

(案)

健康かたがみ 2 1

(第 2 期) 中間評価

目次

CONTENTS

第1章 計画の基本的な考え方

第1節 策定の趣旨、基本方針	1
第2節 計画の性格と位置づけ	2
第3節 計画の期間	2
第4節 健康づくりの推進体制	3

第2章 市民の健康状況

第1節 健康に関する指標	
（1）健康寿命と平均寿命	4
（2）人口ピラミッド	5
（3）老年人口（65歳以上）と高齢化率の推移	5
（4）出生数と出生率の推移	6
（5）主要死因別死亡数の推移	6
（6）医療機関を受診している件数	7
（7）一人当たり医療費の比較	7
（8）要支援・要介護認定者の推移	8
（9）要支援・要介護者の疾病要因	8
（10）がん検診受診率・精密検査受診率の推移	9
（11）う歯罹患率の推移	9
（12）アンケート調査による市民の健康状態	10

第3章 中間評価と今後の方向

第1節 中間評価の目的	12
第2節 中間評価の概要	
（1）中間評価に係る調査の実施	12
（2）中間評価を踏まえた目標の見直し	13
第3節 重点目標と分野別目標	15
第4節 分野別の評価と今後の方向	16
第5節 ライフステージ別の取り組み（市民が取り組むもの）	37
第6節 各分野に係る潟上市の保健事業（一覧）	39

参考資料

資料1 健康と食生活に関するアンケート調査結果	43
資料2 職場でのたばこに関するアンケート調査結果	82
資料3 健康かたがみ21(第2期)中間評価策定委員会委員名簿	84

第1節 策定の趣旨、基本方針

我が国は平均寿命が伸びるなか、がんや脳卒中、糖尿病などの生活習慣病が増加し、働く世代の死亡や要介護状態になる人の増加が深刻な社会問題となりました。この状況を踏まえ、国では働く世代の死亡の減少や健康寿命の延伸等を図るため、平成12年に21世紀の国民健康づくり運動として「健康日本21」を策定しました。

本市では平成15年度に策定した「健康てんのう21」を引き継ぎ、平成20年度に、住民一人ひとりが生涯にわたり主体的に健康づくりに取り組むための指針「健康かたがみ21」を策定し、住民、地区組織、医療機関の協力を得ながら健康づくり事業を実施し、平成24年度までの10年間普及・啓発に取り組んできました。

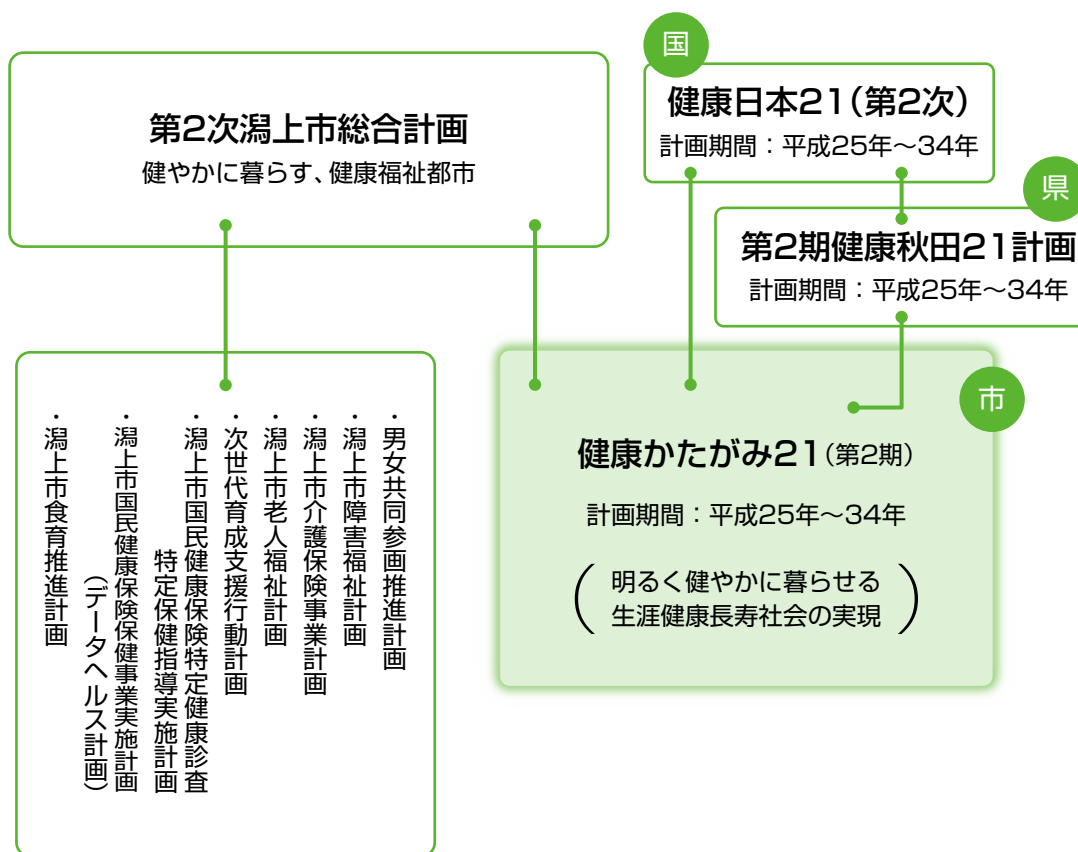
第1期の計画では中間評価、最終評価を行い、健康づくりを取り巻く社会変化や、制度の変更など時代背景も考慮しながら課題や方向性を明らかにし、健康づくりの推進に反映した第2期計画を平成25年度に策定しています。

第2期計画は、生活習慣病の発症や重症化を予防するとともに、社会生活に必要な機能を維持し自立した日常生活を送る期間（健康寿命）を延ばすことを目的とし、「子どもの頃からより良い生活習慣を身につける」・「生活習慣病予防等の発症予防と重症化を予防する」・「生涯現役を目指す」ことを重点目標に掲げ、一人ひとりが健康づくりに関心をもち健康水準の向上ができるようライフステージに着目した分野別目標を設定しています。また、健康水準の向上を図るには、家庭・地域・行政・健康づくりを担う住民組織等と協働で取り組んでいくことが重要です。

国や県の計画との整合を図るとともに、本市の第2次潟上市総合計画にある「健やかに暮らす、健康福祉都市」の実現を目指し、市民の健康づくりを推進していきます。

第2節 計画の性格と位置づけ

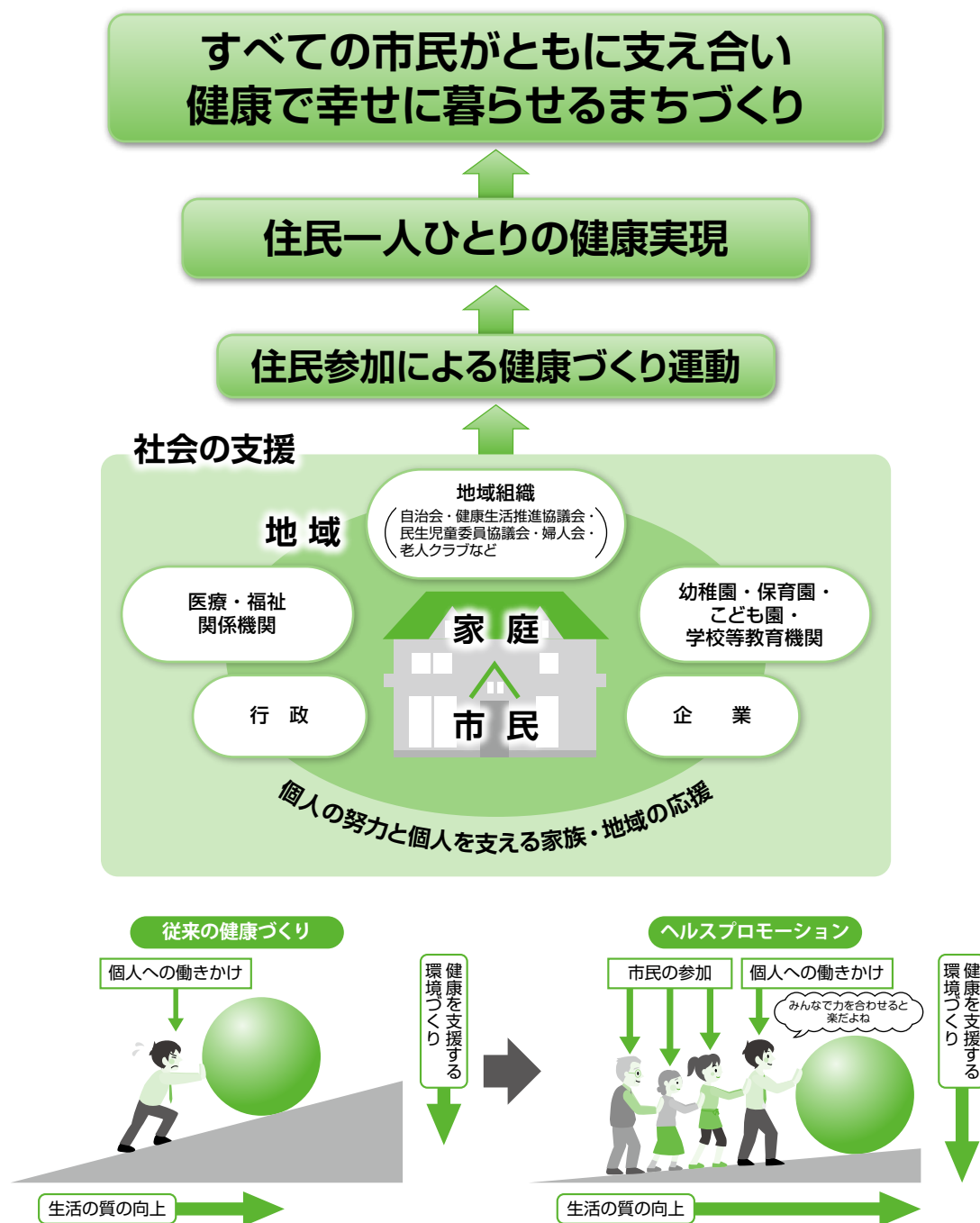
本計画は、国の「第2次健康日本21」の地方計画です。また、「第2次潟上市総合計画」に掲げられた施策体系のひとつである「市民の健康づくりの推進」を実現するための事業推進の基本計画として位置づけられます。



第3節 計画の期間

この計画は、平成25年度から平成34年度までの10年間を計画の期間としています。また中間評価では目標達成状況などの検証を行い、健康づくりを取り巻く環境の変化を踏まえ、指標項目や目標値の見直しを行います。最終評価は策定から概ね10年後を目途に実施し、その後の健康づくり施策の推進につなげていきます。

第4節 健康づくりの推進体制



生活習慣の改善には、個人の努力だけでなく個人が生活習慣を改善できるように個人を取り巻く生活環境を健康的なものに変えていくことが重要です。(WHO 世界保健機関)

第2章

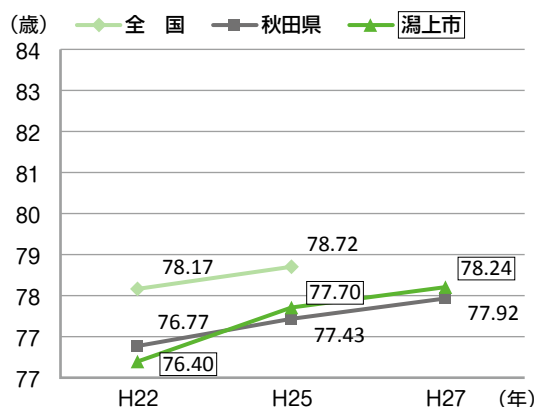
市民の健康状況

第1節 健康に関する指標

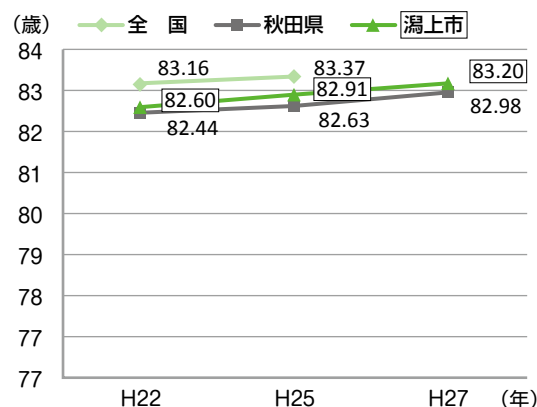
(1) 健康寿命(注1)と平均寿命

①健康寿命

【男】



【女】

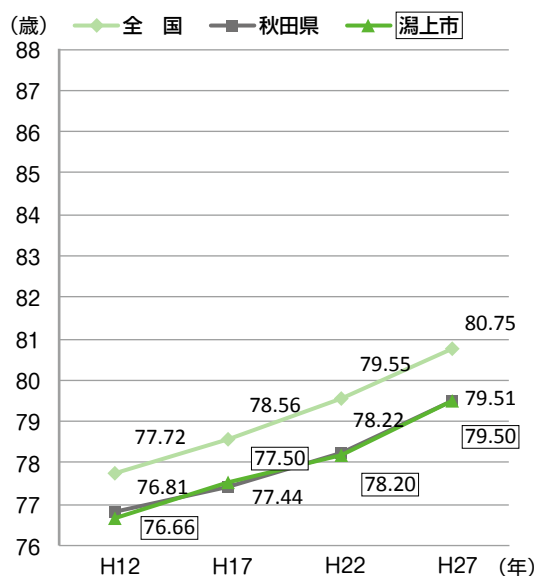


※国の健康寿命は、「健康寿命の指標化に関する研究」で表された平成22年及び平成25年の推定値による。

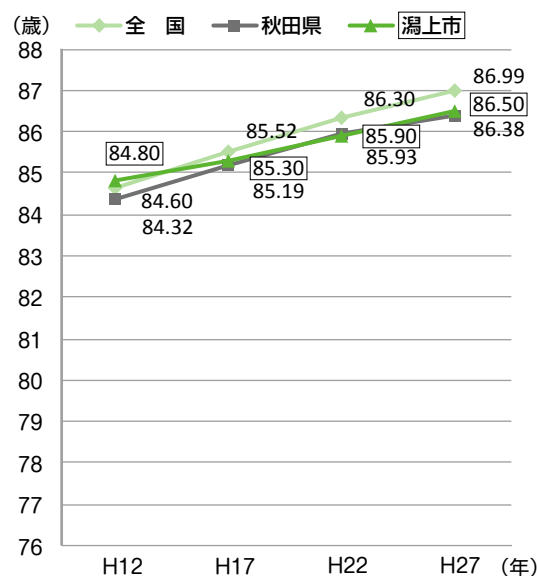
※県および市の健康寿命は、「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」に基づく秋田県の算定結果による。

②平均寿命

【男】



【女】



資料：厚生労働科学研究「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

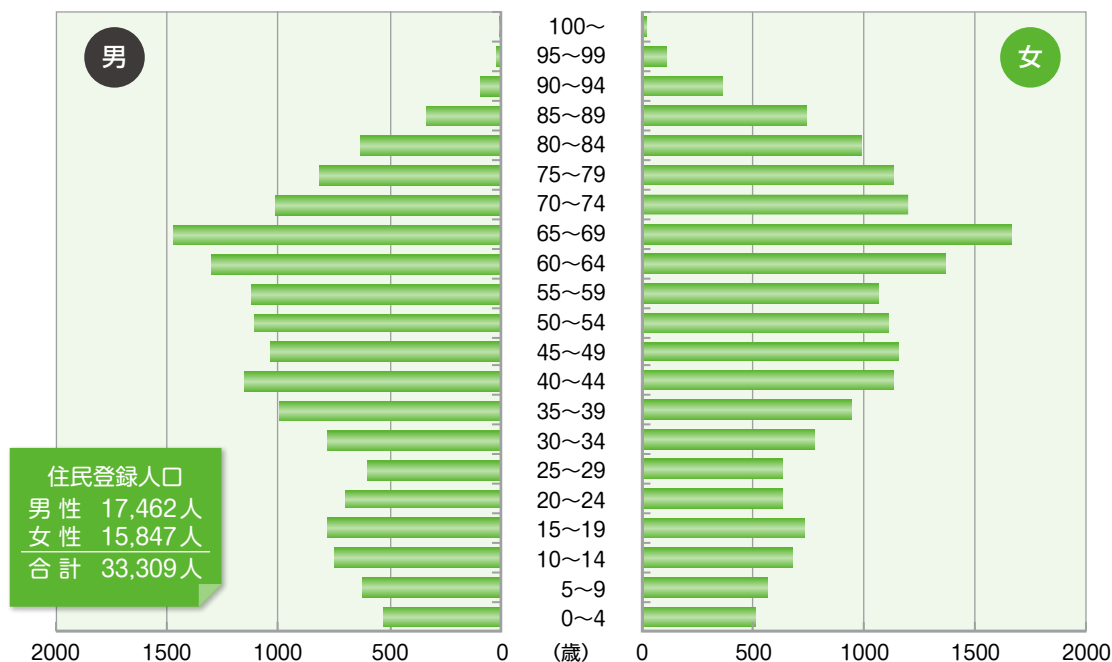
厚生労働科学研究「健康寿命の指標化に関する研究」

厚生労働省 完全生命表、都道府県別生命表、市区町村別生命表

注1) 健康寿命

人の寿命において、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

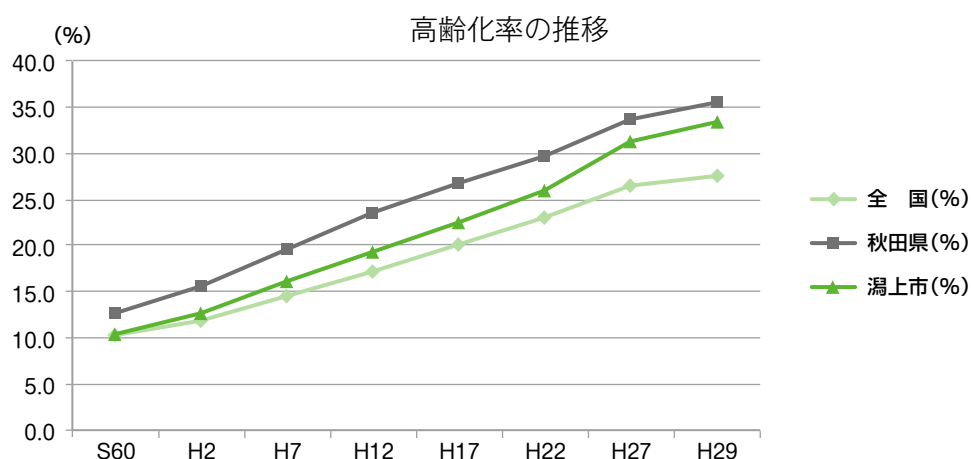
(2) 人口ピラミッド (平成29年3月31日現在)



(3) 老年人口 (65歳以上) と高齢化率 (注1) の推移

	S60	H2	H7	H12	H17	H22	H27	H29
全 国 (%)	10.3	12.0	14.5	17.3	20.1	23.0	26.6	27.7
秋 田 県 (%)	12.6	15.6	19.6	23.5	26.9	29.6	33.8	35.6
潟 上 市 (%)	10.4	12.7	16.2	19.4	22.4	25.9	31.3	33.3
潟 上 市 総 人 口 (人)	33,482	33,470	34,660	35,711	35,814	34,442	33,098	32,534
潟 上 市 65 歳 以 上 (人)	3,474	4,261	5,602	6,918	8,034	8,909	10,340	10,846

資料：国勢調査 (H29はH29.10.1現在 秋田県年齢別人口流動調査)



注1) 高齢化率

65歳以上の高齢者人口が総人口に占める割合。 $\frac{65歳以上の人口}{総人口} \times 100$

(4) 出生数と出生率(注1)の推移

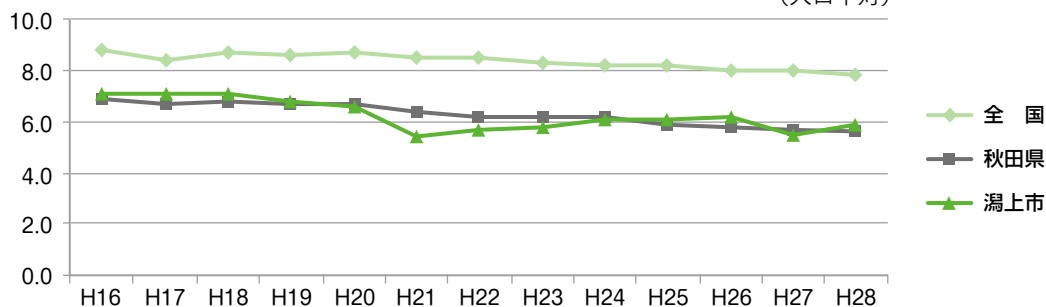
(人口千対)

年	H16	H17	H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28
全 国	8.8	8.4	8.7	8.6	8.7	8.5	8.5	8.3	8.2	8.2	8.0	8.0	7.8
秋 田 県	6.9	6.7	6.8	6.7	6.7	6.4	6.2	6.2	6.2	5.9	5.8	5.7	5.6
潟 上 市	7.1	7.1	7.1	6.8	6.6	5.4	5.7	5.8	6.1	6.1	6.2	5.5	5.9
潟上市出生数(人)	254	255	251	241	233	187	197	198	207	208	206	186	195

資料：秋田県衛生統計年鑑

出生率の推移

(人口千対)

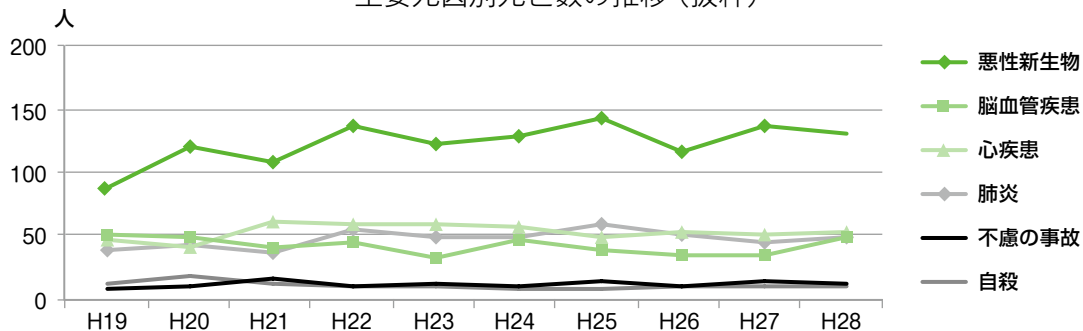


(5) 主要死因別死亡数の推移

死因別 年	悪 性 新生物	脳血管 疾 患	心疾患	糖尿病	肺 炎	呼吸器系 疾 患	消化器系 疾 患	腎不全	老 衰	不慮の 事 故	自 殺	その他	計
H19	88	51	47	3	39	19	11	9	6	8	13	42	336
H20	120	49	41	8	42	18	8	15	5	11	19	33	369
H21	108	41	61	2	36	14	12	15	3	17	12	45	366
H22	136	44	60	3	56	11	21	12	8	10	10	36	407
H23	122	32	59	5	49	22	10	11	8	12	11	58	399
H24	129	47	58	2	48	16	10	6	11	11	8	58	404
H25	144	39	48	4	59	23	16	9	15	15	7	51	430
H26	116	35	52	7	51	24	16	7	14	11	10	44	387
H27	136	35	51	3	45	24	21	7	18	15	9	52	416
H28	131	48	52	5	49	25	10	13	9	12	9	55	418

資料：秋田県衛生統計年鑑

主要死因別死亡数の推移(抜粋)



注1) 出生率

人口1,000人あたりにおける出生数。 $\frac{1\text{年間の出生数}}{\text{総人口}} \times 100$

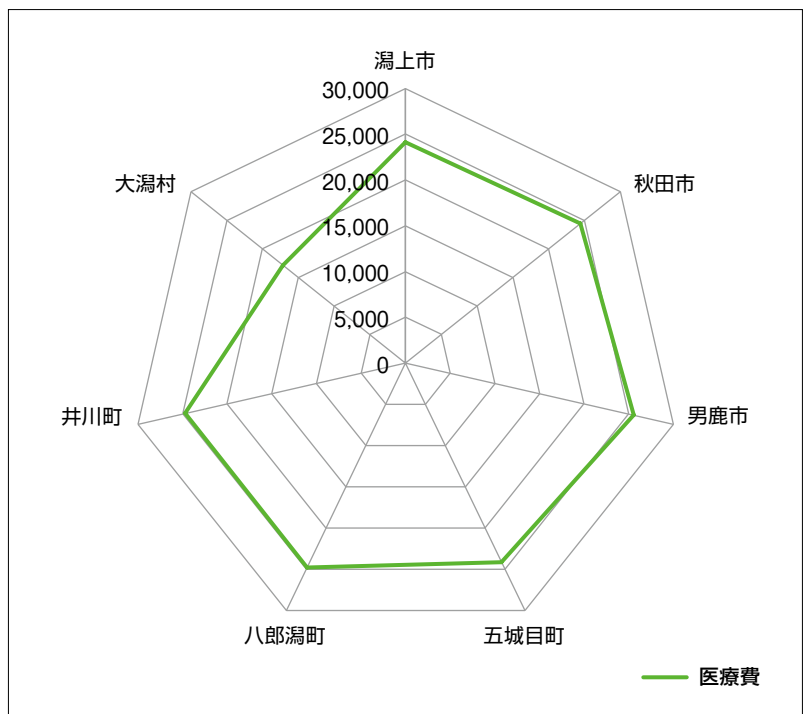
(6) 医療機関を受診している件数

(入院+入院外)

	疾 病 名	件 数	構成率(%)
1位	高 血 圧 性 疾 患	969	14.2
2位	歯 肉 炎 ・ 歯 周 疾 患	659	9.7
3位	糖 尿 病	324	4.7
4位	そ の 他 の 内 分 泌 疾 患	311	4.6
5位	眼 の 屈 折 ・ 調 節 の 障 害	277	4.1
6位	そ の 他 の 眼 疾 患	168	2.5
7位	胃 炎 ・ 十 二 指 腸 炎	154	2.3
8位	そ の 他 の 損 傷 等	145	2.1
9位	皮 膚 炎 ・ 湿 疹	141	2.1
9位	関 節 症	141	2.1

資料：秋田県国保連合会（H28.5潟上市国保加入者）

(7) 一人当たり医療費の比較



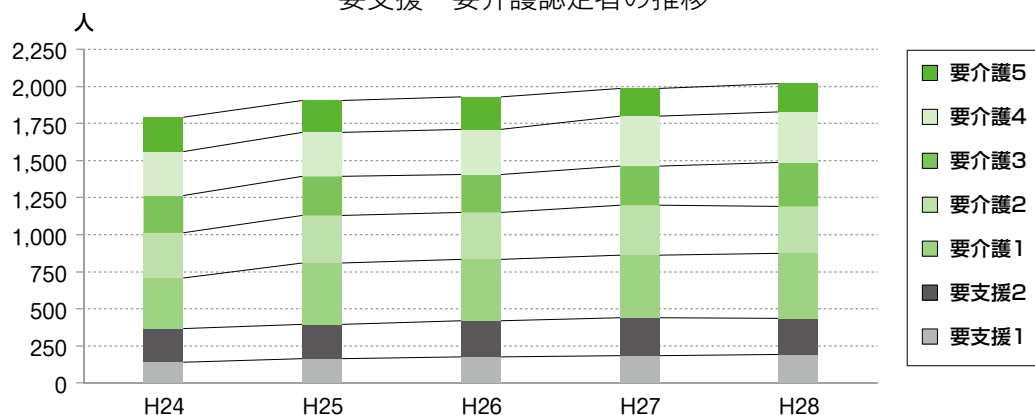
資料：秋田県国保連合会（H28.5潟上市国保加入者）

(8) 要支援(注1)・要介護(注2)認定者の推移

(人)

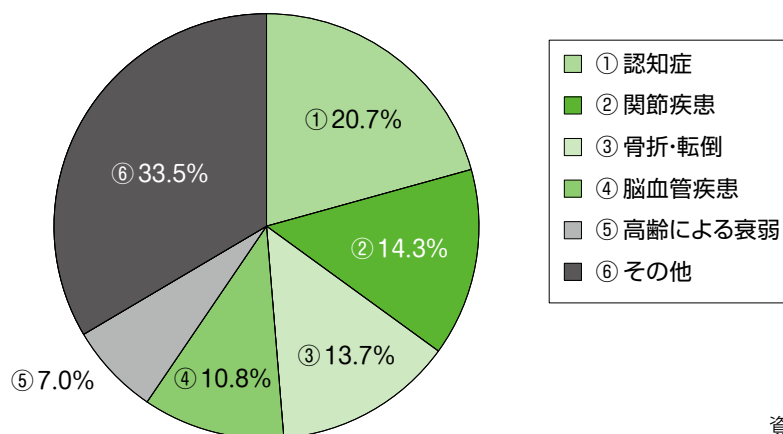
	H24	H25	H26	H27	H28
要支援 1	140	164	177	184	191
要支援 2	225	231	243	257	246
要介護 1	342	413	415	423	437
要介護 2	306	321	314	334	316
要介護 3	251	264	255	263	298
要介護 4	296	297	308	340	341
要介護 5	232	216	216	184	188
計	1,792	1,906	1,928	1,985	2,017

要支援・要介護認定者の推移



資料：市長寿社会課

(9) 要支援・要介護者の疾病要因(平成29年3月31日現在)



資料：市長寿社会課

注1) 要支援

要介護状態が軽く、介護予防サービスによって生活機能が改善する可能性が高い人。

注2) 要介護

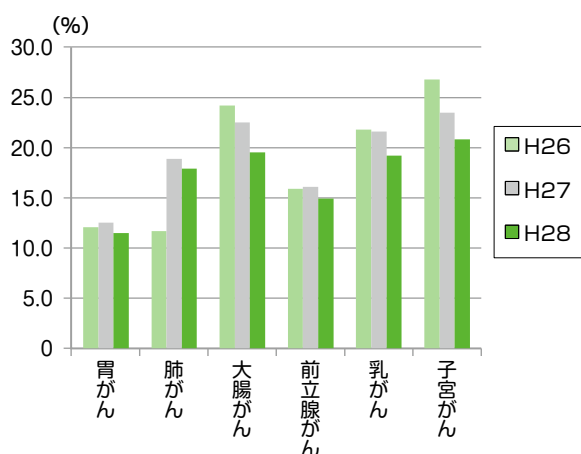
介護保険のサービスによって生活機能の維持や改善を図ることが適切な人。

(10) がん検診受診率・精密検査受診率の推移

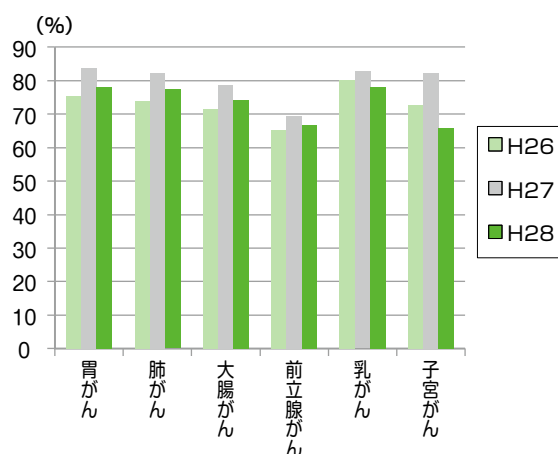
(%)

	H26年度		H27年度		H28年度	
	受診率	内精密検査受診率	受診率	内精密検査受診率	受診率	内精密検査受診率
胃がん	12.1	75.5	12.5	83.8	11.5	78.0
肺がん	11.7	74.1	18.9	82.4	17.9	77.3
大腸がん	24.2	71.6	22.5	78.8	19.5	74.3
前立腺がん	15.9	65.1	16.1	69.4	14.9	66.7
乳がん	21.8	80.4	21.6	82.8	19.2	78.3
子宮がん	26.8	72.6	23.5	82.4	20.8	65.8

がん検診受診率



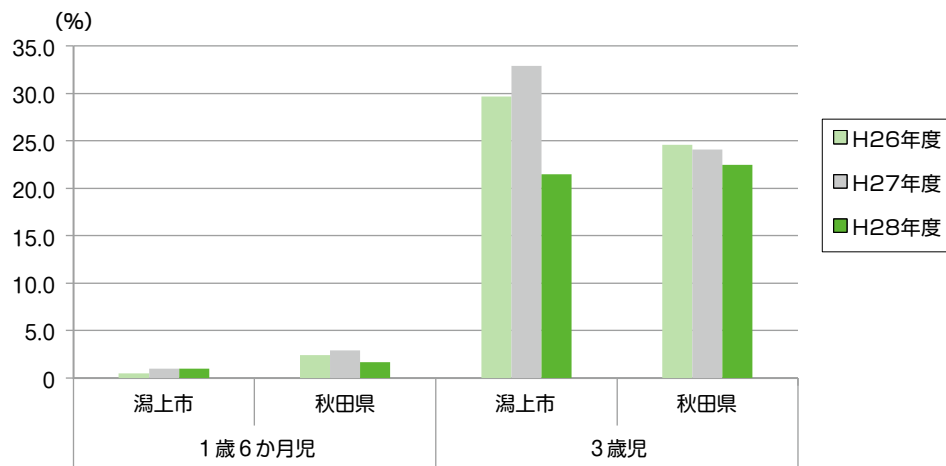
精密検査受診率



(11) う歯罹患率の推移

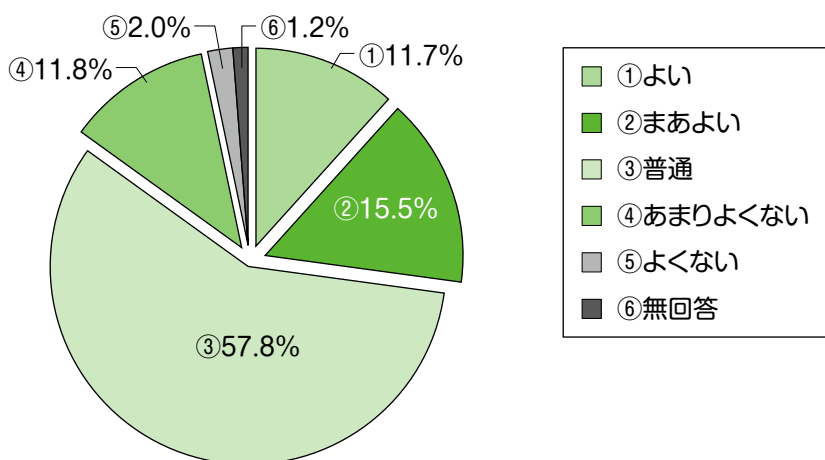
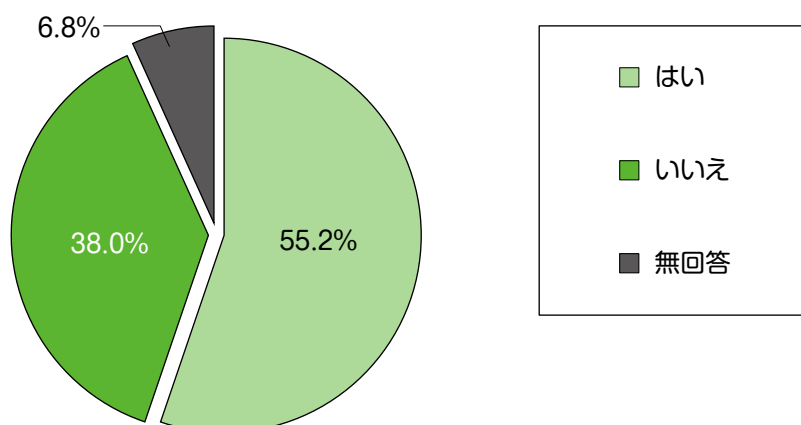
(%)

	1歳6か月児		3歳児	
	潟上市	秋田県	潟上市	秋田県
H26年度	0.5	2.4	29.7	24.4
H27年度	1.0	2.1	32.9	24.2
H28年度	1.0	1.7	21.5	22.5

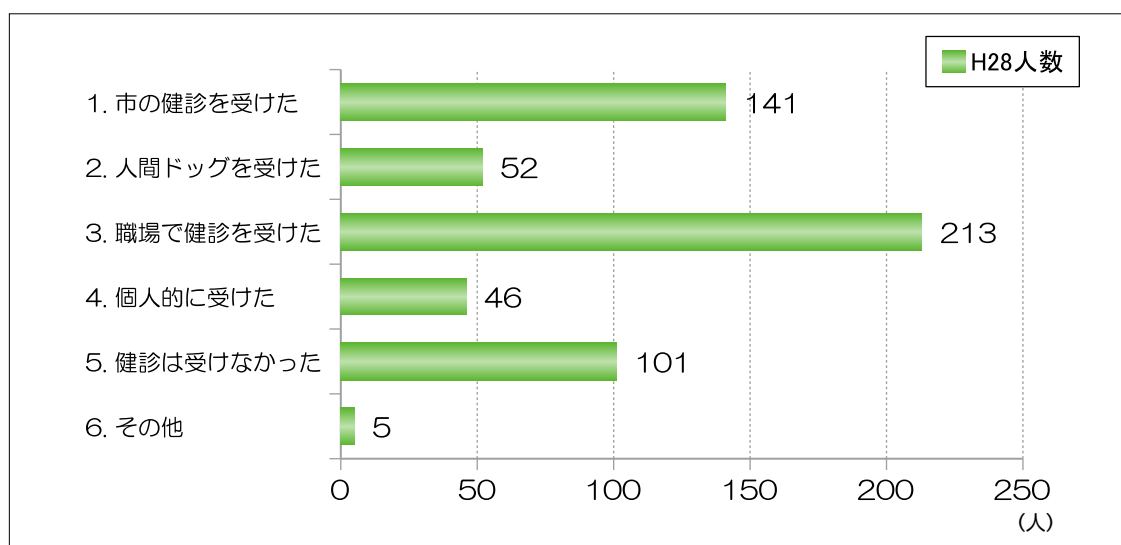


(12) アンケート調査による市民の健康状態

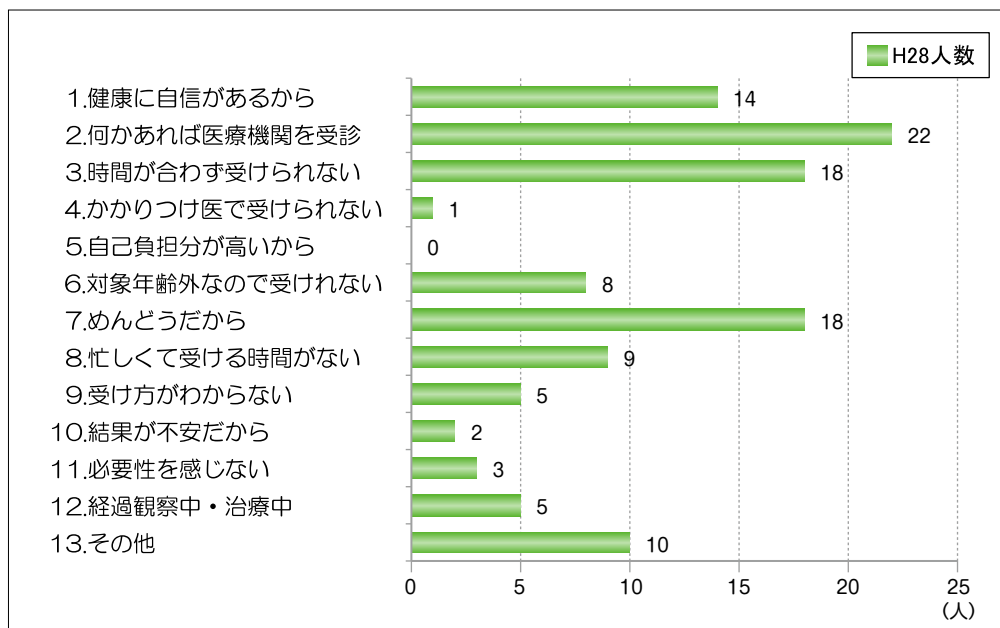
①現在の健康状態について（健康と食生活に関するアンケート調査より）

②市の健診や病院のドックなどの健診を定期的に受けていますか。
（健康と食生活に関するアンケート調査より）

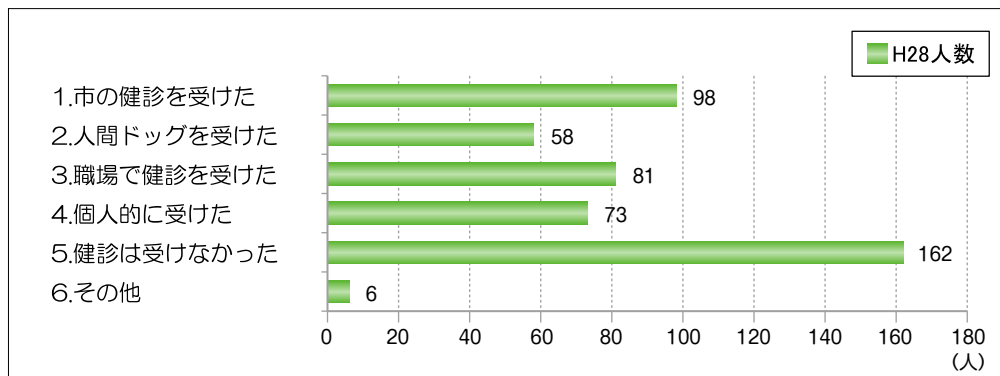
③特定健診受診状況



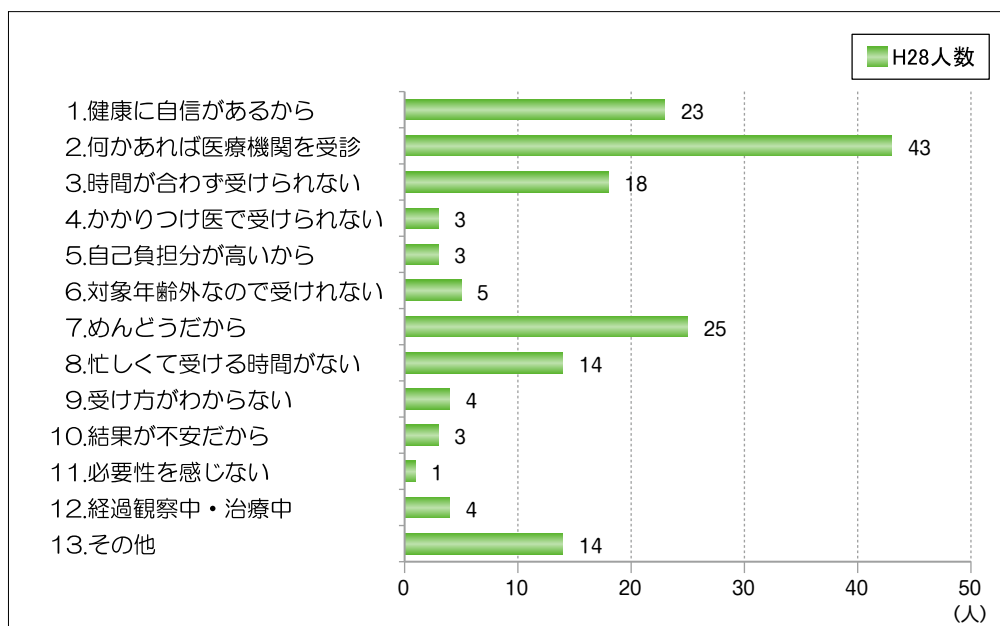
③-1 特定健診未受診理由



④胃がん検診受診状況



④-1 胃がん検診未受診理由



第3章

中間評価と今後の方向

第1節 中間評価の目的

本市は、第1期計画から継続して市民の皆さんや各種団体、関係機関の協力を得ながら「健康かたがみ21（第2期）」に基づく健康づくり事業を実施し、普及・啓発に努めてきました。

平成25年度の第2期計画から5年が経過し、この間に国においては「第3期がん対策推進基本計画」(注1)の策定や新たな「自殺総合対策大綱」(注2)などの設定により、目標値等の見直しが行われています。

このような状況を踏まえ、平成34年度の計画最終年度に向け、これまでの健康づくり事業の効果を把握し、達成状況や取組の状況を中間評価するとともに、今後の健康づくりの推進に反映させることを目的としています。

第2節 中間評価の概要

(1) 中間評価に係る調査の実施

中間評価を実施するにあたり、次の調査を行い基礎資料としました。

調査名	調査期間	調査項目	調査対象	回答数
「健康と食生活に関するアンケート調査」(p43)	平成29年 5月	市民の食生活や健康意識・状態に関する事	無作為抽出 住民基本台帳に登録されている市民 (4歳・小4・中2・高2・成人の2,968人)	1,853人 (62.4%)
職場でのたばこに関するアンケート調査(p82)	平成29年 7月	事業所等に対してのアンケート調査	市内26事業所	22事業所 (84.6%)

上記のほか、国および市他部局の各種統計調査を基礎資料としております。

※なお、分析にあたっては、成人のうち、年齢が20～39歳を成人若年、40～59歳を成人中年、60～79歳を成人高年として表記しています。

注1) 第3期がん対策推進基本計画

がん対策基本法に基づき、国のがん対策の総合的かつ計画的な推進をはかるため、平成18年6月に策定された。第3期の基本計画は、平成29年10月に策定され、「がん患者を含めた国民が、がんを知り、がんの克服を目指す。」ことを目標としている。

注2) 自殺総合対策大綱

自殺対策基本法に基づき、政府が推進すべき自殺対策の指針で、平成19年6月8日に策定。この大綱は、社会的な取り組みにより自殺は防ぐことができるということを明確に打ち出すとともに、うつ病対策と併せ、働き方を見直し、何度でも再チャレンジできる社会を創り上げていくなど、社会的要因も踏まえ、総合的に取り組むこととしている。

(2) 中間評価を踏まえた目標の見直し

健康づくりを取り巻く環境の変化や中間評価の結果を踏まえ、次のとおり評価指標、目標値を見直すこととします。

基準値	平成24年健康と食生活に関するアンケート
中間値	平成29年健康と食生活に関するアンケート
目標値	健康かたがみ21（第2期）目標値

①中間評価時に目標値を設定する項目

分野	評価指標	基準値	中間値	目標値
食 事	毎日牛乳・乳製品をとっている人の割合	—	36.8%	50%
	1日の野菜摂取量が350g以上の人の割合	—	3.2%	10%
	毎日3食食事している人の割合	幼児	90.8%	95%
		小4	90.2%	95%
		中2	90.0%	95%
		高2	83.4%	85%
		成人若年	53.3%	65%
		成人中年	66.4%	70%
		成人高年	79.9%	85%
たばこ	受動喫煙の意味を知っている人の割合	—	71.1%	100%

②中間値において策定時の目標値を達成したことによる目標値の変更

分野	評価指標	基準値	中間値	目標値 (変更前)	目標値 (変更後)
生活習慣病 予 防	メタボリックシンドローム(注1) 予備群・該当者の割合	26.6%	24.8%	25%	24%
歯 の 健 康	3歳半のむし歯をもつ 子どもの割合	34.4%	21.5%	25%	20%
	小学校6年生の1人平均 むし歯本数(DMF指数)(注2)	1.3本	0.6本	0.6本	0.5本
お 酒	多量飲酒者の 割合(3合以上)	16.1%	6.0%	8%	5%

注1) メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

内臓脂肪型肥満に高血糖・高血圧・脂質異常のうち2つ以上を合併した状態をいう。自覚症状がない場合が多いが、放置し悪化すると脳卒中や心臓病などの重篤な疾患に発展する危険性が高い。

注2) 一人平均むし歯本数（DMF指数）

検査を受けた全員のむし歯の本数を検査を受けた人数で割ったもの。むし歯の本数は、未処置のむし歯（Decayed teeth）とむし歯で抜けた歯（Missing teeth）と処置済みの歯（Filled teeth）の合計。

③評価指標を変更する項目

分 野	評価指標		基準値	中間値	目標値
生活習慣病 予 防	変更前	特定保健指導実施数	82人	—	100人
	変更後	特定保健指導実施割合	1.5%	4.0%	60%
た ば こ	変更前	公共機関・職場で分煙・禁煙を実施している施設数	89.7%	77.2%	100%
	変更後	公共機関・職場で分煙・禁煙を実施している施設数の割合			

④新規に評価指標を追加する項目

分 野	評価指標	基準値	中間値	目標値
食 事	栄養バランス等に配慮した食生活(注1)を送っている人の割合	—	72.6%	75%

⑤評価指標を削除する項目

評価指標のデータをとることが難しいため、評価指標から削除する

分 野	評価指標	基準値	中間値	目標値
歯 の 健 康	80歳で20本以上自分の歯をもつ人の割合	—	—	30%

注1) 栄養バランス等に配慮した食生活

主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上とっていること。

第3節 重点目標と分野別目標

基本目標

明るく健やかに暮らせる生涯健康長寿社会の実現

重点目標

- ・子どもの頃からより良い生活習慣を身につける
- ・生活習慣病等の発症予防と重症化を予防する
- ・生涯現役^(注1)を目指す

分野別目標

取組分野	目 標	みんなで目指す目標
食 事	より良い食習慣を身につけよう	1 自分の体を知り、食生活に自分のめやすを持とう 2 3食をしっかり食べよう 3 子どものときからうす味にし、味覚を育てよう
生活習慣病 予 防	若い頃から健康に関心を持ち、健康診査・がん検診を活用し疾病の早期発見、重症化を予防しよう	1 日頃から健康に関心を持ち積極的に健康づくりをしよう 2 進んで健康診査・がん検診を受けるとともに、健診結果を生活に活かし重症化を予防しよう
身 体 活 動 ・ 運 動	日常生活の中で積極的に体を動かそう	運動の大切さを学び自分にあった運動を見つけ継続しよう
歯 の 健 康	一生自分の歯で食べられるようにしよう	80歳で自分の歯を20本以上保とう
こ こ ろ の 健 康	穏やかな生活を送れるよう、心の健康づくりをしよう	1 積極的な交流で仲間づくりをし、生涯現役を目指そう 2 うつ病予防や良質な睡眠について正しく知ろう
た ば こ	健康被害を知り、禁煙に取り組もう	喫煙による健康被害を知り、たばこを吸わない・吸わせない
お 酒	飲酒の適量を知ろう 飲酒運転をゼロにしよう	1 お酒の飲み過ぎは体に悪いことを知ろう 2 飲んだら絶対運転しない！させない！

注1) 生涯現役

生涯にわたり、心身ともに健康であり、いきいきと社会の中で活躍できること。また、病気や障がいがあってもこれらと上手につき合って心の健康を保ち、日常生活の中で自分なりの役割をもっていきいきと生活をしていること。

第4節 分野別の評価と今後の方向



目 標

より良い食習慣を身につけよう

評価および到達目標

評価指標			基準値	中間値	目標値
1	毎日牛乳・乳製品をとっている人の割合		—	36.8%	50%
2	1日の野菜摂取量が350g以上の人の割合		—	3.2%	10%
3	減塩やうす味を実行している人の割合		44.7%	49.4%	60%
4	清涼飲料水をよく飲む人の割合	幼 児	19.3%	11.7%	10%
		小 4	24.3%	20.1%	10%
		中 2	26.2%	26.1%	10%
		高 2	28.4%	32.5%	10%
		成人若年	28.1%	21.6%	10%
		成人中年	16.9%	17.9%	10%
		成人高年	10.8%	15.3%	5%
5	毎日3食食事をしている人の割合	幼 児	—	90.8%	95%
		小 4	—	90.2%	95%
		中 2	—	90.0%	95%
		高 2	—	83.4%	85%
		成人若年	—	53.3%	65%
		成人中年	—	66.4%	70%
		成人高年	—	79.9%	85%
6	成人の肥満者の割合	男	29.5%	32.4%	25%
		女	19.0%	23.2%	15%
7	栄養バランス等に配慮した食生活(注1)を送っている人の割合		—	72.6%	75%

項目1～7 健康と食生活に関するアンケート
(基準値：平成24年 中間値：平成29年)

- 減塩やうす味を実行している人の割合は、増加しました。
- 清涼飲料水をよく飲む人の割合は、幼児、小4、成人若年で減少しましたが、小4、中2、高2、成人若年の2～3割が清涼飲料水をよく飲んでいきます。
- 成人の肥満者の割合は、男性32.4%、女性23.2%と増加しており改善がみられませんでした。

注1) 栄養バランス等に配慮した食生活

主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上とっていること。

自分の体を知り、食生活に自分のめやすを持とう

現状

- 食育に関心がある人は、62.7%です。
- アンケート調査結果から体格指数（注2）をみると、「やせ」の人は中2で2.3%、高2で12.3%、「肥満」の人は中2で7.3%、高2で11.7%です。
- 成人男性で「やせ」の人は成人若年で5.9%、成人中年で0.8%、成人高年で1.4%、「肥満」の人は成人若年で36.8%、成人中年で36.1%、成人高年で28.8%です。
- 成人女性で「やせ」の人は成人若年で20.0%、成人中年で9.8%、成人高年で6.7%、「肥満」の人は成人若年で14.4%、成人中年で17.8%、成人高年で29.4%です。
- 緑黄色野菜を1日1回以上食べている人は、90.2%です。
- 平成28年度における食生活改善部会学習会への参加者は547人、伝達講習会参加者は903人、食生活改善部会が主催する教室等への参加者は436人、その他栄養改善に関する教室（依頼教室含む）への参加者は647人、栄養相談者数は100人です。

市民が行う取り組み

- 若いときから健診などで自分の体を知り、（適正体重・コレステロール・血糖・血圧・貧血の有無など）食事に関心を持とう。
- 健康教室などに積極的に参加して、食と栄養の知識を身につけよう。
- 適正体重を維持するために自分に必要な栄養素などの量を知り、過不足ないように気をつけよう。
- 牛乳・乳製品を積極的にとろう。
- 緑黄色野菜は、毎日食べよう。
- 地元でとれた旬の食材を楽しもう。（地産地消）
- よく噛んで食べよう。

市が行う取り組み

- 適正体重を維持し生活習慣病を予防するため、食生活の関わりについて知らせていきます。
- 健康（栄養）教室を実施し、食と栄養の正しい知識の普及に努めます。
- 広報や地区組織（食生活改善部会）などを通じて、栄養の知識や健康料理レシピの普及に努めます。（地産地消）
- いつでも相談できる体制を整えます。
- 親子の食育教室などを通じて、若い世代へ生活習慣病予防の知識と料理（郷土食や和食を含む）メニューの普及に努めます。

注2）体格指数

身長と体重から体格（肥満・やせ）を表す指数

- 高校生以上：BMI（ボディマス指数）＝体重(kg)÷身長(m)²
- 学童(小・中学生)：ローレル指数＝体重(kg)÷身長(cm)³×10⁷

みんなで目指す目標 》 2

3食をしっかり食べよう

現状

- 朝食を毎日食べている人は、幼児で94.7%、小4で91.5%、中2で91.4%、高2で86%、成人若年で58.7%、成人中年で73.9%、成人高年で79.9%です。

市民が行う取り組み

- 生活リズムを見直し、早寝・早起きの習慣を身につけよう。
- 1日3食しっかり食べよう。

市が行う取り組み

- 乳幼児健診や親子の食育教室などを通じて、1日3食しっかり食べることの大切さと正しい食習慣について伝えていきます。
- 学校、保育園、幼稚園等と連携し、1日3食しっかり食べることの大切さと正しい食習慣について伝えていきます。
- 地区組織(食生活改善部会)などの協力を得て、健康料理レシピや郷土食・和食レシピを普及していきます。

子どものときからうす味にし、味覚を育てよう

現 状

- 減塩やうす味を健康のために行っている人は、成人若年で23.4%、成人中年で43.0%、成人高年で62.0%です。
- おやつを決めている人は、幼児で65.1%、小4で46.2%、中2で11.4%、高213.4%です。
- おやつを決めている人は、幼児で76.7%、小4で60.3%、中2で27.1%、高2で26.1%です。
- 幼児、小4、中2、高2でおやつとして食べている回数が最も多いのがスナック菓子等で、次に多いのがキャラメル・あめ・ガム・チョコ等です。
- 清涼飲料水をよく飲んでいる人の割合は、幼児で11.7%、小4で20.1%、成人若年で21.6%と減少しましたが、高2で32.5%、成人高年で15.3%と増加しました。

市民が行う取り組み

- 標準的なみそ汁の塩分濃度を知り、減塩を心がけよう。
- おやつは、食事で不足しがちな栄養素を補おう。(牛乳、芋類、果物など)
- おやつを選択する目を養い、量や時間を決めよう。(塩分、脂肪、糖分の多いものを控えよう)
- 糖分の多い飲み物は控え、お茶や水にしよう。
- 外食するときやインスタント食品・惣菜を利用するときは、うす味で野菜の多いものにしよう。
- 塩分が多く含まれる食品や献立に気をつけ、減塩に心がけよう。

市が行う取り組み

- 料理教室などで地元でとれた食材を使ったメニューを紹介し、減塩料理を広めていきます。
- 地区での集会などを利用し、標準的なみそ汁の塩分濃度の普及をしていきます。
- 乳幼児健診時や親子の食育教室などでおやつの大切さを伝えていきます。
- 幼稚園や保育園、小・中学校と連携をとり、望ましい食事やおやつについて広めていきます。
- 市販のおやつや飲み物に含まれる塩分、脂肪、糖質の量をわかりやすく知らせていきます。

評価内容および課題と今後の方向

生活リズムを整えていく上で重要である朝食を欠食している人の割合は、幼児・中2で減少しましたが、それ以外のすべての年代で増加しました。特に、成人若年の朝食欠食率が最も高い値となっています。また、朝食に限らず1日3食の中で欠食している人の割合は、成人全体で高くなっています。健康な身体を維持するためにも1日3食しっかり食べるよう継続して支援していきます。

幼児・小4・中2・高2では、おやつとして塩分、脂肪、糖分の多いスナック菓子や甘いお菓子類を食べている人が多く、成長期におけるおやつの役割と適量についてこれからも継続してお知らせするとともに、子どもの時からの望ましい食習慣の定着を図るため食と栄養の知識の普及に努めます。

健康のために減塩やうす味を実行している人は、成人全体で増加しているものの成人若年においては実行している人の割合は少なく、年代によって大きな差がみられました。今後も継続して全年代における減塩の普及・啓発活動を行っていく必要があります。

アンケート調査結果から体格指数をみると、成人の肥満者の割合は男女ともに増加しています。また、年代別男女別でみると、成人若年の女性では「やせ」、成人高年の女性と成人若年・中年・高年の男性では「肥満」が多いという結果になりました。健康の維持・増進および生活習慣病予防と重症化予防のために、これからも適正体重と食事の適正量についてお知らせし、生涯健康な身体が維持できるよう支援していきます。



生活習慣病予防

目 標

若い頃から健康に関心を持ち、
健康診査・がん検診を活用し
疾病の早期発見、重症化を予防しよう

評価および到達目標

評価指標		基準値	中間値	目標値	(変更後)
1	健康状態がよいと思っている人の割合	26.0%	27.7%	35%	—
2	胃がん検診の精密検査受診率(バリウム検査)	83.5%	78.0%	100%	—
3	肺がん検診の精密検査受診率	74.1%	77.3%	100%	—
4	大腸がん検診の精密検査受診率	70.8%	74.3%	100%	—
5	乳がん検診の精密検査受診率	77.7%	78.3%	100%	—
6	子宮がん検診の精密検査受診率	75.2%	65.8%	100%	—
7	胃がん検診受診率	13.7%	11.7%	50%	—
8	肺がん検診受診率	11.6%	19.1%	50%	—
9	大腸がん検診受診率	21.7%	20.6%	50%	—
10	子宮がん検診受診率	21.2%	21.1%	50%	—
11	乳がん検診受診率	19.0%	19.8%	50%	—
12	特定健診受診率	25.0%	27.7%	60%	—
13	特定保健指導実施割合	1.5%	4.0%	60%	—
14	健康相談延べ人数	885人	773人	1,000人	—
15	ロコモティブシンドローム(注1)の認知度の割合	8.3%	23.6%	80%	—
16	COPD(注2)の認知度の割合	13.1%	18.0%	80%	—
17	メタボリックシンドローム(注3)予備群・該当者の割合	26.6%	24.8%	25%	(24%)

項目1・15・16 健康と食生活に関するアンケート (基準値：平成24年 中間値：平成29年)
 項目2～12・14 平成29年度市保健概要 (基準値：平成23年 中間値：平成28年)
 項目13・17 市特定健診特定保健指導計画(第2期) (基準値：平成24年 中間値：平成28年)

- 健康状態が「よい」と思っている人の割合は、若干増加しました。
- 精密検査受診率は、胃がん・子宮がんで減少し、肺がん・大腸がん・乳がんでは増加しました。また、検診受診率では、胃がん・大腸がん・子宮がんは減少し、肺がん・乳がん・特定健診は増加しました。
- ロコモティブシンドローム、COPDを知っている人の割合は増加しています。
- メタボリックシンドローム予備群・該当者は目標値に達しています。

みんなで目指す目標 》 1

日頃から健康に関心を持ち、
積極的に健康づくりをしよう

現 状

- 「健康情報をどこから得ているか」では、「テレビ・ラジオ」が80.2%、「新聞・雑誌」が55.2%です。成人若年では「インターネット」が53.9%と他の年代より多いです。
- 健康状態が、「よい・まあよい」と答えた人は27.2%、「普通」が57.8%、「あまりよくない・よくない」が13.8%です。
- 健康教室については、平成28年度は122回、延べ2,169人へ実施し、健康相談については、平成28年度は41回、延べ733人が利用しました。
- 健康教室でロコモティブシンドローム、COPDの普及を図り、認知度はロコモティブシンドローム23.6%、COPD 18.0%です。

市民が行う取り組み

- いろいろな健康情報に惑わされず正確な知識を身につけよう。
- 各種教室に参加しよう。
- 健康に不安を感じたら健康相談を活用しよう。

市が行う取り組み

- 生活習慣病の発症予防のために、健康教室などで正確な健康情報を提供します。
- 正確な健康情報を生活の中で活用できるように支援します。
- いつでも健康相談ができる体制を整え、相談支援を行います。

注1) ロコモティブシンドローム(運動器症候群)

運動器(骨や筋肉、関節など)の障がいによる要介護の状態や要介護リスクの高い状態のこと。

注2) COPD(慢性閉塞性肺疾患)

主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れなどの症状があり、徐々に呼吸障害が進行する。これには、肺気腫・慢性気管支炎と称されていた疾患が含まれている。

注3) メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)

内臓脂肪肥満に高血糖・高血圧・脂質異常のうち2つ以上を合併した状態をいう。自覚症状がない場合が多いが、放置し悪化すると脳卒中や心臓病などの重篤な疾患に発展する危険性が高い。

進んで健康診査・がん検診を受けるとともに 健診結果を生活に活かし重症化を予防しよう

現 状

- 健診・ドックを定期的に受けている人は、「はい」が55.2%、「いいえ」が38.0%となっています。
- 健診を受けない理由は各健診とも、「何かあれば医療機関を受診する」「時間が合わない」「めんどうだから」が上位を占めています。
- 治療中の病気をみると、高血圧症22.9%、脂質異常症13.3%、整形外科疾患22.9%、糖尿病6.9%、歯科疾患5.7%です。
- 治療中の病気を性別でみると、男性では多い順に高血圧症49.3%、糖尿病16.7%、脂質異常症16.7%であり、女性は高血圧症42.3%、脂質異常症34.5%、整形外科疾患17.2%です。
- メタボ予備群は10.0%、メタボ該当者は14.8%です。
- 精密検査が必要になったら「すぐに病院に行く」と回答した人は、どの年代でも約80%を超えており、働き盛り世代の成人中年では、「そのままにしておく」と答えた方が6.5%と他の年代より多いです。

市民が行う取り組み

- 若いころから健診を受ける習慣を身につけよう。
- 声をかけあって健診を受けよう。
- 健診結果を活用し生活習慣を見直そう。
- 健診の精密検査が必要になったら必ず受診しよう。

市が行う取り組み

- 健診の大切さをPRするとともに受けやすい健診体制の充実をはかります。
- 生活習慣病が悪化しないよう保健指導の充実を図り、個々にあった支援を行います。
- 精密検査が必要な方へ、病気の早期発見、早期治療の重要性について様々な機会を通じてお知らせします。

評価内容および課題と今後の方向

健康状態が良いと思っている人の割合は、若干増加しました。アンケート調査結果から市の健診やドックなどの健診を定期的に受けている人は55.2%と増加しましたが、各健診ごとの受診率をみると依然、低い状態にあります。生活習慣病予防や病気の重症化を予防するため、健診を受ける事の大切さを伝え、受けやすい健診体制づくりを引き続き実施し、医療機関と連携を図りながら受診者の増加に努めます。

また、健康情報を「テレビ・ラジオ」から得ている割合が最も多く、ついで「新聞・雑誌」となっており、特に成人若年においては、「インターネット」と他の年代より多い特徴がありました。幅広い様々な情報量の中から個人が正しい健康情報を得て活用できるよう支援していきます。



目 標

身体活動・運動

日常生活の中で
積極的に体を動かそう

評価および到達目標

評価指標		基準値	中間値	目標値
1	成人で運動している人の割合(週 1 回以上)	44.6%	50.8%	60%
2	成人で1日の歩数が4,000歩以上の人の割合	56.3%	57.0%	70%
3	ロコモティブシンドローム(注1)の認知度の割合	8.3%	23.6%	80%
4	足腰が弱くなったと感じる人の割合	66.6%	68.1%	50%

項目 1 ～ 4 健康と食生活に関するアンケート
(基準値：平成24年 中間値：平成29年)

- 成人で運動している人の割合は若干増加しました。
- 自分の歩数を確認している人は成人全体の48.2%で、そのうち一日平均歩数が4,000歩以上の割合は横ばいでした。
- ロコモティブシンドロームという言葉の意味を知っている人の割合は23.6%で増加しています。
- 足腰が弱くなったと感じる人の割合は若干増加しました。

注1) ロコモティブシンドローム(運動器症候群)
運動器(骨や筋肉、関節など)の障がいによる要介護の状態や要介護リスクの高い状態のこと。

運動の大切さを学び 自分にあった運動を見つけ継続しよう

現 状

- 成人で健康維持のため、週1回以上運動している人は50.8%であり、年代別では、成人若年で42.6%、成人中年で42.4%、成人高年で58.7%です。
- 成人で足腰が弱くなってきたと感じている人は68.1%で、年代別では成人若年で34.1%、成人中年で73.3%、成人高年で76.3%です。
- 成人で週1回以上運動習慣のある人で、健康状態が「よい・まあよい」と答えた人は33.0%、健康状態が「よくない・あまりよくない」と答えた人は12.9%です。また、運動習慣がほとんどない人では、健康状態が「よい・まあよい」と答えた人は22.0%、健康状態が「よくない・あまりよくない」と答えた人は15.7%です。

市民が行う取り組み

- 親子遊び等スキンシップを通して体を動かして楽しもう。
- 生活習慣病やロコモティブシンドローム等を予防するために日常生活で意識的に体を動かそう。
- 運動ができる既存の施設や場所を有効的に活用しよう。
- 自分にあった運動を見つけ続けよう。
- 声をかけあい仲間を楽しく運動しよう。
- 歩数計を使い意識的に歩くことに取り組み、今より1,000歩増やそう。

市が行う取り組み

- 親子遊びを通して体を動かすことの効果についてわかりやすく情報提供します。
- 関係機関との連携し、子どもの生活習慣病予防や体を動かすことの大切さについてお知らせします。
- 健康教育等で身体活動の有効性、その方法についての情報を積極的に広め、生活習慣病予防やロコモティブシンドローム等の情報を提供します。
- 関係機関との連携を図り、既存の施設や場所等が有効に活用できるよう情報を提供します。
- 歩くことの効用をお知らせし、ウォーキングを広めていきます。

評価内容および課題と今後の方向

成人で週1回以上運動習慣を持つ人の割合が50.8%に増加しており、特に成人若年、成人中年の割合が増えていました。このことより、若い年代から少しずつ運動習慣が定着してきていることが伺えます。

また、ロコモティブシンドロームについての認知度は依然低いものの、割合は上がっています。足腰が弱くなったと感じる年代が成人中年以降より増加することから、引き続き若い年代から運動習慣を身につけ、運動機能を保持・増進できるよう支援していきます。また、運動施設等を活用しながら各種運動教室の充実を図るとともに、日常生活の中で体を動かす重要性をお知らせし、運動習慣が定着するよう努めていきます。



目 標

歯の健康

一生自分の歯で
食べられるようにしましょう

評価および到達目標

評価指標			基準値	中間値	目標値	(変更後)
1	3歳半のむし歯をもつ子どもの割合		34.4%	21.5%	25%	(20%)
2	3歳半の1人平均むし歯本数		1.0本	0.7本	0.5本	—
3	小学校6年生の1人平均むし歯本数 (DMF指数)(注1)		1.3本	0.6本	0.6本	(0.5本)
4	児童・生徒の むし歯の未処置の割合	小 4	56.5%	27.5%	25%	—
		中 2	60.4%	29.0%	25%	—
5	間食の時間を決めている子どもの割合(幼児)		56.6%	65.1%	70%	—
6	夜に歯をみがく人の割合 (夕食後から寝る前まで)	幼 児	93.4%	97.6%	100%	—
		小 4	87.7%	92.3%	100%	—
		中 2	85.5%	88.9%	100%	—
		高 2	74.1%	81.5%	100%	—
		成 人	79.1%	86.2%	100%	—
7	成人中年で喪失歯のない人の割合		47.6%	48.6%	60%	—
8	成人高年で24本以上自分の歯をもつ人の割合		29.0%	31.7%	40%	—

項目1・2 市乳幼児健康診査実績

(基準値：平成23年 中間値：平成28年)

項目3・4 発育と疾病統計

(基準値：平成23年 中間値：平成28年)

項目5～8 健康と食生活に関するアンケート

(基準値：平成24年 中間値：平成29年)

- 「3歳半のむし歯をもつ子どもの割合」「小学校6年生の1人平均むし歯本数」は、大幅に改善し目標値に達しています。
- 「間食の時間を決めている子どもの割合(幼児)」「夜に歯をみがく人の割合」はいずれも増加しています。
- 「成人中年で喪失歯のない人の割合」「成人高年で24本以上自分の歯をもつ人の割合」はいずれも増加しています。

注1) 一人平均むし歯本数(DMF指数)

検査を受けた全員のむし歯の本数を検査を受けた人数で割ったもの。むし歯の本数は、未処置のむし歯(Decayed teeth)とむし歯で抜けた歯(Missing teeth)と処置済みの歯(Filled teeth)の合計。

80歳で自分の歯を20本以上保とう

現状

- 間食の時間を決めている人は、幼児で65.1%、小4で46.2%、中2で11.4%、高2で13.4%です。
- 食事をあまり噛まずに丸飲みする人は、幼児で11.2%、小4で17.5%です。
- 仕上げみがきを毎日している人は、幼児で77.2%、小4で15%です。
- みがく時に歯間ブラシや糸ようじを使って、ていねいにみがいている人は、幼児で7.8%、小4で5.1%、中2で11.8%、高2で5.1%、成人で39.5%です。
- 定期的に歯科医院で健診を受けている人は、幼児で36.9%、小4で38.0%、中2で19.6%、高2で17.8%、成人で25%です。
- むし歯のない人（なったことがない人）は、幼児で55.3%、小4で24.8%、中2で22.9%、高2で19.1%です。
- むし歯があるが、まだ治療していない人は、幼児で8.7%、小4で10.7%、中2で11.4%、高2で14.0%、成人で19.3%です。
- 県の「親子よい歯コンクール」への推薦者は、平成26年度13組、平成27年度15組、平成28年度13組、平成29年度7組で、これまでに4組が地区審査会で表彰されています。
- 県の「8020いい歯のお年寄り表彰」では、平成26年度5人、平成27年度2人、平成28年度1人、平成29年度4人が認定されています。

市民が行う取り組み

- 幼児期から正しい食生活を身につけよう。
 - ・よく噛んで食べる習慣をつけよう
 - ・間食は時間を決めよう
- 小学校低学年までは仕上げみがきをしよう。
- 歯と歯ぐきの大切さを知り、正しい歯みがきの方法を身につけよう。
- 歯間ブラシ等の清掃補助用具を活用し、ていねいにみがこう。
- 毎年1回は歯の定期健診を受けよう。
- むし歯や歯周病は早めに治療しよう。
- 歯科の健康教室等に積極的に参加しよう。

市が行う取り組み

- 乳幼児健診、歯科健診等で歯をよく噛むことの大切さを伝えるとともに、歯みがき指導やおやつ指導を実施します。
- むし歯予防への関心を高めるために、保育園・幼稚園、小学校等と連携していきます。
- 生涯にわたり歯の健康に関心をもってもらうため歯科健診の必要性を伝えるとともに、受診しやすい体制作りをします。
- 口腔機能の維持・向上を図るため、健口教室等で歯の喪失防止に関する知識や正しい歯みがきの方法をお知らせします。
- 県の「親子よい歯のコンクール」や「8020いい歯のお年寄り表彰」事業に良い歯を持っている方を推薦します。

評価内容および課題と今後の方向

「3歳半のむし歯を持つ子どもの割合」「小学校6年生の一人平均むし歯本数」は、既に目標値に達したため、新たに目標値を設定します。市では、乳幼児健康診査時や歯みがき教室等で歯の大切さについて伝えるとともに、歯科医療機関でのフッ化物塗布を実施し、乳歯からのむし歯予防に努めています。

子どものむし歯予防には保護者の協力が不可欠であることから、妊娠期から歯の健康に対する意識付けを行い、妊婦の歯科健診の受診勧奨を行っています。幼児・小学生への仕上げみがきの実施割合が増加してきていることや、「児童・生徒のむし歯の未処置の割合」の低下がみられることから、保護者の歯科保健に対する意識付けにつながっていることが考えられます。今後も保育園・幼稚園、小学校との連携を強化し、歯の大切さの普及と、個人がむし歯予防に取り組むことができるよう支援していきます。

また、生涯を通じて20本以上の歯を保てるよう、地域等の健康教室を通じて喪失歯の原因である歯周疾患等について伝え、全年代に幅広く支援していきます。



目 標

こころの健康 穏やかな生活を送れるよう、
心の健康づくりをしよう

評価および到達目標

評価指標		基準値	中間値	(変更後)
1	1日の中で気持ちが安らぐ時間(趣味の時間も含む)のある人の割合	90.9%	91.5%	100%
2	成人で睡眠から休養がとれている人の割合	80.0%	78.7%	100%
3	悩みを誰かに相談できる人の割合	81.8%	80.3%	100%
4	睡眠時間が6時間以上の人の割合(成人全体)	66.2%	60.4%	80%
5	80歳になった時、活動的に生活していると思う人の割合	17.1%	18.3%	40%

項目1～5 健康と食生活に関するアンケート (基準値：平成24年 中間値：平成29年)

- 1日の中で気持ちが安らぐ時間のある人の割合は横ばいでした。
- 成人で睡眠から休養がとれている人の割合は若干減少しました。
- 悩みを誰かに相談できる人の割合は横ばいでした。
- 睡眠時間が6時間以上の人の割合は若干減少し、改善がみられませんでした。
- 80歳になった時、活動的に生活していると思う人の割合は横ばいでした。

みんなで目指す目標 》1

積極的な交流で仲間づくりをし、
生涯現役(注1)を目指そう

現 状

- 幼稚園・保育園、小学校、中学校を通じてあいさつ運動を展開している。
- 80歳の自分の姿について「わからない」33.1%、「80歳までは生きられないと思う」22.8%、「活動的に生活している」18.3%、「あまり人と関わらず生活している」13.3%です。
- 心の健康づくりに取り組む民間団体と連携している。

市民が行う取り組み

- 自分から進んであいさつをし、声をかけよう。
- サークル活動や地区の集会・行事に積極的に参加しよう。

市が行う取り組み

- あいさつ運動を支援します。
- 市民がサークルや地区の集会等に参加できるように紹介や支援をします。
- 各種教室を充実させていきます。

みんなで目指す目標 >> 2

うつ病予防や良質な睡眠について正しく知ろう

現状

- 成人の睡眠時間は「5～6時間」が29.8%、「6～7時間」が29.5%、「7～8時間」が24.8%です。
- 成人で1日の中で気持ちが安らぐ時間が「よくある人」は30.9%、「ときどきある」60.6%、「まったくない」4.8%です。
- 成人で休養が「十分とれている人」は19.0%、「まあとれている」59.7%、「あまりとれていない」19.2%、「まったくとれていない」1.3%です。
- 疲れを感じる時は成人で「仕事」が51.2%、「家族間の問題」23.5%、「家事をしているとき」21.6%、「職場の人間関係につまずいたとき」20.8%です。
- 市で実施している無料弁護士相談の利用者は、年々増加傾向です。
- 平成28年度におけるメンタルヘルスサポーター（注2）養成講座修了人数は36人です。
- 成人で自分の心配事を相談できる人が「いる」80.3%、「いない」17.1%です。

市民が行う取り組み

- 睡眠やストレス解消法についての正しい知識を身につけよう。
- 心の病気や多重債務の解決方法について学び活用できるようにしよう。
- 周囲の辛そうな人に心を配り、自分が辛くなった時は、一人で悩まず周囲の人や相談機関に相談しよう。

市が行う取り組み

- 良質な睡眠のとり方（飲酒を含む）やストレス解消法、生活リズムの大切さについての正しい情報を提供します。
- 心の病気、多重債務などの各種相談機関について広報・教室等を通じて情報提供します。
- 地域で心の健康づくりや自殺予防活動をより推進していくため、人材育成事業を実施します。
- 職域と連携し心の健康づくりの情報提供をします。

注1) 生涯現役

生涯にわたり、心身ともに健康であり、いきいきと社会の中で活躍できること。また、病気や障がいがあってもこれらと上手につき合って心の健康を保ち、日常生活の中で自分なりの役割をもっていきいきと生活をしていること。

注2) メンタルヘルスサポーター

心の健康づくりや自殺予防活動に関する基本的な知識や技術を身につけ、地域で活動する住民ボランティアのこと。

評価内容および課題と今後の方向

80歳になった時に活動的に生活していると思う人の割合は増加傾向であるため、今後も各種教室や健診体制を整備していくとともに、サークル・サロン活動の紹介等により支援をしていきます。

自殺者数は最も多かった平成20年と比較し、減少傾向にありますが、自殺率は国・県平均よりも高い状況にあります。引き続き、市広報や健康教室等で心の健康づくりに関する正しい知識の普及・啓発に努め、心の病気の予防（うつ病対策）につなげていきます。併せて声かけや、関係機関へつなぐ役割を持つメンタルヘルスサポーターの養成等人材育成事業にも力を入れていくとともに、職域や地域、関係機関と連携しながら、心の健康づくり事業の推進につながるよう支援していきます。



目 標

健康被害を知り、禁煙に取り組もう

評価および到達目標

評価指標			基準値	中間値	目標値
1	たばこを吸っている人の割合		21.4%	19.3%	12%
2	未成年者の喫煙率	中 2	0%	0%	0%
		高 2	1.0%	0%	0%
3	公共機関・職場で分煙・禁煙を実施している施設の割合		89.7%	77.2%	100%
4	成人でたばこを吸うことによってかかりやすい病気を知っている人の割合	肺 が ん	94.8%	96.5%	100%
		C O P D（注1）	14.8%	60.6%	100%
		心筋こうそくなどの心臓病	50.4%	55.3%	100%
		脳 卒 中	25.8%	34.1%	100%
		胃 が ん	19.8%	25.0%	100%
		低 出 生 体 重 児	29.2%	35.9%	100%
		歯 槽 膿 漏	16.8%	19.8%	100%
5	受動喫煙の意味を知っている人の割合		—	71.1%	100%

項目1・2・4・5 健康と食生活に関するアンケート（基準値：平成23年 中間値：平成28年）
項目3 職場でのたばこに関するアンケート（基準値：平成24年 中間値：平成29年）

- たばこを吸っている人の割合は若干減少しました。
- 成人でたばこを吸うことによってCOPDになりやすいことを知っている人の割合は、大幅に増加しています。

注1）COPD（慢性閉塞性肺疾患）
主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れなどの症状があり、徐々に呼吸障害が進行する。これには、肺気腫・慢性気管支炎と称されていた疾患が含まれている。

喫煙による健康被害を知り、 たばこを吸わない・吸わせない

現 状

- 男性は33.6%、女性は8.0%がたばこを吸っており、吸っている人は1日平均13.8本吸っています。
- 呼吸器疾患になっている、なっていた人で現在たばこを吸っている人は16.0%、以前吸っていたが現在は吸っていない人は44.0%います。
- 成人でたばこを吸うことによってかかりやすい病気を知っている人の割合は、肺がんでは9割を超え、COPDでも6割と増加し、そのほかの疾患についても増加しています。
- たばこを吸うことによってかかりやすい病気の中で、COPDの意味を知っている人は18%です。
- 「大人になれば吸っても良い」と考えている中高生が中2で5%、高2で7.6%います。
- 受動喫煙の意味を知っている人の割合は、中2で27.5%、高2で77.7%、成人で71.1%です。
- 妊婦でたばこを吸っている人はいません。(妊婦健康相談票より)
- 地域の分館等に分煙・禁煙の取り組みをしているところもあります。
- 現在たばこを吸っている人のうち、7割の人が禁煙に取り組みたいと考えていますが、禁煙外来などが利用しやすくなったと思っている人はそのうちの5%程度です。
- たばこを吸うときに周りの人に気を配らない人の割合は12.3%です。
- 事業所アンケートでは企業で喫煙制限がなされているところは77.2%です。
- 新型たばこを吸っている人が「増えている」と回答した事業所は45.5%、「変わらない」と回答したのが31.8%です。
- 敷地内禁煙や建物内禁煙に取り組む施設・事業所を示す県の「受動喫煙防止宣言」制度に登録しているところは潟上市内で増加傾向にあります。

市民が行う取り組み

- 喫煙や受動喫煙による健康被害（COPD等）を知ろう。
- 禁煙の方法（禁煙外来等）を知り、禁煙に取り組もう。
- 吸う人は周りの人に迷惑をかけないよう喫煙マナーを守ろう。

市が行う取り組み

- 喫煙や受動喫煙による健康被害（COPD等）を知らせ、禁煙を推進していきます。
- 禁煙外来の紹介や禁煙指導を実施します。
- 公共施設の禁煙を目指します。
- 未成年の喫煙防止に関する教育の充実を図ります。

評価内容および課題と今後の方向

未成年で喫煙をしている人は中学生、高校生ともにいませんでした。たばこの被害は非喫煙者にも及びます。喫煙の健康被害について学ぶことはもちろんのこと、受動喫煙による影響も中・高校生のうちから知っておく必要があります。

現在たばこを吸っている人のうち、7割の人が禁煙に取り組みたいと考えているようです。しかし禁煙外来などが利用しやすくなったと思っている人はわずかでした。禁煙治療で行える医療機関の紹介等を積極的に行い、禁煙に取り組めるよう支援します。

成人でたばこを吸うことによってかかりやすい病気を知っている人の割合は、肺がん、COPDでは高い割合でしたが、他の疾患については依然低い割合です。肺がん、COPD以外の影響についても事業を通して知識の普及・啓発に努めます。

職場で分煙、禁煙を実施している事業所数は依然少ない状況にあります。今後も分煙、禁煙を実施する施設数が増えるよう施設関係者との連携に努めます。



目 標

飲酒の適量を知ろう 飲酒運転をゼロにしよう

評価および到達目標

評 価 指 標			基準値	中間値	目標値	(変更後)
1	多量飲酒者の割合(3合以上)		16.1%	6.0%	8%	(5%)
2	未成年者の飲酒率	中 2	0.9%	0.0%	0%	—
		高 2	4.5%	0.6%	0%	—
3	お酒の適量が1合未満であることを知っている人の割合		39.7%	56.6%	88%	—
4	飲酒運転違反者数		11人	17人	0人	—

項目1～3 健康と食生活に関するアンケート (基準値：平成24年 中間値：平成29年)
項目4 秋田県統計 (基準値：平成23年 中間値：平成28年)

- 多量飲酒者の割合は減少し、目標値を達成しました。
- 未成年者の飲酒率は減少し、中2については目標値を達成しました。
- お酒の適量を知っている人の割合は増加しました。
- 飲酒運転違反者数は、増加しました。

みんなで目指す目標 》 1

お酒の飲み過ぎは体に悪いことを知ろう

現 状

- 休肝日をつくらず毎日飲酒している人の割合は、成人全体で23.1%です。
- お酒の適量を知っている人の割合は、成人全体で56.6%です。
- 1日の飲酒量をみると、1合未満では成人若年で27.1%、成人中年で32.9%、成人高年で31.5%で、3合以上では成人若年で5.7%、成人中年で7.2%、成人高年で4.9%です。

	成人若年	成人中年	成人高年
1合未満(適量)	27.1%	32.9%	31.5%
3合以上(多量飲酒)	5.7%	7.2%	4.9%

- 妊婦の飲酒者はほとんどみられませんでした。(妊婦健康相談票より)
- 未成年者の飲酒者の割合は、中2で0%、高2で0.6%です。

市民が行う取り組み

- 1週間に2日は休肝日をとろう。
- お酒が体に及ぼす影響を学び、適量(1合未満)を知ろう。
- 妊産婦はアルコールの害を理解し、お酒を飲まない。
- 未成年はお酒を飲まない。

市が行う取り組み

- お酒が健康に及ぼす影響について、知識の普及に努めます。
- 未成年者や妊産婦にとってアルコールは有害であることを周知します。

みんなで目指す目標 》 2

飲んだら絶対運転しない！させない！

現 状

● 飲酒運転を防止する様々な取り組みは行われていますが、飲酒運転違反者数は17人です。

市民が行う取り組み

- 飲酒運転する者も、見逃す者も「罪」だという意識を持つ。
- 地域や職場で飲酒運転防止を呼びかけよう。
- お酒の席には車を使わない。

市が行う取り組み

- 飲酒運転撲滅運動を支援していきます。

評価内容および課題と今後の方向

お酒の適量を知っている人の割合は増加しており、多量飲酒者の割合も各年代で減少しました。しかし、休肝日をつくらず毎日飲酒している人の割合に改善はみられませんでした。過度の飲酒は、急性アルコール中毒やアルコール依存症を引き起こすだけでなく肝臓病や脳卒中・心臓病につながります。引き続き、「節度ある適度な飲酒」や休肝日の必要性など知識の普及に努めます。

妊婦の飲酒者はほとんどみられませんでした。これからも継続してアルコールの害について周知に努めます。

未成年者の飲酒者の割合は減少しましたが、高校生において依然飲酒の状況があります。飲酒が心身に与える影響について十分な知識を持てるよう学校と協力して、未成年者の飲酒の防止に努めていきます。

飲酒運転を防止する様々な取り組みは行われていますが、飲酒運転違反者数の減少はみられませんでした。飲酒運転撲滅について広報等による周知活動や交通安全団体と連携し、継続して働きかけを強化していきます。

第5節 ライフステージ別の取り組み（市民が取り組むもの）

健康づくりの取り組みは、ライフステージ別に異なります。生涯にわたっていきいきとした生活を送ることができるようそれぞれのステージにあわせたポイントをあげています。

	食 事	生活習慣病予防	身体活動・運動
乳 幼 児 期 (0～6歳)	●親子で1日3食しっかり食べよう ●うす味で、子どもの味覚を育てよう ●甘い飲み物やおやつに気をつけよう	●早寝早起きの習慣を身につけよう	●親子で体を使って遊ぼう
学 童 期 (7～12歳)	●1日3食しっかり食べよう ●おやつは時間と量を決めよう		●家族や友達と一緒に体を使って遊ぼう
思 春 期 (13～19歳)	●朝食は毎日必ず食べよう ●自分の適正体重を知り、過度のダイエットや肥満に気をつけよう	●健康の大切さを知ろう	●運動の大切さを学び、自分に合った運動を見つけよう
成 人 若 年 期 (20～39歳)	●朝食は毎日しっかり食べよう ●脂肪分・塩分・糖分のとりすぎに気をつけよう ●野菜は毎食たっぷり食べよう	●健康について正確な知識を身につけ生活に活かそう ●年に1回がん検診を受けよう	●運動の必要性を知り、体を動かす習慣をつくろう
成 人 中 年 期 (40～59歳)	●脂肪分・塩分・糖分のとりすぎに気をつけよう ●野菜は毎食たっぷり食べよう ●適正体重を維持しよう	●健康について正確な知識を身につけ生活に活かそう ●年に1回健康診査やがん検診を受け生活習慣病を予防しよう	●今より1000歩多く歩こう
成 人 高 年 期 (60歳以上)	●1日3食、おかずをそろえてしっかり食べよう ●食生活の知恵を次世代に伝えよう		●自分に合った運動を見つけ、仲間と楽しく運動を続けよう ●生活の中でこまめに体を動かそう

歯の健康	こころの健康	たばこ	お 酒
●寝る前の仕上げみがきをしよう ●よく噛んで食べよう ●年1回は歯科検診を受けよう	●親が進んであいさつしよう ●親子のコミュニケーションを深めよう	●たばこの害から守ろう	
●歯や歯ぐきの大切さを学び、正しい歯みがきの方法を身につけよう ●寝る前にしっかりていねいに歯をみがこう ●むし歯や歯周病は早めに治療しよう	●自分から進んであいさつしよう ●子どもに関わる時間を多く持とう ●友達と良い関係を築こう	●たばこの害について学ぼう	●アルコールと健康について学ぼう
	●自分から進んであいさつしよう ●一人で悩まず、周囲の人に相談しよう	●たばこの健康被害について学ぼう ●たばこを吸わない ●大人はたばこを吸わせない	●アルコールと健康について学ぼう ●お酒を飲まない
●歯間ブラシ等の清掃補助用具を活用し、ていねいに歯をみがこう ●年1回は歯科検診を受けよう ●むし歯や歯周病は早めに治療しよう	●自分から進んであいさつしよう ●心の病気について知り、ストレス解消法を身につけよう ●一人で悩まず、周囲の人や相談機関に相談しよう	●禁煙しよう ●禁煙できない人は喫煙マナーを守ろう(吸わない人の前でたばこを吸わない) ●受動喫煙から身を守ろう	●1合未満の適量を守り、1週間に2日は休肝日をとろう ●多量飲酒(男性3合以上、女性1.5合以上)はやめよう
●歯間ブラシ等の清掃補助用具を活用し、ていねいに歯をみがこう ●年1回は歯科検診を受けよう ●むし歯や歯周病の治療をし、歯を20本以上保とう	●自分なりのストレス解消法を見つけよう ●サークル活動や、地区の集会、行事に積極的に参加し交流しよう ●一人で悩まず、周囲の人や相談機関に相談しよう		

第6節 各分野に係る潟上市の保健事業（一覧）

（1）母子保健事業

事業名	目的	分野
妊産婦健康相談	妊産婦の悩みや不安等に対しアドバイスを行います。	食事、生活習慣病予防、身体活動・運動、歯の健康、こころの健康、たばこ、お酒
プレパパ・プレママ教室（妊婦教室）	妊娠・出産・育児について交流を図りながら学習し、安心して出産が迎えられるよう支援します。	食事、生活習慣病予防、身体活動・運動、歯の健康、こころの健康、たばこ、お酒
育児相談	育児や離乳食など子育てに関する悩みや不安を抱えている人に対し、相談に応じます。	食事、生活習慣病予防、身体活動・運動、歯の健康、こころの健康、たばこ、お酒
訪問指導	妊産婦や新生児（未熟児・低体重児）・乳児・幼児のいる家庭を訪問し、子育てについてのアドバイスを行います。	食事、生活習慣病予防、身体活動・運動、歯の健康、こころの健康、たばこ、お酒
乳幼児健康診査	4か月・7か月・10か月・1歳6か月・3歳6か月児のお子さんの健診と育児についての相談等を行います。	食事、生活習慣病予防、身体活動・運動、歯の健康、こころの健康、たばこ、お酒
妊婦・幼児歯科健康診査	妊婦および1歳6か月・2歳6か月・3歳6か月児のお子さんの歯科健診や歯みがき指導を行います。	食事、生活習慣病予防、歯の健康
育児・離乳食教室	育児や離乳食について学習したり、母親同士の交流を通じて、育児不安の軽減を図ります。	食事、生活習慣病予防、身体活動・運動、歯の健康、こころの健康、たばこ、お酒
親子の食育教室	親子一緒に食事づくりを通し、食育について学習会を行います。	食事、生活習慣病予防
思春期健康講座	中学生へ助産師による講話や妊婦体験を通し、自身の命や家族の大切さについて学ぶ機会をつくれます。	こころの健康、たばこ、お酒
フッ化物塗布券の交付	1歳半～小学校3年生を対象に、医療機関においてフッ化物塗布および保健指導を行い、歯質の強化とむし歯予防を図ります。	食事、歯の健康

(2) 成人保健事業

事業名	目的	分野
健康診査・がん検診等 各種健診	健康状態の確認と生活習慣の見直しにより、健康の保持増進を図ります。また、疾病の早期発見、早期治療へと結びつけます。	生活習慣病予防
成人・高齢者歯科健診	口腔内の診査・歯科保健指導を行い、むし歯や歯周疾患の早期治療と早期発見により口腔機能の維持、向上を図ります。	歯の健康
健康教育	健康意識が向上し、市民一人ひとりが生涯現役を目指した生活を送ることができるよう支援します。	食事、生活習慣病予防、 身体活動・運動、歯の健康、 こころの健康、たばこ、お酒
健康相談	健康状態を確認し、健康の保持増進を図るため具体的なアドバイスを行います。	食事、生活習慣病予防、 身体活動・運動、歯の健康、 こころの健康、たばこ、お酒
訪問指導	健康問題の気づきにより生活習慣の見直しや健康の保持増進を図ります。 ・健康問題の解決を図る ・早期受診により疾病の重篤化を防ぐ	食事、生活習慣病予防、 身体活動・運動、歯の健康、 こころの健康、たばこ、お酒

(3) こころの健康づくり事業

事業名	目的	分野
こころの健康相談	自分の悩みを話すことにより問題解決の糸口を探れるよう支援します。	こころの健康
	必要に応じて関係機関との橋渡しをします。	
弁護士による 無料相談会	専門的な立場から金銭問題や家庭・仕事上のトラブルについてアドバイスすることで問題解決を支援します。	こころの健康
こころの健康づくり 講演会	こころの病気等について学ぶ機会をつくり、自殺者の減少を図ります。	こころの健康
普及啓発	ストレスやこころの病気の予防、相談先等について市広報への掲載等で周知を図ります。自身や家族が、心の健康状態を把握し、心の健康づくりに取り組めるよう支援します。	こころの健康
人材育成	地域におけるこころの健康づくりを推進していく人材を養成するための学習会を行います。	こころの健康
民間団体への支援	民間団体が実施する電話相談やサロン等の活動を支援します。	こころの健康

(4) 組織活動

事業名	目的	分野
地区組織の育成	市民の自主活動により地域住民の健康づくりを支援します。	食事、生活習慣病予防、 身体活動・運動、歯の健康、 こころの健康、たばこ、お酒

参 考 資 料

資料 1 健康と食生活に関するアンケート調査結果

- 1-1 幼稚園・保育園の4歳児
- 1-2 小学4年生
- 1-3 中学2年生
- 1-4 高校2年生
- 1-5 成人

資料 2 職場でのたばこに関するアンケート調査結果

資料 3 健康かたがみ21（第2期） 中間評価策定委員会委員名簿



資料 1 健康と食生活に関するアンケート調査結果

(1) 調査目的

各年代の生活習慣・健康課題を把握し、健康かたがみ21（第2期）の中間評価の基礎資料とする。さらに、今後の潟上市の健康づくりの推進に役立てることを目的とする。

(2) アンケート調査時期

調査時期：平成29年5月

(3) 調査対象者と調査方法

幼稚園・保育園の4歳児と小学4年生、中学2年生については、園や学校を通じて全員に配付し回収を依頼した。また、高校2年生相当年齢者全員、成人（住民基本台帳に登録されている20歳以上80歳未満の市民から無作為抽出された者）については返信用封筒を同封して郵送した。

(4) 回答数と回答率

（平成29年4月11日現在）

対 象 者	調査対象者数(※)	回 答 数	回 答 率
幼・保育園(4歳児)	231人	206人	89.2%
小学4年生	249人	234人	94.0%
中学2年生	317人	280人	88.3%
高校2年生	314人	157人	50.0%
成 人	1,857人	976人	52.6%
合 計	2,968人	1,853人	62.4%

(アンケート集計に関して)

アンケート結果の分析時、以下のように表すこととします。

■定 義

幼児＝幼稚園・保育園の4歳児	成人若年＝20歳から39歳
小4＝小学校4年生	成人中年＝40歳から59歳
中2＝中学校2年生	成人高年＝60歳から79歳
高2＝高校2年生相当年齢者	

(5) アンケート内容

資料1-1（幼児）、資料1-2（小4）、資料1-3（中2）、資料1-4（高2）、資料1-5（成人）

(6) 集計にあたって

- ・各項目の集計対象者に対する比率(%)は、小数点第2位を四捨五入しています。
- ・複数回答の場合は、各設問の回答数の比率は、集計対象者に対するものであり、その合計は100%を超えることがあります。

資料1-1 健康と食生活に関するアンケート調査結果（幼稚園・保育園の4歳児）

(1) あなたの住んでいる地区は次のうちどこですか。

地 域	天 王	昭 和	飯田川
人 数	153	29	24

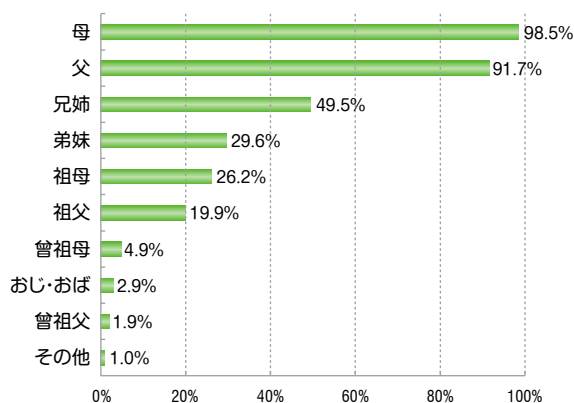
(2) お子さんの性別

性 別	男	女	無回答
人 数	117	88	1

(3) お子さんの身長と体重をお聞かせください。

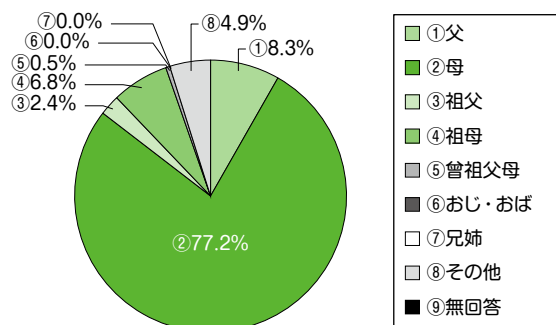
	男	女
身長 の 平均	95.91 cm	93.55 cm
体重 の 平均	16.32 kg	15.45 kg

(4) お子さんは、お子さんからみてどなたと同居していますか。(複数回答あり)



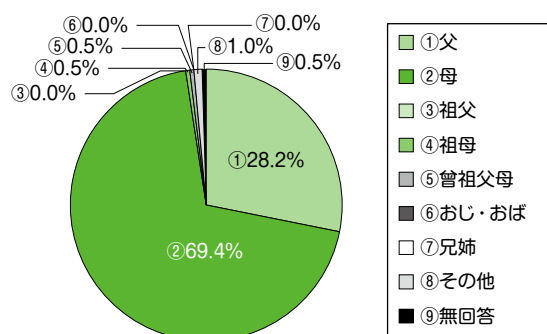
(5) お子さんの家庭でのおもな保育者はどなたですか。

保育者/日中



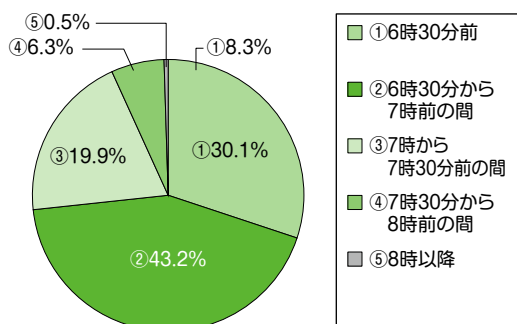
日中の保育者は、母が最も多く77.2%、次に多いのは父8.3%です。

保育者/夜



夜間の保育者は、最も多いのが母で69.4%、次に多いのは父28.2%です。

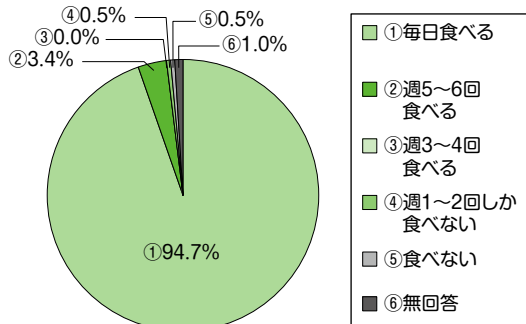
問1 お子さんは朝何時ころに起きますか。



起床時間は、6時30分から7時前の間が最も多く43.2%、次いで6時30分前30.1%、7時から7時30分前19.9%と続きます。

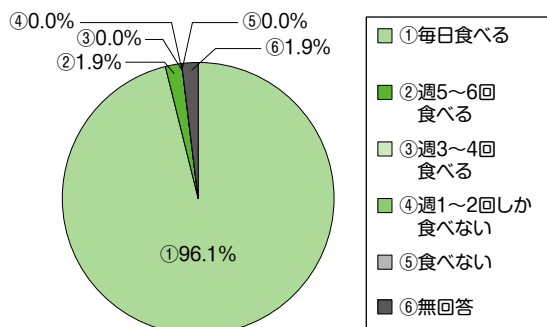
問2 お子さんの朝食、昼食、夕食の状況について

(1) 朝食



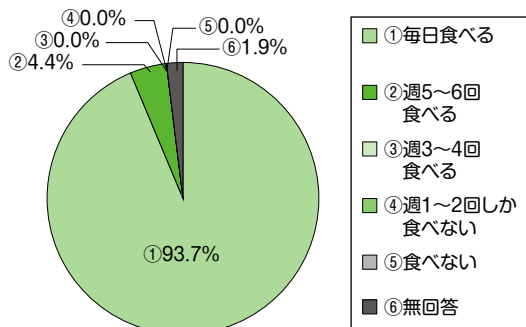
朝食の摂取状況は、毎日食べる94.7%、毎日は食べない子どもの合計4.4%です。

(2) 昼食



昼食の摂取状況は、毎日食べる96.1%、毎日は食べない子どもの合計1.9%です。

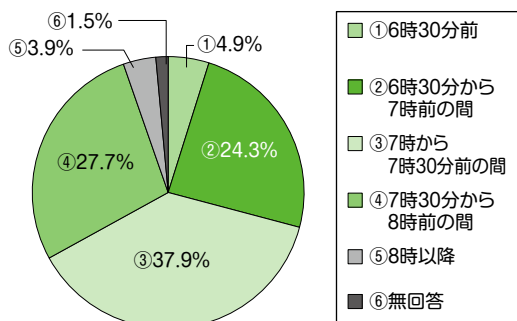
(3) 夕食



夕食の摂取状況は、毎日食べる93.7%、毎日は食べない子どもの合計4.4%です。

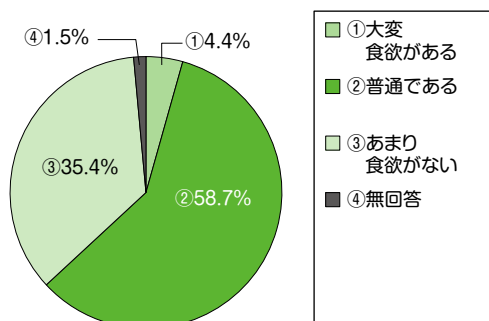
問3 お子さんのふだんの朝食状況について

(ア) 朝食は何時ころ食べますか。



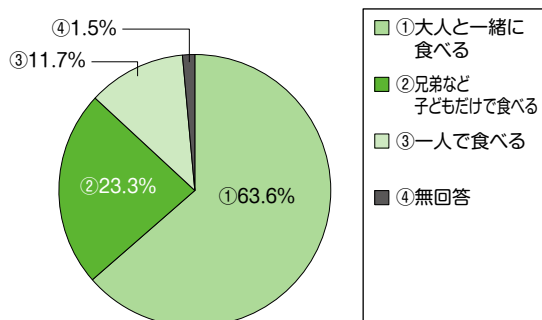
朝食の時間は、7時から7時30分前の間が最も多く37.9%、次いで7時30分から8時前27.7%、6時30分から7時前24.3%と続きます。

(イ) 朝食の食欲はいかがですか。



朝食の食欲は大変ある、普通を合わせて63.1%、あまりない35.4%です。

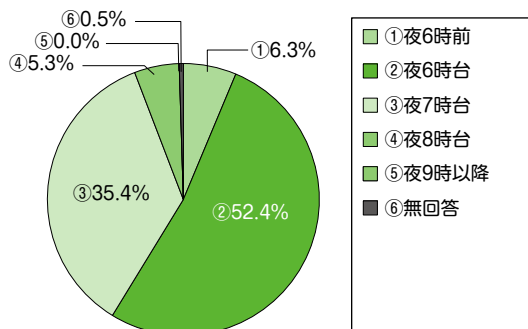
(ウ) 朝食はだれと食べますか。



朝食をだれと食べるかでは、大人と一緒にが最も多く63.6%、次いで兄弟など子どもだけ23.3%で、一人で食べる11.7%と続きます。

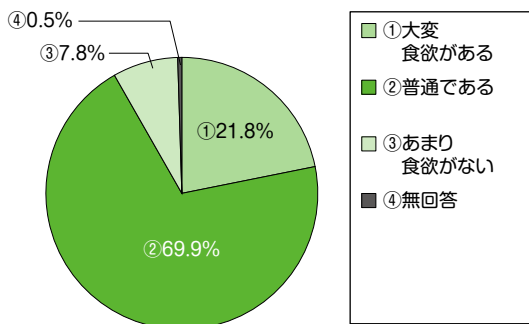
問4 お子さんの夕食状況について

(ア) 夕食は何時ころ食べますか。



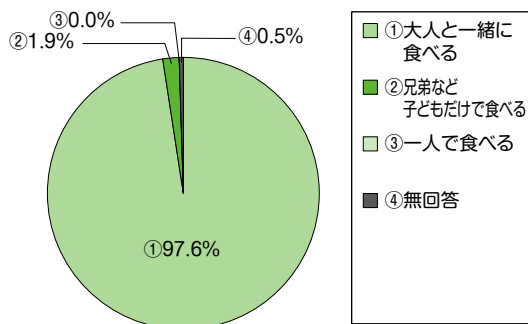
夕食の時間は、7時台までに食べる子どもが合わせて94.1%、8時台に食べる5.3%です。

(イ) 夕食の食欲はいかがですか。



夕食の食欲は大変ある、普通を合わせて91.7%、あまりない7.8%です。

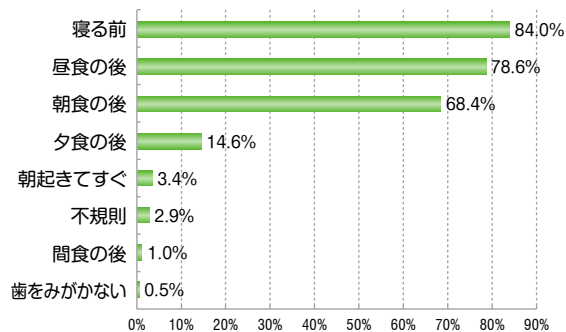
(ウ) 夕食はだれと食べますか。



夕食の摂取状況は、毎日食べる93.7%、毎日は食べない子どもの合計4.4%です。

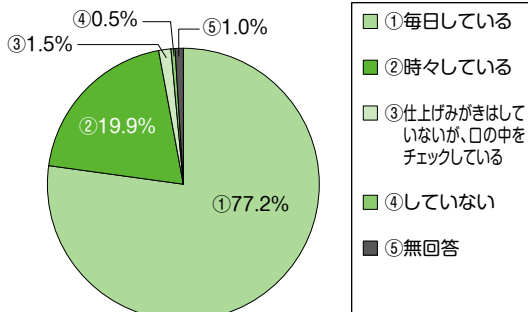
問5 お子さんの歯みがきの仕方について

(ア) お子さんは、歯みがきをいつしていますか。(複数回答あり)



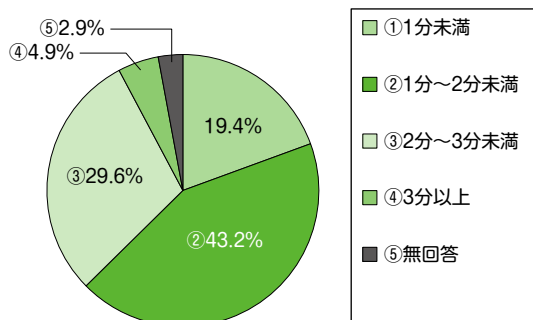
子どもの歯みがきは、寝る前が最も多く84.0%で、次いで昼食後78.6%、朝食後68.4%と続きます。

(イ) 現在、お子さんが歯みがきを終えた後に仕上げみがきをしていますか。



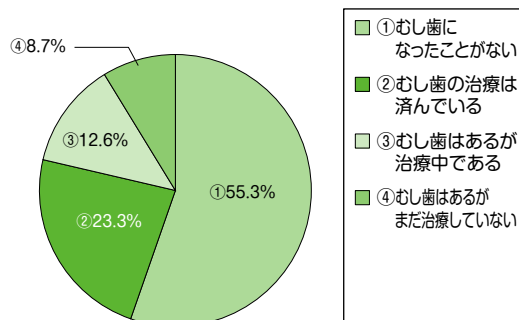
仕上げみがきは、毎日している77.2%、時々19.9%、仕上げみがきをしていない2.0%です。

(ウ) ふだん、仕上げみがきに1回何分間くらいかけてしていますか。



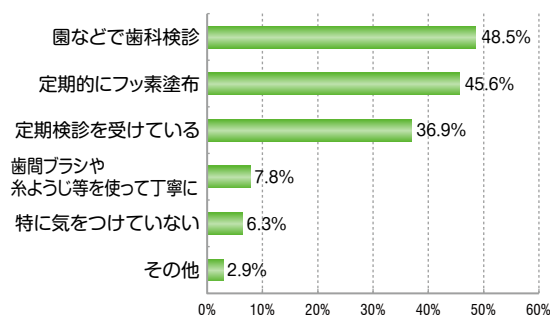
仕上げみがきの時間は、1～2分が最も多く43.2%、次いで2～3分29.6%、1分未満19.4%、3分以上4.9%と続きます。

問6 お子さんの歯の状態についてお聞きます。



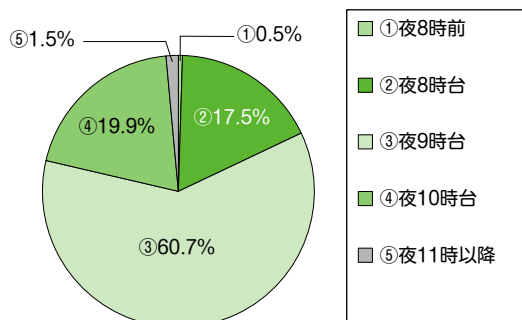
子どもの歯の状況では、むし歯になっことがないが55.3%、治療は済んだ、治療中を含わせて35.9%、まだ治療はしていない8.7%です。

問7 お子さんの歯や歯ぐきの健康に気をつけていますか。(複数回答あり)



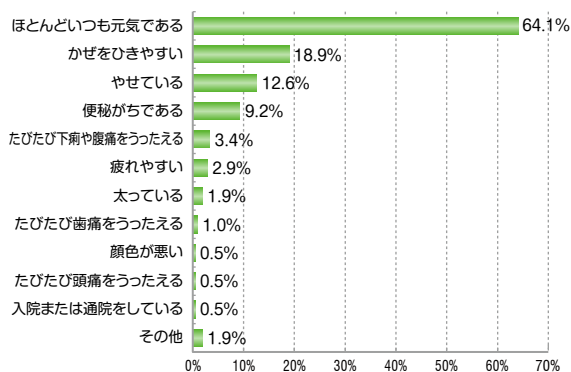
子どもの歯や歯ぐきの健康について気をつけていることは、園などで歯科検診を受けているが最も多く48.5%、定期的にフッ素塗布45.6%、定期検診を受けている36.9%、歯間ブラシや糸ようじ等を使って丁寧にみがく7.8%です。

問8 お子さんは夜何時ころ寝ますか。



就寝時間は、夜9時台が最も多く60.7%、次いで夜10時台19.9%、夜8時台17.5%と続きます。

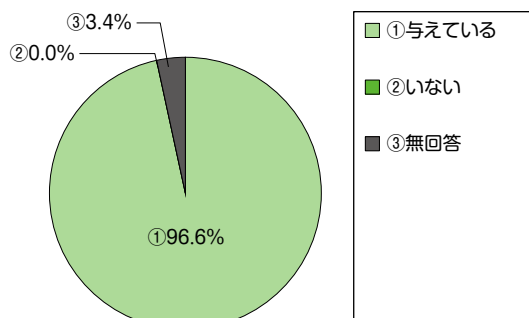
問9 お子さんのふだんの健康状態について(複数回答あり)



子どもの健康状態は、いつも元気が64.1%、他の不調の内容で最も多いのは、かぜをひきやすいで18.9%です。

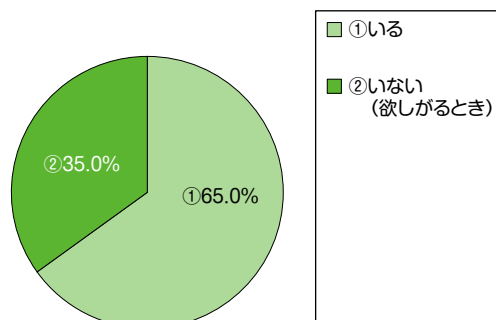
問10 お子さんのおやつについて

(ア) おやつを与えていますか。



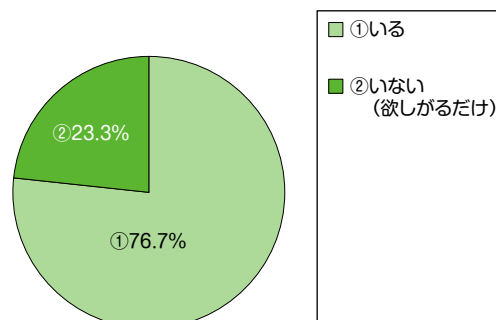
おやつを与えているは、96.6%です。

(イ) おやつの時間を決めていますか。



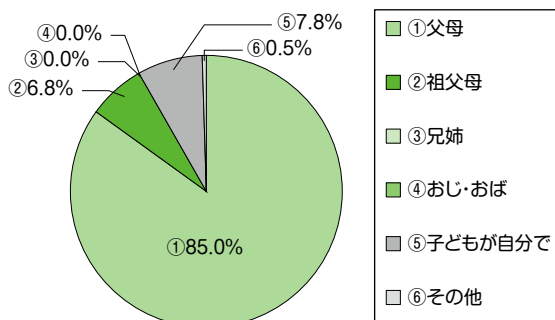
おやつを決めているのは、65.0%です。

(ウ) おやつ量は決めていますか。



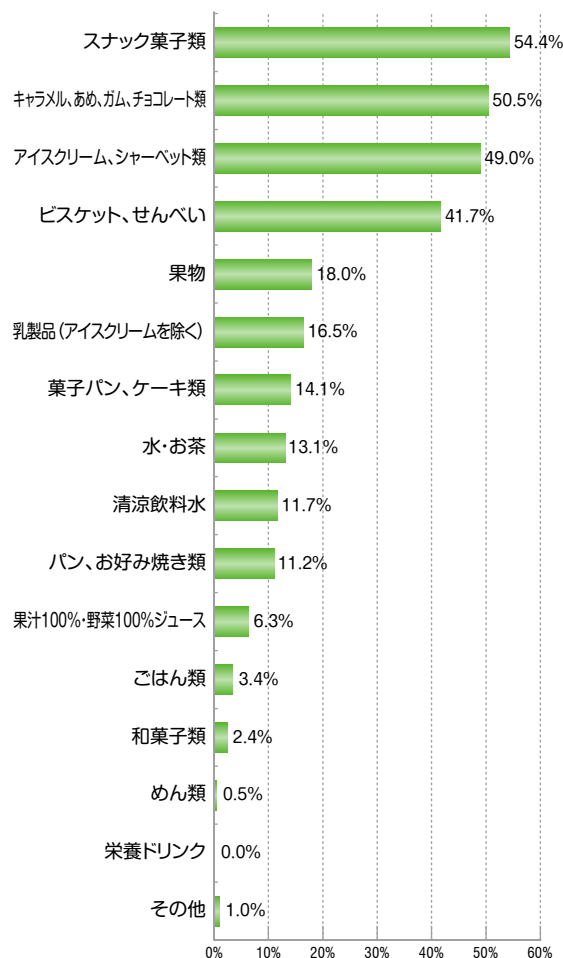
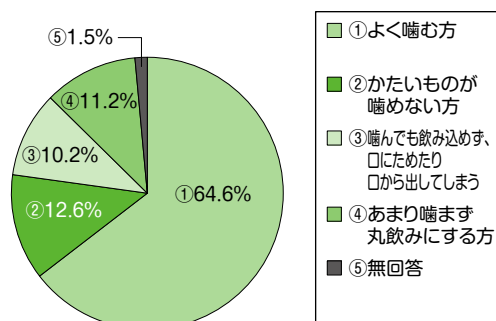
おやつを決めているのは、76.7%です。

(エ) おやつを与える人は主にだれですか。



おやつを与えている人は、父母が最も多く85.0%、次いで子どもが自分で7.8%、祖父母6.8%と続きます。

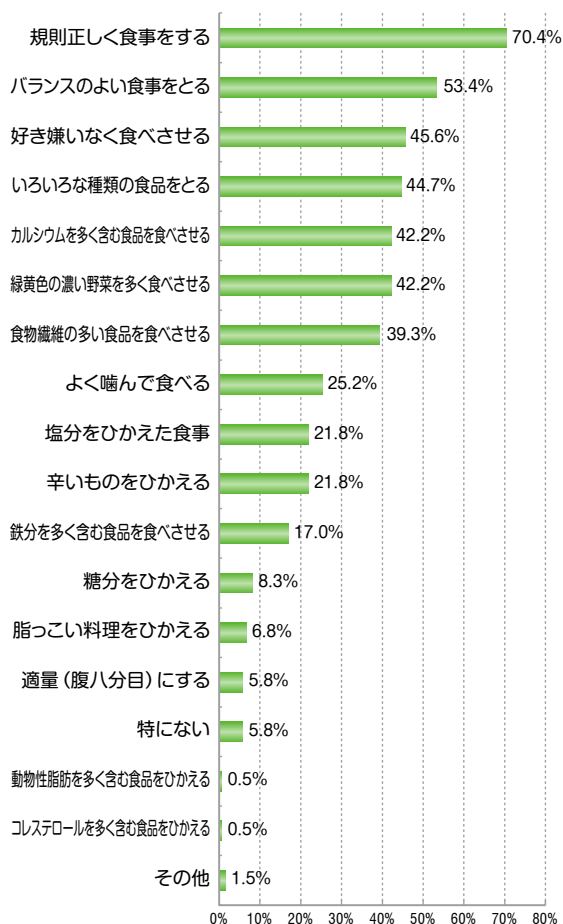
(オ) おやつとして食べている回数の多いものを3つまで(複数回答あり)

**問11** お子さんは、食事をよく噛んで食べていますか。

子どもは食事をよく噛むかどうかは、よく噛むが64.6%、あまり噛まずに丸飲み11.2%です。

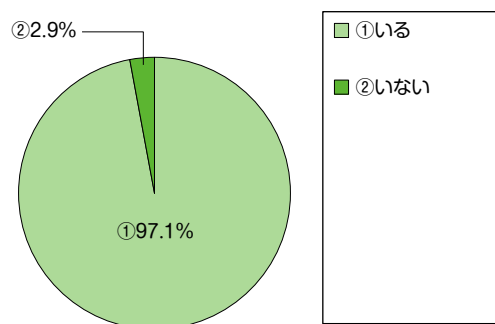
おやつとして食べている回数の多いものは、スナック菓子が最も多く54.4%、次いでキャラメル・あめ・ガム・チョコレート類50.5%、アイスクリーム・シャーベット類49.0%と続きます。

問12 お子さんの食事で注意していることがありますか。(複数回答あり)



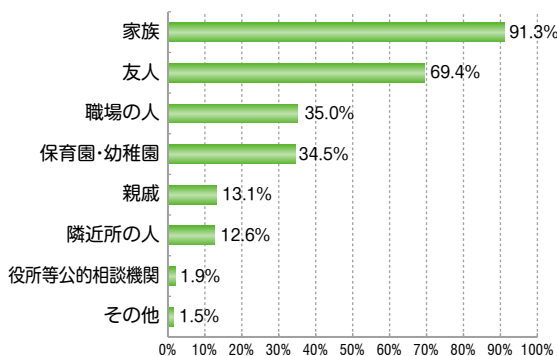
子どもの食事で注意していることの多い順に、規則正しい食事70.4%、好き嫌いをなく食べさせる53.4%、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をとる45.6%です。ひかえている食品では、塩分、辛いものがそれぞれ21.8%、糖分8.3%、脂っこい料理6.8%です。

問13 あなたは、子育てについて相談できる人はいいますか。



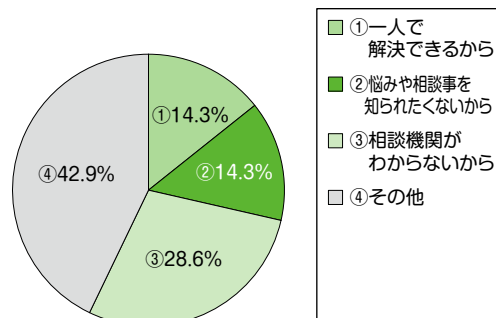
子育てについて相談できる人がいるは、97.1%です。

付問1 それはだれですか。(複数回答あり)



子育てについて相談できる人については、家族が最も多く91.3%、次いで友人69.4%、職場の人35.0%、保育園・幼稚園34.5%と続きます。

付問2 相談できない理由は何ですか。



子育てについて相談できない理由については、相談機関がわからない28.6%、一人で解決できるから、悩みや相談事を知られたくないからがそれぞれ14.3%です。

資料1-2 健康と食生活に関するアンケート調査結果 (小学4年生)

(1) あなたの住んでいる地区は次のうちどこですか。

地 域	天 王	昭 和	飯田川
人 数	157	45	32

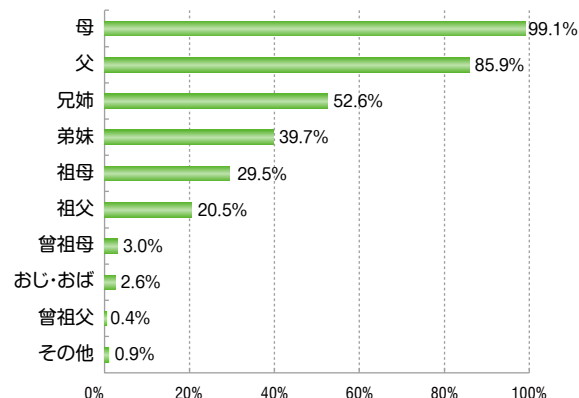
(2) お子さんの性別

性 別	男	女
人 数	129	105

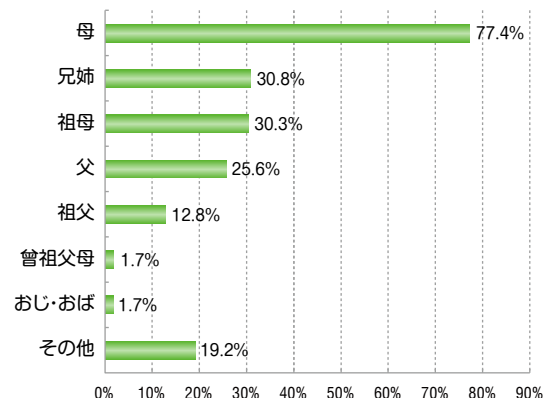
(3) お子さんの身長と体重をお聞かせください。

	男	女
身長 の 平均	134.71 cm	135.52 cm
体重 の 平均	33.27 kg	31.68 kg

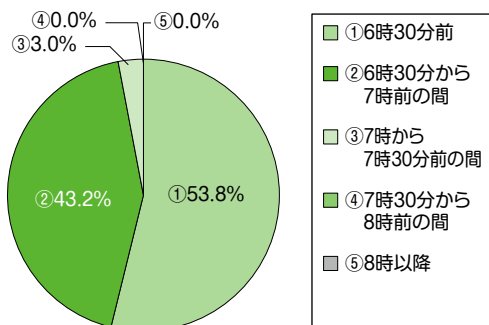
(4) お子さんは、お子さんからみてどなたと同居していますか。(複数回答あり)



(5) お子さんが学校から帰ってきて主に一緒に過ごすのはどなたですか。(複数回答あり)



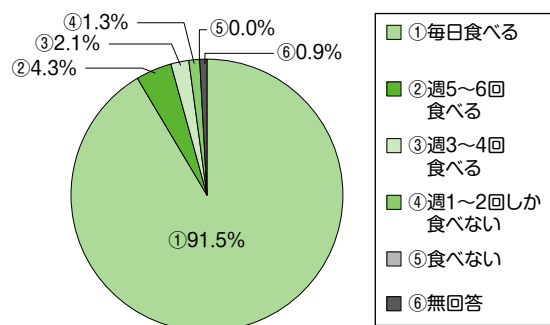
問1 お子さんは朝何時ごろに起きますか。



起床時間は、6時30分前が最も多く53.8%、次いで6時30分から7時前の間43.2%、7時から7時30分前の間3.0%と続きます。

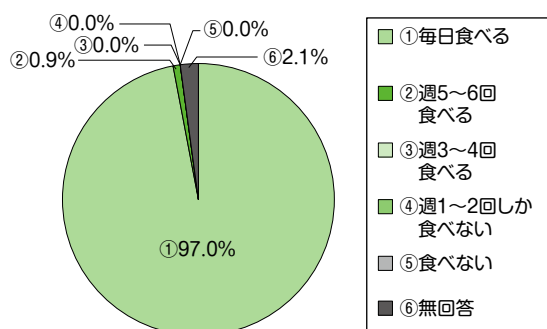
問2 お子さんの朝食、昼食、夕食の状況について

(1) 朝食



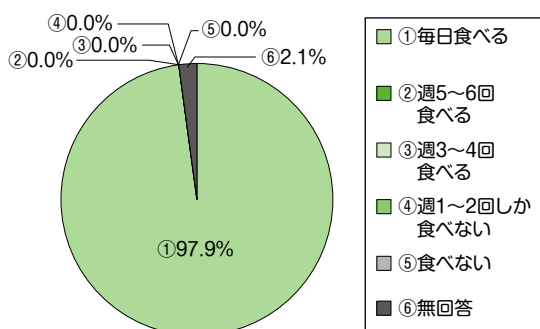
朝食の摂取状況は、毎日食べる91.5%、毎日食べない子どもの合計7.7%です。

(2) 昼食



昼食の摂取状況は、毎日食べる97.0%、毎日食べない子どもの合計0.9%です。

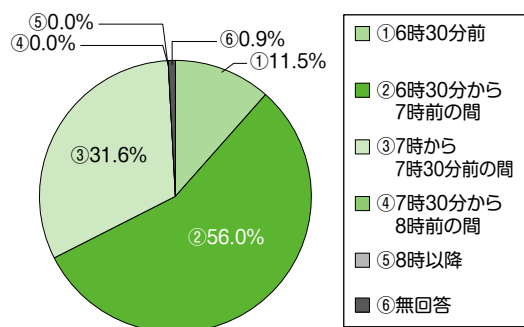
(3) 夕食



夕食の摂取状況は、毎日食べるが97.9%です。

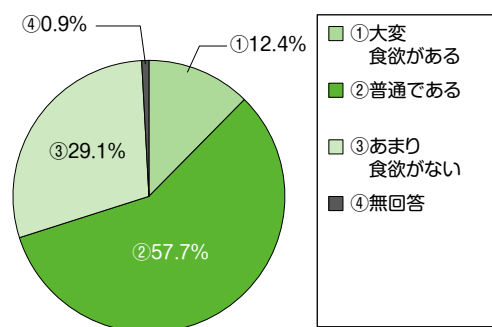
問3 お子さんのふだんの朝食状況について

(ア) 朝食は何時ころ食べますか。



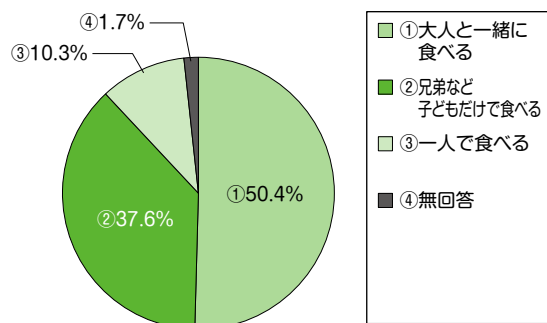
朝食の時間は、6時30分から7時前の間が最も多く56.0%、次いで7時から7時30分前の間31.6%、6時30分前11.5%と続きます。

(イ) 朝食の食欲はいかがですか。



朝食の食欲は大変ある、普通を合わせて70.1%、あまりない29.1%です。

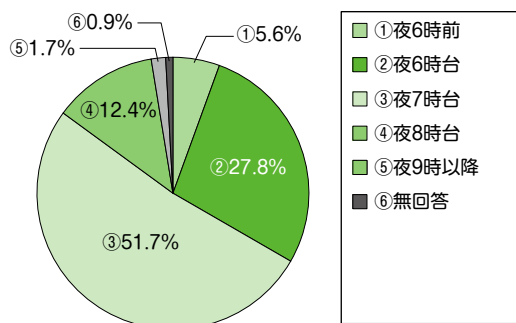
(ウ) 朝食はだれと食べますか。



朝食をだれと食べるかでは、大人と一緒に最も多く50.4%、次いで兄弟など子どもだけで37.6%、一人で食べる10.3%と続きます。

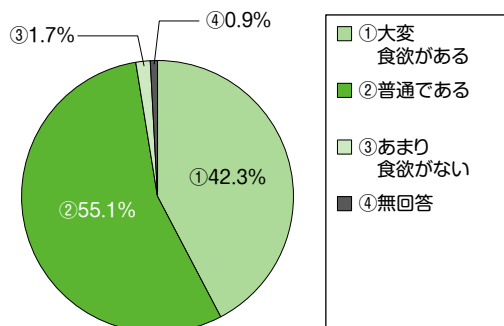
問4 お子さんの夕食状況について

(ア) 夕食は何時ころ食べますか。



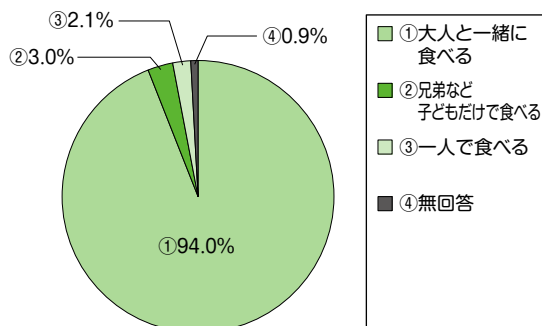
夕食の時間は、7時台までに食べる子どもが合わせて85.1%、8時台に食べる12.4%、9時以降1.7%です。

(イ) 夕食の食欲はいかがですか。



夕食の食欲は大変ある、普通を合わせて97.4%、あまりない1.7%です。

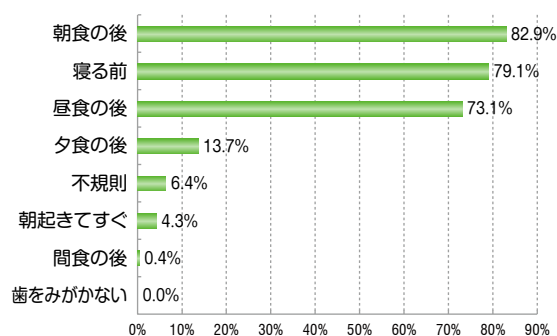
(ウ) 夕食はだれと食べますか。



夕食はだれと食べるかでは、大人と一緒に最も多く94.0%、次いで兄弟など子どもだけ3.0%、一人で食べる2.1%と続きます。

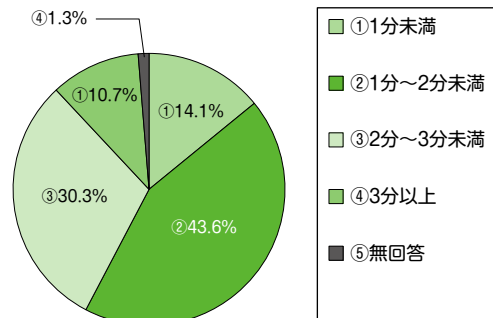
問5 お子さんの歯みがきの仕方について

(ア) お子さんは、歯みがきをいつしていますか。(複数回答あり)



子どもの歯みがきは、朝食後が最も多く82.9%、次いで寝る前79.1%、昼食後73.1%と続きます。

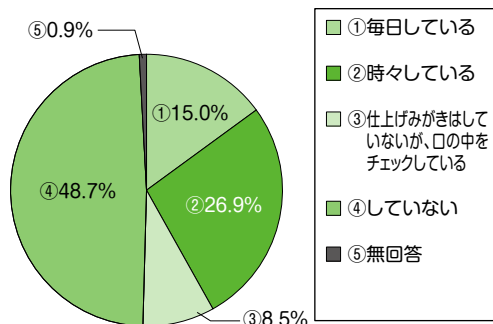
(イ) ふだん、歯みがきに何分間くらいかけているようですか。



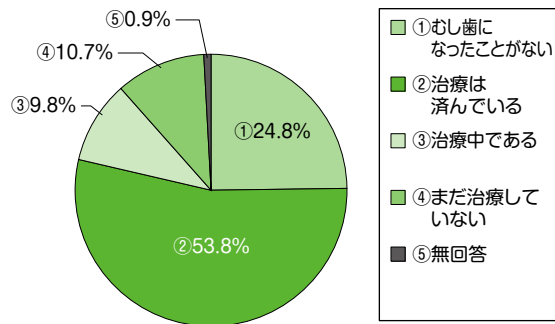
歯みがきの時間は、1～2分が最も多く43.6%、次いで2～3分30.3%、1分未満14.1%、3分以上は10.7%と続きます。

問6 お子さんの歯の状態について

(ウ) 現在、お子さんが歯みがきを終えた後に仕上げみがきをしていますか。

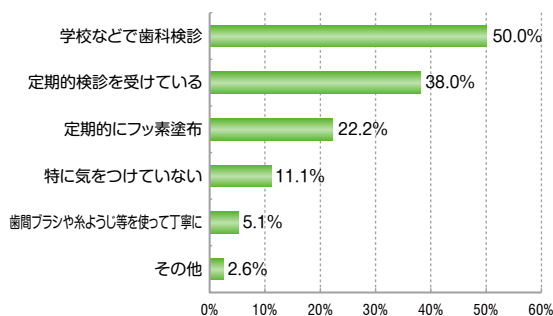


仕上げみがきはしていないが最も多く48.7%、次いで時々している26.9%、毎日している15.0%と続きます。



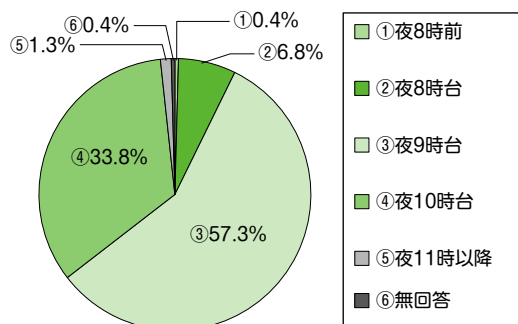
子どもの歯の状況では、治療は済んだ、治療中を合わせて63.6%、むし歯にならなかったことがない24.8%、まだ治療はしていない10.7%です。

問7 お子さんの歯や歯ぐきの健康に気をつけていますか。(複数回答あり)



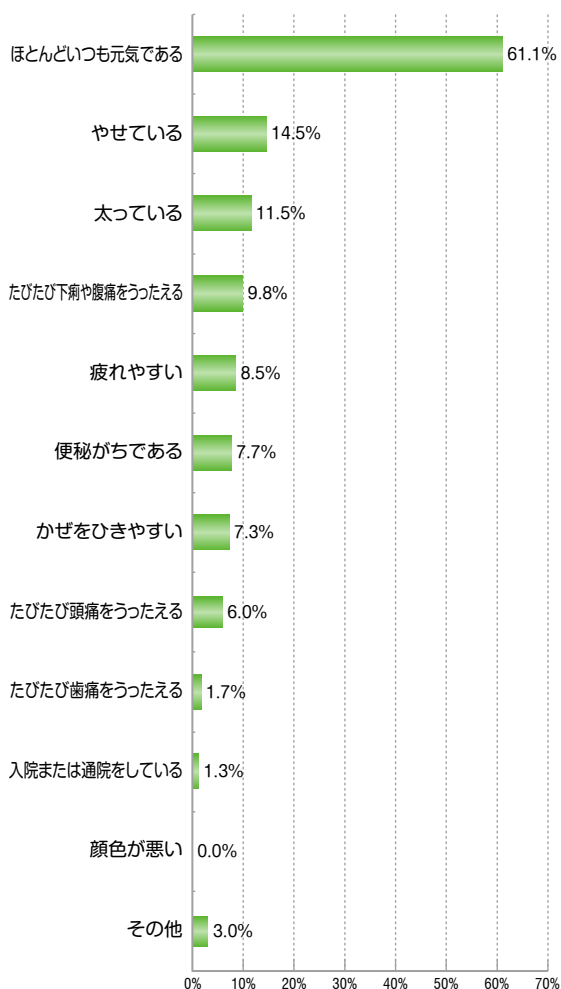
子どもの歯や歯ぐきの健康に気をつけていることは、学校などで歯科検診を受けているが最も多く50.0%、定期検診を受けている38.0%、定期的にフッ素塗布が22.2%、特に気をつけていない11.1%です。

問8 お子さんは夜何時ころ寝ますか。



就寝時間は、夜9時台が最も多く57.3%、次いで夜10時台33.8%、夜8時台6.8%と続きます。

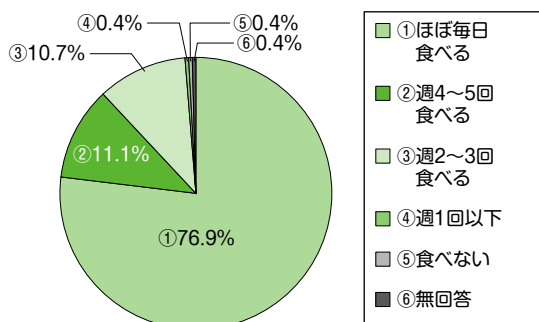
問9 お子さんのふだんの健康状態について(複数回答あり)



子どもの健康状態は、いつも元気が最も多く61.1%、次いでやせている14.5%、太っている11.5%と続きます。

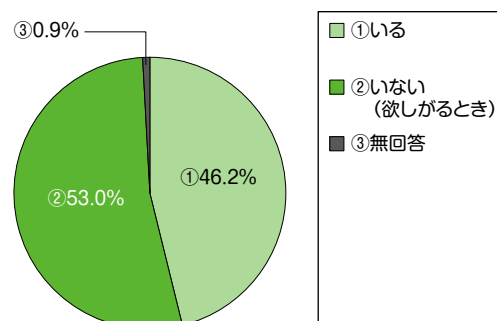
問10 お子さんのおやつについて

(ア) おやつは週に何回くらい食べていますか。



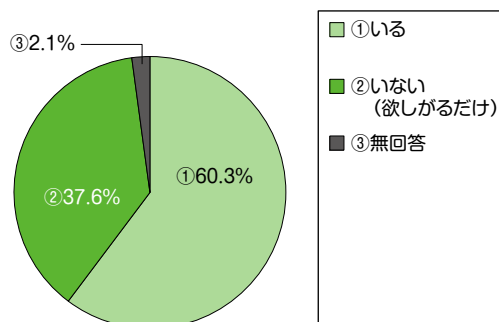
おやつの回数は、ほぼ毎日が最も多く76.9%、次いで週4~5回11.1%、週2~3回、10.7%と続きます。

(イ) おやつの時間を決めていますか。



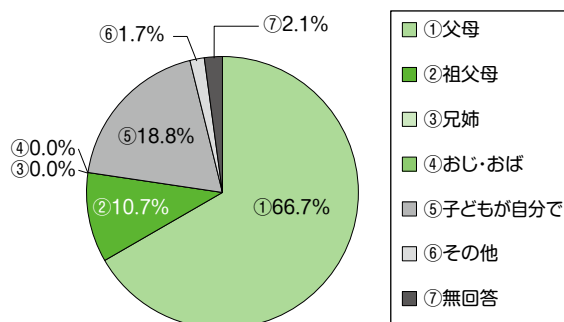
おやつの時間を決めているのは、46.2%です。

(ウ) おやつの量は決めていますか。



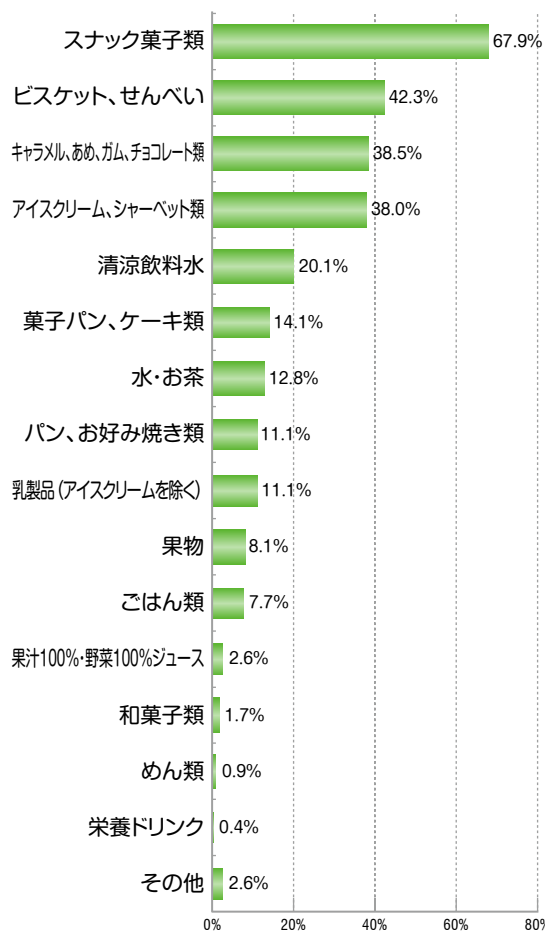
おやつを決めているのは、60.3%です。

(エ) おやつを用意する人は主にだれですか。



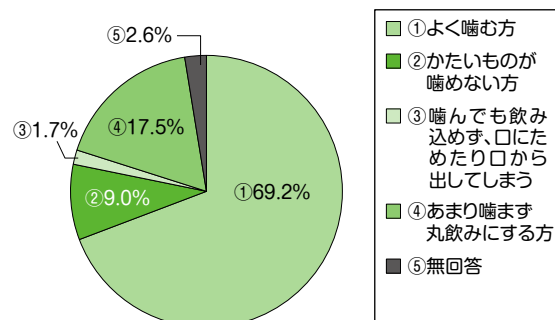
おやつを与えている人は、父母が最も多く66.7%、次いで子ども自分で18.8%、祖父母10.7%と続きます。

(オ) おやつとして食べている回数の多いものを3つまで (複数回答あり)



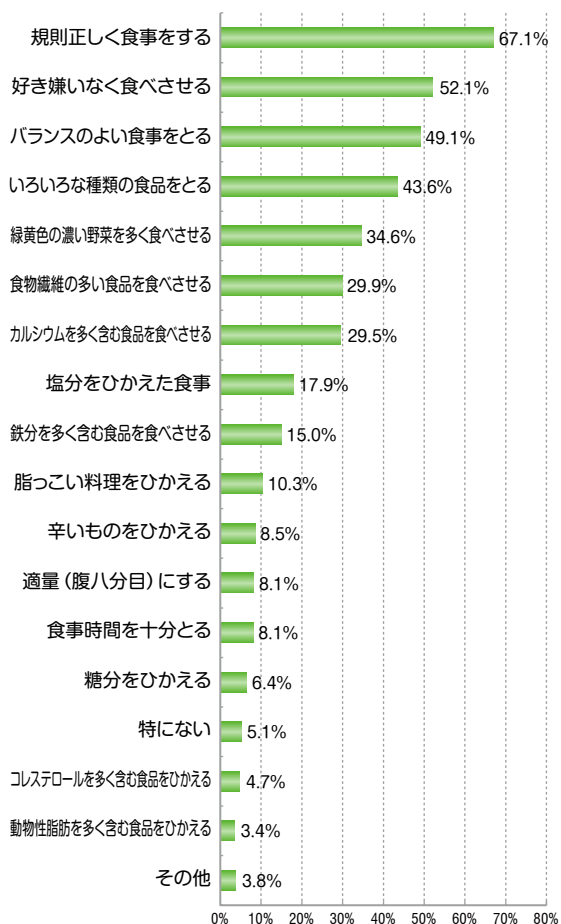
おやつとして食べている回数の多いものは、スナック菓子が最も多く67.9%、次いでビスケット、せんべい42.3%、キャラメル・あめ・ガム・チョコレート類38.5%、アイスクリーム・シャーベット類38.0%と続きます。

問11 お子さんは、食事をよく噛んで食べていますか。



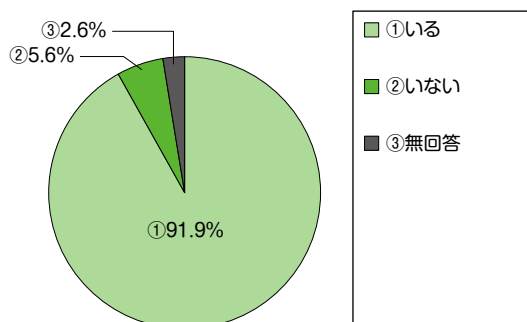
子どもは食事をよく噛むかどうかは、よく噛む69.2%、あまり噛まずに丸飲みする17.5%です。

問12 お子さんの食事で注意していることがありますか。(複数回答あり)



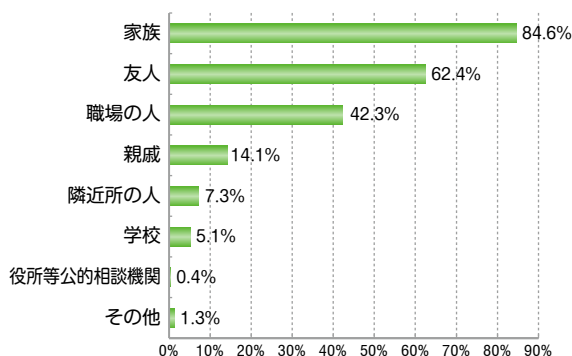
子どもの食事で注意していることの多い順に、規則正しい食事67.1%、好き嫌いをなく食べさせる52.1%、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をとる49.1%です。ひかえている食品では、塩分が17.9%、脂っこい料理10.3%、辛いもの8.5%です。

問13 あなたは、子育てについて相談できる人はいいますか。



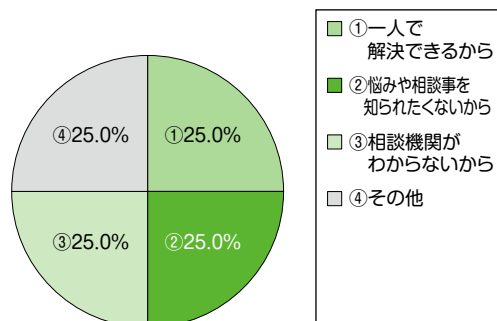
子育てについて相談できる人がいるは、97.1%です。

付問1 それはだれですか。(複数回答あり)



子育てについて相談できる人は、家族が最も多く84.6%、次いで友人62.4%、職場の人42.3%と続きます。

付問2 相談できない理由は何ですか。



子育てについて相談できない理由は、一人で解決できるから25.0%、悩みや相談事を知られたくないから25.0%、相談機関がわからないから25.0%です。

資料1-3 健康と食生活に関するアンケート調査結果 (中学2年生)

(1) あなたの住んでいる地区は次のうちどこですか。

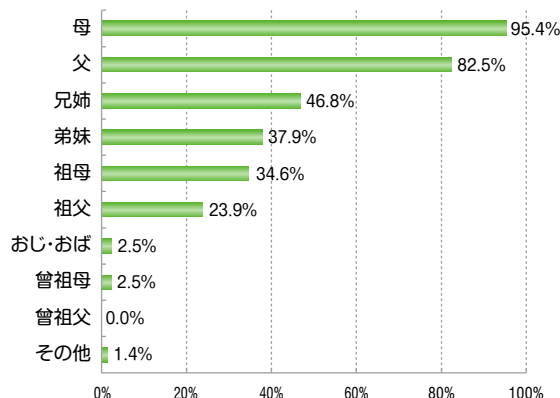
地 域	天 王	昭 和	飯田川	無回答
人 数	200	46	33	1

(2) あなたの性別

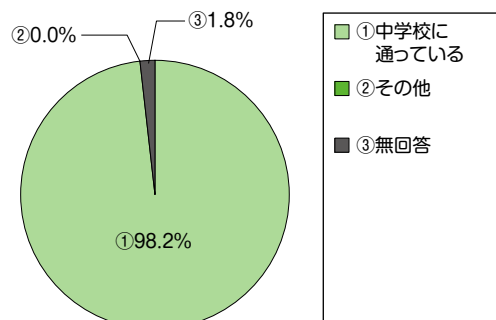
性 別	男	女
人 数	134	146

(3) 身長と体重をお聞かせください。

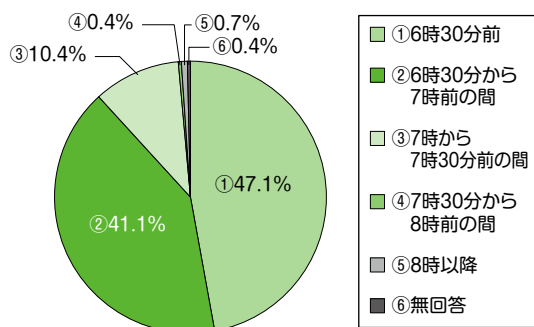
	男	女
身長 の 平均	162.06 cm	154.10 cm
体重 の 平均	51.73 kg	48.36 kg

(4) あなたはだれと一緒に住んでいますか。
(複数回答あり)

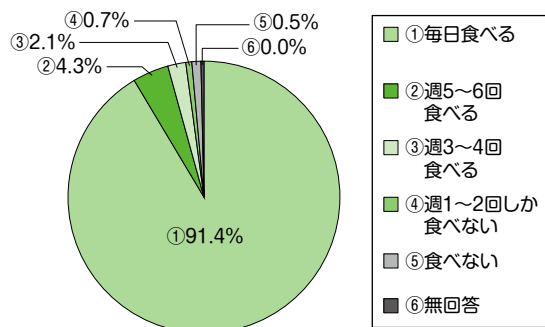
(5) あなたの状況について



問1 あなたは朝何時ころに起きますか。

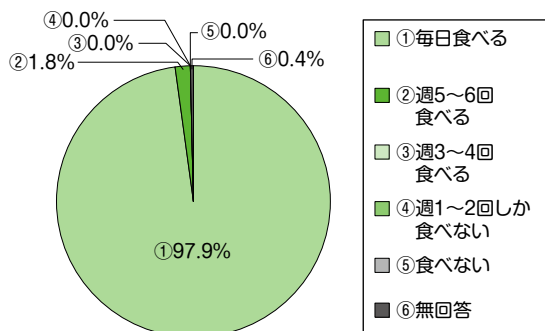


起床時間は、6時30分前が最も多く47.1%、次いで6時30分から7時前の間41.1%、7時から7時30分前の間10.4%と続きます。

問2 あなたの朝食・昼食・夕食の状況について
(ア) 朝食

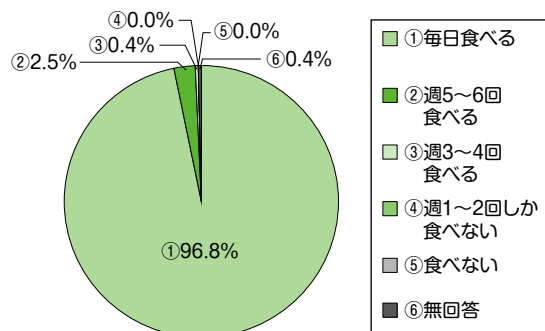
朝食の摂取状況は、毎日食べる91.4%、毎日食べない人の合計8.2%です。

(2) 昼食



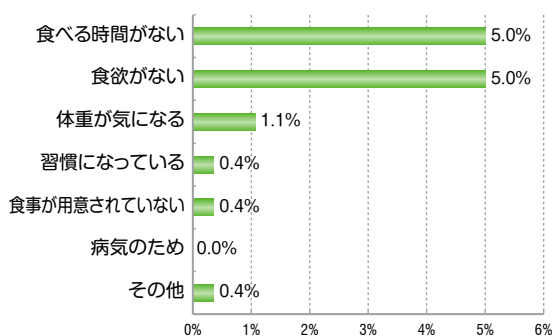
昼食の摂取状況は、毎日食べる97.9%、毎日は食べない人の合計1.8%です。

(3) 夕食



夕食の摂取状況は、毎日食べる96.8%、毎日は食べない人の合計2.9%です。

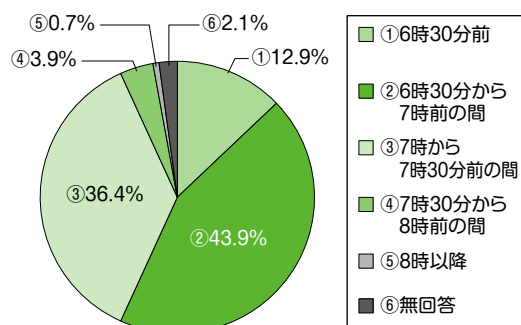
付問 食事を抜くことがある人は、その理由



食事を抜く理由は、食欲がない、食べる時間がない5.0%と最も多く、次いで体重が気になる1.1%と続きます。

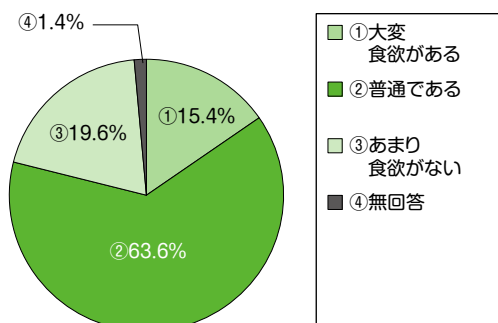
問3 あなたのふだんの朝食状況について

(ア) 朝食は何時ころ食べますか。



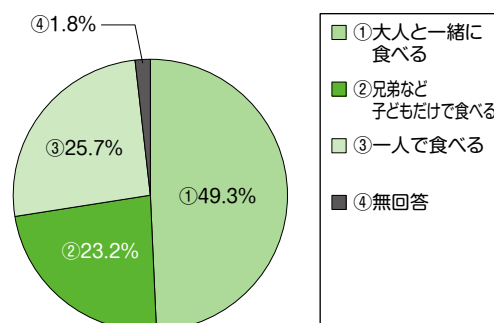
朝食の時間は、6時30分から7時前の間が最も多く43.9%、次いで7時から7時30分前の間36.4%、6時30分前12.9%と続きます。

(イ) 朝食の食欲はいかがですか。



朝食の食欲は大変ある、普通を合わせて79.0%、あまりない19.6%です。

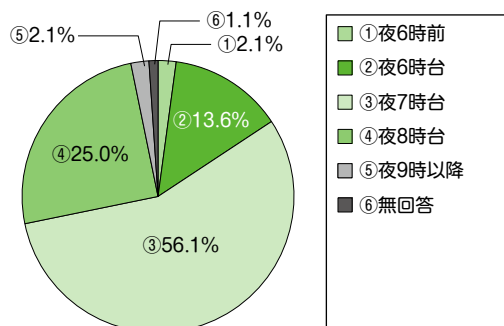
(ウ) 朝食はだれと食べますか。



朝食をだれと食べるかでは、大人と一緒にが最も多く49.3%、次いで一人で食べる25.7%、兄弟など子どもだけ23.2%と続きます。

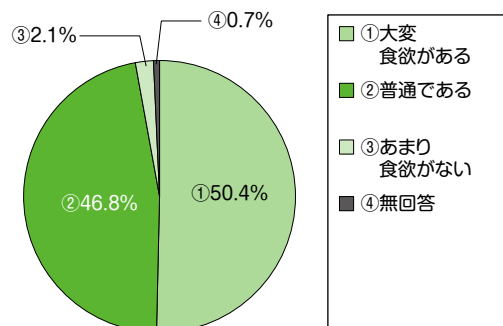
問4 あなたの夕食状況について

(ア) 夕食は何時ころ食べますか。



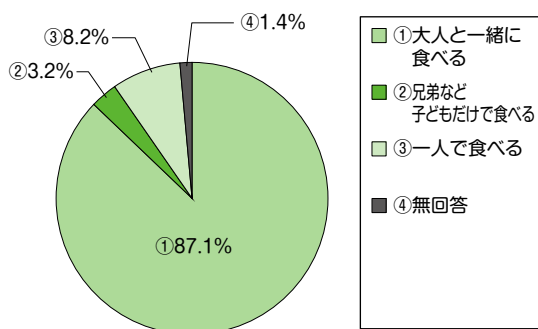
夕食の時間は、7時台までに食べる子どもが合わせて71.8%、8時台に食べる25.0%、9時以降2.1%です。

(イ) 夕食の食欲はいかがですか。



夕食の食欲は大変ある、普通を合わせて97.2%、あまりない2.1%です。

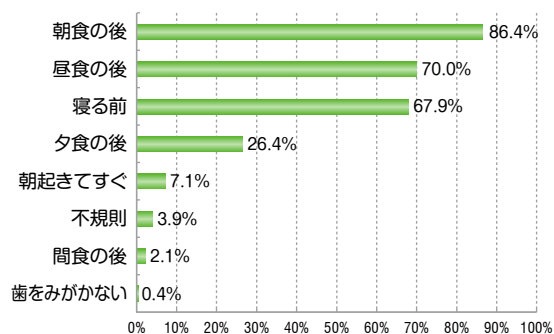
(ウ) 夕食はだれと食べますか。



夕食はだれと食べるかでは、大人と一緒に最も多く87.1%、次いで一人で食べる8.2%、兄弟など子どもだけ3.2%と続きます。

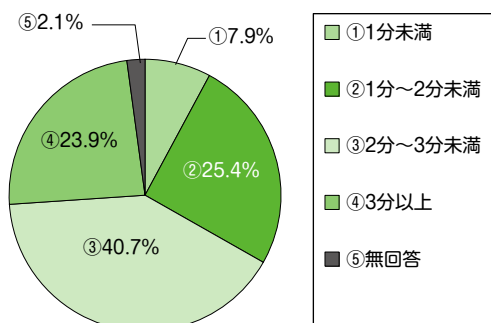
問5 あなたの歯のことについて

(ア) あなたは、歯みがきをいつしていますか。(複数回答あり)

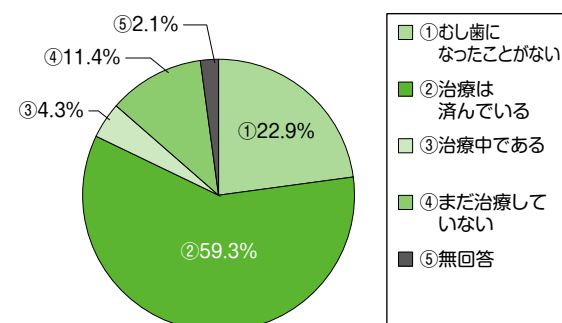


歯みがきは、朝食後が最も多く86.4%、次いで昼食後70.0%、寝る前67.9%と続きます。

(イ) ふだん、歯みがきに何分間くらいかけていますか。

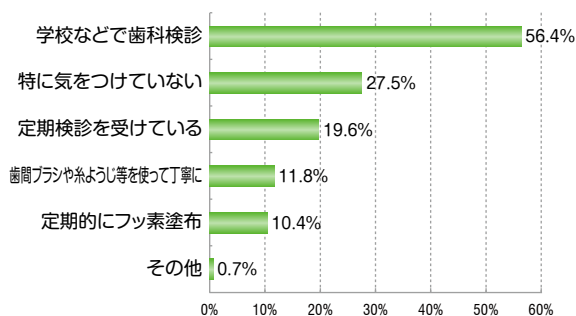


歯みがきの時間は、2～3分が最も多く40.7%、次いで1～2分25.4%、3分以上23.9%、1分未満は7.9%と続きます。

問6 あなたの歯の状態について

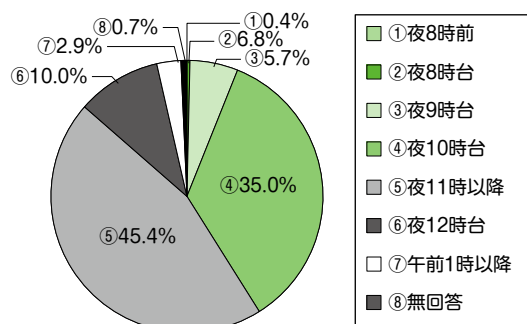
歯の状況では、治療は済んだ、治療中を合わせて63.6%、むし歯になっことがない22.9%、まだ治療はしていない11.4%です。

問7 あなたは歯や歯ぐきの健康に気をつけていますか。(複数回答あり)



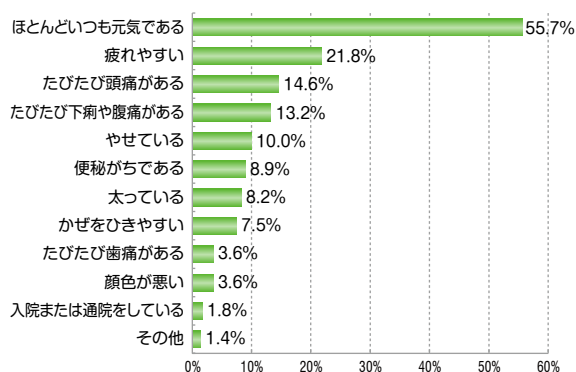
歯や歯ぐきの健康について気をつけていることは、学校などで歯科検診を受けているが最も多く56.4%、特に気をつけていない27.5%、定期検診を受けている19.6%、歯間ブラシや糸ようじ等を使って丁寧に11.8%です。

問8 お子さんは夜何時ころ寝ますか。



就寝時間は、夜9時台が最も多く57.3%、次いで夜10時台33.8%、夜8時台6.8%と続きます。

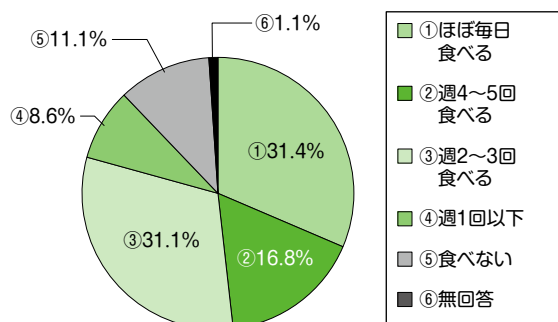
問9 お子さんのふだんの健康状態について(複数回答あり)



子どもの健康状態は、いつも元気が最も多く61.1%、次いでやせている14.5%、太っている11.5%と続きます。

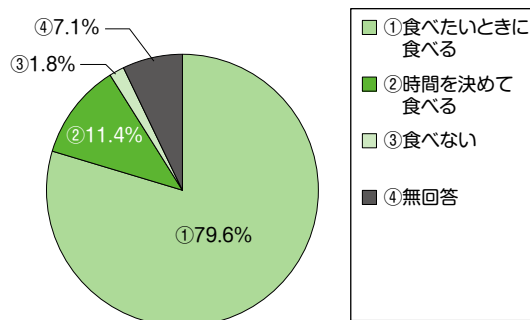
問10 お子さんのおやつについて

(ア) おやつは週に何回くらい食べていますか。



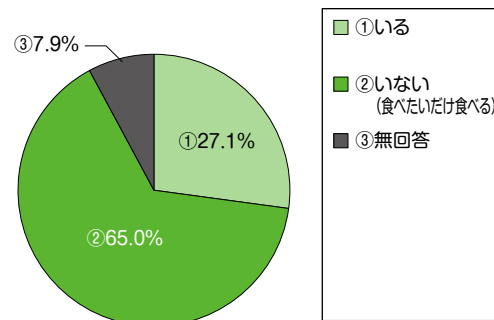
おやつの回数は、ほぼ毎日が最も多く76.9%、次いで週4～5回11.1%、週2～3回、10.7%と続きます。

(イ) おやつの時間を決めていますか。



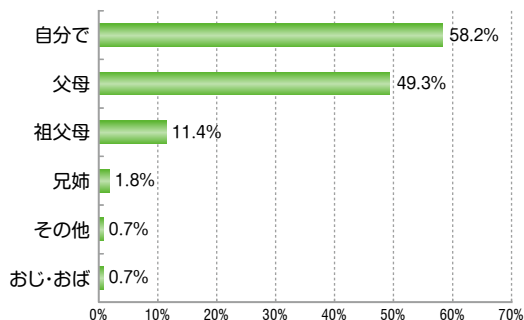
おやつの時間を決めているのは、46.2%です。

(ウ) おやつの量は決めていますか。



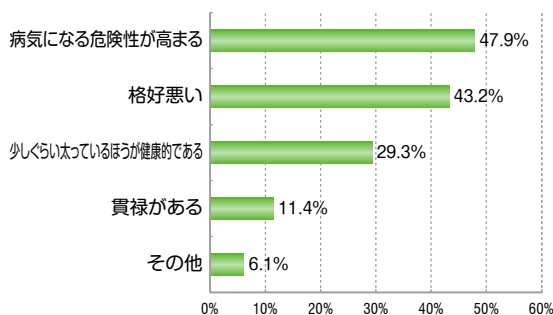
おやつの量を決めているのは、60.3%です。

(エ) おやつを用意する人は主にだれですか。
2つまで(複数回答あり)



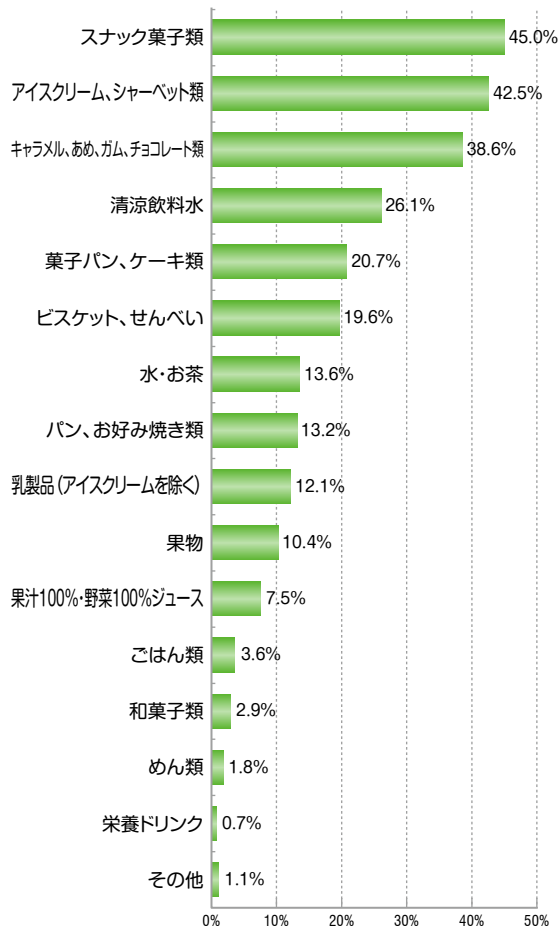
間食を用意する人は、自分で最も多く58.2%、次いで父母49.3%、祖父母11.4%と続きます。

問11 あなたは、「太る」ことについて、どう考えますか。2つまで(複数回答あり)



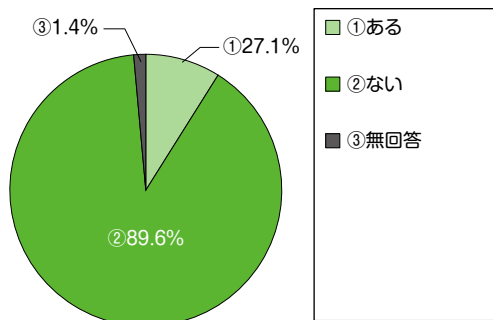
太ることへの考えは、病気になる危険性が高まるが最も多く47.9%、次いで格好悪い43.2%、少しぐらい太っているほうが健康的である29.3%と続きます。

(オ) 間食(おやつ)として食べている回数の多いものを3つまで(複数回答あり)



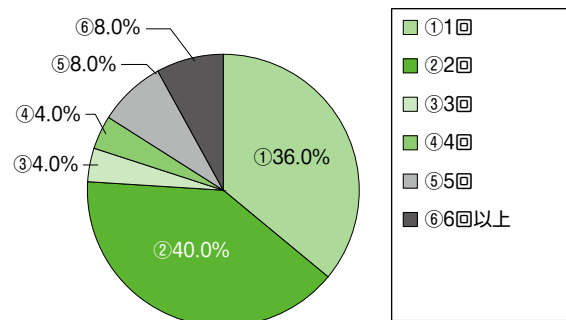
間食として食べている回数の多いものは、スナック菓子が最も多く45.0%、次いでアイスクリーム・シャーベット類42.5%、キャラメル・あめ・ガム・チョコレート類38.6%、清涼飲料水26.1%と続きます。

問12 あなたはダイエットをしたことがありますか。



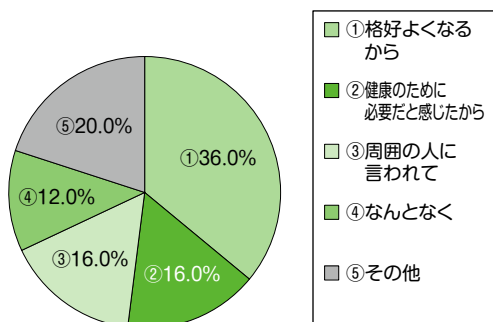
ダイエットの経験は、あるが8.9%です。

ダイエット回数



ダイエットの回数は、2回が最も多く40.0%、次いで1回が36.0%です。

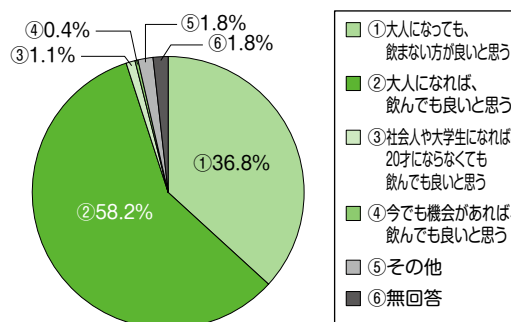
付問 ダイエットをした理由について



ダイエットの理由は、格好よくなる36.0%、健康のために必要だと感じたから16.0%、周囲の人に言われて16.0%です。

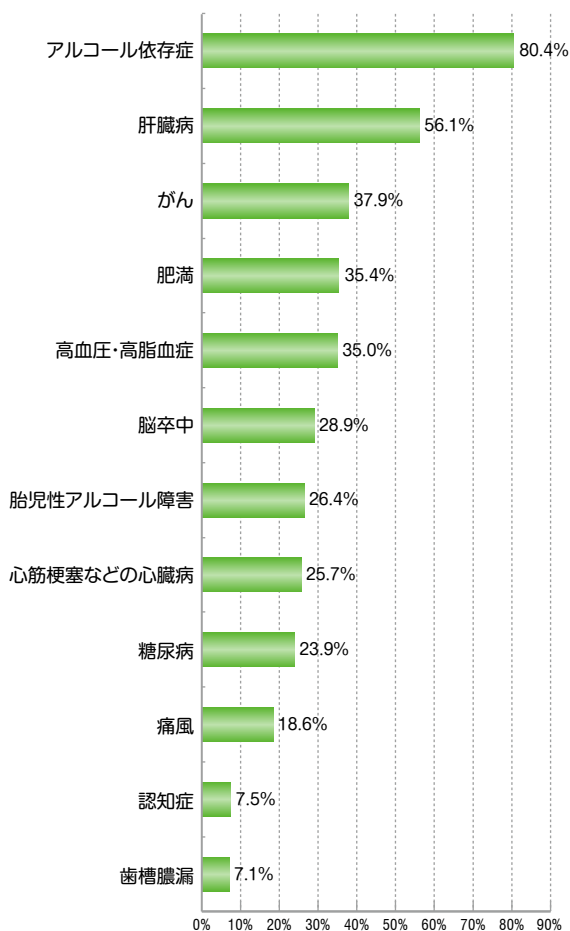
問13 お酒について

(ア) あなたは、お酒に対してどんな考えをお持ちですか。



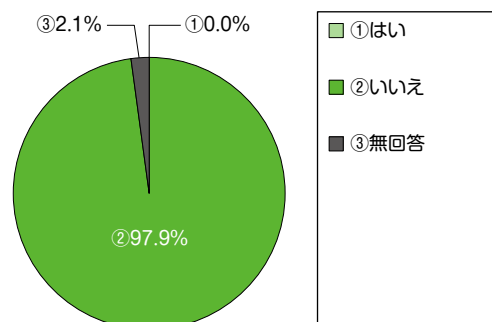
お酒に対する考え方は、大人になれば飲んでも良いと思う58.2%、大人になっても飲まない方が良いと思う36.8%です。

(イ) お酒で起こりやすくなる病気はどれだと思いますか。(複数回答あり)



お酒と関係があると思う病気は、アルコール依存症が最も多く80.4%、次いで肝臓病56.1%、がん37.9%と続きます。

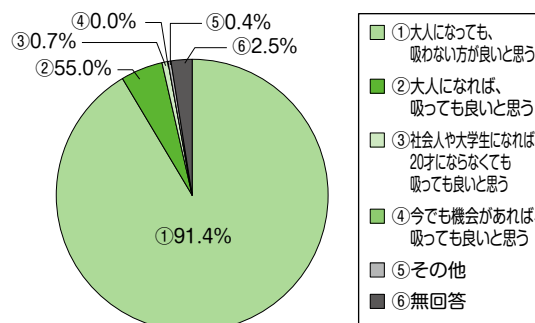
(ウ) あなたはここ3か月以内にお酒を飲んだことがありますか。



3か月以内にお酒を飲んだことがあると答えた人は、いません。

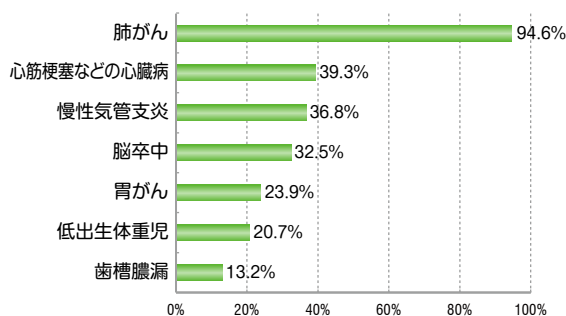
問14 たばこについて

(ア) あなたは、たばこに対してどんな考えをお持ちですか。



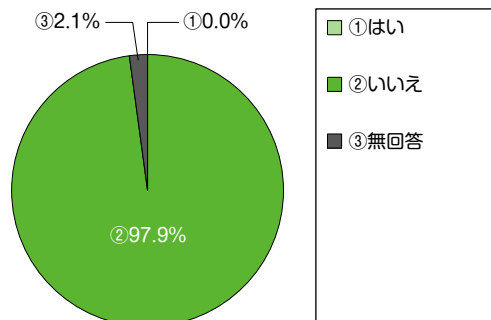
たばこに対する考えは、大人になっても吸わない方が良いと思う91.4%、大人になれば吸っても良いと思う5.0%です。

(イ) たばこで起こりやすくなる病気はどれだと思いますか。(複数回答あり)



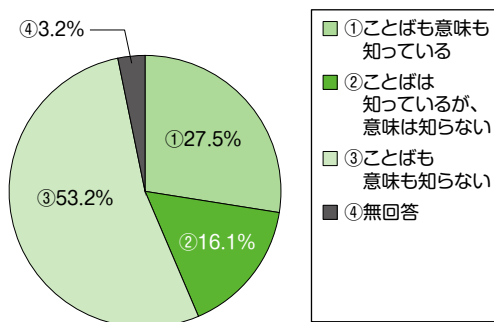
たばこに対する考えは、大人になっても吸わない方が良いと思う91.4%、大人になれば吸っても良いと思う5.0%です。

(ウ) あなたはここ3か月以内にたばこを吸ったことがありますか。



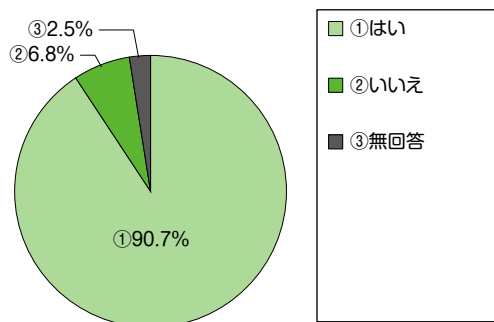
3か月以内にたばこを吸ったことがあると答えた人は、いません。

(エ) あなたは受動喫煙ということばやその意味を知っていますか。



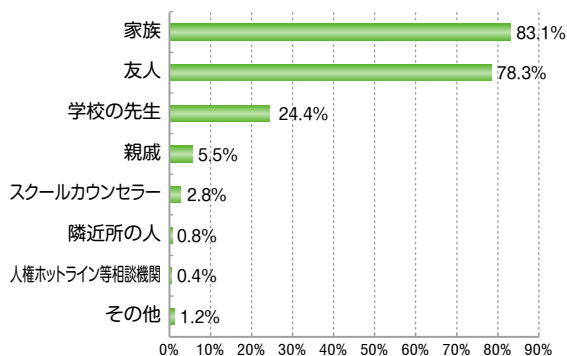
受動喫煙のことばや意味について、ことばも意味も知らないが最も多く53.2%、次いでことばも意味も知っている27.5%、ことばは知っているが意味は知らない16.1%と続きます。

問11 あなたは自分の悩みや心配事を相談できる人はいますか。



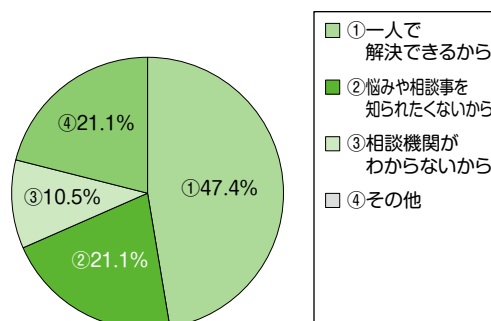
悩みや心配事を相談できる人がいるは、90.7%です。

付問1 それはだれですか。(複数回答あり)



悩みや心配事を相談できる人は、家族が最も多く83.1%、次いで友人78.3%、学校の先生24.4%と続きます。

付問2 相談できない理由は何ですか。



相談できない理由は、一人で解決できるからが最も多く47.4%、次いで悩みや相談事を知られたくないから21.1%と続きます。

資料1-4 健康と食生活に関するアンケート調査結果（高校2年生相当年齢者）

(1) あなたの住んでいる地区は次のうちどこですか。

地 域	天 王	昭 和	飯田川
人 数	102	30	25

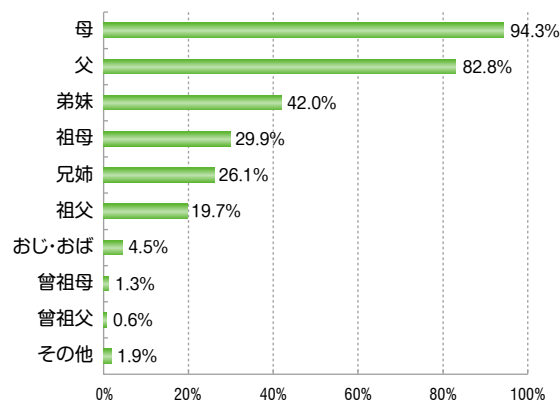
(2) あなたの性別

性 別	男	女
人 数	80	77

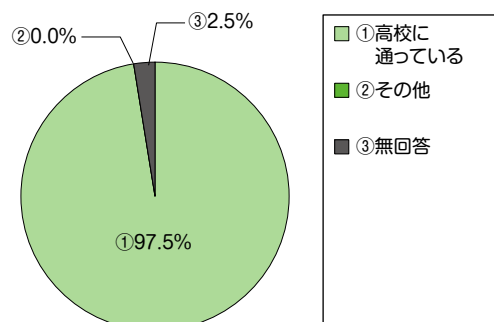
(3) 身長と体重をお聞かせください。

	男	女
身長 の 平均	171.14 cm	157.47 cm
体重 の 平均	63.34 kg	52.05 kg

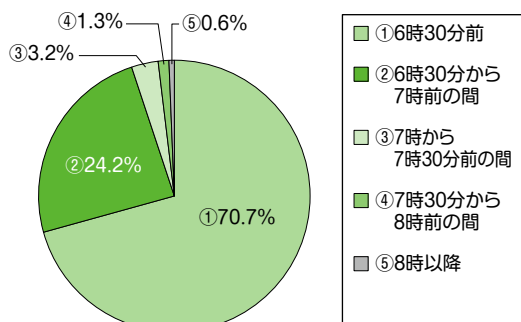
(4) あなたはだれと一緒に住んでいますか。
(複数回答あり)



(5) あなたの状況について



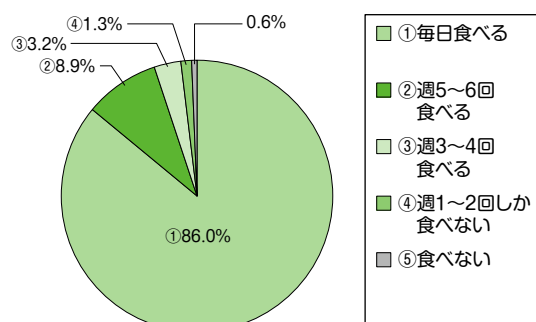
問1 あなたは朝何時ごろに起きますか。



起床時間は、6時30分前が最も多く70.7%、次いで6時30分から7時の間24.2%、7時から7時30分前3.2%と続きます。

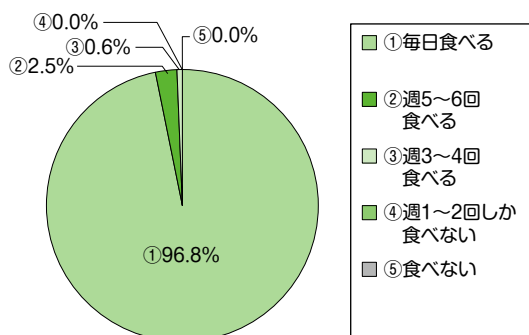
問2 あなたの朝食・昼食・夕食の状況について

(1) 朝食



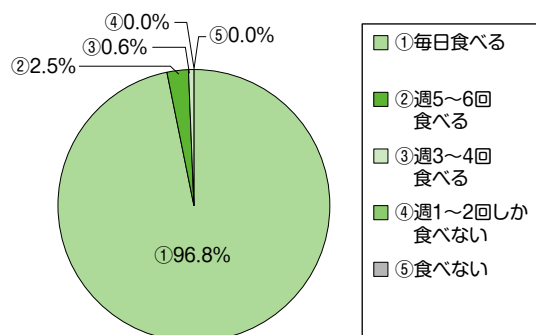
朝食の摂取状況は、毎日食べる86.0%、毎日は食べない人の合計14.0%です。

(2) 昼食



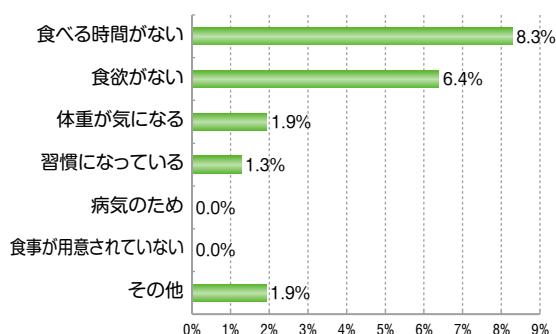
昼食の摂取状況は、毎日食べる96.8%、毎日は食べない人の合計3.1%です。

(3) 夕食



夕食の摂取状況は、毎日食べる96.8%、毎日は食べない人の合計3.1%です。

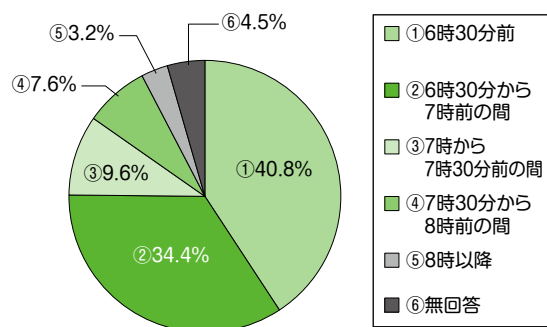
付問 食事を抜くことがある人は、その理由



食事を抜く理由は、食べる時間がないが最も多く8.3%、次いで食欲がない6.4%、体重が気になる1.9%と続きます。

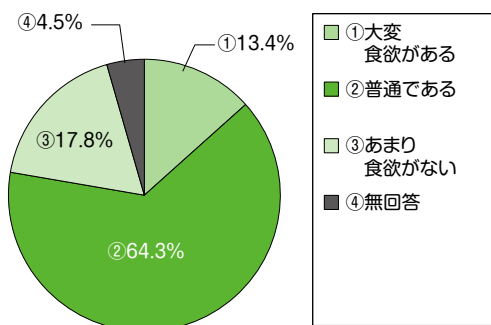
問3 あなたのふだんの朝食状況について

(ア) 朝食は何時ころ食べますか。



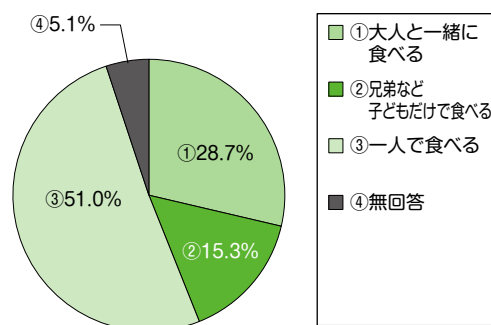
朝食の時間は、6時30分前が最も多く40.8%、次いで6時30分から7時前の間34.4%、7時から7時30分前の間9.6%と続きます。

(イ) 朝食の食欲はいかがですか。



朝食の食欲は大変ある、普通を合わせて77.7%、あまりない17.8%です。

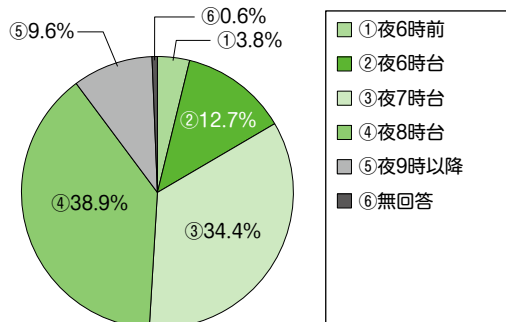
(ウ) 朝食はだれと食べますか。



朝食をだれと食べるかでは、一人で食べるが最も多く51.0%、次いで大人と一緒に28.7%、兄弟など子どもだけが15.3%と続きます。

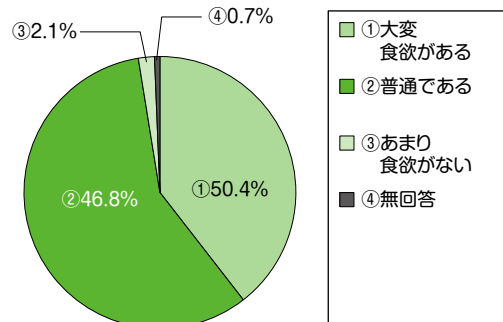
問4 あなたの夕食状況について

(ア) 夕食は何時ころ食べますか。



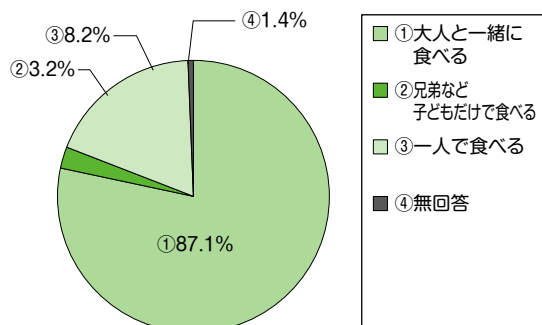
夕食の時間は、7時台までに食べる子どもが合わせて50.9%、8時台に食べる38.9%、9時以降9.6%です。

(イ) 夕食の食欲はいかがですか。



夕食の食欲は大変ある、普通を合わせて97.5%、あまりない1.9%です。

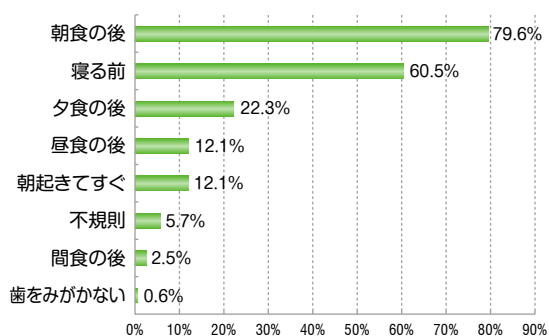
(ウ) 夕食はだれと食べますか。



夕食はだれと食べるかでは、大人と一緒にが最も多く78.3%、次いで一人で食べる18.5%、兄弟など子どもだけ2.5%と続きます。

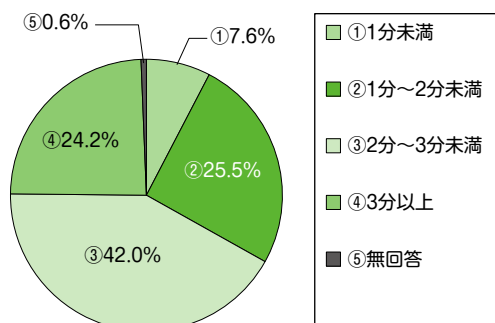
問5 あなたの歯のことについて

(ア) あなたは、歯みがきをいつしていますか。(複数回答あり)



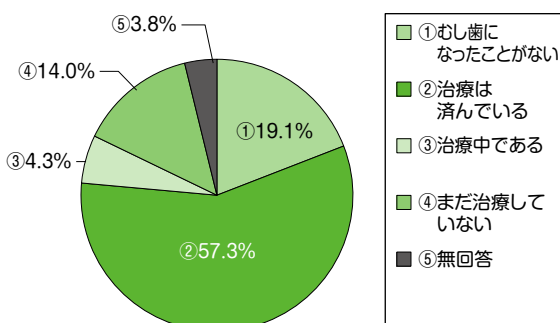
歯みがきは、朝食後が最も多く79.6%、次いで寝る前60.5%、夕食の後22.3%と続きます。

(イ) ふだん、歯みがきに何分間くらいかけていますか。



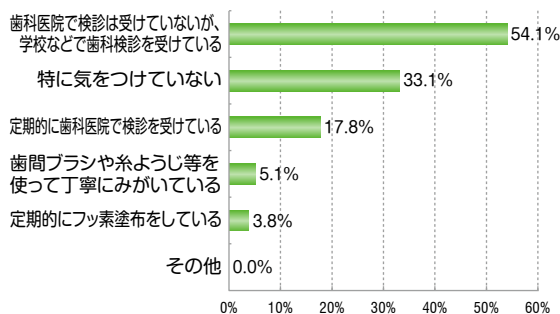
歯みがきの時間は、2～3分が最も多く42.0%、次いで1～2分25.5%、3分以上24.2%、1分未満は7.6%と続きます。

問6 あなたの歯の状態について



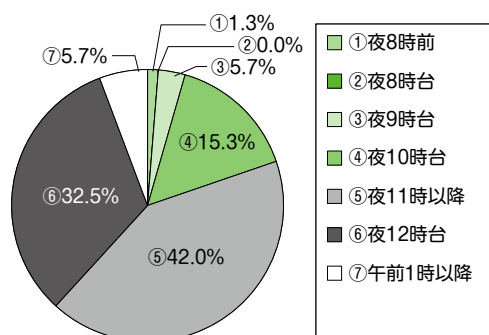
歯の状況では、治療は済んだ、治療中を合わせて63.0%、むし歯になっことがない19.1%、まだ治療はしていないは14.0%です。

問7 あなたは歯や歯ぐきの健康に気をつけていますか。(複数回答あり)



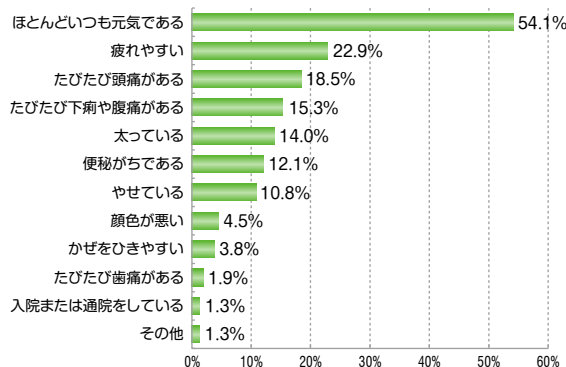
歯や歯ぐきの健康について気をつけていることは、学校などで歯科検診を受けているが最も多く54.1%、特に気をつけていない33.1%、定期検診を受けている17.8%、歯間ブラシや糸ようじを使って丁寧に5.1%です。

問8 あなたは夜何時ころ寝ますか。



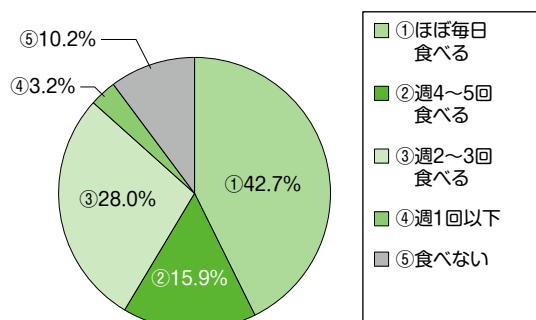
就寝時間は、夜11時台が最も多く42.0%、次いで夜12時台32.5%、夜10時台15.3%と続きます。

問9 あなたのふだんの体の調子(健康状態)について(複数回答あり)



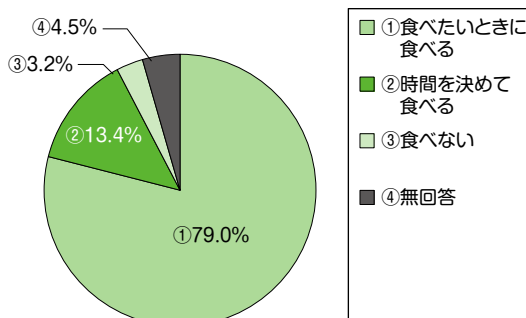
健康状態は、いつも元気が最も多く54.1%、次いで疲れやすい22.9%、たびたび頭痛がある18.5%と続きます。

問10 あなたの間食(おやつ)について
(ア) あなたは普段、間食(おやつ)を食べますか。



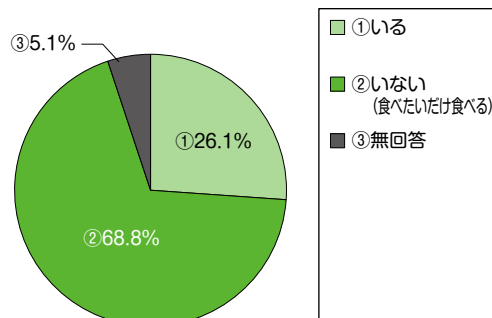
間食の回数は、ほぼ毎日が最も多く42.7%、次いで週2~3回28.0%、週4~5回15.9%と続きます。

(イ) 間食(おやつ)を食べるのはどのような時ですか。



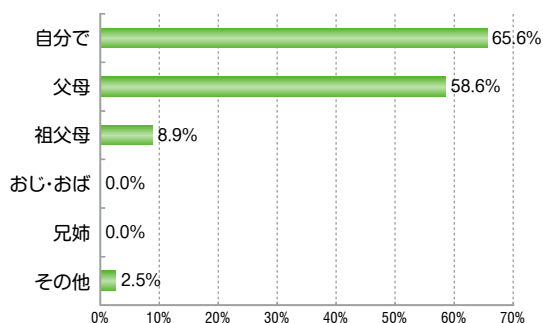
間食は、食べたいときに食べるが79.0%です。

(ウ) 間食(おやつ)の量は決めていますか。



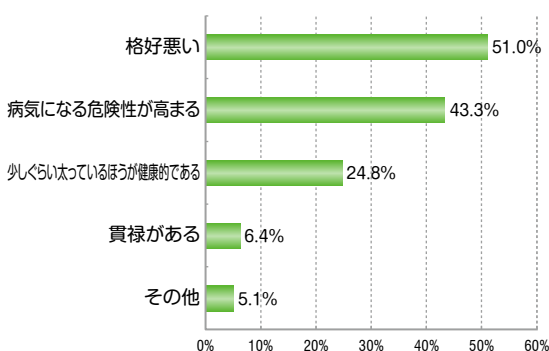
間食の量は、決めていないが68.8%です。

(エ) 間食（おやつ）を用意する人は主にだれですか。
2つまで（複数回答あり）



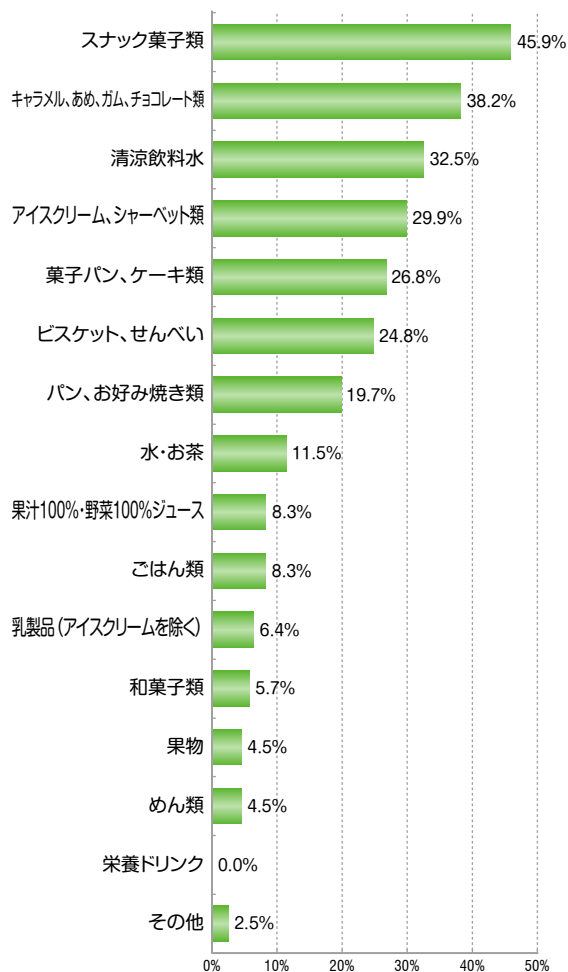
間食を用意する人は、自分でが最も多く65.6%、次いで父母が58.6%、祖父母8.9%と続きます。

問11 あなたは、「太る」ことについて、どう考えますか。2つまで（複数回答あり）



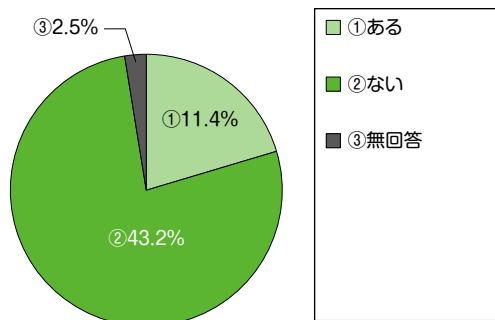
太ることへの考えは、格好悪いが最も多く51.0%、次いで病気になる危険性が高まる43.3%、少しぐらい太っているほうが健康的である24.8%と続きます。

(オ) 間食（おやつ）として食べている回数の多いものを3つまで（複数回答あり）



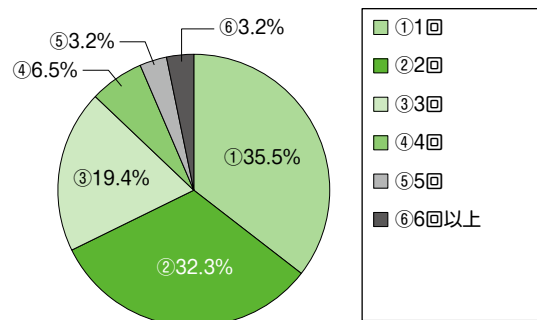
間食として食べている回数の多いものは、スナック菓子が最も多く45.9%、次いでキャラメル・あめ・ガム・チョコレート類38.2%、清涼飲料水32.5%、アイスクリーム・シャーベット類29.9%と続きます。

問12 あなたはダイエットをしたことがありますか。



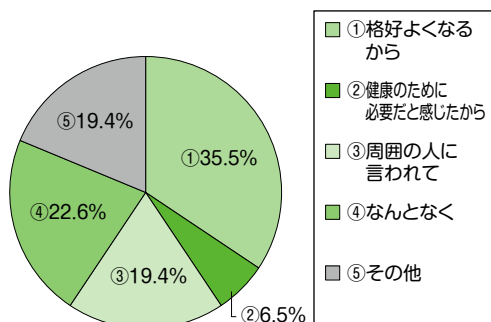
ダイエットの経験が、あるは20.4%です。

ダイエット回数



ダイエットの回数は、1回が最も多く35.5%、次いで2回32.3%、3回19.4%と続きます。

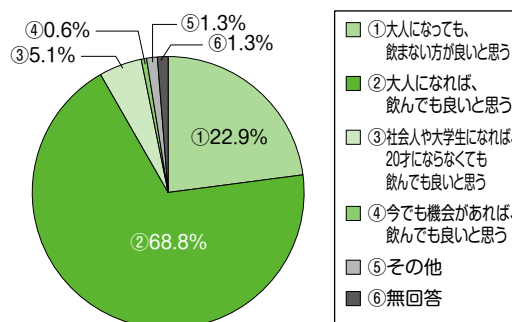
付問 ダイエットをした理由について



ダイエットの理由は、格好よくなるが最も多く34.4%、次いでなんとなく21.9%、周囲の人に言われて18.8%と続きます。

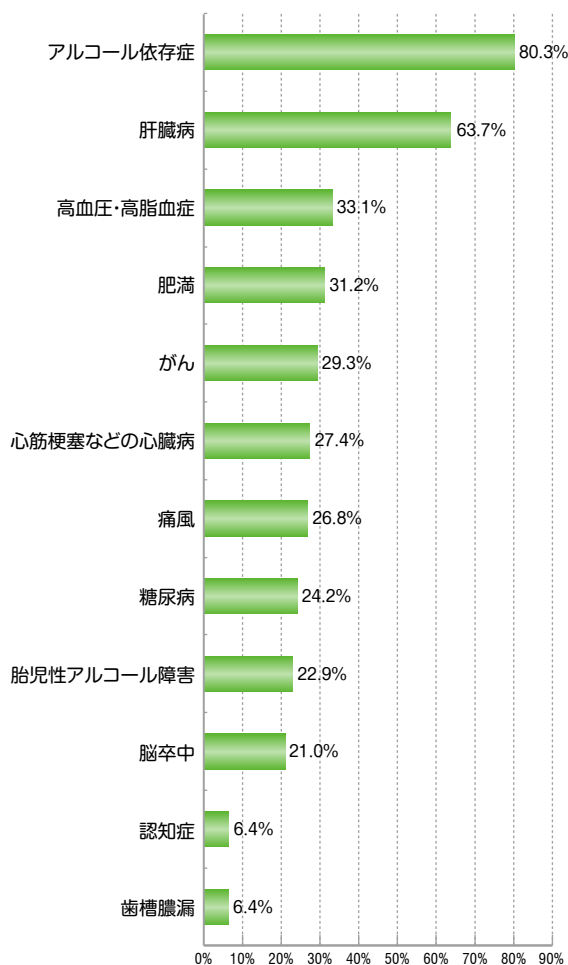
問13 お酒について

(ア) あなたは、お酒に対してどんな考えをお持ちですか。



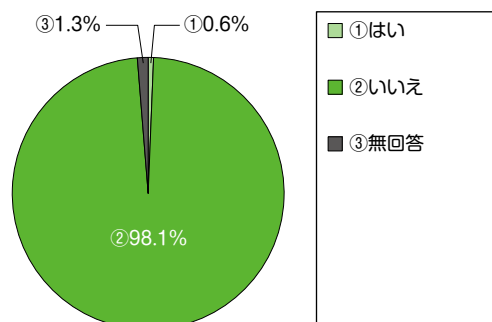
お酒に対する考え方は、大人になれば飲んでも良いと思う68.8%、大人になっても飲まない方が良いと思う22.9%です。

(イ) お酒で起こりやすくなる病気はどれだと思いますか。(複数回答あり)



お酒と関係があると思う病気は、アルコール依存症が最も多く80.3%、次いで肝臓病63.7%、高血圧・高脂血症33.1%と続きます。

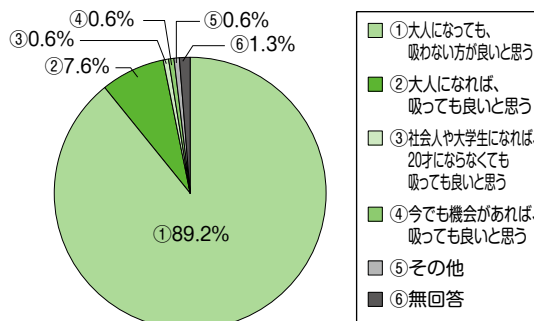
(ウ) あなたはここ3か月以内にお酒を飲んだことがありますか。



3か月以内にお酒を飲んだことがあると答えた人は、0.6%です。

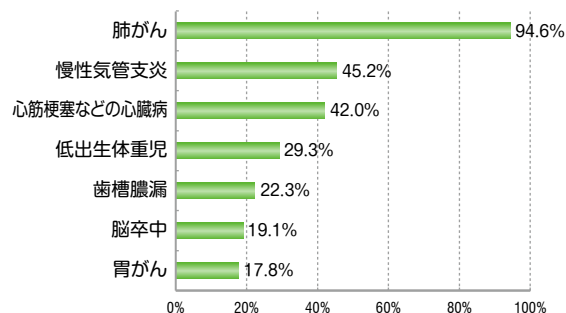
問14 たばこについて

(ア) あなたは、たばこに対してどんな考えをお持ちですか。



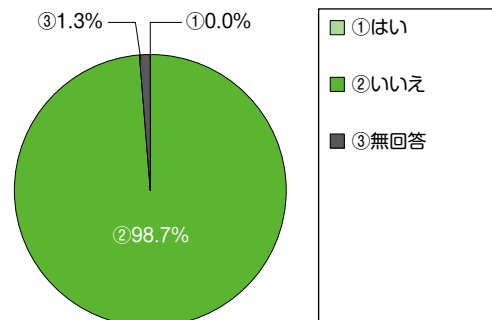
たばこに対する考えは、大人になっても吸わない方が良いと思う89.2%、大人になれば吸っても良いと思う7.6%です。

(イ) たばこで起こりやすくなる病気はどれだと思いますか。(複数回答あり)



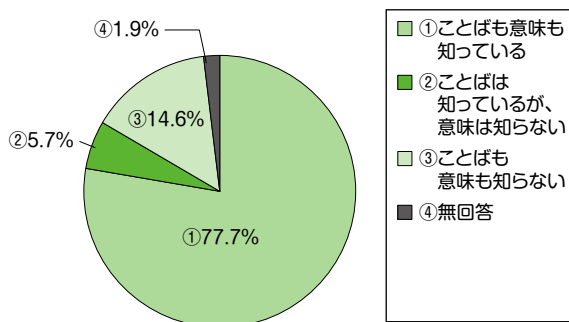
たばこで起こりやすくなると思う病気は、肺がんが最も多く94.3%、次いで慢性気管支炎45.2%、心臓病42.0%と続きます。

(ウ) あなたはここ3か月以内にたばこを吸ったことがありましたか。



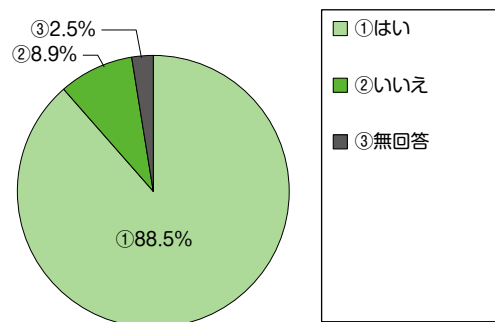
3か月以内にたばこを吸ったことがあると答えた人は、いなかった。

(エ) あなたは受動喫煙ということばやその意味を知っていますか。



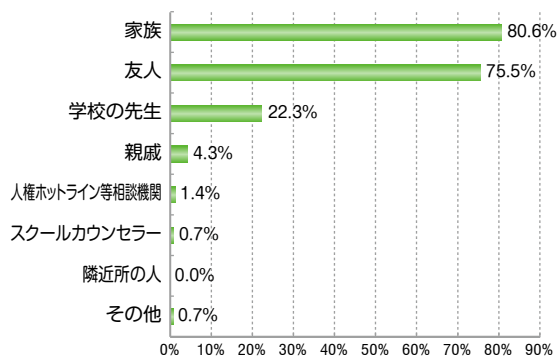
受動喫煙のことばや意味について、ことばも意味も知っているが最も多く77.7%、次いでことばも意味も知らない14.6%、ことばは知っているが意味は知らない5.7%と続きます。

問15 あなたは自分の悩みや心配事を相談できる人はいますか。



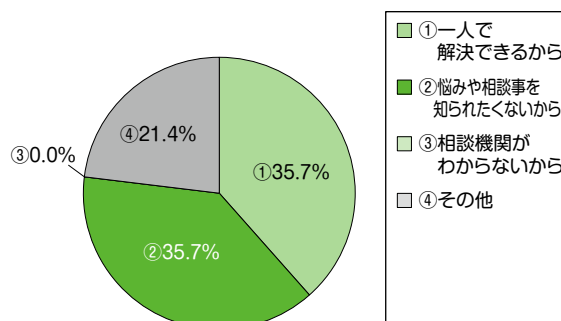
悩みや心配事を相談できる人がいるは、88.5%です。

付問1 それはだれですか。(複数回答あり)



悩みや心配事を相談できる人は、家族が最も多く80.6%、次いで友人75.5%、学校の先生22.3%と続きます。

付問2 相談できない理由は何ですか。



相談できない理由は、一人で解決できるから38.5%、悩みや相談事を知られたくないから38.5%です。

資料1-5 健康と食生活に関するアンケート調査結果（成人）

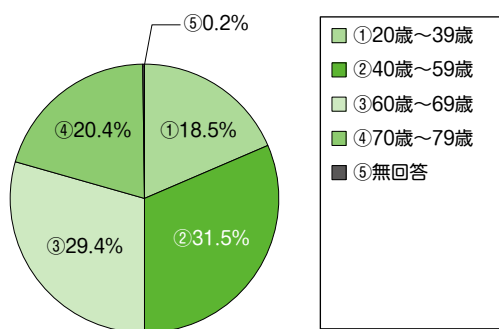
(1) あなたの住んでいる地区は次のうちどこですか。

地 域	天 王	昭 和	飯田川	無回答
人 数	325	321	329	1

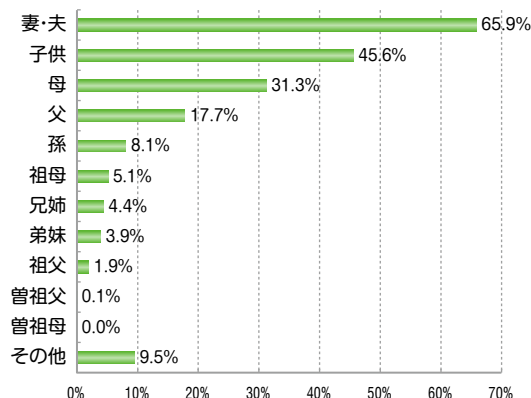
(2) あなたの性別

性 別	男	女
人 数	429	547

(3) 年齢

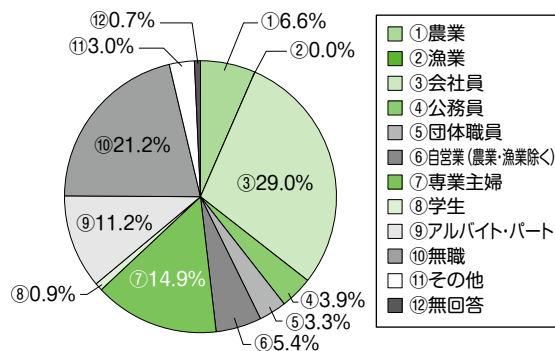


(4) あなたは、あなたからみてどなたと同居していますか。(複数回答)



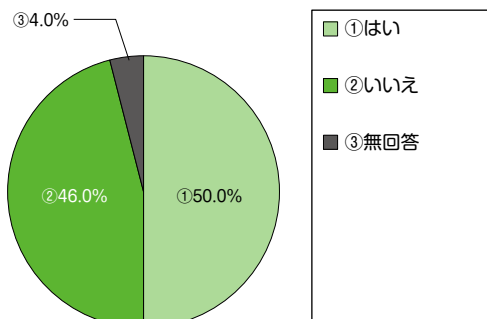
同居者は、妻・夫が最も多く65.9%、次いで子ども45.6%、母31.3%、父17.7%と続きます。

(5) あなたの職業について当てはまる番号を1つ選んでください。



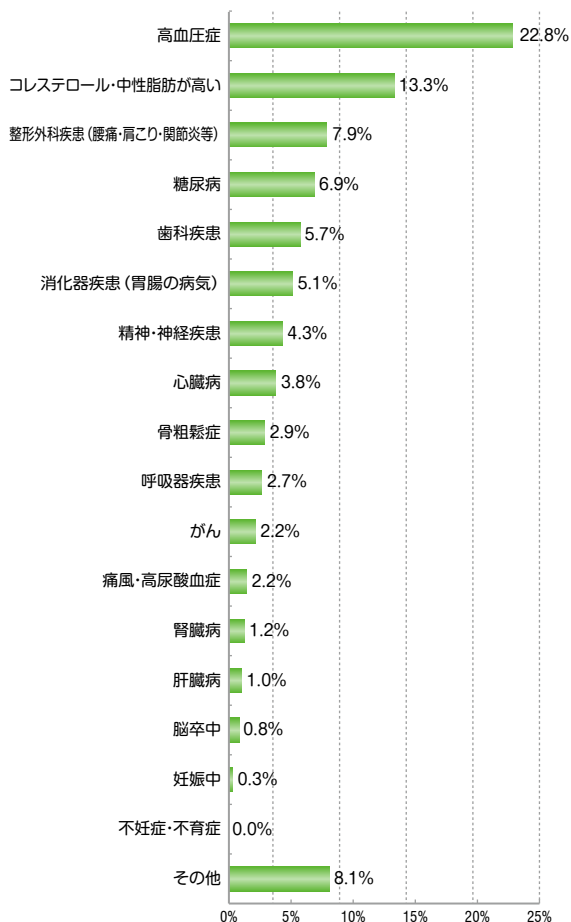
職業は、会社員が最も多く29.0%、次いで無職21.2%、専業主婦14.9%と続きます。

問1 あなたは、現在治療または妊娠のために医療機関にかかっていますか。



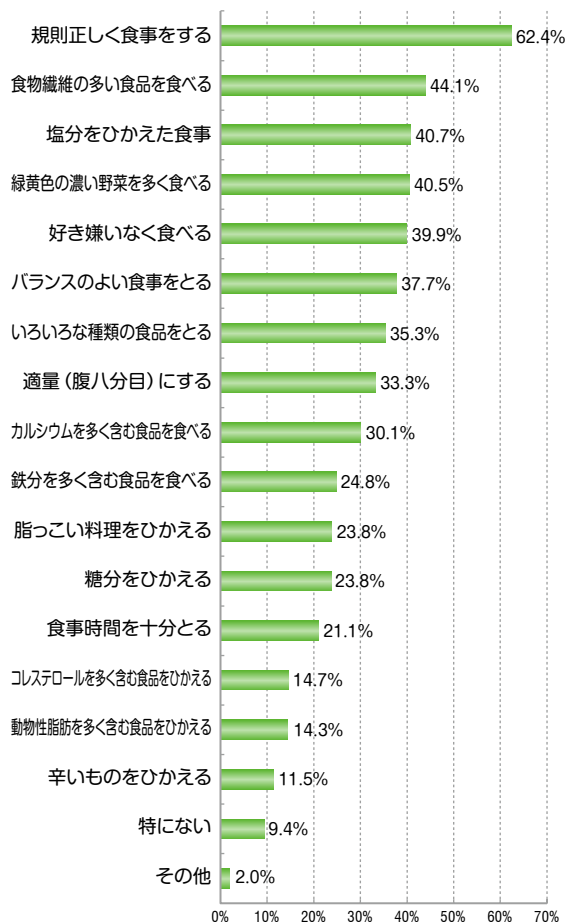
現在治療中（または妊娠中）の人は、50.0%です。

付問 治療のために医療機関にかかっている方にお聞きます。



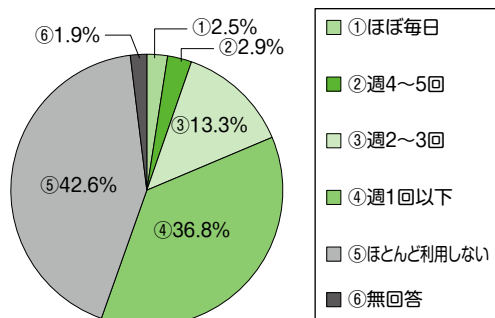
治療のために医療機関にかかっている人は、高血圧症が最も多く22.8%、次いでコレステロール・中性脂肪13.3%、整形外科疾患7.9%と続きます。

問2 あなたは、ふだんの食事で注意していることがありますか。（複数回答）



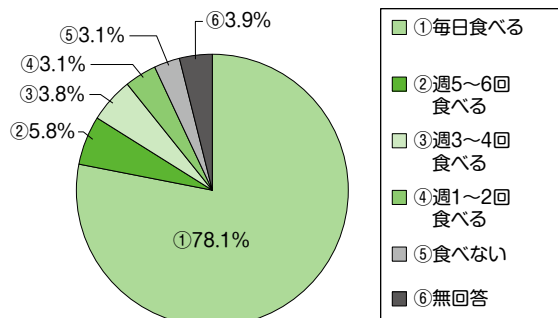
ふだんの食事で注意していることは、規則正しく食事をするが最も多く62.4%、次いで食物繊維の多い食品を食べる44.1%、塩分をひかえた食事40.7%と続きます。

問3 あなたは外食を利用しますか。（市販の弁当や食堂からの出前、宅配ピザも含む）



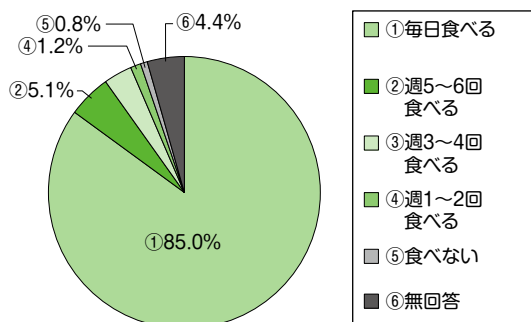
外食の利用頻度は、ほとんど利用しないが最も多く42.6%、次いで週1回以下36.8%、週2～3回13.3%と続きます。

問4 あなたの朝食・昼食・夕食の状況について
(1) 朝食



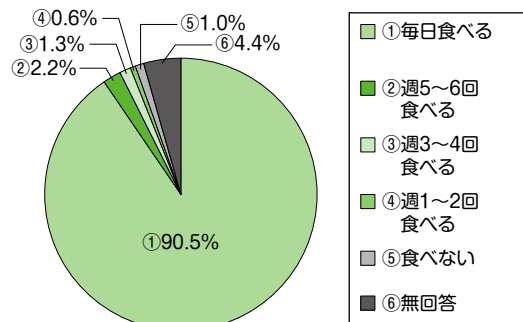
朝食の摂取状況は、毎日食べるは78.1%、毎日食べない人の合計は18.0%です。

(2) 昼食



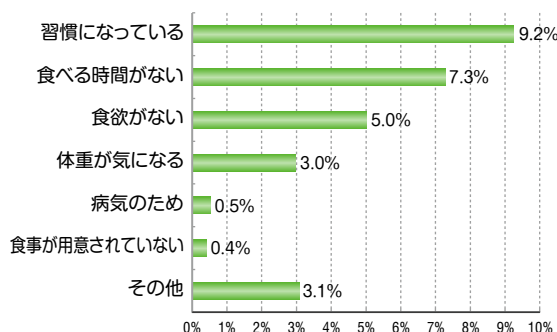
昼食の摂取状況は、毎日食べるは85.0%、毎日食べない人の合計は10.5%です。

(3) 夕食



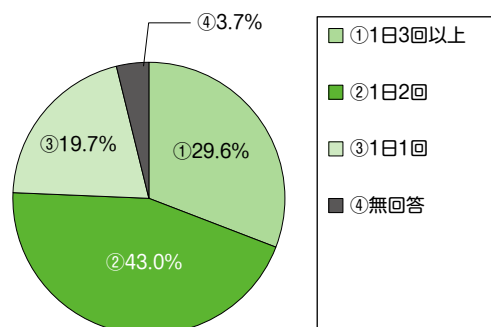
夕食の摂取状況は、毎日食べるは90.5%、毎日食べない人の合計は5.1%です。

付問 食事を抜く理由を2つまで選んでください。(複数回答)



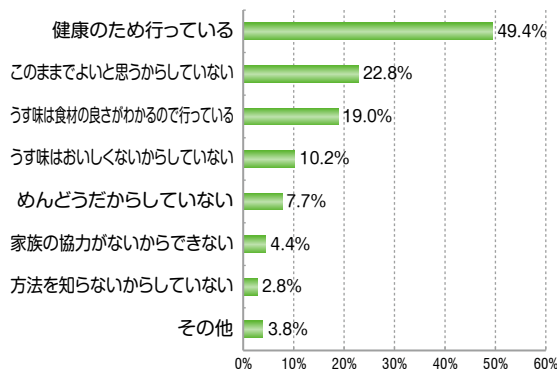
食事を抜く理由は、習慣になっているが最も多く9.2%、次いで食べる時間がない7.3%、食欲がない5.0%と続きます。

問5 あなたは「主食・主菜・副菜のそろった食事」を1日に何回食べますか。



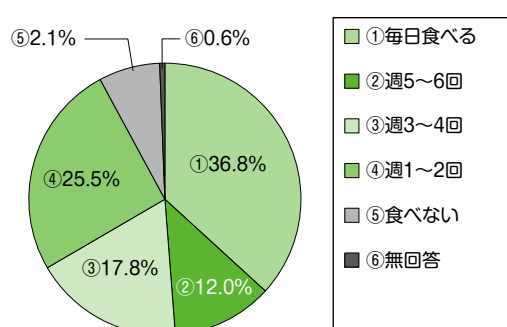
主食・主菜・副菜のそろった食事の頻度は、1日2回が最も多く44.8%、次いで1日3回以上30.8%、1日1回20.5%と続きます。

問6 あなたは減塩やうす味を実行していますか。(複数回答)



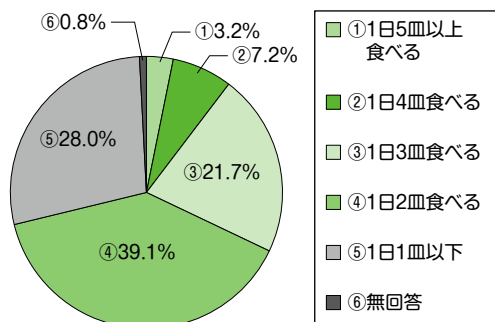
減塩やうす味の実行を健康のため行っているのは49.4%、食材の良さがわかるので行っている人は19.0%です。実行しない理由は、このままで良いと思うから22.8%、おいしくないから10.2%です。

問7 あなたは牛乳・乳製品（ヨーグルト・チーズ等）を食べていますか。



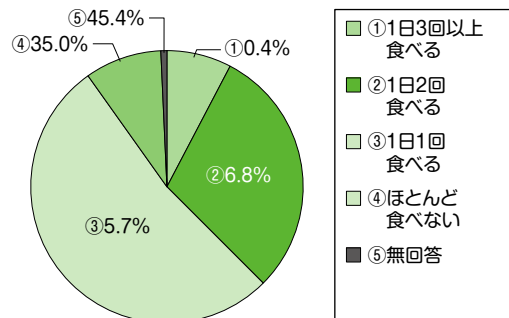
牛乳・乳製品については、毎日食べるが最も多く36.8%、次いで週1～2回25.5%、週3～4回17.8%と続きます。

問8 あなたは漬物を除く野菜を1日に何皿食べますか。



漬物を除く野菜については、1日に食べる量は1日2皿食べるが最も多く39.1%、次いで1日1皿以下28.0%、1日3皿食べる21.7%と続きます。

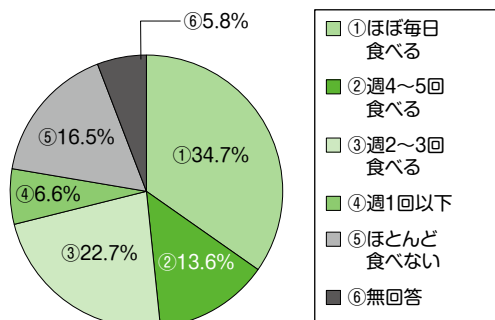
問9 あなたは緑黄色野菜を1日に何回食べますか。



緑黄色野菜については、1日1回食べるが最も多く52.7%、次いで1日2回食べる26.8%、ほとんど食べない9.1%と続きます。

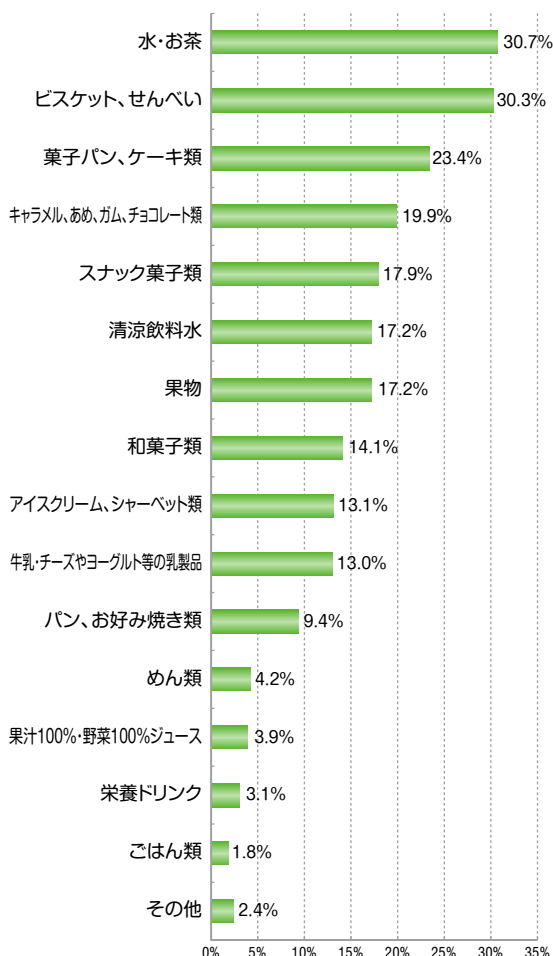
問10 間食についてお聞きします。

(1) あなたは、ふだん間食をしますか。

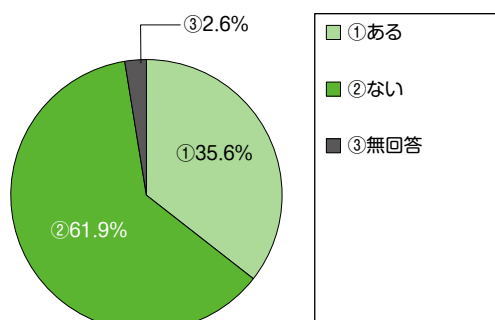


間食の回数は、ほぼ毎日が最も多く34.7%、次いで週2～3回22.7%、ほとんど食べない16.5%と続きます。

(2) 間食として食べている回数の多いものを3つまで選んでください。(複数回答)



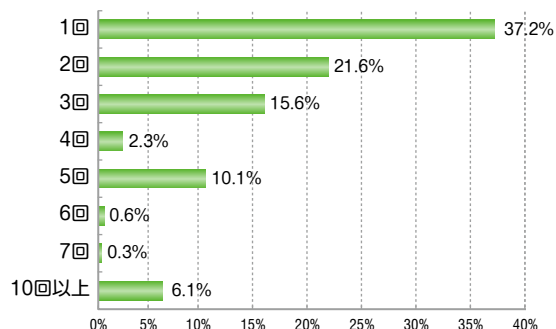
問11 あなたはダイエットをしたことがありますか。



ダイエットの経験が、あるは35.6%です。

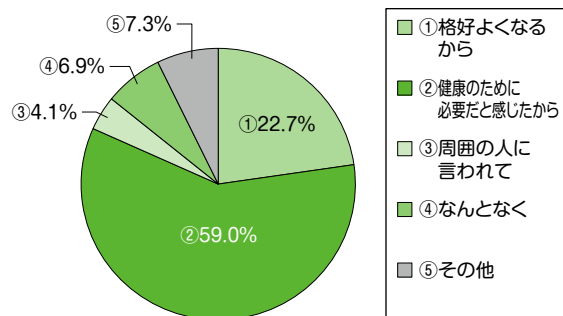
間食として食べている回数の多いものは、水、お茶30.7%が最も多く、次いでビスケット、せんべい30.3%、菓子パン、ケーキ23.4%、キャラメル、あめ、ガムチョコレート類19.9%と続きます。

ダイエット回数



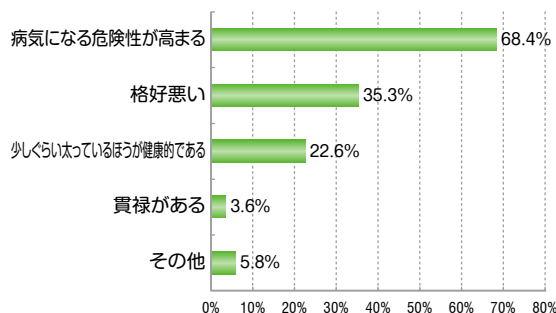
ダイエットの回数は1回が最も多く37.2%、次いで2回21.6%、3回15.6%と続きます。

付問 ダイエットをした理由について当てはまる番号を1つ選んでください。



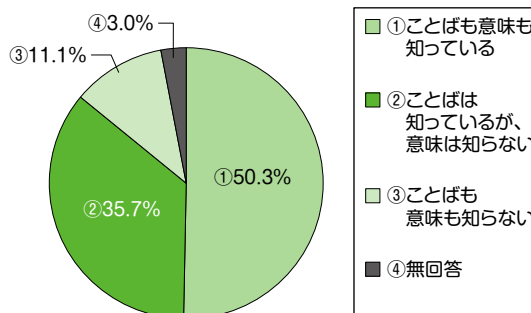
ダイエットの理由は、健康のために必要だと感じたからが最も多く59.0%、次いで格好よくなるから22.7%、なんとなく6.9%と続きます。

問12 あなたは、「太る」ことについて、どう考えますか。(複数回答)



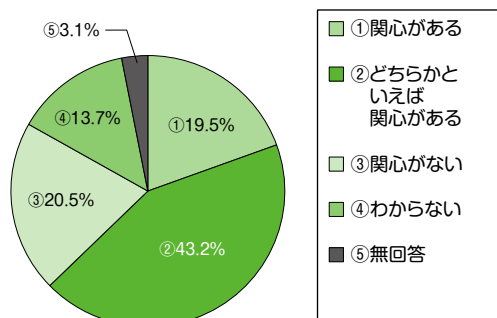
太ることへの考えは、病気になる危険性が高まるが最も多く68.4%、次いで格好悪い35.3%、少しくらい太っているほうが健康的である22.6%と続きます。

問13 あなたは「食育」ということばやその意味を知っていますか。



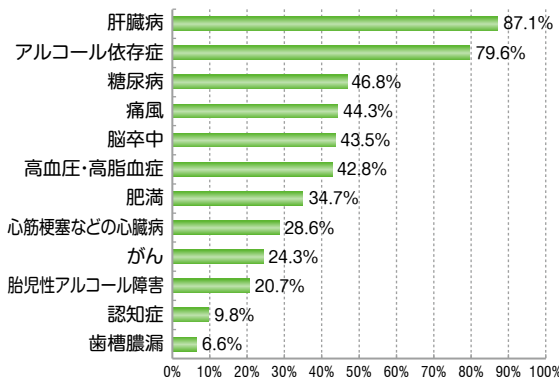
食育のことばや意味については、ことばも意味も知っている50.3%、ことばは知っているが意味は知らない35.7%、ことばも意味も知らない11.1%と続きます。

問14 あなたは「食育」に関心がありますか。



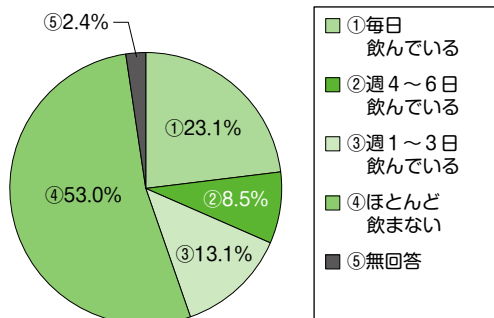
食育への関心については、どちらかといえば関心があるが最も多く43.2%、次いで関心がない20.5%、関心がある19.5%と続きます。

問15 お酒で起こりやすくなる病気はどれだと思いますか。(複数回答)



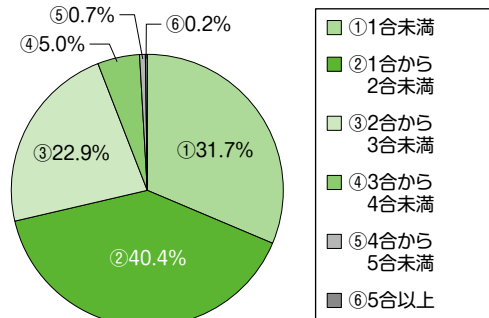
お酒と関係があると思う病気は、肝臓病が最も多く87.1%、次いでアルコール依存症79.6%、糖尿病46.8%と続きます。

問16 あなたは、ふだんお酒（日本酒、ビール、ウィスキー、焼酎など）を飲みますか。



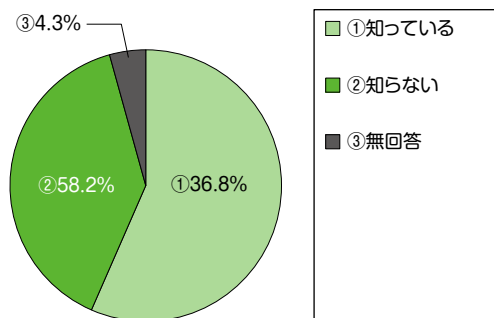
お酒を飲む頻度は、ほとんど飲まないが最も多く53.0%、次いで毎日飲んでる23.1%、週1～3日が13.1%と続きます。

付問 あなたがふだん飲むお酒の量はどのくらいですか。



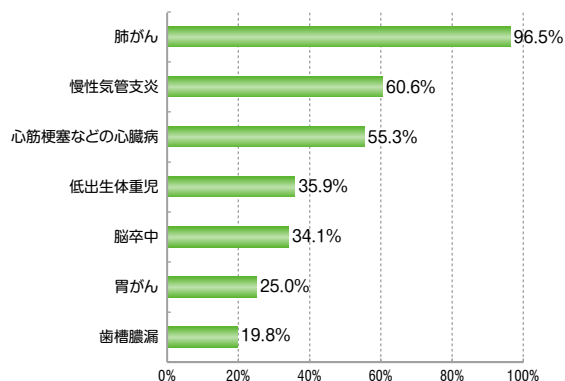
ふだん飲むお酒の量は、1合から2合未満が最も多く40.0%、次いで1合未満31.4%、2合から3合未満22.7%と続きます。

問17 飲酒の適量は、1日に日本酒1合程度だということを知っていますか。



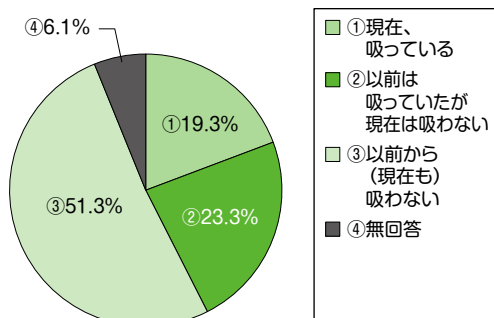
飲酒の適量が1日に日本酒1合程度だと知っている人は、56.6%です。

問18 たばこで起こりやすくなる病気はどれだと思いますか。（複数回答）



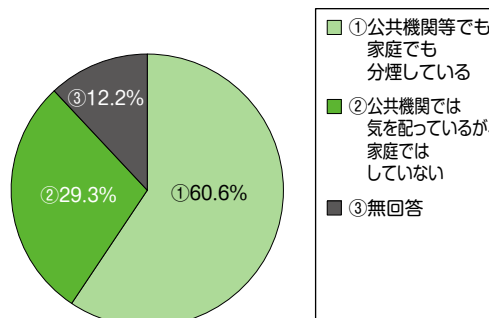
たばこで起こりやすくなると思う病気は、肺がんが最も多く96.5%、次いで慢性気管支炎60.6%、心臓病55.3%と続きます。

問19 あなたは、普段たばこを吸いますか。



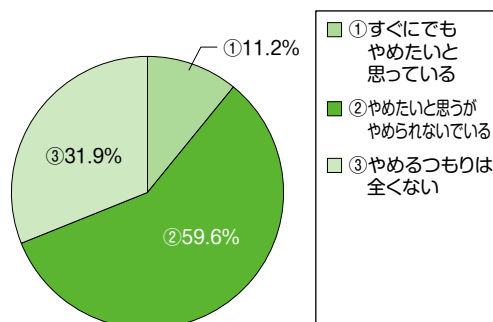
ふだんたばこを吸うかについて、以前から（現在も）吸わないが最も多く51.3%、次いで以前は吸っていたが現在は吸わない23.3%、現在吸っている19.3%と続きます。

付問1 たばこを吸うときに周りの人に気を配っていますか。



たばこを吸うときに周りに気を配るかについては、公共機関等でも家庭でも分煙しているが最も多く59.4%、次いで公共機関では気を配っているが家庭ではしていない28.6%、どちらも気を配っていない12.0%と続きます。

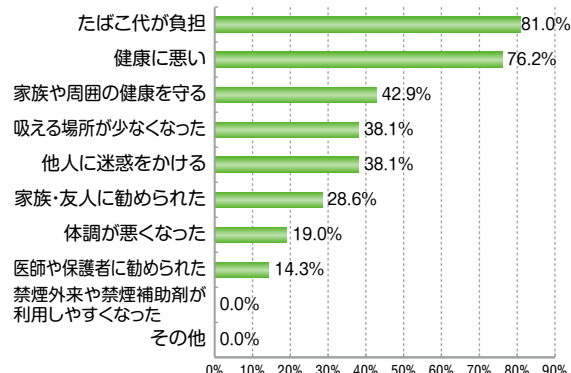
付問2 たばこをやめたいと思いますか。



たばこをやめたいと思うかについては、やめたいと思うがやめられないが最も多く58.0%、次いでやめるつもりはまったくない31.1%、すぐにでもやめたい10.9%と続きます。

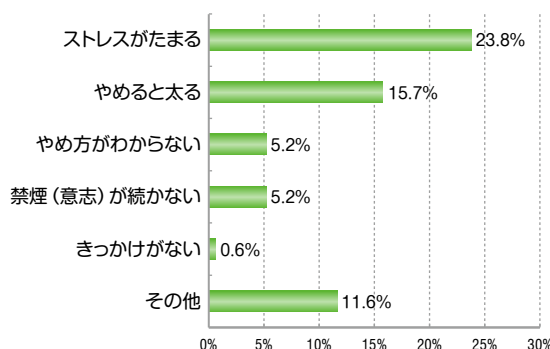
付問3 付問2で1と答えた方にお聞きします。

やめたい理由について（複数回答）



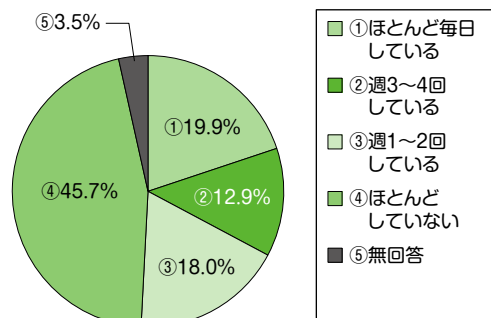
たばこをやめたい理由は、たばこ代が負担が最も多く81.0%、次いで健康に悪い76.2%、家族や周囲の健康を守る42.9%と続きます。

付問4 付問2で2・3と答えた方にお聞きします。
たばこをやめない・やめられない理由について（複数回答）



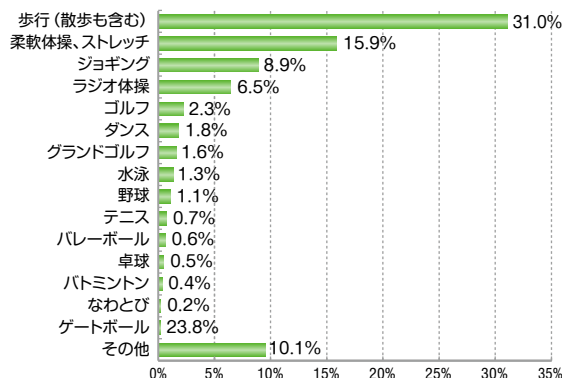
たばこをやめない・やめられない理由は、ストレスがたまるが最も多く23.8%、次いでやめると太る15.7%、やめ方がわからない5.2%と続きます。

問20 あなたは、ふだん健康維持・増進のため意識的に体を動かすなどの運動をしていますか。



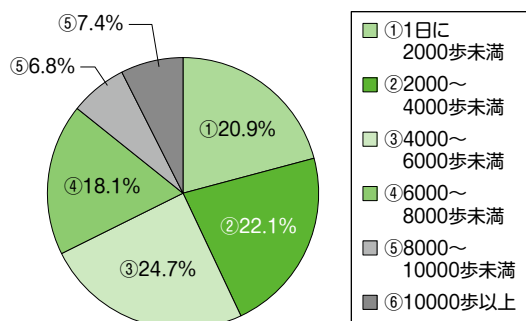
運動については、ほとんどしていないが最も多く45.7%、次いでほとんど毎日している19.9%、週1～2回している18.0%と続きます。

付問 どのような運動をしていますか。当てはまる番号を3つまで選んでください。



運動の種類は、歩行（散歩含む）が最も多く31.0%、次いで柔軟体操、ストレッチ15.9%、ジョギング8.9%と続きます。

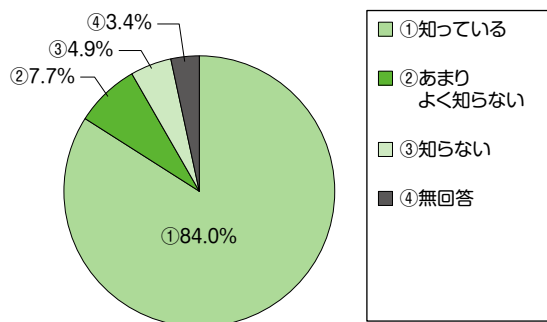
問21 歩数計で計ったことがある方にお聞きします。
あなたは、ふだん1日に約何歩、歩いていますか。



1日の歩数は、4,000～6,000歩未満が最も多く24.7%、次いで2,000～4,000歩未満22.1%、2,000歩未満20.9%と続きます。

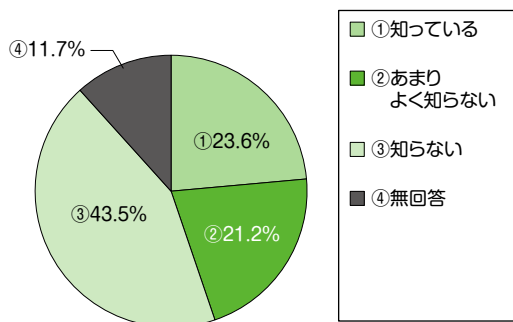
問22 あなたは次のことばの意味を知っていますか。

(1) メタボリックシンドローム



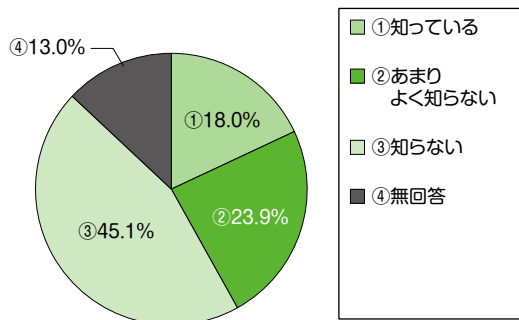
メタボリックシンドロームの意味を知っている人は、84.0%です。

(2) ロコモティブシンドローム



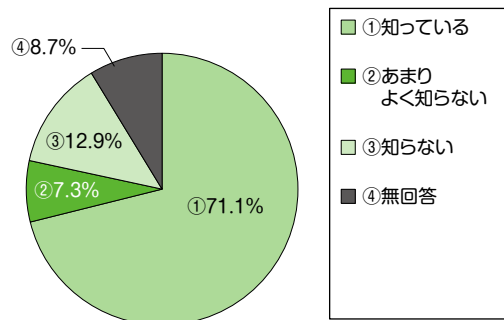
ロコモティブシンドロームの意味を知っている人は、23.6%です。

(3) COPD（慢性閉塞性肺疾患）



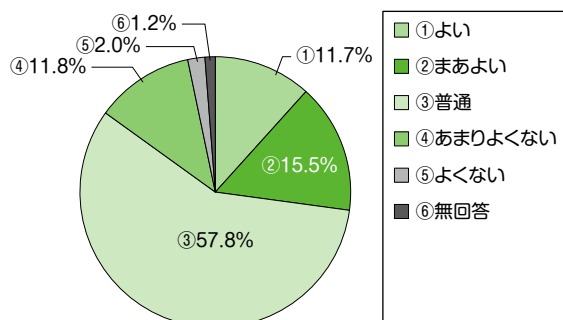
COPD（慢性閉塞性肺疾患）の意味を知っている人は、18.0%です。

(4) 受動喫煙



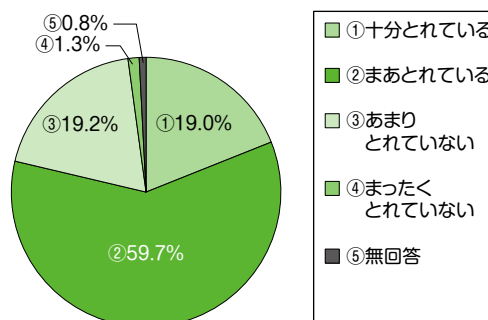
受動喫煙の意味を知っている人は、71.1%です。

問23 現在のあなたの健康状態はどうですか。



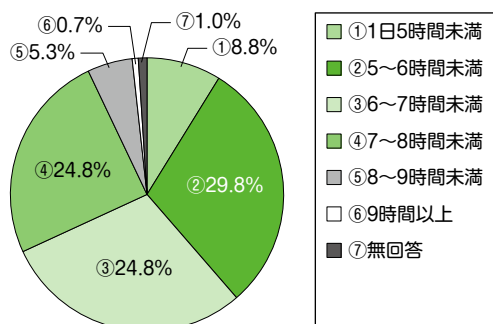
現在の健康状態については、普通が最も多く57.8%、次いでまあよい15.5%、あまりよくない11.8%と続きます。

問24 あなたは、ふだんよく眠れて、休養が十分とれていますか。



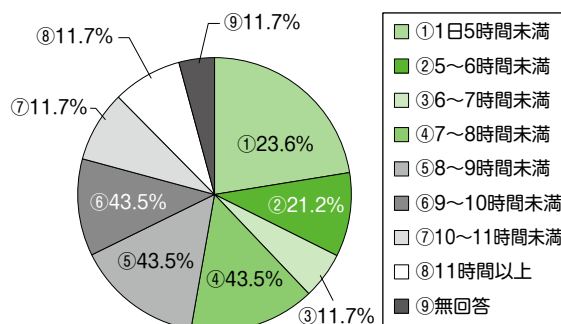
ふだんよく眠れて休養が十分とれているかについては、とれている人の合計が78.7%、とれていない人の合計が20.5%です。

問25 あなたの平均的な睡眠時間はどのくらいですか。



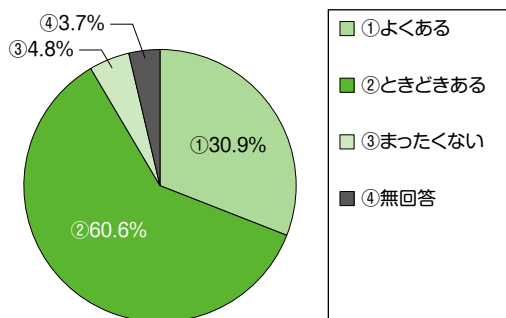
平均的な睡眠時間は、5～6時間未満が最も多く29.8%、次いで6～7時間未満29.5%、7～8時間未満24.8%と続きます。

問26 あなたの平均的な労働時間はどのくらいですか。(家事・育児を含む)



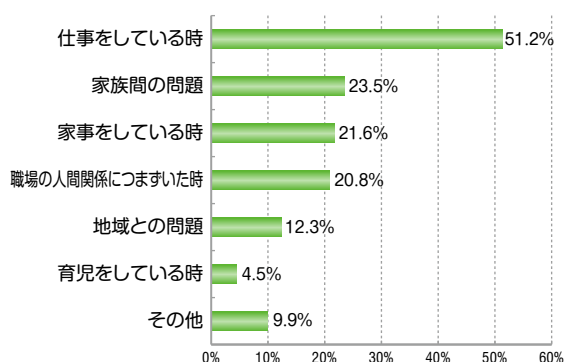
平均的な労働時間は、5時間未満が最も多く22.4%、次いで8～9時間未満15.0%、7～8時間未満14.9%と続きます。

問27 あなたは1日の中で気持ちが安らぐ時間がありますか。(趣味の時間も含む)



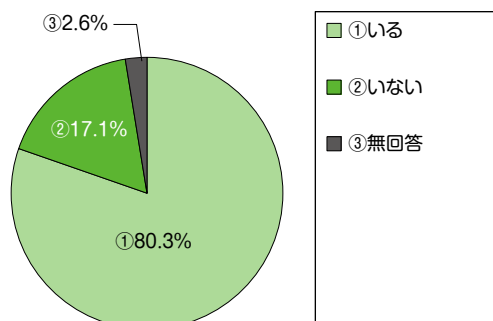
1日の中で気持ちが安らぐ時間があるかについては、ときどきあるが最も多く60.6%、次いでよくある30.9%、まったくない4.8%と続きます。

問28 あなたが疲れを感じる時はどのようなときですか。(複数回答)



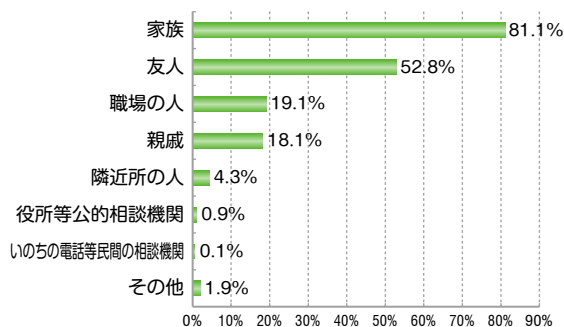
疲れを感じる時については、仕事をしている時が最も多く51.2%、次いで家族間の問題23.5%、家事をしている時21.6%と続きます。

問29 あなたは自分の悩みや心配事を相談できる人はいますか。



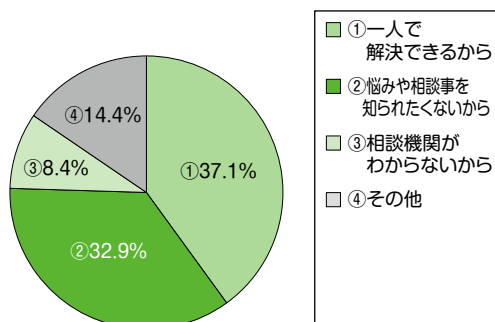
悩みや心配事を相談できる人がいるは、80.3%です。

付問1 いると答えた人にお聞きします。それはだれですか。(複数回答)



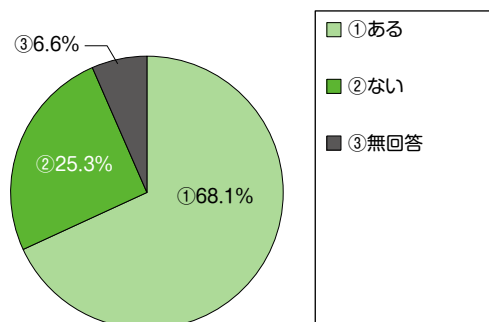
悩みや心配事を相談できる人は、家族が最も多く81.1%、次いで友人52.8%、職場の人19.1%と続きます。

付問2 いないと答えた方にお聞きます。
相談できない理由は何ですか。



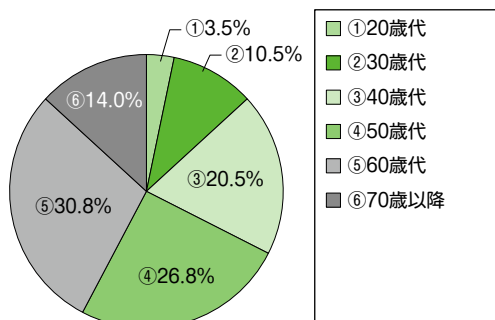
相談できない理由は、一人で解決できるからが最も多く40.0%、次いで悩みや相談事を知られたくないから35.5%、相談機関が分からないから9.0%と続きます。

問30 あなたは足・腰が弱くなったと感じますか。



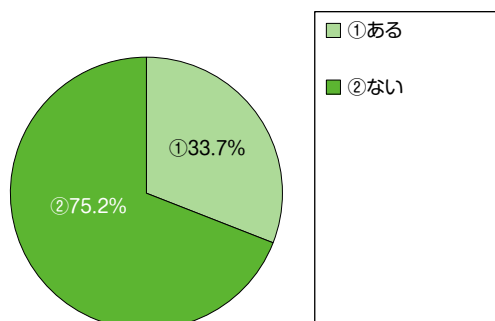
足・腰が弱くなったと感じている人は68.1%です。

付問1 それはいつごろから感じましたか。



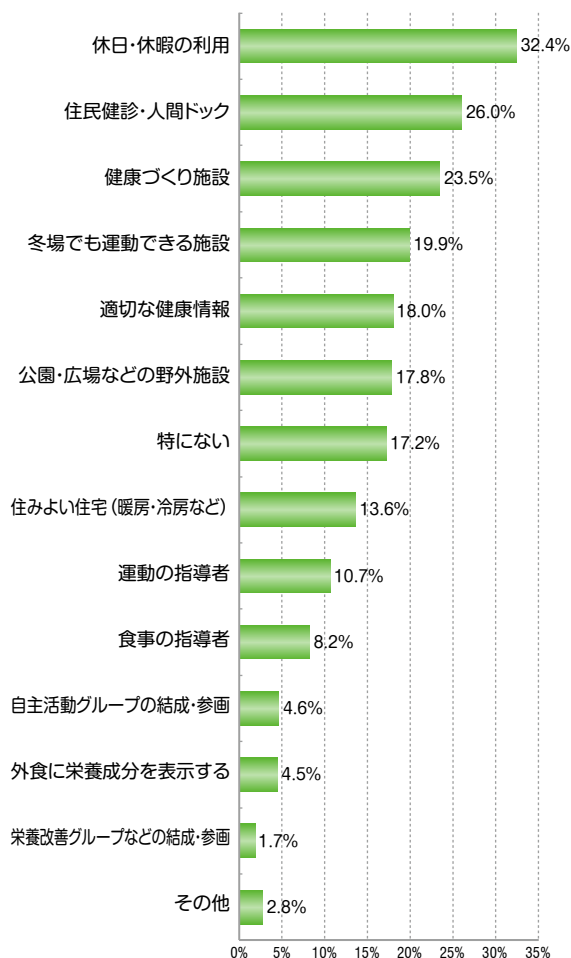
いつごろから感じたかについては、60歳代が最も多く29.1%、次いで50歳代25.2%、40歳代19.3%と続きます。

付問2 足・腰が弱くなったことにより、
日常生活に支障がありますか。



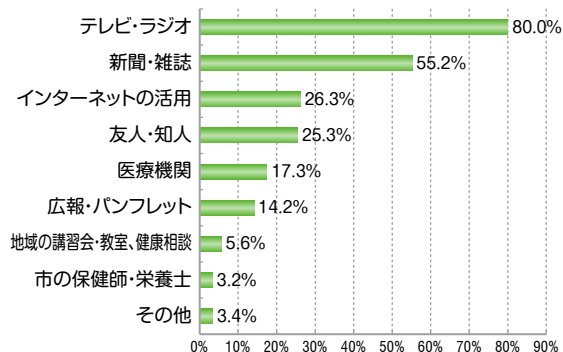
足・腰が弱くなったことで日常生活に支障がある人は30.9%です。

問31 あなたは、自分の健康のために必要と思っているものがありますか。(複数回答)



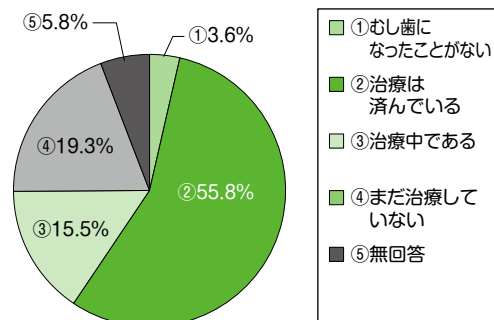
自分の健康のために必要と思うことは、休日・休暇の利用が最も多く32.4%、次いで住民健診、人間ドック26.0%、健康づくり施設23.5%と続きます。

問32 あなたは、健康や食事に関する情報をどこから得ていますか。(複数回答)



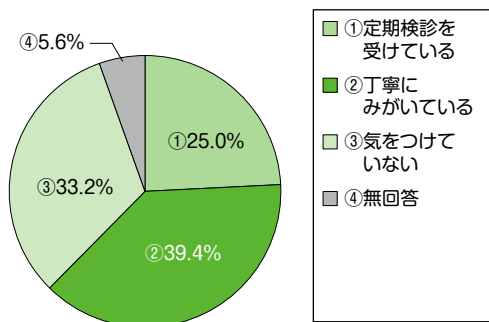
健康や食事に関する情報の入手先は、テレビ・ラジオが最も多く80.0%、次いで新聞・雑誌55.2%、インターネット26.3%と続きます。

問33 あなたの歯や歯ぐきの状態についてお聞きます。



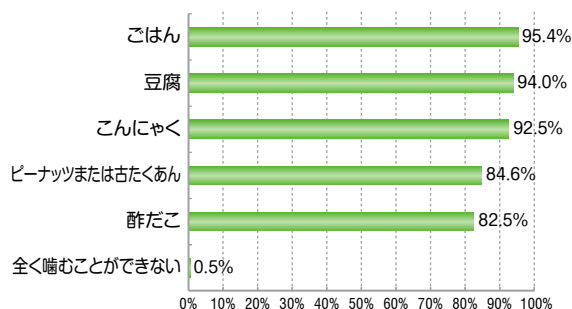
歯の状況では、治療は済んだ、治療中を合わせて71.3%、まだ治療はしていない19.3%、むし歯になっことがない3.6%です。

問34 あなたは、歯や歯ぐきの健康に気をつけていますか。



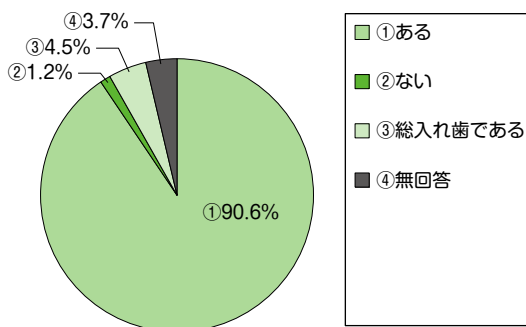
歯や歯ぐきの健康に気をつけていることは、丁寧にみがいているが最も多く38.2%、次いで気をつけていない32.1%、定期検診を受けている24.2%と続きます。

問35 あなたは次の食品を噛むことができますか。(複数回答)



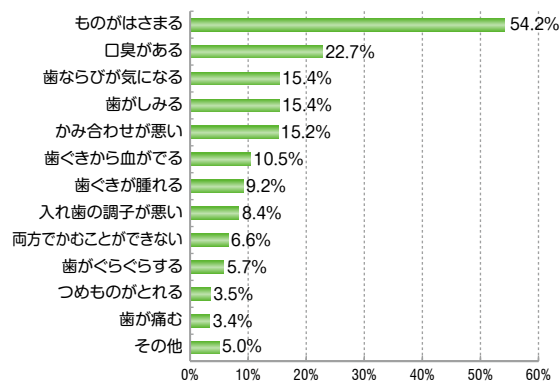
噛むことのできる食品については、ごはん95.4%、豆腐94.0%、こんにゃく92.5%です。まったく噛むことができない人は、0.5%です。

問36 あなたは現在、ご自分の歯が何本ありますか。



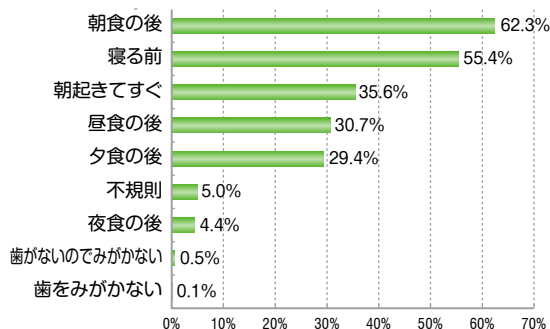
自分の歯がある人は90.6%、ない人は1.2%、総入れ歯は4.5%です。

問37 あなたは、現在、歯や口の中で気になることはありますか。(複数回答)



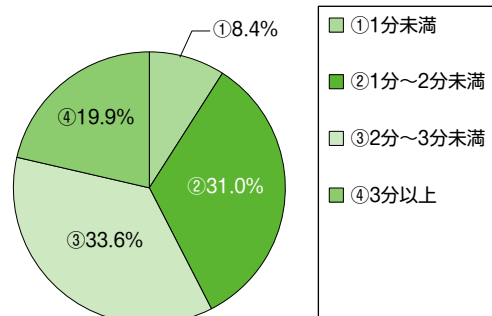
歯や口の中で気になることは、ものがはさまるが最も多く54.2%、次いで口臭がある22.7%、歯ならびが気になる15.4%、歯がしみる15.4%と続きます。

問38 あなたは、いつ歯をみがきますか。
(複数回答)



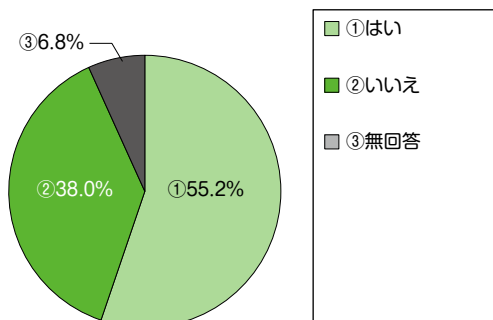
歯みがきは、朝食後が最も多く62.3%、次いで寝る前55.4%、朝起きてすぐ35.6%と続きます。

付問 あなたはふだん、歯みがきに1回何分間くらいかけますか。



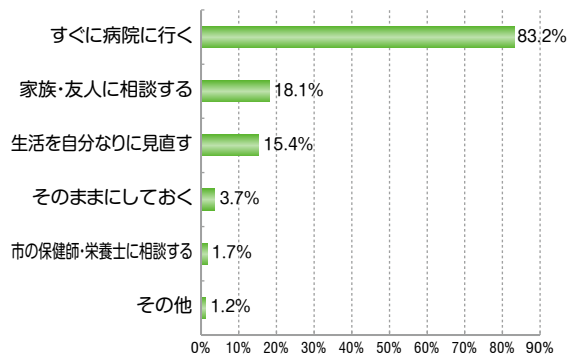
歯みがきの時間は、2～3分が最も多く36.2%、次いで1～2分33.4%、3分以上21.4%、1分未満は9.0%と続きます。

問39 あなたは、市の健診や病院のドックなどの健診を定期的に受けていますか。



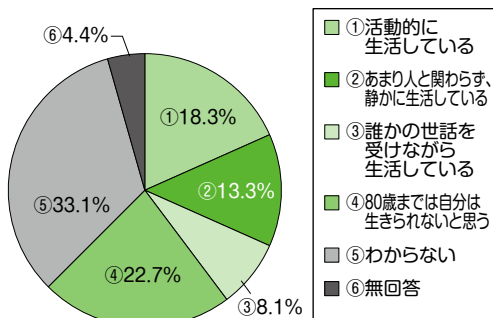
市の健診や病院のドックを定期的に受けている人は、55.2%です。

問40 あなたが健診で要精密検査と判断されたらどうしますか。(複数回答)



健診で要精密検査と判断された場合、すぐ病院に行くが最も多く83.2%、次いで家族・友人に相談する18.1%、生活を自分なりに見直す15.4%と続きます。

問41 あなたが80歳になったときの姿を想像してください。



80歳になったときの姿については、わからないが最も多く33.1%、次いで80歳までは自分は生きられないと思う22.7%、活動的に生活している18.3%と続きます。

資料 2 職場でのたばこに関するアンケート調査結果

(1) 調査目的

喫煙や受動喫煙は健康に与える影響が大きいことから、職場における分煙・禁煙の取り組み状況を把握し、今後、さらなる受動喫煙・喫煙防止対策を推進していくことを目的とする。

(2) アンケート調査時期

調査時期：平成29年7月

(3) 調査対象者と調査方法

市内医療施設・企業の26か所に対し、担当者へアンケートを配布し回収した。

(4) 回答数と回答率

22事業所（回収率84.6%）

(5) アンケート内容

(1) 職場内での喫煙者について

①喫煙者がいる	②喫煙者がいない
22施設	0施設

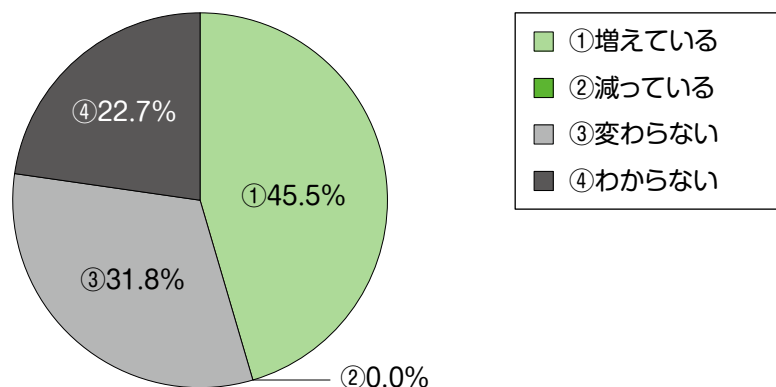
(2) 喫煙者数について

①増えている	②減っている	③変わらない	④わからない
0施設	6施設	12施設	4施設

(3) 新型たばこの喫煙者数について

①増えている	②減っている	③変わらない	④わからない
10施設	0施設	7施設	5施設

新型たばこの喫煙者数について



(4) 新型たばこの喫煙対策について

①所定の喫煙場所で喫煙	②禁止している	③対策していない
2施設	1施設	19施設

(5) 職場の禁煙・喫煙状況について

①敷地内は全面禁煙している…………… 5施設

②建物内は全面禁煙・敷地内は喫煙場所を設置している…………… 9施設

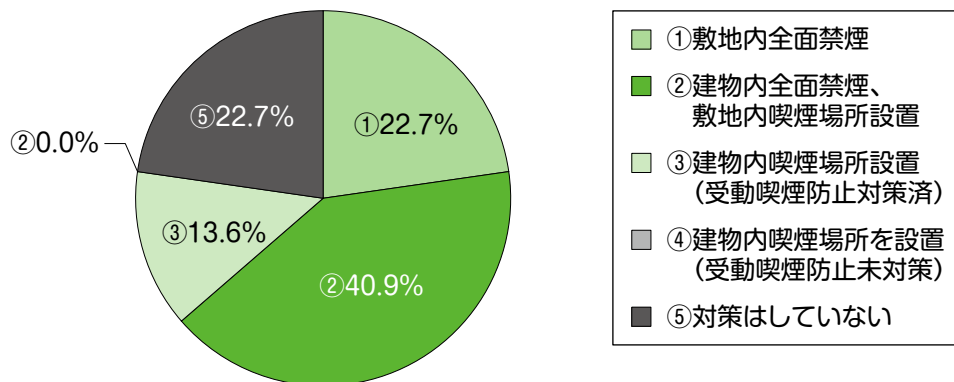
喫煙場所	施設数
ライトコート(屋外)	1
裏口の外	3
玄関前	2
従業員入口横	1
車庫	1
駐車場の一角	1

③建物内に喫煙場所を設置しており、
非喫煙者にたばこの煙が流れないようにしている…………… 3施設

喫煙場所	施設数
喫煙室	1
記入なし	2

④建物内に喫煙場所を設置しているが、
非喫煙者にたばこの煙が流れている…………… 0施設

⑤対策はしていない…………… 5施設



資料3 健康かたがみ21（第2期）中間評価策定委員会委員名簿

平成30年9月現在

区 分	役 職 名	氏 名
関係行政機関職員	秋田地域振興局福祉環境部長	諸 富 伸 夫
	潟上市立小中学校養護教諭代表	石 川 恵
	潟上市立保育園・幼稚園代表	船 木 咲 子
医療福祉関係者	医師	◎ 佐々木 範 明
	歯科医師	石 井 秀 彦
学 識 経 験 者	潟上市社会福祉協議会事務局長	鈴 木 司
	潟上市主任児童委員	瀬 下 悦 子
事業所代表者	(株)五洋電子管理本部	当 房 義 幸
地 域 代 表 者	潟上市健康生活推進協議会会長	○ 菅 原 金 雄
	潟上市ハートフル実行委員長 (男女共同参画推進員)	佐々木 美奈子

◎：委員長 ○副委員長

健康 かたがみ21

潟上市健康づくり計画

第2期

中間評価

平成30年9月発行

発行編集：秋田県潟上市市民福祉部健康推進課

〒010-0201 秋田県潟上市天王字棒沼台226-1

TEL 018-853-5315

FAX 018-853-5233

E-mail : kenkoushidou@city.katagami.lg.jp