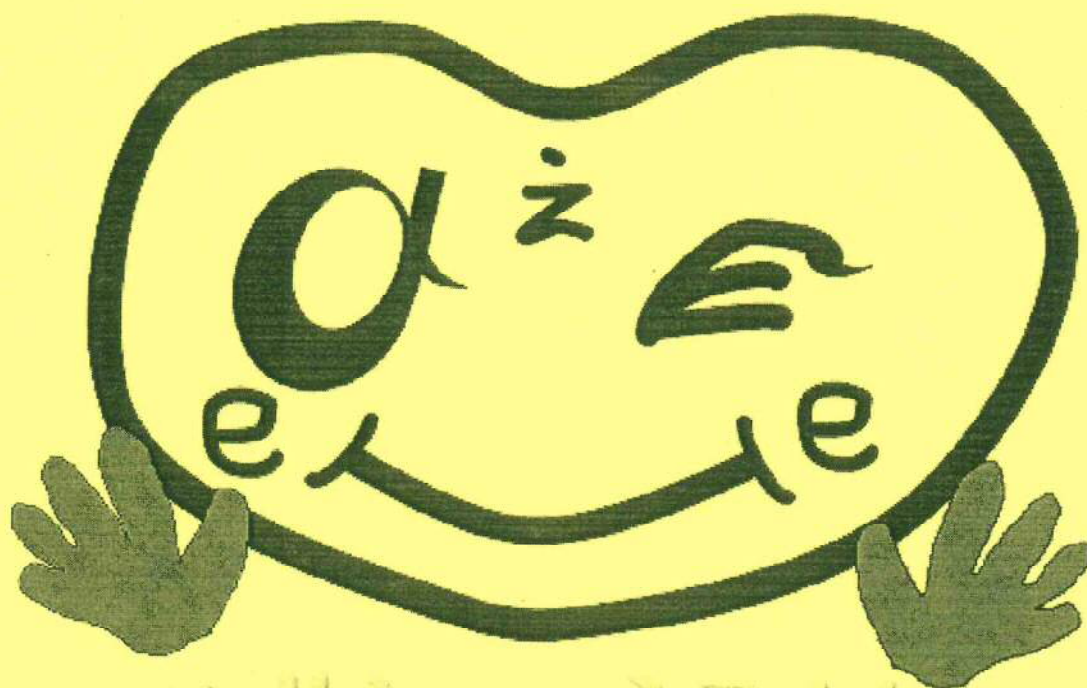


川本町健康長寿すこやかプラン

(平成27年度～平成36年度)



ヘルシー えこま

目 次

1. 川本町健康長寿すこやかプラン（第一期計画）の総括	・・・ 1
2. 川本町健康長寿すこやかプラン第二期計画の策定にあたって	
(1) 基本的な考え方	・・・ 5
(2) 計画の期間	・・・ 5
(3) 川本町の健康課題	・・・ 5
(4) 川本町における健康目標	・・・ 5
3. 川本町の目標	
(1) 基本目標	・・・ 6
(2) 健康目標	・・・ 6
(3) 健康目標対象分野の目標	・・・ 6
(4) 行動目標	・・・ 7
(5) 環境づくり目標	・・・ 8
(6) 推進体制	・・・ 9
4. 川本町健康長寿すこやかプラン	
第1条 栄養・食生活	・・・ 10
第2条 たばこ・アルコール	・・・ 14
第3条 運動・体力づくり	・・・ 18
第4条 心の健康	・・・ 21
第5条 めざそう8020	・・・ 25
感染症対策	・・・ 26
5. 参考資料	
資料1. 小中学校、島根中央高校健康づくりに関するアンケート	・・・ 30
資料2. 一般、健康づくりに関するアンケート	・・・ 35

1. 川本町健康長寿すこやかプラン（第一期計画）の総括

川本町健康長寿すこやかプラン（健康増進計画）第一期計画は、計画期間を平成22年度から26年度とし、「生涯にわたって、健康で明るく、生きがいを持って生活できる社会」の実現をめざして、健康づくりを推進してきました。

推進体制は、「食育推進ワーキング」「健康推進ワーキング」「地域ケア会議」の3部会で活動の推進を図ってきました。

【基本目標の評価】

- ・平均寿命は、県平均を上回り目標を達成することができました。
- ・65歳平均自立期間は、男性では県平均を下回りましたが、女性は維持することができました。
- ・75歳平均自立期間は、男女とも維持することができました。

【健康目標の評価】

- ・心疾患による年齢調整死亡率は、減少しました。男性は目標を達成しましたが、女性は目標を達成しませんでした。
- ・自死による年齢調整死亡率は減少し、目標を達成しました。
- ・がんによる年齢調整死亡率は、女性は目標を達成しましたが、男性は目標を達成しませんでした。大腸、肺、乳、子宮がんの年齢調整死亡率は、男女ともすべて増加しています。
- ・胃がんの年齢調整死亡率は、男性は減少しましたが女性で増加しています。

【行動目標の評価】

<目標を達成できた項目>

- ・20、30歳代の朝食を欠食する人の割合
- ・喫煙率
- ・タバコの害について知っている人の割合（中学生）
- ・睡眠が十分とれている人の割合
- ・ストレス解消法のある人の割合
- ・こころの病気は誰もがかかりうる病気であることを知っている人の割合
- ・毎日歯磨きをする人の割合（小学生）

<目標は達成できなかったが、改善した項目>

- ・食育の取り組みを積極的にすすめるべきと思う人の割合

- ・タバコの害について知っている人の割合（高校生）
- ・毎日歯磨きをする人の割合（成人）
- ・定期的に歯科検診を受ける人の割合

<改善できなかった項目>

- ・毎食野菜を食べている人の割合
- ・適量以上の飲酒者の割合
- ・週1～3日以上運動する人の割合
- ・タバコの害について知っている人の割合（小学生）
- ・毎日歯磨きする人の割合（中、高校生）

【環境づくり目標の評価】

- ・健康づくり応援店、禁煙、分煙施設、たばこの煙のない施設や飲食店の登録数は増加しました。
- ・成人歯周疾患検診は、40、50、60、70歳の節目検診を平成22年度から実施しています。
- ・自死対策緊急強化事業に平成22年度より取り組み、こころの健康について学習する場が増加しました。
- ・川本町食育推進計画に基づき、栄養・食生活について学習する場が増加しました。

川本町健康増進計画～第一期計画～ (H22～H26)

2. 川本町の目標

(1) 基本目標

		H15～H19		目標 (H26)	H20～H24 (町)	H20～H24 (県)
*平均寿命を延ばす (平均余命)	男性	76.35年	→	県平均にする	79.98	79.58
	女性	86.91年	→	県平均にする	87.55	86.88
*65歳平均自立期間	男性	16.61年	→	県平均にする	16.74	17.16
	女性	21.55年	→	維持する	21.34	20.82
*75歳平均自立期間	男性	9.69年	→	維持する	9.88	9.90
	女性	12.46年	→	維持する	12.84	12.15

*年齢調整死亡率：年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように年齢構成を調整した死亡率(人口10万人対)

(2) 健康目標

		*年齢調整死亡率 (H15～H19)		目標 (H26)	H20～H24	H20～H24 (県)
①心疾患による死亡を減らす	男性	150.7	→	140.2	97.8	70.5
	女性	33.6	→	25.4	32.6	37.3
②がんによる死亡を減らす 全がん	男性	178.4	→	164.2	182.2	182.7
	女性	86.6	→	74.2	76.5	85.3
胃がん	男性	22.3	→	13.2	20.1	28.5
	女性	9.5	→	7.6	23.3	10.8
大腸がん	男性	23.9	→	12.6	28.8	21.8
	女性	4.8	→	3.4	6.8	11.8
肺がん	男性	31.5	→	22.3	39.1	38
	女性	2.8	→	1.8	3.8	8.8
乳がん	女性	7.1	→	5.6	23.1	9.3
子宮がん	女性	3.6	→	2.4	0	4.2
③自殺による死亡を減らす	男性	76.7	→	56.7	25.6	37.2
	女性	8.1	→	6.5	5.8	9.9
④自分の歯をできるだけ残す	40歳代	25.5本	→	27本以上		
	60歳代	19.8本	→	22本以上		
	70歳以上	14.2本	→	18本以上		

(3) 健康目標対象分野の目標

⑤健診受診率を上げる	健診受診率 (H20)		目標 (H26)	H25
特定健康診査	35.20%	→	65%	44.3%
胃がん	13.0	→	30.0	21.2
肺がん	49.9	→	50.0	38.8
大腸がん	16.0	→	30.0	35.0
子宮がん	11.0	→	20.0	9.5
乳がん	9.6	→	20.0	17.2

川本町健康増進計画～第一期計画～目標の達成状況

<達成度の判定> ◎:目標を達成したもの ○:目標は達成しなかったが、改善したもの △:計画策定時と大きく変わらなかったもの ×:悪化傾向のもの

(4) 行動目標	行動目標 (平成22～26年度)	行動目標	指標	町		目標値	改善状況			
				H21	H26					
				H21	H26					
第1条	栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・1日3食きちんと食べましょう。 ・1日1回以上は家族と心ふれあう食事をしましょう。 ・1食に野菜を使った料理を食べましょう。 ・毎月19日「食育の日」を活かしましょう。 	朝食を毎日食べましょう	朝食を欠食する人の割合	20代	28%	15%	14%	◎	
			毎食野菜を食べよう	毎食野菜を食べている人の割合	30代	13%	2%	7%	◎	
			食育に関心を持とう	食育の取り組みを積極的にすすめるべきと思う人の割合		59%	57%	70%	△	
						74%	85%	100%	○	
第2条	アルコール・たばこ対策	<ul style="list-style-type: none"> ・酒について正しい知識を得ましょう。 ・未成年の飲酒をゼロにしましょう。 ・たばこについて正しい知識を得ましょう。 ・未成年の喫煙をゼロにしましょう。 	適切な飲酒量を守りましょう	適量以上の飲酒者の割合		30%	47%	25%	×	
			喫煙率を低下させましょう	喫煙率		15%	9%	13%	◎	
			学生のたばこの害の知識を向上させましょう	小学生	81%	67%	90%	×		
				中学生	86%	100%	100%	◎		
				高校生	90%	95%	100%	○		
			職場での禁煙対策を実施しましょう	禁煙対策を実施している職場の割合	68%		80%			
第3条	運動・体力づくり	日常生活の中で自分に適した運動を取り入れ生活習慣病を予防しよう	意識して身体を動かしましょう	週1日～3日以上運動する人の割合		49%	40%	65%	×	
第4条	心の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠を十分にとりましょう。 ・ストレスの解消法を持ちましょう。 ・相談相手を持ちましょう。 ・心の病気について理解しましょう。 	睡眠を十分とりましょう	睡眠がとれている人の割合		73%	87%	80%	◎	
			ストレスの解消法を持ちましょう	ストレス解消法のある人の割合		46%	68%	60%	◎	
			こころの病気を理解しましょう	こころの病気が誰れがかかりうる病気であることを知っている人の割合		73%	90%	83%	◎	
第5条	めざそう3020	<ul style="list-style-type: none"> ・歯みがきを毎日しましょう。(夕食後または寝る前) ・歯周疾患予防のために定期検診を受けましょう。 	歯みがきを毎日しましょう	毎日歯みがきをする人の割合						
				*小学生	77%	90%	85%	◎		
				*中学生	86%	80%	90%	×		
				*高校生	95%	93%	100%	△		
				*成人	85%	90%	95%	○		
点検みがきをしてもらっている人の割合(小学校低学年)	27%		35%							
		歯周病予防のために定期検診を受けましょう	定期的に歯科検診を受ける人の割合		19%	23%	30%	○		
第6条	寝たきり予防	<ul style="list-style-type: none"> ・日頃から健康に関心を持ち、生活習慣を見直し介護の必要な病気になる生活を送りましょう。 ・老人クラブ活動や公民館活動等に積極的に参加し地域とのつながりを持とう。 ・誘い合って介護予防事業に参加し、閉じこもりにならないようにしましょう。 ・生活機能低下に早めに気づくため生活機能評価を受けよう。 ・必要な介護サービスを効果的に利用し重症化を防止し、自立した生活を目指そう。 	日頃から健康に関心を持ち、生活習慣病を見直し介護の必要な病気になる生活を送る	介護認定率		21.9%	24%	24%	×	
			老人クラブ活動や公民館活動等に積極的に参加し地域とのつながりを持とう	老人クラブ活動状況	クラブ数	13	クラブ数	13		
				会員	529人	会員	500人			
				各公民館活動状況	60才以上人口における参加割合	27.43%		35%		
			誘い合って介護予防事業に参加し、閉じこもりにならないようにしましょう	介護保険事業参加率		38%		50%		
				介護予防事業満足度		56%	86%	70%	◎	
			生活機能低下に早めに気づくため生活機能評価を受けよう	基本チェックリスト回収率		78.2%	78.8%*	85%	△	
	生活機能評価受診率		29.2%		65%					
	必要な介護予防サービス、介護サービスを利用し重症化を防止し、自立した生活を目指そう	介護認定率		21.9%	24%	24%	×			

2. 川本町健康長寿すこやかプラン第二期計画の策定にあたって

(1) 基本的な考え方

島根県は、「健康長寿日本一」を掲げ、生きがいを持って生活する地域社会の実現を目指す県民、関係機関・団体、行政が三位一体となった県民運動を展開しています。

川本町健康長寿すこやかプラン第二期計画では、第一期計画をふまえ、子どもから高齢者までの生涯を通じた心と体の健康づくりを推進します。

また、住民の自主的、主体的な参加による健康づくり運動、人々の信頼関係や地域のネットワークに基づき地域力を高めていく取り組みを推進します。

(2) 計画の期間

平成27年(2015)から平成36年(2024)の10年計画とします。なお、平成32年(2020)に中間評価を行います。

(3) 川本町の健康課題

- ・ 65歳、75歳平均自立期間が男性で県平均より低い。
- ・ 死亡の約6割が、がん、心疾患、肺炎である。
- ・ がんによる年齢調整死亡率が、特に壮年期の女性が県平均より高い。
部位別でみると壮年期の女性の胃がん、乳がんによる年齢調整死亡率が高い。
男性の大腸がんによる年齢調整死亡率が高い。

(4) 川本町における健康目標

川本町の「健康目標」は、健康課題から下記のとおりとしました。

- ① がんによる死亡率を低下させる。
- ② 心疾患による死亡率を低下させる。
- ③ 肺炎による死亡率を低下させる。
- ④ 男性の平均自立期間をのばす。

川本町健康増進計画～第二期計画～（H27～H36）

3. 川本町の目標

(1) 基本目標

	H20～H24		目標（H37）
* 平均寿命を延ばす （平均余命）	男性	79.98年	→ 維持する
	女性	87.55年	→ 維持する
* 65歳平均自立期間	男性	16.74年	→ 県平均にする
	女性	21.34年	→ 維持する
* 75歳平均自立期間	男性	9.88年	→ 県平均にする
	女性	12.84年	→ 維持する

*年齢調整死亡率：年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように年齢構成を調整した死亡率（人口10万人対）

(2) 健康目標

	*年齢調整死亡率（H20～H24）		目標（H37）
①心疾患による死亡を減らす	男性	97.8	→ 87.8
	女性	32.6	→ 25.6
②がんによる死亡を減らす 全がん	男性	182.2	→ 164.2
	女性	76.5	→ 66.5
胃がん	男性	20.1	→ 13.2
	女性	23.3	→ 13.3
大腸がん	男性	28.8	→ 18.8
	女性	6.8	→ 3.4
肺がん	男性	39.1	→ 29.1
	女性	3.8	→ 1.8
乳がん	女性	23.1	→ 13.1
子宮がん	女性	0.0	→ 0.0
③自死による死亡を減らす	男性	25.6	→ 15.0
	女性	5.8	→ 3.0

(3) 健康目標対象分野の目標

⑤健診受診率を上げる	健診受診率（H25）	目標（H37）
特定健康診査	44.30%	→ 60%
胃がん	21.2	→ 30.0
肺がん	38.8	→ 50.0
大腸がん	35.0	→ 40.0
子宮がん	9.5	→ 20.0
乳がん	17.2	→ 25.0

川本町健康増進計画～第二期計画～(H27～H36)

(4) 行動目標

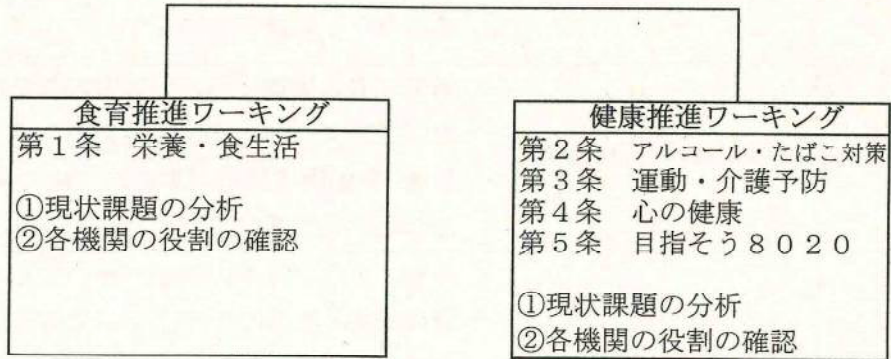
	行動目標(平成27～36年度)	行動目標	指標	町現状値			目標値			備考
				H26	5年後	10年後	H26	5年後	10年後	
第1条	栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・1日3食きちんと食べましょう。 ・1日1回以上は家族と心ふれあう食事をしましょう。 ・毎食に野菜を使った料理を食べましょう。 ・毎月19日「食育の日」を活かしましょう。 	朝食を毎日食べましょう	朝食を欠食する人の割合						健康づくりに関するアンケート(H26)
				20代	15%	10%	5%			
				40代	13%	8%	5%			
			毎食野菜を食べている人をふやしましょう	毎食野菜を食べている人の割合	57%	60%	65%			
		食育に関心を持とう	食育の取り組みを積極的にすすめるべきと思う人の割合	85%	90%	95%				
第2条	アルコール・たばこ対策	<ul style="list-style-type: none"> ・アルコールについて正しい知識を得ましょう。 ・未成年の飲酒をゼロにしましょう。 ・適正な飲酒量を理解しましょう。 ・たばこについて正しい知識を得ましょう。 ・未成年の喫煙をゼロにしましょう。 ・禁煙・分煙を推進し、受動喫煙のない空間で過ごしましょう。 	適切な飲酒量を守りましょう	毎日1合以上飲酒する者の割合	47%	42%	37%			健康づくりに関するアンケート(H26)
			喫煙率を低下させましょう	喫煙率	9%	7%	5%			
			学生のたばこの害の知識を向上させましょう	小学生	67%	75%	85%			
				中学生	100%	100%	100%			
				高校生	95%	98%	100%			
			たばこの煙のない施設等を増やしましょう	たばこの煙のない施設登録数	1箇所	5箇所	8箇所			
		たばこの煙のない飲食店登録数	3箇所	5箇所	7箇所					
第3条	運動・介護予防	<ul style="list-style-type: none"> ・日常生活の中で自分に適した運動を取り入れ、生活習慣病を予防しましょう。 ・要介護状態にならないために、週1回以上は外出し、身体を動かすよう心がけましょう。 	意識して身体を動かしましょう	週1日～3日以上運動する人の割合	40%	45%	50%	健康づくりに関するアンケート(H26)		
			週1回以上外出する人の割合	90%	92%	95%	日常生活圏域ニーズ調査(H25)			
第4条	心の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠を十分にとりましょう。 ・ストレスの解消法を持ちましょう。 ・相談相手を持ちましょう。 ・心の病気について理解しましょう。 	睡眠を十分とりましょう	睡眠がとれている人の割合	87%	92%	95%	健康づくりに関するアンケート(H26)		
			ストレスの解消法を持ちましょう	ストレス解消法のある人の割合	68%	75%	80%			
			相談相手を持ちましょう	相談相手のいる人の割合	73%	80%	95%			
			こころの病気を理解しましょう	こころの病気は誰もがかりうる病気であることを知っている人の割合	90%	92%	95%			
第5条	めざそう8020	<ul style="list-style-type: none"> ・歯みがきを毎日しましょう。 ・歯周疾患予防のために定期検診を受けましょう。 	歯みがきを毎日しましょう	毎日歯みがきをする人の場合				健康づくりに関するアンケート(H26)		
				*小学生	90%	93%	95%			
				*中学生	80%	85%	90%			
				*高校生	93%	95%	97%			
				*成人	90%	98%	100%			
				点検みがきをしてもらっている人の割合(3歳児)	90%	93%	95%			
歯周病予防のために定期検診を受けましょう	定期的に歯科検診を受ける人の割合	30%	35%	40%						

(5) 環境づくり目標

		環境づくり目標 (平成 27～36 年度)
第 1 条	栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none">・ 栄養・食生活について学習や相談の場を増やす。・ 食育に取り組む事業所を増やす。・ 健康づくり応援店を増やす。
第 2 条	アルコール・たばこ対策	<ul style="list-style-type: none">・ 酒害、酒の適量について学習の場を増やす。・ たばこ害について学習の場を増やす。・ 禁煙、受動喫煙防止対策に取り組む事業所、飲食店、公共施設等を増やす。
第 3 条	運動・介護予防	<ul style="list-style-type: none">・ 各種スポーツ行事の活動計画の周知をする。・ 健康維持・増進のためにラジオ体操、ウォーキングの継続をする。・ 総合型地域スポーツクラブの加入促進をする。・ 運動できる環境整備（ウォーキングコースの整備等）をする。
第 4 条	心の健康	<ul style="list-style-type: none">・ こころの健康についての学習や相談の場を増やす。・ こころの健康づくりに取り組む事業所を増やす。
第 5 条	めざそう 8020	<ul style="list-style-type: none">・ 健康教育や相談などの学習の場を増やす。・ 成人歯周疾患検診を普及する。

(6) 推進体制

推進体制については「食育推進ワーキング」「健康推進ワーキング」の2部会で活動の推進を図っていきます。具体的な取り組み状況についても評価を行いながら目標に向かって取り組みを推進していきます。



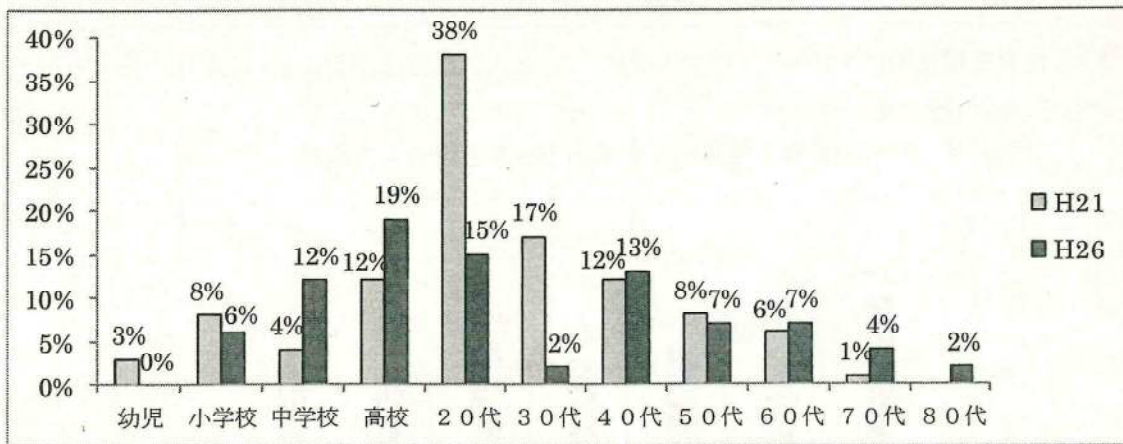
3. 川本町健康長寿すこやかプラン

第1条 栄養・食生活

【現状・課題】

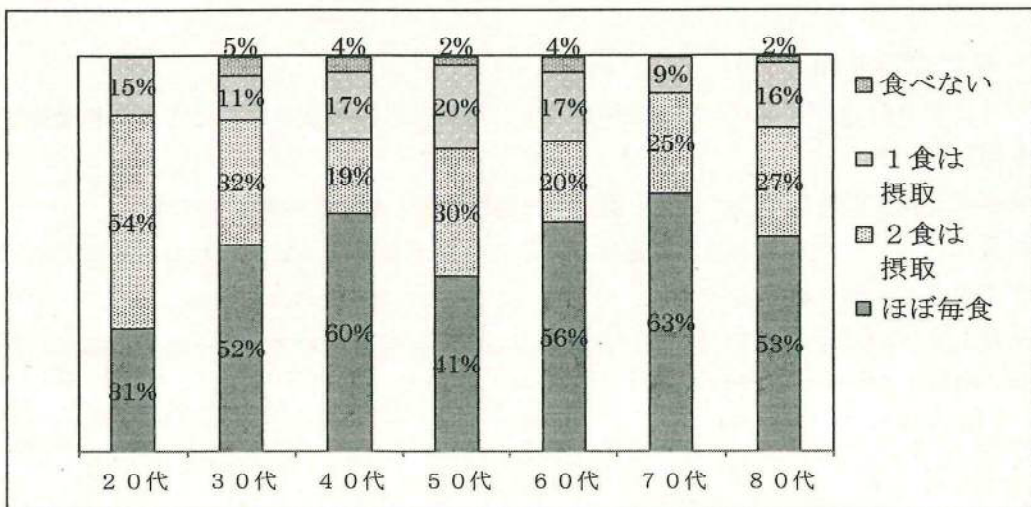
- 小学生・20代・30代・50代の欠食率は減少したが、その他の年代で欠食率が上がっている傾向にある。その中で高校生・20代・40代の順で欠食率が高い。(図-1)
- 朝食を欠食する理由として、時間がない、食欲がないことが多く挙がっており、遅寝遅起きなどの生活リズムが原因だと考えられる。また、太りたくないということも挙がっており、朝食を抜いて摂取エネルギーを少なくしたいと考える方もいる。

(図-1. 年代別朝食欠食率)

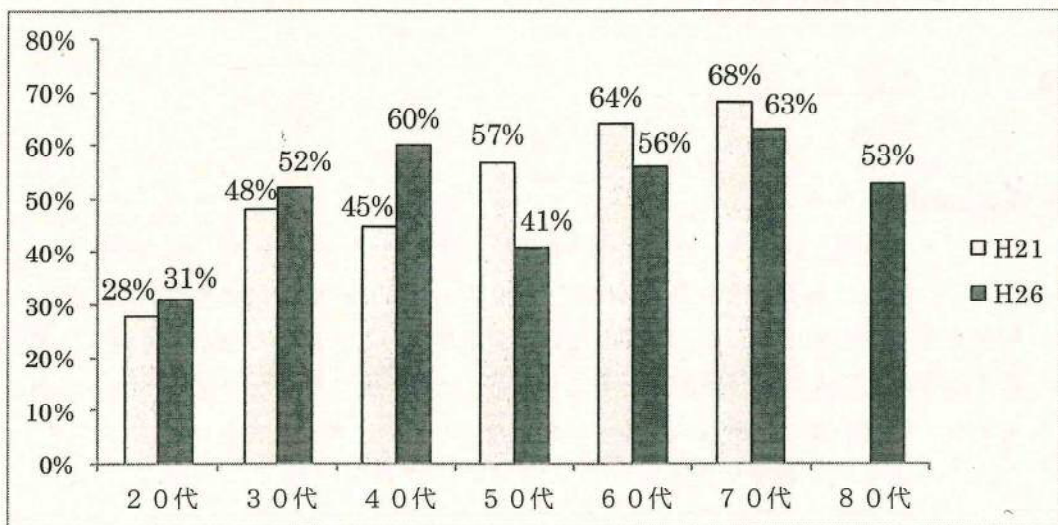


- 一日のうち、毎食野菜を食べる割合は全体的に5割程度となっており、特に20代が野菜の少ない食事をしている。(図-2)
- 毎食野菜を食べる割合を平成21年と比較すると、20代~40代は割合が高くなっており、50代~70代の割合が低くなっている。(図-3)

(図-2. 年代別一日の野菜摂取割合 (平成26年))

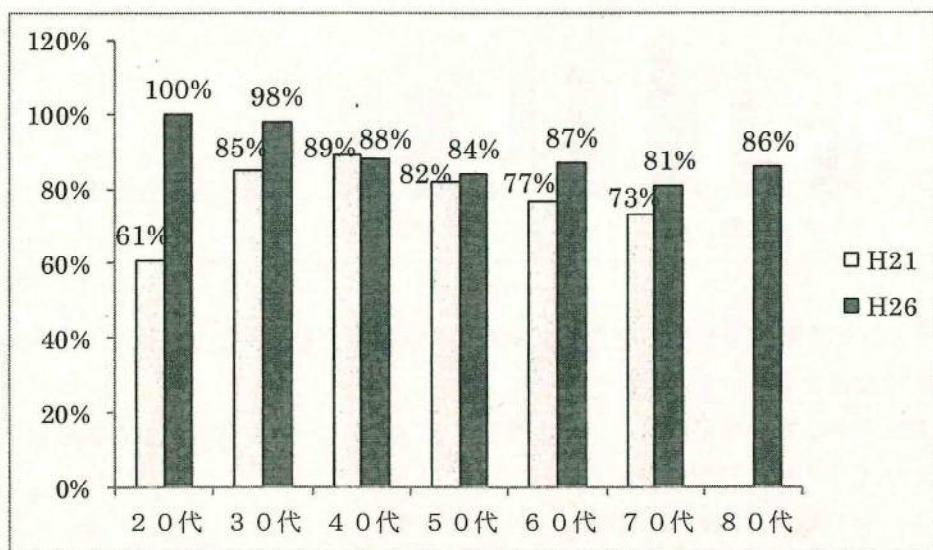


(図一 3. 年代別毎食野菜を摂取している割合)



- ・食育を積極的にすすめるべきだと思っている人の割合は、ほぼ全ての年代で高くなっている。(図一 4)

(図一 4. 年代別食育を積極的にすすめるべきと思う人の割合)



【 新たな取り組み 】

- 毎月19日の「食育の日」は、定時退社し、家族そろって食事をするように町全体で取り組む。
- 食事中や食事の後などはテレビを消して、家族で団らんする時間を増やす。
- 給食のメニューをレストランで提供し、子ども達が日頃食べているものを地域で広く共有できるよう取り組む。
- 毎月19日の「食育の日」には、「食育の日レシピ」を町内のスーパーなどに掲示し、野菜の摂取率向上のために取り組む。

*** 行動目標 ***

- ・1日3食きちんと食べましょう。
- ・1日1回以上は家族と心ふれあう食事をしましょう。
- ・毎食野菜を使った料理を食べましょう。
- ・毎月19日「食育の日」を活かしましょう。

*** 環境づくり目標 ***

- ・栄養・食生活について学習や相談の場を増やす。
- ・食育に取り組む事業所を増やす。
- ・健康づくり応援店を増やす。

【 具体的な取り組み 】

〈 家庭の役割 〉

- ・ 毎月19日「食育の日」を活かし、食生活について振り返るきっかけにし、「食卓」を大切にする。
- ・ 規則正しい生活リズムにこころがけ、朝食をしっかり摂るようにする。
- ・ 毎日、朝食を食べるようにする。
- ・ 毎食野菜を使った食事を摂るようにする。
- ・ 1日1回は家族そろって楽しく食卓を囲むようにする。
- ・ 食事中や食事後はテレビを消して、家族で団らんする時間を増やすようにする。
- ・ 子どもと一緒に食事づくりをし、すすんで手伝うようにする。
- ・ 季節の料理を意識して、食文化を伝えていくようにする。
- ・ 地元の食材を使うようにする。
- ・ 家庭から出る可燃ごみの量を減らすようにする。

〈 保育所・学校等の役割 〉

- ・ 子どもの発達に応じた食育目標を立て、食育活動を実施する。
- ・ 家庭、地域と連携し、食に関する指導を行う。
- ・ 地元の食材を利用した給食の提供に努める。
- ・ 地域産物や特産品、食文化について知る学習の場をもつようにする。
- ・ 食育を通して地域の人や自然の大切さを学ぶことが出来る場をもつようにする。

〈 職域の役割 〉

- ・ 従業員の健康づくりに務めるようにする。
- ・ 毎月19日の「食育の日」には、インスタント食品や外食を控えて手作り弁当を持参する。
- ・ 毎月19日の「食育の日」は、定時退社し、家族そろって食事をするように職場をあげた取り組みをする。

〈 行政の役割 〉

- ・ 食に関するアンケートを実施し、分析をもとに関係機関と連携を図り、施策の検討を行う。
- ・ 川本町食育推進計画に基づき、食育の推進を図る。
- ・ 働き盛り世代の食育対策を強化する。
- ・ 食生活改善推進員の育成・活動の支援を行う。
- ・ 関係機関のネットワークづくりすすめ、川本町らしい取り組みを地域住民と一緒に進めていく。
- ・ 毎月19日「食育の日」を地域住民一人ひとりが意識し、町全体で食育の推進に取り組んでいく。

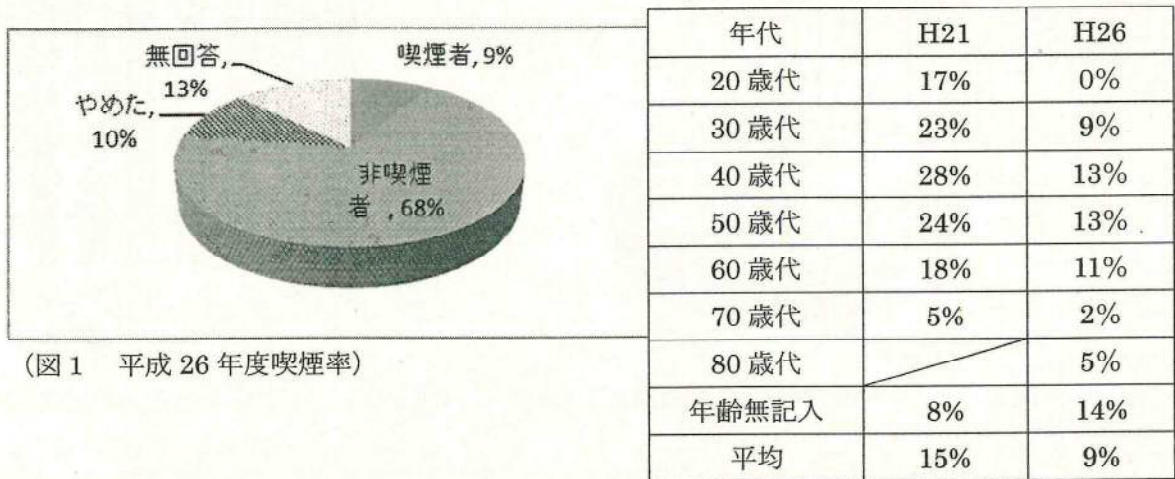
第2条 たばこ・アルコール

【現状・課題】

○たばこ

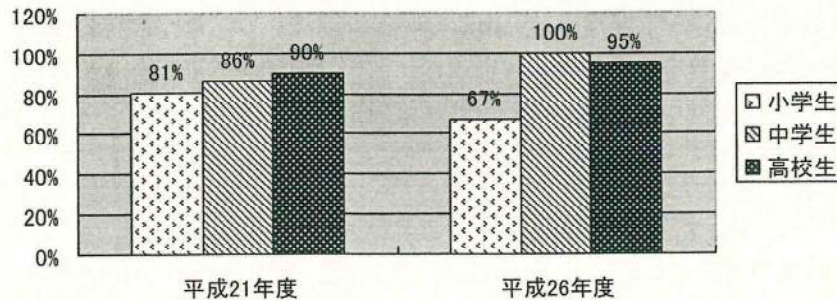
- ・喫煙率は20歳代はおらず、30歳代から増加し始めて40～60歳代での喫煙者が多い。
- ・喫煙者のうち、禁煙したいと思っている人は3割、思っていない人は5割であった。禁煙を試みて禁煙できた人は5割であり、2割は試みたことがない人であり、試みたができなかったという2割の人のうち、約5割が「禁煙外来受診」の支援があれば禁煙できそうであるという現状である。このことから壮年期に対してたばこの害について正しい情報提供を行うためにも、医療機関や職域と行政の一層の連携が必要である。

(表1 年代別喫煙者率)



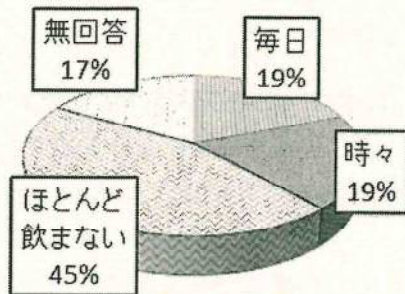
(図1 平成26年度喫煙率)

- ・タバコの害についての理解度は、平成21年度に比べ小学生(3～6年生)では減少し、中・高校生では増加している。
- ・たばこの害についてどこで知ったかは、小学生では「家族から聞いた」が上位であり、中・高校生では「学校で習った」が上位であり、学校での教育が大きく反映されている。小学生では「家庭教育」のしめる割合が平成21年度に比べ増加しているが、中・高校生では、1割前後とかなり低い現状である。

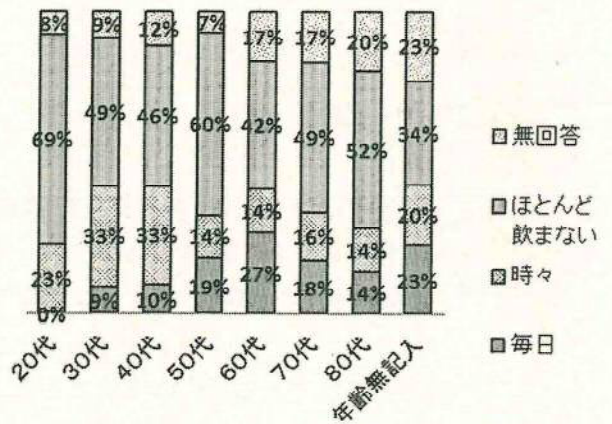


(図2 たばこの害について知っている児童・生徒の割合)

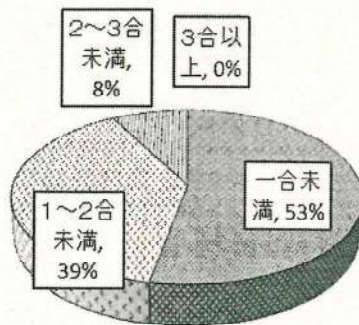
○アルコール



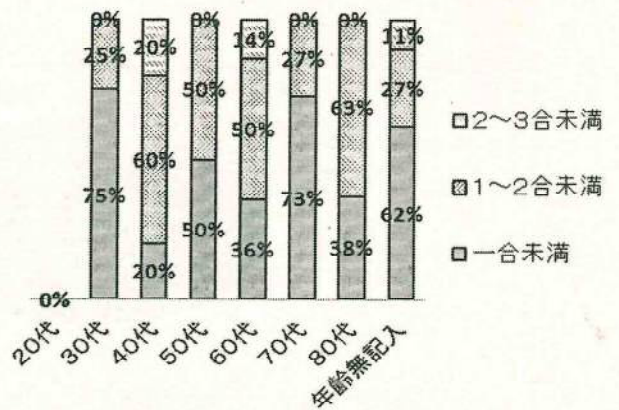
(図3-1 平成26年度飲酒頻度の割合)



(図3-2 平成26年度年代別飲酒頻度の割合)



(図4-1 毎日飲酒する人の飲酒量の割合)



(図4-2 毎日飲酒する人の年代別飲酒量の割合)

- ・毎日飲酒する者の割合は2割程度であり、ほとんど飲まない者が5割と最も多い。また、飲酒頻度が高いのは、50代である。
- ・毎日飲酒する者の飲酒量は1日あたり1合以上の者が約5割であり、適量飲酒量以上摂取している者の割合が高い。

【 新たな取り組み 】

○たばこ

- ・胸部CT検診を推進し、禁煙指導を実施しながら、禁煙への意識づけを行う。
- ・禁煙治療費の助成を実施し、禁煙を推進する。
- ・たばこの煙のない施設や飲食店を増やす取り組みを推進する。

* 行動目標 *

- ・たばこについて正しい知識を得ましょう。
- ・未成年の喫煙をゼロにしましょう。
- ・喫煙している者の割合を減らしましょう。

*** 環境作り目標 ***

- ・たばこの害についての学習の場を増やす。
- ・禁煙、受動喫煙防止対策に取り組む事業所、飲食店、公共施設等を増やす。

○アルコール

- ・健診の場を活用し、適正飲酒量について啓発を行う。

*** 行動目標 ***

- ・アルコールについて正しい知識を得ましょう。
- ・未成年の飲酒をゼロにしましょう。
- ・適正な飲酒量を理解しましょう。

*** 環境作り目標 ***

- ・酒害、酒の適量についての学習の場を増やす。

【具体的な取り組み】

<家庭の役割>

- ・子どものいる家庭では、家にあるたばこを吸えないようにたばこ管理に注意する。
- ・禁煙者の近くでたばこを吸ったり、勧めたりしない。
- ・たばこ、酒の害の家庭教育を行う。

<学校等の役割>

- ・たばこ害、酒害についての教育を行う機会を持つ。
- ・学校敷地内における禁煙を継続する。

<職場の役割>

- ・事業所内での禁煙、分煙対策を実施する。
- ・商工会と連携し、キャンペーンにあわせて事業所へたばこの害についてチラシ等を配布し啓発を行う。
- ・事業所内で正しい酒の飲み方や酒の適量、休肝日についての知識普及を行う。
- ・たばこの煙のない施設等を増やすための取り組みに協力する。

<行政の役割>

- ・たばこ、アルコールに関するアンケートを実施し、分析をもとに関係機関と連携を図り施策の検討を行う。
- ・学校等に対して、学生に対するたばこやアルコールの知識普及のための協力を行う。
- ・たばこやアルコールに対して相談窓口を持ち、禁煙・断酒への相談・支援を行う。

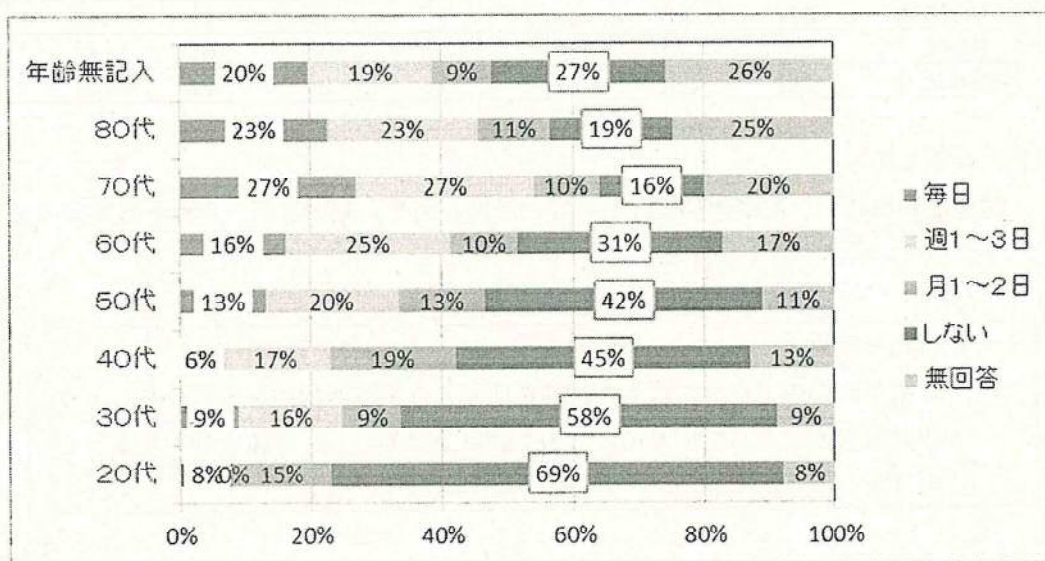
また、禁煙指導について、医療機関と連携を図っていく。

- ・アルコール依存などの当事者グループ、家族会の育成など、活動の支援を行う。
- ・胸部 CT 検診、禁煙指導を実施しながら、禁煙への意識づけや情報提供を行う。
- ・禁煙治療費の助成を実施し、禁煙へのきっかけ作りを行う。
- ・関係機関と連携を図り、たばこの煙のない施設の登録を拡大し、公共の場の禁煙を推進する。

第3条 運動・介護予防

【 現状・課題 】

- ・ 週1～3日以上運動している人の割合は、約4割であり平成21年度の約5割より減少している。
特に20～40代の世代で運動をしない人の割合が高く、生活の中に運動習慣を定着させるような取り組みが必要である。
- ・ 運動の内容としては、ウォーキング、ラジオ体操、ストレッチ等の体操をしている人の割合が高い。
- ・ 町では、「春夏秋冬を楽しむかわもとウォーキング」「ラジオ体操」「ストレッチ・ヨガ」等の取り組みをしており、今後も運動習慣の定着を図っていくために継続していく必要がある。
- ・ 総合型地域スポーツクラブ「かわもとスポーツクラブ」と連携を図り、運動習慣のきっかけづくり、定着化を図っていく必要がある。



(図1 平成26年度 年代別運動習慣の割合)

(表1 平成26年度 年代別運動習慣の割合)

	毎日	週1～3日	月1～2日	しない	無回答
20代	8%	0%	15%	69%	8%
30代	9%	16%	9%	58%	9%
40代	6%	17%	19%	45%	13%
50代	13%	20%	13%	42%	11%
60代	16%	25%	10%	31%	17%
70代	27%	27%	10%	16%	20%
80代	23%	23%	11%	19%	25%
年齢無記入	20%	19%	9%	27%	26%

(表2 平成26年度 年代別運動内容)

	回答者数	ウォーキング	体操	グランドゴルフ	バレーボール	水泳	その他	無回答
20代	3	0	3	0	0	0	1	1
30代	15	5	8	0	2	0	3	2
40代	22	12	7	0	5	0	2	5
50代	21	12	12	0	2	0	0	1
60代	69	45	27	11	0	3	8	15
70代	82	39	48	7	1	1	12	15
80代	32	17	24	4	0	0	4	4
年齢無記入	76	38	33	11	2	2	13	6

【新たな取り組み】

- ・健康運動指導士、健康運動実践指導者と連携を図り、健康教室、介護予防事業の充実を行っていく。

＊行動目標＊

- ・日常生活の中で自分に適した運動を取り入れ生活習慣病を予防しましょう。
- ・要介護状態にならないために、週1回以上は外出し、身体を動かすよう心がけましょう。

＊環境づくり目標＊

- ・各種スポーツ行事の活動計画の周知をする。
- ・健康維持・増進のためにラジオ体操、ウォーキングを継続する。
- ・総合型地域スポーツクラブへの加入を促進する。
- ・運動できる環境整備（ウォーキングコースの整備等）をする。

【 具体的な取り組み 】

<家庭の役割>

- ・ 早寝早起きをして、規則正しい生活リズムを心がける。
- ・ できるだけ子どもとふれあって遊ぶ。
- ・ 自分にあった運動をみつけて実践していく。
- ・ 町の各種スポーツ行事に参加する。
- ・ 意識して体を動かすようにする。

<職域の役割>

- ・ 運動に積極的に参加できる環境づくりに取り組む。
- ・ 町の施設利用を促進する。

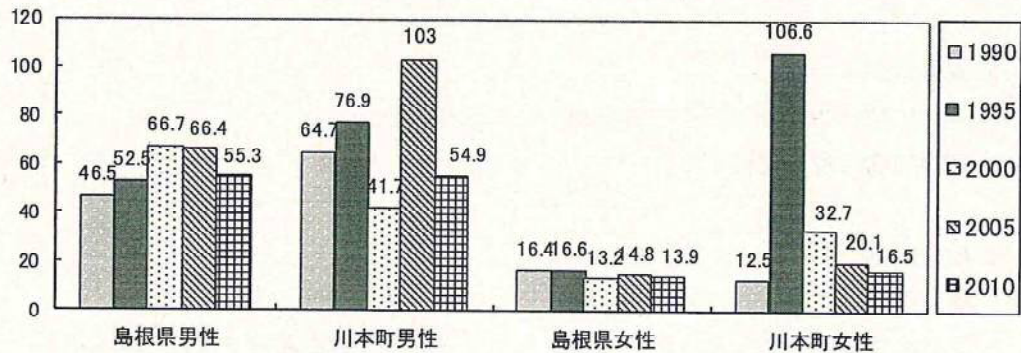
<行政の役割>

- ・ 健康教育、健康相談において運動について具体的に指導、支援する。
- ・ ラジオ体操、ウォーキング、ストレッチ・ヨガ等の運動教室を継続していく。
- ・ 医療機関と連携した運動教室を継続していく。
- ・ 各種スポーツ行事の周知活動の充実を図る。
- ・ 職域との連携を図る。
- ・ 運動できる環境整備をする。

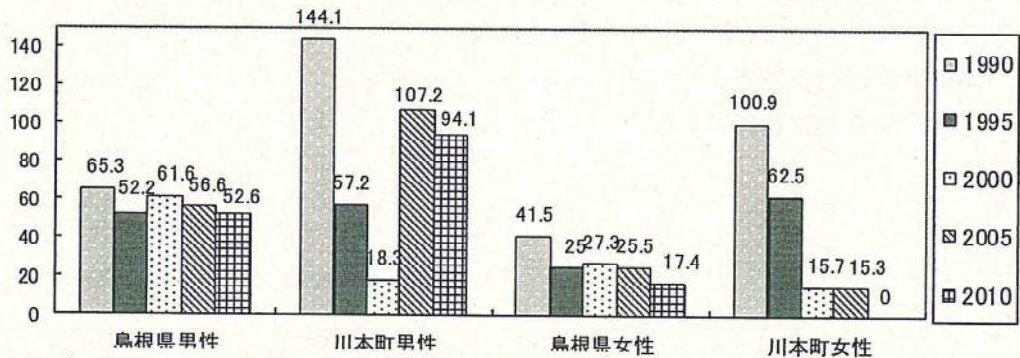
第4条 心の健康

【 現状・課題 】

- ・ 近年、壮年期・老年期ともに自殺における年齢調整死亡率は、県・町ともに減少している。
- ・ 女性に比べ男性の死亡率が高く、特に老年期の男性は島根県と比較しても高い状況である。

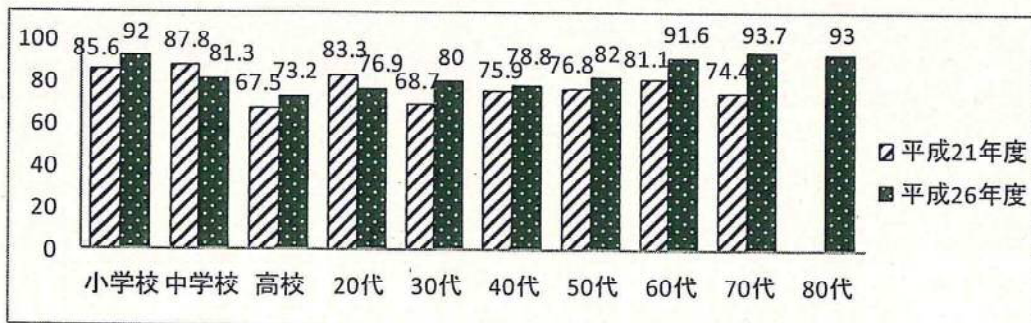


(図1 自殺の年齢調整死亡率 壮年期)



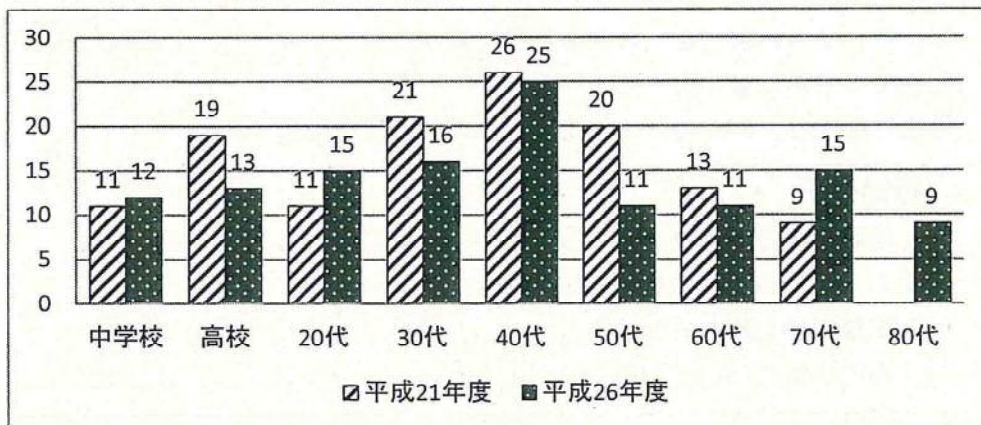
(図2 自殺の年齢調整死亡率 老年期)

- ・ 全体的に割合は増加しており、全体の平均で見ると8割の人が睡眠をとれている。
- ・ 小学校と60代以降の年齢では9割の人が睡眠をとれている。
- ・ 中学高校、20代から50代の働きざかり世代は約7～8割の人が睡眠をとれている。

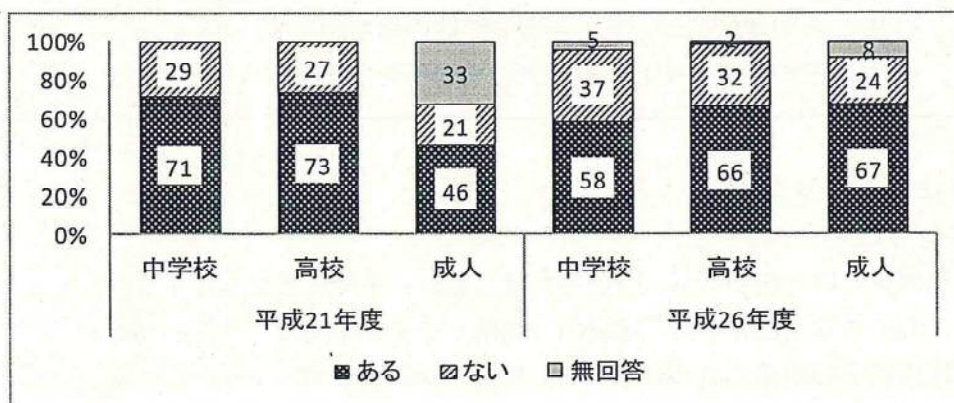


(図3 年代別睡眠がとれている人の割合)

- ・高校生や50代はいつもストレスを感じている割合が減少しているが、20代、70歳以上では増加している。
- ・いつもストレスを感じている割合について40代が最も高く、その内容については仕事や家庭の割合が高い。
- ・20～50代は仕事面でのストレスが多く、60～80代では家庭面でストレスの割合が高くなっている。このことから、ストレスチェック表などを用いながら、地域での心の健康づくりや職域でのメンタルヘルス対策を推進していく必要がある。
- ・中高生は、ストレス解消法がある人の割合が減少しているが、成人では増加し6割以上となっている。
- ・「相談する相手」がいる人の割合は、小学生88%、中学生47%、高校生77%、成人73%であり、中学生が最も低い状況である。様々な環境の中で自我形成していく思春期の中学生はストレスを感じている人は1割と多くはないが、ストレス解消法や相談相手のいる割合は低い。

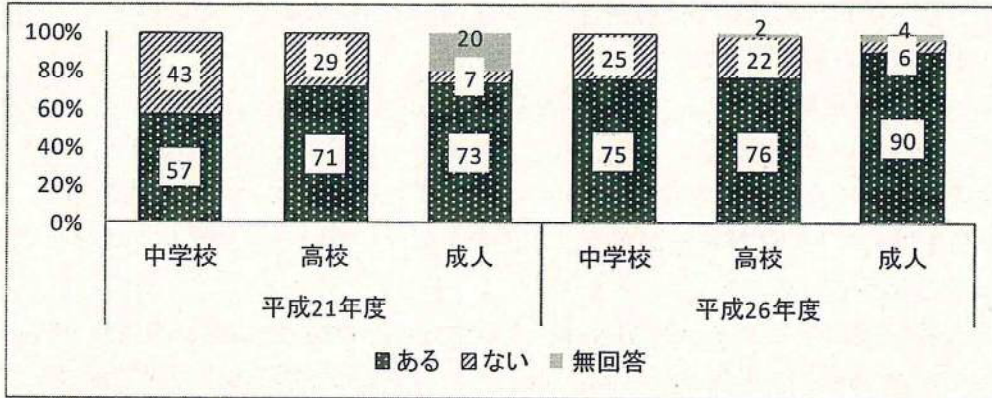


(図4 ストレスを感じている人の割合)



(図5 ストレス解消法のある人の割合)

- ・ 全年代ともに、こころの病気は誰もがかかりうる病気であることを知っている割合は増加しており、成人では9割以上である。現在、学校や商工会と連携し講演会などを行っており、今後もこころの健康について普及啓発を継続していく必要がある。



(図6 こころの病気は誰もがかかりうる病気であることを知っている割合)

【 新たな取り組み 】

- ・ 悩んでいる人に気づき、必要な支援に繋げるゲートキーパーを継続的に育成し、相談できる体制を推進する。
- ・ 学校と連携し、いじめの未然防止について対策を推進する。

* 行動目標 *

- ・ 睡眠を十分にとりましょう。
- ・ ストレスの解消法を持ちましょう。
- ・ 相談相手を持ちましょう。
- ・ 心の病気について理解しましょう。

* 環境づくり目標 *

- ・ こころの健康についての学習や相談の場を増やす。
- ・ こころの健康づくりに取り組む事業所を増やす。

【 具体的な取り組み 】

<家庭の役割>

- ・ 規則正しい生活リズムにこころがけ、睡眠を十分とるようにする。
- ・ ストレス解消法をもち、家庭内で相談しやすい環境づくりに心がける。
- ・ 家族の心の変化に気づき、早期に相談、治療を促す。

<保育所・学校等の役割>

- ・ 生命の大切さ、思いやりの心を育む機会をもつ。
- ・ 生教育やストレスの対処法など心の健康づくりに関する健康教育を実施する。
- ・ 21時以降メディアを避けるよう家庭に向けて学校だよりなどの媒体を用いて啓発を行う。
- ・ 5月・11月をいじめの取組強化月間と設け、いじめの未然防止取組を推進する。
- ・ スクールソーシャルワーカーと連携を図り、児童・生徒の心の健康づくりの支援を行う。

<職域の役割>

- ・ うつ病を早期に発見するためのチェックシートの実施を促す。
- ・ 気軽に相談できる相談窓口の設定、紹介を行う。
- ・ 職員等を対象にした研修会を行い、心の健康づくりに取り組む。

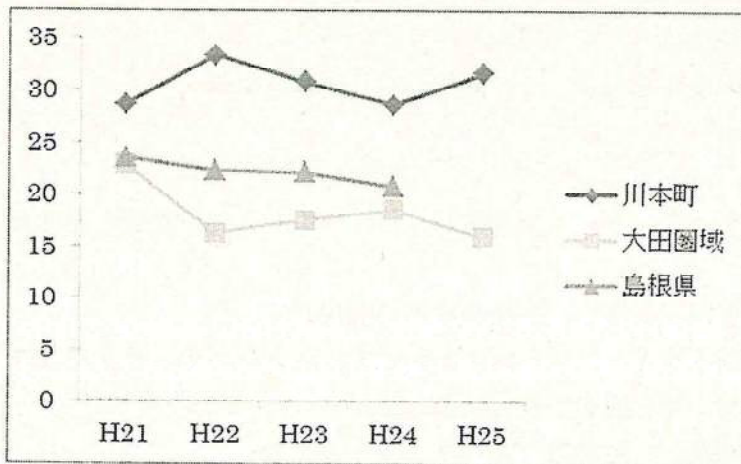
<行政の役割>

- ・ 心の健康づくりに関するアンケートを実施し、分析をもとに関係機関と連携を図り施策の検討を行う。
- ・ こころの健康標語を募集・表彰し、啓発物などへ活用していく。
- ・ 9月・3月の自死に関するキャンペーンにあわせて、ストレスチェックやこころの健康についてのチラシ等を配布し啓発活動を強化する。
- ・ 出前講座や講演会を開催し、健康教育を行う。
- ・ 心の健康相談の場を設定し、気軽に相談できる体制づくりを行う。
- ・ ゲートキーパー研修会を開催し、悩んでいる人に気づき、必要な支援に繋げることが出来る人材を継続的に育成する。
- ・ 専門の相談機関、窓口の紹介を行う。
- ・ 当事者グループ、家族会の育成、活動の支援を行う。
- ・ 関係機関と連携を図り、町民の心の健康づくりの支援を行う。

第5条 めざそう8020

【 現状・課題 】

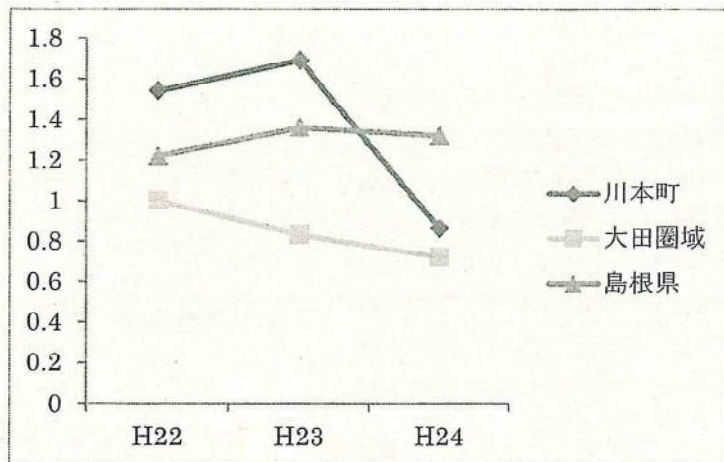
- ・ 3歳児のむし歯のある子どもの割合が県、大田圏域平均よりも高い。(図1、表1)
- ・ 点検磨き、おやつを取り方について、啓発していく必要がある。
- ・ 12歳児一人平均むし歯数は、年々、減少傾向にあり、平成24年度は、県平均より低い状況である。これは、フッ素洗口の効果がひとつの要因として考えられる。
- ・ 小、中、高校生の歯みがきの状況は、毎日する割合が小学生、高校生では約9割であるが、中学生は8割と低い。歯磨きをしない理由としては、「時間がない」「めんどう」という理由が多い。



(図1 3歳児健診むし歯有病率)

(表1 3歳児健診むし歯有病率)

	H21	H22	H23	H24	H25
川本町	28.6	33.3	30.8	28.6	31.6
大田圏域	22.8	16.3	17.6	18.6	16
島根県	23.5	22.3	22.1	20.8	



(図2 12歳児一人平均むし歯数)

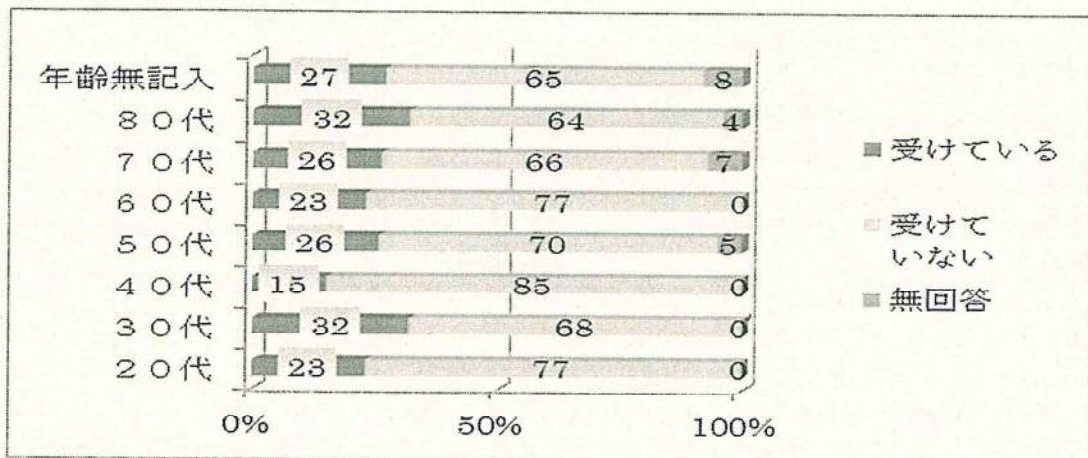
(表2 12歳児一人平均むし歯数)

	H22	H23	H24
川本町	1.54	1.69	0.86
大田圏域	1.00	0.83	0.72
島根県	1.22	1.36	1.32

- 平成22年7月、県内の歯科医療機関で治療を受けた人を対象に実施された「平成22年県民残存歯調査」で一人平均残存歯数は、65～74歳で県平均より少ない状況である。
また、年1回、歯科検診を受けている人の割合は、全体で26%である。40代の受診率が15%と低く、啓発していく必要がある。
- 歯磨き状況は、毎日歯磨きをしている人の割合が、全体で9割である。年代別では、20代が92%、80代が89%と低い。歯磨きをしない理由としては、「気にならない」という理由が多い。

(表3 平成22年度一人平均残存歯数)

年齢	川本町	大田圏域	島根県
20～24歳		29.21	29.07
25～34歳		28.93	28.74
35～44歳		27.96	27.86
45～54歳	25.46	24.47	25.56
55～64歳	22.09	21.05	22.16
65～74歳	16.72	16.74	18.58
75～84歳	14.94	13.13	14.16
85歳以上		9.96	10.30



(図3 平成26年度 年1回歯科検診を受けている人の割合)

【 新たな取り組み 】

- ・ 幼児期の点検みがきを習慣化するように啓発していく。
- ・ 介護予防事業の中で口腔ケアを実施していく。
- ・ 76～80歳を対象に後期高齢者歯科口腔検診を実施していく。

* 行動目標 *

- ・ 歯みがきを毎日しましょう。
- ・ 歯周疾患予防のために定期健診を受けましょう。

* 環境づくり目標 *

- ・ 健康教育や相談などの学習の場を増やす。
- ・ 成人歯周疾患健診を普及する。

【 具体的な取り組み 】

<家庭の役割>

- ・ 乳幼児期から小学校低学年まで点検みがきの習慣づくりをする。
- ・ 食後は、歯をみがく習慣づくりをする。
- ・ 学習の場へ積極的に参加する。
- ・ 定期的に歯科健診を受診する習慣づくりをする。
- ・ 間食の回数、内容について家族で考える。

<保育所・学校等の役割>

- ・ 昼食後の歯みがきの習慣づくりをする。
- ・ 食生活、歯みがきの健康教育を実施する。
- ・ 歯科検診後のむし歯治療の推進を図る。
- ・ 学校歯科医と連携しブラッシング指導等歯科衛生教育を実施する。

<職域の役割>

- ・ 食後の歯みがきの習慣づくりをする。
- ・ 歯科検診、歯周病唾液検査を導入する等、歯や口の健康について考える環境づくりをする。

<行政の役割>

- ・ 乳幼児相談、乳幼児健診、保育所歯の健康教室などで歯科保健の普及啓発を行う。
- ・ 自治会、職域などでの出前講座を行う。
- ・ 保育所、学校、社協、商工会など関係機関と連携し、歯科衛生についての情報提供を行う。
- ・ フッ素洗口（4～15歳）、フッ素塗布（3～4歳）の実施をする。
- ・ 成人歯周疾患検診、後期高齢者歯科口腔検診の推進を図る。
- ・ 関係機関との連絡調整を行う。
- ・ 学校歯科健診等で歯科保健情報の収集を行う。
- ・ 介護予防事業で口腔ケアの普及啓発を行う。

感染症対策

今日、多くの感染症の予防及び治療が可能となってきたことから、感染症の発生の予防及びまん延防止のために、正しい知識の普及、差別や偏見の解消、情報の収集が必要となる。日々県の感染症サーベイランス情報を活用し、住民へ情報発信し啓発に役立てている。

感染症対策の一環として、各種予防接種を実施し、あらゆる世代に向けて情報提供、啓発を行っている。予防接種は、感染症の中で主に感受性対策として必要なことから、ワクチンの有効性及び安全性の評価に関する情報を把握し、ワクチンに関する正しい知識を積極的に普及し医療機関の協力のもと個別接種で実施している。感染症の発症の予防及び重症化予防のため、予防接種の接種率を高め、自己管理意識の向上に努めていく。

平成26年10月より、高齢者肺炎球菌ワクチンの定期予防接種導入に伴い、予防接種費用の一部助成を開始した。また、肺炎の早期予防及び重症化予防のため、引き続き任意接種も定期接種同様に助成している。

さらに、新型インフルエンザの発生が強く懸念されるなか「新型インフルエンザ等対策特別措置法」に基づき各関係機関と連携をとりながら「川本町新型インフルエンザ等対策行動計画」を策定し、新型インフルエンザが発生した場合の体制強化を図る。

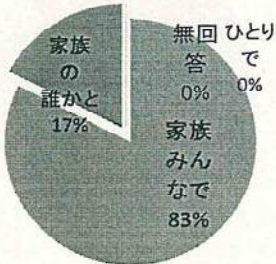
今後も、情報を的確に把握し感染症の発生の予防及びまん延防止に努めていく。

I 食について

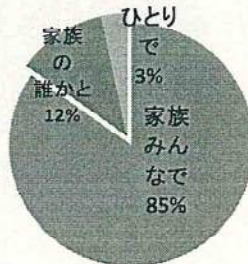
1. 誰と夕ご飯を食べますか

	家族 みんなで	家族の 誰かと	ひとりで	無回答	計
小学生	104	22	0	0	126
中学生	50	7	2	0	59
高校生	102	63	25	19	209

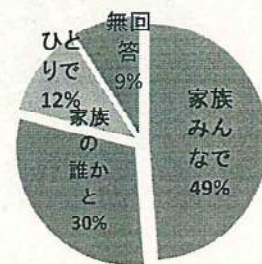
小学生



中学生



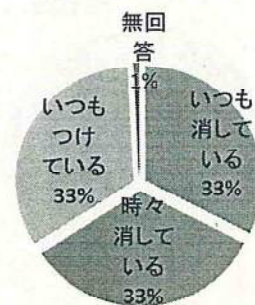
高校生



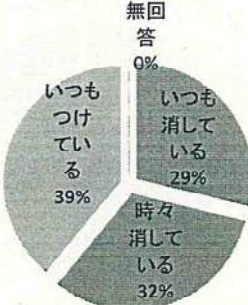
2. 夕食時テレビをつけていますか。

	いつも消 している	時々消し ている	いつもつ けている	無回答	計
小学生	41	42	42	1	126
中学生	17	19	23	0	59
高校生	36	62	110	1	209

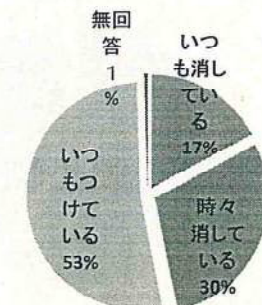
小学生



中学生



高校生

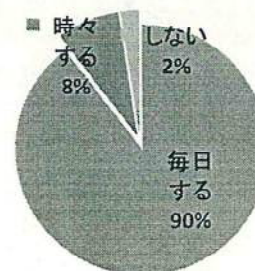


II 歯について

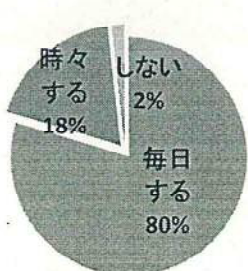
1. 毎日歯磨きをしますか？

	毎日する	時々する	しない	計
小学生	113	10	3	126
中学生	47	11	1	59
高校生	195	10	4	209

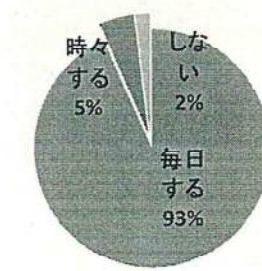
小学生



中学生

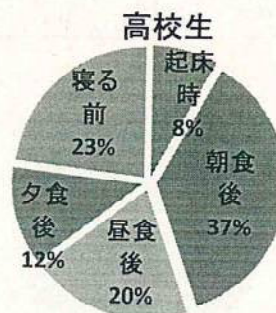
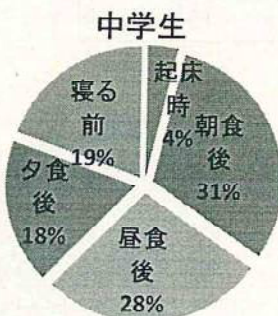
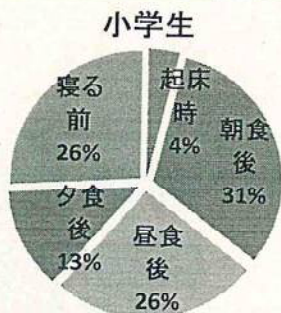


高校生



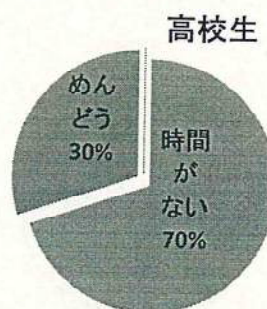
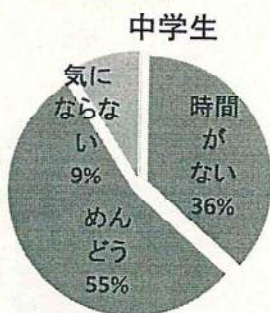
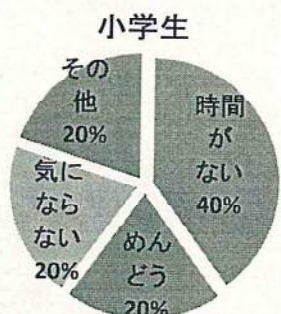
①1. で「毎日する」と答えた方は、いつ歯磨きしますか？(複数回答有り)

	起床時	朝食後	昼食後	夕食後	寝る前	毎日する生徒数
小学生	12	99	81	40	81	113
中学生	5	41	37	24	26	47
高校生	36	164	89	55	103	195



②1. で「時々」と答えた方の理由は何ですか？

	時間が ない	めん どう	気にな らない	その他	計
小学生	4	2	2	2	10
中学生	4	6	1	0	11
高校生	7	3	0	0	10



③1. で「しない」と答えた方の理由は何ですか？

	時間が ない	めん どう	気にな らない	その他	計
小学生	0	0	3	0	3
中学生	0	0	1	0	1
高校生	3	1	0	0	4

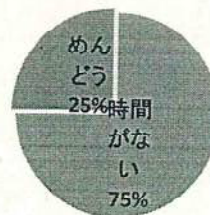
小学生



中学生

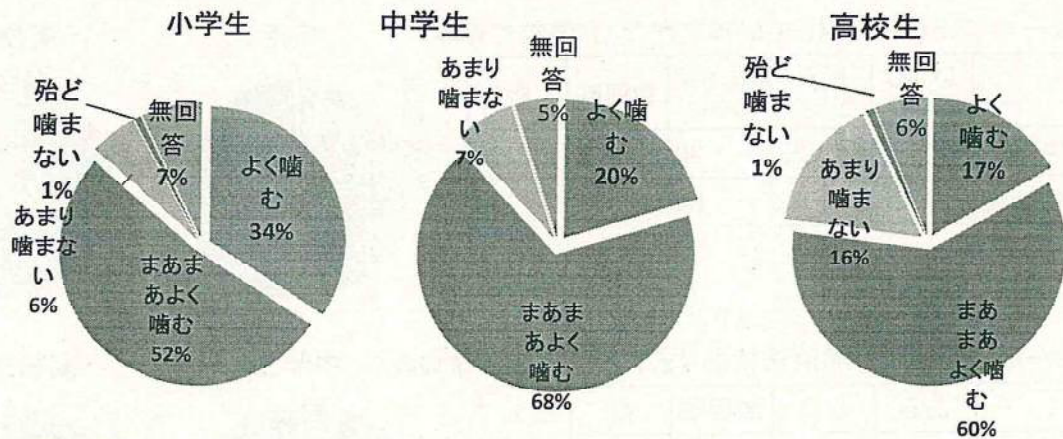


高校生



2. よく噛んで食べていますか？

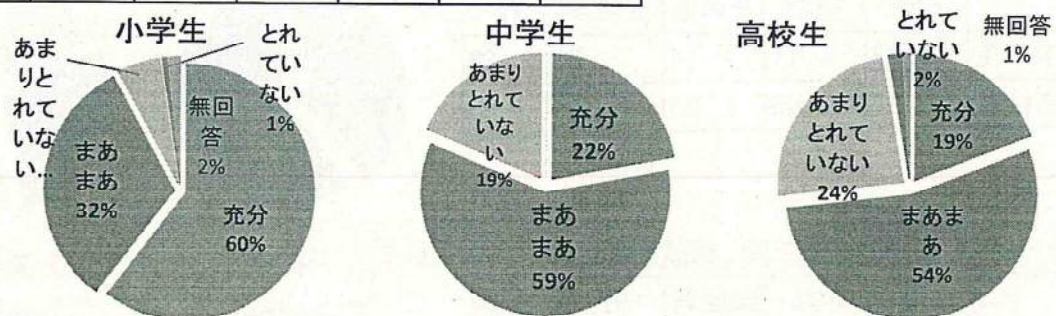
	よく噛む	まあまあよく噛む	あまり噛まない	殆ど噛まない	無回答	計
小学生	43	66	7	1	9	126
中学生	12	40	4	0	3	59
高校生	35	126	33	2	13	209



★心の健康について

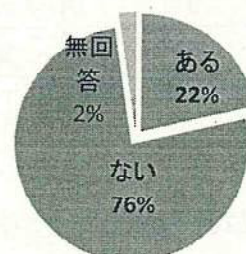
2-1. 睡眠が充分とれていますか？

	充分とれている	まあまあとれている	あまりとれていない	とれていない	無回答	計
小学生	76	40	7	1	2	126
中学生	13	35	11	0	0	59
高校生	40	113	50	4	2	209



2-2. 心配なことがありますか？(小学生のみ)

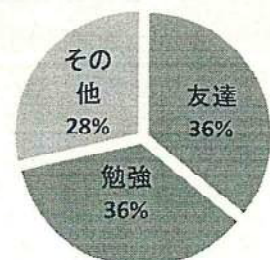
	ある	ない	無回答	計
小学生	27	96	3	126



①2-2で「ある」と答えた方の理由は何ですか？(小学生のみ)

(複数回答あり)

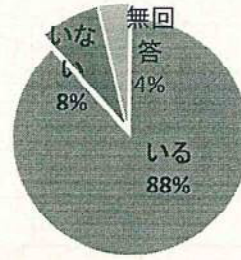
	友達のこと	勉強のこと	その他	計
小学生	10	10	8	28



2-3. 心配なことがあった時、相談する相手がありますか？

	いる	いない	無回答	計
小学生	111	10	5	126

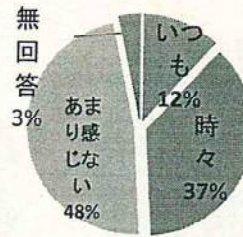
(小学生のみ)



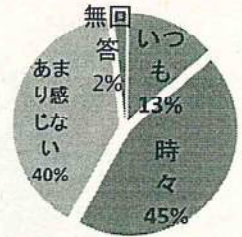
2-4. ストレスを感じていますか？(中高校生のみ)

	いつも感じる	時々感じる	あまり感じない	無回答	計
中学生	7	22	28	2	59
高校生	28	93	84	4	209

中学生



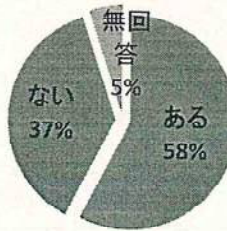
高校生



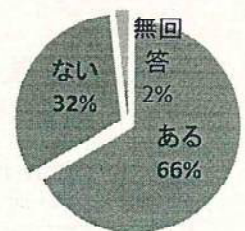
2-5. ストレスの解消法はありますか？(中高校生のみ)

	ある	ない	無回答	計
中学生	34	22	3	59
高校生	139	66	4	209

中学生



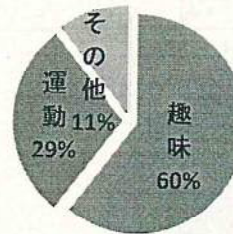
高校生



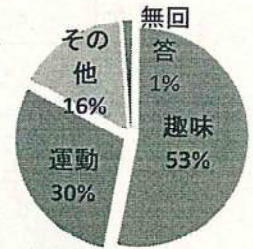
①「ある」人の中で、その解消法は何ですか？
(中高校生のみ・複数回答あり)

	趣味	運動	その他	無回答	計
中学生	23	11	4	0	38
高校生	81	45	25	2	153

中学生



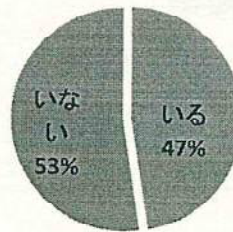
高校生



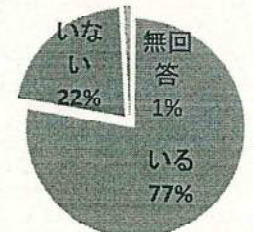
2-6. ストレスを感じた時、相談する相手がありますか？

	いる	いない	無回答	計
中学生	28	31	0	59
高校生	162	45	2	209

中学生



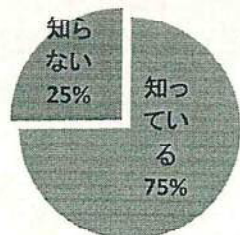
高校生



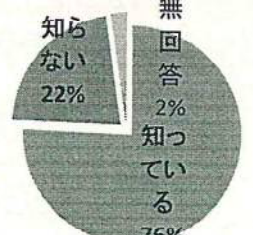
2-7. 心の病気は誰もががかかりうることを
知っていますか。

	知っている	知らない	無回答	計
中学生	44	15	0	59
高校生	158	46	5	209

中学生



高校生

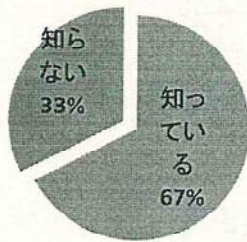


★タバコの害について（H26年は喫煙状況不明）

1. タバコの害について知っていますか？（小学3年生～が対象）

	知っている	知らない	無回答	計
小学生	31	15	0	46
中学生	59	0	0	59
高校生	198	10	1	209

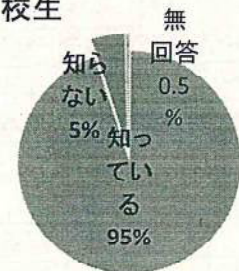
小学生



中学生



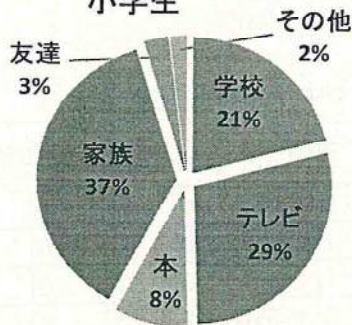
高校生



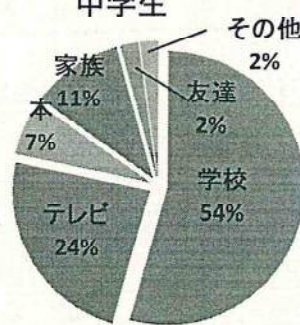
①「知っている」と答えた方はどこで知りましたか？（複数回答有り）

	学校	テレビ	本	家族	友達	その他	計
小学生	22	30	9	39	3	2	105
中学生	50	22	6	10	2	2	92
高校生	187	31	10	18	7	3	256

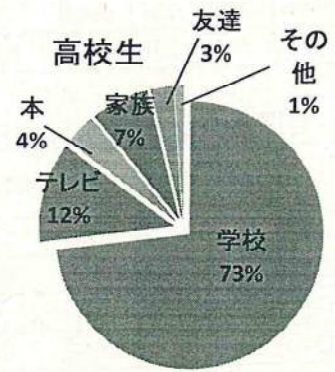
小学生



中学生



高校生



健康づくりに関するアンケート調査の結果(実施時期 平成26年5月)

I. 食について

1. 食育を積極的にすすめるべきだと思いますか。

	回答者数	大変思う		思う		あまり思わない		思わない		無回答	
20代	13	2	15%	11	85%	0	0%	0	0%	0	0%
30代	45	19	42%	25	56%	1	2%	0	0%	0	0%
40代	53	14	26%	33	62%	4	8%	0	0%	2	4%
50代	44	7	16%	30	68%	4	9%	1	2%	2	5%
60代	133	37	28%	79	59%	9	7%	1	1%	7	5%
70代	126	31	25%	71	56%	12	10%	1	1%	11	9%
80代	57	17	30%	32	56%	1	2%	1	2%	6	11%
年齢無記入	146	39	27%	80	55%	10	7%	2	1%	15	10%
計	617	166	27%	361	58%	41	7%	6	1%	43	7%

2. 朝食を食べますか。

	回答者数	毎日食べる		週1~2日食べない		週3~4日食べない		食べない		無回答	
20代	13	11	85%	0	0%	2	15%	0	0%	0	0%
30代	45	44	98%	0	0%	0	0%	1	2%	0	0%
40代	53	46	87%	3	6%	0	0%	4	8%	0	0%
50代	45	42	93%	2	4%	0	0%	1	2%	0	0%
60代	132	123	93%	4	3%	1	1%	4	3%	0	0%
70代	129	124	96%	3	2%	1	1%	1	1%	0	0%
80代	55	54	98%	1	2%	0	0%	0	0%	0	0%
年齢無記入	141	132	94%	5	4%	1	1%	2	1%	1	1%
計	613	576	94%	18	3%	5	1%	13	2%	1.0	0%

3. 質問2で「毎日食べる」以外の方に質問です。その理由は何ですか。(複数回答あり)

	回答者数	時間が無い		食欲が無い		用意してない		太りたくない		面倒		食べない方が調子が良い		その他		無回答	
20代	3	2	67%	1	33%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
30代	1	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	100%	0	0%	0	0%	0	0%
40代	7	3	43%	1	14%	0	0%	2	29%	1	14%	0	0%	0	0%	0	0%
50代	2	1	50%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
60代	8	1	13%	1	13%	1	13%	0	0%	0	0%	3	38%	1	13%	1	13%
70代	2	0	0%	1	50%	0	0%	1	50%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
80代	2	0	0%	1	50%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	50%	0	0%
年齢無記入	16	2	13%	3	19%	0	0%	1	6%	0	0%	2	13%	0	0%	8	50%

4. 野菜を毎食食べていますか。

	回答者数	ほぼ毎食		2食は摂取		1食は摂取		食べない		無回答	
20代	13	4	31%	7	54%	2	15%	0	0%	0	0%
30代	44	23	52%	14	32%	5	11%	2	5%	0	0%
40代	53	32	60%	10	19%	9	17%	2	4%	0	0%
50代	44	18	41%	13	30%	9	20%	1	2%	3	7%
60代	132	74	56%	26	20%	23	17%	5	4%	4	3%
70代	130	82	63%	33	25%	12	9%	0	0%	3	2%
80代	64	34	53%	17	27%	10	16%	1	2%	2	3%
年齢無記入	131	79	60%	34	26%	2	2%	1	1%	15	11%
計	611	346	57%	154	25%	72	12%	12	2%	27	4%

II. 歯について

1. 毎日歯磨きをしますか。

	回答者数	毎日		時々		しない		無回答	
20代	13	12	92%	1	8%	0	0%	0	0%
30代	45	45	100%	0	0%	0	0%	0	0%
40代	52	50	96%	2	4%	0	0%	0	0%
50代	45	43	96%	1	2%	0	0%	1	2%
60代	134	130	97%	2	1%	1	1%	1	1%
70代	128	122	95%	3	2%	1	1%	2	2%
80代	57	51	89%	4	7%	0	0%	2	4%
年齢無記入	170	128	75%	11	6%	2	1%	29	17%
計	644	581	90%	24	4%	4	1%	35	5%

1-①いつ歯磨きをしますか(「毎日」と回答した者・複数回答あり)

	回答者数	朝起きた時		朝食後		昼食後		夕食後		寝る前	
20代	25	2	8%	7	28%	4	16%	4	16%	8	32%
30代	114	6	5%	38	33%	25	22%	14	12%	31	27%
40代	118	15	13%	34	29%	27	23%	13	11%	29	25%
50代	91	13	14%	33	36%	11	12%	10	11%	24	26%
60代	265	42	16%	80	30%	34	13%	47	18%	62	23%
70代	237	38	16%	73	31%	30	13%	54	23%	42	18%
80代	91	19	21%	23	25%	7	8%	21	23%	21	23%
年齢無記入	444	88	20%	123	28%	47	11%	84	19%	102	23%

1-②しない理由(「時々」「しない」と回答した者・複数回答あり)

	回答者数	時間が無い		めんどろ		気にならない		その他	
20代	1	1	100%	0	0%	0	0%	0	0%
30代	0	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
40代	2	0	0%	1	50%	1	50%	0	0%
50代	2	1	50%	1	50%	0	0%	0	0%
60代	4	1	25%	3	75%	0	0%	0	0%
70代	4	0	0%	0	0%	0	0%	4	100%
80代	4	0	0%	1	25%	2	50%	1	25%
年齢無記入	11	0	0%	2	18%	4	36%	5	45%

2. よく噛んで食べていますか。

	回答者数	よく噛む		まあまあよく噛む		あまり噛まない		ほとんど噛まない		無回答	
20代	13	2	15%	11	85%	0	0%	0	0%	0	0%
30代	44	9	20%	28	64%	6	14%	1	2%	0	0%
40代	53	8	15%	31	58%	13	25%	1	2%	0	0%
50代	45	4	9%	29	64%	12	27%	0	0%	0	0%
60代	131	18	14%	82	63%	30	23%	0	0%	1	1%
70代	128	43	34%	75	59%	9	7%	0	0%	1	1%
80代	57	20	35%	33	58%	2	4%	0	0%	2	4%
年齢無記入	263	77	29%	140	53%	29	11%	1	0%	16	6%
計	734	181	25%	429	58%	101	14%	3	0%	20	3%

3. 定期的(年1回程度)に歯科検診を受けていますか。

	回答者数	はい		いいえ		無回答	
20代	13	3	23%	10	77%	0	0%
30代	44	14	32%	30	68%	0	0%
40代	53	8	15%	45	85%	0	0%
50代	43	11	26%	30	70%	2	5%
60代	131	30	23%	101	77%	0	0%
70代	125	33	26%	83	66%	9	7%
80代	56	18	32%	36	64%	2	4%
年齢無記入	251	68	27%	164	65%	19	8%
計	716	185	26%	499	70%	32	4%

Ⅲ. 心の健康について

1. 睡眠が十分とれていますか。

	回答者数	十分とれている		まあまあとれている		あまりとれていない		とれていない		無回答	
20代	13	4	31%	6	46%	3	23%	0	0%	0	0%
30代	45	9	20%	27	60%	8	18%	1	2%	0	0%
40代	52	14	27%	27	52%	10	19%	1	2%	0	0%
50代	45	13	29%	24	53%	8	18%	0	0%	0	0%
60代	131	42	32%	78	60%	9	7%	1	1%	1	1%
70代	127	53	42%	66	52%	8	6%	0	0%	0	0%
80代	57	20	35%	33	58%	4	7%	0	0%	0	0%
年齢無記入	145	47	32%	73	50%	12	8%	0	0%	13	9%
計	615	202	33%	334	54%	62	10%	3	0%	14	2%

2. ストレスを感じていますか。

	回答者数	いつも感じている		時々感じる		あまり感じていない		無回答	
20代	13	2	15%	7	54%	4	31%	0	0%
30代	44	7	16%	30	68%	7	16%	0	0%
40代	53	13	25%	30	57%	9	17%	1	2%
50代	44	5	11%	27	61%	12	27%	0	0%
60代	132	15	11%	49	37%	66	50%	2	2%
70代	127	19	15%	48	38%	55	43%	5	4%
80代	56	5	9%	17	30%	30	54%	4	7%
年齢無記入	139	16	12%	58	42%	52	37%	13	9%
計	608	82	13%	266	44%	235	39%	25	4%

3. どんな時ですか。(いつも感じている・時々感じるの回答者対象)(複数回答あり)

	回答者数	仕事のこの		家庭のこの		地域のこの		その他		無回答	
20代	16	5	31%	9	56%	1	6%	1	6%	0	0%
30代	56	26	46%	20	36%	7	13%	3	5%	0	0%
40代	59	29	49%	23	39%	3	5%	3	5%	1	2%
50代	49	19	39%	18	37%	9	18%	3	6%	0	0%
60代	88	25	28%	38	43%	14	16%	9	10%	2	2%
70代	68	20	29%	26	38%	17	25%	0	0%	5	7%
80代	26	3	12%	12	46%	4	15%	3	12%	4	15%
年齢無記入	97	36	37%	25	26%	16	16%	7	7%	13	13%
計	459	163	36%	171	37%	71	16%	29	6%	25	5%

4. ストレス解消法がありますか。

	回答者数	ある		ない		無回答	
20代	13	9	69%	4	31%	0	0%
30代	46	31	67%	14	30%	1	2%
40代	53	36	68%	16	30%	1	2%
50代	44	28	64%	15	34%	1	2%
60代	131	99	76%	24	18%	8	6%
70代	126	78	62%	29	23%	19	15%
80代	55	28	51%	10	18%	17	31%
年齢無記入	107	79	74%	28	26%	0	0%
計	575	388	68%	140	24%	47	8%

5. ストレスを感じた時、相談相手がありますか。

	回答者数	いる		いない		無回答	
20代	13	12	92%	1	8%	0	0%
30代	44	40	91%	4	9%	0	0%
40代	53	46	87%	6	11%	1	2%
50代	43	27	63%	16	37%	0	0%
60代	133	95	71%	29	22%	9	7%
70代	126	80	63%	31	25%	15	12%
80代	56	37	66%	13	23%	6	11%
年齢無記入	118	90	76%	28	24%	0	0%
計	586	427	73%	128	22%	31	5%

6. 心の病気は誰もがかかりうる病気であることを知っていますか。

	回答者数	いる		いない		無回答	
20代	13	12	92%	1	8%	0	0%
30代	44	44	100%	0	0%	0	0%
40代	53	50	94%	2	4%	1	2%
50代	45	41	91%	4	9%	0	0%
60代	133	121	91%	11	8%	1	1%
70代	128	111	87%	10	8%	7	5%
80代	56	50	89%	4	7%	2	4%
年齢無記入	142	120	85%	6	4%	16	11%
計	614	549	90%	38	6%	27	4%

IV. タバコについて

1. タバコを吸いますか。

	回答者数	吸う		吸わない		やめた		無回答	
20代	13	0	0%	10	77%	2	15%	1	8%
30代	45	4	9%	36	80%	1	2%	4	9%
40代	52	7	13%	37	71%	2	4%	6	12%
50代	45	6	13%	32	71%	4	9%	3	7%
60代	132	15	11%	82	62%	16	12%	19	14%
70代	125	3	2%	87	70%	13	10%	22	18%
80代	56	3	5%	37	66%	7	13%	9	16%
年齢無記入	141	20	14%	93	66%	14	10%	14	10%
計	609	58	9%	414	68%	59	10%	78	13%

2. 1で「吸う」と答えた方に聞きます。

1). タバコを吸う時に気をつけていることはありますか。

	回答者数	ある		ない		無回答	
20代	0	0	0%	0	0%	0	0%
30代	4	3	75%	1	25%	0	0%
40代	7	7	100%	0	0%	0	0%
50代	6	6	100%	0	0%	0	0%
60代	15	15	100%	0	0%	0	0%
70代	3	3	100%	0	0%	0	0%
80代	3	3	100%	0	0%	0	0%
年齢無記入	20	17	85%	1	5%	2	10%
計	58	54	94%	2	3%	2	3%

2). 1)で「ある」と答えた方に聞きます。

どんなことに気をつけていますか。(複数回答あり)

	回答者数	子供の前では吸わない		公共の場では吸わない		タバコの本数を少なくする		ニコチンの少ないタバコを選ぶ		その他	
20代	0	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
30代	4	3	75%	1	25%	0	0%	0	0%	0	0%
40代	16	5	31%	6	38%	4	25%	1	6%	0	0%
50代	9	2	22%	3	33%	1	11%	3	33%	1	11%
60代	32	6	19%	10	31%	6	19%	9	28%	0	0%
70代	7	1	14%	2	29%	2	29%	2	29%	0	0%
80代	4	0	0%	2	50%	0	0%	2	50%	0	0%
年齢無記入	41	14	34%	7	17%	9	22%	11	27%	0	0%
計	113	31	27%	31	27%	22	19%	28	25%	1	1%

3). 1)で「はい」と答えた方に聞きます。

禁煙したいと思いますか。

	回答者数	はい		いいえ		無回答	
20代	0	0	0%	0	0%	0	0%
30代	3	2	67%	1	33%	0	0%
40代	7	1	14%	4	57%	2	29%
50代	4	1	25%	3	75%	0	0%
60代	15	5	33%	8	53%	2	13%
70代	3	2	67%	1	33%	0	0%
80代	3	3	100%	0	0%	0	0%
年齢無記入	13	0	0%	9	69%	4	31%
計	48	14	29%	26	54%	8	17%

4). 禁煙を試みたことはありますか。

	回答者数	試みて禁煙できた		試みたができなかった		試みたことがない		無回答	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
20代	2	2	100%	0	0%	0	0%	0	0%
30代	5	1	20%	2	40%	1	20%	1	20%
40代	9	2	22%	1	11%	6	67%	0	0%
50代	10	4	40%	2	20%	3	30%	1	10%
60代	31	18	58%	4	13%	9	29%	0	0%
70代	16	13	81%	2	13%	1	6%	0	0%
80代	20	18	90%	2	10%	0	0%	0	0%
年齢無記入	34	14	41%	6	18%	7	21%	7	21%
計	127	72	57%	19	15%	27	21%	9	7%

5). どのような支援があれば禁煙できそうですか。

	回答者数	禁煙外来受診		禁煙のメールサポート		禁煙を支援する教室		公共の場の禁煙		その他	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
20代	0	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
30代	2	0	0%	0	0%	0	0%	1	50%	1	50%
40代	1	1	100%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
50代	2	1	50%	0	0%	1	50%	0	0%	0	0%
60代	2	2	100%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
70代	2	1	50%	0	0%	0	0%	1	50%	0	0%
80代	0	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
年齢無記入	2	0	0%	0	0%	1	50%	1	50%	0	0%
計	11	5	45%	0	0%	2	18%	3	27%	1	9%

V. アルコールについて

1. アルコールを飲む頻度はどれくらいですか

	回答者数	毎日		時々		ほとんど飲まない		無回答	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
20代	13	0	0%	3	23%	9	69%	1	8%
30代	45	4	9%	15	33%	22	49%	4	9%
40代	52	5	10%	17	33%	24	46%	6	12%
50代	43	8	19%	6	14%	26	60%	3	7%
60代	133	36	27%	19	14%	56	42%	22	17%
70代	124	22	18%	20	16%	61	49%	21	17%
80代	56	8	14%	8	14%	29	52%	11	20%
年齢無記入	161	37	23%	32	20%	55	34%	37	23%
合計	627	120	19%	120	19%	282	45%	105	17%

2. 1で「毎日」と答えた人のうち、1日の飲酒量について

0	回答者数	一合未満		1~2合未満		2~3合未満		3合以上	
20代	0	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
30代	4	3	75%	1	25%	0	0%	0	0%
40代	5	1	20%	3	60%	1	20%	0	0%
50代	8	4	50%	4	50%	0	0%	0	0%
60代	36	13	36%	18	50%	5	14%	0	0%
70代	22	16	73%	6	27%	0	0%	0	0%
80代	8	3	38%	5	63%	0	0%	0	0%
年齢無記入	37	23	62%	10	27%	4	11%	0	0%
合計	120	63	53%	47	39%	10	8%	0	0%

VI. 運動について

1. 週にどれくらい運動しますか。

	回答者数	毎日		週1~3日		月1~2日		しない		無回答	
20代	13	1	8%	0	0%	2	15%	9	69%	1	8%
30代	45	4	9%	7	16%	4	9%	26	58%	4	9%
40代	53	3	6%	9	17%	10	19%	24	45%	7	13%
50代	45	6	13%	9	20%	6	13%	19	42%	5	11%
60代	134	22	16%	34	25%	13	10%	42	31%	23	17%
70代	128	34	27%	35	27%	13	10%	20	16%	26	20%
80代	57	13	23%	13	23%	6	11%	11	19%	14	25%
年齢無記入	161	32	20%	30	19%	14	9%	43	27%	42	26%
計	636	115	18%	137	22%	68	11%	194	31%	122	19%

2. どのような運動をしていますか。(複数回答可)

	回答者数	ウォーキング	体操	グランドゴルフ	バレーボール	水泳	その他	無回答
20代	3	0	3	0	0	0	1	1
30代	15	5	8	0	2	0	3	2
40代	22	12	7	0	5	0	2	5
50代	21	12	12	0	2	0	0	1
60代	69	45	27	11	0	3	8	15
70代	82	39	48	7	1	1	12	15
80代	32	17	24	4	0	0	4	4
年齢無記入	76	38	33	11	2	2	13	6
計	320	168	162	33	12	6	43	49