

神武の里 高原町みんなが元気くらぶ行動計画

第2次 高原町健康増進計画

いきいきげんき

町民みんなが心身ともに健康で
笑顔と元気があふれるまち

平成26年12月

宮崎県高原町



ごあいさつ



生涯をとおして、心身ともに健やかで幸せに暮らし続ける事は私たち一人ひとりの願いです。

高原町においても、少子高齢化の進行や生活習慣の変化により、健康や食に関する価値観も多様化し、主に成人では、悪性新生物や心疾患、糖尿病などの生活習慣病が増加傾向にあり、高齢者においては認知症・寝たきりなど要介護状態になる人の増加が懸念されています。

日々健康で暮らせるためには、ヘルスプロモーション（主体的行動に基づく健康増進）の考え方に基づいて、地域社会全体で、一人ひとりの主体的な健康づくりを支援し、より一層の効果を促すことが何より大切です。

このようなことを踏まえ、平成14年度に、「町民健康づくりプラン」の実現をめざして「高原町みんなが元気くらぶ行動計画(第1次健康高原行動計画)」を策定し、町民の健康づくりに取り組んでまいりました。

今回の計画は、第1次健康高原行動計画で掲げた基本理念である「町民みんなが心身ともに健康で笑顔と元気があふれるまち」を継承しつつ、これまで取り組んできた健康づくり指標を検証・評価し、町民一人ひとりが、より主体的に取り組めるように、実現可能な目標に変えるとともに、新たな目標を追加して、平成26年度（平成27年1月1日）から平成36年度までの10か年計画といたしました。

さらに、計画の推進に当たっては、高原町総合計画の目標像との整合性を図り、健康づくり対策を重要課題の一つとして位置付け、目標達成に向け、家庭、個人、地域、行政など地域社会全体で連携・協働して推進してまいります。

今後も、健康寿命の延伸と本町発展のため、関係機関の更なるご尽力を賜りますとともに、この計画の内容を全ての町民が共有し、個々のライフステージに応じた健康づくりを実現するため、町民一人ひとりのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

結びに、この計画策定にあたりアンケートにご協力頂いた町民各層の皆様方をはじめ、貴重なご意見、ご助言、ご協力を頂きました高原町健康づくり推進協議会委員の皆様及び作業部会の皆様に深く感謝申し上げます。

平成26年12月

高原町長 日高 光浩

目次

第1章 計画策定にあたって	3
1 策定の背景と基本理念	3
(1) 策定の背景	3
(2) 基本理念	3
(3) 基本方針	3
2 計画の位置づけ	4
3 計画策定の流れ	4
4 計画の期間	6
第2章 本町の現状	9
1 沿革	9
(1) 沿革	9
2 人口	9
(1) 年齢別・性別人口構成	9
(2) 年齢階層別人口	10
3 平均寿命	12
(1) 平均寿命	12
4 死亡の状況	12
(1) 死亡の状況	12
5 健診等の状況	13
(1) 各種健康診査等の実施状況	13
(2) 母子保健事業の実施状況	13
(3) 地域支援事業の実施状況	14
6 国民健康保険・医療の状況	14
(1) 国保被保険者数と医療総額及び疾病分類別一人当たり医療費	14
(2) 医療機関の生活習慣病受診者数と疾病別割合	16
(3) レセプトによる総費用額と生活習慣病医療費に占める割合及び一人当たりの費用額	17
7 介護保険状況	18
(1) 介護保険受給者の状況	18
第3章 検証と評価	21
1 評価の趣旨・目的	21
2 評価体制	21
3 評価方法	21
4 調査結果の検証	21
(1) 栄養・食生活	22
(2) 運動・身体活動	24
(3) こころ	26
(4) たばこ	28
(5) アルコール	29
(6) 歯・口の健康	31
(7) 生活習慣病予防	33
第4章 施策の体系	37

第5章 分野別施策	41
分野1 栄養・食生活	41
(1) 現状と課題	41
(2) 指標・目標値	41
(3) 目標値達成に向けての取組《栄養・食生活》	43
分野2 身体活動・運動	44
(1) 現状と課題	44
(2) 指標・目標値	44
(3) 目標値達成に向けての取組《運動・身体活動》	45
分野3 休養・こころの健康	46
(1) 現状と課題	46
(2) 指標・目標値	46
(3) 目標値達成に向けての取組《休養・こころの健康》	47
分野4 たばこ	48
(1) 現状と課題	48
(2) 指標・目標値	48
(3) 目標値達成に向けての取組《たばこ》	49
分野5 アルコール	50
(1) 現状と課題	50
(2) 指標・目標値	50
(3) 目標値達成に向けての取組《アルコール》	51
分野6 歯の健康	52
(1) 現状と課題	52
(2) 指標・目標値	52
(3) 目標値達成に向けての取組《歯・口の健康》	54
分野7 生活習慣病予防	54
(1) 現状と課題	54
(2) 指標・目標値	55
(3) 目標値達成に向けての取組《生活習慣病予防》	56
資料編	59
調査概要	59
高原町健康づくり推進協議会設置要綱	96
平成26年度高原町健康づくり推進協議会委員名簿	98

第1章 計画策定にあたって

第1章 計画策定にあたって

1 策定の背景と基本理念

(1) 策定の背景

高原町では、団塊の世代が前期高齢者になるなど、人口の急速な高齢化が進んでいます。このことは、生活習慣病に代表される悪性新生物や循環器系疾患、歯周病などの疾病構造の変化により、要介護状態になる人の増加等が国と同様の深刻な社会問題となっています。

そこで、病気の早期発見・早期治療による重症化防止のみならず、病気を予防するための生活習慣の改善と豊かな人生を送るための健康の保持・増進が課題となり、「健康はつくるもの」という視点に立った積極的な一次予防を推進することが重要になっています。

一人ひとりが^{※1}ヘルスプロモーションの考え方に基づいて、「自分の健康は自分でつくる」という気持ちを持ち、主体的に健康づくりを取り組むと共に、社会全体で健康づくりを推進していくことが必要です。本町では、「町民みんなが心身ともに健康で笑顔と元気があふれるまち」の実現をめざして「高原町健康増進計画」を策定します。

※1ヘルスプロモーション

ヘルス(健康)をプロモート(推進・演出)するという意味で、自らの主体的行動に基づいた健康増進のこと

(2) 基本理念

誰もが笑顔のある毎日を過ごすことは、人々の安心につながります。また、人と人とのふれあいを大切にしながら、生きがいを持つことは何より大切です。

そのため、本町では住民とともに健康なまちづくりのテーマとして、(第1次計画)「高原町みんなが元氣くらぶ行動計画」に掲げた「町民みんなが心身ともに健康で笑顔と元気があふれるまち ～健康づくりの主役はあなたです～」を継承し、「高原町健康増進計画」の基本理念とします。

町民みんなが心身ともに健康で笑顔と元気があふれるまち
～ 健康づくりの主役はあなたです ～

(3) 基本方針

①町民主体の健康づくり

町民一人一人が健康への関心を高め、健康的な生活を自分で選択し実践できるようになるための健康づくりを推進します。

②地域ぐるみの健康づくり

家庭、地域、町民活動団体、学校、職場、企業、保険者（保健事業の運営主体）、行政などが連携を図り、情報発信や働きかけを行い、社会全体の支援による健康づくりに取り組みます。

③生活習慣病予防を重視した健康づくり

町民が食生活や運動、喫煙等の生活習慣を見直し、自ら疾病の発症を予防できる対策（一次予防）を推進するとともに、高齢化が進展する中で、主要な死亡原因である、がん、循環器疾患に加え、重大な合併症を引き起こす恐れのある糖尿病などの重症化の予防に努めます。

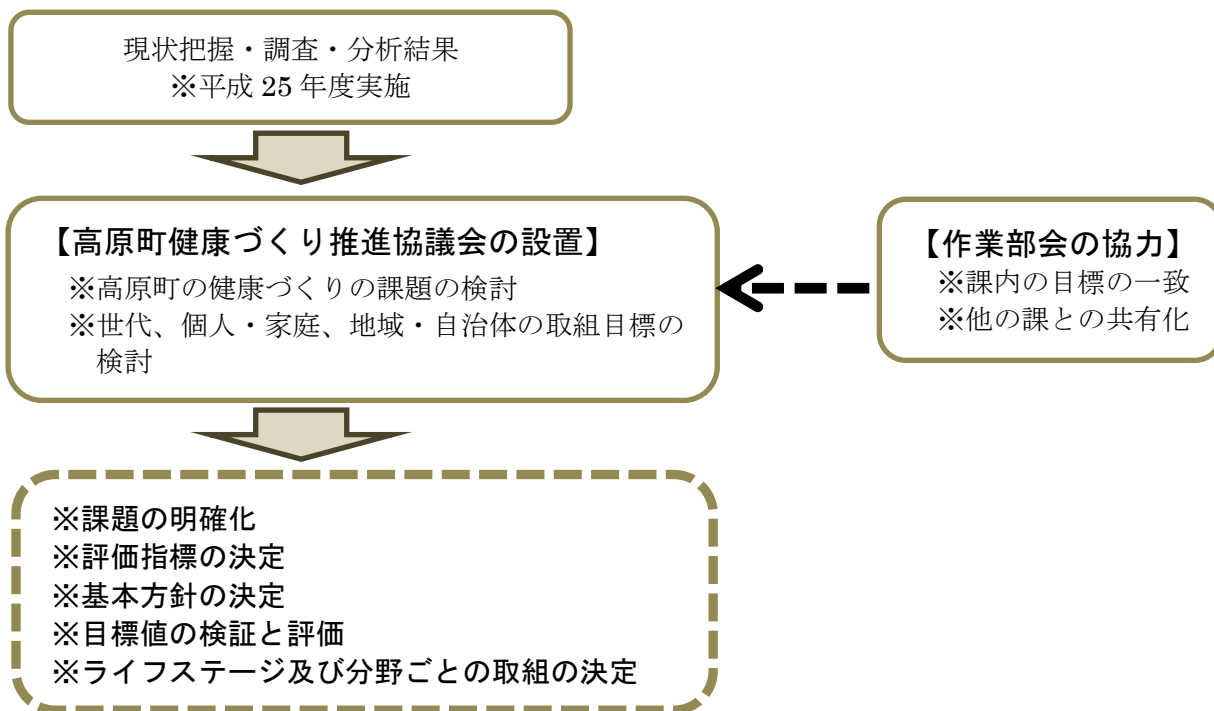
2 計画の位置づけ

本計画は、「21世紀における国民健康づくり運動」として住民が主体的に取り組むべき指針が記載され、国の健康増進法に基づく「市町村健康増進計画」であるとともに健康日本21地方計画として位置づけられています。

今回策定する「高原町健康増進計画」は、住民・企業・行政と協働してつくりあげる地域社会を目指す方向性を明確に示している「高原町総合計画」との整合性を図るとともに、高原町の健康と福祉に関連する全ての計画との調和をとりながら推進します。

3 計画策定の流れ

今回策定する「第2次 高原町健康増進計画」は、下記のような流れで策定いたしました。



(1) 高原町健康づくり推進協議会を踏まえた計画策定

今回の計画策定では、平成25年度に住民を対象にしたアンケート調査を実施し、平成26年度に住民代表と各関係団体で構成される「高原町健康づくり推進協議会」を開催するなど、各関係団体の意見を頂きました。また、庁内では、子どもや成人の健康・福祉に留まることなく各分野と連携し、協働して推進していくため、関係課担当者で構成するワーキング部会を開催し、幅広い視点に立ち計画を策定しています。

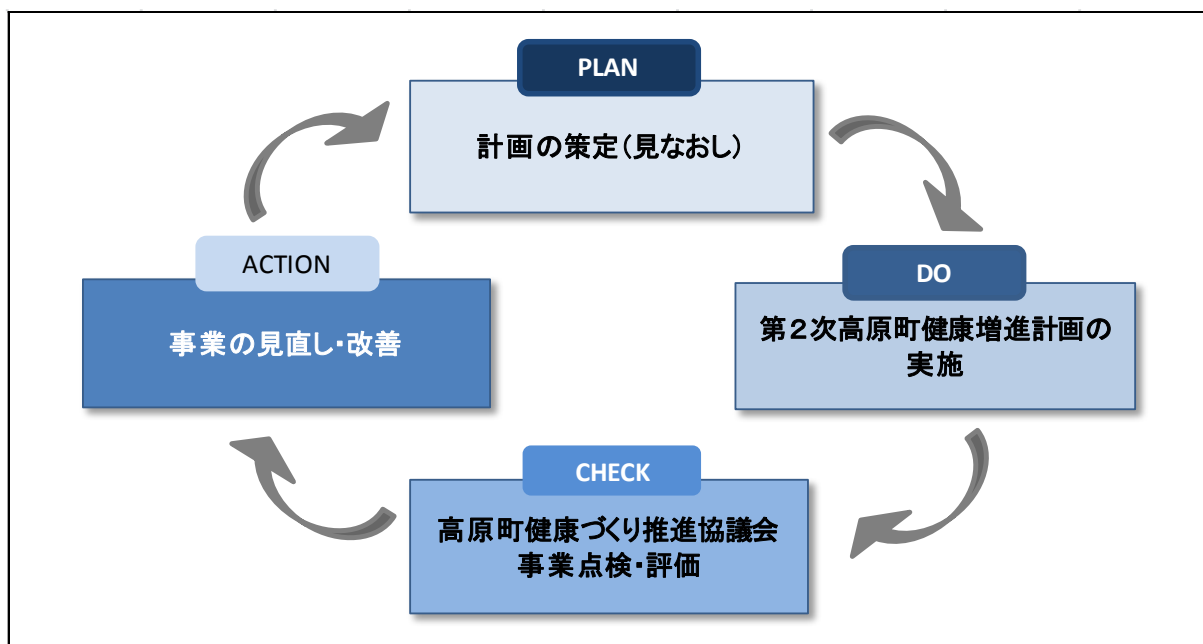
(2) 指標・目標を設定した計画策定

分野別施策における指標及び目標値の設定については、国・県の示した健康日本21計画の指標目標値を根拠として設定しています。また、追加指標・目標値については、医療制度改革などによる新たな生活習慣病対策をはじめ、ストレス・たばこ対策やこころ豊かに過ごすための地域づくり対策等、町独自に指標・目標値を設定しています。

(3) 計画策定後の検証と評価

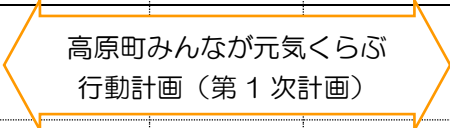

計画策定後、この計画（Plan）の初期の達成を得るためには、計画に基づく取り組み（Do）の達成状況を継続的に把握・評価（Check）し、その結果を踏まえた計画の改善（Act）を図るといった、PDCA サイクルによる適切な進行管理が重要となります。

分野別施策の目標や具体的な取り組みについて、その進捗状況や達成状況を毎年評価し、計画を効果的に推進します。そして「高原町健康づくり推進協議会」でその検証を行い、その後の取り組みに生かします。



4 計画の期間

本町の「高原町健康増進計画」の計画期間は、平成26年度(平成27年1月)から平成36年度までの計画とします。

平成 14年度	15年度	~~~~~	23年度	26年度	27年度	~~~~~	36年度
計画策定	 高原町みんなが元気くらぶ 行動計画(第1次計画)			見直し	 第2次 高原町健康増進計画		



第2章 本町の現状

第2章 本町の現状

1 沿革

(1) 沿革

本町は宮崎県の西南部、国立公園霧島山を境に鹿児島県と接する静かな山あいに位置しています。町の面積は85.38km²。およそ50%を山林原野が占めています。また、霧島山系からの豊富な水が大小河川として町内を流れていることから、水とみどりに富んだ自然豊かな町としても知られています。町の主幹産業は農業であり、中でも畜産の割合が高く、農業総生産額の約7割は畜産で占められています。とりわけ、肉用牛の生産が盛んで、その肉質の良さは県内外でも高く評価されています。主要な交通網としては国道221号線、223号線のほか、県道5本が通っています。また、九州縦貫自動車道えびの・宮崎間の全線開通にともない、町内にインターチェンジが設置され、宮崎県内はもとより九州各地との時間距離が大幅に短縮されるなど、交通網の整備がすすんでいます。このほか、JR吉都線があり、都城市と鹿児島県・湧水町を結んでいます。

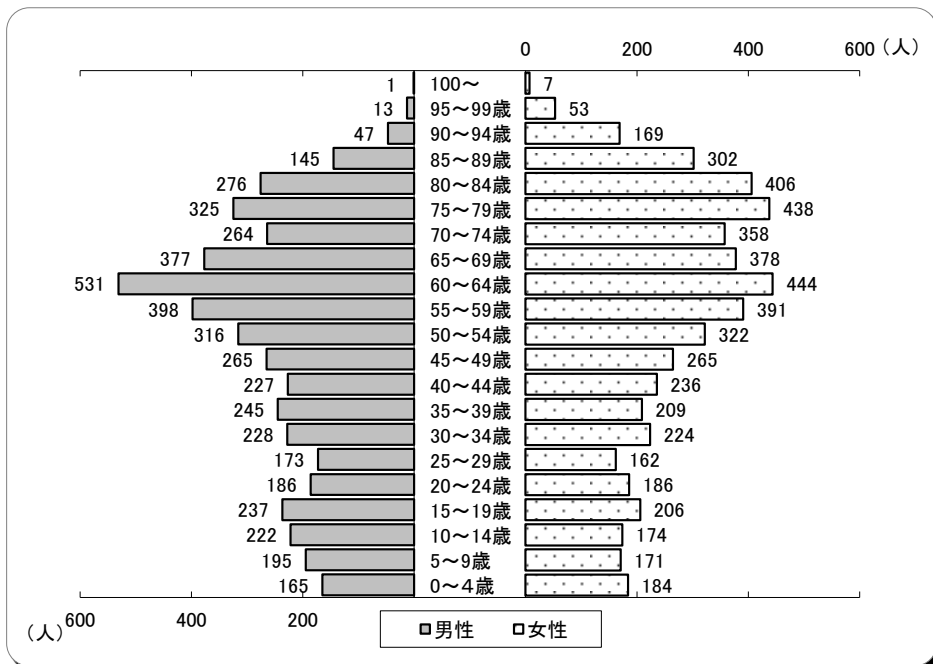
2 人口

(1) 年齢別・性別人口構成

平成26年4月1日現在の男女別人口構成は、男性4,836人、女性5,285人で女性が449人多くなっています。特に75歳以上の高齢者は568人多くなっています。

また、年齢別人口は、男性・女性ともに60～64歳が最も多く、次いで男性では55～59歳、女性では75～79歳が多く、以下年代ごとに人口の減少がみられます。

図 2-1 平成 26 年度年齢別・性別人口構成



(住民基本台帳：平成 26 年 4 月 1 日現在)

(2) 年齢階層別人口

年齢階層別人口は、0～14歳の年少人口と15～64歳の生産人口では男性が多く、65歳以上の老年人口では女性が多くなっています。

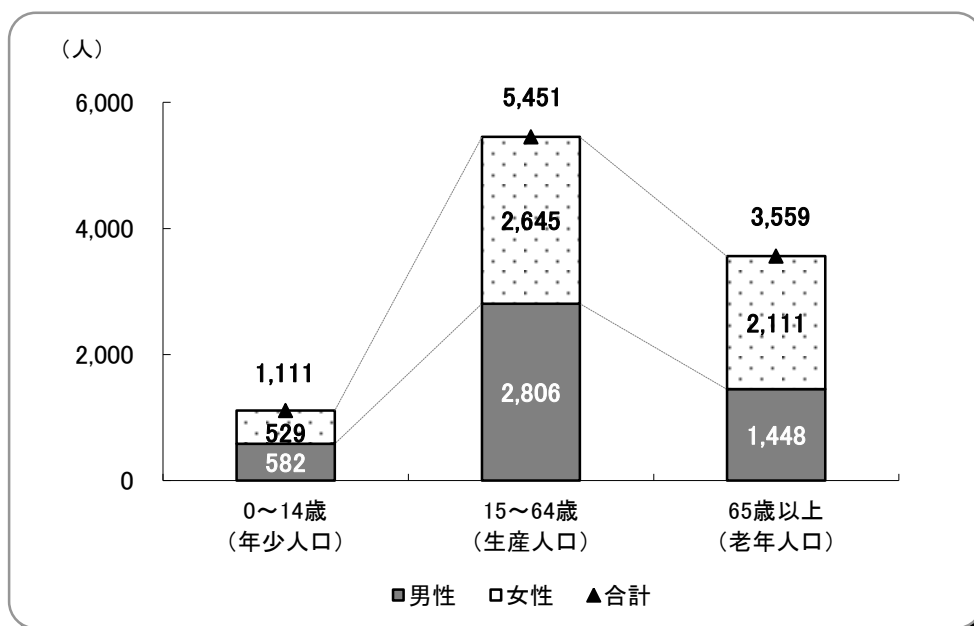
また、人口割合は年少人口11.0%、生産人口53.9%、老年人口35.2%となっています。

表 2-1 年齢階層別人口

項目	男性	女性	合計
0～14歳 (年少人口)	582人	529人	1,111人
	5.8%	5.2%	11.0%
15～64歳 (生産人口)	2,806人	2,645人	5,451人
	27.7%	26.1%	53.9%
65歳以上 (老年人口)	1,448人	2,111人	3,559人
	14.3%	20.9%	35.2%
合計	4,836人	5,285人	10,121人
	47.8%	52.2%	100.0%

(住民基本台帳：平成26年4月1日現在)

図 2-2 年齢階層別人口



(住民基本台帳：平成26年4月1日現在)

地区別人口及び世帯数は以下のとおりです。1世帯あたりの人口構成は、2.19人と核家族化が見られます。

表 2-2 地区別人口・世帯数

項 目	男性	女性	合計	世帯数
花堂区	194 人	209 人	403 人	190 世帯
蒲牟田区	253 人	250 人	503 人	220 世帯
北狭野区	154 人	169 人	323 人	150 世帯
南狭野区	163 人	178 人	341 人	168 世帯
祓川区	74 人	90 人	164 人	81 世帯
湯之元区	135 人	161 人	296 人	146 世帯
中平区	99 人	104 人	203 人	91 世帯
上後川内区	265 人	274 人	539 人	230 世帯
下後川内区	217 人	217 人	434 人	178 世帯
川平区	38 人	37 人	75 人	38 世帯
西広原区	168 人	180 人	348 人	158 世帯
上広原区	232 人	278 人	510 人	221 世帯
下広原区	366 人	410 人	776 人	328 世帯
上麓区	586 人	676 人	1,262 人	573 世帯
下麓区	377 人	437 人	814 人	385 世帯
出口区	317 人	324 人	641 人	295 世帯
鹿児山区	285 人	295 人	580 人	259 世帯
並木区	777 人	832 人	1,609 人	770 世帯
小塚区	40 人	61 人	101 人	56 世帯
常盤台区	96 人	103 人	199 人	75 世帯
合計	4,836 人	5,285 人	10,121 人	4,612 世帯

(住民基本台帳：平成 26 年 4 月 1 日現在)

3 平均寿命

(1) 平均寿命

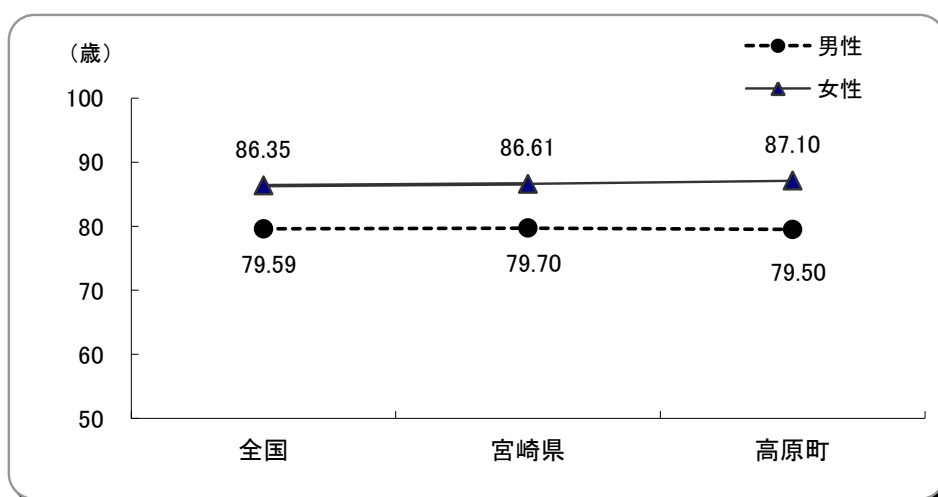
本町の平均寿命は、男性79.50歳、女性87.10歳で全国平均、県平均と比較すると男性は若干低くなっており、女性は若干高くなっています。

表 2-3 平均寿命

項目	全 国	宮 崎 県	高 原 町
男性	79.59歳	79.70歳	79.50歳
女性	86.35歳	86.61歳	87.10歳

(厚生労働省：平成 22 年)

図 3 平均寿命



4 死亡の状況

(1) 死亡の状況

平成 24 年の死亡の状況をみると、全国、県と比較すると、第 1 位から第 4 位までいずれも高くなっています。

表 2-4 死亡の状況

項 目	全 国		宮 崎 県		高 原 町	
	原因	死亡率 (人口10万対)	原因	死亡率 (人口10万対)	原因	死亡率 (人口10万対)
第1位	悪性新生物	286.6	悪性新生物	309.4	悪性新生物	413.4
第2位	心疾患	157.9	心疾患	195.4	心疾患	330.7
第3位	肺炎	98.4	肺炎	130.0	肺炎	186.0
第4位	脳血管疾患	96.5	脳血管疾患	126.1	脳血管疾患	144.7

(宮崎県衛生統計年報：平成 24 年)

5 健診等の状況

(1) 各種健康診査等の実施状況

平成25年度の各種健康診査等の受診率は、胃がん検診が15.2%、大腸がん検診が16.3%、子宮がん検診が7.7%、乳がん検診が8.0%でした。

また特定健康診査の受診率は38.7%、特定保健指導の利用率は83.6%でした。

表 2-5 各種健康診査等の実施状況

平成25年度	対象者数	受診者数	受診率
① 胃がん検診	4,545人	691人	15.2%
② 大腸がん検診	4,545人	739人	16.3%
③ 子宮がん検診	2,937人	226人	7.7%
④ 乳がん検診	2,684人	215人	8.0%
⑤ 特定健康診査	2,341人	907人	38.7%
⑥ 特定保健指導	128人	107人	83.6%

(ほほえみ館 健康づくり推進係)

(2) 母子保健事業の実施状況

平成25年度の母子保健事業における健診の受診率をみると、1歳6か月児健診が76.1%、3歳6か月児健診が93.8%でした。また、妊婦健診の受診延べ人数は796人です。

表 2-6 母子保健事業の実施状況

平成25年度	対象者数	受診者数	受診率
① 1歳6か月児健診	67人	51人	76.1%
② 3歳6か月児健診	81人	76人	93.8%
③ 妊婦健診	受診延べ人数		
			796人

(ほほえみ館 健康づくり推進係)

(3) 地域支援事業の実施状況

①一般高齢者施策(介護予防教室等実施状況)

平成25年度の一般高齢者施策(介護予防教室等の実施状況)をみると、実施回数は232回で、延べ参加人数は2,054人です。

表 2-7 一般高齢者施策(介護予防教室等実施状況)

平成25年度	実施回数	延べ参加人数
介護予防教室等	232回	2,054人

(ほほえみ館 健康づくり推進係)

6 国民健康保険・医療の状況

(1) 国保被保険者数と医療総額及び疾病分類別一人当たり医療費

平成26年3月末現在の本町の国民健康保険被保険者数は3,305人です。年齢別では、65歳から69歳で構成比が最も高く、年齢階級が上がると共に加入者が増えています。

表 2-8 平成 26 年 3 月 国民健康保険被保険者数

年齢階級	人数	構成比
0～4 歳	86 人	2.6%
5～9 歳	100 人	3.0%
10～14 歳	78 人	2.4%
15～19 歳	113 人	3.4%
20～24 歳	87 人	2.6%
25～29 歳	85 人	2.6%
30～34 歳	120 人	3.6%
35～39 歳	128 人	3.9%
40～44 歳	121 人	3.7%
45～49 歳	150 人	4.5%
50～54 歳	192 人	5.8%
55～59 歳	313 人	9.5%
60～64 歳	576 人	17.4%
65～69 歳	615 人	18.6%
70～74 歳	541 人	16.4%
合計	3,305 人	100.0%

(宮崎県国民健康保険団体連合会)

本町国民健康保険の平成26年3月診療分の一人当たり医療費は32,664円で、県民の一人当たりの医療費28,439円より4,225円高くなっています。また、疾病分類別医療費は、高額な順に①循環器系、②新生物、③精神障害、④筋骨格系、⑤内分泌系、⑥呼吸器系と続きます。

表 2-9 平成 26 年 3 月診療分医療費

項 目	高原町	宮崎県
医療費総額	107,955,945 円	9,364,314,110 円
1人当たり医療費	32,664 円	28,439 円
1人当たり医療費の比率	114.9%	100.0%

(宮崎県国民健康保険団体連合会)

表 2-10 平成 26 年 3 月疾病分類別医療費

項 目	疾病分類	高原町	順位	宮崎県	順位
I	感 染 症 等	2,093,150 円	10	7,494,290 円	12
II	新 生 物	13,089,650 円	2	36,935,550 円	3
III	血 液 及 び 造 血 器 等	1,643,980 円	12	2,773,980 円	15
IV	内 分 泌 等	9,354,050 円	5	25,858,010 円	6
V	精 神 障 害	12,636,670 円	3	40,483,320 円	2
VI	神 經 系	1,089,710 円	14	10,653,120 円	10
VII	眼 付 属 器	2,619,170 円	8	12,813,080 円	9
VIII	耳 乳 用 突 起	211,360 円	16	1,696,890 円	16
IX	循 環 器 系	13,469,120 円	1	54,022,680 円	1
X	呼 吸 器 系	5,834,280 円	6	25,256,850 円	7
XI	消 化 器 系	5,790,110 円	7	21,642,610 円	8
XII	皮 膚 ・ 皮 膚 下 組 織	2,323,140 円	9	6,540,950 円	13
XIII	筋 骨 格 系	10,478,660 円	4	27,884,290 円	4
XIV	腎 尿 路 生 殖 器 系	721,360 円	15	26,537,440 円	5
XV	妊 娠 分 娩	197,980 円	17	1,364,630 円	17
XVI	周 産 期	0 円	19	790,520 円	18
XVII	先 天 性 奇 形 等	3,570 円	18	622,280 円	19
XVIII	症 状 兆 候	1,684,070 円	11	4,637,810 円	14
XIX	損 傷 中 毒	1,563,820 円	13	10,082,450 円	11
	合 計	84,803,850 円		318,090,750 円	

(宮崎県国民健康保険団体連合会)

(2) 医療機関の生活習慣病受診者数と疾病別割合

平成26年3月診療分医療機関の生活習慣病受診者数は1,287人で、本町の国保被保険者3,321人に対する生活習慣病受診者の占める割合は33.8%です。また、3月受診者2,369人に対する生活習慣病受診者の占める割合は、54.3%です。

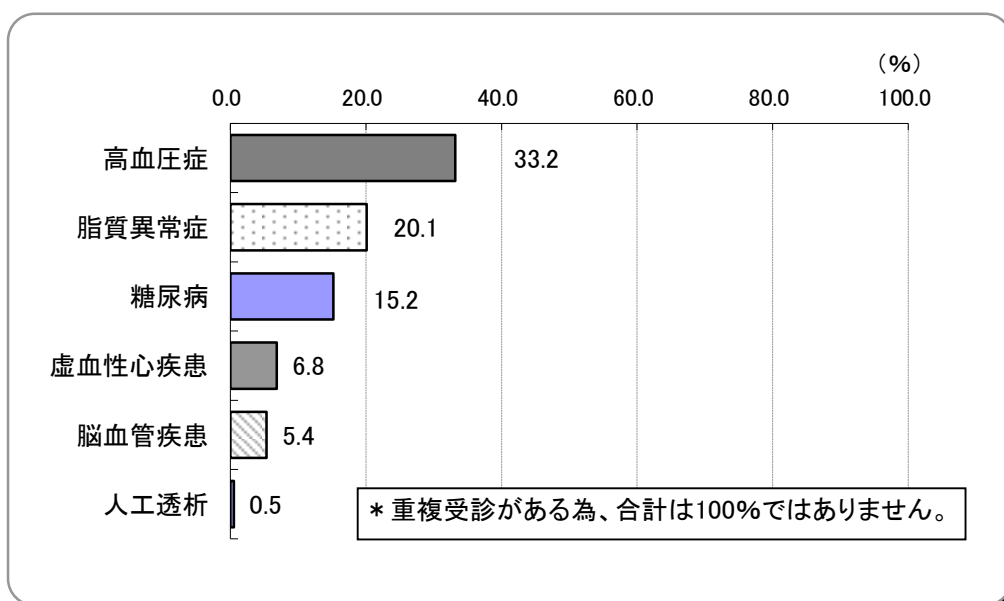
また、受診者数は多い順に、①高血圧症、②脂質異常症、③糖尿病と続きます。

表 2-11 平成 26 年 3 月診療分医療機関の生活習慣病受診者数

項 目	人数	3月受診者に占める割合	生活習慣病受診者に占める割合
国保被保険者数	3,321 人		
3月受診者	2,369 人		
生活習慣病受診者 (①~⑥重複疾病含)	1,287 人 (38.8% 対国保被保険者数)	54.3%	
①高血圧症	786 人	33.2%	61.1%
②脂質異常症	477 人	20.1%	37.1%
③糖尿病	360 人	15.2%	28.0%
④虚血性心疾患	162 人	6.8%	12.6%
⑤脳血管疾患	127 人	5.4%	9.8%
⑥人工透析	12 人	0.5%	0.9%

(宮崎県国民健康保険団体連合会)

図 2-4 生活習慣病受診者の疾病別割合



(宮崎県国民健康保険団体連合会)

(3) レセプトによる総費用額と生活習慣病医療費に占める割合及び一人当たりの費用額

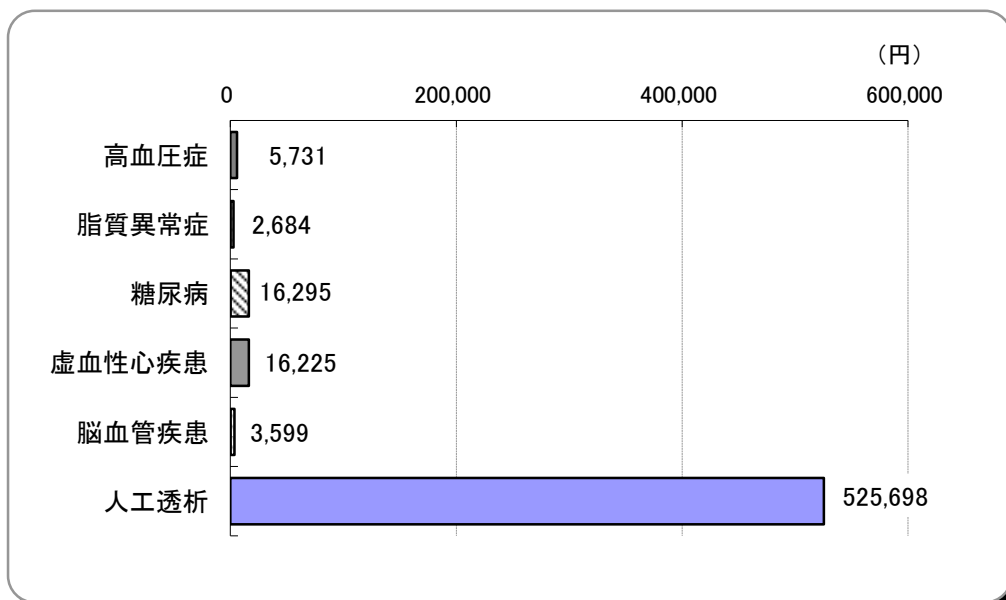
平成26年3月診療分レセプトによる総費用額は高い順に、①人工透析、②糖尿病、③高血圧症と続きます。また、レセプト件数による一人当たりの医療費は、高い順に、①人工透析、②糖尿病、③虚血性心疾患と続きます。

表 2-12 レセプトによる総費用額と生活習慣病医療費に占める割合

項目	レセプト件数	総費用額	生活習慣病医療費に占める割合
生活習慣病全体	1,287 人	51,216,140 円	
高血圧症	786 人	4,504,740 円	61.10%
脂質異常症	477 人	1,280,150 円	37.00%
糖尿病	360 人	5,866,210 円	27.90%
脳血管疾患	162 人	2,628,410 円	12.50%
虚血性心疾患	127 人	457,050 円	9.80%
人工透析	12 人	6,308,370 円	0.90%

注)重複受診があるため合計が合いません。また、疾病の重複があるため割合が100%になりません。
(宮崎県国民健康保険団体連合会)

図 2-5 一人当たりの費用額



(宮崎県国民健康保険団体連合会)

7 介護保険状況

(1) 介護保険受給者の状況

平成 25 年度の本町の介護保険受給者の状況は、介護保険要介護認定者数は 540 人です。また、認定率は 15.22%で県の 17.94%や全国の 17.77%より低い割合になっています。なお、受給率は 83.89%で、県の 84.97%、全国の 83.52%とほぼ変わらない割合となっています。受給者割合は要介護1が 112 人で 24.72%と一番高く、次に要介護4が 84 人で 18.54%、要介護3が 76 人で 16.78%と続きます。

表 2-13 平成 25 年度 介護保険受給者の状況

項 目		全 国		宮 崎 県		高 原 町	
被 保 険 者 第 1 号	要介護認定者数	569 万人		5.6 万人		540 人	
	認定率	17.77%		17.94%		15.22%	
	受給率	83.52%		84.97%		83.89%	
受 給 者 の 状 況	要支援 1	46 万人	9.70%	4,369 人	9.13%	25 人	5.52%
	要支援 2	55 万人	11.64%	5,398 人	11.27%	35 人	7.73%
	要介護 1	90 万人	18.93%	10,017 人	20.92%	112 人	24.72%
	要介護 2	93 万人	19.46%	8,559 人	17.88%	71 人	15.67%
	要介護 3	73 万人	15.32%	7,195 人	15.03%	76 人	16.78%
	要介護 4	65 万人	13.78%	6,165 人	12.88%	84 人	18.54%
	要介護 5	53 万人	11.17%	6,173 人	12.89%	50 人	11.04%

(ほほえみ館 介護保険係：月当たり人数)

図 2-6 平成 25 年度介護保険認定率・受給率

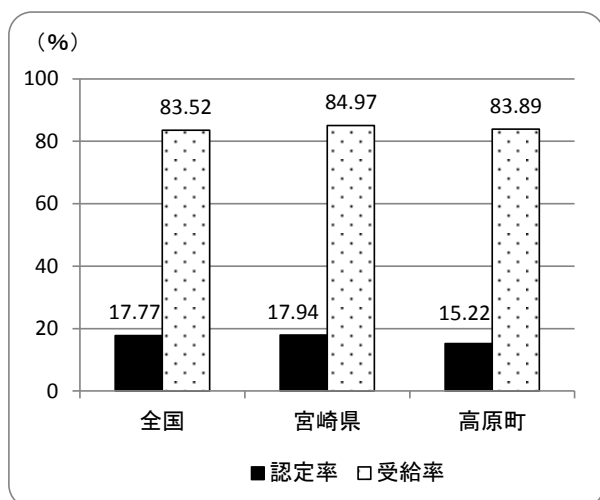
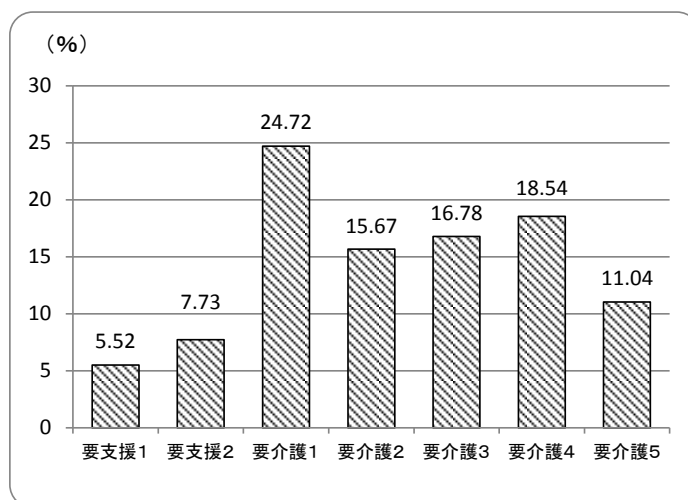


図 2-7 平成 25 年度受給者割合



第3章 検証と評価

第3章 検証と評価

1 評価の趣旨・目的

町民一人ひとりが健康を意識し、健康寿命の延伸を目指して平成15年3月に策定した計画は、策定後12年経過しました。その間、医療制度等が改正されるなど、私たちを取りまく地域や社会情勢が大きく変化しました。

このような中、本町では、「みんなが元気くらぶ行動計画」を継承して、健康づくりを推進してきましたが、平成25年度に「病気予防」と「元気づくり」の視点で町民アンケート調査を実施し、平成36年度を最終年度とする「第2次 高原町健康増進計画」計画を策定するため、健康づくりの指針、方向性、目標値を定めることを目的として検証と評価を行いました。

2 評価体制

健康づくりなどの計画を推進するために、保健医療団体、町内各関係団体等をはじめ行政及び庁内関係課で構成する評価体制組織として「高原町健康づくり推進協議会」（以下「推進協議会」）を設置しました。

3 評価方法

評価方法は、計画策定時に設定した各分野の指標の達成状況や本町の現状等を確認するため、アンケート調査を実施しました。

推進協議会では、実施したアンケート調査結果及び関係する各種データを活用して、作業専門部会の意見等に基づき、検証・評価しました。

4 調査結果の検証

(1)「栄養・食生活」、(2)「運動・身体活動」、(3)「こころ」、(4)「たばこ」、(5)「アルコール」、(6)「歯・口の健康」、(7)「生活習慣病予防」の7指標を中心に評価・検証を行いました。

栄養・食生活、歯・口の健康などの食生活に関する指標と、たばこが健康に与える影響については、改善傾向または理解度が進んでいるものの、たばこが妊娠に与える影響については理解度が低くなっています。さらに、運動・身体活動、こころ、アルコールなどの健康と運動及びこころの指標では、社会・経済の影響等により改善が低い状況です。

今後も、生活習慣病の改善やこころの健康づくり等「病気予防」と「元気づくり」に努める必要があります。

(1) 栄養・食生活

《検証》

① 朝食欠食率及び満腹度の割合

朝食欠食率では、図3-1の指標から、男性は14.5%、女性は5.6%です。また、年代別では、図3-2の指標から、20歳代男性が63.6%で最も高く、女性では30歳代が17.1%で最も高くなっています。

満腹度では、図3-1の指標から、男性は30.6%で、女性は35.2%となっています。年代別では、図3-2の指標から、30歳代男性が52.2%で最も高く、女性では50歳代が52.8%で最も高くなっています。

図 3-1 栄養・食生活 指標

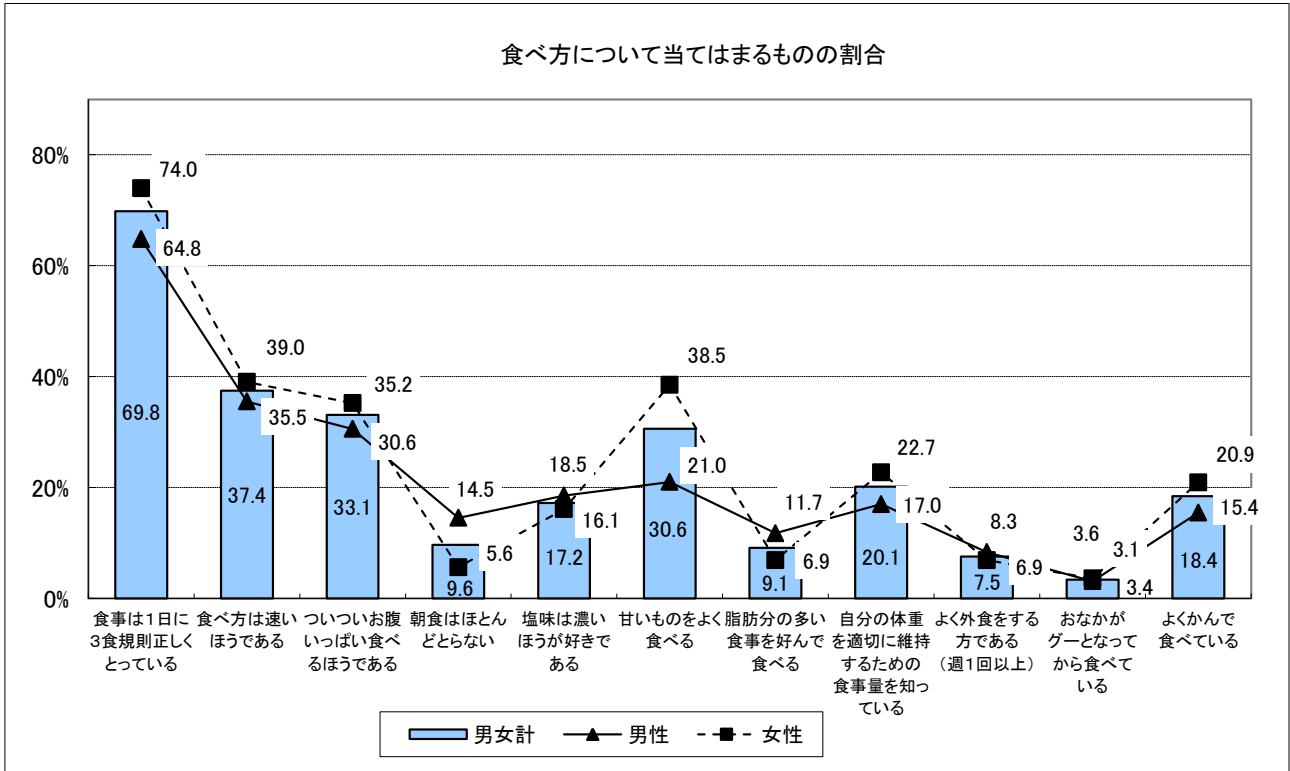
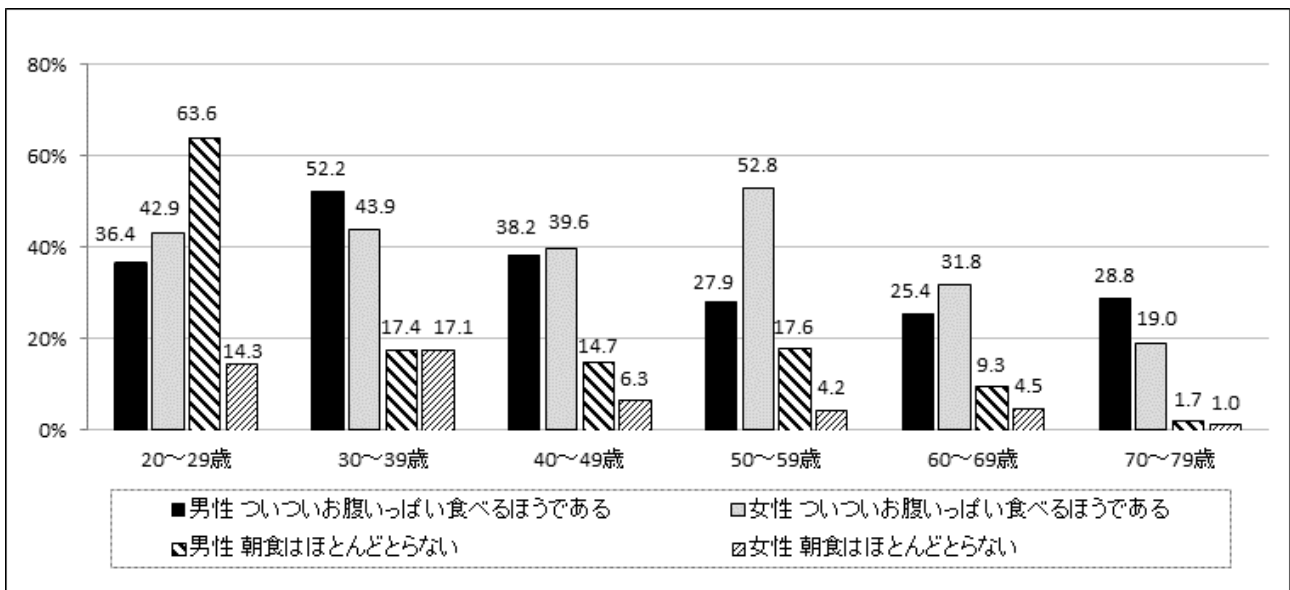


図 3-2 栄養・食生活 指標



《栄養・食生活 評価》

朝食欠食率では、女性が男性より高い評価が得られています。20 歳代男性の朝食の欠食率が 63.6% と高く、周知徹底が必要です。

適正体重を維持するための食事量について、満腹感の指標では、男性は 30 歳代の 52.2% をピークに年代を経ると下がっていきませんが、女性の満腹度の評価が 50 歳代の 52.8% をピークに、20 歳代の 42.9% から約 10 ポイント上昇しています。

過食を否定する教育や支援ではなく、食に対する環境づくりが大切です。農業と食材をセットにした食育を進め、食事を作ったり、食べたりすることに楽しみを感じる人の割合を増やすなかで、乳幼児期から高齢期まで「食」の大切さを知り、本町の食材を使い地産地消を推進して、ひとり一人が食事を楽しめる環境をつくり、食生活を改善することが大切です。

*適正体重

BMI (Body Mass Index) とは身長と体重から肥満度をみる体格指数、つまり肥満度を測るものさしです。BMI が 22 を適正体重とし、その値がもっとも病気になる確率が低く、健康的であるといわれています

適正体重の求め方

- 身長 (m) × 身長 (m) × 22 = 適正体重 (kg)

BMI の求め方

- 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) = BMI

BMI 判定値

BMI	判定
22	適正体重
18.5 未満	やせすぎ
18.5 以上 25.0 未満	正常域
25.0 以上	肥満

(2) 運動・身体活動

《検証》

① 週に1回以上運動をしている人の割合

「週に1回以上運動をしている人の割合」についての調査結果は、図3-3の指標から、週1回程度行っている割合では、男性は30.6%、女性は28.3%です。ほとんど行っていない人の割合は、男性は37.5%、女性は43.2%です。

また、図3-4の指標から、週に1回程度以上、から毎日運動をしている人の割合は、男性は62.5%、女性は56.8%で、男性が高くなっています。図3-5の指標からは、ほぼ毎日行っている割合は年齢とともに高くなっています。

図 3-3 運動・身体活動 指標

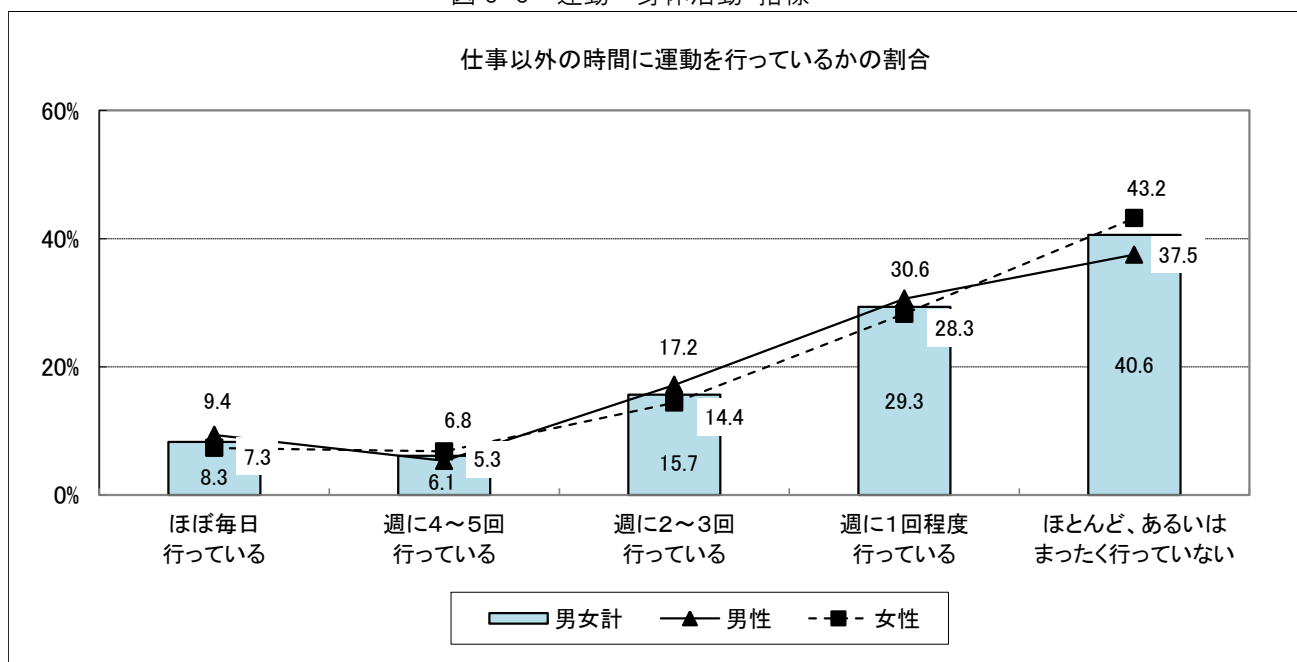


図 3-4 運動・身体活動 指標

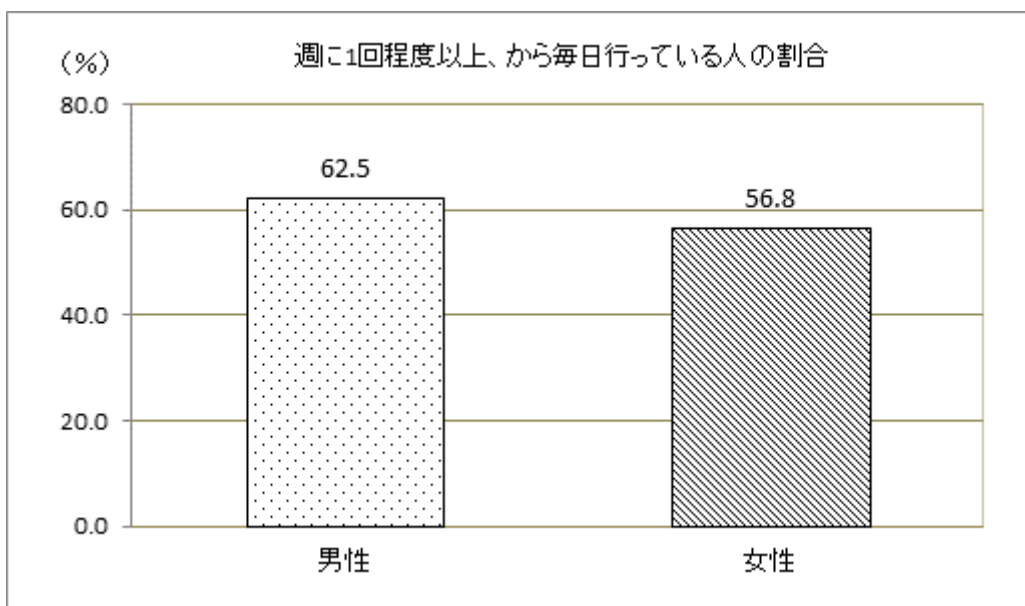
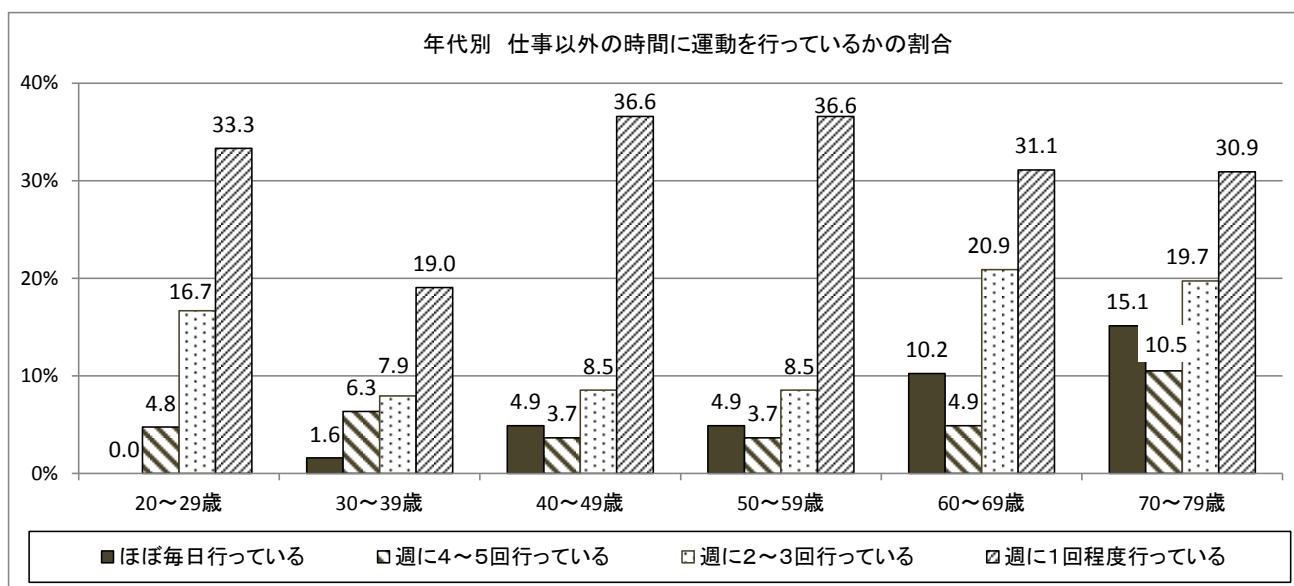


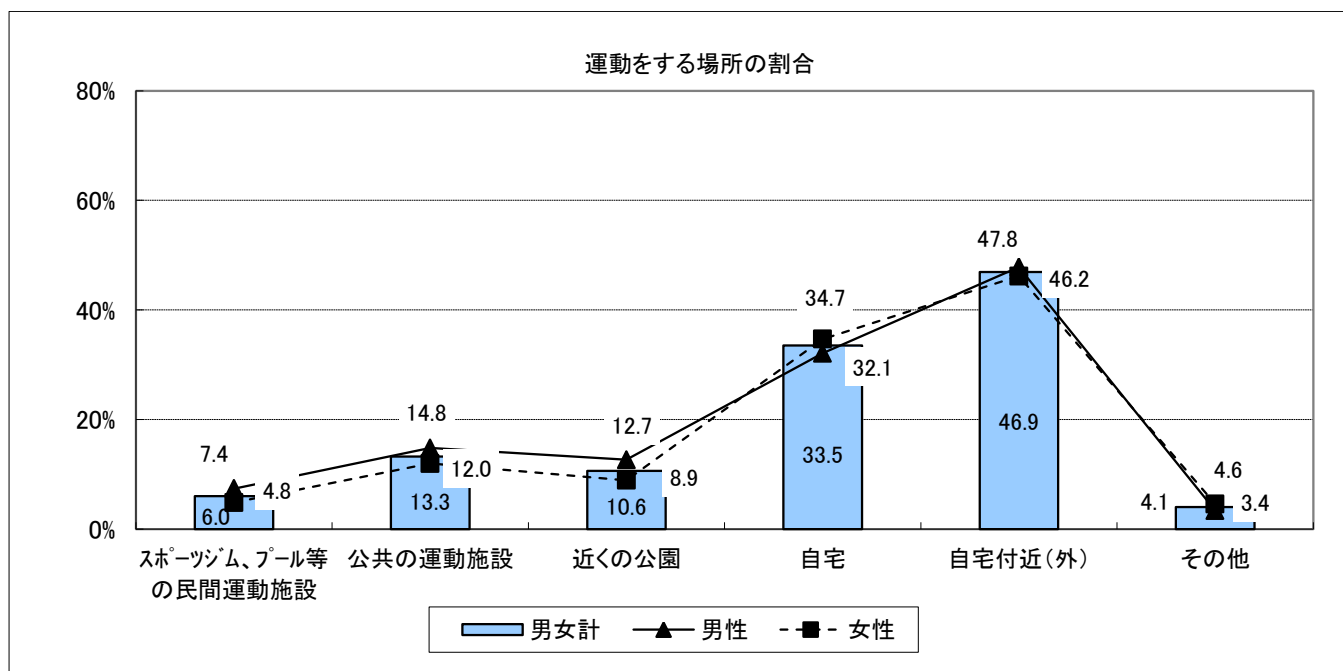
図3-5 運動・身体活動 指標



② 「あなたはどんな場所で健康のための運動をしますか」の割合

「どんな場所で健康のための運動をしているか」についての調査結果では、自宅付近(外)が男性47.8%、女性46.2%で最も高く、次いで、自宅が男性は32.1%、女性は34.7%です。自宅や自宅の屋外での運動割合が高くなっています。

図3-6 運動・身体活動 指標



《運動・身体活動 評価》

図3-3の指標から、女性と男性の運動の頻度は、女性よりも男性の評価が高いと言えます。また、図3-4の指標から、週1回以上毎日運動している人の割合を見ても、女性が男性より8.4ポイント低くなっています。

図3-5の指標から、ほぼ毎日運動する割合は、60歳代、70歳代の高齢者ほど運動に取り組んでいます。高齢になるに従い運動実施割合が増えるという評価です。特に、30歳代の運動習慣が低く、生活習慣病を避けるためにも、若い年代から運動意識の啓発が必要です。

また、図3-6の指標から、実施場所は、自宅や自宅の屋外で運動を心がけている人が多いという結果が出ています。

運動を通じて地域とふれあうことは仲間づくりにつながります。ひいては運動習慣の定着のきっかけになることから、住民一人ひとりが若い頃から気軽に運動に取り組めるように、自分に合った正しい運動の方法を知り、意識的に身体を動かして習慣化していくことが健康を維持する上で大切です。

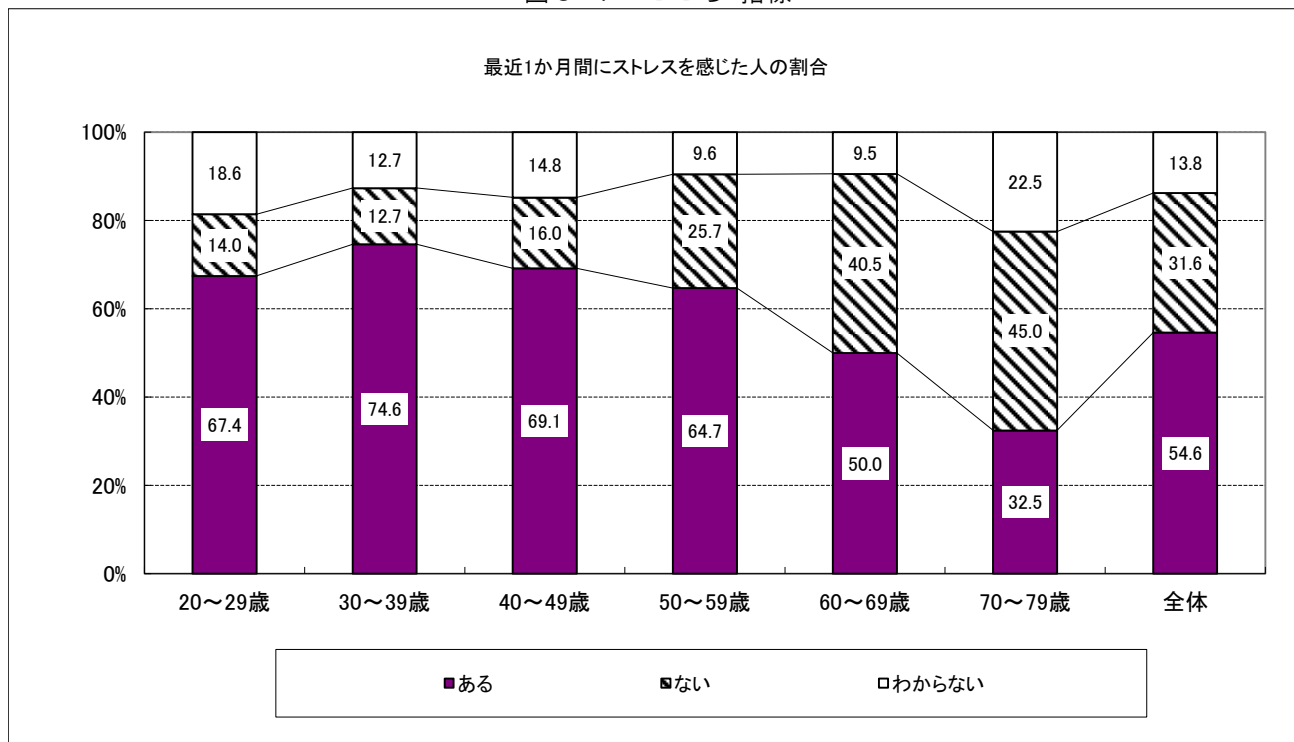
(3) こころ

《検証》

① 最近1か月間にストレスを感じた人の割合

「最近1か月間にストレスを感じた人の割合」は、男女合計で、54.6%です。特に、30歳代の74.6%をピークに40歳代69.1%、20歳代67.4%、50歳代64.7%と高い比率になっています。

図3-7 こころ 指標

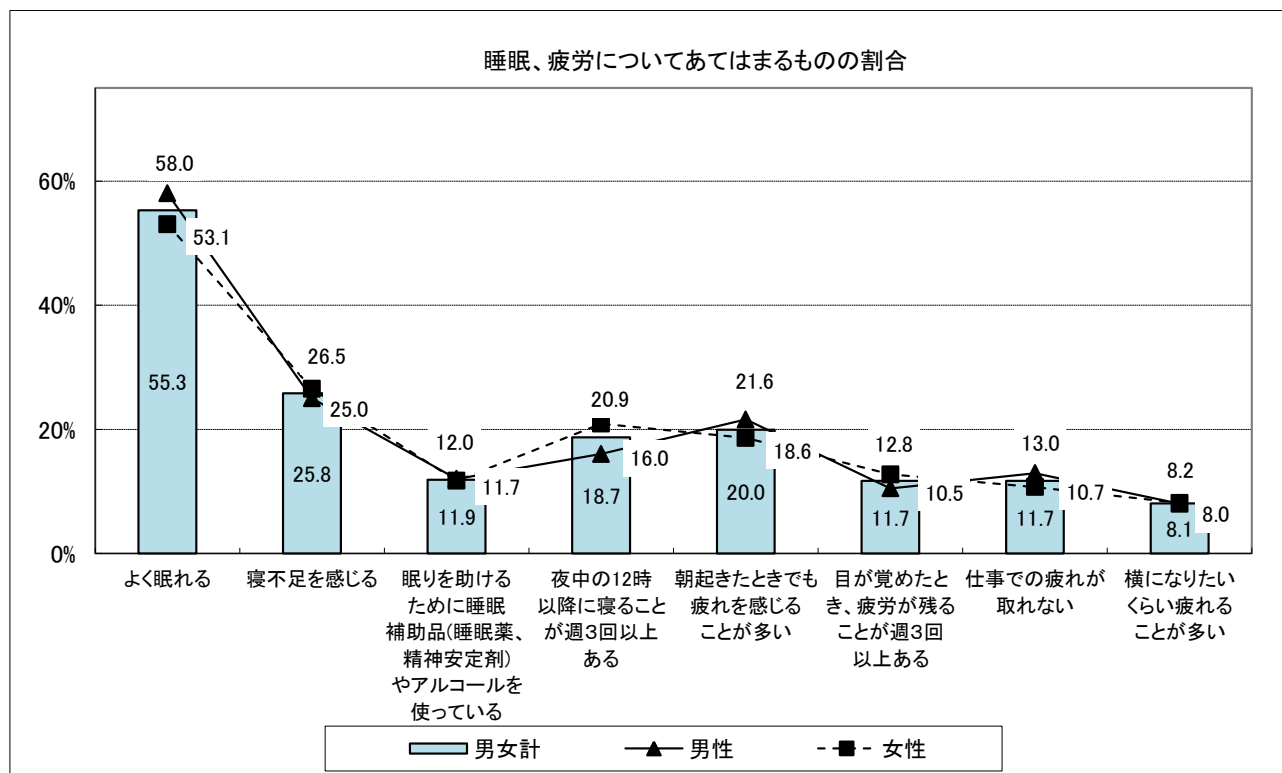


② 睡眠によって休養が十分にとれていない人の割合

「睡眠によって休養が十分にとれていない人の割合」は、図3-8の指標から寝不足を感じる人の割合は、女性は26.5%、男性は25.0%です。また、目覚めた時に疲労が残ることが週3回以上ある人の割合は、男性10.5%、女性12.8%です。

一方、「睡眠補助品やアルコールに依存した睡眠の割合」は、男性は12.0%、女性は11.7%です。

図3-8 ころろ 指標



《ころろ 評価》

図3-7の指標から、「最近1か月間にストレスを感じた人の割合」は、30歳代をピークに各年代非常に高く、懸念されます。

また、図3-8の指標から、「睡眠補助品やアルコールに依存して睡眠をとる人の割合」も男女ともに1割程度を占めています。さらに、目覚めた時に疲労が残ることが週3回以上ある人の割合は、男性10.5%、女性12.8%います。

以上の調査結果から、日常生活の中で様々な不安を抱え込むと、深い睡眠が取れなくなり精神的に不安定になっている状況がうかがえます。その人なりの上手なストレス解消法を身につけるとともに、自分で出来そうな趣味を持つことや、自身に合った生きがいづくりを模索するなど、住民共通の理解を深め、地域のネットワークを生かした心の健康づくりを支援していく必要があります。

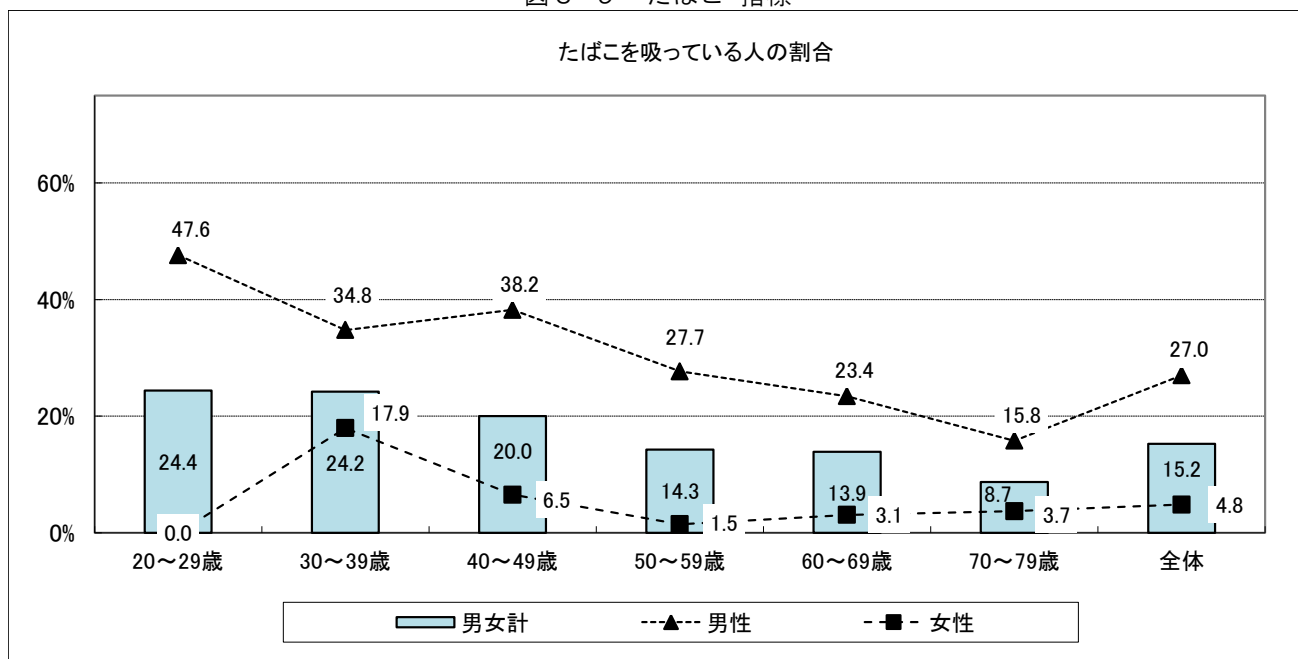
(4) たばこ

《検証》

① たばこを吸っている人の割合

図3-9の指標から、「たばこを吸っている人の割合(喫煙率)」をみると、男性では20歳代が最も高く47.6%、次に、40歳代38.2%と続きます。女性では30歳代が最も高く17.9%、次に、40歳代6.5%という結果です。

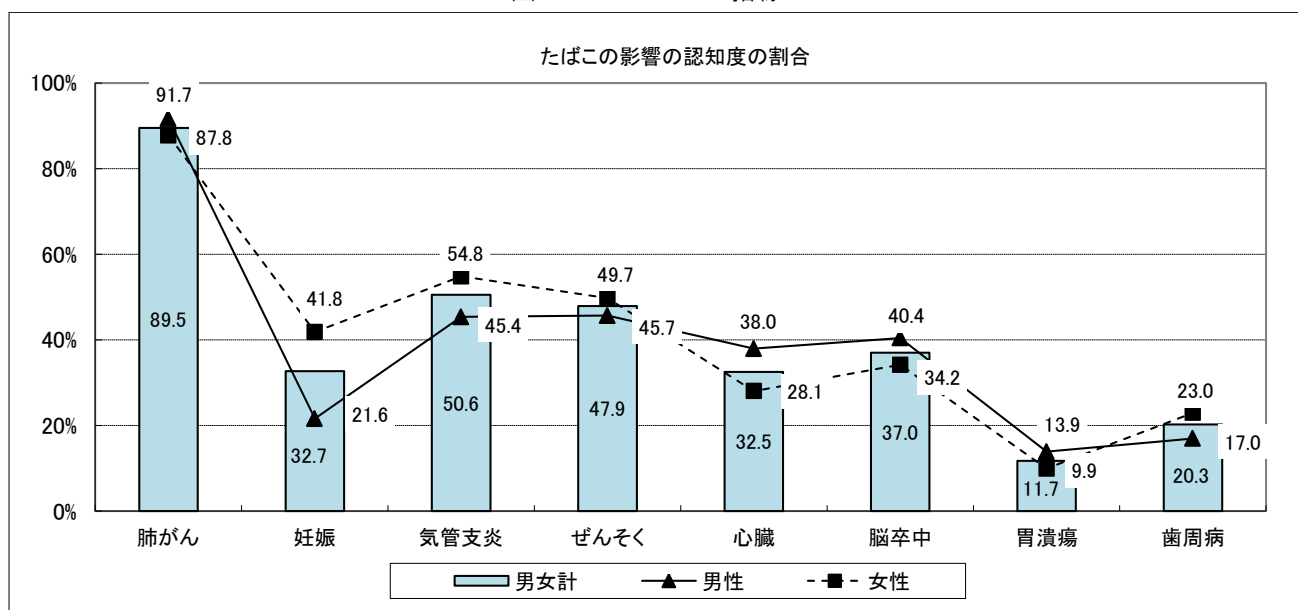
図3-9 たばこ 指標



② たばこの影響の認知度の割合

図3-10の指標から、たばこによる各疾病への影響の認知度みると、男性では妊娠への影響21.6%、胃潰瘍13.9%、歯周病17.0%です。女性は妊娠への影響41.8%、胃潰瘍9.9%、歯周病23.0%です。

図3-10 たばこ 指標



《たばこ 評価》

たばこによる様々な疾病への影響は大きく、各疾病への影響の認知度の結果を踏まえて、周知努力が求められます。

一方、妊娠期や出産後の女性の喫煙は、本人自身の健康への影響は言うまでもなく胎児へも良い影響はありません。また、乳幼児の*SIDS(乳児突然死症候群)とも関連することから、町民一人ひとりが喫煙や受動喫煙による体への影響を知り、自らの健康を意識して行動することが大切です。

*SIDS(乳幼児突然死症候群)：『SIDS: sudden infant death syndrome』シズとは、何の予兆もないままに、主に1歳未満の健康にみえた乳児に、突然死をもたらす疾患

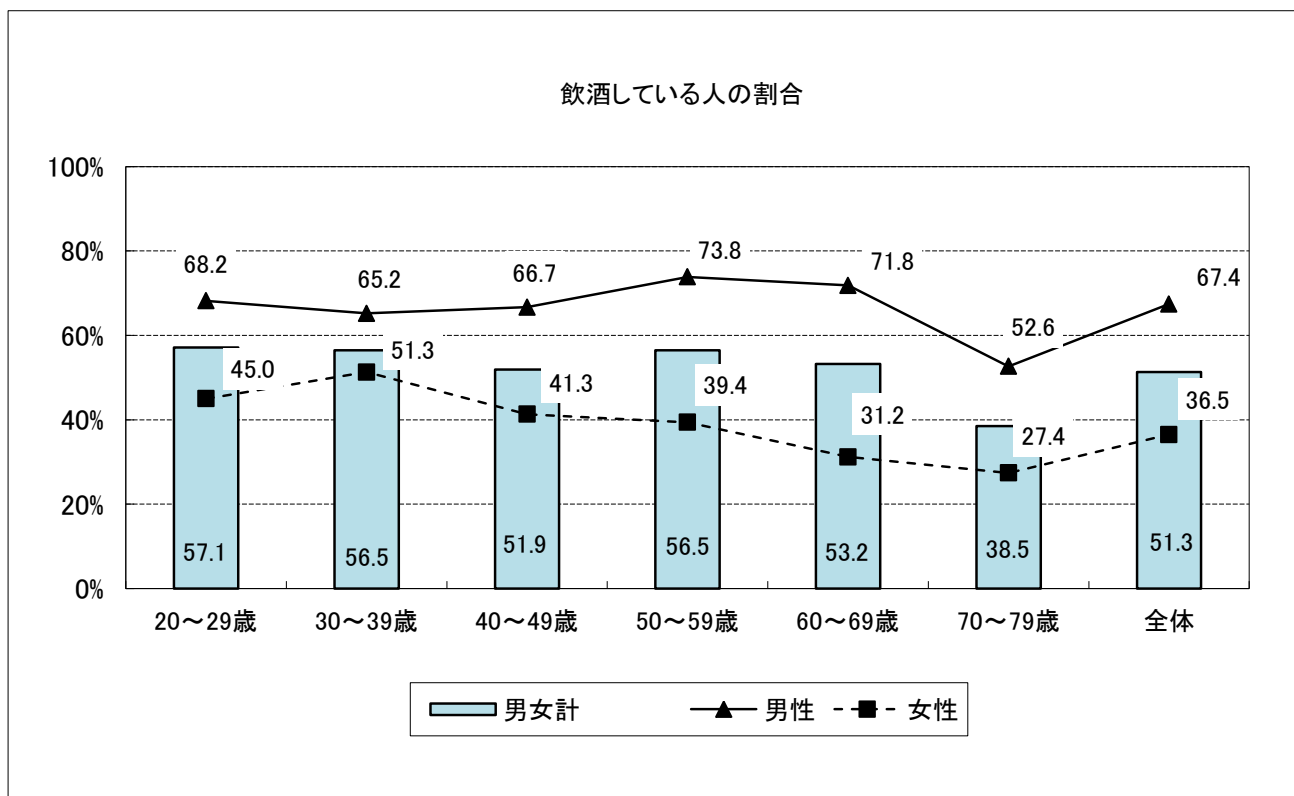
(5) アルコール

《検証》

① 飲酒している人の割合

図3-11の指標から、男性は50歳代の73.8%をピークに各年代とも高くなっています。女性は20歳代から高くなり30歳代51.3%をピークにして下がっていきます。

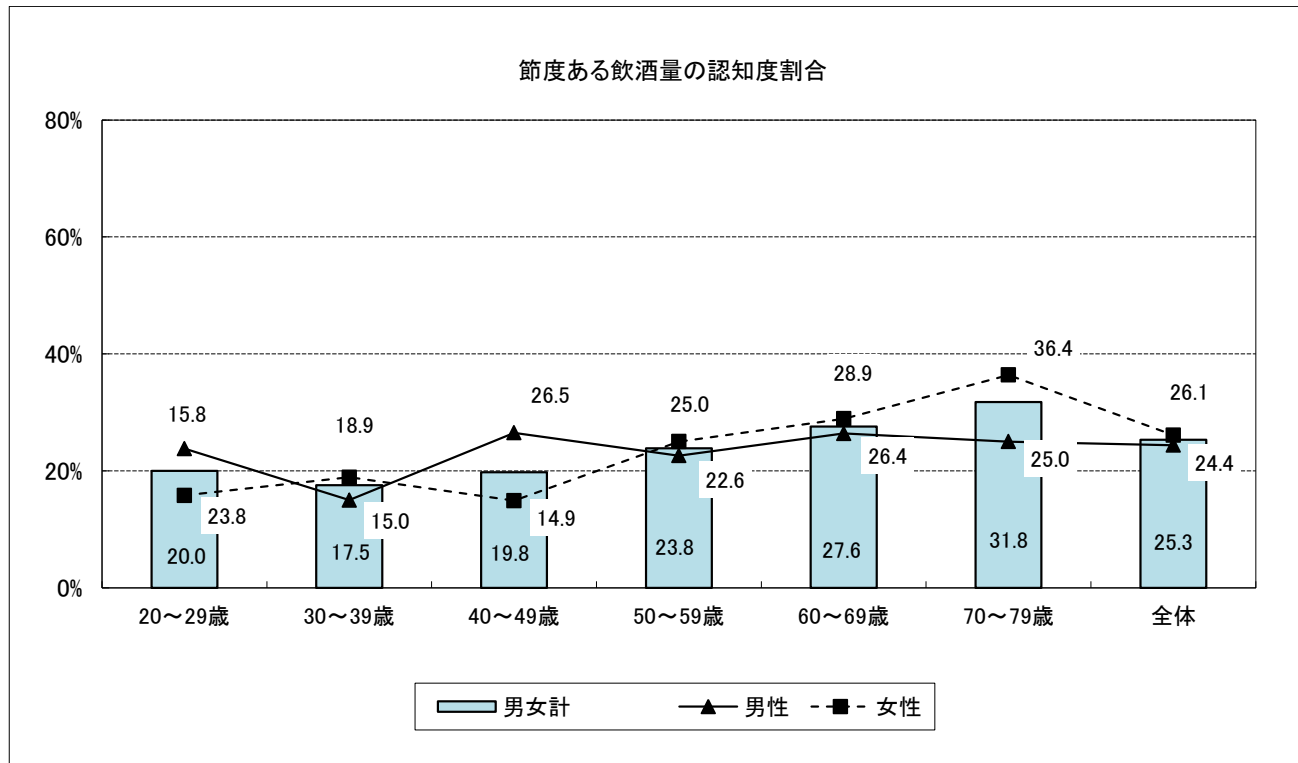
図3-11 アルコール 指標



② 節度ある飲酒量についての知識のある人の割合

図3-12の指標から、「節度ある飲酒量」についての知識のある人の割合は、全体で25.3%、男性24.4%、女性26.1%となっています。

図3-12 アルコール 指標



《アルコール 評価》

未成年者の飲酒は将来の健康に及ぼす影響が大きいことから、本人やその保護者が十分に飲酒について理解し、飲酒防止に取り組むことが重要です。

また、成人では^{※1}多量飲酒が及ぼす健康への影響について十分に理解し、^{※2}節度ある適度な飲酒を心がけることが重要です。節度ある適度な飲酒量については、アルコール指標などから、意識改革が必要ながうかがえ、生活習慣病予防のためにも積極的に取り組む必要があります。節度ある適度な飲酒量の認知割合は、各年代ともに低く、更なる周知努力が必要です。

※1 多量飲酒：1日平均純アルコール量で60g以上

※2 節度ある適度な飲酒量：1日平均純アルコール量で20gまで

《それぞれのアルコールでの純アルコール20gの目安》

種類	ビール	焼酎	清酒	ウイスキー	ワイン
アルコール度数	5%	20%	15%	43%	12%
純アルコール20g	中瓶1本	6:4で割り約1合	約1合	ダブル1杯	200cc コップ1杯

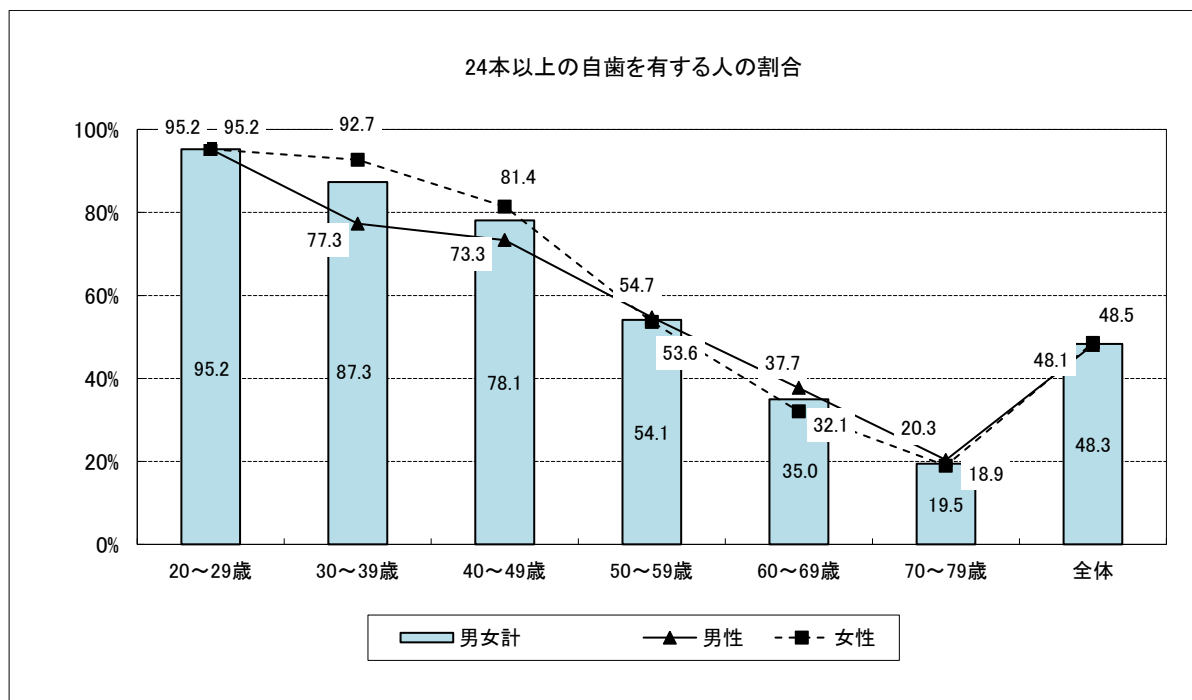
(6) 歯・口の健康

《検証》

① 60歳代における24歯以上の自分の歯を有する人の割合

「60歳代における24歯以上の自分の歯を有する人の割合」は、図3-13の指標から、全体平均で48.3%です。60歳代では35.0%で、男性37.7%、女性32.1%です。

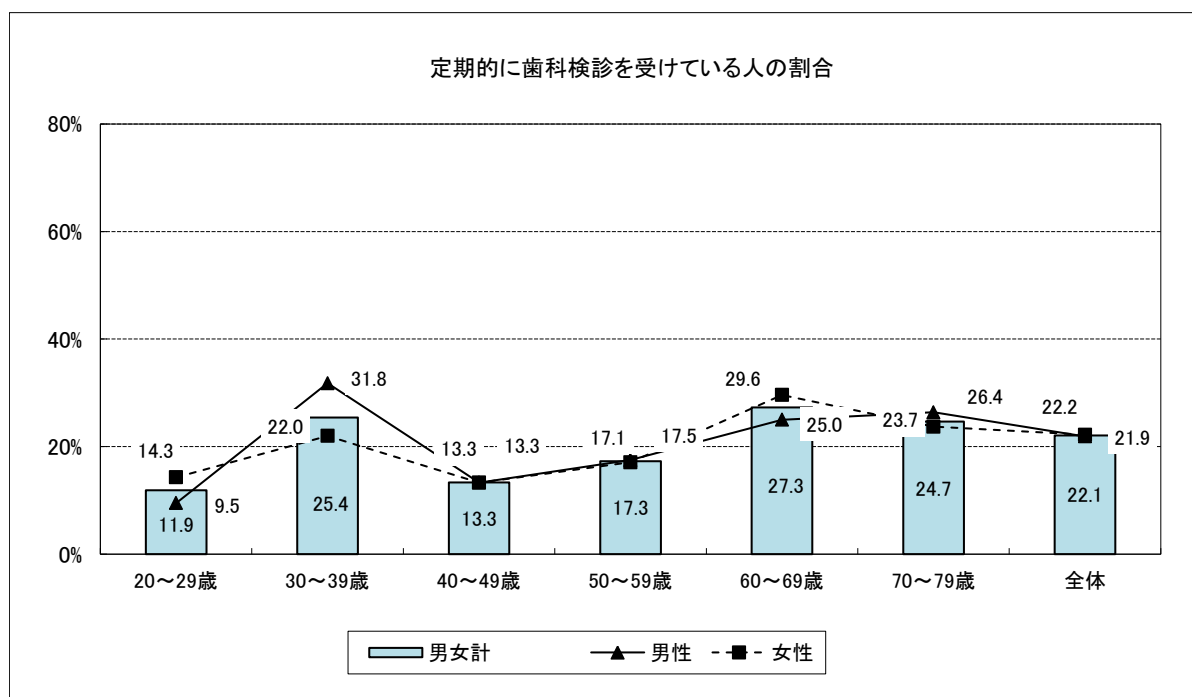
図3-13 歯・口の健康 指標



② 定期的に歯科検診を受けている人の割合

「定期的に歯科検診を受けている人の割合」は、図3-14の指標から、全体平均で22.1%です。

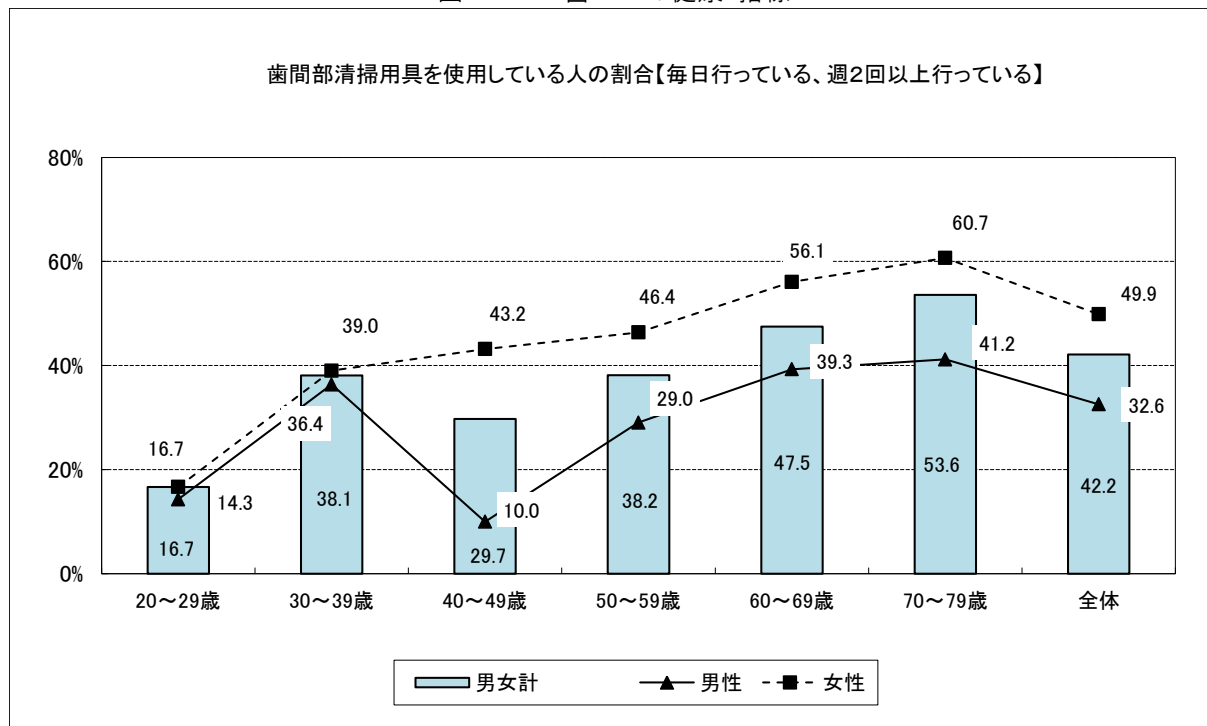
図3-14 歯・口の健康 指標



③ 50歳代における歯間部清掃用器具を使用している人の割合

「50歳代における歯間部清掃用器具を使用している人の割合」は、図3-15の指標から、全体平均で42.2%です。50歳代では38.2%で、男性29.0%、女性46.4%です。

図3-15 歯・口の健康 指標



《歯・口の健康 評価》

歯の大切さを理解し、歯周疾患予防などの正しい歯に関する知識を身につけ、歯及び口腔の健康を保つよう積極的に取り組むことは、「食生活」と同様に大切です。

「60歳代における24歯以上の自分の歯を有する人の割合」はまだ低いと思われます。一方、40歳代～50歳代の歯間清掃用器具の使用は、年齢が上がるとともに使用率が向上しています。

また、「定期的に歯科検診を受けている人の割合」は、年齢が上がるほどに高くなりますが、特に30歳代と60歳代の男性・女性ともに受診率が高いことが特徴です。

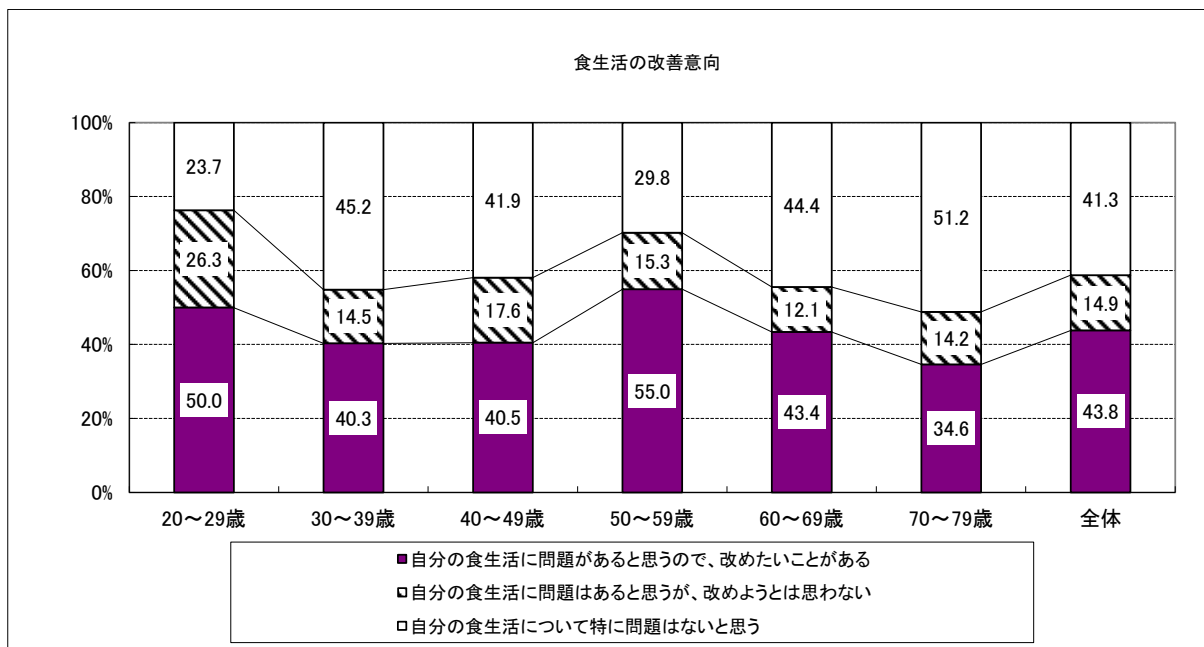
今後は、受診勧奨の手段も検証しつつ、住民一人ひとりの意識づけによる定期的な歯科検診受診率向上のみならず、医療機関、地域(事業所)、行政など、関係団体の協働した取り組みにより成果が期待できます。

(7) 生活習慣病予防

① 食生活の改善意向の割合

「自分の食生活に問題があると思うので、改めたいことがある人の割合」は、図3-16の指標から、全体平均で43.8%です。

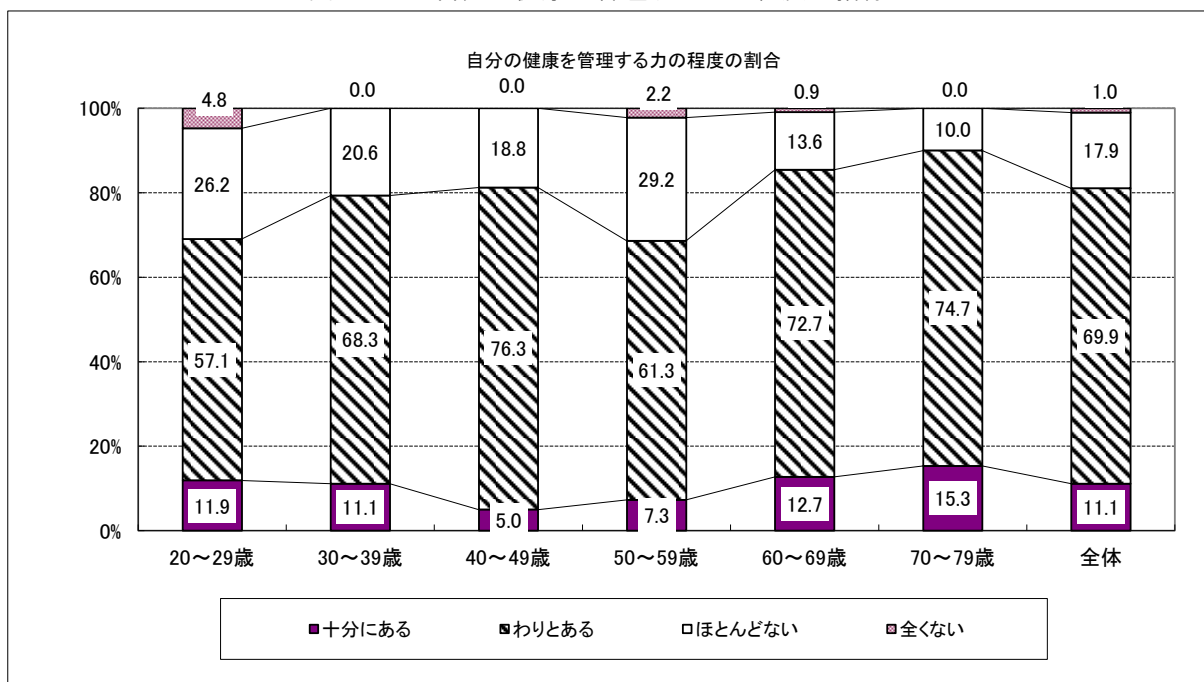
図3-16 食生活改善意向 指標



② 自分の健康を管理する力の程度の割合

「自分の健康を管理する力の程度の割合」は、図3-17の指標から、全体の十分にあるとわりとある合計で、81.0%です。

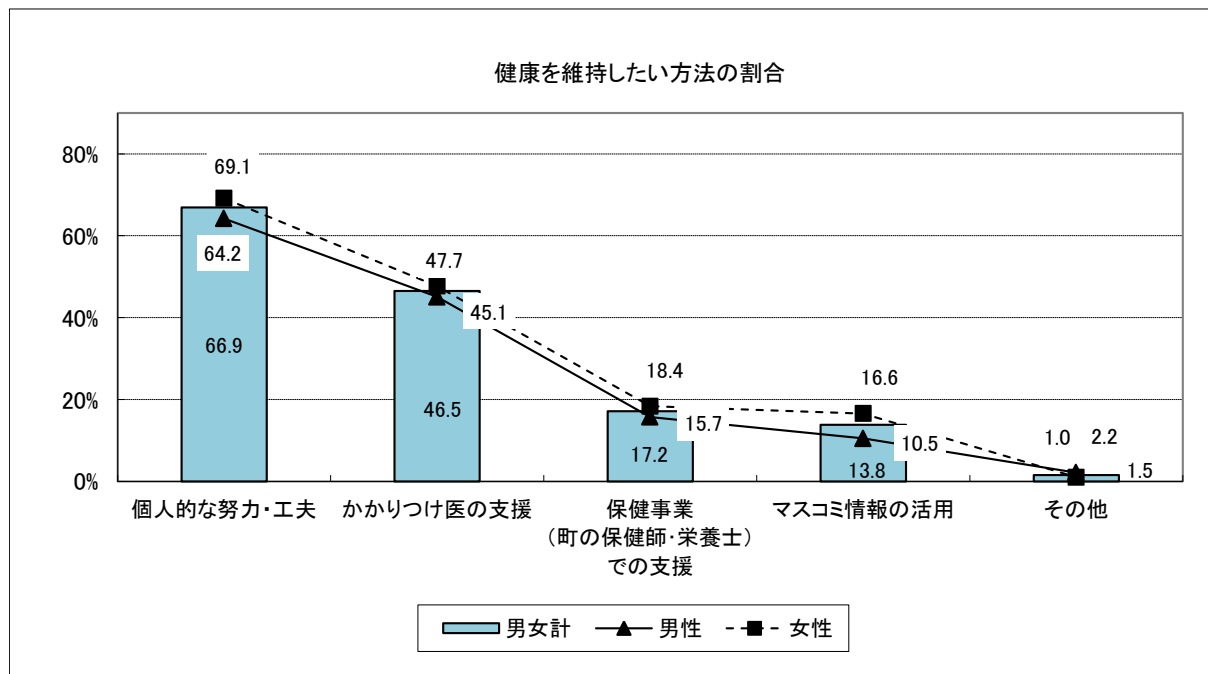
図3-17 自分の健康を管理する力の程度 指標



③ 健康を維持したい方法の割合

「健康を維持したい方法の割合」は、図3-18の指標から、個人的な努力・工夫が男性64.2%、女性69.1%で、次に、かかりつけ医の支援が男性45.1%、女性47.7%です。

図3-18 食生活改善意向 指標



《生活習慣病予防 評価》

「自分の食生活に問題があると思うので、改めたいことがある人の割合」について、図3-16の指標から約半数の方が改めたいと考えています。また、「自分の健康を管理する力の程度の割合」は、図3-17の指標から81.0%の方は管理能力があると答えています。

さらに、「健康を維持したい方法の割合」は、図3-18の指標からは、個人的な努力・工夫で可能であると答えた方が、男女ともに6割を超え、かかりつけ医の支援が必要と答えた方は、男女ともに5割近くになっています。

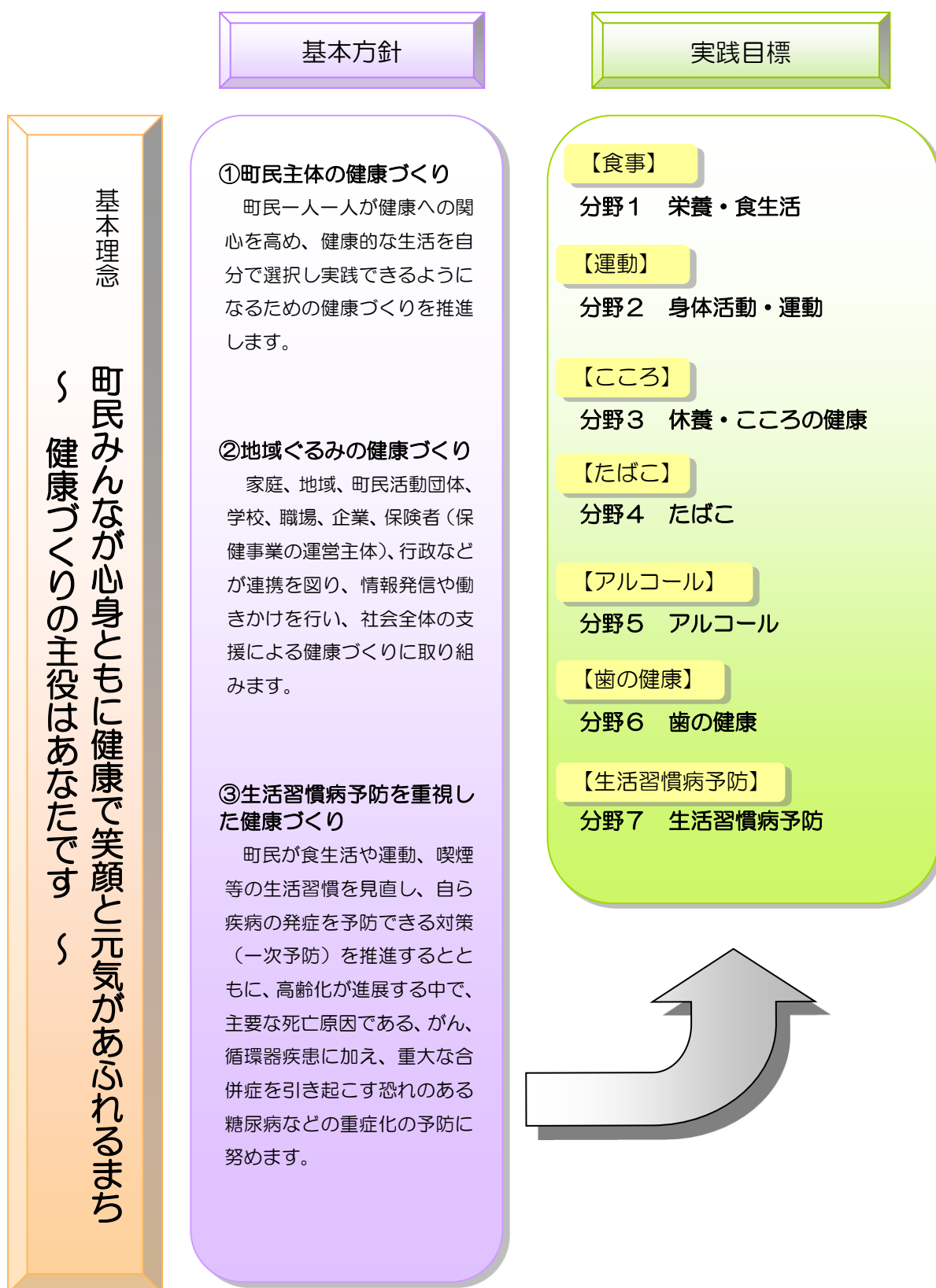
食生活においても塩分の摂取が、男性は30歳代から40歳代が高く、女性は50歳代が高くなっています。生活習慣病予防は、今回示した6つの領域すべてに関わるものです。特定健康診査の受診率は、38.4%と目標半ばです。

今後は、受診勧奨の手段も検証しつつ、住民一人ひとりの意識づけによる特定健診や定期的な歯科検診受診率向上のみならず、医療機関、地域(事業所)、行政など、関係団体の協働した取り組みにより成果が期待できます。

第4章 施策の体系

第4章 施策の体系

基本理念を柱に、基本方針、及び実践目標の体系図です。





第5章 分野別施策

第5章 分野別施策

分野1 栄養・食生活

(1) 現状と課題

内臓脂肪症候群該当者、予備群者ともに男性の割合が女性より高くなっています。特に内臓脂肪症候群該当者は、平成24年度の県と全国の割合よりも高く、問題意識の低さがうかがえます。栄養面での知識を周知し、食生活の改善や栄養面での指導を行う必要があります。

【肥満の状況】

該当対照群	平成25年度 高 原 町			平成24年度 宮 崎 県 (全体)	平成24年度 国 (市町村国保全体)
	男性	女性	全体		
内臓脂肪症候群該当者	24.1%	13.1%	18.0%	16.9%	16.2%
内臓脂肪症候群予備群者	17.2%	6.6%	11.3%	12.7%	10.8%

※¹内臓脂肪症候群：メタボリックシンドロームと言われ、内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態を言う

※²BMI指数：身長と体重から算出される肥満度を表す体格指数で、BMI (Body Mass Index) と呼ばれる

H25	受診者数	メタボ	予備軍
男性	407人	98人	70人
女性	502人	66人	33人
合計	909人	164人	103人

(2) 指標・目標値

《指標と目標値》

分野	指 標	対 象 者	平成22年度 目 標	平成25年度 現 状	平成36年度 目 標 値 【高原町】	平成34年度 目 標 値 【宮崎県】
栄養・食生活	BMIが25以上の人の割合を減らす	全体	20%	18.0%	12%	・男性 31% (20~60歳代) ・女性 24% (40~60歳代)
	20代で朝食を食べている人の割合を増やす	20歳代	10%	39.5%	74%	・食べている人 85%
	夕食後の飲食をしている人の割合を減らす	全体	14%	—	14%	—
	食事は腹八分をみんなが心がける	全体	心がけていない人 10%	つついお腹いっぱい食べる人 33.1%	80%	—

第5章 分野別施策

《追加指標と目標値》

分野	指標	対象者	平成22年度目標	平成25年度現状	平成36年度目標値【高原町】	平成34年度目標値【宮崎県】
栄養・食生活	自分の適性体重を維持することができる食事量を理解している人の割合	男性	—	17.0%	34%	—
		女性	—	22.7%	45%	—
	自分の食生活に問題があると思う人のうち改善意欲のある人の割合	男性	—	40.3%	60%	—
		女性	—	46.6%	70%	—
	内臓脂肪症候群該当者・予備群者の割合	男性	—	41.6%	28%	43%
		女性	—	19.3%	13%	20%
	「食生活改善推進員」を知っている人の割合	全体	—	28.4%	70%	食生活改善推進協議会を設置している市町村を増やす 100%



(3) 目標値達成に向けての取組《栄養・食生活》

ライフステージ	個人・家庭	地域・行政
全世代 共通	<ul style="list-style-type: none"> ◆早寝早起き朝ごはんを実行して生活リズムを整えます。 ◆1日1回は家族そろって食事をします。 ◆野菜(旬のもの)を多く摂るよう意識します。 ◆『食事バランスガイド』を活用します。 ◆自分で食事を作る力を身につけます。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆回覧・広報・パンフレットなどを利用して、食生活や食育の情報を提供します。 ◆食に関するボランティアの育成・養成を継続して行います。 ◆地域での料理教室(郷土料理を含めた)を開催します。 ◆地産地消を推進し生産者の顔が見える活動を支援します。 ◆食育推進を積極的に進めます。 ◆食生活改善推進員の活動を支援します。
乳幼児 小学生 中高生等 (0~19歳)	<ul style="list-style-type: none"> ◆『弁当の日』等を活用して食事づくりを経験します。 ◆地元の産物について学びます。 ◆農作業を体験します。 ◆自分の体型を正しく判断し、無理なダイエットをしません。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆『弁当の日』の継続や食事づくりの学習の場を設けます。 ◆農業体験ができるよう支援します。 ◆地域に親子で参加できる料理教室を開催します。 ◆食に関するサポート体制を構築・支援します。
成人 (20~64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ◆大人が子どもの手本となるように心がけます。 ◆伝統食を次世代に伝えます。 ◆体重を測り、自己管理に心がけます。 ◆手作り料理で食事を楽しみます。 ◆外食する場合は単品メニューを避け、副菜のついた定食ものを選びます。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆健診を実施し、健康状態の確認と結果を活かした指導をします。 ◆食生活習慣改善についての教室を開催します。
高齢者 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ◆こまめな水分補給を意識します。 ◆伝統食を次世代に伝えます。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆買い物支援をします。 ◆敬老会など地域行事の中に高齢者が集まって楽しく食事ができる機会を増やします。

分野2 身体活動・運動

(1) 現状と課題

平成25年度の状況を見ると、週に一回以上運動している人の割合は男女ともに5割を超えてはいますが、日常の中で運動する習慣を身につける人の割合は低くなっています。運動の大切さを周知するとともに、運動する楽しさを感じてもらえるような取り組みや支援、設備等の充実を図る必要があります。

(2) 指標・目標値

《指標と目標値》

分野	指標	対象者	平成22年度 目標	平成25年度 現状	平成36年度 目標値 【高原町】	平成34年度 目標値 【宮崎県】
身体活動・運動	週に1回以上運動している人の割合	男性	—	62.5%	80%	20~64歳 66% 65歳以上 76%
		女性	—	56.8%	80%	20~64歳 61% 65歳以上 81%
	家族や友人とのふれあいで運動習慣を身に付ける人の割合（運動をする理由：家族・友人とのふれあい）	男性	—	13.6%	20%	—
		女性	—	20.4%	30%	—



(3) 目標値達成に向けての取組《運動・身体活動》

ライフステージ	個人・家庭	地域・行政
全世代 共通	<ul style="list-style-type: none"> ◆1日1回は外に出るようにします。 ◆ウォーキングなどの簡単な運動やスポーツを行います。 ◆体力づくり、健康づくりの大切さについて学びます。 ◆自分に合った運動やその効果について学びます。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆家族みんなで参加できる運動教室を開催します。 ◆地域で集まる場をつくり、多世代の交流を図ります。 ◆身体活動・運動の効果や開催される教室等の情報提供をします。 ◆運動しやすい施設や公園、道路、街灯などの環境を整備します。
乳幼児 小学生 中高生等 (0～19歳)	<ul style="list-style-type: none"> ◆外で遊びます。 ◆楽しい遊び、危険な遊びについて学びます。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆公園や施設の危険箇所を確認し、安心して運動できるよう整備します。 ◆スポーツ少年団などの団体の活動を支援します。 ◆見守り隊を整備し、地域の安全を支援します。
成人 (20～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ◆子どもが安全に外で遊べるように見守ります。 ◆自宅でできる運動について学び、実践します。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆室内でできる運動やその効果についての情報提供をします。 ◆室内向け運動教室を開催します。 ◆職場で運動できる環境づくりのための普及啓発に努めます。
高齢者 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ◆昔からの遊びを子どもたちや若い世代に伝えます。 ◆反射材などを身につけて、安全を確保します。 ◆身の回りの危険箇所の点検をします。 ◆地域の仲間づくりの中で楽しみながら運動します。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆介護予防運動教室の取り組みを支援します。



分野3 休養・こころの健康

(1) 現状と課題

平成25年度での状況を見ると、喜怒哀楽を分かち合える人間関係がある人の割合が87.7%、目標や夢を求めた人生を送っている人の割合も74.6%と高い割合になっています。やりがいや充実を感じられるものがほとんどない、全くない人の割合も17.4%と低いです。しかし、ストレスを感じている人や、ストレスの解消方法がわからないという人の割合は5割程度に上っています。また、社会参加をしている人の割合も低いため、地域の方との交流の機会を増やし、会話や相談ができる憩いの場を充実させる必要があります。また高齢者の孤立を防ぎ、生きがいを見つける取り組みをしなければなりません。

(2) 指標・目標値

《指標と目標値》

分野	指標	対象者	平成22年度 目標	平成25年度 現状	平成36年度 目標値 【高原町】	平成34年度 目標値 【宮崎県】
休養・こころの健康	趣味を持っている人の割合を増やす	全体	20%	やりがいや充実感を感じられるものが「ほとんどない、全くない」人 17.4%	80%	趣味やスポーツなどの「積極的休養」をとっている人の割合を増やす 80%
	仕事より健康を優先する人の割合を増やす	全体	22%	中間評価時に現状調査(H30年度)	85%	週20時間以上残業がある人の割合を減らす 1.2%
	ストレス解消方法を持っている人の割合を増やす	全体	20%	ストレス対処法を「持っていない、わからない」人 48.6%	60%	—

* (注釈) 第1次計画指標の、「1. 趣味を持っていない人の割合を減らす」「2. 健康より仕事を優先する人の割合を減らす」「3. ストレスを解消する方法がわからない人の割合を減らす」を新指標に変更する。

《追加指標と目標値》

分野	指標	対象者	平成22年度 目標	平成25年度 現状	平成36年度 目標値 【高原町】	平成34年度 目標値 【宮崎県】
休養・こころの健康	自治会加入率	全体	—	80.4%	85%	—
	社会参加している人の割合 「十分にしている、わりとしている」人	全体	—	28.3%	40%	—
	喜怒哀楽を分かち合える人間関係がある人の割合 「十分にあり、わりとある」人	全体	—	87.7%	90%	—
	最近1か月にストレスを感じた人の割合	全体	—	54.6%	50%	—
	睡眠によって休養が十分にとれていない人の割合	全体	—	37.8%	20%	14%
	目標や夢を求めた人生を送っている人の割合 「十分に送っている、わりと送っている」人	全体	—	74.6%	90%	—
	自殺者数	全体	—	0.02%	0%	人口10万対(H28年度) 22.9%

(3) 目標値達成に向けての取組《休養・こころの健康》

ライフステージ	個人・家庭	地域・行政
<p>全世代 共通</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆早寝早起きをします。 ◆悩み事は誰か（親・兄弟・先生・友人など）に相談します。 ◆生きがいや趣味を持ちます。 ◆各種文化・芸術に接する多くの機会を設けます。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆心の健康づくりについての情報提供や講演を開催します。 ◆地域で多世代交流ができる場をつくります。 ◆民生委員・児童委員による相談活動や地域での見守りネットワークを整えます。
<p>乳幼児 小学生 中高生等 (0～19歳)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆地域の行事に積極的に参加します。 ◆町の伝統(芸能や食文化等)について学びます。 ◆自然の中で過ごす機会を多く持ちます。 ◆親子でよく会話します。 ◆ボランティア活動に参加します。 ◆本を読む習慣を身につけます。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆若い世代が参加できるような地域行事を提供します。 ◆町の伝統(芸能や食文化等)についての情報を提供します。 ◆子どもたちが自然と親しみ、触れ合うための環境をつくります。 ◆図書館の蔵書数の充実を図ります。 ◆スクールカウンセラーを積極的に活用します。 ◆地域で見守る体制の充実を図ります。
<p>成人 (20～64歳)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆自治公民館に加入し、地域のつながりを大切にします。 ◆地域の行事に積極的に参加します。 ◆身近な人を誘い合って、地域の行事に参加します。 ◆心配事は誰かに相談します。 ◆親子でよく会話します。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆自治公民館加入者が増えるよう、魅力ある自治公民館運営を行います。 ◆地域にくつろげる場、憩える場を提供します。 ◆福祉・消費生活相談センターを周知します。 ◆世代間の交流を図る機会を設けます。
<p>高齢者 (65歳以上)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆自治公民館に加入し、地域のつながりを大切にします。 ◆地域の行事に積極的に参加します。 ◆身近な人を誘い合って、地域の行事に参加します。 ◆家庭内で役割を持ち、必要とされる喜びを感じながら生活にハリをもたせます。 ◆一緒に趣味などを楽しむことができる仲間をつくります。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆自治公民館加入者が増えるよう、魅力ある自治公民館運営を行います。 ◆地域にくつろげる場、憩える場を提供します。 ◆社会的役割を担えるよう、ボランティア活動や高齢者雇用の機会参加を促します。 ◆高齢者が孤立しないように、見守りや声かけをします。

分野4 たばこ

(1) 現状と課題

平成25年度の状況を見ると、たばこの肺がんへの影響を認知している人の割合は89.5%と高くなっていますが、その他の病気への影響を認知している人の割合は比較的低くなっています。

健康増進法施行後、分煙化が進み、禁煙者も増えています。たばこ(副流煙も含む)が体に及ぼす影響についての知識の周知を徹底するとともに、喫煙場所の制限や分煙、喫煙マナーの徹底を呼びかけなければなりません。

(2) 指標・目標値

《指標と目標値》

分野	指標	対象者	平成22年度 目標	平成25年度 現状	平成36年度 目標値 【高原町】	平成34年度 目標値 【宮崎県】
たばこ	未成年者の喫煙をなくす	中・高校生	0%	0%	0%	0%
	禁煙防止に関する教育を全学年で実施する小学校の数を増やす	小学校	増やす	100%	100%	—
	公共の場の完全分煙を実施する	公共の場	100%	100%	100%	100%

《追加指標と目標値》

分野	指標	対象者	平成22年度 目標	平成25年度 現状	平成36年度 目標値 【高原町】	平成34年度 目標値 【宮崎県】
たばこ	たばこの肺がんへの影響を認知している人の割合	全体	—	89.5%	100%	—
	たばこの妊娠への影響を認知している人の割合	全体	—	32.7%	100%	—
	たばこの気管支炎への影響を認知している人の割合	全体	—	50.6%	100%	—
	たばこのぜんそくへの影響を認知している人の割合	全体	—	47.9%	100%	—
	たばこの心臓への影響を認知している人の割合	全体	—	32.5%	100%	—
	たばこの脳卒中への影響を認知している人の割合	全体	—	37.0%	100%	—
	たばこの胃潰瘍への影響を認知している人の割合	全体	—	11.7%	100%	—
	たばこの歯周病への影響を認知している人の割合	全体	—	20.3%	100%	—

(3) 目標値達成に向けての取組《たばこ》

ライフステージ	個人・家庭	地域・行政
全世代 共通	<ul style="list-style-type: none"> ◆分煙を守ります。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆公共の場での分煙施策の徹底を図ります。 ◆たばこの体への影響について情報を提供します。 ◆子どもの喫煙を見たらしっかり注意し、やめさせます。
乳幼児 小学生 中高生等 (0~19歳)	<ul style="list-style-type: none"> ◆たばこの害について学びます。 ◆20歳になるまで絶対に喫煙しません。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆たばこの害について教育します。 ◆喫煙している子どもにはしっかり注意し、吸わせません。
成人 (20~64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ◆子どもの前では喫煙しません。 ◆たばこの害について学びます。 ◆禁煙外来を上手に利用します。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆たばこの体への影響について情報を提供します。 ◆禁煙をサポートする体制を整えます。 ◆分煙化を進めます。 ◆子どもには絶対に売りません。 ◆喫煙防止教育の徹底を図ります。
高齢者 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ◆子どもの前では喫煙しません。 ◆たばこの害について学びます。 ◆禁煙外来を上手に利用します。 ◆たばこの置きっ放しはしません。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆たばこの体への影響について情報を提供します。 ◆禁煙をサポートする体制を整えます。 ◆分煙化を進めます。 ◆子どもには絶対に売りません。



分野5 アルコール

(1) 現状と課題

平成 25 年度の状況を見ると、多量飲酒の割合が女性より男性の方が高くなっており、休肝日を週 2 回以上設けている人の割合も男性が低くなっています。節度ある適度な飲酒についての知識や休肝日を設けることを周知しなければなりません。また未成年にアルコールの知識を身につけさせ飲酒させないよう、地域全体で取り組む必要があります。

(2) 指標・目標値

《指標と目標値》

分野	指標	対象者	平成 22 年度 目標	平成 25 年度 現状	平成 36 年度 目標値 【高原町】	平成 34 年度 目標値 【宮崎県】
アルコール	休肝日を週2回以上設ける	20歳以上	40%	男性 42.0% 女性 84.3%	男性 60.0% 女性 90.0%	—






《追加指標と目標値》

分野	指標	対象者	平成 22 年度 目標	平成 25 年度 現状	平成 36 年度 目標値 【高原町】	平成 34 年度 目標値 【宮崎県】
アルコール	1日あたりの飲酒量が、日本酒に換算して3合以上(多量飲酒)の人の割合(飲酒している人)	男性	—	6.4%	4%	一日当たりの純アルコール摂取量40g以上の者19%
		女性	—	0.0%	0%	一日当たりの純アルコール摂取量20g以上の者5.2%
	※「節度ある適度な飲酒」についての知識のある人の割合	全体	—	25.3%	50%	—
	週6回以上飲酒をしている40歳~60歳の男性の割合を減らす	40~60歳男性	40%	飲酒をしている40~59歳男性59.4%	飲酒をしている40~59歳男性40%	一日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上の者19%

* 「節度ある適度な飲酒」とは、1日平均純アルコール量で20g程度とされています。
 ※ 純アルコール量=飲んだ量(ml)×度数(15度もしくは15%なら0.15)×0.8

お酒の1単位（純アルコールにして20g）

アルコール量の計算式	お酒の量(ml) × [アルコール度数(%) ÷ 100] × 0.8 (例)ビール中びん1本 500 × [5 ÷ 100] × 0.8 = 20
-------------------	---

○お酒の純アルコールの換算目安（適度な飲酒の目安）					
種別	ビール (中瓶1本・500ml)	清酒 (1合・180ml)	ウイスキー (60ml)	焼酎 (125ml)	ワイン (200ml)
					
アルコール濃度	5%	15%	43%	20%	12%
純アルコール量	20g	22g	21g	20g	19g

（3）目標値達成に向けての取組《アルコール》

ライフステージ	個人・家庭	地域・行政
乳幼児 小学生 中高生等 (0~19歳)	<ul style="list-style-type: none"> ◆アルコールの歴史と良いところ悪いところについて学びます。 ◆20歳になるまで絶対に飲みません。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆子どもの飲酒を見たら、しっかり注意し、やめさせます。 ◆子どもが同席する会合での飲酒は控えるよう啓発します。 ◆体に及ぼす影響について教育します。
成人 (20~64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ◆アルコールの体への影響について学びます。 ◆アルコールの適量について学びます。 ◆休肝日を設けます。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆飲酒を無理にすすめません。 ◆アルコールの適量や休肝日について情報を提供します。 ◆習慣性飲酒者の相談会を実施します。
高齢者 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ◆アルコールの体への影響について学びます。 ◆アルコールの適量について学びます。 ◆休肝日を設けます。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆飲酒を無理にすすめません。 ◆アルコールの適量や休肝日について情報を提供します。 ◆習慣性飲酒者の相談会を実施します。

分野6 歯の健康

(1) 現状と課題

乳幼児時の歯科検診を受ける割合は高いですが、定期的な歯石除去や歯面清掃、歯科検診を受ける割合は低くなっています。乳幼児を持つ保護者への呼びかけはもちろん、高齢になっても自分の歯を保つために定期的な歯科検診の受診を呼びかけ、子どもも大人も歯の健康と正しい歯磨きの方法を学ぶ場や機会を増やす必要があります。



【乳幼児の歯の管理】 平成 25 年度乳幼児歯科健診

項目	対象者	受診者	受診率	虫歯保有率
1歳6か月児健診	67人	51人	76.1%	0%
3歳児健診	81人	76人	93.8%	44.7%

※3歳児健診について、本町では3歳6か月～3歳8か月の幼児に実施しています。

(2) 指標・目標値

《指標と目標値》

分野	指標	対象者	平成 22 年度 目標	平成 25 年度 現状	平成 36 年度 目標値 【高原町】	平成 34 年度 目標値 【宮崎県】
歯の健康	むし歯を持たない 3 歳児の割合を増やす	3 歳児	40%	55.3%	80%	80%
	12 歳児の一人平均むし歯数を減らす	12 歳児	1 本	1.7 本 (学校保健統計調査)	1 本	1 本
	歯間部清掃用具を使用して いる人の割合を増やす	35～44 歳	50%	29.7%	50%	50%
		45～54 歳	50%	38.2%	50%	50%

《追加指標と目標値》

分野	指標	対象者	平成22年度 目標	平成25年度 現状	平成36年度 目標値 【高原町】	平成34年度 目標値 【宮崎県】	
歯の健康	60歳における24歯以上の自分の歯を有する人の割合	60歳	—	35.0%	60%	60%	
	定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている人の割合	全体	—	26.8%	50%	—	
	定期的に歯科検診を受けている人の割合	全体	—	22.1%	30%	30%	
	永久歯にむし歯を持つ児童生徒の割合（処置歯を除く）	小学生			29.2% (学校保健統計調査)	20%	—
		中学生			35.1% (学校保健統計調査)	20%	—
	歯周疾患の要観察者、要治療者の児童生徒の割合	小学生			6.9% (学校保健統計調査)	2%	—
		中学生			5.7% (学校保健統計調査)	2%	—
	1歳6か月児健診 受診率	1歳6か月児			76.1%	100%	—
	3歳児健診 受診率	3歳児			93.8%	100%	—



(3) 目標値達成に向けての取組《歯・口の健康》

ライフステージ	個人・家庭	地域・行政
全世代 共通	<ul style="list-style-type: none"> ◆定期的に歯科検診を受けて自分の歯を守ります。 ◆よくかんで食べます。 ◆かかりつけ歯科医をつくります。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆歯の健康についての情報を提供します。 ◆8020 運動への周知広報活動を推進します。
乳幼児 小学生 中高生等 (0～19歳)	<ul style="list-style-type: none"> ◆食後の歯みがきをしっかりとします。 ◆乳幼児期は大人に仕上げ磨きをしてもらいます。 ◆正しい歯磨きの方法を学びます。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆保育園・幼稚園・小中学校での歯みがき指導をします。 ◆幼児健康診査時に仕上げ磨きの必要性や正しい方法について指導します。
成人 (20～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ◆正しい磨き方をマスターします。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆正しいブラッシングの方法を指導します。 ◆職場での歯科検診の推進を図ります。
高齢者 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ◆食後は歯(義歯)の手入れを行い、口の中を清潔に保ちます。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆唾液腺刺激マッサージなど口腔体操の普及・啓発を行います。 ◆正しい口腔ケアについての情報を提供します。



分野7 生活習慣病予防

(1) 現状と課題

特定健康診査、特定保健指導ともに受診率は県よりも高くなっていますが、全体的に受診率は低く、女性特有の病気における健診受診率は特に低くなっています。健康を自己管理できる人の割合は高いので、健診を受けることの大切さを周知し、性別や年齢によって必要な健診を効果的に受けてもらえるよう情報の提供が受診率向上には必要不可欠です。

また年齢を問わず、日々の生活を見直し日ごろから健康について考える機会を増やすようにしなければなりません。

【特定健診受診率・特定保健指導実施率】

平成25年度	受診者・利用者数	受診率	
		高原町	宮崎県
特定健康診査	907人	38.7%	32.2%
特定保健指導	107人	83.6%	31.9%

(2) 指標・目標値

《指標と目標値》

分野	指標	対象者	平成22年度 目標	平成25年度 現状	平成36年度 目標値 【高原町】	平成34年度 目標値 【宮崎県】
生活習慣病	1日平均食塩摂取量を減らす	全体	—	H28年度次期栄養調査結果と中間評価の検証とする	男性8g 女性7g 30%	男性9g:30% 女性7.5g: 30%
	主な生活習慣病の割合を減らす	全体	50%	《参考》 メボリックフィット 0-4予備軍・ 該当者 男性 41.3% 女性 19.7%	30%	メボリックフィット 0-4予備軍・ 該当者 男性:43% 女性:20%
	甘辛い味付けの好きな人の割合を減らす	全体	20%	—	15%	—

* (注釈) 第1次計画の指標1.「1. 塩分をとりすぎている人(1日摂取量が10g以上の人)の割合を減らす」を現指標に変更する。

《追加指標と目標値》

分野	指標	対象者	平成22年度 目標	平成25年度 現状	平成36年度 目標値 【高原町】	平成34年度 目標値 【宮崎県】	
生活習慣病	特定健康診査の受診率	40歳以上 74歳	—	38.7%	70%	70%	
	特定保健指導実施率	40歳以上 74歳	—	83.6%	85%	45%	
	がん検診受診率	胃がん	40歳以上	—	15.2%	40%	40% 平成28年
		大腸がん	40歳以上	—	16.3%	40%	40% 平成28年
		子宮がん	20歳以上の 女性	—	7.7%	50%	50% 平成28年
		乳がん (視触診・マメ)	40歳以上の 女性	—	8.0%	50%	50% 平成28年
	自分の健康を管理する能力を有する人の割合(十分にある、わりとある人の割合)	男性	—	—	78.2%	85%	—
		女性	—	—	83.4%	90%	—
個人的な努力・工夫で健康を維持したい人の割合	全体	—	—	66.9%	80%	—	

(3) 目標値達成に向けての取組《生活習慣病予防》

ライフステージ	個人・家庭	地域・行政
<p>全世代 共通</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆生活習慣病について学び、予防について関心を持ちます。 ◆健康づくりのための教室に積極的に参加します。 ◆インスタント食品の利用を控えます。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆生活習慣病の知識やその予防法についての情報を提供します。 ◆健康づくりのための教室を開催します。 ◆AEDの野外施設への設置を進めます。
<p>乳幼児 小学生 中高生等 (0~19歳)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆早寝早起きを心がけます。 ◆外で遊ぶことを心がけます。 ◆健康的な体格を学び、無理なダイエットをしません。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆早寝早起きができる環境を整えます。 ◆安全に外あそびができる場所を整えます。 ◆体の成長についての正しい情報を提供します。
<p>成人 (20~64歳)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆生活習慣病やメタボリックシンドロームを予防することに関心を持ちます。 ◆血圧や体重などを測る習慣をつけ、自己管理に努めます。 ◆定期的に健診を受診します。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆健康手帳を配布し、活用について支援します。 ◆効果的な健診を実施し、適切な情報を提供します。
<p>高齢者 (65歳以上)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆生活習慣病やメタボリックシンドロームを予防することに関心を持ちます。 ◆血圧や体重などを測る習慣をつけ、自己管理に努めます。 ◆定期的に健診を受診します。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆健康手帳を配布し、活用について支援します。 ◆効果的な健診を実施し、適切な情報を提供します。



資料編

資料編

調査概要

1. 調査の目的

本町では、平成26年度に「高原町健康増進計画」を策定するにあたり、本町の20歳以上の町民の健康の状態を把握し、今後の不足している施策やサービス等を分析し、計画策定に活用することを目的に調査を実施しました。

2. 調査対象者

町内在住の20歳代から70歳代の方2,000名（無作為抽出）

3. 調査方法

郵送方式

4. 調査期間

平成26年2月

5. 回収状況

配布数	有効回答数	有効回答率
2,000	733	36.7%

6. 調査結果の表示方法

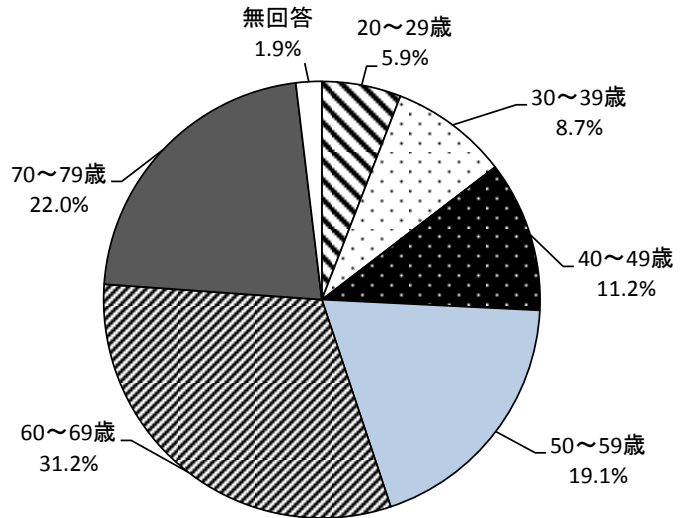
- 回答結果の割合「%」は有効サンプル数に対して、それぞれの回答数の割合を小数点以下第2位で四捨五入したものです。そのため、単数回答（複数の選択肢から1つの選択肢を選ぶ方式）であっても合計値が100.0%にならない場合があります。このことは、本報告書内の分析文、グラフにおいても反映しています。
- 複数回答（複数の選択肢から2つ以上の選択肢を選ぶ方式）の設問の場合、回答は選択肢ごとの有効回答数に対して、それぞれの割合を示しています。そのため、合計が100.0%を超える場合があります。
- 図表中において「無回答」とあるものは、回答が示されていない、または回答の判別が困難なものです。
- 図表中の「N（number of case）」は、集計対象者総数（あるいは回答者限定設問の限定条件に該当する人）を表しています。
- 本文中の設問の選択肢について、長い文は簡略化している場合があります。

調査結果【抜粋】

(1) 回答者の年齢

- 回答者は 733 人
- 20～29 歳は 43 人の 5.9%
- 30～39 歳は 64 人の 8.7%
- 40～49 歳は 82 人の 11.2%
- 50～59 歳は 140 人の 19.1%
- 60～69 歳は 229 人の 31.2%
- 70～79 歳は 161 人の 22.0%

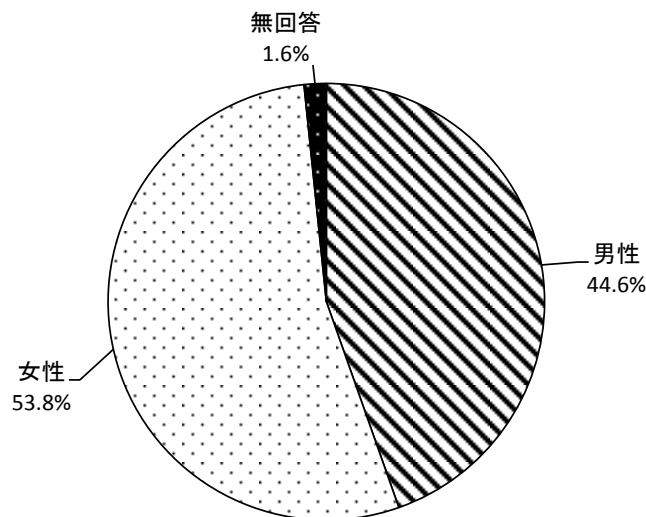
回答者の年齢



(2) 回答者の性別

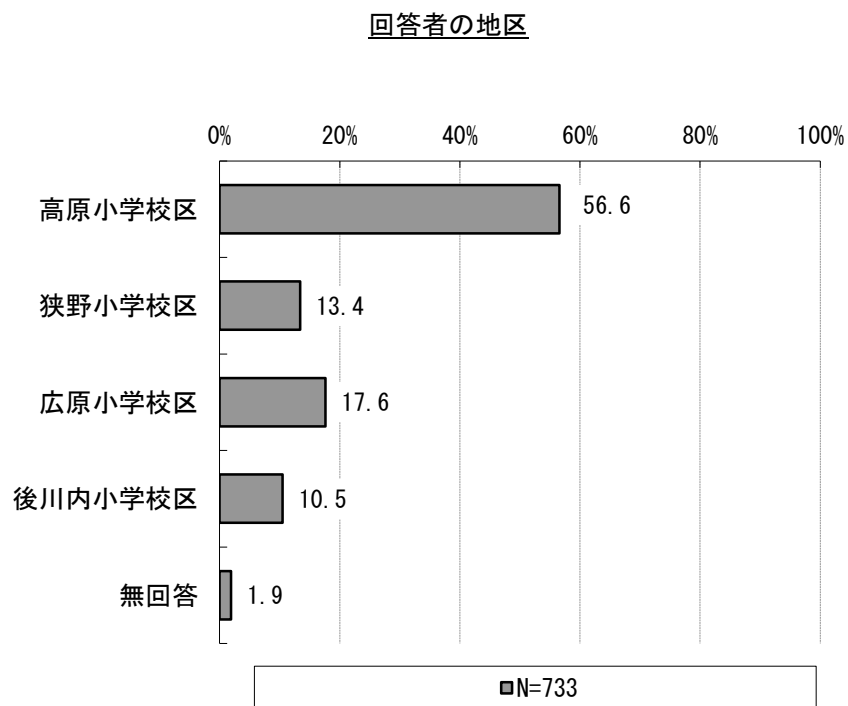
- 男性回答者数は 327 人の 44.6%
- 女性回答者数は 394 人の 53.8%

回答者の性別



(3) 回答者の地区

○回答者の地区は、高原小学校区 415 人の 56.6%、狭野小学校区 198 人の 3.4%、
広原小学校区 129 人の 17.6%、後川内小学校区 77 人の 10.5%です。



(4) 主な調査結果

※以下の間については回答のあったものを母数とし、各設問における無回答は集計から除しています。

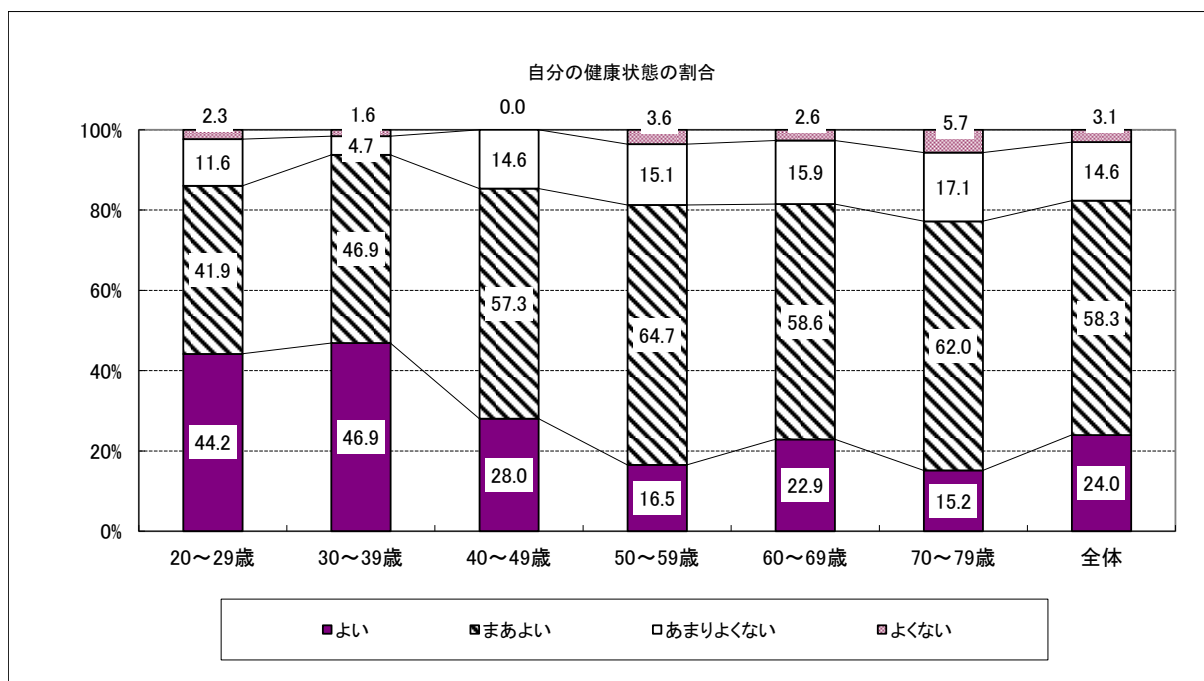
■健康についての回答

1	自分の健康状態をどのように感じていますか。
---	-----------------------

○全体で「まあよい」が58.3%、「よい」が24.0%、「あまりよくない」が14.6%、「よくない」が3.1%となっています。

【自分の健康状態】

		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		全体	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全 体	対象数	43	100.0	64	100.0	82	100.0	139	100.0	227	100.0	158	100.0	713	100.0
	よい	19	44.2	30	46.9	23	28.0	23	16.5	52	22.9	24	15.2	171	24.0
	まあよい	18	41.9	30	46.9	47	57.3	90	64.7	133	58.6	98	62.0	416	58.3
	あまりよくない	5	11.6	3	4.7	12	14.6	21	15.1	36	15.9	27	17.1	104	14.6
	よくない	1	2.3	1	1.6	0	0.0	5	3.6	6	2.6	9	5.7	22	3.1
男 性	対象数	22	100.0	23	100.0	34	100.0	68	100.0	117	100.0	58	100.0	322	100.0
	よい	7	31.8	6	26.1	10	29.4	14	20.6	31	26.5	13	22.4	81	25.2
	まあよい	11	50.0	14	60.9	20	58.8	41	60.3	59	50.4	27	46.6	172	53.4
	あまりよくない	3	13.6	2	8.7	4	11.8	11	16.2	22	18.8	14	24.1	56	18.3
	よくない	1	4.5	1	4.3	0	0.0	2	2.9	5	4.3	4	6.9	13	4.0
女 性	対象数	21	100.0	41	100.0	48	100.0	71	100.0	110	100.0	100	100.0	391	100.0
	よい	12	57.1	24	58.5	13	27.1	9	12.7	21	19.1	11	11.0	90	23.0
	まあよい	7	33.3	16	39.0	27	56.3	49	69.0	74	67.3	71	71.0	244	62.4
	あまりよくない	2	9.5	1	2.4	8	16.7	10	14.1	14	12.7	13	13.0	48	12.3
	よくない	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	4.2	1	0.9	5	5.0	9	2.3



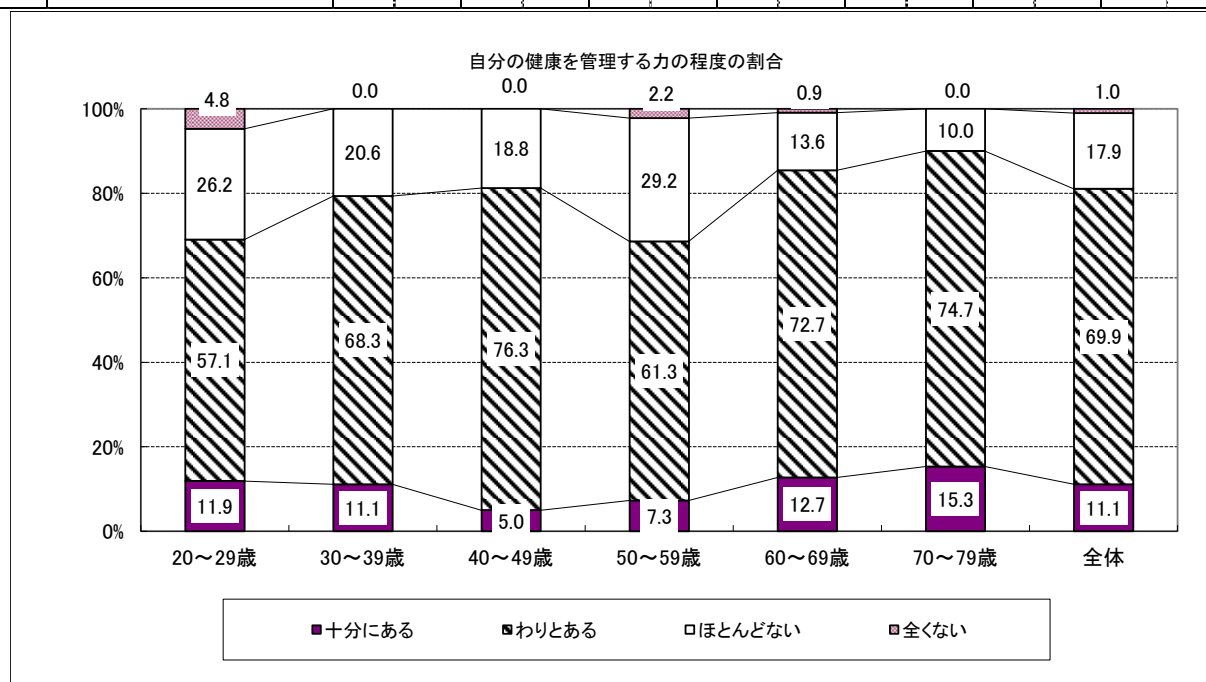
2

自分の健康を管理する力はどれくらいあると思いますか。

○全体で「わりとある」が69.9%、「ほとんどない」が17.9%、「十分にある」が11.1%、「全くない」が1.0%となっています。

【健康を管理する力】

		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		全体	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全 体	対象数	42	100.0	63	100.0	80	100.0	137	100.0	220	100.0	150	100.0	692	100.0
	十分にある	5	11.9	7	11.1	4	5.0	10	7.3	28	12.7	23	15.3	77	11.1
	わりとある	24	57.1	43	68.3	61	76.3	84	61.3	160	72.7	112	74.7	484	69.9
	ほとんどない	11	26.2	13	20.6	15	18.8	40	29.2	30	13.6	15	10.0	124	17.9
	全くない	2	4.8	0	0.0	0	0.0	3	2.2	2	0.9	0	0.0	7	1.0
男 性	対象数	22	100.0	22	100.0	33	100.0	66	100.0	113	100.0	56	100.0	312	100.0
	十分にある	2	9.1	2	9.1	1	3.0	8	12.1	22	19.5	9	16.1	44	14.1
	わりとある	12	54.5	13	59.1	24	72.7	37	56.1	76	67.3	38	67.9	200	64.1
	ほとんどない	7	31.8	7	31.8	8	24.2	20	30.3	14	12.4	9	16.1	65	20.8
	全くない	1	4.5	0	0.0	0	0.0	1	1.5	1	0.9	0	0.0	3	1.0
女 性	対象数	20	100.0	41	100.0	47	100.0	71	100.0	107	100.0	94	100.0	380	100.0
	十分にある	3	15.0	5	12.2	3	6.4	2	2.8	6	5.6	14	14.9	33	8.7
	わりとある	12	60.0	30	73.2	37	78.7	47	66.2	84	78.5	74	78.7	284	74.7
	ほとんどない	4	20.0	6	14.6	7	14.9	20	28.2	16	15.0	6	6.4	59	15.5
	全くない	1	5.0	0	0.0	0	0.0	2	2.8	1	0.9	0	0.0	4	1.1

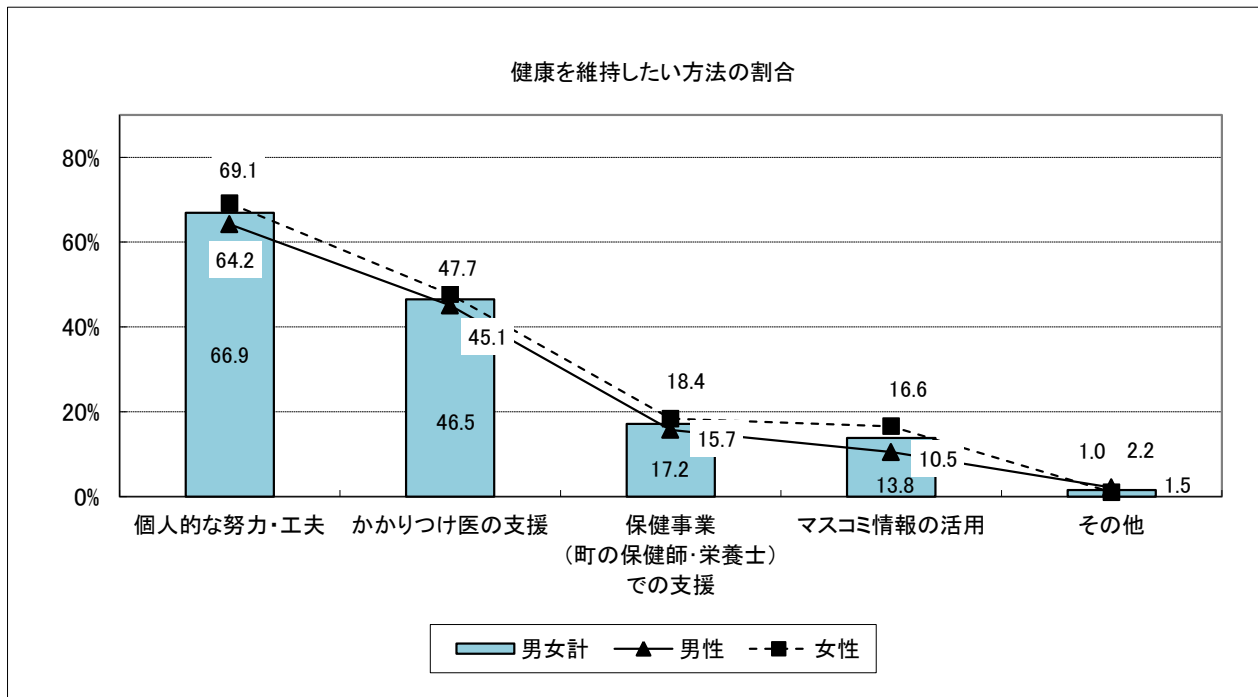


3 どのような方法で健康を維持したいですか。(複数回答)

○全体で「個人的な努力・工夫」が66.9%、「かかりつけ医の支援」が46.5%、「保健事業での支援」が17.2%、「マスコミ情報の活用」が13.8%となっています。

【健康を維持する方法】

		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		全体	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男女計	対象数	43		64		82		140		228		159		716	
	個人的な努力・工夫	32	74.4	43	67.2	55	67.1	93	66.4	152	66.7	104	65.4	479	66.9
	かかりつけ医の支援	11	25.6	22	34.4	25	30.5	64	45.7	108	47.4	103	64.8	333	46.5
	保健事業(町の保健師・栄養士)での支援	7	16.3	10	15.6	14	17.1	29	20.7	39	17.1	24	15.1	123	17.2
	マスコミ情報の活用	4	9.3	13	20.3	17	20.7	22	15.7	30	13.2	13	8.2	99	13.8
	その他	0	0.0	3	4.7	1	1.2	2	1.4	4	1.8	1	0.6	11	1.5
男性	対象数	22		23		34		68		118		59		324	
	個人的な努力・工夫	17	77.3	15	65.2	23	67.6	39	57.4	76	64.4	38	64.4	208	64.2
	かかりつけ医の支援	7	31.8	9	39.1	10	29.4	30	44.1	55	46.6	35	59.3	146	45.1
	保健事業(町の保健師・栄養士)での支援	2	9.1	2	8.7	4	11.8	13	19.1	18	15.3	12	20.3	51	15.7
	マスコミ情報の活用	2	9.1	2	8.7	5	14.7	5	7.4	17	14.4	3	5.1	34	10.5
	その他	0	0.0	3	13.0	0	0.0	1	1.5	2	1.7	1	1.7	7	2.2
女性	対象数	21		41		48		72		110		100		392	
	個人的な努力・工夫	15	71.4	28	68.3	32	66.7	54	75.0	76	69.1	66	66.0	271	69.1
	かかりつけ医の支援	4	19.0	13	31.7	15	31.3	34	47.2	53	48.2	68	68.0	187	47.7
	保健事業(町の保健師・栄養士)での支援	5	23.8	8	19.5	10	20.8	16	22.2	21	19.1	12	12.0	72	18.4
	マスコミ情報の活用	2	9.5	11	26.8	12	25.0	17	23.6	13	11.8	10	10.0	65	16.6
	その他	0	0.0	0	0.0	1	2.1	1	1.4	2	1.8	0	0.0	4	1.0

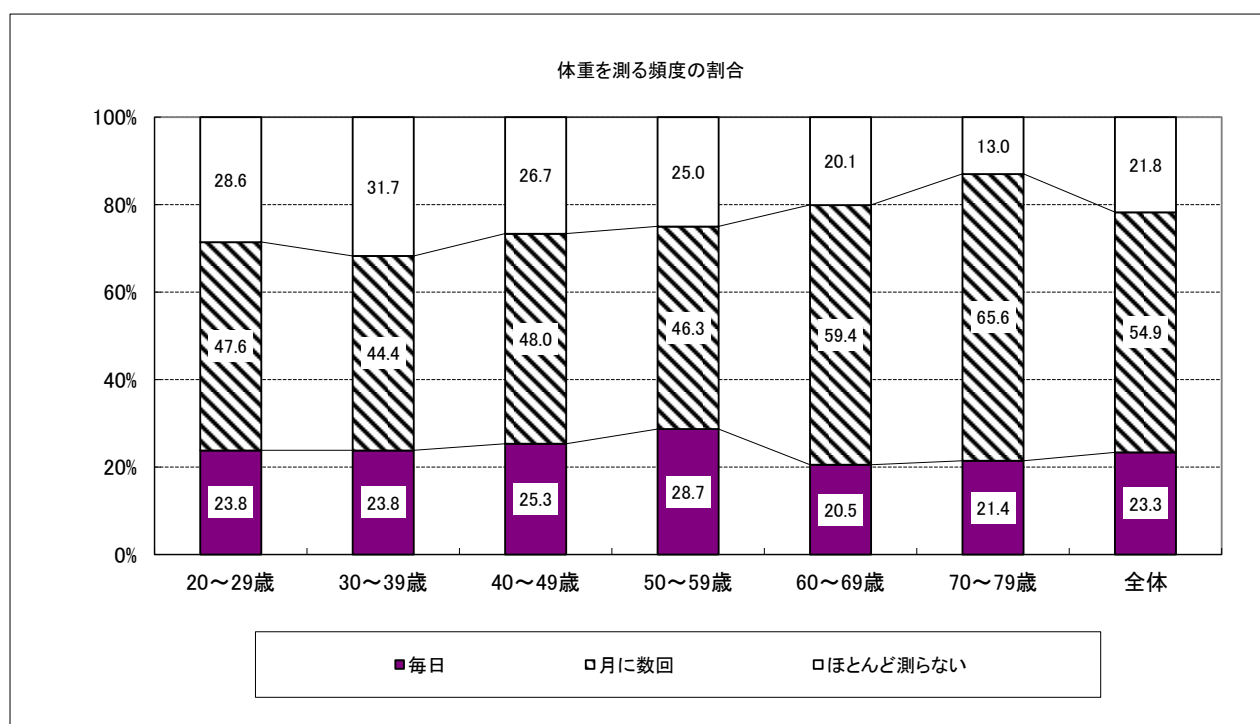


4 体重を測る頻度はどのくらいですか。

○全体で「月に数回」が54.9%、「毎日」が23.3%、「ほとんど測らない」が21.8%となっています。

【体重を測る頻度】

		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		全体	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全 体	対象数	42	100.0	63	100.0	75	100.0	136	100.0	224	100.0	154	100.0	694	100.0
	毎日	10	23.8	15	23.8	19	25.3	39	28.7	46	20.5	33	21.4	162	23.3
	月に数回	20	47.6	28	44.4	36	48.0	63	46.3	133	59.4	101	65.6	381	54.9
	ほとんど測らない	12	28.6	20	31.7	20	26.7	34	25.0	45	20.1	20	13.0	151	21.8
男 性	対象数	21	100.0	22	100.0	30	100.0	66	100.0	115	100.0	58	100.0	312	100.0
	毎日	5	23.8	4	18.2	9	30.0	10	15.2	21	18.3	13	22.4	62	19.9
	月に数回	9	42.9	8	36.4	13	43.3	33	50.0	72	62.6	37	63.8	172	55.1
	ほとんど測らない	7	33.3	10	45.5	8	26.7	23	34.8	22	19.1	8	13.8	78	25.0
女 性	対象数	21	100.0	41	100.0	45	100.0	70	100.0	109	100.0	96	100.0	382	100.0
	毎日	5	23.8	11	26.8	10	22.2	29	41.4	25	22.9	20	20.8	100	26.2
	月に数回	11	52.4	20	48.8	23	51.1	30	42.9	61	56.0	64	66.7	209	54.7
	ほとんど測らない	5	23.8	10	24.4	12	26.7	11	15.7	23	21.1	12	12.5	73	19.1



■食生活についての回答

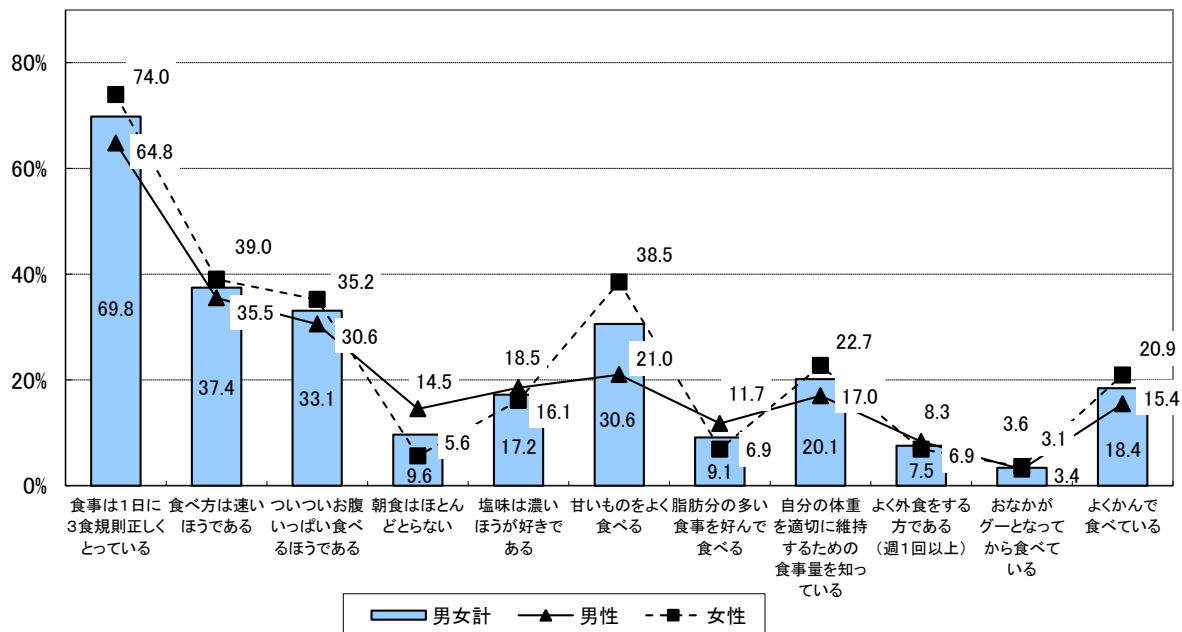
5 あなたはどのような食べ方をしていますか。(複数回答)

○全体で「自分の食生活に問題があるので、改めたいことがある」が43.8%、「自分の食生活について特に問題はないと思う」が41.3%、「自分の食生活に問題はあると思うが、改めようとは思わない」が14.9%となっています。

【食べ方について】

	20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		全体		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
男女計	対象数	43		64		82		140		228		159		716	
	食事は1日に3食規則正しくとっている	14	32.6	41	64.1	54	65.9	96	68.6	164	71.9	131	82.4	500	69.8
	食べ方は速いほうである	12	27.9	33	51.6	35	42.7	60	42.9	88	38.6	40	25.2	268	37.4
	つついとお腹いっぱい食べるほうである	17	39.5	30	46.9	32	39.0	57	40.7	65	28.5	36	22.6	237	33.1
	朝食はほとんどとらない	17	39.5	11	17.2	8	9.8	15	10.7	16	7.0	2	1.3	69	9.6
	塩味は濃いほうが好きである	6	14.0	12	18.8	16	19.5	34	24.3	33	14.5	22	13.8	123	17.2
	甘いものをよく食べる	20	46.5	23	35.9	25	30.5	43	30.7	53	23.2	55	34.6	219	30.6
	脂肪分の多い食事を好んで食べる	7	16.3	8	12.5	6	7.3	17	12.1	20	8.8	7	4.4	65	9.1
	自分の体重を適切に維持するための食事量を知っている	3	7.0	9	14.1	17	20.7	32	22.9	44	19.3	39	24.5	144	20.1
	よく外食をする方である(週1回以上)	14	32.6	4	6.3	4	4.9	13	9.3	16	7.0	3	1.9	54	7.5
	おなかがグーとなってから食べている	1	2.3	5	7.8	6	7.3	5	3.6	3	1.3	4	2.5	24	3.4
	よくかんで食べている	5	11.6	12	18.8	15	18.3	22	15.7	28	12.3	50	31.4	132	18.4
男性	対象数	22		23		34		68		118		59		324	
	食事は1日に3食規則正しくとっている	4	18.2	13	56.5	22	64.7	43	63.2	79	66.9	49	83.1	210	64.8
	食べ方は速いほうである	4	18.2	15	65.2	17	50.0	25	36.8	43	36.4	11	18.6	115	35.5
	つついとお腹いっぱい食べるほうである	8	36.4	12	52.2	13	38.2	19	27.9	30	25.4	17	28.8	99	30.6
	朝食はほとんどとらない	14	63.6	4	17.4	5	14.7	12	17.6	11	9.3	1	1.7	47	14.5
	塩味は濃いほうが好きである	2	9.1	6	26.1	10	29.4	17	25.0	18	15.3	7	11.9	60	18.5
	甘いものをよく食べる	9	40.9	4	17.4	8	23.5	11	16.2	16	13.6	20	33.9	68	21.0
	脂肪分の多い食事を好んで食べる	3	13.6	3	13.0	4	11.8	8	11.8	15	12.7	5	8.5	38	11.7
	自分の体重を適切に維持するための食事量を知っている	1	4.5	3	13.0	6	17.6	13	19.1	20	16.9	12	20.3	55	17.0
	よく外食をする方である(週1回以上)	9	40.9	2	8.7	2	5.9	6	8.8	7	5.9	1	1.7	27	8.3
	おなかがグーとなってから食べている	1	4.5	1	4.3	2	5.9	3	4.4	2	1.7	1	1.7	10	3.1
	よくかんで食べている	2	9.1	7	30.4	4	11.8	11	16.2	11	9.3	15	25.4	50	15.4
女性	対象数	21		41		48		72		110		100		392	
	食事は1日に3食規則正しくとっている	10	47.6	28	68.3	32	66.7	53	73.6	85	77.3	82	82.0	290	74.0
	食べ方は速いほうである	8	38.1	18	43.9	18	37.5	35	48.6	45	40.9	29	29.0	153	39.0
	つついとお腹いっぱい食べるほうである	9	42.9	18	43.9	19	39.6	38	52.8	35	31.8	19	19.0	138	35.2
	朝食はほとんどとらない	3	14.3	7	17.1	3	6.3	3	4.2	5	4.5	1	1.0	22	5.6
	塩味は濃いほうが好きである	4	19.0	6	14.6	6	12.5	17	23.6	15	13.6	15	15.0	63	16.1
	甘いものをよく食べる	11	52.4	19	46.3	17	35.4	32	44.4	37	33.6	35	35.0	151	38.5
	脂肪分の多い食事を好んで食べる	4	19.0	5	12.2	2	4.2	9	12.5	5	4.5	2	2.0	27	6.9
	自分の体重を適切に維持するための食事量を知っている	2	9.5	6	14.6	11	22.9	19	26.4	24	21.8	27	27.0	89	22.7
	よく外食をする方である(週1回以上)	5	23.8	2	4.9	2	4.2	7	9.7	9	8.2	2	2.0	27	6.9
	おなかがグーとなってから食べている	0	0.0	4	9.8	4	8.3	2	2.8	1	0.9	3	3.0	14	3.6
	よくかんで食べている	3	14.3	5	12.2	11	22.9	11	15.3	17	15.5	35	35.0	82	20.9

食べ方について当てはまるものの割合

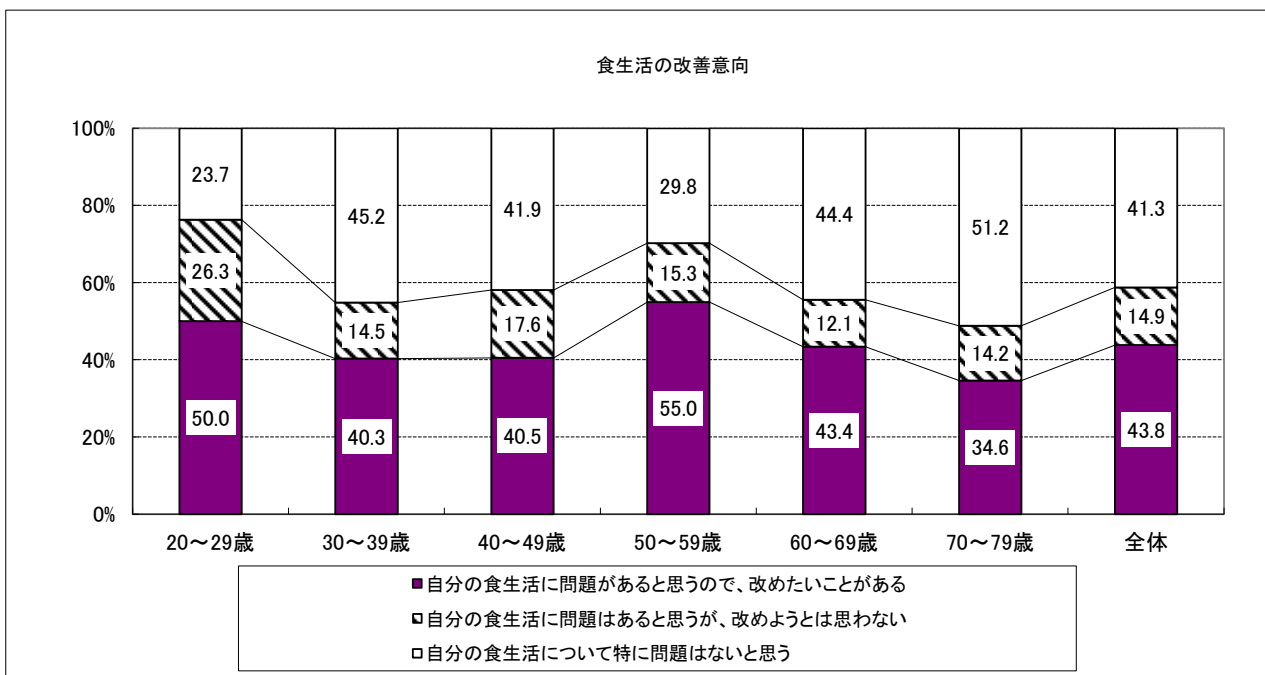


6 自分の食生活の改善意向についてお尋ねします。

○全体で「自分の食生活に問題があるので、改めたいことがある」が43.8%、「自分の食生活について特に問題はないと思う」が41.3%、「自分の食生活に問題はあると思うが、改めようとは思わない」が14.9%となっています。

【自分の食生活の改善意向について】

		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		全体	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全 体	対象数	38	100.0	62	100.0	74	100.0	131	100.0	198	100.0	127	100.0	630	100.0
	自分の食生活に問題があると思うので、改めたいことがある	19	50.0	25	40.3	30	40.5	72	55.0	86	43.4	44	34.6	276	43.8
	自分の食生活に問題はあると思うが、改めようとは思わない	10	26.3	9	14.5	13	17.6	20	15.3	24	12.1	18	14.2	94	14.9
	自分の食生活について特に問題はないと思う	9	23.7	28	45.2	31	41.9	39	29.8	88	44.4	65	51.2	260	41.3
男 性	対象数	19	100.0	22	100.0	32	100.0	61	100.0	96	100.0	48	100.0	278	100.0
	自分の食生活に問題があると思うので、改めたいことがある	7	36.8	9	40.9	12	37.5	30	49.2	41	42.7	13	27.1	112	40.3
	自分の食生活に問題はあると思うが、改めようとは思わない	7	36.8	3	13.6	4	12.5	11	18.0	8	8.3	8	16.7	41	14.7
	自分の食生活について特に問題はないと思う	5	26.3	10	45.5	16	50.0	20	32.8	47	49.0	27	56.3	125	45.0
女 性	対象数	19	100.0	40	100.0	42	100.0	70	100.0	102	100.0	79	100.0	352	100.0
	自分の食生活に問題があると思うので、改めたいことがある	12	63.2	16	40.0	18	42.9	42	60.0	45	44.1	31	39.2	164	46.6
	自分の食生活に問題はあると思うが、改めようとは思わない	3	15.8	6	15.0	9	21.4	9	12.9	16	15.7	10	12.7	53	15.1
	自分の食生活について特に問題はないと思う	4	21.1	18	45.0	15	35.7	19	27.1	41	40.2	38	48.1	135	38.4



■運動についての回答

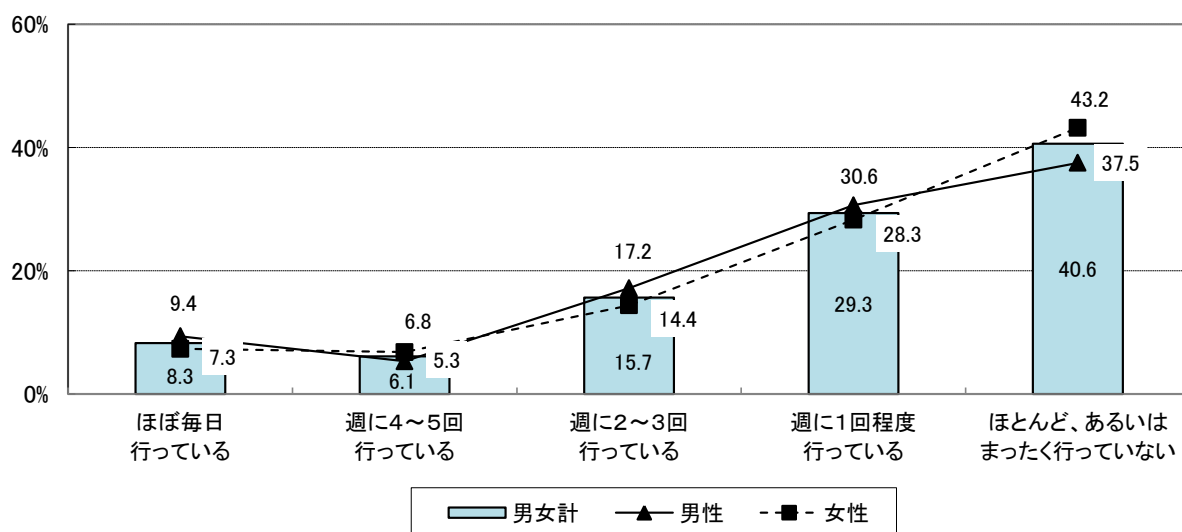
7 仕事以外の時間に汗をかくような運動を行っていますか。

○全体で「ほとんど、あるいはまったく行っていない」が40.6%、「週に1回程度行っている」が29.3%、「週に2～3回程度行っている」が15.7%、「ほぼ毎日行っている」が8.3%、「週に4～5回行っている」が6.1%となっています。

【仕事以外の時間に運動を行っているか】

	20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		全体		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
男女計	対象数	42	100.0	63	100.0	82	100.0	138	100.0	225	100.0	152	100.0	702	100.0
	ほぼ毎日行っている	0	0.0	1	1.6	4	4.9	7	5.1	23	10.2	23	15.1	58	8.3
	週に4～5回行っている	2	4.8	4	6.3	3	3.7	7	5.1	11	4.9	16	10.5	43	6.1
	週に2～3回行っている	7	16.7	5	7.9	7	8.5	14	10.1	47	20.9	30	19.7	110	15.7
	週に1回程度行っている	14	33.3	12	19.0	30	36.6	33	23.9	70	31.1	47	30.9	206	29.3
	ほとんど、あるいはまったく行っていない	19	45.2	41	65.1	38	46.3	77	55.8	74	32.9	36	23.7	285	40.6
男性	対象数	22	100.0	23	100.0	34	100.0	67	100.0	117	100.0	57	100.0	320	100.0
	ほぼ毎日行っている	0	0.0	0	0.0	3	8.8	4	6.0	13	11.1	10	17.5	30	9.4
	週に4～5回行っている	1	4.5	3	13.0	1	2.9	2	3.0	5	4.3	5	8.8	17	5.3
	週に2～3回行っている	6	27.3	2	8.7	3	8.8	9	13.4	25	21.4	10	17.5	55	17.2
	週に1回程度行っている	7	31.8	8	34.8	16	47.1	19	28.4	32	27.4	16	28.1	98	30.6
	ほとんど、あるいはまったく行っていない	8	36.4	10	43.5	11	32.4	33	49.3	42	35.9	16	28.1	120	37.5
女性	対象数	20	100.0	40	100.0	48	100.0	71	100.0	108	100.0	95	100.0	382	100.0
	ほぼ毎日行っている	0	0.0	1	2.5	1	2.1	3	4.2	10	9.3	13	13.7	28	7.3
	週に4～5回行っている	1	5.0	1	2.5	2	4.2	5	7.0	6	5.6	11	11.6	26	6.8
	週に2～3回行っている	1	5.0	3	7.5	4	8.3	5	7.0	22	20.4	20	21.1	55	14.4
	週に1回程度行っている	7	35.0	4	10.0	14	29.2	14	19.7	38	35.2	31	32.6	108	28.3
	ほとんど、あるいはまったく行っていない	11	55.0	31	77.5	27	56.3	44	62.0	32	29.6	20	21.1	165	43.2

仕事以外の時間に運動を行っているかの割合

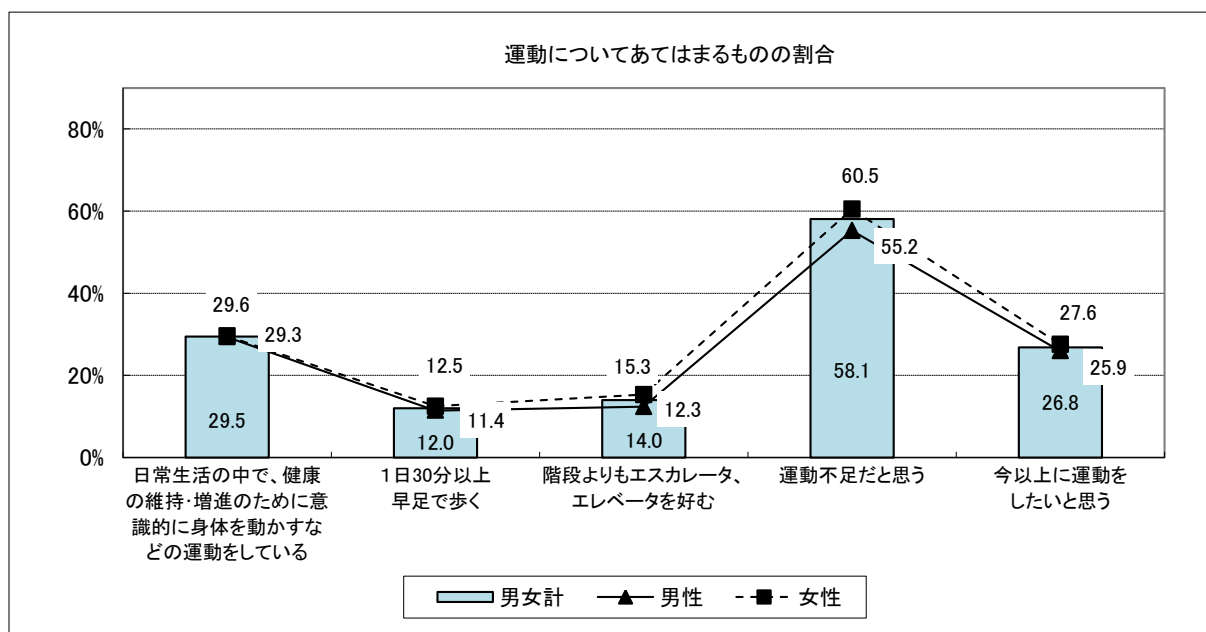


8 運動についてあてはまるものにお答えください。(複数回答)

○全体で「運動不足だと思う」が58.1%、「日常生活の中で健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動をしている」が29.5%、「今以上に運動をしたいと思う」が26.8%となっています。

【運動についてあてはまるもの】

		20~29歳		30~39歳		40~49歳		50~59歳		60~69歳		70~79歳		全体	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男女計	対象数	43		64		82		140		228		159		716	
	日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動をしている	3	7.0	9	14.1	18	22.0	28	20.0	82	36.0	71	44.7	211	29.5
	1日30分以上早足で歩く	2	4.7	3	4.7	6	7.3	4	2.9	37	16.2	34	21.4	86	12.0
	階段よりもエスカレータ、エレベータを好む	13	30.2	13	20.3	15	18.3	19	13.6	25	11.0	15	9.4	100	14.0
	運動不足だと思う	30	69.8	48	75.0	60	73.2	104	74.3	113	49.6	61	38.4	416	58.1
	今以上に運動をしたいと思う	17	39.5	23	35.9	26	31.7	41	29.3	52	22.8	33	20.8	192	26.8
男性	対象数	22		23		34		68		118		59		324	
	日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動をしている	2	9.1	6	26.1	10	29.4	13	19.1	39	33.1	25	42.4	95	29.3
	1日30分以上早足で歩く	1	4.5	1	4.3	5	14.7	2	2.9	17	14.4	11	18.6	37	11.4
	階段よりもエスカレータ、エレベータを好む	7	31.8	2	8.7	8	23.5	4	5.9	15	12.7	4	6.8	40	12.3
	運動不足だと思う	13	59.1	14	60.9	19	55.9	48	70.6	61	51.7	24	40.7	179	55.2
	今以上に運動をしたいと思う	8	36.4	9	39.1	10	29.4	15	22.1	28	23.7	14	23.7	84	25.9
女性	対象数	21		41		48		72		110		100		392	
	日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動をしている	1	4.8	3	7.3	8	16.7	15	20.8	43	39.1	46	46.0	116	29.6
	1日30分以上早足で歩く	1	4.8	2	4.9	1	2.1	2	2.8	20	18.2	23	23.0	49	12.5
	階段よりもエスカレータ、エレベータを好む	6	28.6	11	26.8	7	14.6	15	20.8	10	9.1	11	11.0	60	15.3
	運動不足だと思う	17	81.0	34	82.9	41	85.4	56	77.8	52	47.3	37	37.0	237	60.5
	今以上に運動をしたいと思う	9	42.9	14	34.1	16	33.3	26	36.1	24	21.8	19	19.0	108	27.6



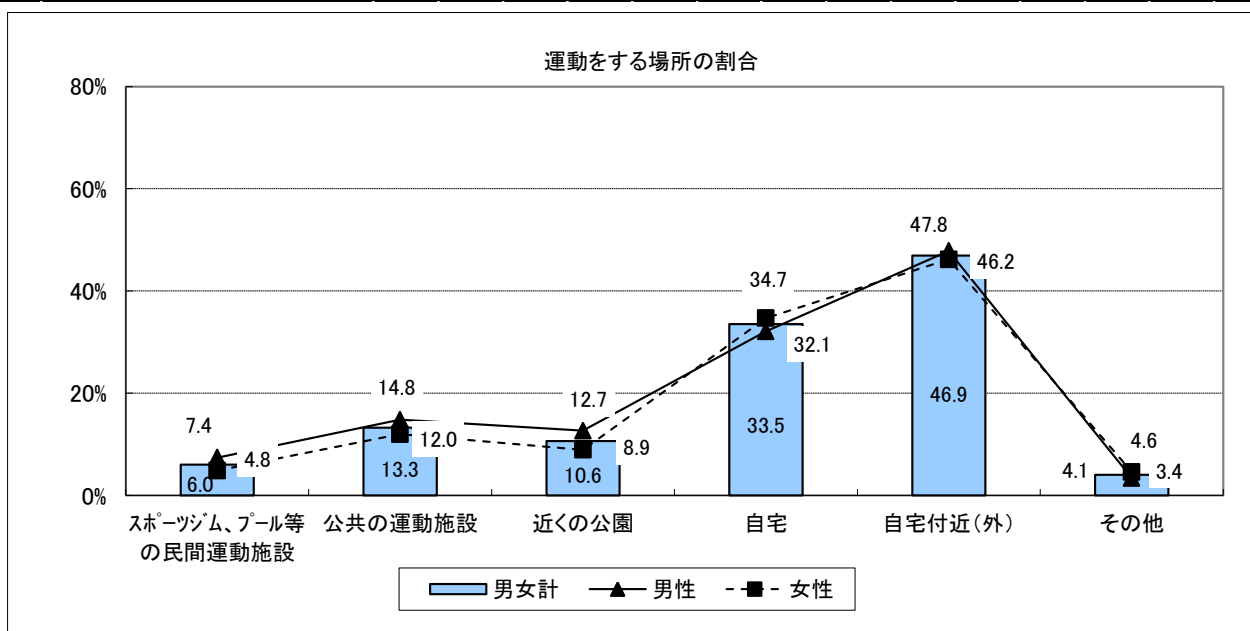
9

どんな場所で健康のために運動をしますか。(複数回答)

○全体で「自宅付近(外)」が46.9%、「自宅」が33.5%、「公共の運動施設」が13.3%、「近くの公園」が10.6%、「民間の運動施設」が6.0%となっています。

【運動をする場所】

		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		全体	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男女計	対象数	43		64		82		140		228		159		716	
	スポーツジム、プール等の民間運動施設	4	9.3	9	14.1	6	7.3	8	5.7	11	4.8	5	3.1	43	6.0
	公共の運動施設	9	20.9	10	15.6	17	20.7	22	15.7	20	8.8	17	10.7	95	13.3
	近くの公園	7	16.3	9	14.1	11	13.4	15	10.7	19	8.3	15	9.4	76	10.6
	自宅	9	20.9	25	39.1	28	34.1	50	35.7	78	34.2	50	31.4	240	33.5
	自宅付近(外)	18	41.9	19	29.7	31	37.8	63	45.0	115	50.4	90	56.6	336	46.9
	その他	2	4.7	3	4.7	5	6.1	4	2.9	11	4.8	4	2.5	29	4.1
	対象数	22		23		34		68		118		59		324	
男性	スポーツジム、プール等の民間運動施設	3	13.6	4	17.4	5	14.7	3	4.4	8	6.8	1	1.7	24	7.4
	公共の運動施設	7	31.8	5	21.7	9	26.5	12	17.6	11	9.3	4	6.8	48	14.8
	近くの公園	3	13.6	5	21.7	8	23.5	7	10.3	13	11.0	5	8.5	41	12.7
	自宅	5	22.7	8	34.8	13	38.2	23	33.8	37	31.4	18	30.5	104	32.1
	自宅付近(外)	6	27.3	9	39.1	12	35.3	31	45.6	58	49.2	39	66.1	155	47.8
	その他	1	4.5	2	8.7	1	2.9	1	1.5	3	2.5	3	5.1	11	3.4
	対象数	21		41		48		72		110		100		392	
	女性	スポーツジム、プール等の民間運動施設	1	4.8	5	12.2	1	2.1	5	6.9	3	2.7	4	4.0	19
公共の運動施設		2	9.5	5	12.2	8	16.7	10	13.9	9	8.2	13	13.0	47	12.0
近くの公園		4	19.0	4	9.8	3	6.3	8	11.1	6	5.5	10	10.0	35	8.9
自宅		4	19.0	17	41.5	15	31.3	27	37.5	41	37.3	32	32.0	136	34.7
自宅付近(外)		12	57.1	10	24.4	19	39.6	32	44.4	57	51.8	51	51.0	181	46.2
その他		1	4.8	1	2.4	4	8.3	3	4.2	8	7.3	1	1.0	18	4.6
対象数		21		41		48		72		110		100		392	

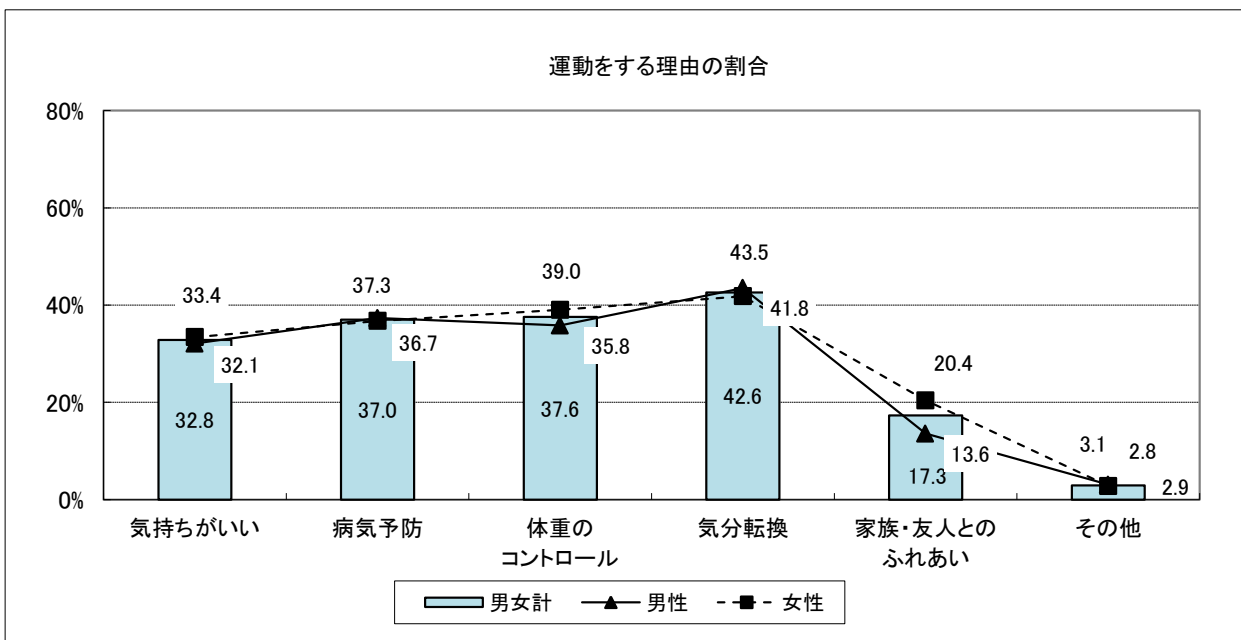


10 運動するときの理由は何ですか。(複数回答)

○全体で「気分転換」が42.6%、「体重のコントロール」が37.6%、「病気予防」が37.0%、「気持ちがいい」が32.8%、「家族・友人とのふれあい」が17.3%となっています。

【運動をする理由】

	20~29歳		30~39歳		40~49歳		50~59歳		60~69歳		70~79歳		全体	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男女計														
対象数	43		64		82		140		228		159		716	
気持ちがいい	18	41.9	20	31.3	23	28.0	45	32.1	78	34.2	51	32.1	235	32.8
病気予防	2	4.7	17	26.6	25	30.5	49	35.0	101	44.3	71	44.7	265	37.0
体重のコントロール	17	39.5	20	31.3	30	36.6	57	40.7	91	39.9	54	34.0	269	37.6
気分転換	26	60.5	32	50.0	46	56.1	62	44.3	87	38.2	52	32.7	305	42.6
家族・友人とのふれあい	9	20.9	19	29.7	17	20.7	21	15.0	28	12.3	30	18.9	124	17.3
その他	1	2.3	4	6.3	5	6.1	4	2.9	3	1.3	4	2.5	21	2.9
男性														
対象数	22		23		34		68		118		59		324	
気持ちがいい	9	40.9	5	21.7	11	32.4	20	29.4	41	34.7	18	30.5	104	32.1
病気予防	1	4.5	8	34.8	14	41.2	19	27.9	52	44.1	27	45.8	121	37.3
体重のコントロール	6	27.3	11	47.8	13	38.2	22	32.4	38	32.2	26	44.1	116	35.8
気分転換	14	63.6	7	30.4	24	70.6	29	42.6	48	40.7	19	32.2	141	43.5
家族・友人とのふれあい	5	22.7	5	21.7	8	23.5	4	5.9	13	11.0	9	15.3	44	13.6
その他	1	4.5	3	13.0	1	2.9	4	5.9	1	0.8	0	0.0	10	3.1
女性														
対象数	21		41		48		72		110		100		392	
気持ちがいい	9	42.9	15	36.6	12	25.0	25	34.7	37	33.6	33	33.0	131	33.4
病気予防	1	4.8	9	22.0	11	22.9	30	41.7	49	44.5	44	44.0	144	36.7
体重のコントロール	11	52.4	9	22.0	17	35.4	35	48.6	53	48.2	28	28.0	153	39.0
気分転換	12	57.1	25	61.0	22	45.8	33	45.8	39	35.5	33	33.0	164	41.8
家族・友人とのふれあい	4	19.0	14	34.1	9	18.8	17	23.6	15	13.6	21	21.0	80	20.4
その他	0	0.0	1	2.4	4	8.3	0	0.0	2	1.8	4	4.0	11	2.8



■元気づくりについての回答

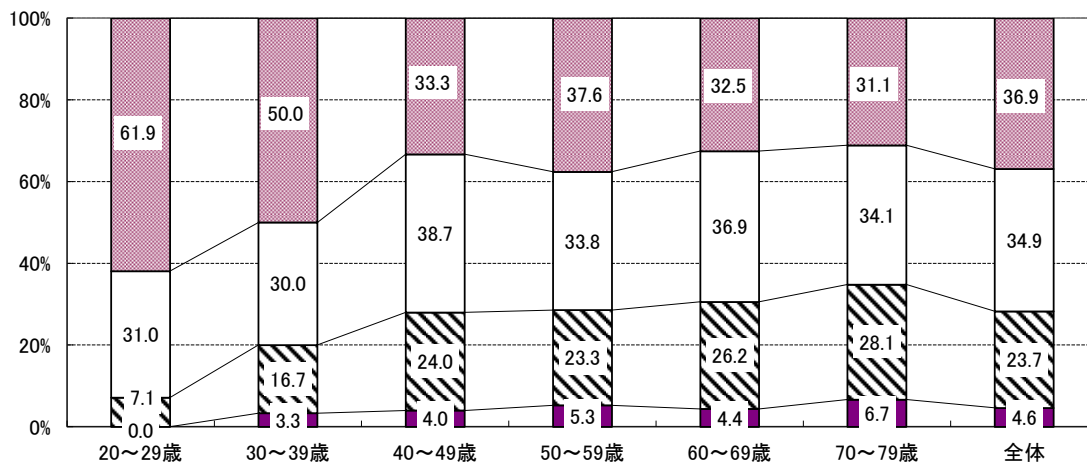
11	地域の中で、ボランティア活動などの社会参加をしていますか。
----	-------------------------------

○全体で「全くしていない」が 36.9%、「ほとんどしていない」が 34.9%、「わりとしている」が 23.7%、「十分にしている」が 4.6%となっています。

【ボランティアなどの社会参加について】

		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		全体	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男女計	対象数	42	100.0	60	100.0	75	100.0	133	100.0	206	100.0	135	100.0	651	100.0
	十分にしている	0	0.0	2	3.3	3	4.0	7	5.3	9	4.4	9	6.7	30	4.6
	わりとしている	3	7.1	10	16.7	18	24.0	31	23.3	54	26.2	38	28.1	154	23.7
	ほとんどしていない	13	31.0	18	30.0	29	38.7	45	33.8	76	36.9	46	34.1	227	34.9
	全くしていない	26	61.9	30	50.0	25	33.3	50	37.6	67	32.5	42	31.1	240	36.9
男性	対象数	22	100.0	21	100.0	31	100.0	63	100.0	102	100.0	49	100.0	288	100.0
	十分にしている	0	0.0	0	0.0	1	3.2	6	9.5	5	4.9	1	2.0	13	4.5
	わりとしている	2	9.1	4	19.0	10	32.3	18	28.6	31	30.4	15	30.6	80	27.8
	ほとんどしていない	7	31.8	7	33.3	11	35.5	19	30.2	34	33.3	19	38.8	97	33.7
	全くしていない	13	59.1	10	47.6	9	29.0	20	31.7	32	31.4	14	28.6	98	34.0
女性	対象数	20	100.0	39	100.0	44	100.0	70	100.0	104	100.0	86	100.0	363	100.0
	十分にしている	0	0.0	2	5.1	2	4.5	1	1.4	4	3.8	8	9.3	17	4.7
	わりとしている	1	5.0	6	15.4	8	18.2	13	18.6	23	22.1	23	26.7	74	20.4
	ほとんどしていない	6	30.0	11	28.2	18	40.9	26	37.1	42	40.4	27	31.4	130	35.8
	全くしていない	13	65.0	20	51.3	16	36.4	30	42.9	35	33.7	28	32.6	142	39.1

地域の中で、ボランティア活動などの社会参加をしている割合

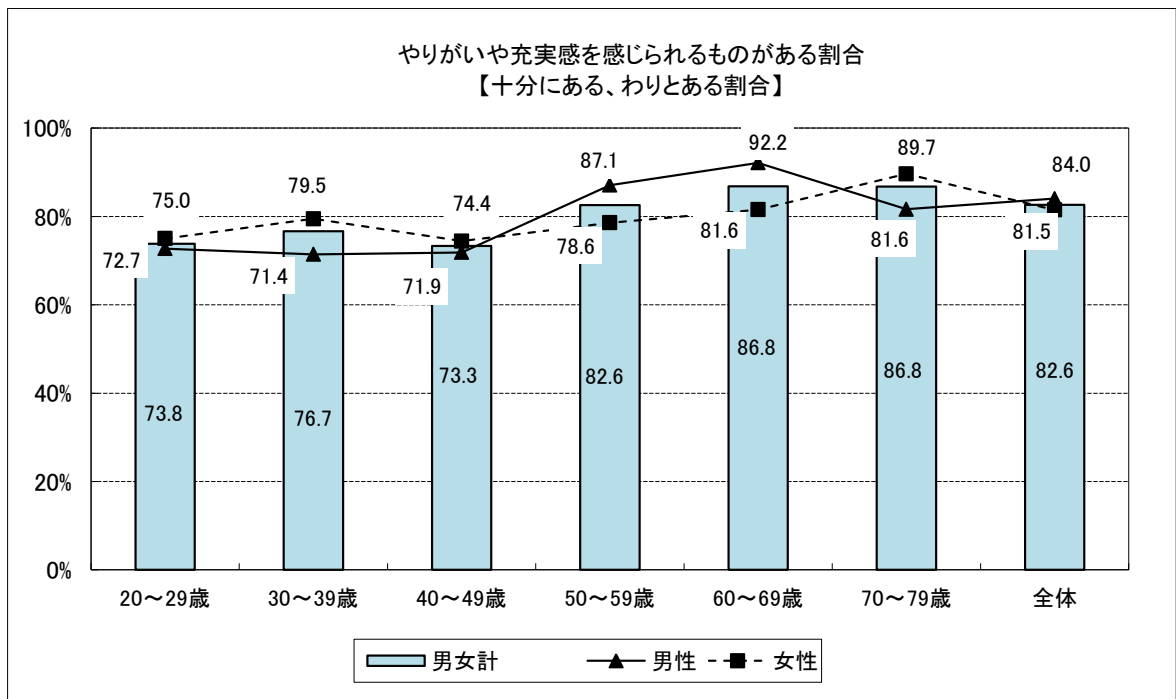


12 やりがいや充実感を感じられるものがありますか。

○全体で「十分にある」と「わりとある」を合わせると82.6%、男性で84.0%、女性で81.5%となっています。

【やりがいや充実感を感じられるものについて】

		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		全体	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男女計	対象数	42	100.0	60	100.0	75	100.0	132	100.0	205	100.0	136	100.0	650	100.0
	十分にある	12	28.6	12	20.0	9	12.0	16	12.1	44	21.5	30	22.1	123	18.9
	わりとある	19	45.2	34	56.7	46	61.3	93	70.5	134	65.4	88	64.7	414	63.7
	ほとんどない	9	21.4	13	21.7	19	25.3	21	15.9	25	12.2	17	12.5	104	16.0
	全くない	2	4.8	1	1.7	1	1.3	2	1.5	2	1.0	1	0.7	9	1.4
男性	対象数	22	100.0	21	100.0	32	100.0	62	100.0	102	100.0	49	100.0	288	100.0
	十分にある	4	18.2	3	14.3	3	9.4	11	17.7	27	26.5	9	18.4	57	19.8
	わりとある	12	54.5	12	57.1	20	62.5	43	69.4	67	65.7	31	63.3	185	64.2
	ほとんどない	5	22.7	6	28.6	8	25.0	7	11.3	7	6.9	9	18.4	42	14.6
	全くない	1	4.5	0	0.0	1	3.1	1	1.6	1	1.0	0	0.0	4	1.4
女性	対象数	20	100.0	39	100.0	43	100.0	70	100.0	103	100.0	87	100.0	362	100.0
	十分にある	8	40.0	9	23.1	6	14.0	5	7.1	17	16.5	21	24.1	66	18.2
	わりとある	7	35.0	22	56.4	26	60.5	50	71.4	67	65.0	57	65.5	229	63.3
	ほとんどない	4	20.0	7	17.9	11	25.6	14	20.0	18	17.5	8	9.2	62	17.1
	全くない	1	5.0	1	2.6	0	0.0	1	1.4	1	1.0	1	1.1	5	1.4



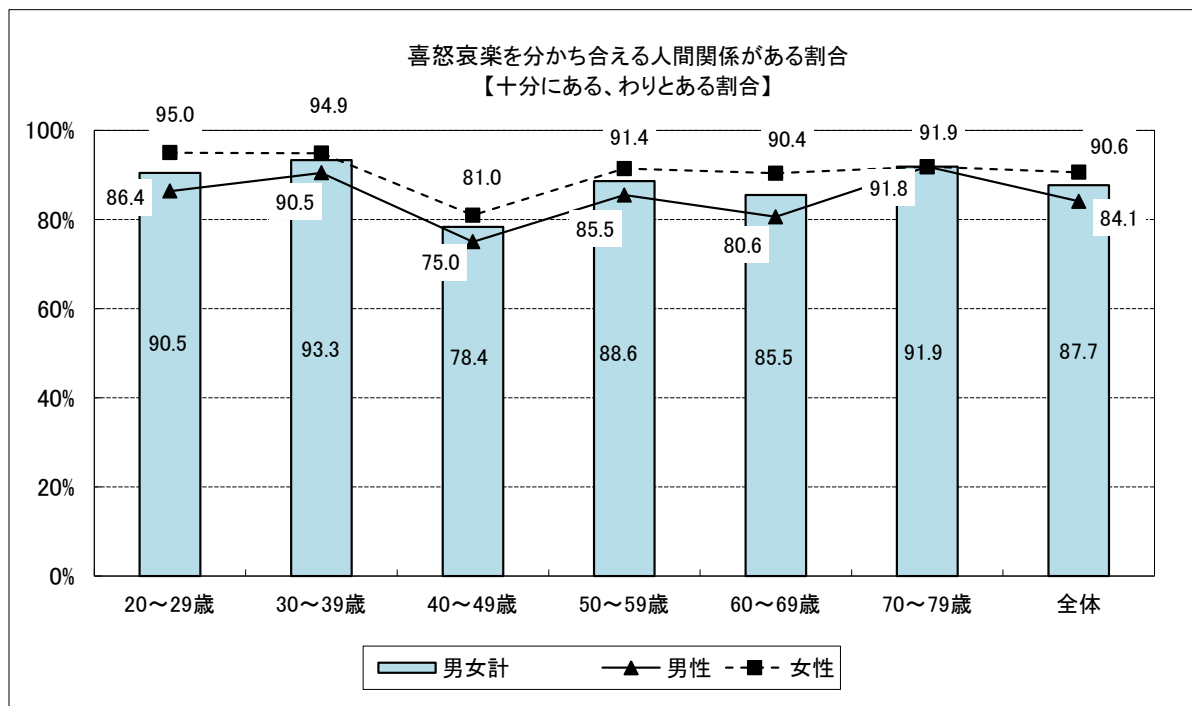
13

自分の喜怒哀楽を分かち合える人間関係がありますか。

○全体で「十分にある」と「わりとある」を合わせると87.7%、男性で84.1%、女性で90.6%となっています。

【喜怒哀楽を分かち合える人間関係について】

		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		全体	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男女計	対象数	42	100.0	60	100.0	74	100.0	132	100.0	207	100.0	135	100.0	650	100.0
	十分にある	18	42.9	19	31.7	11	14.9	31	23.5	57	27.5	33	24.4	169	26.0
	わりとある	20	47.6	37	61.7	47	63.5	86	65.2	120	58.0	91	67.4	401	61.7
	ほとんどない	3	7.1	4	6.7	15	20.3	13	9.8	25	12.1	8	5.9	68	10.5
	全くない	1	2.4	0	0.0	1	1.4	2	1.5	5	2.4	3	2.2	12	1.8
男性	対象数	22	100.0	21	100.0	32	100.0	62	100.0	103	100.0	49	100.0	289	100.0
	十分にある	6	27.3	4	19.0	1	3.1	15	24.2	28	27.2	13	26.5	67	23.2
	わりとある	13	59.1	15	71.4	23	71.9	38	61.3	55	53.4	32	65.3	176	60.9
	ほとんどない	3	13.6	2	9.5	7	21.9	7	11.3	16	15.5	3	6.1	38	13.1
	全くない	0	0.0	0	0.0	1	3.1	2	3.2	4	3.9	1	2.0	8	2.8
女性	対象数	20	100.0	39	100.0	42	100.0	70	100.0	104	100.0	86	100.0	361	100.0
	十分にある	12	60.0	15	38.5	10	23.8	16	22.9	29	27.9	20	23.3	102	28.3
	わりとある	7	35.0	22	56.4	24	57.1	48	68.6	65	62.5	59	68.6	225	62.3
	ほとんどない	0	0.0	2	5.1	8	19.0	6	8.6	9	8.7	5	5.8	30	8.3
	全くない	1	5.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.0	2	2.3	4	1.1

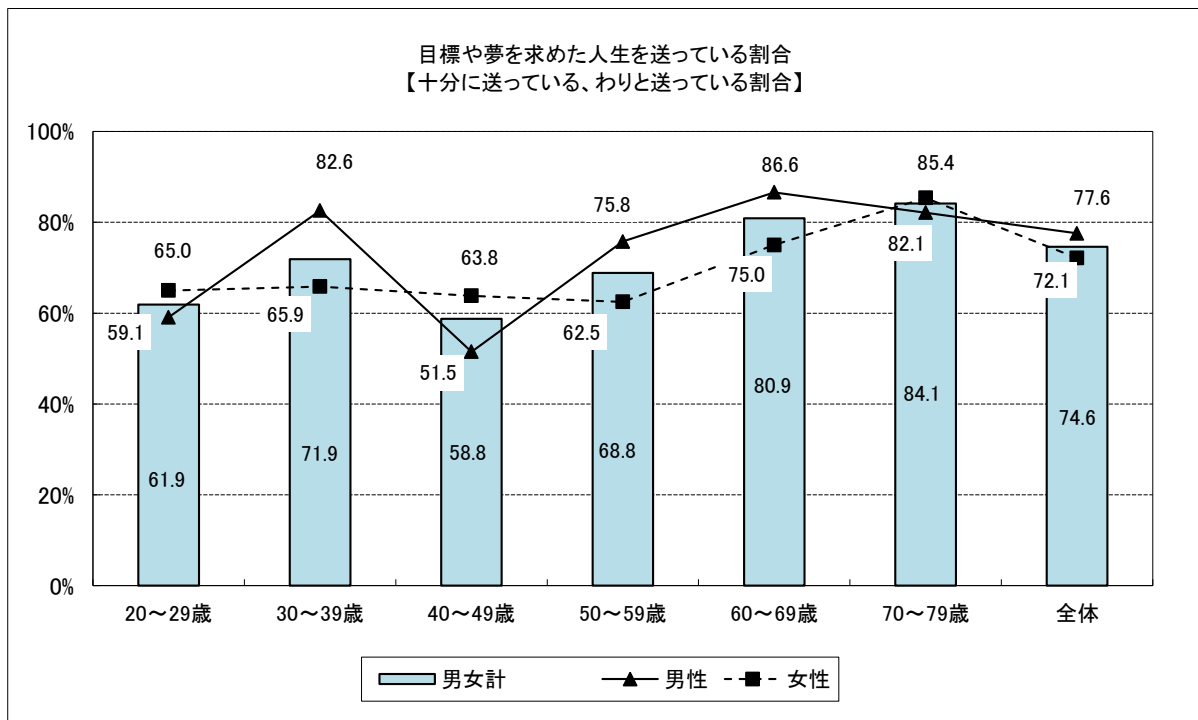


14 自分の目標や夢を求めた人生を送っていますか。

○全体で「十分にある」と「わりとある」を合わせると74.6%、男性で77.6%、女性で72.1%となっています。

【目標や夢を求めた人生を送っているかについて】

		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		全体	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男女計	対象数	42	100.0	64	100.0	80	100.0	138	100.0	220	100.0	145	100.0	689	100.0
	十分に送っている	9	21.4	8	12.5	7	8.8	11	8.0	38	17.3	27	18.6	100	14.5
	わりと送っている	17	40.5	38	59.4	40	50.0	84	60.9	140	63.6	95	65.5	414	60.1
	ほとんど送っていない	10	23.8	16	25.0	30	37.5	35	25.4	38	17.3	20	13.8	149	21.6
	全く送っていない	6	14.3	2	3.1	3	3.8	8	5.8	4	1.8	3	2.1	26	3.8
男性	対象数	22	100.0	23	100.0	33	100.0	66	100.0	112	100.0	56	100.0	312	100.0
	十分に送っている	3	13.6	3	13.0	1	3.0	7	10.6	27	24.1	11	19.6	52	16.7
	わりと送っている	10	45.5	16	69.6	16	48.5	43	65.2	70	62.5	35	62.5	190	60.9
	ほとんど送っていない	6	27.3	4	17.4	15	45.5	12	18.2	13	11.6	9	16.1	59	18.9
	全く送っていない	3	13.6	0	0.0	1	3.0	4	6.1	2	1.8	1	1.8	11	3.5
女性	対象数	20	100.0	41	100.0	47	100.0	72	100.0	108	100.0	89	100.0	377	100.0
	十分に送っている	6	30.0	5	12.2	6	12.8	4	5.6	11	10.2	16	18.0	48	12.7
	わりと送っている	7	35.0	22	53.7	24	51.1	41	56.9	70	64.8	60	67.4	224	59.4
	ほとんど送っていない	4	20.0	12	29.3	15	31.9	23	31.9	25	23.1	11	12.4	90	23.9
	全く送っていない	3	15.0	2	4.9	2	4.3	4	5.6	2	1.9	2	2.2	15	4.0



15

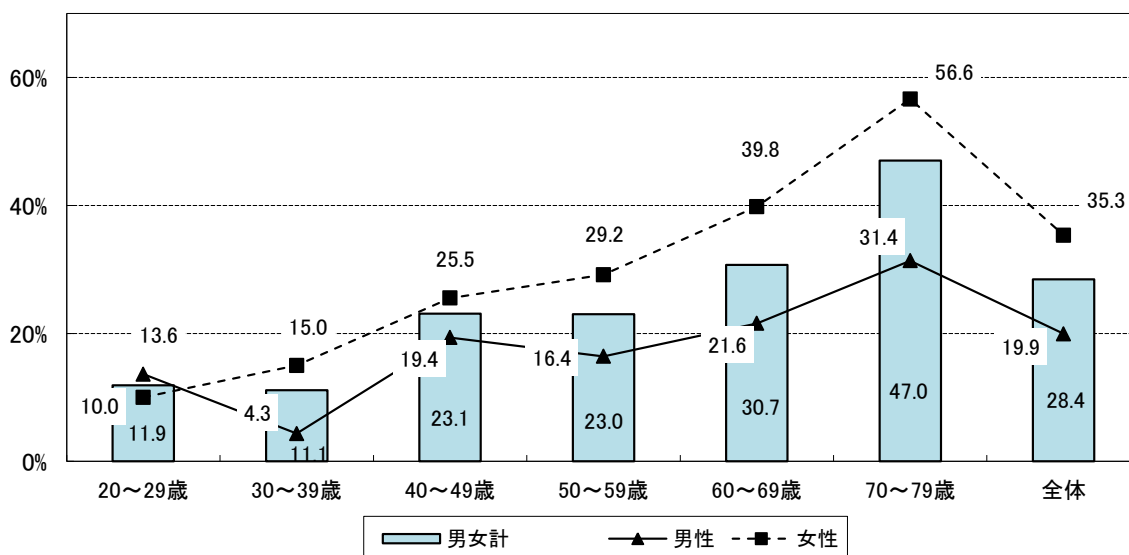
高原町の「食生活改善推進員」を知っていますか。

○全体で「知っている」が28.4%、「知らない」が71.6%となっています。

【食生活改善推進員について】

		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		全体	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男女計	対象数	42	100.0	63	100.0	78	100.0	139	100.0	205	100.0	134	100.0	661	100.0
	知っている	5	11.9	7	11.1	18	23.1	32	23.0	63	30.7	63	47.0	188	28.4
	知らない	37	88.1	56	88.9	60	76.9	107	77.0	142	69.3	71	53.0	473	71.6
男性	対象数	22	100.0	23	100.0	31	100.0	67	100.0	102	100.0	51	100.0	296	100.0
	知っている	3	13.6	1	4.3	6	19.4	11	16.4	22	21.6	16	31.4	59	19.9
	知らない	19	86.4	22	95.7	25	80.6	56	83.6	80	78.4	35	68.6	237	80.1
女性	対象数	20	100.0	40	100.0	47	100.0	72	100.0	103	100.0	83	100.0	365	100.0
	知っている	2	10.0	6	15.0	12	25.5	21	29.2	41	39.8	47	56.6	129	35.3
	知らない	18	90.0	34	85.0	35	74.5	51	70.8	62	60.2	36	43.4	236	64.7

「食生活改善推進員」を知っている割合



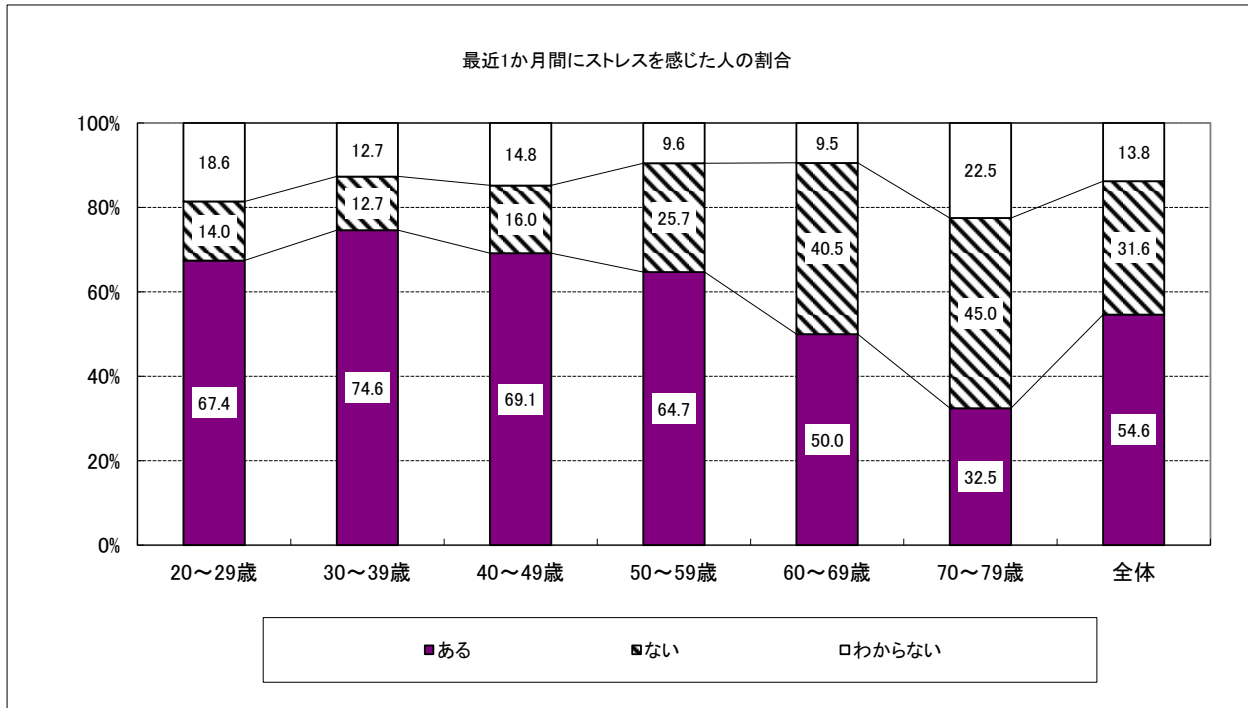
■睡眠、ストレスについての回答

16	この1か月の間にストレスを感じたことがありますか。
----	---------------------------

○全体で「ある」が54.6%、「ない」が31.6%、「わからない」が13.8%となっています。

【この1か月のストレスについて】

		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		全体	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男女計	対象数	43	100.0	63	100.0	81	100.0	136	100.0	222	100.0	151	100.0	696	100.0
	ある	29	67.4	47	74.6	56	69.1	88	64.7	111	50.0	49	32.5	380	54.6
	ない	6	14.0	8	12.7	13	16.0	35	25.7	90	40.5	68	45.0	220	31.6
	わからない	8	18.6	8	12.7	12	14.8	13	9.6	21	9.5	34	22.5	96	13.8
男性	対象数	22	100.0	23	100.0	34	100.0	65	100.0	114	100.0	57	100.0	315	100.0
	ある	13	59.1	16	69.6	26	76.5	34	52.3	52	45.6	15	26.3	156	49.5
	ない	6	27.3	3	13.0	5	14.7	20	30.8	53	46.5	30	52.6	117	37.1
	わからない	3	13.6	4	17.4	3	8.8	11	16.9	9	7.9	12	21.1	42	13.3
女性	対象数	21	100.0	40	100.0	47	100.0	71	100.0	108	100.0	94	100.0	381	100.0
	ある	16	76.2	31	77.5	30	63.8	54	76.1	59	54.6	34	36.2	224	58.8
	ない	0	0.0	5	12.5	8	17.0	15	21.1	37	34.3	38	40.4	103	27.0
	わからない	5	23.8	4	10.0	9	19.1	2	2.8	12	11.1	22	23.4	54	14.2



17

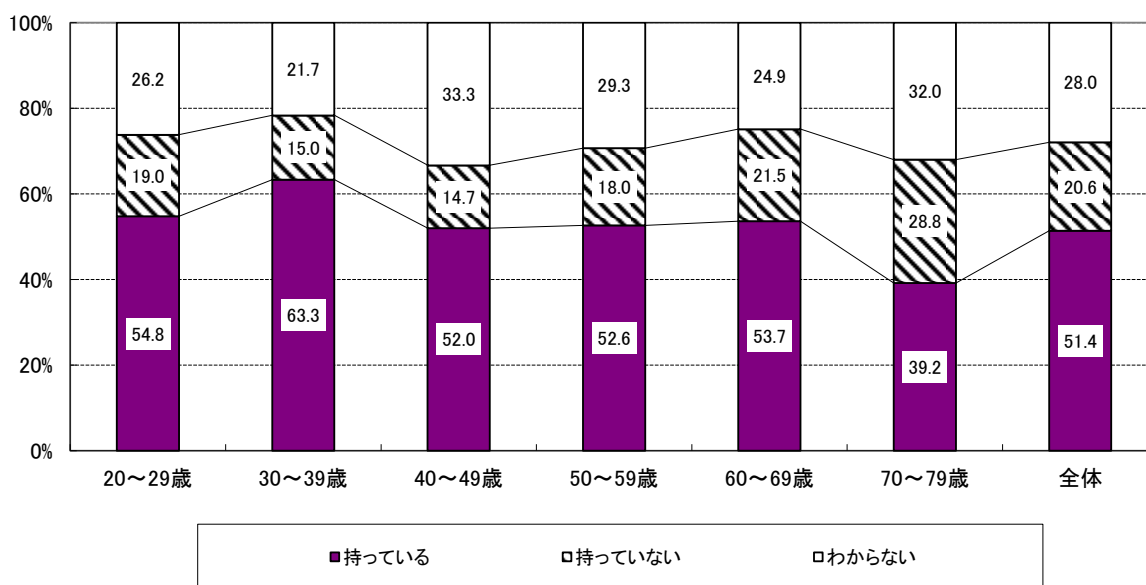
あなたはストレス対処法を持っていますか。

○全体で「持っている」が51.4%、「わからない」が28.0%、「持っていない」が20.6%となっています。

【ストレス対処法について】

		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		全体	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男女計	対象数	42	100.0	60	100.0	75	100.0	133	100.0	205	100.0	125	100.0	640	100.0
	持っている	23	54.8	38	63.3	39	52.0	70	52.6	110	53.7	49	39.2	329	51.4
	持っていない	8	19.0	9	15.0	11	14.7	24	18.0	44	21.5	36	28.8	132	20.6
	わからない	11	26.2	13	21.7	25	33.3	39	29.3	51	24.9	40	32.0	179	28.0
男性	対象数	22	100.0	21	100.0	32	100.0	63	100.0	102	100.0	48	100.0	288	100.0
	持っている	11	50.0	12	57.1	13	40.6	27	42.9	53	52.0	17	35.4	133	46.2
	持っていない	3	13.6	2	9.5	6	18.8	14	22.2	23	22.5	15	31.3	63	21.9
	わからない	8	36.4	7	33.3	13	40.6	22	34.9	26	25.5	16	33.3	92	31.9
女性	対象数	20	100.0	39	100.0	43	100.0	70	100.0	103	100.0	77	100.0	352	100.0
	持っている	12	60.0	26	66.7	26	60.5	43	61.4	57	55.3	32	41.6	196	55.7
	持っていない	5	25.0	7	17.9	5	11.6	10	14.3	21	20.4	21	27.3	69	19.6
	わからない	3	15.0	6	15.4	12	27.9	17	24.3	25	24.3	24	31.2	87	24.7

ストレス対処法を持っている人の割合

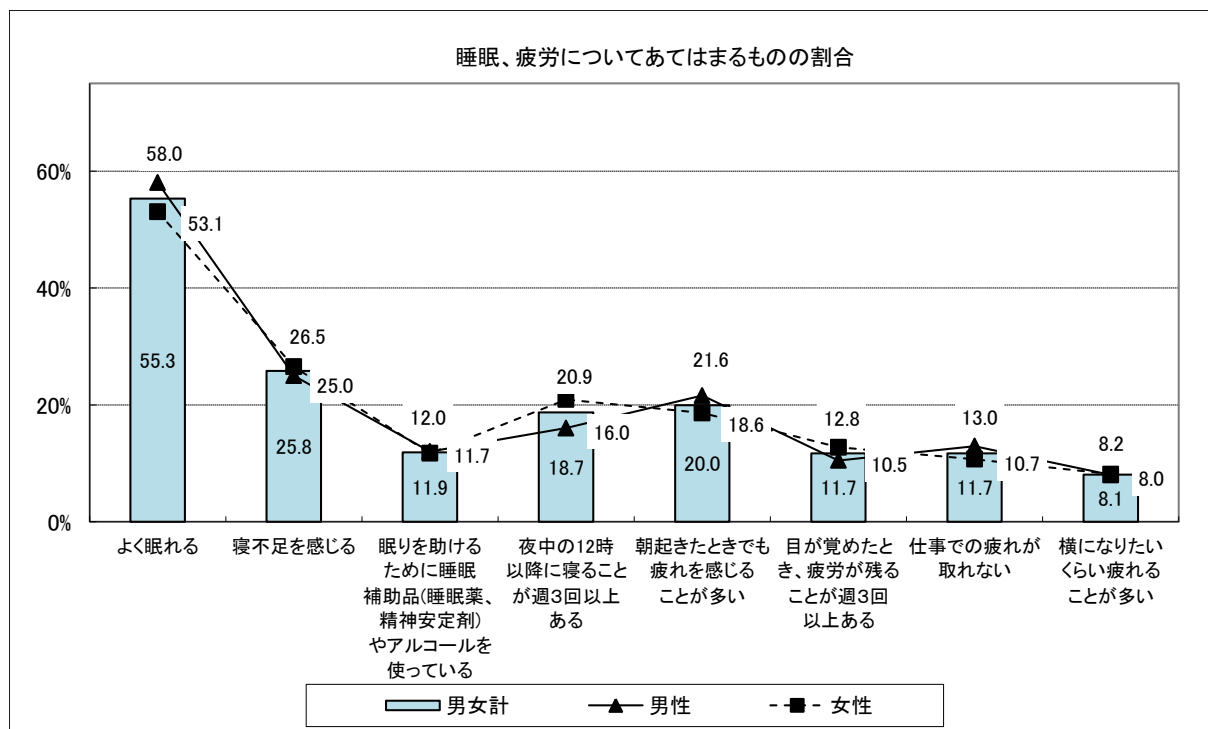


18 睡眠・疲労についてあてはまるものについてお尋ねします。(複数回答)

○全体で「よく眠れる」が 55.3%、「寝不足を感じる」が 25.8%、「朝起きたときでも疲れを感じる事が多い」が 20.0%、「夜中の 12 時以降に寝ることが週 3 回以上ある」が 18.7%、「眠りを助けるために睡眠補助品やアルコールを使っている」が 11.9%となっています。

【睡眠・疲労について】

		20~29歳		30~39歳		40~49歳		50~59歳		60~69歳		70~79歳		全体	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男女計	対象数	43		64		82		140		228		159		716	
	よく眠れる	20	46.5	29	45.3	44	53.7	75	53.6	128	56.1	100	62.9	396	55.3
	寝不足を感じる	17	39.5	22	34.4	24	29.3	42	30.0	54	23.7	26	16.4	185	25.8
	眠りを助けるために睡眠補助品(睡眠薬、精神安定剤)やアルコールを使っている	2	4.7	7	10.9	6	7.3	12	8.6	33	14.5	25	15.7	85	11.9
	夜中の12時以降に寝ることが週3回以上ある	16	37.2	20	31.3	17	20.7	31	22.1	30	13.2	20	12.6	134	18.7
	朝起きたときでも疲れを感じる事が多い	17	39.5	24	37.5	25	30.5	33	23.6	30	13.2	14	8.8	143	20.0
	目が覚めたとき、疲労が残ることが週3回以上ある	9	20.9	19	29.7	17	20.7	21	15.0	15	6.6	3	1.9	84	11.7
	仕事での疲れが取れない	11	25.6	12	18.8	16	19.5	22	15.7	19	8.3	4	2.5	84	11.7
	横になりたいくらい疲れることが多い	8	18.6	8	12.5	9	11.0	17	12.1	10	4.4	6	3.8	58	8.1
男性	対象数	22		23		34		68		118		59		324	
	よく眠れる	7	31.8	11	47.8	18	52.9	43	63.2	69	58.5	40	67.8	188	58.0
	寝不足を感じる	9	40.9	7	30.4	16	47.1	13	19.1	26	22.0	10	16.9	81	25.0
	眠りを助けるために睡眠補助品(睡眠薬、精神安定剤)やアルコールを使っている	2	9.1	4	17.4	4	11.8	4	5.9	14	11.9	11	18.6	39	12.0
	夜中の12時以降に寝ることが週3回以上ある	10	45.5	6	26.1	7	20.6	9	13.2	13	11.0	7	11.9	52	16.0
	朝起きたときでも疲れを感じる事が多い	8	36.4	10	43.5	14	41.2	14	20.6	17	14.4	7	11.9	70	21.6
	目が覚めたとき、疲労が残ることが週3回以上ある	4	18.2	5	21.7	10	29.4	6	8.8	8	6.8	1	1.7	34	10.5
	仕事での疲れが取れない	5	22.7	5	21.7	7	20.6	11	16.2	12	10.2	2	3.4	42	13.0
	横になりたいくらい疲れることが多い	3	13.6	2	8.7	4	11.8	8	11.8	6	5.1	3	5.1	26	8.0
女性	対象数	21		41		48		72		110		100		392	
	よく眠れる	13	61.9	18	43.9	26	54.2	32	44.4	59	53.6	60	60.0	208	53.1
	寝不足を感じる	8	38.1	15	36.6	8	16.7	29	40.3	28	25.5	16	16.0	104	26.5
	眠りを助けるために睡眠補助品(睡眠薬、精神安定剤)やアルコールを使っている	0	0.0	3	7.3	2	4.2	8	11.1	19	17.3	14	14.0	46	11.7
	夜中の12時以降に寝ることが週3回以上ある	6	28.6	14	34.1	10	20.8	22	30.6	17	15.5	13	13.0	82	20.9
	朝起きたときでも疲れを感じる事が多い	9	42.9	14	34.1	11	22.9	19	26.4	13	11.8	7	7.0	73	18.6
	目が覚めたとき、疲労が残ることが週3回以上ある	5	23.8	14	34.1	7	14.6	15	20.8	7	6.4	2	2.0	50	12.8
	仕事での疲れが取れない	6	28.6	7	17.1	9	18.8	11	15.3	7	6.4	2	2.0	42	10.7
	横になりたいくらい疲れることが多い	5	23.8	6	14.6	5	10.4	9	12.5	4	3.6	3	3.0	32	8.2

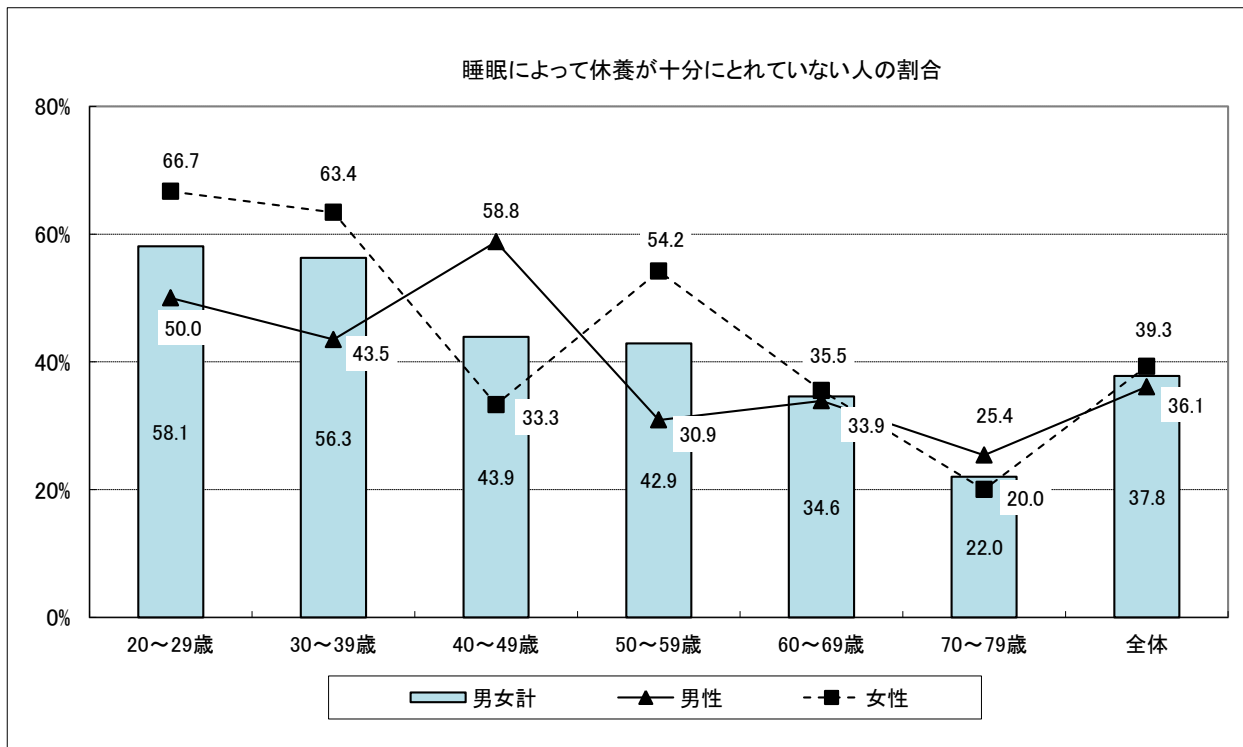


19	睡眠によって休養が十分にとれていない人の割合【寝不足感がある、覚醒時疲労感が週3回以上、起床時疲労感のいずれかに該当する人】
----	--

○全体で該当する人の割合が37.8%、男性で36.1%、女性で39.3%「となっています。

【睡眠によって休養が十分にとれていない人について】

		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		全体	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男女計	対象数	43	100.0	64	100.0	82	100.0	140	100.0	228	100.0	159	100.0	716	100.0
	睡眠によって休養が十分にとれていない人の割合	25	58.1	36	56.3	36	43.9	60	42.9	79	34.6	35	22.0	271	37.8
男性	対象数	22	100.0	23	100.0	34	100.0	68	100.0	118	100.0	59	100.0	324	100.0
	睡眠によって休養が十分にとれていない人の割合	11	50.0	10	43.5	20	58.8	21	30.9	40	33.9	15	25.4	117	36.1
女性	対象数	21	100.0	41	100.0	48	100.0	72	100.0	110	100.0	100	100.0	392	100.0
	睡眠によって休養が十分にとれていない人の割合	14	66.7	26	63.4	16	33.3	39	54.2	39	35.5	20	20.0	154	39.3



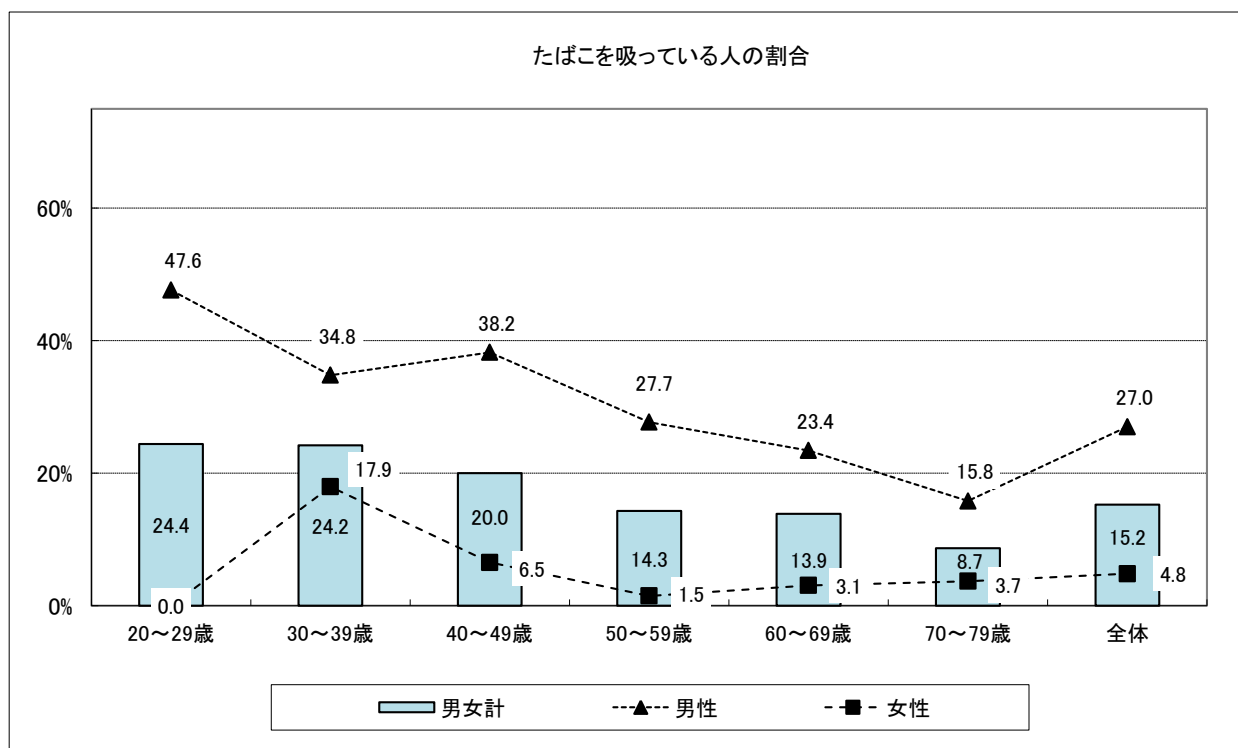
■たばこについての回答

20	たばこを吸っていますか。
----	--------------

○全体で「吸っている」が15.2%、男性で27.0%、女性で4.8%となっています。

【たばこについて】

たばこを吸っていますか？		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		全体	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全 体	対象数	41	100.0	62	100.0	80	100.0	133	100.0	209	100.0	138	100.0	663	100.0
	吸っている	10	24.4	15	24.2	16	20.0	19	14.3	29	13.9	12	8.7	101	15.2
	以前は吸っていたが現在は吸わない	4	9.8	7	11.3	17	21.3	31	23.3	50	25.4	26	18.8	138	20.8
	以前から吸わない	27	65.9	40	64.5	47	58.8	83	62.4	127	60.8	100	72.5	424	64.0
男 性	対象数	21	100.0	23	100.0	34	100.0	65	100.0	111	100.0	57	100.0	311	100.0
	吸っている	10	47.6	8	34.8	13	38.2	18	27.7	26	23.4	9	15.8	84	27.0
	以前は吸っていたが現在は吸わない	2	9.5	5	21.7	14	41.2	27	41.5	49	44.1	23	40.4	120	38.6
	以前から吸わない	9	42.9	10	43.5	7	20.6	20	30.8	36	32.4	25	43.9	107	34.4
女 性	対象数	20	100.0	39	100.0	46	100.0	68	100.0	98	100.0	81	100.0	352	100.0
	吸っている	0	0.0	7	17.9	3	6.5	1	1.5	3	3.1	3	3.7	17	4.8
	以前は吸っていたが現在は吸わない	2	10.0	2	5.1	3	6.5	4	5.9	4	4.1	3	3.7	18	5.1
	以前から吸わない	18	90.0	30	76.9	40	87.0	63	92.6	91	92.9	75	92.6	317	90.1



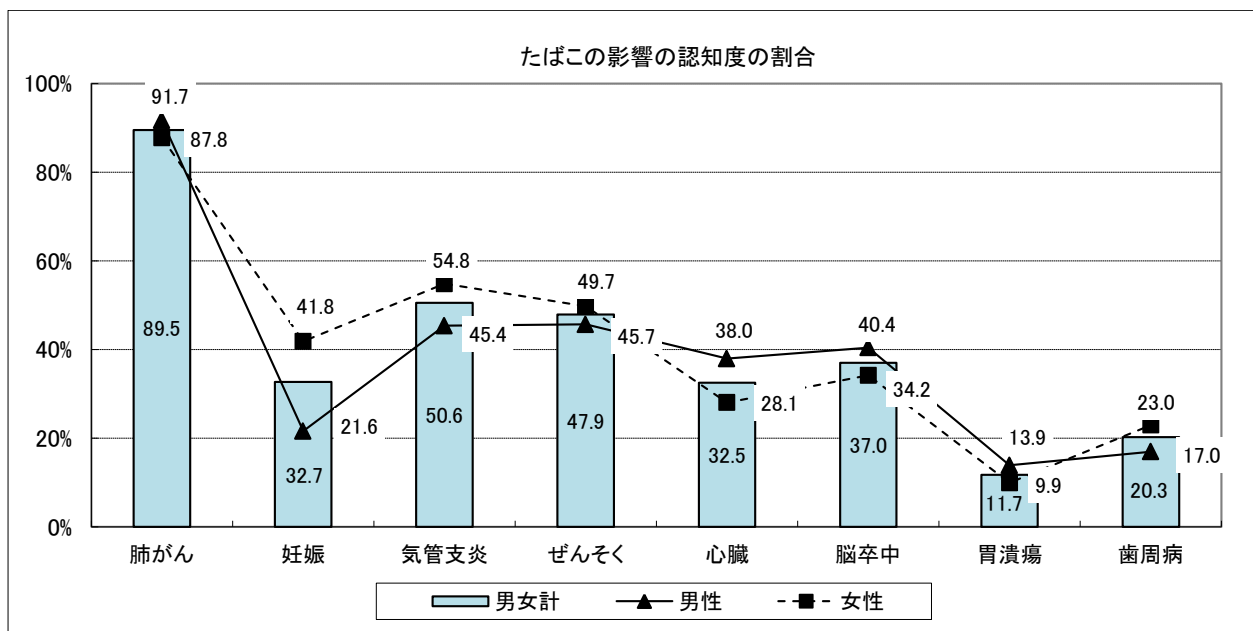
21

たばこを吸うと次の病気等にかかりやすくなったり、体への影響があったりすると
 言われていますが、あなたが知っているものはどれですか。（複数回答）

○全体で「肺がん」が89.5%、「気管支炎」が50.6%、「ぜんそく」が47.9%、「脳卒中」が37.0%、
 「妊娠」が32.7%、「心臓」が32.5%、「歯周病」が20.3%、「胃潰瘍」が11.7%となっ
 ています。

【たばこについて】

		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		全体	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男女計	対象数	43		64		82		140		228		159		716	
	肺がん	41	95.3	61	95.3	77	93.9	132	94.3	203	89.0	127	79.9	641	89.5
	妊娠	23	53.5	38	59.4	46	56.1	45	32.1	59	25.9	23	14.5	234	32.7
	気管支炎	23	53.5	37	57.8	50	61.0	73	52.1	116	50.9	63	39.6	362	50.6
	ぜんそく	25	58.1	33	51.6	41	50.0	65	46.4	113	49.6	66	41.5	343	47.9
	心臓	18	41.9	18	28.1	36	43.9	44	31.4	77	33.8	40	25.2	233	32.5
	脳卒中	21	48.8	31	48.4	44	53.7	59	42.1	76	33.3	34	21.4	265	37.0
	胃潰瘍	6	14.0	9	14.1	13	15.9	20	14.3	21	9.2	15	9.4	84	11.7
	歯周病	14	32.6	25	39.1	25	30.5	29	20.7	42	18.4	10	6.3	145	20.3
男性	対象数	22		23		34		68		118		59		324	
	肺がん	21	95.5	23	100.0	32	94.1	65	95.6	105	89.0	51	86.4	297	91.7
	妊娠	10	45.5	9	39.1	17	50.0	9	13.2	20	16.9	5	8.5	70	21.6
	気管支炎	13	59.1	13	56.5	20	58.8	26	38.2	51	43.2	24	40.7	147	45.4
	ぜんそく	14	63.6	12	52.2	16	47.1	26	38.2	55	46.6	25	42.4	148	45.7
	心臓	10	45.5	9	39.1	19	55.9	18	26.5	48	40.7	19	32.2	123	38.0
	脳卒中	10	45.5	14	60.9	22	64.7	29	42.6	38	32.2	18	30.5	131	40.4
	胃潰瘍	4	18.2	4	17.4	6	17.6	10	14.7	13	11.0	8	13.6	45	13.9
	歯周病	6	27.3	7	30.4	9	26.5	9	13.2	19	16.1	5	8.5	55	17.0
女性	対象数	21		41		48		72		110		100		392	
	肺がん	20	95.2	38	92.7	45	93.8	67	93.1	98	89.1	76	76.0	344	87.8
	妊娠	13	61.9	29	70.7	29	60.4	36	50.0	39	35.5	18	18.0	164	41.8
	気管支炎	10	47.6	24	58.5	30	62.5	47	65.3	65	59.1	39	39.0	215	54.8
	ぜんそく	11	52.4	21	51.2	25	52.1	39	54.2	58	52.7	41	41.0	195	49.7
	心臓	8	38.1	9	22.0	17	35.4	26	36.1	29	26.4	21	21.0	110	28.1
	脳卒中	11	52.4	17	41.5	22	45.8	30	41.7	38	34.5	16	16.0	134	34.2
	胃潰瘍	2	9.5	5	12.2	7	14.6	10	13.9	8	7.3	7	7.0	39	9.9
	歯周病	8	38.1	18	43.9	16	33.3	20	27.8	23	20.9	5	5.0	90	23.0

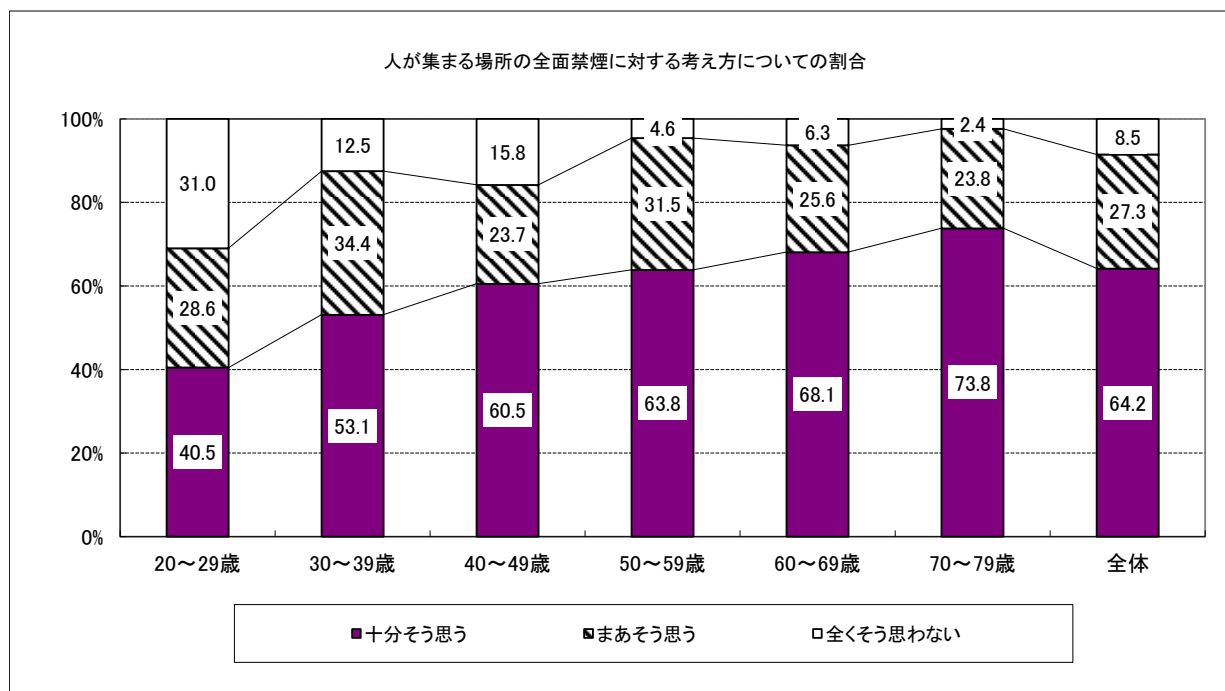


22	地域の中で人が集まる場所（公民館・集会所等）も全面禁煙にした方がいいと思いますか。
----	---

○全体で「十分そう思う」が64.2%、「まあそう思う」が27.3%、「全くそう思わない」が8.5%となっています。

【人が集まる場所での禁煙について】

		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		全体	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全 体	対象数	42	100.0	64	100.0	76	100.0	130	100.0	207	100.0	126	100.0	645	100.0
	十分そう思う	17	40.5	34	53.1	46	60.5	83	63.8	141	68.1	93	73.8	414	64.2
	まあそう思う	12	28.6	22	34.4	18	23.7	41	31.5	53	25.6	30	23.8	176	27.3
	全くそう思わない	13	31.0	8	12.5	12	15.8	6	4.6	13	6.3	3	2.4	55	8.5
男 性	対象数	22	100.0	23	100.0	31	100.0	62	100.0	110	100.0	49	100.0	297	100.0
	十分そう思う	8	36.4	10	43.5	14	45.2	36	58.1	76	69.1	38	77.6	182	61.3
	まあそう思う	5	22.7	9	39.1	10	32.3	20	32.3	27	24.5	10	20.4	81	27.3
	全くそう思わない	9	40.9	4	17.4	7	22.6	6	9.7	7	6.4	1	2.0	34	11.4
女 性	対象数	20	100.0	41	100.0	45	100.0	68	100.0	97	100.0	77	100.0	348	100.0
	十分そう思う	9	45.0	24	58.5	32	71.1	47	69.1	65	67.0	55	71.4	232	66.7
	まあそう思う	7	35.0	13	31.7	8	17.8	21	30.9	26	26.8	20	26.0	95	27.3
	全くそう思わない	4	20.0	4	9.8	5	11.1	0	0.0	6	6.2	2	2.6	21	6.0



■歯・口の健康についての回答

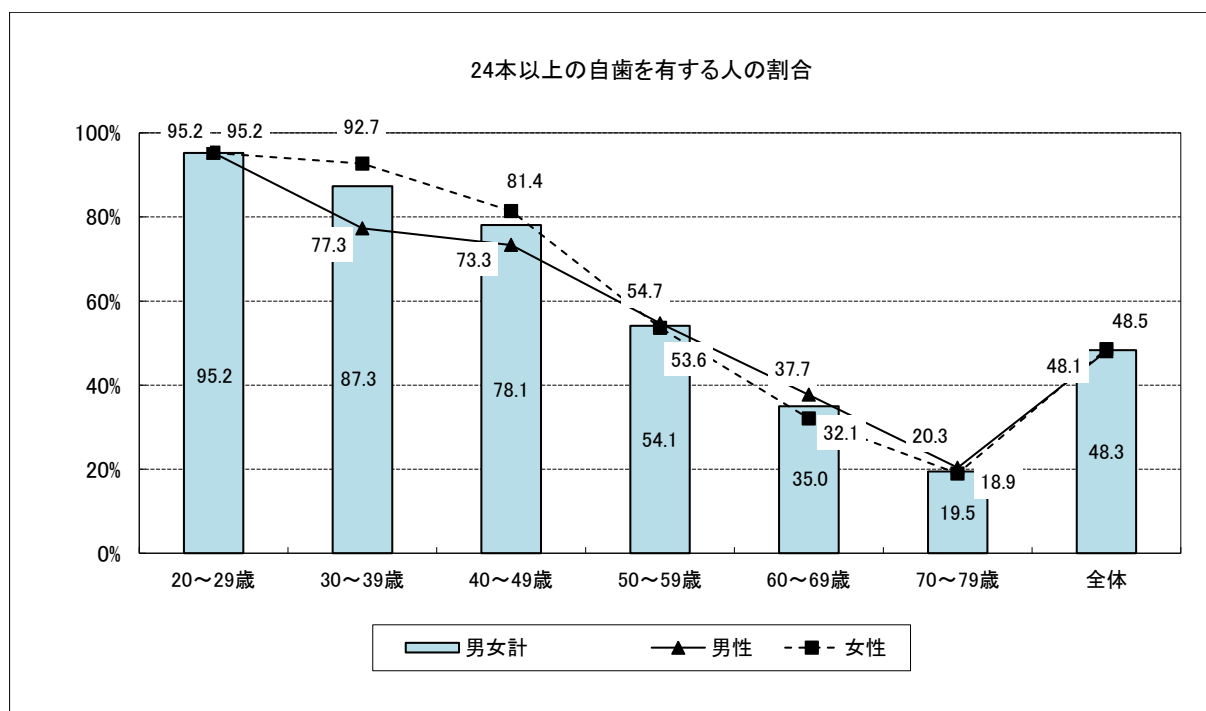
23

現在自分の歯は何本ありますか。

○全体で「24本以上」が48.3%、「23本以下」が41.8%、「総入れ歯」が9.9%となっています。

【歯の本数について】

		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		全体	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全 体	対象数	42	100.0	63	100.0	73	100.0	133	100.0	220	100.0	154	100.0	685	100.0
	24本以上	40	95.2	55	87.3	57	78.1	72	54.1	77	35.0	30	19.5	331	48.3
	23本以下	2	4.8	8	12.7	16	21.9	57	42.9	127	57.7	76	49.4	286	41.8
	総入れ歯	0	0.0	0	0.0	0	0.0	4	3.0	16	7.3	48	31.2	68	9.9
男 性	対象数	21	100.0	22	100.0	30	100.0	64	100.0	114	100.0	59	100.0	310	100.0
	24本以上	20	95.2	17	77.3	22	73.3	35	54.7	43	37.7	12	20.3	149	48.1
	23本以下	1	4.8	5	22.7	8	26.7	26	40.6	60	52.6	32	54.2	132	42.6
	総入れ歯	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	4.7	11	9.6	15	25.4	29	9.4
女 性	対象数	21	100.0	41	100.0	43	100.0	69	100.0	106	100.0	95	100.0	375	100.0
	24本以上	20	95.2	38	92.7	35	81.4	37	53.6	34	32.1	18	18.9	182	48.5
	23本以下	1	4.8	3	7.3	8	18.6	31	44.9	67	63.2	44	46.3	154	41.1
	総入れ歯	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.4	5	4.7	33	34.7	39	10.4

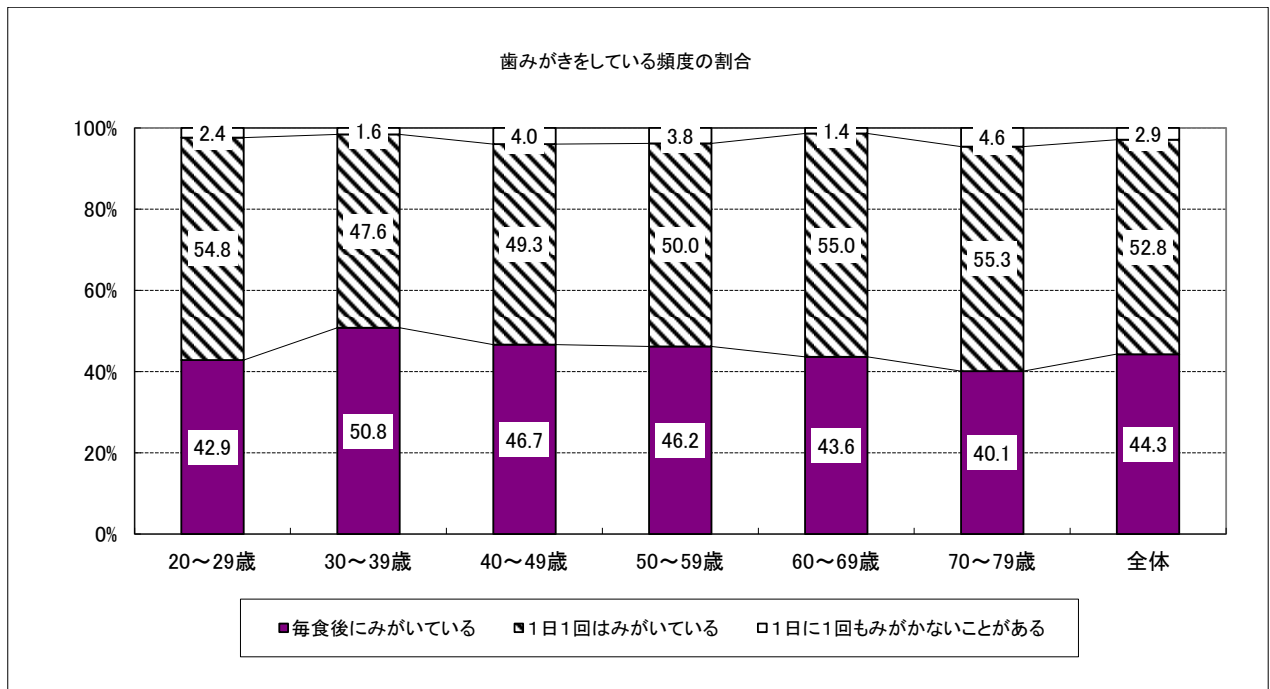


24 歯をみがいていますか。

○全体で「1日1回はみがいている」が52.8%、「毎食後にみがいている」が44.3%、「1日に1回もみがかないことがある」が2.9%となっています。

【歯みがきについて】

		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		全体	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全 体	対象数	42	100.0	63	100.0	75	100.0	132	100.0	220	100.0	152	100.0	684	100.0
	毎食後にみがいている	18	42.9	32	50.8	35	46.7	61	46.2	96	43.6	61	40.1	303	44.3
	1日1回はみがいている	23	54.8	30	47.6	37	49.3	66	50.0	121	55.0	84	55.3	361	52.8
	1日に1回もみがかないことがある	1	2.4	1	1.6	3	4.0	5	3.8	3	1.4	7	4.6	20	2.9
男 性	対象数	21	100.0	22	100.0	30	100.0	63	100.0	113	100.0	55	100.0	304	100.0
	毎食後にみがいている	4	19.0	9	40.9	10	33.3	22	34.9	48	42.5	16	29.1	109	35.9
	1日1回はみがいている	16	76.2	13	59.1	17	56.7	39	61.9	62	54.9	33	60.0	180	59.2
	1日に1回もみがかないことがある	1	4.8	0	0.0	3	10.0	2	3.2	3	2.7	6	10.9	15	4.9
女 性	対象数	21	100.0	41	100.0	45	100.0	69	100.0	107	100.0	97	100.0	380	100.0
	毎食後にみがいている	14	66.7	23	56.1	25	55.6	39	56.5	48	44.9	45	46.4	194	51.1
	1日1回はみがいている	7	33.3	17	41.5	20	44.4	27	39.1	59	55.1	51	52.6	181	47.6
	1日に1回もみがかないことがある	0	0.0	1	2.4	0	0.0	3	4.3	0	0.0	1	1.0	5	1.3



25

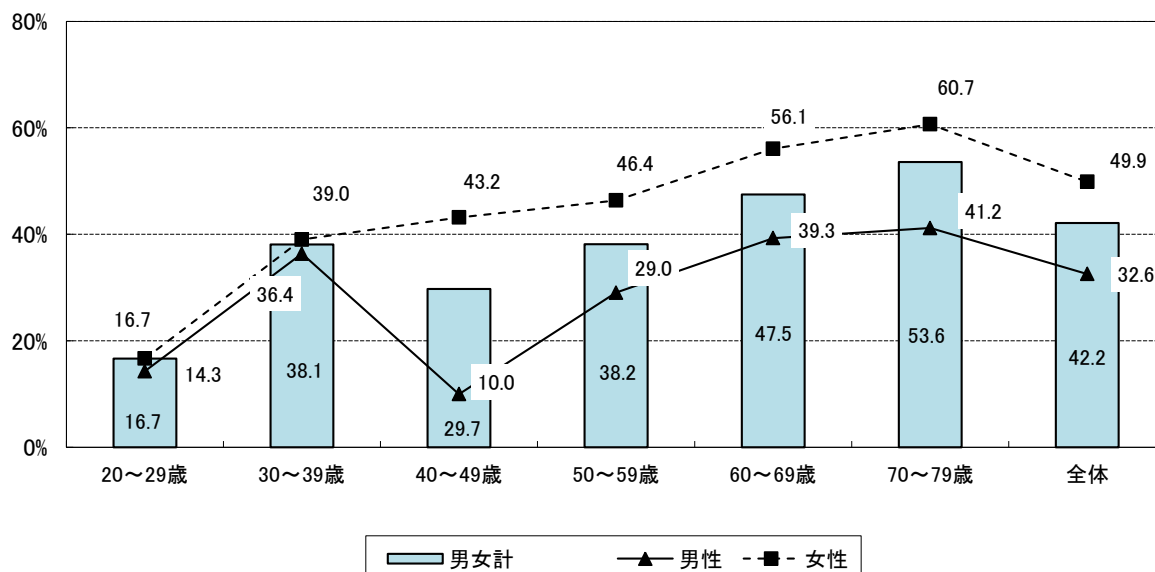
デンタルフロス・歯間ブラシ等の清掃用具で歯間部の清掃を行っていますか。

○全体で「行っていない、またはほとんど行っていない」が57.8%、「毎日行っている」が23.3%、「週2回以上行っている」が18.8%となっています。

【歯間ブラシ等での清掃について】

		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		全体	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全 体	対象数	42	100.0	63	100.0	74	100.0	131	100.0	219	100.0	140	100.0	669	100.0
	毎日行っている	1	2.4	10	15.9	10	13.5	27	20.6	62	28.3	46	32.9	156	23.3
	週2回以上行っている	6	14.3	14	22.2	12	16.2	23	17.6	42	19.2	29	20.7	126	18.8
	行っていない、またはほとんど行っていない	35	83.3	39	61.9	52	70.3	81	61.8	115	52.5	65	46.4	387	57.8
男 性	対象数	21	100.0	22	100.0	30	100.0	62	100.0	112	100.0	51	100.0	298	100.0
	毎日行っている	0	0.0	4	18.2	0	0.0	8	12.9	32	28.6	13	25.5	57	19.1
	週2回以上行っている	3	14.3	4	18.2	3	10.0	10	16.1	12	10.7	8	15.7	40	13.4
	行っていない、またはほとんど行っていない	18	85.7	14	63.6	27	90.0	44	71.0	68	60.7	30	58.8	201	67.4
女 性	対象数	21	100.0	41	100.0	44	100.0	69	100.0	107	100.0	89	100.0	371	100.0
	毎日行っている	1	2.4	6	14.6	10	22.7	19	27.5	30	28.0	33	37.1	99	26.7
	週2回以上行っている	3	14.3	10	24.4	9	20.5	13	18.8	30	28.0	21	23.6	86	23.2
	行っていない、またはほとんど行っていない	17	81.0	25	61.0	25	56.8	37	53.6	47	43.9	35	39.3	186	50.1

歯間部清掃用具を使用している人の割合【毎日行っている、週2回以上行っている】

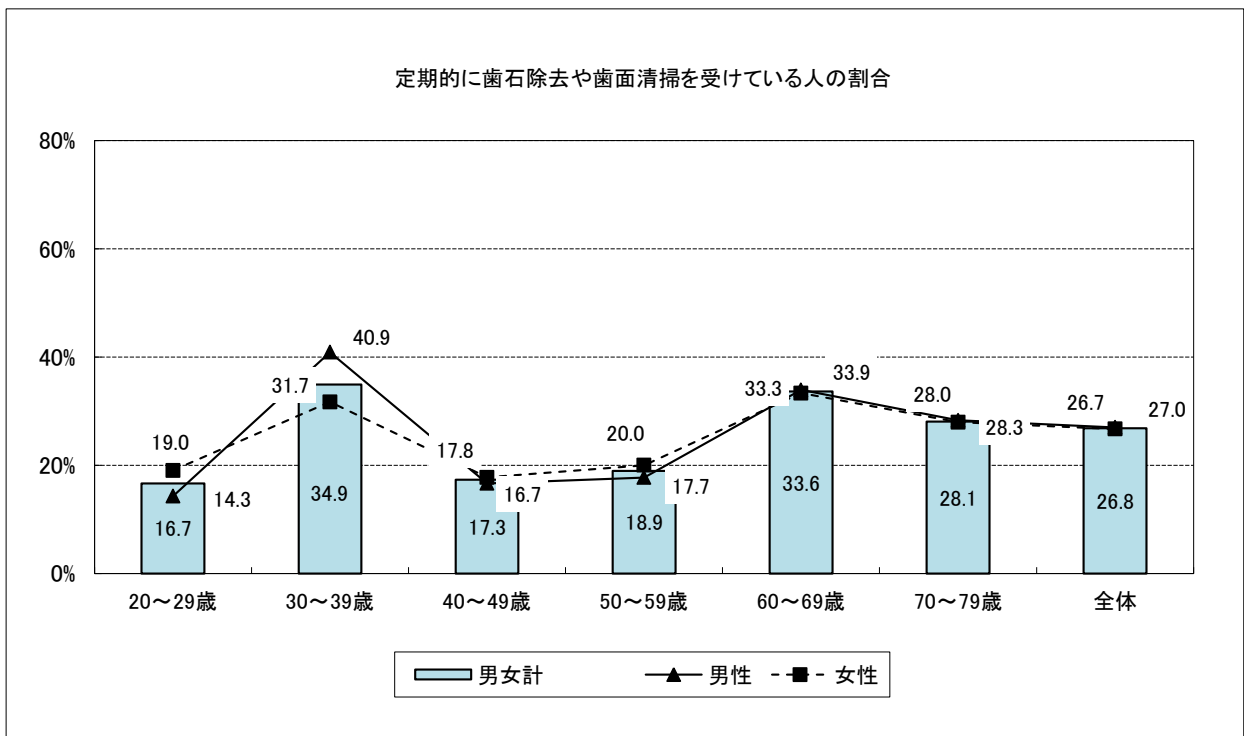


26 定期的に歯石除去や歯面清掃をしてもらっていますか。

○全体で「いない」が73.2%、「いる」が26.8%となっています。

【定期的な歯石除去や歯面清掃について】

		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		全体	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男女計	対象数	42	100.0	63	100.0	75	100.0	132	100.0	220	100.0	146	100.0	678	100.0
	いる	7	16.7	22	34.9	13	17.3	25	18.9	74	33.6	41	28.1	182	26.8
	いない	35	83.3	41	65.1	62	82.7	107	81.1	146	66.4	105	71.9	496	73.2
男性	対象数	21	100.0	22	100.0	30	100.0	62	100.0	112	100.0	53	100.0	300	100.0
	いる	3	14.3	9	40.9	5	16.7	11	17.7	38	33.9	15	28.3	81	27.0
	いない	18	85.7	13	59.1	25	83.3	51	82.3	74	66.1	38	71.7	219	73.0
女性	対象数	21	100.0	41	100.0	45	100.0	70	100.0	108	100.0	93	100.0	378	100.0
	いる	4	19.0	13	31.7	8	17.8	14	20.0	36	33.3	26	28.0	101	26.7
	いない	17	81.0	28	68.3	37	82.2	56	80.0	72	66.7	67	72.0	277	73.3



27

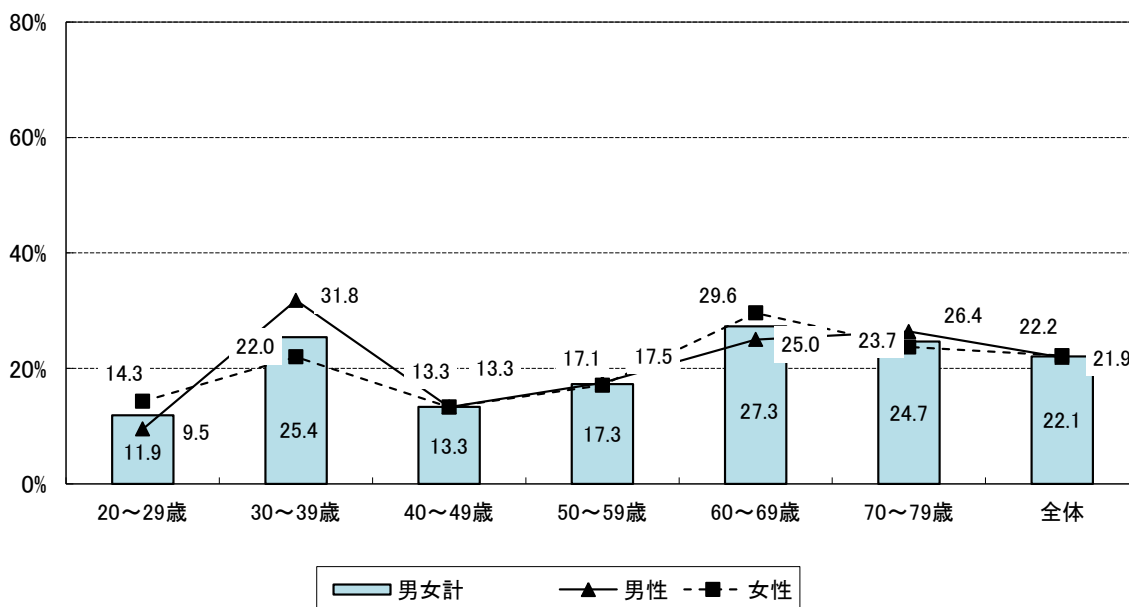
定期的に歯科検診を受けていますか。

○全体で「受けていない」が77.9%、「受けている」が22.1%となっています。

【定期的な歯科検診について】

		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		全体	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男女計	対象数	42	100.0	63	100.0	75	100.0	133	100.0	220	100.0	146	100.0	679	100.0
	受けている	5	11.9	16	25.4	10	13.3	23	17.3	60	27.3	36	24.7	150	22.1
	受けていない	37	88.1	47	74.6	65	86.7	110	82.7	160	72.7	110	75.3	529	77.9
男性	対象数	21	100.0	22	100.0	30	100.0	63	100.0	112	100.0	53	100.0	301	100.0
	受けている	2	9.5	7	31.8	4	13.3	11	17.5	28	25.0	14	26.4	66	21.9
	受けていない	19	90.5	15	68.2	26	86.7	52	82.5	84	75.0	39	73.6	235	78.1
女性	対象数	21	100.0	41	100.0	45	100.0	70	100.0	108	100.0	93	100.0	378	100.0
	受けている	3	14.3	9	22.0	6	13.3	12	17.1	32	29.6	22	23.7	84	22.2
	受けていない	18	85.7	32	78.0	39	86.7	58	82.9	76	70.4	71	76.3	294	77.8

定期的に歯科検診を受けている人の割合



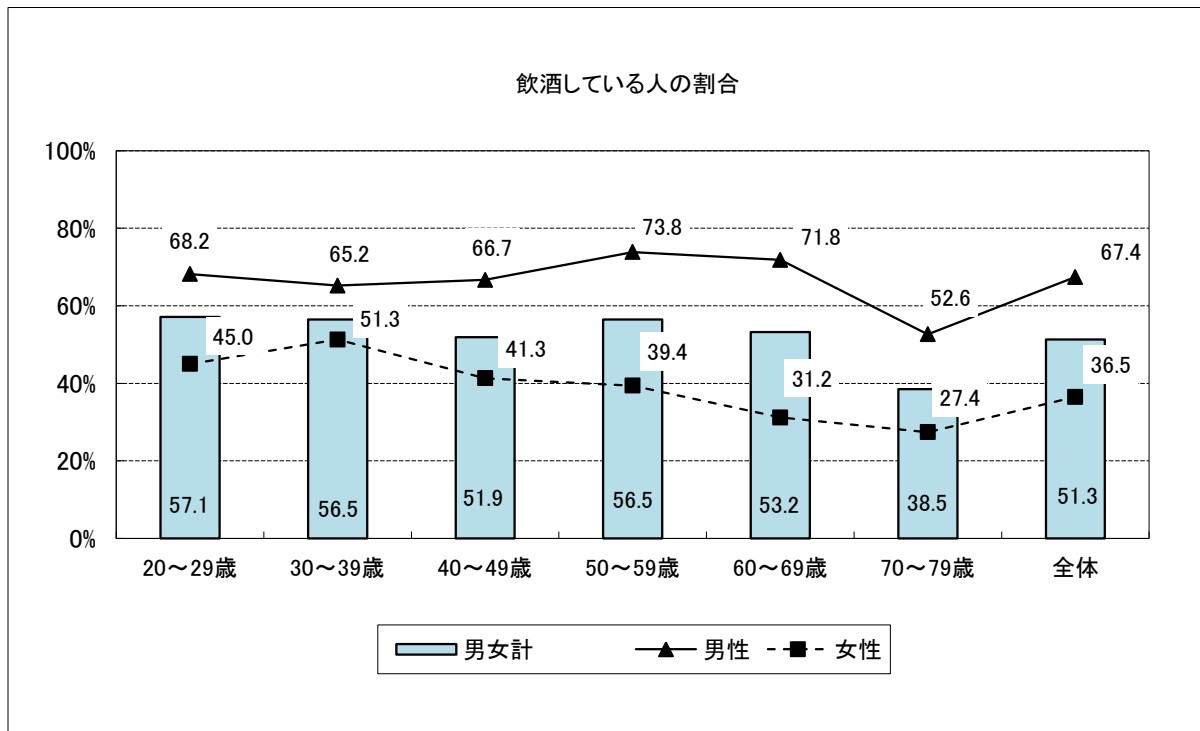
■飲酒についての回答

28	ふだん酒類を飲みますか。
----	--------------

○全体で「飲む」が 51.3%、「以前は飲んでいたが現在は飲まない」が 13.3%、「以前から飲まない」が 35.4%となっています。

【飲酒について】

		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		全体	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男女計	対象数	42	100.0	62	100.0	79	100.0	131	100.0	203	100.0	130	100.0	647	100.0
	飲む	24	57.1	35	56.5	41	51.9	74	56.5	108	53.2	50	38.5	332	51.3
	以前は飲んでしたが、現在は飲まない	2	4.8	10	16.1	14	17.7	12	9.2	28	13.8	20	15.4	86	13.3
	以前から飲まない	16	38.1	17	27.4	24	30.4	45	34.4	67	33.0	60	46.2	229	35.4
男性	対象数	22	100.0	23	100.0	33	100.0	65	100.0	110	100.0	57	100.0	310	100.0
	飲む	15	68.2	15	65.2	22	66.7	48	73.8	79	71.8	30	52.6	209	67.4
	以前は飲んでしたが、現在は飲まない	2	9.1	2	8.7	5	15.2	7	10.8	20	18.2	15	26.3	51	16.5
	以前から飲まない	5	22.7	6	26.1	6	18.2	10	15.4	11	10.0	12	21.1	50	16.1
女性	対象数	20	100.0	39	100.0	46	100.0	66	100.0	93	100.0	73	100.0	337	100.0
	飲む	9	45.0	20	51.3	19	41.3	26	39.4	29	31.2	20	27.4	123	36.5
	以前は飲んでしたが、現在は飲まない	0	0.0	8	20.5	9	19.6	5	7.6	8	8.6	5	6.8	35	10.4
	以前から飲まない	11	55.0	11	28.2	18	39.1	35	53.0	56	60.2	48	65.8	179	53.1



29

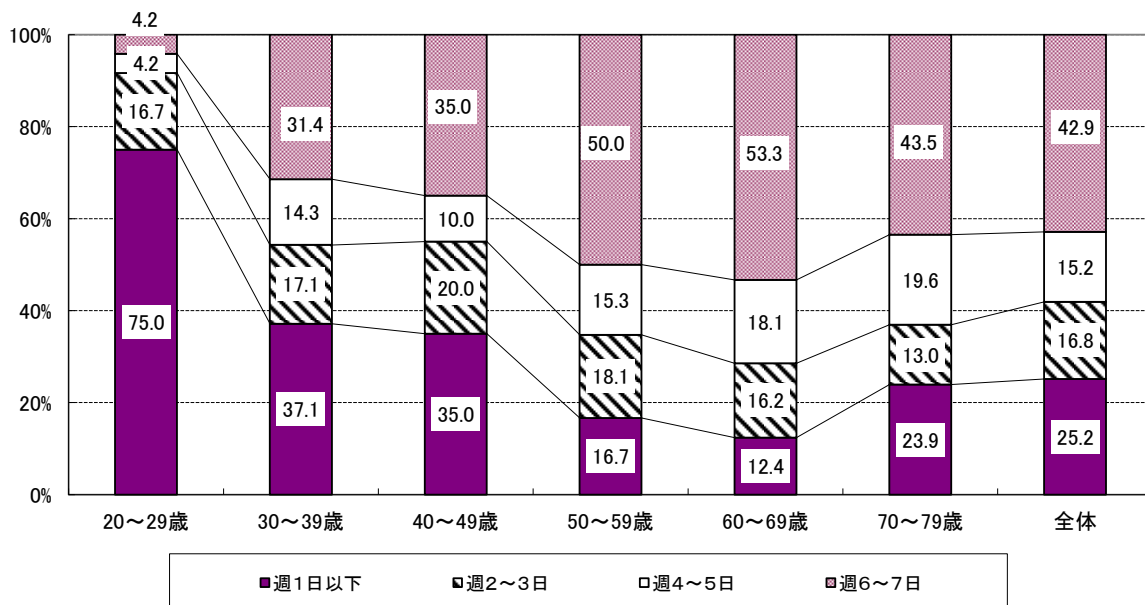
1週間に何日くらい飲みますか。(飲酒している人)

○全体で「週6～7日」が42.9%、「週1日以下」が25.2%、「週2～3日」が16.8%、「週4～5日」が15.2%となっています。

【飲酒日数について】

		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		全体	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男女計	対象数	24	100.0	35	100.0	40	100.0	72	100.0	105	100.0	46	100.0	322	100.0
	週1日以下	18	75.0	13	37.1	14	35.0	12	16.7	13	12.4	11	23.9	81	25.2
	週2～3日	4	16.7	6	17.1	8	20.0	13	18.1	17	16.2	6	13.0	54	16.8
	週4～5日	1	4.2	5	14.3	4	10.0	11	15.3	19	18.1	9	19.6	49	15.2
	週6～7日	1	4.2	11	31.4	14	35.0	36	50.0	56	53.3	20	43.5	138	42.9
男性	対象数	15	100.0	15	100.0	22	100.0	47	100.0	79	100.0	29	100.0	207	100.0
	週1日以下	10	66.7	3	20.0	3	13.6	2	4.3	3	3.8	3	10.3	24	11.6
	週2～3日	3	20.0	1	6.7	4	18.2	8	17.0	9	11.4	3	10.3	28	13.5
	週4～5日	1	6.7	4	26.7	4	18.2	7	14.9	13	16.5	6	20.7	35	16.9
	週6～7日	1	6.7	7	46.7	11	50.0	30	63.8	54	68.4	17	58.6	120	58.0
女性	対象数	9	100.0	20	100.0	18	100.0	25	100.0	26	100.0	17	100.0	115	100.0
	週1日以下	8	88.9	10	50.0	11	61.1	10	40.0	10	38.5	8	47.1	57	49.6
	週2～3日	1	11.1	5	25.0	4	22.2	5	20.0	8	30.8	3	17.6	26	22.6
	週4～5日	0	0.0	1	5.0	0	0.0	4	16.0	6	23.1	3	17.6	14	12.2
	週6～7日	0	0.0	4	20.0	3	16.7	6	24.0	2	7.7	3	17.6	18	15.7

飲酒している人の1週間の飲酒日数割合

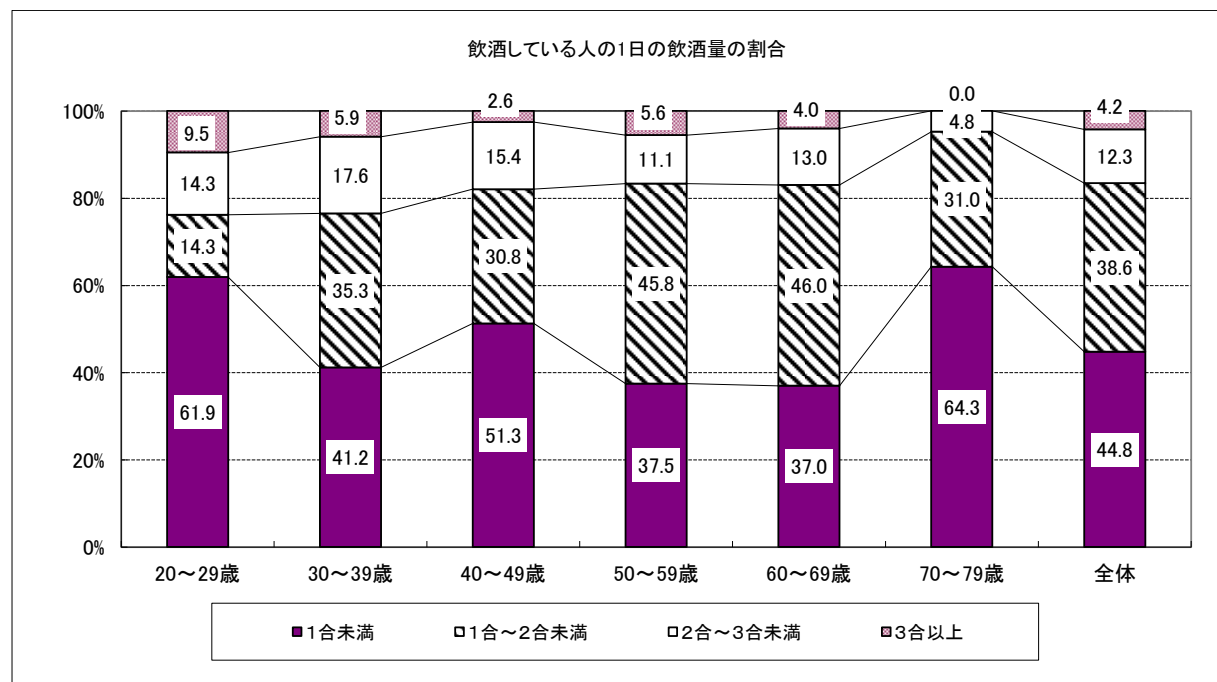


30 日本酒換算で平均して1日にどれくらい飲みますか。(飲酒している人)

○全体で「1合未満」が44.8%、「1合～2合未満」が38.6%、「2合～3合未満」が12.3%、「3合以上」が4.2%となっています。

【飲酒量について】

		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		全体	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男女計	対象数	21	100.0	34	100.0	39	100.0	72	100.0	100	100.0	42	100.0	308	100.0
	1合未満	13	61.9	14	41.2	20	51.3	27	37.5	37	37.0	27	64.3	138	44.8
	1合～2合未満	3	14.3	12	35.3	12	30.8	33	45.8	46	46.0	13	31.0	119	38.6
	2合～3合未満	3	14.3	6	17.6	6	15.4	8	11.1	13	13.0	2	4.8	38	12.3
	3合以上	2	9.5	2	5.9	1	2.6	4	5.6	4	4.0	0	0.0	13	4.2
男性	対象数	14	100.0	15	100.0	22	100.0	46	100.0	78	100.0	28	100.0	203	100.0
	1合未満	7	50.0	3	20.0	7	31.8	7	15.2	19	24.4	13	46.4	56	27.6
	1合～2合未満	2	14.3	6	40.0	9	40.9	29	63.0	42	53.8	13	46.4	101	49.8
	2合～3合未満	3	21.4	4	26.7	5	22.7	6	13.0	13	16.7	2	7.1	33	16.3
	3合以上	2	14.3	2	13.3	1	4.5	4	8.7	4	5.1	0	0.0	13	6.4
女性	対象数	7	100.0	19	100.0	17	100.0	26	100.0	22	100.0	14	100.0	105	100.0
	1合未満	6	85.7	11	57.9	13	76.5	20	76.9	18	81.8	14	100.0	82	78.1
	1合～2合未満	1	14.3	6	31.6	3	17.6	4	15.4	4	18.2	0	0.0	18	17.1
	2合～3合未満	0	0.0	2	10.5	1	5.9	2	7.7	0	0.0	0	0.0	5	4.8
	3合以上	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0



31

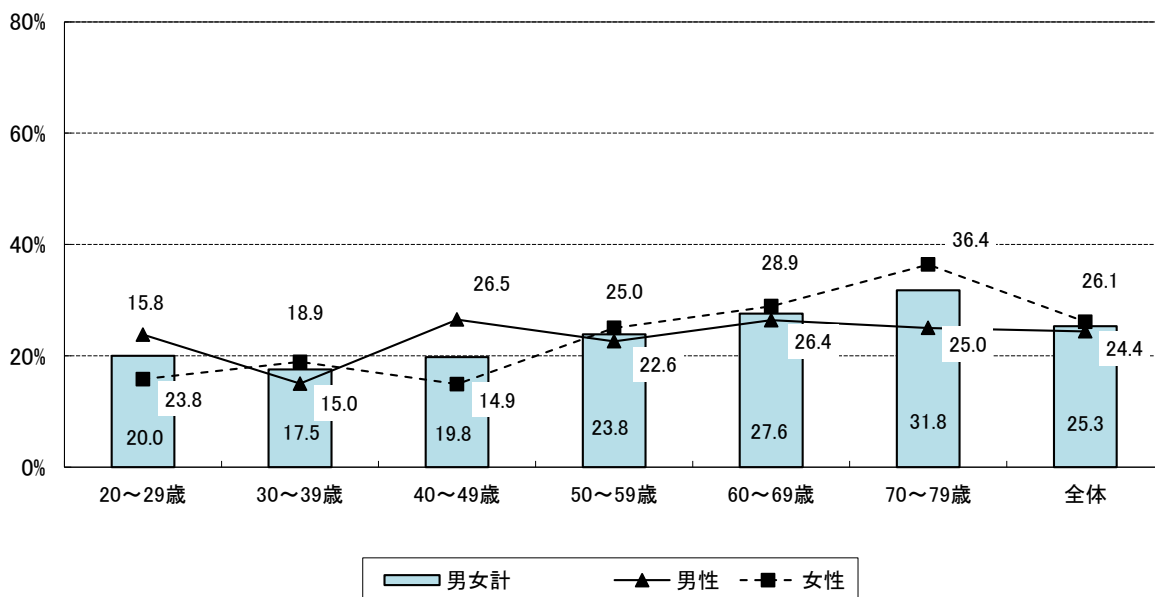
『節度ある適度な飲酒』としては、1日平均純アルコール量で20g程度であることを知っていますか。

○全体で「知らない」が74.7%、「知っている」が25.3%となっています。

【節度ある適度な飲酒について】

		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		全体	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男女計	対象数	40	100.0	57	100.0	81	100.0	130	100.0	203	100.0	129	100.0	640	100.0
	知っている	8	20.0	10	17.5	16	19.8	31	23.8	56	27.6	41	31.8	162	25.3
	知らない	32	80.0	47	82.5	65	80.2	99	76.2	147	72.4	88	68.2	478	74.7
男性	対象数	21	100.0	20	100.0	34	100.0	62	100.0	106	100.0	52	100.0	295	100.0
	知っている	5	23.8	3	15.0	9	26.5	14	22.6	28	26.4	13	25.0	72	24.4
	知らない	16	76.2	17	85.0	25	73.5	48	77.4	78	73.6	39	75.0	223	75.6
女性	対象数	19	100.0	37	100.0	47	100.0	68	100.0	97	100.0	77	100.0	345	100.0
	知っている	3	15.8	7	18.9	7	14.9	17	25.0	28	28.9	28	36.4	90	26.1
	知らない	16	84.2	30	81.1	40	85.1	51	75.0	69	71.1	49	63.6	255	73.9

節度ある飲酒量の認知度割合



高原町健康づくり推進協議会設置要綱

平成26年6月25日
告示第61号

(設置)

第1条 高原町民の生涯をとおした健康の実現を目指し、町民の健康の保持及び増進を図るため、高原町健康づくり推進協議会(以下「協議会」という。)を設置する。

(所掌事務)

第2条 協議会は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 健康づくりに関する保健計画の策定及び推進に関すること。
- (2) 健康づくりに関する保健活動の総合的な推進に関すること。
- (3) 健康づくりに関する知識の啓蒙普及に関すること。
- (4) 母子保健事業の総合的な推進に関すること。
- (5) その他本協議会の目的を達成するために必要なこと。

(組織)

第3条 協議会は、会長及び委員をもって組織する。

2 会長は、副町長をもって充てる。

3 委員は、15人以内をもって組織し、次に掲げる者のうちから町長が委嘱する。

- (1) 関係行政機関の職員
- (2) 関係諸団体の代表
- (3) 学識経験を有する者
- (4) その他町長が必要と認める者

(任期)

第4条 委員の任期は2年とし、再任を妨げない。

2 委員に欠員が生じた場合の補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長)

第5条 会長は、協議会を代表し、会務を総理する。

2 会長に事故あるとき又は会長が欠けたときは、あらかじめ会長の指名する委員がその職務を代理する。

(会議)

第6条 協議会の会議(以下「会議」という。)は、会長が必要に応じて招集する。

2 会長は、会議の議長となる。

3 協議会は、委員の過半数が出席しなければ会議を開くことができない。

4 協議会の議事は、出席委員の過半数でこれを決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(作業部会)

第7条 計画策定又は改定の実務的な検討及び調整を行うため、作業部会を置くことができる。

2 作業部会は、別表に掲げる職にある者が当該課等に属する職員のうちから推薦した者をもって組織する。

3 作業部会は、高原町総合保健福祉センターほほえみ館長が招集する。

(庶務)

第8条 協議会の庶務は、高原町総合保健福祉センターほほえみ館において処理する。

(その他)

第9条 この要綱に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、会長が協議会に諮って定める。

附 則

(施行期日)

1 この告示は、平成26年7月1日から施行する。

(任期の特例)

2 この告示の施行の日以降最初に委嘱される委員の任期は、第4条第1項の規定にかかわらず、当該委嘱の日から平成28年3月31日までとする。

平成26年度高原町健康づくり推進協議会委員名簿

NO	役職	構成要因	氏名
1	会長	高原町副町長	永田 健一
2	委員	医師（川井田医院 院長）	川井田 繁
3		区長会代表	石崎 正彦
4		学識経験者	石原潤 二郎
5		学識経験者	白石 久方
6		商工会代表	南郷 勇次
7		老人クラブ連合会代表	倉掛 喜有
8		地域婦人連絡協議会代表	大迫 眞智
9		食生活改善推進協議会代表	清水 エイ子
10		JA こばやし高原統轄支所代表	田上 長昭
11		学校関係（PTA 連絡協議会代表）	石山 拓磨
12		学校関係（養護部会代表）	川崎 久美子
13		青年団協議会代表	六部一 沙矢香
14		関係行政機関（小林保健所）	和田 陽市
15		関係行政機関（国民健康保険高原病院事務長）	倉掛 祐有
16		関係行政機関（町民福祉課長）	松元 和由紀

1	事務局長	高原町総合保健福祉 センターほほえみ館	館長	増田 正澄
2	事務局		健康づくり推進係長	早田 修子
3			健康づくり推進係	増田 玲子
4				長友 和代
5				釜 眞由美

**神武の里 高原町みんなが元気くらぶ行動計画
第2次 高原町健康増進計画**

平成26年12月

〒889-4492

宮崎県西諸県郡高原町大字西麓 899

高原町役場 ほぼえみ館 健康づくり推進係