

串本町健康増進計画

「いきいきくしもとプラン 21」

(健康日本 21 地方版)



日本・トルコ友好のまち
串本町マスコットキャラクター

まぐトル

串 本 町

ごあいさつ

健康で、生き生きと充実した日々を送ることは、私たち誰もが願うことです。私たちを取り巻く社会環境の大きな変化は、がんや循環器病といった生活習慣病だけでなく、高齢化に伴う障害やこころの病気など、健康に関する多種多様な問題を生じさせています。本町もまた例外でなく、健康を取り巻く多くの課題に直面しています。



このような中、本町におきましても、国や県の取り組みを踏まえ、2028年度を目標年次とする「串本町健康増進計画 いきいきくしもとプラン 21」を策定いたしました。本計画は「健康増進計画」、「食育推進計画」が一体化した計画となっており、「みなで作ろ つれもて作ろ 健康のまち くしもと」を基本理念に掲げています。

少子化・高齢化・過疎化が進む中、子どもから高齢者まですべての町民が健やかに、こころ豊かに暮らせるよう各種事業を展開していきます。

この計画の推進に当たっては、町民、関係団体の皆様と行政との連携が不可欠となります。今後とも、一人ひとりが積極的に健康づくりの取り組みにご参加いただき、皆様と協働して本町の健康づくり施策に取り組んで参りますので、一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

結びに、本計画の策定にあたり、アンケート調査においてご協力いただきました町民の皆様をはじめ、貴重なご意見やご提言をいただきました串本町健康増進計画策定委員の皆様、並びに関係機関・関係団体の皆様に心より感謝申し上げます。

平成 31 年（2019 年） 3 月

串本町長 田嶋 勝正

目 次

第1章 総論.....	1
1 計画策定の背景.....	1
2 計画の位置づけ.....	2
3 計画の期間.....	2
第2章 計画の基本理念と体系.....	3
1 計画の基本理念.....	3
2 計画の体系.....	3
第3章 健康増進計画の取組.....	4
1 健康管理.....	4
(1)健診の受診率向上と生活習慣病予防及び重症化予防の推進.....	5
(2)がんの予防と検診受診率向上の取組.....	6
(3)歯及び口腔の健康づくり.....	6
(4)タバコが健康に与える害の啓発と禁煙の推進.....	6
(5)飲酒と健康、適正飲酒に関する知識の啓発.....	6
(6)こころの健康の維持・増進と正しい知識の普及・啓発.....	6
2 運動.....	8
(1)運動習慣の確立と実践.....	9
3 食育の推進.....	10
(1)健康寿命の延伸につながる食育の推進.....	11
(2)子育て世代の食育実践力の向上.....	11
(3)食育推進のための環境づくりと人材育成.....	11
(4)地産地消の推進と食文化の継承.....	12
4 目標値一覧.....	13
第4章 計画の推進.....	14
1 計画の推進.....	14
(1)計画の推進体制.....	14
(2)関係機関との連携.....	14
2 計画推進のための普及・啓発.....	14
資料編.....	15
1 串本町の健康指標.....	15
2 アンケート票.....	28
3 住民アンケートの結果.....	40
(1)調査の概要.....	40
(2)回答者の属性.....	41
(3)アンケート結果.....	45
4 串本町健康増進計画策定委員会設置要綱.....	88
5 串本町健康増進計画策定委員名簿.....	89

第1章 総論

1 計画策定の背景

わが国の健康を取り巻く環境は、近年大きく変化しています。世界でも例をみない速さで進行する少子高齢社会、生活習慣や社会環境の悪化による疾病構造の変化など国民の健康を害する要因は多種多様となっています。

このような中、国民の健康増進を図るため、平成12（2000）年に「21世紀における国民健康づくり運動」（健康日本21）が策定され、現在は平成25（2013）年に改正された「21世紀における国民健康づくり運動」（健康日本21（第2次））を引き続き推進しています。

これまでの基本的な方向性に加えて「健康格差の縮小」、「重症化予防」、「社会全体として相互に支え合いながら健康を守る環境の整備」が新たに盛り込まれています。

また、平成15（2003）年において「健康増進法第8条」が施行され国民の健康増進を総合的に推進するための計画策定が義務づけられています。そして、平成17（2005）年の「医療制度改革大綱」では、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の概念が確立され、平成20（2008）年4月からの医療保険者による特定健診・特定保健指導の実施が義務づけられました。

一方、食をめぐる諸問題を背景に、平成17（2005）年に「食育基本法」が施行され、乳幼児期から成人、高齢期に至るライフステージに応じた食育の推進を図り、心身の健康増進と豊かな人間形成を育む取組が進められてきました。平成23（2011）年からは、第2次食育推進基本計画が策定され、「周知」から「実践」へと進められています。

また、すべての子どもが健やかに育つ社会の実現を目指して、平成13（2001）年に策定された「健康日本21」の一翼を担う「健やか親子21」は、21世紀の母子保健の主要な取組を提示するビジョンであり、関係者、関係機関・団体が一体となって、その達成に向けて取り組む国民運動計画として推進され、第2次計画が進められています。

和歌山県においても、平成25（2013）年度に「第三次和歌山県健康増進計画」が策定されており、平成30（2018）年3月には中間見直しが行われ、行政、関係団体、学校、職域、地域、家庭が一体となって県民一人ひとりの主体的な健康づくりを推進しています。

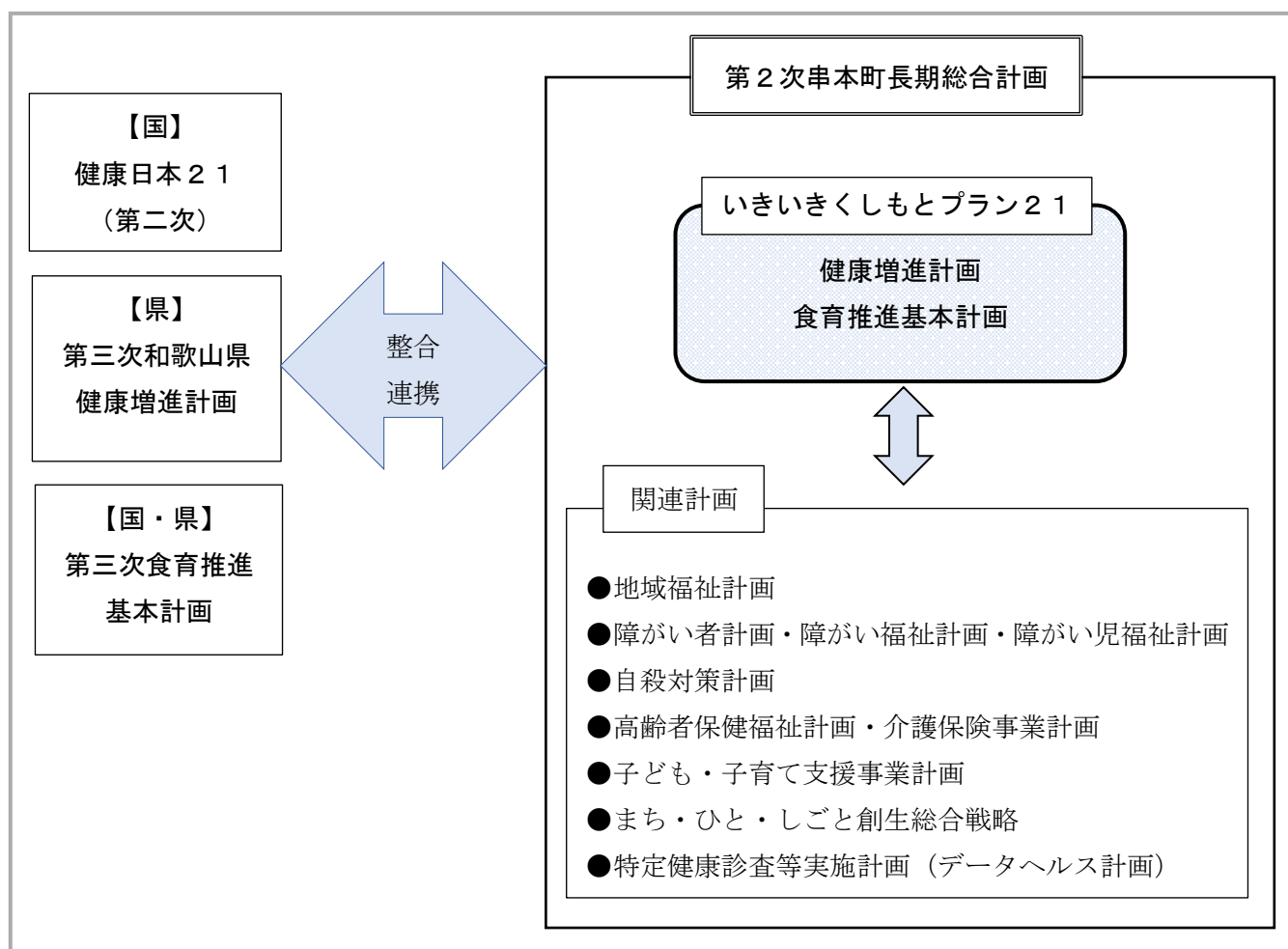
こうした背景から、串本町においても、住民一人ひとりが自らに合った健康づくりを実践していけるよう保健事業の実施や健康増進のための環境づくりを推進してきました。そして、この度、健康増進・食育推進計画を一体化した「串本町健康増進計画（いきいきくしもとプラン21）」を策定し、住民の健康づくりと食育に一体的に取り組んでいくこととします。

2 計画の位置づけ

本計画は、国の「健康日本21（第二次）」の地方計画であるとともに、県の「第三次和歌山県健康増進計画」を踏まえ、健康増進法第8条第2項に規定する「市町村健康増進計画」と、国・県の「第三次食育推進基本計画」を踏まえ、食育基本法第18条の規定に規定する「市町村食育推進基本計画」の二つの計画を包含するものに位置づけています。

なお、上位計画である「第2次串本町長期総合計画」に基づき、関連諸計画との整合・連携を図ることとします。

【各種計画との関連】



3 計画の期間

「串本町健康増進計画（いきいきくしもとプラン21）」は、計画期間を平成31（2019）年度から2028年度の10年間を計画期間とした策定を行います。なお、社会情勢等の変化への対応や関連計画との整合を図るため、2023年度に中間評価を行い、必要に応じて見直します。

第2章 計画の基本理念と体系

1 計画の基本理念

本町は、本州最南端に位置する豊かな自然環境に恵まれ、その自然を糧にして成り立ってきた町です。少子化・高齢化・過疎化が進む中、子どもから高齢者まですべての町民が健やかに、こころ豊かに暮らせるよう、住民、地域、職場、関係する団体、行政等が一体となって協働による健康づくりを推進し、元気あふれる「みなで作ろ つれもて作ろ 健康のまち くしもと」を基本理念としました。

基本理念を実現するため、町民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組めるよう、「健康管理」「運動」「食育の推進」の3つの柱にそれぞれ設定し、健康な期間をのばすとともに健康だと感じる人が増えるような町づくりを進めていきます。

**みなで作ろ つれもて作ろ
健康のまち くしもと**

2 計画の体系

施策の柱	施策
1 健康管理	(1) 健診の受診率向上と生活習慣病予防及び重症化予防の推進 (2) がんの予防と検診受診率向上の取組 (3) 歯及び口腔の健康づくり (4) タバコが健康に与える害の啓発と禁煙の推進 (5) 飲酒と健康、適正飲酒に関する知識の啓発 (6) こころの健康の維持・増進と正しい知識の普及・啓発
2 運動	(1) 運動習慣の確立と実践
3 食育の推進	(1) 健康寿命の延伸につながる食育の推進 (2) 子育て世代の食育実践力の向上 (3) 食育推進のための環境づくりと人材育成 (4) 地産地消の推進と食文化の継承

第3章 健康増進計画の取組

1 健康管理

目標 定期的に健診、がん検診を受け、自分の身体を知り、よりよい生活習慣を実践します

主要な死亡原因であるがんや循環器疾患に加え、重大な合併症を引き起こすおそれのある糖尿病、死亡原因として急速に増加することが予測される慢性閉塞性肺疾患（COPD）^{*}等の生活習慣病を早期に発見し、治療や生活習慣の改善につなげることが重要です。

歯と口腔の健康は、生活習慣病の予防だけでなく、食べる喜びや話す楽しみを保つために重要であり、生活の質に大きくかかわります。また、歯の早期喪失の防止は、健康寿命の延伸に大きく関係があると考えられ、咀嚼機能は、運動機能や健康感にもかかわり、介護予防（オーラルフレイル^{*}予防）においても非常に重要です。

タバコは、がん、循環器疾患、呼吸器疾患、糖尿病、周産期の異常等の原因となります。さらに、受動喫煙によっても健康被害がもたらされます。

十分な休養によるこころの健康の維持・増進、また、社会からの支援は、個人の生活の質に大きく関わり、そのことが健康寿命の延伸につながります。こころの健康を保つためには、適度な運動やバランスのとれた食生活のほかに、十分な睡眠によって休養をとり、ストレスと上手に向き合うことが必要となります。

■□現状と課題□■

平成28年度の本町の特定健診受診率は31.0%で、県平均は32.8%となっており、受診率の向上に取り組む必要があります。

本町の各種がん検診の受診率をみると、子宮・乳がん検診を除き、国及び県より高い状況にありますが、県内30市町村でみると、低い順位となっているため、がん検診啓発やがんに関する正しい知識の習得と理解の向上に取り組む必要があります。

平成28年度の本町の歯周病検診受診率は16.5%で、県内一位となっていますが、県平均も低い水準であることから、歯や口腔の健康に関する正しい知識の普及を図る必要があります。

平成29年の住民アンケートの結果では、「たばこを吸っていますか」については、「吸っている」が14.4%で、国や県と比較すると低い水準ですが、禁煙の必要性を啓発していくことが必要です。

節度のある適度な飲酒について、「1日あたり男性では2合未満、女性では1合未満であることを知っていますか」については、「知らない」（60.0%）が「知っている」（37.1%）を大きく上回っています。

^{*}慢性閉塞性肺疾患（COPD）：慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称。タバコ煙を主とする有害物質を長年に吸入曝露することで生じた肺の炎症性疾患であり、喫煙習慣を背景に中高年に発症する生活習慣病。

^{*}オーラルフレイル：口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含み、身体の衰え（フレイル）の一つ。

1日の睡眠時間については、「5時間未満」「5時間以上6時間未満」の割合が37.5%で、県と比較すると高くなっています。年齢別でみると、40代が5割となっています。

精神科以外でも保健所や役場（保健センター）でこころの相談ができることを知っているかについては、「知らない」が38.4%と最も高く、性別でみると、男女ともに「知らない」が最も高くなっています。年齢別でみると、20代～40代と60代～70代では「知らない」が最も高く、50代では「聞いたことがあるが、詳しく知らない」が最も高くなっています。

これらのことから、睡眠の重要性やこころの健康や相談できる場の啓発など取り組む必要があります。

■ □ 目標指標 □ ■

指標	現状値 (平成28年度)	目標値 2023年度	指標の説明
特定健康診査を受ける割合	31.0%	↗ 増加	
特定保健指導を受ける割合	24.0%	↗ 増加	
メタリックシンドローム 該当者の割合	14.0%	↘ 減少	
がん検診を受ける割合			
胃がん	33.5%	↗ 増加	
肺がん	33.8%	↗ 増加	
大腸がん	37.5%	↗ 増加	
乳がん	44.7%	↗ 増加	
子宮がん	44.9%	↗ 増加	
歯周病検診を受ける割合	16.5%	↗ 増加	
指標	現状値 (平成29年度)	目標値 2023年度	指標の説明
歯みがきをしている人の割合	23.8%	↗ 増加	「毎食後みがいている」人の割合
たばこを吸っている人の割合	14.4%	↘ 減少	「たばこを吸っている」人の割合
節度のある適度な飲酒量について知っている人の割合	37.1%	↗ 増加	「節度のある適度な飲酒量について知っている」人の割合
睡眠時間が6時間未満の割合	37.5%	↘ 減少	「5時間未満」「5時間以上6時間未満」の割合
こころの相談ができる場所を知っている人の割合	30.3%	↗ 増加	「精神科以外でもこころの相談ができることを知っている」人の割合

■ □ 施策の方向 □ ■

(1) 健診の受診率向上と生活習慣病予防及び重症化予防の推進

- ◇健診の必要性を啓発するとともに、健診未受診者への受診勧奨を行い、受診率の向上を図ります。
- ◇自分自身の健康状態を正しく把握し、必要な場合は生活習慣の改善に取り組むことができるように、啓発や保健指導等を行います。
- ◇健診の結果、何らかの異常があった人には保健指導を実施するとともに、治療が必要な人や治療中断者に対しては受診勧奨を行い、重症化予防に努めます。
- ◇かかりつけ医と連携した糖尿病性腎症重症化予防事業を実施します。

（２）がんの予防と検診受診率向上の取組

- ◇和歌山県がん対策推進計画に基づき、がん検診の必要性の啓発を行うとともに、がん検診受診率の向上とがんの早期発見に取り組みます。
- ◇がんを早期に発見し適切な治療を行うことで、がんによる死亡を減少させるため、「精密検査（要精検）」となった場合には、確実に精密検査を受けるよう啓発を行います。
- ◇検診医療機関との運営委員会等の体制を整備し、がん検診の精度管理に努めます。

（３）歯及び口腔の健康づくり

- ◇歯磨きなどの口腔ケアや食習慣に関する正しい知識の普及・啓発に努めます。
- ◇歯周病は生活習慣病や全身の健康にも密接に関連していることから、様々な機会を通じて予防に取り組みます。
- ◇かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受ける等、継続的な口腔管理の必要性について普及・啓発を行います。

（４）タバコが健康に与える害の啓発と禁煙の推進

- ◇慢性閉塞性肺疾患（COPD）など、喫煙と健康の関係についての啓発を行い、禁煙や受動喫煙防止に努めます。
- ◇世界禁煙デー（５月３１日）に合わせ、健康推進員と連携した啓発を行います。

（５）飲酒と健康、適正飲酒に関する知識の啓発

- ◇多量飲酒、未成年者及び妊産婦の飲酒等の不適切な飲酒を防止するため、飲酒が健康に与える影響と適度な飲酒量の啓発を行います。

（６）こころの健康の維持・増進と正しい知識の普及・啓発

- ◇睡眠や休養の確保など心の健康に関する正しい知識の普及・啓発に取り組みます。
- ◇心の悩みを抱えている人が早期に必要な支援が受けられるよう、相談窓口の普及・啓発に取り組みます。
- ◇外出する機会を提供し、閉じこもり予防や社会との孤立化を防ぎます。
- ◇自殺予防に関する知識の普及・啓発を行い、自殺者の減少に向けて取り組みます。

関係する主な事業（ライフステージ別）

事業名（福祉課・保健センター）	乳幼児期 （0～5 歳）	学童期・ 思春期 （6～19 歳）	青年期 （20～39 歳）	壮年期 （40～64 歳）	高齢期 （65 歳以上）
特定健診・特定保健指導				○	○
糖尿病性腎症重症化予防事業				○	○
がん検診			○	○	○
歯周病検診				○	○
骨粗しょう症検診				○	
肝炎ウイルス検診				○	○
健康相談			○	○	○
健康教育		○	○	○	○
訪問指導	○	○	○	○	○
電話相談	○	○	○	○	○
世界禁煙デー街頭啓発			○	○	○
乳幼児健診	○		○	○	
歯科健診・ブラッシング指導	○		○	○	
各種教室（離乳食・パパママ等）	○		○	○	
子育て世代包括支援センター事業	○	○	○	○	
介護予防教室					○

2 運動

目標 日常生活の中でこまめに体を動かし、自分にあった運動習慣を身につけます

日常生活で身体を動かすことを身体活動といいますが、そのうち、運動とは、スポーツなど健康・体力の維持増進を目的として計画的、意図的に行うものです。身体を動かすことは、循環器疾患やがんなどの生活習慣病の発症リスクを低下させるだけでなく、心身のリフレッシュになり、ストレス解消や良質な睡眠につながります。

また、運動機能の低下や認知症等を予防する介護予防（フレイル[※]予防）のためにも若いうちから積極的に身体を動かす習慣を身につけておくことが大切です。

■□現状と課題□■

住民アンケートの結果では、健康の維持・増進のため意識的に体を動かしているかについては、「まあしている」が38.0%と最も高く、次いで、「あまりしていない」が34.0%、「よくしている」が18.3%で、「よくしている」と「まあしている」をあわせた健康維持のため体を動かしている人は、56.3%となっています。

性別でみると、男（58.1%）が女（54.9%）をやや上回っています。

年齢別では、「あまりしていない」と「全くしていない」をあわせた健康維持のための運動をしていない人は、40代（58.1%）が最も高くなっています。

また、運動習慣のある人は22.7%で、国や県と比較すると低くなっています。年齢別では、壮年期にあたる40代～50代で運動習慣のない人が高くなっています。

1年前と比べて筋力の衰えを感じるかについては、「ときどき感じる」が49.0%と最も高く、「感じる」「ときどき感じる」をあわせた筋力の衰えを感じる人は、83.0%と8割を超えています。

年齢別でみると、年代が高くなるにつれて筋力の衰えを感じる人の割合が高くなる傾向があり、40代以上では8割を超えています。

これらのことから、効果的な運動習慣を身につけるために、日常生活の中で体を動かす意識を高めることが課題となります。

[※]フレイル：加齢とともに運動機能や認知機能が低下してきた状態。要介護に至る前の状態と位置づけられる。

目標指標

指標	現状値 (平成29年度)	目標値 2023年度	指標の説明
健康維持増進のため意識的に体を動かしている人の割合	56.3%	↗ 増加	「よくしてる」と「まあしている」の人の割合
運動習慣のある人の割合	22.7%	↗ 増加	「している」人の割合
1年前と比べて筋力の衰えを感じる人の割合	83.0%	↘ 減少	「感じる」「ときどき感じる」人の割合

施策の方向

(1) 運動習慣の確立と実践

- ◇日常生活における身体活動量の増加や運動習慣の必要性について、知識の普及・啓発に取り組みます。
- ◇積極的に実践できるように「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）※」を普及・啓発します。
- ◇高齢者世代が、自分の年齢や体力にあった運動に取り組めるよう、シニアエクササイズ・ウォーキング等のイベントを通して、運動の楽しさや大切さについて普及します。
- ◇正しい知識をもち、それぞれの体力や年齢、腰痛や膝痛予防などに応じた運動を推進、将来、要介護状態にならないように正しい運動継続に必要な知識や予防法について普及・啓発に取り組みます。
- ◇住み慣れた地域で生涯にわたって運動が継続できるよう、コミュニティセンターや公民館などで、地域に密着した健康づくり事業を展開します。

関係する主な事業（ライフステージ別）

事業名(福祉課・保健センター)	乳幼児期 (0～5 歳)	学童期・ 思春期 (6～19 歳)	青年期 (20～39 歳)	壮年期 (40～64 歳)	高齢期 (65 歳以上)
特定保健指導				○	○
地域職域運動定着事業				○	○
介護予防教室					○
地域リハビリテーション支援活動					○

※健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）：21 世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本 21（第二次））の取り組みの一環として、「健康づくりのための身体活動基準 2013」の内容を国民がよりわかりやすく、実践しやすいように、具体的な方法を示した「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」がガイドラインとして示されている。

3 食育の推進

目標 1日3食「主食・主菜・副菜」がそろった食事、「健塩」を実践します

「食」は、生命の基本であり、心身の健やかな成長や健康で幸せな生活を送るために欠かせないものです。

また、健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることは、生きる喜びや楽しみにつながり、健康で心豊かな暮らしに大きくかわります。

「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践する人を育てる取組をいいます。

高齢者は加齢に伴い食欲が低下し、食が細くなり、特に単身高齢世帯では料理を作る意欲も減退していくため、知らぬ間に低栄養状態になる高齢者が増加しています。低栄養状態が長期にわたると、「フレイル」「サルコペニア※」「ロコモティブシンドローム※」と呼ばれる身体機能低下の引き金になることがあります。

■□現状と課題□■

住民アンケートによると、朝食を食べているかについては、「毎日食べる」が87.0%と最も高く、年齢別でみると、60代～70代で9割を超えますが、30代が67.9%と他の年代に比べ低くなっています。

また、成人の野菜摂取目標量が1日350g以上であることを知っているかについては、「いいえ」（58.0%）が「はい」（40.0%）を大きく上回っています。

塩分を多く含む食品や料理を食べているかの割合は、「週に1～3日食べる」が37.5%と最も高く、性別でみても、男女ともに「週に1～3日食べる」が最も高くなっています。

次いで、「週に4～6日食べる」が27.6%、「毎日食べる」が27.1%、「ほとんど食べない」が6.2%の順となっています。

性別でみると、男女ともに「週に1～3日食べる」が最も高くなっています。

年齢別でみると、30代が他の年代と比較して、「毎日食べる」が37.7%と最も高くなっています。

これらのことから、特に若い世代からの食生活の改善や、野菜を上手に取り入れ、バランスのとれた食習慣を身につけることが課題となります。

※サルコペニア：筋肉量が減少して筋力低下や、身体機能低下をきたした状態を指す。

※ロコモティブシンドローム：身体を動かすのに必要な器官に障害が起こり、自分で移動する能力が低下して要介護になる危険度が高い諸症状のこと。

■ □ 目標指標 □ ■

指標	現状値 (平成29年度)	目標値 2023年度	指標の説明
朝食を毎日食べる人の割合	87.0%	↗ 増加	「朝食を毎日食べる」人の割合
塩分を多く含む食品や料理を毎日食べる人の割合	27.1%	↘ 減少	「塩分を多く含む食品や料理を毎日食べる」人の割合
成人の野菜摂取目標量が1日350g以上であることを知っている人の割合	40.0%	↗ 増加	「成人の野菜摂取目標量が1日350g以上であることを知っている人」の割合

■ □ 施策の方向 □ ■

(1) 健康寿命の延伸につながる食育の推進

- ◇生活習慣病予防のための「減塩」に重点的に取り組みます。
- ◇住民が健全な食生活を実践できるよう、関係機関・団体との連携によりライフステージ（妊娠期から高齢期）ごとに切れ目のない食育講座を開催します。
- ◇健診結果をもとに、食生活改善のための保健指導を実施します。
- ◇生活習慣病予防のための、栄養相談・訪問指導の充実を図ります。
- ◇食生活改善推進協議会と連携し、イベント等での減塩みそ汁の啓発や地域での減塩講座の取組を推進します。
- ◇高齢者の低栄養予防のための教室を開催します。

(2) 子育て世代の食育実践力の向上

- ◇各教室等で妊娠期、授乳期、離乳期における望ましい食生活に向けた啓発を行うとともに、栄養相談の充実を図り、個別支援を行います。
- ◇食に興味を持ち、関心を高めるための効果的な情報発信に取り組みます。
- ◇家庭で実践するための調理技術の習得、調理方法の普及を図るため、離乳食教室などの体験型教室を実施します。
- ◇子育て支援センターや保育所、こども園と連携し、食に関する講座を実施します。
- ◇乳幼児期は口腔機能の十分な発達と維持も重要であり、ゆっくりよく噛んで食べることを習慣づけるためにも、歯科保健における食育を推進します。

(3) 食育推進のための環境づくりと人材育成

- ◇食育について考えるきっかけづくりとするため、「食育月間（毎年6月）」に啓発活動を行います。
- ◇情報発信（広報誌、ホームページ）の活用促進を図ります。
- ◇商業施設や住民自治組織と連携した食育イベントや出前講座において、啓発を行います。
- ◇専門知識を有する人材（栄養士、調理師等）の活用により、地域における食育活動の充実・強化を図ります。
- ◇食生活改善推進員の活動を支援し、養成に取り組みます。

(4) 地産地消の推進と食文化の継承

◇生産から消費までの食の循環を意識し、食べ物や作り手に感謝することや食品ロスを減らすための啓発を行います。また、安全、安心な食材である県・町内産農水産物の活用促進を図ります。

◇地元食材や郷土料理等について関心を高めるための講座を行います。関係機関や団体と協働し、地産地消の推進や食文化の継承に取り組みます。

関係する主な事業（ライフステージ別）

事業名(福祉課・保健センター)	乳幼児期 (0～5 歳)	学童期・ 思春期 (6～19 歳)	青年期 (20～39 歳)	壮年期 (40～64 歳)	高齢期 (65 歳以上)
特定保健指導				○	○
減塩スキルアップ事業(TSUNAGU)					○
生涯骨太クッキング					○
男性の料理教室			○	○	○
明生学級					○
食育推進事業(いきいきまつり)	○	○	○	○	○
地域職域おやこ食育教室		○	○	○	○
離乳食教室	○		○	○	
プレママ女子会			○	○	
パパママ教室			○	○	
介護予防教室					○

4 目標値一覧

柱	指標	現状値	目標値 (2023年度)
健康管理	特定健康診査を受ける割合	31.0% (2016年受診率)	↗ 増加
	特定保健指導を受ける割合	24.0% (2016年受診率)	↗ 増加
	メタボリックシンドローム 該当者の割合	14.0% (2016年受診率)	↘ 減少
	がん検診を受ける割合		
	胃がん	33.5%	↗ 増加
	肺がん	33.8%	↗ 増加
	大腸がん	37.5%	↗ 増加
	乳がん	44.7%	↗ 増加
	子宮がん	44.9%	↗ 増加
		(2016年受診率)	
運動	歯周病検診を受ける割合	16.5% (2016年受診率)	↗ 増加
	歯みがきをしている人の割合	23.8% (2017年アンケート結果)	↗ 増加
	たばこを吸っている人の割合	14.4% (2017年アンケート結果)	↘ 減少
	睡眠時間が6時間未満の割合	37.5% (2017年アンケート結果)	↘ 減少
食育の推進	健康維持増進のため意識的に 体を動かしている人の割合	56.3% (2017年アンケート結果)	↗ 増加
	運動習慣のある人の割合	22.7% (2017年アンケート結果)	↗ 増加
	1年前と比べて筋力の衰えを感じ る人の割合	83.0% (2017年アンケート結果)	↘ 減少
食育の推進	朝食を毎日食べる人の割合	87.0% (2017年アンケート結果)	↗ 増加
	塩分を多く含む食品や料理を毎日 食べる人の割合	27.1% (2017年アンケート結果)	↘ 減少
	成人の野菜摂取目標量が1日3 50g以上であることを知っている 人の割合	40.0% (2017年アンケート結果)	↗ 増加

第4章 計画の推進

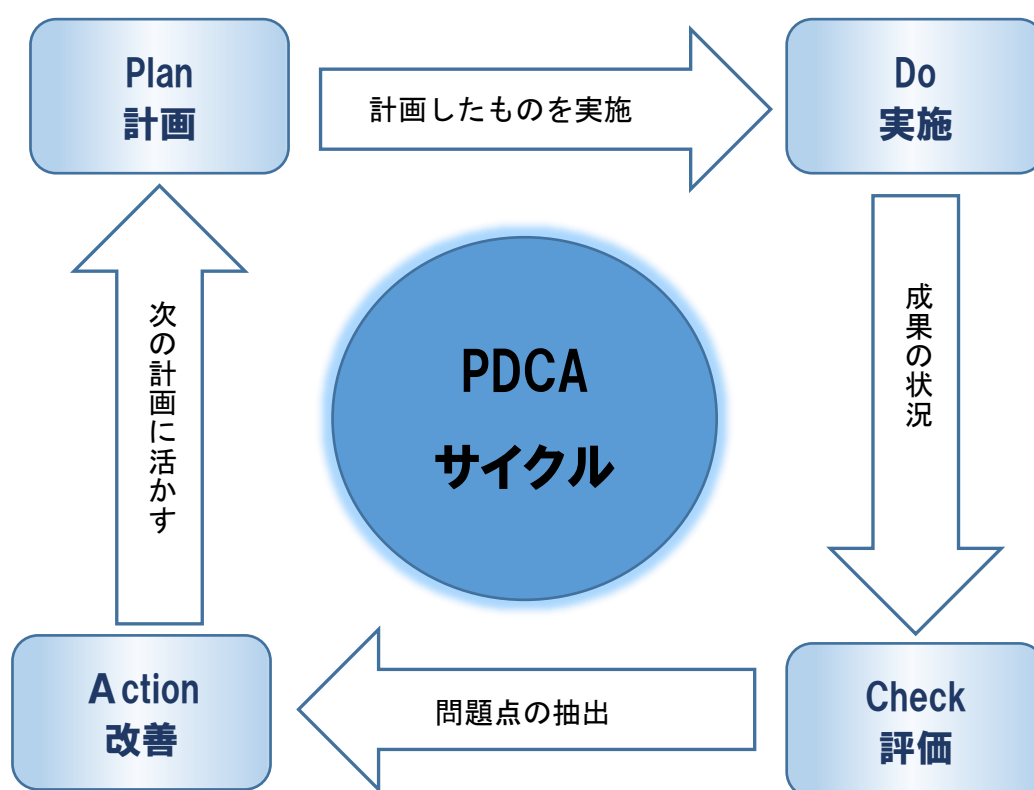
1 計画の推進

(1) 計画の推進体制

庁内の関係部局において計画の推進や事業の実施に係る連携や調整を図るとともに、進捗状況の管理及び見直しを行います。

また、必要に応じて、アンケート調査を実施するなど社会情勢の変化への対応も行います。

計画のPDCA サイクル



(2) 関係機関との連携

住民が主体的に健康づくりに取り組むことができるよう、家庭や保育所、こども園、学校、職場、地域、医療機関、関係団体、行政等の連携を図り、総合的・効果的に計画を推進します。

2 計画推進のための普及・啓発

本計画を推進するためには、住民や関係機関・関係団体等に計画の取組を周知することが大切です。住民一人ひとりが健康への関心の有無にかかわらず、必要な情報を得ることができ、正しい知識や健康行動がとれるよう効果的な情報発信を行います。

資料編

1 串本町の健康指標

1) 人口の推移

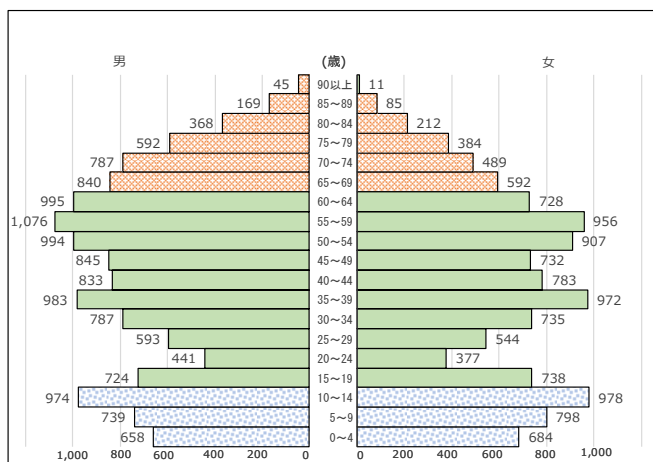
(1) 人口ピラミッド

本町の昭和 60（1985）年と平成 12（2000）年と平成 27（2015）年の総人口を比較すると、総人口は減少傾向で推移しており、平成 2（1990）年には高齢化比率が年少人口比率を上回っています。

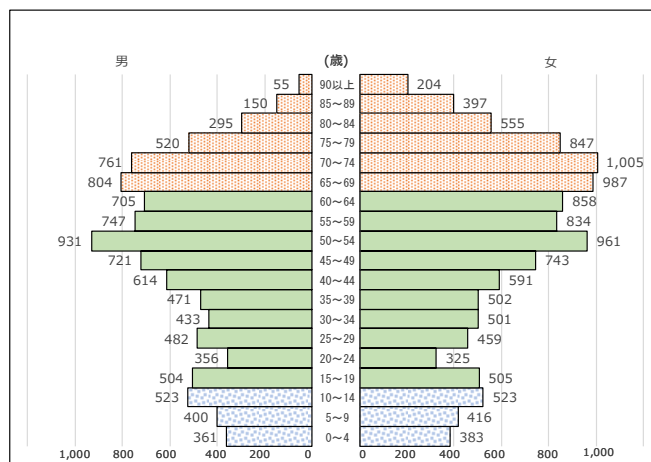
平成 27（2015）年には高齢化比率は 43.0%となっており、全国平均は 26.6%、県平均は 30.9%で、全国・県の平均を大きく上回っており、少子高齢化が顕著に進行しており、世帯数の減少も進んでいます。また、世帯の特徴をみると、一般世帯 7,797 世帯に対し、単独世帯が 2,848 世帯あり、そのうち 65 歳以上の高齢単身世帯は 1,840 世帯であり、世帯総数の 23.6%を占めています。

【人口ピラミッド】

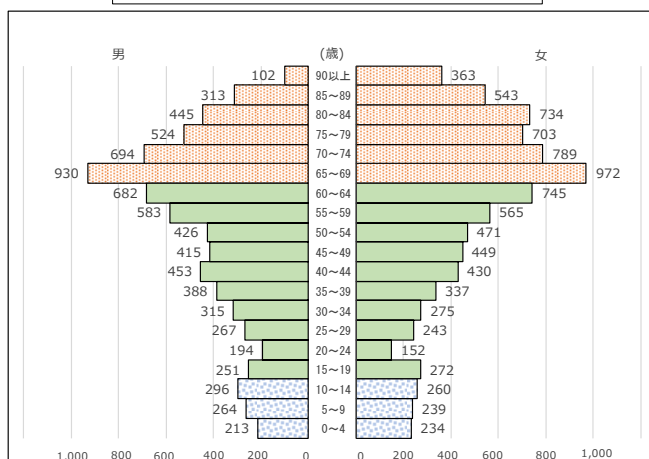
昭和 60(1985)年 総数 25,148 人
男 11,705 人 女 13,443 人



平成 12(2000)年 総数 21,429 人
男 9,833 人 女 11,596 人

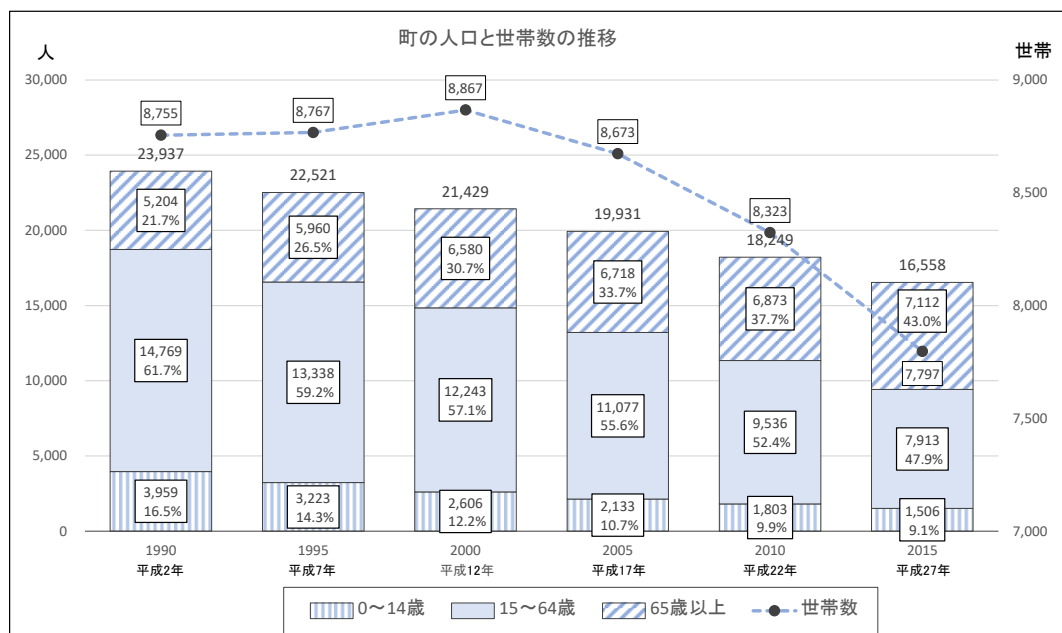


平成 27(2015)年 総数 16,558 人
男 7,771 人 女 8,787 人



資料：国勢調査

【町の人口と世帯数の推移】



※総人口には年齢不詳を含む。

資料：国勢調査

(2) 年齢3区分別人口割合

本町の平成 12 (2000) 年と平成 27 (2015) 年の年齢 3 区分の人口割合を比較すると、0~14 歳の人口割合が減少し、65 歳以上人口割合が増加しており、少子高齢化が進行しています。

また、平成 27 (2015) 年の年齢 3 区分別人口割合は県、国と比較して、0~14 歳人口割合及び 15~64 歳人口割合が少なく、65 歳以上人口割合が多くなっています。

【年齢 3 区分別人口割合】

(%)

		0~14 歳	15~64 歳	65 歳以上
串本町	平成 12(2000) 年	16.5	61.7	21.7
	平成 27(2015) 年	9.1	47.9	43.0
和歌山県	平成 27(2015) 年	12.1	57.0	30.9
全国	平成 27(2015) 年	12.6	60.7	26.6

資料：平成 27 年市町村見える化シート（健康推進課）

(3) 推計人口

本町の推計人口は、総人口は年々減少が見込まれ、2040 年で 1 万人を切る、9,701 人となっています。また人口指数は、県と比較して減少の割合が大きくなっています。

年齢 3 区分別推計人口は、0～14 歳人口の割合が大きく減少し、65 歳以上人口の割合が増加すると推測されます。

【年齢 3 区分別推計人口（2010 年～2040 年）】

		2010 年	2015 年	2020 年	2025 年	2030 年	2035 年	2040 年
串本町	0～14 歳人口 (人)	1,804	1,471	1,241	1,029	858	749	673
	割合(%)	9.9	8.8	8.1	7.5	6.9	6.8	6.9
	15～64 歳人口 (人)	9,559	7,921	6,775	5,901	5,248	4,589	3,909
	割合(%)	52.4	47.3	44.4	42.8	42.5	41.8	40.3
	65 歳以上人口 (人)	6,885	7,337	7,230	6,847	6,250	5,649	5,119
	割合(%)	37.7	43.9	47.7	49.7	50.6	51.4	52.8
	総人口(人)	18,248	16,729	15,246	13,777	12,356	10,987	9,701
	人口指数	100.0	92.1	84.2	76.3	68.8	61.7	55.0
和歌山県	総人口(人)	1,002,198	961,378	917,238	869,182	819,680	769,428	719,427
	人口指数	100.0	95.9	91.5	86.7	81.8	76.8	71.8

※人口指数・・・2010 年の総人口を 100 としたときの総人口の総数

資料：国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口（平成 25 年 3 月推計）」

(4) 出生及び死亡の推移

本町の平成 23（2011）年～平成 28（2016）年の出生数、死亡数はほぼ横ばいです。出生率は県や国よりも低く、死亡率は県や国よりも高くなっています。

【出生数、死亡数、自然増加数の推移（平成 23 年～平成 28 年）】

(人)

	出生数			死亡数			自然増加数
	総数	男	女	総数	男	女	
平成 23(2011)年	88	36	52	341	162	179	-253
平成 24(2012)年	101	47	54	337	174	163	-236
平成 25(2013)年	95	54	41	327	156	171	-232
平成 26(2014)年	94	58	36	302	162	140	-208
平成 27(2015)年	91	38	53	340	148	192	-249
平成 28(2016)年	98	58	40	316	150	166	-218

資料：和歌山県人口動態統計

【出生率、死亡率、自然増加率の推移（平成 23 年～平成 28 年）】

(人口千対)

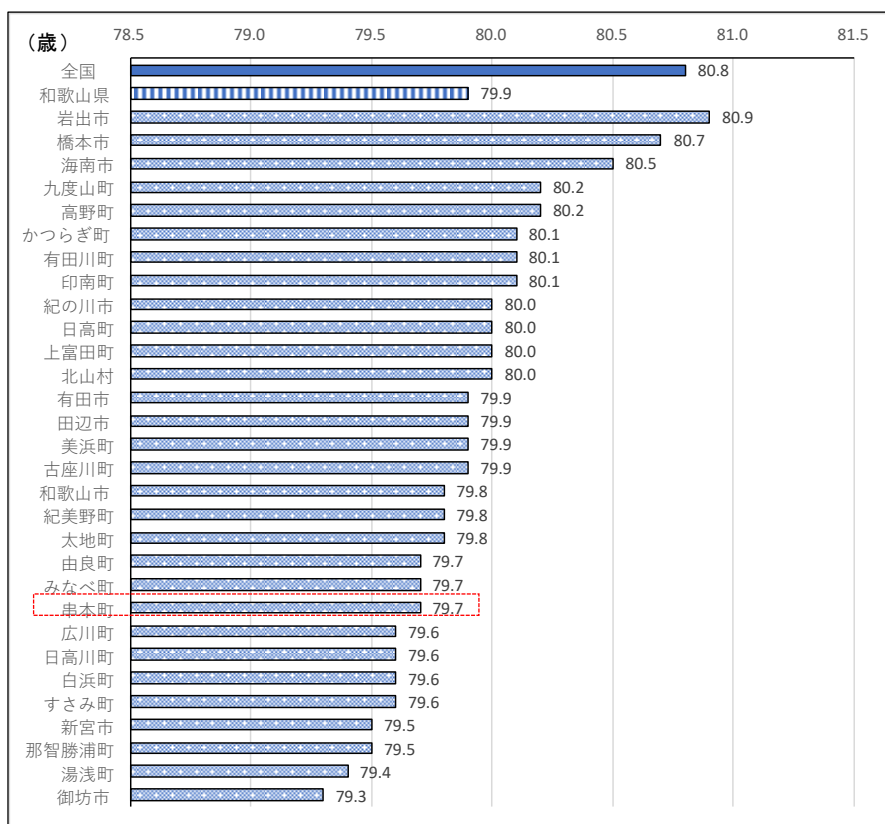
	出生率			死亡率			自然増加率		
	串本町	和歌山県	全国	串本町	和歌山県	全国	串本町	和歌山県	全国
平成 23(2011)年	4.9	7.5	8.3	19.1	12.4	9.9	-14.2	-4.9	-1.6
平成 24(2012)年	5.7	7.6	8.2	19.2	12.7	10.0	-13.4	-5.1	-1.7
平成 25(2013)年	5.5	7.3	8.2	18.9	13.1	10.1	-13.4	-5.8	-1.9
平成 26(2014)年	5.5	7.4	8.0	17.8	13.0	10.1	-12.3	-5.7	-2.1
平成 27(2015)年	5.5	7.3	8.0	20.6	13.1	10.3	-15.1	-5.8	-2.3
平成 28(2016)年	6.0	7.0	7.8	19.5	13.3	10.5	-13.4	-6.3	-2.6

資料：和歌山県人口動態統計

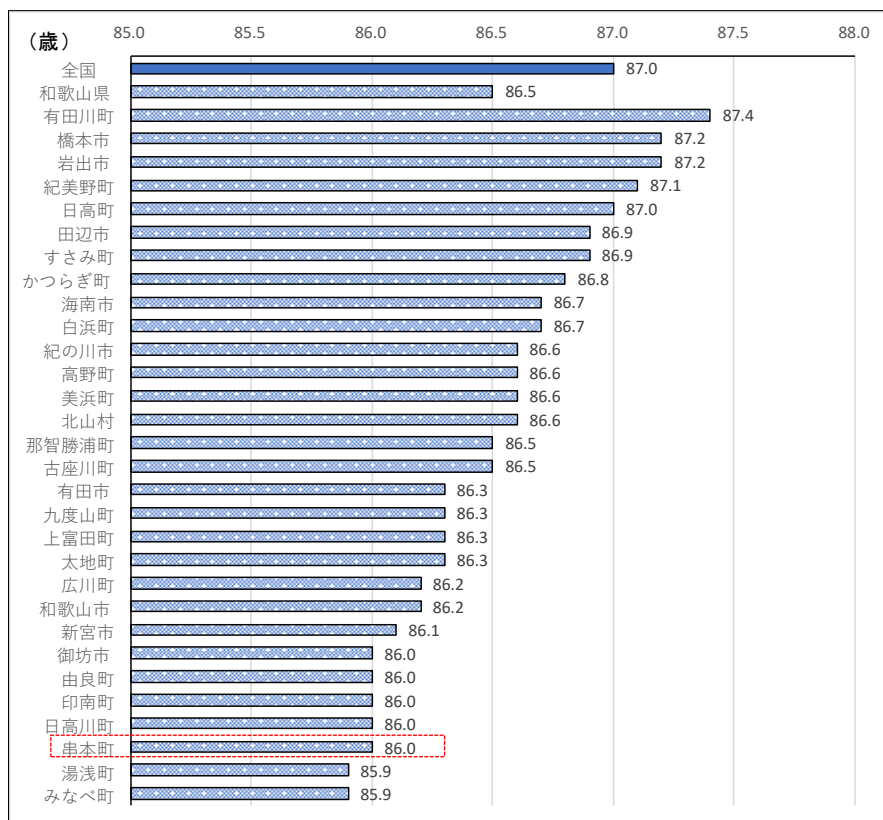
(5) 平均寿命と健康寿命

本町の平成 27 (2015) 年の平均寿命は、男性は 79.7 歳で県内順位は 22 位、女性が 86.0 歳で県内順位は 28 位となっています。

平均寿命・男性



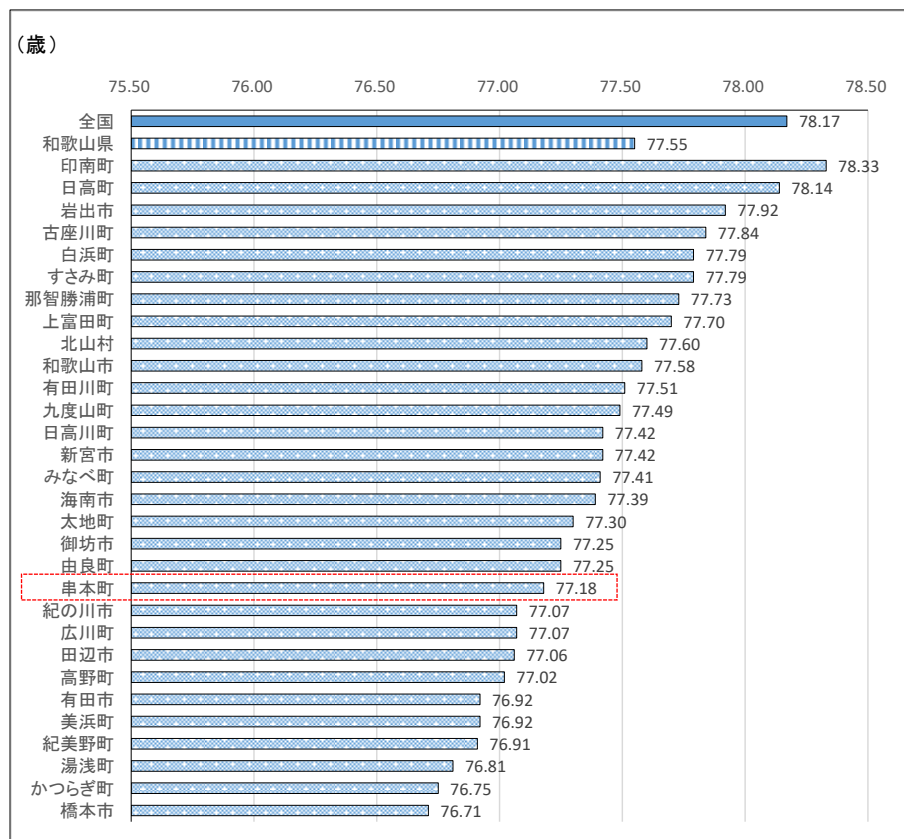
平均寿命・女性



厚生労働省資料

平成 22 年の健康寿命（平均自立期間）は、男性が 77.18 歳で県内順位は 22 位、女性が 82.93 歳で県内順位は 6 位となっています。

健康寿命・男性（平均自立期間・H22）



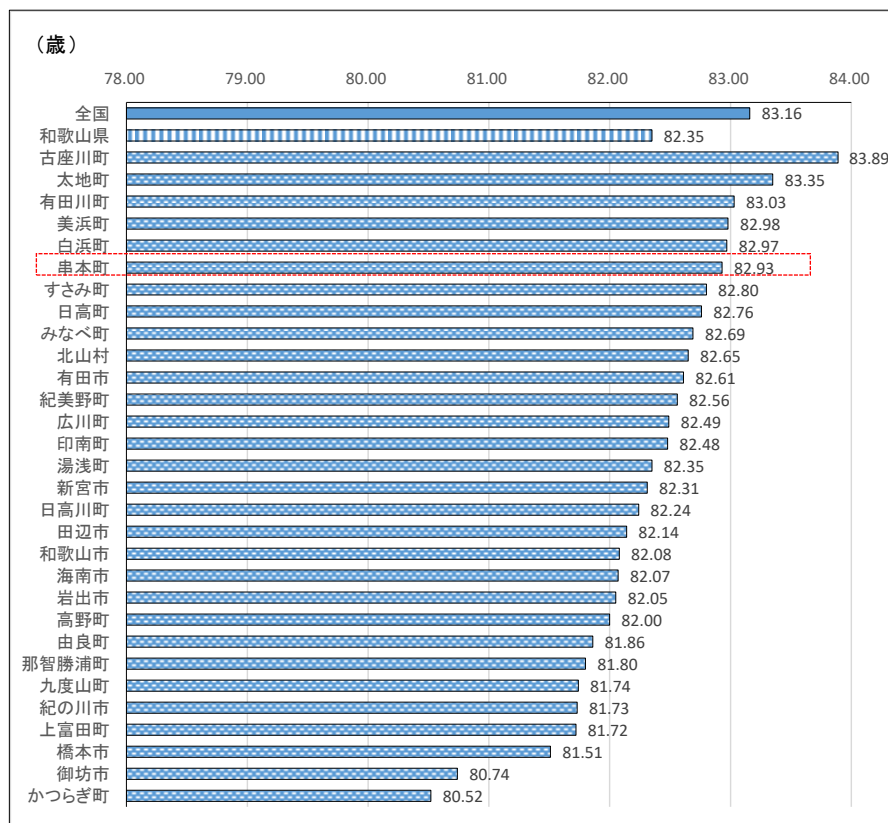
資料：健康わかやま推進
提言書

健康寿命とは、「集団内
のある年齢の人々がそ
の後生涯にわたって
“健康な状態”で生活
することを期待できる
期間の平均」。

平均自立期間とは、介護
保険制度における要介
護度 2～5 認定を「自立
していない（＝不健康
な）状態」、それ以外を
「自立している（＝健康
な）状態」と定めていま
す。

※市町村別生命表を用
いて算出。人口規模が著
しく小さい市町村では、
誤差が生じる可能性が
あります。

健康寿命・女性（平均自立期間・H22）



２）死亡の状況

（１）死因別死亡数

本町では、平成 23（2011）年～平成 27（2015）年の 5 年間の死亡数をみると、合計 1,647 人が死亡しています。

死因をみると、悪性新生物が 26.1％で最も多く、次いで心疾患 18.8％となっています。第 6 位までは県や国と同様となっていますが、第 7 位の腎不全（2.7％）が県や国よりやや多い傾向にあります。

【死因別死亡数と構成割合（平成 23 年～平成 27 年の 5 年間）】

順位	串本町			県			全国		
	死因	死亡数 (人)	構成比 (%)	死因	死亡数 (人)	構成比 (%)	死因	死亡数 (人)	構成比 (%)
1	悪性新生物	430	26.1	悪性新生物	17,113	27.3	悪性新生物	1,821,589	28.7
2	心疾患	309	18.8	心疾患	10,979	17.5	心疾患	983,524	15.5
3	肺炎	211	12.8	肺炎	6,472	10.3	肺炎	612,246	9.7
4	脳血管疾患	127	7.7	脳血管疾患	5,044	8.1	脳血管疾患	589,996	9.3
5	老衰	94	5.7	老衰	4,162	6.6	老衰	342,880	5.4
6	不慮の事故	54	3.3	不慮の事故	1,919	3.1	不慮の事故	217,356	3.4
7	腎不全	45	2.7	腎不全	1,419	2.3	自殺	128,961	2.0
8	慢性閉塞性肺疾患	20	1.2	慢性閉塞性肺疾患	1,007	1.6	腎不全	124,070	2.0
9	大動脈瘤及び解離	19	1.2	自殺	976	1.6	慢性閉塞性肺疾患	81,424	1.3
10	肝疾患	19	1.2	肝疾患	758	1.2	大動脈瘤及び解離	80,845	1.3
11	糖尿病	15	0.9	大動脈瘤及び解離	726	1.2	肝疾患	79,651	1.3
12	自殺	14	0.9	糖尿病	594	1.0	糖尿病	69,958	1.1
13	結核	3	0.2	高血圧性疾患	212	0.3	高血圧性疾患	35,107	0.6
14	喘息	3	0.2	結核	129	0.2	結核	10,419	0.2
15	高血圧性疾患	1	0.1	喘息	95	0.2	喘息	8,723	0.1
その他	その他の死因	283	17.2	その他の死因	11,071	17.7	その他の死因	1,154,560	18.2
計	全死因	1,647	100	全死因	62,676	100	全死因	6,341,309	100

資料：和歌山県人口動態統計

(2) 標準化死亡比 (SMR)

標準化死亡比 (SMR) とは、全国を基準 (100) として年齢構成が異なる集団間での死亡の状況を比較するものであり、100 より大きい場合、全国と比較してその集団での死亡数が多いことを示しています。

本町では、男女の総死亡、男性の肝臓がん、心疾患、腎不全、不慮の事故、女性の肺炎が有意に高くなっています。

【主要死因別の標準化死亡比 (平成 23 年～平成 27 年の 5 年間)】

	男性		女性	
	串本町	新宮・東牟婁6市町村	串本町	新宮・東牟婁6市町村
総死亡	110.4	96.7	107.2	106.4
悪性新生物(がん)	108.1	101.4	102.6	99.9
胃	105.2	104.6	114.2	107.8
大腸	121.1	115.9	112.8	104.0
肝臓	152.5	115.5	100.5	132.2
肺	96.0	92.7	117.2	96.3
乳房			122.8	96.4
子宮			78.9	95.3
前立腺	83.1	83.2		
心疾患	146.9	100.6	111.8	111.7
脳血管疾患	83.1	83.6	90.6	105.5
肺炎	117.9	100.7	150.0	116.2
腎不全	157.1	115.5	72.4	62.2
老衰	102.4	87.6	97.2	110.8
不慮の事故	142.9	113.5	79.5	104.4
自殺	83.6	84.7	46.6	78.1

資料：和歌山県人口動態統計 死亡第2表

※SMR を次式により有意水準 5 % で両側検定を行い、有意に高い場合は濃い網掛け、有意に低い場合は薄い網掛けをしています。

$$Z = \frac{|x - E| - 0.5}{\sqrt{3}} > Z(0.05/2) = 1.96$$

x : 観測死亡数

E : 期待死亡数

3) 介護の状況

(1) 要介護認定率

本町の要介護認定率は、県と比較して低いが、年々増加しています。平成 28(2016)年度の要介護認定の内訳は、要支援 2 と要介護 2 が最も多く、次いで、要介護 3、要支援 1 となっています。

【要介護認定率】

	串本町(%)	和歌山県(%)
平成 25(2013)年度	21.2	23.7
平成 26(2014)年度	21.1	24.4
平成 27(2015)年度	21.8	25.0
平成 28(2016)年度	22.7	25.3

資料：介護保険システム（各年度末現在）

【要介護認定者数及び内訳】

	要介護認定者数														
	(人)	要支援1		要支援2		要介護1		要介護2		要介護3		要介護4		要介護5	
		(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)
平成 25 (2013)年度	1,519	171	11.3	249	16.4	222	14.6	287	18.9	244	16.1	181	11.9	165	10.9
平成 26 (2014)年度	1,531	173	11.3	250	16.3	203	13.3	301	19.7	240	15.7	203	13.3	161	10.5
平成 27 (2015)年度	1,583	193	12.2	271	17.1	246	15.5	300	19.0	234	14.8	197	12.4	142	9.0
平成 28 (2016)年度	1,653	210	12.7	305	18.5	233	14.1	305	18.5	266	16.1	196	11.9	138	8.3

資料：介護保険システム（各年度末現在）

4) 医療費の状況

(1) 国民健康保険の1人あたりの医療費

本町の国民健康保険1人あたり医療費は、年々増加し、県や国より高く、平成28(2016)年度は、352,594円となっています。

【国民健康保険医療費】 (円)

	串本町	和歌山県	全国
平成25(2013)年度	337,476	318,829	318,727
平成26(2014)年度	347,255	327,547	327,455
平成27(2015)年度	380,377	346,691	343,485
平成28(2016)年度	352,594	350,195	346,503

資料：医療費の地域差分析基礎データ（厚生労働省）

(2) 疾病別医療費

本町の疾病分類別医療費をみると、入院では精神及び行動の障害が1位で、次いで循環器系の疾患、新生物の順に高くなっています。入院外では尿路性器系の疾患が1位で、次いで循環器系の疾患、内分泌、栄養及び代謝疾患の順に高くなっています。

【入院及び入院外の疾病分類別医療費（平成28年度）】

入院		医療費 (円)	割合 (%)	入院外		医療費 (円)	割合 (%)
1	精神及び行動の障害	173,689,960	20.9	1	尿路性器系の疾患	173,880,330	16.4
2	循環器系の疾患	144,047,070	17.3	2	循環器系の疾患	172,788,580	16.3
3	新生物	137,786,010	16.6	3	内分泌、栄養及び代謝疾患	166,523,960	15.7
4	筋骨格系及び結合組織の疾患	79,571,370	9.6	4	新生物	110,929,190	10.5
5	神経系の疾患	65,788,350	7.9	5	筋骨格系及び結合組織の疾患	85,023,060	8.0
6	損傷、中毒及びその他の外因の影響	47,198,240	5.7	6	消化器系の疾患	69,687,760	6.6
7	消化器系の疾患	45,165,750	5.4	7	呼吸器系の疾患	52,171,830	4.9
8	尿路性器系の疾患	38,322,250	4.6	8	精神及び行動の障害	50,680,470	4.8
9	呼吸器系の疾患	37,794,480	4.5	9	眼及び付属器の疾患	44,892,170	4.2
10	眼及び付属器の疾患	17,609,150	2.1	10	感染症及び寄生虫症	38,448,060	3.6
その他		43,790,930	5.3	その他		95,529,820	9.0
合計		830,763,560		合計		1,060,555,230	

資料：国民健康保険 平成28(2016)年4月～平成29(2017)年3月診療分 KDB データ

5) 各種健(検)診の状況

(1) 特定健康診査

A. 特定健康診査受診率

本町の特定健診受診率は年々上昇していますが、県や国と比べて低くなっています。

【特定健康診査受診率】

年度	対象者 (人)	受診者数 (人)	受診率(%)		
			串本町	和歌山県	全国
平成 25(2013)年	5,005	1,052	21.0	30.3	34.8
平成 26(2014)年	4,922	1,134	23.0	30.7	36.0
平成 27(2015)年	4,732	1,258	26.6	31.8	36.9
平成 28(2016)年	4,557	1,396	31.0	32.8	—

資料：平成 29 年度和歌山県国保の状況

B. 特定保健指導実施率

本町の特定保健指導実施率については、年々上昇してきていますが、県と比較すると低くなっています。

【特定保健指導の実施状況】

年度	対象者 (人)	対象者 (人)	実施率(%)		
			串本町	和歌山県	全国
平成 25(2013)年	158	24	15.2	28.2	22.5
平成 26(2014)年	152	32	21.1	28.5	23.0
平成 27(2015)年	150	37	24.7	29.6	24.4
平成 28(2016)年	174	42	24.0	29.8	—

資料：特定健康診査・特定保健指導法定報告

C. 特定健康診査有所見者状況

本町のメタボ予備軍は県や国と比べて高く、メタボ該当者については県や国より低くなっています。

【メタボ予備軍及びメタボ該当者の割合】

(%)

年度	メタボ予備軍			メタボ該当者		
	串本町	和歌山県	全国	串本町	和歌山県	全国
平成 25(2013)年	11.4	10.4	10.9	15.4	16.2	16.3
平成 26(2014)年	11.0	10.4	10.7	14.5	16.2	16.4
平成 27(2015)年	10.4	10.5	10.7	14.3	16.7	16.7
平成 28(2016)年	11.9	10.9	10.7	14.0	16.7	17.3

資料：平成 29 年度和歌山県国保の状況

メタボリックシンドロームの判定基準は、内臓脂肪面積が 100 平方cm 以上か、または、腹囲が男性 85cm、女性が 90cm 以上で、
 【血圧】収縮期血圧が 130mmHg 以上、または拡張期血圧が 85mmHg 以上、または服薬中
 【脂質】中性脂肪値 150mg/dl 以上、または HDL コレステロール値 40mg/dl 未満、または服薬中
 【血糖】空腹時血糖値が 110mg/dl 以上、または HbA1c が 6.0%※以上、または服薬中(※NGSP 基準)
 このうち、2つ以上が該当する場合・・・メタボリック該当、1 つでも該当する場合・・・メタボリック予備群となります。

(2) がん検診

本町の胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診の受診率は国、県よりも高い値です。
子宮頸がん検診の受診率は国よりも高い値ですが、県よりも低く推移しています。
また、乳がん検診の受診率は国より高い値ですが、平成 24 年から県と同じくらいの受診率で推移しています。

【がん検診受診率・県内順位】(69 歳以下)

(%)

	年度	串本町		和歌山県	全国
		受診率	県内順位		
胃がん検診	平成 23(2011)年	30.2	3	10.6	9.2
	平成 24(2012)年	20.2	12	11.1	10.0
	平成 25(2013)年	19.0	13	10.5	9.6
	平成 26(2014)年	16.9	14	10.7	9.3
	平成 27(2015)年	25.0	13	12.4	13.1
	平成 28(2016)年	33.5	20	25.6	21.5
肺がん検診	平成 23(2011)年	38.5	7	21.1	17.0
	平成 24(2012)年	27.5	19	22.4	16.3
	平成 25(2013)年	26.6	21	22.7	16.0
	平成 26(2014)年	54.6	20	23.8	16.1
	平成 27(2015)年	34.1	22	28.6	23.3
	平成 28(2016)年	33.8	21	27.8	22.5
大腸がん検診	平成 23(2011)年	39.8	3	20.5	18.0
	平成 24(2012)年	30.2	15	24.0	18.9
	平成 25(2013)年	28.7	17	24.8	19.0
	平成 26(2014)年	26.9	16	24.8	19.2
	平成 27(2015)年	37.6	20	31.4	29.0
	平成 28(2016)年	37.5	16	28.0	25.7
子宮頸がん検診	平成 23(2011)年	60.3	2	36.4	23.8
	平成 24(2012)年	36.3	27	42.9	31.8
	平成 25(2013)年	38.9	22	43.2	31.1
	平成 26(2014)年	36.5	25	44.3	32.0
	平成 27(2015)年	44.7	26	52.6	43.0
	平成 28(2016)年	44.7	27	51.3	40.5
乳がん検診	平成 23(2011)年	61.8	2	32.3	18.3
	平成 24(2012)年	37.4	20	38.1	26.3
	平成 25(2013)年	38.9	16	37.8	25.3
	平成 26(2014)年	38.1	18	38.2	26.1
	平成 27(2015)年	45.0	24	45.2	35.0
	平成 28(2016)年	44.9	26	47.0	41.8

資料：地域保健・健康増進事業報告

(3) 歯周病検診

本町の歯周病検診受診率は、啓発等の取組により高い受診率となっています。

【歯周病検診の受診率・県内順位】

	年度	平成 23 年 (2011)	平成 24 年 (2012)	平成 25 年 (2013)	平成 26 年 (2014)	平成 27 年 (2015)	平成 28 年 (2016)
串本町	受診率(%)	12.7	14.9	14.7	19.5	14.2	16.5
	県内順位	1	2	3	1	2	1
和歌山県	受診率(%)	6.7	6.8	6.7	6.2	6.3	5.1

資料：地域保健・健康増進事業報告

(4) 乳幼児健診

本町の乳幼児健診の受診率は、全ての健診で概ね 90%を超えています。

【乳幼児健診の受診率】

(%)

	平成 23 年 (2011)	平成 24 年 (2012)	平成 25 年 (2013)	平成 26 年 (2014)	平成 27 年 (2015)	平成 28 年 (2016)
4 ヲ月児健診	98.9	97.2	98.8	99.0	98.0	100.0
10 ヲ月児健診	84.3	96.6	96.4	93.9	95.9	100.0
1 歳 6(8)ヵ月児健診	96.7	89.9	98.1	88.0	93.0	91.7
2 歳 6 ヲ月児健診	91.3	98.0	91.8	91.0	93.0	93.1
3 歳 6 ヲ月児健診	85.7	91.7	96.9	88.0	89.0	94.0

資料：町福祉課

2 アンケート票

串本町 健康増進計画 策定のためのアンケート調査のお願い

町民の皆様におかれましては、日頃から町政に対し格別のご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

このたび、串本町では、町民の皆様とともに「健康な暮らし、元気なまち」を実現するための健康づくりに必要な条件や環境等を考え、整えていくため、「健康増進計画」を策定することになりました。つきましては、町民の皆様の「健康状態や健康に対する意識、生活習慣」に関するご意見をお聴きし、計画づくりに反映していきたいと考えております。

なお、この調査は、無作為に抽出した町内にお住まいの20歳以上75歳未満の方を対象に実施しております。回収されたアンケート票は、統計的に処理し、本調査の目的以外に使用することはありません。また、このアンケートは無記名のため、個人が特定されることはありません。

お忙しいところ誠に恐縮ではございますが、趣旨をご理解いただき、皆様のご意見をお聴かせくださいますようお願い申し上げます。

平成30年3月

串本町長

《ご記入にあたってのお願い》

- 1 この調査票にお名前をご記入いただく必要はございません。
- 2 ご記入は、原則としてあて名のご本人にお願いします。ご本人がお答えになりにくい、あるいはできない場合には、ご家族の方がご本人の立場になってお答えください。
- 3 お答えは、あてはまる番号を○で囲んでください。「その他」にあてはまる場合は、その番号を○で囲み、() 内になるべく具体的にその内容をご記入ください。
なお、答えたくない質問に対しては無理にお答えいただくなくてもかまいません。
- 4 質問によっては、回答数やお答えいただく方が限られているものがありますので、断り書きにご注意ください。
- 5 この調査票は、原則として平成30年3月1日現在の状況でお答えください。
- 6 ご記入いただいた調査票は、平成30年3月23日（金）までに同封の返信用封筒に入れてお送りください。（切手は不要です。）
- 7 ご記入にあたって、ご不明な点がある方やお困りの方は、下記までお気軽にお問い合わせください。

《お問い合わせ先》

串本町役場 福祉課 串本町保健センター

〒649-3503 串本町串本 2367

電話：0735-62-6206 F A X：0735-62-6306

★この調査では、調査対象のご本人を「あなた」と呼んでいます。

A. 過去1～2ヶ月の食事の習慣についておたずねします。

問1 朝食を食べていますか。 (1つに○)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 毎日食べる | 2. 週に4～6日食べる |
| 3. 週に1～3日食べる | 4. ほとんど食べない |

問2 肉類を食べていますか。 (1つに○)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 毎日食べる | 2. 週に4～6日食べる |
| 3. 週に1～3日食べる | 4. ほとんど食べない |

問3 魚類を食べていますか。 (1つに○)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 毎日食べる | 2. 週に4～6日食べる |
| 3. 週に1～3日食べる | 4. ほとんど食べない |

問4 牛乳・ヨーグルト・チーズのいずれかを食べていますか。 (1つに○)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 毎日食べる | 2. 週に4～6日食べる |
| 3. 週に1～3日食べる | 4. ほとんど食べない |

問5 果物を食べていますか。 (1つに○)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 毎日食べる | 2. 週に4～6日食べる |
| 3. 週に1～3日食べる | 4. ほとんど食べない |

問6 成人の野菜摂取目標量が1日350g以上であることを知っていますか？

(例：1鉢70gを5皿以上)

(1つに○)

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問7 野菜を1日にどれくらい食べていますか。(野菜1皿は約70gです) (1つに○)

- | | |
|---------|-------------|
| 1. 5皿以上 | 2. 3～4皿 |
| 3. 1～2皿 | 4. ほとんど食べない |

問8 塩分を多く含む食品や料理を食べていますか。(漬物、干物、練り物、みそ汁、ラーメンなど) (1つに○)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 毎日食べる | 2. 週に4～6日食べる |
| 3. 週に1～3日食べる | 4. ほとんど食べない |

問9 主食・主菜・副菜※を組み合わせた食事を1日2回以上食べていますか。

※《用語解説》

主食：米、パン、めん類などの穀類で、主として糖質エネルギーの供給源になるもの。

主菜：魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質たんぱく質や脂肪の供給源となるもの。

副菜：野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たしているもの。

(1つに○)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 毎日食べる | 2. 週に4～6日食べる |
| 3. 週に1～3日食べる | 4. ほとんど食べない |

問10 おなか一杯になるまで食べますか。

(1つに○)

- | | | |
|--------|---------|--------|
| 1. いつも | 2. ときどき | 3. いいえ |
|--------|---------|--------|

問11 間食を1日平均して何回くらい食べていますか。(夜食や食後すぐ食べる果物、菓子類なども含む)

(1つに○)

- | | | |
|---------|---------|------------|
| 1. 食べない | 2. 1～2回 | 3. 3回以上食べる |
|---------|---------|------------|

問12 ふだん外食する時や食品を購入する時に栄養成分の表示を参考にしていますか。

(1つに○)

- | | |
|-------------|------------|
| 1. いつもしている | 2. 時々している |
| 3. あまりしていない | 4. 全然していない |

問13 外食や調理済み食品をどのくらい利用していますか。

(1つに○)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 毎日食べる | 2. 週に4～6日食べる |
| 3. 週に1～3日食べる | 4. ほとんど食べない |

B. 運動の習慣についておたずねします。

問1 健康の維持・増進のため意識的に体を動かしていますか。(例えば、「買い物は歩いていく」「エレベーターを使わないで階段を利用する」など) (1つに○)

- | | |
|-------------|------------|
| 1. よくしている | 2. まあしている |
| 3. あまりしていない | 4. 全くしていない |

問2 仕事や生活の中で1日どれくらい歩いていると思いますか。
(目安として10分間は約1000歩に相当します。) (1つに○)

- | | |
|----------|--------------|
| 1. 1時間以上 | 2. 30分～1時間未満 |
| 3. 30分未満 | 4. ほとんど歩かない |

問3 運動の習慣がありますか。(運動の習慣があるとは、1回30分以上、週2回以上、1年以上続けている運動のことです。) (1つに○)

- | | |
|----------------|---------------------------------|
| 1. ある ⇒問4、5へ進む | 2. 条件を満たさないが運動はしている
⇒問4、5へ進む |
| 3. ない ⇒問6へ進む | |

問4 3で「1. ある」、「2. 条件を満たさないが運動はしている」と答えた方にお聞きします。
どのような運動をしていますか。(最もあてはまるもの1つに○)

- | | |
|-------------|-----------------------|
| 1. 筋力トレーニング | 2. 有酸素運動(歩く、泳ぐ、ダンスなど) |
| 3. 両方 | 4. その他() |

問5 4で「1. 筋力トレーニング」、「2. 有酸素運動」と答えた方にお聞きします。

運動が継続できている理由は何ですか。あてはまるものすべてに○をしてください。

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 1. 効果があるから | 2. 家族・友人が運動しているから |
| 3. 気軽に通える場所・教室があるから | 4. 時間があるから |
| 5. 競技をしているから | 6. その他() |

ここからはすべての方にお聞きします。

問6 1年前と比べて筋力の衰えを感じますか。(1つに○)

- | | | |
|--------|------------|-----------|
| 1. 感じる | 2. ときどき感じる | 3. 全く感じない |
|--------|------------|-----------|

問8 1日の摂取カロリーと消費カロリーのバランスは次のどれに当てはまりますか。
(1つに○)

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 摂取カロリーの方が多い | 2. 消費カロリーの方が多い |
| 3. 同じくらい | |

C. 喫煙・飲酒の習慣についておたずねします。

問1 たばこを吸っていますか。(1つに○)

- | | |
|---------------|--------|
| 1. 吸っている | ⇒問2へ進む |
| 2. 過去に吸っていた | ⇒問2へ進む |
| 3. 以前から吸っていない | ⇒問5へ進む |

問2 たばこを吸い始めた年齢は何歳ですか。

- | | |
|-------|-------------------|
| () 歳 | ⇒吸っている方は、問3へ進む |
| | ⇒過去に吸っていた方は、問5へ進む |

問3 ご自分の喫煙について、どのように考えていますか。(1つに○)

- | | |
|-------------------|--------|
| 1. やめたいと思っている | ⇒問4へ進む |
| 2. 本数を減らしたいと思っている | ⇒問4へ進む |
| 3.今のままでよいと思っている | ⇒問5へ進む |

問4 どのような方法でやめたい、あるいは本数を減らしたいですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- | |
|-----------------------------|
| 1. 禁煙教室 |
| 2. 禁煙外来（病院） |
| 3. 薬局で購入（ニコチンガム、ニコチンパッチ など） |
| 4. その他（ ） |

問5 たばこを吸うとかかりやすくなると思うものすべてに○をつけてください。

※COPD（慢性閉塞性肺疾患）…主にたばこが原因で肺に炎症が起こる病気。息切れや咳、痰が主な症状。

- | | | |
|--------------|--------|----------|
| 1. がん | 2. 喘息 | 3. 気管支炎 |
| 4. 心臓病 | 5. 脳卒中 | 6. 胃潰瘍 |
| 7. 妊娠に関連した異常 | 8. 歯周病 | 9. COPD※ |
| 10. いずれでもない | | |

問6 お酒（アルコール類）を飲みますか。

(1つに○)

- | | | | |
|-----------------------------|--------|------------|--------|
| 1. 毎日飲む | ⇒問7へ進む | 2. 週4～6日飲む | ⇒問7へ進む |
| 3. 週1～3回飲む | ⇒問7へ進む | 4. 月1～3回飲む | ⇒問7へ進む |
| 5. ほとんど飲まない（飲めない）
⇒問8へ進む | | | |

問7 問6で1～4と答えた方にお聞きします。

1日平均してどのくらいの量を飲みますか。（日本酒に換算して）

※日本酒1合（180ml）は以下にあたります。

ビール中ビン1本（500ml）、焼酎0.5合（90ml）、ワイン240ml、ウイスキーダブル1杯、チューハイ（7%）1本（350ml）

(1つに○)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 1合未満 | 2. 1合以上2合未満 |
| 3. 2合以上3合未満 | 4. 3合以上4合未満 |
| 5. 4合以上 | |

ここからはすべての方にお聞きします。

問8 「節度な適度な飲酒」としては、1日あたり男性では2合未満、女性では1合未満であることを知っていますか。

(1つに○)

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|



D. 休養・こころの健康づくりについておたずねします。

問1 1日の睡眠時間は平均どのくらいですか。 (1つに○)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 5時間未満 | 2. 5時間以上6時間未満 |
| 3. 6時間以上7時間未満 | 4. 7時間以上8時間未満 |
| 5. 8時間以上 | |

問2 睡眠によって休養が十分にとれていると思いますか。 (1つに○)

- | | | |
|-------|--------|--------------|
| 1. はい | 2. いいえ | 3. どちらともいえない |
|-------|--------|--------------|

問3 眠りを助けるために、睡眠剤、安定剤などの薬を使いますか。 (1つに○)

- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| 1. 使用しない | 2. 時々使用する | 3. よく使用する |
|----------|-----------|-----------|

問4 眠りを助けるために、アルコール飲料を使いますか。 (1つに○)

- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| 1. 使用しない | 2. 時々使用する | 3. よく使用する |
|----------|-----------|-----------|

問5 ここ1か月間で、ストレスが多かったと感じますか。 (1つに○)

- | | | |
|-------|--------|--------------|
| 1. はい | 2. いいえ | 3. どちらともいえない |
|-------|--------|--------------|

問6 ストレスの原因になっていることは何ですか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

(問5で「2. いいえ」と答えた人もお答えください。)

- | | |
|----------|------------|
| 1. 仕事 | 2. 経済的なこと |
| 3. 病気のこと | 4. 人間関係 |
| 5. 家族関係 | 6. 子育て |
| 7. 介護 | 8. その他 () |

問7 何らかのストレスの解消法を持っていますか。 (1つに○)

- | | | |
|-------|--------|----------|
| 1. はい | 2. いいえ | 3. わからない |
|-------|--------|----------|

困った時に相談できる人がいますか。

(1 つに 0)

1. いる（家族・友人・地域（近所の人など）・その他（ ））
2. いない
3. どちらともいえない

問8 精神科以外でも保健所や役場（保健センター）でこころの相談ができることを知っていますか。 (1つに○)

1. 知っている
2. 聞いたことがあるが、詳しく知らない
3. 知らない



E. 歯の健康についておたずねします。

問1 あなたの歯は、今どれくらいありますか。

(差し歯やかぶせた歯は含んで、親知らずや入れ歯は除きます)

(成人の歯の総本数は、親知らずを含めて32本です)

(1つに○)

- | | |
|--------------|-----------|
| 1. 24本以上 | 2. 20～23本 |
| 3. 10～19本 | 4. 1～9本 |
| 5. なし ⇒問3へ進む | |

問2 歯みがきを行っていますか。

(1つに○)

- | | |
|---------------|----------------------|
| 1. 毎食後みがいている | 2. 毎日みがいているが、毎食後ではない |
| 3. あまりみがいていない | |

問3 この1年間に歯科受診をしましたか。

(1つに○)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. はい ⇒問4へ進む | 2. いいえ ⇒問5へ進む |
|--------------|---------------|

問4 どのような目的で歯科受診をしていますか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

- | | |
|----------------------|---------------|
| 1. 歯周病の治療 | 2. むし歯の治療 |
| 3. 定期検診(ブラッシング指導を含む) | 4. 義歯(入れ歯)の治療 |
| 5. その他() | |

問5 歯間清掃用具(歯間ブラシ、デンタルフロス、糸ようじ、水流式口腔清浄器など)を使用していますか。

(1つに○)

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. 毎日している | 2. 時々している |
| 3. していない | |

F. 日頃の健康管理についておたずねします。

問1 健康に関する知識や、情報をどこから手にいれていますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. テレビ	2. 町が実施する健康教育や健康相談など
3. ラジオ	4. 職場での健康教育や健康相談など
5. 新聞・雑誌	6. 友人・知人などから
7. 医師の指導	8. インターネット
9. 町の広報	10. その他（ ）
11. 手に入っていない	

問2 健康に関する項目のうち関心のあるものはありますか。(1つに○)

1. 食事	2. 運動	3. こころの健康
4. 歯	5. その他（ ）	6. 関心がない

問3 メタボリックシンドロームについて知っていますか。 (1つに○)

1. 名前と内容を知っている	2. 名前だけ知っている
3. まったく知らない	

問4 がん検診や特定健診（血圧・検尿・血液検査・心電図など）、健（検）診を受けたことがありますか。 (1つに○)

1. 毎年受けている	⇒問5へ進む
2. 毎年ではないが、不定期に受けている	⇒問5へ進む
3. 受けたことがない。または、ほとんど受けたことがない	⇒問6へ進む

問5 ここ2年間で受けた健（検）診は何ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 胃がん	2. 肺がん
3. 大腸がん	4. 子宮頸がん
5. 乳がん	6. 特定健診・職場健診
7. 人間ドック	8. ここ2年間は受けていない

G. あなたご自身のことについておたずねします。

問1 あなたの性別は。(1つに○)

- | | |
|------|------|
| 1. 男 | 2. 女 |
|------|------|

問2 あなたの年齢は。(平成30年3月1日現在)(1つに○)

- | | | |
|--------|--------|--------|
| 1. 20代 | 2. 30代 | 3. 40代 |
| 4. 50代 | 5. 60代 | 6. 70代 |

問3 あなたの家族構成は。(1つに○)

- | | |
|---------------------|--------------|
| 1. 1人暮らし | 2. 配偶者と2人暮らし |
| 3. 子ども、あるいは親との2世代世帯 | 4. 3世代世帯 |
| 5. その他() | |

問4 あなたの職業は。(1つに○)

- | | | |
|--------------|----------|------------|
| 1. 会社員 | 2. 公務員 | 3. 自営業・自由業 |
| 4. パート・アルバイト | 5. 年金受給者 | 6. 専業主婦(夫) |
| 7. 医療従事者 | 8. 学生 | 9. 無職 |

問5 あなたの身長は。(小数点以下四捨五入)

() cm

問6 あなたの体重は。(小数点以下四捨五入)

() kg

問7 BMI※(肥満度)について知っていますか。

※BMIとは、肥満度を判定できる体格指数のことです。

- | | |
|----------------|--------------|
| 1. 名前と内容を知っている | 2. 名前だけ知っている |
| 3. まったく知らない | |

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$$
(1つに○)

問8 自分の適正体重※を知っていますか。

※適正体重とは、BMIが22となる体重のことです。

$$(\text{適正体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22)$$
(1つに○)

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

3 住民アンケートの結果

町では、住民の皆様とともに「健康な暮らし、元気なまち」を実現するための健康づくりに必要な条件や環境等を考え、整えていくため、「健康増進計画」を策定するにあたり、住民の皆様の「健康状態や健康に対する意識、生活習慣」に関するご意見をお聴きし、計画づくりに反映していくため、平成 30（2018）年 3 月にアンケート調査を実施しました。

調査対象	調査対象者数	抽出方法・調査方法	回収数	回収率
町内にお住まいの 20 歳以上 75 歳未満の方	1,000 人	無作為抽出 郵送による調査票の 配布・回収	547 件	54.7%

（1）調査の概要

① 調査の目的

串本町では、住民の皆様とともに「健康な暮らし、元気なまち」を実現するための健康づくりに必要な条件や環境等を考え、整えていくため、「健康増進計画」を策定することになりました。つきましては、住民の皆様の「健康状態や健康に対する意識、生活習慣」に関するご意見をお聴きし、計画づくりに反映していくため本調査を実施しました。

② 調査の方法

ア 調査対象

無作為に抽出した町内にお住まいの 20 歳以上 75 歳未満の方

イ 調査方法

郵送による配布・回収

③ 数値等の基本的な取扱いについて

- 比率はすべて百分率（％）で表し、小数点以下第 2 位を四捨五入して算出しています。したがって、合計が 100％を上下する場合があります。
- 基数となるべき実数は、“n=〇〇〇”として掲載し、各比率は n を 100％として算出しています。（回答者総数または該当者数）
- 複数回答については、1 人の回答者が 2 つ以上の回答を出してもよい設問であり、したがって、各回答の合計比率は 100％を超える場合があります。
- 文中、グラフ中の設問カテゴリー（選択肢）の文言は、グラフの作図上、一部簡略化する場合があります。
- 記載している数表の単位は人数です。

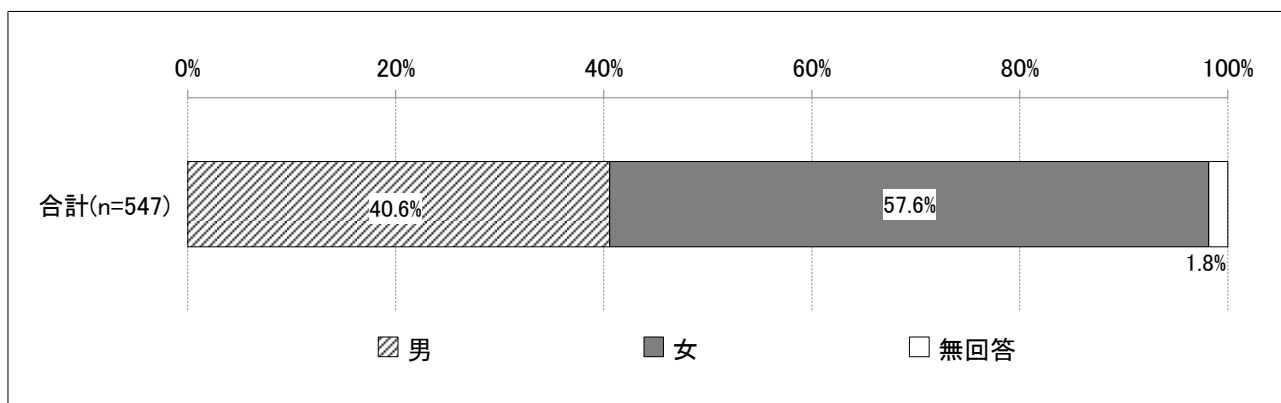
(2) 回答者の属性

① 性別

性別 あなたの性別は。(1つに○)

回答者の性別については、「男」が40.6%、「女」が57.6%となっており、「女」が「男」を上回っています。

【性別】

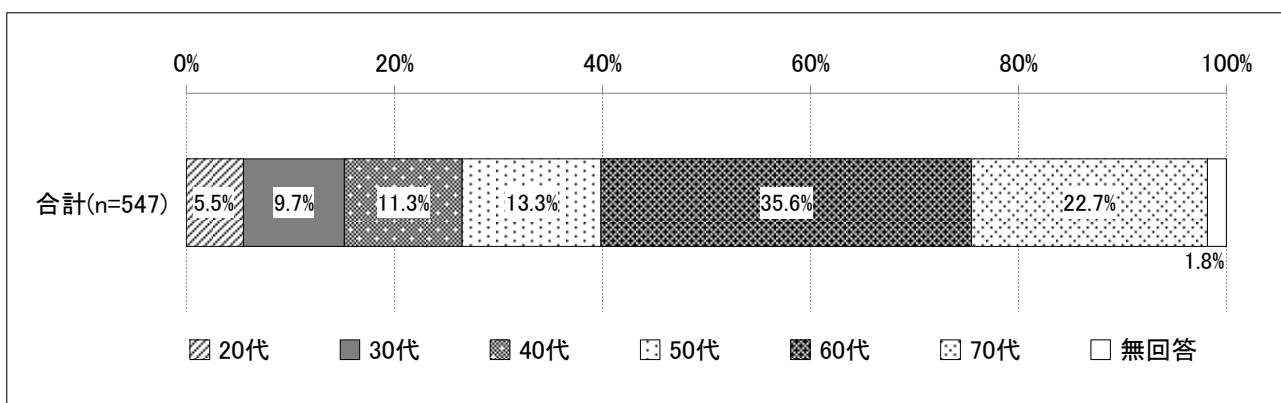


② 年齢

年齢 あなたの年齢は。(平成30年3月1日現在)(1つに○)

回答者の年齢については、「60代」が35.6%と最も高く、次いで、「70代」が22.7%、「50代」が13.3%、「40代」が11.3%、「30代」が9.7%、「20代」が5.5%の順となっています。

【年齢】

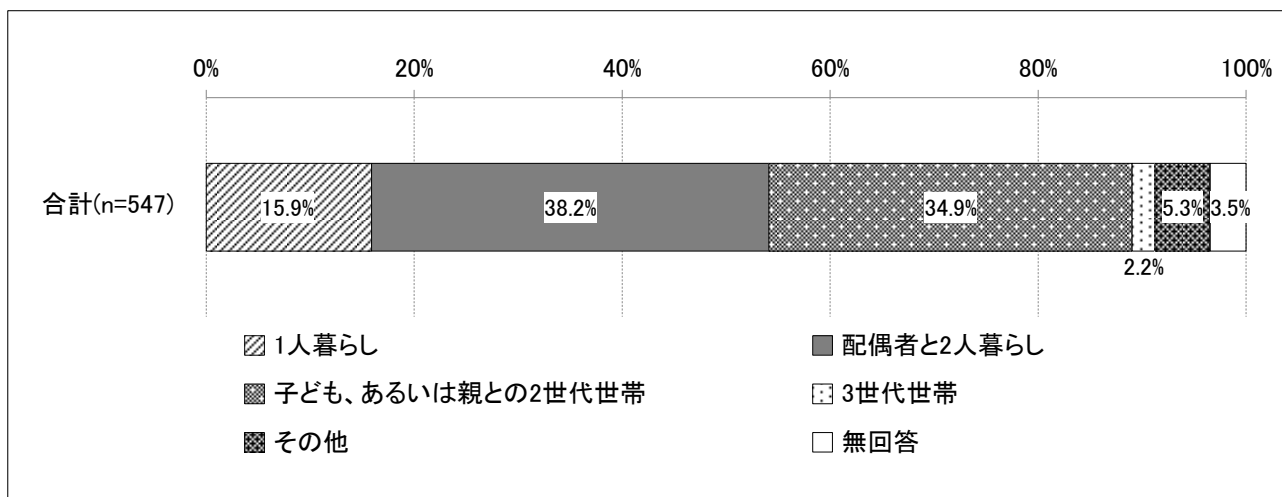


③ 家族構成

家族構成 あなたの家族構成は。(1つに○)

回答者の家族構成については、「配偶者と2人暮らし」が38.2%と最も高く、次いで、「子ども、あるいは親との2世代世帯」が34.9%、「1人暮らし」が15.9%、「その他」が5.3%、「3世代世帯」が2.2%となっています。

【家族構成】

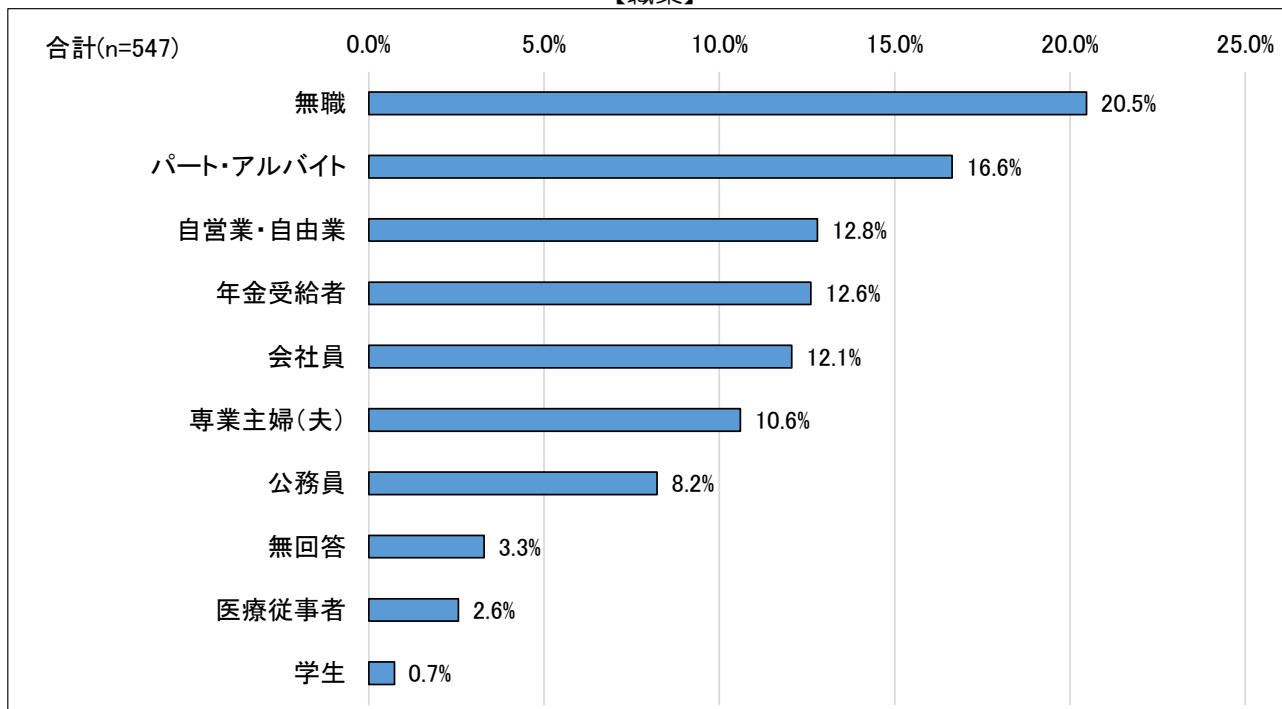


④ 職業

職業 あなたの職業は。(1つに○)

回答者の職業については、「無職」が20.5%と最も高く、次いで、「パート・アルバイト」が16.6%、「自営業・自由業」が12.8%、「年金受給者」が12.6%、「会社員」が12.1%の順等となっています。

【職業】



⑤ 身長

身長 あなたの身長は。(小数点以下四捨五入)

回答者の身長については、「150cm 以上～160cm 未満」が 38.2%と最も高く、次いで、「160cm 以上～170cm 未満」が 30.3%、「170cm 以上～180cm 未満」が 19.2%、「0～150cm 未満」が 7.1%、「180cm 以上」が 1.3%の順となっています。

性別でみると、男では「170cm 以上～180cm 未満」が最も高く、女では「150cm 以上～160cm 未満」が最も高くなっています。

年齢別でみると、20代では「170cm 以上～180cm 未満」が最も高く、30代と50代～70代では「150cm 以上～160cm 未満」、40代では「160cm 以上～170cm 未満」が最も高くなっています。

⑥ 体重

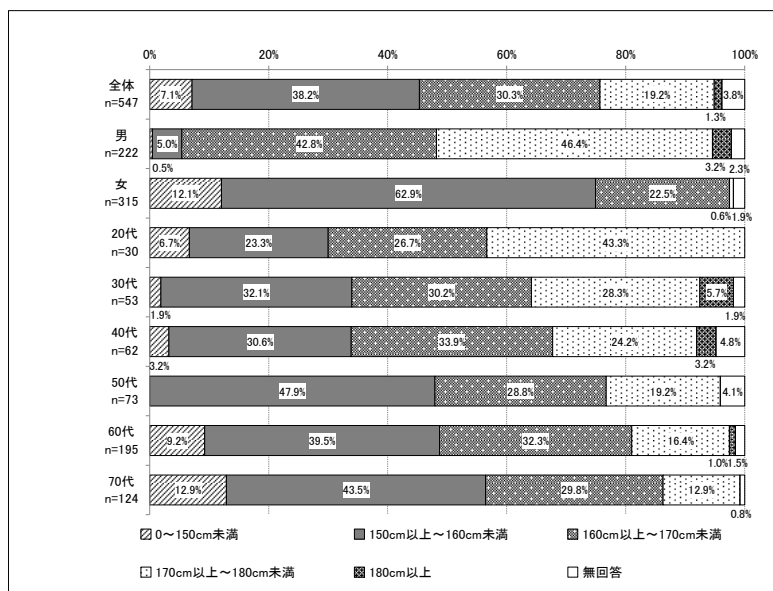
体重 あなたの体重は。(小数点以下四捨五入)

回答者の体重については、「50kg 以上～60kg 未満」が 31.6%と最も高く、次いで、「60kg 以上～70kg 未満」が 24.9%、「0～50kg 未満」が 23.8%、「70kg 以上～80kg 未満」が 9.3%、「80kg 以上」が 5.9%の順となっています。

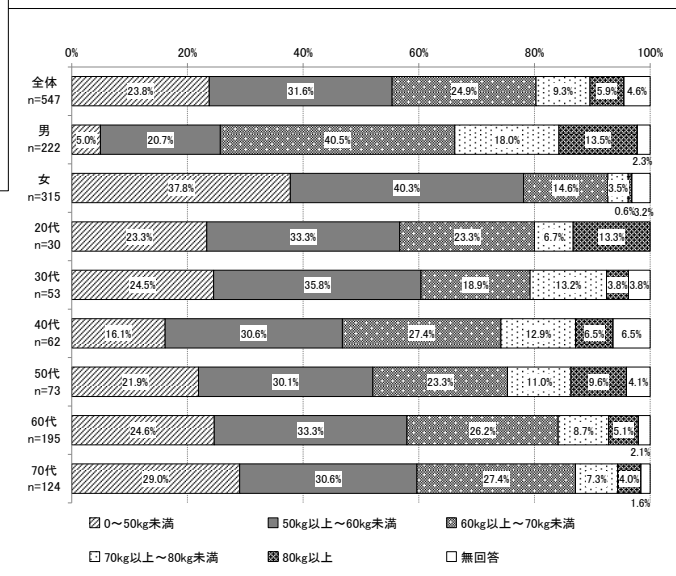
性別でみると、男では「60kg 以上～70kg 未満」が最も高く、女では「50kg 以上～60kg 未満」が最も高くなっています。

年齢別でみると、すべての年代で「50kg 以上～60kg 未満」が最も高くなっています。

【身長】



【体重】



⑦ BMI

BMI BMI（肥満度）について知っていますか。（1つに○）

BMI について知っているかについては、「名前と内容を知っている」が 50.3%と最も高く、次いで、「名前だけ知っている」が 31.4%、「まったく知らない」が 15.0%の順となっています。

性別でみると、男女ともに「名前と内容を知っている」が最も高く、女(54.9%)が男(45.9%)を上回っています。

年齢別でみると、20代～60代では「名前と内容を知っている」が最も高く、70代では「名前だけ知っている」が最も高くなっています。

⑧ 適正体重

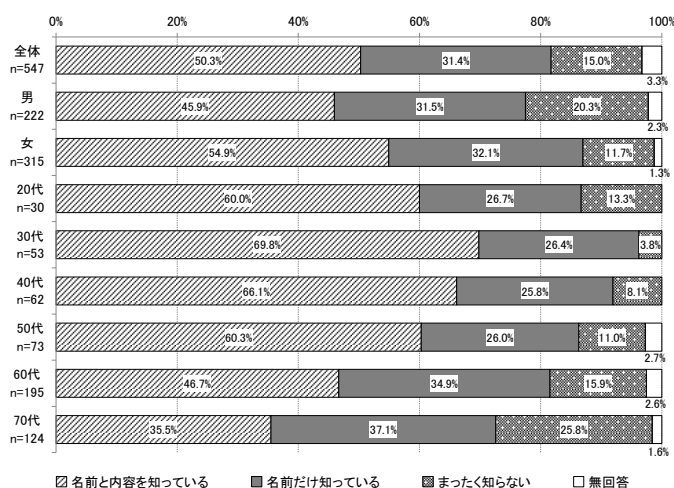
適正体重 自分の適正体重を知っていますか。（1つに○）

適正体重について知っているかについては、「はい」(49.9%)が「いいえ」(46.6%)をやや上回っています。

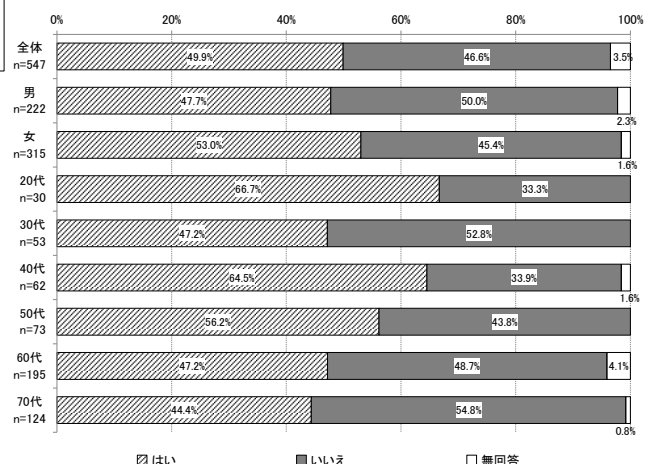
性別でみると、男では「いいえ」が「はい」を上回っており、女では「はい」が「いいえ」を上回っています。

年齢別でみると、20代と40代～50代では「はい」が「いいえ」を上回っており、30代と60代～70代では「いいえ」が「はい」を上回っています。

【BMI について知っているか】



【適正体重について知っているか】



(3) アンケート結果

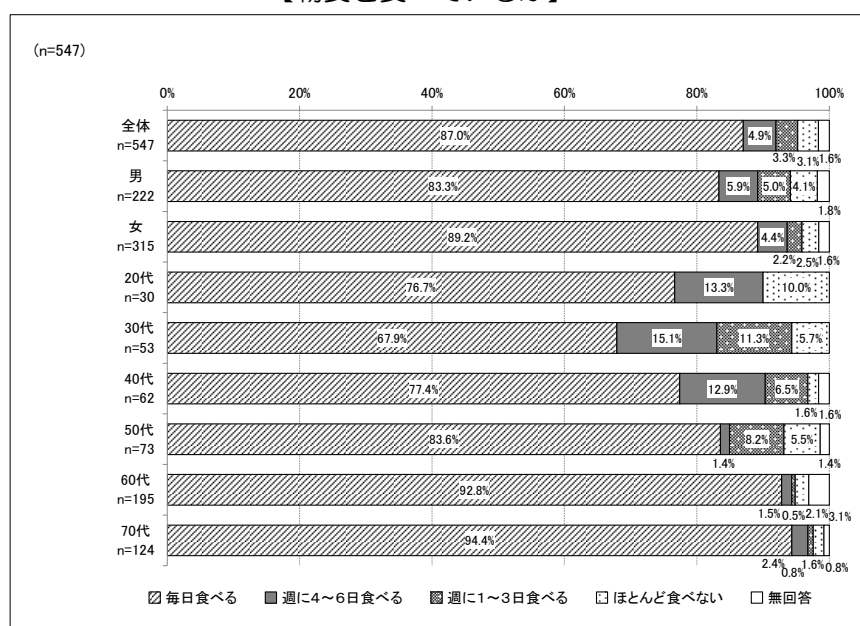
① A. 過去1～2ヶ月の食事の習慣について

問1 朝食を食べていますか。(1つに○)

朝食を食べているかについては、「毎日食べる」が 87.0%と最も高く、次いで、「週に4～6日食べる」が 4.9%、「週に1～3日食べる」が 3.3%、「ほとんど食べない」が 3.1%の順となっており、ほとんどの方が朝食を毎日食べています。

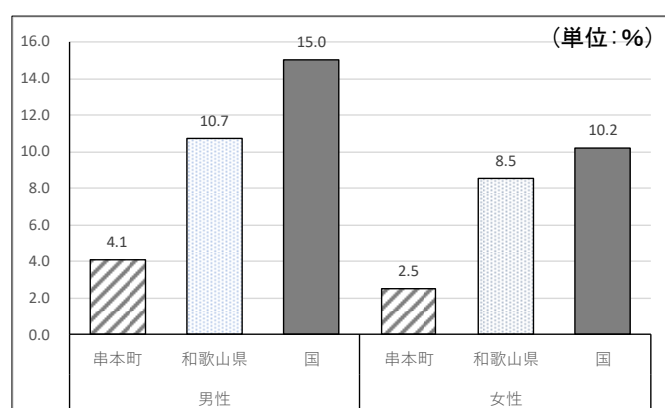
この朝食欠食率を性別でみると、男性 1.6%、女性 1.5%と男性の欠食が多くなっています。県では男性 10.7%、女性 8.5%、国では男性 15.0%、女性 10.2%となっています。

【朝食を食べているか】



【朝食を欠食する者の割合（町・県・国）】 (%)

		串本町	和歌山県	国
男性	総数	4.1	10.7	15.0
	20～29 歳	11.8	20.8	30.6
	30～39 歳	9.1	27.5	23.3
	40～49 歳	0.0	22.8	25.8
	50～59 歳	7.7	14.1	19.4
	60～69 歳	2.5	6.3	7.6
	70 歳以上	2.0	2.9	3.4
女性	総数	2.5	8.5	10.2
	20～29 歳	7.7	18.5	23.6
	30～39 歳	3.2	16.6	15.1
	40～49 歳	2.8	16.4	15.3
	50～59 歳	4.3	10.3	11.4
	60～69 歳	1.7	5.00	8.1
	70 歳以上	1.4	5.6	3.7



※県と国の「欠食」とは下記の3つの場合である

- ・食事をしなかった場合
 - ・菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合
 - ・錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみの場合
- ※串本町の「欠食」とは、朝食をほとんど食べないと回答した者

資料：平成 28 年県民・健康栄養調査結果、平成 29 年国民・健康栄養調査結果

問2 肉類を食べていますか。(1つに○)

肉類を食べているかについては、「週に1～3日食べる」が48.1%と最も高く、次いで、「週に4～6日食べる」が30.7%、「毎日食べる」が15.2%、「ほとんど食べない」が4.4%の順となっています。

性別でみると、男女ともに「週に1～3日食べる」が最も高くなっています。

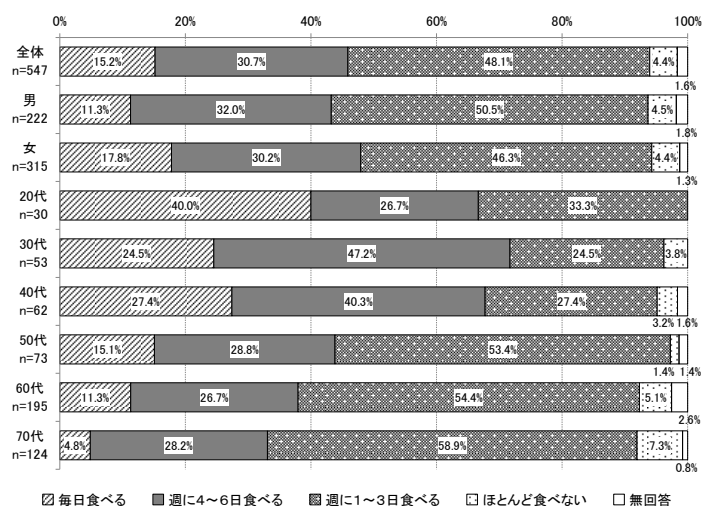
年齢別でみると、20代では「毎日食べる」が最も高く、30代～40代では「週に4～6日食べる」、50代～70代では「週に1～3日食べる」が最も高くなっており、年代が低いほど肉類を食べる頻度が多くなることがわかります。

問3 魚類を食べていますか。(1つに○)

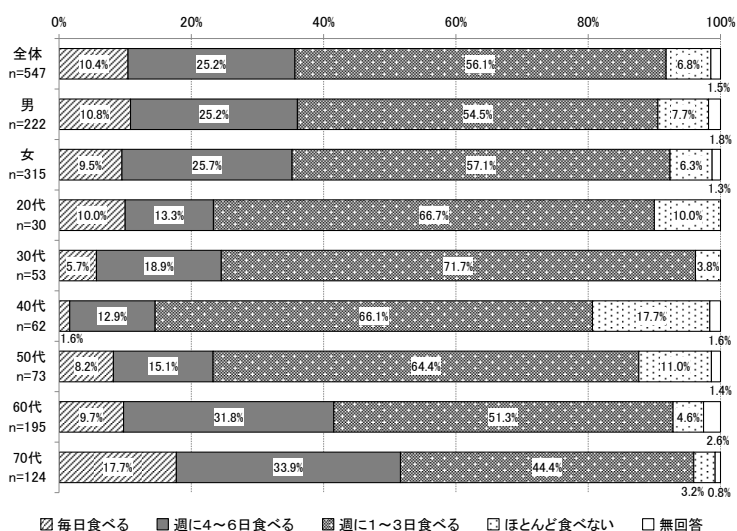
魚類を食べているかについては、「週に1～3日食べる」が56.1%と最も高く、次いで、「週に4～6日食べる」が25.2%、「毎日食べる」が10.4%、「ほとんど食べない」が6.8%の順となっています。

属性別でみると、すべての属性で「週に1～3日食べる」が最も高くなっています。

【肉類を食べているか】



【魚類を食べているか】



問4 牛乳・ヨーグルト・チーズのいずれかを食べていますか。(1つに○)

牛乳・ヨーグルト・チーズのいずれかを食べているかについては、「毎日食べる」が48.3%と最も高く、次いで、「週に1～3日食べる」が20.8%、「ほとんど食べない」が17.4%、「週に4～6日食べる」が11.9%の順となっています。

性別でみると、男女ともに「毎日食べる」が最も高くなっていますが、女（52.1%）が男（42.3%）を大きく上回っています。

年齢別でみると、20代では「週に1～3日食べる」が最も高く、30代～70代では「毎日食べる」が最も高くなっており、年代が高いほど乳製品を「毎日食べる」割合が高い傾向となっています。

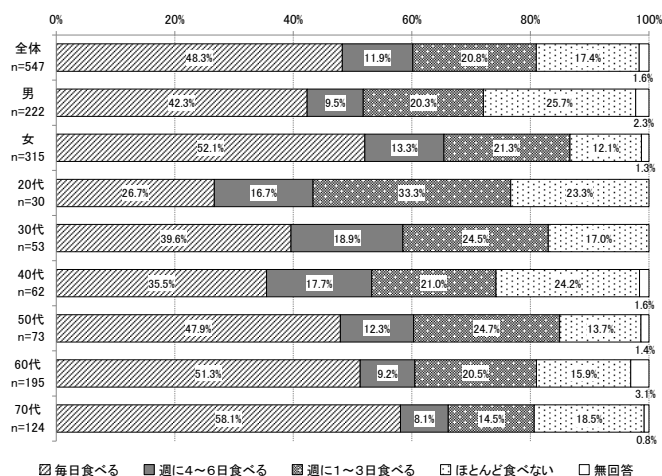
問5 果物を食べていますか。(1つに○)

果物を食べているかについては、「週に1～3日食べる」が34.0%と最も高く、次いで、「毎日食べる」が33.1%、「ほとんど食べない」が16.5%、「週に4～6日食べる」が15.0%の順となっています。

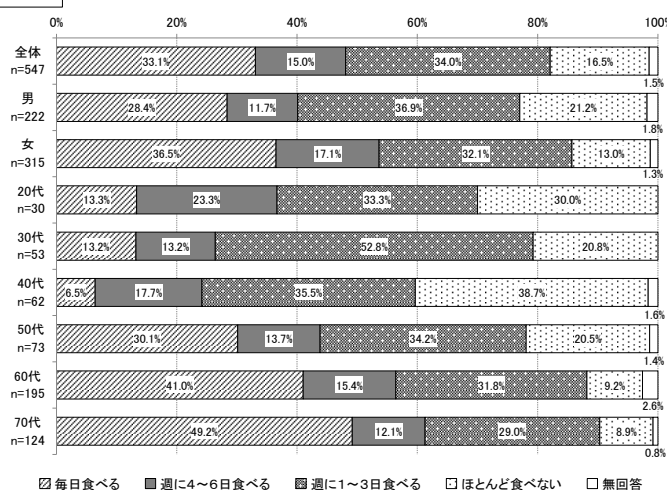
性別でみると、男では「週に1～3日食べる」が最も高く、女では「毎日食べる」が最も高くなっています。

年齢別でみると、20代～30代と50代では「週に1～3日食べる」が最も高く、40代では「ほとんど食べない」、60代～70代では「毎日食べる」が最も高くなっています。

【牛乳・ヨーグルト・チーズのいずれかを食べているか】



【果物を食べているか】



問6

成人の野菜摂取目標量が1日350g以上であることを知っていますか？
(1つに○)

成人の野菜摂取目標量が1日350g以上であることを知っているかについては、「いいえ」(58.0%)が「はい」(40.0%)を大きく上回っています。

性別でみると、男女ともに「いいえ」が「はい」を上回っており、男(62.6%)が女(54.6%)をやや上回っています。

年齢別でみると、20代では「はい」が「いいえ」を上回っており、30代～70代では「いいえ」が「はい」を上回っています。

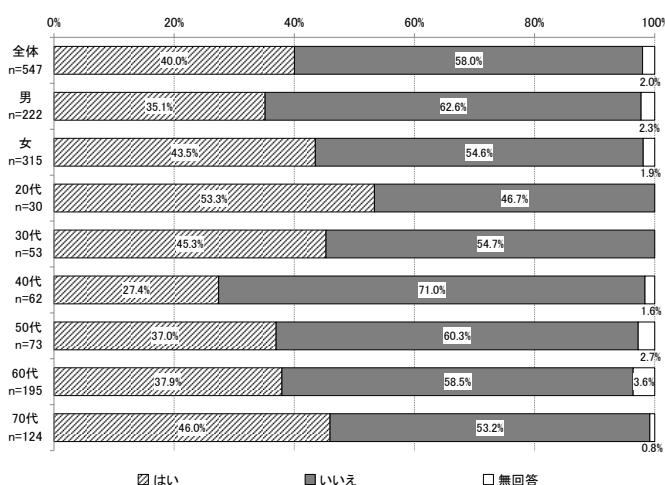
問7

野菜を1日にどれくらい食べていますか。(野菜1皿は約70gです)(1つに○)

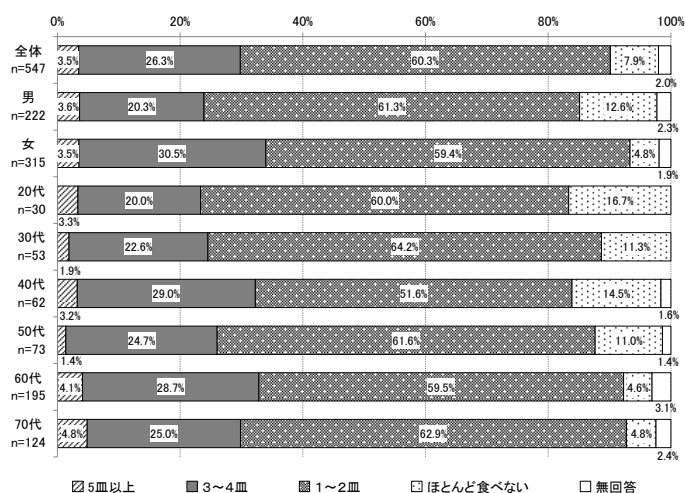
野菜を1日にどれくらい食べているかについては、「1～2皿」が60.3%と最も高く、次いで、「3～4皿」が26.3%、「ほとんど食べない」が7.9%、「5皿以上」が3.5%の順となっています。

属性別でみると、すべての属性で「1～2皿」が最も高くなっています。また、「ほとんど食べない」でみると、男(12.6%)が女(4.8%)を上回っています。

【成人の野菜摂取目標量が1日350g以上であることを知っているか】



【野菜を1日にどれくらい食べているか】



問8

塩分を多く含む食品や料理を食べていますか。(漬物、干物、練り物、みそ汁、ラーメンなど) (1つに○)

塩分を多く含む食品や料理を食べているかについては、「週に1～3日食べる」が37.5%と最も高く、次いで、「週に4～6日食べる」が27.6%、「毎日食べる」が27.1%、「ほとんど食べない」が6.2%の順となっています。

性別でみると、男女ともに「週に1～3日食べる」が最も高くなっています。

年齢別でみると、20代と40代～70代では「週に1～3日食べる」が最も高く、30代では「毎日食べる」が最も高くなっています。

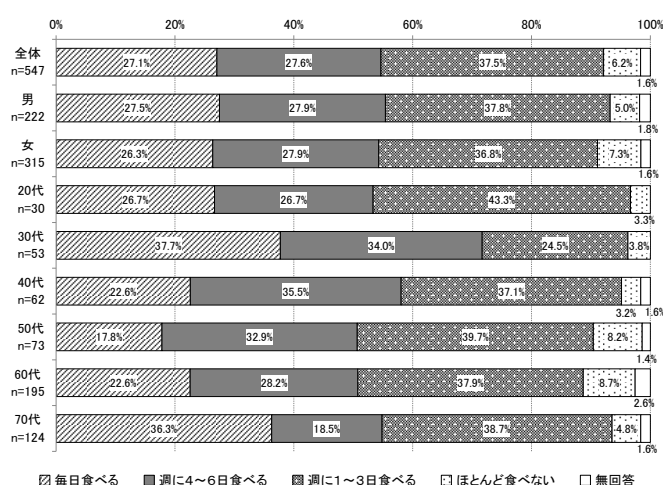
問9

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べていますか。(1つに○)

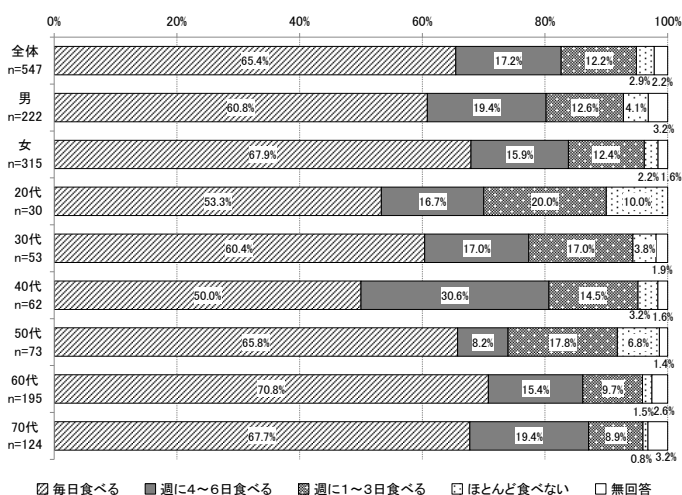
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べているかについては、「毎日食べる」が65.4%と最も高く、次いで、「週に4～6日食べる」が17.2%、「週に1～3日食べる」が12.2%、「ほとんど食べない」が2.9%の順となっています。

属性別でみると、すべての属性で「毎日食べる」が最も高く、性別では女(67.9%)が男(60.8%)よりやや高く、年齢別では60代(70.8%)が他の年代と比較して高くなっています。

【塩分を多く含む食品や料理を食べているか】



【主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べているか】



問 10 おなか一杯になるまで食べますか。（1つに○）

おなか一杯になるまで食べるかについては、「ときどき」が46.8%と最も高く、次いで、「いつも」が28.9%、「いいえ」が22.3%の順となっています。

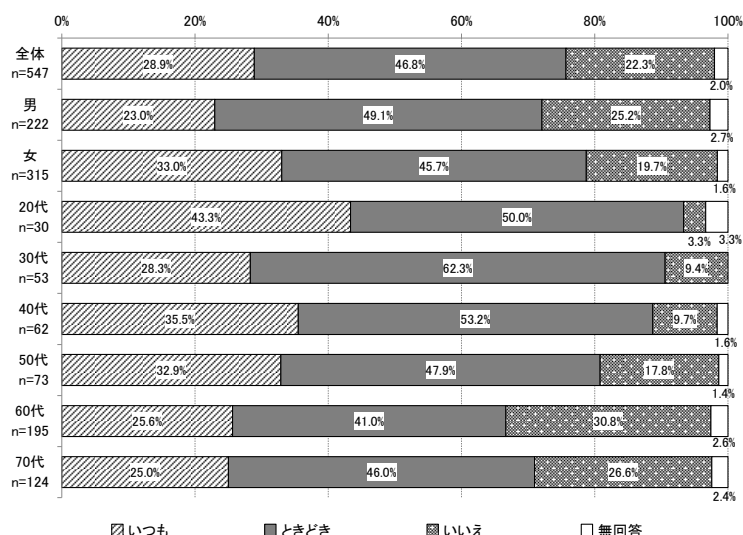
属性別でみると、すべての属性で「ときどき」が最も高くなっています。また、「いつも」でみると、20代（43.3%）が他の年代と比較して高くなっています。

問 11 間食を1日平均して何回くらい食べていますか。（夜食や食後すぐ食べる果物、菓子類なども含む）（1つに○）

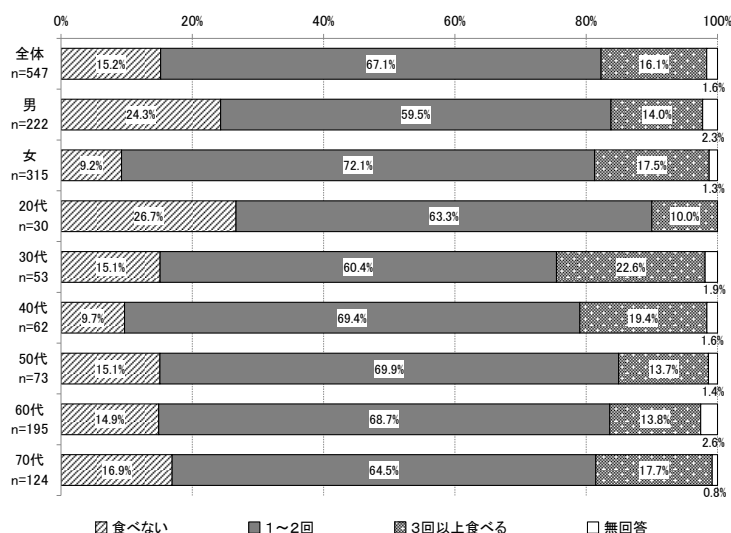
間食を1日平均して何回くらい食べているかについては、「1～2回」が67.1%と最も高く、次いで、「3回以上食べる」が16.1%、「食べない」が15.2%の順となっています。

属性別でみると、すべての属性で「1～2回」が最も高くなっています。また、「食べない」でみると、性別では男（24.3%）が女（9.2%）を大きく上回り、年齢別では20代（26.7%）が他の年代と比較して高くなっています。

【おなか一杯になるまで食べるか】



【間食を1日平均して何回くらい食べているか】



問 12

ふだん外食する時や食品を購入する時に栄養成分の表示を参考にしていますか。
(1つに○)

ふだん外食する時や食品を購入する時に栄養成分の表示を参考にしているかについては、「あまりしていない」が36.0%と最も高く、次いで、「時々している」が29.8%、「全然していない」が25.0%、「いつもしている」が7.5%の順となっています。また、「いつもしている」と「時々している」をあわせた「栄養成分の表示を参考にしている」は37.3%となっています。

「栄養成分の表示を参考にしている」を性別でみると、女(45.4%)が男(26.2%)を大きく上回っています。

「栄養成分の表示を参考にしている」を年齢別でみると、50代(46.5%)が最も高くなっています。一方、「あまりしていない」と「全然していない」をあわせた「栄養成分の表示を参考にしていない」でみると、70代(71.0%)が最も高く、7割を超えています。

問 13

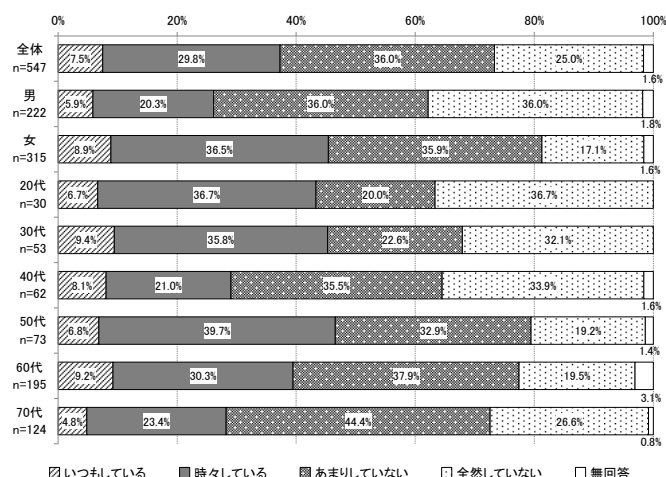
外食や調理済み食品をどのくらい利用していますか。(1つに○)

外食や調理済み食品をどのくらい利用しているかについては、「週に1～3日食べる」が49.2%と最も高く、次いで、「ほとんど食べない」が34.7%、「週に4～6日食べる」が10.2%、「毎日食べる」が3.8%の順となっています。

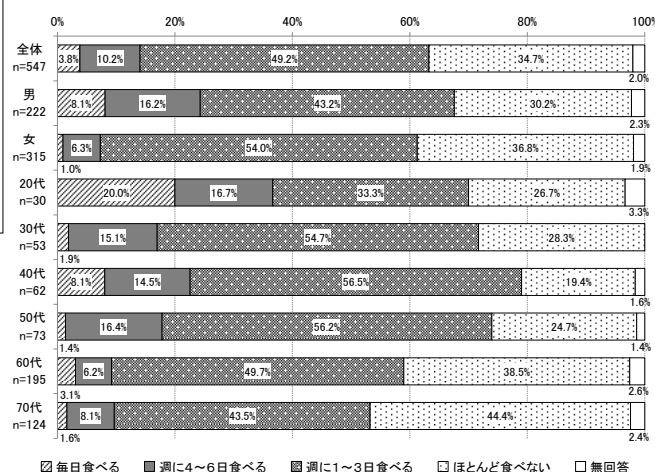
性別でみると、男女ともに「週に1～3日食べる」が最も高くなっています。

年齢別でみると、20代～60代では「週に1～3日食べる」が最も高く、70代では「ほとんど食べない」が最も高くなっています。一方、「毎日食べる」でみると、20代が20.0%と他の年代と比較して特に高くなっています。

【ふだん外食する時や食品を購入する時に栄養成分の表示を参考にしているか】



【外食や調理済み食品をどのくらい利用しているか】



② B. 運動の習慣について

問1

健康の維持・増進のため意識的に体を動かしていますか。（例えば、「買い物は歩いていく」「エレベーターを使わないで階段を利用する」など）（1つに○）

健康の維持・増進のため意識的に体を動かしているかについては、「まあしている」が38.0%と最も高く、次いで、「あまりしていない」が34.0%、「よくしている」が18.3%、「全くしていない」が8.0%の順となっています。また、「よくしている」と「まあしている」をあわせた「健康維持のため体を動かしている」は56.3%となっています。

「健康維持のため体を動かしている」を性別でみると、男（58.1%）が女（54.9%）をやや上回っています。

「健康維持のため体を動かしている」を年齢別でみると、20代（66.6%）が最も高くなっています。一方、「あまりしていない」と「全くしていない」をあわせた「健康維持のための運動をしていない」でみると、40代（58.1%）が最も高くなっています。

問2

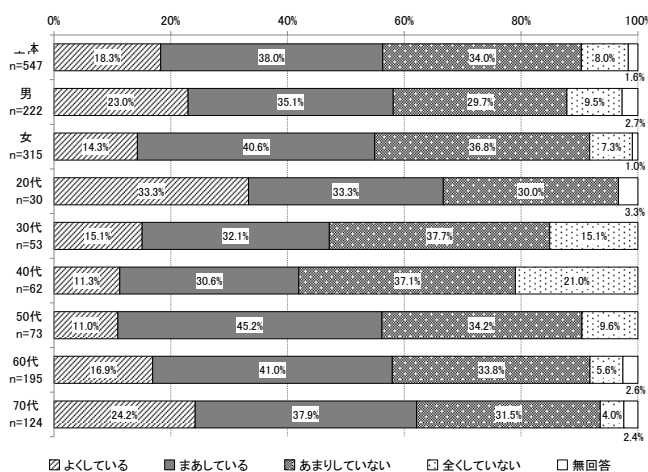
仕事や生活の中で1日どれくらい歩いていると思いますか。（1つに○）

仕事や生活の中で1日どれくらい歩いていると思うかについては、「30分～1時間未満」が36.7%と最も高く、次いで、「1時間以上」が27.8%、「30分未満」が25.4%、「ほとんど歩かない」が8.2%の順となっています。

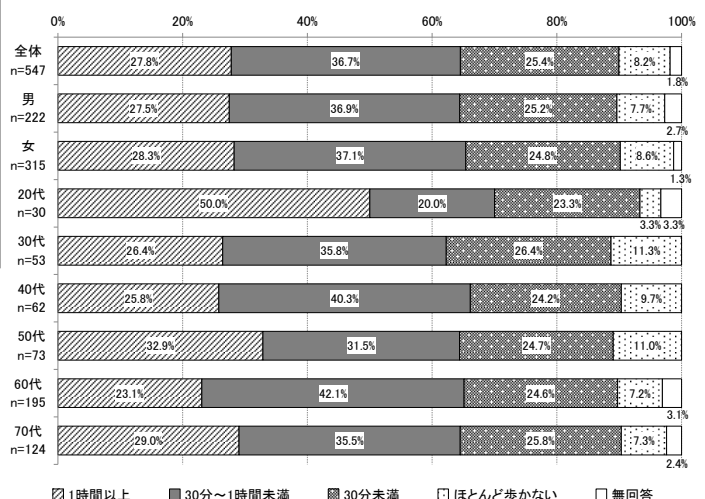
性別でみると、男女ともに「30分～1時間未満」が最も高くなっています。

年齢別でみると、20代と50代では「1時間以上」が最も高く、20代では50.0%と特に高くなっています。30代～40代と60代～70代では「30分～1時間未満」が最も高くなっています。

【健康の維持・増進のため意識的に体を動かしているか】



【仕事や生活の中で1日どれくらい歩いていると思うか】



問3

運動の習慣がありますか。（運動の習慣があるとは、1回30分以上、週2回以上、1年以上続けている運動のことです。）（1つに○）

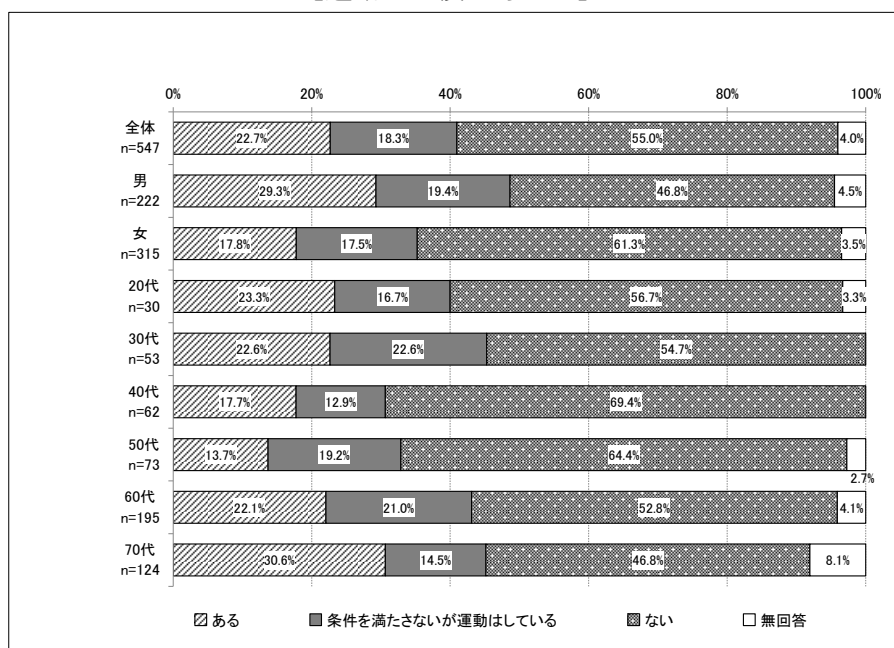
運動の習慣があるかについては、「ない」が55.0%と最も高く、次いで、「ある」が22.7%、「条件を満たさないが運動はしている」が18.3%の順となっています。

性別でみると、男女ともに「ない」が最も高く、女（61.3%）が男（46.8%）を大きく上回っています。

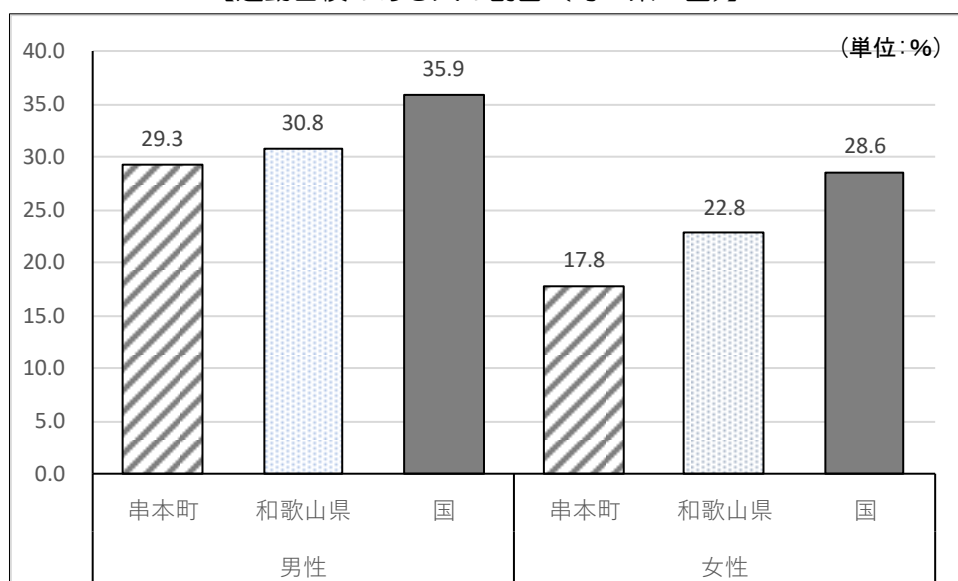
年齢別でみると、すべての年代で「ない」が最も高く、40代では約7割の方に運動の習慣がありません。

男女別で比較すると、男女ともに県や国よりも低くなっています。

【運動の習慣があるか】



【運動習慣のある人の割合（町・県・国）】



資料：平成28年県民・健康栄養調査結果、平成29年国民・健康栄養調査結果

問4

3で「1. ある」、「2. 条件を満たさないが運動はしている」と答えた方にお聞きします。どのような運動をしていますか。（1つに○）

どのような運動をしているかについては、「有酸素運動（歩く、泳ぐ、ダンスなど）」が60.3%と最も高く、次いで、「その他」が17.9%、「筋力トレーニング」が10.7%、「両方」が6.7%の順となっています。

性別でみると、男女ともに「有酸素運動（歩く、泳ぐ、ダンスなど）」が最も高くなっています。

年齢別でみると、すべての年代で「有酸素運動（歩く、泳ぐ、ダンスなど）」が最も高くなっています（20代では「両方」も同率で第1位）。

問5

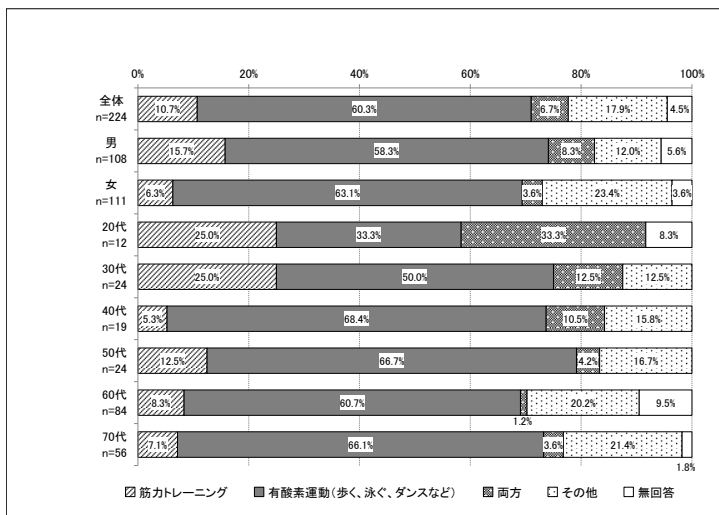
4で「1. 筋力トレーニング」、「2. 有酸素運動」と答えた方にお聞きします。運動が継続できている理由は何ですか。（複数回答）

運動が継続できている理由については、「効果があるから」が32.8%と最も高く、次いで、「時間があるから」が32.2%、「家族・友人が運動しているから」が17.2%、「その他」が16.1%、「気軽に通える場所・教室があるから」が15.5%の順等となっています。

性別でみると、男女ともに「時間があるから」が最も高くなっています（男では「効果があるから」、女では「家族・友人が運動しているから」も同率で第1位）。

年齢別でみると、20代と50代では「効果があるから」が最も高く、30代では「その他」、40代と60代～70代では「時間があるから」が最も高くなっています（40代では「その他」も同率で第1位）。

【どのような運動をしているか】



【運動が継続できている理由】

内容 (人)	効果があるから	家族・友人が運動しているから	気軽に通える場所・教室があるから	時間があるから	競技をしているから	その他	無回答
全体	174	57	30	27	56	12	28
男	89	33	8	8	33	10	15
女	81	21	22	18	22	2	12
20代	11	4	2	2	1	2	0
30代	21	6	6	3	2	3	7
40代	16	3	3	2	4	1	4
50代	20	10	3	1	3	0	4
60代	59	15	7	9	27	4	9
70代	43	16	9	9	18	2	3

問6 1年前と比べて筋力の衰えを感じますか。(1つに○)

1年前と比べて筋力の衰えを感じるかについては、「ときどき感じる」が49.0%と最も高く、次いで、「感じる」が34.0%、「全く感じない」が15.2%の順となっています。また、「感じる」と「ときどき感じる」をあわせた「筋力の衰えを感じる」は83.0%と8割を超えています。

「筋力の衰えを感じる」を性別でみると、女(87.3%)が男(77.4%)を上回っています。

「筋力の衰えを感じる」を年齢別でみると、年代が高くなるにつれ割合が高くなる傾向があり、40代以上では8割を超えています。

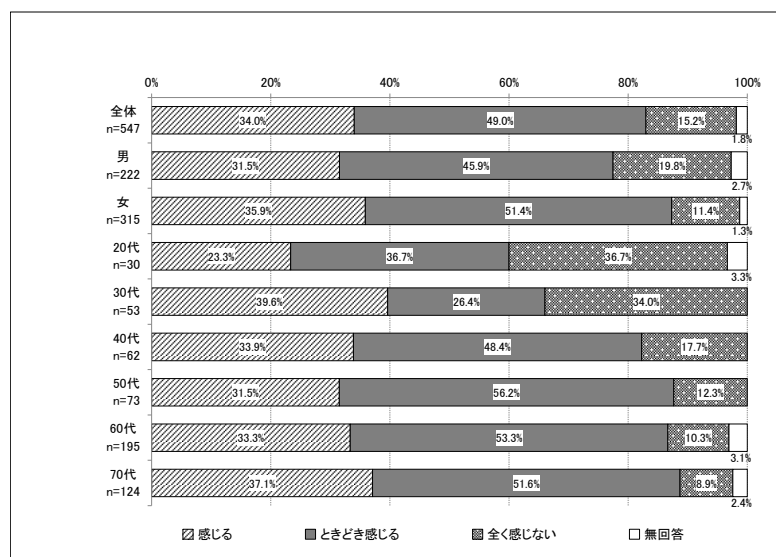
問7 1日の摂取カロリーと消費カロリーのバランスは次のどれに当てはまりますか。(1つに○)

1日の摂取カロリーと消費カロリーのバランスについては、「摂取カロリーの方が多い」が49.4%と最も高く、次いで、「同じくらい」が41.5%、「消費カロリーの方が多い」が4.4%の順となっています。

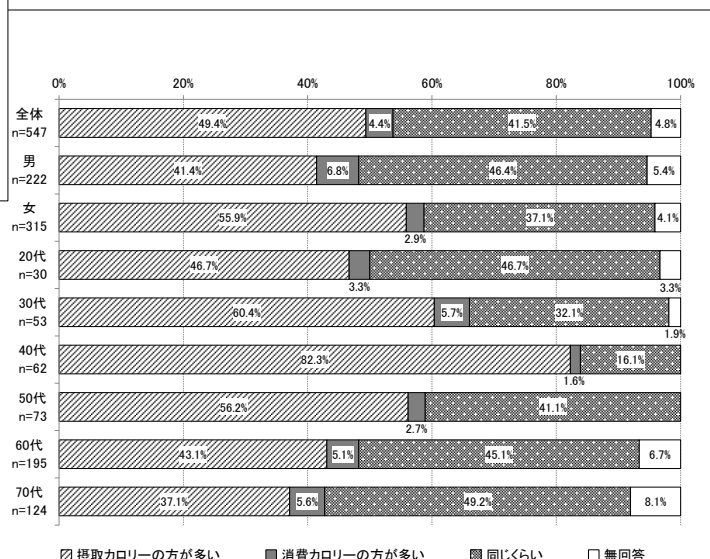
性別でみると、男では「同じくらい」が最も高く、女では「摂取カロリーの方が多い」が最も高くなっています。

年齢別でみると、20代～50代では「摂取カロリーの方が多い」が最も高く(20代では「同じくらい」も同率で第1位)、40代では82.3%と特に高くなっています。60代～70代では「同じくらい」が最も高くなっています。

【1年前と比べて筋力の衰えを感じるか】



【1日の摂取カロリーと消費カロリーのバランス】



③ C. 喫煙・飲酒の習慣について

問1 たばこを吸っていますか。(1つに○)

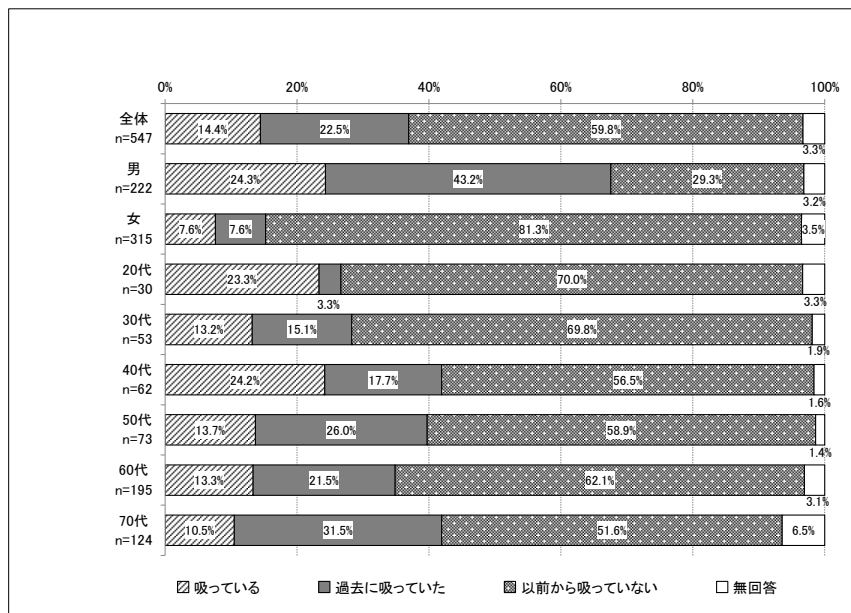
たばこを吸っているかについては、「以前から吸っていない」が59.8%と最も高く、次いで、「過去に吸っていた」が22.5%、「吸っている」が14.4%の順となっています。

性別でみると、男では「過去に吸っていた」が最も高く、女では「以前から吸っていない」が最も高くなっています。「以前から吸っていない」では女(81.3%)が男(29.3%)を大きく上回っています。

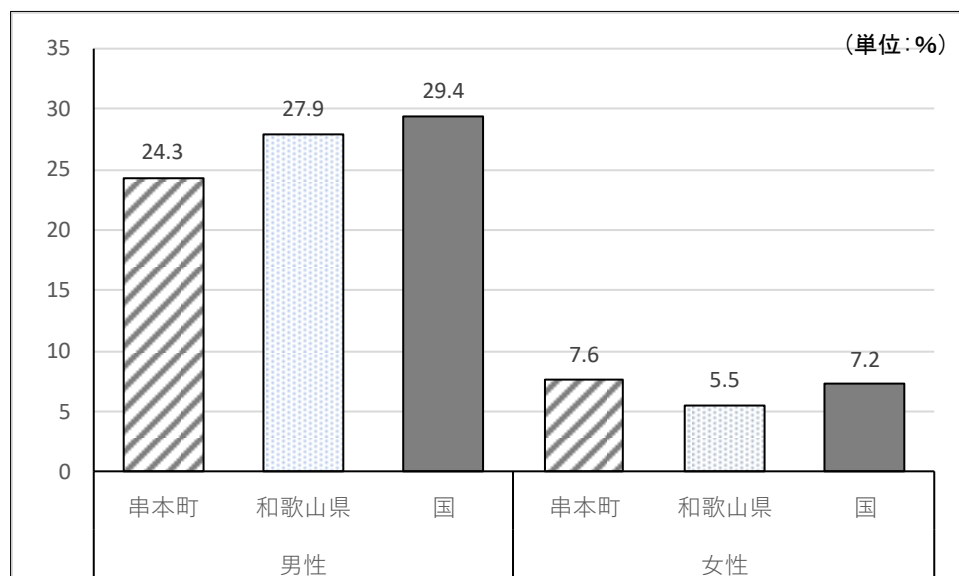
年齢別でみると、すべての年代で「以前から吸っていない」が最も高くなっています。また、「吸っている」では40代が24.2%と最も高くなっています。

男女別で比較すると、男性は24.3%と県や国より低くなっていますが、女性は7.6%と県や国より高くなっています。

【たばこを吸っているか】



【現在習慣的に喫煙している人の割合(町・県・国)】



資料：平成28年県民・健康栄養調査結果、平成29年国民・健康栄養調査結果

問2 たばこを吸い始めた年齢は何歳ですか。

たばこを吸い始めた年齢については、「20代」が65.8%と最も高く、次いで、「10代」が24.8%、「30代」が1.5%の順等となっています。また、吸い始めの平均年齢は20.1歳となっています。

性別でみると、男女ともに「20代」が最も高くなっています。

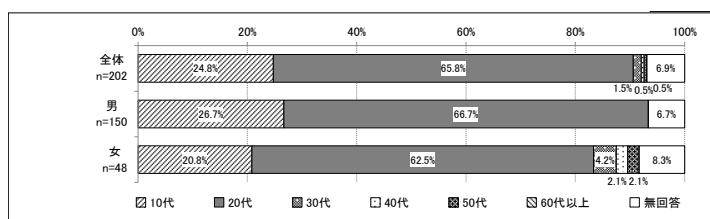
問3 ご自分の喫煙について、どのように考えていますか。（1つに○）

喫煙について、どのように考えているかについては、「本数を減らしたいと思っている」が38.0%と最も高く、次いで、「やめたいと思っている」が34.2%、「今のままでよいと思っている」が26.6%の順となっています。

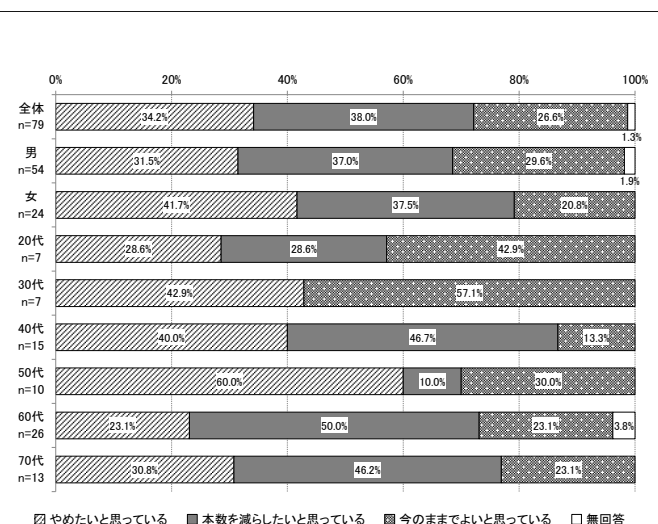
性別でみると、男では「本数を減らしたいと思っている」が最も高く、女では「やめたいと思っている」が最も高くなっています。

年齢別でみると、20代～30代では「今のままでよいと思っている」が最も高く、40代と60代～70代では「本数を減らしたいと思っている」、50代では「やめたいと思っている」が最も高くなっています。

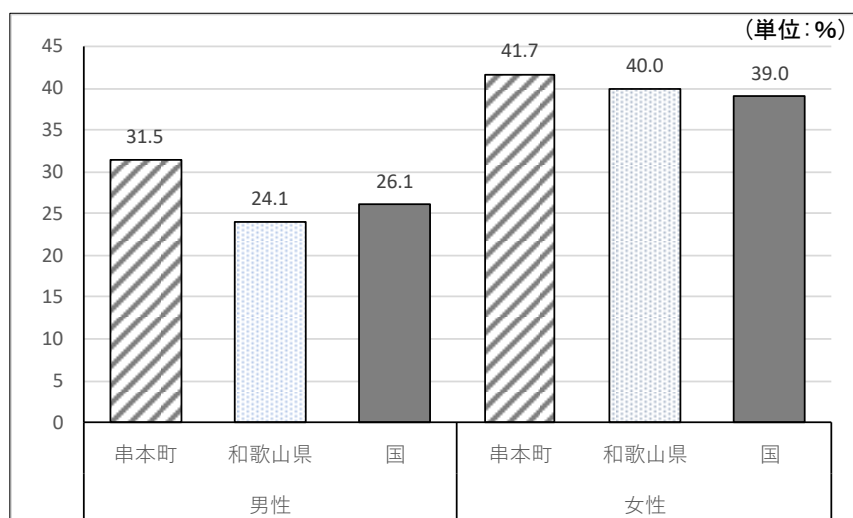
【たばこを吸い始めた年齢】



【喫煙について、どのように考えているか】



【喫煙をやめたいと思っている人の割合（町・県・国）】



資料：平成28年県民・健康栄養調査結果、平成29年国民・健康栄養調査結果

問4 どのような方法でやめたい、あるいは本数を減らしたいですか。(複数回答)

喫煙のやめ方、減らし方については、「その他」が36.8%と最も高く、次いで、「薬局で購入（ニコチンガム、ニコチンパッチ など）」が35.1%、「禁煙外来（病院）」が21.1%、「禁煙教室」が5.3%の順となっています。

性別でみると、男では「その他」が最も高く、女では「薬局で購入（ニコチンガム、ニコチンパッチ など）」が最も高くなっています。

年齢別でみると、20代と40代では「薬局で購入（ニコチンガム、ニコチンパッチ など）」が最も高く（20代では「その他」も同率で第1位）、30代と50代では「禁煙外来（病院）」、60代～70代では「その他」が最も高くなっています。

【喫煙のやめ方、減らし方】

内容 (人)		禁煙教室	禁煙外来 (病院)	薬局で購 入(ニコチ ンガム、ニ コチンパッ チ など)	その他	無回答
全体	57	3	12	20	21	6
男	37	3	9	11	14	3
女	19	0	3	9	6	3
20代	4	0	0	2	2	0
30代	3	1	2	0	0	0
40代	13	0	2	7	4	0
50代	7	1	4	3	1	0
60代	19	1	3	7	8	3
70代	10	0	1	1	5	3

問5 たばこを吸うとかかりやすくなると思うものすべてに○をつけてください。(複数回答)

たばこを吸うとかかりやすくなると思うものについては、「がん」が80.3%と最も高く、次いで、「気管支炎」が66.0%、「COPD」が51.6%、「喘息」が49.7%、「心臓病」が47.7%の順等となっています。

属性別でみると、すべての属性で「がん」が最も高くなっています。そのほか、全体的に「気管支炎」、「COPD」、「喘息」が高くなっています。また、「妊娠に関連した異常」では30代が71.7%と他の年代と比較して高くなっています。

【たばこを吸うとかかりやすくなると思うもの】

内容 (人)		がん	喘息	気管支 炎	心臓病	脳卒中	胃潰瘍	妊娠に 関連し た異常	歯周病	COPD	いづれ でもない	無回答
全体	547	439	272	361	261	253	120	250	185	282	4	53
男	222	174	100	136	110	103	49	65	73	99	2	20
女	315	259	167	219	149	145	69	180	110	176	1	32
20代	30	25	17	18	14	13	9	17	16	21	0	2
30代	53	48	31	39	28	33	12	38	26	33	0	1
40代	62	54	32	35	29	29	15	27	28	35	0	2
50代	73	64	33	48	30	40	13	38	24	34	0	5
60代	195	152	99	130	99	87	44	84	64	95	1	24
70代	124	90	55	85	59	46	25	41	25	57	2	18

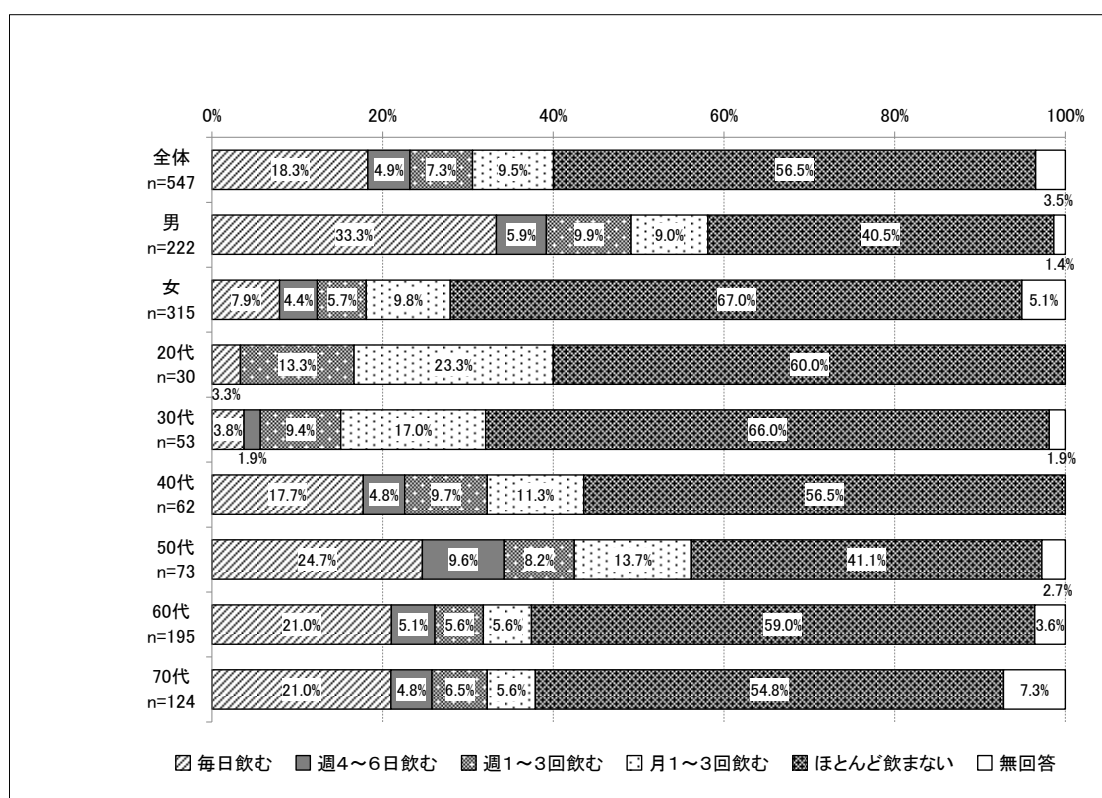
問6 お酒（アルコール類）を飲みますか。（1つに○）

お酒（アルコール類）を飲むかについては、「ほとんど飲まない」が56.5%と最も高く、次いで、「毎日飲む」が18.3%、「月1～3回飲む」が9.5%、「週1～3回飲む」が7.3%、「週4～6日飲む」が4.9%の順となっています。また、「毎日飲む」、「週4～6日飲む」、「週1～3回飲む」、「月1～3回飲む」をあわせた「お酒（アルコール類）を飲む」は40.0%となっています。

「お酒（アルコール類）を飲む」を性別でみると、男（58.1%）が女（27.8%）の約2倍となっており、男女で大きな違いがみられます。

「お酒（アルコール類）を飲む」を年齢別でみると、50代が56.2%と最も高くなっています。「毎日飲む」では20代～30代が5%を下回っているのに対して、40代では17.7%、50代～70代では2割を超えており、40代を過ぎると、お酒を飲む頻度が多くなることがわかります。

【お酒（アルコール類）を飲むか】



問7

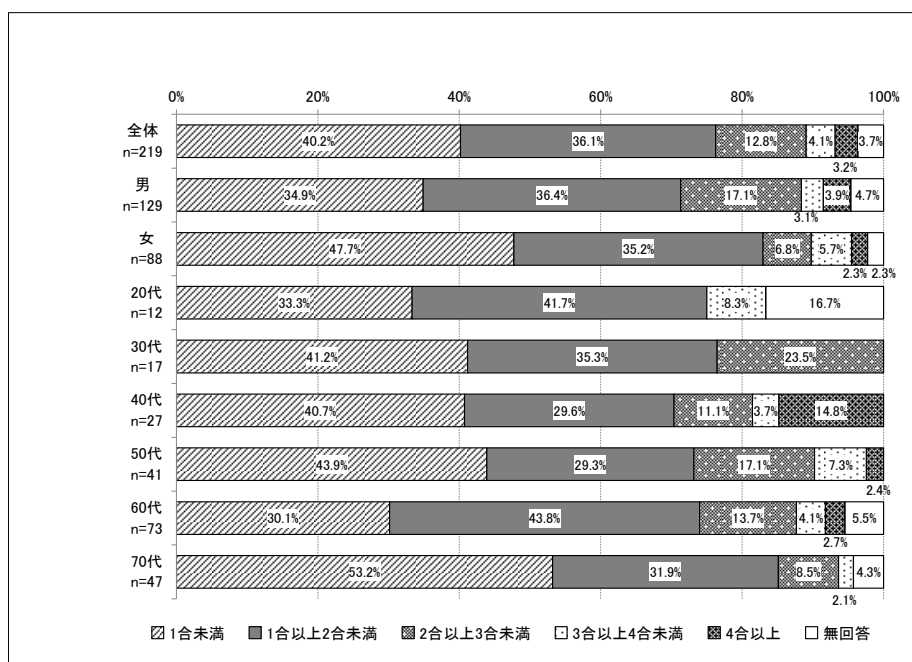
問6で1～4と答えた方にお聞きします。1日平均してどのくらいの量を飲みますか。（日本酒に換算して）（1つに○）

1日の飲酒量については、「1合未満」が40.2%と最も高く、次いで、「1合以上2合未満」が36.1%、「2合以上3合未満」が12.8%、「3合以上4合未満」が4.1%、「4合以上」が3.2%の順となっています。

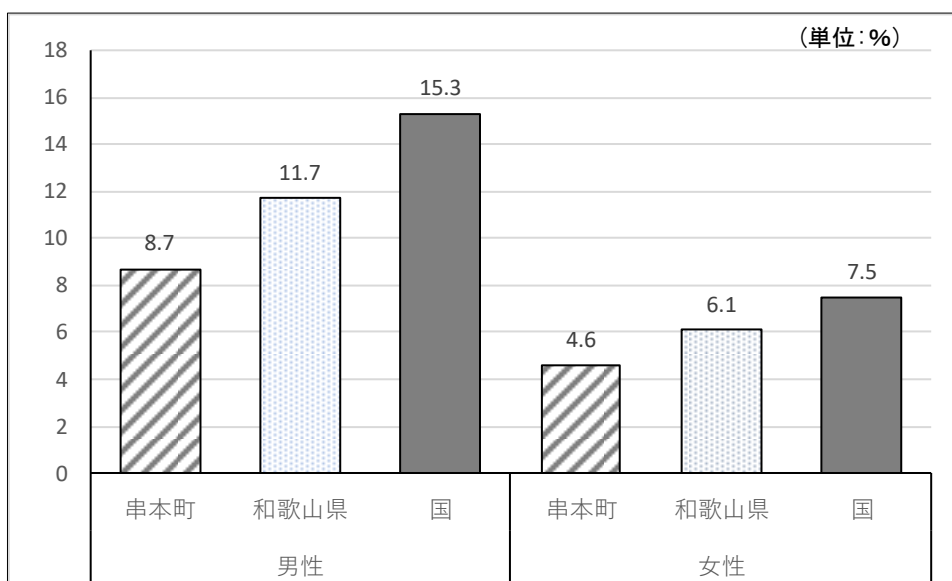
性別でみると、男では「1合以上2合未満」が最も高く、女では「1合未満」が最も高くなっています。

年齢別でみると、20代と60代では「1合以上2合未満」が最も高く、30代～50代と70代では「1合未満」が最も高くなっています。

【1日の飲酒量】



【1日3合以上飲む人の割合（町・県・国）】



資料：平成28年県民・健康栄養調査結果、平成29年国民・健康栄養調査結果

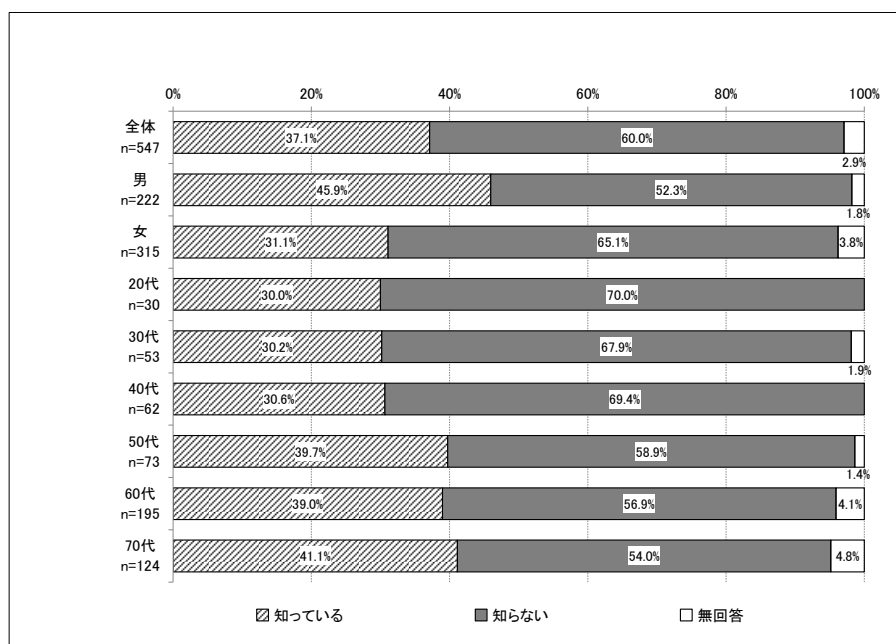
問8

「節度な適度な飲酒」としては、1日あたり男性では2合未満、女性では1合未満であることを知っていますか。(1つに○)

節度のある適度な飲酒量については、「知らない」(60.0%)が「知っている」(37.1%)を大きく上回っています。

属性別でみると、すべての属性で「知らない」が「知っている」を上回っています。また、「知っている」を性別でみると、男(45.9%)が女(31.1%)を大きく上回り、年齢別でみると、年代が高くなるにつれて割合が高くなる傾向があります。

【節度のある適度な飲酒量】



④ D. 休養・こころの健康づくりについて

問1 1日の睡眠時間は平均どのくらいですか。(1つに○)

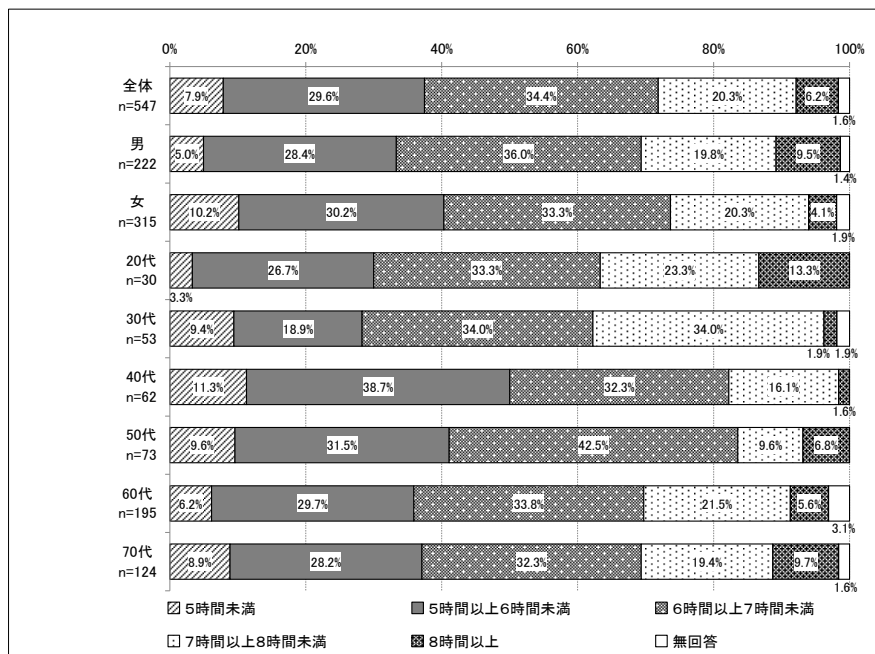
1日の睡眠時間については、「6時間以上7時間未満」が34.4%と最も高く、次いで、「5時間以上6時間未満」が29.6%、「7時間以上8時間未満」が20.3%、「5時間未満」が7.9%、「8時間以上」が6.2%の順となっています。

性別でみると、男女ともに「6時間以上7時間未満」が最も高くなっています。

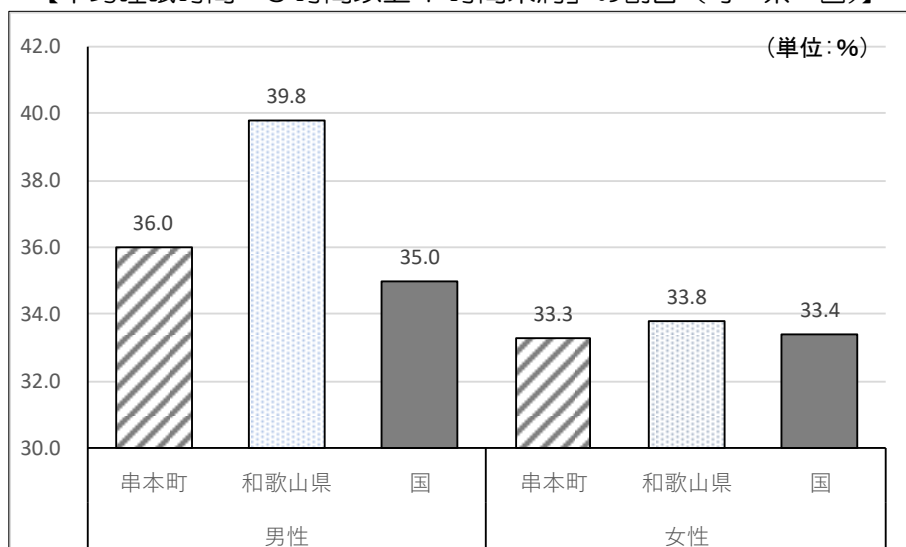
年齢別でみると、20代～30代と50代～70代では「6時間以上7時間未満」が最も高く（30代は「7時間以上8時間未満」も同率で第1位）、40代では「5時間以上6時間未満」が最も高くなっています。

職業別でみると、会社員、自営業・自由業、学生、無職では「5時間以上6時間未満」が最も高く（学生は「6時間以上7時間未満」も同率で第1位）、公務員、パート・アルバイト、年金受給者、専業主婦（夫）、医療従事者は「6時間以上7時間未満」が最も高くなっています。

【1日の睡眠時間（性・年齢別）】



【平均睡眠時間「6時間以上7時間未満」の割合（町・県・国）】



資料：平成28年県民・健康栄養調査結果、平成29年国民・健康栄養調査結果

職業別でみると、会社員、自営業・自由業、学生、無職では「5時間以上6時間未満」が最も高く（学生は「6時間以上7時間未満」も同率で第1位）、公務員、パート・アルバイト、年金受給者、専業主婦（夫）、医療従事者は「6時間以上7時間未満」が最も高くなっています。

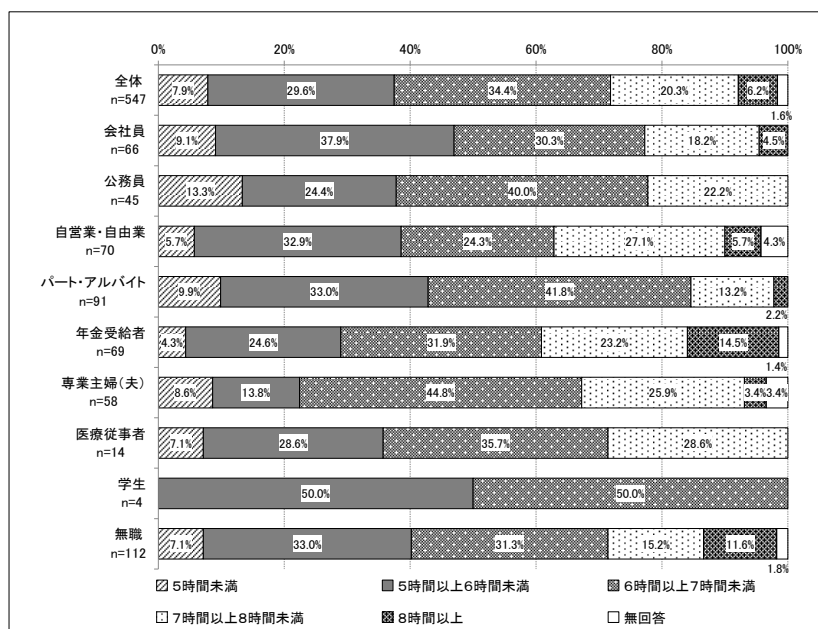
問2 睡眠によって休養が十分にとれていると思いますか。（1つに○）

睡眠によって休養が十分にとれていると思うかについては、「はい」が41.9%と最も高く、次いで、「どちらともいえない」が33.6%、「いいえ」が22.7%の順となっています。

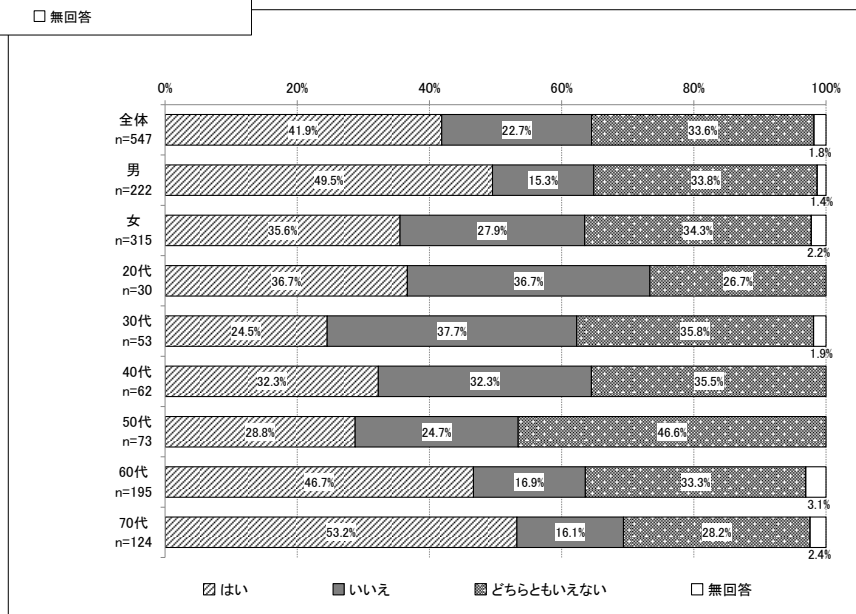
性別でみると、男女ともに「はい」が最も高く、男（49.5%）が女（35.6%）を大きく上回っています。

年齢別でみると、20代では「はい」と「いいえ」が同率で最も高く、30代では「いいえ」、40代～50代では「どちらともいえない」、60代～70代では「はい」が最も高くなっています。

【1日の睡眠時間（職業別）】



【睡眠によって休養が十分にとれていると思うか（性・年齢別）】



職業別でみると、自営業・自由業、年金受給者、専業主婦（夫）、医療従事者、学生、無職では「はい」が最も高くなっています（医療従事者は「いいえ」、学生は「どちらともいえない」も同率で第1位）。会社員、公務員、パート・アルバイトでは、「どちらともいえない」が最も高くなっています。

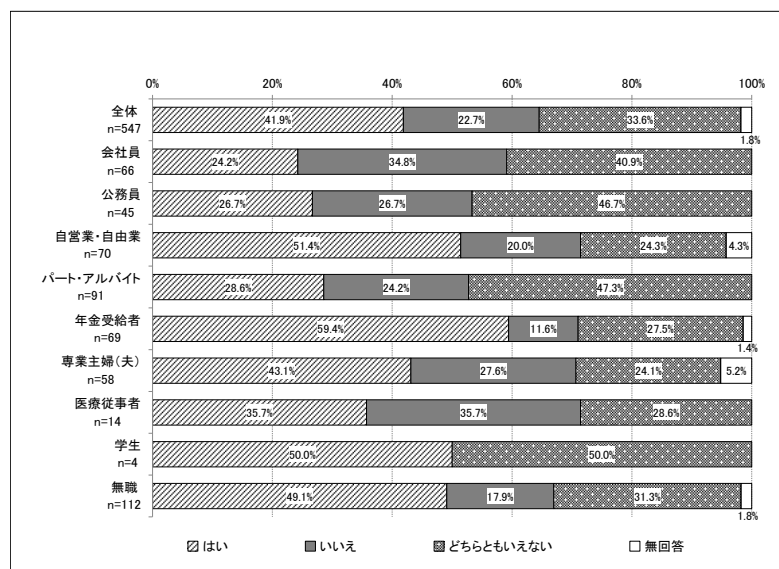
問3 眠りを助けるために、睡眠剤、安定剤などの薬を使いますか。（1つに○）

眠りを助けるために、睡眠剤、安定剤などの薬を使うかについては、「使用しない」が84.1%と最も高く、次いで、「時々使用する」が8.2%、「よく使用する」が6.0%の順となっています。また、「時々使用する」と「よく使用する」をあわせた「眠りを助けるために、睡眠剤等を使用する」は14.2%となっています。

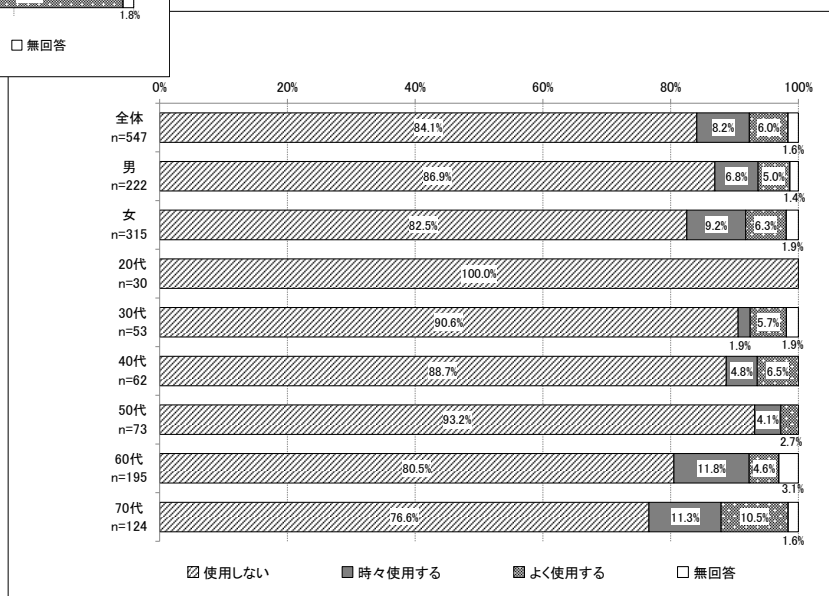
「眠りを助けるために、睡眠剤等を使用する」を性別でみると、女（15.5%）が男（11.8%）をやや上回っています。

「眠りを助けるために、睡眠剤等を使用する」を年齢別でみると、70代が21.8%と最も高く、次いで、60代が16.4%、40代が11.3%、30代が7.6%、50代が6.8%、20代が0.0%の順となっています。

【睡眠によって休養が十分にとれていると思うか（職業別）】



【眠りを助けるために、睡眠剤、安定剤などの薬を使うか（性・年齢別）】



「眠りを助けるために、睡眠剤等を使用する」を職業別でみると、無職が 20.5%と最も高く、次いで、年金受給者が 20.2%、専業主婦（夫）が 15.5%、自営業・自由業が 14.2%、公務員が 11.1%の順等となっています。

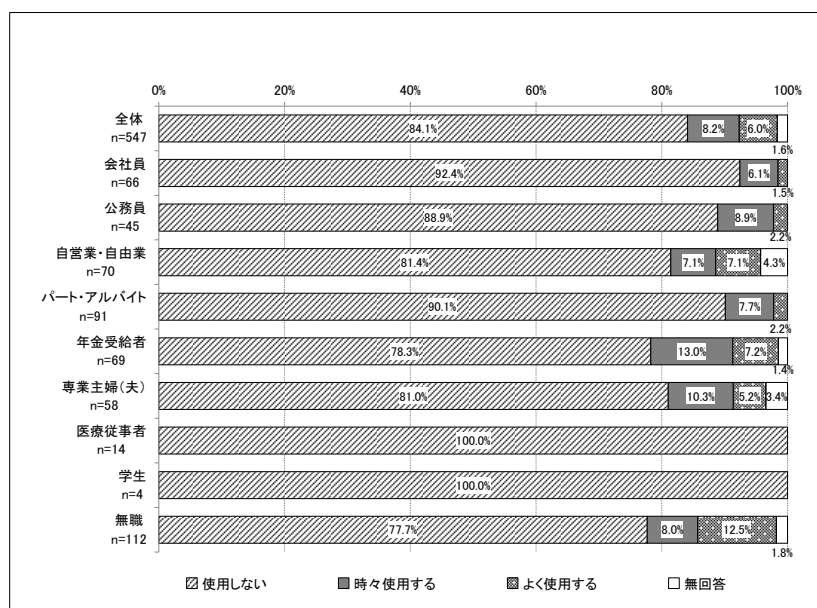
問 4 眠りを助けるために、アルコール飲料を使いますか。（1つに○）

眠りを助けるために、アルコール飲料を使うかについては、「使用しない」が 91.0%と最も高く、次いで、「時々使用する」が 3.7%、「よく使用する」が 3.3%の順となっています。また、「時々使用する」と「よく使用する」をあわせた「眠りを助けるために、アルコール飲料を使用する」は 7.0%となっています。

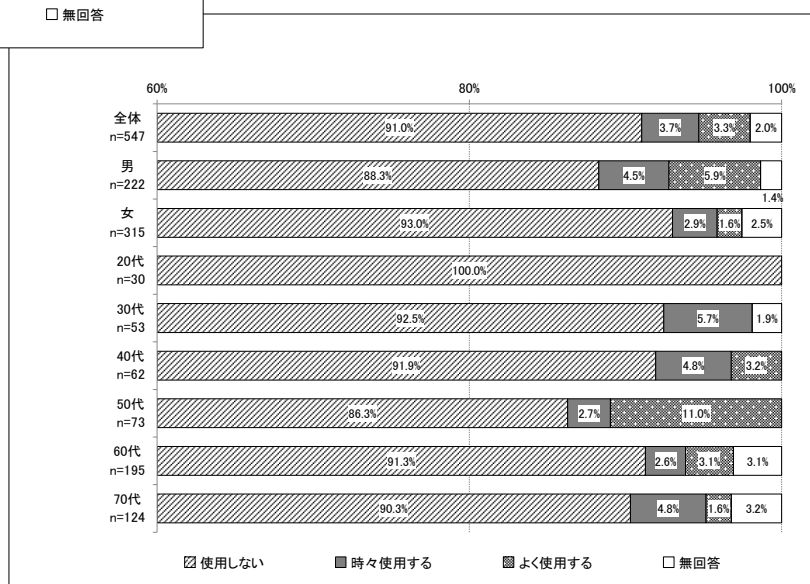
「眠りを助けるために、アルコール飲料を使用する」を性別でみると、男（10.4%）が女（4.5%）を上回っています。

「眠りを助けるために、アルコール飲料を使用する」を年齢別でみると、50代が 13.7%と最も高く、次いで、40代が 8.0%、70代が 6.4%、30代と60代が 5.7%、20代が 0.0%の順となっています。

【眠りを助けるために、睡眠剤、安定剤などの薬を使うか（職業別）】



【眠りを助けるために、アルコール飲料を使うか（性・年齢別）】



「眠りを助けるために、アルコール飲料を使用する」を職業別でみると、自営業・自由業が12.8%と最も高く、次いで、会社員が9.1%、年金受給者と無職が7.2%、パート・アルバイトが6.6%の順等となっています。

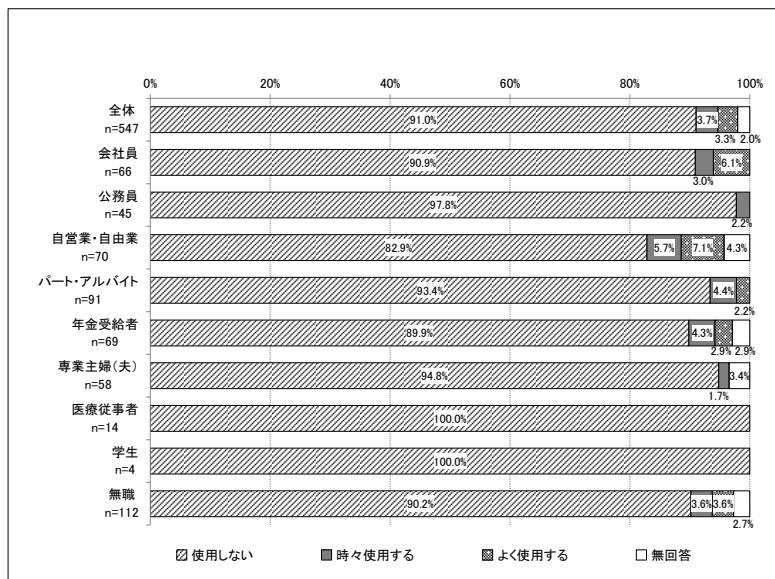
問5 ここ1か月間で、ストレスが多かったと感じますか。(1つに○)

ここ1か月間で、ストレスが多かったと感じるかについては、「はい」(39.7%)が「いいえ」(30.3%)を上回っています。

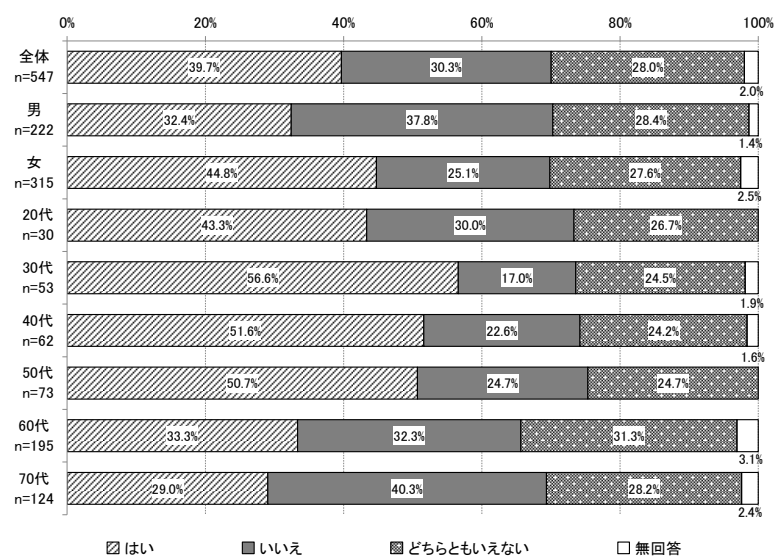
性別でみると、男は「いいえ」が「はい」を上回っており、女は「はい」が「いいえ」を上回っています。また、「はい」では女(44.8%)が男(32.4%)を大きく上回っています。

年齢別でみると、20代~60代では「はい」が「いいえ」を上回っており、70代では「いいえ」が「はい」を上回っています。また、「はい」では30代が56.6%と最も高くなっています。

【眠りを助けるために、アルコール飲料を使う
か(職業別)】

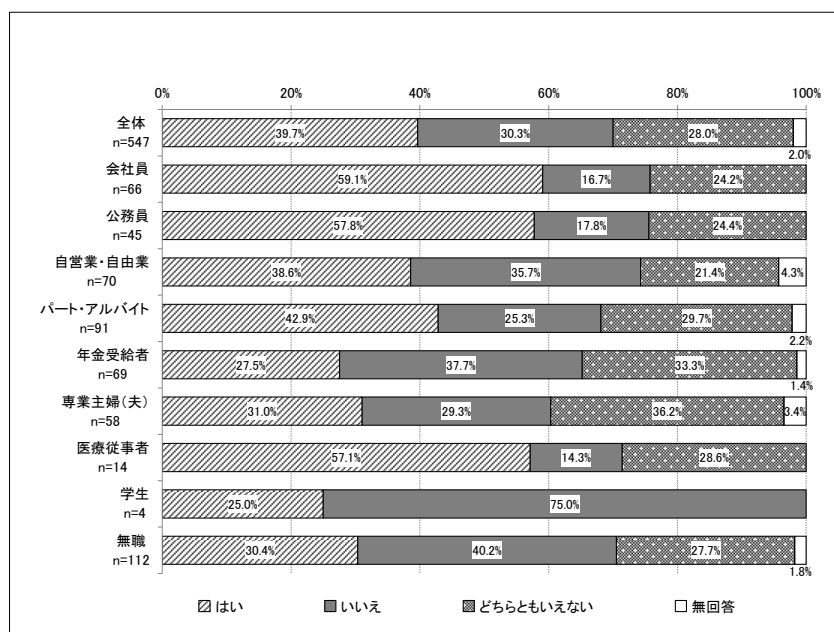


【ここ1か月間で、ストレスが多かったと感じるか(性・年齢別)】



職業別でみると、会社員、公務員、自営業・自由業、パート・アルバイト、医療従事者では「はい」が最も高く、年金受給者、学生、無職は「いいえ」、専業主婦（夫）は「どちらともいえない」が最も高くなっています。また、「はい」では会社員が59.1%と最も高くなっています。

【ここ1か月間で、ストレスが多かったと感じるか（職業別）】



問6 ストレスの原因になっていることは何ですか。（複数回答）

ストレスの原因になっていることは何かについては、「仕事」が43.7%と最も高く、次いで、「人間関係」が31.3%、「経済的なこと」が29.4%、「病気のこと」が23.0%、「家族関係」が17.9%の順等となっています。

性別でみると、男女ともに「仕事」が最も高くなっています。また、「家族関係」では女（22.9%）が男（10.8%）を大きく上回っています。

年齢別でみると、20代～60代では「仕事」が最も高く、70代では「病気のこと」が最も高くなっています。また、20代では「経済的なこと」と「人間関係」、30代では「子育て」、60代～70代では「病気のこと」が他の年代と比較して高くなっています。

【ストレスの原因になっていることは何か（性・年齢別）】

内容(人)		仕事	経済的なこと	病気のこと	人間関係	家族関係	子育て	介護	その他	無回答
全体	547	239	161	126	171	98	36	62	48	72
男	222	101	61	50	68	24	10	17	18	38
女	315	135	95	74	103	72	25	44	28	32
20代	30	22	15	1	17	6	1	1	3	0
30代	53	35	21	10	18	10	13	1	4	2
40代	62	47	22	5	26	15	9	2	3	2
50代	73	46	16	8	24	11	5	9	7	7
60代	195	70	59	62	61	38	7	35	17	34
70代	124	16	23	38	25	16	0	13	12	25

職業別でみると、会社員、公務員、自営業・自由業、パート・アルバイト、医療従事者では「仕事」が最も高く、年金受給者、無職は「病気のこと」、専業主婦（夫）、学生は「人間関係」が最も高くなっています。また、学生では「経済的なこと」と「人間関係」が他の職業と比較して高くなっています。

【ストレスの原因になっていることは何か（職業別）】

内容(人)		仕事	経済的なこと	病気のこと	人間関係	家族関係	子育て	介護	その他	無回答
全体	547	239	161	126	171	98	36	62	48	72
会社員	66	58	22	4	25	6	1	5	5	3
公務員	45	36	8	5	17	7	8	0	3	1
自営業・パート・アルバイト	70	43	24	17	20	9	7	6	2	12
	91	55	39	22	30	25	6	14	5	7
年金受給者	69	5	12	23	20	7	1	14	13	9
専業主婦（夫）	58	10	16	17	19	15	6	7	6	10
医療従事者	14	12	3	1	8	4	2	2	2	1
学生	4	2	3	0	4	1	0	0	0	0
無職	112	14	28	35	27	20	4	13	10	24

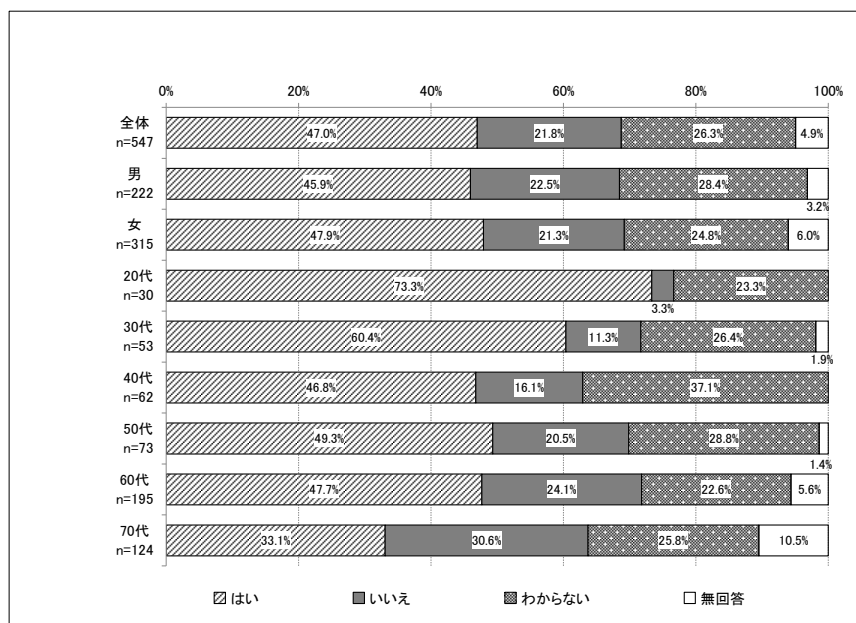
問 7 何らかのストレスの解消法を持っていますか。（1つに○）

何らかのストレスの解消法を持っているかについては、「はい」(47.0%)が「いいえ」(21.8%)を大きく上回っています。

性別でみると、男女ともに「はい」が「いいえ」を上回っています。

年齢別でみると、すべての年代で「はい」が「いいえ」を上回っており、また、年代が高くなるにつれて「はい」の割合が低くなる傾向があります。

【何らかのストレスの解消法を持っているか（性・年齢別）】



職業別でみると、すべての職業で「はい」が「いいえ」を上回っており、公務員では75.6%と他の職業と比較して特に高い一方、医療従事者では28.6%と特に低くなっています。

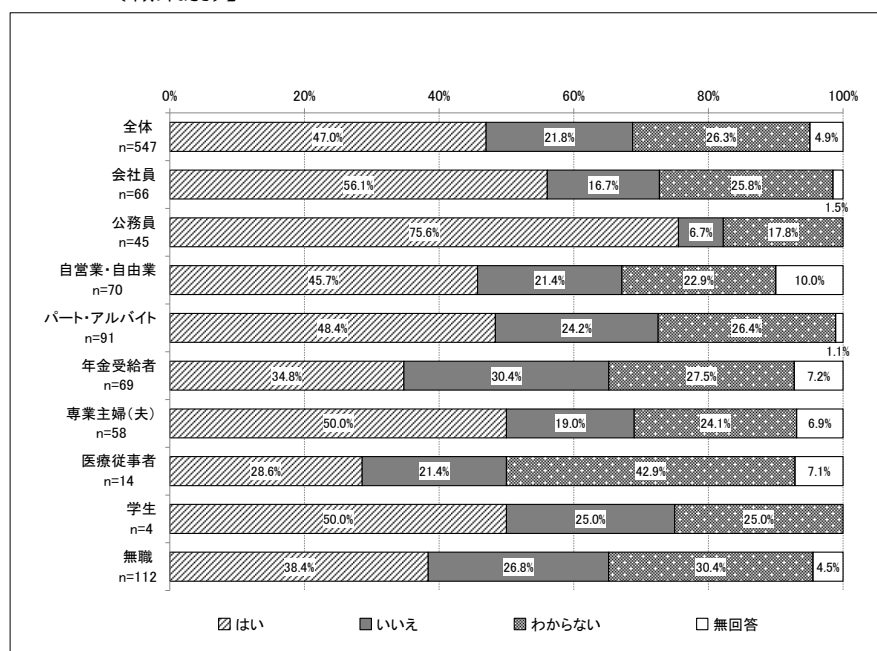
問8 困った時に相談できる人がいますか。(1つに○)

困った時に相談できる人がいるかについては、「いる(家族・友人・地域(近所の人など)・その他)」が80.3%と最も高く、次いで、「どちらともいえない」が11.5%、「いない」が6.4%の順となっており、ほとんどの方に困った時に相談できる人がいることがわかります。

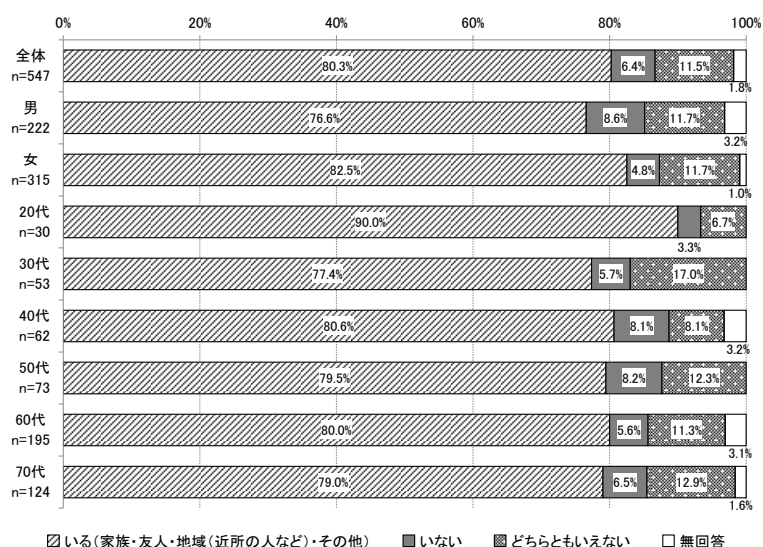
性別でみると、男女ともに「いる(家族・友人・地域(近所の人など)・その他)」が最も高く、女(82.5%)が男(76.6%)をやや上回っています。

年齢別でみると、すべての年代で「いる(家族・友人・地域(近所の人など)・その他)」が最も高く、20代では9割を超えています。

【何らかのストレスの解消法を持っているか (職業別)】



【困った時に相談できる人がいるか (性・年齢別)】



職業別でみると、すべての職業で「いる（家族・友人・地域（近所の人など）・その他）」が最も高く、学生では 100.0%と他の職業と比較して特に高くなっています。

問 9

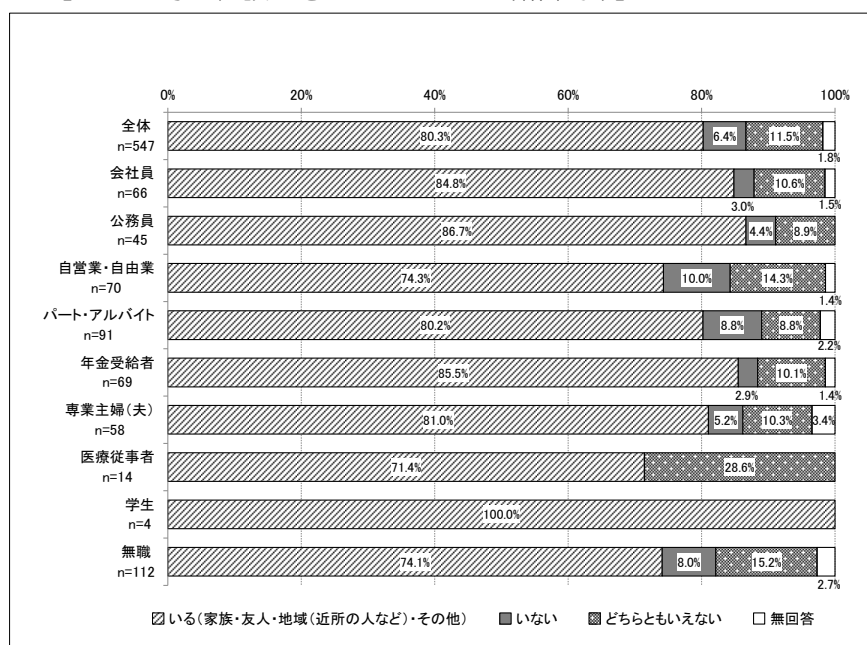
精神科以外でも保健所や役場（保健センター）でこころの相談ができることを知っていますか。（1つに〇）

精神科以外でも保健所や役場（保健センター）でこころの相談ができることを知っているかについては、「知らない」が 38.4%と最も高く、次いで、「知っている」が 30.3%、「聞いたことがあるが、詳しく知らない」が 29.8%の順となっています。

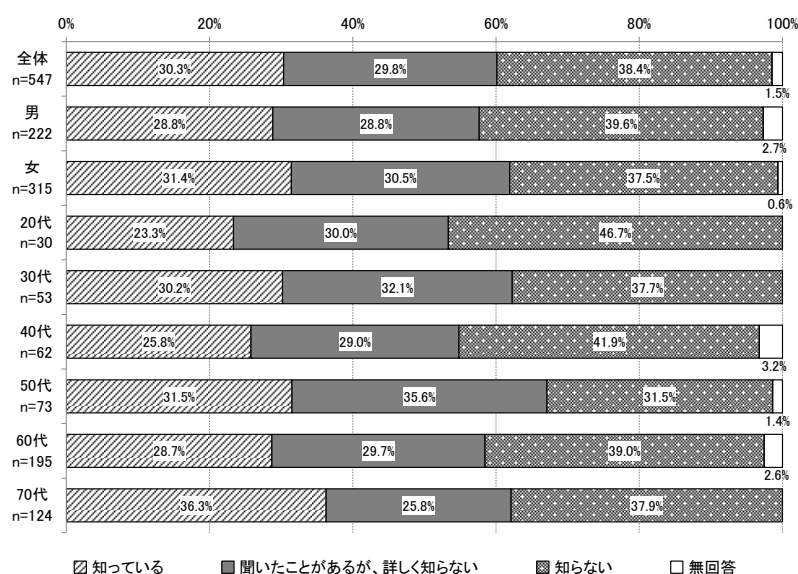
性別でみると、男女ともに「知らない」が最も高くなっています。

年齢別でみると、20代～40代と60代～70代では「知らない」が最も高く、50代では「聞いたことがあるが、詳しく知らない」が最も高くなっています。

【困った時に相談できる人がいるか（職業別）】

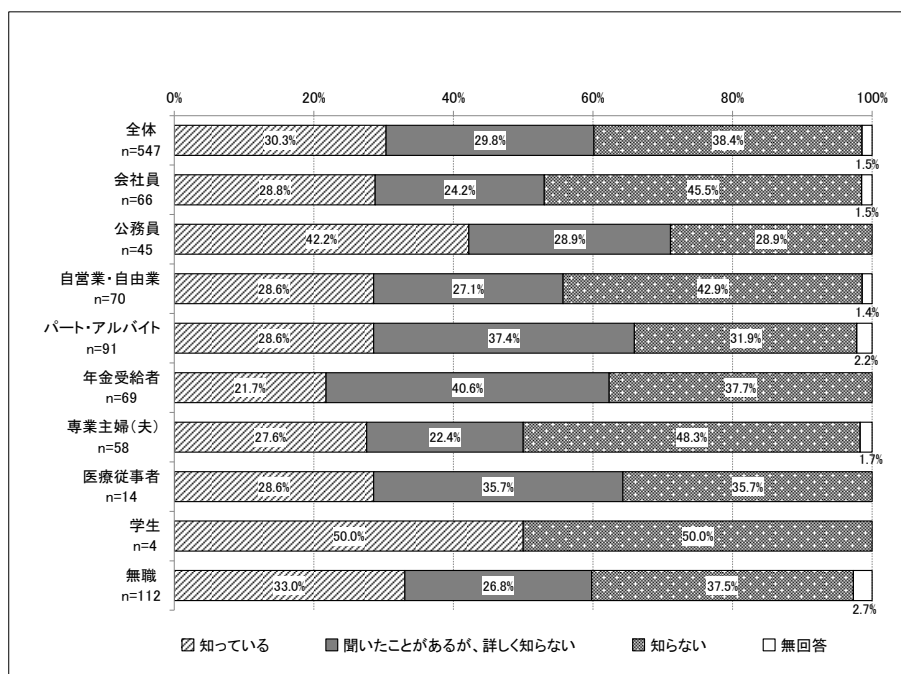


【精神科以外でも保健所や役場でこころの相談ができることを知っているか（性・年齢別）】



職業別でみると、会社員、自営業・自由業、専業主婦（夫）、医療従事者、学生、無職では「知らない」が最も高く（医療従事者では「聞いたことがあるが、詳しく知らない」、学生では「知っている」も同率で第1位）、公務員では「知っている」、パート・アルバイト、年金受給者では「聞いたことがあるが、詳しく知らない」が最も高くなっています。

【精神科以外でも保健所や役場でこころの相談ができることを知っているか（職業別）】



⑤ E. 歯の健康について

問 1 あなたの歯は、今どれくらいありますか。（1つに○）

あなたの歯は、今どれくらいあるかについては、「24 本以上」が 48.1%と最も高く、次いで、「10～19 本」が 18.5%、「20～23 本」が 16.8%、「1～9 本」が 8.8%、「なし」が 5.3%の順となっています。

性別でみると、男女ともに「24 本以上」が最も高くなっています。また、「なし」では男（7.2%）が女（4.1%）をやや上回っています。

年齢別でみると、すべての年代で「24 本以上」が最も高くなっていますが、年代が高くなるにつれ割合が低くなる傾向があります。

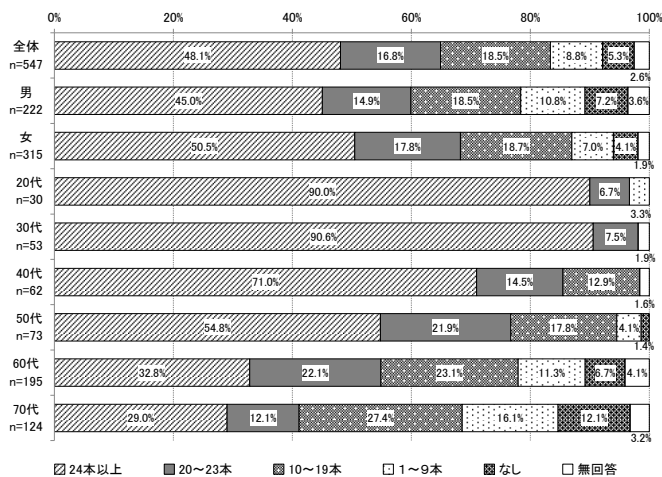
問 2 歯みがきを行っていますか。（1つに○）

歯みがきを行っているかについては、「毎日みがいているが、毎食後ではない」が 74.0%と最も高く、次いで、「毎食後みがいている」が 23.8%、「あまりみがいていない」が 2.2%の順となっています。

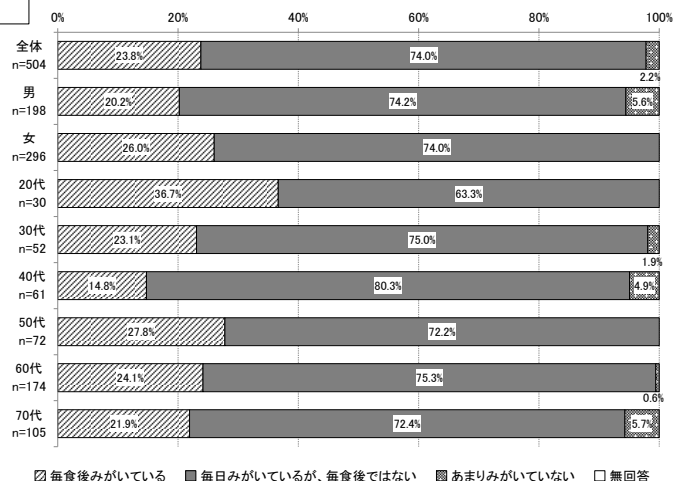
性別でみると、男女ともに「毎日みがいているが、毎食後ではない」が最も高くなっています。また、「毎食後みがいている」では女（26.0%）が男（20.2%）をやや上回っています。

年齢別でみると、すべての年代で「毎日みがいているが、毎食後ではない」が最も高くなっています。また、「毎食後みがいている」では 20 代が 36.7%と最も高くなっています。

【あなたの歯は、今どれくらいあるか】



【歯みがきを行っているか】



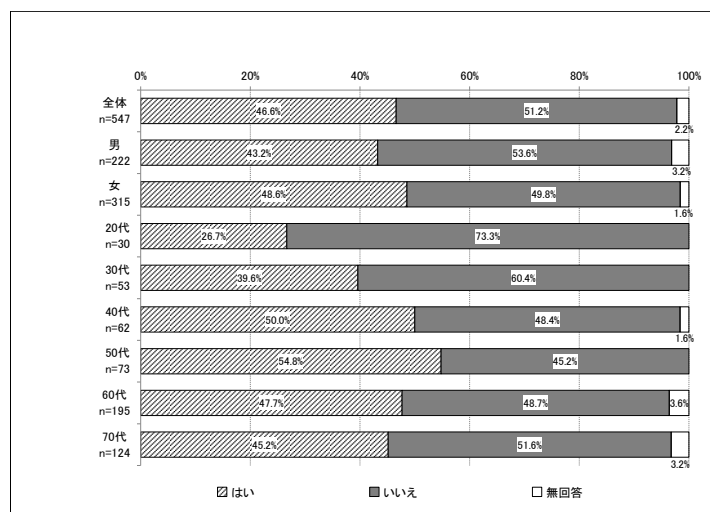
問 3 この1年間に歯科受診をしましたか。(1つに〇)

この1年間に歯科受診をしたかについては、「いいえ」(51.2%)が「はい」(46.6%)を上回っています。

性別でみると、男女ともに「いいえ」が「はい」を上回っています。

年齢別でみると、20代～30代、60代～70代では「いいえ」が「はい」を上回っており、40代～50代では「はい」が「いいえ」を上回っています。

【この1年間に歯科受診をしたか】



問 4 どのような目的で歯科受診をしていますか。(複数回答)

どのような目的で歯科受診をしているかについては、「むし歯の治療」が52.5%と最も高く、次いで、「定期検診(ブラッシング指導を含む)」が25.5%、「義歯(入れ歯)の治療」が24.3%、「歯周病の治療」が14.9%、「その他」が5.5%の順となっています。

性別でみると、男女ともに「むし歯の治療」が最も高くなっています。また、「定期検診(ブラッシング指導を含む)」では女(27.5%)が男(21.9%)をやや上回っています。

年齢別でみると、すべての年代で「むし歯の治療」が最も高くなっています(70代では「義歯(入れ歯)の治療」も同率で第1位)。また、40代では「定期検診(ブラッシング指導を含む)」、60代～70代では「義歯(入れ歯)の治療」が他の年代と比較して高くなっています。

【どのような目的で歯科受診をしているか】

内容 (人)		歯周病 の治療	むし歯の 治療	定期検診 (ブラッ シング 指導を 含む)	義歯 (入れ歯) の治療	その他	無回答
全体	255	38	134	65	62	14	1
男	96	17	53	21	26	2	0
女	153	18	77	42	35	12	1
20代	8	1	6	2	0	0	0
30代	21	5	16	4	1	0	0
40代	31	4	18	14	2	1	0
50代	40	3	25	14	3	4	0
60代	93	15	42	18	32	6	0
70代	56	7	23	11	23	3	1

問5

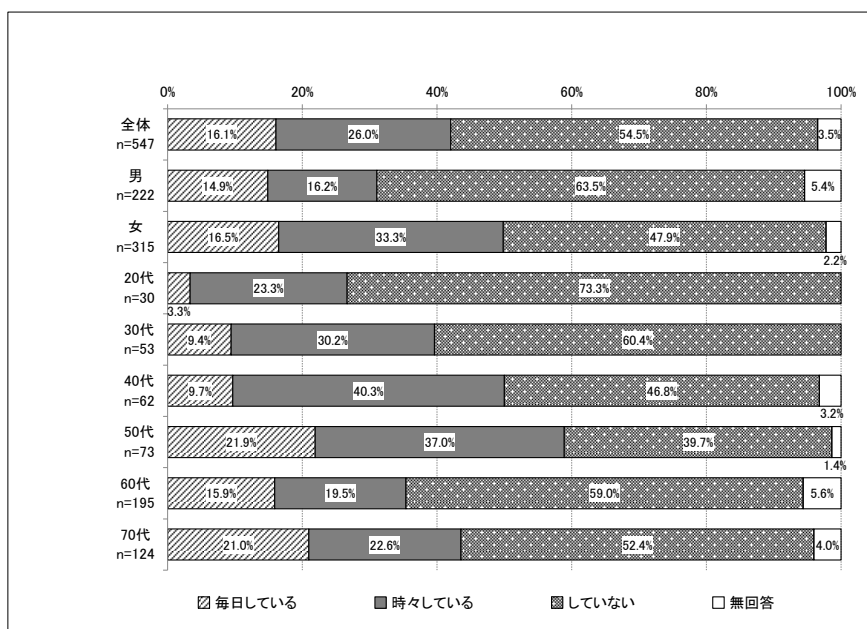
歯間清掃用具（歯間ブラシ、デンタルフロス、糸ようじ、水流式口腔清浄器など）を使用していますか。（1つに○）

歯間清掃用具を使用しているかについては、「していない」が 54.5%と最も高く、次いで、「時々している」が 26.0%、「毎日している」が 16.1%の順となっています。また、「毎日している」と「時々している」をあわせた「歯間清掃用具を使用している」は 42.1%となっています。

「歯間清掃用具を使用している」を性別でみると、女（49.8%）が男（31.1%）を大きく上回っています。

「歯間清掃用具を使用している」を年齢別でみると、50代が 58.9%と最も高く、次いで、40代が 50.0%、70代が 43.6%、30代が 39.6%、60代が 35.4%、20代が 26.6%の順となっています。

【歯間清掃用具を使用しているか】



⑥ F. 日頃の健康管理について

問 1 健康に関する知識や、情報をどこから手にしていますか。（複数回答）

健康に関する知識や、情報をどこから手にしているかについては、「テレビ」が85.2%と最も高く、次いで、「新聞・雑誌」が45.9%、「インターネット」が31.8%、「友人・知人などから」が29.1%、「医師の指導」が17.4%の順等となっています。

性別でみると、男女ともに「テレビ」が最も高くなっています。そのほか、女性では「新聞・雑誌」（50.5%）、「友人・知人などから」（37.8%）が男性と比較して高く、男性では「医師の指導」（23.4%）が女性と比較して高くなっています。

年齢別でみると、20代と40代～70代では「テレビ」が最も高く、30代では「インターネット」が最も高くなっています。そのほか、「新聞・雑誌」では年代が高くなるにつれて割合が高くなる傾向があります。

【健康に関する知識や、情報をどこから手にしているか】

内容 (人)		テレビ	町が 実施 する 健康 教育 や健 康相 談な ど	ラジオ	職場 での 健康 教育 や健 康相 談な ど	新聞・ 雑誌	友人・ 知人 など から	医師 の指 導	イン ター ネッ ト	町の 広報	その 他	手に 入れ てい ない	無回 答
全体	547	466	36	46	28	251	159	95	174	63	7	18	12
男	222	179	10	21	11	88	38	52	68	20	4	11	5
女	315	278	26	24	16	159	119	40	102	43	2	7	7
20 代	30	22	0	0	5	4	6	2	15	0	1	3	0
30 代	53	38	1	0	5	14	16	3	39	4	1	4	0
40 代	62	51	0	3	6	26	10	6	34	3	2	2	0
50 代	73	64	8	7	7	36	26	7	33	10	0	2	1
60 代	195	174	18	23	4	104	59	42	36	27	2	5	5
70 代	124	108	9	12	0	63	40	32	13	19	0	2	6

問2 健康に関する項目のうち関心のあるものはありますか。(1つに○)

健康に関する項目のうち関心のあるものについては、「食事」が60.9%と最も高く、次いで、「運動」が19.7%、「こころの健康」と「関心がない」が5.1%、「歯」が3.8%の順等となっています。

性別でみると、男女ともに「食事」が最も高く、女(62.9%)が男(57.7%)をやや上回っています。

年齢別でみると、すべての年代で「食事」が最も高くなっています。そのほか、「関心がない」では20代~30代(16.7%・13.2%)が他の年代と比較して高くなっています。

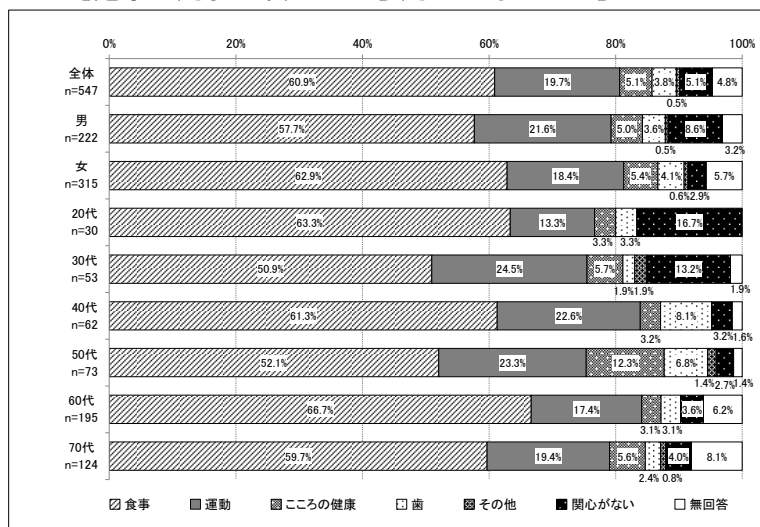
問3 メタボリックシンドロームについて知っていますか。(1つに○)

メタボリックシンドロームについて知っているかについては、「名前と内容を知っている」が56.1%と最も高く、次いで、「名前だけ知っている」が38.0%、「まったく知らない」が2.7%の順となっています。

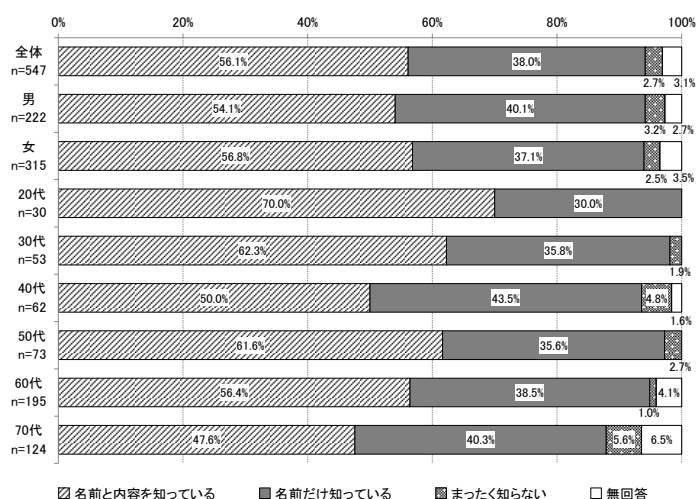
性別でみると、男女ともに「名前と内容を知っている」が最も高くなっています。

年齢別でみると、すべての年代で「名前と内容を知っている」が最も高く、20代では70.0%と他の年代と比較して特に高くなっています。また、年代が高くなるにつれて「名前と内容を知っている」の割合が低くなる傾向があります。

【健康に関する項目のうち関心のあるもの】



【メタボリックシンドロームについて知っているか】



問 4

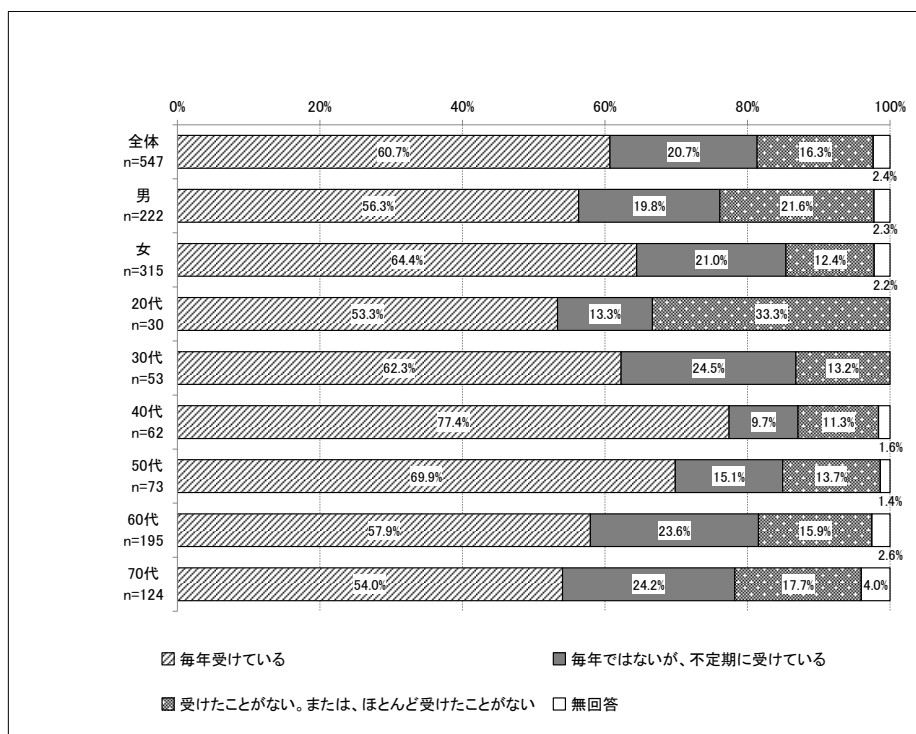
がん検診や特定健診（血圧・検尿・血液検査・心電図など）、健（検）診を受けたことがありますか。（1つに○）

がん検診や特定健診、健（検）診を受けたことがあるかについては、「毎年受けている」が60.7%と最も高く、次いで、「毎年ではないが、不定期に受けている」が20.7%、「受けたことがない。または、ほとんど受けたことがない」が16.3%の順となっています。

性別でみると、男女ともに「毎年受けている」が最も高く、女（64.4%）が男（56.3%）を上回っています。

年齢別でみると、すべての年代で「毎年受けている」が最も高く、40代では77.4%と他の年代と比較して特になくなっています。また、「受けたことがない。または、ほとんど受けたことがない」では20代（33.3%）が他の年代と比較して高くなっています。

【がん検診や特定健診、健（検）診を受けたことがあるか】



問5 ここ2年間で受けた健（検）診は何ですか。（複数回答）

ここ2年間で受けた健（検）診は何かについては、「特定健診・職場健診」が64.5%と最も高く、次いで、「大腸がん」が40.7%、「胃がん」が38.7%、「肺がん」が35.7%、「子宮頸がん」が25.8%の順等となっています。

性別でみると、男女ともに「特定健診・職場健診」が最も高くなっています。また、女の「子宮頸がん」は41.3%、「乳がん」は42.0%となっています。

年齢別でみると、20代～60代では「特定健診・職場健診」が最も高く、70代では「大腸がん」が最も高くなっています。そのほか、50代では「子宮頸がん」（48.4%）と「乳がん」（45.2%）が他の年代と比較して高くなっています。

【ここ2年間で受けた健（検）診は何か】

内容 (人)		胃がん	肺がん	大腸がん	子宮頸がん	乳がん	特定健診・職場健診	人間ドック	ここ2年間は受けていない	無回答
全体	445	172	159	181	115	114	287	35	26	10
男	169	68	64	72	2	0	113	13	11	4
女	269	102	93	106	111	113	170	21	15	6
20代	20	1	1	0	2	1	14	2	1	0
30代	46	6	4	4	18	5	31	4	3	0
40代	54	17	15	17	16	17	42	9	0	0
50代	62	31	27	30	30	28	43	9	0	0
60代	159	64	60	72	31	43	99	7	14	8
70代	97	51	50	55	16	19	54	3	8	2

問 6 健（検）診を受けない理由は、何ですか。（複数回答）

健（検）診を受けない理由については、「今のところ健康で、健（検）診の必要がないから」が33.7%と最も高く、次いで、「面倒だから」が27.0%、「何らかの病気で治療中であるから」と「時間がないから。または、健診の日程が合わないから」が20.2%、「お金がかかるから」が16.9%の順等となっています。

性別でみると、男では「面倒だから」が最も高く、女では「今のところ健康で、健（検）診の必要がないから」が最も高くなっています。そのほか、「お金がかかるから」では女（23.1%）が男（12.5%）を大きく上回っています。

年齢別でみると、20代～30代と60代～70代では「今のところ健康で、健（検）診の必要がないから」が最も高くなっています（30代では「面倒だから」、60代では「何らかの病気で治療中であるから」、「面倒だから」も同率で第1位）。40代～50代では「時間がないから。または、健診の日程が合わないから」が最も高くなっています。そのほか、「結果を知るのが怖いから」では30代（42.9%）が他の年代と比較して高くなっています。

【健（検）診を受けない理由】

内容 (人)		何らか の病気 で治療 中であるから	結果を 知るの が怖い から	面倒だ から	時間がないから。ま たは、健 診の日程 が合わないから	今のところ 健康で、 健(検)診 の必要が ないから	どのよう に受け れば良 いかわ らないから	つい、忘 れてしま うから	お金 がかか るから	その他	無回答
全体	89	18	9	24	18	30	3	11	15	6	3
男	48	10	4	15	9	14	0	7	6	2	2
女	39	7	5	9	9	16	3	4	9	2	1
20代	10	0	0	3	2	4	1	1	3	2	0
30代	7	1	3	4	1	4	0	1	2	0	0
40代	7	1	1	1	4	3	0	1	2	0	0
50代	10	1	1	3	5	1	0	2	2	0	0
60代	31	9	4	9	3	9	2	2	4	1	3
70代	22	5	0	4	3	9	0	4	2	1	0

問 7 健診で指摘された項目について何か対処していますか。（複数回答）

健診で指摘された項目について何か対処しているかについては、「通院・治療している」が34.2%と最も高く、次いで、「食事に気をつけている」が33.7%、「何もしていない」が20.0%、「運動をしている」が16.9%、「その他」が6.3%の順となっています。

性別でみると、男では「通院・治療している」が最も高く、女では「食事に気をつけている」が最も高くなっています。

年齢別でみると、20代～40代では「何もしていない」が最も高く、50代～60代では「食事に気をつけている」、70代では「通院・治療している」が最も高くなっています。

【健診で指摘された項目について何か対処しているか】

内容 (人)		通院・ 治療して いる	運動を している	食事に 気をつけて いる	その他	何もしてい ない	無回答
全体	445	152	75	150	28	89	59
男	169	69	36	59	9	33	14
女	269	82	37	88	19	54	43
20代	20	0	5	5	1	11	1
30代	46	5	4	7	4	21	8
40代	54	13	5	15	3	20	8
50代	62	19	9	20	5	16	5
60代	159	64	29	68	11	16	19
70代	97	50	21	32	4	3	16

問 8

現在、通院されていますか。

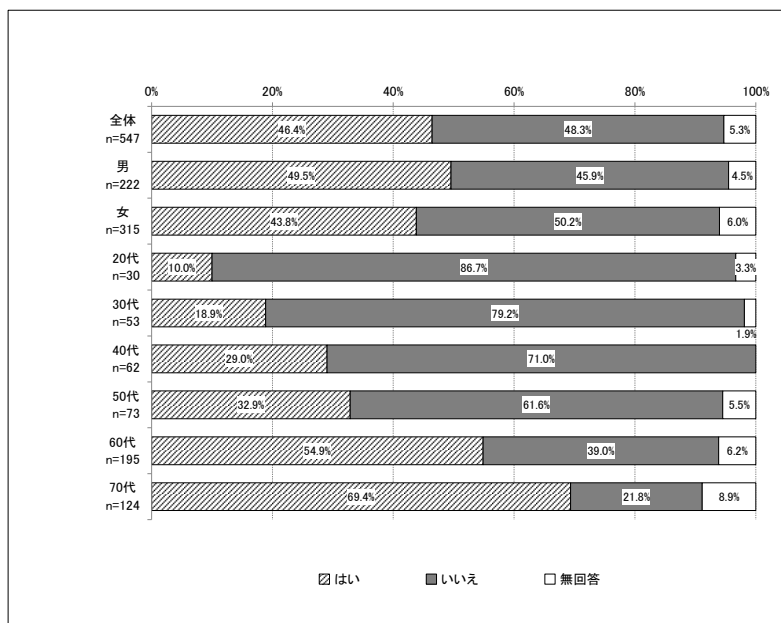
通院されている場合はどの疾病で病院にかかられていますか。（複数回答）

現在、通院されているかについては、「いいえ」(48.3%)が「はい」(46.4%)をやや上回っています。

性別でみると、男では「はい」が「いいえ」を上回っており、女では「いいえ」が「はい」を上回っています。

年齢別でみると、20代～50代では「いいえ」が「はい」を上回っており、60代～70代では「はい」が「いいえ」を上回っています。70代では約7割の方が通院されています。

【現在、通院されているか】



また、通院されている場合はどの疾病で病院にかかられているかについては、「高血圧」が43.7%と最も高く、次いで、「その他」が34.6%、「糖尿病」が15.4%、「脂質異常症」が12.2%、「がん」が9.8%の順等となっています。

性別でみると、男女ともに「高血圧」が最も高くなっています。そのほか、「糖尿病」では男（26.4%）が女（7.2%）を大きく上回っています。

年齢別でみると、20代～40代では「その他」が最も高く、50代～70代では「高血圧」が最も高くなっています。そのほか、「精神疾患」では40代（16.7%）が他の年代と比較して高くなっています。

【通院されている場合はどの疾病で病院にかかられているか】

内容(人)		高血圧	糖尿病	脂質異常症	がん	脳血管疾患	心疾患	精神疾患	その他	無回答
全体	254	111	39	31	25	8	14	9	88	17
男	110	48	29	7	10	6	8	3	33	8
女	138	60	10	23	15	2	6	6	54	7
20代	3	0	0	0	0	0	0	0	3	0
30代	10	0	0	0	1	0	1	1	6	1
40代	18	2	3	1	1	0	1	3	9	1
50代	24	9	3	4	3	1	0	1	8	2
60代	107	57	19	14	12	4	5	1	29	6
70代	86	40	14	11	8	3	7	3	32	5

その他意見等（抜粋）

B. 運動の習慣について

問4 3で「1. ある」、「2. 条件を満たさないが運動はしている」と答えた方にお聞きします。
どのような運動をしていますか。

性別	年齢	
女	60代	グランドゴルフ
女	40代	ラジオ体操
男	70代	グランドゴルフ
女	50代	体操教室
女	30代	体操・ヨガ
女	60代	球技
女	60代	犬の散歩
女	70代	ジョギング、筋力トレーニング
男	30代	草野球
女	70代	軽いスポーツ
男	60代	山歩き
女	60代	太極拳
女	70代	プールで歩く

問5 4で「1. 筋力トレーニング」、「2. 有酸素運動」と答えた方にお聞きします。
運動が継続できている理由は何ですか。

性別	年齢	
女	60代	腰痛によいとされる運動だから。
女	50代	ウエストを引き締めるため。
男	30代	脳の活性化のため。
男	70代	犬の散歩のため。
男	40代	運動が好きだから。
男	30代	仕事上必要だから。
女	70代	健康寿命を延ばすために心がけている。
女	30代	自分のため。
女	60代	生活習慣のため。

C. 喫煙・飲酒の習慣について

問4 どのような方法でやめたい、あるいは本数を減らしたいですか。

性別	年齢	
男	70代	販売しなければよい。
男	40代	自己判断。
男	60代	電子たばこで。
女	60代	自助努力。
男	40代	代替品等で。
女	60代	自己管理。

D. 休養・こころの健康づくりについて

問6 ストレスの原因になっていることは何ですか。

性別	年齢	
女	50代	行く末のことなど。
女	30代	とにかく忙しい。
男	70代	背中がかゆくなる時。
女	50代	飼い犬の病気。
女	60代	子に関することすべて。
女	60代	腰痛のこと。
男	70代	毎日が暇。
女	50代	近所のこと。
女	70代	主人と2人であるため。
女	60代	家の前の道路工事の騒音。
女	70代	老後の不安。
男	70代	なし。
女	40代	子どもの教育資金について。
男	60代	地区役員をしていること。
女	60代	親戚のこと。
女	60代	ストレスはない。
女	70代	体力の低下。

問 8 困った時に相談できる人がいますか。

性別	年齢	
女	70 代	ヘルパー・ケアマネ

E. 歯の健康について

問 4 どのような目的で歯科受診をしていますか。

性別	年齢	
女	40 代	歯石の除去。
女	60 代	歯周病の予防のため。
女	60 代	差し歯が外れたから。
男	70 代	かぶせた歯のかぶせ直し。
女	50 代	50 歳の健診。
男	70 代	歯痛のため。
女	60 代	抜歯のため。
男	60 代	痛くなったから。
女	60 代	腫れのため。
女	50 代	かぶせた歯がとれた。
女	50 代	クリーニング、歯石除去のため。

F. 日頃の健康管理について

問 1 健康に関する知識や、情報をどこから手にいれていますか。

性別	年齢	
男	30 代	書籍
男	20 代	職務上
女	60 代	本
男	40 代	施設の職員

問 2 健康に関する項目のうち関心のあるものはありますか。

性別	年齢	
男	70 代	サプリメント
女	30 代	免疫力
女	50 代	目

問 6 健（検）診を受けない理由は、何ですか。

性別	年齢	
女	20 代	注射か血圧で腕を圧迫されるのが苦手、貧血になる。
男	50 代	会社で受けているから。
男	20 代	社会に出てからにしようと思う。
男	60 代	健診機関に対する信頼性の欠如。
男	60 代	健診で寿命が延びたデータをみたことがないから。
女	40 代	聞きたいことを詳しく説明してくれない。先生が優しくない。
女	40 代	職場で受診しているため。
女	60 代	健診場所が遠くなったから。

問 7 健診で指摘された項目について何か対処していますか。

性別	年齢	
男	60 代	指摘された項目について医師の診断を受ける。
女	60 代	サプリメントを飲んでいる。
女	60 代	定期健診を受ける。
男	20 代	水を多く摂取している。
女	60 代	薬で治療。
女	60 代	糖分、おやつを少なくしている。

問 8 現在、通院されていますか。通院されている場合はどの疾病で病院にかかられていますか。

性別	年齢	
男	70 代	消化器内科
女	50 代	冬期の指先の冷感
女	40 代	甲状腺機能低下症
男	70 代	喘息
男	70 代	皮膚科
男	70 代	リュウマチ
男	70 代	甲状腺
男	60 代	胃潰瘍
男	30 代	足の定期健診
女	70 代	内科、整形外科
女	70 代	コレステロール、膝痛
女	30 代	皮膚科
女	60 代	骨粗鬆症予防
女	60 代	眼科
女	40 代	泌尿器科
女	60 代	整形外科
女	70 代	原発性胆汁性肝硬変
女	60 代	不整脈
男	30 代	皮膚疾患
女	70 代	高コレステロール
女	60 代	緑内障
女	40 代	喘息
男	40 代	腎不全
女	60 代	コレステロール
女	60 代	下垂体機能低下症
男	70 代	ヘルニア
女	70 代	逆流性食道炎
男	60 代	頸動脈狭窄
男	60 代	前立腺

女	30代	発達障害
---	-----	------

G. あなたご自身のことについておたずねします。

問3 あなたの家族構成は。

性別	年齢	
女	60代	3人暮らし
男	70代	姉と2人暮らし
男	30代	入所施設
女	60代	義父と
女	30代	入所施設
男	40代	単身赴任
男	60代	入院中
女	60代	3人
男	40代	グループホーム
女	70代	親、姉
女	70代	弟

4 串本町健康増進計画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）第8条第2項に規定する健康増進計画（以下「計画」という。）を策定するため、串本町健康増進計画策定委員会（以下「委員会」という。）を置く。

(所掌事務)

第2条 委員会の所掌事務は、次に掲げる業務とする。

- (1) 計画の策定及び変更に関する事項
- (2) 策定後の計画等の推進及び評価に関する事項
- (3) その他委員会の目的を達成するために必要な事項
- (4) 前各号に掲げるもののほか、町長が必要と認める事項

(組織)

第3条 委員会は、学識経験者、保健医療関係者、福祉関係者、食育活動関係者、被保険者代表者等からなる15人以内の委員をもって構成し、町長が委嘱する。

2 委員の任期は、計画の策定完了をもって終了する。ただし、委員が委嘱されたときの要件を欠くに至ったときは、その委員は退任するものとし、補充された委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(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 会長及び副会長は、委員の互選により選任する。

3 会長は、委員会を代表し、会務を総括する。

4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるとき、又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 委員会の会議は、会長が招集し、その議長となる。

2 委員会は、委員の過半数が出席しなければ開くことができない。

3 委員会の議事は、出席した委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(庶務)

第6条 委員会の庶務は、福祉課において処理する。

(その他)

第7条 この告示に定めるもののほか、必要な事項は、会長が別に定める。

附 則

この告示は、平成30年4月1日から施行する。

5 串本町健康増進計画策定委員名簿

(順不同・敬称略)

選出区分	氏 名	所 属 等
保健・医療関係者	日 高 治	紀南歯科医師会 代表
	鎌田 俊彦	東牟婁郡医師会 串本地区代表
	形部 裕昭	和歌山県新宮保健所長
	西田 正代	串本町保健推進員協議会 会長
	木下 雅代	新宮薬剤師会 副会長
教育関係者	南 君子	串本町幼児教育研究会 会長
福祉関係者	山崎 巖	民生委員児童委員協議会 会長
	大川 英穂	串本町社会福祉協議会 事務局長
食育活動関係者	堀 順子	串本町食生活改善推進協議会 会長
被保険者代表	矢野 郁雄	串本町国保運営協議会
運動推進関係	木戸 俊秀	串本町地域おこし協力隊
商工会関係	須賀 節夫	串本町商工会 会長
費用負担者	清野 武志	串本町 副町長

串本町健康増進計画

発行年月：平成 31 年 3 月

発行・編集：串本町福祉課

〒649-3503

和歌山県東牟婁郡串本町串本 2367

T e l : 0735-62-6206

F a x : 0735-62-6306