

# 古座川町健康増進計画

～みんなで一枚岩になり つれもてのばそう健幸寿命～

(2019年度～2023年度)

## 【中間評価】



和歌山県 古座川町

2024年3月



本町では、2019（平成31）年3月に、「古座川町健康増進計画」を策定し、“みんなで一枚岩になり つれもてのばそう健幸寿命”の基本理念のもと、町民一人ひとりの健康づくりをみんなで支え合い、取り組んでまいりました。

計画の中間評価にあたりこの5年間を振り返りますと、新型コロナウイルス感染症への対応としてワクチン接種をはじめとする感染症防止対策等、命を守ることを最優先とした対策を講じてきており、このような状況を経験したことで、町民の健康への意識がより高まったと感じております。一方で行動が制限される等生活環境が大きく変化する中、人と人とのつながりの尊さを実感した方が多く、これまで以上に地域における活動や健康づくりの支援体制を充実することが求められています。

この度の中間評価におきましても、若い世代からの生活習慣病予防の啓発、運動習慣の定着及び人と人とのつながりを深める地域活動の支援が重点課題となっております。その取組を積極的に進めていく必要があります。

今後も、町民一人ひとりが充実して心豊かに過ごせる町を目指して、町民と協働しながら「健康づくり」及び「食育の推進」に取り組んでまいります。町民の皆様方におかれましては、より一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

終わりに、この度の中間評価に当たり、貴重なご意見やご提案をいただきました古座川町健康づくり推進協議会の皆様、アンケートにご協力いただきました町民の皆様方に心から感謝を申し上げます。

2024（令和6）年3月

古座川町長 西前 啓市

## 目次

【第1章】 計画の見直しにあたって.....	1
1 計画見直しの目的.....	1
2 計画の基本理念.....	1
3 基本方針.....	1
4 計画の位置づけ.....	2
5 計画の期間.....	3
6 中間評価の判定方法.....	3
【第2章】 各分野の目標と具体的な取り組み.....	4
1 栄養（食育推進計画）.....	4
2 健康管理.....	6
3 こころ.....	8
資料編.....	10
1. 古座川町の健康指標.....	10
1) 人口の推移.....	10
2) 死亡の状況.....	12
3) 介護の状況.....	15
4) 医療費の状況.....	16
5) 各種検診の状況.....	17
6) 生活習慣の状況.....	22
2. 生活習慣に関する住民アンケート調査.....	23
1) 調査の概要.....	23
2) アンケート調査票.....	24
3) アンケート結果.....	27
3. 既存の関連施策・事業一覧.....	35
4. 計画策定の経過.....	37
5. 健康増進計画 中間評価協力者および事務局.....	38

## 【第1章】 計画の見直しにあたって

### 1 計画見直しの目的

古座川町健康増進計画は、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、町民一人ひとりの健康づくりをみんなで支え合い、取り組むために策定され、今年で5年目を迎えました。

この間、地域の健康づくり活動を担う各種団体活動の推進や、生活習慣病予防教室の開催、ストレッチやウォーキングなどの実技を含めた運動教室、健（検）診受診率向上に向けた取り組みなど、本計画に基づき、種々の取り組みを行ってきました。

健康指標を見ると出生数はほぼ横ばいから減少、死亡数は横ばいとなっているため、自然増加数は毎年減少傾向となっています。

また、死因別死亡数は、依然として悪性新生物、心疾患、循環器疾患（心疾患・脳血管疾患）が上位にあり、高齢化とともに要介護認定者数も継続して年々増加しています。

これらに対して、本計画の最終年度（2028年）に向けて今後5年間の活動をさらに効果的にすることを目標に、中間評価を行いました。

### 2 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とおして、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、町民一人ひとりと、また、地域の活動団体と、そして行政とが手を取りつながら、本町を象徴する天然記念物「一枚岩」のように一体となって健康づくりの輪を広げていくことを目指します。町民みんなが“健幸に”過ごすことができるよう、その実現に向けて様々な取り組みを推進します。

### 3 基本方針

既存の統計資料などから町民の健康状態を把握するとともに、町民アンケートを実施しました。その結果を計画策定時と比較し、これまでの取り組みの分析・評価を行ない、目標の達成状況を把握しました。これらの結果に基づき、各項目の目標や取り組みについて

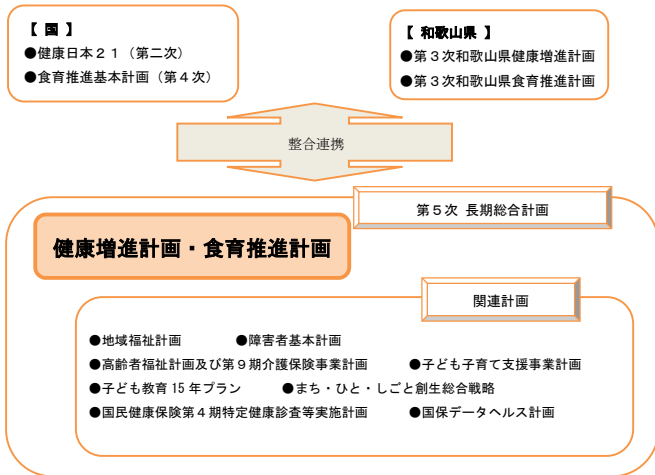
見直しを行いました。

また、生活にわたって健全な食生活を実現することを目的に、食育基本法に基づき、本計画の「栄養」分野を「食育推進基本計画」に位置づけました。両計画を一体とした計画を策定することで、総合的な健康づくり施策を推進していきます。

#### 4 計画の位置づけ

本計画は、国の「健康日本21（第2次）」の地方計画であるとともに、県の「第3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。また、中間評価より、栄養については、国の「第4次食育推進基本計画」と県の「第3次食育推進計画」を踏まえ、食育基本法第18条1項に規定する市町村食育推進計画に位置づけることとします。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



#### 5 計画の期間

本計画は、2019年度を初年度とし、2023年度に中間評価を実施し、2028年度を最終目標年度とする10年間とします。

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

#### 6 中間評価の判定方法

計画策定時の値（ベースライン値）と現状値（中間実績値）を比較し、以下の通りに評価しました。評価判定には、信頼区間を用いた判定方法を用いました。

中間実績値の99%信頼区間

$$= \text{中間実績値} \pm 2.58 \sqrt{[\text{中間実績値} \times (100 - \text{中間実績値})] \div \text{中間実績値の母数}}$$

判定	判定方法
○ 目標達成	中間実績値がベースライン値よりも目標に近づいている。かつ、ベースライン値が中間実績値の99%信頼区間よりも外にある。
△ 横ばい	ベースライン値が中央実績値の99%信頼区間の範囲内にある。
× 悪化している	中間実績値がベースライン値よりも目標値から遠ざかっている。かつ、ベースライン値が中間実績値の99%信頼区間よりも外にある。

## 【第2章】 各分野の目標と具体的な取り組み

### 1 栄養（食育推進計画）

#### ●今までの取り組み

##### ①栄養に関する正しい知識の普及啓発、指導

- ・2か月に1度の乳幼児健診や毎月の親子交流会にて栄養指導を、4年間で延べ72回実施しました。また、毎月保育園児とその保護者向けに食育だよりを作成し、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ました。
- ・感染症の状況もあり、料理教室の開催が難しい年もありましたが、2か月に1度の広報で減塩・野菜摂取向上のレシピの紹介や、食育推進事業として、食生活改善推進協議会の取り組みを紹介しました。

##### ②歯科の定期健診受診向上に向けた取り組み

- ・毎年春に、歯の節目検診を対象者に向けて郵送で、個別受診勧奨を実施しました。また、対象者と全体に向けて年2回、4年間で計8回、受診勧奨と歯周病に関する情報提供を回覧で行いました。

#### ●評価指標

指標	計画策定時 (2018年度)	現状値 (2023年度)	最終目標 (2028年度)	評価
塩分の多い食事を毎日食べている人の割合 <sup>*1</sup>	28.1%	29.6%	減少	△
野菜を1日5皿以上食べる人の割合 <sup>*1</sup>	3.5%	2.4%	増加	△
節目歯科検診の受診率 <sup>*2</sup>	15.8%	11.5%	増加	△
腎不全の標準化死亡率(男性) <sup>*3</sup>	151.8	193.3	減少	×
脳血管疾患の標準化死亡率(女性) <sup>*3</sup>	165.8	94.4	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、令和3年度）より

<sup>\*3</sup> 標準化死亡率（SMR）より

#### ●評価と課題

- ・町民アンケートの結果では、塩分を多く含む食品や料理を「毎日食べる」と答えた方の割合は微増、野菜を1日に「5皿以上食べている」と答えた方の割合は微減でした。今

後も関係機関と連携し、栄養に関する正しい知識の普及啓発、指導を行い、さらに、ここ数年実施できなかった料理教室やふれあい食事会など、実際に食事をする場での健康教育の取り組みを強化する必要があります。

- ・節目歯科検診受診率は年度により上下し、おおむね横ばいです。今後も、有益な情報提供と、積極的な受診勧奨を実施する必要があります。

#### ●今後の取り組み

主な内容	具体的な取り組み	評価方法
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	・塩分の多い食事を毎日食べている人の割合 ・野菜を1日5皿以上食べる人の割合 ・腎不全の標準化死亡率(男性) ・脳血管疾患の標準化死亡率(女性)
歯科の定期健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、回覧や広報を利用する等で積極的に勧奨する	・節目歯科検診の受診率

#### ●古座川町民の重点行動目標

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

#### ●古座川町（行政）の重点支援目標

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

## 2 健康管理

### ●今までの取り組み

#### ①住民が運動するための機会を増やします

- 健康運動指導士の指導のもと、運動習慣の定着のための定期的な運動教室を実施しています。年々会場数と開催回数を増やし、4年間で266回、延べ人数2286名が参加しました。
- 令和4年度からは月1回、季節に合わせて古座川町内をウォーキングするイベントを開催しており、1回につき15～20名程度が参加しています。開催ごとにウォーキングマップを作成し、歩行距離や消費エネルギーの目安を記載することで、参加者の健康意識を高めています。
- 令和2年度より高齢者向けの運動習慣づくりとして、各地域でいきいき百歳体操を紹介し、令和5年度時点で町内7カ所、延べ会員数96名の方に毎週1回の運動を身につけていただくことができました。市民アンケートの結果でも、運動習慣のある者の割合は増加しています。また、メタボ予備群の割合は、増加となっています。今後も運動の機会の提供と普及啓発を行います。

#### ②健診を受けやすい体制を整えます

- よりスムーズで、より気軽な健診受診を目指して毎年工夫をし、実際に受診者に体感していただくことで、次年度の受診につなげることができています。また、口コミや広報でその様子が伝わることで、新規の受診者を増やすことができました。新たな取り組みとして、令和3年度より「古座川町いきいき健康ポイント事業」を開始しました。本事業は健診受診で多くのポイントが付与すること、運動教室や健康講座など、健康づくりに関する事業に参加することでポイントが付与しています。これにより健診受診率向上と定期的な運動習慣の定着を推進しています。

### ●評価指標

指標	計画策定時 (2018年度)	現状値 (2023年度)	最終目標 (2028年度)	評価
運動習慣者の割合*1	20.8%	31.5%	増加	○
メタボ予備群の割合*2	11.6%	15.2%	減少	×
特定健診受診率*3	35.8%	38.4%	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、令和5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、令和3年度）より

6

### ●評価と課題

- 運動習慣者の割合については、大幅に増加しており、様々な運動関連事業を実施することにより、少しずつ運動習慣がついてきたものと思われれます。
- メタボ予備群の割合については、増加傾向にあるため、今後も健診の受診勧奨をし、自身の状態を把握してもらうこと、個々に合った保健指導を実施していく必要があります。
- 特定健診受診率は年々向上しており、健診受診の際に粗品として町内指定ゴミ袋の配布や、健診受診でポイントが貯まる「古座川町いきいき健康ポイント事業」も、結果に貢献していると考えられます。

### ●古座川町民の重点行動目標

- 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

### ●古座川町（行政）の重点支援目標

- 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

### ●古座川町の今後の取り組み

主な内容	具体的な取り組み	評価方法
住民が運動するための機会を増やします	<ul style="list-style-type: none"> <li>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）</li> <li>さまざまな年齢に合わせた運動教室を開催する</li> <li>古座川町のウォーキングマップを作成する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動習慣者の割合</li> <li>メタボ予備群の割合</li> </ul>
健診を受けやすい体制を整えます	<ul style="list-style-type: none"> <li>健診の案内文に、対象区外でも受診できることを明記する</li> <li>健診受診時の託児スペースを設立する</li> <li>健診受診者に対し、景品を贈呈する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>特定健診受診率</li> </ul>

7

## 3 こころ

### ●今までの取り組み

#### ①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、4年間で4回、延べ101人に実施しました。また、健診結果説明会では、一人ひとりの結果に合わせたパンフレットを用い、喫煙と生活習慣病の因果関係等の説明も実施しました。説明会は、4年間で44会場、延べ960人に実施しました。

#### ②アルコールの正しい知識の普及・啓発を行います

- 健診結果説明会において、パンフレットを用いて説明を実施しました。説明会は、4年間で44会場、延べ960人に実施しました。

#### ③住民が悩みや不安を解消できる体制を整えます

- 妊婦さんや産婦さん向けに、マタニティ教室や赤ちゃん訪問を実施し、産前産後の不安を解消できる体制を整えました。町内では4年間の出生数は25名で、そのすべての母親と直接お話しをする機会を設けています。また、心と身体のバランスを整える目的で開催しているリラックス教室は、毎月開催しており、4年間で33回、297名の参加がありました。

### ●評価指標

指標	計画策定時 (2018年度)	現状値 (2023年度)	最終目標 (2028年度)	評価
喫煙率*1	15.4%	15.5%	減少	△
毎日お酒を飲む人の割合*1	25.8%	22.1%	減少	△
ストレスを感じている人の割合*1	58.8%	61.5%	減少	△
健康相談の場を知っている人の割合*1	44.6%	39.9%	増加	△

\*1 「生活習慣に関するアンケート調査」より

### ●評価と課題

- 町民アンケートでの喫煙率は、ほぼ横ばいの結果となっています。
- お酒を毎日飲む人の割合は、減少しています。
- ストレスを感じている人の割合は、少し増加しています。

8

### ●古座川町民の重点行動目標

- 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

### ●古座川町（行政）の重点支援目標

- 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

### ●古座川町の今後の取り組み

主な内容	具体的な取り組み	評価方法
たばこの害について知識の普及・啓発を行います	<ul style="list-style-type: none"> <li>町内中学校で防煙教室を実施する</li> <li>たばこの害について、健診結果説明会で、パンフレット等を用いて説明する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>喫煙率</li> </ul>
アルコールの正しい知識の普及・啓発を行います	<ul style="list-style-type: none"> <li>多量飲酒の害について、健診結果説明会で、パンフレット等を用いて説明する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>毎日お酒を飲む人の割合</li> </ul>
住民が悩みや不安を解消できる体制を整えます	<ul style="list-style-type: none"> <li>こころの病気や予防に関する正しい知識を提供する</li> <li>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</li> <li>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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ストレスを関している人の割合</li> <li>健康相談の場をしている人の割合</li> </ul>

9



（2）標準化死亡率（SMR）

古座川町では平成 29 年以降の5年間では、男性で心疾患および自殺、女性では子宮がんでの死亡比が優位に高くなっています。

【主要死因別標準化死亡率】

Table showing standardized mortality rates for various causes of death (e.g., total deaths, cancer, heart disease, stroke, pneumonia, kidney failure, old age, accidents, suicide) comparing Gutsukawa Town and Waka City from 2013-2017 and 2019-2023.

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。

Formula for SMR calculation: Z = (|x - E| - 0.5) / sqrt(E) > 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率、要介護認定者については、年々増加傾向にあります。

【要介護認定率】 (%)

Table showing the care certification rate (%) for Gutsukawa Town and Waka Prefecture from 2014 to 2023.

介護保険事業報告（各年度末現在）

【要介護認定者数及び内訳】

Table showing the number of care certification recipients and their breakdown by category (e.g., category 1, 2, 3, 4, 5) from 2015 to 2023.

介護保険事業報告（各年度末現在）

（2）要介護認定の原因疾病

要介護2以上の原因疾病は、依然として認知症が最も多くなっています。

【要介護認定の原因疾病】

Table showing the top causes of care certification (e.g., stroke, dementia, falls) ranked by order from 2017 to 2023.

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 26 年度と平成 29 年度を除き、国や県よりも高くなっています。

【国民健康保険医療費（1人あたり）】 (円)

Table showing per capita national health insurance medical expenses for Gutsukawa Town and Waka Prefecture from 2015 to 2022.

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

平成 28 年度と令和3年度で比較すると、循環器系の疾患において、入院にかかる医療費が倍増し、入院外では減少しています。全体的な医療費は、入院・入院外ともに増加しています。

【入院および入院外の疾病分類別医療費】平成28年度

Table showing medical expenses by disease category for hospital and out-of-hospital care in Heisei 28.

国民健康保険 平成28年4月～平成29年3月診療分

【入院および入院外の疾病分類別医療費】令和3年度

Table showing medical expenses by disease category for hospital and out-of-hospital care in Reiwa 3.

KDB データ（令和3年4月～令和4年3月疾病別医療費分析（細小（82）分類）

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いずれの年度も県よりも上回っており、県内順位も平成 29 年度以降5位以内となっています。

【歯周病検診受診率・県内順位】

Table showing the percentage of periodontitis checkup recipients and their rank in the prefecture from 2012 to 2023.

地域保健・健康増進事業報告

**(2) がん検診**

いずれの検診も、国・県と比較して高い受診率となっています。古座川町では国の指針に基づき、令和2年度より乳・子宮頸がん検診は2年に1回の実施となっています。

**【がん検診受診率・県内順位】(69歳以下) (%)**

	年度	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
	平成29年度	34.9	14	25.8	21.1
	平成30年度	23.2	19	19.0	14.3
	令和1年度	21.2	20	19.7	14.1
	令和2年度	18.3	17	16.0	12.9
令和3年度	20.1	12	14.7	12.1	
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
	平成29年度	45.4	7	26.5	21.5
	平成30年度	33.3	3	18.4	16.5
	令和1年度	32.8	3	17.9	16.7
	令和2年度	29.5	6	14.4	13.4
令和3年度	33.6	4	17.0	15.2	
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
	平成29年度	45.8	5	27.0	24.3
	平成30年度	30.7	2	17.7	17.0
	令和1年度	31.9	3	17.5	17.1
	令和2年度	27.4	5	13.6	14.6
令和3年度	35.3	3	16.1	16.0	
子宮頸がん検診	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
	平成29年度	57.2	15	49.5	39.3
	平成30年度	29.7	4	21.7	16.6
	令和1年度	28.7	4	18.1	17.3
	令和2年度	25.7	6	16.9	16.0
令和3年度	32.1	1	16.6	16.2	

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
	平成29年度	69.5	4	44.8	40.0
	平成30年度	31.5	8	19.5	19.9
	令和1年度	29.6	12	22.0	20.2
	令和2年度	28.6	8	19.3	18.5
	令和3年度	31.8	6	18.1	18.2

地域保健・健康増進事業報告

平成27年度～平成29年度の受診率は以下のとおり算出しています。  
 がん検診受診率=検診受診者数/推計対象者数\* ※推計対象者数=市町村人口-(就業者数-農林水産業従事者数)  
 平成30年度以降の受診率は、対象者数=国保の被保険者として算出しています。

**(3) 特定健康診査**

**A. 特定健康診査受診率**

令和2年度は感染症の流行により受診率が低下しました。令和3年度は前年度と比較して約5%増加しています。

**【特定健康診査の受診状況】**

年度	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	36.6
平成29年度	728	249	34.2	33.6	37.2
平成30年度	706	242	34.3	34.5	37.9
令和1年度	654	233	35.6	36.3	38.0
令和2年度	653	221	33.8	31.8	33.7
令和3年度	628	241	38.4	35.4	36.4

特定健康診査・特定保健指導法定報告

**B. 特定保健指導実施率**

古座川町の保健指導実施率は上昇しています。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】**

年度	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	26.3
平成29年度	37	11	29.7	30.9	26.9
平成30年度	33	7	21.2	32.4	28.9
令和1年度	33	12	36.4	30.9	29.3
令和2年度	26	11	42.3	20.0	27.9
令和3年度	32	15	46.9	20.7	27.9

特定健康診査・特定保健指導法定報告

※令和3年は速報値

**C. 特定健康診査有所見者状況**

**I. メタボ予備群及び該当者の割合**

古座川町のメタボ予備群およびメタボ該当者の割合は、年度によって大きくばらつきがあります。予備群と該当者を合わせた割合で考えると、年々増加しています。

**【メタボ予備群及び該当者の割合】 (%)**

年度	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
平成29年度	11.2	10.6	10.8	18.1	17.7	18.0
平成30年度	15.6	11.2	11.0	12.3	18.2	18.6
令和元年度	13.7	11.3	11.1	16.7	18.8	19.2
令和2年度	8.6	11.4	11.3	23.0	20.2	20.8
令和3年度	15.2	11.3	11.2	19.3	20.5	20.6

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。

**II. 特定健康診査有所見者の割合**

特定健康診査有所見者の割合を平成27年度と令和3年度を比較すると、男性では拡張期血圧については依然として有意に高くなっています。女性ではBMI・HbA1cが依然として有意に高くなっています。

**【特定健康診査有所見者の割合】**

標準化比(全国=100%)

項目	基準値	性別	平成27年度	令和3年度
BMI	25kg/m <sup>2</sup> 以上	男性	70.4	65.9*
		女性	52.7*	48.1*
腹囲	85cm以上	男性	84.4	105.3
	90cm以上	女性	66.4	101.1
血糖	110mg/dl 以上	男性	174.1*	122.5
		女性	161.1*	99.1
HbA1c	5.6%以上	男性	87.8	87.2
		女性	77.1*	65.4*
収縮期血圧	130mmHg 以上	男性	90.7	113.2
		女性	81.0	111.5
拡張期血圧	85mmHg 以上	男性	59.7*	140.7*
		女性	71.5	156.1*
中性脂肪	150mg/dl 以上	男性	105.4	83.2
		女性	114.8	90.6
HDL コレステロール	40mg/dl 未満	男性	71.0	101.4
		女性	218.5	190.0

※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 (『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、喫煙率は男性で減少、女性では増加しています。運動習慣は男女ともに習慣なしが減少しています。飲酒量は、3合以上の割合は減少していますが、2～3合未満の女性については増加しています。

【 質問票調査の状況 】 標準化比 (全国=100 (%))

項目	性別	平成27年度	令和3年度
喫煙	男性	151.7*	117.6
	女性	120.0	162.4
1回30分以上の運動習慣なし	男性	118.2	81.8
	女性	109.9	101.7
1日飲酒量(2～3合未満)	男性	117.7	107.0
	女性	137.3	162.4
1日飲酒量(3合以上)	男性	129.5	107.7
	女性	0.0	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。

## 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、令和4年1月21日現在の人口に抽出率 30% を乗じて418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に加え、食育に関する項目を追加した 55 項目です。

#### (3) 調査期間

令和5年1月10日～令和5年1月25日

#### (4) 回収状況

配布数	418
回収数	213
回答率	51.0%

## 2) アンケート調査票

A. 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。	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 自分の適正体重を知っていますか。 ※適正体重とは、BMI (体格指数) のことで、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)	1. はい 2. いいえ

B. 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 朝食や夕食を家族と一緒に食べていますか。	1. はい 2. いいえ
3 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
4 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
5 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
6 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肉類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: 野菜など植物性の食品で、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
7 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
8 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
9 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
10 食育を知っていますか。	1. はい 2. いいえ
11 食育に関心がありますか。	1. はい 2. いいえ
12 郷土料理や伝統料理などを意識して伝承しようとしていますか。	1. はい 2. いいえ
13 食卓に地元で採れた食材(柚子、鮎など)を取り入れるよう意識していますか。(地産地消)	1. はい 2. いいえ

C. 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)	1. ある ⇒4へ進む 2. 条件を満たさないが運動はしている ⇒4へ進む 3. ない ⇒5へ進む

D. 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 ⇒3へ進む
2 ご自身の喫煙について、どのように考えていますか。	1. やめたいと思っている 2. 本数を減らしたいと思っている 3. 今のままでよいと思っている
3 たばこを吸うとわかりやすくなると思うもの全てに○をつけてください。 ※COPD (慢性閉塞性肺疾患) …主にたばこが原因で肺に炎症が起こる病気。息切れや咳、痰が主な症状。	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※ j. いずれでもない
4 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 ⇒5へ進む 4. 月1～3回飲む 5. ほとんど飲まない(飲めない) ⇒6へ進む
5 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
6 「節度ある適度な飲酒」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

E. 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 3. 時々使用する	2. ほとんど使用しない 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 3. 時々使用する	2. ほとんど使用しない 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。あてはまるものを全てに○をつけてください。	a. 仕事 c. 病気のこと e. 家族関係 g. 介護	b. 経済的なこと d. 人間関係 f. 子育て h. その他 ( )
7	何らかのストレスの解消法をもちえていますか。	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 3. どちらともいえない	2. いない
9	精神科以外でも保健所や市町村役場、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、詳しくは知らない 3. 知らない	

F. 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 3. 10~19本 5. なし 2. 20~23本 4. 1~9本 ⇒4へ進む
2	歯みがきは行っていますか。	1. 毎食後みがい 2. 毎日みがいしているが、毎食後ではない 3. あまりみがいしていない 4. 全くみがいしていない
3	歯間掃除用具(歯ブラシ、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 3. ほとんどしていない 4. 全くしていない 2. 時々している
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 ⇒G. 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。あてはまるものを全てに○をつけてください。	a. 歯周病の治療 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 ( ) b. むし歯の治療 f. 歯の健康 g. その他 ( )

G. 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入れていますか。あてはまるものを全てに○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. 役所の広報 j. その他 ( ) k. 手に入っていない
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。あてはまるものを全てに○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など 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 2. 毎年ではないが不定期に受けている 3. 受けたことがない。 または、ほとんど受けたことがない
5	ここ2年間で受けた健(検)診は何ですか。あてはまるものを全てに○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

### 3) アンケート結果

(1) 対象者の属性について

	発送数(枚)	有効回収数(枚)	有効回収数内訳	
			男性(人)	女性(人)
20歳台	26	4	3	1
30歳台	41	18	7	11
40歳台	60	26	11	15
50歳台	86	32	17	15
60歳台	114	74	35	38
70歳台	91	58	31	27
不明	0	1	2	0
計	418	213	106	107

(2) アンケート調査結果

A. 自身について

※A-1性別、A-2年齢は、「(1)対象者の属性について」参照

A-3 あなたの家族構成は。

	1人暮らし		配偶者と2人暮らし		子供が親との世代世帯		3世代世帯		その他		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
男	24	22.6%	34	32.1%	41	38.7%	3	2.8%	4	3.8%	106
女	17	15.9%	43	40.2%	41	38.3%	2	1.9%	4	3.7%	107
総計	41	19.2%	77	36.2%	82	38.5%	5	2.3%	8	3.8%	213

A-4 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	71	67.0%	34	32.1%	1	0.9%	106
女	72	67.3%	32	29.9%	3	2.8%	107
総計	143	67.1%	66	31.0%	4	1.9%	213

### B. 栄養・食生活

B-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	92	86.8%	3	2.8%	5	4.7%	6	5.7%	106
女	93	86.9%	6	5.6%	1	0.9%	7	6.5%	107
総計	185	86.8%	9	4.2%	6	2.8%	13	6.1%	213

B-2 朝食や夕食を家族と一緒に食べていますか。

	はい		いいえ		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	
男	79	74.5%	27	25.5%	106
女	85	79.4%	22	20.6%	107
総計	164	77.0%	49	23.0%	213

B-3 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。

	はい		いいえ		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	
男	33	31.1%	73	68.9%	106
女	46	43.0%	61	57.0%	107
総計	79	37.1%	134	63.0%	213

B-4 野菜を1日にどれくらい食べていますか。

	5皿以上		3~4皿		1~2皿		ほとんど食べない		無回答		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
男	4	3.8%	17	16.0%	70	66.0%	14	13.2%	1	0.9%	106
女	1	0.9%	34	31.8%	70	65.4%	2	1.9%	0	0.0%	107
総計	5	2.4%	51	23.9%	140	65.7%	16	7.6%	1	0.9%	213

B-5 塩分を多く含む食品や料理を食べていますか。

	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	32	30.2%	28	26.4%	41	38.7%	5	4.7%	106
女	31	29.0%	28	26.2%	38	35.5%	10	9.3%	107
総計	63	29.6%	56	26.3%	79	37.1%	15	7.0%	213

B-6 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	50	47.2%	19	17.9%	25	23.6%	10	9.4%	2	1.9%	106
女	61	57.0%	29	27.1%	8	7.5%	6	5.6%	3	2.8%	107
総計	111	52.1%	48	22.5%	33	15.4%	16	7.5%	5	2.3%	213

B-7 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		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
男	32	30.2%	43	40.6%	31	29.2%	106
女	38	35.5%	53	49.5%	16	15.0%	107
総計	70	33.1%	96	45.1%	47	22.1%	213

B-8 間食を1日平均して何回くらい食べていますか。

	食べない		1~2回		3回以上食べる		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
男	36	34.0%	64	60.4%	4	3.8%	106
女	15	14.0%	82	76.6%	9	8.4%	107
総計	51	23.9%	146	68.5%	13	6.1%	213

B-9 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		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
男	9	8.5%	9	8.5%	53	50.0%	35	33.0%	106
女	1	0.9%	12	11.2%	57	53.3%	37	34.6%	107
総計	10	4.7%	21	9.9%	110	51.6%	72	33.8%	213

B-10 食育を知っていますか。

	はい		いいえ		無回答		総計
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
男	57	53.8%	49	46.2%	0	0.0%	106
女	82	76.6%	23	21.5%	2	1.9%	107
総計	139	65.3%	72	33.8%	2	0.9%	213



B-1 1 食育に関心がありますか。

Table with 7 columns: はい (人), はい (%) , いいえ (人), いいえ (%) , 無回答 (人), 無回答 (%) , 総計 (人). Rows for 男, 女, 総計.

B-1 2 郷土料理や伝統料理などを意識して伝承しようとしていますか。

Table with 7 columns: はい (人), はい (%) , いいえ (人), いいえ (%) , 無回答 (人), 無回答 (%) , 総計 (人). Rows for 男, 女, 総計.

B-1 3 食卓に地元で採れた食材を取り入れるように意識していますか。

Table with 5 columns: はい (人), はい (%) , いいえ (人), いいえ (%) , 総計 (人). Rows for 男, 女, 総計.

C-1 健康の維持・増進のために意識的に体を動かしていますか。

Table with 7 columns: よれている (人), よれている (%) , まあしている (人), まあしている (%) , あまりしていない (人), あまりしていない (%) , まったくしていない (人), まったくしていない (%) , 無回答 (人), 無回答 (%) , 総計 (人). Rows for 男, 女, 総計.

C-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。

Table with 7 columns: よれている (人), よれている (%) , まあしている (人), まあしている (%) , あまりしていない (人), あまりしていない (%) , まったくしていない (人), まったくしていない (%) , 無回答 (人), 無回答 (%) , 総計 (人). Rows for 男, 女, 総計.

C-3 運動の習慣がありますか。

Table with 7 columns: よれている (人), よれている (%) , まあしている (人), まあしている (%) , あまりしていない (人), あまりしていない (%) , まったくしていない (人), まったくしていない (%) , 無回答 (人), 無回答 (%) , 総計 (人). Rows for 男, 女, 総計.

D-1 たばこを吸っていますか。

Table with 9 columns: 吸っている (人), 吸っている (%) , 過去に吸っていた (人), 過去に吸っていた (%) , 以前から吸っていない (人), 以前から吸っていない (%) , 無回答 (人), 無回答 (%) , 総計 (人). Rows for 男, 女, 総計.

D-2 ご自分の喫煙について、どのように考えていますか。

Table with 6 columns: やめたかと思っている (人), やめたかと思っている (%) , 本数を減らしたいと思っている (人), 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 (人), 今のままでよいと思っている (%) , 無回答 (人), 無回答 (%) , 総計 (人). Rows for 男, 女, 総計.

D-3 たばこを吸うとかがりやすくなると思うもの全てに〇をつけてください。

Table with 11 columns: がん (人), がん (%) , 喘息 (人), 喘息 (%) , 気管支炎 (人), 気管支炎 (%) , 心臓病 (人), 心臓病 (%) , 脳卒中 (人), 脳卒中 (%) , 胃潰瘍 (人), 胃潰瘍 (%) , 妊娠異常 (人), 妊娠異常 (%) , 歯周病 (人), 歯周病 (%) , OOPD (人), OOPD (%) , いずれでもない (人), いずれでもない (%). Rows for 男, 女, 総計.

D-4 お酒を飲みますか。

Table with 6 columns: 毎日飲む (人), 毎日飲む (%) , 週2-4日飲む (人), 週2-4日飲む (%) , 週1-3日飲む (人), 週1-3日飲む (%) , 月1-3回飲む (人), 月1-3回飲む (%) , ほとんど飲まない(飲めない) (人), ほとんど飲まない(飲めない) (%) , 無回答 (人), 無回答 (%) , 総計 (人). Rows for 男, 女, 総計.

D-5 1日平均してどのくらいの量を飲みますか。

Table with 6 columns: 1合未満 (人), 1合未満 (%) , 1合以上2合未満 (人), 1合以上2合未満 (%) , 2合以上3合未満 (人), 2合以上3合未満 (%) , 3合以上4合未満 (人), 3合以上4合未満 (%) , 4合以上 (人), 4合以上 (%) , 無回答 (人), 無回答 (%) , 総計 (人). Rows for 男, 女, 総計.

D-6 「節度ある適度な飲酒」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。

Table with 5 columns: はい (人), はい (%) , いいえ (人), いいえ (%) , 無回答 (人), 無回答 (%) , 総計 (人). Rows for 男, 女, 総計.

E-1 1日の睡眠時間は平均どのくらいですか。

Table with 6 columns: 5時間未満 (人), 5時間未満 (%) , 5時間以上7時間未満 (人), 5時間以上7時間未満 (%) , 7時間以上8時間未満 (人), 7時間以上8時間未満 (%) , 8時間以上 (人), 8時間以上 (%) , 無回答 (人), 無回答 (%) , 総計 (人). Rows for 男, 女, 総計.

E-2 睡眠によって休養が十分にたれていると思いますか。

Table with 6 columns: 十分にたれている (人), 十分にたれている (%) , まあとれている (人), まあとれている (%) , あまりたれていない (人), あまりたれていない (%) , 全くたれていない (人), 全くたれていない (%) , 無回答 (人), 無回答 (%) , 総計 (人). Rows for 男, 女, 総計.

E-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。

Table with 6 columns: まったく使用しない (人), まったく使用しない (%) , ほとんど使用しない (人), ほとんど使用しない (%) , 時々使用する (人), 時々使用する (%) , よく使用する (人), よく使用する (%) , 無回答 (人), 無回答 (%) , 総計 (人). Rows for 男, 女, 総計.

E-4 眠りを助けるために、アルコール飲料を使いますか。

Table with 6 columns: まったく使用しない (人), まったく使用しない (%) , ほとんど使用しない (人), ほとんど使用しない (%) , 時々使用する (人), 時々使用する (%) , よく使用する (人), よく使用する (%) , 無回答 (人), 無回答 (%) , 総計 (人). Rows for 男, 女, 総計.

E-5 ここ1か月間で、ストレスを感じたことがありますか。

Table with 5 columns: よかった (人), よかった (%) , とどきあった (人), とどきあった (%) , ほとんどなかった (人), ほとんどなかった (%) , 全くなかった (人), 全くなかった (%) , 無回答 (人), 無回答 (%) , 総計 (人). Rows for 男, 女, 総計.

E-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〇をつけてください。

Table with 8 columns: 仕事 (人), 仕事 (%) , 経済的 (人), 経済的 (%) , 病気 (人), 病気 (%) , 人間関係 (人), 人間関係 (%) , 家族関係 (人), 家族関係 (%) , 子育て (人), 子育て (%) , 介護 (人), 介護 (%) , その他 (人), その他 (%). Rows for 男, 女, 総計.

E-7 何らかのストレスの解消法をもちえますか。

Table with 5 columns: はい (人), はい (%) , いいえ (人), いいえ (%) , わかない (人), わかない (%) , 無回答 (人), 無回答 (%) , 総計 (人). Rows for 男, 女, 総計.

E-8 困った時に相談できる人がいますか。

Table with 5 columns: いる (人), いる (%) , いない (人), いない (%) , どちらともいえない (人), どちらともいえない (%) , 無回答 (人), 無回答 (%) , 総計 (人). Rows for 男, 女, 総計.

E-9 精神科以外でも保健所や市町村役場、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。

Table with 5 columns: 知っている (人), 知っている (%) , 聞いたことがあるが詳しく知らない (人), 聞いたことがあるが詳しく知らない (%) , 知らない (人), 知らない (%) , 無回答 (人), 無回答 (%) , 総計 (人). Rows for 男, 女, 総計.

F-1 あなたの歯は、今どれくらいありますか。

Table with 6 columns: 24以上 (人), 24以上 (%) , 20-23本 (人), 20-23本 (%) , 10-19本 (人), 10-19本 (%) , 1-9本 (人), 1-9本 (%) , なし (人), なし (%) , 無回答 (人), 無回答 (%) , 総計 (人). Rows for 男, 女, 総計.

F-2 歯みがきは行っていますか。

Table with 4 columns: 毎食後みがい (人), 毎食後みがい (%) , 毎日みがい (歯医者ではない) (人), 毎日みがい (歯医者ではない) (%) , あまりみがい (歯医者ではない) (人), あまりみがい (歯医者ではない) (%) , 全くみがい (歯医者ではない) (人), 全くみがい (歯医者ではない) (%) , 無回答 (人), 無回答 (%) , 総計 (人). Rows for 男, 女, 総計.

F-3 歯間掃除用剤を使用していますか。

Table with 5 columns: まったく使用しない (人), まったく使用しない (%) , ほとんど使用しない (人), ほとんど使用しない (%) , 時々使用する (人), 時々使用する (%) , よく使用する (人), よく使用する (%) , 無回答 (人), 無回答 (%) , 総計 (人). Rows for 男, 女, 総計.

F-4 この1年間に歯科受診をしましたか。

Table with 5 columns: はい (人), はい (%) , いいえ (人), いいえ (%) , 無回答 (人), 無回答 (%) , 総計 (人). Rows for 男, 女, 総計.

F-5 どのような目的で歯科受診をしていますか。

	歯周病 (人)	むし歯 (人)	定期健診 (人)	入れ歯 (人)	その他 (人)
男	13	21	10	13	8
女	17	39	30	12	3
総計	30	60	40	25	11

G-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。

	テレビ (人)	健康教育 (人)	ラジオ (人)	職場 (人)	新聞・雑誌 (人)	友人 (人)	医師 (人)	インターネット (人)	広報 (人)	手に入っていない (人)
男	67	6	4	6	29	14	23	47	8	10
女	85	12	2	7	40	29	19	59	10	3
総計	152	18	6	13	69	43	42	106	18	13

G-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。

	食事 (人)	運動 (人)	こころの健康 (人)	歯 (人)	たばこ (人)	アルコール (人)	健診 (人)	その他 (人)	関心ない (人)
男	72	61	21	23	10	12	37	1	7
女	83	61	35	35	1	2	39	1	7
総計	155	122	56	58	11	14	76	2	14

G-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 (人) (%)	名前だけ知っている (人) (%)	全く知らない (人) (%)	無回答 (人) (%)	総計 (人)
男	65 61.3%	35 33.0%	3 2.8%	3 2.8%	106
女	68 63.6%	37 34.8%	1 0.9%	1 0.9%	107
総計	133 62.4%	72 33.8%	4 1.9%	4 1.9%	213

G-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。

	毎年受けている (人) (%)	毎年ではないが不定期に 受けている (人) (%)	受けたことがない、またはほ とんど受けたことがない (人) (%)	無回答 (人) (%)	総計 (人)
男	79 74.5%	18 17.0%	7 6.6%	2 1.9%	106
女	68 63.6%	31 29.0%	6 5.6%	2 1.9%	107
総計	147 69.0%	49 23.0%	13 6.1%	4 1.9%	213

G-5 ここ2年間で受けた健（検）診は何ですか。

	胃 (人)	肺 (人)	大腸 (人)	子宮 (人)	乳 (人)	健康診断 (人)	受けてい ない (人)
男	39	40	41	0	0	84	12
女	35	40	44	2	46	83	15
総計	74	80	85	2	46	167	27

### 3. 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パーサート・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
健やかみくす	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
リラクセス教室	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（年齢・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	リラクセスの方法やストレスの考え方の授業	小中学生
がん予防教室	がん予防のための授業（防癌教室含む）	中学生
メンタルヘルズ講演会	臨床心理士によるストレスの対処法等の講話	町民
リラクセス教室	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

## 4. 計画策定の経過

### ■平成30年

3月 古座川町健康増進計画計画 策定

### ■令和4年

1月 東牟婁園域 合同研修会

「健康増進計画の中間評価に向けて」

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 地域・職域連携事業「市町村健康課題分析検討会」

### ■令和5年

1月 「生活習慣に関する住民アンケート調査」実施

6月 地域・職域連携事業「市町村健康課題分析検討会」

8月 地域保健・職域保健連携事業「管内市町村健康課題分析検討会」

### ■令和6年

3月 健康づくり推進協議会

## 5. 健康増進計画 中間評価協力者および事務局

協力者

職種名	氏名
和歌山県立医科大学保健看護学部教授	森岡 郁晴
明神診療所 医師	岡地 英紀
七川診療所 医師	伊藤 恭平
歯科医師	奥根 啓靖
食生活改善推進協議会 会長	羽山 敬子
母子保健推進員 会長	奥根 由香
教育委員	久保 太嘉志
養護部会長	竹内 明子
高池保育所 保育士	角 里夏
東牟婁振興局 串本支所 保健師	村上 由香

事務局

職種名	氏名
健康福祉課 課長	巽 寿久
健康福祉課 保健師	田中 美奈子
健康福祉課 保健師	庄司 幸未
健康福祉課 保健師	川本 菜緒
健康福祉課 管理栄養士	淡佐口 麻衣