

資料編

1 第2期計画における事業実施状況

(1) 運動について

重点事業	ライフステージ				行政等の施策		具体的実績				
	乳幼児期	学童・思春期	青年・壮年期	高齢期			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
	○				保育による乳幼児期からの身体を動かすことの大切さの啓発	運動の大切さの啓発と情報提供	○	○	○	○	○
		○			ラジオ体操などの身体を動かす機会の推奨	各地区におけるラジオ体操推進の取組	○	○	○	○	○
						シーズンスポーツクラブ参加者数（平均）	—	—	17	15	14
						シーズンスポーツクラブ実施箇所数	—	—	2	3	3
						シーズンスポーツクラブ延べ参加者数	—	—	748	1,163	1,078
						シーズンスポーツクラブ実施回数	—	—	44	78	77
★		○	○	○	家族でチャレンジ100万歩 ↓ 令和3年度で終了し、令和4年度からは、なかとさ健康チャンスに移行	参加チーム数	14	28	26	27	—
						100万歩達成割合	21%	39%	50%	56%	—
						アンケート「チャレンジを楽しんで取り組めたか」に肯定的な割合（子どもと保護者の平均値）	100%	88%	100%	96%	—
						アンケート「チャレンジ終了後も家族で運動する機会を持つことに肯定的な割合	100%	89%	100%	100%	—
☆		○	○	○	なかとさ健康チャンス	健康マイレージ事業の取組者数	130	80	47	22	142
			○	○	自分に合った運動の取り入れのサポート	カラダづくり計画参加者数（平均）	—	—	—	7	5.1
						カラダづくり計画延べ参加者数	—	—	—	238	159
						カラダづくり計画実施回数	—	—	—	34	31
						健康づくり教室参加者数	31	23	15	31	26
						健康づくり教室延べ参加者数	112	81	184	119	167
						健康づくり教室参加者回数	6	5	18	20	28
						鯉乃國のスポーツクラブ数	21	22	20	17	16
						鯉乃國のスポーツクラブ加入者数	239	238	165	176	157
				○	いきいき百歳体操の普及啓発	貯筋クラブ参加者数	316	362	231	305	246
						貯筋クラブ実施箇所数	28	30	31	29	26
						貯筋クラブ延べ参加者数	11,010	10,607	8,874	7,842	7,696
						貯筋クラブ実施回数	1,640	1,661	1,423	1,437	1,412

(2) 食育（栄養・食生活）について

重点事業	ライフステージ				行政等の施策	具体的実績					
	乳幼児期	学童・思春期	青年・壮年期	高齢期			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
	○	○			食育の普及	食生活改善推進協議会を中心とした地域活動実施	○	○	○	○	○
						保育所との食育の実施	○	○	○	○	○
		○	○		給食センターの和食給食(11月和食の日)や講話、朝食づくり教室などによる啓発	和食給食や講話の実施	○	○	○	○	○
						朝食づくり教室の実施	○	○	○	○	○
		○	○		「朝食づくり体験」「朝食の大切さの啓発」の継続	食生活改善推進協議会を中心とした地域活動実施	○	○	○	○	○
						東北大学と協力した講演会の実施	○	○	○	○	○
★	○	○			食のバランス啓発	事業の実施	○	○	○	○	○
			○	○	「望ましい食習慣」の啓発	食生活改善推進協議会を中心とした地域活動実施	○	○	○	○	○
				○	低栄養予防への取組(かみかみ百歳体操など)	貯筋クラブの活動実施	○	○	○	○	○
				○	孤食と栄養の偏りの解消の場づくり(元気塾・あったかふれあいセンター)	食生活改善推進協議会を中心とした地域活動実施	○	○	○	○	○
						元気塾・あったかふれあいセンターの活動実施	○	○	○	○	○

(3) 歯と口腔について

重点事業	ライフステージ				行政等の施策		具体的実績				
	乳幼児期	学童・思春期	青年・壮年期	高齢期				平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
	○				保護者向けの予防歯科の指導(育児相談等で実施)	指導の実施	○	○	○	○	○
	○	○			歯みがき指導、フッ素塗布、フッ素洗口の継続	1歳6か月歳児・3歳児へのフッ素塗布	○	○	○	○	○
						保育年中～中学3年生	—	○	○	○	○
		○	○		歯間清掃用具(歯間ブラシ、フロスなど)の普及啓発	小・中学生の歯磨き指導で実施	—	—	—	○	○
						普及啓発の実施	—	○	○	○	○

★			○	○	成人歯科健診	受診者数	3	7	7	3	15
						受診者数（後期高齢）	20	17	16	24	25
			○	○	歯周病予防啓発、歯科健診の受診勧奨	受診勧奨の実施	○	○	○	○	○
				○	かみかみ百歳体操など口腔機能向上事業の推進	貯筋クラブの活動実施	○	○	○	○	○

（４） タバコについて

重点事業	ライフステージ				行政等の施策	具体的実績					
	乳幼児期	学童・思春期	青年・壮年期	高齢期			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
	○	○			地域や保護者への啓発	分煙や受動喫煙しない環境づくりについての啓発の実施	○	○	○	×	×
	○	○			小学校高学年、中学生への防煙教育での啓発	小学校でのタバコの害の啓発の実施	○	○	○	○	○
						中学校でのタバコの害の啓発の実施	○	○	○	○	○
★		○			こどもヘルスアップ	小学校でのタバコの害の啓発の実施	×	○	×	○	×
						中学校でのタバコの害の啓発の実施	×	×	×	×	×
			○	○	タバコの害や禁煙方法などの啓発（広報）	町の広報紙での啓発	○	○	○	×	×

（５） アルコールについて

重点事業	ライフステージ				行政等の施策	具体的実績					
	乳幼児期	学童・思春期	青年・壮年期	高齢期			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
	○	○			地域や保護者への啓発	地域や保護者へのアルコールの害の啓発の実施	×	×	×	×	×
		○			児童・生徒への啓発	小学校でのアルコールの害の啓発の実施	○	○	○	○	○
						中学校でのアルコールの害の啓発の実施	○	○	○	○	○
★		○			こどもヘルスアップ	小学校でのアルコールの害の啓発の実施	×	○	×	○	×
						中学校でのアルコールの害の啓発の実施	×	×	×	×	×
☆		○	○	○	なかとさ健康チャンス	健康マイレージの取組者数	130	80	47	22	142
			○	○	飲酒が健康に及ぼす影響について普及啓発	特定健診受診者等への啓発の実施	○	○	○	○	○
						町の広報紙での啓発	○	○	○	○	○

(6) 休養・こころの健康について

重点事業	ライフステージ				行政等の施策	具体的実績					
	乳幼児期	学童・思春期	青年・壮年期	高齢期			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
	○	○	○	○	規則正しい生活や睡眠の大切さの啓発	乳幼児期：育児相談、乳幼児健診を通じて保護者へ実施	○	○	○	○	○
						学童・思春期：学校による早寝・早起き・朝ごはんの活動	○	○	○	○	○
						青年・壮年期：町広報誌への連載記事を通じて啓発	○	○	○	○	○
						高齢期の者への啓発	○	○	○	○	○
		○	○	○	心の健康に関する知識の普及、啓発	町の広報誌への掲載	○	○	○	○	○
						健康づくりサポーター対象に健康教育を行い、がん検診受診希望調査票配布時にリーフレットの配布と口コミによる周知	-	-	-	-	○
		○	○	○	心の相談窓口の情報提供、発信	新生児訪問時に情報提供	○	○	○	○	○
						町の広報誌への掲載	○	○	○	○	○
						「心のセルフチェッカー」付きパンフ配布	-	○	○	○	○
		○	○	○	地域で気軽に集え、交流できる場づくり	あったかふれあいセンターの運営	○	○	○	○	○
						貯筋クラブ（百歳体操）	○	○	○	○	○
						元気塾参加者数	69	63	50	43	43
						元気塾実施箇所数	10	8	8	8	8
						元気塾延べ参加者数	1,208	1,000	769	571	690
						元気塾実施回数	211	173	153	126	140
						地域活動支援センターつどい処の活動	○	○	○	○	○
★	○	○	○	○	こころサポート	子育て支援センターと連携した「育児相談」の実施	○	○	○	○	○

(7) 生活習慣について

重点事業	ライフステージ				行政等の施策		具体的実績				
	乳幼児期	学童・思春期	青年・壮年期	高齢期			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
	○				保育所による生活指導（保育指針の健康の保持及び増進の実施）	規則正しい生活の指導の実施	○	○	○	○	○
		○			学校などによる生活指導	小学校での規則正しい生活の指導の実施	○	○	○	○	○
						中学校での規則正しい生活の指導の実施	○	○	○	○	○
						小学校での「こどもヘルスアップ」の実施	×	○	×	×	○
						中学校での「こどもヘルスアップ」の実施	×	×	×	×	×
			○		20～30 歳代からの健診勧奨	20～30 歳代健診受診者数	13	41	22	31	34
★			○		若者けんしん	事業の実施	○	○	○	○	○
			○	○	データヘルス計画を中心とした健診受診の勧奨と保健指導による重症化予防	受診の勧奨と保健指導の実施	○	○	○	○	○
						特定健診保健指導対象外の方への重症化予防	○	○	○	○	○

(8) がん対策について

重点事業	ライフステージ				行政等の施策		具体的実績				
	乳幼児期	学童・思春期	青年・壮年期	高齢期			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
	○				保育所による生活指導（保育指針の健康の保持及び増進の実施）	規則正しい生活の指導の実施	○	○	○	○	○
		○			学校などによる生活指導	小学校での規則正しい生活の指導の実施	○	○	○	○	○
						中学校での規則正しい生活の指導の実施	○	○	○	○	○
						小学校での「こどもヘルスアップ」の実施	×	○	×	×	○
						中学校での「こどもヘルスアップ」の実施	×	×	×	×	×
			○	○	がん予防に関する知識の普及啓発	20～30 歳代健診受診者数	13	41	22	31	34
						町の広報誌への掲載	○	○	○	○	○
★			○		若者けんしん	事業の実施	○	○	○	○	○
			○	○	がん検診及び精密検査の受診勧奨	受診の勧奨と保健指導の実施	○	○	○	○	○

2 住民アンケート調査結果

※性別を男女以外で回答した方の回答結果は、男女別集計には含まれていませんが、全体集計には含まれています。

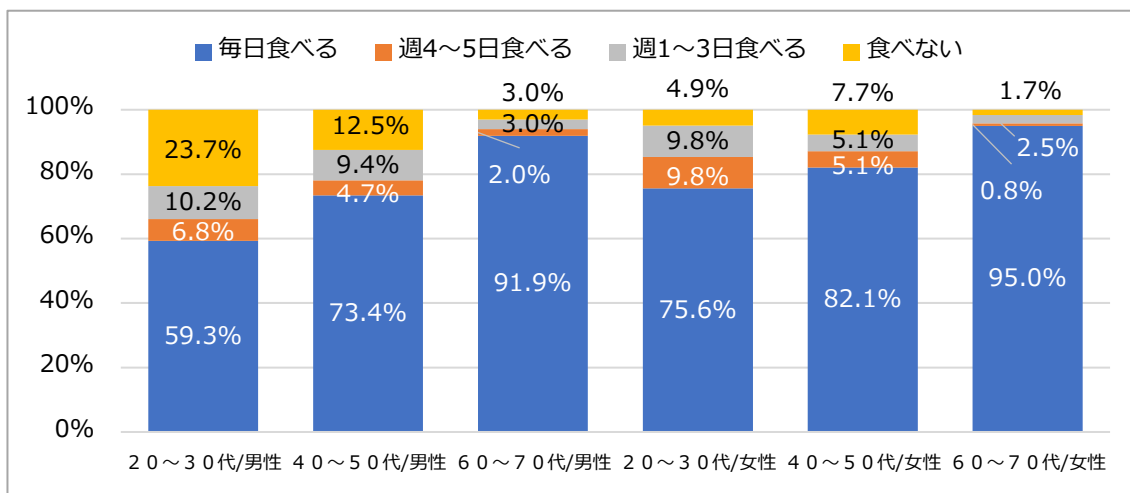
(1) 食事について

1) 朝食の状況

問8 朝食を食べますか。



朝食を「毎日食べる」人の割合は、年代が下がるほど低く、また女性よりも男性の方が低い傾向にある。年代別にみると、「朝食を食べない」人の割合が高いのは、男性 30 代（23.7%）、男性 20 代（18.5%）、男性 40 代（13.3%）の順となっており、女性では 50 代（12.8%）が「朝食を食べない」人の割合が最も高かった。

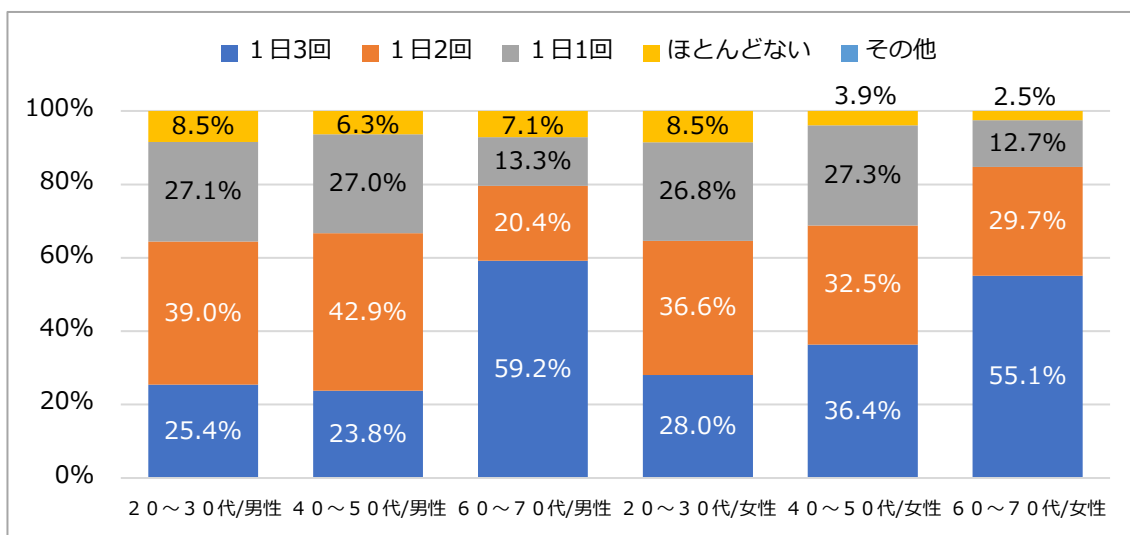


2) 主食・主菜・副菜の揃った食事の回数

問9 主食（ごはん・パン・麺類）、主菜（肉・魚・卵・大豆料理）、副菜（野菜・きのこ・いも・海藻料理）がそろった食事の回数を教えてください



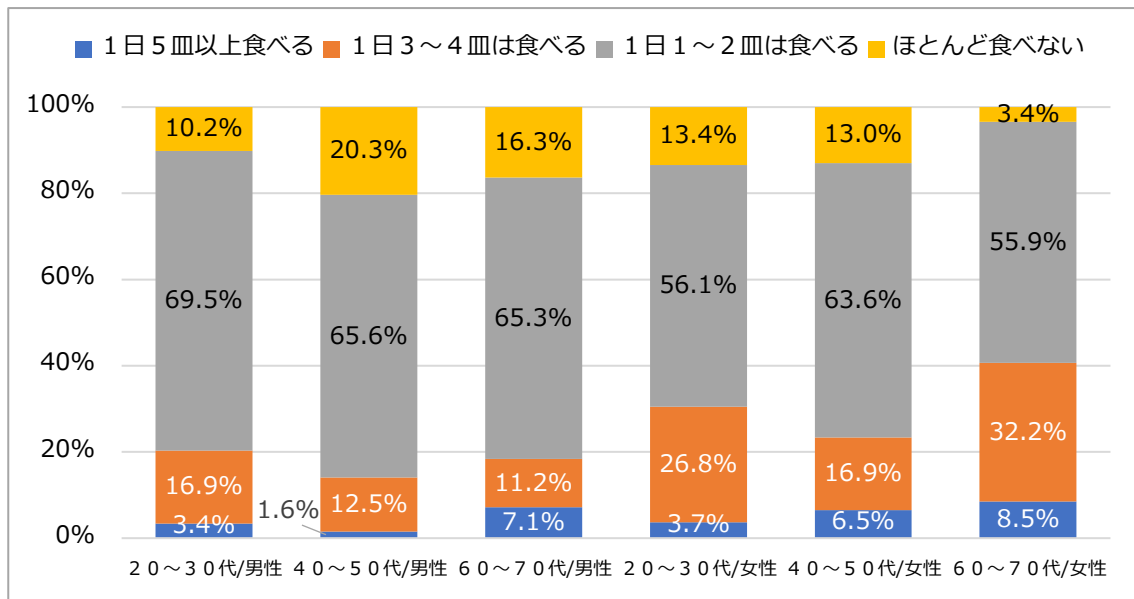
主食・主菜・副菜がそろった食事をした回数を「1日3回」とっている人の割合は、おおむね年代が若いほど低い傾向となっている。



3) 野菜の摂取状況

問 10 野菜（きのこ・豆・海藻類も含む）を1日何皿食べていますか。あえ物・酢物・煮物など、小皿（さわち料理の取り皿くらい）1皿分、約70～80g程度を1皿分としてください

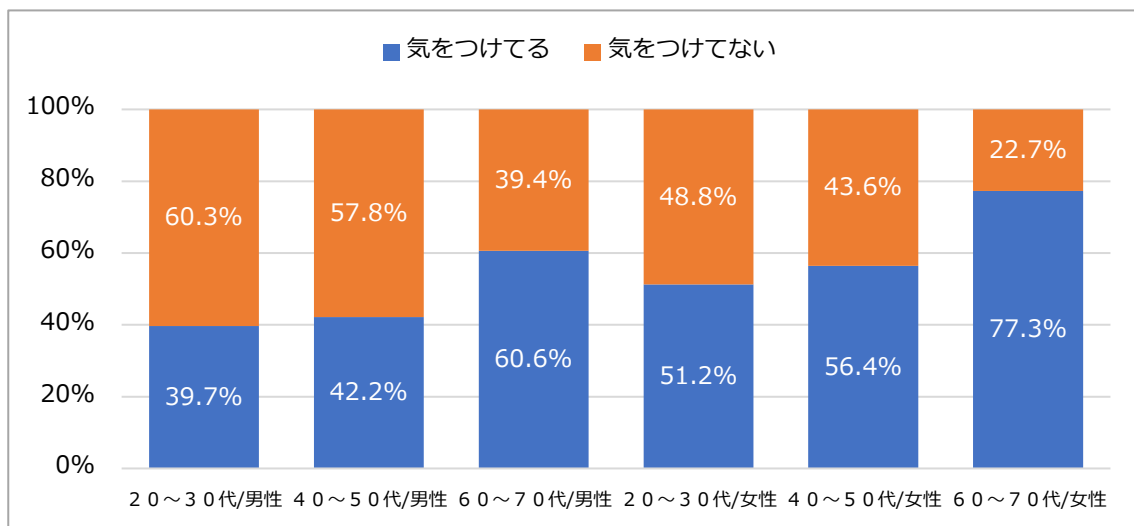
🔍 野菜を「1日5皿以上」食べる人の割合は、男女ともに60～70代が最も高かった。年代別にみると、野菜を「ほとんど食べない」人の割合が高いのは、男性50代（26.5%）、男性60代（22.4%）、女性50代（17.4%）の順となっており、特に50代男性は4人に1人が野菜を「ほとんど食べない」という結果であった。



4) 塩分の摂取状況

問 11 あなたは、塩分の摂りすぎに気をつけていますか

🔍 「塩分の摂りすぎに気をつけている」と回答したのは総じて女性の方が多く、その割合は年代が上がるにつれて高くなる傾向にあった。年代別にみると、「塩分の摂りすぎに気をつけていない」人の割合が高いのは、男性20代（73.1%）、男性50代（64.7%）、男性30代と40代（ともに50.0%）、の順であった。



5) 塩分を摂りすぎないように心がけていること

問 11-1 あなたが塩分を摂りすぎないように心がけていることは何ですか



年代ごとに回答の多かった順に並べると、上位には「（麺類などの）汁を残す」、「しょうゆやソースを控えめにする」、「薄味で料理をする」、「塩辛いものを控えめにする」などの回答が多かった。

	男性/20-30 代	男性/40-50 代	男性/60-70 代	女性/20-30 代	女性/40-50 代	女性/60-70 代
1	（麺類などの）汁を残す	しょうゆやソースを控えめにする	減塩・塩分控えめの商品を使う	しょうゆやソースを控えめにする	（麺類などの）汁を残す	薄味で料理をする
2	塩辛いものを控えめにする	塩辛いものを控えめにする	薄味で料理をする	（麺類などの）汁を残す	しょうゆやソースを控えめにする	（麺類などの）汁を残す
3	しょうゆやソースを控えめにする	（麺類などの）汁を残す	塩辛いものを控えめにする	薄味で料理をする	薄味で料理をする	塩辛いものを控えめにする

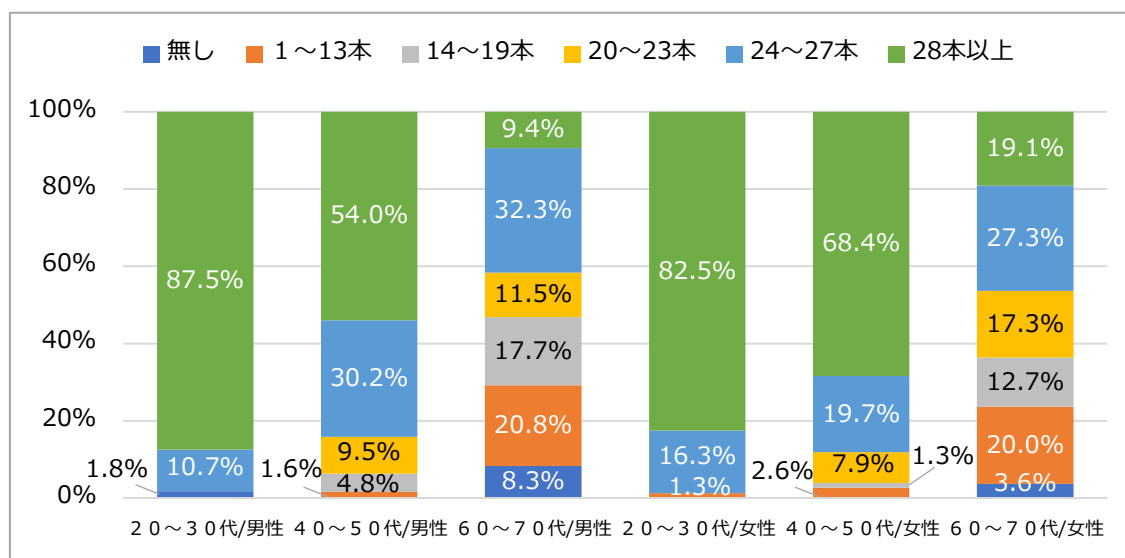
（2）歯や口について

1) 歯の本数

問 12 あなたの歯は入れ歯を除いて、現在何本ありますか。（差し歯は含む）



歯を 28 本以上残している人の割合は、男性は 40-50 代で、女性は 60-70 代で急激に低下している。また、歯を 20 本以上残している人の割合は、男性よりも女性の方が高い傾向にある。



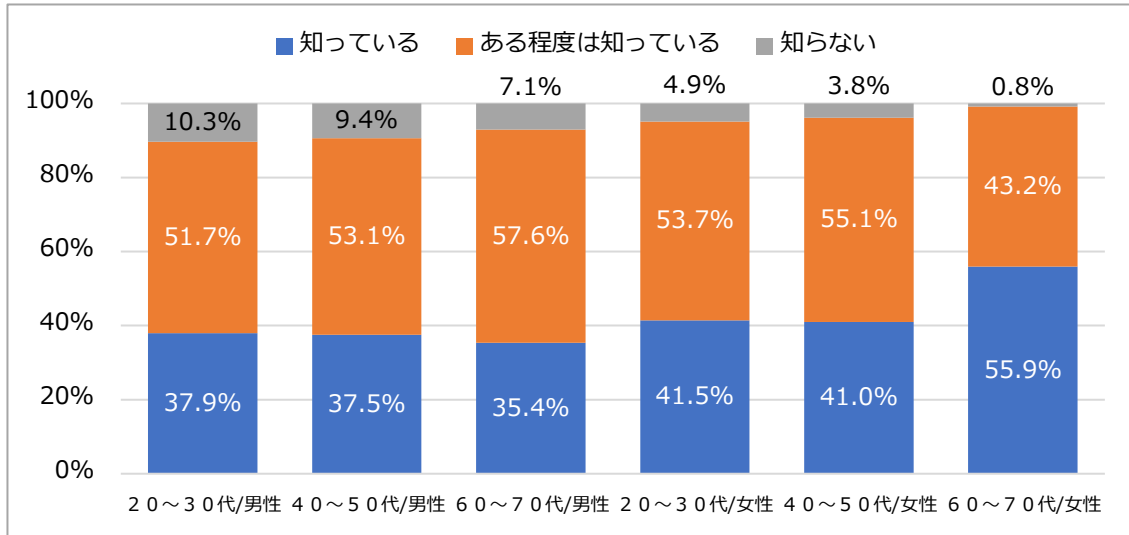
歯の本数平均	20 代	30 代	40 代	50 代	60 代	70 代
全体	27.5 本	25.8 本	26.2 本	26.0 本	19.8 本	15.6 本
男性	27.8 本	27.9 本	26.5 本	25.1 本	19.9 本	18.4 本
女性	28.2 本	27.2 本	26.9 本	26.6 本	23.0 本	18.4 本

2) 歯周病の認知度

問 13 あなたは歯周病がどのような病気かご存じですか



歯周病について「知っている」「ある程度知っている」と回答したのは、全体の9割以上（94.7%）であった。女性よりも男性の方が「知らない」と回答した割合が高かった。

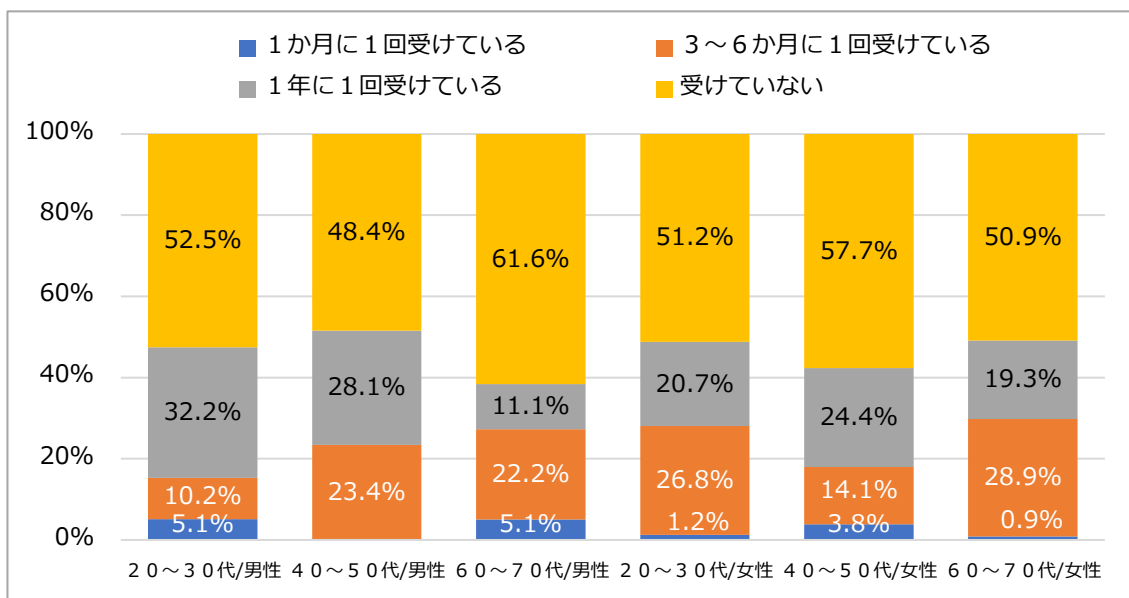


3) 歯の定期健診

問 14 歯の定期健診を受けていますか



歯の定期健診を「受けていない」と回答したのは、全体のほぼ半数以上（53.6%）であった。年代別にみると、「受けていない」人の割合が最も高いのは、男性では50代（64.7%）、女性では60代（65.3%）であった。

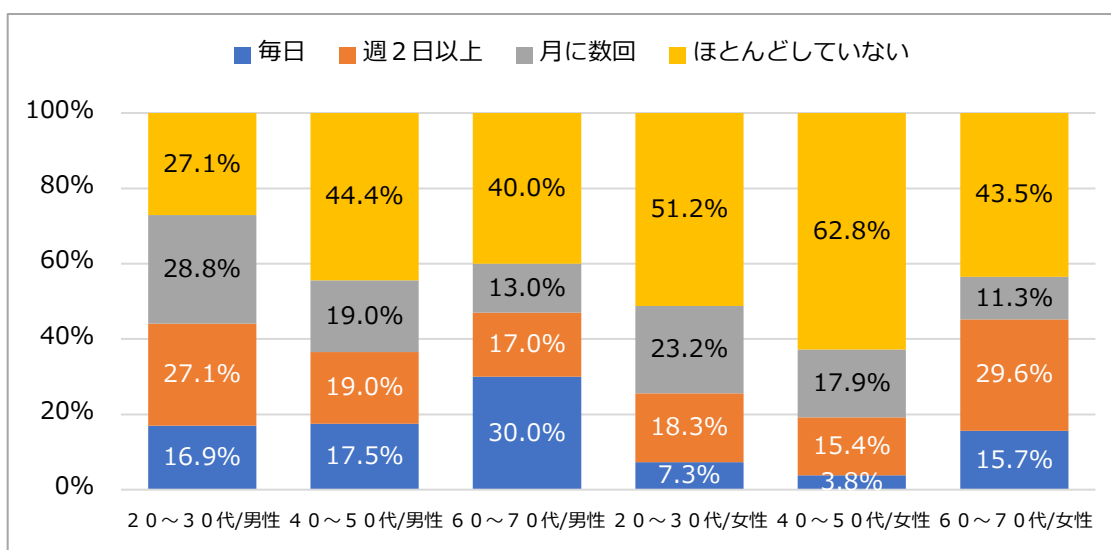


(3) 運動について

1) 1日30分以上の運動

問 15 あなたは仕事以外に1日30分以上の運動（スポーツ、ウォーキング、体操等）をしていますか

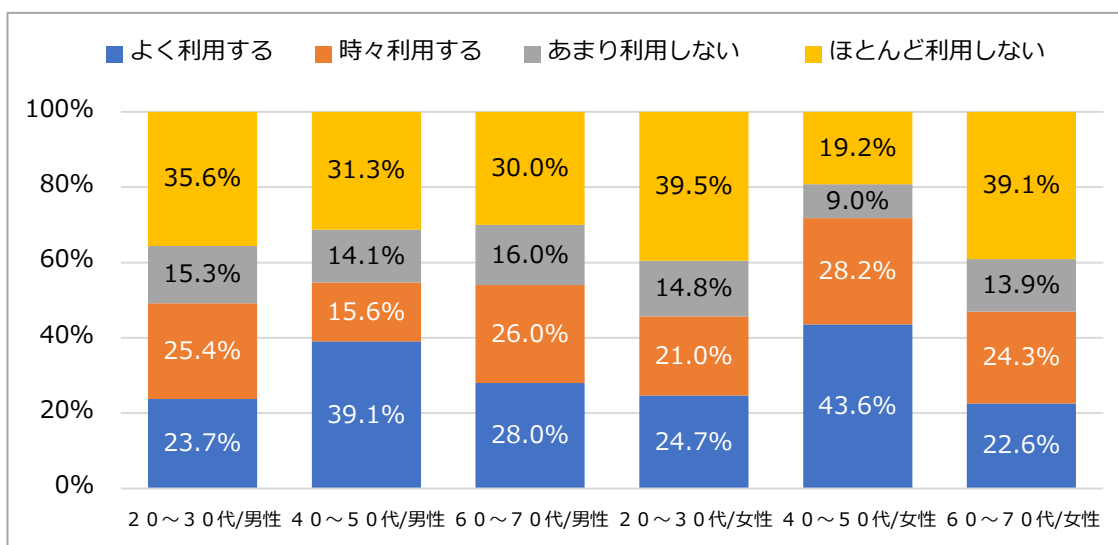
🔍 1日30分以上の運動を「毎日している」と回答したのは全ての年代で男性の方が高かった。年代別にみると、運動を「毎日している」人の割合が最も高いのは、男性70代(36.5%)、女性70代(21.9%)であり、70代男女では半数以上の人々が1日30分以上の運動を週2日以上しているという結果となった。一方で、「ほとんどしていない」人の割合は、男性では50代(45.5%)、女性では40代(64.5%)で最も高かった。



2) 短い距離での車の利用

問 16 あなたは、歩いて5分程度の距離（約350m）でも、車を利用しますか

🔍 「よく利用する」と回答したのは、男女ともに40-50代が最も高かった。全体の約3割(29.2%)の人が、徒歩5分程度の距離でも車をよく利用している。

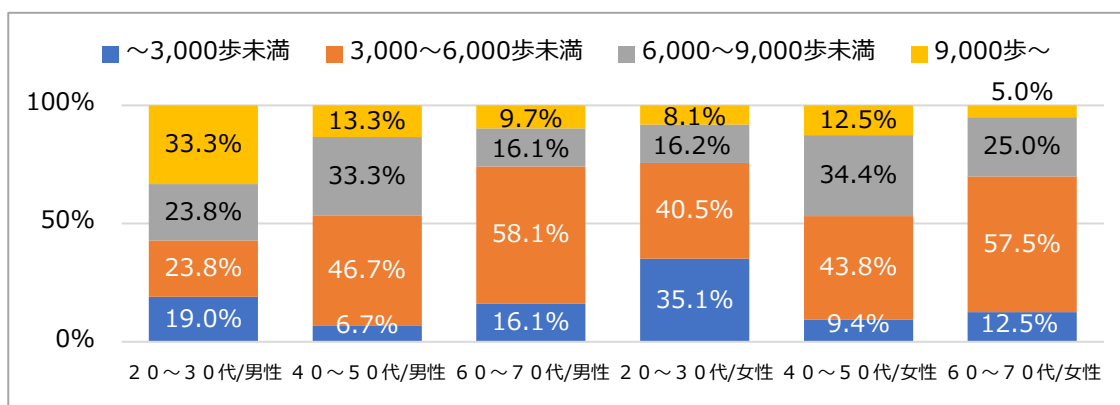


3) 歩数（距離数、時間）

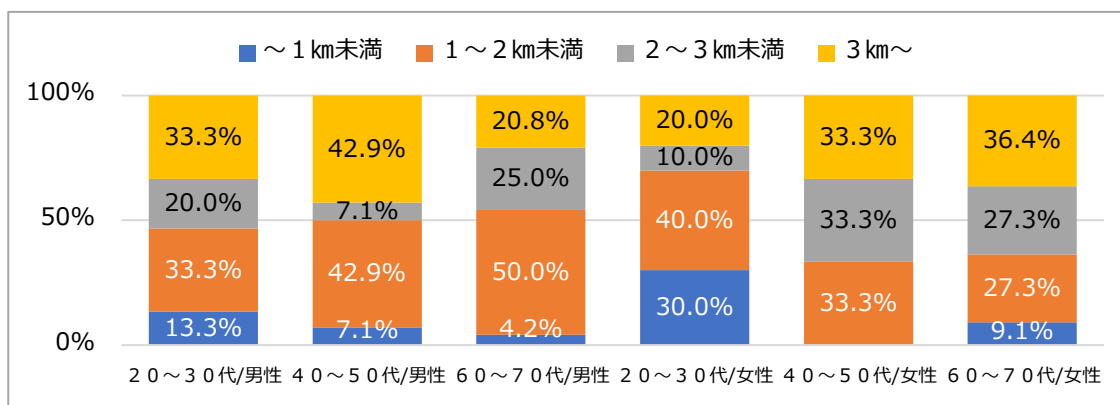
問 17 あなたは1日およそ何歩歩いていますか。歩数計を使っている人は歩数で、そうでない人は、だいたいの距離数または時間をご記入ください。（ふだんの歩き方の場合、身長から100cm引いた数が1歩の目安になります）

 1日に歩く歩数が「3,000歩未満」の人、および一日に歩く距離数が「1km未満」の人の割合は、20-30代女性が最も高かった。歩数平均は全体で5,296歩、男性5,916歩、女性4,882歩であった。

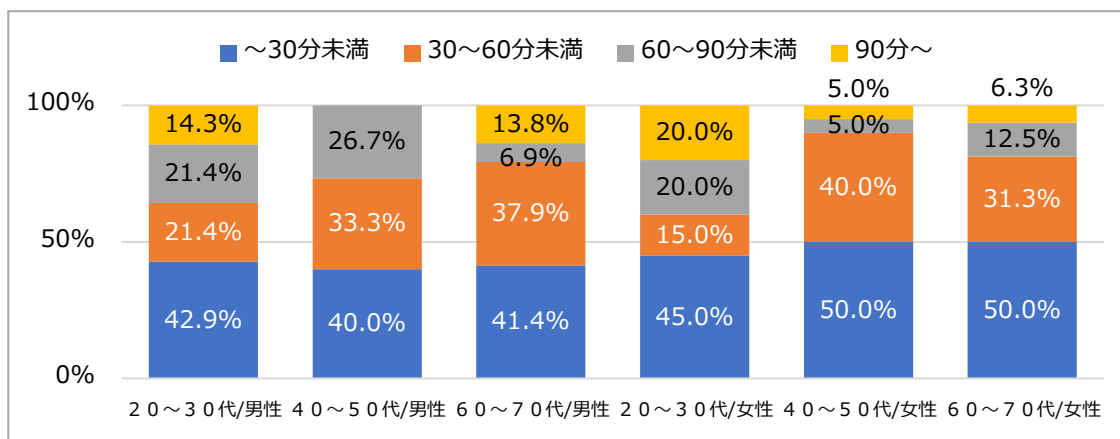
<歩数>



<距離数>



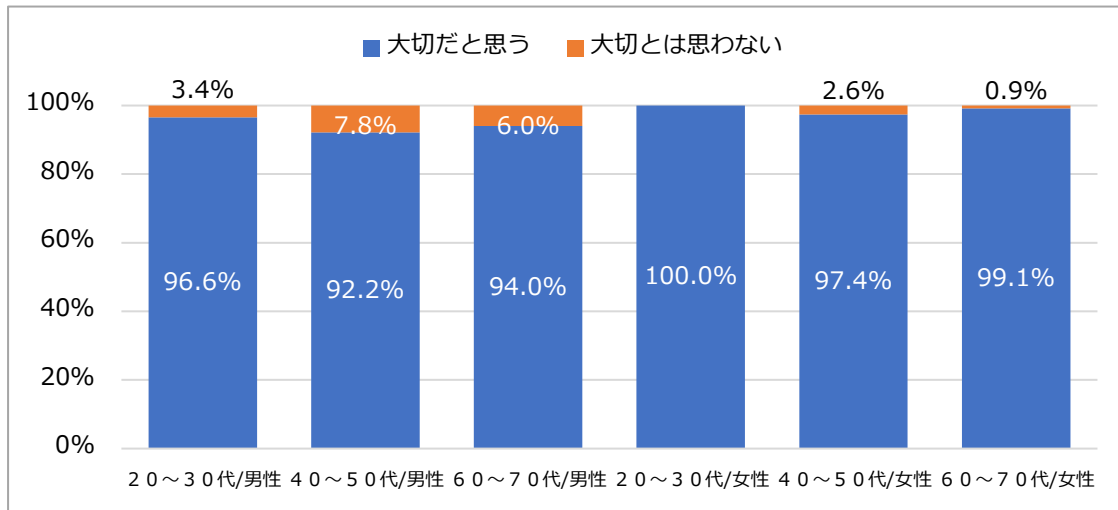
<時間>



4) 子どものころから体を動かすことの重要性

問 18 あなたは、子どもの頃から体を動かすこと（運動する習慣をつけること）は大切だと思いますか

「大切だと思う」と回答したのは、全体の9割以上（96.8%）であった。「大切だと思わない」と回答したのは女性よりも男性の方が多かった。

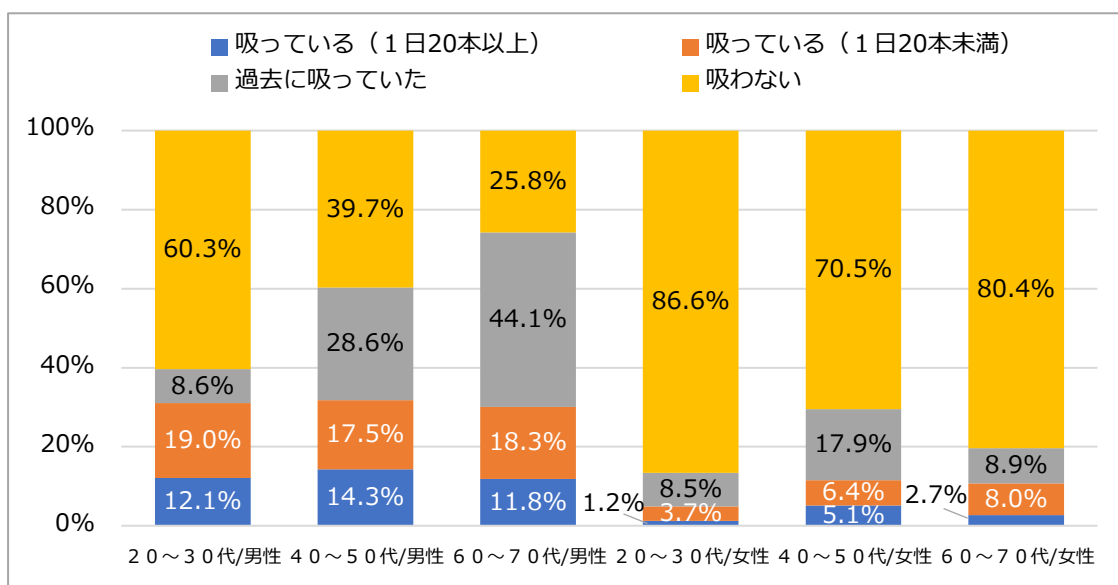


(4) タバコについて

1) 喫煙状況

問 19 現在、たばこ（加熱式たばこも含む）を吸っていますか

「吸っている」と回答したのは全年代で男性の方が多かった。また、男性は年代が上がるにつれて「吸わない」人が減少し、「過去に吸っていた」人が増加していた。年代別にみると、「吸わない」人の割合が最も高いのは、男性では20代（77.8%）、女性も20代（100%）であった。

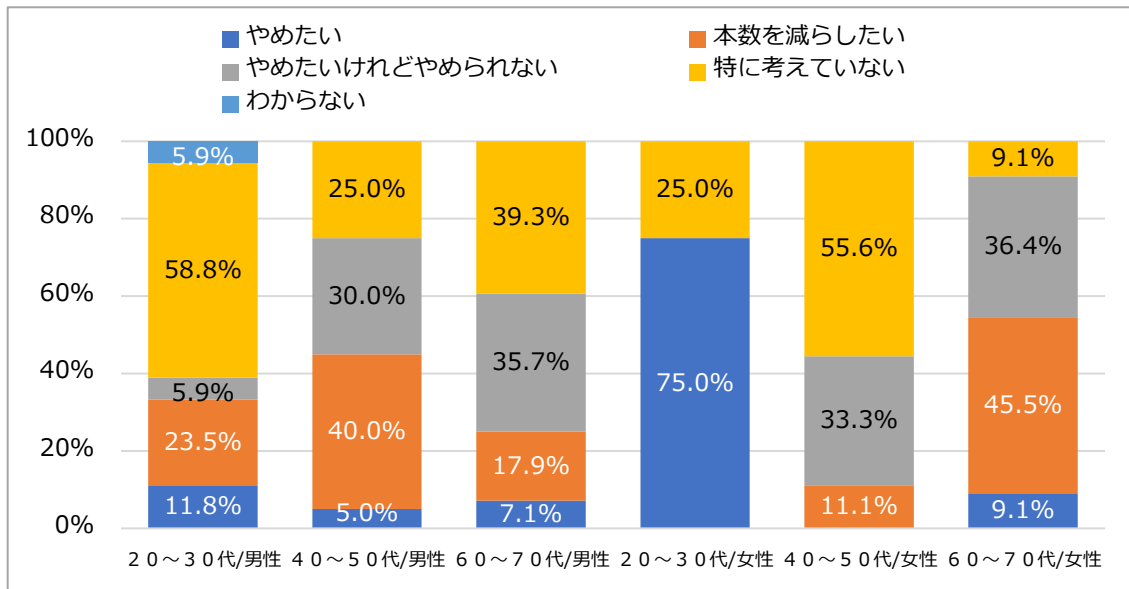


2) タバコを吸うことに対する考え

問 19-1 たばこを吸うことについてどう考えていますか



特に男性は 40-50 代で、「本数を減らしたい」「やめたいけどやめられない」人の割合が高くなっており、意識の変化が見られる。また、「やめたいけれどやめられない」人の割合は、年代が上がるにつれ高くなる傾向にある。

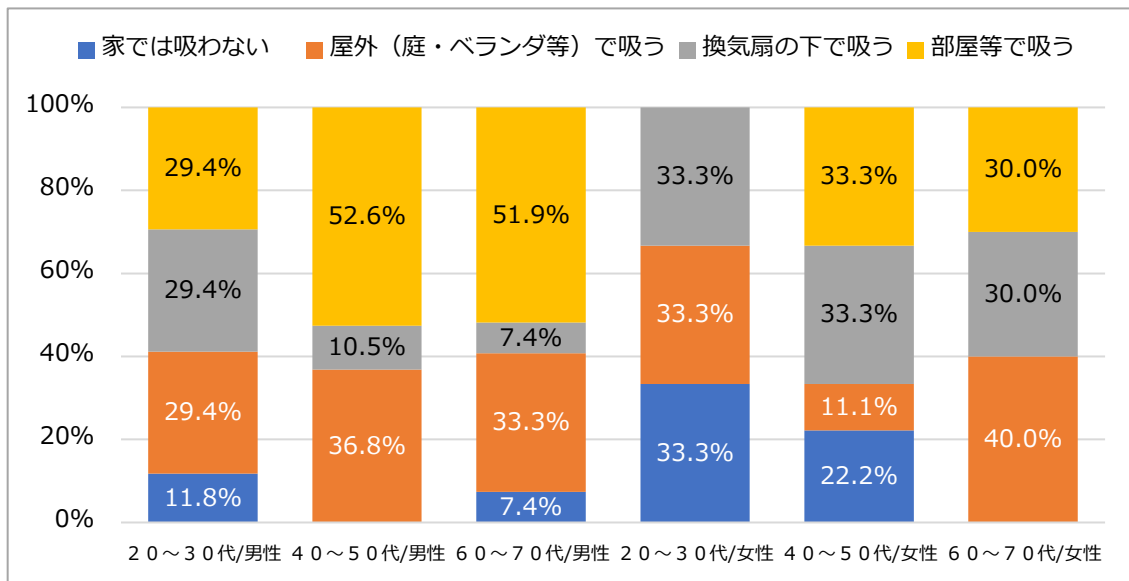


3) 自宅での喫煙場所

問 19-2 あなたは自宅のどこでたばこを吸っていますか



男性の方が「部屋等で吸う」人の割合が高く、女性の方が、「家では吸わない」という人の割合が高い。

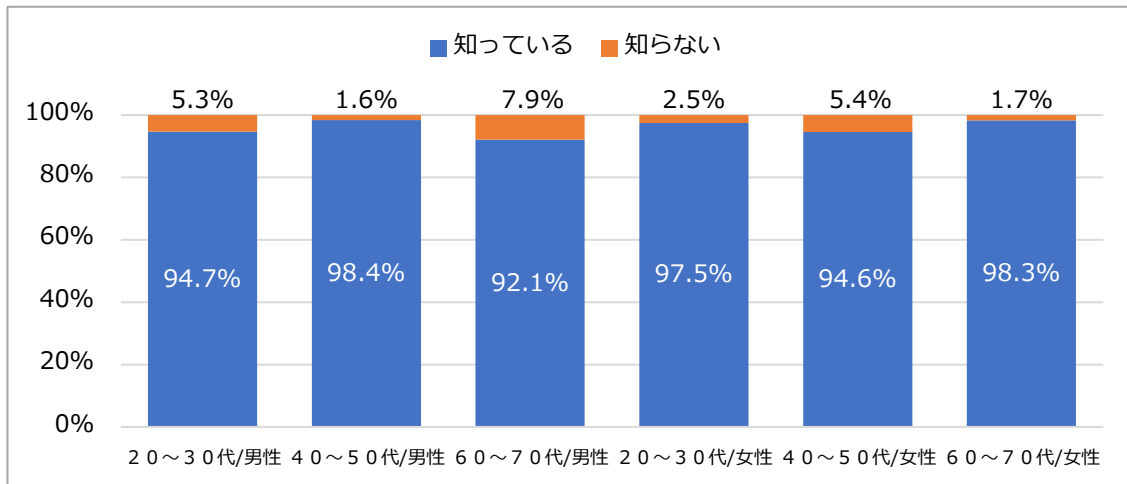


4) 受動喫煙についての知識

問 20 たばこを吸わない人でも受動喫煙や三次喫煙で、病気になりやすくなることを知っていますか。



受動喫煙や三次喫煙による健康への影響は、全体の9割以上（95.8%）の人が「知っている」と回答している。「知らない」人の割合は女性よりも男性の方が高い。



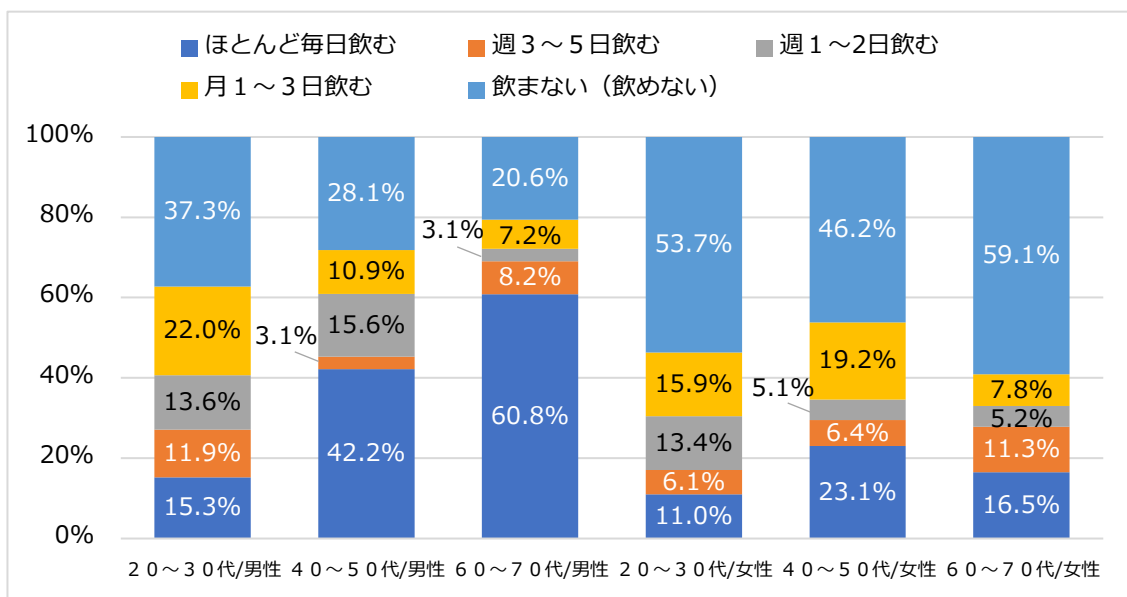
(5) お酒について

1) 飲酒頻度

問 21 あなたは、どれくらいの頻度でお酒を飲みますか



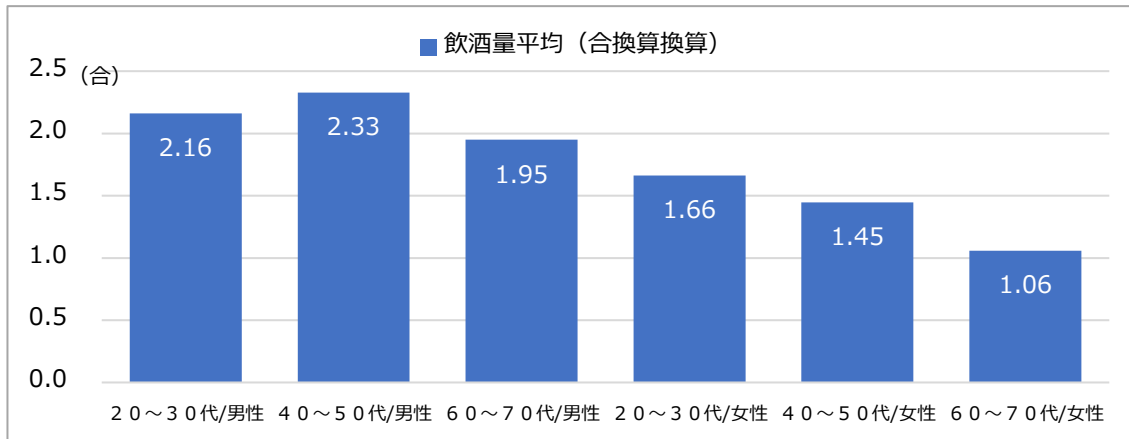
女性より男性の方が飲酒頻度は高い。特に男性は、年代が上がるにつれて「ほとんど毎日飲む」人の割合が高くなる傾向がみられる。一方、女性は全年代で約半数の人がお酒を飲まないと回答しているが、40-50代で少し飲酒頻度が高くなっている。年代別にみると、「ほとんど毎日飲む」人の割合が高いのは、60代男性（66.7%）、50代男性（52.9%）、70代男性（55.1%）の順となっており、女性では50代（27.7%）が「ほとんど毎日飲む」人の割合が最も高かった。



2) 飲酒量

問 21-1 お酒を飲む日は、1日あたりどのくらい量を飲みますか

🔍 1日あたりの飲酒量は、男性の平均が2.09合、女性の平均が1.36合、全体平均1.78合となっている。年代別にみると、1日あたりの飲酒量が最も多いのは、男性が50代で2.33合、女性では30代で1.87合となっている。

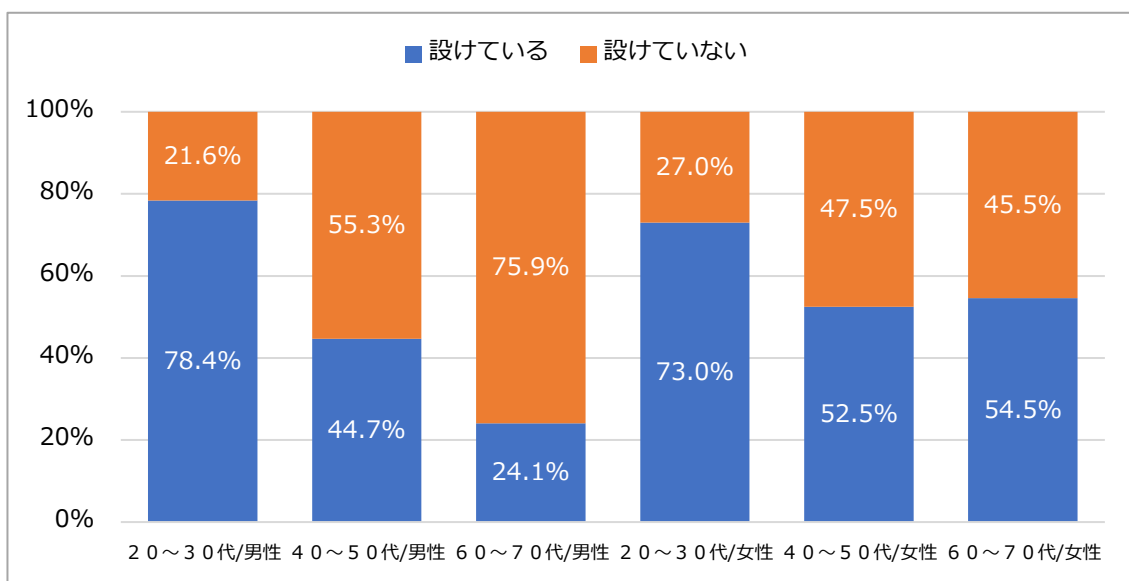


1日あたりの飲酒量	全体平均	20代	30代	40代	50代	60代	70代
全体	1.78合						
男性	2.09合	2.17合	2.16合	2.33合	2.33合	1.90合	2.00合
女性	1.36合	1.33合	1.87合	1.35合	1.50合	1.10合	1.02合

3) 休肝日

問 21-2 休肝日（お酒を飲まない日）を設けていますか

🔍 男女ともに年代が若いほど、休肝日を設けている割合が高い。一方で、男性の60-70代では、約75%が休肝日を設けていない。

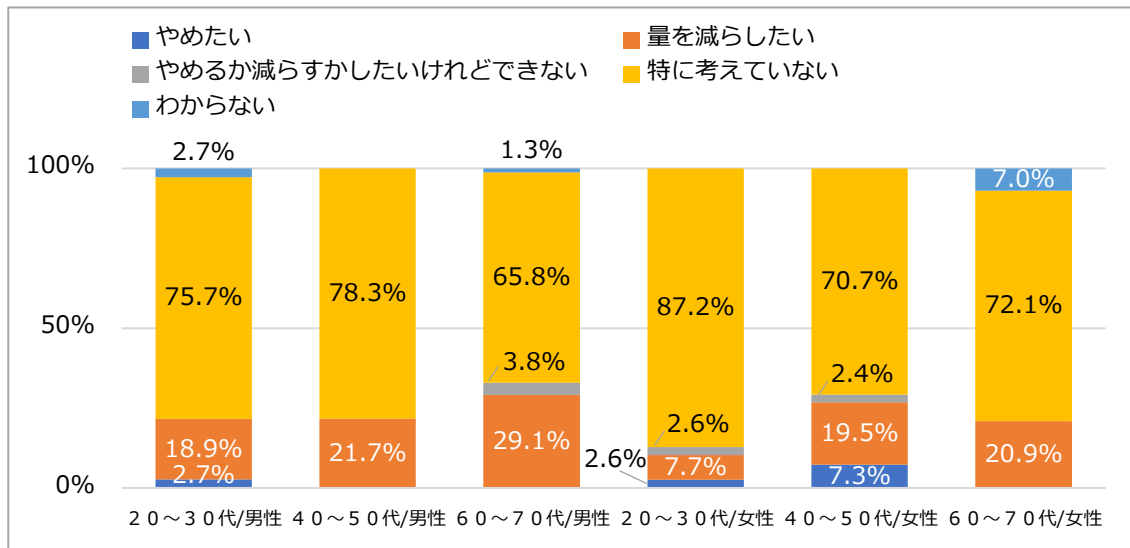


4) 今後の飲酒量についての考え

問 21-3 今後の飲酒量について、どう考えていますか



男女とも全ての年代において、「考えていない」という人の割合が最も高い。年代別にみると、「やめたい」「量を減らしたい」という考えの人は、男性は60代（合計35.0%）、女性も60代（合計30.0%）で最も高くなっている。

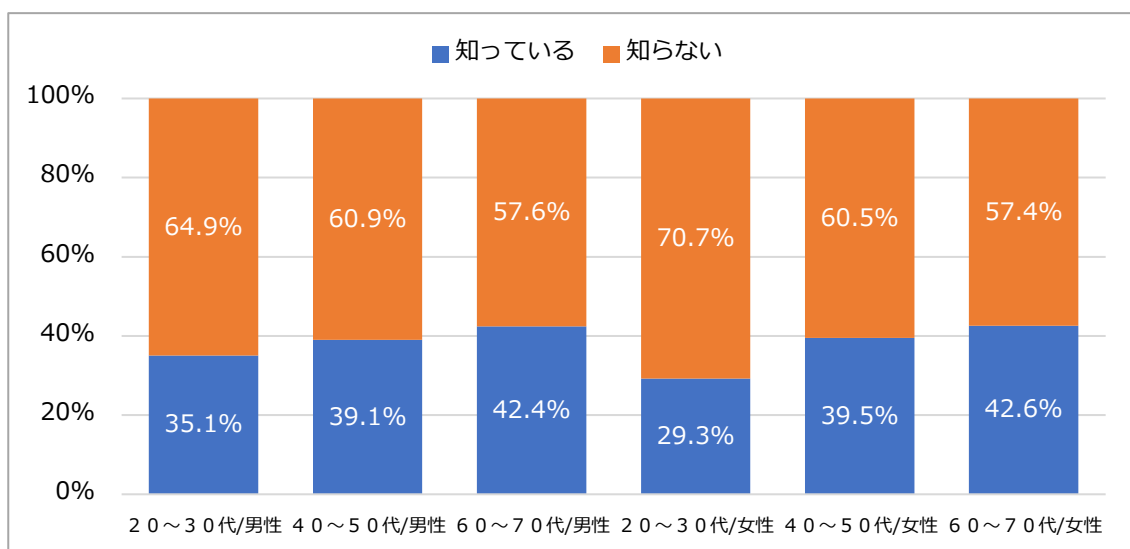


5) 「節度ある適度なお酒の量」の定義の認知度

問 22 厚生労働省は、「通常のアルコール代謝能を有する人の節度ある適度な飲酒の量」を1日平均純アルコールで20g（「ビール中ビン1本」「日本酒1合」「チューハイ(7%)350ml」「ウィスキーダブル1杯」）程度であると定義していますが、ご存知ですか



男女とも全ての年代において、「知らない」人の割合の方が高いが、年代が上がるにつれて、認知度は少しずつ上がっている。

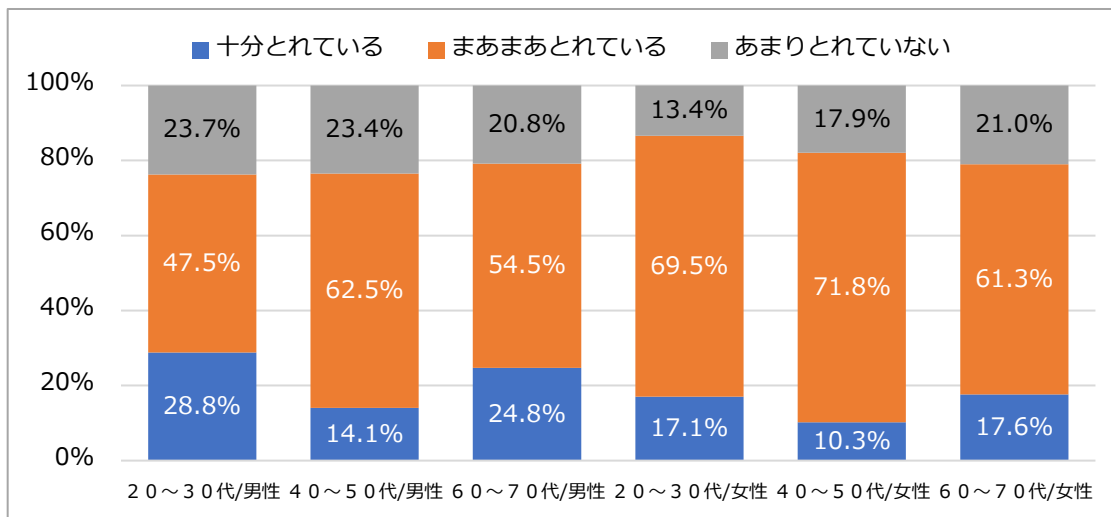


(6) こころの健康について

1) 睡眠による休養

問 23 あなたは、睡眠による休養が十分にとれていると思いますか

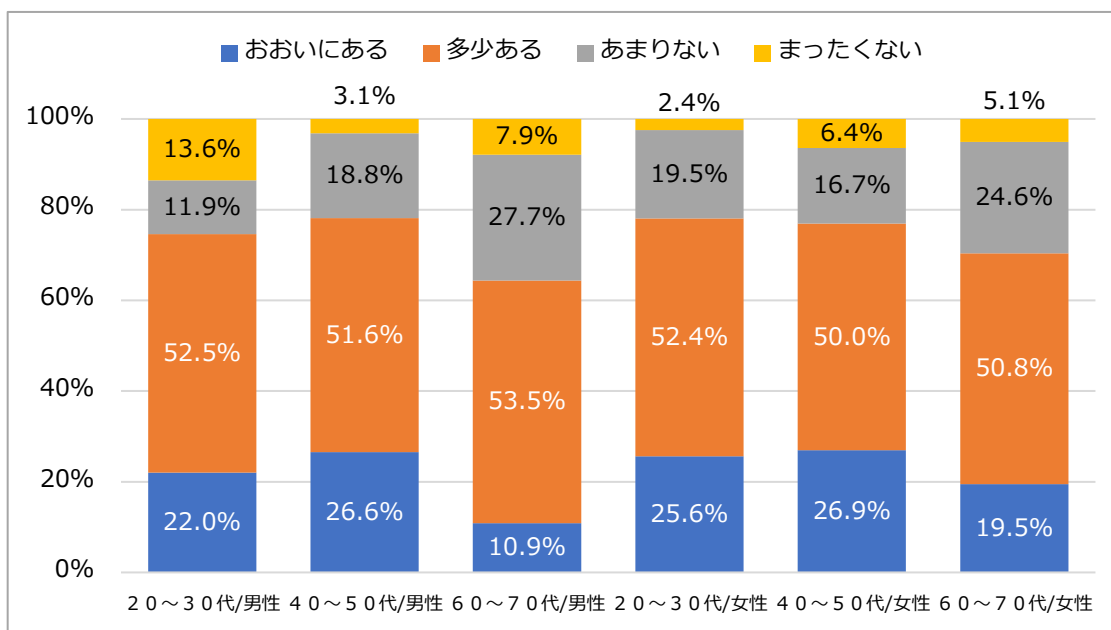
🔍 男女ともに 40-50 代が、睡眠による休養が「十分とれている」人の割合が低い。年代別にみると、「十分とれている」人の割合が最も低いのは、男性では 50 代（8.8%）、女性では 40 代（9.7%）となっている。



2) 不安、悩み、ストレス

問 24 あなたはこの1か月間に、不安、悩み、ストレスなどがありましたか

🔍 おおむね男性よりも女性の方が、不安や悩み、ストレスが「おおいにある」人の割合が高い。年代別でみると、不安や悩み、ストレスが「おおいにある」人の割合が最も高いのは、男性は 50 代（35.3%）、女性は 40 代（45.2%）となっており、これは問 23 の睡眠による休養への回答結果と相関関係にある。

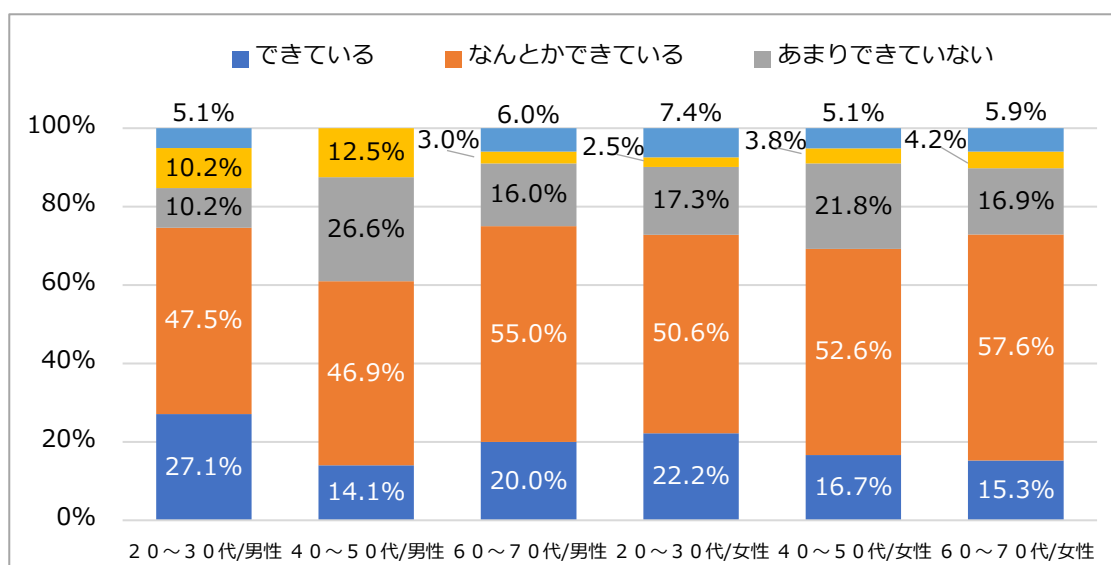


3) 悩み、ストレスなどの解消

問 25 あなたは日ごろの悩み、ストレスなどを解消することができていると思いますか



悩み、ストレスなどの解消が「まったくできていない」人の割合は、20-50代男性で高い傾向にある。年代別でみると、悩みやストレス解消が「できている」人の割合が最も低いのは、男性では50代（5.9%）、女性では40代（9.7%）であり、悩みやストレス解消が「あまりできていない」「まったくできていない」人の割合が最も高いのも、同じく男性では50代（合計で44.1%）、女性では40代（合計で32.3%）であった。これは問23の睡眠による休養への回答結果、および問24の不安や悩み、ストレスの有無への回答結果と相関関係にある。



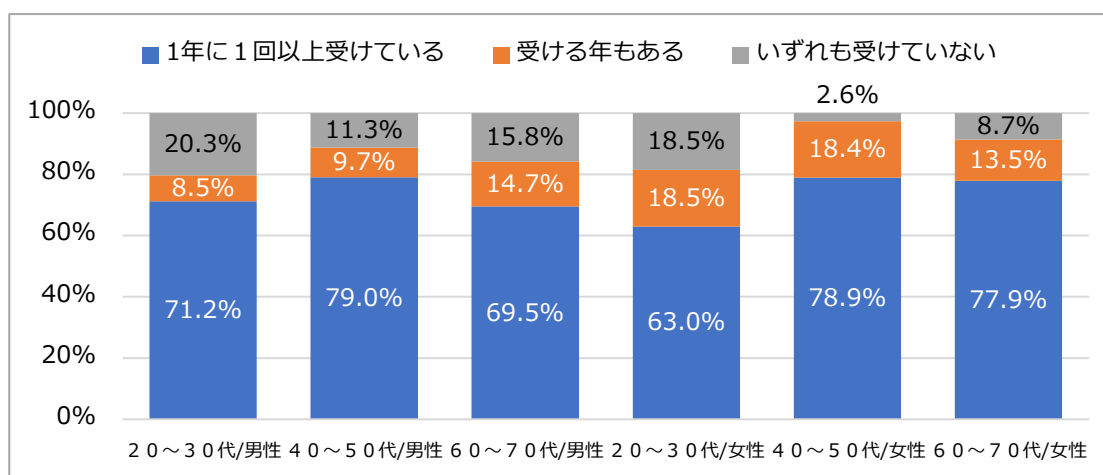
(7) 健（検）診について

1) 健康診断、人間ドック、がん検診の受診状況

問 26 あなたは定期的に、健康診断や人間ドック、がん検診を受けていますか



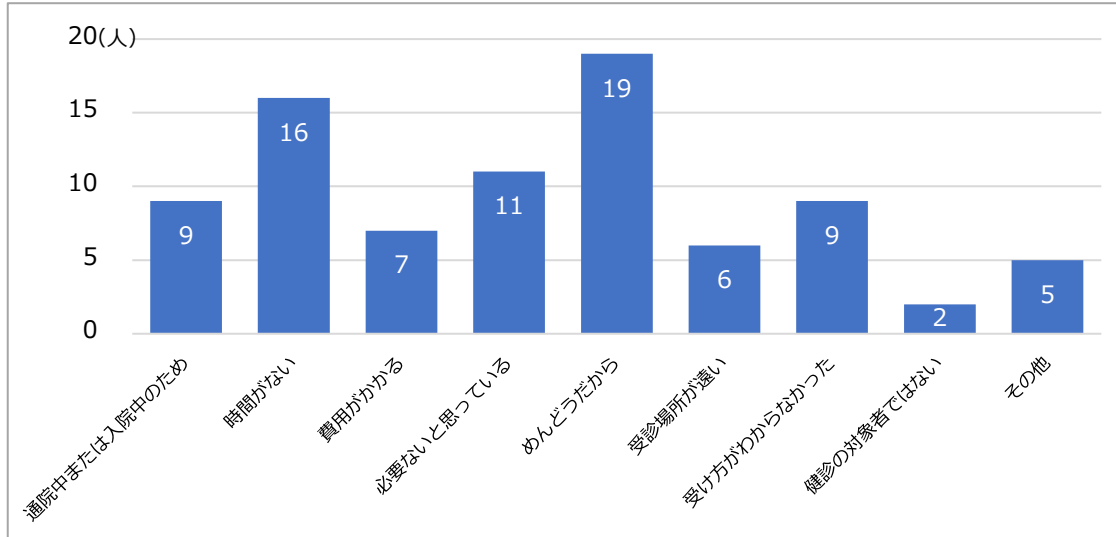
「いずれも受けていない」人の割合は、女性よりも男性の方が高い傾向にある。年代別でみると、健（検）診を「受けていない」人の割合が最も高いのは、男性は20代（29.6%）、女性も20代（31.0%）であった。



2) 健（検）診を受けていない理由

問 26-1 定期的に健康診断や人間ドック、がん検診を受けていない理由は何ですか。

🔍 受けていない理由は、全体で上位から順に「めんどろ」、「時間がない」、「必要ない」となっている。



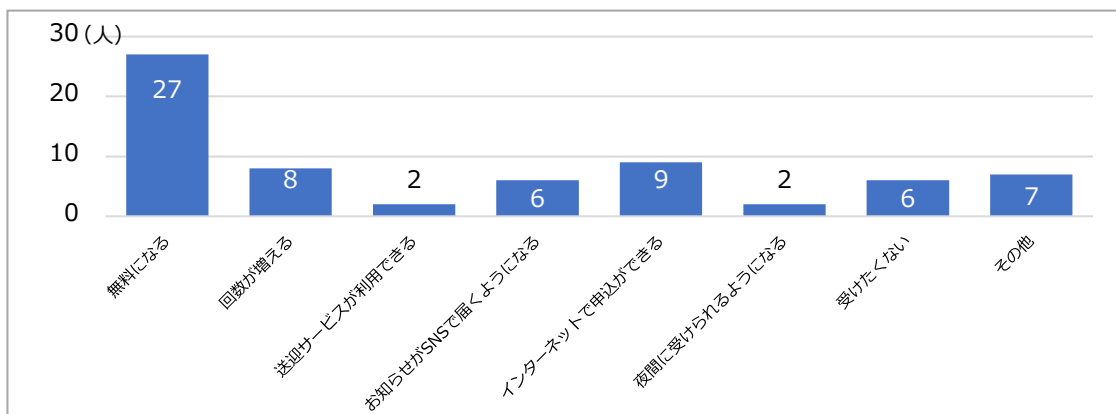
男女それぞれの年代における TOP3 は以下の通り。

	男性/20-30 代	男性/40-50 代	男性/60-70 代	女性/20-30 代	女性/40-50 代	女性/60-70 代
1	時間がない	めんどろ	めんどろ	時間がない	めんどろ	通院中または治療中のため
2	必要ない	時間がない	必要ない	受け方がわからない	受け方がわからない	必要ない
3	めんどろ	通院中または治療中のため	通院中または治療中のため	費用がかかる	-	その他

3) 健（検）診にどのようなサポートがあればよいか

問 26-2 どのような仕組みやサポートがあれば、定期的に健康診断や人間ドック、がん検診を受けられるようになると思いますか

🔍 どのような仕組みやサポートがあればよいかについて、全体の 1 位は「無料になる」、続いて「申込がインターネットでできるようになる」となっている。



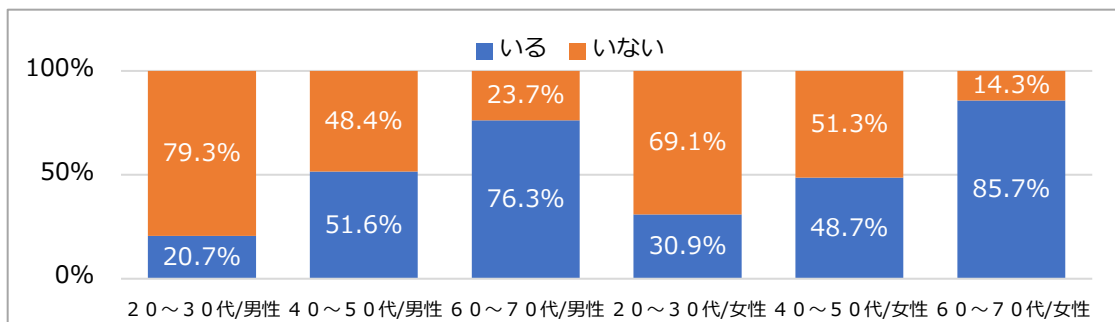
男女それぞれの年代における TOP3 は以下の通り。

	男性/20-30 代	男性/40-50 代	男性/60-70 代	女性/20-30 代	女性/40-50 代	女性/60-70 代
1	無料になる	無料になる	無料になる	無料になる	申込がネットでできる	受けたくない
2	回数が増える	申込がネットでできる	受けたくない	申込がネットでできる	お知らせが SNS で届く	無料になる
3	-	-	その他	回数が増える	その他	-

4) かかりつけ医について

問 27 あなたには、かかりつけ医（あなたの健康状態を把握している医師）がいますか

 男女ともに年代が上がるにつれ、かかりつけ医が「いる」人の割合が高くなっている。

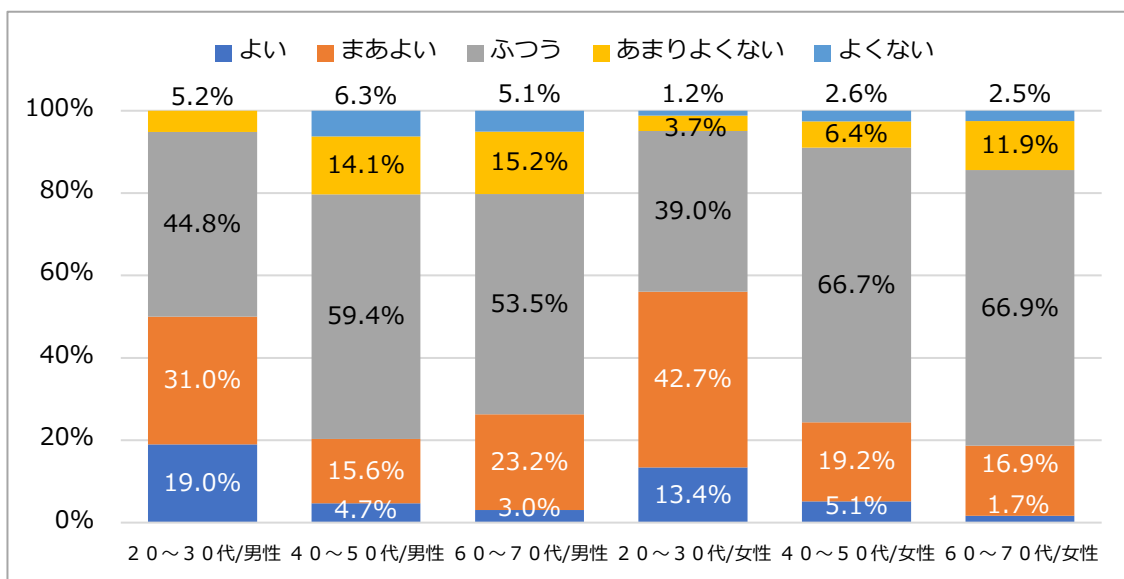


(8) 健康について

1) 主観的健康について

問 28 あなたは、病気や障害の有無に関わらず、ご自身の健康状態をどのように感じていますか

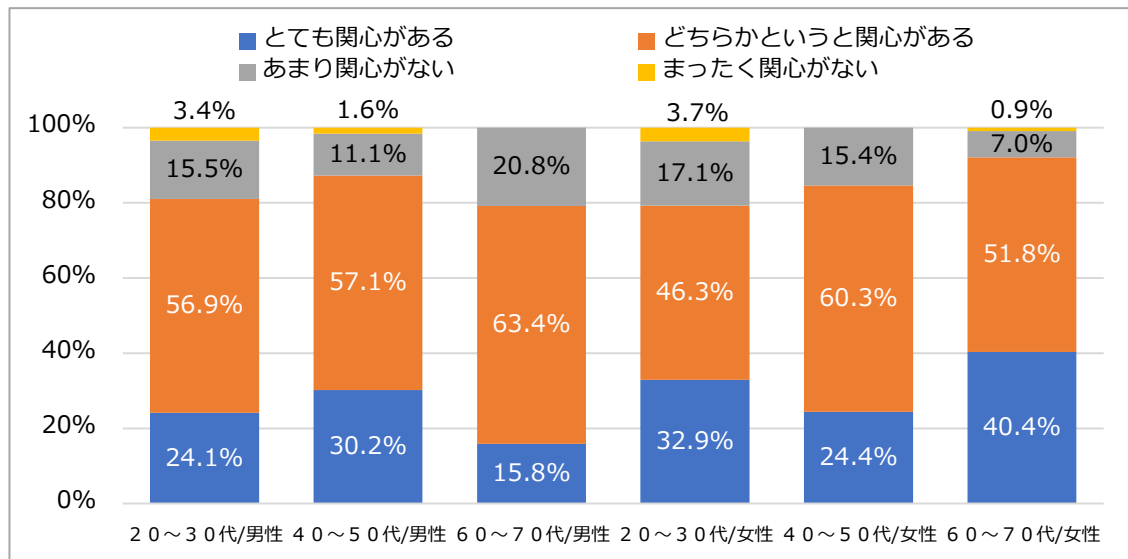
 自分の健康状態を「よい」「まあよい」と感じている人の割合は、おおむね若い年代ほど高い。年代別にみると、「あまりよくない」「よくない」と感じている人の割合が最も高いのは、男性では50代（合計で26.5%）、女性では40代（12.9%）であった。これは、問23～問25のこのころの健康についての回答結果と相関関係にある。



2) 自分の健康への関心

問 29 あなたは、ご自身の健康に関心がありますか

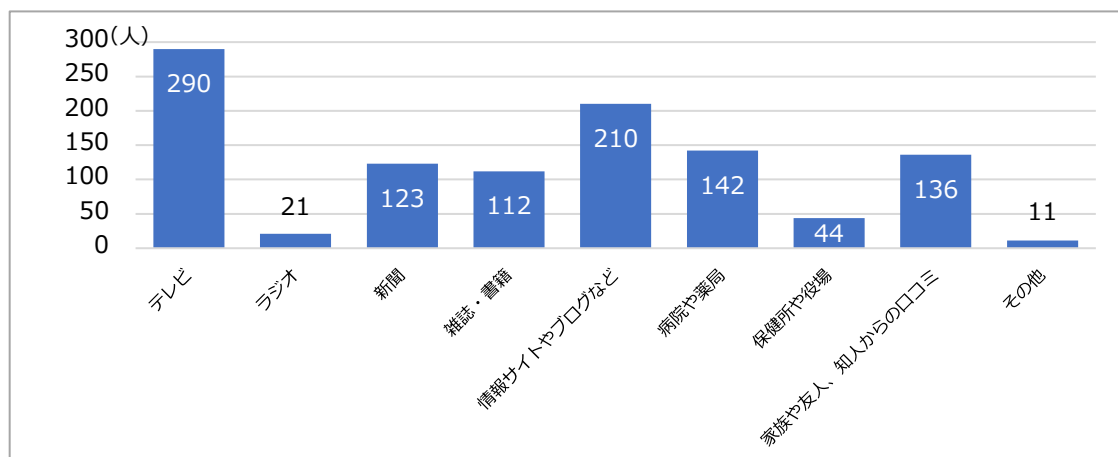
🔍 自分の健康に「とても関心がある」人の割合は、女性の 60-70 代が最も高い。



3) 健康情報の入手先

問 29-1 健康に関する情報はどこから入手していますか

🔍 全体では「テレビ」が最も多く、続いて「インターネット（情報サイトやブログなど）」「病院や薬局」となっている。



男女ともに 20-30 代は「インターネット」から情報を得ている人の割合が最も高く、40-70 代では「テレビ」から情報を得ている人の割合が最も高い。

	男性/20-30 代	男性/40-50 代	男性/60-70 代	女性/20-30 代	女性/40-50 代	女性/60-70 代
1	インターネット	テレビ	テレビ	インターネット	テレビ	テレビ
2	テレビ	インターネット	新聞	テレビ	インターネット	病院や薬局
3	病院や薬局	病院や薬局	インターネット	口コミ	口コミ	新聞

4) 自分の体について

問 30 あなたは、ご自身の体についてご存知ですか

🔍 男女ともに身長と体重はほとんどの人が「知っている」が、血圧は、若い年代ほど「知らない」割合が高い。身長・体重ともに知っている人の割合は、全体の平均で 96.2% であるが、年代別でみると、男女ともに 40 代がどちらも約 90% と、少し低くなっている。

身長・体重ともに知っている人	全年代	20 代	30 代	40 代	50 代	60 代	70 代
全体	96.2%						
男性	95.9%	96.3%	96.9%	90.0%	97.1%	97.9%	96.1%
女性	96.0%	96.6%	96.2%	90.3%	95.7%	100%	93.7%

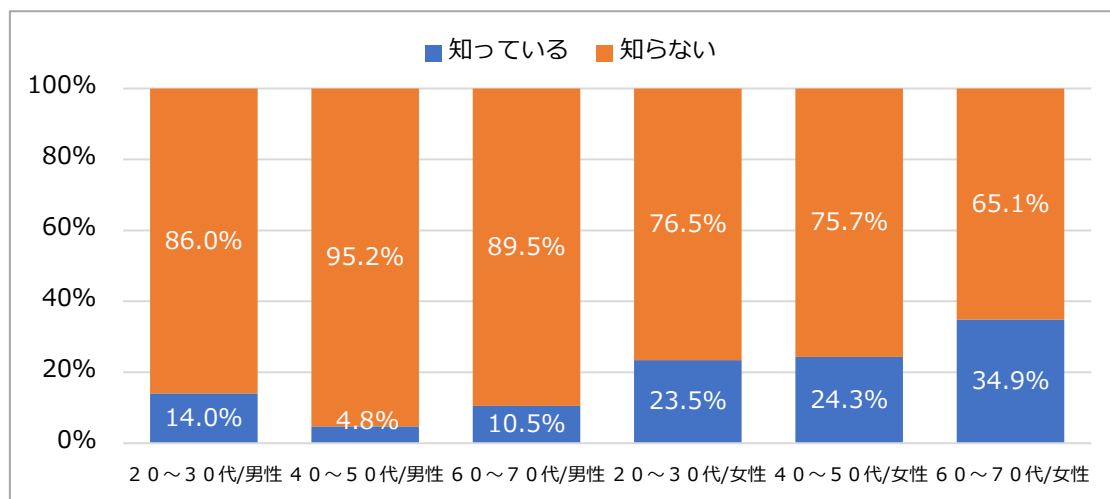
血圧を知っている人	全年代	20 代	30 代	40 代	50 代	60 代	70 代
全体	81.5%						
男性	80.5%	51.9%	58.1%	80.0%	82.4%	97.9%	94.1%
女性	81.9%	50.0%	65.4%	80.6%	87.2%	98.0%	95.2%

(9) 「なかとさ健康チャンス」について

1) 「なかとさ健康チャンス」の認知度

問 32 あなたは、「なかとさ健康チャンス」を知っていますか

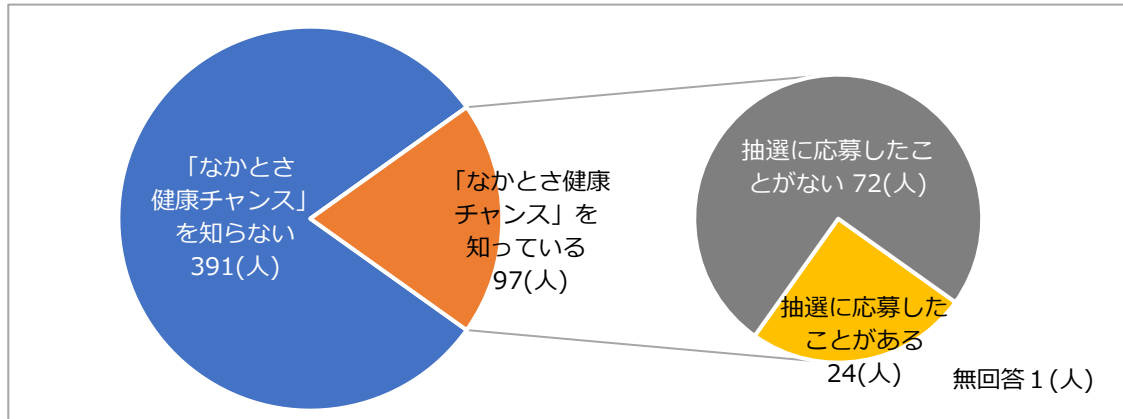
🔍 全体では、「知っている」人が 19.9%、「知らない」人が 8 割を超える結果となり、認知度はまだまだ低い。男性よりも女性の方が、認知度は高い傾向にある。



2) 応募について

問 32-1 「なかとさ健康チャンス」の抽選に応募したことがありますか

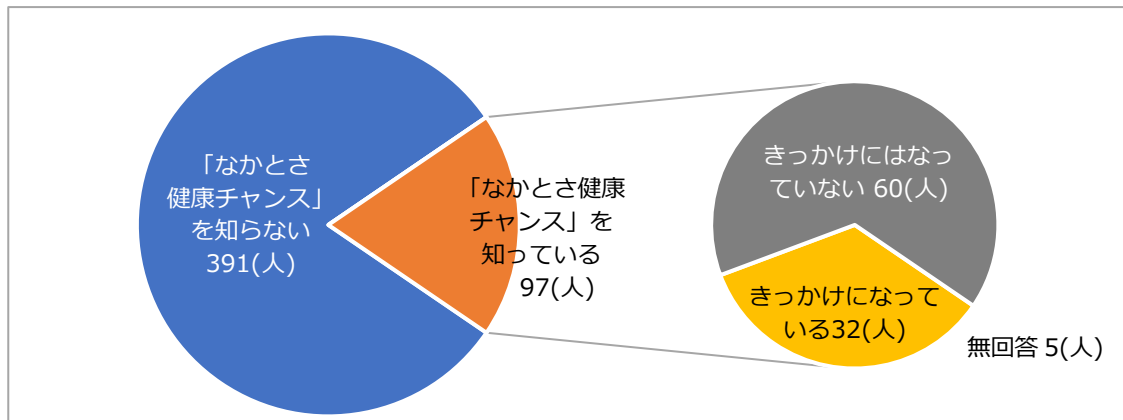
🔍 なかとさ健康チャンスを「知っている」人のうち、「応募したことがある」人の割合は、全体で 24.7%とまだまだ低い。性別や年代別でみると、男性よりも女性の方が「応募したことがある」人の割合は高いが、男性の 20-50 代、女性の 20 代では、知っているも「応募したことがない」人が 100%を占めた。



3) 健康づくりのきっかけになっているか

問 32-2 「なかとさ健康チャンス」はあなたの健康づくりのきっかけになっていますか

🔍 「なかとさ健康チャンス」を「知っている」人のうち、健康づくりのきっかけに「なっている」と回答した人の割合は、全体で 34.8%とまだまだ低い。性別でみると、男性よりも女性の方が、きっかけに「なっている」と感じている人の割合が高い。



(10) 自殺対策について

1) 悩みやストレスを感じたときの考え方

問 33 あなたは悩みやストレスを感じたときに、どう考えますか。



「そう思う」「ややそう思う」の割合が高かった項目は、ピンクの帯で、「そう思わない」「あまりそう思わない」の割合が高かった項目は、水色の帯で示している。

	そう思わない	あまりそう思わない	どちらともいえない	ややそう思う	そう思う
助けを求めたり、誰かに相談したりしたいと思う	12.2	12.4	18.1	25.1	32.2
誰かに相談をしたりすることは恥ずかしいことだと思う	49.0	21.8	19.4	7.8	2.0
悩みやストレスを感じていることを、他人に知られたくないと思う	29.4	20.9	25.6	16.2	7.9
誰かに悩みを相談することは、弱い人のすることだと思う	65.4	16.7	13.2	3.7	1.0
悩みや問題は、自分ひとりで解決すべきだと思う	53.2	19.4	18.8	5.0	3.6

2) 身近な人がつらそうに見えたときの対応方法

問 34 理由はわからないけれども、身近な人がいつもと違った様子でつらそうに見えたときに、あなたがどうするかについてお聞きします。



「よくする」「時々する」の割合が高かった項目は、ピンクの帯で、「しない」「あまりしない」の割合が高かった項目は、水色の帯で示している。

	しない	あまりしない	時々する	よくする
相手が相談をしてくるまで何もしないで待つ	20.2	33.1	35.2	11.5
心配していることを伝えて見守る	11.8	21.4	50.2	16.6
自分から声をかけて話を聞く	14.9	27.5	46.2	11.4
「元気を出して」と励ます	23.8	32.0	36.0	8.2
先回りして相談先を探しておく	61.0	27.0	10.5	1.5

主な自由回答は以下の通り（集約）。

もう一人相談者をつくる。一人で対応しない／自分以外の身近な人とも共有しておく
話しかけてみる／自分から声をかけて話を聞き、様子を見る
なんとなく声をかけて別のくだらない話をする／気軽に話し相手になる。雑談を含めて気軽に明るく
傍にるようにする／何気なく寄り添えたらいいかな？
包括などに相談する／個人的に救済が無理な場合は行政の公共サービスをうける
相談先を探すことが自分の力ではできず、分からない
相手の様子をよく観察する。事情もあると思うので無理に踏み込まない／相手に踏み込んだ話はしない
一緒にできる活動をする／気晴らしに食事やお茶など外に連れ出す
聞かれれば答えるけど、自分から聞くことはしない
元気を出してと励ますことについて→相手が辛そうな時には「無理をせず、ゆっくりしてね」と言う。しんどい時に元気を出してと言われるのは辛い

3) 自殺についての考え方

問 35 あなたは「自殺」についてどのように思いますか。



「そう思う」「ややそう思う」の割合が高かった項目は、ピンクの帯で、「そう思わない」「あまりそう思わない」の割合が高かった項目は、水色の帯で示している。

	そう思わない	あまりそう 思わない	どちらとも いえない	ややそう思う	そう思う
生死は最終的に本人の判断に任せるべき	36.0	10.6	27.9	12.3	13.1
自殺を考える人の多くは精神的に追い詰められて他の方法を思いつかなくなっている	4.5	2.5	18.7	30.2	44.0
自殺する人は、よほどつらいことがあったのだと思う	2.0	1.6	23.2	23.6	49.6
自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題である	5.4	5.8	35.5	25.8	27.5
自殺をしようとする人の多くは、何らかのサインを発している	4.5	3.1	32.0	29.8	30.6
責任をとって自殺することは仕方がない	63.4	10.3	21.5	2.5	2.3
自殺は自分にはあまり関係ない	21.9	9.9	34.4	17.3	16.5

4) 自殺対策に関する事柄の認知度

問 36 あなたは、自殺対策に関する以下の事柄について知っていますか。



それぞれの項目で、最も割合の高かった選択肢を黄色の帯で示している。どの事柄についても、「内容も知っている」人はごくわずかであった。

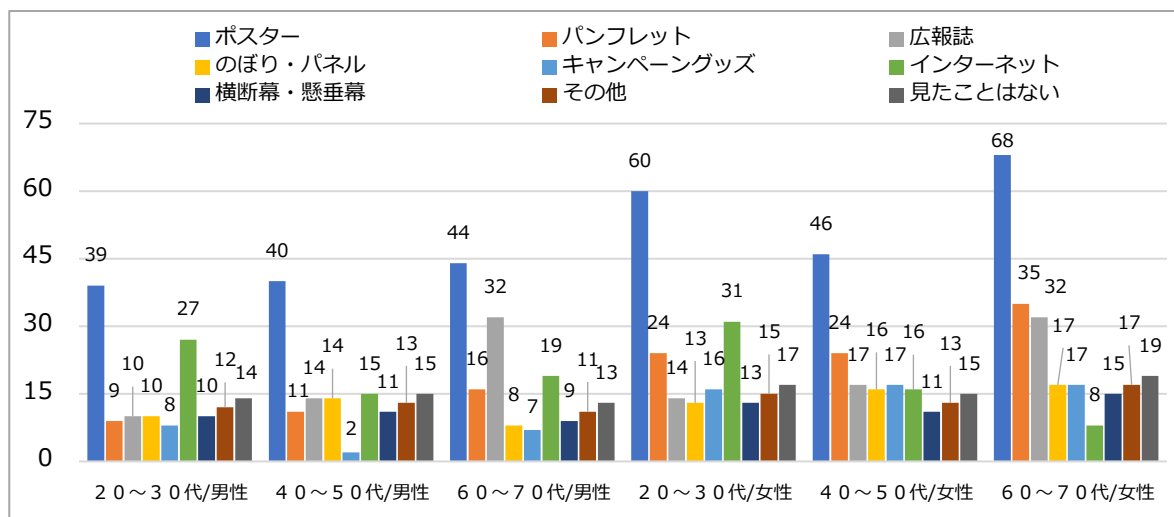
	知らない	言葉は知っている	内容も知っている
中土佐町の自殺防止に関わる相談窓口（健康福祉課）	71.7	25.1	3.3
高知県心のテレ相談	60.0	36.8	3.3
高知県心の教育センター	59.4	35.7	4.9
24 時間子ども SOS ダイヤル	39.8	53.2	7.0
高知いのちの電話	30.7	61.1	8.2
自殺予防週間	55.2	39.3	5.6
自殺予防強化月間（3月）	63.8	32.1	4.1
ゲートキーパー（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげる見守り人のこと）	79.6	17.1	3.3
中土佐町のいちを支える自殺対策行動計画	84.0	14.4	1.6

5) 自殺対策の啓発物について

問 37 あなたはこれまで自殺対策に関する啓発物を見たことがありますか。



全体では、「ポスター」を見たことがある人が最も多かった。男女ともに 20-30 代では「インターネット」、60-70 代では「広報誌」を挙げた人が多いという特徴があった。



その他の内容は以下の通り（集約）

テレビの番組／テレビの CM
量販店のトイレ／トイレなどに置いてある啓発カード

(11) 健康づくり全般について

1) 健康づくりに必要なもの

問 31 あなたは、健康づくりを進めていくためにどのようなものが必要だと思いますか。

問 31-1 設備や環境面について

※主な回答を抜粋・集約

歩数計・万歩計の貸し出し／血圧計のレンタル／体温計の貸し出しと必要に応じてパルスオキシメーターの貸し出し／塩分測定器の貸出
無料か格安の健康増進施設がほしい（トレーニングジム、フィットネスジム、温水プール、サウナなど）
フリーウェイトや筋力をつけるための器具/高齢者や男性が参加しやすい運動機器の設置
夜、一人でウォーキングなどをしやすいように歩道を作してほしい／夜歩くため街灯を増やしてほしい
広い多目的公園／公園に健康遊具やバスケットボールリングを設置してほしい
子どもの頃から運動習慣がつくような部活動や学校外のスポーツクラブの充実
上ノ加江地区以外にもスポーツ施設があるとよい／スポーツジムを久礼地区に作る
大野見の北地区に子どもが遊ぶ遊具がほしい／大野見のプールを一般開放してほしい
体育館など運動施設の利用申請を土日でもできるようにしてほしい（勤め人にも利用しやすく）／予約しなくてもいい運動施設／施設利用の際の鍵を借りる負担の軽減（土日だけでも臨時職員を配置するなど）
施設の利用料を無料または安く
健康増進施設へのバス等での送迎

問 31-2 取組や活動面について

※主な回答を抜粋・集約

個人の意識しかないと思う／習慣／自覚
地域のつながりも大切／チームづくり（仲間づくり）
指導員のいるサークル／頼れる指導者
ヨガ、体操、ピラティスの教室／ダンス教室／筋力アップにつながり、誰でも楽しく参加できるようなレッスン
夜間の体操教室（働いている人のための）
特別な器具などがいないストレッチの普及／自宅での取組を支援するツール
骨密度や筋肉量、脂肪量の測定ができる機会
運動イベントをもっとやってほしい／町民マラソン大会／町民運動会／町民カラオケ大会
スポーツだけでなく文化的な活動も、精神的な健康のために良いと思うので力を入れてほしい／ストレス解消のための趣味ができる教室
高血圧予防の料理教室／血圧・糖尿病など食事の選び方、食べ方、量の決め方などの教室をしてほしい／うす味、低カロリー、減塩食の料理方法を教えてほしい／買い物をする際の食品選びのポイントを教えてもらいたい
子どもと一緒に参加できる料理教室／土日に開催する料理教室
手軽に作れる料理教室／長続きができる料理方法
男性のための料理教室
高血圧や糖尿病用の弁当宅配サービス
健康促進に関する講演やセミナーを開催してほしい／医師、看護師による健康教室／成人病予防ケア
健康づくりポイント（町内）
保健師の派遣や訪問／病気になったとき、相談できる場／病気の実体験の話をする座談会的なもの
大人も病院が無料になるといい／町内での医療格差をなくしてほしい
人間ドックの追加検査への補助金／安く健康診断が受けれるようにしてほしい
情報の広報（町内での活動・催しなど）

2) 健康づくり全般に対する自由意見

問 38 中土佐町の健康づくりや食育に関するご意見ご要望について、自由にご記入ください。

※主な回答を抜粋・集約

年齢関係なく元気な心で居続けるためには、やはり支え合える人との繋がりがだと思っています。
町民主体になれるよう、「井戸端会議」を利用する。人は人により成長し、楽しく生きがいを感じるものだと思う。
子どもの頃からの健康づくりや食育が大切だと感じます。
小中学生の調理実習をもっと増やしてはどうかと思う。私たちの頃は買い出しから全て自分たちでやっていたと思うので、値段設定や買い物などから自分たちでやらせてみたいと思います。
給食のメニューをもう少し考えることはできませんか？ 保育は家で作るものに近いのですが、小・中になると家庭とのメニューに違いがありすぎて、苦労している子どもが多いです。食育は子どもたちが苦痛にならないようにしてもらえると助かります。保育・小・中の栄養士さんと少し話をしてみたいです。

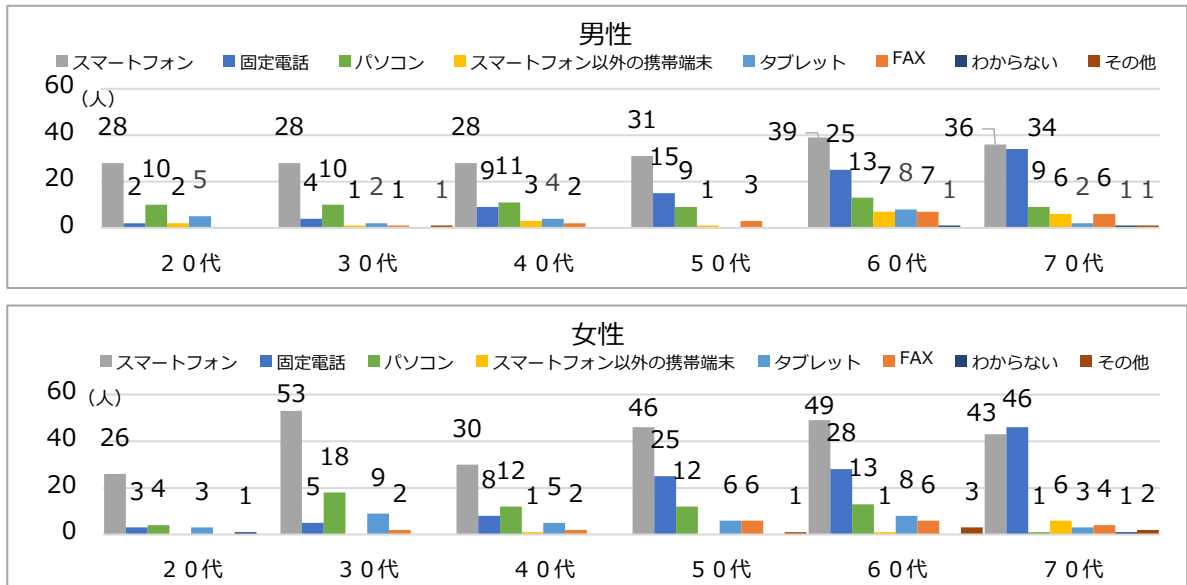
自殺防止に関わること。小中学校に子どもや教員のためのカウンセラーの常駐を要望します。将来的にカウンセリングを受けるのが日常的になれば良いと思います。
子どもの頃から関心を持ってもらうことが大切だと思う。保育園や学校で、できれば親子一緒に話し合いを聞いたり、活動したり、子ども以上に親に関心を持ってもらいたいと思う
大人の給食センターが欲しい。子ども食堂のようにお年寄りの食堂があっても。
男性・女性の料理教室をしてほしい。中土佐町の文化をもっと大切にしてほしい。
地元の魚や農産物を食べることや、扱う地産地消に力を入れた健康づくりや食育に取り組んではどうでしょうか。
子どもから高齢者まで交流する場づくりを。運動面でもいいし、食を通じてでもいいし。
町民運動会の再開は若い人と高齢者との交流ができ、周囲に相談できるという環境が整うかと思います。運動会にそなえて日常からトレーニングを始める中年層もいるでしょうし、何より地域全体が盛り上がると思います。やりましょう！
町内に健康づくり、体力づくりが無料でできる施設の充実とイベントの開催。
スポーツセンターの様なトレーニング器具がある施設をつくって健康増進をはかってもらいたい。
中土佐にも総合運動公園等があればいい。
高齢の方の健康づくりはよく見かけるが、若い人や中高年が気軽に行ける健康づくりもしてほしい。
中土佐町内で色々行われている運動、体操ガイダンス教室を町報で教えてください。（どこで何の教室が行われているか知らない）
中土佐の健康づくり等に関する情報があまり伝わってこないので関心も薄い。活動内容等も、あまりわからず利用することも少ないが、健康向上のために知りたいし、利用したい事は多々ある。
中土佐町は一人当たりの医療費も高く、生活習慣病の人も多い。健康づくりは医療費の削減と人口減対策、幸せな生活にも欠かせないと思う。体力面で運動やスポーツをする人を増やす。また精神面で文化的活動をする人を増やし、社会との関わりを強くするとともに健康づくりを進めてほしい。
町内は糖尿病の方が多すぎます。やはり食事指導は大切で、食事の内容やバランス、摂取量や摂取の順番などの教育は重要ですが、高齢者の方も多く、理解していただくこと、家庭でも実践しやすい方向への指導が、家族も含めて重要だと感じています。
全国的なことですが、年齢問わず所得と栄養状態が比例しているので心配。身近なスーパーがなくなり、お年寄りから「お惣菜等が買えなくなった」と聞くので、栄養状態が心配。
地元のスーパーさんがやめて、おかずを作る店が足りません。物は高い、おいしい物は食べれない。本当、苦になっています。一人者年寄りは困ってます。
高齢者、それも一人暮らしになった時の食事の準備（買い物・調理）に不安がある
子宮頸がん・乳がん検診、もう少し簡単な流れで受けれるようになったら良いと思います。
特定健診やがん検診をきちんとやっていただいて助かっています。それについてはありがたいですが、受付の方法や勧誘の仕方の効率が悪くて少し残念です。人の動線を予測してもう少し臨機応変に対応してもらえたら嬉しいです。
健診後のアドバイス指導はよいが指導後のチェックがない。指導後の再検査を実施してほしい。血液検査等を無料にするとか。指導しっぱなしだと思う。
健康も大切だと思いますが認知症で困っている人が多くいます。認知症の対策をお願いします。
行政が積極的に住民の中へ入り、直接声がけし、声を聞くことが必要だと思います。地域のコミュニティづくりにも、行政の果たす役は大切です。そうした人材づくりにこそ町の予算を回すべきだと思います。

(12) その他

1) ふだん利用している情報通信機器は

問6 あなたがふだん利用している情報通信機器を教えてください。

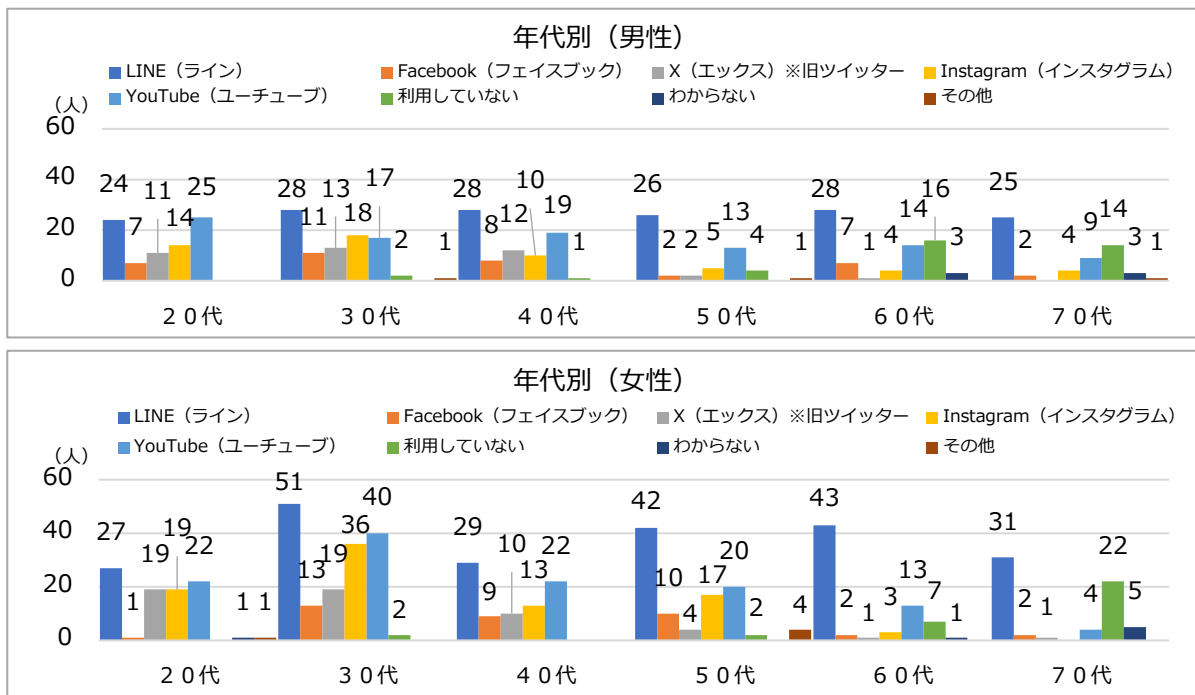
🔍 70代女性以外の層で、スマートフォンの利用が最も高くなっている。固定電話は年代が上がるにつれて利用が多くなっているが、20-30代ではほとんど利用されていない。



2) ふだん利用しているSNSは

問7 あなたがふだん利用しているSNSを教えてください。

🔍 20代男性以外の層で、「LINE」を利用する人が最も高くなっており、続いて「YouTube」となっている。20-30代では「Instagram」「YouTube」も多く利用されており、特に女性の利用が多い。



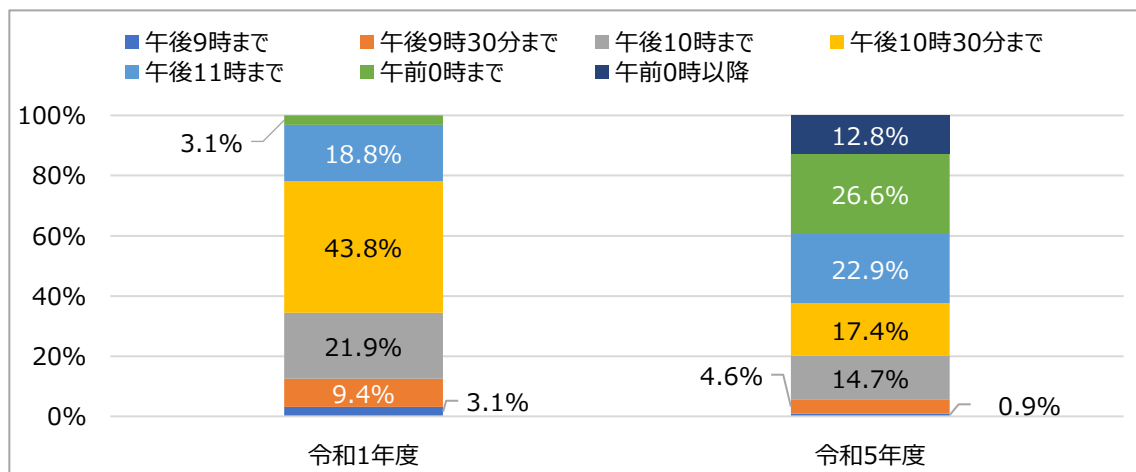
3 中学生健康生活アンケート調査結果

(1) 就寝時間

1. ねるのは何時ですか。（学校のある日の前の晩にねる時間）



就寝時間は、令和元年度は約 8 割の生徒が「午後 10 時 30 分まで」に就寝していたのに対し、令和 5 年度は約 4 割と半減。また、「11 時以降」に就寝している生徒は、令和元年度は 3.1% だったのに対し、令和 5 年度は 39.4% と激増している。

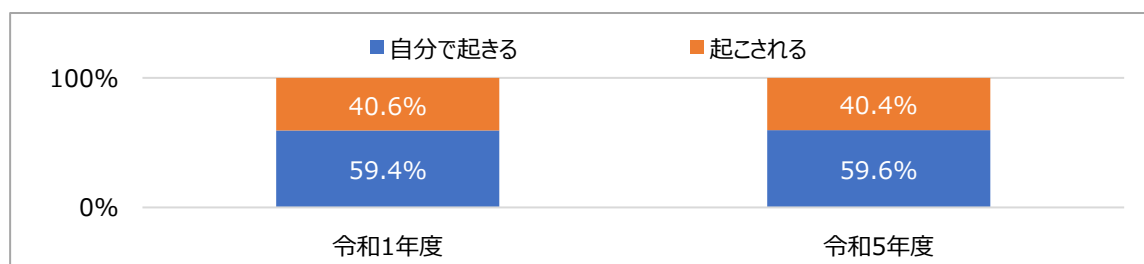


(2) 起床時間

2. 朝は自分で起きられますか。



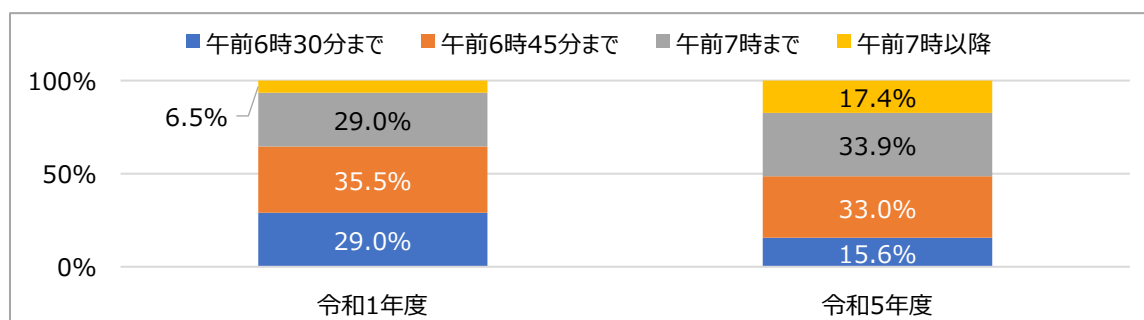
「自分で起きる」人の割合は、令和元年度も令和 5 年度も大きな変化はなく、約 6 割の生徒が自分で起きている。



3. 朝、何時に起きますか。



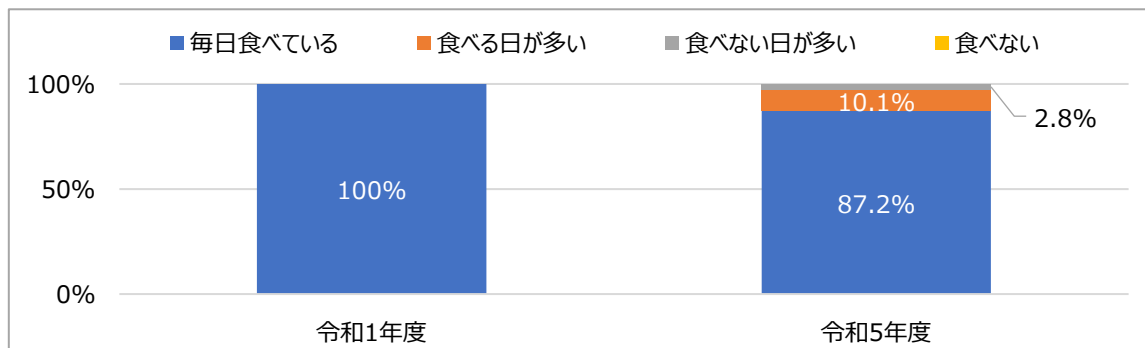
「6 時半まで」に起床する割合は、令和 5 年度は 15.6% と令和元年度より大きく減小している。一方で「7 時以降」に起床する割合は大きく増えている。



(3) 朝ごはん

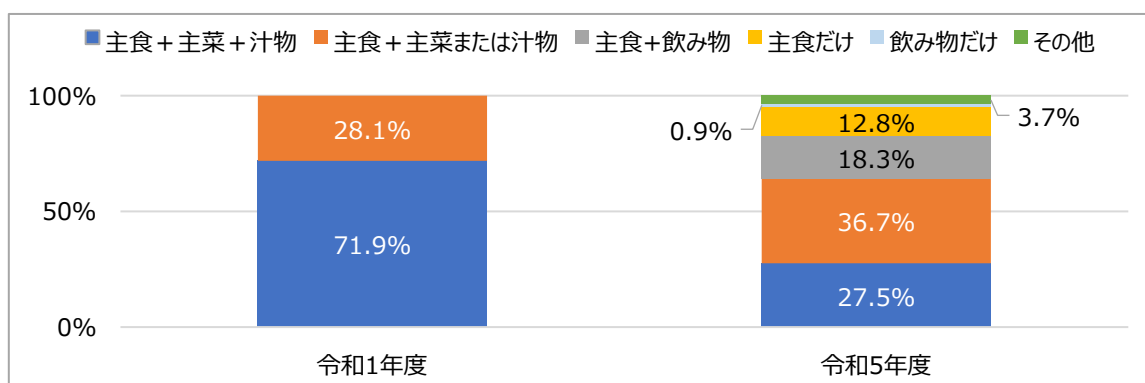
4. 朝ごはんを食べていますか。

🔍 令和元年度は、朝ごはんを「毎日食べている」生徒が 100%だったが、令和 5 年度は、87.2%と減少している。



5. 朝ごはんにどんなものをよく食べますか。

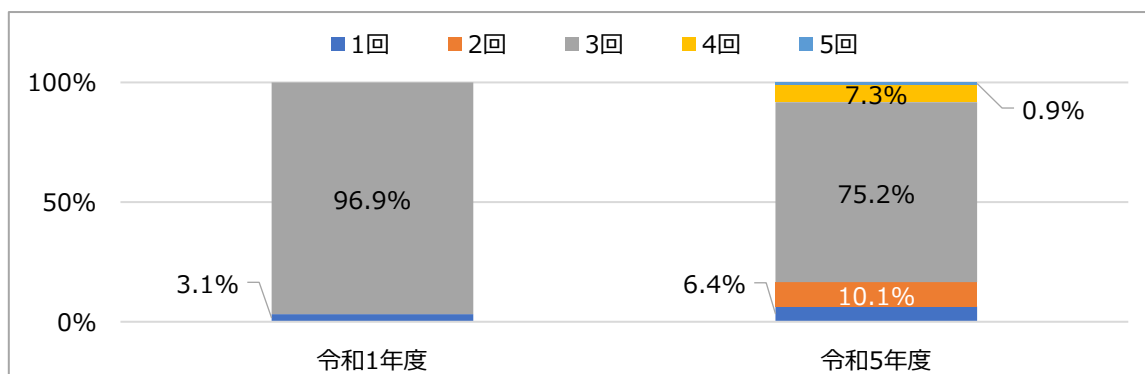
🔍 令和元年度と令和 5 年度では回答の選択肢が異なるため、単純比較はできないが、令和 5 年度は「主食+主菜+汁物」を食べている生徒は、27.5%となっている。



(4) 歯みがき

6. 歯みがきの回数。

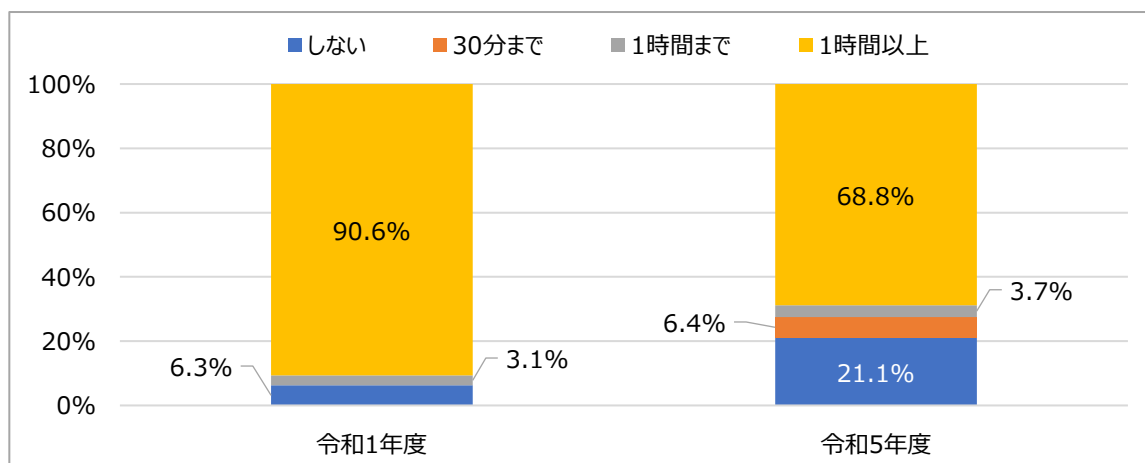
🔍 令和元年度と令和 5 年度では質問内容が異なるため、それぞれの調査結果から回数を割り出して比較した。令和 5 年度は、歯みがきを 1 日 3 回以上する生徒が 83.5%と、令和元年度よりも減少している。



(5) 運動・外遊び

14. ふだん、運動・外遊びは1日にどのくらいしていますか

🔍 1日にする運動・外遊びの時間は、令和5年度は「1時間以上」の生徒が68.8%と、令和元年度に比べ、大きく減少している。また、令和5年度の「運動しない」生徒は21.1%と令和元年度よりも大きく増加している。



4 関係団体ヒアリング及び調査結果

(1) 策定委員が所属する団体及び推薦団体

食生活改善推進協議会	
代表的な活動	“食改さん”や“ヘルスメイト”と呼ばれ、ピンクのエプロンをまとい、地域における食育推進のボランティア活動を実施。 ① 小学校の授業での調理補助 ・授業前の準備と調理の補助的な指導。(献立は栄養士、材料は教育委員会が準備) ・授業は、久礼小は4～6年生が年に1回ずつ。大野見小は複式学級で3、4年と5、6年で年に1回ずつ。上ノ加江小は4～6年生合同で年に1回実施。 ② イベントで、試食品を使った啓発活動 ・試食品のレシピを展示し、それに基づいて調理したものを試食してもらう。「簡単に減塩できる方法」など。 ③ がん検診での啓発活動 ・年に1回、久礼のがん検診の会場入口で、食品に入っている塩分量についてどれくらい知っているかアンケートを取り、説明を行っている。
活動の狙い	① → 子どもたちが、自分で朝ごはんを準備できるようになること。 ② ③ → 地域住民に健康づくりの土台となる体にいい食事や食習慣を知ってもらう。
活動の効果やよい影響	① → 4～6年まで3年間やると、6年生になる頃には自分で簡単な調理はできるようになってくる。手応えを感じている。 ② ③ → イベントや検診での啓発は、すぐに具体的な結果が見えるものではない。くすすべての地域活動を通じての効果やよい影響> ・活動を通じて人とのつながりができたこと。
実施したがうまくいかなかった活動	<食改の活動ではないが…> ・大野見の社協の企画で、一人身になった男性を対象に「お一人様食事」という活動を2年ほどやっていた。いい活動だったが、担当者が異動し終わってしまった。
活動上の問題点や課題	・平均年齢が高くなってきた。今のメンバーだけでやっていくことに限界が来つつある。他の組織や社協などとコラボすることも増えていくのでは？ ・今の若い世代は共働きも多く、皆さん忙しい。参観日に親子料理教室をしようとなっても、子どもだけの参加になる。親はなかなか集まらない。 ・仲間を増やすのが一番の問題。退職した人を狙っているが、誘い方が難しい。
今後への思いや計画していること	・小学校での調理の時間を、年に2回に増やしていきたい。回数が増えれば子どもたちももっと調理が楽しくなると思うし、「今日学校にこんな人が来て・・・」と家で話す機会も増える。結果的に、多忙な親世代にも食改の活動を知ってもらえる。 ・小学校での調理の時間に、料理だけでなくお菓子も作ったらどうか。お菓子は分量を量るなど料理の基本が詰まっている。子どもたちも喜んでやるのではないかな。 ・親に、子どもと一緒に料理教室に参加してもらいたい。以前、学童で夏休みに調理教室をやったが、それだと子どもしか来ない。 ・地域の伝統食の調理実習をやりたいという思いはあるが、伝統食となると、今のメンバーはまだ“教えてもらう”立場。地域の先輩方にまず教わる必要がある。 ・男性に参加してもらうために、夜、飲み会もひくくめて料理教室をやっては？
キーワード	「最初は自分や家族のためにこの活動を始めて、それが人の役に立てればという思いでやってきた。それが続いている理由」「仲間集めが大事」

健康づくりサポーター	
代表的な活動	住民への健（検）診に関する書類の配布や回収、健診会場でのサポートなど。 （有償ボランティアでやっている活動）
活動の狙い	・ 健診会場で声掛けして、安心して健診を受けてもらえるようサポートする。 ・ 健診の機会を啓発につなげる。
活動の効果やよい影響	・ 地域の人々の健康のサポート ・ 地域のつながりづくり ＜すべての地域活動を通じて＞ ・ 活動を通じて子どもの顔がわかる。そうすると叱ることもできる。 ・ 子どもを通じて、親御さんとお話することができる。
実施したがうまくいかなかった活動	＜健康づくりサポーターの活動ではないが・・・＞ ・ 男の料理教室。月に一回くらいやっていたようだが、いつの間にか消えた。吾桑の方では男の料理教室が何年も続いているそう。土曜日の夜に公民館でやっており、お酒も少し飲むこともあるそう。やり方をまねしてはどうだろうか？
活動上の問題点や課題	・ 活動メンバーの代替わりができていない。60代はまだみんな働いており、活動に参加できない。 ・ 男の人が出てこない。女性は出てくるので、おばちゃんばかりになって、男性は入ってきにくい。
今後への思いや計画していること	・ 10年後、まずは自分が動けること。そしてお互い様で、できることを助け合って暮らしていける地域になっていたい。
キーワード	「健康づくりの基本は、食生活と運動。いろんなことが、ぜんぶつながっている。食べることも、運動することも、人のつながりが大事」 「男性に参加してもらうためには、お客さんではなく自分の役割があるとよいかもしれない」

貯筋クラブ	
代表的な活動	貯筋クラブは、中土佐町全体で 24 クラブある。 各クラブでは、週 1 ～2 回程度、以下の①～③を組み合わせ、映像を見ながら実施している。 また、希望のクラブには、理学療法士や歯科衛生士が年 1 回訪問し、体操のやり方や口腔ケアの方法を指導してくれている。 ①いきいき百歳体操 ・一回につき 1 時間から 1 時間半くらい。 ・体力測定、筋力測定も行う。 ②かみかみ百歳体操 ③しゃきしゃき百歳体操
活動の狙い	運動習慣ができ継続することで、筋力アップなど身体機能の維持向上と介護予防を図る。 ① →筋力とバランス能力 UP で体力 UP を図る。 ② →口腔機能向上を図る。 ③ →認知症予防を図る。
活動の効果やよい影響	・体操によって姿勢がよくなる。筋力が上がっている。 ・交流することによって人に会える。話をして明るくなれる。 ・理学療法士さんがすごく褒めてくれるので、みんなまたがんばろうと思える。
実施したがうまくいかなかった活動	<貯筋クラブの活動ではないが…> ・町民運動会。昔は地域をあげてのお祭りで、夜は宴会で交流していた。上ノ加江だけはまだ続いている。
活動上の問題点や課題	・百歳体操は 100 歳の方がやるものと思われており、「私はまだちょっと早い」と敬遠する人が多い。 ・活動メンバーの後継者がいない。 ・男の人の参加が少ない。(自主防災の活動なら男性が出てきてくれる)
今後への思いや計画していること	・地域で高齢の方を手助けする時や、声掛けの際、相手の尊厳を傷つけない接し方ができるようにしていきたい。高齢になってもプライドがある。それを理解し尊重できる地域に。
キーワード	「声掛けが大事」 「運動でなく、喫茶でもいいから外に出てくるのが大事」

スポーツ推進委員／スポーツ振興監	
代表的な活動	① シーズンスポーツクラブ（教育委員会主催） ・毎週 1 回 90 分、遊びとスポーツの時間を各小学校で開催。（月曜：久礼 3～5 年生の 30 人抽選、火曜：大野見全児童、木曜：上ノ加江全児童） ② カラダづくり計画（大人のパーソナルトレーニング） ・30～50 代向けの内容を週 1 回木曜日の夜、上ノ加江地区のトレーニングルームで開催。2 ヶ月がワンクールで継続してもらっている。 ③ 健康づくり教室（町民環境課主催） ・月 1 回開催。平日の日中なので 70 代以上の方が利用。
活動の狙い	① → 子どもたちの身体づくりの機会を作る。 ② ③ → 自発的に運動する人を増やす。
活動の効果やよい影響	・現在は「参加をしてくれている」ということを効果として考えている。継続して参加する＝健康になりたい、変わりたいという証拠だと考えている。（運動の効果は目には見えにくく評価しにくいので。子どもは特に、運動の効果なのか成長の結果なのかかわからない） ・運動を続けることを通じて自分に自信が持てるようになっている。 ・身体を意識することで、姿勢がよくなっている。
実施したがうまくいかなかった活動	特になし
活動上の問題点や課題	・今後の間口の広げ方。全く運動をやっていない方にどうアプローチしていくか。 ・運動する土台ができ、次のステップに進みたい人に対応できていないこと。 ・現在の参加者は女性が 8 割。もっと男性を引き込みたい。 ・中土佐町では教育委員会・町民環境課・健康福祉課が同じような健康づくりの教室を行っている。それを横断的につなげられたらもっと効果的ではないか。
今後への想いや計画していること	・上ノ加江のトレーニングルームの利用者を増やしたい。 ・シーズンスポーツクラブを中学生にまで拡大したい。 ・中土佐町は日体大と協定を結び、令和 4 年から月 1 回、小学生をリモート指導する実験をしている。 ・将来の人口減はあるけれど、逆に全住民の身体づくりをカバーできる可能性が高まる。今からその気運を作っていきたい。
キーワード	「人を呼び寄せるのは、やっぱり人のパワー」 「90 分のうち 30 分運動で 60 分おしゃべりでもよい。継続することが大事」 「運動を家でやるのは難しい。場所を変える、みんなと一緒にやることがポイント」

長沢女子会	
代表的な活動	① 月に1回の喫茶店（モーニング）の開催 ・毎月第4日曜日に開催。限定50食（+10食は予備で準備） ② 夏休みの小学生ラジオ体操の見守り ・夏休み期間中は雨天以外の平日7時から実施。 ③ 認知症勉強会の開催 ・これまで3回実施。
活動の狙い	① → いろんな世代が集まれる場に。地区の中で孤独な人を出したくない。笑顔が見たい、誰かに会いたい、そんな想いに応えられる場に。 ② → 多忙な親世代に代わって、子どもの見守りをする。 ③ → 地域にいる認知症のお年寄りの見守りができるように。認知症を隠すことなく、困ったことや気になることがあれば互いに声掛けできる地区になれるように。 ＜すべての地域活動を通じて＞ ・長沢地区で共に協力し助け合い、一人でも多くの人が「元気で笑顔」な日々を過ごせるようになること。ひいては暮らしの安全と地区の活性化につながる。
活動の効果やよい影響	① → 特に高齢の方が、月1回のモーニングを楽しみに待っている。美味しい、嬉しいとお客さんが喜んでくれている。最初は地域の高齢の方が多かったが、今は家族連れや地区外の方も多。若い人や多様な世代が集まる場になっている。 ② → 大事な地域のつながりの場になっている。子どもを通じてお母さんとつながっていく。子どもの顔を知っていたら叱ることもできる。 ③ → 少しでも知識があれば、もしもの時の行動にも違いが出てくる。困ったことが少しでも減らせる。
実施したがうまくいかなかった活動	ない。自分たちが楽しく無理なくできることしかないから。
活動上の問題点や課題	・新しく地区に入ってきた方との交流（特に20代や町外から来た方など）。 ・メンバーの年齢が上がってきて体力的な心配は少しあるが、おむつをはきながらでも、みんなで楽しくやったらいいと考えている。 ・モーニングの食数や営業日を増やしてほしいという要望は入るが、自分たちが楽しくできるように、無理せず現状維持を大事にしている。
今後への想いや計画していること	・10年後メンバーを増やして元気な長沢女子会でいたい。 ・津波で流されないように建物を3階建てにして、1階はピアガーデンやイベントができて、スロープで上がると2階に厨房、3階は宿泊できたら最高。 ・男の人にもっと出てきてほしい。メンバーとして男の人に何か得意を活かして手伝ってもらえるようなことを考えてみたい。 ・赤十字募金の助成金を活用して80歳以上の方、65歳以上独居の方に、手作り弁当を手渡して届ける見守り、思いやり活動が続けていく。
キーワード	「まずは活動するメンバー自身が楽しんでやりたいことやる」 「強制じゃないから継続できている。無理をしたら絶対続かない」 「一番嬉しいのは、一緒にやる仲間がいること」 「いろんな世代が集まれる場が大切」

あったかふれあいセンター まんまる	
代表的な活動	① 集いの場（平日 9 時～16 時） ・お茶を飲みながらの談笑や体操、ゲームなど ・健康マージャン（月に 2 回程度） ・パッチワークサークル（第 1、3 水曜日） ・手芸サークル「花咲かせ隊」（第 2、4 水曜日） ② 介護予防プログラムの実施（第 1 火曜日の 9 時半～11 時） ・理学療法士による介護予防の講話、体操、運動等を行い 2 ヶ月に 1 回効果を測定する。 ③ 認知症カフェの開催（第 3 火曜日 10 時～11 時半） ・“お楽しみの日” という感覚で開催。ボランティアによる頭や指先の体操、脳トレ、レクリエーションなどを実施。栄養士や警察官による分かりやすい栄養指導や勉強会を実施することもある。 ④ 地域支援 ・地域住民の代表で組織される【久礼地域ふくし活動推進委員会】を中心につなぎ、支え合いに必要な取組を一緒に考えて実践する。 ・主な取組としては、小地域ケア会議、ふれあい作品展、玄関先避難訓練等 ※対象者を限定せずに【学ぶ】【交わる】【送る】【訪問】【相談】【つなぎ】【生活支援】等の機能もあり。
活動の狙い	① → 地域のつながり、住民同士の支え合いづくり ② → 住民の生きがいづくりと健康増進 ③ → 認知症を予防する
活動の効果やよい影響	・こどもセンターと併設する場所への移転後は、小さい子どもや親御さんとの交流も増え、高齢の方の楽しみや元気の源にもなっている。 ・特に決まったメニューはなく来所する各々が自由に過ごす。集まる人同士で、必要な自分の役割を見つけ、みんなが過ごしやすい場所づくりにつなげる「活動応援団」が少しずつ増えてきた。
実施したがうまくいかなかった活動	・地域との関わりが持ちづらく閉じこもりがちな方を対象に、夕刻から集いの場が利用できるように開所を試みたが、利用にはつながらなかった。地域や個別のニーズに合わせた対応を考えるようにしている。
活動上の問題点や課題	・利用対象者を限定はしていないが、周知不足のため若い世代の関わりが少ない。 ・役割や機能を活用したプログラムや周知を行い、多世代の住民に関わってもらおう。
今後への想いや計画していること	・担い手となる 60 代住民の参加を増やす活動。 ・子育て支援センターが同じ建物内にあるというメリットを活かした、高齢、障害の方と子育て世代との交流機会の創出。 ・住民主体の地域活動のサポート
キーワード	「利用者さんの気持ちの中に、誰かの役に立ちたいという思いがあることを感じる」

あったかふれあいセンター ほのぼの大野見	
代表的な活動	① 集いの場（平日 9 時～16 時） ・拠点（大野見保健福祉センター） ・サテライト（南地区、下ル川地区 月 1 回開催） ② ほのぼのランチ（第 4 火曜日）、お弁当の日（第 2 火曜日） ・地元のボランティア手作りの昼食や弁当の会食、持ち帰り。事前の申込みが必要。 ③ 多世代交流 ・隣接する保育所や小中学校と地域住民との交流（季節の行事）を通じ、地域のつながりを深める。 ④ 学びの場 ・暮らしの中での「知りたい」「聞きたい」や地域課題に添ったミニ勉強会や勉強会の開催。例：認知症について、防災勉強会など ⑤ 地域支援 ・地域住民の代表で組織される【大野見地域ふくし活動推進委員会】を中心につなぎ、支え合いに必要な取組と一緒に考えて実践する。 ・主な取組としては、小地域ケア会議、みんなの文化展、つながる安心カード普及促進等 ※対象者を限定せずに【学ぶ】【交わる】【送る】【訪問】【相談】【つなぎ】【生活支援】等の機能もあり。
活動の狙い	① ② ③ → 住民が集える場、交流できる場づくり。その中で住民の特技や趣味を生かした活躍の場を作る。また孤食防止のためにランチやお弁当の日を開催。 ④ ⑤ → 住民主体の活動につなげる。
活動の効果やよい影響	・老若男女が集い、喫茶店のような場所になっている。 ・ランチやお弁当の日の会食を楽しみにしている人が多い。
実施したがうまくいかなかった活動	特になし
活動上の問題点や課題	・高齢者が行く場所との認識があり、若い 50 代～70 代の方は「まだ行く所じゃない」と言われ利用が少ない。
今後への想いや計画していること	・今後「モルック※」を活用した多世代交流や介護予防に取り組んでいきたい。学校にも貸し出し、モルック交流会を行う。 ※モルック…木のボーリングのようなスポーツで、子どもから高齢者まで誰でも簡単にできる。点数を計算しながらやるゲームなので、介護予防も兼ねてできる。 ・男性の活躍の場として「ピザ窯」を作り、地域活動に役立たせる。
キーワード	「大野見は、地域の中で住民がお互いのことをよく知っていて人との距離が近い」「楽しいことをやると人は集まる」

あったかふれあいセンター 寄り家	
代表的な活動	① 集いの場（平日 9 時～16 時） ・ 日中活動（折り紙、昔遊び、ナンクロ、塗り絵など） ・ 指先を動かす、頭を使うなど脳トレになるようなことを中心に、各自が関心のあることに自由に取り組む。 ・ ズンドコ体操、365 日のマーチ体操（月、火、木、金の昼食前に実施） ・ ラジオ体操 ② 大矢井賀地区（第 1 水曜日）と小矢井賀地区（第 3 木曜日）でのサテライト活動 ・ 大矢井賀は 80 代後半から 90 代、小矢井賀は 60～70 代の方が参加。 ③ 見守り訪問 ・ 地域との関わりの薄い方や体調面、精神面で不安がある方への訪問。 ④ 地域支援 ・ 地域住民の代表で組織される【上ノ加江・矢井賀地域ふくし活動推進委員会】を中心につながり、支え合いに必要な取組を一緒に考えて実践する。 ・ 主な取組としては、小地域ケア会議、地域ふくしバザー、多世代交流、おとなりふれあい会訪問、避難訓練等。 ※対象者を限定せずに【学ぶ】【交わる】【送る】【訪問】【相談】【つなぎ】【生活支援】等の機能もあり。
活動の狙い	① ② → ・ 地域の中で居場所をつくる。 ③ ④ → ・ 地域の中で支援を必要としている人への支援と個を支える地域づくり。 ・ 活動全体を通して健康づくりに関する正しい啓発
活動の効果やよい影響	・ 住民の居場所づくりを通じて元気な地域づくりにつながっている。 ・ 介護が必要になる前の段階から介護予防の視点をもって関わりつつ、必要に応じていろいろな連携先、支援先につなぐことができています。
実施したがうまくいかなかった活動	特になし
活動上の問題点や課題	・ あったかふれあいセンター＝デイサービスというイメージがついているため、若い世代の利用につながりにくい。 ・ ズンドコ体操や 365 日のマーチ体操はビデオを見ながらやっているが、理学療法士など専門家がいいため、効果的にできているのかわからない。
今後への想いや計画していること	・ 年に 1 回「避難道ウォーキング」を行っている。寄り家から津波避難場所までを車いすなども使って一緒に歩く。この回数をもっと増やして定着させていきたい。
キーワード	「おおらかにあたたかく見守る」 「あったかが地域の喫茶店のような役割になっている」

北地区振興会（集落活動センター おおのみきた）	
代表的な活動	① 見守り活動と健康づくり ・「あんしん部会」が担当。これまで、高齢者や心身に障害を持った方の暮らしの見守りを実施。 ・「つながる安心カード※」や、健康サポート事業を実施。 ※つながる安心カード…既往症や服用薬、かかりつけ病院などの情報を書いた用紙を筒状の保管容器に入れて冷蔵庫に保管し、消防と情報を共有する仕組み。 ② いきいき百歳体操、筋トレ教室の開催（実施は貯筋クラブ） ③ 「北酒場」の開催 ・地域の女性たちが手作り料理を提供し、集まった人同士で交流する。 ・コロナ前は年2回開催していたが、コロナで休止し、令和5年6月から再開。 ・北地区の住民を中心に、他地域や町外からも100人以上の人が集まる。 ④ モーニング（喫茶）の開催（毎月第2日曜日） ⑤ イタドリやきくらげの栽培 ・イタドリは比較的年配の女性が集まり、おしゃべりしながら皮を剥く作業などを行っている。 ・楽しみであり、ストレス解消でもあり、年金プラスの収入になっている。 ⑥ 防犯パトロール（青パト）の実施 ・月2回、回覧物の配布を兼ねて、テープを流して啓発をしながら巡回。 ⑦ 敬老会、四万十街道のひな祭りなどイベントの開催 ⑧ 町道の草刈り、側溝の掃除、選挙ポスターの掲示板の設置及び撤去作業の受託
活動の狙い	① ⑥ → 地域住民の保健や福祉を中心として「安心・安全は地域の願い」を実行する。 ② → 筋力低下予防、認知症予防。 ③ ④ ⑦ → 地域住民の交流。 ⑤ → ・地域高齢者の生きがいづくりと、年金プラス収入になること。 ・耕作放棄地、未利用資源を活用した特産品づくり
活動の効果やよい影響	① ② ⑥ → 住民の健康と地域の絆づくりに貢献。 ③ ④ ⑦ → 住民同士の交流、関係づくりに貢献。 ⑤ → 地域の高齢者の楽しみ、生きがいづくりになっている。
実施したがうまくいかなかった活動	特になし
活動上の問題点や課題	・活動の③「北酒場」④「モーニング（喫茶）」は、これまで長く関わっていただいた地域の女性たちの高齢化により、令和5年度をもって事業終了の予定。 ・集落支援員の後継者がいない。 ・若い世代（50歳前後）とこれまでやってきた世代（70代後半～80代）では、考え方に相違がある。 ・コロナで活動の勢いが減退。地域の伝統芸能なども実施が難しくなっている。 ・北地区振興会が発足して以来、17年間走り続けてきたが、発足当初から関わっていただいた方々も高齢となり、事業ができていく状況となっている。地域全体で若い人も含めてもう一度、北地区振興会の今後について考えていく時期に来ている。
今後への想いや計画していること	「住民同士安心・安定で暮らせる地域づくり」「住民同士の支え合いの仕組み」「互助・共助の活動」を目指す地域の姿として活動している。
キーワード	「自分たちの地域は自分たちで守っていこう」

大野見集落活動センター みなみ	
代表的な活動	① ひまわりを植える ・毎年6月初めに休耕田に種を植え、8月のお盆に里帰りする人に咲いた花を見てもらえるようにしている。今年で6年目くらい。 ② お弁当の販売 ・月2回実施。うち1回はカ1レー、もう1回は地域の食材を使ったお弁当。お米は大野見産を使用。野菜もなるべく地域で採れた無農薬のものを使用。 ・地域の人400円、地域外の人500円で配達もしている。 ③ いきいき百歳体操 ・週1回、テレビに映像を映しながら実施。 ④ 地域の様々な活動や季節の行事の開催 ・花壇の整備、七夕や年末のイルミネーション、老人会と一緒に旅行など。 ⑤ 「お願い券」 ・掃除や庭の剪定などちょっとしたお手伝いをお願いできる券を構え、地域の独居や高齢の方の手伝いを行っている。 ・ヘルパーさんを頼む手前の段階や、行政の支援からこぼれたところを拾う活動。 ⑥ 県道の整備などの事業の受託 ・受託費で、全戸の共同募金を賄っている。 ⑦ 太陽光発電 ・活動費は太陽光発電の売電収入で賄っている。
活動の狙い	・「稼ぐ」ことではなく、「みんなで集まる」ことが一番の目的。 ・みんなが「楽しく笑える」ものにつながることをやる。
活動の効果やよい影響	・助け合いの習慣は、地域にもともとあったもの。「結い」から始まっている。それを絶やさぬように、今の時代にあわせて変化させてやっている。 ・地域が支え合う土壌をつくることができたのが、一番の効果。
実施したがうまくいかなかった活動	・高知大学の縁結び隊の受入れ。
活動上の問題点や課題	・地域の仕事（お寺や神社に伴うもの）や役はたくさんあるが、人が少ないのでその順番がすぐに回ってくる。
今後への想いや計画していること	・先のことは考えすぎないようにしている。 ・手広く活動をするのではなく、一日でも長くみんなが元気で続けられたらよい。 ・稼いだお金は貯めず、みんなで使っていく（還元する）ようにしている。使い道は年に2回の旅行など。（ただし太陽光発電の最終処理費だけは残せるように） ・コロナで途絶えていた障害者支援施設せらぎ園との交流が復活するのが楽しみ。 ・産直市を今年からスタートさせた。余った野菜が売れたらいいなと考えている。
キーワード	「普段からの付き合いがとても大事。困ったことも遠慮なく言い合える、隠さず相談できる関係を築く」 「住民全員がメンバーという意識を徹底するために、毎月広報誌を発行し、告知や報告をしている。これがとても大事」

鯉乃國スポーツクラブ（卓球）	
代表的な活動	① 週 4 回の練習 ・メンバーの平均年齢は 70 代前半。一番上は 81～2 歳。 ・現在部員は 31 名。男性 1/3、女性 2/3 の割合。圧倒的に女性が多い。 ・一回につき 2 時間の練習。 ② 年数回の対外試合への参加 ③ 年数回の部内大会の開催 ・部内大会はレクリエーションの意味合いが強い。
活動の狙い	① → ・技術の向上（対外試合に出て勝つ） ・健康増進 ・部内の交流を深める。 ② → ・技術の確認 ・町外の人との交流を図る。 ③ → ・地域に広がるスポーツ活動（明るく楽しい！）
活動の効果やよい影響	・技術の向上、健康増進が見られるとともに、明るく楽しい活動となっている。 ・伸び悩む時期もあるが、自分で上手になったと実感できる瞬間がある。それが楽しさの源泉になっている。 ・練習を続けていく中で、体が締まってきたという人も何人かいる。 ・メンバーの中で独居の人は 1/4～1/3 ほどいる。そういう方たちにとっては、なおさら欠かせない仲間と言えるのかも。
実施したがうまくいかなかった活動	特になし
活動上の問題点や課題	・卓球台などの設備不足により、新規部員の受け入れができなくなっている。入会したいという問合せや練習見学者はあるが、すべてお断りしている状況。スポーツをしたいというせっかくのニーズを逃している。 ・設備の老朽化。購入予算はなく、助成申請をしたが却下された。（卓球台がせめてあと 2～3 台あれば・・・）
今後への想いや計画していること	・近隣地域との交流大会開催により、交流を深めたい。 ・10 年後は少なくとも現状維持で、そして若い人にクラブを引き継いでいけたら嬉しい。
キーワード	「運動と同じぐらい交流も大事」 「練習に来ることで、知らず知らずのうちに仲間の安否確認にもなっている」 「長続きできる理由は、やっぱり楽しいこと」

(2) 保育所・小学校・中学校

久礼保育所		
質問1 地元の食文化（たたき実演などの体験学習・伝統料理）に関する教育・体験学習等の内容と実施頻度（年間〇回など）	（内容） 健康福祉課の管理栄養士による、食に関する学習。 ・お箸の持ち方 ・早寝・早起き・朝ごはん ・3つの食品群 ・うんちの話 ・季節の食べ物（春～夏）（秋～冬） ・魚を知る ・さつま芋をおいしく食べよう ・バイキング ・管理栄養士の話聞いて食についての学習や実際にさつま芋を調理し、試食する機会もある。	（実施頻度） 1年を通して月1回（12回） （事前打合せあり）
質問2 食育・アルコール・たばこ・薬物乱用についての教育・啓発について、その内容と教育・啓発の方法、希望する取組方法	食育について（内容・方法） ・食育の学習は今までと同じで良いと思います。	
質問3 質問2の取組を進める中で効果を感じている点	食育について ・子どもたちが給食のおかずを見て、入っている野菜の名前や食品群（赤・黄・緑）を言ったりする事が増えた。 ・お箸の持ち方を意識するようになった。 ・ご飯、おかずの交互に食べるよう意識が変わった。	
質問4 質問2の取組を進める中での課題や問題点	食育について ・食に関心を持つ事は大切だと思います。保育所だけで終わらず、子どもたちが家庭でも食に関心を持つ事ができれば良いと思います。	
質問5 こども達の運動不足解消のために、実施している取組	・体幹が弱い傾向にあります。遊びを通して体幹を鍛えていこうと運動遊びを多く取り入れています。 ・縄跳びや登り棒、タイヤ飛び。 ・サッカーなど、ボールを蹴る遊び。 ・散歩に行く。冬場は園庭でマラソン。 ・室内ではマット運動などを取り入れています。 ・背もたれがなくても椅子に座る事ができるように年長児は背もたれのない椅子を使っています。	

大野見保育所	
質問1 地元の食文化（たたき実演などの体験学習・伝統料理）に関する教育・体験学習等の内容と実施頻度（年間〇回など）	（内容） 栄養教諭による食育を実施。 ・バランスの良い食事 ・早寝・早起き・朝ごはん ・お箸の持ち方 ・魚のはなし ・だしについて ・おやつを作ろう 等 栄養教諭と一緒にカレー作りや大学芋を作ったりし、試食する機会がある。
質問2 食育・アルコール・たばこ・薬物乱用についての教育・啓発について、その内容と教育・啓発の方法、希望する取組方法	食育について（内容・方法） ・月1回、大野見小学校の栄養教諭に来ていただいて、食育についてお話を聞いたりしています。
質問3 質問2の取組を進める中で効果を感じている点	・給食のおかずを見ながら、野菜の名前を言ったりすることが多くなり食への関心を持つようになった。 ・お箸の持ち方を意識するようになった。
質問4 質問2の取組を進める中での課題や問題点	・家庭でも食について関心を持ってもらえるようになれば良いと思う。
質問5 こども達の運動不足解消のために、実施している取組	・毎日の体操 ・タイヤ飛びやのぼり棒、縄跳び、鉄棒等の運動遊び ・園庭でマラソン ・園外保育 ・室内でのマット運動等

久礼小学校		
質問1 地元の食文化（たたき実演などの体験学習・伝統料理）に関する教育・体験学習等の内容と実施頻度（年間〇回など）	（内容） ・4年生が2学期に上ノ加江漁協において漁業体験を実施している。 内容：釣り、乗船、網あげ漁、海鮮料理の実食。	（実施頻度） 年1回
	（内容） ・5、6年生が総合的な学習の時間に「久礼のかつお学校」と題し、中土佐町の魚食について、久礼大正町市場と連携し、「久礼のかつお」について多角的な知識の習得と体験を重ねる。 内容： 1）SDGsな久礼かつお（1時間） 2）久礼のかつおのプロフェッショナル（1時間）	（実施頻度） 年1回

質問2 食育・アルコール・たばこ・薬物乱用についての教育・啓発について、その内容と教育・啓発の方法、希望する取組方法	食育について（内容・方法） ・栄養教諭による「朝ごはん教室」が年1回4年生以上の学年で行われている。	（希望する方法） ・朝ごはん教室 ・あのお魚屋さんがやってきた
	アルコール・たばこについて（内容・方法） ・主に5、6年生の保健の時間に生活習慣病、感染症の予防やアルコール、喫煙、薬物乱用の害について学習している。	
	薬物乱用について（内容・方法） ・6年生の学習として、ライオンズクラブ主催の薬物乱用防止教室を年に1回実施している。講師を大学生が務め、先輩からのアドバイスとして学習を進めている。他にも関係機関（青少年育成センターや須崎保健所等）からも情報提供が行われている。	
質問3 質問2の取組を進める中で効果を感じている点	食育について ・専門家に指導していただくことで、より本物を知ることができる。記憶に残り、実生活での実践につながる学習となる。	
	アルコール・たばこについて ・体への影響について理解を深めている。	
	薬物乱用について ・いろいろな方から話を聞き、社会の大きな問題としてとらえることができる。	
質問4 質問2の取組を進める中での課題や問題点	食育について ・準備や打ち合わせの時間の確保。	
	アルコール・たばこについて ・よりリアル感をもって自分事として捉えさせるための手だて。	
	薬物乱用について ・外部講師、関係機関等との日程調整や連携。	
質問5 こども達の運動不足解消のために、実施している取組	・児童の柔軟性の向上を目指し、全校で朝の会にジャックナイフストレッチに取り組んでいる。 ・月に1回程度始業前の時間を使って、体育集会を開き、「こうちの子ども体力・運動能力向上プログラム」を活用し、発達段階に応じた運動能力や基本的な動きができるよう取り組んでいる。 ・持久走大会、なわとび集会を開催することで、全校児童が意欲的に運動に取り組む機会を設けている。持久走大会、なわとび集会前には2～3週間程度、15分休みを使って全校練習の取組も行っている。	

大野見小学校		
質問1 地元の食文化（たたき実演などの体験学習・伝統料理）に関する教育・体験学習等の内容と実施頻度（年間〇回など）	（内容） 「久礼のかつお学校」 ・かつおの目利き ・かつおの美味しさの秘密について ・ゴシがつかおについて ・なぜ久礼のかつおは美味しいかを探る	（実施頻度） 年 1 回
質問2 食育・アルコール・たばこ・薬物乱用についての教育・啓発について、その内容と教育・啓発の方法、希望する取組方法	食育について（内容・方法） ○朝ごはん教室（全学年） ○久礼のかつお学校（かつおの目利き・かつおの美味しさの秘密について ・ゴシがつかおについて ・なぜ久礼のかつおは美味しいかを探る。 ○そらまめ教室（そら豆について学ぶと共に人の誕生へつなげる）	
	アルコールについて（内容・方法） ・主に5、6年の保健の授業で、アルコールの害について学習している。	
	たばこについて（内容・方法） ・主に5、6年の保健の授業で、たばこの害について学習している。	
	薬物乱用について（内容・方法） ・外部の薬物乱用防止教室を活用している。	
質問3 質問2の取組を進める中で効果を感じている点	アルコール・たばこについて ・今年度は保健の授業で取り扱っている。	
	薬物乱用について ・専門家の方に話をさせていただくことで、児童が薬物乱用の恐ろしさを学ぶことができています。	
質問4 質問2の取組を進める中での課題や問題点	アルコール・たばこについて ・家族が飲酒や喫煙をすることもあり、指導が難しいと感じることが課題である。	
	薬物乱用について ・薬物に関する知識を伝えたり、脅し型の指導だけではなく、規範意識や自尊感情を高める取組との両輪で進めていく必要がある。	
質問5 こども達の運動不足解消のために、実施している取組	・毎日の体操、戸外遊び、園外保育（運動不足解消のためではないですが毎日の取組）	

上ノ加江小学校		
質問1 地元の食文化（たたき実演などの体験学習・伝統料理）に関する教育・体験学習等の内容と実施頻度（年間〇回など）	（内容） ・3、4年生が、上ノ加江漁協の協力を得て、わかしやや漁港で、カニのかご漁、釣り、和船体験、カツオのタタキ体験を行い、獲ったカニやタタキを食し、漁業について学ぶ学習を行う。	（実施頻度） 年1回
質問2 食育・アルコール・たばこ・薬物乱用についての教育・啓発について、その内容と教育・啓発の方法、希望する取組方法	食育について（内容・方法） ・町の栄養教諭に、食に関する学習を行ってもらい、その後バイキング給食を行っている（今年度のバイキング給食体験は6年のみ）。 ・5、6年生は栄養教諭指導の朝ごはん教室を行い、食品の栄養素やバランスよい食生活、成長に関わる食の重要性等について学習している。	（希望する方法） 地元の食材に関する学習や見学。体験等の学習。
	アルコールについて（内容・方法） ・高学年の保健体育の時間に教科書を使って学習した。一昨年度は町健康福祉課の方に講師として来ていただき、アルコールの健康に対する害や中毒性について指導していただいた。	（希望する方法） 関係機関に協力していただき、資料や指導等、専門的な学習も行いたい。
	たばこについて（内容・方法） ・高学年の保健体育の時間に教科書を使って学習した。一昨年度は町の保健師の方に講師として来ていただき、喫煙の健康に対する害や中毒性について指導していただいた。	
	薬物乱用について（内容・方法） ・高学年の保健体育の時間に教科書を使って学習した。以前は隔年で、ライオンズクラブにお世話していただき、大学生を講師に薬物使用防止教室を行っていただいていた。	
質問3 質問2の取組を進める中で効果を感じている点	食育について ・漁業体験については、地元の産業を知り、親しみをもつことができると考える。 ・朝ごはん教室やバイキング給食は、栄養について学んだことと食べることがリンクしており、児童も楽しく学ぶことができていると考える。	
	アルコール・たばこ・薬物乱用について ・教科書には載っていない資料や実例を使いながら学習を進めてくださることも児童の学習意欲を高めることにつながっている。	
質問4 質問2の取組を進める中での課題や問題点	食育について ・外部関係機関との連絡調整に時間が必要なこと。 ・児童が自ら学んだことを家庭や地域での自分達の生活に生かすことが難しい点。 ・家庭、地域への啓発と取組の協力を得ること。	

	アルコール・タバコ・薬物乱用について ・自分の体を使って体験できることではないので、「我がこと感」や危機感をもちにくい点
質問5 こども達の運動不足解消のために、実施している取組	・行事との兼ね合いを考えながら、5分間走や5分間縄跳び等、帯タイムの運動に取り組んでいる。 ・朝の会の時間帯等に柔軟性を高めるストレッチ運動をクラスごとに行っている。 ・全校レク等、全校みんなと一緒に体を動かして楽しむ時間を設け、体力向上や人間関係づくりにつなげている。

久礼中学校		
質問1 地元の食文化（たたき実演などの体験学習・伝統料理）に関する教育・体験学習等の内容と実施頻度（年間〇回など）	（内容） 【ふるさと学習（総合学習）の取組】 ・「鰹のタタキ体験学習」 対象：第2学年 講師：農林水産課、「鰹の国」陣や（ど久礼もん） 実施時期：11月（11：30～13：30） 学習の流れ：鰹漁や歴史の講演（講話30分）→鰹の捌き方見学→鰹のタタキづくり実習→実食	（実施頻度） 年1回
質問2 食育・アルコール・たばこ・薬物乱用についての教育・啓発について、その内容と教育・啓発の方法、希望する取組方法	食育について（内容・方法） 【家庭科の取組】 ・「朝食づくり」 対象：第2学年（2グループに分けて実施） 講師：給食センター栄養教諭（2名） 実施時期：6月（①3・4校時 ②5・6校時で実施） 学習内容：献立と作り方の確認→朝食づくりの実習→実食	
	アルコール・たばこについて（内容・方法） 【保健体育】 ・保健体育の授業において、学習指導要領に基づいて学習している。	
	薬物乱用について（内容・方法） 【薬物乱用教室】 対象：第3学年 講師：須崎警察署職員 実施時期：1月 学習内容：薬物について、正しい知識を身につけ、将来への生活に生かす機会とする。	
質問3 質問2の取組を進める中で効果を感じている点	食育について ・健康生活アンケートを実施している中で、「朝食を毎日食べている」「食べる日が多い」子どもが97%と多くなっている。	
	薬物乱用について ・現在、問題になっている薬物のことや詳細について知ることができている。	

質問4 質問2の取組を進める中での課題や問題点	食育について ・子ども達への啓発はできるが、元となる家庭に啓発することができない。 ・朝食を食べない子どもはいないが、「食べない日が多い」子どもは、3%いる。また、朝食を食べている子どもを見てみると、朝食の内容は、「主食と飲み物」「主食だけ」「飲み物だけ」の子どもが、37%程度いる。
	薬物乱用について ・薬物乱用教室は3年生対象にしているが、回数を増やすことができるなら他学年にも開催できるといい。
質問5 こども達の運動不足解消のために、実施している取組	・授業の始めに体力向上を目的として、毎回、補強運動（縄跳びや柔軟・ストレッチ・ダッシュなど）を競技によって種目を変えながら取り組んでいる。 ・部活動での体力づくり。

大野見中学校		
質問1 地元の食文化（たたき実演などの体験学習・伝統料理）に関する教育・体験学習等の内容と実施頻度（年間〇回など）	（内容） ・参観日に生徒・教員・保護者・地域が一体となり、地域から提供いただいた食材を使った料理を作り、昼食で食べる活動。	（実施頻度） 年1回
質問2 食育・アルコール・たばこ・薬物乱用についての教育・啓発について、その内容と教育・啓発の方法、希望する取組方法	食育について（内容・方法） ・保小中連絡会の生活部会で計画・実施しているComeカムマラソンを通した食育を行っている。	
	アルコール・たばこ・薬物乱用について（内容・方法） ・夏休み前の非行防止教室の中で、高知県警察スクールサポータから講話をしていただいている。	
質問3 質問2の取組を進める中で効果を感じている点	食育について ・家庭の意識も高くなり、朝食の重要性について家庭の理解が進んでいると感じている。	

5 策定委員会、作業部会名簿

(1) 第3期中土佐町健康増進計画策定委員会 委員名簿

所属	役職	氏名	備考
中土佐町スポーツ推進委員会	委員	松下 昇平	副委員長
貯筋クラブ	お世話役	山西 壽己枝	
食生活改善推進協議会	会長	西岡 ミツエ	
健康づくりサポーター	サポーター	濱松 壽美子	
中土佐町立上ノ加江診療所	医師	高松 正宏	
保護者代表	町P連会長	濱崎 大作	
長沢女子会	会長	政岡 厚子	委員長
中土佐町社会福祉協議会	事務局長	津野 美由紀	
高知県須崎福祉保健所	保健監	福永 一郎	
中土佐町教育委員会	教育長	岡村 光幸	
中土佐町養護部会	代表	大崎 美和	
中土佐町立保育所	久礼保育所長	藤原 味佐	
中土佐町役場町民環境課	課長	黒岩 陽介	

(2) 第3期中土佐町健康増進計画策定委員会 作業部会 構成員名簿

所属	役職	氏名	備考
中土佐町 健康福祉課	課長	辻本 加生里	
	課長補佐	矢野 愛	事務局
	主任（統括保健師）	沖屋 亜希	事務局
	係長（健康増進担当）	岩瀬 瞳	事務局
	主任（管理栄養士）	正司 大	事務局
中土佐町 教育委員会 事務局	主幹（社会体育）	南部 陽生	
中土佐町 町民環境課	課長補佐（国保担当）	竹邑 千佐	
須崎福祉保健所 健康障害課	チーフ	尾崎 美和	

6 策定計画経過

実施時期	内容
令和5年8月17日	第一回策定委員会 作業部会
令和5年8月31日	町長からの諮問、策定員委嘱式、第一回策定委員会
令和5年9月19日～10月13日	住民アンケート
令和5年9月26日～10月24日	関係団体ヒアリング
令和5年11月15日	第二回策定委員会 作業部会
令和5年12月4日	第二回策定委員会
令和6年1月18日	第三回策定委員会 作業部会
令和6年1月29日～2月20日	パブリックコメントの募集
令和6年2月17日	中土佐町みんなで元気になる大会
令和6年2月28日	第三回策定委員会
令和6年3月14日	町長への答申



中土佐町第3期健康増進計画 (令和6年～令和17年度)

令和6年3月 発行

発行 中土佐町

編集 中土佐町健康福祉課

〒789-1301 高知県高岡郡中土佐町久礼 6663-1

電話：0889-52-2662 Fax：0889-52-2432

ホームページ <https://www.town.nakatosa.lg.jp/>

