

第2期げんき白子21

笑顔、創意、夢のあるまち しらこ

～歩いて健康づくり、自分の健康は自分で守ろう！～

【健康増進計画】

【食育推進計画】

【自殺対策計画】



白子町シンボルキャラクター
「げんき君」

令和6年3月

白子町

はじめに

本町では、平成29年3月に「げんき白子21」を策定し、「歩く」をテーマとした産官学連携の健康づくりを推進するなど、一人ひとりが幸せで充実した人生を実現するための様々な取組を行ってまいりました。



この度、「げんき白子21」が最終年度を迎えることから、「体」「食」「こころ」に着目した健康づくりを更にすすめるべく、白子町第5次総合計画との整合性を図り、「笑顔、創意、夢のあるまち しらこ ～歩いて健康づくり、自分の健康は自分で守ろう！～」を基本理念とした「第2期げんき白子21」を策定いたしました。

本計画は、健康増進法・食育基本法・自殺対策基本法に基づく健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画の3つの計画からなっています。

健康寿命の延伸を目標に掲げ、町民一人ひとりが自らの健康について学び・考え、より良い生活習慣を身に付けることで心豊かに活力に満ちた生活が送れるまちを目指し、各関係団体とも力を合わせ、いつまでも健康であり続けられるまちづくりを推進してまいります。

結びに、本計画の策定にあたり策定委員の皆様、アンケート調査等にご協力をいただいた町民の皆様をはじめ、貴重なご意見・ご提言をいただきました関係各位に対しまして心からお礼申し上げますとともに、計画達成のため、今後とも一層のご協力を賜りますようお願い申し上げます。

令和6年3月

白子町長 **石井 和芳**

目次

序論

第1章 計画の概要	1
1. 計画策定の背景と趣旨	1
2. 計画の位置づけ	2
3. 計画の期間	3
参考：国の動向	4
第2章 白子町の現状	5
1. 白子町の特性	5
2. アンケート調査	12
3. 関係団体・機関、関係課ヒアリング調査	20
4. 「げんき白子21」の進捗度評価	23
第3章 白子町の課題	25
課題1 健康寿命の延伸と健康格差の解消	25
課題2 生活習慣病の予防と健(検)診の受診率向上	25
課題3 社会環境の変化を踏まえた健康づくり	25
課題4 地域の特性を活かした健康づくり	25
課題5 小・中学生に対する正しい生活習慣の定着に向けた取組	26
課題6 食育の推進	26
課題7 こころの問題に対する取組	26

健康増進計画

第1章 基本的方向性	29
1. 基本理念	29
2. 基本目標	30
3. 施策の体系	32
第2章 施策の展開	33

食育推進計画

第1章 基本的方向性	47
1. 基本理念	47
2. 基本目標	47
3. 施策の体系	48
第2章 施策の展開	49

自殺対策計画

第1章 基本的方向性	55
1. 基本理念	55
2. 基本目標	55
3. 施策の体系	56
第2章 施策の展開	57

資料編

1 推進体制と進行管理	63
2 策定経緯	64
3 白子町健康増進計画策定委員会設置規則	65
4 委員名簿	67

第2期げんき白子 21

序 論

第1章 計画の概要

1. 計画策定の背景と趣旨

近年では、生活環境の改善や医療の進歩などを背景に、平均寿命が延びている状況にあります。厚生労働省によると、令和4(2022)年の平均寿命は、男性が81.05年、女性が87.09年となっています。

一方で、高齢化やライフスタイルの多様化、食生活の変化などに伴い、がん・心臓病・脳卒中・糖尿病に代表される生活習慣病の増加が課題となっています。

このような状況の中、国は平成24(2012)年に「健康日本21(第二次)」を策定し、健康寿命の延伸及び健康格差の縮小に向けた取組を示しました。また、令和6(2024)年度から始まる「健康日本21(第三次)」では、これまでの成果と課題を踏まえたうえで「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」をビジョンに掲げ、社会の変化にも対応した健康増進の取組について示されました。

こうした動きを踏まえ、白子町では平成29(2017)年に「げんき白子21」(健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画)を策定し、「笑顔、創意、夢のあるまち しらこ ～歩いて健康づくり、自分の健康は自分で守ろう!～」を基本理念に掲げ、健康づくりに関する施策を展開しているところです。

また、白子町では平成26(2014)年にスマートウエルネスシティ(Smart Wellness City) 首長研究会^{※1}に加盟し、広域・多職種連携による健康づくりにも取り組んでいます。このほか、「健幸ポイント事業^{※2}」により、「歩く」をテーマとした健康づくりも進めているところです。

一方で、この間にも白子町では人口減少・高齢化が進行し、介護・フレイル^{※3}予防といった健康づくりに関する課題が存在します。また、令和2(2020)年以降の新型コロナウイルス感染症の拡大により、感染症への備えについても関心が高まっています。

こうした流れを受け、引き続き、いつまでも笑顔で元気な暮らしを実現するため、健康増進・食育・自殺対策の指針となる計画として、「第2期げんき白子21」を策定します。

- ※1 スマートウエルネスシティ(Smart Wellness City) 首長研究会：高齢になっても、健康で幸せに暮らせる「健幸」を新しい都市のモデルとした構想のことで、「歩くこと」を基本に、その実現をめざすもの。白子町では平成26年に加盟。
- ※2 健幸ポイント事業：白子町に住民登録のある40歳以上の方を対象とし、歩数によりポイントが貯まる制度のことで、貯まったポイントは景品に交換できる。
- ※3 フレイル：高齢期に病気や老化などによる影響を受けて、心身の活力(筋力や認知機能など)を含む生活機能が低下し、将来要介護状態となる危険性が高い状態になること。

2. 計画の位置づけ

- 本計画は、町民・町・関係機関等が手と手を取り合い、健康づくりへの意識向上と取組を促進するための計画です。
- 本計画は、まちづくりの基軸となる「白子町総合計画」に基づき、町民のこれからの健康づくりの基本的な考え方と方策を明らかにし、保健福祉分野で関連する各種計画との整合性を図りながら、策定・推進するものです。
- 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」に対応する計画であることから、国の「健康日本21(第三次)」をはじめ、健康づくりに関する県計画である「健康ちば21(第三次)」の方針や趣旨を踏まえながら、町の健康水準や地域性を考慮した計画です。
- 本計画は、食育基本法第18条第1項に基づいた、食育推進計画の性格を併せ持つ計画です。
- 本計画は、自殺対策基本法第3条第2項、第13条第2項に基づいた、自殺対策計画の性格を併せ持つ計画です。

【健康増進法 第8条第2項】

市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して、当該市町村の住民の健康増進の推進に関する施策についての計画を定めるよう努めるものとする。

【食育基本法 第18条第1項】

市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

【自殺対策基本法】

（第3条第2項）

地方公共団体は、基本理念にのっとり、自殺対策について、国と協力しつつ、当該地域の状況に応じた施策を策定し、及び実施する責務を有する。

（第13条第2項）

市町村は、自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画並びに地域の実情を勘案して、当該市町村の区域内における自殺対策についての計画（次条において「市町村自殺対策計画」という。）を定めるものとする。

3. 計画の期間

本計画は、令和6(2024)年度から令和17(2035)年度までの12年間とし、計画期間の中間年に、必要に応じて見直しを行うこととします。



参考：国の動向

本計画に関連する国の計画と主なテーマは、次のとおりです。

計画	策定年	主なテーマ
第4次国民健康づくり ～健康日本21(第二次)～	平成25年 (2013)	<ul style="list-style-type: none">健康寿命の延伸と健康格差の縮小生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上健康を支え、守るための社会環境の整備栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、 歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善及び社会 環境の改善
第4次食育推進基本計画	令和3年 (2021)	<ul style="list-style-type: none">生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進持続可能な食を支える食育の推進「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進
自殺総合対策大綱	令和4年 (2022) ※見直し	<ul style="list-style-type: none">誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現

なお、令和6(2024)年度より「健康日本21(第三次)」の運用が予定されています。この計画では、次のような「ビジョン」と「基本的な方向」が示されています。

[ビジョン]

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現

[基本的な方向]

- 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- 個人の行動と健康状態の改善
- 社会環境の質の向上
- ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

第2章

白子町の現状

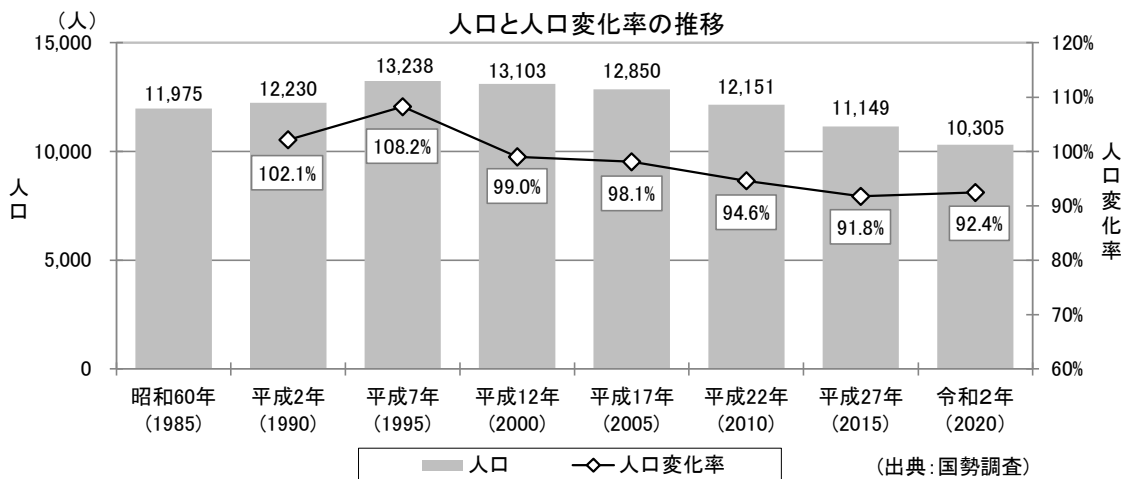
1. 白子町の特性

(1) 人口・世帯数

① 総人口

国勢調査による総人口は、平成7(1995)年の13,238人をピークに減少傾向で推移しており、令和2(2020)年には10,305人となっています。これは、平成7(1995)年人口の77.8%となっています。

平成12(2000)年以降の総人口は、前回調査と比べ1～10%程度の人口減少がみられます。

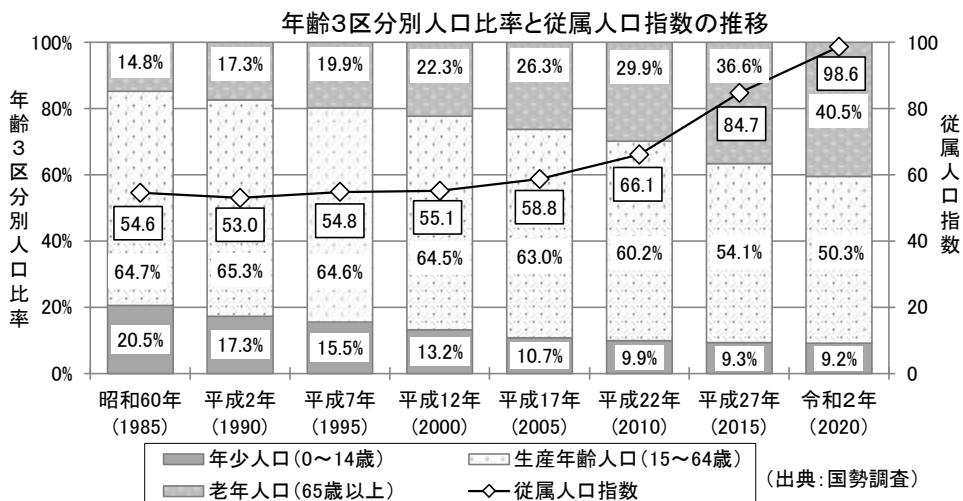


※人口変化率は各年の5年前の人口に対する変化率

② 年齢3区分別人口の推移

年齢3区分別人口の比率について、令和2(2020)年の老年人口(65歳以上)は40.5%であり、少子高齢化が進んでいることがわかります。

従属人口指数(働き手である生産年齢人口100人が年少人口及び老年人口を何人支えているかを示す比率)は、昭和60(1985)年の54.6から増加傾向で推移しており、令和2(2020)年には98.6となっています。

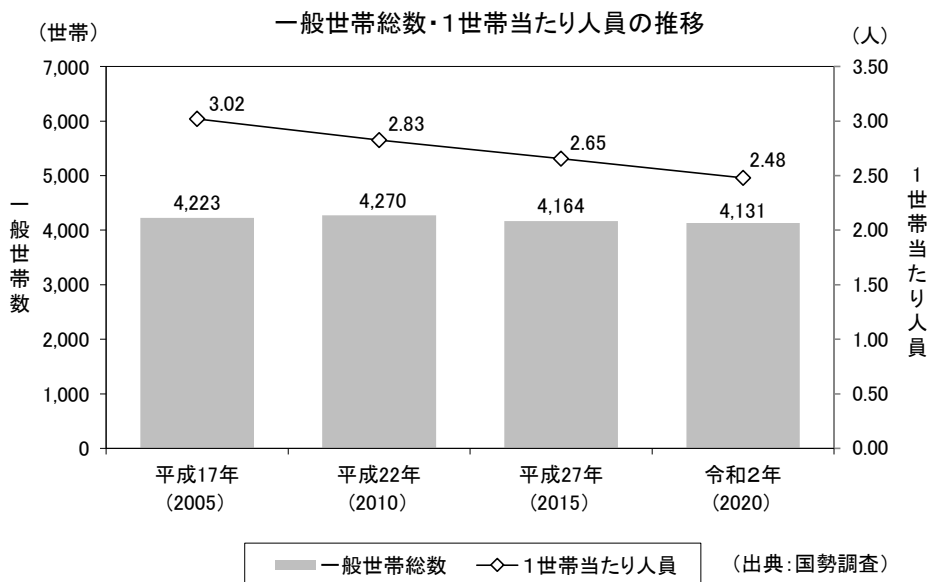


※少数点第2位を四捨五入しているため、合計が100.0%とならない場合があります(以下同様)。

③世帯数

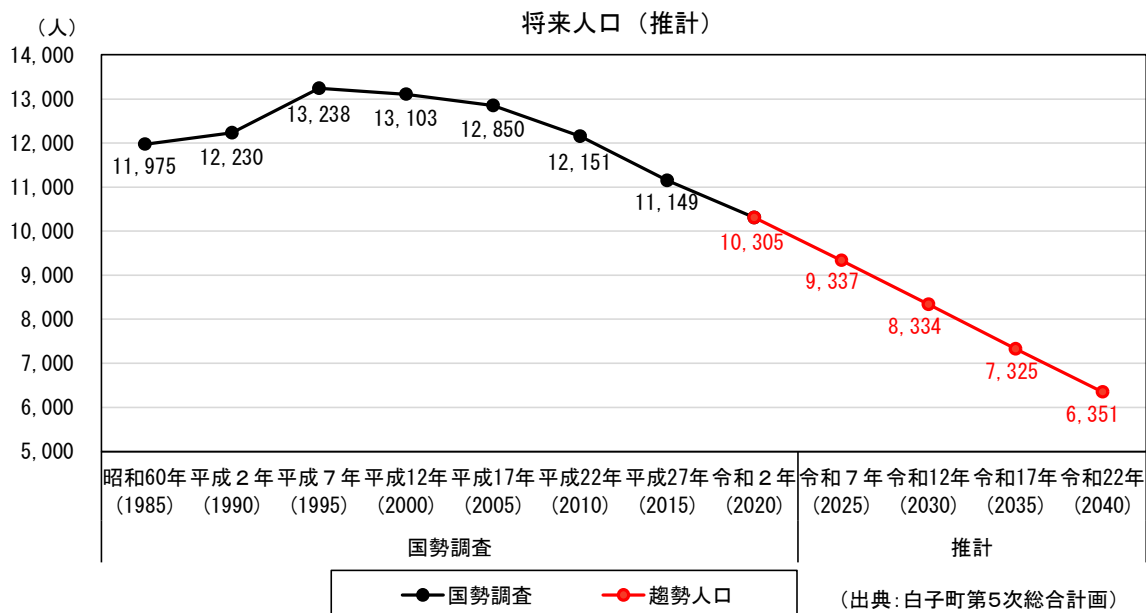
総人口の減少に伴い、世帯数(一般世帯総数)も減少傾向がみられ、令和2(2020)年は4,131世帯となっています。

1世帯あたり人員についても低下し、令和2(2020)年は2.48人となっています。



④将来人口

国立社会保障・人口問題研究所をベースとした将来人口については、令和7(2025)年は9,337人、令和22(2040)年は6,351人になると推計されます。

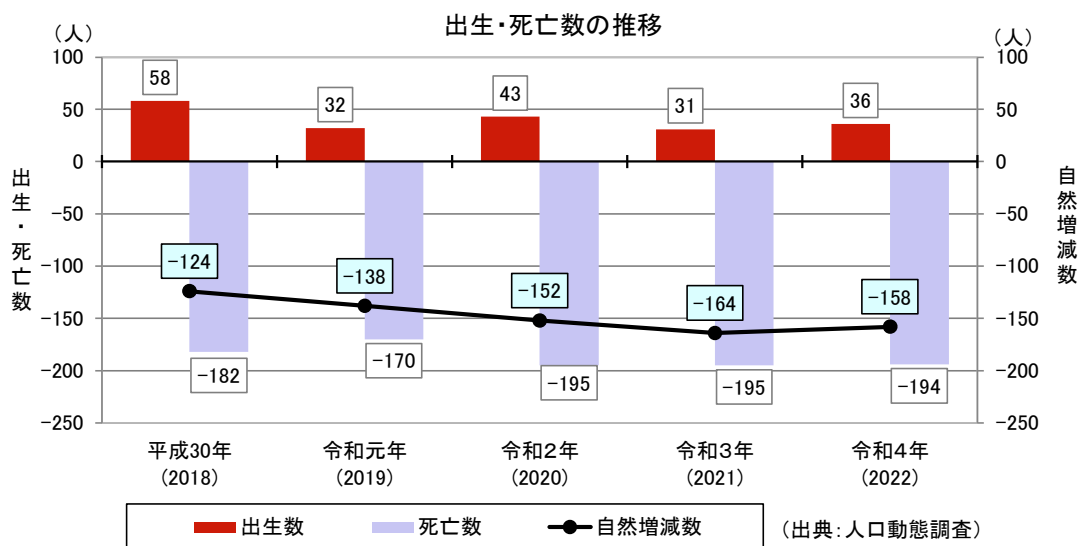


※^{すうせい}趨勢人口: 国立社会保障・人口問題研究所(社人研)推計をベースに令和2(2020)年国勢調査による最新動向を踏まえた推計。

(2)人口動態

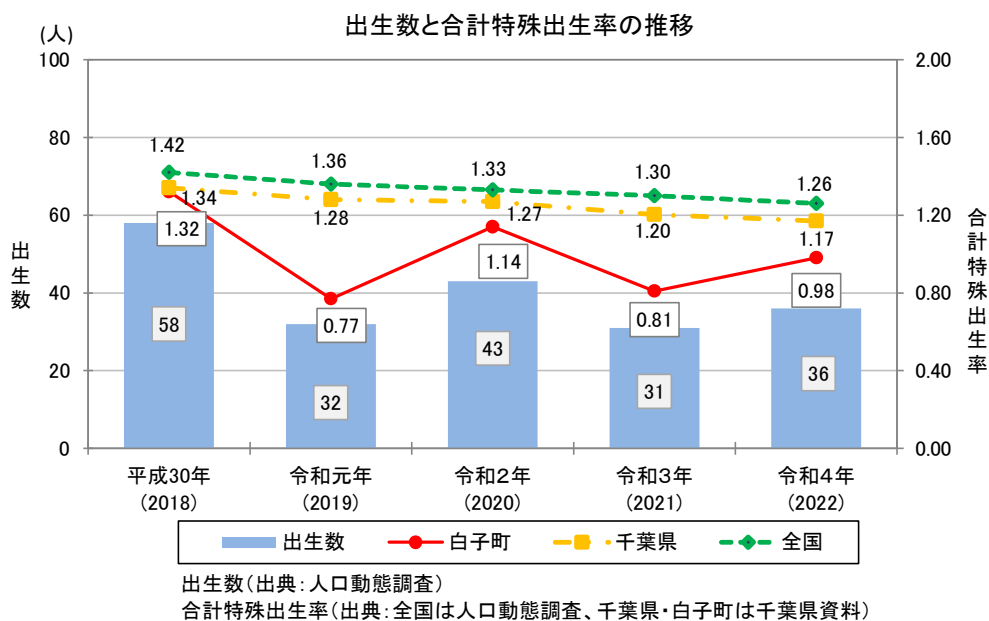
①出生・死亡数

過去5年間の出生数は30～60人程度、死亡数は170～200人程度で推移しており、令和4(2022)年の出生数は36人、死亡数は194人となっています。自然増減については、毎年120人～160人程度の自然減となっています。



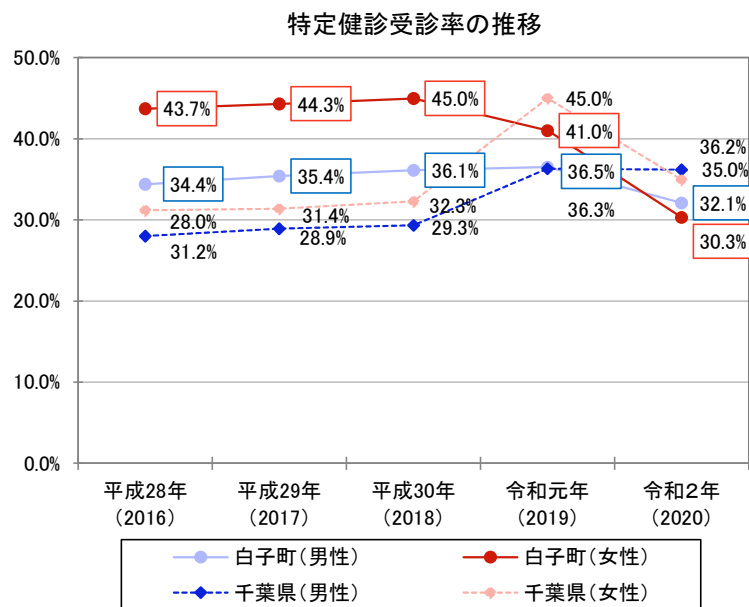
②出生の状況

過去5年間の合計特殊出生率の推移は、最も高い平成30(2018)年の1.32と、最も低い令和元(2019)年の0.77の間で繰り返していますが、すべての年で国や県の合計特殊出生率を下回っています。



(3) 特定健診の受診状況

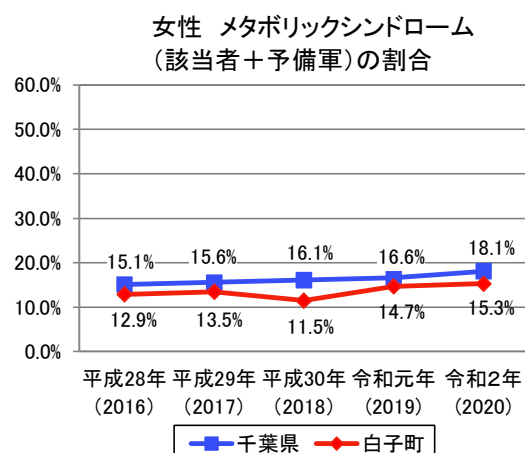
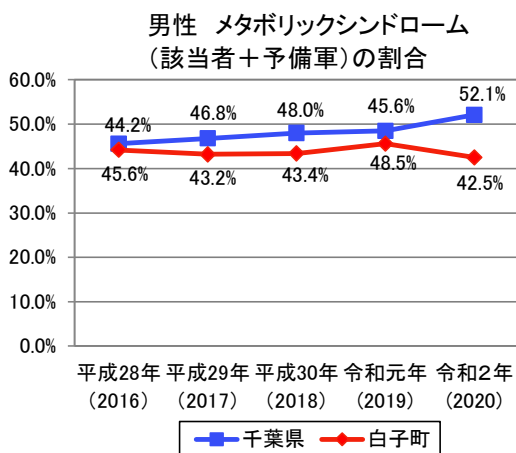
平成30(2018)年以前は、男女ともに千葉県を上回る数値で推移していましたが、令和2(2020)年は受診率が低下し、男性は32.1%、女性は30.3%となっています。



(出典: 千葉県保健所・市町村別受診率)

(4) メタボリックシンドロームの状況

メタボリックシンドロームの該当者と予備軍を合わせた割合については、男性・女性ともに、千葉県全体の数値を下回っていますが、過去5年間の推移についてみると、男性は横ばい、女性は微増で推移しています。



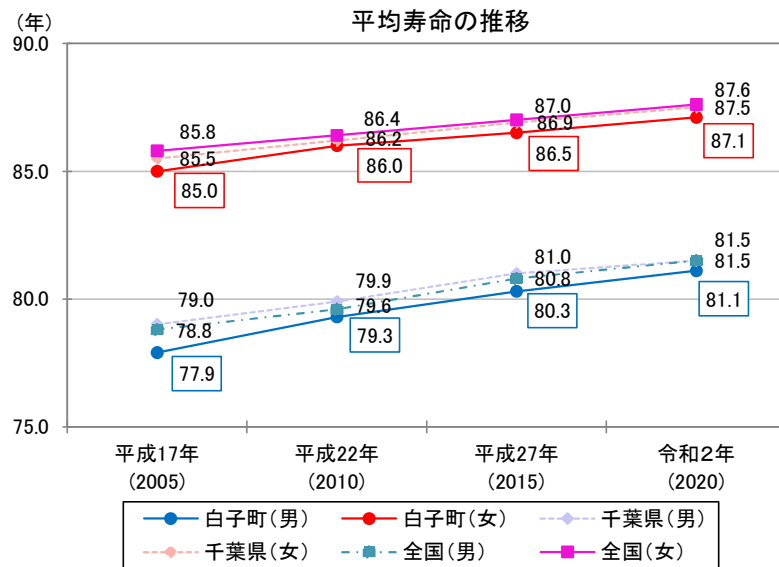
(出典: 千葉県 特定健診・特定保健指導データ)

(5)高齢者の状況

①平均寿命

平均寿命は年々上昇しており、令和2(2020)年は男性が81.1年、女性が87.1年となっています。

国や県と比較すると、白子町は男女ともにすべての調査年で下回っている状況にあります。

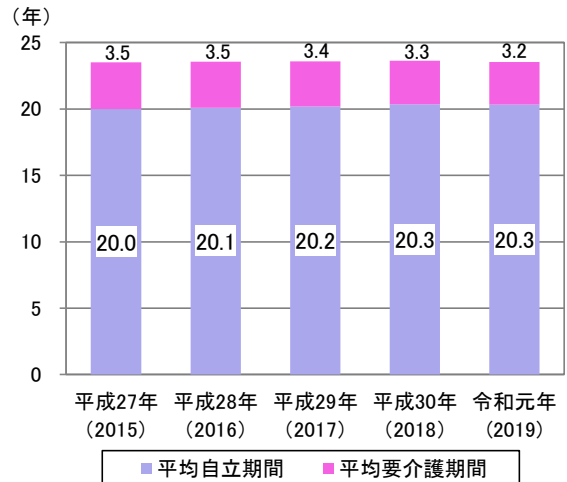
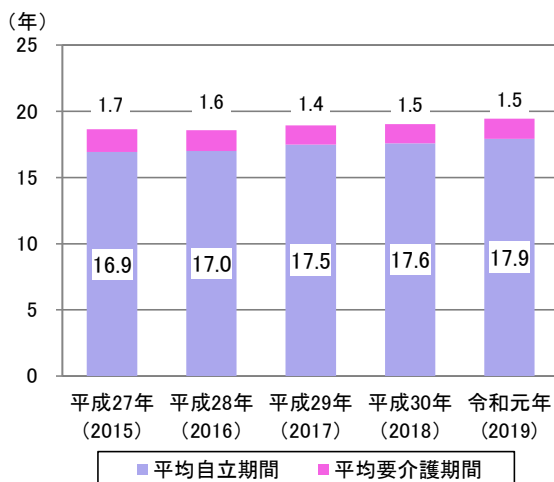


②健康寿命

65歳以降の平均自立期間については男性・女性ともに長くなる一方、平均要介護期間は短くなっています。

このことから、白子町ではいわゆる「健康寿命」が延びている状況にあります。

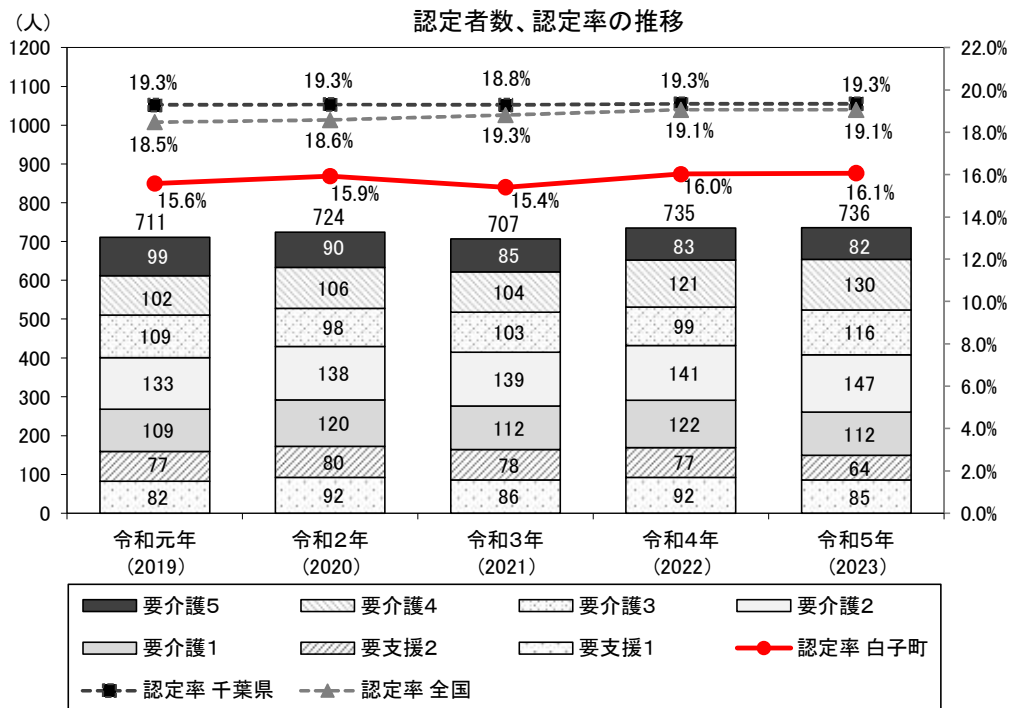
男性 65歳以降の平均自立期間・要介護期間の推移 女性 65歳以降の平均自立期間・要介護期間の推移



(出典:千葉県 健康情報ナビ)

③認定者数・認定率

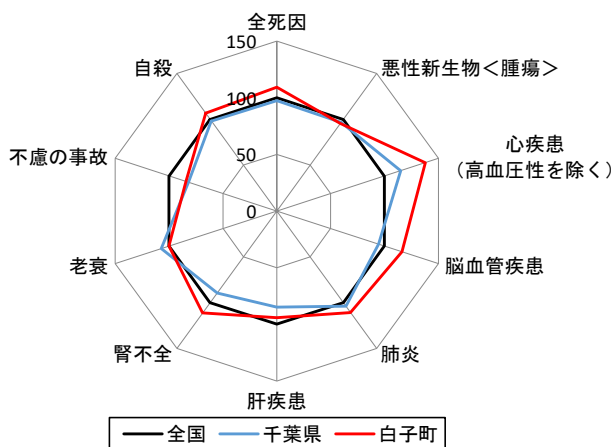
要支援・要介護認定者数については、ともに横ばいで推移し、令和5(2023)年は要支援者数1・2が149人、要介護者1～5が587人となっています。



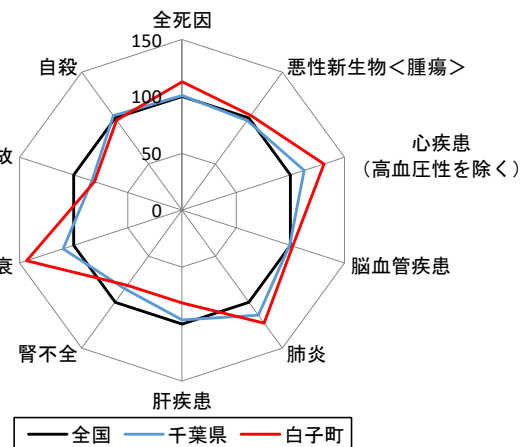
④主要な死因

全国の数値を100とした場合の標準化死亡比をみると、白子町では、男性は「心疾患(高血圧性を除く)」「脳血管疾患」、女性は「老衰」「心疾患(高血圧性を除く)」が高くなっています。

男性 標準化死亡比(平成25年～平成29年)



女性 標準化死亡比(平成25年～平成29年)



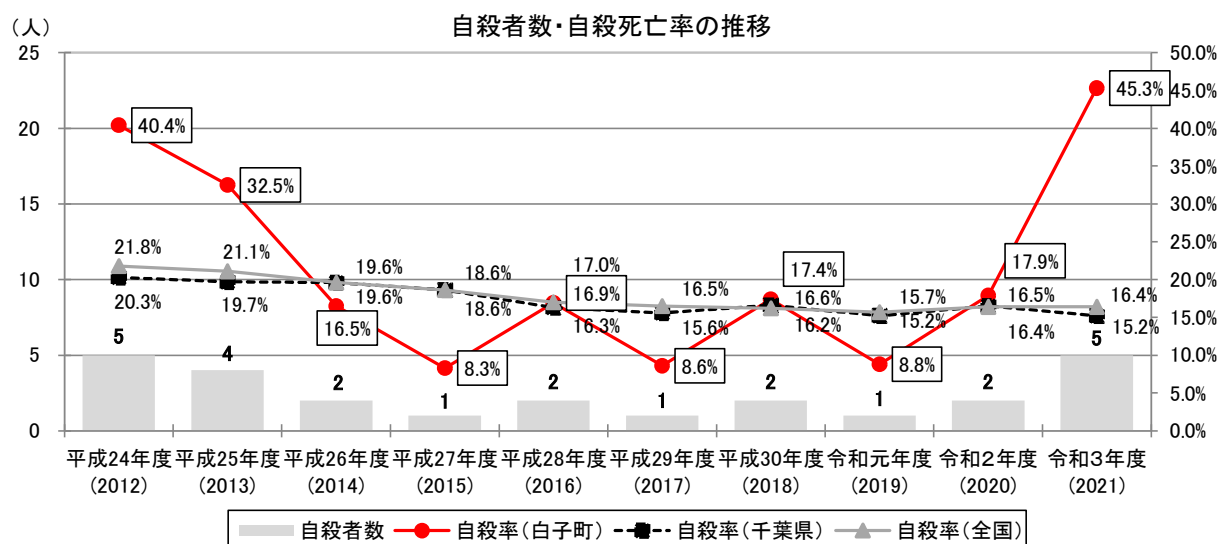
(出典：人口動態特殊報告(平成25年～29年))
 ※ベイズ推定

(6)自殺の状況

①自殺者数・自殺死亡率の推移

白子町の過去10年の自殺者数については、毎年1～5人程度で推移しており、令和3(2021)年度は5人となっています。

自殺死亡率(人口10万対)については、近年では千葉県や全国と同程度、または下回る数値で推移していましたが、令和3(2021)年度は、白子町内で自殺者が増加したことから、千葉県・全国の数値を上回っています。



(出典:自殺プロフィール)

※自殺死亡率は人口10万対

②自殺の要因

平成29(2017)年～令和3(2021)年の5年間における地域の自殺の特徴として、国から示された白子町の自殺の実態は、次のとおりです。

上位5区分	自殺者数 (5年計)	割合	自殺死亡率※1 (10万対)	背景にある主な自殺の危機経路※2
1位:男性40～59歳無職独居	2	18.2%	1010.7	失業→生活苦→借金→うつ状態→自殺
2位:女性60歳以上無職独居	2	18.2%	103.7	死別・離別+身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
3位:男性60歳以上無職同居	2	18.2%	37.7	失業(退職)→生活苦+介護の悩み(疲れ)+身体疾患→自殺
4位:男性40～59歳有職独居	1	9.1%	160.7	配置転換(昇進/降格含む)→過労+仕事の失敗→うつ状態+アルコール依存→自殺
5位:男性60歳以上無職独居	1	9.1%	65.4	失業(退職)+死別・離別→うつ状態→将来生活への悲観→自殺

(出典:自殺プロフィール)

※1 自殺死亡率の算出に用いた人口(母数)は、総務省「令和2年国勢調査」就業状態等基本集計を基に自殺対策総合推進センターにて推計したもの。

※2 「背景にある主な自殺の危機経路」は、ライフリンク「自殺実態白書2013」を参考に推定したもの

2. アンケート調査

(1) 調査概要

「第2期げんき白子21」を策定するにあたり、住民の皆様のご意見やお考えを計画に反映させるため、「住民アンケート」を実施しました。

【調査概要】

調査名	「第2期 げんき白子21」策定のためのアンケート
調査対象	○一般アンケート 町内在住の18歳以上の方 ○中学生アンケート 白子中学校に通う生徒 ○保護者アンケート 乳幼児・小学生の子どもの保護者 ※保護者アンケートは、0歳～12歳(小学生)までの子どもが2人以上いる場合は、その中で一番年上の子どものことについて回答
調査方法	郵送調査：郵送配布・回収 ※回収についてはWEBを併用 (調査票に二次元コードを記載、専用ウェブサイトにて回答)
調査時期	令和5年8月16日(水)から8月31日(木)まで

【配布・回収数】

種類	配布数	回収数	回収率
一般アンケート	1,362 票	482 票	35.4%
中学生アンケート	228 票	62 票	27.2%
保護者アンケート	410 票	128 票	31.2%

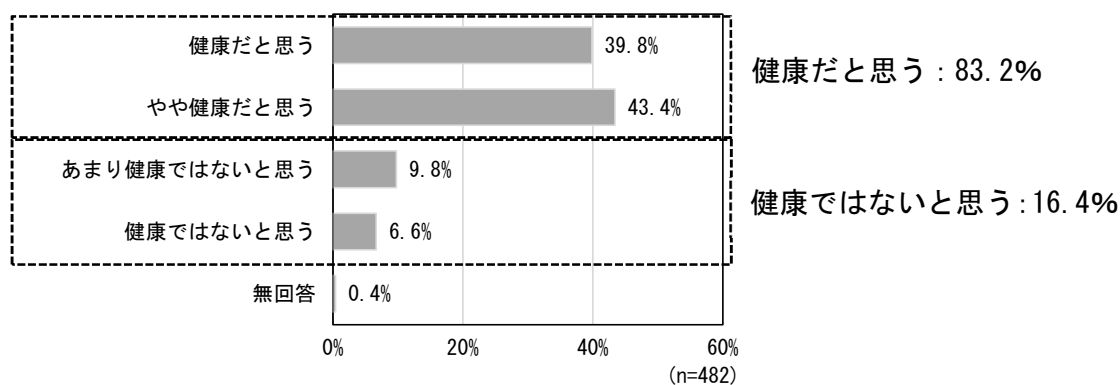
～調査結果の見方～

- 図表中の「n (number of case)」は、集計対象者総数（あるいは回答者限定設問の限定条件に該当する人）を表しています。
- 図表中の「SA (single answer)」は単数回答、「MA (multi answer)」は複数回答をそれぞれ表しています。

(2)調査結果(一般アンケート：抜粋)

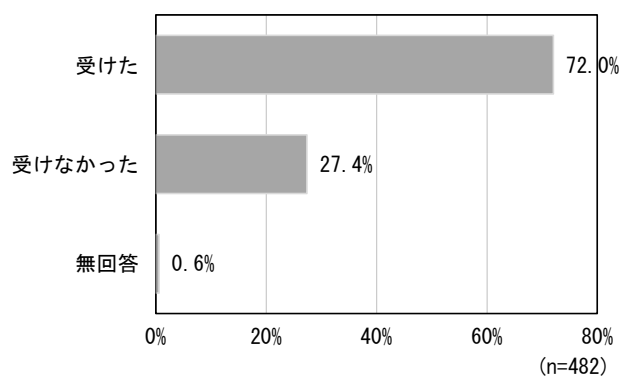
○健康状態についてどう思うか(SA)

- ・「健康だと思う」と「やや健康だと思う」を合わせた『健康だと思う』が 83.2%、「あまり健康ではないと思う」と「健康ではないと思う」を合わせた『健康ではないと思う』が 16.4%となっています。



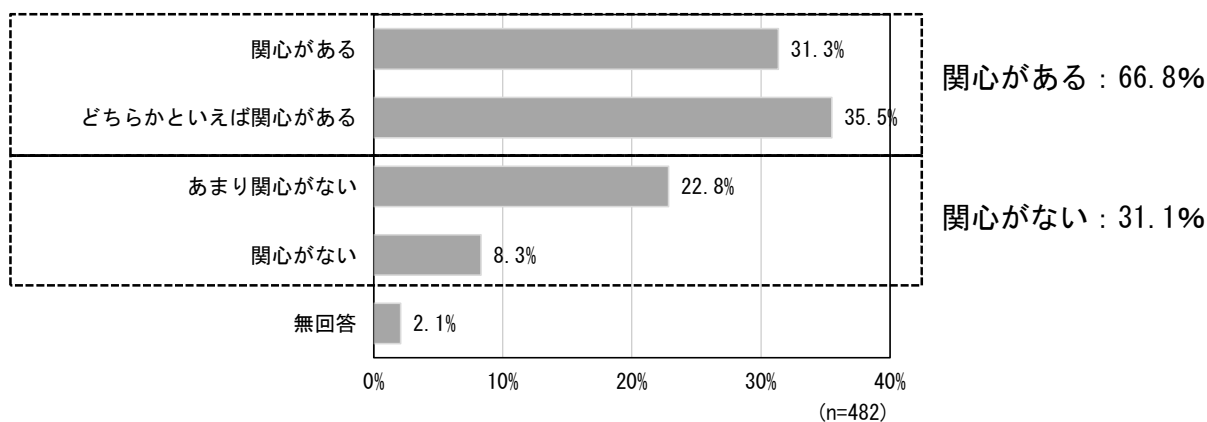
○健康診断(町の健康診断、職場の健康診断等)を受けたか(SA)

- ・「受けた」が 72.0%、「受けなかった」が 27.4%となっています。



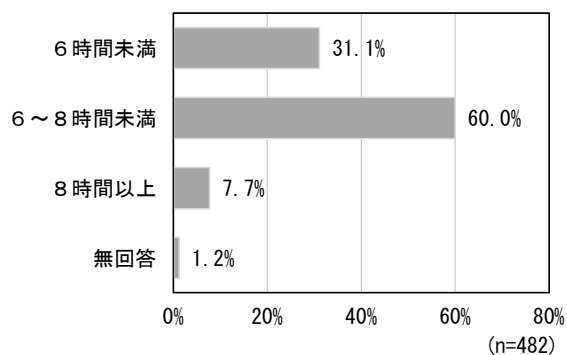
○食育に関心があるか(SA)

- 「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた『関心がある』が66.8%、「あまり関心がない」と「関心がない」を合わせた『関心がない』が31.1%となっています。



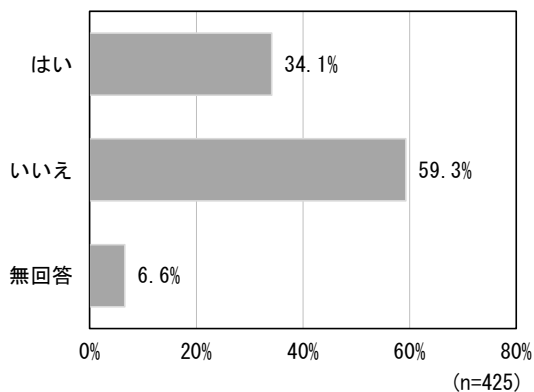
○1日の睡眠時間(SA)

- 「6～8時間未満」が60.0%で最も高く、次いで「6時間未満」が31.1%、「8時間以上」が7.7%となっています。



○健幸ポイント事業に参加をしているか(SA)※40歳以上限定

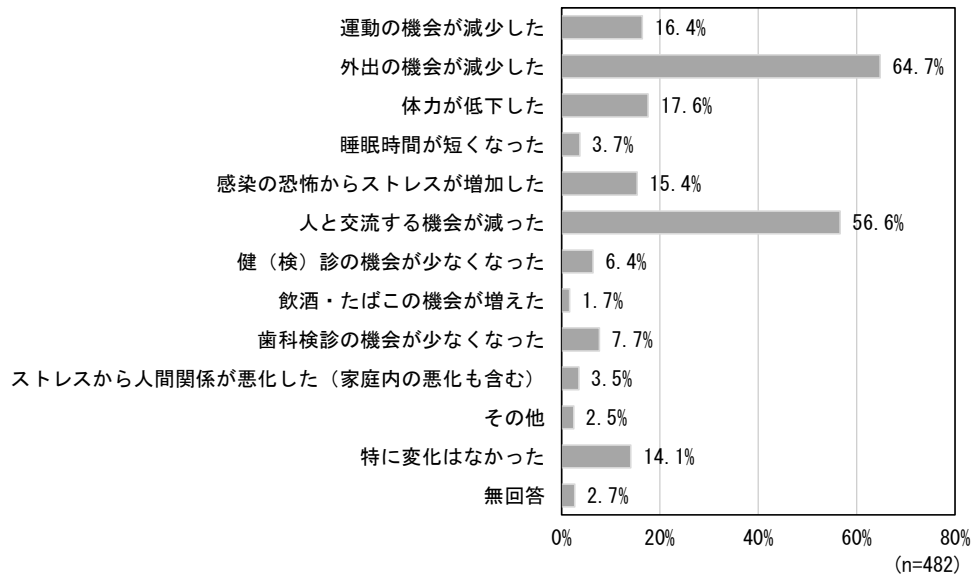
- 「はい」が34.1%、「いいえ」が59.3%となっています。
- 健康状態別にみると、“健康だと思う”と回答した人は「はい」が36.8%であるのに対し、“健康だと思わない”と回答した人は「いいえ」が70.4%となっています。



		合計	問42. 健幸ポイント事業に参加しているか		
			はい	いいえ	無回答
全体		425 100.0	145 34.1	252 59.3	28 6.6
性別	男性	192 100.0	46 24.0	133 69.3	13 6.8
	女性	231 100.0	97 42.0	119 51.5	15 6.5
年齢	40～49歳	43 100.0	16 37.2	27 62.8	0 0.0
	50～59歳	60 100.0	13 21.7	42 70.0	5 8.3
	60～69歳	109 100.0	37 33.9	66 60.6	6 5.5
	70～79歳	145 100.0	60 41.4	76 52.4	9 6.2
	80歳以上	68 100.0	19 27.9	41 60.3	8 11.8
健康状態	健康だと思う	353 100.0	130 36.8	201 56.9	22 6.2
	健康だと思わない	71 100.0	15 21.1	50 70.4	6 8.5

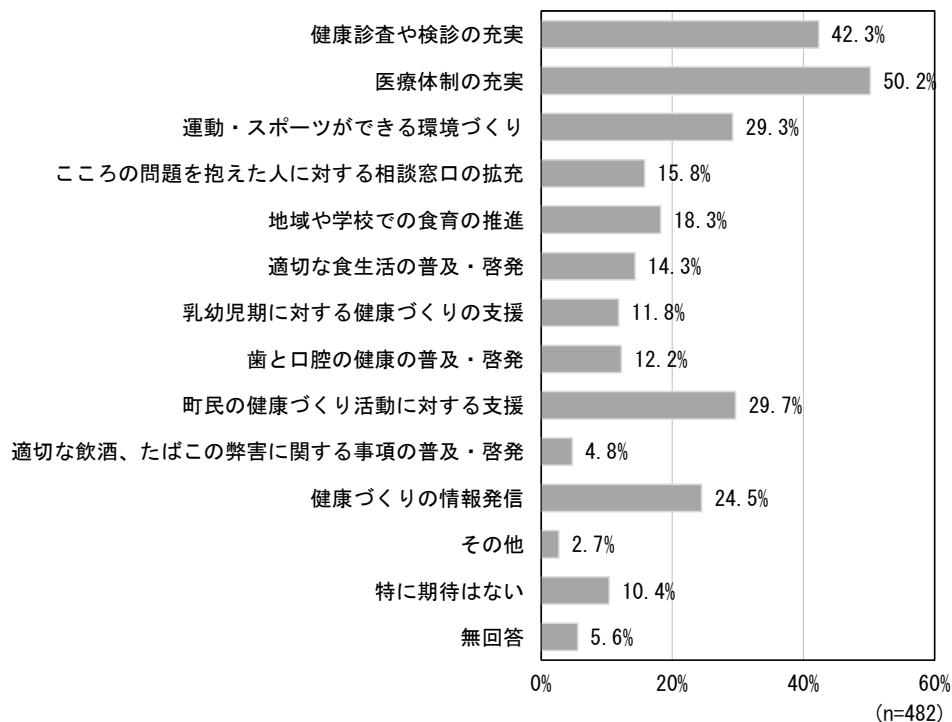
○新型コロナウイルス感染症の拡大で変化したこと (MA)

- ・「外出の機会が減少した」が 64.7%で最も高く、次いで「人と交流する機会が減った」が 56.6%、「体力が低下した」が 17.6%となっています。



○健康づくりに関して白子町に期待すること (MA)

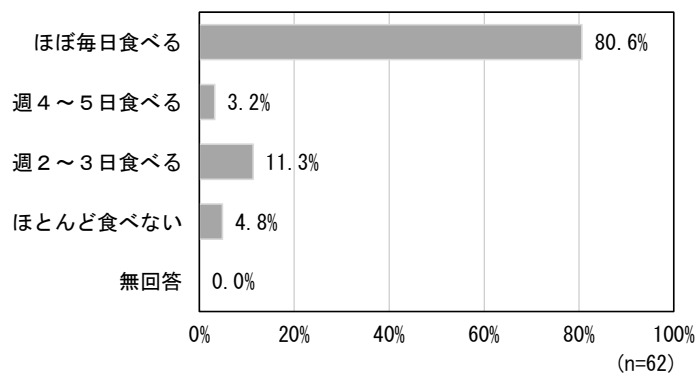
- ・「医療体制の充実」が 50.2%で最も高く、次いで「健康診査や検診の充実」が 42.3%、「町民の健康づくり活動に対する支援」が 29.7%となっています。



(3)調査結果(中学生アンケート：抜粋)

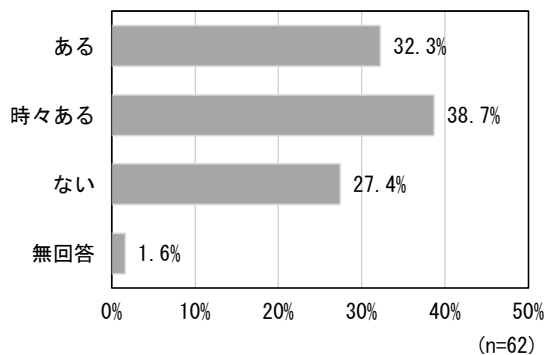
○普段、朝食を食べているか(SA)

・「ほぼ毎日食べる」が80.6%で最も高くなっています。



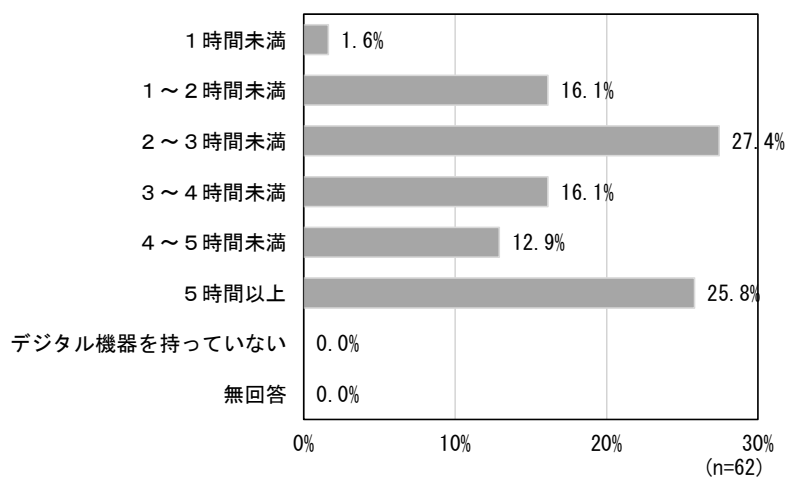
○日常的にストレスを感じることはあるか(SA)

・「時々ある」が38.7%で最も高く、次いで「ある」が32.3%、「ない」が27.4%となっています。



○平日のインターネットの利用時間(SA)

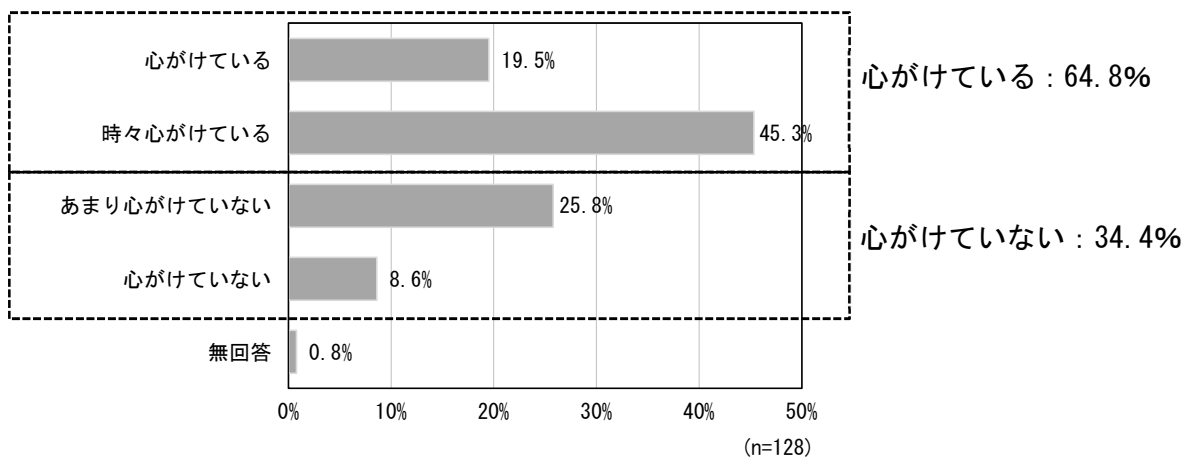
- 「2～3時間未満」が27.4%で最も高く、次いで「5時間以上」が25.8%、「1～2時間未満」と「3～4時間未満」がともに16.1%となっています。



(4)調査結果(保護者アンケート：抜粋)

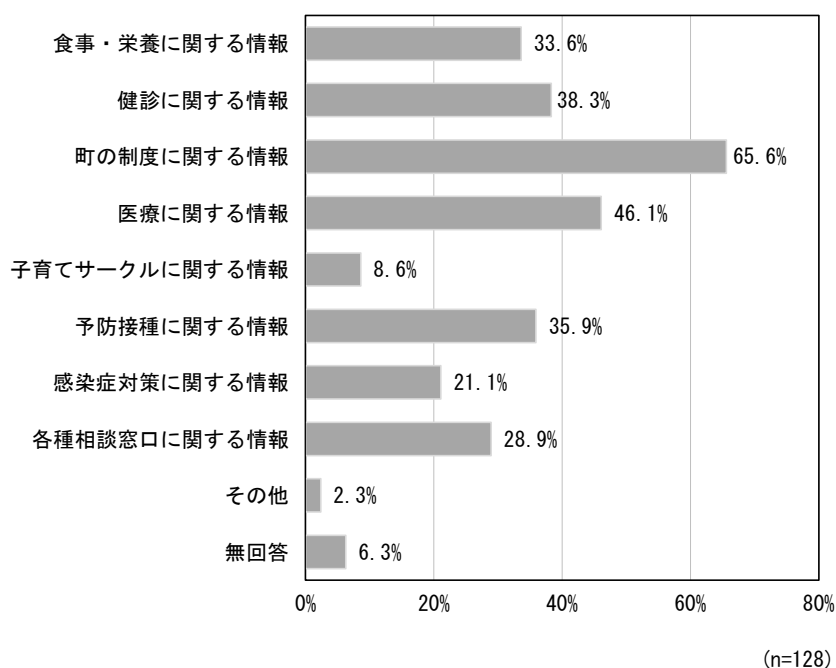
○白子町産食材の購入を心がけているか(保護者意見) (SA)

- ・「心がけている」と「どちらかといえば心がけている」を合わせた『心がけている』が64.8%、
「あまり心がけていない」と「心がけていない」を合わせた『心がけていない』が34.4%
となっています。



○子育て・健康づくりにほしい情報(MA)

- ・「町の制度に関する情報」が65.6%で最も高く、次いで「医療に関する情報」が46.1%、
「健診に関する情報」が38.3%となっています。



3. 関係団体・機関、関係課ヒアリング調査

(1) 調査概要

「第2期げんき白子21」の策定にあたり、白子町にて「健康づくり」「食育」「自殺対策(こころの問題)」に関して活動されている団体と関係機関(保育所・小学校・中学校・医療機関)、及び庁内の関係課に対し、現在抱えている問題点や今後の要望等について把握するとともに、今後目指すべき方向性を検討する基礎資料を得るため、実施したものです。

【調査名】

「第2期げんき白子21」策定に係る関係団体・機関、関係課ヒアリング調査

【調査期間】

令和5(2023)年8月28日(月)～9月8日(金)

【実施方法】

郵送により配布・回収(回答は、WEBを併用)

【調査の対象】

◇関係団体：計8団体

◇関係機関：計11機関

(内訳)

保育所：3保育所

小学校：3校

中学校：1校

医療機関：4医療機関

◇関係課：計6課

(企画財政課、産業課、住民課、教育課、生涯学習課、学校給食センター)

(2)調査結果(課題の抽出)

関係団体・機関、関係課ヒアリング調査の結果から得られた課題については、下記のとおりです。

①健康増進

(「健康づくり」の団体について)

- ・最も多い会員の年代について、「20代」「30代」の回答がみられなかったことから、会員の高齢化が想定されます。今後は、若年層にも広げた会員の確保が必要です。

(健幸ポイント・「歩く」まちづくりについて)

- ・健幸ポイントについては、町民への広がりがみられますが、最近では、スマートフォンアプリとの連携も始まっています。そのため、歩数計に限らず、様々な電子媒体を活用した健康づくりも求められます。
- ・「歩く」に重きを置かれた施策が進められている一方、依然として自家用車の依存の高さが指摘されています。「歩く」ことに関する意識づけも必要となります。

(健康づくりの施設について)

- ・体育館の老朽化など、施設の不十分さを指摘する声がありました。また、公園の健康器具の設置のニーズも高まっています。ハード面からも、「健康づくり」に取り組めるような仕組みの検討も必要です。

(医療について)

- ・小児科・産婦人科など、一部の医療体制の不足がみられます。今後は、医療体制の充実化が求められます。

(健(検)診について)

- ・健診の受診勧奨に取り組んでいる一方で、まだ健(検)診の不十分さを指摘する声がありました。今後は、一層の受診勧奨に努めるとともに、土日など、健(検)診の機会・選択肢を増やすことも必要です。

(小・中学生の健康について)

- ・登下校時における保護者の送迎が、体力低下を招いている可能性についての指摘がありました。登下校時の安全性を確保するとともに、小・中学生の「歩く」機会の確保も求められます。
- ・スマートフォンの普及に伴う、目への影響を指摘する意見がありました。そのため、インターネットの時間を決めるなど、情報化社会との付き合い方を考える必要があります。

②食育

(地産地消について)

- ・小学校・中学校では、給食に白子町産の食材を使用するなど、地産地消の動きがみられるため、今後もこのような取組を積極的に続ける必要があります。
- ・一方で、白子町内のスーパーの閉店などで、「白子町産食材」の入手の難しさを指摘する声がありました。今後は、町内の生産者と消費者を結び付ける取組も必要です。

(白子町特有の問題)

- ・白子町における塩分摂取量の多さや高血圧を指摘する意見がありました。そのため、高血圧の予防に関する啓発や、「食塩を控えたメニューや栄養バランスの良いメニュー」の普及・促進が求められます。

③自殺対策

(見守り・相談窓口について)

- ・こころの問題の対策として、各種相談窓口の普及・啓発が進められています。今後も、この取組を進めるとともに、「見守りの強化」も必要です。

(小・中学生のこころの問題について)

- ・相談窓口の開設など、小・中学生のこころの問題に関する取組が進められています。
- ・学校のみでの対処では難しい場合も想定されます。今後も、多様な機関との連携・協力のもと、こころの問題に対処する必要があります。

4. 「げんき白子21」の進捗度評価

(1) 評価方法

「第2期げんき白子21」の策定にあたり、「げんき白子21」(計画期間：平成28(2016)年～令和5(2023)年)で掲げられている町の取組について、進捗状況の評価を行いました。

評価については、「げんき白子21」で示された分野別目標に紐づく町の取り組みについて、評価を行っています。

進捗度評価の対象

分野	町の取組
糖尿病・高血圧を中心とした生活習慣病予防	3
食育の推進(食育推進計画)	8
運動	3
こころの健康(自殺対策計画)	14
がん予防	2
地域活動	3
計	33

← 評価対象

評価については、以下の3つの区分で自己評価し、この結果を点数化して「進捗度」として表しています。

進捗度評価の基準

評価区分	点数
計画通りに実施	3
一部、実施した	2
実施していない	1

(2) 評価結果

① 全体評価

「げんき白子21」で示された33「町の取組」については、全体(平均)で2.68点となり、多くの取組で予定通り進捗しているとの評価となりました

全体の進捗度評価（平均）：2.68 点

② 分野別の進捗度評価

分野別の進捗度評価では、健康増進計画に関する分野では、「計画通りに実施」の評価が多かったものの、「食育の推進(食育推進計画)」と「こころの健康(自殺対策計画)」では、「一部、実施した」の評価がみられたことから、結果として進捗度が低い結果となりました。

進捗度評価の基準

分野	進捗度評価 (平均)
糖尿病・高血圧を中心とした生活習慣病予防	3
食育の推進(食育推進計画)	2.63
運動	3
こころの健康(自殺対策計画)	2.33
がん予防	3
地域活動	3

課題1 健康寿命の延伸と健康格差の解消

近年では、平均寿命のみならず、「いかに自立して健康で暮らせるか」というQOL^{※1}を考慮した「健康寿命」の考え方も広がりを見せており、健康日本21(第三次)でも、重要なテーマとして示されています。

白子町でも、健康寿命の延伸がみられますが、引き続き、介護・フレイル予防や生活習慣病の発症・重症化予防に取り組み、いつまでも自分らしく生き生きと活躍することができる地域づくりが求められます。

課題2 生活習慣病の予防と健(検)診の受診率向上

食生活の欧米化、運動不足を理由に、肥満や糖尿病、高血圧、心血管疾患などの生活習慣病のリスクが高まっています。

白子町でも、肥満(メタボリックシンドローム)や生活習慣病のリスクが高まっていることから、より良い食生活の普及・啓発を図るとともに、健(検)診の受診勧奨を行い、生活習慣病の予防・早期発見が必要です。

課題3 社会環境の変化を踏まえた健康づくり

令和2(2020)年以降の新型コロナウイルス感染症の拡大は、健康づくりに関して大きな影響を及ぼしました。一方で、新型コロナウイルス感染症の位置づけが、令和5(2023)年より「5類」に低下したことから、これまでの社会活動に戻す動きもみられます。

白子町でも、新型コロナウイルスの拡大に伴う外出の自粛・イベントの規制がみられましたが、健康づくりや地域コミュニティ形成の観点からも、引き続き感染症の拡大に備えるとともに、外出機会や地域活動の機会の回復に関する取組も必要です。

課題4 地域の特性を活かした健康づくり

白子町では、スマートウエルネスシティ首長研究会の加盟を契機に、これまで以上に「歩く」をテーマとした健康づくりが進められています。また、健幸ポイント事業の実施は、「歩く」きっかけとなり、多くの町民の方の参加がみられます。そのため、引き続き、積極的に「歩きたくなる」ような取組の実施が求められます。

一方で、白子町をはじめ、千葉県では高血圧の原因となる「塩分摂取量」の多さが指摘されています。そのため、「減塩」に関する普及・啓発を進めるなど、地域の特性に合わせた健康の取組が必要です。

※1 QOL : Quality of life (クオリティ オブ ライフ) の略で、「人生の質」や「生活の質」と訳されることが多い。

課題5 小・中学生に対する正しい生活習慣の定着に向けた取組

小・中学生については、身体をつくる重要な時期であることから、3食(朝食・昼食・夕食)についての栄養バランスを考え、規則正しい生活を送ることが大切です。

白子町では、「朝食を食べない」小・中学生もみられたことから、規則正しい生活習慣の普及・啓発が必要です。

また、小・中学生のスマートフォンの所持率の高まりから、「インターネット」を使用する時間の増加が懸念されます。夜更かしや目の負担を軽減する観点からも、情報化社会との正しい向き合い方について考える必要があります。

課題6 食育の推進

健康志向の高まりから、国では食育を推進し、健康づくりにつなげる取組が行われています。

白子町でも、食育の一環として、給食に白子町産食材を使用するなど、地域の食や生産者への関心を高める取組が行われています。その一方で、「白子町産の食材を身近に購入することが難しい」など、白子町の食育をめぐる課題も存在しています。

今後も食育を推進し、健康づくりにつなげるとともに、生産者と消費者を結び付け、白子町産食材を身近に感じるための取組も必要です。

課題7 こころの問題に対する取組

個人の生活問題、家庭問題、勤務問題などをきっかけに、ストレスを抱える人も多く、悩みの相談先の確保や、ストレスの緩和が課題となっています。また、悩みの結果として、自殺に至るケースも発生し、令和4(2022)年では年間2万人程度の自殺者が発生している状況にあります。

白子町でも、過去10年間で自殺者をゼロにできていない状況にあります。また、小・中学生においても「悩み」を抱える人は多くいます。

そのため、悩みに関する相談窓口の普及や、自殺ゲートキーパー^{※1}の育成により、自殺者をゼロにするための取組も必要です。

※1 自殺ゲートキーパー：自殺のリスクにつながるような悩みに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のこと

第2期げんき白子21

健康増進計画

1. 基本理念

町民憲章では、町民が白子町で暮らしやすい生活を送るだけでなく、「笑顔」「創意」「夢」といった、より心豊かな生活を送ることを目標としています。

この目標を達成するためには、「健康」であることが重要であり、町民一人ひとりが自分の健康を把握して「自分の健康は、自分で守る」ことを実践できるよう、町は支援していくことが必要です。

こうした考えを踏まえ、「げんき白子21」（平成29(2017)～令和5(2023)年）では、白子町の健康増進・食育・自殺対策に関する基本的な方向性について示し、施策を展開してまいりました。

また、この間にも白子町ではスマートウェルネスシティ首長研究会の加盟や、健幸ポイントの展開など、新たな取組も始まっています。

そこで、「第2期げんき白子21」においては、これまでの基本的な方向性を継承し、いつまでも笑顔で元気な暮らしを実現するため、以下の基本理念を継続します。

～基本理念～

笑顔、創意、夢のあるまち しらこ
～歩いて健康づくり、自分の健康は自分で守ろう！～

2. 基本目標

基本目標Ⅰ 糖尿病・腎症を中心とした生活習慣病予防

【健康福祉課・住民課・教育課】

規則正しい生活習慣を身につけ、糖尿病、高血圧症、脂質異常等の生活習慣病予防のため、運動習慣やバランスのとれた食生活の定着を図ります。

また、病気に対する知識を身につけ、健康管理のため定期的に健康診査を受診することを推進します。

基本目標Ⅱ 運動習慣の確立

【建設課・健康福祉課・住民課・教育課・生涯学習課】

生活習慣病予防は、食生活の改善だけでなく適度な運動も併せて行うことが必要です。そのうち、取り組みやすい運動として、歩数計の携帯により歩数を意識した運動習慣の定着を図ります。また、居心地よく歩きたくなる環境づくりに取り組みます。

ロコモティブシンドロームやサルコペニア等の予防として筋トレを行うことが効果的であることから、町で実施している「若返り教室」や「機能訓練教室」「ミックストレーニング」への参加を推進します。

基本目標Ⅲ がん予防の推進

【健康福祉課・教育課】

白子町では、死因として悪性新生物(がん)の割合が高く、がんを発症すると生活面や経済的に大きな負担となります。これは本人だけに限らず、家族や周囲の人にも大きな影響を与えます。

現在、がんは早期に治療することで完治しやすい病気といわれていることから積極的にがん検診の受診を推進します。また、子どもの時からがんに関する知識を身につける機会を増やします。

基本目標Ⅳ 地域活動の推進

【健康福祉課・教育課・生涯学習課】

「自分の健康は自分で守る」を基本としながら、行政・地域・学校・関係機関等が一体となった「協働による健康づくり」を行い、健康づくりに必要な人材の発掘や地域活動に対して支援をしていきます。

また、今後、ますます高齢化が進む中、住民の交流を深める行事や活動を行い、地域全体で高齢者を見守る体制を整えます。

3. 施策の体系

基本理念	基本目標	主な取組
<p>笑顔、創意、夢のあるまち しらこ ～歩いて健康づくり、自分の健康は自分で守ろう！～</p>	<p>基本目標Ⅰ 糖尿病・腎症を中心とした生活習慣病予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶健康診査の受診体制の確立 ▶運動習慣の定着に向けた支援 ▶健康的な食生活に関する周知・啓発 ▶生活習慣病の正しい知識の周知・啓発
	<p>基本目標Ⅱ 運動習慣の確立</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶「歩くこと」の重要性に関する周知・啓発 ▶運動教室の支援・推進 ▶介護予防の推進
	<p>基本目標Ⅲ がん予防の推進</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶がん検診の体制整備 ▶がん検診の受診勧奨
	<p>基本目標Ⅳ 地域活動の推進</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶地域活動団体に対する支援 ▶地域活動団体に関する周知・啓発

基本目標Ⅰ 糖尿病・腎症を中心とした生活習慣病予防

～取り組みの方向性～

- 健康診査を受けやすい環境づくりを進め、ヘルスリテラシーの向上を目指します。
- 生活習慣病の予防と重症化・合併症の予防に努め、健康寿命の延伸を目指します。
- 糖尿病の合併症であり、人工透析の最大の原因である糖尿病性腎症の予防に努めます。

● 一人ひとりの目標

- 年に1度、健康診査を受け健康状態を確認しましょう。
- 生活習慣病の正しい知識を持ちましょう。
- 生活習慣病予防や改善のため、食生活を見直しましょう。
- 日常的に歩く機会を増やすなど、運動習慣の定着に努めましょう。
- 健診後、要医療の診断を受けたら生活改善とともに継続的に医療機関受診をしましょう。(合併症の予防)
- 主食・主菜・副菜を揃えて「栄養バランスのよい食事」を心がけましょう。
- 味付けは、薄味を心がけ減塩を意識しましょう。

● 主な取組

1	健康診査の受診体制の確立 集団の健康診査では、夜間の時間帯を設けるほかに、個別の健康診査を実施し、受診しやすい体制を整えます。
2	運動習慣の定着に向けた支援 取り組みやすい運動として、ウォーキングを推進します。また、歩数計やアプリを使用し、歩数を意識しながら運動習慣の定着を支援します。併せて町主催の運動教室において筋肉トレーニングの方法を伝えていきます。
3	健康的な食生活に関する周知・啓発 規則正しい食習慣や食事に関する情報について、SNS 等を活用し周知を行います。また、栄養バランスの整った給食の提供や、地元野菜を使ったレシピの発信、減塩料理教室等を開催し、生活習慣病の予防、改善につなげる食事について伝えます。
4	生活習慣病の正しい知識の周知・啓発 生活習慣病に関する情報の周知を行います。また、そのリスクを高める飲酒や喫煙の健康への影響についても妊娠届時や各種検診・健康教育の場、広報等を活用し伝えます。

指標

指標名	現状値(年度)		目標値 (令和 17 年度)	根拠
特定健診受診率	37.9%	令和 3	60%	令和 3 年度 KDB システム (特定健診受診者)
適正体重を維持している人の割合 (BMI で普通体重と判定された人)	63.9%	令和 5	70.0%	住民アンケート
メタボリックシンドロームの 該当者	男性 31.3% 女性 13.2%	令和 3	25%以下 10%以下	令和 3 年度 KDB システム (特定健診受診者)
非肥満高血糖の該当者	16.7%	令和 3	15%以下	
高血圧該当者*	33.9%	令和 3	20%以下	
糖尿病性腎症の年間新規透析 導入患者数の減	1.25 人	令和元～ 令和 4	0 人	白子町 統計
(心疾患) 主要死因別死亡率の減少	449.2	令和 2	400 以下	令和 3 年度長生 保健所年報
1 日の飲酒量が 2 合以上の人の割 合	18.0%	令和 3	10.0% 以下	令和 3 年度 KDB システム (特定健診受診者)
COPD ^{※1} の認知度(20 歳以上)	24.4%	令和 5	30.0%	住民アンケート

※ 検査値が血圧、血糖＋血圧、血圧＋脂質、血糖＋血圧＋脂質のいずれかの該当者の合計

※1 COPD：たばこの煙を代表とする吸入された毒素によって、免疫反応が引き起こされ、気道の閉鎖がよりしやすい状態のこと。たんを伴うせき、息切れが何年にもわたって続き、ひどい場合には、体重減少・やせ、気胸、心不全や呼吸不全を伴うこともある。

基本目標Ⅱ 運動習慣の確立

～取り組みの方向性～

- 日常生活に「歩くこと」を取り入れることによって、無理なく運動を習慣化します。
- 市民の多様なニーズに対応しながら、誰もが気軽に運動を楽しむことができるようにスポーツの推進や各種スポーツ大会を開催する等、環境づくりに努めます。
- 白子町スポーツ協会や白子町スポーツ推進員、また包括連携事業者との協力により各種教室を開催し、住民の健康づくりや介護予防を支援します。
- 年代によって大きく変わる女性の特性に対応した、健康づくりを推進します。

● 一人ひとりの目標

【妊娠期】

- 妊娠期から適切に体を動かし、出産・育児に必要な体づくりをしましょう。

【乳幼児・学童期】

- 乳幼児期から積極的に体を動かし、遊びを通して運動能力を育てましょう。
- 外遊びやクラブ活動には、積極的に参加しましょう。

【青年・壮年期】

- 自分にあった運動を見つけ習慣化しましょう。運動する時間がない場合は、日常生活の中で体を動かすことを意識しましょう。

【高齢期】

- 介護予防のため、筋トレを意識した運動を取り入れましょう。
- 町や各自治区で実施している運動教室に参加しましょう。

● 主な取組

1	「歩くこと」の重要性に関する周知・啓発
	健康づくりや生活習慣病予防のための運動、特に「歩くこと」の重要性について普及啓発と歩きたくなる環境づくりに努めます。
2	運動教室の支援・推進
	町主催の運動教室において、有酸素運動と筋トレを組み合わせた運動を推進します。併せて、ICT 機能を活用して、歩数の増加や筋肉率、体脂肪率の改善を図ります。
3	介護予防の推進
	介護予防のための運動教室を充実させます。 地域で実施している運動教室(機能訓練教室、ミックストレーニング)の周知と、運動指導員の養成を支援します。

● 指標

指標名	現状値(年度)		目標値 (令和 17 年度)	根拠
1 日 30 分以上の軽い運動習慣を実施する人の割合(週 1 回以上)	49.4%	令和 5	60.0%	住民アンケート
1 日 1 時間以上歩行程度の身体活動を実施する人の割合	45.9%	令和 5	60.0%	
歩数を意識して歩く人(歩数計利用者)の割合	39.2%	令和 5	50.0%	
骨粗しょう症検診の受診率	26.7%	令和 4	30.8%	令和 4 年度地域保健・健康増進事業報告
運動に関する事業の数	14	令和 5	15	白子町 統計
健幸ポイント事業参加率(75 歳以上)	29.0%	令和 4	30.0%	白子町 統計

基本目標Ⅲ がん予防の推進

～取り組みの方向性～

- 一人ひとりががん予防の意識を持ち、がんによる死亡やQOLの低下を防ぎます。

● 一人ひとりの目標

- 年1回はがん検診を受けましょう。
- がん予防のため、適切な生活習慣を身につけましょう。
- 精密検査が必要な場合は、速やかに医療機関に受診しましょう。

● 主な取組

1	がん検診の体制整備 受診しやすいがん検診を目指し、整備していきます。
2	がん検診の受診勧奨 通知・町広報・ホームページなどにより、がん検診の受診勧奨を行います。

● 指標

指標名	現状値(年度)		目標値 (令和17年度)	根拠
がん検診の受診率	胃がん検診	5.7%	令和4	10.0%
	大腸がん検診	10.6%	令和4	20.0%
	肺がん検診	8.8%	令和4	10.0%
	子宮がん検診	14.5%	令和4	20.0%
	乳がん検診	17.7%	令和4	20.0%
(がん)主要死因別死亡率 人口(10万)対	348.4	令和2	330以下	令和3年度長生 保健所事業年報

基本目標Ⅳ 地域活動の推進

～取り組みの方向性～

- ・町、自治区の行事や、地域のボランティア活動、生涯学習・スポーツなど、コミュニティの場に参加します。

● 一人ひとりの目標

- ・積極的に周囲の人と関わりを持ちましょう。
- ・町の行事や活動に積極的に参加しましょう。
- ・社会参加をすることでお互いに支えあい、健康的な生活を共有しましょう。

● 主な取組

	地域活動団体に対する支援
1	行政と協力して進める団体活動や自主サークルについてPRを行い、運動に関して興味・関心が持てるよう、工夫した行事・教室の実施に努めます。
	地域活動団体に関する周知・啓発
2	町行事については、広報、SNS、無線、チラシなどにより、周知を図っていきます。

● 指標

指標名	現状値(年度)		目標値 (令和17年度)	根拠
自主活動グループの数	27団体	令和5	35団体	令和5年度社会教育関係認定団体
社会活動を行っている人数	443人	令和4	455人	白子町社会福祉協議会実績

ライフステージ別の健康目標

▶乳幼児・学童期(おおむね0～12歳)

～特徴～

- 心身ともに著しく成長し、基本的な生活習慣を身につける時期であり、家庭での関わりが大きく影響します。
- 社会参加への準備、集団生活が多くなり学校や友達関係に悩むなど心身とも不安定になる時期です。

【目標】

正しい生活習慣を身につけるため家庭を中心に保育所・学校、地域社会が協力をして、未来を担う子どもたちのために健康づくりを推進します。また、「スポーツのまち」らしく習慣的に運動できる環境を整え、小さい頃から楽しく運動することを身につけます。

【取組】

(1) 生活習慣の基礎を作りましょう

- 「早寝、早起き、朝ごはん」を意識し、1日3食の食事をきちんと食べましょう。
- 就寝、起床、遊び、食事（おやつ）など、規則正しい生活リズムを定着させましょう。
- 家族で楽しく食事をすることで、食事の楽しさや食べることに対する興味、マナーを学びましょう。

(2) 運動習慣を作りましょう

- 運動機能や身体能力が発達する時期です。外遊びやクラブ活動など、体を動かす機会を作りましょう。

(3) 親子のスキンシップを図りましょう

- 親子のスキンシップは心の絆を深め、安定した精神状態を保つことができます。学童期になると学校や人間関係に関する悩みが出てくる時期でもあることから、気軽に相談できる人や専門機関などの情報を得ましょう。

▶思春期(おおむね 13～18 歳)

～特徴～

- 人間関係の広がりや、受験・進学等によるステップアップに伴い、個人が抱える悩みも複雑化する時期です。
- 成長が進み、体の基礎が形成される時期である一方、部活動や勉強などを理由に、生活習慣が乱れやすい時期でもあります。
- 近年では、スマートフォンの普及に伴い、インターネットの長時間利用による生活習慣の乱れや、目への負担が懸念されます。
- 過度に容姿を気にしてしまうあまり、無理なダイエットを行うケースがあります。
- 行動範囲や人間関係が広がる一方で、好奇心や先輩・知り合いの誘惑から、タバコやアルコールに手を出してしまう危険性があります。

【目標】

学校・家庭・地域と連携し、望ましい生活習慣の定着を図ります。また、悩みやストレスとの上手な付き合い方や、20 歳未満の飲酒・喫煙・薬物乱用の危険性を周知するなど、思春期・青年期特有の課題にも対応した健康づくりを推進します。

【取組】

- (1) 1 日 3 食をきちんと食べ、適度な運動をしましょう。
 - 部活動や勉強などが忙しくなり、夜更かしをしてしまうことから、生活習慣が乱れやすい時期となります。1 日 3 食を規則正しく食べ、健康の自己管理を行いましょう。
 - 無理なダイエットをせず、バランスの良い食事を心がけましょう。
 - 積極的に体を動かす機会を生活の一部に取り入れましょう。
- (2) 悩みやストレスを感じた場合の相談先を確保しましょう
 - 悩みやストレスを感じた場合は、一人で抱え込まず、家庭や先生、友人などに積極的に相談しましょう。
 - 他人に話づらい悩みを抱えた場合、千葉県の青少年相談機関（電話相談）も活用しましょう。
- (3) 20 歳未満の飲酒・喫煙や、薬物乱用の危険性を認識しましょう
 - 喫煙や飲酒が健康に与える影響について、正しい知識を身につけましょう。
 - 20 歳未満の飲酒・喫煙や、薬物の使用に関する悪質な誘いがあった場合には、はっきりと断りましょう。

▶青年期・壮年期(おおむね 19～64 歳)

～特徴～

- 学生、社会人としての付き合いが多くなり、高脂肪・高塩分の外食、中食の機会が増えます。さらに 20 歳を過ぎると、飲酒や喫煙をする人も出てくることから、がんや生活習慣病の発症が増えてきます。
- 学生時代は、運動していた人も社会人となり運動をしなくなる人が増えてきます。また、白子町は東京や千葉などへの通勤圏となっていますが、最寄り駅がないことから、交通手段は自家用車を利用することが多くなっています。このことから、日常的に体を動かす機会が少なく運動不足が懸念されます。
- 進学や就職、結婚、退職など、人生の大きな転機となる時期です。学校や社会、家庭、経済、健康など、様々な問題に直面することもあり、ストレスから不安定になり精神疾患も増えてきます。
- 妊娠・出産・子育て期を迎える女性については、体の変化、子育てに関する悩みを抱えやすい時期となります。
- 50 歳を過ぎるころには、生活習慣病や加齢に伴う筋力の衰えが心配されます。また、閉経を迎える女性についてはホルモンバランスの変化から、体の不調やこころの問題が懸念されます。

【目標】

健康で毎日を過ごすため、年 1 回は健康診断を受け自分の健康状態を確認し、それに応じた生活習慣の見直しや適度な運動習慣を定着します。

【取組】

- (1) 自分の健康管理のため、毎年 1 回、健康診断を受けましょう
 - 町や職場で実施している健康診断を受けましょう。
- (2) 栄養バランスのとれた食事と、適度な運動で適正体重の維持に努めましょう
 - 肥満は、生活習慣病予防の点からも改善することが重要です。主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を心がけ、日常的に体を動かすことで、摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスを取ることに努めましょう。
 - 手軽にできるウォーキングや自分にあったスポーツや運動を見つけ、体を動かす機会を作りましょう。
- (3) 減塩に心がけましょう
 - 外食や中食、加工品は、食塩が多く含まれているので、なるべく食べる機会を減らしましょう。また、栄養成分表示で食塩含有量を確認する習慣をつけましょう。
 - 減塩料理教室など、食生活についての勉強会に参加しましょう。
- (4) ストレスと上手に付き合いましょう
 - 良質な睡眠を確保しましょう。
 - 自分にあったストレス解消法を見つけましょう
 - 学校や職場などにおける人間関係に関する悩みが出てくる時期であることから、気軽に相談できる人や専門機関などの情報を得ましょう。
- (5) 子育てに関する支援機関を活用しましょう
 - 「ママパパ教室」「離乳食教室」などの機会を活用し、妊娠・出産・育児の相談先を確保しましょう。
- (6) 加齢に伴う体の変化を意識しましょう
 - 運動や望ましい食生活、上手なストレスの解消を行いながら、加齢に伴う体の変化に向き合いましょう。

▶高齢期(おおむね 65 歳以上)

～特徴～

- 定年退職後は、今後のライフスタイルを考える時期です。時間に余裕ができ、今までできなかった趣味や運動に取り組むなど、充実した生活を送ります。その反対に社会参加が減少し「生きがい」を失う人も出てきます。
- 身体的、生理的、心理的機能の変化がみられ、老化現象は著しく進みます。個人差はありますが、日常生活の機能を維持することが困難になり、介護が必要となる人が増えます。
- 食事の好みは、あっさりした味付け、淡泊な食材を好むようになります。また、買い出しや調理が困難になった場合、食事の回数や量が減ってしまい低栄養になる人も出てきます。
- 高齢になると、唾液の分泌量が減ることから、歯周病や虫歯になるリスクが高まります。そして、それらが要因で義歯となり、そこから咀嚼力が低下する恐れがあります。

【目標】

健康で生きがいを持って生活をします。日常生活機能を維持するため、適切な食生活や適度な運動を取り入れ、フレイルの予防に取り組みます。また、積極的に地域活動や行事などに参加し、生きがいや地域との交流がある生活をします。

【取組】

(1) 外出する機会を増やしましょう

- 散歩や買い物など、外に出る機会を増やしましょう。
- 町で実施している生涯学習講座や介護予防事業、地域の行事、ボランティア活動に参加するなど、人との関わりを持ちましょう。

(2) 低栄養予防のための食生活をしましょう

- 高齢になると食事量の減少やあっさり味を好むようになり栄養不足になりがちです。肉、魚、卵、大豆製品、牛乳などのたんぱく質を摂りましょう。

(3) 適度な運動で体力の維持・増進に努めましょう。

- フレイル予防のため、手軽にできるウォーキングや筋力トレーニングを行いましょう。
- 町で実施している介護予防教室や地区で実施している運動教室など、自分にあった運動を見つけ体を動かす機会をつくりましょう。

(4) 口腔機能の維持、口腔ケアに努めましょう

- 口腔機能は食生活やコミュニケーションにかかわる大切な機能です。義歯の調整や口腔内の疾病を発見するため定期的に検診を受けましょう。
- 家庭では、歯磨き、義歯の手入れ、口腔体操を実施しましょう。

第2期げんき白子21

食育推進計画

第1章

基本的方向性

1. 基本理念

白子町は、農業が盛んな町であることから、農産物の栽培から収穫等の農業体験を通し、食べ物の大切さを学ぶプログラムや、食育を進めていく中で、家庭の役割は非常に大きいことから、多世代にわたり「食」の大切さの普及・啓発を進めてまいりました。

これを受け、引き続き保育所や学校、地域が一体となって家庭を支援し、食育を推進する体制を整えるため、以下の基本理念を設定します。

～基本理念～

「食」を通した豊かな地域の実現

2. 基本目標

基本目標Ⅰ. 望ましい食生活による健康づくりの推進

【健康福祉課・住民課・教育課・学校給食センター】

望ましい食生活の周知・啓発を行い、あらゆる年代の人に対して、健康増進を図ります。また、「食育教室等」の開催を通し、「食」に関する理解を深めるとともに、地域コミュニティの形成を図ります。

基本目標Ⅱ. 地産地消の推進

【産業課・健康福祉課・住民課・生涯学習課・学校給食センター】

白子町は「たまねぎ」など農産物が豊かであることから、「地産地消」を推進し、「食」を身近に感じるような取組を展開します。

給食を通し、幼少期から地域の「食」への関心を深める取組を行います。

3. 施策の体系

基本理念	基本目標	主な取組
<p>「食」を通じた豊かな地域の実現</p>	<p>基本目標Ⅰ 望ましい食生活による健康づくりの推進</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 乳幼児期における望ましい食生活の普及・啓発 ▶ 小・中学生に対する望ましい食生活の普及・啓発 ▶ ちば型食生活に関する普及・啓発 ▶ 生活習慣病に関する情報の発信と食育教室等の実施 ▶ 食生活を通じたフレイル予防の推進 ▶ 口腔ケアに関する周知・啓発 ▶ ICT機能を活用した食育の展開 ▶ 乳幼児及び保護者向けの食育企画の展開
	<p>基本目標Ⅱ 地産地消の推進</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 地元産食材の活用とPR活動の展開 ▶ 農業生産部門との連携による地産地消の推進

第2章 施策の展開

基本目標Ⅰ 望ましい食生活による健康づくりの推進

～取り組みの方向性～

- 子どもから高齢者まで全ての世代が、バランスの良い食生活を営むために必要な知識と実践力を身につけ、生涯健康で心豊かに過ごせるようにします。

● 一人ひとりの目標

【乳幼児・学童期】

- 規則正しい生活リズムを定着させるため、“早寝、早起き、朝ごはん”や、排便等の習慣を身につけましょう。
- 主食、主菜、副菜を揃えた食事を意識し、栄養バランスを整えることを意識しましょう。
- 幼児期から、減塩を意識した食事を心がけましょう。
- おやつは食事の一部として考え、食べる種類や量に気をつけましょう。また、虫歯予防のため、おやつを含む食事の時間を決め、歯磨きの習慣をつけるようにしましょう。
- 家族や友達と一緒に食事をするにより、食事のマナーや楽しさを理解しましょう。

【思春期】

- “早寝、早起き、朝ごはん”を意識し、1日3食の食事を大切にしましょう。
- 栄養バランスを考えて、食事やおやつを自ら選択したり、簡単にできる料理を知って自分で調理をしてみましょう。
- 虫歯予防のために、歯磨きを習慣化させましょう。

【青年・壮年期】

- 1日3食、特に朝食をしっかり食べましょう。
- 適切な食生活についての知識を持ち、生活習慣病を予防しましょう。外食や中食を利用する際には、栄養成分表示を参考にし、減塩を意識しましょう。
- 虫歯や歯周病予防のために歯磨きの習慣をつけたり、定期的に歯科検診を受診しましょう。

【高齢期】

- 1日3食、規則正しい食生活を心がけましょう。食欲のない時にはおかずから食べたり、自分が食べられるものを優先して摂りましょう。
- 毎食1品、たんぱく質が豊富な肉や魚、卵、大豆製品のおかずを食べましょう。また、間食などに牛乳・乳製品を1日1回摂りましょう。

- 噛む力や飲み込む力を保つため、口腔ケアに心がけ、定期的に歯科検診を受診しましょう。
- 家族や友人と楽しく食事をしましょう。

● 主な取組

1	乳幼児期における望ましい食生活の普及・啓発 乳児健診や1歳6か月児健診、3歳児健診において食生活(離乳食を含む)の基本的知識の普及に努めます。
2	小・中学生に対する望ましい食生活の普及・啓発 保育所、学校給食や保護者向けの給食だよりを通して、「食育」を周知します。また、給食を通して食事マナーや栄養バランス等、望ましい食習慣について伝えます。
3	ちば型食生活に関する普及・啓発 自分にとっての適正な食事量や栄養バランスを確認するために「ちば型食生活」を周知します。また、白子町食と健康づくり推進会等と連携し、実践につながるような食育教室等を実施していきます。
4	生活習慣病に関する情報の発信と食育教室等の実施 生活習慣病を予防する食生活の実践に向けて、減塩の普及や糖尿病等の生活習慣病予防に関しての情報を伝えます。また、白子町食と健康づくり推進会等と連携し、実践につながるような食育教室等を実施していきます。
5	食生活を通じたフレイル予防の推進 高齢者のフレイル予防及び低栄養予防のため、白子町食と健康づくり推進会等と連携して介護予防事業を実施します。
6	口腔ケアに関する周知・啓発 生涯を通して健康な歯が維持できるようにフッ化物を活用した歯磨き習慣の定着や、歯周病、虫歯予防のための口腔ケアに関する情報を伝えます。
7	ICT 機能を活用した食育の展開 ICT 機能を活用して、町が実施している食に関する活動や食育情報を提供します。また、食育に関する情報が様々な世代の方の目に留まるよう、広報誌や包括連携事業者の協力も仰ぎ町内に広く食育情報を発信します。
8	乳幼児及び保護者向けの食育企画の展開 離乳食教室や親子クッキング等を通して、乳幼児期から食べることの楽しさを伝えます。併せて、保護者にも食事の楽しさを伝えます。

● 指標

指標名	現状値(年度)		目標値 (令和 17 年度)	根拠
食育に関心がある人の割合	66.8%	令和5	70.0%	住民アンケート
朝食を毎日食べる人の割合 (1 歳児以上)	92.3%	令和5	100.0%	
外食や総菜を購入する時に栄養バ ランスを参考にする人の割合	外食 24.2%	令和5	40.0%	
	総菜 32.7%		40.0%	
主食・主菜・副菜を揃えた食事を1 日2回以上ほぼ毎日摂る人の割合	71.2%	令和5	80.0%	

主菜は「ゲー」



**主菜の1食分の量は
ゲーの大きさ 厚さ 2cm をめやすに！**

厚さ
2cm



ここが
ゲーの大きさ

*ゲーのかたまりの
大きさではありません！



ゲーは、
手のひらと
同じ大きさ

主菜 になる食品は
肉・魚・たまご・大豆



副菜は「パー」



**副菜の1食分の量は
パーにたっぷり をめざして！**



片手の上に
になるくらい



副菜 になる食品は
野菜・海藻・きのこ・こんにやく



出典：千葉県ゲー・パー食生活ガイドブック

基本目標Ⅱ 地産地消の推進

～取り組みの方向性～

- 地元の食材を積極的に取り入れ、地産地消の取組を推進します。

● 一人ひとりの目標

【乳幼児・学童期・思春期】

- 食事の準備や調理体験、地域、学校の行事等を通して料理や食文化に興味を持ちましょう。

【青年・壮年期】

- 地産地消、食文化、伝統料理を理解し、食の大切さや食べ物に感謝する気持ちを次世代に伝えていきましょう。

【高齢期】

- 地元の食材や旬の食材を活用しましょう。

● 主な取組

1	地元産食材の活用と PR 活動の展開
	給食に地元の食材を積極的に使用し、地産地消を推進します。また、年間を通し町の食材をアピールできるように献立や食育たより等を工夫します。
2	農業生産部門との連携による地産地消の推進
	地元産食材を使用したレシピの紹介や料理教室など、農業生産部門との連携により地産地消を推進していきます。

● 指標

指標名	現状値(年度)		目標値 (令和 17 年度)	根拠
白子町産の食材の購入を心がけている人の割合	57.4%	令和 5	65.0%	住民アンケート
学校給食における町農産物の使用割合	22.9%	令和 4	50.0%	白子町学校給食実績

第2期げんき白子21

自殺対策計画

第1章 基本的方向性

1. 基本理念

誰もが自殺に追い込まれない地域の実現に向け、国では、平成18(2006)年「自殺対策基本法」を策定し、「自殺対策は、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策との有機的な連携が図られ、総合的に実施されなければならない」と明記しました。

白子町でも、あらゆる世代の人に対して、各種相談窓口を設置し、悩み・ストレスを抱える人に対して、支援を行っていますが、依然として毎年1～5名程度の自殺者が発生しています。

今後は、誰もが自殺を選択しない地域を実現するため、以下の基本理念を設定します。

～基本理念～

誰もが自分の「いのち」を守ることができる地域の実現

2. 基本目標

基本目標Ⅰ 総合的な自殺対策の推進

【健康福祉課】

誰もが生きる道を選ぶことのできる地域の実現のため、悩みを一人で抱えず、相談できる場所の確保や専門機関の情報提供等を行います。

健康問題や経済・生活問題、家庭問題など、複雑に絡んでいる要因に対し、包括的な支援を行うことができるよう、庁内関係課のほか、様々な分野の関係機関による連携と取組を推進します。

また、悩みや生活上の困難を抱える人に対して、周囲の一人ひとりの「気づき」や「見守り」を促すとともに、必要な支援につなげることができるゲートキーパーなどの地域人材育成を図ります。

基本目標Ⅱ 悩みを抱える若者・親子・女性に対する支援

【健康福祉課・住民課・教育課】

核家族化の進行や、地域コミュニティの変化を理由として、「子育て世代」の孤立が課題となっていることから、悩みを抱える保護者の支援を行うとともに、保護者同士でのコミュニティ形成を図り、保護者の孤立を防ぎます。

また、若年層では学業・人間関係等を理由として悩みを抱えるケースが多いため、相談窓口を知り、SOSを発信する方法を身につけ、「悩み」を一人で抱え込まないよう支援します。

3. 施策の体系

基本理念	基本目標	主な取組
<p>誰もが自分の「いのち」を守ることができる地域の実現</p>	<p>基本目標Ⅰ 総合的な自殺対策の推進</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 関係機関との連携 ▶ ゲートキーパー研修の実施 ▶ 広報掲載・ポスター・SNSによる相談窓口の周知 ▶ 啓発グッズ等による自殺対策に関する啓発 ▶ 高齢者の居場所活動の推進 ▶ こころの健康づくりに関する教育
	<p>基本目標Ⅱ 悩みを抱える若者・親子・女性に対する支援</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 子育て世代の交流の推進 ▶ SOSの出し方教育の推進 ▶ SNSを活用した相談窓口の周知 ▶ 女性に対する相談支援の推進

第2章 施策の展開

基本目標Ⅰ 総合的な自殺対策の推進

～取り組みの方向性～

- 誰もが自殺に追い込まれることがないよう、総合的な自殺対策の体制を構築します。
- ゲートキーパーを育成し、地域の見守り体制を強化します。

● 一人ひとりの目標

- 悩みを抱えた際の相談窓口を把握しましょう。
- 身の回りの悩みを抱えている人に気づきましょう。
- 地域の生きがいや交流活動等に参加しましょう。

● 主な取組

	関係機関との連携
1	庁内関係部署との連携と協力により、横断的な体制づくりに努めます。また、民生委員等との関係機関と連携し、早期発見・支援に努めます。
	ゲートキーパー研修の実施
2	自殺の実態を理解し、早期の気づきと傾聴から適切な窓口につなげられるよう、職員や民生委員等へのゲートキーパー研修を実施します。
	広報掲載・ポスター・SNSによる相談窓口の周知
3	自殺対策強化月間に合わせて期間中はポスターを掲示し、啓発を図ります。また、相談機関を広報に掲載し、働き盛り世代向けにはSNSを活用した周知に努めます。
	啓発グッズ等による自殺対策に関する啓発
4	こころの健康づくりのための生活習慣(睡眠)、相談窓口に関するリーフレットや啓発グッズを作成・配布し、自殺対策の啓発を図ります。
	高齢者の居場所活動の推進
5	夢・フレンドサロンやふれあい幸民館等、各種介護予防事業を通して介護予防及び地域コミュニティの活性化を図ります。
	こころの健康づくりに関する教育
6	こころの健康づくりのための生活習慣について伝え、相談窓口やストレス対処法等に関するリーフレットを配布します。

● 指標

指標名	現状値(年度)		目標値 (令和 17 年度)	根拠
自殺死亡率(人口 10 万人対)	15.9 人	平成 29~ 令和 3	13.0 人以 下	千葉県 自殺に関する統計
職員のゲートキーパー研修受講者割合	79.2%	平成 30	100.0%	白子町 統計
ゲートキーパー研修を受講した民生委員・児童委員等延べ人数	21 人	平成 29	80 人	
睡眠不足と感じている人 (あまりとれていない+まったくとれていない)	25.3%	令和 5	20.0%	住民アンケート
一般介護予防事業	各週 1 ~3 回	令和 5	各週 1 ~3 回	白子町 統計

基本目標Ⅱ 悩みを抱える若者・親子・女性に対する支援

～取り組みの方向性～

- 子育ての悩みを抱える保護者や、悩みを抱える若者に対して、支援や相談先の確保を行い、悩み・ストレスの軽減を図ります。
- 小・中学生に対して、「いのちの大切さ」の教育を行うとともに、SOS の発信方法を身につける教育を行います。
- 妊産婦への支援をはじめ、女性特有の視点も踏まえた対策を推進します

● 一人ひとりの目標

- 子育てに関して、悩みやストレスを抱えた場合の相談先を確保しましょう。
- 町や関係団体が開催する教室やイベントに積極的に参加しましょう。
- 小・中学生が悩みを抱えた場合のSOSの発信方法を身につけましょう。

● 主な取組

1	子育て世代の交流の推進 子育て世代の親と子どもが気軽に集い、相談や交流できる場の充実と情報提供に努めます。
2	SOS の出し方教育の推進 児童生徒が、いのちの大切さを実感できる教育のほか、人間関係等で危機的状況に直面した際に周囲に助けを求められるよう、SOS の出し方教育を推進します。
3	SNS を活用した相談窓口の周知 SNS を活用し、こころの健康づくりのための生活習慣について伝え、相談窓口やストレス対処法などを周知します。
4	女性に対する相談支援の推進 関係機関との連携により、パートナーからのDV やセクシュアルハラスメントなど、困難な問題を抱える女性に対して支援を行います。

● 指標

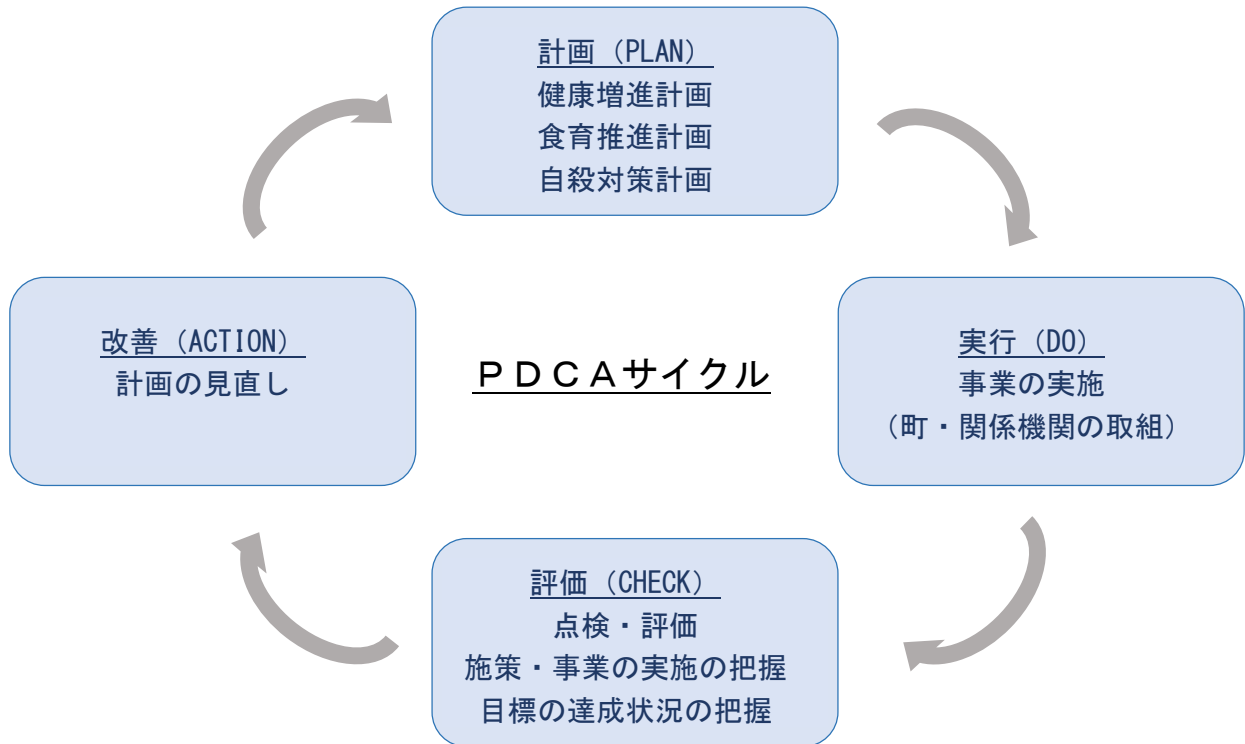
指標名	現状値(年度)		目標値 (令和 17 年度)	根拠
産婦人科・小児科オンライン登録者数	44 人	令和 5	400 人	産婦人科・小児科 オンラインシステム
妊産婦等運動教室の参加率	8.18%	令和 5	20.0%	白子町 統計
ゆったりした気分で子どもと過ごす人の割合(保護者アンケート)	79.7%	令和 5	85.0%	住民アンケート
ストレスを感じている中学生の割合 (ある+時々ある)	71.0%	令和 5	60.0%	
SOS の出し方教育の実施	0 回	令和 4	1 回/年	白子町 統計

第2期げんき白子 21

資料編

1 推進体制と進行管理

この計画は、町民・町・関係機関等が一体となって健康づくりを進めていくものです。このため、町民の健康づくりに関わる機関等が課題を共有できるよう、客観性のある指標を使って、進行管理をしていきます。また、この計画を実行性のあるものとして推進していくために、下図のとおり進行管理を行います。



2 策定経緯

実施年月日	調査・会議 等	内容 等
令和5（2023）年 8月16日（水） ～8月31日（木）	住民アンケート	一般アンケート （配布数：1,362票、回収数：482票（回収率：35.4%）） 中学生アンケート （配布数：228票、回収数：62票（回収率：27.2%）） 保護者アンケート （配布数：410票、回収数：128票（回収率：31.2%））
8月28日（月） ～9月8日（金）	関係団体・機関、関係課 ヒアリング	関係団体：計8団体 関係機関：計11機関 （内訳） 保育所：3保育所 小学校：3校 中学校：1校 医療機関：4医療機関 関係課：計6課 （企画財政課、産業課、住民課、教育課、生涯学習課、学校給食センター）
12月11日（月）	第1回 健康増進計画 策定委員会	<ul style="list-style-type: none"> ・第2期げんき白子21（素案）の説明について ・今後のスケジュール（案）について
令和6（2024）年 1月5日（金） ～1月12日（金）	パブリックコメント	<ul style="list-style-type: none"> ・意見数：1件
2月5日（月）	第2回 健康増進計画 策定委員会	<ul style="list-style-type: none"> ・第2期げんき白子21（案）について

3 白子町健康増進計画策定委員会設置規則

(趣旨)

第1条 この規則は、白子町附属機関条例（平成24年白子町条例第1号）第4条の規定に基づき、本町における健康増進、食育推進及び自殺対策に関する施策を効率的かつ円滑に推進するため、白子町健康増進計画策定委員会（以下「委員会」という。）の設置に関し必要な事項を定めるものとする。

(所掌事務)

第2条 委員会の所掌事務は、次に掲げるものとする。

- (1) 健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項の規定に基づく健康増進計画、食育基本法（平成17年法律第63号）第18条第1項の規定に基づく食育推進計画及び自殺対策基本法（平成18年法律第85号）第13条第2項の規定に基づく自殺対策計画（以下「計画」という。）の策定に関すること。
- (2) 施策に係る調査及び審議に関すること。
- (3) その他計画の策定に関し、必要と認められる事項に関すること。

(組織)

第3条 委員会は、委員10人以内をもって構成する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから町長が委嘱する。

- (1) 医療関係者
- (2) 保健関係者
- (3) 学校関係者
- (4) 保育所関係者
- (5) 各種団体の代表者
- (6) その他町長が必要と認める者

3 委員の任期は、2年とする。ただし、再任は妨げない。

4 委員に欠員が生じた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

5 委員は、非常勤とする。

(委員長及び副委員長)

第4条 委員会に委員長及び副委員長を置き、委員の互選によりこれを定める。

2 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。

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

(会議)

第5条 委員会の会議は、委員長が招集し、会議の議長となる。

2 委員会は、委員の半数以上の出席がなければ、会議を開くことができない。

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

4 委員長は、必要があると認めるときは、委員以外の者を会議に出席させて意見を聴き、又は資料の提出を求めることができる。

(報酬及び旅費)

第6条 委員の報酬及び費用弁償は特別職の職員で非常勤のものものの報酬及び費用弁償に関する条例(昭和32年白子町条例第3号)による。

(庶務)

第7条 委員会の庶務は主管課において処理する。

(その他)

第8条 この規則に定めるもののほか、委員会の運営に関して必要な事項は、町長が別に定める。

附 則

この規則は、平成28年10月1日から施行する。

4 白子町健康増進計画策定委員会 委員名簿

番号	氏名	所属等	備考
1	森 徳郎	大多和医院	副委員長
2	木原 力	歯科医師	
3	福尾 高德	南白亀小学校	
4	今井 友子	白潟小学校（学校給食センター）	
5	原田 浩子	南白亀小学校	
6	長島 陽子	白子町役場住民課（白潟保育所）	
7	石橋 福栄	白子町農業研究会	
8	片岡 信子	白子町食と健康づくり推進会	
9	岡澤 孝	白子町社会福祉協議会	委員長
10	渋沢 茂	中核地域生活支援センター 長生ひなた	

（敬称略）

第2期げんき白子 21

発行：令和6年3月

編集：白子町健康福祉課

〒299-4292 千葉県長生郡白子町関 5074 番地の2

TEL：0475-33-2179 FAX：0475-33-4132

URL：<https://www.town.shirako.lg.jp/>