



第3章 よりよい生活習慣の取り組み

－1節 食生活と栄養

この章・節は、前計画の「秩父別町第2期健康増進計画（後期）改訂版」に引き続き、『秩父別町食育推進計画』と位置づけています。

1. 前計画の評価

数値目標として掲げた項目のうち、「特定健診受診者の BMI25 以上」以外は目標値に達していないものの、計画策定時より改善しています。

「朝食欠食」は男性が目標に届いていないものの改善傾向がみられ、女性は大きく改善しています。

「適正体重」の3歳児の肥満度は令和4年度の対象児は0人でしたが15%を若干超える児が数年に1～2名います。多くはその後身長が伸びて改善しますが肥満度が増加していく児は個別対応が必要です。

国保特定健診の受診者の BMI25 以上は増えており、どの程度の肥満か確認していく必要があります。

「間食の取り方」では、菓子パンの摂取状況が減少し、大きく改善しています。

「副食の摂取回数」は目標値には届かなかったものの増加し、大きく改善しています。

間食、副食ともに重点的なテーマとして、住民健診での待合を活用した住民健診栄養健康教育（おいしい情報お持ち帰り事業）などで毎年テーマの視点を変えつつ、繰り返し情報発信を重ねてきた成果と言えます。

【第2期健康増進計画（後期）改訂版の数値目標】

※食のアンケートは令和5年度実施

数値目標の内容		計画策定時(H29)		目標値	評価(R4)
朝食を毎日食べている人の割合	こども園園児	園児	100%	維持	R4: 3健分 100%
	特定健診受診者 「週3回以上の朝食の欠食」	男性 女性	11.6% 8.2%	8%以下	男性 10.1% 女性 4.4%
適正体重の維持	3歳児健診 肥満度 15%以上		0%	維持	R4: 3健分 0人
	国保特定健診受診者 BMI25 以上	男性 女性	42% 25%	減 35%以下 減 20%以下	男性 44.9% 女性 32.7%
間食の取り方 【食のアンケート】	・菓子パンの摂取状況	男性 女性	65.2% 45.9%	減 40%以下	男性 28% 女性 30%
	・夕食後の果物摂取	男性 女性	44% 28%	減 25%以下	* 男性 45% 女性 21%
副食の摂取回数 【食のアンケート】	・大豆製品摂取回数（週4～5回）	男性 女性	19% 24%	増 30%以上	男性 26% 女性 28%
	・海藻類摂取回数（週4～5回）	男性 女性	7% 19%	増 25%以上	男性 11% 女性 15%
	・きのこ類摂取回数（週4～5回）	男性 女性	7% 10%	増 15%以上	男性 10% 女性 26%

* 「夕食後の果物摂取」は果物のみでの集計がとれず、間食の「夕食後」 + 「夜9時以降」を合わせた割合

2. 現状と課題

令和5年度に20～70代の町民を対象に「食生活に関するアンケート」を実施し、336人の回答が得られ、回答率は33.4%で、前計画時の課題から主な結果をまとめました。

食材別の摂取頻度では、『海藻類』が男性は「ほぼ毎日」(10%)と「週4～5回」(11%)を合わせると21%、女性は「ほぼ毎日」(15%)と「週4～5回」(15%)を合わせて30%で、摂取頻度は女性が多いです。前回アンケート(平成28年度実施)との比較では、男性が「ほぼ毎日」6⇒10%、「週4～5回」7⇒11%と増えており、女性は「ほぼ毎日」5⇒15%と増えていますが「週4～5回」19⇒15%と微減しています。

『きのこ類』は、男性「ほぼ毎日」(6%)と「週4～5回」(10%)を合わせて16%、女性「ほぼ毎日」(17%)と「週4～5回」(26%)を合わせて43%で、摂取頻度は女性が多いです。前回アンケートとの比較では、男性が「ほぼ毎日」4⇒6%、「週4～5回」7⇒10%と微増し、女性も「ほぼ毎日」7⇒17%、「週4～5回」10⇒26%と大きく増えています。

『大豆製品』は、男性「ほぼ毎日」(24%)と「週4～5回」(26%)を合わせて50%、女性「ほぼ毎日」(31%)と「週4～5回」(28%)を合わせて59%で、摂取頻度は女性が多いです。前回アンケートとの比較では、男性が「ほぼ毎日」20⇒24%、「週4～5回」19⇒26%と増えていて、女性は「ほぼ毎日」38⇒31%と微減していますが「週4～5回」24⇒28%で合わせると62%⇒59%です。

『果物』は、男性「ほぼ毎日」(12%)と「週4～5回」(16%)を合わせて28%、女性「ほぼ毎日」(24%)と「週4～5回」(14%)を合わせて38%で、摂取頻度は女性が多いです。前回アンケートとの比較では、男性が「ほぼ毎日」5⇒12%、「週4～5回」12⇒16%と微増し、女性も「ほぼ毎日」7⇒24%、「週4～5回」10⇒14%と増えています。

間食の摂取内容では、「スナック菓子」が男性36.9%、女性36.8で1番高いです。一方で前回アンケートでは男女ともに1番高かった「菓子パン」男性35.2⇒28.6%、女性45.9⇒30.1%と下がっています。

摂取頻度が多い飲み物では、「缶コーヒー(無糖)」が男女ともに高く、前回アンケートで1番高かった「缶コーヒー(糖分あり)」と逆転し、糖分を気にした飲み物の選択に変わっています。

間食の時間帯は、女性は「3時」が30%と最も多いですが、男性は「夕食後」(37%)と「夜9時以降」(8%)を合わせて45%と夕食後の摂取が最も多いです。さらに、「スナック菓子」を摂取している方の時間帯は女性は「3時」33%が1番多いですが、男性は「夕食後」43%と圧倒的に多いです。

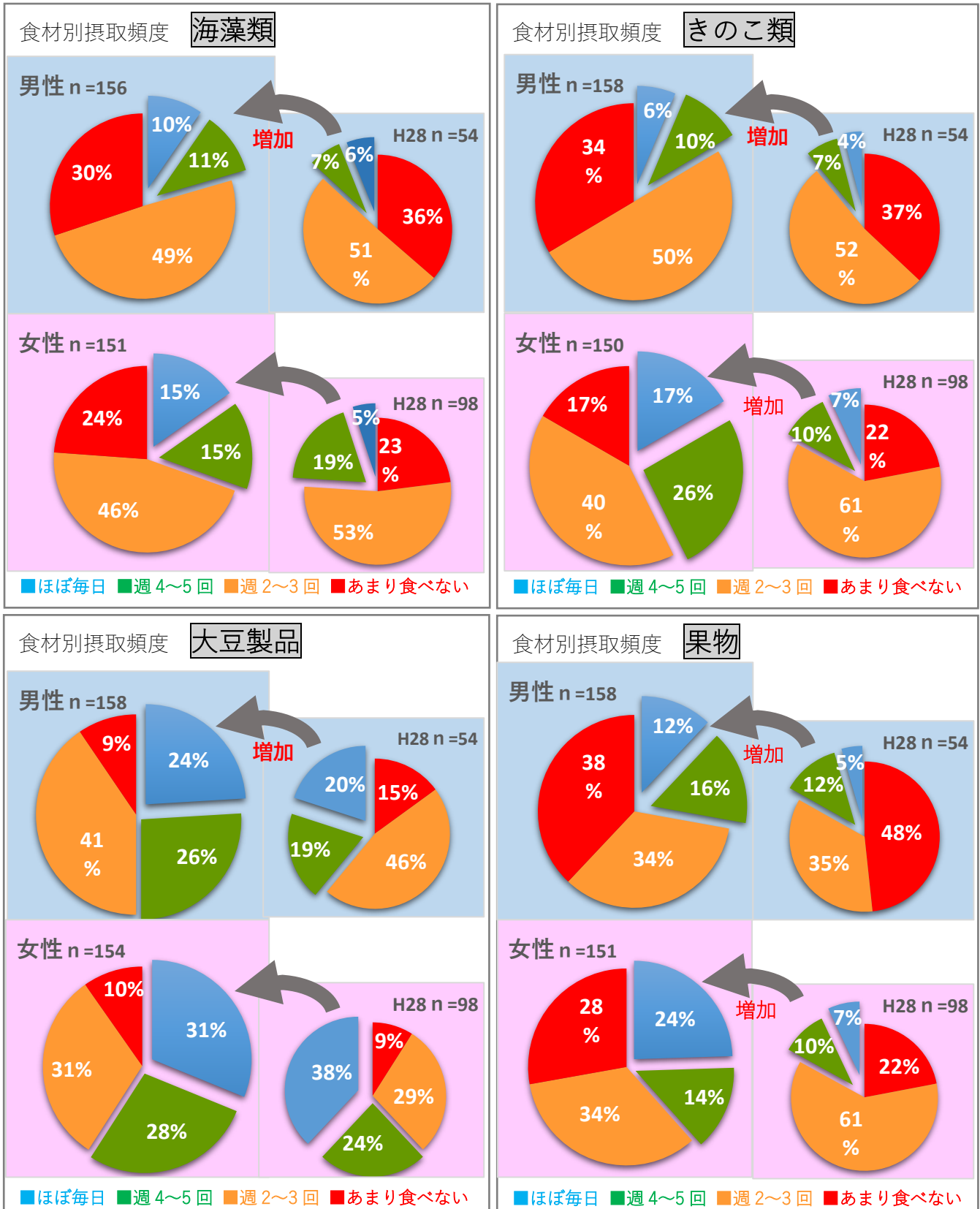
課題を踏まえて前計画での重点的な対策として、①食材別の摂取頻度の『海藻類』『きのこ類』の増加、②間食では「菓子パン」減少、③飲み物では「缶コーヒー(糖分あり)」の糖分の少ないものへの変更を住民健診栄養健康教育(おいしい情報お持ち帰り事業)を始めとする各種健康栄養情報発信の事業で取り組んできましたが、いずれも効果のあった結果が得られました。一方で、目標値の達成には至らず、夕食後の間食が新たな課題としてみられました。

なお、『乳製品』は第5章2節「身体機能の維持向上」で、こどもに関する内容は第6章1節「こどもの健康」でそれぞれ掲載します。

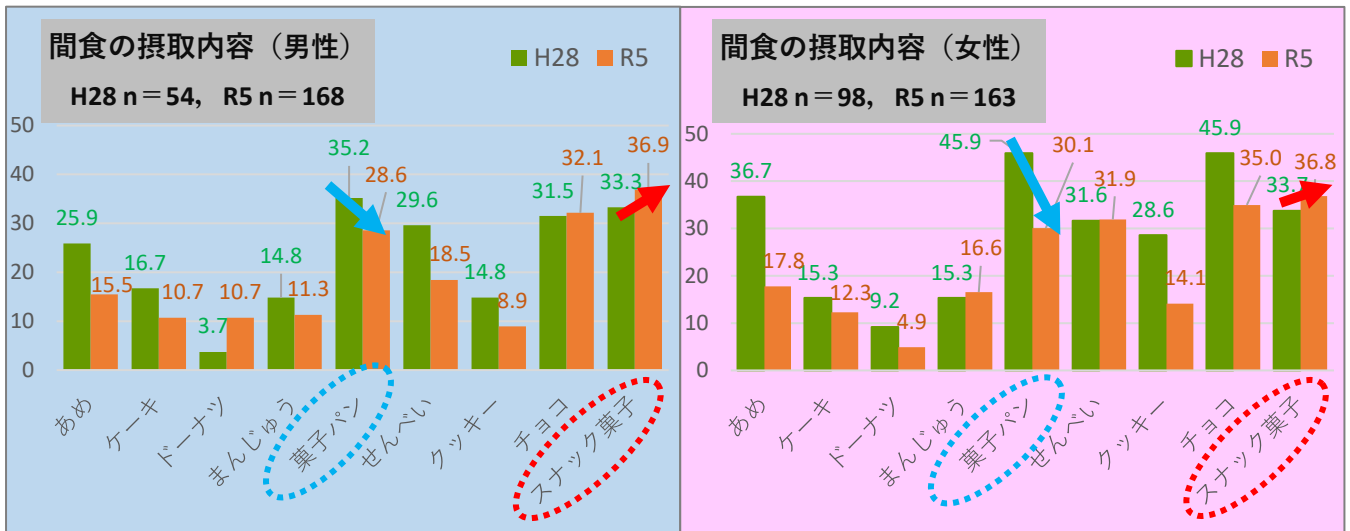
特定健診質問票では40～64歳の「間食毎日」が標準化比170.1で100を大きく上回っています。「食べる速度が速い」の40～64歳標準化比も133.9と高いです。女性は40～64歳の「間食毎日」が標準化比73.1、40～64歳の「食べる速度が速い」標準化比78.2で100を下回っています。特定健診質問票からも40～64歳男性の「間食毎日」が課題と言えます。

【食生活に関するアンケート】

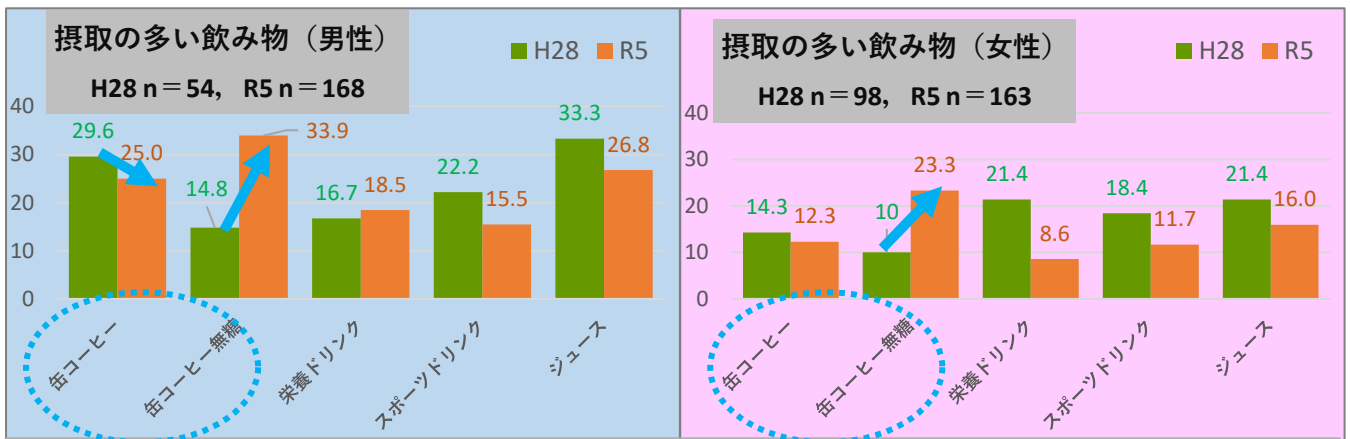
実施時期	対象者	主な内容	配布数	回答数	回答率
R5.8.14 ~12.1	20~70代の ・住民健診通知者 ・秋の住民健診受診者 ・秋の新型コロナワクチン接種受診者	・食バランス ・食材別摂取頻度 ・間食の習慣 ・食の健康意識	1005人	336人	33.4%



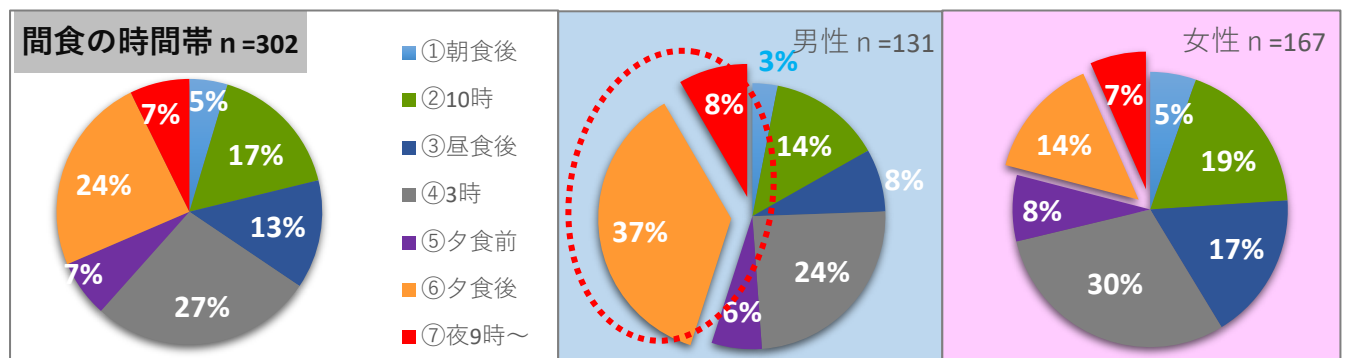
図表 15 住民アンケート「食生活に関するアンケート」(町集計) R5年度、H28年度



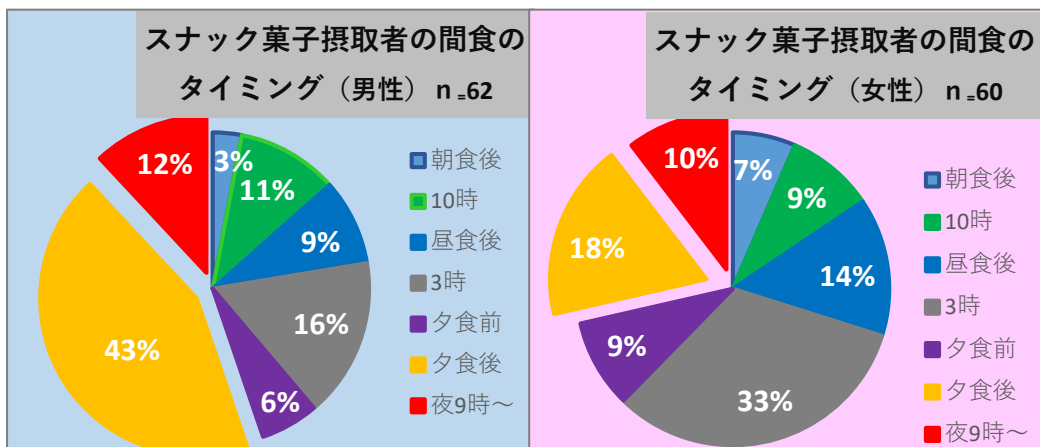
図表 16 住民アンケート「食生活に関するアンケート」（町集計）R5 年度、H28 年度



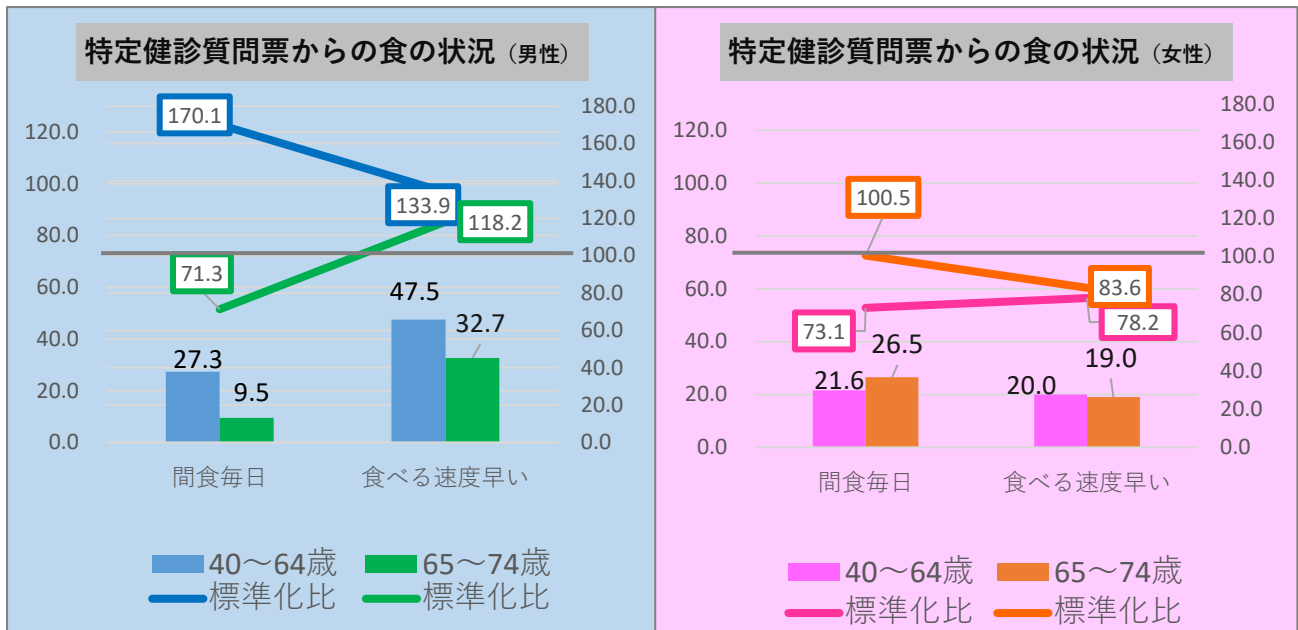
図表 17 住民アンケート「食生活に関するアンケート」（町集計）R5 年度、H28 年度



図表 18 住民アンケート「食生活に関するアンケート」（町集計）R5 年度



図表 19 住民アンケート「食生活に関するアンケート」（町集計）R5 年度



図表 20 KDB 帳票 S21 -007 質問票調査の状況 (R4)、国立保健医療科学院 年齢調整ツール ver3.6

食生活と栄養の課題

- ◆ 海藻類、きのこ類は摂取頻度が増加しているものの引き続き重点課題とする。
- ◆ 壮年期男性の夕食後にスナック菓子を摂取する割合が高い。
- ◆ 飲み物は摂取傾向が多い飲料の実態把握を行い新たな情報提供を行う。
- ◆ 男性の食べる速度が速い割合が高い。(早食い)

取り組みの方向性

- ★ よりよい食材の『プラスワン』または、『チェンジ(置き換え)』
- ★ 簡単・手軽な調理工程
- ★ 具体的な量・めやすを知ってもらう

これらをコツコツ地道に積み重ねていく

3. 目標と指標

町民のみなさん

- ◇ 食・栄養に関する情報を意識し、ご自分に必要なより良い食習慣を取り入れます。
- ◇ 友人や家族、地域の方と食を通して集い、カラダとココロのエネルギーをチャージし、豊かな人間性を育みます。
- ◇ 町や地域の食材・食に関する営みを知り、地産地消などに取り組みます。

町の目標

- ◇ 健康づくりの土台となる食育を推進します。
- ◇ 食を通じた人づくり、地域づくりを推進します。

数値目標				
指標内容	現状値(R4)			目標値
適正体重の維持 ※こどもは第6章1節で記載	BMI18.5～25 (特健)	男性	39%	増加 50%以上 55%以上
		女性	47%	
	BMI30 以上	男性	5%	減少 4%以下
		女性	6%	
食物繊維など摂取の増加 【毎日+週4～5回】	きのこ類の摂取頻度	男性	16%	増加 25% 50%
		女性	43%	
	海藻類の摂取頻度	男性	21%	増加 25% 40%
		女性	30%	
夕食後の間食	スナック菓子の摂取	男性	36%	減少 30%以下
		女性	36%	
	夕食後+9時以降の頻度	男性	45%	減少 40%以下 15%以下
		女性	21%	

4. 取り組み

町の取り組み	関連事業
◇ 町民の生活に合ったより良い食習慣の健康栄養情報を発信・提供します。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 住民健診栄養健康教育 (おいしい情報お持ち帰り事業) ・ 健康栄養教室、イケ男料理教室 ・ 栄養健康情報発信 (広報等) ・ 各種健康教室 ・ 各種介護予防事業
◇ より良い食習慣の個別の相談を行います。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 栄養相談 (随時)
◇ 食に関わる地区活動団体の活動を支援します。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 秩父別町食生活改善協議会 ・ しらかば学級 ・ その他地区活動
◇ 関係機関と連携します。	<ul style="list-style-type: none"> ・ こども園 ・ 教育委員会 (小中学校含む) ・ その他食に関連する関係機関

※こども (母子含む)、女性、高齢者に関する内容はそれぞれの章節で記載。



第3章 よりよい生活習慣の取り組み

－2節 身体活動と運動

身体活動量が多い方や運動をよく行っている方は循環器系の疾患等の罹患率や死亡率が低く、また、メンタルヘルスに効果をもたらすと言われています。さらに、高齢者においては歩行などの日常生活における身体活動が介護予防につながります。

身体活動は、運動だけではなく家事、庭仕事、通勤などの日常生活活動、余暇に伴う趣味・レジャーの活動などすべての身体活動が健康に必要と考えられています。

5. 前計画の評価

国保特定健診の質問票からの運動習慣では、「1日30分以上の運動習慣がない」「1日1時間以上の運動がない」は減少しているものの目標値までは至っていません。新型コロナウイルス感染症の流行に伴い外出自粛等の行動制限が影響していると考えられます。

身体活動の低下は閉じこもりや社会生活の不活発化となりメンタルヘルスの低下も懸念され、高齢者においてはフレイルや介護予防に大きく影響します。身体活動の強化など、より良い活動習慣や運動を日常に取り入れることで心身の健康維持・増進することが大切です。

【第2期健康増進計画（後期）改訂版の数値目標】

数値目標の内容		計画策定時(H29)		目標値	評価(R4)
運動習慣	1日30分以上の運動習慣がない	男性	71.0%	減少 60%以下	64%
		女性	73.3%		68%
	1日1時間以上の運動がない	男性	48.9%	減少 40%以下	41%
		女性	51.2%		53%

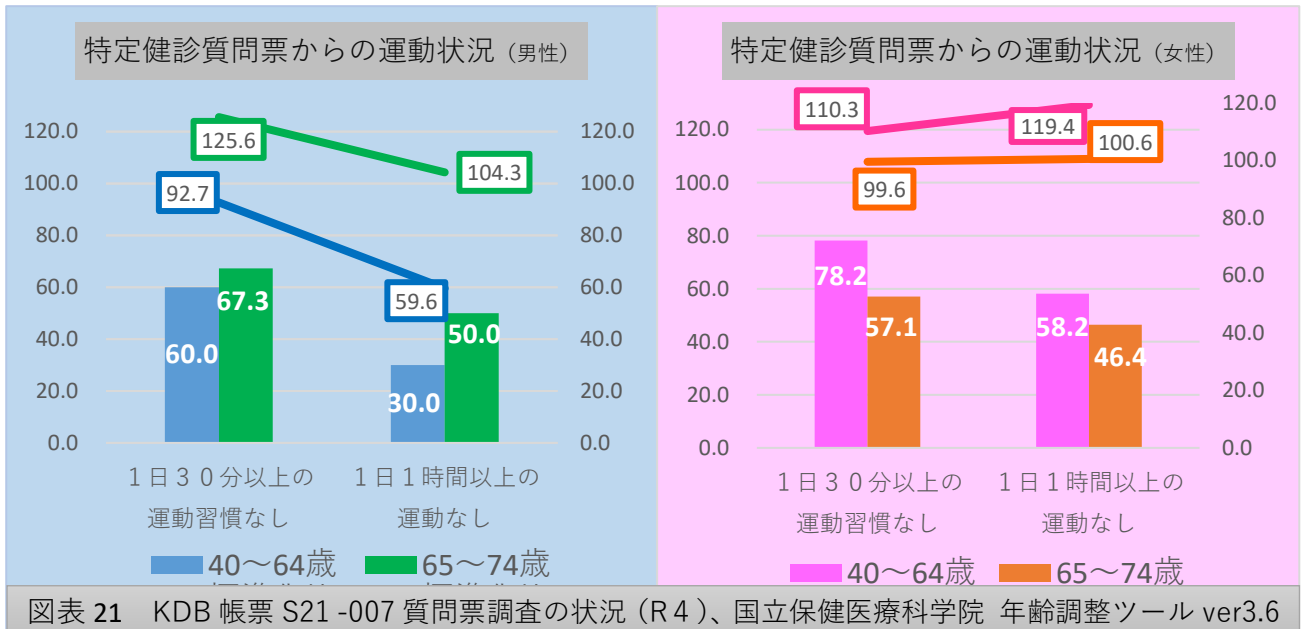
6. 現状と課題

国保特定健診の質問票からは、男女ともに運動不足の割合が高いです。年齢調整した標準化比では男性40～64歳の壮年期は100を下回っていますが、65～74歳の前期高齢者は100を上回っていますので男性の前期高齢者は運動不足といえます。一方で、女性は65～74歳の前期高齢者は概ね標準で、40～64歳は100を上回っていますので、女性の40～64歳の壮年期は運動不足といえます。

本町は車での移動が多いため歩く習慣が少なく、さらに冬期間は雪による影響で外出が制限されやすい状況にあります。運動機会の増加のみならず、自宅で日常生活の中で継続的に身体を動かすなどの身体活動を高める意識や活動習慣づくりが重要です。また、前期高齢期においてはフレイルや介護予防を意識した取り組みも必要です。

身体活動・運動の課題

- ◆ 男女ともに運動習慣のない割合が高い。



7. 目標と指標

町民のみなさん

- ◇ いつもの日常生活の中にプラスワンのプチ身体活動を取り入れます。(ながら運動等)
- ◇ 趣味やサークル等、楽しみながら体を動かす機会に参加します。

町の目標

- ◇ 日常生活における身体活動量の増加と運動習慣の定着化を目指します。

数値目標				
指標内容	現状値(R4)		目標値	
1日30分以上の運動習慣ない割合の減少	男性	64%	減少	50%以下
	女性	68%		
1日1時間以上の運動がない割合の減少	男性	41%	減少	35%以下
	女性	53%		

KDB 帳票 S21 -007 質問票調査 (40～74 歳)

8. 取り組み

町の取り組み	関連事業	担当
◇ 健康と運動に関する機会の提供、情報の発信をしていきます。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 住民健診時筋力チェック ・ 各種健康教室 ・ 各種介護予防教室 ・ 各種社会教育・体育教育事業 ・ 各種サークル活動への支援 	住民課 住民課 住民課 教育委員会 各課

※ 高齢者に関するフレイル予防は、第5章2節「身体機能の維持向上」で記載。



第3章 よりよい生活習慣の取り組み

－3節 アルコール・たばこ

アルコールは、古来より祝祭や会食などの場面で飲まれるなど生活・文化の一部として親しまれ、適度な飲酒は心身の緊張を和らげストレス解消などの効果もあります。しかし、一方では過度な飲酒による健康への影響やアルコール依存症などの精神的、社会的な影響、飲酒運転による事故、未成年者への影響など様々なリスク要因もあり、心身の健康と未成年者や妊娠期の女性を守る取り組みが必要です。

また、たばこはさまざまな健康被害を及ぼす最大のリスク要因であり、喫煙者のみならず受動喫煙による影響もあります。令和2年4月には改正健康増進法が全面施行され、各施設での対応が具体的に示され社会全体としての対策が進められています。

9. 前計画の評価

数値目標の国保特定健診の質問票の飲酒の「毎日飲酒」は計画策定時より減少しているものの目標値には至っていません。喫煙率は、男性は増加、女性は0.5%減少しているもののいずれも目標値には至っていません。アルコール、たばこともに健康に影響を及ぼす生活習慣であるため町全体での普及啓発が重要です。

【第2期健康増進計画（後期）改訂版の数値目標】

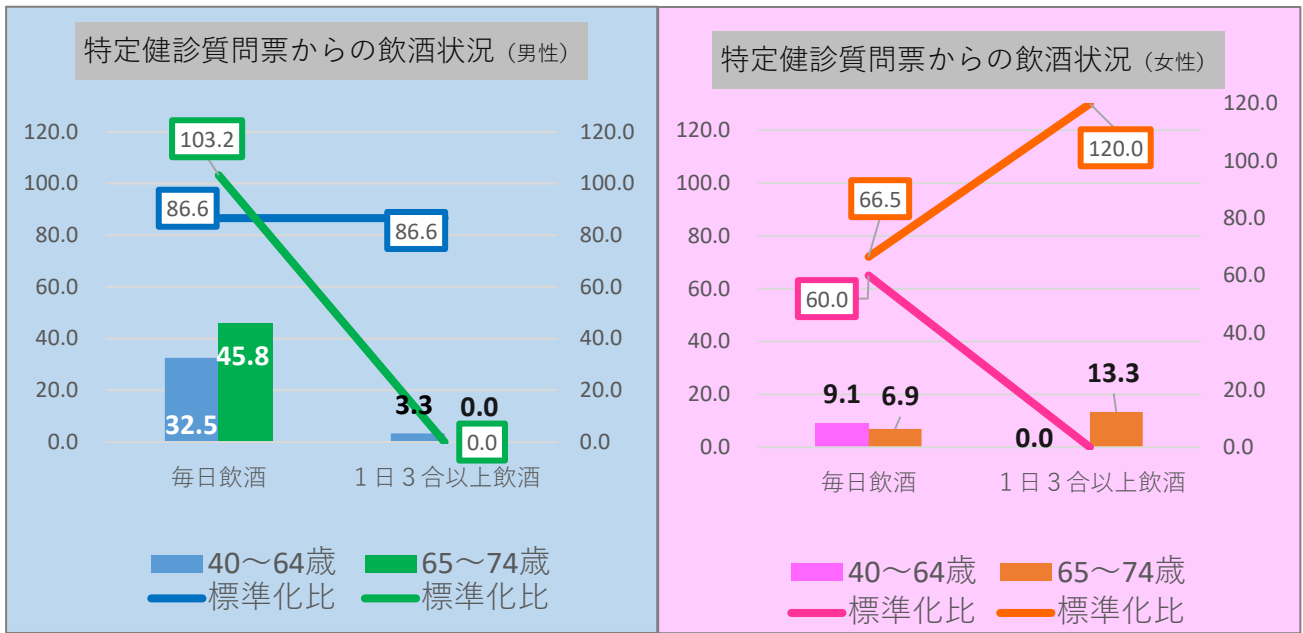
数値目標の内容		計画時値(H29)		目標値	評価(R4)
アルコール	男性の65～74歳の毎日飲酒	男性	50.0%	40%以下	45.8%
	女性の40～64歳の毎日飲酒	女性	10.0%	8%以下	9.1%
たばこ	40～64歳の喫煙率	男性	47.1%	40%以下	50.0%
		女性	11.4%	8%以下	10.9%

10. 現状と課題

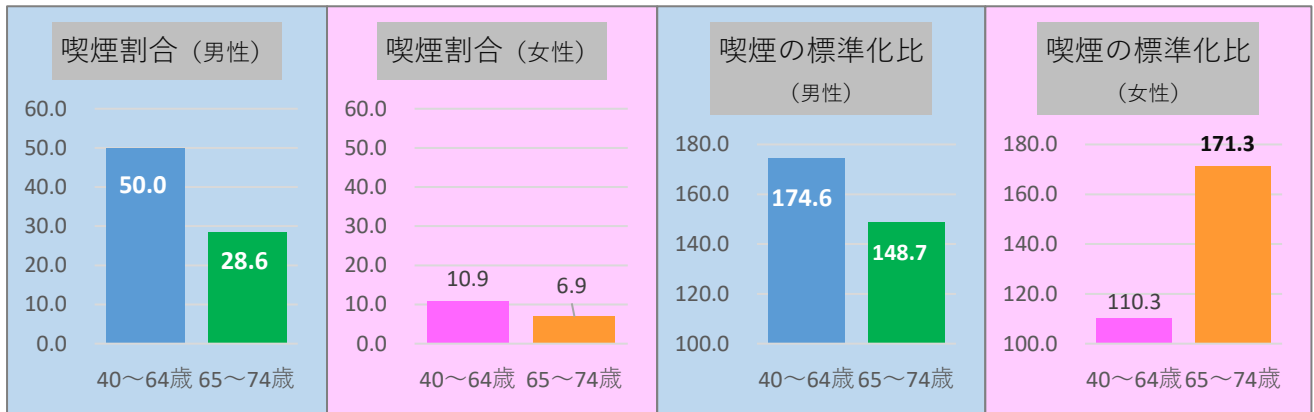
アルコールは、国保特定健診の質問票で、男性は65～74歳の前期高齢者の「毎日飲酒」の割合が高く、標準化比も103.2と100を超えています。飲酒量としては「1日3合以上」は少なく、大量飲酒にはつながっていないと考えられます。女性は「毎日飲酒」の割合は低いですが、前期高齢者の飲酒量として「1日3合以上」の標準化比が高いことが示されました。

たばこは、「喫煙率」40～64歳の男性の割合が高く、標準化比が174.6と高いです。女性の割合は低いですが、65～74歳の前期高齢者の標準化比は171.3と高いです。

妊産婦期では、妊娠前に喫煙をしても妊娠を機に6名中1名以外はすべて禁煙し、飲酒は全員が禁酒をしています。



図表 22 KDB 帳票 S21 -007 質問票調査の状況 (R4)、国立保健医療科学院 年齢調整ツール ver3.6



図表 23 KDB 帳票 S21 -007 質問票調査の状況 (R4)、国立保健医療科学院 年齢調整ツール ver3.6

【妊娠産後の喫煙・飲酒】

	たばこ		アルコール	
	妊娠後禁煙	喫煙中	妊娠後禁酒	飲酒中
R1	1	0	9	0
R2	1	0	6	0
R3	1	0	6	0
R4	1	1	7	0

図表 24 健康推進係集計 妊娠届アンケート・子育てアンケート集

アルコール・たばこの課題

- ◆ 前期高齢者の男性の「毎日飲酒」の割合が高い。
- ◆ 40～64歳の壮年期の男性の喫煙率が高い。

11. 目標と指標

町民のみなさん

- ◇ 心身への影響（健康被害）を知って、節度ある飲酒や休肝日を持ちます。
- ◇ たばこの健康への影響（健康被害）を知って、自分や周囲の人の健康を守ります。

町の目標

- ◇ アルコール・たばこの健康情報を提供します。
- ◇ こども、20歳未満の方、妊産婦をアルコール・たばこから守ります。
- ◇ たばこをやめたい方をサポートします。

数値目標			
指標内容	現状値(R4)		目標値
飲酒頻度の低下	男性 65～74 歳の毎日飲酒の割合	45.8%	低下 40%以下
	女性 40～64 歳の毎日飲酒の割合	9.1%	8%以下
喫煙率の低下	男性 40～64 歳の喫煙率	50.0%	低下 45%以下
	女性 40～64 歳の喫煙率	10.9%	8%以下
	妊産婦の喫煙者	0人	0人

12. 取り組み

町の取り組み	関連事業
◇ アルコール・たばこの健康へ影響についての情報を提供します。	・ 住民健診会場健康教育 ・ 各種健康教育・各種介護予防事業 ・ 広報など
◇ こども、若い世代、妊産婦、子育て期へアルコール・たばこの影響についての健康教育を推進します。	・ 思春期教室 ・ 各種母子保健事業
◇ 禁煙を考えている方を支援します。	・ 各種保健相談 ・ 禁煙治療の紹介、（一部助成を検討）
◇ 受動喫煙を防止の推進します。	・ 関連施設への普及啓発



第3章 よりよい生活習慣の取り組み

－4節 歯・口腔の健康

むし歯（以下「う歯」とする。）や歯周病などの歯科疾患は、歯や口腔のトラブルのみならず、誤嚥性肺炎や糖尿病など全身の疾患とも関連があります。生涯にわたる歯・口腔の健康は、食事や会話を楽しむなど社会生活の質の向上に寄与し、豊かな人生を送るための基礎となります。

13. 前計画の評価

こどもでは、3歳児健診で「う歯がない」100%、5歳児健診で「仕上げ磨き」91%で目標を達成しています。年間での出生数が10数名のため、1人達成できないと割合では大きく増減するために実数の結果も勘案し判断が必要です。フッ化物洗口の実施率はこども園が91.3%で各クラス1名は保護者の意向で実施に至っていません。小学校は新型コロナウイルス感染症流行で中止になり再開に至っていません。

成人は住民健診で歯科健診を実施していますが、口の中を確認する健診方法のため新型コロナウイルス感染症の流行により、令和2年度は一部中止、令和3年度は実施することができず、令和4年度は対象者を縮小し実施しました。このため、定期的に歯科医院に受診している場合や残存歯がない場合を対象外としたために受診数は大きく減少しました。

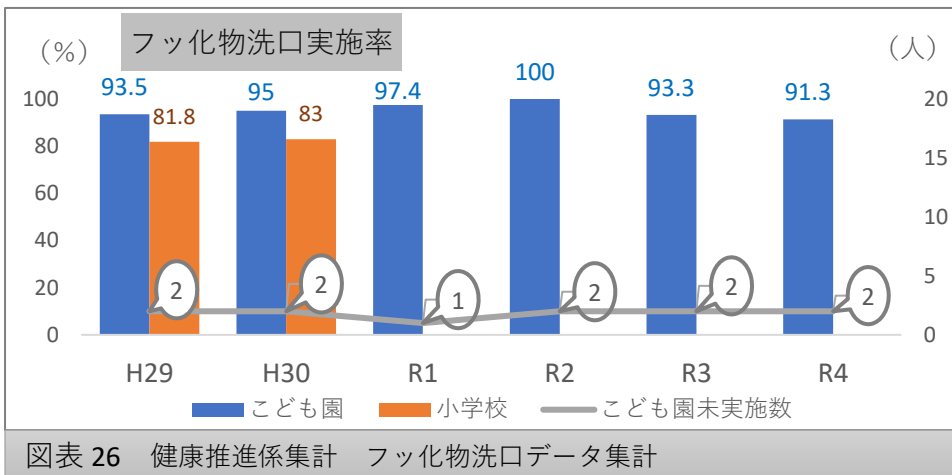
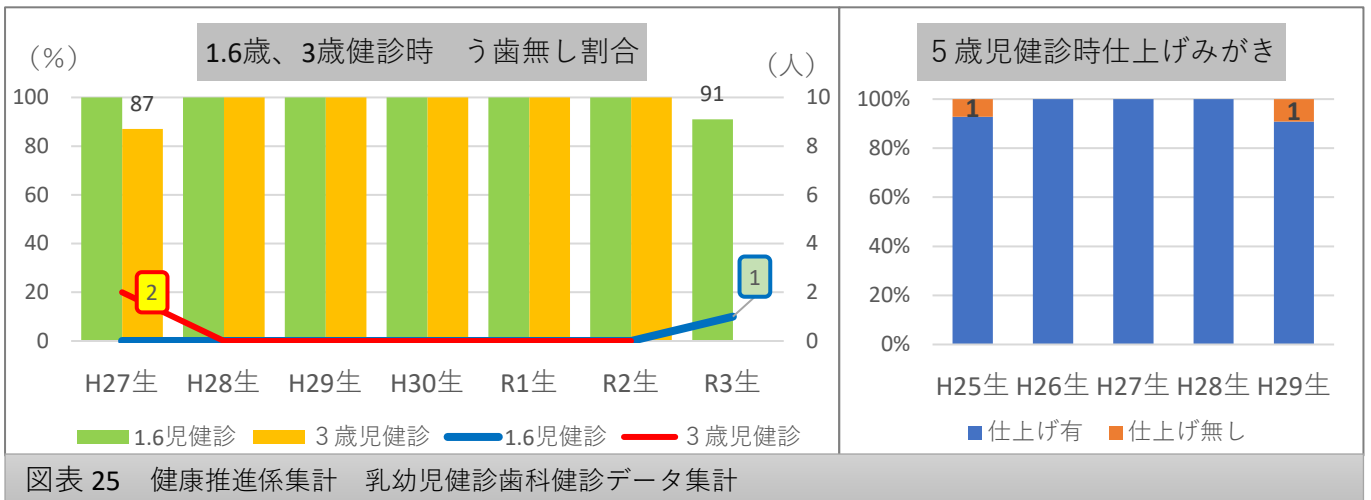
【第2期健康増進計画（後期）改訂版の数値目標】

数値目標の内容		計画策定時(H29)	目標値	評価(R4)
こども	3歳児健診でのう歯のない割合	95.8%	100% (年1人以下)	100%
	5歳児健診での仕上げみがきの実施割合		90%以上	91% (時々1名)
	フッ化物洗口実施率	こども園 93.5%	こども園 95%	91.3% (2名未実施)
		小学校 81.8%	小学校 90%	R2年から未実施
成人	歯科健診受診者の残存歯の本数	50代 25.9本 60代 20.2本 70代 18.4本 80代 7.9本	50代 27本以上 60代 25本以上 70代 20本以上 80代 15本以上	50代 28本 60代 21本
	歯科健診受診数（住民健診）	159人	増加	67人

現状と課題

乳幼児健診時の歯科健診では多くの年度で「う歯無し」ですが、年によって1～2名のう歯の保有児がみられます。う歯保有児の平均数は2本です。また、乳幼児健診時の歯科健診は親子で一緒に受診してもらうことで保護者の歯・口腔ケアの意識の向上につなげています。

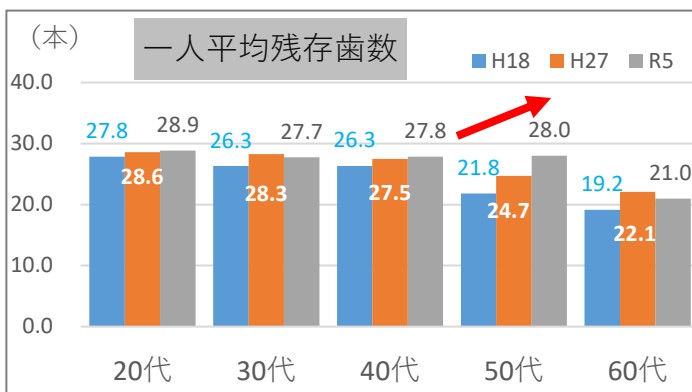
フッ化物洗口は、こども園で4歳児（年中組）、5歳児（年長組）を対象とし毎年90%以上の実施率で推移しています。一方で実施を望まない保護者が例年1～2名はいます。小学校では令和元年から中止となっています。



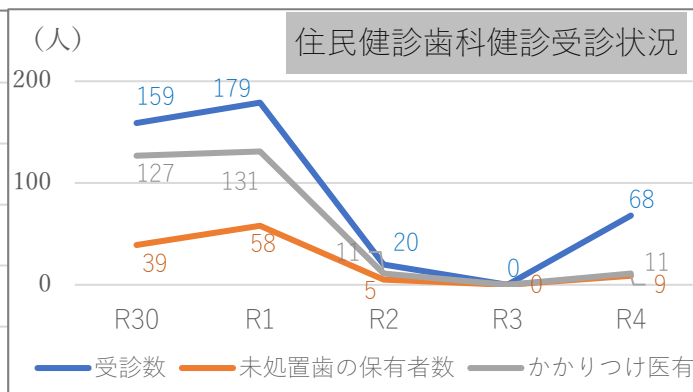
成人歯科健診は、ここ数年の受診数が低下しているため受診数の回復が必要です。しかし、住民健診会場における健診方法では1日に対応できる人数が限られています。「定期的に歯科医院に通っている。」という意見も多く、今後は個別健診の検討が必要です。

住民健診における歯科健診での一人平均残存歯は平成18年から令和5年までの18年間で50代では21.84本から28本へと6.16本の伸びがみられています。しかし、特定健診の質問票では65～74歳の前期高齢者で「ほとんど噛めない」との回答が2.2%で国よりも高いです。若い頃からの日々の手入れと定期的な健診が重要です。

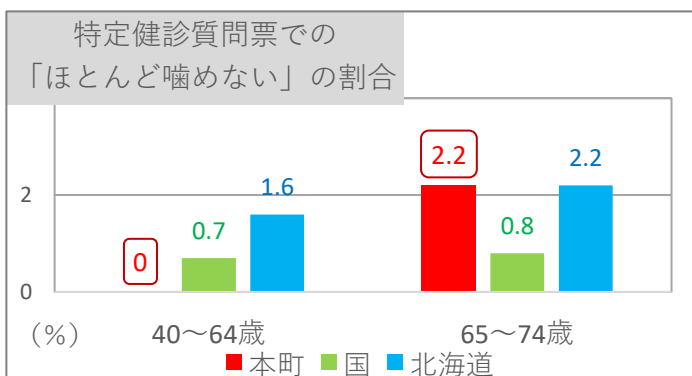
厚生労働省は令和6年4月以降に健康増進法に基づく歯周疾患健診の対象年齢を20歳および30歳を追加する方針を示されており、本町も20,30,40,50,60,70歳の節目年齢に他の健診を合わせた重点対策が必要です。



図表 27 健康推進係集計 住民健診歯科健診データ集計



図表 28 健康推進係集計 住民健診歯科健診データ集計



図表 29
KDB 帳票 S21 -007
質問票調査の状況 (R4)
国立保健医療科学院
年齢調整ツール ver3.6

歯・口腔の健康の課題

- ◆ 乳幼児健診の歯科健診で歯の児がいる年がある。
- ◆ 幼児期の「毎日の夜の仕上げみがき」が100%ではない。
- ◆ 成人期の歯・口腔の健康状態を確認する機会が少ない。
- ◆ 60代から「ほとんど噛めない」「残存歯が少なくなる」等トラブルがみられる。

14. 目標と指標

町民のみなさん

- ◇ こどもをう歯・歯周疾患（歯周炎等のトラブル）から守ろう。
- ◇ 自分の歯・口腔状態にあった手入れを毎日続け、自分の歯を残そう。
（義歯の場合も自分の口腔状態にあった手入れを毎日続け、しっかり噛める・話せる）
- ◇ 年に1回は歯・口腔チェックの機会を持とう。（歯科健診の受診、定期受診等）

町の目標

- ◇ 歯・口腔ケアの健康情報を提供します。
- ◇ 歯・口腔チェックの機会を提供します。

数値目標			
指標内容	現状値(R4)		目標値
こども	3歳児健診 う歯のない割合	100%	100%または、 (年1人以下)
	仕上げみがきの毎晩実施の割合 (5歳児健診時)	91%	95%以上
成人	歯科健診受診者の残存歯の本数	50歳 28本 60歳 21本	維持 増加
	歯科健診節目受診者数・受診率 (20, 30, 40, 50, 60, 70歳)	—	各節目年齢 10%以上

15. 取り組み

町の取り組み	関連事業
◇ 歯科健診の機会を提供します。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 住民健診 歯科健診 （20,30,40,50,60,70歳節目健診重点周知） ・ 乳幼児健診歯科健診・歯科相談 （対象児と保護者） ・ 妊婦さん歯科健診・歯科相談 （住民健診又は乳幼児健診時 〔*個別歯科健診の検討〕
◇ こども園等と連携・協力し、フッ化物洗口を実施します。	<ul style="list-style-type: none"> ・ フッ化物洗口の実施（こども園等）
◇ 歯科・口腔ケアのより良い習慣の情報提供の普及啓発、相談を行います。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 各種介護予防教室 （言語聴覚士（ST）、歯科衛生士の講話・相談） ・ 各種歯科健診・歯科相談 ・ 広報など