げんき白子21

「 笑顔、創意、夢のあるまち しらこ 」

【 健康増進計画 】

【 食育推進計画 】

【 自殺対策計画 】

平成 28 年度～平成 34 年度

白子町シンボルキャラクター
「げんき君」

平成29年3月

白子町

はじめに

生活環境の改善や医学の進歩によって、わが国の平均寿命は、世界でも高い水準で推移している一方で、生活習慣病有病者や要介護認定者が増加しています。併せて、社会経済状況の変化等により、心身の健康を保持しにくくなっている面もみられ、健康な暮らしは全ての人に共通する重要なテーマとなっています。

国では、国民健康づくり対策が進められ、平成15年度の健康増進法の施行、平成18年度に医療制度改革関連法の成立等、健康づくりと疾病予防を推進するための環境整備を進めてきました。そして、平成25年度からは、「21世紀における第２次国民健康づくり運動《健康日本21（第2次）》」（第1次は平成12年度策定）に基づいて国民の健康増進を総合的に推進しています。

県においては、これまでの「健康ちば21」を見直し、平成24年度に「健康ちば21（第２次）」を策定し、「県民が健康でこころ豊かに暮らす社会の実現」を基本理念として県民の健康づくりに取り組んでいます。

そこで白子町でも、町の環境や風習といった、地域の特性も念頭に置いた健康づくりの為の指針を策定する運びとなりました。また、白子町第4次総合計画と整合性を図り、「笑顔、創意、夢のあるまち　しらこ」を基本構想として計画を掲げます。

計画の策定にあたり、検（健）診データや国民健康保険の医療費分析、近隣市町村との比較調査等を実施しました。これらの資料より、本町では糖尿病・高血圧対策を重点目標として今後評価をして参ります。

尚、多様化する生活環境を踏まえ、本計画では食生活やこころの健康といった課題についても見つめ直す必要があることから、食育推進計画、自殺対策計画の性格を併せ持つ計画の策定に至りました。

終わりに、本計画の策定にあたり、多くの貴重なご意見、提言をお寄せいただきました関係各位に対しまして、心から御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。

平成２９年３月

白子町長　林　和雄

〈目　次〉

第1章　計画の概要
１　　計画策定の背景と趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3
２　　計画の基本理念・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4
３　　計画の位置づけと計画期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4

第2章　白子町の現状
１　　人口動態・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6
２　　要介護認定の状況と原因・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・9
３　　死亡の状況と原因・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・12
４　　地域活動の状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・13

第3章　健康づくりの目標
１　基本構想の目標・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・15
２　計画の体系図・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・15
３　計画の基本視点・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・16

第4章　具体的な健康づくりの取り組み（基本計画）
１　ライフステージ別の健康目標
　（１）乳幼児期・学童期(0～15 歳)・・・・・・・・・・・・・・・・・・18
　（２）青年期・壮年期・中年期(16～64 歳)・・・・・・・・・・・・・・19
　（３）高齢期(65 歳以上)・.・　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・20
２　分野別目標
　（１）糖尿病・高血圧を中心とした生活習慣病予防　【重点施策】・・23
　（２）食育の推進　《食育推進計画》・・・・・・・・・・・・・・・・・31
　（３）運動・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・43
　（４）こころの健康　《自殺対策計画》・・・・・・・・・・・・・・・・48
　（５）がん予防・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・51
　（６）地域活動・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・53

第５章　推進体制と進行管理
１　進行管理の仕組み（計画の公表及び周知）・・・・・・・・・・・・・・55
２　計画の推進体制（計画の評価及び見直し）・・・・・・・・・・・・・・56

第１章　計画の概要

１．計画策定の背景と趣旨

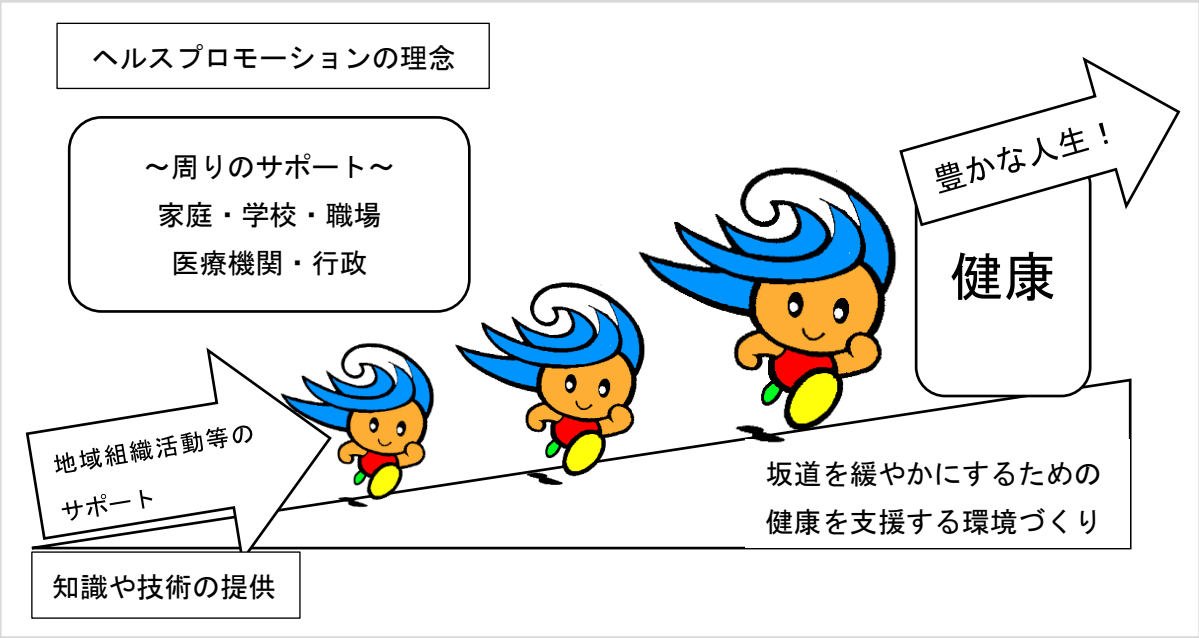
2013 年に推計された「日本の地域別将来推計人口」によると、白子町の今後の高齢人口の割合（65 歳以上の人口の割合：高齢化率）は、2013 年の 35.5%から 2025 年には 41.8%、2040 年には 45.9%と高まることが予想されています。

このように今後の人口及び高齢化の推移の状況から、少子高齢化が進み、高齢者の一人暮らしや夫婦のみの世帯が増え、家族の機能が弱まっていることから、地域における支え合いやコミュニティの再生などにより、子どもから高齢者までが生き生きと暮らせる地域社会づくりを進めていく必要があります。

そして、その社会は一人ひとりが幸せで充実した日々を過ごすことのできる社会です。このことから、少子高齢化及び生活習慣の変化に伴う心身の健康保持・増進を推進し、また誰もが不安に押しつぶされることなく支え合う包括的な地域づくりを目的に行政及び民間、住民協働のもと「げんき白子２１（健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画）」を策定するものです。

２．計画の基本理念

本町においては、「ヘルスプロモーション」を基本理念として本計画を策定しました。ヘルスプロモーションとは、世界保健機関（WHO）が 1986 年（昭和 61 年）にオタワ憲章にて提唱した健康戦略のことであり、人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善することができるようにするプロセスのことをいいます。



３．計画の位置づけと計画期間

(1)　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り組みを促進するための計画です。

○　本計画は、町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２次）」や「健やか親子21」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２次）」の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

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。

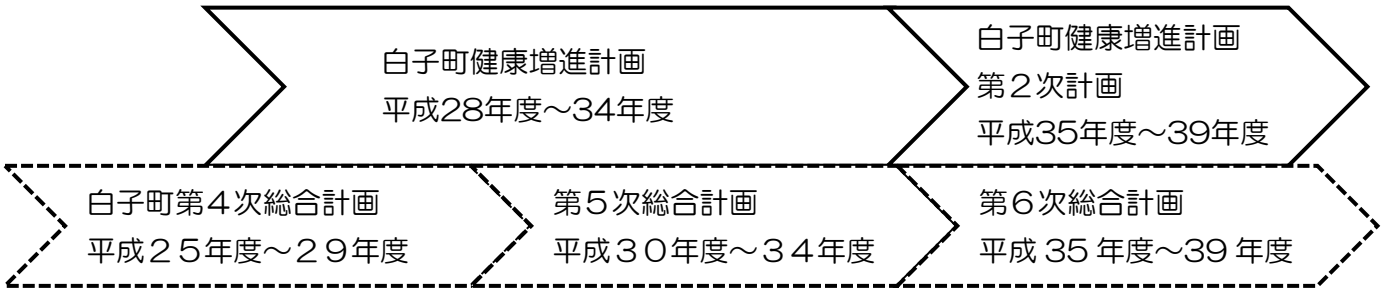
第13条第2項

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。

(2) 計画の期間

○ 本計画に基づく事業の実施期間は、平成 28 年度を初年度、平成 34 年度を目標年度とする７か年間とします。
平成 34 年度には計画の評価・見直し、改訂作業を行うと共に、白子町総合計画との整合を図ります。

○ 本計画に位置づけられている、市町村自殺対策計画は、自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画等が策定・変更された場合、適時適切に見直しを行うものとします。

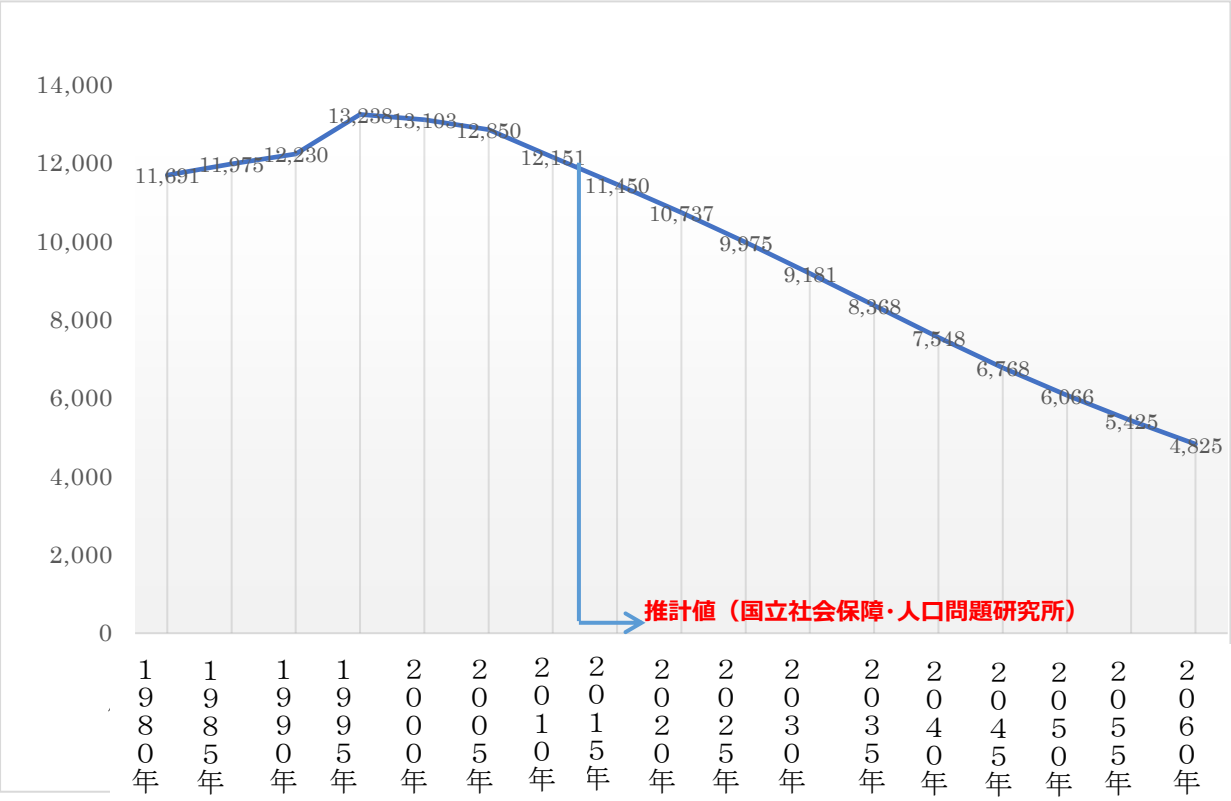


第２章　白子町の現状

１．人口動態

白子町の人口は 11,160 人（2015 年国勢調査）で、2000 年（平成 12 年）～2005 年（平成１７年）の約 13,000 人をピークに減少が始まっています。この減少傾向が続く場合、2040 年には約 7,500 人、2060 年には 5,000 人を割ってしまうと推測されています。（国立社会保障・人口問題研究推計を参照）

図表　2-1-1　白子町の人口の将来推計（人）



昭和５５年（1980 年）～平成２２年（2010 年）は国勢調査に基づく。

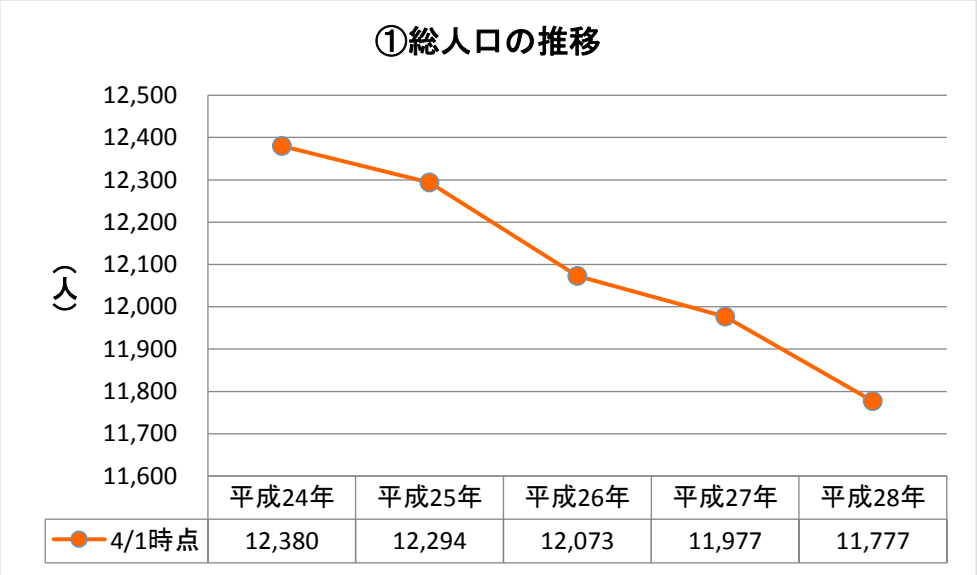
平成２７年（2015 年）以降は社人研推計に準拠。ただし、年齢不詳者数を除外。

資料：まち・ひと・しごと・創生　人口ビジョン・総合戦略～今より一歩、その先へ～

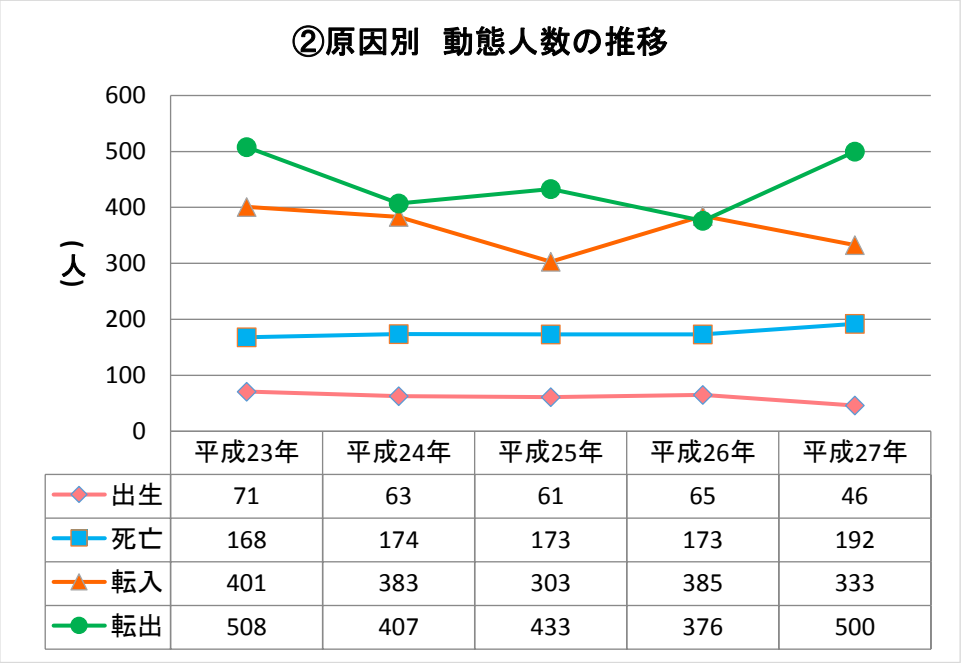
本町の総人口は、減少を続けています。

原因別に変動を見てみると、出生数よりも死亡数の方が多いこと、転入数よりも転出数の方が多いことが減少の継続要因として挙げられます。

図表 2-1-2　白子町の人口動態



資料：白子町住民基本台帳



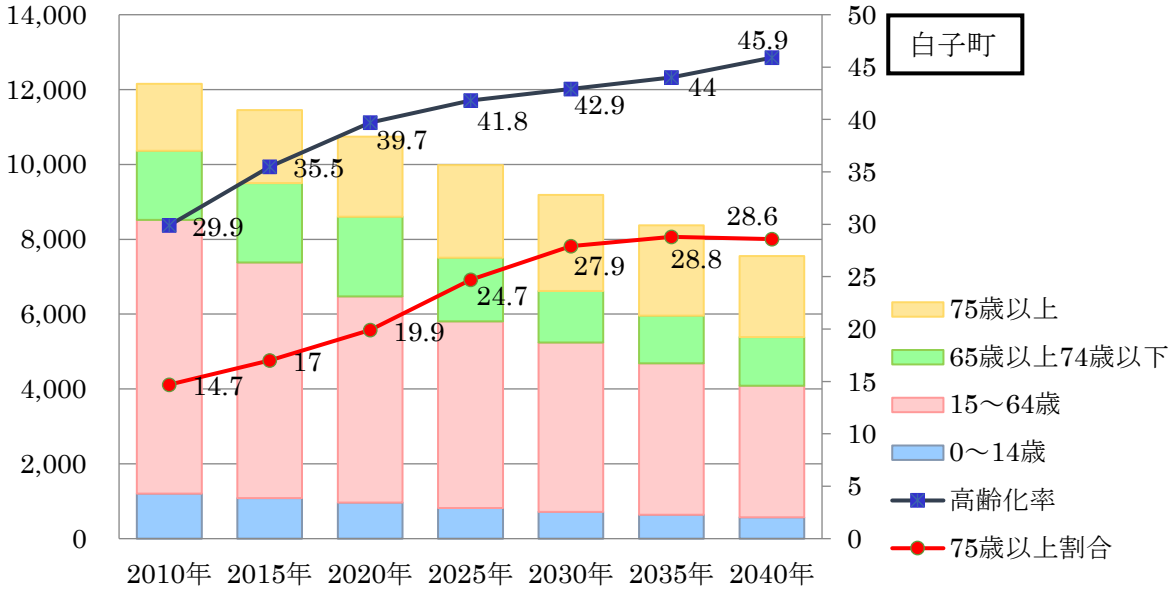
資料：千葉県毎月常住人口調査報告書(年報)

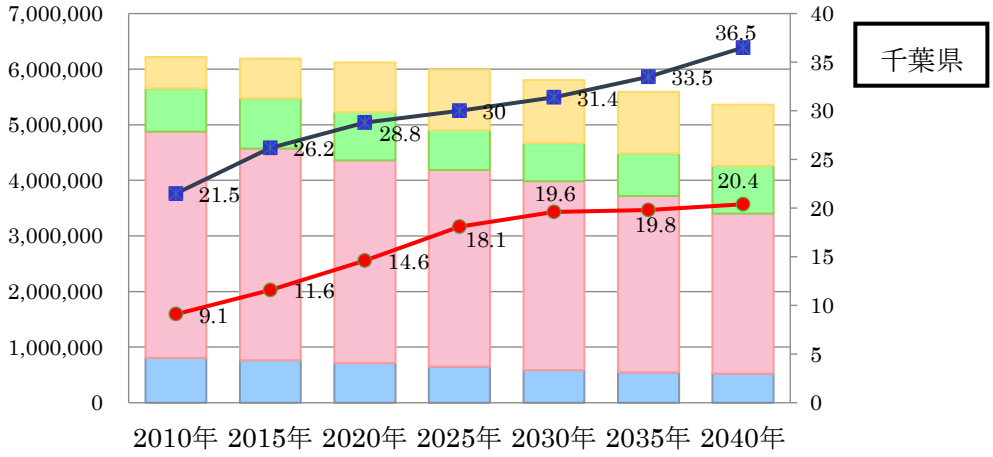
県の将来の人口推計をみると、0～14 歳（年少人口）、15 歳～64 歳（生産年齢人口）の人口は減少し、65 歳以上（老年人口）の人口が増加すると予測されます。本町においても同様の状況が予測され、2040 年には高齢化率 45.9%となる見込みです。

将来的には、高齢者が高齢者の面倒をみる「老々介護」が増え、また、若い人の負担が大きくなると思われます。

超高齢社会の中、地域で自分らしく安心して暮らせるよう自らが健康づくりに取り組み、それを支援する体制づくりが必要となります。

図表 2-1-3　白子町・千葉県の年齢別人口・割合等の将来推計（人・%）





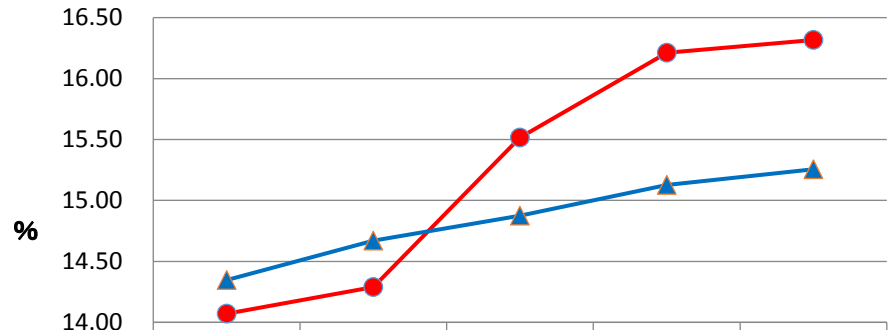
資料：日本の地域別将来推計人口　（平成 25 年 3 月推計）

２．要介護認定の状況と原因

（１）要介護等認定者の推移

65 歳以上人口に対する要介護等認定者数の割合は、白子町も県も増加傾向にあります。平成 26 年からは県よりも白子町の方が高くなりました。今後も高齢化がますます進むことから、白子町の増加傾向はより高くなると予想されます。

図 2-2-1　要介護等認定率の推移

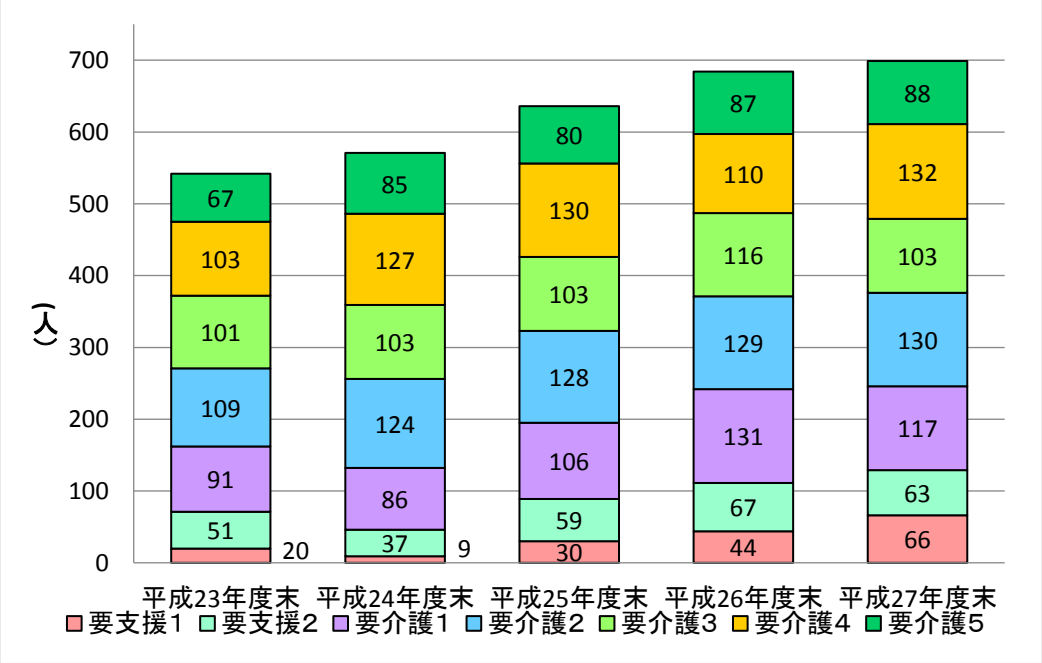


	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年
白子町	14.07	14.29	15.52	16.21	16.32
千葉県	14.35	14.67	14.87	15.13	15.26

資料：千葉県 HP 年齢別人口及び介護保険事業状況報告から算定

認定者数の内訳を見てみると、全体的に増加傾向にありますが、特に要支援１の増加割合が高い結果となりました。このことから、今後はより早い段階から介護予防の取り組みを強化することが求められます。

図 2-2-2　白子町の要介護等の認定者数の推移

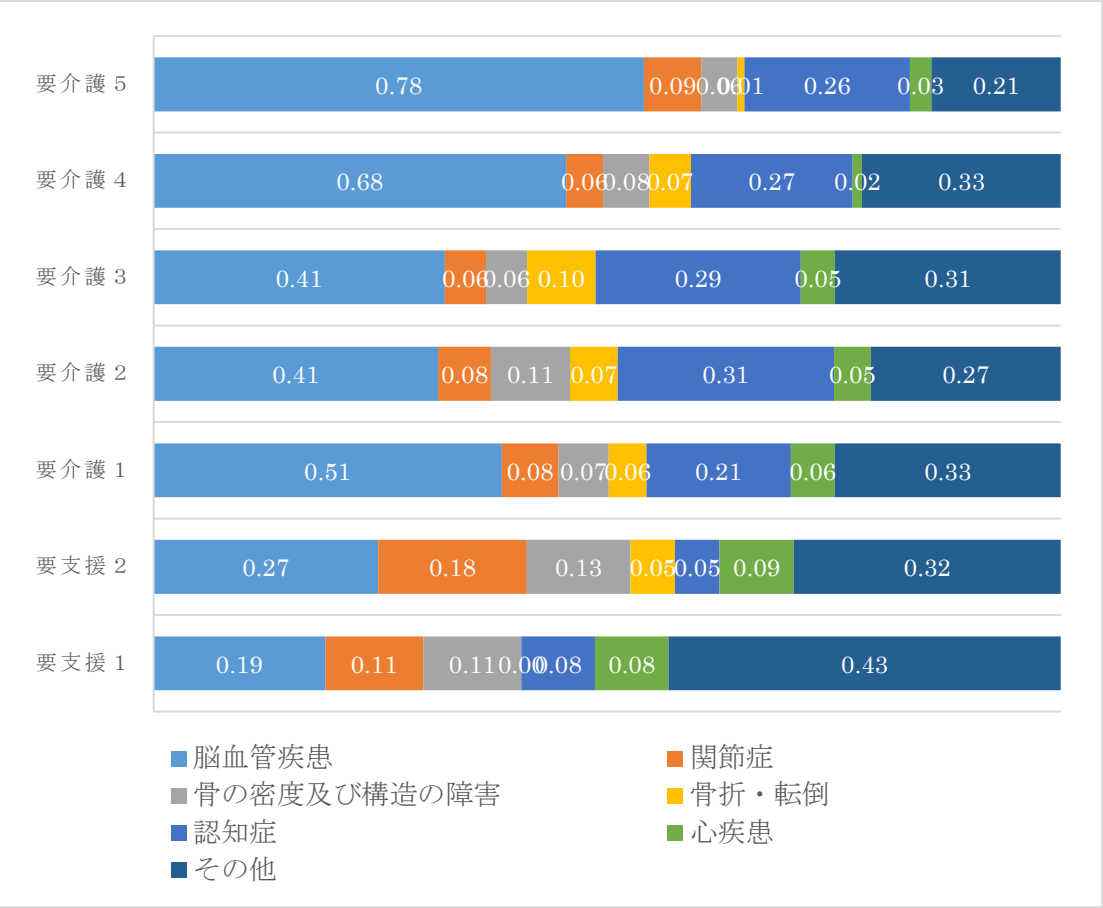


資料：介護保険事業状況報告

（２）　要支援・要介護の原因

要支援や要介護度が軽度の場合は、関節症や骨の密度及び構造の障害が原因となった場合が多く、重度の場合は、脳血管疾患や認知症による原因が多くなっています。

図表 2-2-3　要介護度別原因疾病（%）



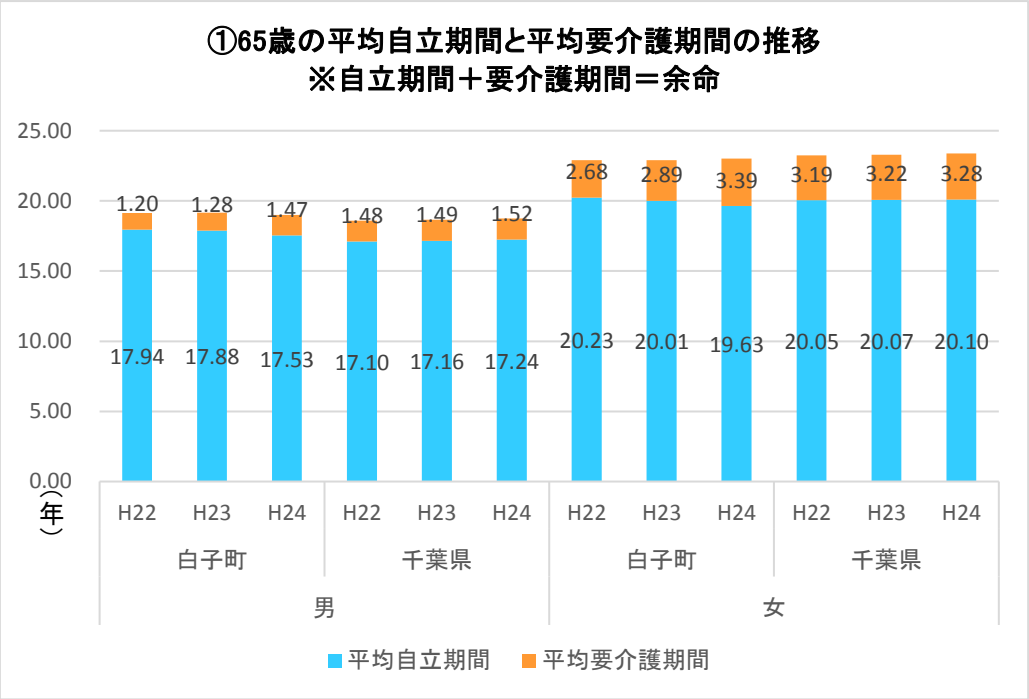
資料：要介護認定調査資料（平成 26 年 4 月）
（平成 27 年度白子町ひまわり長寿プラン）

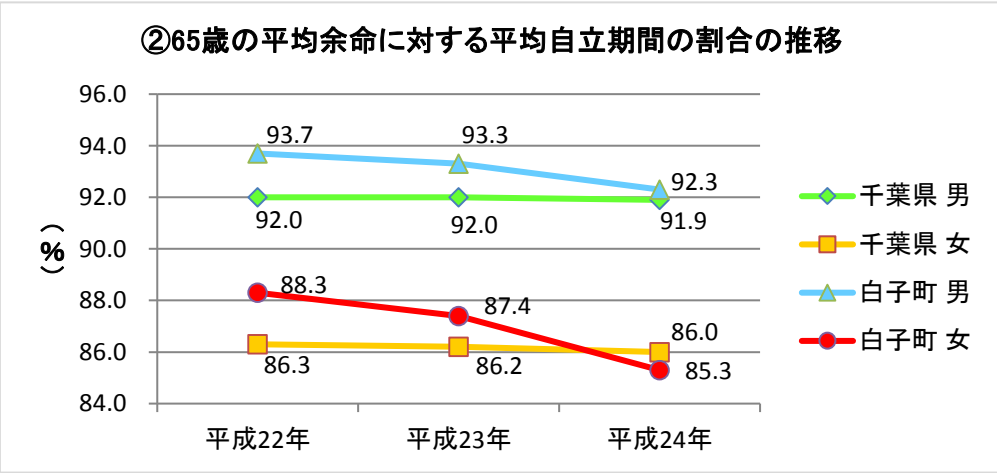
（３）高齢者の自立期間・要介護期間

平成２２年から２４年の白子町と千葉県の状況を比較すると、どちらも女性の方が平均要介護期間が長い結果でした。また、県は、男女ともに平均自立期間の平均余命に対する割合が横ばいであるのに対し、町は平均自立期間の割合が減少（＝平均要介護期間の割合が増加）している結果でした。このことから、今後は、平均自立期間、いわゆる「健康寿命」を長くする施策が求められます。

※平均自立期間とは、日常生活が自立しており、介護を必要としない期間のこと

図 2-2-4　平均自立期間・要介護期間に関する推移





資料：千葉県「健康情報ナビ」

３．死亡の状況と原因

死亡率をみると、生活習慣病を要因とする悪性新生物、心疾患、脳血管疾患が上位を占めています。自殺による死亡率は、県と比較すると２倍以上、高い状況です。

図表 2-3-1　平成 24 年　死因順位と死亡率（※人口 10 万人対）

順位	白子町	死亡率	順位	千葉県	死亡率
1	悪性新生物	392.0	1	悪性新生物	247.3
2	心疾患（高血圧症を除く）	320.0	2	心疾患（高血圧症を除く）	152.6
3	脳血管疾患	144.0	3	肺炎	84.9
4	肺炎	120.0	4	脳血管疾患	81.2
5	老衰	64.0	5	老衰	39.9
6	その他の呼吸器系疾患	56.0	6	その他の呼吸器系疾患	30.5
6	不慮の事故	56.0	7	不慮の事故	26.1
8	自殺	40.0	8	自殺	19.4
9	高血圧性疾患	24.0	9	その他の消化器系疾患（※）	14.8
9	腎不全	24.0	10	腎不全	14.7

※白子町は、９位に慢性閉塞性肺疾患、その他の消化器系疾患、その他あり

資料：千葉県「健康情報ナビ」

４．地域活動の状況

本町では福祉、教育、産業などの各分野において、地域に密着した住民活動が行われています。これらの活動を通じて、運動や栄養、食育などに関する情報を発信する役割を担っています。

健康福祉 （保健福祉課）	社会福祉協議会、民生委員児童委員協議会、食生活改善協議会、ミックストレーニング普及指導者会等による各種健康福祉活動
教　育 （教育委員会）	青少年相談員連絡協議会、社会教育委員会・公民館運営審議会、スポーツ振興審議会等による各種教育文化活動
産　業 （産業課）	農業振興協議会、農業研究会、JA 青年部、JA 女性部等による各種産業活動

定年後の地域活動をみると、「町内会・自治会」の行事や事業の参加が最も多く、次いで趣味関係のグループやクラブの参加が多くなっています。

また、地域貢献活動については、環境美化活動や高齢者を支援する活動への参加もみられます。

特に高齢者は、人生を前向きに考え、地域活動や趣味活動に参加することにより生きがいを見つけ健康寿命を伸ばせると言われています。地域活動の魅力や誰もが参加しやすい環境づくりを一層推進する必要があります。

図表 2-4-1　　65 歳以上の地域活動の参加状況

活動種別	参加率（%）
ボランティア活動	１６．９
スポーツ関係のグループやクラブ	１６．８
趣味関係のグループ	２５．４
スマイルクラブ	８．３
町内会・自治会	２９．８
学習・教養サークル	１２．５
その他の団体や会	２４．３
見守りが必要な高齢者を支援する活動	５．９
介護が必要な高齢者を支援する活動	３．８
子どもを育てている親を支援する活動	４．７
地域の生活環境の改善（美化）活動	２１．７

資料:27 年度白子町ひまわり長寿プラン

第３章　健康づくりの目標

１．基本構想の目標

「笑顔、創意、夢のあるまち　しらこ」

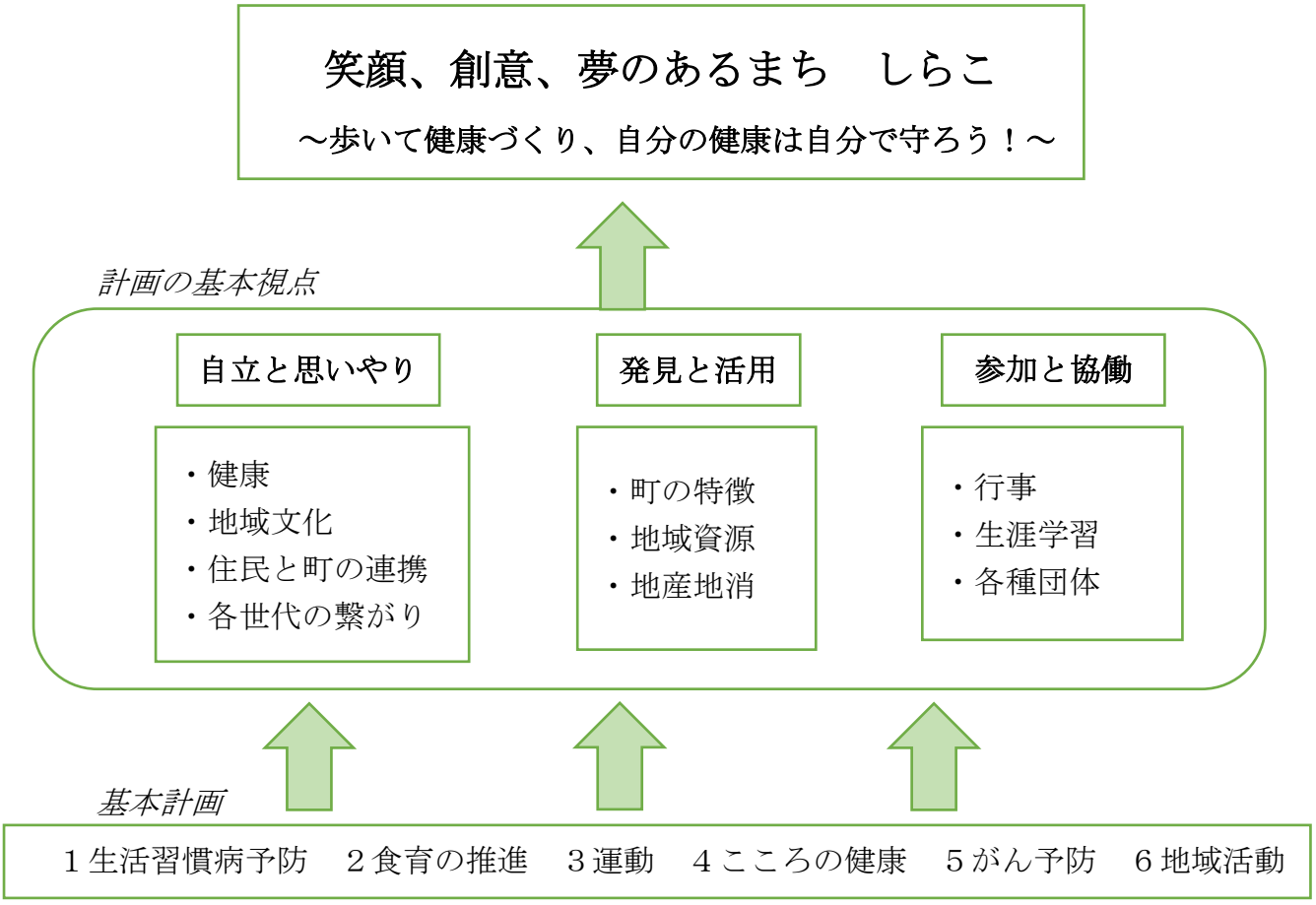
～歩いて健康づくり、自分の健康は自分で守ろう！～

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す。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に、町は支援していくことが必要です。

そこで、本計画は、「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！～」を基本構想とし、町民の健康維持・増進を図ります。

２．計画の体系図



３．計画の基本視点

（１）自立と思いやり

「自分の健康は、自分で守る」という視点にたって、健康づくりを積極的に推進します。

生活習慣病やがんなどの疾病を予防するため、生活習慣の改善や定期的に検（健）診が受けられるよう支援します。

さらには、超高齢社会に突入していることから、今後は、社会全体で高齢者の健康を支える地域づくりを目指します。

（２）発見と活用

農業と観光、スポーツの町としての特色を生かした健康づくりを推進します。

温暖な気候と海のミネラルを含んだ土壌で育った農産物は、甘味があり栄養価もすぐれており、安全・安心な農産物生産を保つため、栽培履歴の記帳や、農薬使用基準の遵守などの取組を行っています。

今後は、これらの農産物を使用したオリジナルレシピの提供や、「もう一皿の野菜料理を食卓に」運動を推進することで野菜の消費量と摂取量の拡大を図ります。

農業と観光の連携により行われている「たまねぎ祭り」や「たまねぎ狩り」は、年々、県外からの来町者が増えており、“白子玉ねぎ”のブランド化が進んでいます。

その他、地元で収穫される野菜は、“長生ねぎ”“長生トマト”“食べたい菜”など、親しみやすい名称で、県内外に出荷されています。

これらの地元野菜が幼児期から身近な食材となるようにＪＡ青年部や生産者などの協力を得て、栽培や収穫などの農業体験を行っていきます。また、生産者と学校給食関係者が連携して、積極的に地元野菜を給食に使用することで地産地消を推進します。

“スポーツの町”として、生涯を通じてスポーツや運動ができる支援体制を整えます。「テニスのまち」として多くの観光客が訪れますが、近年ではグランドゴルフ場やサッカー場などの施設が整備され、幅広い年齢層の方が利用しています。さらに発展するためには、住民自身がスポーツや運動を楽しみ心身ともに健康に繋げていくことが大切です。そのためには、住民のニーズに合わせたスポーツ施設やウォーキングロードの整備、運動に関する情報を提供していきます。

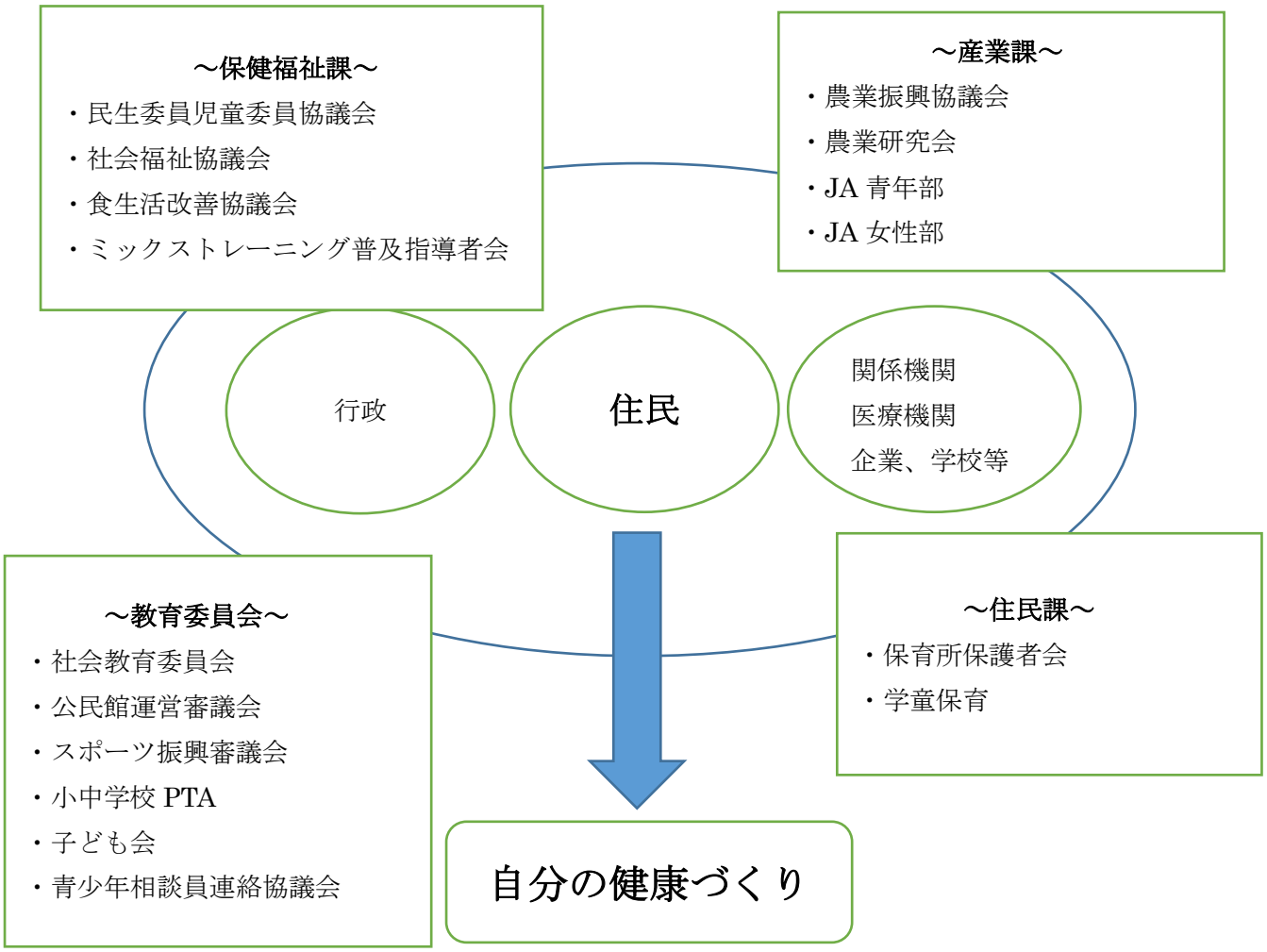
（３）参加と協働

白子町総合計画の重点施策のひとつに「町民の健康づくり支援体制」が掲げられています。

自分自身の健康を意識して、健康管理や健康づくり活動を自主的に行うことを目的に、各関係団体が、それぞれの施策を進めていきます。

併せて、町主催の生涯学習講座において、「いつでも」「どこでも」「だれでも」が気軽に参加できることで、町民の健康づくりやコミュニティの拡充をし、心身ともに健康で、生きがいを持った生活が送れるよう健康づくりに関しての各講座を充実させます。

生涯を通じて健やかに安心して暮らせる町づくりのためには、行政と町民、関係機関が一体となり、健康や福祉、介護サービスの体制をつくることが重要です。



第４章　具体的な健康づくりの取り組み（基本計画）

１．ライフステージ別の健康目標

子どもから高齢者まで生涯を通じて健康であり続けるため、ライフステージを３つに分けて町民が自ら健康づくりのために実践します。

（１）乳幼児期・学童期（０～１５歳）

～特徴～

〇心身ともに著しく成長し、基本的な生活習慣を身に付ける時期であり、家庭でのかかわりが大きく影響します。

〇社会参加への準備、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。
取組み	（１）生活習慣の基礎を作りましょう　⇒「早寝、早起き、朝ごはん」の推進 ・就寝、起床、遊び、食事（おやつ）など、規則正しい生活リズムを確立していきましょう。 ・排泄、身の回りの清潔、歯磨き習慣等、子どもの成長にあわせて生活に必要な習慣を身に付けましょう。 ・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しての興味、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。

（２）青年期・壮年期・中年期（１６～６４歳）

～特徴～

〇学生、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。さらに成人す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。

〇学生時代は、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、本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。

〇進学や就職、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、ストレスから精神疾患が増えてきます。

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。 また、ストレスと上手に付き合う方法をみつけ、「こころの健康づくり」を推進します。
取組み	（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に心がけ、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。

（３）高齢期（６５歳以上）

～特徴～

〇定年退職後は、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。

〇身体的、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。

〇食事の好みは、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。

〇高齢になると、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することで人との関わりや生きがいを持って生活します。
取組み	（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、牛乳・乳製品などのたんぱく質を摂りましょう。 （３）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。

＊フレイル・・・弱さ、虚弱。放置すると要介護に繋がる段階のこと。

２．分野別目標

（１）糖尿病・高血圧を中心とした生活習慣病予防（Ｐ２３）重点施策

幼児期から規則正しい生活習慣を身につけ、糖尿病、高血圧症、脂質異常症等の生活習慣病予防のため、「食育」の推進や運動習慣、バランスのとれた食生活の定着を図ります。

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。

（２）食育の推進　食育推進計画（Ｐ３１）

幼児期からの生活習慣は、将来の生活習慣を決定します。そこで、正しい習慣を身につけるために、「早寝、早起き、朝ごはん」を実践します。

また、農業の盛んな町の特徴を生かし、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びます。調理体験では「食材」から「食べもの」になる過程を知る中で、食材の手触り、色、味、香り等の五感を育てます。さらには、献立や自分の活動量に見合った食事量、栄養バランス等が身につけられるようにします。

食育を進めていく中で家庭の役割は非常に大きく、実践の場となります。しかし、共働きや核家族化等が増えていることから家庭での役割や教育が低下しています。そこで、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ます。

（３）運動（Ｐ４３）

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。取組みやすい運動としてウォーキングを推進します。歩数計を携帯して歩数を意識しながら運動習慣の定着を図ります。また、安全なウォーキングコースの紹介や歩道等の環境整備に努めます。

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「体力若返り教室」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。

（４）こころの健康　自殺対策計画（Ｐ４８）

自殺の原因は様々です。健康問題や経済的な問題、人間関係などの要因のほか、その人の性格や家庭状況などが複雑に関係しています。

誰もが生きる道を選ぶことのできる地域の実現のためには、ひとりで悩みを抱えず相談できること、こころの健康を保つための適切な生活・休養が重要な要素となります。

ひとりで悩みを抱える人を減らし、必要時に適切な支援を受けることができるよう、相談窓口や専門機関の情報提供等を行います。

（５）がん予防（Ｐ５１）

本町の死因をみると悪性新生物（がん）の割合が最も高く、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。

（６）地域活動（Ｐ５３）

「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。

（1）糖尿病・高血圧を中心とした生活習慣病予防　重点施策

【現状・課題】

① 検（健）診の状況

糖尿病や高血圧の生活習慣病の発症、重症化予防に特定健康診査を実施しています。受診率は、横ばいの状況です。

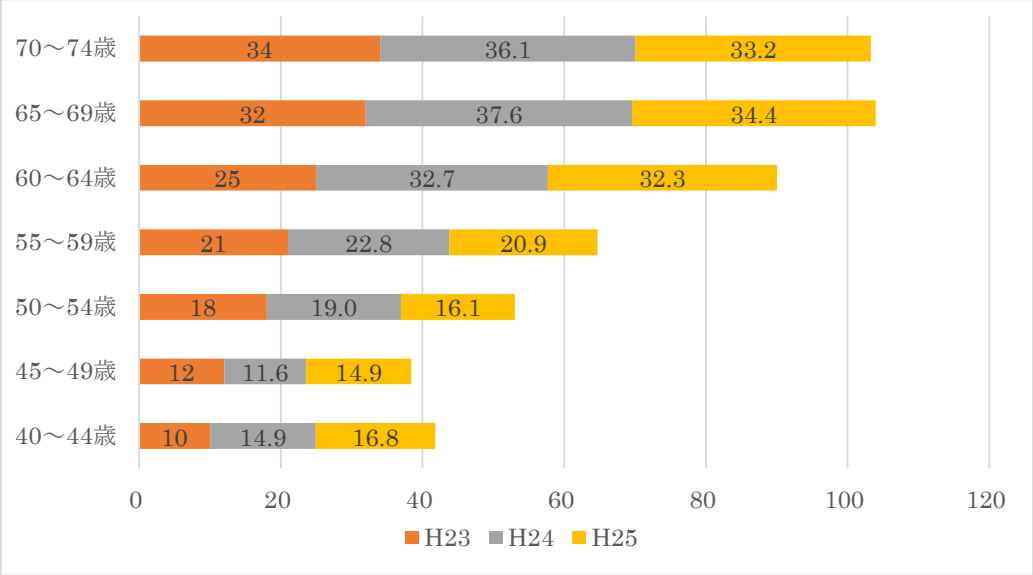
図表 4-2-1-1　白子町特定健診受診率の推移

	平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度
対象者数（人）	3, 259	3, 183	3, 094
受診者数（人）	931	907	833
受診率（%）	28. 6%	28. 5%	26. 9%

資料：平成 25～27 年度特定健診実施結果法定報告

年齢別受診率では若い年代ほど低くなっています。

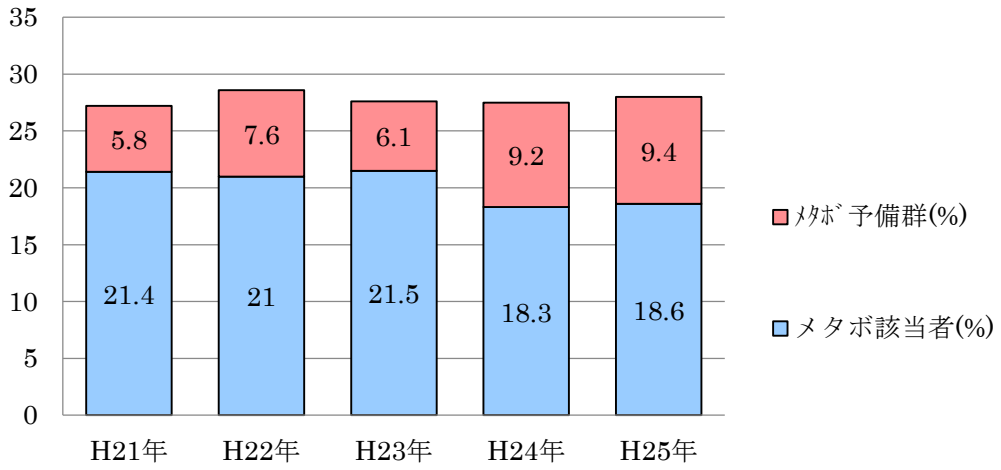
図表 4-2-1-2　年齢別の特定健診受診率



資料：千葉県特定健診・特定保健指導に係るデータ分析

平成 21 年度から平成 25 年度の特定健診受診者のうち、メタボリックシンドローム予備群または、該当者の割合は、ほぼ横ばいです。
そのうち、該当者はやや減少し、予備群が増加している傾向がみられます。

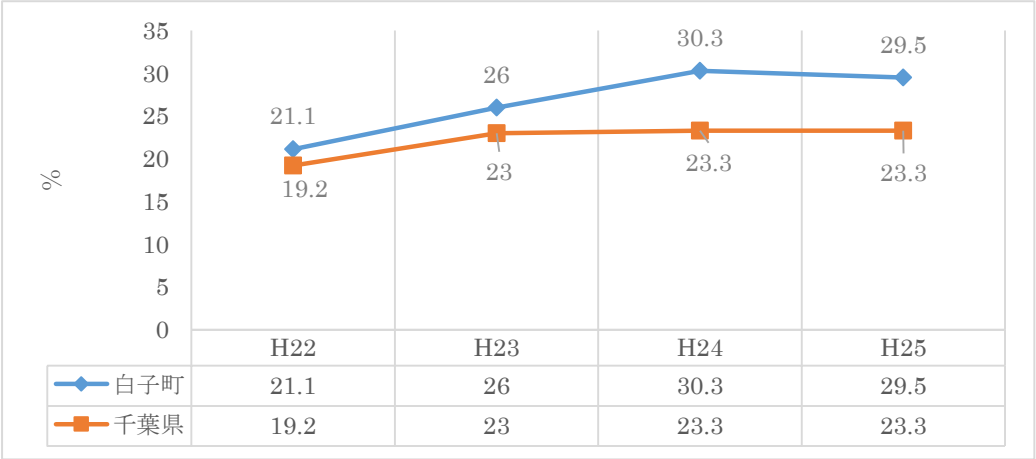
図表 4-2-1-3　　メタボリックシンドローム割合



資料：千葉県国民健康保険団体連合会
H25 年度特定健診・特定保健指導等実施結果状況

県の肥満度割合（ＢＭＩ25 以上）は、20%台と横ばいで推移していますが、本町の肥満度は増加傾向にあります。

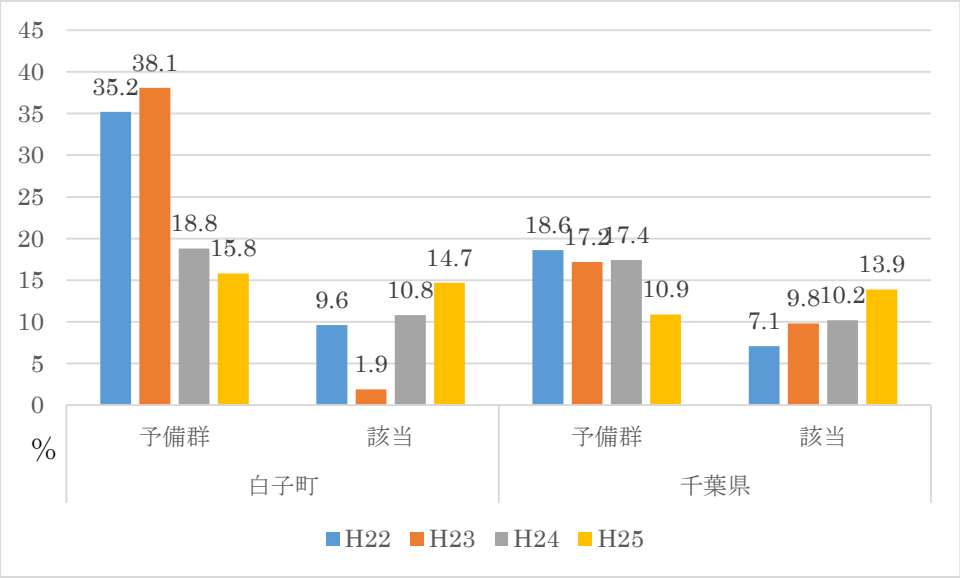
図表 4-2-1-4　　白子町と千葉県の肥満割合（BMI25 以上）



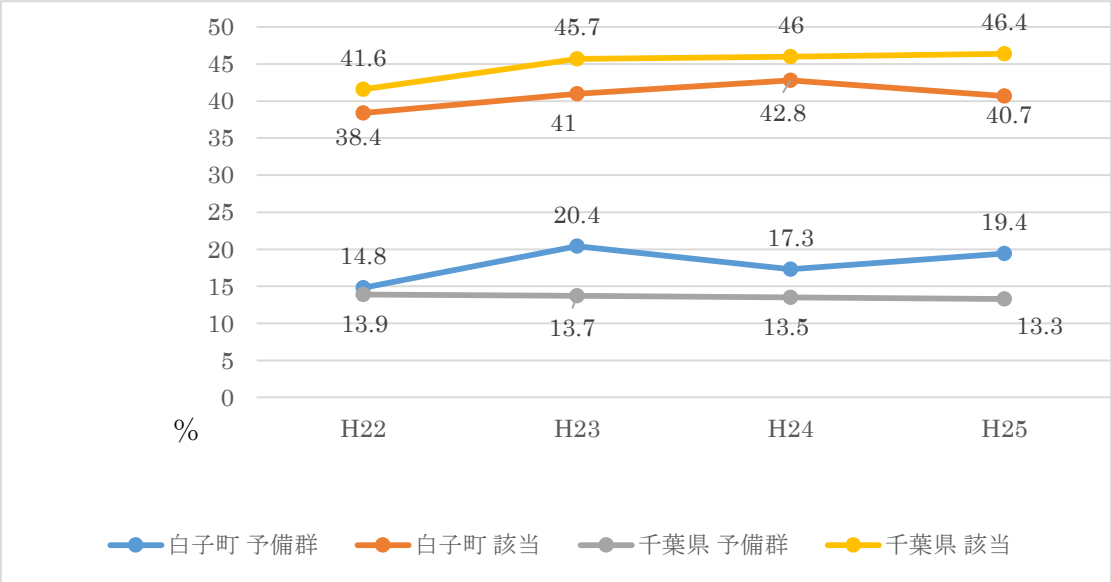
資料：特定健診・特定保健指導等実施結果状況表（千葉県 HP）

本町の糖尿病予備群の割合を経年でみると、減少はしていますが、県より高い値を示しています。高血圧症についても予備群の割合が県より高い状況にあります。

図表 4-2-1-5　白子町と千葉県の糖尿病予備群、該当者の割合



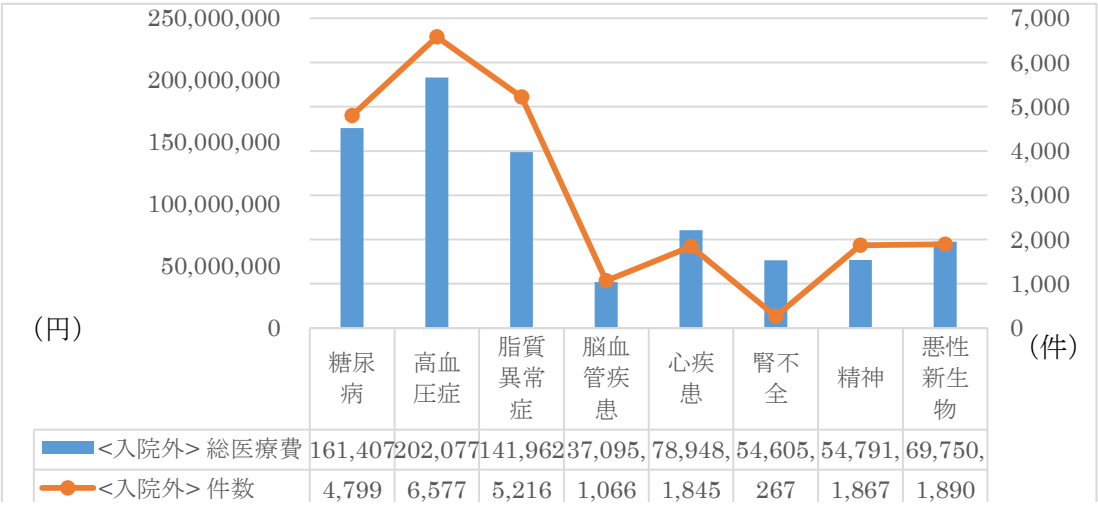
図表 4-2-1-6　白子町と千葉県の高血圧症予備群、該当者の割合



②疾病別医療費

国民健康保険の総医療費・件数（入院外）では、生活習慣病のひとつである高血圧症・糖尿病・脂質異常症が医療費、件数ともに上位を占めています。

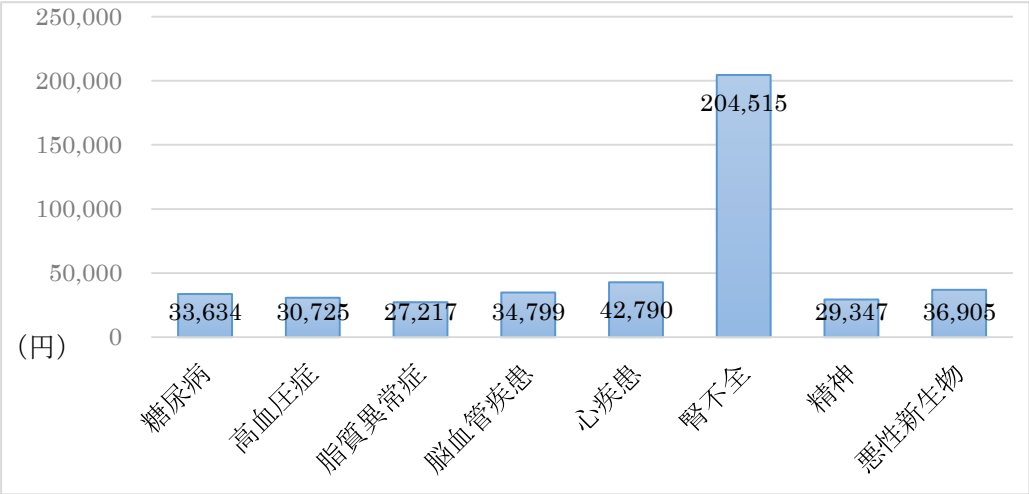
図表 4-2-1-7　総医療費・件数（入院外）



資料：平成 25 年度 KDB システム

糖尿病は進行すると糖尿病性腎症等の合併症を引き起こしやすく、人工透析になると年間 1 人当たり約 500 万円の医療費がかかります。そのため、腎不全の総医療費・件数（入院外）は少ないですが、1 件当たりの医療費をみると高額となっています。

図表 4-2-1-8　1 件当たり医療費（入院外）



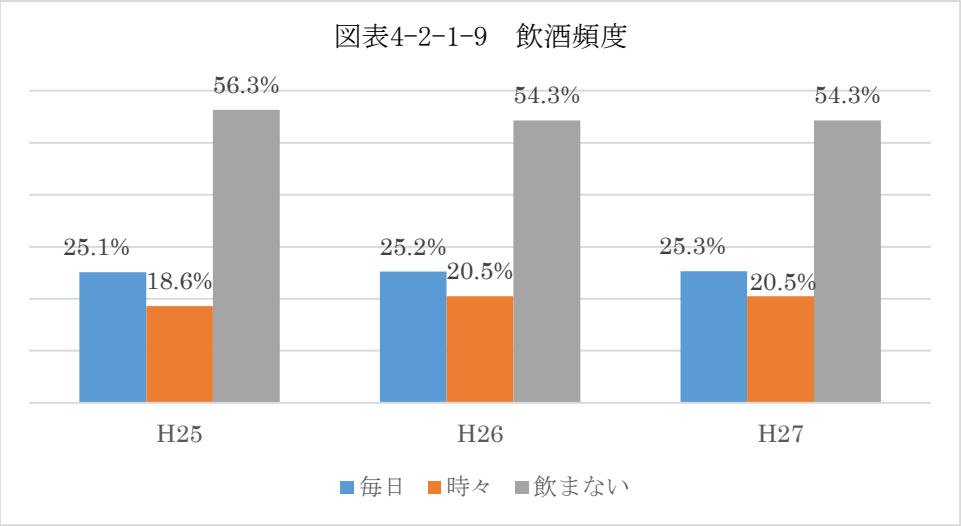
資料：平成 25 年度 KDB システム

③飲酒の状況

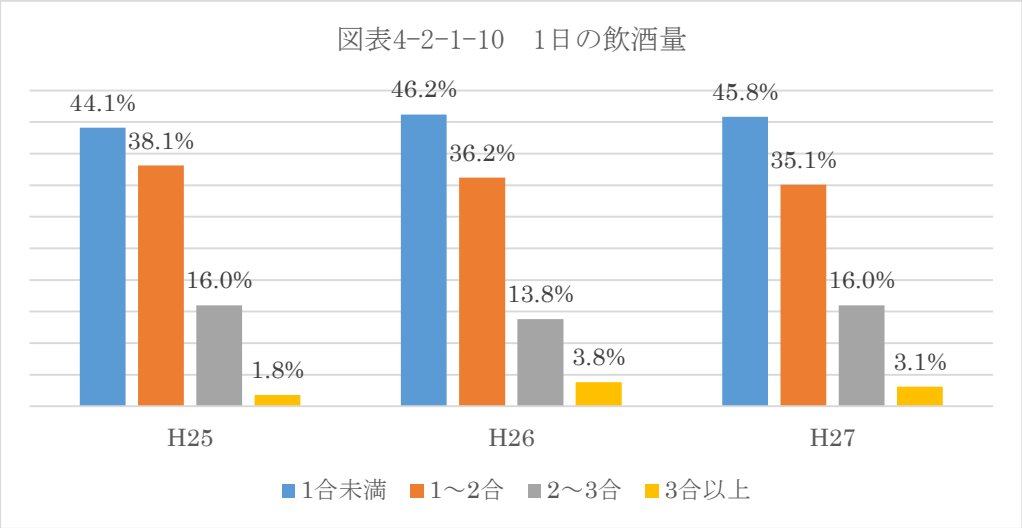
適度の飲酒は、心身のリラックスやコミュニケーションの円滑化を促進する効果がある一方、過剰な飲酒は、肝機能障害、心臓・脳血管疾患、アルコール依存等の健康被害を起こす可能性が高くなります。

特定健診時の生活習慣調査では、毎日飲酒している人の割合は平成 25 年度以降 25%を超えています。

1 日の飲酒量は、近年「1 合未満」が 40%を超えています。



資料：平成 27 年度 KDB システム



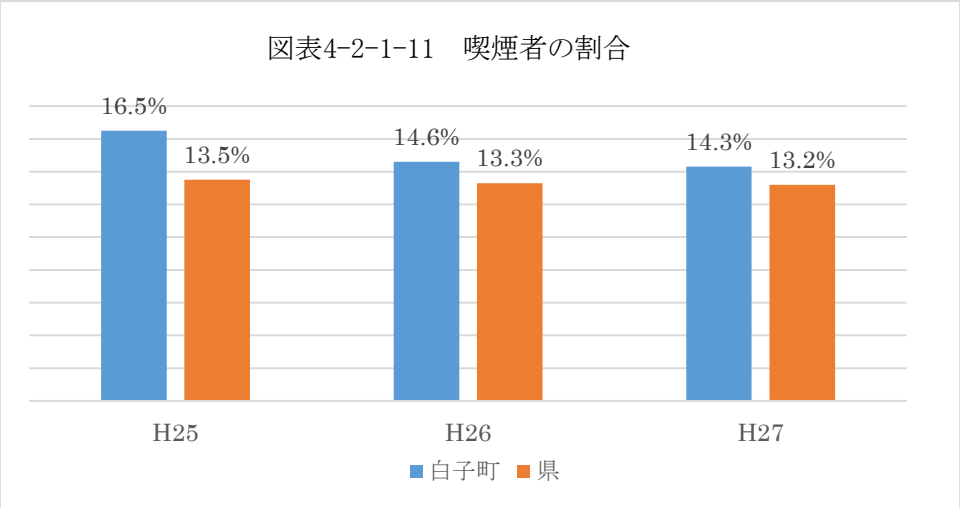
資料：平成 27 年度 KDB システム

④喫煙の状況

喫煙は、呼吸・循環器疾患、糖尿病、周産期異常の危険因子となり、喫煙者だけでなく、周囲の人の健康にも害を及ぼします。

また、動脈硬化を促進させ、血管を収縮されるので、高血圧症の人が喫煙すると、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高くなると言われています。

平成 27 年度、喫煙者は 14.3%となっており、近年では減少傾向にありますが、今後は公共施設等での禁煙や完全分煙の推進とともに、禁煙することによる健康改善効果についての周知を図っていかなければなりません。



資料：平成 27 年度 KDB システム

取り組みの方向性
・定期的に健康診査を受け、自分の健康管理をします。 ・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腎症の予防に努めます。
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。 ・糖尿病・高血圧等、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、改善のため、食生活の改善と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）
一人ひとりの取り組み
・食生活の見直しをしましょう。 主食・主菜・副菜をそろえて「栄養バランスのよい食事」を心がけましょう。 また、味付けは、薄味を心がけ減塩を意識しましょう。 ・日常的に歩く機会を増やしましょう。 まずは、「今よりプラス２０００歩」を実行しましょう。
町の取り組み
・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。 ・取組みやすい運動としてウォーキングを推進します。歩数計を携帯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。 ・規則正しい食習慣や食事に関する情報について、ICT 機能を利用して提供を行います。また、地元野菜を使ったレシピ、減塩料理教室等を開催し、生活習慣病を予防、改善に繋げる食事について伝えます。

数値目標

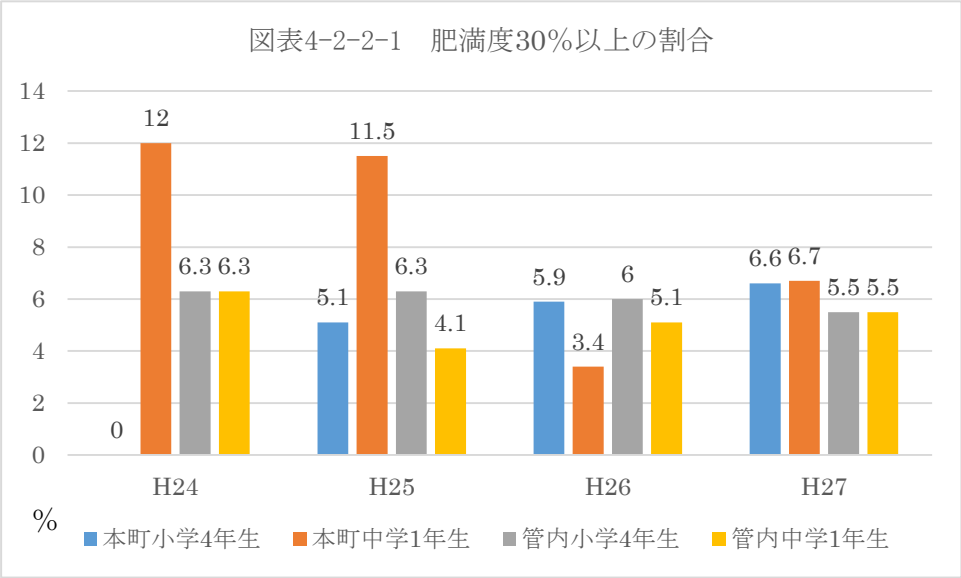
<table>
<tr><th></th><th>現状値</th><th>目標値
（H34 年）</th><th>現状値の根拠・出典</th></tr>
<tr><td>特定健診受診率</td><td>26.9%</td><td>45%以上</td><td rowspan="5">平成 27 年度
KDB システム
（特定健診受診者）</td></tr>
<tr><td rowspan="2">メタボリックシンドロームの該当者</td><td>男性 30.1%</td><td>減少</td></tr>
<tr><td>女性　8.0%</td><td>減少</td></tr>
<tr><td>非肥満高血糖の該当者</td><td>18.0%</td><td>減少</td></tr>
<tr><td>高血圧該当者
（＊）</td><td>23.5%</td><td>20%以下</td></tr>
</table>

＊高血圧該当者・・・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

（2）　食育の推進　食育推進計画

【現状・課題】

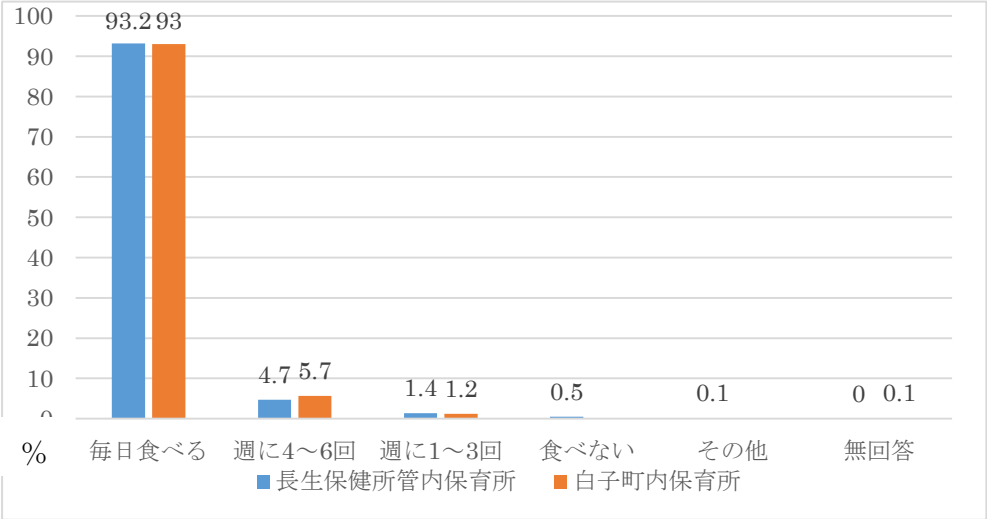
小児生活習慣病予防検診結果（H24～H27）によると、平成 24 年度小学 4 年生の肥満度 30%以上の割合は 0%でしたが、3 年後の平成 27 年度中学 1 年生になると、6.6%に増加していました。



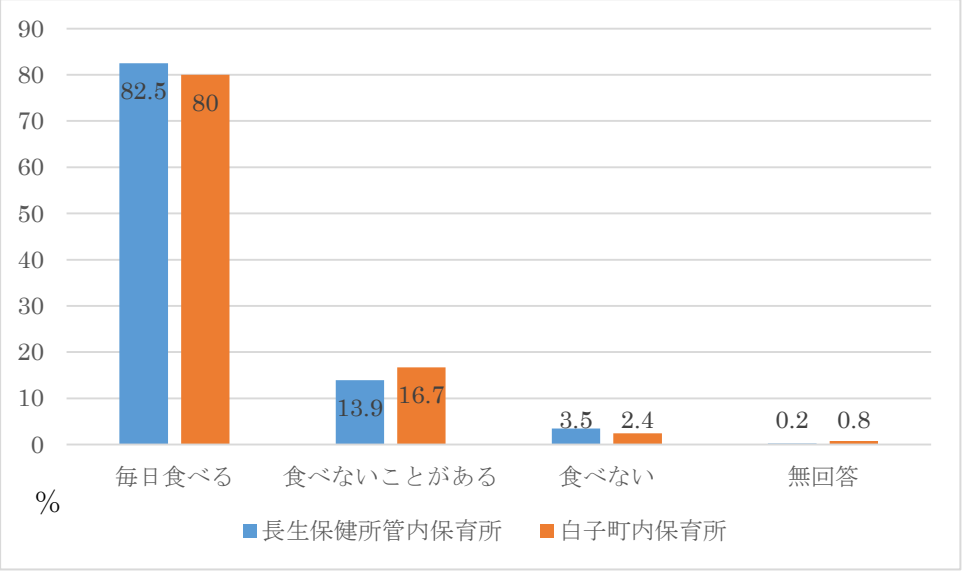
資料：茂原市長生郡小児生活習慣病予防検診結果

保育所児の毎日朝食を食べる割合は 93%で、残りの 7%は週 1～6 回の欠食がみられました。一方で、保護者の毎日朝食を食べる割合は 80%であり、20%の保護者に朝食の欠食がみられることから、ひとりで食事をする「孤食」や兄弟姉妹だけで食事をする「子食」がうかがえます。

図表 4-2-2-2　保育所児の朝食を食べる頻度



図表 4-2-2-3　保護者の朝食を食べる頻度



資料：平成 25 年度千葉県保育協議会長生支会食生活アンケート結果

乳幼児期から高齢期にわたり、食生活と歯・口の健康は、非常に重要な関係にあります。その指導の場として１歳６カ月児・３歳児健診を実施しており、その受診率は約 96.6%です。

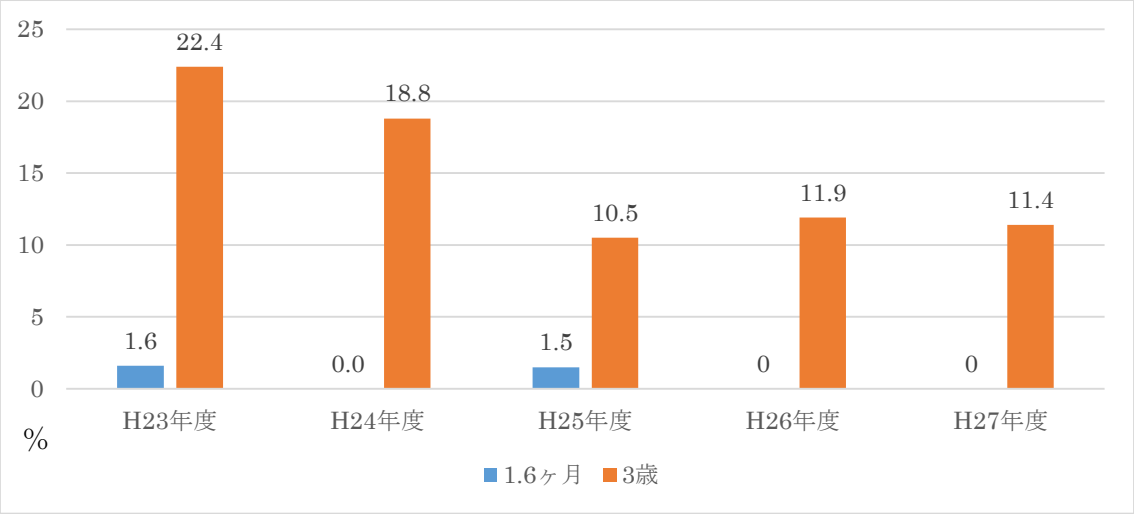
図表 4-2-2-4　1 歳 6 か月児・3 歳児健診受診率の推移（%）

	平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度
1 歳 6 ヶ月児	95.6	100	91.5
3 歳児	93.8	93.1	100

資料：母子保健事業実績報告

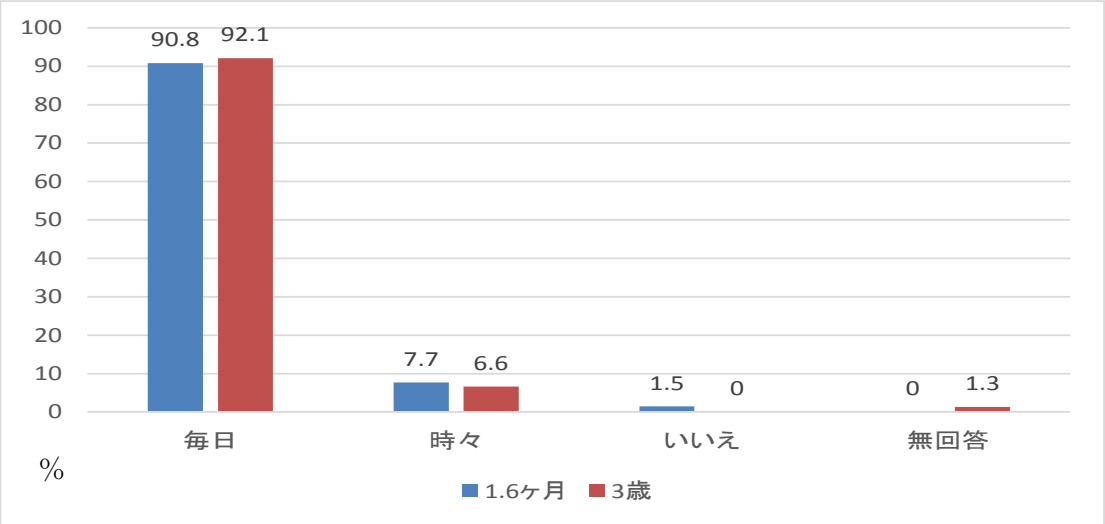
１歳６ヶ月児の虫歯保有率は１％程度ですが３歳児になると経年増加しています。虫歯保有率が高くなる要因として、おやつや飲み物を摂取する習慣が増えることが考えられます。

図表 4-2-2-5　1 歳 6 ヶ月・3 歳児の虫歯のある割合



家庭での仕上げ磨きの状況をみると、１歳６ヶ月児、３歳児ではともに「毎日実施している」と回答した人は 90%以上いました。

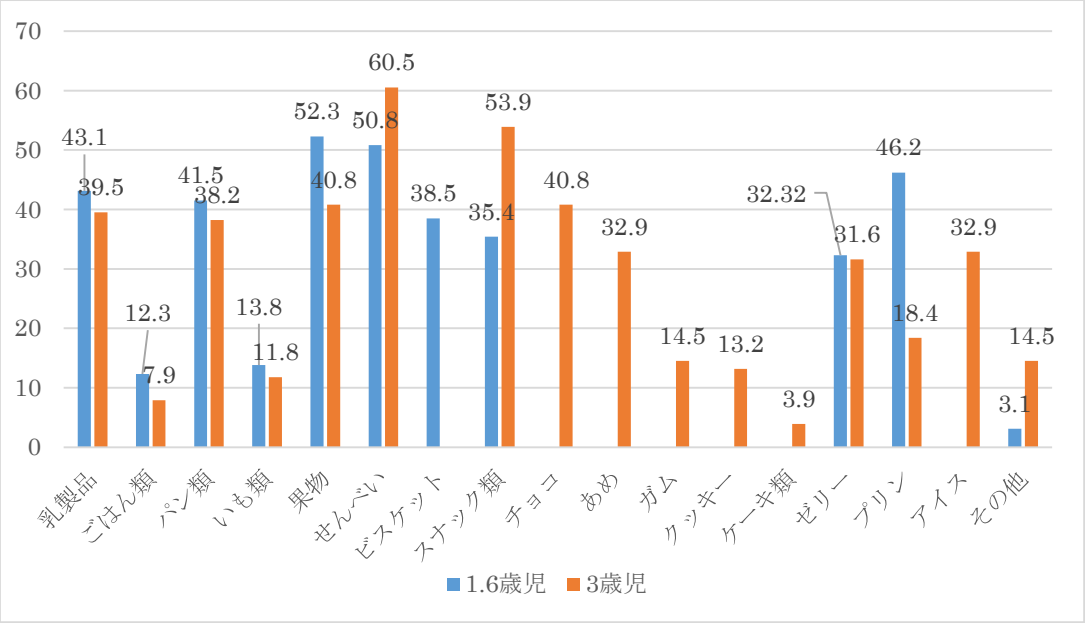
図表 4-2-2-6　1 歳 6 ヶ月児と 3 歳児の仕上げ磨きの状況



資料：母子健康事業実績報告

離乳が完了すると、間食（おやつ）の習慣が定着されます。この時期の間食は、３回の食事を補う「補食」の役割がありますが、甘いおやつやジュースを摂取する機会も増えてきます。普段よく食べるおやつをみると、１歳６ヶ月児では、せんべいや果物、プリン、乳製品の摂取が多く、３歳児になるとスナック菓子やチョコレート、あめが増えてきます。

図表 4-2-2-7　よく食べるおやつの割合



資料：平成 25 年度 1.6 歳児健康診査、3 歳児健康診査

介護保険事業の基礎調査として実施した日常生活圏域ニーズ調査の回答結果から口腔機能の二次予防該当者（※）は、男性 24.9%、女性 23.9%でした。

口腔機能が低下すると、栄養の偏りやエネルギー不足になり身体機能や運動機能の低下にも繋がっていきます。

歯の健康は、生涯を通じて食べる喜びだけでなく、明瞭に会話ができる楽しみにも繋がります。身体面のみならず、精神面や社会的な健康にも影響することから、定期的に歯科検診を受けることが大切です。

図表 4-2-2-8　　口腔機能の二次予防該当率

男　　性	女　　性	平　　均
24.9%	23.9%	24.2%

資料：平成 27 年度白子町ひまわり長寿プラン

※二次予防該当者・・・・生活機能の低下等がみられる高齢者

保育所、及び小中学校の給食では、農家や産直と連携し、地元の農産物を使用して地産地消を推進しています。

旬の農産物は、安価で栄養価も優れています。引き続き地元の農産物の利用拡大を進めます。

図表 4-2-2-9　学校給食での地元農産物の利用割合

平成 26 年度	平成 27 年度
3.3%	20.7%

資料：平成 26 年度～平成 27 年度　白子町学校給食実績

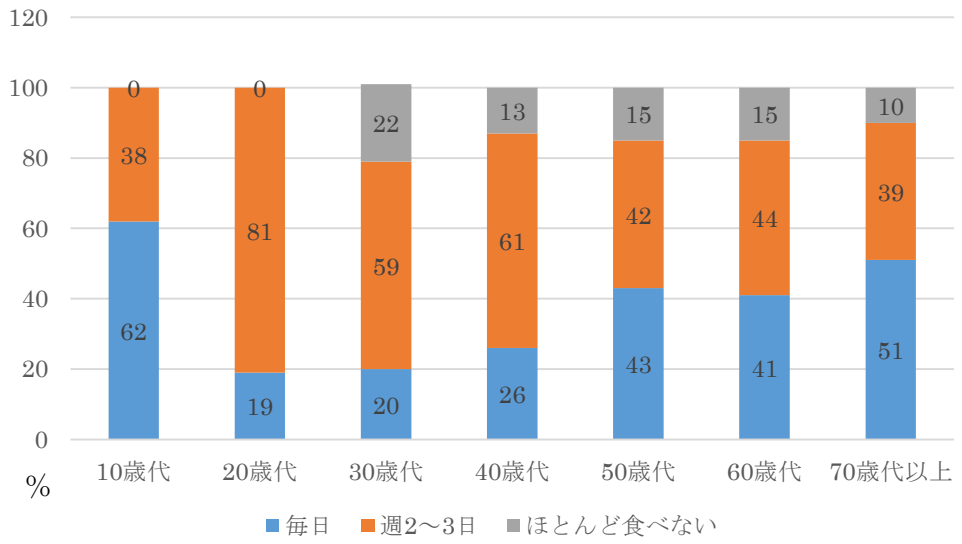
また、保育所、学校給食では、食物アレルギーに対して医師の指示書をもとに、除去食や代替食など、個々にあわせた対応をしています。

乳幼児期にあらわれた食物アレルギーの多くは、成長とともに食べられるようになる可能性が高いことから、健診や保育所、学校においては、適切な対応が求められます。

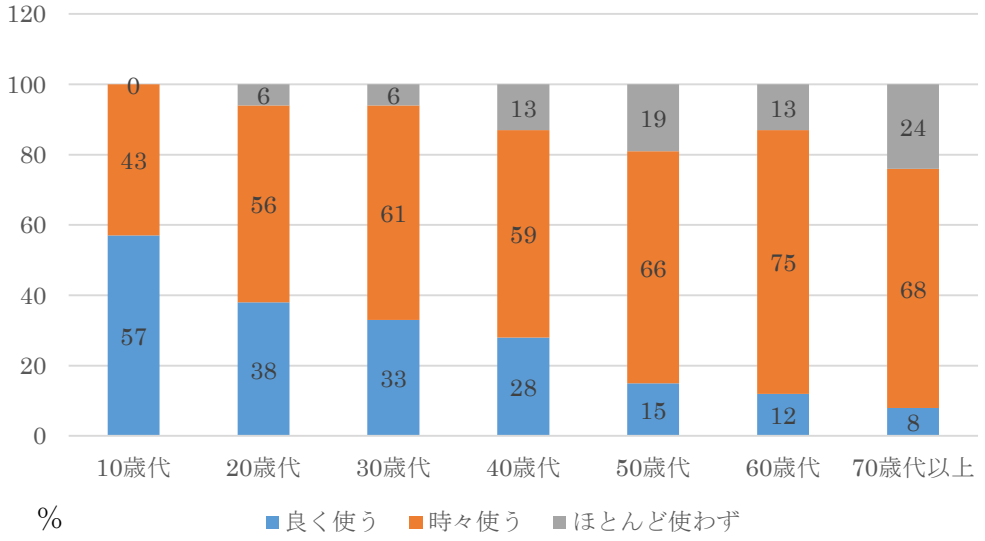
白子町は、伝統料理である太巻き寿司や鰯のごま漬け、落花生味噌等の、食塩が多く使われている料理が昔から各家庭で作られ、「甘辛い」味付けが好まれる地域です。

長生保健所管内で実施した「食塩・減塩に関するアンケート」では、塩辛いものを「毎日摂取」と回答した人は 10 歳代、50 歳以上に多いという結果でした。インスタント食品、加工食品、惣菜を「よく使う」「時々使う」と回答した人は、10 歳代～40 歳代の若い世代と、60 歳代の女性に多いという結果でした。

図表 4-2-2-10　塩辛いものの摂取頻度割合と年代



図表 4-2-2-11 インスタント食品、加工品、惣菜の使用頻度割合と年代



資料：平成 27 年度長生保健所管内行政栄養士業務連絡研究会

<table>
<tr><td colspan="2">取り組みの方向性</td></tr>
<tr><td colspan="2">・子どもから高齢者まで全ての世代に対し、「早寝、早起き、朝ごはん」を推進し、健康的な食生活を営むために必要な知識と実践力を身につけられるようにします。</td></tr>
<tr><td colspan="2">目標</td></tr>
<tr><td colspan="2">・「早寝、早起き、朝ごはん」を意識して、自ら主体的に実践できるように、家庭や地域、食に係わる関係機関が一体となって推進しましょう。
・ライフステージに応じた適切な食べ方を身につけましょう。
・生涯を通して自分の歯で食べる楽しみを味わうために口腔ケアに努めましょう。</td></tr>
<tr><td colspan="2">一人ひとりの取り組み</td></tr>
<tr><td>乳幼児・学童期</td><td>・規則正しい生活リズムの定着のため、“早寝、早起き、朝ごはん”や、歯磨きや排便等の習慣を身につけましょう。
・食事は「1 日 3 食」主食・主菜・副菜をそろえた食事を意識し、生活リズムと栄養バランスを心がけましょう。
・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、種類や量に気をつけましょう。
また、虫歯予防のため、食べる時間を決めましょう。
・家族や友達と一緒に食事をすることにより、食事のマナーや楽しさを理解しましょう。
・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。</td></tr>
<tr><td>青年・壮年期</td><td>・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。
適正な飲酒や、外食や中食が多い方は、減塩を意識しましょう。
・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。
・虫歯や歯周病予防のために歯磨きの習慣や定期的に歯科検診を受診しましょう。</td></tr>
</table>

高齢期	・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。 ・1 日 3 食規則正しい食生活を心がけましょう。食欲のない時は、自分が食べられるものを摂りましょう。 ・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。 ・介護予防事業や地域の行事への参加は食欲増進にも繋がります。積極的に参加しましょう。

町の取り組み

・乳児健診や１歳６ヶ月健診、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。
・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ていきます。
・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。
・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、「ちば型グーパ―食生活」を周知します。
・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。
・高齢者の低栄養予防のため、白子町食生活改善協議会や白子町ボランティア連絡協議会と連携して介護予防事業を実施します。
・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、虫歯予防のため口腔ケアに関する情報を伝えます。
・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。

数値目標

	現状値	目標値 (H34 年)	現状値の根拠・出典
食育に関心がある	７４．２％	８０％	平成 25 年度 内閣府食育推進室
朝食を毎日食べる頻度 （1 歳児以上）	９３％	１００％	平成 26 年度 長生保育所管内行政栄養士業務連絡研究会
学校給食における町農産物の使用割合	２２．１％	５０％	平成 27 年度 4 月～ 平成 28 年度 10 月 白子町学校給食実績
食育ボランティアの増加	１団体	増加	白子町食生活改善協議会

町や地域で実施している食に関する活動

	事業名	事業の目的	担当部署
1	”米づくり”親子体験学習事業	日本食に欠かせない”お米”をテーマとして親子で「田植え」から「収穫」までを体験し、お米の大切さを学ぶ。また、親子のふれあい、明るい家庭づくりを図る。	生涯学習課 白子町青少年相談員
2	そば打ち教室	日本の伝統料理であるそば打ちの体験を通して食への興味を広げる。	生涯学習課
3	手作りパン教室	パン作りの工程を知り、旬の食材や地元の野菜等を具にして総菜パンや菓子パンを作る。	生涯学習課
4	こどもみそ作り体験教室	親子で味噌の加工方法や出来上がるまでの味噌の変化を体験する。また、味噌を使った料理を試食することで日本の伝統的な食文化を見直す。	生涯学習課
5	太巻き寿司料理教室	米消費の拡大と千葉県の郷土料理である太巻き寿司を伝える。	産業課
6	米粉料理教室	米粉の利用法やレシピを紹介し、米消費拡大を図る。	産業課
7	さつまいも堀り取り体験	さつまいもの収穫体験を通して、土と触れ合う楽しさや、食への感謝の気持ちを伝える。	産業課 ＪＡ長生青年部
8	玉ねぎ、落花生、さつまいもの栽培、収穫体験	県内、町内の特産物の栽培、収穫を通して特産物が身近になり、愛着を持てるようにする。	各小学校

	事業名	事業の目的	担当部署
9	親子ふれあい クッキング	調理体験を通して親子の関わりを深める。また、食事を通じて望ましい食習慣の育成を図る。	保健福祉課
10	手洗い教室	幼児期から正しい手洗い・うがいを習慣付けることで食中毒・感染症等を予防する。（保育所食育年間計画に合わせて事業を実施）	保健福祉課 各保育所
11	家庭教育学級	おやつ作りなどの調理体験を通し、食への興味や親子の触れ合いを図る。また、食事の適量や食育の大切さを学ぶ。	保健福祉課 各小学校
12	生活習慣病予防教室	正しい生活習慣を身に付けるため「早寝、早起き、朝ごはん」の推進を図る。	保健福祉課 各保育所
13	小児生活習慣病予防教室	小児生活習慣病予防検診の結果を通して生活習慣病について理解を深める。また、病気にならないための生活習慣についての知識を習得する。	保健福祉課 各小中学校
14	豆腐作り体験 （4 年総合学習）	大豆の栽培、収穫、豆腐になるまでの過程を通し、食べ物の大切さを伝える。	保健福祉課 関小学校
15	地産地消料理講習会	調理実習を行い町特産物の普及を図る。	保健福祉課
16	減塩料理講習会	高血圧症予防を目的に減塩の方法や料理を実習する。	保健福祉課
17	はつらつ栄養教室	高齢者の低栄養予防を目的に食事量の確認、栄養に関する情報提供、口腔ケア等の普及を図る。	保健福祉課

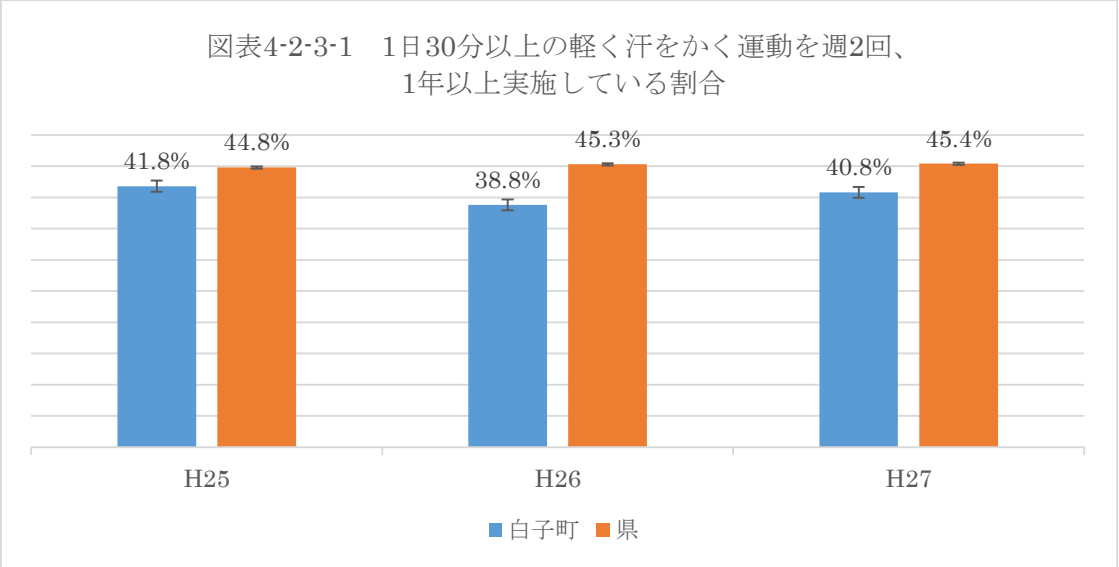
出典：千葉県グー・パー食生活ガイドブック（概要版）

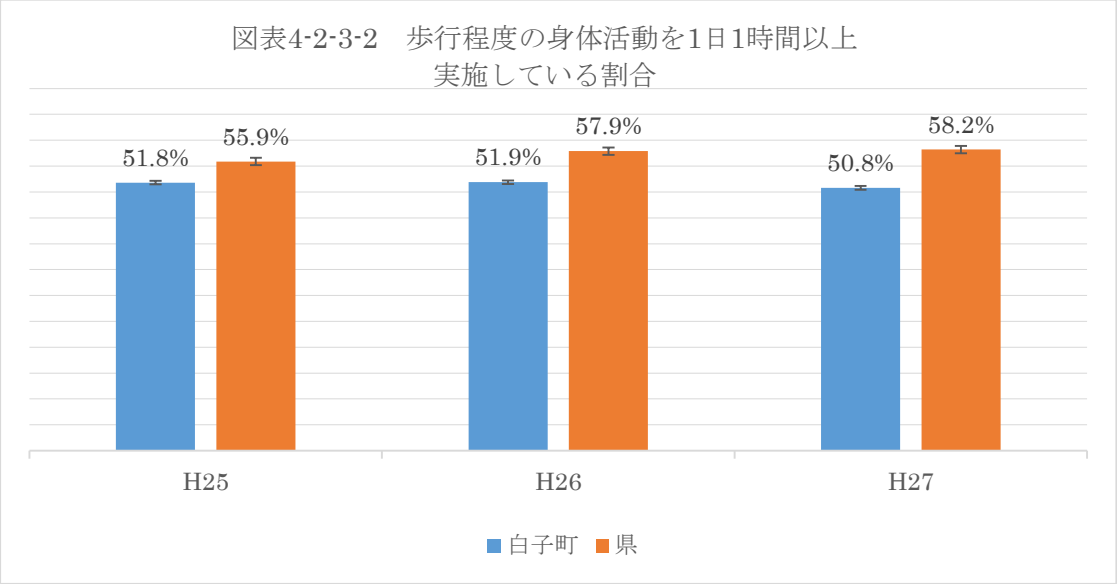
（３）運動

【現状・課題】

平成 25 年度から 27 年度の特定健診時の生活習慣調査では、１回 30 分以上の運動習慣のある人、１日１時間以上運動している人の割合はいずれも県より低く、運動が不十分な状況です。

生涯を通じて健康的に暮らすためには、子どもの頃からの体力づくりが必要です。また、大人は習慣的な運動を生活に取り入れることで、生活習慣病予防や介護予防に繋がります。子どもから高齢者まで、生涯にわたり運動に親しむことが大切です。





資料：平成 27 年度 KDB システム

誰もが取組みやすい運動は、ウォーキングです。本町では、40 歳以上人口の10%以上（平成 28 年８月時点 964 名）が歩数計を携帯し、日常の歩数を意識しながら運動習慣の定着や健康づくりを実施しています。

また、ウォーキング以外の運動として、町の社会体育施設は、国民体育館（武道場）、サッカー場、少年野球場、テニスコートがあります。テニスコートの照明設備を完備する等、施設の管理や環境整備の充実を図ることで利用者の増大が見込まれます。

図表 4-2-3-3　町の社会体育施設の年間利用者数（人）

施設名	年間利用者延べ人数	前年度比較
国民体育館	１２，２５０	－６９１
武道場	３，４９４	－５０３
サッカー場	１３，６９９	－１，３６７
少年野球場	５，８２５	１，７４５
テニスコート	１７，５４８	４，０８９

資料：平成２７年度白子町教育委員会点検・評価報告書（抜粋）

本町では、高齢者の転倒予防や運動機能の維持を目的に、筋トレ・ストレッチの要素を取り入れた、ミックストレーニングを各自治会単位で実施しています。平成２７年度は、町内 10 か所で実施し、年間延べ 3,119 人が参加しました。実施場所、参加人数は増加傾向にあります。その一方で運動指導者の平均年齢は65 歳以上と高く、指導者数も横ばいの状況です。

図表 4-2-3-4　ミックストレーニングの状況（人）

場　　所	年間の延べ参加者数
北日当青年館	７６５
五井東青年館	２９９
五井西青年館	２６９
古所北川岸青年館	２３２
古所南川岸青年館	３２０
関中島地区会館	３６５
浜宿東青年館	１９８
中里上野台青年館	１８０
中里西公民館	２３２
幸治東青年館	２５９

資料：平成２７年度ミックストレーニング実績

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。 ・町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生涯学習のスポーツ活動や施設の充実に努めます。 ・白子町体育協会や地域の資源である体操のボランティア等と連携しながら住民の健康づくりや介護予防を支援します。	
目標	
・幼児期から外遊びや運動等、体を動かすことを習慣化しましょう。 ・日常の歩数を意識し運動効果を図りましょう。 ・運動教室やスポーツジム等、積極的に参加しましょう。	
一人ひとりの取り組み	
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。
町の取り組み	
・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に努めます。 ・町の運動教室（体力若返り教室）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。 ・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。	

数値目標

項目	現状値	目標値 （H34 年）	現状値の根拠・出典
1 日 30 分以上の軽い運動習慣を実施する人	40.8%	増加	平成 27 年度 KDB システム
1 日 1 時間以上歩行程度の身体活動を実施する人	50.8%	増加	保健福祉課
歩数を意識して歩く人（歩数計利用者）	11.7%	増加	保健福祉課
運動に関する事業	11 事業	増加	保健福祉課 生涯学習課

町スポーツ・レクリエーション活動

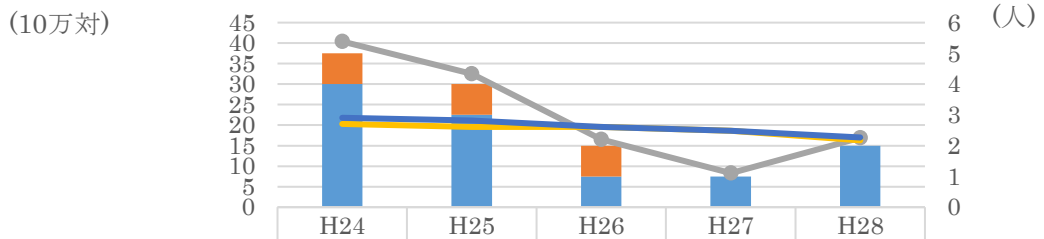
	事業名	活動内容	対象	担当部署
1	ソフトテニス教室	ソフトテニスの基礎	小学生	生涯学習課
2	剣道教室	剣道の基礎	小学生	生涯学習課
3	軽スポーツ教室	ミニバレーやノルディックウォーク等、気軽にできるスポーツ	成人	生涯学習課
4	白子町歩こう会	県内外のウォーキング	成人	生涯学習課
5	白子ヨーガサークル	ヨーガ	成人(女性)	生涯学習課
6	太極拳竹友会	太極拳	成人	生涯学習課
7	白子町体育協会活動	野球、卓球、テニス他１５団体	町民	生涯学習課
8	スマイルクラブ活動	ペタンク、輪投げ、グランドゴルフ、スポーツ大会	スマイルクラブ会員	社会福祉協議会
9	機能訓練教室	転倒予防、運動機能維持のための体操	４０歳以上の住民	保健福祉課
10	ミックストレーニング	転倒予防、運動機能維持のための体操	６５歳以上の住民	保健福祉課
11	体力若返り教室	メタボ等の生活習慣病予防、介護予防のための筋トレ、有酸素運動	４０歳以上の住民	保健福祉課

（4）　こころの健康　自殺対策計画

【現状・課題】

平成 24～28 年の間に自殺で亡くなった人の数は 14 人（年間平均 3 人）です。自殺死亡率は減少傾向にありますが、5 年間平均では 23.1 と、千葉県の平均 16.1 よりも高い状態となっています。

図表 4-2-4-1　自殺者数・自殺死亡率



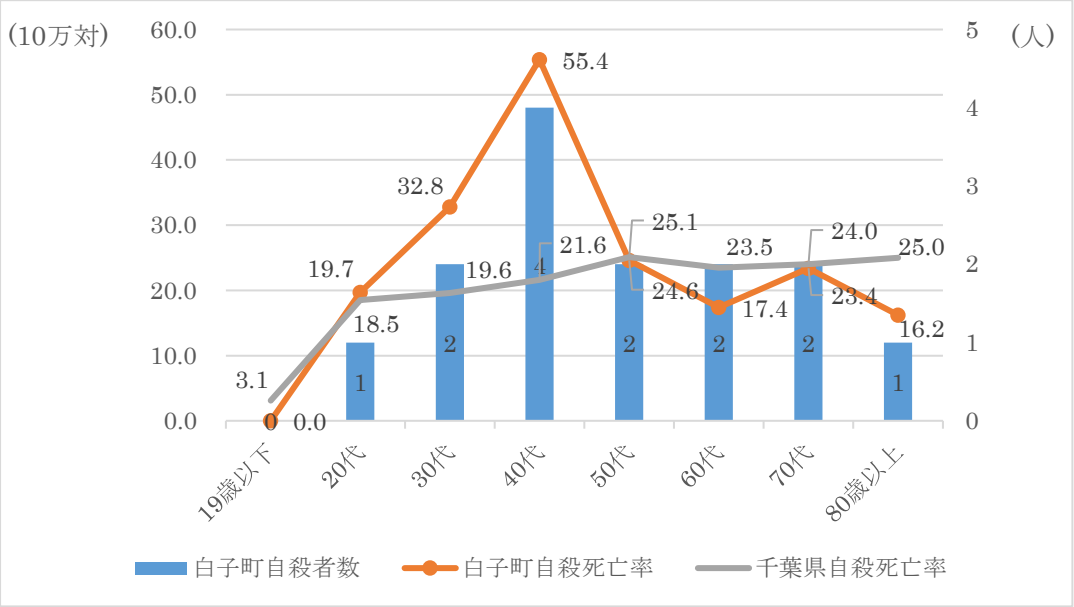
	H24	H25	H26	H27	H28
女性自殺者数	1	1	1	0	0
男性自殺者数	4	3	1	1	2
白子町自殺死亡率	40.4	32.5	16.5	8.3	16.9
千葉県自殺死亡率	20.3	19.6	19.6	18.6	16.3
全国自殺死亡率	21.8	21.1	19.6	18.6	17.0

男性自殺者数　女性自殺者数　白子町自殺死亡率　千葉県自殺死亡率　全国自殺死亡率

出典：厚生労働省「地域の自殺の基礎資料」

平成 24～28 年の期間に自殺で亡くなった人を年代別に見ると、30～40 代で６人、千葉県と比較して高い値を示しています。

図表 4-2-4-2　年代別自殺者数及び自殺死亡率（平成 24～28 年合計/平均）



出典：厚生労働省「地域の自殺の基礎資料」

平成 24～28 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。性・年代・職業・同居人の有無から自殺で亡くなる人が多い属性の上位５区分が示されました。

上位 5 区分	自殺者数 5 年計	割合 (%)	自殺率 (10 万対)	背景にある主な自殺の危機経路(*1)
1 位： 男性 40～59 歳有職同居	4	28.6	71.9	配置転換→過労→職場の人間関係の悩み＋仕事の失敗→うつ状態→自殺
2 位： 男性 60 歳以上無職同居	3	21.4	53.8	失業（退職）→生活苦＋介護の悩み（疲れ）＋身体疾患→自殺
3 位： 女性 60 歳以上無職同居	2	14.3	21	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
4 位： 男性 20～39 歳無職独居	1	7.1	2097.7	①【30 代その他無職】失業→生活苦→多重債務→うつ状態→自殺／ ②【20 代学生】学内の人間関係→休学→うつ状態→自殺
5 位： 男性 40～59 歳無職独居	1	7.1	541.9	失業→生活苦→借金→うつ状態→自殺

※自殺率の母数（人口）は平成 27 年度国勢調査を元に自殺対策総合推進センターにて推計

*1「背景にある主な自殺の危機経路」は自殺実態白書 2013（ライフリンク）を参考

【いのち支える自殺対策における取組】

白子町の自殺の実態及び、国から提供された白子町の自殺の特徴を踏まえ、以下の５つの基本施策と３つの重点施策により対策を講じていきます。

１　基本施策

（１）地域におけるネットワークの強化

自殺対策において生活・教育・労働・医療・保健等に関する様々な関係機関との連携を図ります。

事業内容	担当課	関係機関等
【支援連絡会の実施】 自殺対策について庁内関係部署との連携と協力により、総合的に対策を推進するため連絡会を開催します。	健康福祉課	自殺対策推進本部
【民生委員・社会福祉協議会等との連携】 早期発見・支援につなげられるよう、社会福祉協議会等との連携体制の強化を図ります。	健康福祉課	中核地域生活支援センター 社会福祉協議会 地域包括支援センター

（２）自殺対策を支える人材の育成

身近な人の自殺のサインに気づき、問題解決につなげる相談役であるゲートキーパーを育成します。

事業内容	担当課	関係機関等
【ゲートキーパー研修】 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。	総務課 健康福祉課	

（３）住民への啓発と周知

町の自殺対策の取り組みを広く町民に周知するため、国や県が定める強化月間を中心に啓発活動を実施します。

事業内容	担当課	関係機関等
【広報掲載・ポスターに相談窓口の周知】 自殺対策強化月間に合せて相談機関等を広報へ掲載します。また期間中はポスターを掲示し、啓発を図ります。	健康福祉課	
【啓発グッズ等による自殺対策に関する啓発】 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。	健康福祉課	

（４）生きることの促進要因への支援

生きることの阻害要因を減らす取組だけでなく、生きることの促進要因を強化し、自殺リスクを低下させる取組を進めます。

事業内容	担当課	関係機関等
【高齢者の居場所活動の推進】 いきいき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。	健康福祉課	社会福祉協議会 地域包括支援センター
【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、交流を図る場と場に関する情報提供を行います。	生涯学習課	健康福祉課

（５）児童生徒のＳＯＳの出し方に関する教育

児童生徒が社会において直面する可能性のある様々な困難・ストレスへの対処法を身につけるための教育や、それを受け止めることができる身近な大人を地域に増やす取り組みを推進します。

事業内容	担当課	関係機関等
【SOS の出し方教育】 児童生徒が、いのちの大切さを実感できる教育だけでなく、人間関係等で危機的状況に直面した際に援助希求行動がとれるよう教育します。	教育課 健康福祉課	
【こころの健康づくりに関する教育】 こころの健康づくりのための生活習慣（睡眠）、について伝え、相談窓口やストレス対処法に関するリーフレットを配布します。	教育課 健康福祉課	

２　重点施策

（１）勤務・経営（働く世代）への支援

働き盛りの男性での自殺者の割合が高い状況です。この年代は心理的・社会的にも負担を抱えることが多く、心の健康を損ないやすい状況にあります。そのため、様々な分野の人々・組織が連携し、包括的な支援が届く体制づくりや相談機関等の周知を勧めていきます。

事業内容	担当課	関係機関等
【ICT 等を活用した自殺対策】 インターネット（健康ナビ）を使って、各種相談窓口の周知を図ります。	健康福祉課	
【こころの健康づくりに関する啓発】 労働者が集まる献血や健診の場にて、こころの健康づくりに関するリーフレット等を配布し、啓発を図る。	健康福祉課	白子町商工会

（２）高齢者への支援

複数の課題を抱えながらも、自ら相談に行くことは心身ともに困難な高齢者を地域において早期に発見し、確実に支援していくため、高齢者関係機関等と連携し、高齢になっても地域とつながりのある地域づくりを進めます。

事業内容	担当課	関係機関等
【社会福祉協議会・地域包括支援センターとの連携】 早期発見・支援につなげられるよう、社会福祉協議会等との連携体制の強化を図ります。	健康福祉課	社会福祉協議会 地域包括支援センター
【高齢者の生きがいと健康づくりの推進】 介護予防事業や健幸ポイント事業等を利用し、身体や脳の活性化を図ります。また参加者同士の交流や生きがいを見出せるよう支援を行い、心身における健康の保持増進を図ります。	健康福祉課	社会福祉協議会 地域包括支援センター

（３）生活困窮者への支援

複数の課題を抱える生活困窮者の中には、自殺のリスクを抱えている人が少なくないことから関係部署・機関と連携し支援を行います。

事業内容	担当課	関係機関等
【社会福祉協議会・地域包括支援ｾﾝﾀｰ等との連携】 早期発見・支援につなげられるよう、社会福祉協議会等との連携体制の強化を図ります。	健康福祉課	中核地域生活支援センター 社会福祉協議会 地域包括支援センター

【自殺対策の成果指標】

1　自殺対策全体の数値目標

平成 29～34 年の平均自殺者数を平成 24～28 年と比べ、1 人以上の減少を目指します。

指　標	現状値 (H24 から 5 年間の総数)	目標値 (H29 から 5 年間の総数)
自殺者数の減少 （厚生労働省　自殺の統計）	14 人	13 人以下

現状値：厚生労働省　自殺の統計

2　基本施策の評価指標

1）地域におけるネットワークの強化

評価指標	現状値 (平成 27 年度)	目標値 (令和 3 年度)
支援連絡会開催	―	1 回以上/年

2）自殺対策を支える人材育成

評価指標	現状値 (平成 27 年度)	目標値 (令和 3 年度)
職員でのゲートキーパー研修受講者割合	―	70%
研修後アンケートで「自殺対策の理解が深まった」と回答した人の割合	―	70%

3）住民への啓発と周知

評価指標	現状値 (平成 27 年度)	目標値 (令和 3 年度)
睡眠不足と感じている人の減少（KDB システム）	25.3%	減少

４）生きることの促進要因への支援

評価指標	現状値 （平成 27 年度）	目標値 （令和 3 年度）
一般介護予防事業	各週 1～3 回	現状維持

５）児童生徒のＳＯＳの出し方に関する教育

評価指標	現状値 （平成 27 年度）	目標値 （令和 3 年度）
SOS の出し方教育の開催	―	中学校 1 回/年

３　重点施策の評価指標

１）勤務・経営（働く世代）への支援

評価指標	現状値 （平成 27 年度）	目標値 （令和 3 年度）
商工会における健診での啓発	―	1 回以上/年

２）高齢者への支援

評価指標	現状値 （平成 27 年度）	目標値 （令和 3 年度）
健幸ポイント事業登録者数	388 人	1,100 人以上

３）生活困窮者への支援

評価指標	現状値 （平成 27 年度）	目標値 （令和 3 年度）
生活保護相談件数	29 件	30 件以上/年

【生きる支援関連施策一覧】

１　基本施策

（１）地域におけるネットワーク強化

事業名	内容	担当課
要保護児童対策地域協議会	児童虐待における要保護児童・要支援児童について、関係機関と連携し、適切な支援をするために各種会議を開催します。	住民課
支援連絡会	自殺対策について庁内関係部署との連携と協力により、総合的に対策を推進するため連絡会を開催します。	健康福祉課
認知症総合支援事業	認知症の人が住み慣れた良い環境で暮らし続けることができるよう事業の企画調整等を行います。	健康福祉課

（２）自殺対策を支える人材育成

事業名	内容	担当課
ゲートキーパー研修	悩みをかかえた町民に気づき、声をかけ、相談先につなげられるようになるための研修を実施します。	健康福祉課
ゲートキーパー研修【職員向け】	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研修を実施します。	総務課 健康福祉課

（３）住民への啓発と周知

事業名	内容	担当課
広報での自殺対策強化月間の周知	国の定める自殺対策強化月間に合せて広報に相談窓口等の記事を掲載し、町民に周知を図る。	健康福祉課
行政施設における自殺対策啓発事業	自殺対策強化月間にポスターを庁舎等の行政施設に掲示し、町民への周知を図る。	健康福祉課
検診予定表に合せた自殺対策啓発事業	年間検診予定表に併せて、こころの健康づくりのための相談窓口に関するリーフレットや啓発グッズを全世帯に配布し、周知を図る。	健康福祉課
献血・成人式等の事業に合せた自殺対策啓発事業	各事業時に来所者へこころの健康づくりのためのリーフレットや啓発グッズを配布し、周知を図る。	健康福祉課
ゲートキーパー研修	【再掲１（２）】 悩みをかかえた町民に気づき、声をかけ、相談先につなげられるようになるための研修を実施します。	健康福祉課
健康ナビ	インターネット（健康ナビ）を使って、各種相談窓口の周知を図ります。	健康福祉課

（４）生きることへの促進要因への支援

事業名	内容	担当課
健康体操教室	住民が指導者となり、ミックストレーニングを各地区で定期的に実施し、介護予防と地域コミュニティの活性化を図ります。	健康福祉課
ふれあい幸民館	運動・口腔・栄養等のレクリエーションを実施し、介護予防事業を実施すると共に生きがいや交流を持ち、地域コミュニティの活性化を図ります。	地域包括支援センター
健幸ポイント関連事業	身体や脳の活性化を図ります。また参加者同士の交流や生きがいを見出せるよう支援を行い、心身における健康の保持増進を図ります。	健康福祉課
ひまわりルーム	保育所に通っていないお子さんや保護者の交流のを図る場を提供しています。	住民課
子育てサロン「ママニアン」	子育て世代の親と子どもが気軽に集い、交流を図る場と場に関する情報提供を行います。	社会福祉協議会

２　重点施策

（１）勤務・経営（働く世代）への支援

事業名	内容	担当課
健康ナビ	インターネット（健康ナビ）を使って、各種相談窓口の周知を図ります。	健康福祉課
自殺対策啓発事業【商工会向け】	来所者へこころの健康づくりのためのリーフレットや啓発グッズを配布し、周知を図ります。	健康福祉課

（２）高齢者

事業名	内容	担当課
地域包括支援センターにおける相談	在宅の要援護高齢者やその家族等に対し、総合的な相談に応じ、各種サービスが受けられるよう関係機関及びサービス実施機関との調整を行う。	地域包括支援センター
ふれあい幸民館	【再掲１（４）】 運動・口腔・栄養等のレクリエーションを実施し、介護予防事業を実施すると共に生きがいや交流を持ち、地域コミュニティの活性化を図ります。	地域包括支援センター
健幸ポイント関連事業	【再掲１（４）】 身体や脳の活性化を図ります。また参加者同士の交流や生きがいを見出せるよう支援を行い、心身における健康の保持増進を図ります。	健康福祉課

（３）生活困窮者

事業名	内容	担当課
生活保護費給付事務	生活に困窮する被保護者を対象に、国の基準に応じて生活費や医療費等の扶助費を給付し、最低限度の生活を保障するとともに世帯の自立の助長を図ります。	健康福祉課
児童手当の支給事業の周知	手当を支給することにより、ひとり親家庭等の児童の福祉の増進を図ります。	住民課
就学援助事業の周知	適切な周知を行うことにより、経済的理由により就学困難な児童生徒の保護者に対し学用品費等の必要な費用の一部を援助し、義務教育の円滑な遂行を図ります。	教育課

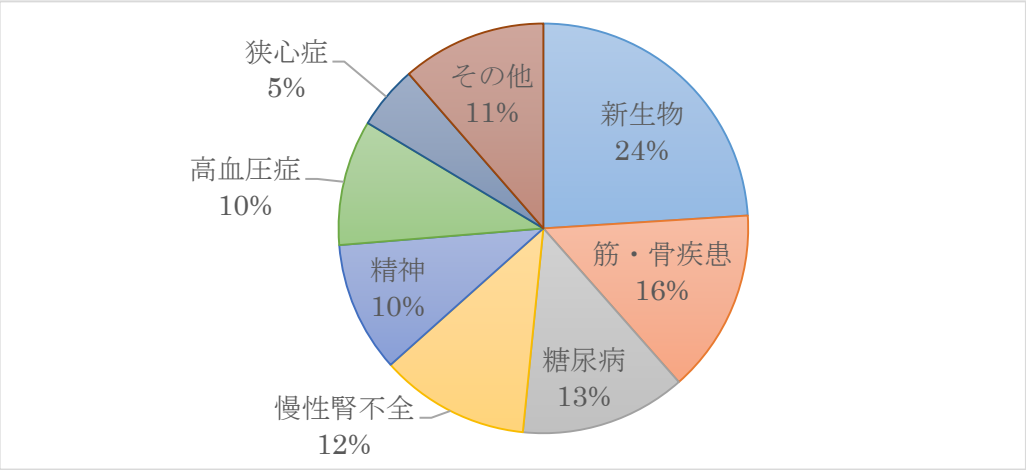
（5）　がん予防

【現状・課題】

平成 24 年の死亡率をみると、悪性新生物（がん）が 1 位であり、その値は県と比較すると高い状況にあります。（12 ページ参照）

平成 25 年度の国民健康保険での疾病別医療費の割合をみても、新生物（がん）は 24%を占めており、経済的にも負担となっています。

図表 4-2-5-1　　平成 25 年度疾病別医療費の割合



資料：平成 25 年度 KDB システム

死亡率・医療費の多くをしめる「がん」ですが、その各種がん検診受診率は、横ばい又は減少傾向にあります。

図表 4－2－5-2　各種がん検診受診率の推移（%）

	平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度
胃がん検診	19.6	15.6	14.7
大腸がん検診	36.1	31.2	31.0
肺がん検診	31.7	26.8	26.6
子宮がん検診	26.7	25.5	21.4
乳がん検診（*）	30.4	28.5	34.3

（*）マンモグラフィ　　資料：平成 25～27 年度地域保健報

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。
目標
・がん予防のため、がん検診を受けましょう。
一人ひとりの取り組み
・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。
町の取り組み
・受診しやすいがん検診を目指し、整備していきます。 ・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図っていきます。

数値目標

項目		現状値	目標値 (H34 年)	現状値の根拠・出典
がん検診の受診率向上	胃がん検診	14.7%	増加	平成 27 年度 地域保健報告
	大腸がん検診	31.0%	増加	
	肺がん検診	26.6%	増加	
	子宮がん検診	21.4%	増加	
	乳がん検診	34.3%	増加	
がんによる死亡者数の減少		49 人	減少	平成 26 年度 千葉県衛生総計年報

（６）地域活動

【課　題】

少子高齢化、進学や就職による転出などにより、地域活動を担う「人」「力」が減退しつつあります。また、活動の担い手となる人の高齢化が課題となります。

今後は、町民と行政の「協働」による地域活動が重要となります。「いつまでも健康で生活する」には、町民それぞれが何をできるかを自覚し、町は地域活動をしやすくするための支援が必要となります。

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。
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。
一人ひとりの取り組み
・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。
町の取り組み
・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 に努めます。 ・町行事については、広報・無線・チラシなどにより、周知を図っていきます。 ・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。

数値目標

	現状	目標 (H34 年)	現状値の根拠・出典
ボランティア登録の増加	24 団体 (会員 853 人)	増加	白子町地域福祉活動計画（平成 26 年度）
自主活動グループの増加	38 団体	増加	平成 28 年度白子町生涯学習ハンドブック
高齢者支援事業実施回数の増加	73 回	増加	平成 27 年度社会福祉協議会事業報告書より抜粋

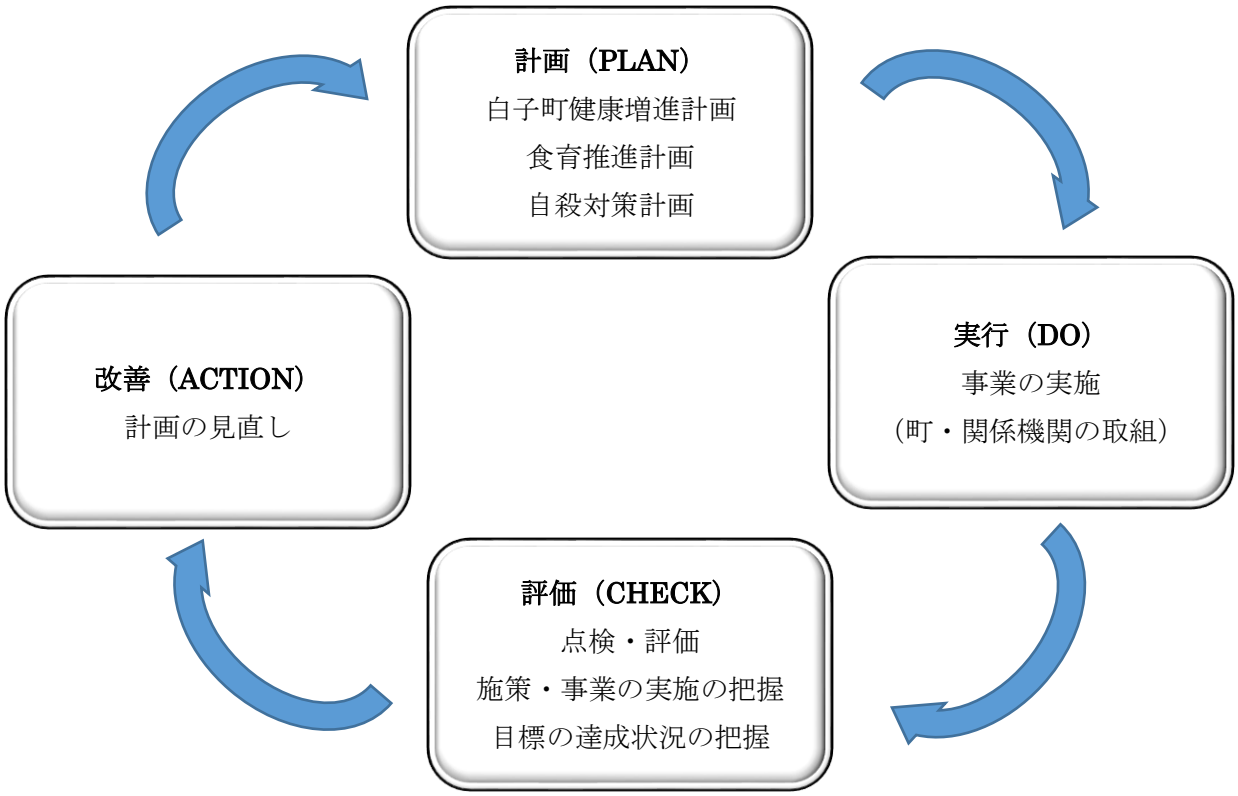
生涯学習・地域活動一覧

生涯学習教室	そろばん教室、子ども書道教室、天文教室、ペン習字教室、パソコン教室、英会話教室　等
短期学習講座	夏休みこども教室、白子町の文化財教室、はじめてのスマホ教室　　等
青少年に関する学習	子ども会育成者講習会、ジュニアリーダー講習会　等
健康づくり支援	ママパパ教室、体力若返り教室　白子町食生活改善協議会による料理教室　等
ボランティア講座	ボランティア養成講座、夏季ボランティア体験講座
自主活動グループ	白子文化散歩クラブ、白子天文サークル、小原流生け花サークル、白子町茶道サークル、フォークダンスサークル、幼児サークルほっぺ　等
白子町体育協会	野球、卓球、剣道、バレーボール、バスケットボール、柔道、バドミントン、ソフトテニス、テニス、ゴルフ、グランドゴルフ、インディアカ、少年空手道　等
まちづくり出前講座	親子で一緒に遊ぼう（保育所）、学校給食センターへようこそ（学校給食センター）　等

第5章　推進体制と進行管理

１．進行管理の仕組み（計画の公表及び周知）

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かか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．計画の推進体制（計画の評価及び見直し）

計画の推進のためには、関係団体等が協力し合って健康づくりを進めていく必要性があることから、推進体制を以下のように構築していきます。

尚、計画の効果的な推進及び共有を図るため、次のとおり健康増進計画策定委員会及び自殺対策推進本部を設置します。構成員については、庁内関係各課の担当者で組織し、必要に応じて、個人、関係機関・団体の代表者などに広く意見を求めていきます。

白子町健康増進計画策定委員会

	所　　属	氏　　名	備　　考
1	安藤医院	安藤　五徹	医療関係
2	歯科医師	木原　力	医療関係
3	白潟小学校	大場　英昭	学校関係
4	学校給食センター	鈴木　陽子	学校関係
5	白子中学校	前橋　幸江	学校・保健関係
6	関保育所	岡澤　寿美江	保育所関係
7	白子町農業研究会	竹澤　敏子	各種団体（農業）
8	白子町食生活改善協議会	野口　孝子	各種団体（食生活）
9	社会福祉協議会	片岡　功一	各種団体（福祉）
10	長生ひなた	渋沢　茂	各種団体

白子町自殺対策推進本部

本部会議	本 部 長	町長
	副本部長	副町長
	本部長付	教育長
	本 部 員	総務課長 税務課長 建設課長 産業課長 商工観光課長 健康福祉課長 環境課長 住民課長 ガス事業所長 会計課長 議会事務局長 教育課長 生涯学習課長 学校給食センター所長

健康増進計画策定関連課

産　　業　　課
教 育 委 員 会
住　　民　　課
社会福祉協議会
保 健 福 祉 課（※）

※平成 29 年 4 月より、健康福祉課へ課名変更。

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。