

健康さよう21

佐用町健康増進計画(第3次)
佐用町食育推進計画(第3次)
佐用町自殺対策計画(第2次)

(令和3年度～令和7年度)



令和3年3月

佐用町

はじめに



近年、高齢化が急速に進行し、人生 100 年時代において、いつまでも住み慣れた地域で元気に過ごすためには、健全なところと身体を保つことが大切です。

高齢化が進むにつれて、生活環境やライフスタイルの多様化に伴って疾病構造が変化し、がんや糖尿病、高血圧、脳血管疾患や心疾患などいわゆる生活習慣病も増加しており、健康寿命の延伸に向けて、生活習慣病の予防や糖尿病の重症化予防は喫緊の課題となっています。

生活習慣病を予防するには、子どものうちから、食に対する正しい知識を身につけるとともに、身体を動かし体力をつけることが大切です。

さらに、新型コロナウイルスをはじめとする様々なウイルスから身体を守るためには免疫力を高めることも大切です。日々の食事の中で米を中心に魚・大豆・野菜・果物等様々な食材で食卓を彩ることが重要であり、感染予防に配慮しながらも、それぞれが食事を通じ食べることの楽しさや食への感謝を心がける必要があります。また、睡眠をしっかりと、世代にあった運動を取り入れ健康の保持増進に努めていく必要があります。

こうした状況の中、「健康増進計画」と「食育推進計画」のこれまでの取り組みについて評価を行い、「佐用町健康増進計画（第 3 次）」と「佐用町食育推進計画（第 3 次）」を策定しました。また現計画を引き継ぐ「佐用町自殺対策計画（第 2 次）」を策定し、これらの 3 つの計画を総合的かつ効果的に進めていくため一体化した計画としました。計画の共通の基本理念を「世代を超えて、地域みんな健康づくり」とし、それぞれの計画の基本目標である「健康寿命の延伸」「未来へつなぐ食育の推進」「自殺のない社会づくり」の実現に向け、町民の皆様や関係機関等と連携して、取り組んでいきたいと思っております。

最後になりましたが、本計画策定にあたり、アンケート調査等で貴重なご意見やご提案をいただきました町民の皆様をはじめ、慎重なご審議をいただきました佐用町保健対策推進協議会委員の皆様、ならびに関係各位に対しまして、心から厚くお礼申し上げますとともに、今後とも計画の実現に向け、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

令和 3 年 3 月

佐用町長 庵途 典章

目 次

第1章 計画の策定にあたって	-1-
1. 計画策定の趣旨と背景	-1-
2. 計画の位置づけ	-2-
3. 計画期間	-3-
4. 計画の策定体制	-3-
(1) 町民参画	-3-
(2) 庁内体制	-3-
第2章 佐用町の現状と課題	-4-
1. 統計データでみる佐用町	-4-
(1) 人口動態	-4-
(2) 死亡状況	-8-
(3) 医療費	-13-
(4) 健康寿命	-19-
(5) 健診（検診）の受診状況	-20-
(6) 母子保健事業・食育事業の実施状況	-22-
(7) 保健事業・食生活改善事業の実施状況	-26-
(8) 歯と口腔の健康に関する事業の実施状況	-30-
2. 健康づくりに関する現状と数値目標の設定	-36-
(1) 栄養・食生活	-36-
(2) 身体活動・運動	-37-
(3) 睡眠・休養	-38-
(4) たばこ	-39-
(5) アルコール	-39-
(6) 歯と口腔の健康	-39-
(7) 生活習慣病予防	-40-
3. 課題の抽出	-41-
(1) 栄養・食生活	-41-
(2) 身体活動・運動	-42-
(3) 睡眠・休養・こころの健康づくり	-42-
(4) たばこ	-43-
(5) アルコール	-43-
(6) 歯と口腔の健康	-44-
(7) 生活習慣病予防	-45-

第3章 計画の基本的な考え方	-46-
1. 基本理念	-46-
2. 基本目標	-47-
(1) 食育・栄養・食生活	-47-
(2) 身体活動・運動	-48-
(3) 睡眠・休養・こころの健康	-48-
(4) たばこ	-48-
(5) アルコール	-49-
(6) 歯と口腔の健康	-49-
第4章 健康づくりの取り組み（健康増進計画）	-50-
1. 食育・栄養・食生活	-50-
2. 身体活動・運動	-50-
(1) 世代別の取り組み	-50-
(2) 関係団体の取り組み	-51-
(3) 行政の取り組み	-51-
3. 睡眠・休養・こころの健康	-52-
(1) 世代別の取り組み	-52-
(2) 関係団体の取り組み	-53-
(3) 行政の取り組み	-53-
4. たばこ	-54-
(1) 世代別の取り組み	-54-
(2) 関係団体の取り組み	-55-
(3) 行政の取り組み	-55-
5. アルコール	-56-
(1) 世代別の取り組み	-56-
(2) 関係団体の取り組み	-57-
(3) 行政の取り組み	-57-
6. 歯と口腔の健康	-58-
(1) 世代別の取り組み	-58-
(2) 関係団体の取り組み	-59-
(3) 行政の取り組み	-60-
第5章 食育推進の取り組み（食育推進計画）	-61-
1. 現状と課題	-61-
2. 未来へつなぐ食と健康（食育の推進）	-63-

基本目標①	-63-
【1】食を通じた豊かな人間形成	-63-
(1) 世代別の取り組み	-65-
(2) 関係団体の取り組み	-67-
(3) 行政の取り組み	-68-
基本目標②	-69-
【2】環境にやさしい食・地産地消	-69-
(1) 世代別の取り組み	-70-
(2) 関係団体の取り組み	-71-
(3) 行政の取り組み	-72-
佐用町特産品マップ	-73-
年間食育計画（学校給食センター）	-74-
第6章 自殺対策の取り組み（自殺対策計画）	-76-
1. 佐用町における自殺対策の経過	-76-
2. 自殺対策の取り組み	-80-
(1) 地域におけるネットワークの強化	-80-
(2) 自殺対策を支える人材の育成	-83-
(3) 住民への啓発と周知	-85-
(4) 生きることの促進要因への支援	-87-
(5) 児童生徒のSOSの出し方に関する教育	-91-
(6) その他	-92-
(7) 生きる支援関連施策一覧	-93-
第7章 計画の推進	-96-
1. 計画の推進体制	-96-
(1) 行政の推進体制	-97-
(2) 住民への周知と情報提供	-97-
2. 計画の評価と検証	-97-
(1) 検証方法	-97-
(2) 評価方法	-97-
資料編	-98-
資料編1.	-98-
資料編2. 用語解説	-99-

第 1 章 計画の策定にあたって

1. 計画策定の趣旨と背景

我が国は、生活水準の向上や医学の進歩により世界でも有数の長寿国となりました。一方で近年は少子高齢化によって認知症や寝たきりなどの要介護高齢者の増加や、生活習慣の変化、さまざまな社会環境の変化などに伴う、がん、脳血管疾患、心疾患、糖尿病などの生活習慣病の増加が深刻な問題となっており、疾病の一次予防に努め、さらには重症化予防を重視し健康寿命を延伸するとともに、生活の質の向上を図ることが最も大切となっています。

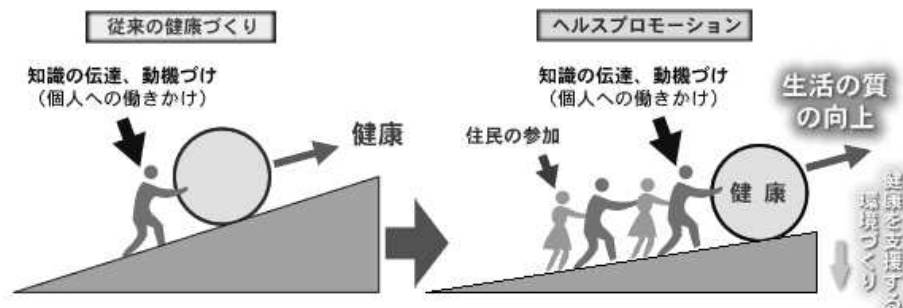
また、近年「食」の多様化、簡素化が進み、不規則な食生活等による栄養の偏り、肥満や過度の痩身、食品添加物などさまざまな「食」の問題が引き起こされています。家族で食卓を囲む供食の減少による家庭内や地域間のコミュニケーション不足から、食事づくりの知識や基本的なマナーや食への感謝の心を学び伝える食の基盤が揺らいでいます。

こうした中、本町では、国の「健康日本 21」運動やヘルスプロモーションの考え方などを踏まえ、平成 28 年 3 月に「健康さよう 21・佐用町健康増進計画・食育推進計画（第 2 次）」を策定し、町民の健康づくりに取り組んできました。また、平成 31 年 3 月には「佐用町自殺対策計画」を策定し生きることの包括的な支援をすすめてきました。

「佐用町健康増進計画（第 3 次）」は国や佐用町の新たな方針と整合を図り、「食育」については国の食育推進基本計画に規定する食育推進計画を「佐用町食育推進計画（第 3 次）」に内包して策定します。また、国や県の自殺対策と連携し「佐用町自殺対策計画（第 2 次）」を策定します。それぞれの施策を効果的に展開するため前計画の評価を行い策定することとします。

【ヘルスプロモーション】

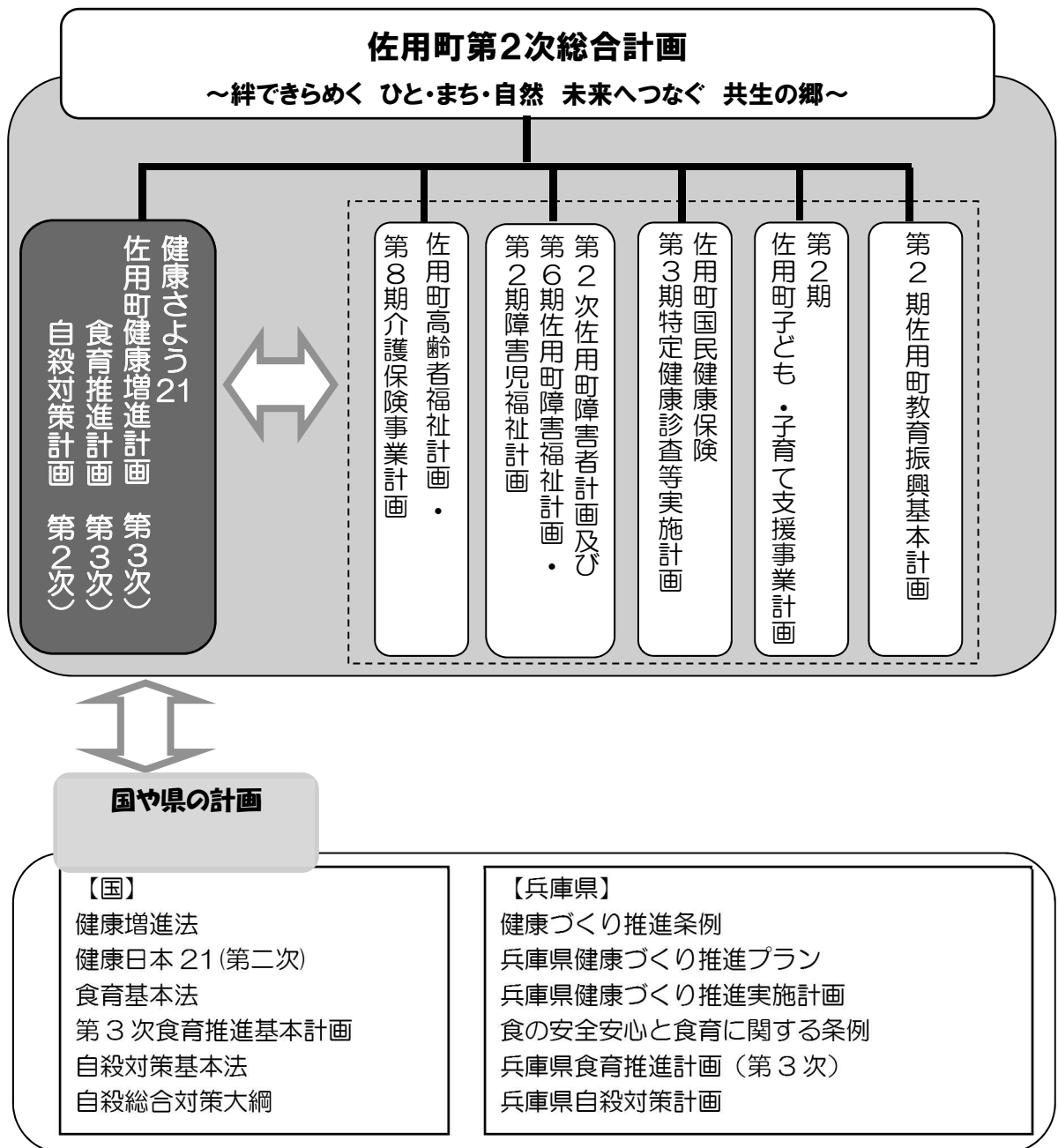
“健康”は本来一人ひとりが主体的に取り組むものですが、健康の実現には個人の取り組みとあわせて社会全体としても個人の主体的な健康づくりを支援していくという考え方です。



2. 計画の位置づけ

本計画は、「健康増進法」第 8 条第 2 項に基づく「市町村健康増進計画」と「食育基本法」第 18 条第 1 項に基づく「市町村食育推進計画」および「自殺対策基本法」第 13 条第 2 項に基づく「市町村自殺対策計画」を同一の理念のもとに策定したものです。

さらに、本計画は、国が策定した「健康日本 21（第二次）」及び「第 2 次食育推進基本計画」、兵庫県が策定した「兵庫県健康づくり推進実施計画」と「兵庫県食育推進計画（第 2 次）」および「兵庫県自殺対策計画」や上位計画である佐用町総合計画及びその他関連計画との整合性を図った計画となっています。



3. 計画期間

計画期間は、令和3年度から令和7年度までの5年間とします。ただし、社会情勢の変化などにより必要になった場合には、計画の見直しを行います。

4. 計画の策定体制

(1) 町民参画

①保健対策推進協議会

町長が委嘱する学識経験者や各団体の代表者及び公募町民で組織し、「健康さよう 21 佐用町健康増進計画（第3次）・食育推進計画（第3次）・佐用町自殺対策計画（第2次）」に関し、必要な調整及び審議を行いました。

②町民アンケート調査

保育園・幼稚園の保護者（朝食調査）・小学5年生・中学2年生、高校生、特定健診受診者（質問項目）に対してアンケート調査を随時行い、食生活や健康に関わる実態や意識などを把握し、計画に反映しました。

【調査実施概要】

調査区分	幼児	小・中学生	高校生	成人
調査対象	保護者	小学5年生・中学2年生	高校1年生	特定健診受診者
配布数	388件	108件	39件	950件
有効回収数	388件	108件	39件	950件
有効回収率	100%	100%	100%	100%
調査時期	令和2年7月～令和3年1月			
調査方法	保育園、幼稚園、小学校、中学校、高校を通じて配布・回収			特定健診受診問診及び健康増進プログラム質問票

③町民意見募集

広く町民の意見を反映させるため、令和3年1月に計画の原案を公表して意見を募集しました。（意見総数0件）

(2) 庁内体制

本町庁内に部会を設置し、総合的な調整・検討を行いました。

第2章 佐用町の現状と課題

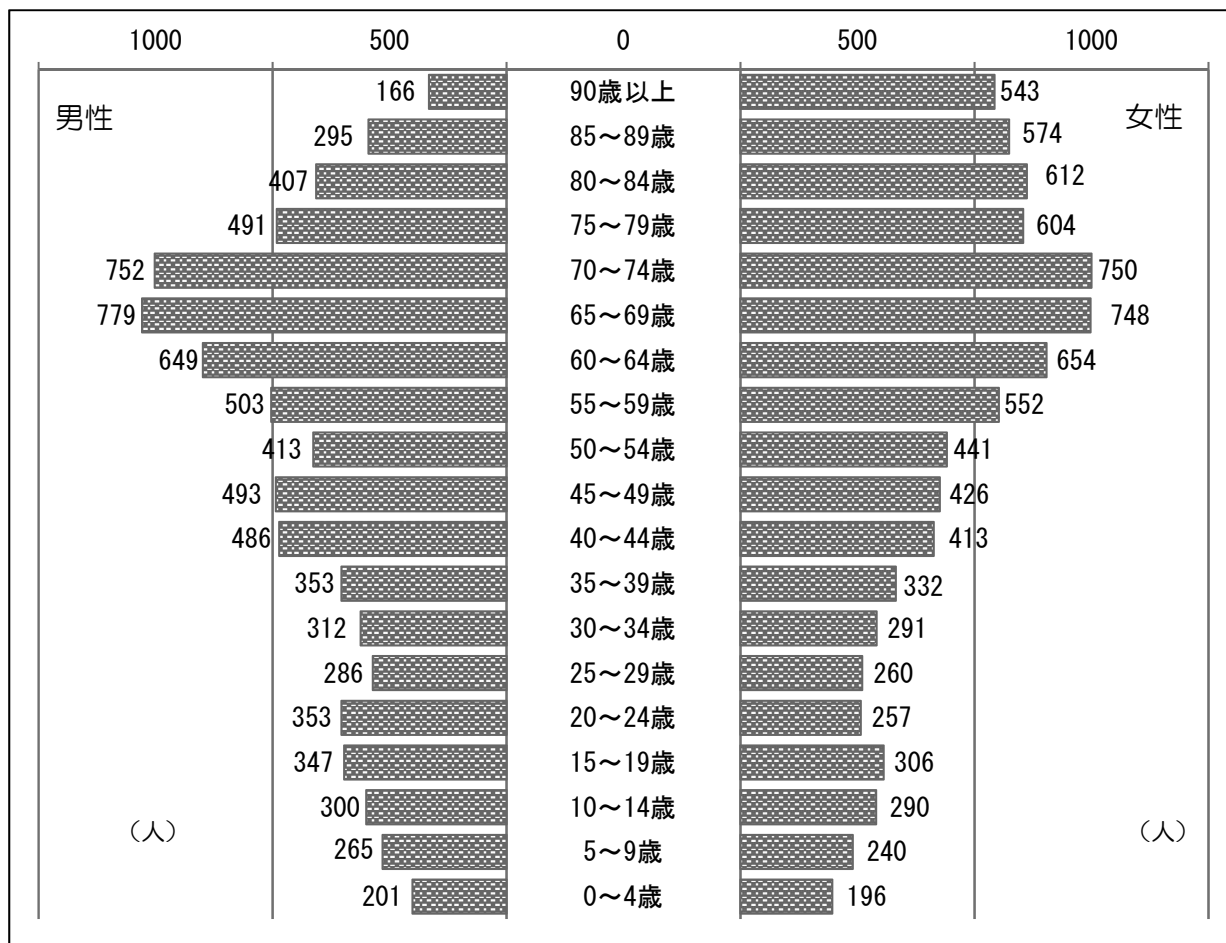
1. 統計データでみる佐用町

(1) 人口動態

①人口構造

本町の人口は、令和2年9月末現在で、男性7,852人、女性8,489人、総人口16,341人となっています。高齢化率は現在41.1%と少子高齢化が進展しています。

【人口ピラミッド】



資料：住民基本台帳



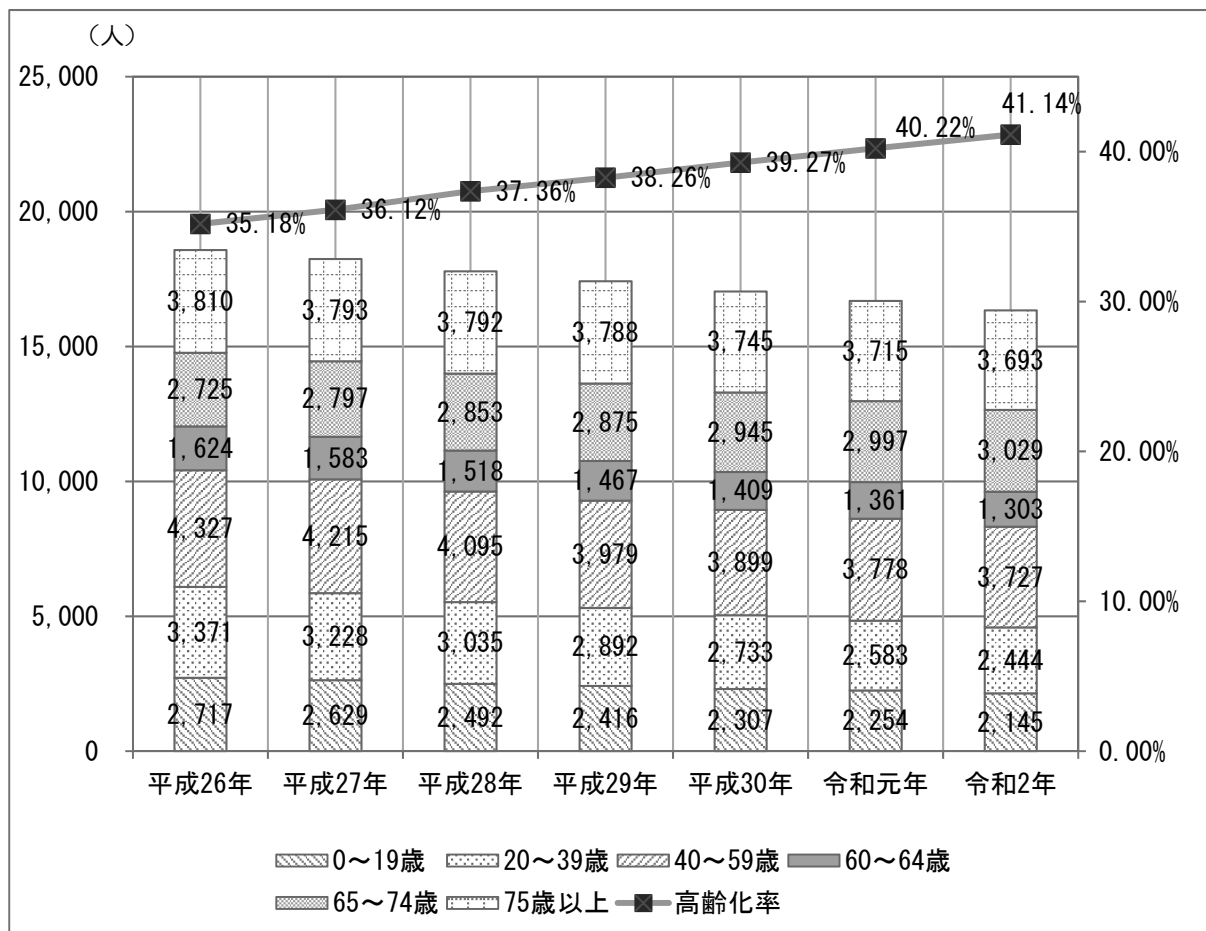
町木 いちょう



町花 ひまわり

【佐用町の人口と高齢化率の推移】

	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年
高齢化率	35.18%	36.12%	37.36%	38.26%	39.27%	40.22%	41.14%
0～19歳	2,717	2,629	2,492	2,416	2,307	2,254	2,145
20～39歳	3,371	3,228	3,035	2,892	2,733	2,583	2,444
40～59歳	4,327	4,215	4,095	3,979	3,899	3,778	3,727
60～64歳	1,624	1,583	1,518	1,467	1,409	1,361	1,303
65～74歳	2,725	2,797	2,853	2,875	2,945	2,997	3,029
75歳以上	3,810	3,793	3,792	3,788	3,745	3,715	3,693
計	18,574	18,245	17,785	17,417	17,038	16,688	16,341



資料：住民基本台帳（各年9月末現在）

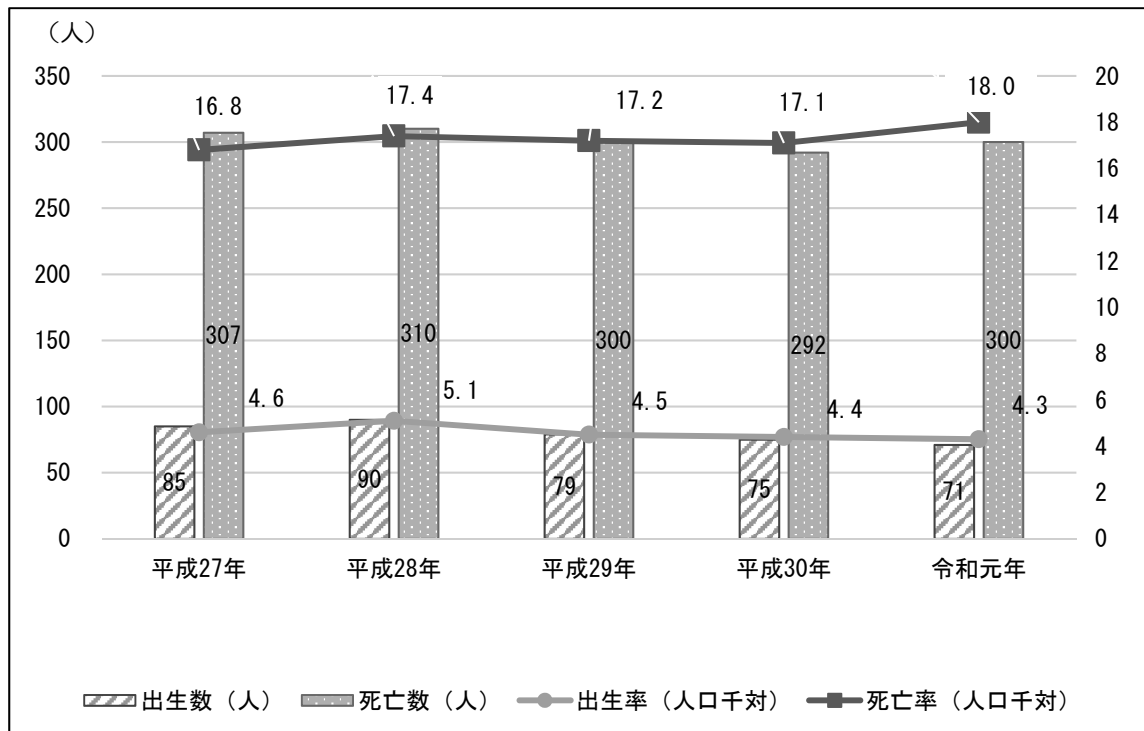
②出生数と死亡者数

出生数、出生率共に、年々減少傾向にある一方で、今後の死亡率は少子高齢化の進行とともに上昇していくと予想されます。

【出生数・死亡者数の推移】

	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年
出生数（人）	85	90	79	75	71
死亡者数（人）	307	310	300	292	300
出生率（人口千対）	4.6	5.1	4.5	4.4	4.3
死亡率（人口千対）	16.8	17.4	17.2	17.1	18.0

資料：佐用町住民基本台帳データ



③合計特殊出生率

合計特殊出生率とは、出産可能年齢（15～49歳）の女性に限定し、年齢ごとの出生率を足し合わせ、一人の女性が生涯、何人の子供を産むのかを推計したものです。

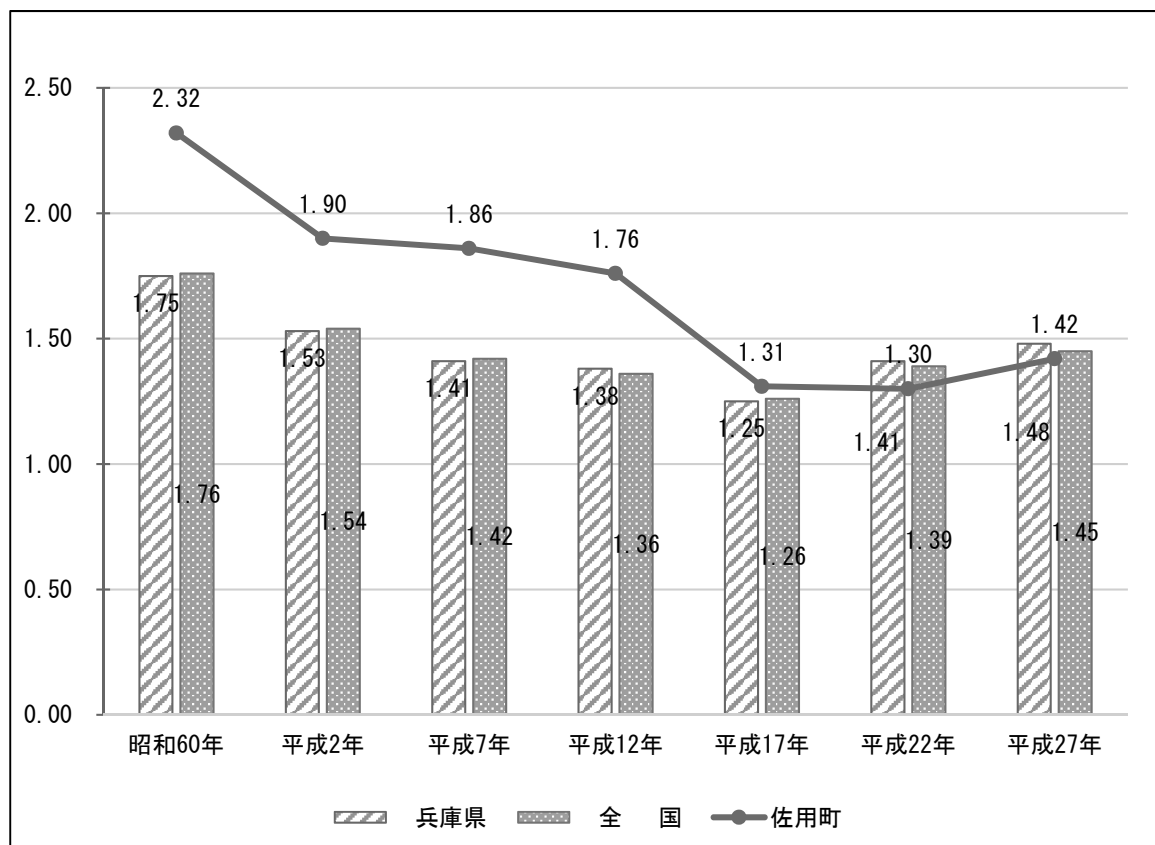
本町の合計特殊出生率は平成17年まで全国および県の値と比較して高く推移してきましたが、平成22年からは全国、県よりも低くなっています。また、昭和60年は2.32と高い値でしたが平成27年は1.42と約1人の減少となっており、少子高齢化が伺えます。

【合計特殊出生率の推移】

	昭和60年	平成2年	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年	平成27年
佐用町	2.32	1.90	1.86	1.76	1.31	1.30	1.42
兵庫県	1.75	1.53	1.41	1.38	1.25	1.41	1.48
全 国	1.76	1.54	1.42	1.36	1.26	1.39	1.45

資料：兵庫県情報事務センター

注）数値は、情報センターが国勢調査結果及び人口動態統計調査結果に基づき算出したもの



(2) 死亡状況

①標準化死亡比

標準化死亡比を死因別で見ると、男性、女性ともに「肺炎」が全国平均に比して有意に高くなっています。また、男性では「不慮の事故」、女性では「老衰」が全国平均よりも有意に高くなっています。一方、女性では「悪性新生物」「心疾患」「脳血管疾患」の死亡比が全国平均よりも有意に低くなっています。

【標準化死亡比（平成 23 年～平成 27 年）】

標準化死亡比	男性		女性	
	佐用町	兵庫県	佐用町	兵庫県
全死因	101.2	99.4	92.5	100.4
悪性新生物	89.5	104.1	77.3	101.9
胃	55.5	104.6	73.4	102.6
大腸	73.3	98.6	77.9	100.1
肝	129.5	120.3	101.6	122.4
脾	147.4	101.5	102.3	101.0
肺	105.0	106.0	105.0	103.8
心疾患（高血圧性を除く）	91.6	95.3	75.5	101.1
急性心筋梗塞	121.8	116.6	106.4	118.9
心不全	117.5	105.6	86.3	107.8
脳血管疾患	87.2	93.0	63.4	90.6
くも膜下出血	110.8	111.8	63.7	92.3
脳内出血	88.1	91.2	88.1	91.1
脳梗塞	87.5	89.9	87.5	89.3
肺炎	130.5	95.7	130.5	99.0
肝疾患	102.8	104.7	102.8	104.8
腎不全	116.9	98.5	111.4	107.5
老衰	96.3	94.8	151.7	99.3
不慮の事故	198.4	97.0	142.0	95.9
自殺	126.5	98.6	126.5	105.0

資料：兵庫県

※網掛け部分は全国平均より高くなっていることを示しています。

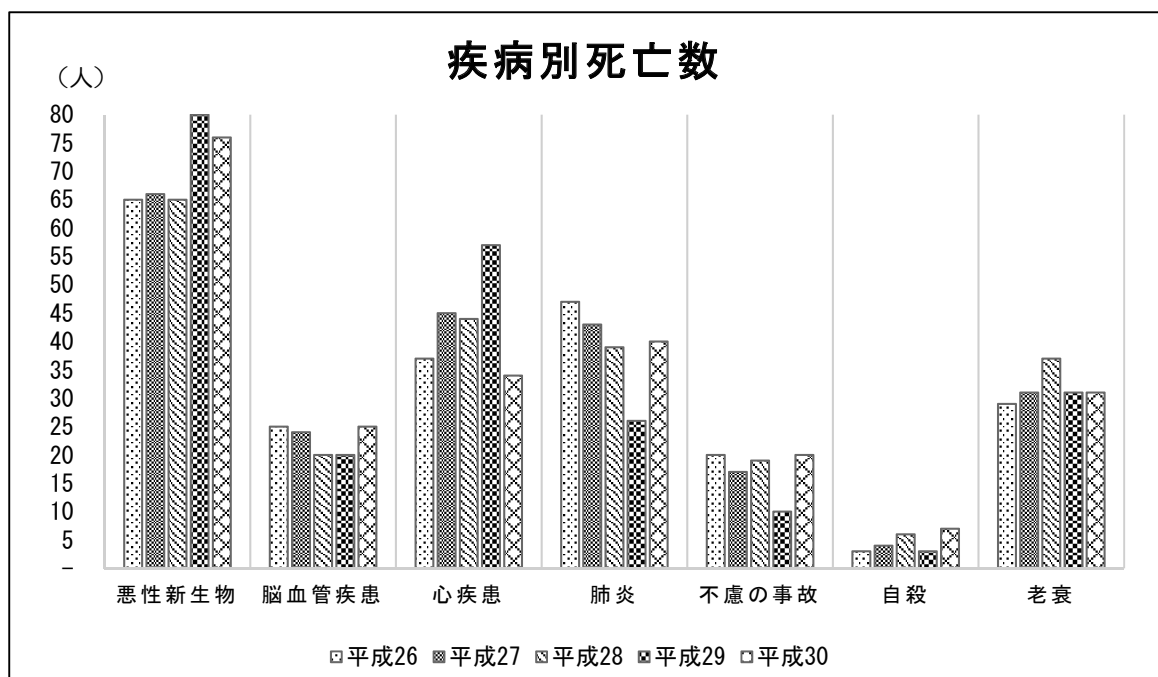
②主要死因

主要死因をみると、「悪性新生物（がん）」「肺炎」「心疾患」「脳血管疾患」の順になっています。死亡率を見ると他地域に比べ「肺炎」「老衰」が高く、高齢化を特徴づけていると考えられます。

疾病別死亡数の推移

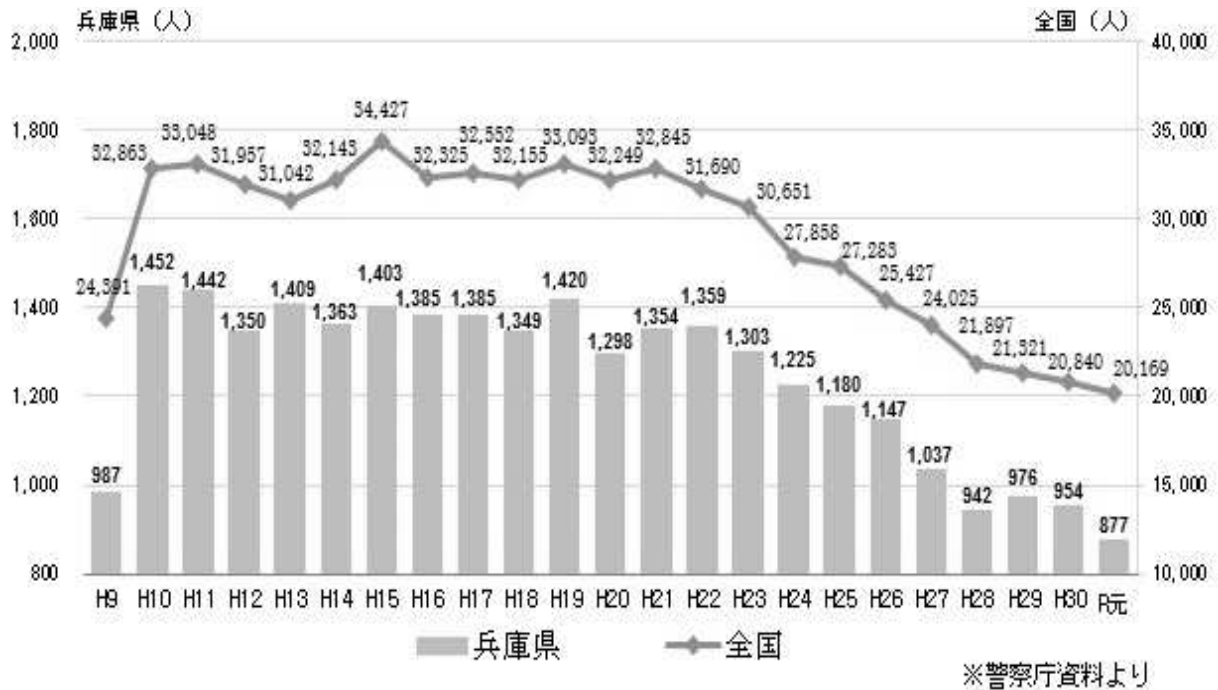
主要死因	平成 26 年		平成 27 年		平成 28 年		平成 29 年		平成 30 年		
	人数	順位	人数	順位	人数	順位	人数	順位	人数	順位	
悪性新生物	65	①	66	①	65	①	80	①	76	①	
脳血管疾患	25	⑤	24	⑤	20	⑤	20	⑤	25	⑤	
心疾患	37	③	45	②	44	②	57	②	34	③	
肺炎	47	②	43	③	39	③	26	④	40	②	
不慮の事故	20	⑥	17	⑥	19	⑥	10	⑥	20	⑥	
自殺	3	⑦	4	⑦	6	⑦	3	⑦	7	⑦	
老衰	29	④	31	④	37	④	31	③	31	④	
がん 部位別 (再 掲)	胃	5	④	7	④	11	②	15	②	14	②
	大腸	5	④	8	②	6	③	6	④	9	④
	肝臓	7	②	8	②	4	⑤	5	⑤	4	⑤
	すい臓	7	②	6	⑤	5	④	11	③	13	③
	肺	14	①	15	①	14	①	16	①	17	①
	乳房	1	⑥	1	⑦	2	⑥	0	—	1	⑥
	子宮	0	—	2	⑥	1	⑦	3	⑥	0	—

資料：平成 30 年兵庫県保健統計年報



③自殺者数の推移（兵庫県）

兵庫県では、平成9年から10年にかけて987人から1,452人へと約1.47倍に急増しています。その後も1,300人前後の高い水準で推移してきましたが平成22年からは穏やかな減少傾向が継続し、令和元年は877人となりました。



④佐用町の性別自殺者数の推移及び自殺死亡率

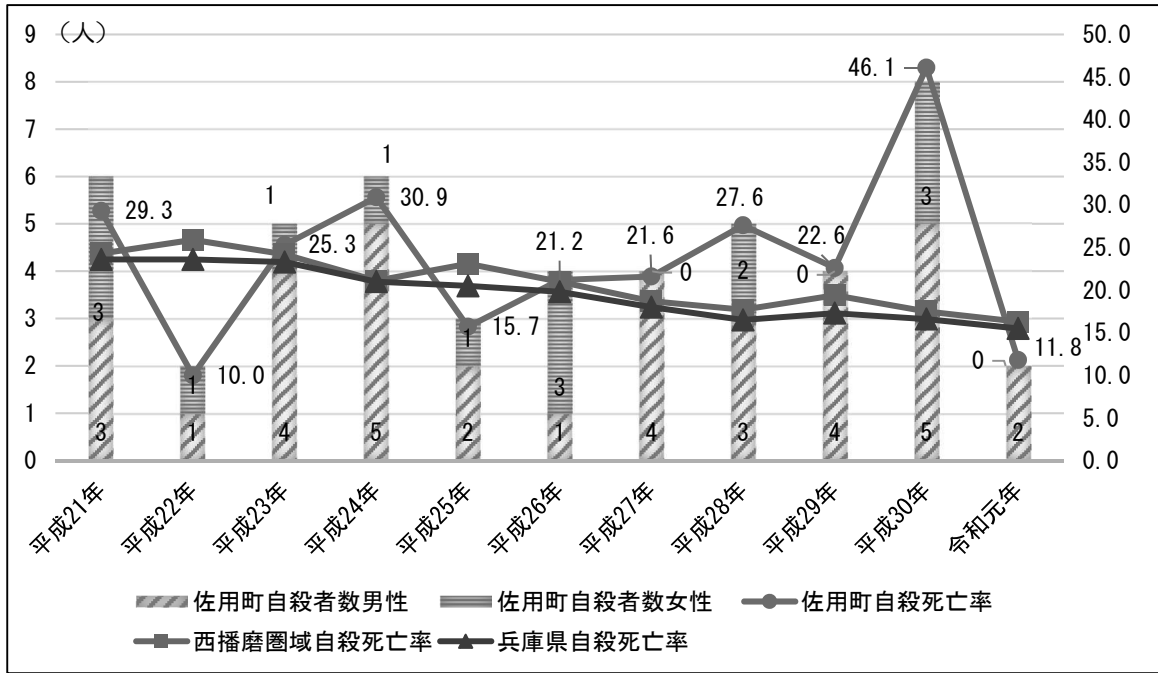
佐用町の自殺死亡率をみると、平均25.2で推移してきましたが、平成30年には46.1と高くなっています。また佐用町は、西播磨圏域及び兵庫県と比較しても、全体的に死亡率が高く推移しています。しかし令和元年は11.8と低くなっています。

	平成21年	平成22年	平成23年	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年
佐用町自殺者数(男/人)	3	1	4	5	2	1	4	3	4	5	2
佐用町自殺者数(女/人)	3	1	1	1	1	3	0	2	0	3	0
佐用町自殺死亡率	29.3	10.0	25.3	30.9	15.7	21.2	21.6	27.6	22.6	46.1	11.8
西播磨圏域自殺死亡率	24.3	25.9	24.2	21.1	23.1	21.0	18.7	17.7	19.4	17.5	16.3
兵庫県自殺死亡率	23.6	23.6	23.3	21.0	20.5	19.8	18.0	16.5	17.3	16.6	15.5

資料：厚生労働省「自殺の統計：地域における自殺の基礎資料（自殺日・居住地）」

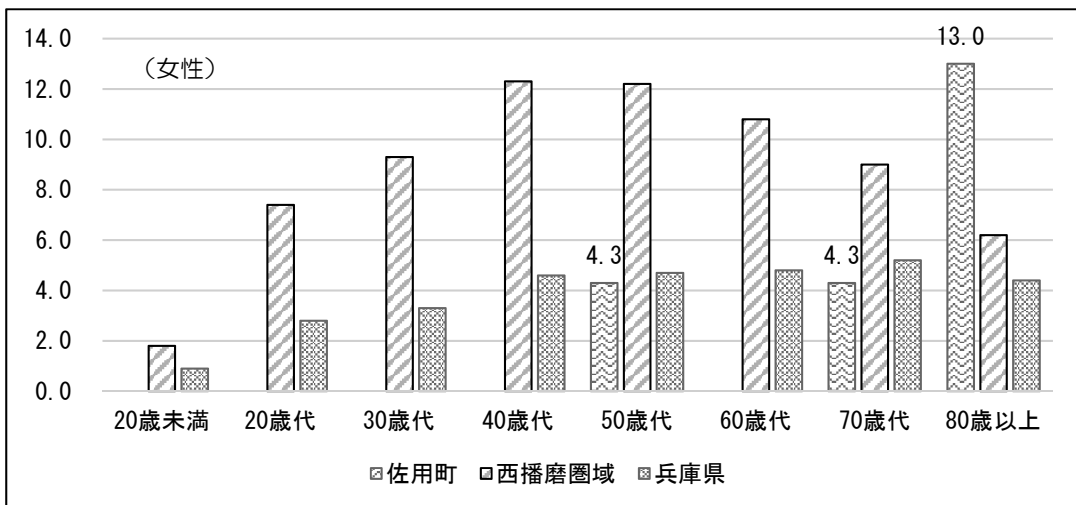
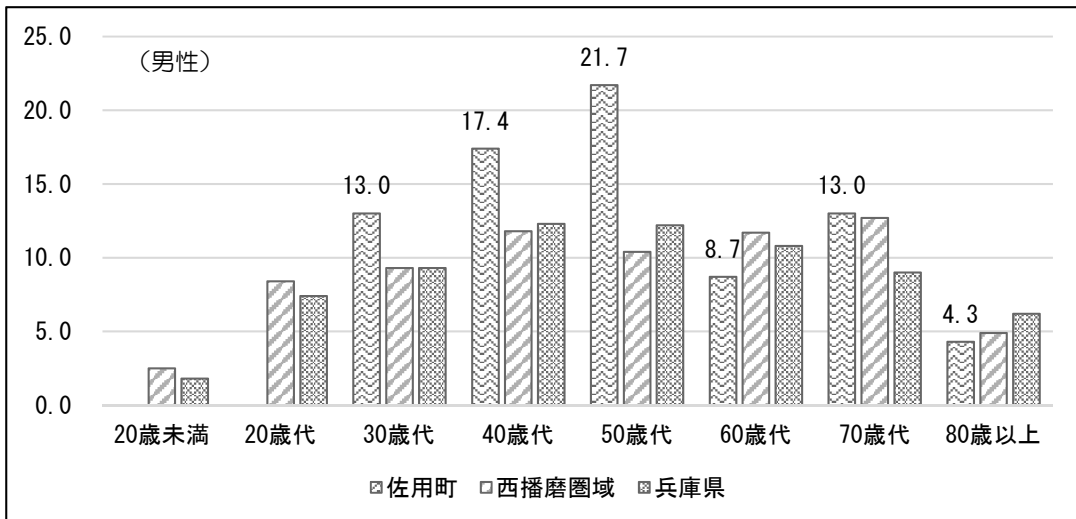
※自殺者数において一部兵庫県人口統計年報と異なっています。

※自殺死亡率：人口10万人あたりの自殺者数をいう（自殺者数÷人口×10万）



資料：厚生労働省「自殺の統計：地域における自殺の基礎資料（自殺日・居住地）」

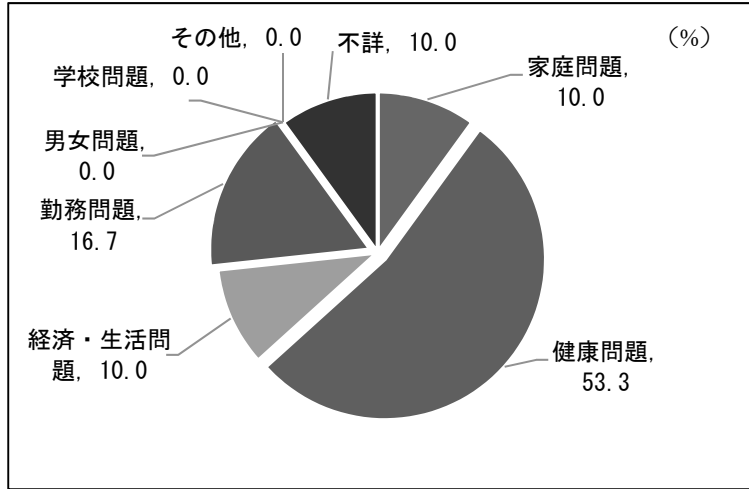
⑤性別・年代別割合と自殺死亡率



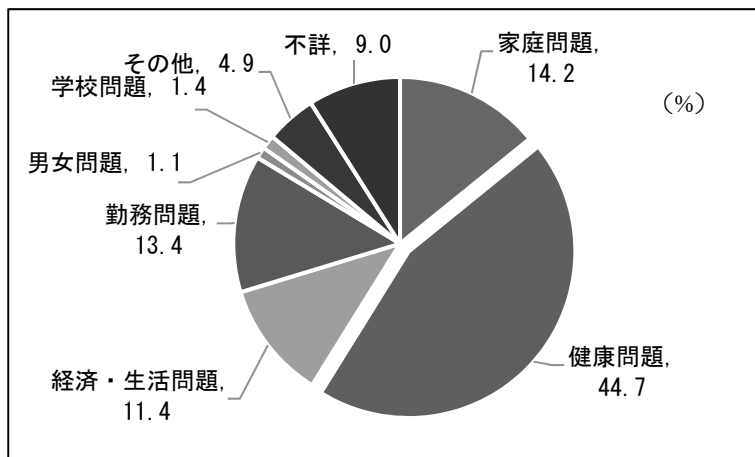
資料：厚生労働省「自殺の統計：地域における自殺の基礎資料（自殺日・居住地）」

⑥自殺の動機（平成27年～令和元年）

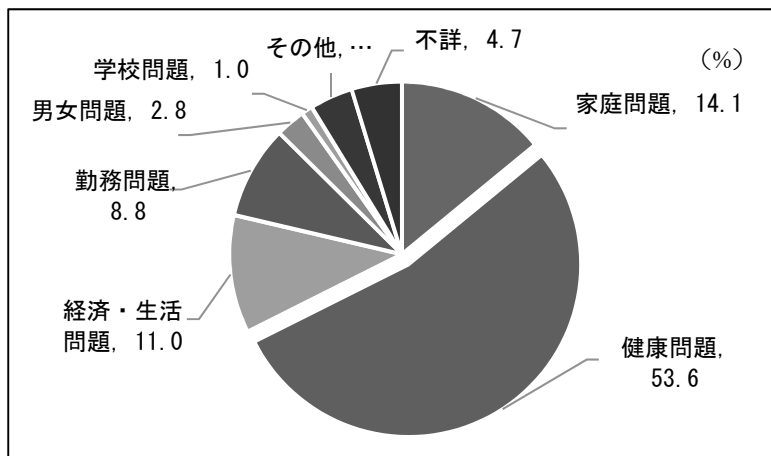
自殺の動機をみると、佐用町は健康問題が53.3%と最も高く、次いで勤務問題が16.7%となっており、兵庫県、西播磨圏域よりも高くなっています。



佐用町



西播磨圏域



兵庫県

資料：厚生労働省「自殺の統計：地域における自殺の基礎資料（自殺日・居住地）」

(3) 医療費

①1人当たり診療費と医療費3要素の状況

ある特定の集団における医療費の水準を考える場合、代表的な指標の1つとして「1人当たり診療費」があります。また、「1人当たり診療費」は、「医療機関受診率」と「1件当たり日数」、「1日当たり診療費」で表すことができ、これらを「医療費の3要素」と言います。

医療機関受診率	1か月または1年間にどのくらいの頻度で医療機関にかかったかを表します。医療機関受診率が高いということは、医療機関にかかる人の割合が高いということになります。
1件当たり日数(日)	診療行為1件にかかる平均診療日数です。入院の1件当たりの日数が多ければ概ね入院期間が長く、入院外の1件当たりの日数が多ければ通院頻度が高いと考えられます。
1日当たり診療費(円)	1日当たりの診療費の単価を表します。1日当たり診療費が高いということは、1日当たりの入院でかかる費用、1回当たりの診療でかかる費用が高いと考えられます。

平成30年度の本町の国民健康保険保険者の「1人当たり診療費(入院)」の水準は、兵庫県と比較して高くなっています。

【医療費 諸率の比較(平成30年度)】

<佐用町国民健康保険>

	入院		入院外		歯科		計	
	佐用町	兵庫県	佐用町	兵庫県	佐用町	兵庫県	佐用町	兵庫県
1人当たり診療費(円)	174,439	140,689	131,847	136,027	24,293	30,406	330,579	305,047
医療機関受診率(%)	37.9	24.3	834.5	916.2	200.7	209.0	1,073.2	1,149.5
1件当たり日数(日)	17.2	15.4	1.5	1.5	1.6	1.8	2.1	1.9
1件当たり診療費(円)	459,916	577,765	15,799	14,847	12,102	13,555	30,803	26,536
1日当たり診療費(円)	26,561	37,402	10,007	9,413	7,182	7,527	14,325	13,884

資料：兵庫県

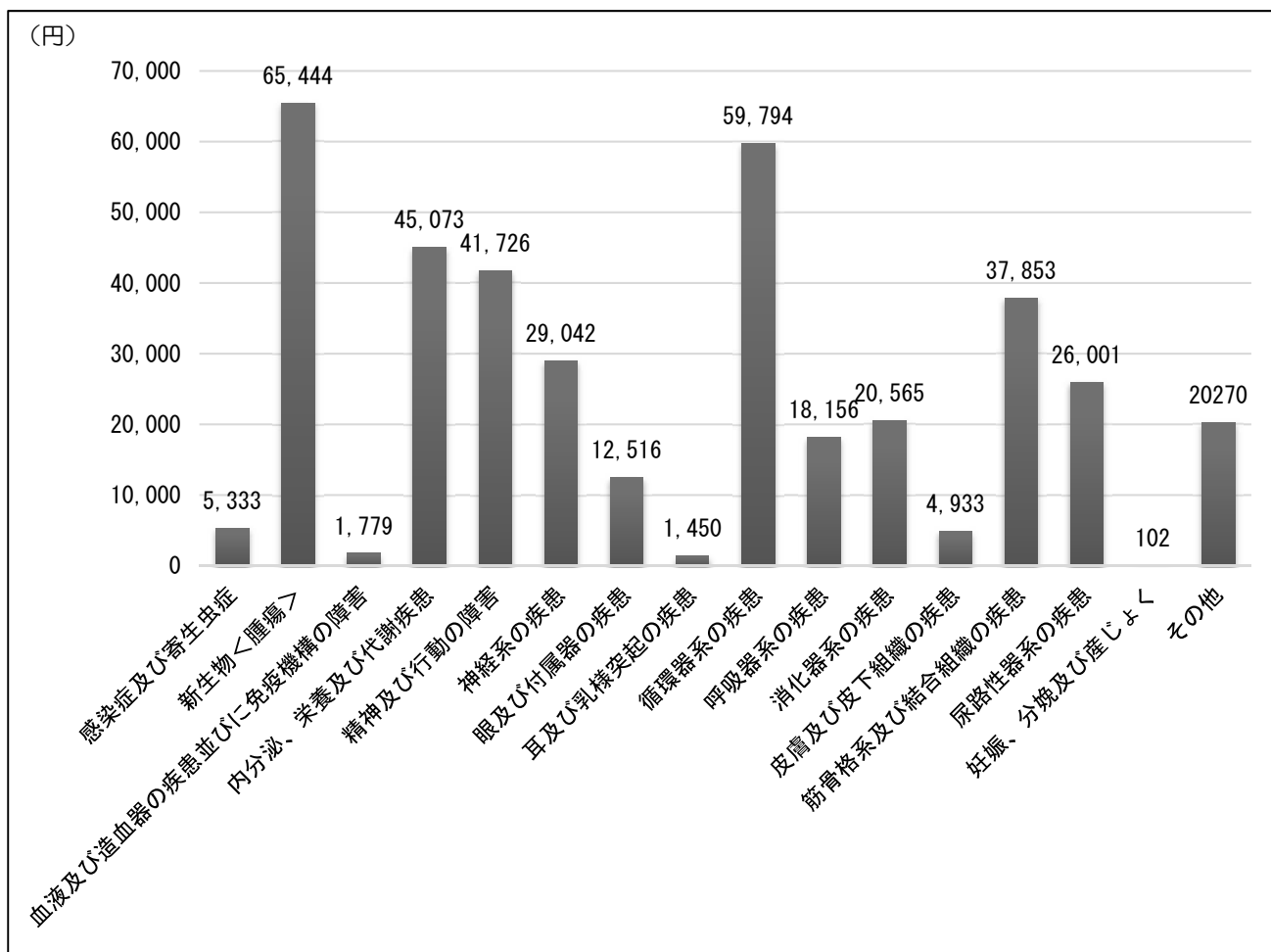
※佐用町国民健康保険の平成30年度平均被保険者総数は4,084人(国民健康保険事業年

報)

②1人当たり診療費（国民健康保険加入者のみ）

本町の1人当たり診療費（入院・入院外）をみると、「悪性新生物」が最も高く、次いで「循環器系の疾患」、「内分泌、栄養及び代謝疾患」「精神及び行動の障害」の順となっています。

【1人当たり診療費】



資料：兵庫県国民健康保険団体連合会

③受診件数（国民健康保険加入者のみ）

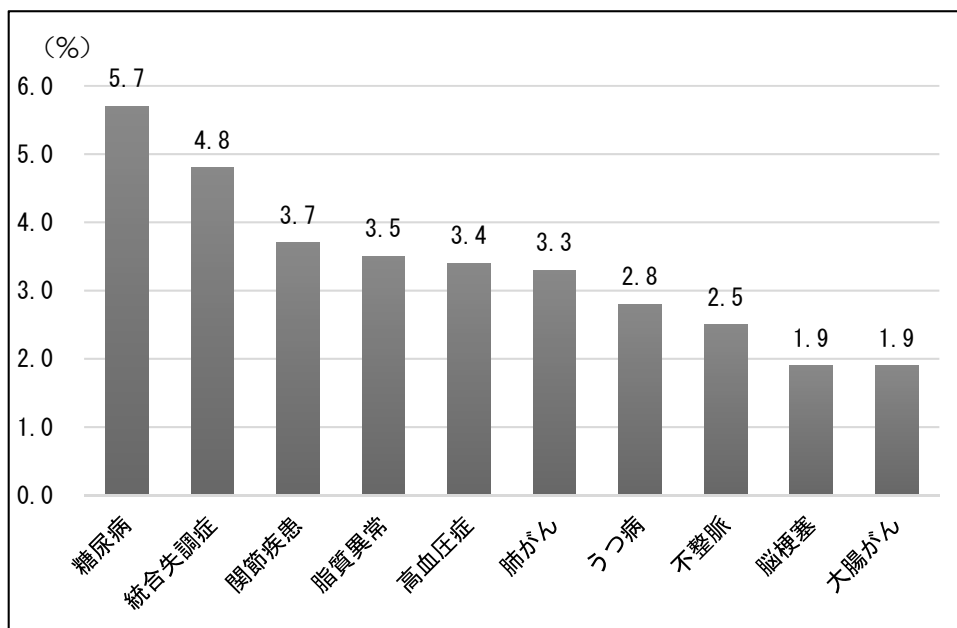
本町の入院と入院外の受診件数が多い疾病は、長年「統合失調症」が1位、次いで「糖尿病」の順になっていましたが、平成30年に「糖尿病」が1位となり「統合失調症」と逆転しました。また、「肺がん」「大腸がん」といった悪性新生物が上位10位以内の疾病に入っています。

【入院と入院外の医療費に占める割合の推移】上位10位

	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度
1位	統合失調症	統合失調症	統合失調症	糖尿病	糖尿病
2位	糖尿病	糖尿病	糖尿病	統合失調症	統合失調症
3位	高血圧症	慢性腎不全	高血圧症	関節疾患	関節疾患
4位	慢性腎不全	高血圧症	関節疾患	肺がん	脂質異常症
5位	脂質異常症	脂質異常症	脂質異常症	高血圧症	高血圧症
6位	うつ病	関節疾患	慢性腎不全	脂質異常症	肺がん
7位	関節疾患	うつ病	うつ病	うつ病	うつ病
8位	C型肝炎	脳梗塞	肺がん	大腸がん	不整脈
9位	骨折	不整脈	C型肝炎	脳梗塞	脳梗塞
10位	狭心症	肺がん	大腸がん	骨折	大腸がん

資料：兵庫県国保連合会 KDBシステム

令和元年度の医療費の割合



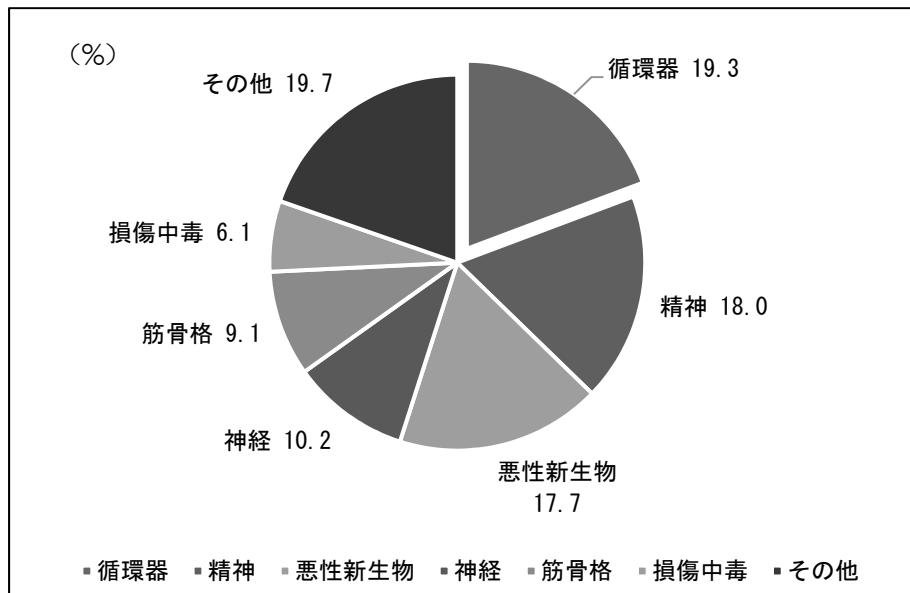
入院医療全体を100%として計算

【入院における医療費の分析】（令和元年度）

大分類	%	小分類
循環器	19.3	脳梗塞、不整脈、大動脈瘤、心臓弁膜症
精神	18.0	統合失調症、うつ病、認知症
悪性新生物	17.7	肺、胃、喉頭、前立腺、腎臓がん
神経系	10.2	てんかん、パーキンソン病

入院医療全体を100%として計算

資料：兵庫県国保連合会 KDBシステム



【近年の入院医療費に占める割合の推移】 上位4分類

	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度
1位	精神疾患	精神疾患	精神疾患	精神疾患	循環器疾患
2位	悪性新生物	循環器疾患	悪性新生物	悪性新生物	精神疾患
3位	循環器疾患	悪性新生物	循環器疾患	循環器疾患	悪性新生物
4位	筋骨格系	筋骨格系	筋骨格系	神経系	神経系

資料：兵庫県国保連合会 KDBシステム

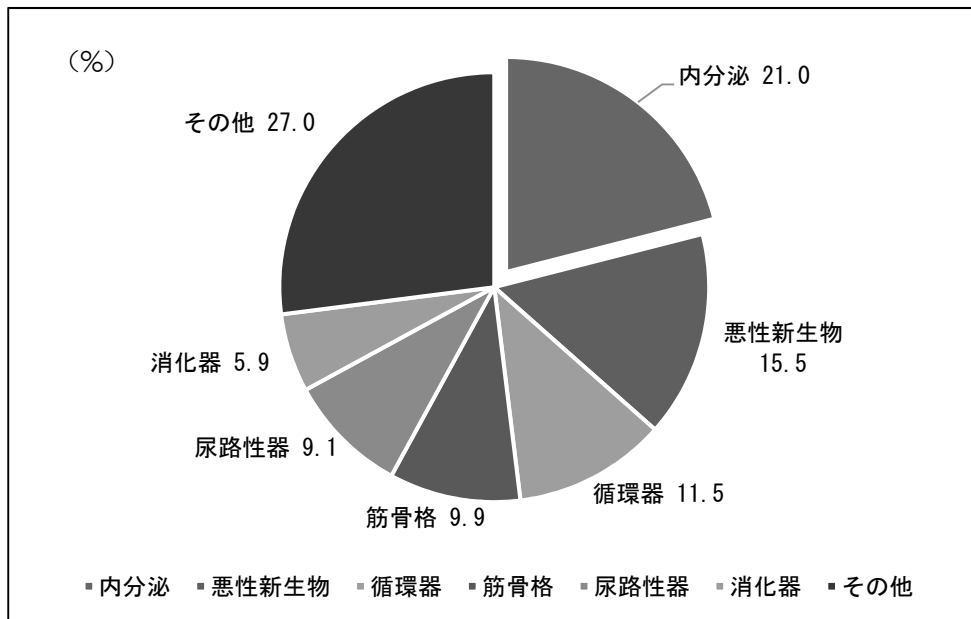
本町の入院における疾患は長期間「精神疾患」が1位を占めてきましたが、生活習慣が起因となる循環器疾患が令和元年から1位を占めています。

【入院外における医療費分析】（令和元年度）

大分類	%	小分類
内分泌疾患	21.0	糖尿病、脂質異常症、糖尿病網膜症、痛風・高尿酸血症
悪性新生物	15.5	肺、乳、前立腺、喉頭、膀胱がん
循環器疾患	11.5	高血圧症、不整脈、狭心症
筋骨格系	9.9	関節疾患、脊椎障害、痛風・高尿酸血症（炎症性多発性関節障害）

入院医療全体を 100%として計算

資料：兵庫県国保連合会 KDBシステ



【近年の入院外医療費に占める割合の推移】 上位 4 分類

	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度
1 位	内分泌疾患	内分泌疾患	内分泌疾患	内分泌疾患	内分泌疾患
2 位	循環器疾患	循環器疾患	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物
3 位	筋骨格系	筋骨格系	循環器疾患	循環器疾患	循環器疾患
4 位	悪性新生物	悪性新生物	尿路性器	筋骨格系	筋骨格系

資料：兵庫県国保連合会 KDBシステ

本町の入院外における受診件数の多い疾患は内分泌疾患となっています。

多発疾病件数をみると、「糖尿病」が入院外医療費全体の 12.9%を占めています。

次いで「脂質異常症」が 6.5%、「高血圧症」が 6.2%と、生活習慣が要因となる疾病が上位を占めています。

④医療機関の状況

本町には、医療施設として3か所の一般病院、12か所の一般診療所、5か所の歯科診療所があります。人口10万人当たりの一般病院数、病床数は、いずれも兵庫県の平均を上回っていますが、町内の婦人科、小児科、精神科は医療機関が限られ、産科は皆無の状況となっています。

【医療施設の整備状況】（令和元年10月1日現在）

項目	種別	単位	佐用町	兵庫県
一般病院	施設数	施設	3	316
	人口10万対施設数	施設	18.8	6.4
	県内順位	位	①	—
一般診療所	施設数	施設	12	5,125
	人口10万対施設数	施設	75.2	93.8
	県内順位	位	②⑦	—
歯科診療所	施設数	施設	5	2,986
	人口10万対施設数	施設	31.3	54.6
	県内順位	位	④⑩	—

資料：兵庫県令和元年医療施設調査

※一般診療所には、特別養護老人ホーム等の一般診療所を含む。

【病床数の状況】（令和元年10月1日現在）

（単位：床）

項目	種別	佐用町	兵庫県
病床数	療養病床	129	13,219
	一般病床	194	39,428
	その他	—	11,693
	計	323	64,440
人口10万対 病床数	療養病床	808.4	212.0
	一般病床	1,215.7	721.3
	計	2,024.1	215.7

資料：兵庫県令和元年医療施設調査

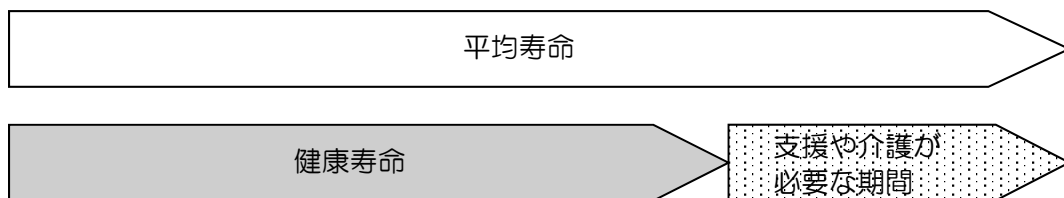


(4) 健康寿命

健康寿命とは、一般にある健康状態で生活することが期待される平均期間またはその指標を指します。「健康日本 21（第 2 次）」では、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と定められています。生活の質を高めるために、健康寿命の延伸を図ることが大切です。

ここでは、「健康寿命の算定方法の指針」「健康寿命の算定プログラム」（厚生労働省）に基づき、介護保険データを使用して兵庫県が算定した「日常生活動作が自立している期間」をいわゆる健康寿命とみると、男性の平均寿命は県下でも下位に位置しており、女性も県下の平均を下回っています。また、健康寿命は平成 24 年度公表からは伸びていますが、「日常生活動作が自立していない期間」が男女ともに県平均よりも上回り、高齢化率の高い本町では何らかの支援を必要とする方が県の平均よりも多いと言えます。

【健康寿命の考え方】



【佐用町の健康寿命】

	佐用町				兵庫県	
	男性	県下順位	女性	県下順位	男性	女性
平均寿命(歳)	79.59	④①	86.96	②⑨	81.06	87.15
健康寿命(日常生活動作が自立している期間)(歳)	77.92	④①	83.31	③⑥	79.62	83.96
日常生活動作が自立していない期間(年)	1.67	③⑨	3.65	④①	1.45	3.19

資料：兵庫県

注記：1. 厚生労働省が平成 27 年 9 月に公表した「健康寿命の算定方法の指針」「健康寿命の算定プログラム」に準拠し、県内市町介護保険データ（平成 24～26 年度）を用いて兵庫県が算定。兵庫県の数値については、使用データが異なるため、厚生労働省発表の数値とは異なる。

2. 町値については、標本規模が小さいことなどにより圏域別推計結果に比べ、結果制度が十分に確保できないため、参考値として算出。

(5) 健診（検診）の受診状況

① 特定健康診査・特定保健指導

【特定健康診査の受診状況】

		平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度
佐用町	対象者数(人)	3,332	3,282	3,163	3,080	2,969
	受診者数(人)	1,002	946	997	948	934
	受診率(%)	30.1	28.8	31.5	30.8	31.5
兵庫県	受診率(%)	34.2	34.5	35.2	35.0	34.1

資料：兵庫県

【特定保健指導の実施状況】

			平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度
佐用町	積極的支援 (40~64歳)	対象者数(人)	26	15	26	17	20
		参加者数(人)	5	2	8	2	5
		実施率(%)	19.2	13.3	30.8	11.8	25.0
	動機付け支援 (40~74歳)	対象者数(人)	74	78	74	64	68
		参加者数(人)	23	22	34	20	21
		実施率(%)	31.1	28.2	46.0	31.3	30.9
	計	対象者数(人)	100	93	100	81	88
		参加者数(人)	28	24	31	22	26
		実施率(%)	28.0	25.8	31.0	27.2	29.5
兵庫県	積極的支援 動機づけ支援	実施率(%)	22.3	23.3	22.3	25.4	26.6

資料：兵庫県



特定健康診査会場

②がん検診

【がん検診受診率の推移】

(単位：%)

		胃がん	肺がん	大腸がん	子宮頸がん	乳がん
佐用町	平成27年度	9.4	20.6	18.0	12.2	18.3
	平成28年度	13.1	22.7	17.6	13.3	22.1
	平成29年度	12.1	21.5	18.6	12.9	21.7
	平成30年度	11.3	20.7	17.8	12.5	20.8
	令和元年度	10.3	20.3	17.4	12.6	20.4
兵庫県	平成27年度	6.8	14.3	20.2	19.0	21.3
	平成28年度	10.2	13.6	17.3	16.9	19.4
	平成29年度	8.2	13.4	16.8	15.3	17.9
	平成30年度	7.8	13.3	16.8	15.3	17.6
	令和元年度	7.7	12.8	16.5	15.5	17.9

資料：兵庫県疾病対策課

地域保健・健康増進事業報告書



③乳幼児健診

【乳幼児健康診査の受診状況】

(単位：%)

		4か月児健診 (内科)	1歳6か月健診 (内科・歯科)	3歳児健診 (内科・歯科)
佐用町	平成27年	100.0	99.0	97.8
	平成28年	100.0	100.0	100.0
	平成29年	100.0	100.0	99.0
	平成30年	98.7	99.0	100.0
	令和元年	100.0	100.0	99.0
兵庫県	平成27年	97.0	96.5	95.9
	平成28年	97.8	97.0	96.3
	平成29年	97.9	97.5	96.7
	平成30年	98.3	97.5	97.2
	令和元年	96.1	94.5	94.3
全国	平成30年	95.8	96.5	95.9

資料：兵庫県疾病対策課

地域保健・健康増進事業報告書

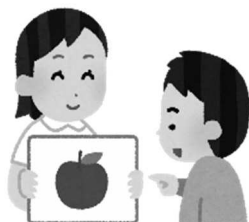
(6) 母子保健事業・食育事業の実施状況

①母子保健事業

事業名	内 容	平成 29 年度	平成 30 年度	令和元年度
母子健康手帳の交付	妊娠の届出をした妊婦への面接 母子健康手帳の発行 スタッフ：保・栄	69 件	67 件	53 件
妊婦訪問	ハイリスク妊婦等への指導・助言 スタッフ：保・栄	29 件	16 件	9 件
母親教室	妊婦が正しい知識を学び、妊娠中 を健康に過ごせるための指導・助 言の教室。妊婦同士の交流の場。 スタッフ：助・保・栄・歯	4 回 23 人	5 回 28 人	5 回 25 人
新生児訪問	生後 28 日以内の新生児のいる家 庭への訪問による相談、指導・助 言を行う スタッフ：保	78 件	80 件	70 件
乳児家庭全戸訪問 件数（実施率％）	生後 4 か月までの乳児のいる家庭 への訪問による相談、指導・助言 （新生児訪問と重複あり） スタッフ：保	85 件 （100.0％）	94 件 （100.0％）	80 件 （100.0％）
0 歳児クラス	0 歳児の育児支援事業 助産師によるベビーマッサージや 育児指導 スタッフ：助・保・栄	12 回 実 147 組	12 回 実 52 人 延 153 人	11 回 実 44 人延 169 人
すくすく離乳食教 室	離乳食の作り方と与え方指導 （対象児なしの月あり） スタッフ：保・栄・歯	12 回 134 組	11 回 51 組 延 107 人	8 回 57 組 延 118 人
よちよち健康相談	1 歳児の発育計測と健康相談 スタッフ：保・栄・歯	12 回 88 組 延 185 人	12 回 84 組 延 176 人	9 回 75 組 延 157 人
なかよし教室	1 歳 6 か月児健診後のフォローと して臨床心理士等専門職を含む集 団に入るまでの遊びの教室 スタッフ：保・心・保育・家児相 他	12 回 175 組	12 回 153 組	11 回 109 組
ここにこひろば	なかよし教室終了後のフォローと して臨床心理士等専門職を含む集 団に入るまでの遊びの教室 スタッフ：保・心・家児相・ママ	12 回 60 組	12 回 71 組	10 回 42 組

のびのび遊ぶ会	3歳児健診後のフォローとして臨床心理士等を含む専門職の就学前までの遊びの教室 スタッフ：保・心・保育・家児相他	12回 97組	12回 123組	11回 107組
乳幼児発達相談	小児精神科医による乳幼児及びその家族への指導・助言 スタッフ：医・保	12回 31組	12回 34組	12回 32組
ことばの相談	言語聴覚士による乳幼児およびその家族への指導・助言 スタッフ：ST・保	12回 35組	12回 35組	12回 31組
2歳児健康教室	2歳児の虫歯予防と食生活について 歯科衛生士や栄養士が指導・助言 スタッフ：保・栄・歯	6回 49組	6回 57組	6回 58組
アイ・あいスクール	視覚特別支援学校教諭による視覚に関する生活や学習についての相談、教材や補助具についての紹介 スタッフ：特支教諭・保 他	3回 9組	3回 9組	3回 8組
こども発達支援センター 巡回相談	医師、臨床心理士、保育士等による児の発達にかかる相談、指導、助言 スタッフ：医・心・保育・保	1回 4組	1回 3組	0回 0組
家庭療育支援講座	就学前の発達の気になる子どもを持つ保護者への育児支援講座 スタッフ：保・家児相・ママ	11回 81人	15回 87人	7回 41人
5歳児発達相談	年中児の課題や特性を把握、相談、専門機関の紹介 スタッフ：医・保・心・保育・看他	2回 16組	2回 18組	2回 18組
保育園巡回相談	臨床心理士等による保育園、幼稚園児について保育士等へ相談、指導、助言 スタッフ：保・心・小教 他	7回 50人	8回 70人	6回 32人

注) 保：保健師 栄：管理栄養士等 歯：歯科衛生士 助：助産師 心：臨床心理士等
 保育：保育士 家児相：家庭児童相談員 医：医師 看：看護師 ST：言語聴覚士
 特支教諭：特別支援学校教諭 小教：小学校教諭 ママ：ママプラザスタッフ



②母子健康包括支援センター（平成 30 年度～開設）

事業名	内 容	平成 30 年度	令和 元年度
母子健康手帳受理会	母子健康手帳等の発行妊婦への処遇検討	12 回/年	12 回/年
母子支援者会議	子育てに関する支援検討	12 回/年	12 回/年
妊娠・出産・子育て サポートプラン作成	妊娠期から出産後の生活について母子健康手帳発行時にプランを作成	67 人 (全 員)	53 人 (全員)
健康診査一部助成 事業	産婦健康診査（産後 3 か月まで）	実 62 人 延 90 人	実 59 人 延 85 人
産前産後サポート 事業	母子への心身のケアや育児のサポート： すてきなママになるための教室 0 歳児教室、 すくすく離乳食教室 産後うつ相談	実 131 人 延 288 人	実 128 人 延 314 人
産前産後ケア事業	通所型サービス：産後支援の必要な方へのサービス。母親と乳児の生活を支援するため医療機関等で母親の心身のケア、授乳指導、育児相談を行う	0 件	3 件

③妊婦の喫煙の状況

妊婦の喫煙は、胎児への影響も大きく妊娠届時に禁煙の啓発をしています。平成 27 年度は 14.9%と高く、その後減少をしていたが平成 30 年度から再度増加し令和元年度は 5.8%となっています。

【妊婦の喫煙状況】

		妊娠届数 (人)	喫煙	
			有 (人)	%
佐用町	平成 27 年度	74	11	14.9
	平成 28 年度	78	6	7.7
	平成 29 年度	65	2	3.1
	平成 30 年度	64	3	4.7
	令和 元年度	52	3	5.8



資料：佐用町

④食育活動

事業名	対象	事業内容	平成29年度	平成30年度	令和元年度
保育園食育教室	町内保育園 年長児親子	親子クッキング (いずみ会)	86組	79組	82組
すてきなママになるための教室	妊婦	妊娠中の食生活 (貧血予防調理)	4回23人	5回28人	5回25人
中学生食育事業	佐用・上月・ 上津 中学2年生	おふくろの味調理 実習(いずみ会)	114人	97人	135人
ビギナーズ クッキング	ママプラザ 会員	和食の簡単な調理 を学ぶ	4回 23人	4回 41人	4回 32人
高校生食育教室	佐用高校	地産地消	2回 40人	2回 39人	2回 39人



保育園食育教室



すてきなママになるための教室

⑤子どものむし歯保有率

【むし歯保有率】

(単位：%)

		3歳	5歳	10歳(小 5)	12歳(中 1)	14歳(中 3)
佐用町	平成29年	14.4	39.4	53.4	34.5	47.7
	平成30年	5.6	33.8	54.3	26.7	39.5
	令和元年	12.6	42.0	40.8	31.1	35.0
西播磨	令和元年	13.2	39.5	55.4	39.4	45.0
兵庫県	令和元年	10.0	31.8	45.2	31.8	35.0

資料：兵庫県



(7) 保健事業・食生活改善事業の実施状況

①成人保健事業

事業名	内 容	参加者		
		平成 29 年度	平成 30 年度	令和元年度
特定健診 結果説明会	特定健診の結果をもとに、結果表の見方、今後の過ごし方等生活や栄養指導。また特定保健指導等各種教室の紹介	4回 117人	4回 115人	4回 112人
特定保健指導 (もっとカッコよくなるための教室)	生活習慣病(メタボ)対策、グループまたは個別指導による生活習慣の改善を目的とする	15回 延 107人	14回 延 142人	12回 延 59人



【令和元年度 健康づくりセミナー】

日 程	内 容	講 師	参加者
令和元年 9月24日(火)	糖尿病が気になるあなたへ 「血糖コントロールで 若さを保とう」	佐用共立病院 石見鈴子医師	19人
令和元年 10月 8日(火)	カラダのお手入れ始めませんか? ～簡単ヨガ入門～(実技)	ヨガインストラクター 三木良子氏	13人
令和元年 10月10日(火)	いつまでもおいしく食べるために ～口から始まる健康づくり～	尾崎病院 尾崎眞哉歯科医師	13人
令和元年 11月22日(金)	～あなたの腎臓大丈夫～ 腎臓の声に耳を傾けていますか?	さかいクリニック 山下昭彦医師	10人
令和元年 12月 5日(木)	薬との上手な付き合い方を知ろう!	かつはら薬局 溝口欣也薬剤師	9人



②健康教育・健康相談などの実施状況

健康教育・健康相談実施状況

		平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	令和 元年度
健康教育	回数(回)	31	22	19	18	12
	参加者数(人)	1,737	1967	237	466	243
健康相談	回数(回)	7	6	6	6	8
	参加者数(人)	148	165	192	130	173
電話等相談	電話(件)	862	628	1,381	1,567	1,152
	面接(件)	501	312	1,292	1,332	759
	連絡調整(件)	1071	1299	3,037	2,876	2,386
訪問指導	実人数(人)	448	434	572	457	354
	延人数(人)	478	612	886	663	547

資料：兵庫県疾病対策課 地域保健・健康増進事業報告書

③成人の食生活改善

		平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	令和 元年度
地域健康 づくり教室	地区栄養教室 (男性を対象)	幕山 12人	24人	2回24人	開催なし
	調理実習を含む健康教室	早瀬 20人	22人	20人	20人
		海内 18人	—	三日月 8人	—
介護予防 事業	高年クラブ栄養教室	80人	80人	76人	80人
	いきいき百歳体操	—	—	112人	96人
	フレイル予防	—	—	—	—
	高年大学(栄養と料理)指導	490人	400人	0	300人
	家族介護教室参加への健康 教室	10人	10人	10人	10人
子育て支援	ファミサポ講習会	4人	4人	13人	8人
その他	商工会女性部	20人	20人	0	0
	社協ボランティア衛生講習	100人	100人	100人	100人
	いずみ会リーダー育成事業	80人 (10回)	開催なし	88人 (11回)	開催なし
	いずみ会研修会	340人 (18回)	291人 (17回)	378人 (18回)	437人 (22回)

④地産地消と伝承料理の普及推進

事業名	対象	事業内容	平成 29年度	平成 30年度	令和 元年度
広報食育献立	一般住民	もち大豆を中心とする料理の普及・炊飯器レシピ	12回	12回 映像も放映	12回 映像も放映
もち大豆料理コンテスト	小中学生 一般	もち大豆を使った料理を募集し優秀者を表彰し景品を出す	(ひまわり オイルコンテストを実施)	(味噌汁コ ンテストを 実施)	1回 24点
中学校での食育	中学2年生	地産地消とだしの取り方・調理	4回95人	4回99人	4回85人
鯖寿司の講習会	一般住民	伝統料理の伝承 いずみ会で実施	1回22人	1回20人	1回18人
ケーブルテレビ「佐用チャンネル」による広報	一般住民	「おいしい時間」 災害への食の備え おふくろの味など	年間2回	年間2回	年間2回



⑤防災への備え

前回の計画のアンケートによると備蓄をしている住民は2割と少なく、防災への食の取組が必要とされていました。

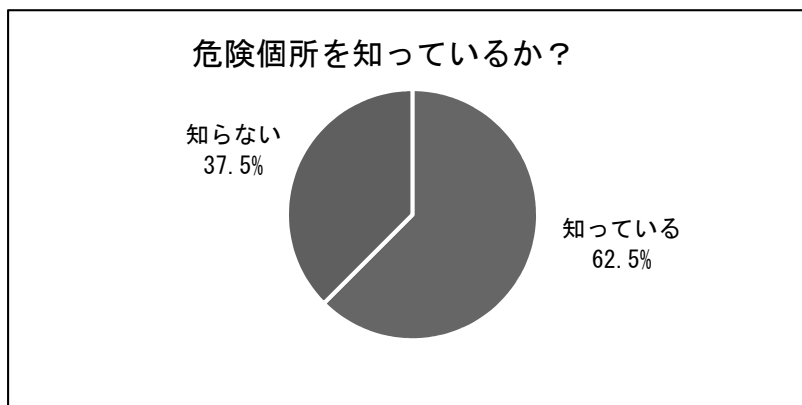
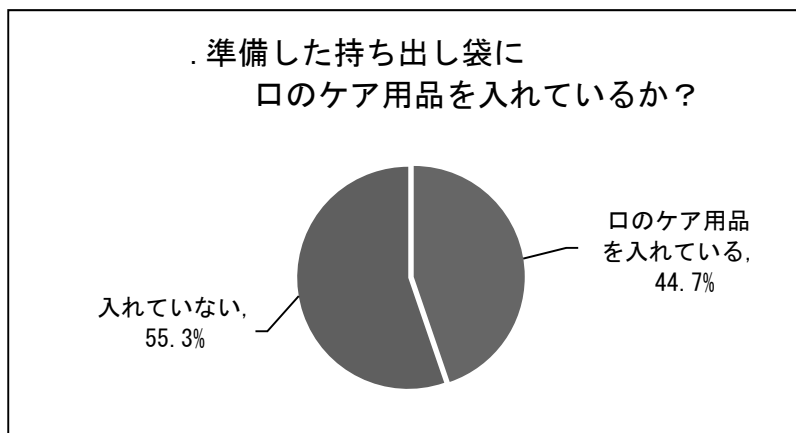
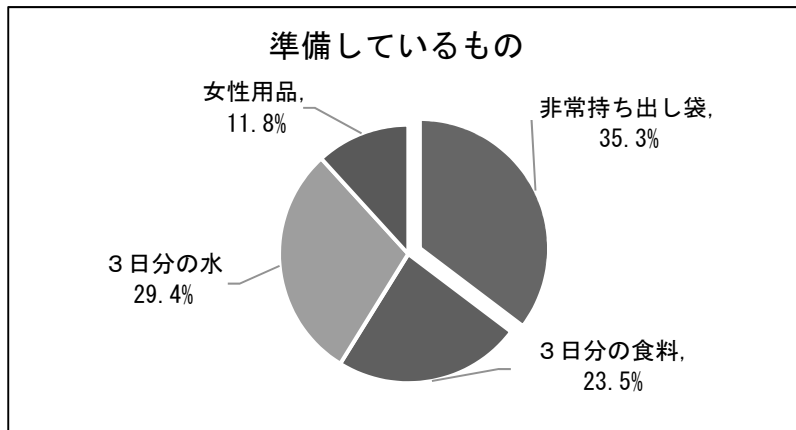
そこでいずみ会とともに、防災料理に取り組みました。

事業名	対象	事業内容	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度
防災クッキング	一般住民	パッククッキングの講習会	11人 三日月	20人 佐用	20人 佐用	12人 佐用

防災意識の向上を図るため、いずみ会の協力でパッククッキング講習会を行っています。

パッククッキングは、備蓄用食品だけでなく、いわし缶詰や乾物・お菓子といった普段家庭にあるものを使って、一つの鍋で個々に調理ができ、災害時だけでなく、日常でも、また一人暮らしの方でも手軽に作って食べることができるので、これからも普及に努めます。

防災意識アンケート（令和元年8月）



パッククッキング
（防災料理）



離乳食指導

(8) 歯と口腔の健康に関する事業の実施状況

①歯と口腔の健康に関する事業

事業名	対象	事業内容	令和元年度
妊婦歯科健診	妊婦	歯科健診・個別指導	18人
町内保育園 歯科保健指導	保育園児全員	町内保育園において歯の衛生講話とブラッシング指導の実施	490人 (6園×6回)
小中学校 歯科保健教育	小学4校 中学4校	学年に応じた歯科衛生教育を行い、自らの口腔ケアの重要性を理解させブラッシング方法を習得させる。	280人 (4小学校) 284人 (4中学校)
佐用高等学校 歯科保健教育	2年生	社会人になる前の最終的な歯科衛生教育となり、生徒自身の生活を振り返り、歯の健康の重要性を再認識し、自らの口腔ケアの方法を習得させる。	174人
歯周疾患健康診査	健診の機会に恵まれない町民。町内の事業所、施設から申し込みのあった場合は町内に勤務又は入所している町外の方も対象	特定健診において歯周疾患健診を実施	397人 全体受診者 1,781人
	問診(1,781人)	かかりつけ歯科医	73%
		歯間清掃用器具使用	53%
		タバコと歯周病の関係知っている	63%
	歯周疾患健診結果	一人当現在歯数 全体	24.6本
		一人当現在歯数 20歳代	28.6本
		一人当現在歯数 30歳代	29.6本
		一人当現在歯数 40歳代	28.1本
		一人当現在歯数 50歳代	27.4本
		一人当現在歯数 60歳代	25.4本
一人当現在歯数 70歳代		22.1本	
一人当現在歯数 80~84歳		20.4本	
一人当現在歯数 85歳~	17.4本		
介護予防教室	近い将来要介護者になる可能性が高い特定の高齢者や、一般高齢者を対象	口腔機能向上支援事業として、口腔機能の低下している者について歯科衛生教育を行なっている。	14日 151人
在宅要介護者 歯科相談事業	在宅要介護者	在宅の要介護者において、訪問歯科相談を行い口腔状態の把握を行い必要な歯科医療へ繋ぐことで、口腔機能の維持と改善を図る。	132人

②中学生・高校生の意識・生活の実態調査

☆15項目の回答集計

	中学生 /269人	高校生 /174人
Q1 コンビニで買い食いを		
良くする	4.1	6.9
時々する	48.3	66.1
ほとんどしない	47.6	27.0
無回答	0.0	0.0
Q2 ジュースを		
よく飲む	22.7	39.1
時々飲む	65.1	55.2
飲まない	12.3	5.7
無回答	0.0	0.0
Q3 間食の食べ過ぎでご飯が食べられないことが		
良くある	1.1	5.2
あまりない	21.2	44.3
ない	77.7	50.6
無回答	0.0	0.0
Q4 朝食を		
食べない	1.1	5.2
時々食べる	7.8	11.5
毎日食べる	91.1	83.3
無回答	0.0	0.0
Q5 朝食後歯磨きを		
しない	4.5	5.2
時々する	14.5	10.9
必ずする	81.0	83.9
無回答	0.0	0.0
Q6 歯をみがく回数は1日に		
1回	3.3	13.2
2回	50.2	74.7
3回以上	46.5	12.1
無回答	0.0	0.0
Q7 歯を磨くと		
出血する	2.2	2.3
時々出血する	22.3	33.9
出血しない	75.5	63.8
無回答	0.0	0.0

Q8	1口噛む回数は		
	10回以下	13.8	19.0
	10～20回	72.9	66.7
	20回以上	13.4	14.4
	無回答	0.0	0.0
Q9	歯の健診のために歯科医院へ		
	行かない	33.1	55.2
	たまに行く	36.4	32.2
	定期的に行っている	30.5	12.6
	無回答	0.0	0.0
Q10	治療していないむし歯が		
	ある	9.3	18.4
	わからない	24.5	31.0
	ない	66.2	50.6
	無回答	0.0	0.0
Q11	下の前歯の裏を舌でさわると		
	ヌルヌルしている	23.0	22.4
	ツルツルしている	77.0	77.6
	無回答	0.0	0.0
Q12	歯ブラシの交換時期は		
	3ヶ月以上	21.2	28.2
	1～2か月	68.4	66.1
	1ヶ月以内	10.4	5.7
	無回答	0.0	0.0
Q13	自分はむし歯になりやすい		
	そう思う	8.6	17.8
	少し思う	47.2	41.4
	思わない	44.2	40.8
	無回答	0.0	0.0
Q14	歯ブラシの他に糸ようじ等を		
	使っていない	46.1	66.1
	時々使っている	46.1	32.2
	毎日使っている	7.8	1.7
	無回答	0.0	0.0
Q15	むし歯・歯周病にならないように		
	気を付けていない	7.8	6.9
	少し気を付けている	39.4	43.1
	気を付けている	52.8	50.0
	無回答	0.0	0.0

③成人歯科健診受診者数(年代別)

年代	特定健診受診者数	歯科健診受診者数	受診率(%)
10・20歳代	14	5	35.7%
30歳代	44	8	18.2%
40歳代	117	53	45.3%
50歳代	161	46	28.6%
60歳代	573	130	22.7%
70歳代	696	116	16.7%
80～歳代	176	39	22.2%
合計	1,781人	397人	22.3%

④成人歯科健診結果

	平成29年度		平成30年度		令和元年度	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
異常なし	120	58.0%	127	26.0%	93	23.0%
歯周疾患軽度	20	10.0%	131	27.0%	153	39.0%
歯周疾患重度	63	31.0%	213	44.0%	147	37.0%
現在歯無し	2	1.0%	12	3.0%	4	1.0%
合計	205人	100.0%	483人	100.0%	397人	100.0%

⑤一人当たり現在歯数

(本)

年代	全体	20歳	30歳	40歳	50歳	60歳	70歳	80歳	85歳～
H31年度	24.6	28.6	29.6	28.1	27.4	25.4	22.1	20.4	17.4

⑥成人歯科問診結果(令和元年度)

○問診回収人数 1,781人

【年代別人数】

年代	問診人数	割合
10代	0人	0.0%
20代	14人	0.8%
30代	44人	2.5%
40代	117人	6.6%
50代	161人	9.0%
60代	573人	32.2%
70代	696人	39.1%
80代	171人	9.6%
90代	5人	0.3%

① 地区

佐用	706人		39.6%
上月	421人		23.6%
南光	350人		19.7%
三日月	304人		17.1%
無回答	0人		0.0%

② 性別

男性	798人		44.8%
女性	983人		55.2%
無回答	0人		0.0%

③ かかりつけ歯科

ある	1,296人		72.8%
ない	483人		27.1%
無回答	2人		0.1%

④ 自覚症状

ない	1,212人		68.1%
ある	564人		31.7%
無回答	5人		0.3%

⑤ 歯間清掃用具の使用

使用	944人		53.0%
不使用	819人		46.0%
無回答	18人		1.0%

⑥ 喫煙

非喫煙	1,225人		68.8%
喫煙	191人		10.7%
やめた	358人		20.1%
無回答	7人		0.4%

⑦ タバコと歯周病の関係

知っている	1,116人		62.7%
知らない	622人		34.9%
無回答	43人		2.4%

⑧ 食事はおいしい

とてもおいしい	692人		38.9%
おいしい	1,035人		58.1%
あまりおいしくない	48人		2.7%
全くおいしくない	2人		0.1%
無回答	4人		0.2%

⑨ 噛み合わせ

よく噛める	813人		45.6%
まあまあ噛める	806人		45.3%
あまり噛めない	151人		8.5%
全く噛めない	11人		0.6%
無回答	0人		0.0%

⑩ むせ

むせない	1,374人		77.1%
時々むせる	394人		22.1%
よくむせる	11人		0.6%
無回答	2人		0.1%

⑪ 口渇

渇かない	868人		48.7%
時々渇く	822人		46.2%
よく渇く	88人		4.9%
無回答	3人		0.2%

⑫ 口の健康

よい	290人		16.3%
まあよい	507人		28.5%
ふつう	748人		42.0%
あまりよくない	209人		11.7%
よくない	26人		1.5%
無回答	1人		0.1%

かかりつけ歯科「あり」の割合 (%)



歯間清掃用具の使用の割合 (%)



2. 健康づくりに関する現状と数値目標の設定

各分野の数値目標から、前計画の評価を以下のように行いました。

【評価区分】

A：目標値に達した

B：目標値に達していないが改善傾向にある

C：変わらない

D：悪化している

E：評価困難

特定健診等の問診や各種アンケートをもとに評価を行い、各分野で次のように新たに目標値を設定します。

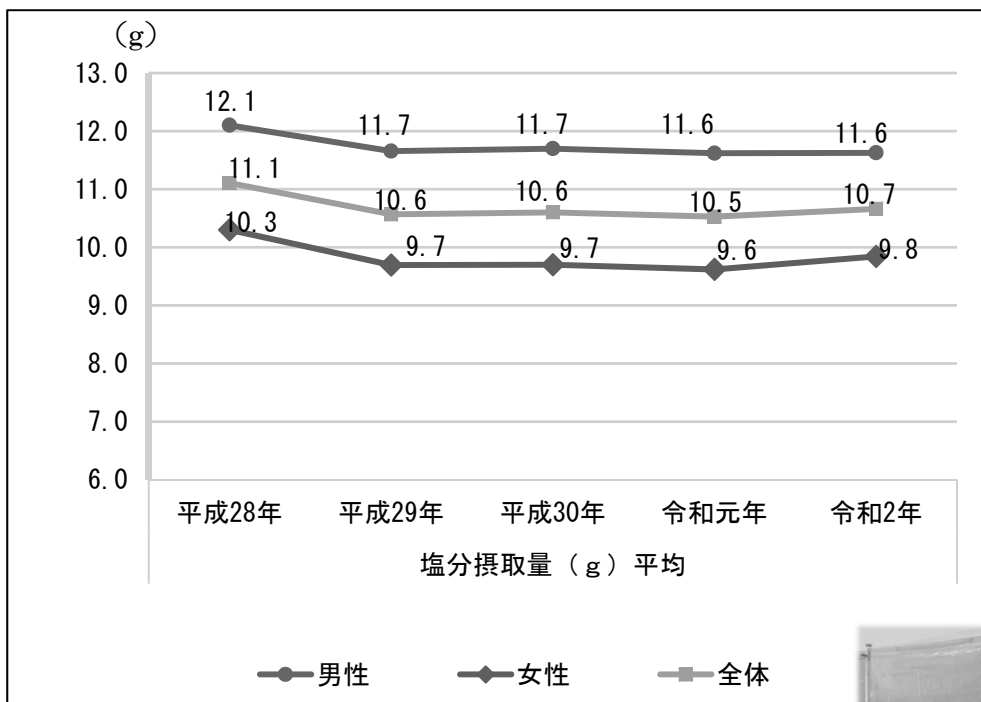
(1) 栄養・食生活

第5章 食育推進の取り組み「食育推進計画」で記載しています。

●減塩対策事業の評価

平成28年から令和2年度の特定健診時にアンケートによる推定食塩摂取量調査、尿中塩分測定を行って、減塩の普及啓発をしました。

5年間で食塩摂取量・尿中塩分ともに0.4ポイントの減少が見られました。



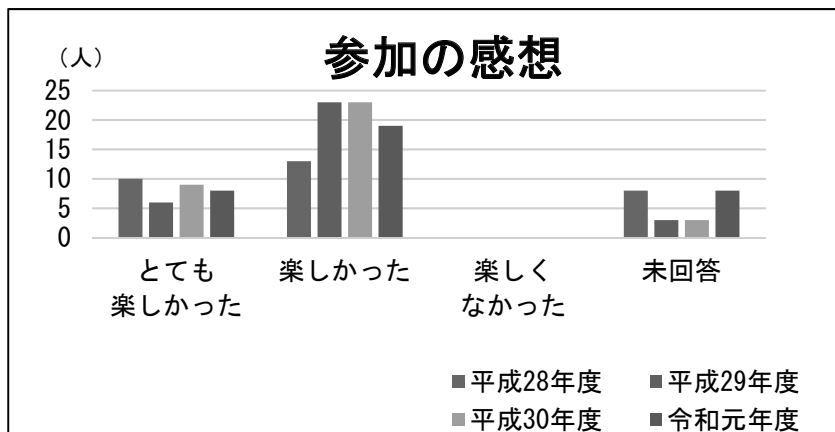
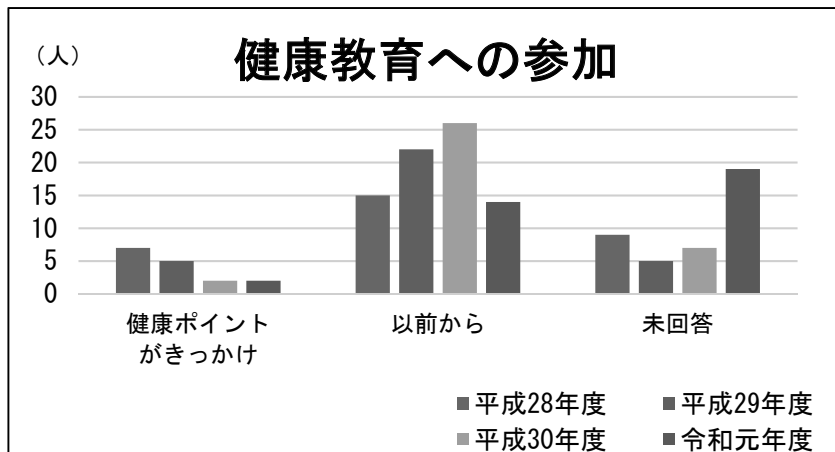
(2) 身体活動・運動

指標名	前回実績値 (平成27年)	前回 目標値	実績値 (令和元年)	評価	目標値 (令和7年)
運動習慣のある人の割合					
成人男性	21.3%	25.0%	39.9%	A	40.0%
成人女性	17.6%	20.0%	35.6%	A	38.0%
地域活動に参加して生きがいを持つ 高齢者の割合（介護福祉計画より）					
いきいき百歳体操	—	—	34 教室 668 人		次期目標 40 教室 800 人
頭と体の健康教室参加者					
回数	—	—	42 回		48 回
参加者	—	—	882 人		760 人
高年大学在学者数	—	—	469 人		500 人
シルバー人材センター登録者	—	—	217 人		250 人

●さよう健康ポイント制度の評価

自ら健康づくりを行っている住民を支援する制度

健診を受ける（知る）ことを基本とし、減塩など健康を考えた食事をする（食べる）・健康づくりのための運動をする（動く）の3つの分野で頑張っている人に景品（商工会の利用券）を出す。



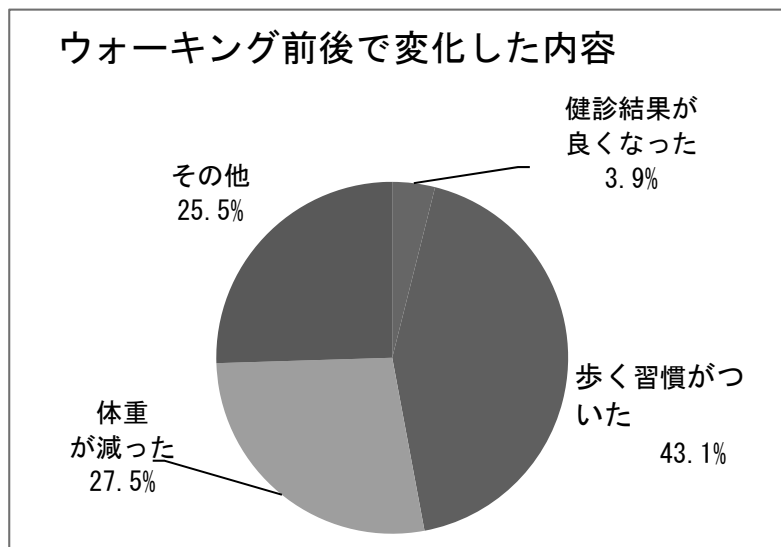
●職場対抗60日チャレンジウォークの評価

働く世代の運動習慣定着を目的とする事業。5人1組で60日間の歩数を競う。

参加チームが年々増加した。

年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度
参加チーム	25チーム	27チーム	28チーム	27チーム	26チーム	35チーム
参加者	125人	135人	140人	135人	130人	175人

参加後のアンケートでは、歩く習慣が身についたという感想が多く、職場のコミュニケーションの増加や運動習慣の定着につながった。



(3) 睡眠・休養

指標名	前回実績値 (平成27年)	前回 目標値	実績値 (令和元年)	評価	目標値 (令和7年)
睡眠による休養を十分にとれていない人の割合	25.2%	10.0%	31.6%	D	10.0%
眠りを助けるために睡眠補助品やアルコールを使うことのある人の割合	15.8%	10.0%	—	—	10.0%

(4) たばこ

指標名	前回実績値 (平成 27 年)	前回 目標値	実績値 (令和元年)	評価	目標値 (令和 7 年)
喫煙習慣のある人の割合	12.1%	—	12.5%	—	10.0%

(5) アルコール

指標名	前回実績値 (平成 27 年)	前回 目標値	実績値 (令和元年)	評価	目標値 (令和 7 年)
3 合以上飲酒する人の割合 (男性)	5.4%	3.0%	4.3%	B	3.0%

(6) 歯と口腔の健康

指標名	前回実績値 (平成 27 年)	前回 目標値	実績値 (令和元年)	評価	目標値 (令和 7 年)
3 歳児の乳歯のう歯数	0.3 本	0 本	0.2 本	B	0 本
12 歳児の永久歯のう歯数	1.30 本	1 本以下	0.5 本	A	1 本以下
かかりつけ歯科医院をもつ人の割合	69.4%	80.0%	72.8%	B	80.0%
歯間部清掃用器具を使用する人の割合	53.3%	60.0%	53.0%	B	60.0%
喫煙と歯周疾患との関係について知っている人の割合	60.6%	100.0%	62.7%	B	100.0%
一人平均現存歯数					
50 歳	27.2 本	28 本	27.4 本	B	28 本
70 歳	23.6 本	25 本	22.1 本	D	25 本
80 歳における 20 歯以上の自分の歯を有する者の割合 (「8020」)	23.4%	30.0%以上	25.0%	B	30.0%以上

(7) 生活習慣病予防

指標名	前回実績値 (平成27年)	前回 目標値	実績値 (令和元年)	評価	目標値 (令和7年)
特定健康診査受診率	28.0%	60.0%	31.5%	B	60.0%
特定保健指導実施率	35.5%	60.0%	35.6%	B	60.0%
がん検診受診率					
・胃がん	9.8%	15.0%	10.3%	B	15.0%
・肺がん	21.6%	30.0%	20.3%	D	30.0%
・大腸がん	17.9%	25.0%	17.4%	D	25.0%
・子宮がん	14.4%	20.0%	12.6%	D	20.0%
・乳がん	13.7%	20.0%	20.4%	A	25.0%
幼児健診受診率					
・4か月児健診	97.9%	100.0%	100.0%	A	100.0%
・1歳6か月児健診	98.9%	100.0%	100.0%	A	100.0%
・3歳児健診	99.1%	100.0%	99.0%	D	100.0%



健康づくりセミナー（腎臓病予防）

3. 課題の抽出

前計画の評価と現状から、前計画で定めた6つの重点分野毎に健康づくりに関する課題を抽出しました。

(1) 栄養・食生活

①妊産婦期	<ul style="list-style-type: none">◆ 若い女性の適正体重の周知◆ 低出生体重児を予防するための栄養指導事業の周知◆ 「妊産婦のための食事バランスガイド」の周知◆ 栄養成分表示を参考にすることの周知と食育推進
②乳幼児期	<ul style="list-style-type: none">◆ 食への感謝の気持ちと「いただきます・ごちそうさま」の挨拶の推進◆ 早寝、早起きで生活リズムを整えバランスの良い朝食摂取の推進◆ 主食・主菜・副菜をそろえた食事の回数の増加◆ 偏食を減らし、うす味に慣れることへの啓もうと推進
③学齢期	<ul style="list-style-type: none">◆ 中等度から高度肥満の児童の割合が高い◆ 「やせ」(BMI 18.5未満)の割合が高い◆ 孤食の割合が高い◆ おやつ時間を決めていない人の割合が高い◆ テレビを観ながら食事をする割合が高い
④成人期	<ul style="list-style-type: none">◆ 40代～60代男性の腹囲が大きい人の割合が多い◆ 野菜を1日に5皿以上食べる人の割合が低い◆ 食事に十分に時間(30分以上)をかける人が少ない◆ 塩分摂取量が「やや多め」の人の割合が高い◆ 災害時に備えて食料を備蓄している割合が低い
⑤高齢期	<ul style="list-style-type: none">◆ 「肥満」(BMI 25.0以上)の割合が高い◆ 70歳以上の女性のやせの人の割合が高い◆ 適正体重を知らない人が多い◆ 男性で薄味を心掛けていない人が多い◆ 災害時に備えて食料を備蓄している割合が低い



(2) 身体活動・運動

①妊産婦期	◆ 妊婦体操など、妊産婦期の適切な運動量の周知と推進
②乳幼児期	◆ 公園等の遊び場が少ない ◆ 安全な遊び場や交流の場の提供と周知
③学齢期	◆ テレビやインターネット、スマートフォン、ゲームを1日3時間以上する割合が半数近くある ◆ 30分以上の運動をしている人が3割を下回っている
④成人期	◆ 運動習慣のある人が4割を下回っている ◆ チャレンジウォーキングの周知と推進
⑤高齢期	◆ 「いきいき百歳体操」や「頭と体の健康体操」など地域活動への参加 勧奨と周知

(3) 睡眠・休養・こころの健康

①妊産婦期	◆ マタニティブルーや産後うつ病の予防と啓発 ◆ 妊娠期・育児期の睡眠や休養と仕事の調整を推進
②乳幼児期	◆ 生活リズムの調整の周知と推進 ◆ 早寝・早起きの習慣化の推進
③学齢期	◆ 小中学生で約2割がストレスを感じている ◆ 高校生で約3割が人間関係においてストレスを感じている ◆ 不安や悩みの相談相手や窓口の啓発 ◆ 早寝早起きの推進
④成人期	◆ 睡眠で休養が十分に取れていないと感じている人が約3割いる ◆ 日常生活で約2割が不安やストレスを感じている ◆ 日常生活で気分転換や息抜きによるストレス解消の推進 ◆ 自身の健康や病気を不安と感じている人がいる ◆ 職場の人間関係で悩む人がいる
⑤高齢期	◆ 睡眠で休養が十分に取れていないと問ている人が1割強いる ◆ 約2割の人で気分転換が図れていない ◆ 自身の健康や病気を不安に感じている人がいる

(4) たばこ

①妊産婦期	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 妊婦の喫煙による胎児への影響の周知・啓発 ◆ 受動喫煙を防止するための環境整備
②乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 家庭など受動喫煙を防止するための環境整備の周知
③学齢期	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 身体に影響を及ぼすと認識している人が4割と低い ◆ 家庭など受動喫煙を防止するための環境整備の周知 ◆ 喫煙が及ぼす健康影響の知識の普及
④成人期	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 喫煙習慣のある人は継続喫煙傾向がある ◆ 喫煙が健康に及ぼす影響の周知と禁煙支援
⑤高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 喫煙が健康に及ぼす影響の周知と禁煙支援

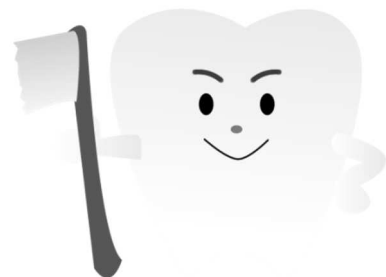
(5) アルコール

①妊産婦期	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 妊娠中の飲酒による胎児への影響の周知・啓発
②乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 授乳による乳児へのアルコールの影響の周知・啓発
③学齢期	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 身体に及ぼす影響を認識している人が3割と低い ◆ 飲酒と健康についての知識の普及
④成人期	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 1日に適量（1合）以上の飲酒をする人の割合が高い ◆ アルコール関連問題の早期発見と早期介入 ◆ 休肝日を取り入れることの推進
⑤高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 飲酒が健康に及ぼす影響の周知と節酒支援 ◆ 休肝日を取り入れることの推進



(6) 歯と口腔の健康

①妊産婦期	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 歯周病と早産の関連性等の口腔ケアの重要性についての普及、啓発 ◆ 妊産婦に対する歯科検診の普及 ◆ かかりつけ歯科への受診勧奨 ◆ 妊産婦等への歯科保健教育・歯科相談の推進
②乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 家庭での仕上げ磨きの習慣の定着 ◆ 歯間部清掃用器具の使用定着 ◆ 3歳児からのフッ化物塗布の開始 ◆ かかりつけ歯科をつくり定期的な受診をはじめ
③学齢期	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 十分な歯みがき時間の定着 ◆ 歯間部清掃用器具の使用定着 ◆ フッ化物配合歯磨き剤の使用定着 ◆ かかりつけ歯科への定期的な受診とフッ化物塗布の定着 ◆ 食事をしっかり噛んで食べる習慣の定着 ◆ 「8020運動」の認知率の向上
④成人期	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 食事をしっかり噛んで食べる習慣の定着 ◆ かかりつけ歯科への定期的受診の定着 ◆ 歯周病罹患者の早期発見と早期受診の推進 ◆ 十分な歯みがき時間の定着 ◆ 歯間部清掃用器具の使用定着
⑤高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 食事をしっかり噛んで食べる習慣の定着 ◆ かかりつけ歯科への定期的受診の定着 ◆ 歯周病の早期発見と早期受診の推進 ◆ 口腔体操の定着 ◆ 歯間部清掃用器具の使用定着 ◆ 歯科受診を2年以上受けていない人の割合の減少



すてきなママになるための教室（歯科）

(7) 生活習慣病予防

①妊産婦期	<ul style="list-style-type: none">◆ 低出生体重児と生活習慣病の関連性の周知・啓発◆ 若い女性のやせの解消
②乳幼児期	<ul style="list-style-type: none">◆ 子どものころから薄味に慣れ、生活習慣病予防◆ 野菜嫌いなど偏食をなくし、バランスのとれた食事の推進
③学齢期	<ul style="list-style-type: none">◆ 給食を通して生活習慣病の予防・啓発の推進◆ 規則正しい生活リズムで、適正体重を保つ
④成人期	<ul style="list-style-type: none">◆ 医療費の約3割を生活習慣病が占めている◆ 約1割がメタボリックシンドローム・予備群となっている◆ BMIが肥満と判定される人が約2割となっている
⑤高齢期	<ul style="list-style-type: none">◆ 生活習慣病保有者（糖尿病・高脂血症）数の割合が増加している◆ 糖尿病重症化予防



腎臓病予防講演会



薬と上手に付き合おう



佐用中央病院との合同
糖尿病予防教室

第3章 計画の基本的な考え方

1. 基本理念

本町は、美しい水と緑に恵まれた風土とともに、長年にわたって培われてきた伝統・文化といった地域資源を通して、人と人とのつながりが育まれています。

本町では、平成28年3月に「健康さよう21 佐用町健康増進計画・食育推進計画（第2次）」を策定し、豊富な地域資源を、「健康増進」や「食育」にも十分に活用して、町民一人ひとりにはもとより、地域のさまざまな活動主体、行政が連携しながら、健康づくりの輪を広げています。また平成31年3月に「佐用町自殺対策計画」を策定し、一人ひとりがかげがえのない個人として尊重され、生きることの包括的な支援を実施しています

今後もすべての町民が生活の質を高め、健康寿命をのばすことができるよう、また、町民一人ひとりが、妊娠婦期から高齢期にわたるすべてのライフステージにおいて、生きがいや希望を持って楽しみながら、主体的かつ継続的に健康づくりや食育に取り組み、さらに「自殺のない社会」の実現ができるまちづくりを目指すべく、「世代を超えて、地域みんな健康づくり」を健康増進と食育推進および自殺対策の共通の基本理念として設定します。

健康さよう21・佐用町健康増進計画における5つの基本指針

- 1 一次予防と重症化予防
- 2 健康づくり支援のための環境整備
- 3 目標等の設定と評価
- 4 多様な実施主体による連携のとれた効果的な計画の推進
- 5 町の健康施策・地域の特色を生かしたまちづくり

佐用町食育推進計画における基本理念

「健康な「こころ」と「からだ」をつくり、
生きる力と豊かな人間性を育む」

佐用町自殺対策計画における基本理念

ひとり一人がかげがえのない個人として尊重され生きがいや希望を持って暮らすことができる「自殺のない社会」づくり

基本理念の設定

世代を超えて、地域みんな健康づくり

2. 基本目標

基本理念の実現を目指し、生活習慣病の発症や重症化を予防し、健康寿命を延伸するために、基本的要素となる栄養・食生活、身体活動・運動、睡眠・休養・こころの健康づくり、喫煙、飲酒、歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善が重要です。ライフステージ毎に基本目標を設定し、取り組みを推進します。なお、生活習慣病予防の課題は6分野の中で目標を設定し推進します。

食育 栄養・食生活	身体活動・運動	睡眠・休養 こころの健康づくり
		
たばこ	アルコール	歯と口腔の健康
		

(1) 食育・栄養・食生活

地域の特産を活用しながら減塩を基本に 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけよう

妊産婦期	母体と胎児の発育に必要な栄養をしっかりとろう 安全な食材と栄養を意識して食事をしよう
乳幼児期	「早寝、早起き、朝ごはん」をすすめよう
学齢期	「佐用の恵み」を知り、感謝の心を育てよう
成人期	生活習慣病を予防する食事を心がけよう 糖尿病重症化を予防しよう
高齢期	多様な食品でフレイルを予防しよう

(2) 身体活動・運動

生活に運動を取り入れよう

妊産婦期	妊娠経過や産後の時期に合った運動を適度に取り入れよう
乳幼児期	体を使ってしっかり遊ぼう
学齢期	外遊びや運動・スポーツをする時間を増やそう 規則正しい生活習慣を身につけよう
成人期	日常生活の中で歩くなど体を動かすことを意識し習慣させよう 生活習慣病の知識を持ち生活習慣を見直し重症化を防ごう
高齢期	仲間と一緒に楽しく体を動かし体力を維持しよう

(3) 睡眠・休養・こころの健康

ストレスと上手に付き合おう

妊産婦期	不安やストレスを相談できる相手を見つけよう
乳幼児期	子育ての仲間づくりと良い親子関係を築こう
学齢期	早寝早起きを心がけ、規則正しい生活をしよう
成人期	自分にあったストレス解消法を持ち、規則正しい生活をしよう
高齢期	趣味や生きがいを持とう



(4) たばこ

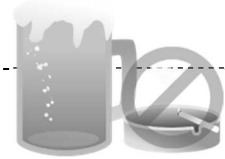
分煙・禁煙を心がけて、受動喫煙を防ごう

妊産婦期	妊娠中や授乳中の喫煙・受動喫煙を防ごう
乳幼児期	家庭内分煙を行い、乳幼児の受動喫煙を防ごう
学齢期	たばこの正しい知識を身につけよう
成人期	喫煙の影響を理解し周囲に気を配り分煙・禁煙を心がけよう
高齢期	喫煙の影響を理解し、禁煙を心がけよう

(5) アルコール

お酒に関する知識を身につけよう

妊産婦期	お腹の赤ちゃんへの影響を知ろう
乳幼児期	授乳中の飲酒による影響を知って、母親の飲酒を防ごう
学齢期	お酒の正しい知識を身につけよう
成人期	休肝日をつくり節度ある適度な飲酒にしよう
高齢期	適度な飲酒で上手にお酒と付き合いおう



(6) 歯と口腔の健康

定期検診を受けて、「8020」を目指そう

妊産婦期	歯周病と早産の関係を知り、適切な口腔ケアを行おう
乳幼児期	仕上げみがきでむし歯を無くそう
学齢期	効果的な歯みがき方法を身につけよう
成人期	定期検診を受けて、正しい口腔ケアを身につけよう
高齢期	歯を大切にして「8020」を目指そう

第4章 健康づくりの取り組み(健康増進計画)

1. 食育・栄養・食生活

食育推進計画に記載します。

2. 身体活動・運動

日々の運動を継続することによって、高血圧、糖尿病、脳梗塞、虚血性心疾患等の生活習慣病の発症や死亡を減らすことができます。また、日常生活における身体活動が転倒を予防し介護が必要となることを予防する効果もあります。さらに、身体活動や運動によって気分転換ができるなど、こころの健康や生活の質の改善に効果をもたらします。

生活習慣の中に、一人ひとりの年齢や身体の状態に応じた適度な運動を取り入れ、体力づくりと健康増進を図る必要があります。

基本目標 生活に+10分(プラス・テン)体を動かそう

(1) 世代別の取り組み

① 妊産婦期

妊娠経過や産後の時期に合った運動を適度に取り入れよう

- ◆ 妊婦体操などの軽い運動を生活に取り入れましょう。
- ◆ 無理せず体調に合わせて散歩やストレッチなどを楽しみましょう。

② 乳幼児期

体を使ってしっかり遊ぼう

- ◆ テレビやDVDの視聴時間を1日2時間以内にしましょう。
- ◆ 家族や友人と体を使って外で遊びましょう。
- ◆ 体を動かす楽しさを覚えましょう。

③ 学齢期

外遊びや運動・スポーツをする時間を増やそう

- ◆ テレビやDVD、インターネット、スマートフォン、ゲームは利用時間を決めましょう。
- ◆ 部活など、運動する機会には積極的に参加しましょう。
- ◆ 体育の時間や休み時間を利用して、体を動かしましょう。
- ◆ 自分にあった運動習慣を身につけましょう。

④成人期

日常生活の中で歩くなど、体を動かすことを意識し習慣化させよう
生活習慣病の知識を持ち生活習慣を見直し重症化を防ごう

- ◆ 日常生活の中で意識的に体を動かしましょう。
- ◆ 一日に歩く目標歩数を設定しましょう。
- ◆ 車の使用を控えて、運動量を増やしましょう。
- ◆ 生活習慣病や重症化予防を意識して自分に合った運動を習慣化させましょう。

⑤高齢期

仲間と一緒に楽しく体を動かし体力を維持しよう

- ◆ 日常生活に運動を取り入れましょう。
- ◆ 一日に歩く目標歩数を設定しましょう。
- ◆ 「いきいき百歳体操」や「頭と体の健康体操」などの地域活動へ積極的に参加しましょう。
- ◆ 重症化予防のため自分に合った運動を習慣化させましょう。

(2) 関係団体の取り組み

- ◆ 各地域団体で、様々な機会を通じて運動する機会を持ちましょう。
- ◆ 健康体操などの健康づくりグループが地域で活動を推進しましょう。
- ◆ 閉じこもりがちの方や高齢者等に積極的に働きかけて、運動を実践する人を増やしましょう。

(3) 行政の取り組み

- ◆ 住民による自主的な活動につなげるために運動教室を開催し、指導者を養成します。
- ◆ 地域における運動実践グループの活動を育成・支援し、広く住民に情報を提供します。
- ◆ 運動施設について利用時間や窓口等の情報を一覧にするなど、分かりやすい情報提供を行います。
- ◆ 特定健診結果等から重症化予防のための教室や相談および訪問指導を行います。
- ◆ 特定健診結果から必要に応じ個人の体力や健康状態に合わせて運動指導を行います。
- ◆ 高齢者等の外出を支援するためのさよさよサービス等を提供します。
- ◆ 様々な地域活動の情報を分かりやすく提供します。

3. 睡眠・休養・こころの健康

近年、家庭や地域社会における関係の希薄化や社会・経済構造の変化等に伴い、子育て世代では、育児不安や産後うつ病、学齢期では不登校やひきこもり、成人期や高齢期におけるうつ病や自殺、高齢期ではさらにアルツハイマー病や脳血管疾患を原因とする認知症など、どのライフステージにおいてもこころの病気が増加しています。

身体の健康とともにこころの健康を維持するためには、こころの健康づくりとこころの病気に関する知識の普及啓発を図るとともに、家庭・職場・地域において、お互いに見守り、助け合える環境をつくり、それぞれがストレスと上手に付き合うことが必要です。

*こころの健康は「自殺対策計画」で詳しく記載します。

基本目標

ストレスと上手に付き合おう

(1) 世代別の取り組み

①妊産婦期

不安やストレスを相談できる相手を見つけよう

- ◆ 精神的に不安定になる時期であることを自覚し、相談できる相手を見つけましょう。
- ◆ 不安やストレスを一人で抱え込まずに、辛い時は周囲の人や専門機関に相談しましょう。
- ◆ 自分にあったストレス解消法を持ちましょう。
- ◆ 町の母子保健事業を上手く活用しましょう。

②乳幼児期

子育ての仲間づくりと良い親子関係を築こう

- ◆ 町の事業を活用して仲間づくりや情報交換ができる場を持ちましょう。
- ◆ 不安やストレスを一人で抱え込まずに、辛い時は周囲の人や専門機関に相談しましょう。
- ◆ 地域で子どもを見守りましょう。
- ◆ 自分にあったストレス解消法を持ちましょう。
- ◆ スキンシップをとって、良い親子関係を築きましょう。

③学齢期

早寝早起きを心がけ、規則正しい生活をしよう

- ◆ 早寝早起きを心がけ、生活リズムを整えましょう。
- ◆ 悩みを相談できる人をつくりましょう。
- ◆ テレビやDVD、インターネット、スマートホン、ゲームの使用を控えましょう。
- ◆ 家庭内での会話を増やしましょう。
- ◆ スクールカウンセラーを利用しましょう。

④成人期

自分にあったストレス解消法を持ち、規則正しい生活をしよう

- ◆ 睡眠の重要性を知り、質の良い睡眠を取るため規則正しい生活をしましょう。
- ◆ 不安やストレスを1人で抱え込まずに、辛い時は周囲の人や専門機関に相談しましょう。
- ◆ うつ・ストレスチェックを行って自分のストレス状況を把握しましょう。
- ◆ 自分にあったストレス解消法を持ちましょう。
- ◆ 悩みを相談できる人をつくりましょう。

⑤高齢期

趣味や生きがいを持とう

- ◆ 趣味や生きがいを持ちましょう。
- ◆ 質の良い睡眠を取るためにリラックスできる環境を整えましょう。
- ◆ 地域活動などに参加し、人と接する機会を持ちましょう。
- ◆ 町の事業を上手く活用して、相談相手をつくりましょう。
- ◆ 不安やストレスを1人で抱え込まずに、辛い時は周囲の人や専門機関に相談しましょう。

(2) 関係団体の取り組み

- ◆ 職場では、休養を取りやすい環境整備に努めましょう。
- ◆ 職場でノー残業デーを推進し、ゆとりのある生活ができるよう支援しましょう。
- ◆ 労働者のメンタルヘルスの強化を図りましょう。
- ◆ 職場での「こころの相談」ができる体制を整備しましょう。
- ◆ いきいきふれあい喫茶など地域で年齢の幅を超えたふれあいを充実させましょう。

(3) 行政の取り組み

- ◆ 休養、睡眠の効用に関する知識を普及します。
- ◆ 休養、睡眠に関する健康教育の機会を増やします。
- ◆ こころの健康問題に関して関係機関と連携し適切に対応します。
- ◆ 各団体が実施するこころの健康に関わる健康教育を支援します。
- ◆ 子育て中の親に対する相談事業を充実します。
- ◆ こころの健康相談ができる機会を増やします
- ◆ 早期受診、適正医療を目的に「こころのケア相談」のPRに努めます。



4. たばこ

たばこには発がん物質を含む多くの有害物質が含まれており、喫煙者だけでなく周囲の人も副流煙を吸う「受動喫煙」によって、がんや心臓病、脳卒中等にかかりやすくなり、妊婦では、早産や低体重児出生等の危険性も高くなります。また、長期にわたる喫煙習慣が主な原因であるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）による死亡者数も年々増加していますが、まだ喫煙率が高く、喫煙開始年齢の若年化や、COPD発症リスクが高い女性喫煙者の増加等により、今後もさらに患者数が増加することが懸念されています。

すべての住民が、喫煙による身体への影響やニコチンによる依存性についての知識を持ち、たばこの害から健康を守ることが大切です。

基本目標 分煙・禁煙を心がけて、受動喫煙を防ごう

(1) 世代別の取り組み

①妊産婦期

妊娠中や授乳中の喫煙・受動喫煙を防ごう

- ◆ 妊娠中・授乳中の喫煙による赤ちゃんへの影響を理解し、妊婦の喫煙や受動喫煙を防ぎましょう。
- ◆ 妊婦の前では喫煙を控えましょう。

②乳幼児期

家庭内分煙を行い、乳幼児の受動喫煙を防ごう

- ◆ 家庭でも喫煙場所を決めるなど、子どもの前では喫煙を控えましょう。
- ◆ 子どもの手の届く場所にはたばこを置かないようにして、誤飲や火傷などの子どものたばこによる事故を防ぎましょう。

③学齢期

たばこの正しい知識を身につけよう

- ◆ たばこに関する正しい知識を身につけ、未成年の喫煙を防ぎましょう。
- ◆ たばこを勧められても断る勇気を持ちましょう。
- ◆ 家庭内でも喫煙場所を決めるなど、家庭内分煙を推進しましょう。
- ◆ 家族に禁煙を勧めましょう。

④成人期

喫煙の影響を理解し周囲に気を配り分煙・禁煙を心がけよう

- ◆ 周囲の人に気を配り、喫煙マナーを守りましょう。
- ◆ 禁煙外来などの専門機関を利用し、禁煙を推進しましょう。
- ◆ たばこによる影響を正しく理解しましょう。

⑤高齢期

たばこの影響を理解し、減煙・禁煙を心がけよう

- ◆ たばこによる体への影響を正しく理解し、減煙・禁煙に努めましょう。
- ◆ 周囲の人に気を配り、喫煙マナーを守りましょう。

(2) 関係団体の取り組み

- ◆ 医療機関では、禁煙外来等の禁煙指導を充実したたばこをやめたい人への支援を行いましょ
- ◆ 地域で禁煙のための自主グループ活動を行い、禁煙希望者を支援しましょう。
- ◆ 学校、家庭、地域ぐるみで早期からの喫煙予防教育に取り組みましょう。
- ◆ 対面販売において、未成年者へのたばこの販売はやめましょう。
- ◆ ポスターやパンフレットの配布などにより母体・胎児に及ぼす喫煙の影響について知る機会を増やしましょう。
- ◆ 妊婦や小さい子どものいる親に対して、喫煙の影響を啓発しましょう。
- ◆ 喫煙の害と受動喫煙についての学習の機会を設けましょう。
- ◆ 公民館や集会所では、完全禁煙としましょう。

(3) 行政の取り組み

- ◆ 広報や健康教育等を通じ、喫煙と受動喫煙が健康に及ぼす影響や未成年者の喫煙防止について十分な知識を普及、啓発します。
- ◆ 学校等と連携して、たばこに関する健康教育の充実を図ります。
- ◆ 興味本意にたばこを手にしないう、小学生からたばこに関する教育の充実を図ります。
- ◆ 町の事業において喫煙が母体・胎児に及ぼす影響について指導します。
- ◆ 受動喫煙の及ぼす影響についての知識を積極的に普及・啓発します。
- ◆ 正しい禁煙知識、喫煙マナーを啓発します。
- ◆ COPDについて啓蒙啓発する機会をつくります。

5. アルコール

お酒は心身の疲労回復等に効果があり、多くの人に楽しまれていますが、適量を超えたり、毎日飲んだりすると健康への影響がでてきます。肝障害やがん等の様々な疾患を招くばかりでなく、アルコール依存症の要因にもなり、家庭や職場において様々な問題を引き起こすようになります。

すべての住民がアルコールの身体に及ぼす影響について正しい知識をもち、未成年や妊婦の飲酒を防ぎ、適正飲酒を推進することが重要です。

基本目標

お酒に関する知識を身につけよう

(1) 世代別の取り組み

①妊産婦期

お腹の赤ちゃんへの影響を知ろう

- ◆ 妊娠中の飲酒が原因とされる、胎児性アルコール症候群など胎児への影響を理解し、妊娠期間中は飲酒を控えましょう。

②乳幼児期

授乳中の飲酒による影響を知って、母親の飲酒を防ごう

- ◆ 授乳中の母親の飲酒によって、乳児にもアルコールの影響があることを理解し、授乳期間中は飲酒を控えましょう。

③学齢期

お酒の正しい知識を身につけよう

- ◆ お酒に関する正しい知識を持ちましょう。
- ◆ お酒を勧められても断る勇気を持ちましょう。

④成人期

休肝日をつくり節度ある適度な飲酒にしよう

- ◆ 適正な飲酒量を知りましょう。
- ◆ 休肝日を決めましょう。
- ◆ 未成年や妊婦、授乳中の母親に飲酒を勧めないようにしましょう。

⑤高齢期

適度な飲酒で上手にお酒と付き合いおう

- ◆ 適正な飲酒量を知って、飲みすぎないように気を付けましょう。
- ◆ 休肝日を決めましょう。
- ◆ 未成年や妊婦、授乳中の母親に飲酒を勧めないようにしましょう。

(2) 関係団体の取り組み

- ◆ 習慣的な多量飲酒を減らすために、飲酒する機会を減らしましょう。
- ◆ 適度な飲酒のためのPR活動の充実を図りましょう。

(3) 行政の取り組み

- ◆ 飲酒に関する健康教育の機会を持ちます。
- ◆ アルコールによる健康障害等の相談に努めます。
- ◆ アルコール関連問題の早期発見と早期介入に努めます。

6. 歯と口腔の健康

歯及び口腔の健康は、食べ物を咀嚼するだけでなく、食事や会話を楽しむなど、生活の質を確保するための基礎となる重要な要素です。また、歯周病は、歯を失う最も大きい原因であるだけでなく、心筋梗塞等の動脈硬化性疾患、呼吸器疾患や低体重児出生、認知症等の誘因となる可能性が指摘されています。

生涯を通じて食事や会話を楽しみ、充実した生活を送るため、適切な口腔ケアを身につけ、咀嚼・嚥下機能など口腔環境を整えることの重要性を認識し、乳幼児から高齢者に至るまでの一貫した歯及び口腔の健康づくりを推進することで「8020」*を目指します。

基本目標 定期健診を受けて、「8020」を目指そう

(1) 世代別の取り組み

①妊産婦期

歯周病と早産の関係を知り、適切な口腔ケアを行おう

- ◆ 歯周病と早産の関係など、妊娠中の口腔ケアの重要性を理解しましょう。
- ◆ 安定期にかかりつけ歯科で健診を受けましょう。

②乳幼児期

仕上げみがきでむし歯を無くそう

- ◆ 家族が仕上げみがきを行い、むし歯を無くしましょう。
- ◆ フッ化物の応用や歯間部清掃用器具等を使って、口腔ケアをしっかりと行いましょう。
- ◆ おやつに甘味食品を摂りすぎないように注意しましょう。
- ◆ かかりつけ歯科を持って、定期検診を受けましょう。

③学齢期

正しい歯みがきを身につけよう

- ◆ 3分以上時間をかけて歯をしっかりとみがきましょう。
- ◆ フッ化物配合歯磨剤を使って、歯みがきをしましょう。
- ◆ かかりつけ歯科を持って、定期検診を受けましょう。
- ◆ 歯間部清掃用器具等を使って、口腔ケアをしっかりと行いましょう。

※ 「8020」:「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。

④成人期

定期検診を受けて、正しい口腔ケアを身につけよう

- ◆ 定期検診を受けて、歯周病を防ぎましょう。
- ◆ 時間をかけた歯みがきや、歯間部清掃用器具等を利用して、健康的な歯を保ちましょう。
- ◆ 喫煙が及ぼす健康影響の関連性について知りましょう。
- ◆ よく噛んで食べることを意識しましょう。

⑤高齢期

歯を大切にして「8020」を目指そう

- ◆ 十分に時間をかけた歯みがきや、歯間部清掃用器具等を利用して、「8020」を目指しましょう。
- ◆ 定期検診を受けて、歯周病を防ぎましょう。
- ◆ 歯周病とその他の病気の関連性を知りましょう。
- ◆ 自分の歯で食事を楽しみましょう。

(2) 関連団体の取り組み

- ◆ 歯の健康について、イベントなどを通じて啓発を行いましょよう。
- ◆ 保育園・幼稚園、学校において連携を図りながら歯科健康教育を実施しましょよう。
- ◆ 地域・高年クラブなどを通じて歯科健康教育を実施しましょよう。
- ◆ 歯科医療機関は、治療や検診、ブラッシング・保健指導等を通じて歯の適切なケアの方法について指導しましょよう。
- ◆ 職場や学校で喫煙が歯周病に及ぼす影響について啓発を行いましょよう。
- ◆ 地域で歯周病についての学習の機会を設けましょよう。
- ◆ 職場、学校、地域での健康啓発事業や健康診査の要請に積極的に協力し、かかりつけ歯科として歯や口の相談に対応しましょよう。
- ◆ 歯の衛生週間に関連するイベントとして、図画ポスターコンクール、歯の健康キャンペーン親子のよい歯のコンクール等の啓発事業を通じて、歯科衛生意識の向上を図りましょよう。
- ◆ 保育園・幼稚園などで、好ましい食生活の知識を普及しましょよう。
- ◆ 学校における健康教育に協力し、歯の衛生習慣の育成や歯や口が健康であることの意義を啓発しましょよう。
- ◆ 学校の健康教育や授業の一部にも歯や口の健康の内容を取り入れましょよう。



(3) 行政の取り組み

- ◆ 個人に適した歯科保健指導・相談を通じて、セルフケアの必要性を啓発し、定期的な歯科受診を勧めます。
- ◆ 特定健康診査における歯科健診を通じて歯科疾患の早期発見・早期治療を進めます。
- ◆ 歯科健診の事後指導にブラッシング等セルフケアの注意点を指導します。
- ◆ 母子・老人保健事業の中で歯科保健についての教育や相談を積極的に取り入れます。
- ◆ 歯の健康キャンペーン、「8020」表彰、歯科保健研究集会など関係機関、団体と連携して啓発事業を実施します。
- ◆ 歯間清掃用器具等の活用による歯科疾患予防を啓発します。
- ◆ 歯や口の健康教育・相談・広報を通じてかかりつけ歯科の普及を推進します。
- ◆ 歯周病を予防する視点から、禁煙する・喫煙本数を減らす等の取り組みを支援します。
- ◆ 歯周病予防に関する啓発、健康教育を行います。
- ◆ 健康教育・相談を通じて、歯周病のセルフチェックの普及、セルフケアの必要性、定期的な歯科受診を勧めます。
- ◆ 親子の歯の健康維持増進を図るため、妊娠中から幼児期を対象にした健康教育・相談で歯科相談を実施します。
- ◆ むし歯予防や健全な咀嚼機能の育成を促すため、乳幼児健康診査を通じて、情報提供します。
- ◆ 乳幼児期から高齢期の好ましい食生活は、歯の健康にもつながり、豊かな食生活を送ることになります。好ましい食生活と歯の関係について知識を深めてもらうよう普及・啓発を行います。
- ◆ 妊娠期の歯周病予防と口腔ケアのため妊婦歯科健診を行います。
- ◆ 高齢者における「オーラルフレイル」予防普及・啓発を行います。
- ◆ 口腔機能を維持し、誤嚥性肺炎の予防を行います。
- ◆ 多職種と連携し、要介護者の訪問歯科保健を推進します。



第5章 食育推進の取り組み（食育推進計画）

1. 現状と課題

特定健診の問診・健康増進プログラムの結果・食育教室等のアンケートの数値をもとに、分野ごとに以下のように評価を行い次期の目標を策定しました。

栄養と食生活（健康な体を保つ）

指標名	前回実績値 (平成27年)	前回 目標値	実績値 (令和元年)	評価	目標値 (令和7年)
1 主食・主菜・副菜を組み合わせ た食事が1日2回以上の日がほ ぼ毎日の者の割合の増加	39.5%	60.0%	66.9	B	70.0%
2 適正体重を維持している人の割合 (成人)	68.5%	80.0%	68.2%	D	80.0%
3 朝食を食べる人の増加 (18~49歳) (保育園児 朝食調査より)	78.8% 98.8%	95.0% 100.0%	92.3% 98.1%	B D	95% 100.0%
4 1日の食塩摂取量 (尿中塩分量)	男性 10.4g 女性 9.3g	男性8.0g 女性7.0g	男性 9.8g 女性 9.0g	B B	男性8.0g 女性7.0g
5 野菜を1日に小皿に3皿以上食 べる人の増加	84.0% (週5日以上)	90.0%	54.3% (1日3皿以上)	D	70.0%

各項目の数値目標から、前計画の評価を以下のように行いました。

【評価区分】

A：目標値に達した

B：目標値に達していないが改善傾向にある

C：変わらない

D：悪化している

E：評価困難



男性の料理

感謝の心をはぐくむ



親子クッキング

指標名	実績値 (平成27年)	前回 目標値	実績値 (令和元年)	評価	目標値 (令和7年)
1 家族と一緒に食事をする割合の増加	92.2%	100.0%	88.5%	D	95.0%
2 食事中にテレビを見ない割合の増加	18.5%	増やす	26.9%	A	40.0%
3 食事に十分な時間をとる人の割合の増加（1回最低30分以上）	52.8%	56.0%	70.5%	A	75.0%
4 食事のあいさつをする割合の増加	76.9% (小中学生)	100.0%	78.3%	B	80.0%

地産地消をすすめる

指標名	実績 (平成27年)	前回 目標値	実績値 (令和元年)	評価	目標値 (令和7年)
1 学校給食の地元食材使用（量）の割合の増加	37.0%	40.0%	42.0%	A	45.0%
2 地域の特産物・郷土料理を知っている人の割合	特産物 60.0% 郷土料理 29.6%	— —	91.0% 44.9%	A B	95.0% 60.0%
3 農薬、化学肥料低減の作付面積の増加	米 63ha 大豆 17.4ha	米 68ha 大豆 26ha	米 71ha 大豆 6.9ha	A	増やす
4 直売所における農産物販売量の増加	11,000万円	9,000万円	7,000万円	D	増やす
5 災害への食の備えをする人の増加	19.7%	—	45.0%	A	50.0%
6 食べ残しや食品が捨てられることについてもったいないと思うか	—	新規	85.8%	—	90.0%
7 ごみを少なくするために「買いすぎ」や「作りすぎ」をしないよう心がけているか？	—	新規	66.6%	—	80.0%

2. 未来へつなぐ食と健康(食育の推進)

基本目標① 食によって生かされている命を知ろう

【1】食を通じた豊かな人間形成

食は、私たちの生命と健康の源です。また食は、家族や人とのつながりや感謝の気持ちを育み、故郷の歴史や文化を伝えるなど、私たちの暮らしに潤いや彩を与えるかけがえのないものです。しかし、少子高齢化の進行とひとり親世帯の増加等ライフスタイルの多様化や、食の外部的等によって、家族一緒に食卓を囲む機会が減り、「孤食」や「個食」が増えてきています。

このたびの新型コロナウイルス感染拡大により、会話をしながら食事を楽しむことや仲間と共に食事を摂る機会も失われようとしています。

そこでこれからの食育は、感染予防に配慮しながらも、それぞれが食事を通じ食べることの食の楽しさ、作ってくれた家族への感謝、そして食材を育てて提供してくれた周りの人への感謝の気持ちを醸成する必要があります。

また、佐用町では主要死因は5年前と変わっていませんが、医療費の内訳をみると糖尿病・高脂血症が、増加を続けています。今後は、糖尿病の重症化を予防するための食生活に町民全体で取り組んでいく必要があります。

健康長寿の推進のために、子どものうちから薄味に慣れ、様々な食材の中から自分の健康につながる食材を選んで食べることが出来るように、わかりやすい栄養知識の普及に努めていきます。

食 材

いろいろな食材で元気な体を作ろう。

ちからや体温になる



からだの調子をととのえる



からだをつくる

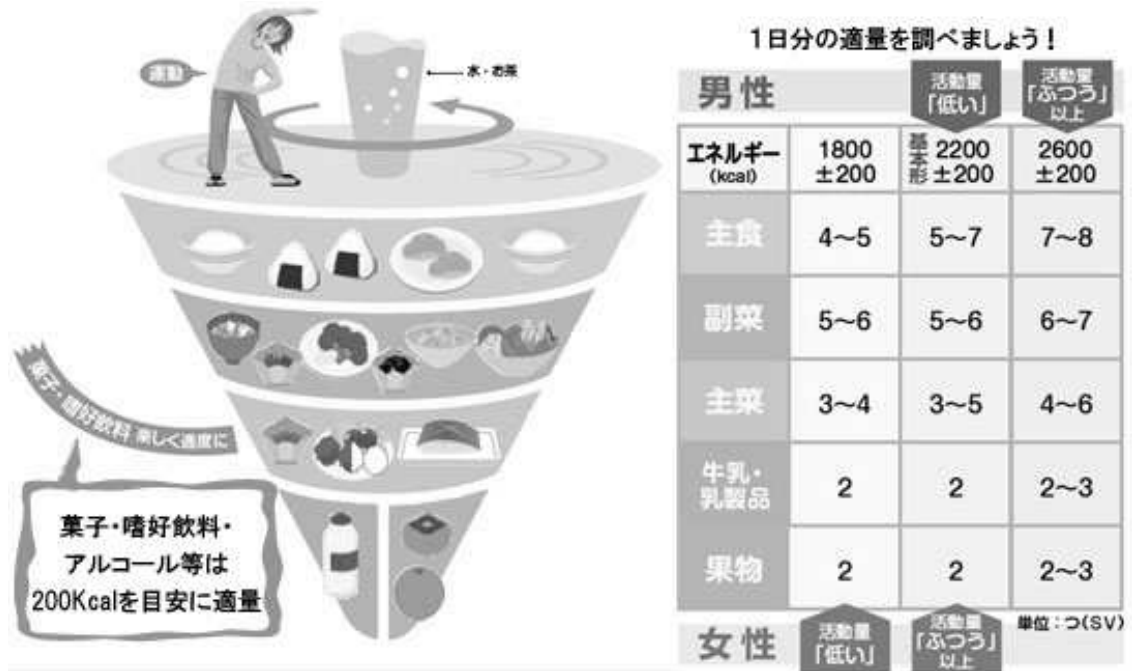


赤身の肉や魚・
レバーを



栄養と食生活の基本

① 主食主菜・副菜をそろえて栄養のバランスよくたべよう



主食	主菜	副菜
ごはん・パン・麺など	魚・肉・卵・大豆など	野菜・きのこ・海藻など

② だしを効かせて薄味で食べよう
子供のうちから薄味に慣れよう



食塩
ひかえめに

③ まず野菜から食べよう

野菜から食べることで、急激な血糖値の上昇を防ぎ糖尿病の予防になります。



まず
野菜から
食べよう

(1) 世代別の取り組み

①妊産婦期

母体と胎児の発育に必要な栄養をしっかりとうろ

- ◆ 生活習慣病のリスクを高める低出生体重児を予防するために、必要な栄養の知識を身につけましょう。
- ◆ 妊娠中の体重の増加を気にした、無理なダイエットはやめましょう。
- ◆ 妊娠中の食事が胎児の栄養に直接関係することを意識して、食品添加物や有害物質の少ない食材を選びましょう。
- ◆ 主食・主菜・副菜をそろえた和食を心掛け、鉄欠乏による貧血を予防しましょう。



離乳食講習会



②乳幼児期

「早寝・早起き・朝ご飯」をすすめよう

- ◆ 食への感謝の気持ちを忘れず、「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶をしましょう。
- ◆ 早寝・早起きの生活のリズムを整え、朝ご飯をしっかり食べましょう。
- ◆ 家庭や保育園で、大人と一緒に食事づくりの時間を楽しみましょう。



保育園での給食の様子



③学齢期

「佐用の恵み」を知り、感謝の心を育てよう

- ◆ 佐用の特産品や郷土料理を知りましょう。
- ◆ 食べ物に感謝し、何でも残さず食べましょう。
- ◆ 家族や友人と一緒に食事の時間を楽しみ、食のマナーを身につけましょう。



もち大豆給食



④成人期

生活習慣病を予防する食事を心がけよう

- ◆ だしを活用し、塩分を抑えた薄味を楽しみましょう。
- ◆ 塩分を多く含むものの食べ過ぎに注意しましょう。
- ◆ 食事に十分な時間をとって、家族や友人との食事を楽しみましょう。
- ◆ 野菜を1日に小鉢5皿以上摂り、糖尿病の重症化予防に取り組みましょう。
- ◆ 食塩を減らし薄味に心掛けるとともに、適正体重を維持しましょう。



野菜を使った減塩料理

⑤高齢期

多様な食品でフレイルを予防しよう

- ◆ フレイル予防のために10種類の食品群から多様な食品を摂りましょう。
- ◆ 多世代交流の場を活用して、食事の楽しさと伝統を次世代に伝えましょう。

10種類の食品群



「さあにぎやか」に10種類の食品群を10日分の食生活の記録を記入してみましょう

	肉	魚	卵	牛乳	大豆	海藻	芋	卵	大豆	果物	合計
1日											
2日											
3日											
4日											
5日											
6日											
7日											
8日											
9日											
10日											
10日間の合計											

※10種類の食品群を10日分の食生活の記録を記入していただきます。この記録表を参考に「さあにぎやか」の食生活の記録を記入してください。

さ・あ・に・ぎ・や・か・(に)・い・た・だ・く

(魚・油・肉・牛乳・野菜・海藻・芋・卵・大豆・果物)



鯖寿司の講習会



(2) 関連団体の取り組み

◆ J A ・農産物直売所

料理講習や体験学習などの支援の拡大を行い、食に携わるより多くの人材を養成することにより、食育の普及・啓発等ができるよう活動の充実・強化を図りましょう。



味わいの里三日月収穫祭

◆ 保育園・幼稚園

地域での食育事業を通じ、保護者や地域の人々に対して食に関する正しい知識や望ましい食習慣のあり方など、食育の重要性について啓発していきましょう。



親子クッキング

◆ 小・中学校

給食だより・学級だより等を通して、また、学級懇談会や給食試食会の中で、学校において進めている食に係わる指導について保護者に知らせ、食育についての理解を求めていきましょう。



中学生食育教室



自然薯給食

◆ いずみ会

ボランティアとしての資質向上や育成強化および活動支援を行い、多くの住民が食について学ぶ機会を増やし、身近な生活の場で健康的な食生活に触れられるよう食育活動の推進をしましょう。

また、リーダー養成講座により新たな食育リーダーの育成を図りましょう。



おしゃべりクッキング



四季の料理



リーダー養成講座



(3) 行政の取り組み

「食育月間」を中心に住民一人ひとりが食育に関心を高め、実践できるよう広報や町ホームページ、佐用チャンネル、リーフレット配布、調理実習等により食育の周知と啓発に努めます。



いずみ会や佐用郡栄養士会とともに、食育教室の開催や高齢者の栄養教室をすすめます。コロナ禍においては、オンライン栄養相談や離乳食の作り方のYouTube配信を行います。



特定保健指導



フレイル予防教室

基本目標②

持続可能な食と環境を守ろう

【1】環境にやさしい食・地産地消

2015年に国連で採択されたSDGs（エスディージーズ・持続可能な開発目標）は、世界中すべての人々が目指すべきゴールです。これからの食育は、持続可能な食と環境づくりを見据えて取り組まなくてはなりません。そのためには、世の中にあふれる栄養と食に関する情報の中から正しい情報を取り入れ、買いすぎや食べ残し等による大量の食べ物の廃棄「食品ロス」※を生み出さないような買い物の仕方に取り組むことが重要です。

「身土不二」の考えに成り立つ「地産地消」は、地元の食材を地元で消費することにより、安全で安心な食材を摂取するとともに、輸送による経済的な負担や危険性のリスクを抑えることにつながり、身体にも環境にも優しい食への取り組みであるといえます。

したがって、今後の食育はすべての住民に対し、様々な食に関する情報の中から安全で新鮮な食料を選び出す力を養わせるとともに、地元の農産物や旬の食材について普及啓発を進め地産地消を推進することで、住民の健康と佐用町の食の伝統そして環境を守っていきます。

佐用風土
（佐用の地で
育み生産され
た食材を言い
ます）



※ 食品ロス

「食品ロス」とは本来食べられるのに捨てられてしまう食品をいいます。日本の食品ロスは約646万トンと、国民一人1日辺りに換算すると茶碗1杯分とされており、町民1人ひとりの食品ロスの削減に向けた取り組みが重要です。

(1) 世代別の取組目標

①妊産婦期

安全な食材を選ぼう

- ◆ 農薬の使用を抑えた、地元産の安心安全な食材を購入しましょう。
- ◆ 母親教室等を活用して、離乳食やおやつに地元の食材を使おう。



素敵なママになるための教室



②乳幼児期

食育教室に参加して地元の食材を知ろう

- ◆ 保育園給食や食育教室で地元食材を使い、楽しみながら味を覚えましょう。
- ◆ 野菜作りや芋ほりなど作物を栽培する機会を持ちましょう。



親子クッキング



園での給食



③学齢期

地元の特産品や郷土料理を知ろう

- ◆ 栽培体験など、地元の特産品に触れる機会を持ちましょう。
- ◆ 家庭や学校給食で郷土料理をとり入れましょう。
- ◆ 食の安全に関する正しい判断力を身につけましょう。



もち大豆料理コンテスト



佐用もち大豆を使った食育教室

④成人期

地元の特産品を利用しよう

- ◆ 地元の特産品を購入し、地産地消を推進しましょう。
- ◆ 鯖寿司やこんにやくづくりなど郷土料理の講習会に参加しましょう。



地産地消のおせち料理（いずみ会）



佐用風土弁当（いずみ会）

⑤高齢期

郷土料理を次世代に伝えよう

- ◆ 地域の食育イベントに参加し、地域の食文化を未来に残しましょう。
- ◆ 子どもたちとの交流の場において食の伝統を伝えていきましょう。



高校生とのこんにやくづくり



中学生と稲荷寿司作り

(2) 関連団体の取り組み

- ◆ 農業生産者や加工業者

より食の安全、安心な食品づくりのための知識や技術の習得に努めましょう。

- ◆ 地域の生産者

住民の方と交流を深め「日本型食生活のすすめ」として郷土料理の継承や地産地消を推進していきましょう。

- ◆ J Aや農業改良普及センター

国の残留農薬基準（食品衛生法／ポジティブリスト制度）に基づいた適正な農薬、化学肥料の使用を指導します。また、安全安心な農産物の生産に対する農業者個々の意識づけを図りましょう。



また適正な農薬・化学肥料の使用にあわせて、減農薬及び有機肥料を使用した栽培技術の導入や同技術の普及に関する試験や研究を行いましょ。う。

直売所等で販売される農産物及び特産加工品等については、J A S法(食品表示基準)に基づく適正な食品表示を指導・徹底し、消費者が安心して消費できる環境づくりに努めましょ。う。

◆ 直売所

新鮮野菜の集荷体制やそのシステムを見直し、きめ細かい販売方法を取り入れることで、いつでも消費者が買い求めることができる環境づくりに努めましょ。う。また、直売所の連携を図りながら、住民ニーズに応じた販売体制づくりを進めましょ。う。

◆ 学校給食センター

直売所などの連携により、一年を通じて新鮮野菜や特産品を学校給食に提供できるシステムづくりを行いましょ。う。

◆ 保育園・幼稚園、小学校、中学校

旬の食材や地域の農産物を使い、行事食など伝統的な料理を取り入れ活用して伝えていしましょ。う。



(3) 行政の取り組み

- ◆ 地元農産物や特産品についてのさまざまな情報を提供し、住民の地元野菜に対する関心や消費意欲の向上を図ります。
- ◆ 地元農産物を使用した調理実習や加工体験の機会を設け、その調理方法や加工方法を学び、料理の楽しさを知り家庭における消費の増加を目指します。
- ◆ 大豆として全国で初めてG I 認定(地理的表示)を受けた佐用もち大豆を広く利用していくため「もち大豆料理コンテスト」などの取組を連携してすすめていきます。
- ◆ さまざまな交流イベントの中で、農産物に触れ食べる機会を増やし、食育推進の催しやPRを実施することで、住民の食育に対する関心を深めていきます。
- ◆ 家庭料理や地域の産物を使った料理、伝統食・行事食を広く住民に紹介し、地域団体との連携により、地域の食材を使った調理実習等を通じた体験活動も進めていきます。



佐用町特産品マップ



【年間食育計画（学校給食センター）】

		4月	5月	6月	7月	9月
食育行事	全体行事					
	農事暦	作物の植え付け	田植え	夏野菜の収穫		秋・冬野菜の種まき
年間行事		はなまつり	八十八夜 端午の節句	夏至	七夕 半夏生	お月見 敬老の日
行事献立		入学おめでとう献立	こどもの日の献立	かみかみ献立	七夕献立	お月見献立
給食に関連した食材		春キャベツ 山菜 さくらもち	あさり たけのこ えんどう かつお たまねぎ アスパラ	するめ 豆 小魚 梅 さくらんぼ びわ	たこ なす そうめん すいか さくらんぼ	くり ぶどう さんま
郷土の行事と食		節句 旧暦 (ひしもち めた はりはり) お大師さん (黒豆ごはん)	こどもの日 (地元加工の柏もち)	さなぼり (まぜごはん ちらしずし)	夏まつり (小麦まんじゅう) 土用のうし (流し焼き やきもち)	お月見 (おぼろまんじゅう) 秋の彼岸 (彼岸だんご)
給食に使用可能な佐用の食材		もち大豆 パチ 上月みそ 三日月みそ キャベツ	ごぼう えんどう 茶の葉 たまねぎ じゃがいも	たまねぎ じゃがいも キャベツ 鮎 ジャンボピーマン	たまねぎ オクラ そうめん トマト にんじん コーン じゃがいも 鮎 ピーマン きゅうり	ぶどう くり コーン ピーマン なす 枝豆 ねぎ ぶどう さといも
年間を通し使用する地元食材		地元米 ひまわりパン みそ 豆腐 大豆				
給食指導	目標	じょうずに準備をしよう	気持ちのよい食方をしよう	衛生に気をつけて食事をしよう	仕事は手早く責任をもってしよう	後始末をきちんとしよう
	指導内容	配膳 後片付け 食器の置き方	食事のマナー 食べ方・姿勢	衛生指導 手洗い	夏の食生活 水分のとり方	運動と栄養 生活リズム
食育	食育推進	全体計画の作成	年間指導計画の作成 実態調査	実践		
	食育推進委員会		第1回 食育推進委員会			
	家庭・地域との連携		給食試食会 センター見学	食育月間	懇談会資料の作成 夏休み前個別指導	
給食だより		学校給食について	朝ごはん 牛乳	梅雨の衛生管理 よくかむこと(歯)	夏の食生活 夏休みの食生活	生活リズム 貧血

10月	11月	12月	1月	2月	3月
稲刈り	秋野菜の収穫	冬野菜の収穫			
秋祭り	勤労感謝の日	冬至 クリスマス	正月 とんど 鏡開き 小正月	節分	ひな祭り 春分の日
秋祭り献立	いい歯の日の献立	冬至の献立	お正月献立 給食週間の献立	節分献立	ひな祭り献立 卒業おめでとう献立 リクエスト給食(中3)
さつまいも しめじ みかん なし くり	いわし 大根 ブロッコリー 白菜 小松菜 みかん	ほうれんそう 白菜 小松菜 ブロッコリー そば かぼちゃ	大根 白菜 ほうれん草 ブロッコリー かぶ 春の七草	大根 水菜 いわし 大豆	大根 さわら ひなあられ
秋祭り (さばすし あずきもち) 収穫祭 (まぜごはん)	いのご祭り (あんころもち いのご餅)	八日待ち豆腐 (豆腐しる) 冬至 (南瓜の煮付け)	お正月 (雑煮 おせち料理) 七草(七草粥) とんど	ひとり正月(雑煮) 節分 (大豆 麦ご飯 いわし)	春の彼岸 (よもぎだんご おはぎ)
さつまいも くり ぶどう さといも ねぎ まつたけ	大根 白菜 ねぎ 新米 鮎 自然薯	ほうれんそう ブロッコリー 白菜 小松菜 かぼちゃ 大根	大根 白菜 黒豆 ほうれん草 猪肉 かぶ 切り干し大根	大根 水菜 きり干し大根	大根 ねぎ キャベツ 水菜
しょうゆ ひまわりドレッシング ひまわりうどん こんにゃく					
いろいろな食べ物について知ろう (地元食材)	感謝のところで 食事をしよう	みんな仲良く楽しく 食事をしよう	給食と地域社会との 関わりについて知ろう	食後の休養を とろう	給食に感謝し 食生活を反省しよう
偏食について 食べ物の働き	勤労と感謝 給食ができるまで	冬の食生活 風邪の予防	給食週間	健康な食生活 大豆の話 (佐用町の特産品)	食生活の反省
		給食アンケート実施 (小3/小5/中2)		アレルギー対応 (新1年生調査・ 継続者の面談)	1年間のまとめ アレルギー対応 (新1年生面談)
第2回 食育推進委員会				第3回 食育推進委員会	
食育月間			地元生産者との 交流会		
運動と栄養 消化のしくみ	食べ物への感謝 冬野菜	冬の食事 冬至・かぜ予防	給食週間	健康な食生活 大豆の話 ビタミン	1年間の食生活の 反省 バランスのよい食事

第6章 自殺対策の取り組み（自殺対策計画）

1. 佐用町における自殺対策の経過

厚生労働省の定める自殺総合対策大綱では、「地域レベルの実践的な取組の更なる推進」「若者の自殺、勤務問題による自殺対策の更なる推進」「自殺死亡率を先進諸国の現在の水準まで減少することを目指し、2026年までに平成27年比30%以上減少」が目標として掲げられています。佐用町においても、毎年自殺が発生しており、年間自殺死亡者数を限りなく「0ゼロ」に近づけることを目標として、自殺防止に向けた取り組みを推進しています。

年 度	内 容	詳 細
平成 21 年度	相談事業	<ul style="list-style-type: none"> • こころのケア相談開設 担当医：赤穂仁泉病院 深井光浩院長 • 臨床心理士による産後うつ相談開始
平成 22 年度	普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> • 相談窓口リーフレット作成
	相談事業	<ul style="list-style-type: none"> • 精神科医によるこころのケア相談 年6回 • 臨床心理士による産後うつ相談 年2回
平成 23 年度	相談事業	<ul style="list-style-type: none"> • 精神科医によるこころのケア相談 年6回 • 臨床心理士による産後うつ相談 年2回
平成 24 年度	普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> • 「気づいていますか？こころの病気」パンフレット作成
	相談事業	<ul style="list-style-type: none"> • 精神科医によるこころのケア相談 年6回
平成 25 年度	相談事業	<ul style="list-style-type: none"> • 精神科医によるこころのケア相談 年6回 • 臨床心理士による産後うつ相談 年1回
平成 26 年度	普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> • 自殺対策啓発封筒作成
	相談事業	<ul style="list-style-type: none"> • 精神科医によるこころのケア相談 年7回 • 臨床心理士による産後うつ相談 年2回

年 度	内 容	詳 細
平成 27 年度	人材育成	<ul style="list-style-type: none"> 事例検討会実施 1回 助言者：山陽学園大学 目良宣子教授 支援者のためのひきこもり研修会 講師：山陽学園大学 目良宣子教授
	普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> こころの健康づくり講演会開催 「思春期から働き盛りのメンタルヘルスについて」 講師：赤穂仁泉病院 深井光浩院長 自殺対策啓発グッズ配布
	相談事業	<ul style="list-style-type: none"> 精神科医によるこころのケア相談 年6回 臨床心理士による産後うつ相談 年2回
	連 携	<ul style="list-style-type: none"> 第1回佐用町自殺予防対策連絡会開催
平成 28 年度	人材育成	<ul style="list-style-type: none"> 事例検討会実施 2回 助言者：赤穂仁泉病院 深井光浩院長 助言者：山陽学園大学 目良宣子教授 ゲートキーパー養成講座開始 講師：NPO 法人ゲートキーパー支援センター 竹内志津香理事長
	普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> こころの健康づくり講演会開催 「若者の自立のために」 講師：赤穂仁泉病院 深井光浩院長 自殺対策啓発グッズ配布
	相談事業	<ul style="list-style-type: none"> 精神科医によるこころのケア相談 年6回 臨床心理士による産後うつ相談 年4回
	連 携	<ul style="list-style-type: none"> 第2回佐用町自殺予防対策連絡会開催 第3回佐用町自殺予防対策連絡会開催 第4回佐用町自殺予防対策連絡会開催

年 度	内 容	詳 細
平成 29 年度	人材育成	<ul style="list-style-type: none"> 事例検討会実施 2回 助言者：赤穂仁泉病院 深井光浩院長 助言者：山陽学園大学 目良宣子教授 ゲートキーパー養成講座 講師：NPO 法人いねいぶる 宮崎宏興理事長
	普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> こころの健康づくり講演会開催 「ひきこもりと発達障害」 講師：赤穂仁泉病院 深井光浩院長 自殺対策啓発グッズ配布
	相談事業	<ul style="list-style-type: none"> 精神科医によるこころのケア相談 年8回 臨床心理士による産後うつ相談 年6回
	連 携	<ul style="list-style-type: none"> 第5回佐用町自殺予防対策連絡会開催 第6回佐用町自殺予防対策連絡会開催 第7回佐用町自殺予防対策連絡会開催
平成 30 年度	人材育成	<ul style="list-style-type: none"> 事例検討会実施 3回 助言者：山陽学園大学 目良宣子教授 助言者：揖保川病院 立田知大診療部長 助言者：NPO 法人いねいぶる 宮崎宏興理事長 ゲートキーパー養成講座 講師：NPO 法人いねいぶる 宮崎宏興理事長
	普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> こころの健康づくり講演会開催 「子どものこころと育ちを考える 躓いた子どもにどう向き合うか」 講師：揖保川病院 立田知大診療部長 自殺対策啓発グッズ配布
	相談事業	<ul style="list-style-type: none"> 精神科医によるこころのケア相談 年6回 (産後うつ相談 なし)
	連 携	<ul style="list-style-type: none"> 第 8回佐用町自殺予防対策連絡会開催 第 9回佐用町自殺予防対策連絡会開催 第10回佐用町自殺予防対策連絡会開催

年 度	内 容	詳 細
令和元年度	人材育成	<ul style="list-style-type: none"> • 事例検討会実施 3回 助言者：NPO 法人いねいぶる 宮崎宏興理事長 助言者：山陽学園大学 目良宣子教授 • ゲートキーパー養成講座 講師：NPO 法人いねいぶる 宮崎宏興理事長
	普及啓発	(こころの健康づくり講演会 中止) <ul style="list-style-type: none"> • 自殺対策啓発グッズ配布
	相談事業	<ul style="list-style-type: none"> • 精神科医によるこころのケア相談 年6回 • 臨床心理士による産後うつ相談 年2回
	連 携	<ul style="list-style-type: none"> • 第1 1回佐用町自殺予防対策連絡会開催 • 第1 2回佐用町自殺予防対策連絡会開催 (第1 3回佐用町自殺予防対策連絡会 中止)

※こころの健康づくり講演会及び第13回佐用町自殺予防対策連絡会は、
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止した。

2. 自殺対策の取り組み

(1) 地域におけるネットワークの強化

誰も自殺に追い込まれることなく住民が安心して生活を送ることができる町を実現するには、保健・医療分野のみならずあらゆる分野が相互に連携した包括的な取り組みを進めていくことが必要です。そのため、地域におけるネットワークを強化し、包括的な支援体制を整えます。

事業名	取組内容	主な実施機関
佐用町自殺予防対策連絡会	<p>【概要】 事例検討を行うとともに、窓口担当、課長及び職員の研修、グループワークを実施しています。</p> <p>【取組内容】 従事するスタッフが、リスクに気づくことができる視点を持つために、研修・勉強会の実施、事例検討、事例から見えてきた課題の検討を行います。また、各窓口（課）で地域の課題や対策を共有し、顔の見える関係を築き連携を強化します。</p>	健康福祉課
地域見守りネットワーク事業	<p>【概要】 高齢者、障がい者・児童が地域で安心して暮らすことができるように協力事業所、協力団体等でネットワークをつくり日常生活の中でさりげない見守り、声かけ等を行っています。</p> <p>【取組内容】 商店や商工会を通じて地域のネットワークの体制を整え、自殺防止の支援にもつなげます。</p>	高年介護課
佐用町認知症高齢者等の見守り・SOSネットワーク	<p>【概要】 認知症等の病気により迷うなどの所在不明になる可能性がある方等を、事前に登録し、警察・消防・福祉関係機関・登録している事業所等と連携し、見守りや行方不明時の発見、協力体制を整えています。</p> <p>【取組内容】 ネットワークの体制を整え、見守り、声かけにより自殺予防の支援の体制づくりにつなげます。</p>	高年介護課

事業名	取組内容	主な実施機関
地域包括支援センターの総合相談事業	<p>【概要】 高齢者等の相談を受け、必要な相談支援を行い、必要な関係機関につなぐ役割を担っています。</p> <p>【取組内容】 総合相談を受ける時に、高齢者本人のみならず、併せて家族の問題、（生活困窮、病弱など）困難な状況の中から自殺のリスクを把握し、相談窓口の強化を図ります。</p>	高年介護課
高齢者虐待防止ネットワーク推進事業	<p>【概要】 高齢者の虐待防止や早期発見に努め高齢者や擁護者への支援を行うとともに関係機関と連携を図っています。</p> <p>【取組内容】 高齢者の自殺実態や抱え込みがちな課題、虐待や介護と自殺との関係性も含めた情報を共有することで高齢者等の自殺対策について理解を深めることを目指します。</p>	高年介護課
三者連絡会	<p>【概要】 福祉関係三者が集まる場をつくり、それぞれの地域における福祉課題や要援護者の情報を共有し、各職種間のネットワークの体制づくりを図っています。</p> <p>【取組内容】 福祉委員、民生委員・児童委員、民生児童協力委員の集まる場を年2回開き相互の連携を深め、地域のアンテナを広げてリスクを抱える人の早期発見につなげます。</p>	社会福祉協議会 高年介護課
ストーカー・DV相談	<p>【概要】 ストーカー・DV被害にあった、またあう危険性のある人に対し、相談に応じています。</p> <p>【取組内容】 警察と連携し適切な措置を講ずることによって、被害者の精神的負担の軽減に努めます。</p>	健康福祉課

【評価指標】

項目	平成 29年度	平成 30年度	前回目標値	実績値 (令和元年度)	評価	目標値 (令和7年度)
佐用町自殺予防対策 連絡会	3回/年	3回/年	3回以上/年	2回/年	D	3回以上/年
地域見守りネットワーク 事業（登録事業者数）	—	52事業所	80事業所 （3年間）	96事業所	A	100事業所 （5年間）
佐用町認知症高齢者等の 見守りSOS・ネットワー ク登録者数	4人 （1年間）	4人 （1年間）	10人 （3年間）	6人 （1年間）	A	25人 （5年間）
地域包括支援センターの 総合相談事業 相談件数	3,296 人/年	3,551 人/年	3,300 人以上/年	3,391 人/年	A	3,400 人以上/年
高齢者虐待防止ネット ワーク推進事業 相談件数	10件/年	12人/年	15 件以上/年	12件/年	C	10 件以上/年

各項目の数値目標から、前計画の評価を以下のように行いました。

【評価区分】

A：目標値に達した

B：目標値に達していないが改善傾向にある

C：変わらない

D：悪化している

E：評価困難

(2) 自殺対策を支える人材の育成

自殺を考えている人の多くは、悩みながらもそのサイン（いつもと違う行動など）を発しています。また、地域のネットワークは、それを担い、支える人材がいて初めて機能するものです。そのため、住民一人ひとりが気づきと見守りの視点を持つことで、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な行動・支援につなげられるよう人材の育成を図ります。

事業名	取組内容	主な実施機関
相談者育成事業	<p>【概要】 家庭児童相談員、自殺対策事務職員、保健師等を対象に、講師による相談者育成研修会および事例検討会を開催しています。</p> <p>【取組内容】 支援する人によって、対応が違わないよう、支援者がスキルアップし、適切な判断や支援に努めます。</p>	健康福祉課
ゲートキーパー研修	<p>【概要】 町職員や民生委員・児童委員、相談支援事業所相談員等を対象にゲートキーパー研修を行っています。</p> <p>【取組内容】 2年間実施してきたことに加え、気づきのための人材を計画的に育成します。また、経験や役職ごとに習熟度や分野に応じた幅のある研修を実施します。</p>	健康福祉課
認知症サポーター養成講座	<p>【概要】 誰もが安心して暮らすことができる地域づくりを目指して、認知症についての正しい知識を持ち、認知症の人や家族を応援する認知症サポーターの養成に努めています。</p> <p>【取組内容】 認知症サポーター養成講座をとおして認知症の人や家族の理解を深め地域での見守り体制を強化します。</p>	高年介護課 社会福祉協議会

事業名	取組内容	主な実施機関
キャラバンメイト 連絡会 フォローアップ研修	<p>【概要】 認知症の方と家族の応援者である「認知症サポーター」を養成するための講師役の「キャラバンメイト」活動を支援するための研修を行っています。</p> <p>【取組内容】 認知症サポーターと一緒に地域での見守り体制を強化します。</p>	高年介護課
一般住民向けの各種講座 開講事業	<p>【概要】 お互いに支え、助け合うまちづくりや地域づくりに必要な学習活動を行っています。</p> <p>【取組内容】 講座を通じ、自殺の状況や自殺対策に関する理解を深めてもらうことで、地域の「支え手」を育成する機会の充実を図ります。</p>	生涯学習課
教職員人事・ 研修関係事務	<p>【概要】 教職員の研修及び研究を実施しています。</p> <p>【取組内容】 月1回県教委の発行するメンタルヘルス通信を用い、教員自身ならびに児童生徒向けの支援策の周知徹底と活用を図ります。</p>	教育課
生活指導・健全育成 (教職員向け研修等)	<p>【概要】 問題行動の未然防止を含めた児童・生徒の健全育成のために、研修を行っています。</p> <p>【取組内容】 教職員向け研修の中で自殺問題や支援先等に関する情報を提供することにより、子どもの自殺リスクに直面した際の対応と支援について、理解を深める機会を充実させます。</p>	教育課

【評価指標】

項目	平成 29年度	平成 30年度	前回目標値	実績値 (令和元年度)	評価	目標値 (令和7年度)
相談者育成事業（事例検討会）	3回/年	3回/年	3回以上/年	3回/年	A	3回以上/年
ゲートキーパー研修参加者数	28人/年	31人/年	100人 (3年間)	67人/年	A	35人/年
認知症サポーター養成講座参加者数	185人/年	294人/年	600人 (3年間)	217人/年	A	230人/年

(3)住民への啓発と周知

地域のネットワークを強化し、相談体制を整えても、相談機関や相談窓口の存在がわからないと、適切な支援につなぐことができません。様々な悩みにより自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る」ことですが、危機に陥った人の心情や背景が理解されにくい現実があります。そうした心情や背景への理解を深め、また、自殺に追い込まれるような危機に陥った場合には、誰かに援助を求めることが必要だという認識を持つことができるように周知啓発を行います。

事業名	取組内容	主な実施機関
こころの健康づくり講演会	<p>【概要】 精神科医による講演会を開催しています。</p> <p>【取組内容】 精神疾患や発達障害、引きこもりに対する対応や治療について専門医師の講演を実施します。また、正しい知識を深め、その支援や対応方法の習得に努めます。</p>	健康福祉課
相談窓口・専門医療機関一覧のチラシ配布	<p>【概要】 精神科病院が遠方で、心療内科も週1回と専門の医師とつながる機会が少ないため、身近で相談できる窓口を周知しています。</p> <p>【取組内容】 講演会や教室等でチラシを配布し、相談窓口や専門医療機関の周知を図ります。</p>	健康福祉課
佐用町高年大学	<p>【概要】 高齢者の学びの場を創出するため、毎月第3木曜日午前中に、一般教養講座を実施するとともに、午後からは、各部活動を行っています。</p> <p>【取組内容】 一般教養講座にて、自殺に関する現状の把握と、それらを防止するために必要な知識やネットワーク等について体系的に学び、普及啓発を推進します。</p>	生涯学習課
人権啓発事業	<p>【概要】 住民を対象とした、人権講演会等を開催しています。</p> <p>【取組内容】 時代によって変化していく人権課題について学ぶことにより、人権の大切さ、命の大切さ等の普及・啓発に努めます。</p>	生涯学習課

事業名	取組内容	主な実施機関
男女共同参画 推進事業	<p>【概要】 男女共同参画に関する情報提供を行っています。 就労等を目的とする女性を対象としたセミナーや相談を実施しています。</p> <p>【取組内容】 広報誌等への掲載により、住民への情報提供周知や啓発を図ります。また、セミナーを受講することにより、就労意欲等の向上を図ります。</p>	生涯学習課
広報活動事業（ホームページによる情報発信含む）	<p>【概要】 学校で行われている特色ある教育活動、地域全体で共通に取り組んでいる教育活動に関して、適切な形で分かりやすく情報を提供しています。</p> <p>【取組内容】 夏休みのしおり等で SOS の出し方教育について取り上げることにより、住民に対して取組情報の周知に努めます。</p>	教育課

【評価指標】

項目	平成 29 年度	平成 30 年度	前回目標値	実績値 (令和元年度)	評価	目標値 (令和 7 年度)
こころの健康づくり講演会 参加者数	129 人/年	156 人/年	135 人以上/年	中止	E	180 人以上/年
相談窓口・専門医療機関一覧のチラシ配布	167 人/年	406 人/年	180 人以上/年	337 人/年	A	450 人以上/年

※令和元年度の「こころの健康づくり講演会」は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止しました

(4) 生きることの促進要因への支援

自殺リスクを低下させるためには、個人においても社会においても、失業や多重債務等の「生きることの阻害要因」を減らし、自己肯定感や信頼できる人間関係、危機回避能力等の「生きることの促進要因」を増やす取組を行うことが必要です。

事業名	取組内容	主な実施機関
産後うつ相談	<p>【概要】 保健師が訪問し、エジンバラ産後うつ質問票で高得点であった産婦に対し、再度訪問を実施し必要なケースには臨床心理士による相談を実施しています。</p> <p>【取組内容】 早期発見・早期治療によって、心身ともに健康で子育てができるように支援します。また、受診の見極めを行うことで、病気の悪化を防ぎ、生きることの促進に努めます。</p>	健康福祉課
デイケア事業	<p>【概要】 保健師が日常生活に基づいた内容で精神障がい者の社会復帰のためのデイケアを実施しています。</p> <p>【取組内容】 参加者の訴えを傾聴し、様子や相談内容により、医療機関や関係機関に連絡・調整を行うことで、病状の安定につなげます。また、必要時には福祉サービスの活用も検討します。</p>	健康福祉課
乳幼児発達相談	<p>【概要】 小児精神科医による相談を行っています。</p> <p>【取組内容】 発育・発達が気になる乳幼児に対して、専門医の適切なアドバイスによって、自己肯定感を低くすることなく、発達を促せるような支援につなげます。また、乳幼児についての正しい理解により、保護者の精神的負担を軽減します。</p>	健康福祉課
こころのケア相談	<p>【概要】 精神科医師による相談を行っています。</p> <p>【取組内容】 身近なところで専門医に相談し、適切なアドバイスを受けることによって精神的負担の軽減や、病気の早期発見・早期治療につなげ生きづらさを軽減できるよう支援します。</p>	健康福祉課

事業名	取組内容	主な実施機関
小・中学生との ふれあい交流会	<p>【概要】 児童生徒と赤ちゃんとのふれあい交流会を実施しています。</p> <p>【取組内容】 赤ちゃんとのふれあい、自分が生まれてきたことを振り返り、命の大切さを考える機会を充実させます。</p>	健康福祉課
認知症家族会	<p>【概要】 認知症の方を介護されている家族の日頃の思いを出し合ってもらい、情報交換しリフレッシュする場。本人も参加できるつどいの場になっています。</p> <p>【取組内容】 家族間で情報共有や情報交換できる場を提供し、自殺予防の視点も持ちながら本人・家族を支援していきます。</p>	高年介護課
オレンジカフェ (認知症カフェ)	<p>【概要】 認知症の家族、当事者、認知症に関心のある方、介護従事者など、地域で認知症に関心を持つ住民が気軽に集まれる場として開設し、気分転換や情報交換のできる場。居場所づくりになっています。</p> <p>【取組内容】 認知症の当事者やその家族をはじめ介護従事者、地域の方が悩みを共有したり情報交換を行ったりすることで支援者相互の支え合い体制づくりに努めます。</p>	高年介護課
もの忘れ健康相談	<p>【概要】 佐用町保健センターにおいて、もの忘れや健康の悩みなど、認知症専門医による定期的な相談会を実施しています。</p> <p>【取組内容】 相談業務において、自殺のリスクが高いと判断された場合には、適切な関係機関につなげます。</p>	高年介護課
無料弁護士相談	<p>【概要】 専門職（弁護士）による、町民が困り事等を相談できる場の提供を行っています。</p> <p>【取組内容】 相談業務において自殺のリスクが高いと判断できた場合、適切な関係機関につなげます。</p>	社会福祉協議会 高年介護課

事業名	取組内容	主な実施機関
生活福祉資金 貸付事業	<p>【概要】 生活福祉資金の貸し付けを行っています。</p> <p>【取組内容】 低所得者や高齢者、障がい者の生活を経済的に支える中で、生きることの支援に努めます。</p>	社会福祉協議会
日常生活 自立支援事業	<p>【概要】 認知症高齢者、知的障がい者、精神障がい者等のうち判断能力が不十分な方が地域において自立した生活を送ることができるよう、利用者との契約に基づき、福祉サービスの利用援助等を行っています。</p> <p>【取組内容】 自立した日常生活を送れない方に支援を行い、生きることの支援に努めます。</p>	社会福祉協議会
消費生活相談業務	<p>【概要】 消費生活センターでは、消費生活に関する苦情・相談をお受けし、助言や情報提供等を行って問題解決を図っているほか、消費者トラブルの未然防止の取組も進めています。</p> <p>【取組内容】 消費生活相談業務において自殺のリスクが高いと判断した場合、適切な関係機関につなげ支援体制を整えます。</p>	商工観光課
若者サポート ステーション 出張相談	<p>【概要】 働きたい、一歩踏み出したいと思っても、相談に行きづらいという方やその家族を対象に、出張相談を開催しています。</p> <p>【取組内容】 ひきこもり等で、一人で悩んでいる若者のSOSに気づき、関係課との連携のもと、支援につながります。</p>	商工観光課

事業名	取組内容	主な実施機関
心の健康づくり 相談	<p>【概要】 特別な支援が必要と思われる児童生徒、保護者、教育関係者を対象とした精神科医師による相談を行っています。</p> <p>【取組内容】 相談につなげることで、児童生徒、保護者や教育関係者等の悩みや不安を取り除き、学校生活・日常生活を困ることなくスムーズに送ることができるように支援します。</p>	教育課
学校職員ストレス チェック	<p>【概要】 労働安全衛生法に基づき、学校職員等のストレスチェックを実施し、メンタル不調の未然防止を図っています。</p> <p>【取組内容】 ストレスチェックの結果を活用することで、児童生徒の支援者である教職員に対する支援（支援者への支援）の強化を図ります。</p>	教育課

【評価指標】

項目	平成 29年度	平成 30年度	前回 目標値	実績値 (令和元年度)	評価	目標値 (令和7年度)
デイケア参加人数	149人/年	118人/年	150 人以上/年	107人/年	D	120 人以上/年
こころのケア相談件数	103人/年	120人/年	105 人以上/年	132人/年	A	120 人以上/年
もの忘れ健康相談件数	55人/年	42人/年	58 人以上/年	55人/年	C	55 人以上/年
心の健康づくり相談件数	16人/年	24人/年	18 人以上/年	19人/年	A	20 人以上/年

(5) 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

佐用町では平成24年から28年まで学校問題が原因の自殺者はいませんでした。今後も自殺者が出ないように、学校において命の大切さを実感できる教育、児童生徒が今後様々な困難や問題に直面した時に相談窓口がわかり、SOSを出せる教育、こころの健康の保持に係る教育を行います。

事業名	取組内容	主な実施機関
命の授業	<p>【概要】 助産師による命の大切さをテーマに授業を実施しています。</p> <p>【取組内容】 命の大切さを知り、自殺等を考える前に、適切な相談先に相談できるよう、周知・啓発に努めます。</p>	健康福祉課
スクールソーシャルワーカー活用事業	<p>【概要】 社会福祉等の専門的な知識や技術を有するスクールソーシャルワーカーを活用し、様々な課題を抱えた児童生徒に対し、当該児童生徒が置かれた環境へ働きかけたり、関係機関等とのネットワークを活用したりするなど多様な支援方法を用いて課題解決への対応を図っています。</p> <p>【取組内容】 スクールソーシャルワーカーによる関係機関とも連携した包括的な支援を推進し、児童生徒や保護者の自殺リスクの軽減を図ります。</p>	教育課

【評価指標】

項目	平成29年度	平成30年度	前回目標値	実績値 (令和元年度)	評価	目標値 (令和7年度)
命の授業実施回数	中学生4回 113人	中学生4回 114人	現状維持	中学生4回 119人	A	中学生4回 小学生4回
スクールソーシャルワーカー活用事業 相談件数	270件/年	300/年	現状維持	300/年	A	現状維持

(6) その他

事業名	取組内容	主な実施機関
納税相談	<p>【概要】 町税の滞納者等に対して、納税相談を行っています。</p> <p>【取組内容】 納税相談に当たる職員がまず滞納原因を聞き出し、自殺リスクに関わる問題に対しては、関係課や専門機関につなぎます。</p>	税務課
救急支援情報共有	<p>【概要】 佐用町内で発生した、自殺未遂等の特異な救急事案は、対応策などを「救急支援情報」として、西はりま消防組合の全救急隊員が共有できる体制を構築しています。</p> <p>【取組内容】 自殺未遂者の情報（家族等への連絡先・町窓口連絡先・かかり付け病院・過去の搬送実績など）を入手することにより、速やかな連携、支援に努めます。</p>	西はりま消防組合

【評価指標】

項目	平成 29 年度	平成 30 年度	前回目標値	実績値 (令和元年度)	評価	目標値 (令和7年度)
納税相談件数	44 件/年 (新規)	135/年 (累積)	45 件/年	122/年 (累積)	A	120 件/ 年 (累積)

※平成 30 年度から相談件数は累積され、解決した相談は件数から除かれます。

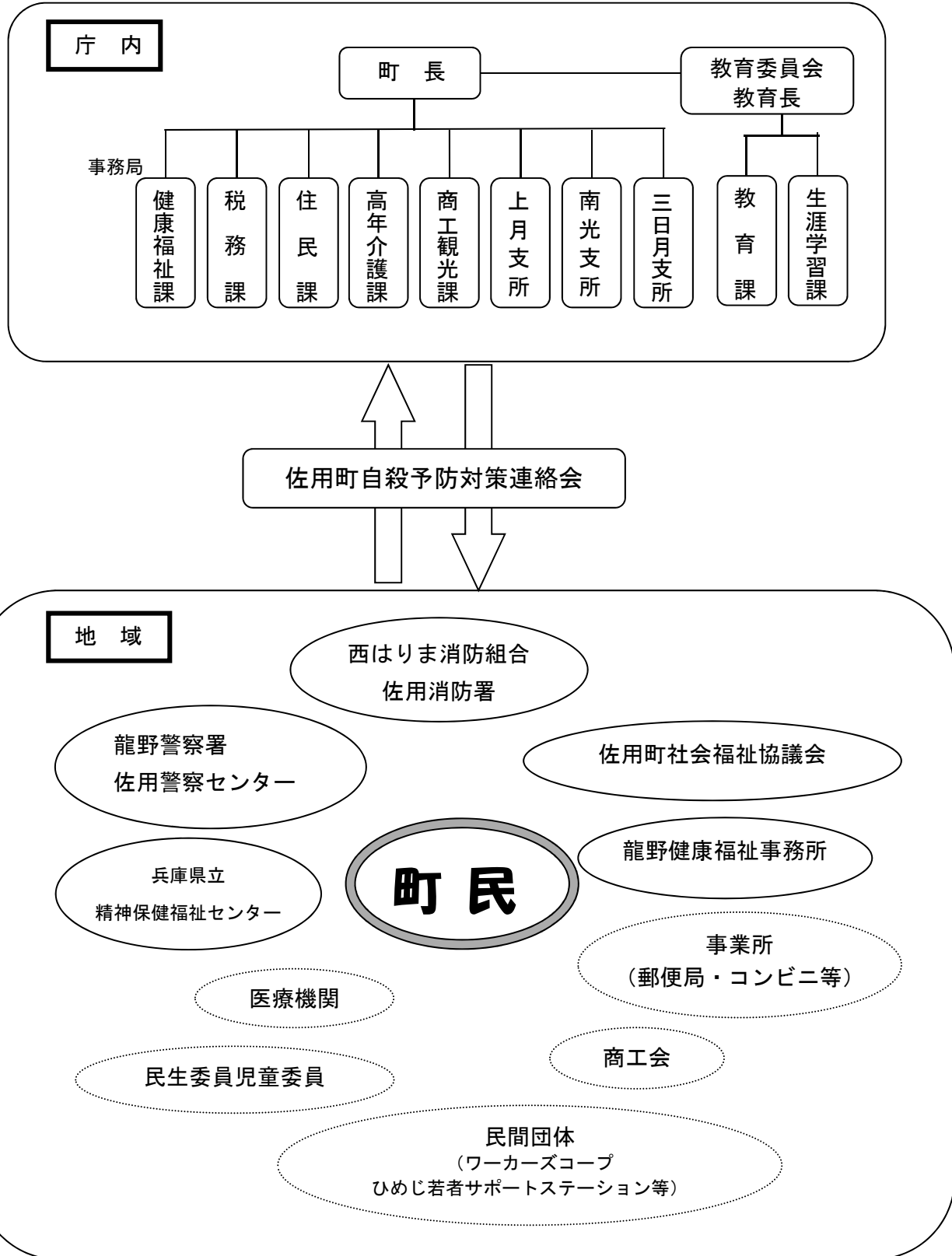
(7) 生きる支援関連施策一覧

担当	事業名 (事業内容)	自殺対策の視点からの事業の捉え方	地域における ネットワークの強化	自殺対策を支える 人材の育成	町民への啓発と周知	促進要因への支援 生きることの 促進	児童生徒のSOSの 出し方に関する教育	その他
住民課 (人権擁護委員協議会)	人権相談	▼人権侵害や、悩みなどにより生きにくくなっている人の相談に応じ、被害から救済する。				●		
住民課 (人権擁護委員協議会)	人権擁護委員の日 啓発活動	▼人権について考えることは、自分のこと、相手のこと、そして命について考えることとなる。ひ ろく人権について考えてもらえるよう取り組みを行う。			●	●		
住民課 (人権擁護委員協議会)	人権作文・人権 書道コンクール	▼人権に関する書道や作文に取り組むことにより、次代を担う子どもたちが人権尊重の重要 性、必要性について理解を深めることを目的としている。			●			
住民課 (人権擁護委員協議会)	子どもの人権SOS ミニレター	▼いじめや、ネットによる人権侵害など、子どもたちからのSOSを、親や教師ではない第三者の 大人として、「悩んでいるあなたへ。必ず力になります。」と、相談に応じる。					●	
住民課 (人権擁護委員協議会)	人権教室	▼小学生・中学生を対象に学校訪問を行い、総合的な学習時間を利用して、相手への思いやり の心や、生命の尊さを体得してもらうことを目的としている。					●	
住民課 (人権擁護委員協議会)	スマホ・ケータイ 人権教室	▼小学生・中学生を対象に学校訪問し総合的な学習を利用して、インターネット上のいじめや人 権侵害の被害を受けた場合の人権相談の利用方法もあわせて学習し、ひとりで悩まず相談で きる相手があると周知する。					●	
商工観光課	公営住宅への入居 相談	▼生活の基盤である住居を確保することで、安定した生活を送ることができる。				●		
商工観光課	公営住宅使用料 滞納者の相談	▼生活面、金銭面で深刻な問題がないか、相談、面接などの中で気づき、他部署と連携する。				●		
教育課	青少年育成センター 事業	▼研修会等の際に、青少年の自殺の現状と対策(生きることの包括的支援)について情報提供 を行うことにより、青少年向け対策の現状と取組内容について理解を深めてもらうことができる。			●		●	
教育課	学童保育	▼学童保育を通じて、保護者や子どもの状況把握を行う機会が多々あり、悩みを抱えた子ども や保護者を把握する接点になり得る。				●		
教育課	PTA活動の支援・育 成に関する事務	▼セミナーや研修会等で自殺問題について講演することにより、保護者の間で、子どもの自殺 の危機に対する気づきの力を高めることができる。 ▼役員会の場で相談先の情報等をあわせて提供することで、子どもへの情報周知のみなら ず、保護者自身が問題を抱えた際の相談先の情報提供の機会とすることができる。		●				
教育課	保幼小中連携	▼保育園、幼稚園、小学校、中学校間で、児童生徒の家族の状況等も含めて情報を共有でき れば、自殺のリスクを抱える家庭を包括的・継続的に支援することができる。	●					
教育課	中学校部活動推進	▼部活動の監督指導は、多忙な教員にとって少なからず負担となっている側面がある。 ▼地域住民と連携・協力し、部活動を実施できる体制を整備することで、教員に対する支援(支 援者への支援)を強化し得る。	●					
教育課	就学に関する事務	▼特別な支援を要する児童・生徒は、学校生活上で様々な困難を抱える可能性が想定される。 ▼各々の状況に応じた支援を、関係機関が連携・展開することで、そうした困難を軽減し得る。 ▼児童・生徒の保護者の相談にも応じることにより、保護者自身の負担感の軽減にも寄与し得 る。				●		
教育課	就学援助と特別支援 学級就学奨励補助 に関する事務	▼就学に際して経済的困難を抱えている児童・生徒は、その他にも様々な問題を抱えていたり、 保護者自身も困難を抱えている可能性が考えられる。 ▼費用の補助に際して保護者と応対する際に、家庭状況に関する聞き取りを行うことで、自殺リ スクの早期発見と対応に加えて、相談先一覧等のリーフレットの配布等を通じた情報提供の機 会にもなり得る。				●		
教育課	奨学金に関する 事務	▼支給対象の学生との面談時に、家庭の状況やその他の問題等につき聞き取りを行うことで、 資金面の援助に留まらず、他の機関につなげて包括的な支援を行っていくことが可能になる。 ▼支給対象の学生に相談先一覧等のリーフレットを配布することで、支援先の情報周知を図る こともできる。				●		
教育課	震災児童生徒就学 援助事業	▼援助の提供時に保護者と相対する機会があれば、保護者の抱えている問題や生活状況等を 把握するとともに、自殺のリスクを早期に発見し、問題状況に応じて他の支援先へつなぐなどの 支援への接点になり得る。				●		
教育課	学校職員安全衛生 管理事業	▼学校職員(支援者)の健康管理を通じて、支援者に対する支援の充実を図ることができる。						●
教育課	多忙化解消事業	▼教職員のケアという観点から、当該事業を支援者への支援に向けた一施策として展開させ得 る。						●
教育課	いじめ防止対策	▼いじめは児童生徒の自殺リスクを高める要因の1つであり、いじめを受けている児童生徒の早 期発見と対応を行うだけでなく、いじめを受けた子どもが周囲に助けを求められるよう、SOSの出 し方教育を推進することで、児童生徒の自殺防止に寄与し得る。 ▼フォーラム開催時や個別支援時に、リーフレットを児童生徒に配布することで、いじめにあっ た際の相談先の情報等を周知できる。		●			●	

担当	事業名 (事業内容)	自殺対策の視点からの事業の捉え方	ネット 地域における ネットワークの強化	自殺対策を支える 人材の育成	町民への啓発と周知	促進要 困への 支援	生きる ことの 教育	児童生徒のSOSの 出し方に関する教育	その他
教育課	教育相談 (いじめ含む)	▼学校以外で専門の相談員に相談できる機会を提供することで、相談の敷居を下げ、早期の問題発見・対応に寄与し得る。 ▼教育相談に訪れた保護者にリーフレットを配布することで、相談先情報の周知を図ることもできる。						●	
教育課	不登校児童生徒 支援	▼不登校児童生徒の保護者から相談のあった場合に、指導員が必要に応じて適切な機関へつなぐ等の対応をとれるようになる可能性がある。					●		
生涯学習課	地域安全推進協議 会青少年部会	▼青少年の自殺防止に向けたネットワークの構築。	●		●				
生涯学習課	放課後こども教室	▼子どもがクラスや学齢等を超えて交流できる機会を提供することは、地域で住民同士が助け合える関係を構築する上での貴重な機会となる。					●		
社会福祉協議会	食の自立支援事業	▼生きていく上での食生活のお手伝い、また配食活動による安否確認と声かけによる孤独感の解消を図る。					●		
社会福祉協議会	移送サービス事業	▼公共交通機関の利用が難しい寝たきりの方や身体障害者の方等の通院等を支援することにより、本人の健康維持並びにご家族の負担軽減を図る。					●		
社会福祉協議会	家族介護用品支給 事業	▼元々収入の少ない非課税世帯の方が対象なので、財政的な負担軽減を図る					●		
社会福祉協議会	まごころサービス 事業	▼利用者自身が一緒に行くことで介護予防にもなり、身体機能の維持を図る。協力会員も高齢者が多いので、活動することで介護予防にもなる。 また、利用者の社会との繋がり作りにもなり、困っていることや悩みごとを早期発見することができる。					●		
社会福祉協議会	ひとり暮らし高齢者 のつどい	▼在宅で一人暮らしをされている高齢者が集い、交流することで、孤立感の緩和や仲間づくりを図り、趣味や語りなどの交流を通じて、健康で明るく、楽しく生きがいを持ちながら地域で元気に暮らせるよう支援する					●		
社会福祉協議会	おしゃべりクッキング	▼参加者(65歳以上の高齢者が対象)が、一緒に昼食を作り、コミュニケーションをとるなど、孤立感の解消を図る。					●		
社会福祉協議会	福祉車両貸出事業	▼公共交通機関の利用が難しい寝たきりの方や身体障害者の方等のご家族へ福祉車両を貸出すことにより、通院等による本人の健康維持並びに催事への参加によるリフレッシュ、及びご家族の負担軽減を図る。					●		
社会福祉協議会	福祉教育の推進	▼町民が普段の生活の中で、今より少しでも見守り・気配り等ができるような地域を目指す。			●				
社会福祉協議会	福祉教育協力校 活動助成金	▼小学生・中学生の時から、福祉について学ぶことにより、学校内だけでなく大人になってからも助け合えるような人材を育成する。		●					
社会福祉協議会	まちの 子育てひろば事業	▼日頃一人で抱えている育児のストレスや悩みを、みんなで話し合ったり、悩みの共有、情報交換することで、少しでも気持ちが軽くなるようにする。					●		
社会福祉協議会	ご近所福祉ネット ワーク 活動支援事業	▼自治会長を中心に福祉関係者等で、自治会の福祉課題等を話し合う場を設けることにより、要援護者やちょっと気になる人の把握等を行い、少しでも多くの人材で要援護者を支える体制を構築する。	●						
社会福祉協議会	家族介護者交流… 事業	▼日頃一人で抱えている介護のストレスや悩みを、みんなで話し合ったり、悩みの共有、情報交換することで、少しでも気持ちが軽くなるようにする。					●		
社会福祉協議会	地区福祉連絡会 (佐用地域)	▼福祉関係三者(民生委員児童委員・民生協力委員・福祉委員)で情報共有を行うことにより、普段の見守り活動の中で「気になる人」を早期発見し、声かけ等による自殺予防、また安否確認を行う。					●		
社会福祉協議会	緊急生活支援物資 支給事業	▼わずかな出費により生活を脅かされる低所得世帯の自立構成を図るため、多制度による支援に目途がつくまでの繋ぎとして、緊急一時的に生活支援物資を支給することにより、今後の自立生活を支援する。					●		

佐用町の役割

関係機関や各課と連携を強化し、誰もが自殺に追い込まれることのない地域づくりを推進します。

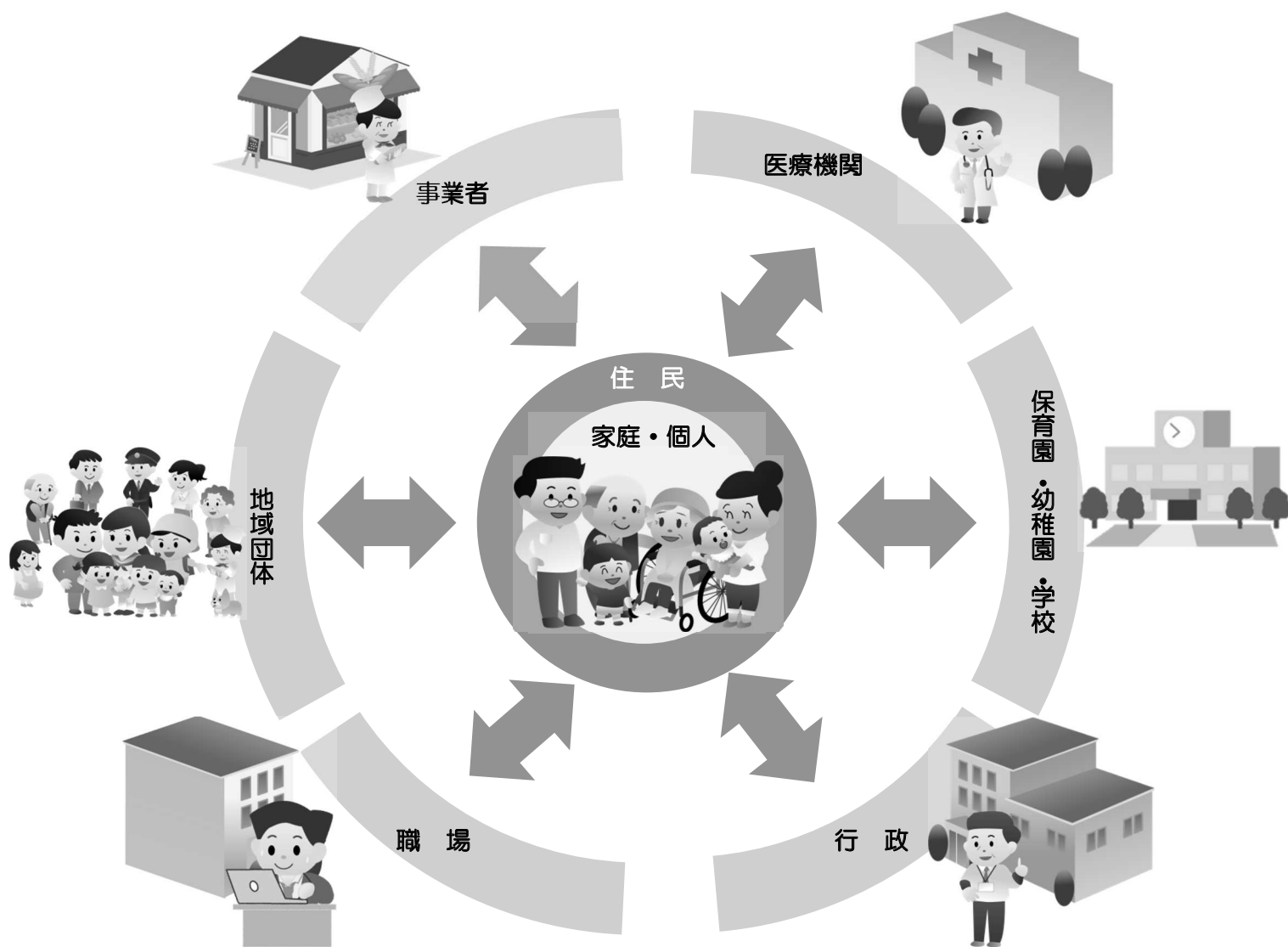


第7章 計画の推進

1. 計画の推進体制

本計画に掲げる目標を達成するためには、個人・家庭等が健康づくりの重要性を自覚し、自らの健康観に基づき主体的に取り組む必要があります。

そのために、「行政（町）」をはじめ、「職場」、「地域団体」、「事業者」、「医療機関」、「保育園・幼稚園・学校」等が連携して、一体的に計画を推進することで、個人の健康づくりを支援していきます。



(1) 行政の推進体制

生涯を通じて住民の健康づくりを支援していくため、保健師や管理栄養士、歯科衛生士などの専門的人材や、活動を支えるボランティアなどの人材育成をはじめ、地域に密着した保健活動ができる推進体制の充実を図ります。

また、担当課だけでなく、庁内組織が連携して一体となって取り組みができるように地域の住民、関係団体、保健医療専門家など多様な関係者から構成される「佐用町保健対策推進協議会」と「食育推進連絡調整会」および「自殺予防対策連絡会」の意見及び協力を得ながら、施策を推進します。

(2) 住民への周知と情報提供

自分の健康に関心をもち、主体的かつ積極的に健康づくりを進めていくためには、健康に関する正しい情報提供が不可欠です。健康に関する情報を、広報紙や町ホームページ、佐用チャンネルはもとより、各種事業やイベント開催時に積極的かつ、わかりやすく提供していきます。

2. 計画の評価と検証

この計画は、各種調査結果から明らかになった町民の現状や課題について、「個人・家庭」、「地域団体」、「保育園・幼稚園・学校」、「行政（町）」の協働した取り組みによって町民の健康意識を高め、自発的な活動を推進するためのものです。

行動目標に向けた具体的な取り組みを実践することで、目標を達成することが大切です。そのため、計画期間内であっても町民ニーズや社会情勢の変化などに柔軟に対応しつつ、常に改善を図れるように進行管理と評価を行っていきます。

(1) 検証方法

計画に掲げている「数値目標」について、既存データやアンケート調査により検証します。

調査期間中の「個人・家庭」、「地域団体」、「保育園・幼稚園・学校」、「行政（町）」の協働した取り組みの結果について総合的に分析・評価を行い、次期計画の取り組みに反映させていきます。

(2) 評価方法

「第4章、第5章、第6章」に記載した数値目標及び各主体別の取り組みについて、達成度を評価します。数値目標については、住民アンケート調査を実施し、今回調査の実績値及び目標値と比較した上で、評価・分析を行います。評価は「佐用町保健対策推進協議会」「食育推進連絡調整会」および「自殺予防対策連絡会」において進捗状況の把握を行い、その評価結果をそれぞれの取り組みの改善や計画の見直しに生かしていきます。

資料編

資料編 1.

策定委員会委員名簿

(順不同)

氏名	所属団体	備考
織田 一弘	佐用郡医師会（会長）	
小笹 昌彦	佐用郡歯科医師会（会長）	
吉村 信恵	龍野健康福祉事務所地域保健課長	
大下 東一	佐用町社会福祉協議会（会長）	
井上 洋文	佐用町自治会連合会（会長）	
橋本 公六	佐用町国保運営協議会（会長）	副会長
岡田 正行	佐用町体育協会（会長）	
新田 俊一	佐用町高年クラブ連合会（会長）	
野村 智里	佐用町いずみ会（会長）	
井口 覚	佐用町商工会（会長）	
藤木 千森	JA 兵庫西赤佐統括部（佐用営農生活センター長）	
大森 一繁	学校長代表（中学校保健担当代表校長）	
竹本 敏子	公募による町民代表	
坪内 頼男	副町長	会長

資料編 2. 用語解説

アルファベット

【BMI】

体重 (kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m)) で算出した肥満度を示す指数で、体格指数ともいいます。BMI が 22 の場合が「標準体重」で、25 以上が「肥満」、18.5 未満を「やせ」と判定します。

【COPD (慢性閉塞性肺疾患)】

COPDは、タバコなどの有害な空気を吸い込むことによって、空気の通り道である気道(気管支)や、酸素の交換を行う肺(肺胞)などに障害が生じる病気です。長期間にわたる喫煙習慣が主な原因であることから、“肺の生活習慣病”ともいわれています。

あ 行

【一次予防】

病気になるように、普段から健康増進に努めること。病気の原因となるものを予防、改善することをいいます。

か 行

【介護予防】

寝たきりになるなどの介護が必要な状態になったり、また介護が必要であってもそれ以上悪化させないようにしたりすることです。介護予防の方法には、転倒を防ぐために筋力を鍛える(筋力トレーニング)、たんぱく質の摂取が少ないと陥る「低栄養状態」にならないよう食事を工夫する、認知症にならないよう脳の能力を鍛える、などがあります。

【休肝日】

日常的に酒を飲んでいる人が健康促進を目的として設ける酒を全く飲まない日のことをいいます。休肝日を設けることにより酒が原因で死亡するリスクを下げることができます。

【協働】

立場の異なる団体・組織や個人が、対等な関係のもとで、同じ目的・目標に向かって、役割を明確にしたうえで連携・協力して働き、相乗効果を上げようとする取り組みのことです。

けっしょく 【欠食】

食事をとらないこと、食事を抜くことをいいます。

けんこうじゅみょう 【健康寿命】

日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のことです。WHO（世界保健機関）が平成 12 年（2000 年）にこの言葉を公表しました。平均寿命から介護が必要な期間を引いた数が健康寿命となります。

けんこうぞうしんじぎょう 【健康増進事業】

健康増進法に位置づけられる市町村における健康増進事業は次のとおりとなっています。

（1）がん検診（2）歯周疾患検診（3）骨粗しょう症検診（4）肝炎ウイルス検診（5）高齢者の医療の確保に関する法律第 20 条の加入者に含まれない 40 歳以上の住民に対する同法第 18 条第 1 項の特定健康診査と同様の健康診査・保健指導（6）40 歳以上 65 歳未満の住民に対する健康手帳の交付（健康手帳の交付は 40 歳以上）、健康教育、健康相談、機能訓練及び訪問指導。

けんこうぞうしんほう 【健康増進法】

「健康日本 21」を中核とする国民の健康づくり・疾病予防をさらに積極的に推進するため、医療制度改革の一環として平成 14 年（2002 年）8 月 2 日に公布されました。趣旨は「健康の増進は国民一人ひとりの主体的努力によってなされるべきであり、国・地方・公共団体・企業などはその取り組みの努力を支援する。そのために関係者は推進と連携を図り、協力していく。」というものです。また、「栄養改善法」が廃止され、生活習慣病全体に拡充されて健康増進を推進することとなりました。

さ 行

しかんぶせいそうようぐ 【歯間部清掃用具】

歯ブラシでは届かない歯と歯の間の歯垢（細菌）を取り除くために使う道具。デンタルフロス、糸つきようじ、歯間ブラシなどがあります。

ししゅうびょう 【歯周病】

歯垢中の細菌による感染症。歯を支える骨や歯肉（歯ぐき）などの歯の歯周組織が侵される病気で、中高年の歯を失う原因の大半を占めています。喫煙により悪化し、また、糖尿病・骨粗しょう症・早産・低出生体重児出産などは歯周疾患との関連が深いといわれています。歯周疾患は同義語。かつては、歯槽膿漏（しそうのうろう）とも呼んでいました。

じゆうどうきつえん 【受動喫煙】

自分の意思とは無関係にたばこの煙を吸わされることをいいます。喫煙者が吸い込む煙（主流煙）とたばこの点火部分から立ち上がる煙（副流煙）の2種類の煙を吸い込むこととなりますが、有害物質は主流煙より副流煙の方が高い濃度で含まれています。

しょくいく 【食育】

食生活における知識・選択力の習得を通じた単なる食生活の改善にとどまらず、食を通じたコミュニケーションやマナーなどの食に関する基本所作の実践に加えて、自然の恩恵などに対する感謝の気持ちや優れた食文化の承継、地産地消など広範な内容が含まれます。

しょくいくきほんぽう 【食育基本法】

国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむことができるよう、食育を総合的、計画的に推進することを目的に、平成17年（2005年）7月15日に施行されました。

しょくじ 【食事バランスガイド】

一日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品をバランスよく組み合わせるとれるよう、コマに例えてそれぞれの適量がイラストで分かりやすく示されています。

せいかつしゅうかんびょう 【生活習慣病】

食生活や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症や進行に大きく関与する慢性の病気のこと（脳血管疾患、心疾患、糖尿病、高血圧性疾患など）をさしています。

た 行

ちさんちしょう 【地産地消】

地元で生産されたものを地元で消費することをいいます。地域の消費者ニーズに即応した農水産物の生産と生産された農水産物を地域で消費しようとする活動を通じて、生産者と消費者を結びつける取り組みです。

とくていけんこうしんさ とくていほけんしどう 【特定健康診査・特定保健指導】

医療制度改革に伴い、平成20年（2008年）4月から国民健康保険や健康保険組合などすべての医療保険者において特定健康診査と特定保健指導の実施が義務づけられました。糖尿病などの生活習慣病、特にメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予備群・該当者の早期発見と、進行・発症の予防を主な目的としています。

な 行

にんちしょう 【認知症】

一度獲得した知的能力が脳の後天的な変化により著しく低下した状態のことをいいます。病状の進行により判断力なども低下し、日常生活に支障をきたすようになりますが、認知症は脳の障害により生じる「病気」であり、一般的な病気と同様、適切な治療により改善されることもあります。

は 行

うんどう 【8020運動】

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われていています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。

ひょうじゆんかしぼうひ 【標準化死亡比】

年齢構成の異なる集団間（例えば本町と全国）の死亡傾向を比較するものとして用いられます。標準化死亡比が基準値（100）より大きい場合は、その地域（本町）の死亡率は基準となる集団（全国）より高いということを意味し、基準値より小さい場合は、基準となる集団より低いということを意味します。

ふっかぶつおうよう 【フッ化物応用】

フッ化物とは、フッ素を含む化合物のこと。むし歯予防に利用されるのは、主にフッ化ナトリウム(NaF) やリン酸酸性フッ化ナトリウム(APF) で、応用方法としては、フッ化物洗口（低濃度のフッ化ナトリウム溶液を用いてブクブクうがいをする）、フッ化物歯面塗布（フッ化物を含む薬剤を歯に直接塗る方法のこと）、フッ化物配合歯磨剤の使用があります。

【フレイル】

加齢と共に筋肉や認知機能が低下し要介護への危険性が高くなった状態。健康な状態と要介護状態の間を意味します。

へいきんじゆみよう 【平均寿命】

年齢ごとに平均であと何年生きられるかを示したものを平均余命といい、特に、0歳児の平均余命を平均寿命といいます。

【ヘルスプロモーション】

昭和61年カナダのオタワで開催されたWHO（世界保健機関）の国際会議で発表された新たな公衆衛生に関する戦略で、「人々が自らの健康をコントロールし、改善できるようにするプロセス（過程）」と定義されています。

ま 行

【メタボリックシンドローム（ないぞうしぼうしやうこうぐん内臓脂肪症候群）】

内臓の周囲に脂肪が蓄積する「内臓脂肪蓄積型」の肥満者が、高血圧、脂質異常、高血糖のうち、2つ以上の項目が該当している状態をいいます。1つ1つが軽症でも、重複すれば動脈硬化の危険が急速に高まり、さらには致命的な心筋梗塞や脳梗塞などを起こしやすくなります。

【メンタルヘルス】

こころの健康、精神衛生のこと。

ら 行

【ライフステージ】

人々の生涯を各年代のおおよその特徴に合わせて区分した段階（ステージ）のことで、本計画では、妊産婦期（胎児）、乳幼児期（0～5歳）、学齢期（6～18歳）、成人期（19～64歳）、高齢期（65歳以上）の5段階を設定しています。

【リスク】

危険や危険度、危機のことで、一般的に「危険な状態になる可能性が高い」ことを「リスクが高い」と表現します。

【ロコモティブシンドローム（うんどうきしょうこうぐん運動器症候群）】

骨・関節・筋肉など体を支えたり動かしたりする運動器の機能が低下し、要介護や寝たきりになる危険が高い状態のことをいいます。自己診断を行い、開眼片脚立ちやスクワットなどの軽い運動などで予防できるといわれています。

わ 行

【ワーク・ライフ・バランス】

「仕事と生活の調和」の意味で、老若男女誰もが、仕事、家庭生活、地域生活、個人の自己啓発などさまざまな活動について、自ら希望するバランスで展開できる状態のことをいいます。このことは、「仕事の充実」と「仕事以外の生活の充実」の好循環をもたらし、多様性に富んだ活力ある社会を創出する基盤として極めて重要とされています。



食育推進イメージキャラクター
さよう☆チャンピー

健康さよう21 佐用町健康増進計画・食育推進計画（第3次）

自殺対策計画（第2次）

発行年月 令和3年3月

編集 佐用町健康福祉課健康増進室

〒 679-5380

佐用町役場第1庁舎西館内

TEL 0790-82-0661 FAX 0790-82-0144

E-mail hokencenter@town.sayo.lg.jp