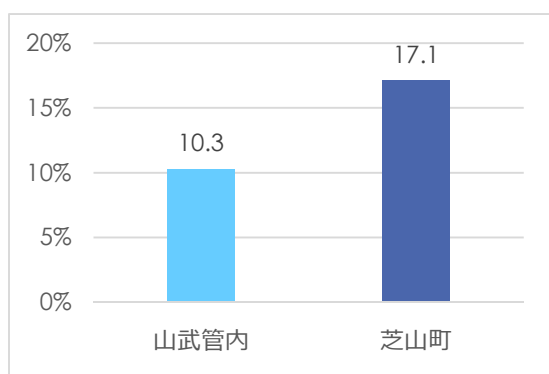


資料：山武管内行政栄養士業務検討会(H28)

◎おやつ回数が多く、甘いものを飲食する回数も多い

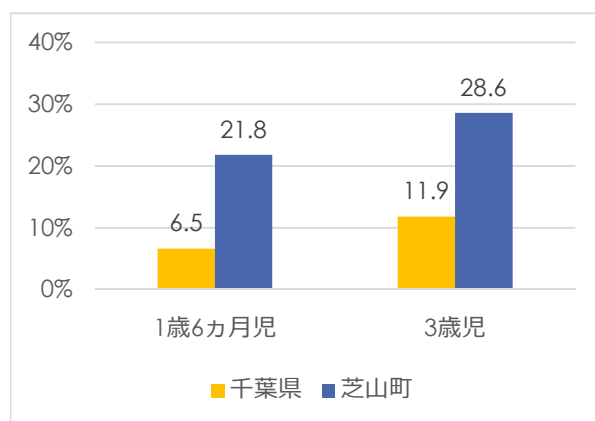
3歳児健診の受診者を対象とした調査では、1日3回以上おやつを飲食する割合が17%であり、山武保健所管内平均よりも高い状況です。また、甘いものを1日に3回以上飲食している割合は、1歳6カ月児、3歳児ともに千葉県の上を2倍以上です。

■1日3回以上おやつを食べている3歳児の割合



資料：山武管内行政栄養士業務検討会(H28)

■1日3回以上甘いものを飲食する割合



資料：市町村歯科健診(検診)実績報告書(H28)

一人ひとりの取り組み

- バランスのよい食事を、ゆっくりよく噛んで食べましょう
- 甘い食べ物や飲み物は、適量を決まった時間にとりましょう
- 遊びやスポーツを通して、積極的に体を動かしましょう

地域の取り組み

乳幼児期の食習慣についての啓発	・乳幼児健診や教室などで、規則正しい食事リズムやバランスのよい食事の大切さについて周知します。	福祉保健課
乳幼児期の身体活動についての啓発	・幼児の教室などで、体を使った遊びについて周知します。	福祉保健課
幼児健診における個別指導の実施	・乳幼児健診において、肥満度や発育曲線を確認し、個別指導を実施します。	福祉保健課
学校を通じた指導・啓発	・定期健診において、肥満度を確認し、子どもや保護者への指導、啓発を行います。	学校
小中学生の体力づくりの推進	・学校体育や社会体育を通して、小中学生の体力づくりを推進します。	学校 教育課

目標項目

目標項目	対象	現状値 (平成 28 年度)	目標値 (平成 34 年度)	出典
肥満傾向にある子どもの割合の減少	3 歳児	17.1%	現状値より減少	3 歳児健診結果

コラム

毎日、合計60分以上体を動かそう！



『毎日合計60分以上』体を動かす事は幼児の肥満予防にも、成長発達にも重要です。

〈幼児期に経験する基本的な動き〉

体のバランスをとる動き



体を移動する動き



用具などを操作する動き



コラム

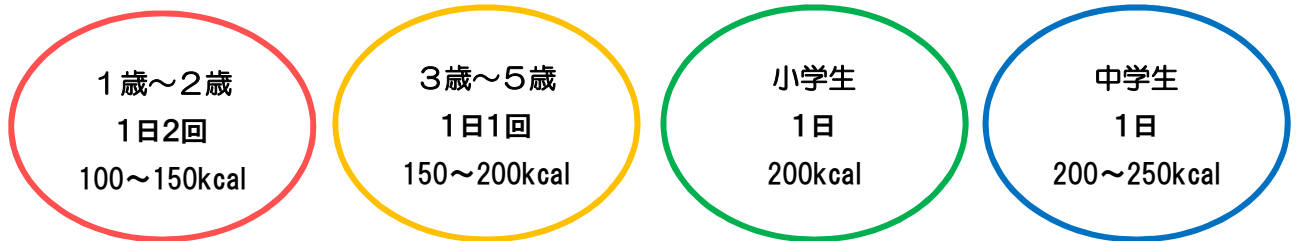
おやつは楽しく！ 甘いもののとりすぎに気をつけよう

おやつはどうして必要なの？

おやつは1日3回の食事を補助するものです。幼児期や小学校低学年頃はまだ体が小さく、3回の食事だけでは1日に必要な量はとりきれませんし、小学校高学年や中学生になると成長期のためにより多くのエネルギー量が必要になります。子どもの成長に必要な栄養を補うための「4番目の食事」と考えて、おやつを選びましょう。

おやつの上手な食べ方は？

- ①時間を決めましょう
- ②量を決めましょう



- ③食事で不足しがちなもの（ごはん、パン、牛乳・乳製品、野菜、小魚、いも類、果物など）から選びましょう
- ④市販のお菓子から選ぶときは、糖分の多いもの、塩分の多いもの、油を多く使ったものになるべく控えましょう
- ⑤キャラメルなど歯にくっつきやすいもの、あめなど長く口の中に残るものはむし歯になりやすいので、注意しましょう

いつも食べているおやつはどのくらいのエネルギーがあるの？

市販のお菓子にはエネルギーの表示があります。おやつを選ぶときの参考にしましょう。

 おにぎり1個 150kcal	 ロールパン1個 100kcal	 バナナ1本 100kcal	 牛乳 200ml 140kcal	 ヨーグルト 100g 67kcal	 せんべい 2枚 100kcal
 ゼリー100g 90kcal	 アイス1個 200kcal	 ドーナツ1個 200kcal	 チョコレート1枚 280kcal	 ポテトチップス1袋 350kcal	 ジュース1杯 90kcal

※エネルギー量はあくまでも目安です

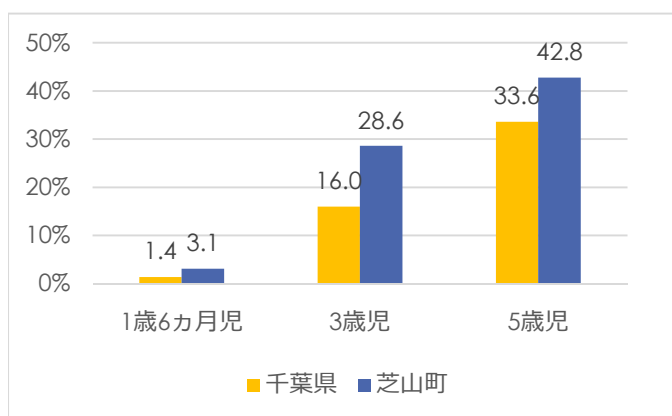
(2) 歯と口腔の健康づくり

現状と課題

◎幼児のむし歯有病者率が高い

幼児健診、保育所歯科検診におけるむし歯有病者率をみると、1歳6か月児で3.1%、3歳児で28.6%、5歳児42.8%と千葉県と比較してむし歯の有病者率が高くなっており、幼児期のむし歯予防のために、早期からの取り組みが必要です。

■むし歯有病者率（町）

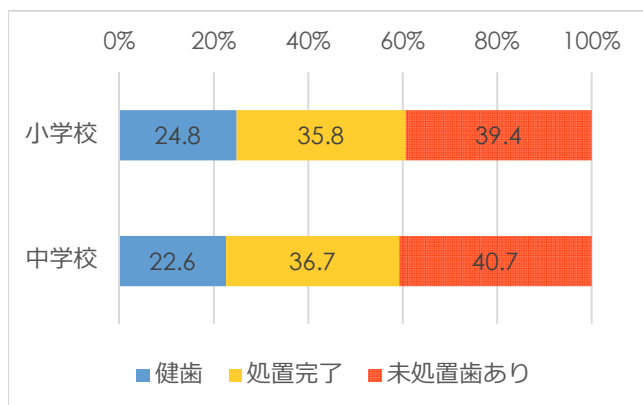


資料：市町村歯科健診（検診）実績報告書（H28）

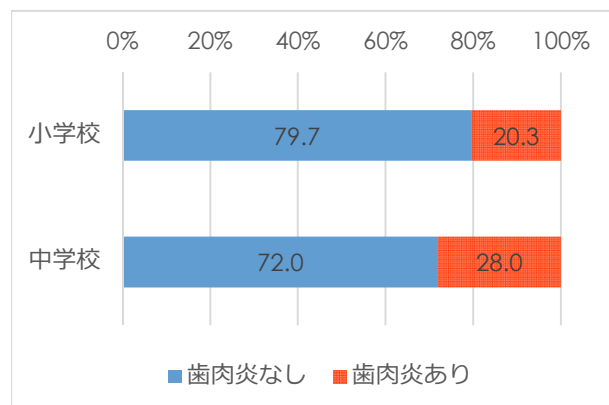
◎小中学生ではむし歯の処置が完了していない者の割合が高い

小中学校の歯科検診の結果をみると、約75%にむし歯があり、そのうちの半数以上はむし歯の処置が完了していません。また、小学生の約20%、中学生の約30%に歯肉炎（※20）があります。

■小中学校歯科検診結果（町）



■小中学生歯肉炎の有無（町）



資料：小中学校歯科検診結果（H28）

※20 歯肉炎・・・歯茎に炎症が起きている状態で歯周病の初期段階

一人ひとりの取り組み

- 歯みがきや保護者による仕上げみがきを毎日ていねいに行いましょう
- 甘い食べ物や飲み物は、適量を決まった時間にとりましょう
- 定期的に歯科検診を受診し、治療が必要な場合は速やかに受診しましょう

地域の取り組み

妊娠届出時からのむし歯・ 歯周病予防啓発	・妊娠届出時等において、妊娠期からのむし歯・歯周病予防の重要性を説明し、普及啓発を行います。	福祉保健課
幼児期における保健指導、 予防処置の充実	・幼児期の健診や教室において、むし歯予防のための歯科指導、食生活指導を実施します。 ・幼児健診時にフッ化物歯面塗布を行います。	福祉保健課
歯・口腔機能の発達段階に 応じた支援	・乳児期から幼児期において、かむ力、飲み込む力を育むため、健診や教室の場で正しい知識を啓発します。	福祉保健課
保育所、学校を通じた 指導、啓発	・歯みがき指導、歯科検診時の歯みがきチェック、歯肉炎の有無の確認、歯科医院への受診勧奨等を継続して実施します。	保育所 学校

目標項目

項目	対象	現状 (平成 28 年度)	目標 (平成 34 年度)	出典
むし歯のない子どもの 割合の増加	1 歳 6 ヶ月児	96.9%	現状値より増加	市町村歯科健診(検診)実績報告 母子保健事業報告
	3 歳児	71.4%	現状値より増加	
未処置歯がある小中 学生の割合の減少	小学生	39.4%	現状値より減少	学校歯科検診結果
	中学生	40.7%	現状値より減少	

コラム むし歯・歯周病を予防しよう！



★歯★ 噛むことで、こんなにいいことがあります！

- ① 満腹中枢を刺激し、**肥満を防ぎます**
- ② 食べ物本来の味がわかり、**味覚の発達**を促します
- ③ 口の筋力が発達し、**言葉の発音**がよくなります
- ④ 脳の血液循環が良くなり、**脳の活動が活発**になります
- ⑤ 唾液が多く出ることで、**むし歯や歯周病を予防**します
- ⑥ 唾液を30秒以上出すと、唾液が**発がん物質の酵素を消します**
- ⑦ 胃腸の働きを促し、**内臓の働き**を助けます
- ⑧ 脳に活力を与え、**全身の体力向上**につながります

★歯★ 30代の約8割が歯周病！あなたは大丈夫？

歯周病とは、歯と歯肉に近い部分について歯垢の中にいる細菌によって引き起こされる病気です。歯周病は、『サイレント・アーミー』～沈黙の病気～と言われ、**歯の喪失原因の第1位**です。また、放っておくと全身疾患を引き起こす引き金になりかねない病気です。予防には「**プラークコントロール**（お口の中の歯垢を除去すること）」が大切です。

対策

- ① 歯科医院での**専門家によるクリーニングと定期メンテナンス**
- ② **セルフコントロール**（はみがきだけでなく、糸ようじなども利用）

★歯★ 健康な歯でいられるための5つのはみがきポイント！

① 歯ブラシは鉛筆を持つ時と同じ握り方で磨きます

② 歯の表面は歯ブラシを直角に当てます

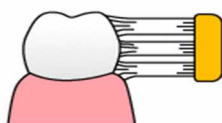
③ 歯周ポケットは45度の角度で磨きます

④ 毎食後、3分以上歯を磨きます

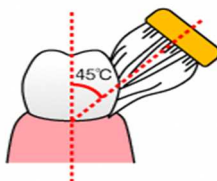
⑤ 歯ブラシは、毛が密で平らなものを選びます

歯ブラシのあて方

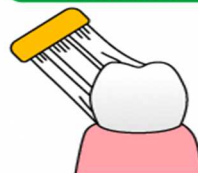
外側のあて方



歯と歯肉の境目のあて方



内側のあて方

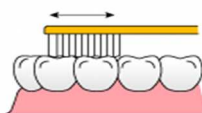


前歯の裏側



歯ブラシを縦にあて、縦方向に動かします。

奥歯の噛みあわせ



噛みあわせ面のくぼみに毛先を水平にあてます。

奥歯の内側



いちばん奥の歯まで毛先が届くように意識しながら振動させます。

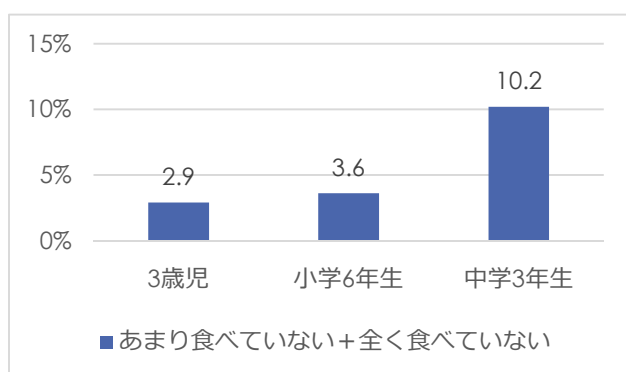
(3) 早寝早起き朝ごはんの推進

現状と課題

◎年齢が上がるにつれて、朝食欠食が増加する

朝食を毎日食べていない子どもの割合は、3歳児と小学生では約3%、中学生では10%と年齢が上がるにつれて朝食を欠食する割合が増加しています。

■朝食を毎日食べていない子どもの割合（町）



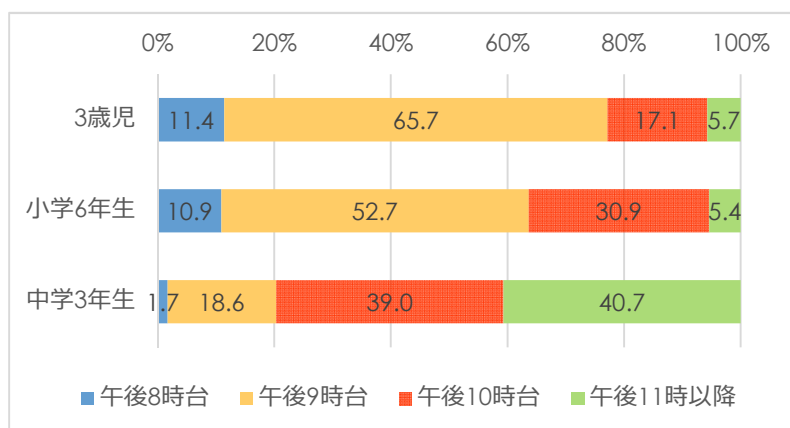
資料:3歳児健診問診票(H28)

全国学力・学習状況調査(H28)

◎3歳児の2割は午後10時以降に、中学生の4割は午後11時以降に就寝している

午後10時以降に就寝する割合は、3歳児で23%、小学生で35%です。また、中学生では40%が午後11時以降に就寝しています。

■就寝時間の状況（町）



資料:3歳児健診問診票(H28)

全国学力・学習状況調査(H28)

一人ひとりの取り組み

○大人も子どもも早寝早起きを心がけ、生活リズムをととのえましょう

○朝ごはんを毎日食べましょう

地域の取り組み

規則正しい生活習慣定着のための情報提供	・早寝早起きや朝食摂取の大切さについて周知し、手軽に朝食をとる工夫などの情報提供を行います。	福祉保健課
幼児健診、教室における指導の実施	・幼児健診等において起床時間・就寝時間を確認し、生活リズムをととのえる工夫について指導します。	福祉保健課
保育所を通じた啓発	・子どもや保護者に対して、早寝早起きや朝ごはんの大切さについて啓発します。	保育所
小中学校を通じた指導、啓発	・朝食の摂取状況及び就寝時間のアンケートや自己チェックなどを実施し、規則正しい生活リズムを身につけることの大切さについて啓発します。	学校

目標項目

項目	対象	現状 (平成 28 年度)	目標 (平成 34 年度)	出典
朝食を欠食する子どもの割合の減少	3歳児 小学6年生 中学3年生	2.9% 3.6% 10.2%	現状より減少	3歳児健診問診票 全国学力・学習状況調査
午後 10 時以降に就寝する 3 歳児の割合の減少	3歳児	22.8%	現状より減少	3歳児健診問診票

コラム

『早寝早起き朝ごはん』で元気なからだをつくろう！

ヒトは、朝の光とともに目覚め、日中活動し、夜は脳と体を休めるというリズムをもっています。生活リズムの乱れは学習意欲、体力、気力の低下につながるとも言われています。「早寝早起き朝ごはん」は子どもの脳と体の発達を促し、心身ともに健やかに成長するためにとっても大切です。

ぐっすり眠ろう！



睡眠の役割

寝入ってすぐの深い睡眠時には、骨や筋肉をつくったり、免疫力を高めたりするのに必要な**成長ホルモン**がたくさん分泌されます。また、睡眠の後半になると、その日に学習・経験したことなどを繰り返し再生して**記憶の整理や定着**を行っています。夜暗くなると分泌される**メラトニン**は**体温を下げて眠りに誘う**はたらきがあります。



朝日をあびよう！

体内時計と朝の光

私たちの体にある体内時計は1日約25時間で動いているため、放っておくと日々ずれていってしまいますが、**朝日をあびることによりそのずれが修正されて**体内時計はリセットされます。

セロトニンの役割

目が朝の光を感じると、**セロトニン**という**脳内物質**が分泌されます。セロトニンには、**脳と体を覚醒させる**とともに、**心のバランスをととのえる**（イライラをおさえて機嫌がいい状態にしてくれる）はたらきがあります。



朝ごはんを食べよう！

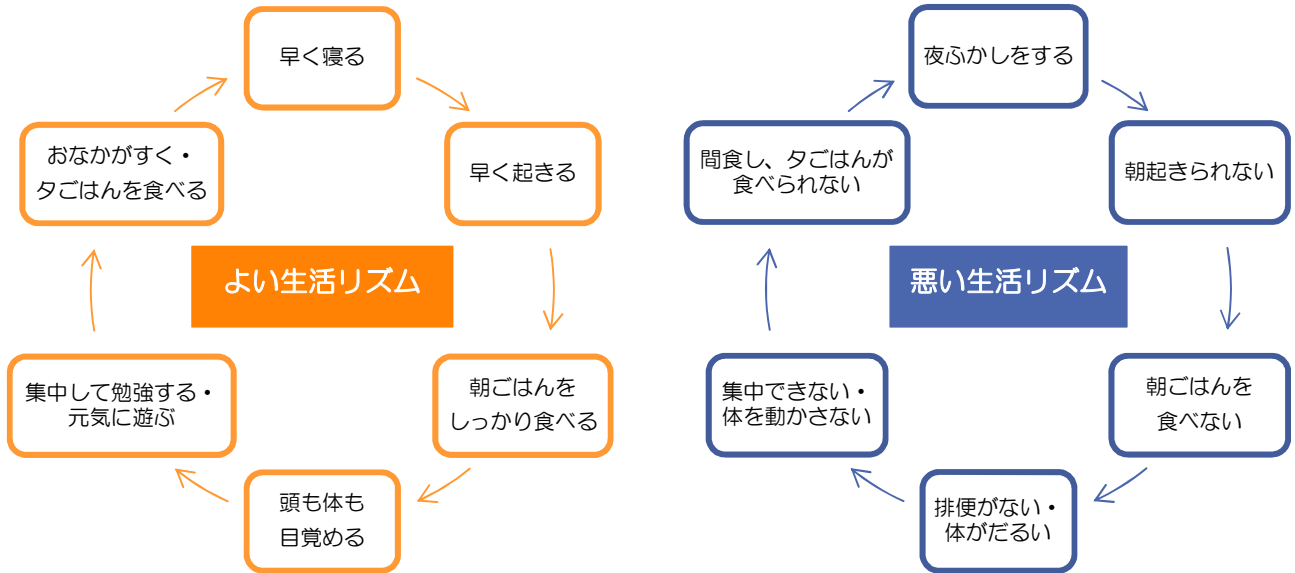
朝ごはんの効果

脳は寝ている間も働いているため、**朝起きたときには、脳はエネルギー不足**の状態になっています。朝ごはんをしっかりと食べてエネルギーを補給しましょう。朝ごはんでもう一つ大切なことは、よくかんで食べること。**かむことで脳が覚醒します**。また、口に食べものが入り、胃に送られてくると胃や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。そして、朝の排便習慣につながるのです。

スマホ上手は睡眠上手！

スマホなどの電子機器の画面が放つ光「ブルーライト」はエネルギーが強く、長時間浴びていると目が傷つく可能性があることや睡眠を誘うホルモンの分泌を抑制してしまい、覚醒を助長します。また、画面を一定の距離で長い時間見続けてしまうと、目の筋肉に疲労がたまってしまい視力低下を招くことがあります。寝る前1～2時間は目を休めましょう。

早寝早起き朝ごはんでよい生活リズムを！



☆早く寝るためのポイント☆

- ①まずは早起きからはじめ、昼間は外でよく遊ぶ
- ②テレビを消して部屋の灯りを暗くし、静かな環境をつくる
- ③毎日同じ時間にふとんに入り、同じ時間に寝る習慣をつける
- ④子どもが小さいうちは無理にひとり寝をさせず、添い寝で寝かしつける
- ⑤昼寝が長すぎて夜ふかしになってしまう場合は、昼寝を早めに切り上げる

☀️すっきり目覚めるためのポイント☀️

- ①朝起きたらカーテンを開け、朝の光をあびる
- ②朝ごはんをよく噛んで食べる
- ③軽い体操やお手伝いなどで体を動かす



♪朝ごはんのポイント♪

- ①まずは食べる習慣をつける
- ②毎日決まった時間に食べる
- ③誰かと一緒に食べる

かんたん朝ごはん

- 納豆しらすごはん(納豆ごはんにしらすをトッピング！)
- チーズおかかごはん(ごはんには角切りチーズとおかかを混ぜて)
- レンジ卵焼き(卵+ちぎったスライスチーズ⇒ラップをしてチン！)

3. 食育の推進体制の強化

(1) 食育サポート企業等との連携

現状と課題

◎食育サポート企業等の連携が求められている

現在、食育サポート企業や食育ボランティアにより地産地消の推進や地元農産物の魅力発信等が図られています。食育推進を強化するために、今後、行政関係部局と食育サポート企業や食育ボランティアとの間で更なる連携が求められています。

一人ひとりの取り組み

○食育サポート企業の取り組みに参加し、地元農産物の魅力に触れましょう

○食育ボランティアの取り組みに参加し、食育を実践しましょう

地域の取り組み

食育サポート企業による食育の推進	・行政と連携しながら、企業発信で地産地消の推進や地元農産物の魅力発信に取り組みます。	丸朝園芸農業協同組合 山武郡市農業協同組合 風和里しばやま まちづくり課
食育ボランティアによる食育の推進	・行政と連携しながら、料理教室等の実施により食育を推進します。	保健推進員協議会 福祉保健課

目標項目

項目	対象	現状 (平成 28 年度)	目標 (平成 34 年度)	出典
食育サポート企業の登録件数の増加	町内企業	3件	6件	千葉県
食育ボランティアの登録件数の増加	町内団体等	1件	2件	千葉県

コラム

～地元企業による食育授業の実施～

芝山町の食育サポート企業である「丸朝園芸農業協同組合」が芝山小学校の3学年を対象に食育に係る授業を実施しました。

食育授業に取り組んだ背景

芝山小学校3学年では、総合的な学習の時間において「芝山自慢」の学習に取り組むこととなり、「芝山町の基幹産業である農業生産（野菜・花き）について学びたい」ということから、丸朝園芸農業協同組合に講師の依頼がありました。

授業の内容

芝山町の特産で生産量の多い、にんじん、すいか、花き（切花）について、テレビ画面やリーフレットを用いて芝山自慢の学習に取り組みました。具体的には、にんじんの収穫（機械）から洗浄選果による出荷までの流れやすいかが出来るまでの過程について、花きについては、生産量の多い花き（切花）について学習しました。

子どもたちの反応

にんじん及びすいかの学習については、大きなテレビ画面で紹介したため、子どもたちも初めて見る画像を真剣な表情で見っていました。花きの学習については、芝山町で生産されている花の名前を知っている子がいたり、質問タイムでも元気のいい質問がたくさん出されたりとみんなが意欲的に学習できたようです。

また、プレゼントされたにんじんを家庭で料理してもらった子どもたちは、あらためてにんじんの美味しさに気づき、「味が濃かった」「甘くて美味しかった」などと、担任の先生に話をしていたそうです。

授業の風景



第6章 自殺対策の取り組み（自殺対策計画）

1. 心の健康づくりと自殺予防

（1）心の健康づくりの推進

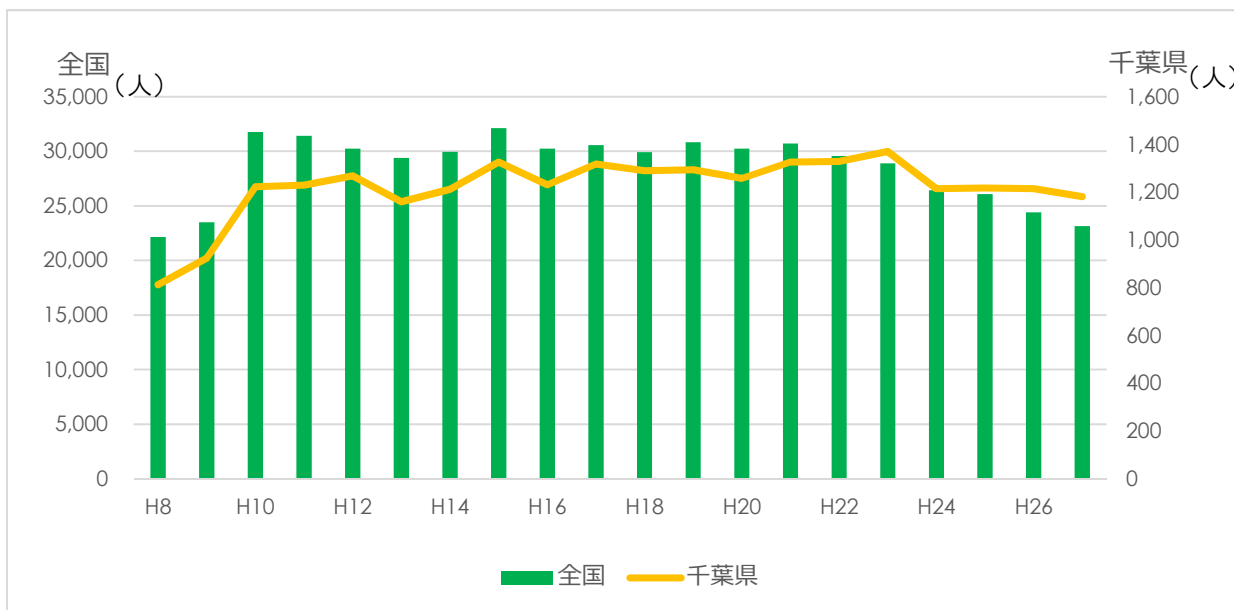
現状と課題

◎国や県の現状

全国の自殺者数は平成10年を境に急増し、毎年3万人前後の高い水準で推移してきました。国は、平成18年10月に自殺対策基本法を施行し、国を挙げて対策に取り組んだ結果、自殺者数は平成22年以降減少を続けています。しかし、それでも毎年2万人を超える状況が続いており、決して楽観できる状況にはありません。

千葉県においても平成10年以降1,300人前後で推移しており、平成24年に1,215人に減少し、その後ほぼ横ばいで推移しています。

■全国と千葉県の自殺者の状況



■平成23年～平成27年（5年間）の状況

千葉県	6,199人（うち男性4,327人、女性1,872人）
山武保健所管内 （山武郡内）	250人（うち男性190人、女性60人）

資料：自殺者統計

平成28年10月に厚生労働省が実施した意識調査によると、国民のおよそ20人に1人が「最近1年以内に自殺を考えたことがある」と回答しているなど、自殺の問題は一部の人や地域の問題ではなく、誰もが当事者となり得る重大な問題となっています。自分の周りにいるかもしれない悩みを抱えている人の存在に気づき、思いに寄り添い、声をかけ、話を聞き、必要に応じて専門家に繋ぎ、見守っていくという意識が町民一人ひとりに共有されるよう取り組みを行います。

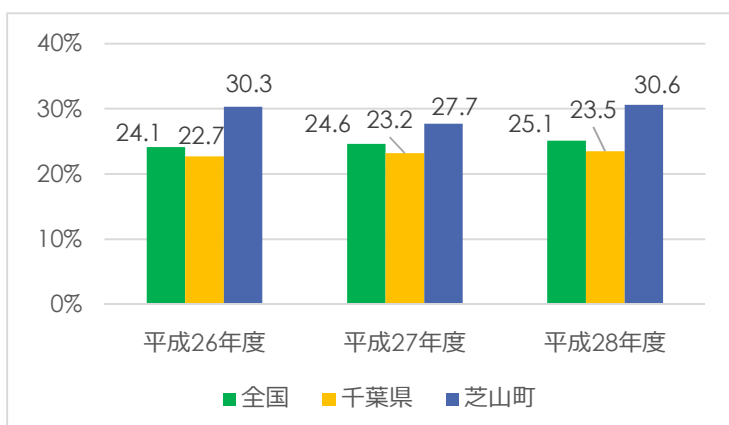
◎芝山町の状況

心の健康を保つには多くの要素があり、適度な運動・バランスの取れた食生活は、身体だけでなく心の健康においても重要な基礎となるものです。これらに、心身の疲労の回復と休養が加えられ、健康のための3つの要素とされています。さらに、十分な睡眠を取り、ストレスと上手に付き合うことは心の健康に欠かせない要素となっています。

健やかな睡眠があってこそ十分な休養を取ることができますが、現代社会は長時間通勤や受験勉強、インターネットやゲームをしての夜型生活など、睡眠や体内時計の偏重を引き起こす様々な要因で溢れています。睡眠不足は疲労感をもたらしたり、情緒を不安定にしたり、適切な判断力を鈍らせるなど、生活の質に大きく影響を与えます。また、心の病気の一症状としてあらわれることが多いということにも注意が必要です。

町の特定健診の質問票調査によると、約30%の人が睡眠による休養が不足していると答えており、国や県と比較しても高い割合となっています。心の健康の維持のために、質のよい睡眠の取り方やストレス解消の必要性等の周知が必要です。

■睡眠で休養が十分にとれていない人の割合（町）



資料：国保データベースシステム

一人ひとりの取り組み

○睡眠による休養を十分にとり、自分に合ったストレス解消法を実行しましょう

○心の健康について正しく理解し、悩んだ時は1人で抱え込まずに周囲に相談しましょう

地域の取り組み

自殺対策の本質は「生きることの支援」にあります。芝山町は「いのちを支え、誰も自殺に追い込まれることのない町」の実現を目指します。

相談体制の充実と相談窓口の周知	<ul style="list-style-type: none"> 相談窓口を周知し、専門的な相談が可能となるよう相談体制の充実を図ります。 健康相談などの相談事業を継続して実施します。 関係機関（健康福祉センター、学校、警察、消防等）との連携を図ります。 	福祉保健課
心の健康についての知識の普及	<ul style="list-style-type: none"> 教室や講演会、ゲートキーパー（※21）養成研修等を開催し、心の健康について正しい理解や知識の普及を目指します。 	福祉保健課

目標項目


項目	対象	目標 (平成34年度)	出典
相談体制の充実と相談窓口の周知	町民	自殺者数 0人	県衛生統計
ゲートキーパー養成研修受講者数	町民	200人	福祉保健課

※21 ゲートキーパー：自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人。「命の門番」とも位置づけられている。

よい睡眠で、からだもこころも健康に！

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。このため、睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりすると健康上の問題や生活への支障が生じてきます。睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、うつ病のようなこころの病につながることや、生活習慣病のリスクに繋がることも分かってきました。

睡眠を見直してからだとこころの健康づくりを目指しましょう。



健康づくりのための睡眠指針 2014

～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、ねむりとめざめのメリハリを。
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. 眠くなってから寢床に入り、起きる時間は遅らせない。
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。

(厚生労働省)



第7章 計画の推進

1. 計画の推進体制

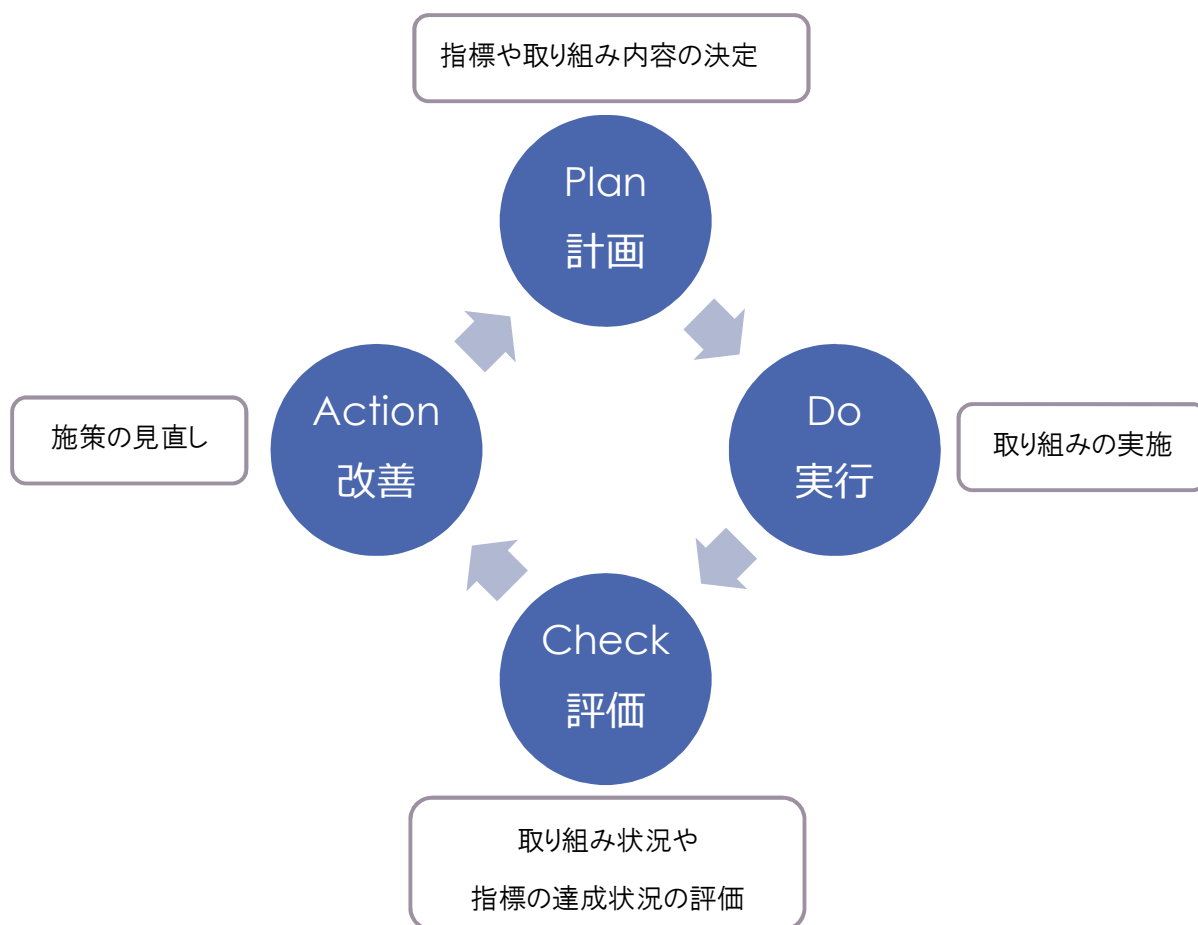
計画を効果的に推進するためには、町民一人ひとりが健康づくりや食育に主体的に取り組む必要があります。

また、計画の目標達成に向けては、行政だけでなく、家庭や地域、関係団体、関係機関が連携し、地域全体での協働による取り組みを推進することで、町内全域に健康づくり活動を広げることが重要です。

2. 計画の評価

本計画をより実効性のあるものとして推進するために、計画の進捗状況を把握し、計画的な取り組みを進め、PDCAサイクル【Plan（計画）－Do（実行）－Check（評価）－Action（改善）】のプロセスを踏まえた計画の進行管理を実施します。

また、中間評価及び次期計画策定時には、各分野に設けた目標数値の達成度等を評価し、目標や取り組みの見直しを行います。



第8章 資料編

1. 芝山町健康増進計画等策定委員会設置条例

平成29年3月21日

条例第4号

(設置)

第1条 この条例は、健康増進法(平成14年法律第103号)第8条第2項の規定に基づく健康増進計画、食育基本法(平成17年法律第63号)第18条第1項の規定に基づく食育推進計画及び自殺対策基本法(平成18年法律第85号)第13条第2項の規定に基づく自殺対策計画(以下「健康増進計画等」と総称する。)の策定に関し、芝山町健康増進計画等策定委員会(以下「委員会」という。)を設置する。

(所掌事務)

第2条 委員会は、次に掲げる事項について協議する。

- (1) 健康増進計画等の策定に関すること。
- (2) その他健康増進計画等の策定に関し必要なこと。

(組織)

第3条 委員会は委員長及び委員10人以内で組織する。

2 委員長は、副町長をもって充てる。

3 委員は、次に掲げる者のうちから町長が委嘱する。

- (1) 保健、医療及び福祉に関する職務に従事する者
- (2) 教育に関する職務に従事する者
- (3) 町民団体の代表者
- (4) 関係行政機関の職員
- (5) その他町長が必要と認める者

4 委員の任期は、委嘱の日から健康増進計画等が策定される日までの期間とする。

(副委員長)

第4条 委員会に副委員長を置く。

2 副委員長は、委員のうちから委員長が任命する。

3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき又は欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 委員会の会議は、必要に応じ委員長が招集し、委員長がその議長となる。

2 委員会は、委員の過半数が出席しなければ、会議を開き、議決することができない。

3 会議の議事は、出席した委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

4 委員長は、必要があると認めるときは、委員以外の者に委員会の会議への出席を求め、説明又は意見を聴くことができる。

(庶務)

第6条 委員会の庶務は、各関係課において処理し、福祉保健課が取りまとめるものとする。

(委任)

第7条 この条例に定めるもののほか、必要な事項は、委員長が別に定める。

附 則

1 この条例は、平成29年4月1日から施行する。

以下略

2. 芝山町健康増進計画等策定委員会委員名簿

平成 30 年 3 月現在

	所 属	役職名	氏 名
1	千葉県山武健康福祉センター	センター長	池田 凡美
2	芝山みどりの森クリニック	院長	原田 治
3	中核地域生活支援センター さんぶエリアネット	センター長	吉井 稔
4	芝山町小中学校長会 (芝山中学校)	会長 (校長)	関谷 清之
5	芝山町保健推進員協議会	会長	堀越 英美子
6	山武都市農業協同組合 芝山経済センター	所長	伊藤 統之
7	丸朝園芸農業協同組合	総務部長	秋葉 禎三
8	芝山町	副町長	能條 靖雄

3. コラム一覧

タイトル	ページ
減塩で健康生活！1日マイナス2gの減塩にチャレンジしよう	13～14
今よりも+10分身体を動かそう	17～18
とり過ぎに注意！飲み物の糖分はどれくらい？	19
野菜で健康生活！1日プラス1皿の野菜料理にチャレンジしよう	20
がん検診を受けましょう	24
喫煙による健康影響を知り、禁煙による健康改善をめざそう	27～29
地元農産物をつかったおすすめレシピ 【空の駅風和里しばやま、学校給食センター、保健推進員協議会】	31・33～34
毎日、合計60分以上体を動かそう！（幼児期の運動）	38
おやつは楽しく！甘いもののとり過ぎに気をつけよう	39
むし歯・歯周病を予防しよう！	42
「早寝早起き朝ごはん」で元気なからだをつくろう！	45～46
地元企業による食育授業の実施 【丸朝園芸農業協同組合】	48
よい睡眠でからだもこころも健康に！～睡眠12箇条～	52

しばやま元気プラン

(芝山町健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画)

発行日	平成30年3月
発行	芝山町・芝山町教育委員会 千葉県山武郡芝山町小池992
編集	芝山町福祉保健課・まちづくり課・教育課
