

へきなん健康づくり 21 プラン（第二次）  
～健康寿命日本一を目指して～

平成 26 年 3 月  
碧南市



## へきなん健康づくり 21 プラン（第二次）策定にあたって

碧南市では、平成15年3月に10年計画の「へきなん健康づくり21プラン（第一次）」を策定し、ライフステージに合わせた健康づくり、生活習慣病予防のための生活の質の改善など、健康寿命を伸ばすための対策に力を入れてまいりました。

愛知県健康寿命は、男性が全国第1位、女性が全国第3位で、全国でも有数の健康寿命を達成しておりますが、超高齢社会の到来や急激な医療技術の進歩など、我々を取り巻く社会情勢は刻々と変化しております。

このたび、平成35年度を目標とする「へきなん健康づくり21プラン（第二次）」を策定するに当たりましては、第一次計画を検証し、見直しを図るとともに、アンケートや社会情勢などの分析によって碧南市の健康課題を明らかにし、健康づくりの具体的な取り組みや方向性を示しております。

本計画では「生涯健やかでいきいきと過ごせるまち碧南市」を基本理念に掲げ、健康寿命と平均寿命の差を縮小することにより「健康寿命日本一」を目指しております。具体的にはメタボリックシンドローム該当者の減少、8020達成者の増加、肥満者の減少、喫煙率の減少を重点目標項目として、生活習慣病の発症予防、生活習慣の見直しに取り組んでまいります。

「みんなの健康」は楽しい社会を築くと同時に、市民の皆様一人ひとりの宝物であります。市民の皆様と「協働」しながら計画を実現してまいりたいと考えておりますので、皆様のご理解、ご協力、ご参加をお願い申し上げます。

最後に、この計画の策定にあたりご尽力を賜りました多くの市民の皆様、健康を守る会を始めとする関係団体の方々に厚くお礼申し上げます。

平成 26 年 3 月

碧南市長 禰亘田 政信

## へきなん健康づくり 21 プラン（第二次）策定にあたって

平成 15 年厚生労働省は、健康増進法に基づき策定された国民の健康増進の総合的な推進を図るための基本的方針として「健康日本 21」を告示しました。その中には、21 世紀における国民健康づくり運動の趣旨、基本的方向、目標、地域における運動の推進などについて、その概要を解説するとともに各分野の数値目標が掲載されています。これにより、地方である各県や市ではそれぞれ地域の実情に見合った健康づくり運動が策定されました。碧南市でも「へきなん健康づくり 21 プラン」が策定され、平成 15 年度から 24 年度までの 10 年間にわたる市民の健康増進に関わるプランが定められ、初年度から 5 年目の平成 19 年度にはその内容の評価や見直しが行われました。

さて、我が国における少子高齢化とくに高齢化は世界に類を見ない程急速に進んでいます。また死亡原因第 1 位の悪性新生物（主のがん）は全体の約 30% を占めており、第 2 位と 3 位の心臓疾患ならびに脳血管障害による死亡者数の合計は、ほぼ悪性新生物の死亡者数に匹敵します。これら心臓や脳血管障害は主に動脈硬化によってもたらされるものであり、その原因は高血圧、脂質異常症、糖尿病といった過去に三大成人病と呼ばれた疾患と深く関わっています。平成 9 年以降我が国においては成人病という呼称が生活習慣病と言われるようになりました。一部のがんや高血圧などはこの生活習慣病に含まれますが、内臓肥満に血圧、脂質、糖代謝の異常のうち 2 つを伴ったものがメタボリック症候群であり、これが強く動脈硬化を助長することから平成 20 年度には特定健診がはじまりました。

碧南市では昭和 57 年、現在の地に新たな保健センターが開設されたのを機に、毎週 2 回の人間ドック（がん検診を含む）が通年で行われており、現在では毎年 6 月から 11 月までの半年間、市内の個別医療機関でも特定健診やがん検診が実施されています。これら健診結果から明らかになったのは、周辺市や県に比べて糖尿病ならびにその予備群の数が多いことです。その原因はまだ不詳ですが、今後は市全体で取り組んで行く必要性を痛感します。

国が「健康日本 21」の第二次計画を立てたことに伴い、我々碧南市でも「健康づくり 21 プラン」の第二次計画を策定いたしました。その重点課題のひとつに前述のメタボリック症候群の基礎となる糖代謝異常者数の減少も含まれています。今後はこの中に掲げた重点課題を中心に市民ぐるみで取り組んでいただければ幸いです。

末筆になりましたが、今回このプラン策定にご協力いただきました皆さまに厚く御礼申し上げます。

平成 26 年 3 月

碧南市健康を守る会会長 山中寛紀

## 目 次

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| 第1章 計画策定にあたって .....                    | 1  |
| 1 計画策定の趣旨と背景 .....                     | 1  |
| 2 計画の期間 .....                          | 2  |
| 3 計画の位置づけ .....                        | 3  |
| 第2章 碧南市の健康の現状と課題 .....                 | 4  |
| 1 健康の状況 .....                          | 4  |
| (1) 人口の状況 .....                        | 4  |
| (2) 世帯の状況 .....                        | 5  |
| (3) 出生の状況 .....                        | 5  |
| (4) 死亡の状況 .....                        | 6  |
| (5) 医療費の状況 .....                       | 8  |
| (6) 要支援・要介護認定者の状況 .....                | 9  |
| (7) 介護（介護予防）給付費の状況 .....               | 9  |
| (8) 特定健康診査結果からみたメタボリックシンドロームの状況 .....  | 10 |
| 2 碧南市の取り組み .....                       | 12 |
| (1) へきなん健康づくり 21 プラン（第二次）の方向性 .....    | 12 |
| 第3章 計画の基本的な考え方 .....                   | 13 |
| 1 基本理念 .....                           | 13 |
| 2 基本方針 .....                           | 15 |
| (1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防 .....             | 15 |
| (2) 生活習慣の見直し .....                     | 15 |
| (3) ライフステージに合わせた市民主体の健康づくり .....       | 15 |
| (4) 地域全体で進める健康づくり .....                | 16 |
| 3 施策の体系 .....                          | 16 |
| 4 へきなん健康づくり 21 プラン（第二次）の目標項目の整理表 ..... | 17 |
| 第4章 施策の方向性 .....                       | 18 |
| 基本方針1 生活習慣病の発症予防と重症化予防 .....           | 18 |
| (1) 生活習慣病 .....                        | 18 |
| (2) COPD（慢性閉塞性肺疾患） .....               | 24 |
| (3) 歯科疾患 .....                         | 27 |
| (4) 精神疾患（うつ病等気分障害） .....               | 30 |
| 基本方針2 生活習慣の見直し .....                   | 34 |
| (1) 栄養・食生活 .....                       | 34 |
| (2) 身体活動・運動 .....                      | 39 |
| (3) 休養・こころの健康 .....                    | 43 |
| (4) 喫煙 .....                           | 47 |
| (5) 飲酒 .....                           | 52 |

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| (6) 歯・口腔の健康 .....                       | 56 |
| 基本方針3    ライフステージに合わせた市民主体の健康づくり .....   | 60 |
| 基本方針4    地域全体で進める健康づくり .....            | 61 |
| 第5章 計画の推進 .....                         | 63 |
| 1 計画の推進体制 .....                         | 63 |
| 資料編 .....                               | 64 |
| 1 計画策定の経緯 .....                         | 64 |
| (1) 計画策定の体制 .....                       | 64 |
| (2) 計画の策定経過 .....                       | 64 |
| (3) へきなん健康づくり21プラン策定委員会設置要綱 .....       | 65 |
| (4) へきなん健康づくり21プラン策定委員会委員名簿 .....       | 66 |
| (5) 愛知縣市町村健康づくり技術支援事業によるワーキングのまとめ ..... | 67 |
| 2 第一次計画の最終評価の概要 .....                   | 70 |
| 3 健康づくりに関するアンケート調査概要 .....              | 78 |

# 第1章 計画策定にあたって

## 1 計画策定の趣旨と背景

我が国の平均寿命は、生活環境の改善、医学の進歩等によって著しく延伸しましたが、認知症や寝たきりなど介護を必要とする人の増加により、医療・介護の社会的負担は深刻な問題となっています。また、食生活や身体活動など生活習慣の変化により、「がん」「心疾患」「脳血管疾患」「糖尿病」等の生活習慣病のリスクが高まっています。

国では21世紀の超高齢化社会に対応するため、平成11年度に「健康日本21」を策定し、平成14年8月には健康増進法を制定しました。平成19年4月には中間評価報告を行い、平成20年度に特定健康診査・特定保健指導が実施されたことにともない内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の認知度及び該当者と予備群の減少が健康づくりの目標に導入されました。平成23年度に行われた最終評価における「国民の健康づくり運動の約6割が目標達成した」という結果をもとに、「健康日本21（第二次）」では、「①健康寿命の延伸と健康格差の縮小」「②生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」「③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上」「④健康を支え、守るための社会環境の整備」「⑤栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善」の5つの基本的な方向が示されました。

国の流れを受けて、愛知県においても、平成25年度から平成34年度までを計画期間とする「健康日本21 あいち新計画」が策定され、健康寿命の延伸と健康格差の縮小による「健康長寿あいちの実現」が目指されています。

碧南市においては、平成15年度に「へきなん健康づくり21プラン」を策定し、「一次予防の重視」「ライフステージに合わせた健康づくり、生活の質の改善」を基本方針として、すべての市民が健康でいきいきとした生涯を過ごすことができるように、生活習慣病に起因する死亡や障害を予防し、健康寿命の延伸と生活の質の向上を実現することを目的に、健康づくりに関する施策を推進してきました。

平成26年度から平成35年度を計画期間とする「へきなん健康づくり21プラン（第二次）～健康寿命日本一を目指して～」は、「健康日本21（第二次）」や「健康日本21 あいち新計画」の基本方針を踏まえ、前計画を継承し市民の健康増進に向けて計画を推進します。

今後は、健康を取り巻く環境の変化や、国・県の動向にも配慮しつつ、本計画に基づいて、着実に取り組みを推進することにより、健康を守る会を中心に市民・行政・健康づくりに関する団体等が協働して健康づくりを進めていきます。

## 2 計画の期間

「へきなん健康づくり 21 プラン（第二次）～健康寿命日本一を目指して～」の計画期間は、平成 26 年度から平成 35 年度までの 10 年間とします。ただし、社会情勢の変化等に対応するため、平成 30 年度に中間評価を行い、必要に応じて見直しを行います。

### ■へきなん健康づくり 21 プラン（第二次）～健康寿命日本一を目指して～計画期間

| 平成<br>26 年度     | 平成<br>27 年度 | 平成<br>28 年度 | 平成<br>29 年度 | 平成<br>30 年度 | 平成<br>31 年度 | 平成<br>32 年度 | 平成<br>33 年度 | 平成<br>34 年度 | 平成<br>35 年度 |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 計画<br>推進<br>初年度 |             |             |             | 中間<br>評価    | 見直し         |             |             |             | 最終<br>評価    |

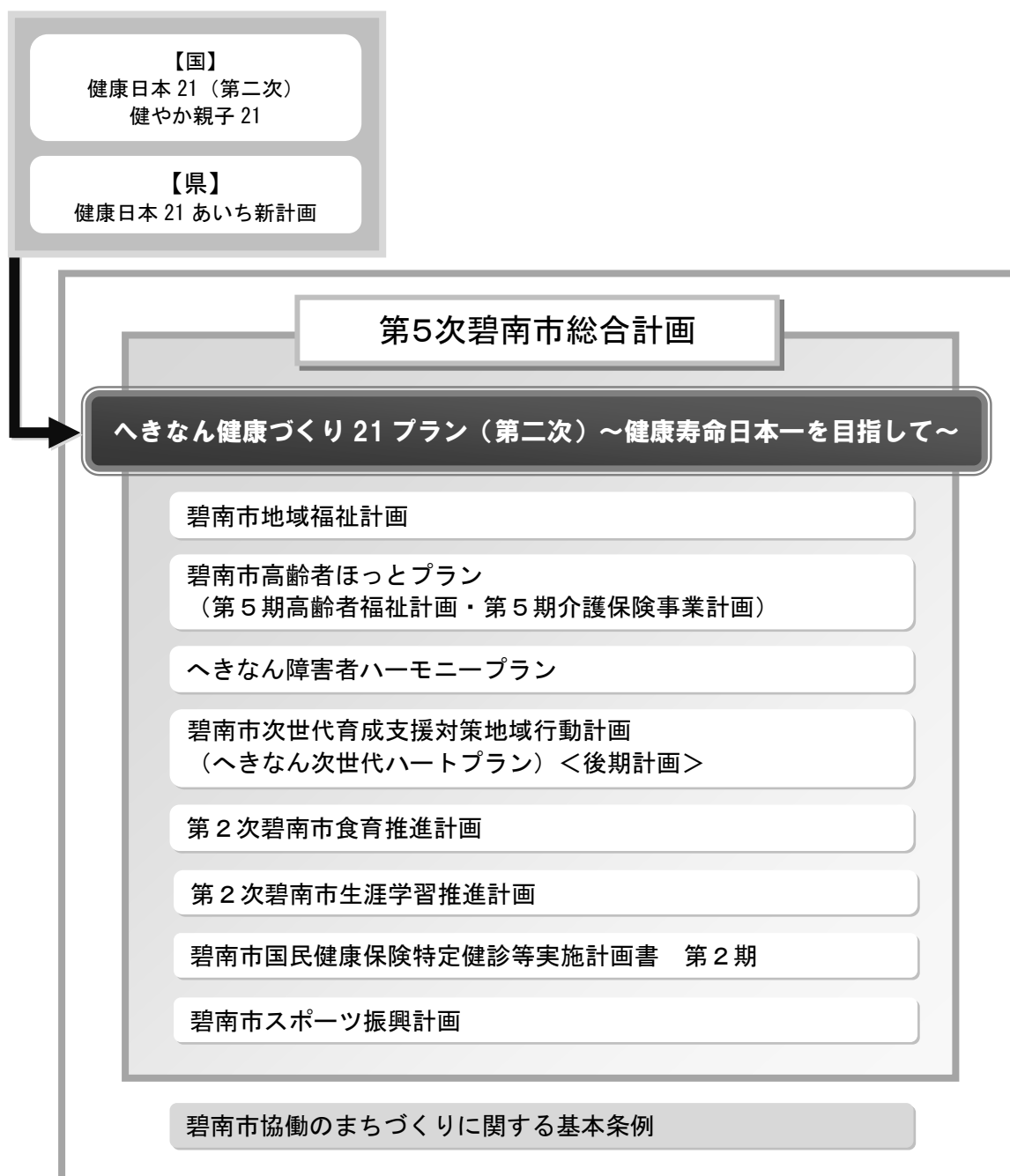




### 3 計画の位置づけ

「へきなん健康づくり 21 プラン（第二次）」は、健康増進法第 8 条第 2 項に基づく市町村健康増進計画です。

本計画の策定にあたり、国の定める「健康日本 21（第二次）」及び愛知県の定める「健康日本 21 あいち新計画」のほか、「第 5 次碧南市総合計画」をはじめ、「碧南市地域福祉計画」や「碧南市高齢者ほっとプラン（第 5 期高齢者福祉計画・第 5 期介護保険事業計画）」「へきなん障害者ハーモニープラン」「碧南市次世代育成支援対策地域行動計画（へきなん次世代ハートプラン）＜後期計画＞」「第 2 次碧南市食育推進計画」「第 2 次碧南市生涯学習推進計画」「碧南市国民健康保険特定健診等実施計画書 第 2 期」などとの整合性を図り、行政、各種団体と連携し計画を推進してまいります。



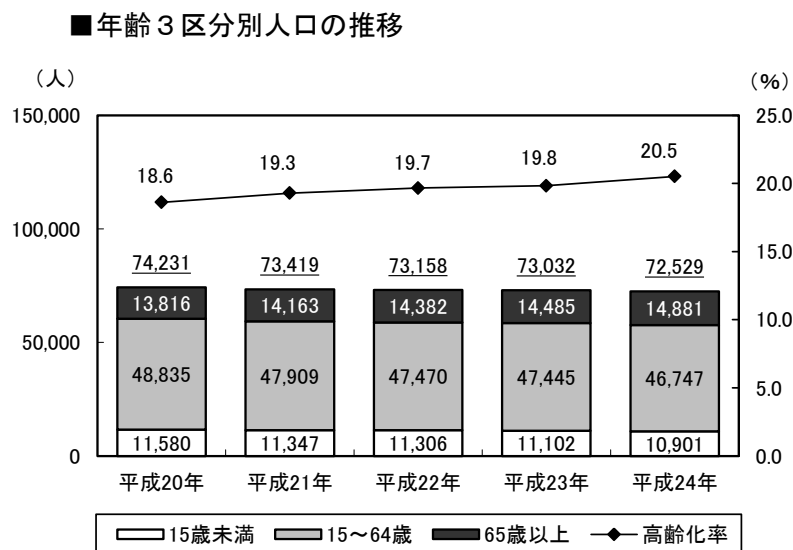
## 第2章 碧南市の健康の現状と課題

### 1 健康の状況

#### (1) 人口の状況

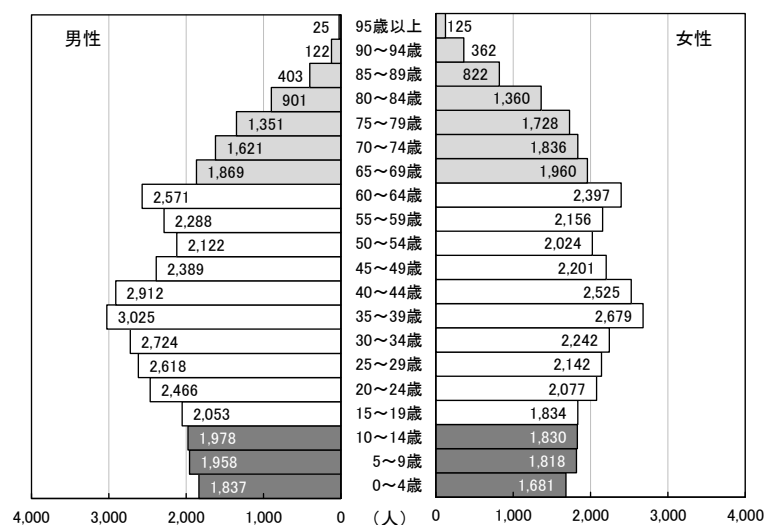
碧南市の人口は緩やかに減少しており、平成24年は72,529人となっています。人口を3区分別にみると、65歳以上の人口は増加しており、平成24年では高齢化率が20.5%となっています。

人口ピラミッドをみると、30歳代前半から40歳代前半の人口が多くなっています。



資料：住民基本台帳人口と外国人登録人口の合計（各年9月30日）

#### ■人口ピラミッド

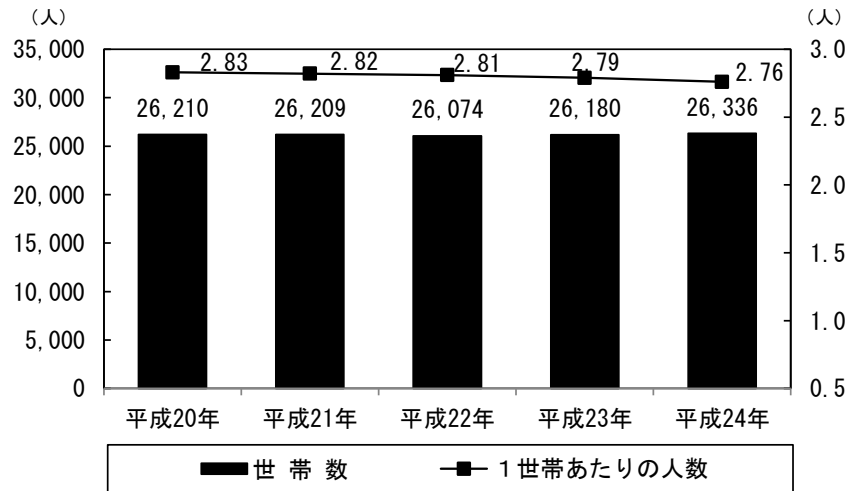


資料：住民基本台帳人口と外国人登録人口の合計（平成23年9月30日）

## （２）世帯の状況

総世帯数と１世帯あたり人数の推移をみると、総世帯数は横ばいで推移しているものの、１世帯あたり人数は減少傾向にあり、核家族化や一人暮らし世帯が増加していることがうかがえます。

■世帯数と１世帯あたりの人数の推移

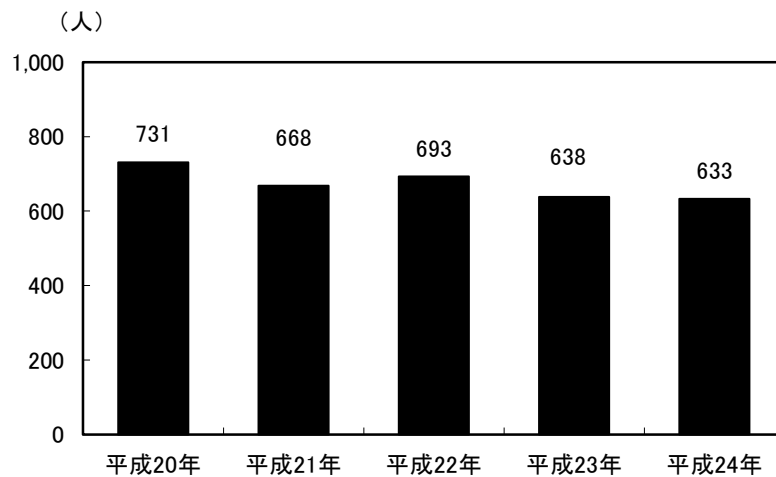


資料：住民基本台帳人口と外国人登録人口（各年３月３１日現在）

## （３）出生の状況

出生数の推移をみると、減少傾向となっており、平成２４年では６３３人となっています。

■出生数の推移



資料：衣浦東部保健所事業概要

低出生体重児出生数をみると、碧南市の平成 24 年の低体重児数は 52 人で、8.2%となっています。

#### ■低出生体重児出生数

|               |         | 平成 20 年  | 平成 21 年  | 平成 22 年  | 平成 23 年  | 平成 24 年  |
|---------------|---------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 碧南市           | 出生数     | 731 人    | 668 人    | 693 人    | 638 人    | 633 人    |
|               | 低体重児数   | 73 人     | 53 人     | 77 人     | 61 人     | 52 人     |
|               | 低体重児出生率 | 10.0%    | 7.9%     | 11.1%    | 9.6%     | 8.2%     |
| 衣浦東部<br>保健所管内 | 出生数     | 6,556 人  | 6,373 人  | 6,263    | 6,263 人  | 6,296 人  |
|               | 低体重児数   | 666 人    | 622 人    | 627 人    | 607 人    | 596 人    |
|               | 低体重児出生率 | 10.2%    | 9.8%     | 10.0%    | 9.7%     | 9.5%     |
| 愛知県           | 出生数     | 50,571 人 | 49,762 人 | 69,870 人 | 49,105 人 | 48,300 人 |
|               | 低体重児数   | 4,828 人  | 4,970 人  | 4,860 人  | 4,634 人  | 4,713 人  |
|               | 低体重児出生率 | 9.5%     | 10.0%    | 9.8%     | 9.4%     | 9.8%     |

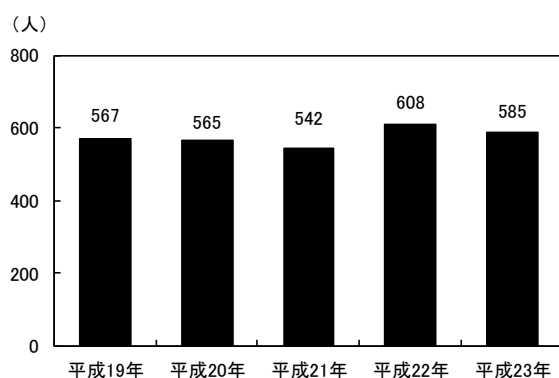
資料：衣浦東部保健所事業概要

#### (4) 死亡の状況

碧南市の死亡数の推移をみると、年によってばらつきはあるものの、ほぼ横ばいで推移しており、平成 23 年では 585 人となっています。

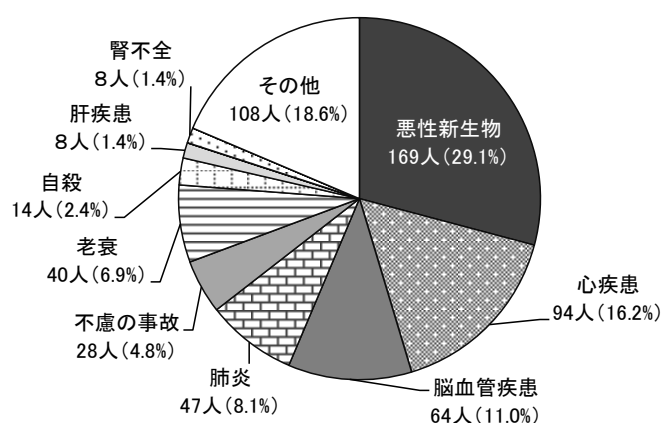
死因別死亡割合をみると、悪性新生物が最も高く、次いで、心疾患、脳血管疾患となっており、これら 3 つの疾患で死亡の割合は全体の 5 割を超えています。

#### ■死亡数の推移



資料：市民課

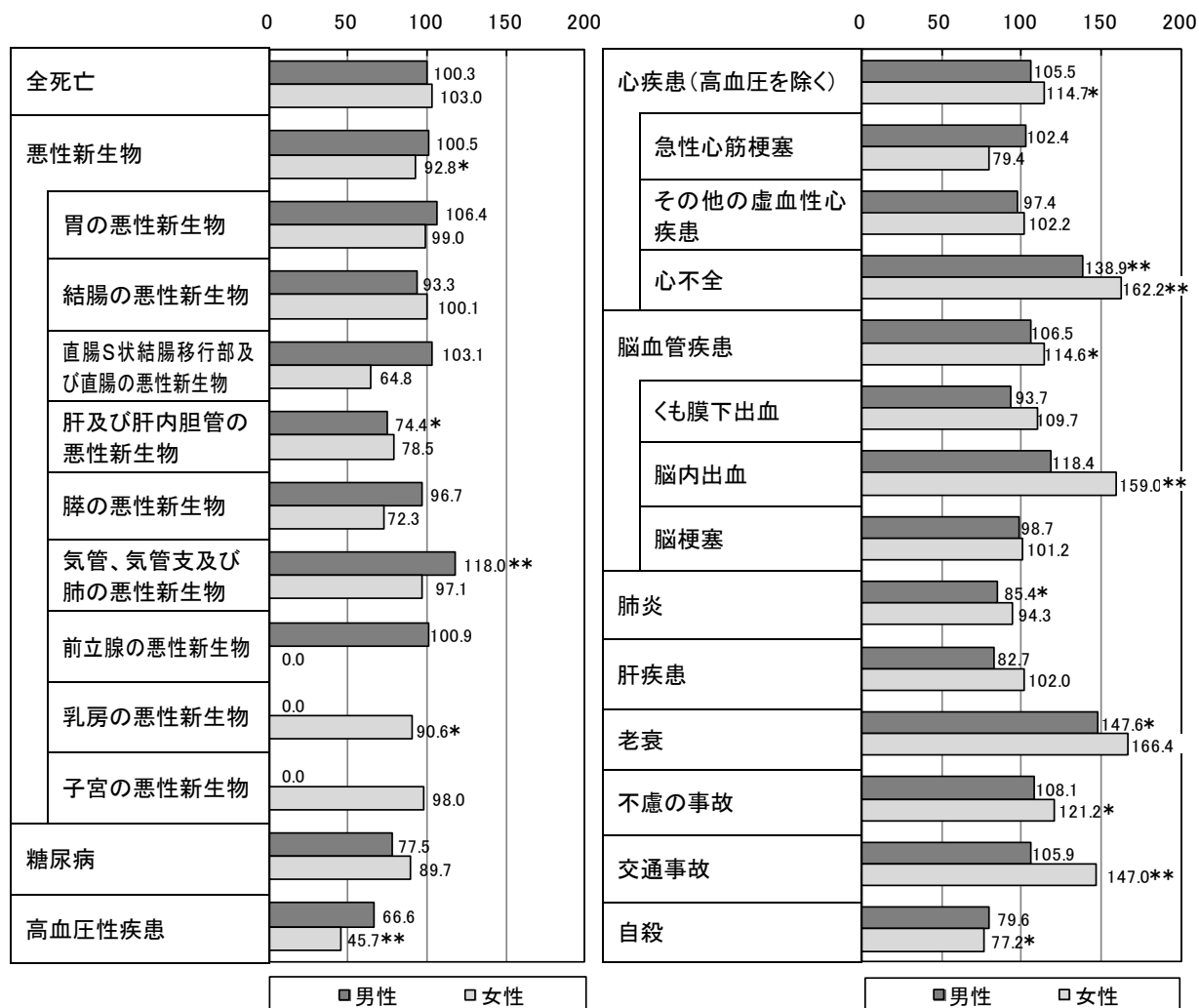
#### ■碧南市の死因別死亡割合



資料：愛知県衛生年報（平成 23 年）

標準化死亡比（ベイズ推定値（EBSMR））をみると、男性では、「気管、気管支及び肺の悪性新生物」「心不全」「脳内出血」が高く、女性では、「心不全」「脳内出血」が高くなっています。

## ■標準化死亡比（EBSMR）



資料：愛知県衛生研究所（平成19年～平成23年）

※ \*、\*\*は検定結果の有意差がみられる項目です。Pr<0.05 の場合は\*を、Pr<0.01 の場合は\*\*を印しています。

有意差：有意差があるとは、その結果が偶然であるとは考えにくいことをいいます。

Pr<0.05 とは、ある事柄が偶然起こる確率が5%未満であるということです。（Pr:Probability＝確率）



### 標準化死亡比とは？

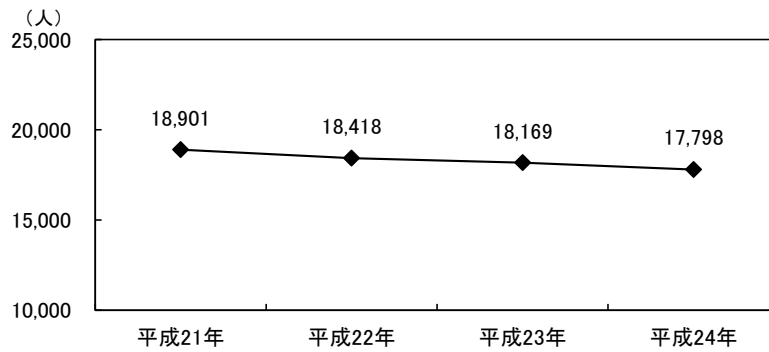
性別年齢構成が市町村によって異なることを補正する目的で、「もしもそのまちの年齢階層別死亡率が国・県と同じであった場合、何人死亡すると予測されるか」という数字を計算し、実際にはその何倍死亡しているかを求めるものです。国・県平均値を100としており、標準化死亡比が100以上の場合は国・県の平均よりも死亡率が高く、100以下の場合は死亡率が低いと判断されています。ベイズ推定値は地域間比較や経年比較ができるように求めた推定値です。

## （５）医療費の状況

碧南市国民健康保険の被保険者数は減少傾向となっています。医療費の総費用額は年によってばらつきがあり、平成 24 年は平成 21 年と比較して高くなっています。

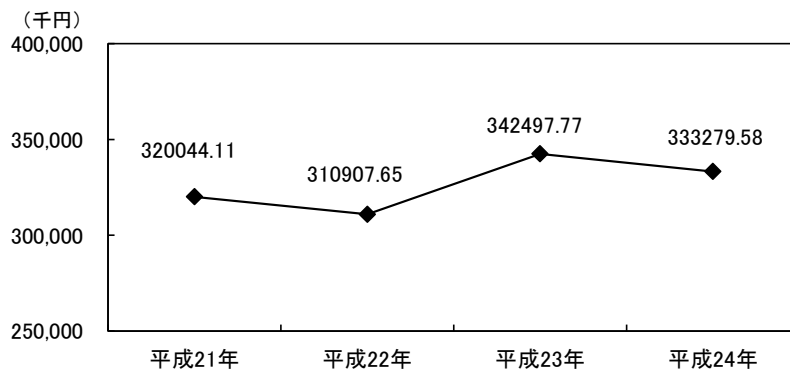
一人あたり費用額の推移をみると、増加傾向となっており、平成 24 年は 18,726 円となっています。平成 23 年は愛知県を大きく上回っていますが、他の年では大きな差はみられません。

### ■被保険者数の推移



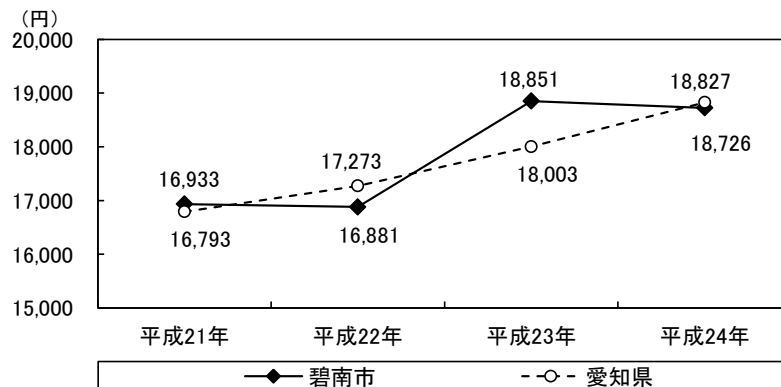
資料：愛知県疾病分類統計（各年 5 月診療分）

### ■総費用額の推移



資料：愛知県疾病分類統計（各年 5 月診療分）

### ■一人あたり費用額の推移

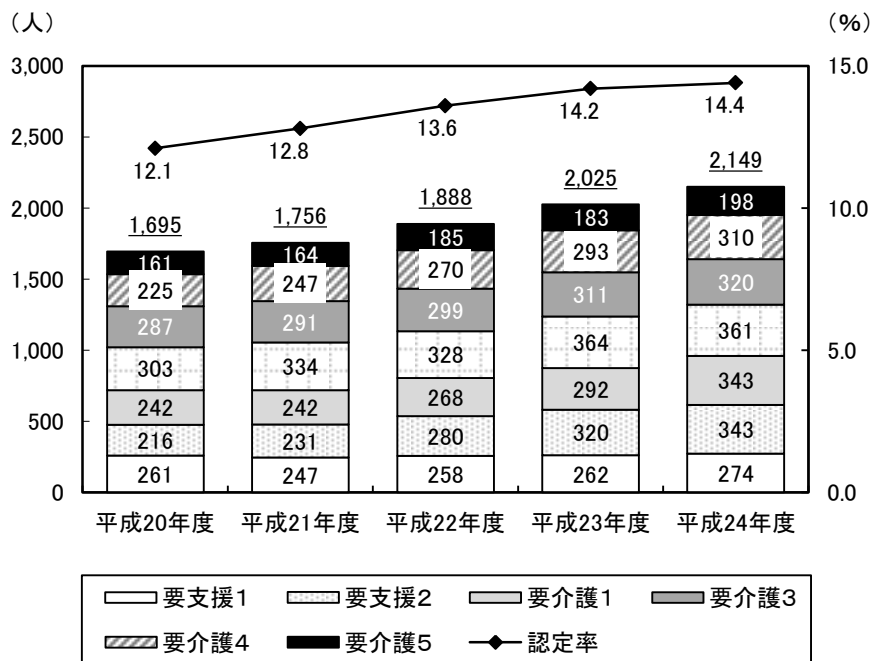


資料：愛知県疾病分類統計（各年 5 月診療分）

## （６）要支援・要介護認定者の状況

高齢化の影響もあり、要支援・要介護認定者数は増加傾向となっており、平成 24 年度の要支援・要介護認定者の合計は 2,149 人、要支援・要介護認定率は 14.4%となっています。

■要支援・要介護認定者数の推移

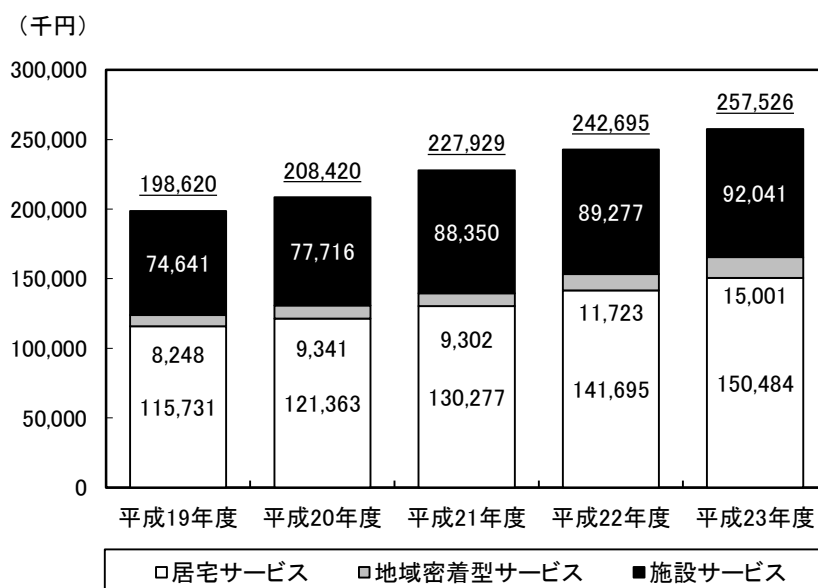


資料：碧南市の統計

## （７）介護（介護予防）給付費の状況

介護（介護予防）給付費は年々増加傾向となっており、平成 23 年度の総額は 257,526 千円となっています。サービス別では、居宅サービスの割合が高くなっています。

■介護（介護予防）給付費の推移



資料：介護保険事業状況報告

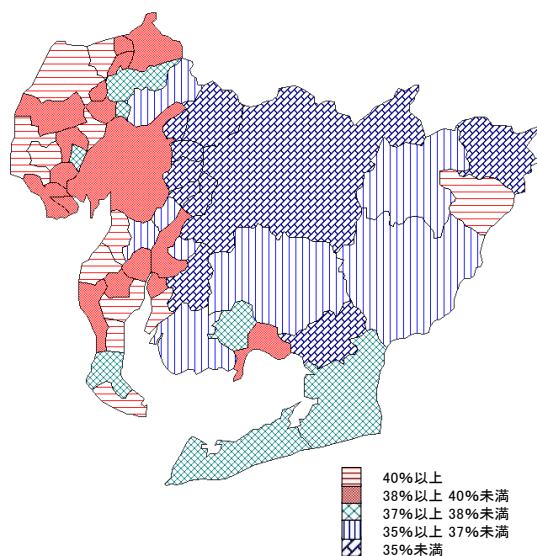
## （８）特定健康診査結果からみたメタボリックシンドロームの状況

特定健康診査結果による「メタボリックシンドローム該当者＋予備群」の割合、「腹囲基準以上該当者率」「BMI 25 以上該当率」は男性・女性ともに愛知県と比較して高くなっています。

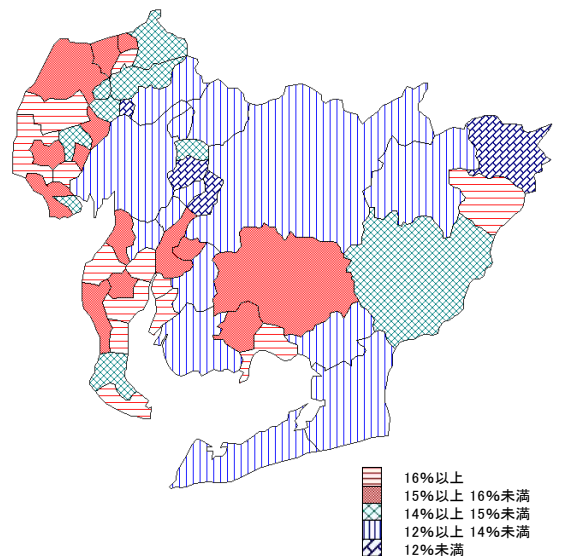
### ■メタボリックシンドローム該当者及び予備群の比較

|                     |    | 碧南市     |       | 愛知県       |          |
|---------------------|----|---------|-------|-----------|----------|
|                     |    | 男性      | 女性    | 男性        | 女性       |
| メタボリックシンドローム該当者     | 人数 | 1,171 人 | 538 人 | 120,291 人 | 40,492 人 |
|                     | 割合 | 28.5%   | 13.3% | 21.4%     | 8.6%     |
| メタボリックシンドローム予備群     | 人数 | 570 人   | 180 人 | 86,811 人  | 21,636 人 |
|                     | 割合 | 13.9%   | 4.5%  | 15.4%     | 4.6%     |
| メタボリックシンドローム該当者＋予備群 | 人数 | 1,741 人 | 718 人 | 207,102 人 | 62,128 人 |
|                     | 割合 | 42.3%   | 17.8% | 36.8%     | 13.1%    |

〈男性〉



〈女性〉

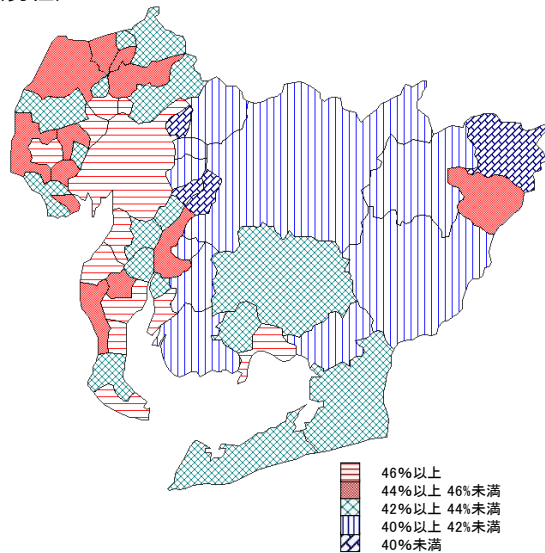




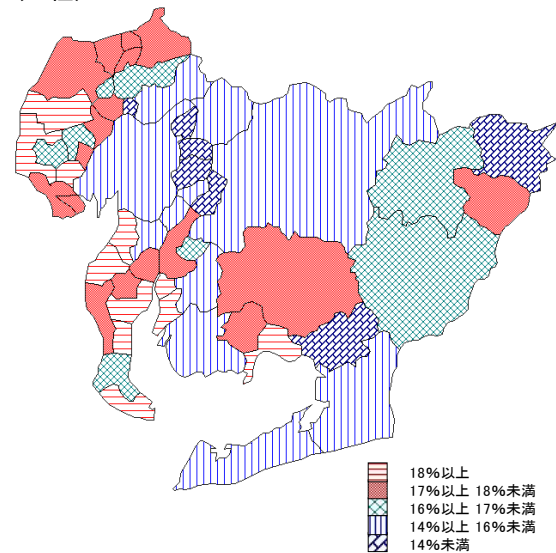
# ■腹囲基準以上該当者率の比較

|           |    | 碧南市     |       | 愛知県       |          |
|-----------|----|---------|-------|-----------|----------|
|           |    | 男性      | 女性    | 男性        | 女性       |
| 腹囲基準以上該当者 | 人数 | 1,924 人 | 773 人 | 244,119 人 | 71,184 人 |
|           | 割合 | 46.8%   | 19.2% | 43.4%     | 15.1%    |

〈男性〉



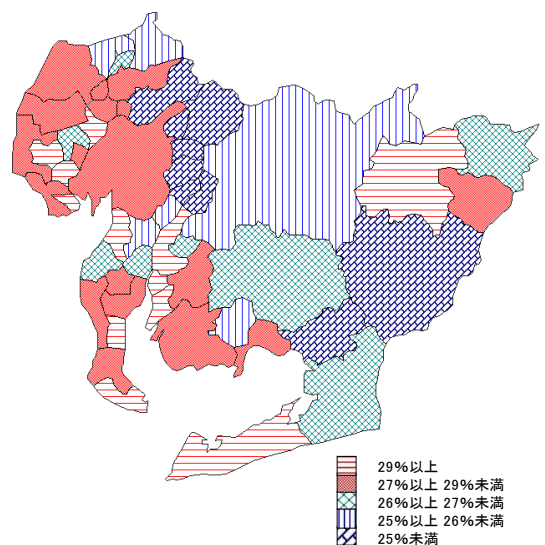
〈女性〉



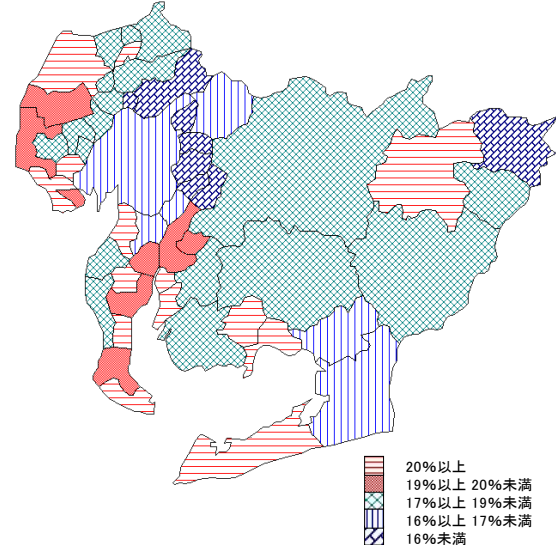
# ■BMI 25 以上該当者率の比較

|              |    | 碧南市     |       | 愛知県       |          |
|--------------|----|---------|-------|-----------|----------|
|              |    | 男性      | 女性    | 男性        | 女性       |
| BMI 25 以上該当者 | 人数 | 1,233 人 | 897 人 | 152,126 人 | 80,630 人 |
|              | 割合 | 30.0%   | 23.6% | 27.1%     | 17.1%    |

〈男性〉



〈女性〉



資料：特定健診・特定保健指導情報データを活用した分析（平成 22 年度）

## 2 碧南市の取り組み

### (1) へきなん健康づくり 21 プラン（第二次）の方向性

#### 課題のまとめ

- ・高齢化が緩やかに進んでおり、平成 24 年は 20.5%となっています。市民の 5 人に 1 人が 65 歳以上となり、一層の健康づくりの推進が必要です。
- ・標準化死亡比では、男性は、「気管、気管支及び肺の悪性新生物」「心不全」「脳内出血」、女性は、「心不全」「脳内出血」が高く、これらの疾病予防に取り組んでいく必要があります。
- ・男性の喫煙率は愛知県を上回っていることから、肺がん対策のために禁煙対策に取り組むことが重要です。
- ・「メタボリックシンドローム該当者・予備群」の割合、「腹囲基準以上該当者率」「BMI 25 以上該当率」は男性・女性ともに愛知県と比較して高くなっていることから、健診受診後の生活習慣の改善支援を強化することで生活習慣病の発症予防に取り組む必要があります。
- ・特定健康診査結果から糖尿病に関連した項目の有所見率では、「空腹時血糖」「HbA1c」が愛知県と比較して高くなっていることから、健診受診後の生活習慣の改善支援を強化することで糖尿病発症予防、重症化予防に取り組む必要があります。
- ・40 歳で歯周炎を有する者の割合は増加傾向がみられ、愛知県と比較しても割合は高くなっていることから、その予防施策を推進することで生活習慣病の発症予防、介護予防につなげていく必要があります。

### 健康寿命の延伸を目指して



#### 基本理念

生涯健やかでいきいきと過ごせるまち 碧南市

#### 基本方針

(1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防



(2) 生活習慣の見直し



(3) ライフステージに合わせた市民主体の健康づくり



(4) 地域全体で進める健康づくり



#### 重点項目

●メタボリックシンドローム  
該当者及び予備群の減少

●8020達成者の増加

●肥満者の減少

●成人の喫煙率の減少

## 第3章 計画の基本的な考え方

### 1 基本理念

#### 生涯健やかでいきいきと過ごせるまち 碧南市

碧南市では、これまで、すべての市民が健康でいきいきとした生涯を過ごすことができるように目標を設定し、様々な取り組みを進めてきました。そうした中、今後も継続が必要な取り組みや新たな課題もでてきており、より一層の健康づくりの推進が必要となっています。中でも、肥満や内臓脂肪型肥満であるメタボリックシンドロームの該当者や予備群となる人の割合は県内の他市町村と比較して高いことから、健康に関する様々な分野からアプローチし、改善を図っていきます。

国や県の計画で掲げられた方向性なども踏まえながら、「生涯健やかでいきいきと過ごせるまち 碧南市」を基本理念に掲げ健康づくりを推進し、健康寿命の延伸を目指します。

近年の全国的な平均寿命の延伸により健康寿命との差が拡大すれば、医療費などの多くを消費する期間が増えることになります。疾病の予防や介護予防などにより、平均寿命と健康寿命の差を縮小することができれば、社会保障負担の軽減も期待できます。また、個人の生活の質の低下を防ぎ、活気あふれる市民を増加させることにもつながります。

■愛知県の平均寿命と健康寿命の差（平成22年）

|      | 男性      | 女性      |
|------|---------|---------|
| 平均寿命 | 79.62 年 | 86.14 年 |
| 健康寿命 | 71.74 年 | 74.93 年 |
| 差    | 7.88 年  | 11.21 年 |



#### 健康寿命とは？

健康寿命とは、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のことで、平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」です。

健康寿命を表す指標としては、「日常生活に制限のない期間の平均」「自分が健康であると自覚している期間の平均」「日常生活動作が自立している期間の平均」の3つが使われています。

国や都道府県の健康寿命としては「日常生活に制限のない期間の平均」で算出されたものが多く使われています。

#### 「健康日本 21（第二次）」の基本的な方向

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

#### 「健康日本 21 あいち新計画」の基本的な方向

基本目標：健康長寿あいちの実現（健康寿命の延伸と健康格差の縮小）

- ・生涯を通じた健康づくり
- ・疾病の発症予防及び重症化予防
- ・生活習慣の見直し
- ・社会で支える健康づくり



## 2 基本方針

基本理念の達成に向け、本計画では「生活習慣病の発症予防と重症化予防」「生活習慣の見直し」「ライフステージに合わせた市民主体の健康づくり」「地域全体で進める健康づくり」の4つの基本方針のもと健康づくりを推進します。

### （１）生活習慣病の発症予防と重症化予防

21世紀の社会状況は、高齢化が進展し、加齢や疾病による負担の増大が考えられます。特に、「がん」「循環器疾患」などの生活習慣病は、高齢化及びライフスタイルの多様化により、今後ますます増加すると予測されます。

そのため、日頃の生活習慣を見直し、疾病を発症しないようにする「一次予防」に取り組むとともに、合併症の発症や症状の進行を防ぐなど「重症化予防」に取り組んでいくことが今後、さらに重要となります。

碧南市においても高い死因割合となっている「がん」や「循環器疾患」を始め、今後、罹患者数や死亡原因の増加が予測されている「糖尿病」や「COPD」などの疾患について、対策を行っていくことが求められています。

生活習慣病の発症予防と重症化予防に向けた取り組みを推進することにより、碧南市の健康寿命の延伸につなげ、医療費や介護費の削減を目指していきます。

### （２）生活習慣の見直し

生活習慣病は、偏った食習慣、運動不足、ストレスの増加、喫煙習慣など、不適切な生活習慣によって引き起こされるものです。そこで、健康づくりを「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「喫煙」「飲酒」「歯・口腔の健康」の6つの分野に分けて、生活習慣の改善を含めた健康づくりを推進していきます。

### （３）ライフステージに合わせた市民主体の健康づくり

生涯、健やかでいきいきと過ごすためには、それぞれのライフステージにおいて健康的な生活を送ることが重要です。

子どもの頃からの健康づくりは、健やかな成長、発育と成人期におけるよりよい生活習慣を得るための基礎となります。さらに疾病や老化の影響を受けて身体機能が低下してくる高齢期においてはよりよい生活習慣を維持し、健康づくりに努めることで要介護状態となることの防止につながります。

これらのことから、すべての世代における健康づくりの取り組みが必要であるため、市民一人ひとりのライフステージに合わせた市民主体の健康づくりを推進していきます。

#### （４）地域全体で進める健康づくり

健康は個人の健康行動のみならず、社会経済的環境の影響を受けることから、健康に関心を持ち、健康づくりに主体的に取り組めるよう健康を支える環境を整備するなど、社会全体が相互に支え合いながら健康を守るための環境を整備することが必要です。

健康を守る会事業の推進、また、健康づくりに関する団体と連携することで、健康づくり運動の効果的な推進を図ります。

### 3 施策の体系

これまで市で目指してきた方向性や、具体的な取り組み等を継承するとともに、国、愛知県の方  
向性、碧南市における健康課題を踏まえ、市民の健康づくりを進めます。

また、ライフステージによって、抱える健康課題やそれに対応するための取り組みが異なるこ  
とから、より一人ひとりの課題に即した実践的な計画とするため、ライフステージごとに市民の  
取り組みについても掲載していきます。

#### ■へきなん健康づくり 21 プラン（第二次）の体系（第４章）

|        |                        |
|--------|------------------------|
| 基本方針 1 | 生活習慣病の発症予防と重症化予防       |
| (1)    | 生活習慣病                  |
| (2)    | COPD（慢性閉塞性肺疾患）         |
| (3)    | 歯科疾患                   |
| (4)    | 精神疾患（うつ病等気分障害）         |
| 基本方針 2 | 生活習慣の見直し               |
| (1)    | 栄養・食生活                 |
| (2)    | 身体活動・運動                |
| (3)    | 休養・こころの健康              |
| (4)    | 喫煙                     |
| (5)    | 飲酒                     |
| (6)    | 歯・口腔の健康                |
| 基本方針 3 | ライフステージに合わせた市民主体の健康づくり |
| 基本方針 4 | 地域全体で進める健康づくり          |

4 へきなん健康づくり 21 プラン（第二次）の目標項目の整理表

基本理念

生涯健やかでいきいきと過ごせるまち 碧南市

健康寿命の延伸

(1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

| 目標項目（※目標項目の◎は重点項目） |                                                                                |                                                                              |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 生活習慣病              | がん                                                                             | ○がん検診受診率の向上 ○がん検診受診者数の増加                                                     |
|                    | 循環器疾患                                                                          | ○高血圧の改善<br>○脂質異常症の減少                                                         |
|                    | 糖尿病                                                                            | ○糖尿病有病者割合の減少<br>○血糖コントロール指標における不良者の減少                                        |
| COPD               | 重点                                                                             |                                                                              |
| 歯科疾患               | ◎8020達成者の増加（80歳で20本以上の自分の歯を有する者）<br>○う蝕のない者の増加（3歳児、12歳児）<br>○歯周疾患を有する者の減少（40歳） | ◎メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少<br>○特定健康診査・保健指導の実施率の向上<br>○乳幼児健康診査・学童期の健康診査の未受診者の減少 |
| 精神疾患<br>（うつ病等気分障害） |                                                                                |                                                                              |

(2) 生活習慣の見直し

|           | 0歳                             | 6歳                                                                             | 13歳            | 20歳 | 40歳                     | 65歳                      | 75歳             |
|-----------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----|-------------------------|--------------------------|-----------------|
|           | 妊娠・出産期                         | 乳幼児期                                                                           | 児童生徒期          | 青年期 | 青壮年期                    | 高齢期                      | 高齢期             |
| 栄養・食生活    |                                |                                                                                | ○肥満傾向にある子どもの減少 |     | ◎肥満者の減少<br>○朝食を欠食する者の減少 |                          | ○低栄養傾向高齢者の増加の抑制 |
| 身体活動・運動   |                                |                                                                                |                |     | ○運動習慣者の増加               |                          |                 |
| 休養・こころの健康 |                                | ○午後11時以降に就寝する子どもの減少<br>○テレビの視聴時間が4時間以上の子どもの減少<br>○ゆったりとした気分で子どもと接することができない者の減少 |                |     | ○睡眠による休養を十分とれていない者の減少   |                          |                 |
| 喫煙        | ○妊娠中の喫煙をなくす<br>○子どもの受動喫煙の機会の減少 |                                                                                |                |     | ◎成人の喫煙率の減少              |                          |                 |
| 飲酒        | ○妊娠中の飲酒をなくす                    |                                                                                |                |     |                         | ○毎日飲酒している者の減少            |                 |
| 歯・口腔の健康   |                                | ○歯みがき習慣の確立（保護者による仕上げみがきがされていない幼児の減少）<br>○う蝕のない者の増加                             |                |     |                         | ○歯周疾患を有する者の減少<br>○歯の喪失防止 |                 |

(3) ライフステージに合わせた市民主体の健康づくり

(4) 地域全体で進める健康づくり

## 第4章 施策の方向性

### 基本方針1 生活習慣病の発症予防と重症化予防

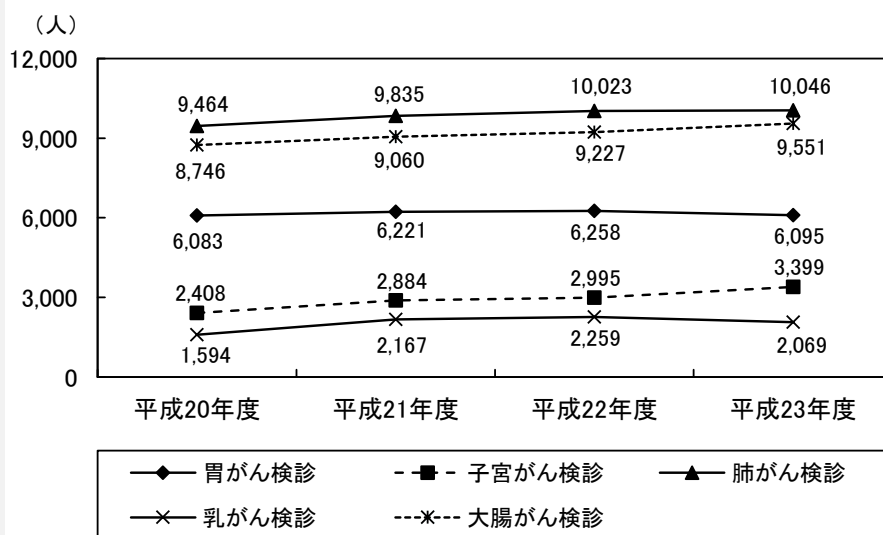
#### (1) 生活習慣病

がんや心疾患、脳血管疾患は碧南市の死因の上位を占める病気です。食生活や運動習慣、飲酒、喫煙などの日頃の生活習慣を見直す「一次予防」や、合併症の発症や症状進行などの「重症化予防」が重要となっています。

#### ●現状●

- ・ 碧南市の死因別死亡割合では、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患が高くなっています。
- ・ 標準化死亡比では、心疾患、脳血管疾患の死亡が女性で多くなっています。
- ・ 標準化死亡比では、がん（悪性新生物）の部位別の死亡は、男性で「気管、気管支及び肺の悪性新生物」が多くなっています。
- ・ がん検診の受診者数は、胃がん検診はほぼ横ばいで推移しており、それ以外のがん検診は微増の傾向がみられます。

■がん検診受診者数の推移

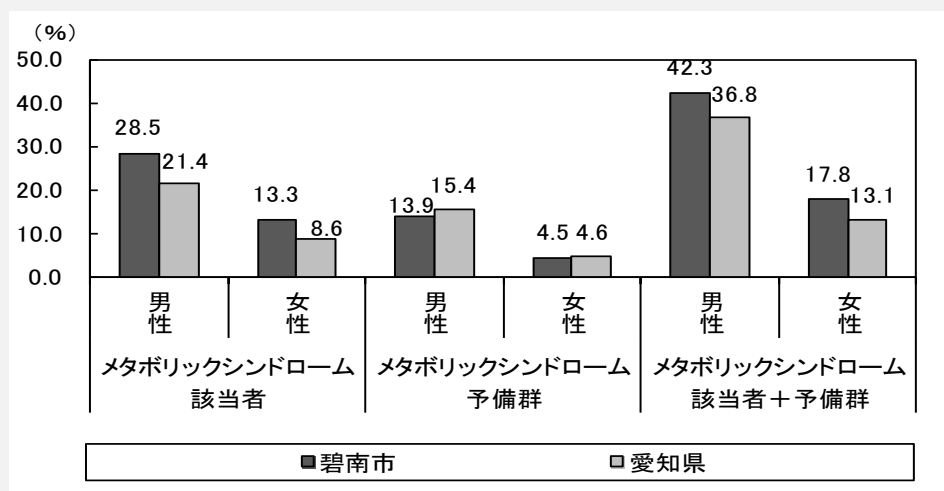


資料：健康課



- ・特定健康診査結果による「メタボリックシンドローム該当者」及び「メタボリックシンドローム該当者＋予備群」の割合は男性・女性ともに愛知県と比較して高くなっています。

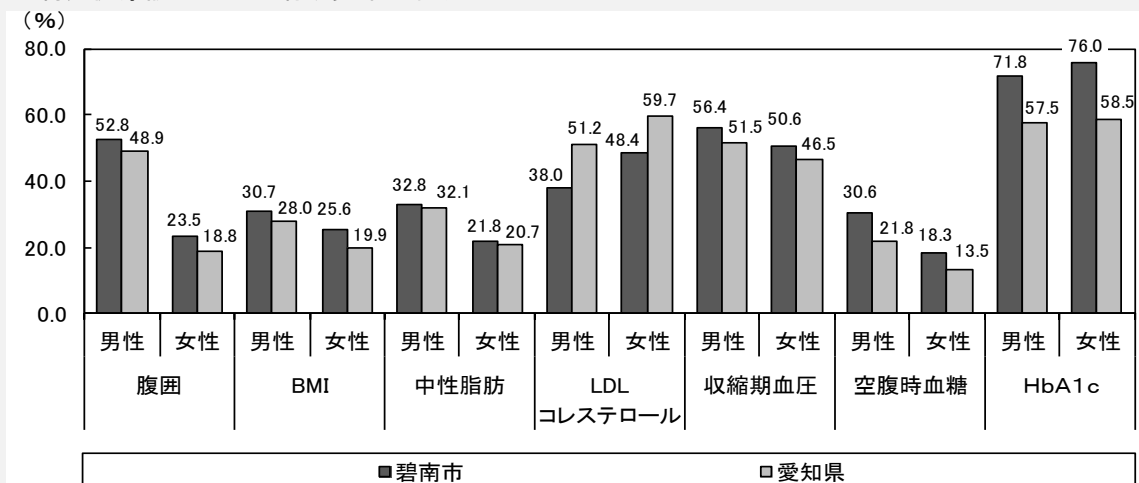
#### ■メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合



資料：特定健診・特定保健指導情報データを活用した分析（平成 22 年度）

- ・特定健康診査結果のうち、循環器疾患に関連した項目の有所見率では、「LDL コレステロール」を除いて、愛知県より高くなっています。
- ・特定健康診査結果のうち、糖尿病に関連した項目の有所見率では、「空腹時血糖」「HbA1c」のいずれも、愛知県より高くなっています。

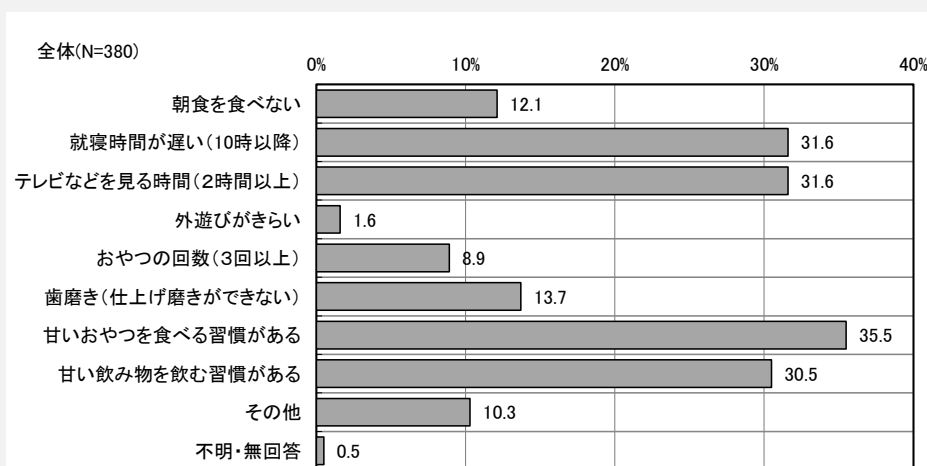
#### ■特定健康診査による有所見率の状況



資料：特定健康診査法定報告結果より標準的な健診・保健指導プログラム様式 6－2（平成 23 年度）

- ・子どもの頃からの規則正しい生活習慣は、生涯の健康につながります。乳幼児保護者へのアンケート調査によると、子どもの生活習慣での悩みは「甘いおやつを食べる習慣がある」「就寝時間が遅い（10時以降）」「テレビなどを見る時間（2時間以上）」が高くなっています。

#### ■子どもの生活習慣での悩み



資料：健康づくりに関するアンケート調査（平成25年度）

#### ●課題と取り組みの方向●

碧南市ではメタボリックシンドローム該当者・予備群の割合や糖尿病に関連した項目の有所見の割合が高いことから、健康診査やがん検診を継続して受診し、自分の健康状態を知ることにより生活習慣の改善を図っていくことが必要です。

また、医療技術の進歩から早期発見で治癒の可能性が高いがんも増えており、市民が健康診査の有効性を理解し、積極的に各種健康診査・がん検診等を受診することが必要です。



- 健康診査・がん検診等における生活習慣病の発症予防と重症化予防
- 生活習慣病を予防するための規則正しい生活習慣の定着
- 重症化予防に向けた医療機関との連携

## ①健康診査・がん検診等における生活習慣病の発症予防と重症化予防

健康診査等を受診することで自分の健康状態を知り、若い頃からの生活習慣の見直しを推進します。

がん検診については受診率の向上を図り、がんの早期発見につなげていきます。また、がん検診における効果的な検診方法、精度管理について国等の動向を注視しながら検討していきます。

| 施策            | 施策の内容                                                                                               | 市の担当課        |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 健康診査体制の充実     | 生活習慣病予防健診事業を実施し、疾患の早期発見に努めます。<br>がん検診の精度管理を図り、有効的な検診体制を整えます。<br>学童期からの生活習慣病対策に取り組み、生活習慣を見直す機会を設けます。 | 健康課<br>学校教育課 |
| 健康診査の受診率向上の推進 | がん検診の有効性について普及啓発に努め、受診率向上を図ります。<br>特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上を図ります。                                       | 国保年金課<br>健康課 |

## ②生活習慣病を予防するための規則正しい生活習慣の定着

がん、循環器疾患、糖尿病等の予防のため、食生活や運動習慣をはじめとした適切な生活習慣の理解を図ります。

循環器疾患、糖尿病の発症リスクの高い人に対して、保健指導を実施し、危険因子の改善に向けた取り組みを強化します。

| 施策                | 施策の内容                                             | 市の担当課        |
|-------------------|---------------------------------------------------|--------------|
| 特定健康診査結果の活用と相談の充実 | 特定健康診査の結果により、必要のある人には保健指導を実施し、生活習慣病予防の支援の充実に努めます。 | 国保年金課<br>健康課 |
| 健康教育の充実           | 健康づくりに対する意識を高めるため、健康相談や健康講座等の充実を図ります。             | 健康課          |

### ③重症化予防に向けた医療機関との連携

健康診査の結果等をもとに、医療受診勧奨者や医療が必要な人が適切な治療を受けられるようサポートします。

また、糖尿病については保健と医療の相互連携を進め、糖尿病治療中断を防ぐとともに適切な管理により重症化予防に努めます。

| 施策      | 施策の内容                                                                                                  | 市の担当課 |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 連携体制の構築 | 特に糖尿病対策において、糖尿病連携手帳などを活用し、保健と医療との連携を強化し、医療中断を防ぎます。<br>また、医科歯科連携の推進体制を構築することにより、良好な血糖コントロールができるよう支援します。 | 健康課   |



### 受けよう！がん検診

#### 【有効ながん検診一覧】

|      |                        |
|------|------------------------|
| 胃    | 胃 X 線                  |
|      | 40 歳以上の男女・年に 1 回       |
| 子宮頸部 | 細胞診                    |
|      | 20 歳以上の女性・2 年に 1 回     |
| 乳房   | 視触診とマンモグラフィ（乳房 X 線）の併用 |
|      | 40 歳以上の女性・2 年に 1 回     |
| 肺    | 胸部 X 線と喀痰検査（喫煙者のみ）の併用  |
|      | 40 歳以上の男女・年に 1 回       |
| 大腸   | 便潜血検査                  |
|      | 40 歳以上の男女・年に 1 回       |

資料：公益財団法人がん研究振興財団

● 目標指標 ●

| 項 目                                         | 指 標                                                                                                       | 平成 25 年度<br>(現状値)                                                                                       | 平成 35 年度<br>(最終目標値)                                                            | データソース                                    |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| がん検診の<br>受診率の向上                             | がん検診受診率                                                                                                   | 胃がん 36.2%<br>肺がん 59.6%<br>大腸がん 56.7%<br>子宮頸がん 24.9%<br>乳がん 19.5%<br>(平成 23 年度推計受診率)                     | 胃がん 40.0%以上<br>肺がん 60.0%以上<br>大腸がん 60.0%以上<br>子宮頸がん 30.0%以上<br>乳がん 30.0%以上     | 平成 23 年度<br>各がん検診の結果報告 (愛知県)              |
|                                             | がん検診受診者数                                                                                                  | 胃がん 6,095 人<br>肺がん 10,046 人<br>大腸がん 9,551 人<br>子宮頸がん 3,399 人<br>乳がん 2,069 人<br>計 31,160 人<br>(平成 23 年度) | 総合計画 (平成 32 年度)<br><br>計 33,000 人以上                                            | 市総合計画<br>(上記報告数の合算)                       |
| <b>重点項目</b><br>メタボリックシンドロームの<br>該当者及び予備群の減少 | メタボリックシンドロームの<br>該当者及び予備群の人数                                                                              | 約 9,650 人<br>(該当率 31.7% : 市の<br>人口で推計)<br>(平成 20 年度)                                                    | 特定健診実施計画書<br>(平成 29 年度)<br><br>平成 20 年度比<br>25.0%以上減少                          | 特定健診・特定<br>保健指導情報デ<br>ータを活用した<br>分析 (愛知県) |
| 特定健康診査・<br>特定保健指導<br>の実施率の向上                | 特定健康診査受診率<br>特定保健指導<br>(積極的+動機付け<br>支援) 終了者率                                                              | 特定健康診査 41.4%<br>特定保健指導 32.2%<br>(平成 24 年度)                                                              | 特定健診実施計画書<br>(平成 29 年度)<br><br>特定健康診査 60.0%<br>特定保健指導 60.0%                    | 法定報告 (愛知<br>県国民健康保険<br>団体連合会)             |
| 学童期の健康<br>診査の未受診<br>者の減少                    | 生活習慣病若年化<br>対策事業利用率<br>(小学校 4 年生)                                                                         | 6.7%<br>(平成 24 年度)                                                                                      | 3.0%以下                                                                         | 生活習慣病若年<br>化対策事業                          |
| 高血圧の改善                                      | 収縮期血圧の平均値<br>(40~74 歳 服薬者含む)                                                                              | 男性 132mmHg<br>女性 128mmHg<br>(平成 24 年度)                                                                  | 男性 128mmHg 以下<br>女性 124mmHg 以下                                                 | 特定健診等デー<br>タ管理システム                        |
| 脂質異常症<br>の減少                                | 中性脂肪 150 mg/dl 以上の<br>者の割合<br>(40~74 歳 服薬者含む)<br><br>LDL コレステロール 160 mg<br>/dl 以上の者の割合<br>(40~74 歳 服薬者含む) | 中性脂肪<br>男性 30.5%<br>女性 21.0%<br><br>LDL コレステロール<br>男性 7.1%<br>女性 10.5%<br>(平成 24 年度)                    | 中性脂肪<br>男性 23.0%以下<br>女性 15.0%以下<br><br>LDL コレステロール<br>男性 7.1%以下<br>女性 10.5%以下 | 特定健診等デー<br>タ管理システム                        |
| 糖尿病有病<br>者割合の減少                             | 糖尿病有病者[HbA<br>1c (NGSP 値) 6.5%<br>以上]の割合<br>(40~74 歳)                                                     | 男性 12.8%<br>女性 9.2%<br>全体 11.0%<br>(平成 22 年度)                                                           | 男性 10.0%以下<br>女性 6.0%以下<br>全体 8.0%以下                                           | 特定健診・特定<br>保健指導情報デ<br>ータを活用した<br>分析 (愛知県) |
| 血糖コント<br>ロール指標に<br>おける不良<br>者の減少            | 治療者のうち、血糖コ<br>ントロール指標におけ<br>る不良者[HbA1c (N<br>GSP 値) 8.4%以上]<br>の割合<br>(40~74 歳)                           | 男性 11.1%<br>女性 7.0%<br>(平成 22 年度)                                                                       | 男性 11.1%以下<br>女性 7.0%以下                                                        | 特定健診・特定<br>保健指導情報デ<br>ータを活用した<br>分析 (愛知県) |

\* HbA1c の値は、平成 24 年 4 月 1 日よりこれまで使用していた数値 (JDS 値) から国際的に使用されている数値 (NGSP 値) に表記が移行したため、本計画書では統一して NGSP 値で表記しています。そのため、これまでの HbA1c (JDS 値) 値と比べて、およそ 0.4% 高くなります。

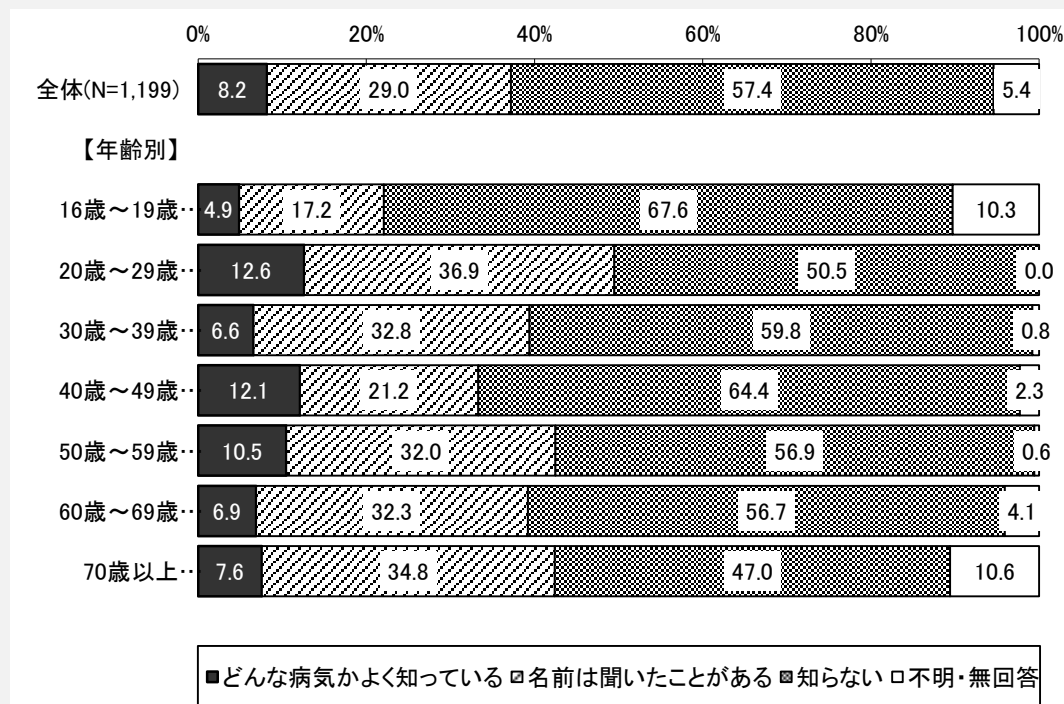
## (2) COPD（慢性閉塞性肺疾患）

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、有害な化学物質や粉じんを長期間にわたって吸い続けることで起きる肺機能低下や炎症性疾患です。疾患名へのなじみが薄いため、COPDに関する知識を普及し、予防や治療を促進していくことが求められています。

### ●現状●

- ・一般市民のアンケート調査で、COPDを知っているかたずねたところ、すべての世代で「知らない」が最も高くなっており、周知されていないことがうかがえます。

### ■COPDを知っている割合



資料：健康づくりに関するアンケート調査（平成25年度）

## ●課題と取り組みの方向●

COPD（慢性閉塞性肺疾患）の主要原因は長期にわたる喫煙習慣であり、発症予防と進行の阻止は禁煙によって可能です。COPDの発症リスクについての正しい知識の普及、禁煙希望者への禁煙指導に取り組む必要があります。

また薬物療法による治療も可能な疾患であるため、早期発見による早期治療が重要です。そのためCOPDが予防可能な生活習慣病であることを周知することが重要になります。



- COPD（慢性閉塞性肺疾患）に関する知識の普及・啓発
- COPD（慢性閉塞性肺疾患）の早期発見

## ●今後の取り組み●

### ①COPD（慢性閉塞性肺疾患）に関する知識の普及・啓発

COPD（慢性閉塞性肺疾患）に関する知識の普及・啓発に努めます。また、COPDの発症予防と重症化を予防するために禁煙希望者に禁煙指導を行います。

| 施策               | 施策の内容                              | 市の担当課 |
|------------------|------------------------------------|-------|
| COPDに関する知識の普及・啓発 | COPDに関する正しい知識を普及し、発症予防・重症化予防を図ります。 | 健康課   |
| 禁煙相談の実施          | 喫煙者が禁煙したいときに、適切に禁煙指導を行います。         | 健康課   |

## ②COPD（慢性閉塞性肺疾患）の早期発見

COPDの早期発見のために健康診査や健康相談の際に問診票を導入し、早期の対応を推進します。

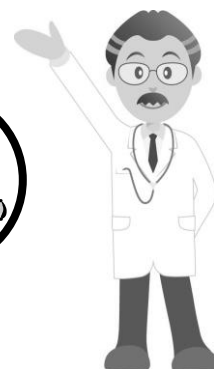
| 施策        | 施策の内容                            | 市の担当課 |
|-----------|----------------------------------|-------|
| 健康診査体制の充実 | COPDに関する問診票を取り入れ、疾患の早期発見に取り組みます。 | 健康課   |



### COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは？

酸素の通り道が塞がれ、呼吸が困難になる肺の病気です。咳、痰、息切れといった初期症状から徐々に呼吸障害が進行します。

原因のほとんどが喫煙によるもので、他にガス、粉塵の多い場所で生活することでも発症します。喫煙開始の年齢が若く喫煙本数が多いほどCOPDになりやすく、進行もしやすいといわれています。





### (3) 歯科疾患

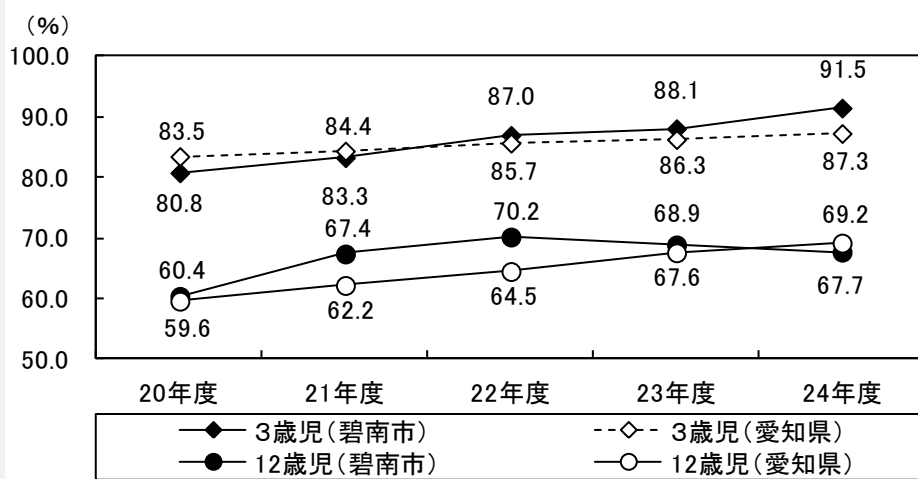
「80歳で20本以上自分の歯を保つこと」を目標にして、歯を失う原因であるう蝕(むし歯)と歯周病の予防対策に取り組んできました。

特に歯周病については、糖尿病や循環器疾患等の全身疾患との関連性も指摘されており医科歯科連携の推進が重要となります。

#### ●現状●

- ・3歳児のう蝕のない者の割合は平成24年度では91.5%と年々増加しており、愛知県と比較しても割合は高くなっています。また、12歳児のう蝕のない者の割合は、年によりばらつきはあるものの平成20年度より高くなっています。

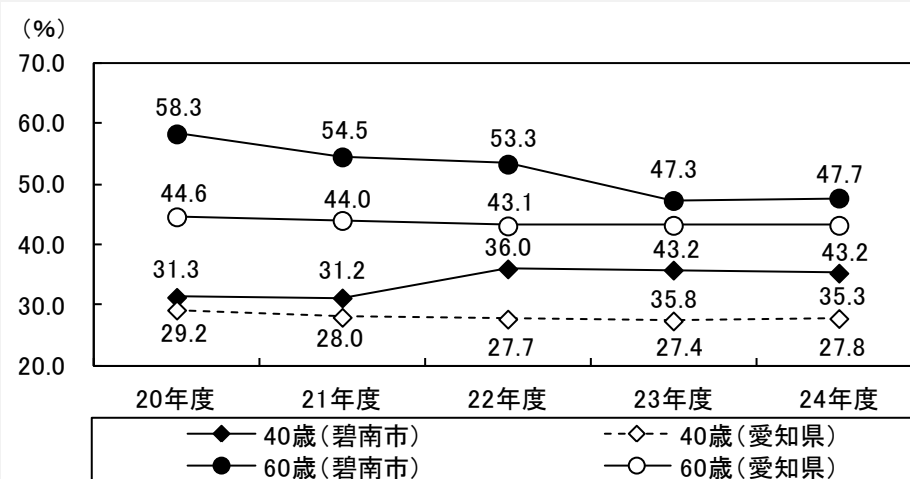
■3歳児・12歳児のう蝕のない者の推移



資料：乳幼児健康診査情報、地域歯科保健業務状況報告

- ・40歳で歯周炎を有する者の割合は平成20年度と比べると増加傾向がみられ、愛知県と比較しても割合は高くなっています。また、60歳で歯周炎を有する者の割合は平成24年度では47.7%と減少傾向ではあるものの、愛知県と比較すると割合は高くなっています。

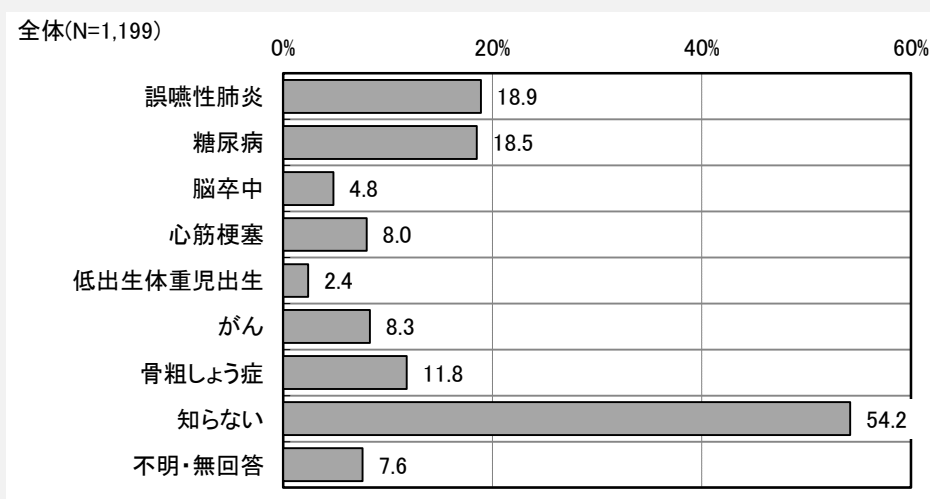
■40歳・60歳で歯周炎を有する者の推移



資料：歯周疾患検診実施状況報告

- ・一般市民のアンケート調査で、歯・口腔の健康と関連がある病気を知っているか、たずねたところ、知られている病気の中では「誤嚥性肺炎」「糖尿病」が高くなっています。しかし、「知らない」が54.2%を占めている状況となっています。

#### ■ 歯・口腔の健康と関連がある病気を知っている割合



資料：健康づくりに関するアンケート調査（平成25年度）

#### 歯周病と全身疾患

成人の約70～80%の人が罹患していると言われる歯周病が、単に口の中だけでなく、全身の健康を脅かす病気であることが分かってきました。歯周病は糖尿病や心疾患、肺炎、骨粗しょう症等様々な疾患と関連していると言われています。体内に細菌が侵入する経路のほとんどは、口を通して起こるため、口の中を清潔にしたり、歯周病の治療や予防することはこれらの疾患の予防にも繋がるのです。

#### ●課題と取り組みの方向●

歯周病はう蝕と並ぶ二大疾患で、歯の喪失や生活習慣病との関連も指摘され、成人期の健康課題のひとつです。歯肉の出血や腫れ等が若年期から現れやすいことや、初期での自覚症状があまりないことから早期の予防が大切です。



#### ●乳幼児期からのう蝕予防・歯周疾患予防の推進及び普及・啓発

## ●今後の取り組み●

### ①乳幼児期からのう蝕予防・歯周疾患予防の推進及び普及・啓発

小・中・高校生などへ向けた学校歯科保健活動の充実や、歯の健康に関する情報提供を行い、生涯にわたって自主的に歯の健康づくりが行えるよう支援します。また、フッ化物塗布や、かかりつけ歯科医等での定期的な歯科健康診査の受診を推進して、早期からのう蝕予防対策を図ります。

| 施策               | 施策の内容                                                                     | 市の担当課 |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------|
| 歯の健康に関する知識の普及・啓発 | 8020（ハチマルニイマル）歯科保健運動を推進し、歯の喪失を予防するための知識の普及・啓発に努めます。                       | 健康課   |
| 定期健康診査の受診の推進     | 歯の喪失を防ぐため、若い頃から継続してかかりつけ歯科医等で定期的な歯科健康診査を受けるよう啓発します。                       | 健康課   |
| 歯周疾患予防の推進        | 健康診査受診後の要医療者に受診勧奨をすすめる歯の喪失を防ぎます。また、糖尿病連携手帳などを活用し、糖尿病・歯周疾患対策の医科歯科連携を推進します。 | 健康課   |

## ●目標指標●

| 項目                         | 指標                        | 平成 25 年度<br>（現状値）                       | 平成 35 年度<br>（最終目標値）           | データソース                    |
|----------------------------|---------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| <b>重点項目</b><br>8020 達成者の増加 | 80 歳で 20 本以上の自分の歯を有する者の割合 | 9.8%<br>（平成 24 年度）                      | 15.0%以上                       | 8020 歯科保健運動実施結果           |
| う蝕のない者の増加                  | う蝕のない者の割合<br>（3 歳児・12 歳児） | 3 歳児 91.5%<br>12 歳児 67.7%<br>（平成 24 年度） | 3 歳児 95.0%以上<br>12 歳児 77.0%以上 | 乳幼児健康診査情報<br>地域歯科保健業務状況報告 |
| 歯周疾患を有する者の減少               | 歯周炎を有する者の割合<br>（40 歳）     | 35.3%<br>（平成 24 年度）                     | 30.0%以下                       | 歯周疾患検診実施状況報告              |

#### (4) 精神疾患（うつ病等気分障害）

健やかなこころを支える社会づくりを目指すためには、こころの健康を維持するための生活やこころの病気への対応を多くの人が理解し、自己と他者のために取り組む必要があります。

こころの病気の中でもうつ病は代表的なものであり、多くの人がかかる可能性を持つ精神疾患です。

うつ病からくる抑うつ状態は、肥満の増加や服薬をしなくなるなど生活習慣病の重症化に影響を及ぼすことがあります。

また、うつ病等気分障害のうち、産後うつは出産や育児といった環境や役割の急激な変化の影響などにより発症するといわれています。産後うつは育児にも影響を与えることがあり、乳幼児の健やかな成長の側面からも母親のこころの健康支援は重要となります。



#### 見逃さないで！こんなサイン

##### ～職場内でのサイン～

- ・能率が低下し、仕事が遅くなった
- ・仕事の間違いが多くなった
- ・落ち着きがなくなった
- ・体の不調感を訴えるようになった
- ・話にまとまりがなくなった
- ・無口になり、会議などでの発言が減った
- ・声が小さくなって口ごもるようになった
- ・仲間との付き合いが減った
- ・遅刻、欠勤、早退が多くなった
- ・酒を飲むと悪酔いしがちになった

##### ～家庭内でのサイン～

###### 【親だからこそわかる子どもの変化】

- ・声に力がなくなった
- ・学校へ遅刻気味に家を出たり、学校へ行かなくなった
- ・体調不良を訴えたり、すぐに疲れるようになった
- ・変なしぐさをするようになった
- ・家族との接触を避けるようになった
- ・イライラし、理由もなく怒るようになった
- ・一つのことにやたらこだわるようになった

###### 【夫婦だからこそわかる夫・妻の変化】

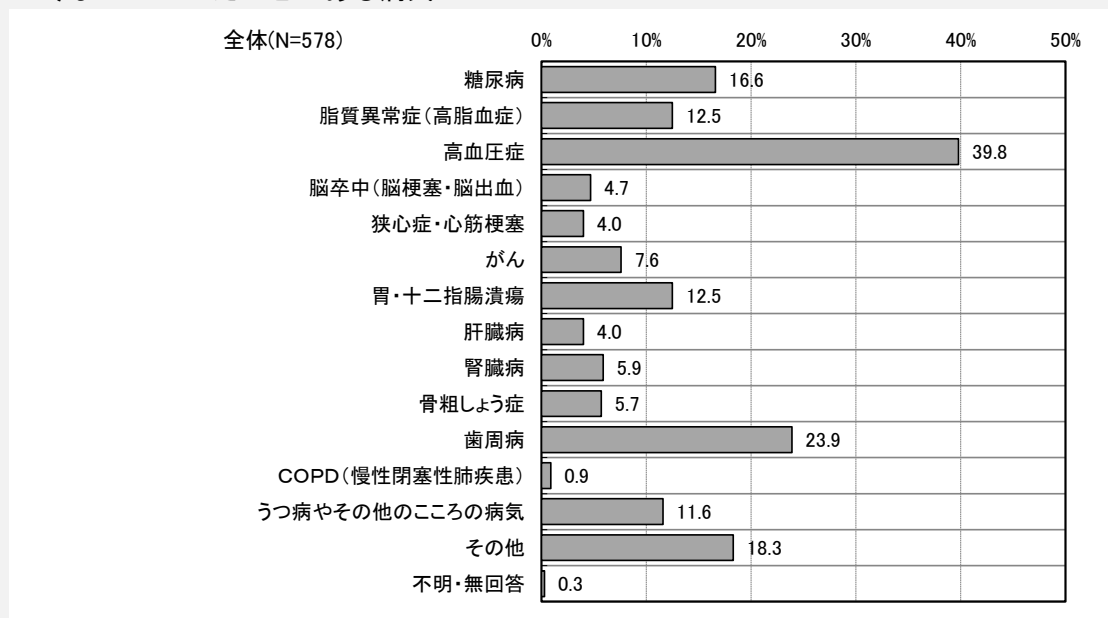
- ・笑顔が減った
- ・会話が少なくなった
- ・ゴロゴロ、ぼんやりしている時間が多くなった
- ・寝つきが悪く、起床もつらそうになった
- ・何事にも意欲がなく、怒りっぽくなった
- ・独り言をいい、よくため息をつくようになった
- ・物忘れがひどくなった
- ・隠れて酒を飲み、休日には朝から飲むようになった
- ・深酒や悪酔いをするようになった

～あなた自身の心のセルフケアとともに、  
周囲の人たちへの心のケアも大切に～

## ●現状●

- ・一般市民のアンケート調査で、今までかかったことがある病気についてたずねたところ、「うつ病やその他のこころの病気」は11.6%となっています。

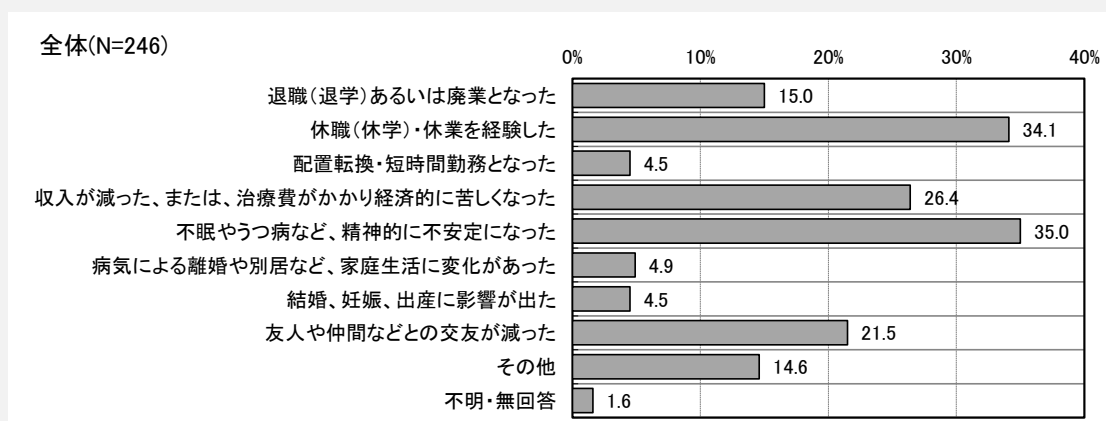
### ■今までかかったことのある病気



資料：健康づくりに関するアンケート調査（平成25年度）

- ・一般市民のアンケート調査で、病気や障害による健康上の影響についてたずねたところ、「不眠やうつ病など、精神的に不安定になった」が35%と最も高くなっています。

### ■病気や障害による健康上の影響



資料：健康づくりに関するアンケート調査（平成25年度）

- ・平成 18 年 1 月生以降の乳児の保護者に、「赤ちゃんお誕生おめでとう訪問」で「エディンバラ産後うつ病自己調査票（E P D S）」を実施し、産後うつの早期発見、予防に取り組んでいます。

■生後 2 か月ころの乳児を持つ母親の E P D S の結果（平成 24 年 1 月～12 月生の保護者）

|     | 合計 9 点以上 | 項目 10 が 1 点以上 | 問題なし  |
|-----|----------|---------------|-------|
| 碧南市 | 49 人     | 12 人          | 548 人 |
| %   | 8.0%     | 2.0%          | 90.0% |

※アンケート回収 609 人

※「エディンバラ産後うつ病自己調査票（E P D S）」

項目は 10 項目で、0～3 点の 4 件法の母親による自己記入式質問票で、うつ病によく見られる症状をわかりやすい質問にしたものです。母親が記入後、E P D S の合計点数を出します。合計が 30 点満点であり、わが国では 9 点以上または項目 10 が 1 点以上をうつ病のリスクがあると判断します。

●課題と取り組みの方向●

こころの病気は、早期発見・早期治療が重要です。また、こころの健康を維持するための生活習慣や、ライフステージに合わせた発症予防や初期症状への対応について、多くの人へ理解を広め、こころの健康対策に取り組むことが必要です。



●こころの健康に不安がある人への早期支援と情報提供

### ①こころの健康に不安がある人への早期支援と情報提供

ライフステージに合わせた発症予防や初期症状への対応についての情報提供を行います。また、EPDSによる産後うつ発見・早期支援など、こころの健康に不安がある人が必要な支援につながるよう努めます。

| 施策               | 施策の内容                                                   | 市の担当課 |
|------------------|---------------------------------------------------------|-------|
| うつ病等気分障害に関する情報提供 | ライフステージに合わせた発症予防や初期症状への対応についての関する情報提供を行います。             | 健康課   |
| 産後うつの早期発見        | EPDSを実施し、産後うつの早期発見に努めます。                                | 健康課   |
| 相談事業の充実          | 保健師や臨床心理士が心身の健康に関する相談において必要な指導・助言を行います。また、相談窓口の周知を図ります。 | 健康課   |



#### 「産後うつ」って？

産後うつとは・・・次のような症状がみられます。  
 いろいろなことが楽しくなくなったり興味がなくなる  
 気分がずっと沈みこむ  
 自分を不必要に責める  
 理由がないのに不安になったり心配でたまらなくなる  
 家事などに集中できない・・・などです。



産後の女性の10～15%がうつ病を発症するといわれています。

初期症状は・・・

ぐっすり眠れない、食欲がなくなる、イライラしやすくなる、いろいろなことが億劫になるなどがあります。

## 基本方針 2

## 生活習慣の見直し

### (1) 栄養・食生活

食生活の充実や適切な食習慣は、健康の維持・増進や生活の質を向上させるために大切です。乳幼児期からの食を基礎とし、成人以降も継続していけるような取り組みが必要です。

#### ●現状●

- ・平成 23 年度の乳幼児健康診査情報によると、「朝食をほぼ毎日食べる」割合について、1 歳 6 か月が 96.7%、3 歳児が 97.2%となっており、いずれも愛知県よりも高くなっています。

#### ■朝食の摂取状況

##### 〈1 歳 6 か月児〉

|     | ほぼ毎日食べる | 週 4 ～ 5 日食べる | 週 2 ～ 3 日食べる | ほとんど食べない |
|-----|---------|--------------|--------------|----------|
| 碧南市 | 96.7%   | 2.0%         | 0.7%         | 0.0%     |
| 愛知県 | 95.6%   | 2.2%         | 1.2%         | 1.1%     |

##### 〈3 歳児〉

|     | ほぼ毎日食べる | 週 4 ～ 5 日食べる | 週 2 ～ 3 日食べる | ほとんど食べない |
|-----|---------|--------------|--------------|----------|
| 碧南市 | 97.2%   | 1.3%         | 1.2%         | 0.3%     |
| 愛知県 | 94.2%   | 2.9%         | 1.6%         | 1.3%     |

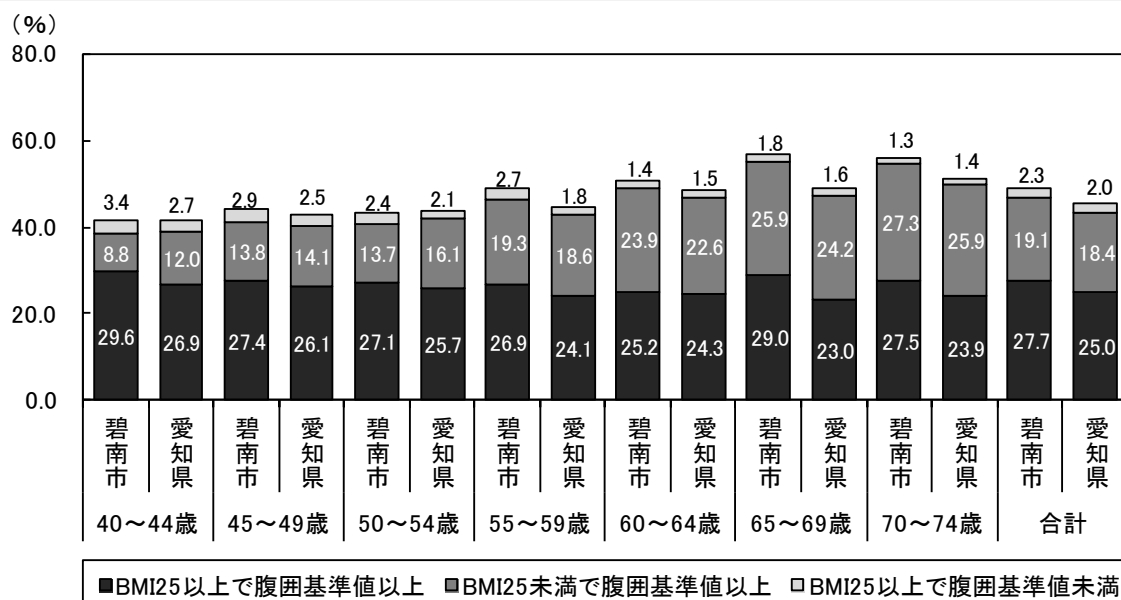
資料：乳幼児健康診査情報（平成 23 年度）



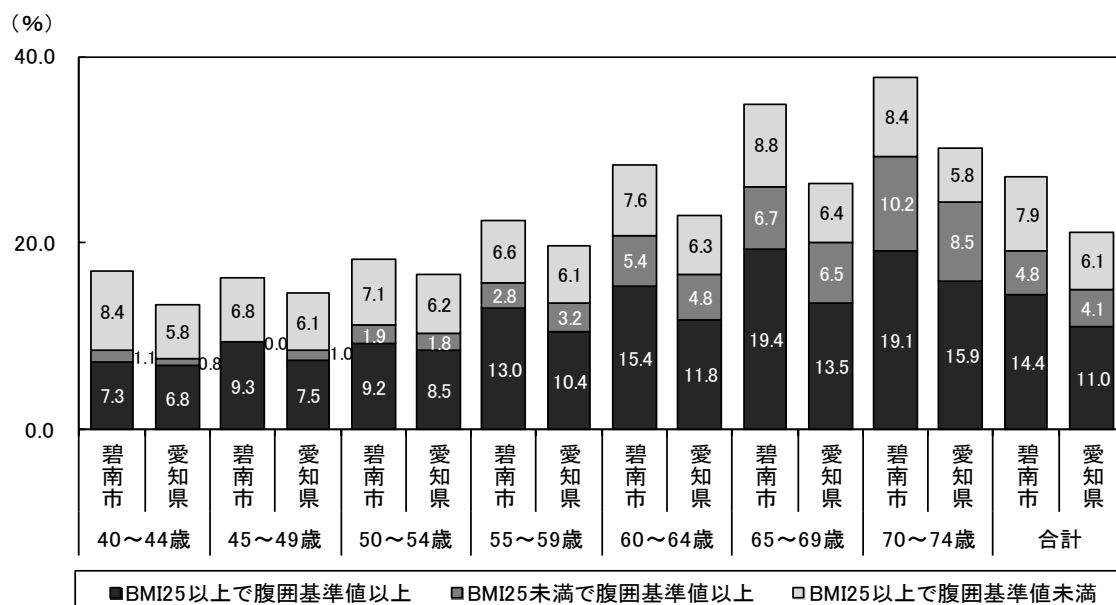
- ・特定健康診査で把握された肥満該当者の割合を県と比較すると、碧南市では男性で 55 歳以降、女性ではすべての年齢層で肥満者の割合が高くなっています。

## ■肥満該当者の割合

### 〈男性〉



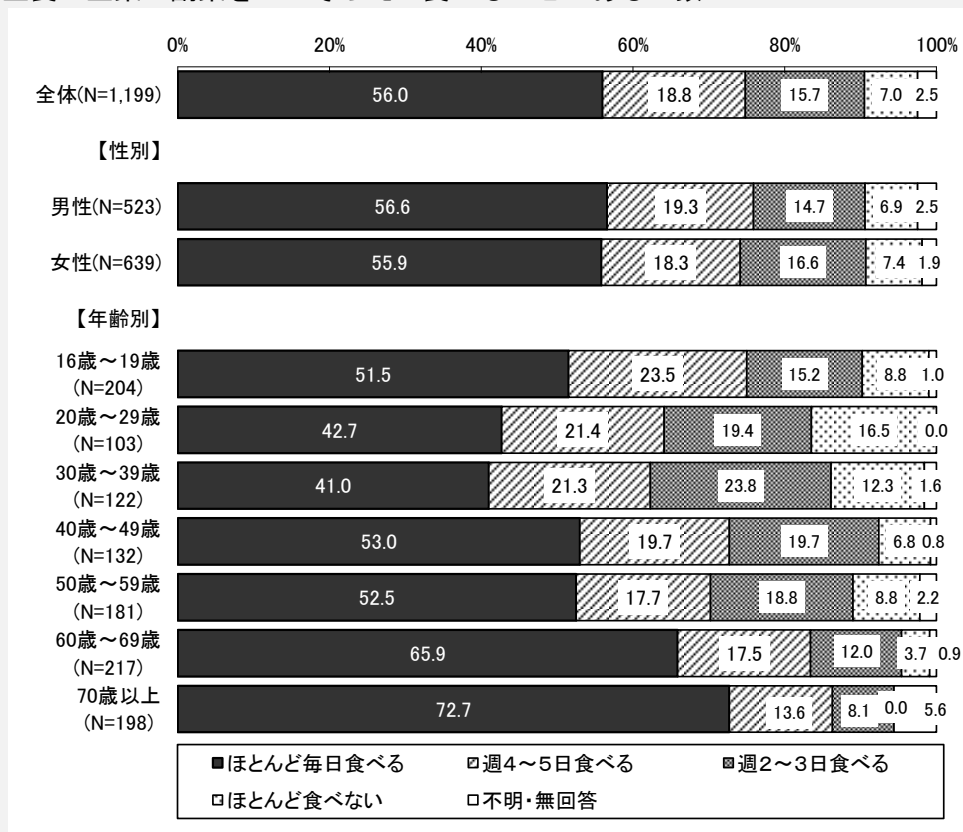
### 〈女性〉



資料：特定健診・特定保健指導情報データを活用した分析（平成 22 年度）

- ・一般市民のアンケート調査で、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが週に何日あるか、たずねたところ、全体では「ほとんど毎日食べる」が最も高くなっています。一方で「ほとんど毎日食べる」割合は、20歳代～30歳代で低くなっています。

#### ■主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることがある日数



資料：健康づくりに関するアンケート調査（平成25年度）

#### ●課題と取り組みの方向●

適切な量と質の食事は生活習慣病予防の基本であり、偏った食習慣を改善することが必要です。また、栄養・食生活は生活習慣病の予防の他、生活の質の向上の点からも重要です。



- 規則正しい食習慣の定着に向けた取り組みの推進
- 適正体重の維持に向けた働きかけと支援の強化

## ①規則正しい食習慣の定着に向けた取り組みの推進

適切な量と質の食事をとることは、健康の維持・増進や適性体重を維持する上で重要です。主食・主菜・副菜のそろったバランスのとれた食生活の実践を推進します。

| 施策             | 施策の内容                                                                    | 市の担当課                         |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 適切な栄養摂取・食習慣の推進 | 適切な栄養摂取、食習慣を身につけ健康的で質の高い生活が送れるよう健康と食に関する正しい知識・情報の提供を行います。                | こども課<br>健康課<br>農業水産課<br>学校教育課 |
| 食生活改善のための人材の育成 | 地域での食生活改善活動普及のリーダー役となる食生活改善推進員の養成を継続して実施します。また、健康づくり食生活改善推進協議会の活動を支援します。 | 健康課<br>農業水産課                  |

## ②適正体重の維持に向けた働きかけと支援の強化

体重はすべてのライフステージで生活習慣病や健康状態との関連性があります。碧南市ではメタボリックシンドローム該当者が多いことから、早い時期から望ましい食習慣を身に付け、適正体重の維持に向けた支援を進めていきます。

| 施策                    | 施策の内容                                             | 市の担当課        |
|-----------------------|---------------------------------------------------|--------------|
| 特定健康診査結果の活用と相談の充実（再掲） | 特定健康診査の結果により、必要のある人には保健指導を実施し、生活習慣病予防の支援の充実に努めます。 | 国保年金課<br>健康課 |
| 健康教育の充実（再掲）           | 健康づくりに対する意識を高めるため、健康相談や健康講座等の充実を図ります。             | 健康課          |



### 簡単！やってみよう、プチ減塩

- 貝だくさんのお味噌汁にしよう ＊野菜をたくさん入れたらより GOOD！
- 麺類のお汁は残そう
- つけて食べる派になろう ＊しょうゆ・ソースをかけないで
- お漬物は、浅漬けにしよう
- 香辛料・酸味・香りを使って、味付けにアクセント！
  - ＊香辛料：唐辛子・こしょう・カレー粉など
  - ＊酸味：レモン・すだち・かぼす、お酢など
  - ＊香り：ゆず・しそ・みょうが・ハーブ・海苔・かつお節など



## おいしく食べて、カロリーダウンクッキング！

### ●食材選びでこんなに変わる！

#### \*肉 類

| 牛・豚                                                                               | ばら肉・カルビ                  | 高カロリー      | 鶏                                                                                   | もも肉                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|  | ↓<br>ロース<br>↓<br>ひれ肉・もも肉 | ↓<br>低カロリー |  | ↓<br>むね肉<br>↓<br>ささみ |

#### \*魚 類

|                                                                                   |                                            |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------|
|  | さんま                                        | 高カロリー      |
|  | ぶり<br>いわし<br>さば<br>さわら<br>さけ<br>まぐろ<br>かれい | ↓<br>低カロリー |

鶏の皮は  
高カロリー！

100グラムでカロリーを比較！ (Kcal)

|        | ばら肉→ | ロース→ | ひれ肉 |
|--------|------|------|-----|
| 牛      | 454  | 318  | 185 |
| 豚      | 263  | 263  | 115 |
|        | もも肉  | むね肉  | ささみ |
| 鶏（皮あり） | 253  | 244  | 114 |
| 鶏（皮なし） | 138  | 121  |     |

### ●調理法でヘルシー料理に！

|                                                                                    |                                     |                     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------|
|  | 揚げる<br>炒める<br>焼く<br>煮る<br>蒸す<br>ゆでる | 高カロリー<br>↓<br>低カロリー |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------|

## ●目標指標●

| 項 目                    | 指 標                                    | 平成 25 年度<br>(現状値)                  | 平成 35 年度<br>(最終目標値)      | データソース                                    |
|------------------------|----------------------------------------|------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------|
| <b>重点項目</b><br>肥満者の減少  | 肥満者の割合<br>(BMI 25 以上)<br>(40～60 歳代)    | 男性 30.2%<br>女性 21.0%<br>(平成 22 年度) | 男性 25.0%以下<br>女性 15.0%以下 | 特定健診・特定<br>保健指導情報デ<br>ータを活用した<br>分析 (愛知県) |
| 肥満傾向に<br>ある子ども<br>の減少  | 肥満度 20%以上の割合<br>(小学校 4 年生)             | 9.5%<br>(平成 24 年度)                 | 9.5%以下                   | 生活習慣病若年<br>化対策事業                          |
| 低栄養傾向<br>高齢者の増<br>加の抑制 | 低栄養傾向高齢者の割合<br>(BMI 20 以下)<br>(65 歳以上) | 男性 14.2%<br>女性 19.3%<br>(平成 24 年度) | 男性 14.2%以下<br>女性 19.3%以下 | 特定健診等デー<br>タ管理システム                        |
| 朝食を欠食<br>する者の減<br>少    | 朝食を欠食する者の割合<br>(40～74 歳)               | 男性 7.4%<br>女性 4.1%<br>(平成 24 年度)   | 男性 7.4%以下<br>女性 4.1%以下   | 特定健診等デー<br>タ管理システム                        |

## (2) 身体活動・運動

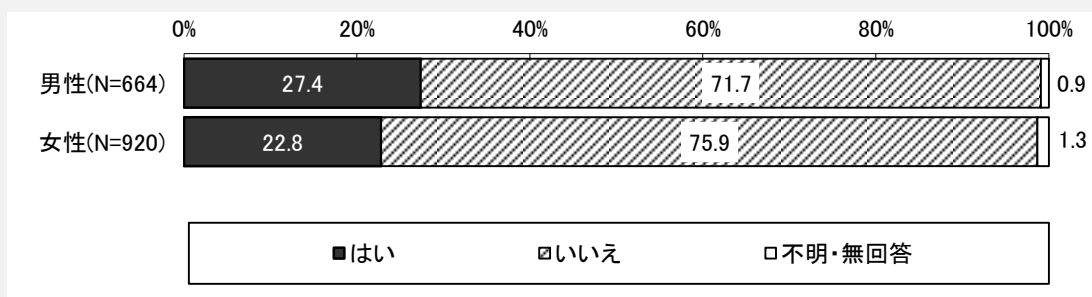
身体活動・運動は、高血圧や糖尿病等の生活習慣病予防など身体の健康だけでなく、ストレス解消や、生きがいつくり、趣味づくりなどこころの健康にもつながり、人々の生活の質の向上において必要です。すべての世代に身体活動を高めることの意義や必要性の周知を図るとともに、毎日の生活の中で、楽しみながら身体を動かす機会の充実を図る必要があります。

### ● 現状 ●

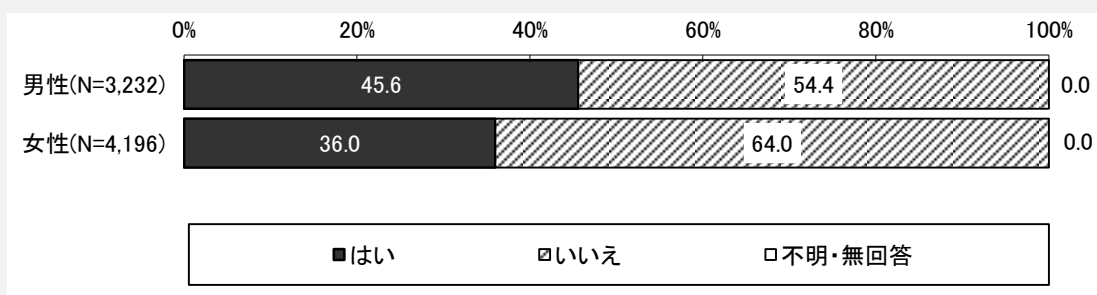
・平成 24 年度の特定健康診査の問診によると、「1 日 30 分以上の軽く汗をかく運動を週 2 日以上、1 年以上実施している」人の割合は、40～64 歳、65 歳以上ともに、男性よりも女性で低くなっています。また、男女ともに 65 歳以上の人に比べて 40～64 歳の方が運動習慣の割合が低くなっています。

#### ■ 1 日 30 分以上の軽く汗をかく運動を週 2 日以上、1 年以上実施している人

##### 〈40～64 歳〉



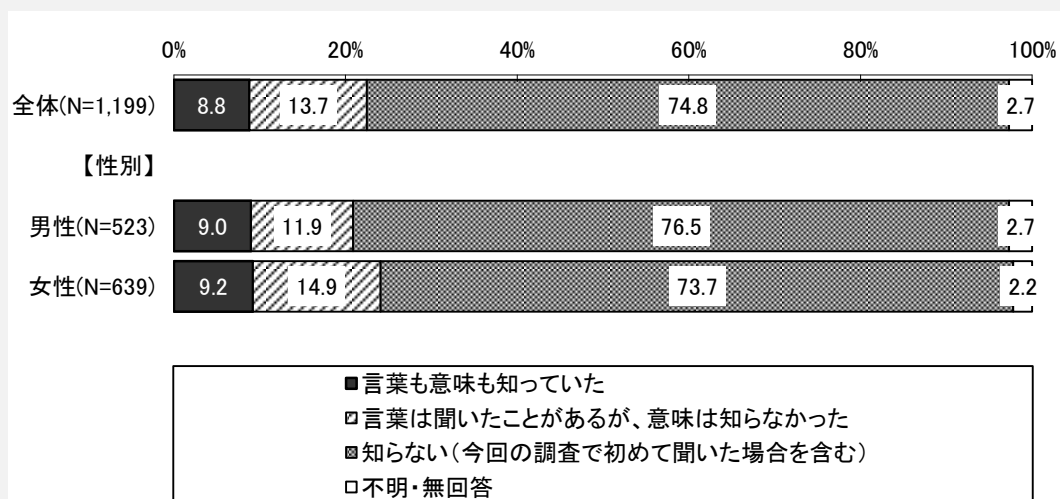
##### 〈65 歳以上〉



資料：碧南市特定健康診査等 標準的な質問票の回答結果(平成 24 年度)

- ・一般市民のアンケート調査で、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っていたかたずねたところ、「知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」が最も高くなっています。

#### ■ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っている割合



資料：健康づくりに関するアンケート調査（平成25年度）

### ●課題と取り組みの方向●

身体活動・運動は、生活習慣病の予防やこころの健康の維持、地域との交流の促進など、人々の生活の質の向上に効果があります。また、運動不足に伴う運動器の障害は、特に高齢期において自立度を低下させ、介護が必要となる危険性を高めることから、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とならないように運動器の健康についても周知を行うことが必要です。さらに、適度な運動は認知症の予防にも効果があることから、多くの人が生涯を通じて習慣的に身体活動を継続し、楽しみながら続けられるような機会を提供することが重要です。



#### ●健康維持に向けた身体活動・運動の継続支援



## ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは？

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、暮らしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。運動器の障害のために、介護が必要になる危険性の高い状態をロコモティブシンドロームといいます。

### ロコモの原因は？

#### ○運動器の疾患

代表的なものに変形性関節症、骨粗しょう症、変形性脊椎症があります。

#### ○加齢による運動器機能不全

加齢による身体機能の衰えで筋力、持久力、運動速度、巧緻性等の低下をきたします。

**あなたの「ロコチェック」をしてみましょう！  
一つでも当てはまれば、ロコモである心配があります。**

- ☐ 片足立ちで靴下がはけない
- ☐ 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ☐ 階段を上るのに手すりが必要である
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ☐ 15 分くらい続けて歩けない
- ☐ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ☐ 家の中のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である

## ●今後の取り組み●

### ①健康維持に向けた身体活動・運動の継続支援

生涯にわたり運動器の健康を維持し、健康で質の高い生活が送れるよう身体活動や運動に関する正しい知識や情報の提供を行います。

また、身体機能の維持・向上にとどまらず、生きがいつくり・仲間づくりにもつながるような活動の機会を提供し、運動習慣の定着に努めます。

| 施策            | 施策の内容                                                          | 市の担当課                                        |
|---------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 運動の必要性の周知・啓発  | 生活習慣病予防、健康づくりの推進や介護予防、運動機能維持・改善のために身体を動かすことの重要性について周知・啓発を行います。 | 高齢介護課<br>健康課<br>生涯学習課<br>スポーツ課               |
| 健康づくりに関する場の提供 | 健康づくりのための運動に関するイベント、講演会等を開催します。                                | 高齢介護課<br>健康課<br>生涯学習課<br>文化創造課（無我苑）<br>スポーツ課 |



#### 週1チャレンジデー！で運動習慣を

「週1チャレンジデー！」：「週1回、15分以上の運動を楽しみましょう！」

碧南市では、スポーツ振興計画（スポーツ課）で「週1回以上のスポーツ実施率を50%」を目指しており、2011年からチャレンジデーに参加しています。

\*チャレンジデーとは…

毎年5月の水曜日に世界中で実施されている住民総参加型のスポーツイベントです。

当日、午前0時から午後9時までの間に、15分以上継続して何らかの運動やスポーツをした住民の参加率を競います。競う相手は、人口規模がほぼ同じ自治体になり抽選で決定されます。負けた方は、相手自治体の旗を庁舎のメインホールに1週間掲揚し、対戦相手に敬意を表します。

## ●目標指標●

| 項目       | 指標                         | 平成25年度<br>(現状値)                                                                 | 平成35年度<br>(最終目標値)                                                           | データソース         |
|----------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 運動習慣者の増加 | 運動習慣者の割合<br>(40～64歳・65歳以上) | 40～64歳<br>男性 27.4%<br>女性 22.8%<br><br>65歳以上<br>男性 45.6%<br>女性 36.0%<br>(平成24年度) | 40～64歳<br>男性 30.0%以上<br>女性 25.0%以上<br><br>65歳以上<br>男性 50.0%以上<br>女性 43.0%以上 | 特定健診等データ管理システム |



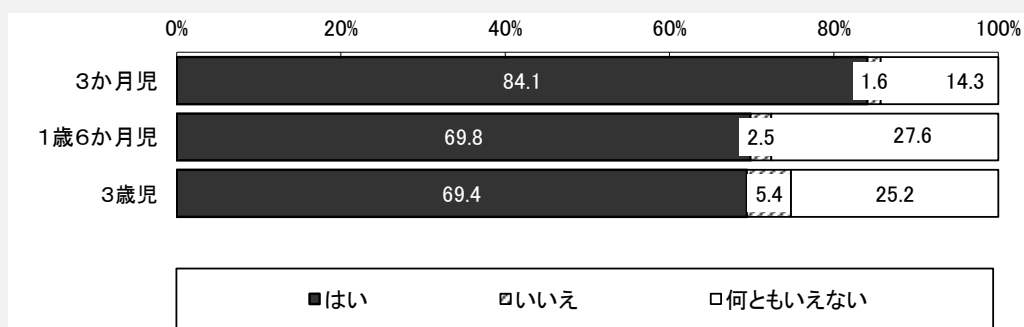
### (3) 休養・こころの健康

健康にいきいきと暮らしていくためには、健やかな睡眠と十分な休養をとり、こころの健康を保つ必要があります。すべての世代において、一人ひとりに合ったこころのケアや相談支援、ストレスと上手に付き合う方法を情報提供することなど、こころの健康づくりを支援していく必要があります。

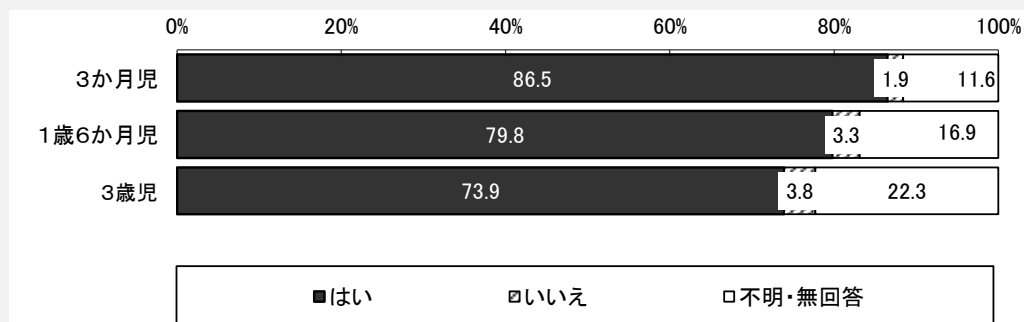
#### ●現状●

- ・ 碧南市の自殺の標準化死亡比は男性 79.6、女性 77.2 と少なくなっています。
- ・ 平成 23 年度の 3 歳児健康診査の問診によると、「ゆったりとした気分で子と過ごせる」割合について、3 歳児で 69.4%となっており、愛知県よりも低くなっています。また、子どもが年齢を重ねるごとに、「ゆったりとした気分で子と過ごせる」割合が徐々に低くなっています。

#### ■ ゆったりとした気分で子と過ごせる割合 〈碧南市〉



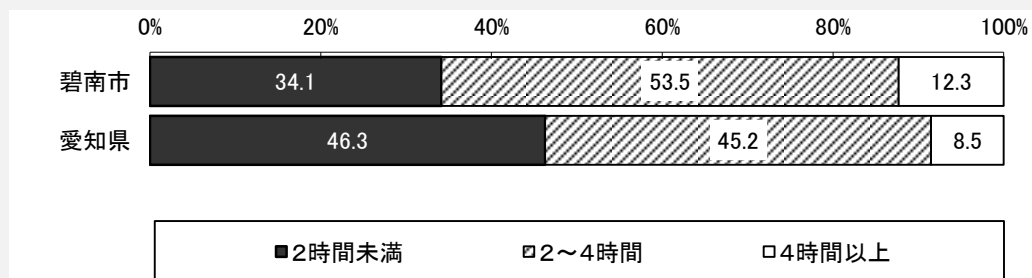
#### 〈愛知県〉



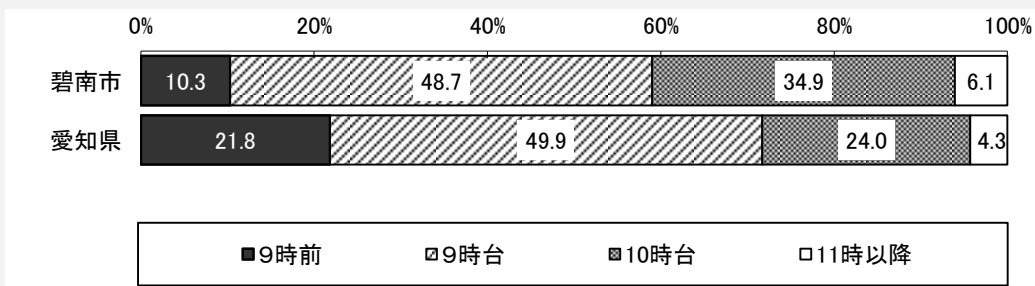
資料：乳幼児健康診査情報（平成 23 年度）

- ・碧南市の3歳児のテレビの視聴時間は、愛知県に比べて「4時間以上」「2～4時間」の割合が高くなっています。また、碧南市では午後10時以降に就寝する3歳児の割合が41.0%と、愛知県に比べて高くなっています。

#### ■テレビ等視聴時間・3歳児



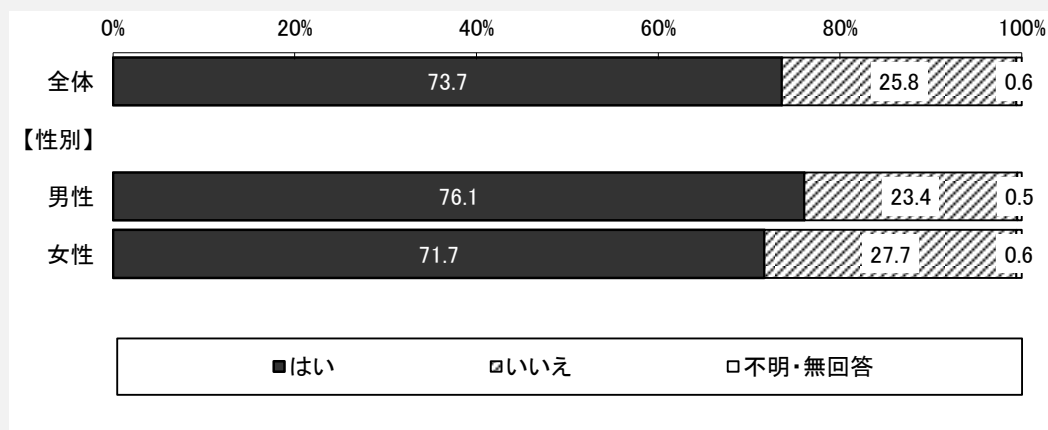
#### ■就寝時間・3歳児



資料：乳幼児健康診査情報（平成23年度）

- ・平成24年度の特定健康診査の問診によると、睡眠で休養が十分とれている人は全体で73.7%となっています。

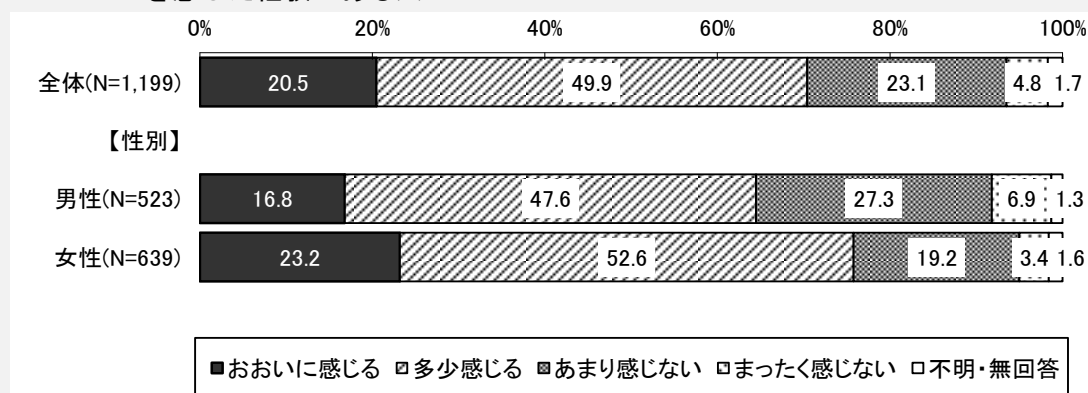
#### ■睡眠で休養が十分とれている人



資料：碧南市特定健康診査 標準的な質問票の回答結果（平成24年度）

- ・一般市民のアンケート調査で、ここ1か月間でストレスを感じた経験があるかたずねたところ、「おおいに感じる」と「多少感じる」を合わせた「ストレスを感じた経験がある」割合は70.4%となっています。

#### ■ストレスを感じた経験がある人



資料：健康づくりに関するアンケート調査（平成25年度）



#### 「ストレス」は「STRESS」で発散しよう！

適度な刺激は神経を活性化し、生活をいきいきとさせるという良い面も持ち合わせています。しかし、過剰になったり、長く続いたりすると害になります。ストレスと上手く付き合うため効果的なストレス解消法を「STRESS」で覚え、コントロールしていきましょう。

- S…Sports（スポーツ） 体を動かす
- T…Travel（旅） 外出する
- R…Recreation（娯楽） 趣味活動を行う
- E…Eat（食） 飲む、食べる
- S…Sleep（睡眠） 寝る
- S…Smile（笑顔） 笑う

#### ●課題と取り組みの方向●

こころの健康を保つため、「休養」は重要な要素です。労働や活動によって生じた心身の疲労を十分な安静や睡眠により回復させ、ストレスを上手に解消することで鋭気を養います。

こころの健康に不安がある方には気軽に相談できるよう健康相談窓口を整えます。



- こころの健康に関する情報提供
- こころの健康に関する相談体制の充実

## ●今後の取り組み●

### ①こころの健康に関する情報提供

十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことは、こころの健康づくりには欠かせません。健康づくりのための休養には、「休む」こと「養う」ことの二つのはたらきが含まれています。ひとりひとり自分なりの休養方法をみつけ、こころの健康を保つことができるよう支援します。

また、自分自身のこころの健康状態に気づくとともに、まわりの人がこころのサインに気づいていけるよう、多くの人へ情報提供を行っていきます。

| 施策           | 施策の内容                                              | 市の担当課 |
|--------------|----------------------------------------------------|-------|
| こころの健康づくりの推進 | こころの健康づくりのための休養の方法、セルフチェックの方法について正しい知識・情報の提供を行います。 | 健康課   |

### ②こころの健康に関する相談体制の充実

身近なところでこころの悩みに関する相談が受けられるよう、また様々なライフステージに応じた相談が受けられるよう、相談体制の充実を図ります。

| 施策      | 施策の内容                                                                                                                    | 市の担当課                            |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 相談体制の充実 | 妊娠・出産から子育てを視野に入れたこころの健康に対する支援を母子保健推進員と協力して推進します。<br>高齢者に対しては物忘れ、認知症等の相談窓口の整備をすすめます。<br>市民が気軽にこころの健康に関する相談ができるよう窓口を整備します。 | こども課<br>高齢介護課<br>健康課<br>在宅ケアセンター |

## ●目標指標●

| 項目                           | 指標                                        | 平成 25 年度<br>(現状値)                  | 平成 35 年度<br>(最終目標値)      | データソース         |
|------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------|----------------|
| 睡眠による<br>休養を十分<br>とれていない者の減少 | 睡眠による休養を十分とれていない者の割合<br>(40 歳以上)          | 男性 23.4%<br>女性 27.7%<br>(平成 24 年度) | 男性 23.4%以下<br>女性 27.7%以下 | 特定健診等データ管理システム |
|                              | 午後 11 時以降に就寝する子どもの割合<br>(3 歳児)            | 6.1%<br>(平成 23 年度)                 | 3.0%以下                   | 乳幼児健康診査情報      |
| テレビの視聴時間が4時間以上の子どもの減少        | テレビの視聴時間が4時間以上の子どもの割合<br>(3 歳児)           | 12.3%<br>(平成 23 年度)                | 8.0%以下                   | 乳幼児健康診査情報      |
| ゆったりとした気分で子どもと接することができない者の減少 | ゆったりとした気分で子どもと接することができない者の割合<br>(3 歳児保護者) | 5.4%<br>(平成 23 年度)                 | 3.0%以下                   | 乳幼児健康診査情報      |

#### (4) 喫煙

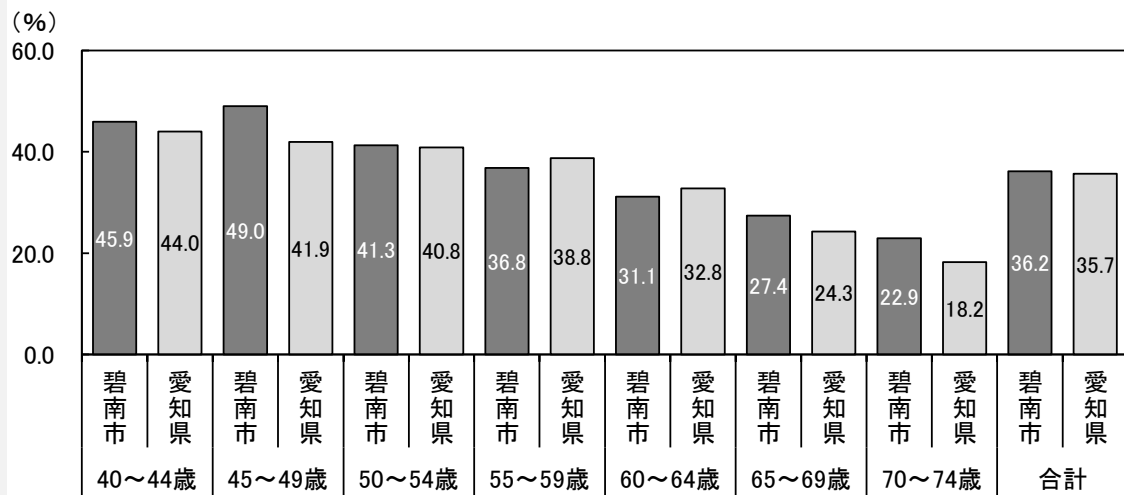
喫煙は、吸う本人だけでなく、周りの人にも健康被害を及ぼします。本人への意識づけとともに、施設の分煙・禁煙対策の徹底など、周囲の環境整備も重要になっています。

##### ● 現状 ●

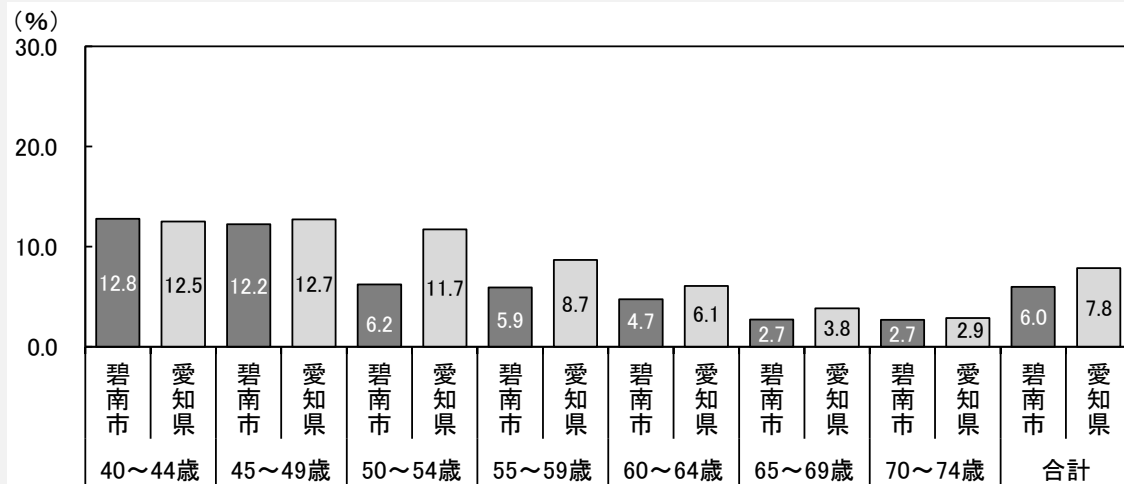
- ・ 男女別の喫煙率を愛知県と比較してみると、男性の喫煙率は愛知県を上回っています。

##### ■ 喫煙率

###### 〈男性〉



###### 〈女性〉



資料：特定健診・特定保健指導情報データを活用した分析（平成22年度）

- ・碧南市の平成 23 年度の妊婦の喫煙率は 3.2%となっており、愛知県の割合よりも 0.2%高くなっています。

#### ■妊婦の喫煙の状況

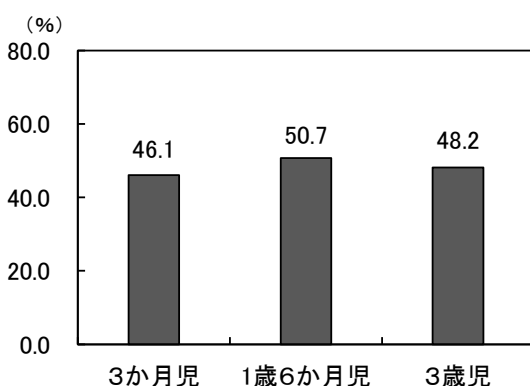
|   | 碧南市 |      | 愛知県   |        |
|---|-----|------|-------|--------|
|   | 有   | 無    | 有     | 無      |
| 人 | 21  | 644  | 1,414 | 45,055 |
| % | 3.2 | 96.8 | 3.0   | 97.0   |

資料：母子保健報告（平成 23 年度）

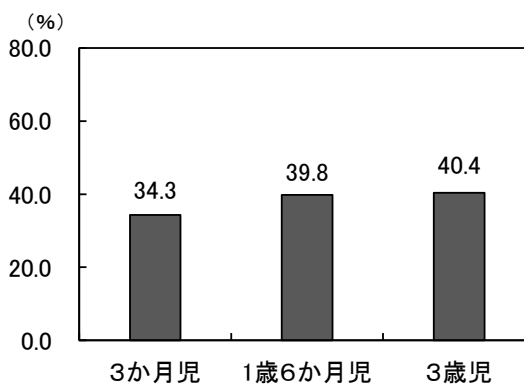
- ・平成 23 年度の乳幼児健康診査情報によると、「同居家族に喫煙者がいる」割合について、3 か月児で 46.1%、1 歳 6 か月児で 50.7%、3 歳児で 48.2%となっており、いずれも愛知県よりも高くなっています。

#### ■同居家族に喫煙者がいる割合

〈碧南市〉



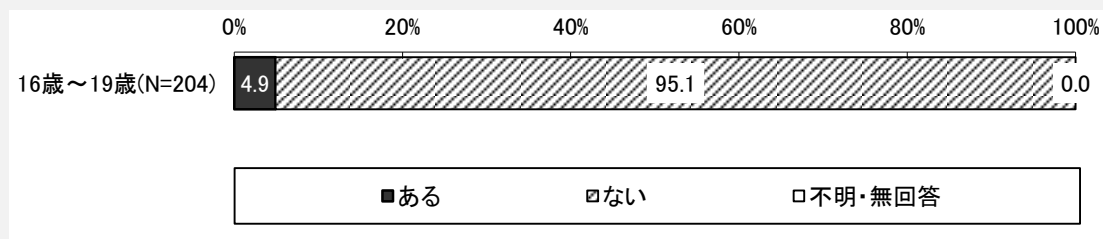
〈愛知県〉



資料：乳幼児健康診査情報（平成 23 年度）

- ・一般市民のアンケート調査で、未成年に喫煙をしたことがあるかたずねたところ、「ある」が 4.9%となっています。

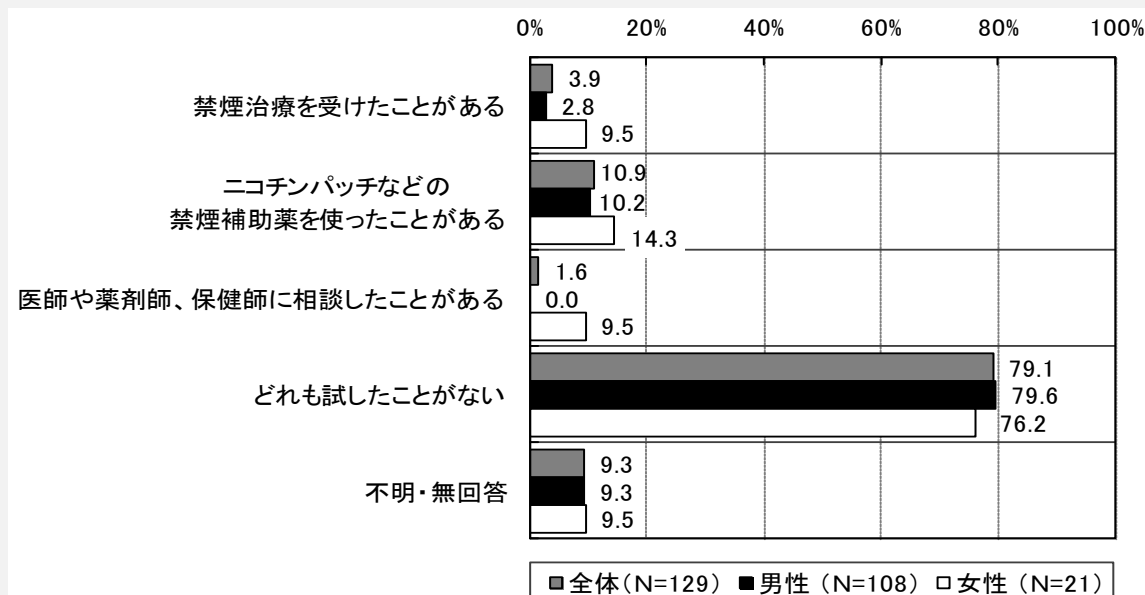
#### ■未成年の喫煙



資料：健康づくりに関するアンケート調査（平成 25 年度）

- ・一般市民のアンケート調査で、禁煙のための対策をしたことがあるかたずねたところ、全体で79.1%が「どれも試したことがない」としています。

#### ■禁煙のための対策をしたことがある人



資料：健康づくりに関するアンケート調査（平成25年度）

### ●課題と取り組みの方向●

喫煙は、がん、循環器疾患、呼吸器疾患等の様々な病気の発症や死亡に深く関係しています。国の健康日本21においても、COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度が新たに指標に加えられるなど、喫煙が及ぼす健康被害への対策が重点化されています。特に、未成年者や妊産婦の喫煙に対しては、社会全体での取り組みが必要となっており、喫煙リスクに関する教育や受動喫煙防止対策を推進するなど社会環境の整備を進める必要があります。



- 喫煙防止対策の推進
- 受動喫煙防止対策の推進

## ①喫煙防止対策の推進

たばこに含まれるニコチンは依存作用があり、禁煙が困難になる場合があります。喫煙及び受動喫煙が及ぼす影響について正しい知識の普及を図ります。

| 施策                 | 施策の内容                                          | 市の担当課        |
|--------------------|------------------------------------------------|--------------|
| 妊娠中の喫煙に関する知識の普及・啓発 | 妊産婦及び家族が参加する教室などで喫煙が及ぼす影響について周知し、普及・啓発に取り組めます。 | 健康課          |
| 喫煙防止教育の推進          | 喫煙を防止するために、関係機関と連携して、早期に正しい知識を教育する取り組みを進めます。   | 健康課<br>学校教育課 |
| 禁煙相談の実施            | 喫煙者が禁煙したいときに適切に禁煙指導を行います。                      | 健康課          |

## ②受動喫煙防止対策の推進

受動喫煙は、非喫煙者への健康被害をもたらします。本人がタバコを吸わなくても、タバコの煙を吸わされてしまうことのないよう、個人のマナーの向上を推進します。

| 施策        | 施策の内容                                                                                             | 市の担当課 |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 受動喫煙防止の推進 | 母子健康手帳交付時や健康診査等の機会に、喫煙や受動喫煙が母体・胎児に及ぼす影響について周知・啓発し、受動喫煙の防止を促します。<br>禁煙・分煙施設の登録を推進し、受動喫煙の防止対策を図ります。 | 健康課   |





## 禁煙を思い立ったら…あなたのまちの保健師へ

### 保健センターの禁煙サポートプログラム

|                  |                                                         |
|------------------|---------------------------------------------------------|
| 個別相談<br>↓        | あなたの禁煙プログラムを立てます<br>禁煙治療・禁煙補助薬についても情報提供します              |
| 禁煙宣言！！<br>↓      | 禁煙開始日が決まったら心の準備、禁煙のための環境づくりをします<br>いよいよ禁煙スタート！          |
| 3か月間の禁煙に挑戦！<br>↓ | 禁煙中は1か月に1回程度、保健師が電話でサポートしていきます                          |
| 生涯禁煙を目指して…       | 3か月間で禁煙サポートは終了です<br>その後、もし「吸いたいな」と思ったときには、いつでも保健師へご相談を！ |

問い合わせ先 碧南市保健センター ☎ (0566) 48-3751

## ● 目標指標 ●

| 項 目                      | 指 標                                              | 平成 25 年度<br>(現状値)                                         | 平成 35 年度<br>(最終目標値)     | データソース                        |
|--------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------|
| <b>重点項目</b><br>成人の喫煙率の減少 | 成人の喫煙率<br>(40 歳以上)                               | 男性 36.2%<br>女性 6.0%<br>(平成 22 年度)                         | 男性 28.0%以下<br>女性 4.0%以下 | 特定健診・特定保健指導情報データを活用した分析 (愛知県) |
| 妊娠中の喫煙をなくす               | 妊娠中の喫煙率                                          | 3.2%<br>(平成 23 年度)                                        | 0%                      | 母子保健報告                        |
| 子どもの受動喫煙の機会の減少           | 子育て中の家庭における同居家族の喫煙者の割合<br>(3 か月児・1 歳 6 か月児・3 歳児) | 3 か月 46.1%<br>1 歳 6 か月児 50.7%<br>3 歳児 48.2%<br>(平成 23 年度) | 35.0%以下                 | 乳幼児健康診査情報                     |

## （５）飲酒

適度な飲酒は、ストレスの解消などに効果がありますが、過度の飲酒は様々な生活習慣病のリスクを高める要因となり、さらにアルコール依存症に陥ると家族や社会に大きな影響を与えます。

また、未成年者の飲酒は健全な成長の妨げとなるほか、妊娠中の飲酒は胎児の発育に害を及ぼします。適正飲酒の普及啓発や未成年者、妊婦の飲酒防止対策が重要です。

### ● 現状 ●

- ・ 碧南市の平成 23 年度の妊婦の飲酒の割合は 0.2% となっています。

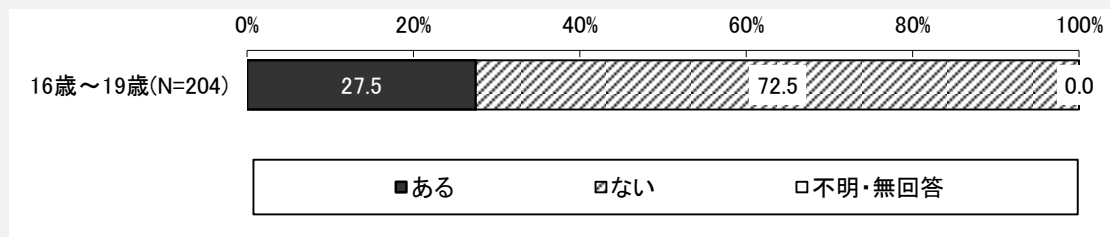
#### ■ 妊婦の飲酒の状況

|   | 碧南市 |      | 愛知県   |        |
|---|-----|------|-------|--------|
|   | 有   | 無    | 有     | 無      |
| 人 | 1   | 664  | 1,054 | 45,286 |
| % | 0.2 | 99.8 | 2.3   | 97.7   |

資料：母子保健報告（平成 23 年度）

- ・ 一般市民のアンケート調査で、未成年に飲酒をしたことがあるかたずねたところ、「ある」が 27.5% となっています。

#### ■ 未成年の飲酒

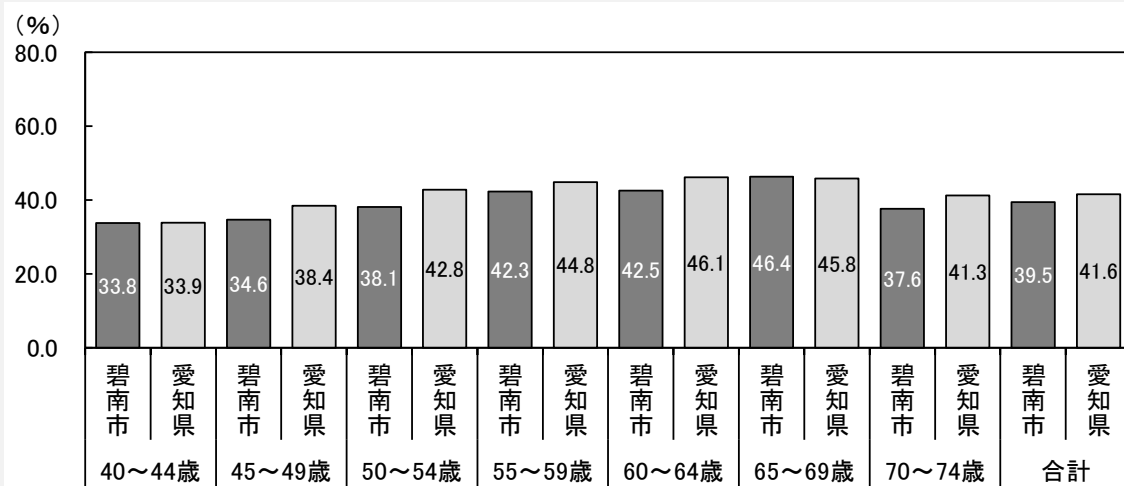


資料：健康づくりに関するアンケート調査（平成 25 年度）

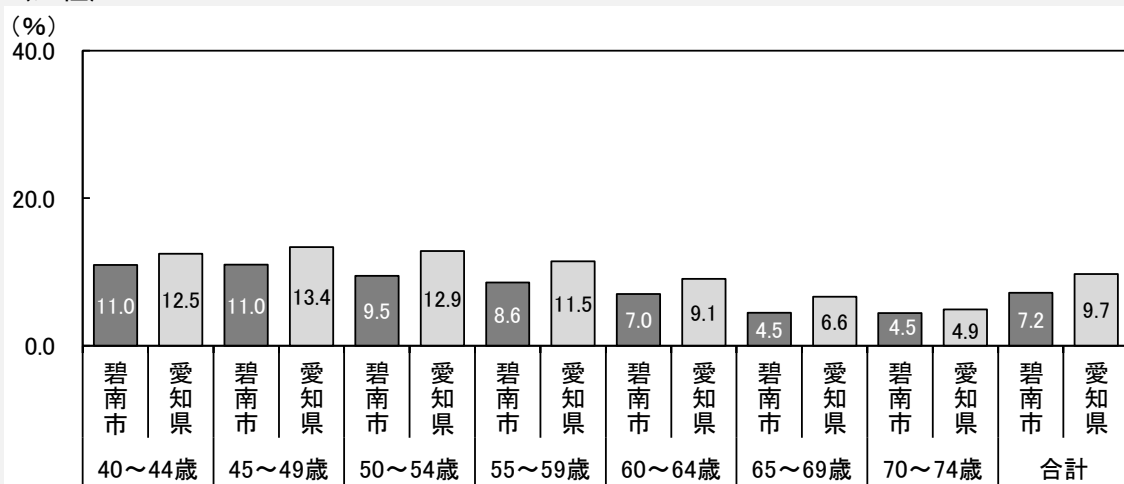
- ・毎日お酒を飲む人の割合は、男女ともに、ほぼすべての年齢層で愛知県よりも低くなっています。

### ■毎日お酒を飲む人

#### 〈男性〉



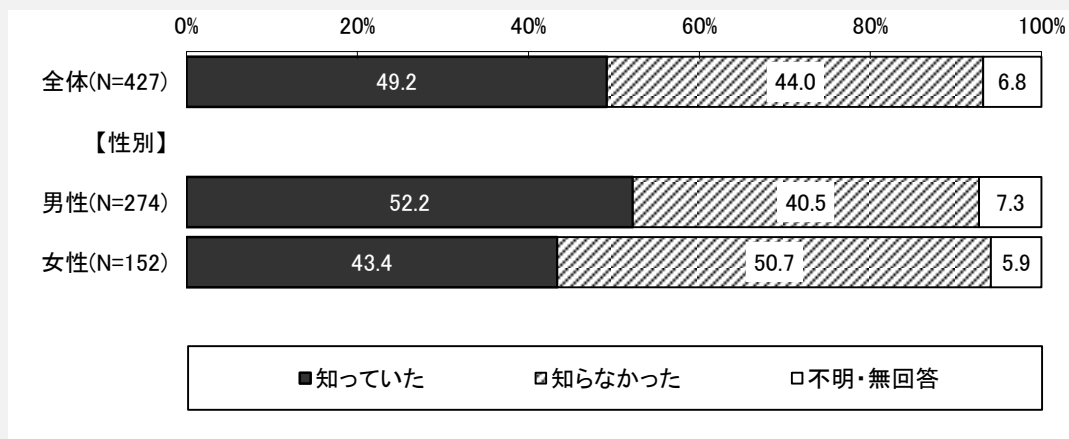
#### 〈女性〉



資料：特定健診・特定保健指導情報データを活用した分析（平成22年度）

- ・一般市民のアンケート調査で、「節度ある適度な飲酒」として1日平均ビール中瓶1本程度とされていることを知っているかたずねたところ、「知っていた」が49.2%、「知らなかった」が44.0%となっています。

#### ■節度ある適度な飲酒の認知度



資料：健康づくりに関するアンケート調査（平成25年度）

#### 適度な飲酒の量を知りましょう！

厚生労働省は「健康日本 21（第二次）」の中で、「節度ある適度な飲酒」のガイドラインを示しています。生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、1日平均純アルコール摂取量で、男性で40g以上、女性20g以上といわれています。

【主な酒類の換算の目安】※日本酒1合（180ml）との比較

| 種類      | ビール中びん<br>1本(500ml) | 日本酒1合<br>(180ml) | ウイスキー・ブランデー<br>原液 60ml | 焼酎(25度)<br>原液 100ml | ワイン1杯<br>(120ml) |
|---------|---------------------|------------------|------------------------|---------------------|------------------|
| アルコール度数 | 5%                  | 15%              | 43%                    | 25%                 | 12%              |
| 純アルコール量 | 20g                 | 22g              | 20g                    | 36g                 | 12g              |

#### ●課題と取り組みの方向●

適度な飲酒はコミュニケーションを円滑にし、リラックス効果によるストレス解消などに効果がありますが過度の飲酒は肝臓機能の低下、高血圧、脳血管疾患など多くの生活習慣病のリスクを高める要因となります。

未成年、妊娠中の飲酒は自らの身体に悪影響を及ぼし健全な成長を妨げるほか、胎児への発育障害などの害を及ぼします。

飲酒がもたらす健康被害や社会問題について、若い世代から正しい知識を根づかせていく必要があります。



#### ●生活習慣病のリスクを高める飲酒の防止

## ●今後の取り組み●

### ①生活習慣病のリスクを高める飲酒の防止

学校や地域と連携しながら、未成年者や妊婦の飲酒を防ぎ、生活習慣病のリスクを高める飲酒の防止について、正しい知識の普及・啓発を行います。

| 施策                 | 施策の内容                                                                                     | 市の担当課 |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 生活習慣病のリスクを高める飲酒の防止 | 飲酒による健康被害や「適正飲酒」の情報を提供し、生活習慣病のリスクを高める飲酒を予防します。<br>また、未成年及び妊産婦には、特に飲酒が及ぼす影響について周知・啓発を行います。 | 健康課   |

## ●目標指標●

| 項 目          | 指 標          | 平成 25 年度<br>(現状値)                 | 平成 35 年度<br>(最終目標値)     | データソース                       |
|--------------|--------------|-----------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 毎日飲酒している者の減少 | 毎日飲酒している者の割合 | 男性 39.5%<br>女性 7.2%<br>(平成 22 年度) | 男性 39.5%以下<br>女性 7.2%以下 | 特定健診・特定保健指導情報データを活用した分析(愛知県) |
| 妊娠中の飲酒をなくす   | 妊娠中の飲酒割合     | 0.2%<br>(平成 23 年度)                | 0%                      | 母子保健報告                       |

## (6) 歯・口腔の健康

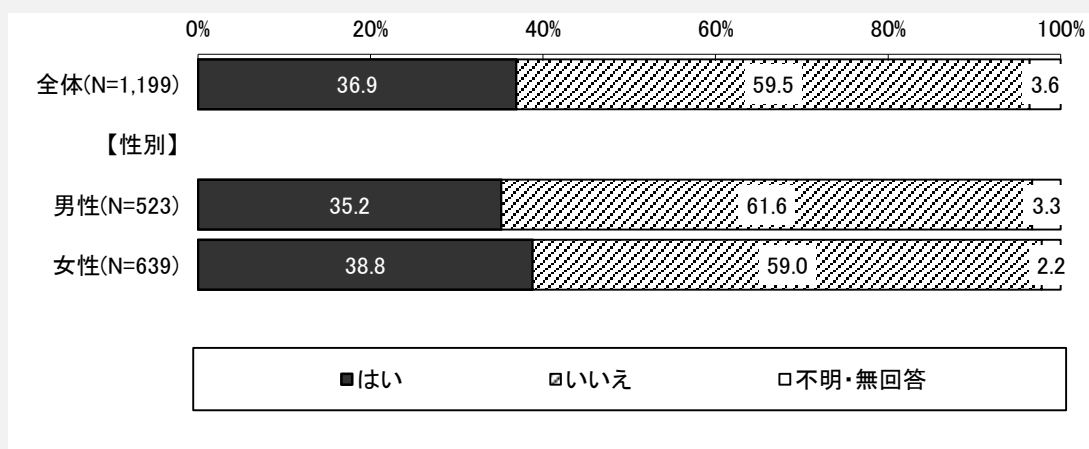
歯・口腔の健康は、食べる喜び、話す楽しみを保つ上で重要な役割を果たしており、健康で質の高い生活を営むために欠かすことのできない要素となっています。

生涯にわたり歯・口腔の健康を保つ上で、う蝕と歯周病の予防は基本となります。

### ● 現状 ●

- ・一般市民のアンケート調査で、年1回以上歯科健康診査を受けているかたずねたところ、「はい」が36.9%、「いいえ」が59.5%となっています。

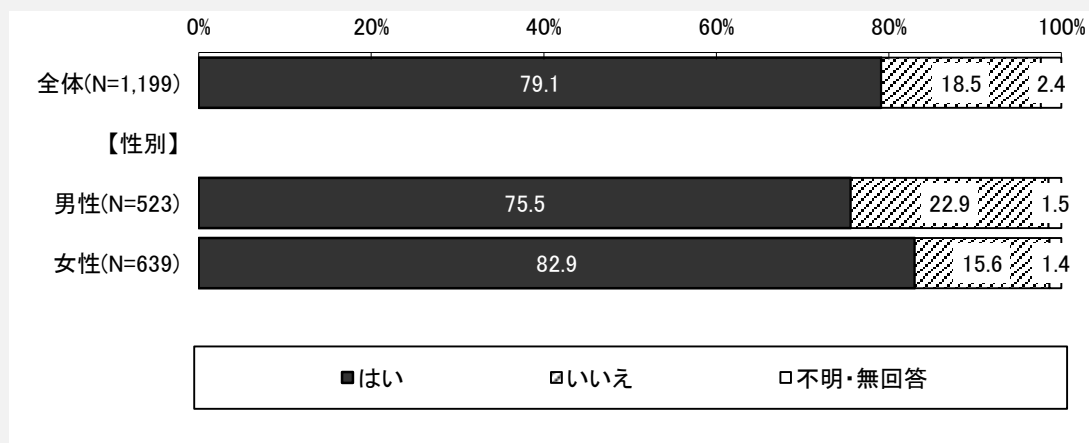
#### ■ 年1回以上歯科健康診査を受けている割合



資料：健康づくりに関するアンケート調査（平成25年度）

- ・一般市民のアンケート調査で、かかりつけの歯科医院があるかたずねたところ、「はい」が79.1%となっています。

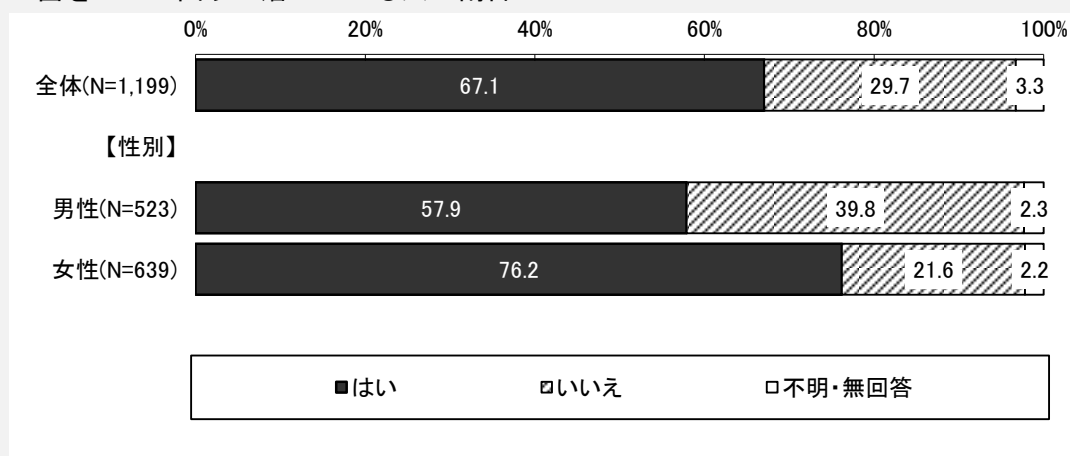
#### ■ かかりつけの歯科医院がある割合



資料：健康づくりに関するアンケート調査（平成25年度）

- ・一般市民のアンケート調査で、歯を1日2回以上磨いているかたずねたところ、「はい」が67.1%となっています。

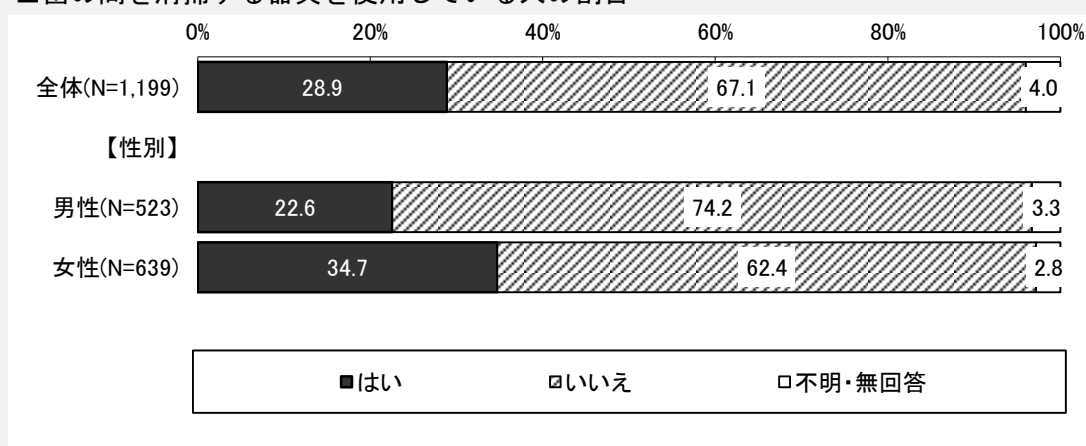
#### ■歯を1日2回以上磨いている人の割合



資料：健康づくりに関するアンケート調査（平成25年度）

- ・一般市民のアンケート調査で、デンタルフロス・歯間ブラシなどの歯の間を清掃する器具を使用しているかたずねたところ、「はい」が28.9%となっています。

#### ■歯の間を清掃する器具を使用している人の割合



資料：健康づくりに関するアンケート調査（平成25年度）

- ・平成23年度の乳幼児健康診査情報によると、「歯みがきをしない」割合について、1歳6か月児で0.7%、3歳児で0.1%となっています。

#### ■乳幼児の歯みがきの状況について

##### 〈1歳6か月児〉

|     | 親が仕上げの<br>歯みがきをする | 親のみでみがく | 子どもだけで<br>みがく | みがかない |
|-----|-------------------|---------|---------------|-------|
| 碧南市 | 83.4%             | 14.1%   | 1.8%          | 0.7%  |
| 愛知県 | 75.7%             | 17.4%   | 4.1%          | 2.7%  |

##### 〈3歳児〉

|     | 親が仕上げの<br>歯みがきをする | 親のみでみがく | 子どもだけで<br>みがく | みがかない |
|-----|-------------------|---------|---------------|-------|
| 碧南市 | 94.5%             | 4.5%    | 0.7%          | 0.1%  |
| 愛知県 | 86.7%             | 9.6%    | 2.9%          | 0.8%  |

資料：乳幼児健康診査情報（平成23年度）

## ●課題と取り組みの方向●

歯・口腔は、食事をしたり会話をしたりする大切な役割があります。このため、歯・口腔の健康を維持し、自分の歯で何でもよくかんで食べることは、生涯を健康に過ごすための重要な要素となります。

子どもの時期からの正しい歯みがき習慣・食習慣の定着や、定期的な歯科健康診査の受診が大切であることを理解できるよう、歯・口腔の健康づくりを推進していく必要があります。



- 歯みがき習慣の確立に向けた支援
- ライフステージに合わせた歯科保健体制の充実

## ●今後の取り組み●

### ①歯みがき習慣の確立に向けた支援

う蝕や歯肉炎は、正しい歯みがきの方法を継続して行うことにより予防できるため、乳幼児期からの歯みがきの習慣化を図ります。

| 施策               | 施策の内容                                                | 市の担当課                |
|------------------|------------------------------------------------------|----------------------|
| 乳幼児期からの歯みがき習慣の確立 | 歯みがきや食生活など、う蝕予防等の歯の健康を目的とした生活習慣を身につけることができるように支援します。 | こども課<br>健康課<br>学校教育課 |



## ②ライフステージに合わせた歯科保健体制の充実

生涯を通じて自分の口で食べる楽しみを味わえる社会を実現するためには、乳幼児期からのう蝕予防や、高齢期になってからの口腔機能の維持、残存歯の維持など、さらなる歯科保健対策の推進が必要です。歯科健康診査の受診を通じて正しい知識を得て、すべてのライフステージにおいて歯の健康を増進していくよう意識づけを行います。

| 施策               | 施策の内容                                                                     | 市の担当課                |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 歯の健康に関する知識の普及・啓発 | 歯・口腔の健康に関する正しい知識や歯の喪失を予防するための知識の普及を図ります。また、高齢者には口腔機能の低下についての知識の普及に取り組みます。 | こども課<br>健康課<br>学校教育課 |
| 口腔環境の改善及び歯質の強化   | う蝕予防のため、フッ化物塗布やフッ化物洗口によって口腔環境の改善及び歯の質を強化します。                              | こども課<br>健康課<br>学校教育課 |
| 歯科健康診査の受診勧奨      | 定期的な歯科健康診査の受診勧奨を進めるとともに、歯科衛生士などによる歯の健康相談を行う機会の提供に努めます。                    | こども課<br>健康課<br>学校教育課 |

### ● 目標指標 ●

| 項 目          | 指 標                                  | 平成 25 年度<br>(現状値)                     | 平成 35 年度<br>(最終目標値)         | データソース                    |
|--------------|--------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| 歯みがき習慣の確立    | 保護者による仕上げみがきがされていない幼児の割合<br>(1歳6か月児) | 2.5%<br>(平成 23 年度)                    | 0%                          | 乳幼児健康診査情報                 |
| う蝕のない者の増加    | う蝕のない者の割合<br>(3歳児・12歳児)<br>[再掲]      | 3歳児 91.5%<br>12歳児 67.7%<br>(平成 24 年度) | 3歳児 95.0%以上<br>12歳児 77.0%以上 | 乳幼児健康診査情報<br>地域歯科保健業務状況報告 |
| 歯周疾患を有する者の減少 | 歯周炎を有する者の割合 (40歳)<br>[再掲]            | 35.3%<br>(平成 24 年度)                   | 30.0%以下                     | 歯周疾患検診実施状況報告              |
| 歯の喪失防止       | 80歳で20本以上の自分の歯を有する者の割合<br>[再掲]       | 9.8%<br>(平成 24 年度)                    | 15.0%以上                     | 8020 歯科保健運動実施結果           |

### 基本方針3 ライフステージに合わせた市民主体の健康づくり

各ライフステージの健康づくりの目標を達成するために、健康づくりのポイントに留意して、健康づくりに取り組みます。

|                   | 妊娠・出産期                  | 乳幼児期0～5歳                                                                                                           | 学童期6～12歳                              | 思春期 13～19歳                                                     | 青年期 20～39歳                                                                                | 壮年期 40～64歳                                                                                  | 前期高齢期 65～74歳                          | 後期高齢期 75歳以上 |
|-------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------|
| 健康面からみたライフステージの特徴 | 安心して妊娠・出産を迎える環境を整える時期   | 身体の生理機能が自立し、生活習慣の基礎を形成する時期<br>親子の愛着形成の時期                                                                           | 心身特に精神面の発達が著しく、基本的な生活習慣が固まる時期         | 心身に大きな成長と変化が現れ、社会環境から大きな影響を受けはじめる時期                            | 社会参加を果たす自立の時期<br>就労、家庭を持つ、子育てを行うなど社会的に活動的な時期                                              | 身体機能が徐々に低下していく時期<br>職場、家庭、地域などにおいて中心的な役割を担う時期                                               | 人生の完成期であるが、老化が進み健康問題が大きくなる時期          |             |
| 健康づくりの目標          | 心身ともに安心して出産できる環境を整えましょう | 健康的な生活習慣を身につけ、こころとからだの健やかな成長をめざしましょう                                                                               | 健康的な生活習慣の知識や方法を学び、規則正しい生活リズムを身につけましょう |                                                                | 自らの健康を考え、よりよい生活習慣を確立していきましょう                                                              | 生活習慣をもう一度見直し、健康維持に努めましょう                                                                    | 豊かな経験を生かし、社会との交流を保ちながら、生活機能の低下を防ぎましょう |             |
| 生活習慣病の発症予防と重症化予防  | ○妊婦健診を受けます              | ○自分の適性体重を知り、やせ過ぎや肥満を予防します（適性体重BMI 18.5以上25未満、BMI＝体重kg÷身長m÷身長m）<br>○乳幼児健診を受け、子どもの成長・健康状態を確認します                      | ○学校での定期健診などの結果を活用し、生活習慣を見直します（15歳まで）  | ○健診を受け、自分の健康状態を確認します                                           | ○女性：20歳になったら子宮がん検診を受け、がんの予防をします                                                           | ○特定健康診査を受け、自分の健康状態を確認し、生活習慣病を予防します<br>○がん（胃・肺・大腸・乳・前立腺）検診を受け、がんの予防をします                      | ○健康診査を受け、自分の健康状態を確認します                |             |
| 栄養・食生活            | ○いろいろな食品をバランスよく食べます     | ○朝、昼、夕の3食を家族と一緒に食べます<br>○「赤」「緑」「黄」（＊1）の食品をバランスよく食べます                                                               |                                       | ○朝食を含め、3食に主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べます<br>○3食に両手いっぱいずつ野菜をとります       | ○調理法や食材を選び、塩分を控えます                                                                        |                                                                                             | ○3食にたんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品）を取り、低栄養を予防します    |             |
| 身体活動・運動           | ○身体と相談して歩いたり、からだを動かします  | ○週1チャレンジデー！（週1回、15分以上の運動をします。自分の体力、体調にあわせて行います）<br>○屋外でからだを動かし、楽しく遊びます                                             | ○家族や友達と一緒に運動やレクリエーションを楽しみます           |                                                                | ○30分以上の運動を週2回以上行い、生活習慣病を予防します                                                             | ○1日40分は、日常生活の中でからだをこまめに動かし、筋肉、骨の働きを維持します<br>○ロコモティブシンドロームについて知り、ロコトレなどで筋力やバランス能力の維持・向上を図ります |                                       |             |
| 休養・こころの健康         | ○不安や悩み等はためこまず、誰かに相談します  | ○よいことだけでなく嫌なことも、何でも話せる家庭環境をつくれます<br>○早寝、早起きの習慣を身につけます<br>○保護者は、子どもの意思を尊重し、考える力を育みます                                |                                       | ○十分な睡眠の確保と自分にあったストレス対処法を見つけ、こころの元気を保ちます                        | ○不安や悩み等はためこまず、誰かに相談します                                                                    |                                                                                             | ○社会参加や人との交流を楽しみます                     |             |
| 喫煙                | ○妊娠中はたばこを吸いません          | ○受動喫煙の健康被害を知り、受動喫煙防止に努めます<br>○未成年者に対するたばこの害を知り、未成年者はたばこを吸いません                                                      |                                       |                                                                | ○喫煙による健康被害を知り、禁煙につとめます                                                                    |                                                                                             |                                       |             |
| 飲酒                | ○妊娠中は飲酒をしません            | ○未成年者に対するアルコールの害を知り、未成年者は飲酒をしません                                                                                   |                                       |                                                                | ○生活習慣病のリスクを高める量の飲酒はしません（1日の純アルコール摂取量に換算→男性40g以上、女性20g以上<br>ビール中瓶500mlでは、男性2本以上、女性1本以上に相当） |                                                                                             |                                       |             |
| 歯・口腔の健康           | ○妊婦歯科健康診査を受けます          | ○8020（ハチマルニイマル）運動：80歳で20本以上自分の歯を保つことをめざします<br>○乳幼児歯科健康診査を受け、むし歯・歯肉炎を予防します<br>○歯と歯ぐきのセルフケア（歯みがき・フッ化物の利用・食習慣）を身につけます | ○学校での定期歯科健診を受け、むし歯・歯肉炎を予防します（15歳まで）   | ○定期的に歯科健康診査を受け、むし歯・歯周病を予防します<br>○歯と歯ぐきのセルフケアを継続し、歯間補助道具の使用をします |                                                                                           |                                                                                             | ○噛む、飲み込むことに気をつけます                     |             |

「栄養・食生活」の＊1：「赤」…血や肉になる食品、肉・魚・卵・大豆類・牛乳・乳製品 「緑」…からだの調子をよくする食品、緑黄色野菜・淡色野菜・果物・海藻類 「黄」…力や体温になる食品、穀物・油脂類・砂糖

## 基本方針 4

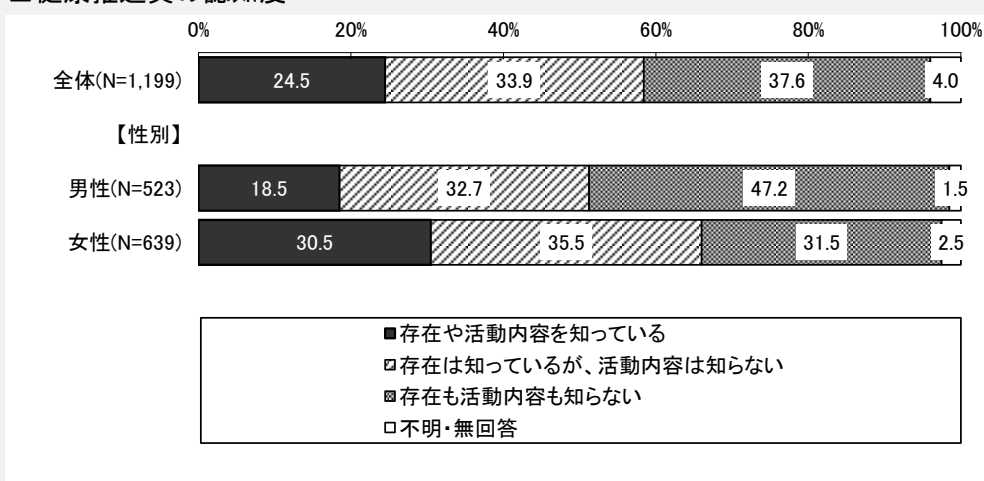
## 地域全体で進める健康づくり

人々の健康は、社会経済的環境の影響を受けることから、健康づくりに取り組みやすいよう、健康を支える環境を整備するとともに、健康づくりに無関心な人なども含めて、社会全体が相互に支え合いながら、健康を守るための環境を整備することが必要です。

### ● 現状 ●

- ・一般市民のアンケート調査で、健康推進員を知っているかたずねたところ、「存在も活動内容も知らない」が最も高くなっています。

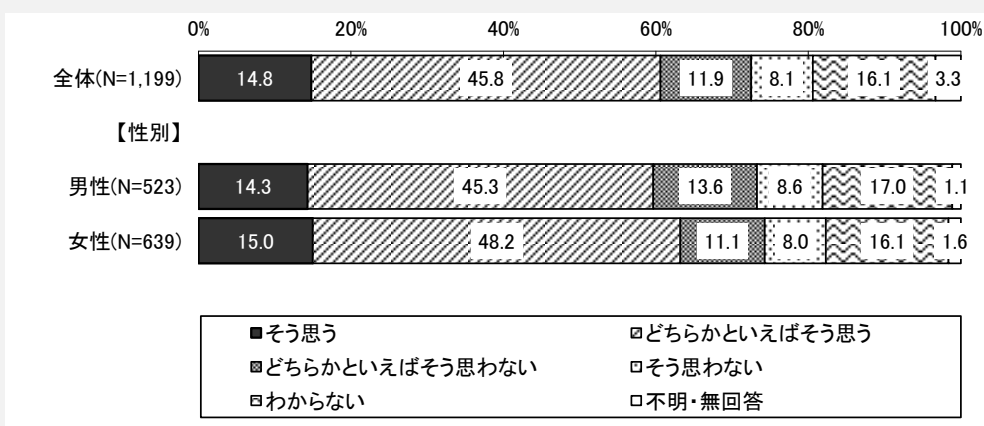
#### ■健康推進員の認知度



資料：健康づくりに関するアンケート調査（平成 25 年度）

- ・自分の住んでいる地域はお互いに助け合っていると思うか、たずねたところ、「どちらかといえばそう思う」が 45.8%と最も高くなっています。「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」を合わせた「地域での助け合いがあると思う」割合は 60.6%となっています。

#### ■地域での助け合いの意識について



資料：健康づくりに関するアンケート調査（平成 25 年度）

## ●課題と取り組みの方向●

地域における相互信頼、相互利益、相互扶助の水準を高め、地域のつながりを強化（ソーシャルキャピタルの水準を上げること）し、「いいコミュニティ」づくりを行うことは、健康づくりに貢献すると考えられます。社会全体が相互に支え合いながら、健康を守る仕組みを作ることが必要です。



### ●地域活動へ主体的に参加しやすい環境づくり

## ●今後の取り組み●

### ①地域活動へ主体的に参加しやすい環境づくり

碧南市健康を守る会事業の推進、また関係機関・関係団体等と連携・協力することで、健康づくり運動を効果的に推進します。

| 施策             | 施策の内容                                                          | 市の担当課 |
|----------------|----------------------------------------------------------------|-------|
| 健康を守る会事業の推進    | 健康に関心を持ち、誰もが健康づくりに取り組めるよう、健康を支える環境整備について、健康を守る会事業を通じて進めます。     | 健康課   |
| ボランティア活動の育成・支援 | 健康推進員・母子保健推進員・健康づくり食生活改善推進員・介護予防サポーター・傾聴ボランティア等の活動の育成・支援を行います。 | 健康課   |



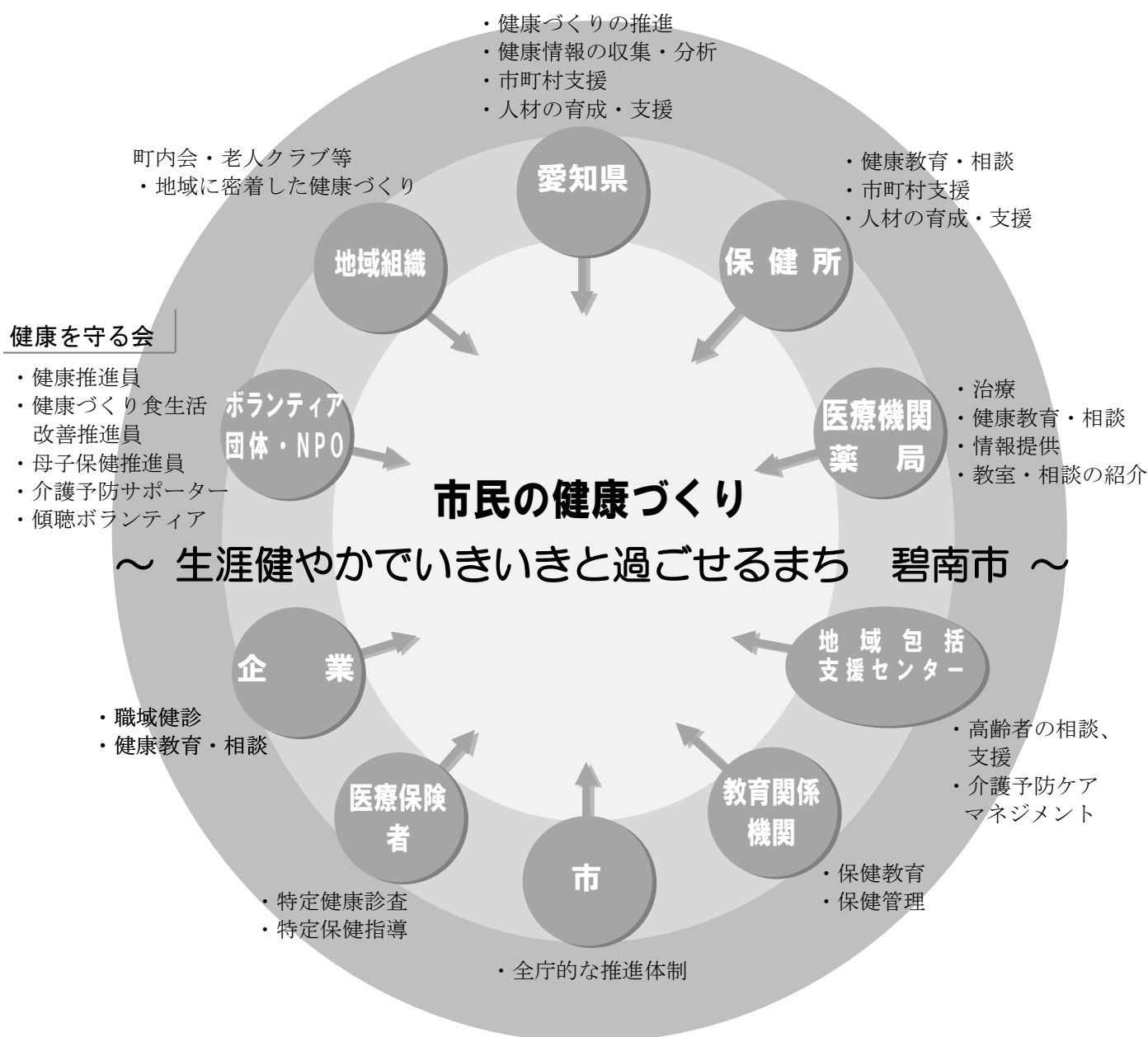
### 知っていますか？「碧南市の健康を守る会」

「健康なからだは市民の宝」をモットーに、市民と医師会・歯科医師会・薬剤師会（三師会）そして行政が一体となり、市民ぐるみの健康づくりを目指した活動を行っています。現在は、子どもたちを対象にした生活習慣病若年化対策事業など、各委員会において、保健・医療・福祉等に関する問題について取り組んでいます。

## 第5章 計画の推進

### 1 計画の推進体制

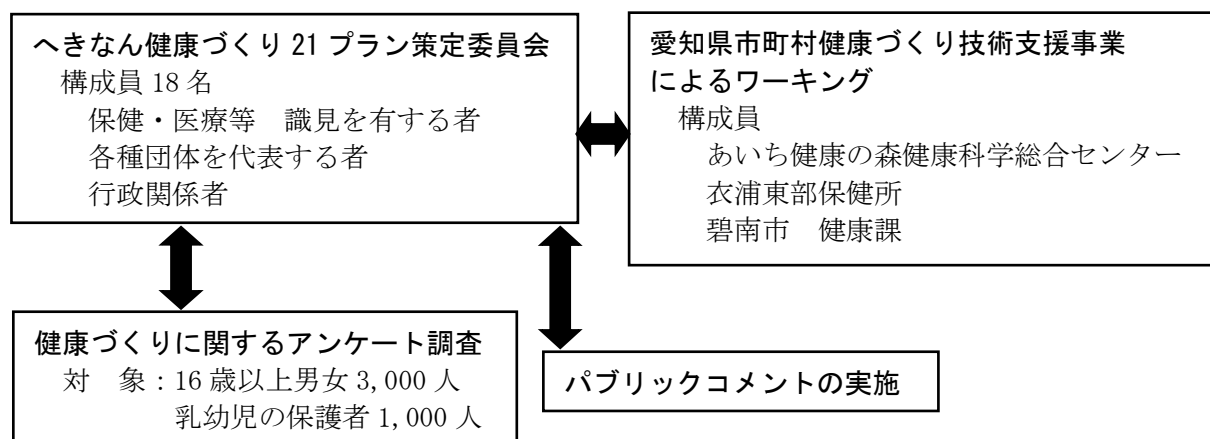
基本理念である「生涯健やかでいきいきと過ごせるまち 碧南市」の実現ができるよう、本計画は、碧南市及び碧南市健康を守る会が中心となり、幅広い関係機関・関係団体等との連携・協働により推進します。



## 資料編

### 1 計画策定の経緯

#### (1) 計画策定の体制



#### (2) 計画の策定経過

| 日 時                                    | 会議等                             | 内 容                                                                                                                                             |
|----------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 平成 25 年 8 月 6 日                        | 第 1 回へきなん健康づくり 21 プラン（第二次）策定委員会 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・へきなん健康づくり 21 プラン（第二次）について</li> <li>・へきなん健康づくりプラン（平成 15 年 3 月策定）の最終評価について</li> <li>・碧南市の現状と課題</li> </ul> |
| 平成 25 年 8 月～平成 26 年 2 月まで<br>（計 6 回開催） | 愛知県健康づくり市町村支援事業によるワーキング         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・碧南市の健康課題の明確化</li> <li>・健康づくり施策の検討支援</li> </ul>                                                          |
| 平成 25 年 8 月 26 日<br>～ 9 月 17 日         | 健康づくりに関するアンケート調査（16 歳以上男女）      |                                                                                                                                                 |
| 平成 25 年 9 月～10 月末                      | 健康づくりに関するアンケート調査（乳幼児の保護者）       |                                                                                                                                                 |
| 平成 25 年 11 月 25 日                      | 第 2 回へきなん健康づくり 21 プラン（第二次）策定委員会 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康づくりに関するアンケート調査の進捗状況について</li> <li>・碧南市の健康課題の分析</li> <li>・計画の素案について</li> </ul>                          |
| 平成 26 年 1 月 21 日                       | 第 3 回へきなん健康づくり 21 プラン（第二次）策定委員会 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・へきなん健康づくり 21 プラン（第二次）案について</li> <li>・パブリックコメントの実施について</li> </ul>                                        |
| 平成 26 年 2 月 18 日<br>～ 3 月 14 日         | パブリックコメントの実施                    |                                                                                                                                                 |
| 平成 26 年 3 月 26 日                       | 第 4 回へきなん健康づくり 21 プラン（第二次）策定委員会 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・パブリックコメントの結果について</li> <li>・へきなん健康づくり 21 プラン（第二次）の策定について</li> <li>・プランの進捗管理について</li> </ul>               |

### (3) へきなん健康づくり 21 プラン策定委員会設置要綱

#### (設置)

第1条 健康増進法（平成14年法律第103号）に基づき市民の健康増進に関する政策の計画を策定するに当たり、保健、医療、福祉その他幅広い分野からの意見を反映するため、へきなん健康づくり21プラン（第二次）策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

#### (所掌事務)

第2条 委員会の所掌事務は、へきなん健康づくり21プランの最終評価及び第二次計画の策定等に関することとする。

#### (組織)

第3条 委員会は、委員20人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから、市長が委嘱する。

- (1) 識見を有する者
- (2) 各種団体を代表する者
- (3) 関係行政機関の職員

3 委員の任期は、委嘱の日からへきなん健康づくり21プラン（第二次）が策定等が完了するまでとする。

#### (会長及び副会長)

第4条 委員会に会長及び副会長を置く。

- 2 会長は、健康を守る会会長とし、副会長は会長が指名する。
- 3 会長は、会務を総理し、委員会を代表する。
- 4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき又は会長が欠けたときは、その職務を行う。

#### (会議)

第5条 委員会は、必要に応じ会長が招集する。

2 委員会は、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。

#### (庶務)

第6条 委員会の庶務は、健康推進部健康課において処理する。

#### (委任)

第7条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営について必要な事項は、会長が定める。

#### 附 則

- 1 この要綱は、平成25年7月1日から施行する。
- 2 この要綱は、へきなん健康づくり21プランの最終評価及び第二次計画の策定等の完了をもってその効力を失う。

(4) へきなん健康づくり 21 プラン策定委員会委員名簿

| 氏 名 |        | 所 属 ・ 職 名        |
|-----|--------|------------------|
| 会 長 | 山中 寛紀  | 健康を守る会会長         |
| 副会長 | 原田 公   | 碧南市保健センター医長      |
| 委 員 | 杉浦 勇人  | 碧南市医師会会長         |
| 委 員 | 伊藤 正幸  | 碧南歯科医師会会長        |
| 委 員 | 榊原 利幸  | 碧南市薬剤師会会長        |
| 委 員 | 杉浦 達也  | 碧南市社会福祉協議会事務局長   |
| 委 員 | 山本 直仁  | 碧南商工会議所事務局長      |
| 委 員 | 榊原 るり子 | 愛知県衣浦東部保健所健康支援課長 |
| 委 員 | 岩瀬 幸之  | 碧南市老人クラブ連合会      |
| 委 員 | 杉浦 清高  | 碧南市PTA連絡協議会      |
| 委 員 | 小池 江里子 | 碧南市保育所父母の会連絡協議会  |
| 委 員 | 小笠原 恵子 | 碧南市健康推進員         |
| 委 員 | 永谷 洋二  | 健康推進部長           |
| 委 員 | 鳥居 典光  | こども課長            |
| 委 員 | 神谷 直樹  | 高齢介護課長           |
| 委 員 | 三枝 寿也  | 農業水産課長           |
| 委 員 | 北村 恒   | 学校教育課長           |
| 委 員 | 大野 孝男  | 生涯学習課長           |



## （５）愛知縣市町村健康づくり技術支援事業によるワーキングのまとめ

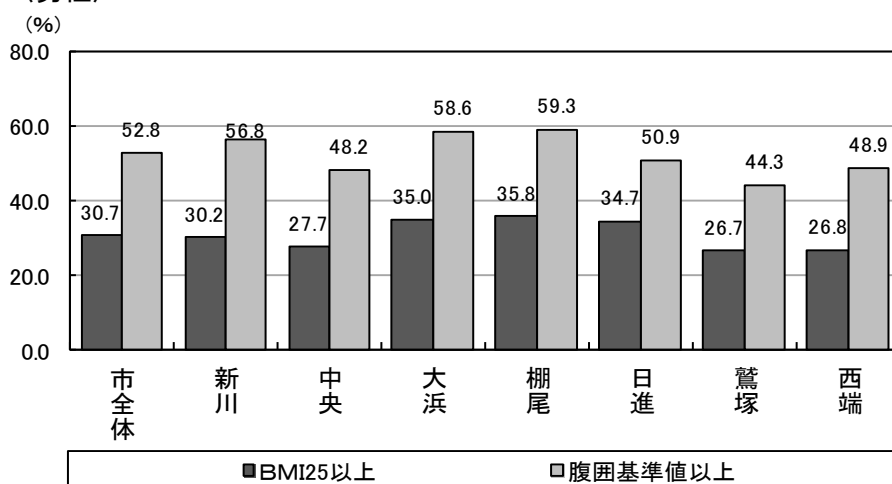
へきなん健康づくり 21 プラン（第二次）の策定にあたり、碧南市の健康状況の現状把握及び健康課題の抽出を中心にワーキングを実施しました。既存の統計データを活用し、碧南市の健康状況の現状を確認する作業を進め、重点課題を検討しました。

碧南市の肥満・メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合は、県内の他市町村と比較して高い傾向にあることが、特定健康診査の結果よりわかりました。平成 19 年～23 年の標準化死亡比（EBSMR）においても、女性の心疾患・脳血管疾患は高く、循環器疾患予防対策として、メタボリックシンドロームの予防を重点課題に掲げることとしました。

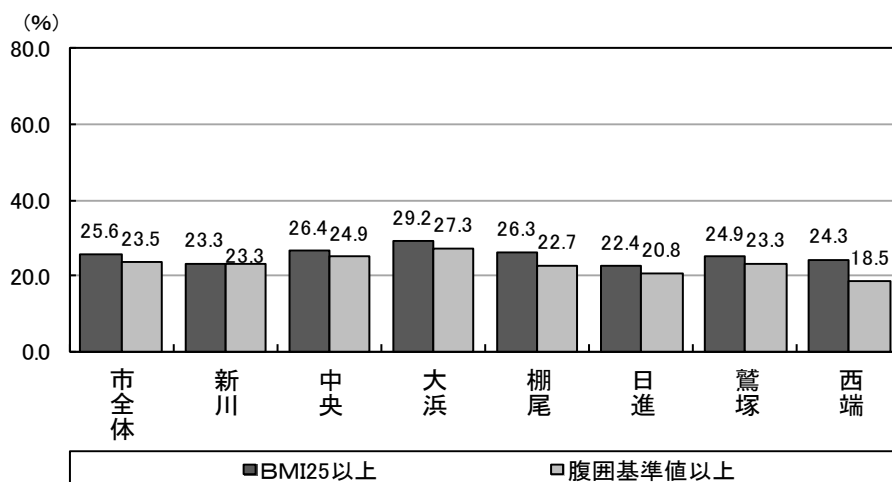
碧南市は 7 つの小学校区に分かれており、市内での地域差はみられないかについても検討しました。特定健康診査及び生活習慣病若年化対策事業の結果を活用し、確認作業を進めましたが、地域ごとの差はみられるものの、重点地区とするまでの差異はみられませんでした。このことから、メタボリックシンドロームの予防については、全市的に取り組んでいくこととしました。

### ■BMI 25 以上・腹囲基準値以上の割合

#### 〈男性〉



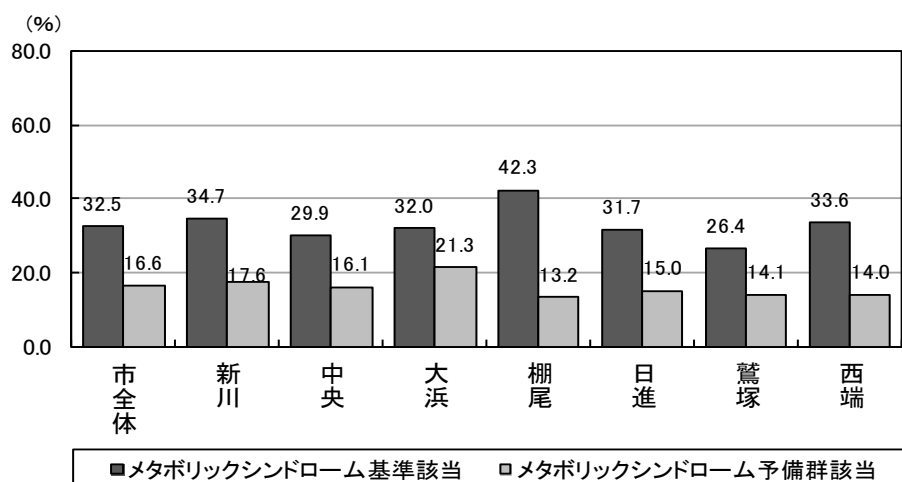
#### 〈女性〉



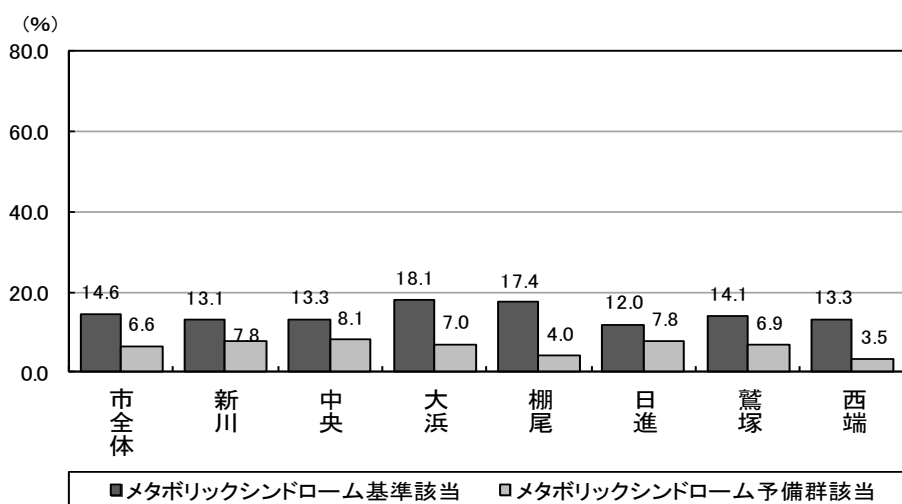
資料：碧南市特定健康診査結果（平成 23 年度）

# ■メタボリックシンドローム基準該当・予備群該当の割合

〈男性〉



〈女性〉



資料：碧南市特定健康診査結果（平成 23 年度）

平成23年度 碧南市特定健康診査結果

| 地区 | 性別 | 年齢     | BMI25以上 | 腹囲基準値以上 | メタボ基準該当 | メタボ予備群該当 |
|----|----|--------|---------|---------|---------|----------|
|    |    |        | %       | %       | %       | %        |
| 碧南 | 男性 | 40～64歳 | 32.4    | 50.6    | 26.8    | 18.3     |
|    |    | 65歳以上  | 29.7    | 54.0    | 35.6    | 15.7     |
|    |    | 計      | 30.7    | 52.8    | 32.5    | 16.6     |
|    | 女性 | 40～64歳 | 19.6    | 16.4    | 9.2     | 4.7      |
|    |    | 65歳以上  | 29.4    | 28.1    | 18.2    | 7.9      |
|    |    | 計      | 25.6    | 23.5    | 14.6    | 6.6      |
| 新川 | 男性 | 40～64歳 | 33.8    | 56.4    | 30.1    | 21.1     |
|    |    | 65歳以上  | 28.7    | 57.0    | 36.6    | 16.2     |
|    |    | 計      | 30.2    | 56.8    | 34.7    | 17.6     |
|    | 女性 | 40～64歳 | 18.9    | 16.5    | 8.3     | 3.9      |
|    |    | 65歳以上  | 25.6    | 26.9    | 15.6    | 9.8      |
|    |    | 計      | 23.3    | 23.3    | 13.1    | 7.8      |
| 中央 | 男性 | 40～64歳 | 28.4    | 42.1    | 23.2    | 15.8     |
|    |    | 65歳以上  | 27.3    | 50.9    | 32.9    | 16.2     |
|    |    | 計      | 27.7    | 48.2    | 29.9    | 16.1     |
|    | 女性 | 40～64歳 | 20.6    | 17.9    | 8.9     | 5.6      |
|    |    | 65歳以上  | 30.8    | 30.1    | 16.7    | 10.0     |
|    |    | 計      | 26.4    | 24.9    | 13.3    | 8.1      |
| 大浜 | 男性 | 40～64歳 | 39.2    | 58.2    | 28.9    | 22.2     |
|    |    | 65歳以上  | 32.3    | 58.7    | 34.0    | 20.8     |
|    |    | 計      | 35.0    | 58.6    | 32.0    | 21.3     |
|    | 女性 | 40～64歳 | 22.0    | 16.9    | 9.8     | 5.1      |
|    |    | 65歳以上  | 34.5    | 35.1    | 24.3    | 8.5      |
|    |    | 計      | 29.2    | 27.3    | 18.1    | 7.0      |
| 棚尾 | 男性 | 40～64歳 | 37.3    | 63.2    | 38.2    | 18.4     |
|    |    | 65歳以上  | 34.8    | 56.6    | 45.1    | 9.7      |
|    |    | 計      | 35.8    | 59.3    | 42.3    | 13.2     |
|    | 女性 | 40～64歳 | 19.6    | 14.3    | 9.8     | 2.7      |
|    |    | 65歳以上  | 31.9    | 29.6    | 23.7    | 5.2      |
|    |    | 計      | 26.3    | 22.7    | 17.4    | 4.0      |
| 日進 | 男性 | 40～64歳 | 34.2    | 46.1    | 28.9    | 11.8     |
|    |    | 65歳以上  | 35.2    | 54.9    | 34.1    | 17.6     |
|    |    | 計      | 34.7    | 50.9    | 31.7    | 15.0     |
|    | 女性 | 40～64歳 | 15.3    | 12.9    | 7.1     | 5.9      |
|    |    | 65歳以上  | 28.0    | 27.1    | 15.9    | 9.3      |
|    |    | 計      | 22.4    | 20.8    | 12.0    | 7.8      |
| 鷺塚 | 男性 | 40～64歳 | 21.8    | 38.3    | 16.5    | 14.3     |
|    |    | 65歳以上  | 29.8    | 47.9    | 32.6    | 14.0     |
|    |    | 計      | 26.7    | 44.3    | 26.4    | 14.1     |
|    | 女性 | 40～64歳 | 19.5    | 19.5    | 11.8    | 5.9      |
|    |    | 65歳以上  | 28.4    | 25.8    | 15.5    | 7.6      |
|    |    | 計      | 24.9    | 23.3    | 14.1    | 6.9      |
| 西端 | 男性 | 40～64歳 | 30.0    | 46.0    | 25.0    | 20.0     |
|    |    | 65歳以上  | 25.3    | 50.2    | 37.6    | 11.3     |
|    |    | 計      | 26.8    | 48.9    | 33.6    | 14.0     |
|    | 女性 | 40～64歳 | 17.9    | 13.3    | 7.4     | 3.7      |
|    |    | 65歳以上  | 27.5    | 21.1    | 16.2    | 3.4      |
|    |    | 計      | 24.3    | 18.5    | 13.3    | 3.5      |

## 2 第一次計画の最終評価の概要

平成 15 年度から平成 24 年度を計画期間とする「へきなん健康づくり 21 プラン」について、各分野において 10 年間で実施してきた取り組みや、各分野に掲載した目標値を結果に基づき評価しました。

### ■評価区分と判定基準

| 評価区分       |          | 判定基準                               |
|------------|----------|------------------------------------|
| A（達成・概ね達成） |          | 目標達成、または達成率 90%以上                  |
| B          | B＋（改善）   | ベースライン値より改善（達成率 50%以上 90%未満）       |
|            | B－（やや改善） | ベースライン値より改善（達成率 10%以上 50%未満）       |
| C（変わらない）   |          | ベースライン値から変化がみられない（達成率－10%以上 50%未満） |
| D（悪化）      |          | ベースライン値より悪化（達成率－10%未満）             |
| E（判定不能）    |          | 基準の変更により判定できない                     |

### ■各ライフステージの目標達成度の状況

| No. | 分野      | 区分  | 目標達成度の区分 |       |       |       |       |       | 合計   |
|-----|---------|-----|----------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
|     |         |     | A        | B+    | B－    | C     | D     | E     |      |
| 1   | 親子(就学前) | 指標数 | 12       | 5     | 4     | 0     | 5     | 1     | 27   |
|     |         | 構成比 | 44.4%    | 18.5% | 14.8% | 0.0%  | 18.5% | 3.7%  | 100% |
| 2   | 小学生・中学生 | 指標数 | 3        | 3     | 0     | 2     | 1     | 5     | 14   |
|     |         | 構成比 | 21.4%    | 21.4% | 0.0%  | 14.3% | 7.1%  | 35.7% | 100% |
| 3   | 16～19 歳 | 指標数 | 0        | 2     | 5     | 1     | 3     | 0     | 11   |
|     |         | 構成比 | 0.0%     | 18.2% | 45.5% | 9.1%  | 27.3% | 0.0%  | 100% |
| 4   | 20～59 歳 | 指標数 | 10       | 1     | 10    | 0     | 3     | 3     | 27   |
|     |         | 構成比 | 37.0%    | 3.7%  | 37.0% | 0.0%  | 11.1% | 11.1% | 100% |
| 5   | 60 歳以上  | 指標数 | 6        | 0     | 1     | 0     | 3     | 7     | 17   |
|     |         | 構成比 | 35.3%    | 0.0%  | 5.9%  | 0.0%  | 17.6% | 41.2% | 100% |
| 合計  |         | 指標数 | 31       | 11    | 20    | 3     | 15    | 16    | 96   |
|     |         | 構成比 | 32.3%    | 11.5% | 20.8% | 3.1%  | 15.6% | 16.7% | 100% |

※構成比の合計は小数点以下第二位を四捨五入しているため、合計が 100%にならない場合があります。

目標達成状況については、A と B を合わせると全体の 64.6%で一定の成果がみられました。一方、D とした項目は 15.6%でした。

一次計画の評価において、達成目標度が策定時よりも悪化した項目 15 項目と変わらない項目 3 項目については第二次の計画においても引き続き、生活習慣病予防、食生活等の生活習慣の見直しに取り組むよう、施策や健康づくりの行動指針に盛り込みました。

# 1. 親子（就学前） 楽しく子育て すくすく育つ

| 目標設定                                |              | 平成 14 年<br>策定値 | 目標値     |         | 平成 25 年<br>現状値 | 評価  |
|-------------------------------------|--------------|----------------|---------|---------|----------------|-----|
|                                     |              |                | 平成 19 年 | 平成 24 年 |                |     |
| 妊娠中の貧血者の減少                          |              | 51.2%          | 45%     | 40%     | 40.3%          | A   |
| 母乳育児の<br>増加（3 か月<br>児健康診査<br>時）     | 母乳・混合の<br>割合 | 74.9%          | 80%     | 85%     | 87.5%          | A   |
|                                     | 母乳           | 51.8%          | —       | —       | 66.9%          | —   |
|                                     | 混合           | 23.1%          | —       | —       | 20.6%          | —   |
|                                     | 人工           | 25.1%          | —       | —       | 12.5%          | —   |
| 1 日 3 回よく食べられる児<br>の増加（3 歳児健康診査時）   |              | 74.5%          | 85%     | 100%    | 85.2%          | B-  |
| 児の偏食で困っている者の<br>減少                  |              | 28.5%          | 25%     | 20%     | 58.6%          | D   |
| う歯のない幼児の増加（3 歳<br>児）                |              | 72.8%          | 80%     | 90%     | 91.5%          | A   |
| 就学前のう歯のない児の増<br>加（5 歳児）             |              | 44.8%          | 50%     | 60%     | 59.5%          | A   |
| 仕上げ磨き<br>をしている<br>者の増加              | 3 歳児健診       | 73.0%          | 76%     | 80%     | 99.2%          | A   |
|                                     | 就園児          | 74.2%          | 76%     | 80%     | 93.7%          | A   |
| 年 1 回のフッ<br>化物歯面塗布<br>をしている児<br>の増加 | 3 歳児健診       | 94.6%          | 95%以上   | 95%以上   | 98.5%          | A   |
|                                     | 就園児          | —              | 95%以上   | 95%以上   | 92.3%          | E※1 |
| 喫煙妊婦の減少                             |              | 10.3%          | 5%      | 0%      | 2.7%           | B+  |
| 乳幼児健康診<br>査受診率の向<br>上               | 3 か月         | 99.7%          | 99%以上   | 99%以上   | 99.2%          | B+  |
|                                     | 1 歳 6 か月     | 96.9%          | 99%以上   | 99%以上   | 95.0%          | D   |
|                                     | 3 歳          | 88.5%          | 90%以上   | 95%以上   | 94.6%          | A   |
| 乳幼児の不慮<br>の事故の減少                    | 1 歳 6 か月     | 27.5%          | 21%     | 14%     | 31.8%          | D   |
|                                     | 3 歳          | 43.2%          | 32%     | 22%     | 28.1%          | B+  |
| 乳幼児健康診<br>査 未受診者<br>の状況把握の<br>向上    | 3 か月         | 100%           | 100%    | 100%    | 100%           | A   |
|                                     | 1 歳 6 か月     | 83.3%          | 100%    | 100%    | 100%           | A   |
|                                     | 3 歳          | 90.6%          | 100%    | 100%    | 99.7%          | A   |

※1：平成 14 年の策定値が把握できないため評価できない

| 目標設定                           |    | 平成 14 年<br>策定値 | 目標値     |         | 平成 25 年<br>現状値 | 評価 |
|--------------------------------|----|----------------|---------|---------|----------------|----|
|                                |    |                | 平成 19 年 | 平成 24 年 |                |    |
| 児童虐待防止法を知っている者の増加（20 歳以上）      |    | 39.3%          | 80%     | 100%    | 56.3%          | B－ |
| 虐待による死亡数                       |    | 0 人            | 0 人     | 0 人     | 0 人            | A  |
| 育児に自信が持てない母親の減少                |    | 69.4%          | 52%     | 35%     | 74.7%          | D  |
| 満足できる相談相手のいる母親の増加              |    | 87.5%          | 92%     | 96%     | 92.5%          | B＋ |
| ひとりきりで子育てをしていると感じる母親の減少        |    | 48.5%          | 36%     | 24%     | 39.1%          | B－ |
| ゆっくりとした気分で子どもと過ごせる時間のある親の増加    | 母親 | 82.7%          | 87%     | 90%     | 84.4%          | B－ |
|                                | 父親 | 72.3%          | 76%     | 80%     | 61.4%          | D  |
| 1 歳 6 か月までに麻しんの予防接種を終了している児の増加 |    | 84.8%          | 90%     | 95%以上   | 92.6%          | B＋ |

## 2. 小学生・中学生 毎日元気で のびのび学ぶ

| 目標設定                        |        | 平成 14 年<br>策定値 | 目標値     |         | 平成 25 年<br>現状値                   | 評価  |
|-----------------------------|--------|----------------|---------|---------|----------------------------------|-----|
|                             |        |                | 平成 19 年 | 平成 24 年 |                                  |     |
| 朝食抜き(欠食)者の減少                | 小学生    | 15.1%          | 5%      | 0%      | 2.9%*                            | B+  |
|                             | 中学生    | 24.2%          | 15%     | 0%      | 4.7%*                            | B+  |
| 朝食・夕食をひとりで食べる者の減少           | 朝食 小学生 | 15.5%          | 13%     | 10%     | 16.0%*                           | C   |
|                             | 朝食 中学生 | 51.5%          | 40%     | 30%     | 32.9%*                           | B+  |
|                             | 夕食 小学生 | 1.9%           | 1.5%    | 1%      | 2.5%*                            | D   |
|                             | 夕食 中学生 | 9.5%           | 7%      | 5%      | 4.1%*                            | A   |
| 運動やスポーツを苦手と思う者の減少(小学生)      |        | 34.1%          | 25%     | 10%     | —                                | E※2 |
| 口の中に問題のある者の減少(う歯・歯周病・歯列不正等) | 小学生    | 45.7%          | 40%     | 35%     | う歯 21.6%<br>歯周病 1.5%<br>歯列不正4.5% | E※3 |
|                             | 中学生    | 51.5%          | 45%     | 40%     | う歯 7.9%<br>歯周病 5.4%<br>歯列不正5.4%  | E※4 |
| 12歳児(中学1年生)の1人平均う歯数の減少      |        | 1.72本          | 1.4本    | 1本以下    | 0.64本                            | A   |
| フッ化物入りの歯磨き剤の<br>使用している者の増加  | 小学生    | 55.1%          | 70%     | 95%以上   | —                                | E※5 |
|                             | 中学生    | 54.7%          | 70%     | 95%以上   | —                                | E※6 |
| フッ化物洗口の増加(小学校)              |        | 2校             | 7校      | 7校      | 7校                               | A   |
| 中学校と連携した健康教育の実施数の増加         |        | 0校             | 5校      | 5校      | 0校                               | C   |

\*平成23年度「食育に関するアンケート調査」結果

※2：平成25年の現状値が把握できないため評価しない

※3：平成25年の現状値は「定期健康診断結果」の数値で、3項目に重複者があり比較できないため評価できない

※4：平成25年の現状値は「定期健康診断結果」の数値で、3項目に重複者があり比較できないため評価できない

※5：平成25年の現状値が把握できないため評価しない

※6：平成25年の現状値が把握できないため評価しない

### 3. 16～19 歳      自分で考え    きらきら翔く

| 目標設定                       |           | 平成 14 年<br>策定値 | 目標値     |         | 平成 25 年<br>現状値 | 評価 |
|----------------------------|-----------|----------------|---------|---------|----------------|----|
|                            |           |                | 平成 19 年 | 平成 24 年 |                |    |
| 朝食抜き(欠食)者の減少               |           | 16.7%          | 10%     | 0%      | 7.8%           | B+ |
| 牛乳・乳製品をほぼ毎日摂取している者の増加      |           | 60.0%          | 65%     | 70%     | 56.9%          | D  |
| 未成年者の喫煙経験のない者の割合の増加        |           | 72.7%          | 85%     | 100%    | 95.1%          | B+ |
| 喫煙が及ぼす健康影響について知っている者の割合の増加 | 肺がん       | 100%           | 100%    | 100%    | 84.8%          | D  |
|                            | 心疾患       | 40.0%          | 80%     | 100%    | 40.2%          | C  |
|                            | 喘息        | 30.0%          | 80%     | 100%    | 52.9%          | B- |
|                            | 脳血管疾患     | 16.7%          | 80%     | 100%    | 40.7%          | B- |
|                            | 気管支炎      | 43.3%          | 80%     | 100%    | 55.4%          | B- |
|                            | 胃潰瘍       | 6.7%           | 80%     | 100%    | 17.2%          | B- |
|                            | 妊娠に関連した異常 | 83.3%          | 90%     | 100%    | 66.2%          | D  |
|                            | 歯周病       | 23.3%          | 80%     | 100%    | 41.7%          | B- |



#### 4. 20～59 歳 いきいき活動 毎日充実

| 目標設定                               |                      | 平成 14 年<br>策定値 | 目標値     |         | 平成 25 年<br>現状値 | 評価  |
|------------------------------------|----------------------|----------------|---------|---------|----------------|-----|
|                                    |                      |                | 平成 19 年 | 平成 24 年 |                |     |
| 栄養のバランスを考えた食事をする者の増加               |                      | 65.7%          | 80%     | 100%    | 67.8%          | B－  |
| 濃い味付けを好む者の減少                       |                      | 44.3%          | 40%     | 35%     | 45.5%          | D   |
| 牛乳・乳製品をほぼ毎日摂取している者の増加              |                      | 58.6%          | 65%     | 70%     | 53.3%          | D   |
| 意識的に運動を心がけている者の増加                  |                      | 25.3%          | 30%     | 35%     | 34.4%          | A   |
| 1 日の歩く時間 30 分未満の者の減少               |                      | 42.5%          | 35%     | 30%     | 49.8%          | D   |
| ストレスを多に感じる者の減少                     |                      | 29.9%          | 27%     | 25%     | 26.6%          | B＋  |
| 進行した歯周炎減少（C P I コードの 3 以上）         | 40 歳                 | 44.1%          | 42%     | 39%     | 35.3%          | A   |
|                                    | 50 歳                 | 57.0%          | 55%     | 52%     | 51.4%          | A   |
| 肥満者の減少                             | 男性                   | 32.4%          | 29%     | 25%     | 22.3%          | A   |
|                                    | 女性                   | 21.3%          | 19%     | 15%     | 11.7%          | A   |
| 健康診査受診率の向上                         | 基本健康診査受診率（％：40～59 歳） | 37.6%          | 40%     | 45%     | —              | E※7 |
| 健診結果要指導、要医療の者                      | 高血圧                  | 20.6%          | 15%     | 15%以下   | —              | E※8 |
|                                    | 糖尿病                  | 22.9%          | 20%     | 20%以下   | —              | E※9 |
| がん検診受診率の向上                         | 胃がん                  | 23.8%          | 25%     | 25%以上   | 26.5%          | A   |
|                                    | 子宮頸がん                | 26.8%          | 30%     | 30%以上   | 65.6%          | A   |
|                                    | 乳がん                  | 16.8%          | 25%     | 25%以上   | 45.1%          | A   |
|                                    | 肺がん                  | 35.0%          | 40%     | 40%以上   | 37.0%          | B－  |
|                                    | 大腸がん                 | 29.6%          | 40%     | 40%以上   | 41.6%          | A   |
| 多量飲酒する者の減少（日本酒 3 合以上・ビール中ビン 3 本以上） |                      | 38.1%          | 30%     | 28%     | 9.2%           | A   |

※7：老人保健法制度改正に伴う事業廃止により平成 25 年度の現状値が把握できないため評価できない

※8：老人保健法制度改正に伴う事業廃止により平成 25 年度の現状値が把握できないため評価できない

※9：老人保健法制度改正に伴う事業廃止により平成 25 年度の現状値が把握できないため評価できない

| 目標設定                                       |               | 平成 14 年<br>策定値 | 目標値     |         | 平成 25 年<br>現状値 | 評価 |
|--------------------------------------------|---------------|----------------|---------|---------|----------------|----|
|                                            |               |                | 平成 19 年 | 平成 24 年 |                |    |
| 喫煙が及ぼす<br>健康影響につ<br>いて知ってい<br>る者の割合の<br>増加 | 肺がん           | 95.4%          | 100%    | 100%    | 96.1%          | B－ |
|                                            | 心疾患           | 45.4%          | 80%     | 100%    | 61.3%          | B－ |
|                                            | 喘息            | 46.6%          | 80%     | 100%    | 64.9%          | B－ |
|                                            | 脳血管疾患         | 32.8%          | 80%     | 100%    | 52.4%          | B－ |
|                                            | 気管支炎          | 60.3%          | 80%     | 100%    | 67.5%          | B－ |
|                                            | 胃潰瘍           | 12.1%          | 80%     | 100%    | 21.4%          | B－ |
|                                            | 妊娠に関連し<br>た異常 | 64.9%          | 80%     | 100%    | 74.5%          | B－ |
|                                            | 歯周病           | 21.8%          | 80%     | 100%    | 37.5%          | B－ |

## 5. 60 歳以上 いつまでもゆうゆう 満喫人生を

| 目標設定                                                |                              | 平成 14 年<br>策定値 | 目標値     |         | 平成 25 年<br>現状値 | 評価    |
|-----------------------------------------------------|------------------------------|----------------|---------|---------|----------------|-------|
|                                                     |                              |                | 平成 19 年 | 平成 24 年 |                |       |
| 1 人平均現在<br>歯数の増加                                    | 60 歳                         | 23.3 本         | 24 本    | 24.5 本  | 26.0 本         | A     |
|                                                     | 70 歳                         | 19.5 本         | 20 本    | 21 本    | 23.0 本         | A     |
| 75 歳で 21 本以<br>上・80 歳で 20<br>本以上自分の<br>歯を持つ者の<br>増加 | 75 歳                         | 6.2%           | 8%      | 12%     | 16.3%          | A     |
|                                                     | 80 歳                         | 3.8%           | 5%      | 6%      | 9.8%           | A     |
| 意識的に運動を心がけている<br>者の増加                               |                              | 36.1%          | 45%     | 50%     | 52.5%          | A     |
| 健康診査受診<br>率の向上                                      | 基本健康診査<br>受診率<br>(% : 60 歳～) | 59.3%          | 65%     | 70%     | —              | E ※10 |
| 健診結果要指<br>導、要医療の者                                   | 高血圧                          | 70.2%          | 70%     | 70%以下   | —              | E ※11 |
|                                                     | 糖尿病                          | 29.2%          | 25%     | 25%以下   | —              | E ※12 |
| がん検診受診<br>率の向上                                      | 胃がん                          | 31.4%          | 32%     | 35%以上   | 28.2%          | D     |
|                                                     | 子宮頸がん                        | 6.9%           | 8%      | 10%以上   | 6.5%           | D     |
|                                                     | 乳がん                          | 46.1%          | 50%     | 50%以上   | 10.1%          | D     |
|                                                     | 肺がん                          | 46.0%          | 50%     | 50%以上   | 50.2%          | A     |
|                                                     | 大腸がん                         | 44.1%          | 50%     | 50%以上   | 45.4%          | B ー   |
| 健康寿命の延<br>伸                                         | 認知症高齢者<br>の減少                | 21.0%          | 20%     | 20%     | —              | E ※13 |
|                                                     | 脳血管疾患<br>者の減少                | 37.6%          | 30%     | 25%     | —              | E ※14 |
|                                                     | 高血圧症患<br>者の減少                | 24.5%          | 22%     | 20%     | —              | E ※15 |
|                                                     | 骨折・骨粗<br>しょう症者の減<br>少        | 19.7%          | 17%     | 15%     | —              | E ※16 |

※10：老人保健法制度改正に伴う事業廃止により平成 25 年度の現状値が把握できないため評価できない

※11：老人保健法制度改正に伴う事業廃止により平成 25 年度の現状値が把握できないため評価できない

※12：老人保健法制度改正に伴う事業廃止により平成 25 年度の現状値が把握できないため評価できない

※13：平成 25 年の現状値が把握できないため評価しない

※14：平成 25 年の現状値が把握できないため評価しない

※15：平成 25 年の現状値が把握できないため評価しない

※16：平成 25 年の現状値が把握できないため評価しない

### 3 健康づくりに関するアンケート調査概要

#### ①調査結果概要

- 調査地域 碧南市全域
- 標本数
- 【一般市民】 3,000 人
- 【乳幼児保護者】 1,000 人
- 抽出方法
- 【一般市民】 16 歳から 79 歳で年代別に抽出数が均等になるように層化し無作為抽出する。(層化無作為抽出法)
- 【乳幼児保護者】 0～3 歳児保護者については乳幼児健診等の保健事業参加者幼稚園、保育園に通う園児の保護者については年少児の保護者(有意抽出法)
- 調査期間
- 【一般市民】 平成 25 年 8 月 26 日～9 月 17 日
- 【乳幼児保護者】 平成 25 年 9 月～10 月末
- 調査方法
- 【一般市民】 郵送配付・回収
- 【乳幼児保護者】 0～3 歳児保護者へは健診等の際に配付・直接回収幼稚園・保育園児の保護者へは保育園・幼稚園を通じて配付・回収

#### ○配付及び回収状況

|        | 配付数     | 回収数     | 回収率   |
|--------|---------|---------|-------|
| 一般市民   | 3,000 人 | 1,199 人 | 40.0% |
| 乳幼児保護者 | 1,000 人 | 859 人   | 85.9% |

## ②調査結果〈一般市民〉

問1 あなたにとって健康とはどんなことだと思いますか。（あてはまるものすべてに○）（複数回答）

| No. | カテゴリ                     | 件数   | (全体)% |
|-----|--------------------------|------|-------|
| 1   | 病気や障がいがない                | 855  | 71.3  |
| 2   | 社会に貢献している                | 160  | 13.3  |
| 3   | 気持ちが生きて生きている             | 814  | 67.9  |
| 4   | ゆとりを持って物事にあたる            | 375  | 31.3  |
| 5   | 病気や障がいがあっても日常生活や仕事に支障がない | 323  | 26.9  |
| 6   | 健康について考えたことがない           | 39   | 3.3   |
| 7   | その他                      | 18   | 1.5   |
|     | 不明・無回答                   | 13   | 1.1   |
|     | サンプル数（%ベース）              | 1199 | 100   |

問2 あなたの健康状態はいかがですか。（○は1つだけ）（単数回答）

| No. | カテゴリ        | 件数   | (全体)% |
|-----|-------------|------|-------|
| 1   | よい          | 268  | 22.4  |
| 2   | まあよい        | 372  | 31.0  |
| 3   | ふつう         | 385  | 32.1  |
| 4   | あまりよくない     | 134  | 11.2  |
| 5   | よくない        | 27   | 2.3   |
|     | 不明・無回答      | 13   | 1.1   |
|     | サンプル数（%ベース） | 1199 | 100   |

問3 あなたは、今までに下記（問3-1）のような病気にかかったことがありますか（現在治療中のものも含みます）。（○は1つだけ）（単数回答）

| No. | カテゴリ        | 件数   | (全体)% |
|-----|-------------|------|-------|
| 1   | はい          | 578  | 48.2  |
| 2   | いいえ         | 588  | 49.0  |
|     | 不明・無回答      | 33   | 2.8   |
|     | サンプル数（%ベース） | 1199 | 100   |

問3-1 かかった病気すべてに○印をつけてください（現在治療中のものも含みます）。（あてはまるものすべてに○）（複数回答）

| No. | カテゴリ           | 件数  | (全体)% |
|-----|----------------|-----|-------|
| 1   | 糖尿病            | 96  | 16.6  |
| 2   | 脂質異常症（高脂血症）    | 72  | 12.5  |
| 3   | 高血圧症           | 230 | 39.8  |
| 4   | 脳卒中（脳梗塞・脳出血）   | 27  | 4.7   |
| 5   | 狭心症・心筋梗塞       | 23  | 4.0   |
| 6   | がん             | 44  | 7.6   |
| 7   | 胃・十二指腸潰瘍       | 72  | 12.5  |
| 8   | 肝臓病            | 23  | 4.0   |
| 9   | 腎臓病            | 34  | 5.9   |
| 10  | 骨粗しょう症         | 33  | 5.7   |
| 11  | 歯周病            | 138 | 23.9  |
| 12  | COPD（慢性閉塞性肺疾患） | 5   | 0.9   |
| 13  | うつ病やその他のこころの病気 | 67  | 11.6  |
| 14  | その他            | 106 | 18.3  |
|     | 不明・無回答         | 2   | 0.3   |
|     | サンプル数（%ベース）    | 578 | 100   |

問4 あなたはこれまで、健康上の理由（病気や身体障害）で仕事や学業について不安を感じたり、その後の生活に変化を与えたりするような出来事を経験したことがありますか。（○は1つだけ）（単数回答）

| No. | カテゴリ        | 件数   | (全体)% |
|-----|-------------|------|-------|
| 1   | ある          | 246  | 20.5  |
| 2   | ない          | 922  | 76.9  |
|     | 不明・無回答      | 31   | 2.6   |
|     | サンプル数（%ベース） | 1199 | 100   |

問4-1 それはどのような出来事でしたか。（あてはまるものすべてに○）（複数回答）

| No. | カテゴリ                         | 件数  | (全体)% |
|-----|------------------------------|-----|-------|
| 1   | 退職（退学）あるいは廃業となった             | 37  | 15.0  |
| 2   | 休職（休学）・休業を経験した               | 84  | 34.1  |
| 3   | 配置転換・短時間勤務となった               | 11  | 4.5   |
| 4   | 収入が減った、または、治療費がかかり経済的に苦しくなった | 65  | 26.4  |
| 5   | 不眠やうつ病など、精神的に不安定になった         | 86  | 35.0  |
| 6   | 病気による離婚や別居など、家庭生活に変化があった     | 12  | 4.9   |
| 7   | 結婚、妊娠、出産に影響が出た               | 11  | 4.5   |
| 8   | 友人や仲間などとの交友が減った              | 53  | 21.5  |
| 9   | その他                          | 36  | 14.6  |
|     | 不明・無回答                       | 4   | 1.6   |
|     | サンプル数（%ベース）                  | 246 | 100   |

（16歳～19歳）

問5 あなたは、お酒を飲んだことがありますか。（○は1つだけ）（単数回答）

| No. | カテゴリ        | 件数  | (全体)% |
|-----|-------------|-----|-------|
| 1   | ある          | 56  | 27.5  |
| 2   | ない          | 148 | 72.5  |
|     | 不明・無回答      | 0   | 0.0   |
|     | サンプル数（%ベース） | 204 | 100   |

問5-1 過去1ヶ月にどのくらいお酒を飲みましたか。（○は1つだけ）（単数回答）

| No. | カテゴリ         | 件数 | (全体)% |
|-----|--------------|----|-------|
| 1   | 毎日           | 0  | 0.0   |
| 2   | 週5～6回        | 2  | 3.6   |
| 3   | 週3～4回        | 0  | 0.0   |
| 4   | 週1～2回        | 8  | 14.3  |
| 5   | 月1～2回        | 26 | 46.4  |
| 6   | ここ1ヶ月は飲んでいない | 20 | 35.7  |
|     | 不明・無回答       | 0  | 0.0   |
|     | サンプル数（%ベース）  | 56 | 100   |

問5-2 お酒をどこで手に入れましたか。（あてはまるものすべてに○）（複数回答）

| No. | カテゴリ           | 件数 | (全体)% |
|-----|----------------|----|-------|
| 1   | 自動販売機          | 1  | 1.8   |
| 2   | コンビニやスーパー、酒屋   | 18 | 32.1  |
| 3   | 居酒屋やカラオケボックスなど | 13 | 23.2  |
| 4   | 友人・知人・先輩       | 17 | 30.4  |
| 5   | 自宅にあった         | 27 | 48.2  |
| 6   | その他            | 3  | 5.4   |
|     | 不明・無回答         | 0  | 0.0   |
|     | サンプル数（%ベース）    | 56 | 100   |

（20歳以上）

問6 あなたは、お酒をどのくらいの割合で飲みますか。（○は1つだけ）（単数回答）

| No. | カテゴリ        | 件数  | (全体)% |
|-----|-------------|-----|-------|
| 1   | 毎日          | 141 | 14.8  |
| 2   | 週5～6回       | 61  | 6.4   |
| 3   | 週3～4回       | 51  | 5.4   |
| 4   | 週1～2回       | 69  | 7.2   |
| 5   | 月に1～2回      | 105 | 11.0  |
| 6   | ほとんど飲まない    | 238 | 25.0  |
| 7   | 以前飲んでしたがやめた | 48  | 5.0   |
| 8   | 全く飲まない      | 208 | 21.8  |
|     | 不明・無回答      | 32  | 3.4   |
|     | サンプル数（%ベース） | 953 | 100   |

問6-1 お酒を飲む量は、清酒に換算して、どのくらいですか。（○は1つだけ）（単数回答）

| No. | カテゴリ            | 件数  | (全体)% |
|-----|-----------------|-----|-------|
| 1   | 1合(180ml)未満     | 174 | 40.7  |
| 2   | 1合以上2合(360ml)未満 | 155 | 36.3  |
| 3   | 2合以上3合(540ml)未満 | 54  | 12.6  |
| 4   | 3合以上4合(720ml)未満 | 16  | 3.7   |
| 5   | 4合以上5合(900ml)未満 | 11  | 2.6   |
| 6   | 5合(900ml)以上     | 6   | 1.4   |
|     | 不明・無回答          | 11  | 2.6   |
|     | サンプル数(%ベース)     | 427 | 100   |

問6-2 「節度ある適度な飲酒」として、1日平均ビール中瓶1本程度（純アルコールで約20g）とされていますが、あなたはこのことを知っていましたか。（○は1つだけ）（単数回答）

| No. | カテゴリ        | 件数  | (全体)% |
|-----|-------------|-----|-------|
| 1   | 知っていた       | 210 | 49.2  |
| 2   | 知らなかった      | 188 | 44.0  |
|     | 不明・無回答      | 29  | 6.8   |
|     | サンプル数(%ベース) | 427 | 100   |

（16歳～19歳）

問7 あなたは、たばこを吸ったことがありますか。（○は1つだけ）（単数回答）

| No. | カテゴリ        | 件数  | (全体)% |
|-----|-------------|-----|-------|
| 1   | ある          | 10  | 4.9   |
| 2   | ない          | 194 | 95.1  |
|     | 不明・無回答      | 0   | 0     |
|     | サンプル数(%ベース) | 204 | 100   |

問7-1 過去1ヶ月にどのくらいたばこを吸いましたか。（○は1つだけ）（単数回答）

| No. | カテゴリ         | 件数 | (全体)% |
|-----|--------------|----|-------|
| 1   | 毎日吸う         | 6  | 60.0  |
| 2   | ときどき吸っている    | 3  | 30.0  |
| 3   | ここ1ヶ月は吸っていない | 1  | 10.0  |
|     | 不明・無回答       | 0  | 0.0   |
|     | サンプル数(%ベース)  | 10 | 100   |

【1 毎日吸う ※1日本数※】（数字を記入）

| No. | カテゴリ        | 件数 | (全体)% |
|-----|-------------|----|-------|
| 1   | 1本          | 0  | 0.0   |
| 2   | 2～5本未満      | 2  | 33.3  |
| 3   | 5～10本未満     | 2  | 33.3  |
| 4   | 10本以上       | 2  | 33.3  |
|     | 不明・無回答      | 0  | 0.0   |
|     | サンプル数(%ベース) | 6  | 100   |

【1 毎日吸う ※喫煙年数※】（数字を記入）

| No. | カテゴリ        | 件数 | (全体)% |
|-----|-------------|----|-------|
| 1   | 1年          | 2  | 33.3  |
| 2   | 2年          | 0  | 0.0   |
| 3   | 3年          | 2  | 33.3  |
| 4   | 4年以上        | 1  | 16.7  |
|     | 不明・無回答      | 1  | 16.7  |
|     | サンプル数(%ベース) | 6  | 100   |

【2 ときどき吸っている ※1日本数※】（数字を記入）

| No. | カテゴリ        | 件数 | (全体)% |
|-----|-------------|----|-------|
| 1   | 3本          | 1  | 33.3  |
| 2   | 4本          | 0  | 0.0   |
| 3   | 5本以上        | 2  | 66.7  |
|     | 不明・無回答      | 0  | 0.0   |
|     | サンプル数(%ベース) | 3  | 100   |

問7-2 たばこをどこで手に入れましたか。（あてはまるものすべてに○）（複数回答）

| No. | カテゴリ           | 件数 | (全体)% |
|-----|----------------|----|-------|
| 1   | 自動販売機          | 0  | 0.0   |
| 2   | コンビニやスーパー、たばこ屋 | 9  | 90.0  |
| 3   | 友人・知人・先輩       | 4  | 40.0  |
| 4   | 自宅にあった         | 1  | 10.0  |
| 5   | その他            | 0  | 0.0   |
|     | 不明・無回答         | 0  | 0.0   |
|     | サンプル数(%ベース)    | 10 | 100   |

（20歳以上）

問8 あなたは、たばこを吸いますか。（○は1つだけ）（単数回答）

| No. | カテゴリ          | 件数  | (全体)% |
|-----|---------------|-----|-------|
| 1   | 吸う            | 129 | 13.5  |
| 2   | 以前は吸っていたが、やめた | 186 | 19.5  |
| 3   | 吸わない          | 606 | 63.6  |
|     | 不明・無回答        | 32  | 3.4   |
|     | サンプル数(%ベース)   | 953 | 100   |

【1 吸う ※1日本数※】（数字を記入）

| No. | カテゴリ        | 件数  | (全体)% |
|-----|-------------|-----|-------|
| 1   | 0～4本        | 6   | 4.7   |
| 2   | 5～9本        | 7   | 5.4   |
| 3   | 10～14本      | 28  | 21.7  |
| 4   | 15～19本      | 22  | 17.1  |
| 5   | 20～24本      | 46  | 35.7  |
| 6   | 25～29本      | 0   | 0.0   |
| 7   | 30～34本      | 9   | 7.0   |
| 8   | 35～39本      | 0   | 0.0   |
| 9   | 40本以上       | 7   | 5.4   |
|     | 不明・無回答      | 4   | 3.1   |
|     | サンプル数(%ベース) | 129 | 100   |

【1 吸う ※喫煙年数※】（数字を記入）

| No. | カテゴリ        | 件数  | (全体)% |
|-----|-------------|-----|-------|
| 1   | 5～9年        | 6   | 4.7   |
| 2   | 10～14年      | 6   | 4.7   |
| 3   | 15～19年      | 7   | 5.4   |
| 4   | 20～24年      | 22  | 17.1  |
| 5   | 25～29年      | 10  | 7.8   |
| 6   | 30～34年      | 18  | 14.0  |
| 7   | 35～39年      | 10  | 7.8   |
| 8   | 40～44年      | 19  | 14.7  |
| 9   | 45～49年      | 7   | 5.4   |
| 10  | 50～54年      | 5   | 3.9   |
| 11  | 55～59年      | 1   | 0.8   |
| 12  | 60年以上       | 1   | 0.8   |
|     | 不明・無回答      | 17  | 13.2  |
|     | サンプル数(%ベース) | 129 | 100   |

【2 以前は吸っていたが、やめた ※何年前※】（数字を記入）

| No. | カテゴリ        | 件数  | (全体)% |
|-----|-------------|-----|-------|
| 1   | 0～4年前       | 56  | 30.1  |
| 2   | 5～9年前       | 35  | 18.8  |
| 3   | 10～14年前     | 26  | 14.0  |
| 4   | 15～19年前     | 11  | 5.9   |
| 5   | 20～24年前     | 19  | 10.2  |
| 6   | 25～29年前     | 11  | 5.9   |
| 7   | 30～34年前     | 17  | 9.1   |
| 8   | 35～39年前     | 7   | 3.8   |
| 9   | 40年前以上      | 1   | 0.5   |
|     | 不明・無回答      | 3   | 1.6   |
|     | サンプル数(%ベース) | 186 | 100   |

問 8－1 あなたは禁煙したいと思いますか。（○は1つだけ）（単数回答）

| No. | カテゴリ         | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------|-----|-------|
| 1   | 禁煙したい        | 32  | 24.8  |
| 2   | 本数を減らしたい     | 52  | 40.3  |
| 3   | 禁煙したくない      | 22  | 17.1  |
| 4   | わからない        | 22  | 17.1  |
|     | 不明・無回答       | 1   | 0.8   |
|     | サンプル数 (%べ-ス) | 129 | 100   |

問 8－2 あなたはこれまでに禁煙しようと以下のことを試したことがありますか。（あてはまるものすべてに○）（複数回答）

| No. | カテゴリ                     | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------------------|-----|-------|
| 1   | 禁煙治療を受けたことがある            | 5   | 3.9   |
| 2   | ニコチンパッチなどの禁煙補助薬を使ったことがある | 14  | 10.9  |
| 3   | 医師や薬剤師、保健師に相談したことがある     | 2   | 1.6   |
| 4   | どれも試したことがない              | 102 | 79.1  |
|     | 不明・無回答                   | 12  | 9.3   |
|     | サンプル数 (%べ-ス)             | 129 | 100   |

問 8－3 あなたはたばこを吸うとき、周りの人への配慮をしていますか。（あてはまるものすべてに○）（複数回答）

| No. | カテゴリ                                 | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------------------------------|-----|-------|
| 1   | 喫煙場所を守るようにしている                       | 110 | 85.3  |
| 2   | 周りの人に煙が当たらないようにしている                  | 66  | 51.2  |
| 3   | たばこを吸うときは、周りの人に吸ってもいいか聞いてから吸うようにしている | 34  | 26.4  |
| 4   | 子どもがいるところでは吸わないようにしている               | 67  | 51.9  |
| 5   | その他                                  | 6   | 4.7   |
|     | 不明・無回答                               | 2   | 1.6   |
|     | サンプル数 (%べ-ス)                         | 129 | 100   |

問 9 次の病気のうち、たばこが影響すると思うものはどれですか。（あてはまるものすべてに○）（複数回答）

| No. | カテゴリ         | 件数   | (全体)% |
|-----|--------------|------|-------|
| 1   | 肺がん          | 1086 | 90.6  |
| 2   | 狭心症・心筋梗塞     | 649  | 54.1  |
| 3   | ぜん息          | 734  | 61.2  |
| 4   | 脳卒中（脳梗塞・脳出血） | 539  | 45.0  |
| 5   | 気管支炎         | 762  | 63.6  |
| 6   | 胃潰瘍          | 229  | 19.1  |
| 7   | 妊娠に関連した異常    | 765  | 63.8  |
| 8   | 歯周病          | 363  | 30.3  |
| 9   | その他          | 20   | 1.7   |
|     | 不明・無回答       | 79   | 6.6   |
|     | サンプル数 (%べ-ス) | 1199 | 100   |

問 10 あなたは、COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っていますか。（○は1つだけ）（単数回答）

| No. | カテゴリ          | 件数   | (全体)% |
|-----|---------------|------|-------|
| 1   | どんな病気かよく知っている | 98   | 8.2   |
| 2   | 名前は聞いたことがある   | 348  | 29.0  |
| 3   | 知らない          | 688  | 57.4  |
|     | 不明・無回答        | 65   | 5.4   |
|     | サンプル数 (%べ-ス)  | 1199 | 100   |

問 11 あなたは、仕事等以外で、日ごろから健康の維持・増進のために意識的に体を動かすなどの運動をしていますか。（○は1つだけ）（単数回答）

| No. | カテゴリ         | 件数   | (全体)% |
|-----|--------------|------|-------|
| 1   | している         | 511  | 42.6  |
| 2   | していない        | 661  | 55.1  |
|     | 不明・無回答       | 27   | 2.3   |
|     | サンプル数 (%べ-ス) | 1199 | 100   |

問 12 あなたは、1日平均どのくらい歩きますか。（○は1つだけ）（単数回答）

| No. | カテゴリ         | 件数   | (全体)% |
|-----|--------------|------|-------|
| 1   | 30分未満        | 546  | 45.5  |
| 2   | 30分以上60分未満   | 355  | 29.6  |
| 3   | 60分以上90分未満   | 106  | 8.8   |
| 4   | 90分以上        | 121  | 10.1  |
|     | 不明・無回答       | 71   | 5.9   |
|     | サンプル数 (%べ-ス) | 1199 | 100   |

問 13 あなたは、1回30分以上かつ週2回以上の運動を1年以上続けていますか。（○は1つだけ）（単数回答）

| No. | カテゴリ           | 件数   | (全体)% |
|-----|----------------|------|-------|
| 1   | 実施している         | 342  | 28.5  |
| 2   | 1年未満であるが実施している | 95   | 7.9   |
| 3   | 実施していない        | 714  | 59.5  |
|     | 不明・無回答         | 48   | 4.0   |
|     | サンプル数 (%べ-ス)   | 1199 | 100   |

問 14 あなたは歩数計（万歩計）を持っていますか。（○は1つだけ）（単数回答）

| No. | カテゴリ         | 件数   | (全体)% |
|-----|--------------|------|-------|
| 1   | はい           | 180  | 15.0  |
| 2   | いいえ          | 990  | 82.6  |
|     | 不明・無回答       | 29   | 2.4   |
|     | サンプル数 (%べ-ス) | 1199 | 100   |

問 14－1 1日平均何歩くらい歩きますか。（数字を記入）

| No. | カテゴリ         | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------|-----|-------|
| 1   | 0～1999歩      | 11  | 6.1   |
| 2   | 2000～3999歩   | 24  | 13.3  |
| 3   | 4000～5999歩   | 41  | 22.8  |
| 4   | 6000～7999歩   | 23  | 12.8  |
| 5   | 8000～9999歩   | 26  | 14.4  |
| 6   | 10000～11999歩 | 18  | 10.0  |
| 7   | 12000～13999歩 | 8   | 4.4   |
| 8   | 14000歩以上     | 2   | 1.1   |
|     | 不明・無回答       | 27  | 15.0  |
|     | サンプル数 (%べ-ス) | 180 | 100   |

問 15 あなたは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っていましたか。（○は1つだけ）（単数回答）

| No. | カテゴリ                    | 件数   | (全体)% |
|-----|-------------------------|------|-------|
| 1   | 言葉も意味も知っていた             | 106  | 8.8   |
| 2   | 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった  | 164  | 13.7  |
| 3   | 知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む) | 897  | 74.8  |
|     | 不明・無回答                  | 32   | 2.7   |
|     | サンプル数 (%べ-ス)            | 1199 | 100   |

問 16 あなたはここ1ヶ月、睡眠で休養が十分に取れていますか。（○は1つだけ）（単数回答）

| No. | カテゴリ         | 件数   | (全体)% |
|-----|--------------|------|-------|
| 1   | 十分に取れている     | 273  | 22.8  |
| 2   | まあまあ取れている    | 662  | 55.2  |
| 3   | あまり取れていない    | 229  | 19.1  |
| 4   | まったく取れていない   | 22   | 1.8   |
|     | 不明・無回答       | 13   | 1.1   |
|     | サンプル数 (%べ-ス) | 1199 | 100   |

問 17 【睡眠時間】あなたの1日の睡眠時間は平均（最近1ヶ月間）して何時間くらいですか。（数字を記入）

| No. | カテゴリ        | 件数   | (全体)% |
|-----|-------------|------|-------|
| 1   | 2時間         | 2    | 0.2   |
| 2   | 3時間         | 10   | 0.8   |
| 3   | 4時間         | 35   | 2.9   |
| 4   | 5時間         | 197  | 16.4  |
| 5   | 6時間         | 372  | 31.0  |
| 6   | 7時間         | 367  | 30.6  |
| 7   | 8時間         | 165  | 13.8  |
| 8   | 9時間         | 15   | 1.3   |
| 9   | 10時間        | 14   | 1.2   |
| 10  | 11時間        | 0    | 0.0   |
| 11  | 12時間以上      | 2    | 0.2   |
|     | 不明・無回答      | 20   | 1.7   |
|     | サンプル数（%ベース） | 1199 | 100   |

問 17 【就寝時間】あなたは平均（最近1ヶ月間）してふだん何時頃寝ますか。（数字を記入）

| No. | カテゴリ        | 件数   | (全体)% |
|-----|-------------|------|-------|
| 1   | 0～1時台       | 413  | 34.8  |
| 2   | 2～3時台       | 53   | 4.5   |
| 3   | 4～5時台       | 6    | 0.5   |
| 4   | 6～7時台       | 2    | 0.2   |
| 5   | 8～9時台       | 0    | 0.0   |
| 6   | 10～11時台     | 3    | 0.3   |
| 7   | 12～13時台     | 2    | 0.2   |
| 8   | 14～15時台     | 1    | 0.1   |
| 9   | 16～17時台     | 0    | 0.0   |
| 10  | 18～19時台     | 0    | 0.0   |
| 11  | 20～21時台     | 81   | 6.8   |
| 12  | 22～23時台     | 547  | 46.0  |
|     | 不明・無回答      | 80   | 6.7   |
|     | サンプル数（%ベース） | 1188 | 100   |

問 18 あなたは、ここ1ヶ月間に、ストレスを感じましたか。（○は1つだけ）（単数回答）

| No. | カテゴリ        | 件数   | (全体)% |
|-----|-------------|------|-------|
| 1   | おおいに感じる     | 246  | 20.5  |
| 2   | 多少感じる       | 598  | 49.9  |
| 3   | あまり感じない     | 277  | 23.1  |
| 4   | まったく感じない    | 58   | 4.8   |
|     | 不明・無回答      | 20   | 1.7   |
|     | サンプル数（%ベース） | 1199 | 100   |

問 19 あなたは、現在、健康的な生活習慣を送っていると思いますか。（○は1つだけ）（単数回答）

| No. | カテゴリ        | 件数   | (全体)% |
|-----|-------------|------|-------|
| 1   | 思う          | 632  | 52.7  |
| 2   | 思わない        | 545  | 45.5  |
|     | 不明・無回答      | 22   | 1.8   |
|     | サンプル数（%ベース） | 1199 | 100   |

問 20 あなたは自分の適性体重を認識し、定期的（目安：1ヶ月に1回以上）に家庭で体重を測定していますか。（○は1つだけ）（単数回答）

| No. | カテゴリ        | 件数   | (全体)% |
|-----|-------------|------|-------|
| 1   | している        | 777  | 64.8  |
| 2   | していない       | 407  | 33.9  |
|     | 不明・無回答      | 15   | 1.3   |
|     | サンプル数（%ベース） | 1199 | 100   |

問 21 あなたは定期的（目安：1ヶ月に1回以上）に家庭で血圧を測定していますか。（○は1つだけ）（単数回答）

| No. | カテゴリ        | 件数   | (全体)% |
|-----|-------------|------|-------|
| 1   | している        | 310  | 25.9  |
| 2   | していない       | 872  | 72.7  |
|     | 不明・無回答      | 17   | 1.4   |
|     | サンプル数（%ベース） | 1199 | 100   |

問 22 あなたは、健康づくりに関する情報を何から得ていますか。（あてはまるものすべてに○）（複数回答）

| No. | カテゴリ        | 件数   | (全体)% |
|-----|-------------|------|-------|
| 1   | 市の広報誌       | 255  | 21.3  |
| 2   | インターネット     | 311  | 25.9  |
| 3   | テレビ・ラジオ     | 777  | 64.8  |
| 4   | 新聞・書籍・雑誌    | 454  | 37.9  |
| 5   | 知人・友人       | 265  | 22.1  |
| 6   | その他         | 66   | 5.5   |
|     | 不明・無回答      | 74   | 6.2   |
|     | サンプル数（%ベース） | 1199 | 100   |

問 23 健康に関して知りたい情報は何ですか。（あてはまるものすべてに○）（複数回答）

| No. | カテゴリ                 | 件数   | (全体)% |
|-----|----------------------|------|-------|
| 1   | 栄養（食生活）に関すること        | 722  | 60.2  |
| 2   | 休養（こころ）に関すること        | 423  | 35.3  |
| 3   | 運動に関すること             | 517  | 43.1  |
| 4   | 認知症予防に関すること          | 364  | 30.4  |
| 5   | たばこ・アルコールに関すること      | 75   | 6.3   |
| 6   | 社会資源（施設・サービス等）に関すること | 194  | 16.2  |
| 7   | その他                  | 31   | 2.6   |
|     | 不明・無回答               | 68   | 5.7   |
|     | サンプル数（%ベース）          | 1199 | 100   |

問 24 あなたは、ふだん朝食を食べますか。（○は1つだけ）（単数回答）

| No. | カテゴリ        | 件数   | (全体)% |
|-----|-------------|------|-------|
| 1   | ほとんど毎日食べる   | 1002 | 83.6  |
| 2   | 週4～5日食べる    | 68   | 5.7   |
| 3   | 週2～3日食べる    | 45   | 3.8   |
| 4   | ほとんど食べない    | 68   | 5.7   |
|     | 不明・無回答      | 16   | 1.3   |
|     | サンプル数（%ベース） | 1199 | 100   |

問 25 1日に2回以上、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが週に何日ありますか。（○は1つだけ）（単数回答）

| No. | カテゴリ        | 件数   | (全体)% |
|-----|-------------|------|-------|
| 1   | ほとんど毎日食べる   | 671  | 56.0  |
| 2   | 週4～5日食べる    | 226  | 18.8  |
| 3   | 週2～3日食べる    | 188  | 15.7  |
| 4   | ほとんど食べない    | 84   | 7.0   |
|     | 不明・無回答      | 30   | 2.5   |
|     | サンプル数（%ベース） | 1199 | 100   |

問 26 あなたは、週に牛乳・乳製品をどれくらいとりますか。（○は1つだけ）（単数回答）

| No. | カテゴリ        | 件数   | (全体)% |
|-----|-------------|------|-------|
| 1   | 毎日          | 451  | 37.6  |
| 2   | 週4～6回       | 204  | 17.0  |
| 3   | 週1～3回       | 313  | 26.1  |
| 4   | ほとんどとらない    | 203  | 16.9  |
|     | 不明・無回答      | 28   | 2.3   |
|     | サンプル数（%ベース） | 1199 | 100   |



問 27 あなたは、煮物などのおかずの味付けは濃い方を好みますか。(○は1つだけ) (単数回答)

| No. | カテゴリ         | 件数   | (全体)% |
|-----|--------------|------|-------|
| 1   | はい           | 553  | 46.1  |
| 2   | いいえ          | 617  | 51.5  |
|     | 不明・無回答       | 29   | 2.4   |
|     | サンプル数 (%ベース) | 1199 | 100   |

問 28 あなたは、外食や食品を購入するとき、カロリーなどの栄養成分表示を参考にしますか。(○は1つだけ) (単数回答)

| No. | カテゴリ         | 件数   | (全体)% |
|-----|--------------|------|-------|
| 1   | 参考にしている      | 167  | 13.9  |
| 2   | 参考にするときもある   | 535  | 44.6  |
| 3   | 参考にしていない     | 469  | 39.1  |
|     | 不明・無回答       | 28   | 2.3   |
|     | サンプル数 (%ベース) | 1199 | 100   |

問 29 あなたは、健康食品やサプリメントを利用していますか。(○は1つだけ) (単数回答)

| No. | カテゴリ                 | 件数   | (全体)% |
|-----|----------------------|------|-------|
| 1   | ほとんど毎日利用している         | 224  | 18.7  |
| 2   | たまに利用している            | 293  | 24.4  |
| 3   | 以前は利用していたが、今は利用していない | 144  | 12.0  |
| 4   | 利用したことがない            | 504  | 42.0  |
|     | 不明・無回答               | 34   | 2.8   |
|     | サンプル数 (%ベース)         | 1199 | 100   |

問 29-1 健康食品やサプリメントを利用する目的はなんですか。(あてはまるものすべてに○) (複数回答)

| No. | カテゴリ         | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------|-----|-------|
| 1   | 健康の増進        | 256 | 38.7  |
| 2   | 疲労回復         | 232 | 35.1  |
| 3   | 特定の栄養素の補給    | 267 | 40.4  |
| 4   | 体調の維持・病気の予防  | 280 | 42.4  |
| 5   | 病状の改善        | 91  | 13.8  |
| 6   | 美容           | 108 | 16.3  |
| 7   | ダイエット        | 86  | 13.0  |
| 8   | 老化予防         | 78  | 11.8  |
|     | 不明・無回答       | 2   | 0.3   |
|     | サンプル数 (%ベース) | 661 | 100   |

問 30 ア かかりつけの歯医者さんはいますか。(○は1つだけ) (単数回答)

| No. | カテゴリ         | 件数   | (全体)% |
|-----|--------------|------|-------|
| 1   | はい           | 948  | 79.1  |
| 2   | いいえ          | 222  | 18.5  |
|     | 不明・無回答       | 29   | 2.4   |
|     | サンプル数 (%ベース) | 1199 | 100   |

問 30 イ 歯の治療は早めに受けるようにしていますか。(○は1つだけ) (単数回答)

| No. | カテゴリ         | 件数   | (全体)% |
|-----|--------------|------|-------|
| 1   | はい           | 716  | 59.7  |
| 2   | いいえ          | 436  | 36.4  |
|     | 不明・無回答       | 47   | 3.9   |
|     | サンプル数 (%ベース) | 1199 | 100   |

問 30 ウ 歯みがきを1日2回以上していますか。(○は1つだけ) (単数回答)

| No. | カテゴリ         | 件数   | (全体)% |
|-----|--------------|------|-------|
| 1   | はい           | 804  | 67.1  |
| 2   | いいえ          | 356  | 29.7  |
|     | 不明・無回答       | 39   | 3.3   |
|     | サンプル数 (%ベース) | 1199 | 100   |

問 30 エ 年1回以上歯の健診を受けていますか。(○は1つだけ) (単数回答)

| No. | カテゴリ         | 件数   | (全体)% |
|-----|--------------|------|-------|
| 1   | はい           | 443  | 36.9  |
| 2   | いいえ          | 713  | 59.5  |
|     | 不明・無回答       | 43   | 3.6   |
|     | サンプル数 (%ベース) | 1199 | 100   |

問 30 オ デンタルフロス、歯間ブラシなどの歯の間の清掃する器具を使用していますか。(○は1つだけ) (単数回答)

| No. | カテゴリ         | 件数   | (全体)% |
|-----|--------------|------|-------|
| 1   | はい           | 346  | 28.9  |
| 2   | いいえ          | 805  | 67.1  |
|     | 不明・無回答       | 48   | 4.0   |
|     | サンプル数 (%ベース) | 1199 | 100   |

問 31 次の項目のうち歯・口腔の健康と関連があることを知っているものに○印をつけてください。(あてはまるものすべてに○) (複数回答)

| No. | カテゴリ         | 件数   | (全体)% |
|-----|--------------|------|-------|
| 1   | 誤嚥性肺炎        | 227  | 18.9  |
| 2   | 糖尿病          | 222  | 18.5  |
| 3   | 脳卒中          | 57   | 4.8   |
| 4   | 心筋梗塞         | 96   | 8.0   |
| 5   | 低出生体重児出生     | 29   | 2.4   |
| 6   | がん           | 100  | 8.3   |
| 7   | 骨粗しょう症       | 141  | 11.8  |
| 8   | 知らない         | 650  | 54.2  |
|     | 不明・無回答       | 91   | 7.6   |
|     | サンプル数 (%ベース) | 1199 | 100   |

問 32 ご自分の歯は何本ありますか(\*入れ歯、インプラントの歯は含みません。永久歯は通常28本(親知らずを入れると32本です)です)。(数字を記入)

| No. | カテゴリ         | 件数   | (全体)% |
|-----|--------------|------|-------|
| 1   | 0~1本         | 29   | 2.4   |
| 2   | 2~3本         | 10   | 0.8   |
| 3   | 4~5本         | 16   | 1.3   |
| 4   | 6~7本         | 8    | 0.7   |
| 5   | 8~9本         | 5    | 0.4   |
| 6   | 10~11本       | 25   | 2.1   |
| 7   | 12~13本       | 15   | 1.3   |
| 8   | 14~15本       | 21   | 1.8   |
| 9   | 16~17本       | 9    | 0.8   |
| 10  | 18~19本       | 14   | 1.2   |
| 11  | 20~21本       | 62   | 5.2   |
| 12  | 22~23本       | 38   | 3.2   |
| 13  | 24~25本       | 86   | 7.2   |
| 14  | 26~27本       | 159  | 13.3  |
| 15  | 28~29本       | 409  | 34.1  |
| 16  | 30~31本       | 106  | 8.8   |
| 17  | 32本          | 86   | 7.2   |
|     | 不明・無回答       | 101  | 8.4   |
|     | サンプル数 (%ベース) | 1199 | 100   |

問 33 あなたは、「児童虐待の防止等に関する法律」に「児童虐待に係る通告の義務」があることを知っていますか。(○は1つだけ) (単数回答)

| No. | カテゴリ         | 件数   | (全体)% |
|-----|--------------|------|-------|
| 1   | 知っている        | 659  | 55.0  |
| 2   | 知らない         | 494  | 41.2  |
|     | 不明・無回答       | 46   | 3.8   |
|     | サンプル数 (%ベース) | 1199 | 100   |

問 34 子育てしやすい地域づくりのために、あなたができることは何だ  
と思いますか。（あてはまるものすべてに○）（複数回答）

| No. | カテゴリ                         | 件数   | (全体)% |
|-----|------------------------------|------|-------|
| 1   | 危険な遊びやいじめをみつけたら注意する          | 772  | 64.4  |
| 2   | 子ども会やお祭りなど子どもが参加できる活動や行事に関わる | 373  | 31.1  |
| 3   | 緊急のときなどに子どもを一時預かる            | 298  | 24.9  |
| 4   | 子育てについて助言をしたり相談に応じる          | 252  | 21.0  |
| 5   | 遊びやスポーツの相手になる                | 378  | 31.5  |
| 6   | 日常のあいさつや声かけ                  | 964  | 80.4  |
| 7   | その他                          | 27   | 2.3   |
|     | 不明・無回答                       | 47   | 3.9   |
|     | サンプル数 (%ベース)                 | 1199 | 100   |

問 35 あなたは、「健康推進員」を知っていますか。（○は1つだけ）  
（単数回答）

| No. | カテゴリ                | 件数   | (全体)% |
|-----|---------------------|------|-------|
| 1   | 存在や活動内容を知っている       | 294  | 24.5  |
| 2   | 存在は知っているが、活動内容は知らない | 406  | 33.9  |
| 3   | 存在も活動内容も知らない        | 451  | 37.6  |
|     | 不明・無回答              | 48   | 4.0   |
|     | サンプル数 (%ベース)        | 1199 | 100   |

問 36 あなたは次のアからエの人とどの程度の交流がありますか  
ア ご近所の方（○は1つだけ）（単数回答）

| No. | カテゴリ         | 件数   | (全体)% |
|-----|--------------|------|-------|
| 1   | 日常的にある       | 311  | 25.9  |
| 2   | ときどきある       | 521  | 43.5  |
| 3   | めったにない       | 325  | 27.1  |
|     | 不明・無回答       | 42   | 3.5   |
|     | サンプル数 (%ベース) | 1199 | 100   |

問 36 イ 友人・知人（○は1つだけ）（単数回答）

| No. | カテゴリ         | 件数   | (全体)% |
|-----|--------------|------|-------|
| 1   | 日常的にある       | 582  | 48.5  |
| 2   | ときどきある       | 497  | 41.5  |
| 3   | めったにない       | 75   | 6.3   |
|     | 不明・無回答       | 45   | 3.8   |
|     | サンプル数 (%ベース) | 1199 | 100   |

問 36 ウ 親戚・親類（○は1つだけ）（単数回答）

| No. | カテゴリ         | 件数   | (全体)% |
|-----|--------------|------|-------|
| 1   | 日常的にある       | 321  | 26.8  |
| 2   | ときどきある       | 676  | 56.4  |
| 3   | めったにない       | 156  | 13.0  |
|     | 不明・無回答       | 46   | 3.8   |
|     | サンプル数 (%ベース) | 1199 | 100   |

問 36 エ 家族（○は1つだけ）（単数回答）

| No. | カテゴリ         | 件数   | (全体)% |
|-----|--------------|------|-------|
| 1   | 日常的にある       | 1022 | 85.2  |
| 2   | ときどきある       | 112  | 9.3   |
| 3   | めったにない       | 19   | 1.6   |
|     | 不明・無回答       | 46   | 3.8   |
|     | サンプル数 (%ベース) | 1199 | 100   |

問 37 あなたのお住まいの地域についてお尋ねします。次のアからエの  
質問について、あてはまる番号に1つずつ○印を付けてください。  
ア あなたのお住まいの地域では、お互いに助け合っている（○は1つ  
だけ）（単数回答）

| No. | カテゴリ           | 件数   | (全体)% |
|-----|----------------|------|-------|
| 1   | そう思う           | 178  | 14.8  |
| 2   | どちらかといえばそう思う   | 549  | 45.8  |
| 3   | どちらかといえばそう思わない | 143  | 11.9  |
| 4   | そう思わない         | 97   | 8.1   |
| 5   | わからない          | 193  | 16.1  |
|     | 不明・無回答         | 39   | 3.3   |
|     | サンプル数 (%ベース)   | 1199 | 100   |

問 37 イ あなたのお住まいの地域では、信頼できる（○は1つだけ）  
（単数回答）

| No. | カテゴリ           | 件数   | (全体)% |
|-----|----------------|------|-------|
| 1   | そう思う           | 225  | 18.8  |
| 2   | どちらかといえばそう思う   | 558  | 46.5  |
| 3   | どちらかといえばそう思わない | 114  | 9.5   |
| 4   | そう思わない         | 69   | 5.8   |
| 5   | わからない          | 192  | 16.0  |
|     | 不明・無回答         | 41   | 3.4   |
|     | サンプル数 (%ベース)   | 1199 | 100   |

問 37 ウ あなたのお住まいの地域では、お互いにあいさつをしている  
（○は1つだけ）（単数回答）

| No. | カテゴリ           | 件数   | (全体)% |
|-----|----------------|------|-------|
| 1   | そう思う           | 555  | 46.3  |
| 2   | どちらかといえばそう思う   | 462  | 38.5  |
| 3   | どちらかといえばそう思わない | 66   | 5.5   |
| 4   | そう思わない         | 35   | 2.9   |
| 5   | わからない          | 47   | 3.9   |
|     | 不明・無回答         | 34   | 2.8   |
|     | サンプル数 (%ベース)   | 1199 | 100   |

問 37 エ あなたのお住まいの地域では、人々が力を合わせて解決しよ  
うとする（○は1つだけ）（単数回答）

| No. | カテゴリ           | 件数   | (全体)% |
|-----|----------------|------|-------|
| 1   | そう思う           | 110  | 9.2   |
| 2   | どちらかといえばそう思う   | 466  | 38.9  |
| 3   | どちらかといえばそう思わない | 170  | 14.2  |
| 4   | そう思わない         | 97   | 8.1   |
| 5   | わからない          | 313  | 26.1  |
|     | 不明・無回答         | 43   | 3.6   |
|     | サンプル数 (%ベース)   | 1199 | 100   |

属性 1 あなたの性別を教えてください。（○は1つだけ）（単数回  
答）

| No. | カテゴリ         | 件数   | (全体)% |
|-----|--------------|------|-------|
| 1   | 男性           | 523  | 43.6  |
| 2   | 女性           | 639  | 53.3  |
|     | 不明・無回答       | 37   | 3.1   |
|     | サンプル数 (%ベース) | 1199 | 100   |

属性 2 あなたの年齢は何歳ですか。（数字を記入）※平成 25 年 8 月 1  
日時点（数量）

| No. | カテゴリ         | 件数   | (全体)% |
|-----|--------------|------|-------|
| 1   | 16～19 歳      | 204  | 17.0  |
| 2   | 20～29 歳      | 103  | 8.6   |
| 3   | 30～39 歳      | 122  | 10.2  |
| 4   | 40～49 歳      | 132  | 11.0  |
| 5   | 50～59 歳      | 181  | 15.1  |
| 6   | 60～69 歳      | 217  | 18.1  |
| 7   | 70 歳以上       | 198  | 16.5  |
|     | 不明・無回答       | 42   | 3.5   |
|     | サンプル数 (%ベース) | 1199 | 100   |

属性 3 あなたのお住まいの地域はどこですか。（○は1つだけ）（単  
数回答）

| No. | カテゴリ         | 件数   | (全体)% |
|-----|--------------|------|-------|
| 1   | 新川地区         | 251  | 20.9  |
| 2   | 中央地区         | 141  | 11.8  |
| 3   | 大浜地区         | 241  | 20.1  |
| 4   | 棚尾地区         | 128  | 10.7  |
| 5   | 鷺塚地区         | 173  | 14.4  |
| 6   | 日進地区         | 82   | 6.8   |
| 7   | 西端地区         | 136  | 11.3  |
|     | 不明・無回答       | 47   | 3.9   |
|     | サンプル数 (%ベース) | 1199 | 100   |

属性4 あなたの現在の主な職業は何ですか。(パートタイマーや内職をしている方は勤め人としてお答えください。)(○は1つだけ)(単数回答)

| No. | カテゴリ         | 件数   | (全体)% |
|-----|--------------|------|-------|
| 1   | 農林漁業         | 27   | 2.3   |
| 2   | 商工サービス業      | 58   | 4.8   |
| 3   | 自由業          | 47   | 3.9   |
| 4   | 事務職          | 169  | 14.1  |
| 5   | 労務職          | 310  | 25.9  |
| 6   | 家事専業         | 192  | 16.0  |
| 7   | 学生           | 197  | 16.4  |
| 8   | その他          | 98   | 8.2   |
|     | 不明・無回答       | 101  | 8.4   |
|     | サンプル数 (%ベース) | 1199 | 100   |

属性4-1 1日平均労働時間は何時間ですか。(数字を記入)

| No. | カテゴリ         | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------|-----|-------|
| 1   | 0~1時間        | 3   | 0.5   |
| 2   | 2~3時間        | 27  | 4.4   |
| 3   | 4~5時間        | 96  | 15.7  |
| 4   | 6~7時間        | 69  | 11.3  |
| 5   | 8~9時間        | 280 | 45.8  |
| 6   | 10~11時間      | 83  | 13.6  |
| 7   | 12~13時間      | 28  | 4.6   |
| 8   | 14~15時間      | 8   | 1.3   |
| 9   | 16時間以上       | 2   | 0.3   |
|     | 不明・無回答       | 15  | 2.5   |
|     | サンプル数 (%ベース) | 611 | 100   |

属性4-2 夜勤がありますか。(○は1つだけ)(単数回答)

| No. | カテゴリ         | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------|-----|-------|
| 1   | あり           | 86  | 14.1  |
| 2   | なし           | 511 | 83.6  |
|     | 不明・無回答       | 14  | 2.3   |
|     | サンプル数 (%ベース) | 611 | 100   |

属性5 あなたの現在の身長を記入してください。(数字を記入)

| No. | カテゴリ         | 件数   | (全体)% |
|-----|--------------|------|-------|
| 1   | 140cm未満      | 1    | 0.1   |
| 2   | 140~149cm    | 0    | 0.0   |
| 3   | 150~159cm    | 0    | 0.0   |
| 4   | 160~169cm    | 2    | 0.2   |
| 5   | 170~179cm    | 775  | 64.6  |
| 6   | 180cm以上      | 68   | 5.7   |
|     | 不明・無回答       | 353  | 29.4  |
|     | サンプル数 (%ベース) | 1199 | 100   |

属性6 あなたの現在の体重を記入してください。(数字を記入)

| No. | カテゴリ         | 件数   | (全体)% |
|-----|--------------|------|-------|
| 1   | 40kg未満       | 91   | 7.6   |
| 2   | 40~50kg未満    | 584  | 48.7  |
| 3   | 50~60kg未満    | 161  | 13.4  |
| 4   | 60~70kg未満    | 10   | 0.8   |
| 5   | 70~80kg未満    | 1    | 0.1   |
| 6   | 80kg以上       | 1    | 0.1   |
|     | 不明・無回答       | 351  | 29.3  |
|     | サンプル数 (%ベース) | 1199 | 100   |

BMI (単数回答)

| No. | カテゴリ             | 件数   | (全体)% |
|-----|------------------|------|-------|
| 1   | やせ型 [18.5未満]     | 78   | 6.5   |
| 2   | 適正 [18.5~25.0未満] | 606  | 50.5  |
| 3   | 肥満 [25.0以上]      | 158  | 13.2  |
|     | 不明・無回答           | 357  | 29.8  |
|     | サンプル数 (%ベース)     | 1199 | 100   |

年齢細分化 (単数回答)

| No. | カテゴリ         | 件数   | (全体)% |
|-----|--------------|------|-------|
| 1   | 16~19歳       | 204  | 17.0  |
| 2   | 20歳以上        | 953  | 79.5  |
|     | 不明・無回答       | 42   | 3.5   |
|     | サンプル数 (%ベース) | 1199 | 100   |

## 〈乳幼児保護者〉

属性1 お子さんの性別(○は1つだけ)(単数回答)

| No. | カテゴリ         | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------|-----|-------|
| 1   | 男            | 442 | 51.5  |
| 2   | 女            | 408 | 47.5  |
|     | 不明・無回答       | 9   | 1.0   |
|     | サンプル数 (%ベース) | 859 | 100   |

属性2 お子さんの年齢は何歳ですか。(○は1つだけ)※平成25年8月1日時点(単数回答)

| No. | カテゴリ         | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------|-----|-------|
| 1   | 生後6か月未満      | 68  | 7.9   |
| 2   | 0歳           | 13  | 1.5   |
| 3   | 1歳           | 53  | 6.2   |
| 4   | 2歳           | 163 | 19.0  |
| 5   | 3歳           | 287 | 33.4  |
| 6   | 4歳           | 196 | 22.8  |
| 7   | 5歳           | 60  | 7.0   |
|     | 不明・無回答       | 19  | 2.2   |
|     | サンプル数 (%ベース) | 859 | 100   |

属性2 お子さんは第何子ですか(○は1つだけ)※平成25年8月1日時点(単数回答)

| No. | カテゴリ         | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------|-----|-------|
| 1   | 第1子          | 408 | 47.5  |
| 2   | 第2子          | 249 | 29.0  |
| 3   | 第3子          | 90  | 10.5  |
| 4   | 第4子以降        | 26  | 3.0   |
|     | 不明・無回答       | 86  | 10.0  |
|     | サンプル数 (%ベース) | 859 | 100   |

属性3 お子さんの家族構成(○は1つだけ)(単数回答)

| No. | カテゴリ         | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------|-----|-------|
| 1   | 親子だけ         | 605 | 70.4  |
| 2   | 祖父母等と親子の同居世帯 | 205 | 23.9  |
| 3   | その他          | 9   | 1.0   |
|     | 不明・無回答       | 40  | 4.7   |
|     | サンプル数 (%ベース) | 859 | 100   |

属性4 子どもの数(宛名のお子さんを含めた人数)(○は1つだけ)(単数回答)

| No. | カテゴリ         | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------|-----|-------|
| 1   | 1人           | 217 | 25.3  |
| 2   | 2人           | 411 | 47.8  |
| 3   | 3人           | 167 | 19.4  |
| 4   | 4人以上         | 46  | 5.4   |
|     | 不明・無回答       | 18  | 2.1   |
|     | サンプル数 (%ベース) | 859 | 100   |

属性5-1 お父さん(年齢)(単数回答)

| No. | カテゴリ         | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------|-----|-------|
| 1   | 20歳未満        | 2   | 0.2   |
| 2   | 20歳代         | 121 | 14.1  |
| 3   | 30歳代         | 518 | 60.3  |
| 4   | 40歳代         | 182 | 21.2  |
| 5   | 50歳代以上       | 8   | 0.9   |
|     | 不明・無回答       | 28  | 3.3   |
|     | サンプル数 (%ベース) | 859 | 100   |

## 属性5-1 お父さん（職業）（単数回答）

| No. | カテゴリ         | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------|-----|-------|
| 1   | 農・林・漁業       | 21  | 2.4   |
| 2   | 自営業          | 105 | 12.2  |
| 3   | 給与生活者        | 659 | 76.7  |
| 4   | 自由業          | 6   | 0.7   |
| 5   | パート・アルバイト    | 3   | 0.3   |
| 6   | 専業主夫         | 1   | 0.1   |
| 7   | その他          | 17  | 2.0   |
|     | 不明・無回答       | 47  | 5.5   |
|     | サンプル数 (%ベース) | 859 | 100   |

## 属性5-2 お母さん（年齢）（単数回答）

| No. | カテゴリ         | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------|-----|-------|
| 1   | 20 歳未満       | 5   | 0.6   |
| 2   | 20 歳代        | 179 | 20.8  |
| 3   | 30 歳代        | 572 | 66.6  |
| 4   | 40 歳代        | 85  | 9.9   |
| 5   | 50 歳代以上      | 2   | 0.2   |
|     | 不明・無回答       | 16  | 1.9   |
|     | サンプル数 (%ベース) | 859 | 100   |

## 属性5-2 お母さん（職業）（単数回答）

| No. | カテゴリ         | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------|-----|-------|
| 1   | 農・林・漁業       | 12  | 1.4   |
| 2   | 自営業          | 40  | 4.7   |
| 3   | 給与生活者        | 187 | 21.8  |
| 4   | 自由業          | 9   | 1.0   |
| 5   | パート・アルバイト    | 192 | 22.4  |
| 6   | 専業主婦         | 365 | 42.5  |
| 7   | その他          | 28  | 3.3   |
|     | 不明・無回答       | 26  | 3.0   |
|     | サンプル数 (%ベース) | 859 | 100   |

## 属性6 お住まいの小学校区（○は1つだけ）（単数回答）

| No. | カテゴリ         | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------|-----|-------|
| 1   | 新川地区         | 169 | 19.7  |
| 2   | 中央地区         | 143 | 16.6  |
| 3   | 大浜地区         | 131 | 15.3  |
| 4   | 棚尾地区         | 124 | 14.4  |
| 5   | 日進地区         | 67  | 7.8   |
| 6   | 鷺塚地区         | 136 | 15.8  |
| 7   | 西端地区         | 75  | 8.7   |
|     | 不明・無回答       | 14  | 1.6   |
|     | サンプル数 (%ベース) | 859 | 100   |

## 問1 食事で困っていることはありますか。（○は1つだけ）（単数回答）

| No. | カテゴリ         | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------|-----|-------|
| 1   | ある           | 486 | 56.6  |
| 2   | ない           | 361 | 42.0  |
|     | 不明・無回答       | 12  | 1.4   |
|     | サンプル数 (%ベース) | 859 | 100   |

## 問1-1 それはどのようなことですか。（あてはまるものすべてに○）（複数回答）

| No. | カテゴリ         | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------|-----|-------|
| 1   | 偏食（好き嫌い）     | 285 | 58.6  |
| 2   | 少食           | 88  | 18.1  |
| 3   | 多食           | 19  | 3.9   |
| 4   | ムラ食い         | 170 | 35.0  |
| 5   | 遊び食べ         | 180 | 37.0  |
| 6   | アレルギー        | 22  | 4.5   |
| 7   | 離乳食のすすめ方     | 4   | 0.8   |
| 8   | かまない         | 28  | 5.8   |
| 9   | その他          | 27  | 5.6   |
|     | 不明・無回答       | 1   | 0.2   |
|     | サンプル数 (%ベース) | 486 | 100   |

## 問1-2 それはどのようなものですか。（あてはまるものすべてに○）（複数回答）

| No. | カテゴリ         | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------|-----|-------|
| 1   | 野菜           | 224 | 78.6  |
| 2   | 魚            | 38  | 13.3  |
| 3   | 肉            | 58  | 20.4  |
| 4   | 卵            | 38  | 13.3  |
| 5   | 豆腐           | 45  | 15.8  |
| 6   | 果物           | 38  | 13.3  |
| 7   | ごはん          | 14  | 4.9   |
| 8   | キノコ          | 83  | 29.1  |
| 9   | 海藻           | 62  | 21.8  |
| 10  | 牛乳・乳製品       | 28  | 9.8   |
| 11  | その他          | 9   | 3.2   |
|     | 不明・無回答       | 6   | 2.1   |
|     | サンプル数 (%ベース) | 285 | 100   |

## 問2 生活習慣で困っていることはありますか。（○は1つだけ）（単数回答）

| No. | カテゴリ         | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------|-----|-------|
| 1   | ある           | 380 | 44.2  |
| 2   | ない           | 448 | 52.2  |
|     | 不明・無回答       | 31  | 3.6   |
|     | サンプル数 (%ベース) | 859 | 100   |

## 問2-1 それはどのようなことですか。（あてはまるものすべてに○）（複数回答）

| No. | カテゴリ               | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------------|-----|-------|
| 1   | 朝食を食べない            | 46  | 12.1  |
| 2   | 就寝時間が遅い（10 時以降）    | 120 | 31.6  |
| 3   | テレビなどを見る時間（2 時間以上） | 120 | 31.6  |
| 4   | 外遊びがきらい            | 6   | 1.6   |
| 5   | おやつ回数（3 回以上）       | 34  | 8.9   |
| 6   | 歯磨き（仕上げ磨きができない）    | 52  | 13.7  |
| 7   | 甘いおやつを食べる習慣がある     | 135 | 35.5  |
| 8   | 甘い飲み物を飲む習慣がある      | 116 | 30.5  |
| 9   | その他                | 39  | 10.3  |
|     | 不明・無回答             | 2   | 0.5   |
|     | サンプル数 (%ベース)       | 380 | 100   |

## 問3 お子さんのかかりつけ医はありますか。（○は1つだけ）（単数回答）

| No. | カテゴリ         | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------|-----|-------|
| 1   | ある           | 792 | 92.2  |
| 2   | なし           | 48  | 5.6   |
|     | 不明・無回答       | 19  | 2.2   |
|     | サンプル数 (%ベース) | 859 | 100   |

## 問4 SIDS（乳幼児突然死症候群）について知っていますか。（又は知っていましたか。）（○は1つだけ）（単数回答）

| No. | カテゴリ         | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------|-----|-------|
| 1   | 知っている（知っていた） | 786 | 91.5  |
| 2   | 知らない（知らなかった） | 58  | 6.8   |
|     | 不明・無回答       | 15  | 1.7   |
|     | サンプル数 (%ベース) | 859 | 100   |

## 問5 事故防止に日常、気をつけていることはありますか。（○は1つだけ）（単数回答）

| No. | カテゴリ         | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------|-----|-------|
| 1   | ある           | 817 | 95.1  |
| 2   | なし           | 25  | 2.9   |
|     | 不明・無回答       | 17  | 2.0   |
|     | サンプル数 (%ベース) | 859 | 100   |

問5-1 それはどのようなことですか。必ず行っていることのみお答えください。(あてはまるものすべてに○) (複数回答)

| No. | カテゴリ                    | 件数  | (全体)% |
|-----|-------------------------|-----|-------|
| 1   | ベビーベットの柵をあげる            | 74  | 9.1   |
| 2   | 高いところにいるときは目を離さない       | 465 | 56.9  |
| 3   | 階段や段差のあるところに柵等をする       | 165 | 20.2  |
| 4   | 危険なものを手の届くところに置かない      | 565 | 69.2  |
| 5   | 熱いものを手の届くところに置かない       | 548 | 67.1  |
| 6   | 風呂、洗濯機に水を入れたままにしない      | 263 | 32.2  |
| 7   | 風呂場に鍵をかける               | 57  | 7.0   |
| 8   | チャイルドシートの使用             | 615 | 75.3  |
| 9   | チャイルドロックの使用             | 302 | 37    |
| 10  | 自転車補助椅子の安全ベルト、フットガードの使用 | 144 | 17.6  |
| 11  | 交通ルールを子どもに教える           | 536 | 65.6  |
| 12  | 車庫や道路で遊ばせない             | 433 | 53.0  |
| 13  | 家や車に子どもを一人きりにしない        | 526 | 64.4  |
| 14  | 遊具やプールで遊ぶときは目を離さない      | 519 | 63.5  |
|     | 不明・無回答                  | 2   | 0.2   |
|     | サンプル数 (%ベース)            | 817 | 100   |

(お母さんの子育てについて)

問6 妊娠を知ったときのお気持ちを教えてください。(○は1つだけ) (単数回答)

| No. | カテゴリ           | 件数  | (全体)% |
|-----|----------------|-----|-------|
| 1   | とてもうれしかった      | 685 | 79.7  |
| 2   | 戸惑いがあったがうれしかった | 127 | 14.8  |
| 3   | 不安でいっぱいだった     | 22  | 2.6   |
| 4   | あまりうれしくなかった    | 2   | 0.2   |
|     | 不明・無回答         | 23  | 2.7   |
|     | サンプル数 (%ベース)   | 859 | 100   |

問7 妊娠中、関心のあったことはどのようなことですか。(あてはまるもの2つまで○) (複数回答)

| No. | カテゴリ         | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------|-----|-------|
| 1   | 妊娠中の生活       | 276 | 32.1  |
| 2   | 妊娠中の栄養       | 242 | 28.2  |
| 3   | 出産時のこと       | 321 | 37.4  |
| 4   | 赤ちゃんの成長発達    | 435 | 50.6  |
| 5   | 育児方法         | 123 | 14.3  |
| 6   | 育児用品のこと      | 84  | 9.8   |
| 7   | 母乳のこと        | 65  | 7.6   |
| 8   | 経済的なこと       | 73  | 8.5   |
| 9   | その他          | 7   | 0.8   |
|     | 不明・無回答       | 29  | 3.4   |
|     | サンプル数 (%ベース) | 859 | 100   |

問8 子育てについて、満足できる相談相手はいますか。(○は1つだけ) (単数回答)

| No. | カテゴリ         | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------|-----|-------|
| 1   | いる           | 795 | 92.5  |
| 2   | いない          | 40  | 4.7   |
|     | 不明・無回答       | 24  | 2.8   |
|     | サンプル数 (%ベース) | 859 | 100   |

問8-1 それはどなたですか。(あてはまるもの2つまで○) (複数回答)

| No. | カテゴリ         | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------|-----|-------|
| 1   | 夫            | 516 | 64.9  |
| 2   | 実の親          | 538 | 67.7  |
| 3   | 夫の親          | 80  | 10.1  |
| 4   | 友人・知人        | 302 | 38.0  |
| 5   | 職場の同僚        | 28  | 3.5   |
| 6   | 医師           | 9   | 1.1   |
| 7   | 看護師          | 3   | 0.4   |
| 8   | 助産師          | 5   | 0.6   |
| 9   | 保健師          | 5   | 0.6   |
| 10  | 民生・児童委員      | 2   | 0.3   |
| 11  | 保育園・幼稚園      | 22  | 2.8   |
| 12  | その他          | 41  | 5.2   |
|     | 不明・無回答       | 1   | 0.1   |
|     | サンプル数 (%ベース) | 795 | 100   |

問9 ゆったりとした気分でお子さんと過ごせる時間がありますか。(○は1つだけ) (単数回答)

| No. | カテゴリ         | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------|-----|-------|
| 1   | ある           | 725 | 84.4  |
| 2   | ない           | 108 | 12.6  |
|     | 不明・無回答       | 26  | 3.0   |
|     | サンプル数 (%ベース) | 859 | 100   |

問10 お子さんと楽しく遊ぶ時間がありますか。時間の長短は問いません。(○は1つだけ) (単数回答)

| No. | カテゴリ         | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------|-----|-------|
| 1   | ある           | 792 | 92.2  |
| 2   | ない           | 42  | 4.9   |
|     | 不明・無回答       | 25  | 2.9   |
|     | サンプル数 (%ベース) | 859 | 100   |

問11 ひとりきりで子育てをしていると感じることがありますか。(○は1つだけ) (単数回答)

| No. | カテゴリ         | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------|-----|-------|
| 1   | よくある         | 51  | 5.9   |
| 2   | 時々ある         | 285 | 33.2  |
| 3   | ない           | 497 | 57.9  |
|     | 不明・無回答       | 26  | 3.0   |
|     | サンプル数 (%ベース) | 859 | 100   |

問12 育児に自信がもてないことがありますか。(○は1つだけ) (単数回答)

| No. | カテゴリ         | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------|-----|-------|
| 1   | よくある         | 96  | 11.2  |
| 2   | 時々ある         | 546 | 63.6  |
| 3   | ない           | 190 | 22.1  |
|     | 不明・無回答       | 27  | 3.1   |
|     | サンプル数 (%ベース) | 859 | 100   |

問13 ご夫婦・ご家族で子育てについて話あえる時間はありますか。(○は1つだけ) (単数回答)

| No. | カテゴリ         | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------|-----|-------|
| 1   | 十分ある         | 327 | 38.1  |
| 2   | 時々ある         | 443 | 51.6  |
| 3   | ない           | 63  | 7.3   |
|     | 不明・無回答       | 26  | 3.0   |
|     | サンプル数 (%ベース) | 859 | 100   |

問 14 妊娠中に飲酒をしていましたか。(○は1つだけ) (単数回答)

| No. | カテゴリ         | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------|-----|-------|
| 1   | 週に3回以上       | 4   | 0.5   |
| 2   | 週に1～2回       | 11  | 1.3   |
| 3   | 月に1～2回       | 11  | 1.3   |
| 4   | 妊娠中に10回未満    | 23  | 2.7   |
| 5   | 飲んでいない       | 788 | 91.7  |
|     | 不明・無回答       | 22  | 2.6   |
|     | サンプル数 (%べ-ス) | 859 | 100   |

問 15 妊娠中にたばこを吸っていましたか。(○は1つだけ) (単数回答)

| No. | カテゴリ         | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------|-----|-------|
| 1   | 吸っていた        | 35  | 4.1   |
| 2   | 吸わなかった       | 799 | 93.0  |
|     | 不明・無回答       | 25  | 2.9   |
|     | サンプル数 (%べ-ス) | 859 | 100   |

【1 吸っていた】を選んだ人の本数※問 15 妊娠中にたばこを吸っていましたか。(数字を記入)

| No. | カテゴリ         | 件数 | (全体)% |
|-----|--------------|----|-------|
| 1   | 0～1本         | 1  | 2.9   |
| 2   | 2～3本         | 10 | 28.6  |
| 3   | 4～5本         | 10 | 28.6  |
| 4   | 6～7本         | 0  | 0.0   |
| 5   | 8～9本         | 1  | 2.9   |
| 6   | 10～11本       | 10 | 28.6  |
| 7   | 12～13本       | 0  | 0.0   |
| 8   | 14本以上        | 2  | 5.7   |
|     | 不明・無回答       | 1  | 2.9   |
|     | サンプル数 (%べ-ス) | 35 | 100   |

問 16 子どもが泣いたとき(6か月～1歳ごろ)、どのように対応にしましたか。又は、対応していますか。(○は1つだけ) (単数回答)

| No. | カテゴリ                      | 件数  | (全体)% |
|-----|---------------------------|-----|-------|
| 1   | 泣きやむまで抱いていた(抱いている)        | 645 | 75.1  |
| 2   | そばにいた家族に変わってもらった(変わってもらう) | 97  | 11.3  |
| 3   | 子どもを叩いたり、揺さぶった(叩いたり、揺さぶる) | 1   | 0.1   |
| 4   | その場を離れ、気持ちを整理して対応した(対応する) | 38  | 4.4   |
| 5   | 子どもの口をふさいだ(ふさぐ)           | 0   | 0.0   |
| 6   | その他                       | 31  | 3.6   |
|     | 不明・無回答                    | 47  | 5.5   |
|     | サンプル数 (%べ-ス)              | 859 | 100   |

問 17 あなたは、「児童虐待の防止等に関する法律」に「児童虐待に係る通告の義務」があることを知っていますか。(○は1つだけ) (単数回答)

| No. | カテゴリ         | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------|-----|-------|
| 1   | 知っている        | 548 | 63.8  |
| 2   | 知らない         | 286 | 33.3  |
|     | 不明・無回答       | 25  | 2.9   |
|     | サンプル数 (%べ-ス) | 859 | 100   |

問 18 あなたにとって、ご自分と地域の人たちとのつながりはありますか。

ア ご近所の方(○は1つだけ) (単数回答)

| No. | カテゴリ         | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------|-----|-------|
| 1   | 日常的にある       | 142 | 16.5  |
| 2   | ときどきある       | 437 | 50.9  |
| 3   | めったにない       | 239 | 27.8  |
|     | 不明・無回答       | 41  | 4.8   |
|     | サンプル数 (%べ-ス) | 859 | 100   |

イ 友人・知人(○は1つだけ) (単数回答)

| No. | カテゴリ         | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------|-----|-------|
| 1   | 日常的にある       | 436 | 50.8  |
| 2   | ときどきある       | 342 | 39.8  |
| 3   | めったにない       | 40  | 4.7   |
|     | 不明・無回答       | 41  | 4.8   |
|     | サンプル数 (%べ-ス) | 859 | 100   |

ウ 親戚・親類(○は1つだけ) (単数回答)

| No. | カテゴリ         | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------|-----|-------|
| 1   | 日常的にある       | 348 | 40.5  |
| 2   | ときどきある       | 387 | 45.1  |
| 3   | めったにない       | 83  | 9.7   |
|     | 不明・無回答       | 41  | 4.8   |
|     | サンプル数 (%べ-ス) | 859 | 100   |

エ 家族(○は1つだけ) (単数回答)

| No. | カテゴリ         | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------|-----|-------|
| 1   | 日常的にある       | 756 | 88.0  |
| 2   | ときどきある       | 58  | 6.8   |
| 3   | めったにない       | 2   | 0.2   |
|     | 不明・無回答       | 43  | 5.0   |
|     | サンプル数 (%べ-ス) | 859 | 100   |

(お父さんの子育てについて)

問 19 妊娠を知ったときのお気持ちを教えてください。(○は1つだけ) (単数回答)

| No. | カテゴリ           | 件数  | (全体)% |
|-----|----------------|-----|-------|
| 1   | とてもうれしかった      | 518 | 60.3  |
| 2   | 戸惑いがあったがうれしかった | 94  | 10.9  |
| 3   | 不安でいっぱいだった     | 12  | 1.4   |
| 4   | あまりうれしくなかった    | 4   | 0.5   |
|     | 不明・無回答         | 231 | 26.9  |
|     | サンプル数 (%べ-ス)   | 859 | 100   |

問 20 子育てにかかわっていると思いますか。(○は1つだけ) (単数回答)

| No. | カテゴリ                | 件数  | (全体)% |
|-----|---------------------|-----|-------|
| 1   | 全般にわたり積極的に関わっている    | 190 | 22.1  |
| 2   | 部分的であるが関わっている       | 370 | 43.1  |
| 3   | 頼まれれば手伝うがあまり関わっていない | 55  | 6.4   |
| 4   | ほとんど関わっていない         | 13  | 1.5   |
|     | 不明・無回答              | 231 | 26.9  |
|     | サンプル数 (%べ-ス)        | 859 | 100   |

問 21 ゆったりとした気分でお子さんと過ごせる時間がありますか。(○は1つだけ) (単数回答)

| No. | カテゴリ         | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------|-----|-------|
| 1   | ある           | 527 | 61.4  |
| 2   | ない           | 98  | 11.4  |
|     | 不明・無回答       | 234 | 27.2  |
|     | サンプル数 (%べ-ス) | 859 | 100   |

問 22 お子さんと楽しく遊ぶ時間がありますか。時間の長短は問いません。(○は1つだけ) (単数回答)

| No. | カテゴリ         | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------|-----|-------|
| 1   | ある           | 580 | 67.5  |
| 2   | ない           | 45  | 5.2   |
|     | 不明・無回答       | 234 | 27.2  |
|     | サンプル数 (%べ-ス) | 859 | 100   |

問 23 ご夫婦・ご家族で子育てについて話あえる時間はありますか。  
(○は1つだけ) (単数回答)

| No. | カテゴリ         | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------|-----|-------|
| 1   | 十分ある         | 254 | 29.6  |
| 2   | 時々ある         | 341 | 39.7  |
| 3   | ない           | 31  | 3.6   |
|     | 不明・無回答       | 233 | 27.1  |
|     | サンプル数 (%ベース) | 859 | 100   |

問 24 あなたは、「児童虐待の防止等に関する法律」に「児童虐待に係る通告の義務」があることを知っていますか。(○は1つだけ)  
(単数回答)

| No. | カテゴリ         | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------|-----|-------|
| 1   | 知っている        | 384 | 44.7  |
| 2   | 知らない         | 235 | 27.4  |
|     | 不明・無回答       | 240 | 27.9  |
|     | サンプル数 (%ベース) | 859 | 100   |

問 25 あなたにとって、ご自分と地域の人たちとのつながりはありますか。

ア ご近所の方 (○は1つだけ) (単数回答)

| No. | カテゴリ         | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------|-----|-------|
| 1   | 日常的にある       | 65  | 7.6   |
| 2   | ときどきある       | 288 | 33.5  |
| 3   | めったにない       | 262 | 30.5  |
|     | 不明・無回答       | 244 | 28.4  |
|     | サンプル数 (%ベース) | 859 | 100   |

イ 友人・知人 (○は1つだけ) (単数回答)

| No. | カテゴリ         | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------|-----|-------|
| 1   | 日常的にある       | 166 | 19.3  |
| 2   | ときどきある       | 364 | 42.4  |
| 3   | めったにない       | 84  | 9.8   |
|     | 不明・無回答       | 245 | 28.5  |
|     | サンプル数 (%ベース) | 859 | 100   |

イ 友人・知人 (○は1つだけ) (単数回答)

| No. | カテゴリ         | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------|-----|-------|
| 1   | 日常的にある       | 181 | 21.1  |
| 2   | ときどきある       | 347 | 40.4  |
| 3   | めったにない       | 84  | 9.8   |
|     | 不明・無回答       | 247 | 28.8  |
|     | サンプル数 (%ベース) | 859 | 100   |

エ 家族 (○は1つだけ) (単数回答)

| No. | カテゴリ         | 件数  | (全体)% |
|-----|--------------|-----|-------|
| 1   | 日常的にある       | 508 | 59.1  |
| 2   | ときどきある       | 95  | 11.1  |
| 3   | めったにない       | 11  | 1.3   |
|     | 不明・無回答       | 245 | 28.5  |
|     | サンプル数 (%ベース) | 859 | 100   |

へきなん健康づくり 21 プラン（第二次）  
～健康寿命日本一を目指して～

---

|      |                                                                                                                                               |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 発行年月 | 平成 26 年 3 月                                                                                                                                   |
| 発行   | 碧南市                                                                                                                                           |
| 編集   | 碧南市役所 健康課（碧南市保健センター）<br>〒447-0855<br>愛知県碧南市天王町 1 丁目 70 番地<br>TEL : 0566-48-3751<br>FAX : 0566-48-2165<br>E-mail : kenkouka@city.hekinan.lg.jp |

---