健康かみとんだ２１第３次計画

～ともに助け合い　明るく元気で個性を育む

自然豊かな上富田　みんなで歩こう　健康人生～

令和７年３月

上 富 田 町

ごあいさつ

国は、令和６年度（２０２４年）から、「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」というビジョン実現を目指し、第５次国民健康づくり対策である「21 世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本 21（第３次））」に取り組んでいます。

上富田町におきましても、平成１６年度より、本町の目指す姿を「ともに助け合い明るく元気で個性を育む自然豊かな上富田　みんなで歩こう健康人生」と掲げ、目標実現に向けて取り組んでいるところです。

今回の第３次計画は、食育推進計画も包括しており、本町の現状や健康課題を基に、食育推進も含めた取組目標を立てております。

今後、目標実現のために、町民の皆さま、地域の関係機関、行政など地域が一丸となり、健康づくりに取り組んでいきたいと考えております。ご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

また、計画策定の大切な資料とさせていただいた、生活いきいき調査にご協力いただきました皆さま、本計画策定にご尽力賜りました策定委員の皆様に心よりお礼申し上げます。

令和７年３月　　上富田町長　奥田　誠

目次

第１章　計画　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　1
１．基本的な方針　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　1
２．上富田町の目指す姿　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　2
３．計画の位置づけ　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　2
４．計画策定及び実施期間　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　3
５．計画策定の流れ　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　3

第２章　各目標項目の達成状況（健康かみとんだ第２次計画）　・・・・・・・・　4
１．栄養・食生活　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　4
２．運動・睡眠　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　5
３．歯　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　5
４．健康診査　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　6
５．飲酒・喫煙　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　6
６．こころ　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　7

第３章　本町の現状　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　8
１．人口構成　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　8
２．死亡の状況　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　9
３．介護の状況　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１１
４．医療費の状況　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１１
５．健診の状況　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１４
６．生活いきいき調査結果等にみる現状　・・・・・・・・・・・・・・・２１
⑴栄養・食生活　⑵運動・睡眠　⑶歯　⑷健康診査　⑸飲酒・喫煙　⑹こころ
７．小・中学生への食育に関するアンケート結果・・・・・・・・・・・・・２７

第４章　各分野の目標と具体的な取り組み（第３次計画）　・・・・・・・・・　３０
1. 栄養・食生活・食育　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３０
2. 運動・身体活動　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３３
3. 睡眠・こころの健康づくり　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３５
4. アルコール・喫煙　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３７
5. 歯の健康　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４１
6. 健康診査　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４３
7. 第３次計画目標まとめ　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４５

◇第 1 章 計画

1．基本的な方針

国の基本方針である「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための方針」（平成 24 年厚生労働省告示第 430 号）が、令和 5 年 5 月に改正され、令和 6 年度から新たな国民運動（21 世紀における第 3 次国民健康づくり運動。以下「健康日本 21 第三次」という。）が始まりました。

国、県においても、下記のビジョン実現のために、4 つの大きな柱を掲げられています。

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

- ①健康寿命の延伸、健康格差の縮小
- ②社会環境の質の向上
- ③個人の行動と健康状態の改善
- ④ライフコースアプローチ

本町の「健康かみとんだ 21 計画」についても、「ともに助け合い明るく元気で個性はぐくむ自然豊かな上富田　みんなで歩こう健康人生」を目指す姿として、平成 16 年度より取り組みはじめ、今回の計画は第 3 次計画となります。

健康寿命の延伸や、生活の質の向上を目指し、町民一人ひとりが自分の健康について学び、実践でき、また、町民・地域・行政が一体となり、健康づくりに取り組めるよう本計画を策定しています。

２．上富田町の目指す姿

ともに助け合い明るく元気で個性を育む　自然豊かな上富田
みんなで歩こう　健康人生

①豊かな自然に囲まれ、花や木でいっぱいの清潔で暮らしよい環境のまち

②思いやりとモラルを持ち、お互いに助け合い、みんなが安心して暮らすことのできるまち

③生きがいを持ち健康で活き活きと暮らすことのできるまち

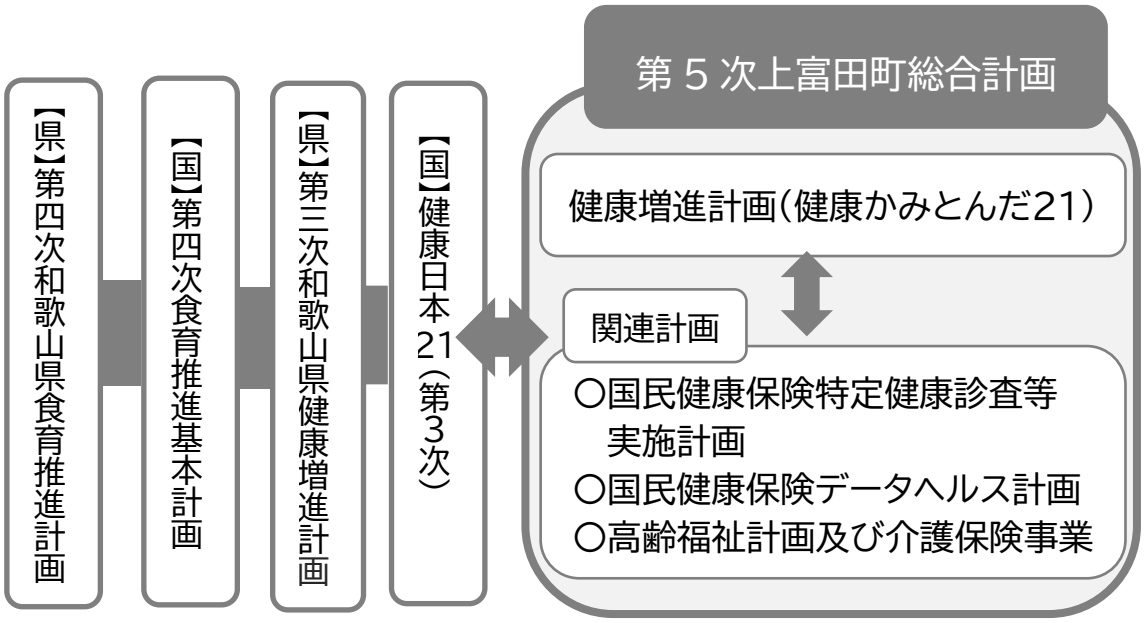
④ひとりひとりが役割を自覚し自ら取り組むまち

⑤交流を大切にし、あいさつ、集い、話し合い、育み合いができるまち

３．計画の位置づけ

本計画は、国の「健康日本 21（第３次）」の地方計画であるとともに、県の「第三次和歌山県健康増進計画」を踏まえ、健康増進法第８条２項に規定する「健康増進計画」に位置づけています。

なお、上位計画である「第５次上富田町総合計画」に沿って実践していきます。
また、この計画は食育基本法第 18 条に基づく市町村食育推進計画を包括しています。



４．計画策定及び実施期間

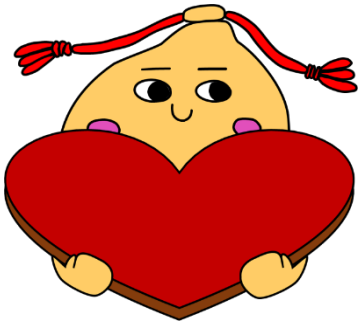
本計画の計画実施期間は、令和 7 年度～令和 18 年度の 12 年間とします。

令和 12 年度に中間評価を行います。なお、計画期間内には、目標の達成状況や社会情勢等を踏まえ、計画内容の追加・見直しなどを適宜行います。

	策定年度	実施期間	最終評価年度
健康かみとんだ 21 第 1 次計画	平成 15 年度	平成 16 年度～ 平成 25 年度	平成 25 年度
健康かみとんだ 21 第 2 次計画	平成 25 年度	平成 26 年度～ 令和 5 年度	令和 5 年度
健康かみとんだ 21 第 3 次計画	令和 6 年度	令和 7 年度～ 令和 18 年度	令和 18 年度

５．計画策定の流れ

年度	内容
令和 5 年度	住民アンケート（生活いきいき調査）を実施 ＊対象者：20、25、30、35、40、45、45、50、55、60、70 歳の方 ＊対象人数：2010 人 ＊回収数：680 人（34%）
令和 6 年度	・現状、課題の抽出 ・目標値等の設定



第２章　各目標項目の達成状況（健康かみとんだ第２次計画）

健康かみとんだ 21 第 2 次計画では、①栄養・食生活　②運動・睡眠　③歯　④健診　⑤飲酒･喫煙　⑥こころの 6 分野について､11 項目の取組目標を設定し取組んできました。

各分野の取組や達成状況等は、下記の通りです。

１．栄養・食生活

◎スローガン

（１）学童期から食に関心をもとう　（２）意識して緑黄色野菜を食べよう

（３）塩分をとりすぎないようにしましょう　（４）朝食の大切さを知ろう

◎取組内容について

行政が取り組むこと	町民が取り組むこと
・野菜の種・苗を配布する機会を作り、自分で作ることによる摂取量を増やす ・野菜の大切さについて、学童期から教育を行っていく ・野菜の料理方法をお知らせする（レシピの配布） ・生活習慣病と食生活について正しい知識の普及を行う ・うす味を知ってもらう機会を設ける	・食卓に塩分の多いものを置かない習慣をつける ・朝食を欠食せずに、少しでも食べる ・おかずを大皿に盛らない（好きなものだけを食べてしまう恐れがある） ・家庭菜園を心がける ・手作り料理を増やす

◎施策の数値目標

目標		生活いきいき調査結果			達成度
項目	目標値	平成 24 年	平成 29 年	令和 5 年	
ほぼ毎日朝食を食べる人を増やす	95%	86%	82%	82%	(>_<) 達成せず
毎日野菜を食べる人を増やす	65%	45%	46%	74%	(^o^) 達成
ほぼ毎食鉄分の多い食べ物を食べる人を増やす	30%	15%	19%	13%	(>_<) 達成せず
食育に関心を持っている人を増やす	95%	平成 26 年 92%	―	64%	(>_<) 達成せず
町の特産品を食べている人を増やす	75%	平成 26 年 68.3%	―	72%	(^o^) 達成

2. 運動・睡眠

◎スローガン

（１）自分にあった運動を心がけよう（２）日常生活でノーマイカーデーを決めましょう

（３）生活リズムを整えよう　　（４）しっかり動いて、ぐっすり寝よう

◎取組について

行政が取り組むこと	町民が取り組むこと
・運動方法と運動効果の PR を行う ・運動場所を整備する ・運動と睡眠効果の広報をする ・サークルやスポーツクラブの紹介を行う ・トリムコースの PR を行い、活用してもらう	・運動する時間を作る ・毎日１０分以上は運動する ・車の使用を控え、歩く ・規則正しい生活習慣を行う（朝日を浴びる） ・好きなことを見つけ、行う時間を作る

◎施策の数値目標

目標		生活いきいき調査結果			達成度
項目	目標値	平成 24 年	平成 29 年	令和 5 年	
運動やスポーツを、週１回以上する人を増やす	70%	54%	40%	39%	(>_<)達成せず
運動やスポーツをほとんどしない人を減らす	30%	43%	60%	61%	(>_<)達成せず

３．歯

◎スローガン

（１）歯や歯ぐきの健康に関心をもとう　（２）幼少期から歯磨き習慣をつけよう

（３）歯周疾患検診を受けよう

◎取組について

行政が取り組むこと	町民が取り組むこと
・歯についての情報を広報する（知識の向上） ・幼児が歯に関心を持つよう保育所、幼稚園に出向き教育を行う ・歯周疾患検診を受けやすいような体制をつくる	・食後は必ず歯を磨こう ・歯の検診に行こう ・親子で歯磨きしよう ・歯の正しい知識を身につけよう

◎施策の数値目標

目標		生活いきいき調査結果			達成度
項目	目標値	平成24年	平成29年	令和５年	
毎食後歯磨きをする人を増やす	50%	25%	26%	27%	(>_<)達成せず

4. 健（検）康診査

◎スローガン

（１）自分の健康に関心をもとう（２）忘れず、恐れず受けよう健（検）診

◎取組について

行政が取り組むこと	町民が取り組むこと
・健（検）診が受けやすいように日程、体制を工夫する ・受診勧奨を工夫する ・健（検）診の大切さ（早期発見、早期治療）を PR する ・若年から健康に関心を持ってもらえるように呼びかけていく ・特定健診後の保健指導をうけられるような体制づくりを行う（メタボリック症候群を周知することで怖さを知ってもらう）	・自分の健康は自分で守る意識をもつ ・健(検)診を受けにいく ・健(検)診結果を受け止め、生活改善が必要な場合は、改善に向けて取り組む

◎施策の数値目標

目標		生活いきいき調査結果			達成度
項目	目標値	平成24年	平成29年	令和５年	
健(検)康診査を知らない人を減らす	10%	11%	11%	25%	(>_<)達成せず

５．飲酒・喫煙

◎スローガン

（１）休肝日を作ろう　（２）喫煙であなたの身体にも健康被害の恐れあり

（３）お酒に頼らず、ストレスをうまく発散しよう

◎取組について

行政が取り組むこと	町民が取り組むこと
・アルコールのとりすぎによる身体への影響について広報する ・休肝日の必要性を PR する ・禁煙成功者の声を広報紙などで伝える ・タバコが及ぼす子どもへの影響についても PR する ・禁煙のための情報を広報する	・アルコールは自分の適量を知り、休肝日を作る ・ストレス発散のために趣味をもつ ・タバコの害を意識して禁煙しよう

◎施策の数値目標

目標		生活いきいき調査結果			達成度
項目	目標値	平成 24 年	平成 29 年	令和 5 年	
1 回に 3 合以上飲む人を減らす	5%	11%	5%	6%	(>_<)達成せず
タバコを吸う人を減らす	10%	17%	16%	15%	(>_<)達成せず

６．こころ💗

◎スローガン

（1）１日１回ワハハ運動　　（2）多忙中でも心にゆとりを

（3）相談できる仲間をもとう

◎取組について

行政が取り組むこと	町民が取り組むこと
・相談窓口を保健センターに設け PR する ・イベント、サークルの PR をして参加しやすいように工夫する ・ストレスマネジメントの知識の普及	・趣味を見つけ、楽しいことを見つける ・時間をうまく使い、ゆとりをもつ工夫する ・職場や家庭で話し合う機会を作る ・笑いあえる仲間を作る

◎施策の数値目標

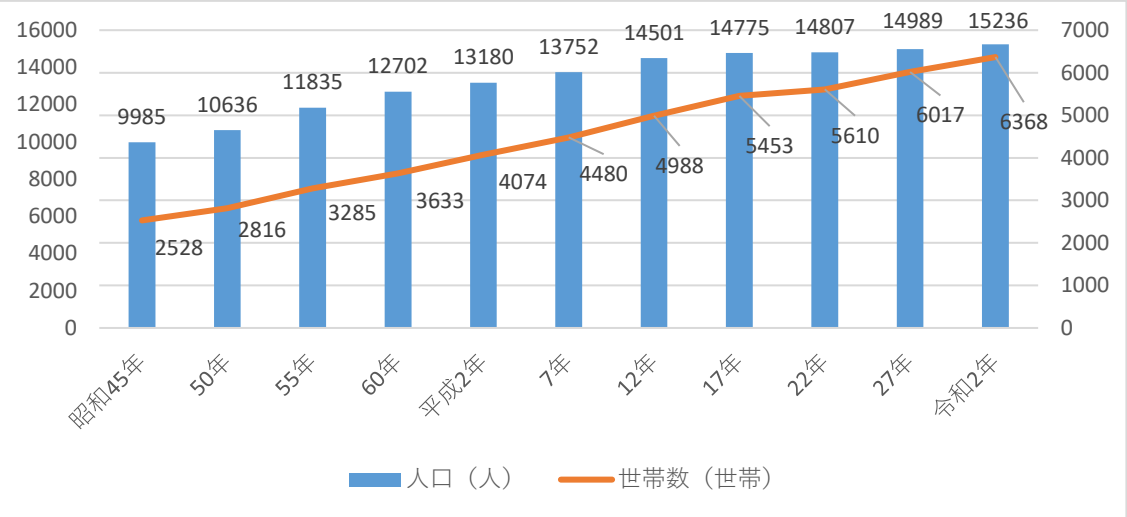
目標		生活いきいき調査結果			達成度
項目	目標値	平成 24 年	平成 29 年	令和 5 年	
趣味を持っている人を増やす	80%	65%	66%	68%	(>_<) 達成せず
ストレス解消法を持っている人を増やす	65%	44%	64%	68%	(^o^) 達成

◇第３章　本町の現状

本町の人口は、国、県ともに、人口減少傾向となっている中、令和2年（2020年）現在増加傾向にあります。年齢別にみると年少人口（0～14歳）と生産年齢人口（15～64歳）の割合が減少する一方で、老年人口（65歳以上）の割合が増加しています。しかし、令和2年度の高齢化率 27.1%は、国 28.9%や県 33.4%に比べると低い状況です。

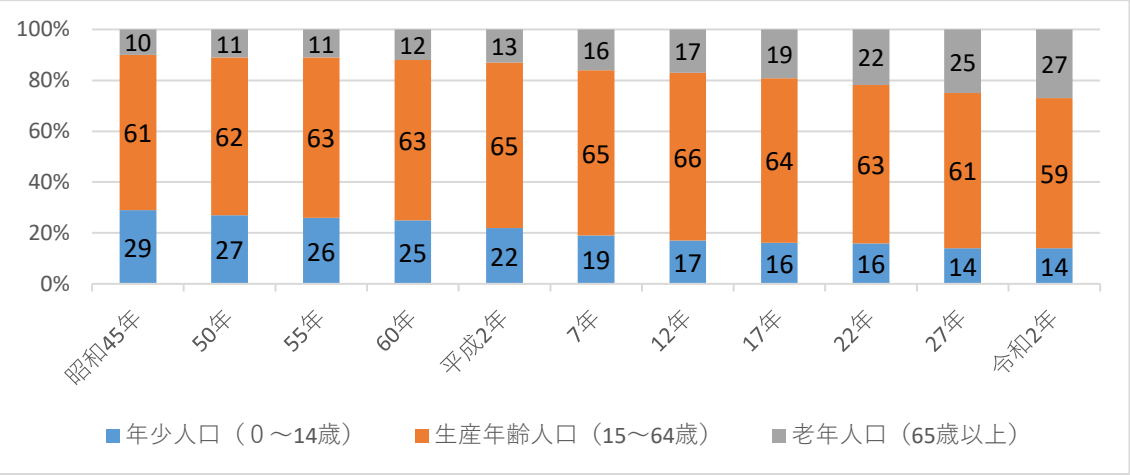
１．人口構成

【人口の推移】



※国勢調査より

【年齢３区分別人口】

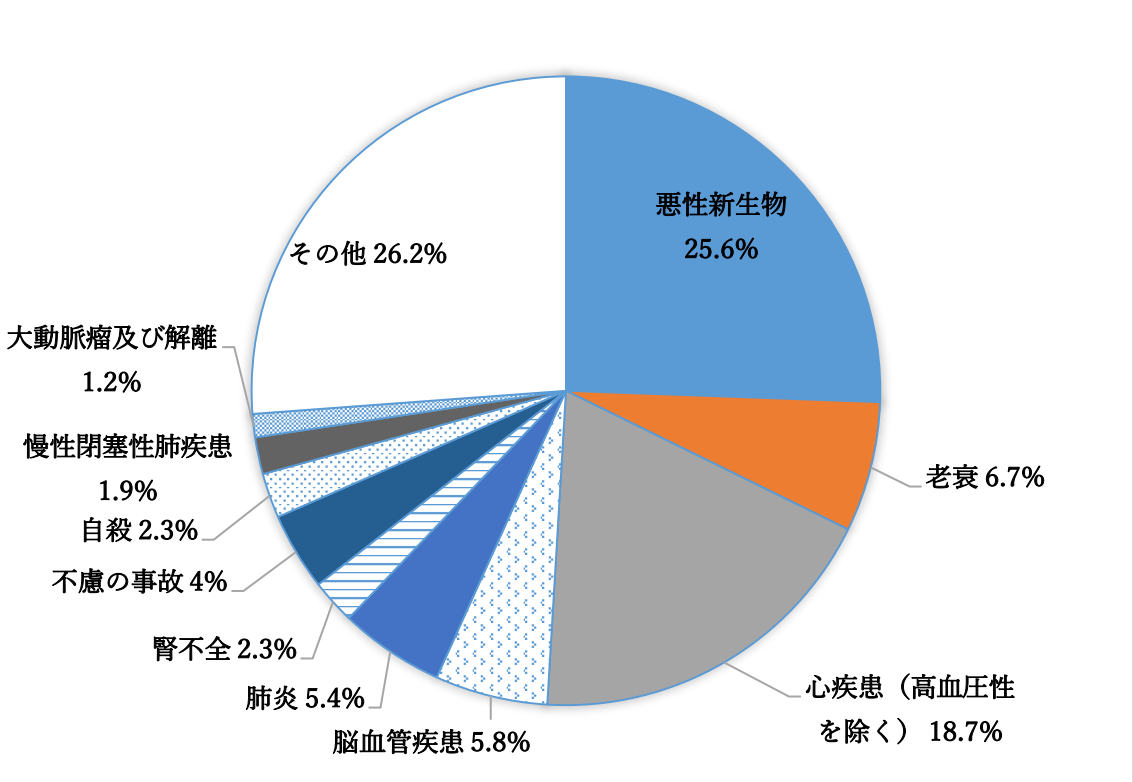


※国勢調査より

２．死亡の状況

平成28年（2016年）～令和2年（2020年）のEBSMR※を見ると、男性では、脳梗塞、腎不全が国、県と比べて有意に高くなっており、女性では、心疾患、急性心筋梗塞、腎不全が高い傾向にあります。死亡割合では、悪性新生物、心疾患、老衰が多く、0～64歳では自殺が３番目に多くなっています。

【上富田町　死亡割合（全年齢）平成30-令和2年計】



※脳血管疾患：脳梗塞を含む
※心疾患：心不全を含む

※和歌山県（市町村健康見える化シート）より

【上富田町　0～64歳のうち多い疾患（平成30-令和2年）】

1位	悪性新生物
2位	心疾患
3位	自殺

※和歌山県（市町村健康見える化シート）より

【EBSMR（平成28年～令和２年の５年間）】　※人口は令和２年

	男性		女性	
	上富田町	和歌山県	上富田町	和歌山県
死亡総数	109.5	106.8	108.3	106.1
悪性新生物（がん）	89.7	94.1	93.9	96.9
胃がん	85.4	101.7	88.4	104.1
肺がん	106.7	113.5	77.7	101.9
大腸がん	108.3	103.3	77.8	95.7
心疾患（高血圧疾患除く）	111.7	120.3	120.5	117.6
急性心筋梗塞	100.3	126.5	119.7	116.2
心不全	54.9	111.2	89.7	118.9
脳血管疾患	104.9	86.9	75.6	90.8
脳梗塞	137.4	94.4	79.0	94.8
腎不全	162.1	108.6	118.2	127.9
老衰	65.0	119.7	76.0	119.8

※和歌山県（市町村健康見える化シート）より

有意に高い：赤色表示　有意に低い：緑色表示

※EBSMR…国を基準（100）として年齢構成が異なる集団間での死亡の状況を比較する「標準化死亡比（SMR）」は、年齢調整をしていますが、人口規模までは調整できていません。安定した地域間比較ができるように、人口の調整を行ったSMRの経験的ベイズ推定量（EBSMR）を指標としました。100より大きい場合、他の地域と比較してその集団での死亡数が多いことを示しています。

３．介護の状況

要介護（要支援）認定率は、近年では横ばい傾向となっていますが、全国と比較すると、高い状況です。今後の高齢化に伴い、要介護（要支援）認定者数の増加が見込まれます。

介護認定に至る主な原因として、本町で最も割合が高いのは「骨折・転倒」、続いて「認知症」、「脳血管疾患」となっています。

【介護認定率　（平成 29 年度～令和３年度）】

	上富田町	和歌山県	全国
平成 29 年度	22.2	21.8%	18.0%
平成 30 年度	22.6	21.9%	18.3%
令和元年度	21.7	21.8%	18.4%
令和２年度	21.7	21.9%	18.7%
令和３年度	21.7	21.9%	18.9%

※介護保険事業状況報告より

【上富田町　要介護認定原因疾病　（令和３年度）　】

	新規認定		要介護２以上	
１位	骨折・転倒	14.0%	認知症	33.0%
２位	認知症	13.0%	脳血管疾患	15.0%
３位	脳血管疾患	12.0%	骨折、転倒	8.0%

※和歌山県（市町村健康見える化シート）より

４．医療費の状況

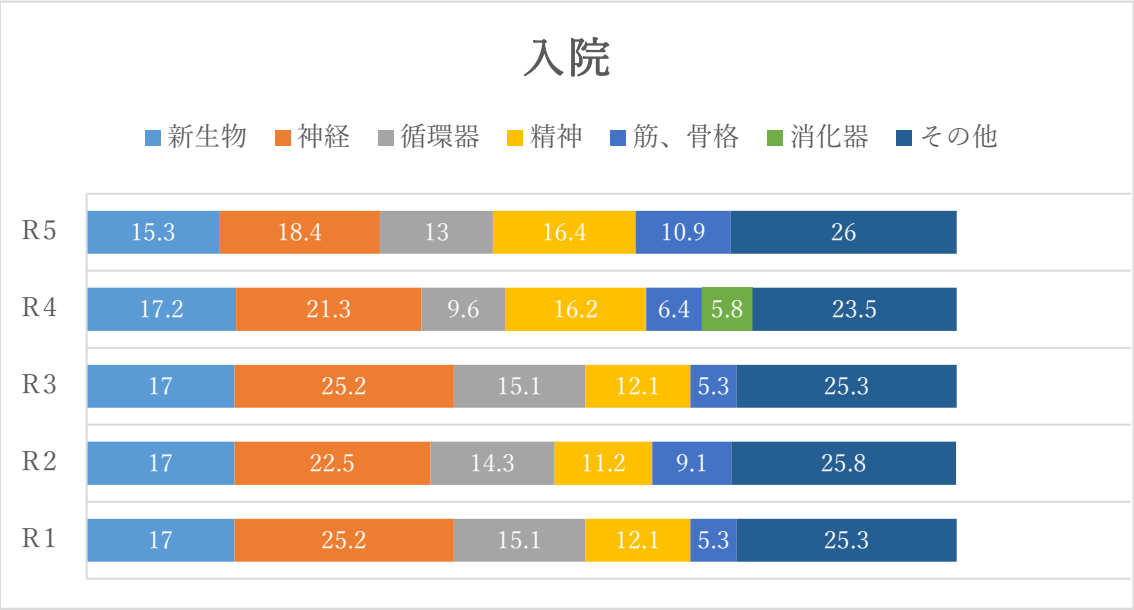
国民健康保険１人あたりの医療費は、県と比べて低い傾向にあります。

【国民健康保険１人あたりの医療費（令和元年度～令和４年度)】

	令和元年度		令和２年度		令和３年度		令和４年度	
	上富田町	和歌山県	上富田町	和歌山県	上富田町	和歌山県	上富田町	和歌山県
一人当たり医療費(円)	289,953	295,337	278,328	293,601	280,677	307,203	260,334	282,490
前年比（%）			95.99	99.41	100.84	104.63	92.75	91.96
令和元年（%）			95.99	99.41	96.80	104.02	89.78	95.65

※ＫＤＢシステム　健康スコアリングより

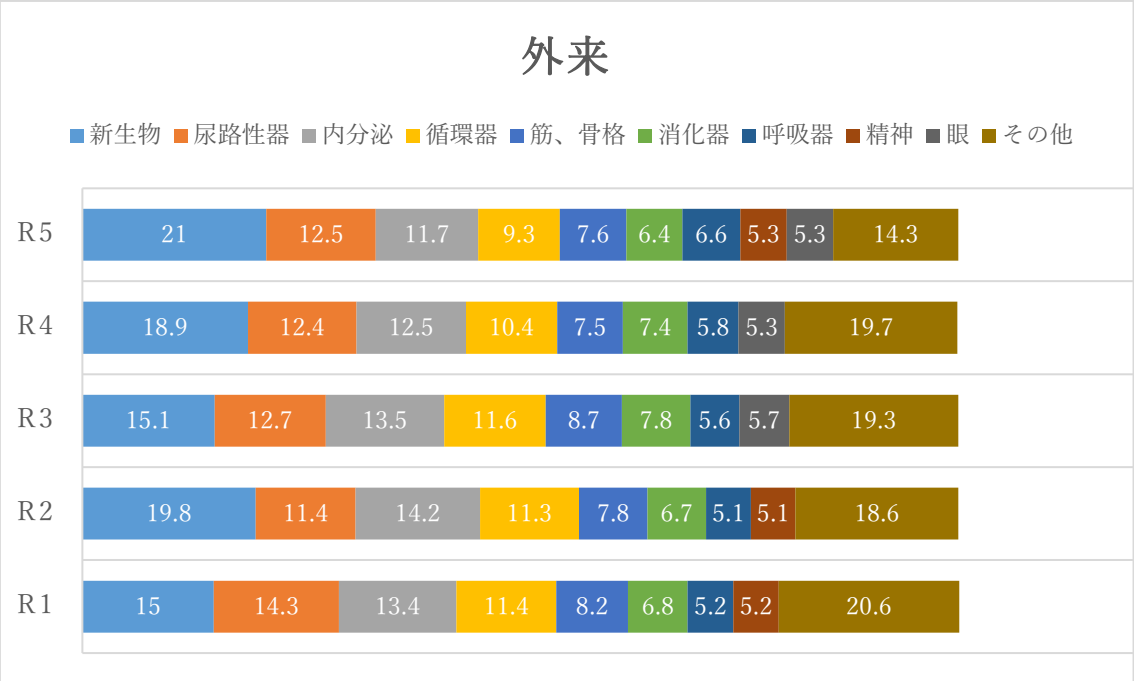
【上富田町　医療費分析(大分類医療費)(%)　入院】



※KDB システム健康スコアリング（医療）より

入院医療費をそれぞれ 100%として計算

【上富田町　医療費分析(大分類医療費)(%)　外来】



※KDB システム健康スコアリング（医療）より

外来医療費を 100%として計算

【上富田町　医療費分析（細小分類）（%）　入院＋外来】

	R1	R2	R3	R4	R5
１位	慢性腎臓病（透析あり）	関節疾患	慢性腎臓病（透析あり）	慢性腎臓病（透析あり）	慢性腎臓病（透析あり）
２位	高血圧症	慢性腎臓病（透析あり）	高血圧症	関節疾患	関節疾患
３位	関節疾患	高血圧症	関節疾患	肺がん	糖尿病
４位	糖尿病	糖尿病	糖尿病	糖尿病	高血圧症
５位	肺がん	脂質異常症	脂質異常症	高血圧症	肺がん
６位	脂質異常症	白血病	統合失調症	統合失調症	統合失調症
７位	統合失調症	統合失調症	脳梗塞	脂質異常症	前立腺がん
８位	狭心症	不整脈	肺がん	不整脈	脂質異常症
９位	うつ病	前立腺がん	不整脈	大腸がん	うつ病
１０位	白血病	すい臓がん	骨折	白血病	白血病

※KDB システム健康スコアリング（医療）より
全体の医療費（入院＋外来）を 100%として計算

５．検（健）診の状況

特定健康診査の受診率は、県及び全国と比較して高くなっていますが、近年は横ばいの状況です。

がん検診の受診率は、県及び全国と比較して、高い状況にありますが、精密検査受診率は、低くなっています。

歯周疾患検診の受診率は、横ばいです。

【特定健康診査の受診状況】

	上富田町	和歌山県	全国
平成 30 年度	41.1%	35.5%	37.9%
令和元年度	40.6%	36.3%	38.0%
令和２年度	30.2%	31.8%	33.7%
令和３年度	34.0%	35.5%	36.4 5
令和４年度	40.6%	36.8%	37.5%
令和５年度	39.8%	38.1%	—

※特定健康診査・特定保健指導法定報告

【特定保健指導受診率】

	上富田町	和歌山県
令和元年度	18.2%	30.3%
令和２年度	17.6%	19.7%
令和３年度	18.6%	20.3%
令和４年度	13.2%	24.7%

※特定健診等データ管理システム　特定健診・特定保健指導実施結果集計表より

【特定健診　質問調査の状況（令和元年度～令和５年度)】(%)

		令和 元年度	令和 ２年度	令和 ３年度	令和 ４年度	令和 ５年度
１回 30 分以上の軽く汗をかく運動を週２回以上、１年以上実施していない	町	57.6	57.4	61.7	61.0	60.9
	県	61.0	60.8	61.2	60.8	61.4
日常生活において歩行又は同等の身体活動を１日１時間以上実施していない	町	46.8	47.2	46.3	49.0	48.6
	県	49.5	51.7	50.3	49.8	50.1
朝昼夕の３食以外に間食や甘い飲み物を毎日摂取している	町	22.9	23.6	24.6	26.6	27.0
	県	25.4	25.2	25.8	25.8	26.5
	国	20.5	20.6	21.1	21.6	22.0
朝昼夕の３食以外に間食や甘い飲み物を時々摂取している	町	54.5	55.1	55.2	54.5	54.6
	県	55.4	55.8	55.3	55.7	55.2
朝昼夕の３食以外に間食や甘い飲み物をほとんど摂取しない	町	22.8	21.2	20.2	19.0	18.4
	県	19.2	19.1	19.0	18.5	18.3
朝食を抜くことが週に３回以上ある	町	6.7	6.0	7.2	8.0	8.4
	県	7.3	7.3	7.9	8.5	8.6
現在、たばこを習慣的に吸っている	町	13.0	13.0	11.1	11.4	13.2
	県	12.6	12.7	12.3	12.2	12.5
お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を毎日飲む	町	32.2	33.7	31.8	32.9	31.3
	県	27.4	27.2	27.1	27.3	27.1
お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を時々飲む	町	18.0	18.0	18.4	18.7	18.6
	県	19.1	18.9	18.7	19.0	19.3
お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)をほとんど摂取しない	町	49.7	48.3	49.8	48.3	50.1
	県	53.5	53.9	54.2	53.7	53.6
飲酒日の１日当たりの飲酒量※が１合未満	町	67.8	68.5	68.4	67.2	66.7
	県	68.6	69.0	70.1	69.4	69.7
飲酒日の１日当たりの飲酒量※が１～２合	町	19.2	19.8	19.1	20.5	21.2
	県	20.8	20.9	20.0	20.0	20.1
飲酒日の１日当たりの飲酒量※が２～３合	町	10.3	9.9	9.8	9.2	9.7
	県	8.4	8.0	7.8	8.2	7.9
飲酒日の１日当たりの飲酒量※が３合以上	町	2.6	1.8	2.7	3.0	2.3
	県	2.2	2.0	2.1	2.3	2.3
睡眠で休養が十分にとれていない	町	24.8	24.5	26.8	24.0	25.3
	県	23.9	23.1	23.6	23.4	24.9

※ＫＤＢシステム　地域の全体像の把握より

※1 合の目安量：日本酒（アルコール度数　15 度・180ml）　ビール（同５度・500ml）
焼酎（同 25 度・約 110ml）　ウイスキー（同 43 度・60ml）
ワイン（同 14 度・180ml）　缶チューハイ（同５度・約 500ml、同７度・約 350ml）

【生活習慣病リスク保有者割合の推移】　（%）

		令和元年度	令和２年度	令和３年度	令和４年度	令和５年度
メタボ予備軍※1	町	12.2（6 位）	14.4（2 位）	11.2(15位)	11.9(12位)	10.6(18位)
	県	11.2	11.3	11.2	11.1	11.1
メタボ該当者※2	町	17.7(20位)	20.3(13位)	19.2(20位)	18.8(19位)	19.7(20位)
	県	18.6	20.1	20.3	20.3	20.4
非肥満高血糖※3	町	7.1（29 位）	8.2（23 位）	8.8（19 位）	9.2（11 位）	10.1(10位)
	県	9.4	9.1	9.2	8.8	8.9
腹囲※4	町	34.1(12位)	37.8（4 位）	34.1(19位)	34.8(18位)	33.0(23位)
	県	33.2	34.5	34.8	34.6	34.7
BMI※5	町	3.7（29 位）	2.4（30 位）	3.7（29 位）	3.7（19 位）	4.2（16 位）
	県	4.8	5.0	4.8	4.4	4.3
血糖※6	町	1.0（５位）	1.1（3 位）	0.3（26 位）	0.8（10 位）	0.7（15 位）
	県	0.6	0.5	0.6	0.6	0.6
血圧※7	町	8.7（7 位）	10.7（3 位）	8.7（12 位）	9.7（7 位）	7.4（19 位）
	県	8.1	8.5	8.3	8.1	7.9
脂質※8	町	2.5（16 位）	2.6（8 位）	2.2（20 位）	2.0（25 位）	2.6（15 位）
	県	2.5	2.3	2.3	2.4	2.5
血糖・血圧	町	1.4（32 位）	2.0（31 位）	2.3（28 位）	1.9（31 位）	3.2（15 位）
	県	2.9	3.2	3.2	3.0	3.1
血糖・脂質	町	0.4（29 位）	1.0（10 位）	0.8（23 位）	0.9（21 位）	0.6（25 位）
	県	1.0	0.9	0.9	1.0	0.9
血圧・脂質	町	10.6（4 位）	12.8（2 位）	10.3(10位)	10.8(10位)	10.8（6 位）
	県	9.0	9.8	9.9	10.0	10.0
血糖・血圧・脂質	町	5.2（22 位）	4.4（27 位）	5.9（19 位）	5.2（23 位）	5.1（27 位）
	県	5.7	6.3	6.3	6.3	6.4

※ＫＤＢシステム　健診・医療・介護データからみる地域の健康課題より

※1 メタボ予備軍：健診受診者かつメタボ予備軍の健診受診者を集計し、健診受診者に対する割合を集計。
腹囲男性 85 ㎝以上、女性 90 ㎝以上かつ高血圧（収縮期血圧 130 ㎜ Hg 以上拡張期血圧 85 ㎜ Hg 以上のどちらかまたは両方）、脂質異常（中性脂肪 150 ㎎/dL 以上 HDL コレステロール 40 ㎎/dL 未満のどちらかまたは両方）、高血糖（空腹時血糖値 110 ㎎/dL 以上※もしくは HbA1c6.0%以上の場合）のうち 1 項目以上に該当

※2 メタボ該当者：腹囲男性 85 ㎝以上、女性 90 ㎝以上かつ高血圧（収縮期血圧 130 ㎜ Hg 以上拡張期血圧 85 ㎜ Hg 以上のどちらかまたは両方）、脂質異常（中性脂肪 150 ㎎/dL 以上 HDL コレステロール 40 ㎎/dL 未満のどちらかまたは両方）、高血糖（空腹時血糖値 110 ㎎/dL 以上※もしくは HbA1c6.0%以上の場合）のうち 2 項目以上に該当。

※3 非肥満高血糖：腹囲男性 85 ㎝未満、女性 90 ㎝未満かつ、空腹時血糖 110 ㎎/dL 以上（※もしくは HbA1c6.0%以上）

※4 腹囲：腹囲男性 85 ㎝以上、女性 90 ㎝以上

※5 BMI：（体重[kg]）÷身長[m]）÷身長[m]）が 25 以上

※6 血糖：空腹時血糖 110 ㎎/dL 以上（※もしくは HbA1c6.0%以上）、または内服中の者

※7 血圧：収縮期血圧 130 ㎜ Hg 以上拡張期血圧 85 ㎜ Hg 以上のどちらかまたは両方、または、内服中の者

※8 脂質：中性脂肪 150 ㎎/dL 以上か HDL コレステロール 40 ㎎/dL 未満のもの、または内服中の者

【胃がん検診受診率（69歳以下）・県内順位】

	上富田町		和歌山県	全国
	（%）	順位	（%）	（%）
平成30年度	14.3	28	19.0	14.3
令和元年度	15.2	29	19.7	14.1
令和２年度	―	―	16.0	12.9
令和３年度	12.2	27	14.7	12.1
令和４年度	17.2	24	16.4	13.1

【胃がん（Ｘ線）検診精密検査受診率】

	上富田町	和歌山県	全国
	（%）	（%）	（%）
平成30年度	100	74.2	82.4
令和元年度	100	76.4	81.4
令和２年度	100	75.2	81.7
令和３年度	66.7	81.6	81.4

【胃がん（内視鏡）検診精密検査受診率】

	上富田町	和歌山県	全国
	（%）	（%）	（%）
平成30年度	100	94.0	92.9
令和元年度	100	96.7	93.9
令和２年度	100	95.2	93.1
令和３年度	72.7	94.9	93.3

【肺がん検診受診率（69歳以下）・県内順位】

	上富田町		和歌山県	全国
	（%）	順位	（%）	（%）
平成30年度	24.2	17	18.4	16.5
令和元年度	23.2	16	17.9	16.7
令和２年度	15.0	24	14.4	13.4
令和３年度	24.2	13	17.0	15.2
令和４年度	31.7	6	17.9	15.7

【肺がん（全て）検診精密検査受診率】

	上富田町	和歌山県	全国
	（%）	（%）	（%）
平成30年度	100	73.8	83.3
令和元年度	100	79.4	83.4
令和２年度	83.8	80.6	82.7
令和３年度	53.3	83.1	82.4

＊地域保健・健康増進事業報告より

【大腸がん検診受診率(69 歳以下)・県内順位】

	上富田町		和歌山県	全国
	(%)	順位	(%)	(%)
平成30年度	20.5	18	17.7	17.0
令和元年度	20.3	20	17.5	17.1
令和２年度	―	―	13.6	14.6
令和３年度	17.5	21	16.1	16.0
令和４年度	25.4	7	17.1	16.3

【大腸がん検診精密検査受診率】

	上富田町	和歌山県	全国
	(%)	(%)	(%)
平成30年度	83.0	64.6	69.3
令和元年度	80.9	68.0	68.9
令和２年度	81.6	67.3	68.6
令和３年度	59.6	68.4	68.9

【子宮頸がん検診受診率(69 歳以下)・県内順位】

	上富田町		和歌山県	全国
	(%)	順位	(%)	(%)
平成30年度	20.7	18	21.7	16.6
令和元年度	19.9	19	18.1	17.3
令和２年度	20.5	12	16.9	16.0
令和３年度	19.2	13	16.6	16.2
令和４年度	23.7	6	17.1	17.0

【子宮頸がん検診精密検査受診率】

	上富田町	和歌山県	全国
	(%)	(%)	(%)
平成30年度	100	67.6	74.9
令和元年度	92.7	80.2	74.8
令和２年度	71.4	82.8	76.6
令和３年度	100	86.4	77.6

【乳がん検診受診率(69歳以下)・県内順位】

	上富田町		和歌山県	全国
	(%)	順位	(%)	(%)
平成30年度	22.8	19	19.5	19.9
令和元年度	21.7	21	22.0	20.2
令和２年度	21.0	19	19.3	18.5
令和３年度	19.3	17	18.1	18.2
令和４年度	22.8	15	19.6	19.5

【乳がん検診精密検査受診率】

	上富田町	和歌山県	全国
	(%)	(%)	(%)
平成30年度	89.3	88.9	89.3
令和元年度	86.7	90.3	89.6
令和２年度	39.1	88.7	90.1
令和３年度	27.3	90.7	90.2

＊地域保健・健康増進事業報告より

【ＢＭＩ】

	やせ（18.4 以下）	標準（18.5 以上 24.9 以下）	肥満（25 以上）
令和元年度	8%	67%	25%
令和２年度	7%	70%	23%
令和３年度	8%	69%	23%
令和４年度	8%	67%	25%
令和５年度	10%	66%	24%

※ＫＤＢシステム　健診・医療・介護データからみる地域の健康課題より

【妊娠中の飲酒率】

年度	令和元年	令和２年	令和３年	令和４年	令和５年
妊娠中の飲酒率	0.9%	0.8%	0 %	0.8%	0.9%

※上富田町福祉課調べ

【妊娠中の喫煙率】

年度	令和元年	令和２年	令和３年	令和４年度	令和５年度
妊娠中の喫煙率	0.9%	1.7%	0.8%	2.3%	2.7%

※上富田町福祉課調べ

【上富田町　歯周病検診受診者数・受診率】

	令和元年	令和２年	令和３年	令和４年	令和５年
対象者数	884	881	826	893	831
受診数	45	30	17	49	46
受診率	5.1	3.4	2.1	5.5	5.5

※上富田町福祉課調べ

【上富田町　骨粗しょう症検診受診数・受診率】対象者：40.45.50.55.60.65.70 歳の女性

	令和元年	令和２年	令和３年	令和４年	令和５年
対象者数	811	757	730	790	737
受診数	103	82	54	78	55
受診率	12.7	10.8	7.4	9.9	7.5

※上富田町福祉課調べ

６. 生活いきいき調査結果等にみる現状について（令和５年度）

（対象者・回答率等について）

対象年齢	20、25，30、35、40、45、50、55、60、65、70 歳の方
対象人数	2,010 人
回収数	680 人（34%）

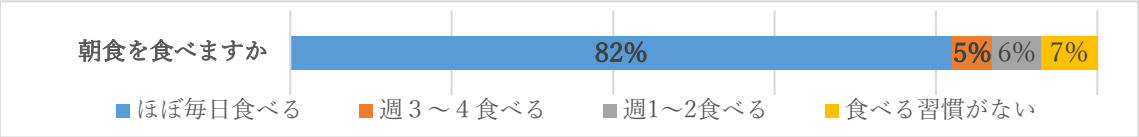
（年代別回答数）　５０歳以上の方の回答数が多い

	20 代	30 代	40 代	50 代	60 代	70 代
回答率	9%	15%	16%	19%	26%	15%

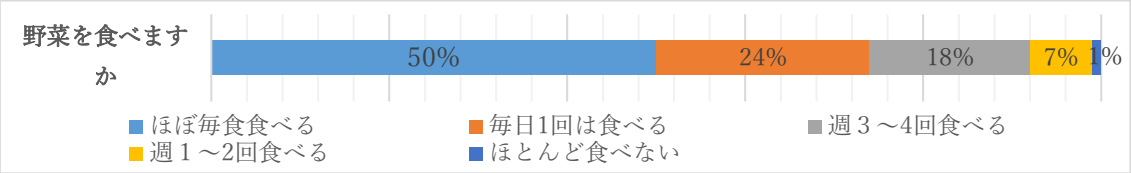
～　　各分野ごとの結果について　　～

（１）栄養・食生活について

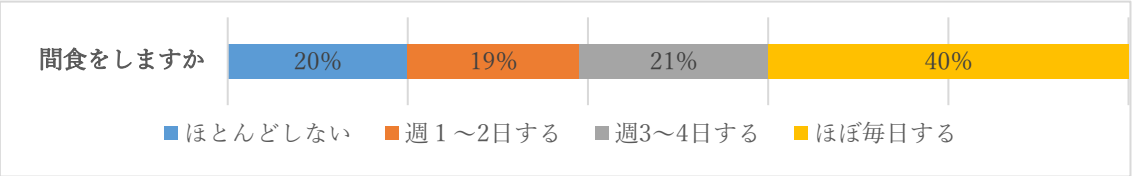
①朝食を食べますか：ほぼ毎日食べる人が約 80%。食べる習慣がない方が 7%。



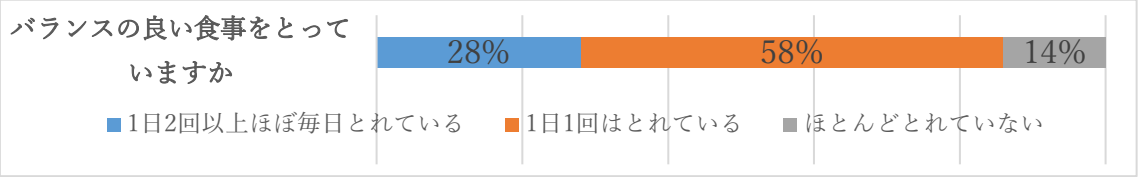
②野菜を食べますか：毎日１回以上は食べている人（ほぼ毎食食べるも含む）が、74%。



③間食をしますか：ほぼ毎日する人が 40%。



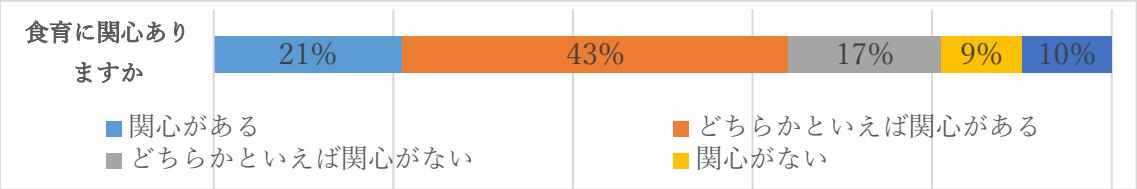
④バランスの良い食事をとっていますか：ほとんどとれていない人が１４％



⑤食育に関心はありますか：

関心がある（どちらかといえば関心があるも含む）方 64%。

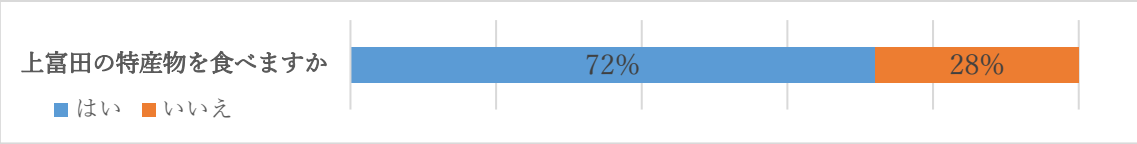
関心がない（どちらかといえば関心がない含む）方が 26%。



※令和４年度食育に関心を持っている県民の割合：86.4%

（第４次和歌山県食育推進計画によるアンケート結果より）

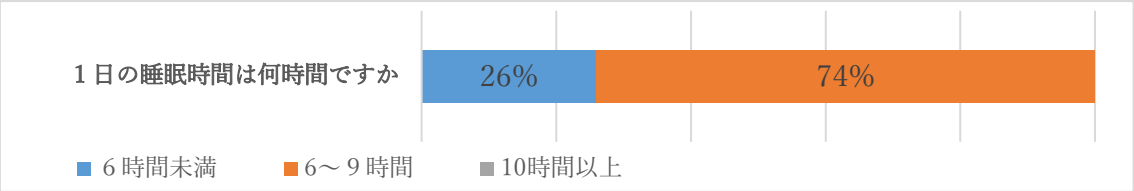
⑥上富田の特産物を食べますか：72%が特産物※を食べている



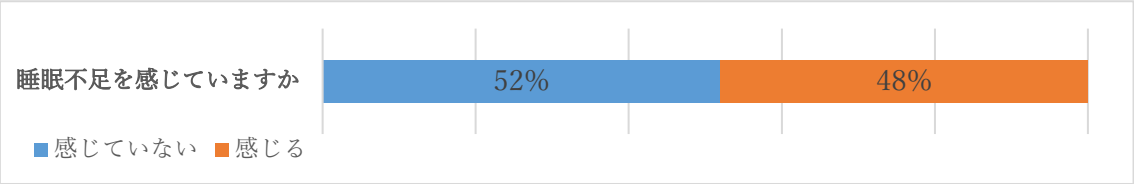
※特産物：梅干し、みかん、地元でとれた野菜

（２）運動・睡眠について

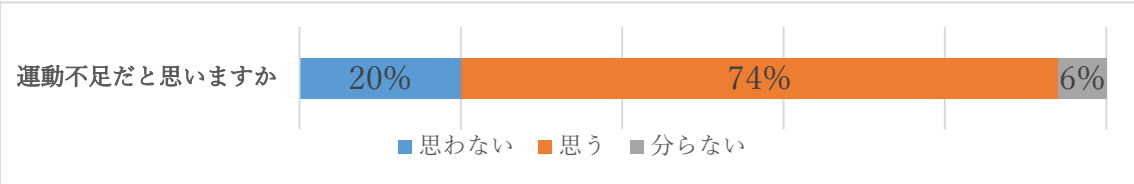
①　１日の睡眠時間は何時間ですか：6 時間未満が 26%。 6 ～9 時間が 74%。



②睡眠不足を感じていますか：睡眠不足を感じる人が 48%。

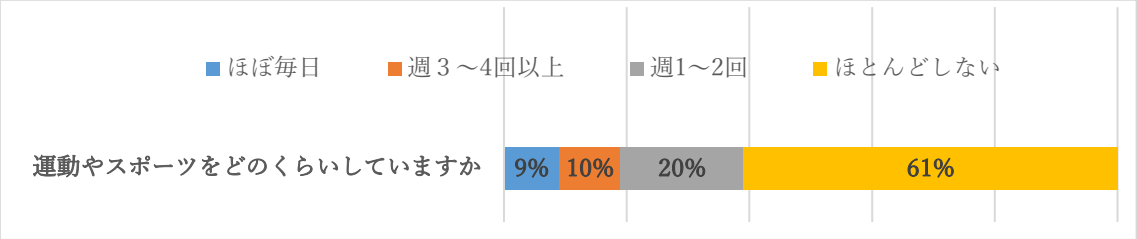


③運動不足だと思いますか：運動不足を感じている人 74%。

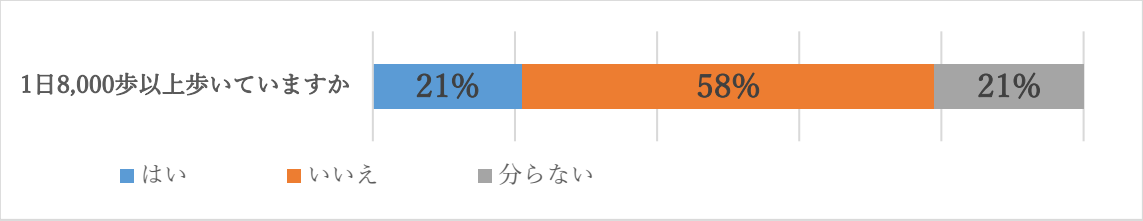


④運動やスポーツをどのくらいしていますか：

週１回以上運動をされている人が 39%。ほとんどしない人が 61%。

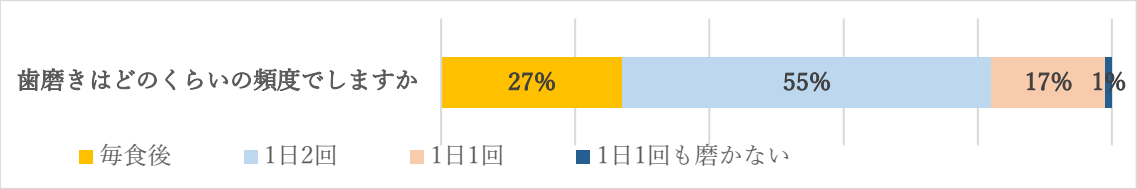


⑤１日 8,000 歩以上歩いていますか：いいえの方が 58%

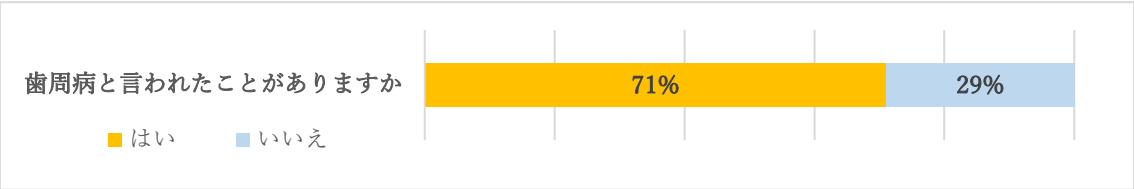


（３）歯について

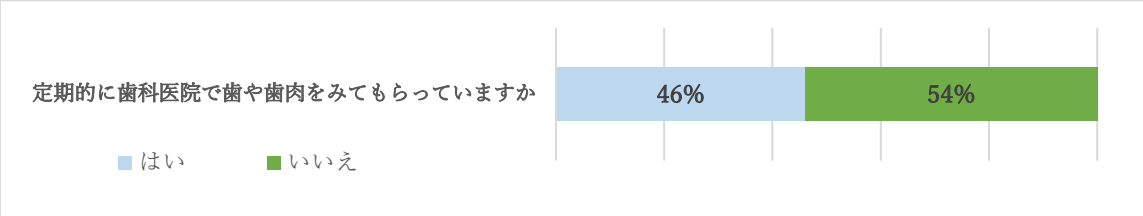
①歯磨きはどのくらいの頻度でしますか：１日１回も磨かない方は１%。



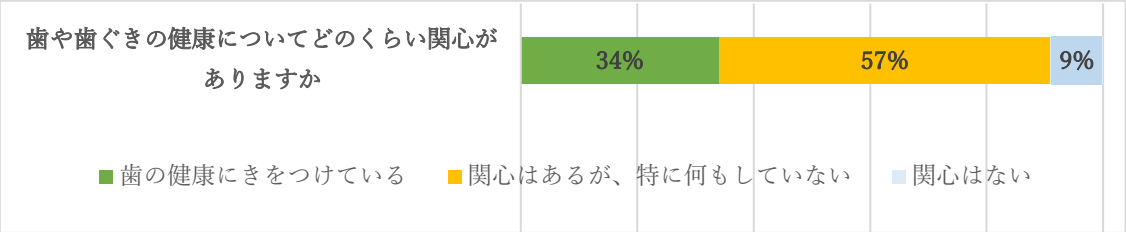
②歯周病と言われたことがありますか：71%の方が歯周病と言われた事がある。



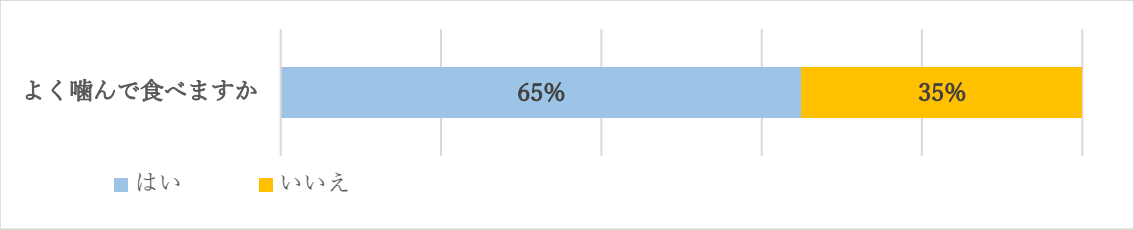
③定期的に歯科医院で歯,歯肉をみてもらっていますか：46%の方が定期的に診てもらっている



④歯や歯ぐきの健康についてどのくらい関心がありますか：関心がない方 9%

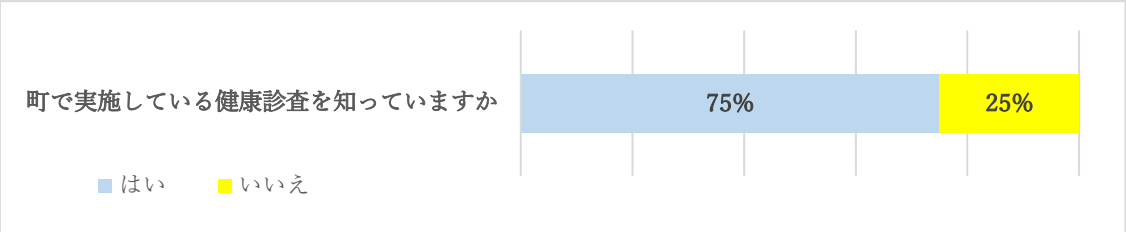


⑤よく噛んで食べますか：よく噛んで食べている人 65%。

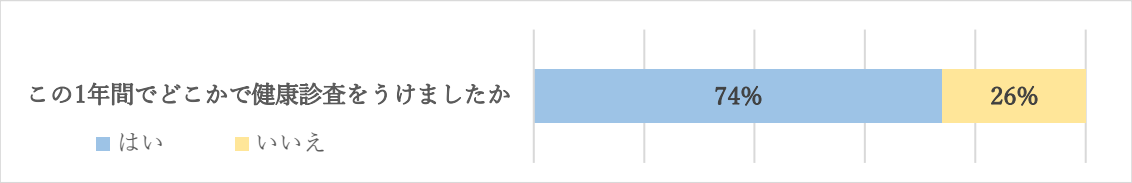


（４）健康診査について

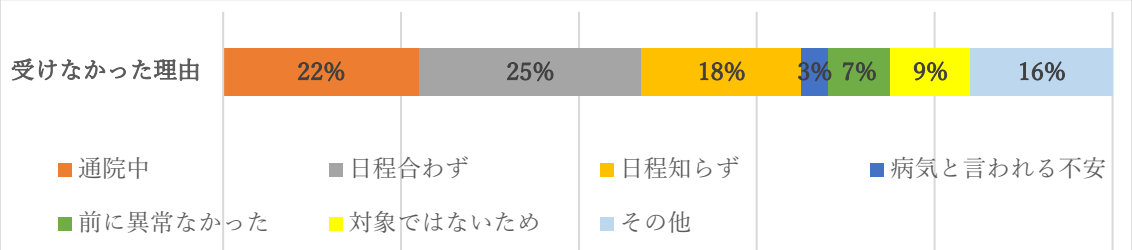
①健康診査を知っていますか：知っている方が 75%。



②この１年間で健診を受けましたか：受けた方 74%。

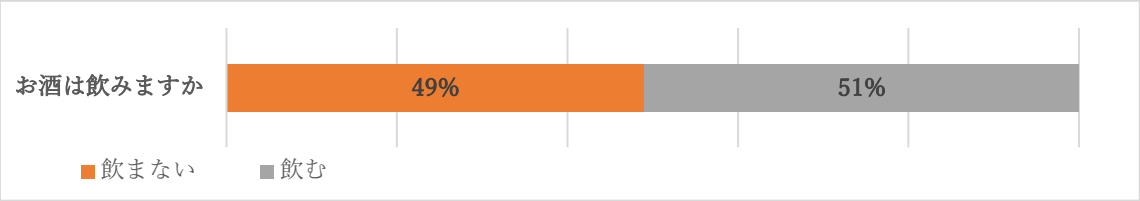


①　受けなかった人の理由：通院中が 22%。日程が合わず知らずの方が 43%

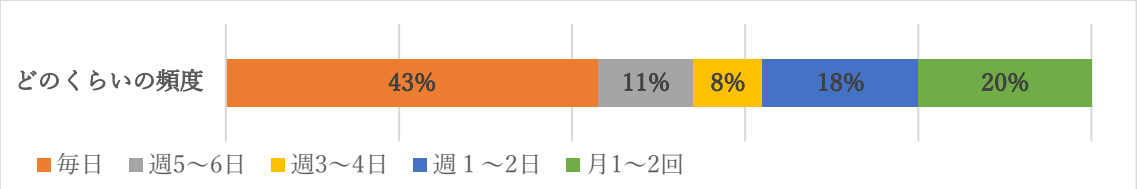


（５）飲酒・喫煙について

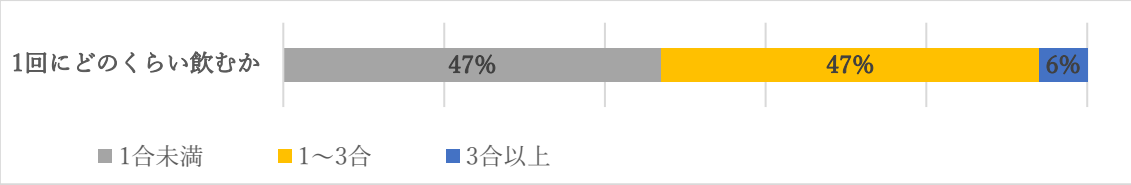
①　お酒は飲みますか：飲まない方、飲まれる方はほぼ半数。



②どのくらいの頻度で飲みますか：毎日が 43%。

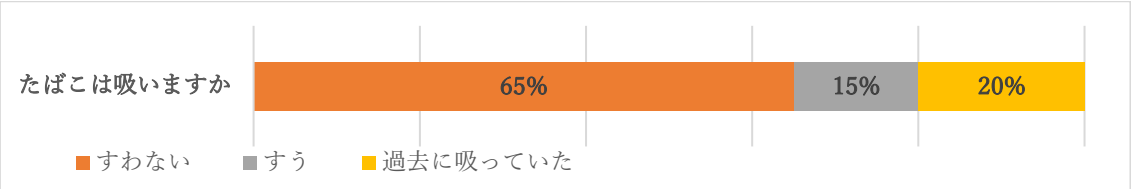


③１回にどのくらい飲むか：１合未満が 47%。1～３合が 47%。３合以上が 6%。

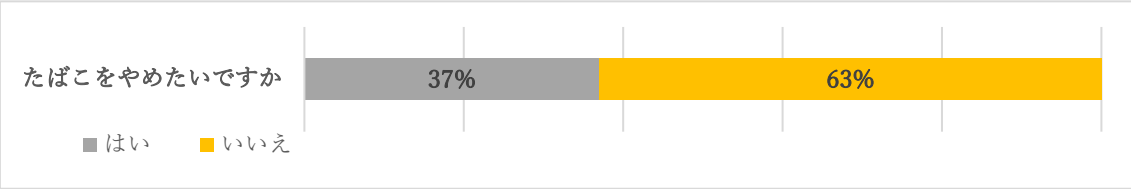


※1 合の目安量：日本酒（アルコール度数　15 度・180ml）　ビール（同５度・500ml）
焼酎（同 25 度・約 110ml）　ウイスキー（同 43 度・60ml）
ワイン（同 14 度・180ml）　缶チューハイ（同５度・約 500ml、同７度・約 350ml）

④タバコについて　　たばこは吸いますか：吸う方が 15%。

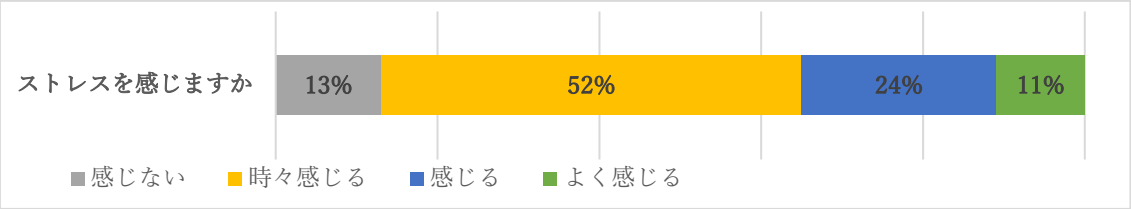


⑤　たばこをやめたいですか：いいえの方が 63%。

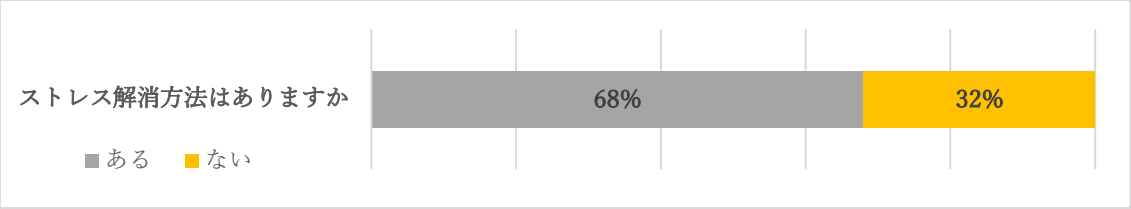


（6）こころについて

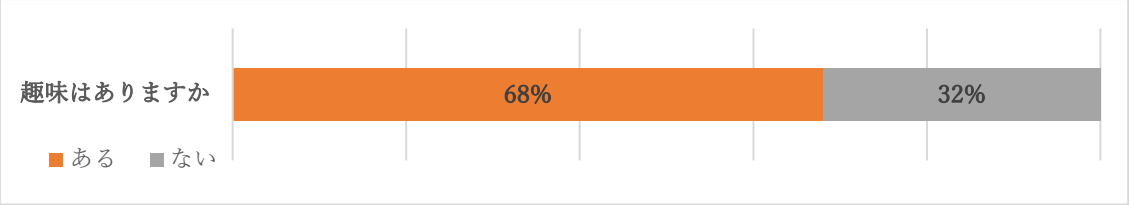
①ストレスを感じますか：よく感じる方 11%。



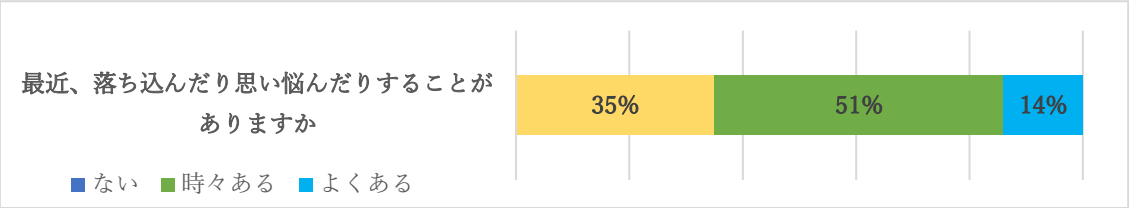
②ストレス解消方法はありますか：ある人が 68%。



③趣味はありますか：ある方が 68%。



④最近、落ち込んだり思い悩んだりすることがありますか：よくある方 14%



⑤悩んだ時、困ったときに相談できる人はいますか：いる方 81%。

7. 小・中学生への食育に関するアンケート結果について

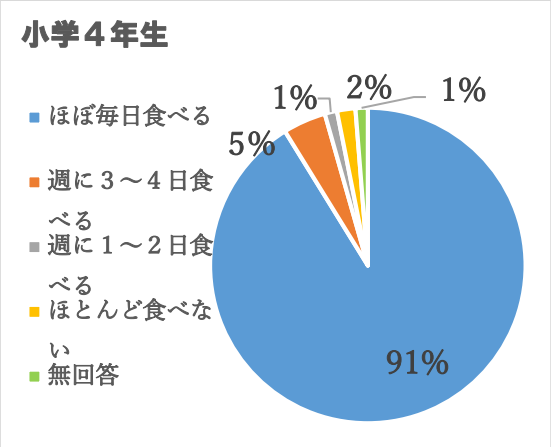
（対象児・回答数について）

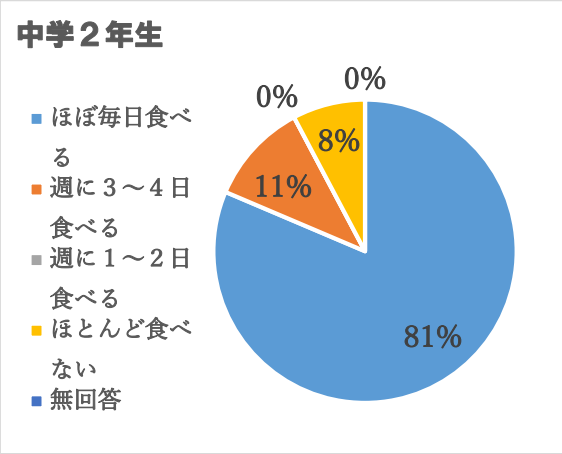
対象児	小学４年生	中学２年生
回答数	159 人	129 人

～　　各分野ごとの結果について　　～

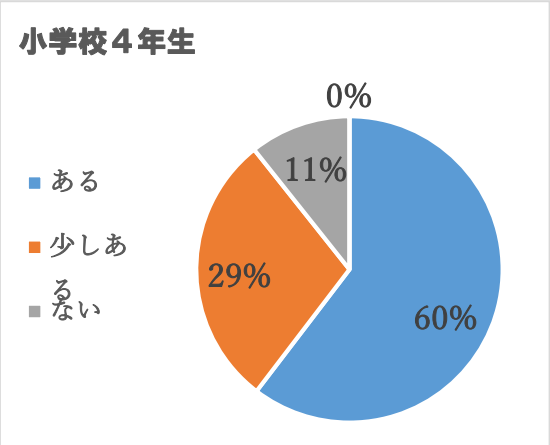
（1）栄養・食生活について

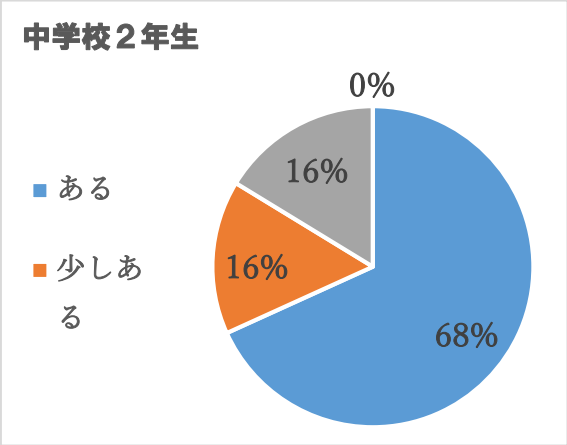
①朝食を食べますか：毎日食べる人が、小学４年生は 91%、中学２年生は 81%



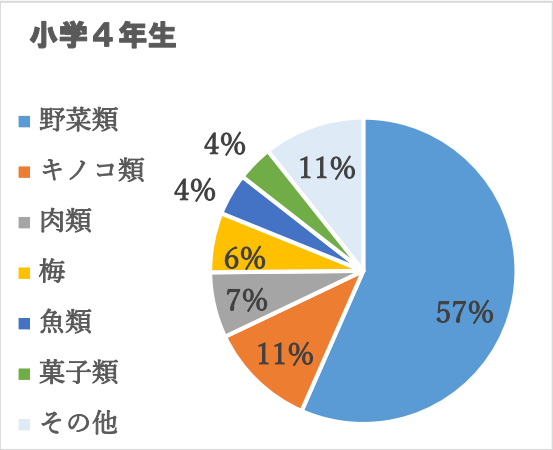


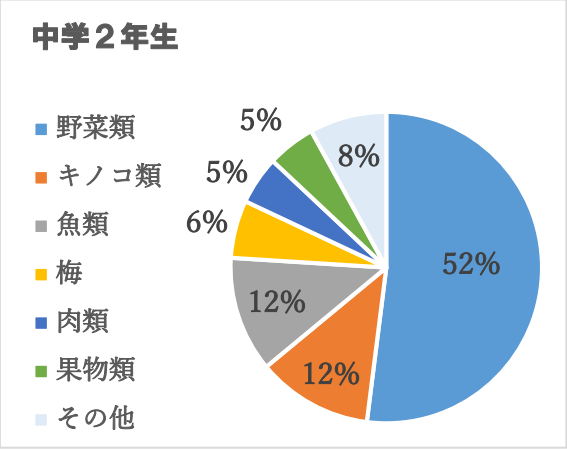
②嫌いな食べ物はありますか：ある人が、小学４年生は 60%、中学２年生 68%



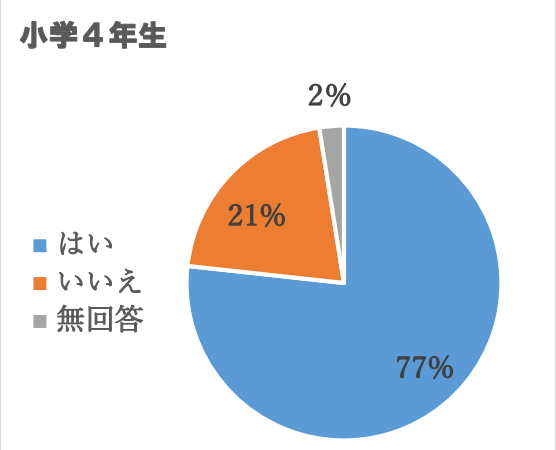


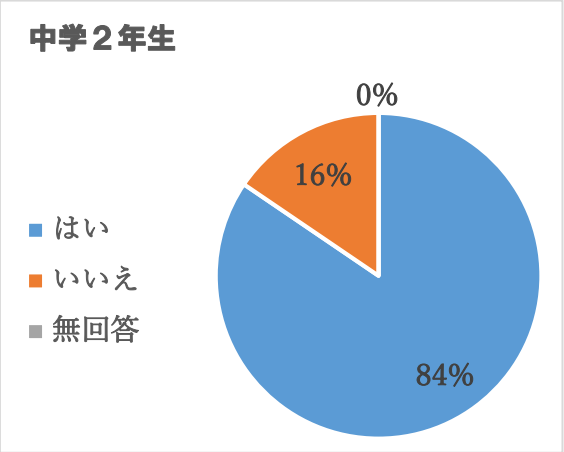
③嫌いな食べ物はなんですか：野菜・キノコ類が多く、小学４年生 68%、中学２年生 64%



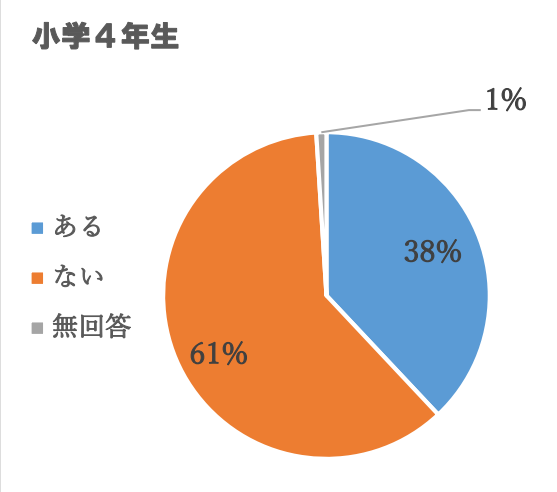


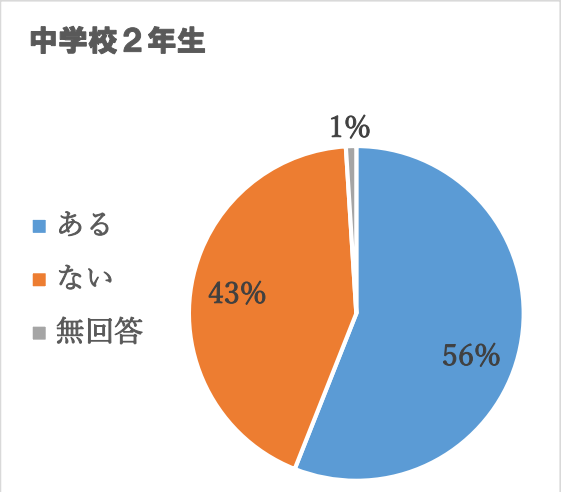
④上富田町の特産品を食べていますか：
　食べている人が小学４年生 77%、中学２年生 84%





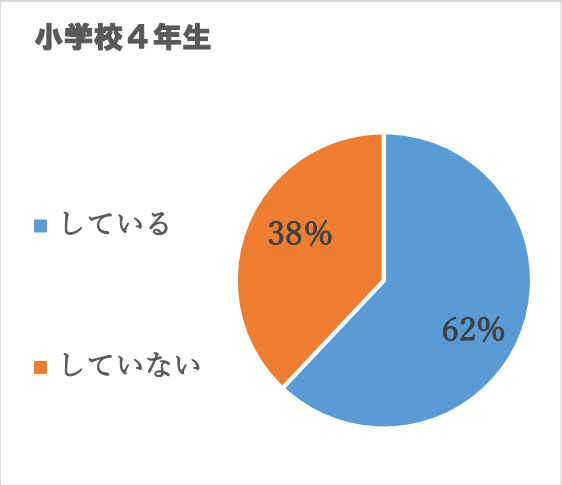
⑤農業体験をしたことがありますか：ある人が小学４年生 38%、中学２年生 56%

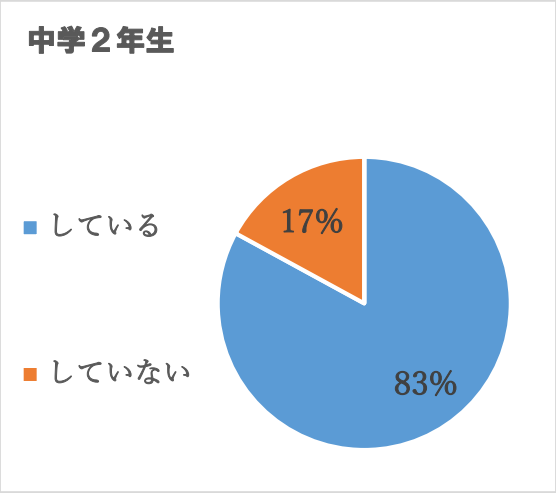




（２）運動・睡眠について

①学校の体育の授業以外で毎週スポーツを 60 分以上していますか：
　60 分以上スポーツをしている人が小学４年生 62%、中学２年生 83%





◇ 第４章 各分野の目標と具体的な取り組み（第３次計画）

１ 栄養・食生活・食育

◎ 上富田町の健康課題

⑴ 肥満の方が約 25%と多く、また、やせの方の割合が増加し、標準体重の人の割合が減少している。

⑵ 間食や甘い飲み物を摂取する人の割合が県･国と比べても高い。

⑶ 食育に関心をもっている割合が県と比べて低い。

健康寿命を延伸するためには、やせや肥満を予防し適正体重を維持することが重要です。そのためには、主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスに配慮した食事等、適切な量と質の食事の摂取が大切です。

乳幼児期からバランスのよい食事の摂取・手伝いを通して調理・食文化の伝承・野菜の栽培実践・地産地消の大切さを伝え、全ての世代が望ましい食生活を送ることができるよう取り組んでいくことが重要です。

また、食に関する正しい知識、食習慣を身につけられるような食育を児童生徒に指導することが重要です。

【重点目標】

⑴ 適正体重を理解し維持できるよう心がける。

⑵ バランスの良い食事を摂るよう心がける。

⑶ 間食や甘い飲み物を毎日摂取しないように心がける。

⑷ 地産地消の大切さに関心をもつ。

町民の取組

⑴ 適正体重を理解し維持できるよう心がける。
・適正体重について理解し、自分に合った食事内容、食事量を摂りましょう。
・適切な食生活、生活習慣を心がけましょう。
⑵ バランスの良い食事を摂るよう心がける。
・野菜料理を１日もう一皿増やして食べましょう。
・１日２回以上、主食・主菜・副菜を揃えたバランスの良い食事をしましょう。
⑶ 間食や甘い飲み物を毎日摂取しないよう心がける。
・間食や甘い飲み物を摂りすぎないようにしましょう。
⑷ 地産地消の大切さに関心をもつ。
・地場産農林水産物を積極的に消費していきましょう。
⑸ 農業や食への関心を高めるための食育事業に取り組みます。
・児童生徒が、食に関する正しい知識を身に付け、自らの食生活を考え、望ましい食習慣を実践できるよう取り組みます。

関係機関･団体･地域等の取組

⑴ 適正体重を理解し維持できるよう心がける。
・医療機関等は、疾病の状況に応じた食生活の指導、また妊婦に対して適切な栄養指導を行います。
⑵ バランスの良い食事を摂るよう心がける。
・生活習慣病予防のための食生活に関する情報を提供し、実践に向けた取り組みを支援します。
⑶ 間食や甘い飲み物を毎日摂取しないよう心がける。
・糖尿病や肥満などに関する情報を提供し、正しい知識の普及・啓発を推進します。
⑷ 地産地消の大切さに関心をもつ。
・食や農林水産物への関心を深めるため、地場産農林水産物の活用を推進します。
⑸ 児童生徒への食育指導と県内産農水産物の活用に取り組みます。
・健康で丈夫な身体を作るため「食」に興味を持ち、望ましい栄養や「食事」の摂り方を考え、理解する力を身に付けられるよう、町内各校に出向き「食の指導」を通じて普及、啓発に努めます。
・給食センターでは、子どもたちへ安全な給食を提供できるよう、メニュー作り、食材選びに取り組みます。

行政の取組

⑴ 適正体重を理解し維持できるよう心がける。

・ライフステージに応じた食習慣や主食・主菜・副菜の揃ったバランスのよい日本型食生活について、個別指導や事後指導等を通じて普及・啓発を行います。

⑵ バランスの良い食事を摂るよう心がける。

・広報等による告知及び関係機関・団体・スーパー等と連携し、正しい知識の普及啓発を推進します。

・乳幼児健診や親子教室にて栄養指導を行い、子どものうちから正しい栄養バランスについての知識の普及に努めます。

⑶ 間食や甘い飲み物を毎日摂取しないよう心がける。

・保育所、幼稚園、地域と連携を図り、肥満などに関する情報を提供し、正しい知識の普及・啓発を図ります。

⑷ 地産地消の大切さに関心をもつ。

・関係機関と連携して、体験型の教室や出前授業を実施し、生産の苦労への理解を深め、食に対する感謝の気持ちを育みます。

●目標（評価指標）

指 標	現状値 （令和５年度）	目 標 （令和 18 年度）
特定健診受診者の標準体重の人＊1	66%	増加
バランスの良い食事を殆どとれていない人＊2	14%	減少
３食以外の間食や甘い飲みものを 毎日摂取をする人の割合＊3	27.0%	減少
食育に関心を持っている割合＊2	63.8%	増加
ほぼ毎日朝食を食べる人＊2	82%	増加
毎日野菜を食べる人＊2	74%	増加

＊１：国民健康保険特定健診結果（R5 年度）より

＊２：生活いきいき調査（R5 年度）より

＊３：KDB システム　地域の全体像の把握（R5 年度）より

２ 運動・身体活動

◎ 上富田町の健康課題
⑴ １回 30 分以上の運動習慣のない人の割合が 60.9%である。
⑵ １日 8000 歩以上歩いている人の割合が 21%である。

身体活動・運動の不足は、喫煙、高血圧に次いで、生活習慣病（NCDs）による死亡へとつながる第３位の危険因子と言われており、高齢者の認知機能や運動機能などを含む社会生活機能の低下とも関連していることが報告されています。身体活動は妊婦・産後の女性、慢性疾患や障がいのある人を含め、さまざまな人々に対して健康効果があるとされていることから、これら身体活動・運動の意義と重要性を啓発し、実践を支援することが必要です。

【重点目標】
⑴ 運動習慣者を増やす。
⑵ ウォーキングや、健康づくり等を目的にした活動をしている人を増やす。

町民の取組

⑴ 運動習慣者を増やす。
・家事や階段利用など日常生活の中で意識的に身体を動かすようにしましょう。
・身体活動・運動は、強度や量を調節し、可能なものから取り組みましょう。
⑵ ウォーキングや、健康づくり等を目的にした活動をしている人を増やす。
・最初の運動としてまずはウォーキングから始めましょう。
・楽しく体を動かし、健康づくりや体力づくりの基礎を身につけましょう。
・日常生活において歩数を増やしましょう。

関係機関･団体･地域等の取組

⑴ 運動習慣者を増やす。

・運動教室を開催し、運動する機会や継続する機会を増やします。

・ポスター掲示等を通して、運動教室や運動に関する事業への参加を促します。

⑵ ウォーキングや、健康づくり等を目的にした活動をしている人を増やす。

・上富田スポーツサロン等健康づくりに取り組むことができる施設、ボランティア、サークル活動、各種行事、紀州口熊野マラソン、町内のウォーキンググループ等は、健康づくり活動に関する情報提供や広報等を行うほか、健康づくり活動人口増加を推進します。

行政の取組

⑴ 運動習慣者を増やす。

・スポーツサロンの無料体験イベントやエアロビクス等の運動教室を開き、運動する成人のすそ野を広げるような取り組みを行います。

・誰もが安心して運動に取り組める環境づくりとして、関係団体や関係機関との連携をはじめ、関連諸計画との整合性を図りながら、環境整備を進めます。

⑵ ウォーキングや、健康づくり等を目的にした活動をしている人を増やす。

・ウォーキングイベント等、誰でも日常的に取り組むことができる運動習慣定着のための施策を推進し、町民が運動を始めるきっかけづくりを支援します。

・健康教育・健康相談を通じて、運動の必要性や効果、また日常生活の中で身体活動や運動量を増加させるための工夫や知識等を普及・啓発します。

・かみとんだ体操の普及・啓発をします。

●目標（評価指標）

指 標	現状値 （令和５年度）	目標 （令和 18 年度）
１回 30 分以上の運動習慣なしの人の割合＊1	60.9%	減少
１日 8000 歩以上歩いている人＊2	21.0%	増加

＊１：KDB システム　地域の全体像の把握（R5 年度）より

＊２：生活いきいき調査（R5 年度）より

3　睡眠・こころの健康づくり

◎ 上富田町の健康課題

⑴ 睡眠不足の人の割合が 25.3%で県と比較しても高い。

⑵ ストレス解消方法がない人の割合が 32%であり、また困ったときに相談する相手がいない人の割合が 19%である。

睡眠不足は、疲労や判断力の低下を起こし、事故の危険性を高めるなど、生活の質に大きく影響します。また、睡眠障害は、こころの病気との関連や肥満、高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病（NCDs）の発症及び死亡率の増加とも関連すると報告されています。より良い睡眠をとることは、心身の健康を保持・増進する点で極めて大切です。

また、生活機能の維持には、身体の健康だけでなく、こころの健康の保持も重要です。こころの健康が妨げられると、身体的な健康も損なわれ、生活の質が大きく低下します。中でもうつ病は、健康的な生活習慣を妨げることで生活習慣病（NCDs）の予後を悪化させるのみならず、自殺の背景に大きく関係することも指摘されています。そのため、ストレスなどによる不安・抑うつ等の心理的苦痛を軽減することが必要です。

【重点目標】

⑴ 睡眠や休養を十分とれている人を増やす。

⑵ ストレス解消方法を持つ人や困ったときに相談する人がいる人を増やす。

町民の取組

⑴ 睡眠や休養を十分とれている人を増やす。

・早寝・早起きを心がけ、質の良い睡眠をとりましょう。

・自分にあったストレスの対処法を見つけましょう。

⑵ ストレス解消方法を持つ人や困ったときに相談する人がいる人を増やす。

・思いやりの気持ちをもち、積極的に会話する時間をもつなど、周りの人に関心をもちましょう。

・うつ病等のこころの健康に関する正しい知識を身につけましょう。

・悩みやしんどさ、困難な問題について一人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。

関係機関･団体･地域等の取組

⑴ 睡眠や休養を十分とれている人を増やす。

・和歌山県精神保健福祉センター等の相談機関によるこころの健康の重要性に関する普及・啓発に取り組みます。

・職場での休日を確保するための取組や、メンタルヘルス対策の充実をはかります。

⑵ ストレス解消方法を持つ人や困ったときに相談する人がいる人を増やす。

・母子保健推進員が４か月健診の案内を持参して自宅に訪問し、相談する機会を設けます。

・民生委員が１歳、母子保健推進員が２歳になった児童に絵本を持参して自宅に訪問し、相談する機会を設けます。

・学校・幼稚園・保育所等は、こどもの状態を把握し、きめ細かく柔軟な対応を行うとともに、必要に応じ早期に関係機関につなげます。

・地域の事業所や教育機関等は、「こころの健康」に関する講演会や研修会の開催に努めます。 特に小規模事業所等は、職場におけるメンタルヘルス対策に取り組みます。

行政の取組

⑴ 睡眠や休養を十分とれている人を増やす。

・ストレスや睡眠に関する正しい知識を普及します。

⑵ ストレス解消方法を持つ人や困ったときに相談する人がいる人を増やす。

・和歌山県が実施する「こころのサポーター養成セミナー」などの精神保健福祉関連の研修会への積極的な参加や周知啓発に努め、こころのサポーターの養成数を増やすよう努めます。

・精神保健福祉に関する相談体制を充実させます。

●目標（評価指標）

指標	現状値 （令和５年度）	目標 （令和 18 年度）
睡眠が不足している人の割合＊1	25.3%	減少
ストレス解消方法がない人の割合＊2	32%	減少
困ったときに相談できる人がいない割合＊2	19%	減少
こころのサポーター認定登録者数＊3	６名	増加

＊１：KDB システム　地域の全体像の把握（R5 年度）より

＊２：生活いきいき調査（R5 年度）より

＊３：こころのサポーター認定登録者数（R５年度）　田辺保健所より聞き取り

４　アルコール・喫煙

◎ 上富田町の健康課題

⑴ 飲酒習慣のある人（51%）のうち毎日飲酒している人の割合が 43%である。

⑵ 飲酒習慣のある人（51%）のうち1日3合（日本酒換算）以上の飲酒量の割合が6%である。

⑶ 妊娠中の飲酒者･喫煙者がいる。

⑷ 喫煙率が 13.0%で、県と比較しても高い。

アルコールはさまざまな健康障害との関連が指摘されており、がん、高血圧、心血管疾患、脂質異常症などといった生活習慣病を引き起こす可能性が高くなります。

また、妊娠中の飲酒は、胎児性アルコール症候群や発達障害を引き起こすおそれがあり、そのため飲酒による健康影響についての正しい知識の普及を図り、妊婦に対する飲酒の防止を図っていく必要があります。

喫煙は、がん、循環器疾患、糖尿病、COPD 等の呼吸器疾患、周産期の異常（早産、低出生体重児等）、その他多くの疾患の原因であり、生活習慣病（NCDs）による死亡へとつながる最大の危険因子です。たばこ対策の推進は、生活習慣病（NCDs）の発症や死亡を短期間に減少させることが明らかにされています。

たばこ対策においては、喫煙者自身のたばこによる健康への悪影響だけでなく、非喫煙者がたばこの煙や、喫煙者の呼気に含まれる有害物質を吸引することで生じる受動喫煙についても考慮する必要があります。受動喫煙は、虚血性心疾患や肺がん、小児の喘息、呼吸機能低下等のリスクを高めることが分かっていることから、健康増進法の趣旨を踏まえ、望まない受動喫煙のない社会の実現を目指します。

【重点目標】

⑴ 妊婦の飲酒をなくす。

⑵ 生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量の飲酒を減らす。

⑶ 妊婦の喫煙をなくす。

⑷ 望まない受動喫煙をなくす。

⑸ 禁煙を望む人の援助をする。

町民の取組

⑴ 妊婦の飲酒をなくす。

・飲酒が身体におよぼす影響について正しい知識を習得しましょう。

・アルコールが母体と胎児におよぼす影響を知り、妊娠中の飲酒をやめましょう。

⑵ 生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量の飲酒を減らす。

・飲酒が身体におよぼす影響について正しい知識を習得しましょう。

・アルコールとの上手な付き合い方について学びましょう。

・生活習慣病のリスクを高める飲酒※をしないようにしましょう。

※１日当たりの純アルコール摂取量：男性 40ｇ以上、女性 20ｇ以上

日本酒（アルコール度数　15 度・360ml）　ビール（同５度・1000ml）

焼酎（同 25 度・約 220ml）　ウイスキー（同 43 度・120ml）

ワイン（同 14 度・360ml）　缶チューハイ（同５度・約 1000ml、同７度・約 700ml）

⑶ 妊婦の喫煙をなくす。

・喫煙が身体におよぼす影響について知識を深め、禁煙に取り組みましょう。

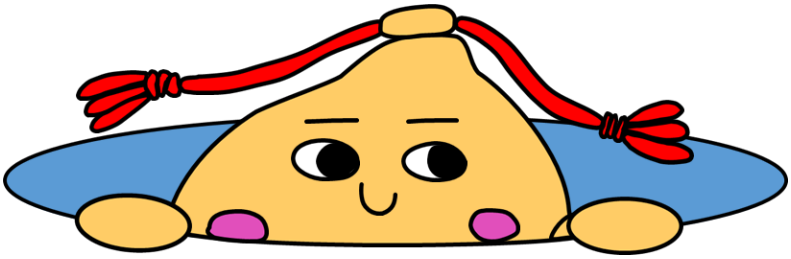
⑷ 望まない受動喫煙をなくす。

・路上喫煙をしない、分煙をすすめるなどの「受動喫煙をしない・させない」ようにしましょう。

・妊婦への受動喫煙の機会をなくすとともに、たばこの誤飲からこどもを守りましょう。

⑸ 禁煙を望む人の援助をする

・喫煙が身体におよぼす影響について知識を深めましょう。



関係機関･団体･地域等の取組

⑴ 妊婦の飲酒をなくす。

・職場の事業主や医療保険者等は、アルコール依存・乱用についての正しい知識の普及・啓発を行います。

・職場の事業主や医療保険者等は、多量飲酒者への指導を行います。

⑵ 生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量の飲酒者を減らす。

・飲酒が身体におよぼす影響について正しい知識を普及します。

・医療機関は、飲酒が母体と胎児におよぼす影響を指導するとともに健康管理を行います。

⑶ 妊婦の喫煙をなくす。

・地域ぐるみで妊婦の喫煙防止について取り組みます。

・職域における健康管理担当者は、職員への情報提供を行います。

・禁煙外来や禁煙相談の担当者は、情報提供・支援に取り組みます。

・医療機関等は、慢性閉塞性肺疾患（COPD）について情報提供を行います。

⑷ 望まない受動喫煙をなくす。

・職場や人が集まる場所における禁煙や分煙の推進に取り組みます。

⑸ 禁煙を望む人の援助をする

・禁煙外来や禁煙相談の担当者は、情報提供・支援を実施します。

行政の取組

⑴ 妊婦の飲酒をなくす。

・母子健康手帳交付時の面接で、飲酒についての相談・指導を行います。

⑵ 生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量の飲酒者を減らす。

・アルコール依存を防ぐため、ストレスの対処に関する普及・啓発を行います。

・アルコール依存症等の飲酒に関する相談や治療についての情報提供を行います。

⑶ 妊婦の喫煙をなくす。

・母子健康手帳交付時の面接で、喫煙について相談・指導を行います。

⑷ 望まない受動喫煙をなくす。

・各種保健事業やイベント等で、喫煙や受動喫煙がおよぼす健康への影響、また、こどものたばこの誤飲防止について知識の普及を図ります。

・関係団体や住民などに受動喫煙に対する啓発を行い、受動喫煙による周囲への健康影響についての正しい知識を普及することで、望まない受動喫煙者の減少に取り組みます。

⑸ 禁煙を望む人の援助をする

・禁煙外来や禁煙相談等を提供できる医療機関に関する情報発信を行い、加熱式たばこを含めた、たばこをやめたい人への禁煙サポートを推進します。

●目標（評価指標）

指標	現状値 （令和５年度）	目標 （令和 18 年度）
飲酒している妊婦の割合＊1	0.9%	減少
飲酒習慣のある人のうち １日３合以上飲酒している人の割合＊2	6%	減少
喫煙している妊婦の割合＊1	2.7%	減少
習慣喫煙者の割合＊3	13.2%	減少

＊１：上富田町福祉課調べ（R５年度）より

＊２：生活いきいき調査（R5 年度）より

＊３：KDB システム　地域の全体像の把握（R5 年度）より

5　歯の健康

◎ 上富田町の健康課題
⑴ 定期的に歯科医院で歯や歯肉を診てもらっている人が 46%である。
⑵ 歯周病と言われたことのある人が 71%である。
⑶ 毎食後歯磨きをする人が 27%である。

歯・口腔の健康は、健康で質の高い生活を営む上で基本的かつ重要な役割を果たしています。口腔の健康は全身の健康に影響することから、全身の健康を保つ観点からも、歯・口腔の健康づくりへの取り組みが必要です。

歯を失う主な原因はう蝕（むし歯）と歯周病です。そして、う蝕や歯周病などに起因する歯の喪失は、口腔機能と関係しています。口腔機能は摂食や構音、ひいては健康寿命の延伸や生活の質の向上に関係することから、生涯を通じて口腔機能の獲得・維持・向上を図ることが重要です。

【重点目標】
⑴ 生涯を通じて自分の歯で食事を楽しむ人を増やす。
⑵ 歯と口の健康の意識を高め、歯周病予防をする人を増やす。

町民の取組

⑴ 生涯を通じて自分の歯で食事を楽しむ人を増やす。
・幼児期から定期的に歯科検診、フッ素塗布を受けましょう。
・しっかりと自分の歯でよく噛んで食事をしましょう。
・口腔機能の維持・向上に努めましょう。
⑵ 歯と口の健康の意識を高め、歯周病予防をする人を増やす。
・自分の口の中の状態に関心をもち、正しい歯みがきの方法の習得やフッ化洗口、歯間清掃用具を使用しましょう。
・かかりつけ歯科医をもち、定期歯科健診と歯のクリーニングを受けましょう。
・むし歯や歯周病は放置せずに、早期に治療を受けましょう。

関係機関･団体･地域等の取組

⑴ 生涯を通じて自分の歯で食事を楽しむ人を増やす。

・事業者・学校・幼稚園・保育所等は、歯みがき習慣の大切さを伝え、むし歯予防等の歯と口腔の健康に関する情報提供を行います。

⑵ 歯と口の健康の意識を高め、歯周病予防をする人を増やす。

・職能団体は、イベント等において、歯や口腔の健康に関する情報提供や普及・啓発を行います。

・定期歯科健診と歯のクリーニングを推奨します。

行政の取組

⑴ 生涯を通じて自分の歯で食事を楽しむ人を増やす。

・事業者・学校・幼稚園・保育所等と連携し、むし歯予防等の歯と口腔の健康に関する情報提供を行います。

・学校における児童へのフッ化物洗口及び、２歳児のフッ素塗布を行います。

⑵ 歯と口の健康の意識を高め、歯周病予防をする人を増やす。

・健康教育・健康相談を通じ、定期歯科健診の受診を啓発します。

・歯科健康教育等において、歯周病と全身疾患の関係性と歯と口腔の健康に関する情報を提供します。

・歯周病検診の受診率を向上させるために、受診勧奨案内を送付します。

●目標（評価指標）

指標	現状値 （令和５年度）	目標 （令和 18 年度）
定期的に歯科検診で歯や歯肉を 診てもらっている人の割合＊1	46%	増加
歯周病と言われたことがある人の割合＊1	71%	減少
歯磨きを毎食後している人の割合＊1	27%	増加

＊１：生活いきいき調査（R5 年度）より

6　健康診査

◎ 上富田町の健康課題
⑴ がん検診率は国･県と比較して高い傾向であるが、精密検査受診率が低い。
⑵ 特定健康診査受診率は、県と比較して高いが、横ばい傾向である。
⑶ 特定保健指導受診率が県と比較して低い。

自分のからだに関心を持ち、健康状態を把握し、健康管理を行うことが重要です。
病気の早期発見、早期治療、予防のために毎年健診を受け、適切な健康行動がとれることが大切です。

【重点目標】
⑴ 健(検)診受診率･精密検査受診率の向上をはかる。

町民の取組

⑴ 健(検)診受診率・精密検査受診率の向上をはかる。
・特定健診やがん検診、歯周病検診、骨粗しょう症検診を受けましょう。
・特定健診の事後指導や特定保健指導を受けて健康づくりに取り組みましょう。

関係機関･団体･地域等の取組

⑴ 健(検)診受診率・精密検査受診率の向上をはかる。
・健(検)診の重要性や効果について啓発を行い、意識向上をはかります。
・イベントや広報を通して、健康づくり関連団体の活動への参加を呼びかけます。

行政の取組

⑴ 健(検)診受診率・精密検査受診率の向上をはかる。
・イベントや広報、講演会や教室を通して、各種健（検）診の啓発を行います。
・がん検診や特定健診の未受診者に対して、受診の再勧奨を行います。
・集団健診時における待ち時間を工夫するなど受診しやすい環境を整えます。
・精密検査未受診者への再勧奨を行います。

●目標（評価指標）

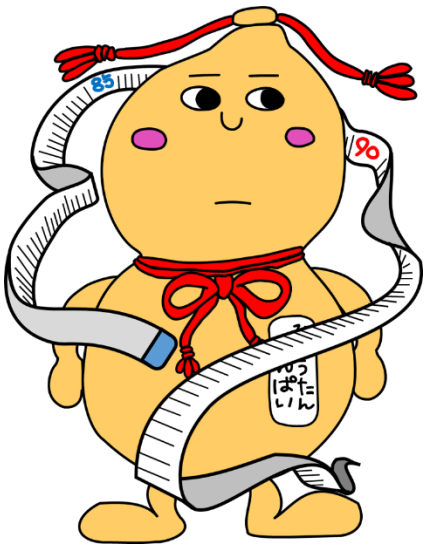
指 標	現状値 （令和４年度）	目標 （令和 18 年度）
特定健康診査の受診率＊1	40.7%	増加
がん検診の受診率＊2	胃：10.5%　肺：14.7%　大腸：13.1% 乳：16.4%　子宮：20.1%	増加
がん検診精密検査受診率＊2	胃：100%　肺：100%　大腸：69% 乳：82.1%　子宮：88.9%	維持・増加
特定保健指導受診率＊1	13.2%	増加

＊１：特定検診等データ管理システム　特定健診・特定保健指導実施結果集計表（R4 年度）より

＊２：地域保健・健康増進事業報告（R4 年度）より

指 標	現状値 （令和５年度）	目標 （令和 18 年度）
健康診査を知らない人＊3	25%	減少

＊３：生活いきいき調査（R5 年度）より



７　健康かみとんだ２１第３次計画　目標まとめ

	指 標	現状値 （令和５年度）	目 標 （令和 18 年度）
栄養 食生活	特定健診受診者の標準体重の人*1	66%	増加
	バランスの良い食事を殆どとれていない人*2	14%	減少
	３食以外の間食や甘い飲みものを 毎日摂取をする人の割合*3	27.0%	減少
	食育に関心を持っている割合*2	63.8%	増加
	ほぼ毎日朝食を食べる人*2	82%	増加
	毎日野菜を食べる人*2	74%	増加
運動 身体活動	1回 30 分以上の運動習慣なしの人の割合*3	60.9%	減少
	1日 8000 歩以上歩いている人*2	21.0%	増加
睡眠・こころの健康づくり	睡眠が不足している人の割合*3	25.3%	減少
	ストレス解消方法がない人の割合*2	32%	減少
	困ったときに相談できる人がいない割合*2	19%	減少
	こころのサポーター認定登録者数*4	１名	増加
アルコール・喫煙	飲酒している妊婦の割合*5	0.9%	減少
	１日３合以上飲酒している人の割合*3	6%	減少
	喫煙している妊婦の割合*5	2.7%	減少
	習慣喫煙者の割合*3	13.2%	減少
歯の健康	定期的に歯科検診で歯や歯肉を 診てもらっている人の割合*2	46%	増加
	歯周病と言われたことがある人の割合*2	71%	減少
	歯磨きを毎食後している人の割合*2	27%	増加
健康診査	特定健診受診*6	40.7%	増加
	がん検診の受診率*7	胃 10.5、肺 14.7 大腸：13.1 乳 16.4 子宮 20.1	増加
	がん検診精密検査受診率*7	胃・肺：100% 大腸：69　乳 82.1 子宮：88.9	維持・増加
	特定保健指導受診率*6	13.2%	増加
	健康診査を知らない人*2	25%	減少

※１：国民健康保険特定健康結果（R5 年度）より

※２：生活いきいき調査（R５年度）より

※３：ＫＤＢシステム　地域の全体像の把握（R5 年度）より

※４：こころのサポーター認定登録者数（R5 年度）　田辺保健所より聞き取り

※５：上富田町福祉課調べ（R5 年度）より

＊６：特定検診等データ管理システム　特定健診・特定保健指導実施結果集計表（R4 年度）より

＊７：地域保健・健康増進事業報告（R4 年度）より