

# 第2次 健康さがえ21

## 中間評価報告書

令和元年12月

寒河江市

# 目 次

## 第1章 中間評価にあたって

- 1 計画中間評価の背景と趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 2 計画の位置づけ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- 3 計画の理念と目標・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
- 4 施策の方向性と展開・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
- 5 施策の体系・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5

## 第2章 市民の健康づくりをめぐる現状と課題

- 1 人口の構造と動態・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6～10
- 2 「第2次健康さがえ21」中間評価アンケート結果・・・・・・・・・・・・ 11～25

## 第3章 中間評価の結果

- 1 中間評価の方法・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 26
- 2 目標値の達成状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 26
- 3 目標項目・目標値の見直し・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 27
- 4 取り組みの方向性について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 27

## 第4章 各分野の現状と課題、今後の方向性

- 1 主体的な健康づくりとそれを支える地域づくりと環境整備
  - 1) 健康的な生活の実践
    - (1) 栄養・食生活・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 28
    - (2) 身体活動・運動・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 31
    - (3) 休養・こころの健康・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 35
    - (4) 歯と口腔の健康・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 37
    - (5) 喫煙・慢性閉塞性肺疾患（COPD）・・・・・・・・・・・・・・ 40
    - (6) 飲酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 43
  - 2) 生活習慣病の発生予防と重症化予防
    - (1) がん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 45
    - (2) 循環器疾患・糖尿病・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 48
    - (3) 骨粗しょう症・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 52
- 2 ライフステージ別の健康づくり・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 55

## 第5章 計画の推進体制

- 1 計画の推進体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 56
- 2 計画の評価・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 56

資料編「第2次健康さがえ21」中間評価アンケートまとめ表

## 第1章 中間評価にあたって

### 1 計画見直しの背景と趣旨

本市では平成26年3月に、市民が生活習慣を自ら主体的に改善し、生涯にわたり健康的な生活が営めるよう支援するとともに、地域社会で協働による健康づくりを取り組むことができるための総合的な指針として、平成26年度から10年間の計画期間とする「第2次 健康さがえ21」を策定しました。

国では、平成25年6月の「日本再興戦略」で示された「国民の健康寿命の延伸」をうけて、すべての健康保険組合に対しレセプトデータの分析、それにもとづく加入者の保健事業の事業計画が求められ、本市でも平成28年度に「第1期データヘルス計画」を策定し、現在、平成30年度から令和5年度までの「第2期データヘルス計画」による取組を実施しています。

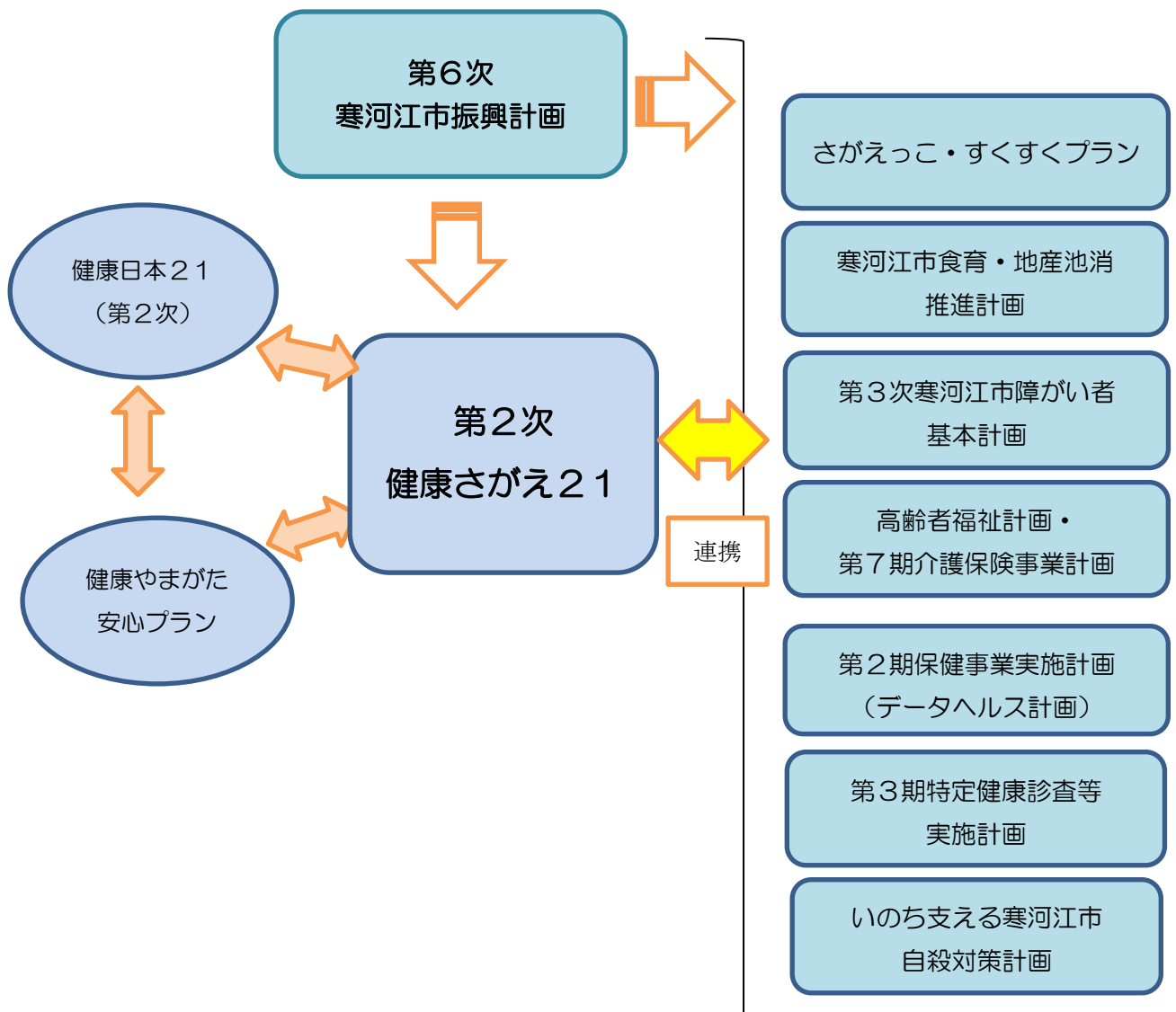
このような動きをふまえ、「第2次 健康さがえ21」の中間年度である令和元年度にこれまでの前期5年間の進捗状況や目標達成状況を検証し、国の動向やさらなる充実を図るために取り組みや数値目標の修正・追加などの計画の見直しを行うため、中間評価を行いました。

## 2 計画の位置づけ

この計画は、国の「健康日本21（第2次）」及び県の「健康やまがた安心プラン」の基本的な考え方を踏まえたうえで、本市の実情を反映させています。

更に本計画は、「第6次寒河江市振興計画」を上位計画とし、寒河江市の健康づくりに関係する他の個別計画との連携を保つものとしします。

### 寒河江市の 健康づくりに関係する計画



### 3 計画の理念と目標

#### 【目指すべき姿】

#### 「いきいきと健やかに暮らせる地域社会の実現」

#### 【基本目標】 「健康寿命の延伸」

市民の誰もがいきいきと安心して生活を送るためには、食生活や運動習慣等の生活習慣を改善し、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である「健康寿命」を伸ばすことが大切です。

また、健康づくりは、一人ひとりが自分に合った方法を見つけ、実践し、家庭や学校、地域、職域等社会全体がその取り組みを支援することが必要です。

#### 【基本方針】

これまでの第1次計画の方針を継承しながら、市民一人ひとりが自身の生活習慣を見つめることで、各ライフステージ（※）に沿った健康づくりに取り組み、市民が健康で健やかに暮らすことのできる地域社会を推進していきます。

そのために以下の基本的な方針を定めていきます。

##### ①市民主体の健康づくり

健康づくりの主役は市民一人ひとりです。自らが健康についての意識の高揚を図り、積極的に健康づくりに取り組めるよう、行政がいろいろな角度から支援します。

##### ②生涯を通しての健康づくり

乳幼児から高齢者まであらゆる世代を対象に、ライフステージ毎の健康課題に取り組めます。

##### ③健康づくり支援のための地域づくり

市民一人ひとりの健康づくりを支援するための体制を、地域や環境づくりの両面から推進するよう努めます。

（※）この計画におけるライフステージの定義

この計画では、ライフステージの区分を、健康日本21による「人生の6段階」を参考に、20歳未満を青年期、20～39歳を壮年期、40～64歳を中年期、65歳以上を高年期としています。

## 4 施策の方向性と展開

### 1) 主体的な健康づくり

#### (1) 健康的な生活の実践

- ① 栄養・食生活
- ② 身体活動・運動
- ③ 休養・こころの健康
- ④ 歯と口腔の健康
- ⑤ 喫煙・慢性閉塞性肺疾患（COPD）
- ⑥ 飲酒

#### (2) 生活習慣病の発生予防と重症化予防

- ① がん
- ② 循環器疾患・糖尿病
- ③ 骨粗しょう症

### 2) 健康づくりを支える地域づくりと環境の整備

個人の健康を支え守るため、行政、地域や職場など社会全体が相互に支え合う環境を整備する。

#### 関係機関との連携での健康づくり

教育機関・産業保健・寒河江市医師会・  
寒河江市歯科医師会・保健所・商工会・  
社会福祉協議会・子育て支援センター等

#### 地域での健康づくり

民生児童委員・主任児童委員・福祉推進  
員・食生活改善推進員等ボランティア団  
体・老人クラブ・体育協会（アスポーツさ  
がえ他）・スポーツ推進委員等・公民館・  
町会等

#### 庁舎内関係課と連携での健康づくり

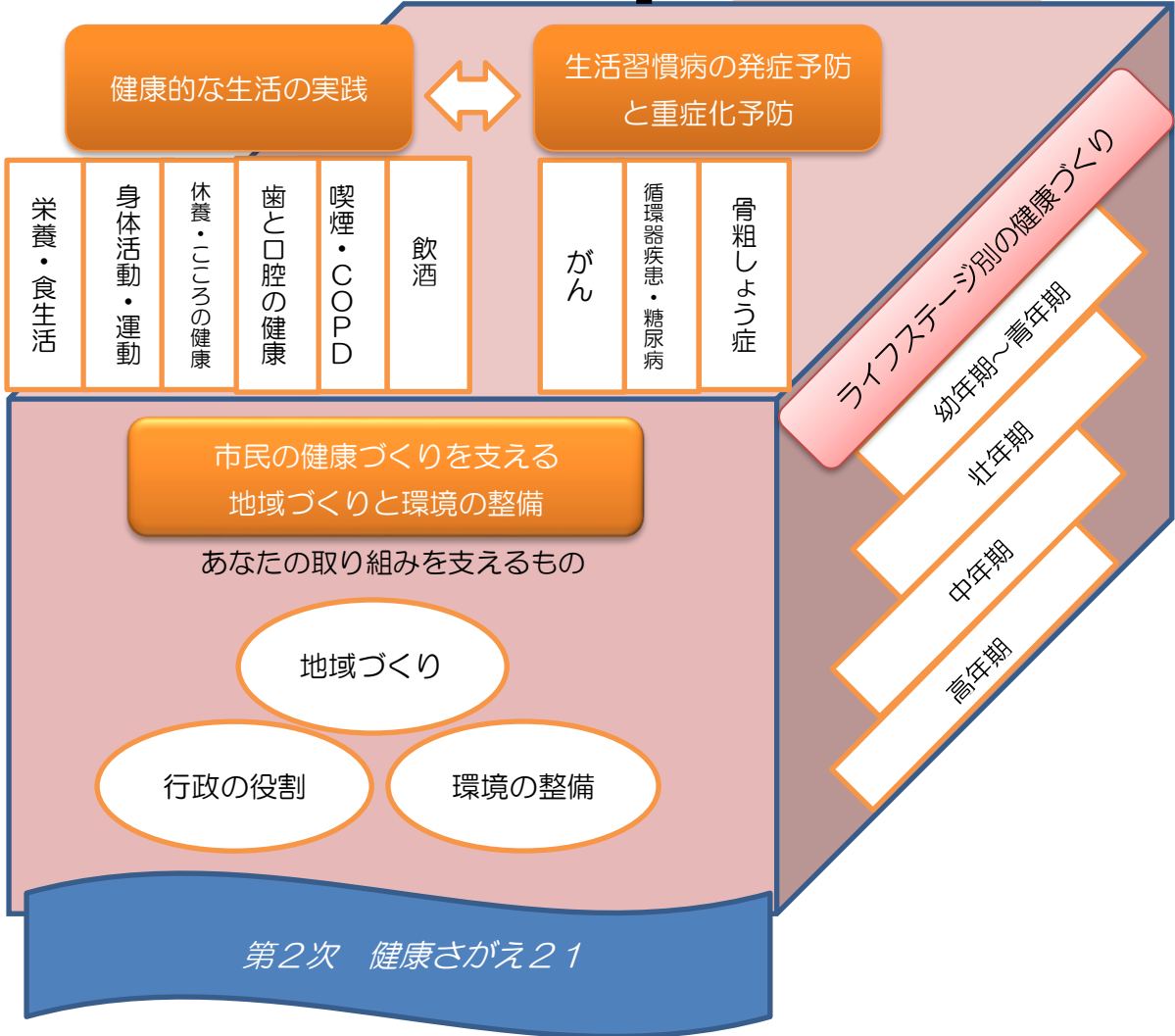
子育て・学校教育との連携、各課で実施す  
る健康づくりイベント、歩道整備や公園整  
備、外出のためのデマンドタクシー等、  
健康づくりの関係課との連携

# 5 施策の体系

めざすべき姿 —基本理念—  
いきいきと健やかに暮らせる地域社会の実現

基本目標：健康寿命の延伸  
基本方針  
① 市民主体の健康づくり  
② 生涯を通しての健康づくり  
③ 健康づくり支援のための地域づくり

あなたの取り組み



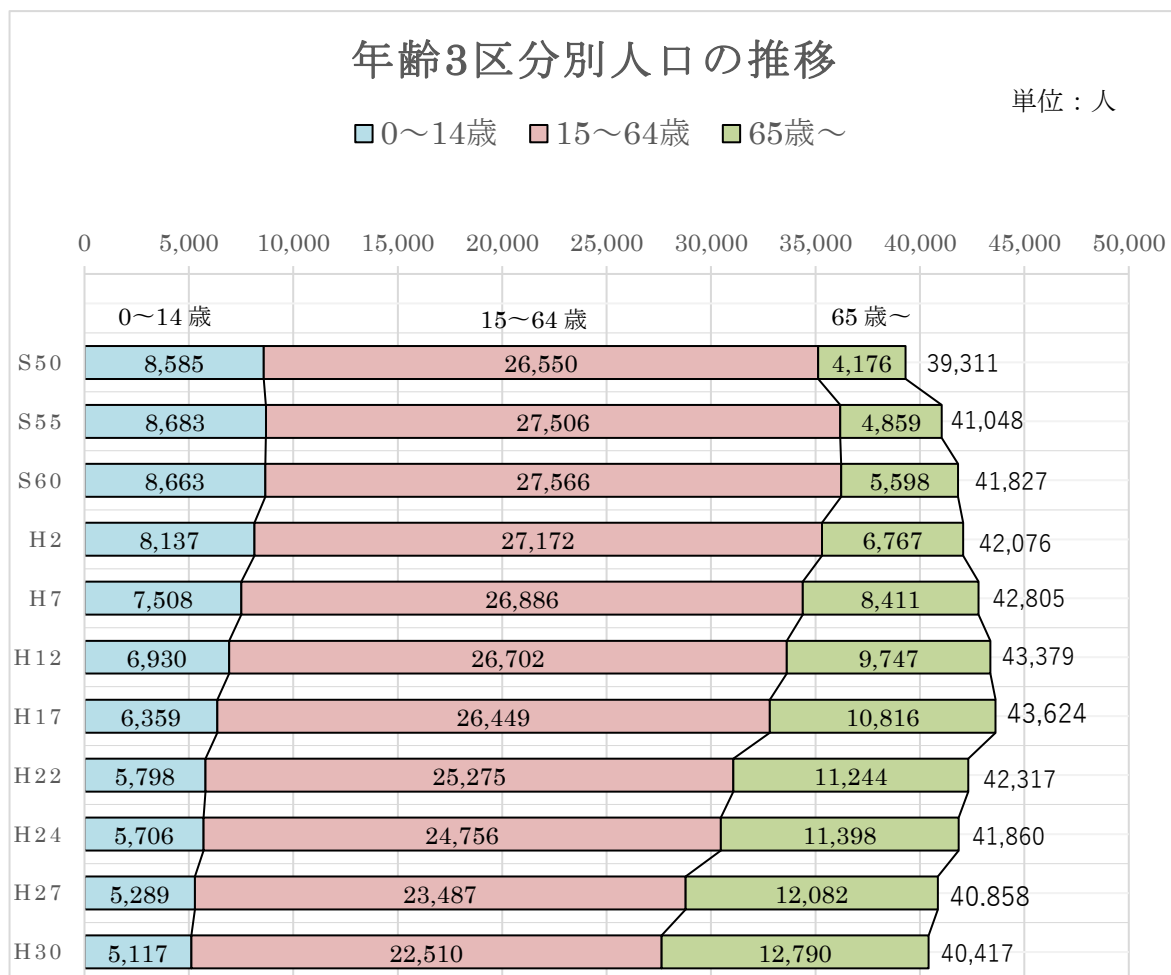
## 第2章 市民の健康づくりをめぐる現状と課題

### 1 人口の構造と動態

#### 少子高齢化の進展と人口の減少

平成30年10月1日現在、寒河江市の総人口は40,417人（年齢不詳を含む）、世帯数は13,506世帯で、平成24年と比較し、人口は減少したが、世帯数が増加している。県内では35市町村のうち7番目の人口規模となっている。

年齢3区分別人口をみると、高齢者人口割合（65歳以上）は増加傾向にあり、昭和50年には10.6%と全体の1割程度であったが、平成30年には31.6%と、県平均の32.9%は下回っているものの全国平均の28.1%を上回り、43年間でほぼ3倍となっており、経年して少子高齢化が進んでいる。



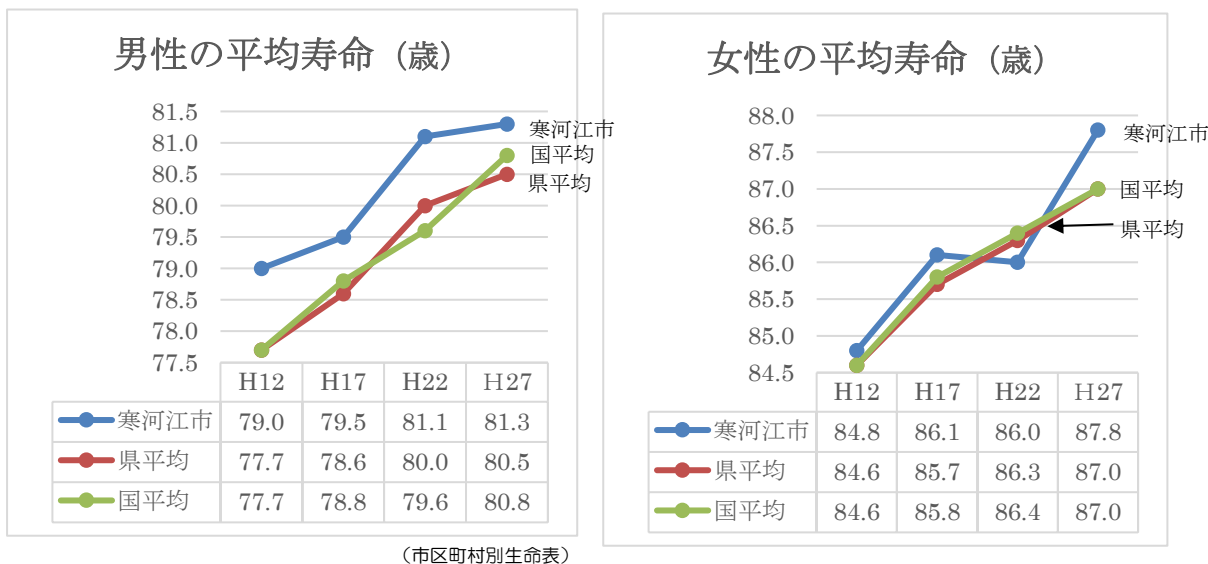
（国勢調査、山形県社会的移動人口調査、寒河江市の統計2018）



## 平均寿命の推移

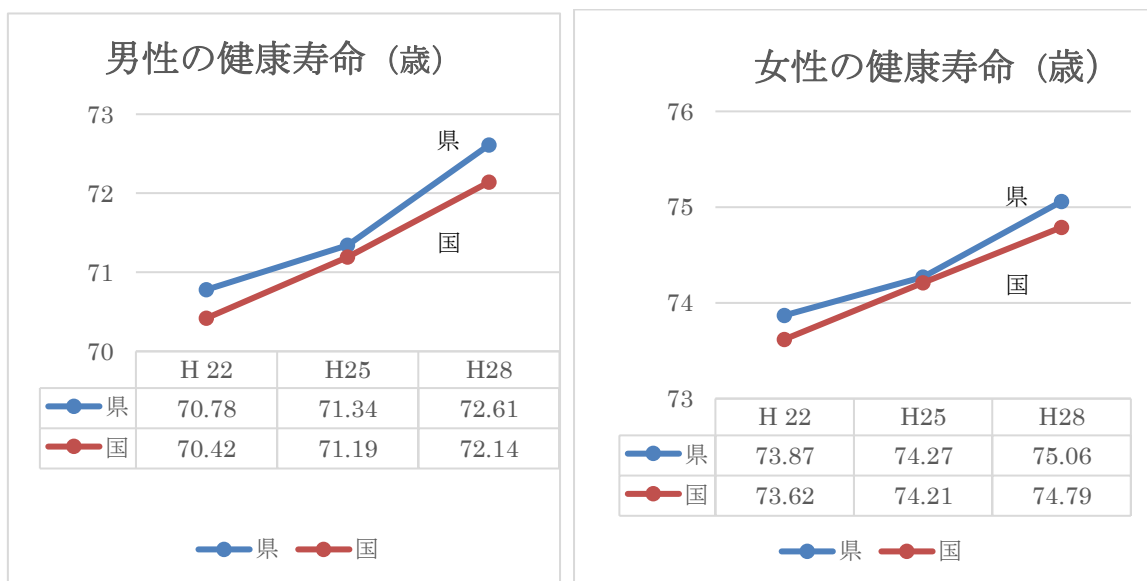
平均寿命は、平成12年以降、全国平均、山形県平均ともに延伸している。寒河江市においては、平成27年現在、男性81.3歳、女性87.8歳となっており、いずれも平成12年より高くなっており、男女とも全国及び県平均を上回っている。

県内市町村のうち、男性は2位、女性は1位となっている。



## 健康寿命の推移

健康寿命は、平成22年以降、全国平均、山形県平均ともに延伸している。国の平成22年から平成28年の健康寿命の伸びと比べて、男女とも県の伸びが上回っている。女性の1.19歳の伸びに比べ、男性が、1.83歳と大きい。



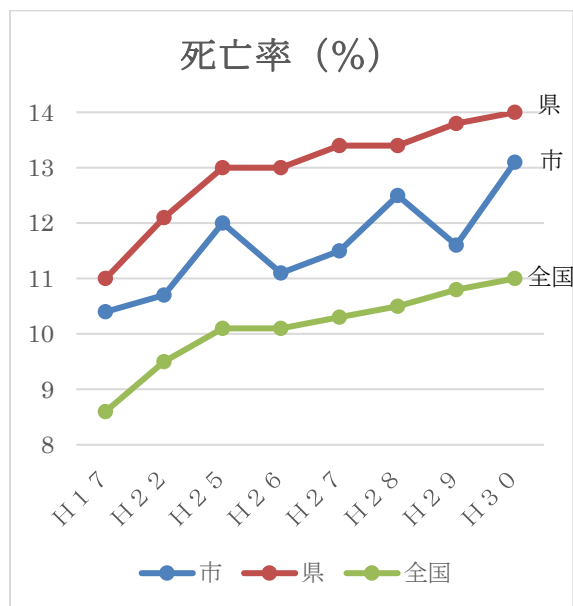
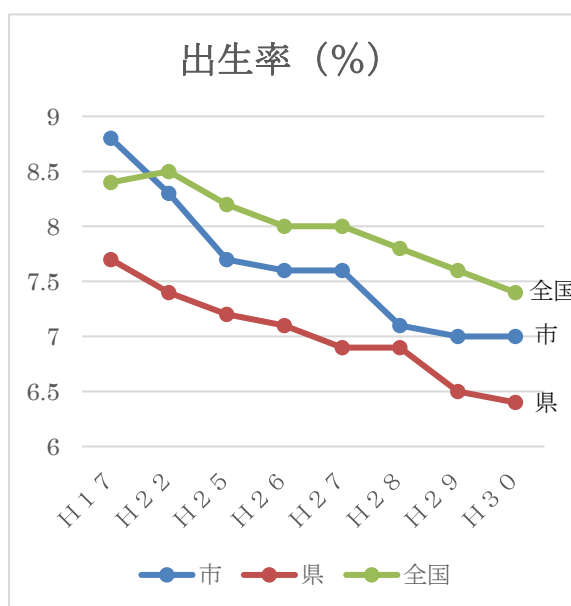
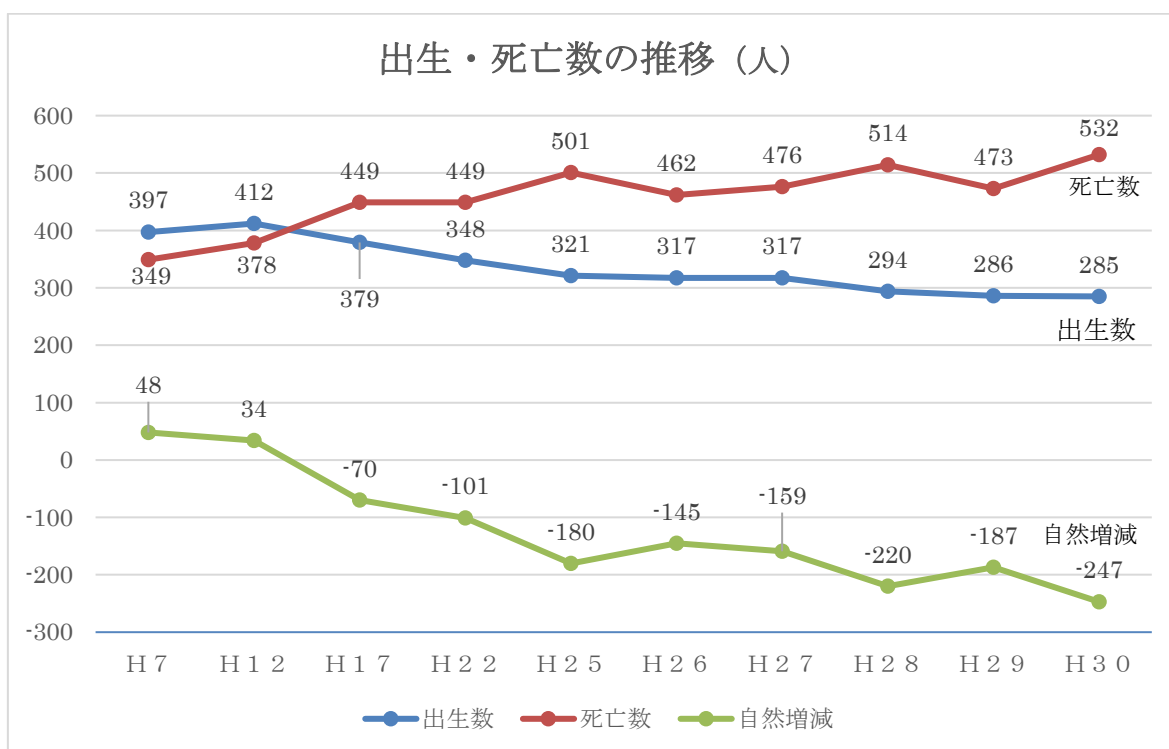
(出典) 厚生省 第11回健康日本21(第2次)推進専門委員会(平成30年3月9日開催) 出典資料より

## 自然動態

寒河江市の出生数と死亡数の推移をみると、出生数は平成12年以降は減少傾向にあり死亡数は増加傾向にある。自然増減は、平成17年以降マイナスが継続している。

出生率は、全国平均を下回っているが、山形県の平均よりもおおむね高い水準で推移している。

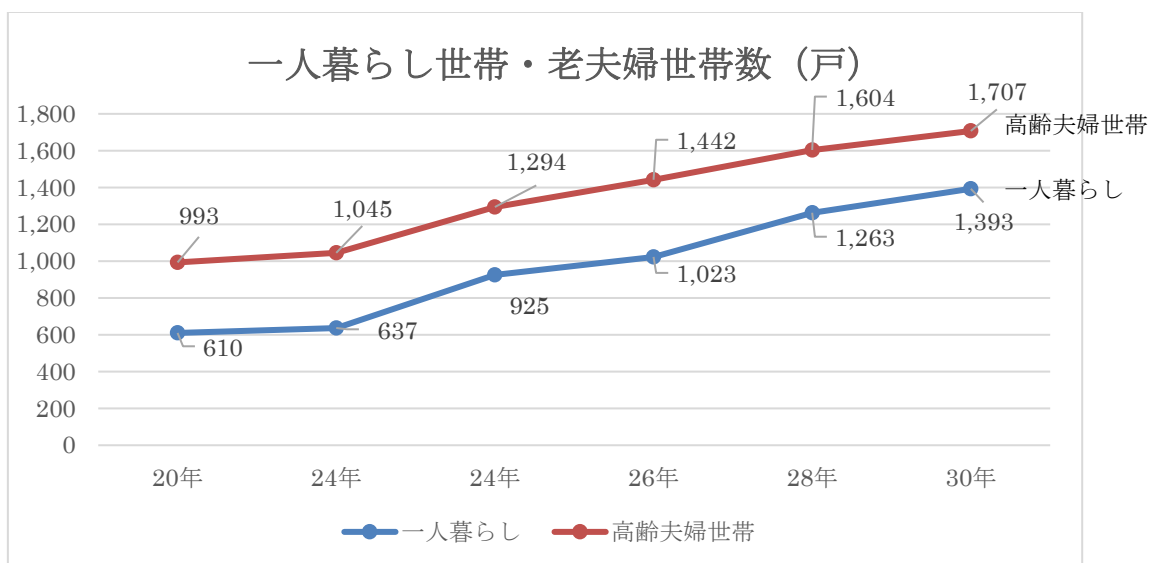
死亡率は全国的に増加傾向にある。寒河江市でも同様の傾向を示し、全国平均を上回り、県の平均より低い水準で推移している。



(県保健福祉統計年報)

## 支援を必要とする高齢世帯の状況

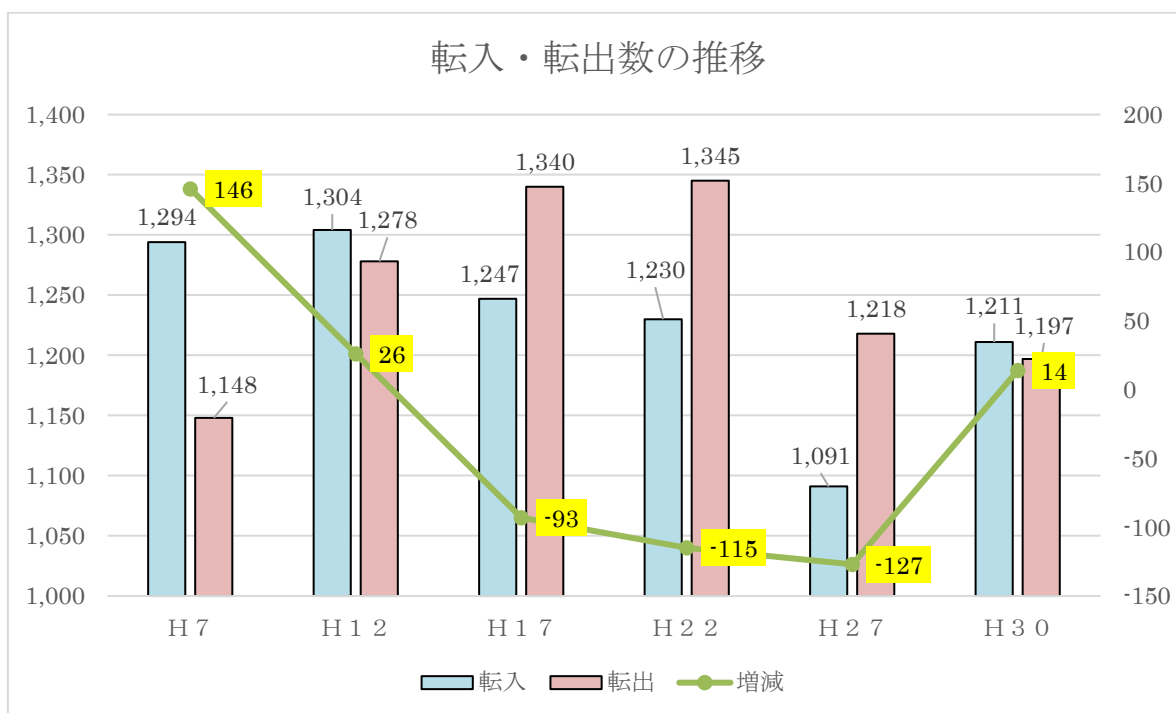
一人暮らし世帯、老夫婦世帯ともに増加傾向にある。



(福祉と健康)

## 社会動態

転入者と転出者の推移は、平成17年から平成27年までは転出者数が転入数を上回り、マイナスに転じていたが、平成30年は14名の増となっている。



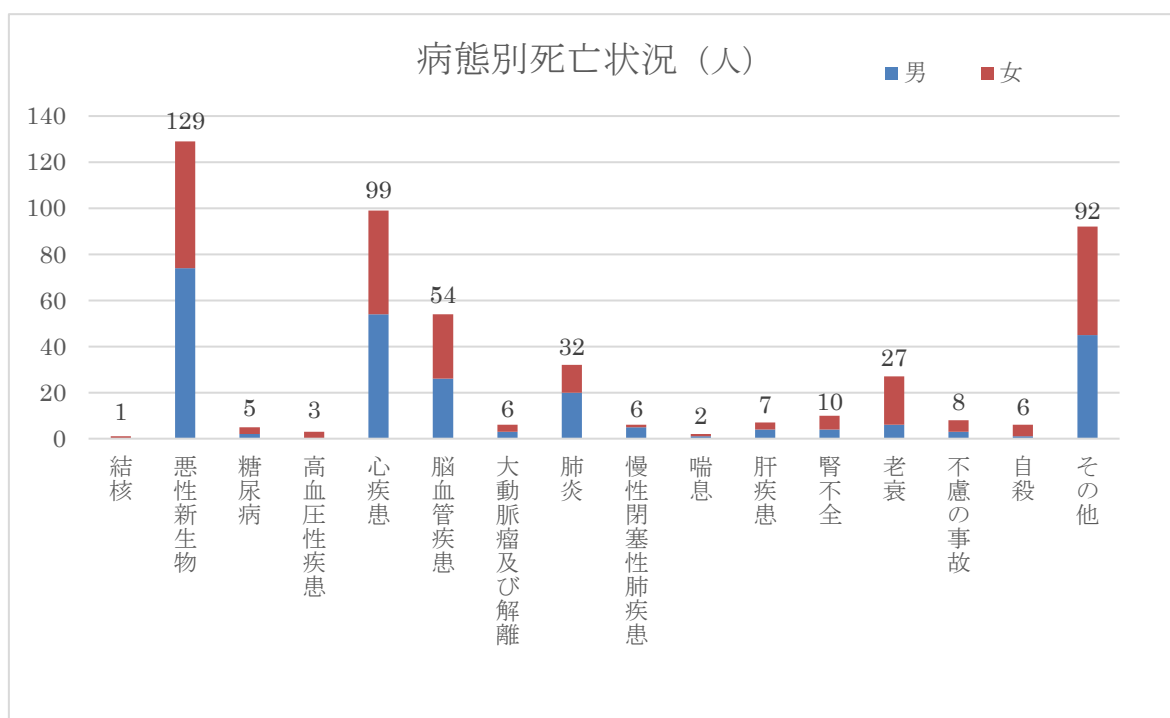
(寒河江市の統計2019)

## 特定死因の特徴

平成29年の全死亡数は487人であり、そのうち3大生活習慣病（がん・心臓病・脳卒中）による死亡は282人と、死因のうち57.9%を占めている。

平成29年の死因順位は、がん129人（26.4%）が1位、次いで心臓病99人（20.3%）、脳卒中54人（11.1%）、肺炎32人（6.6%）、不慮の事故が8人（1.6%）と続く。また、がん死亡の部位別内訳は、がん死亡総数129人のうち、気管・気管支・肺30人（23.3%）が1位で、次いで、胃23人（17.8%）、大腸18人（14.0%）となっている。

男女別では、男性のがん死亡数74人のうち、気管・気管支・肺21人（28.4%）が1位で、次いで、胃13人（17.6%）、大腸10人（13.5%）となっている。女性のがん死亡数55人のうち、胃が10人（18.2%）が1位で、次いで気管・気管支・肺が9人（16.4%）、大腸が8人（14.5%）、となっている。



（平成29年県保健福祉統計年報）

## 2 寒河江市健康増進計画「第2次健康さがえ21」

### 中間評価アンケート結果

#### 調査の概要

##### 1 調査の目的

平成26年度に策定した寒河江市健康増進計画「第2次健康さがえ21」（計画期間平成27年度～36年度）について、計画の中間年である平成31年度において計画の評価と見直しの基礎資料とするため、市民を対象にアンケートを実施する。

また、策定年度当時の調査結果との比較分析も併せて行う。

##### 2 調査対象

本市に住民票を有する20歳以上の市民3,200人について年代ごと策定時アンケートの回収率を勘案し、（20～39歳1,200人、40～64歳1,200人、65歳以上800人）地区の人口比率にあわせ、無作為抽出により選定。

ただし、要介護4・5認定者及び認定申請中の方、介護施設に住所を有する方、外国人登録者を除く。

##### 3 調査期間

調査票の送付 平成31年4月1日

調査票の回収 平成31年4月1日～4月22日

##### 4 調査方法

郵送で送付し、返信用封筒に同封のうえ返送。

選択及び一部記述式の無記名式アンケート。

##### 5 回収率

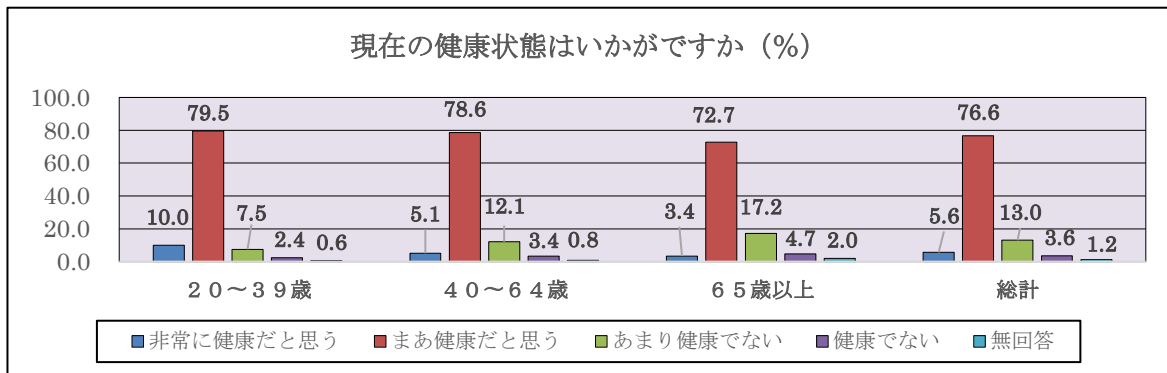
年代	性別	対象者数	回収数	回収率 (%)
20～39	男	627	142	22.6
	女	573	190	33.2
	計	1,200	332	27.7
40～64	男	599	244	40.7
	女	601	284	47.3
	計	1,200	528	44.0
65～	男	399	251	62.9
	女	401	275	68.6
	無回答		10	—
	計	800	536	67.0
合計	男	1,625	637	39.2
	女	1,575	749	47.6
	無回答		10	—
	計	3,200	1,396	43.6

## 6 回答者の属性

性別	男性 637人 (45.6%) 無回答 10人 (0.7%)	女性 749人 (53.7%)
居住地区	寒河江 (48.1%) 南部 (11.2%) 西根 (9.8%) 柴橋 (11.2%) 高松 (7.0%) 醍醐 (3.1%) 白岩 (6.3%) 三泉 (2.8%) 無回答 (0.6%)	
家族構成	同居者なし (7.2%) 無回答 (3.1%) 同居者あり (89.7%)	
職業	農林水産業 (5.8%) 会社員 (32.8%) 団体職員 (3.0%) 自営業 (9.0%) 公務員 (5.7%) 家事専業 (10.2%) 無職 (20.1%) 学生 (0.9%) その他 (11.5%) 無回答 (1.1%)	

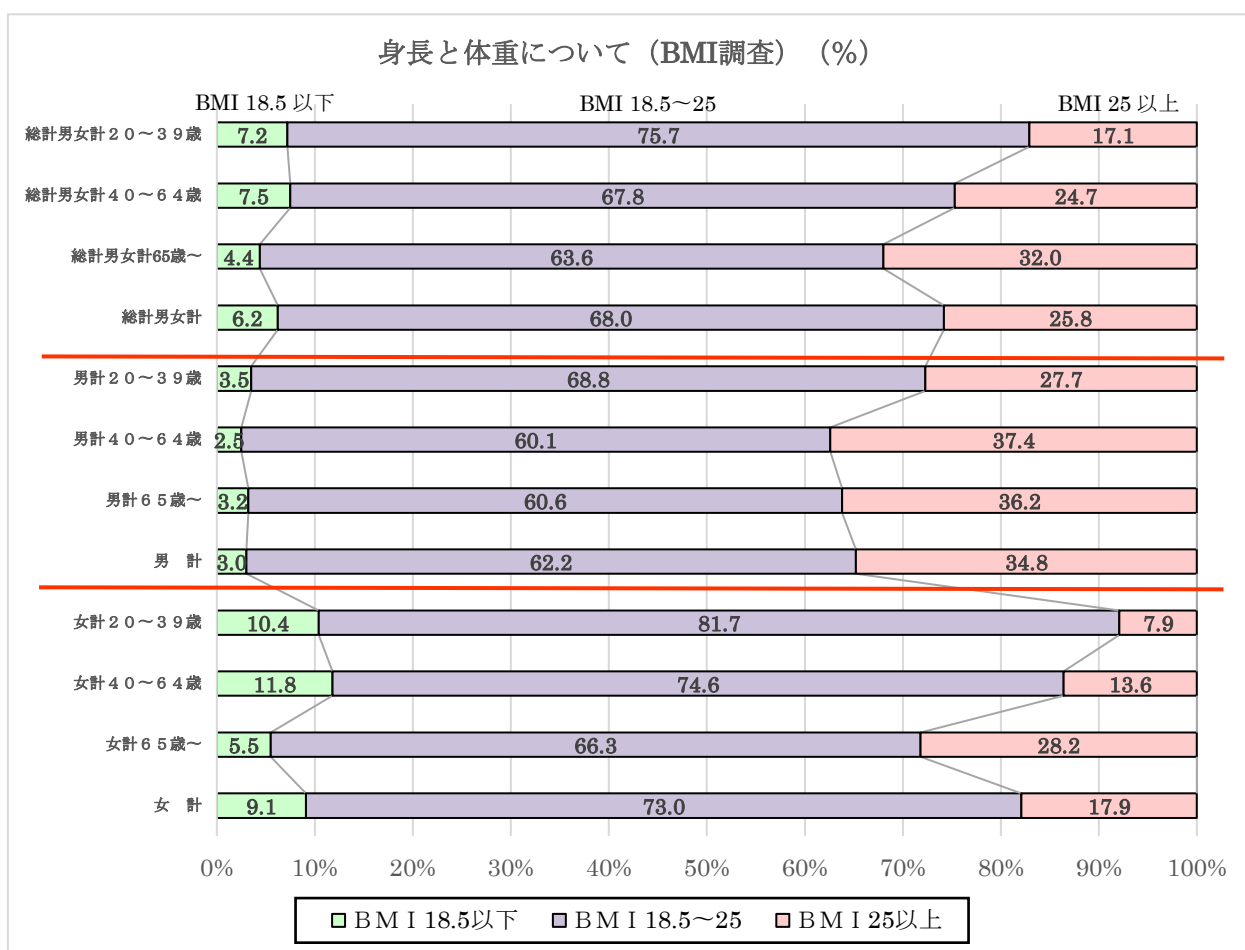
### ◆健康状態について

問1 現在あなたの健康状態はいかがですか。



- 「まあ健康だと思う」と回答した割合は、各年齢層とも7～8割を占めている。
- 「あまり健康でない」と回答した割合は、年齢層が高いほど高くなっている。
- 「非常に健康だと思う」と回答した割合は前回調査と比べて若干減少している。(前回：20～39歳 4.7ポイント、総計 1.5ポイントの減少)

問2 あなたの身長と体重を教えてください（BMI調査）。

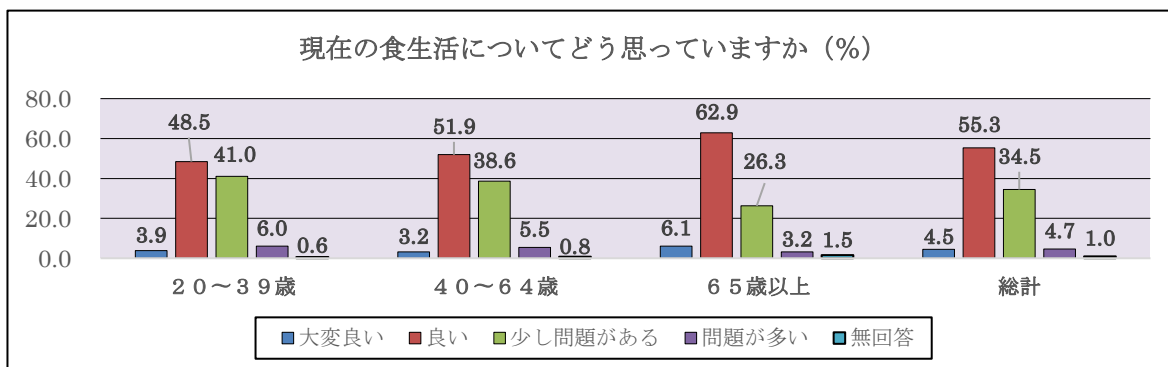


○男女計では年齢層が高くなるほど BMI25 以上の方の割合が高くなっている。女性は傾向が顕著である。

○男性は、40歳以降で BMI25 以上の割合が30パーセントを越えている。

◆食生活について

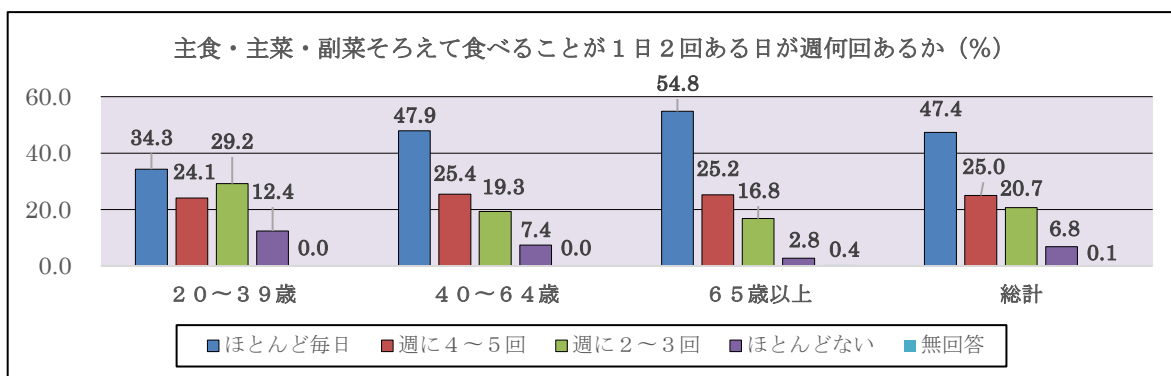
問3 あなたは、自分の食生活についてどう思っていますか。



○「良い」と回答した割合は、年齢層が高いほど高くなっている。

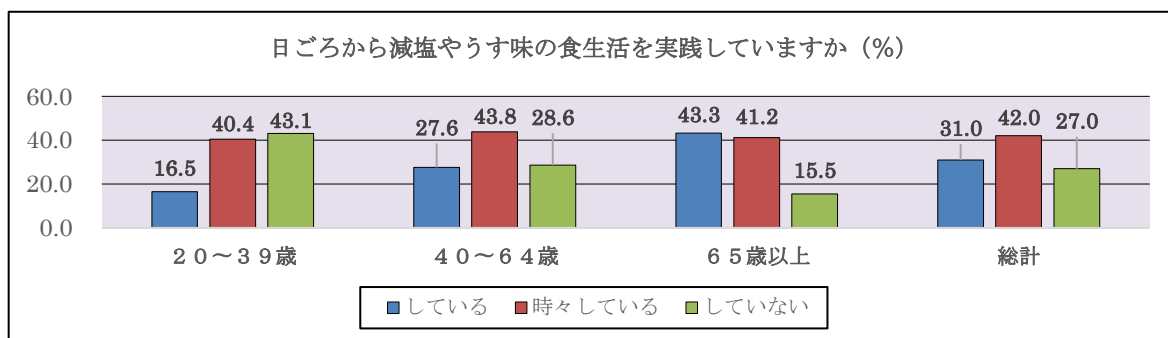
○前回調査と比べ「大変良い」「良い」は各年齢層とも減少し（総計で1.6ポイント、8.6ポイント）、「少し問題がある」「問題がある」は増加（総計で7.8、2.4ポイント）している。

問4 あなたは、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日2回以上ある日が、週に何回ありますか。



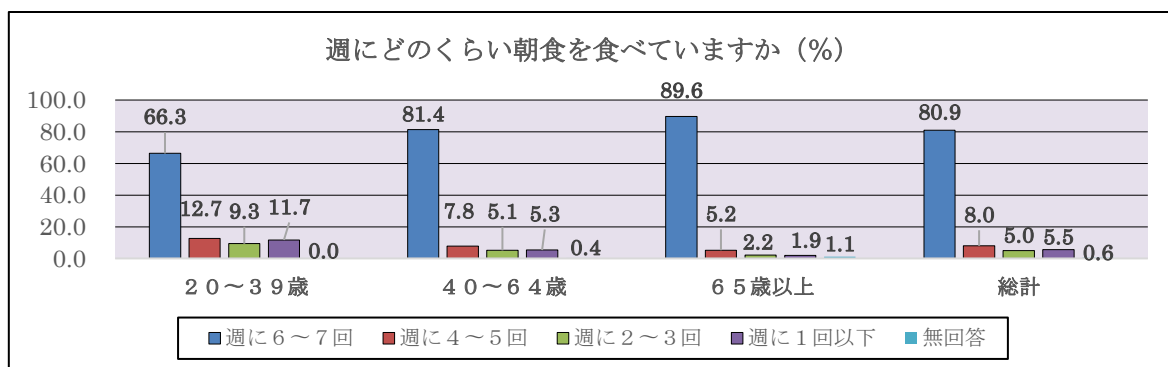
- 「ほとんど毎日」と回答した割合は、年齢層が高いほど高くなっている。
- 前回調査と比べ「ほとんど毎日」の割合は減少している（20～39歳で9.5、40～64歳で8.6、65歳～で7.1、総計で8.5ポイント）。また、「週に4～5回」「週に2～3回」「ほとんどない」の割合は増加している（総計で2.4、4.0、2.9ポイント）。

問5 あなたは、日ごろから減塩やうす味の食生活を実践していますか。



- 「している」割合は、年齢層が高いほど高くなっている。
- 前回調査と比べ「している」割合は減少し（総計で5.4ポイント）、「時々している」「していない」割合は高くなっている（総計で2.4、3.5ポイント）。

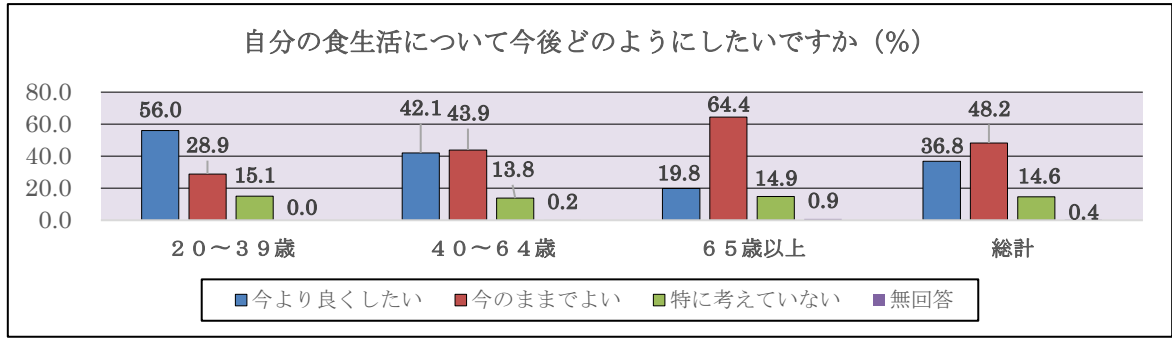
問6 あなたは週にどのくらい朝食を食べていますか。



- 「週に6～7回」の割合は年齢層が高いほど高くなっている。
- 前回調査と比べ「20～39歳」と「65歳～」の「週に6～7回」の割合は減少している（4.8、5.0ポイント）



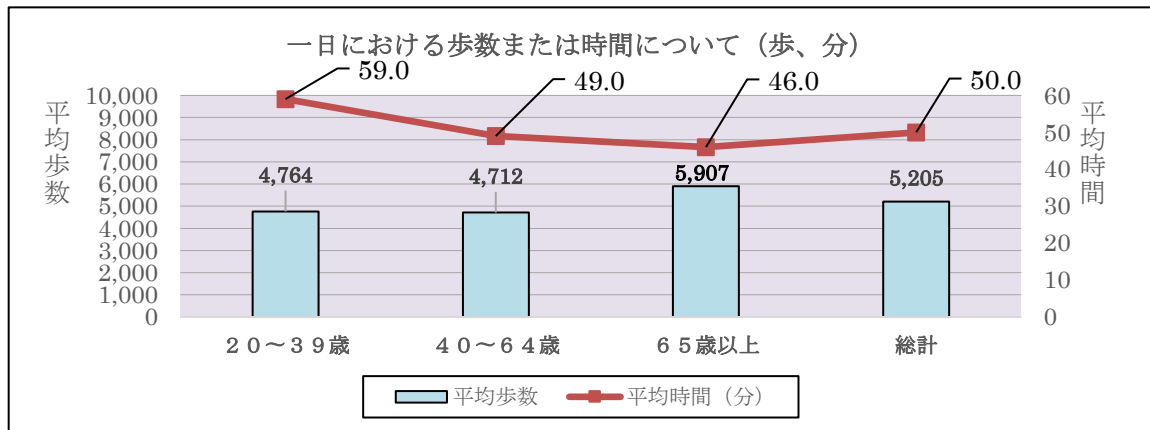
問7 あなたは自分の食生活について今後どのようにしたいと思いますか。



- 「今より良くしたい」という割合は、若い年齢層ほど高い。
- 前回調査と比べ「今より良くしたい」の割合は、「20～39歳」で9.1、「65歳～」で4.3ポイント高くなっている。

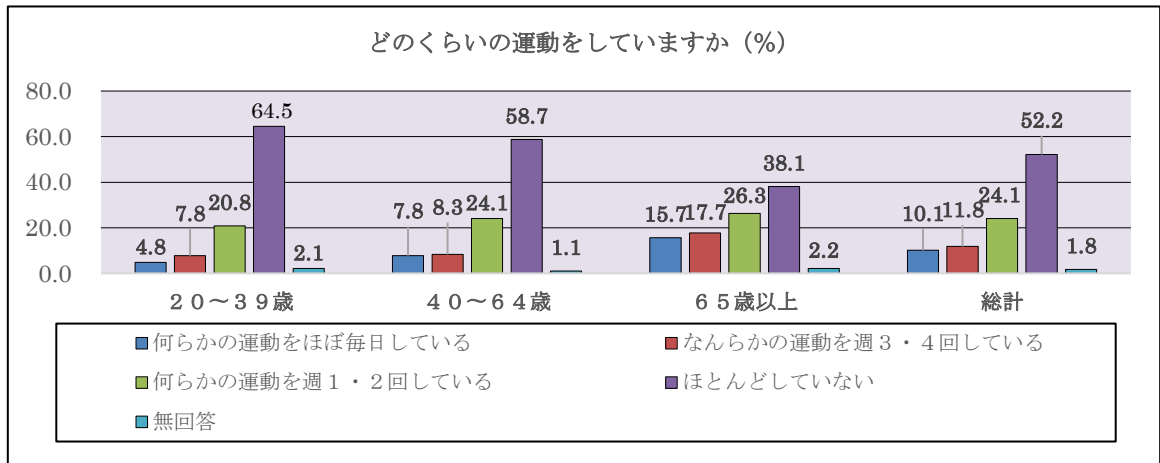
◆ 運動習慣について

問8 あなたは、日常生活で一日平均何歩、または何分くらい歩いていますか。(有効回答のみで算出)。



- 年齢層別の平均歩数は「65歳～」が一番多いが、平均時間は「20～39歳」が約10分多い。
- 前回調査に比べ、平均歩数では「65歳～」が922歩増加しているが、「20～39」「40～64」「総計」では1,889、1,280、423歩減少している。

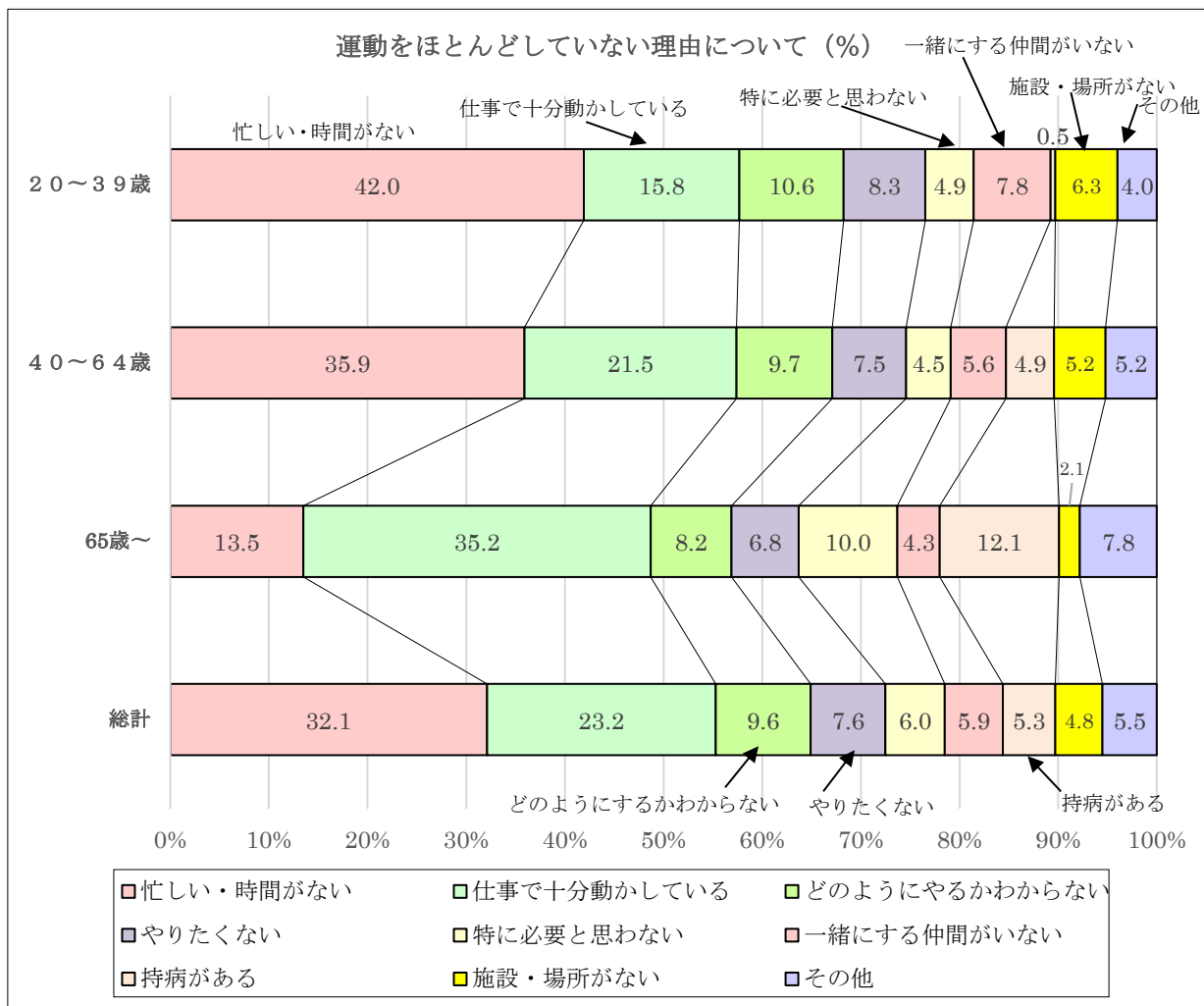
問9 あなたはこの1年間、どのくらいの運動(仕事を含まない)をしていますか。



- 各年代層でも「ほとんどしていない」が一番多く、年齢層が高くなるほど何らかの運動している傾

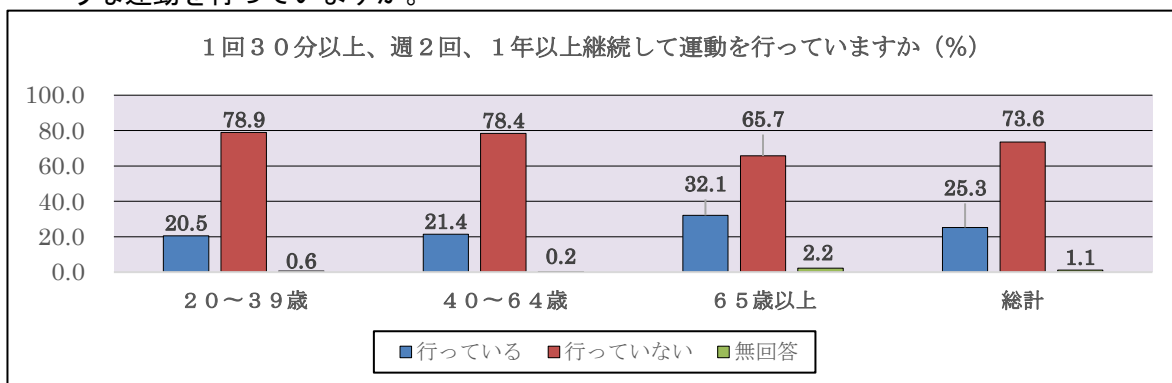
向がある。

問9-1 問8で「ほとんどしていない」と回答した方にお聞きします。その理由は何ですか。



○64歳までの年齢層では「忙しい・時間がない」が一番大きな理由だが、65歳以上では「仕事で十分動かしている」が一番多い。

問10 健康のためには、普段の生活の中で早歩きなど意識的に身体を動かす運動を、1回30分以上、週2回以上、1年以上継続して行うことをお勧めしています。あなたはこのような運動を行っていますか。

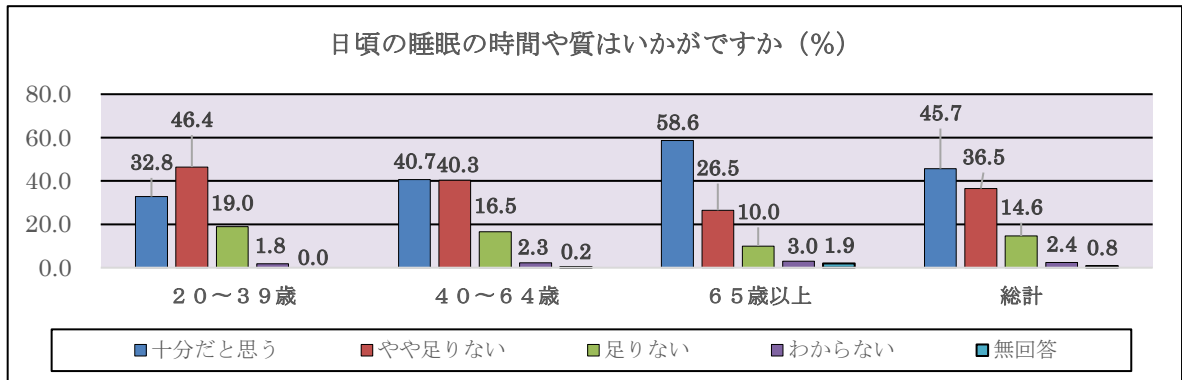


○「行っている」と回答した割合は年齢層が高いほど高くなっている。

□○「行っていない」と回答した割合は、20～64歳では約8割となっている。

## ◆休養・こころの健康について

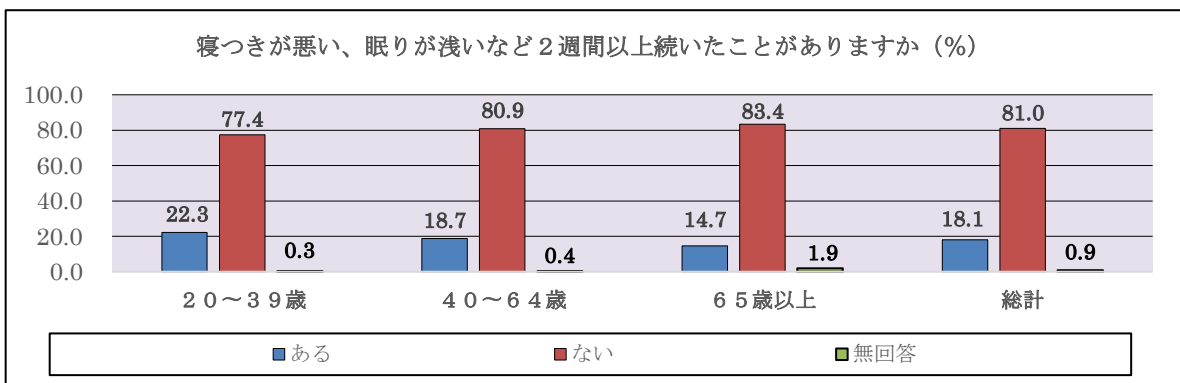
### 問 1 1 あなたの日頃の睡眠の時間や質はいかがですか。



○「十分だと思う」と回答した割合は年齢層が高いほど高くなっているが、「やや足りない」「足りない」は若年層ほど高い。

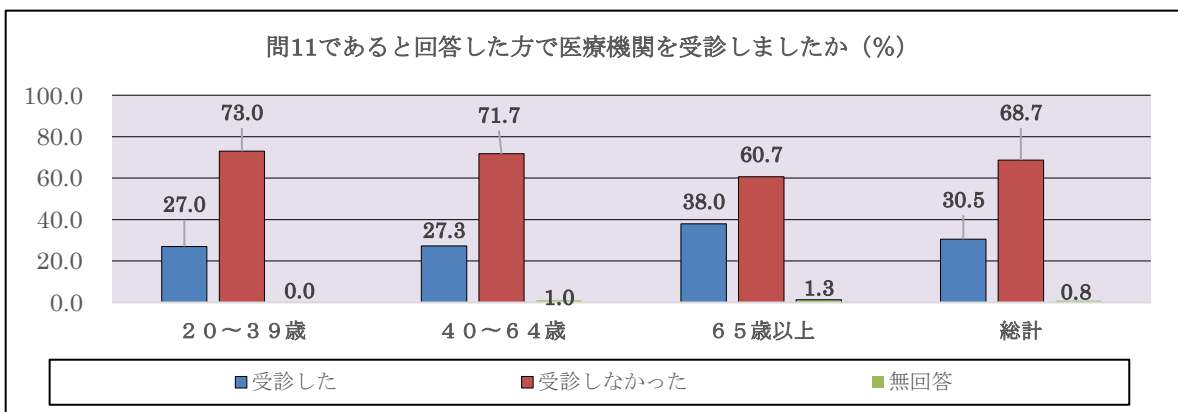
○前回調査とくらべ、「十分だと思う」では「20~39歳」は11.9、「65歳～」は4.3、「総計」は4.4ポイント減少、「やや足りない」では「20~39歳」は9.3、「40~64歳」は2.5、「65歳～」は10.9、「総計」は7.4ポイントの増加、「足りない」では「20~39歳」は5.9、「40~64歳」は4.3、「65歳～」と「総計」は5.0ポイント増加しており、各年齢層とも睡眠の時間や質が足りない状況になっている。

### 問 1 2 あなたは寝つきが悪い、眠りが浅いなどの症状が2週間以上続いたことがありますか。



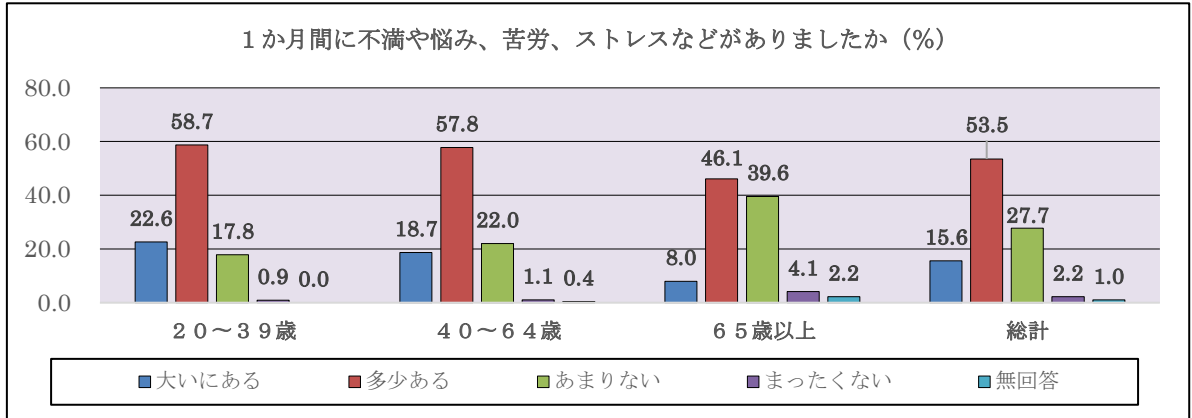
○「ある」と回答した割合は年齢層が低いほど高い。

### 問 1 2-1 問 12 で「ある」と回答した方にお聞きします。その時に医療機関を受診しましたか。



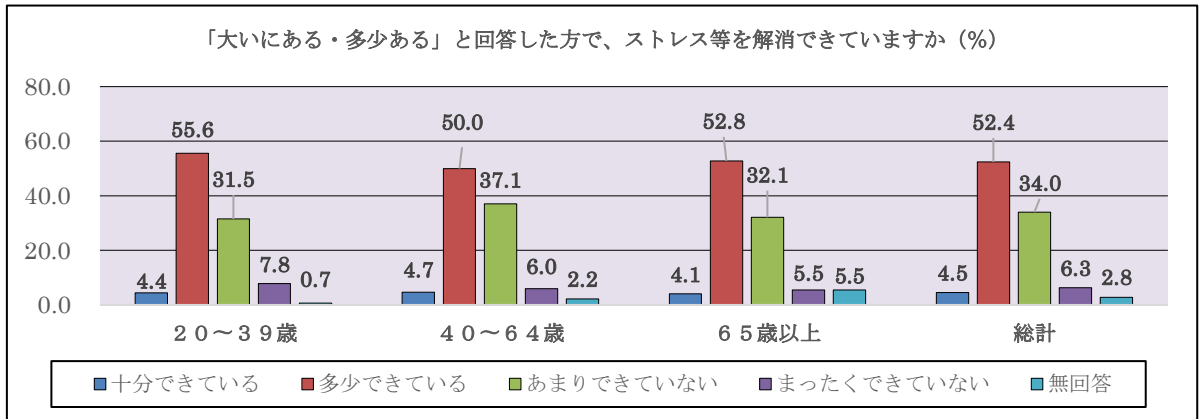
○睡眠状況に問題があるものの医療機関を受診した割合は各年齢層とも3割程度となっている。

問 13 あなたはここ 1 か月間に不満や悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか。



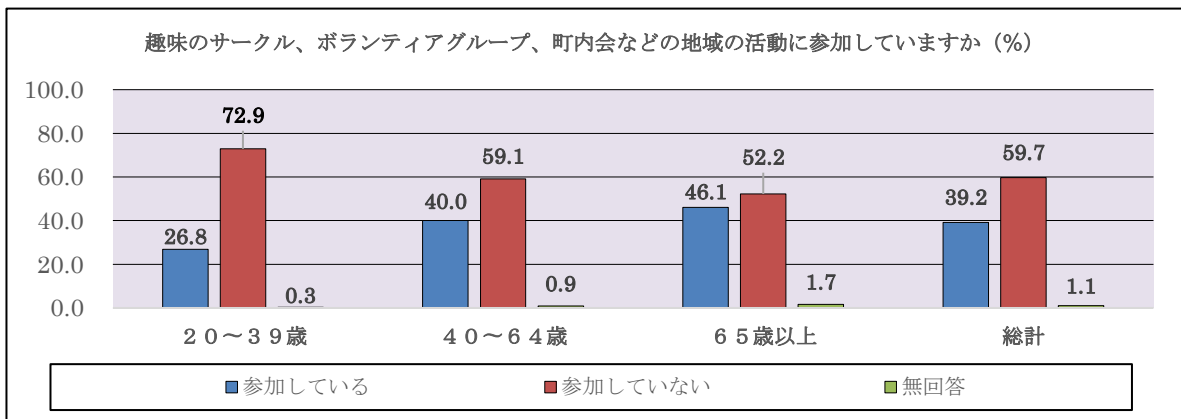
○不安や悩み等が「大いにある」「多少ある」は、年齢層が低いほど割合が高くなっている。

問 14-1 問 14 で「大いにある」「多少ある」と回答した方にお聞きします。このような時にストレス等を解消できていますか。



○「あまりできていない」「まったくできていない」と回答した割合が3～4割程度となっている。

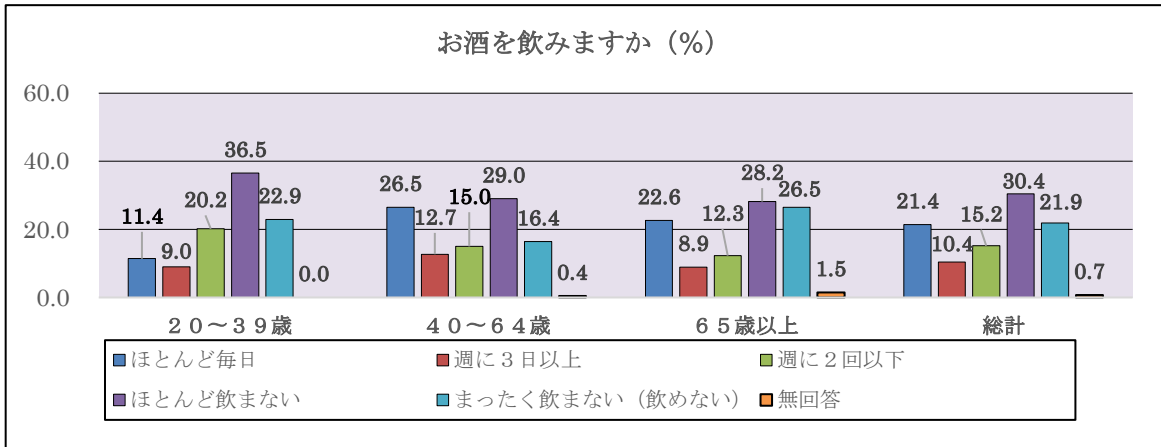
問 15 趣味のサークル、ボランティアグループ、老人クラブ、町内会、公民館活動などの地域の活動に参加していますか。



○年齢層が高くなるほど「参加している」の割合は高くなっている。

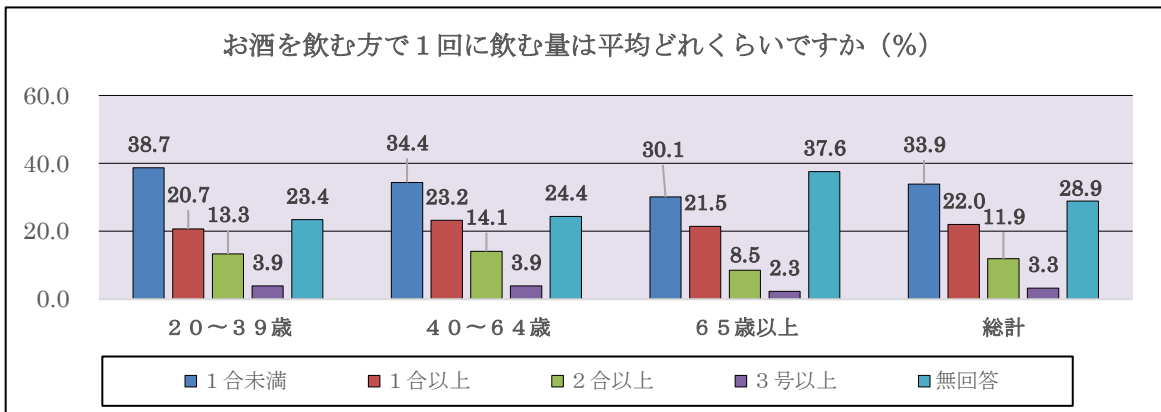
◆飲酒について

問 16 あなたはお酒を飲みますか。



○前回調査と比べ「ほとんど毎日」では「20～39歳」は0.8ポイント「65歳～」は4.4ポイント減少している。

問 17 お酒を飲む方にお聞きします。1回に飲む量は平均でどれくらいですか。

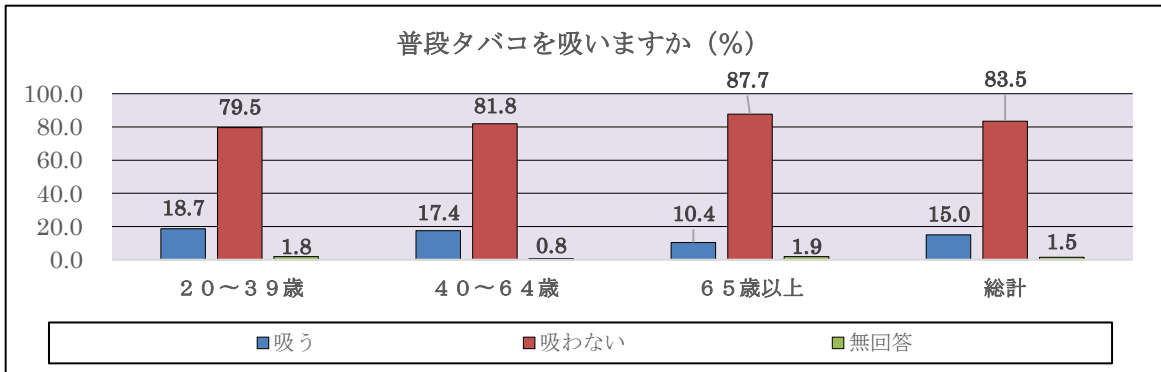


※1合の目安は、日本酒 180 ml、ビール 500 ml、ウイスキーシングル 2 杯、ワイン 180 ml、焼酎 (16 度) 180 ml

○各年齢層とも「1合未満」の割合は3～4割、「1合以上～3合以上」は3～4割を占めている。

◆喫煙について

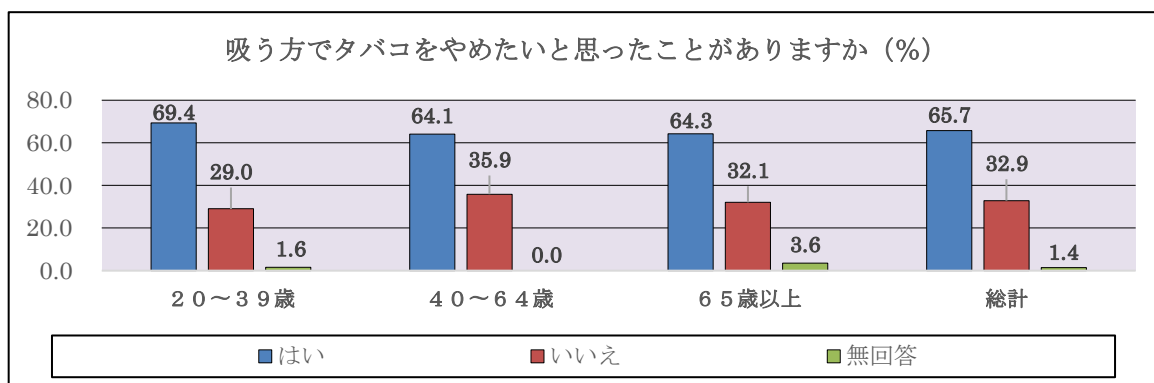
問 18 あなたは普段タバコを吸いますか。



○「吸う」と回答した割合は年齢層が高いほど低くなっている。

○前回調査と比べ、「吸う」と回答した割合は、「20～39歳」では5.3ポイント、「40～64歳」では2.3ポイント、「65歳～」では1.9ポイント、「総計」では2.7ポイント減少している。

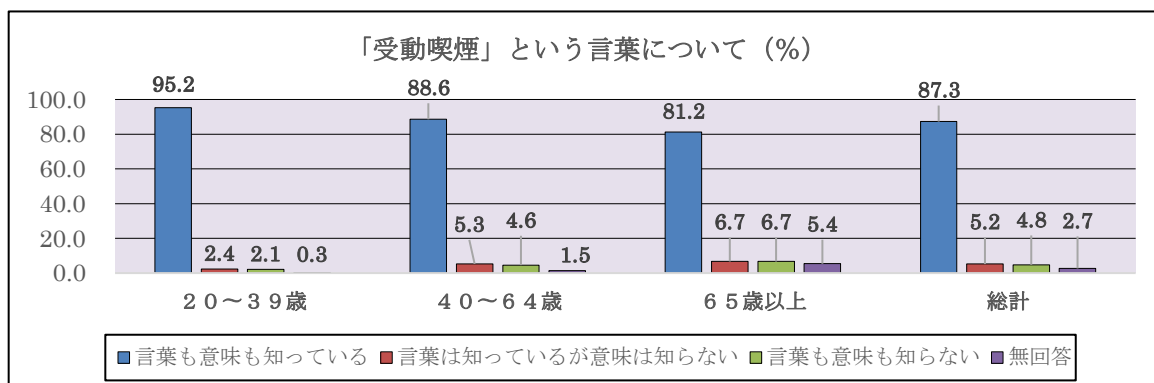
問 18-1 問 18 で「吸う」と回答した方にお聞きします。タバコをやめたいと思ったことはありますか。



○年齢層にかかわらず、約6~7割の方がやめたいと思ったことがあると回答している。

○前回調査と比べ、「はい」と回答した割合は、「20~39歳」は12.9ポイント、「40~64歳」と「65歳~」は7.4ポイント、「総計」では9.0ポイント増加している。

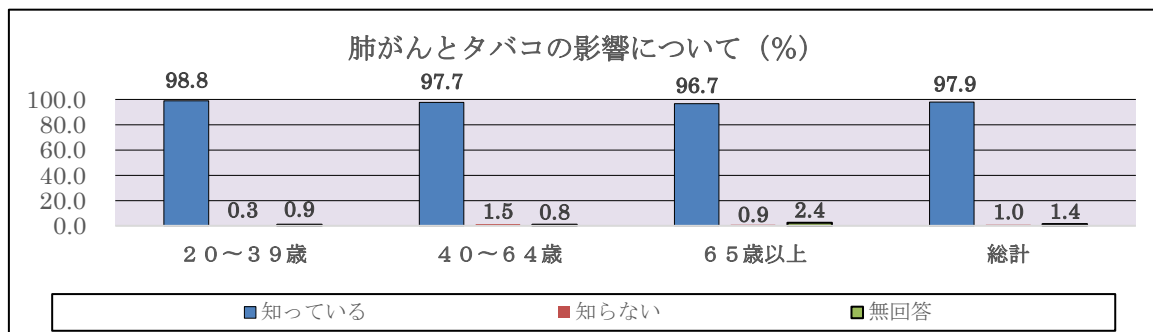
問 19 「受動喫煙」とは、タバコを吸わない人が自分の意思にかかわらず、他人が吸うタバコの煙を吸わされてしまうことをいいます。あなたは、この言葉や意味を知っていましたか。



○年齢層が低いほど「言葉も意味も知っている」と回答した割合が高くなっている。

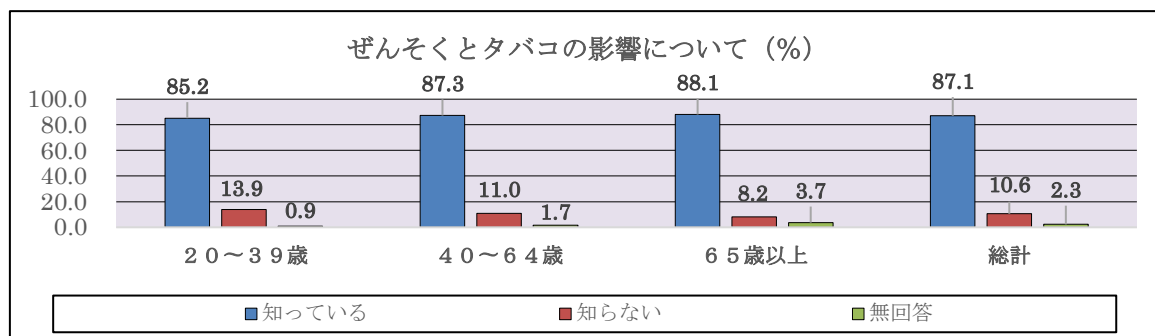
問 20 次の項目とタバコの影響について知っていますか。

(1) 肺がんになりやすい



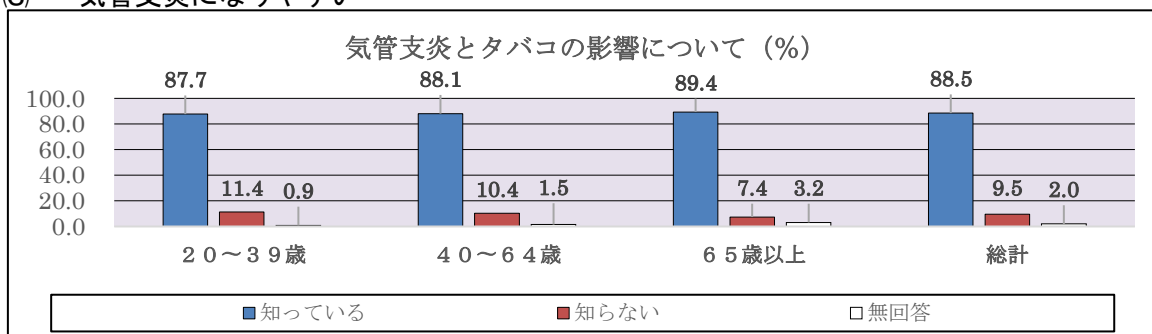
○「知っている」と回答した割合が98%前後であり、周知は定着しているといえる。

(2) ぜんそくになりやすい



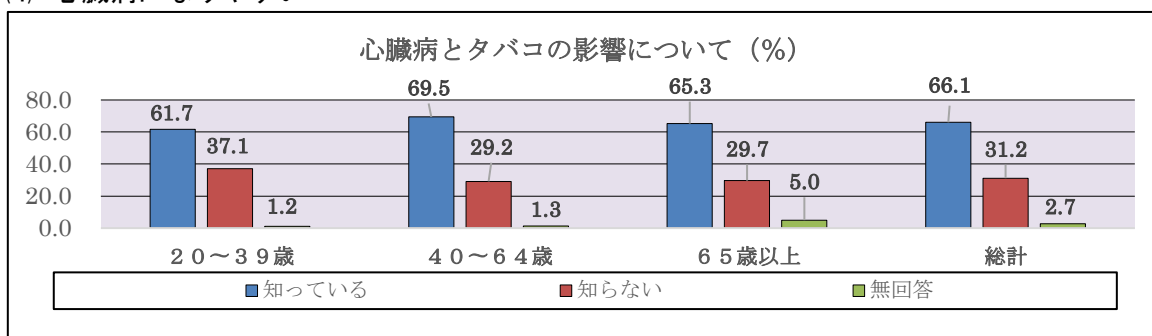
○「知っている」と回答した割合が9割近くであり、周知はほぼ定着しているといえる。

(3) 気管支炎になりやすい



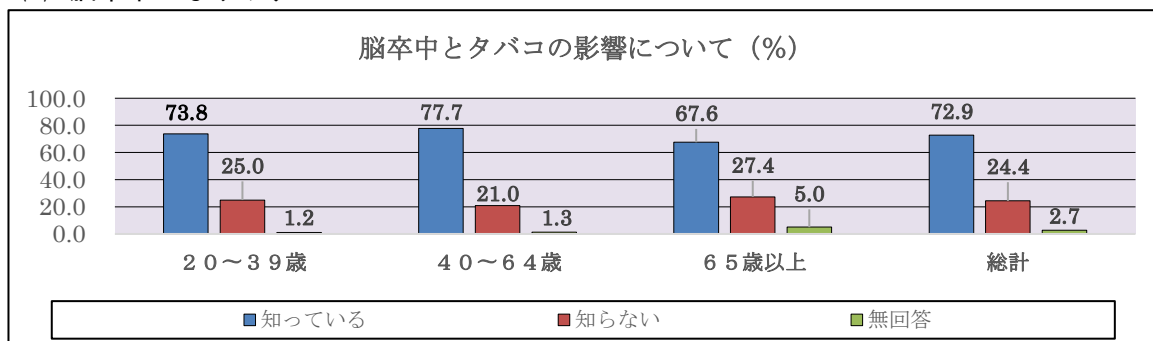
○「知っている」と回答した割合が9割近くあり、周知はほぼ定着しているといえる。

(4) 心臓病になりやすい



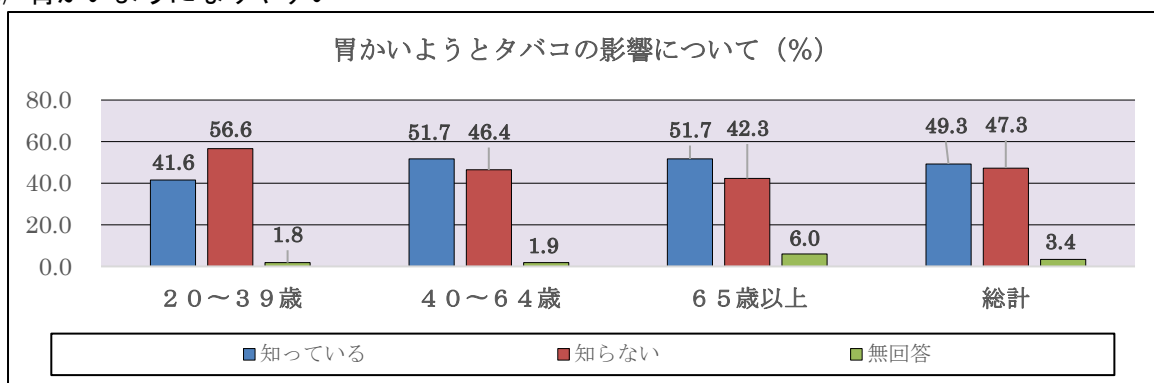
○「知っている」と回答した割合は各年齢層ともに6～7割となっている。

(5) 脳卒中になりやすい



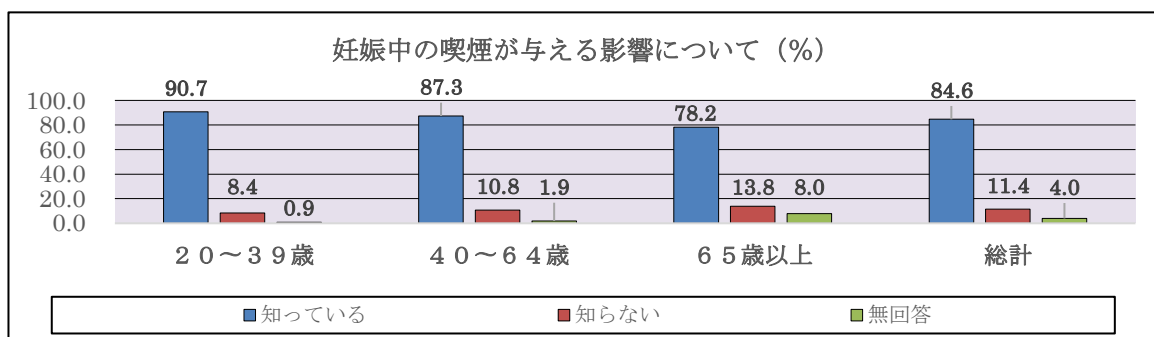
○「知っている」と回答した割合が7割程度となっている。

(6) 胃かいようになりやすい



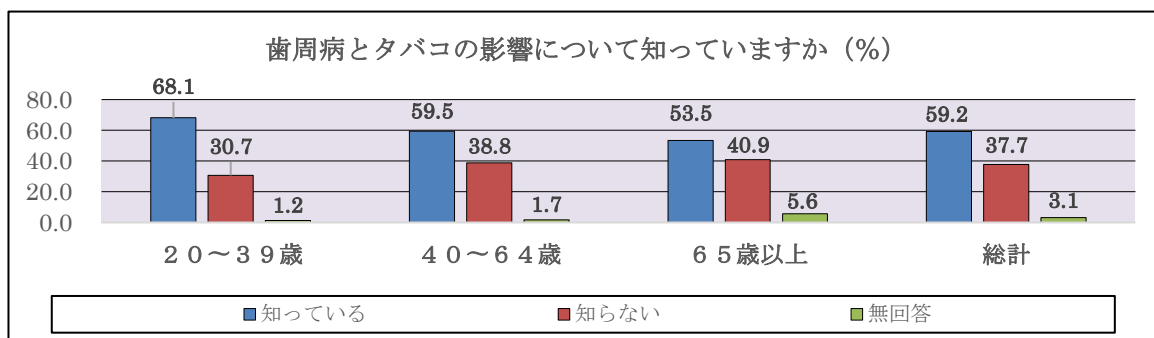
○若い年齢層では「知らない」と回答した割合が「知っている」と回答した割合を上回り、総計ではそれぞれ半々であり、周知はあまり定着しているとはいえない。

(7) 妊娠中の喫煙は早産や体重の軽い赤ちゃんが生まれやすい影響について



○「知っている」と回答した割合が8～9割であり、周知はほぼ定着しているといえる。

(8) 歯周病になりやすい

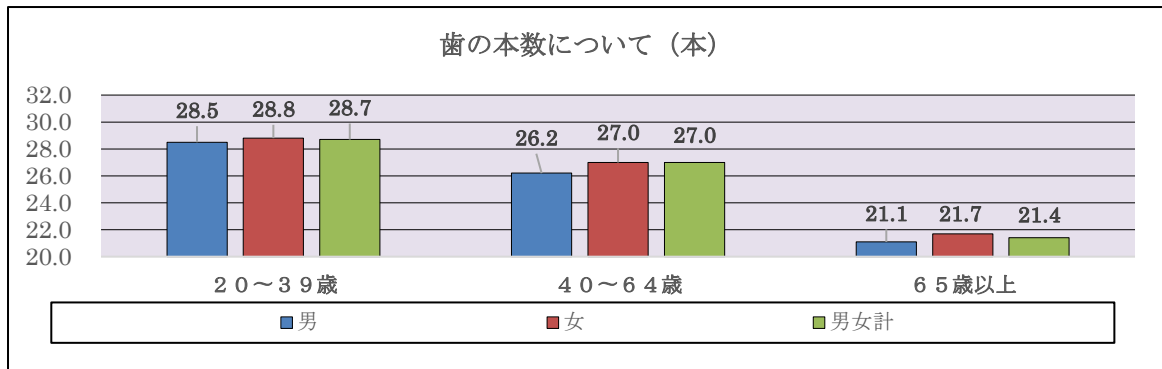


○「知っている」と回答した割合は5～6割代となっており、周知は定着しているとはいえない。



◆歯・口腔の健康について

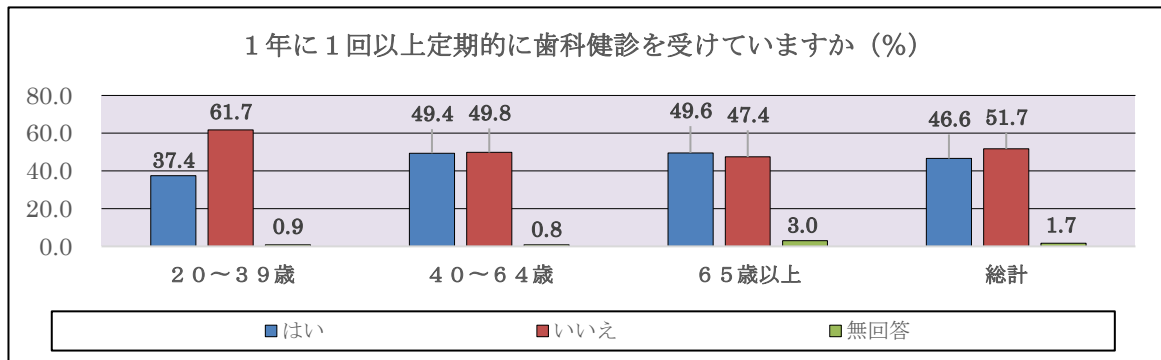
問 21 あなたの現在の歯の本数を教えてください



○性別では年齢層にかかわらず女性の方が僅差ではあるが本数が多くなっている。

○前回調査 (男女計) と比べて、「20~39歳」では1.6本、「40~64歳」では1.8本、「65歳～」では3.6本残存歯が増加している。

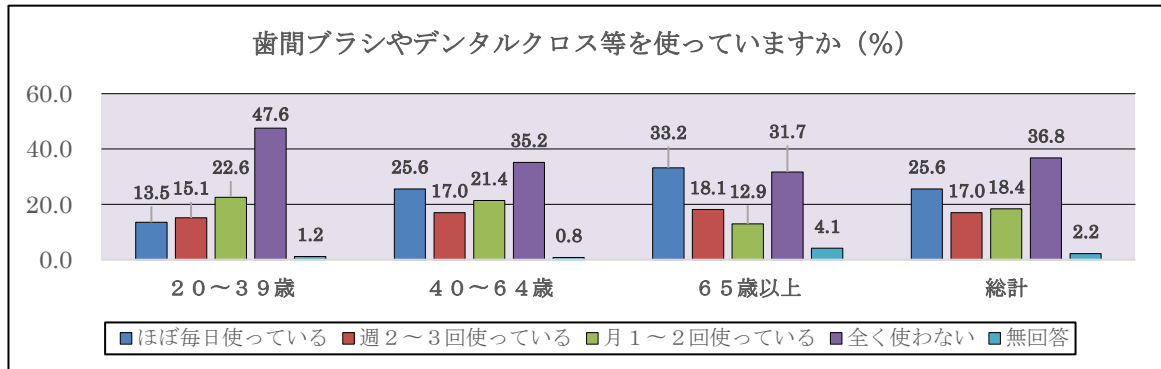
問 22 あなたは1年に1回以上、定期的に歯科健診を受けていますか。



○40歳以上では「はい」「いいえ」と回答した割合がほぼ同数となっている。

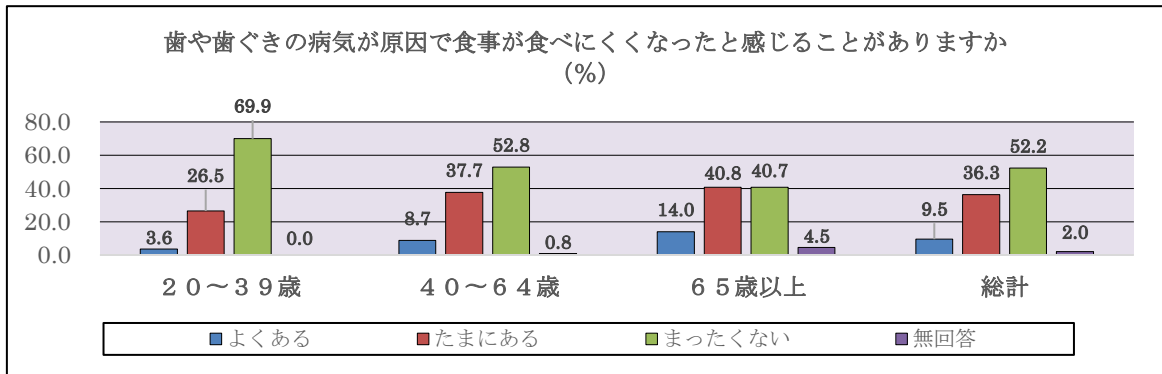
○前回調査と比べ、各年齢層とも定期健診割合は高くなっている。(「20~39歳」は13.2、「40~64歳」は16.0、「65歳～」は8.5、「総計」は12.1ポイント増)

問 23 歯と歯の間を清掃するための用具(歯間ブラシやデンタルクロス等)を使っていますか。



○「ほぼ毎日使っている」と「週2~3回使っている」と回答した割合を合わせると、年齢層が高いほど割合は高くなっている。

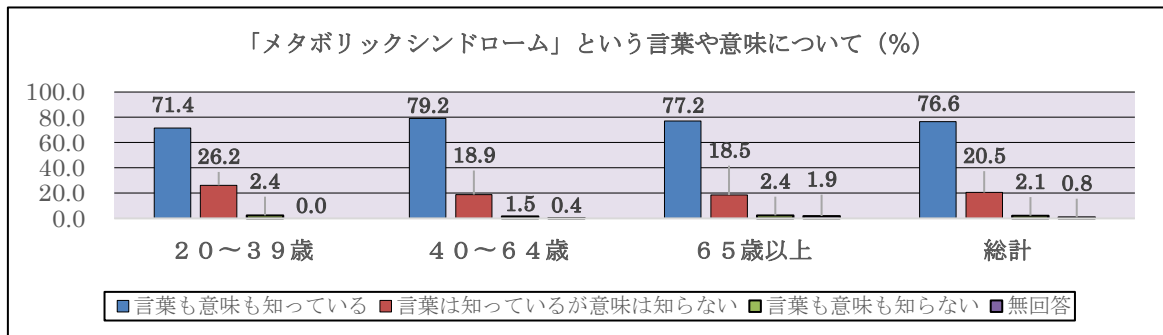
問 24 歯や歯ぐきの病気（むし歯や歯周病など）が原因で以前より食事が食べにくくなったと感じることがありますか。



○「よくある」「たまにある」と回答した割合は、20～39歳では約3割、40歳以上では約5割であり、年齢層が高くなるほど高くなっている。

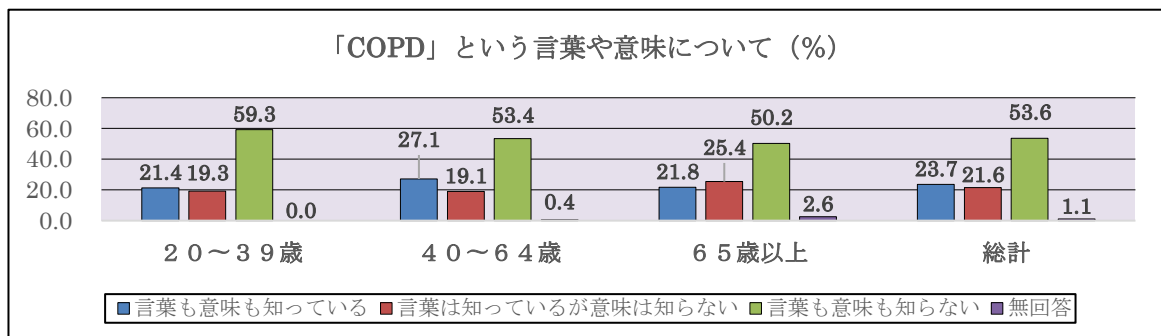
#### ◆病気の認知について

問 25 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは、内臓脂肪が蓄積することによって高血圧・高血糖・脂質代謝異常を起こし、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患を招きやすい状態のことをいいます。あなたはこの言葉や意味を知っていましたか。



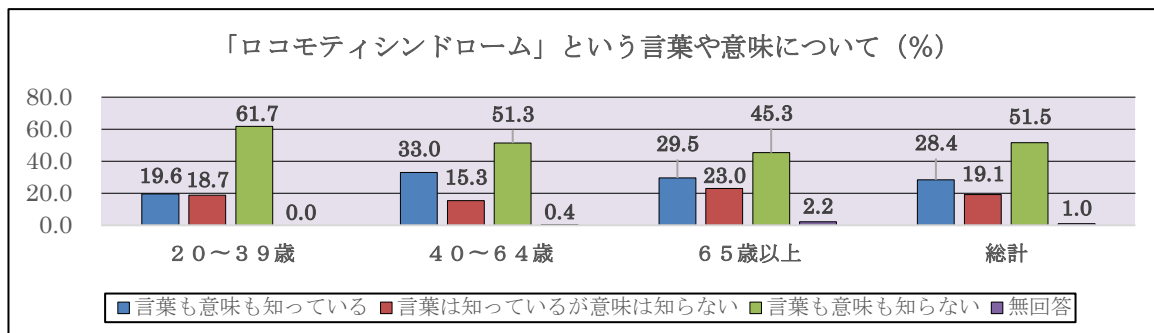
○「言葉も意味も知っている」と回答した割合が、どの年代層も7割以上と高くなっている。  
 ○「言葉も意味も知らない」と回答した割合はわずか2%程度であり、認知度はかなり定着していると言える。

問 26 COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、肺の構造が壊れ、息を吐くのが困難になり、また吐いた後に息を吸うことが困難になる病気で、喫煙者の15～20%がなる病気のことです。あなたはこの言葉や意味を知っていましたか。



○「言葉も意味も知っている」と回答した割合がどの年代層も2割台であり、また「言葉も意味も知らない」と回答した割合がどの年代層も5割台となっていることから、認知度は低いといえる。

問 27 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、骨や関節、筋肉などの運動器が衰え、「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、介護が必要になったり、その危険が高くなったりする状態のことです。あなたはこの言葉や意味を知っていましたか。



- 「言葉も意味も知らない」と回答した割合は年代層が高くなるほど低くなっているが、「20～39歳」の約6割、「40歳以上」の約5割が「言葉も意味も知らない」と回答している。
- 前回調査（男女計）と比べて「言葉も意味も知っている」割合は、「20～39歳」は10.5、「40～64歳」は22.7、「65歳～」は16.9、「総計」は17.5ポイント増加しており、認知度は高くなってきている。

### 第3章 中間評価の結果

#### 1 中間評価の方法

各目標値の中間時点での達成状況については、「第2次健康さがえ21」策定時と、中間評価アンケートや各種統計データにおける現時点での直近値（現状値）を比較することにより評価を行いました。

判定区分	判定基準（目標達成率）
A	目標を達成している
B	策定時より改善傾向
C	策定時と変わらない
D	策定時より後退
N	評価困難

#### 2 目標値の達成状況

分野	評価 指標数	目標の達成度				
		達成 (A)	改善 (B)	変わらない (C)	後退 (D)	評価困難 (N)
栄養・食生活	12	3	0	0	9	0
身体活動・運動	5	0	4	0	0	1
休養・こころの健康	7	1	2	0	4	0
歯と口腔の健康	7	4	3	0	0	0
喫煙・慢性閉塞性肺疾患	5	0	5	0	0	0
飲酒	5	3	2	0	0	0
がん	17	0	13	0	4	0
循環器疾患・糖尿病	14	1	4	0	9	0
骨粗しょう症	8	1	3	0	3	1
計	80 (100%)	13 (16.3%)	36 (45.0%)	0 (0%)	29 (36.2%)	2 (2.5%)

### 3 目標項目・目標値の見直し

中間評価において、各分野で目標値・目標項目の見直しを行いました。

分 野	目標の見直し		
	削除	新規	変更
栄養・食生活			2
身体活動・運動	2	2	1
休養・こころの健康			
歯と口腔の健康		3	4
喫煙・慢性閉塞性肺疾患		1	2
飲酒		1	
がん			
循環器疾患・糖尿病	1	3	6
骨粗しょう症	1		2
計	4	10	17

### 4 取り組みの方向性について

(1) 策定時から改善されていない項目の重点展開

生活習慣病の糖尿病重症化予防推進のための保健指導、減塩対策、健康増進法改正により望まない受動喫煙の防止が強化されたことに伴い児童や妊産婦の受動喫煙対策をはじめ喫煙者の健康被害を予防するため禁煙の普及啓発を強化していきます。

(2) 健康診査結果説明会の充実

健康の保持や増進のためには健康に関する意識の向上を図ることが重要であり、地区ごとに健康診査結果説明会を行っています。さらに充実していきます。

(3) 運動しやすい環境整備の推進

運動しやすいような環境づくりを推進するため、既存の公園や施設等を運動しやすいような取り組みを進めていきます。

## 第4章 各分野の現状と課題、今後の方向性

### 1 主体的な健康づくりとそれを支える地域づくりと環境整備

#### 1) 健康的な生活の実践

##### (1) 栄養・食生活

###### 課題を踏まえた目標・取組

健康目標	うす味でバランスの良い食事を規則正しくとる方法を身につけ、実践しよう
重点施策	<ul style="list-style-type: none"> <li>① バランスのとれた食事の普及啓発</li> <li>② 適塩、減塩・うす味の食事の普及啓発</li> <li>③ 壮年期～中年期における、自分の適正体重や一日の食事量の目安に関する知識の普及啓発</li> </ul>

#### ◆目標値

目標項目		策定時 (H25年度)	現状値 (H30年度)	評価	目標値 (H35年度)
幼年期～青年期	肥満傾向（肥満度20%以上）の児童・生徒の割合の低下				
	小学校男子	13.7%	12.9%	A	減少へ
	小学校女子	9.1%	10.9%	D	
	中学校男子	11.0%	12.7%	D	
	中学校女子	9.6%	9.2%	A	
	瘦身傾向（肥満度-20%以下）の女子生徒の割合の低下	3.6%	1.8%	A	減少へ
中学校女子					
児童・生徒の朝食習慣が毎日ある者の割合の増加	小学6年生	89.9%	89.2%	D	96%
	中学3年生	90.5%	82.9%	D	96%

壮年期 ～ 中年期	40歳代の男性の肥満者 (BMI25以上)の割合の減少	33.3%	37.6%	D	28%
	朝食をほとんど毎日摂取する者 の割合の増加 20～39歳	71.1%	66.3%	D	80%
	減塩・うす味の食生活を実践し ていない者の割合の減少 20～39歳 40～64歳	39.1%	43.1%	D	35%
		25.0%	28.6%	D	20%
	主食・主菜・副菜をそろえた食事 を、1日2回以上ほぼ毎日食べる 人の割合の増加 20歳以上	55.9%	47.6%	D	60%

## 現状

- 児童・生徒の肥満傾向の割合については、小学生男子、中学生女子では改善したが、小学生女子、中学生男子は増加している。
- 痩身傾向の中学生女子の割合は減少し改善傾向である。
- 児童・生徒の朝食習慣が毎日ある者の割合は小学6年生、中学3年生とも減少している。
- 40歳代の男性の肥満者の割合は増加している。
- 20～39歳の朝食摂取率は減少している。
- 減塩・うす味の食生活を実践していない人の割合は20～39歳、40～64歳において増加している。
- 主食・主菜・副菜をそろえた食事を、1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合は減少している。

## 課題・考察

- 児童・生徒の朝食習慣が毎日あるものの割合については、本市の<sup>\*1</sup>食育・地産地消計画の中でも、小学校、中学校及び高等学校に進むにつれ、朝食欠食の割合が増えている。その理由は「時間がない」「食欲がない」とのことであった。また、児童・生徒の肥満傾向の改善については、学童期からの生活リズムの見直しや、食生活での正しい知識を身に着けることが重要であると考え。今後も、生活習慣形成時期期の母子保健・学校保健との連携した取り組みを行っていく。 ※平成28年度策定
- 40歳代の男性の肥満者の割合は37.6%であった。壮年期への栄養指導については生活習慣病重症化予防の視点を入れた取り組みを行っていく。

- 20～39歳の「朝食の習慣的な欠食率」、「減塩・うす味の食生活を実施していない者の割合」、「主食・主菜・副菜をそろえた食事を、1日2回以上ほぼ毎日食べる人の割合」は悪化している。この年代は、生活スタイルが多様と考えられるため、外食や中食の適切な利用の仕方、バランスのとれた食事についての知識の普及啓発、生活リズムに合わせた食事のとり方など、生活習慣病予防を踏まえての知識の普及啓発を強化していく必要があると考える。

### 《指標・目標値の見直し》

変更指標	現状値 (策定時)	目標項目	変更理由
児童・生徒の朝食習慣が毎日ある者の割合の増加	94.4% (小学1年生 ～中学3年生)	小学6年生 89.2% 中学3年生 82.9%	毎年度実施されている全国学力・学習調査のデータを参照とするため

目標値変更指標	現状値 (策定時)	目標値 (変更前)	目標値 (変更後)	変更理由
主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上ほぼ食べる人の割合の増加 20歳以上	55.9%	80%	60%	現状の目標値では目標達成が困難なため

### 今 後 の 方 向 性

重点施策	ターゲット層と今後の取り組み
① バランスのとれた食事の普及啓発	朝食の欠食率について 児童・生徒 小中学校との連携した取り組み 壮年期 朝食の必要性や手軽に朝食をとる方法を周知
② 適塩、減塩・うす味の食事の普及啓発	壮年期 企業・商工会等との連携による普及啓発 毎日やさいを+1皿運動の拡充
③ 壮年期～中年期における自分の適正体重や一日の食事量の目安に関する知識の普及啓発	壮年期の肥満 世代ごとのバランス食のパンフレット作成と普及



## (2) 身体活動・運動

### 課題を踏まえた目標・取組

健康目標	日常の身体活動・運動を通して、 健やかなからだをつくろう
重点施策	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 年齢・ライフスタイルに応じた、身体活動・運動の知識の普及啓発</li> <li>② 運動の機会や場所の情報提供と、運動を始めるきっかけづくり、仲間づくりの支援</li> <li>③ 運動しやすい環境の整備</li> <li>④ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）について認知している人の増加</li> </ul>

#### ◆目標値

目標項目		策定値 (H25 年度)	現状値 (H30 年度)	評価	目標値 (H35 年度)
壮年期 ～ 中年期	身体活動・運動を「週に3回以上している」者の割合の増加				
	20～39 歳	8.9%	12.6%	B	15%
	40～64 歳	14.4%	16.1%	B	20%
	1回30分以上、週2回以上、1年以上継続して運動している者の割合の増加※	—	21.0%	新規	33%
高年期	ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している者の割合の増加				
	65 歳以上	12.6%	29.5%	B	60%
壮年期 ～ 高年期	ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している者の割合の増加				
	20 歳以上	10.9%	28.4%	B	60%
	日常生活における歩数または分数				
	20～64 歳 男性	—	5,380 歩 59 分	新規	9,000 歩
	女性	—	4,102 歩 49 分		8,500 歩
65 歳以上 男性	—	4,256 歩 48 分	7,000 歩		
女性	—	3,628 歩 43 分	6,000 歩		

※「1回30分以上、週2回以上、1年以上」という指標は体力・運動器機能の向上に必要な運動である。(運動基準・運動指針の改定に関する検討会報告書より)

## 現状

- 身体活動・運動を週に3回以上している者の割合は、各世代で微増している。
- ロコモティブシンドロームを認知している人の割合は、29.5%であり、増加しているが、健康日本21(第2次)では44.4%であり、全国より低い現状である。

## 課題・考察

- 「身体活動・運動を週に3回以上している者の割合」は微増している。  
今後も、無理なく日常生活に実践できる身体活動量「+10分の身体活動を」を普及し、個人のライフスタイルにあわせ、短い時間の積み重ねによる毎日の身体活動の増加を普及していく。
- ロコモティブシンドロームの予防の重要性が認知されると、運動習慣の定着など個人の行動変容のきっかけとなることが期待されることから、介護予防の観点も含め若い世代からの予防の必要性を普及していく。
- アンケート結果より、運動をほとんどしていないと回答した方の理由では、  
①忙しい・時間がない48.4%②仕事で充分体を動かしている35%③何をどのようにやったらよいかわからない14.5%の順であった。特に、壮年期～中年期は、「忙しい・時間がない」が5～6割と高い現状である。  
壮年期～中年期の就労世代には、ライフスタイルに応じた運動・身体活動の意識づけが必要と考える。また、個人への普及啓発のみならず、引き続き、関係機関との連携による運動しやすい環境の整備を検討していく。
- 平成28年度の厚生労働省 健康日本21中間評価報告書から、全国と当市の20～64歳の男女は2,000歩程度、65歳以上の男女は1,000歩程度少ない状況である。

《指標・目標値の見直し》

追加指標	現状値	目標値	追加理由
1回30分以上、週2回以上、1年以上継続して運動している者の割合の増加	20～64歳 21.0%	33%	「健康日本21（第2次）」、「健康やまがた安心プラン」における指標に準じる
日常生活における歩数または分数	20～64歳 男性 5,380歩、59分 女性 4,102歩、49分 65歳以上 男性 4,256歩、48分 女性 3,628歩、43分	9,000歩 8,500歩 7,000歩 6,000歩	

削除指標	現状値 (策定時)	目標値	削除理由
日常生活での歩くことを意識している者の割合の増加	30.4%	40%	「健康日本21（第2次）」に準じた指標へ変更。（「歩数」と「運動習慣者の割合」を新規指標として掲げた。）
買い物や、散歩で外出する頻度が、週に1日以下の者の割合の減少 65歳以上			寒河江市介護予防・日常生活圏域二一ズ調査における設問項目の廃止
買い物	19.6%	N	
散歩	17.5%		

目標値変更指標	現状値 (策定時)	目標値 (変更前)	目標値 (変更後)	変更理由
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している者の割合の増加		80%	60%	現状の目標値では目標達成が困難なため「健康日本21（第2次）」の指標の目標達成度を参考に設定を改めた
20歳以上	10.9%			
65歳以上	12.6%			

## 今 後 の 方 向 性

重点施策	ターゲット層と今後の取り組み
① 年齢・ライフスタイルに応じた、身体活動・運動の知識の普及啓発	壮年期 +10運動(身体活動を10分増やす)について年齢・ライフスタイルに応じたメニューを普及
② 運動の機会や場所の情報提供と、運動を始めるきっかけづくり、仲間づくりの支援	全年代 ①運動イベントとの連携・さがえ市民100日健康づくりの普及 ②地域での高齢者サロン等の支援
③ 運動しやすい環境の整備	全年代 市内の運動できる環境・施設の普及
④ ロコモティブシンドローム(運動器症候群)について認知している人の増加	全年代 イベントや教室などの運動を体験することで認知が定着するように工夫していく

### (3) 休養・こころの健康

#### 課題を踏まえた目標・取組

健康目標	十分な睡眠と、自分にあったストレス解消法を見つけ、こころの健康を保とう
重点施策	① 睡眠や休養に関する正しい知識の普及啓発の強化 ② こころの健康を保つための相談体制の充実 ③ 高齢者の社会参加や生きがいづくり活動の推進

#### ◆目標値

目標項目		策定値 (H25年度)	現状値 (H30年度)	評価	目標値 (H35年度)
壮年期 ～ 中年期	睡眠を十分とれていない者の割合の減少				
	20～39歳	50.2%	65.4%	D	40%
	40～64歳	50.0%	56.8%	D	40%
	ストレスを解消できていない者の割合の減少				
	20～39歳	45.1%	39.3%	A	40%
	40～64歳	43.5%	43.0%	B	40%
高年期	※地域活動へ参加していない者の割合の減少				
	65歳以上	24.4%	52.2%	D	15%
高年期 ～ 壮年期	ストレスを解消できていない者の割合の減少				
	20歳以上	41.0%	40.3%	B	37%
全年代	自殺者数の減少	6人	7人	D	減少

※ 策定時のアンケートと設問の仕方に違いあり。

策定時の設問「地域の活動で、最もよく参加しているものを1つお答えください」

## 現状

- 睡眠を十分とれていない者の割合は、壮年期および中年期で増加している。さらに、アンケート結果から、寝つきが悪い、眠りが浅いなどの症状が2週間以上続いたことがある者は、20～39歳で22.3%、40～64歳で18.7%であり、内、受診した者は20～39歳で27.0%、40～64歳で27.3%である。
- ストレスを解消できていない者の割合は、目標値には至らないが全ての年代で改善傾向にある。
- 地域活動へ参加していない者の割合は、増加している。  
(策定時アンケートと今回の中間評価アンケートでは、設問の仕方を変更している。)

## 課題・考察

- 睡眠は、こころの健康や生活習慣病にも関係していることから、長期的に睡眠に支障を感じる場合の対処の仕方、生活習慣の見直し方や、受診することの必要性などの知識の普及啓発や、相談窓口の情報提供を強化していく。
- 引き続き市民を対象とした健康教室等でストレス対処法やストレスへの気づきなどの知識の普及啓発を図っていく。
- 高年期の地域活動へ参加していない者の割合は増加したが、これは策定時アンケートと今回のアンケートでの設問の仕方の影響も考えられ、最終評価アンケートでは策定時アンケートと同様に設問し、課題を把握していく。  
高年期では身体機能の低下や、活動意欲の低下が考えられ、馴染んだ地域での活動に参加しやすい環境づくりをさらに推進していく。
- 休養・こころの健康に関しては、この計画における他の分野との関係性や「いのち支える寒河江市自殺対策計画」との関連を合わせて普及啓発を図っていく。

## 今後の方向性

重点施策	ターゲット層と今後の取り組み
① 睡眠や休養に関する正しい知識の普及啓発	壮年期 健康診査受診者に対するこころのセルフケアチェックリストの普及
② こころの健康を保つための相談体制の充実	いのち支える寒河江市自殺対策計画の推進
③ 高齢者の社会参加や生きがいづくり活動の推進	さくらんぼ大学等での情報提供

#### (4) 歯と口腔の健康

##### 課題を踏まえた目標・取組

健康目標	むし歯と歯周疾患を予防し、自分の歯でいつまでもおいしく食べよう。
重点施策	① 妊娠期から高齢期における、むし歯や歯周疾患予防の必要性の普及啓発強化 ② むし歯や歯周疾患の予防、口腔機能維持に関する環境整備

目標項目		策定時 (H25 年度)	現状値 (H30 年度)	評価	目標値 (H35 年度)
幼年期～青年期	3歳児歯科検診でのむし歯保有率の低下	35.5%	27.8% (H29)	B	10%
	12歳児の1人平均むし歯本数の減少	0.84本	0.81本	B	0.7本
壮年期～中年期	定期的な歯科検診受診率の増加 20～39歳	24.2%	37.3%	A	38%
	40～64歳	33.4%	49.4%	A	50%
	歯周疾患検診受診者のうち、60歳で24本以上自分の歯を有する者の割合の増加	67.7%	89.3%	A	90%
高年期	8020検診受診率（80歳以上人口に対する割合）	2.9%	3.8%	B	4%
	80歳の検診受診者の内8020達成率	—	71.6%	新規	75%
壮年期～高年期	定期的な歯科検診受診率の増加	32.1%	46.6%	A	48%
	歯間部清掃用具を使用している者の割合の増加 全年代	—	61.0%	新規	65%
	※咀嚼（そしゃく）良好者の割合 65歳以上	—	81.6%	新規	86%

※咀嚼(そしゃく)良好者とは歯が原因で食べにくくなったことがあるが、「たまにある」「まったくない」を合計した割合

## 現状

- 平成 29 年度寒河江市の 3 歳児健診でのむし歯保有率は、27.8%で減少傾向にあるが、山形県の 17.9%と比較すると依然高い現状である。
- 12 歳児の一人平均むし歯本数は 0. 81 本でやや減少しているが、山形県の 0.5 本、全国の 0.7 本より高い割合である。
- 定期的な歯科検診の受診率は、全年代では前回調査時より 12. 1%増加している。
- 8020 検診受診率は増加している。

## 課題・考察

- 3 歳児健康診査におけるむし歯保有率の改善については、2 歳児と 2 歳 6 か月児に歯科検診を実施し母子歯科保健事業の強化を図ったことが要因の一つと考えられる。引き続き、妊娠期から幼児期の歯科保健についてさらに、対策の強化を図っていく。
- 全ての世代で定期的な歯科検診受診率は増加している。さらなる受診率向上のために、特定健診などの機会をいかし定期歯科検診受診の重要性について普及していく。
- 8020 検診受診率のさらなる増加に向けた広報と、達成率の向上に向けた壮年期からの歯周疾患予防対策を強化していく。

## 《指標・目標値の見直し》

追加指標	現状値	目標値	追加理由
歯間部清掃用具を使用しているものの割合の増加	全年代 61.0%	65%	「健康やまがた安心プラン」における指標設定に準じる
咀嚼良好者の割合	高年期 81.6%	86%	

目標値変更指標	変更	変更理由
8020 達成者数の増加	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 8020 検診受診率 (80 歳以上人口に対する割合)</li> <li>・ 80 歳の検診受診者の内 8020 達成率</li> </ul>	高齢化率の増加にともない、受診率・達成率での評価が適正と考えたため



目標値変更指標	現状値 (策定時)	目標値 (変更前)	目標値 (変更後)	変更理由
定期的な歯科検診 受診率の増加 20～39 歳 40～64 歳	24.2% 33.4%	35% 48%	38% 50%	策定時の目標値を上まわったため
歯周疾患検診受診者のうち、60歳で24本以上自分の歯を有する者の割合の増加	67.7%	70%	90%	
定期的な歯科検診受診率の増加	32.1%	35%	48%	

**今 後 の 方 向 性**

重点施策	ターゲット層と今後の取り組み
① 妊娠期から高齢期における、むし歯や歯周疾患予防の必要性の普及啓発強化	これまでの取り組みを継続
② むし歯や歯周疾患の予防 口腔機能維持に関する環境整備	壮年期 歯周疾患検診対象者に対し、口腔ケア等についての知識の普及

(5) 喫煙・慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

課題を踏まえた目標・取組

健康目標	たばこによる、本人及び周囲の健康への影響を理解し、禁煙・分煙に取り組もう
重点施策	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 妊婦の禁煙の必要性の指導強化</li> <li>② 慢性閉塞性肺疾患 (COPD) の認知拡大</li> <li>③ 喫煙者及び周囲の健康のための、禁煙と適切な分煙の積極的な推進</li> <li>④ 禁煙に取り組みやすい環境の整備と、敷地内全面禁煙化した公共施設の増加推進</li> </ul>

目標項目		策定時 (H25 年度)	現状値 (H30 年度)	評価	目標値 (H35 年度)
壮年期 ～ 中年期	喫煙率の低下 20～39 歳	24.0%	18.7%	B	12%
	※1 妊婦の喫煙率の低下	4.5 %	1.0%	B	0%
壮年期 ～ 高年期	慢性閉塞性肺疾患 (COPD) の認知者の割合の増加 20 歳以上	23.2%	23.7%	B	60%
	喫煙率の低下 20 歳以上	17.7%	15.0%	B	12%
全体	※2 敷地内全面禁煙の公共施設数の割合の増加	46.0% (23/50 件)	66.0% (31/47 件)	B	100%
全年代	受動喫煙を認知している者の割合の増加	—	87.3%	新規	92%

※1 市母子健康手帳交付時アンケートによる

※2 敷地内全面禁煙の公共施設の増加については、公共施設数の増加があったため、評価指標を割合で示している。

## 現状

- 喫煙率は全年代において改善傾向にあり、20～39歳代の若い世代の喫煙率は18.7%と前回調査時より5.3%減少したが、他の年代の喫煙率より高い現状である。
- 妊婦の喫煙率は低下し、改善傾向にある。
- 慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認知者の割合は、0.5%の増加のみである。
- 受動喫煙について認知している者の割合は87.3%である。

## 課題・考察

- 喫煙者の約6～7割の方が「タバコをやめたいと思ったことがある」と回答しており、全世代でも前回調査時より高くなっている。  
特に20～39歳では69.4%の方が、「タバコをやめたいと思ったことがある」と回答しており、前回調査時より、12.9%高くなっている。今後、壮年期層の禁煙支援を強化していく。
- アンケートより、「受動喫煙」という言葉は知っているが意味を知らない、言葉も意味も知らないという者の割合が、約1割あり周知が必要と考える。また、たばこの影響については、胃潰瘍や歯周病についての知識が5割程度と低く、引き続き歯周疾患の予防対策や循環器疾患の予防対策の中でも知識の普及を図っていく。
- 改正された健康増進法により、望まない受動喫煙の防止が強化されることから、関係部署と連携を図り、健康増進法の改正点をふまえた対策を推進していく。

## 《指標・目標値の見直し》

目標値変更指標	現状値	目標値 (変更前)	目標値 (変更後)	変更理由
慢性閉塞性肺疾患（COPD） の認知者の割合の増加 20歳以上	23.7%	80%	60%	現状の目標値では目標達成が困難なため健康日本21（第2次）の指標の目標達成度を参考に設定を改めた
敷地内全面禁煙の公共施設数の増加	66.0% (31/47件)	24件	100%	健康増進法改正による

追加指標	現状値	目標値	追加理由
受動喫煙について認知している者の割合の増加	87.3%	92.0%	H28年度県民健康・栄養調査における調査項目に準じる

## 今 後 の 方 向 性

重点施策	ターゲット層と今後の取り組み
① 妊婦の禁煙の必要性の啓発強化	壮年期 新生児家庭訪問で喫煙妊婦再煙防止の指導や喫煙家族についてパンフレットによる指導の強化
② 慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認知拡大	壮年期 30代健診で禁煙についての指導の強化
③ 喫煙者及び周囲の健康のための、禁煙と適切な分煙の積極的な推進	全世代 健康増進法改正点を市報で周知 壮年期 30代健診にて禁煙についての指導の強化
④ 禁煙に取り組みやすい環境の整備と、敷地内全面禁煙化した公共施設の増加推進	全世代 健康増進法の改正点を飲食業経営者に普及啓発を実施

## (6) 飲酒

### 課題を踏まえた目標・取組

健康目標	多量飲酒の健康への影響を理解し、 上手にお酒とつきあいましょう。
重点施策	① 節度ある飲酒の普及啓発 ② 未成年の飲酒防止のための環境づくり

#### ◆目標値

目標項目		策定時 (H25 年度)	現状値 (H30 年度)	評価	目標値 (H35 年度)
幼 年 期 ～ 青 年 期	※1 未成年者の飲酒をなくす 高校3年男子	4.3%	3.7%	B	0%
	女子	2.0%	0%	A	0%
			(H28)		
壮 年 期 ～ 中 年 期	※2 妊娠中の飲酒者をなくす	2.7%	0%	A	0%
壮 年 期 ～ 高 年 期	ほとんど毎日飲酒する者の割合の減少 20歳以上	23.5%	21.4%	A	減少へ
	多量飲酒者の割合の減少 20歳以上	5.0%	3.3%	B	3.0%
全 年 代	生活習慣病のリスクを高める飲酒をし ている者の減少 (※) 男性	—	21.4%	新規	20.3%
	女性		11.9%		8.7%

※1 県民健康・栄養調査 ※2 市母子健康手帳交付時アンケート

(※) 一日当たりの純アルコールの摂取量が男性40g以上(2合以上)、女性20g以上(1合以上)の者

#### 現状

○未成年および妊娠中の飲酒で「ほとんど毎日飲酒する者の割合」は減少し改善傾向にある。また全年代で、多量飲酒者の割合は減少している。

○生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている者の割合は、全国では男性14.7%、女性8.6%であり、男女とも全国に比べ高い割合にある。

## 課題・考察

- 妊娠中の飲酒は母子健康手帳交付時等の機会に、妊婦に対し、妊娠合併症のリスクや胎児性アルコール症候群についてさらに個別指導を継続していく。
- 全年代では、生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている者の割合が高く、今後も、様々な広報媒体やイベントの場を活用した情報提供を継続し、適正飲酒に関する正しい知識の普及について啓発を図っていく。

## 《指標・目標値の見直し》

追加指標	現状値	目標値	追加理由
生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている者の減少	男性 21.4% 女性 11.9%	20.3% 8.7%	「健康日本 21（第2次）」、「健康やまがた安心プラン」の指標設定に準じる

## 今後の方向性

重点施策	ターゲット層と今後の取り組み
①節度ある飲酒の普及啓発	これまでの取り組みを継続
②未成年の飲酒防止のための環境づくり	これまでの取り組みを継続

## 2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

### (1)がん

#### 課題を踏まえた目標・取組

健康目標	がん検診を受け、 元気でいきいきとした生活を送ろう
重点施策	①がん予防に関する知識の普及啓発 ②がん検診受診体制の充実 ③精密検査受診率の向上に向けた取り組みの強化

#### ◆目標値

目標項目		策定時 (H25年度)		現状値 (H30年度)	評価	目標値 (H35年度)
		※2	※3			
がん検診(※1)の受診率 注：受診率の現状値は全て平成29年度の値です。	胃がん	32.5%	26.5%	25.9%	D	50%
	肺がん	41.0%	35.0%	37.5%	B	50%
	大腸がん	41.7%	35.0%	36.6%	B	60%
	子宮がん	42.3%	41.1%	41.9%	B	50%
	乳がん	34.4%	31.5%	40.7%	B	60%
がん検診の精密検査受診率 注：精検受診率の現状値は全て平成29年度の値です。	胃がん	77.9%	79.5%	82.5%	B	100%
	肺がん	81.8%	83.6%	86.3%	B	100%
	大腸がん	77.7%	79.8%	81.5%	B	100%
	子宮がん	77.8%	66.7%	88.2%	B	100%
	乳がん	88.5%	89.6%	96.6%	B	100%

壮年期	減塩・うす味の食生活を実践していない者の割合の減少 (再掲)	20～39 歳 40～64 歳	39.1% 25.0%	43.1% 28.6%	D D	35% 20%
	身体活動・運動を「週に3回以上している」者の割合の増加 (再掲)	20～39 歳 40～64 歳	8.9% 14.4%	12.6% 16.1%	B B	15% 20%
壮年期～高年期	主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べる人の割合の増加 (再掲)	20 歳以上	55.9%	47.6%	D	60%
	喫煙率の低下 (再掲)	20 歳以上	17.7%	15.0%	B	12%
	多量飲酒者の割合の減少 (再掲)	20 歳以上	5.0%	3.3%	B	3.0%

(※1) がん検診の対象者：子宮頸がんは20歳以上の希望者、他は30歳以上の希望者。

(※2) 平成23年度把握している直近値で平成23年度の値。

(※3) 現在と同様、国が示している市町村事業における検診対象者に基づき受診率を算出。

評価は、(※3)と現状値を比較した。

## 現状

○平成25年度の結果と29年度の健康診査受診率を比較すると、胃がんの受診率は低下、肺がん、大腸がん、子宮がん、乳がん検診の受診率は向上しているが、目標値には達していない。

○がん検診の精密検診受診率は、全てのがん検診で受診率は向上しているが、目標値である100%には至っていない。特に、大腸がんの精密検診の受診者は、81.5%と低い。

## 課題・考察

○がん検診受診率向上のため、従来の全世帯への希望調書のほか、特定健診と一体化した総合健診の実施、さらには、特定健診の未申込者に対して個人の過去の受診状況に合わせた資料を使用しての受診勧奨を2年前から実施している。また問診票発送時のがん検診の有効性(メリット)や受診継続、精密検査の重要性を記載したチラシも同封し啓発を促しているが、今後とも正しく理解していただくための工夫を検討していく。



- 精密検査該当者へは、二次検診についてのパンフレットの同封、未受診者への受診勧奨、再勧奨を実施しているが、受診率向上には新たな対応を強化していく。
- 若年層を対象にした取組として、がん検診を申し込んだ40歳の方を対象に「40歳健康応援無料受診券」を送付する無料クーポン事業を実施しており、今後ともきっかけづくりに努めていく。  
また、総合健診センターと連携し、30代健診日を設定し職員が出向き保健指導を行うことで健康づくりに対する早期のきっかけづくりを促しており、今後も保健指導の強化を図っていく。
- 今後とも寒河江市西村山郡医師会と連携しながら、効果的・効率的な検診が図られるようさらに検討していく。

**今 後 の 方 向 性**

重点施策	ターゲット層と今後の取り組み
① がん予防に関する知識の普及啓発	壮年期 禁煙指導の充実
② がん検診受診体制の充実	全世代 健診日程の追加、市民が受診しやすい日程や検診体制の整備 イブニング検診の日数増加
③ 精密検査受診率の向上に向けた取り組みの強化	これまでの取り組みを継続

(2)循環器疾患・糖尿病

課題を踏まえた目標・取組

<b>健康目標</b>	毎年健診を受け、自分の健康状態を確認し、生活習慣を見直しましょう。
<b>重点施策</b>	① 循環器疾患及び糖尿病の予防に関する知識の普及啓発 ② 特定健診・特定保健指導受診率の向上 ③ 生活習慣病の重症化予防の推進

目標項目		策定時 (H25年度)	現状値 (H30年度)	評価	目標値 (H35年度)
糖尿病	※1 糖尿病有病者の割合の減少 40歳以上	10.8%	13.5%	D	12%
	糖尿病精密検査受診率	—	70.6%	新規	75%
循環器疾患	※1 内臓脂肪症候群該当者・予備群の割合の減少 40歳以上				
	該当者				
	男性	20.2%	25.4%	D	24%
	女性	8.9%	10.3%	D	8%
	予備群				
	男性	15.3%	13.5%	A	14%
	女性	7.4%	5.8%	B	5%
※2 特定健診・特定保健指導の実施率の向上					
40歳以上 特定健診受診率	38.2%	45.2%	B	52%	
特定保健指導実施率	28.8%	26.9%	D	50%	
※1 脂質異常症有病者の割合の減少 40歳以上	36.6%	42.2%	D	39%	
※1 高血圧有病者の割合の減少 40歳以上	49.1%	52.0%	D	50%	
糖尿病・循環器疾患	主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べる人の割合の増加（再掲） 20歳以上	55.9%	47.6%	D	60%
	減塩・うす味の食生活を実践していない者の割合の減少（再掲） 20～39歳	39.1%	43.1%	D	35%
	40～64歳	25.0%	28.6%	D	20%

日常生活における歩数または分 数（再掲）	20～64 歳	男性	—	5,830 歩 59 分	新規	9,000 歩
		女性		4,102 歩 49 分		8,500 歩
	65 歳以上	男性	4,256 歩 48 分	7,000 歩		
		女性	3,628 歩 43 分	6,000 歩		
喫煙率の低下（再掲）	20 歳以上	17.7%	15.0%	B	12%	
多量飲酒者の割合の減少（再掲）	20 歳以上	5.0%	3.3%	B	3.0%	
生活習慣病のリスクを高める飲酒 をしている者の減少（再掲）	男性	—	21.4%	新規	20.3%	
	女性		11.9%		8.7%	

※1 特定健康診査・特定保健指導実施結果状況 出典：山形県国民健康保険団体連合会（平成29年度）

※2 KDBシステム（平成29年度）

## 現状

- 糖尿病有病者割合、脂質異常症有病者割合、高血圧有病者割合ともに悪化している。
- 内臓脂肪症候群の該当者割合は増加したが、予備軍の割合は減少している。
- 特定健診受診率は向上している。

## 課題・考察

- 若い世代から自身の健診結果に関心を持ち、生活習慣の見直しを図る機会の確保や、重症化しないための働きかけが必要と考える。生活習慣の改善には、個人のワークライフバランスの適正化、産業保健分野との連携を強化していく。
- 糖尿病については、平成28年度に県で「糖尿病及び慢性腎臓病重症化予防プログラム」が制定され、健診事後指導や受診勧奨を強化している。  
H29年度の40歳から74歳のレセプト分析によると、糖尿病の有病率も県内5位と高い。今後、重症化予防については医師会との連携を図りながら保健指導を強化していく。
- 特定健康診査等実施計画およびデータヘルス計画にもとづき、特定健康診査受診率向上・特定保健指導実施率の向上に引き続き取り組んでいく。

《指標・目標値の見直し》

追加指標	現状値	目標値	追加理由
糖尿病精密検査受診率	70.6%	75%	平成 28 年度「糖尿病及び慢性腎臓病重症化予防プログラム」の制定により
日常生活における歩数 または分数			「健康日本 21（第 2 次）」、「健康やまがた安心プラン」における指標に準じる
20～64 歳			
男性	5,830 歩・59 分	9,000 歩	
女性	4,102 歩・49 分	8,500 歩	
65 歳以上			
男性	4,256 歩・48 分	7,000 歩	
女性	3,826 歩・43 分	6,000 歩	
生活習慣病のリスクを 高める飲酒をしている 者の減少			
男性	21.4%	20.3%	
女性	11.9%	8.7%	

削除指標	現状値 (策定時)	目標値	削除理由
日常生活での歩くことを意識している者の割合の増加	30.4%	40%	「健康日本 21（第 2 次）」に準じた指標へ変更。（「歩数」と「運動習慣者の割合」を新規指標として掲げた。）

目標値変更指標	※現状値	目標値	変更理由
内臓脂肪症候群該当者・ 予備群の割合の減少 40歳以上 該当者    男性    25.4%    24.0% 女性    10.3%    8.0% 予備群    男性    13.5%    14.0% 女性    5.8%    5.0%			H30 年度にデータヘルス計画が 策定されたため、データヘルス計画 の目標値に変更 ※現状値の値はH30年度にデータ ヘルス計画の目標によるもので、 H28 年度の値を記載
特定健診・特定保健指導 の実施率の向上 40歳以上 特定健診受診率    45.2%    52% 特定保健指導実施率    26.9%    50%			
糖尿病有病者の割合の減少 40歳以上	13.5%	12%	
脂質異常症有病者の割合 の減少 40歳以上	42.2%	39%	
高血圧有病者の割合の減少 40歳以上	52.0%	50%	
主食・主菜・副菜をそろえ た食事を1日2回以上ほぼ食 べる人の割合の増加 20歳 以上	55.9%	60%	現状の目標値では目標達成が困難 なため

### 今 後 の 方 向 性

重点施策	ターゲット層と今後の取り組み
① 循環器疾患及び糖尿病の 予防に関する知識の普及啓発	壮年期～中年期 健診結果説明会の充実
② 特定健診・特定保健指導受 診率の向上	これまでの取り組みを継続
③ 生活習慣病の重症化予防 の推進	壮年期～中年期 糖尿病医療中断者への保健指導

### (3)骨粗しょう症

課題を踏まえた目標・取組

健康目標	若い頃から健康で丈夫な骨を作り、 高齢期に骨折しないようにしよう。
重点施策	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 骨粗しょう症予防に向けた生活習慣の啓発と実践</li> <li>② 骨密度や骨量に対する意識の高揚に向けた啓発の充実</li> <li>③ 高齢期の転ばない生活の推進</li> </ul>

目標項目		策定時 (H25年度)	現状値 (H30年度)	評価	目標値 (H35年度)
壮年期 ～ 中年期	20代女性で「やせ（BMI 18.5未満）」と判断される者の 割合の減少※	(参考値) 25.5%	(参考値) 17.4%	A	20%
	骨粗しょう症検診受診率の増加 (30、35、40、45、50、55、 60、65、70歳の女性)	14.9% 367/2,456人	16.9% 349/2,061人	B	20%
	身体活動・運動を「週に3回以 上している」者の割合の増加 (再掲) 20～39歳 40～64歳	8.9% 14.4%	12.6% 16.1%	B B	15% 20%
高年 期	1年以内に転んだことのある者 の割合の減少 65歳以上	21.7%	27.0%	D	19%
高年 期 ～ 青年期	女性のカルシウム摂取量の増加 ※ 15～69歳 70歳以上	534 mg/dl (全年齢平均)	503 mg/dl (全年齢平均)	D	550mg/dl 500mg/dl
高年 期 ～ 壮年期	主食・主菜・副菜をそろえた食事 を1日2回以上ほぼ毎日食べる人 の割合の増加(再掲) 20歳以上	55.9%	47.6%	D	60%

※ 県民健康栄養調査(平成28年度)

## 現状

- 県民健康・栄養調査によると、20代女性で「やせ（BMI 18.5未満）」と判定された者の割合は低下し改善がみられる。
- 骨粗しょう症検診の受診率は増加している。
- 身体活動・運動を「週に3回以上している」者の割合は各年代で数%程度増加している。
- 高年期で1年以内に転倒したことがある者の割合が増加している。
- 県民健康・栄養調査によると、全年齢においてカルシウムの摂取量は減少し、悪化している。

## 課題・考察

- 骨粗しょう症検診の受診率は増加している。今後もさらに受診率の向上のため骨粗しょう症予防の大切さについて周知を図っていく。
- 運動習慣がある者の割合は、各年代とも増加している。身体活動・運動の分野の取り組みと同様に、今後も、無理なく日常生活に実践できる身体活動量「+10分の身体活動を」を普及し、個人のライフスタイルに合わせ、短い時間の積み重ねによる毎日の身体活動の増加を普及していく。  
高齢者は、地域で仲間と継続した身体活動や運動を取り組めることが運動の継続やこころの健康づくりにもなると考えられるため、介護予防の視点での取り組みを強化していく。
- アンケートからは、特に若い世代の女性の「主食・主菜・副菜をそろえた食事を、1日2回以上ほぼ毎日食べる人の割合」が減少していることから、カルシウムの摂取量のみならず、栄養バランスの改善に向けた対策が必要である。また、骨粗しょう症予防は、学童期からの食生活・運動などの生活習慣が大切であり、世代を通しての取り組みを図っていく。

## 《指標・目標値の見直し》

変更指標	変更	変更理由
骨粗しょう症検診受診者数の増加 (30、35、40、45、50、55、60、65、70歳の女性)	骨粗しょう症検診受診率の増加 (30、35、40、45、50、55、60、65、70歳の女性)	対象人口の変動が大きく受診率での評価が適正と考えたため

削除指標	現状値 (策定時)	目標値	削除理由
買い物や、散歩で外出する頻度が、週に1日以下の者の割合の減少 65歳以上			寒河江市介護予防・日常生活圏域二ーズ調査における設問項目の廃止
買い物	19.6%	N	
散歩	17.5%		

目標値変更指標	現状値 (策定時)	目標値 (変更前)	目標値 (変更後)	変更理由
主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上ほぼ食べる人の割合の増加 20歳以上	55.9%	80%	60%	現状の目標値では目標達成が困難なため

### 今後の方向性

重点施策	ターゲット層と今後の取り組み
① 骨粗しょう症予防に向けた生活習慣の啓発と実践	壮年期 健康増進普及月間にあわせ、カルシウムの必要性など骨粗しょう症予防について、商業施設等で普及啓発活動を行う。
② 骨密度や骨量に対する意識の高揚に向けた啓発の充実	これまでの取り組みを継続
③ 高齢期の転ばない生活の推進	これまでの取り組みを継続



## 2 ライフステージ別の健康づくり

目標とする健康づくりの達成に向け、第4章で挙げた分野別の各世代の特徴をふまえ、ライフステージごとに、健康づくりの取り組みを進めていきます。

子どもの健康な生活習慣づくりが、家庭、学校等の教育により育まれ、全てのライフステージの基礎となり、また、子どもの行動変容が家庭、地域の健康づくりへと繋がります。

取り組みにあたっては、行政を始め関係機関や地域が互いに連携し、市民一人一人の「いきいきと健やかに暮らせる地域社会の実現」を推進していきます。

## 第5章 計画の推進体制

### 1 計画の推進体制

健康づくりの主人公は市民一人ひとりであり、それぞれが日々の健康を管理し、健康づくりの実践等に主体的に取り組むことが重要です。また、家庭や地域など、環境の面から個人を支えていくことも、取り組みの継続につながります。

このため、健康づくりに関する情報の獲得など様々な交流を通して、家庭を中心とした日常生活から、地域全体・職域での取り組み、他団体との連携などの形で健康づくりの輪の広がり、互いに支え合いながら健康づくりに取り組めるような環境づくりが大切です。

本計画の推進には、市民一人ひとりが主体的・継続的に実践し、そのために地域や各種団体と市が、それぞれの役割を明確にして協働し、目標を立てて取り組むことを基調として推進してまいります。

また、本計画を総合的、全庁的に着実に推進するため、年一回程度、関係各課からなる『寒河江市健康増進計画作業部会』を開催し、情報の共有や連携強化を図るとともに、総合的に改善を加えて推進していきます。

### 2 計画の評価

本計画の評価については、外部の有識者からなる委員会に毎年報告し、今後の施策展開に向けた意見を聴取するとともに、進捗状況の点検と評価を行います。

更に計画の最終年次である、令和5年度に市民アンケートや事業評価等を実施し、より効果的な健康増進施策を次期計画に反映していきます

## ◆健康状態について

問1. 現在あなたの健康状態はいかがですか								
	20～39歳		40～64歳		65歳以上		総計	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
1 非常に健康だと思う	33	10.0	27	5.1	18	3.4	78	5.6
2 まあ健康だと思う	264	79.5	415	78.6	390	72.7	1,069	76.6
3 あまり健康でない	25	7.5	64	12.1	92	17.2	181	13.0
4 健康でない	8	2.4	18	3.4	25	4.7	51	3.6
5 無回答	2	0.6	4	0.8	11	2.0	17	1.2

## ◆BMI 数値

	20～39歳		40～64歳		65歳以上		総計	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
BMI 18.5以下	22	7.2	39	7.5	23	4.4	84	6.2
BMI 18.5～25	231	75.7	354	67.8	332	63.6	917	68.0
BMI 25以上	52	17.1	129	24.7	167	32.0	348	25.8

## うち男のみ

	20～39歳		40～64歳		65歳以上		総計	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
BMI 18.5以下	5	3.5	6	2.5	8	3.2	19	3.0
BMI 18.5～25	97	68.8	146	60.1	151	60.6	394	62.2
BMI 25以上	39	27.7	91	37.4	90	36.2	220	34.8

## うち女のみ

	20～39歳		40～64歳		65歳以上		総計	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
BMI 18.5以下	17	10.4	33	11.8	15	5.5	65	9.1
BMI 18.5～25	134	81.7	208	74.6	181	66.3	523	73.0
BMI 25以上	13	7.9	38	13.6	77	28.2	128	17.9

◆食生活について

問1. あなたは、自分の食生活についてどう思っていますか								
	20～39歳		40～64歳		65歳以上		総計	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
1 大変良い	13	3.9	17	3.2	33	6.1	63	4.5
2 良い	161	48.5	274	51.9	337	62.9	772	55.3
3 少し問題がある	136	41.0	204	38.6	141	26.3	481	34.5
4 問題が多い	20	6.0	29	5.5	17	3.2	66	4.7
5 無回答	2	0.6	4	0.8	8	1.5	14	1.0

問2. あなたには、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日2回以上ある日が、週に何回ありますか								
	20～39歳		40～64歳		65歳以上		総計	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
1 ほとんど毎日	114	34.3	253	47.9	294	54.8	661	47.4
2 週に4～5回	80	24.1	134	25.4	135	25.2	349	25.0
3 週に2～3回	97	29.2	102	19.3	90	16.8	289	20.7
4 ほとんどない	41	12.4	39	7.4	15	2.8	95	6.8
5 無回答	0	0.0	0	0.0	2	0.4	2	0.1

問3. あなたは、日ごろから減塩や、うす味料理を実行していますか。								
	20～39歳		40～64歳		65歳以上		総計	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
1 している	55	16.5	146	27.6	232	43.3	433	31.0
2 時々している	134	40.4	231	43.8	221	41.2	586	42.0
3 していない	143	43.1	151	28.6	83	15.5	377	27.0
4 無回答	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0

問4. あなたは週にどのくらい朝食を食べていますか								
	20～39歳		40～64歳		65歳以上		総計	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
1 週に6～7回	220	66.3	430	81.4	480	89.6	1,130	80.9
2 週に4～5回	42	12.7	41	7.8	28	5.2	111	8.0
3 週に2～3回	31	9.3	27	5.1	12	2.2	70	5.0
4 週に1回以下	39	11.7	28	5.3	10	1.9	77	5.5
5 無回答	0	0.0	2	0.4	6	1.1	8	0.6

問5. あなたはご自分の食生活について今後どのようにしたいと思いますか。								
	20～39歳		40～64歳		65歳以上		総計	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
1 今より良くしたい	186	56.0	222	42.1	106	19.8	514	36.8
2 今のままでよい	96	28.9	232	43.9	345	64.4	673	48.2
3 特に考えていない	50	15.1	73	13.8	80	14.9	203	14.6
4 無回答	0	0.0	1	0.2	5	0.9	6	0.4

◆ 運動習慣について

問1. あなたは、日常生活で一日平均何歩または、何分くらい歩いていますか (有効回答のみで算出)								
	20～39歳		40～64歳		65歳以上		総計	
	回答数	平均	回答数	平均	回答数	平均	回答数	平均
平均歩数	138	4,764	244	4,712	257	5,907	639	5,205
平均分数	174	59	267	49	279	46	720	50

問2. あなたはこの1年間、どのくらいの運動(仕事を含まない)をしていますか								
	20～39歳		40～64歳		65歳以上		総計	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
1 何らかの運動をほぼ毎日している	16	4.8	41	7.8	84	15.7	141	10.1
2 何らかの運動を週3・4回している	26	7.8	44	8.3	95	17.7	165	11.8
3 何らかの運動を週1・2回している	69	20.8	127	24.1	141	26.3	337	24.1
4 ほとんどしていない	214	64.5	310	58.7	204	38.1	728	52.2
5 無回答	7	2.1	6	1.1	12	2.2	25	1.8

問3 「ほとんどしていない」と回答した方で理由をお答えください									
	20～39歳		40～64歳		65歳以上		総計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
1 施設・場所がない	22	6.3	24	5.2	6	2.1	52	4.8	
2 何をどのようにやったらよいかわからない	37	10.6	45	9.7	23	8.2	105	9.6	
3 仕事（労働）で十分からだを動かしている	55	15.8	100	21.5	99	35.2	254	23.2	
4 一緒に運動する仲間がない	27	7.8	26	5.6	12	4.3	65	5.9	
5 持病がある	1	0.3	23	4.9	34	12.1	58	5.3	
6 特に必要と思わない	17	4.9	21	4.5	28	10.0	66	6.0	
7 やりたくない	29	8.3	35	7.5	19	6.8	83	7.6	
8 忙しい・時間がない	146	42.0	167	35.9	38	13.5	351	32.1	
9 その他	14	4.0	24	5.2	22	7.8	60	5.5	

問4 1回30分以上、週2回以上、1年以上継続して運動を行っているか									
	20～39歳		40～64歳		65歳以上		総計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
1 行っている	68	20.5	113	21.4	172	32.1	353	25.3	
2 行っていない	262	78.9	414	78.4	352	65.7	1028	73.6	
3 無回答	2	0.6	1	0.2	12	2.2	15	1.1	

◆休養・こころの健康について

問1 あなたの日頃の睡眠の時間や質はいかがですか									
	20～39歳		40～64歳		65歳以上		総計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
1 十分だと思う	109	32.8	215	40.7	314	58.6	638	45.7	
2 やや足りない	154	46.4	213	40.3	142	26.5	509	36.5	
3 足りない	63	19.0	87	16.5	54	10.0	204	14.6	
4 わからない	6	1.8	12	2.3	16	3.0	34	2.4	
5 無回答	0	0.0	1	0.2	10	1.9	11	0.8	

問2 あなたは、寝つきが悪い、眠りが浅いなどの症状が2週間以上続いたことがありますか									
	20～39歳		40～64歳		65歳以上		総計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
1 ある	74	22.3	99	18.7	79	14.7	252	18.1	
2 ない	257	77.4	427	80.9	447	83.4	1131	81.0	
3 無回答	1	0.3	2	0.4	10	1.9	13	0.9	

問3 問2であると回答した方で医療機関を受診しましたか								
	20～39歳		40～64歳		65歳以上		総計	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
1 受診した	20	27.0	27	27.3	30	38.0	77	30.5
2 受診しなかった	54	73.0	71	71.7	48	60.7	173	68.7
3 無回答	0	0.0	1	1.0	1	1.3	2	0.8

問4 あなたはここ1カ月間に不満や悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか								
	20～39歳		40～64歳		65歳以上		総計	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
1 大いにある	75	22.6	99	18.7	43	8.0	217	15.6
2 多少ある	195	58.7	305	57.8	247	46.1	747	53.5
3 あまりない	59	17.8	116	22.0	212	39.6	387	27.7
4 まったくない	3	0.9	6	1.1	22	4.1	31	2.2
5 無回答	0	0.0	2	0.4	12	2.2	14	1.0

問5 問4で「大いにある」・「多少ある」と回答した方にお聞きします。このような時、ストレス等を解消できていますか								
	20～39歳		40～64歳		65歳以上		総計	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
1 十分できている	12	4.4	19	4.7	12	4.1	43	4.5
2 多少できている	150	55.6	202	50.0	153	52.8	505	52.4
3 あまりできていない	85	31.5	150	37.1	93	32.1	328	34.0
4 まったくできていない	21	7.8	24	6.0	16	5.5	61	6.3
5 無回答	2	0.7	9	2.2	16	5.5	27	2.8

問6 趣味のサークル、ボランティアグループ、老人クラブ、町内会、公民館活動などの地域の活動に参加していますか								
	20～39歳		40～64歳		65歳以上		総計	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
1 参加している	89	26.8	211	40.0	247	46.1	547	39.2
2 参加していない	242	72.9	312	59.1	280	52.2	834	59.7
3 無回答	1	0.3	5	0.9	9	1.7	15	1.1

◆飲酒について

問1 あなたは、お酒を飲みますか								
	20～39歳		40～64歳		65歳以上		総計	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
1 ほとんど毎日	38	11.4	140	26.5	121	22.6	299	21.4
2 週に3日以上	30	9.0	67	12.7	48	8.9	145	10.4
3 週に2回以下	67	20.2	79	15.0	66	12.3	212	15.2
4 ほとんど飲まない	121	36.5	153	29.0	151	28.2	425	30.4
5 全く飲まない（飲めない）	76	22.9	87	16.4	142	26.5	305	21.9
6 無回答	0	0.0	2	0.4	8	1.5	10	0.7

問2 お酒を飲む方にお聞きします。1回に飲む量は平均でどれくらいですか								
	20～39歳		40～64歳		65歳以上		総計	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
1 一合未満	99	38.7	151	34.4	116	30.1	366	33.9
2 一合以上	53	20.7	102	23.2	83	21.5	238	22.0
3 二合以上	34	13.3	62	14.1	33	8.5	129	11.9
4 三合以上	10	3.9	17	3.9	9	2.3	36	3.3
5 無回答	60	23.4	107	24.4	145	37.6	312	28.9

◆喫煙について

問1 あなたは普段、タバコを吸いますか								
	20～39歳		40～64歳		65歳以上		総計	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
1 吸う	62	18.7	92	17.4	56	10.4	210	15.0
2 吸わない	264	79.5	432	81.8	470	87.7	1166	83.5
3 無回答	6	1.8	4	0.8	10	1.9	20	1.5

問2 問1で「吸う」と回答した方で、タバコをやめたいと思ったことはありますか								
	20～39歳		40～64歳		65歳以上		総計	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
1 はい	43	69.4	59	64.1	36	64.3	138	65.7
2 いいえ	18	29.0	33	35.9	18	32.1	69	32.9
3 無回答	1	1.6	0	0.0	2	3.6	3	1.4



問3 「受動喫煙」という言葉の意味について								
	20～39歳		40～64歳		65歳以上		総計	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
1 言葉も意味も知っている	316	95.2	468	88.6	435	81.2	1,219	87.3
2 言葉は知っているが、意味は知らない	8	2.4	28	5.3	36	6.7	72	5.2
3 言葉も意味も知らない	7	2.1	24	4.6	36	6.7	67	4.8
4 無回答	1	0.3	8	1.5	29	5.4	38	2.7

問4 タバコの影響について (知っている：○) (知らない：×)								
	20～39歳		40～64歳		65歳以上		総計	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
1 肺がんになりやすい (○)	328	98.8	516	97.7	518	96.7	1,362	97.6
1 肺がんになりやすい (×)	1	0.3	8	1.5	5	0.9	14	1.0
1 無回答	3	0.9	4	0.8	13	2.4	20	1.4
	332		528		536		1,396	
2 ぜんそくになりやすい (○)	283	85.2	461	87.3	472	88.1	1,216	87.1
2 ぜんそくになりやすい (×)	46	13.9	58	11.0	44	8.2	148	10.6
2 無回答	3	0.9	9	1.7	20	3.7	32	2.3
	332		528		536		1,396	
3 気管支炎になりやすい (○)	291	87.7	465	88.1	479	89.4	1,235	88.5
3 気管支炎になりやすい (×)	38	11.4	55	10.4	40	7.4	133	9.5
3 無回答	3	0.9	8	1.5	17	3.2	28	2.0
	332		528		536		1,396	
4 心臓病になりやすい (○)	205	61.7	367	69.5	350	65.3	922	66.1
4 心臓病になりやすい (×)	123	37.1	154	29.2	159	29.7	436	31.2
4 無回答	4	1.2	7	1.3	27	5.0	38	2.7
	332		528		536		1,396	
5 脳卒中になりやすい (○)	245	73.8	410	77.7	362	67.6	1,017	72.9
5 脳卒中になりやすい (×)	83	25.0	111	21.0	147	27.4	341	24.4
5 無回答	4	1.2	7	1.3	27	5.0	38	2.7
	332		528		536		1,396	
6 胃かきようになりやすい (○)	138	41.6	273	51.7	277	51.7	688	49.3
6 胃かきようになりやすい (×)	188	56.6	245	46.4	227	42.3	660	47.3
6 無回答	6	1.8	10	1.9	32	6.0	48	3.4
	332		528		536		1,396	
7 妊娠中の喫煙が与える影響 (○)	301	90.7	461	87.3	419	78.2	1,181	84.6
7 妊娠中の喫煙が与える影響 (×)	28	8.4	57	10.8	74	13.8	159	11.4
7 無回答	3	0.9	10	1.9	43	8.0	56	4.0
	332		528		536		1,396	
8 歯周病になりやすい (○)	226	68.1	314	59.5	287	53.5	827	59.2
8 歯周病になりやすい (×)	102	30.7	205	38.8	219	40.9	526	37.7
8 無回答	4	1.2	9	1.7	30	5.6	43	3.1

◆歯・口腔の健康について

問1 あなたの現在の歯の本数をご記入ください						
	20～39歳		40～64歳		65歳以上	
	人数	本	人数	本	人数	本
1 男・女	310	28.7	496	27.0	490	21.4
2 無回答	22		32		46	

問1 1年に1回以上、定期的に歯科検診を受けていますか								
	20～39歳		40～64歳		65歳以上		総計	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
1 はい	124	37.4	261	49.4	266	49.6	651	46.6
2 いいえ	205	61.7	263	49.8	254	47.4	722	51.7
3 無回答	3	0.9	4	0.8	16	3.0	23	1.7

問2 歯間ブラシやデンタルフロス等を使っていますか								
	20～39歳		40～64歳		65歳以上		総計	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
1 ほぼ毎日使っている	45	13.5	135	25.6	178	33.2	358	25.6
2 週2～3回使っている	50	15.1	90	17.0	97	18.1	237	17.0
3 月1～2回使っている	75	22.6	113	21.4	69	12.9	257	18.4
4 全く使わない	158	47.6	186	35.2	170	31.7	514	36.8
5 無回答	4	1.2	4	0.8	22	4.1	30	2.2

問3 歯や歯茎の病気が原因で以前より食事が食べにくくなったと感じることがありますか								
	20～39歳		40～64歳		65歳以上		総計	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
1 よくある	12	3.6	46	8.7	75	14.0	133	9.5
2 たまにある	88	26.5	199	37.7	219	40.8	506	36.3
3 まったくない	232	69.9	279	52.8	218	40.7	729	52.2
4 無回答	0	0.0	4	0.8	24	4.5	28	2.0

◆病気の認知について

問1 「メタボリックシンドローム」という言葉の意味について									
	20～39歳		40～64歳		65歳以上		総計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
1 言葉も意味も知っている	237	71.4	418	79.2	414	77.2	1069	76.6	
2 言葉は知っているが、意味は知らない	87	26.2	100	18.9	99	18.5	286	20.5	
3 言葉も意味も知らない	8	2.4	8	1.5	13	2.4	29	2.1	
4 無回答	0	0.0	2	0.4	10	1.9	12	0.8	

問2 「COPD」という言葉の意味について									
	20～39歳		40～64歳		65歳以上		総計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
1 言葉も意味も知っている	71	21.4	143	27.1	117	21.8	331	23.7	
2 言葉は知っているが、意味は知らない	64	19.3	101	19.1	136	25.4	301	21.6	
3 言葉も意味も知らない	197	59.3	282	53.4	269	50.2	748	53.6	
4 無回答	0	0.0	2	0.4	14	2.6	16	1.1	

問3 「ロコモティブシンドローム」という言葉の意味について									
	20～39歳		40～64歳		65歳以上		総計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
1 言葉も意味も知っている	65	19.6	174	33.0	158	29.5	397	28.4	
2 言葉は知っているが、意味は知らない	62	18.7	81	15.3	123	23.0	266	19.1	
3 言葉も意味も知らない	205	61.7	271	51.3	243	45.3	719	51.5	
4 無回答	0	0.0	2	0.4	12	2.2	14	1.0	