

平成 26 年度 第 1 回 二宮町健康増進計画・食育推進計画策定委員会次第

日 時 平成 26 年 9 月 29 日 (月)  
13 : 00 ~ 14 : 30  
場 所 二宮町保健センター

1. 開会
2. 委嘱状の交付
3. あいさつ
4. 委員自己紹介
5. 会長および副会長選出について
6. 議題
  - (1) 二宮町健康増進計画・食育推進計画アンケート調査結果報告について
  - (2) 二宮町健康増進計画・食育推進計画骨子案について
  - (3) その他

---

二宮町  
健康・食生活に関するアンケート調査  
結果報告書

---

平成 26 年 9 月

二宮町

## 目 次

---

I 調査の概要.....	1
1. 調査の目的.....	2
2. 調査の方法.....	2
3. 回収状況.....	2
4. 報告書の見方.....	3
II 健康づくりについてのアンケート結果.....	5
1. あなた自身のことについてお聞きします.....	6
2. あなたの健康についてお聞きします.....	11
3. 食育についてお聞きします.....	21
4. 町の保健事業についてお聞きします.....	27
III 生活についてのアンケート結果〔小学5年生、中学2年生〕.....	29
IV 3歳児の食生活アンケート結果.....	39
1. 食事についておうかがいします.....	42
2. おやつについておうかがいします.....	47

# I 調査の概要

## 1. 調査の目的

本調査は、「二宮町健康増進計画・食育推進計画」の策定資料として、二宮町にお住まいの町民の食生活の状況をはじめ、健康観、保健事業の利用状況などを把握することを目的として実施しました。

## 2. 調査の方法

(1) 調査地域：二宮町全域

(2) 調査対象および実施方法：

調査の種類	対象者	実施方法
健康づくりについてのアンケート	町内在住の町民	直接配布・回収
生活についてのアンケート	町内の小学校5年生	学校を通じた直接 配布・回収
	町内の中学校2年生	
3歳児の食生活アンケート	町内在住の3歳児のお子さんがある世帯	健診通知時に同封、健診時回収

## 3. 回収状況

調査の種類	配布数	回収数	回収率
健康づくりについてのアンケート	1,329 件	1,078 件	81.1%
生活についてのアンケート 〔小学5年生〕	267 件	257 件	96.3%
生活についてのアンケート 〔中学2年生〕	258 件	254 件	98.4%
3歳児の食生活アンケート	192 件	173 件	90.1%

## 4. 報告書の見方

- 回答結果の割合「%」は有効サンプル数に対して、それぞれの回答数の割合を小数点以下第2位で四捨五入したものです。そのため、単数回答（複数の選択肢から1つの選択肢を選ぶ方式）であっても合計値が100.0%にならない場合があります。
- 複数回答（複数の選択肢から2つ以上の選択肢を選ぶ方式）の設問の場合、回答は選択肢ごとの有効回答数に対して、それぞれの割合を示しています。そのため、合計が100.0%を超える場合があります。
- 図表中において「無回答」とあるものは、回答が示されていない、または回答の判別が困難なものです。
- 図表中の「n (number of case)」は、集計対象者総数（あるいは回答者限定設問の限定条件に該当する人）を表しています。

(白紙ページ)

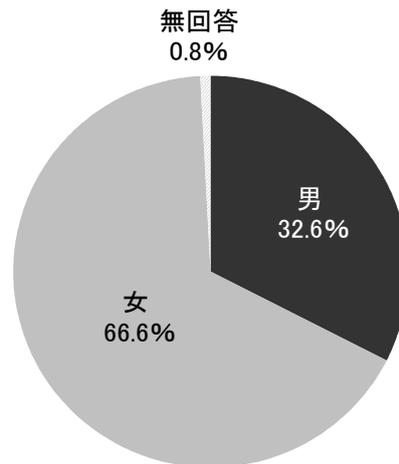
## Ⅱ 健康づくりについてのアンケート結果

## 1. あなた自身のことについてお聞きします

### 問1 性別をおたずねします

性別については、「女」が66.6%、「男」が32.6%となっており、男女比はほぼ2：1となっています。

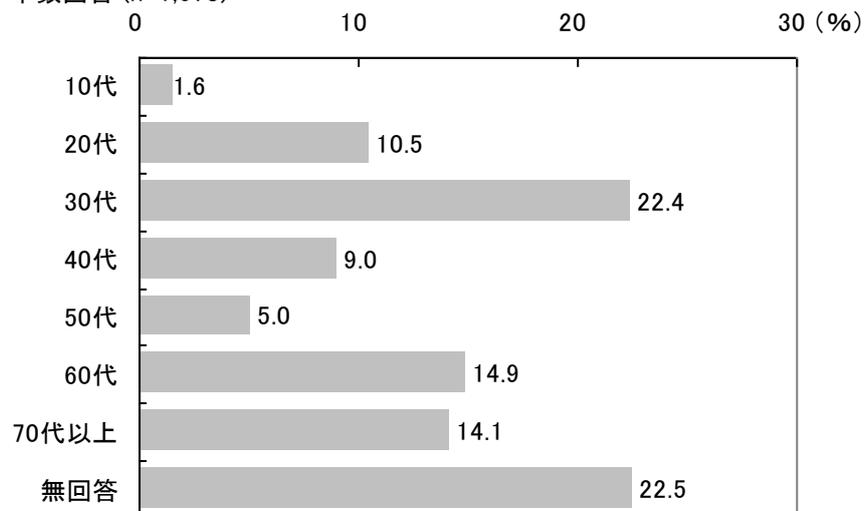
単数回答 (n=1,078)



### 問2 年齢はおいくつですか

年齢については、「30代」が22.4%で最も多く、次いで「60代」で14.9%、「70代以上」で14.1%となっています。

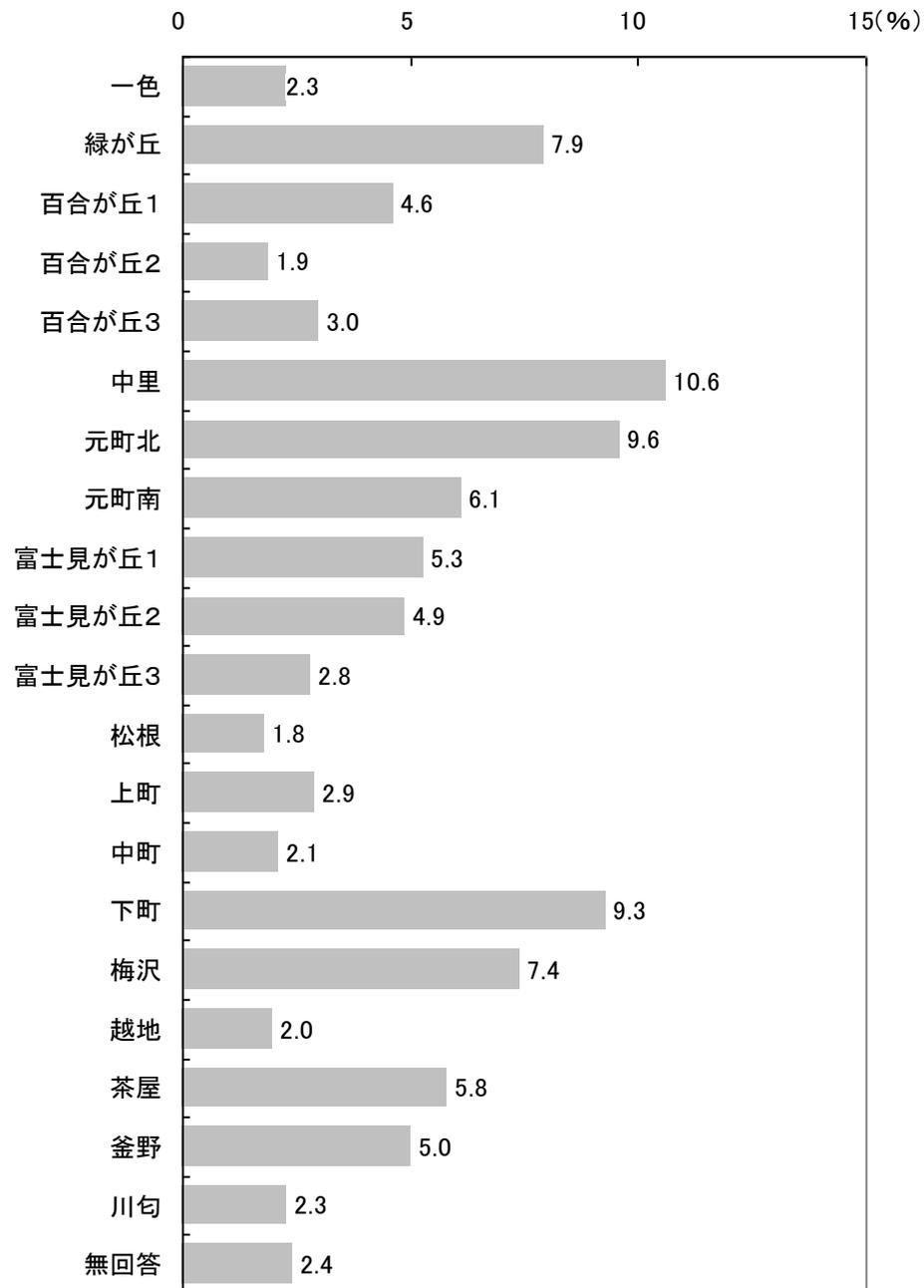
単数回答 (n=1,078)



### 問3 現在、どこの地区にお住まいですか

お住まいの地区については、「中里」が10.6%で最も高く、次いで「元町北」が9.6%、「下町」が9.3%となっています。

単数回答 (n=1,078)

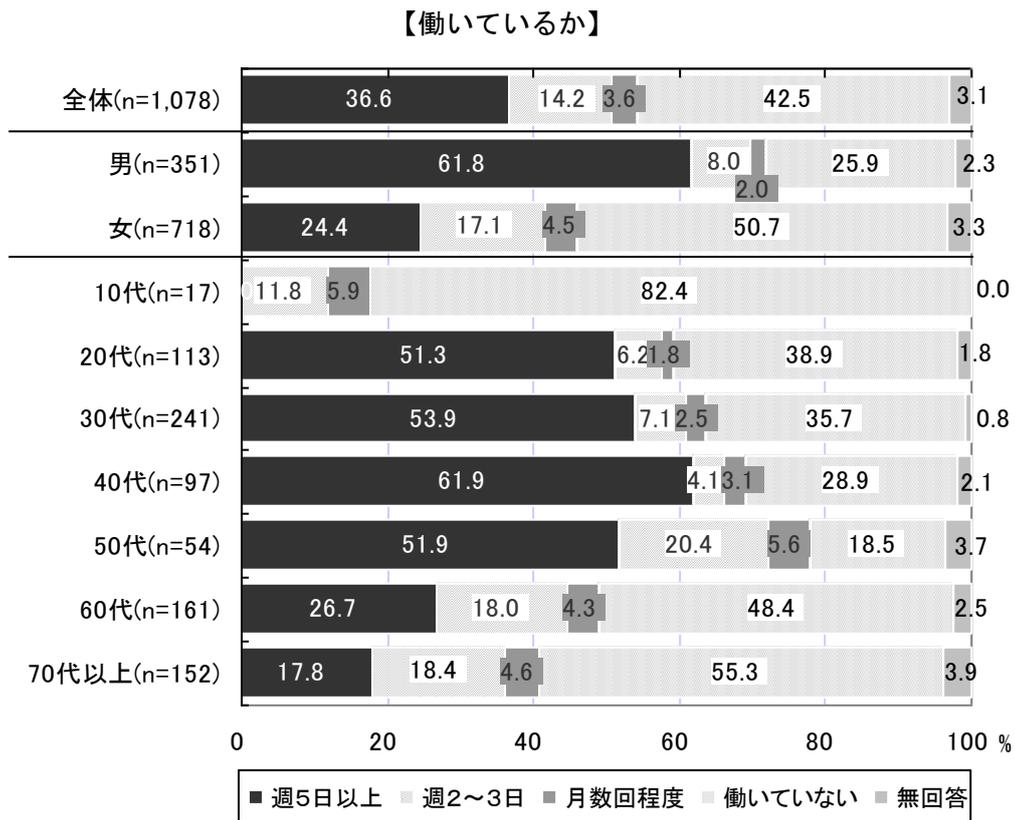


#### 問4 現在、働いていますか。また、1日に働く時間はどれくらいですか

現在の就労状況については、全体では「働いていない」が42.5%で最も高くなっていますが、回答者の5割以上の方が働いています。

性別では、「週5日以上」は男性で6割を超えている一方、女性では「働いていない」が5割を超えています。

年齢別でみると、「週5日以上」は40代で6割以上、20代と30代、50代で5割を超えています。

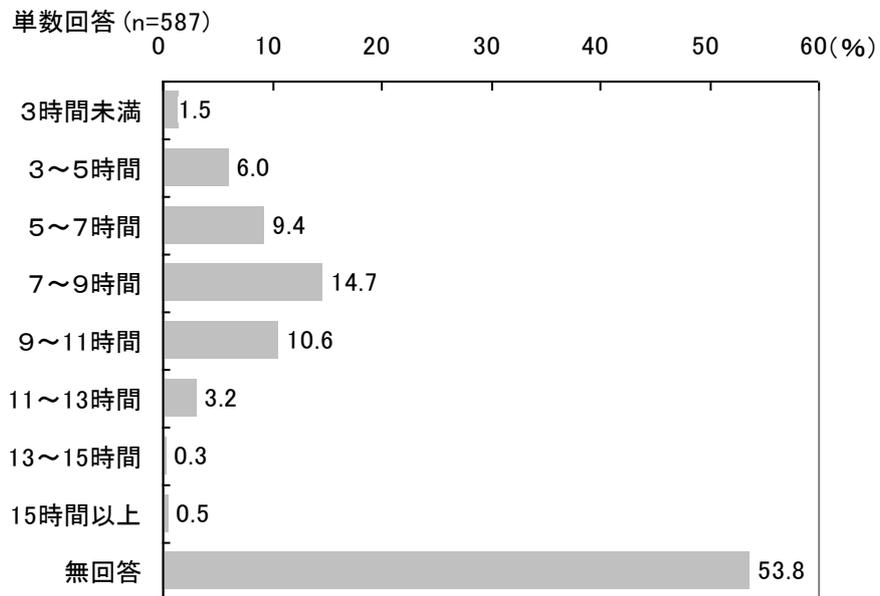


---

1日に働いている時間は、「7～9時間」が14.7%で最も高く、次いで「9～11時間」が10.6%、「5～7時間」が9.4%となっています。

---

【1日に働いている時間】

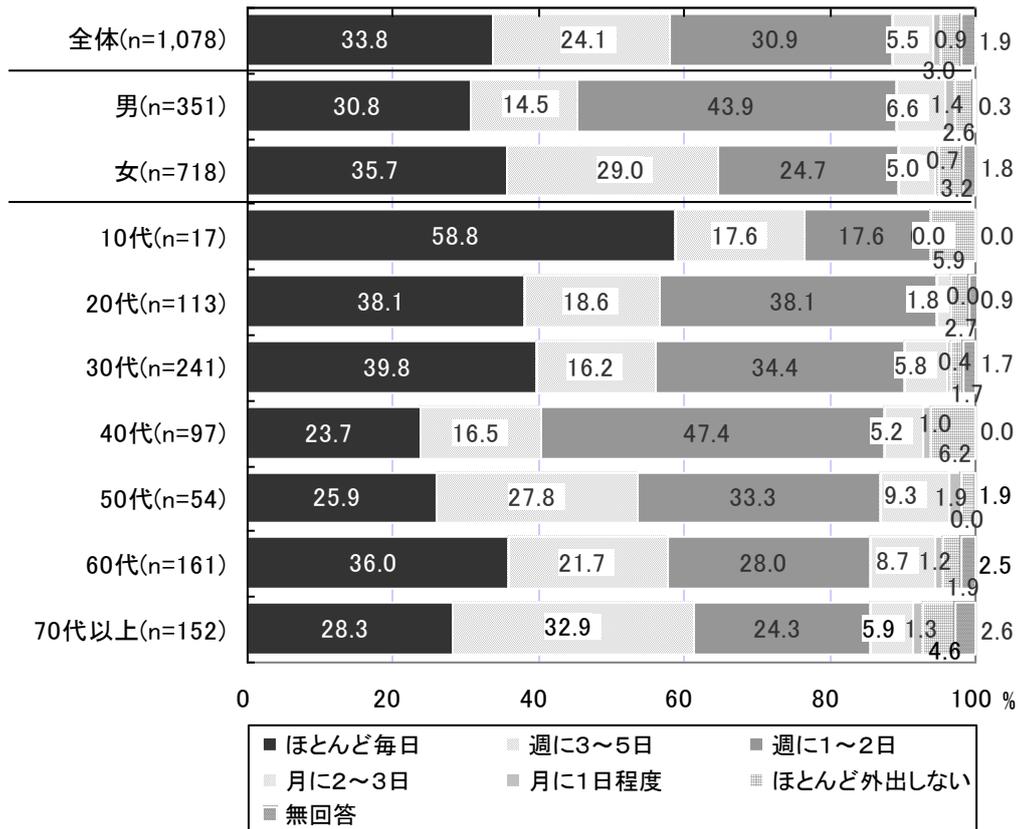


## 問5 仕事以外で外出をしていますか

仕事以外で外出する日数については、全体では「ほとんど毎日」が33.8%で最も高く、次いで「週に1～2日」が30.9%、「週に3～5日」が24.1%となっています。

性別では、男性が「週に1～2日」で4割以上、女性が「ほとんど毎日」で3割半ばとそれぞれ最も高くなっています。

年齢別でみると、「ほとんど毎日」は10代で6割近くとなっている一方、40代と50代、70代以上では2割程度となっています。



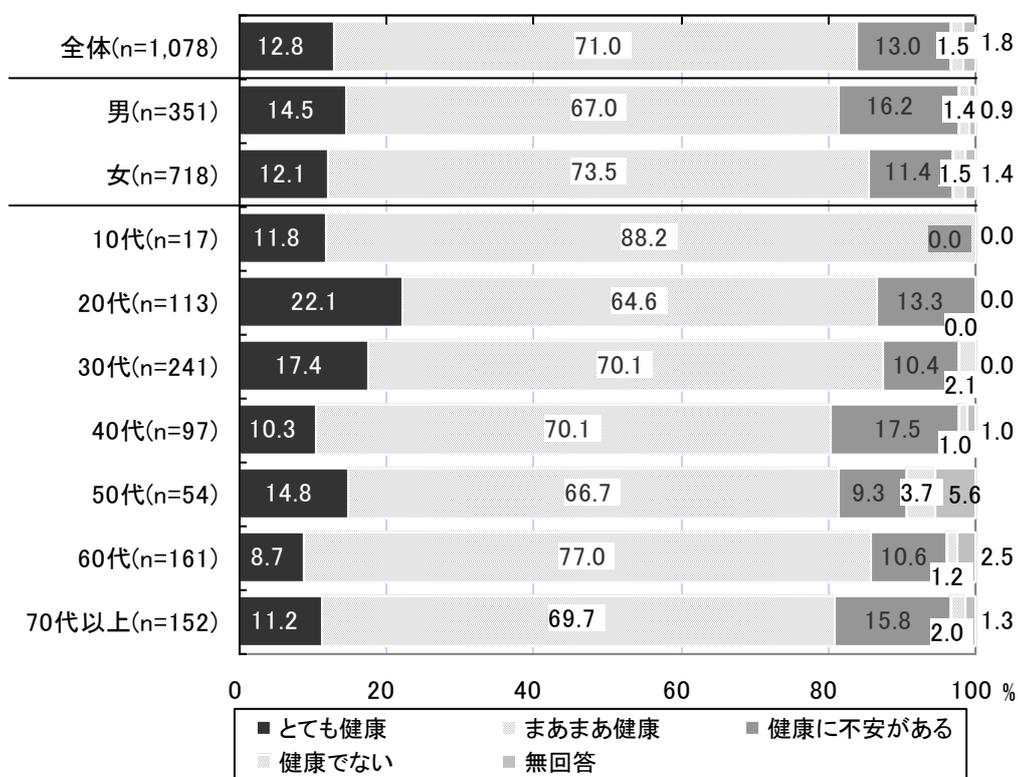
## 2. あなたの健康についてお聞きします

### 問6 自分の健康状態についてどのように感じていますか。

自分の健康状態については、全体で「まあまあ健康」が71.0%で最も高く、次いで「健康に不安がある」が13.0%、「とても健康」が12.8%となっており、8割以上の人が健康であると回答しています。

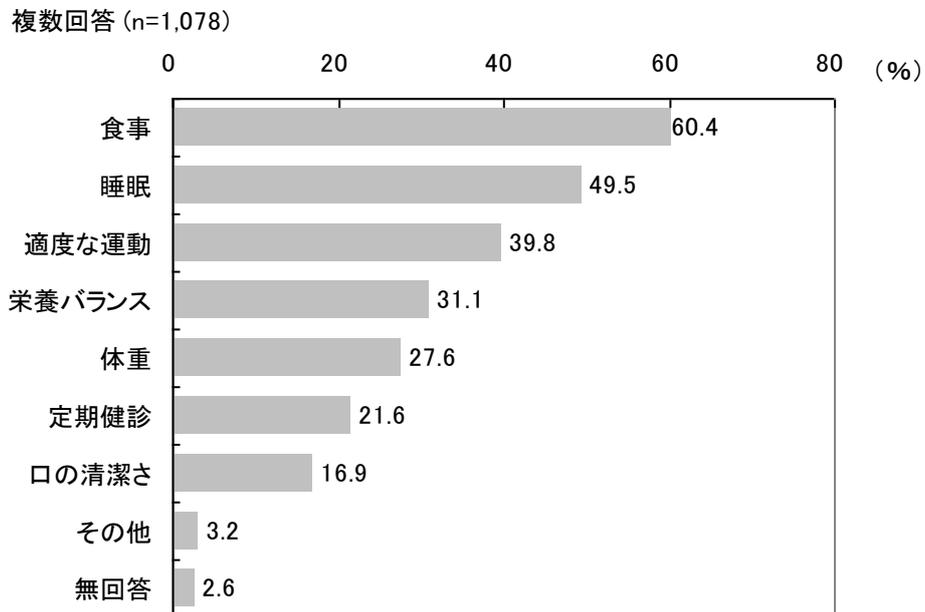
性別では、「とても健康」と「まあまあ健康」を合わせた『健康』は男女ともに8割を超えています。女性の割合がやや高くなっています。

年齢別でみると、『健康』は10代で100.0%となっており、その他の年代でも8割を超えています。また、「健康に不安がある」は40代と70代以上で1割半ば程度みられます。



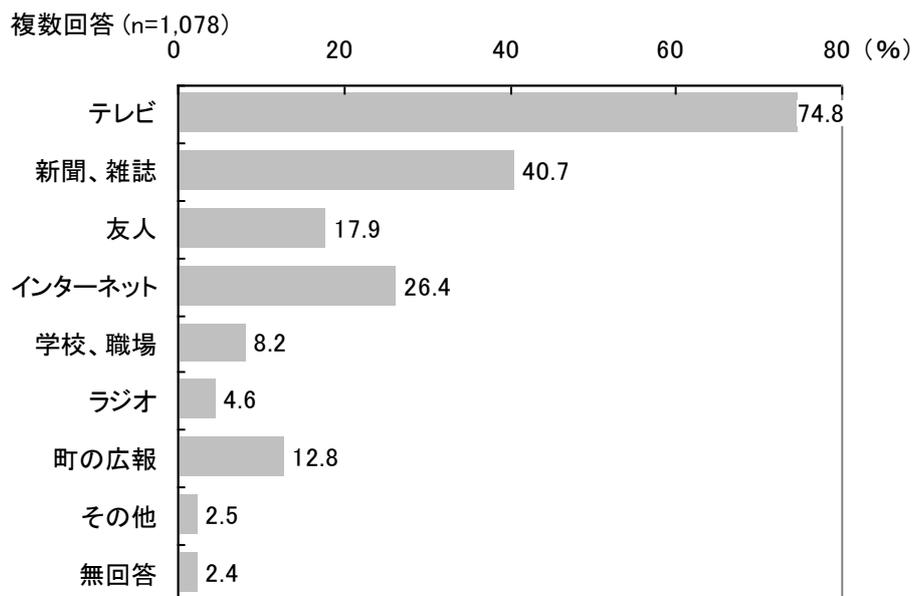
### 問7 健康について気をつけていることは何ですか

健康について気をつけていることは、「食事」が60.4%で最も高く、次いで「睡眠」が49.5%、「適度な運動」が39.8%となっています。



### 問8 健康情報を得る手段は何ですか

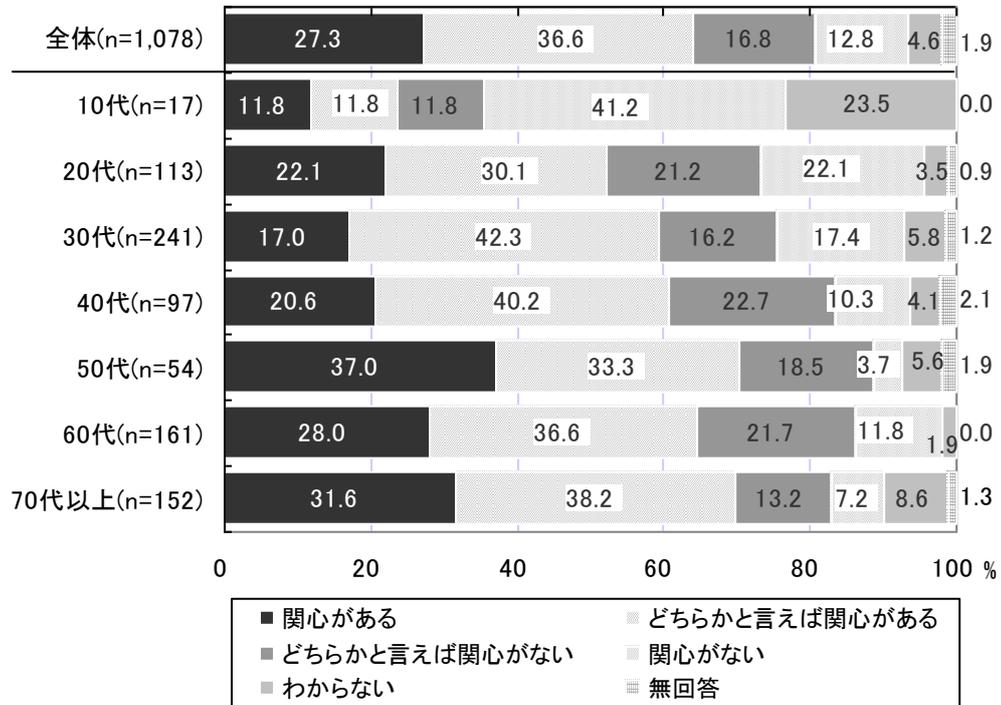
健康情報の入手先は、「テレビ」が74.8%で最も高く、次いで「新聞、雑誌」が40.7%、「インターネット」が26.4%となっています。



### 問9 メタボリックシンドロームについて関心がありますか

メタボリックシンドロームへの関心については、全体では「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた『関心がある』は63.9%と6割を超えている一方、「どちらかといえば関心がない」と「関心がない」を合わせた『関心がない』は29.6%で約3割となっています。

年齢別にみると、『関心がある』は50代と70代以上で7割前後と、割合がやや高くなっています。

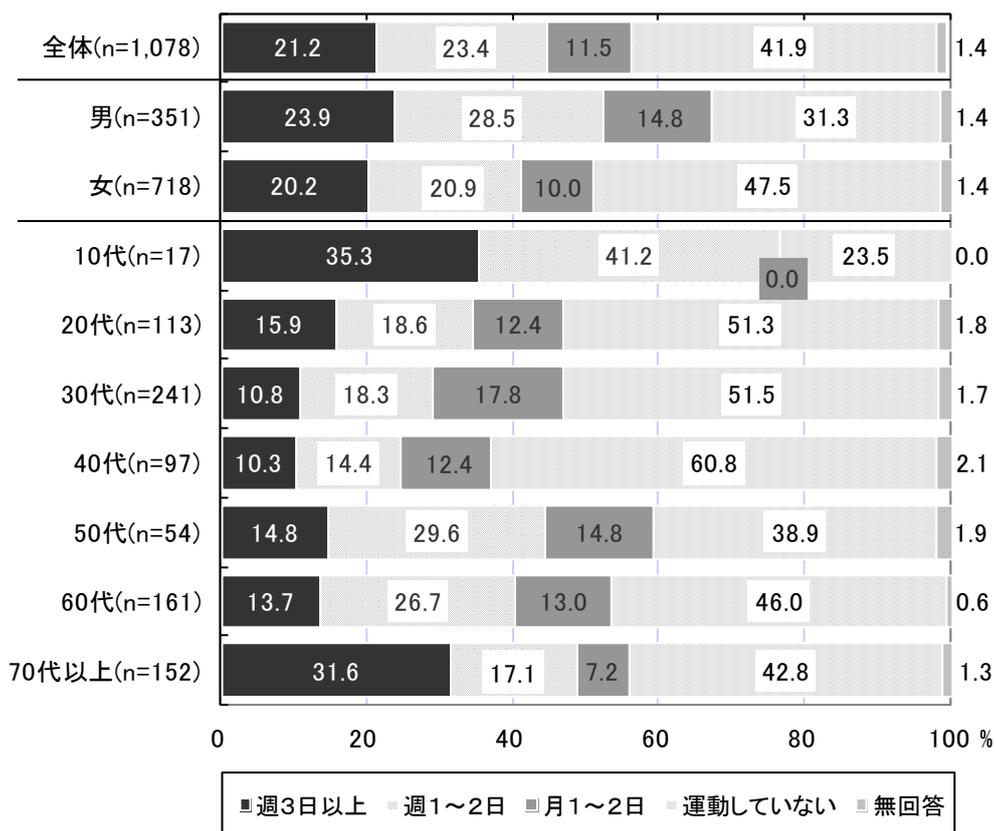


## 問 10 運動はどれくらいしていますか

運動の頻度については、全体では「運動していない」が41.9%で最も高く、次いで「週1～2日」が23.4%、「週3日以上」が21.2%となっています。

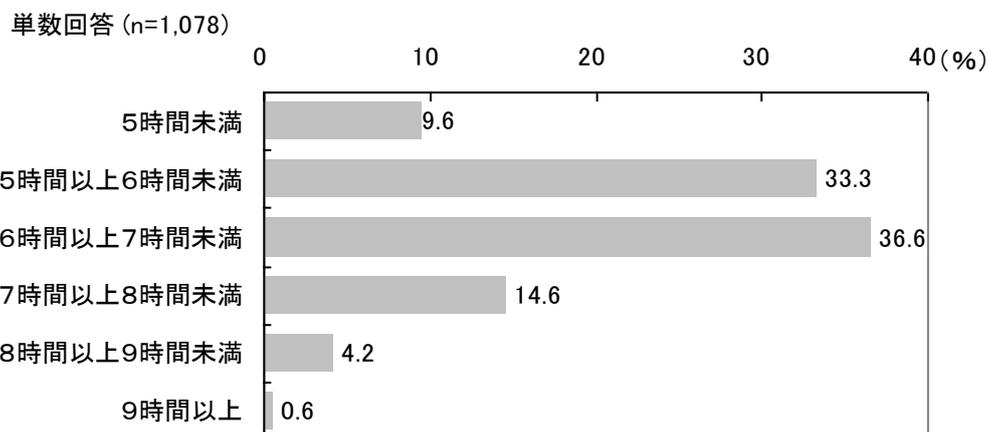
性別では、「運動していない」が女性では4割半ばとなっており、男性を上回っています。

年齢別にみると、10代と70代以上で「週3日以上」が3割を超えています。一方、「運動していない」は40代で6割以上、20代と30代で5割を超えています。



## 問 11 何時間睡眠していますか

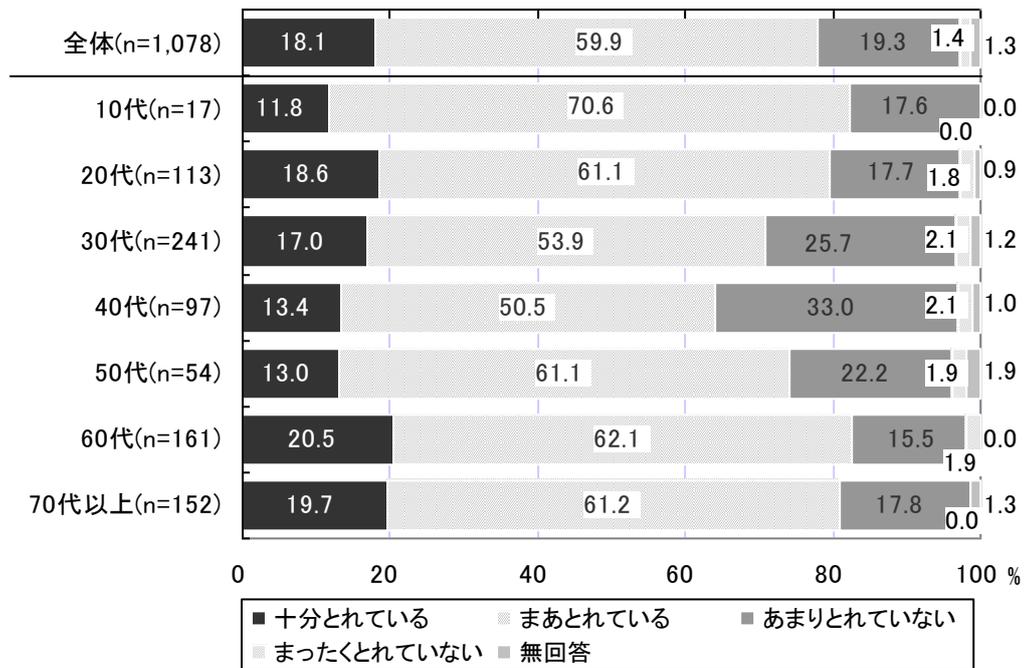
睡眠時間については、「6時間以上7時間未満」が36.6%と最も高く、次いで「5時間以上6時間未満」が33.3%、「7時間以上8時間未満」が14.6%となっています。



## 問 12 睡眠で休養がとれていますか

睡眠で休養がとれているかは、「十分とれている」と「まあとれている」を合わせた『とれている』は78.0%と8割近くとなっている一方で、「あまりとれていない」と「まったくとれていない」を合わせた『とれていない』は20.7%で2割を超えています。

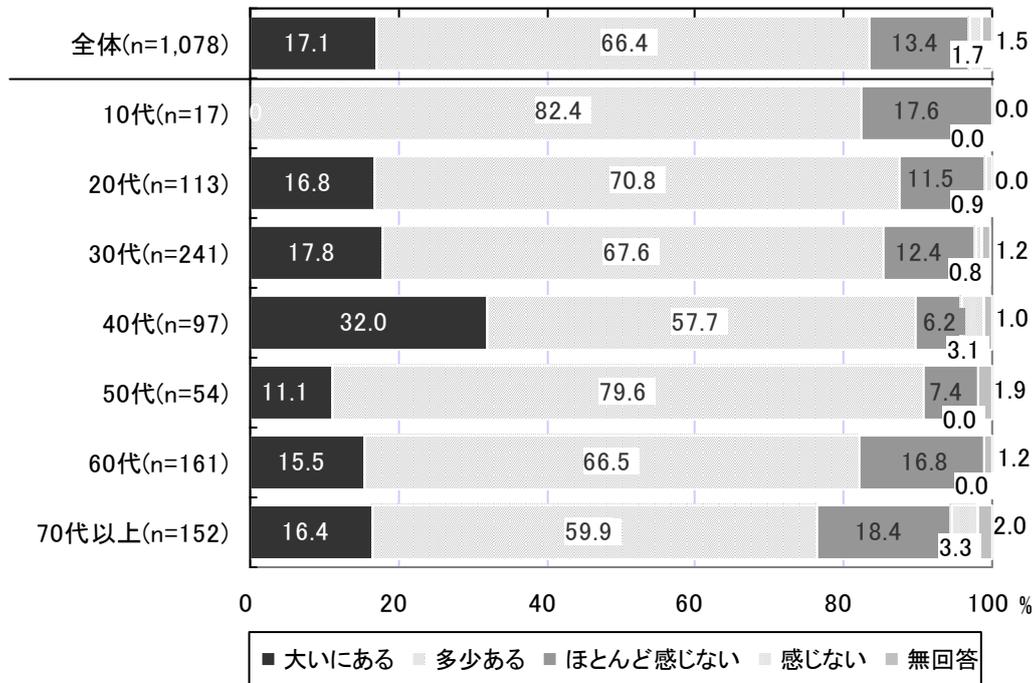
年齢別にみると、『とれていない』は40代で3割半ば、30代と50代においても2割を超えています。



### 問 13 ストレスを感じることはありますか

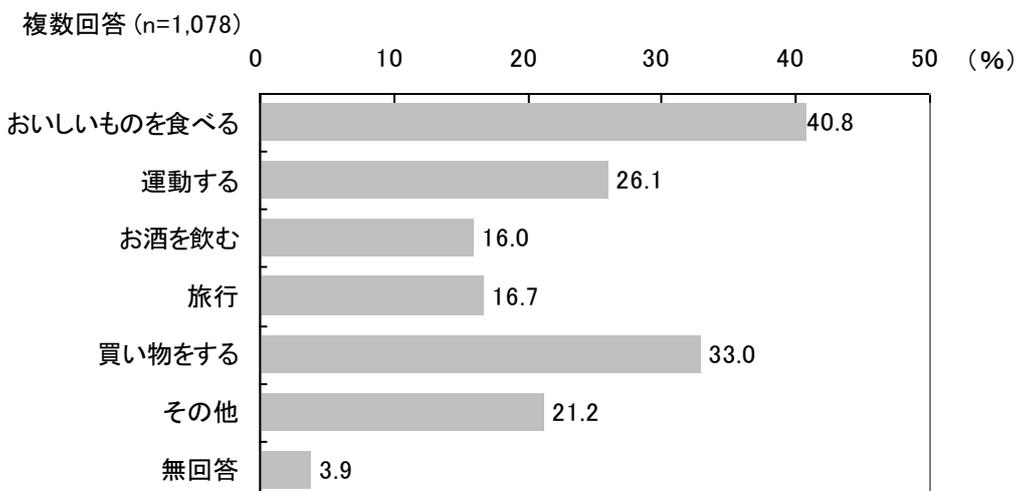
ストレスを感じることにについて、「大いにある」と「多少ある」を合わせた『ある』は83.5%で8割を超えています。

年齢別にみると、「大いにある」は40代で3割を超えています。また、70代以上では「ほとんど感じない」が2割近くみられます。



### 問 14 ストレスを発散する方法は何ですか

ストレスの発散方法は、「おいしいものを食べる」が40.8%で最も高く、次いで「買い物をする」が33.0%、「運動する」が26.1%となっています。



【20歳以上の方にお聞きします】

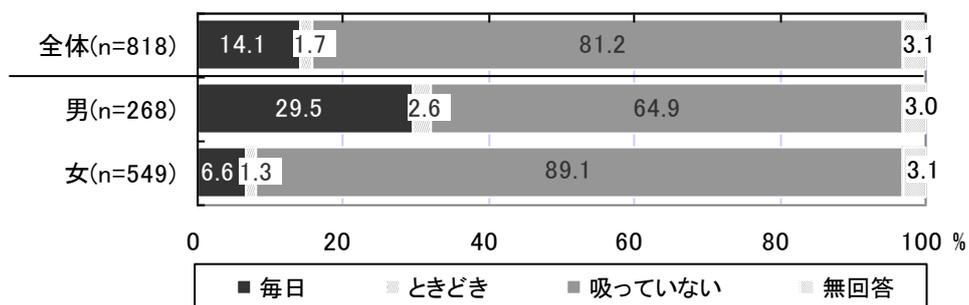
問 15 タバコは吸っていますか。また、喫煙期間にはどのくらいですか

タバコを吸っているかは、「吸っていない」が81.2%で大多数を占め、これに対し「毎日」が14.1%、「ときどき」が1.7%となっています。

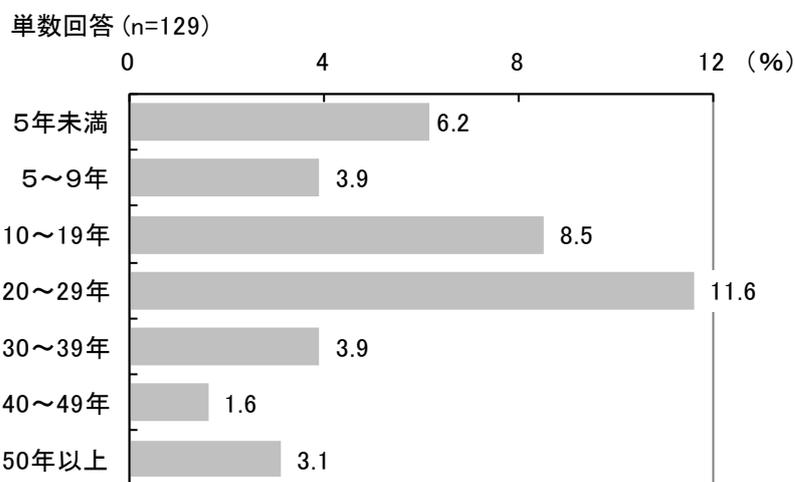
性別では、男性が「毎日」で29.5%と約3割となっています。一方、女性では「吸っていない」が約9割となっています。

喫煙期間については、「20～29年」が11.6%と最も高く、次いで「10～19年」が8.5%、「5年未満」が6.2%となっています。

【タバコを吸っているか】



【喫煙期間】

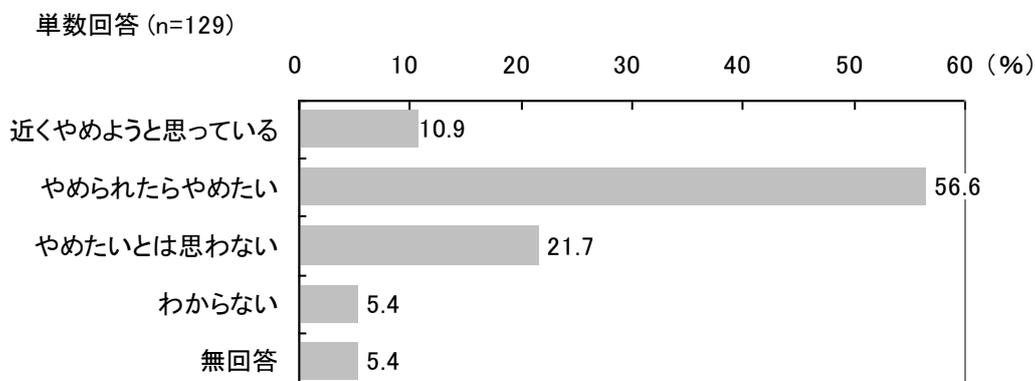


※無回答を除く、50件の内訳

【20歳以上の方にお聞きします】

問 16 禁煙に関心がありますか（喫煙して居ない方は未回答で可）

禁煙に関心があるかについては、「やめられたらやめたい」が56.6%で最も高く、次いで「やめたいとは思わない」が21.7%、「近くやめようと思っている」が10.9%となっています。

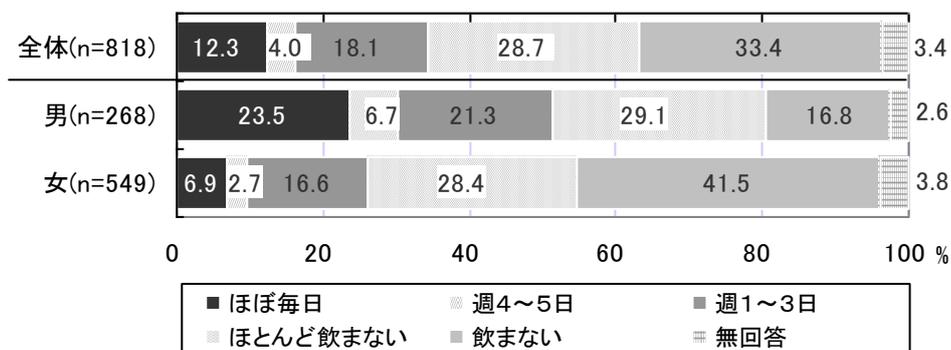


【20歳以上の方にお聞きします】

問 17 アルコールはどの程度飲みますか

飲酒の頻度は、全体で「飲まない」が33.4%、「ほとんど飲まない」が28.7%と全体の過半数を占めていますが、「週1～3日」は18.1%、「ほぼ毎日」では12.3%となっています。

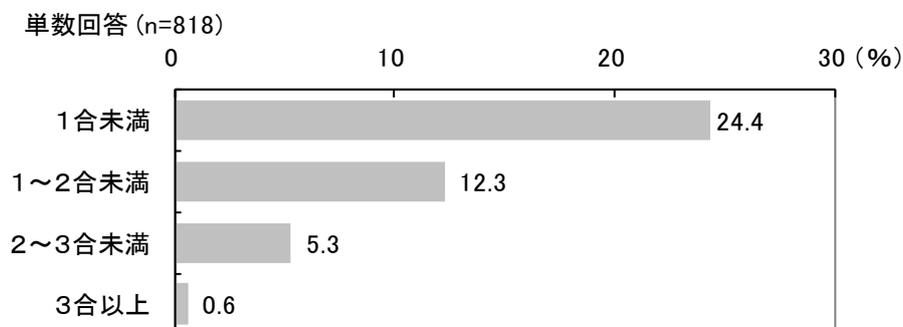
性別では、男性が「ほぼ毎日」で23.5%と2割を超えています。一方、女性では「飲まない」が4割を超えています。



【20歳以上の方にお聞きします】

問 18 一日あたりのお酒の量はどれくらいですか（飲まない方は未回答で可）

一日あたりの飲酒量は、「1合未満」が24.4%で最も高く、次いで「1～2合未満」が12.3%、「2～3合未満」が5.3%となっています。

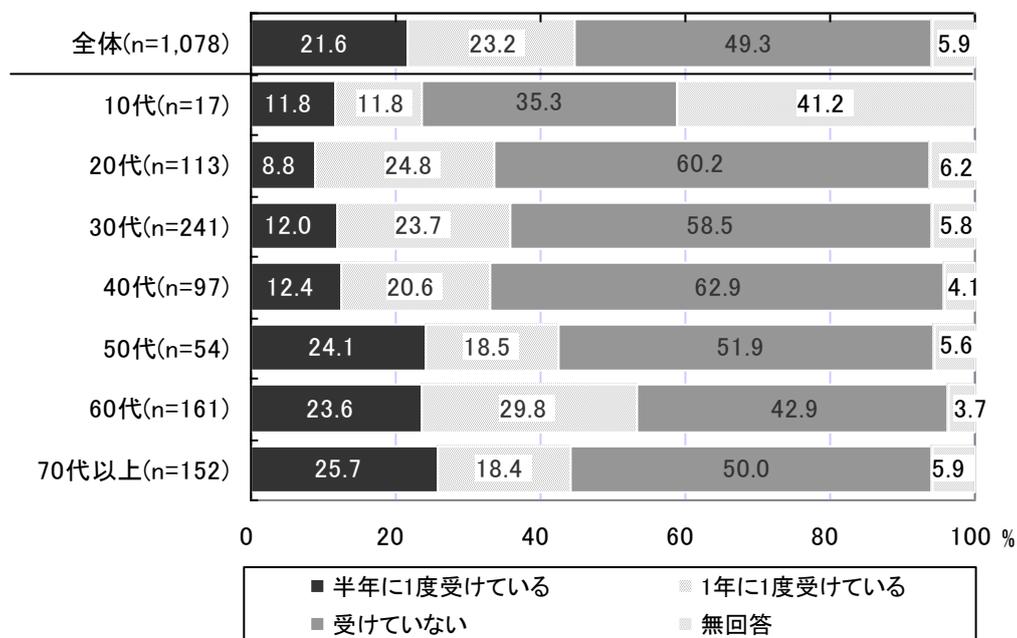


※無回答を除く、349件の内訳

問 19 定期的に歯の健診を受けていますか

歯の検診については、全体で「受けていない」が49.3%と半数を占め、「1年に1度受けている」が23.2%、「半年に1度受けている」が21.6%となっています。

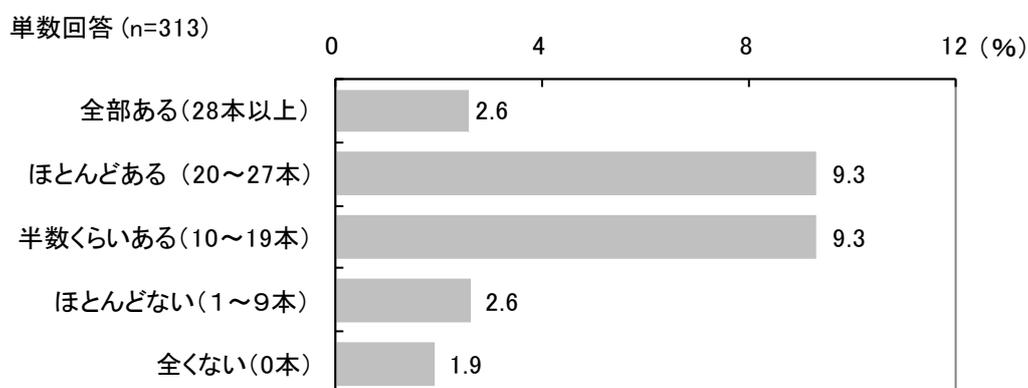
年齢別にみると、「半年に1度受けている」は50代以上で2割を超えています。一方、「受けていない」は20代と30代、40代で6割前後となっています。



【65歳以上の方にお聞きします】

問 20 ご自分の歯は何本ありますか

歯の本数については、「ほとんどある（20～27本）」と「半数くらいある（10～19本）」がそれぞれ9.3%で最も高く、次いで「全部ある（28本以上）」と「ほとんどない（1～9本）」はそれぞれ2.6%となっています。

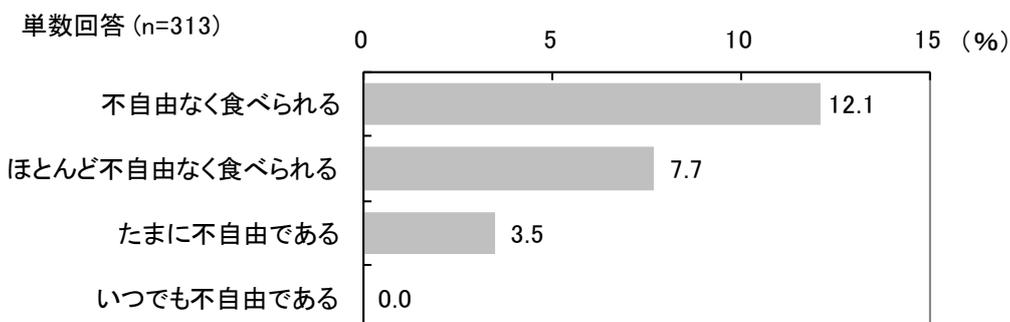


※無回答を除く、80件の内訳

【65歳以上の方にお聞きします】

問 21 食べることに不自由さがありますか

食べることについては、「不自由なく食べられる」が12.1%で最も高く、次いで「ほとんど不自由なく食べられる」が7.7%となっています。



※無回答を除く、73件の内訳

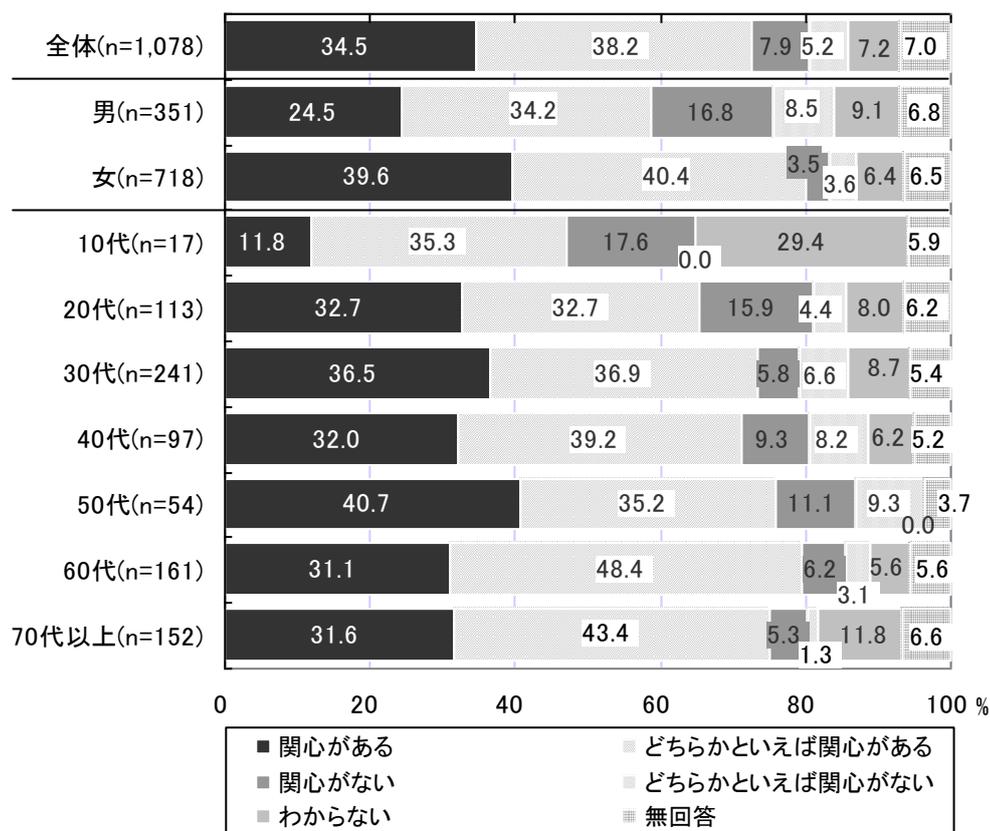
### 3. 食育についてお聞きします

#### 問 22 食育について関心がありますか

食育についての関心は、全体で「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた『関心がある』は72.7%で7割を超えています。また、「関心がない」と「どちらかといえば関心がない」を合わせた『関心がない』は13.1%と1割程度みられます。

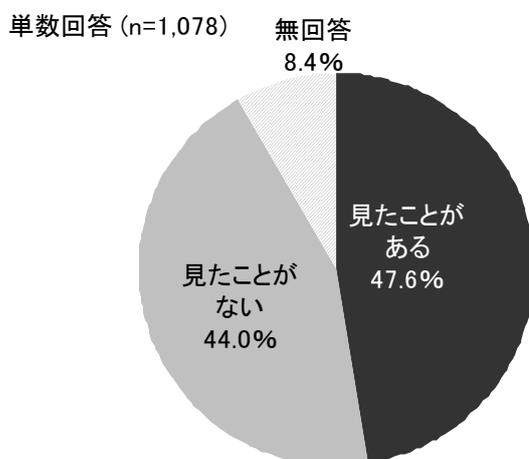
性別では、『関心がない』は女性で8割となっており、男性を上回っています。

年齢別にみると、10代では『関心がない』が4割半ばを超えています。



### 問 23 食事バランスガイドを見たことがありますか

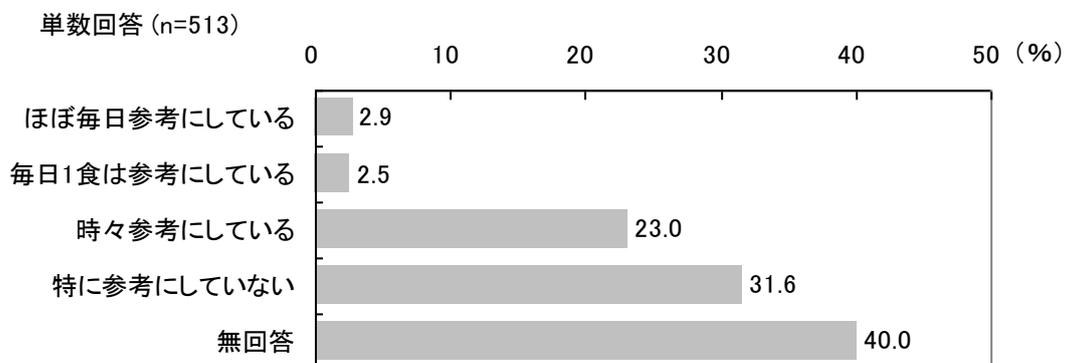
食事バランスガイドを見たことがあるかは、「見たことがある」が47.6%、「見たことが無い」が44.0%とそれぞれ4割を超えています。



【問 23 で「1. 見たことがある」を回答した方にお聞きします】

#### 問 23-1 食事バランスガイドを参考にしていますか

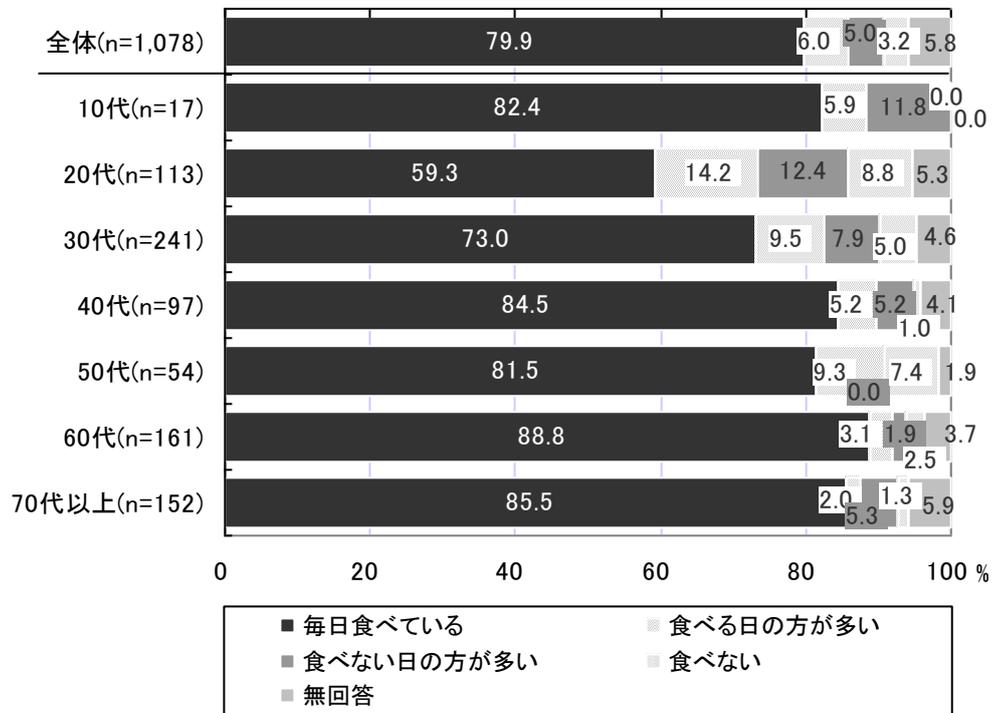
食事バランスガイドを参考にしているかは、「特に参考にしていない」が31.6%で最も高く、次いで「時々参考にしている」が23.0%となっています。



## 問 24 朝食を食べていますか

朝食を食べているかは、全体で「毎日食べている」が79.9%で最も高く、次いで「食べる日の方が多い」が6.0%となっています。

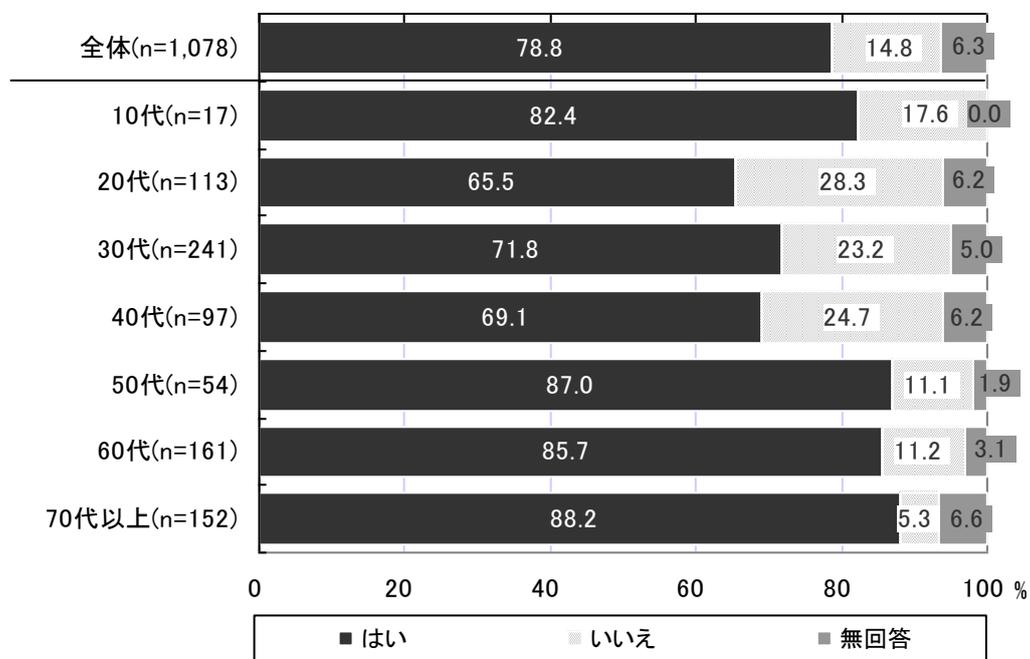
年齢別にみると、「毎日食べている」は20代で6割程度となっています。また、10代と20代で「食べない日の方が多い」が1割を超えています。



### 問 25 1日2食以上、主食・主菜・副菜のそろった食事をしていますか

主食・主菜・副菜のそろった食事をしているかは、全体で「はい」が78.8%で8割近くを占めていますが、「いいえ」も14.8%みられます。

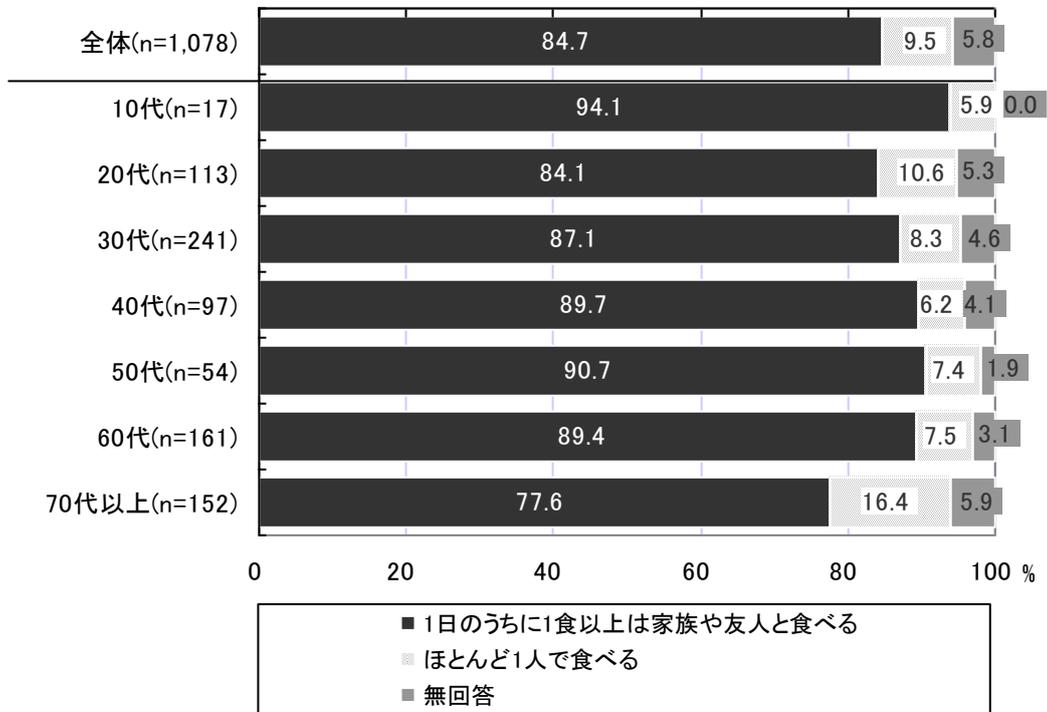
年齢別にみると、「はい」は10代と50代以上で8割を超えている一方、20~40代では「いいえ」が2割を超えています。



### 問 26 普段だれかと一緒に食事をしていきますか

普段だれかと一緒に食事をするかは、全体で「1日のうちに1食以上は家族や友人と食べる」が84.7%と8割を超えていますが、「1人で食べる」も9.5%みられます。

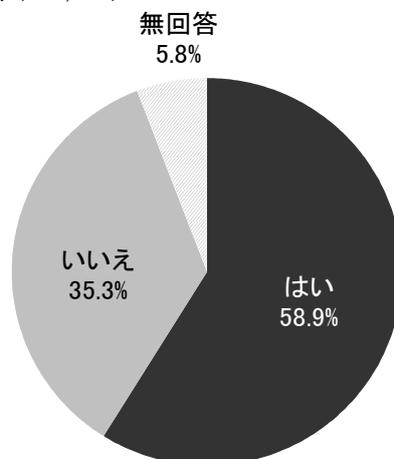
年齢別にみると、20代と70代以上で「1人で食べる」が1割を超えています。



### 問 27 野菜を十分に食べていると思いますか

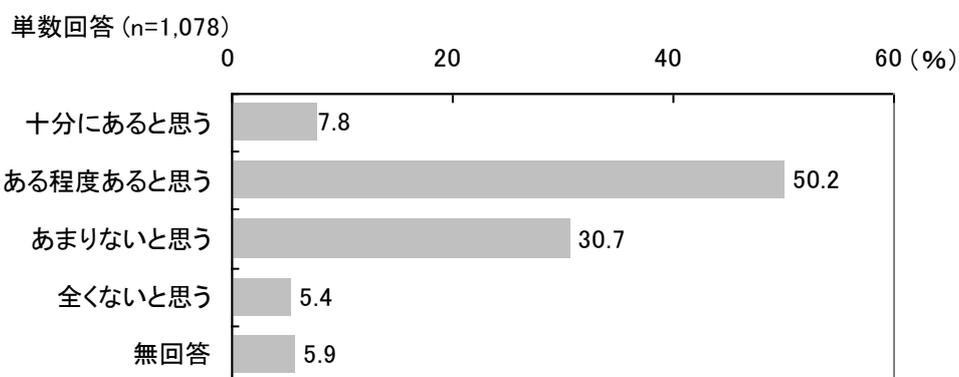
野菜を十分に食べているかは、「はい」が58.9%で6割近くを占めていますが、「いいえ」も35.3%みられます。

単数回答 (n=1,078)



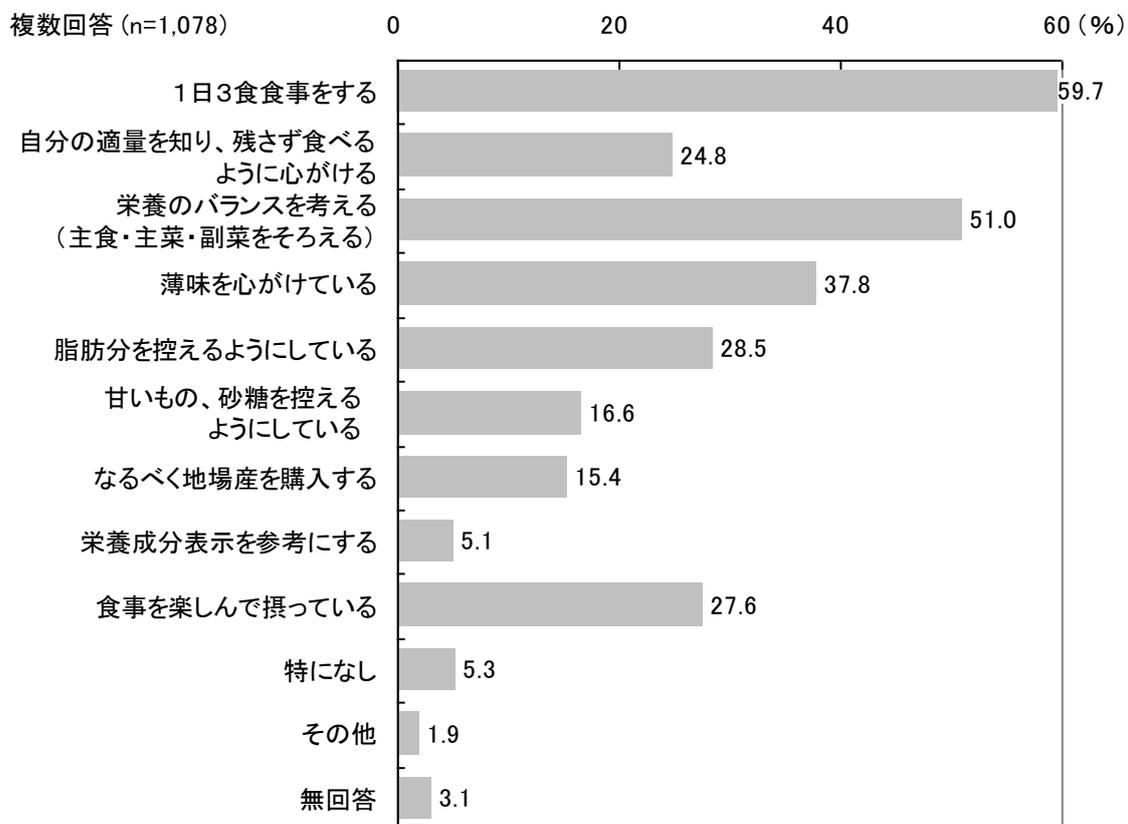
## 問 28 食品の安全性に関する基礎的な知識があると思いますか

食品の安全性に対する基礎的な知識があるかは、「十分にあると思う」と「ある程度あると思う」を合わせた『あると思う』は58.0%で6割近くとなっています。一方、「あまりないと思う」と「全くないと思う」を合わせた『ないと思う』は36.1%となっています。



## 問 29 食生活で普段から気をつけていることを教えてください

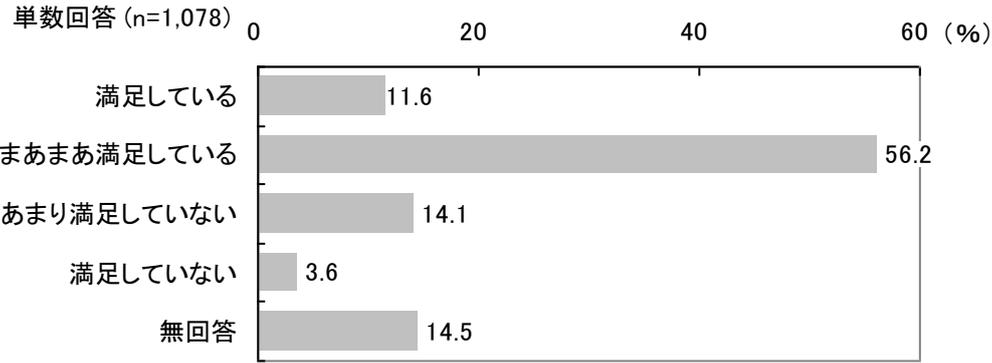
食生活で普段から気をつけていることは、「1日3食食事をする」が59.7%で最も高く、次いで「栄養のバランスを考える(主食・主菜・副菜をそろえる)」が51.0%、「薄味を心がけている」が37.8%となっています。



## 4. 町の保健事業についてお聞きします

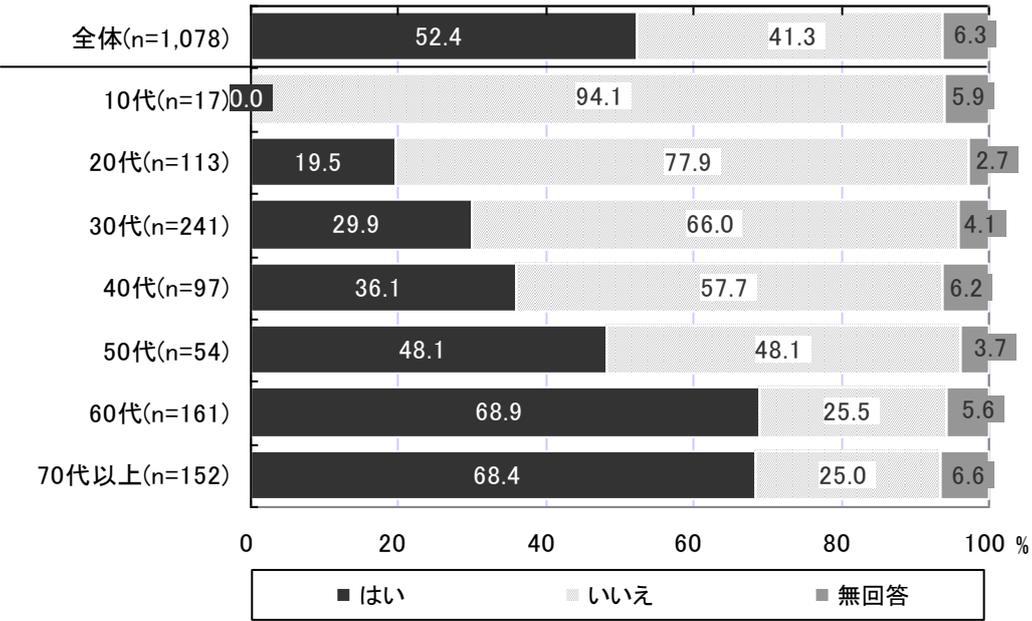
### 問 30 保健サービスについて満足度を教えてください

保健サービスへの満足度は、「満足している」と「まあまあ満足している」を合わせた『満足している』は67.8%となっています。一方、「あまり満足していない」と「満足していない」を合わせた『満足していない』は17.7%となっています。



### 問 31 がん検診を受けたことがありますか

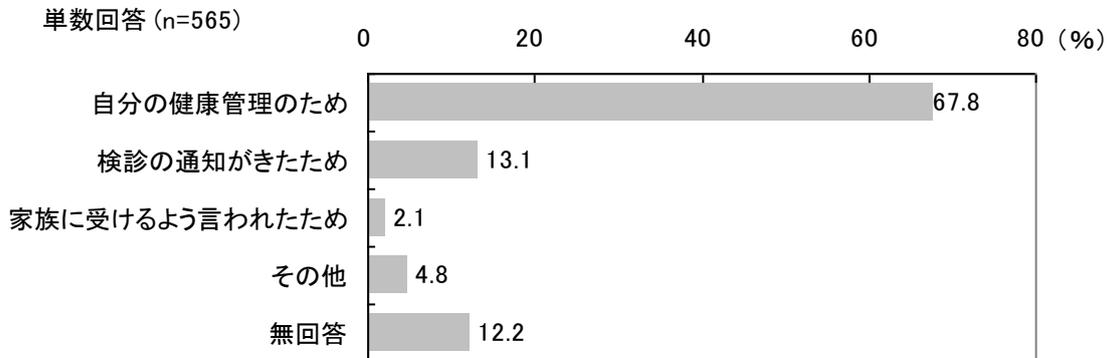
がん健診を受けたことがあるかは、全体で「はい」が52.4%と5割程度となっています。年齢別にみると、「はい」は10代で0.0%となっていますが、年齢が上がるとともに割合は増え、60代以上で7割近くとなっています。



【問 31 で「1. はい」を回答した方にお聞きします】

問 31-1 がん検診を受けた理由をお聞かせください

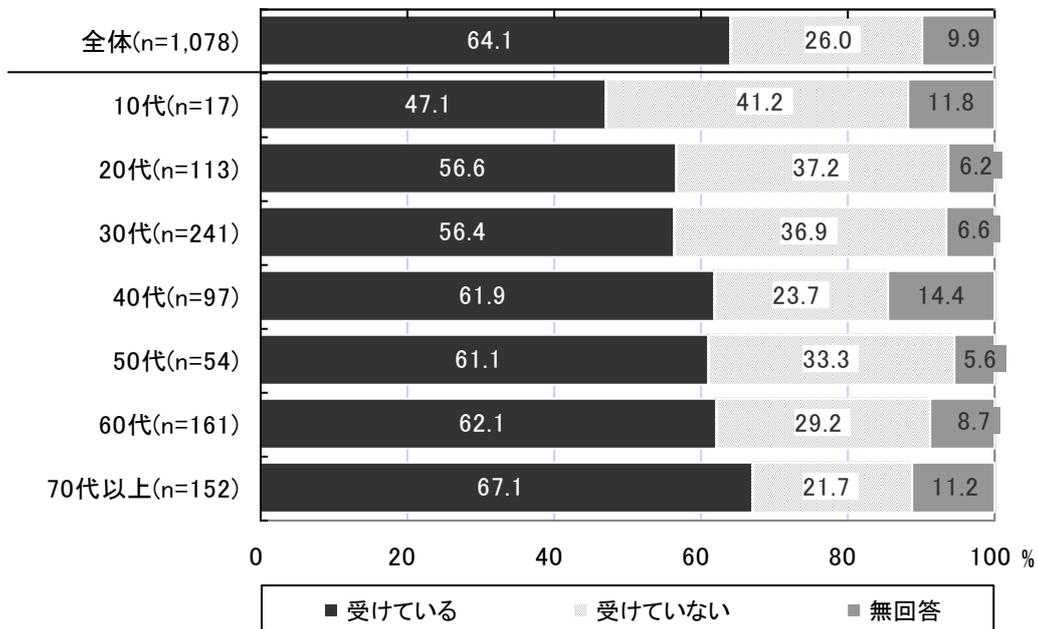
がん検診を受けた理由は、「自分の健康管理のため」が 67.8%で最も高く、次いで「検診の通知がきたため」が 13.1%、「家族に受けるよう言われたため」が 2.1%となっています。



問 32 定期的に健康診断を受けていますか

定期的に健康診断を受けているかは、全体で「受けている」が 64.1%となっています。

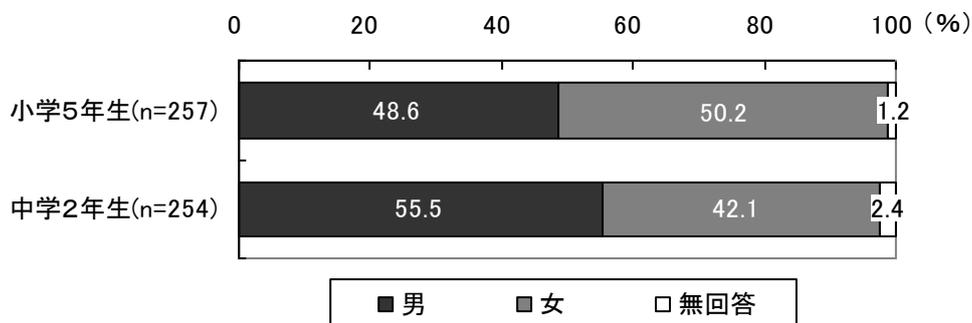
年齢別にみると、「受けている」は 40 代以上で 6 割を超えている一方、10 代では 5 割を下回っています。



### Ⅲ 生活についてのアンケート結果 〔小学5年生、中学2年生〕

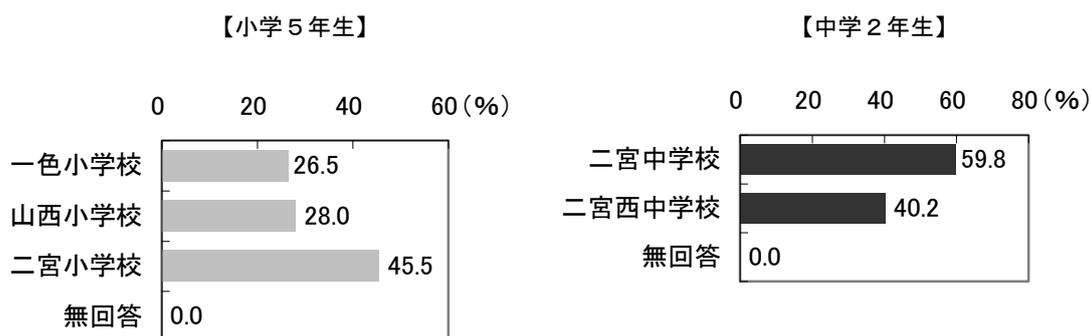
## ■ 性別

性別は、小学生では「男子」が48.6%、女子が50.2%となっています。また、中学生では「男子」が55.5%、「女子」が42.1%となっています。



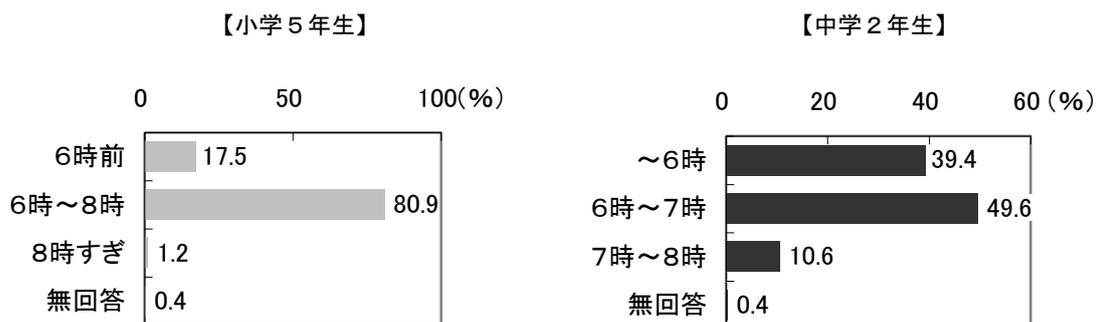
## ■ 通っている学校

通っている学校は、小学生では「二宮小学校」が45.5%、中学生では「二宮中学校」が59.8%でそれぞれ最も高くなっています。



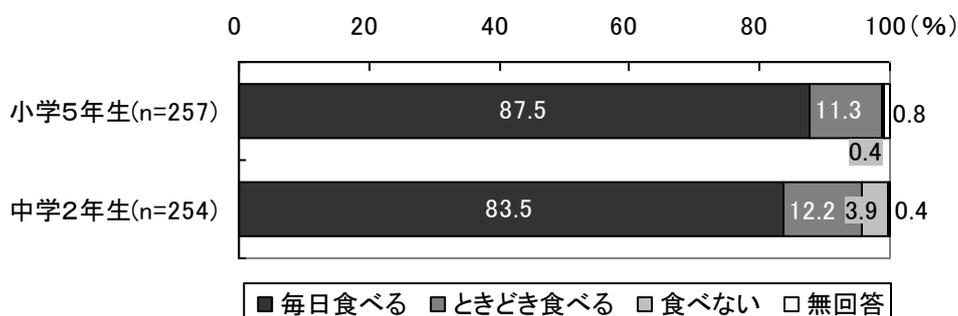
## 1 朝何時に起きますか

起床時間は、小学生で「6時～8時」が80.9%で最も高く8割を占め、次いで「6時前」が17.5%となっています。中学生では、「6時～7時」が49.6%で最も高く、次いで「～6時」が39.4%となっています。



## 2 朝食を食べていますか

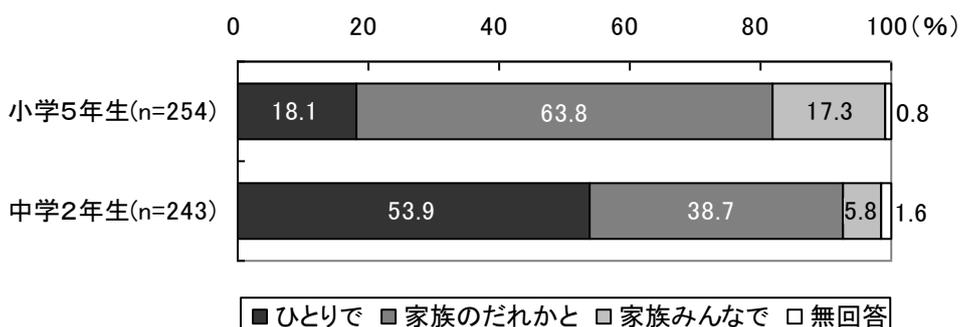
朝食を食べているかは、小学生と中学生ともに「毎日食べる」は8割台となっており、「ときどき食べる」が1割を超えています。また、少数ですが「食べない」もみられます。



【2 で「1. 毎日食べる」と「2. ときどき食べる」と答えた方へお聞きします】

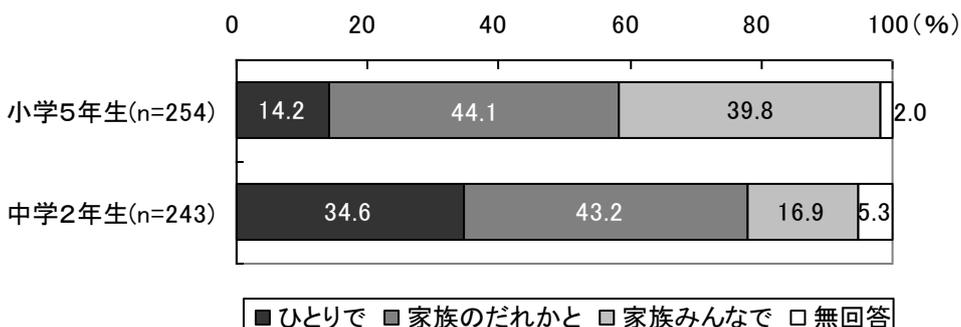
### 3 (1) 【平日】朝食はだれと食べますか

平日に朝食は誰かと食べるかは、小学生で「家族のだれかと」が63.8%で最も高くなっている一方、中学生では「ひとりで」が53.9%で最も高くなっています。



### 3 (1) 【休日】朝食はだれと食べますか

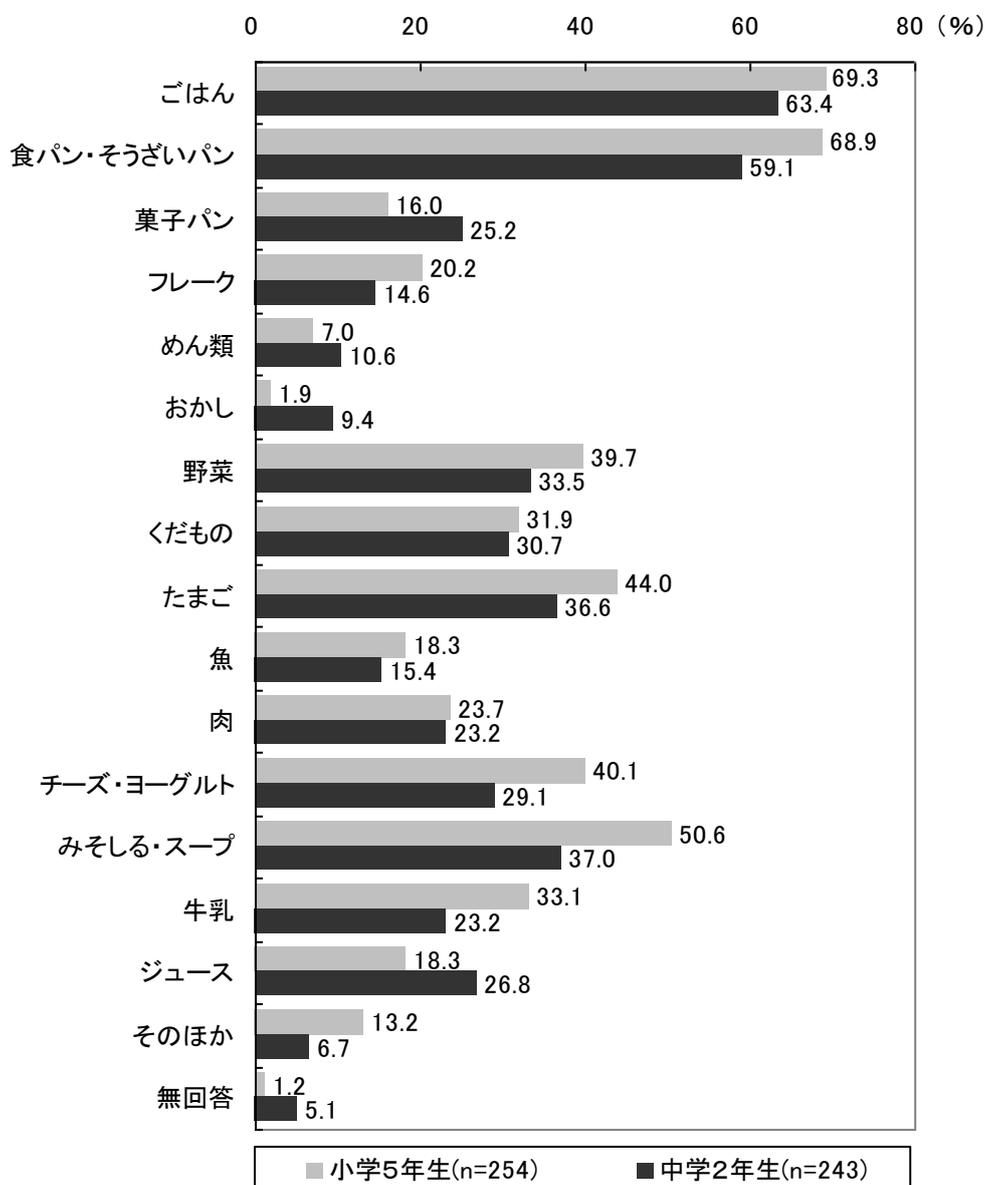
休日に朝食は誰かと食べるかは、小学生で「家族のだれかと」が44.1%で最も高く、次いで「家族みんなで」が39.8%となっています。中学生では、「家族のだれかと」が43.2%で最も高く、次いで「ひとりで」が34.6%となっています。



【2 で「1. 毎日食べる」と「2. ときどき食べる」と答えた方へお聞きします】

3 (2) 主に食べているもの

朝食で主に食べているものは、小学生と中学生ともに「ごはん」が6割を超え最も高く、次いで「食パン・そうざいパン」、「みそしる・スープ」となっています。



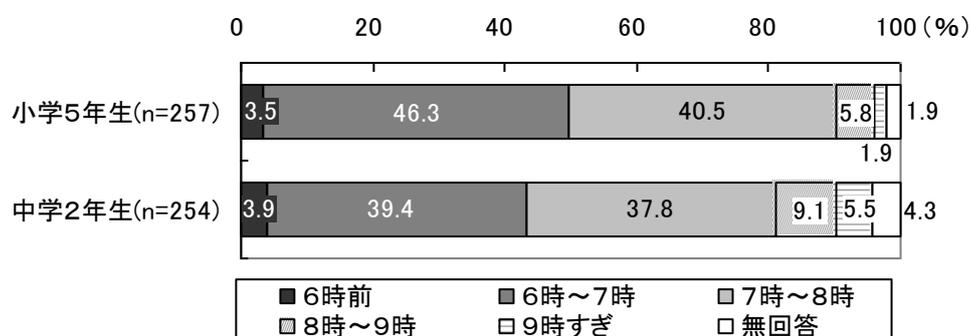
【2 で「3. 食べていない」と答えた方へお聞きします】

4 朝食を食べない理由は何ですか

朝食を食べない理由は、小学生では「時間がない」が1人となっています。中学生では、「食べたくない」が6人、「時間がない」が2人、「食事の用意ができていない」と「そのほか」がそれぞれ1人の回答となっています（グラフ省略）。

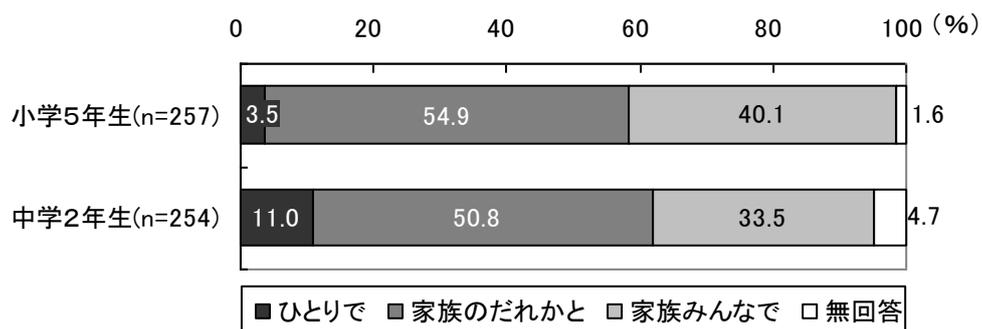
## 5 夕食は何時に食べますか

夕食の時間は、小学生と中学生ともに「6時～7時」が最も高く、次いで「7時～8時」となっています。



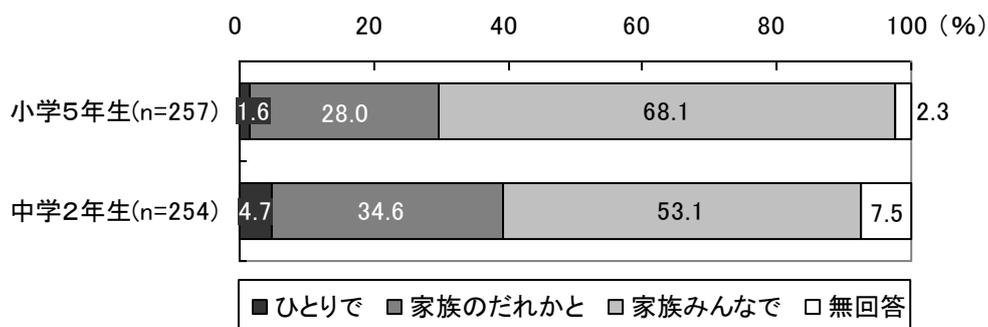
## 6 【平日】夕食はだれと食べますか

平日に夕食は誰かと食べるかは、小学生と中学生ともに「家族のだれかと」が最も高く、次いで「家族みんなで」となっています。また、中学生では「ひとりで」が1割を超えています。



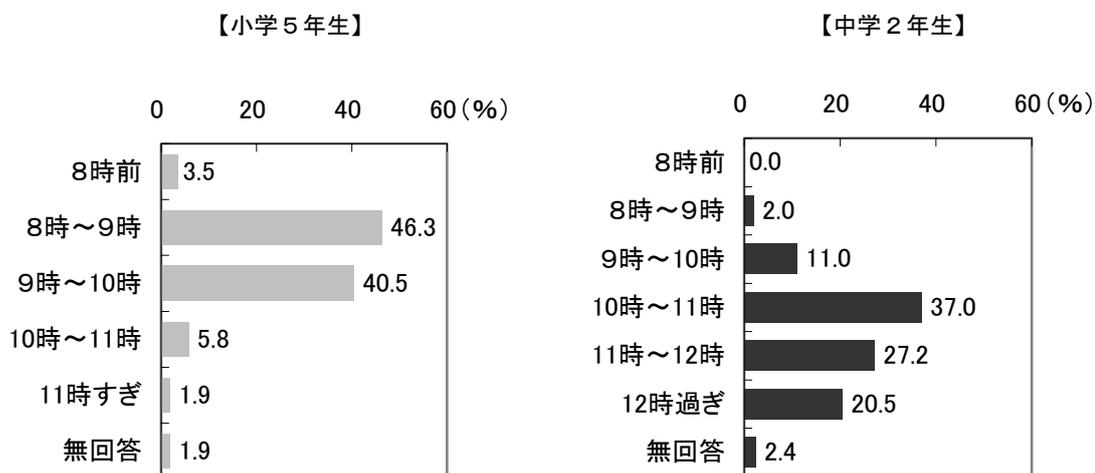
## 6 【休日】夕食はだれと食べますか

休日に夕食は誰かと食べるかは、小学生と中学生ともに「家族みんなで」が最も高く、次いで「家族のだれかと」となっています。



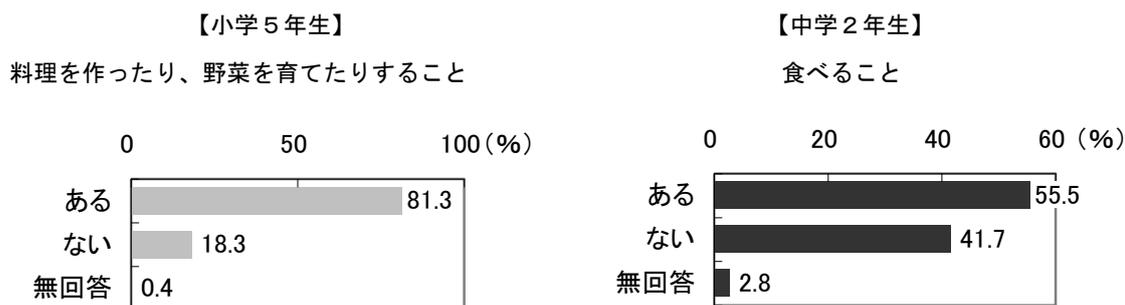
## 7 夜何時にねますか

就寝時間は、小学生で「8時～9時」が46.3%で最も高く、次いで「9時～10時」が40.5%となっています。中学生では、「10時～11時」が37.0%で最も高く、次いで「11時～12時」が27.2%、「12時過ぎ」が20.5%となっています。



## 8 食に関することへの興味

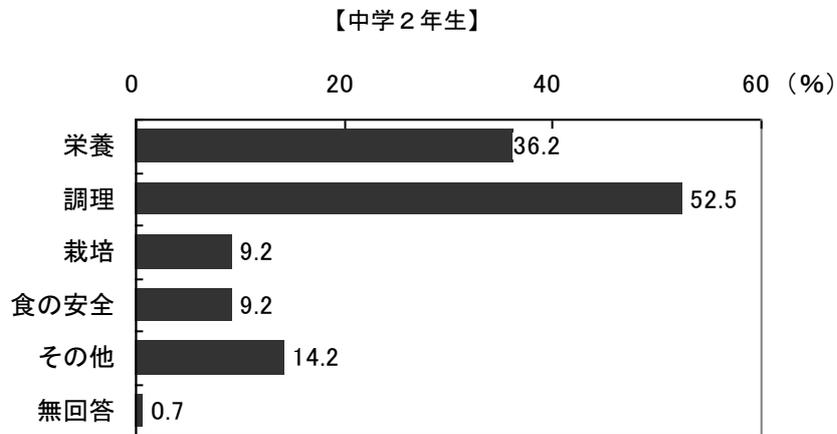
小学生で料理をつくったり、野菜を育てることへの興味は、「ある」が81.3%と「ない」の18.3%を大きく上回っています。中学生で食べることへの興味は、「ある」が55.5%、「ない」が41.7%となっています。



【8 で「1. ある」と答えた方へお聞きします】

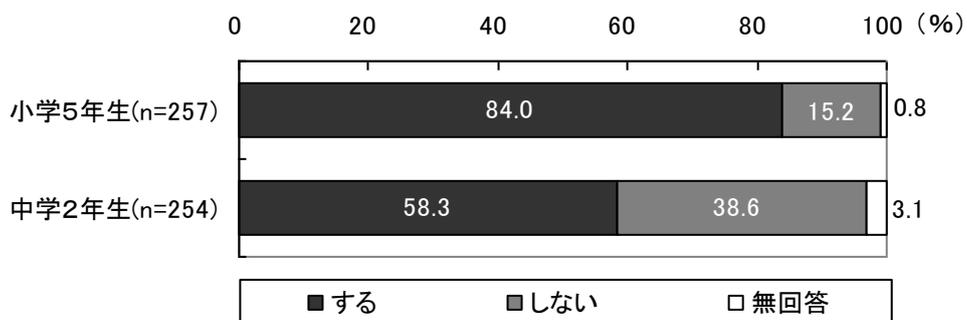
9 興味があるのは、どんなことですか（中学校のみ）

中学生で食に関して興味のあることは、「調理」が52.5%で最も高く、次いで「栄養」が36.2%となっています。



10 食事の手伝いをしますか

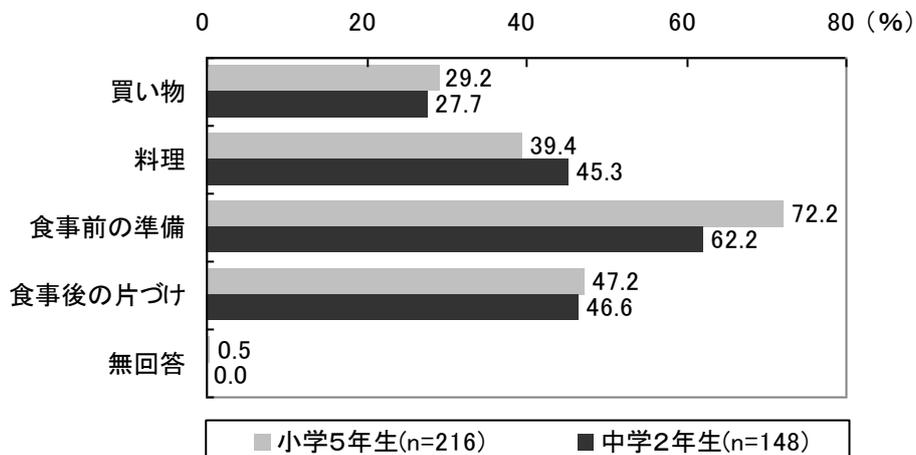
食事の手伝いをするかは、小学生で「する」が84.0%と8割を超えており、「しない」の15.2%を大きく上回っています。中学生では、「する」が58.3%、「しない」は38.6%で4割近くとなっています。



【10 で「1. する」と答えた方へお聞きします】

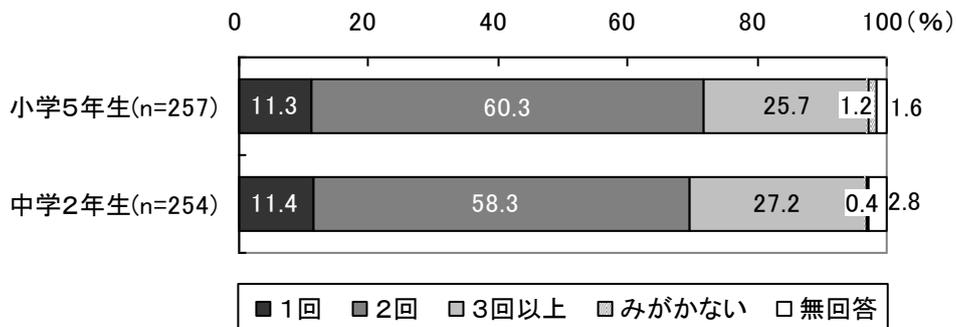
11 どんな手伝いをしますか

食事の手伝いについては、小学生と中学生ともに「食事前の準備」が最も高く、次いで「食事後の片づけ」、「料理」となっています。



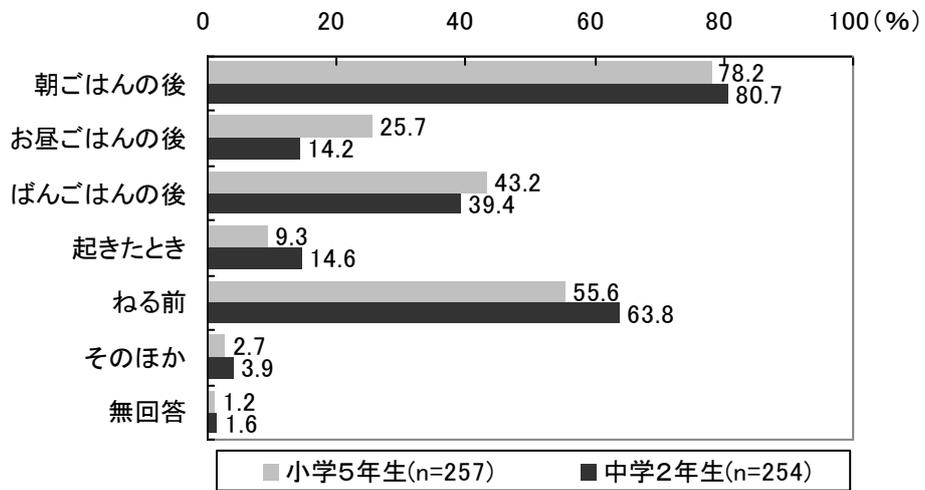
12 一日何回歯をみがいていますか

一日に歯をみがく回数は、小学生と中学生ともに「2回」が最も高く、次いで「3回以上」となっています。また、「1回」も1割を超えており、少数ですが「みがかない」もみられます。



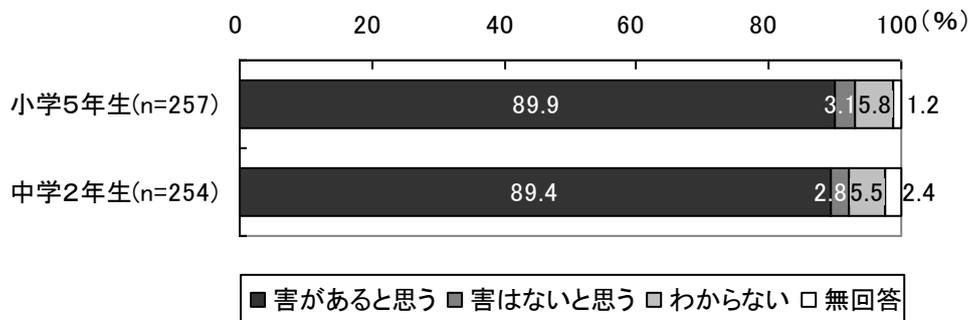
### 13 どのようなときに歯をみがきますか

歯をみがくタイミングは、小学生と中学生ともに「朝ごはんの後」が最も高く、次いで「ねる前」、「ばんごはんの後」となっています。



### 14 たばこを吸うと害があると思いますか

たばこを吸うと害があると思うかは、小学生と中学生ともに「害があると思う」が最も高く約9割を占めています。また、少数ですが「害はないと思う」もみられます。



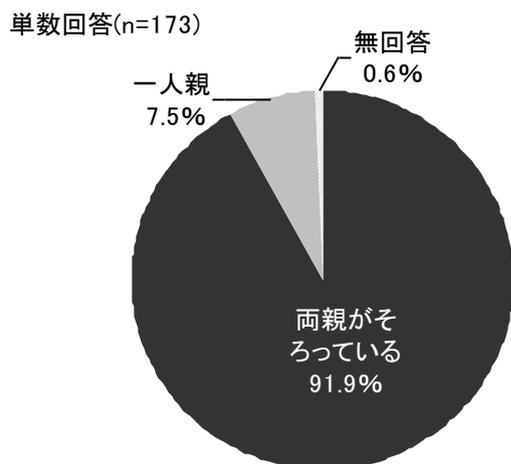
(白紙ページ)

## IV 3歳児の食生活アンケート結果

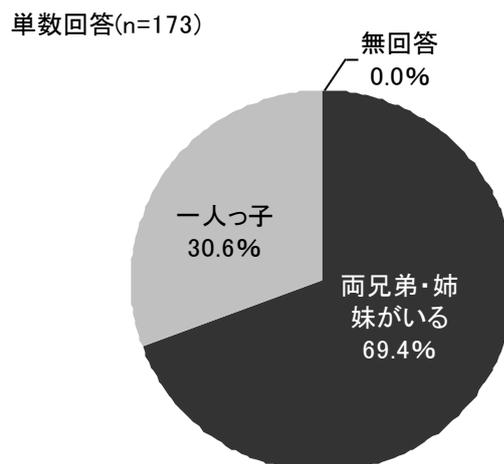
## ■ 家族構成

家族構成については、両親の有無は「両親がそろっている」が91.9%、「一人親」が7.5%となっています。兄弟の有無は「兄弟・姉妹がいる」が69.4%、「一人っ子」が30.6%となっています。さらに、祖父母の有無は「祖父母なし」が82.7%となっています。

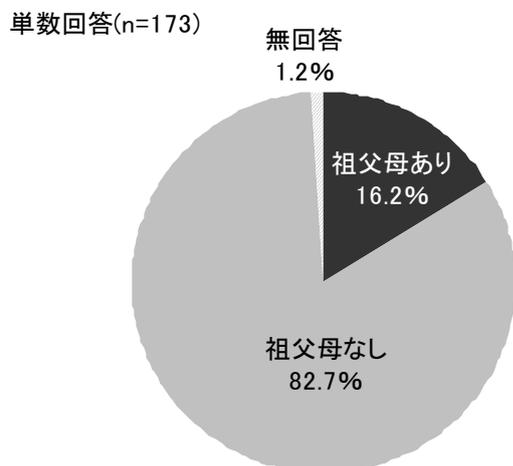
【両親の有無】



【兄弟の有無】



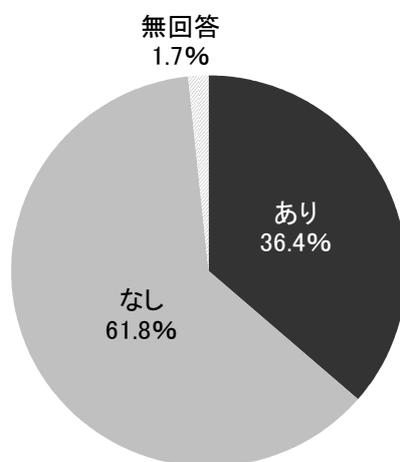
【祖父母の有無】



## ■ お母さんの職業は

お母さんの職業は、「なし」が61.8%で6割を超え、「あり」の36.4%を上回っています。

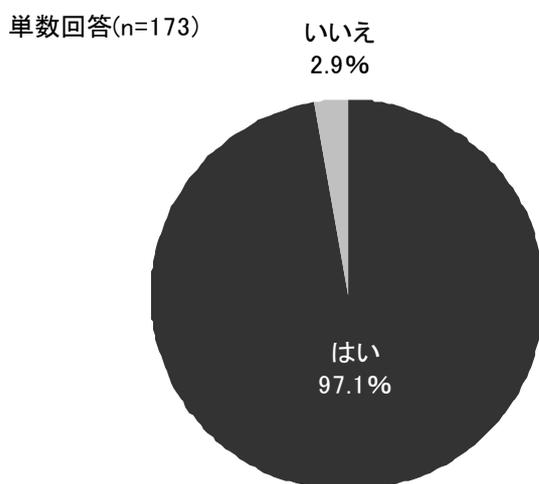
単数回答(n=173)



## 1. 食事についておうかがいします

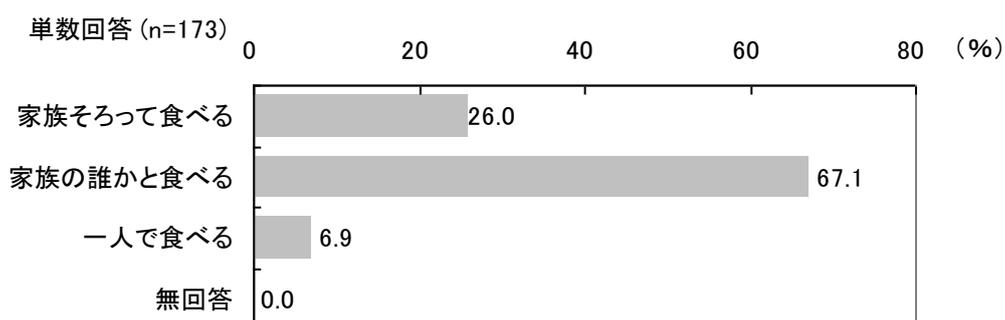
### Q1. 食事の時間は規則正しいですか

食事の時間は規則正しいかは、「はい」が97.1%でほとんどを占めていますが、「いいえ」も2.9%みられます。



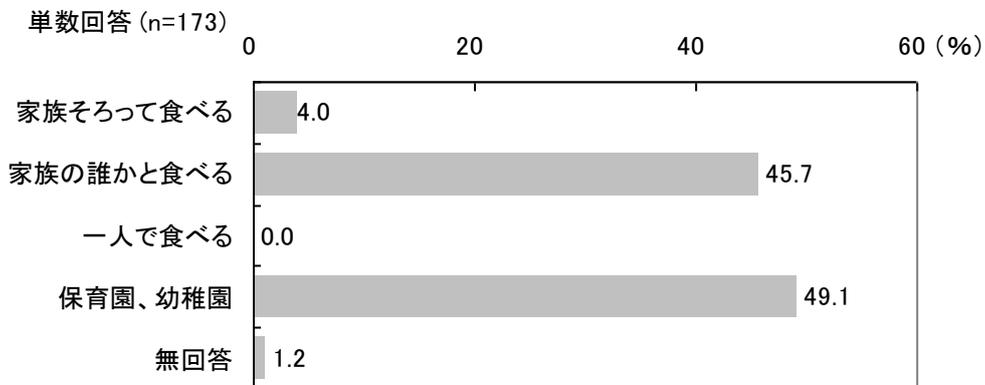
### Q2. 【朝食】食事をするとき、主にいっしょに食べている人は誰ですか

朝食を誰と食べているかは、「家族の誰かと食べる」が67.1%で全体の7割近くを占め最も高く、次いで「家族そろって食べる」が26.0%となっています。また、「一人で食べる」は6.9%みられます。



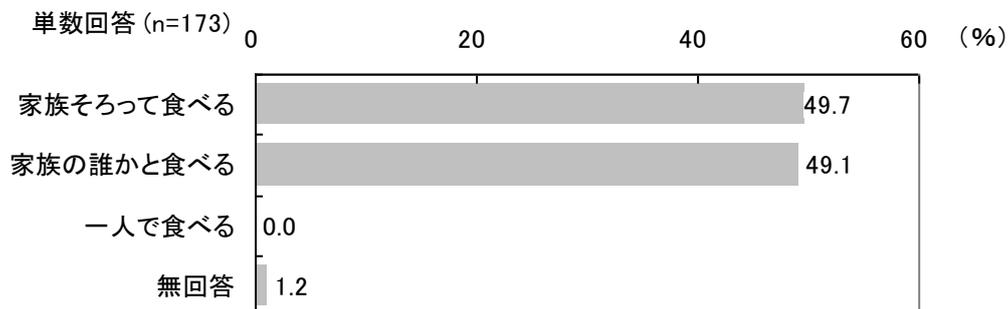
## Q2. 【昼食】食事をするとき、主にいっしょに食べている人は誰ですか

昼食を誰と食べているかは、「保育園、幼稚園」が49.1%で最も高く、次いで「家族の誰かと食べる」が45.7%となっています。



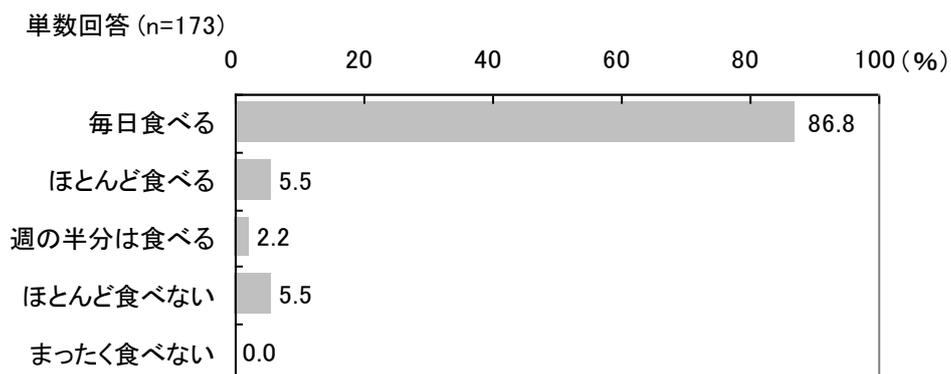
## Q2. 【夕食】食事をするとき、主にいっしょに食べている人は誰ですか

夕食を誰と食べているかは、「家族そろって食べる」が49.7%と最も高く、次いで「家族の誰かと食べる」が49.1%となっています。



## Q3. 朝食を食べていますか

朝食を食べているかは、「毎日食べる」が86.8%と最も高くなっていますが、次いで「ほとんど食べる」と「ほとんど食べない」がそれぞれ5.5%となっています。



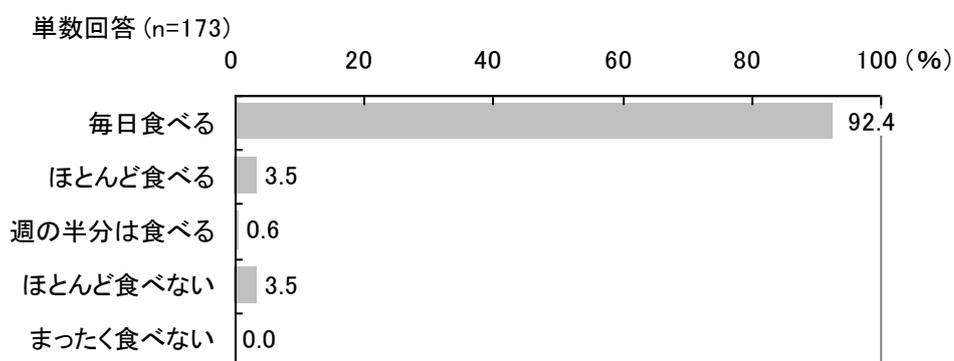
**【Q3で「1. 毎日食べる」以外の方へお聞きします】**

**Q3-1. 朝食を食べない理由は**

朝食を食べない理由は、「朝起きるのが遅くて食欲がわかない」が4件、「朝起きるのが遅くて時間がない」が2件となっています（グラフ省略）。

**Q3-2. ご家族の方は朝食を食べていますか（主に食事を一緒にする方）**

ご家族の方は朝食を食べているかは、「毎日食べる」が92.4%と最も高くなっていますが、次いで「ほとんど食べる」と「ほとんど食べない」がそれぞれ3.5%となっています。



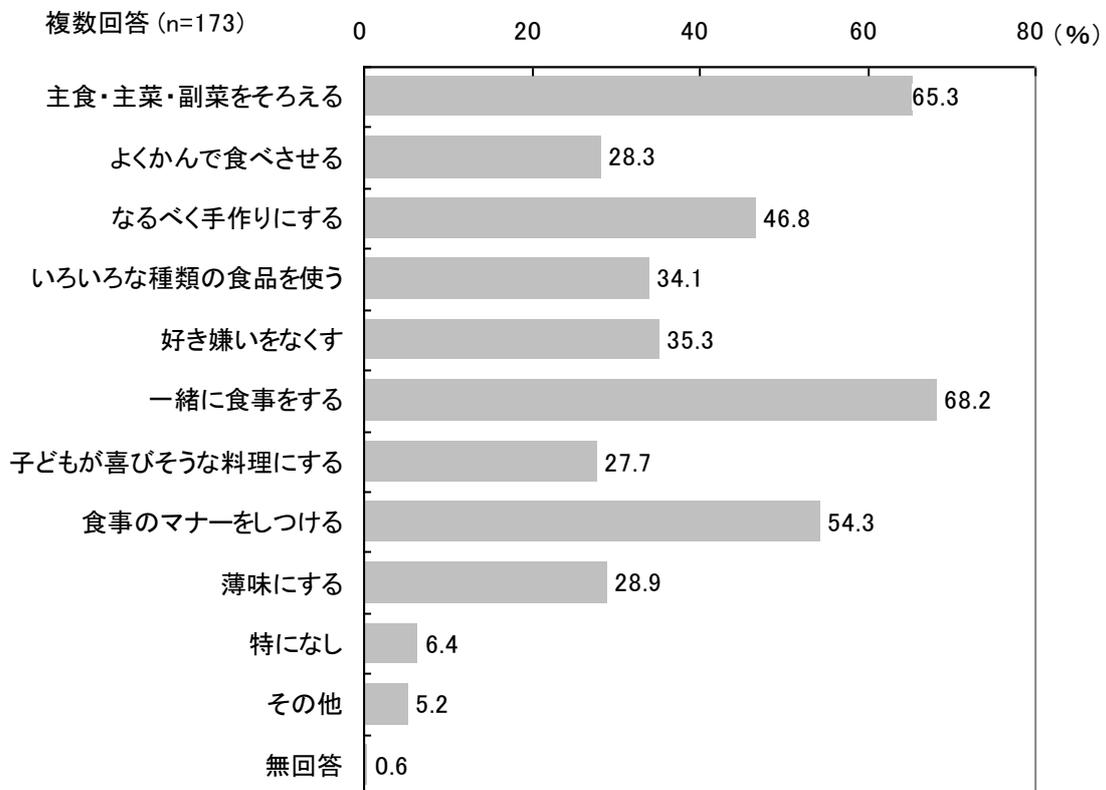
**【Q3-2で「1. 毎日食べる」以外の方へお聞きします】**

**Q3-3. 朝食を食べない理由は**

ご家族が朝食を食べない理由は、「習慣になっている」が6件、「夜に夕食や間食を食べ過ぎて、翌朝食欲がわかない」が3件となっています（グラフ省略）。

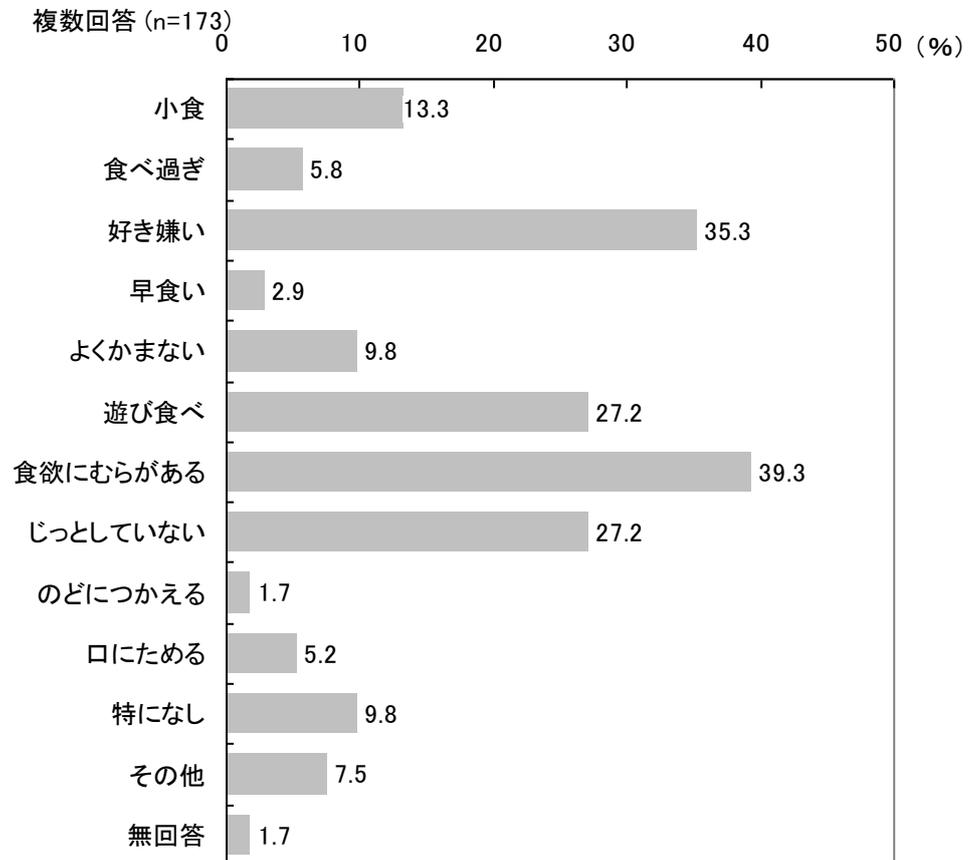
#### Q 4. お子さんの食事で気をつけていることは何ですか

お子さんの食事で気をつけていることは、「一緒に食事をする」が68.2%で最も高く、次いで「主食・主菜・副菜をそろえる」が65.3%、「食事のマナーをしつける」が54.3%となっています。



### Q5. 最近の食事で気になることはありますか

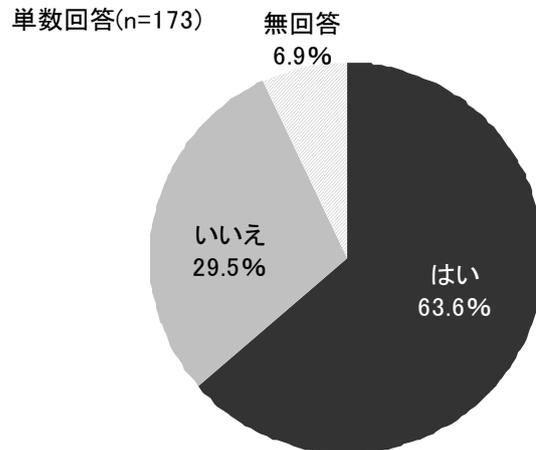
最近の食事で気になることは、「食欲にむらがある」が39.3%で最も高く、次いで「好き嫌い」が35.3%、「遊び食べ」と「じっとしていない」がそれぞれ27.2%となっています。



## 2. おやつについておうかがいします

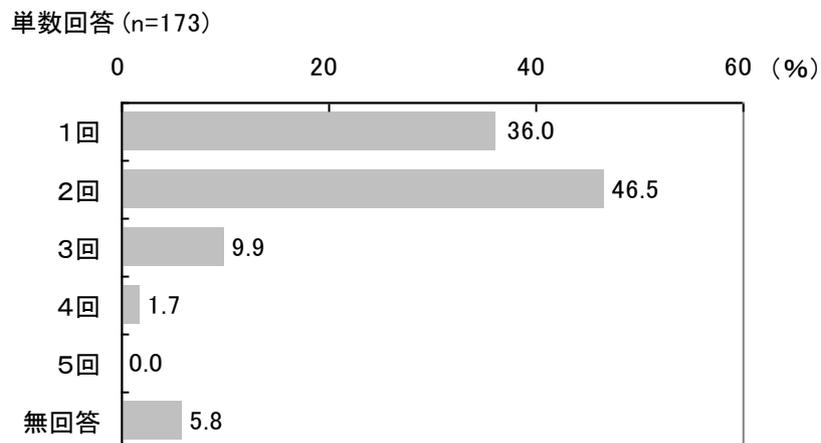
### Q6. おやつを決めていますか

おやつを決めているかは、「はい」が63.6%、「いいえ」が29.5%となっています。



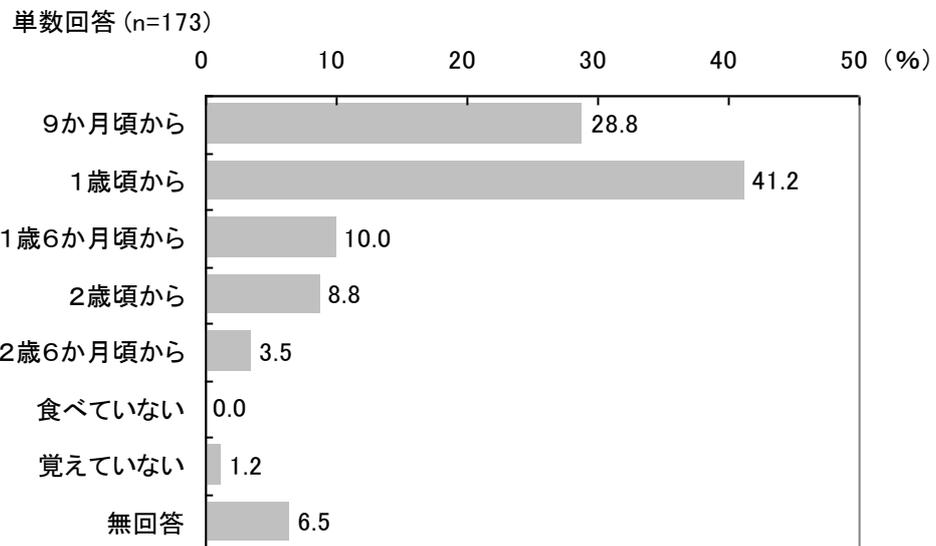
### Q7. おやつは一日何回くらいあげますか

一日のおやつの回数は、「2回」が46.5%で最も高く、次いで「1回」が36.0%、「3回」が9.9%となっています。



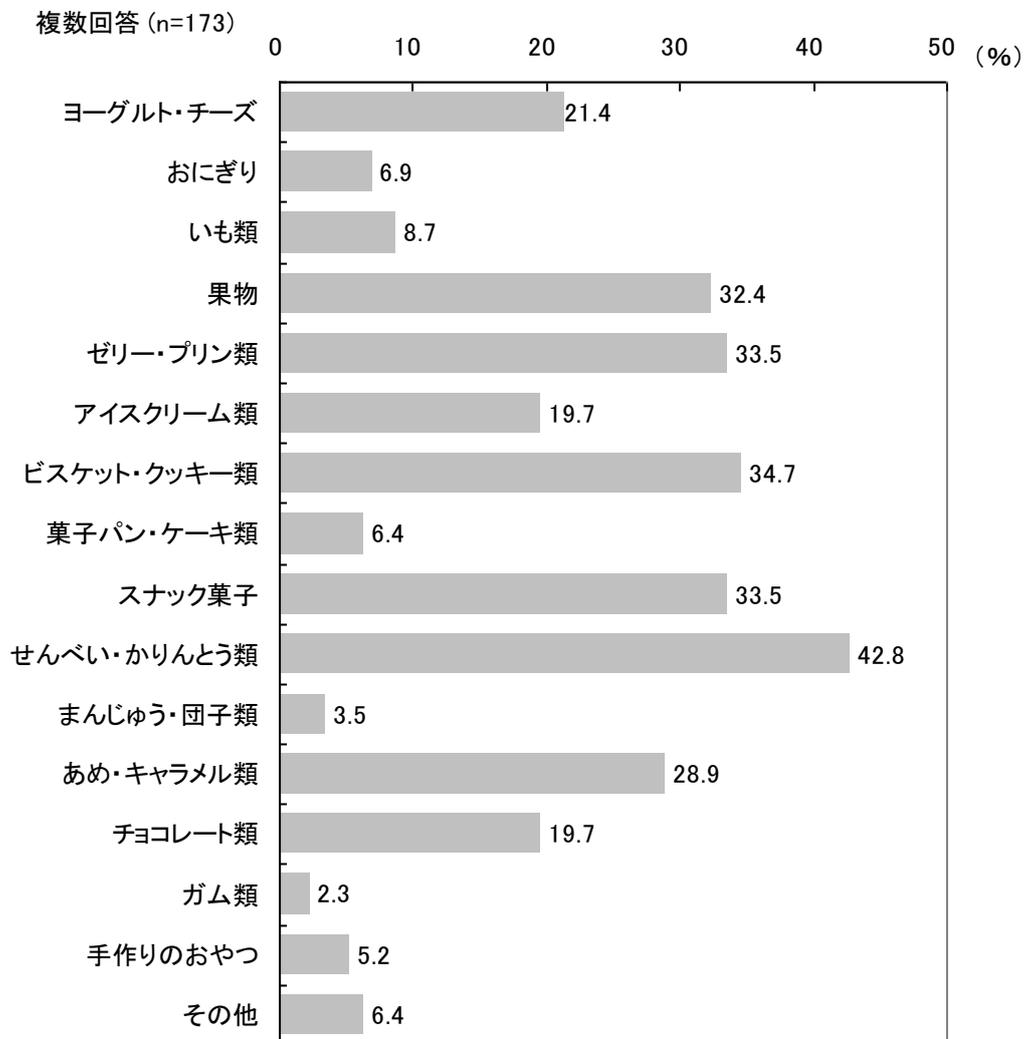
### Q8. おやつはいつ頃から食べ始めましたか

おやつを食べ始めた時期は、「1歳頃から」が41.2%で最も高く、次いで「9か月頃から」が28.8%、「1歳6か月頃から」が10.0%となっています。



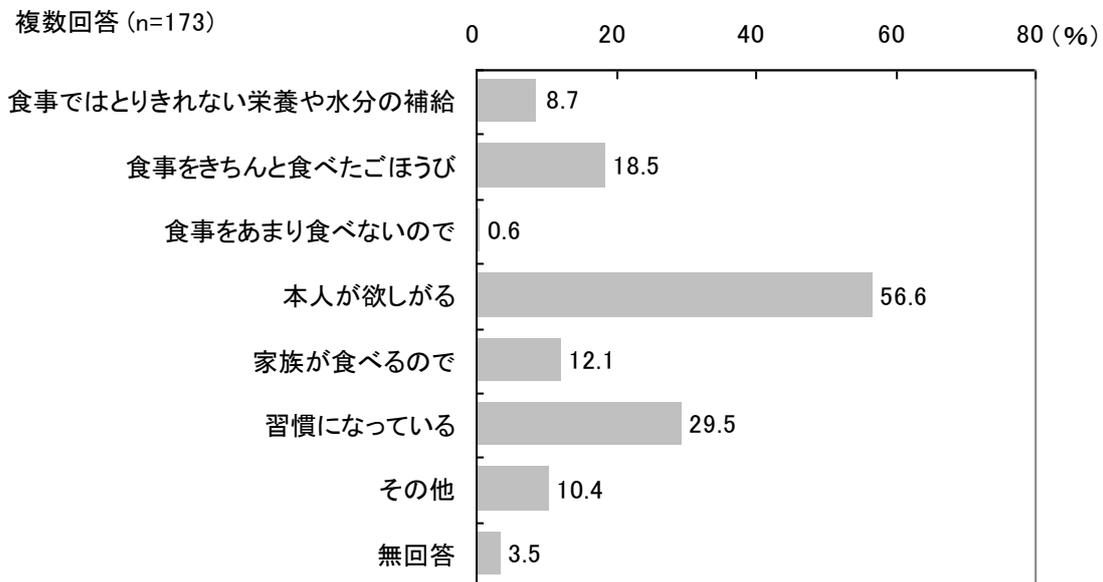
### Q9. おやつはどんなものを食べていますか（よく食べているもの3つ）

食べているおやつについては、「せんべい・かりんとう類」が42.8%で最も高く、次いで「ビスケット・クッキー類」が34.7%、「ゼリー・プリン類」と「スナック菓子」がそれぞれ33.5%となっています。



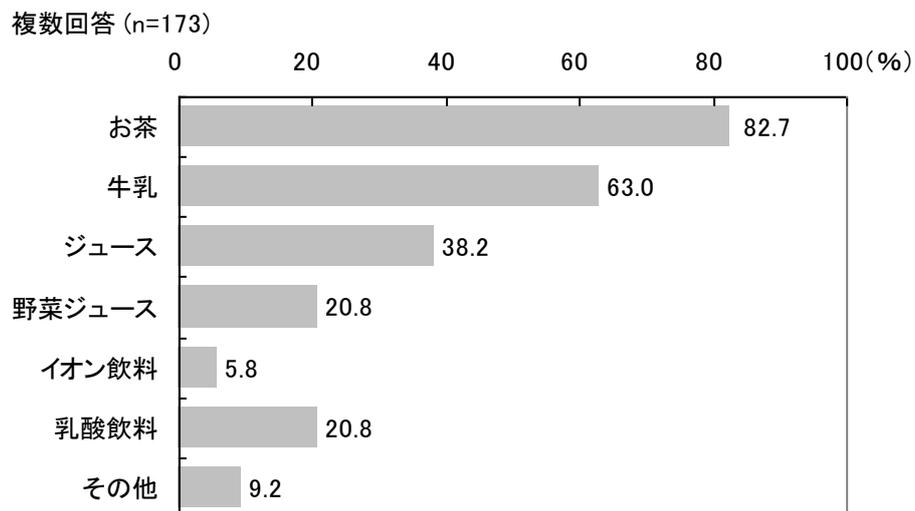
### Q10. おやつを食べている理由は

おやつを食べている理由は、「本人が欲しがる」が56.6%で最も高く、次いで「習慣になっている」が29.5%、「食事をきちんと食べたごほうび」が18.5%となっています。



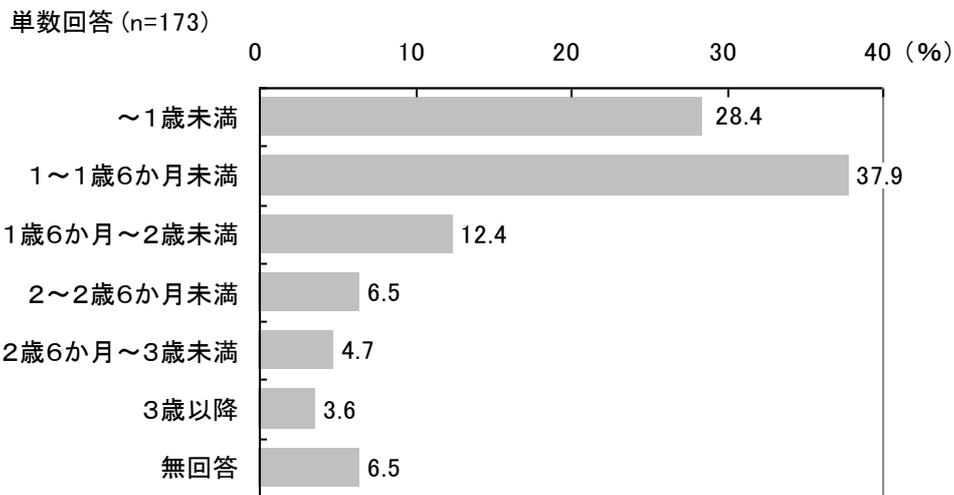
### Q11. どんな飲み物を飲みますか

飲んでいる飲み物は、「お茶」が82.7%で最も高く、次いで「牛乳」が63.0%、「ジュース」が38.2%となっています。



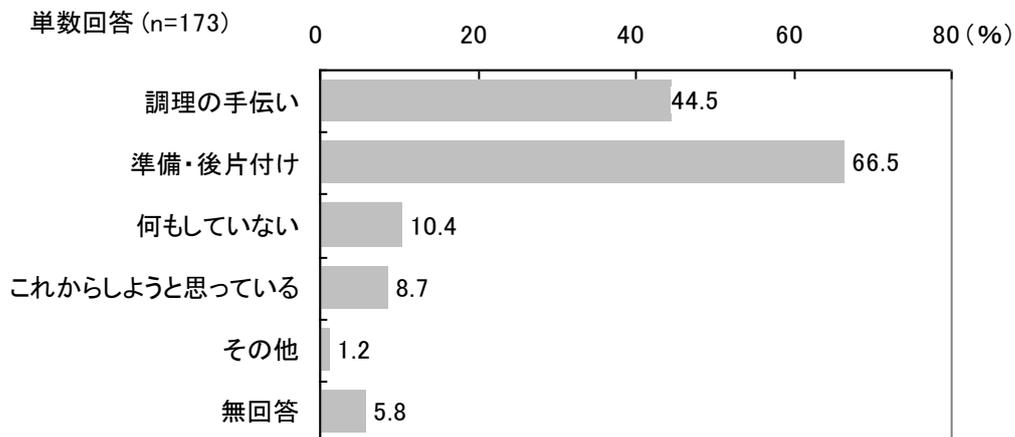
### Q12. 母乳を完全にやめたのはいつですか

母乳を完全にやめた時期は、「1～1歳6か月未満」が37.9%で最も高くなっており、次いで「～1歳未満」が28.4%、「1歳6か月～2歳未満」が12.4%となっています。



### Q13. お子さんに食事の手伝いをさせていますか

お子さんに食事の手伝いをさせているかは、「準備・後片付け」が66.5%で最も高く、次いで「調理の手伝い」が44.5%、「何もしていない」が10.4%となっています。



---

二宮町  
健康増進計画・食育推進計画

---

- 骨子案 -

平成26年9月  
二宮町

# 目次

第1章 計画の策定にあたって.....	1
1. 計画策定の背景・趣旨 .....	1
2. 計画の位置づけ.....	3
3. 計画の期間.....	4
第2章 二宮町の健康・食をめぐる現状.....	5
1. 二宮町の概況.....	5
2. 健康・食に関する現状 .....	8
3. アンケート調査結果 .....	16
第3章 計画の基本理念と基本目標.....	30
1. 基本理念.....	30
2. 重点項目.....	30
3. 計画の体系.....	31

# 第 1 章 計画の策定にあたって

## 1. 計画策定の背景・趣旨

近年、わが国は、平均寿命の延伸により世界有数の長寿国となりました。しかしその一方で、ライフスタイルの多様化や高齢化の進展に伴い、がん・心臓病・脳卒中・糖尿病等のいわゆる生活習慣病が増加するとともに、寝たきりなどの要介護者も増加し、深刻な社会問題となっています。

このような状況のもと、国では 21 世紀の超高齢化社会に対応するために、国民全員が自らの健康について考え、健康づくりを実践していくことが重要であるという観点から、平成 12 年に国民健康づくり運動として「健康日本 21」が策定されました。平成 19 年には中間評価を行い、平成 20 年から実施されている特定健康診査<sup>\*1</sup>・特定保健指導<sup>\*2</sup>などを踏まえ、メタボリックシンドロームの概念を導入した健康づくりを進めてきました。平成 25 年には「健康日本 21（第 2 次）」が策定されています。

一方、食生活や食を取り巻く環境は、栄養の偏りや朝食欠食に代表されるような食の乱れ、肥満をはじめとする生活習慣病の増加、過度の痩身志向等が問題となっています。さらに、食品の安全性への不安の高まり、食料自給率の低下、失われつつある食文化等、食をめぐるさまざまな課題も生じてきています。

このような現状を踏まえ、国では、食育<sup>\*3</sup>を国民運動として推進していくため、平成 17 年に「食育基本法」を制定、その後、平成 23 年には「第 2 次食育推進基本計画」が策定されています。

このたび策定する「二宮町健康増進計画・食育推進計画（以下、「本計画」という。）」は、こうした国の動向を踏まえ、本町においても誰もが健全な生活を送ることができるよう、健康・食育の両分野の計画を一体的に策定し、推進していくものです。



<sup>\*1</sup> 40～74 歳の医療保険の加入者を対象とした、国民健康保険、健康保険組合などの各医療保険者が実施する健康診査。

<sup>\*2</sup> 特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる受診者に対して、生活習慣を見直すサポートをするもの。

<sup>\*3</sup> さまざまな経験を通じて「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実践することができる人間を育てること。食育基本法では生きるうえでの基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけられている。

近年の「健康」と「食育」をめぐる国や神奈川県的主要動向は、以下の通りです。

## (1) 健康

国	<p>平成 12 年に「21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）」を策定、平成 14 年には健康増進法が制定され、この法律によって健康増進に努めることが国民の責務とされました。</p> <p>平成 25 年に策定された「健康日本 21（第 2 次）」では、健康寿命<sup>※4</sup>の延伸と健康格差<sup>※5</sup>の縮小の実現に向け、生活習慣病の発症予防や重症化予防を図るとともに、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上を目指し、これらの目標達成のために、生活習慣の改善及び社会環境の整備に取り組むことを目標としています。</p>
神奈川県	<p>平成 13 年から始まった「かながわ健康プラン 21」は、平成 25 年に第 2 次計画が策定され、「いのちが輝き、誰もが元気で長生きできる神奈川」を基本理念とし、健康寿命日本一の実現に向け、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を目標に掲げています。</p>

## (2) 食育

国	<p>平成 17 年に食育基本法が施行され、平成 18 年に「食育推進基本計画」が策定されました。その後、平成 23 年に策定された「第 2 次食育推進基本計画」では、新たに「周知」から「実践」へをコンセプトに掲げています。</p>
神奈川県	<p>平成 20 年から始まった「食みらい かながわプラン」（神奈川県食育推進計画）は、平成 25 年に第 2 次計画が策定され、「食が変わる 未来が変わる～いのちが輝き、誰もが元気で長生きできる神奈川～」を基本理念に、県民一人ひとりが「いのち」の源である「食」のあり方を学び、食生活を見直すことで、将来にわたり健康で長生きできる社会の実現を掲げています。</p>

※4 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期間のこと。国は男性 70.42 歳、女性 73.62 歳、神奈川県では、男性 70.90 歳、女性 74.36 歳（平成 22 年）。

※5 地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差。

## 2. 計画の位置づけ

---

### (1) 根拠法

本計画は、健康増進法（第8条第2項）に基づく「市町村健康増進計画」及び食育基本法（第18条第1項）に基づく「市町村食育推進計画」です。

#### 健康増進法（抜粋）

（都道府県健康増進計画等）

第8条 都道府県は、基本方針を勘案して、当該都道府県の住民の健康の増進の推進に関する施策についての基本的な計画（以下「都道府県健康増進計画」という。）を定めるものとする。

2 市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して、当該市町村の住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画（以下「市町村健康増進計画」という。）を定めるよう努めるものとする。

#### 食育基本法（抜粋）

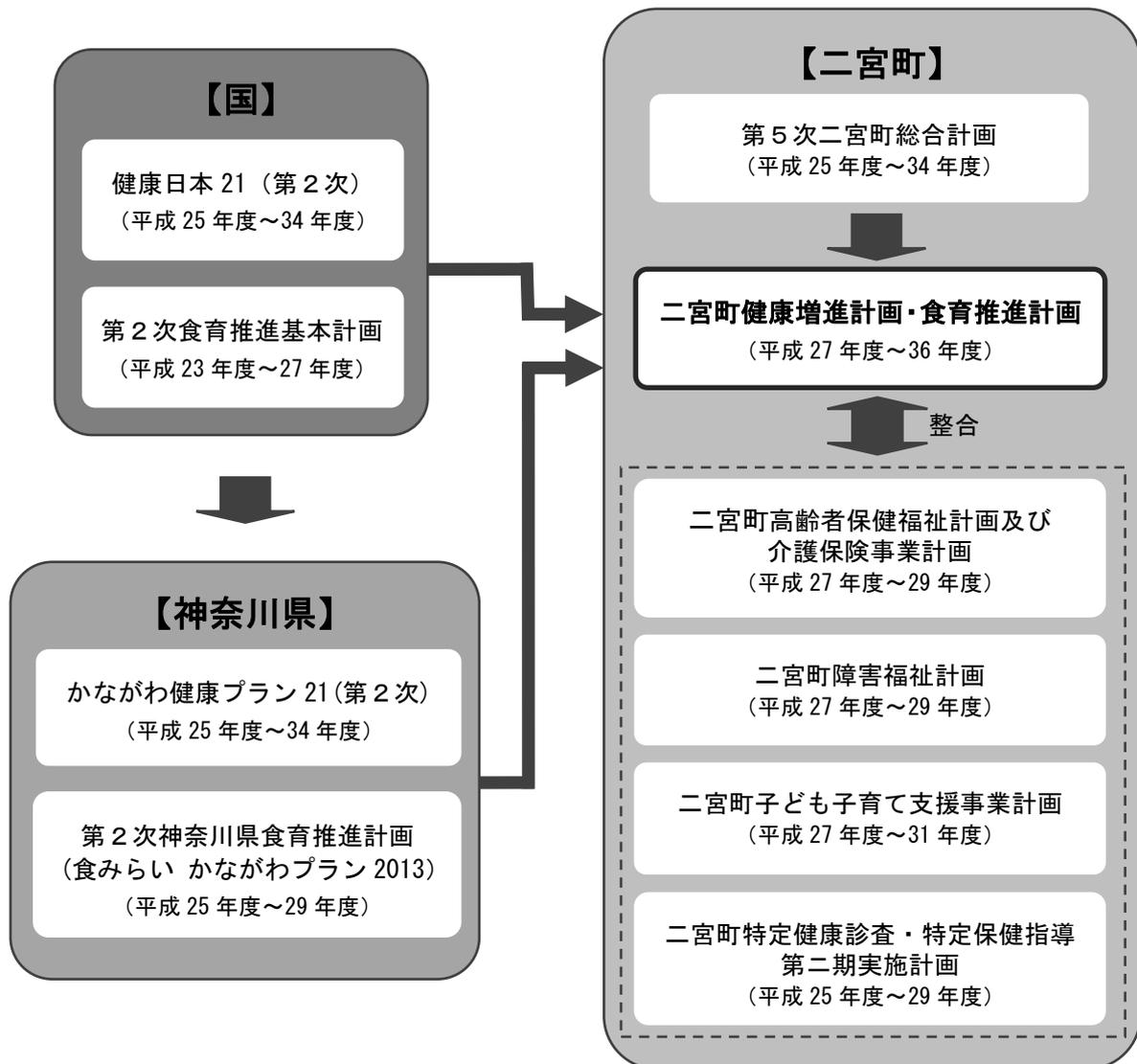
（市町村食育推進計画）

第18条 市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。



## (2) 関連計画との位置づけ

本計画は、「二宮町総合計画」を上位計画とする分野別計画であり、その他町の関連計画との整合性を図ります。また、国の「健康日本 21（第2次）」、「第2次食育推進基本計画」を踏まえるとともに、神奈川県計画である「かながわ健康プラン 21（第2次）」、「第2次神奈川県食育推進計画（食みらい かながわプラン 2013）」との整合も考慮します。



## 3. 計画の期間

本計画の期間は、平成 27 年度から平成 36 年度までの 10 か年とします。なお、社会状況の変化により見直しの必要性が生じた場合は、随時見直しを行うこととします。

# 第2章 二宮町の健康・食をめぐる現状

## 1. 二宮町の概況

### (1) 地理的特徴

二宮町は、神奈川県西南部に位置し、東京からの距離は約70km、東西の幅は3.3km、南北は約3.8km、総面積9.08平方キロメートルの町です。東は大磯町、北は丹沢連邦を背に中井町、西は中村川をはさんで小田原市、南は相模湾に面しています。比較的小規模な町の東西にはJR東海道線、国道1号線、西湘バイパス、小田原厚木道路、南北には県道秦野二宮が走り、それぞれの町道と連結し、町民の利便に供されています。

気候は温暖で、新鮮な海の幸山の幸に恵まれ、多様な自然や歴史・文化が町民の身近に存在し、「長寿の里」として発展してきました。

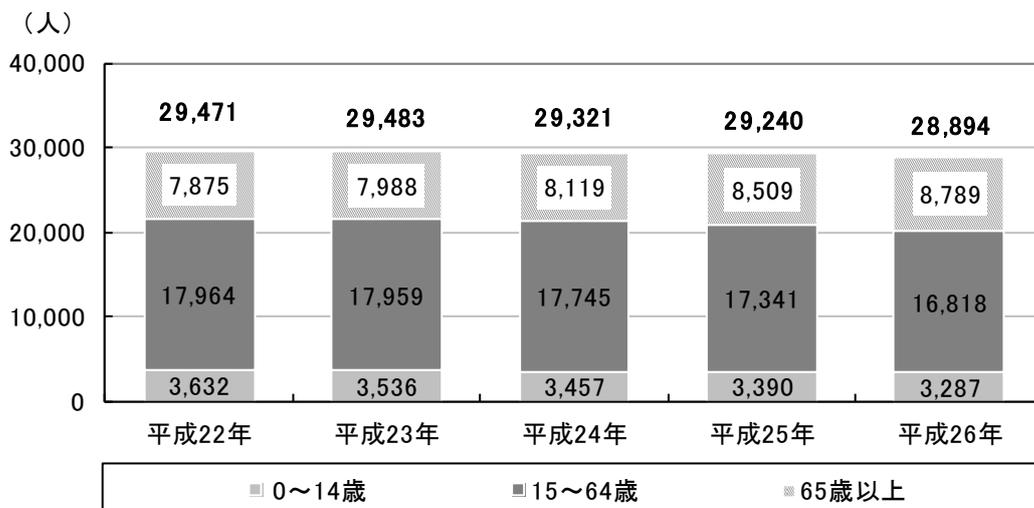
本町はスポーツや文化活動、海や緑と触れあうことができる拠点等がJR二宮駅を中心にコンパクトに集まっています。

### (2) 人口・世帯の状況

#### ① 年齢3区分別人口

年齢3区分別人口は、平成22年から平成26年にかけて577人減少しており、内訳をみると、0～14歳が減少している一方で、65歳以上が増加傾向となっています。

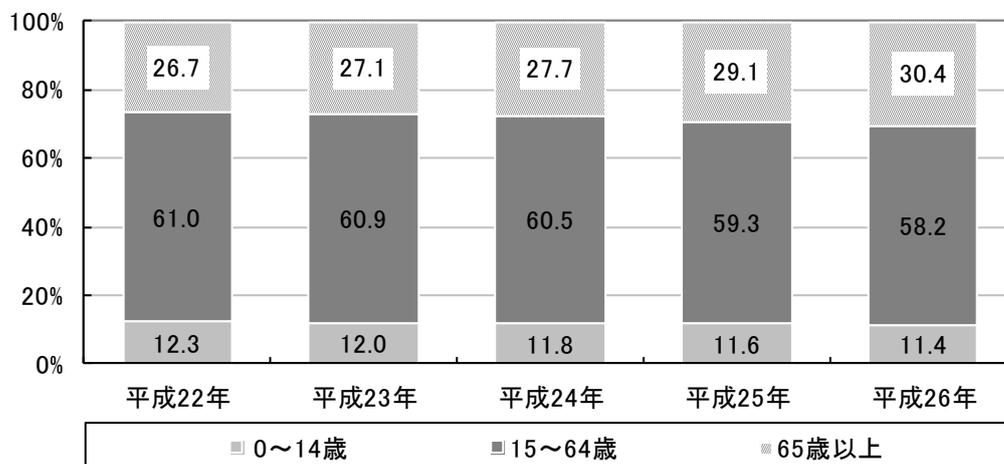
■ 年齢3区分別人口の推移



資料：二宮町毎月人口統計表(各年1月1日現在)

年齢3区分別人口構成割合は、65歳以上の割合が増加しており、平成26年時点で30.4%と3割を超えています。

■年齢3区分別人口構成割合の推移

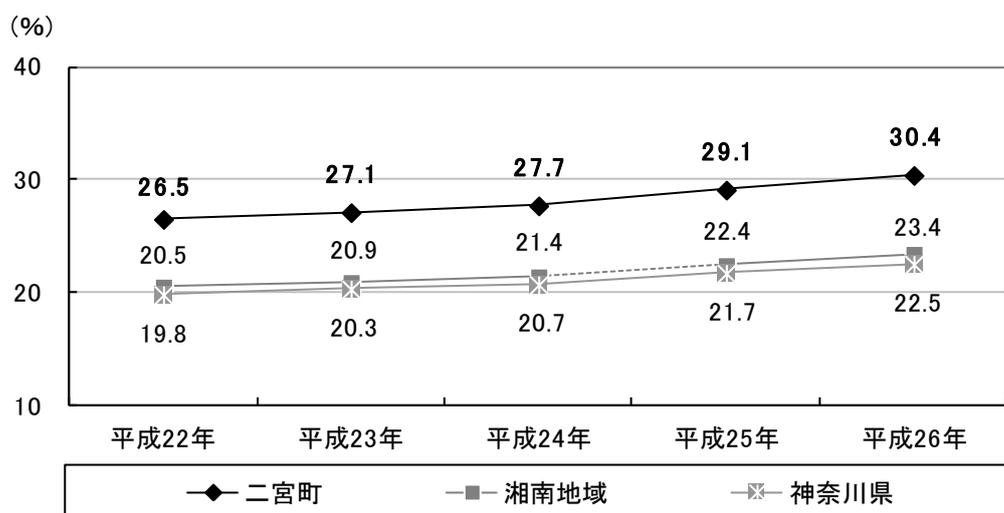


資料：二宮町毎月人口統計表(各年1月1日現在)

② 高齢化率

高齢化率を湘南地域、神奈川県と比較すると、2割前後で推移している湘南地域、神奈川県よりも高い数値で推移しています。

■高齢化率の推移（湘南地域、神奈川県との比較）



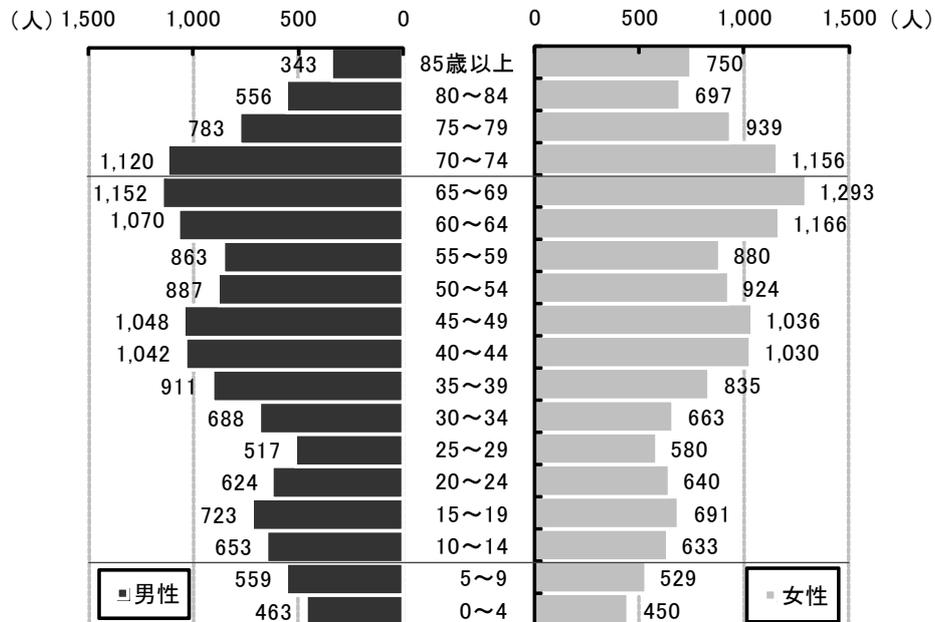
資料：二宮町毎月人口統計表(各年1月1日現在)

※湘南地域：平塚市、藤沢市、茅ヶ崎市、秦野市、伊勢原市、寒川町、大磯町、二宮町

### ③ 人口ピラミッド

人口ピラミッドは、男女ともに特に 65～74 歳が多くみられるほか、次いで 40～49 歳も多くなっています。

#### ■人口ピラミッド

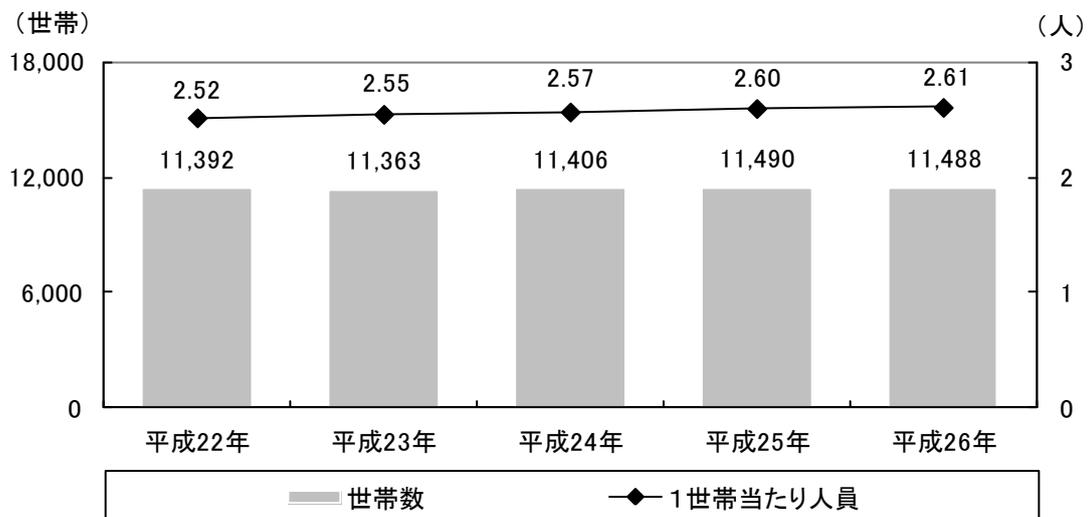


資料：二宮町毎月人口統計表(平成 26 年1月1日現在)

### ④ 世帯数と1世帯あたり人員

世帯数と1世帯あたり人員は、平成 22 年から平成 26 年にかけて世帯数は減少している一方、1世帯あたり人員は横ばいで、平成 26 年時点では 2.61 人となっています。

#### ■世帯数と1世帯あたり人員



資料：神奈川県人口統計調査(各年1月1日現在)

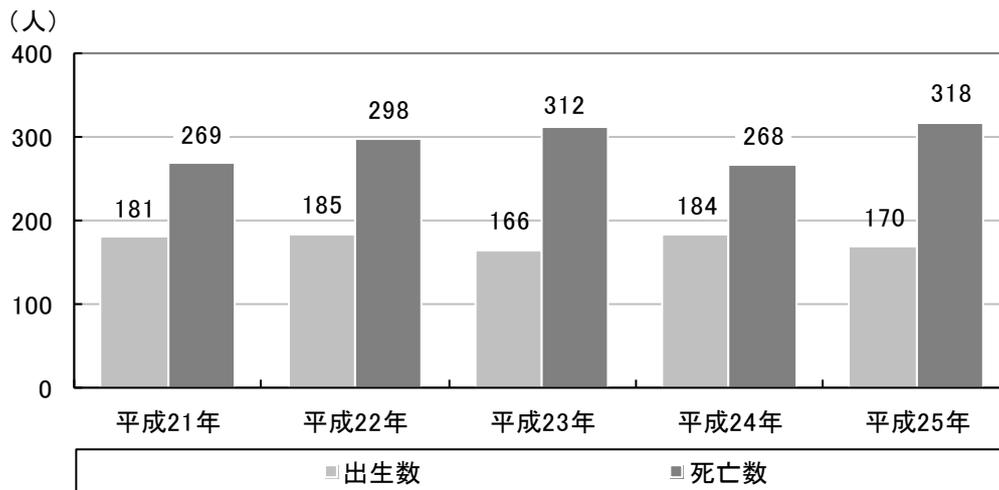
## 2. 健康・食育に関する現状

### (1) 出生・死亡の状況

#### ① 出生数と死亡数

出生数と死亡数は、それぞれ年によって増減がみられるものの、出生数よりも死亡数が高い数値で推移しています。

#### ■出生数と死亡数の推移

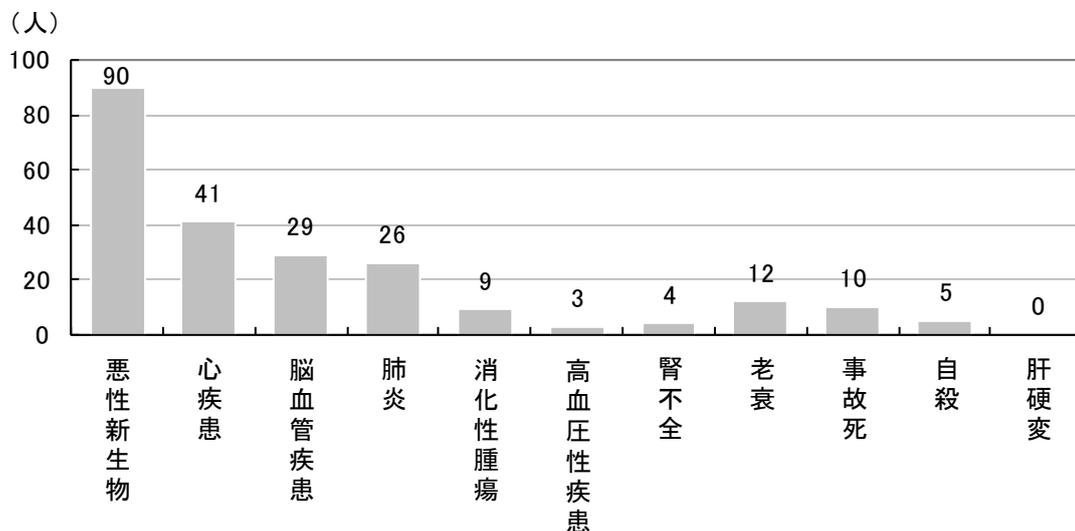


資料：神奈川県人口統計調査(各年1月1日現在)

#### ② 主要死因別死亡者数

主要死因別死亡者数は、「悪性新生物」が最も多く、次いで「心疾患」、「脳血管疾患」となっており、三大生活習慣病が全体の7割近くを占めています。

#### ■主要死因別死亡者数

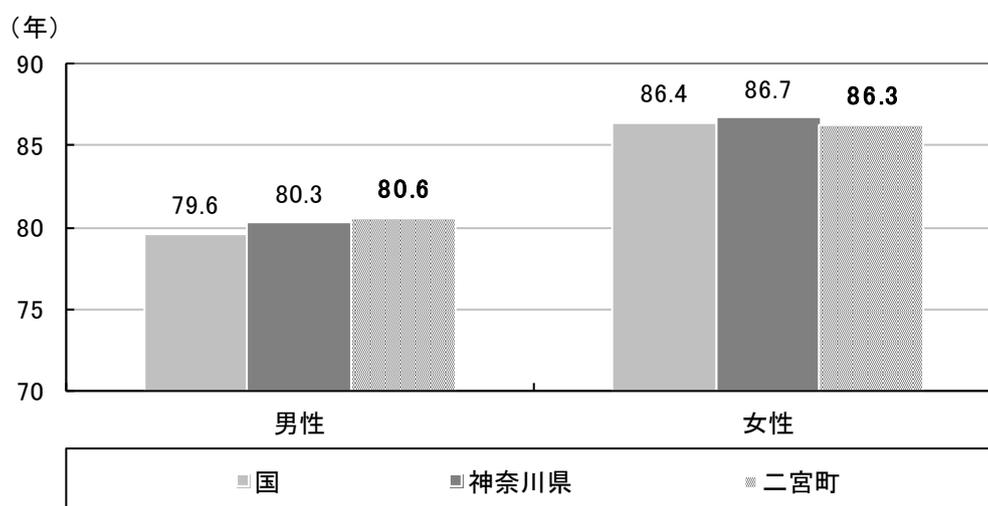


資料：神奈川県衛生統計年報(平成23年)

## (2) 平均寿命

平均寿命を神奈川県、国と比較すると、二宮町は神奈川県、国と同様に男性よりも女性の平均寿命が長くなっています。一方で、男性の平均寿命は神奈川県、国よりも長くなっています。

### ■ 平均寿命（神奈川県・国との比較）



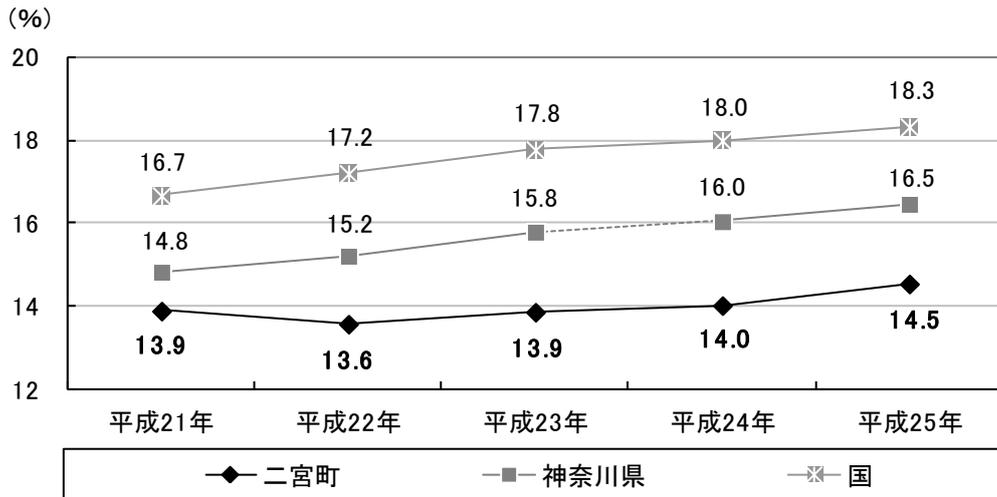
資料：市区町村別平均寿命（平成 22 年）

### (3) 要支援・要介護認定の状況

要支援・要介護認定率を神奈川県、国と比較すると、二宮町は神奈川県、国よりも低い数値で推移しているものの、平成22年以降割合は増加傾向となっています。

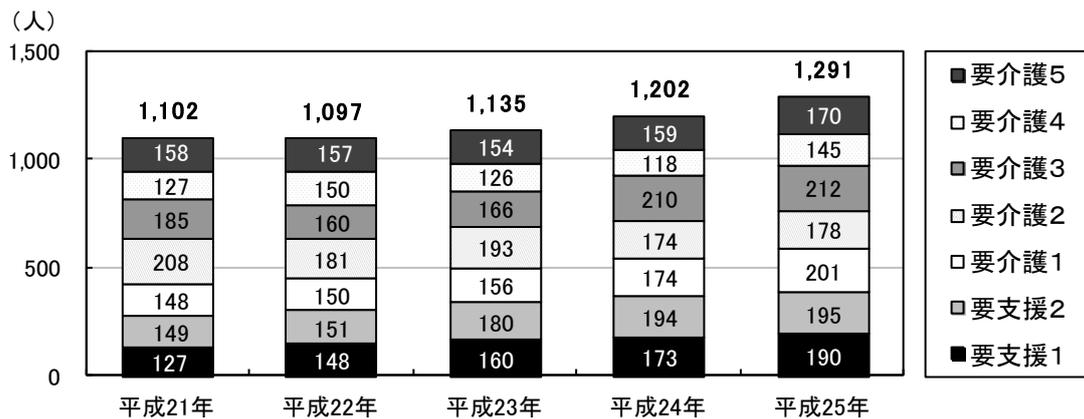
要支援・要介護認定者数は、平成22年以降増加しており、平成21年から平成25年にかけて特に要支援1では1.5倍に増えています。

■要支援・要介護認定率の推移（神奈川県・国との比較）



資料：介護保険事業状況報告（各年10月報告分）

■要支援・要介護認定者数の内訳

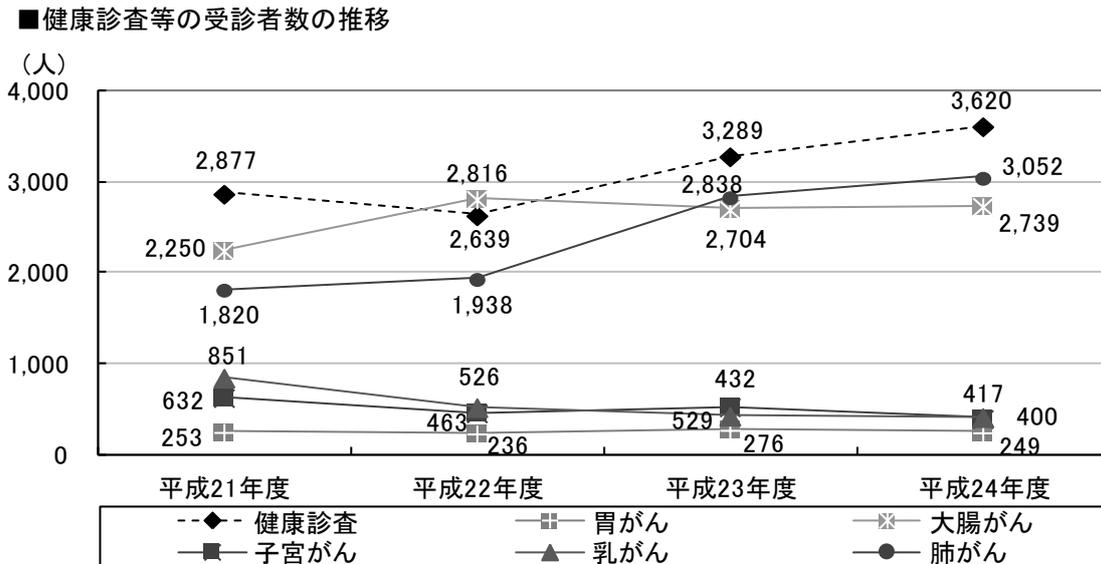


資料：介護保険事業状況報告（各年10月報告分）

#### (4) 健康診査等の受診状況

##### ① 健康診査等の受診者数

健康診査の受診者数は、平成 22 年度以降増加しており、平成 24 年度では 3,620 人となっています。また、肺がん検診は大きく増加がみられるものの、乳がん検診は減少しています。

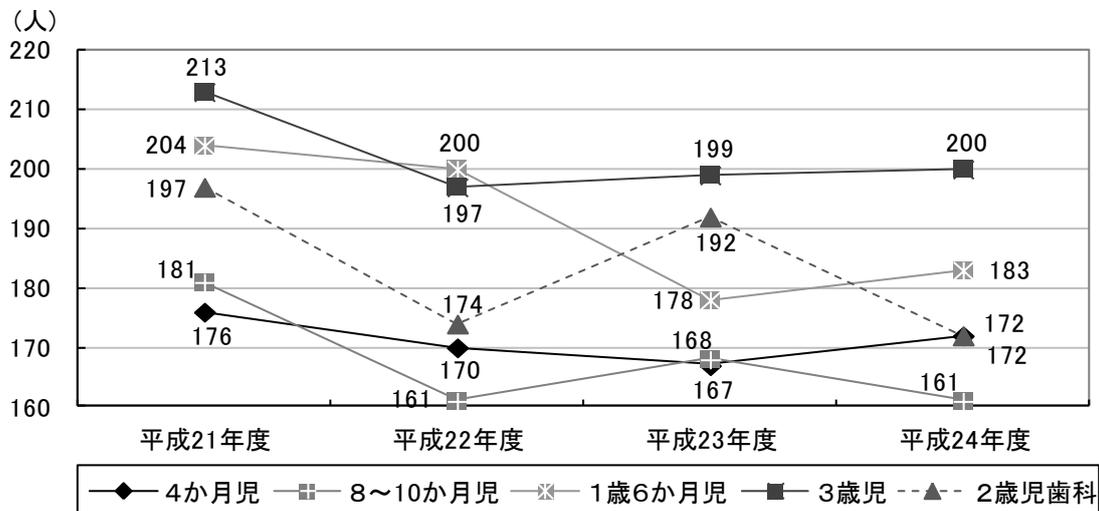


資料:二宮町統計書

##### ② 乳幼児健康診査等の受診者数

乳幼児健康診査の受診者数は、年度によって増減がみられるものの、全体的に減少しています。また、2歳児歯科検診は平成 24 年度で 172 人となっています。

##### ■乳幼児健康診査等の受診者数の推移



資料:二宮町統計書

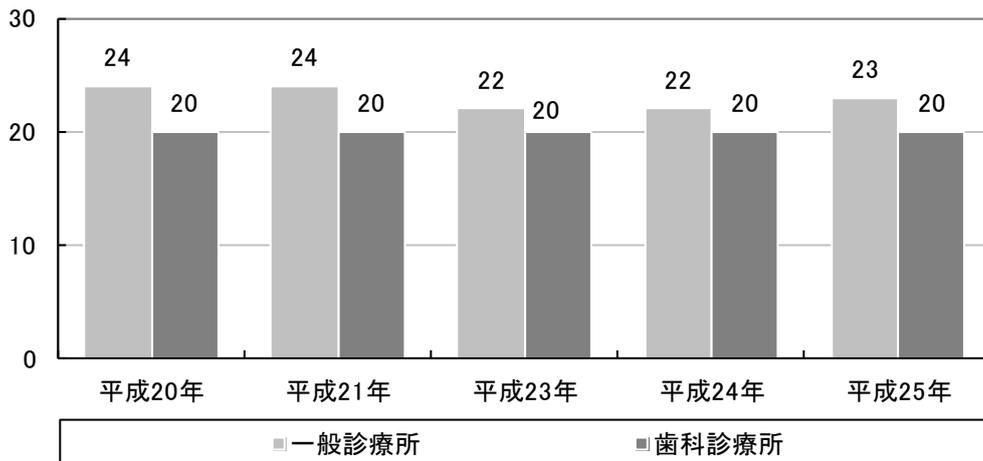
## (5) 医療機関の状況

### ① 病院・診療所数

診療所数は、一般診療所では平成 25 年時点で 23 か所、歯科診療所は平成 20 年から平成 25 年にかけて横ばいの推移となっており、20 か所となっています。なお、病院数は 0 か所となっています。

#### ■病院・診療所数の推移

(か所)



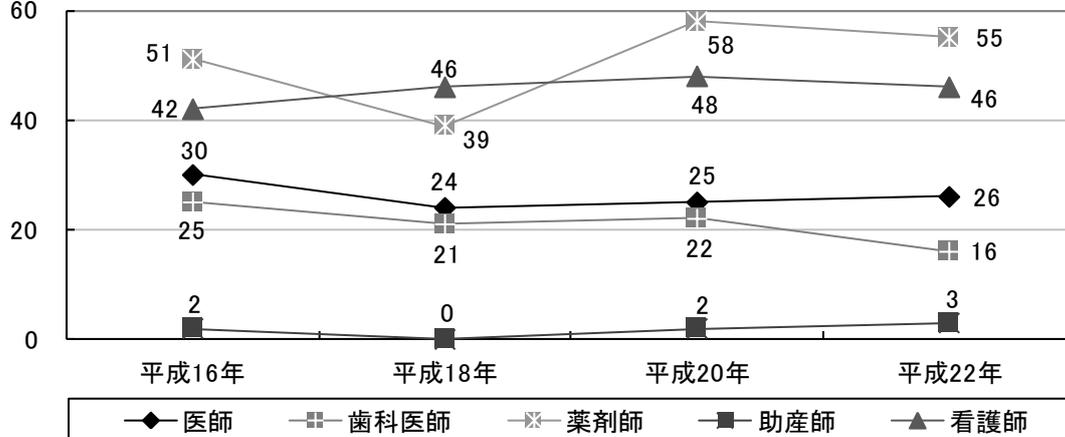
資料:神奈川県平塚保健福祉事務所(各年3月31日現在)

### ② 医療従事者数

医療従事者数は、助産師は平成 18 年には 0 人となっていましたが、平成 22 年時点で 3 人となっています。

#### ■医療従事者数の推移

(人)



資料:神奈川県平塚保健福祉事務所(各年12月31日現在)

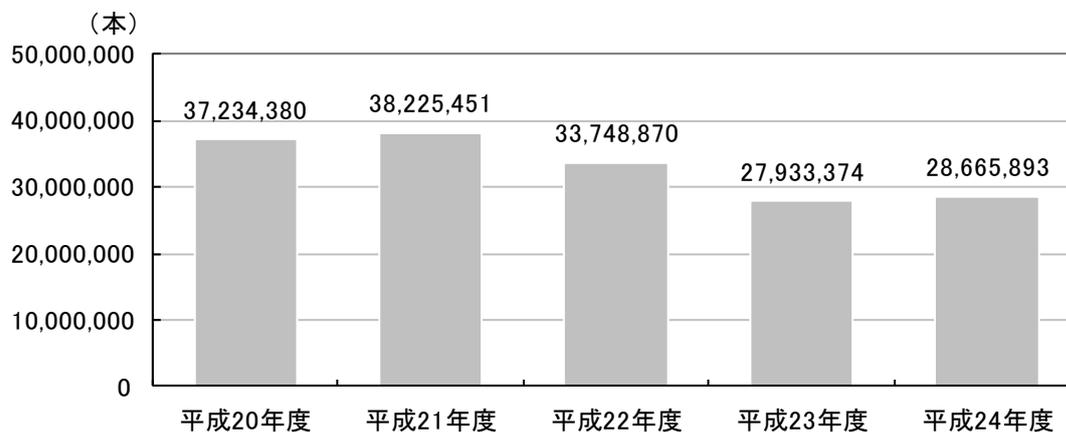
※看護師は准看護師を含む

## (6) たばこ・酒の消費状況

### ① たばこの消費量

たばこの消費量は、平成21年度をピークに平成23年度まで減少傾向となっていました。平成24年度には増加に転じています。

#### ■たばこの消費量の推移

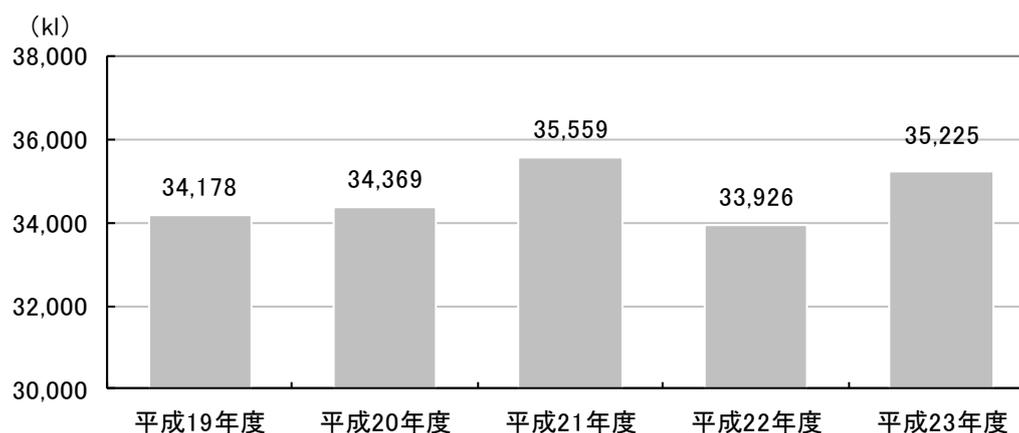


資料:二宮町統計書

### ② 酒類の販売数量

酒類の販売数量は、年度によって増減がみられるものの、平成23年度には増加に転じています。

#### ■酒類の販売数量の推移



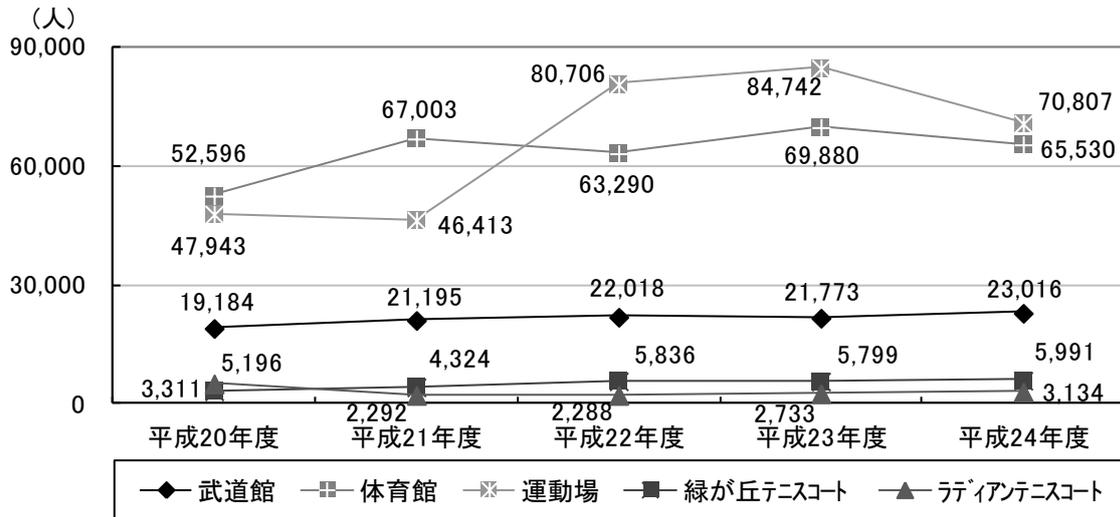
資料:東京国税局ホームページ統計情報(平塚税務署管内)

## (7) 町内施設の利用状況

### ① 各種施設の利用人数

各種施設の利用人数は、運動場では平成 21 年度から平成 22 年度にかけて大きく増加がみられたものの、平成 23 年度から平成 24 年度では減少に転じています。

#### ■各種施設の利用人数の推移

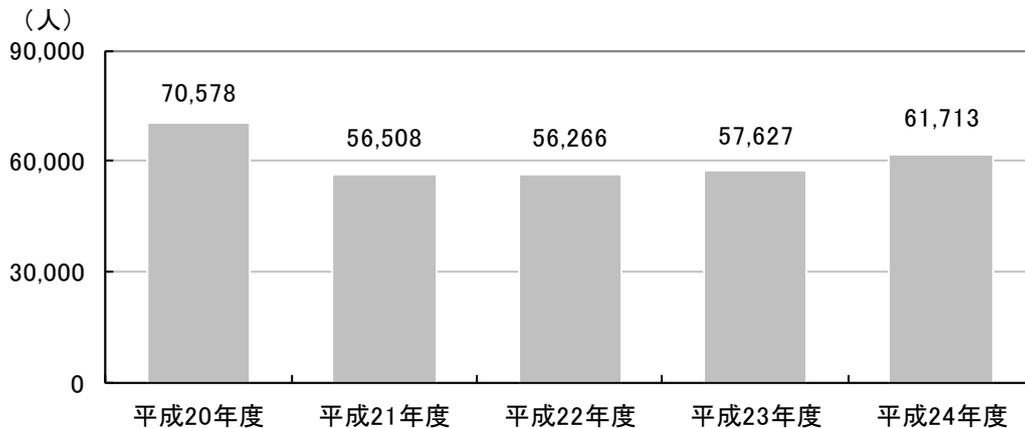


資料: 二宮町統計書

### ② 町民温水プールの利用人数

町民温水プールの利用人数は、平成 21 年度から平成 22 年度にかけて減少がみられたものの、平成 22 年度以降緩やかな増加傾向となっています。

#### ■町民温水プールの利用人数の推移



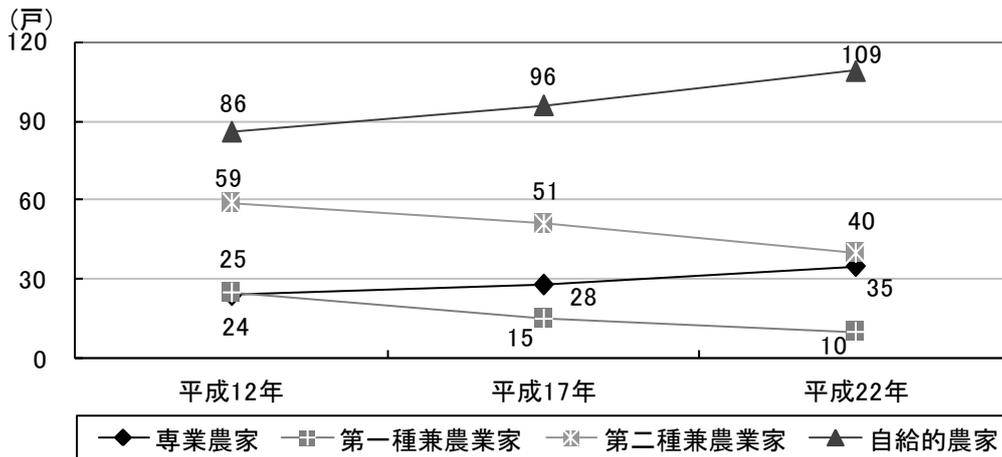
資料: 二宮町統計書

## (8) 農業の状況

### ① 専兼業別農家数

農家数は、専業農家と自給的農家<sup>※6</sup>は増加傾向となっている一方、第一種兼農業家と第二種兼農業家<sup>※7</sup>ではやや減少がみられます。

#### ■ 専兼業別農家数の推移

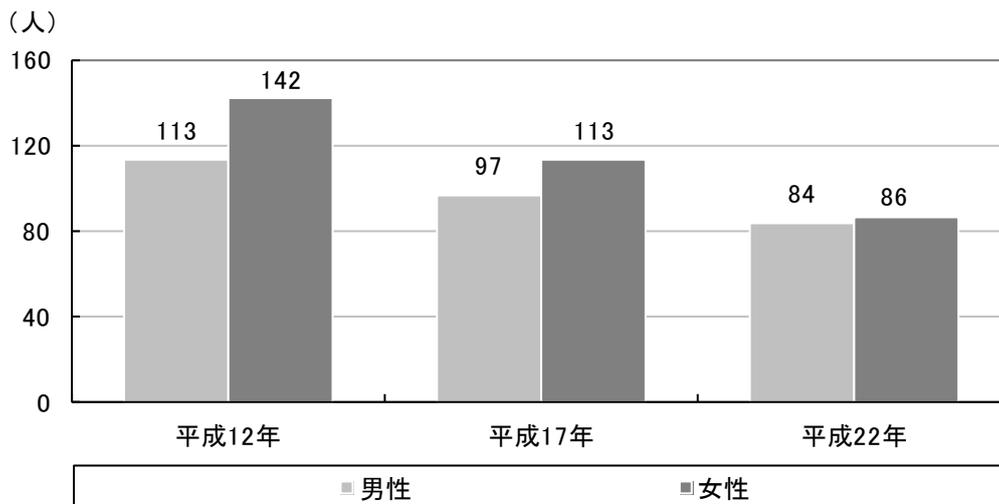


資料: 農林業センサス(各年2月1日現在)

### ② 農業就業人口

農業就業人口は、男女ともに減少傾向となっており、全体で見ると平成12年から平成22年にかけて85人減少しています。

#### ■ 農業就業人口の推移



資料: 農林業センサス(各年2月1日現在)

※6 経営耕地面積が30a未満かつ農産物販売金額が50万円未満の農家のこと。

※7 第一種は農業所得を主とし、第二種では農業以外の所得を主とする兼業農家のこと。

### 3. アンケート調査結果

#### (1) 調査の概要

本計画の策定資料として、町民の食生活の状況をはじめ、健康観等を把握することを目的としてアンケート調査を実施しました。その調査結果を一部抜粋して掲載しています。

	健康づくりについてのアンケート	生活についてのアンケート		食生活アンケート
調査対象者	町内在住の町民	①町内在住の小学校5年生、 ②中学校2年生		町内在住の3歳児のお子さんがある世帯
調査期間	平成 25 年 4 月			
調査方法	直接配布・回収	学校を通じた直接配布・回収		健診通知時に同封、健診時回収
有効配布数	1,329 件	① 267 件	② 258 件	192 件
有効回収数	1,078 件	① 257 件	② 254 件	173 件
有効回収率	81.1%	① 96.3%	② 98.4%	90.1%

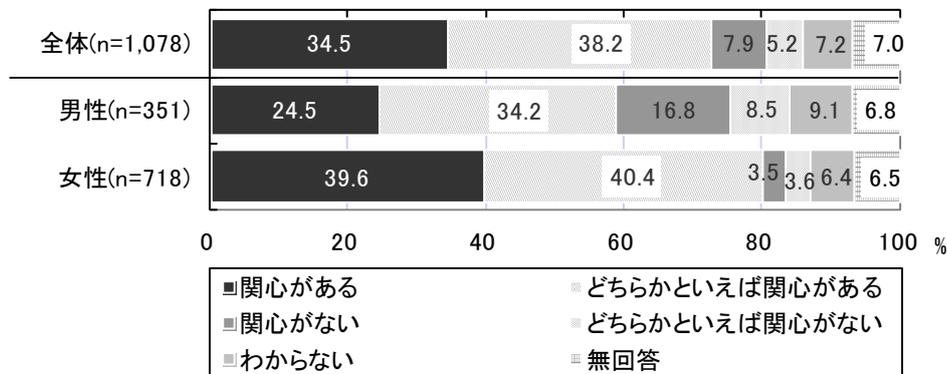
※図表中の「n (number of case)」は、集計対象者総数（あるいは回答者限定設問の限定条件に該当する人）を表しています。

#### (2) 健康づくりについてのアンケート

##### ① 食育について

食育に関心があるかは、「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた『関心がある』は女性では8割となっていますが、男性では5割半ば程度となっています。

##### ■ 食育に関心があるか



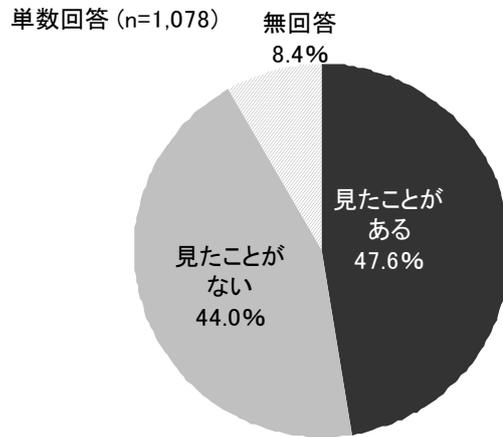
※性別、年齢が無回答の方がいるため、それぞれを足しても「全体(n=1,078)」とは合いません。

このことは、これ以降すべてのクロス集計のグラフにあてはまります。

## ② 食事バランスガイドについて

食事バランスガイドを見たことがあるかは、「見たことがある」、「見たことがない」とともに4割を超えています。

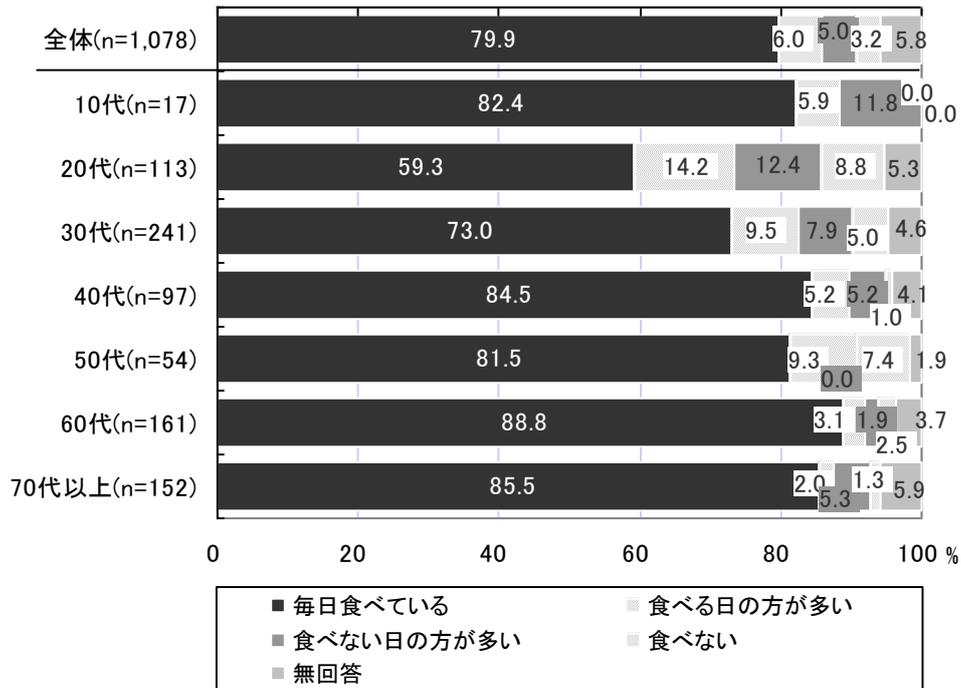
### ■ 食事バランスガイドを見たことがあるか



## ③ 朝食について

朝食を食べているかは、「毎日食べている」は20代で6割程度となっています。また、10代と20代で「食べない日の方が多い」が1割を超えています。

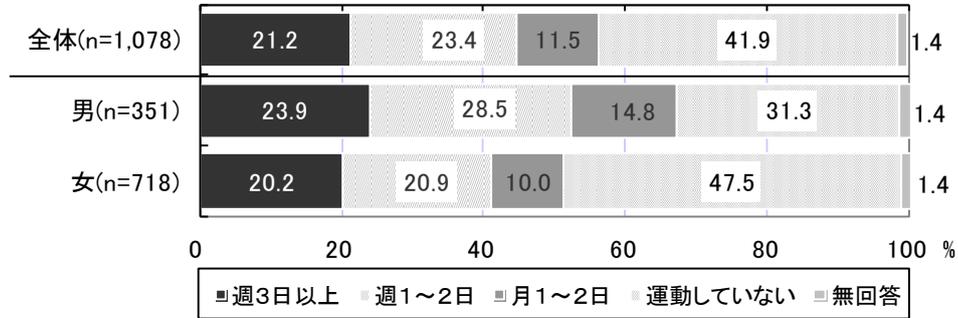
### ■ 朝食を食べているか



#### ④ 運動について

運動の頻度は、「運動していない」が女性では4割半ばとなっており、男性を上回っています。

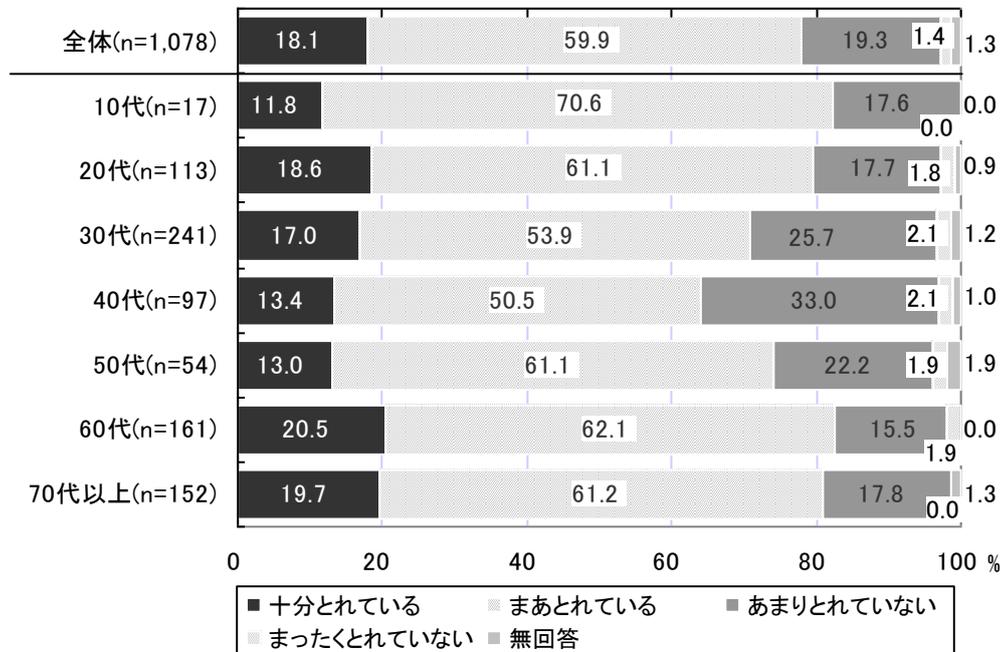
##### ■運動をどれくらいしているか



#### ⑤ 睡眠について

睡眠で休養がとれているかは、「あまりとれていない」と「まったくとれていない」を合わせた『とれていない』は40代で3割半ば、30代と50代においても2割を超えています。

##### ■睡眠で休養がとれているか

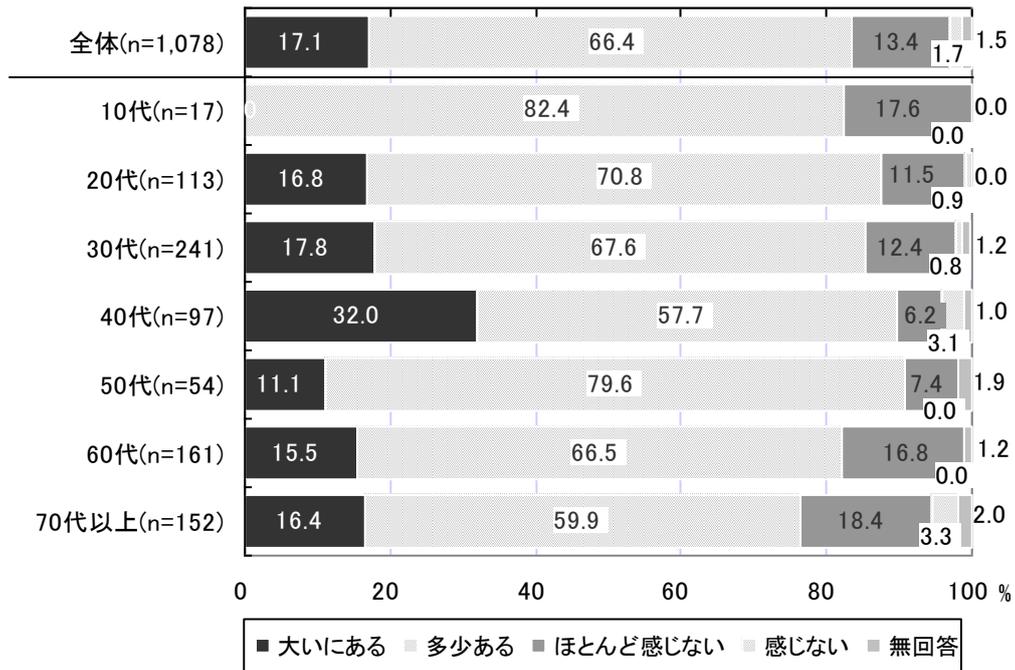


## ⑥ ストレスについて

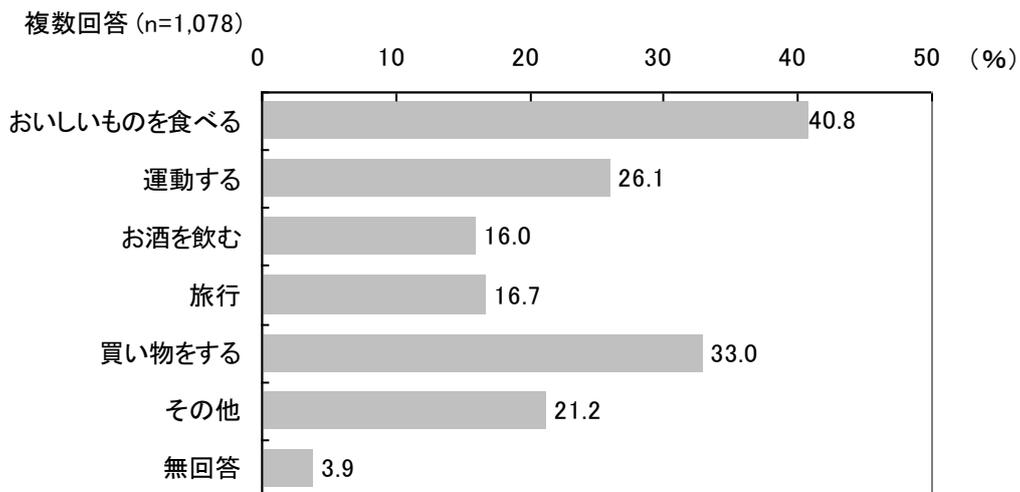
ストレスを感じることはあるかは、「大いにある」は40代で3割を超えている一方、70代以上では「ほとんど感じない」が2割近くみられます。

ストレスの発散方法は、「おいしいものを食べる」が4割で最も高く、次いで「買い物をする」、「運動する」となっています。

### ■ストレスを感じることはありますか



### ■ストレスの発散方法

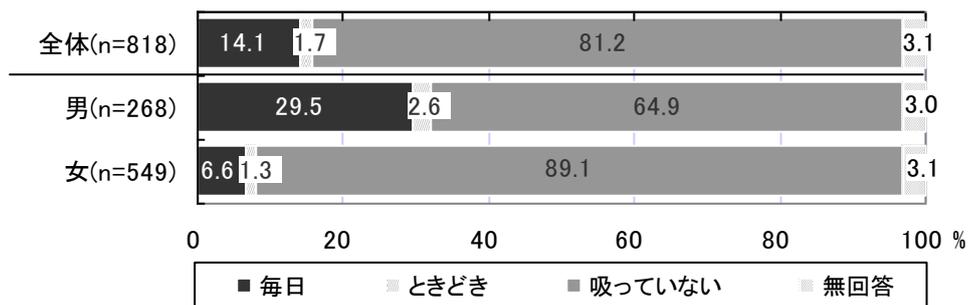


⑦ タバコについて

タバコを吸っているかは、男性が「毎日」で約3割となっている一方、女性では「吸っていない」が約9割となっています。

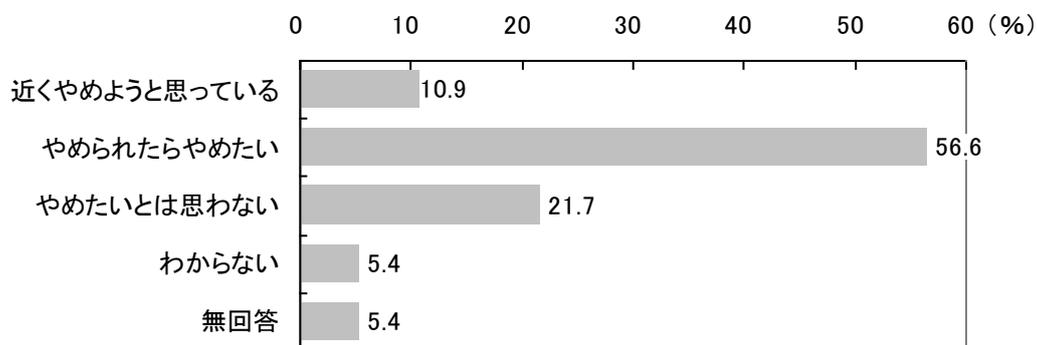
禁煙に関心があるかは、「やめられたらやめたい」が5割半ばで最も高く、次いで「やめたいとは思わない」、「近くやめようと思っている」となっています。

■タバコを吸っているか



■禁煙に関心があるか

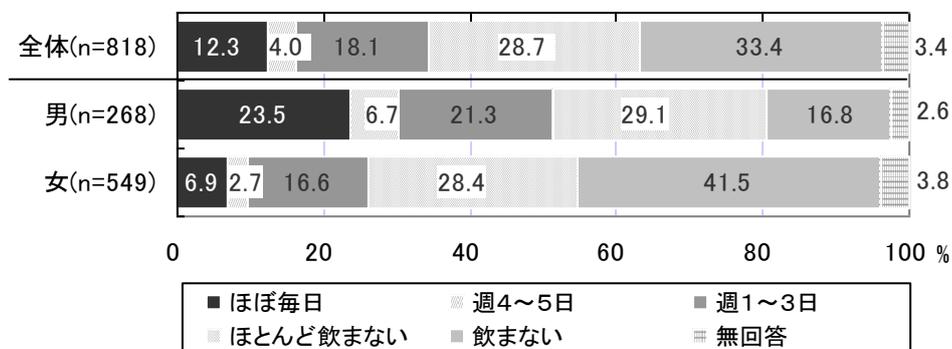
単数回答 (n=129)



### ⑧ アルコールについて

飲酒の頻度は、男性が「ほぼ毎日」で2割を超えている一方、女性では「飲まない」が4割を超えています。

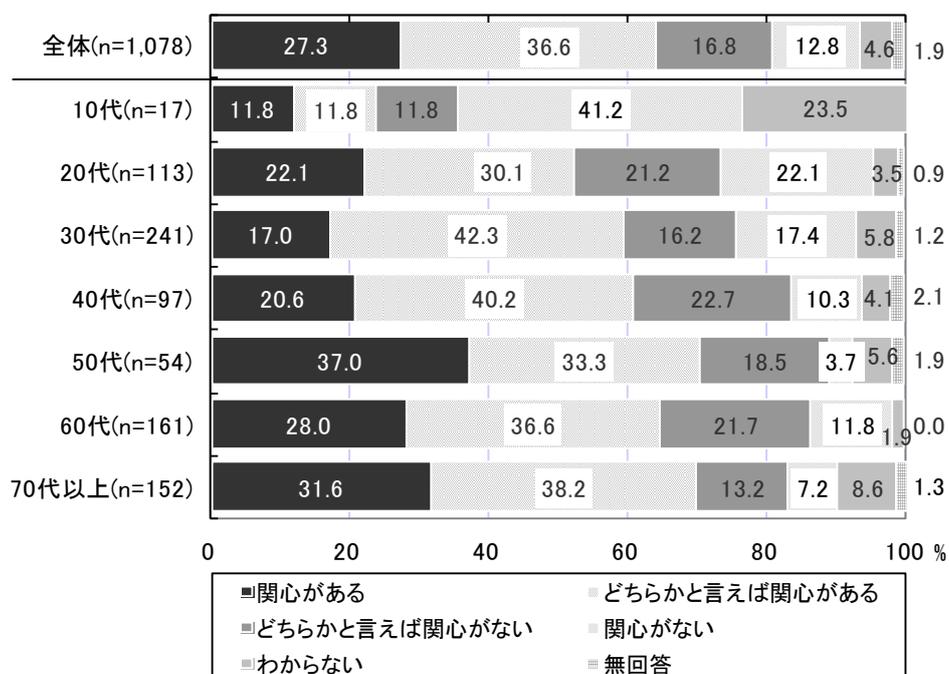
■ 飲酒の頻度



### ⑨ メタボリックシンドロームについて

メタボリックシンドロームについて関心があるかは、「関心がある」と「どちらかと言えは関心がある」を合わせた『関心がある』は50代と70代以上では7割前後となっていますが、10代では2割程度となっています。

■ メタボリックシンドロームについて関心があるか

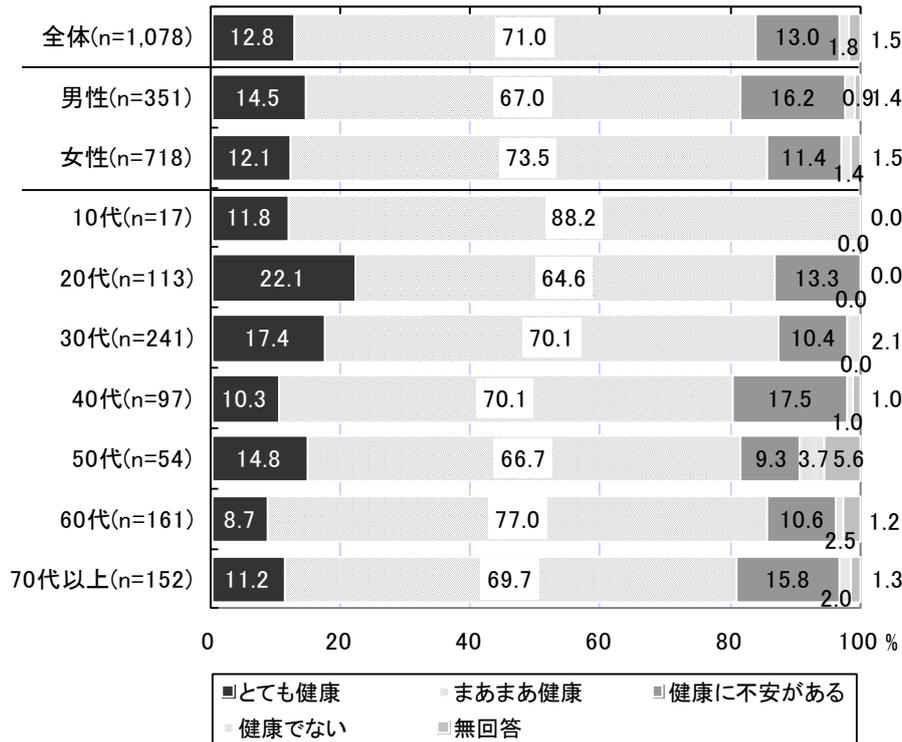


### ⑩ 健康について

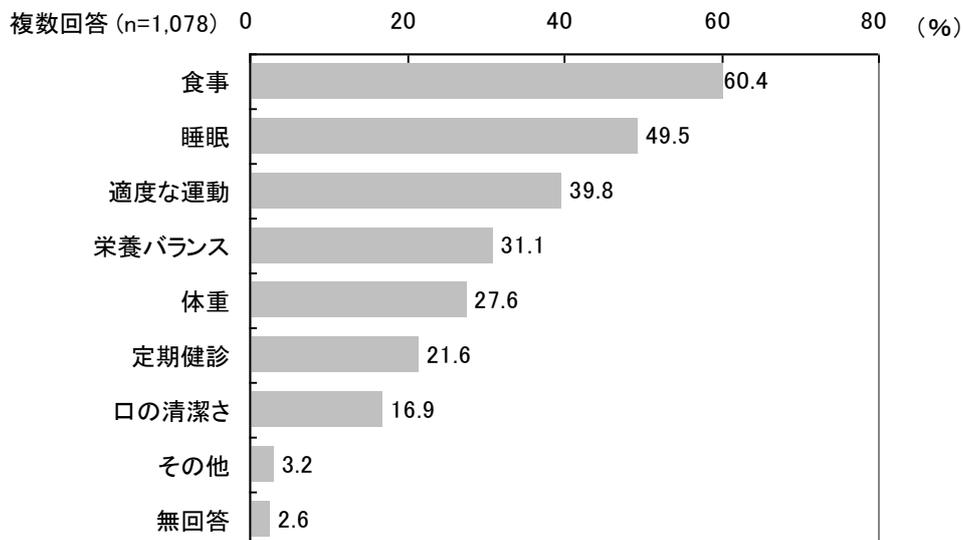
自分の健康状態についてどのように感じているかは、「とても健康」と「まあまあ健康」を合わせた『健康』は男性よりも女性がやや高く、10代では100.0%となっています。

健康について気をつけていることは、「食事」が6割を超え最も高く、次いで「睡眠」、「適度な運動」となっています。

#### ■自分の健康状態についてどのように感じているか



#### ■健康について気をつけていること

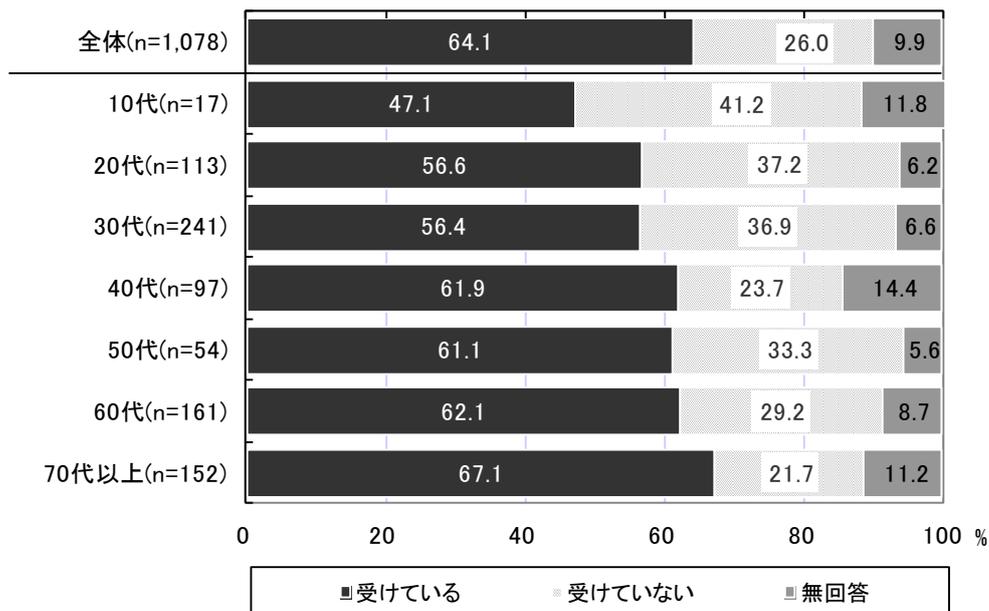


### ① 健診等の受診について

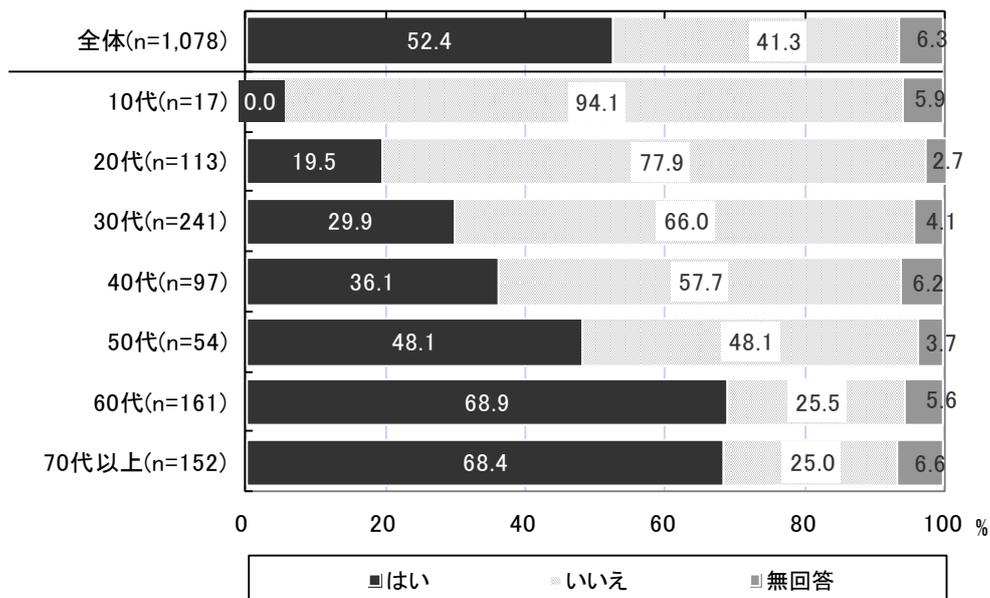
定期的な健康診断を受けているかは、年代が上がるとともに「受けている」割合は増加し、10代では4割、20～30代では5割半ば、40代以上で6割以上となっています。

がん検診を受けたことがあるかは、60代以上では7割近くとなっている一方、10代では0.0%、20代で2割程度となっています。

#### ■ 定期的な健康診断を受けているか



#### ■ がん検診を受けたことがあるか

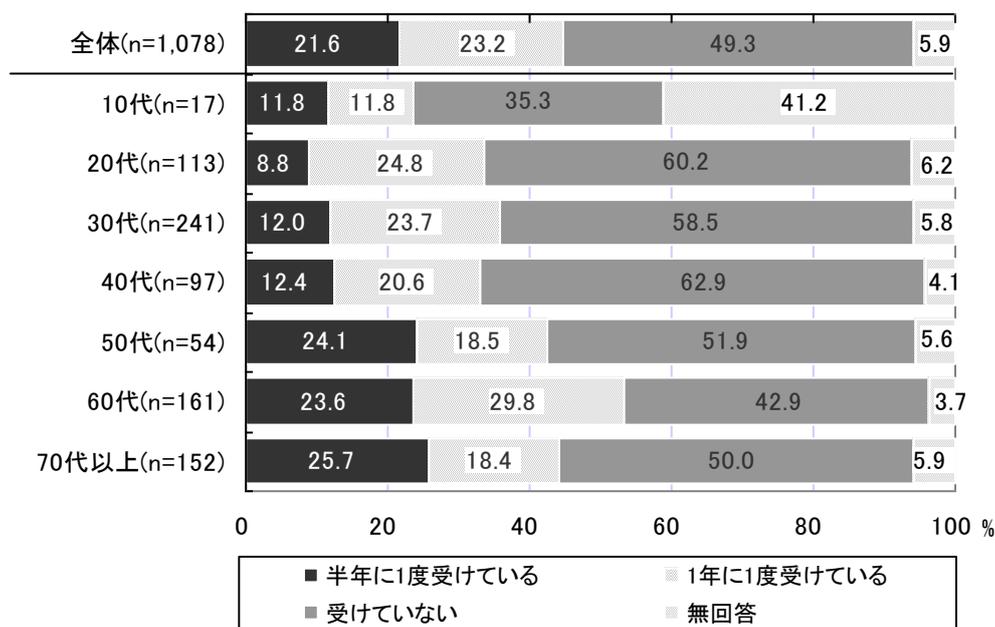


## ⑫ 歯について

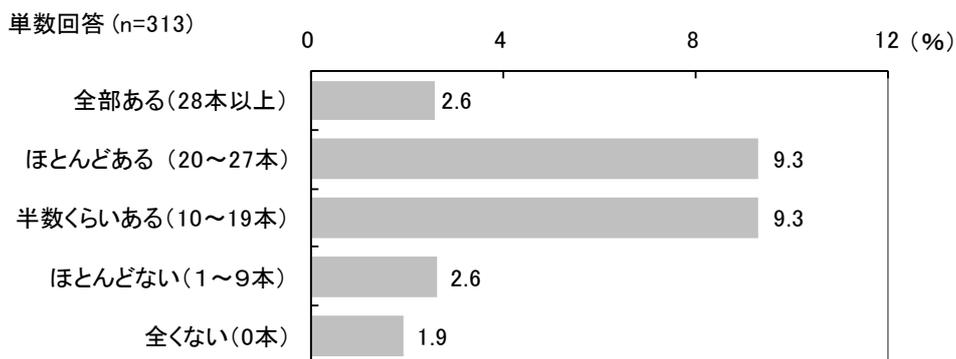
定期的な歯の検診を受けているかは、「半年に1度受けている」は50代以上で2割を超えています。一方、「受けていない」は20代と30代、40代で6割前後となっています。

歯の本数は、「ほとんどある(20~27本)」と「半数くらいある(10~19本)」がそれぞれ1割程度となっています。また、「ほとんどない(1~9本)」がわずかにみられます。

### ■ 定期的な歯の検診を受けているか



### ■ 歯の本数

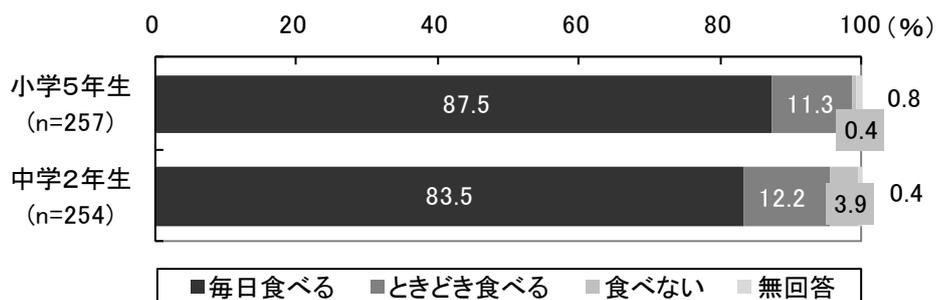


### (3) 生活アンケート〔小学5年生、中学2年生〕

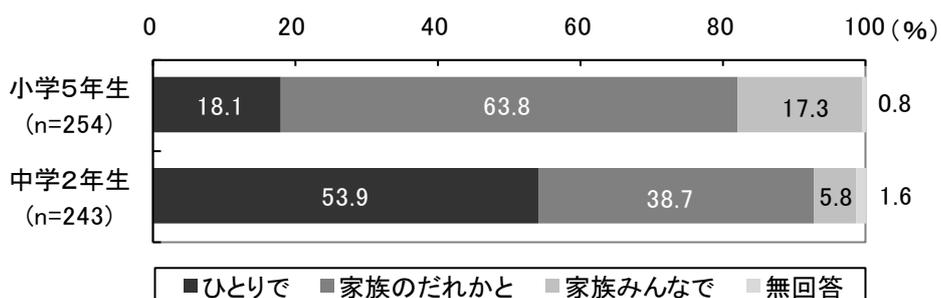
#### ① 朝食について

朝食を食べているかは、小学生と中学生ともに「毎日食べる」が8割を超えていますが、「食べない」も1割みられます。また、朝食を誰と食べているかは、「ひとりで」は小学生で2割近く、中学生では5割を超えています。

#### ■朝食を食べているか



#### ■朝食を誰と食べているか【平日】

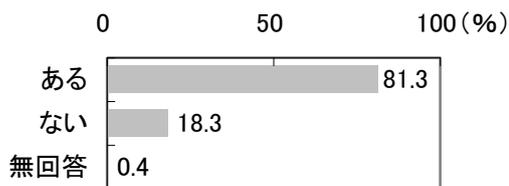


## ② 食について

小学生で料理をつくったり、野菜を育てることへの興味は、「ある」が8割以上、中学生で食べることへの興味は、「ある」が5割を超えています。また、中学生が興味があるものは「調理」で5割を超えています。

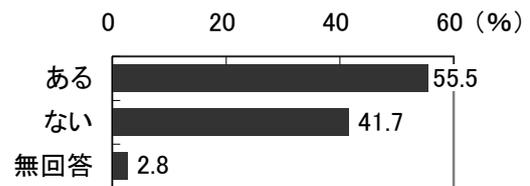
### ■食に関することへの興味

【小学5年生】  
料理を作ったり、野菜を育てたりすること

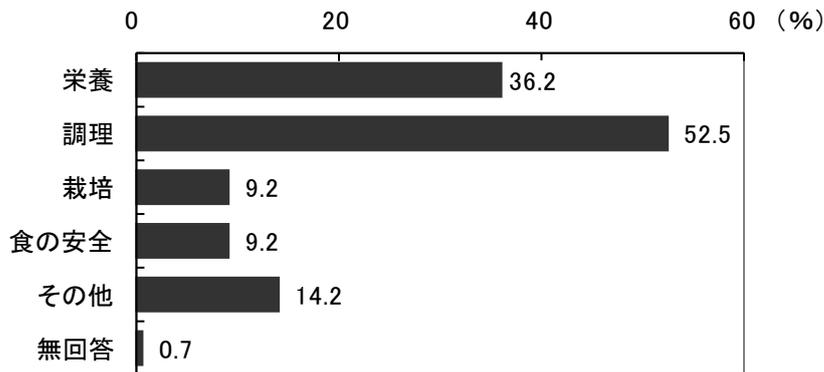


【中学2年生】

食べること



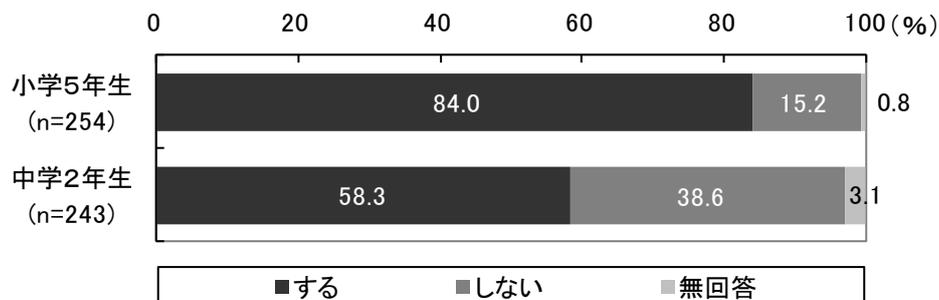
### ■興味があること（中学生）



## ③ 手伝いについて

食事の手伝いをするかは、小学生で「する」は8割以上、中学生では6割を下回っています。

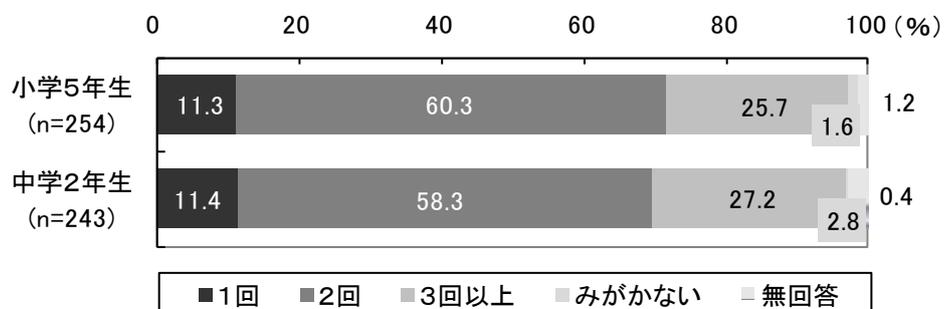
### ■食事の手伝いをするか



#### ④ 歯磨みがきについて

1日に歯をみがく回数は、小学生と中学生ともに「2回」が最も高く、わずかに「みがかない」もみられます。

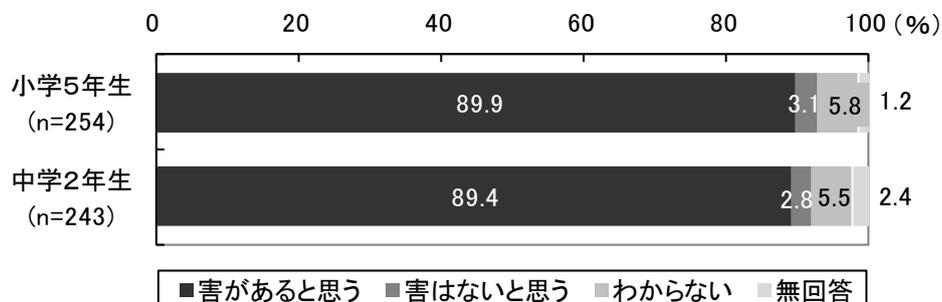
##### ■1日何回歯をみがいているか



#### ⑤ たばこの害について

たばこを吸うと害があると思うかは、小学生と中学生ともに「害があると思う」が最も高く約9割を占めていますが、「害はないと思う」もわずかにみられます。

##### ■たばこを吸うと害があると思うか

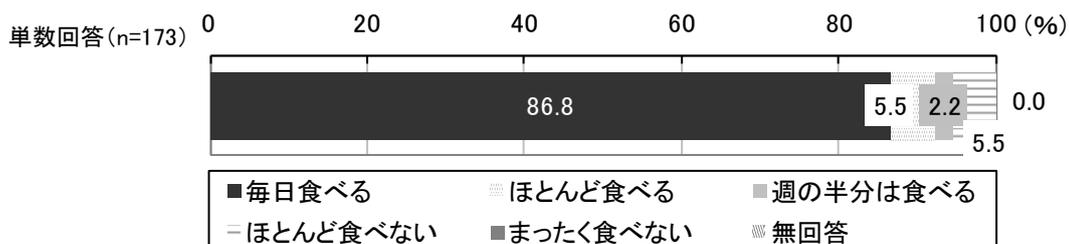


#### (4) 食生活アンケート〔3歳児〕

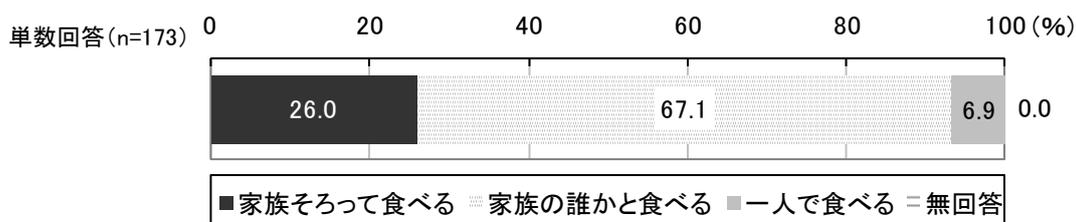
##### ① 朝食について

朝食を食べているかは、「毎日食べる」が8割半ばとなっておりますが、「ほとんど食べる」と「ほとんど食べない」もみられます。また、朝食を誰と食べているかは、「家族の誰かと食べる」が全体の6割半ばを占めていますが、「一人で食べる」もわずかにみられます。

##### ■朝食を食べているか



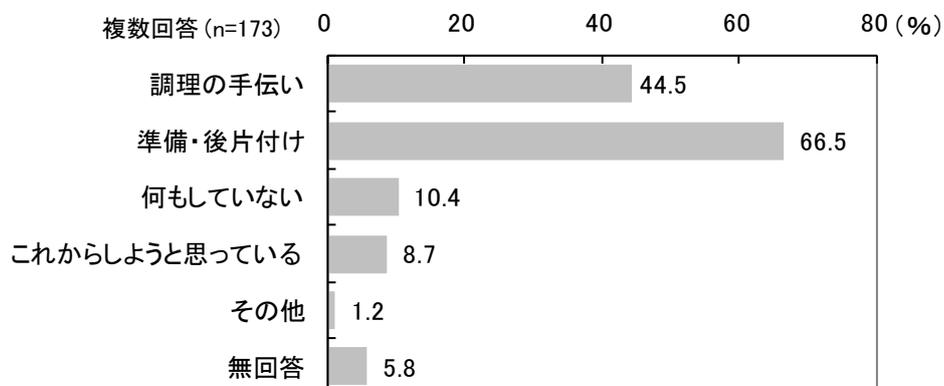
##### ■朝食を誰と食べているか



##### ② 手伝いについて

お子さんに食事の手伝いをさせているかは、「準備・後片付け」が6割半ばで最も高く、次いで「調理の手伝い」が4割半ば、「何もしていない」は1割を超えています。

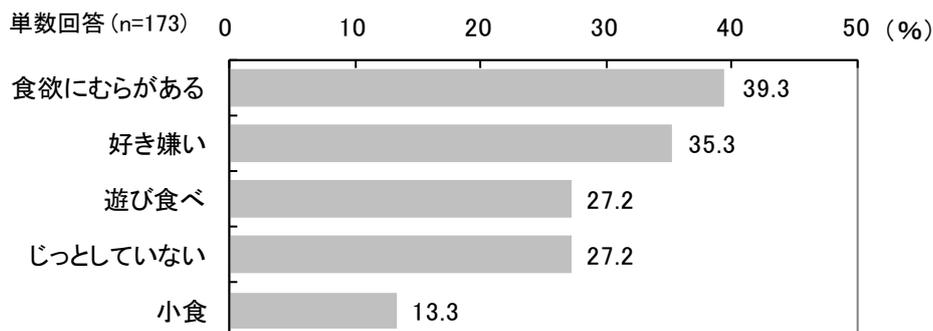
##### ■お子さんに食事の手伝いをさせているもの



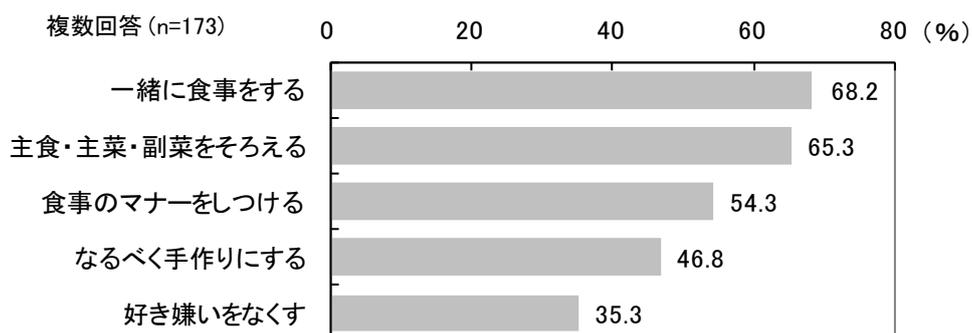
### ③ 食事について

お子さんの最近の食事で気になることは、「食欲にむらがある」が約4割で最も高く、次いで「好き嫌い」が3割半ばとなっています。また、食事で気をつけていることは、「一緒に食事をする」が7割近くで最も高く、次いで「主食・主菜・副菜をそろえる」が6割半となっています。

#### ■最近の食事で気になること（上位5つ）



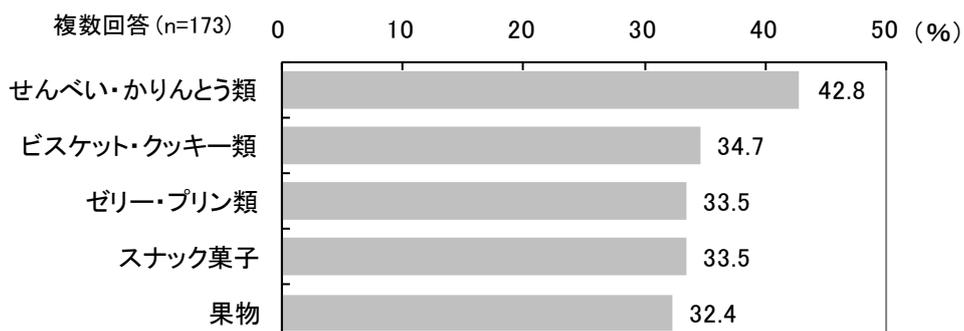
#### ■食事で気をつけていること（上位5つ）



### ④ おやつについて

食べているおやつについては、「せんべい・かりんとう類」が4割を超え最も高く、次いで「ビスケット・クッキー類」となっています。

#### ■おやつで食べているもの（上位5つ）



# 第3章 計画の基本理念と基本目標

## 1. 基本理念（案）

---

本町の豊かな自然環境の中で心身ともに健やかな生活を送り、町民一人ひとりの健康づくりの取り組みがまち全体へと広がり、本町で掲げる「健康長寿の里」が実現できるよう、「豊かな自然で育む健康な心とからだ ～ みんなでつくる健康長寿の里 二宮 ～」を基本理念として掲げ、町と町民が一体となって本計画を進めていきます。

豊かな自然で育む健康な心とからだ ✨  
～ みんなでつくる健康長寿の里 二宮 ～

## 2. 重点項目（案）

---

本計画では、以下の2つの重点項目を掲げ、総合的な計画の推進に努めます。

### 1 生涯を通じた健康づくりによる健康寿命の延伸

本町の健康・食育を推進し、町民一人ひとりが心身ともに健やかな生活を送ることで、健康寿命の延伸を目指します。そのため、若い世代から高齢者まで健全な生活習慣を学び、定着させることができるよう、健康づくりに取り組む環境を整備します。

### 2 地域資源や町民の力を活かした健康づくりの推進

町民一人ひとりが継続的に健康づくりに取り組むためには、個人への意識啓発はもちろん、人材や拠点施設をはじめとする身近な地域の資源や特性を活用し、結びつけることが重要になります。本町では、山と海の豊かな自然環境を有していることから、これらの地域資源を活かし、行政、関係機関・団体、事業者等が連携を図りながら健康づくりを推進します。

### 3. 計画の体系

基本理念の実現に向け、健康増進と食育推進の分野別の目標に沿って、具体的な施策の展開を図ります。

将来像

豊かな自然で育む健康な心とからだ  
～ みんなでつくる健康長寿の里 二宮 ～

健康増進の分野

食育推進の分野

基本目標	
1. 健康管理意識の醸成	自分の身体の状態を把握し、生活習慣を見直しましょう
2. 運動習慣の形成	日頃から気軽に身体を動かし、運動を習慣化しましょう
3. 睡眠と休養の確保	ストレスの解消方法を身につけ、休養をしっかりととりましょう
4. 受動喫煙予防と適正飲酒	たばこの害、節度ある飲酒と健康について理解しましょう
5. 歯と口腔の維持・向上	歯と口腔の大切さを知り、維持・向上に努めましょう
6. 適切な食習慣の構築	1日3食、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう
7. 食への感謝の心の育成	食事のマナーや食体験を通して、食に対する感謝の心を育みましょう
8. 食の安全と文化の伝承	食の安全に関する知識や食文化などの理解を深めましょう