

第4期

奥多摩町健康増進計画・食育推進計画

一人ひとりが主役になって
こころとからだの健康づくりに取り組む元気なまち



令和7年3月

奥多摩町

奥多摩町健康増進計画・食育推進計画の策定にあたって

近年、我が国では少子高齢化、世帯構造の変化や外食産業の拡大などにより、国民の価値観や暮らしの在り方の多様化、それに伴う生活習慣病罹患率の増加が見込まれ、医療費や介護給付費がますます増大することが予想されています。

奥多摩町においても同様の問題が発生しており、全国や東京都を大きく上回るスピードで進行しているのが現状です。そのようななか、町民皆様が高齢になっても健康で、住み慣れた地域のなかで長くいきいきと暮らしていく、いわゆる「健康寿命」を伸ばすということ、そして健康格差をなくすということが、皆様自身にはもちろん、地域の活性化、負担の軽減という面でも大変重要です。



国では、令和6年度から「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」をビジョンに掲げ、「健康日本21（第三次）」を策定しました。食育推進については、令和3年度からは「第4次食育推進基本計画」を策定し、「生涯を通じた心身の健康」、「持続可能な食を支える」、「新たな日常」やデジタル化への対応」を目標に掲げ、食育の推進に取り組んでおります。また、東京都でも国の計画に沿った形で「東京都健康推進プラン21（第三次）」、「東京都食育推進計画」を策定しています。

町では、令和6年度に策定された「第6期奥多摩町長期総合計画」において、「一人ひとり」を大切に、想いをもってまちづくりを進めていく」を町の将来像としており、その将来像を達成するため、「健康寿命の延伸・健康格差の縮小」を重点目標に定め、「第4期奥多摩町健康増進計画」及び「第4期食育推進計画」を策定いたしました。この2つの計画に沿い、「健康づくり」「食育」の両面から、町民皆様と関係機関、行政が一体となって、一人ひとりの健康から町全体の元気づくりを推進していきたいと考えております。

最後に、本計画の策定にあたり、貴重なご意見、ご提言をいただきました健康づくり推進協議会及び食育推進協議会の委員の皆様をはじめ、町民並びに関係者の皆様方に、心から感謝申し上げます。

令和7年3月

奥多摩町長 師岡伸公

目 次

第1章 計画策定にあたって	1
1 計画策定の背景と趣旨	3
2 計画の性格と位置づけ	4
3 計画の期間	5
4 計画の策定方法	6
第2章 奥多摩町の健康・食育を取り巻く現状と課題	7
1 町の健康・食を取り巻く現状	9
1. 人口・世帯数	9
2. 人口構成	10
3. 出生数と出生率	11
4. 死亡数	11
5. 主な死因別内訳	12
6. 標準化死亡比	13
7. 生活習慣病の医療費	14
8. 特定健康診査・特定保健指導	15
9. がん検診	16
10. 介護の認定状況	17
2 町民アンケート調査結果からの主な現状等	18
1. 調査の概要	18
2. 健康に関する関心や健康意識	18
3. 町の事業について	19
4. 健康のため注意していること	20
5. 用語の認知度	20
6. 喫煙・飲酒の状況	21
7. かかりつけ医等の状況	21
8. 食生活の状況	22
3 町の健康課題と食育の課題	23
1. 健康関連分野の課題	23
2. 食育分野の課題（食に関する交流の推進・食文化の継承等）	25

第3章 第3期奥多摩町健康増進計画・食育推進計画の評価 …… 27

1 評価の方法……………	29
1. 評価の方法……………	29
2 第3期奥多摩町健康増進計画・食育推進計画の評価 ……	30
1. 重点目標の評価……………	30
2. 第3期健康増進計画の評価……………	31
3. 第3期食育推進計画の評価……………	34

第4章 計画の基本的な考え方 …… 35

1 計画の基本理念……………	37
■基本理念……………	37
2 計画の展開（体系図）……………	38
■体系図……………	38
3 計画の数値目標（重点目標）……………	39
■重点目標……………	39

第5章 健康増進計画（第4期） …… 41

1 基本目標……………	43
■基本目標……………	43
2 計画の具体的内容……………	44
1. 健康づくりの意識の啓発と環境づくり……………	44
2. 「食」と「運動」を中心とする健康な生活習慣づくり……………	46
(1) 食生活……………	46
(2) 運動……………	48
(3) 歯と口腔……………	51
(4) 心と身体健康……………	53
3. 生活習慣病等の対策の推進……………	55
(1) 健（検）診の受診率の向上など……………	55
(2) 生活習慣病（NCDs）予防の推進……………	57
(3) 女性の健康支援……………	59

第6章 食育推進計画（第4期） 61

- 1 基本目標 63
 - 基本目標 63
- 2 計画の具体的内容 64
 - 1. 食育の普及と地域活動への支援 64
 - 2. 生涯にわたる健康的な食生活の推進 66
 - 3. 体験型食育と地産地消の拡大 70
 - (1) 地産地消の推進 70
 - (2) 生産者との交流の促進・農業機会の拡充 71

第7章 計画の推進と進行管理 73

- 1 計画の基本的視点（推進・進行管理の考え方） 75
 - 1. 健康関連分野の課題 75
 - 2. 「健康寿命」の延伸をめざす取り組み 75
 - 3. 生きがいと食の充実を重視した取り組み 75
 - 4. 「P D C Aサイクル」による進行管理の取り組み 75
- 2 推進・進行管理の具体的方法 76
 - 1. 町・関係機関等の連携・協働による推進 76

第8章 付属資料 77

- 1 「健康づくり推進協議会」設置要綱 79
 - 奥多摩町健康づくり推進協議会設置要綱 79
- 2 「健康づくり推進協議会」委員名簿 81
 - 「健康づくり推進協議会」委員名簿 81
- 3 「食育推進協議会」設置要綱 82
 - 奥多摩町食育推進協議会設置要綱 82
- 4 「食育推進協議会」委員名簿 84
 - 「食育推進協議会」委員名簿 84
- 5 計画策定までの経過 85
 - 計画策定までの経過 85

第 I 章

計画策定にあたって

1 計画策定の背景と趣旨

わが国では、医学の進歩や生活水準の向上等によって平均寿命が延び、世界有数の長寿国となりましたが、今後、高齢化の一層の進展に伴い、がんや循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病に罹患する人の増加が見込まれ医療費や介護給付費がますます増大することが予想されています。

このような中で、国は平成12年に「健康日本21」を策定し、一次予防を重視した国民が一体となって取り組む健康づくり運動を推進してきました。また、平成25年度からは、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目標とする「健康日本21（第二次）」に取り組み、令和6年度からは、「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」をビジョンに掲げ、「健康日本21（第三次）」に取り組んでいます。

食育推進については、これまで3次にわたる「食育推進計画」が策定され、令和3年度からは、国民の健康や食を取り巻く環境の変化、社会のデジタル化など食育をめぐる状況を踏まえ、①生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進、②持続可能な食を支える食育の推進、③「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進に重点を置いた「第4次食育推進基本計画」に取り組んでいます。

東京都では、平成13年に「東京都健康推進プラン21」、平成25年には「東京都健康推進プラン21（第二次）」を策定し、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を総合目標に掲げ、生活習慣病の発症予防や生活習慣の改善の取組を推進してきました。令和6年度からは、第二次プランに引き続く総合目標を掲げ、どこに住んでいても生涯にわたり健やかに暮らせる持続可能な社会の実現を目指し、誰一人取り残さない健康づくりに向けた都民の取り組みを支える環境整備に取り組んでいます。

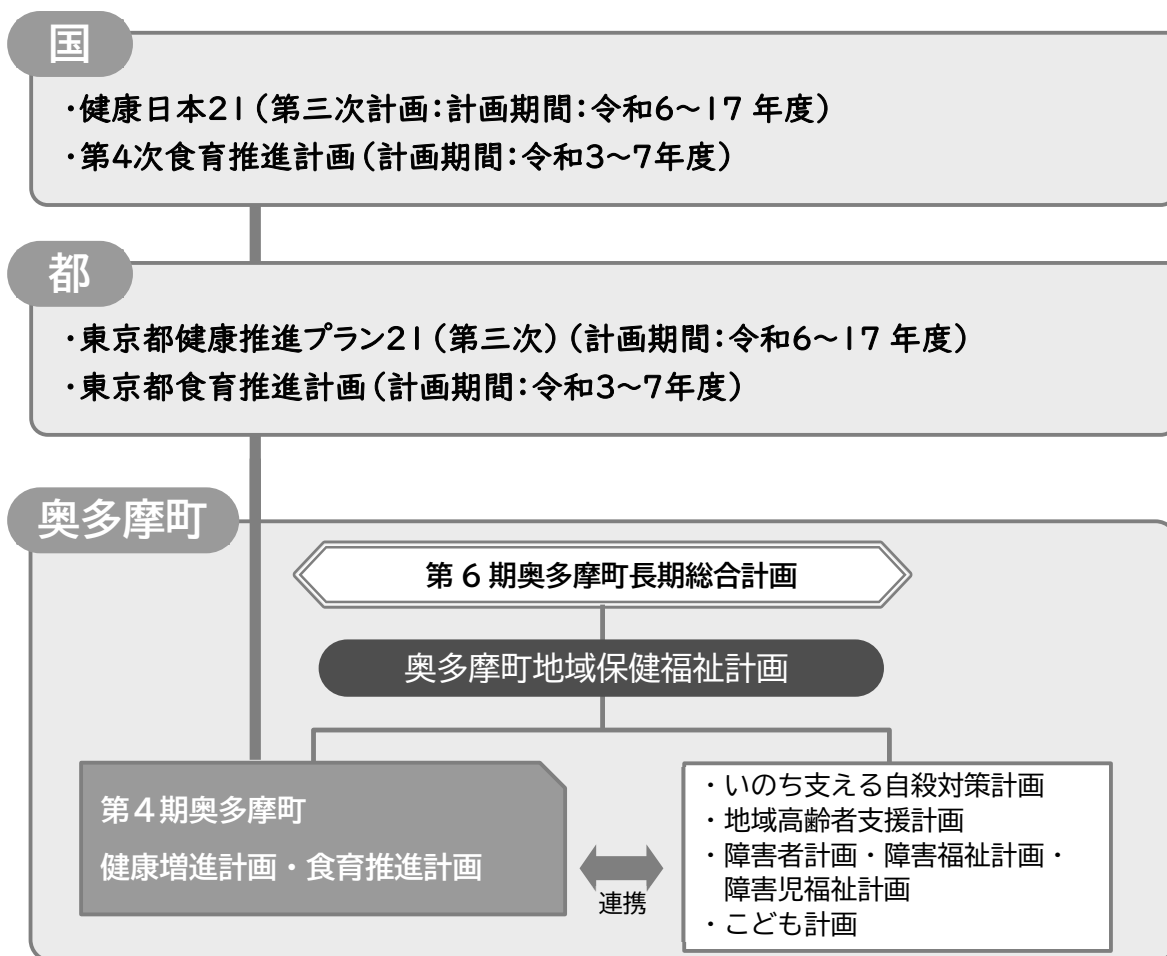
奥多摩町においても、平成31年度からは「健康増進計画」と「食育推進計画」を一体化した「第3期奥多摩町健康増進計画・食育推進計画」を策定し、「一人ひとりが主役になってこころとからだの健康づくりに取り組む元気なまち」を基本理念として健康増進・食育推進事業を推進してきました。

令和6年度に現行の計画期間が終了することから、計画期間中の施策や事業、数値目標や達成状況の調査・確認・評価を行うとともに、国・東京都の動向を踏まえた上で、新たに「第4期奥多摩町健康増進計画・食育推進計画」を策定し、町民一人ひとりが地域の中で、さらに自分らしく心豊かに生活できるような取り組みを進めていきます。

2 計画の性格と位置づけ

- ◇ 本計画は、健康増進法（第8条第2項）に規定する「市町村健康増進計画」（『健康日本21』地方計画）と食育基本法（第18条）の規定による「市町村食育推進計画」とを総合的・一体的に策定した計画です。「一次予防」を重視した健康づくり施策や「町民主体の健康づくり」を総合的に推進するとともに、胎児期（妊娠期）・乳幼児期から取り組み始め各ライフステージをつなぐ食育の推進を図ることを目的にします。
- ◇ 本町の最上位計画『第6期奥多摩町長期総合計画』の部門計画として策定し、その理念・方向性を反映して目標を設定し、実現に向けて取り組んでいます。
- ◇ 国・東京都それぞれが策定した関連の指針、計画等や、『奥多摩町地域保健福祉計画』、『奥多摩町地域高齢者支援計画』など町が策定した各種計画等との整合・連携を図ります。
- ◇ 町民一人ひとりの主体的な健康づくりの取り組みと、その活動を社会全体で支えていくための諸活動の指針となる計画です。

◆計画の位置づけ◆



3 計画の期間

本計画の計画期間は、令和7年度から令和11年度までの5か年とします。

なお、上記期間中でも、社会経済情勢の変化等により必要が生じれば、それに応じて部分的変更、見直し、追加等を行うこととします。

また、最終年度に「最終評価」を実施し、結果を次期計画に反映させます。

◆計画の期間◆

計画		年度	令和 6 年度	令和 7 年度	令和 8 年度	令和 9 年度	令和 10 年度	令和 11 年度	令和 12 年度	令和 13 年度	令和 14 年度	令和 15 年度	令和 16 年度	令和 17 年度
国	健康日本21(第三次)		[12年間(R6～R17)]											
	第4次食育推進計画	R3～R7												
都	東京都健康推進プラン21(第三次)		[12年間(R6～R17)]											
	東京都食育推進計画	R3～R7												
町	第6期長期総合計画													
	地域保健福祉計画(第5期)	R3～R7												
	第4期健康増進計画・食育推進計画													

4 計画の策定方法

- ◇ 本計画は、「奥多摩町健康づくり推進協議会」、「奥多摩町食育推進協議会」において、住民・関係団体・有識者による検討を重ね、策定しました。
- ◇ 本計画の策定にあたって、町民の健康づくりや食育に対する意識や、健康づくりの状況、町の施策に対する意見などを把握し、策定の基礎資料とすることを目的に、町民アンケート調査を実施しました。
- ◇ また、計画案に対する意見公募（パブリックコメント）を実施しました。

◆町民アンケート調査◆

(1) 対象者	16歳以上の町民
(2) 対象者数	1,500人
(3) 抽出方法	無作為抽出
(4) 調査方法	郵送による配付、回収
(5) 実施時期	2024（令和6）年 9月20日～10月10日
(6) 回収結果	・有効回収数……650票 ・有効回収率……43.3%

◆意見公募（パブリックコメント）◆

(1) 対象者	全町民
(2) 実施時期	2025（令和7）年 1月7日～1月17日
(3) 実施方法	町のホームページへの掲載、役場住民課窓口、保健福祉センター、子ども家庭支援センターでの閲覧
(4) 提出方法	福祉保健課への書面等の提出、郵便、ファックス、電子メール、専用フォーム
(5) 実施結果	0件

第 2 章

奥多摩町の健康・食育を取り巻く現状と課題

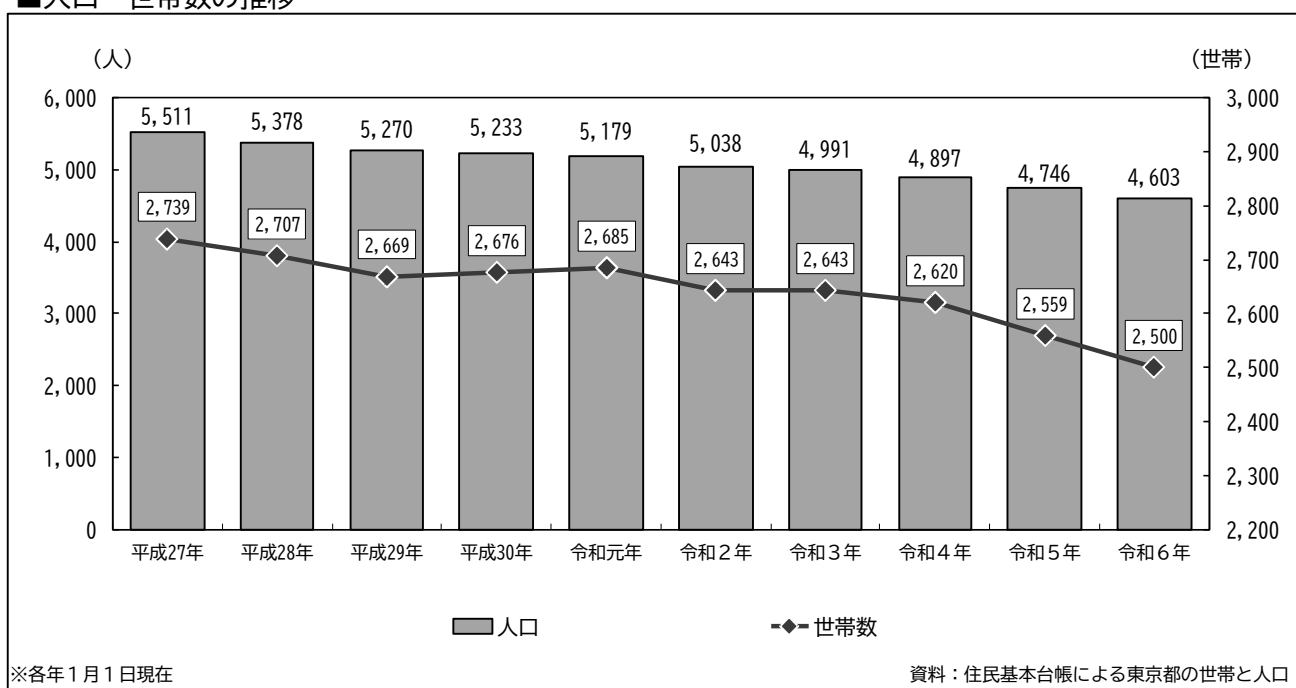
1 町の健康・食を取り巻く現状

1. 人口・世帯数

人口は、平成27年以降年々減少しており、令和3年には5千人を切って、令和6年1月現在4,603人となっています。

世帯数は平成29年から令和4年にかけて2,600台を維持していましたが、令和5年と令和6年で60世帯程度減少しており、令和6年は2,500世帯となっています。平均世帯人員も毎年逡減しており、平成27年では2.01人でしたが、令和6年では1.84人となっています。

■人口・世帯数の推移

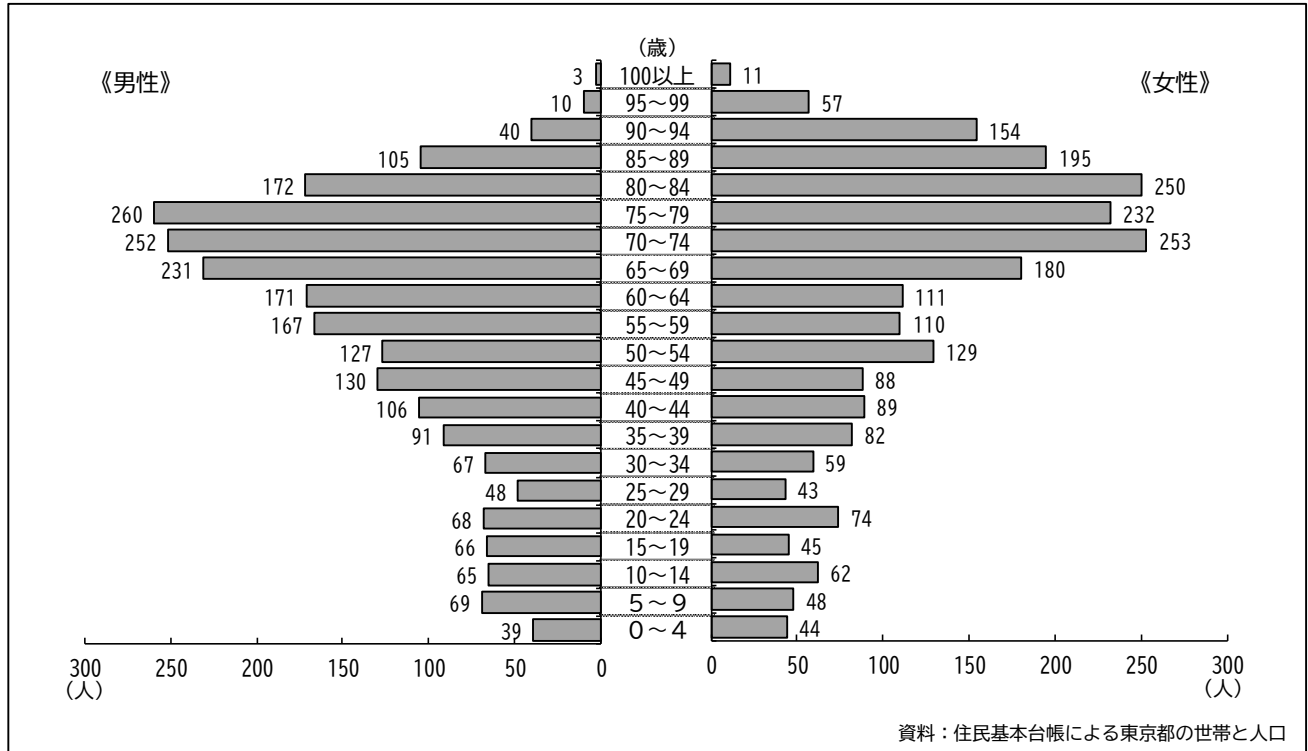


2. 人口構成

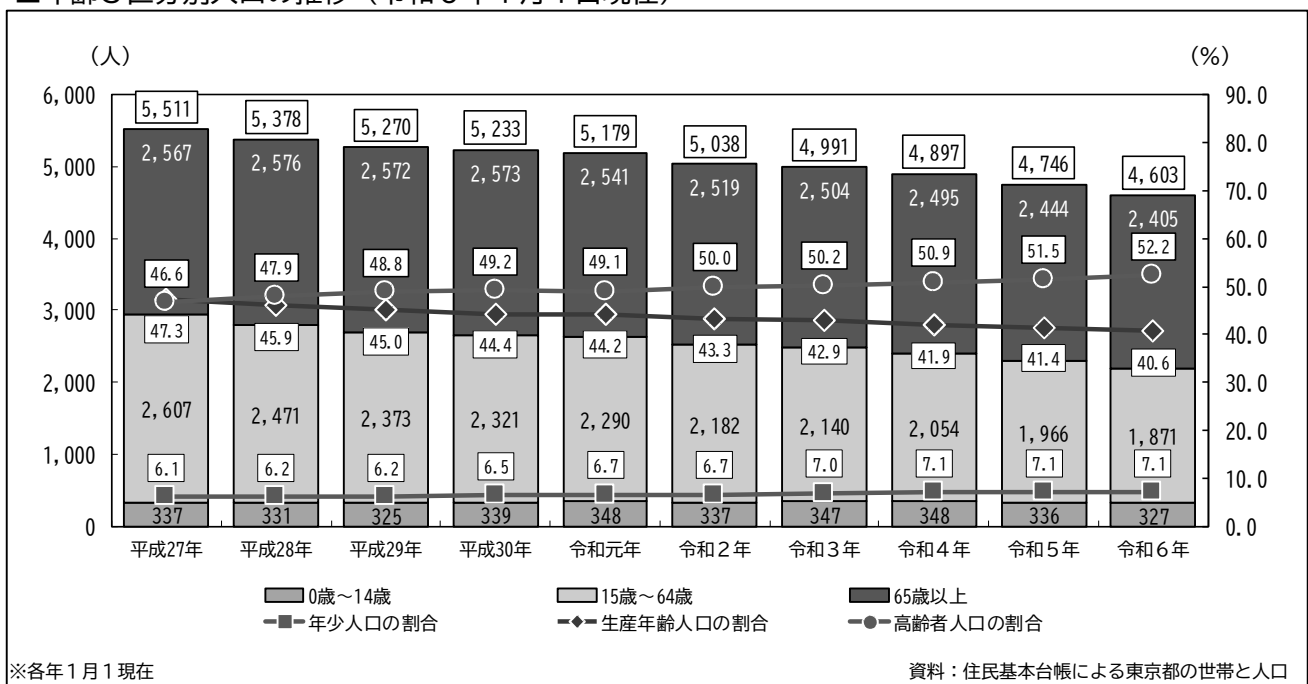
人口構成は、年齢5歳階級別の人口ピラミッドでみると、男性は65～79歳、女性は70～84歳でそれぞれ200人を超えています。

年齢3区分別人口の推移は、生産年齢人口（15～64歳）の減少幅が大きく、平成27年（2,607人）から令和6年（1,871人）にかけて736人減少しており、町の総人口における割合も令和6年は40.6%と平成27年（47.3%）から6.7ポイント減少しています。

■年齢5歳階級別人口（令和6年1月1日現在）



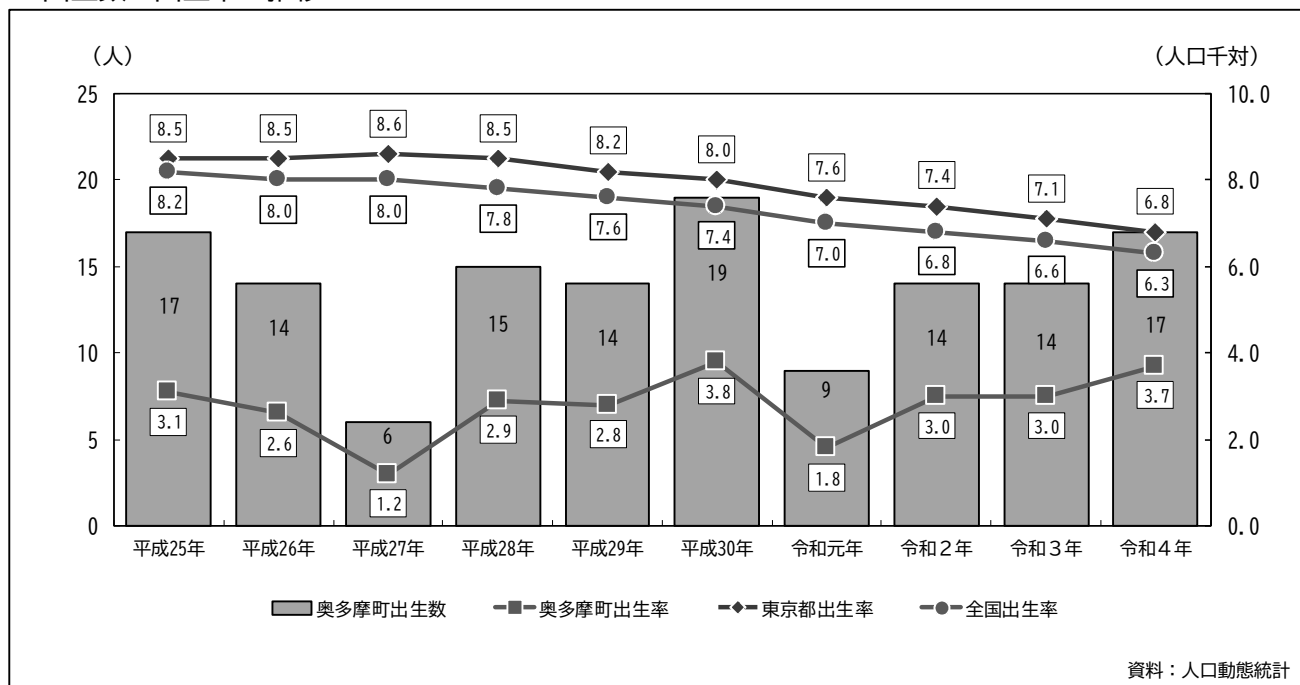
■年齢3区分別人口の推移（令和6年1月1日現在）



3. 出生数と出生率

出生数は、令和元年（9人）に大きく減少しましたが、その後は増加に転じ、令和4年は17人となっています。令和4年度の出生率は全国・東京都を下回る3.7となっています。

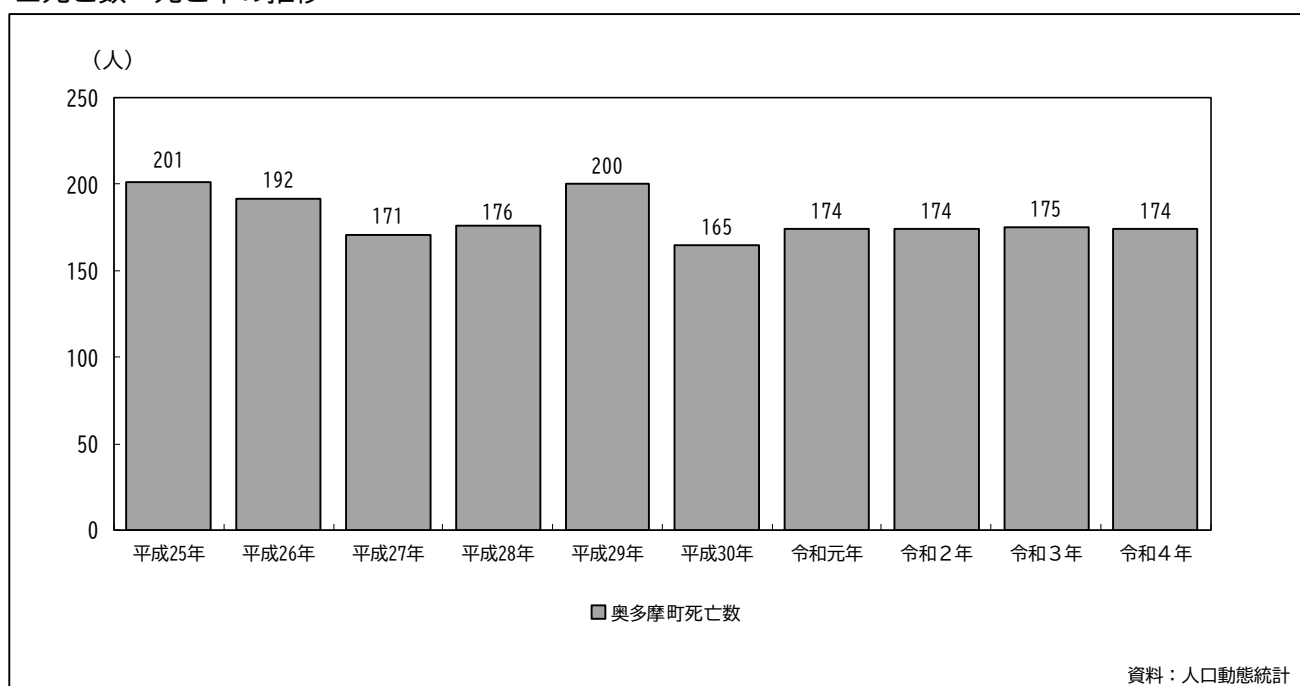
■出生数・出生率の推移



4. 死亡数

死亡数は、令和元年から横ばいとなっており、令和4年は174人となっています。

■死亡数・死亡率の推移

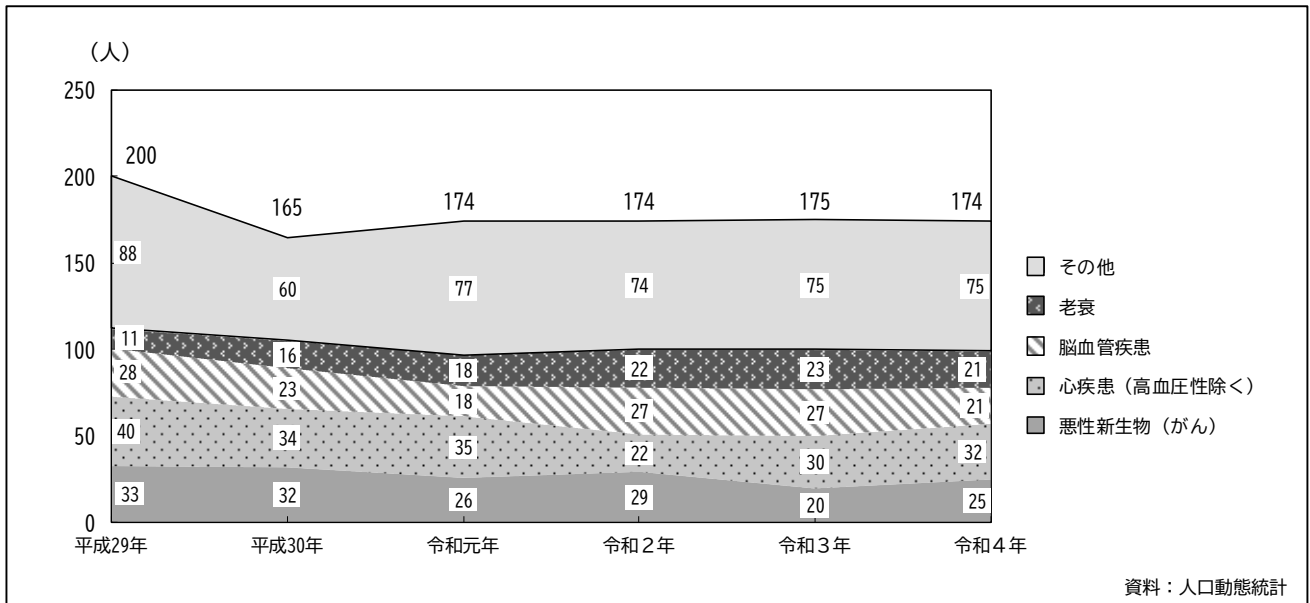


5. 主な死因別内訳

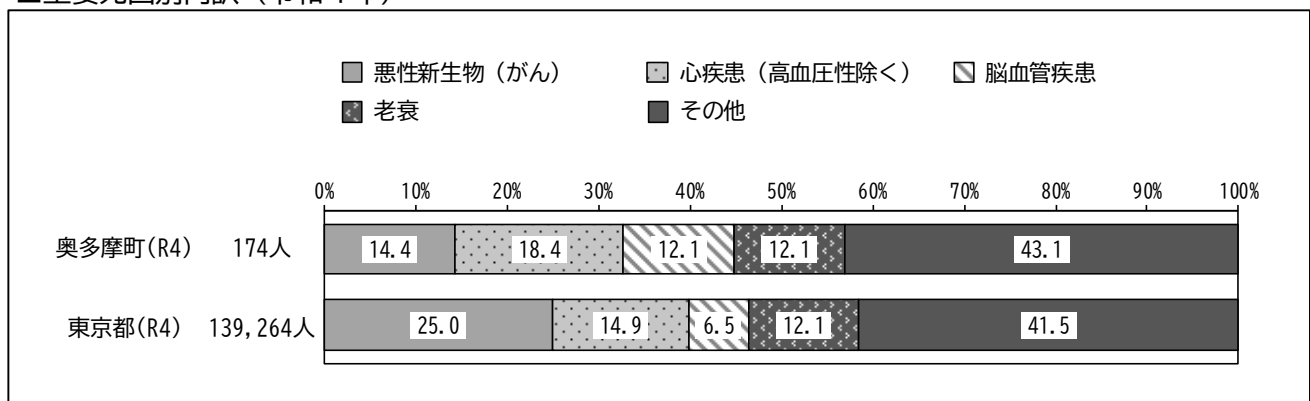
主要死因別死亡数は、令和2年に「悪性新生物（がん）」が最も多くなっていますが、それ以外の年はいずれも「心疾患（高血圧性除く）」が30人以上で最も多くなっています。

令和4年の内訳は、第1位が「心疾患（高血圧性除く）」、第2位が「悪性新生物（がん）」、第3位が「脳血管疾患」と「老衰」の順となっており、生活習慣病である「心疾患（高血圧性除く）」、「悪性新生物（がん）」、「脳血管疾患」で4割半ばを占めています。その内訳を東京都と比較すると、本町は「心疾患（高血圧性除く）」と「脳血管疾患」が上回っています。

■主要死因別死亡数の推移



■主要死因別内訳（令和4年）



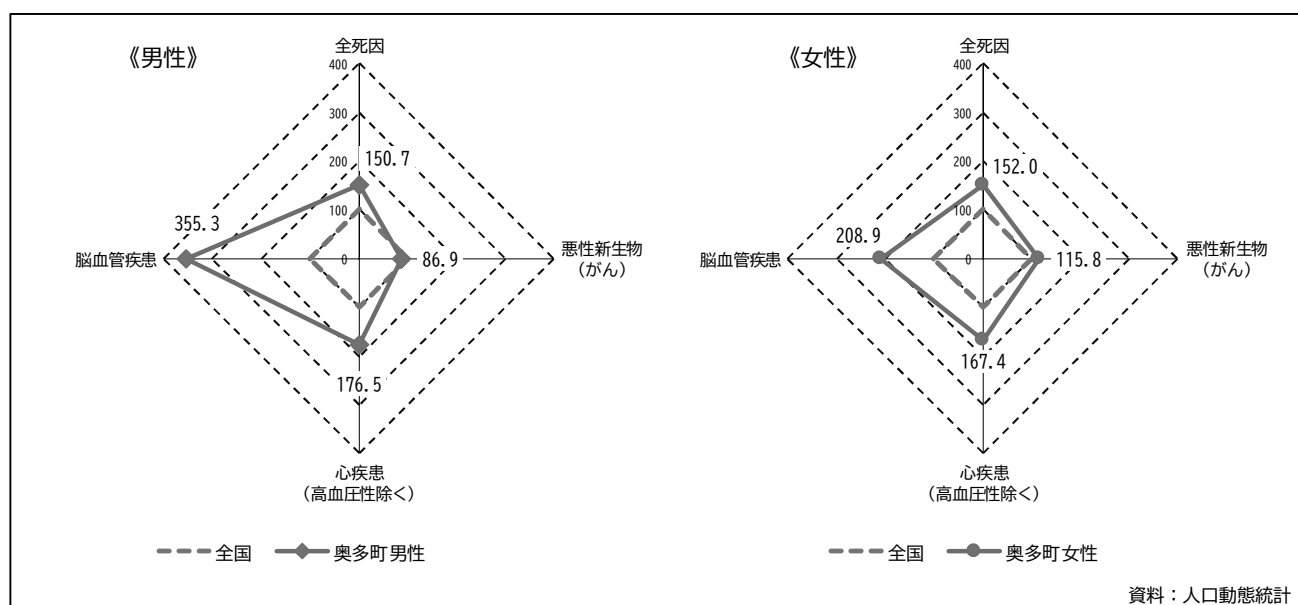
6. 標準化死亡比

国を 100 とした標準化死亡比をみると、男性の「悪性新生物（がん）」が全国基準値（100.0）を下回っていますが、それ以外の死因はすべて全国基準値を上回っています。特に「脳血管疾患」は男性（355.3）で全国の 3.5 倍以上、女性（208.9）で 2 倍以上の標準死亡比となっています。

■標準化死亡比（平成 30 年～令和 4 年）

		全死因	悪性新生物（がん）	心疾患（高血圧性除く）	脳血管疾患
全国		100.0	100.0	100.0	100.0
奥多摩町	男性	150.7	86.9	176.5	355.3
	女性	152.0	115.8	167.4	208.9

資料：人口動態統計



7. 生活習慣病の医療費

令和4年度の生活習慣病医療費の状況をみると、医療費上位の疾病は「がん」(5,566万円)、「精神」(4,710万円)、「筋・骨格」(3,457万円)、「糖尿病」(2,070万円)、「高血圧症」(1,482万円)の順になっています。

■生活習慣病等疾病別医療費統計（入外合計）（令和4年度）

疾病分類	医療費(円)	構成比(%)	順位	レセプト 件数(件)	構成比(%)	順位	レセプト 一件当たりの 医療費(円)	順位
糖尿病	20,701,200	4.4%	4	754	7.4%	3	27,455	9
高血圧症	14,820,230	3.2%	5	1,104	10.8%	1	13,424	12
脂質異常症	9,504,880	2.0%	7	684	6.7%	5	13,896	11
高尿酸血症	235,320	0.1%	12	24	0.2%	9	9,805	13
脂肪肝	145,980	0.0%	13	6	0.1%	12	24,330	10
動脈硬化症	3,738,770	0.8%	9	5	0.0%	13	747,754	2
脳出血	14,036,960	3.0%	6	17	0.2%	10	825,704	1
脳梗塞	3,248,380	0.7%	10	33	0.3%	8	98,436	5
狭心症	4,541,350	1.0%	8	83	0.8%	7	54,715	7
心筋梗塞	1,895,910	0.4%	11	13	0.1%	11	145,839	4
がん	55,664,240	11.9%	1	380	3.7%	6	146,485	3
筋・骨格	34,574,530	7.4%	3	904	8.9%	2	38,246	8
精神	47,105,240	10.0%	2	732	7.2%	4	64,351	6
その他（上記以外のもの）	259,334,020	55.2%		5,474	53.6%		47,376	
合計	469,547,010			10,213			45,975	

資料：奥多摩町国民健康保険第3期データヘルス計画及び第4期特定健康診査等実施計画

8. 特定健康診査・特定保健指導

「特定健康診査」の受診率は令和2年度から5割を超えており、国・東京都を上回っています。「特定保健指導」の実施率については、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、令和2～3年度は実施できませんでしたが、令和4年度からは再開しています。

■特定健康診査受診率・特定保健指導実施率及び目標値

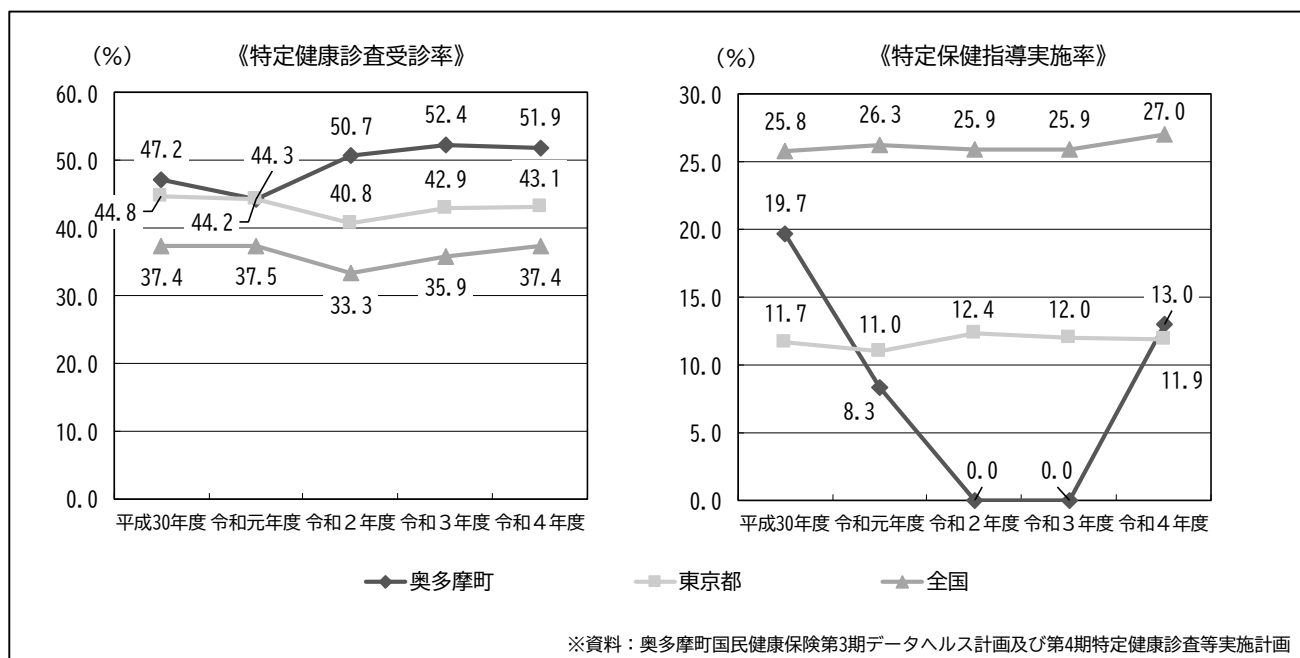
項 目	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
特定健康診査受診率※ (目標値)	47.2% (45.0%)	44.3% (48.0%)	50.7% (51.0%)	52.4% (54.0%)	51.9% (57.0%)
特定保健指導実施率※ (目標値)	19.7% (31.0%)	8.3% (37.0%)	0.0% (43.0%)	0.0% (48.0%)	13.0% (54.0%)

資料：奥多摩町国民健康保険第3期データヘルス計画及び第4期特定健康診査等実施計画

() 内は、『奥多摩町第4期特定健康診査等実施計画』における目標値

※特定健康診査受診率…特定健康診査対象者に対する特定健康診査受診者数の割合

※特定保健指導実施率…特定保健指導対象者に対する特定保健指導実施者の割合



■特定健康診査対象者・受診者及び特定保健指導対象者・利用者

項 目	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
特定健康診査対象者数※ (見込)	1,341人 (1,318人)	1,275人 (1,252人)	1,146人 (1,195人)	1,108人 (1,141人)	1,013人 (1,088人)
特定健康診査受診者数 (見込)	633人 (593人)	565人 (600人)	581人 (609人)	581人 (616人)	526人 (620人)
特定保健指導対象者数 (見込)	66人 (65人)	72人 (66人)	70人 (67人)	70人 (67人)	169人 (67人)
特定保健指導利用者数 (見込)	13人 (20人)	6人 (24人)	0人 (28人)	0人 (32人)	22人 (35人)

資料：奥多摩町国民健康保険第3期データヘルス計画及び第4期特定健康診査等実施計画

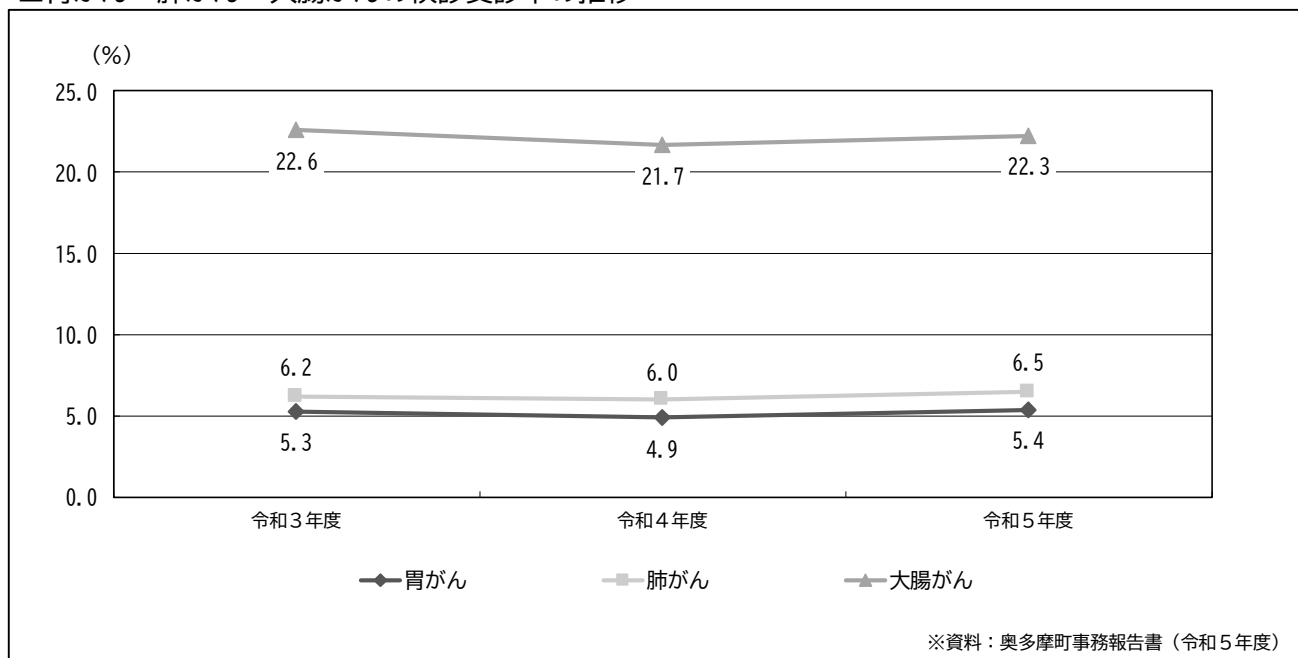
() 内は、『第3期奥多摩町国民健康保険特定健康診査等実施計画』における見込み数

※特定健康診査対象者…40歳から74歳までの国民健康保険加入者（被保険者）

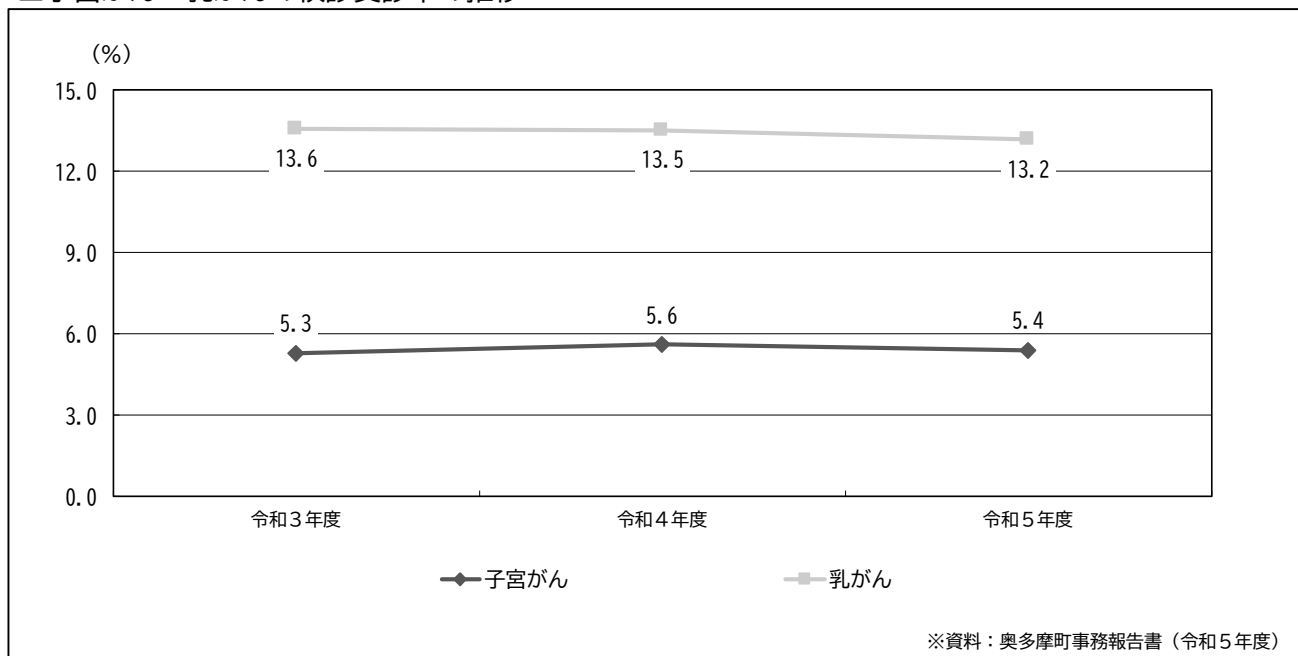
9. がん検診

がん検診の受診率は、「大腸がん」検診の受診率が最も高く 20%強で推移しており、「乳がん」検診が 13%台で推移しています。それ以外のがん検診受診率は、各年度で 5 %前後となっており、年度ごとに変動はあまりみられません。

■胃がん・肺がん・大腸がんの検診受診率の推移



■子宮がん・乳がんの検診受診率の推移

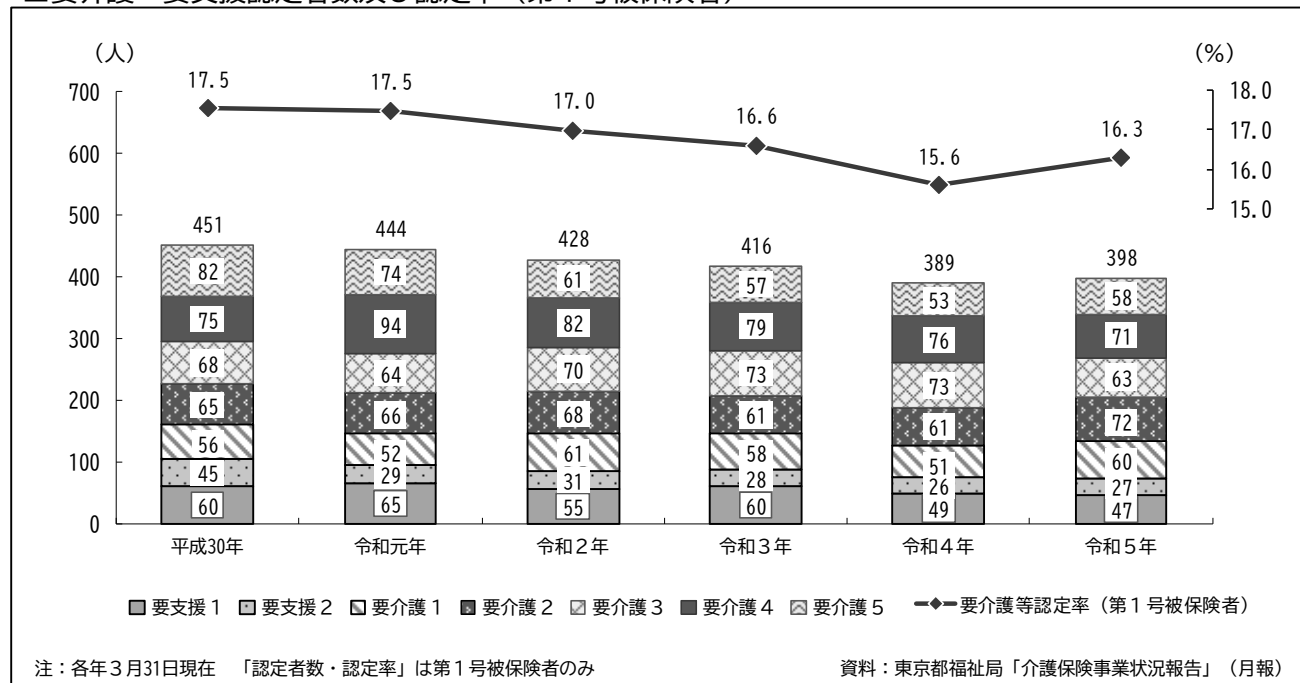


10. 介護の認定状況

要介護・要支援認定者の第1号被保険者（65歳以上）は、平成30年から令和4年にかけて減少傾向にありましたが、令和5年は398人とやや増加しています。認定率も第1号被保険者に合わせて減少傾向にありましたが、令和5年には16.3%と上昇しています。

また、認定者の中では「要介護2」と「要介護4」が70人を超えて多くなっています。

■要介護・要支援認定者数及び認定率（第1号被保険者）



■要介護・要支援認定者数（令和5年度）

単位：人

	要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5	計
第1号被保険者	47	27	60	72	63	71	58	398
65歳から74歳	8	4	4	6	2	2	5	31
75歳以上	39	23	56	66	61	69	53	367
第2号被保険者	0	1	1	0	2	1	0	5
総数	47	28	61	72	65	72	58	403
構成比（%）	11.7	6.9	15.1	17.9	16.1	17.9	14.4	100.0

注：各年3月31日現在

資料：東京都福祉局「介護保険事業状況報告」（月報）

2 町民アンケート調査結果からの主な現状等

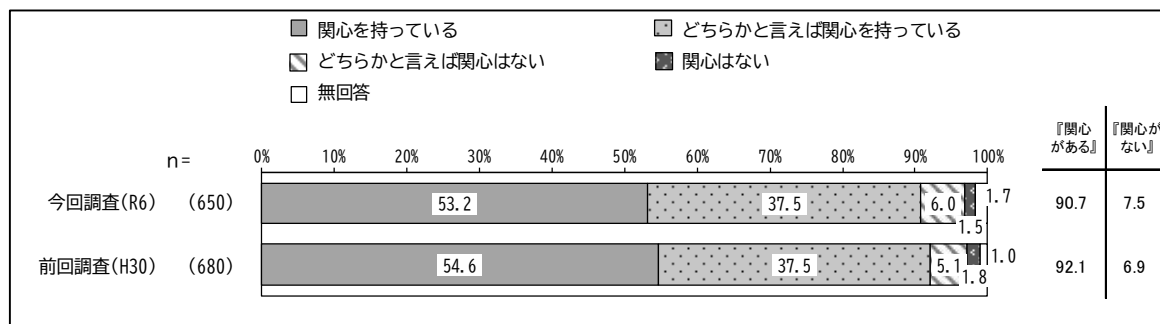
1. 調査の概要

本計画の策定にあたって、町民の方々を対象に、令和6年9～10月にアンケート調査を実施しました。その調査の概要は次のとおりです。

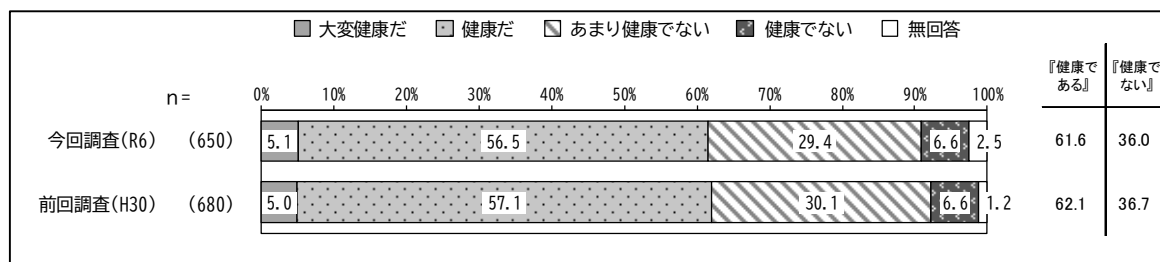
(1) 対象者	16歳以上の町民
(2) 対象者数	1,500人
(3) 抽出方法	無作為抽出
(4) 調査方法	郵送による配付、回収
(5) 実施時期	2024（令和6）年 9月20日～10月10日
(6) 回収結果	・有効回収数……650票 ・有効回収率……43.3%

2. 健康に関する関心や健康意識

日頃から自分の健康に関心を持っているかについては、「関心を持っている」と「どちらかと言えば関心を持っている」を合わせた『関心がある』が9割を占めており、前回調査とあまり差はありません。

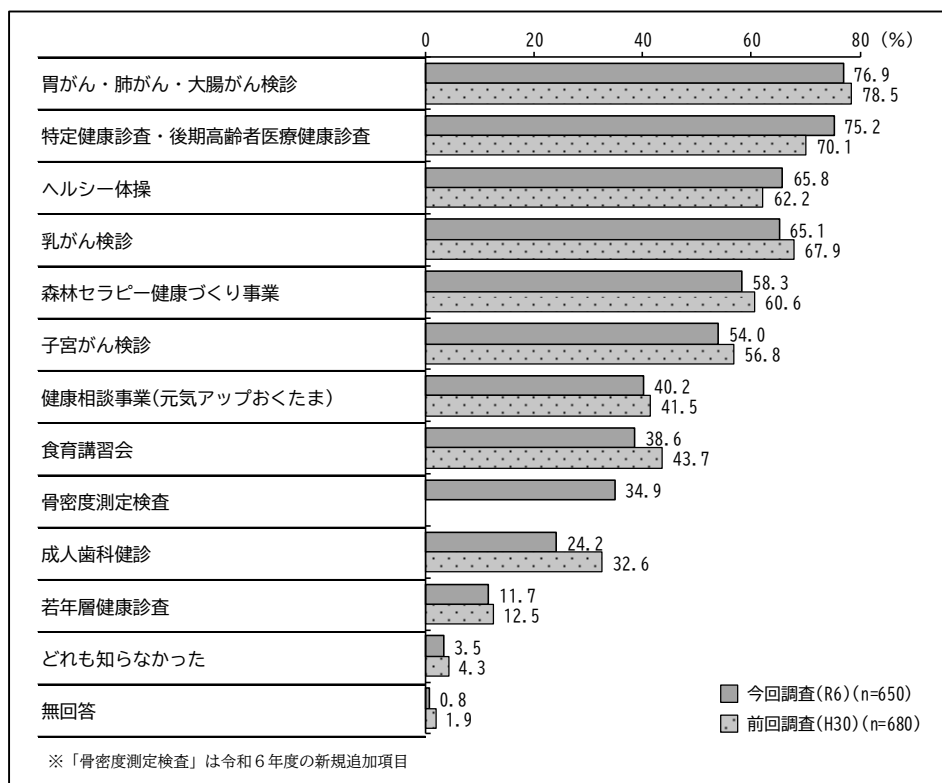


日頃の自分の健康状況について、「大変健康だ」と「健康だ」を合わせた『健康である』が6割を超えており、前回調査とあまり差はありません。



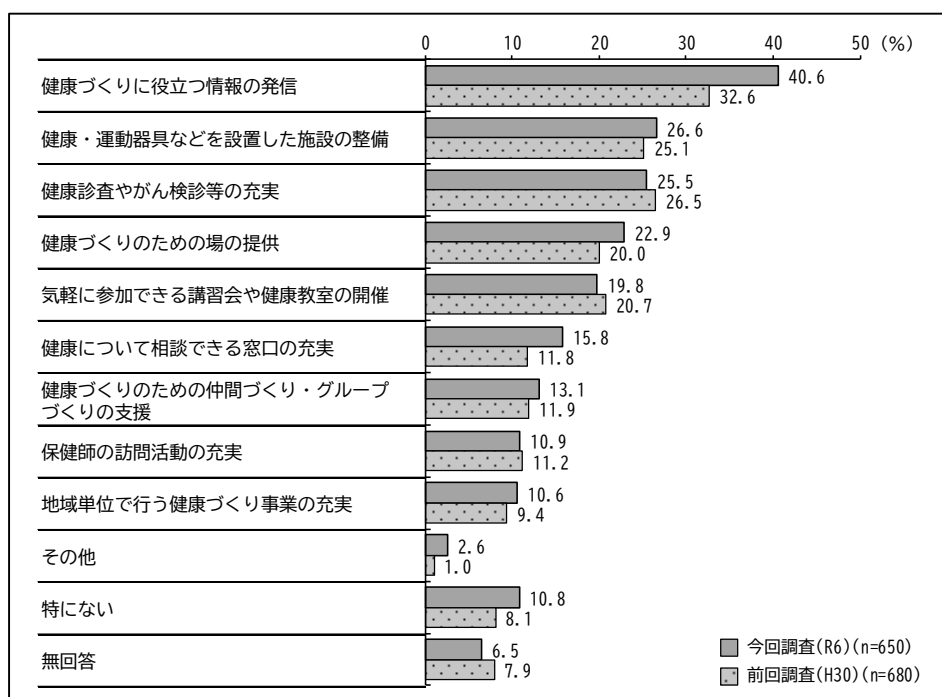
3. 町の事業について

本町の事業の認知状況に関して、「胃がん・肺がん・大腸がん検診」と「特定健康診査・後期高齢者医療健康診査」が7割半ばを超えて、認知度が高くなっています。



町民の健康づくりのために町が実施すべきだと思う事業としては、「健康づくりに役立つ情報の発信」が4割で最も高く、「健康・運動器具などを設置した施設の整備」と「健康診査やがん検診等の充実」が2割半ば程度で続いています。

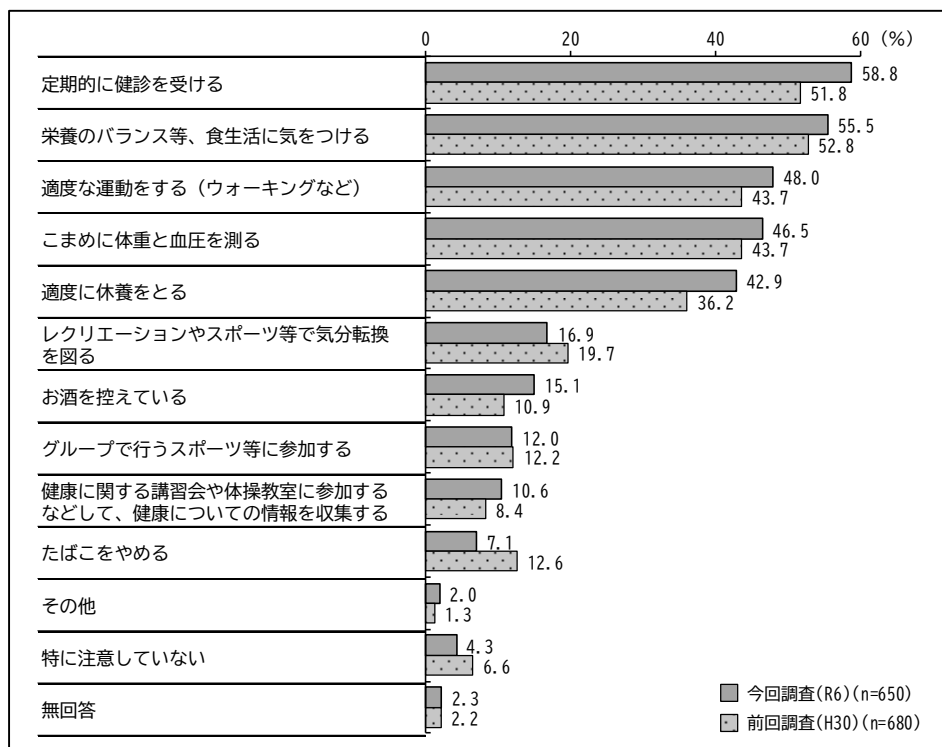
前回調査よりも「健康づくりに役立つ情報の発信」や「健康について相談できる窓口の充実」といった健康づくりについての情報や相談の要望が増加しています。



4. 健康のため注意していること

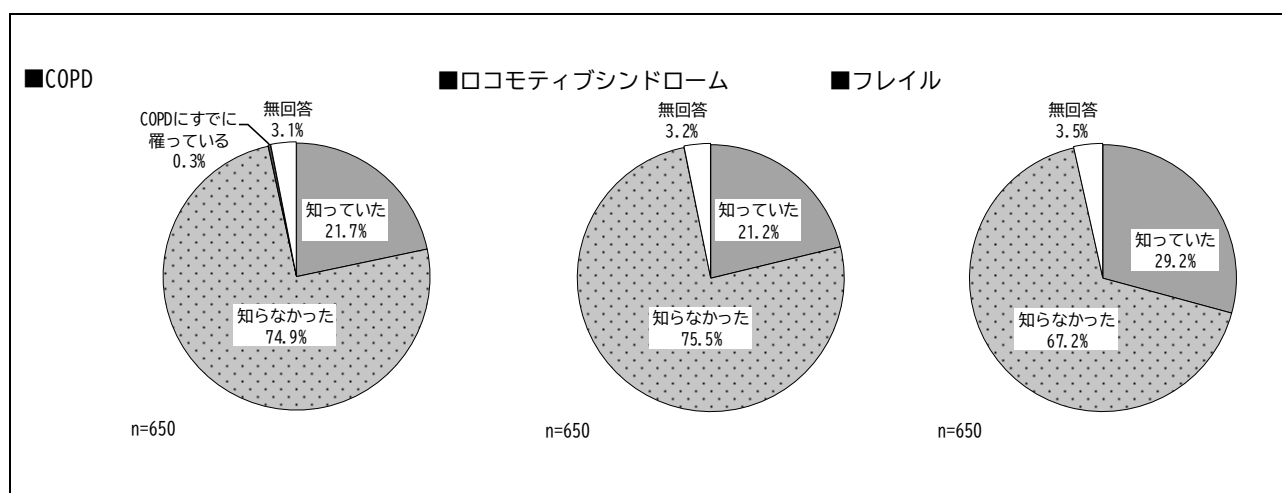
日頃、健康のために注意していることは、「定期的に健診を受ける」と「栄養のバランス等、食生活に気をつける」が5割半ばを超えて高くなっています。

上位5項目は前回調査よりも増加しており、特に「定期的に健診を受ける」や「適度に休養をとる」の増加幅が大きくなっています。



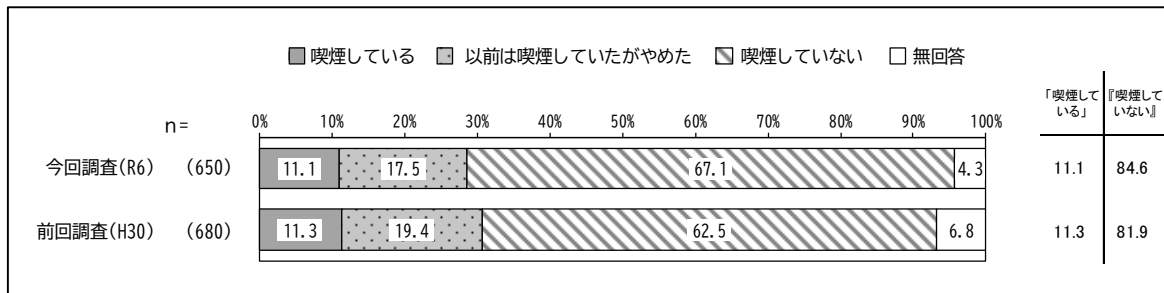
5. 用語の認知度

健康・健康づくりに関連のある用語「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」、「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」、「フレイル」の認知状況については、「知っていた」の割合が2割台となっており、今後も継続して周知に努めることの必要性がうかがえます。

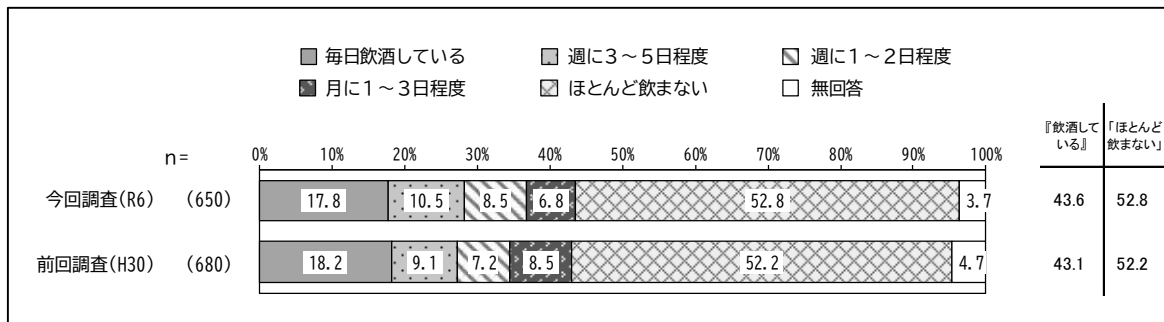


6. 喫煙・飲酒の状況

習慣的な喫煙状況について、「喫煙している」が1割強を占めています。一方、「以前は喫煙していたがやめた」と「喫煙していない」を合わせた『喫煙していない』が8割半ば近くを占めています。前回調査から「喫煙している」割合は変化ありません。

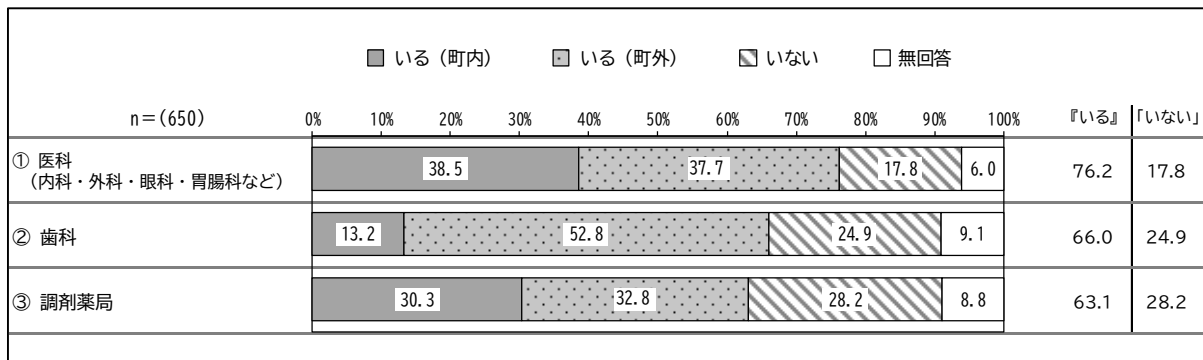


飲酒の状況について、「毎日飲酒している」、「週に3～5日程度」、「週に1～2日程度」、「月に1～3日程度」を合わせた『飲酒している』は4割を超えており、一方で「ほとんど飲まない」は5割を超えていますが、前回調査とあまり差はありません。



7. かかりつけ医等の状況

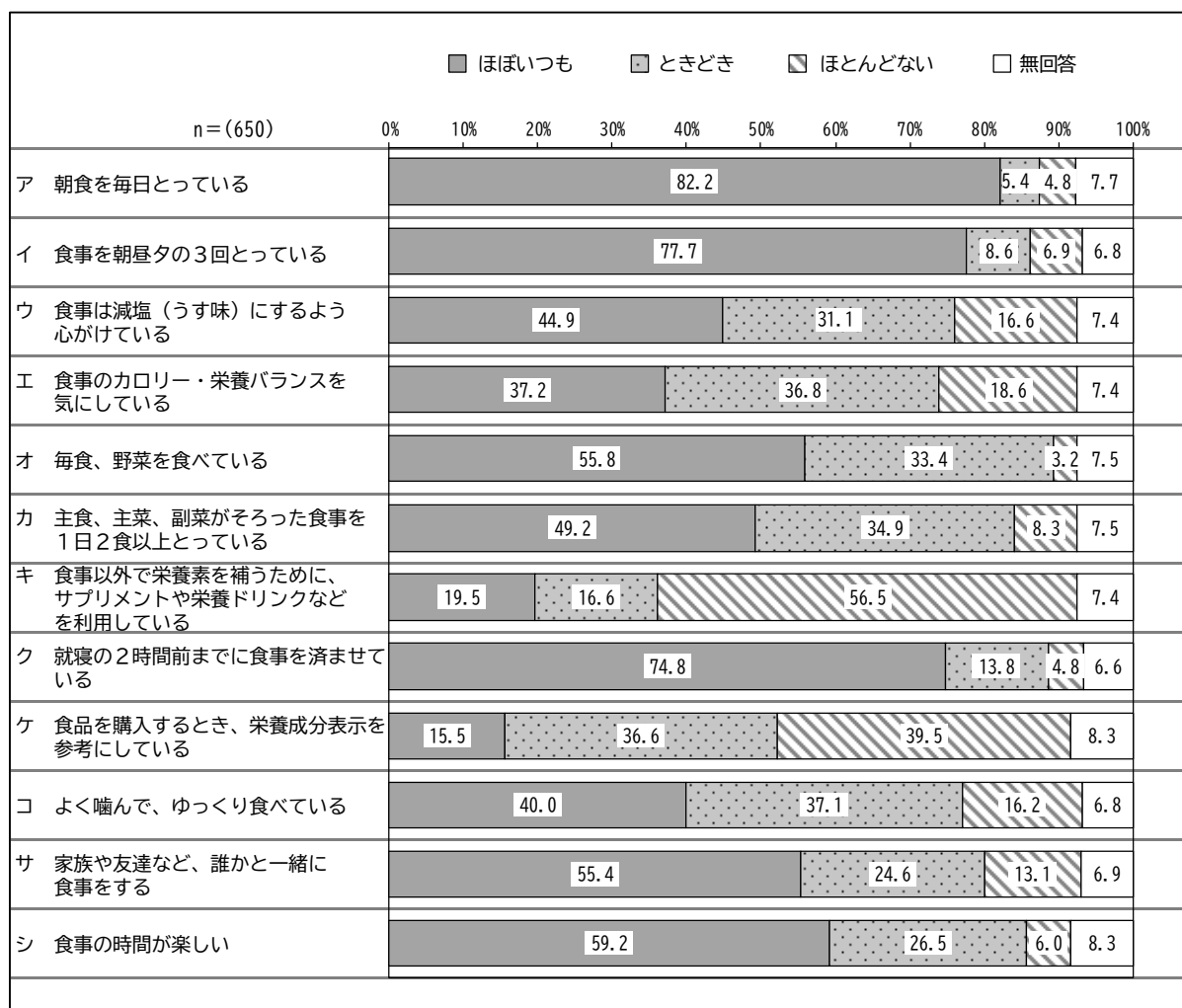
かかりつけの医師などについて、町内・外を合わせた『いる』の割合は、〔① 医科〕が76.2%、〔② 歯科〕が66.0%、〔③ 調剤薬局〕が63.1%といずれも6割を超えています。しかし、「いる（町内）」に限定してみると、歯科は1割強で最も少なくなっています。



8. 食生活の状況

食生活の状況について、「ほぼいつも」は〔ア 朝食を毎日とっている〕が8割を超えて最も高く、〔イ 食事を朝昼夕の3回とっている〕と〔ク 就寝の2時間前までに食事を済ませている〕は7割台と高く、次いで〔オ 毎食、野菜を食べている〕、〔サ 家族や友達など、誰かと一緒に食事をする〕、〔シ 食事の時間が楽しい〕は5割半ばを超えています。

一方、「ほとんどない」は〔キ 食事以外で栄養素を補うために、サプリメントや栄養ドリンクなどを利用している〕が5割半ばを超えて最も高く、〔ケ 食品を購入するとき、栄養成分表示を参考にしている〕も4割近くで高くなっています。



3 町の健康課題と食育の課題

1. 健康関連分野の課題

本町では人口・世帯数がともに減少しています。また、子どもの数はあまり減少していませんが、生産年齢人口が大きく減少しており、その結果高齢化率が上昇しています。高齢層では要支援・要介護認定率はここ数年低下傾向にありましたが、令和5年度に上昇しており、その改善・緩和を図る観点からも、町民の健康寿命延伸のための健康づくりの取り組みの重要性が増しています。

また、高齢者に対しては、「ロコモティブシンドローム」や「フレイル」の対策により、心身状況の悪化を防ぐ取り組みが引き続き重要になっています。

アンケート調査の結果では、日頃から自分の健康に『関心を持っている』割合は9割を超えており、30歳代以下の若年層でも8割半ばが健康に『関心を持っている』と答えています。

また、自分が『健康である』思っている方は6割を超えている一方で、『健康でない』と思っている方はどの年代も3割台となっています。アンケート調査では各種設問において、自分の健康に『関心を持っている』方と自分が『健康である』思っている方は、そうでない方よりもポジティブな結果が出ており、健康づくりに関心を持ってもらい、自身の健康が良好であると自覚できるよう、目指していくことが今後の課題となります。

健康づくりのために町が実施すべきだと思う事業に対しては、「健康づくりに役立つ情報の発信」、「健康・運動器具などを設置した施設の整備」、「健康診査やがん検診等の充実」が多くなっています。さらに自由記入式質問の回答では「医療機関の充実」を求める声も多く、運動や情報の活用により町民自身が行っていく健康づくりへの支援と、健診・検診や医療機関の受診等による健康づくりの両輪が必要となります。

高齢化率が上昇する中で、アンケート調査でも75歳以上の「単身世帯」と「配偶者・パートナーのみ」の世帯が7割を占めています。そのような状況では地域の人たちとのつながりがより重要となります。

調査では4割が地域の人たちとの『つながりが弱い』と答えており、「ヘルシー体操」や「森林セラピー健康づくり事業」で運動習慣をつくるとともに、一緒に参加する仲間同士の交流により、地域社会とのつながりを維持できるよう努めていく必要があります。

以下、『健康日本21（第三次）』で示された健康づくりに関するそれぞれの分野ごとに課題を取りまとめます。

【栄養・食生活】

アンケート調査での食生活に関する質問に対して、「食事は減塩（うす味）にするよう心がけている」、「食事のカロリー・栄養バランスを気にする」、「よく噛んでゆっくり食べる」について「ときどき」または「ほとんどない」と回答した方が5割前後を占めており、また、「ほとんどない」との回答が1割半ばを超えています。

本町では「脳血管疾患」や「心疾患」といった循環器疾患による死亡が増えており、適切な栄養バランスや健康な食生活という観点からの健康づくりの取り組みが重要となっています。

【身体活動・運動】

アンケート調査の結果では、健康づくりのための運動量の目安である「1日30分以上の運動を週に2回以上実施し、それを1年以上続けているか」に対して、「していない」という回答が半数を超えています。

運動習慣の重要性やロコモティブシンドロームに関する知識の普及啓発、体操やウォーキングなど運動習慣づくりのための取り組みが必要です。

また、町が実施すべきだと思う健康づくり事業として、「健康・運動器具などを設置した施設の整備」や「健康づくりのための場の提供」が上位にあげられており、運動をしたいときに気軽に行える機会と場の整備・提供が求められています。

【歯と口腔の健康】

アンケート調査の結果では、現在、歯や口腔の健康のために「ときどき歯や歯ぐきを自分で観察する」、「年に1回以上歯石を取ってもらう」、「舌を磨くようにしている」と回答した方の割合がそれぞれ3割未満、「口の体操や唾液腺マッサージをしている」という人は5%程度にとどまっており、歯や口の健康のために「特に何もしていない」という人が1割に達しています。また、1日に歯をみがく回数も2割近くが『1回以下』となっています。

こうしたことから、歯科健診の勧奨を図るとともに、食後の歯磨きや口腔内のケアについて、より一層の周知・啓発に努めていく必要があります。

【睡眠・休養】

令和5年に行った「自殺対策に係る生活状況や心の健康等に関する住民アンケート調査」の結果では、こころの健康を維持するために必要な睡眠が『とれている』割合が8割を超えている一方で、睡眠を『とれていない』割合も1割を超えています。

適度な運動の推進や相談事業の充実により、こころの健康づくりを支援していくが課題としてあげられます。

【喫煙・飲酒】

喫煙については、喫煙により周囲への健康リスクをより周知するとともに、生活習慣病予防のための取り組みとして、喫煙の抑制を働きかけていく必要があります。

飲酒については、「毎日飲酒している」または「週に3～5日程度飲酒している」という方が60歳代の男性で6割近く、70歳以上の男性で5割近くとなっており、他の世代や女性と比較して多くなっています。また、『飲酒している』と回答した方の3割半ばが、「1日の適度な飲酒量」を『日本酒1合以上』としています。

令和6年2月に厚生労働省から出された「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」によると、高血圧や男性の食道がん、女性の出血性脳卒中などの場合は、たとえ少量であっても飲酒自体が発症リスクを上げてしまうとしており、これからはガイドラインを踏まえた飲酒に関する正しい知識の普及・啓発活動を一層進めていくことが重要になります。

2. 食育分野の課題（食に関する交流の推進・食文化の継承等）

アンケート調査において、食育に「関心がある」と答えた方は6割近くを占めており、30歳代以下の女性では8割半ばを超えています。

食品ロス削減のための行動は、「している」と答えた方が6割半ば近くを占めていますが、その中でも食育に「関心がある」人に限っては7割以上が食品ロス削減のための行動を「している」と答えていることから、食品ロス問題を含めた食に関する課題への意識を高めるため、食育を推進していくことが重要となります。

周囲の人たちの食生活について感じていることについて、「毎日決まった時間に食事をしている」、「日頃から主食、主菜、副菜の揃ったバランスの良い食事を心がけている」という項目で「そう思う」との回答が6割を超えて、「そう思わない」「わからない」との回答を大きく上回りました。

しかし、「食に関する正しい知識を学ぶ機会が多い」、「奥多摩で作られた農産物に触れる機会が多い」、「子どもたちが農作業や料理を体験する機会が多い」という項目については、「そう思わない」という方が3割前後と、「そう思う」を上回っています。

挙げられた選択肢の事項以外で食生活について感じていることを尋ねたところ、「糖質や脂質の取り過ぎ、塩分の取り過ぎとかを気にして生活習慣病のリスクを高めないようにしている」、「野菜はなるべくバランス良く、色々な物を食べるように体に良い物に気を付けるように心がけています」といったような、栄養バランスや身体に気を使った食事をするように心がけているという意見が多く、食の見直しから健康づくりを進めていくことが、住民の健康増進につながると考えられます。

第 3 章

第 3 期奥多摩町健康増進計画・食育推進計画の評価

1 評価の方法

1. 評価の方法

第3期奥多摩町健康増進計画・食育推進計画の評価にあたって、各目標指標に対し、平成30年度の基準値と各種統計データやアンケート調査等から得られる直近の実績値を比較し、以下の判定基準を用いて目標達成度を評価しました。

評 価	目標達成度	判定基準
◎	達成	達成率 100 以上
○	改善	達成率 5～99
△	横ばい	達成率 ±5未満
×	未達成	達成率 -5以下

■達成率の算出方法

$$\text{達成率(\%)} = \frac{(\text{基準値の数値} - \text{現状値})}{(\text{基準値の数値} - \text{目標値})} \times 100$$

1. 重点目標の評価

重点目標である『総合的な健康づくり～「健康寿命」の延伸』の目標として、65歳健康寿命は、女性では65歳健康寿命Aは目標を達成しており、65歳健康寿命Bもほぼ達成しています。男性では、健康寿命はA・Bともに微増で改善していますが、目標にはまだ届いていない状況です。

■目標の達成状況

項 目	基準値 (平成28年度)	目標値	実績値 (令和4年度)	評 価
65歳健康寿命A(男性)	80.33歳	83歳	80.80歳	○
65歳健康寿命A(女性)	84.42歳	85歳	85.45歳	◎
65歳健康寿命B(男性)	79.76歳	82歳	80.19歳	○
65歳健康寿命B(女性)	83.07歳	84歳	83.99歳	○

*東京都保健所長会方式による

*目標値は、第5期奥多摩町長期総合計画における指標

◇「65歳健康寿命」(東京保健所長会方式)

現在 65 歳の人が何らかの障害のために要介護・要支援認定（「要支援1」または「要介護2」の認定）を受けるまでの状態を“健康”と考え、その障害のために認定を受ける年齢を平均的に表したものです。（65歳健康寿命＝65（歳）＋65歳平均自立期間（年））

東京都では、現在、要介護2以上（「65歳健康寿命A」）、要支援1以上（「65歳健康寿命B」）の2つのパターンで「健康寿命」を算出しています。なお、「要介護2」、「要支援1」の状態の目安は、下記のようになっています。

〈要介護2〉・身だしなみや居室の掃除などの身のまわりの世話の全般に何らかの介助（見守りや手助け）を必要とする。

- ・立ち上がりや片足での立位保持などの複雑な動作に何らかの支えを必要とする。
- ・歩行や両足での立位保持などの移動の動作に何らかの支えを必要とする。
- ・排せつや食事に何らかの介助を必要とすることがある。
- ・混乱や理解低下がみられることがある。

〈要支援1〉・居室の掃除や身のまわりの世話の一部に何らかの介助を必要とする。

- ・立ち上がりや片足での立位保持などの複雑な動作に何らかの支えを必要とすることがある。
- ・排せつや食事はほとんど自分ひとりでできる。

2. 第3期健康増進計画の評価

1. 健康づくりの意識の啓発

「健康の自己管理意識の普及・啓発」の満足度は改善しています。

■目標の達成状況

項 目	基準値 (平成 25 年度)	目標値	実績値 (令和 6 年度)	評 価
「健康の自己管理意識の普及・啓発」の満足度	63.0%	80.0%	73.8%	○

*基準値・実績値「奥多摩町まちづくり住民アンケート」(平成 25 年度、令和 6 年度)

2. 「食」と「運動」を中心とする健康な生活習慣づくり

①栄養バランスの取れた食生活に関する知識の普及

「食」については、「朝食をいつも摂る人の割合」が改善していますが、「栄養バランスやカロリーを日常的に意識する人の割合」が横ばいになっており、それ以外は基準値を下回っています。

■目標の達成状況

項 目	基準値 (平成 30 年度)	目標値	実績値 (令和 6 年度)	評 価
朝食をいつも摂る人の割合	88.5%	維持	82.2%	×
栄養バランスやカロリーを日常的に意識する人の割合	37.4%	50.0%	37.2%	△
食事を減塩にするよういつも心がけている人の割合	46.2%	60.0%	44.9%	×
毎食、野菜を食べる人の割合	68.8%	80.0%	55.8%	×
主食、主菜、副菜がすべてそろった食事を、ほぼ毎日2食以上摂る人の割合	60.0%	70.0%	49.2%	×

*基準値・実績値「奥多摩町保健・健康づくり等に関する町民意識調査」(平成 30 年度、令和 6 年度)

②適切な運動に関する知識の普及と体験の場づくり

「運動」については、男女ともに基準値から改善しており、特に男性は目標を達成しています。

■目標の達成状況

項 目	基準値 (平成 30 年度)	目標値	実績値 (令和 6 年度)	評 価
「運動習慣」のある人の割合(男性)	46.5%	50.0%	50.8%	◎
「運動習慣」のある人の割合(女性)	34.8%	50.0%	40.8%	○

*基準値・実績値「奥多摩町保健・健康づくり等に関する町民意識調査」(平成 30 年度、令和 6 年度)

③歯と口に関する知識の普及

「歯の健康」について、いずれの項目も改善してします。

■目標の達成状況

項 目	基準値 (平成 30 年度)	目標値	実績値 (令和 6 年度)	評 価
1日1回5分以上歯磨きをする人の割合	37.8%	40.0%	38.6%	○
年に1回以上歯石を取ってもらう人の割合	22.2%	40.0%	29.8%	○
年に1回以上歯科健診を受けている人の割合	27.8%	40.0%	32.8%	○

*基準値・実績値「奥多摩町保健・健康づくり等に関する町民意識調査」(平成 30 年度、令和 6 年度)

④心と身体の健康に関する知識の普及

「睡眠による休養」については、改善しています。

「飲酒」については、60 歳代男性の「毎日飲酒している人の割合」を下げる目標は達成しており、70 歳以上男性「毎日飲酒している人の割合」も改善しています。一方、「1 日の適度な飲酒量」の知識は男女ともに横ばいとなっています。

■目標の達成状況

項 目	基準値 (平成 30 年度)	目標値	実績値 (令和 6 年度)	評 価
睡眠による休養を十分とれていない人の割合	18.2%	10.0%	13.9% (R5)	○
毎日飲酒している人の割合 (60 歳代男性)	42.0%	30.0%	25.4%	◎
毎日飲酒している人の割合 (70 歳以上男性)	37.9%	25.0%	33.5%	○
「1日の適度な飲酒量」の知識を持っている人の割合(男性)	41.3%	50.0%	38.5%	△
「1日の適度な飲酒量」の知識を持っている人の割合(女性)	34.5%	40.0%	33.5%	△

*基準値・実績値「奥多摩町保健・健康づくり等に関する町民意識調査」(平成 30 年度、令和 6 年度)

*「睡眠による休養を十分とれていない人の割合」の実績値は「自殺対策に係る生活状況や心の健康等に関する住民アンケート調査」(令和 5 年度)

3. 健（検）診受診率の向上

「がん検診受診率」について、「大腸がん」が目標を達成し、「乳がん」が横ばいとなっていますが、それ以外の実績は未達成と悪化しています。

■目標の達成状況

項 目		基準値 (平成 29 年度)	目標値	実績値 (令和 5 年度)	評 価
がん検診受診率	胃がん	6.0%	6.6%以上	5.4%	×
	大腸がん	17.8%	19.6%以上	22.3%	◎
	肺がん	6.9%	7.6%以上	6.5%	×
	子宮がん	5.6%	6.2%以上	5.4%	×
	乳がん	13.2%	14.5%以上	13.2%	△

*実績値「奥多摩町事務報告書」（令和 5 年度）

3. 第3期食育推進計画の評価

1. 生涯にわたる健康的な食生活の普及

第3期健康増進計画『「食」と「運動」を中心とする健康な生活習慣づくり』①栄養バランスの取れた食生活に関する知識の普及の再掲。

■目標の達成状況（再掲）

項 目	基準値 (平成 30 年度)	目標値	実績値 (令和 6 年度)	評 価
朝食をいつも摂る人の割合	88.5%	維持	82.2%	×
栄養バランスやカロリーを日常的に意識する人の割合	37.4%	50.0%	37.2%	△
食事を減塩にするよういつも心がけている人の割合	46.2%	60.0%	44.9%	×
毎食、野菜を食べる人の割合	68.8%	80.0%	55.8%	×
主食、主菜、副菜がすべてそろった食事を、ほぼ毎日2食以上摂る人の割合	60.0%	70.0%	49.2%	×

*基準値・実績値「奥多摩町保健・健康づくり等に関する町民意識調査」（平成 30 年度、令和 6 年度）

2. 体験型食育と地産地消の拡大

「おくたま海沢ふれあい農園利用者数」について、新型コロナウイルス感染症拡大の影響からまだ回復したとはいえ、平成 29 年度の基準値を大きく下回っています。

■目標の達成状況

項 目	基準値 (平成 29 年度)	目標値	実績値 (令和 5 年度)	評 価
おくたま海沢ふれあい農園利用者数	7,370 人	7,500 人	5,303 人	×

第4章

計画の基本的な考え方

1 計画の基本理念

■基本理念

『第6期奥多摩町長期総合計画』では、「3. 基本構想」の中で、「一人ひとり」を大切に、想いをもってまちづくりを進めていく」ことをまちの将来像として示しています。

また、令和2年度に策定した『奥多摩町地域保健福祉計画』では、基本理念を「一人ひとりがささえあい みんなでつくるまち 奥多摩」、基本目標の一つを「心身ともに豊かな生活をめざして」とし、前計画の基本理念を踏襲しています。

一方、『第3期奥多摩町健康増進計画・食育推進計画』では、計画の基本理念を「一人ひとりが主役になってこころとからだの健康づくりに取り組む元気なまち」と定め、さまざまな取り組みを進めてきました。

以上のことを踏まえて、本計画の基本理念を前計画から継承し、

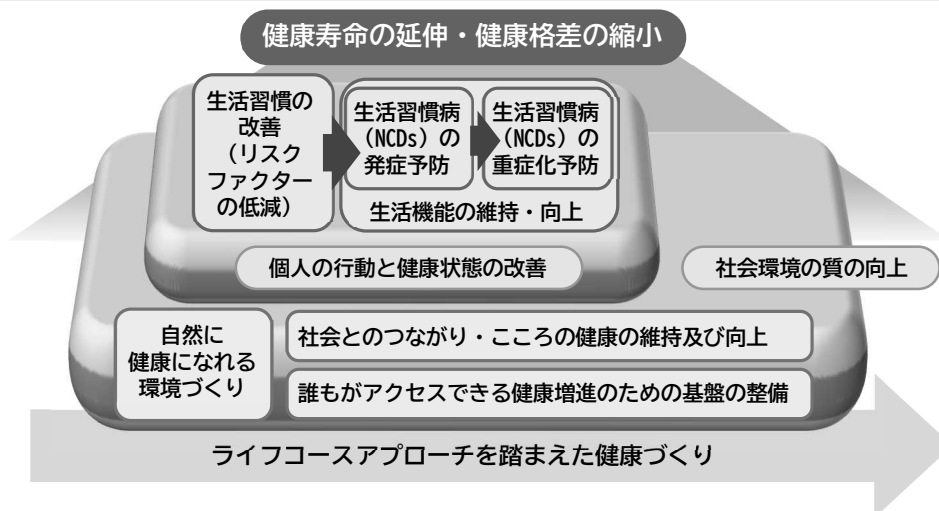
**一人ひとりが主役になって
こころとからだの健康づくりに
取り組む元気なまち**

として、町の自然や地域資源を有効活用しながら「誰一人取り残さない」健康づくり・食育の計画を推進していきます。

◇健康日本 21（第三次）のイメージ図

国の「健康日本 21（第三次）」では、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を実現するため、健康寿命の延伸及び健康格差の縮小を目指し、①個人の行動と健康状態の改善、②社会環境の質の向上、③ライフコースアプローチ（胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり）を踏まえた健康づくりに取り組んでいます。

本計画でも、この「健康日本 21（第三次）」の基本的な方向を考慮して策定しています。



2 計画の展開（体系図）

■体系図

基本理念

一人ひとりが主役になって
こころとからだの健康づくりに取り組む
元気なまち

重点目標

総合的な健康づくり～「健康寿命」の延伸・健康格差の縮小

健康増進計画(第4期)

基本目標

- 1 健康づくりの意識の啓発と環境づくり
- 2 「食」と「運動」を中心とする健康な生活習慣づくり
 - (1) 食生活
 - (2) 運動
 - (3) 歯と口腔
 - (4) 心と身体の健康
- 3 生活習慣病対策の推進
 - (1) 健(検)診受診率の向上
 - (2) 生活習慣病(NCDs) 予防の推進
 - (3) 女性の健康支援

食育推進計画(第4期)

基本目標

- 1 食育の普及と地域活動への支援
- 2 生涯にわたる健康的な食生活の推進
- 3 体験型食育と地産地消の拡大
 - (1) 地産地消の推進
 - (2) 生産者との交流の促進・農業機会の拡充

3 計画の数値目標（重点目標）

■重点目標

本町では、町に暮らすすべての人々が、何歳になっても健康で、地域の中で生き生きと暮らし続けることができるよう、生活習慣の見直しや運動習慣の確立（「健康増進計画」）、食事や口腔ケアを通じた食生活の見直し（「食育推進計画」）等による健康な生活づくりの各種事業を通じて町民の「健康づくり」を支援・促進し、健康寿命の延伸をめざすために、『総合的な健康づくり～「健康寿命」の延伸・健康格差の縮小』を重点目標とします。

《重点目標》

総合的な健康づくり～ 「健康寿命」の延伸・健康格差の縮小

数値目標

項 目	基準値 (平成 28 年度)	実績値 (令和 4 年度)	目標値
65 歳健康寿命A(男性)	80.33 歳	80.80 歳	82 歳
65 歳健康寿命A(女性)	84.42 歳	85.45 歳	86 歳
65 歳健康寿命B(男性)	79.76 歳	80.19 歳	81 歳
65 歳健康寿命B(女性)	83.07 歳	83.99 歳	84 歳

*東京都保健所長会方式による

*東京都の令和4年度の健康寿命を参照

第 5 章

健康増進計画（第4期）

1 基本目標

■基本目標

次の3つを「健康増進計画」の基本目標に定め、具体的な施策の展開を図ります。

基本目標 1 健康づくりの意識の啓発と環境づくり

健康づくりの基本理念を実現するため、町民一人ひとりが生涯を通じて「自分の健康は自らづくり・守る」という意識と力を身に付けることをめざすとともに、町民一人ひとりが自然と健康づくりに励めるような環境の整備に努めます。

基本目標 2 「食」と「運動」を中心とする健康な生活習慣づくり

健康づくりの取り組みは、日頃の生活の中で継続し、習慣となることが成功への鍵であることから、町民一人ひとりが日常生活のなかで健康な食生活を送り、適度な運動を取り入れ、生きがいを持つことなどにより健康な生活習慣をつくっていくことをめざします。

基本目標 3 生活習慣病対策の推進

健（検）診体制等の充実・強化に努めるほか、20歳～74歳の町民を対象とする「成人歯科健康診査」（歯周疾患検診）や40歳以上の女性を対象とする「骨密度測定検査」などの、従来の各種健（検）診も含め積極的に受診を促していきます。また、がんや糖尿病、メタボリックシンドローム等の生活習慣病を予防するための積極的な取り組みを行っていきます。

2 計画の具体的内容

1. 健康づくりの意識の啓発と環境づくり

現状と課題

町民一人ひとりが心身ともに健やかな生活を送るためには、「自らの健康は自らが責任を持って守る」という意識が大切です。また、その健康づくりの意識が自然と身につくように環境を整え、健康格差を解消していくことも重要となります。

アンケート調査においても、健康に『関心がある』方は健康づくりや食に関する意識が高い傾向にあることから、多くの町民の自身の健康について関心を持ってもらうことが、健康づくりへの第一歩となります。

本町では、「保健推進員」が、地域住民の健康意識の向上をめざし保健活動を行っているほか、保健師や管理栄養士などの専門職員が「元気アップおくとま事業」をはじめ機会あるごとに地域に出向き、講話や相談対応などを通して健康意識の啓発を行っています。令和5年度は、「保健推進会議」を3回開催したほか、地区別では、中山自治会や境自治会が通年事業を実施し介護予防を推進しました。町全体では、保健推進員が40～50歳代向けに、生活習慣予防・将来的な医療費の抑制を目的とした事業（イベント、講座など）を年間3回実施しました。その内容は、ウェルネス・おくとまや奥多摩町の健康づくりを普及啓発するためのYouTubeに掲載し、周知を図っております。

今後は、人口の半数近くを占める高齢者を対象にした啓発活動とともに「40～50歳代への啓発活動」に重点を置き、さらなる健康意識の底上げを図っていくことが大切になります。

■保健推進会議 年間活動内容（令和5年度）

活 動 日	内 容
令和5年 7月31日	保健推進員全体会①「保健推進員の役割」「保健推進員活動報告」
9月25日	保健推進員全体会②「成人保健事業について」
12月25日	保健推進員全体会③ 「成人保健事業について」「ウェルネスおくとまの掲載内容について」

数値目標

項 目	実績値 (令和6年度)	目標値 (令和11年度)
「健康の自己管理意識の普及・啓発」の満足度	73.8%	80.0%

*実績値は、「奥多摩町まちづくり住民アンケート」「奥多摩町保健・健康づくり等に関する町民意識調査」（令和6年度）

目標実現に向けた取り組み

取 組	町が取り組んでいくこと (施策の方向)	町民にできること
①望ましい食生活や運動、休養等に関する知識の普及啓発	○正しい食事や運動、休養の知識を持ってもらうために、リーフレットなどの配布や、イベントなどを活用した健康教育の実施、町広報や保健師などの専門職による訪問など「元気アップおくたま事業」を通して広く情報を発信し、健康意識の啓発に努めます。	・「健康づくり」に関連した情報に関心を持ちましょう。 ・自らの健康状態に関心を持ち、生活習慣の維持・改善に努めましょう。
②生活習慣病の改善に関する意識の普及啓発	○全国生活習慣病予防月間のポスター掲示、リーフレットや生活習慣病予防情報冊子などを配布し、生活習慣病の予防や改善の意識を高めるよう努めます。	・生活習慣病の予防への関心を持ち、積極的に情報を得て、健康的な生活習慣づくりに努めましょう。
③がん予防の正しい知識の普及啓発	○科学的根拠に基づく正しいがん予防法を周知し、喫煙や飲酒の見直し、適切な食生活や運動、がん検診受診の勧奨を行います。	・定期的に健康診査やがん検診を受診しましょう。 ・民間療法や伝聞を鵜呑みにせず、科学的に正しいがんの知識を持ちましょう。
④飲酒・喫煙の害に関する正しい知識の普及啓発	○生活習慣病やがん、COPD の罹患を防ぐために、喫煙の害や適切な飲酒量などの知識の普及を進めていきます。	・生活習慣病などの予防に関する知識を積極的に得て、普段の生活のなかでできることはないか見直してみましょう。

◇「元気アップおくたま事業（旧健康相談事業）」

地域の「生活館」等に専門職（保健師・管理栄養士・理学療法士・歯科衛生士など）が出向いて、参加者の健康チェックや相談対応、健康教育などを実施しています。

年間を通して、町内 18 か所で実施しています。令和 6 年度は、1 か所につき年間 4～5 プログラム、合計で 78 プログラムを実施してきました。

1 プログラムは、半日単位で健康講話、健康診査結果による健康相談、体操またはミニ体力測定などの内容です。

2. 「食」と「運動」を中心とする健康な生活習慣づくり

(1) 食生活

現状と課題

食生活は、健やかな成長や生命の維持・健康を保つだけでなく、生活の満足感や幸福感など人々の「生活の質」とも深く関係しています。

健康寿命を延伸し、日常生活を何の縛りもなく健康的に過ごすためには充実した食生活が大切になります。また、生活習慣病の予防や「生活の質」の向上、子どもたちの健やかな成長等を図るためには、現在の食生活を見直し、健全で良好な食生活の一層の推進に取り組むことが必要となっています。

アンケート調査の結果では、特に「毎食、野菜を食べている」と「家族や友達など、誰かと一緒に食事をする」を「ほぼいつも」行っている割合が前回調査よりも大きく下がっており、その他の食生活に関する状況も軒並み下がっており、町民の食生活を改善していく必要があります。

数値目標

項 目	実績値 (令和6年度)	目標値 (令和11年度)
朝食をいつも摂る人の割合	82.2%	維持
食事を減塩にするよういつも心がけている人の割合	44.9%	60.0%
毎食、野菜を食べる人の割合	55.8%	70.0%
主食、主菜、副菜がすべてそろった食事を、ほぼ毎日2食以上摂る人の割合	49.2%	60.0%

*実績値は、「奥多摩町保健・健康づくり等に関する町民意識調査」(令和6年度)

目標実現に向けた取り組み

取 組	町が取り組んでいくこと (施策の方向)	町民にできること
①朝食欠食者への指導	○『広報おくたま』等を通じて「朝食は1日の活動の源である」という啓発活動を行い、朝食欠食者の減少を図ります。 ○小学校・中学校と連携し、朝食の大切さについて啓発します。	・毎日きちんと朝昼晩3回食事を摂りましょう。 ・1日に1回は、家族そろって30分以上かけて食事するようにしましょう。
②栄養バランスの確保	○「食育講習会」や「元気アップおくたま事業」等を通じて、食物繊維やカルシウムなど必要な栄養を毎日摂取することや、塩分、糖分、脂肪分などの過剰摂取についての注意を喚起し、町民のバランスの取れた食生活を促進します。 ○高齢者への「フレイル対策」の観点を取り入れた食の知識の普及に努めます。	・栄養バランスに配慮した食生活を送りましょう。 ・肥満、痩せすぎに注意しましょう。 ・野菜は1日当たり350gの摂取を心がけましょう。 ・適度な塩分量「適塩」の食事をいつも心がけましょう。

(2) 運動

現状と課題

適度な運動を習慣的に行うことは、体力の向上や肥満、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防や骨粗しょう症の予防、ストレスの軽減など種々の効果があると言われており、健康寿命の延伸に重要な要素となっています。

しかし、様々な社会的要因で生活様式が変化し、生活全般においても身体を動かすことが減少しており、体力の低下への対応や筋力の維持も課題となってきています。

町民アンケート調査の結果では、「運動習慣者」の要件とされる「1日30分以上の運動を週に2回以上実施し、それを1年以上続けていくこと」について、「している」と回答した方は前回調査から上がっているものの、特に女性の「していない」という回答は半数を超えています。健康を維持、増進していくためにも、日常生活の中での活動量を増やしたり、定期的に運動を続けたりすることが大切になります。

本町では、町民の運動習慣づくりに資する事業として、「ヘルシー体操（生活習慣病予防運動教室）」や「森林セラピー健康づくり事業」を実施しており、運動習慣をサポートしていきます。

■ヘルシー体操

広く全町民から参加者を募り、古里・氷川の2会場で月2回ずつ、計4回開催しています。健康運動指導士の指導のもと、大きな部屋で、参加者全員で1時間半ほどの体操を行っています。

町民の運動習慣づくりに資する事業として、今後もより広く、より効果的に周知を行い実施していく必要があります。

年度	開催回数	参加者延人数	実施場所
令和3年度	全31回	305人	福祉会館・文化会館・ 川井生活館・大丹波会館・ 小丹波コミュニティセンター
令和4年度	全46回	459人	福祉会館・文化会館 丹三郎生活館・梅沢生活館
令和5年度	全46回	412人	福祉会館・文化会館 白丸生活館・川井生活館
合 計	123回	1,176人	—

■森林セラピー健康づくり事業

奥多摩の豊かな自然を町外に PR するための「森林セラピー事業」を、町民の生活習慣病予防と健康増進のため、町民向けに活用している事業です。

広く全町民から参加者を募り、1 ツアー20 名程度を上限としています。ツアーはガイド付きの1 日ツアーで、半日はガイドウォーク、半日は各種体験を行います。令和4 年度からは年間20 回実施し、一般社団法人おくたま地域振興財団が町の委託を受けて実施しています。

参加者はリピーターの方が多いので、新規参加者を増やすために検討する必要があります。

年度	回数	1回平均人数	参加者延人数
令和3年度	全 9 回	12人	109人
令和4年度	全20回	14人	285人
令和5年度	全20回	13人	251人
合 計	49回	13人	645人

数値目標

項 目	実績値 (令和6年度)	目標値 (令和11年度)
「運動習慣」のある人の割合(男性)	50.8%	60.0%
「運動習慣」のある人の割合(女性)	40.8%	50.0%

*実績値は、「奥多摩町保健・健康づくり等に関する町民意識調査」(令和6年度)

*「運動習慣」とは、1 日30 分以上の運動(軽く汗ばむ程度の軽い運動含む)を週に2 回以上実施し、それを1 年以上続けていることとする。

目標実現に向けた取り組み

取 組	町が取り組んでいくこと (施策の方向)	町民にできること
①運動習慣の確立	○既に運動習慣のある方や健康への関心が高い方については、主体的な取り組みを支援します。運動に関心の薄い方については、運動の意義と楽しさを知り、意識的に運動をする習慣が身に付くよう、啓発活動に努めます。	・大人は日頃から運動する習慣を身に付けましょう。 ・子どもが外で元気に遊ぶ習慣を身に付けられるよう、大人が配慮していきましょう。
②運動環境の整備	○運動する仲間づくりや気軽に運動できる場所や設備、器具の提供を図り、町内における運動環境の整備に努めます。特に、空き地などを有効活用した身近な場所での活動の場づくりについて検討します。	・一緒に運動を行う仲間をつくり、楽しんで運動する習慣をつくりましょう。

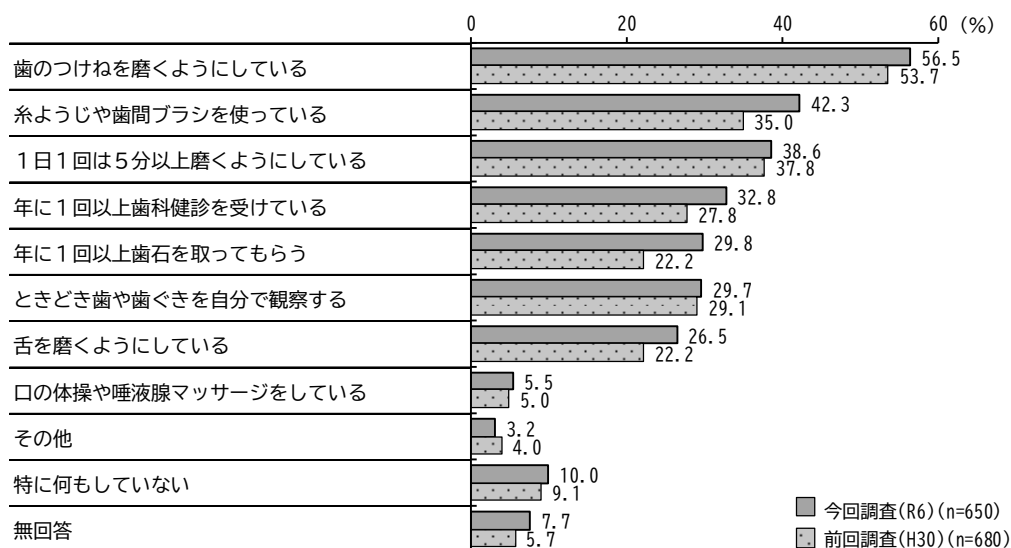
(3) 歯と口腔

現状と課題

「歯・口腔」の働きは、食べ物を味わう・会話を楽しむ・笑う・歌う・表情を豊かにするなど、日常生活をいきいきと送るうえで大切な役割を果たしています。また、歯や口の健康が、誤嚥性肺炎や糖尿病などの全身の健康にも影響を及ぼすことが分かっています。

歯と口の健康には、生活習慣が大きく影響することから、乳幼児期から高齢期までの、年齢に応じた口腔の健康づくりが重要です。

町民アンケート調査の結果では、歯や口の健康のためにしていることが、ほぼすべての項目で前回調査よりも上がっており、町民の歯と口腔の健康意識に大幅な改善が見られますが、「特に何もしていない」人が依然と1割程度いることから、さらに「歯・口腔」の健康に向けた取り組みを続けていくことが重要になります。



資料：「奥多摩町保健・健康づくり等に関する町民意識調査」（令和6年度）

数値目標

項 目	実績値 (令和6年度)	目標値 (令和11年度)
1日1回5分以上歯磨きをする人の割合	38.6%	40.0%
年に1回以上歯石を取ってもらう人の割合	29.8%	40.0%
年に1回以上歯科健診を受けている人の割合	32.8%	40.0%

*実績値は、「奥多摩町保健・健康づくり等に関する町民意識調査」（令和6年度）

目標実現に向けた取り組み

取 組	町が取り組んでいくこと (施策の方向)	町民にできること
①歯育の推進	○歯磨き習慣の確立や歯周病予防の重要性の周知など、東京都の歯科保健目標「いい歯東京」に基づいて、ライフステージごとの取り組みを推進します。	・毎日歯を丁寧に磨きましょう。 ・デンタルフロスや歯間ブラシを使って口腔清掃をしましょう。 ・歯科健康診査を定期的に受診しましょう。 ・フッ化物配合歯磨き剤を選択して使いましょう。 ・歯周病を予防するために、たばこは吸わないようにしましょう。 ・やわらかい食べ物だけではなく、ある程度固い食べ物をゆっくりよく噛むことで、歯と顎を鍛えましょう。
②乳幼児への取り組みの推進	○乳歯のう蝕(虫歯)予防を図るため、1歳6か月児・3歳児歯科健康診査の充実を図るとともに、保育園におけるフッ化物洗口を継続します。	
③学齢期の児童への取り組みの推進	○永久歯のう蝕予防、歯周疾患予防、「食べる機能」の健やかな発達を図るため、小中学校におけるお昼休みに歯磨きタイムを実施します。 また、日頃から毎日1本ずつ丁寧に歯を磨き、ゆっくりよく噛んで食べる習慣を身に付けるよう、小中学校と連携して指導を行います。	
④成人への取り組みの推進	○「8020 運動」の普及、歯周疾患の予防、歯の喪失の抑制を図るため、20 歳以上の方を対象に成人歯科健康診査を実施するとともに、糖尿病、喫煙と歯周病との関連等について普及啓発を行います	
⑤高齢者への取組の推進	○「8020」の実現・歯と口腔の満足度の向上を図るため、歯科口腔健診を実施するとともに、口腔ケアによる誤嚥性肺炎予防の普及啓発に努めます。	

◇「8020（はちまるにいまる）運動」

「80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保とう」という運動です。
20 本以上の歯が残っていれば、ほとんどの食べ物はよく噛んで美味しく食べることができ、日常生活をいきいきと送ることができます。

(4) 心と身体健康

現状と課題

心身の疲労の回復を図り充実した生活を送るためには、十分な休養と心のバランスを保つことが必要です。社会状況が複雑さを増していく中で、人々が抱えるさまざまなストレスを軽減するためには、まず十分な睡眠・休養・バランスの良い食事をしっかり摂り、適度な運動を行い、体調を整えることが大切です。そして、ストレスへの対応の方法への理解や、ストレスをため込まずに相談できる人や場所が重要になります。

本町は、町民だけではなく町外からやって来て自殺に及ぶ方も多く、住居地自殺者に比べ発見地自殺者が多い状況が続いています。本計画とは別途、令和5年度に『奥多摩町のち支える自殺対策計画（第2期）』を策定しており、当該計画の取り組みと連携・協働しながら対策・予防に努めていくことが重要になります。

近年、地域社会のつながりや地域に対する関心の希薄化などにより、地域で暮らす人々が孤立しやすい状況になっています。本町はひとり暮らしの高齢者も多く、「孤独死」の問題や緊急時、災害時の際に助けを求めることができず孤立化したり、子育ての悩みを抱えたまま誰にも相談できない若い父親や母親が社会的なサービスを十分に受けられない場合があります。

町民アンケート調査の結果では、地域の人たちとのつながりが『つながりが強い』と回答した方が5割半ばを占めていますが、『つながりが弱い』と思っている方も4割いることから、地域行事などを通じて地域の人々が“顔の見える関係”を築く支援をしていく必要があります。

数値目標

項 目	実績値 (令和6年度)	目標値 (令和11年度)
地域の人たちとのつながりが強いと思う人の割合【新規】	54.9%	60.0%
睡眠による休養を十分とれていない人の割合	13.9%(R5)	10.0%

*「地域の人たちとのつながりが強いと思う人の割合」の実績値は、「奥多摩町保健・健康づくり等に関する町民意識調査」(令和6年度)

*「睡眠による休養を十分とれていない人の割合」の実績値は「自殺対策に係る生活状況や心の健康等に関する住民アンケート調査」(令和5年度)

目標実現に向けた取り組み

取 組	町が取り組んでいくこと (施策の方向)	町民にできること
①相談体制の充実等	○「心の健康」に関する知識の普及を図るとともに、相談体制等の充実に努めます。必要に応じて関係機関との連携を図り、より適切な相談対応ができるよう努めていきます。 また、心の相談はデリケートな相談であり状況によっては町外の相談機関を利用したいと思う方もいるため、各種リーフレットの展示や他の相談機関への橋渡しも行います。	・悩みはひとりで抱え込まず相談しましょう。 ・ストレスを解消できるような趣味や生きがいを持ちましょう。
②自殺予防の推進	○「自殺対策計画」の取り組みとの連携・協働に努め、自殺の予防等を推進していきます。	・周囲の人の悩みや不安のサインを見逃さないようにしましょう。

3. 生活習慣病等の対策の推進

(1) 健（検）診の受診率の向上など

現状と課題

町民一人ひとりが「自らの健康は自らづくり・守る」という意識を持ち実践していくためには、前提条件として、各自が自身の心と身体の現状を把握することができる環境・仕組みが整備されている必要があります。定期的に健康診査を受診し、その結果をもとに食生活や運動習慣を見直し、必要な改善をしていくことが大切になります。

本町においても、40 歳から 74 歳までの奥多摩町国民健康保険被保険者を対象に、特定健康診査・特定保健指導を実施しています。また、75 歳以上の後期高齢者医療被保険者を対象に健康診査等も実施しています。特定健康診査の受診状況をみると、令和 4 年度の受診者数は 526 人、受診率は 51.9%で、国や都の数値は上回っているものの、町の目標値を 5 ポイント程度下回っています。

がん検診は、がんを早期に発見し、適切な診断および治療によって、がんによる死亡率の減少を目的としています。がんは、早期に発見し治療すれば完治できる可能性が高まっていることから、今後も一層、対象者へのがん検診の勧奨や要精検者への指導などに努めていくことが必要です。

町民アンケート調査の結果では、過去 1 年以内にがん検診を「受けていない」理由として、「健康に自信があり、必要性を感じなかったから」が 1 割ほど回答されていることから、各種がん検診が無料で受診できることを対象者に積極的に周知し、勧奨することが求められています。

数値目標

項 目		実績値 (令和5年度)	目標値 (令和11年度)
がん検診受診率	胃がん	5.4%	10.0%
	大腸がん	22.3%	30.0%
	肺がん	6.5%	10.0%
	子宮がん（子宮頸がん、子宮体がん）	5.4%	10.0%
	乳がん	13.2%	20.0%
特定健康診査の受診率		51.0%	60.0%
特定保健指導の受診率		31.0%	60.0%

*実績値は「奥多摩町事務報告書」（令和 5 年度）

目標実現に向けた取り組み

取 組	町が取り組んでいくこと (施策の方向)	町民にできること
①健(検)診の受診率の向上 など	○生活習慣病の予防や早期発見・早期治療の体制を強化するとともに、特定健康診査の対象とならない 40 歳未満の方への健康診査・がん検診受診の普及啓発に努めます。 ○各種健康診査及び検診等について、対象者への勧奨通知の送付、広報おくたまや防災行政無線での周知等による受診勧奨に努めます。 ○特定保健指導の利用を勧奨し、継続して自己管理ができるよう支援を行います。 ○受診率向上のため、健(検)診実施機関の拡大、人間ドック受診費用助成の導入を検討します。	・自分が対象のがん検診等を確認し、積極的に受診して、自らの健康状態を把握しましょう。 ・検診の結果に基づき、必要な精密検査を受診しましょう。 ・特定健康診査等を受診して、自らの健康状態を把握しましょう。 ・健診等の結果に基づき、必要な精密検査を受診しましょう。

(2) 生活習慣病（NCDs）予防の推進

現状と課題

生活習慣病（NCDs）である循環器疾患（心疾患、脳血管疾患など）やがん、糖尿病などの発症や重症化を防ぐことは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる健康寿命の延伸を目指すための大きな要因となります。

本町の主要な死因では、「心疾患（高血圧性除く）」や「脳血管疾患」での死因が標準化死亡比で全国を大きく上回っており、その要因である生活習慣病（NCDs）の予防が喫緊の課題となっています。

生活習慣病の発症や重症化を予防するうえで、適切な食生活や生活習慣、適度な運動ともに、喫煙や飲酒による害を押さえることも重要となります。

喫煙は、肺がんをはじめ各種のがん、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、動脈硬化、歯周病など多くの疾病と深い関係があります。たばこの煙には多くの有害物質が含まれているため、喫煙者のみならず周囲の非喫煙者が、自分も吸ったのと同様になってしまう「受動喫煙」が問題になっています。さらに、たばこのフィルターにはニコチンをはじめ、多くの化学物質が残留しており、吸い殻のポイ捨てによる自然環境への悪影響も懸念がもたれています。

町民アンケート調査の結果では、「喫煙している」人が1割程度と前回調査から変わらず一定数います。そうした方に向けて、喫煙や副流煙の害をより周知するとともに、公共の場における分煙や禁煙の徹底、吸い殻の処理などのマナーを身に付けてもらうことが大切です。

飲酒は、飲酒量（純アルコール量）に着目しながら、自分に合った飲酒量を決めて、健康に配慮した飲酒を心がけることが大切です。さらに、飲酒量が少ないほど、飲酒によるリスクが少なくなるという報告もあります。そうしたことを踏まえて、国の健康日本21（第三次）では、「生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量（1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上）を飲酒している者の減少」を目標とし、健康づくりの取組を推進することとしています。

町民アンケート調査の結果では、「飲酒」の知識を持っている人が前回調査時よりも減少しており、特に高齢の男性を対象に、飲酒に関する正しい知識の普及・啓発活動を一層進めていくことが重要になります。

また、町民アンケート調査の結果では、「喫煙している」人ほど「毎日飲酒している」割合が高く、喫煙と飲酒に高い相関関係が伺えることから、健康づくりの大きな課題として、飲酒・喫煙の問題に取り組む必要があります。

数値目標

項 目	実績値 (令和6年度)	目標値 (令和11年度)
喫煙している人の割合【新規】	11.1%	10.0%
COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っている人の割合【新規】	21.7%	30.0%
毎日飲酒している人の割合（男性）【新規】	29.7%	20.0%
毎日飲酒している人の割合（70歳以上男性）	33.5%	30.0%
「1日の適度な飲酒量」の知識を持っている人の割合（男性）	38.5%	40.0%
「1日の適度な飲酒量」の知識を持っている人の割合（女性）	33.5%	40.0%

*実績値は、「奥多摩町保健・健康づくり等に関する町民意識調査」（令和6年度）

目標実現に向けた取り組み

取 組	町が取り組んでいくこと (施策の方向)	町民にできること
①禁煙に関する啓発の推進	○たばこが健康や環境に与える影響について正しい知識の普及を図るとともに、医療機関における禁煙外来との連携による禁煙希望者への支援、分煙の徹底による受動喫煙の防止に取り組みます。	・たばこが健康や自然環境に与える影響について、正しい知識を知るよう努めましょう。
②節度ある飲酒の周知	○節度ある適度な飲酒を徹底するため、アルコールに関する知識の普及に努めます。	・節度ある飲酒を心がけ、毎週「休肝日」を設けましょう。 ・適度な飲酒量や、飲酒が健康に与える影響について、正しい知識を知るよう努めましょう。

(3) 女性の健康支援

現状と課題

女性は、そのホルモンステージによって、また、ライフステージによって、男性とは異なるさまざまな健康問題を抱えています。我が国でも、これまで、女性の健康に関して、妊娠出産に関する「母子保健制度」、そして、検診を普及させがん死亡を減らすことを目的とした「子宮がん乳がん検診の公費補助」が行われてきました。

本町でも、40歳以上の女性を対象として「乳がん検診・子宮がん検診」を実施しており、「子宮がん検診」は20歳以上の女性も受診することが可能となっています。

また、40歳以上の女性を対象に「骨密度測定検査」を実施しており、特にやせ型や高齢の女性に多い骨粗しょう症を予防する上で大切な役割を担っています。

町民アンケート調査の結果では、過去3年間で骨折をしたことが「ある」方は、75歳以上の女性で1割を超えており、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる健康寿命の延伸のためにも、骨粗しょう症の予防の取り組みが求められます。

数値目標

項 目	実績値 (令和5年度)	目標値 (令和11年度)
骨密度測定検査の受診率【新規】	22.6%	30.0%
子宮がん検診の受診率【再掲】	5.4%	10.0%
乳がん検診の受診率【再掲】	13.2%	20.0%

*実績値は「奥多摩町事務報告書」(令和5年度)

目標実現に向けた取り組み

取 組	町が取り組んでいくこと (施策の方向)	町民にできること
①がん検診の受診率の向上	○子宮がん検診・乳がん検診について、広報おくとまや防災行政無線での周知等による受診勧奨に努めます。	・自分が対象のがん検診等を確認し、積極的に受診して、自らの健康状態を把握しましょう。 ・検診の結果に基づき、必要な精密検査を受診しましょう。
②骨密度測定検査の受診率の向上	○骨密度測定検査について、広報おくとまや防災行政無線での周知等による受診勧奨に努めます。	・骨密度測定検査を積極的に受診して、骨粗しょう症予備軍になっていないか確認しましょう。 ・骨粗しょう症予防のためにバランスのいい食事や適切な運動などで骨を鍛えましょう。

第 6 章

食育推進計画（第4期）

1 基本目標

■基本目標

次の3つを「食育推進計画」の基本目標に定め、具体的な施策の展開を図ります。

基本目標 1 食育の普及と地域活動への支援

食育に関心がある町民を増やし、生涯を通じた心身の健康を支えるとともに、食品ロスの削減など持続可能な食を支え、健全な食生活を実践できるよう取り組んでいきます。

また、町内に所在する食育活動団体やグループが行う食育事業に補助金を交付することで、町の食育の底上げと食育人材の育成を図ります。

基本目標 2 生涯にわたる健康的な食生活の推進

本町では生涯にわたる切れ目のない食育を推進していきますが、胎児期・乳幼児期から高齢期まで、ライフステージの特徴に合わせて取り組めるよう、町民（個人・家庭）・地域・行政が役割分担を行いつつ、連携・協働して食育の推進に取り組んでいきます。

基本目標 3 体験型食育と地産地消の拡大

自分で実際に食材を育てて料理を作り、「食」に関わるさまざまな人々とのふれあいを通して食の大切さへの理解や“感謝の心”を持つことができるように、交流を推進します。

また、自然に恵まれた本町の伝統的な食文化を次世代に伝えることにより、子どもたちの食生活を充実させるとともに、自分たちの郷土を知ってもらい郷土愛を育みます。さらに、給食や「総合的な学習」の時間などを通じて、食材の「地産地消」にもつなげていけるように努めます。

2 計画の具体的内容

1. 食育の普及と地域活動への支援

現状と課題

「食」は生活の基本であり、町民一人ひとりが長く健やかな生活を送るためには、全世代にわたって「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を送ることが重要です。そのためには「食育」を通じ、生涯にわたって心身の健康を支える必要があります。

また、国連サミットにおいて採択された、国際社会全体が取り組む目標である「持続可能な開発目標」(SDGs)において、本来食べられるはずなのに廃棄されてしまう「食品ロス」を2030年までに半分に減らすことを目指しています。

町民アンケート調査の結果では、食育に「関心がある」方が6割近くとなっており、特に40歳未満の若年層で高くなっています。また、食育に関心がある方ほど食品ロス削減のために行動をしている傾向がみられることから、より多くの町民に食育に関心を持ってもらうことで、自身の健康づくりのみならず、持続可能な社会の実現を目指すことが求められています。

また、町では、平成28年度に、「食育推進サポーター」の制度を創設しました。これは、食に関する活動に興味のある方が町に登録して「サポーター」となり、町や関係機関が実施する食育事業をサポートしていくものです。

この「食育推進サポーター」を活用するとともに、食育推進に資する活動を行う団体に補助金を交付して支援することなどにより、町の食育を担う人材の積極的な活用と育成を図ることも重要になります。

数値目標

項 目	実績値 (令和6年度)	目標値 (令和11年度)
食育に関心がある人の割合【新規】	58.6%	70.0%
食品ロス削減のために行動をしている人の割合【新規】	64.3%	70.0%
朝食をいつも摂る人の割合【再掲】	82.2%	維持
食事を減塩にするよういつも心がけている人の割合【再掲】	44.9%	60.0%
毎食、野菜を食べる人の割合【再掲】	55.8%	70.0%
主食、主菜、副菜がすべてそろった食事を、ほぼ毎日2食以上摂る人の割合【再掲】	49.2%	60.0%

*実績値は、「奥多摩町保健・健康づくり等に関する町民意識調査」(令和6年度)

目標実現に向けた取り組み

取 組	町が取り組んでいくこと (施策の方向)	町民にできること
①食に関する正しい知識の普及 ・啓発	○「食育講習会」や「健康づくり事業」等を通じて、食物繊維やカルシウムなど必要な栄養を毎日摂取することや、塩分、糖分、脂肪分などの過剰摂取についての注意を喚起し、バランスの取れた食生活を推進します。 ○町の広報やパンフレット等を通じて正しい食習慣について周知を行うとともに、地域での食生活に関する講習会や調理実習の実施などにより、全世代を対象に正しい食の知識の普及を図ります。 ○町内施設や飲食店に、「食事バランスガイド」や「栄養成分表示」などの普及チラシやポスターを配置し、健康的な食事の選び方の紹介など、食に関する意識の向上を図ります。	・食育に関心を持ち、健全な食生活を送るための知識を得ましょう。 ・自分が食べるものに関心を持ち、バランスの取れた食事を積極的にとるよう心がけよう。 ・食品ロスを削減し、環境負荷の少ない社会を目指しましょう。
②食育推進活動団体への補助	○町内で食育推進活動に取り組む団体に補助金を交付することで、町内の食育人材の育成と活用に努めます。	・食や料理に関心のある方は、町内の団体やグループに積極的に参加してみましょう。

2. 生涯にわたる健康的な食生活の推進

現状と課題

近年、全国的に栄養の偏りや不規則な食事などによる肥満や、それらが原因と考えられる生活習慣病の増加、高齢者の低栄養傾向や女性のやせに起因するフレイルなど食に関する健康面での問題が指摘されています。

生涯にわたり心身ともに健康的で豊かな生活を送るためには、妊娠婦や乳幼児から高齢者にいたるまで、すべての世代でその世代にあった食習慣を身につけることが大切です。特に、子どものうちに健全な食生活確立することは、豊かな人間性を育んでいく基礎となります。

本町でも、心疾患や脳血管疾患による死亡率が他地域に比べて高く、生活習慣病の問題が以前から指摘されており、食が原因のひとつと考えられる健康面での課題を抱えています。

町民アンケート調査の結果では、食生活の状況が前回調査から下がっているなかで、特に「毎食、野菜を食べている」と「家族や友達など、誰かと一緒に食事をする」が大きく減少しており、バランスの良い食事を取ることや「共食」により楽しく食事をとることで、豊かな食生活が送れるような土壌をはぐくむ必要があります。

町では、福祉保健課の管理栄養士等により「食育講習会」を実施しており、令和5年度における実績は、町内2か所の会場で計8回の開催、延べ50人の参加となっています。そのほか、下記のイベントも実施しました。

■出張栄養講話（令和5年度）

活 動 日	内 容	実 施 場 所	参加者数
令和5年 6月24日	にっ古里にて看護師・管理栄養士の講話 筋トレ後、熱中症予防+運動後の食事について	筋トレルーム にっ古里	3人
7月10日	オレンジカフェ(認知症カフェ) 出張栄養講話	山のふるさと村	18人
8月 3日	熱中症対策事業 栄養講話	小丹波上組生活館	14人
8月10日	熱中症対策事業 栄養講話	小丹波寸庭生活館	11人
9月 2日	にっ古里にて看護師・管理栄養士の講話 筋トレ後、熱中症予防+運動後の食事について	筋トレルーム にっ古里	6人
9月16日	にっ古里にて看護師・管理栄養士の講話 筋トレ後、熱中症予防+運動後の食事について	筋トレルーム にっ古里	7人
12月 6日	オレンジカフェ(認知症カフェ) 出張栄養講話	山のふるさと村	20人
12月15日	オレンジカフェ(認知症カフェ) 出張栄養講話	山のふるさと村	23人
	合 計		102人

また、本町では、これらの町の健康課題に対する「食」の観点からの施策として、本計画第5章の健康増進計画において、『「食」と「運動」を中心とする健康な生活習慣づくり』の部分に記載した「食生活」の取り組みを実施するとともに、ライフステージごとに、将来を見据えた食育施策を関係機関と連携して推進していきます。

■ライフステージ各時期の「食」に関するテーマ

ライフステージ	年齢		テーマ
<乳幼児期>	0～6歳		美味しく楽しく食べる意欲を育て、基本的な「食行動」を身に付けること
<学童・思春期>	7～18歳	学童	食の基本的な知識を養い、体験を広げ、食を大切にする心を育てること
		中高生	食に関する基本的な習慣を固め、食に関する判断力、自己管理能力を身に付けること
<青年・成人期>	19～64歳		食生活を確立し、自分に合った食生活や健康の管理を実践すること 身体の変化に対応し、望ましい食習慣を再度確立して、次世代に食の大切さを伝えること
<高齢期>	65歳以上		元気に長生きするために食事バランスに配慮（“フレイル”対策）し、次世代に食に関する知識や経験を伝えること

目標実現に向けた町の取り組み

取 組	町が取り組んでいくこと (施策の方向)	対応するライフステージ
①保育園での食育の推進	○町内保育園では、各園が独自に立てる食育計画に基づき、園児の年齢ごとの食育目標を設定した上で、成長の度合いに合わせた給食の提供を行っています。 ○園児たちに食の楽しさ、大切さや食事マナーを伝えていきます。	乳幼児期
②小・中学校での食育の推進	○町内小・中学校では、各校がそれぞれ「食に関する指導の全体計画」を立て、各教科、特別活動、総合的な学習の時間の中で食に関する授業や体験学習を行い、食の重要性を伝え、感謝の心、食を選択する能力や自ら健康であろうとする意識を育てます。 ○学校給食センターは、給食に奥多摩または東京都産の地場産物を活用するほか、栄養士による食育授業を実施します。	学童・思春期
③成人に対する食育の推進	○町は、広く町民を対象とした「食育講習会」や、栄養士が地域に赴いて実施する栄養講話などを通して、町民の健康的な食習慣の確立をめざします。	青年・成人期
④高齢者に対する食育の推進	○町は、地域包括支援センターや、町内特別養護老人ホームなどの介護保険サービス提供事業者と連携し、「フレイル予防」、介護予防の観点から、配食サービスや個別訪問、地域での栄養士講話等を通じて、在宅高齢者の低栄養、偏食を防ぎ、健康的な食習慣の維持に努めます。	高齢期
⑤関係機関との連携の推進	○ライフステージごとの町民にそれぞれ密接に関わり食育推進を担う関係機関同士が、情報を共有し、互いに有機的に連携して町全体の食育を進めていけるよう、町は、「食育推進協議会」や「給食施設連絡会」(栄養士連絡会)等を活用して、町と関係機関同士の連絡調整を行います。	乳幼児期、学童・思春期、 青年・成人期、高齢期

目標実現に向けた町民の取り組み

ライフステージ	テーマ
<乳幼児期>	・さまざまな食材に触れ、味覚を育てましょう。 ・親と一緒に、正しい食習慣を実践しましょう。 ・食べる前のあいさつや食器の使い方など、食事のマナーを学びましょう。 ・家族みんなで食事をとるように心がけましょう。
<学童・思春期>	・体験学習を通じて地域の食材についての理解を深め、感謝の心を育てましょう。 ・食に感謝し、食べ残したり、粗末にしたりしないようにしましょう。 ・食生活に関心を持ち、自分の身体に何がどれだけ必要か考える力を養いましょう。
<青年・成人期>	・正しい食習慣を実践し、子どもの見本になりましょう。 ・食生活を見直し、肥満や生活習慣病に気をつけましょう。 ・1日に1回は家族そろって食事するようにしましょう。また、家族みんなで食事をとるように呼びかけましょう。 ・地域の伝統的な食生活を再認識し、日常の食事に取り入れましょう。 ・適正な食事量や栄養のバランスなど、食についての意識の向上を図りましょう。 ・地域の高齢者からの知識の継承に努めましょう。 ・食の安全に関する知識を身につけるとともに、食品ロスに配慮した食生活を実施しましょう。
<高齢期>	・主食・主菜・副菜を基本に、自分の健康状態に合った食事を選びましょう。 ・地域の伝統的な食材や食文化に関する知識や経験を広く伝えましょう。 ・それぞれの家庭の味、地域の伝統的な調理法等を伝えましょう。 ・毎日、3回の食事を摂り、いろいろな物を食べるようにしましょう。 ・地域との交流などにより生きがいをもち、家族や友人と食事をたのしみましょう。

3. 体験型食育と地産地消の拡大

(1) 地産地消の推進

現状と課題

本町では、特産品の山葵以外にも、ジャガイモ、大根、白菜、きゅうり、トマトなど多くの野菜を栽培しており、しいたけは市場にも出荷されています。特にジャガイモは、「治助イモ」として商標登録し、消費拡大に努めています。

また、農産物以外では、大型のヤマメ『奥多摩やまめ』及び『やまぼこ※』の普及にも努めています。※やまぼことは：やまめの捨ててしまう部分をすり身にして団子のようにしたもの。

町では、町内の小中学校についていずれの学校でも完全給食を実施しており、町内産もしくは東京都内産の食材の使用などに取り組んでいます。

町民アンケート調査の結果では、「奥多摩で作られた農産物に触れる機会が多いか」と「地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な食文化が今も引き継がれているか」に対して、「わからない」との回答が2割を超えていることから、町の農産品や食材をアピールし、地産地消の促進を図っていきます。

目標実現に向けた取り組み

取 組	町が取り組んでいくこと (施策の方向)	町民にできること
①郷土への愛着の養成	○地元の食材を活用した学校給食や「ふれあいまつり」などにおいて地場産物についての啓発を行い、「地産地消」に取り組むことで、子どもたちをはじめ町民が郷土への愛着を育めるように努めます。	・地域や家庭の食文化に関心を持ちましょう。
②地元産食材の活用の促進	○地元産の食材を使ってその持ち味や食べ方、旬の味・採れたての味を体験し、食材の活用法を学ぶ機会をつくり、地元産食材の活用を促進します。	・地元の食材を積極的に利用しましょう。

(2) 生産者との交流の促進・農業機会の拡充

現状と課題

実際に「食」のできる現場を身近に感じるができないことが「食に対する感謝」や「もったいない」といった基本的な認識を持つことを妨げていることから、保育園、小学校、中学校などでの体験学習ができるよう、関係者が連携・協力して生産体験の場の整備を推進していく必要があります。

本町では、都市部住民と町民との交流促進を目的に、『おくたま海沢ふれあい農園』を開設し、「奥多摩型グリーンツーリズム事業」の拠点として整備しています。「おくたま海沢ふれあい農園運営委員会」を中心に、『楽農倶楽部』、『三つ釜工房』、『籬（たんが）の会』の3部会で構成され、農園利用者に提供する講習会の実施、農園の景観維持活動、イベントを企画しての地域と利用者の交流促進、町や地域のイベントへの協力を行っています。

体験イベントでは、利用者向けの交流イベント、農園音楽祭、町内小学校の児童による農作業体験を実施しています。また、農園収穫祭や農園で作った野菜苗・花苗の販売といった町内に向けたイベントも企画し、海沢地域住民だけではなく多くの町民が参加し、地元と利用者、来園者との交流を図っています。

■おくたま海沢ふれあい農園【利用状況（令和5年度）】

滞在型	日帰り型	部員 (地元)	ボラン ティア	一般 来園者	行事	視察・見学 ・取材	合 計
913人	66人	382人	148人	2,959人	808人	27人	5,303人

数値目標

項 目	実績値 (令和5年度)	目標値 (令和11年度)
おくたま海沢ふれあい農園利用者数	5,303 人	5,500 人

目標実現に向けた取り組み

取 組	町が取り組んでいくこと (施策の方向)	町民にできること
①「奥多摩型グリーンツーリズム」の推進	○町は、「奥多摩型グリーンツーリズム事業」の拠点である『おくたま海沢ふれあい農園』において、運営委員会と連携し、収穫と試食会を組み合わせた魅力的な活動を実施して、町内外への周知に努め、利用促進を図ります。	・奥多摩型グリーンツーリズムを利用し、都市住民と交流を図りましょう。 ・土とふれあう機会を持ち、生産者と交流しましょう。
②生産者との交流の促進	○町は、「おくたま海沢ふれあい農園」を中心に、「農園収穫祭」や農園で作った野菜苗・花苗の販売などのイベントを企画し、多くの町民の参加と、地元と利用者、来園者との交流を図っていきます。	
③農業体験等の推進	○子どもの頃から食への理解と関心を深めるため、学校、保育園などにおける子どもたちの農業体験、収穫体験等を推進します。	・子ども達の農業体験の場を積極的に活用しましょう。

第 7 章

計画の推進と進行管理

1 計画の基本的視点（推進・進行管理の考え方）

1. 健康関連分野の課題

これまでも推進してきた町民一人ひとり、地域、グループ、行政による「健康づくり」・「食育」の活動の輪を拡げ、相互に協力し合いながら進めていきます。

町は町民の“やる気”を引き出し、町民は「自分の健康は自分でつくる」という意識を持って取り組みを進めます。

2. 「健康寿命」の延伸をめざす取り組み

町民一人ひとりが、生涯を通じた健康づくり等に参加し、個人・家庭・地域・学校・職場が一体となって、健やかに日常生活を送ることができる「健康寿命」の延伸をめざします。

3. 生きがいと食の充実を重視した取り組み

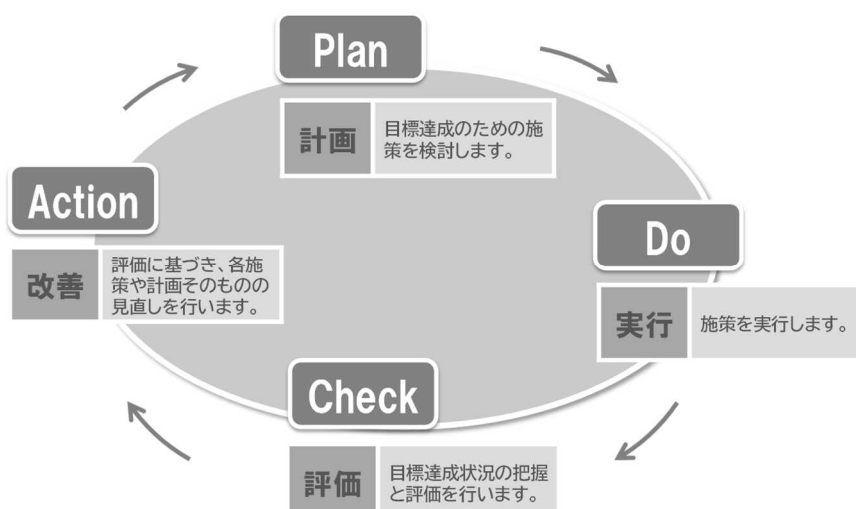
健康を維持・増進していくためには何か一つを心掛ければ良いというものではないことから、町で、町民の主体的な取り組みを重視し、生きがいのある充実した暮らしや適度な運動と健全な「食」をめざす食育などの自主的な活動を支援していきます。

4. 「PDCAサイクル」による進行管理の取り組み

計画を具体的・効率的に推進していくために、「PDCAサイクル」を通じた計画の進行管理を行います。

進捗・達成状況の管理について、具体的な状況を点検・把握し、評価等を行っていくとともに、必要に応じて目標達成に向けた課題の整理と取り組み内容の見直し・改善を行います。計画の最終年度には「最終評価」を行い、設定した数値目標の達成状況を把握して、次にめざしていくべき方向性を見出し、次期の計画策定作業に活かしていきます。

■「PDCAサイクル」のイメージ



2 推進・進行管理の具体的方法

1. 町・関係機関等の連携・協働による推進

健康づくり・食育を町民、地域、商店・企業、関係団体、町の連携・協働で推進するため、有識者を初め保健関係や医療機関、学校関係者等、子ども福祉関係者、保健推進員、農業関係者、地域における関係機関・団体の代表等で構成する「奥多摩町健康づくり推進協議会」、「奥多摩町食育推進協議会」により総合的な協議・検討を行っていくほか、町民とふれあう町の各事業等のさまざまな機会を通じて普及啓発を図っていき、計画内容の実践につなげていくこととします。

〔参考〕各推進協議会の年間活動内容等（令和5年度）

■健康づくり推進協議会

開催年月日	内 容
令和5年 6月22日	・保健推進活動事業費補助金について ・成人保健事業について
8月31日	・成人保健事業について
令和6年 3月14日	・成人保健事業について ・がん検診の見直しについて ・データヘルス計画等改定について

■食育推進協議会

開催年月日	内 容
令和5年 7月4日	・令和4年度奥多摩町の食及び栄養関連事業報告 ・令和5年度奥多摩町の食及び栄養関連事業報告 ・令和4年度食育推進サポーターの会の活動報告
11月22日	・令和5年度奥多摩町の食及び栄養関連事業報告 ・令和5年度食育推進サポーターの会の活動報告 ・令和6年度食育推進サポーターの会活動予算案について

第 8 章

付属資料

1

「健康づくり推進協議会」設置要綱

■奥多摩町健康づくり推進協議会設置要綱

昭和 60 年 3 月 14 日

要綱第 1 号

直近改正 平成 19 年 3 月 9 日要綱第 6 号

(設置)

第 1 条 町民の健康の維持、増進を図ることを目的として、奥多摩町健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）を設置する。

(所掌事項)

第 2 条 協議会は、前条の目的を達成するため、おおむね次の事項を協議し、町長に対し意見を述べることができる。

- (1) 健康づくりに関すること。
- (2) 町保健推進活動事業費補助金の審査に関すること。
- (3) その他健康づくりのために必要と認められる事項

(組織)

第 3 条 協議会は、委員 7 名をもって組織する。

2 委員は、次の各号に掲げる者のうちから、町長が委嘱する。

- (1) 町議会議員 1 名
- (2) 医療関係者 1 名
- (3) 社会体育関係者 1 名
- (4) 東京都西多摩保健所職員 1 名
- (5) 町立学校関係者 1 名
- (6) 一般住民 2 名

(任期)

第 4 条 委員の任期は 2 年とし、再任を妨げない。ただし、補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第 5 条 協議会に会長及び副会長 1 名を置き、委員の互選によって定める。

2 会長は協議会を代表し、会務を総理する。

3 副会長は会長を補佐し、会長に事故あるときは、その職務を代理する。

(会議)

第 6 条 協議会は会長が招集し、会長が議長となる。

2 協議会は、委員の半数以上の出席がなければ開くことができない。

3 協議会の議事は、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。

(情報紙)

第7条 保健推進員の活動状況及び健康づくりの啓蒙や情報提供又は意見交換の情報紙として、ウェルネス・おくたま（以下「情報紙」という。）を発行する。

2 情報紙は、必要の都度発行し、全世帯に配布する。

3 発行責任者は、会長とする。

(編集委員会)

第8条 情報紙を発行するため編集委員会を組織し、委員は、協議会委員及び保健推進員から選出する。

(関係者の参加)

第9条 会長は、必要があると認めたときは、協議会及び編集委員会に関係者の出席を求め、提言、意見又は説明を聴くことができる。

(庶務)

第10条 協議会の庶務は、福祉保健課で行う。

附 則

1 この要綱は、公布の日から施行する。

2 第3条の規定により、新委員が委嘱された後、最初に招集すべき協議会は、第6条の規定にかかわらず町長が招集する。

(・以下中略。)

附 則（平成19年3月9日要綱第6号）

この要綱は、平成19年4月1日から施行する。

2

「健康づくり推進協議会」委員名簿

■「健康づくり推進協議会」委員名簿

令和7年3月1日時点

区 分	所属団体等・備考	氏 名
町議会議員	奥多摩町議会議員 令和5年12月1日～	榎戸 雄一
医療関係者	奥多摩病院院長 平成30年4月1日～	井上 大輔
社会体育関係者	スポーツ推進委員 平成29年4月1日～	○大野 まどか
保健所職員	東京都西多摩保健所地域保健推進担当課長 令和5年4月1日～	早田 紀子
町立学校関係者	古里小学校副校長 令和5年4月1日～	藤田 誠司
一般住民	昭和60年4月1日～	◎宇佐美 隆子
一般住民	令和3年4月1日～	小峰 敬子

※「氏名」欄の「◎」印：会長「○」印：副会長

■奥多摩町食育推進協議会設置要綱

平成 22 年 9 月 14 日

要綱第 26 号

改正 平成 28 年 3 月 9 日要綱第 10 号

(設置)

第 1 条 食育基本法（平成 17 年法律第 63 号）に基づき、町の食育推進計画の策定及び総合的な食育の推進を図るため、奥多摩町食育推進協議会（以下「協議会」という。）を設置する。

(協議事項)

第 2 条 協議会は、次の事項について協議する。

- (1) 町の食育推進計画の策定に関すること。
- (2) 食育推進計画の推進及びその評価に関すること。
- (3) 食育に関する情報収集、共有、並びに町民への周知に関すること。
- (4) 関係機関、関係団体等との連携に関すること。
- (5) 前号に定めるもののほか食育の推進に関すること。

(委員)

第 3 条 協議会の委員は、12 名以内をもって組織する。

2 委員は、次の各号に掲げる者のうちから、町長が委嘱する。

- (1) 町保健推進員 1 名
- (2) 農業関係者 3 名
- (3) 子ども福祉関係者 2 名
- (4) 町立学校関係者 1 名
- (5) 給食施設関係者 2 名
- (6) 一般住民 2 名
- (7) 東京都西多摩保健所職員 1 名

(委員の任期)

第 4 条 委員の任期は 2 年とし、再任を妨げない。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第 5 条 協議会に、会長及び副会長各 1 名を置き、委員の互選によりこれを定める。

2 会長は、協議会を代表し、会務を総理する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるときは、その職務を代理する。

(協議会)

第6条 協議会は会長が招集し、会長が議長となる。

2 協議会は、委員の半数以上の出席がなければ開くことができない。

3 協議会の議事は、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 会長は、必要があると認めたときは、協議会に関係者の出席を求め、提言、意見又は説明を聴くことができる。

(報酬)

第7条 委員には、報酬は支給しない。ただし、協議会に出席した者に対しては、旅費として議会の議員の議員報酬及び費用弁償等に関する条例（昭和31年条例第11号）に規定する旅費相当額を支給する。

(関連組織)

第8条 協議会の関連組織として、町内の給食施設に所属する職員により組織する奥多摩町給食施設連絡会、町の食育推進に賛同する者により組織する奥多摩町食育推進サポーターの会をそれぞれ設置する。

2 前項に規定する関連組織の設置に関して必要な事項は、福祉保健課において別に定める。

(庶務)

第9条 協議会の庶務は、福祉保健課において処理する。

(委任)

第10条 この要綱に定めるもののほか、協議会の運営に関して必要な事項は、会長が別に定める。

附 則

1 この要綱は、平成22年10月1日から施行する。

2 この要綱の施行の日以後最初に招集される協議会は、第6条第1項の規定にかかわらず、町長が招集する。

附 則（平成28年3月9日要綱第10号）

この要綱は、平成28年4月1日から施行する。

4

「食育推進協議会」委員名簿

■「食育推進協議会」委員名簿

令和7年3月1日時点

区 分	所属団体等・備考	氏 名
農業関係者	おくたま海沢ふれあい農園 平成22年12月1日～	堀 隆雄
農業関係者	観光産業課農林水産係長 令和5年10月1日～	小峰 洋泰
子ども福祉関係者	子ども家庭支援センター 相談員 平成28年12月1日～	◎河村 貴子
子ども福祉関係者	古里保育園 栄養士 令和5年4月1日～	杉山 真衣
町立学校関係者	町立古里小学校 副校長 令和4年4月1日～	藤田 誠司
給食施設関係者	学校給食センター 管理栄養士 令和4年4月1日～	谷口 菜々実
給食施設関係者	シルバーコート丹三郎 管理栄養士 令和6年12月1日～	○小林 歩
一般住民	令和2年12月1日～	土方 弘美
保健所職員	東京都西多摩保健所生活環境安全課 保健栄養推進担当 平成31年4月1日～	栗原 淑江

※「氏名」欄の「◎」印：会長「○」印：副会長

5 計画策定までの経過

■計画策定までの経過

年 月 日	事 項	内 容
令和6年5月24日	第一回食育推進協議会	「食育推進計画」策定に係る今後の予定について
令和6年7月31日	第二回食育推進協議会	「食育推進計画」の策定について (町民意識調査の内容について)
8月13日	第一回健康づくり推進協議会	「健康増進計画」の策定について (計画の内容説明・町民意識調査の内容について)
9月～10月	町民アンケート調査の実施	
12月9日	第二回健康づくり推進協議会	「健康増進計画」の策定について (計画書の内容について)
12月11日	第三回食育推進協議会	「食育推進計画」の策定について (計画書の内容について)
令和7年1月10日 ～17日	パブリックコメント	町ホームページ、防災行政無線による 広報・町ホームページ、役場住民課窓口、 保健福祉センター、子ども家庭支援セン ターで計画案の閲覧
3月10日	第四回食育推進協議会	「食育推進計画」の策定について (計画書の最終確認について)
3月25日	第三回健康づくり推進協議会	「健康増進計画」の策定について (計画書の最終確認について)

第4期奥多摩町健康増進計画・食育推進計画

令和7年3月

発 行 奥多摩町

編 集 福祉保健課

〒198-0212 奥多摩町氷川 1111

奥多摩町保健福祉センター

TEL 0428-83-2777（直通）