

いきいきなるさわ健康21プラン

第9次鳴沢村健康増進計画

第3次鳴沢村食育推進計画

概要版



令和6年度～17年度

鳴沢村





鳴沢村の木「いちい」

計画の策定背景

鳴沢村では、2018(平成30)年3月に「第8次鳴沢村健康増進計画」(計画期間：2018(平成3)年4月～2023(令和5)年3月の5ヶ年)を策定し、村民の健康の維持・増進に向けた各種施策を推進するとともに、2015(平成27)年3月に「第2次鳴沢村食育推進計画」(計画期間：2016(平成28)年4月～2021(令和3)年3月の5ヶ年)を策定し、村民の食育推進に向けた各種施策に取り組んできました。

こうした中で「第8次鳴沢村健康増進計画」が2023(令和5)年3月に、「第2次鳴沢村食育推進計画」が2021(令和3)年3月とともに終了したことから、現行計画の評価や社会状況の変化などを踏まえ、新たに「第9次鳴沢村健康増進計画」及び「第3次鳴沢村食育推進計画」を策定します。

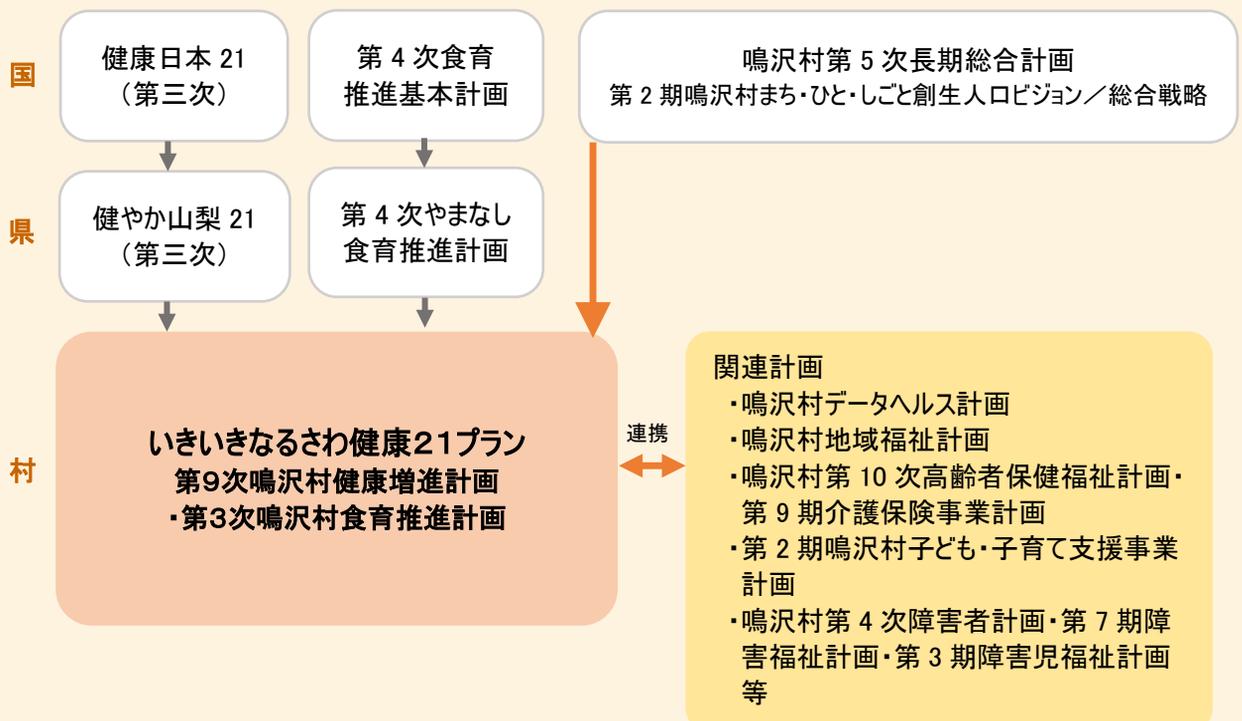
なお、両計画は、関連する内容が多いことから、今般、新たに「いきいきなるさわ健康21プラン」として、両計画を一体的に策定します。

計画期間

2024(令和6)年度から2035(令和17)年度までの12年間

- ・計画期間中も国や県の動向に注視しつつ、必要に応じて計画の見直しを行うこととします。

計画の位置付け





計画の目的

いきいきすこやか 誰もが心豊かで健康な村づくり

基本方針

1. 村民一人ひとりの健康的な生活習慣の改善
2. 地域全体による心と身体健康づくりの推進
3. 鳴沢の食を通じた持続可能な食育の推進

計画の指標と目標値一覧（令和17年度）

1. 健康増進分野			
重点課題	指標	現状（令和5年度）※一部令和4年度	目標値（令和17年度）
(1)メタボリック症候群の予防（適正体重の維持）	適正体重の維持（肥満、若年女性のやせ、低栄養傾向の高齢者、肥満傾向にある子どもの減少）	メタボリックシンドローム該当者 男性：32.4%、女性：6.1% ※令和4年度	メタボリックシンドローム該当者 男性：30.0%、女性：6.0%
(2)糖尿病有病者の増加の抑制	糖尿病有病者の増加の抑制	糖尿病有病者数 320人 ※令和4年度	糖尿病有病者数 320人 （現状維持）
(3)生活習慣病のリスクを高める飲酒量の抑制	生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量を飲酒している者の減少	1日当たりの純アルコール摂取量 男性40g以上の割合：41.1% 女性20g以上の者の割合：33.3% ※令和4年度	男性：20.0% 女性：15.0%
(4)歯周病の予防	歯周病を有する者の減少	40歳以上における歯周炎を有する者の割合：28.2% 20歳代：9.1% 60歳代：43.2%	40歳以上：25.0% 20歳代：8.0% 60歳代：40.0%
(5)がん検診及び特定健康診査の受診率の向上	がん検診の受診率の向上・特定健康診査の受診率の向上	特定健診の受診率：36.4% ※令和4年度	特定健診の受診率：50.0% 各種がん検診受診率の向上
(6)日常生活における運動習慣者の増加	日常生活における運動習慣者の増加	1回30分以上の運動習慣ありの割合：27.1% ※令和4年度	1回30分以上の運動習慣ありの割合：40.0%
(7)心の健康づくり	心の健康づくり	【16歳以上村民】 最近1カ月間でストレス（不満、悩み、苦勞など）を感じたことがある割合：64.7% 【小学生】 相談できる人がいない割合：13.5% 【中学生】 相談できる人がいない割合：11.8% 【未就学児（その保護者）】 子育てをしていてストレスを感じる割合：65.3%	【16歳以上村民】 最近1カ月間でストレス（不満、悩み、苦勞など）を感じたことがある割合：40.0% 【小学生】 相談できる人がいない割合：10.0% 【中学生】 相談できる人がいない割合：8.0% 【未就学児（その保護者）】 子育てをしていてストレスを感じる割合：40.0%
(8)子どもの目の健康づくり	子どもの目の健康づくり	【小学生】 休日で3時間以上スマートフォン等を使用している割合：30.9% 【中学生】 休日で4時間以上スマートフォン等を使用している割合：40.9%	【小学生】 休日で3時間以上スマートフォン等を使用している割合：15.0% 【中学生】 休日で4時間以上スマートフォン等を使用している割合：20.0%
2. 食育推進分野			
重点課題	指標	現状（令和5年度）	目標値（令和17年度）
(1)食育に関心を持つ村民の増加	食育に関心を持っている村民を増やす	87.4% ※未就学児～成人まで全村民	92.0%
(2)産地消費を意識する村民の増加	産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ村民を増やす	60.8% ※16歳以上村民は平均値利用	80.0%



重点課題と今後の目標

メタボリック症候群とは
内臓脂肪の蓄積により、動脈硬化や
血圧高値を合併する病態のこと。

1. 健康増進分野

(1) メタボリック症候群の予防（適正体重の維持）

課題

男性では、指標値が国・県いずれの基準よりも高い数値になっており、肥満度が高いこと、また、健診・検診の結果だけでは分からなかった世代へのアプローチにより、基準はある程度満たしているものの、女性でもある程度の肥満度が見られることが分かりました。

目標

【家庭で取り組むこと】

- 家庭内で健康に関する情報を共有し、家庭全体で健康的な生活について関心を持つ。
- 塩分を控えるなどバランスの良い食事を摂ることを心掛ける。

【地域で取り組むこと】

- 食生活改善推進員による活動を通して、各家庭におけるみそ汁の塩分チェックや減塩指導、肥満予防の食生活に関する指導を推進する。

【行政が取り組むこと】

- 妊産婦への保健指導を始め、乳幼児健診、国民健康保険及び後期高齢者医療保険による各種健診・検診時の保健指導の実施と周知啓発。
- 食生活改善推進員との連携による住民への減塩指導の実施、肥満予防の食生活の周知啓発。 など

(2) 糖尿病有病者の増加の抑制

課題

現状維持で良いというように、生活習慣の改善意欲が低く、健康意識が全体的に低いこと、健診未受診者の一人当たりの生活習慣病医療費が高いことから、受診を促すことが重要となります。

目標

【家庭で取り組むこと】

- 住民一人ひとりが自身の日常生活について関心を持ち、意識的に健康的な生活を送る。
- 村や職場で行われる健診・検診を積極的に受診する。 など

【地域で取り組むこと】

- 地域の中で知人や友人、周囲の住民に健診・検診の受診について声を掛け合う。 など

【行政が取り組むこと】

- 国民健康保険及び後期高齢者医療保険による各種健診・検診時の保健指導の実施と周知啓発。 など



鳴沢村の鳥「きじ」

(3) 生活習慣病のリスクを高める飲酒量の抑制

課題

村では、特に男性が毎日飲酒をする傾向にあり、飲酒の際のおつまみの味の濃さも生活習慣病等の要因の1つとなっているとともに、年代では、特に40～60歳代の飲酒頻度の多さと1回の飲酒量の多さが課題と言えます。

目標

【家庭で取り組むこと】

- 適正な飲酒量について理解するとともに、それを守る中で飲むことを心掛ける。
- 週1日以上上の休肝日を設け、飲酒の機会をコントロールする。

【地域で取り組むこと】

- 地域でのイベント等で飲酒の機会がある場合は、互いに適正な飲酒量を理解し、楽しく飲むことを呼び掛け合う。

適正飲酒量（純アルコール量20gの目安）とは

				
日本酒	ビール	焼酎	ワイン	ウイスキー
適量 1合 (180ml)	ロング缶1本 (500ml)	小コップ半分 (100ml)	グラス2杯 (200ml)	ダブル1杯 (60ml)

【行政が取り組むこと】

- 妊産婦への保健指導を始め、国民健康保険及び後期高齢者医療保険による各種健診・検診時における過度な飲酒に対する身体的害を含めた周知啓発。

(4) 歯周病の予防

課題

最近1年間で歯科健診・検診を受診したかについて、4割強が未受診であることから、早期発見・早期治療になかなかつなげていない現状が分かるとともに、アンケートの結果以上に、特に40歳以上では有病者が見られます。

目標

【家庭で取り組むこと】

- 歯や口の中の状態を鏡で見て確認するなどのセルフチェックを実践する。
- 定期的に歯科健診・検診を受診する。 など

【地域で取り組むこと】

- 地域の歯科医院と連携を図る中で、小学校での歯科指導などを行う。
- 食生活改善推進員による活動などを通して、歯の健康に役立つおやつや食事の紹介を行う。

【行政が取り組むこと】

- 歯周病検診の受診率の向上。
- 特に若年層（20～30歳代）の早期発見・早期治療につなげるための周知啓発。 など

(5) がん検診及び特定健康診査の受診率の向上

課題

医療機関に受診しており服薬しているから大丈夫と過信している場合が多く、男性の受診率が女性よりも低くなっている。また、40～64歳までの受診率が低い傾向にあるとともに、女性も40歳代及び50歳代で受診率が低い傾向となっています。

目標

【家庭で取り組むこと】

- 医療機関の受診で安心せず、村や職場で行われる健診・検診を積極的に受診するとともに、その結果を踏まえ、生活習慣を見直す。
- 健診・検診で異常が発見された場合は、放置せずに速やかに精密検査や保健指導を受ける。

【地域で取り組むこと】

- 地域の中で知人や友人、周囲の住民に健診・検診の受診について声を掛け合うことで、早期発見・早期治療につなげる。
- 職場内で健診・検診の受診がしやすい環境づくりを行う。

【行政が取り組むこと】

- 各種健診・検診の受診率の向上を図るとともに、受診が必要と思われる人への勧奨や案内の実施。
- 他計画との連携を図る中で、計画的な特定健診及び特定保健指導の実施。
- 健診・検診受診後のフォローの実施と、合併症や重症化を予防するための取組の推進。 など

(6) 日常生活における運動習慣者の増加

課題

男女ともに70歳以上は約5割で概ね運動していることが分かりましたが、20～69歳では、6割弱がほとんどしていないことも分かりました。その主な理由としては、時間がないことや面倒であることが挙げられています。また、運動習慣が身についている人が3割弱しかいないことも分かりました。

目標

【家庭で取り組むこと】

- 親子で一緒に外遊びをする。
- 普段からなるべく歩くことを心掛けるとともに、少しの時間でも継続的に運動することを心掛ける。 など

【地域で取り組むこと】

- ラジオ体操などの地域内でのイベントへの参加を呼び掛け合う。
- 地域内で一緒に運動する仲間づくりを行う。

【行政が取り組むこと】

- 脳イキイキ教室、貯筋会、グラウンドゴルフ大会、歩け歩け大会などの開催。 など



(7) 心の健康づくり

課題

16歳以上の村民では、全体的に仕事や金銭面、人間関係がストレスの大きな原因となっていること、未就学児（その保護者（主に母親））では、自由な時間がないことや兄弟姉妹がいて対応が大変であることがストレスの主な原因となっていることが分かりました。また、小学生・中学生では、わずかですが相談できる人がいない児童・生徒も見られました。

目標

【家庭で取り組むこと】

- 早寝・早起きや十分な睡眠時間の確保、適正なゲーム時間の指導などにより、普段からストレスをためにくい生活を送る。
- 普段から家族の間で積極的にコミュニケーションをとる。
- 子どもの様子に異変があった場合には、学校や各種相談機関に相談する。 など

【地域で取り組むこと】

- 職場におけるメンタルヘルスなどの労務環境の改善に向けた取組を行う。
- 地域全体で子どもを見守る仕組みづくりを行う。 など

【行政が取り組むこと】

- 心の問題に関する相談先や医療機関に関する情報の周知広報。
- スクールソーシャルワーカー（SSW）の配置などによる相談体制の充実・強化。
など

(8) 子どもの目の健康づくり

課題

特に中学生では、宿題以外でのスマートフォン等の使用時間の長さに比例して、メガネやコンタクトレンズの使用状況も多くなっている様子が見て取れたことから、スマートフォン等の長時間使用が視力の低下に影響を与えていることが分かりました。

目標

【家庭で取り組むこと】

- スマートフォン等の使用にあたってルールを設ける。
- 定期的に眼科検診を受診する。 など

【地域で取り組むこと】

- チラシやポスターの掲載など、地域内全体でスマートフォン等の長時間使用による視力への影響に関する広報活動を行う。

【行政が取り組むこと】

- 保育所・学校や家庭と連携を図る中で、スマートフォン等の長時間使用による視力への影響に関する啓発。

文部科学省「端末利用に当たっての児童生徒の健康への配慮等に関する啓発リーフレットについて」



2. 食育推進分野

(1) 食育に関心を持つ村民の増加

課題

「食育」という言葉について、全体として、言葉自体の周知は進んでいるものの、その意味については若干周知が足りていない部分も見られました。

目標

【家庭で取り組むこと】

- 食を通して身体全体の健康が作られていることを理解する。
- 普段から地元産の食材を使ったり、郷土の料理について触れる環境をつくる。
- 食品ロスについて理解を深めるとともに、その削減に向け身近なところから取り組む。

【地域で取り組むこと】

- 食生活改善推進員との連携により住民への周知啓発を図る。
- 「地元食材のあれを使ったなるさわ健康レシピ」の活用を推進する。

【行政が取り組むこと】

- なるなるヘルシークッキングを通した各種取組の実施。
- ぱくぱく教室（妊婦と乳児の離乳食教室）や保育所における年長児クッキング教室、保育所の各クラスにおける栄養教室等を通した周知啓発。
- 小学校及び中学校との連携を図る中での周知啓発。

鳴沢村食生活改善推進委員会
(2023年5月発行)
「地元食材のあれを使ったなる
さわ健康レシピ」



(2) 地産地消を意識する村民の増加

課題

言葉自体は一定程度の認知度があったものの、その意味については4～5割が知らなかったことから、その取組も含めた更なる周知が必要であること、言葉への理解はあるものの、鳴沢村産や山梨県産の農産物を意識的に購入する割合はあまり高くはないことが分かりました。

目標

【家庭で取り組むこと】

- 鳴沢村や山梨県ではどのような農作物が収穫できるのか、普段の買い物などを通して少しでも身近に感じてもらえるよう意識する。

【地域で取り組むこと】

- 地域の中で農産物を身近に感じてもらえるよう、特に子どもたちへの興味関心を促していく。

【行政が取り組むこと】

- なるなるヘルシークッキングを通した各種取組の実施。 など

