

第2期
色麻町健康増進食育推進計画
(中間評価改訂版)
令和5年度～令和7年度



宮城県色麻町

はじめに

人は誰でも健康でしあわせに暮らしたいと願っています。そのためには、赤ちゃんからお年寄りまで、この色麻町で生きがいを持って、心豊かに元気に暮らせる町を作っていくことが大切だと考えます。

その実現に向けて、色麻町では「町民みんなが心身ともに元気で健やかな町」を基本理念として平成29年に第2期色麻町健康増進・食育推進計画を策定し、町民・地域・行政が一体となった健康づくりに取り組んできました。

第2期計画策定から6年が経過し、保健福祉センターまつりやヘルスマイトを中心とした様々な場面での食育の啓発、保健推進員による運動の普及啓発など、様々な取り組みを町民の皆さんとともに実施して参りました。

今回の計画の評価・見直しではすでに解決された課題や今後さらに取り組みが必要な健康課題を確認し、これからみんな目指す健康目標について検討を重ね、中間評価改訂版をまとめました。

本計画をもとに、より健康な町づくりを今後展開し、「町民みんなが心身ともに元気で健やかな町」の実現ができるよう推進して参りますので皆様のご理解とご協力をお願いします。

最後になりましたが、日頃より健康増進活動を推進されております各種団体の皆様と今回の計画見直しにあたりご尽力いただきました健康増進食育推進委員の皆様にご心より感謝申し上げます。

令和5年3月

色麻町長 早坂 利悦

目次

1. 計画の理念	1
2. 計画を進めるための基本方針	1
3. 色麻町の健康の現状	1
4. 第2期計画の中間評価	2
5. 分野別中間評価	
①心	4
②身体活動・運動	5
③食育	6～7
④健（検）診	8
⑤タバコ・アルコール	9
⑥歯と歯ぐき	10
6. 指標の一覧（中間評価）	11～12
7. 計画の推進	13～14
8. 分野別の計画（評価後）	
①心	16～17
②身体活動・運動	18～19
③食育	20～21
④健（検）診	22～23
⑤タバコ・アルコール	24～25
⑥歯と歯ぐき	26～27
9. 指標の一覧（評価後）	28～29
10. 各種団体の取り組み一覧	30
11. 健康づくり関連事業	
地域・団体で行っていること	31～32
町で行っていること	33～35
【参考資料】	
1) 色麻町健康増進・食育推進委員会設置要綱	36
2) 健康増進食育推進委員	37

1 計画の理念

『町民みんなが 心身ともに元気で 健やかな町の実現』

星空がきれいで、清流があり、花が咲き、安心して住める自然の中で
子どもが 明るく元気に遊び
青壮年が 日常生活に充実感を持ち
高齢者が 穏やかに自分なりの喜びを見いだし
地域の人が 生き生きと暮らしている「健やかな町」の実現にむけて

色麻町の健康づくりにおいては、人と人とのつながりを密にしながら、みんなで支える健康増進を目指します。さらに、それぞれの健康を維持するためには、身体のみならず、自分なりの楽しみを持ちながら、心も体も元気で暮らせる町づくりが重要になります。この町で暮らす人々にとって、真に「心身ともに健やかに暮らす」とは何かについて、柔軟に検討を加え、変化する社会環境や自然環境に対応し、健康な町づくりを目指して、「色麻町健康増進・食育推進計画」を策定するものです。

2 計画を進めるための基本方針

1) 自然と地域力を生かした健康づくり

豊かな自然（船形山や花川）、新鮮な食材（米・野菜）は、健康づくりの基になっています。地域は一人ひとりを支え、また個人が周囲に対する優しさや配慮をもつことは、健康づくりの重要な鍵になっています。この「人、自然、地域力」を健康づくりに生かしていきます。

2) 町民一人ひとりが主役の健康づくり

この計画は、色麻町長期総合計画を基に、町民一人ひとりが健康であるために何をしたらよいか具体的に示した「行動計画」となっています。推進にあたっては、一人ひとりの生活環境に配慮した提案をしていくものです。

3 色麻町の健康の現状

色麻町の平均寿命は男性 80.5 歳、女性 86.7 歳、健康寿命は男性 79.4 歳、女性 81.9 歳となっており、どちらも県と比較すると差はありません。

生活習慣病にかかる医療費は、がん、糖尿病、筋・骨格、高血圧症の順に高くなっており、医療費 1 件当たりの点数は外来・入院ともに県や国より高くなっています。介護保険認定者の有病状況では、心臓病、高血圧症、筋・骨格の順に高くなっていることから、生活習慣病の予防対策が重要な健康課題となっています。

（令和 3 年度 KDB システムより）

子どもたちの健康状況では、3 歳児の一人当たりのむし歯の本数が県内でも多い特徴があります。肥満も多い傾向にあり、乳幼児期からよりよい生活習慣を身につけていくことが重要な課題です。

4 第2期計画の中間評価

1) 趣旨

中間評価は、これまでの取り組み状況や数値目標の達成度を把握・評価し、計画の最終年度（令和7年度）に向けた取り組みについて検討しました。

2) 評価方法

- ①健康増進・食育アンケート（生活習慣に関する調査）
- ②保健衛生データ
- ③各種保健事業データ
- ④その他

3) 評価の判定基準

目標達成状況を把握するため、達成度として以下の基準にて評価しました。

評価	内容
A	数値が改善され、最終目標に達したもの
B	数値が順調に改善されているもの
C	数値に変化がないもの
D	数値が悪化しているもの
E	評価できないもの

4) 全体の評価結果

分野	指標数	A	B	C	D	E
心	3	1	0	0	2	0
身体活動・運動	2	0	0	1	1	0
食育	11	2	1	2	4	2
健（検）診	5	0	1	1	3	0
タバコ・アルコール	3	0	0	1	2	0
歯と歯ぐき	3	1	1	0	1	0
合計 (%)	27	4 (14.8)	3 (11.1)	5 (18.5)	13 (48.1)	2 (7.4)

全体の評価結果、6分野のうち「心」「食育」「歯と歯ぐき」では改善した指標がありました。しかし、「身体活動・運動」「健（検）診」では悪化した指標が多くなっています。

新型コロナウイルス感染症流行により、生活スタイルや健康行動に大きな影響があったことも要因の一つとして考えられます。

5 分野別中間評価

① 心

◇中間評価

項目	指標	目標		中間評価		評価	
		平成 28 年度	令和 7 年度	令和 4 年度			
あいさつをする人を増やします	自分からあいさつする人の割合	—	80%	93.7% ※1		A	
相談相手のいる人を増やします	過度のストレスを感じている人の割合	16.6% ※1		10%		18.6% ※1	D
		子育て中親	97.4% ※2	100%	子育て中親	95.4% ※2	D
	40 歳以上	84.4% ※1	100%	40 歳以上	87.0% ※1		

※1 平成 28 年度・令和 4 年度健康増進食育アンケート

※2 平成 27 年度・令和 3 年度乳幼児健診問診票

◇現 状

新型コロナウイルス感染症の流行により、地区活動が減少し、人との関わりが少なくなっています。過度のストレスを感じている人の割合は、令和 4 年度で 18.6%と平成 28 年度の 16.6%と比較すると増加しています。また、子育て中の親では相談相手のいる人の割合が減少しています。委員からは、子育てで悩んでいる方の相談先について周知する必要があるといった意見が出ました。

◇参考数値

相談相手がない母親の割合（子育て中）※3	平成 28 年度	令和 3 年度
	0.7%	3.3%

※3 平成 28 年度・令和 3 年度乳幼児健診問診票

	平成 28 年度		令和 4 年度	
	40～64 歳	65 歳以上	40～64 歳	65 歳以上
過度のストレスを感じていても相談相手はいない人 ※4	5.0%	3.0%	3.7%	3.4%

※4 平成 28 年度・令和 4 年度健康増進食育アンケート

◇グループワークの意見

- ・ コロナ禍で地区の活動が少なくなっている。
- ・ 集会型から訪問型にかえていくのはどうか。
- ・ 配布物等で近所へ出向いたときは、会話をするなど、近所づきあいが大切。
- ・ 子育てで悩んでいる人はどうしているのか、相談先の周知が必要。
- ・ 男性の一人暮らしは孤独になりがちなので、声がけが大切。
- ・ 会議等に積極的に参加し、人と話す場をつくる。
- ・ 人の優しさ、思いやりが心の健康を保つのではないかな。
- ・ 核家族や単独世帯の増加により異世代交流が減少している。加美農生徒は一人暮らし高齢者へのお弁当配達が交流の機会となっている。



② 身体活動・運動

◇中間評価

項目	指標	目標		中間評価	評価
		平成28年度	令和7年度	令和4年度	
日常生活の中でこまめに体を動かす人の割合を増やします (運動不足と感じる人の割合を減らします)	運動不足と感じる人の割合	60.7% ※1	50%	61.0% ※1	C
1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の割合を増やします	1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の割合	39.9% ※2	50%	30.2% ※3	D

※1 平成28年度・令和4年度健康増進食育アンケート

※2 平成28年度特定・後期高齢健診質問票

※3 令和4年度特定健診質問票

◇現状

運動不足と感じている人の割合は、平成28年度と比較すると増加しています。委員からは、コロナ禍により大人だけでなく、子どもたちも身体を動かす機会が減り、運動不足や体力不足が気になるとの意見が出ました。また、運動しようと思っても行動にうつすことが難しい、一人で運動しても長続きしないなどの意見も出ました。

◇参考数値

運動不足と感じている人の割合 ※4	平成28年度		令和4年度	
	40～64歳	65歳以上	40～64歳	65歳以上
	70.3%	55.3%	70.6%	57.6%

※4 平成28年度・令和4年度健康増進食育アンケート

◇グループワークの意見

- ・運動しようと思っても、なかなか行動にうつせない。運動実施につながるきっかけづくりが必要。
- ・家で一人で運動しても長続きしないので、友人を誘って歩いたり運動したりする。
- ・コロナ禍で子ども達は身体を動かす機会が減っているため、運動不足、体力不足が気になる。
- ・常時、運動ができる施設や場がわからないので周知が必要。
- ・団体の集まりで運動を取り入れてはどうか。
- ・階段の利用、駐車場では入り口から遠いところに止める、近隣には歩いて出かけるなど、無理せず継続できるようにする。
- ・日々の生活パターンに組み込むと長続きするのではないか。
- ・家族でラジオ体操の時間を設ける。



③ 食育

◇中間評価

項目	指標	目標		中間評価	評価
		平成 28 年度	令和 7 年度	令和 4 年度	
適切な量と質の食事をとる人を増やします	BMI25 以下の人の割合	男性:66.9% 女性:67.6% ※1	男性:75% 女性:75%	男性:58.7% 女性:67.1% ※1	D
元気の源、朝食を食べる人の割合を増やします	朝食を毎日食べる人の割合	子育て中親:83.3% ※2	100%	子育て中親:74.3% ※2	D
		小学生:85.7% ※3	100%	小学生:88.9% ※3	
		40 歳以上:95.8% ※1	100%	40 歳以上:93.2% ※1	
家族揃って食事をする人の割合を増やします	家族揃っての食事の啓発回数	—	48 回/年 有線放送 24 回 乳幼児健診 24 回	1 回/年 広報掲載	D
	食事を誰かと一緒に食べる人の割合	91.3% ※4	95%	91.3% ※4	C
薄味にする人の割合を増やします	薄味にしている人の割合	83.3% ※4	90%	83.0% ※4	C
食前・食後のあいさつをする人の割合を増やします	食前・食後のあいさつをする人の割合	65.7% ※4	100%	69.4% ※4	B
地産地消を心がけている人の割合を増やします	地産地消を心がけている人の割合	—	60%	74.2% ※4	A
伝統行事（食）・郷土料理に関心を持つ人を増やします	郷土料理の提供や啓発普及の機会の増加	—	増加	なし	E
食の安全に関心を持つ人の割合を増やします	食の安全・安心に関する情報提供数	1 回	実施します	1 回	A
食育の日の啓発普及をします	食育の日の啓発回数	—	36 回/年	4 回/年	D
	食育の日の認知度	—	60%	33.4% ※4	E

- ※1 平成 28 年度・令和 4 年度特定・後期高齢健診質問票
 ※2 平成 28 年度・令和 3 年度乳幼児健診アンケート
 ※3 平成 28 年度・令和 4 年度小学校調査
 ※4 平成 28 年度・令和 4 年度健康増進食育アンケート

◇現 状

朝食を毎日食べる人の割合は、子育て中親で 74.3%、40 歳以上で 93.2%と平成 28 年度と比較すると低下しています。食事を誰かと一緒に食べる人の割合は、平成 28 年度と数値に変化はありませんが、ライフスタイルの多様化により家族揃って食事をとることが難しくなっていると委員から出ました。また、世帯の構成人数が減ることによって粗食や孤食につながりやすくなる、郷土料理を作り食べる機会が減っているのが普及啓発が必要との意見が出ました。

◇参考数値

薄味を心がけている人の割合 ※4	平成 28 年度	令和 4 年度
40～64 歳	78.7%	76.4%
65 歳以上	86.3%	85.7%

※4 平成 28 年度・令和 4 年度健康増進食育アンケート

野菜を食べる回数	平成 28 年度				令和 4 年度			
	3 回	2 回	1 回	食べない	3 回	2 回	1 回	食べない
子育て中親 ※5	20.8%	35.3%	42.5%	3.0%	31.2%	40.8%	25.0%	3.0%
40～64 歳 ※6	25.3%	34.5%	36.3%	2.4%	21.3%	32.4%	40.2%	4.1%
65 歳以上 ※6	32.9%	36.6%	26.7%	1.7%	30.7%	30.3%	33.3%	2.6%

※5 平成 28 年度・令和 3 年度乳幼児健診アンケート

※6 平成 28 年度・令和 4 年度健康増進食育アンケート

◇グループワークの意見

- ・ 仕事等で家族揃っての食事は難しいが、休日や 1 日 1 回だけでも家族そろって食べるよう心がける。
- ・ 一人で食事をするときは、バランスを考えず、あるもので済ませてしまう。
- ・ 家族が減り、二人暮らしになると粗食・孤食になってしまうので、家族を呼んで食事をしたり、友人と会食したりして楽しむ。
- ・ 行事食を食べる機会が減っているので、普及啓発が必要。
- ・ 子ども達が好き嫌いしないよう工夫して食べさせる。
- ・ 子ども達はお手伝いすると野菜でも食べてくれる。
- ・ 腹八分目やラーメンの汁は残すよう心がけている。



④ 健（検）診

◇中間評価

項目	指標	目標		中間評価	評価
		平成 28 年度	令和 7 年度	令和 4 年度	
適正体重や腹囲を維持する人を増やします	定期的に体重を測定する人の割合	68.6% ※1	80%	71.6% ※1	B
メタボリックシンドロームを予防していきます	メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少	該当者:23.9% 予備群:9.9% ※2	該当者:20% 予備群:7%	該当者:28.8% 予備群:10.2% ※2	D
自分の体の状態（健診結果など）に関心を持つ人を増やします	健康診査受診率	54.8% ※2	60%	52.3% ※2	D
	各種がん検診受診率	胃がん:26.9% ※3	50%	20.2% ※3	
		大腸がん:40.5% ※3	50%	39.5% ※3	
		結核・肺がん:67.5% ※3	維持	55.5% ※3	
		子宮がん:31.4% ※3	50%	30.9% ※3	
		乳がん:38.3% ※3	50%	23.4% ※3	
自分の健康に関心のある人の割合	子育て中親:90.1% ※4 40歳以上:91.7% ※1	100%	子育て中親:85.8% ※4 40歳以上:93.9% ※1	D	

※1 平成 28 年度・令和 4 年度健康増進食育アンケート

※2 平成 28 年度・令和 4 年度特定健診

※3 平成 28 年度・令和 4 年度がん検診受診率

※4 平成 28 年度・令和 3 年度乳幼児健診アンケート

◇現 状

新型コロナウイルス感染症流行の影響もあり、健(検)診の受診率は低下し、メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合が増加しています。自分の体の状態（健診結果など）に関心のある人の割合は、40歳以上は増加していますが、子育て中親（主に20～30代）で減少しており、若い頃から健康に関心を持つことが生活習慣病予防に重要となります。

◇グループワークの意見

○健（検）診を受けない理由として考えられること

- ・自分の健康に自信がある。
- ・仕事が忙しい。
- ・定期的に病院を受診している。
- ・検診結果が怖い。

○健（検）診を受けない方へのアプローチ方法

- ・地区教室（生き活き）で検診の重要性の講話をしてほしい。
- ・家族や友人と誘い合わせて検診を受ける。
- ・早期発見、早期治療のよさをPR（体験談の記載）する。
- ・地区ごとの受診率等を広報などに掲載し、現状を周知する。



⑤ タバコ・アルコール

◇中間評価

項目	指標	目標		中間評価	評価
		平成 28 年度	令和 7 年度	令和 4 年度	
禁煙の意識を高めます	喫煙率	15.2% ※1	13%	15.0% ※1	C
	分煙を心がけている人の割合	84.2% ※1	90%	77.4% ※1	D
過度の飲酒をする人の割合を減らします	飲酒している人で休肝日を設けている人の割合	43.6% ※2	50%	40.3% ※3	D

※1 平成 28 年度・令和 4 年度結核検診質問票

※2 平成 28 年度特定・後期高齢健診質問票

※3 令和 4 年度特定健診質問票

◇現 状

喫煙率は平成 28 年度から変化はありませんが、県や国と比較すると依然高い状況にあります。委員からは、タバコは一度手を出すとやめにくくなるため、学童期からの指導が重要ではないか、親など大人を見て興味がでることもあるため、親への指導も必要ではないかという意見が出ました。

◇参考数値

喫煙率	令和 3 年度
色麻町	19.3%
宮城県	14.1%
国	12.6%

※KDB データ

	平成 28 年度	令和 4 年度
タバコをやめたいと思っている人の割合 ※4	58.7%	45.7%
適正飲酒をしている人の割合（2 合未満） ※5	79.3%	84.0%
2 合以上飲酒している人の割合 ※5	19.6%	16.0%
COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度 ※6	30.1%	28.5%

※4 結核検診問診票

※5 平成 28 年度・令和 4 年度特定健診・後期高齢健診質問票

※6 平成 28 年度・令和 4 年度健康増進食育アンケート

◇グループワークでの意見

- ・タバコは手を出さないようにすることが大事。
- ・COPD を理解していない人が多いため、普及啓発を行う。
- ・分煙の意識は高まっている。
- ・適正飲酒の目安量がわからない人が多いと思われるため、周知が必要。
- ・タバコやアルコール以外の楽しみ、ストレス発散法を見つける。



⑥ 歯と歯ぐき

◇中間評価

項目	指標	目標		中間評価	評価
		平成28年度	令和7年度	令和4年度	
むし歯のない幼児を増やします	3歳児の1人当たりのむし歯の本数	1.68本 ※1	1.2本	2.35本 ※1	D
おやつ時間を決めている人の割合を増やします	おやつ時間を決めている家庭の割合	76.3% ※2	85%	77.6% ※2	B
夜、歯をみがかない人を減らします	夜、歯をみがく人の割合	79.4% ※3	85%	87.9% ※3	A

※1 平成25年度・令和元年度3歳児健診

※2 平成27年度・令和3年度幼児健診

※3 平成28年度・令和4年度健康増進食育アンケート

◇現状

おやつ時間や甘い飲み物の摂取は気をつけている家庭が増えていますが、3歳児のむし歯の本数は県や国と比較すると、依然高い現状にあるため、引き続き啓発普及が必要です。委員からは、歯は痛くならないと受診しない、歯科健診を受けようと思っているが後回しにしてしまうなどの意見が出ました。

◇参考数値

	平成27年度	令和3年度
ジュースをいつも飲んでいる子どもの割合 ※4	34.6%	16.4%
スポーツ飲料をいつも飲んでいる子どもの割合 ※4	6.4%	3.3%

※4 平成27年度・令和3年度幼児健診問診票

3歳児1人あたりのむし歯の本数 ※5	平成25年度	令和元年度
色麻町	1.68本	2.35本
宮城県	0.99本	0.57本

※5 平成25年度・令和元年度3歳児健診

成人歯科健康診査	平成28年度	令和4年度
受診率	9.6%	11.5%
要治療者	84.1%	88.9%

◇グループワークの意見

- ・歯は痛くならないと受診しないなど後回しになりがち。定期的な健診受診の必要性について周知する。
- ・年1回は歯科健診を受けようと思うが、なかなかできない。
- ・口の健康は全身の健康と意識している人が少ないので、パンフレットを配布するなど周知が必要。
- ・孫にお菓子が欲しいと言われるとあげてしまうので、飲み物はお茶にしたり、食べた後のうがいを勧めたりする。
- ・孫の機嫌とりにお菓子をあげてしまうので、他の方法に変える。
- ・子どもの頃から歯に関心を持つことが大切。
- ・子どもの頃からよくかんで食べる習慣をつける。



6 指標の一覧（中間評価）

A:数値改善し目標達成 B:数値改善 C:変化なし D:数値悪化 E:評価不可能

分野	項目	指標	目標		中間評価	評価
			平成28年度	令和7年度	令和4年度	
心	あいさつをする人を増やします	自分からあいさつする人の割合	—	80%	93.7% (R4年度健康増進食育アンケート)	A
	相談相手のいない人をなくします	過度のストレスを感じている人の割合	16% (H28年度健康増進食育アンケート)	10%	18.6% (R4年度健康増進食育アンケート)	D
		相談相手のいる人の割合	子育て中親:97.4% (H27年度乳幼児健診) 40歳以上:84.4% (H28年度健康増進食育アンケート)	100%	子育て中親:95.4% (R3年度乳幼児健診) 40歳以上:87.0% (R4年度健康増進食育アンケート)	D
身体活動・運動	日常生活の中で、こまめに体を動かす人の割合を増やします(運動不足と感じる人の割合を減らします)	運動不足と感じる人の割合	60.7% (H28年度健康増進食育アンケート)	50%	61.0% (R4年度健康増進食育アンケート)	D
	1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の割合を増やします	1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の割合	39.9% (H28年特定・後期高齢健診質問票)	50%	30.2% (R4年度特定健診質問票)	D
食育	適切な量と質の食事をとる人を増やします	BMI25以下の人の割合	男性:66.9% 女性:67.6% (H28年特定・後期高齢健診質問票)	75%	男性:58.7% 女性:67.1% (R4年特定・後期高齢健診質問票)	D
	元気の源、朝食を食べる人の割合を増やします	朝食を毎日食べる人の割合	子育て中親:83.3% (H28年度乳幼児健診アンケート) 小学生:85.7% (H28年度小学校調査) 40歳以上:95.8% (H28年特定・後期高齢健診質問票)	100%	子育て中親:74.3% (R3年度乳幼児健診アンケート) 小学生:88.9% (R4年度小学校調査) 40歳以上:93.2% (R4年度特定健診質問票)	D
	家族揃って食事をする人の割合を増やします	家族そろっての食事の啓発回数	—	48回/年	1回/年	D
		食事を誰かと一緒に食べる人の割合	91.3% (H28年度健康増進食育アンケート)	95%	91.3% (R4年度健康増進食育アンケート)	C
	薄味にする人の割合を増やします	薄味にしている人の割合	83.3% (H28年度健康増進食育アンケート)	90%	83.0% (R4年度健康増進食育アンケート)	C
	食前・食後のあいさつをする人の割合を増やします	食前・食後のあいさつをする人の割合	65.7% (H28年健康増進食育アンケート)	100%	69.4% (R4年度健康増進食育アンケート)	B
	地産地消を心がけている人の割合を増やします	地産地消を心がけている人の割合	—	60%	74.2% (R4年度健康増進食育アンケート)	A
	伝統行事(食)・郷土料理に関心を持つ人を増やします	郷土料理の提供や啓発普及の機会の増加	秋まつりでの餅提供 ふるさと布袋で郷土料理のレシピ提供 加美農での伝承	増やします	0回	E
	食の安全に関心を持つ人の割合を増やします	食の安全・安心に関する情報提供数	1回	実施します	1回	A
食育の日の啓発普及をします	食育の日の啓発回数	—	36回/年	4回/年	D	
	食育の日の認知度	—	60%	33.4% (R4年度健康増進食育アンケート)	E	

分野	項目	指標	目標		中間評価	評価
			平成28年度	令和7年度	令和3年度	
健 (検) 診	適正体重を維持する 人を増やします	定期的に体重 測定する人の割合	68.6% (H28年度健康増進食育アンケート)	80%	71.6% (R4年度健康増進食育アンケート)	B
	メタボリックシンドロームを 予防していきます	メタボリックシンドローム の該当者・予備群の減少	該当者:23.9% 予備群:9.9% (H28年度特定健診)	該当者:20% 予備群:7%	該当者:28.8% 予備群:10.2% (R4年度特定健診)	D
	自分の体の状態(健診 結果など)に関心を持つ 人を増やします	健康診査受診率	54.8% (H28年度特定健診受診率)	60%	52.3% (R4年度特定健診受診率)	D
		各種がん検診受診率	(H28年度) 胃がん:26.9%	50%	(R4年度) 胃がん:20.2%	D
			大腸がん:40.5%	50%	大腸がん:39.5%	
			結核・肺がん:67.5%	維持	結核肺がん:55.5%	
			子宮がん:31.4%	50%	子宮がん:30.9%	
乳がん:38.3%	50%	乳がん:23.4%				
自分の健康に関心 のある人の割合	子育て中親:90.1% (H28年度乳幼児健診アンケート)	100%	子育て中親:85.8% (R3年度乳幼児健診アンケート)	D		
	40歳以上:91.7% (H28年度健康増進食育アンケート)		40歳以上:93.9% (R4年度健康増進食育アンケート)			
タバコ・ アルコール	禁煙の意識を高めます	喫煙率	15.2% (H28年度結核検診質問票)	13%	15.0% (R4年度結核検診質問票)	C
		分煙を心がけて いる人の割合	84.2% (H28年度結核検診質問票)	90%	77.4% (R4年度結核検診質問票)	D
	過度の飲酒をする人の 割合を減らします	飲酒する人で、休肝日 を設けている人の割合	43.6% (H28年特定・後期高齢健診質問票)	50%	40.3% (R4年度特定健診質問票)	D
歯と 歯ぐき	虫歯のない幼児を増や します	3歳児の1人あたり の虫歯本数	1.68本 (H25年度3歳児健診)	1.2本	2.35本 (R元年度3歳児健診)	D
	おやつ時間を決めて いる人を増やします	おやつ時間を決めて いる家庭の割合	76.3% (H27年度幼児健診)	85%	77.6% (R3年度幼児健診)	B
	夜、歯をみがかない 人を減らします	夜、歯をみがく人の割合	79.4% (H28年度健康増進食育アンケート)	85%	87.9% (R4年度健康増進食育アンケート)	A

7 計画の推進

1) 「健康増進計画」「食育推進計画」に基づく健康づくりの推進

赤ちゃんからお年寄りまで、みんなが心身ともに元気で暮らせる町であるためにできることはどんなことか考え計画を推進していきます。

さらに、それぞれの健康を維持するため、身体のみならず自分なりの楽しみを持ちながら、心も身体も元気で暮らせる町づくりを目指します。

2) 計画の内容と体系

①計画の推進

本計画の理念「町民みんなが心身ともに健康で健やかな町の実現」を目指すために、個人、地区団体、町がそれぞれ取り組むことを決め、健康づくりに取り組んでいきます。

②計画の進捗管理

計画の進捗管理として、健康増進・食育アンケートの実施、乳幼児健診アンケート、その他の保健統計と合わせて、町の健康状況を確認していきます。

年に1回定期的な計画の進捗状況を健康増進食育推進委員の皆さんとともに確認し、社会の変化に対応した課題の検討・目標の適正を検討していきます。

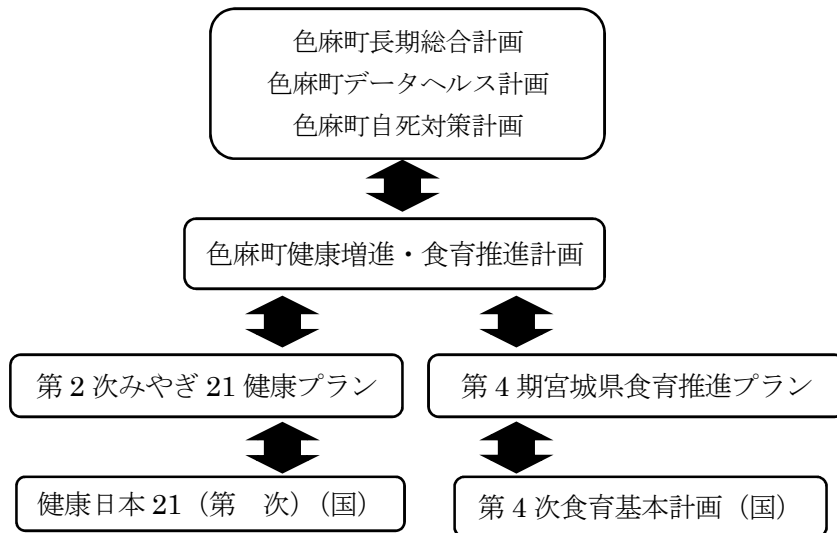
③計画の内容

以下の6つの健康課題を考え取り組んでいきます。

- ① 心
- ② 身体活動・運動
- ③ 食育
- ④ 健（検）診
- ⑤ タバコ・アルコール
- ⑥ 歯と歯ぐき

④計画の位置づけ

本計画は、色麻町の特性を生かした、健康づくり・食育の推進の方向性を示すための計画として策定し、健康増進法第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」及び食育基本法第18条第1項に基づく「市町村食育推進計画」として位置づけます。その実施にあたっては、色麻町長期総合計画、色麻町データヘルス計画、色麻町自死対策計画と整合性を図りながら、本町の健康づくり・食育の推進を実施していくこととします。



⑤計画の期間

本計画の中間評価以降の期間は、令和5年度から令和7年度までの3年間とします。さらに他の計画との整合性を考え、必要に応じて修正を加えます。

8 分野別の計画（評価後）

① 心

目標：健やかな心の健康を保とう

◇課題

心は人間関係など日常生活に深く関わっており、様々な影響を受けています。コロナ禍で人との関わりが希薄になりがちですが、困りごとや悩みを抱えて孤立することがないように、相談窓口の周知や孤立を防ぐ地域づくりの取り組みが必要となります。

委員からは、考え方は人それぞれで一人ひとりの気持ちを尊重すること、人の優しさや思いやりが心の健康を保つのではないかと意見が出ました。

◇みんな目指す目標

- 1：あいさつをする人を増やします。
- 2：地域の活動に参加する人を増やします。
- 3：相談相手のいない人をなくします。

◇主なアクション

わたしたちの健康行動

- 自分から笑顔であいさつします。
- 地域の活動に参加し、交流する機会を持ちます。
- 困ったことや悩みは気軽に相談します。
- 隣近所の人に気軽に声をかけます。

地域・団体

- 仕事始めや会合の前にあいさつ運動を展開します。
- 人と人との交流の機会や場を提供します。
- 日頃から近所で声がけをし、親しみやすい環境づくりをします。

町

- 心の健康づくりに関する啓発普及をします。
- コミュニケーション方法や相談技術の学習の機会を持ちます。
 - 1) 保健推進員や民生委員へ相談技術の講習会を開催します。
 - 2) 相談支援業務に携わるスタッフの研修を開催します。
- 地域の心の健康づくり活動を支援します。(健康講座、ミニデイサービス等)
- 広報や各団体を通じて相談窓口を周知します。
- 乳幼児健診などで親子の関わりを支援します。
- 心の相談窓口を設けています。
- 色麻町自死対策計画と整合性を図ります。

※その他、町の健康づくり関連事業を充実させていきます。

◇数値目標

- 1：自分からあいさつをする人の割合（健康増進食育アンケート）
- 2：過度のストレスを感じている人の割合（健康増進食育アンケート）
- 3：相談相手のいる人の割合（乳幼児健診・健康増進食育アンケート）

相談専門機関

- ◆色麻町保健福祉センター【66-1700】
- ◆色麻町地域包括支援センター（介護）【66-1071】
- ◆色麻町子育て支援センター【66-1718】
- ◆色麻町地域活動支援センター【25-6163】
- ◆色麻町社会福祉協議会【65-2260】
- ◆色麻町消費生活相談窓口【25-9559】
- ◆公立加美病院医療福祉相談室【66-2500】
- ◆いのちの電話相談（宮城県）【022-718-4343】
- ◆北部保健福祉事務所
 - ・精神保健福祉相談
 - ・思春期青年期ひきこもり相談
 - ・アルコール関連問題相談
 - ・こころの健康相談
 - ・女性（DV等）家庭・児童相談
- ◆宮城県精神保健福祉センター【23-1603】
 - ・こころの健康相談【23-0302】
 - ・ひきこもり地域支援センター【23-0024】



こころの健康の目安

- ご飯がおいしく食べられますか
- よく眠れますか
- 今の自分でそこそこ満足していますか
- 愛する対象がありますか
（家族、友人、花、ペット等）
- 自分の居場所がありますか

② 身体活動・運動

目標：楽しく体を動かそう

◇課題

色麻町では、子どもも大人も移動手段は車（またはスクールバス）が主となっています。そのため、意識して歩いたり、運動したりしなければ、1日の歩数が少なくなってしまいます。また、子どもたちはゲームやスマートフォンなどの普及により、活動量の低下が見られており、子どもも大人も体を動かす機会を増やすきっかけづくりが必要になっています。

◇みんなで目指す目標

- 1：日常生活の中で、こまめに体を動かす人の割合を増やします。
(運動不足と感じる人の割合を減らします)
- 2：1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の割合を増やします。

◇主なアクション

わたしたちの健康行動

- 意識して、こまめに体を動かします。(運動習慣を身につけます。)
- 歩くことから始めてみます。
- ラジオ体操をします。

地域・団体

- 地区や団体の集まりで運動の日を決めます。
- 地区や団体において運動の時間や場の提供に協力します。
- 地区や団体の集まりでラジオ体操をします。

町

- 広報などで運動に関する知識を普及します。
- 保健福祉センターでは、気軽にできる運動の紹介や運動器具の利用を推進します。
- 運動教室を実施します。

※その他、町の健康づくり関連事業を充実させていきます。

- ・各課での健康づくり・運動関連事業の実施



◇数値目標

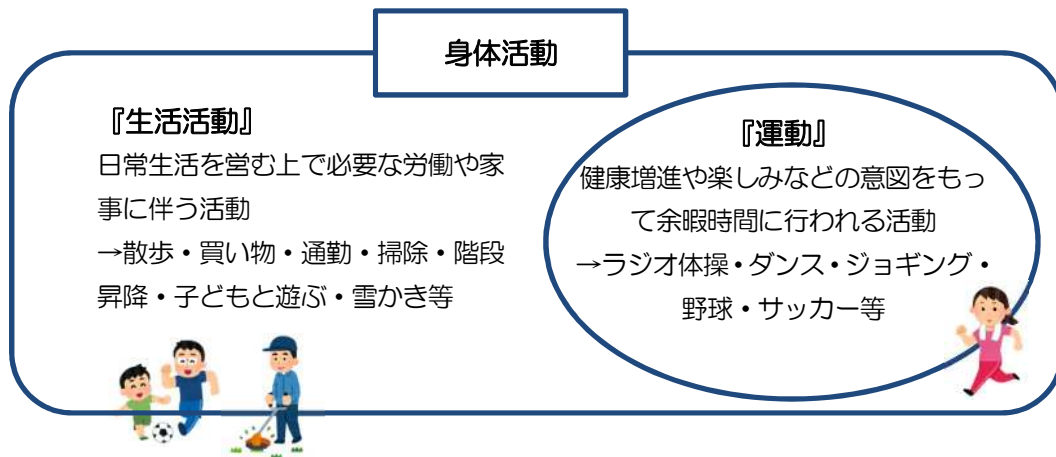
- 1：運動不足と感じる人の割合（健康増進食育アンケート）
- 2：1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の割合（国保特定健診）

<ウォーキングポイント>



出典：公益財団法人 長寿科学振興財団 健康長寿ネット

<身体活動と運動>



③ 食育

目標：食を楽しみ、健全な心身と豊かな人間性を育もう

◇課題

子どもから大人は肥満予防、高齢者はフレイル予防のために適切な量と質の食事が大切となります。食を取り巻く環境が変化し、核家族化による孤食、家族そろって食卓を囲む機会の減少や和食・郷土料理への関心が薄くなっていることが課題としてあげられました。

◇テーマ（重点施策）

「健康な体を保つ」

- ・ バランスのとれた食事の啓発普及
- ・ 規則正しい食生活の実践
- ・ 健康な歯や骨の維持増進

「豊かな心を育み、 食を大切にする気持ちを育む」

- ・ 料理や家族団らんの機会を通じた楽しい食の確保
- ・ しつけや家庭教育による食に関する感謝の念や理解の醸成

「食文化を守り、育てる」

- ・ 日本型食生活の再認識と食料の確保
- ・ 地産地消の推進
- ・ 地域固有の食習慣や食文化の継承

「食の安全・安心」

- ・ 生産者や事業者等による食の安全の確保
- ・ 賢い消費者の育成

◇みんなで目指す目標

- 1：適切な量と質の食事をとる人を増やします。
- 2：元気の源、朝食を食べる人の割合を維持します。
- 3：家族揃って食事をする人の割合を増やします。
- 4：薄味を心がけている人の割合を増やします。
- 5：食前・食後のあいさつをする人の割合を増やします。
- 6：地産地消を心がけている人の割合を増やします。
- 7：伝統行事（食）・郷土料理に関心を持つ人を増やします。
- 8：食の安全に関心を持つ人の割合を増やします。

「食育」とは

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて、食に関する「知識」と食を「選択する力」を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。



「フレイル」とは

高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。健康な状態と介護が必要な状態の中間段階で、要介護になる危険が高いといわれています。早い時期に生活習慣を見直すことで、健康な状態に引き返すことが可能です。

◇主なアクション

わたしたちの健康行動

- 自分に合った量と「主食・主菜・副菜」のそろった食事をとります。
- 「よいすいみん・よいめざめ・そしてあさごはん」を心がけます。
- 食事を楽しみます。
- 薄味を心がけます。
- 自然の恩恵や食に関わる人々へ感謝し、食前食後のあいさつをします。
- 食卓に地域の食材を取り入れることを心がけます。
- 行事食や郷土料理に関心を持ちます。
- 食の安全性に関する意識と知識を高め、正しく食が選択できるようにします。

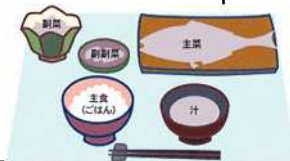
地域・団体

- 「主食・主菜・副菜」のそろったバランスのよい食事をすすめます。
- 野菜を毎食食べることを普及します。
- 薄味が体によいことを普及します。
- 「よいすいみん・よいめざめ・そしてあさごはん」を推進します。
- 食育の日の啓発普及をします。
- 食前・食後のあいさつを普及します。
- 安全・安心な農産物の生産や販売を推進します。
- 食の安全・安心や添加物、食品表示に関する情報提供をします。
- 地産地消を推進します。
- 行事食や伝統料理を啓発普及します。

町

- 健康教室等で自分に合った量をわかりやすく示します。
- 野菜を毎食食べることの必要性を普及します。
- ヘルスメイトの育成をします。
- 健康教室や広報等で減塩の大切さを普及します。
- 食の安全・安心や添加物、食品表示に関する情報提供をします。
- 地産地消を推進します。

※その他、町の健康づくり関連事業を充実させていきます。



◇数値目標

- 1: BMI25 以下の人の割合 (特定・後期高齢者健診)
- 2: 朝食を毎日食べる人の割合 (小中学校調査、健康増進食育アンケート)
- 3: 食事を誰かと一緒に食べる人の割合 (小中学校、健康増進食育アンケート)
- 4: 薄味を心がけている人の割合 (健康増進食育アンケート)
- 5: 食前・食後のあいさつをする人の割合 (健康増進食育アンケート)
- 6: 地産地消を心がけている人の割合 (健康増進食育アンケート)
- 7: 郷土料理の提供・啓発普及、健康教室の開催 (保健福祉課・産業振興課調べ)
- 8: 食の安全・安心に関する情報提供数 (保健福祉課・産業振興課調べ)
- 9: 食育の日の啓発回数 (保健福祉課調べ)
- 10: 食育の日の認知度 (健康増進食育アンケート)

④ 健（検）診

目標：自分の身体の状態を把握しよう

◇課題

できるだけ多くの人々が健診を受け自分の身体の状態を振り返り、食事や運動などの生活習慣の見直しと必要な健康行動をとれることが大切となります。

◇みんなで目指す目標

- 1：適正体重や腹囲を維持する人を増やします。
- 2：メタボリックシンドロームを予防していきます。
- 3：自分の身体の状態（健診結果など）に関心を持つ人を増やします。

◇主なアクション

わたしたちの健康行動

- 定期的に体重を測ります。
- 年に1回は健康診査を受けます。
- 健康診査で異常があった際には適切な行動（精密検査、医療機関の受診等）をとります。
- 家族で家庭の生活習慣を振り返る機会を持ちます。

地域・団体のアクション

- 生活習慣病を予防するための知識を持ちます。
- 健康診査の受診を勧めます。

町

- 健（検）診の受診率向上を図ります。
- 健診後の健康相談、保健指導の充実を図ります。
- 特定健診実施計画と整合性を図ります。

※その他、町の健康づくり関連事業を充実させていきます。

◇数値目標

- 1：体重を定期的に測る人の割合（健康増進食育アンケート）
- 2：メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少（特定・後期高齢健診）
- 3：健康診査受診率の向上（特定健診・各種がん検診受診率）
- 4：自分の健康に関心のある人の割合（健康増進食育アンケート）

⑤ タバコ・アルコール

目標：禁煙と適正飲酒で積極的な健康づくり

◇課題

タバコはやめたいと思ってもやめられない特徴があります。学童期からタバコの害についての啓発やタバコに手を出さないといった地域ぐるみの声かけが大切です。過去に喫煙歴のある方には COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知ってもらい、早期発見できることが重要となります。委員からは、アルコールは適正飲酒の目安量がわかっていないのではないかとの意見が出ており、啓発していく必要があります。

◇みんな目指す目標

- 1：禁煙の意識を高めます。
- 2：過度の飲酒をする人を減らします（休肝日を設けます）。
- 3：COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っている人を増やします。

◇主なアクション

わたしたちの健康行動

- タバコやアルコールが身体に及ぼす影響を理解します。
- タバコを吸っている人は周りの人への配慮をします。
- タバコを吸っている人は禁煙にチャレンジします。

地域・団体

- 地区・会合での禁煙・分煙を推進します。
- タバコ・アルコールの害について啓発します。
- 未成年者の喫煙防止を推進します。

町

- 受動喫煙の害、適正飲酒について啓発普及します。
- 肺がん検診の実施時に、喫煙状況と禁煙の意向を調査し、分煙について啓発します。
- 希望者には、禁煙相談を実施します。
- 禁煙治療費の一部助成をします。
- COPD（慢性閉塞性肺疾患）の啓発をはかります。

※その他、町の健康づくり関連事業を充実させていきます。

◇数値目標

- 1：喫煙率（結核・肺がん検診問診票）
- 2：分煙を心がけている人の割合（結核・肺がん検診問診票）
- 3：飲酒している人で休肝日を設けている人の割合（特定健康診査問診票）

— 適正飲酒の目安量 —

お酒の目安量を「ドリンク」で数えます。純アルコール 10g が「1 ドリンク」です。

【ドリンク換算表】

	日本酒	ウイスキー	ビール	缶チューハイ	焼酎	ワイン
アルコール度数	15% 	40% 	5% 	7% 	25% 	12% 
飲酒量	1合	ダブル1杯	中瓶1本 (500ml)	1缶 (350ml)	1合	グラス1杯
ドリンク数	2 ドリンク	2 ドリンク	2 ドリンク	2 ドリンク	3.5 ドリンク	1 ドリンク

計 算 式 飲料の量×度数×比重＝純アルコール量 例) ビール 500ml × 0.05 × 0.8 = 20g → 2 ドリンク

【ドリンクの目安量】

節度ある適度な飲酒

お酒に強い男性 → 2 ドリンク
 お酒に弱い人・
 女性・65 歳以上 → 1 ドリンク

生活習慣病のリスクを高める

男性 → 4 ドリンク
 女性 → 2 ドリンク

多量飲酒 6 ドリンク

COPD とは？

大気汚染やタバコの煙など有害物質を長期間吸ったために肺に炎症が起きる病気です。
 タバコによる「肺の生活習慣病」とも呼ばれています。



— COPD の症状 —



40 歳以上でタバコを吸っているまたは吸っていた



しつこく続く咳・痰が出る



階段をのぼると息切れがする

⑥ 歯と歯ぐき

目標：むし歯のない子どもを増やそう・歯周病予防をしよう

◇課題

歯と口腔の健康の維持が全身の健康を保持増進していく上で大きな役割を果たしていますが、忙しい生活の中でつい後回しになってしまいます。子どもの頃から自分の歯に関心を持ち、むし歯や歯周病を予防することが大切です。寝る前の歯みがき習慣や定期的な歯科健診の啓発普及が必要です。

◇みんなで目指す目標

- 1：むし歯ゼロを目指します。
- 2：歯みがきをする人を増やします。

◇主なアクション

わたしたちの健康行動

- 間食の時間を決めます。
- 寝る前に必ず歯をみがきます。
- よくかんで食べます。
- 年1回は歯科健康診査を受けます。

地域・団体

- むし歯予防の知識について啓発普及します。
- 望ましいおやつを取り方について啓発普及します。
- 歯みがきをするように呼びかけます。(特に寝る前)

町

- 幼児歯科健康診査（1歳6ヶ月児、2歳6ヶ月児、3歳児）を実施します。
- 成人の歯科健康診査を実施します。
- 町民を対象に歯科講話を実施します。

※その他、町の健康づくり関連事業を充実していきます。

◇数値目標

- 1：3歳児1人あたりのむし歯の本数を減らします（3歳児健康診査）
- 2：おやつの時間を決めている家庭の割合を増やします（乳幼児健康診査）
- 3：夜、歯をみがく人を増やします（健康増進食育アンケート）

－ むし歯が起こる原因 －

むし歯の原因には、「細菌（ミュータンス菌）」「糖質」「歯の質」の3つの要素があります。この3つの要素が重なった時、時間の経過とともにむし歯が発生します。

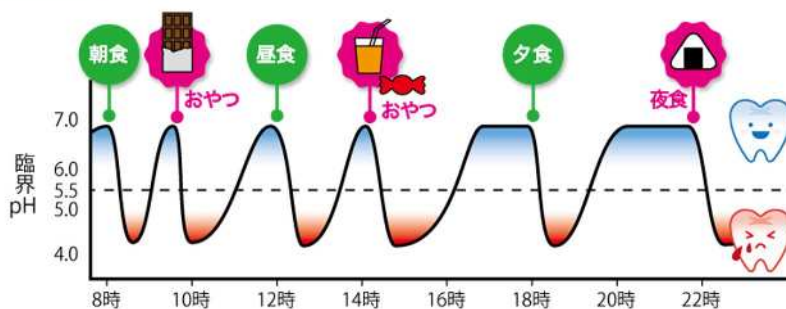


－ むし歯の原因になる「だらだら食べ」－

同じ砂糖の量でも、一度に摂取するより「だらだら食べ」をするほうがむし歯になる確率が上がります。アメやグミなどはだらだら食べになりやすいので注意が必要です。

幼児期は、食事以外の時間でおやつを食べて1日の栄養素を補う必要がありますが、「10時」と「15時」など時間をしっかり決め、量も決めてとるようにしましょう。

悪い例



出典：(公財)ライオン歯科衛生研究所

9 指標の一覧（評価後）

分野	項目	指標	中間評価	目標
			令和4年度	令和7年度
心	あいさつをする人を増やします	自分からあいさつする人の割合	93.7% (R4年度健康増進食育アンケート)	95%
	相談相手のいない人をなくします	過度のストレスを感じている人の割合	18.6% (R4年度健康増進食育アンケート)	10%
		相談相手のいる人の割合	子育て中親: 95.4% (R3年度乳幼児健診) 40歳以上: 87.0% (R4年度健康増進食育アンケート)	100%
運動	日常生活の中で、こまめに体を動かす人の割合を増やします(運動不足と感じる人の割合を減らします)	運動不足と感じる人の割合	61.0% (R4年度健康増進食育アンケート)	50%
	1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の割合を増やします	1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の割合	30.2% (R4年度特定健診質問票)	50%
食育	適切な量と質の食事をとる人を増やします	BMI25以下の人の割合	男性: 58.7% 女性: 67.1% (R4年特定・後期高齢健診質問票)	75%
	元気の源、朝食を食べる人の割合を増やします	朝食を毎日食べる人の割合	子育て中親: 74.3% (R3年度乳幼児健診アンケート)	100%
			小学生: 88.9% (R4年度小学校調査)	
			40歳以上: 93.2% (R4年度特定健診質問票)	
	家族揃って食事をする人の割合を増やします	家族そろっての食事の啓発回数	1回/年 広報11月号	48回/年 有線放送24回 乳幼児健診24回
		食事を誰かと一緒に食べる人の割合	91.3% (R4年度健康増進食育アンケート)	95%
	薄味にする人の割合を増やします	薄味にしている人の割合	83.0% (R4年度健康増進食育アンケート)	90%
	食前・食後のあいさつをする人の割合を増やします	食前・食後のあいさつをする人の割合	69.4% (R4年度健康増進食育アンケート)	100%
	地産地消を心がけている人の割合を増やします	地産地消を心がけている人の割合	74.2% (R4年度健康増進食育アンケート)	80%
	伝統行事(食)・郷土料理に関心を持つ人を増やします	郷土料理の提供や啓発普及の機会の増加	0回	増やします
食の安全に関心を持つ人の割合を増やします	食の安全・安心に関する情報提供数	1回	実施します	
食育の日の啓発普及をします	食育の日の啓発回数	4回/年	36回/年	
	食育の日の認知度	33.4% (R4年度健康増進食育アンケート)	60%	

分野	項目	指標	中間評価	目標
			令和4年度	令和7年度
健（検）診	適正体重を維持する 人を増やします	定期的に体重 測定する人の割合	71.6% (R4年度健康増進食育アンケート)	80%
	メタボリックシンドロームを 予防していきます	メタボリックシンドローム の該当者・予備群の減少	該当者:28.8% 予備群:10.2% (R4年度特定健診)	該当者:20% 予備群:7%
	自分の体の状態（健診 結果など）に関心を持つ 人を増やします	健康診査受診率	52.3% (R4年度特定健診受診率)	60%
		各種がん検診受診率	(R4年度)胃がん:20.2%	50%
			大腸がん:39.5%	50%
			結核肺がん:55.5%	維持
			子宮がん:30.9%	50%
			乳がん:23.4%	50%
自分の健康に関心 のある人の割合	子育て中親:85.8% (R3年度乳幼児健診アンケート)	100%		
40歳以上:93.9% (R4年度健康増進食育アンケート)				
タバコ・ アルコール	禁煙の意識を高めます	喫煙率	15.0% (R4年度結核検診質問票)	13%
		分煙を心がけて いる人の割合	77.4% (R4年度結核検診質問票)	90%
	過度の飲酒をする人の 割合を減らします	飲酒する人で、休肝日 を設けている人の割合	40.3% (R4年度特定健診質問票)	50%
歯と 歯ぐき	虫歯のない幼児を 増やします	3歳児の1人あたり の虫歯本数	2.35本 (R元年度3歳児健診)	1.2本
	おやつ時間を決めて いる人を増やします	おやつ時間を決めて いる家庭の割合	77.6% (R3年度幼児健診)	85%
	夜、歯をみがかない 人を減らします	夜、歯をみがく人の割合	87.9% (R4年度健康増進食育アンケート)	85%

10 各種団体の取り組み一覧（評価後）

	各団体のアクション	区長会	商工会	婦人会	民生児童委員	老人クラブ	母親クラブ	ヘルスマイト	保健推進員	PTA	穀菜会	加美農	町
心	仕事始めや会合の前にあいさつ運動を展開します	◎	○	○		◎	○		○	◎			◎
	人と人との交流の機会や場の提供をします	○	○	◎		○	○		○				◎
	日頃から近所で声がけをし、相談しやすい環境をつくります	◎		○	◎	◎			○				◎
	地区や団体の集まりで運動の日を決めます	○			○	○	○						◎
身体活動 運動	地区や団体において運動の時間や場の提供に協力します	○	○	◎									◎
	地区や団体の集まりでラジオ体操をします	○		◎	◎	◎		◎					◎
食育	「主食・主菜・副菜」のそろったバランスのよい食事を推進します	○				○	○	◎	○	◎		○	◎
	野菜を毎食食べることをすすめます				○		○	◎	◎				◎
	「よいすいみん・よいめざめ・そしてあさごはん」を推進します		○		○	○	○	◎	◎	○			◎
	薄味が体によいことを普及します	○				◎		◎	◎				◎
	「食育の日」の啓発・普及をします	◎					○	◎	◎				◎
	食前・食後のあいさつを普及します								○	○		○	○
	安全・安心な農作物の生産や販売を推進します										◎		○
	食の安全・安心や添加物、食品表示に関する情報提供をします									○			○
	地産地消を推進します	○	○									◎	○
	行事食や伝統料理を啓発・普及します									○		○	◎
健(検)診	生活習慣病を予防するための知識を持ちます	○		◎	○			◎	◎				◎
	健康診査の受診を勧めます	○	○			◎		◎	◎				◎
	地区・会合での禁煙・分煙を推進します	◎											◎
タバコ・ アルコール	タバコ・アルコールの害(COPDを含む)について啓発します	○							○	○		○	◎
	未成年者の喫煙防止を推進します	○	○		◎				○	○			◎
歯と歯ぐき	むし歯予防の知識の啓発・普及をします				○					○			◎
	望ましいおやつや歯の啓発・普及をします						◎			○			◎
	夜のはみがきをすすめるよう呼びかけます						◎			○			◎

積極的に取り組む◎ 取り組む○ あまり取り組めない△ 活動予定なし(空欄)

1 1 健康づくり関連事業

1) 地域・各団体の取り組み状況

区長会	<ul style="list-style-type: none"> ・地区運営の中心となり、町民の生活のお世話役をしています。 ・地区コミュニケーションのための行事（ミニデイサービスなど）を開催し、親睦を図っています。 ・地域の高齢者のために介護予防事業を提供します。
婦人会	<ul style="list-style-type: none"> ・多方面にわたり、ボランティア活動を行っています。 ・心身の健康づくり研修会を行っています。
民生委員児童委員協議会	<ul style="list-style-type: none"> ・地区住民を把握し、相談役となり、指導や情報提供を行っています。 ・「よいすいみん・よいめざめ・そしてあさごはん」運動を推進しています。 ・自然の恵みに感謝する心の育成を推進しています。
保健推進員	<ul style="list-style-type: none"> ・各種健(検)診について、各戸への受診票配布などを通じ、受診を勧めています。 ・健康増進(運動や食事)を推進しています。 ・町民向けの健康講演会を行っています。 ・地区ミニデイサービスで、望ましい食事提供のお手伝いをしています。 ・定例会で生活習慣病予防の講話を聞き、知識を高めています。
ヘルスメイト	<ul style="list-style-type: none"> ・おやこの食育教室や男性の料理教室を開催しています。 ・子育て支援センター事業でおやつ提供に協力しています。 ・健康教室や家庭訪問で減塩を呼びかけています。 ・「よいすいみん・よいめざめ・そしてあさごはん」運動を推進しています。 ・大崎保健所ホームページの「ちゃちゃっとレシピ」掲載に協力しています。
母親クラブ	<ul style="list-style-type: none"> ・「よいすいみん・よいめざめ・そしてあさごはん」運動を推進しています。 ・子どもの健全育成のため、積極的な研修を行っています。(むし歯予防講話など)
加美商工会色麻支部	<ul style="list-style-type: none"> ・祭りやイベントなどを開催し、人との交流の場を企画しています。 ・会員へ健康セミナー(運動教室)を実施しています。
老人クラブ	<ul style="list-style-type: none"> ・奉仕作業を行っています。 ・定期的に集まり、交流を図っています。 ・一人暮らし家庭への訪問活動を行っています。
穀菜会	農産物の直売所を開設しています。
色麻学園 PTA	<ul style="list-style-type: none"> ・学年 PTA で調理実習や運動を実施しています。 ・小学校での農業体験や収穫祭に協力しています。 ・「おはよう」「おやすみ」「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつで、子どもの模範になるよう努力します。
加美農業高等学校	<ul style="list-style-type: none"> ・酪農ファームを実施しています。 ・寮生へ地元農産物を使用した食事を提供しています。 ・調理実習の際や寮生は食前食後のあいさつを行っています。

社会福祉協議会	高齢者の健康維持増進	室内レクリエーション、スポーツ用具の貸出、高齢者スポーツ事業への支援を行っています。
	さわやか会の開催	70歳以上の一人暮らし、夫婦世帯の交流を図る事業を行っています。
	ふれあいはーと訪問	一人暮らし高齢者への訪問や、年4回お弁当の配達を行っています。
	お楽しみ会・ニュースポーツ交流会	町内の障がい児・者の交流事業、ニュースポーツ体験を行っています。
	生活相談所	日常生活に関わる悩みの相談を受けています。
	福祉教育	小・中・高校への福祉教育に対して助成しています。また福祉や防災についての工夫など、福祉体験を学ぶ支援を行います。
	ボランティア活動	ボランティア活動したい方、支援を受けたい方の仲介などを行います。
	こども食堂	子どもの放課後の居場所を設け、ワークショップなどを通して多世代交流を行います。

2) 町の取り組み状況

保育所	心と体づくり	自然とのふれあいで五感をつかったり、表現遊びなどをして健康な心と体づくりをしています。
	食育	<ul style="list-style-type: none"> ・栽培活動を通し、育てる喜び、育てた野菜を食することで、命をいただくことへの感謝の気持ちを育てています。 ・栄養バランスのよい食事を提供しています。 ・ご飯中心の和食や行事食を大切に献立を作成しています。 ・地元産の食材を使用しています。 ・「主食・主菜・副菜」をお膳のかたちに並べて、食べることのマナーについて指導しています。 ・食育教室やクッキング保育を実施しています。 ・給食レシピを配布しています。
	地域交流事業	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の子育て家庭への遊びの場と子育てに関する情報提供を行い、地域家庭の子育てを応援しています。 ・保育所入所児と地域子ども達とのふれあいを通して、一緒に遊ぶ喜びを育てています。
	あいさつの励行	コミュニケーションの第一歩として行っています。
	健康相談	来所や電話による相談を担当職員が受け付け、発達・食事などに関することについて専門的なアドバイスをしています。
	子育てサポート	・子育てに関する情報提供や保育者と保護者との信頼関係を作っています。
	健康管理	<ul style="list-style-type: none"> ・保育所だよりで感染症予防、健康管理、子育てに関する情報を提供しています。 ・年2回の健康診査（内科・歯科）や毎月発育測定を実施し、必要に応じ栄養指導を行っています ・手洗いうがいの励行、歯みがき指導をしています
幼稚園	望ましい生活リズム生活習慣指導	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの生活リズムや生活状況を把握し、家庭と連携を取りながら健やかな子どもを育むよう支援しています。 ・「はやね・はやおき・あさごはん」を推進しています。
	食育	<ul style="list-style-type: none"> ・米や野菜の栽培を行っています。 ・給食センター栄養士から食育に関する話を聞く機会を設けています。
	こころ	日常生活の中であいさつすることを指導しています。
	運動	・毎朝ラジオ体操や天気の良い日は外遊びをするなど、園全体で体を動かす機会を設けています。
	健康管理	<ul style="list-style-type: none"> ・年1回歯科健診を実施し、要受診者への受診勧奨を行っています。 ・年1回健康診査を実施しています。 ・肥満傾向の児童には随時、生活改善を促しています。 ・「保健だより」を月1回発行しています。 ・終業式には養護教諭が長期休暇中の過ごし方について指導します。

小中学校	望ましい生活リズム生活習慣指導	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの生活リズムや生活状況を把握し、家庭と連携を取りながら健やかな子どもを育むよう支援しています。 ・「はやね・はやおき・あさごはん」を推進しています。 	
	食育	<ul style="list-style-type: none"> ・米や野菜の栽培を行っています。 ・栄養教諭がクラスを周り、食育について話をしています。 ・給食センターで地元農産物を使用しています。 ・「感謝の会」を設け、給食センターの職員に感謝します。 	
	こころ	<ul style="list-style-type: none"> ・日常生活の中であいさつすることを指導しています。 ・PTA、児童・生徒等であいさつ運動をしています。 ・スクールカウンセラーが定期的に来校します。 	
	運動	<p>天気の良い日は外遊び、冬期は体育館を開放し、体を動かすことを推奨しています。</p>	
	健康管理	<ul style="list-style-type: none"> ・年1回歯科健診を実施し、要受診者への受診勧奨を行っています。 ・年1回健康診査を実施しています。 ・「保健だより」を月1回発行しています。 	
	特別授業	<p>児童の健全育成、健康増進のために必要な事項について授業を行っています。（たばこの害・命の授業・食と健康の授業等）</p>	
	講演会	<p>保護者および児童に対して講演会を行っています。（薬物乱用防止、テレビ・ゲーム・スマートフォンの弊害等）</p>	
産業振興課	高齢者等肉用牛貸付事業	<p>高齢者（60歳以上）を対象に肉用牛の貸付を行い、高齢者の福祉向上、生きがいがづくりを行っています。</p>	
	ふるさと福袋宅送事業	<p>生活改善クラブのみなさんと、地場産品や人とのつながりを運びます。</p>	
	町特産品のPR	<ul style="list-style-type: none"> ・「えごま」で健康増進に取り組んでいます。 ・夏祭り等で地元産牛肉消費拡大のPRを行っています。 	
	地産地消の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・毎月2～3回、地産地消の日として販売を行っています。 ・有線放送で啓発しています。 ・県内各種イベントへ出展しています。 	
	郷土料理の伝承	<p>秋祭りで、もち料理を提供しています。</p>	
	愛宕山公園	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもから高齢者まで幅広くスポーツを楽しめる場所となっています。（公園内のウォーキング・ジョギング・パークゴルフ場・サッカー場の利用など） ・ふれあいの場としてスポーツ交流が図れます。 	
社会教育課	幼児教育事業	<p>体育遊び、音楽遊び、演劇鑑賞を通して幼児期における情操教育の場を提供し、心豊かな感性や想像力を育みます。</p>	
	地域学校共同活動推進事業	学校教育支援	保護者や地域の方々がボランティアとして学校を支援します。
		地域活動支援	サマーキャンプやこどものまちなどの体験活動を通して、地域・学校・家庭が連携し、子どもを育てる環境づくりをします。
		家庭教育支援	子育てとしつけについて学び、健やかな子どもの成長を願います。
	豊齢者学級事業	<p>多彩な事柄について幅広く学び教養を高めるとともに、生涯を通して学ことの楽しさを味わい、身近な人との交流を深めることを目的として、健康・食育・教養などの講座を開催しています。</p>	
社会体育事業	<p>町民運動会や各種スポーツ教室を通して、地域のコミュニケーションを図り、親睦と健康増進につなげます。</p>		

保健福祉課・子育て支援室	母子	<ul style="list-style-type: none"> ・妊婦健康診査の助成を行っています。 ・乳幼児健康診査、幼児歯科健康診査を実施しています。 ・感染症情報の提供、各種予防接種を実施しています。 ・子育て支援事業を開催しています。 ・子どもの成長や子育てに関する相談を行っています。
	成人	<ul style="list-style-type: none"> ・心と身体の健康相談、講演会の開催、広報等を通じて健康づくりの啓発をしています。 ・保健福祉センターまつりを実施し、健康づくりへの関心を高めています。 ・各種健康教室を開催し、生活習慣病予防等の支援をしています。 ・各種がん検診および健康診査を実施しています。 ・成人歯科健康診査を実施しています。 ・禁煙相談、禁煙治療費助成事業を実施し、禁煙希望者を支援しています。
	高齢者	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者の介護、福祉、健康、医療等の総合窓口として相談業務や訪問、高齢者の介護予防事業等、認知症施策、在宅医療介護連携事業、ケアマネジャー支援等を行い、地域包括ケアシステムの構築に取り組んでいます。
	障がい者	障がい者の相談、各種サービスの申請や交付（手帳等）を行っています。

1) 色麻町健康増進・食育推進委員会設置要綱

(設置)

第1条 「色麻町健康増進・食育推進計画」(以下、「計画」という。)を策定・推進するにあたり、住民自らの意向を反映するため、色麻町健康増進・食育推進委員会(以下「推進委員会」という。)を設置する。

(所掌事務)

第2条 推進委員会の所掌事務は、次に掲げるとおりとする。

- (1) 計画の策定・推進に関すること
- (2) 計画の進捗状況の点検・評価に関すること
- (3) 前2号に掲げる事項に付随するその他必要な事項

(組織)

第3条 推進委員会の委員(以下「委員」という。)は25人以内で構成する。

- 2 委員は、各種団体からの推薦による者及び健康意識があり参加協力のできる住民を公募して構成し、町長が委嘱する。
- 3 会の推進にあたり関係各課の職員を招集し、検討会を実施する。

(任期)

第4条 委員の任期は3年とする。ただし、再任することを妨げない。委員が欠けた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期とする。

(会長及び副会長)

第5条 推進委員会に、会長1名及び副会長2名を置き、会員の互選により定める。

- 2 会長は、会務を総理し、推進委員会を代表する。
- 3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故ある時は、その職務を代理する。

(会議)

第6条 推進委員会の会議は、会長が招集し、会長がその議長となる。

(作業部会)

第7条 基礎的な情報収集や調査、分析、目標設定を実施及び、計画の周知・推進をするため、作業部会を置く。

- 2 作業部会は、委員をもって構成し、各作業部会にリーダー1名及びサブリーダー1名を置く。

(事務局)

第8条 推進委員会の庶務を処理するため、保健福祉課に事務局を置く。

(その他)

第9条 この要綱に定めるもののほか、必要と思われる事項については、委員会が別に定める。

附 則

この要綱は、平成18年4月18日から施行する。

この要綱は、平成26年4月1日から施行する。

2) 健康増進・食育推進委員名簿

団体名	氏名	
色麻町区長会	阿部 政司	会長
	田中 敏昭	
色麻町婦人会	相澤 玲子	
色麻町民生委員 児童委員協議会	高橋 季子	
	大泉 幸子	
色麻町保健推進員	中舘 信江	
	佐々木 秀子	
色麻町ヘルスメイト	山田 光枝	
色麻学園 PTA	中島 雅俊	
色麻町母親クラブ	早坂 麻里	
	尾形 由加	副会長
加美商工会色麻支部	川村 幸路	
色麻町老人クラブ	中村 とよみ	
色麻町生活改善クラブ	早坂 きほ	
色麻町穀菜会	早坂 幸子	
加美農業高等学校	高田 亜希子	
町民代表	石原 榮子	副会長



色麻町健康増進・食育推進計画

令和5年3月

発行：宮城県色麻町

編集：色麻町保健福祉課

TEL 0229-66-1700 FAX 0229-66-1717

E-mail hoken@town.shikama.miyagi.jp

<http://www.town.shikama.miyagi.jp>