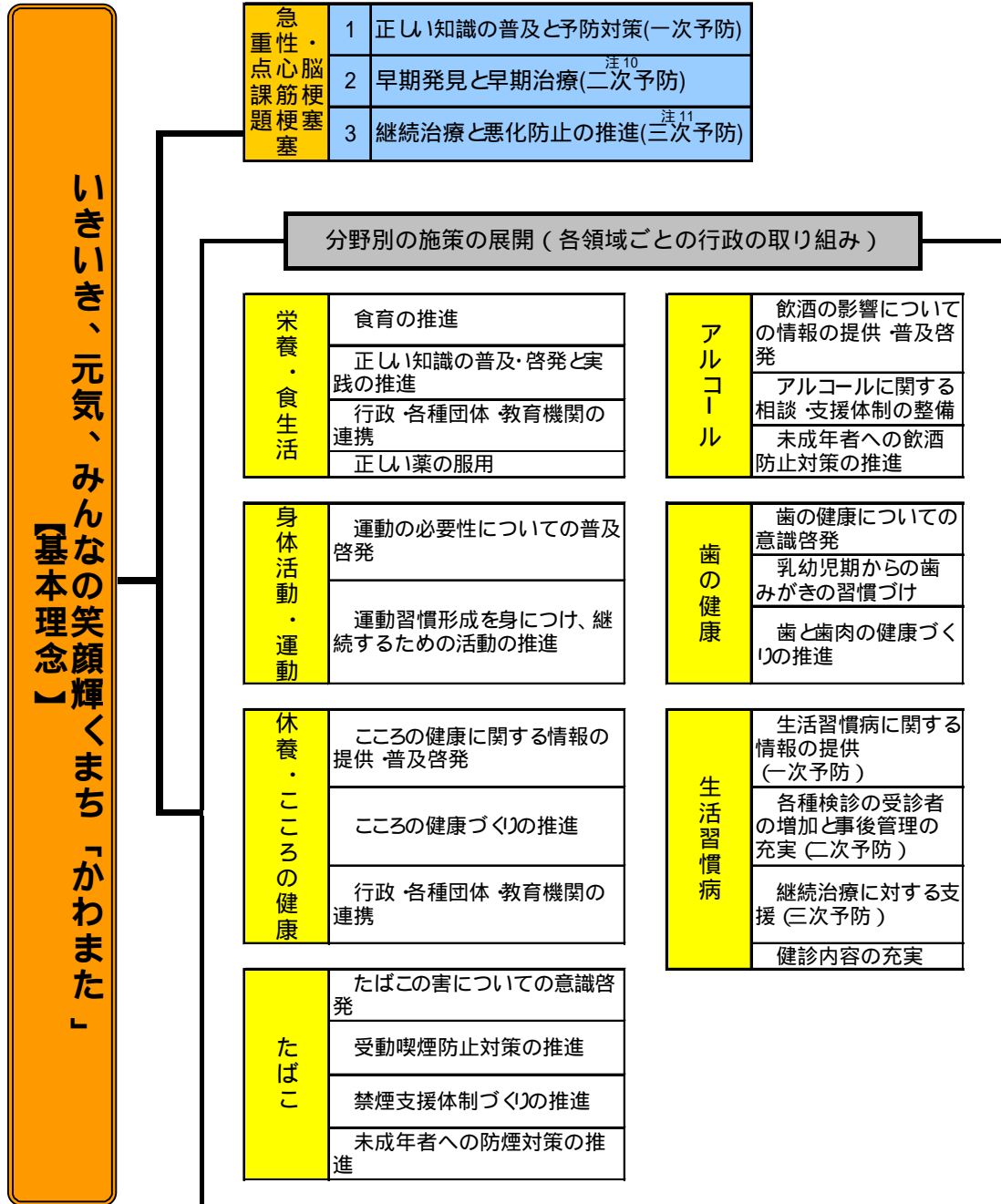


# 第4章 施策の展開

## 1. 施策の体系図

「健康かわまた21計画」施策体系図

注9



注9：一次予防

病気になるように、普段から健康増進に努め、病気の原因となるものを予防すること。

注10：二次予防

定期健診などで病気の芽を見つけ、早い段階で摘み取ること。

注11：三次予防

病気にかかってしまったら、最後まで治療を受け、機能の回復・維持を図ること。

## 2. 重点施策

---

### 急性心筋梗塞・脳梗塞

---

#### [現状と課題]

心疾患・脳血管疾患は主要死因となっており、本町におけるこの2つの疾患の死亡割合は県に比較すると高い状況が続いています。(P8 主な死因参照)また、<sup>注12</sup>死亡率についても県・国よりも高い値になっており、心疾患では急性心筋梗塞が、脳血管疾患では脳梗塞が県・国よりも高くなっています。(P10表4、表5、P11表8、表9参照)

急性心筋梗塞を含む心疾患は日本人の主要死因の1つで年々増加傾向にあり、本町においても、特に急性心筋梗塞が増加しており、平成15年の心疾患による死亡の内訳では半数以上を占めています。更に、国民健康保険での治療にかかる1件あたりの日数は減少しているにもかかわらず、医療費が増加している傾向にあります。これは心疾患が急性化・重病化している傾向にあると考えられます。(P9表3参照)

脳血管疾患、特に脳梗塞も日本人の主要死因の1つであり、本町においても6割以上を占めています。治療にかかる1件あたりの日数は県より多く、長期化している傾向にあります。(P11表7参照)また、介護保険を利用する原因疾患は脳血管疾患が最も多く42.0%(P12 3(2)介護保険の状況参照)、寝たきりの原因疾患としても55.1%(P13 3(3)寝たきりの原因参照)と高い数値を示しています。脳血管疾患は身体に後遺症を残し、要介護状態になる可能性が高いことに加え、認知症(痴呆)の要因にもなっています。

さらに、医療費の観点から本町の医療機関の受診率をみると心疾患・脳血管疾患を含む循環器疾患が第1位となっています。やはり、ここでも急性心筋梗塞を含む虚血性心疾患・脳梗塞の受診率が、県より高くなっていることがわかります。(P9表2、P10表6参照)

また、医学的にも急性心筋梗塞の原因となる危険因子は、高血圧 喫煙 高脂血症があげられ、脳梗塞については 高血圧 喫煙 耐糖能異常 多量飲酒であり、これらの基礎疾患の有無やその原因となるような生活習慣が急性心筋梗塞・脳梗塞に影響することが多くの研究で報告されています。

これらのことから、死亡率の高さや医療費の増加は、危険因子の早期発見による予防対策・早期治療が不十分であること、生活習慣が不規則であること、栄養のバランス等が偏っていることなどが考えられます。そこで、町民一人ひとりが急性心筋梗塞・脳梗塞の原因となる危険因子について正しい知識を持ち、日常生活の中で積極的に予防に取り組むことが重要です。町民それぞれの質の高い生活(QOL)の維持のためにも、行政・町民・企業等、地域一丸となり、一次予防・二次予防をより強化し、「急性心筋梗塞」と「脳梗塞」を予防するとともに、乳幼児期からの積極的な指導を行うことが必要となります。

---

注12：死亡率

総人口における死亡者の割合のこと。

---

---

## 1. 行政の重点的な取り組みの方向性と日常における町民の取り組み

---

### (1) 正しい知識の普及と予防対策（一次予防）

脳梗塞・急性心筋梗塞予防のために知識の普及に努め、発症予防のための各種健康教育・相談を開催します。また、基本健康診査などの機会を活用した健康教育等による指導を実施し、健康増進を図ります。

#### 町民の予防学習機会の拡充

町内の各種関係団体の活動の場を活用し、町民の急性心筋梗塞・脳梗塞に対する知識を得る機会を拡充し予防知識の普及啓発を図ります。また、行政、各種団体、医療機関が連携し、望ましい予防活動、生活習慣の形成など、予防や医療の変化に応じた取り組みの推進を図ります。

#### 【日常における町民の取り組み】

##### 生活習慣病の予防を意識した食生活を実践しよう

- ・乳幼児期から、早寝・早起きで3度の食事の生活リズムをつくろう
- ・栄養バランスのとれた適正量の食事を理解しよう
- ・自分にあった食事を摂り、標準体重を維持しよう
- ・よく噛み、ゆっくり食べる習慣をつけよう（食べ過ぎ防止）

##### 身体活動能力・生活体力の増進・維持に努めよう

#### 【乳幼児期～思春期】

- ・家族や友だちと外遊びなどで自然とふれあおう
- ・積極的に体を鍛え、運動習慣を身につけよう

#### 【青壮年期～高齢期】

- ・自分にあった運動を続け、体力の増進・維持と生活習慣病の予防・改善に努めよう

#### 【高齢期】

- ・体力に応じた運動を続け、身体活動能力・生活体力の維持に努めよう

##### 禁煙を推進しよう

- ・たばこの害について知ろう
- ・防煙・分煙に努めよう（家庭・職場・公共の場）
- ・禁煙に努めよう（未成年者や妊産婦はたばこを吸わない）

##### 適正飲酒を心がけよう

- ・アルコールと健康の関連について知ろう
- ・適正飲酒につとめ、休肝日を設けよう
- ・妊娠中・授乳中の飲酒はやめよう
- ・未成年者は飲酒しない、させない

## (2) 早期発見と早期治療（二次予防）

脳梗塞・急性心筋梗塞をおこす危険因子の早期発見による予防対策、早期治療の促進を図るため、基本健康診査の受診を推進します。また健康診査の結果、要医療者には適切な治療が開始できるよう受診を促し、受診結果の確認を行い、未受診者に対しては再度受診を勧奨します。

### 基本健康診査年齢の引き下げ

早期発見・早期治療を実現し、急性心筋梗塞・脳梗塞の危険因子の改善を図るため、健康診査対象年齢の引き下げを行い充実を図ります。

## (3) 継続治療と悪化防止の推進（三次予防）

保健事業の各種健康教育・各種健康相談の充実を図り、高血圧や動脈硬化等の悪化予防のために適正受診の継続が図られるよう、医療機関との連携を推進していきます。

## 2. 重点的な取り組みと主な事業

は新規事業

各年齢期	行政の主な事業
乳幼児期～思春期	広報等による啓発活動 料理教室の開催
青壮年期～高齢期	広報等による啓発活動 健康講座・健康体操・病態別料理教室の開催 基本健康診査の受診勧奨 (受診票郵送、保健協力員からの受診勧誘、休日健診の実施) 基本健康診査において要指導・要医療者へのフォロー (事後指導会の開催、訪問指導の実施等) 医療機関との連携による指導 訪問指導の実施 肥満予防教室 個別健康教育(要指導・要医療者への継続指導の実施) 実態調査 産業保健との連携による健康教育の実施 ホームページを利用した啓発活動

### 3. 数値目標

目 標 項 目		現状値	目標値
1	基本健康診査における収縮期血圧 <sup>注13</sup> 140mmHg以上または、拡張期血圧 <sup>注14</sup> 90mmHg以上の人の減少	男性 45.0% 女性 41.9%	40.0%以下 36.0%以下
2	総コレステロール値の240mg/dl以上の人の減少	男性 8.9% 女性 20.0%	7.0%以下 14.0%以下
3	基本健康診査の受診率の増加	64.5%	80.0%以上
4	基本健康診査の新規の要医療者の医療機関受診率の増加	66.7%	75.0%以上
5	喫煙率の減少	男性 48.9% 女性 13.4%	34.0%以下 9.0%以下
6	急性心筋梗塞での死亡割合の減少（人口10万人対）	86.7人	84.3人以下
7	脳梗塞での死亡割合の減少（人口10万人対）	173.3人	162.2人以下

#### 注13：収縮期血圧

心臓がギュッと収縮して血液が動脈に押し出されたときに血管壁にかかる圧力（血圧）のこと。いわゆる「上の血圧」がこれに当たる。WHO（世界保健機構）の基準によれば、119mmHg以下が最も望ましいとされ、140mmHg以上になると高血圧とされる。

#### 注14：拡張期血圧

心臓が拡張して戻ってきた血液をため込んでいるときに血管壁にかかる圧力（血圧）のこと。いわゆる「下の血圧」がこれに当たる。WHO（世界保健機構）の基準によれば、79mmHg以下が最も望ましいとされ、90mmHg以上になると高血圧とされる。

### 3. 分野別施策

#### 第1節 栄養・食生活

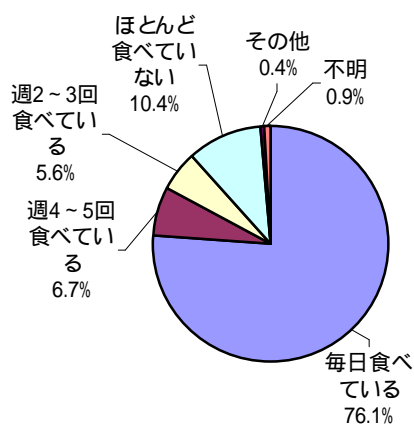
##### [現状と課題]

近年、悪性新生物（がん）、心臓病、脳血管疾患などの生活習慣病が大きな健康問題となり、これらの疾病の発症と食生活との関連が深いことから、その予防のために食生活の改善が重要となっています。

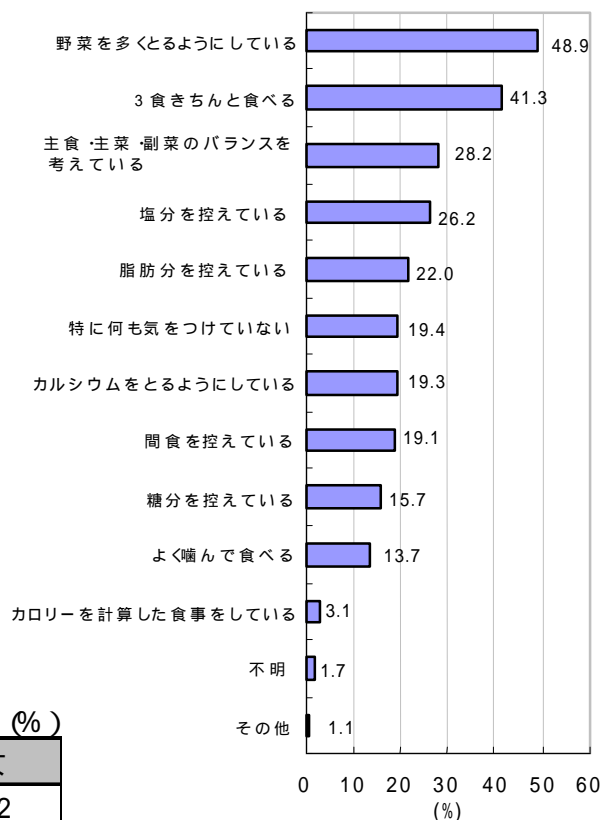
今回のアンケートでも、若い年齢層の朝食欠食率が高いこと、特に男性は食生活に関心が低い傾向にあることがわかりました。

幼少時からの食生活や食習慣のあり方についての啓発、小中高生に対する食教育、若い年齢層に対する生活習慣病予防の啓発、壮年期の食事のあり方についての啓発活動などに取り組んでいくことが重要です。

朝食の有無 (N=1,126)



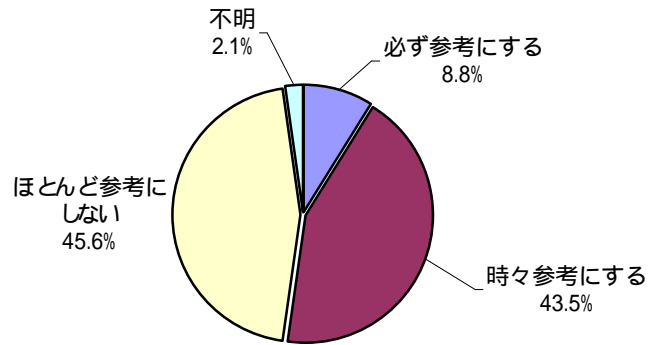
食事で気をつけていること(N=1,126)



食事の問題と性別 (%)

	男	女
特に問題がない	53.8	46.2
少し問題がある	31.5	68.5
問題が多い	30.6	69.4
わからない	50.6	49.4

栄養表示 (N=1,126)



性別・年代別による朝食の状況 (%)

		毎日食べている	週4~5回食べている	週2~3回食べている	ほとんど食べていない	その他
10歳代	男	79.6	10.7	3.9	5.8	-
	女	75.9	9.3	2.8	12.0	-
20歳代	男	54.3	5.7	10.0	30.0	-
	女	57.5	11.5	12.6	16.1	2.3
30歳代	男	49.3	11.0	9.6	28.8	1.4
	女	77.7	6.8	7.8	7.8	-
40歳代	男	76.6	8.5	5.3	9.6	-
	女	79.4	11.3	4.1	5.2	-
50歳代	男	86.7	3.6	3.6	6.0	-
	女	88.8	1.1	5.6	4.5	-
60歳代	男	92.5	1.9	1.9	3.8	-
	女	98.2	1.8	-	-	-
70歳代	男	100.0	-	-	-	-
	女	100.0	-	-	-	-

---

---

## 【町民の目標】

### 楽しく、おいしく、バランス良く

#### 【日常における町民の取り組み】

##### 1. 食べる楽しさを味わおう

- ・バラエティ豊かな食事をする
- ・家族そろって食事をする

##### 2. 健康な食生活のための知識を習得しよう

- ・家庭で食事の大切さを伝えよう（食育）
- ・栄養バランスのとれた適正量の食事を理解する
- ・塩分・糖分・脂肪分に注意する

##### 3. 生活習慣病の予防を意識した食生活を実践しよう

- ・毎朝しっかり朝食を摂る
- ・偏食を減らす
- ・間食のとり方を知る
- ・自分にあったカロリーを認識し、標準体重を維持する
- ・薄味の習慣をつける
- ・無理なダイエットはしない
- ・家族と一緒に料理をつくってみる
- ・よく噛み、ゆっくり食べる（食べ物はずつつる飲まずによくカメカメ）
- ・こまめな水分補給

---

#### 1. 行政・各種団体の重点的な取り組みの方向性

---

##### 食育の推進

栄養・食生活にかかわる情報提供、学習機会の拡充、保育所、幼稚園、小・中学校等との連携等により、各年齢期における栄養バランスや食生活の重要性を認識し、食生活の改善と将来の健康づくりへとつなげられるよう支援を図ります。



## 正しい知識の普及・啓発と実践の推進

栄養・食生活にかかわる情報提供、学習機会の拡充を図り正しい知識の普及・啓発を推進します。また、日常生活の中での実践を推進するために、保健協力員<sup>注15</sup>・食生活改善推進員<sup>注16</sup>との連携、訪問指導により食生活の改善を推進します。

## 行政・各種団体・教育機関の連携

行政、各種団体、教育機関の連携により、より細やかな情報提供、学習機会の拡充、食育の推進を図るとともに、食生活の改善を推進します。

## 2. 行政・各種団体の主な事業

は新規事業

各年齢層	行政の主な事業	各種団体の主な事業
乳幼児期 ～思春期	親と子の料理教室 乳幼児健康診査時の相談・指導 離乳食教室 ママさん料理教室 マタニティ教室での栄養指導 母子健康手帳配付時の栄養指導 食生活改善推進員活動の支援 教育機関と連携し、児童・生徒の学習会を開催 ホームページを利用した啓発活動 給食 (栄養バランス・素材・地産地消など)	ママさん料理教室 (地区公民館) 2歳児歯科健診おやつ作り (食生活改善推進員)
青壮年期 ～高齢期	女性講座(中央公民館) 男女共同参画カレッジ(中央公民館) 成人講座(中央公民館) 各地区公民館主催による料理教室や講座 訪問指導 企業講座 青年講座(中央公民館) ひとり暮らし老人料理教室 (社会福祉協議会) 高齢者に対する料理教室 (介護保険係) ホームページを利用した啓発活動	料理講習会(婦人会) 健康普及料理 (食生活改善推進員・保健協力員) ふれあい交流会(日赤奉仕団) にこにこ健康教室(日赤奉仕団) 食と健康に関する研修会 (女性団体・消費生活研究会) ひとり暮らし・高齢者健康料理教室 (社会福祉協議会) 料理教室(老人クラブ) 健康かわまた21研修会(婦人会) 料理教室時の健康補助食品・サプリメントの正しい摂りかたの普及啓発(保健協力員・食生活改善推進員)

### 注15：保健協力員

保健師活動の円滑な運営を図るため、主婦を地域から選び保健師の協力機関及び合理的な食生活の普及を図るなど健康づくりを目的とした活動する協力員をいう。

### 注16：食生活改善推進員

町民の食生活についての正しい知識と健康増進法などの普及啓発を図るため、地域で活動する推進員をいう。

### 3. 数値目標

目 標 項 目		現状値	目標値
1	肥満児童の割合の減少（標準体重の20%以上）	13.8%	10.0%以下
2	BMI25以上の人の減少 注17 成人男性（30～60歳代） 成人女性（30～60歳代）	28.5% 26.0%	25.0%以下 23.0%以下
3	BMI18.5以下の人の減少 成人女性（10～20歳代）	23.2%	20.0%以下
4	朝食を欠食する人の減少 成人男性（20歳代） 成人男性（30歳代）	30.0% 28.8%	20.0%以下 20.0%以下
5	食品購入時表示を参考にする人の増加	52.3%	70.0%以上
6	食事で気をつけている人の増加 脂肪分を控えている人の増加 塩分を控えている人の増加	22.0% 26.2%	60.0%以上 60.0%以上

#### 注 17：BMI

肥満度の判断指標として使われ、体重（kg）÷（身長（m）×身長（m））日本肥満学会の判断基準では18.5以下はやせている傾向、22を標準体重、25以上を肥満としている。

## 第2節 身体活動・運動

### [現状と課題]

適切な身体活動・運動は、生活習慣病の予防やストレスの解消に有効であり、日常生活における歩行や軽い身体活動などの積み重ねが、健康の維持に大きな役割を果たすことが認識されるようになっていきます。

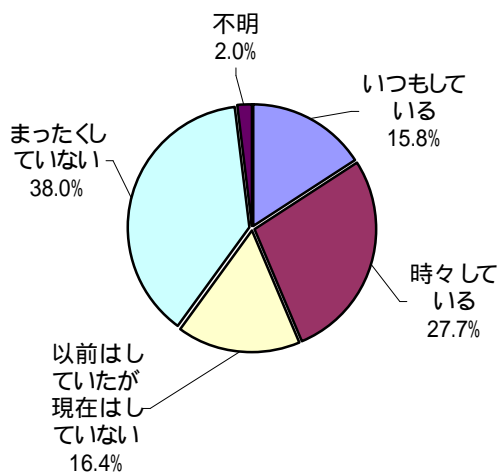
健康日本21では、「日常生活の中で、意識的に体を動かす等の運動をしている人の増加」や「運動習慣者の増加」などを目標とし、高齢者では「外出についての積極的な態度をもつ人の増加」や「1日当たりの平均歩数の増加」などを目標にしています。

今回のアンケートでは、健康のために運動している人は5割弱であり、運動をしていない理由は、「時間に余裕がない」が半数以上を占めました。その反面、運動している人はほとんど毎日、1時間未満の時間で1年以上継続している人が多い傾向であることがわかりました。

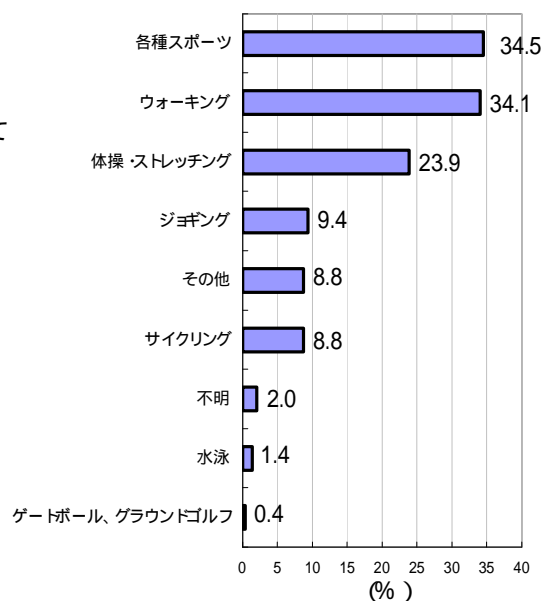
近年では子どもの体力・運動能力の低下が懸念されており、体力の向上や健康づくりのためにも、子どもたちに体を動かす楽しさを体感させることが大切です。

今後、町民の運動習慣の形成に向けて、手軽にできる運動の紹介、機会や場所の提供などに努め、年代に応じた運動を無理なく継続できるよう支援を行う必要があります

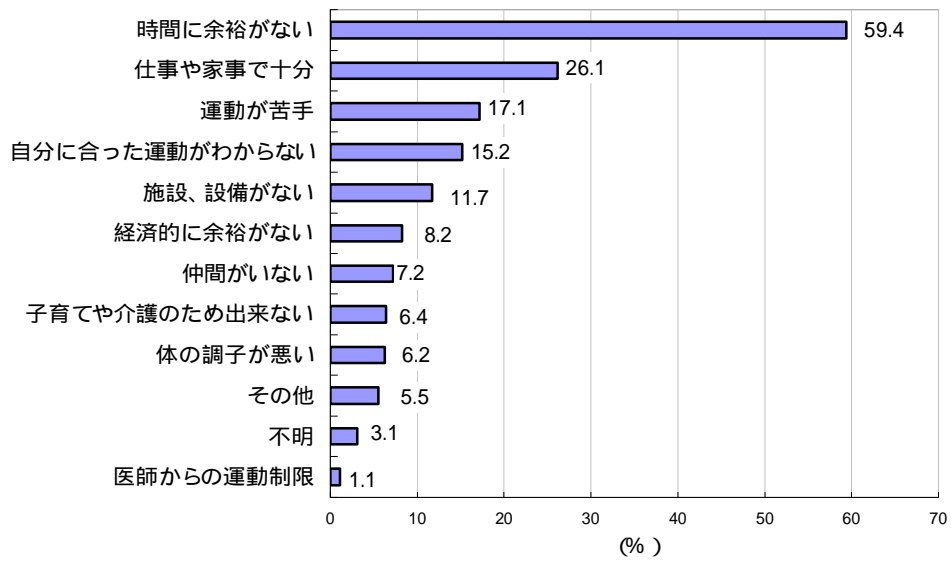
健康のための運動(N=1,126)



運動の内容(N=490)



運動しない理由 (N=613)



運動習慣者

		(%)				
		合計	ほとんど毎日	週3日以上	週1日以上	その他
男	6ヶ月未満	100.0	34.5	27.6	24.1	13.8
	6ヶ月～1年	100.0	52.0	16.0	32.0	-
	1年～3年	100.0	38.9	28.9	27.8	4.4
	その他	100.0	48.8	24.4	12.2	14.6
女	6ヶ月未満	100.0	19.1	38.3	36.2	6.4
	6ヶ月～1年	100.0	48.9	15.6	31.1	4.4
	1年～3年	100.0	45.7	19.8	33.3	1.2
	その他	100.0	41.2	21.6	37.3	-

\* 運動習慣者 週3日以上かつ、1年以上継続しているもの

---

---

## 【町民の目標】

**気軽に運動を続け、しなやかな身体をつくろう！**

### 【日常における町民の取り組み】

#### 【乳幼児期～思春期】

##### 1．積極的に身体を鍛えよう

- ・親は子どもと遊ぶ
- ・友達とよく遊ぶ
- ・外遊びで自然と触れ合う
- ・正しい姿勢を身につける
- ・テレビやゲームの時間を制限する
- ・運動習慣を身につける

#### 【青壮年期～高齢期】

##### 1．自分にあった運動を続けよう

- ・適度な運動量の把握が出来る
- ・適度な運動を継続して行う
- ・運動する意識をもち、時間を作る

##### 2．身体活動能力・生活体力の増進・維持に努めよう

- ・意識して正しい姿勢をこころがける
- ・車やエレベーターをなるべく使わないようにする
- ・日常生活の中でこまめに身体を動かす

##### 3．楽しく身体を動かそう

- ・友人や家族とスポーツをする機会を作る
- ・誘い合って地区イベントに参加する

#### 【高齢期】

##### 1．転倒予防に努めよう

- ・積極的に外出する
- ・事故防止に努める

---

## 1．行政・各団体の重点的な取り組みの方向性

---

### 運動の必要性についての普及啓発

広報かわまたやホームページ、各種講座、各種教室、イベント等の機会を利用し、健康な生活と運動の必要性についての普及啓発を行います。また、産業保健（企業）や学校保健との連携により、就業者や児童生徒に運動の重要性についての啓発を行います。

## 運動習慣形成を身につけ、継続するための活動の推進

住民の自主的な運動グループの支援、ウォーキングを中心とした手軽な運動方法による運動意欲を促進、各種団体との連携による運動機会の拡充等を行い、運動習慣形成に向け取り組んでいきます。

### 2. 行政・各種団体の主な事業

は新規事業

各年齢層	行政の主な事業	各種団体の主な事業
乳幼児期 ～思春期	遊びの教室 親子体操教室	親子でできる体力づくり教室（育児サークル・保育園保護者会・幼稚園PTA連絡協議会） 各スポーツ少年団等の活動
青壮年期	女性講座（中央公民館） 青年講座（中央公民館） 成人講座（中央公民館） 健康体操教室 企業講座 パンフレットの配布 健康チェック日の開催 健康づくりサークルの支援 ホームページを利用した啓発活動	ヘルスケア講習会（婦人会） 職場ぐるみでの健康づくり（消防署） ソフトボール大会（商工会） よさこい（商工会） 各競技大会への参加（消防署・商工会） 絹蔵「元気塾」（商工会） ヘルスケア講習会（婦人会） 自主活動のサークル 民間活力の利用：絹蔵
高齢期	介護予防体操教室（介護保険係） 白寿大学（中央公民館） 健康チェック日の開催 健康体操教室 健康づくりサークルの支援 ホームページを利用した啓発活動 高齢者のトレーニング教室（体育館）	玄米ダンベル体操（婦人会） ストレッチ体操教室（婦人会） 保健センター主催の健康体操への参加と勧誘（保健協力員） いきいきスポーツ大会（老人クラブ） グランドゴルフ大会（老人クラブ） グランドゴルフ交流会（老人クラブ） ウォーキング講習会（老人クラブ） 痴呆予防・寝たきり予防事業（各団体が町と共催して）

### 3. 数値目標

目 標 項 目		現状値	目標値
1	健康のために運動をしている人の増加	男性 43.7% 女性 46.0%	60.0%以上 60.0%以上
2	運動が習慣化している人の増加 習慣化：週3日以上かつ1年以上続けている人	男性 23.0% 女性 23.7%	40.0%以上 30.0%以上

## 第3節 休養・こころの健康

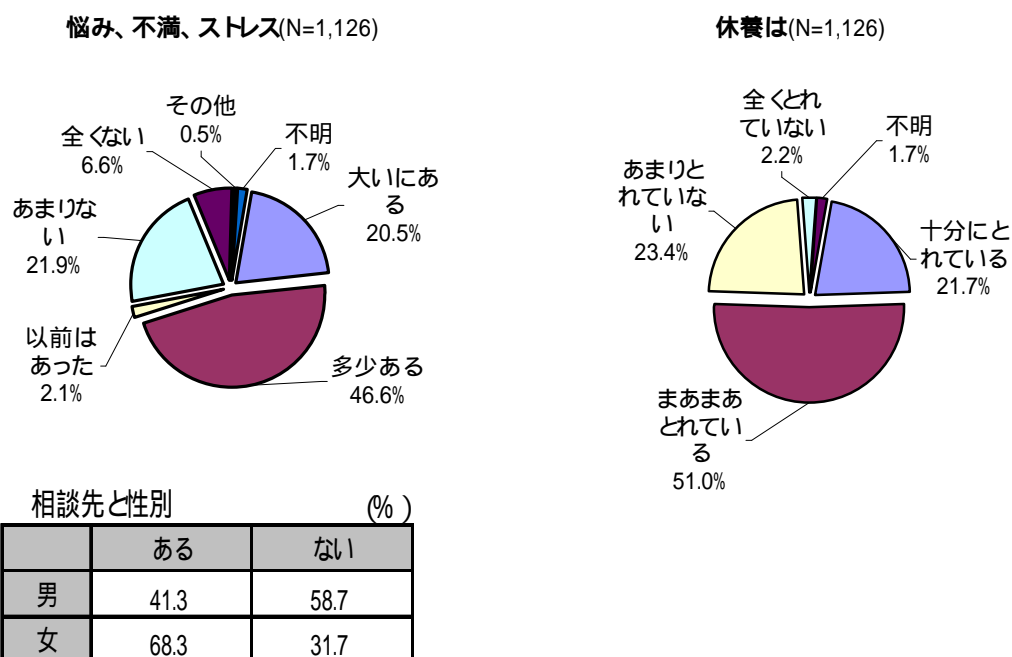
### [現状と課題]

こころの健康は、身体状況や生活の質（QOL）に大きく影響することから、健康づくりにおいて重要な項目です。こころの健康を保つためには休養、ストレス管理、十分な睡眠、こころの病気への対応などがあげられます。

福島県全体としてみても、12歳以上の県民の4割以上が日常生活での悩みやストレスがあると答えており、精神科医療機関への受診者数が年々増加しています。また、福島県の自殺による死亡率（平成13年）は全国11位と極めて高くなっています。

今回のアンケートでは、20～50歳代で6～8割の方が不安や悩み・ストレスがあると回答していました。しかし、ストレスや悩みを抱えている人のうち、相談できる人や場所のある人は半数にとどまっています。また、男性は悩みやストレスをためている人ほど眠るときにアルコールや睡眠薬などを使用する傾向にあることがわかりました。

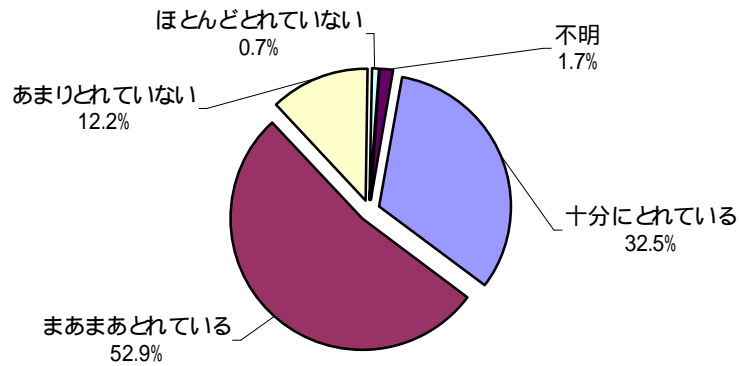
こころの健康に関する情報提供や相談活動に併せて、地域活動の推進によるこころのふれあいを大切にしたい取組みを進めていくことが重要です。



**睡眠のための薬・酒と性別 (%)**

	常に飲む (ほととたびたび飲む んど毎日)	時々飲む (月に数回)	めったに飲まない (年に数回)	全く飲まない
男	20.9	6.1	8.2	68.8
女	4.7	3.7	7.8	83.8

睡眠は (N=1,126)



ストレスと性別・年代

(%)

		ストレスと性別・年代 (%)						
		大いにある	多少ある	以前はあった	あまりない	全くない	その他	未記入
男性	10歳代	5.8	36.9	3.9	27.2	26.2	-	-
	20歳代	20.0	47.1	1.4	21.4	7.1	1.4	1.4
	30歳代	23.3	54.8	2.7	15.1	4.1	-	-
	40歳代	25.3	46.3	1.1	22.1	1.1	2.1	2.1
	50歳代	14.5	49.4	2.4	30.1	1.2	1.2	1.2
	60歳代	11.3	34.0	1.9	45.3	3.8	-	3.8
	70歳代	-	-	-	-	50.0	50.0	-
女性	10歳代	29.6	36.1	0.9	24.1	9.3	-	-
	20歳代	26.4	56.3	3.4	10.3	2.3	-	1.1
	30歳代	21.4	56.3	1.0	18.4	1.9	-	1.0
	40歳代	25.8	52.6	2.1	17.5	1.0	-	1.0
	50歳代	24.7	53.9	1.1	16.9	2.2	-	1.1
	60歳代	16.1	33.9	7.1	32.1	7.1	1.8	1.8
	70歳代	-	33.3	-	66.7	-	-	-



---

---

## 【町民の目標】

### 心にゆとりを持ち、生活しよう

#### 【日常における町民の取り組み】

##### 1. うまくストレス解消しよう

- ・十分な睡眠・休養を取る
- ・規則正しい生活をする
- ・趣味や運動でストレス解消する

##### 2. 前向きに生きがいのある生活を送る

- ・余暇や趣味を楽しむ
- ・家族や友人との会話を大切にする

##### 3. よい人間関係を築き、保つ

- ・家族で会話をする時間を持つ
- ・悩みや不安は誰かに相談する
- ・相談できる場・人を作る
- ・地域社会活動に参加する

---

#### 1. 行政・各種団体の重点的な取り組みの方向性

---

##### こころの健康に関する情報の提供・普及啓発

こころの健康やストレスへの対処方法等に関し、広報、ホームページ等による情報提供や県北保健福祉事務所、精神保健福祉センターとの連携により、こころの健康づくりの普及啓発に努めます。

##### こころの健康づくりの推進

近年増加傾向にあるこころの病気の予防と正しい知識の普及のため、各種相談窓口、各種健康講座、相談機関の周知を図ります。また、育児相談、企業講座等を開催し、育児不安・職場における不安の軽減を図る等、各年齢層の状況に即したこころの健康づくりを推進します。

##### 行政・各種団体・教育機関の連携

産業保健・各種団体・学校保健との連携体制を構築し、相談機関に関する情報提供、早期発見・早期治療を図ります。

## 2. 行政・各種団体の主な事業

は新規事業

各年齢層	行政の主な事業	各種団体の主な事業
乳幼児期 ～思春期	育児相談 (すくすく育児相談、乳幼児発達観察相談会等) 遊びの場、交流空間の整備 (遊びの教室等) スクールカウンセラー等による相談 ブックスタート(中央公民館)	情報交換・ストレス解消・相談相手を持つ(育児サークル) 社会福祉少年団(社会福祉協議会)
青壮年期	心の健康に関する情報提供・普及啓発 心の健康相談 (県北保健福祉事務所共催) 精神保健社会復帰支援事業 健康相談 健康講座 訪問指導 子育てサポーター養成(中央公民館) 企業講座	子育てに関する教育講演会 (幼稚園PTA) 町民のボランティア活動参加の推進 (社会福祉協議会) 精神保健社会復帰支援事業への協力 (精神保健ボランティアサークル) ボランティア活動の推進 (各種ボランティア団体)
高齢期	心の健康に関する情報提供・普及啓発 いきがい活動支援事業 (介護保険係・社会福祉協議会) 健康相談 健康講座 訪問指導 心の健康相談 (県北保健福祉事務所共催)	一人暮らし・高齢者の集い (社会福祉協議会) 介護者リフレッシュ事業 (社会福祉協議会) ふれあい健康保持事業 (社会福祉協議会) 人工温泉システムによる入浴 (老人福祉センター) 観光・温泉旅行による閉じこもり予防(老人クラブ) 唄う会・大正琴(老人クラブ)

## 3. 数値目標

目 標 項 目		現状値	目標値
1	不安、悩み、ストレスのある人の減少	男性 62.0% 女性 74.0%	57.0%以下 69.0%以下
2	睡眠がとれていない人の減少	12.9%	12.0%以下
3	睡眠のために薬やアルコールを飲む男性の減少	20.9%	20.0%以下