

# 第5章

資料編

## 1. グループインタビューの結果

グループインタビューは、特定のテーマに焦点を絞り、5～10 人程度のグループで自由に発言をしてもらうことでさまざまな意見・情報を収集する調査方法です。

平成 25 年度に実施した「訓子府町民の健康意識・行動に関するアンケート調査」にて抽出された健康課題の裏付け及び実態を把握し、課題解決の糸口を探ることを目的に実施し、世代・職業など様々な 14 団体の方にご協力いただきました。

		団体名	参加人数	実施日	テーマ
1	乳幼児期	乳幼児を持つ親	4 名	平成 26 年 9 月 2 日	○子どもの食事 ○子どもの虫歯予防（歯みがき） ○子どもの生活リズム ○親自身の健康管理
2	青年期	農業青年	7 名	平成 26 年 9 月 5 日	○食習慣について ○体重の変動 ○喫煙
3	老年期	若返り学級参加者	6 名	平成 26 年 9 月 9 日	○元気でいられる秘訣 （食事・運動）
4	壮年期	主に町内会地区に住む 50～60 代の女性	13 名	平成 26 年 9 月 10 日	○ストレスの解消法 ○アルコールの飲み方 ○健康のために行っていること
5	青年部	農業青年	4 名	平成 26 年 9 月 30 日	○食習慣 ○運動習慣 ○アルコールの飲み方 ○喫煙
6	青年期	町内に住む青年	9 名	平成 26 年 10 月 1 日	○食習慣 ○健康に気を付けていること
7	青年期	町内に住む 20 代の男女	14 名	平成 26 年 10 月 7 日	○食習慣
8	青年期	町内に住む 20～30 代の男女	8 名	平成 26 年 10 月 14 日	○運動習慣 ○アルコールの飲み方

9	壮年期	40～50代の農業女性	14名	平成26年 10月24日	○特定健診・がん検診の受診 ○受診率を上げる方法
10	学齢期	小学生を持つ親 (父母)	11名	平成26年 11月5日	○小学生の生活リズム ○小学生の生活の様子(ゲーム) ○小学生の食事
11	乳幼児期	子育て中 20～ 30代の農業女性	4名	平成26年 11月7日	○子どもの虫歯予防(歯みがき) ○喫煙 ○子どもの食習慣 ○母親世代の運動習慣
12	乳幼児期	乳幼児を持つ親	5名	平成26年 11月13日	○子どもの生活リズム(テレビの 視聴) ○子どもの食習慣
13	壮年期	主に実践会に地 区に住む 40～ 60代の女性	13名	平成26年 11月20日	○健診結果の活用方法 ○運動習慣
14	学齢期	小学生を持つ親 (母親)	6名	平成26年 11月20日	○小学生の生活リズム ○小学生の生活の様子(ゲーム)

対象者	乳幼児を持つ親 4名
テーマ 内容	<p>○子どもの食事</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・嫌い（食わず嫌い）な物を食べさせるのは難しい。</li> <li>・肉が好きで野菜はあまり食べない。必要といわれている量は取れない。</li> <li>・空腹時、おやつで機嫌を取っていた。おやつを食べると、食事にひびく</li> <li>・母親と子どもだけで食べるが多くなりがち（仕事の関係で）</li> </ul> <p>○子どもの虫歯予防（歯みがき）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分は磨いているつもりでも磨けていない。</li> <li>・理解できる年齢になれば、子どもへ直接教えてもらえると、自分で気を付けるようになるので、親としてもありがたい。</li> </ul> <p>○子どもの生活リズム</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝させるのが難しい。</li> </ul> <p>○親自身の健康管理</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の健康にまでは気を配っていないが、少しは体に良いと思っているものを摂りはじめたりしている。</li> <li>・朝食が缶コーヒーや菓子パン等。改善すると体調も良くなった。</li> </ul>

対象者	農業青年 7名
テーマ 内容	<p>○食習慣について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・既婚者は家で食べることが多いが、独身者は家で食べず好きな物を買ってきて食べることもある。</li> <li>・会議後等の飲食の機会が多い（外食・焼き肉）</li> </ul> <p>○体重の変動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・夏と冬で5kg位の差がある。</li> <li>・結婚や実家に戻り体重が増加した。（しっかり食べる、残り物を食べる）</li> </ul> <p>○喫煙</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙者の1日の喫煙本数は15~20本。</li> <li>・飲酒の際、本数が増えたり、普段吸わないが喫煙することがある。</li> <li>・値上げなどのきっかけに禁煙を試みるが、周囲の人がタバコをわけてくれる。禁煙中の体重増加や口さびしく過食になり、また喫煙してしまう事もある。</li> <li>・仕事のストレス発散や眠気覚ましのため、喫煙本数が増えることもある。</li> </ul>

対象者	若返り学級 6名
テーマ 内容	<p>○元気でいられる秘訣～食事</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• やっぱり野菜。割と若いころから食べている。具沢山の味噌汁にするなどして食べている。</li> <li>• 食品は多くの色を取り入れる。</li> </ul> <p>○元気でいられる秘訣～運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 運動を続けているのは、習慣になっているから。</li> <li>• 少しでも時間があったら歩く。適度に歩かなかつたら、足が病むこともある。万歩計みて歩数が足りなかつたら、夜歩いたりしている。</li> <li>• 足の裏の痛みはあるが、寝てストレッチをしている。</li> <li>• 教えてもらった体操等は、たった5分でいいから動こうと、老人クラブにも提案したら、みんなするようになった。</li> </ul>

対象者	主に町内会地区に住む 50～60 代の女性 13 名 (2 グループ)
テーマ 内容	<p>○ストレスの解消法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 何かしらのストレスはみんな抱えている。ストレスの原因は生活リズムを乱されたり、制約されたりすることや、人間関係</li> <li>• ストレスやそれに伴う疲労で体調を崩すことも増えてきた。</li> <li>• ストレスの解消法は、運動（身体を動かすこと）、睡眠（眠れるうちは大丈夫）、一人で楽しめる時間、何かに没頭する時間、友人とのおしゃべりなど、様々。</li> </ul> <p>○アルコールの飲み方（家族）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 晩酌が毎日の楽しみになっている。（若いころは晩酌の習慣はなかった）</li> <li>• 病気を予防するためにも、量を決めて飲むようになった。</li> </ul> <p>○健康のために行っていること（運動）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 日頃している運動は、ウォーキングやラジオ体操（一人で気軽にできるもの）</li> <li>• ラジオ体操を続けていると、山登りが楽になった。</li> </ul> <p>○健康のために行っていること（食事）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 夜の間食で体型が変わった（5 kg増）</li> <li>• 食後は何も食べないようにしている。間食を食べないようにし、3食はしっかり食べる。</li> </ul>

対象者	農業青年 4名
テーマ 内容	<p>○食習慣</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・母（妻）が用意した食事を食べるが、物足りない場合はプラスして食べる。</li> <li>・農繁期は食事を抜くことがある。</li> <li>・野菜不足を実感している</li> </ul> <p>○運動習慣</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・仕事が忙しいため時間的な余裕がなく、運動したい気持ちがあっても日常的な運動はできない。</li> <li>・運動は年1回青年部のイベントとなっている人もいる</li> </ul> <p>○アルコールの飲み方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・共同作業の直会などで焼き肉・飲酒する機会が多い。（多い時は週3日位）</li> <li>・会議等の後に飲み会があることも多い。平均すると農閑期の方が飲酒する機会が多い。</li> </ul>

対象者	町内に住む青年 9名
テーマ 内容	<p>○食習慣</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・家のご飯は少ないので、プラスして食べる。</li> <li>・忙しい時は、カップラーメン。</li> <li>・3食外食（コンビニ等も含む）。自分で作ると偏る。</li> <li>・朝はたまに食べない。（寝ていたい）</li> </ul> <p>○健康に気を付けていること</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜をスープなどにして大量に食べる。</li> <li>・水の代わりに牛乳を飲む（小さいころから）</li> <li>・15分位かけてゆっくりごはんを食べる。食べる順序も野菜から。</li> <li>・健康には気をつけていない。今、痛いところも調子悪いところもない。検査結果をもらっても、何を言われているのか分からない。</li> </ul>

対象者	町内に住む 20 代の男女 14 名
テーマ 内容	<p>○食習慣</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一人暮らしが多い。</li> <li>・自炊はしないか、たまにする位。ごはんは炊いて、おかずを買う。(ご飯を炊くのが毎日精一杯) 自炊する理由は、お金がないから。</li> <li>・外食は、コンビニが多い。どれも同じ味がする。野菜と食べていないと、体に悪いと思う。</li> <li>・罪悪感もあるので、野菜スティック等を買う事もある。</li> <li>・次の日も自炊できる保証がないので、食材を腐らせると困るので小さめを買ったりする。野菜は腐らせてしまうので、買いにくい。(冷蔵庫も容量が小さい)</li> </ul>

対象者	町内に住む 20~30 代の男女 8 名
テーマ 内容	<p>○運動習慣</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的に運動している人もおり、週 1 回程度仲間で集まり運動している。</li> <li>・取り入れている運動は、ミニバレー、サッカー(フットサル)、スキー等</li> <li>・体重を落とすことも動機の一つ。目標を持ち運動を始める人もいる。</li> <li>・長続きの秘訣は、チームに所属すること。交流が楽しみにもなっている。</li> <li>・団体に所属するのが向いていないと、一人で…と思うが、だからこそなかなかできない事もある。</li> </ul> <p>○アルコールの飲み方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・晩酌習慣はある人とない人と二極化している。</li> <li>・飲み会自分のペースで飲めないため、飲酒量が増える(ひどく酔う事もある)</li> <li>・晩酌する時も、食事はしっかりとる。つまみがないと飲めない(自宅だとお菓子が多い)。だから、カロリーも取り過ぎる。</li> <li>・晩酌をやめたら、体重が減った。</li> </ul>

対象者	40～50代の農業女性 14名(2グループ)
テーマ 内容	<p>○特定健診・がん検診の受診</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・無料クーポンがきっかけで検診を受けるようになった。</li> <li>・家族が積極的に勧めるので受けている。</li> <li>・身内ががんで亡くなったり、身近な人ががんにかかったりしたことがきっかけで受けるようになった。</li> <li>・まだ若いので特に体の心配はない。</li> <li>・自分や家族の予定等で忙しく、後回しになってしまう。</li> <li>・異常が見つかるのが怖いので受けていない。</li> <li>・健診が義務ではないので、毎年受けるという意識が薄い。</li> <li>・受けた後は、自分の体のバロメーターにしている。</li> </ul> <p>○受診率を上げる方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・無料で受けられる検診（お知らせも目立つように）</li> <li>・保健師から、電話や訪問で勧めてもらう。</li> <li>・家の近く（地区の会館）で検診を受けられる。</li> <li>・友人と誘いあう</li> </ul>

対象者	小学生を持つ親（父母） 11名
テーマ 内容	<p>○小学生の生活リズム</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝は大体6時30分には起きる。起こすが、自分でも起きてくる。</li> <li>・みんなで登校するので、家を出る（登校）時間が早い。</li> <li>・21時には布団に入る。寝る時間は、譲れない。</li> </ul> <p>○小学生の生活の様子（ゲーム等）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・低学年のうち、放課後の時間に余裕があるが、高学年になると宿題の量や習い事などで忙しい。放課後は、ミツバチクラブで過ごすことが多い。</li> <li>・平日はゲームをする時間が少なく、休日にする。テレビ番組も、録画して休日に見ている。</li> <li>・ゲームは好き。好きなだけやっている。</li> </ul> <p>○小学生の食事</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食は割と食べてくれる（親もせかせかしたりもする）。少年団の合宿などでは、朝食を食べられない子が1～2割くらいいる。</li> <li>・夕食は18～19時に。農繁期は、子どもだけで食べることもあるが、なるべく家族で食べるように心がけている。</li> </ul>

対象者	子育て中 20~30 代の農業女性 4 名
テーマ 内容	<p>○子どもの虫歯予防（歯みがき）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・仕上げ磨きは父親母親どちらかがしている。子どもも腰は重い、歯磨きをそんなに嫌がらない</li> <li>・フッ素塗布は思い立ったら行く。</li> </ul> <p>○喫煙</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・父親も、子どもの前では吸わないようにしている。・家の外や、換気扇の下などで。</li> <li>・子どもができてから、吸う場所等が変わった。</li> </ul> <p>○子どもの食習慣</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事を終えた後、親のおつまみを食べる（スナック菓子やチーズなど）</li> <li>・好きなものばかり食べるが「食べなさい」というと食べる。</li> <li>・実家から帰ると「お腹いっぱい」という事もある。</li> </ul> <p>○母親世代の運動習慣</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・結婚（出産）してからは運動していない。</li> <li>・忙しい、気持ち的に余裕がない等なかなかできないが、以前していたことをまた始めたいと思う。</li> <li>・もともと運動しないと、しなきゃとおもうが腰が重い</li> </ul>

対象者	乳幼児を持つ親 5 名
テーマ 内容	<p>○子どもの生活リズム（テレビの視聴）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ずっとすいていることも多い。遊びながら平行でついている。消すと子どもがおこる。</li> <li>・食事中テレビをつけていると進みが遅い。止まってしまう。</li> <li>・父親との兼ね合い（ニュース等を見たい）でなかなか消せない時もある。</li> </ul> <p>○子どもの食習慣</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・祖父母のうちでおやつを食べてくることも多い。食事に響くこともある。</li> </ul> <p>○生活の様子（遊び、子育て）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・家の中にいると母親も動かなくなるので、外で遊ぶ。</li> <li>・家に 1 対 1 でいるのはキツイ。外に行くことも面倒で、実家に行くことも多い。</li> <li>・気持ちに余裕がないと、優しい声かけが難しい。時間に余裕を持つと良いと言われるが、頑張ろうと思っても難しい時もある。</li> </ul>

対象者	主に実践会に地区に住む 40～60 代の女性 13 名（2 グループ）
テーマ 内容	<p>○健診結果の活用方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健診結果はファイルにして後で見直したりする。頭の片隅に健診結果の事があるので、食事に気をつけたりする。</li> <li>・経過が見れるので、良かった時の体重を目安に使ったりしている。</li> <li>・健診を受けてから、血圧に関心を持つようになった。</li> <li>・結果は保管しているが活用していない。結果は捨てた</li> </ul> <p>○日常の健康管理</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日体重を測ると、太る時期が分かるので気を付けられる。</li> <li>・便秘などの不調に気が付く</li> </ul> <p>○運動習慣</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ラジオ体操を続けていたら、肩の痛みなどの不調はない。</li> <li>・仕事が忙しくなると、運動のために外に出ることが億劫になる。</li> </ul> <p>○食習慣</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・農繁期は農作業中心の生活で、食事づくりに時間をかけられず、食事の時間も十分に取れない。</li> <li>・農繁期は休憩用の菓子パンを、買い出しに行く家庭が多い。</li> <li>・町の事業に参加してから食事に気をつけるようになり、量も控えるようになった。</li> <li>・パンが好きなので食後にパンを食べているが、家族からも注意されている。</li> </ul>

対象者	小学生を持つ親（母親） 6 名
テーマ 内容	<p>○小学生の生活リズム</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・起床時間は 6～7 時。スクールバスを利用している子は、やや早く起床している。</li> <li>・平日の就寝時間は 21 時。兄・姉がいたり、少年団で帰宅が遅い場合は就寝時間が遅くなることもある。（22 時過ぎというところもあると聞く）</li> <li>・小さいうちは家族みんなで食事をするが多かったが、子どもが大きくなるにつれそれぞれの生活時間が異なり食事時間もバラバラになる。</li> </ul> <p>○小学生の生活の様子（ゲーム）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲームをする時間や場所などを決めるなど約束事を決めている家庭も多い。</li> </ul>

## 2. 訓子府町民の健康意識・行動に関するアンケート調査結果

- 調査時期 平成25年6月7月12日、平成26年1月（集団特定健診及びがん検診に合わせて実施）
- 回収状況 配布数704部、回収数588部（回収率83.5%）、有効回答数582部（98.9%）

I あなたご自身のことについてお伺いします。

### ①年齢構成・性別

	男性	女性	無回答	総計
30代	23	23		46
40代	35	49	2	86
50代	47	77		124
60代	87	142		229
70代	49	35	3	87
無回答	4	5	1	10
総計	245	331	6	582

### ②職業

年代	性別	農業	商業	公務員	建設業	会社員・団体職員	パート・アルバイト	専業主婦	無職	その他	無効	無回答	総計
30代	男性	20				2	1						23
	女性	9				2	2	7	1	1		1	23
	小計	29				4	3	7	1	1		1	46
40代	男性	27	2		2	2	1			1			35
	女性	31		1		1	8	4	1	3			49
	無回答						1		1				2
	小計	58	2	1	2	3	10	4	2	4			86
50代	男性	32	1		5	4			2	2		1	47
	女性	44	2			3	13	10	1	3		1	77
	小計	76	3		5	7	13	10	3	5		2	124
60代	男性	34	4		1	2	3		35	6	1	1	87
	女性	43	4			2	11	49	25	6		2	142
	小計	77	8		1	4	14	49	60	12	1	3	229
70代	男性	14	1		2	1	2		27	1		1	49
	女性	2					1	16	14	1		1	35
	無回答	3											3
	小計	19	1		2	1	3	16	41	2		2	87
無回答	男性	2							1			1	4
	女性	2						1	2				5
	無回答								1				1
	小計	4						1	4			1	10
総計		263	14	1	10	19	43	87	111	24	1	9	582

II あなたの健康に関する意識や日常生活についてお伺いします。

### 1. 運動

#### ① 日常生活で身体を動かすように心がけていますか。

年代	性別	よく心がけている	どちらかといえば心がけている	あまりこころがけていない	心がけていない	無回答	総計
30代	男性	1	6	13	3		23
	女性	1	10	9	3		23
	小計	2	16	22	6		46
40代	男性	3	10	19	3		35
	女性	4	21	19	5		49
	無回答		1	1			2
	小計	7	32	39	8		86
50代	男性	4	20	20	3		47
	女性	5	34	32	5	1	77
	小計	9	54	52	8	1	124
60代	男性	20	35	23	8	1	87
	女性	32	71	32	5	2	142
	小計	52	106	55	13	3	229
70代	男性	19	21	6	2	1	49
	女性	13	20	1	1		35
	無回答		1	2			3
	小計	32	42	9	3	1	87
無回答	男性		2	2			4
	女性		3	1	1		5
	無回答		1				1
	小計		5	3	1		10
総計		103	255	180	39	5	582

② 運動として、20分以上歩いていますか。

年代	性別	毎日	週3回以上	週1回	2週に1回	ほとんど歩いていない	無効	無回答	総計
30代	男性	1	5	3		14			23
	女性	1		2	1	19			23
	小計	2	5	5	1	33			46
40代	男性	6	5	3		21			35
	女性	8	5	4	1	31			49
	無回答	1				1			2
	小計	15	10	7	1	53			86
50代	男性	8	6	4	1	28			47
	女性	11	8	9	6	39		4	77
	小計	19	14	13	7	67		4	124
60代	男性	26	14	7	2	33		5	87
	女性	24	26	18	8	59		7	142
	小計	50	40	25	10	92		12	229
70代	男性	22	8	3		13	1	2	49
	女性	5	9	4	3	13		1	35
	無回答	3							3
	小計	30	17	7	3	26	1	3	87
無回答	男性	1	1	1		1			4
	女性	2		1		2			5
	無回答							1	1
	小計	3	1	2		3		1	10
総計		119	87	59	22	274	1	19	582

③ 運動不足だと思いますか

年代	性別	はい	いいえ	無回答	総計
30代	男性	19	4		23
	女性	22	1		23
	小計	41	5		46
40代	男性	28	7		35
	女性	39	8	2	49
	無回答		1	1	2
	小計	67	16	3	86
50代	男性	32	14	1	47
	女性	60	16	1	77
	小計	92	30	2	124
60代	男性	42	42	3	87
	女性	89	49	4	142
	小計	131	91	7	229
70代	男性	19	30		49
	女性	20	14	1	35
	無回答		3		3
	小計	39	47	1	87
無回答	男性	2	2		4
	女性	3	1	1	5
	無回答		1		1
	小計	5	4	1	10
総計		375	193	14	582

④ 定期的に軽い運動をしていますか

年代	性別	週2回以上	週1回	月に2~3回	月1回	ほとんどしてない	無回答	総計
30代	男性	1	5		2		15	23
	女性	1			1		21	23
	小計	2	5		2	1	36	46
40代	男性	8	1		1	3	22	35
	女性	6	11		4		28	49
	無回答						2	2
	小計	14	12		5	3	52	86
50代	男性	7	7		1	1	31	47
	女性	9	5		2	5	54	77
	小計	16	12		3	6	85	124
60代	男性	20	6		3	3	51	87
	女性	35	18		7	5	68	142
	小計	55	24		10	8	119	229
70代	男性	20	5		4	1	18	49
	女性	13	8		2	1	9	35
	無回答	2					1	3
	小計	35	13		6	2	28	87
無回答	男性	1					3	4
	女性	1					4	5
	無回答						1	1
	小計	2					7	10
総計		124	66		26	20	327	582

Ⅲ 食事について

① 規則正しく(ご飯やおかず)を食べていますか

年代	性別	毎日、3食きちんと食べている	とどき食事を抜くことがある	毎日、1食～2食とっている	無回答	総計
30代	男性	16	6	1		23
	女性	18	1	3	1	23
	小計	34	7	4	1	46
40代	男性	22	9	4		35
	女性	41	5	3		49
	無回答	1			1	2
	小計	64	14	7	1	86
50代	男性	41	5	1		47
	女性	68	6	3		77
	小計	109	11	4		124
60代	男性	73	6	3	5	87
	女性	128	8	2	4	142
	小計	201	14	5	9	229
70代	男性	44	3	2		49
	女性	29	4	1	1	35
	無回答	3				3
	小計	76	7	3	1	87
無回答	男性	2	1	1		4
	女性	4		1		5
	無回答	1				1
	小計	7	1	2		10
総計		491	54	25	12	582

② 野菜を食べていますか

年代	性別	毎食食べている	毎日、1回は食べている	2～3日に1回は食べている	ほとんど食べていない	無回答	総計
30代	男性	6	13	3	1		23
	女性	11	10	2			23
	小計	17	23	5	1		46
40代	男性	11	16	8			35
	女性	30	16	3			49
	無回答		2				2
	小計	41	34	11			86
50代	男性	18	21	7	1		47
	女性	27	41	7	2		77
	小計	45	62	14	3		124
60代	男性	33	41	9	2	2	87
	女性	86	46	9		1	142
	小計	119	87	18	2	3	229
70代	男性	27	16	6			49
	女性	22	12		1		35
	無回答	3					3
	小計	52	28	6	1		87
無回答	男性		2	2			4
	女性	2	1	1	1		5
	無回答	1					1
	小計	3	3	3	1		10
総計		277	237	57	8	3	582

③ 脂肪分を控えていますか

年代	性別	いつも控えている	どちらかといえば控えている	あまり気にしていない	気にしていない	無回答	総計
30代	男性	1	2	17	3		23
	女性	1	11	9	2		23
	小計	2	13	26	5		46
40代	男性		4	21	10		35
	女性	1	30	13	5		49
	無回答		1	1			2
	小計	1	35	35	15		86
50代	男性	4	21	17	5		47
	女性	3	50	24			77
	小計	7	71	41	5		124
60代	男性	6	46	27	6	2	87
	女性	27	80	31	3	1	142
	小計	33	126	58	9	3	229
70代	男性	9	22	18			49
	女性	5	20	10			35
	無回答		2	1			3
	小計	14	44	29			87
無回答	男性		2	2			4
	女性		4		1		5
	無回答	1					1
	小計	1	6	2	1		10
総計		58	295	191	35	3	582

## ④ 甘い物を控えていますか

年代	性別	いつも控えている	どちらかといえば控えている	あまり気にしていない	気にしていない	無回答	総計
30代	男性	1	3	15	4		23
	女性	1	4	16	2		23
	小計	2	7	31	6		46
40代	男性		8	19	8		35
	女性	1	17	26	5		49
	無回答		1	1			2
	小計	1	26	46	13		86
50代	男性	3	19	20	5		47
	女性	4	38	34	1		77
	小計	7	57	54	6		124
60代	男性	7	41	31	6	2	87
	女性	8	75	57	2		142
	小計	15	116	88	8	2	229
70代	男性	5	21	21	2		49
	女性	3	19	12		1	35
	無回答		1	2			3
	小計	8	41	35	2	1	87
無回答	男性		1	3			4
	女性		3	2			5
	無回答	1					1
	小計	1	4	5			10
総計		34	251	259	35	3	582

## ⑤ 塩分を控えていますか

年代	性別	いつも控えている	どちらかといえば控えている	あまり気にしていない	気にしていない	無回答	総計
30代	男性	1	6	14	2		23
	女性		13	8	2		23
	小計	1	19	22	4		46
40代	男性	1	6	22	6		35
	女性	4	20	20	5		49
	無回答		1	1			2
	小計	5	27	43	11		86
50代	男性	7	16	19	5		47
	女性	7	45	24	1		77
	小計	14	61	43	6		124
60代	男性	13	45	23	4	2	87
	女性	31	84	24	2	1	142
	小計	44	129	47	6	3	229
70代	男性	13	22	13	1		49
	女性	6	23	5		1	35
	無回答	1	1	1			3
	小計	20	46	19	1	1	87
無回答	男性		1	3			4
	女性	1	2	2			5
	無回答	1					1
	小計	2	3	5			10
総計		86	285	179	28	4	582

## ⑥ ラーメンやそば等のめん類の汁はどうしていますか

年代	性別	好きなだけ飲む	好きだけを残すようにしている	あまり飲まない	ほとんど飲まない	無効	無回答	総計
30代	男性	12	2	7	2			23
	女性	2	5	11	5			23
	小計	14	7	18	7			46
40代	男性	21	5	8	1			35
	女性	5	14	19	11			49
	無回答		1	1				2
	小計	26	20	28	12			86
50代	男性	17	16	12	2			47
	女性	12	22	29	13		1	77
	小計	29	38	41	15		1	124
60代	男性	25	32	22	5		3	87
	女性	12	49	43	35		3	142
	小計	37	81	65	40		6	229
70代	男性	13	19	10	4	1	2	49
	女性		15	11	7		2	35
	無回答	2		1				3
	小計	15	34	22	11	1	4	87
無回答	男性	2		2				4
	女性	1	1	2	1			5
	無回答	1		1				1
	小計	3	1	5	1			10
総計		124	181	179	86	1	11	582

⑦ 間食はどのようにとっていますか

年代	性別	自分が食べた い時に食べる	量や回数を決 めて食べる	なるべく食べな いようにしてい る	食べる習慣は ない	無効	無回答	総計
30代	男性	14	3	2	4			23
	女性	16	5	2				23
	小計	30	8	4	4			46
40代	男性	19	3	8	5			35
	女性	23	9	16	1			49
	無回答	1	1					2
	小計	43	13	24	6			86
50代	男性	13	6	21	7			47
	女性	28	21	26	1		1	77
	小計	41	27	47	8		1	124
60代	男性	31	15	28	10		3	87
	女性	43	33	45	16		5	142
	小計	74	48	73	26		8	229
70代	男性	15	3	16	11	1	3	49
	女性	8	9	12	4		2	35
	無回答	1		2				3
	小計	24	12	30	15	1	5	87
無回答	男性	1		2	1			4
	女性	3		1		1		5
	無回答			1				1
	小計	4			1	1		10
総計		216	108	182	60	2	14	582

⑧ ご自宅にお菓子やジュースなどの間食の買い置きがありますか

年代	性別	常にある	ときどきある	あまりない	ほとんどない	無回答	総計
30代	男性	10	8	3	1	1	23
	女性	14	6	3			23
	小計	24	14	6	1	1	46
40代	男性	20	8	5	2		35
	女性	32	9	7	1		49
	無回答	2					2
	小計	54	17	12	3		86
50代	男性	18	18	8	3		47
	女性	45	20	9	2	1	77
	小計	63	38	17	5	1	124
60代	男性	39	26	14	4	4	87
	女性	64	52	17	6	3	142
	小計	103	78	31	10	7	229
70代	男性	18	16	12	1	2	49
	女性	14	12	6	1	2	35
	無回答	2		1			3
	小計	34	28	19	2	4	87
無回答	男性	1	2	1			4
	女性	3	1	1			5
	無回答			1			1
	小計	4	3	3			10
総計		282	178	88	21	13	582

⑨ 食べ過ぎに気をつけよう意識していますか

年代	性別	いつも気をつけ ている	ときどき気をつ けている	あまり気をつけ ていない	気をつけていな い	無回答	総計
30代	男性	2	13	7	1		23
	女性	5	13	4	1		23
	小計	7	26	11	2		46
40代	男性	4	20	6	5		35
	女性	21	17	8	3		49
	無回答	2					2
	小計	27	37	14	8		86
50代	男性	13	23	9	2		47
	女性	26	44	7			77
	小計	39	67	16	2		124
60代	男性	32	32	16	4	3	87
	女性	68	54	16	2	2	142
	小計	100	86	32	6	5	229
70代	男性	23	10	11	2	3	49
	女性	16	12	5		2	35
	無回答	2	1				3
	小計	41	23	16	2	5	87
無回答	男性	2		2			4
	女性	3	2				5
	無回答	1					1
	小計	6	2	2			10
総計		220	241	91	20	10	582

⑩ 満腹になるまで食べますか

年代	性別	いつも	ときどき	あまりない	ほとんどない	無回答	総計
30代	男性	9	13	1			23
	女性	2	16	5			23
	小計	11	29	6			46
40代	男性	9	21	4	1		35
	女性	9	23	12	5		49
	無回答		1	1			2
	小計	18	45	17	6		86
50代	男性	6	24	16	1		47
	女性	7	48	18	3	1	77
	小計	13	72	34	4	1	124
60代	男性	6	43	27	6	5	87
	女性	11	66	54	8	3	142
	小計	17	109	81	14	8	229
70代	男性	3	22	18	3	3	49
	女性	3	18	11	1	2	35
	無回答		2	1			3
	小計	6	42	30	4	5	87
無回答	男性		2	2			4
	女性	2	1	1	1		5
	無回答			1			1
	小計	2	3	4	1		10
総計		67	300	172	29	14	582

⑪ 今までに食事に気をつけたことで、効果を実感したことはありますか

年代	性別	はい	いいえ	無回答	総計
30代	男性	11	12		23
	女性	13	10		23
	小計	24	22		46
40代	男性	9	26		35
	女性	25	24		49
	無回答	1	1		2
	小計	35	51		86
50代	男性	21	26		47
	女性	34	40	3	77
	小計	55	66	3	124
60代	男性	40	41	6	87
	女性	74	55	13	142
	小計	114	96	19	229
70代	男性	23	23	3	49
	女性	16	16	3	35
	無回答	1	2		3
	小計	40	41	6	87
無回答	男性	1	3		4
	女性	2	3		5
	無回答			1	1
	小計	3	6	1	10
総計		271	282	29	582

⑫ 食事を気をつけたことで実感した効果(⑪で「はい」と答えた271人)

年代	性別	体重が減った	身体が引き締まった	以前より、疲れなくなった	検査の値がよくなった	膝痛・身体症状が改善された	食べ物をおいしく感じるようになった。	その他
30代	男性	9	2	2	2		1	
	女性	12			1	2		
	小計	21	2	2	3	2	1	
40代	男性	4	1	4	1		1	
	女性	16		2	4	1	2	
	無回答	1						
	小計	21	1	6	5	1	3	
50代	男性	15	3	1	5	3	5	
	女性	18	4	2	12	3	3	
	小計	33	7	3	17	6	8	
60代	男性	17	7	2	12	1	8	1
	女性	30	8	7	26	3	8	
	小計	47	15	9	38	4	16	1
70代	男性	9	2	1	6	3	5	
	女性	8	1		3	1	2	
	無回答	1						
	小計	18	3	1	9	4	7	
無回答	男性				1			
	女性	2			1			
	小計	2			2			
総計		142	28	21	74	17	35	1

IV 健康診査について

① 年に1回健康診断を受けていますか

年代	性別	はい	いいえ	無回答	総計
30代	男性	13	10		23
	女性	8	14	1	23
	小計	21	24	1	46
40代	男性	28	7		35
	女性	37	12		49
	無回答	2			2
	小計	67	19		86
50代	男性	39	7	1	47
	女性	60	13	4	77
	小計	99	20	5	124
60代	男性	67	13	7	87
	女性	124	9	9	142
	小計	191	22	16	229
70代	男性	43	3	3	49
	女性	29	2	4	35
	無回答		1	2	3
	小計	72	6	9	87
無回答	男性	3	1		4
	女性	3	1	1	5
	無回答	1			1
	小計	7	2	1	10
総計		457	93	32	582

② 定期的に体重測定をしていますか

年代	性別	毎日	週1回程度	月1回程度	ほとんどして ない	無回答	総計
30代	男性	3	2	8	10		23
	女性	4	11	1	7		23
	小計	7	13	9	17		46
40代	男性	1	4	9	21		35
	女性	12	18	9	10		49
	無回答		1		1		2
	小計	13	23	18	32		86
50代	男性	7	12	11	17		47
	女性	14	27	19	16	1	77
	小計	21	39	30	33	1	124
60代	男性	14	22	25	20	6	87
	女性	50	38	33	18	3	142
	小計	64	60	58	38	9	229
70代	男性	8	15	17	6	3	49
	女性	8	12	7	6	2	35
	無回答				1	2	3
	小計	16	27	24	13	7	87
無回答	男性		1	2	1		4
	女性		2	2	1		5
	無回答					1	1
	小計		3	4	2	1	10
総計		121	165	143	135	18	582

③ 自分の「適正」体重がどのくらいか知っていますか

年代	性別	はい	いいえ	無回答	総計
30代	男性	18	5		23
	女性	17	6		23
	小計	35	11		46
40代	男性	20	15		35
	女性	37	11	1	49
	無回答	1	1		2
	小計	58	27	1	86
50代	男性	32	11	4	47
	女性	70	7		77
	小計	102	18	4	124
60代	男性	66	15	6	87
	女性	120	17	5	142
	小計	186	32	11	229
70代	男性	36	10	3	49
	女性	30	2	3	35
	無回答	1	1	1	3
	小計	67	13	7	87
無回答	男性	3	1		4
	女性	3	1	1	5
	無回答	1			1
	小計	7	2	1	10
総計		455	103	24	582

④ 定期的に血圧測定をしていますか

年代	性別	毎日	週1回程度	月1回程度	ほとんどして ない	無効	無回答	総計
30代	男性	2	1	1	19			23
	女性			2	19		2	23
	小計	2	1	3	38		2	46
40代	男性		3	2	30			35
	女性	1	1		47			49
	無回答			1	1			2
	小計	1	4	3	78			86
50代	男性	1	4	14	28			47
	女性	7	8	12	49		1	77
	小計	8	12	26	77		1	124
60代	男性	9	16	25	33		4	87
	女性	17	23	41	56	1	4	142
	小計	26	39	66	89	1	8	229
70代	男性	10	10	14	11	1	3	49
	女性	3	6	12	11		3	35
	無回答		1		1		1	3
	小計	13	17	26	23	1	7	87
無回答	男性	1			3			4
	女性		1	1	3			5
	無回答			1				1
	小計	1	1	2	6			10
総計		51	74	126	311	2	18	582

⑤ 健康に関する記録(体重や血圧測定・健診結果)をつけていますか

年代	性別	つけている	つけていない	無回答	総計
30代	男性	1	22		23
	女性	1	22		23
	小計	2	44		46
40代	男性	2	33		35
	女性	4	45		49
	無回答		2		2
	小計	6	80		86
50代	男性	7	40		47
	女性	16	61		77
	小計	23	101		124
60代	男性	25	59	3	87
	女性	48	88	6	142
	小計	73	147	9	229
70代	男性	18	29	2	49
	女性	10	23	2	35
	無回答		2	1	3
	小計	28	54	5	87
無回答	男性	1	3		4
	女性		5		5
	無回答		1		1
	小計	1	9		10
総計		133	435	14	582

⑥ メタボリック寸土ローム(内臓脂肪型肥満)を知っていますか

年代	性別	知っている	知らない	無回答	総計
30代	男性	23			23
	女性	22	1		23
	小計	45	1		46
40代	男性	32	3		35
	女性	46	2	1	49
	無回答	1	1		2
	小計	79	6	1	86
50代	男性	44	3		47
	女性	72	4	1	77
	小計	116	7	1	124
60代	男性	74	10	3	87
	女性	127	11	4	142
	小計	201	21	7	229
70代	男性	37	10	2	49
	女性	24	7	4	35
	無回答	1	1	1	3
	小計	62	18	7	87
無回答	男性	3	1		4
	女性	4	1		5
	無回答			1	1
	小計	7	2	1	10
総計		510	55	17	582

V 歯の健康について

① 定期的に歯科健診を受けていますか

年代	性別	6か月に1度は受ける	年に1度は受ける	数年に1度は受ける	ほとんど受けたことがない	無回答	総計
30代	男性		3	9	11		23
	女性	2	4	7	10		23
	小計	2	7	16	21		46
40代	男性	1	5	10	19		35
	女性	9	9	15	16		49
	無回答	1			1		2
	小計	11	14	25	36		86
50代	男性	2	7	8	30		47
	女性	7	12	23	34	1	77
	小計	9	19	31	64	1	124
60代	男性	4	18	17	40	8	87
	女性	15	31	35	52	9	142
	小計	19	49	52	92	17	229
70代	男性	4	12	7	20	6	49
	女性	6	10	8	8	3	35
	無回答		1	1		1	3
	小計	10	23	16	28	10	87
無回答	男性				4		4
	女性		1	1	3		5
	無回答					1	1
	小計		1	1	7	1	10
総計		51	113	141	248	29	582

② 歯を1日何回みがいていますか

年代	性別	毎日3回以上	毎日2回	毎日1回	時々みがくが、毎日ではない	無回答	総計
30代	男性	2	11	7	3		23
	女性	3	16	3	1		23
	小計	5	27	10	4		46
40代	男性	4	19	9	3		35
	女性	12	22	15			49
	無回答			2			2
	小計	16	41	26	3		86
50代	男性	1	16	23	7		47
	女性	11	42	22	1	1	77
	小計	12	58	45	8	1	124
60代	男性	13	22	39	4	9	87
	女性	31	80	25	1	5	142
	小計	44	102	64	5	14	229
70代	男性	8	17	17	4	3	49
	女性	8	20	4		3	35
	無回答		1	1		1	3
	小計	16	38	22	4	7	87
無回答	男性		1	1	2		4
	女性		2	3			5
	無回答		1				1
	小計		4	4	2		10
総計		93	270	171	26	22	582

③ 歯みがきでデンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシを利用していますか

年代	性別	毎日	週3回以上	週2回以下	利用していない	無回答	総計
30代	男性		3	6	14		23
	女性	2	4	1	16		23
	小計	2	7	7	30		46
40代	男性	2	2	5	26		35
	女性	11	5	8	25		49
	無回答				2		2
	小計	13	7	13	53		86
50代	男性	2	2	7	35	1	47
	女性	14	4	15	44		77
	小計	16	6	22	79	1	124
60代	男性	10	3	5	60	9	87
	女性	26	12	21	74	9	142
	小計	36	15	26	134	18	229
70代	男性	9	5	3	27	5	49
	女性	11	1	5	14	4	35
	無回答			1	1	1	3
	小計	20	6	9	42	10	87
無回答	男性				4		4
	女性	1		2	1	1	5
	無回答					1	1
	小計	1		2	5	2	10
総計		88	41	79	343	31	582

VI 喫煙について

① 喫煙は健康を害するかどうか

年代	性別	知っている	少し知っている	あまり知らない	知らない	無回答	総計
30代	男性	22	1				23
	女性	21	2				23
	小計	43	3				46
40代	男性	30	5				35
	女性	43	1	2	1	2	49
	無回答	2					2
	小計	75	6	2	1	2	86
50代	男性	44	3				47
	女性	70	5	1	1		77
	小計	114	8	1	1		124
60代	男性	77	4	3		3	87
	女性	116	17	2	2	5	142
	小計	193	21	5	2	8	229
70代	男性	43	5			1	49
	女性	30	3			2	35
	無回答	2		1			3
	小計	75	8	1		3	87
無回答	男性	4					4
	女性	4	1				5
	無回答					1	1
	小計	8	1			1	10
総計		508	47	9	4	14	582

VII 睡眠や休養、ストレスについて

① よく眠れていますか

年代	性別	よく眠れている (熟睡感がある)	よく眠れていない (熟睡感がな い)	無回答	総計
30代	男性	18	5		23
	女性	15	8		23
	小計	33	13		46
40代	男性	27	8		35
	女性	34	13	2	49
	無回答	1	1		2
	小計	62	22	2	86
50代	男性	36	11		47
	女性	50	26	1	77
	小計	86	37	1	124
60代	男性	68	16	3	87
	女性	95	37	10	142
	小計	163	53	13	229
70代	男性	41	5	3	49
	女性	25	8	2	35
	無回答	2	1		3
	小計	68	14	5	87
無回答	男性	3	1		4
	女性	4	1		5
	無回答	1			1
	小計	8	2		10
総計		420	141	21	582

② 睡眠で疲れはとれていますか

年代	性別	疲れはとれている	疲れが残る	無回答	総計
30代	男性	14	9		23
	女性	14	9		23
	小計	28	18		46
40代	男性	18	17		35
	女性	26	20	3	49
	無回答	1	1		2
	小計	45	38	3	86
50代	男性	22	25		47
	女性	41	35	1	77
	小計	63	60	1	124
60代	男性	62	22	3	87
	女性	84	51	7	142
	小計	146	73	10	229
70代	男性	33	15	1	49
	女性	26	7	2	35
	無回答	3			3
	小計	62	22	3	87
無回答	男性	3	1		4
	女性	2	3		5
	無回答	1			1
	小計	6	4		10
総計		350	215	17	582

③ ストレスを感じるがありますか

年代	性別	おおいにある	多少ある	あまりない	全くない	無効	無回答	総計
30代	男性	1	18	3	1			23
	女性	7	12	4				23
	小計	8	30	7	1			46
40代	男性	4	25	5	1			35
	女性	17	22	5	3		2	49
	無回答		1	1				2
	小計	21	48	11	4		2	86
50代	男性	1	34	10	2			47
	女性	20	44	12	1			77
	小計	21	78	22	3			124
60代	男性	4	45	31	4		3	87
	女性	18	84	32	3	1	4	142
	小計	22	129	63	7	1	7	229
70代	男性	2	20	18	7		2	49
	女性	3	17	12	2		1	35
	無回答		2	1				3
	小計	5	39	31	9		3	87
無回答	男性		1	3				4
	女性	1	3	1				5
	無回答		1					1
	小計	1	5	4				10
総計		78	329	138	24	1	12	582

Ⅷ 健康に関する意識について

① 「不健康な生活を続けることは身体に悪い」あるいは、「病気になりやすい」と感じますか

年代	性別	とても感じている	どちらかといえば感じている	あまり感じない	全く感じない	無回答	総計
30代	男性	8	12	3			23
	女性	14	8	1			23
	小計	22	20	4			46
40代	男性	13	13	7		1	35
	女性	31	15	1		2	49
	無回答	1	1				2
	小計	45	29	8		3	86
50代	男性	21	23	3			47
	女性	43	31	3			77
	小計	64	54	6			124
60代	男性	27	44	11	1	4	87
	女性	77	54	4		7	142
	小計	104	98	15	1	11	229
70代	男性	24	20	3		2	49
	女性	11	20	3		1	35
	無回答		2	1			3
	小計	35	42	7		3	87
無回答	男性	2	2				4
	女性	3	2				5
	無回答	1					1
	小計	6	4				10
総計		276	247	40	2	17	582

② ここ5年位の間で、新たに健康のために取り入れたことはありますか

年代	性別	はい	いいえ	無回答	総計
30代	男性	3	20		23
	女性	3	20		23
	小計	6	40		46
40代	男性	5	30		35
	女性	18	29	2	49
	無回答		2		2
	小計	23	61	2	86
50代	男性	12	35		47
	女性	14	61	2	77
	小計	26	96	2	124
60代	男性	15	65	7	87
	女性	45	82	15	142
	小計	60	147	22	229
70代	男性	12	33	4	49
	女性	7	26	2	35
	無回答		3		3
	小計	19	62	6	87
無回答	男性		3	1	4
	女性		5		5
	無回答		1		1
	小計		9	1	10
総計		134	415	33	582

Ⅹ 健康づくりのための、家族や周囲のサポートについて

① あなたは健康づくりのために、ご家族や周囲の方からサポートを受けることがありますか。

年代	性別	はい	いいえ	無回答	総計
30代	男性	8	14	1	23
	女性	2	20	1	23
	小計	10	34	2	46
40代	男性	6	28	1	35
	女性	7	40	2	49
	無回答		2		2
	小計	13	70	3	86
50代	男性	12	35		47
	女性	16	56	5	77
	小計	28	91	5	124
60代	男性	21	61	5	87
	女性	33	92	17	142
	小計	54	153	22	229
70代	男性	16	26	7	49
	女性	7	24	4	35
	無回答		3		3
	小計	23	53	11	87
無回答	男性		3	1	4
	女性	2	3		5
	無回答		1		1
	小計	2	7	1	10
総計		130	408	44	582

② 健康づくりのために受けているサポートの種類 (①で「はい」と答えた130人)

年代	性別	健康情報(運動・食事等)の提供	健康に関する学習会参加の声かけ	運動の誘い	健康に関する努力をほめられる	健康に気遣った料理をほめられる
30代	男性	6	1			1
	女性			1		1
	小計	6	1	1		2
40代	男性	4	1	2	1	
	女性	6	1	1		2
	小計	10	2	3	1	2
50代	男性	8	1	3	3	
	女性	8	4	5	1	3
	小計	16	5	8	4	3
60代	男性	15	4	5	3	3
	女性	21	9	8	5	6
	小計	36	13	13	8	9
70代	男性	12	4	2	3	2
	女性	2	3	2	1	2
	小計	14	7	4	4	4
無回答	女性					
小計						
総計		82	28	29	17	20

③ 運動しようと思ったとき、一緒に運動する仲間はいますか

年代	性別	はい	いいえ	無回答	総計
30代	男性	8	15		23
	女性	12	11		23
	小計	20	26		46
40代	男性	11	24		35
	女性	13	34	2	49
	無回答		2		2
	小計	24	60	2	86
50代	男性	14	32	1	47
	女性	26	50	1	77
	小計	40	82	2	124
60代	男性	28	50	9	87
	女性	59	69	14	142
	小計	87	119	23	229
70代	男性	20	22	7	49
	女性	14	16	5	35
	無回答	2	1		3
	小計	36	39	12	87
無回答	男性	2	2		4
	女性	2	2	1	5
	無回答		1		1
	小計	4	5	1	10
総計		211	331	40	582

④ 専門職から、運動や食事に気をつけるよう勧められたことがありますか

年代	性別	よく勧められた ことがある	何度か勧めら れたことがある	あまり勧められ たことがない	勧められたこと がない	無回答	総計
30代	男性	2	8	2	11		23
	女性		3	5	15		23
	小計	2	11	7	26		46
40代	男性	6	9	9	11		35
	女性	2	13	11	21	2	49
	無回答				2		2
	小計	8	22	20	34	2	86
50代	男性	6	22	8	11		47
	女性	6	32	20	18	1	77
	小計	12	54	28	29	1	124
60代	男性	10	32	20	17	8	87
	女性	9	60	28	28	17	142
	小計	19	92	48	45	25	229
70代	男性	2	28	13	5	1	49
	女性	4	11	7	8	5	35
	無回答	2	1				3
	小計	8	40	20	13	6	87
無回答	男性		2	1		1	4
	女性	1		1	1		5
	無回答					1	1
	小計	1	2	2	1	4	10
総計		50	221	125	148	38	582

X 健康づくりに関する情報や方法、施設の利用について

① 健康に関する情報を、主にどこから得ていますか

年代	性別	テレビ	新聞	雑誌	インターネット	町広報誌	町健康教育	かかりつけの病 院	その他	情報を得ること はほとんどな い
30代	男性	16	1	5	7	2	1	4	1	1
	女性	19	2	7	9	1		2		1
	小計	35	3	12	16	3	1	6	1	2
40代	男性	23	2	1	3	2	5	1		6
	女性	37	10	16	10	4	2		2	1
	無回答	2								
	小計	62	12	17	13	6	7	1	2	7
50代	男性	26	7	4	5	5	1	12	2	4
	女性	64	30	25	6	16	11	8		
	小計	90	37	29	11	21	12	20	2	4
60代	男性	52	34	12	5	26	2	14	2	4
	女性	114	55	28	4	27	22	12	3	
	小計	166	89	40	9	53	24	26	5	4
70代	男性	24	21	7	1	10	3	15	2	4
	女性	23	9	6		11	7	7	1	
	無回答	1						2		1
	小計	48	30	13	1	21	10	24	3	5
無回答	男性	3			1					
	女性	4	2			1		1		
	無回答									
	小計	7	2		1	1		1		
総計		408	173	111	51	105	54	78	13	22

② 町内の運動施設(スポーツセンター、プール、パークゴルフ場など)の利用頻度を教えてください

年代	性別	毎日	週2~3回	週1回	月1回	利用していない	その他	無回答	総計
30代	男性				1	17	5		23
	女性					20	3		23
	小計				1	37	8		46
40代	男性			3	1	30	1		35
	女性			3		40	4	2	49
	無回答					2			2
	小計			6	1	72	5	2	86
50代	男性			1	2	36	8		47
	女性			4	1	66	6		77
	小計			5	3	102	14		124
60代	男性	3	7	2	4	56	7	8	87
	女性	1	8	12	6	98	9	8	142
	小計	4	15	14	10	154	16	16	229
70代	男性	6	6		3	27	5	2	49
	女性	1	3	6	4	14	1	6	35
	無回答			1		2			3
	小計	7	9	6	8	43	6	8	87
無回答	男性				2	2			4
	女性				1	4			5
	無回答							1	1
	小計				3	6		1	10
総計		11	24	31	26	414	49	27	582

XI 生きがいや趣味等について

① 自分の健康を保つことが、家族や親しい人のために「役立っている」と思うことがありますか

年代	性別	よく思う	ときどき思うことがある	あまり思わない	まったく思わない	無回答	総計
30代	男性	7	11	4	1		23
	女性	6	10	6	1		23
	小計	13	21	10	2		46
40代	男性	10	16	7	1	1	35
	女性	20	22	4	1	2	49
	無回答		2				2
	小計	30	40	11	2	3	86
50代	男性	18	20	8	1		47
	女性	28	39	9		1	77
	小計	46	59	17	1	1	124
60代	男性	27	35	17	1	7	87
	女性	69	59	7		7	142
	小計	96	94	24	1	14	229
70代	男性	28	14	3	2	2	49
	女性	20	10	2		3	35
	無回答	1	1	1			3
	小計	49	25	6	2	5	87
無回答	男性			3		1	4
	女性	1	4				5
	無回答	1					1
	小計	2	4	3		1	10
総計		236	243	71	8	24	582

② 家族や親しい人と「楽しい時間をすごせている」と実感していますか

年代	性別	よく感じている	ときどき感じている	あまり感じている	まったく感じている	無効	無回答	総計
30代	男性	9	12	1	1			23
	女性	11	10	2				23
	小計	20	22	3	1			46
40代	男性	12	16	5	1		1	35
	女性	23	18	6	1		1	49
	無回答	2						2
	小計	37	34	11	2		2	86
50代	男性	13	27	6	1			47
	女性	29	36	11			1	77
	小計	42	63	17	1		1	124
60代	男性	20	49	8	2		8	87
	女性	53	76	7	1	1	4	142
	小計	73	125	15	3	1	12	229
70代	男性	19	20	7			3	49
	女性	20	11	2			2	35
	無回答	1	2					3
	小計	40	33	9			5	87
無回答	男性		2	1			1	4
	女性	2	3					5
	無回答		1					1
	小計	2	6	1			1	10
総計		214	283	56	7	1	21	582

③ 現在趣味を楽しんでいますか

年代	性別	趣味を楽しんでいる	趣味はあるが、楽しんでいる	趣味がない	無回答	総計
30代	男性	7	13	3		23
	女性	11	8	4		23
	小計	18	21	7		46
40代	男性	13	12	9	1	35
	女性	14	17	16	2	49
	無回答	1		1		2
	小計	28	29	26	3	86
50代	男性	22	17	8		47
	女性	32	23	20	2	77
	小計	54	40	28	2	124
60代	男性	41	18	22	6	87
	女性	83	24	23	12	142
	小計	124	42	45	18	229
70代	男性	36	3	7	3	49
	女性	25	3	4	3	35
	無回答	2	1			3
	小計	63	7	11	6	87
無回答	男性	3			1	4
	女性	1	1	3		5
	無回答			1		1
	小計	4	1	4	1	10

④ 普段からおしゃれに気を使っていますか

年代	性別	いつも気を使っている	どちらかという気を使っている	あまり気にしていない	まったく気にしていない	無効	無回答	総計
30代	男性	1	5	14	3			23
	女性	1	13	9				23
	小計	2	18	23	3			46
40代	男性	2	12	17	3		1	35
	女性	3	27	16	2		1	49
	無回答		1	1				2
	小計	5	40	34	5		2	86
50代	男性	3	20	23	1			47
	女性	7	47	23				77
	小計	10	67	46	1			124
60代	男性	5	31	42	3	1	5	87
	女性	19	78	42			3	142
	小計	24	109	84	3	1	8	229
70代	男性	4	16	26	1		2	49
	女性	7	16	9			3	35
	無回答	1	1	1				3
	小計	12	33	36	1		5	87
無回答	男性			3	1			4
	女性		5					5
	無回答		1					1
	小計		6	3	1			10
総計		53	273	226	14	1	15	582

⑤ あなたは、ご自身のことを実年齢より「若い」と感じていますか

年代	性別	いつも感じている	どちらかといえば感じている	あまり感じていない	まったく感じていない	無回答	総計
30代	男性	3	6	11	3		23
	女性		8	12	3		23
	小計	3	14	23	6		46
40代	男性	2	7	21	3	2	35
	女性	1	12	30	4	2	49
	無回答			1	1		2
	小計	3	19	52	8	4	86
50代	男性	3	15	25	4		47
	女性	2	30	39	5	1	77
	小計	5	45	64	9	1	124
60代	男性	12	29	36	4	6	87
	女性	7	48	70	12	5	142
	小計	19	77	106	16	11	229
70代	男性	7	15	24	1	2	49
	女性	2	13	15	2	3	35
	無回答		2	1			3
	小計	9	30	40	3	5	87
無回答	男性	1		2	1		4
	女性		3	1		1	5
	無回答			1			1
	小計	1	3	4	1	1	10
総計		40	188	289	43	22	582

### 3. 青年期における健康意識に関するアンケート調査結果

●調査時期 グループインタビューに合わせて実施

●回収状況 配布数47部、回収数47部（回収率100%）、有効回答数47部（100%）

I あなたご自身のことについてお伺いします

#### ①年齢構成・性別

	男性	女性	総計
10代	1	1	2
20代	17	8	25
30代	9	10	19
40代	1		1
総計	28	19	47

#### ②職業

年代	性別	農業	商業	公務員	建設業	会社員・団体職員	パート	その他	無回答	総計
10代	男性			1						1
	女性			1						1
	小計			2						2
20代	男性	6	1	8		2				17
	女性	1		3		1	2	1		8
	小計	7	1	11		3	2	1		25
30代	男性	6	1	1	1					9
	女性	6	1	1			1		1	10
	小計	12	2	2	1		1		1	19
40代	男性		1							1
	小計		1							1
総計		19	4	15	1	3	3	1	1	47

#### ③ 婚姻の有無

年代	性別	既婚	未婚	総計
10代	男性		1	1
	女性		1	1
	小計		2	2
20代	男性	5	12	17
	女性	2	6	8
	小計	7	18	25
30代	男性	6	3	9
	女性	6	4	10
	小計	12	7	19
40代	男性	1		1
	小計	1		1
総計		20	27	47

#### ④ 誰と住んでいますか

年代	性別	一人暮らし	父親	母親	兄弟姉妹	祖父	祖母	夫または妻	子ども	その他
10代	男性	1								
	女性	1								
	小計	2								
20代	男性	7	5	5	3	3	6	5	2	1
	女性	4	2	2	1	1	2	2	1	
	小計	11	7	7	4	4	8	7	3	1
30代	男性		5	5	1		2	5	6	
	女性	2	5	6	1	1	4	5	7	
	小計	2	10	11	2	1	6	10	13	
40代	男性		1	1			1	1	1	
	小計		1	1			1	1	1	
総計		15	18	19	6	5	15	18	17	1

II 日常生活について

① 規則正しく食事をしていますか

年代	性別	毎日3食きちんと食べる	ときどき食事を抜くことがある	毎日1食～2食は食べる	総計
10代	男性	1			1
	女性	1			1
	小計	2			2
20代	男性	6	4	7	17
	女性	3	3	2	8
	小計	9	7	9	25
30代	男性	3	5	1	9
	女性	6		4	10
	小計	9	5	5	19
40代	男性			1	1
	小計			1	1
総計		20	12	15	47

② 定期的に運動はしていますか

年代	性別	はい	いいえ	総計
10代	男性	1		1
	女性	1		1
	小計	2		2
20代	男性	7	10	17
	女性	2	6	8
	小計	9	16	25
30代	男性	1	8	9
	女性	1	9	10
	小計	2	17	19
40代	男性		1	1
	小計		1	1
総計		13	34	47

③ 定期的な運動の頻度(②で「はい」と答えた13人)

	週1回	週2回	週3回	週4回	週6回	週7回	無回答	総計
人数	1	4	3	2	1	1	1	13

④ 喫煙の習慣はありますか

	ある	ない	やめた	無回答	たまにある	総計
人数	13	25	7	1	1	47

⑤ 吸い始めた年齢(④で「ある」と答えた人13人)

	17歳	18歳	20歳	21歳	22歳	無回答	総計
人数	2	2	6	1	1	1	13

⑥ やめた年齢(④で「やめた」と答えた7人)

	21歳	24歳	27歳	28歳	35歳	総計
人数	1	2	1	2	1	7

⑦ 一日当たりの喫煙本数(④で「ある」と答えた13人)

	5本以内	10本以内	20本以内	21本以上	総計
人数	2	2	6	3	13

⑧ 禁煙の予定があるか(④で「ある」と答えた13人)

	禁煙の予定あり	禁煙の予定はなし	総計
人数	4	9	13

⑨ 飲酒の有無について

	ほぼ毎日	週3～4	週1～2	月1～2	全く飲まない	無回答	総計
人数	5	3	12	20	6	1	47

⑩ 農繁期と農閑期で飲酒の量が違いますか

	農業	商業	公務員	建設業	員団体	パート	その他	無回答
変わる	11							
変わらない	8	2	9	1	2	2	1	
無回答		2	6		1	1		1
総計	19	4	15	1	3	3	1	1

⑪ 疲れやストレスがあるときに、お酒で気分を紛らわせることが多い

	はい	いいえ	無回答
人数	12	31	4

⑫ アルコールを飲む際に以下のことに気をつけていますか

	人数
適量を守ってそれ以上は飲まないようにしている	24
おつまみの量やバランスに気を付けている	13
会話しながら楽しく飲む	36
時間を決めている	6

⑬ 一般的に1日の適量とは以下のどれだと思いますか？それぞれ1つずつ選んでください

	酒量	人数	酒量	人数	酒量	人数
お酒	1合	27	2合	9	3合	1
ビール	350	11	500	21	1杯	6
ワイン	グラス1杯	15	グラス2杯	18	グラス3杯	5
焼酎(25度)	50ml	11	100ml	17	150ml	9
ウイスキー(40度)	シングル1杯	24	ダブル1杯	10	シングル3杯	2

#### 4. 第1期計画の評価について

健康増進計画の冊子で、巻末に資料として第1期の評価指標に基づいてアンケートや各種数値などの数値目標に対する評価を次のように示す。(表示する領域も前回と変えて、課題ごとの評価にします)

第1期健康増進計画の数値目標・指標の一覧と評価

評価区分	説明
◎ 目標達成	現状値が目標値を上回り、達成できたもの
○ 改善傾向	直近値が目標値には達しないが、基準値より改善したもの
△ 変化なし	直近値が基準値とほとんど変化がなかったもの(5%以下の変化)
× 悪化傾向	直近値が基準値より悪化したもの
* 評価困難	集計方法の変更等により評価が困難なもの

#### 【栄養・食生活】

主な指標	対象	基準値	元となるデータ	直近値	元となるデータ	計画策定時の目標値	評価
間食を控えている人の割合	30~65歳	60.8%	平成20年度訓子府町民の健康意識・行動に関するアンケート調査	36.1%	平成25年度訓子府町民の健康意識・行動に関するアンケート調査	70.8%	×
夕食後に間食をとることが週3回以上ある人の割合	同上	21.7%	平成19年度町民健診時アンケート	24.0%	平成25年度集団特定健診標準的な質問票	11.7%	×
塩分を控えている人の割合	同上	19.8%	同上	56.6%	平成25年度訓子府町民の健康意識・行動に関するアンケート調査	29.8%	*
脂肪分を控えている人の割合	同上	57.2%	同上	55.3%	同上	67.2%	△
甘いものを多く食べる人の割合	同上	45.8%	同上	56.6%	同上	45.8%	×
規則正しく食べるようにしている人の割合	同上	81.5%	同上	82.9%	同上	91.5%	△
朝食を抜くことが週2回以上ある人の割合	同上	21.7%	同上	9.8%	平成25年度集団特定健診標準的な質問票	11.7%	◎
早食いだと思う人の割合	同上	71.3%	同上	32.0%	同上	61.3%	◎
おなか一杯食べる人の割合	同上	47.6%	同上	13.0%	平成25年度訓子府町民の健康意識・行動に関するアンケート調査	37.6%	◎
就寝前2時間以内に夕食をとることが週3回以上ある人の割合	同上	17.8%	同上	16.1%	平成25年度集団特定健診標準的な質問票	減少	△
食べ過ぎに気をつけるという意識を持つ人の割合	同上	76.6%	平成20年度訓子府町民の健康意識・行動に関するアンケート調査	81.3%	平成25年度訓子府町民の健康意識・行動に関するアンケート調査	86.6%	○
健康的な食事の効果を実感できた人の割合	同上	43.1%	同上	46.4%	同上	53.1%	○
家族や親しい人から、運動や食事に気をつけるよう勧められた人の割合	同上	19.9%	同上	12.2%	同上	20.9%	×
家族に「薄味でもおいしいね」とほめられたことがある人の割合	同上	8.4%	同上	2.6%	同上	18.4%	×
家にジュースやおやつなどの買い置きをしないよう心がけている人の割合	同上	19.0%	同上	16.4%	同上	29.0%	△
毎日きちんと食べていない(3食食べていない)人の割合	青年期	52.6%	平成21年度青年期グループ1日1時間アンケート	57.4%	平成26年度青年期における健康意識に関するアンケート調査	減少	△
栄養に関する教室の参加者	青年~老年期	277人(17回)	平成19年度実績	216人(10回)	平成25年度実績	増加	△
ゆっくりよく噛んで食べる子どもの割合 (1歳6か月児健診時) (3歳児健診時)	乳幼児期	13.5% 52.7%	平成20年度1.6歳児健診、3歳児健診	27.0% 57.1%	平成25年度1.6歳児健診、3歳児健診	増加	○
食事中テレビをつけている割合 (1歳6か月児健診時) (3歳児健診時)	乳幼児期	65.9% 64.5%	平成20年度1.6歳児健診、3歳児健診	83.8% 66.7%	平成25年度1.6歳児健診、3歳児健診	減少	×
(青年期)毎日きちんと食べていない人の割合	20・30代	52.6%	H20・H21年度	57.4%	H26年度	減少	△
(青年期)栄養に関する教室の参加者	20・30代	11人	H21年度	18人	H25年度	増加	◎

【運動・身体活動】

主な指標	対象	基準値	元となるデータ	直近値	元となるデータ	計画策定時の目標値	評価
毎日歩いている人の割合	30～65歳	28.9%	平成20年度訓子府町民の健康意識・行動に関するアンケート調査	35.5%	平成25年度訓子府町民の健康意識・行動に関するアンケート調査	38.90%	○
定期的に体操やスポーツなど、運動をしている人の割合	同上	23.7%	同上	27.9%	同上	33.70%	○
日常生活で体を動かす工夫をしている人の割合	同上	40.9%	同上	50.4%	同上	50.90%	◎
1日30分以上の汗をかく運動を週2回、1年以上継続している人の割合 (男性) (女性)	同上	24.0% 17.5%	平成19年度町民健診時アンケート	25.0% 14.6%	平成25年度集団特定健診標準的な質問票	34.00% 27.50%	△
日常生活で、歩行と同程度の運動を1日1時間以上行っていない人の割合	同上	69.1%	同上	65.1%	同上	59.10%	△
同年代の人と比べ、歩くのが早い人の割合	同上	22.1%	同上	36.9%	同上	32.10%	◎
運動不足と思う人の割合	同上	71.3%	平成20年度訓子府町民の健康意識・行動に関するアンケート調査	73.5%	平成25年度訓子府町民の健康意識・行動に関するアンケート調査	61.30%	△
運動は気持ちが良いと感じる人の割合	同上	33.8%	同上	32.5%	同上	43.80%	△
運動の効果を実感している人の割合	同上	26.7%	同上	56.9%	同上	36.70%	◎
家族や親しい人から運動に誘われたことがある人の割合	同上	6.5%	同上	4.4%	同上	16.50%	△
運動する仲間がいる人の割合	同上	35.5%	同上	32.2%	同上	45.50%	△
町の健康教室や運動教室に参加した人の割合	青年～老年期	315人 (16回)	平成19年度保健事業分析・事業計画より	190人 (11回)	平成25年度実績	増加	×
町内の運動施設の利用している人の割合	同上	10.1%	平成20年度訓子府町民の健康意識・行動に関するアンケート調査	1.3%	平成25年度訓子府町民の健康意識・行動に関するアンケート調査	20.10%	×
(青年期)定期的に運動している人の割合	20・30代	23.7%	H20・H21年度	27.7%	H26年度	増加	◎
(青年期)体力測定等の事業の参加者数	20・30代		H21年度	34人	H25年度	増加	×

【健康管理・生活習慣病予防】

主な指標	対象	基準値	元となるデータ	直近値	元となるデータ	計画策定時の目標値	評価
要介護認定率	40歳以上	13.0%	平成20年3月末現在	14.7%	2011年厚労省介護保険事業状況報告	低下	△
女性のすい臓がんのSMR	女性	213	H5～14までの死亡統計	96.7%	15～24までの死亡統計(北海道健康づくり財団SMR8)	低下	◎
肥満者 (男性) (女性)	30～65歳	37.8% 26.5%	平成19年度町民健康診査	44.2% 29.2%	平成25年度特定健康診査	27.80% 16.50%	×
腹囲有所見者の割合 (男性) (女性)	同上	48.6% 21.3%	同上	37.0% 14.1%	同上	38.60% 11.30%	◎
内臓脂肪症候群該当者の割合 (男性) (女性)	同上	12.0% 4.6%	同上	10.1% 4.9%	同上	男女合わせて5%減	○
内臓脂肪症候群予備軍該当者の割合 (男性) (女性)	同上	31.1% 8.9%	同上	13.8% 4.3%	同上	男女合わせて10%減	○
20歳の時の体重から10kg以上増えた人の割合	同上	33.0%	同上	30.8%	平成25年度集団特定健診標準的な質問票	23.00%	△
1年間で3kg以上の増減があった人の割合	同上	33.9%	同上	36.0%	同上	23.90%	△
高血圧性疾患での一人当り医療費	訓子府町国民健康保険被保険者	2,425円	平成18年5月診療分(国保)で、被保険者全体としての一人当り医療費(道平均:2,500円)	2,629円	平成24年5月診療分(国保)で、被保険者全体としての一人当り医療費(道平均:2,584円)	減少	△
虚血性心疾患での一人当り医療費	同上	435円	同上(道平均:1,101円)	1,843円	同上(道平均:1,252円)	減少	×
糖尿病での一人当り医療費	同上	1,130円	同上(道平均:1,464円)	1,033円	同上(道平均:1,590円)	減少	△

主な指標	対象	基準値	元となるデータ	直近値	元となるデータ	計画策定時の目標値	評価	
脳梗塞での一人当り医療費	同上	2,121円	同上 (道平均: 2,130円)	2,938円	同上 (道平均: 2,124円)	減少	×	
その他の歯及び歯の支持組織の障害での一人当り医療費	同上	1,308円	同上 (道平均: 1,222円)	781円	同上 (道平均: 540円)	減少	◎	
特定健診受診率	40~74歳の国民健康保険加入者	31.7%	H24年度	38.1%	特定健診・特定保健指導法定報告値	65.0%	○	
定期的に健診を受診している人の割合		33.4%	平成20年度訓子府町民の健康意識・行動に関するアンケート調査	78.5%	平成25年度訓子府町民の健康意識・行動に関するアンケート調査	調査時より10%増加	◎	
各種がん検診の受診した人の割合								
(胃がん)	男性 女性	平成17年度地域保健事業報告	13.6%	平成25年度地域保健事業報告 ※対象人口調整	15.5%	H25年度	25.0%	○
(肺がん)	男性 女性	平成17年度地域保健事業報告	10.0%	平成25年度地域保健事業報告 ※対象人口調整	16.7%	H25年度	25.0%	○
(大腸がん)	男性 女性	平成17年度地域保健事業報告	9.6%	平成25年度地域保健事業報告 ※対象人口調整	16.3%	H25年度	25.0%	○
(子宮がん)		平成17年度地域保健事業報告	8.4%	平成25年度地域保健事業報告 ※対象人口調整	9.2%	H25年度	25.0%	○
(乳がん)		平成17年度地域保健事業報告	4.3%	平成25年度地域保健事業報告 ※対象人口調整	6.3%	H25年度	15.0%	○
定期的に体重を測っている人の割合	30~65歳	48.0%	平成20年度訓子府町民の健康意識・行動に関するアンケート調査	47.3%	平成25年度訓子府町民の健康意識・行動に関するアンケート調査	58.0%	△	
健康に関する記録(体重や血圧・健診結果)をつけている人の割合	同上	10.9%	同上	18.2%	同上	22.9%	○	
不健康な生活を続けていると「将来病気になるかもしれない」という意識を持つ人の割合	同上	94.2%	同上	90.1%	同上	100.0%	△	
負担の少ない、自分にあった健康づくりの方法を見つけられた人の割合	同上	25.1%	同上	21.8%	同上	35.1%	△	
健康づくりに関して、家族や親しい人から協力が得られている人の割合	同上	19.9%	同上	20.0%	同上	29.9%	△	
専門家(医師や保健師等)から、運動や食事に気をつけるよう勧められた人の割合	同上	34.1%	同上	43.4%	同上	44.1%	○	
家族や親しい人から健康に関する学習会の参加を誘われたことがある人の割合	同上	7.1%	同上	4.4%	同上	17.1%	×	
健康に気をつけていることを、誰かからほめられたことがある人の割合	同上	5.7%	同上	2.1%	同上	15.7%	×	
自分の適正体重を知っている人の割合	同上	65.6%	同上	77.4%	同上	75.6%	◎	
メタボリックシンドロームを知っている人の割合	同上	81.5%	同上	91.2%	同上	91.5%	◎	
様々な場所(新聞、広報、インターネットなど)から、健康に関する情報を得ている人の割合	同上	91.8%	同上	92.5%	同上	100.0%	△	
日常生活に取り入れられる、健康づくりの方法を習得した人の割合	同上	25.1%	同上	21.8%	同上	35.1%	△	
(青年期) 特定健診受診者数	30代	13人	H19年度	38人	H25年度	増加	◎	
(青年期) 胃がん検診受診者数	30代	12人	H19年度	24人	H25年度	増加	◎	
(青年期) 肺がん検診受診者数	30代	9人	H19年度	31人	H25年度	増加	◎	
(青年期) 大腸がん検診受診者数	30代	9人	H19年度	27人	H25年度	増加	◎	
(青年期) 子宮がん検診受診者数(がん検診推進事業を除く)	20・30代	20人	H19年度	31人	H25年度	増加	◎	
(青年期) 乳がん検診受診者数(がん検診推進事業を除く)	30代	2人	H19年度	1人	H25年度	増加	△	

【飲酒・喫煙】

主な指標	対象	基準値	元となるデータ	直近値	元となるデータ	計画策定時の目標値	評価
喫煙率 (男性) (女性)	30～65歳	33.4% 10.1%	平成19年度町民健康診査	38.6% 12.4%	平成25年度集団特定健康診査	男女合わせて10%減	×
禁煙相談件数	全町民	0件	平成19年度禁煙相談件数	0件	平成25年度禁煙相談件数		×
タバコに関する健康教育依頼数	全町民	0件	平成19年度タバコに関する健康教育依頼数	0件	平成25年度タバコに関する健康教育依頼数		×
禁煙・分煙対策に取り組む事業所数	町内の学校・福祉施設・病院・事業所	19事業所	訓子府町禁煙・分煙調査(平成21年度実施) 学校・福祉施設・病院・事業所				*
毎日飲酒する人の割合 (男性) (女性)	30～65歳	34.4% 5.4%	平成19年度町民健康診査	43.6% 7.0%	平成25年度集団特定健康診査	男女合わせて10%減	×
適量飲酒を行っている人の割合	30～65歳	29.3%		46.80%	同上		◎
喫煙の健康被害を知っている人の割合	30～65歳	93.2%	平成20年度訓子府町民の健康意識・行動に関するアンケート調査	95.60%	平成25年度訓子府町民の健康意識・行動に関するアンケート調査	100%	△
分煙を実施する町内施設の割合		17施設	訓子府町禁煙・分煙調査(平成21年度実施)				*
(青年期) 喫煙者の割合	20・30代	43.6%	H20・H21年度	27.7%	H26年度	減少	◎
(青年期) アルコールの適量を知っている人の割合	20・30代	84.3%	H22年度	68.1%	H26年度	減少	×
(青年期) 適量摂取を心がけている人の割合	20・30代	54.9%	H22年度	51.1%	H26年度	減少	△

【睡眠・休養】

主な指標	対象	基準値	元となるデータ	直近値	元となるデータ	計画策定時の目標値	評価
よく眠れている人の割合	30～65歳	62.4%	平成19年度町民健康診査時アンケート	71.20%	平成25年度訓子府町民の健康意識・行動に関するアンケート調査	72.4%	○
睡眠で疲れが取れていないと答えた人の割合	同上	50.2%	同上	41.90%	同上	40.1%	○
ストレスを多く感じると答えた人の割合	同上	19.3%	同上	15.80%	同上	9.3%	○

【歯科保健】

主な指標	対象	基準値	元となるデータ	直近値	元となるデータ	計画策定時の目標値	評価
歯科相談を受けた人の割合	歯科相談利用者	22.4%	平成19年度成人歯科相談利用数	31.60%	平成25年度成人歯科相談利用人数		○
デンタルフロスや歯間ブラシを利用する人の割合	30～65歳	24.8%	平成20年度訓子府町民の健康意識・行動に関するアンケート調査	20.5%	平成25年度訓子府町民の健康意識・行動に関するアンケート調査	34.80%	△
毎食後、歯を磨く人の割合	同上	33.0%	同上	15.3%	同上	43.00%	*
歯を1日1回以上磨く人の割合 (2回磨く人の割合)	同上	96.7% (63.7%)	同上	93.8% (63.1%)	同上	増加	△
定期的に歯科検診を受けている人の割合	同上	25.8%	同上	24.7%	同上	35.80%	△

家族や親しい人の役に立っていると実感できている人の割合	30～65歳	79.3%	平成20年度訓子府町民の健康意識・行動に関するアンケート調査	81.0%	平成25年度訓子府町民の健康意識・行動に関するアンケート調査	89.3%	○
家族や親しい人と楽しく暮らしていると実感している人の割合	30～65歳	78.7%	同上	84.7%	同上	88.7%	○
自分の趣味を楽しんでいる人の割合	30～65歳	35.4%	同上	41.8%	同上	45.4%	○

主な指標	対象	基準値	元となるデータ	直近値	元となるデータ	計画策定時の目標値	評価
自分がお洒落で若いと感じている人の割合 (おしゃれだと感じている人の割合)	30~65歳	54.0%	同上	53.5%	同上	64.0%	○
(若いと感じている人の割合)	30~65歳	37.1%	同上	34.6%	同上	47.1%	

#### 【生活リズム】

主な指標	対象	基準値	元となるデータ	直近値	元となるデータ	計画策定時の目標値	評価
テレビの時間を決めている割合（長時間視聴しない）2時間以内 (1歳6か月児健診時)	乳幼児期	54.1%	平成20年度1.6歳児健診、3歳児健診	72.2%	平成25年度1.6歳児健診、3歳児健診	増加	◎
(3歳児健診時)		62.9%		61.8%			
朝7時までには起きる子どもの割合 (1歳6か月児健診時)	乳幼児期	86.5%	平成20年度1.6歳児健診、3歳児健診	97.3%	平成25年度1.6歳児健診、3歳児健診	増加	◎
(3歳児健診時)		97.6%		95.2%			
夜9時までには寝る子どもの割合 (1歳6か月児健診時)	乳幼児期	71.4%	平成20年度1.6歳児健診、3歳児健診	64.9%	平成25年度1.6歳児健診、3歳児健診	増加	×
(3歳児健診時)		89.2%		72.9%			

## 5. 計画策定までのあゆみ

開催年月	会議等の種別	協議・検討内容	出席者数
26. 6. 18	第1回保健所 打ち合わせ	1. 第1期健康増進計画の評価の まとめと課題分析について 2. 第2期健康増進計画策定に向 けて	8名
26. 9. 2	グループ インタビュー	訓子府幼稚園育友会・くねっぴ 保育園父母の会役員	4名
26. 9. 5	グループ インタビュー	J Aきたみらい青年部訓子府支 部	7名
26. 9. 9	グループ インタビュー	若返り学級	6名
26. 9. 10	グループ インタビュー	健康推進員	13名
26. 9. 30	グループ インタビュー	4Hクラブ	4名
26. 10. 1	グループ インタビュー	訓子府町青年団体連絡協議会	9名
26. 10. 7	グループ インタビュー	役場青年部	14名
26. 10. 14	グループ インタビュー	Iクラブ	8名
26. 10. 24	グループ インタビュー	J Aきたみらい女性部訓子府支 部	14名
26. 11. 5	グループ インタビュー	居武士小学校保護者	11名
26. 11. 7	グループ インタビュー	J Aきたみらいフレッシュミズ 訓子府支部	4名
26. 11. 13	グループ インタビュー	子育てサークルOHANA	5名
26. 11. 20	グループ インタビュー	健康推進員	13名
26. 11. 20	グループ インタビュー	訓子府小学校学級役員	5名

開催年月	会議等の種別	協議・検討内容	出席者数
26. 12. 10	第2回保健所 打ち合わせ	第2期健康増進計画策定に向けて	8名
27. 2. 10	第1回 健康増進計画 策定委員会	第2期健康増進計画策定に向けて	19名
27. 3. 12	社会教育課 打ち合わせ	健康づくりをすすめるための具 体的な提案について	8名
27. 3. 19	第2回 健康増進計画 策定委員会	第2期健康増進計画における健 康づくりをすすめるための具 体的な提案について	23名

## 6. 健康増進計画策定委員名簿

平成27年3月17日現在

所 属	氏 名
きたみらい農業協同組合 ふれあい相談南グループマネージャー	小林 雅司
きたみらい農業協同組合企画振興グループ主幹	尾谷 正美
商工会（理事）	堰代 稔大
北見保健所 健康推進課長	森高 茂
北見保健所 健康推進課技術主幹兼 企画総務課保健推進係長	森本 信子
北見保健所 主任技師	中山 司
北見保健所 健康推進課健康増進係	藤島 聡子
町内会連絡協議会長	南出 守人
老人クラブ連合会長	飯島 英雄
JAきたみらい女性部訓子府支部長	林 比呂子（～H27.2） 中山 町子（H27.3～）
JAきたみらいフレッシュミズ訓子府支部長	佐藤 亜弓（～H27.2） 安西 由紀子（H27.3～）
JAきたみらい青年部訓子府支部長	佐々木 利治（～H27.2） 高城 耕一（H27.3～）
商工会女性部長	柏木 敏恵
すみれの会 会長	四十物 小枝子
遊友クラブ 会長	城地 千恵子
歩こう会代表	瀬谷 隆夫
訓子府卓球クラブ	小川 征治
訓子府町青年団体連絡協議会代表	谷本 昌樹
訓子府町4Hクラブ会長	林 慎也（～H27.2） 齋藤 匠（H27.3～）
訓子府クリニック院長（アドバイザー）	伊東 周作
湯本歯科医院院長（アドバイザー）	湯本 敦
訓子府町教育委員会 社会教育課業務監	元谷 隆人

第2期訓子府町健康増進計画  
平成27年度～平成36年度

平成27年3月発行

発 編	行 集	訓子府町 訓子府町福祉保健課 〒099-1498 常呂郡訓子府町東町398番地 電 話 (0157)-47 - 5555 F A X (0157)-47 - 5556 fukushi@town.kunneppu.hokkaido.jp
--------	--------	--