

健康で笑顔あふれる くらしをめざして

第2期訓子府町健康増進計画
(平成27～36年度)



平成27年3月
訓子府町

はじめに

少子高齢化社会を迎え、健康寿命を延伸して豊かな人生を送ることは、社会全体の共通した願いであり、本町でも町民の皆様が老後も住み慣れた地域で、安心して生活し続けることができるよう、平成20年3月に「第1期 健康増進計画」（平成20年度～平成26年度）を策定し、現在、健康づくりの推進を行っております。

こうした中、国において、平成24年7月に「第4次国民健康づくり対策」として、「健康日本21（第二次）」を推進することとなったことから、町では第1期の計画策定から変化している社会情勢等を考慮して健康課題の見直しを行い、町民の皆様の健康寿命の延伸及び生活の質の向上の実現を目指すために、「第2期 健康増進計画」（平成27年度～平成36年度）を新たに策定いたしました。

計画策定にあたりましては、北見保健所を始め関係機関、団体、町民の皆様のご協力をいただき、町民の皆様が健康でいきいきと暮らせるよう、第1期の計画の評価をし、特定健診等におけるアンケート調査、既存データの分析、グループインタビューの実施等を通じて課題整理を行い、町が取り組む具体策の提示を行っております。

本町の第5次訓子府町総合計画では、まちづくり施策の大綱のひとつとして、「健康で笑顔あふれるまちづくり」を掲げており、今後とも、町民の皆様と行政、地域、関係団体などが協働しながら、老いても安心して暮らすことができるまちとなるよう、「第2期 健康増進計画」の推進に取り組んでまいります。

計画策定にあたり、ご意見、ご提言をいただきました多くの町民の皆様をはじめ、策定委員、関係機関、団体、関係者の皆様に厚くお礼を申し上げます。

平成27年3月

訓子府町長 菊池 一 春

訓子府町健康増進計画 目次

第 1 章 訓子府町健康増進計画策定にあたって

1.	計画策定の趣旨と背景	1
2.	計画の位置づけ	2
3.	計画の期間	2
4.	計画の対象者	3
5.	計画のめざすものと基本理念	3
6.	基本方針	4
7.	計画の体系図	5
8.	計画策定の流れ	6

第 2 章 訓子府町の現状と課題

1.	人口動態	7
	（1）人口の推移	7
	（2）出生の状況	8
	（3）死亡の状況	9
2.	介護の状況	11
	（1）介護認定者の状況	11
	（2）健康寿命・平均寿命	12
3.	国保医療費の状況	14
4.	健康診断の状況	16
	（1）特定健康診査の状況	16
	（2）特定保健指導の状況	17
	（3）町民健康診査、後期高齢者健診の状況	17
	（4）がん検診の状況	18
	（5）乳幼児健診の状況	19
5.	生活習慣の様子	
	（1）栄養・食生活	20
	（2）運動・身体活動	27

(3) 健康管理	35
(4) 休養・こころの健康	38
(5) 飲酒・喫煙	40
(6) 歯の健康	43
6. 第1期健康増進計画の評価	46
7. 各領域における現状のまとめ	48
(1) 栄養・食生活	48
(2) 運動・身体活動	49
(3) 健康管理	50
(4) 休養・こころの健康	51
(5) 飲酒・喫煙	51
(6) 歯の健康	52
第3章 健康づくりをすすめるための具体的な提案	
1. 栄養・食生活	53
2. 運動・身体活動	56
3. 健康管理	59
4. 休養・こころの健康	62
5. 飲酒・喫煙	64
6. 歯の健康	66
第4章 計画の推進と評価	
1. 計画の推進	68
2. 計画の評価	69
第5章 資料	
1. グループインタビューの結果	70
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	79
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	94
4. 第1期計画の評価について	97
5. 計画策定までのあゆみ	102
6. 健康増進計画策定委員名簿	104

第1章

訓子府町健康増進計画
策定にあたって

1. 計画策定の趣旨と背景

わが国は、生活水準の向上や医療技術の進歩などにより平均寿命が大幅に延び、世界で高い水準となっています。その一方で、疾病構造は大きく変化しており、がんや脳卒中、心臓病などの生活習慣病の割合が増加し、介護を必要とする人の増加や医療費の増大が大きな課題となっています。

国では、平成 12 年にすべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするため、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上を実現することを目的に「21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）」を策定し、健康を増進し病気の発症を予防する「一次予防」を重視した取り組みが推進されてきました。

今回、平成 25 年度からの「21 世紀における第 2 次国民健康づくり運動（健康日本 21（第 2 次）」を推進するため、以下の 5 点の方針が示されています。

1. 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
2. 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
3. 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
4. 健康を支え、守るための社会環境の整備
5. 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

訓子府町では、平成 20 年 3 月に健康増進法（健康増進法第 8 条第 2 項）に基づき「訓子府町健康増進計画（生きがい＝健康 幸せは健康から IN くんねっぴ）」を策定し取り組みを推進してきました。

今回示された国の基本的な方向性を踏まえ、これまでの取り組みの評価及び新たな健康課題をもとに第 2 期訓子府町健康増進計画を策定します。

2. 計画の位置づけ

「第2期訓子府町健康増進計画」は健康増進法第8条第2項並びに第5次訓子府町総合計画の基本目標である「健康で笑顔あふれるまちづくり」に基づいた、訓子府町民のための健康増進計画という位置づけで取り組みます。

計画の推進にあたっては、訓子府町総合計画に即しながら、特定健診等実施計画、介護保険事業計画、障がい者計画などとの整合性と連携を図りすすめていきます。

策定にあたっては、「健康日本21（第2次）」「北海道健康増進計画」「北網圏域健康づくり事業行動計画」との整合性を図ります。

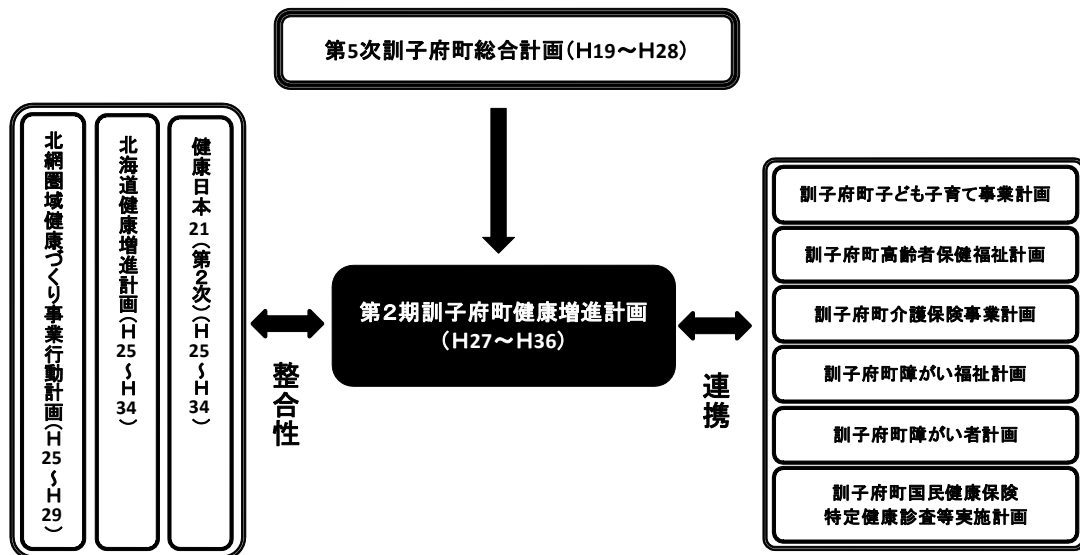


図 計画の位置づけ

3. 計画の期間

この計画の期間は、平成27年度から平成36年度までの10年間とします。

なお、5年後の平成31年度に中間評価を行うとともに、社会状況の変化や法制度・計画などの改正に伴い、必要に応じて見直しを行うものとします。

4. 計画の対象者

この計画は、乳幼児期から高齢期まで、それぞれのライフステージに応じた健康増進の取組みを推進するため、全町民を対象とします。

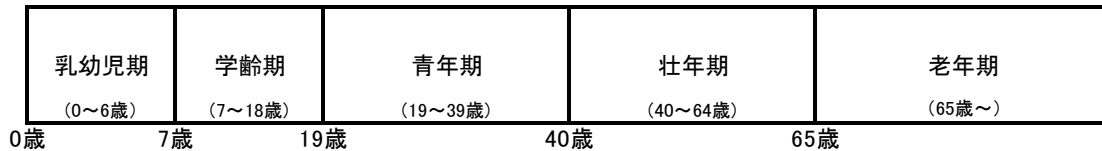


図 計画の対象者

5. 計画のめざすものと基本理念

訓子府町では「第5次訓子府町総合計画」において、めざす将来の姿を「豊かなみどり あふれる笑顔 みんなでつくるふれあいのまち～子どもの歓声がひびくまちづくり～」と設定し、5つの基本目標の中に「健康で笑顔あふれるまちづくり」という基本目標を掲げ、健康づくりや地域福祉を推進しています。

健康な毎日を過ごすことは誰しもの願いであり、「家族や仲間と、楽しい時間が過ごせる。」「生涯現役」「地域社会に貢献できる」といった一人ひとりのQOL（生活の質）の向上につながると考えます。

本計画は、総合計画にある「めざす将来の姿」及び「基本目標」を踏まえ、「個人」「家庭」「地域」「行政（町）」の役割・取り組みを明確にし、連携を強化し、町民が主体的に健康づくりに取り組むことができる環境を整備することで、健康寿命の延伸・健康格差の縮小の実現をめざします。

そこで、本計画は「すべての町民が健康で笑顔あふれる毎日を過ごすこと」をめざし、まち全体の健康づくりを推進していきます。

【基本理念】

健康で笑顔あふれる毎日を過ごすことができる地域社会をめざして

6. 基本方針

本町では、基本理念の実現をめざすため、以下の基本方針を掲げ本計画に沿って、健康づくりを推進していきます。

【基本方針】

- ① 町民の健康上の課題を明確にし、地域特性に応じた健康づくりに取り組みます。
- ② 乳幼児期から高齢期まで、各ライフステージに応じた健康づくりに取り組みます。
- ③ 生活習慣病などの発症予防及び重症化予防に重点を置いた活動を推進します。
- ④ 町民が健康づくりに取り組むことができるよう、個人・地域・行政の役割を明確にし連携を強化し、社会全体として個人の健康を支え・守る環境づくりに努めます。



豊かな人生や地域社会（＝自己実現）のために、個人は自分の健康について自覚し、創意工夫しながら取り組むことを心がけます。（＝個人技術力の向上）また、その個人を後押しする（＝住民組織活動の強化）ために、家族、町内会、その他地域の会、仲間、友達などによる励ましや協力により健康を支え、坂道を緩やかにするため（＝健康を支援する環境づくり）に、行政などが環境を整えることを行い、各自がみんなで力を合わせて健康づくりについて考え取り組んでいきます。

図 健康増進計画の推進における健康づくり

また、本計画は町民の健康の増進を形成する基本要素となる、栄養・食生活、運動・身体活動、休養、飲酒及び喫煙、歯・口腔内の健康の5領域に健康管理を加えた6領域において、生活習慣の改善や環境の整備について具体的に取り組めます。

7. 計画の体系図

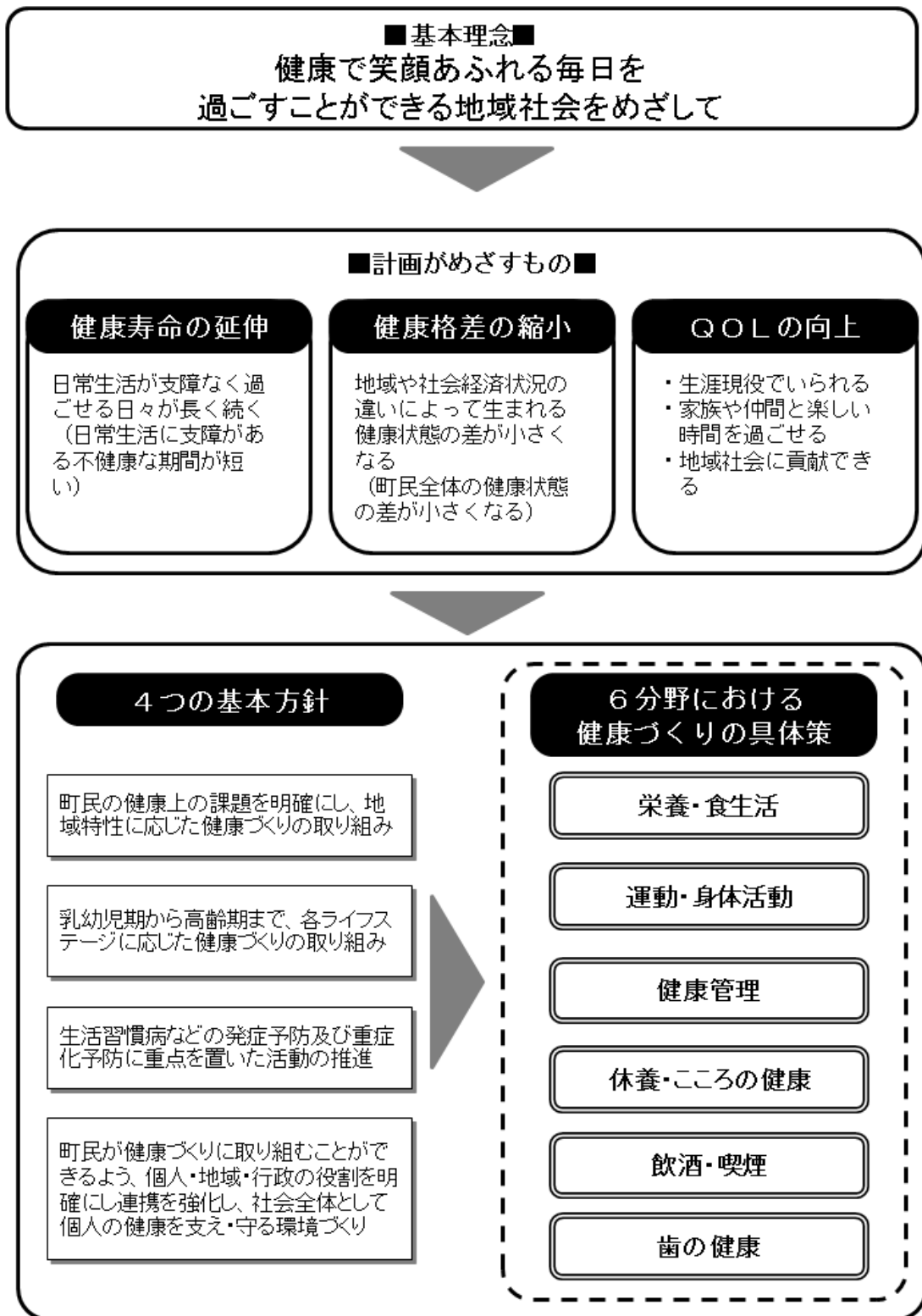


図 計画の体系図

8. 計画策定の流れ

本計画の策定にあたっては、第1期訓子府町健康増進計画の評価を踏まえ、既存・統計データを整理し、健康意識に関するアンケート調査や町民の方を対象にグループインタビューを行い、町民の健康づくり等に関する実態や意識の把握に努めました。

これらの情報から、各領域の現状・課題を分析し、今後の健康づくりについての目標や具体的な取り組みについて検討しました。

さらに、町民の皆様から頂いた貴重な意見を十分活かしながら健康に関する分野ごとの取り組みを整理し「訓子府町健康増進計画策定委員会」の審議を経て、計画を策定しました。

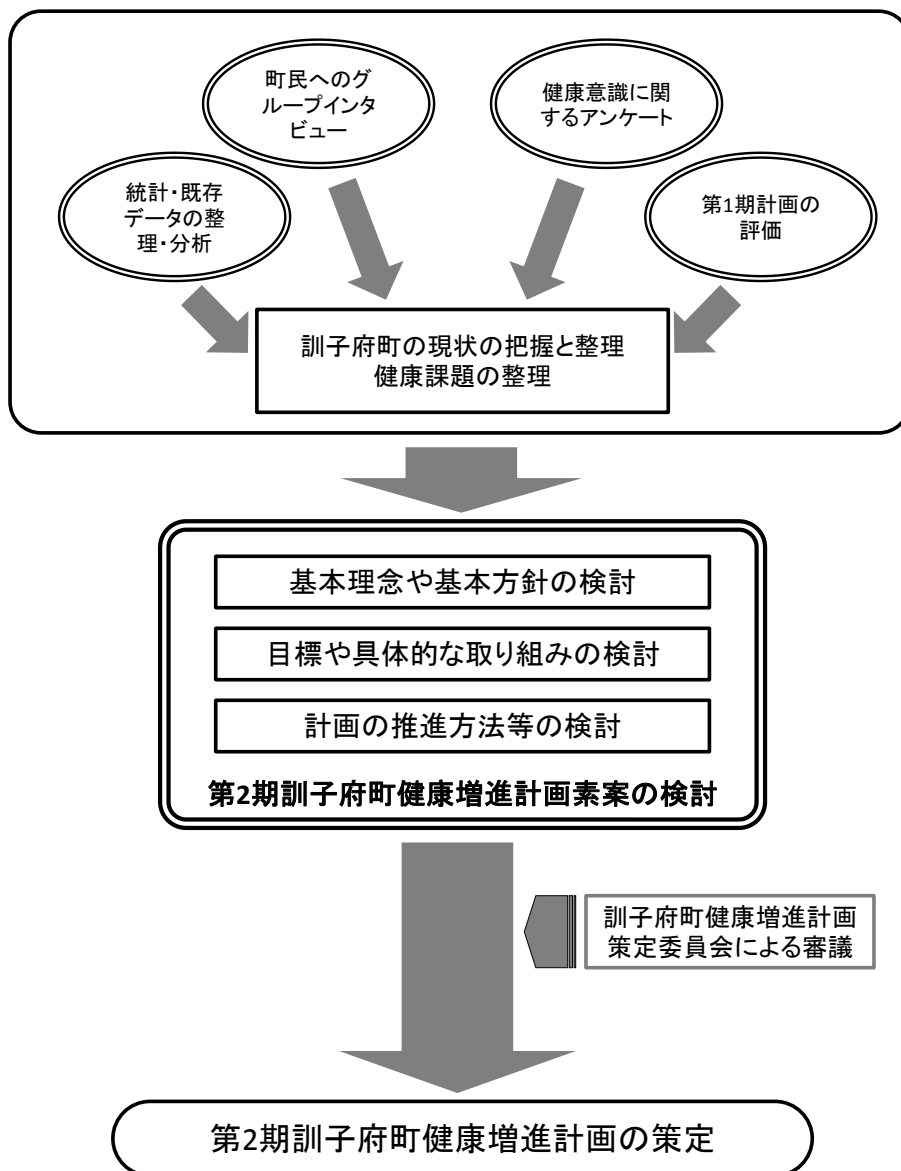


図 計画策定のイメージ

第2章

訓子府町の現状と課題

1. 人口動態

(1) 人口の推移

訓子府町の人口は、昭和30年をピークにその後減少を続け、一時増加した時期もありますが少子化や就労先の減少などにより平成17年では5,981人と、この50年間で45.1%の人口減となっています。

本町の人口の推移では、平成2年に7,196人であった人口が、平成26年9月末では5,352人であり、年々減少しています。

年齢3区分別人口では、総人口に占める割合は、年少人口・生産年齢人口が減少しています。また、老年人口は増加しており、本町の高齢化率は、平成26年9月末で34.5%です。

下記のグラフに記していように、人口減少している一方で、高齢化率は増加しております。

表 人口推移

人口	総人口	男	女	年少人口 (0～14歳)	生産年齢人口 (15～64歳)	老齢年齢人口 (65歳以上)	高齢化率
平成2年	7,196	3,516	3,680	1,500	4,564	1,132	15.7%
平成7年	6,736	3,290	3,446	1,140	4,277	1,319	19.6%
平成12年	6,317	3,056	3,261	901	3,919	1,495	23.7%
平成17年	5,981	2,876	3,105	759	3,592	1,630	27.3%
平成22年	5,435	2,599	2,836	660	3,079	1,696	31.2%
平成26年	5,352	2,537	2,815	638	2,867	1,847	34.5%

資料：国勢調査(平成2～22年)平成26年は訓子府町統計資料

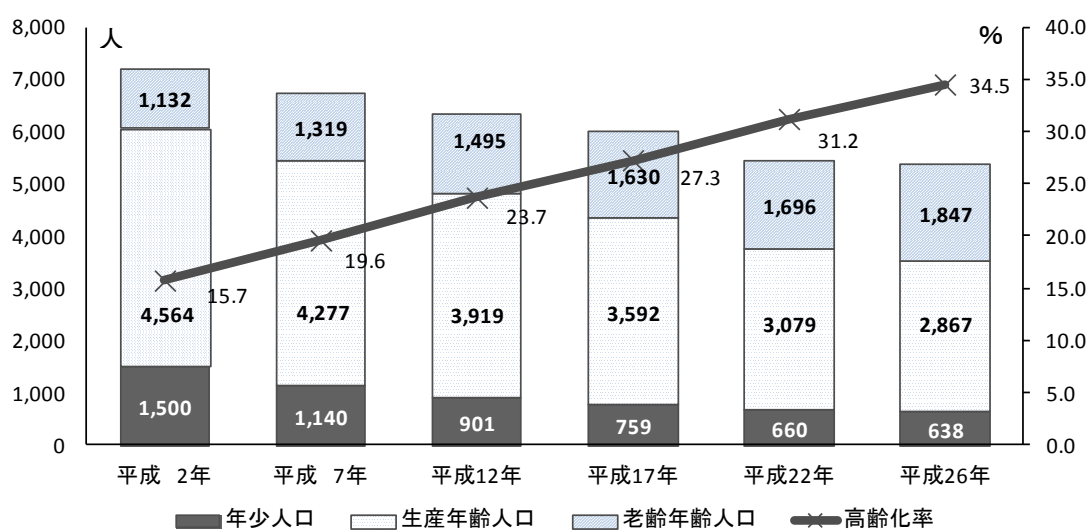


図 訓子府町の年齢3区分の人口・高齢化率

(2) 出生の状況

出生数は、その年によりばらつきがみられ、ここ数年は30~40人台で推移しています。合計特殊出生率は、全道平均は上回っており、全国平均とほぼ同様です。

表 出生数・出生率・合計特殊出生率の推移

	出生数 (人)	出生率 (人口千対)	合計特殊出生率 (人口千対)		
			訓子府町	全道	全国
平成 19年	39	6.8	1.37	1.19	1.34
平成 20年	33	5.9	1.37	1.2	1.37
平成 21年	34	6.2	1.37	1.19	1.37
平成 22年	45	8.3	1.98	1.26	1.39
平成 23年	43	8.1	1.37	1.25	1.39
平成 24年	35	6.3	1.54	1.25	1.35
平成 25年	44	8.1	-	-	-
平成 26年	29	5.4	-	-	-

資料：オホーツク地域保健年報（H19~24）福祉保健課調べ（H25~）

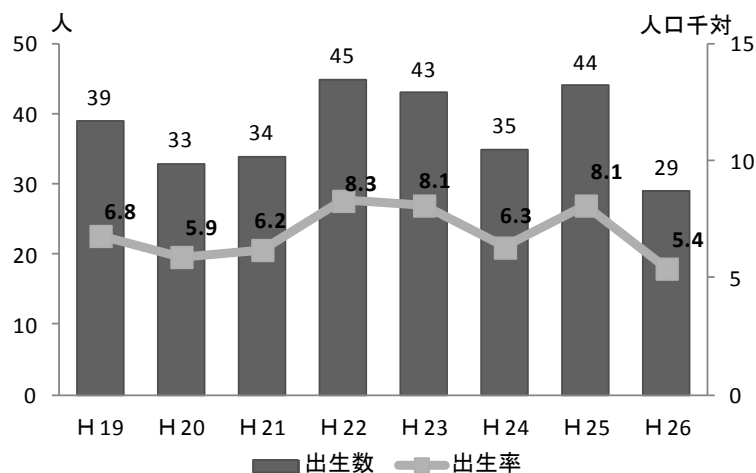


図 出生数及び出生率の推移

(3) 死亡の状況

訓子府町の過去5年間の死因をみてみると、悪性新生物が第1位であり、平成22年まで心疾患が2位でした。平成23年からは肺炎での死亡が増加しています。

死亡率（人口10万対）や標準化死亡比¹においては、訓子府町は全国・全道と比較しても悪性新生物の死亡率は高い状況にあります。また、女性の自殺が多くなっています。

腎不全は、死因として毎年若干名ですが、標準化死亡比において、男性の腎不全が全国と比較し高い状況にあります。

表 訓子府町死亡者数、死因

平成19年			平成20年			平成21年			平成22年			平成23年		
1位	悪性新生物	24	1位	悪性新生物	20	1位	悪性新生物	16	1位	悪性新生物	17	1位	悪性新生物	30
2位	心疾患	12	2位	心疾患	14	2位	心疾患	11	2位	心疾患	6	2位	肺炎	14
3位	脳血管疾患	7	3位	脳血管疾患	7	3位	肺炎	8	2位	脳血管疾患	6	2位	心疾患	7
4位	肺炎	5	4位	肺炎	4	4位	老衰	5	4位	肺炎	5	4位	脳血管疾患	6
5位	腎不全	4	5位	腎不全	2	5位	脳血管疾患	4	5位	老衰	5	5位	腎不全	5
6位	自殺	2	5位	不慮の事故	2	6位	自殺	2	6位	不慮の事故	4	6位	老衰	5
6位	肝疾患	2	5位	自殺	2	7位	腎不全	1	7位	腎不全	2	7位	肝疾患	3
死亡総数		73	死亡総数		64	死亡総数		57	死亡総数		64	死亡総数		85

資料：オホーツク地域保健年報

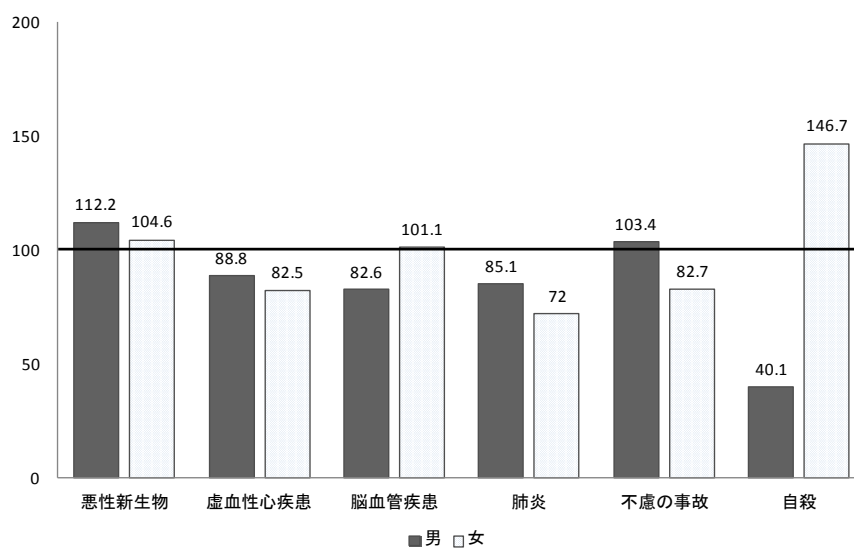


図 死亡原因の標準化死亡比(SMR)2003~2012

資料:北海道における主要死因の概要 8

訓子府町における悪性新生物の部位別標準化死亡比では、男女ともに大腸がん・胃がんが高い状況です。男性では、肺がんが高く、女性の胆のうがんは、有意に高く、全国よりも特に高い傾向がみられます。

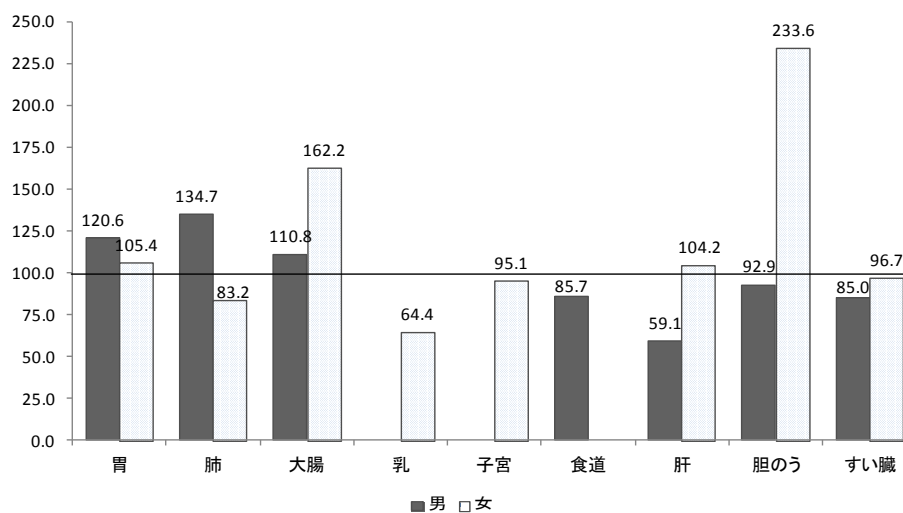


図 悪性新生物の部位別標準化死亡比(SMR)2003~2012

資料:北海道における主要死因の概要 8

- 1 標準化死亡比(SMR):高齢者が多いなどの年齢構成が大きく違う集団や地域の死亡率をそのままでは比較できないために、年齢構成の違いを除いて死亡率を比較するための指標。日本平均を100としており、数字が高い項目は死亡率が高いと判断される。人口の少ない自治体においては、1~2人の死亡数の増減により SMR が影響されるため、注意が必要である。

2. 介護の状況

(1) 介護認定者の状況

要介護認定者数は年々増加しています。要支援 1・2 と要介護度 1 の軽度者が、認定者数全体の 4 割近くを占めています。介護度別にみると、要支援 1 が年々増加しています。

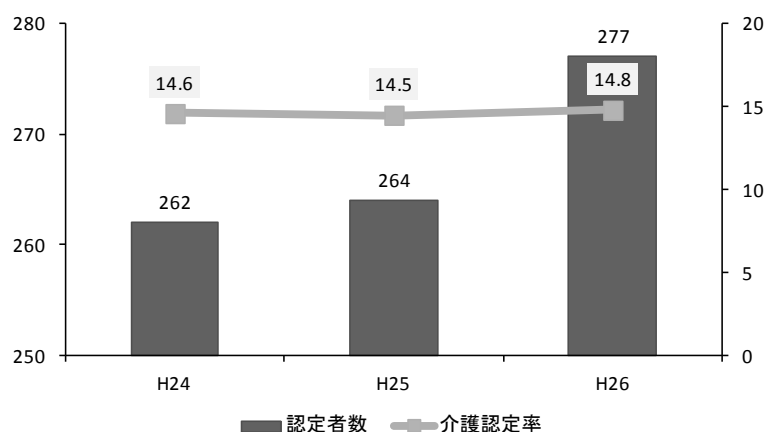


図 介護認定者数、認定率

資料:介護保険事業計画

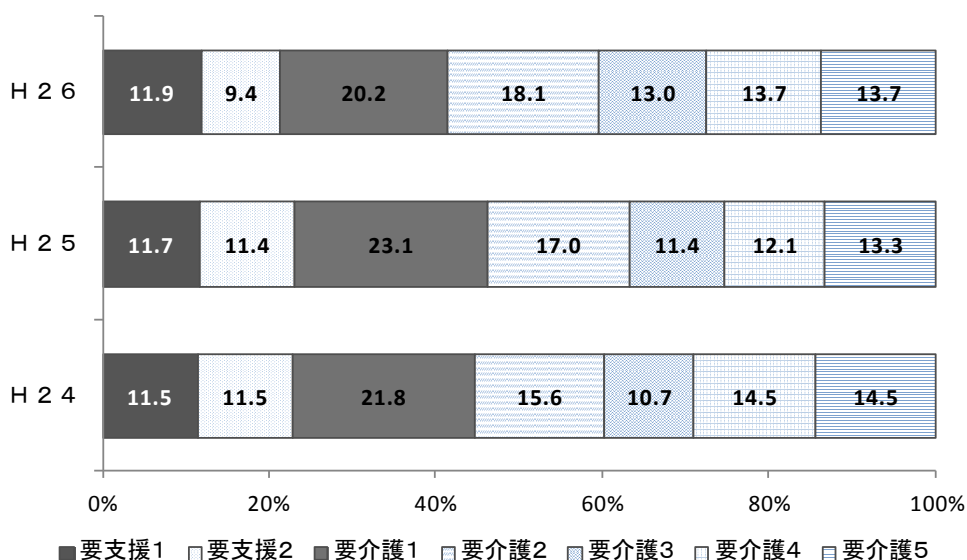


図 要介護度別認定者割合

資料:介護保険事業計画

要介護になった要因をみると、大分類別にみると、循環器系の疾患が一番多く、次いで筋骨格系及び結合組織の疾患が多いです。下記にある小分類別にみると高血圧性疾患、脳梗塞、その他の心疾患が多いです。高血圧性疾患や糖尿病、虚血性心疾患などの生活習慣病による介護の要因も多くなっています。

要介護となった要因(上位10位)

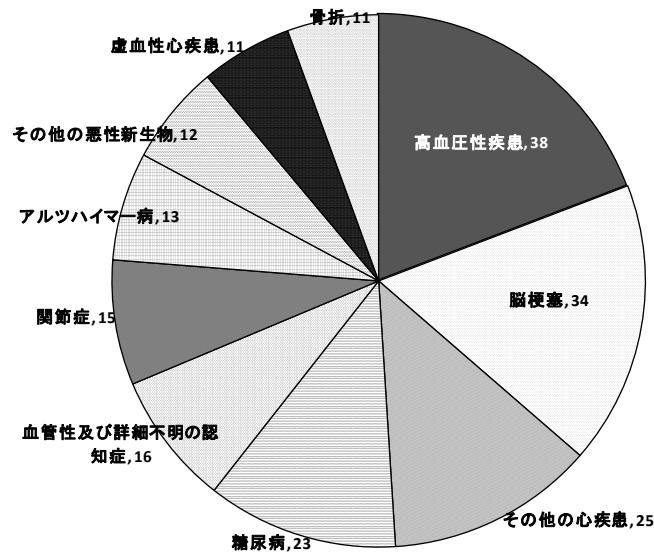


図 要介護になった要因(平成 20～22 年度新規申請者累計)

資料: 高齢者支援係調べ(主治医の意見書)

(2) 健康寿命・平均寿命

訓子府町の平成 22 年の平均寿命は、男性 79.00 歳、女性 88.68 歳です。また、健康寿命²においては 77.66 歳、女性 84.91 歳です。

平均寿命から健康寿命をひいた年齢は、健康上の問題で何らかの制限があったり、介護を必要とする期間であり、訓子府町は男 1.34 年、女 3.77 年となっています。

2 健康寿命とは、日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のこと。

介護保険の介護情報と人口、死亡数を基礎情報として、「日常生活動作が自立している期間の平均」を算出。このため、人口基盤が小さい自治体では死亡数が少なく健康寿命の精度が低くなることや介護保険状況により強く影響することに留意する必要があります。

表 平均寿命・健康寿命

	男			女		
	平均寿命	健康寿命	平均寿命-健康寿命	平均寿命	健康寿命	平均寿命-健康寿命
訓子府町	79.00	77.66	1.34	88.68	84.91	3.77
管内町平均	79.18	77.79	1.39	87.42	84.23	3.19

※管内15町平均

資料:北海道健康増進計画 すこやか北海道 21

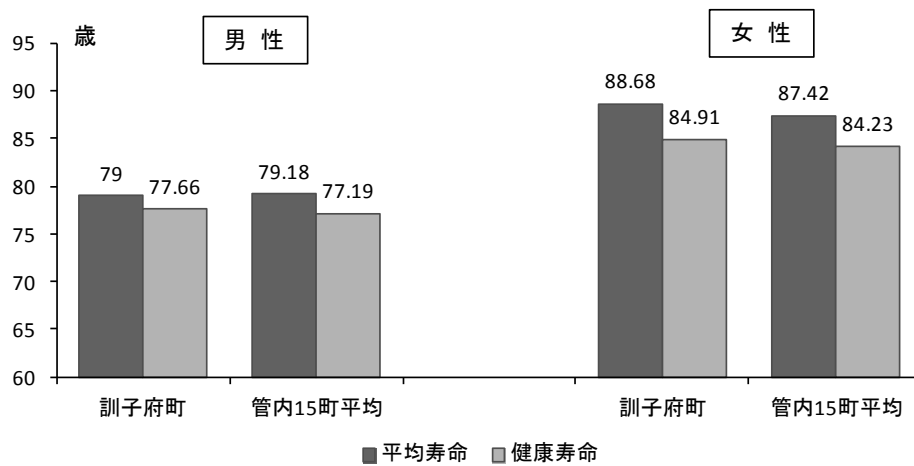


図 平均寿命と健康寿命の比較

資料:北海道健康進計画 すこやか北海道21



3. 国保医療費の状況

訓子府町国民健康保険の医療費において、入院医療費では悪性新生物を含む新生物が最も多く次いで循環器系の疾患、消化器系の疾患となっています。外来医療費では、循環器系の疾患が最も多く、次いで内分泌・栄養及び代謝疾患、新生物が続きます。入院・外来医療費を合わせると、循環器系の疾患、新生物、内分泌・栄養及び代謝疾患となっています。この3分類の疾患で全体の医療費の約45%を占めています。

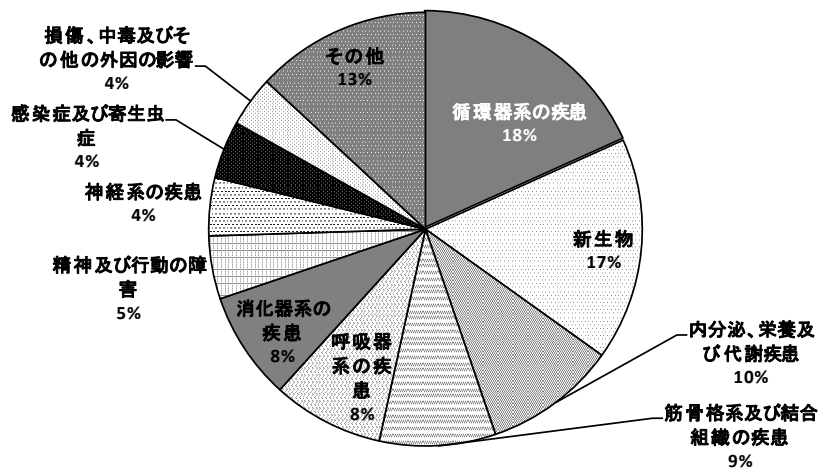


図 国保医療費の状況(入外計疾病別医療費分析:大分類 平成 25 年度累計)

資料：福祉保健課調べ（国保データベースシステム）

表 国保医療費の状況(疾病別医療費分析:大分類 平成 25 年度累計)

	入院	(%)	外来	(%)	入院+外来	(%)
1	新生物	23.2	循環器系の疾患	16.0	循環器系の疾患	18.3
2	循環器系の疾患	21.4	内分泌、栄養及び代謝疾患	15.8	新生物	16.6
3	消化器系の疾患	10.5	新生物	11.9	内分泌、栄養及び代謝疾患	9.9
4	筋骨格系及び結合組織の疾患	6.7	呼吸器系の疾患	11.6	筋骨格系及び結合組織の疾患	8.7
5	損傷、中毒及びその他の外因の影響	6.6	筋骨格系及び結合組織の疾患	10.1	呼吸器系の疾患	8.3
6	神経系の疾患	6.1	消化器系の疾患	6.3	消化器系の疾患	8.1
7	血液及び造血管の疾患並びに免疫機構の障害	5.6	感染症及び寄生虫症	5.1	精神及び行動の障害	4.7
8	精神及び行動の障害	4.5	精神及び行動の障害	4.9	神経系の疾患	4.3
9	呼吸器系の疾患	3.7	尿路性器系の疾患	3.5	感染症及び寄生虫症	4.3
10	感染症及び寄生虫症	3.2	眼及び付属器の疾患	3.4	損傷、中毒及びその他の外因の影響	3.8

資料：福祉保健課調べ（国保データベースシステム）

入院及び外来医療費を更に細かく分類すると、全体の医療費に占める割合が最も多い疾患は、糖尿病でした。その他では、循環器系疾患の高血圧や狭心症、新生物の大腸がんや前立腺がんが上位となっています。

表 国保医療費の状況(疾病別医療費分析:小分類 平成 25 年度累計)

	入院	(%)	外来	(%)	入院+外来	(%)
1	統合失調症	3.8	糖尿病	10.4	糖尿病	6.6
2	脳梗塞	2.8	高血圧症	6.3	関節疾患	4.1
3	骨折	2.8	関節疾患	5.1	高血圧症	3.7
4	大腸がん	2.6	脂質異常症	2.5	統合失調症	2.9
5	関節疾患	2.6	大腸がん	2.3	大腸がん	2.4
6	肺がん	2.6	統合失調症	2.2	狭心症	2.0
7	脳出血	2.4	うつ病	2.0	前立腺がん	1.7
8	胆石症	2.4	狭心症	2.0	脳梗塞	1.6
9	小児科	2.2	C型肝炎	1.9	肺がん	1.5
10	狭心症	2.0	前立腺がん	1.6	脂質異常症	1.5
	その他	73.7	その他	63.8	その他	72.1

資料：福祉保健課調べ（国保データベースシステム）

国保高額医療費の状況では、平成 25 年度累計でひと月の医療費が 100 万円以上のレセプト 60 件（重複あり）のうち、最大医療資源傷病名にて 15 件が悪性新生物、10 件が虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞等）でした。また、虚血性心疾患 10 件のうち 6 件でバイパス手術を受けています。



4. 健康診断の状況

(1) 特定健康診査の状況（40歳～74歳）

①受診者数、受診率

平成20年度から「高齢者の医療の確保に関する法律」により、各医療保険者に対して、内臓脂肪型肥満に着目し、40歳～74歳までを対象とした特定健康診査・特定保健指導が開始されました。特定健診受診率は、国の目標60%に及ばず、ほぼ横ばい状態で推移しており、平成25年度では37.0%となっています。

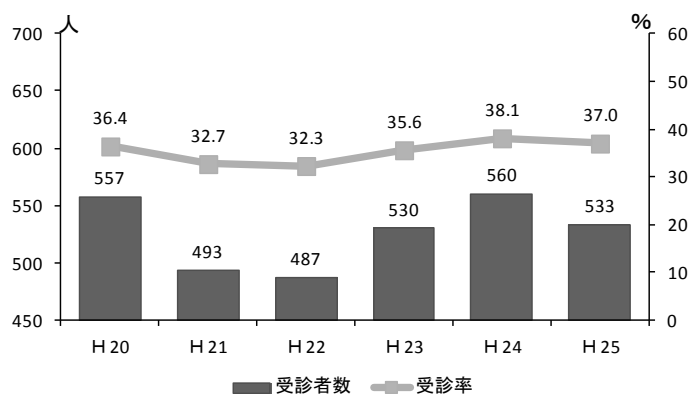


図 特定健診受診者数と受診率

資料：特定健診法定報告

②特定健康診査の結果

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に該当する人は、全体の約1割程度であり、血圧の有所見者率が多くなっています。LDLコレステロールの有所見者は全体の約5～6割となっており、そのうち受診勧奨者は約3割程度で女性が多く道内でも高い状況にあります。HbA1c³の有所見者は、全体の約7割程度ですが、うち受診勧奨値は7%となっています。

表 特定健診有所見上位5項目

H20		H21		H22		H23		H24						
1	Hb1A1c	71.2%	1	Hb1A1c	69.4%	1	Hb1A1c	75.3%	1	Hb1A1c	74.6%	1	Hb1A1c	70.0%
2	空腹時血糖値	62.2%	2	LDLコレステロール	59.3%	2	LDLコレステロール	60.2%	2	LDLコレステロール	62.1%	2	LDLコレステロール	47.8%
3	LDLコレステロール	58.8%	3	空腹時血糖値	41.8%	3	空腹時血糖値	44.8%	3	収縮期血圧	44.9%	3	BMI	31.7%
4	収縮期血圧	40.7%	4	収縮期血圧	33.0%	4	収縮期血圧	34.5%	4	空腹時血糖値	40.9%	4	収縮期血圧	29.3%
5	腹囲	29.5%	5	腹囲	29.1%	5	BMI	32.7%	5	拡張期血圧	34.2%	5	空腹時血糖値	28.9%

資料：福祉保健課調べ

³ H b A 1 cとは、ヘモグロビンエーワンシー酸素を運ぶ役目のヘモグロビンと、血液中のブドウ糖が結合したものであり、過去1～2か月間の平均血糖値の状態を示すもの。糖尿病の診断基準となるもの。

表 特定健診内臓脂肪症候群の割合

	腹囲有所見者		有所見の重複状況								
	男性85cm以上 女性90cm以上	腹囲のみ	メタボリック 該当者	(腹囲+2項目or3項目)				メタボリック 予備群	(腹囲+1項目)		
				3項目全て	血糖+血圧	血圧+脂質	血糖+脂質		血圧	血糖	脂質
H21	29.5%	5.5%	15.0%	18.7%	16.5%	20.9%	6.5%	9.0%	19.4%	10.1%	7.9%
H22	29.1%	5.7%	12.2%	15.1%	9.2%	25.2%	2.5%	11.2%	23.5%	5.9%	18.5%
H23	28.1%	3.8%	10.8%	18.0%	6.6%	17.2%	2.5%	13.5%	31.1%	5.7%	18.9%
H24	27.2%	3.7%	15.6%	20.3%	12.5%	30.5%	3.1%	7.9%	25.0%	3.1%	5.5%
H25	25.5%	5.9%	11.9%	39.3%	7.5%	9.3%	4.7%	7.7%	24.3%	4.7%	10.3%

資料：福祉保健課調べ

(2) 特定保健指導の状況

特定保健指導実施率は、平成 25 年度では、58.6%となっています。

特定保健指導対象者では、女性より男性の割合が多い状況です。積極的支援の対象者では、毎年同じ人が対象者であり、年に数回の面接等が必要であるため、特定保健指導完了者が少ない状況です。

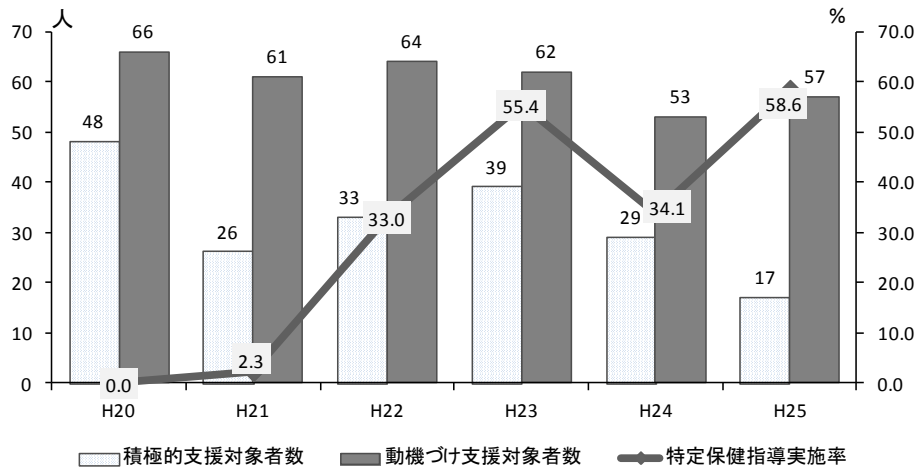


図 特定保健指導対象者数及び実施率の推移

資料：特定健診法定報告値

(3) 町民健康診査、後期高齢者健診（後期高齢者医療保険加入者）の状況

町民健康診査では、受診者数が増加傾向にあり、健診の早期介入へつながっています。

後期高齢者健診でも、受診者数が年々増加しています。H26 年度より、訓子府町独自に追加健診を始め、年代によらず一貫した健診をすることにより、健康管理の支援を行っています。

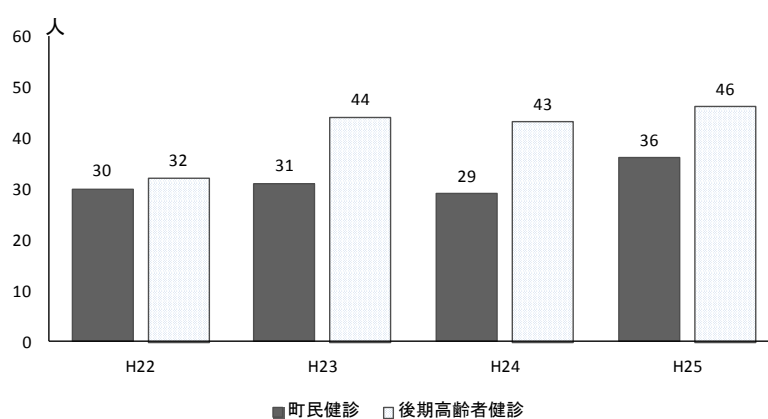


図 町民健診、後期高齢者健診受診者数の推移

資料:健康増進係調べ

(4) がん検診の状況

訓子府町では、胃・肺・大腸・乳（視触診のみ）がん検診を30歳から、子宮がんは20歳から、乳がん（マンモグラフィ）は40歳から、前立腺がん検診は50歳から実施しています。

受診率は、過去5年間でほぼ横ばいであり、国の目標受診率の50%には及ばない状況です。胃・肺・大腸がん検診の受診率は、全道・全国平均より高いですが、子宮・乳がん検診は低い状況です。

訓子府町の各がん検診において、年度によってばらつきはありますが、がんも発見されており、早期発見に至っています。

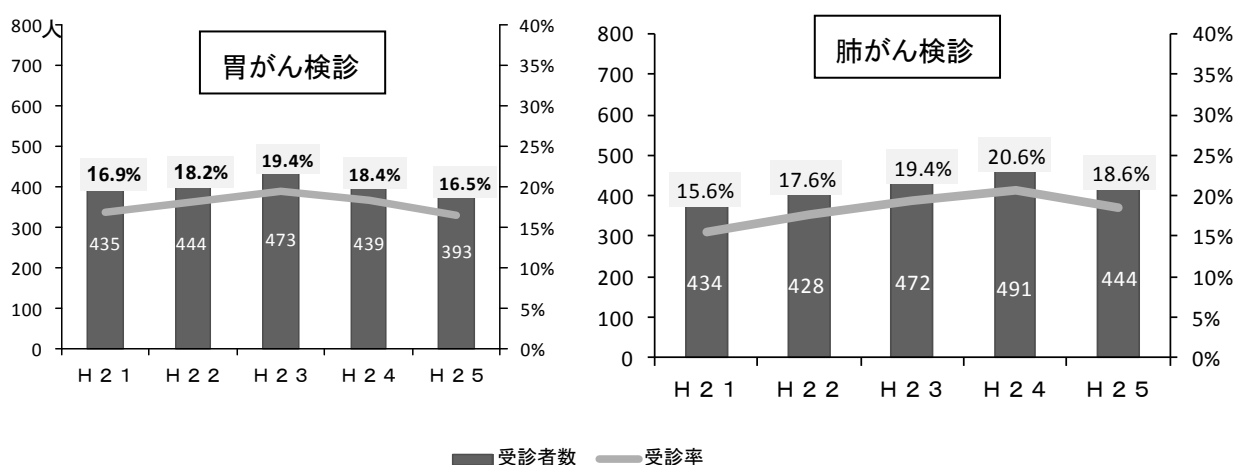


図 がん検診(胃がん・肺がん)の受診数受診率の推移

資料:地域保健事業報告

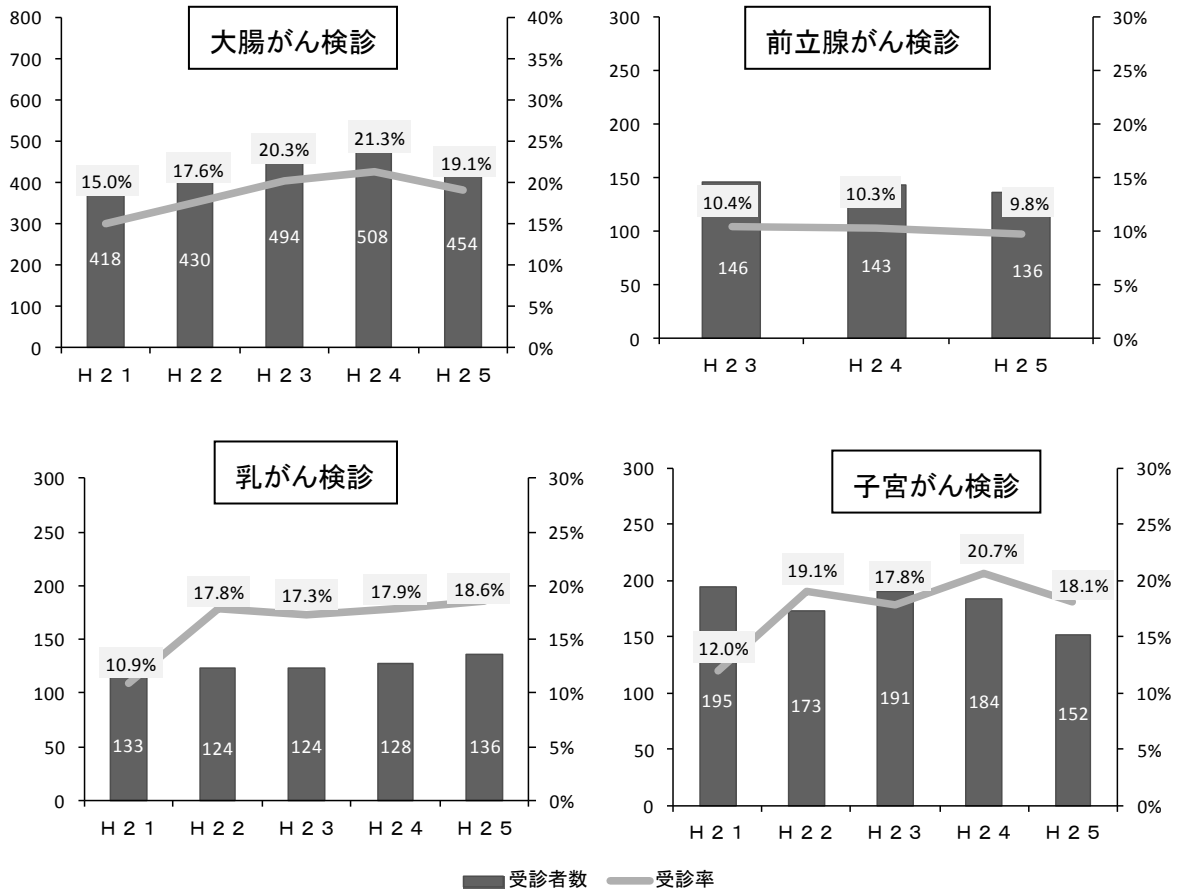
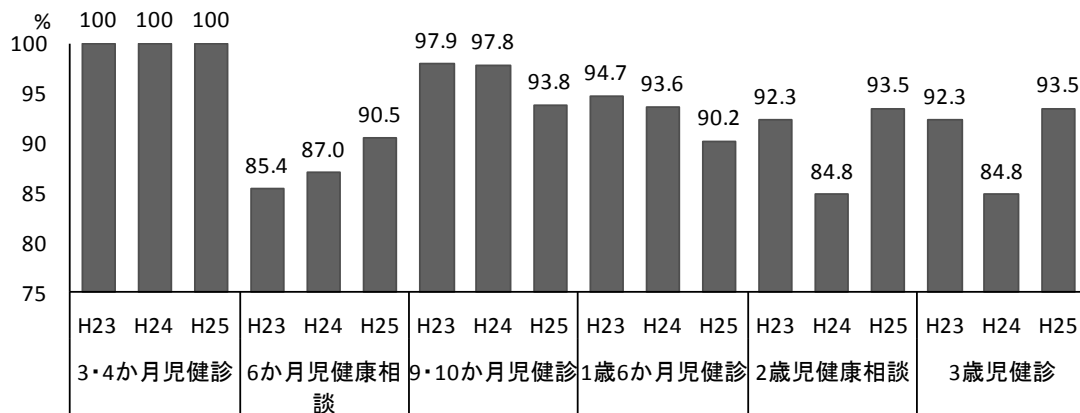


図 がん検診(大腸がん・前立腺がん・乳がん・子宮がん)受診者数及び受診率の推移

資料: 地域保健事業報告

(5) 乳幼児健診の状況

訓子府町で実施している乳幼児健康診査及び健康相談の受診率は80%以上です。未受診者については、電話や後日健康相談日等で発達について個別に状況を確認しています。



図乳幼児健診・健康相談の受診率

資料: 福祉保健課調べ

5. 生活習慣の様子

(1) 栄養・食生活

①乳幼児期

幼児健診及び健康相談で実施する食事に関するアンケート調査では、「食事を良く噛んで食べているか」という項目において、「あまり噛まない・丸飲み」と答えた割合は、1歳6か月児健康診査73.0%、2歳児健康相談58.1%、3歳児健康診査38.1%で、年齢が小さいほど噛まない子どもが多く、年齢が上がるごとに良く噛むと答える人が増えてます。

また、幼児健診等の栄養相談では、「良く噛まない・丸飲みする」といった相談が多く、そのような食事の様子を確認すると食材が子どもに合わせた切り方でないことや、やわらかいメニューを好む、水を飲みながら流し込んでいるといった状況が聞かれています。

また、食事中のテレビ視聴については、1歳6か月健康診査時で83.8%、3歳児健康診査時で66.7%の家庭で「つけている・時々つけている」と答えていました。

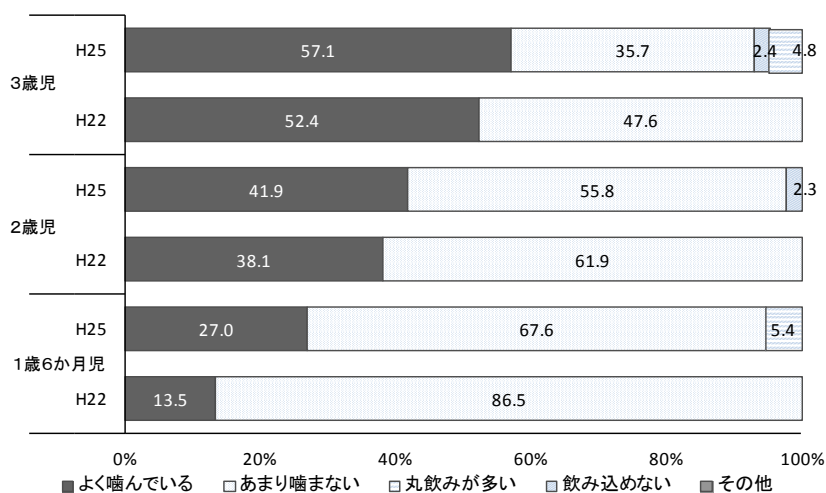


図 良く噛んで食べている子の割合

資料：福祉保健課調べ（幼児健診食事に関するアンケート H22・H25）

表 食事中のテレビ視聴（食事に関するアンケート調査）

	消している	時々・流れている
1歳6か月健診	16.2%	83.8%
3歳児健診	33.3%	66.7%

資料：福祉保健課調べ（幼児健診食事に関するアンケート H22・H25）

おやつに関する時間については、平成 22 年度と平成 25 年度を比較すると、どの年齢も決まっていると答える数が増えています。H25 年度では、おやつを食べる時間は決まっていないと答えた数は、1 歳 6 か月児健康診査時 35.1%、3 歳児健康診査時 16.7% でした。しかし、グループインタビューでは、「家では決めているが出かけた先（祖父母宅など）でおやつを食べてくるため食事に響く」、「子どもの機嫌を取るためにおよつの買い置きをしていた」といった意見も出されていました。

また、子どもに与えているおやつの種類では、「野菜・果物」がどの年代も多く、「スナック菓子」「あめ」「アイス」「チョコレート」「砂糖入りガム」は年齢が上がるにつれ与えている割合が増えています。

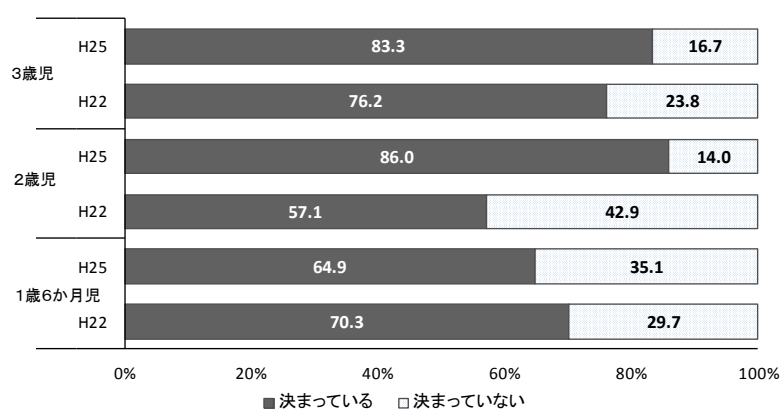


図 およつの時間が決まっているか

資料：福祉保健課調べ（幼児健診食事に関するアンケート H22・H25）

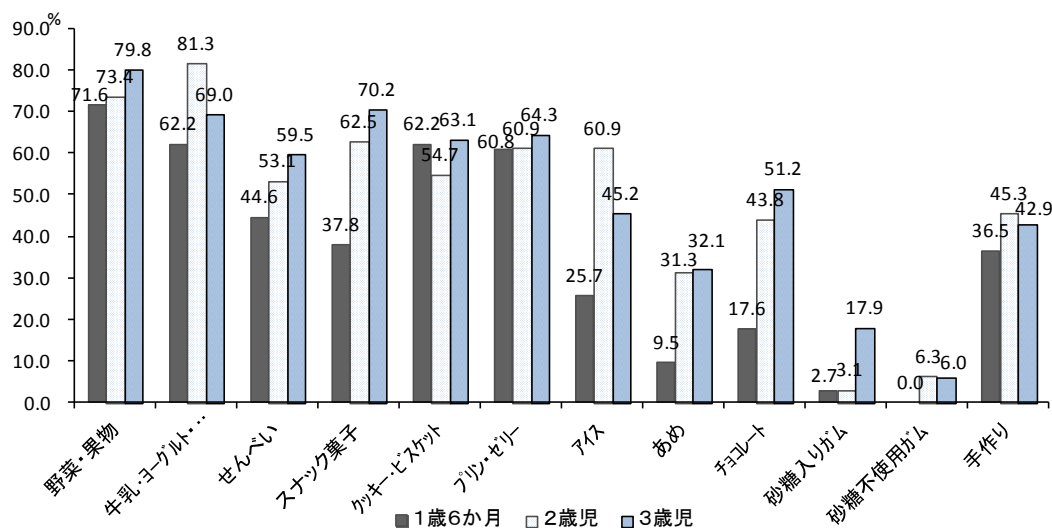


図 子どもに与えているおよつの種類

資料：福祉保健課調べ（幼児健診食事に関するアンケート H22・H25 合算）

<グループインタビューから>

- ・嫌いなものを食べさせることが難しい。食べないから出さないこともある。
- ・おやつを食べると食事に響くが、空腹だと機嫌が悪いため、おやつで機嫌を取ることがある。その他、祖父母宅でおやつを食べて、食事に影響する場合もある。
- ・野菜の必要な量は摂れていないと思う。できるだけ食べさせようと思うが、子どもは肉が好きなので、食べさせるのが難しい。
- ・できるだけ家族で食事をしたいが、自営業の場合は生活時間や仕事等で一緒に食べるのが難しく、母親と子どもだけで食べることが多い。

②学齢期

朝食の摂取状況について、毎日食べると答えた割合は小学生 80.0%、中学生 81.1% でした。「毎日食べる」と「どちらかといえば毎日食べる」と答えたものを合わせると、小学生も中学生でも約9割の子が朝食を食べています。

グループインタビューでも、「(朝ごはんを) 親がせかしたりするが、割と食べてくれる」といった意見が出されている一方で、「朝ごはんを食べていない子も 1~2 割位いる」という意見もあり、少数ですが朝食を欠食する子もいます。

学齢期の食事では、夕食は午後 7 時頃にとり、家族そろって食べるように心がけているとの意見も聞かれました。

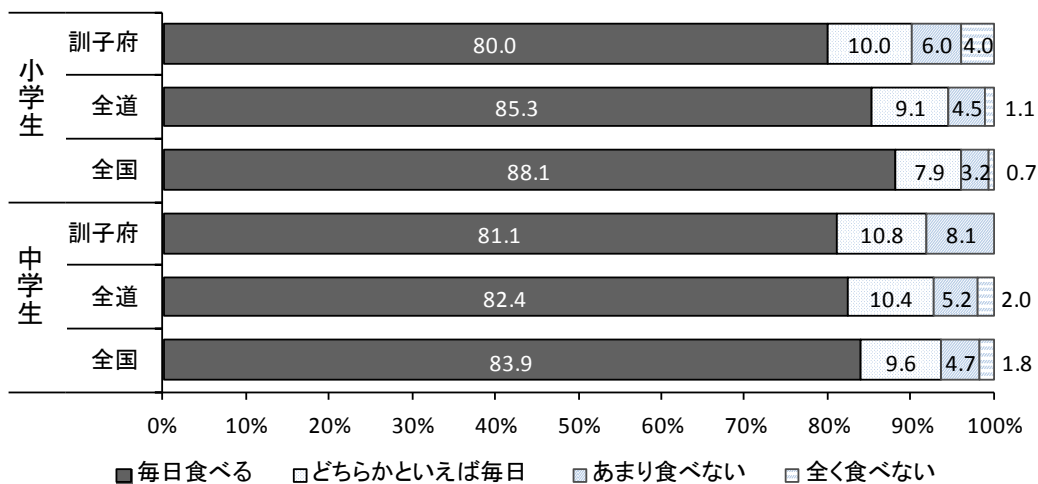


図 学齢期の朝食摂取状況

資料: 管理課調べ (H26 全国学力・学習状況調査)

<グループインタビューより>

- ・親がせかしたりするが、割と朝食は食べてくれる。

- 朝ごはんを食べていない子も1～2割位いる。合宿でもそういう子は、朝食を食べられないでいる。
- 子どもが小さい頃は家族揃って食事をする機会が多かったが、子どもが中高生になるとそれぞれの生活が異なるため、食事時間も別々になる家庭が多い。



③青年期

食事の摂取状況について「毎日3食きちんと食べる」と答えた人は42.6%で、3食のどれかを欠食する人は57.4%でした。また、H25 全国国民健康・栄養調査においても、20代・30代の朝食欠食率はほかの年代よりも高いです。

グループインタビューでは、「農繁期には昼食の時間をとれないことがある」「食事の後物足りなくてカップラーメンやお菓子などをつまむ」「食事はコンビニで購入することが多い」等の意見が出ていました。

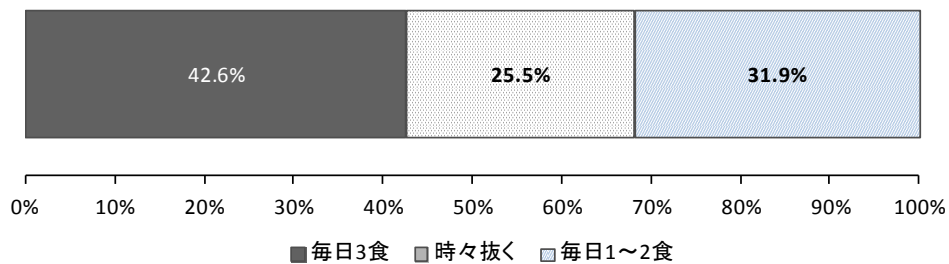


図 定期的に食事をとっている人の割合

資料：福祉保健課調べ

(H26 青年期健康意識・行動に関するアンケート調査)

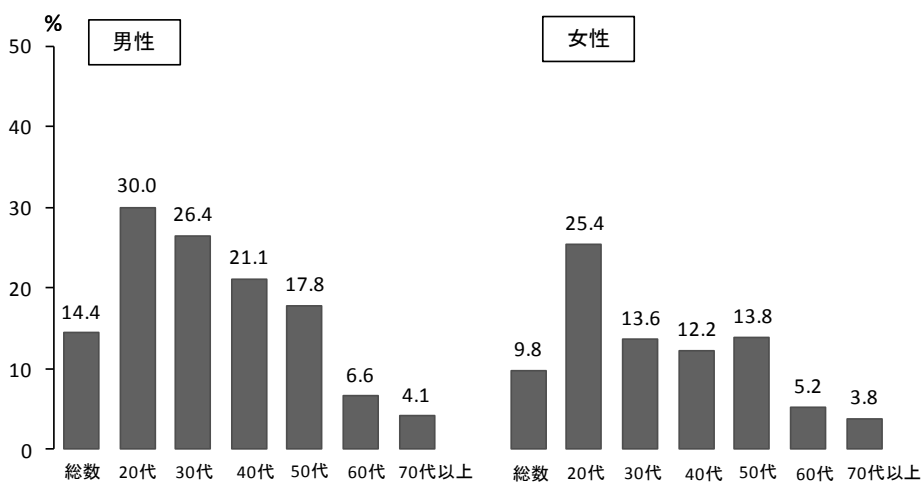


図 朝食の欠食率(全国)

資料：H25 全国国民健康栄養調査

<グループインタビューより>

- ・農業従事者の場合、農繁期は食事が不規則になる場合もある。農閑期は会議や研修等が多くなり、終了後に飲食の機会が増える。
- ・夏場は地域の人達等と、焼肉をする機会が増える。
- ・一人暮らしの場合は外食やコンビニの利用が多く、野菜不足だと感じている。
- ・一人暮らしの場合は冷蔵庫も小さく野菜を使い切れずに腐らせる場合も多く、コンビニで購入した方が経済的だと感じている人もいる。
- ・一人暮らしの場合は冷蔵庫が小さくて、米飯を炊くのが精いっぱいでおかずは気が向いたら作る程度という人も多い。

④壮年期

毎日3食規則的に食事をしている人は40代74.4%、50代87.9%でした。グループインタビューでは、職業によって規則的な食事をするのが難しい場合もあるようです。また、野菜の摂取については、毎食食べると答えた人が40代47.7%、50代36.3%でした。野菜の摂取量については、国民健康栄養調査において北海道の野菜摂取量平均値は男性で260g/日、女性で271g/日となっています。グループインタビューでも、「野菜料理が限られている」「野菜は摂っているつもりでもなかなか取れない」という意見がありました。

食生活で気を付けていると答えた人は多く、塩分を控えている人は56.7%、甘い物を控えている人は45.6%、脂肪分を控えている人は57.3%でした。

間食については、全体の79.1%が買い置きをしていると答えています。また、間食の食べ方についても37.1%の人が食べただけ食べると答えています。

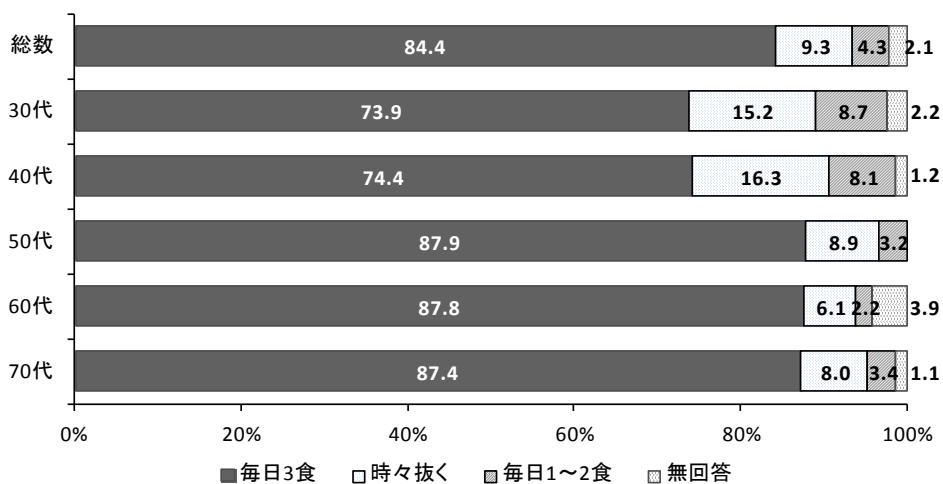


図 規則的な食事をしているか

資料：福祉保健課調べ

(H25 訓子府町民の健康意識・行動に関するアンケート調査)

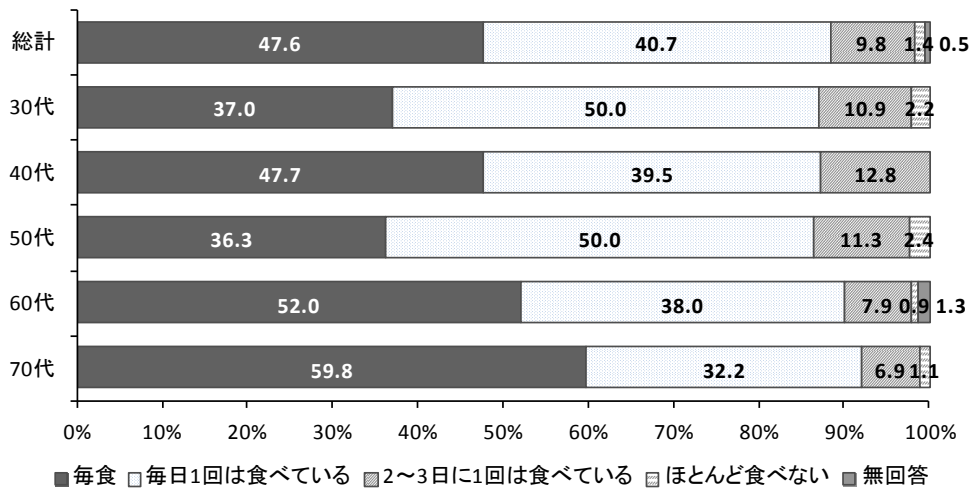


図 野菜を食べている人の割合

資料：福祉保健課調べ

(H25 訓子府町民の健康意識・行動に関するアンケート調査)

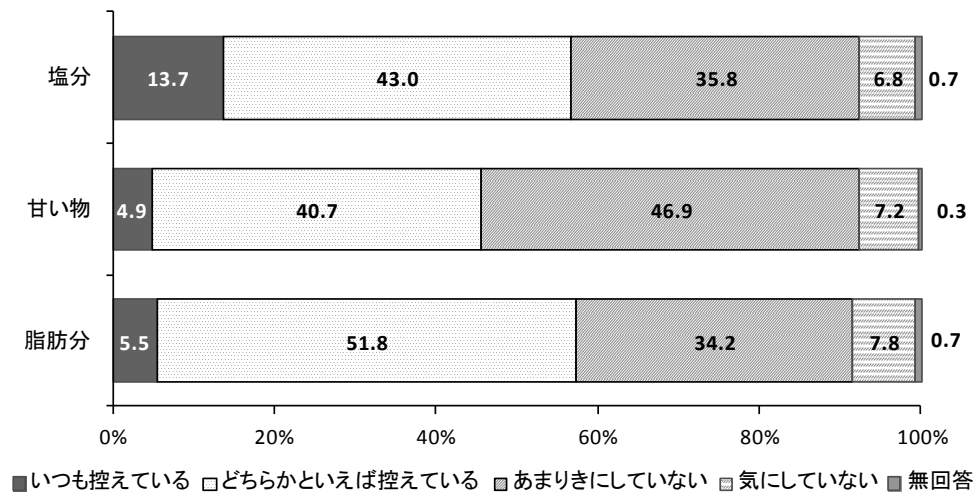


図 食生活で気を付けていること(40~64歳)

資料：福祉保健課調べ

(H25 訓子府町民の健康意識・行動に関するアンケート調査)



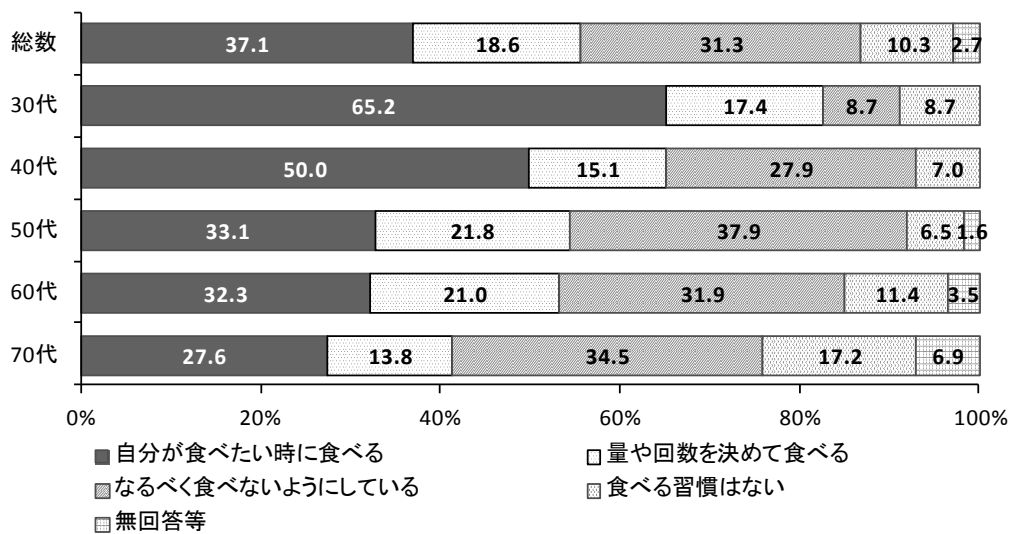


図 間食の食べ方

資料：福祉保健課調べ

(H25 訓子府町民の健康意識・行動に関するアンケート調査)

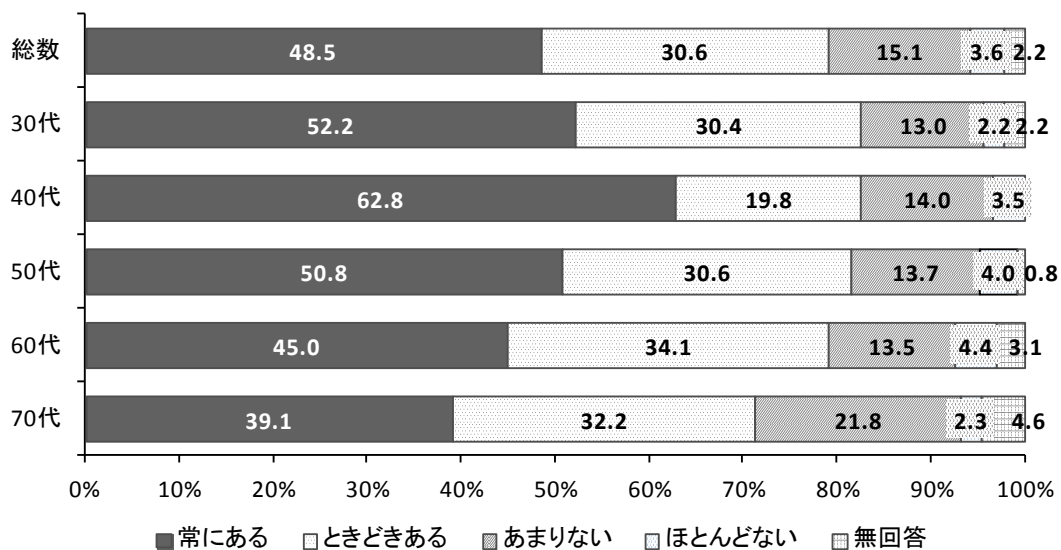


図 間食の買い置き状況

資料：福祉保健課調べ

(H25 訓子府町民の健康意識・行動に関するアンケート調査)

<グループインタビューより>

- ・バランスの良い食事を摂ることは難しく、あまり気をつけていない。
- ・野菜は必要だと分かっているが、摂れていない。
- ・女性は食事量や塩分に気をつけたりするけど、男性はあまり気をつけていない。

⑤老年期

毎食食事を食べている人は60代87.8%、70代87.4%で、毎食野菜を食べている人は60代52.0%、70代59.8%でした。グループインタビューでも、退職後の方が野菜を食べるために様々な工夫をしており、野菜摂取を意識されている人がいます。食事の内容でも「ご飯はほどほどに、品数を多くおかずをたくさん食べたい」と食事のバランスに配慮している人もいました。

また、H26 日常生活圏域高齢者ニーズ調査でも、生活機能の栄養に関する評価項目では、65歳以上で90.6%の方がリスクなしとなっていますが、加齢に伴い栄養面でのリスクが若干高くなっています。

全体	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80～84歳	85歳以上
90.6	96.2	92.8	91.7	84.7	79.5

資料：H26 訓子府町日常生活圏域高齢者ニーズ調査

(2) 運動・身体活動

①乳幼児

幼児の生活リズムにおいて、1歳6か月児97.3%、3歳児の全員が7時30分までに起床し、1歳6か月児の78.4%、3歳児の76.2%が21時までで就寝しています。また、テレビの視聴時間が2時間未満である子は1歳6か月児で50%、3歳児で58.3%でした。

グループインタビューでは、生活リズムについて「子どもを早寝早起きさせるのは難しい」という意見や、テレビの視聴や子どもの遊びにおいては「テレビがずっとついていることも多い」「家族の兼ね合いで、テレビをなかなか消せないこともある」「家の中にいると母親も動かなくなるので外で遊ぶ」「外に行くことも面倒で、実家に連れていくことも多い」等の意見が出されていました。

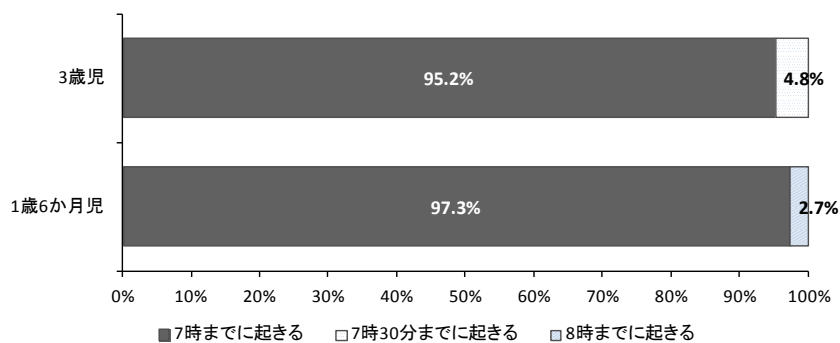


図 幼児の起床時間

資料：福祉保健課調べ(H25 1歳6か月児・3歳児健診アンケート)

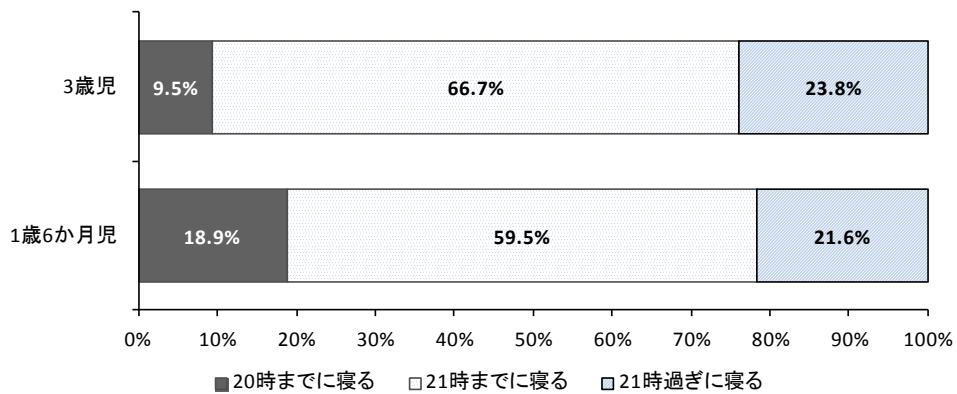


図 幼児の就寝時間

資料:福祉保健課調べ(H25 1歳6か月児・3歳児健診アンケート)

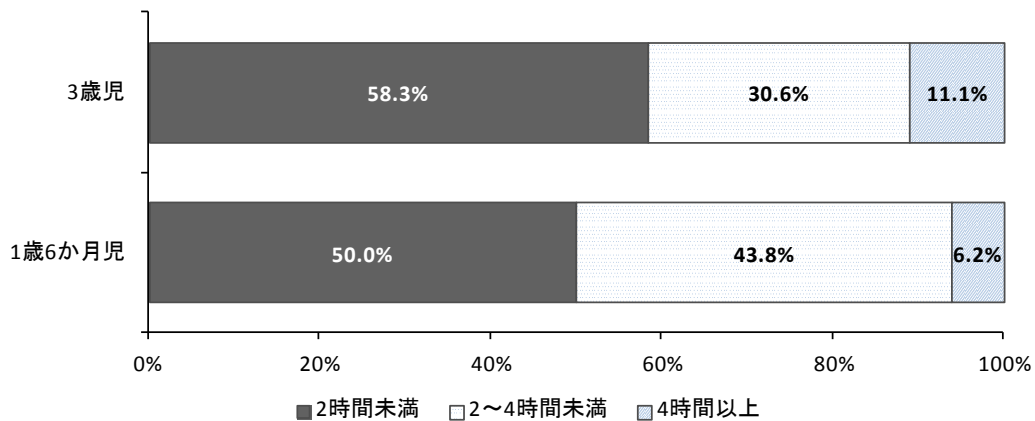


図 幼児のテレビ視聴時間

資料:福祉保健課調べ(H25 1歳6か月児・3歳児健診アンケート)

<グループインタビューより>

- ・姉、兄がいる場合、習い事や少年団等で就寝時間が遅くなる傾向がある。
- ・普段は常にテレビがついている。見ていないから消すとつけてと言われる。
- ・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。
- ・家族が見たい時、子どものためには消したくても消せない時もある。

②学齢期

生活リズムでは、ほぼ毎日決まっている時間に起きている子の割合は、小学生84%、中学生で89.2%でした。また就寝時間についても同様に小学生で76%、中学生48.6%でした。グループインタビューでは「6時30分くらいにはだいたい起こす。遅くても7時には起こす」「21時には布団に入るようにしている」との意見がありました。

平日のテレビ・DVDの視聴時間については、3時間以上の長い時間視聴している子の割合が、小学生46%、中学生24.3%、平日のゲームの使用時間についても3時間以上使用している子の割合は、小学生29.7%、中学生20.0%でした。グループインタビューでは、「ゲームは時間や場所を決めてするようにしている」という意見もありました。

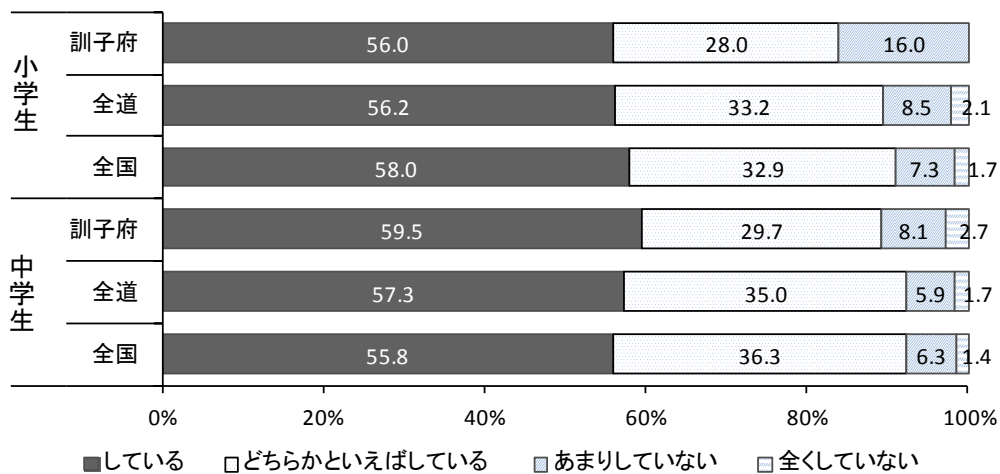
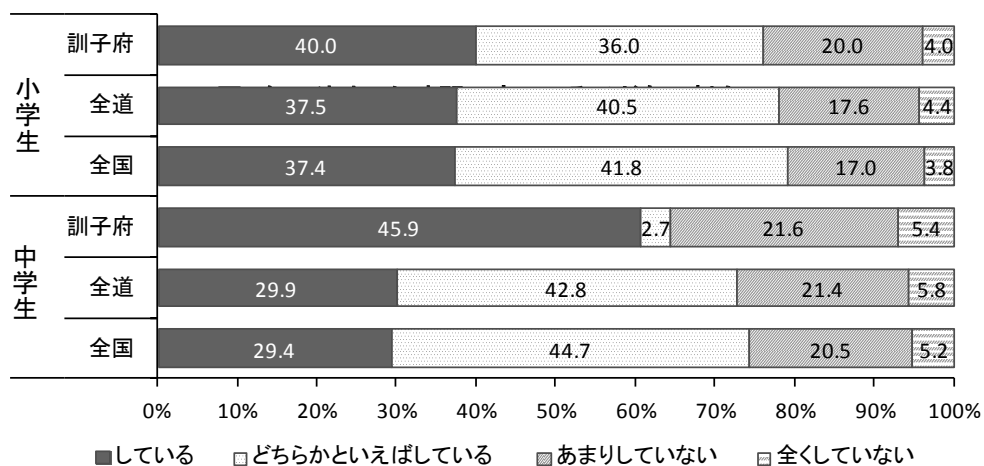


図 毎日決まった時間に起きる子どもの割合

資料:管理課調べ(H26 全国学力・学習状況調査:公立)



資料:管理課調べ(H26 全国学力・学習状況調査:公立)

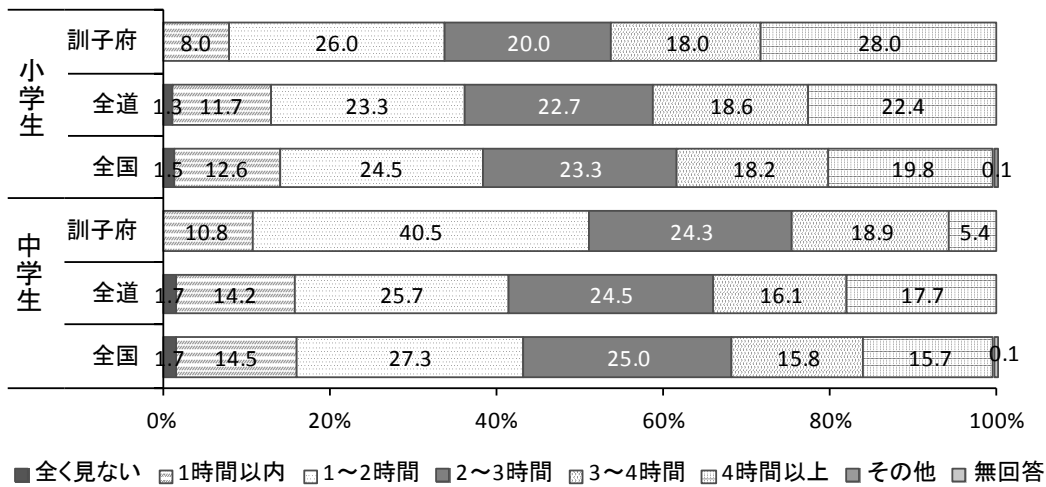


図 平日、テレビやDVDを見る時間

資料: 管理課調べ (H26 全国学力・学習状況調査)

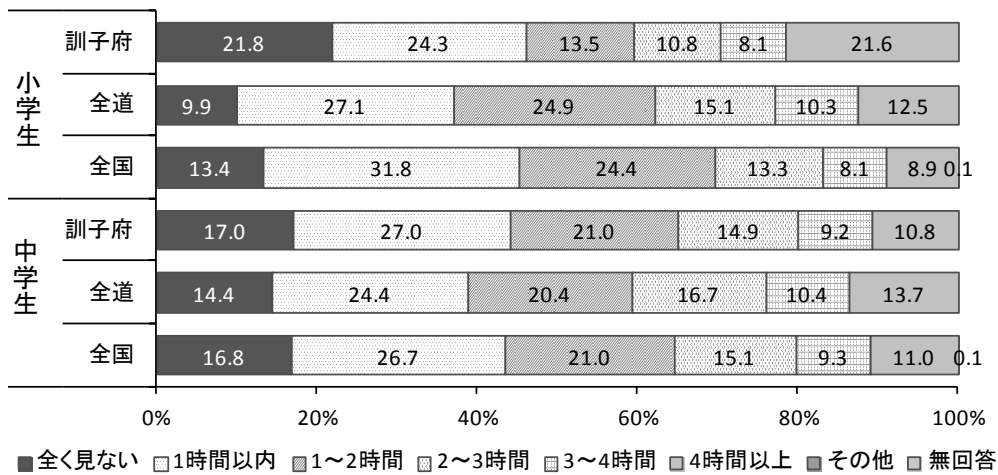
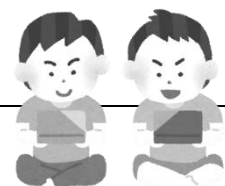


図 平日、ゲームをする時間

資料: 管理課調べ (H26 全国学力・学習状況調査)

<グループインタビューより>

- ・平日はゲームをする時間が少なく休日にすることが多い。テレビ番組も録画して休日に見ている。
- ・ゲームは好きなだけやっている。
- ・視力が低下したためゲームの時間を制限している。



③青年期

青年期の健康意識に関するアンケートでは、運動習慣があると答えた人は全体の27.7%でした。H25 国民健康・栄養調査でも20代・30代で運動習慣があると答えた人は少なくなっています。H25 集団特定健康診査における標準的な質問票では、定期的な運動をしている人は、全年代の中で少ないです。

グループインタビューでは、「運動したい気持ちがあっても仕事が忙しく余裕がないので日常的な運動はできない」「結婚（出産）してからは運動していない」という意見があり、一方では「週1回仲間で集まり運動している」「団体に所属することで、交流も楽しみ」という意見もだされていました。

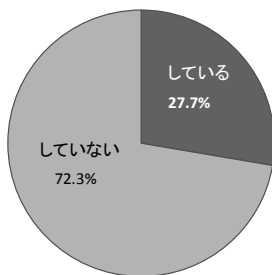


表 一週間に何日運動するか(定期的に運動する者)

1日	2日	3日	4日	6日	7日	無回答
1	4	3	2	1	1	1

資料：福祉保健課調べ

(H26 青年期健康意識・行動に関するアンケート調査)

図 定期的に運動している人の割合

資料：福祉保健課調べ

(H26 青年期健康意識・行動に関するアンケート調査)

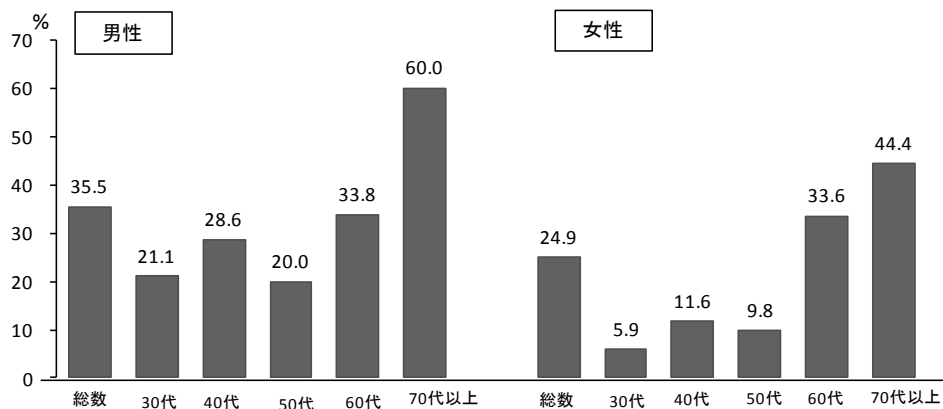


図 運動習慣がある人の割合

資料：福祉保健課調べ(H25 集団特定健康診査標準的な質問票)

<グループインタビューより>

- ・一人だと教室等に参加しづらいが、仲間がいると参加しやすい。
- ・行っている、行おうと思う運動は、ミニバレー、フットサル、スキー等のスポーツ。
- ・人から誘われると、運動を始めてみようと思う。

④壮年期

壮年期では、運動不足と感じている人は40代77.9%、50代74.2%、週1回以上軽い運動をしている人は、40代37.1%、50代38.3%でした。また、運動習慣のある人は、40代19.2%、50代14.2%でした。

グループインタビューでは、日常的な運動をする方法として「一人でできる運動だと続けられる」という意見がある一方で「一人だとなかなか続かない」という意見も出され二極化が見られました。運動を継続することで効果を実感している人もおり、「運動方法を知ること自宅でも試している」という意見がありました。

グループインタビューや運動教室において運動を始める動機として、「腰痛や膝痛を改善したい」「体重の増加、体型の変化が気になった」「体力の維持」が挙げられています。特に運動教室では、夫婦で参加されている人の参加率が高くなっています。

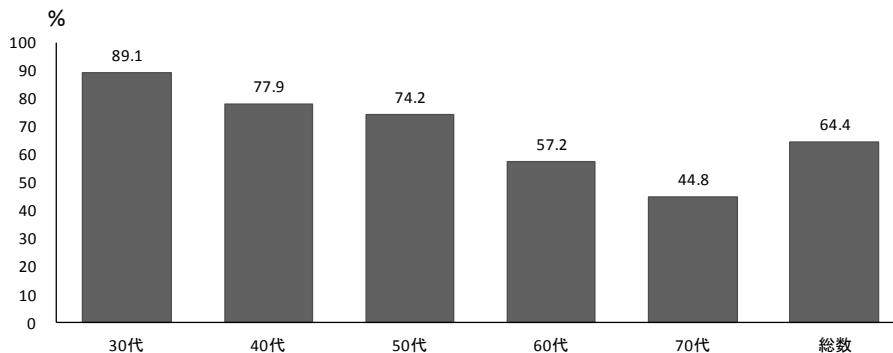


図 運動不足だと思う人の割合

資料：福祉保健課調べ

(H25 訓子府町民の健康意識・行動に関するアンケート調査)

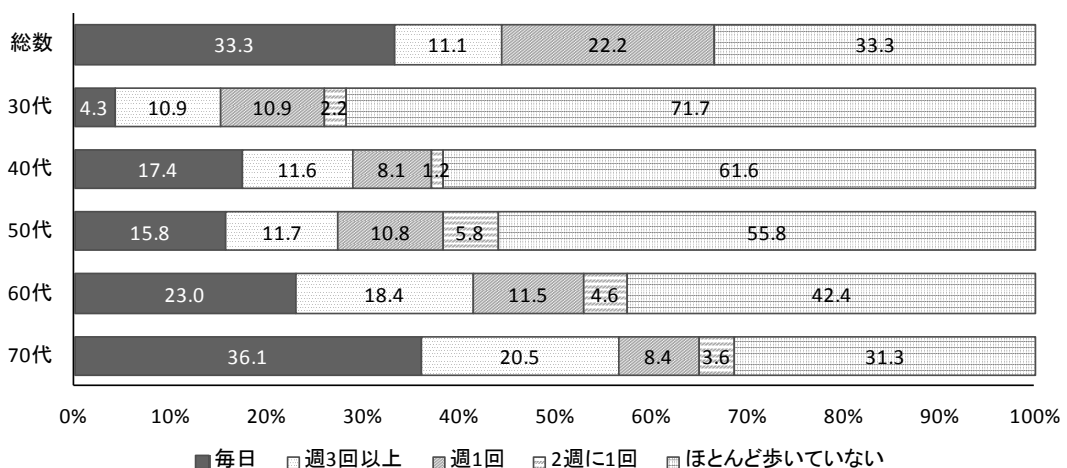


図 定期的に軽い運動をしている人の割合

資料：福祉保健課調べ

(H25 訓子府町民の健康意識・行動に関するアンケート調査)

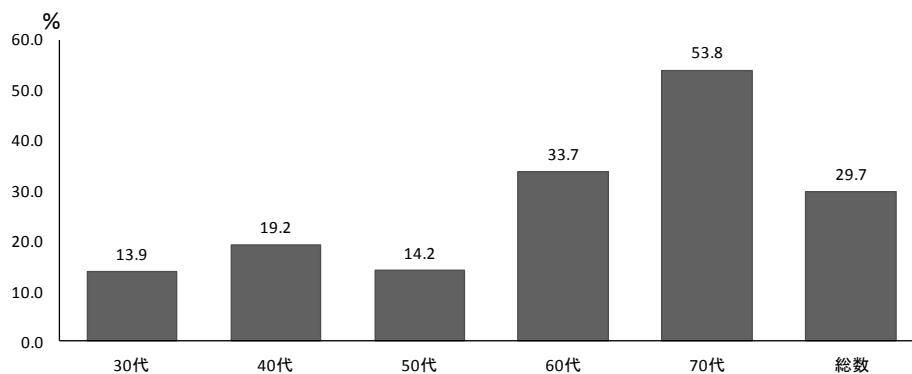
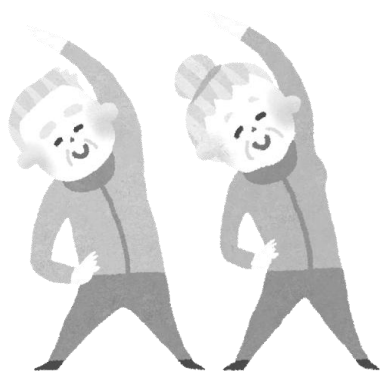


図 運動習慣のある人の割合

資料：福祉保健課調べ（H25 集団特定健康診査標準的な質問票）

<グループインタビューより>

- ・一人でできる運動（散歩やラジオ体操）だと合間にできるので続けている。
- ・一人だとなかなか続かないので、人の中に入らないと難しい。
- ・ラジオ体操を続けていると、肩こりや腕を上げる時の痛みがない。
- ・運動方法を勉強する機会があると、思い出して家でもすることがある。ヨガも家でやりする。



⑤老年期

老年期では、運動に関する質問項目において、60代、70代で全体的に意識・行動されています。日常的に身体を動かすように心がけている人は60代69%、70代85.1%、運動として毎日20分以上歩いている人も60代23%、70代36.1%と他の年代より高くなっています。グループインタビューにおいても「歩数計をつけて足りない夕方また歩くようにしている」という意見が出されていました。

また、町内の運動施設を週1回以上利用する人は60代14.4%、70代25.2%と他の年代より高くなっています。

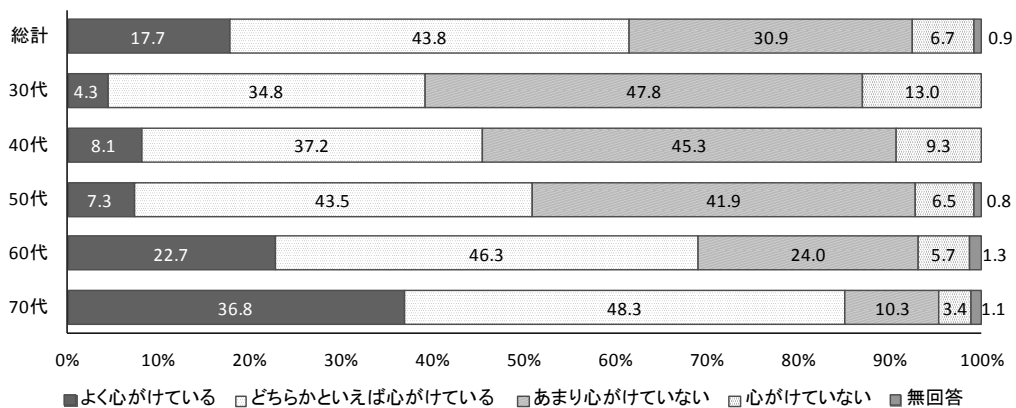


図 日常的に身体を動かすように心がけている人の割合

資料：福祉保健課調べ

(H25 訓子府町民の健康意識・行動に関するアンケート調査)

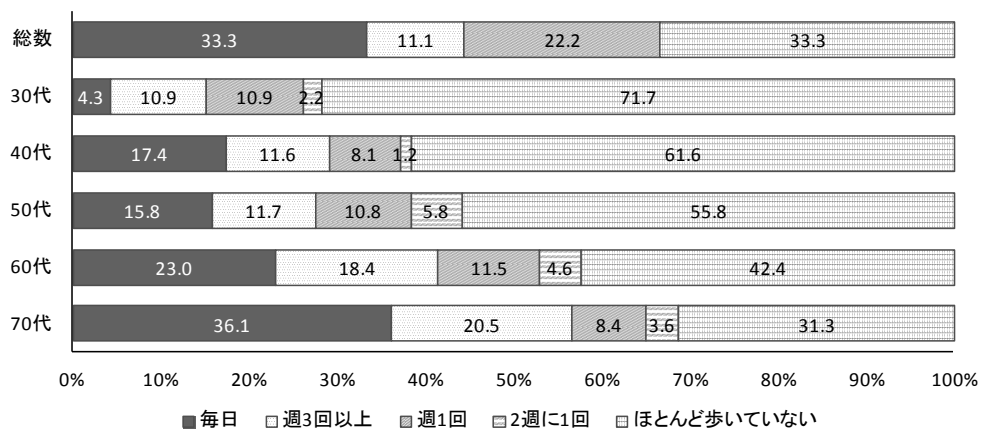


図 運動として20分以上歩いている人の割合

資料：福祉保健課調べ

(H25 訓子府町民の健康意識・行動に関するアンケート調査)

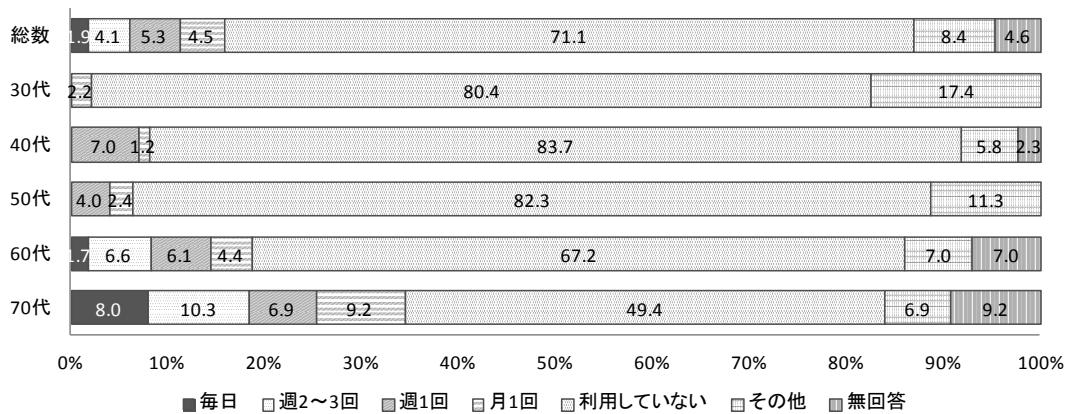


図 町内の運動施設の利用頻度

資料：福祉保健課調べ

(H25 訓子府町民の健康意識・行動に関するアンケート調査)

(3) 健康管理

①乳幼児期

乳幼児健康診査や乳幼児健康相談の受診率はすべてにおいて80%以上となっています。また、予防接種についても定期予防接種においては、80%程度の子どもが接種していますが、どの予防接種も追加接種の接種率が低くなっています。

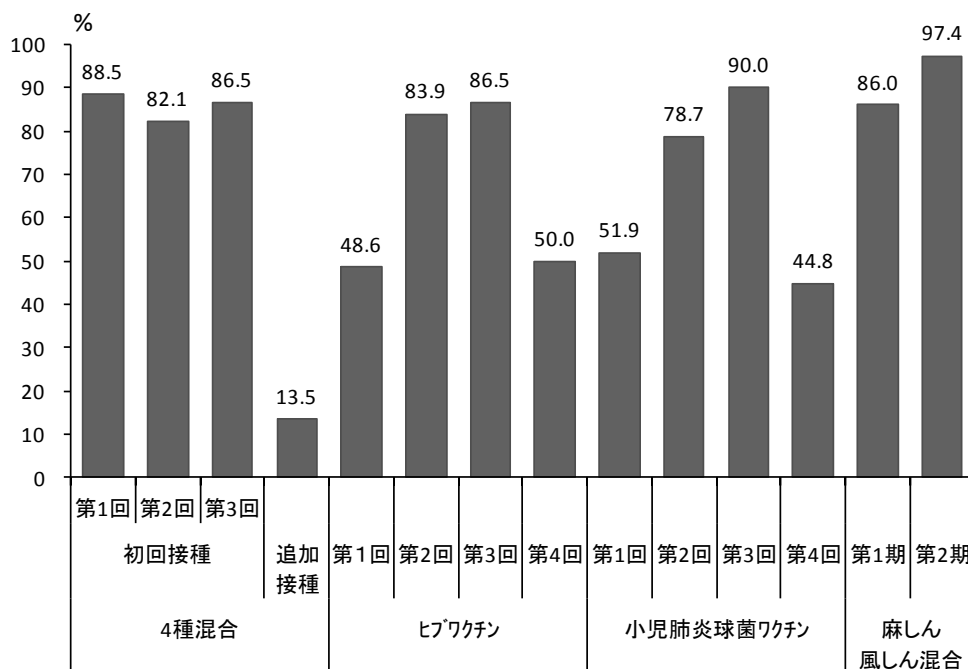


図 乳幼児の定期予防接種率

資料：H25 地域保健事業報告

②青年期

特定健診やがん検診の受診者数は、平成19年度と比較すると2倍から3倍増加しています。JAの自己負担助成や友人と誘い合っ受けるなどが受診数増加の要因となっています。しかし、グループインタビューでは「若いから大丈夫」「結果が来ても何を言われているのかわからない」という意見が出されていました。

また、1年間に±3kg以上の体重の変化があった人は30代で63.9%となっており、グループインタビューでは「夏減って冬増える。5kgくらいの差がある」「結婚して7kg増えた」など季節によって体重が大幅に変化することやライフイベントが体重増加のきっかけになるなどの意見が出されていました。

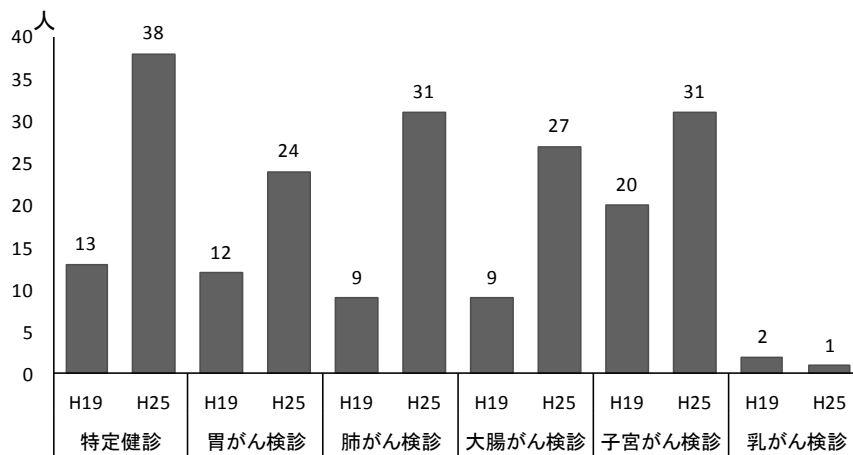


図 特定健診・がん検診の受診者数

資料: 福祉保健課調べ

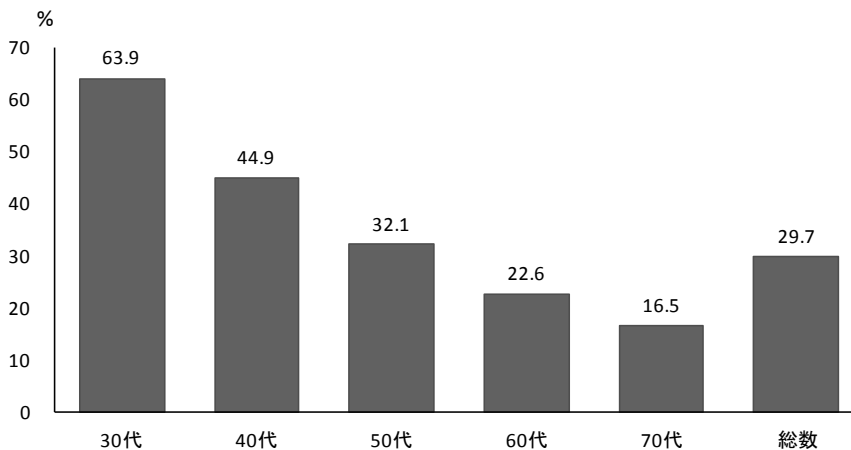


図 1年間で±3kg体重の変化がある人の割合

資料: 福祉保健課調べ (H25 集団特定健康診査標準的な質問票)

<グループインタビューより>

- ・残りものを食べるように言われて食べていくうちに、体重が増えた。
- ・検査結果を見られることが、恥ずかしい。

③壮年期

日常生活における健康管理として、週1回以上体重を測定している人は47.3%、血圧測定をしている人は15.7%でした。グループインタビューでは、「体重を毎日測っていると体重をコントロールしようという意識する」「体調の変化を知る目安になる」という意見がありました。

各種健診の受診については、身近な人の病気や死、無料健診が受診のきっかけとなっているという意見があり、受診しない理由としては「つい忘れてしまう」「まだ若いから大丈夫。体調が悪い時に検査すればいい」といった意見がありました。

健康に関する記録をつけている人は17.9%でしたが、「検査結果は頭の中にあり目安にしている」「検査値が上がってきたとか、経過がわかる」等健診結果を健康管理に役立てているという意見もありました。

また、「薬は飲みたくないから気を付けている」という意見もあり重症化しないよう気を付けている人もいました。

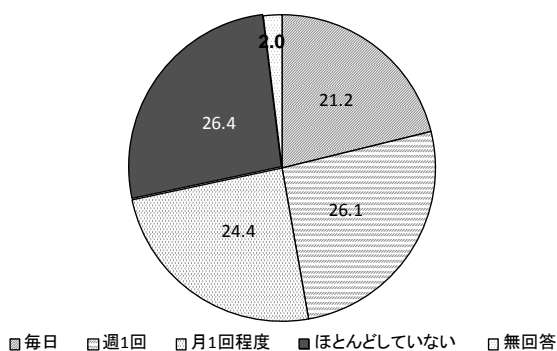


図 定期的に体重測定をしている人の割合

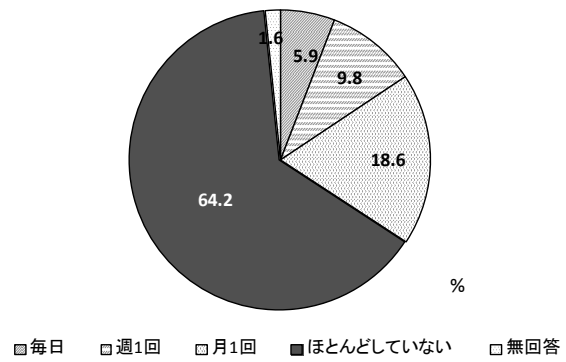


図 定期的に血圧測定をしている人の割合

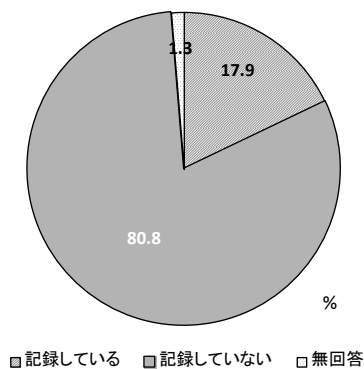


図 健康に関する記録をつけている人の割合



資料：福祉保健課調べ

(H25 訓子府町民の健康意識・行動に関するアンケート調査：40～65歳)



<グループインタビューより>

- ・身近な人が病気で亡くなった時、健診を受けようと思った。
- ・何度も（健診案内の）葉書が届いたりすると受けようかなと思う。
- ・（健診で）病気が見つかるのは怖いですが、健診結果が良いと安心する。
- ・健診結果で要注意項目があり、まずいと思うが、生活を送るうちに忘れてしまう。
- ・病院に通っていないので年に1回は確認したい。病院に通っていても、病院の検査結果と見比べる。

（４）休養・こころの健康

育児の悩みについて、新生児訪問時に実施している子育てアンケートでは育児上の悩みがあると答えた人は66.7%でしたが、全員が悩みを解決できると答えています。

グループインタビューでは、「気持ちに余裕がないと子どもにやさしく声掛けするのは難しい」という意見もありました。

よく眠れていると答えた人は全体で72.2%でした。すべての年代で約7割がよく眠れていると答えています。また、睡眠で疲れが取れている割合は全体で60.1%ですが、40代52.3%、50代50.8%となっています。

ストレスについては、ストレスを多く感じると答えた人は全体で13.4%ですが、30代17.4%、40代24.4%、50代16.9%となっています。グループインタビューでは、「人間関係」「生活リズムが崩れること、時間が制約されること」がストレスの原因との意見がありました。ストレスを溜めないためにしていることは「バランスのとれた生活を送る」「物事のとらえ方を変える」という意見があり、ストレス解消法として「睡眠」「友人との交流」「趣味」などが挙げられていました。

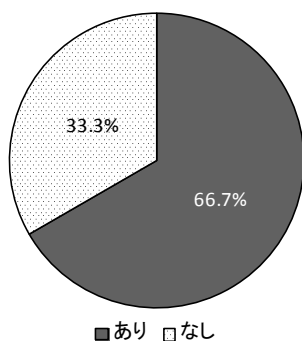


図 育児上の悩みがあると答えた割合

表 育児上の悩みの種類

育児上の悩み(複数回答)	名
悩みたくない	0
育児に自信が持てず良く悩む	3
育て方がわからない	5
上の子への対応	11
お金がかかる	0
子を持つ親同士のつき合い方	0
親との育児方針が合わない	1
その他	1

資料：H25 新生児訪問時子育てアンケート

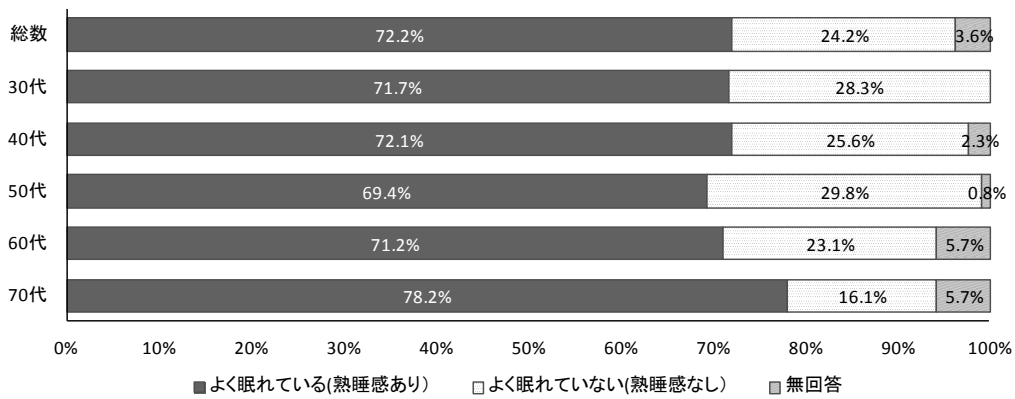


図 よく眠れている人の割合

資料：福祉保健課調べ

(H25 訓子府町民の健康意識・行動に関するアンケート調査)

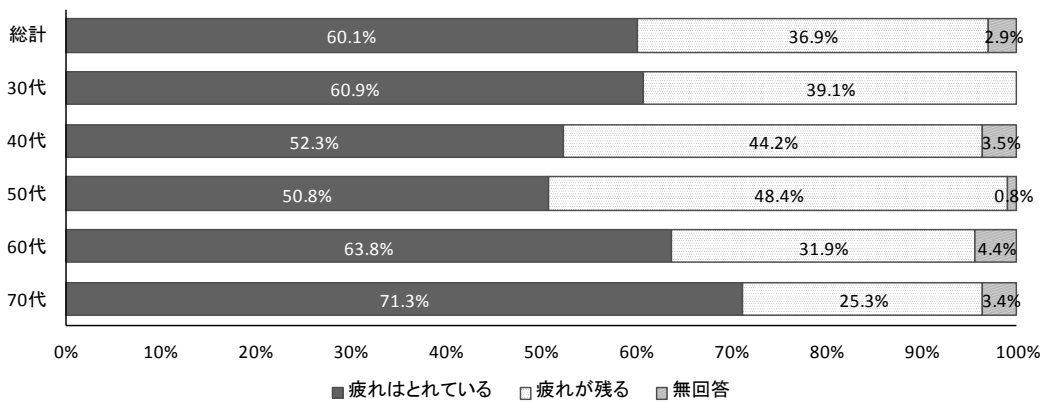


図 睡眠で疲れが取れている人の割合

資料：福祉保健課調べ

(H25 訓子府町民の健康意識・行動に関するアンケート調査)

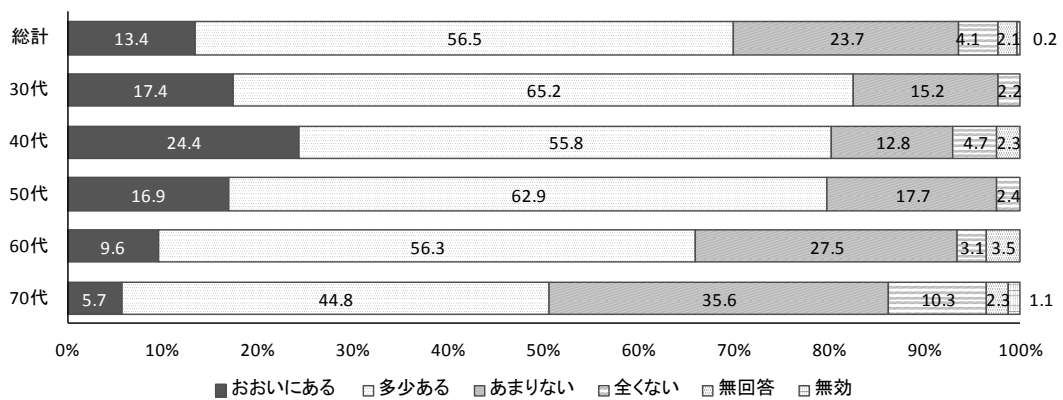


図 ストレスを感じる人の割合

資料：福祉保健課調べ (H25 訓子府町民の健康意識・行動に関するアンケート調査)

<グループインタビューより>

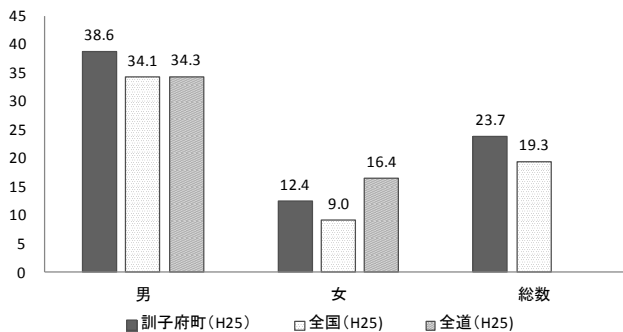
- ・何かしらのストレスはみんな抱えている。ストレスの原因は生活リズムを乱されたり、制約されたりすることや、人間関係。
- ・ストレスやそれに伴う疲労で体調を崩すことも増えてきた。
- ・ストレスの解消法は、運動（身体を動かすこと）、睡眠（眠れるうちは大丈夫）、一人で楽しめる時間、何かに没頭する時間、友人とのおしゃべりなど、様々。

(5) 飲酒・喫煙

①喫煙

30～74歳の特定健診受診者の喫煙率は男性38.6%女性12.4%で全国平均を上回っています。また、青年期アンケートによると喫煙率は27.7%でした。

青年期のグループインタビューでは、「禁煙の意思はあっても周囲の誘惑や禁煙後の変化のために再喫煙してしまう」という意見や喫煙する誘因として「タバコは仕事の忙しい時に眠気覚ましに吸う」「日常的には吸わないが、お酒を飲んだ時に吸う」といった意見が出されていました。



全国値：H25国民健康栄養調査、全道値：H25全国たばこ喫煙者率調査(JT)

図 喫煙率

資料：福祉保健課調べ

(H25 集団特定健康診査標準的な質問票)

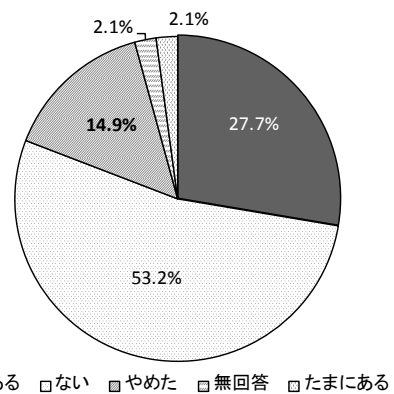


図 青年期の喫煙率

資料：福祉保健課調べ

(青年期の健康意識に関するアンケート)

<グループインタビューより>

- ・喫煙者の1日の喫煙本数は15～20本。
- ・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。
- ・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。
- ・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。



②飲酒

毎日飲酒する人は全体の22.4%でした。前回の調査と比較すると、30～65歳の男性43.6%、女性7.0%で増加しています。また、適量飲酒（1合未満）をしている人は全体の49.9%（30～65歳では46.8%）であり、青年期における適量の知識も4種類で半数以上の人を持っています。

グループインタビューでは、壮年期において「晩酌を楽しみにしているが、生活習慣病の恐れや検査値の悪化により、飲酒量を決めている」と気を付けている人もいる一方で、青年期では「仕事や会議後の付き合いで何かあるごとにお酒を飲む機会がある」「飲み会では自分のペースで飲めないため、飲む量が増える」など、飲み会が多量に飲酒する機会となっているという意見がありました。

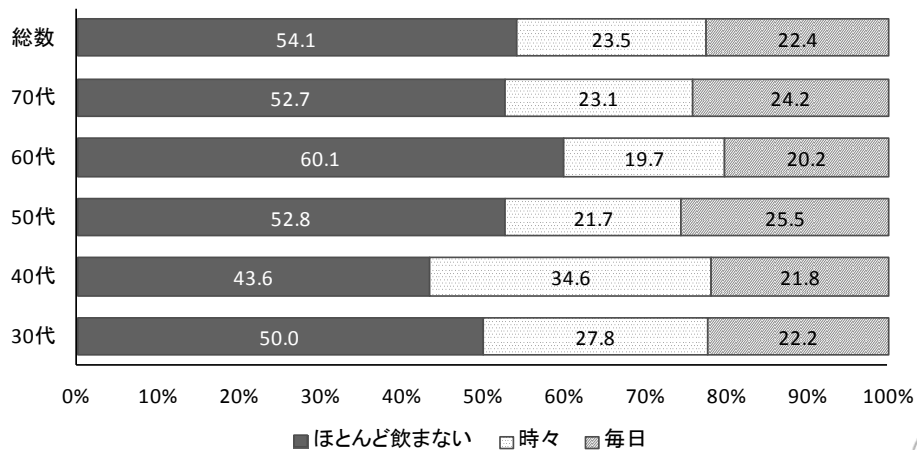


図 飲酒習慣

資料：福祉保健課調べ（H25 集団特定健康診査標準的な質問票）

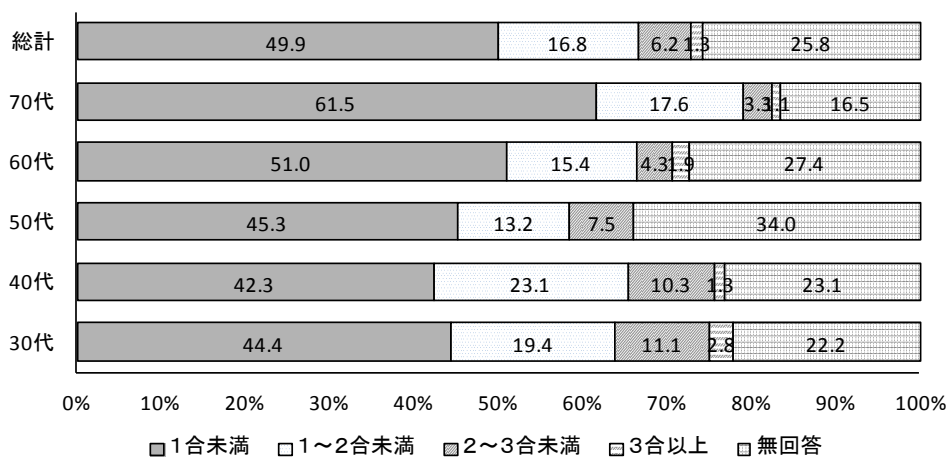


図 飲酒量

資料：福祉保健課調べ（H25 集団特定健康診査標準的な質問票）

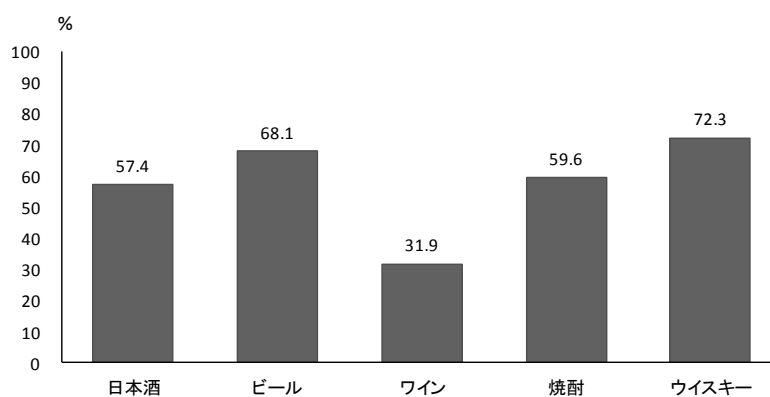


図 酒種別の適量の知識

資料：福祉保健課調べ

(H26 青年期健康意識・行動に関するアンケート調査)

<グループインタビューより>

- 普段は晩酌の習慣はない人もおり、飲み会が飲酒の機会になっている人もいる。
- 晩酌するときは、夕食を済ませてからが多い。食べながら飲むことが多く、スナック菓子をつまみにしている。つまみはつつい食べ過ぎるという人もいる。
- 共同作業の打ち上げ、会議後の飲食などで、飲酒する機会が時期ごとに変わる。



(6) 歯の健康

①乳幼児期

幼児のむし歯有病率は、平成 25 年度 1 歳 6 か月児 2.7%、3 歳児 20.9%、一人平均むし歯本数は 1 歳 6 か月児 0.05 本、3 歳児 0.58 本でした。

毎日仕上げ磨きをしている割合は、1 歳 6 か月児 78.4%、3 歳児 83.1%でした。グループインタビューでは「(仕上げ磨きを) 自分でもしているつもりだけど、磨けていないと思う」「毎日格闘している」など、仕上げ磨きが難しいという意見も出ていました。

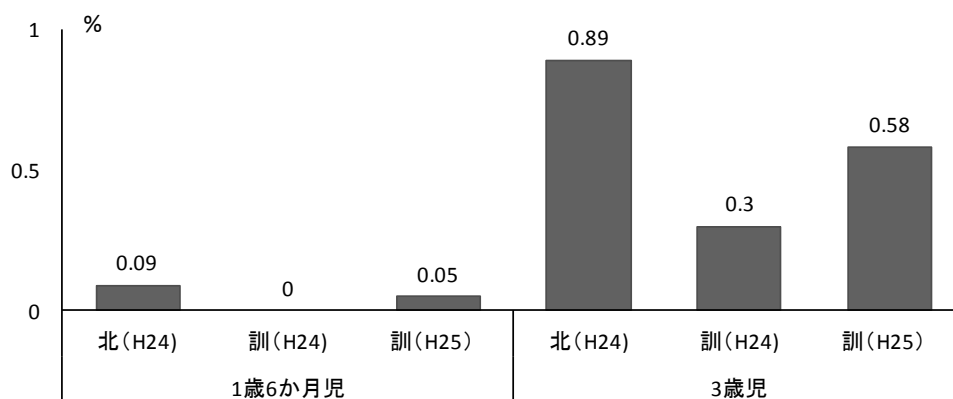


図 一人平均むし歯本数

資料: 福祉保健課調べ(3 歳児健診、1 歳 6 か月健診)

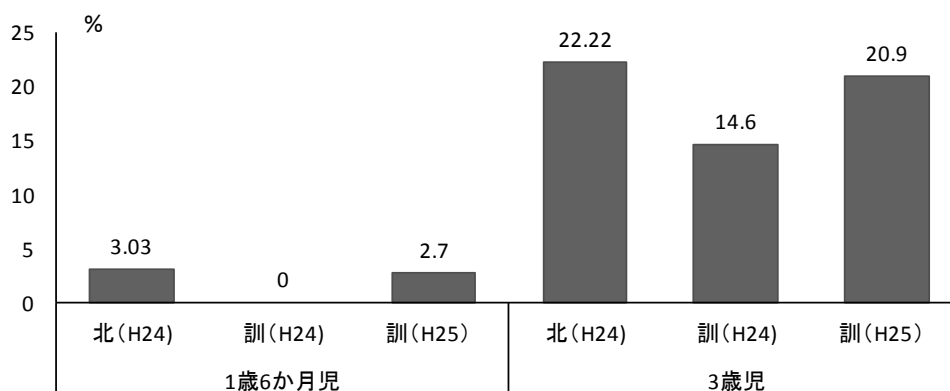


図 むし歯有病率

資料: 福祉保健課調べ(3 歳児健診、1 歳 6 か月健診)

②学齢期

12歳児（中学1年生）永久歯の一人当たりの平均う歯本数は、平成26年1.02本と学年によりばらつきはありますが直近の3年間は全国・全道と比較しても少ないです。う歯予防対策として平成25年度から小学校平成26年度から幼稚園でフッ化物洗口を実施しています。

グループインタビューでは、むし歯予防教室について「わかるようになってからは、少しの間でも自分で頑張ってくれるのでいいですね」という意見も出されていました。

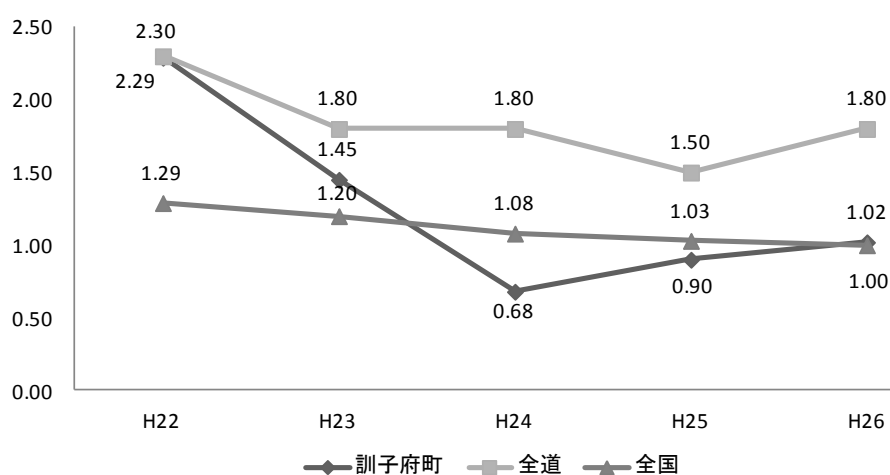


図 12 歳児(中学1年生)永久歯の一人当たりの平均う歯本数の推移

資料:管理課調べ(学校保健統計調査)



③青年期・壮年期・老年期

青年期以降の歯の健康については、定期健診を年に1回以上受けている人は28.2%、デンタルフロス等を週3日以上使用している人は22.1%でした。歯科相談の利用者数は年毎に代わりますが、毎年継続的に利用する人が増えてきています。また、毎食後(1日3回以上)歯磨きする人は全体の16%でした。

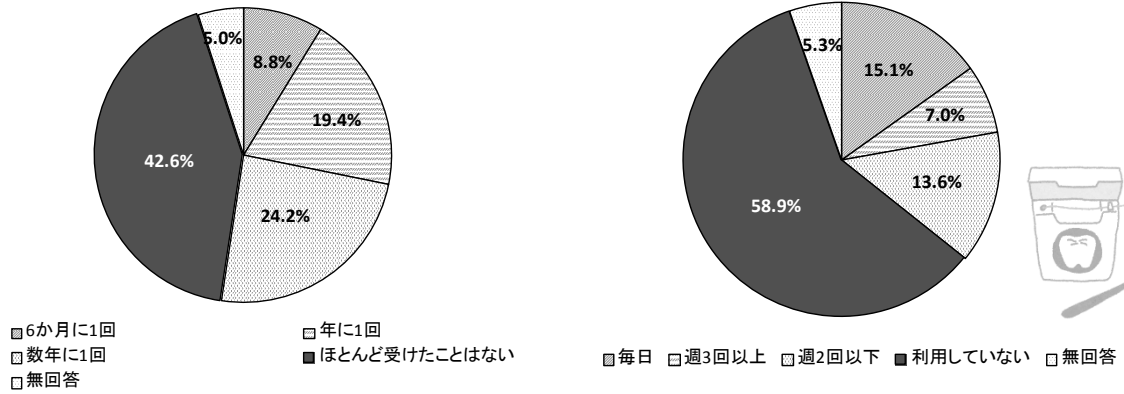


図 定期的に歯科健診を受けている人の割合

図 デンタルフロスなどを使用している人の割合

資料：福祉保健課調べ (H25 訓子府町民の健康意識・行動に関するアンケート調査)

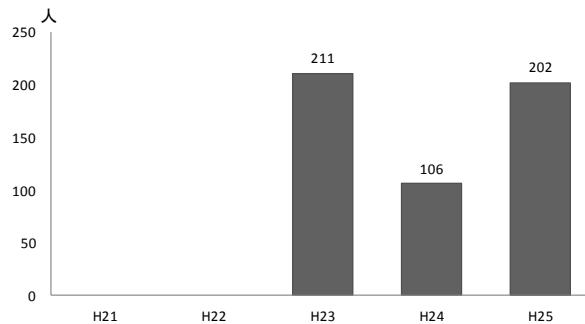


図 歯科健康相談利用数の推移

資料：福祉保健課調べ

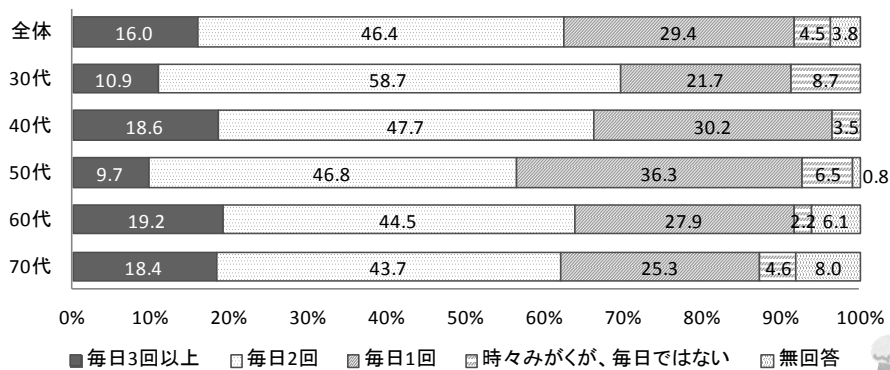


図 1日当たりの歯磨き回数

資料：福祉保健課調べ (H25 訓子府町民の健康意識・行動に関するアンケート調査)

6. 第1期健康増進計画の評価

訓子府町では、町民が主体になって取り組む健康づくりと、それを支援するための環境整備をめざして、平成20年3月に訓子府町健康増進計画を策定し、町民の健康づくりを推進してきました。策定から6年を経過し、これまでの取り組み状況、各種データを基に評価を行いました。

第一期健康増進計画では、「栄養・食生活」、「運動・身体活動」、「健康管理・生活習慣病予防」「たばこ・アルコール」、「睡眠・休養」、「歯科保健」、「生きがい・QOL」、「生活リズム」について、目標値を設定し、推進を図ってきました。

策定時に設定した指標について、各種統計データなどにより策定時と直近値との数値を比較し評価を行いました。計画に定めた数値目標は、下記の表の基準により5段階で評価を行いました。

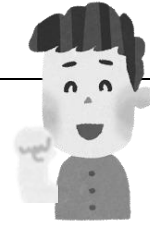
達成状況については、100項目の指標のうち、「◎ 目標を達成したもの」は23項目の指標で全体の23.0%、「○ 目標は達成していないが改善したもの」は23項目の指標で23.0%、一方で、「△ 変化なし」は30項目の指標で30.0%、「× 悪化」は20項目の指標で20.0%という状況にありました。

分野別では、「生きがい・QOL」「睡眠・休養」「健康管理・生活習慣病予防」で達成率が高く、「たばこ・アルコール」「歯科保健」「栄養・食生活」で低い状況でした。

表 第1期計画の目標達成状況

評価区分	◎ 目標達成	○ 改善傾向	△ 変化なし	× 悪化傾向	* 評価困難	合計
栄養・食生活	4 (19.0%)	3 (14.3%)	7 (33.3%)	5 (28.6%)	1 (4.8%)	20
運動・身体活動	4 (26.7%)	2 (13.3%)	6 (40.0%)	3 (20.0%)	0 (0.0%)	15
健康管理	11 (28.9%)	10 (26.3%)	12 (31.6%)	6 (13.2%)	0 (0.0%)	39
飲酒・喫煙	2 (18.2%)	0 0.0%	2 (18.2%)	5 (45.4%)	2 (18.2%)	11
睡眠・休養	0 (0.0%)	3 (100.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	3
歯の健康	0 (0.0%)	1 (25.0%)	3 (50.0%)	0 (0.0%)	1 (25.0%)	5
生きがい・QOL	0 (0.0%)	4 (100.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	4
生活リズム	2 (66.7%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (33.3%)	0 (0.0%)	3
合計 (割合)	23 (23.0%)	23 (23.0%)	30 (30.0%)	20 (20.0%)	4 (4.0%)	100

●目標を達成した指標（23 指標）



- 朝食を抜くことが週 2 回以上ある人の割合(栄養・食生活)
- 早食いだと思う人の割合(栄養・食生活)
- おなか一杯食べる人の割合(栄養・食生活)
- 日常生活で体を動かす工夫をしている人の割合(運動・身体活動)
- 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 (運動・身体活動)
- 運動の効果を実感している人の割合(運動・身体活動)
- 女性のすい臓がんの SMR(健康管理)
- 腹囲有所見者の割合(健康管理)
- 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(健康管理)
- 定期的に健診を受診している人の割合(健康管理)
- 自分の適正体重を知っている人の割合(健康管理)
- メタボリックシンドロームを知っている人の割合(健康管理)
- (青年期) 特定健診受診者数(健康管理)
- (青年期) 胃がん検診受診者数(健康管理)
- (青年期) 肺がん検診受診者数(健康管理)
- (青年期) 大腸がん検診受診者数(健康管理)
- (青年期) 子宮がん検診受診者数(がん検診推進事業を除く)(健康管理)
- (青年期) 栄養に関する教室の参加者(栄養・食生活)
- (青年期) 定期的に運動している人の割合(運動・身体活動)
- (青年期) 喫煙者の割合(飲酒及び喫煙)
- 適量飲酒を行っている人の割合(飲酒及び喫煙)
- 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(生活リズム)
- 朝 7 時までには起きる子どもの割合 (生活リズム)

●目標を達成できなかった指標（20 指標）



- 間食を控えている人の割合(栄養・食生活)
- 夕食後に間食をとることが週 3 回以上ある人の割合(栄養・食生活)
- 甘いものを多く食べる人の割合(栄養・食生活)
- 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(運動・身体活動)
- 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(栄養・食生活)
- 食事中テレビをつけている割合(栄養・食生活)
- 町の健康教室や運動教室に参加した人の割合(健康管理)
- 町内の運動施設の利用している人の割合(運動・身体活動)
- 肥満者の割合(健康管理)
- 虚血性心疾患での一人当り医療費(健康管理)
- 脳梗塞での一人当り医療費(健康管理)

- 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(健康管理)
- 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(健康管理)
- (青年期) 体力測定等の事業の参加者数(運動・身体活動)
- (青年期) アルコールの適量を知っている人の割合(飲酒及び喫煙)
- 喫煙率(飲酒及び喫煙)
- 禁煙相談件数(飲酒及び喫煙)
- タバコに関する健康教育依頼数(飲酒及び喫煙)
- 毎日飲酒する人の割合(飲酒及び喫煙)
- 夜9時までに寝る子どもの割合(生活リズム)

7. 各領域における現状のまとめ

各種統計資料やアンケート結果及びグループインタビューで聞かれた声を、領域毎にまとめると、以下のとおりとなります。

(1) 栄養・食生活

①乳幼児期

- 食事の噛み方では、年齢が小さいほど「噛まない・丸飲み」といった幼児が多く、1歳6ヶ月児の約7割が「よく噛まない・丸飲みする」という状況にあります。
- 幼児のいる家庭では、日常的に食事中にテレビを視聴している家庭が多いです。食事中にテレビを視聴している家庭の割合は1歳6ヶ月児が約8割、3歳児が約6割であり、年齢が小さいほど食事中にテレビを視聴しており、食事に集中できない状況にあります。
- 時間を決めておやつを与えている家庭が多い状況ではありますが、不規則なおやつとの与え方が食事摂取に悪影響を及ぼしている場合もあり、望ましい食習慣を確立することが必要です。保護者の就労形態等の事情により、21:00～以降に食事や間食を摂る子どもが年間の健診の中で2～3名程度おり、翌朝の食事に影響しているため、幼児と保護者を含めた将来の生活習慣病予防が必要です。年齢が上がるほどに、規則的におやつを食べている子どもの割合が増加していますが、種類ではスナック菓子やチョコレート等、油分や糖分の多い菓子の割合が多くなるようです。

②学齢期

- 大部分の児童が朝食を摂取していますが、1割程度の児童が朝食を食べていません。
- 年齢が上がるごとに少年団や習い事等で忙しくなる傾向がみられますが、できるだけ

規則正しい生活を心がけています。また、できるだけ家族揃って食卓を囲むように配慮している家庭が多いです。

③青年期

- 食事は栄養のバランスよりも、食事量が中心です。
- 不規則な生活リズム等の理由により、朝食の欠食率が一番高く、農繁期には欠食することが多くなるようです。
- 毎日3食きちんと食べている人の割合が42.6%で、半数以上の人々が3食のうちどれかを欠食しています。
- 家族と同居の場合には、家族が用意した食事では物足りず、間食の摂取が習慣化しており、その結果、食べ過ぎの要因となっています。
- 1人暮らしの場合は欠食や野菜不足、外食やコンビニ中心の食生活等による栄養の偏りが見られます。

④壮年期

- 毎日野菜を摂取するように心がけてはいますが摂取量は少なく、1日に必要な350g以上に足りておらず、野菜不足を感じている人が多いようです。
- 約5割の人が間食を控えています。間食の摂取が習慣化しています。
- 農繁期の農業者や酪農従事者では、仕事内容によって欠食したり、食事時間が不規則になりがちです。
- 塩分や脂肪分等に注意しながら食事している人が7割程度いますが、3割程度の人は注意しておらず、二極化が見られます。

⑤老年期

- 退職等によって気持ちや時間の余裕が持てるようになり、自分の健康を気遣い健康に配慮して食事を作っています。その一方で、食事づくりがおっくうになり、欠食や偏食等で簡素化した食事内容となっている人もいます。

(2) 運動・身体活動

①学齢期

- 9割以上の児童が6時30分までに起床、21時までに就寝という生活リズムが定着しています。
- 平日に3時間以上ゲームをしている小学生が36%います。全国平均では約16.9%となっており全国と比べ高くなっています。
- テレビ、ゲームを使用する時間が長いことから、身体を使った遊びやスポーツ等に取り

り組む時間が少ない傾向にあります。

②青年期

- 定期的に運動をしている人は2～3割で若い世代ほど低くなっています。
- 人に誘われると運動を始めるきっかけとなり、ミニバレーやサッカー等のグループに所属することで運動を継続している人もいます。
- 運動するためのまとまった時間を確保することが難しいですが、仲間とスポーツを楽しんでいる人もいます。この世代は、健康のためというよりも仲間との交流や爽快感、リフレッシュなどのメリットが大きいようです。
- 仕事や家事、育児などでまとまった時間を確保することが難しいため運動不足の傾向にあります。

③壮年期

- 社会的な役割が多い世代で、まとまった時間が取れない傾向にあります。
- 定期的に運動している割合は3割、運動不足を感じている人が7割となっています。運動不足を感じている割合が多いですが、体型の変化や腰痛、膝痛等の不調を感じ、健康や運動に関心を持ち始める世代です。
- 運動習慣のある人は夫婦や仲間と一緒に運動することで継続につながっている方が多くなっています。また運動の具体的な方法を知ることによって自分に合った運動を実践するきっかけになっています。

④老年期

- 4～5割が運動不足を感じていますが、他の世代に比べると低くなっています。
- 運動習慣のない方が約3割いますが、週2回以上運動している方は4割となっており意識的に身体を動かしている方が多くなっています。

(3) 健康管理

①乳幼児期

- ほとんどの子どもが乳幼児健診を受けています。

②青年期

- 就農や結婚、家族との同居などのライフスタイルの変化により、体型が変化し、検査値にも変化が表れています。
- 検査結果の見方など、健康に関する知識が少ないようです。
- 若いため健康に自信があり、健康に対する意識は低いが、町民健診受診者は増加傾向にあります。

③壮年期・老年期

- ・特定健診受診率は、平成 25 年度受診率は 37.0%で、目標受診率に到達していません。
- ・特定健診の継続受診者は、全体の約 20%であり、継続的受診につながっていない状況です。
- ・特定健診結果より、LDL コレステロール、HbA1c の有所見者は健診受診者の約半数であり、また治療中（服薬中）でもLDLコレステロールやHbA1c値も悪くコントロール不良者もいます。
- ・がん検診受診率は、胃・肺・大腸がん検診は全道・全国平均を上回っています。また、子宮・乳がん検診は全国平均を下回っています。
- ・季節によって体重の増減の幅が大きいことを自分自身でも把握しており、体重は健康の一つの目安として認識されています。
- ・日常的に取り組みやすい健康管理法は体重測定と血圧測定であり、全体の約半数が定期的に体重や血圧を測っています。
- ・誕生検診や無料クーポン等の機会を利用して初めて健診を受ける場合が多いです。
- ・身近な人が治療を始めたり、亡くなる等の出来事を機に自分の身体状況の確認しようという意識も高まる傾向があります。
- ・若いから大丈夫などの過信があることや、具合が悪くなれば病院受診すればよいなどと健康の維持に対する優先順位が低いです。
- ・検診結果等の活用方法には個人差があり、病院での検査結果と比較する、次年度の健診で再確認する目安にしている様子です。

（４）休養・こころの健康

- ・よく眠れている人の割合は 72.2%ですが、30～50 代で 45.3%と睡眠不足の人が多くなっています。
- ・睡眠で疲れがとれていない人の割合は 39.9%で、睡眠による休養がとれていない人がいる状況です。
- ・ストレスを多く感じる人の割合は 13.4%。ストレスの原因は、仕事や人間関係のほか、生活リズムが崩れることも要因になっているようです。

（５）飲酒・喫煙

- ・喫煙率は男性 38.6%、女性 12.4%と男性で全道平均より高く、女性は低くなっていますが、前回調査より喫煙率は増えています。
- ・青年期の喫煙率 27.7%、禁煙の意思を持つ人もいますが、様々な要因から長続きしていない状況です。
- ・公共施設での分煙・禁煙化は進んでいますが、職場や地域ぐるみで受動喫煙防止対策

が必要です。

- 毎日飲酒する人の割合は、男性 43.6%、女性 7.0%で、前回調査時より増加しています。
- 適量飲酒を行っている人の割合は 46.8%と増加しています。血糖値の上昇や肝機能の低下などにより、健康が気になり量を加減する、飲酒量を決めるようになるようです。
- 晩酌の習慣がない人では、飲み会が飲酒する機会となっており、飲み会では自分のペースで飲めないため飲む量が増えてしまうようです。
- 特に青年期、壮年期の男性では、仕事や会議など付き合いで、お酒を飲む機会が増え、飲み会の頻度も多い人では連日になることもあります。

(6) 歯の健康

①幼児期

- 3歳児のむし歯の罹患率は 20.9%、1 人当たりのむし歯の本数は 0.58 本で全国平均と同じレベルです。

②学齢期

- 小学生のむし歯の罹患率は 57.2%、1 人当たりのむし歯の本数は 1.97 本で全国平均と同じレベルです。

③壮年期・老年期

- 定期的に歯科検診を受けている人、毎食後歯を磨く人、デンタルフロスや歯間ブラシなどの補助具を使っている人の割合は 2 割程度で、前回調査時から増えていない状況です。

第3章

健康づくりをすすめる
ための具体的な提案

1. 栄養・食生活

課題	<p>乳幼児期では各種健診等にて、「よく噛まない・間食の摂取が不規則」といった幼児が多く、しっかりよく噛んで食べ、適切な間食を摂るように改善することが必要です。</p> <p>学童期では朝食の欠食率が約1割という状況であり、大部分の児童は朝食を摂取していますが、全員が朝食を摂取することが望ましいと考えられるため、改善することが必要です。</p> <p>青年期では半数以上の人々が朝食を欠食しており、栄養バランスの偏り等もみられるため、工夫してできるだけ3食摂れるように改善することが必要です。</p> <p>壮年期では野菜を摂取しようとしているが摂取量が少なく、間食の摂取が習慣化している人が多く、改善することが必要です。</p> <p>老年期では他の年代よりも食事摂取量を控えるように心がけたり、野菜摂取量が増えるように心がける等、健康に気をつけている人が多く、バランスの良い食事を継続することが必要です。</p>		
	<p>☆町民の皆さん全体への提案☆</p> <p>3食しっかり食べて、食事には必ず野菜を取り入れましょう。 間食の食べ方には、注意しましょう。</p>		
	各世代別の町民の皆さんへの提案	乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ・離乳食並びに幼児食の時期から、しっかり噛んで食べましょう。 ・3食しっかり食べて、おやつの内容や量に気をつけましょう。 ・楽しく食事を食べられる環境づくりを、心がけましょう。
		学童期	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活習慣を心がけ、毎日朝食を摂りましょう。 ・食事と心身の健康の関連性について学び、バランス良く食事を摂りましょう。
		青年期	<ul style="list-style-type: none"> ・できるだけ1日3食を摂り、欠食しないように心がけましょう。 ・手軽なものでも、毎日朝食を摂るように心がけましょう。 ・飲酒の際は、おつまみはカロリーの少ないものを選ぶように心がけましょう。
壮年期		<ul style="list-style-type: none"> ・現在よりも1日に野菜料理を1～2品増やす等、野菜摂取を増やすように心がけましょう。 ・間食の摂り方を振り返り、1日の適量の範囲内で摂るように心がけましょう。 	
老年期	<ul style="list-style-type: none"> ・3食しっかり食べて、低栄養を予防しましょう。 		



◎行政の取り組み

<p>取り組みの方針</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児期から将来の生活習慣病予防・介護予防に向けた、望ましい食生活についての支援を行います。 ・各年代・各個人の生活や職業等に合わせた、望ましい食生活についての支援を行います。 ・子育て支援の関係機関と連携し、食育の推進に努めます。
<p>取り組みの具体策</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・発育発達に応じて、乳幼児期からしっかり噛んで食べることについて、学習する機会を提供します。(子育て支援センター・幼稚園・保育園と連携) ・家族全体がバランス良く食事を摂るための取り組みについて推進します。 ・生活習慣病予防の食事の摂り方に関する各種健康相談や、健康教室等を実施します。(社会教育課と連携) ・朝食の必要性について、啓発普及を行います。(はやね・はやおき・朝ごはんの推進) ・野菜摂取の必要性と望ましい間食の摂り方に関する周知や、学習の機会を提供します。(社会教育課と連携)



◎目標値

指標		現状値		元となるデータ	目標値
乳幼	よく噛んで食べる子どもの割合	1歳6か月児健診 3歳児健診	27.0% 57.1%	幼児健診食事に関するアンケート(H25)	増加
	食事中テレビをつけている子ども割合	1歳6か月児健診 3歳児健診	83.8% 66.7%	同上	減少
	適正なおやつを量食べている子どもの割合	1歳6か月児健診 3歳児健診		H27年度調査	増加
学齢	朝食を毎日食べている子どもの割合	小学6年生 中学3年生	80.0% 81.1%	H26学校保健統計調査	100%
青年	朝食を抜くことが週2回以上ある人の割合	総数 30～39歳	8.1% 19.4%	H25集団特定健診標準的な質問票	減少
青年 壮年	間食を控えている人の割合	総数 30～64歳	60.1% 56.1%	H25健康意識・行動に関するアンケート	増加
	夕食後に間食を取ることが週3回以上ある人の割合	総数 30～64歳	20.4% 25.2%	H25集団特定健診標準的な質問票	減少
	塩分を控えている人の割合	総数 30～64歳	63.7% 55.0%	H25健康意識・行動に関するアンケート	増加
	甘いものを控えている人の割合	総数 30～64歳	49.0% 42.2%	同上	増加
	脂肪分を控えている人の割合	総数 30～64歳	60.7% 54.1%	同上	増加
	脂質の多い食品を頻回に取っている人の割合		—	H27年度調査	—

指標		現状値		元となるデータ	目標値
青年 壮年 老年	毎食野菜を食べている人の割合	総数 30歳以上	47.6% 43.1%	H25 健康意識・行動に関するアンケート	増加
	野菜毎日1日350g以上摂取している人の割合		—	H27 年度調査	
	3食以外のおやつを適切に食べている人の割合		—	H27 年度調査	
老年	生活機能評価栄養のリスクなしの割合	65歳以上	90.6%	H26 年度日常生活圏域高齢者ニーズ調査	維持



2. 運動・身体活動

課題	<p>乳幼児期は心身の発達ที่著しいことから、遊びの中に運動をとり入れることが子どもの成長発達を促します。学童期の生活アンケート調査では全国調査と比べテレビやゲームに費やす時間が長い傾向にあります。このことから身体を使った遊びやスポーツ等に取り組む時間をつくる必要があります。子どもの頃から楽しく身体を動かす習慣をつくることが基礎体力づくりにつながります。</p> <p>青年期では仕事、育児、家事等で運動のための時間を確保しづらく運動不足になりがちです。この世代での運動の目的は仲間との交流や爽快感、リフレッシュなどのメリットが大きいようです。壮年期、老年期を支える体力維持のためにも運動の習慣化が必要です。壮年期は身体の変化や不調により健康への関心が高くなっていますが運動を継続することが難しく運動不足を感じている方が多くなっています。運動する方法、環境には個人差がありますが、夫婦や仲間同士で継続して運動できる環境づくりが必要です。</p> <p>老年期では壮年期に比べ運動習慣のある方が多く、時間にも余裕があり自分に合った方法で運動を継続している方が多くなっています。また加齢による腰痛、膝痛で歩行等の身体活動に支障が出てくる方も多くみられるので介護予防を見据えた支援が必要です。</p>	
	<p>★町民の皆さん全体への提案★</p> <p>自分に合った運動を楽しみながら続けましょう。</p>	
各世代別の町民の皆さんへの提案	乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> 親子や友達と遊びなどを通じて、身体を動かす楽しさを学びましょう。
	学齢期	<ul style="list-style-type: none"> 学校、課外活動の行事など身体を動かす機会にできるだけ参加しましょう。
	青年期	<ul style="list-style-type: none"> 仲間と楽しみながら体を動かす機会を持ちましょう。 すきま時間でできる運動を行ない、疲労の軽減、リフレッシュに活かしましょう。
	壮年期	<ul style="list-style-type: none"> 肥満予防や体力維持のために運動習慣を身につけ無理のない運動を自分のペースで行いましょう。
	老年期	<ul style="list-style-type: none"> 運動機能の低下を防ぐために身体活動量を増やすよう心がけましょう。

◎行政の取り組み

取り組みの方針	<ul style="list-style-type: none"> ・親子で楽しみながら身体を動かす場所、機会を提供します。 ・生活の中に気軽に取り入れることができる効果的な運動について広く周知していきます。 ・運動を通じて生活習慣病予防や介護予防の機会をつくります。 ・関係機関と連携し運動を継続するための環境づくりに努めます。
取り組みの具体策	<ul style="list-style-type: none"> ・各機関と連携し、乳幼児期から身体を使った活動を親子で楽しめるような講座、イベントを実施します。(子育て支援センターと連携) ・身体を動かすきっかけをつくり、運動を習慣化できるような教室を実施します。(社会教育課と連携) ・家事、仕事の合間にできる簡単で効果的な運動について広く周知していきます。 ・運動の効果について周知し、運動に適した場所や施設を紹介します。 ・スポーツセンターなど町で行われているサークルや運動教室をお知らせします。

◎目標値

指標		現状値		元となるデータ	目標値
乳幼	子育て支援センターの利用者数	自由解放+遊 びの広場	2,160 世帯 5,142 人	H25	増加
	親子で身体を使った遊びをしている子の割合		—	H27 年度調査	—
学齢	平日テレビや DVD を長時間(3 時間以上)見る子どもの割合	(小学 6 年生) (中学 3 年生)	46.0% 24.3%	H26 学力・学習状況調査	減少
	平日ゲームを長時間(3 時間以上)する子供の割合	(小学 6 年生) (中学 3 年生)	36.0% 29.7%	同上	減少
	少年団加入者数	小学生	234 人	H26.3 現在	維持
	ロードレース参加者数(春+秋:延数)	小学生	622 人	H26 実績	維持
	小学生体力テスト参加者数(春+秋:延数)	小学生	226 人	H26 実績	維持
青年 壮年	運動習慣のある人の割合	総数 30~64 歳	29.7% 19.0%	H25 集団特定健診 標準的な質問票	10% 増加
	定期的に運動している人の割合	総数 30~64 歳	32.6% 23.8%	H25 健康意識・行動 に関するアンケート	増加
	運動不足だと思う人の割合	総数 30~64 歳	64.4% 73.7%	同上	減少
	日常生活で体を動かしている人の割合 (1 日 1 時間以上歩行と同程度の身体活動をしている人の割合)	総数 30~64 歳	42.4% 34.8%	H25 集団特定健診 標準的な質問票	増加

指標		現状値		元となるデータ	目標値	
青年 壮年	町内の運動施設を利用する人の割合	総数 30～64 歳		H25 健康意識・行動に関するアンケート	増加	
	町の実施する運動教室の参加者数(延数)	1,259 人		H26 年度社会体育係・健康増進係実績	増加	
壮年	適切な運動が腰痛や膝痛予防に効果があることを知っている人の割合	—		H27 年度調査	—	
老年	生活機能「運動器」でリスクなしの割合	65 歳以上	71.3%	H26 年度日常生活圏域高齢者ニーズ調査	増加	
	生活機能評価「転倒」でリスクなしの割合	65 歳以上	68.1%	同上	増加	
全体	町の運動施設の利用人数	57,225 人		社会体育施設利用状況(H25)	維持	
	スポーツセンター利用者数	22,757 人		"	維持	
		再)小中高生	10,680 人			
		再)一般	12,077 人			
	温水プール利用者数(町内利用者)	総数 10,239 人		"	維持	
		再)65 歳以上	(541 人)			
再)個人利用		3,704 人				
再)団体利用		6,535 人				
パークゴルフ場	13,682 人		"	維持		
	小中高生 169 人	一般 13,513 人				
	ラジオ体操会参加者延数	2,750 人		H26 年度実績	増加	



3. 健康管理

課 題	<p>がんや心疾患、脳血管疾患を含む循環器疾患は、日本人の主要死因を占めています。リスク要因として生活習慣病である高血圧・糖尿病・脂質異常症は、食事や運動、休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が深く関連しています。</p> <p>訓子府町では、悪性新生物の死亡が多く、医療費に占める割合も高い状況です。また、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の医療費に占める割合も年々増加しており、医療費全体も増加しています。</p> <p>特定健康診査等やがん検診の受診者数も横ばい傾向であり、決して高い状況ではありません。特定健診結果からは、LDLコレステロールやHbA1cの有所見者が多いことや、自分は大丈夫などと過信しているなどの声も聞かれ、発症予防だけではなく、重症化予防も重要な課題となります。</p> <p>アンケートやグループインタビューより、年代ごとに健康管理の意識や行動が違ってくるようになりました。</p> <p>疾病を早期発見・早期治療するためには、特定健康診査などの健康診査やがん検診の受診が重要となります。また、ひとりひとりが生活習慣の改善を図り、生活習慣病予防等、日常における健康管理をしていくことも必要となります。</p>	
	<p>☆町民の皆さん全体への提案☆</p> <p>健康への意識を高め、各種健診を受診し、健康管理に努めましょう。</p>	
各世代別の町民の皆さんへの提案	乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児健診を受診し、予防接種を受けて病気を予防しましょう。
	学齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・学校健診を受診し、規則正しい生活を心がけましょう。 ・早寝・早起きし、しっかりと睡眠をとるように心がけましょう。
	青年期	<ul style="list-style-type: none"> ・体重の増加など体の変化に関心を持ちましょう。 ・30歳になったら、年に1回は健診を受けましょう。
	壮年期・老年期	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の健康状態に関心を持ちましょう。 ・自分の健康状態を知るために、年に1度は特定健康診査・がん検診を受診しましょう。 ・健診・検診で異常がみつかったら、早期受診や生活習慣の改善に努めましょう。 ・病気を悪化させないように健診・検診結果をコントロールの目安にしましょう。 ・定期的に健診を受診しましょう。 ・介護予防に関心を持ち、介護予防に努めましょう。

◎行政の取り組み

取り組みの方針	<ul style="list-style-type: none"> ・特定健康診査等やがん検診の受診の必要性について周知し、町民が受診しやすい環境づくりを行い、受診率向上に努めます。 ・健康の保持・増進に向けた知識を普及し、生活習慣の予防・改善に向けた意識の向上に努めます。
取り組みの具体策	<ul style="list-style-type: none"> ・日常的にできる体調管理に活かすために広報などを通じて様々な世代に合わせた必要な情報提供をします。 ・乳幼児健康診査を実施し、子どもの健康管理や育児相談などを行います。 ・特定健康診査等・がん検診を実施し、疾病の予防、早期発見・早期治療につなげます。 ・特定健康診査・がん検診を受けやすい環境を整え、健診の受け忘れや受診のきっかけとなるように受診勧奨などを行い、受診率の向上に努めます。 ・健診結果を生活習慣病予防、重症化予防のために基づいた保健指導・健康相談を実施します。 ・健康推進員とともに、地域における健康づくり活動を推進します。 ・地域や関係機関との連携を図り、健康問題の把握や課題解決に取り組みます。 (町内会・実践会・職域団体・社会教育課と連携)

◎目標値

指標		現状値		元となるデータ	目標値
乳幼	乳幼児健診の受診率	1歳6か月児健診 3歳児健診	90.2% 93.5%	H25年度実績	維持
	朝7時まで起きる子どもの割合	1歳6か月児健診 3歳児健診	97.3% 95.2%	H25 幼児健診アンケート	維持
	夜21時まで寝る子どもの割合	1歳6か月児健診 3歳児健診	78.4% 76.2%	同上	増加
学齢	毎日決まった時間に起きる子どもの割合	(小学6年生) (中学3年生)	84.0% 89.2%	H26 学校保健統計調査	増加
	毎日決まった時間に寝る子どもの割合	(小学6年生) (中学3年生)	76.0% 48.6%	同上	増加
青年 壮年	20歳から10kg以上増えた人の割合	総数 30～64歳	28.7% 30.8%	H25 特定健診標準的な質問票	減少
	1年間で3kg以上増減があった人の割合	総数 30～64歳	29.7% 37.7%	同上	減少

指標		現状値		元となるデータ	目標値
青年 壮年	定期的に体重測定をする人の割合	総数 30～64 歳	49.1% 46.7%	H25 健康意識・ 行動に関するア ンケート	増加
	定期的に血圧測定をする人の割合	総数 30～64 歳	21.5% 14.4%	同上	増加
	健康に関する記録をつけている人の 割合	総数 30～64 歳	22.9% 16.1%	同上	増加
	健診結果(検査結果)を日常生活に活 かしている人の割合	総数 19～64 歳	—	H27 年度調査	増加
青年 壮年 老年	有所見者の割合			H25 特定健康 診査	減少
	肥満(BMI)	30～74 歳	31.6%		
	肥満(腹囲)	30～74 歳	23.8%		
	LDL-C、	30～74 歳	59.4%		
	HbA1c、	30～74 歳	48.9%		
	高血圧、	30～74 歳	30.9%		
	内臓脂肪症候群	30～74 歳	8.5%		
	内臓脂肪症候群予備群	30～74 歳	9.4%		
	特定健診受診率	40～74 歳	37.0%	H25 法定報告数	60%
	町民健診受診数	30～39 歳	29 人	H25 受診者数	増加
	後期高齢者健診受診数	75 歳以上	49 人		
	各種がん検診受診率			地域保健事業 報告(40 歳未 満は受診者 数)	40%
	胃がん	40 歳以上 30～39 歳	16.5% 17 人		
	肺がん	40 歳以上 30～39 歳	18.6% 31 人		
	大腸がん	40 歳以上 30～39 歳	19.1% 27 人		
	子宮がん	20 歳以上 20～39 歳	18.1% 31 人		
乳がん	40 歳以上 30～39 歳	18.6% 1 人			
一人当たり医療費			訓子府町国保 医療費分析 (疾病別医療 費)H26.5 診療 分	減少	
高血圧性疾患		1,832 円			
虚血性心疾患		369 円			
糖尿病		1,454 円			
脳梗塞		3,068 円			



4. 休養・こころの健康

課題	<p>心の健康を保つには、休養・ストレス管理・睡眠・こころの病気への対応が大切です。町民アンケートの結果から、壮年期の睡眠不足や疲労の蓄積ストレスを多く感じている人がいる状況です。ストレスの多くは、健康・仕事・経済状況・生活状況・人間関係など、多くの要因が関連しており、世代によりその原因は変わり、年齢を追うごとに、ストレスとの付き合い方は上手になるようです。このことからストレスとの上手な付き合い方や対処方法などの正しい知識の普及が必要です。こころの病気の予防や早期発見・早期治療への支援やこころの病気に対する周囲の理解を深めていきます。</p>	
<p>☆町民の皆さんへの提案☆ しっかり休養をとって、いきいきとこころも元気に保ちましょう。</p>		
各世代別の町民の皆さんへの提案	乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ・家族で早寝・早起きに取り組みましょう。 ・家族は、育児を積極的にサポートしましょう
	学齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・親子の会話を大切にしましょう。 ・子どもが悩みを話しやすい環境をつくりましょう。 ・心の悩みは専門機関に相談しましょう。
	青年期	<ul style="list-style-type: none"> ・生活リズムを整え、十分な睡眠・休養をとりましょう。 ・趣味や仲間づくりなど自分にあったストレス解消法を見つけましょう。
	壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ・自分のストレス状態を把握し、早めに相談するようにしましょう。 ・家族や仲間とのコミュニケーションを大切にしましょう。 ・こころの健康や病気について関心を持ち、理解を深めましょう。
	老年期	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の行事や、老人クラブや若がえり学級などの活動に積極的に参加しましょう。 ・趣味や生きがいをもち、積極的に過ごしましょう。

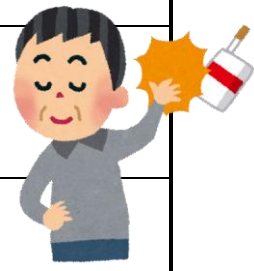
◎行政の取り組み

取り組みの方針	<ul style="list-style-type: none"> ・心の健康を保つための日常生活の見直しなどの知識の普及啓発を図ります。 ・ストレスとの付き合い方や自分にあった対処方法を学ぶ機会を提供します。 ・うつ病等の精神疾患について正しい知識の普及啓発を図り、周囲の人がサポートできる体制づくりを行います。 ・職域で事業者がメンタルヘルス対策の向上をめざした取り組みが推進できるよう、情報共有をすすめます。
取り組みの具体策	<ul style="list-style-type: none"> ・休養や睡眠の重要性、ストレス管理などの学習の機会や情報提供を行います。（職域団体、北見保健所、社会教育課と連携） ・悩みなどを相談できる窓口や機関などの情報提供を行います。 ・心の健康について、広報等による知識の普及啓発に努めます。（職域団体、北見保健所、社会教育課と連携）

◎目標値

指標		現状値	元となるデータ	目標値
乳幼	育児の悩みを解決できる母親の割合	100.0%	新生児子育てアンケート	維持
	悩み事を相談相手がいる母親の割合	新生児訪問時 1歳6か月児健診 2歳児健康相談 3歳児健診 —	H25年度調査 H27年度調査	—
学齢 青年 壮年 老年	悩み事の相談相手がいる人の割合	小学生 19歳以上 —	H27年度調査	—
学齢 青年 壮年 老年	自分なりのストレス解消法がある人の割合	19歳以上 —	H27年度調査	—
	ストレスを多く感じている人の割合	30～74歳 13.4%	H25健康意識・行動に関するアンケート	減少
	よく眠れている人の割合	30～74歳 72.2%	同上	増加
	睡眠で疲れが取れている人の割合	30～74歳 60.1%	同上	増加
	睡眠による休養を十分取れていない人の割合	30～74歳 22.9%	H25特定健診標準的な質問票	15.0%以下
	睡眠の時に入眠導入剤などを服用している人の割合	19歳以上 —	H27年度調査	—
	精神障害者(うつ)の数	気分(感情)障害 44人	登録患者の状況 H25.3	減少
老年	生活機能うつリスクなしの割合	65歳以上 61.0%	H26年度日常生活圏域高齢者二 ーズ調査	増加

5. 飲酒・喫煙

課題	<p>喫煙はがんや心臓病、脳血管疾患、呼吸器疾患などさまざまな病気に影響を及ぼす生活習慣の一つです。また、低体重児出生や流産、早産などの危険因子や歯周疾患にも影響を与えます。喫煙者自身だけでなく、受動喫煙による健康被害も問題となります。男性の喫煙率が全道平均より高く、禁煙を希望する人もいますが、禁煙を長続きさせるには、周りの協力と、喫煙が身体に及ぼす影響について理解する必要があります。</p> <p>アルコールの摂取はほどよい程度であれば身体に悪影響を与えませんが、多量飲酒は肝疾患や生活習慣病につながる恐れがあります。晩酌の習慣の有無は二極化していますが、付き合い等の飲み会では、いつもより飲酒量が増えてしまうようです。</p> <p>青年期や壮年期では、仕事のストレスや付き合いなどで、飲酒の機会が多くなることもあり、多量飲酒が続くこともあるようです。健康を害する恐れがあるときは、適量を守るなどの行動をとっているようです。飲酒の影響を正しく理解し、適正な飲酒を心がけることが必要です。</p>						
<p>☆町民の皆さん全体への提案☆</p> <p>喫煙や飲酒の健康に及ぼす影響を知り、禁煙を推進しましょう。 受動喫煙、多量飲酒を防止しましょう。</p>							
各世代別の町民の皆さんへの提案	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td data-bbox="311 1191 391 1344" style="text-align: center; vertical-align: middle;">乳幼児期</td> <td data-bbox="391 1191 1361 1344"> <ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中、授乳中は禁煙、禁酒しましょう。 ・妊婦や子どものそばでは喫煙しない、煙を吸わない環境をつくりましょう。 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="311 1344 391 1496" style="text-align: center; vertical-align: middle;">学齢期</td> <td data-bbox="391 1344 1361 1496"> <ul style="list-style-type: none"> ・喫煙や飲酒が健康に及ぼす害を知りましょう。 ・喫煙、飲酒をしない、させない環境をつくりましょう。 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="311 1496 391 1823" style="text-align: center; vertical-align: middle;">青年期・壮年期・老年期</td> <td data-bbox="391 1496 1361 1823"> <ul style="list-style-type: none"> ・禁煙に取り組み、お酒の飲みすぎに注意しましょう。 ・未成年者にたばこやアルコールを勧めないようにしましょう。 ・たばこや飲酒の害や依存症について、学びましょう。 ・家庭では分煙に努め、公共施設ではたばこを吸わないようにしましょう。 </td> </tr> </table> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;">  </div>	乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中、授乳中は禁煙、禁酒しましょう。 ・妊婦や子どものそばでは喫煙しない、煙を吸わない環境をつくりましょう。 	学齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙や飲酒が健康に及ぼす害を知りましょう。 ・喫煙、飲酒をしない、させない環境をつくりましょう。 	青年期・壮年期・老年期	<ul style="list-style-type: none"> ・禁煙に取り組み、お酒の飲みすぎに注意しましょう。 ・未成年者にたばこやアルコールを勧めないようにしましょう。 ・たばこや飲酒の害や依存症について、学びましょう。 ・家庭では分煙に努め、公共施設ではたばこを吸わないようにしましょう。
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中、授乳中は禁煙、禁酒しましょう。 ・妊婦や子どものそばでは喫煙しない、煙を吸わない環境をつくりましょう。 						
学齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙や飲酒が健康に及ぼす害を知りましょう。 ・喫煙、飲酒をしない、させない環境をつくりましょう。 						
青年期・壮年期・老年期	<ul style="list-style-type: none"> ・禁煙に取り組み、お酒の飲みすぎに注意しましょう。 ・未成年者にたばこやアルコールを勧めないようにしましょう。 ・たばこや飲酒の害や依存症について、学びましょう。 ・家庭では分煙に努め、公共施設ではたばこを吸わないようにしましょう。 						

◎行政の取り組み

取り組みの方針	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこの害についての正しい知識の普及啓発とともに、喫煙習慣者の減少と、受動喫煙の防止を図っていきます。 ・禁煙をしたい人へのサポートを行います。 ・適量飲酒についての普及啓発を推進します。
取り組みの具体策	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこやアルコールに関する情報について、広報、イベント（健康まつり等）などによる周知啓発を行います。（北見保健所と連携） ・たばこやアルコールの害等に関する学習の機会を提供します。（北見保健所・社会教育課と連携） ・公共施設の禁煙化を推進します。 ・関係機関と連携した禁煙対策を実施します。（職域団体、北見保健所と連携）


◎目標値

指標		現状値		元となるデータ	目標値
乳幼	小さな子どもがいる保護者の喫煙	1歳6か月児健診 2歳児健康相談 3歳児健診	— — —	H27年度調査	—
青年 壮年 老年	喫煙率	30～74歳 (男性) (女性)	18.7% 30.8% 8.8%	H27年度調査	総数 12.0% 以下
	禁煙意志がある人の割合 本数を減らしたいと思う人の割合	全国値(20歳)	24.6% 33.5%	H25国民健康栄養調査	増加
	禁煙に関する相談件数		0件	H25実施数	増加
	毎日飲酒する人の割合	30歳～74歳		H25特定健診標準的な質問票	減少
	お酒の適量を知っている人の割合		—	H27年度調査	—
	適量飲酒を行っている人の割合	30歳～74歳	49.2%	H25特定健診標準的な質問票	増加
	おいしい空気の施設数		10施設	H27.3現在	増加

6. 歯の健康

課題	<p>いつまでも自分の歯で食べることは、認知機能や全身の健康を保つためにも必要です。むし歯や歯周病は、歯の喪失の原因となり、全身の健康への影響と食を楽しむ生活に影響します。また、歯周病は、心臓病、糖尿病などの生活習慣病にも悪影響があると言われています。</p> <p>歯の喪失を予防し歯の健康を保つためには、歯磨きに加え、歯間ブラシ・デンタルフロスの使用や定期的な歯科健康診査が効果的ですが、実際に取り組んでいる方は2割程度と少ない状況です。また、学齢期のひとりあたりのむし歯の本数は全国平均に比べて少なく、歯磨きやむし歯予防への関心は高くなってきています。しかし、むし歯のある子どもでは、むし歯の本数が多い傾向にあります。</p> <p>このような現状から、今後は歯の健康が生活の質と深く関わっていることを認識し、むし歯や歯周病予防についての正しい知識の普及が必要です。</p>	
	<p>☆町民の皆さん全体への提案☆</p> <p>いつまでも自分の歯でおいしく食べましょう。</p>	
各世代別の町民の皆さんへの提案	乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ・間食は時間と回数を決めてとるようにしましょう。 ・毎食後の歯みがきの習慣を身につけましょう。
	学齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・毎食後の歯みがきの習慣を身につけましょう。 ・フッ化物、歯間ブラシ、デンタルフロス等を利用しましょう。 ・定期的な歯科検診を受けましょう。
	青年期・壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ・毎食後の歯みがきを習慣づけましょう。 ・かかりつけ歯科医による、定期的な検診を受けましょう。 ・フッ化物、歯間ブラシ、デンタルフロス等を利用しましょう。
	老年期	<ul style="list-style-type: none"> ・毎食後の歯みがきを習慣づけましょう。 ・かかりつけ歯科医による、定期的な検診を受けましょう。 ・しっかり噛んで食べ、食後の歯みがきにフッ化物、歯間ブラシ、デンタルフロス等を利用しましょう。 ・口腔機能の低下を予防し、誤嚥や窒息を予防しましょう。

◎行政の取り組み

<p>取り組みの方針</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・むし歯や歯周病の予防についての知識の普及を図ります。 ・定期的な歯科検診と自己管理を推進します。 ・8020運動を推進します。 	
<p>取り組みの具体策</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・各種母子保健事業を通じ、乳幼児期からの食習慣や歯みがきの習慣の重要性を周知します。(子育て支援センター、幼稚園、保育園と連携) ・フッ化物塗布事業について、広く周知し実施します。(管理課と連携) ・幼稚園や小学校におけるフッ化物洗口を実施します。 ・学童期を対象に、歯科に関する健康教育や学習を行います。(小学校と連携) ・歯間ブラシやデンタルフロス等を用いた正しいブラッシングの方法を学ぶ機会を作ります。 ・口腔ケアに関する情報について学習の機会を提供するとともに、広報やイベントなどによる普及啓発を行います。(社会教育課と連携) 	

◎目標値

指標		現状値		元となるデータ	目標値
乳幼	幼児の一人平均むし歯本数	1歳6か月児健診 3歳児健診	0.05本 0.58本	H25年度幼児健診	維持
	幼児のむし歯有病率	1歳6か月児健診 3歳児健診	2.7% 20.9%	同上	維持 15.0%以下
	間食の時間を決めている子どもの割合	1歳6か月児健診 3歳児健診	—	H27年度調査	—
	夕食後、寝るまでの間に甘いもの(ジュース・アイス等)の飲食習慣がある子どもの割合	1歳6か月児健診 3歳児健診	18.9% 35.7%	H25年度幼児健診食事に関するアンケート	減少
	フッ素塗布の実施数(町助成利用分)	1歳6か月～就学前	23.3%	H25年度実施数	増加
学齢	12歳児の一人当たり平均むし歯本数	中学1年生	1.02本	H26年度学校保健統計調査	1.0本以下
	フッ化物洗口実施率	小学校 幼稚園	94.7% 94.4%	H26.4年度実施率	維持
青年 壮年	デンタルフロス、歯間ブラシ等の歯間部清掃用具を使用している人の割合	30代 40代 50代	50.0% 56.1% 44.4%	北海道成人歯科保健に関する調査	増加
青年 壮年 老年	歯科相談実施数		202人	同上	増加
	定期的に歯科検診を受けている人の割合	総数	25.6%	道民歯科保健実態調査(H26)	30%以上
壮年	60歳で24本以上歯を保有する人の割合	55～64歳	38.0%	同上	50%以上
老年	生活機能評価口腔機能に問題のない人の割合	65歳以上	75.8%	H26年度日常生活圏域高齢者ニーズ調査	増加

第4章

計画の推進と評価

1. 計画の推進

本計画の推進には、町民をはじめ行政機関、医療機関、関係団体などが連携し一体となって取り組むことが重要です。

町民は、一人一人が本計画の趣旨を理解し、現在の健康状態や生活習慣を見つめ直すことを心がけるとともに、家族ぐるみで実現可能な目標を立て、無理せず、楽しく健康づくりに取り組むことが大切です。

町民のみなさんが主体的な取り組みができるよう、健康推進員・地域の各種団体・自治会などと協力して環境づくりを進めていきます。また、行政の取り組みとして本計画を「広報くねっぷ」や町ホームページや各種事業等で広く周知を図り、町民の理解が得られるよう努めます。

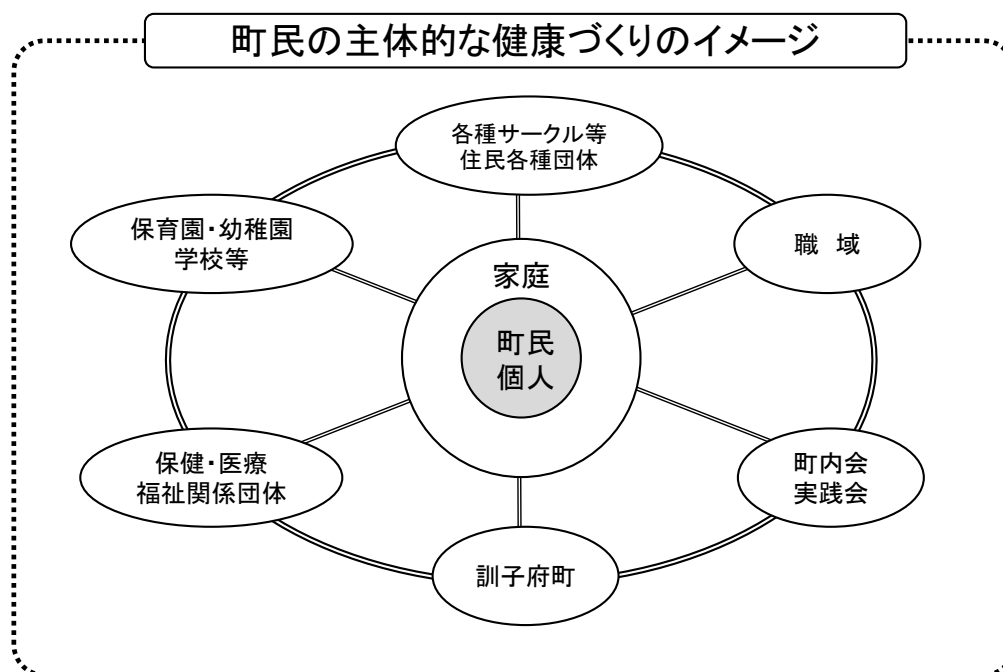


図 町民の主体的な健康づくりのイメージ

2. 計画の評価

計画の評価に当たっては、計画の推進状況を把握し訓子府町健康増進計画事業推進協議会において進捗状況の報告や実施状況の評価及び課題の確認を行い、次年度の活動計画を立案し計画を推進していきます。

また、計画の最終年度の平成36年度に統計資料・アンケート調査を行い計画の評価を行うほか、31年度においては中間評価を行い目標の達成状況を評価します。

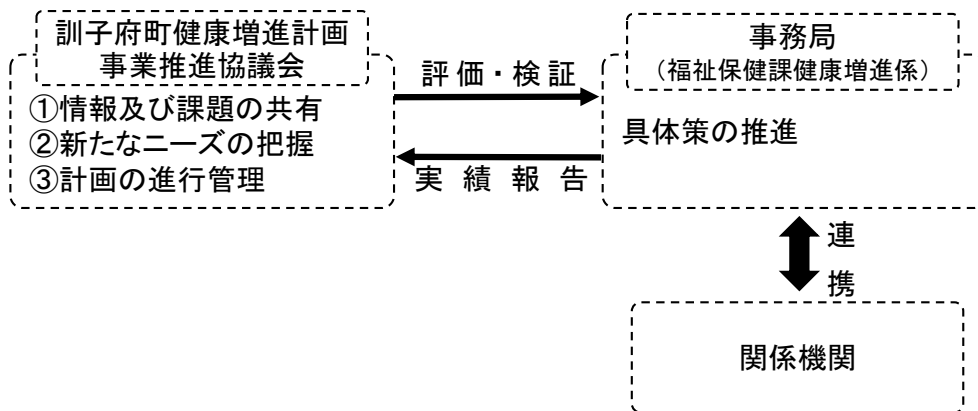


図 健康増進計画の推進・評価の体系

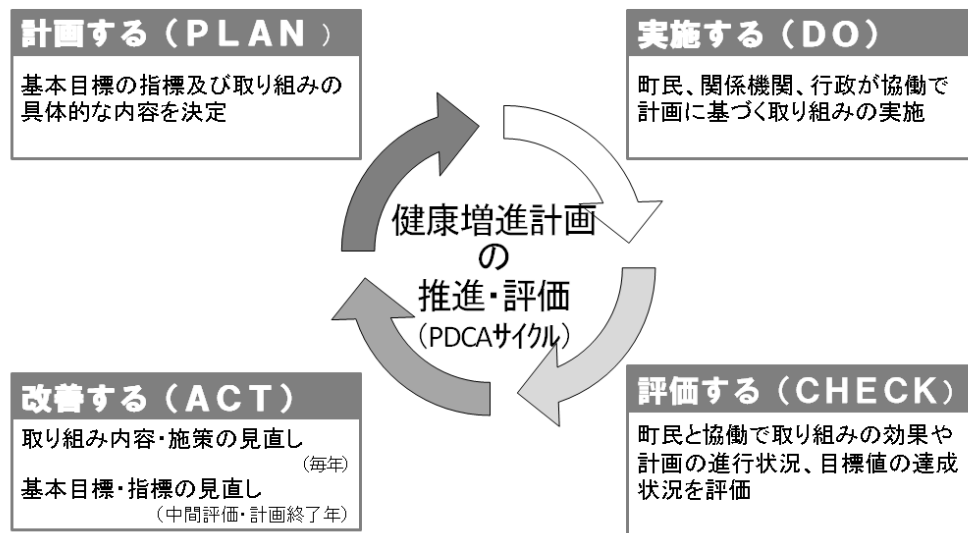


図 健康増進計画におけるPDCAサイクルのイメージ

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"> ・嫌い（食わず嫌い）な物を食べさせるのは難しい。 ・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。 ・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 ・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） <p>○子どもの虫歯予防（歯みがき）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分は磨いているつもりでも磨けていない。 ・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。 <p>○子どもの生活リズム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・早寝させるのが難しい。 <p>○親自身の健康管理</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。

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"> ・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。 ・会議後等の飲食の機会が多い（外食・焼き肉） <p>○体重の変動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・夏と冬で5kg位の差がある。 ・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） <p>○喫煙</p> <ul style="list-style-type: none"> ・喫煙者の1日の喫煙本数は15~20本。 ・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。 ・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。 ・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。

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"> • 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。 • 食品は多くの色を取り入れる。 <p>○元気でいられる秘訣～運動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 運動を続けているのは、習慣になっているから。 • 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。 • 足の裏の痛みはあるが、寝てストレッチをしている。 • 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。

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"> • 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 • 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。 • 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。 <p>○アルコールの飲み方（家族）</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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） • 病気を予防するためにも、量を決めて飲むようになった。 <p>○健康のために行っていること（運動）</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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） • ラジオ体操を続けていると、山登りが楽になった。 <p>○健康のために行っていること（食事）</p> <ul style="list-style-type: none"> • 夜の間食で体型が変わった（5 kg増） • 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。

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"> ・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。 ・農繁期は食事を抜くことがある。 ・野菜不足を実感している <p>○運動習慣</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・運動は年1回青年部のイベントとなっている人もいる <p>○アルコールの飲み方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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） ・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。

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"> ・家のご飯は少ないので、プラスして食べる。 ・忙しい時は、カップラーメン。 ・3食外食（コンビニ等も含む）。自分で作ると偏る。 ・朝はたまに食べない。（寝ていたい） <p>○健康に気を付けていること</p> <ul style="list-style-type: none"> ・野菜をスープなどにして大量に食べる。 ・水の代わりに牛乳を飲む（小さいころから） ・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。 ・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。

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"> ・一人暮らしが多い。 ・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。 ・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。 ・罪悪感もあるので、野菜スティック等を買う事もある。 ・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)

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"> ・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。 ・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 ・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。 ・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。 ・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。 <p>○アルコールの飲み方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・晩酌習慣はある人とない人と二極化している。 ・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) ・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。 ・晩酌をやめたら、体重が減った。

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"> ・無料クーポンがきっかけで検診を受けるようになった。 ・家族が積極的に勧めるので受けている。 ・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。 ・まだ若いので特に体の心配はない。 ・自分や家族の予定等で忙しく、後回しになってしまう。 ・異常が見つかるのが怖いので受けていない。 ・健診が義務ではないので、毎年受けるという意識が薄い。 ・受けた後は、自分の体のバロメーターにしている。 <p>○受診率を上げる方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・無料で受けられる検診（お知らせも目立つように） ・保健師から、電話や訪問で勧めてもらう。 ・家の近く（地区の会館）で検診を受けられる。 ・友人と誘いあう

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"> ・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。 ・みんなで登校するので、家を出る（登校）時間が早い。 ・21時には布団に入る。寝る時間は、譲れない。 <p>○小学生の生活の様子（ゲーム等）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・低学年のうちは、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。 ・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。 ・ゲームは好き。好きなだけやっている。 <p>○小学生の食事</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。

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"> ・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 ・フッ素塗布は思い立ったら行く。 <p>○喫煙</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・子どもができてから、吸う場所等が変わった。 <p>○子どもの食習慣</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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） ・好きなものばかり食べるが「食べなさい」というと食べる。 ・実家から帰ると「お腹いっぱい」という事もある。 <p>○母親世代の運動習慣</p> <ul style="list-style-type: none"> ・結婚（出産）してからは運動していない。 ・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。 ・もともと運動しないと、しなきゃとおもうが腰が重い

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"> ・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。 ・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。 ・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。 <p>○子どもの食習慣</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p>○生活の様子（遊び、子育て）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家の中にいると母親も動かなくなるので、外で遊ぶ。 ・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。 ・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。

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"> ・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。 ・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。 ・健診を受けてから、血圧に関心を持つようになった。 ・結果は保管しているが活用していない。結果は捨てた <p>○日常の健康管理</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・便秘などの不調に気が付く <p>○運動習慣</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ラジオ体操を続けていたら、肩の痛みなどの不調はない。 ・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。 <p>○食習慣</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。 ・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。 ・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。

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"> ・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。 ・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) ・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。 <p>○小学生の生活の様子 (ゲーム)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。

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	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		3	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のを知っていますか

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年位の間に、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	2	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	あまり感じていない	まったく感じていない	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、楽しんでいない	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たり医療費	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たり医療費(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たり医療費(道平均:2,584円)	減少	△
虚血性心疾患での一人当たり医療費	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	×
糖尿病での一人当たり医療費	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
--------	--------	--