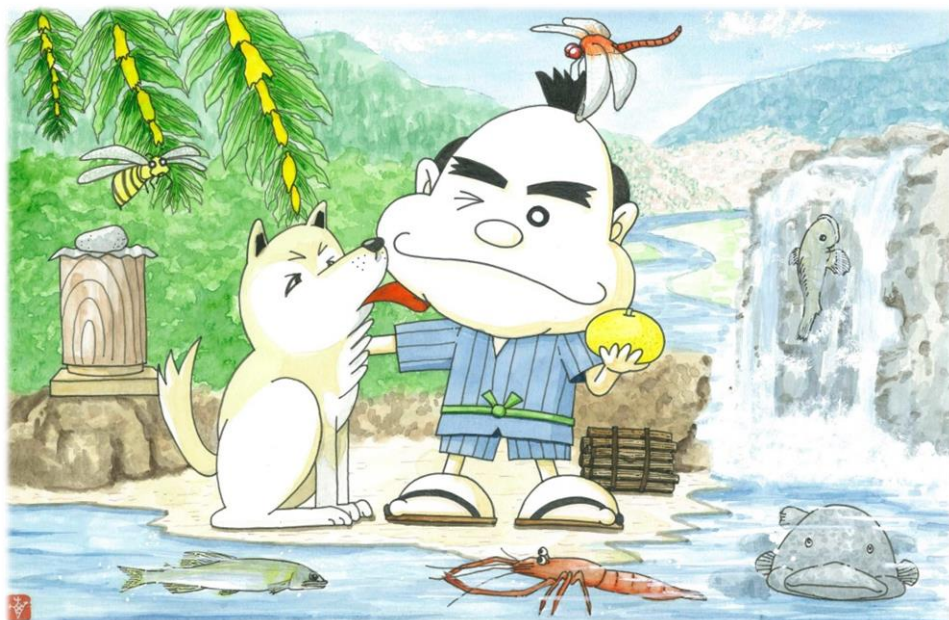


# 古座川町健康増進計画

～みんな一枚岩になり

つれもてのばそう健幸寿命～



## はじめに

平素は、町政の運営にあたり深いご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

健康は、人々の人生を豊かにするために欠かせないものであり、いつまでも健やかにいきいき過ごしたいと誰もが願っているのではないのでしょうか。しかし近年、我が国においては食生活やライフスタイルの多様化等により、疾病全体に占めるがんや脳血管疾患などの生活習慣病の割合が増加しています。

こうした疾病構造の変化に対応し、国は国民の健康増進において総合的な推進を図るため、「21世紀における第2次国民健康づくり運動」を推進することとし、県においても「和歌山県健康増進計画（元気わかやま行動計画）」が策定され、健康づくりや疾病予防に向けた取り組みが進められています。

このたび古座川町では、こうした国・県の動向を踏まえながら、町民一人ひとりが健康で豊かな生活を送れるよう「古座川町健康増進計画」を策定いたしました。

町民の皆様が健康づくりに取り組めますよう支援するとともに、町民と地域、関係機関及び行政がともに協力し、さらなる計画の推進を図っていきたいと考えておりますので、皆様のより一層のご理解とご協力をお願いいたします。

計画の策定にあたり、アンケート調査においてご協力いただきました町民の皆様をはじめ、貴重なご意見、ご提言を頂きました古座川町健康増進計画策定委員の皆様、並びに関係機関・関係団体の方々に深くお礼申し上げます。



平成 31 年 3 月

古座川町長

西前 啓市

## 目 次

【第1章】 計画の策定にあたって.....	1
1. 計画策定の背景.....	1
2. 計画の趣旨.....	1
3. 計画の位置づけ.....	2
4. 計画期間.....	3
5. 計画の基本理念.....	3
6. 古座川町健康づくりの基本方針.....	3
7. 計画策定の進め方.....	4
【第2章】 古座川町の健康に関する現状.....	5
【第3章】 各分野の目標と具体的な取り組み.....	9
1. 栄養.....	9
2. 健康管理.....	12
3. ころ.....	15
4. 目標値一覧.....	18
資料編.....	19
1. 古座川町の健康指標.....	19
1) 人口の推移.....	19
2) 死亡の状況.....	23
3) 介護の状況.....	25
4) 医療費の状況.....	26
5) 各種検診の状況.....	27
6) 生活習慣の状況.....	31
2. 生活習慣に関する住民アンケート調査.....	32
1) 調査の概要.....	32

2) アンケート調査票.....	33
3) アンケート結果.....	38
3. グループワーク会議.....	51
1) 実施状況・内容.....	51
2) グループワーク結果.....	51
4. 既存の関連施策・事業一覧.....	56
1) 栄養.....	56
2) 健康管理.....	57
3) ころ.....	57
5. 計画策定の経過.....	59
6. 健康増進計画策定委員会設置要綱.....	60
7. 計画策定委員名簿.....	61

# 【第 1 章】 計画の策定にあたって

## 1. 計画策定の背景

我が国では急速な人口の高齢化と食生活の変化や運動不足などライフスタイルの変化とともに、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病、歯周病疾患等の生活習慣病に罹患し、その重症化により要介護状態になる人が増加しています。そのため、国民の社会保障費負担も増大の一途をたどるなど、深刻な問題となっています。

国は、平成 12 年に「21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）」を策定し、健康づくりに関する意識の向上及び取り組みの促進を図るとともに、平成 15 年には「健康増進法」を施行し、健康づくりの推進に向けて、法的な環境整備も進めてきました。

健康日本 21 の取り組みは、平成 23 年に最終年度を迎え、国は平成 24 年 7 月に、平成 25 年度から平成 34 年度までの 10 年間の期間とする「21 世紀における第 2 次国民健康づくり運動（健康日本 21（第二次）」を策定しました。

和歌山県は、すべての県民が生涯を通じて心身ともに健康で長生きするという理想の姿を目指し、平成 13 年度から平成 22 年度の 10 年間の計画期間として、「和歌山県健康増進計画（元気わかやま行動計画）」を策定しました。また、平成 20 年 3 月に計画期間を 2 年間延長し、「第二次和歌山県健康増進計画」に改定しました。

その後、国の示す「健康日本 21（第二次）」の基本方針を元に、和歌山県の実情を踏まえ、県民に分かりやすく目標を設定し、県民の健康づくりを総合的に推進するため、平成 25 年度から平成 34 年度の 10 年間の計画期間として「第三次和歌山県健康増進計画」を策定しました。

このような背景を踏まえ、古座川町（以下、本町）においても町民一人ひとりの健康づくりをみんなで支え合い、取り組むための「古座川町健康増進計画」を策定することとなりました。

## 2. 計画の趣旨

健康づくりは、心身の健康を目指すだけでなく、病気や障がいがある人を含め、自分の人生をいかに充実して心豊かに過ごすかという、生活の質を高めることが重要です。

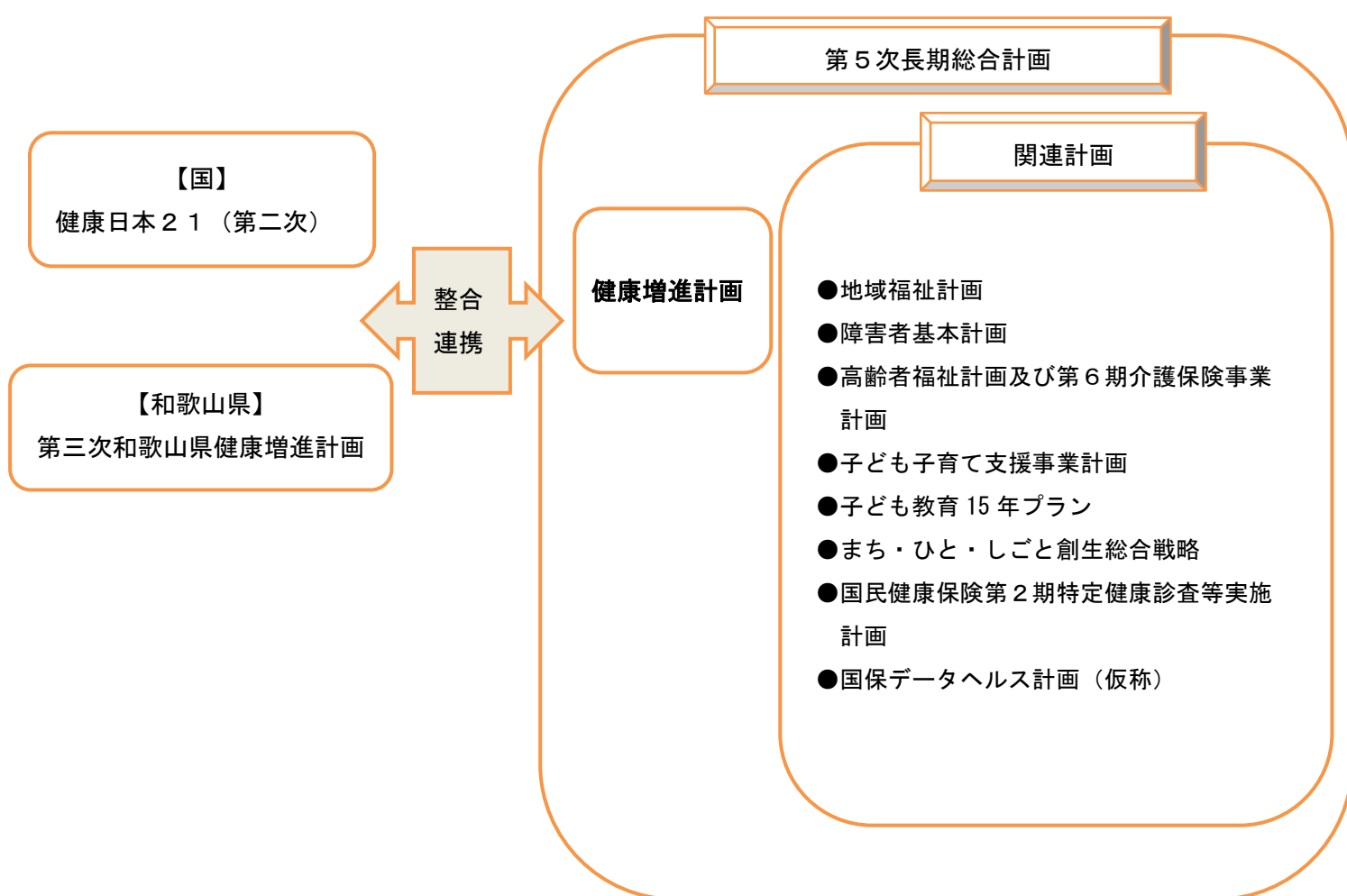
本町においても、健康寿命の延伸や、生活の質の向上を目指し、町民一人ひとりが自分の健康について学び、実践することはもちろんですが、町民・地域・行政が一体となり、健康づくりの気運を高め、適切な健康づくりが実践できるよう本計画を策定しました。

### 3. 計画の位置づけ

本計画は、国の「健康日本21（第二次）」の地方計画であるとともに、県の「第三次和歌山県健康増進計画」を踏まえ、健康増進法第8条2項に規定する「健康増進計画」に位置づけています。

なお、上位計画である「古座川町第5次長期総合計画」に基づき、関連諸計画との整合・連携を図ることとします。

#### ◆各種計画との関連



## 4. 計画期間

本計画の計画期間は 2019 年度から 2028 年度までの 10 年間とし、2023 年度に中間評価を行います。

なお、計画期間内には、目標の達成状況や社会情勢等を踏まえ、計画内容の追加・見直しなどを適宜行います。

## 5. 計画の基本理念

みんなで一枚岩になり つれもてのばそう健幸寿命

本町は恵まれた自然環境とともに、長年にわたって各地域で培われてきた文化などをおして、人と人とのつながりが育まれています。その人と人とのつながりを活かし、すべての町民が生活の質を高められるようなまちづくりを進めていきます。町民と地域団体の様々な活動主体や行政がつながり、本町を象徴する天然記念物「一枚岩」のように町全体が一体となって健康づくりの輪を広げ、町民一人ひとりが体も心も健康に、生涯幸せに過ごすことができるよう、「みんなで一枚岩になり つれもてのばそう健幸寿命」を基本理念として設定し、その実現に向けて様々な取り組みを推進します。

## 6. 古座川町健康づくりの基本方針

### 1) 町民一人ひとりの健康づくり活動の展開をめざします！

町民一人ひとりが日常生活において健康づくりをしていけるよう、町民の行動目標を「栄養」「健康管理」「こころ」の3つの分野でそれぞれ設定し、積極的な周知・啓発を勧めます。

### 2) 町全体による健康づくり施策の展開を図ります！

町民一人ひとりの健康を地域で守るために、社会全体が相互に支え合いながら、健康を守るための環境を整備します。健康づくりを実施するにあたっては、単に健康増進という視点だけではなく、多様なライフステージに対する福祉をはじめ、職域にも協力を得て、さらにまちづくりなどの視点が重要となり、町全体で取り組む必要があります。行政をはじめ、健康づくりに関する団体等との連携・協力を努め、町全体としてまちぐるみで一体的に取り組めます。

### 3) 実用性の高い健康づくりの推進をめざします！

本町における健康づくりを実用性の高いものにするためにも、本計画を推進するにあたっては、客観性のある評価指標を設定します。また、設定した指標に基づいて、健康づくり施策の評価・検証に努めます。

## 7. 計画策定の進め方

### 1) 計画策定委員会の開催

本計画の策定にあたっては、保健、福祉、医療、教育等の各分野の関係者などで構成する「古座川町健康増進計画策定委員会」を開催しました。委員会では、「栄養」「健康管理」「こころ」の3つの分野にわかれグループワークを行い、本町の現状や下記アンケート調査結果等から健康に関する課題等について審議を行いました。



### 2) アンケート調査の実施

町民の生活習慣や健康に関する意識や関心の状況を把握し、その結果を計画づくりに反映させるため、「生活習慣に関するアンケート調査」を実施しました。



## 【第2章】 古座川町の健康に関する現状

既存データの整理、アンケート調査、住民グループ会議により健康に関する現状の把握、課題の抽出、さらに健康づくりを進めていくためのポイントを確認しました。

### 1. 人口の推移

- ・総人口は減少、少子高齢化は進行している

【年齢3区分別人口割合】

	0～14歳	15歳～64歳	65歳以上
古座川町 昭和60年	14.4%	61.2%	24.4%
古座川町 平成27年	7.8%	39.5%	52.7%
和歌山県 平成27年	12.1%	57.0%	30.9%
全国 平成27年	12.6%	60.7%	26.6%

昭和60年：国勢調査

平成27年：市町村健康見える化シート（健康推進課）

- ・平均寿命は、男性79.2歳（県内10位）、女性86.6歳（県内1位）となっている（平成22年）
- ・健康寿命は、男性77.84歳（県内4位）、女性83.89歳（県内1位）となっている（平成22年）

### 2. 死亡の状況（平成23年～平成27年の5年間）

- ・死因は悪性新生物が21.3%と最も多く、次いで心疾患が15.2%で多くなっている
- ・死亡状況を標準化死亡比(SMR)<sup>※</sup>で全国水準と比較すると、男女の老衰、女性の脳血管疾患が有意に高く、有意に差はないが、男性の胃がん・腎不全・自殺、女性の肝臓がん・自殺も高い

※標準化死亡比(SMR)…国を基準(100)として年齢構成が異なる集団間での死亡の状況を比較するもの。100より大きい場合、国と比較してその集団での死亡数が多いことを示す。

【主要死因別標準化死亡比（平成23年～平成27年の5年間）】

	男性		女性	
	古座川町	新宮・東牟婁 6市町村	古座川町	新宮・東牟婁 6市町村
総死亡	94.0	96.7	113.1	106.4

悪性新生物（がん）	83.8	101.4	90.7	99.9
胃	121.8	104.6	88.3	107.8
大腸	103.5	115.9	33.5	104.0
肝臓	22.4	115.5	170.2	132.2
肺	65.6	92.7	108.5	96.3
乳房			0.0	96.4
子宮			0.0	95.3
前立腺	97.1	83.2		
心疾患	107.5	100.6	89.3	111.7
脳血管疾患	89.6	83.6	165.8	105.5
肺炎	104.7	100.7	112.0	116.2
腎不全	151.8	115.5	91.5	62.2
老衰	204.4	87.6	232.4	110.8
不慮の事故	147.3	113.5	97.2	104.4
自殺	133.5	84.7	169.0	78.1

和歌山県人口動態統計 死亡第2表

※SMRを次式により両側検定し、有意水準5%で有意に高い場合は濃い網掛け、有意に低い場合は薄い網掛けをしています。

### 3. 介護の状況

- ・新規認定者の認定理由としては脳血管疾患が最も多く、続いて関節疾患、骨折・転倒の順で多い（平成27年度）

### 4. 医療費の状況

- ・国民健康保険の疾病分類別医療費では入院、入院外ともに循環器系の疾患が多い（平成28年度）

### 5. 検（健）診の状況

- ・歯周疾患検診の受診率（平成24年度～平成28年度）が県内上位で、平成27年度は県内1位である
- ・がん検診受診率・特定健診受診率が県よりも高い（平成24年度～平成28年度の5年間）
- ・メタボリックシンドローム（以下「メタボ」という）予備群の割合が11.6%で県や国よりも高く、メタボ該当者は12.4%で県や国よりも低い（平成28年度）
- ・各検査項目の有所見者の割合のうち、標準化比で男女とも血糖と中性脂肪の値が高い（平成27年度）

[特定健診有所見者の割合（平成 27 年度）]

項目	基準値	性別	有所見者割合（年齢調整）（%）			標準化比 （全国=100）
			古座川町	和歌山県	全国	
血糖	110mg/dl 以上	男性	46.6	28.1	27.1	174.1*
		女性	25.7	17.0	16.2	161.1*
中性脂肪	150mg/dl 以上	男性	28.6	28.4	28.0	105.4
		女性	17.3	16.0	16.0	114.8

※国立保健医療科学院 HP 国保データベース（KDB）の CSV ファイル加工ツール（「厚生労働省様式（様式 6-2~7）」年齢調整ツール）を用いて年齢調整をしています。受診者が少ない地域では年齢調整（%）がエラーまたは異常な値となることがあるため、標準化比で評価することが望ましいとされています。

\*印がついているものは、全国と比べて有意な差（ $p < 0.05$ ）があることを意味します。

## 6. 生活習慣の状況

- ・特定健康診査における質問票調査によると、男性の喫煙者が全国と比較して有意に多い（平成 27 年度）

## 7. アンケート結果

### 1) 栄養

- ・朝食を毎日食べている人の割合は男女とも 90%以上で、新宮・東牟婁市町村で一番多い
- ・塩分の多い料理を毎日以上食べている人が男性で 30.2%、女性で 26.6%いた。また、週に 4 日以上食べている人は男性で 68.9%、女性で 53.9%おり、新宮・東牟婁市町村で一番多い

	毎日食べる		週に4~6日食べる		週に1~3日食べる		ほとんど食べない		無回答		総計 (人)
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
男	32	30.2%	41	38.7%	29	27.4%	4	3.8%	0	0.0%	106
女	41	26.6%	42	27.3%	58	37.7%	12	7.8%	1	0.6%	154
総計	73	28.1%	83	31.9%	87	33.5%	16	6.2%	1	0.4%	260

- ・野菜の摂取目標が 350g であることを知らない人が男性で 38.9%、女性で 44.8% いる
- ・野菜を 1 日に 5 皿以上食べている人は全体で 3.5%である

	5皿以上		3~4皿		1~2皿		ほとんど食べない		総計 (人)
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
男	3	2.8%	20	18.9%	73	68.9%	10	9.4%	106
女	6	3.9%	52	33.8%	90	58.4%	6	3.9%	154
総計	9	3.5%	72	27.7%	163	62.7%	16	6.2%	260

- ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を「毎日食べている」と回答した人が女性は55.2%と5割を超えたが、男性は39.6%で女性に比べ少ない

## 2) 健康管理

- ・1日30分以上の運動習慣なしの人が39.6%いる
- ・肥満の人で運動習慣がない人は93.2%、非肥満の人で運動習慣がない人は77%である。

	運動習慣がある	運動習慣がない、 条件を満たしていない
肥満	6.8%	93.2%
非肥満	23.0%	77.0%

- ・健（検）診未受診理由が「受け方が分からない」「つい忘れてしまう」と答えた人がおり、受けたいと思っているが受けられていない場合がある

	治療中だから	結果を知るのが 怖い	面倒だから	時間がない	健康だから 必要ない	受け方が わからない	つい忘れて しまう	お金がかかる	その他	特に理由はない
	(人)	(人)	(人)	(人)	(人)	(人)	(人)	(人)	(人)	(人)
男	3	2	5	4	3	0	1	1	1	2
女	6	1	2	3	5	2	3	2	2	5
総計	9	3	7	7	8	2	4	3	3	7

## 3) こころ

- ・低年齢での喫煙を開始した人が、全体の22.5%いる

	19歳以下		20歳-29歳		30歳-39歳		40歳-49歳		無回答		総計 (人)
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
男	18	24.0%	55	73.3%	1	1.3%	0	0%	1	1.3%	75
女	5	18.5%	18	66.7%	3	11.1%	1	3.7%	0	0%	27
総計	23	22.5%	73	71.6%	4	3.9%	1	1.0%	1	1.0%	102

- ・多量飲酒でよい睡眠を妨げている可能性がある

	睡眠で休息が十分とれている、 まあとれている	睡眠で休息があまりとれていない、 全くとれていない
2合未満	78.5%	21.5%
2合以上	68.2%	31.8%

- ・男女とも、50%以上の人がストレスを感じている
- ・男性で、ストレス解消法を持っていない（または分からない）人、相談できる人がいない人が女性に比べて多い

## 【第3章】 各分野の目標と具体的な取り組み

### 1. 栄養

近年は食の欧米化により、塩分摂取量・脂質の増加がみられ、それに伴い、高血圧や糖尿病などの生活習慣病、脳血管疾患や腎臓病などの増加が問題となっています。また、歯が健康でないと食事をしっかりとることができません。歯周病は糖尿病などの生活習慣病とも深く関係しています。

健康な生活を送るためには、歯の健康を維持し、正しい栄養バランスで食事をするのが大切です。

#### ●現状と課題

##### ◎健康指標

- ・標準化死亡比（SMR）より、男性の腎不全、女性の脳血管疾患が多くなっています
- ・メタボ予備群の割合が高くなっています
- ・血糖・中性脂肪の有所見者割合が高くなっています
- ・歯科検診の受診率が15.1%と、県内では上位ですが受診率としては低くなっています

##### ◎アンケート結果

- ・塩分を多く含む食品や料理を「毎日食べる」と答えた人が28.1%、新宮・東牟婁市町村の中で1番多くなっています
- ・野菜を1日に「5皿以上食べている」と答えた人は全体で3.5%です
- ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を「毎日食べている」と回答した人が女性は55.2%と半数を超えていましたが、男性は39.6%で女性に比べ少なくなっています

#### ●重点目標

##### ◎住民の重点行動目標

- ・野菜の摂取量を増やします
- ・塩分摂取量を減らします
- ・歯科の定期検診を受診します

##### ◎行政の重点行動目標

- ・栄養に関する正しい知識の普及啓発、指導を行います
- ・歯科の定期検診受診向上に向けた取り組みを行います

## ●具体的な取り組み

### 個人で取り組んでほしいこと

- ◎野菜の摂取量を増やします  
広報や料理教室で、野菜摂取の方法を知り、野菜を今よりも1皿多くとる
- ◎塩分摂取量を減らします  
広報や料理教室で減塩の方法を知り、薄味を心がける
- ◎歯科の定期検診を受診します  
歯科検診を受診する

### 各種団体での取り組んでほしいこと

食生活改善推進協議会は、料理教室などをとおして栄養、食生活や食育について学ぶ機会作りを進める

### 行政で取り組むこと

- ◎栄養に関する正しい知識の普及啓発、指導を行います
  - ・乳幼児健診や親子交流会にて栄養指導を行い、子どものうちから正しい栄養バランスや塩分量についての知識の普及に努める
  - ・料理教室や広報等で減塩・野菜摂取向上のレシピの紹介、野菜に慣れ親しむための方法の紹介を行う
  - ・食生活改善推進協議会事務局として、団体の支援をし、必要時に保健師や管理栄養士も料理教室に参加、住民への指導を行う
- ◎歯科の定期検診受診向上に向けた取り組みを行います
  - ・歯周病について、回覧等で住民に周知する
  - ・歯の節目検診について、案内文にパンフレットを入れる・回覧や広報紙を利用する等で積極的に勧奨する

## ●目標（評価指標）

指標	現状値（2018年度）	目標（2023年度）
塩分の多い食事を毎日食べている人の割合※ <sup>1</sup>	28.1%	減少
野菜を1日5皿以上食べる人の割合※ <sup>1</sup>	3.5%	増加
節目歯科検診の受診率※ <sup>2</sup>	15.1%	増加
腎不全の標準化死亡比（男性）※ <sup>3</sup>	151.8	減少
脳血管疾患の標準化死亡比（女性）※ <sup>3</sup>	165.8	減少

※<sup>1</sup> 「生活習慣に関するアンケート調査」より

※<sup>2</sup> 地域保健・健康増進事業報告（平成27年度）より

※<sup>3</sup> 標準化死亡比（SMR）より

## 2. 健康管理

普段から運動習慣を身につけることや、健（検）診（以下「健診」とする）を受けること、健康について意識的に情報を収集することは、健康で病気になりにくい体をつくるために大切なことです。

運動の効果には生活習慣病の予防だけでなく、体力や筋力を維持することでの転倒予防なども期待できます。また、健診を受けることで病気の早期発見・早期治療につながります。

### ●現状と課題

#### ◎健康指標

- ・新しく要介護に認定される方の原因疾患は、1 位が脳血管疾患、2 位が関節疾患、3 位が骨折・転倒です
- ・メタボ予備群の割合が 11.6%で県や国よりも高く、メタボ該当者は 12.4%で県や国よりも低くなっています
- ・各検査項目の有所見者の割合のうち、標準化比で男女とも血糖と中性脂肪の値が高くなっています

#### ◎アンケート結果

- ・1 日 30 分以上の運動習慣がない人は全体で 39.6%です
- ・肥満の人で運動習慣がない人は 93.2%、非肥満の人で運動習慣がない人は 77%です
- ・健診未受診理由が「受け方が分からない」「つい忘れてしまう」と答えた人がおり、受けたいと思っているが受けられていない場合があります

### ●重点目標

#### ◎住民の重点行動目標

- ・日ごろから運動する習慣を身につけます
- ・健診を受け、自分の健康状態を知ります

#### ◎行政の重点行動目標

- ・住民が運動するための機会を増やします
- ・健診を受けやすい体制を整えます



## ●具体的な取り組み

### 個人で取り組んでほしいこと

#### ◎日ごろから運動する習慣を身につけます

- ・日頃から意識的に体を動かす
- ・運動教室やイベントに積極的に参加する

#### ◎健診を受け、自分の健康状態を知ります

- ・健診を受診し、結果報告会に参加する

### 各種団体での取り組んでほしいこと

- ・自主グループ「筋トレ」の活動を進める
- ・地域のサロンなどで、気軽に取り組める運動の紹介や講習会などを開催する

### 行政で取り組むこと

#### ◎住民が運動するための機会を増やします

- ・イベントを開催する（季節ごとに観光案内を兼ねた運動イベント、親子で取り組める運動イベント等）
- ・さまざまな年代に合わせた運動教室を開催する
- ・健診の結果報告会等で、日常生活をエネルギー換算した表を配布する
- ・古座川町のウォーキングマップを作成する

#### ◎健診を受けやすい体制を整えます

- ・健診の案内文に、対象地区外でも受診できることや、子宮がん検診診察医が女性の日を明記する
- ・健診受診時の託児スペースを設立する
- ・健診受診者に対し、景品を贈呈する

## ●目標

指標	現状値（2018年度）	目標（2023年度）
1. 運動習慣者の割合	20.8%	増加
2. メタボ予備群の割合	11.6%	減少
3. 特定健診受診率	35.1%	向上

1. 「生活習慣に関するアンケート調査」より
2. KDBデータ（平成28年度）より
3. 特定健康診査・特定保健指導法定報告（平成27年度）より

### 3. こころ

現代社会は「ストレス社会」ともいわれているほど、多くの方がストレスをたくさん抱えており、「こころの病」にかかる人が増えています。また、そのストレスを発散するためにたばこを吸ったりお酒を飲みすぎたりしてしまう人もいます。たばこやお酒には依存性があり、体だけでなくこころの病とも大きく関係しています。生涯健康に過ごすためには、こころの健康へも関心を向け、取り組むことが重要とされています。

#### ●現状と課題

##### ◎健康指標

- ・ SMRで死亡状況を比較すると、有意な差はありませんが、男女ともに自殺が高くなっています

##### ◎アンケート

- ・ 全体の22.5%の人が、19歳以下で喫煙を開始しています
- ・ 睡眠による休息がとれている人は、1回の飲酒量が2合未満の人で78.5%、2合以上の人で68.2%です
- ・ 男女とも、50%以上の方がストレスを感じています
- ・ 男性で、ストレス解消法を持っていない（または分からない）人、相談できる人がいない人が女性に比べて多くなっています

#### ●重点目標

##### ◎住民の重点行動目標

- ・ 禁煙します（特に未成年者は喫煙しない）
- ・ 休肝日を作ります
- ・ 多量飲酒を減らします
- ・ ストレスとうまく付き合います

##### ◎行政の重点行動目標

- ・ たばこの害について知識の普及・啓発を行います
- ・ アルコールの正しい知識の普及・啓発を行います
- ・ 住民が悩みや不安を解消できる体制を整えます

## ●具体的な取り組み

### 個人で取り組んでほしいこと

#### ◎禁煙します

- ・広報や教室等の参加をとおしてたばこの害について知ります
- ・禁煙に取り組む

#### ◎休肝日を作ります

- ・広報や教室等の参加をとおして休肝日の重要性について知り、実践する

#### ◎多量飲酒を減らします

- ・広報や教室等の参加をとおしてお酒の適正量を知り、多量飲酒を減らす

#### ◎ストレスとうまく付き合います

- ・ストレスに気付き、自分に合ったストレス解消法（趣味等）を見つける
- ・気軽に相談できる人・場所を見つける

### 各種団体での取り組んでほしいこと

- ・社会福祉協議会の見守り員や民生委員が、生活に困り感のある人に寄り添い話を聞く
- ・ふれあいいいききサロンや社会福祉協議会主催のふれあいカフェよりみちなど、気軽に集まれる場を提供し、仲間づくりを支援する

### 行政で取り組むこと

#### ◎たばこの害について知識の普及・啓発を行います

- ・町内中学校で防煙教室を実施する
- ・健診結果報告会等でたばこの害について、保健師・管理栄養士がパンフレット等を用いて説明する

#### ◎アルコールの正しい知識の普及・啓発を行います

- ・健診結果報告会等で多量飲酒の害について、パンフレット等を用いて説明する

#### ◎住民が悩みや不安を解消できる体制を整えます

- ・こころの病気や予防に関する正しい知識を提供する  
（マタニティ教室、赤ちゃん訪問、ふれあいいいききサロン、リラックス教室等）
- ・広報等でこころの健康や相談できる場に関する情報を発信する
- ・悩みや不安を抱えている住民からの相談を聞き、適切な支援につなげる

## ●目標

指標	現状値（2018年度）	目標（2023年度）
1. 喫煙率※1	15.4%	減少
2. 毎日お酒を飲む人の割合※1	25.8%	減少
3. ストレスを感じている人の割合※1	58.8%	減少
4. 健康相談の場を知っている人の割合※1	44.6%	増加

※1 「生活習慣に関するアンケート調査」より

#### 4. 目標値一覧

柱	項目	現状値 (2018年度)	目標 (2023年度)
栄養	塩分の多い食事を毎日食べている人の割合	28.1%	減少
	野菜を1日5皿以上食べる人の割合	3.5%	増加
	節目歯科検診の受診率	15.1%	増加
	腎不全の標準化死亡比(男性)	151.8	減少
	脳血管疾患の標準化死亡比(女性)	165.8	減少
健康管理	運動習慣者の割合	20.8%	増加
	メタボ予備群の割合	11.6%	減少
	特定健診受診率	35.1%	向上
くらし	喫煙率	15.4%	減少
	毎日お酒を飲む人の割合	25.8%	減少
	ストレスを感じている人の割合	58.8%	減少
	健康相談の場を知っている人の割合	44.6%	増加

# 資料編

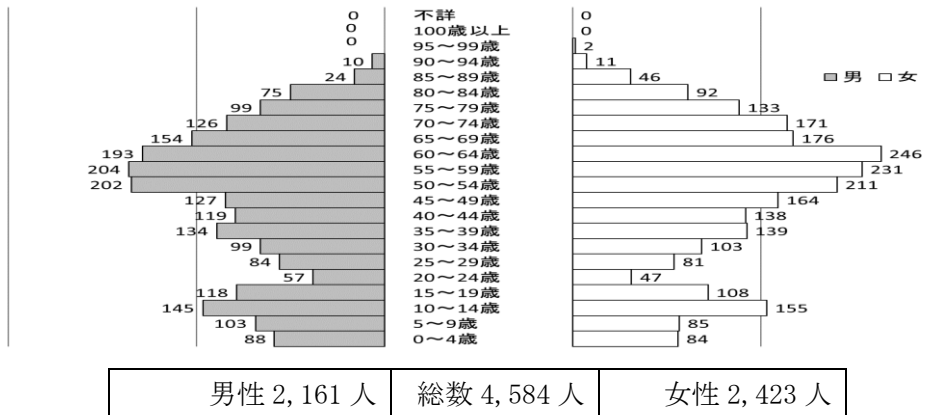
## 1. 古座川町の健康指標

### 1) 人口の推移

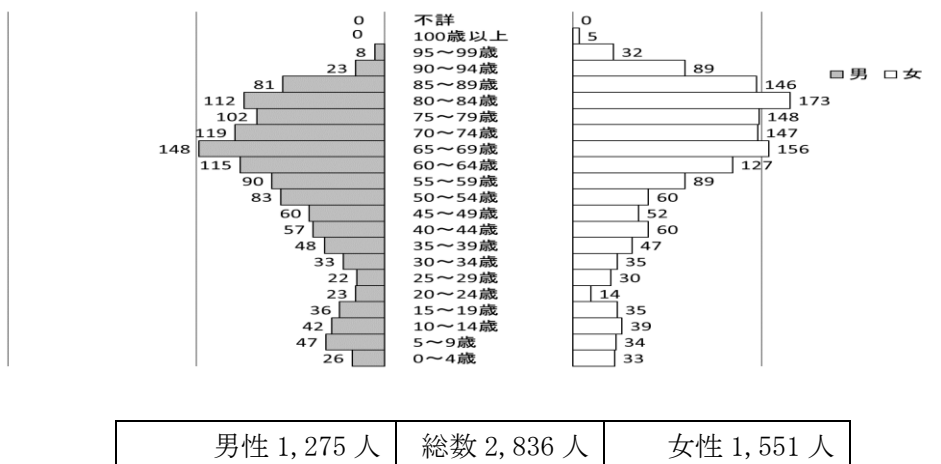
#### (1) 人口ピラミッド

古座川町の昭和60年と平成27年の総人口を比較すると、総人口は減少しています。平成27年の5歳階級別人口をみると、80～84歳の女性が最も多くなっています。総数は女性の人口が男性の人口を上回っています。

[昭和60年 年齢階級別人口 (5歳階級)]



[平成27年 年齢階級別人口 (5歳階級)]



国勢調査 (昭和60年及び平成27年10月1日現在)

## (2) 年齢3区分別人口割合

古座川町の昭和60年と平成27年の年齢3区分の人口割合を比較すると、0～14歳人口が減少し、65歳以上人口が増加していることから、少子高齢化が進行しています。

また、平成27年の年齢3区分別人口割合は和歌山県、全国と比較して0～14歳人口及び15～64歳人口が少なく、65歳以上人口が多くなっています。

## (3) 推計人口

古座川町の推計人口は2040年で1,542人となっており、年々総人口の減少が見込まれます。また人口指数をみると、古座川町では和歌山県と比較して減少の割合が大きくなっています。

年齢3区分別推計人口は、65歳以上人口の割合が増加すると推計されています。

[推計人口 (2010年～2040年)]

		2010年	2015年	2020年	2025年	2030年	2035年	2040年
古座川町	総人口(人)	3,103	2,791	2,483	2,207	1,956	1,742	1,542
	人口指数	100.0	89.9	80.0	71.1	63.0	56.1	49.7
和歌山県	総人口(人)	1,002,198	961,378	917,238	869,182	819,680	769,428	719,427
	人口指数	100.0	95.9	91.5	86.7	81.8	76.8	71.8

※人口指数・・・2010年の総人口を100としたときの総人口の指数

[古座川町の年齢3区分別推計人口 (2010年～2040年)]

		2010年	2015年	2020年	2025年	2030年	2035年	2040年
0～14歳人口(人)		262	223	187	161	136	123	111
	割合(%)	8.4	8.0	7.5	7.3	7.0	7.1	7.2
15～64歳人口(人)		1,345	1,100	927	805	711	618	528
	割合(%)	43.3	39.4	37.3	36.5	36.3	35.5	34.2
65歳以上人口(人)		1,496	1,468	1,369	1,241	1,109	1,001	903
	割合(%)	48.2	52.6	55.1	56.2	56.7	57.5	58.6
総人口(人)		3,103	2,791	2,483	2,207	1,956	1,742	1,542

国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口(平成25年3月推計)」

## (4) 出生及び死亡の推移

古座川町の平成24年～平成28年の出生率、死亡率をみると、死亡率が出生率を大きく上回っていることから、この間自然減となっています。



[出生数、死亡数、自然増加数の推移（平成24年～平成28年）]

	出生数 (人)	死亡数 (人)	自然増加数 (人)
平成24年	12	60	-48
平成25年	9	75	-66
平成26年	12	74	-62
平成27年	11	70	-59
平成28年	8	85	-77

和歌山県人口動態統計

[出生率（平成24年～平成28年）]

	古座川町	和歌山県	全国
平成24年	4.0	7.6	8.2
平成25年	3.1	7.3	8.2
平成26年	4.3	7.4	8.0
平成27年	3.9	7.3	8.0
平成28年	2.9	7.0	7.8

[死亡率（平成24年～平成28年）]

	古座川町	和歌山県	全国
平成24年	20.0	12.7	10.0
平成25年	25.7	13.1	10.1
平成26年	26.3	13.0	10.1
平成27年	24.9	13.1	10.3
平成28年	30.9	13.3	10.5

[自然増加率（平成24年～平成28年）]

	古座川町	和歌山県	全国
平成24年	-16.0	-5.1	-1.7
平成25年	-22.6	-5.8	-1.9
平成26年	-22.1	-5.7	-2.1
平成27年	-21.0	-5.8	-2.3
平成28年	-28.0	-6.3	-2.6

(5) 平均寿命と健康寿命

古座川町の平成22年の健康寿命は男性が77.84歳、女性が83.89歳で、県内順位はそれぞれ4位、1位となっています。女性は平均寿命が86.6歳と、県内順位が1位となっています。

### [平均寿命・健康寿命（平成 22 年）]

	古座川町				和歌山県		全国	
	男	県内順位	女	県内順位	男	女	男	女
平均寿命（歳）	79.2	10 位	86.6	1 位	79.07	85.69	79.59	86.35
健康寿命（歳） （平均自立期間）	77.84	4 位	83.89	1 位	77.55	82.35	78.17	83.16
日常生活動作が 自立していない 期間の平均（年）	1.36		2.71		1.52	3.34	1.42	3.19

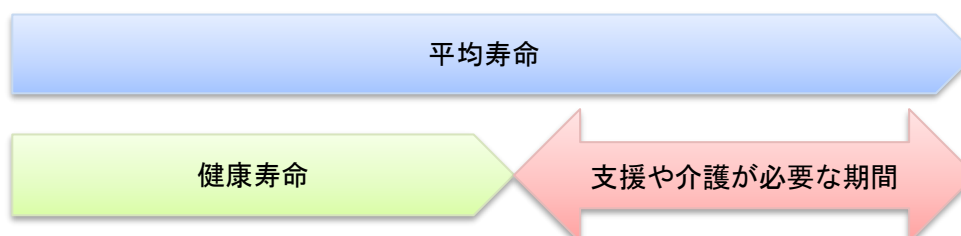
〈平均寿命〉都道府県別及び市町村別生命表（厚生労働省）

〈健康寿命〉和歌山県・全国：厚生労働科学研究

古座川町：和歌山県健康推進課 HP 「健康長寿の算定プログラム」（厚生労働省：平成 24 年 9 月）を用いて算出。不健康期間の算定に利用した介護認定者は、介護保険の要介護 2～5 とした。

### 健康寿命とは・・・

健康寿命とは、健康日本 21（第 2 次）において「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定められており、平均寿命から支援や介護が必要となる期間を差し引いた寿命を指します（下図参照）。



健康寿命には主に以下の指標（考え方）があります。

#### ① 日常生活に制限のない期間の平均

国民生活基礎調査で「あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか」に対し「ない」と答えた人を「健康」とする。

#### ② 日常生活動作が自立している期間の平均（平均自立期間）

介護保険の要介護 1 までの人を「健康」とする。

厚生労働科学研究「健康寿命の算定方法の指針」

※対象集団は、①都道府県、②都道府県と市町村、と想定されており、前頁の市町村における健康寿命は、全国でデータが等しく入手できることから、要介護認定者データを用いて「日常生活動作が自立している期間の平均（平均自立期間）」を算出しています。

## 2) 死亡の状況

### (1) 死因別死亡数

古座川町では平成23年～平成27年の間に、合計361人が死亡しています。死因をみると、1位～5位までは和歌山県や全国とほぼ同じ傾向を示していますが、3位が老衰（14.7%）で高くなっています。

[死因別死亡数（平成23年～平成27年の5年間）]

順位	古座川町			和歌山県			全国		
	死因	死亡数 (人)	構成割合 (%)	死因	死亡数 (人)	構成割合 (%)	死因	死亡数 (人)	構成割合 (%)
1	悪性新生物	77	21.3	悪性新生物	17,113	27.3	悪性新生物	1,821,589	28.7
2	心疾患	55	15.2	心疾患	10,979	17.5	心疾患	983,524	15.5
3	老衰	53	14.7	肺炎	6,472	10.3	肺炎	612,246	9.7
4	脳血管疾患	45	12.5	脳血管疾患	5,044	8.0	脳血管疾患	589,996	9.3
5	肺炎	41	11.4	老衰	4,162	6.6	老衰	342,880	5.4
6	不慮の事故	13	3.6	不慮の事故	1,919	3.1	不慮の事故	217,356	3.4
7	腎不全	12	3.3	腎不全	1,419	2.3	自殺	128,961	2.0
8	自殺	5	1.4	慢性閉塞性肺疾患	1,007	1.6	腎不全	124,070	2.0
9	慢性閉塞性肺疾患	4	1.1	自殺	976	1.6	慢性閉塞性肺疾患	81,424	1.3
10	肝疾患	4	1.1	肝疾患	758	1.2	大動脈瘤及び解離	80,845	1.3
11	糖尿病	2	0.6	大動脈瘤及び解離	726	1.2	肝疾患	79,651	1.3
12	大動脈瘤及び解離	2	0.6	糖尿病	594	0.9	糖尿病	69,958	1.1
13	高血圧性疾患	1	0.3	高血圧性疾患	212	0.3	高血圧性疾患	35,107	0.6
14	結核	0	0.0	結核	129	0.2	結核	10,419	0.2
15	喘息	0	0.0	喘息	95	0.2	喘息	8,723	0.1
その他	その他の死因	47	13.0	その他の死因	11,071	17.7	その他の死因	1,154,560	18.2
計	全死因	361	100	全死因	62,676	100	全死因	6,341,309	100

(資料：和歌山県人口動態統計)

### (2) 標準化死亡比 (SMR)

標準化死亡比 (SMR) とは、国を基準 (100) として年齢構成が異なる集団間での死亡の状況を比較するものであり、100 より大きい場合、国と比較してその集団での死亡数が多いことを示しています。

古座川町では男女ともに老衰の SMR が有意に高く、また女性では脳血管疾患の SMR も有意に高くなっています。

[主要死因別標準化死亡比（平成 23 年～平成 27 年の 5 年間）]

	男性		女性	
	古座川町	新宮・東牟婁 6 市町村	古座川町	新宮・東牟婁 6 市町村
総死亡	94.0	96.7	113.1	106.4
悪性新生物（がん）	83.8	101.4	90.7	99.9
胃	121.8	104.6	88.3	107.8
大腸	103.5	115.9	33.5	104.0
肝臓	22.4	115.5	170.2	132.2
肺	65.6	92.7	108.5	96.3
乳房			0.0	96.4
子宮			0.0	95.3
前立腺	97.1	83.2		
心疾患	107.5	100.6	89.3	111.7
脳血管疾患	89.6	83.6	165.8	105.5
肺炎	104.7	100.7	112.0	116.2
腎不全	151.8	115.5	91.5	62.2
老衰	204.4	87.6	232.4	110.8
不慮の事故	147.3	113.5	97.2	104.4
自殺	133.5	84.7	169.0	78.1

和歌山県人口動態統計 死亡第 2 表

※SMR を次式により両側検定し、有意水準 5% で有意に高い場合は濃い網掛け、有意に低い場合は薄い網掛けをしています。

$$Z = \frac{|x - E| - 0.5}{\sqrt{3}} > Z(0.05/2) = 1.96$$

x : 観測死亡数      E : 期待死亡数

### 3) 介護の状況

#### (1) 要介護認定率

古座川町の要介護認定者、要介護認定率については平成 25～27 年度ではやや増加し、以降は横ばい状態です。

**[要介護認定率]** (%)

	古座川町	和歌山県
平成 25 年度	20.9	23.7
平成 26 年度	21.0	24.4
平成 27 年度	22.5	25.0
平成 28 年度	22.3	25.3

介護保険システム (各年度末現在)

**[要介護認定者数及び内訳]**

	要介護認定者数														
	(人)	要支援 1		要支援 2		要介護 1		要介護 2		要介護 3		要介護 4		要介護 5	
		(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)
平成 25 年度	311	51	16.4	39	12.5	53	17.0	50	16.1	48	15.4	43	13.8	27	8.7
平成 26 年度	314	57	18.2	39	12.4	57	18.2	53	16.9	42	13.4	39	12.4	27	8.6
平成 27 年度	334	61	18.3	35	10.5	62	18.6	51	15.3	60	18.0	32	9.6	33	9.9
平成 28 年度	327	66	20.2	30	9.2	62	19.0	53	16.2	47	14.4	41	12.5	28	8.6

介護保険システム (各年度末現在)

#### (2) 要介護認定の原因疾病

平成 27 年度の新規認定者の認定理由としては脳血管疾患が最も多く、続いて関節疾患、骨折・転倒の順で多いです。

**[要介護認定の原因疾病]**

順位	新規認定	(%)	要介護 2 以上	(%)
1	脳血管疾患	18.3	認知症	30.0
2	関節疾患	17.1	脳血管疾患	16.6
3	骨折・転倒	13.4	骨折・転倒	11.3

市町村健康見える化シート (健康推進課)

#### 4) 医療費の状況

##### (1) 国民健康保険1人あたり医療費

古座川町の国民健康保険の1人あたりの医療費は、平成28年度には35万円余りとなっています。

[国民健康保険医療費(1人あたり)] (円)

	古座川町	和歌山県	全国
平成25年度	332,930	318,829	318,727
平成26年度	319,483	327,547	327,455
平成27年度	367,621	346,691	343,485
平成28年度	352,089	350,195	346,503

医療費の地域差分析 基礎データ (厚生労働省)

##### (2) 疾病別医療費

古座川町の平成28年度の疾病分類別医療費をみると、入院では筋骨格系および結合組織の疾患、新生物が多く、入院外では循環器系の疾患が21.2%と最も多いです。

[入院および入院外の疾病分類別医療費(平成28年度)]

入院		医療費(円)	割合(%)	入院外		医療費(円)	割合(%)
1	筋骨格系及び結合組織の疾患	29,495,550	22.7	1	循環器系の疾患	31,076,060	21.2
2	新生物	21,710,060	16.7	2	内分泌、栄養及び代謝疾患	25,251,990	17.2
3	精神及び行動の障害	20,795,960	16.0	3	筋骨格系及び結合組織の疾患	12,959,380	8.8
4	循環器系の疾患	14,884,580	11.4	4	消化器系の疾患	11,451,150	7.8
5	呼吸器系の疾患	7,429,890	5.7	5	新生物	10,175,540	6.9
6	尿路器系の疾患	5,514,560	4.2	6	精神及び行動の障害	9,920,020	6.8
7	消化器系の疾患	5,510,680	4.2	7	尿路器系の疾患	9,401,290	6.4
8	その他(上記以外のもの)	4,929,510	3.8	8	眼及び付属器の疾患	8,676,550	5.9
9	損傷、中毒及びその他の外因の影響	3,585,950	2.8	9	呼吸器系の疾患	7,341,850	5.0
10	内分泌、栄養及び代謝疾患	2,567,100	2.0	10	神経系の疾患	4,213,390	2.9
その他		13,740,900	10.6	その他		16,168,180	11.0
合計		130,164,740	100.0	合計		146,635,400	100.0

国民健康保険 平成28年4月～平成29年3月診療分  
KDB データ

## 5) 各種検診の状況

### (1) 歯周病検診

古座川町の歯周病検診受診率は啓発等、町の取組に対応して受診者が増加していると考えられます。平成27年度では15.8%で県内順位1位となっています。

[歯周病健診受診率・県内順位]

		平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度
古座川町	受診率(%)	9.2	15.2	14.6	15.8	10.2
	県内順位	11	2	2	1	11
和歌山県	受診率(%)	6.8	6.7	6.2	6.3	5.1

地域保健・健康増進事業報告

### (2) がん検診

古座川町の胃がん、大腸がん検診の受診率は平成25年度から上昇傾向にあり、県内上位となっています。肺がん、子宮頸がん、乳がん検診の受診率は平成24年度以降、和歌山県や全国より高い受診率を維持し、平成28年度は肺がん検診の受診率が49.0%、子宮がん検診の受診率が60.2%、乳がん検診の受診率が70.3%となっています。

【がん検診受診率・県内順位】(69歳以下) (%)

		古座川町		和歌山県	全国
		受診率(%)	県内順位		
胃がん検診	平成24年度	28.1	5	11.1	10.0
	平成25年度	25.7	9	10.5	9.6
	平成26年度	29.9	5	10.7	9.3
	平成27年度	35.4	4	12.4	13.1
	平成28年度	40.2	14	25.6	21.5
肺がん検診	平成24年度	41.5	9	22.4	16.3
	平成25年度	42.2	8	22.7	16.0
	平成26年度	44.4	5	23.8	16.1
	平成27年度	52.9	5	28.6	23.3
	平成28年度	49.0	7	27.8	22.5
大腸がん検診	平成24年度	42.9	4	24.0	18.9
	平成25年度	42.8	5	24.8	19.0
	平成26年度	44.6	3	24.8	19.2
	平成27年度	51.9	5	31.4	29.0

	平成 28 年度	53.5	5	28.0	25.7
子宮がん検診	平成 24 年度	70.0	2	42.9	31.8
	平成 25 年度	47.1	14	43.2	31.1
	平成 26 年度	48.3	13	44.3	32.0
	平成 27 年度	63.9	12	52.6	43.0
	平成 28 年度	60.2	14	51.3	40.5
乳がん検診	平成 24 年度	53.2	9	38.1	26.3
	平成 25 年度	51.8	8	37.8	25.3
	平成 26 年度	59.1	4	38.2	26.1
	平成 27 年度	78.0	3	45.2	35.0
	平成 28 年度	70.3	5	47.0	41.8

地域保健・健康増進事業報告

### (3) 特定健康診査

#### A. 特定健康診査受診率

古座川町の特定健診受診率は、平成 25 年度の 28.9%と比較して、平成 28 年度では 33.8%と約 5 ポイント増加し、和歌山県の受診率よりも高くなっています。

[特定健康診査の受診状況]

	対象者 (人)	受診者 (人)	受診率 (%)		
			古座川町	和歌山県	全国
平成 25 年度	833	241	28.9	30.3	34.2
平成 26 年度	817	280	34.3	30.7	35.4
平成 27 年度	773	277	35.8	31.8	36.1
平成 28 年度	743	251	33.8	32.8	-

特定健康診査・特定保健指導法定報告

平成 28 年度は速報値

#### B. 特定保健指導実施率

古座川町の保健指導実施率はやや上昇しています。結果説明会時に動機づけ支援を同時実施することで利用者が増加していると考えられます。



[特定保健指導の実施状況]

	対象者 (人)	終了者数 (人)	実施率 (%)		
			古座川町	和歌山県	全国
平成 25 年度	30	5	16.7	28.2	22.5
平成 26 年度	29	0	0	28.5	23.0
平成 27 年度	33	7	21.1	29.6	24.4
平成 28 年度	26	6	23.1	29.8	-

特定健康診査・特定保健指導法定報告  
平成 28 年度は速報値

C. 特定健康診査有所見者状況

古座川町のメタボ予備群の割合は平成 26 年度に減少しましたが、以降年々増加しており平成 28 年度には和歌山県や全国と比較して高くなっています。

メタボ該当者の割合はほぼ横ばいであり、和歌山県や全国と比較して低くなっています。

[メタボ予備群及び該当者の割合] (%)

	メタボ予備群			メタボ該当者		
	古座川町	和歌山県	全国	古座川町	和歌山県	全国
平成 25 年度	11.2	10.4	10.9	12.0	16.2	16.3
平成 26 年度	6.4	10.4	10.7	11.4	16.2	16.4
平成 27 年度	7.2	10.5	10.7	13.4	16.7	16.7
平成 28 年度	11.6	10.9	10.7	12.4	16.7	17.3

KDB データ

[メタボリックシンドロームの診断基準]

内臓脂肪面積が 100cm<sup>2</sup>以上（腹囲が男性 85cm 以上、女性が 90cm 以上）を必須とし、

次の①～③（①高血糖 ②高血圧 ③脂質異常）の項目の基準に 1 つ該当した者は

「メタボ予備群」、2 つ以上該当した者は「メタボ該当者」とされています。

※ただし、血糖、血圧、血中脂質の服薬中の場合は、対象外となります。

各検査項目のうち、古座川町では血糖が有所見となった者の割合が男女ともに和歌山県や全国と比較して有意に高くなっています。

また、中性脂肪が有所見となった者の割合が和歌山県や全国と比較して高くなっています。

【特定健診有所見者の割合（平成 27 年度）】 (％)

項目	基準値	性別	有所見者割合（年齢調整）（％）			標準化比 （全国＝100）
			古座川町	和歌山県	全国	
BMI	25kg/m <sup>2</sup> 以上	男性	22.5	29.0	29.8	70.4
		女性	11.0	18.6	20.3	52.7*
腹囲	85 cm以上	男性	41.6	50.6	49.0	84.4
	90 cm以上	女性	11.0	15.6	17.0	66.4
血糖	110mg/dl 以上	男性	46.6	28.1	27.1	174.1*
		女性	25.7	17.0	16.2	161.1*
HbA1c	5.6%以上	男性	46.5	51.6	54.8	87.8
		女性	40.8	50.5	54.4	77.1*
収縮期血圧	130mmHg 以上	男性	43.2	53.5	49.6	90.7
		女性	32.9	47.0	43.1	81.0
拡張期血圧	85mmHg 以上	男性	13.7	24.1	24.3	59.7*
		女性	9.5	14.7	14.6	71.5
中性脂肪	150mg/dl 以上	男性	28.6	28.4	28.0	105.4
		女性	17.3	16.0	16.0	114.8
HDL コレステロール	40mg/dl 未満	男性	5.2	8.7	8.8	71.0
		女性	3.9	1.7	1.9	218.5

※国立保健医療科学院 HP 国保データベース（KDB）の CSV ファイル加工ツール（「厚生労働省様式（様式 6-2～7）」年齢調整ツール）を用いて年齢調整をしています。受診者が少ない地域では年齢調整（％）がエラーまたは異常な値となることがあるため、標準化比で評価することが望ましいとされています。

#### 【標準化比とは】

生活習慣等の要因該当者の割合を、年齢調整したうえで、国を基準とした比で表現したもの。  
（全国を 100 とした場合の古座川町の該当割合を示す。）

\*印がついているものは、全国と比べて有意な差（ $p < 0.05$ ）があることを意味します。

## 6) 生活習慣の状況

特定健康診査における質問票調査によると、古座川町の男性では、喫煙する人が全国と比較して有意に多くなっています。

【質問票調査の状況（平成 27 年度）】

項目	性別	該当者割合（年齢調整）（%）			標準化比 （全国=100）
		古座川町	和歌山県	全国	
喫煙	男性	36.3	23.8	25.0	151.7*
	女性	6.4	4.9	6.0	120.0
1回30分以上の運動習慣なし	男性	63.2	55.2	56.6	118.2
	女性	66.3	63.3	60.2	109.9
1日飲酒量（2～3合）	男性	16.8	14.5	15.8	117.7
	女性	2.6	2.1	2.7	137.3
1日飲酒量（3合以上）	男性	7.1	3.9	4.6	129.5
	女性	0.0	0.6	0.8	0.0

※国立保健医療科学院 HP 国保データベース（KDB）の CSV ファイル加工ツール（「質問票調査の状況」年齢調整ツール）を用いて年齢調整をしています。受診者が少ない地域では年齢調整（%）がエラーまたは異常な値となることがあるため、標準化比で評価することが望ましいとされています。

\*印がついているものは、全国と比べて有意な差（ $p < 0.05$ ）があることを意味します。

### 【質問票調査の項目について】

特定健康診査において実施される質問票調査で、各項目に対し以下のとおり回答した者の割合を算出しています（一部抜粋）。

喫煙
『 <b>現在、たばこを習慣的に吸っている。</b> 』（「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「合計100本以上、又は6ヶ月以上吸っている者」であり、最近1ヶ月間も吸っている者）』に対し、『はい』と回答した者。
1回30分以上の運動習慣なし
『 <b>1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施</b> 』に対し、『いいえ』と回答した者。
睡眠不足
『 <b>睡眠で休養が十分とれている。</b> 』に対し、『いいえ』と回答した者。

## 2. 生活習慣に関する住民アンケート調査

### 1) 調査の概要

#### (1) 調査対象

20～74 歳までの住民を対象とし、平成 30 年 3 月 1 日現在の人口に抽出率 30%を乗じて計 488 人を無作為抽出しました。

#### (2) 調査方法

自記式調査票を作成し、郵送による配布及び回収を行いました。

調査項目は、栄養・食生活、運動、たばこ・アルコール、休養・こころの健康、歯の健康、健康管理及び対象者の属性についての 52 項目です。

#### (3) 調査期間

平成 30 年 4 月 5 日～4 月 27 日

#### (4) 回収状況

配布数	488 人
回収数	264 人
有効回収数*	260 人
有効回答率	54.1%

※無記名のものを無効とする。

## 2) アンケート調査票

A. 過去1～2か月の食事の習慣についておたずねします。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

	質 問	回 答
1	朝食を食べていますか。	1. 毎日食べる 2. 週に4～6日食べる 3. 週に1～3日食べる 4. ほとんど食べない
2	肉類を食べていますか。	1. 毎日食べる 2. 週に4～6日食べる 3. 週に1～3日食べる 4. ほとんど食べない
3	魚類を食べていますか。	1. 毎日食べる 2. 週に4～6日食べる 3. 週に1～3日食べる 4. ほとんど食べない
4	乳製品（牛乳・ヨーグルト・チーズ等）を食べていますか。	1. 毎日食べる 2. 週に4～6日食べる 3. 週に1～3日食べる 4. ほとんど食べない
5	果物を食べていますか。	1. 毎日食べる 2. 週に4～6日食べる 3. 週に1～3日食べる 4. ほとんど食べない
6	成人の野菜摂取目標量が1日350g以上であることを知っていますか？ （例：1鉢70gを5皿以上）	1. はい 2. いいえ
7	野菜を1日にどれくらい食べていますか。 （野菜1皿は約70gです）	1. 5皿以上 2. 3～4皿 3. 1～2皿 4. ほとんど食べない
8	塩分を多く含む食品や料理を食べていますか。（漬物、干物、練り物、みそ汁、ラーメンなど）	1. 毎日食べる 2. 週に4～6日食べる 3. 週に1～3日食べる 4. ほとんど食べない
9	主食・主菜・副菜※を組み合わせた食事を1日2回以上食べていますか。  ※主食：米、パン、めん類などの穀類で、主として糖質エネルギーの供給源になるもの。 ※主菜：魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質たんぱく質や脂質の供給源となるもの。 ※副菜：野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たしているもの。	1. 毎日食べる 2. 週に4～6日食べる 3. 週に1～3日食べる 4. ほとんど食べない
10	おなか一杯になるまで食べますか。	1. いつも 2. ときどき 3. いいえ

1 1	間食を1日平均して何回くらい食べていますか。(夜食も含む)	1. 食べない 2. 1~2回 3. 3回以上食べる
1 2	ふだん外食する時や食品を購入する時に栄養成分の表示を参考にしていますか。	1. いつもしている 2. 時々している 3. あまりしていない 4. 全然していない
1 3	外食や調理済み食品をどのくらい利用していますか。	1. 毎日食べる 2. 週に4~6日食べる 3. 週に1~3日食べる 4. ほとんど食べない

B. 運動の習慣についておたずねします。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

	質 問	回 答
1	健康の維持・増進のため意識的に体を動かしていますか。 (例えば、「買い物は歩いていく」「エレベーターを使わないで階段を利用する」など)	1. よくしている 2. まあしている 3. あまりしていない 4. 全くしていない
2	仕事や生活の中で1日どれくらい歩いていると思いますか。 (目安として10分間は約1000歩に相当します。)	1. 1時間以上 2. 30分~1時間未満 3. 30分未満 4. ほとんど歩かない
3	運動の習慣がありますか。 (運動の習慣があるとは、1回30分以上、週2回以上、1年以上続けている運動のこと)	1. ある 2. 条件を満たさないが運動はしている 3. ない

C. 喫煙・飲酒の習慣についておたずねします。あてはまる番号に○印をつけてください。

	質 問	回 答
1	たばこを吸っていますか。	1. 吸っている ⇒2へ進む 2. 過去に吸っていた ⇒2へ進む 3. 以前から吸っていない ⇒5へ進む
2	たばこを吸い始めた年齢は何歳ですか。	( ) 歳 ⇒吸っている方は、3へ進む ⇒過去に吸っていた方は、3へ進む
3	ご自分の喫煙について、どのように考えていますか。	1. やめたいと思っている ⇒4へ進む 2. 本数を減らしたいと思っている ⇒4へ進む 3. 今のままでよいと思っている ⇒5へ進む
4	どのような方法でやめたい、あるいは本数を減らしたいですか。あてはまるもの <u>全て</u> に○をつけてください。	a.禁煙教室 b.禁煙外来(医療機関) c.薬局で購入(ニコチンガム、ニコチンパッチなど) d.その他( )
5	たばこを吸うとわかりやすくなると思うもの <u>全て</u> に○をつけてください。	a.がん                      b.喘息                      c.気管支炎 d.心臓病                    e.脳卒中                    f.胃潰瘍 g.妊娠に関連した異常                    h.歯周病 i.COPD(慢性閉塞性肺疾患)                    j.いずれでもない

6	お酒（アルコール類）を飲みますか。	1. 毎日飲む 2. 週4～6日飲む 3. 週1～3日飲む 4. 月1～3回飲む 5. ほとんど飲まない（飲めない）	} ⇒7へ進む } ⇒8へ進む
7	前の質問で1～4と答えられた方にお聞きします。 1日平均してどのくらいの量を飲みますか。 （日本酒に換算して）	1. 1合未満 2. 1合以上2合未満 3. 2合以上3合未満 4. 3合以上4合未満 5. 4合以上	
	※日本酒1合（180ml）は以下にあたります。 ビール中ビン1本（500ml）、焼酎0.5合（90ml）、ワイン240ml、ウイスキーダブル1杯、 チューハイ（7%）1本（350ml）		
8	「節度ある適度な飲酒」としては、男性で1日2合未満、女性で1日1合未満であることを知っていますか。	1. 知っている 2. 知らない	

D. 休養・こころの健康づくりについておたずねします。あてはまる番号に○印をつけてください。

	質 問	回 答	
1	1日の睡眠時間は平均どのくらいですか。	1. 5時間未満 2. 5時間以上6時間未満 3. 6時間以上7時間未満 4. 7時間以上8時間未満 5. 8時間以上	
2	睡眠によって休養が十分にとれていると思いますか。	1. 十分とれている 2. まあとれている 3. あまりとれていない 4. 全くとれていない	
3	眠りを助けるために、睡眠剤、安定剤などの薬を使いますか。	1. 全く使用しない 2. ほとんど使用しない 3. 時々使用する 4. よく使用する	
4	眠りを助けるために、アルコール飲料を使いますか。	1. 全く使用しない 2. ほとんど使用しない 3. 時々使用する 4. よく使用する	
5	ここ1か月間で、ストレスを感じたことがありますか。	1. よくあった 2. ときどきあった 3. ほとんどなかった 4. 全くなかった	} ⇒6へ進む } ⇒7へ進む
6	ストレスの原因になっていることは何ですか。 あてはまるもの全てに○をつけてください。	a.仕事                      b.経済的なこと c.病気のこと              d.人間関係 e.家族関係                f.子育て g.介護                      h.その他（                      ）	
7	何らかのストレス解消法をもちっていますか。	1. はい 2. いいえ 3. わからない	

8	困った時に相談できる人がいますか。	1. いる（家族・友人・地域（近所の人など）・その他（ ）） 2. いない 3. どちらともいえない
9	精神科以外でも保健所や役場、相談事業所などでこころの相談ができることを知っていますか。	1. 知っている 2. 聞いたことがあるが、詳しく知らない 3. 知らない

E. 歯の健康についておたずねします。あてはまる番号に○印をつけてください。

	質 問	回 答
1	あなたの歯は、今どれくらいありますか。 （差し歯やかぶせた歯は含んで、親知らずや入れ歯は除きます）	1. 24本以上 2. 20～23本 3. 10～19本 4. 1～9本 5. なし ⇒2へ進む ⇒4へ進む
2	歯みがきは行っていますか。	1. 毎食後みがいている 2. 毎日みがいているが、毎食後ではない 3. あまりみがいていない 4. 全くみがいていない
3	歯間清掃用具（歯間ブラシ、デンタルフロス、糸ようじ、水流式口腔洗浄器など）を使用していますか。	1. 毎日している 2. 時々している 3. ほとんどしていない 4. 全くしていない
4	この1年間に歯科受診をしましたか。	1. はい ⇒5へ進む 2. いいえ ⇒F.日頃の健康管理へ進む
5	どのような目的で歯科受診をしていますか。 あてはまるもの <u>全て</u> に○をつけてください。	a.歯周病の治療 b.むし歯の治療 c.定期健診（ブラッシング指導を含む） d.義歯（入れ歯）の治療 e.その他（ ）

F. 日頃の健康管理についておたずねします。あてはまる番号に○印をつけてください。

	質 問	回 答
1	健康に関する知識や、情報をどこから手にしていますか。あてはまるもの <u>全て</u> に○をつけてください。	a.テレビ b.市町村が実施する健康教育や健康相談など c.ラジオ d.職場での健康教育や健康相談など e.新聞・雑誌 f.友人・知人などから g.医師の指導 h.インターネット i.役場の広報 j.その他（ ） k.手に入れていない
2	健康に関する項目のうち関心のあるものはありますか。あてはまるもの <u>全て</u> に○をつけてください。	a.食事 b.運動 c.こころの健康 d.歯の健康 e.たばこ f.アルコール g.がん検診や健康診断 h.その他（ ） i.関心がない
3	メタボリックシンドロームについて知っていますか。	1. 名前と内容を知っている 2. 名前だけ知っている 3. まったく知らない



4	がん検診や健康診断（血圧・検尿・血液検査・心電図など）を受けたことがありますか。	1. 毎年受けている ⇒5へ進む 2. 毎年ではないが、不定期に受けている ⇒5へ進む 3. 受けたことがない。または、ほとんど受けたことがない ⇒7へ進む
5	ここ2年間で受けた健（検）診は何ですか。あてはまるもの <u>全て</u> に○をつけてください。※健康診断の中でがん検診を受けた方はそれぞれの項目に○をつけてください。	a.胃がん b.肺がん c.大腸がん d.子宮頸がん e.乳がん f.健康診断（血圧・検尿・血液検査など） g.ここ2年間は受けていない ⇒7へ進む
6	健診で指摘された項目に対して何か対処していますか。あてはまるもの <u>全て</u> に○をつけてください。	a.通院・治療している b.運動をしている c.食事に気をつけている d.その他（ ） e.何もしていない f.何も指摘されていない } ⇒8へ進む
7	健（検）診を受けない理由は何ですか。あてはまるもの <u>全て</u> に○をつけてください。	a.何らかの病気で治療中であるから b.結果を知るのが怖いから c.面倒だから d.時間がないから。または、健診の日程が合わないから e.今のところ健康で、健（検）診の必要がないから f.どのように受ければ良いかわからないから g.つい、忘れてしまうから h.お金がかかるから i.その他（ ） j.特に理由はない
8	現在、通院されていますか。通院されている場合はどの疾病で病院にかかられていますか。あてはまるもの <u>全て</u> に○をつけてください。	1. はい (a.高血圧 b.糖尿病 c.脂質異常症 d.がん e.脳血管疾患 f.心疾患 g.精神疾患 h.その他( )) 2. いいえ

G. あなたご自身のことについておたずねします。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

	質 問	回 答
1	あなたの性別は。	1. 男 2. 女
2	あなたの年齢は。（平成30年4月1日現在）	1. 20代 2. 30代 3. 40代 4. 50代 5. 60代 6. 70代
3	あなたの家族構成は。	1. 1人暮らし 2. 配偶者と2人暮らし 3. 子ども、あるいは親との2世代世帯 4. 3世代世帯 5. その他（ ）
4	あなたの身長は。（少数点以下四捨五入）	（ ） cm
5	あなたの体重は。（小数点以下四捨五入）	（ ） kg
6	自分の適正体重※を知っていますか。	1. はい 2. いいえ
	※適正体重とは、BMI（体格指数のこと、肥満度を判定できる）が22となる体重のこと。 （適正体重＝身長（m）×身長（m）×22）	

### 3) アンケート結果

#### (1) 対象者の属性について

	発送数	有効回収数	有効回収数内訳	
			男性(人)	女性(人)
20歳台	40	10	6	4
30歳台	51	19	7	12
40歳台	72	30	9	21
50歳台	92	46	17	29
60歳台	156	93	44	49
70歳台	77	59	22	37
不明	0	3	1	2
計	488	260	106	154

#### (2) アンケート調査結果

##### A. 栄養・食生活

A-1 朝食を食べていますか。

	毎日食べる		週に4~6日食べる		週に1~3日食べる		ほとんど食べない		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
男	97	91.5%	4	3.8%	1	0.9%	4	3.8%	106
女	140	90.9%	5	3.2%	5	3.2%	4	2.6%	154
総計	237	91.2%	9	3.5%	6	2.3%	8	3.1%	260

A-1-② 主食は主に何を食べていますか

	主に米		主にパン		どちらでもない		無回答		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
男	50	47.2%	47	44.3%	3	2.8%	6	5.7%	106
女	55	35.7%	79	51.3%	10	6.5%	10	6.5%	154
総計	105	40.4%	126	48.5%	13	5.0%	16	6.2%	260

A-2 肉類を食べていますか

	毎日食べる		週に4~6日食べる		週に1~3日食べる		ほとんど食べない		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
男	8	13.0%	33	40.3%	60	43.5%	5	3.2%	106
女	20	7.5%	62	31.1%	67	56.6%	5	4.7%	154
総計	28	10.8%	95	36.5%	127	48.8%	10	3.8%	260

A-3 魚類を食べていますか(干物や缶詰等を含みます)

	毎日食べる		週に4～6日食べる		週に1～3日食べる		ほとんど食べない		無回答		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
男	17	16.0%	32	30.2%	55	51.9%	2	1.9%	0	0.0%	106
女	28	18.2%	38	24.7%	79	51.3%	8	5.2%	1	0.6%	154
総計	45	17.3%	70	26.9%	134	51.5%	10	3.8%	1	0.4%	260

#### A-4 乳製品（牛乳・ヨーグルト・チーズ等）を食べていますか

	毎日食べる		週に4～6日食べる		週に1～3日食べる		ほとんど食べない		無回答		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
男	47	44.3%	11	10.4%	27	25.5%	21	19.8%	0	0.0%	106
女	73	47.4%	27	17.5%	39	25.3%	13	8.4%	2	1.3%	154
総計	120	46.2%	38	14.6%	66	25.4%	34	13.1%	2	0.8%	260

#### A-5 果物を食べていますか

	毎日食べる		週に4～6日食べる		週に1～3日食べる		ほとんど食べない		無回答		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
男	25	23.6%	13	12.3%	41	38.7%	27	25.5%	0	0.0%	106
女	54	35.1%	29	18.8%	52	33.8%	18	11.7%	1	0.6%	154
総計	79	30.4%	42	16.2%	93	35.8%	45	17.3%	1	0.4%	260

#### A-6 成人の野菜摂取目標量が1日350g以上である事を知っていますか

(例：1鉢70gを5皿以上)

	はい		いいえ		無回答		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
男	43	40.6%	62	58.5%	1	0.9%	106
女	85	55.2%	69	44.8%	0	0.0%	154
総計	128	49.2%	131	50.4%	1	0.4%	260

#### A-7 野菜を1日にどれくらい食べていますか（野菜1皿は約70gです）

	5皿以上		3～4皿		1～2皿		ほとんど食べない		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
男	3	2.8%	20	18.9%	73	68.9%	10	9.4%	106
女	6	3.9%	52	33.8%	90	58.4%	6	3.9%	154
総計	9	3.5%	72	27.7%	163	62.7%	16	6.2%	260

#### A-8 塩分を多く含む食品や料理を食べていますか

(漬物、干物、練り物、みそ汁、ラーメンなど)

	毎日食べる		週に4~6日食べる		週に1~3日食べる		ほとんど食べない		無回答		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
男	32	30.2%	41	38.7%	29	27.4%	4	3.8%	0	0.0%	106
女	41	26.6%	42	27.3%	58	37.7%	12	7.8%	1	0.6%	154
総計	73	28.1%	83	31.9%	87	33.5%	16	6.2%	1	0.4%	260

A-9 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べていますか

	毎日食べる		週に4~6日食べる		週に1~3日食べる		ほとんど食べない		無回答		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
男	42	39.6%	34	32.1%	21	19.8%	8	7.5%	1	0.9%	106
女	85	55.2%	36	23.4%	24	15.6%	7	4.5%	2	1.3%	154
総計	127	48.8%	70	26.9%	45	17.3%	15	5.8%	3	1.2%	260

A-10 おなか一杯になるまで食べますか

	いつも		ときどき		いいえ		無回答		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
男	37	34.9%	49	46.2%	19	17.9%	1	0.9%	106
女	48	31.2%	69	44.8%	37	24.0%	0	0.0%	154
総計	85	32.7%	118	45.4%	56	21.5%	1	0.4%	260

A-11 間食を1日平均して何回くらい食べていますか(夜食も含む)

	食べない		1~2回		3回以上食べる		無回答		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
男	33	31.1%	65	61.3%	7	6.6%	1	0.9%	106
女	21	13.6%	119	77.3%	13	8.4%	1	0.6%	154
総計	54	20.8%	184	70.8%	20	7.7%	2	0.8%	260

A-12 ふだん外食する時や食品を購入するときに栄養成分の表示を参考にしていますか

	いつもしている		時々している		あまりしていない		全然していない		無回答		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
男	6	5.7%	18	17.0%	44	41.5%	37	34.9%	1	0.9%	106
女	12	7.8%	60	39.0%	66	42.9%	15	9.7%	1	0.6%	154
総計	18	6.9%	78	30.0%	110	42.3%	52	20.0%	2	0.8%	260

A-13 外食や調理済み食品をどのくらい利用していますか

	毎日食べる		週に4~6日食べる		週に1~3日食べる		ほとんど食べない		無回答		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)
男	3	2.8%	9	8.5%	60	56.6%	33	31.1%	1	0.9%	106
女	2	1.3%	9	5.8%	72	46.8%	71	46.1%	0	0.0%	154
総計	5	1.9%	18	6.9%	132	50.8%	104	40.0%	1	0.4%	260

## B. 運動

B-1 健康の維持・増進のため意識的に体を動かしていますか

(例えば、「買い物は歩いていく」「エレベーターは使わないで階段を利用する」など)

	よくしている		まあしている		あまりしていない		全くしていない		無回答		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)
男	18	17.0%	41	38.7%	41	38.7%	6	5.7%	0	0.0%	106
女	41	26.6%	54	35.1%	48	31.2%	9	5.8%	2	1.3%	154
総計	59	22.7%	95	36.5%	89	34.2%	15	5.8%	2	0.8%	260

B-2 仕事や生活の中で1日どれくらい歩いていると思いますか

(目安として10分間は約1000歩に相当します)

	1時間以上		30分~1時間未満		30分未満		ほとんどしていない		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)
男	28	26.4%	42	39.6%	25	23.6%	11	10.4%	106
女	65	42.2%	49	31.8%	28	18.2%	12	7.8%	154
総計	93	35.8%	91	35.0%	53	20.4%	23	8.8%	260

B-3 運動の習慣がありますか

(運動の習慣があるとは、1日30分以上、週2回以上、1年以上続けている運動のこと)

	ある		条件を満たさないが運動はしている		ない		無回答		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)
男	25	23.6%	42	39.6%	39	36.8%	0	0.0%	106
女	29	18.8%	60	39.0%	64	41.6%	1	0.6%	154
総計	54	20.8%	102	39.2%	103	39.6%	1	0.4%	260

## C. たばこ・アルコール

C-1 たばこを吸っていますか

	吸っている		過去に吸っていた		以前から吸っていない		無回答		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
男	29	27.4%	46	43.4%	30	28.3%	1	0.9%	106
女	11	7.1%	16	10.4%	125	81.2%	2	1.3%	154
総計	40	15.4%	62	23.8%	155	59.6%	3	1.2%	260

C-2 たばこを吸い始めた年齢は何歳ですか

	19歳以下		20歳-29歳		30歳-39歳		40歳-49歳		無回答		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
男	18	24.0%	55	73.3%	1	1.3%	0	0%	1	1.3%	75
女	5	18.5%	18	66.7%	3	11.1%	1	3.7%	0	0%	27
総計	23	22.5%	73	71.6%	4	3.9%	1	1.0%	1	1.0%	102

C-3 ご自分の喫煙について、どのように考えていますか

	やめたいと思っている		本数を減らしたいと思っている		今のままでよいと思っている		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
男	6	20.7%	18	62.1%	5	17.2%	29
女	4	36.4%	5	45.5%	2	18.2%	11
総計	10	25.0%	23	57.5%	7	17.5%	40

C-4 どのような方法でやめたい、あるいは本数を減らしたいですか（複数回答）

	禁煙教室	禁煙外来	薬局で購入 (ニコチンガム・ニコ チンパッチなど)	その他
	(人)	(人)	(人)	(人)
男	1	2	8	10
女	1	0	3	5
総計	2	2	11	15

C-5 たばこを吸うとかかりやすくなると思うもの（複数回答）

	がん	喘息	気管支炎	心臓病	脳卒中	胃潰瘍	妊娠異常	歯周病	COPD	いずれでもない
	(人)	(人)	(人)	(人)	(人)	(人)	(人)	(人)	(人)	(人)
男	83	53	74	56	53	32	34	33	42	1
女	117	75	102	76	68	23	87	40	66	3
総計	200	128	176	132	121	55	121	73	108	4

C-6 お酒（アルコール類）を飲みますか

	毎日飲む		週に4～6日飲む		週に1～3日飲む		月1～3回飲む		ほとんど飲まない		無回答		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
男	46	43.4%	14	13.2%	8	7.5%	8	25.5%	27	7.5%	3	2.8%	106
女	21	13.6%	5	3.2%	13	8.4%	15	61.0%	94	9.7%	6	3.9%	154
総計	67	25.8%	19	7.3%	21	8.1%	23	46.5%	121	8.8%	9	3.5%	260

C-7 1日平均してどのくらいの量を飲みますか（日本酒に換算して）

	1合未満		1合以上～2合未満		2合以上3合未満		3合以上4合未満		4合以上		無回答		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
男	27	34.2%	31	39.2%	13	16.5%	3	3.8%	2	2.5%	3	3.8%	79
女	37	62.7%	12	20.3%	4	6.8%	0	0.0%	0	0.0%	6	10.2%	59
総計	64	46.4%	43	31.2%	17	12.3%	3	2.2%	2	1.4%	9	6.5%	138

C-8 「節度のある適度な飲酒」としては、男性で1日2合未満、女性で1日1合未満であることを知っていますか

	知っている		知らない		無回答		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
男	47	44.3%	52	49.1%	7	6.6%	106
女	56	36.4%	86	55.8%	12	7.8%	154
総計	103	39.6%	138	53.1%	19	7.3%	260

## D. 休養・こころの健康

D-1 1日の睡眠時間は平均どのくらいですか

	5時間未満		5時間以上6時間未満		6時間以上7時間未満		7時間以上8時間未満		8時間以上		無回答		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
男	7	6.6%	25	23.6%	43	40.6%	20	18.9%	8	7.5%	3	2.8%	106
女	12	7.8%	42	27.3%	63	40.9%	23	14.9%	9	5.8%	5	3.2%	154
総計	19	7.3%	67	25.8%	106	40.8%	43	16.5%	17	6.5%	8	3.1%	260

D-2 睡眠によって休養が十分にとれていると思いますか

	十分とれている		まあとれている		あまりとれていない		全くとれていない		無回答		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
男	24	22.6%	55	51.9%	22	20.8%	2	1.9%	3	2.8%	106
女	26	16.9%	88	57.1%	35	22.7%	1	0.6%	4	2.6%	154
総計	50	19.2%	143	55.0%	57	21.9%	3	1.2%	7	2.7%	260

D-3 眠りを助けるために、睡眠剤、安定剤などの薬を使いますか

	全く使用していない		ほとんど使用しない		時々使用する		よく使用する		無回答		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
男	91	85.8%	3	2.8%	5	4.7%	4	3.8%	3	2.8%	106
女	129	83.8%	3	1.9%	9	5.8%	9	5.8%	4	2.6%	154
総計	220	84.6%	6	2.3%	14	5.4%	13	5.0%	7	2.7%	260

D-4 眠りを助けるために、アルコール飲料を使いますか

	全く使用しない		ほとんど使用しない		時々使用する		よく使用する		無回答		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
男	72	67.9%	11	10.4%	10	9.4%	9	8.5%	4	3.8%	106
女	136	88.3%	11	7.1%	1	0.6%	2	1.3%	4	2.6%	154
総計	208	80.0%	22	8.5%	11	4.2%	11	4.2%	8	3.1%	260

D-5 ここ1か月間で、ストレスを感じたことがありましたか

	よくあった		ときどきあった		ほとんどなかった		全くなかった		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
男	26	24.5%	29	27.4%	25	23.6%	26	24.5%	106
女	37	24.0%	61	39.6%	35	22.7%	21	13.6%	154
総計	63	24.2%	90	34.6%	60	23.1%	47	18.1%	260

D-6 ストレスの原因になっていることがなんですか（複数回答）

	仕事	経済的	病気	人間関係	家族関係	子育て	介護	その他
	(人)	(人)	(人)	(人)	(人)	(人)	(人)	(人)
男	48	16	11	22	9	2	7	6
女	54	27	22	39	28	14	9	8
総計	102	43	33	61	37	16	16	14

D-7 何らかのストレスの解消法を持っていますか

	はい		いいえ		わからない		無回答		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
男	44	41.5%	31	29.2%	26	24.5%	5	4.7%	106
女	92	59.7%	29	18.8%	29	18.8%	4	2.6%	154
総計	136	52.3%	60	23.1%	55	21.2%	9	3.5%	260

D-8 困った時に相談できる人がいますか



	いる		いない		どちらともいえない		無回答		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)
男	78	73.6%	17	16.0%	10	9.4%	1	0.9%	106
女	135	87.7%	4	2.6%	15	9.7%	0	0.0%	154
総計	213	81.9%	21	8.1%	25	9.6%	1	0.4%	260

D-9 精神科以外でも保健所や保健福祉センター、相談事業所などでこころの相談ができることを知っていますか

	知っている		聞いたことがあるが、詳しく知らない		知らない		無回答		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)
男	38	35.8%	33	31.1%	34	32.1%	1	0.9%	106
女	78	50.6%	36	23.4%	38	24.7%	2	1.3%	154
総計	116	44.6%	69	26.5%	72	27.7%	3	1.2%	260

## E. 歯の健康

E-1 あなたの歯は、今どれくらいありますか

(差し歯やかぶせた歯は含んで、親知らずや入れ歯は除きます)

	24本以上		20～23本		10～19本		1～9本		なし		無回答		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)
男	41	38.7%	24	22.6%	17	16.0%	14	13.2%	9	8.5%	1	0.9%	106
女	76	49.4%	31	20.1%	25	16.2%	15	9.7%	6	3.9%	1	0.6%	154
総計	117	45.0%	55	21.2%	42	16.2%	29	11.2%	15	5.8%	2	0.8%	260

E-2 歯磨きは行っていますか

	毎食後みがいている		毎日みがいているが、毎食後ではない		あまりみがいていない		全くみがかない		無回答		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)
男	16	16.2%	78	78.8%	4	4.0%	1	1.0%	0	0.0%	99
女	48	32.0%	100	66.7%	0	0.0%	1	0.7%	1	0.7%	150
総計	64	25.7%	178	71.5%	4	1.6%	2	0.8%	1	0.4%	249

E-3 歯間清掃用具（歯間ブラシ、デンタルフロス、糸ようじ、水流式口腔清浄機など）を使用していますか

	毎日している		時々している		ほとんどしていない		全くしていない		無回答		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)
男	14	14.1%	22	22.2%	22	22.2%	41	41.4%	0	0.0%	99
女	36	24.0%	46	30.7%	23	15.3%	43	28.7%	2	1.3%	150
総計	50	20.1%	68	27.3%	45	18.1%	84	33.7%	2	0.8%	249

E-4 この1年間に歯科受診をしましたか

	はい		いいえ		無回答		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
男	49	46.2%	56	52.8%	1	0.9%	106
女	71	46.1%	83	53.9%	0	0.0%	154
総計	120	46.2%	139	53.5%	1	0.4%	260

E-5 どのような目的で歯科受診をしていますか（複数回答）

	歯周病	むし歯	定期検診	入れ歯	その他
	(人)	(人)	(人)	(人)	(人)
男	13	30	4	17	4
女	20	44	18	14	3
総計	33	74	22	31	7

## F. 健康管理

F-1 健康に関する知識や、情報をどこから手に入れていますか（複数回答）

	テレビ	健康教育	ラジオ	職場	新聞・雑誌	友人	医師	インターネット	広報	その他	手に入っていない
	(人)	(人)	(人)	(人)	(人)	(人)	(人)	(人)	(人)	(人)	(人)
男	79	4	6	5	35	19	24	27	8	0	3
女	138	12	5	6	84	47	36	40	12	3	6
総計	217	16	11	11	119	66	60	67	20	3	9

F-2 健康に関する項目のうち関心のあるものはありますか（複数回答）

	食事	運動	こころの健康	歯	たばこ	検診	アルコール	その他	関心ない
	(人)	(人)	(人)	(人)	(人)	(人)	(人)	(人)	(人)
男	79	62	24	31	14	36	16	0	6
女	133	107	48	46	4	54	3	0	7
総計	212	169	72	77	18	90	19	0	13

F-3 メタボリックシンドロームについて知っていますか

	名前と内容を知っている		名前だけ知っている		全く知らない		無回答		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
男	62	58.5%	36	34.0%	3	2.8%	5	4.7%	106
女	103	66.9%	45	29.2%	4	2.6%	2	1.3%	154
総計	165	63.5%	81	31.2%	7	2.7%	7	2.7%	260

F-4 がん検診や健康診断（血圧・検尿・血液検査・心電図など）を受けたことがありますか

すか

	毎年受けている		毎年ではないが不定期に受けている		受けたことがないまたはほとんど受けたことがない		無回答		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
男	73	68.9%	21	19.8%	7	6.6%	5	4.7%	106
女	106	68.8%	36	23.4%	9	5.8%	3	1.9%	154
総計	179	68.8%	57	21.9%	16	6.2%	8	3.1%	260

F-5 ここ2年間で受けた健(検)診は何ですか(複数回答)

	胃	肺	大腸	子宮	乳	健康診断	受けていない
	(人)	(人)	(人)	(人)	(人)	(人)	(人)
男	37	29	36	0	0	78	6
女	61	59	68	66	68	119	7
総計	98	88	104	66	68	197	13

F-6 健診で指摘された項目に対して何か対処していますか(複数回答)

	通院・治療している	運動をしている	食事に気を付けている	その他	何もしていない	何も指摘されていない
	(人)	(人)	(人)	(人)	(人)	(人)
男	31	12	20	2	18	25
女	47	28	49	1	11	36
総計	78	40	69	3	29	61

F-7 健(検)診を受けない理由は、何ですか(複数回答)

	治療中だから	結果を知るのが怖い	面倒だから	時間がない	健康だから必要ない	受け方がわからない	つい忘れてしまう	お金がかかる	その他	特に理由はない
	(人)	(人)	(人)	(人)	(人)	(人)	(人)	(人)	(人)	(人)
男	3	2	5	4	3	0	1	1	1	2
女	6	1	2	3	5	2	3	2	2	5
総計	9	3	7	7	8	2	4	3	3	7

F-8 現在、通院されていますか

	はい		いいえ		無回答		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
男	51	48.1%	48	45.3%	7	6.6%	106
女	71	46.1%	76	49.4%	7	4.5%	154
総計	122	46.9%	124	47.7%	14	5.4%	260

F-8-2 通院されている場合はどの疾病で病院にかかられていますか(複数回答)

	高血圧	糖尿病	脂質異常症	がん	脳血管疾患	心疾患	精神	その他
	(人)	(人)	(人)	(人)	(人)	(人)	(人)	(人)
男	24	8	4	5	1	3	0	18
女	29	3	11	10	1	2	3	24
総計	53	11	15	15	2	5	3	42

## G. 自身について

※G-1 性別、 G-2 年齢は 「アンケート結果 (1) 対象者の属性について」参照

G-3 あなたの家族構成は。

	1人暮らし		配偶者と2人暮らし		子どもか親との2世代世帯		3世代世帯		その他		無回答		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
男	20	18.9%	41	38.7%	35	33.0%	4	3.8%	5	4.7%	1	0.9%	106
女	24	15.6%	66	42.9%	49	31.8%	4	2.6%	11	7.1%	0	0.0%	154
総計	44	16.9%	107	41.2%	84	32.3%	8	3.1%	16	6.2%	1	0.4%	260

G-6 自分の適正体重を知っていますか

	はい		いいえ		無回答		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
男	59	55.7%	46	43.4%	1	0.9%	106
女	97	63.0%	46	31.8%	8	5.2%	154
総計	156	60.0%	95	36.5%	9	3.5%	260

BMI

	やせ		標準		肥満		不明		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
男	6	5.7%	65	61.3%	27	25.5%	8	7.5%	106
女	10	6.5%	115	74.7%	17	11.0%	12	7.8%	154
総計	16	6.2%	180	69.2%	44	16.9%	20	7.7%	260

## (3) アンケート調査 クロス集計結果

(委員会にて、意見が出たもののみ集計)

I. 栄養

「BMI」×「A-1 朝食」

	肥満	非肥満
欠食無し(1)	88.6	91.8
欠食あり(2+3+4)	11.4	8.3

「BMI」×「A-2 肉の摂取量」

	肥満	非肥満
週半分以上	52.3%	46.4%
週半分以下	47.6%	53.6%

「BMI」×「A-7 野菜摂取量」

	肥満	非肥満
1皿以上食べる	84.2%	95.5%
ほとんど食べない	15.9	4.5%

「BMI」×「A-9 バランス良い食事頻度」

	肥満	非肥満
週半分以上	67.4%	77.9%
週半分以下	32.6%	22.2%

「BMI」×「A-10 お腹いっぱい食べるか」

	肥満	非肥満
いつも	86.4%	76.1%
ときどき・いいえ	13.6%	24.0%

II. 健康管理

「BMI」×「B-1 意識的に体をうごかしているか」

	よくしている まあしている	あまりしていない 全くしていない
肥満	50.0%	50.0%
非肥満	59.8%	40.2%

「BMI」×「B-2 1日に歩く時間」

	30分以上	30分未満
肥満	68.1%	31.8%
非肥満	70.4%	29.6%

「BMI」×「B-3 運動習慣」

	運動習慣がある	条件満たしていないが運動はしている 運動習慣がない
肥満	6.8%	93.2%
非肥満	23.0%	77.0%

III. ところ

「C-6 飲酒習慣」×「D-5 ストレス」

	よくあった ときどきあった	ほとんどなかった 全くなかった
週4回以上飲む	58.1%	41.9%
月1回～週3日	54.5%	45.5%
ほとんど飲まない	63.6%	36.4%

「C-7 飲酒量」×「D-5 ストレス」

	よくあった ときどきあった	あまりなかった まったくなかった
2合未満	56.1%	43.9%
2合以上	63.6%	36.4%

「C-6 飲酒習慣」×「D-2 睡眠による休息」

	十分とれている まあとれている	あまりとれていない 全くとれていない
週4日以上	76.7%	23.3%
月1日～週3日	77.3%	22.7%
ほとんど飲まない	75.2%	24.8%

「C-7 飲酒量」×「D-2 睡眠による休息」

	十分とれている まあとれている	あまりとれていない 全くとれていない
2合未満	78.5%	21.5%
2合以上	68.2%	31.8%

「D-2 睡眠による休息」×「D-5 ストレス」

	よくあった ときどきあった	あまりなかった 全くなかった
十分とれている まあとれている	51.3%	48.7%
あまり取れていない 全く取れていない	86.7%	13.3%

### 3. グループワーク会議

#### 1) 実施状況・内容

開催日時	内容
H30.10.1 第1回 健康増進計画 策定委員会	(事務局説明) <ul style="list-style-type: none"> <li>健康増進計画について</li> <li>古座川町における現状について</li> <li>アンケート結果 (グループワーク)</li> <li>古座川町の現状・アンケート結果から何を感じたか</li> <li>健康のために個人でどのように取り組めばよいか</li> </ul>
H30.12.17 第2回 健康増進計画 策定委員会	(事務局説明) <ul style="list-style-type: none"> <li>前回の振り返り (グループワーク)</li> <li>町の現状についてと課題の整理</li> <li>町の重点目標と目標に向けた取り組みについて</li> <li>計画のサブタイトルについて</li> </ul>

#### 2) グループワーク結果

##### ○栄養

検討内容	主な意見・アイデア
町の現状、 アンケート・ 結果について	<ul style="list-style-type: none"> <li>「定期検診」として歯科を受診している人が少ない …近くに歯科医院が少ないなどの歯科医院側の体制の問題もあるのではと感じる</li> <li>…町民の意識も低い?</li> <li>野菜の摂取量が少ない …年齢別にすると、高齢者は多いのではないかと感じる (畑仕事をしている人が多い)</li> <li>…朝食はパン食なのでみそ汁を飲まないため、野菜が少なくなっているのではと感じる</li> <li>魚を食べている割合が高い …干物などによる塩分摂取量が多いのではないかと感じた</li> <li>牛乳は体質的に飲めない人もいる</li> <li>SMRで老衰が多いのは理想的</li> </ul>
健康のために 個人的に できること	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯科検診を受ける</li> <li>具だくさんの味噌汁をつくり、野菜摂取を増やし、塩分摂取を減らす</li> <li>干物や加工品・市販のだしの素などを摂りすぎないようにする</li> </ul> <p>※地域や行政ができること</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 歯科検診の PR</li> <li>・ 古座川町の食材を使った独自のバランスガイドの作成</li> </ul>
健康課題・目標・取り組みについて	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 健康課題 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 歯科検診受診率が低い</li> <li>・ 歯が 20 本以下の人がいる</li> <li>・ 野菜の摂取量が少ない</li> <li>・ 塩分摂取量が多い</li> </ul> </li> <li>● 目標 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 歯科の受診率を上げる</li> <li>・ 野菜の摂取量を増やし、塩分摂取量を減らす</li> </ul> </li> <li>● 取組 <ul style="list-style-type: none"> <li>(個人) <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 正しい歯磨きの方法を習得する（手鏡の利用）</li> <li>・ 臭だくさんの味噌汁を作る</li> </ul> </li> <li>(各種団体) <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食生活改善推進協議会教室での指導</li> <li>・ ふれあいいきいきサロンの場を利用した講話</li> </ul> </li> <li>(行政) <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 歯周病について情報の回覧</li> <li>・ 節目の歯周疾患検診の案内方法の変更</li> <li>・ 簡単に野菜の摂れるレシピの紹介</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>

### ○健康管理

検討内容	主な意見・アイデア
町の現状、アンケート結果について	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 運動に関するアンケートについて <ul style="list-style-type: none"> <li>…「している」「まあしている」などが 50%近くあり、意識が高いと感じた。それはスポーツとして運動しているという意味なのか、職場や日常生活で動いているという意味なのかが気になった。また、個人で行っているのか、グループで行っているのか気になった。</li> <li>…年配で時間的に余裕がある人は運動に取り組みやすいと思うが、若い人（育児中など）は運動していると答えた人は少ないのではないか</li> </ul> </li> <li>・ 「健康に関する項目」についてのアンケートについて <ul style="list-style-type: none"> <li>…食事に興味がある人が多いが、実際行動に移せている人はどれくらいいるのか</li> <li>…こころに関心があるのは女性が多いが、夫との家事分担量の差でストレスを感じているのでは</li> </ul> </li> <li>・ 「健診を受けない理由」のアンケートについて <ul style="list-style-type: none"> <li>…本当は受診しようと思っても受けられていない人もおり、もったいないよう</li> </ul> </li> </ul>



	<p>を感じる。単身世帯や、高齢者に多いのか。そういった人たちには何か対応ができるのではないかと思う。</p>
<p>健康のために 個人的に できること</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・規則正しい生活（食事・運動・休息）を送る</li> <li>・自分の健康状態を知る（そういう機会も欲しい）</li> <li>・健診を受ける。高齢者には送迎支援をしてほしい</li> </ul> <p>※地域や行政に求めること</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動が嫌い・苦手な人へのきっかけづくりになる取り組みが必要だと感じる。 （家族で参加できるイベントとして、古座川ジオパーク散策、健康フェスタ・運動大会）</li> <li>・体を動かす場所が欲しい （ランニングクラブ、ウォーキングクラブ、男性限定の教室等）</li> </ul>
<p>健康課題・目 標・取り組み について</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康課題 <ul style="list-style-type: none"> <li>・健診の受診が困難な人への体制作り</li> <li>・運動への積極的な取り組み</li> </ul> </li> <li>●目標 <ul style="list-style-type: none"> <li>・健診の受診率を上げる</li> <li>・運動習慣を身につける</li> </ul> </li> <li>●取組 <ul style="list-style-type: none"> <li>（個人） <ul style="list-style-type: none"> <li>・健診を受診する</li> <li>・積極的に運動する</li> </ul> </li> <li>（各種団体）</li> <li>（行政） <ul style="list-style-type: none"> <li>・健診の受診案内を工夫する</li> <li>・女性でも健診を受けやすい体制を作る （女性医師に依頼する、託児スペース設立）</li> <li>・町でウォーキングイベントを開催する</li> <li>・親子で参加できる運動イベントを開催する</li> <li>・日常動作のカロリー表を作る</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>

## 〇こころ

検討内容	主な意見・アイデア
<p>町の現状、 アンケート結 果について</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タバコについて <ul style="list-style-type: none"> <li>…喫煙者は少ないと感じるが、吸っている人は低年齢から吸い始めている人が多いと感じた</li> <li>…禁煙に取り組んでいる人が多いと感じたが、「そのままでもよい」と思っている人も2割いるのが気になった</li> </ul> </li> <li>・アルコールについて</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>…適正飲酒量を知っている人が多いと感じた</li> <li>…お酒を楽しめる量は人によって違うと思う</li> <li>…男性は3～4合飲んでる人もいるんだなと思った</li> <li>•睡眠について <ul style="list-style-type: none"> <li>…多量飲酒がよい睡眠を妨げているのかなと感じた</li> <li>…男女とも、6～7時間寝ている人が案外多いと感じた</li> <li>…睡眠剤に依存している人もいるのではないかと思う</li> <li>…眠るために飲むと答えた男性が多いと感じた</li> </ul> </li> <li>•ストレスについて <ul style="list-style-type: none"> <li>…男女ともに半分以上の人がストレスを抱えているのが印象的だった</li> <li>…解消法をもっている人が多い印象ではあるが、相談できる人がいないと答えた男性が16%いるのが気になる（しんどいだろうなと思う）</li> <li>…保健所などの相談先を知っている割合は思ったより多かったけれど、もう少し知ってほしいなと思う</li> </ul> </li> </ul>
<p>健康のために 個人的に できること</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 休肝日を作る、お酒について学ぶ機会をもつ</li> <li>• 良い睡眠を助ける方法や生活習慣を身につける 例)無理に寝ようとしなくて眠れないなら起きておく、読書をする</li> <li>• 自分に合うストレス解消法を見つける（マッチングテストを行ってもよいのでは）</li> <li>• しんどそうな人に気付いて、声をかける</li> <li>• 生きる意欲を見出す</li> <li>※地域や行政ができること</li> <li>• ストレス解消の場所づくり (運動の場、食事の場、人と関わり笑いあえる場、気軽に相談できる場)</li> <li>• 低年齢（小・中学校）からの喫煙防止教育</li> </ul>
<p>健康課題・目 標・取り組み について</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康課題</li> <li>• 低年齢での喫煙開始者が多い</li> <li>• お酒の適正量を知らない人がいる</li> <li>• 睡眠のためやストレス解消のためにお酒を飲んでいる人がいる</li> <li>• 睡眠によって休養が取れていない人がいる</li> <li>• ストレスの原因が「仕事」の人が約6割いる</li> <li>• 自殺者が多い</li> <li>●目標</li> <li>• たばこの害を知り、禁煙に取り組む</li> <li>• お酒の適度な飲み方について知り、実践する</li> <li>• ストレスとうまく付き合う方法を知る</li> <li>●取組</li> </ul>

	<p>(個人)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• たばこの害を知り、禁煙に取り組む</li><li>• お酒の適正量を知り、休肝日をもつ</li><li>• 趣味をもつ</li></ul> <p>(各種団体)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 近隣との声をかけあえる場所をつくる</li></ul> <p>(行政)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 行政制度の広報（たばこやお酒、こころの相談など）を行う</li><li>• 相談しやすい環境を整える</li></ul>
--	--

## 4. 既存の関連施策・事業一覧

### 1) 栄養

#### (1) 栄養・食生活に関する正しい知識や情報の提供

事業名	内容	対象者
マタニティ教室	妊娠・産褥期の食事指導（試食あり）	妊婦とその家族
乳幼児健診	離乳食指導・栄養指導・栄養相談・おやつ指導	乳幼児とその家族
給食だより等における情報提供	給食だよりでの食育の講話	乳幼児とその家族
親子交流会	おやつ指導・試食	未就園児乳幼児とその家族
メタボ予防教室	メタボ予防のための食事指導	特定保健指導対象者
そらまめ教室	糖尿病性腎症重症化予防のための食事指導	糖尿病性腎症重症化予防教室対象者
健診結果説明会	疾病の重症化予防・生活習慣改善のための生活指導	特定健診受診者
介護予防教室	管理栄養士、歯科衛生士による講話・指導	一般高齢者
虫歯予防啓発活動	虫歯予防に関するペープサート・劇等を実施	町内保育所に通う園児
乳幼児健診（歯科指導）	ブラッシング指導・カリオスタット検査	乳幼児とその家族

#### (2) 栄養・食生活を学ぶ機会の提供

事業名	内容	対象者
おやこの料理教室	調理実習・栄養に関するクイズやゲーム	小学生とその家族
食育推進事業（食育教室）	調理実習・栄養に関するクイズやゲーム	小学生
男性の料理教室	男性の食の自立のための調理実習	一般男性
生涯骨太クッキング	牛乳・チーズ等の乳製品を使った調理実習	一般高齢者
生活習慣病予防のためのスキルアップ事業	栄養バランスの良いメニューの調理実習・講話	一般高齢者

#### (3) 食に関する人材育成・自主活動の支援

事業名	内容	対象者
ボランティア教室	ふれあいいきいきサロンの献立を提案・調理実習	地域のボランティアリーダー
ふれあいいきいきサロン	町内各地域での食事会・茶話会 (保健師や栄養士が講話をする場合がある)	一般高齢者

#### (4) その他、栄養に関する健康管理

事業名	内容	対象者
妊婦歯科検診	歯科検診を無料で実施	妊婦
乳幼児歯科検診	歯科検診を無料で実施	1歳8か月児、2歳6か月児、3歳6か月児
歯周疾患検診	歯科検診を無料で実施	40・50・60・70歳の方

### 2) 健康管理

### (1) 運動する場の提供・正しい運動の方法の情報提供

事業名	内容	対象者
筋力トレーニング教室	筋力維持・増進、ADL 低下予防等を目的とした、運動教室 (和歌山シニアエクササイズに基づいて実施)	町民
健やか美しくす	健康維持増進・筋力低下予防を目的とした、 骨盤底筋群を鍛える体操を中心とした運動教室	町民
そらまめ教室 (運動教室)	糖尿病性腎症重症化予防のための運動教室	糖尿病性腎症重症化予防教室対象者
メタボ予防教室	メタボ予防のための運動教室	特定保健指導対象者
リラックス教室	リラックスするための体の使い方などを目的とした教室	町民

### (2) 疾病の予防・早期発見

事業名	内容	対象者
特定健康診査	特定健康診査の実施	40～74 歳の国保加入者
各種がん検診	胃・肺・大腸・乳・子宮・前立腺がん検査の実施	町民 (年度・年齢制限あり)
肝炎ウイルス検査	肝炎ウイルス検査の実施	40 歳以上で未受診者
定期予防接種	予防接種の案内・実施	町民 (年齢制限あり)
風しん予防接種費用助成事業	先天性風しん症候群を予防することを目的とした 風しん予防接種費用助成	妊娠希望の女性・妊婦の夫
健診結果説明会	疾病の重症化予防・生活習慣改善のための保健指導	特定健診受診者
感染症予防等回覧・ 広報紙掲載	季節性の感染症等の注意喚起を目的とした 回覧・広報誌掲載	町民

## 3) こころ

### (1) ライフステージに応じた相談体制の充実

事業名	内容	対象者
新生児訪問・乳幼児訪問	新生児・乳幼児・その家族の健康状態の確認、育児相談	新生児・乳幼児とその家族
乳幼児健診	乳幼児の健康確認と育児相談	乳幼児とその家族
発達相談	臨床発達心理士、児童精神科医、作業療法士、言語聴覚士等による発達の確認、発達相談	子どもとその家族
こころの健康相談	精神科医による健康相談 (保健所主催) への案内	町民
よろず相談	健康相談	一般高齢者
各種個別相談	育児相談・健康相談・精神関連相談等 (電話や面談)	町民

## (2) 正しい知識や情報の提供

事業名	内容	対象者
マタニティ教室	助産師・管理栄養士による、妊娠・出産への心構え等の指導を含めた講話	妊婦とその家族
思春期教室	思春期の体と心への向き合い方の授業	中学生
こころの授業	リラックスの方法やストレスの考え方等の授業	小中学生
がん予防教室	がん予防のための授業（防煙教室含む）	中学生
メンタルヘルス講演会	臨床心理士によるストレスの対処法等の講話	町民
リラックス教室	リラックスするための体の使い方等指導を含む運動教室	町民

## (3) 住民の交流する場の提供

事業名	内容	対象者
親子交流会	手遊び・おやつ試食・講話等	未就園児とその家族
子育て支援センター事業	親子の交流の場の提供として平日センター開放、保育士による手遊びやふれあい遊び等を開催	乳幼児とその家族
介護予防教室	講話・脳トレゲーム等	一般高齢者
筋力トレーニング教室	筋力維持・増進、ADL低下予防等を目的とした、運動教室（閉じこもり予防も兼ねて開催）	一般高齢者
ふれあいいきいきサロン	町内各地域での食事会・茶話会の開催支援	一般高齢者
ふれあいカフェ よりみち	町内各地区巡回型レクリエーション(社会福祉協議会主催)	町民

## 5. 計画策定の経過

### ■平成 28 年度

1 月 新宮・東牟婁圏域 合同研修会

「健康増進計画の策定と評価のポイント～効果的な保健活動の展開をめざして～」

講師 和歌山県立医科大学保健看護学部 森岡 郁晴 教授

3 月 東牟婁郡町村・保健所 合同会議

### ■平成 29 年度

5 月～2 月 東牟婁郡町村・保健所 事務局会議（年 10 回）

1 月 新宮・東牟婁圏域 合同研修会

「健康増進計画にかかる健康指標の読み取りとアンケート集計について」

講師 和歌山県立医科大学保健看護学部 森岡 郁晴 教授

### ■平成 30 年度

4 月～3 月 東牟婁郡町村・保健所 事務局会議（年 6 回）

4 月 「生活習慣に関するアンケート調査」実施

8 月 新宮・東牟婁圏域 合同研修会

「アンケート結果と健康指標の読み取りから計画策定に向けた取り組みについて」

講師 和歌山県立医科大学保健看護学部 森岡 郁晴 教授

10 月 第 1 回古座川町健康増進計画策定委員会

12 月 第 2 回古座川町健康増進計画策定委員会

1 月 新宮・東牟婁圏域 合同研修会

「健康増進計画の実効性ある進め方について～評価計画の立て方について～」

講師 和歌山県立医科大学保健看護学部 森岡 郁晴 教授

3 月 計画書の作成・印刷・承認

## 6. 健康増進計画策定委員会設置要綱

(平成30年4月1日要綱第12号)

(目的)

第1条 健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項に規定する市町村健康増進計画として、古座川町健康増進計画（以下「委員会」という。）を策定するため、古座川町健康増進計画策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事項)

第2条 委員会は、次に掲げる事項について協議する。

- (1) 計画に関すること。
- (2) その他、計画策定のために必要な事項に関すること。

(組織)

第3条 委員会は、20人以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから町長が委嘱する。

- (1) 学識経験を有する者
- (2) 保健及び医療関係団体を代表する者
- (3) 福祉関係団体を代表する者
- (4) 地域団体を代表する者
- (5) 関係行政機関の職員
- (6) 前各号に掲げるもののほか、町長が必要と認める者

(委員の任期)

第4条 委員の任期は、委嘱の日から計画の策定の日までとする。

2 補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(委員長及び副委員長)

第5条 委員会に委員長及び副委員長を置き、委員の互選によりこれを定める。

- 2 委員長は、委員会を代表し、会務を総括する。
- 3 副委員長は、委員長を補佐し委員長に事故あるときはその職務を代理する。

(会議)

第6条 委員会の会議は、委員長が招集し、委員長が議長となる。

2 委員長が必要と認めるときは、委員以外の者の出席を求め、説明又は意見を聴くことができる。

(事務局)

第7条 委員会の事務局は、健康福祉課に置く。

(その他)

第8条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が別に定める。

付 則

この要綱は、平成30年4月1日から施行する。



## 7. 計画策定委員名簿

氏名	所属・役職	備考
森田 裕司	明神診療所 医師	委員長
奥根 啓靖	奥根歯科医院	副委員長
角 里夏	高池保育所 保育士	
久保 雅司	保健主事会 部長	
山口 美和子	古座川町民生委員 会長	
羽山 敬子	食生活改善推進協議会 会長	
大西 佐登里	母子保健推進員 会長	
嶋原 敬子	婦人団体連絡協議会 会長	
奥根 公平	老人クラブ 会長	
中田 定	区長連合会 会長	
杉浦 資史	ピーアアップ新宮 健康運動指導士	
西之坊 純子	新宮保健所串本支所 管理栄養士	
村上 由香	新宮保健所串本支所 保健師	

### 事務局

氏名	所属	職種
西 武彦	健康福祉課	課長
大屋 直美	健康福祉課	保健師
畑下 久美子	健康福祉課	保健師
田中 美奈子	健康福祉課	保健師
中根 澄充子	健康福祉課	保健師
川本 菜緒	健康福祉課	保健師
淡佐口 麻衣	健康福祉課	管理栄養士