


三木まんて願
健康プロジェクト 2016

～健康長寿をめざして～

平成 28 年 3 月

三 木 町

－ 目次 －

第1章 「三木まんで願 健康プロジェクト 2016」

1	策定の経緯	1
2	基本理念	1
3	基本方針	1
4	プロジェクト期間	1
5	プロジェクトの位置づけ	2
6	健康づくりサイクル	3

第2章 三木町の現状と課題

1	現状・課題	4
2	対策	7

第3章 プロジェクトの推進

1	「食」 ～ 食を通じてからだとココロを育む ～	8
2	「からだ」 ～ヘルスケアライフを実現する～	9
3	「ココロ」 ～こころ豊かに暮らす～	10
4	「地域」 ～健康づくりを進める地域づくり～	10

第1章 「三木まんで願健康プロジェクト2016」

1 策定の経緯

三木町は、健康増進法第8条に基づく「三木町健康増進計画」として平成18年度に「健康みき21」を策定しました。

その後、健康づくりを取り巻く環境が大きく変化したため、中間評価に合わせて、食育基本法第18条に基づく「三木町食育推進計画」を含め、平成22年度に「健康みき21（改訂版）」を策定しました。

本格的な少子高齢化が進む中で、健康寿命の延伸を目指すために、第2次計画となる「三木まんで願健康プロジェクト2016」を新たに策定します。

2 基本理念

互いが支えあい健康でいきいき暮らせる
まち・ひとづくり

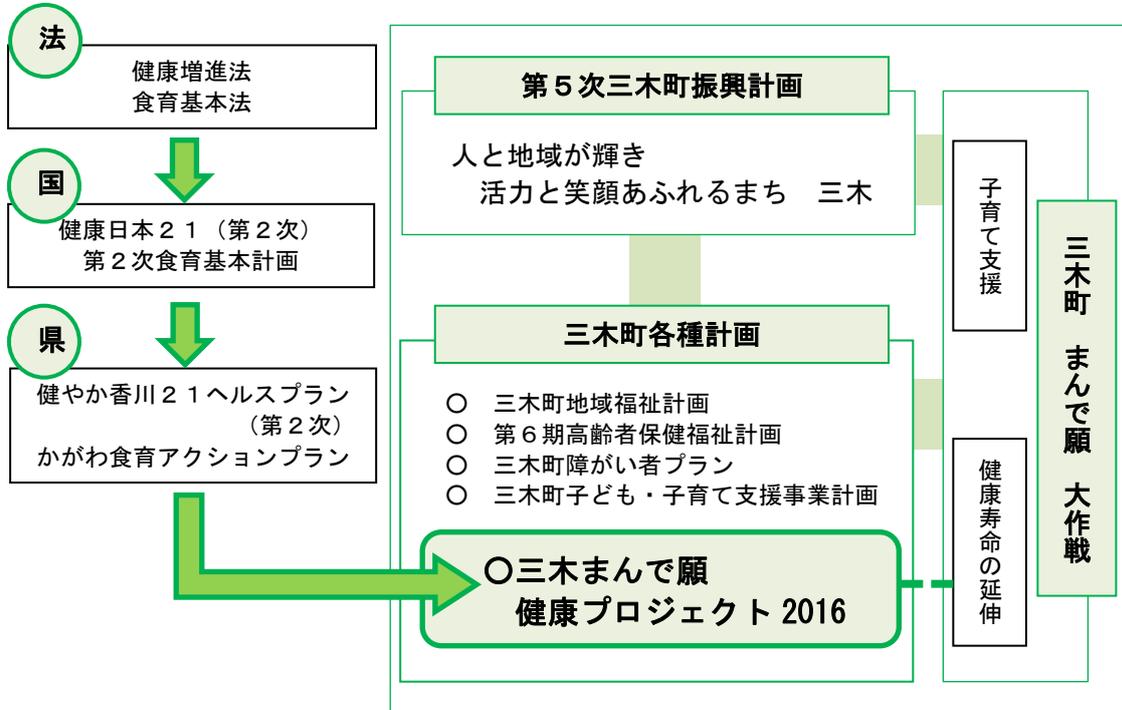
3 基本方針

- (1) 一人ひとりが積極的に健康づくりに参加・参画します
- (2) 地域全体で支え合いながら、健康づくりを進めます
- (3) 健康づくりに取り組みやすいよう、課題や目標等方向性を明らかにします

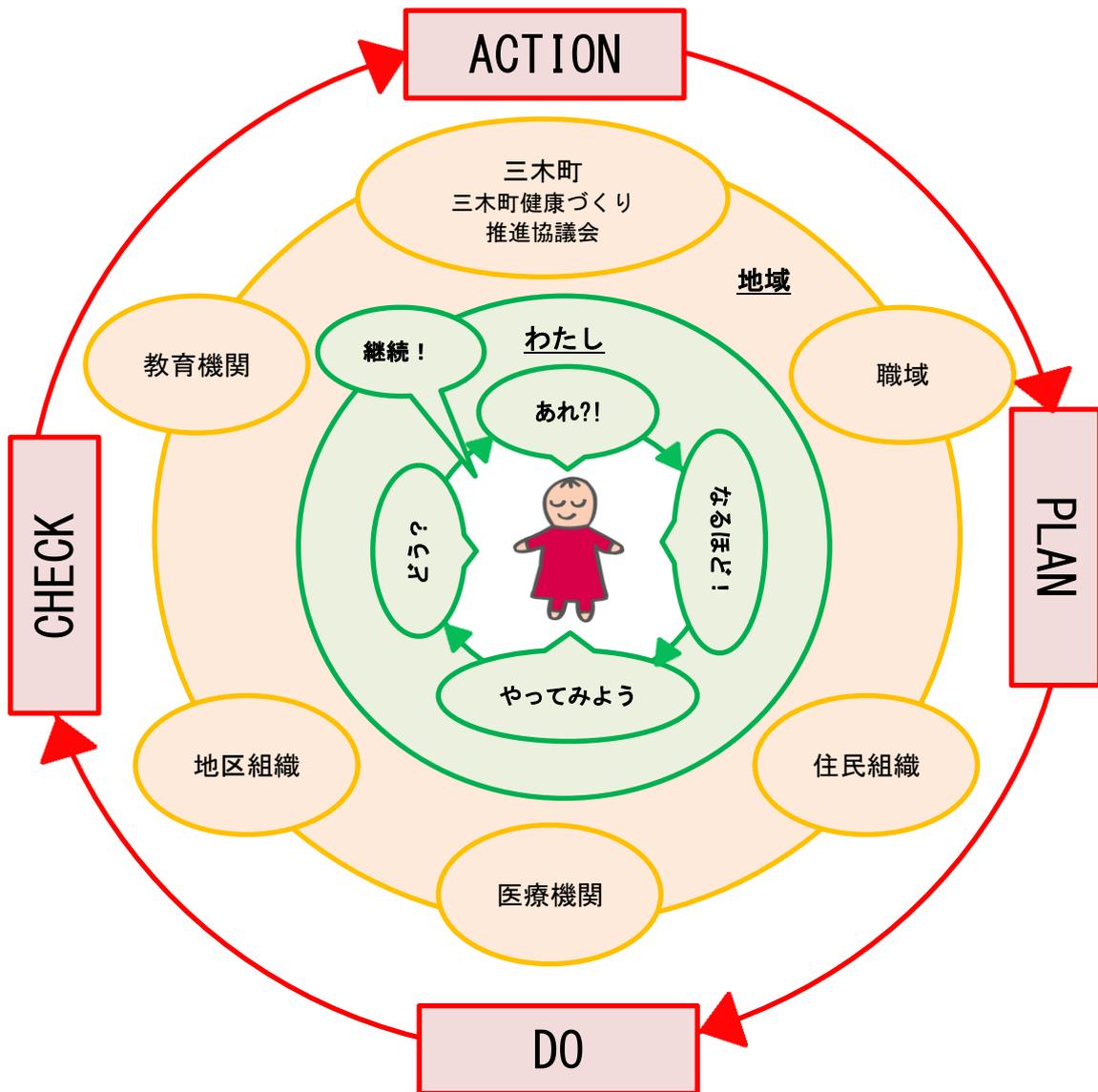
4 プロジェクト期間

平成28年度（2016年度）から平成37年度（2025年度）の10年間。
中間評価を平成32年度（2020年度）に実施。

5 プロジェクトの位置づけ



6 健康づくりサイクル



住民を中心とし地域全体で健康づくりを進めるという視点から、地域保健に関わる各機関・組織との連携を強化し、それぞれの活動を支援する。

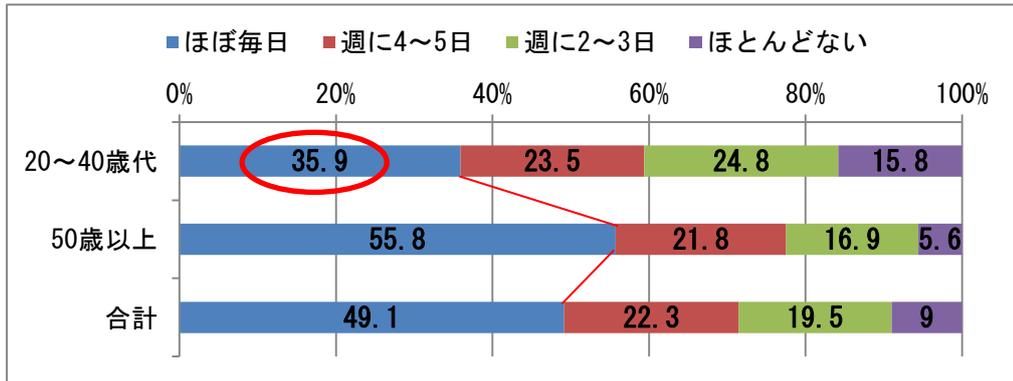
また、協働で健康づくりを進めるなど、健康づくりの仕組みづくりが重要となる。

第2章 三木町の現状と課題

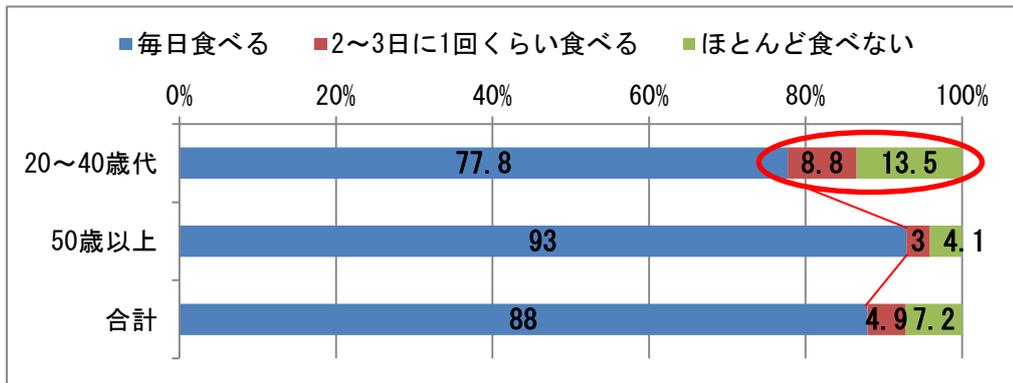
1 現状・課題

1 子育て世代

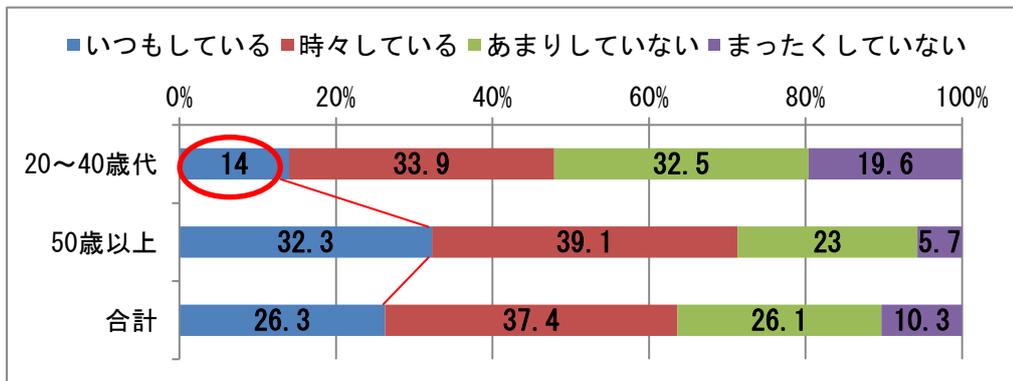
- 毎日「主食・主菜・副菜」をそろえて食べる人が約3人に1人と少ない



- 毎日朝食を食べない人が約5人に1人と多い



- 健康維持・増進のために意識的に体を動かしている人が約7人に1人と少ない



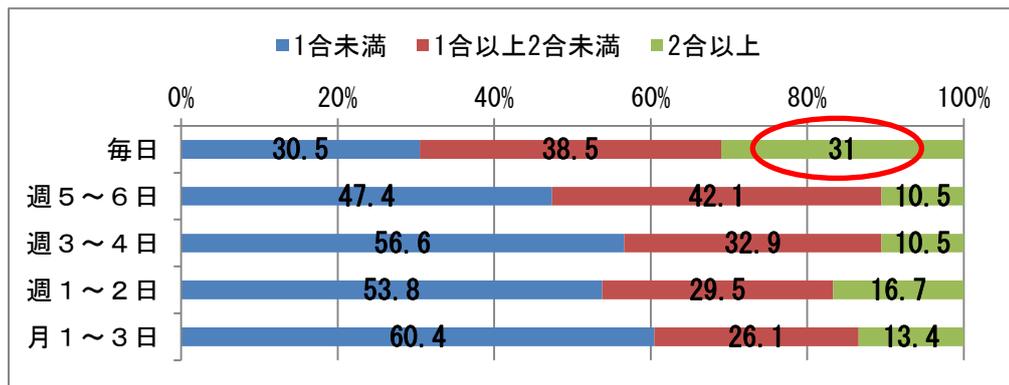
2 がん検診

- ・ がん検診の対象となる年代の受診率が 34.5～45.3%
- ・ 未受診理由

	男性	女性
1位	心配なときはいつでも医療機関を受診できるから	
2位	毎年受ける必要性を感じないから めんどうだから	時間が取れないから

3 飲酒

- ・ 毎日飲酒する人ほど1日の飲酒量が多い傾向にある



4 標準化死亡比 (SMR)

標準化死亡比とは、人口構成の違いを除去して死亡率を比較するための指標。

	三木町				香川県	
	H20-24 (比較) H15-19	(比較) 香川県	H15-19	H20-24		
男	死亡総数	99.9	6.3 ↑	3.3 ↑	93.6	96.6
	悪性新生物	87.7	4.8 ↓	4.9 ↓	92.5	92.6
	心疾患 (高血圧性を除く)	115.0	19.6 ↑	8.3 ↑	95.4	106.7
	脳血管疾患	87.9	0.8 ↑	2.7 ↑	87.1	85.2
	肺炎	88.7	5.3 ↑	2.5 ↑	83.4	86.2
	肝疾患	71.2	28.6 ↓	21.2 ↓	99.8	92.4
	腎不全	108.4	7.6 ↓	3.8 ↑	116.0	104.6
	老衰	67.9	9.7 ↑	31.9 ↓	58.2	99.8
	不慮の事故	110.0	35.4 ↓	1.6 ↑	145.4	108.4
	自殺	105.5	29.2 ↑	12.8 ↑	76.3	92.7
女	死亡総数	106.6	1.6 ↓	8.0 ↑	108.2	98.6
	悪性新生物	102.5	11.9 ↑	8.0 ↑	90.6	94.5
	心疾患 (高血圧性を除く)	113.7	6.5 ↓	8.2 ↑	120.2	105.5
	脳血管疾患	113.6	16.2 ↓	28.0 ↑	129.8	85.6
	肺炎	71.5	38.0 ↓	21.9 ↓	109.5	93.4
	肝疾患	—	—	—	91.1	107.7
	腎不全	131.9	34.4 ↓	23.9 ↑	166.3	108.0
	老衰	105.2	40.2 ↑	12.5 ↑	65.0	92.7
	不慮の事故	98.7	29.9 ↓	5.1 ↓	128.6	103.8
	自殺	—	—	—	120.7	86.1

5 その他

- ・ 毎日の生活の中で楽しいと思うことがある人の割合は若い人に多い
特に、20歳代女性が96%、30歳代女性が80%で、男性で一番高い20歳代でも78%だった
- ・ 毎日の生活の中で楽しいと思うことがある人のほうが地域活動に参加している割合が多い

6 「健康みき21」(第1次計画)の評価

		A評価	B評価	C評価	D評価	E評価	合計
		目標値に達した	目標値に達していないが改善傾向にある	変わらない	悪化している	評価(比較)困難、未実施	
全体	該当項目数	14	16	6	23	0	59
	(割合)	(23.7%)	(27.1%)	(10.2%)	(39.0%)	(0%)	
食育	該当項目数	1	0	1	10	0	12
	(割合)	(8.3%)	(0%)	(8.3%)	(83.3%)	(0%)	
身体活動・運動	該当項目数	3	0	0	0	0	3
	(割合)	(100%)	(0%)	(0%)	(0%)	(0%)	
休養・こころの健康づくり	該当項目数	3	0	0	2	0	5
	(割合)	(60.0%)	(0%)	(0%)	(40.0%)	(0%)	
たばこ	該当項目数	1	7	1	1	0	10
	(割合)	(10.0%)	(70.0%)	(10.0%)	(10.0%)	(0%)	
歯の健康	該当項目数	2	2	0	0	0	4
	(割合)	(50.0%)	(50.0%)	(0%)	(0%)	(0%)	
健康づくり	該当項目数	2	6	2	6	0	16
	(割合)	(12.5%)	(37.5%)	(12.5%)	(37.5%)	(0%)	
次世代育成・介護保険・障害者福祉等	該当項目数	0	1	2	3	0	6
	(割合)	(0%)	(16.7%)	(33.3%)	(50.0%)	(0%)	
地域づくり	該当項目数	2	0	0	1	0	3
	(割合)	(66.7%)	(0%)	(0%)	(33.3%)	(0%)	

2 対策

大人も子どもも、毎日規則正しい生活習慣を送り、
健康な未来の生活の基礎とする

子育て世代が
正しい生活習慣を
理解・実践できるように

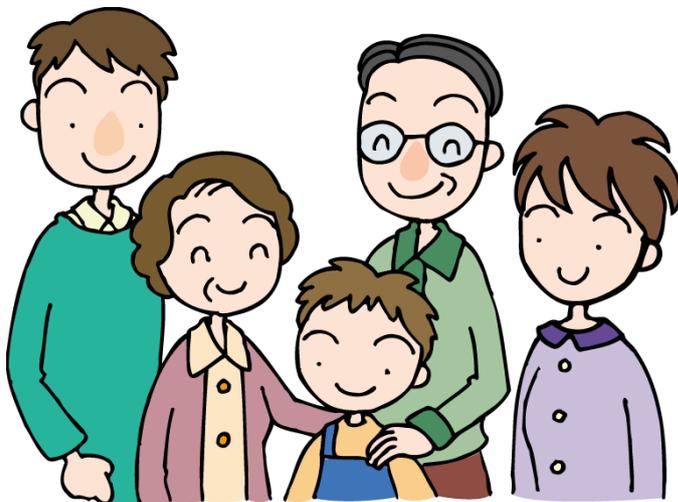
- ・食の大切さを知り、食育に取り組む
- ・体を動かすことの大切さと実践方法を知り、身につける
- ・職場や町などで実施している健(検)診を受け、その結果から自分のからだの状態を知る

地域で健康づくりを
すすめるために

- ・地域でのつながりづくりを進め、地域活動へ参加しやすい環境づくりを進める

住民が健康づくりに
取り組みやすく
するために

- ・必要な人に必要な情報をベストタイミングで届ける
- ・適正飲酒の普及啓発
- ・体を動かすことのできる環境を整える
- ・自分にあったストレス対処法を知り、実践できる環境を整える



第3章 プロジェクトの推進

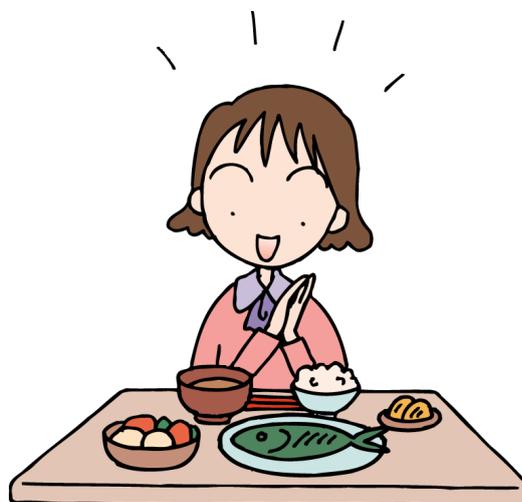
1 「食」～ 食を通じてからだとココロを育む ～

毎日の食がからだを作っていることを認識し、適正な量と質の食事をとり、生活習慣病とその重症化予防につなげる。また、食を通じた地域のつながりを深め、おいしく楽しく食事ができる環境をつくる。

- ・ 1日3食、「主食・主菜・副菜」をそろえて食べよう
- ・ 地域の食について知り、食生活に取り入れよう
- ・ 自分の適正体重に見合う食事量を食べよう
- ・ 自分のからだに合った食事バランスで食べよう

評価指標

項目		現状値	目標値
朝食を毎日食べている人の増加	幼児	88.9%	100%
	成人男性	84.8%	95%以上
	成人女性	89.6%	95%以上
主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしている人の増加	成人男性	46.7%	90%以上
	成人女性	48.7%	90%以上
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の減少	成人男性	11.2%	10%以下
	成人女性	7.0%	6%以下
1日1回以上、誰かと食事をする人の増加	成人男性	77.2%	85%以上
	成人女性	78.9%	85%以上
うどんを食べるときに副食を添える人の増加		54.4%	75%以上
おやつ時間が決まっている幼児の増加		76.8%	85%以上



2 「からだ」～ ヘルスケアライフを実現する ～

楽しみながらからだを動かすことのできるライフスタイルにする。
健（検）診を定期的にするなど、自分のからだの状態を知り、生活習慣病とその重症化予防へとつなげる。

- ・ 生活の中で意識してからだを動かそう
- ・ 口の中の健康づくりに取り組もう
- ・ 健（検）診を受けからだの状態を知ろう
- ・ 自分のからだに合った生活習慣を身につけよう



評価指標

項目		現状値	目標値
健康の維持・増進のために意識的に体を動かすようにしている人の増加	成人男性	28.0%	40%以上
	成人女性	24.5%	40%以上
1日30分以上の運動を週に2回以上している人の増加	成人男性	44.8%	55%以上
	成人女性	32.6%	42%以上
健康診断を受診している人の増加	成人男性	70.8%	85%以上
	成人女性	68.2%	80%以上
がん検診を受診している人の増加 対象：40歳以上 ただし、前立腺がん50歳以上 子宮頸がん20歳以上	胃がん	36.9%	50%以上
	大腸がん	38.4%	50%以上
	肺がん	45.3%	50%以上
	前立腺がん	34.6%	50%以上
	子宮頸がん	44.5%	50%以上
	乳がん	42.4%	50%以上
むし歯のない幼児の増加		98.2%	99%以上
過去1年間に歯科検診を受けた人の増加	成人男性	48.7%	60%以上
	成人女性	58.7%	70%以上
喫煙率の減少	妊婦	3.5%	0%
	妊婦（受動喫煙）	31.5%	0%
	成人男性	26.3%	20%以下
	成人女性	5.8%	3%以下
予防接種の接種率の増加 （小児：5歳児健診時）	ヒブ	—	95%以上
	小児肺炎球菌	—	95%以上
	BCG	99.0%	100%
	四種混合	—	95%以上
	麻しん風しん（1期）	95.8%	100%
	水痘	—	95%以上
	日本脳炎	52.0%	70%以上
	二種混合	79.4%	95%以上
	高齢者インフルエンザ	54.9%	70%以上
	高齢者肺炎球菌	—	95%以上

3 「ココロ」～ 心豊かに暮らす ～

個人のライフスタイルに合ったストレス対処法を実践する。また、悩みや心の状態を気軽に相談できる環境をつくる。

- ・ 適度な休養で、心身の疲労回復に努めよう
- ・ 悩みや心配事は一人で悩まず、早めに相談しよう

評価指標

項目		現状値	目標値
睡眠による休養を十分取れている人の増加	成人男性	28.5%	40%以上
	成人女性	21.1%	35%以上
ストレスを感じた人の減少	成人男性	64.6%	55%以下
	成人女性	79.0%	65%以下
ストレスが負担で解消法もない人の減少	成人男性	19.8%	10%以下
	成人女性	26.4%	15%以下

4 「地域」～ 健康づくりを進める地域づくり ～

地域とのつながりを持つことで、毎日の生活を豊かにし、地域全体で助け合って健康づくりをすすめる。さらに、地区組織や住民組織等も健康づくりに関する活動に取り組める環境をつくる。

- ・ 健康づくりに関する正しい情報を知ろう
- ・ 健康づくりを目的とした活動に参加しよう
- ・ 地域でつながり、お互いが支えあうことで、健康習慣を進めよう

評価指標

項目		現状値	目標値
地域活動に参加している人の増加	成人男性	38.7%	45%以上
	成人女性	41.1%	50%以上
食生活改善推進員数の増加		112人	120人
愛育会会員世帯数の増加		47世帯	60世帯
介護予防サポーター数の増加		163人	280人

三木まんで願健康プロジェクト 2016

平成 28 年 3 月

三木町健康づくり推進協議会
三木町

編集・発行 〒761-0692
香川県木田郡三木町大字氷上 310 番地
三木町健康福祉課
TEL 087-891-3304 ダイヤルイン（内線 1213）
FAX 087-898-1944