

# 第一次甲州市健康増進計画

みんなで**元気**にくらすじゃん

## 中間評価報告書



平成27年3月  
甲州市



# 目次

第1章 「甲州市健康増進計画」の概要と中間評価の趣旨	
1. 甲州市健康増進計画の概要	
(1) 計画の位置づけ.....	1
(2) 計画期間.....	1
(3) 基本理念.....	1
(4) 全体目標.....	2
2. 中間評価の趣旨.....	3
第2章 中間評価と今後の取組み	
1. 中間評価の実施概要	
(1) 市民アンケートの実施.....	4
(2) 評価方法.....	4
2. 中間評価の達成状況.....	5
第3章 目標別評価と今後の取組み	
1. 重点目標項目	
(1) まめにからだを動かす〈小児期/青年期/壮年期/高齢期〉.....	6
(2) おいしく食べる〈小児期/青年期/壮年期/高齢期〉.....	13
(3) 人のつながりを大切にする〈すべてのライフステージ〉.....	17
2. 重点目標以外の項目	
(4) がん対策.....	18
(5) 心の健康.....	20
(6) タバコ・酒.....	21
(7) 歯の健康.....	22
(8) 感染症対策.....	24
(9) その他.....	26
3. 目標値一覧表.....	28
〔出典一覧表〕	
第4章 資料編	
1. 計画策定の経緯と組織.....	33
(1) 計画策定の経緯.....	34
(2) 健康づくり推進協議会.....	35
2. 健康づくりに関するアンケート.....	38
(1) 調査結果.....	39
(2) 調査票サンプル.....	51



# 第1章「甲州市健康増進計画」の概要と中間評価の趣旨

## 1. 甲州市健康増進計画の概要

### (1) 計画の位置づけ

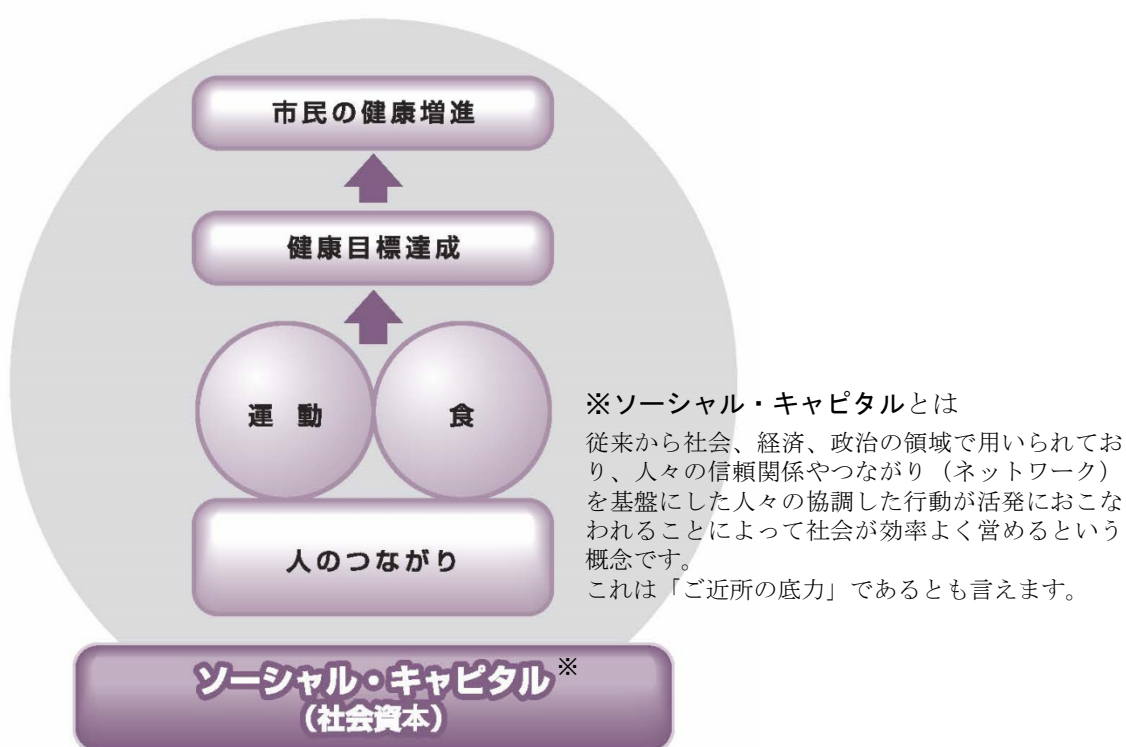
本計画は、健康増進法第8条の2に規定する「市町村健康増進計画」として、平成21年度に策定しました。この計画は「第1次甲州市総合計画」（甲州市まちづくりプラン）の具体的な施策の中に位置づけられており、市民が生涯を通じて健康にいきいき暮らせるように、健康課題を明らかにして、健康なまちづくりを計画的にすすめるために策定しているものです。

### (2) 計画期間

本計画の期間は、平成21年度から平成30年度の10年間となっており、平成26年度に中間評価と見直しを行いました。

### (3) 基本理念

健康づくりは、病気をしていても障害があっても自分らしくいきいきと生活できる環境をつくることです。健康づくりを単に個人の責任とするのではなく、地域全体で取り組む課題としてとらえ、個人の健康観を尊重しながら、一人ひとりの健康づくりへの取り組みを地域全体で支援することにより、地域全体が活力にあふれ、一人ひとりがいきいきとした豊かな生活を送ることができます。本計画は一人ひとりの健康づくりの取り組みを市民が互いに助けあって、活気にあふれた地域の中で、全ての市民の健康で豊かな人生を実現することを基本理念とします。本計画のめざす姿として「人のつながりの中で、まめにからだを動かし、おいしく食べて、豊かに暮らせるまち」を掲げました。



# めざす姿

人のつながりの中で、まめからだを動かし、おいしく食べて  
豊かに暮らせるまち

みんなで 元気に くらすじゃん



## 重点目標

1

### まめからだを動かす

小児期：からだを動かすことを好きになる  
青年期：運動を継続する  
壮年期：日常生活の中でまめからだを動かす  
高齢期：積極的にからだを動かす

## 重点目標

2

### おいしく食べる

小児期：食習慣の基礎をつくる  
青年期：自立した食生活を送る  
壮年期：充実した食生活を送る  
高齢期：豊かな食生活を送る

## 重点目標

3

### 人のつながりを大切にする

- ▶親と子どもの愛着を基盤に人のつながりの大切さを知る
- ▶なんでも相談できる人がいる
- ▶誘い合って交流の場に参加する
- ▶積極的に外出する
- ▶互いに声を掛け合う

#### 目標4 がん対策

◆がんについて理解して、がん検診を受診する

#### 目標5 心の健康

- ◆ストレスの解消ができる
- ◆精神疾患に対する理解を深める

#### 目標6 タバコ・酒

- ◆喫煙の害を十分に理解して、喫煙による健康被害をなくす
- ◆飲酒に対して正しい理解と行動をとる

#### 目標7 歯の健康

◆生涯自分の歯でおいしく食べられる

#### 目標8 感染症対策

- ◆予防接種を受ける
- ◆感染症を理解して、感染の拡大防止をする

#### 目標9 その他

◆医療体制・安全・子育て対策・障害者支援について整備をしていく

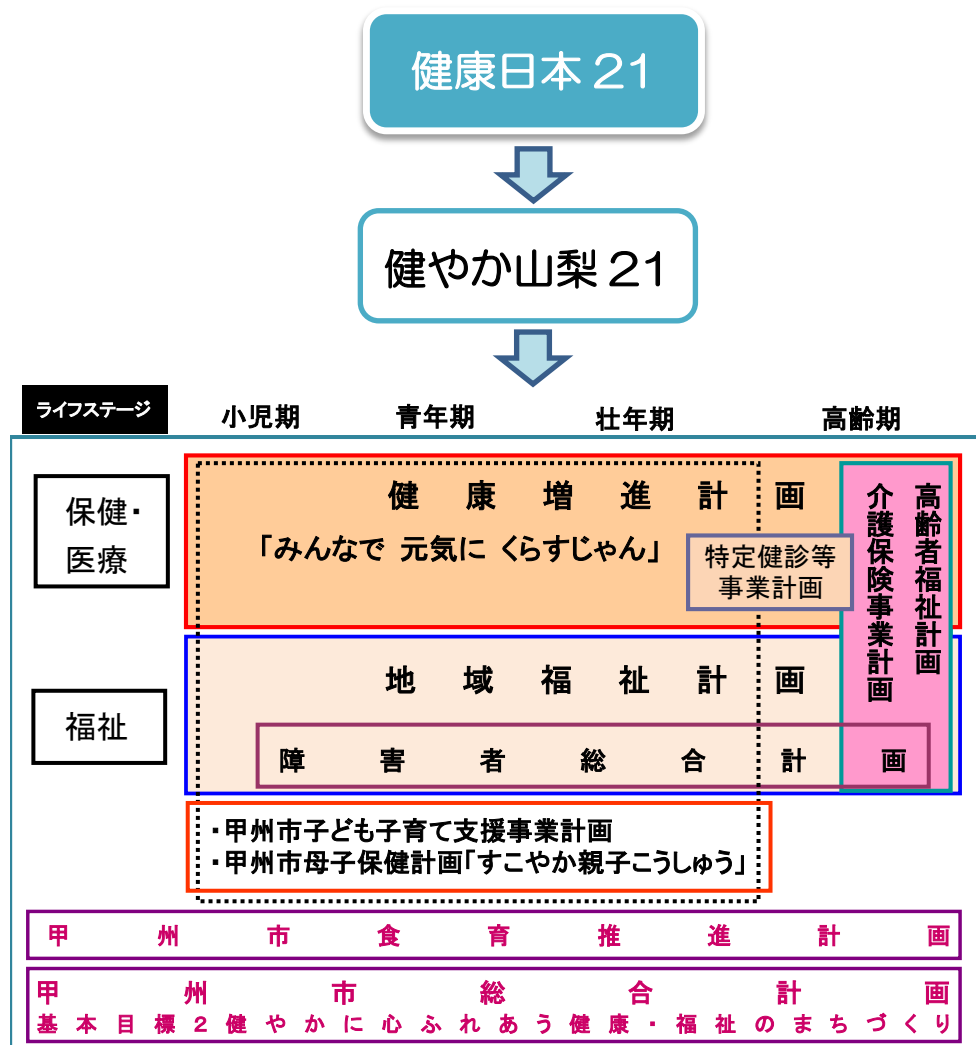
## 2. 中間評価の趣旨

甲州市健康増進計画は、平成 30 年度を計画の最終年度とし、「まめにからだを動かす」「おいしく食べる」「人のつながりを大切にする」の 3 つの重点目標と 6 つの目標を掲げ、市民一人一人ができること、甲州市ができることの具体的な取り組みをあげ、市民と行政と専門家が連携し目標の達成に向けて取り組みを進めてきました。

国においては、平成 25 年度から平成 34 年度までの 10 年を計画期間として、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指し、生活習慣の改善及び社会環境の改善を基本的な方向とした「健康日本 21（第 2 次）」が策定されました。

本市においては、本年度が中間評価年度であるため、これまでの取り組み状況等の評価が必要となることから、国・県の計画を踏まえ、法制度改正をはじめ社会情勢や地域事情の変化に対応すべく、計画の見直しを行うために中間評価を行いました。

今回の中間評価については、各数値目標を基にした評価を行っています。一部目標の指標を変更したものや、国で策定した「健康日本 21（第 2 次）」を受けて、新たに目標の指標・数値を追加したものもありますが、大部分については最終年度の評価時まで変更せずに取り組みを強化していき、後期の計画を推進していくこととしました。



## 第2章 中間評価と今後の取組み

### 1. 中間評価の実施概要

#### (1) 市民アンケートの実施

評価方法として、策定時に設定した指標に加え、健康を取りまく社会的変化にともない「健康日本 21(第2次)」の新たな指標となった内容を盛り込んだ市民アンケート調査を実施しました。

##### ○市民アンケート調査の概要

調査対象者	: 甲州市にお住いの20歳から64歳までの男女
抽出方法	: 年齢層別、地区別無作為抽出
対象者数	: 3,200名
回収数	: 1,268件
有効回答数	: 1,263件
回収率	: 39.6%

#### (2) 評価方法

評価方法については、アンケート結果や各種統計データ・事業の実績データなどにより、策定時の基準値と直近値を比較し、各目標別に、それらの結果を「改善」「変わらない」「悪化」「評価できない」の4段階で評価しました。また、「改善」「変わらない」「悪化」の判定は、統計学的検定を用いて評価しました。「評価できない」理由については、前回の指標と調査方法が異なる、あるいは調査未実施のため比較ができなかったことによります。

中間評価にあたっては、市の健康づくりを総合的に推進するための「健康づくり推進協議会」を開催し、委員の皆様からご意見をいただくとともに庁内ワーキングを開催し、事業内容の評価検討を行いました。



## 2. 中間評価の達成状況

全体では、策定時の基準値と比較し、128項目のうち「改善」が65項目の指標で50.8%、「変わらない」は28項目の指標で21.9%、「悪化」は18項目の指標で14.1%、「評価できない」は17項目の指標で13.3%という結果で、中間評価の段階では約半数が改善されました。

目標別では、『7. 歯の健康』『6. タバコ・酒』で8割、『3. 人のつながりを大切にする』で7割を超える改善がみられました。一方で、改善が進んでいないものとして『4. がん対策』

(31.3%)、『1. まめにからだを動かす』(38.6%)があり、『2. おいしく食べる』も42.1%と十分な改善が進んでいませんでした。

目標別		項目数	判定区分			
			改善	変わらない	悪化	評価できない
1	まめにからだを動かす	44	17 38.6%	12 27.3%	7 15.9%	8 18.2%
2	おいしく食べる	19	8 42.1%	5 26.3%	1 5.3%	5 26.3%
3	人のつながりを大切にする	8	6 75.0%	1 12.5%	1 12.5%	—
4	がん対策	16	5 31.3%	2 12.5%	5 31.3%	4 25.0%
5	心の健康	14	8 57.1%	4 28.6%	2 14.3%	—
6	タバコ・酒	6	5 83.3%	1 16.7%	0 0.0%	—
7	歯の健康	16	14 87.5%	1 6.3%	1 6.3%	—
8	感染症対策	5	2 40.0%	2 40.0%	1 20.0%	—
合計		128	65 50.8%	28 21.9%	18 14.1%	17 13.3%

### 第3章 目標別評価と今後の取組み

#### 1. 重点目標項目

##### (1) まめにからだを動かす

〈小児期〉目標 からだを動かすことを好きになる

◇外で元気に遊ぶ

◇運動の楽しさを知る

表\_目標の達成状況

指標	年齢/区分	基準値	現状値	目標値	中間評価	
肥満(肥満度20%以上)の割合 ※基準値:5歳 2%⇒男子1.3% 女子2.7%	5歳	男子	1.3%	3.0%	現状維持	変わらない
		女子	2.7%	2.7%		変わらない
	小学6年生	男子	16.1%	14.9%	11.2%	改善
		女子	10.7%	6.0%	9.7%	改善
	中学3年生	男子	10.2%	8.9%	現状維持	改善
		女子	7.7%	12.0%		悪化
戸外で遊ぶことが多い子どもの割合	5歳	11.5%	12.8%	15%	改善	
ゲーム、パソコン、携帯電話、メールに費やす時間 (2時間以上) ※現状値: 中学3年生 スマホ、タブレット等のインターネット利用を含む	小学6年生	男子	13.9%	38.7%	減少	悪化
		女子	8.1%	25.7%		悪化
	中学3年生	男子	42.8%	41.3%	減少	改善
		女子	41.5%	32.2%		改善
身体を動かしたり、運動することが楽しい子どもの割合	小学6年生	男子	95.6%	94.2%	増加	変わらない
		女子	81.0%	82.0%		改善
	中学3年生	男子	89.3%	91.7%	増加	改善
		女子	79.5%	76.4%		変わらない
運動やスポーツを習慣にしている子どもの割合 (体育の時間以外に週3日以上) ※健康日本21(第2次)評価指標に準じる	小学5年生	男子	—	64.3%	増加	H26追加項目
		女子	—	35.1%		

#### 現状と課題

- 小児の肥満度は全体的には平成20年度より改善傾向にありますが、全国値と比べるとまだ高く、特に中学3年生女子は悪化しており、さらに改善に向けた対策が必要です。

※全国値：肥満の割合(5歳) 男子2.4% 女子2.5%、小学6年生) 男子10.0% 女子8.7%、中学3年生) 男子8.3% 女子7.4%(H25 文部科学省「学校保健統計調査結果の概要」)

- 戸外で遊ぶことが多い子どもの割合は、改善傾向ですが、経年的にみると大きな変化はみられません。

- 「ゲーム、パソコン、携帯電話、メールに費やす時間」は、小学生で大幅に増加していますが、中学生では減少傾向にあります。中学校では学校単位で「21時以降はスマホ禁止」とするなど利用に関する取り組みを行ったことが、改善につながったのではないかと思います。しかし、所有率は全国的に小中学生ともに増加していることもあり、特に小学生への対策が急がれます。

※全国値：携帯・スマホ所有率(自分専用) 小学生30.3% 中学生48.8% 高校生96.4%(H25 内閣府「青少年のインターネット利用環境実態調査」)

- 運動やスポーツを習慣にしている子どもの割合は、国の「健康日本 21（第 2 次）」の評価指標に追加となった項目であり、現状で甲州市は全国値並みといえます。

※全国値：小学 5 年生男子 61.5% 女子 35.9%(H22 文部科学省「全国体力・運動能力・運動習慣等調査」)

### 事業評価

- 戸外で遊ぶことが多い子どもの割合は 11.5%から 12.8%に改善傾向にあります。子どもの発達に応じた運動の必要性を啓発する目的で乳幼児健診等での保護者向け個別指導や情報提供を行ったこと、また、保育計画の保育課程に基づき、各園で身体を動かすメニューを実践していることなどが、改善につながった要因の一つとして考えられます。
- 平成 25 年度は、子育てサロンが 7 か所から 8 か所に増設されました。サロンは 87 回開催され、1404 人の参加がありました。地区の民生委員、児童委員の協力を得ながら、主任児童委員が運営主体となり、多くの親子の交流と情報交換の場となっています。
- 「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」で結果が悪かったことを受け、各学校が 1 校 1 実践の取り組みを行ってきました。

## 〈青年期〉目標 運動を継続する

◇生活の中で運動を楽しむ機会をもつ

表\_目標の達成状況

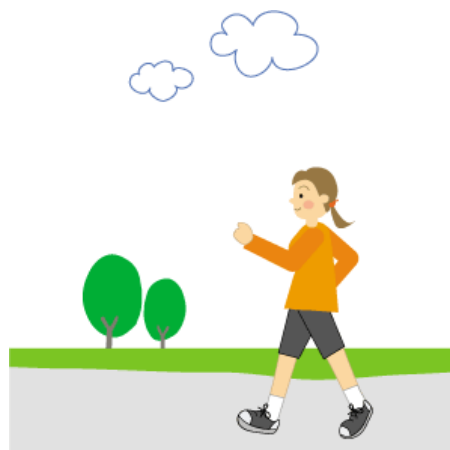
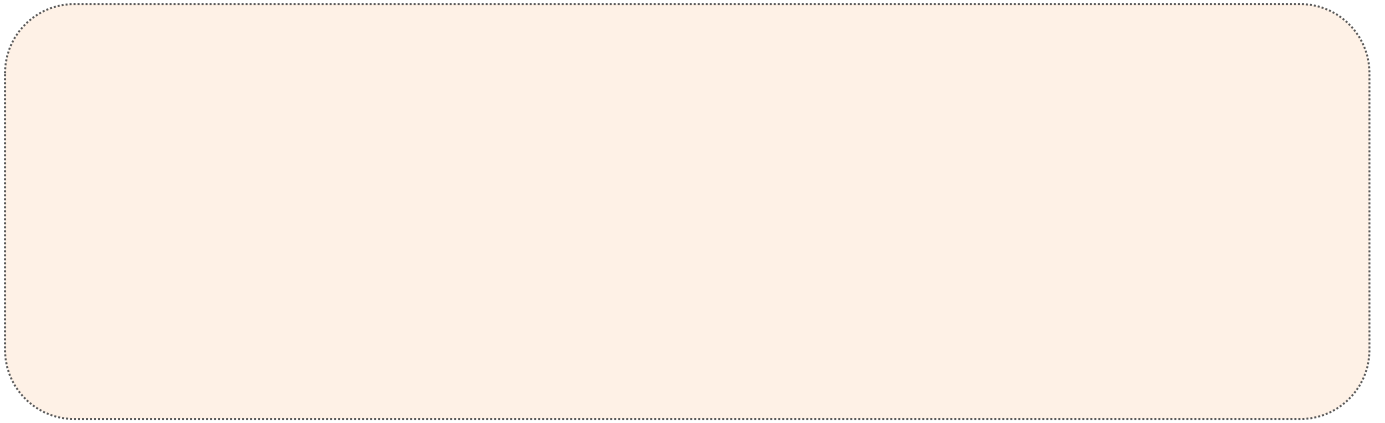
指標	年齢/区分	基準値	現状値	目標値	中間評価	
肥満(BMIが25以上)の割合	20～39歳	男性	18.6%	17.8%	減少	改善
		女性	8.9%	11.0%		悪化
1日に30分以上の運動を週2回以上している人の割合 ※現状値:1年以上継続している	20～39歳	男性	28.4%	25.6%	増加	評価できない
		女性	15.6%	10.6%		評価できない
運動やスポーツを週に1日以上している人の割合	20～39歳	男性	36.6%	31.1%	増加	変わらない
		女性	26.2%	20.4%		変わらない
チャレンジプラス1000歩の参加申込者	20～39歳	男性	94名	59名	増加	悪化
		女性	77名	74名		変わらない
チャレンジプラス1000歩に参加した人の1日の平均歩数 (参加した人の普段の平均歩数)	20～39歳	男性	5,581歩	5,980歩	増加	改善
		女性	5,047歩	5,527歩		改善
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している国民の割合 ※健康日本21(第2次)評価指標に準じる	20～64歳	—	27.8%	50%	H26追加項目	

### 現状と課題

- 肥満の割合は女性で悪化傾向にあります。
- 「1日に30分以上の運動を週2回以上している人の割合」は、全国値と比べ大きく変わらない結果です。  
※全国値：20-29歳 男性 27.4% 女性 14.0% /30-39歳 男性 20.8% 女性 13.9%(H24 国民健康・栄養調査結果の概要)
- 「運動やスポーツを週に1日以上している人の割合」は前回より低下していますが、統計学的な有意差はありません。
- 「チャレンジプラス1,000歩の参加申込者」が減少しています。特に男性の参加者が減少しており、情報発信の方法等が課題です。
- 「チャレンジプラス1,000歩に参加した人の1日の平均歩数」は増加しているものの、全国値を大きく下回っています。  
※全国値：日常における歩数 20-64歳男性 7,791歩 女性 6,894歩(H24 国民健康・栄養調査結果の概要)
- 「ロコモティブシンドロームを認知している国民の割合」は、今回国の「健康日本21(第2次)」の評価指標に追加となった項目です。甲州市は全国値と比べて低い状況であり、周知が必要です。  
※全国値：認知度 20歳以上 36.1%(H26 日本整形外科学会)

### 事業評価

- 「チャレンジプラス1,000歩の参加申込者」が減少しています。また、ウォーキング教室への参加も20～30歳代ではほとんどない状況です。青年期は「健康に自信がある」「仕事が忙しく時間がない」等健康意識が低い世代でもあり、ニーズに即していないことや、情報発信の方法などに要因があると考えられます。
- 肥満の割合は女性で悪化傾向にあり、特定保健指導対象者レベルへの早期介入・早期支援事業を実施しています。



## 〈壮年期〉目標 日常生活の中でまめにからだを動かす

- ◇日常生活でからだを動かす工夫をする
- ◇ウォーキングなどの運動をする機会や仲間を増やす

表\_目標の達成状況

指標	年齢/区分	基準値	現状値	目標値	中間評価	
肥満(BMIが25以上)の割合	40～64歳	男性	25.8%	28.3%	現状維持	悪化
		女性	14.0%	12.7%		改善
ヘモグロビンA1c(約1ヶ月前の血糖を表す指標)が5.5%以上の人の割合 ※現状値:ヘモグロビンA1cが(NGSP)5.9%以上の人の割合 ※受診者の年齢構成が異なるため統計学的に年齢調整をして比較した	40～64歳	男性	26.4%	26.2%	減少	変わらない
		女性	22.4%	24.2%		変わらない
空腹時血糖値が110mg/dl以上の人の割合 ※受診者の年齢構成が異なるため統計学的に年齢調整をして比較した	40～64歳	男性	9.0%	14.8%	減少	変わらない
		女性	5.1%	7.5%		変わらない
1回30分以上の運動を週2回以上している人の割合 ※現状値:1年以上継続している	40～64歳	男性	28.5%	24.5%	増加	評価できない
		女性	27.2%	17.2%		評価できない
運動やスポーツを週に1日以上している人の割合	40～64歳	男性	31.2%	29.3%	増加	変わらない
		女性	34.0%	24.9%		悪化
チャレンジプラス1000歩の参加申込者	40～64歳	男性	96名	134名	増加	改善
		女性	146名	332名		改善
チャレンジプラス1000歩に参加した人の1日の平均歩数(普段の平均歩数)	40～64歳	男性	5,172歩	5,584歩	増加	改善
		女性	5,437歩	6,097歩		改善
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している国民の割合 ※健康日本21(第2次)評価指標に準じる	20～64歳	—	27.8%	50%	H26追加項目	

## 現状と課題

- 肥満度は男性が前回より増加しているものの、全国値よりは低いのが現状です。  
※全国値:40-49歳男性34.9% 女性14.8% 50-59歳男性31.1% 女性21.9%(H25国民健康・栄養調査結果の概要)
- 「チャレンジプラス1,000歩の参加申込者」と「チャレンジプラス1,000歩に参加した人の1日の平均歩数」は改善傾向にあります。1日の平均歩数は、全国値より大幅に少ない状況で、甲州市の車社会を反映していると言えます。  
※全国値:日常における歩数20-64歳男性7,791歩 女性6,894歩(H24国民健康・栄養調査結果の概要)
- 「運動やスポーツを週に1日以上している人の割合」が減少傾向にあり、特に女性に低下がみられます。
- 「ロコモティブシンドロームを認知している国民の割合」は、国の「健康日本21(第2次)」の評価指標に追加となった項目であり、甲州市の現状は全国値に比べ低い傾向にあります。  
※全国値:認知度20歳以上36.1%(H26日本整形外科学会)

## 事業評価

- 「チャレンジプラス1000歩の参加申込者」の増加で、1日の平均歩数ともに改善されましたが、要因としては、各組織を通じての周知啓発や、総合健診受診者全員にチラシを配付したことなど、事業を通じて啓発を行ってきたことによると思われます。
- ある〜くこうしゅう推進協議会を中心とした、フットパスやウォーキング事業により、歩くためのコースが増えており、参加者も増加しています。

- 新たな道路を整備するにあたり、歩道を広く取ることで歩行者のための安全性が確保され、夜間でもウォーキングをする人が増えました。
- 健診受診者への個別の啓発により、ウォーキング教室の新規参加者が増加しました。



**ロコモティブシンドロームってなに？**

立ったり、歩いたりする体の動きを調整するための働きが衰えている、または衰え始めている状態をいいます。略して「ロコモ」(運動器症候群)とも呼ばれ、放っておくと日常生活に支障をきたし、要介護や寝たきりの状態になることもあります。



15分くらい続けて歩くことができない



階段を上がるのに手すりが必要



片足立ちで靴下が履けない

**いつまでも自分の足で歩き続けるために生活習慣を見直し、運動習慣を身につけることが大切です。**

## 〈高齢期〉目標 積極的にからだを動かす

◇積極的に外出する

◇楽しんで社会参加をする

表\_目標の達成状況

指標	年齢/区分	基準値	現状値	目標値	中間評価
外出を週に3~4日以上している高齢者の割合 ※現状値:散歩を2~3日以上している高齢者の割合	75歳以上	29.0%	30.6%	増加	評価できない
散歩や軽い運動をほとんど毎日している高齢者の割合	75歳以上	36.4%	—	増加	評価できない
健康を維持するためにからだを動かしている高齢者の割合	75歳以上	65.3%	—	増加	評価できない
運動機能低下が疑われる人の割合	65歳以上	24.2%	15.7%	減少	改善
特定高齢者率(医師の判定による)	65歳以上	1.6%	—	減少	評価できない

〔参考指標\_現状値〕 65歳~74歳

○肥満(BMIが25以上)の割合:男性24.8% 女性21.5%

○ヘモグロビンA1cが(NGSP)5.9%以上の人割合:男性37.1% 女性35.0%

○空腹時血糖値が110mg/dl以上の人割合:男性24.2% 女性13.3%

### 現状と課題

- 「運動機能低下が疑われる人の割合」は、介護予防事業が増えているため数値としても改善していると思われます。しかし、いきいき健幸教室の参加者は減少しており、周知啓発方法が課題となっています。
- ウォーキング教室参加者の満足度は高いですが、75歳以上の参加者の体力面を考え、安全に実施するための配慮が特に必要です。

### 事業評価

- 「まだ元気だから」「仕事等で忙しい」等、介護予防に対する認識の低さがみられます。
- 高齢者対象の事業は、対象層にあわせたメニューの検討が必要だと思われます。



## (2) おいしく食べる

### 〈小児期〉目標 食習慣の基礎をつくる

- ◇朝ごはんを食べる
- ◇野菜をおいしく食べる
- ◇食事の手伝いをする

表\_目標の達成状況

指標	年齢/区分	基準値	現状値	目標値	中間評価
毎日野菜を食べている子どもの割合	3歳	46.0%	52.0%	90%	改善
	5歳	53.0%	59.0%	90%	改善
	小学生	69.0%	75.6%	90%	改善
	中学生	74.0%	79.4%	90%	改善
朝食を食べない・週3回くらいしか食べない子どもの割合 ※現状値:3~6歳 朝食を食べない・週1~2回しか食べない子の割合 ※現状値:小学校 朝食を食べない・時々食べる子の割合 ※現状値:中学生 朝食を食べない・時々食べる子の割合	3~6歳	6.9%	7.6%	0%	評価できない
	小学生	7.1%	5.7%	0%	評価できない
	中学生	14.4%	11.0%	0%	評価できない
朝・昼・夕の三食を必ず食べることに気をつけて食事をしている子どもの割合 ※健康日本21(第2次)評価指標に準じる	小学5年生	—	93.0%	100%	H26追加項目

### 現状と課題

- 「毎日野菜を食べているこどもの割合」は改善しています。
- 「朝・昼・夕の三食を必ず食べることに気をつけて食事をしているこどもの割合」は、今回国の「健康日本21(第2次)」の評価指標に追加となった項目であり、甲州市の現状は全国値に比べ高い傾向にあります。

※全国値：小学5年生 89.4%(H22(独)日本スポーツ振興センター「児童生徒の食生活等実態調査」)

### 事業評価

- 「毎日野菜を食べているこどもの割合」が各年齢で改善がみられたのは、乳幼児健診において食生活指導をしたこと、生活リズムパンフレットを作成・配布、市内保育所等ではプランターで野菜を作り食べることを推進したことによると思われます。
- 食生活改善推進員と連携し、全地域において子ども料理教室を開催しました。また、地域での出前講座において「塩山式手ばかり」の推進を図りました。
- 「甲州市『確かな学力』育成プロジェクト」を基に、家族みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」を心がけることや「テレビを消して家族みんなで楽しく食事をする」などの推進に取り組みました。

## 〈青年期〉目標 自立した食生活を送る

- ◇朝ごはんを食べる
- ◇毎日野菜をおいしく料理し、食べる
- ◇「塩山式手ばかり」を活用し、バランスよく食べる

表\_目標の達成状況

指標	年齢/区分	基準値	現状値	目標値	中間評価	
毎日野菜を食べている人の割合	高校生	64.0%	38.9% (緑) 50.6% (淡)	90%	評価できない	
	20～39歳	男性	66.0%	66.1%	90%	改善
		女性	85.8%	82.0%		変わらない
朝食を食べない・週3回くらいしか食べない人の割合 ※現状値:高校生 食べない・週1～2回、週3～5回食べる人の割合 ※基準値及び現状値:妊婦 食べない・週1～2回、週3～5回食べる人の割合	高校生	30.2%	20.8%	0%	評価できない	
	妊婦	26.9%	30.4%	0%	悪化	
「塩山式手ばかり」を知っている人の割合	20～39歳	男性	26.3%	21.1%	60%	変わらない
		女性	56.0%	52.5%		変わらない

## 現状と課題

- 「毎日野菜を食べている人の割合」をみると、20～39歳では、ほぼ変化はみられません。
- 朝食欠食については、妊婦で悪化しています。国の調査でも20歳代が最も高く、妊娠後の朝食欠食の増加につながっていくと考えられ、若い世代への食育教育が課題となっています。  
※全国値：朝食欠食率 20歳代男性 30.0% 女性 25.4% (H25 国民健康・栄養調査結果の概要—食事をしなかった、錠剤などの栄養素補給等、菓子・果物・乳製品、嗜好飲料等を含む—)
- 「塩山式手ばかりを知っている人の割合」が、やや減少傾向にあります。

## 事業評価

- 「塩山式手ばかりを知っている人の割合」が青年期で減少傾向にあり、若い世代への普及啓発が不十分であると思われます。また、この年代の健康意識とともに食に対する関心の低さも要因の一つと考えられます。
- 朝食を食べることの重要性や大切さを、小児期から学習し習慣化していく必要があります。
- 若い世代への働きかけとして、市内高校への出前講座を平成23年度から実施しています。
- 消防団への出前講座等を工夫して実施していますが、この年代の対象者は健康意識が低く、事業の拡大につながっていないのが現状です。
- 妊婦の朝食欠食は初産に多い傾向があり、非妊時からの生活リズムが影響していると思われます。

## 〈壮年期〉目標 充実した食生活を送る

- ◇食生活リズムを見直す
- ◇「塩山式手ばかり」を活用し、バランスよく食べる
- ◇食を楽しむ

表\_目標の達成状況

指標	年齢/区分	基準値	現状値	目標値	中間評価	
毎日野菜を食べている人の割合	40～64歳	男性	72.3%	69.5%	90%	変わらない
		女性	91.2%	88.1%		変わらない
「塩山式手ばかり」を知っている人の割合	40～64歳	男性	38.9%	44.2%	90%	改善
		女性	72.8%	75.4%		改善

### 現状と課題

- 「毎日野菜を食べている人の割合」は減少傾向にありますが、大きな変化はみられません。
- 「塩山式手ばかりを知っている人の割合」は男女ともに増加しています。さらに、認知度を高めることで、野菜を食べることにつなげることが期待できます。

### 事業評価

- 「塩山式手ばかり」を知っている人が男女ともに増加しています。これは、食生活改善推進員と連携しながら食育出前講座等を実施するとともに、各種教室や健診を通じて「塩山式手ばかり」を周知したことが反映されたと考えられます。



## 〈高齢期〉目標 豊かな食生活を送る

- ◇食生活リズムを見直す
- ◇バランスよく食べる
- ◇みんなで交流し、おいしく食べる

表\_目標の達成状況

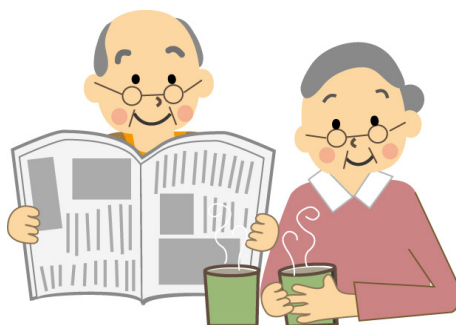
指標	年齢/区分	基準値	現状値	目標値	中間評価
低栄養傾向が疑われる人の割合	65歳以上	2.4%	1.7%	減少	改善

### 現状と課題

- 「低栄養傾向が疑われる人の割合」は改善されています。

### 事業評価

- 低栄養傾向が改善された要因とすると、食生活改善推進員と連携し、各地区の高齢者の集まりに積極的に参加し、食生活についての普及啓発を行ったことが考えられます。
- 介護予防出前講座を実施し、食生活に対する普及啓発を行いました。
- 健診結果説明の際に「塩山式手ばかり」を活用し、わかりやすい栄養指導を行いました。



### (3) 人のつながりを大切にする

#### 〈すべてのライフステージ〉

- ◇親と子どもの愛着を基盤に人のつながりの大切さを知る
- ◇なんでも相談できる人がいる
- ◇誘い合って交流の場に参加する
- ◇積極的に外出する
- ◇互いに声を掛け合う

表\_目標の達成状況

指標	年齢/区分	基準値	現状値	目標値	中間評価	
地域活動へいつも参加している人の割合	20～39歳	男性	11.5%	13.9%	増加	改善
		女性	6.4%	9.0%		改善
	40～64歳	男性	34.2%	30.8%	増加	変わらない
		女性	20.2%	23.8%		改善
困ったときに助け合う人がいる人の割合	20～39歳	26.0%	13.0%	増加	悪化	
	40～64歳	33.4%	35.9%	増加	改善	
	65歳以上	43.0%	47.8%	増加	改善	
閉じこもり傾向が疑われる人の割合	65歳以上	14.3%	3.0%	減少	改善	

#### 現状と課題

- 「地域活動へいつも参加している人の割合」は、壮年期の男性以外は増加傾向にあります。
- 「困ったときに助け合う人がいる人の割合」が20～39歳で半減しています。
- 「閉じこもり傾向が疑われる人の割合」は、大きな改善がみられたが、具体的な要因は明らかになっていません。
- 保健環境委員との協働による、健康診断希望調査の実施により特定健診受診率が平成20年度30.9%から平成24年度49.8%に向上しました。

#### 事業評価

- 保健環境委員会活動が活性化し積極的に地域への声かけを行ったことが、健診受診率の向上につながりました。これは、今まで情報が届きにくかった対象者に対してきめ細やかな周知・啓発がされ、健診を受けていなかった若い世代や健康リスクの高い対象者の受診につながっています。
- 若い世代は、通信機器・SNS上での関係性が強い傾向にあり、人とのつながりが築きにくいことが考えられます。
- 子育ての仲間づくりや親同士のつながりを支援する目的で「つどいの広場」や「産前・産後ママのほっとスペース」を開所し、交流を支援しました。

## 2. 重点目標以外の項目

### (4) がん対策

◇がんについて理解して、がん検診を受診する

表\_目標の達成状況

指標	年齢/区分		基準値	現状値	目標値	中間評価
各種がん検診の受診率	肺がん	男性	45.1%	36.7%	40%	評価できない
		女性	48.7%	46.5%		評価できない
	胃がん	男性	20.3%	12.9%	40%	評価できない
		女性	20.5%	13.4%		評価できない
	大腸がん	男性	22.2%	28.9%	40%	改善
		女性	25.2%	36.6%		改善
子宮がん		31.2%	39.9%	50%	改善	
乳がん		29.4%	45.4%	50%	改善	
精検受診率	肺がん	男性	75.3%	69.0%	90%以上	悪化
		女性	78.4%	79.2%		改善
	胃がん	男性	80.0%	77.1%	90%以上	変わらない
		女性	93.0%	83.7%		悪化
	大腸がん	男性	58.8%	58.2%	90%以上	変わらない
		女性	74.3%	63.9%		悪化
子宮がん		100%	71.9%	90%以上	悪化	
乳がん		92.0%	67.2%	90%以上	悪化	

※各種がん検診の受診率〔目標値〕：胃がん・肺がん・大腸がん 50%⇒40% (健康日本 21 (第2次) に準じて修正)

※精検受診率〔目標値〕：胃がん・子宮がん・乳がん 100%⇒90%以上 (H24 厚生労働省がん対策推進基本計画に準じて修正)

#### 現状と課題

- 肺がん検診は、特定健診等の制度改正があり、検診体制の変更が影響し減少したと思われます。
- 胃がん検診は、バリウム検査を受けるリスクがある対象者の受診を制限したこと等が影響し減少しました。
- 大腸がん検診は、受診啓発、受診勧奨を行ったことにより受診率向上につながりました。
- がん検診の精密検査受診率が全体的に減少しています。
- 子宮がん、乳がん検診の受診率は向上しています。

※全国値:検診受診率)胃がん男性 45.8%女性 33.8%/肺がん男性 47.5%女性 37.4%/大腸がん男性 41.4%女性 34.5%/子宮がん 32.7%/乳がん 34.2% (H25 厚生労働省国民生活基礎調査の概況)

#### 事業評価

- がん検診推進事業による、大腸がん、乳がん、子宮がん検診の無料クーポン券配付や受診勧奨等に重点的に取り組みました。

- 人間ドック受診者については、精密検査対象者への十分な追跡ができないため、全体的に精密検査受診率が悪化していると考えられます。
- 特定健診等の制度改正時の周知が不十分であったことから、がん検診受診率が低迷していましたが、平成 24 年度から健康診断希望調査を開始したことにより、周知啓発が進み受診率の向上にもつながりました。
- 健康カレンダーや健康新聞等の啓発媒体を独自に作成する等、がんの啓発を行いました。



## (5) 心の健康

◇ストレスの解消ができる

◇精神疾患に対する理解を深める

表\_目標の達成状況

指標	年齢/区分		基準値	現状値	目標値	中間評価
人口10万人当たりの自殺率	3年平均		29.8	23.7	減少	改善
不登校児童生徒数	小学生		6名	6名	減少	変わらない
	中学生		24名	38名		悪化
今、困ったことや心配事を相談できる人がいない人の割合	小学4～6年生	男子	5.5%	7.2%	減少	悪化
	中学1～3年生	女子	4.7%	3.7%		改善
ストレスを「かなり感じる」「感じる」人の割合	20～39歳	男性	41.7%	42.7%	現状維持	変わらない
		女性	46.1%	51.0%		変わらない
	40～64歳	男性	41.8%	37.9%	現状維持	改善
		女性	45.7%	43.6%		改善
ストレス解消が「できている」「まあまあできている」人の割合	20～39歳	男性	73.7%	72.3%	増加	変わらない
		女性	65.2%	70.6%		改善
	40～64歳	男性	70.2%	72.6%	増加	改善
		女性	67.2%	67.6%		改善
うつ傾向が疑われる人の割合	65歳以上		31.9%	9.8%	減少	改善

### 現状と課題

- 自殺率は改善していますが、対象者数が少ないため1人の数値が大きく影響してしまう点や、社会経済の変化も影響することなどから、単純に比較することが難しい項目です。
- 「不登校児童生徒数」は、中学生で増加傾向にあります。
- 「今、困ったことや心配事を相談できる人がいない人の割合」は、男子で悪化傾向にあります。
- 「ストレスを感じる人の割合」は、青年期では前回より増加していますが、全国と比べると全体的に少ない傾向です。  
※全国値：61.3%（H20 国民健康・栄養調査）
- 「ストレス解消ができている人の割合」は、青年期の男性以外は改善傾向にあります。
- 65歳以上の「うつ傾向が疑われる人の割合」は減少しています。

### 事業評価

- 「今、困ったことや心配事を相談できる人がいない人の割合」は、男子で悪化傾向にありますが、小学校の現場では臨床発達心理士の相談体制を整えたことや、中学校にカウンセラーを配置したことによって、相談件数が増加し、相談窓口の体制が強化されました。
- 心の健康に関しては、ゲートキーパー養成講座等、自殺予防のための人材育成や、広報・パンフレット等を活用し、市民への啓発と相談窓口の周知を図りました。
- 心の専門相談（精神科医師・臨床発達心理士）による相談体制を強化しました。



## (6) タバコ・酒

◇喫煙の害を十分に理解して、喫煙による健康被害をなくす

◇飲酒に対して正しい理解と行動をとる

表\_目標の達成状況

指標	年齢/区分	基準値	現状値	目標値	中間評価	
喫煙率「現在タバコを吸っている」	20～64歳	男性	41.8%	30.9%	減少	改善
		女性	13.1%	9.7%		改善
多量飲酒率「1日二合以上を週6日以上」	20～64歳	男性	15.9%	13.6%	減少	改善
		女性	1.7%	2.5%		変わらない
妊婦の喫煙率と飲酒率	喫煙率	6.1%	4.6%	0%	改善	
	飲酒率	5.2%	5.1%		改善	
COPDの認知度の向上 ※健康日本21(第2次)評価指標に準じる	20歳～64歳	—	27.7%	40%	H26追加項目	

### 現状と課題

- 喫煙率は減少していますが、女性は全国値に比べると高くなっています。  
※全国値：男性 32.2% 女性 8.2%(H25 国民健康・栄養調査結果の概要)
- 甲州市の多量飲酒の算出条件が全国値と違うため比較は難しいですが、前回と比べ女性の多量飲酒率は増加しています。  
※全国値：生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合(1日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上) 男性 14.7% 女性 7.6%(H24 国民健康・栄養調査結果の概要)
- 妊婦の喫煙率・飲酒率共に改善傾向にありますが、全国値に比べると高くなっています。  
※全国値：妊娠中の喫煙 3.8%、妊娠中の飲酒 4.3%(H25 健やか親子 21 最終評価報告書)
- COPD の認知度の向上は、国の「健康日本 21 (第 2 次)」の評価指標に追加となった項目で、甲州市の現状値は全国値に比べ高い傾向にあります。  
※全国値：COPD の認知度 20 歳以上 25.0%(H23GOLD日本委員会調査)

### 事業評価

- 喫煙率、飲酒率ともにおおむね改善している要因は、総合健診結果返却時に行っている適正飲酒・禁煙等の保健指導や禁煙外来の紹介などによる成果や、全国的に喫煙対策が進んだことが考えられます。また、たばこの価格上昇による背景があることも推測できます。
- 妊婦の喫煙率の減少は、母子保健事業を通じての啓発や指導の効果と考えられます。

## (7) 歯の健康

◇生涯自分の歯でおいしく食べられる

表\_目標の達成状

指標	年齢/区分		基準値	現状値	目標値	中間評価
う歯のある幼児の割合	1歳6ヶ月		3.8%	1.1%	減少	改善
	3歳		38.5%	14.1%	減少	改善
	5歳		53.9%	49.4%	減少	改善
う歯の未処置のある児童生徒の割合	小学6年生	男子	18.7%	12.6%	減少	改善
		女子	18.9%	13.2%		改善
	中学3年生	男子	27.6%	24.6%	減少	改善
		女子	28.5%	37.2%		悪化
歯科医院受診率(定期的に受診)	20～39歳	男性	13.9%	13.3%	増加	変わらない
		女性	20.2%	29.0%		改善
	40～64歳	男性	16.2%	21.4%	増加	改善
		女性	23.7%	32.1%		改善
歯周病有病率	20～39歳	男性	16.0%	11.1%	減少	改善
		女性	14.2%	14.1%		改善
	40～64歳	男性	38.1%	32.8%	減少	改善
		女性	32.3%	29.8%		改善
口腔機能低下が疑われる人の割合	65歳以上		21.8%	9.6%	減少	改善

### 現状と課題

- 「う歯のある幼児の割合」は、改善しています。
- 「う歯未処置のある児童生徒の割合」は、中学生の女子のみ増加しています。永久歯に関しても、女子の方がう歯の本数が多い傾向にあり、菓子等の嗜好品摂取によるものと考えられます。
- 「歯科医院を定期的に通診している者の割合」は、青年期の男性以外は改善しています。
- 「歯周病有病率」は、改善傾向にあります。
- 「口腔機能低下が疑われる人の割合」は減少しており、様々な介護予防事業を実施したことが、成果につながったと考えられます。

### 事業評価

- 幼児は健診において歯科検診・歯科保健指導を行い、妊婦についてはマタニティークラスにおいて歯科保健指導を実施しています。
- 個別勧奨や健康新聞により啓発を行ったことで、歯周疾患検診の受診者数は、平成20年度277人、平成25年度449人と増加しました。
- 平成24年度から健康づくり推進協議会内に歯科保健専門部会を設置し、市民、行政、専門家が一同に会し、ライフサイクルごとの歯科保健に関する現状や課題などを、共有する場が作られました。
- 介護予防出前講座や高齢者サロンへの出前講座を実施し、口腔機能維持等に関する周知啓発などを行いました。

- 中学生の女子については「う歯の未処置のある児童生徒の割合」が悪化傾向にあるので、学校と連携を図りながら取り組む必要があります。



## (8) 感染症対策

- ◇予防接種を受ける
- ◇感染症を理解して、感染の拡大を防止する

表\_目標の達成状況

指標	年齢/区分		基準値	現状値	目標値	中間評価
予防接種の接種率	麻疹	I 期	93.8%	98.4%	95%	改善
		II 期	93.2%	93.2%		変わらない
	インフルエンザ	小児(3~12歳)	65.0%	65.7%	増加	改善
		65歳以上	58.3%	56.9%		変わらない
結核検診受診率	65歳以上		33.1%	26.0%	増加	悪化

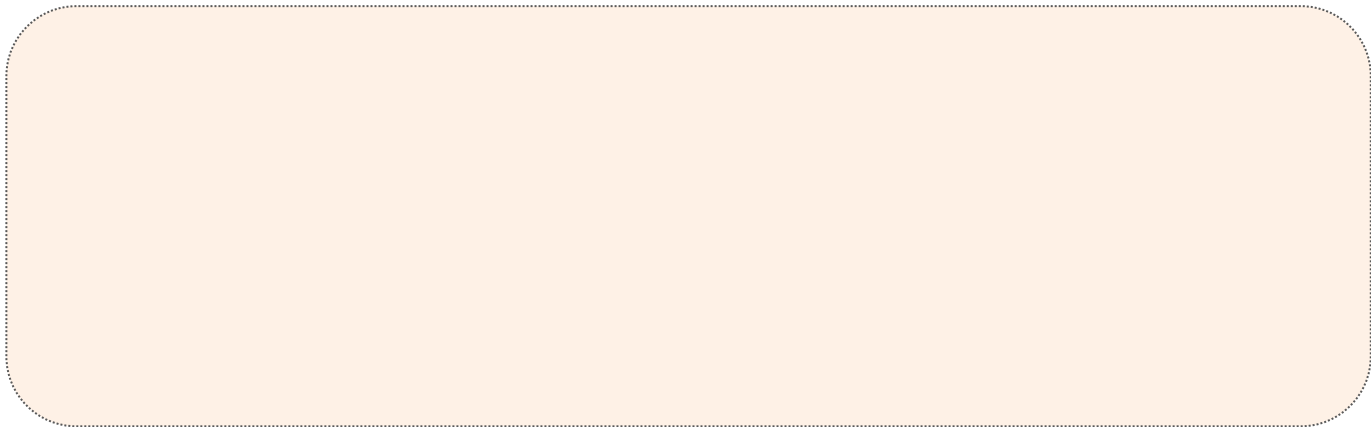
※インフルエンザ接種率〔60歳以上〕参考指標：基準値 47.2% 現状値 43.9%(接種対象者である65歳以上に修正)

### 現状と課題

- 予防接種の接種率はおおむね改善しています。
- 高齢者のインフルエンザワクチンについては接種率が減少しており、接種率を上げていくことが重要です。
- 結核検診受診率は悪化傾向にあります。特定健診等の制度改正時の周知が不十分だったことが影響したと思われます。

### 事業評価

- 子どもの予防接種の接種率は、対象年齢児への個人通知の発送、市の広報誌やホームページで周知を図ったことにより、おおむね改善傾向にあります。
- 子どものインフルエンザ予防接種については、平成23年度から対象年齢を1歳からとし、年齢幅を拡大しました。
- 「結核検診受診率」は悪化していますが、結核検診は65歳以上に義務付けられている検診であるため、実施については対策を講じる必要があり、平成26年度からは全対象者に個別通知にて受診勧奨を行いました。
- 度重なる予防接種法の改正により子どもの予防接種が拡大されましたが、安全な実施に向けて医療機関と連携し、取り組んできました。
- 死因の第3位が肺炎であることから、平成26年度に高齢者肺炎球菌ワクチンの定期化と同時に、75歳以上の定期接種対象外の年齢の方全員が接種できるよう費用助成を開始しました。
- 大人の風しんの流行を受け、妊婦とその夫に対して、風しんワクチン費用助成を平成25年度から開始しました。
- B型・C型肝炎ウイルス検診の個別受診勧奨を実施しており、平成26年度からは陽性者に対し重症化予防のためのフォローアップ事業を開始しました。
- 平成21年の新型インフルエンザ発生とその後の法改正を受け、平成26年度に「甲州市新型インフルエンザ等対策行動計画」を策定しました。
- 平成23年度成人T細胞白血病発見のための妊婦検診を開始しました。



## (9) その他

### 現状と課題及び今後の取り組み

#### ① 医療体制

- 平成 23 年度に甲州市医師会が発足し、市との連携体制の整備が図られました。
- 医療体制については、峡東地域保健医療計画に基づいて整備されています。
- 救急医療体制については、9 割以上は峡東管内で受け入れができています。
- 救急医療の適正利用について、広報での掲載や育児学級等において啓発を行いました。
- 平成 24 年度に県のドクターヘリ運用が始まり、市内各所に場外離着陸場の設定をしましたが、更なる円滑な運用のために、新たに舗装された場外離着陸場の確保と整備を進めました。
- 災害時医療救護体制の整備を図り、甲州市医師会と「災害時における医療救護についての協定書」を締結しました。
- 災害時医療救護マニュアルを作成し、医療救護物品の整備を行いました。
- 災害時に備え医療救護所の設置運営や情報伝達訓練を継続し、実施していきます。
- 適正受診に対する普及啓発を行っていきます。
- 医療保険者との連携を図りながら市民の健康づくりを推進していきます。
- 在宅療養支援診療所、訪問看護ステーション、訪問歯科診療等、多職種が連携し、在宅医療の更なる推進を図っていきます。

#### ② 安全

- 甲州市では子どもの事故予防の取り組みとして、医療機関を受診した事故の調査を継続的に行い、乳幼児健診の他 2 ヶ月児全戸訪問で事故予防指導を行なってきました。家庭内の安全な環境づくりにより、誤飲ややけどなどの事故の減少にもつながりました。今後も事故予防の普及啓発に取り組んでいきます。
- 今後も健康危機管理体制として「山梨県健康危機管理基本指針」に準じて健康被害の発生防止、拡大防止等を迅速かつ適切に講じていきます。

#### ③ 子育て対策

- 「甲州市次世代育成支援地域行動計画」(平成 17 年～26 年度)により、これまで子育て支援、母子の健康支援を推進してきました。平成 27 年度からは、「甲州市子ども子育て支援事業計画」(平成 27 年～36 年度)と「甲州市母子保健計画 すこやか親子こうしゅう」(平成 27 年～36 年度)の 2 つの計画が推進されます。「安心して子どもを産み、健やかに育めるまちづくり」「すべての親と子が健やかで心豊かに暮らせるまち こうしゅう」の 2 つの計画の理念に基づき、連携して子育て支援・健康支援に取り組んでいきます。

#### ④ 障害者支援

- 『障害のある人と共に歩み、安心して暮らせるまち、甲州』を基本理念として、「第2次甲州市障害者総合計画」を策定し、障害の有無にかかわらず、市民誰もが相互に人格と個性を尊重し支え合う地域社会の実現に向け、障害者の自立と社会参加の支援を行っていきます。

健康増進計画の推進の基礎となる「人のつながりを大切にする」点においても、障害者支援に様々な方法で取り組んでいきます







### 3. 目標値一覧表

重点目標	市民一人ひとりができること	甲州市ができること	担当課	指標	年齢/区分	基準値	現状値	目標値	中間評価								
小児期	くからだを動かすことを好きになる) ◆外で元気に遊ぶ ◆運動の楽しさを知る	・子どもと遊ぶ時間をつくる ・子どもが家の手伝いをする ・家族でテレビ、ゲーム、パソコン、携帯電話の使い方を決める ・地域みんなで子どもたちを見守る	・子どもの発達に応じた運動の必要性について啓発する ・からだを動かして遊ぶことの楽しさを伝える人材や機会を増やす ・安心して外遊びができるように、地域で子どもを見守る体制づくりを行う ・親子で参加できる機会をつくる ・運動推進のためのグループへの支援を行う	健康増進課 子育て対策課 教育総務課 スポーツ振興課 生涯学習課 社会福祉協議会	肥満(肥満度20%以上)の割合 ※基準値:5歳 2%⇒男子1.3% 女子2.7%	5歳 男子	1.3%	3.0%	現状維持	変わらない							
						5歳 女子	2.7%	2.7%		変わらない							
						小学6年生	男子	16.1%	14.9%	11.2%	改善						
							女子	10.7%	6.0%	9.7%	改善						
						中学3年生	男子	10.2%	8.9%	現状維持	改善						
							女子	7.7%	12.0%		悪化						
						青年期	く運動を継続する) ◆生活の中で運動を楽しむ機会をもつ	・仲間づくりから始める ・仕事や生活の中でまめにからだを動かす ・健康診断や体力測定などを受けて、自分の健康状態を知る ・健康に関する情報を得る	・自己の健康管理の大切さについて啓発する ・からだを動かすことを楽しむ仲間づくりを支援する ・運動の情報(教室・イベント・施設)などをわかりやすく市民に伝える ・からだを動かすことを楽しめるイベントを企画する。 ・運動に関する情報やグループなどを分かりやすく伝える。 ・既存の運動施設を有効的に活用する ・ウォーキング指導者を養成する	健康増進課 スポーツ振興課 生涯学習課	肥満(BMIが25以上)の割合	20～39歳 男性	18.6%	17.8%	減少	改善	
												20～39歳 女性	8.9%	11.0%		悪化	
												20～39歳	男性	28.4%	25.6%	増加	評価できない
													女性	15.6%	10.6%		評価できない
20～39歳	男性	36.6%	31.1%	増加	変わらない												
	女性	26.2%	20.4%		変わらない												
20～39歳	男性	94名	59名	増加	悪化												
	女性	77名	74名		変わらない												
20～39歳	男性	5,581歩	5,980歩	増加	改善												
	女性	5,047歩	5,527歩		改善												
20～64歳	—	27.8%	50%	H26追加項目													
壮年期	く日常生活の中でまめにからだを動かす) ◆日常生活でからだを動かす工夫をする ◆ウォーキングなどの運動をする機会や仲間を増やす	・日常生活の中でまめに動く ・自分の体調に合わせた運動をする ・仲間をつくってウォーキングなどの運動を楽しむ ・楽しんで地域のイベントや行事に参加する	・運動の必要性を啓発する(運動推進のマークなどを検討する) ・ウォーキング指導者を養成する ・ウォーキングコースづくり・コース情報の整備をする ・からだを動かすことを楽しむ仲間づくりを支援する ・運動の情報(教室・イベント・施設)などを市民にわかりやすく伝える ・既存の運動施設を有効的に活用する ・市民がやってみたくなる教室やイベントを開催する ・安全に歩いたり走ったりできる環境を整備する	健康増進課 スポーツ振興課 生涯学習課 都市整備課	肥満(BMIが25以上)の割合	40～64歳 男性	25.8%	28.3%	現状維持	悪化							
						40～64歳 女性	14.0%	12.7%		改善							
						40～64歳	男性	26.4%	26.2%	減少	変わらない						
							女性	22.4%	24.2%		変わらない						
						40～64歳	男性	9.0%	14.8%	減少	変わらない						
							女性	5.1%	7.5%		変わらない						
						40～64歳	男性	28.5%	24.5%	増加	評価できない						
							女性	27.2%	17.2%		評価できない						
						40～64歳	男性	31.2%	29.3%	増加	変わらない						
							女性	34.0%	24.9%		悪化						
40～64歳	男性	96名	134名	増加	改善												
	女性	146名	332名		改善												
40～64歳	男性	5,172歩	5,584歩	増加	改善												
	女性	5,437歩	6,097歩		改善												
20～64歳	—	27.8%	50%	H26追加項目													
高齢期	く積極的にからだを動かす) ◆積極的に外出する ◆楽しんで社会参加をする	・集える場所や機会をつくる ・介護予防の啓発を行う ・ウォーキングコースを地域ごとにつくる ・運動の情報(教室・イベント・施設)などを市民にわかりやすく伝える ・からだを動かすことを楽しむ仲間づくりを支援する ・運動の必要性を啓発する(運動推進のマークなどを検討する) ・既存の運動施設を有効的に活用する ・市民がやってみたくなる教室やイベントを開催する ・安全に歩いたり走ったりできる環境を整備する ・ウォーキング指導者を養成する	健康増進課 スポーツ振興課 福祉介護課 生涯学習課 都市整備課 社会福祉協議会	外出を週に3～4日以上している高齢者の割合 ※現状値:散歩を2～3日以上している高齢者の割合	75歳以上	29.0%	30.6%	増加	評価できない								
					75歳以上	36.4%	—	増加	評価できない								
					75歳以上	65.3%	—	増加	評価できない								
					65歳以上	24.2%	15.7%	減少	改善								
					65歳以上	1.6%	—	減少	評価できない								



目標値一覧表

重点目標		市民一人ひとりができること	甲州市ができること	担当課	指標	年齢/区分	基準値	現状値	目標値	中間評価	
小 児 期	〈食習慣の基礎をつくる〉 ◆朝ごはんを食べる ◆野菜をおいしく食べる ◆食事の手伝いをする	・家族みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」を心がける ・テレビを消して、家族みんなで楽しく食事をする ・畑やプランターで野菜づくりをし、作った野菜で料理づくりをする ・地域や学校で開催される食に関するイベントに積極的に参加する	・畑やプランターで栽培した野菜を利用した料理づくりを推進する ・市民と共催する料理づくり出前講座を開催する ・「塩山式手ばかり」出前講座を開催する ・家族そろって食事をする楽しさを体験できるよう推進する ・給食にご飯を出す回数を増やし、郷土料理や行事食を取り入れるなど和食を勧める ・テレビを見ないで食事をする習慣を推進する	健康増進課 子育て対策課 教育総務課 生涯学習課 農林商工課	毎日野菜を食べている子どもの割合	3歳	46.0%	52.0%	90%	改善	
						5歳	53.0%	59.0%	90%	改善	
						小学生	69.0%	75.6%	90%	改善	
						中学生	74.0%	79.4%	90%	改善	
						3～6歳	6.9%	7.6%	0%	評価できない	
						小学生	7.1%	5.7%	0%	評価できない	
						中学生	14.4%	11.0%	0%	評価できない	
朝・昼・夕の三食を必ず食べることに気をつけて食事をしている子どもの割合	小学5年生	—	93.0%	100%	H26追加項目						
青 年 期	〈自立した食生活を送る〉 ◆朝ごはんを食べる ◆毎日野菜をおいしく料理し、食べる ◆「塩山式手ばかり」を活用し、バランスよく食べる	・生活スタイルを見直し、朝ごはんを食べよう心がける ・「塩山式手ばかり」を学習し、自分の身体にあった適量を知り、無駄な買い物や食べ残しをしないようにする ・地域で開催される野菜を使った料理教室など各種食育出前講座に積極的に参加する	・市民と共催する料理づくり出前講座を開催する ・食育の講座を開催する ・食に関する情報(教室・イベント)を市民にわかりやすく伝える ・食の安全についての学習を推進する ・野菜・果物の旬や食品の安全についてなどの講演会を実施する ・生活リズムと食について学習する機会を設ける ・広報・CATVで各種料理教室の開催場所、日程、内容などをPRする	健康増進課 生涯学習課 農林商工課	毎日野菜を食べている人の割合	高校生	64.0%	38.9% (緑) 50.6% (淡)	90%	評価できない	
						20～39歳	男性 66.0% 女性 85.8%	66.1% 82.0%	90%	改善 変わらない	
						朝食を食べない・週3回くらいしか食べない人の割合 ※現状値: 高校生 食べない・週1～2回、週3～5回食べる人の割合 ※基準値及び現状値: 妊婦 食べない・週1～2回、週3～5回食べる人の割合	高校生	30.2%	20.8%	0%	評価できない
						妊婦	26.9%	30.4%	0%	悪化	
						「塩山式手ばかり」を知っている人の割合	20～39歳	男性 26.3% 女性 56.0%	21.1% 52.5%	60%	変わらない 変わらない
壮 年 期	〈充実した食生活を送る〉 ◆食生活リズムを見直す ◆「塩山式手ばかり」を活用しバランスよく食べる ◆食を楽しむ	・自分の健康状況を目安に食生活を振り返る ・野菜を使った料理など、仲間や地域の集まりのときに情報交換する ・食育の講座等に積極的に参加する ・広報やCATVなどから食に関する情報を得よう心がける	・食育の講座を開催する ・市民と共催する料理づくり出前講座を開催する ・食に関する情報(教室・イベント)を市民にわかりやすく伝える	健康増進課 生涯学習課 農林商工課	毎日野菜を食べている人の割合	40～64歳	男性 72.3% 女性 91.2%	69.5% 88.1%	90%	変わらない 変わらない	
						「塩山式手ばかり」を知っている人の割合	40～64歳	男性 38.9% 女性 72.8%	44.2% 75.4%	90%	改善 改善
高 齢 期	〈豊かな食生活を送る〉 ◆食生活リズムを見直す ◆バランスよく食べる ◆みんなで交流し、おいしく食べる	・食事をバランスよく食べる ・みんなで楽しく交流しながら食事をする ・野菜料理や郷土料理の作り方を、地域の若い世代に伝えていく	・地域に気軽に集まってお茶が飲めるような場を設ける ・市民と共催する料理づくり出前講座を開催する ・食事のバランスについて啓発する	健康増進課 福祉介護課 生涯学習課	低栄養傾向が疑われる人の割合	65歳以上	2.4%	1.7%	減少	改善	
						閉じこもり傾向が疑われる人の割合	65歳以上	14.3%	3.0%	減少	改善
す べ て の ラ イ フ	◆親と子どもの愛着を基盤に人のつながりの大切さを知る ◆なんでも相談できる人がいる ◆誘い合って交流の場に参加する ◆積極的に外出する ◆互いに声を掛け合う	・家族を大切にする ・思いやりのある行動をとる ・一人で悩まず相談をする ・互いに声をかけあう ・地域の役割を担う	・相談窓口を充実させる ・集える場所や交流の機会をつくる ・人のつながりの大切さについて啓発する ・市民主導の健康づくり活動を支援する ・関係機関が連携して市民の交流を活発にする	健康増進課 福祉介護課 生涯学習課 子育て対策課 教育総務課 スポーツ振興課 市民生活課 政策秘書課 社会福祉協議会	地域活動へいつも参加している人の割合	20～39歳	男性 11.5% 女性 6.4%	13.9% 9.0%	増加	改善 改善	
						40～64歳	男性 34.2% 女性 20.2%	30.8% 23.8%	増加	変わらない 改善	
						困ったときに助け合う人がいる人の割合	20～39歳	26.0%	13.0%	増加	悪化
						40～64歳	33.4%	35.9%	増加	改善	
						65歳以上	43.0%	47.8%	増加	改善	



目標値一覧表

重点項目以外の項目と目標		市民一人ひとりができること	甲州市ができること	担当課	指標	年齢/区分	基準値	現状値	目標値	中間評価					
目標4 がん対策	◆がんについて理解して、がん検診を受診する	・がん検診を受ける ・がんについて正しく理解する	・がん検診(肺・胃・大腸・肝・子宮・乳)を実施する ・精検者の受診勧奨および相談支援を行う ・がん治療者の相談支援・がん予防の啓発・がん検診受診啓発を行う	健康増進課	各種がん検診の受診率	肺がん	男性	45.1%	36.7%	40%	評価できない				
							女性	48.7%	46.5%		評価できない				
						胃がん	男性	20.3%	12.9%	40%	評価できない				
							女性	20.5%	13.4%		評価できない				
						大腸がん	男性	22.2%	28.9%	40%	改善				
							女性	25.2%	36.6%		改善				
						子宮がん		31.2%	39.9%	50%	改善				
						乳がん		29.4%	45.4%	50%	改善				
					精検受診率	肺がん	男性	75.3%	69.0%	90%以上	悪化				
							女性	78.4%	79.2%		改善				
						胃がん	男性	80.0%	77.1%	90%以上	変わらない				
							女性	93.0%	83.7%		悪化				
						大腸がん	男性	58.8%	58.2%	90%以上	変わらない				
							女性	74.3%	63.9%		悪化				
子宮がん		100%	71.9%	90%以上	悪化										
乳がん		92.0%	67.2%	90%以上	悪化										
目標5 心の健康	◆ストレスの解消ができる ◆精神疾患に対する理解を深める	・一人で悩まず相談をする ・ストレスをうまく解消する ・心の健康を理解する	・心の専門相談(関係機関と連携する)を行う ・各種保健事業を通じた初期相談を行う ・心の健康に関する啓発活動を行う	健康増進課 福祉介護課	人口10万人当たりの自殺率	3年平均	29.8	23.7	減少	改善					
					不登校児童生徒数	小学生	6名	6名	減少	変わらない					
						中学生	24名	38名	減少	悪化					
					今、困ったことや心配事を相談できる人がいない人の割合	小学4～6年生	男子	5.5%	7.2%	減少	悪化				
						中学1～3年生	女子	4.7%	3.7%		改善				
					ストレスを「かなり感じる」「感じる」人の割合	20～39歳	男性	41.7%	42.7%	現状維持	変わらない				
							女性	46.1%	51.0%		変わらない				
					40～64歳	男性	41.8%	37.9%	現状維持	改善					
						女性	45.7%	43.6%		改善					
					ストレス解消が「できている」「まあまあできている」人の割合	20～39歳	男性	73.7%	72.3%	増加	変わらない				
							女性	65.2%	70.6%		改善				
					40～64歳	男性	70.2%	72.6%	増加	改善					
女性	67.2%	67.6%	改善												
うつ傾向が疑われる人の割合	65歳以上	31.9%	9.8%	減少	改善										
タバコ目標6 酒	◆喫煙の害を十分に理解して、喫煙による健康被害をなくす ◆飲酒に対して正しい理解と行動をとる	・子どもを受動喫煙から守る ・喫煙・飲酒・薬物乱用の害について、正しく理解する ・禁煙・禁酒などのためのさまざまな支援方法を知り、必要なときは活用する ・未成年者に喫煙・飲酒を勧めない	・学校における喫煙飲酒防止教育 ・禁煙外来の提供、周知(大藤診療所) ・タバコやアルコールの害について啓発する ・受動喫煙から守るための環境づくりを勧める ・禁煙・禁酒の相談と情報の紹介をする	健康増進課 教育総務課 福祉介護課	喫煙率「現在タバコを吸っている」	20～64歳	男性 41.8%	30.9%	減少	改善					
					女性	13.1%	9.7%	改善							
					多量飲酒率「1日二合以上を週6日以上」	20～64歳	男性	15.9%	13.6%	減少	改善				
							女性	1.7%	2.5%		変わらない				
					妊婦の喫煙率と飲酒率	喫煙率	6.1%	4.6%	0%	改善					
						飲酒率	5.2%	5.1%		改善					
					COPDの認知度の向上 「どんな病気かよく知っている」「名前は聞いたことがある」	20歳～64歳	—	27.7%	40%	H26追加項目					
					目標7 歯の健康	◆生涯自分の歯でおいしく食べられる	・歯や口腔の病気や予防について学ぶ ・定期的に歯科検診を受ける ・生涯自分の歯でおいしく食べられるように、歯や口腔の健康管理をする	・各種歯科健診(乳幼児歯科検診、20歳以上歯周疾患検診助成)を実施する ・高齢者口腔機能向上事業を実施する ・歯や口腔の病気について学ぶ機会を設ける ・保育所(園)・学校・地域が連携して、歯科保健を推進する ・生涯自分の歯でおいしく食べられるように支援する	健康増進課 福祉介護課 子育て対策課 教育総務課	う歯のある幼児の割合	1歳6ヶ月	3.8%	1.1%	減少	改善
											3歳	38.5%	14.1%	減少	改善
											5歳	53.9%	49.4%	減少	改善
う歯の未処置のある児童生徒の割合	小学6年生	男子	18.7%	12.6%						減少	改善				
		女子	18.9%	13.2%							改善				
	中学3年生	男子	27.6%	24.6%						減少	改善				
		女子	28.5%	37.2%							悪化				
歯科医院受診率(定期的に受診)	20～39歳	男性	13.9%	13.3%						増加	変わらない				
		女性	20.2%	29.0%							改善				
40～64歳	男性	16.2%	21.4%	増加						改善					
	女性	23.7%	32.1%							改善					
歯周病有病率	20～39歳	男性	16.0%	11.1%						減少	改善				
		女性	14.2%	14.1%							改善				
40～64歳	男性	38.1%	32.8%	減少						改善					
	女性	32.3%	29.8%		改善										
口腔機能低下が疑われる人の割合	65歳以上	21.8%	9.6%	減少	改善										
感染目標8 対策	◆予防接種を受ける ◆感染症を理解して、感染の拡大防止をする	・子どもや高齢者へのインフルエンザ予防接種料金の助成をする ・子どもへの法で定められている予防接種の助成をする ・エイズや性感染症の予防に関する、正しい知識の啓発をする ・予防接種を受けるなどして、病気の予防に努める ・新型インフルエンザの行動計画を策定する	健康増進課 子育て対策課 教育総務課	予防接種の接種率	麻しん	I期	93.8%	98.4%	95%	改善					
						II期	93.2%	93.2%		変わらない					
				結核検診受診率	65歳以上	小児(3～12歳)	65.0%	65.7%	増加	改善					
						65歳以上	58.3%	56.9%		変わらない					
その他9	(1)医療体制 (2)安全 (3)子育て対策 (4)障害者支援			健康増進課 福祉介護課 子育て対策課 教育総務課											



[出典一覧]

指標	年齢/区分	策定時データ(H20)	中間評価データ(H26)
肥満(肥満度20%以上)の割合	5歳	甲州市母子保健調査(H19)	甲州市母子保健調査(H25)
	小学6年生	甲州市健康実態調査(H20)	山梨県肥満及び学校歯科保健に関する実態調査(H26)
	中学3年生	甲州市健康実態調査(H20)	山梨県肥満及び学校歯科保健に関する実態調査(H26)
戸外で遊ぶ子どもの割合	5歳	甲州市母子保健調査(H19)	甲州市母子保健調査(H25)
ゲーム、パソコン、携帯電話、メールに費やす時間(2時間以上)口	小6・中3	甲州市児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査(H18)	甲州市児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査(H26)
身体を動かしたり、運動することが楽しい子どもの割合	小6・中3	甲州市児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査(H18)	甲州市児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査(H26)
運動やスポーツを習慣にしている子どもの割合 (体育の時間以外に週3日以上)	小学5年生		甲州市児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査(H26)
肥満(BMIが25以上)の割合	20～64歳	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H20)	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H26)
1日に30分以上の運動を週2回以上している人の割合 ※(H26)「1年以上継続している」ことが条件	20～64歳	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H20)	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H26)
運動やスポーツを週に1日以上している人の割合	20～64歳	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H20)	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H26)
チャレンジプラス1000歩の参加申込者	20～64歳	甲州市チャレンジプラス1000歩報告(H19)	甲州市チャレンジプラス1000歩報告(H25)
チャレンジプラス1000歩に参加した人の1日の平均歩数 (参加した人の普段の平均歩数)	20～64歳	甲州市チャレンジプラス1000歩報告(H19)	甲州市チャレンジプラス1000歩報告(H25)
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している国民の割合	20～64歳		甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H26)
ヘモグロビンA1c(約1ヶ月前の血糖を表す指標)が5.5%以上の人の割合 ※(H26)ヘモグロビンA1c(1ヶ月前の血糖を表す指標)が(NGSP)5.9%以上の人の割合	40～64歳	甲州市特定健診結果(H20)	甲州市特定健診結果(H25)
空腹時血糖値が110mg/dl以上の人の割合	40～64歳	甲州市特定健診結果(H20)	甲州市特定健診結果(H25)
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している国民の割合	20～64歳		甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H26)
外出を週に3～4日以上している高齢者の割合 ※(H26)散歩を2～3日以上している高齢者の割合	75歳以上	甲州市高齢者保健福祉計画・介護保険計画推進のための調査(H19)	甲州市高齢者福祉 介護保険に関するアンケート調査(H26)
散歩や軽い運動をほとんど毎日している高齢者の割合	75歳以上	甲州市高齢者保健福祉計画・介護保険計画推進のための調査(H19)	比較データなし
健康を維持するためにからだを動かしている高齢者の割合	75歳以上	甲州市高齢者保健福祉計画・介護保険計画推進のための調査(H19)	比較データなし
運動機能低下が疑われる人の割合	65歳以上	生活機能評価基本チェックリスト(H20)	生活機能に関する基本チェックリスト(H25)
特定高齢者率(医師の判定による)	65歳以上	甲州市特定高齢者調査(H20)	比較データなし
毎日野菜を食べている子どもの割合	3歳	甲州市子どもの食生活実態調査(H18)	甲州市子どもの食生活実態調査(H23)
	5歳	甲州市子どもの食生活実態調査(H18)	甲州市子どもの食生活実態調査(H23)
	小学生	甲州市子どもの食生活実態調査(H18)	甲州市食育に関する意識調査(H23)
	中学生	甲州市子どもの食生活実態調査(H18)	甲州市食育に関する意識調査(H23)
朝食を食べない・週3回くらいしか食べない子どもの割合 ※(H26)3～6歳 朝食を食べない・週1～2回しか食べない子の割合 ※(H26)小学校 朝食を食べない・時々食べる子の割合 ※(H26)中学生 朝食を食べない・時々食べる子の割合	3～6歳	甲州市保育所(園)食生活調査(H18)	公立保育所給食アンケート(H26)
	小学生	甲州市子どもの食生活実態調査(H18)	甲州市食育に関する意識調査(H23)
	中学生	甲州市子どもの食生活実態調査(H18)	甲州市食育に関する意識調査(H23)
朝・昼・夕の三食を必ず食べることに気をつけて食事をしている子どもの割合	小学5年生		甲州市児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査(H26)
毎日野菜を食べている人の割合 ※(H26)高校生(市内在住)	高校生	甲州市子どもの食生活実態調査(H18)	甲州市食育に関する意識調査(H23)
	20～64歳	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H20)	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H26)
朝食を食べない・週3回くらいしか食べない人の割合 ※(H26)高校生(市内在住) 朝食を食べない・週1～2回、週3～5回食べる人の割合 ※(H20)(H26)妊婦 朝食を食べない・週1～2回、週3～5回食べる人の割合	高校生	甲州市子どもの食生活実態調査(H18)	甲州市食育に関する意識調査(H23)
	妊婦	甲州市母子保健調査(H19)	甲州市母子保健調査(H25)
塩山式手ばかりを知っている人の割合	20～64歳	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H20)	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H26)
低栄養傾向が疑われる人の割合	65歳以上	甲州市特定高齢者調査(H20)	特定高齢者実態把握調査(H25)
地域活動へいつも参加している人の割合	20～64歳	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H20)	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H26)
困ったときに助け合う人がいる人の割合	20～64歳	甲州市地域福祉計画策定のための基礎調査(H19)	甲州市地域福祉に関するアンケート調査(H25)
	65歳以上	甲州市地域福祉計画策定のための基礎調査(H19)	甲州市地域福祉に関するアンケート調査(H25)
閉じこもり傾向が疑われる人の割合	65歳以上	甲州市特定高齢者調査(H20)	特定高齢者実態把握調査(H25)

指標	年齢/区分	策定時データ(H20)	中間評価データ甲州市(H26)
各種がん検診の受診率 (肺がん・胃がん・大腸がん・子宮がん・乳がん)		甲州市地域保健・老人保健事業報告(H19)	地域保健・健康増進事業報告(H25)
精検受診率 (肺がん・胃がん・大腸がん・子宮がん・乳がん)		甲州市地域保健・老人保健事業報告(H19)	地域保健・健康増進事業報告(H25)内 H24の実績
人口10万人当たりの自殺率	3年平均	甲州市保健概況(H17～H19)	甲州市保健概況(H22～H24)
不登校児童生徒数	小学校	甲州市学校調査(H19)	学校基本調査(H26)
	中学校		
今、困ったことや心配事を相談できる人がいない人の割合	小学4～6年生 ～ 中学1～3年生	甲州市児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査(H18)	甲州市児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査(H26)
ストレスを「かなり感じる」「感じる」人の割合	20～64歳	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H20)	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H26)
ストレス解消が「できている」「まあまあできている」人の割合	20～64歳	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H20)	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H26)
うつ傾向が疑われる人の割合	65歳以上	甲州市特定高齢者調査(H20)	特定高齢者実態把握調査(H25)
喫煙率「現在タバコを吸っている」	20～64歳	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H20)	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H26)
多量飲酒率「1日二回以上を週6日以上」	20～64歳	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H20)	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H26)
妊婦の喫煙率と飲酒率	喫煙率	甲州市母子保健調査(H19)	甲州市母子保健調査(H25)
	飲酒率		
COPDの認知度の向上 「どんな病気かよく知っている」「名前は聞いたことがある」	20歳～64歳		甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H26)
う歯のある幼児の割合	1歳6ヶ月	甲州市歯科検診(H19)	甲州市歯科検診(H25)
	3歳	甲州市歯科検診(H19)	甲州市歯科検診(H25)
	5歳	甲州市歯科検診(H19)	甲州市歯科検診(H25)
う歯の未処置のある児童生徒の割合	小学6年生	甲州市健康実態調査(H20)	山梨県肥満及び学校歯科保健に関する実態調査(H26)
	中学3年生	甲州市健康実態調査(H20)	山梨県肥満及び学校歯科保健に関する実態調査(H26)
歯科医院受診率(定期的に受診)	20～64歳	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H20)	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H26)
歯周病有病率	20～64歳	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H20)	甲州市健康づくりに関するアンケート調査(H26)
口腔機能低下が疑われる人の割合	65歳以上	甲州市特定高齢者調査(H20)	特定高齢者実態把握調査(H25)
麻しん	I期	甲州市保健概況(H19)	麻しん風しん予防接種第1期・第2期対象者に関する調査(H25)
	II期		
インフルエンザ	小児(3～12歳)	甲州市保健概況(H19)	甲州市保健概況(H24)
	65歳以上		
結核検診受診率	65歳以上	甲州市保健概況(H19)	甲州市保健概況(H24)

**参考指標**

肥満(BMIが25以上)の割合	65～74歳		甲州市特定健診結果(H25)
ヘモグロビンA1cが(NGSP)5.9%以上の人の割合			甲州市特定健診結果(H25)
空腹時血糖値が110mg/dl以上の人の割合			甲州市特定健診結果(H25)
インフルエンザ	60歳以上	甲州市保健概況(H19)	甲州市保健概況(H24)



## 第 4 章 資料編



## 1. 計画策定の経緯と組織

## (1) 計画策定の経緯

### ■健康増進計画策定委員会（健康づくり推進協議会）

第1回	平成26年7月3日	委員の委嘱式、計画の必要性、国・県の動きをふまえて、中間評価のためのアンケート調査の実施について
第2回	11月25日	調査結果について、結果からみえる今後の方向性について、「まめにからだを動かす」ことについての課題と、市民一人一人ができることについて、委員によるグループワーク
第3回	平成27年3月10日	健康増進計画中間評価結果に基づく今後の取り組みについて、中間評価の総括、ならびに各柱ごとの今後の取り組みについて

### ■庁内ワーキング

第1回	平成26年12月9日	各課の関連している事業評価シート作成について (政策秘書課、福祉課、介護支援課、子育て支援課、国保年金課、観光交流課、都市整備課、教育総務課、生涯学習課)
第2回	平成27年2月17日	「まめにからだを動かす」事業評価と今後の取組の共有と検討について (生涯学習課)

### ■課内ワーキング

第1回	平成26年12月19日	事業評価シート作成と今後のスケジュールについて
第2回	平成27年1月15日	事業評価シート庁内取りまとめと内容確認
第3回	2月3日	健康増進計画中間評価報告書内容の検討
第4回	2月10日	健康増進計画中間評価報告書内容の検討
第5回	2月17日	健康増進計画中間評価報告書内容の検討
第6回	2月23日	健康増進計画中間評価報告書内容の検討
第7回	3月6日	健康増進計画中間評価報告書内容の検討、概要版の内容検討
第8回	3月12日	健康増進計画中間評価報告書内容の検討、概要版の内容検討
第9回	3月23日	健康増進計画中間評価報告書内容の検討、概要版の内容検討
第10回	3月25日	健康増進計画中間評価報告書内容の検討、概要版の内容検討
第11回	3月30日	健康増進計画中間評価報告書内容の検討、概要版の内容検討

## (2) 健康づくり推進協議会

平成26年度 甲州市健康づくり推進協議会委員

(敬称略・順不同)

NO	役 職 名	氏 名	住 所
1	峡東保健所所長	藤井 充	山梨市下井尻
2	甲州市医師会会長	渡辺 雄一郎	甲州市初鹿野
3	甲州市歯科医師会会長	吉田 英二	甲州市勝沼町小佐手
4	甲州市薬剤師会会長	田邊 有久	甲州市塩山下於曾
5	甲州市社会福祉協議会会長	中村 功	甲州市塩山上塩後
6	甲州市保健環境委員会会長	瀧澤 康雄	甲州市塩山千野
7	甲州市区長会会長	日原 健次	甲州市塩山下於曾
8	甲州市商工会会長 甲州市国民健康保険運営協議会会長	松橋 勝美	甲州市塩山上於曾
9	甲州市食生活改善推進委員会会長	秋山 次子	甲州市塩山上於曾
10	フルーツ山梨農業協同組合 営農販売部 生活指導課課長	金井 孝子	甲州市塩山上塩後
11	甲州市青年会議所理事長	小澤 克徳	甲州市大和町初鹿野
12	甲州市教育委員会教育長	保坂 一仁	甲州市塩山赤尾
13	甲州市民生児童委員連絡協議会会長	田草川 國行	甲州市勝沼町小佐手
14	甲州市老人クラブ連合会会長	天野 一光	甲州市勝沼町下岩崎
15	甲州市小中学校校長会会長	八巻 登 (松里小学校)	甲州市塩山小屋敷
16	甲州市体育協会副会長	廣瀬 幸才	甲州市塩山上粟生野
17	甲州市公民館長主事会会長	辻 武彦	甲州市塩山上塩後
18	甲州市保育所連合会副会長	窪田 千津子 (たんぼぼ保育園)	甲州市塩山上於曾
19	学校保健研究会副会長	内田 美砂記 (菱山小学校)	甲州市勝沼町菱山
20	甲州市スポーツ推進委員会副会長	古屋 佳江	甲州市塩山上粟生野
21	日下部交通安全協会副会長	川口 利彦	甲州市塩山上萩原

## ワーキング内容

まめにからだを動かすグループワーク（健康づくり推進協議会 平成26年11月25日）

小児期		
	課題となること	解決していく方法
メディアの普及	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲーム、パソコン、テレビ等、メディアに費やす時間が多いため、身体を動かす時間が少ないし、又、肥満の増加につながるのでは。</li> <li>・身体を動かす遊びを知らない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メディア（ゲーム、パソコン、テレビ等）の利用時間を各年齢で大まかに目安を立てさせ、守っていく体制づくりが必要。</li> <li>・メディア（ゲーム、パソコン、テレビ等）から遠ざけるルールづくりが必要。</li> </ul>
外遊び等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・遊べる場所がない。</li> <li>・友達が少ないことで、遊ぶことが少ない。</li> <li>・家に帰ってから外で遊ぶ子を見ることが少ない。</li> <li>・よく運動する子としない子で2極化している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・5分程度でもランニングをする時間を設定したらどうか。</li> <li>・運動会で親子で取り組むものを多くする。</li> <li>・公園の整備や、芝生化の推進をお願いしたい。</li> </ul>
人間関係	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クラブ活動等の組織の減少。</li> <li>・両親が共働きである。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校単位ごとのスポーツクラブで大会を行う。</li> <li>・スポーツ少年団への参加、又リーダーの育成をする。</li> <li>・元気づくりのためのモデル事業の企画を行う。</li> <li>・安心して遊べる場の設定とリーダーの育成を行う。</li> </ul>
生活リズム	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高学年になっていくほど、入眠時間が遅く、起床時間も遅くなる状況がある。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族との連携で子どもの生活リズムの基盤を、学校がリードして仕組みを作っていく。</li> </ul>
肥満	<ul style="list-style-type: none"> <li>・改善しているとはいえ、平成20年に5歳の子は平成26年には11歳になり、肥満は2%から男14.9%、女は6.0%になっている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動とあわせて間食の制限をする。（甘い物、脂っこいものなど）</li> <li>・軽運動や遊びでからだを動かせる場づくり。</li> <li>・子どもへの医学的な理解のための講座や、スポーツ・軽運動教室等、肥満改善教室の開催。</li> <li>・医療へつなげやすい仕組みをつくる。</li> </ul>
放課後活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・放課後の時間、遊ぶ時間が少ない。</li> <li>・塾などいくつも掛け持ちで通っている。</li> <li>・放課後の使い方が変わってきている。（勉強が大変、防犯の問題）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・児童クラブでからだを動かすメニューを多くする。</li> <li>・みんなで集団登下校をする。</li> <li>・放課後も遊んだりゲームをしたりする日をつくる。</li> </ul>
生活環境	<ul style="list-style-type: none"> <li>・車で送り迎えが多い。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・親の意識改革。</li> </ul>

青・壮年期		
	課題となること	解決していく方法
意識	<ul style="list-style-type: none"> <li>・青年期ではチャレンジプラス1,000歩事業の参加者が20～39歳が減少している。原因としては無関心や参加意欲が乏しい。</li> <li>・運動を日常生活と別に考えているのでは。</li> <li>・壮年期では、チャレンジプラス1,000歩事業への参加は増えていますが、男性では肥満が増加している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・時間がない。10分の運動はとりあえず5分でもやってみる。</li> </ul>
時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>・時間が無いことから、球技等競技をする場所を申し込むのが難しい。</li> <li>・青年期は、仕事が忙しくスポーツをする暇がない。時間外労働が多い世代である。また、子育てで忙しい。</li> <li>・壮年期は仕事が忙しい。スポーツの楽しさが知られてない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・親子で楽しめるスポーツの考案を行う。</li> </ul>
方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動の仕方がわからない。食後時間、朝、昼、夕の時間帯で行う運動の仕方。</li> <li>・壮年期は空腹時血糖値が男性で高い人が増加している。歩いている人の割合と反比例してる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チャレンジの参加意欲を向上させるために、完遂者に景品を豪華にする。</li> <li>・お茶のお誘いがたらウォーキング、写真、俳句などを目的にウォーキングする。</li> <li>・市内の企業は昼休みに運動するよう放送を流す。</li> <li>・グループで実践できたら万歩計等を配布する等見返りを提供する。</li> <li>・チャレンジ、申込みをせずに後から提出してもらっただけでも可能などの工夫が必要</li> <li>・楽しく散歩できるコースの整備、設置を願う。</li> </ul>
場所	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォーキングをする人の避難所、休憩所などが必要。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コンビニに協力してもらい休憩所にできるとよい。</li> <li>・歩道の確保と整備が必要</li> <li>・夜間照明のあるグラウンドを増やしてもらいたい。</li> </ul>

まめにからだを動かすグループワーク（健康づくり推進協議会 平成 26 年 11 月 25 日）

高齢期		
	課題となること	解決していく方法
場所確保	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身近に安全に運動が出来る場所や集まる場所がない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・隣近所の老人が気軽に集まれる場所を確保する。</li> <li>・広域で無く狭い地域で集まる場所を作っていく。</li> <li>・公民館、集会場建設の働きかけ。</li> <li>・公民館活動の活発化や、有効活用をはかる。</li> </ul>
孤立化	<ul style="list-style-type: none"> <li>・参加者の呼びかけの方法が課題。</li> <li>・外出や仲間づくりを嫌う人が多い。</li> <li>・女性はチームごと集まることが多いが、男性は少ないため、閉じこもりになり易い。</li> <li>・老人の孤立化。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・狭い地域での集団を作る。</li> <li>・組ごとに毎朝ラジオ体操をする（老人は必ず参加を）</li> <li>・自治会との連携強化。</li> <li>・趣味のチームづくりや仲間を集う。</li> <li>・広報で幅広く宣伝告知する。</li> <li>・社協のシステムの活用（いきいきサロンへの参加促進、テレホンサービス等の活用）。</li> <li>・地域で中心となる人の推薦。</li> <li>・その地域で住んでいる職員との連携を図る。</li> <li>・いきいきサロンをもっと市全体へ広める。</li> </ul>
会の活動性の低下	<ul style="list-style-type: none"> <li>・老人クラブの活動低下</li> <li>・ねたきりにならない老人を作るために魅力ある趣味の会をつくつくる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・老人クラブの仲間づくり</li> </ul>
健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康問題で歩けない人がいる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・洗濯物は2階へ干すなど生活の中でまめにからだを動かす。</li> <li>・健康指導員等の育成。</li> </ul>
意識（自立）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者に自立する心を持つような様々な施策を展開する。</li> <li>・高齢者を必要以上にかわいがらない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごみの収集場所はなるべく居宅から遠くへ配置し歩くことを増やす。</li> <li>・成功事例の発表会を行う。</li> </ul>







## 2. 健康づくりに関するアンケート



# (1) 調査結果

## 平成26年度 甲州市健康づくりに関するアンケート調査結果

対象者数	3,200 名
全アンケート回収数	1,268 件
有効回答数	1,263 件
回収率	39.6%

### 健康づくりアンケート回答者年齢構成比

	20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60歳以上		計	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	198	15.7	237	18.8	273	21.6	316	25.0	239	18.9	1263	100.0
男性	78	14.6	102	19.1	114	21.3	140	26.2	101	18.9	535	100.0
女性	120	16.5	135	18.5	159	21.8	176	24.2	138	19.0	728	100.0

### 健康づくりアンケート回答者地域構成比

	塩山		奥野田		玉宮		大藤		神金		松里		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
全体	20-29歳	85	42.9	11	5.6	2	1.0	7	3.5	7	3.5	17	8.6
	30-39歳	105	44.3	24	10.1	4	1.7	9	3.8	8	3.4	21	8.9
	40-49歳	105	38.5	16	5.9	5	1.8	12	4.4	8	2.9	38	13.9
	50-59歳	129	40.8	19	6.0	6	1.9	17	5.4	12	3.8	35	11.1
	60歳以上	87	36.4	20	8.4	4	1.7	11	4.6	12	5.0	36	15.1
	計	511	40.5	90	7.1	21	1.7	56	4.4	47	3.7	147	11.6
男性	20-29歳	33	42.3	4	5.1	0	0.0	4	5.1	3	3.8	5	6.4
	30-39歳	47	46.1	10	9.8	3	2.9	5	4.9	4	3.9	9	8.8
	40-49歳	47	41.2	5	4.4	3	2.6	4	3.5	1	0.9	16	14.0
	50-59歳	63	45.0	10	7.1	0	0.0	6	4.3	7	5.0	15	10.7
	60歳以上	40	39.6	10	9.9	1	1.0	5	5.0	5	5.0	11	10.9
	計	230	43.0	39	7.3	7	1.3	24	4.5	20	3.7	56	10.5
女性	20-29歳	52	43.3	7	5.8	2	1.7	3	2.5	4	3.3	12	10.0
	30-39歳	58	43.0	14	10.4	1	0.7	4	3.0	4	3.0	12	8.9
	40-49歳	58	36.5	11	6.9	2	1.3	8	5.0	7	4.4	22	13.8
	50-59歳	66	37.5	9	5.1	6	3.4	11	6.3	5	2.8	20	11.4
	60歳以上	47	34.1	10	7.2	3	2.2	6	4.3	7	5.1	25	18.1
	計	281	38.6	51	7.0	14	1.9	32	4.4	27	3.7	91	12.5

↓ 下段に続く

### 健康づくりアンケート回答者地域構成比

	勝沼		祝		東雲		菱山		大和		不明		計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
全体	20-29歳	27	13.6	6	3.0	11	5.6	11	5.6	9	4.5	5	2.5	198	100.0
	30-39歳	32	13.5	6	2.5	12	5.1	5	2.1	11	4.6	0	0.0	237	100.0
	40-49歳	25	9.2	15	5.5	22	8.1	8	2.9	16	5.9	3	1.1	273	100.0
	50-59歳	35	11.1	15	4.7	19	6.0	14	4.4	12	3.8	3	0.9	316	100.0
	60歳以上	28	11.7	11	4.6	11	4.6	9	3.8	9	3.8	1	0.4	189	100.0
	計	147	11.6	53	4.2	75	5.9	47	3.7	57	4.5	12	1.0	1263	100.0
男性	20-29歳	8	10.3	2	2.6	6	7.7	4	5.1	6	7.7	3	3.8	78	100.0
	30-39歳	12	11.8	1	1.0	4	3.9	2	2.0	5	4.9	0	0.0	102	100.0
	40-49歳	8	7.0	8	7.0	12	10.5	4	3.5	5	4.4	1	0.9	114	100.0
	50-59歳	15	10.7	5	3.6	8	5.7	5	3.6	5	3.6	1	0.7	140	100.0
	60歳以上	8	7.9	6	5.9	6	5.9	5	5.0	4	4.0	0	0.0	101	100.0
	計	51	9.5	22	4.1	36	6.7	20	3.7	25	4.7	5	0.9	535	100.0
女性	20-29歳	19	15.8	4	3.3	5	4.2	7	5.8	3	2.5	2	1.7	120	100.0
	30-39歳	20	14.8	5	3.7	8	5.9	3	2.2	6	4.4	0	0.0	135	100.0
	40-49歳	17	10.7	7	4.4	10	6.3	4	2.5	11	6.9	2	1.3	159	100.0
	50-59歳	20	11.4	10	5.7	11	6.3	9	5.1	7	4.0	2	1.1	176	100.0
	60歳以上	20	14.5	5	3.6	5	3.6	4	2.9	5	3.6	1	0.7	138	100.0
	計	96	13.2	31	4.3	39	5.4	27	3.7	32	4.4	7	1.0	728	100.0

問1. 現在の健康状態はどうか

		良い		まあ良い		普通		あまり良くない		良くない		無回答		計	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	20-29歳	75	37.9	49	24.7	61	30.8	10	5.1	2	1.0	1	0.5	198	100.0
	30-39歳	72	30.4	49	20.7	98	41.4	17	7.2	0	0.0	1	0.4	237	100.0
	40-49歳	83	30.4	77	28.2	85	31.1	24	8.8	1	0.4	3	1.1	273	100.0
	50-59歳	86	27.2	66	20.9	133	42.1	24	7.6	5	1.6	2	0.6	316	100.0
	60歳以上	52	21.8	52	21.8	104	43.5	26	10.9	4	1.7	1	0.4	239	100.0
	計	368	29.1	293	23.2	481	38.1	101	8.0	12	1.0	8	0.6	1263	100.0
男性	20-29歳	31	39.7	18	23.1	26	33.3	2	2.6	1	1.3	0	0.0	78	100.0
	30-39歳	34	33.3	22	21.6	38	37.3	7	6.9	0	0.0	1	1.0	102	100.0
	40-49歳	34	29.8	31	27.2	37	32.5	10	8.8	0	0.0	2	1.8	114	100.0
	50-59歳	35	25.0	33	23.6	54	38.6	13	9.3	4	2.9	1	0.7	140	100.0
	60歳以上	21	20.8	22	21.8	42	41.6	12	11.9	3	3.0	1	1.0	101	100.0
	計	155	29.0	126	23.6	197	36.8	44	8.2	8	1.5	5	0.9	535	100.0
女性	20-29歳	44	36.7	31	25.8	35	29.2	8	6.7	1	0.8	1	0.8	120	100.0
	30-39歳	38	28.1	27	20.0	60	44.4	10	7.4	0	0.0	0	0.0	135	100.0
	40-49歳	49	30.8	46	28.9	48	30.2	14	8.8	1	0.6	1	0.6	159	100.0
	50-59歳	51	29.0	33	18.8	79	44.9	11	6.3	1	0.6	1	0.6	176	100.0
	60歳以上	31	22.5	30	21.7	62	44.9	14	10.1	1	0.7	0	0.0	138	100.0
	計	213	29.3	167	22.9	284	39.0	57	7.8	4	0.5	3	0.4	728	100.0

問2. 健康維持のために心がけていること(複数回答あり)

		食生活に 気をつけている		睡眠や 休養をよくとる		運動や スポーツをする		日常生活の中で、 できるだけ身体活動の		規則正しい 生活をする		アルコールやた ばこ などを控える		健康に関する 情報を得る		その他		特に心がけてい る ことはない	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	20-29歳	67	33.8	93	47.7	46	23.2	22	11.1	45	22.7	47	23.7	25	12.6	4	2.0	54	27.3
	30-39歳	113	47.7	112	47.3	41	17.3	31	13.1	77	32.5	43	18.1	30	12.7	5	2.1	51	21.5
	40-49歳	152	55.7	133	48.9	50	18.3	55	20.1	96	35.2	48	17.6	46	16.8	3	1.1	46	16.8
	50-59歳	204	64.6	125	39.7	51	16.1	77	24.4	119	37.7	46	14.6	77	24.4	7	2.2	46	14.6
	60歳以上	163	68.2	118	49.6	52	21.8	47	19.7	99	41.4	48	20.1	75	31.4	9	3.8	29	12.1
	計	699	55.3	581	46.2	240	19.0	232	18.4	436	34.5	232	18.4	253	20.0	28	2.2	226	17.9
男性	20-29歳	23	29.5	34	43.6	30	38.5	10	12.8	12	15.4	17	21.8	7	9.0	0	0.0	20	25.6
	30-39歳	35	34.3	46	45.1	21	20.6	12	11.8	25	24.5	17	16.7	10	9.8	1	1.0	33	32.4
	40-49歳	57	50.0	47	41.6	27	23.7	26	22.8	32	28.1	23	20.2	12	10.5	1	0.9	26	22.8
	50-59歳	78	55.7	61	43.6	28	20.0	40	28.6	43	30.7	22	15.7	27	19.3	4	2.9	28	20.0
	60歳以上	67	66.3	49	48.5	26	25.7	18	17.8	35	34.7	25	24.8	25	24.8	3	3.0	13	12.4
	計	260	48.6	237	44.4	132	24.7	106	19.8	147	27.5	104	19.4	81	15.1	9	1.7	120	22.4
女性	20-29歳	44	36.7	59	50.4	16	13.3	12	10.0	33	27.5	30	25.0	18	15.0	4	3.3	34	28.3
	30-39歳	78	57.8	66	48.9	20	14.8	19	14.1	52	38.5	26	19.3	20	14.8	4	3.0	18	13.3
	40-49歳	95	59.7	86	54.1	23	14.5	29	18.2	64	40.3	25	15.7	34	21.4	2	1.3	20	12.6
	50-59歳	126	71.6	64	36.6	23	13.1	37	21.0	76	43.2	24	13.6	50	28.4	3	1.7	18	10.2
	60歳以上	96	69.6	69	50.4	26	18.8	29	21.0	64	46.4	23	16.7	50	36.2	6	4.3	16	11.6
	計	439	60.3	344	47.6	108	14.8	126	17.3	289	39.7	128	17.6	172	23.6	19	2.6	106	14.6

問3. 今の生活に満足しているか

		とても満足してい る		どちらかといえ ば満足している		どちらかといえ ば不満である		不満である		無回答		計	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	20-29歳	33	16.7	123	62.1	35	17.7	7	3.5	0	0.0	198	100.0
	30-39歳	40	16.9	157	66.2	29	12.2	7	3.0	4	1.7	237	100.0
	40-49歳	41	15.0	177	64.8	43	15.8	7	2.6	5	1.8	273	100.0
	50-59歳	37	11.7	221	69.9	46	14.6	10	3.2	2	0.6	316	100.0
	60歳以上	40	16.7	149	62.3	36	15.1	9	3.8	5	2.1	239	100.0
	計	191	15.1	827	65.5	189	15.0	40	3.2	16	1.3	1263	100.0
男性	20-29歳	10	12.8	51	65.4	12	15.4	5	6.4	0	0.0	78	100.0
	30-39歳	18	17.6	63	61.8	13	12.7	5	4.9	3	2.9	102	100.0
	40-49歳	21	18.4	69	60.5	18	15.8	3	2.6	3	2.6	114	100.0
	50-59歳	21	15.0	96	68.6	18	12.9	4	2.9	1	0.7	140	100.0
	60歳以上	15	14.9	67	66.3	14	13.9	4	4.0	1	1.0	101	100.0
	計	85	15.9	346	64.7	75	14.0	21	3.9	8	1.5	535	100.0
女性	20-29歳	23	19.2	72	60.0	23	19.2	2	1.7	0	0.0	120	100.0
	30-39歳	22	16.3	94	69.6	16	11.9	2	1.5	1	0.7	135	100.0
	40-49歳	20	12.6	108	67.9	25	15.7	4	2.5	2	1.3	159	100.0
	50-59歳	16	9.1	125	71.0	28	15.9	6	3.4	1	0.6	176	100.0
	60歳以上	25	18.1	82	59.4	22	15.9	5	3.6	4	2.9	138	100.0
	計	106	14.6	481	66.1	114	15.7	19	2.6	8	1.1	728	100.0

問4. 平成19年度にどこで健康診断を受けたか（複数回答あり）

		甲州市の健診		職場・学校健診		自費の健診		その他		受けていない	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	20-29歳	13	6.6	126	63.6	2	1.0	1	0.5	56	28.3
	30-39歳	55	23.2	121	51.1	7	3.0	3	1.3	56	23.6
	40-49歳	66	24.2	141	51.6	14	5.1	5	1.8	55	20.1
	50-59歳	85	26.9	136	43.0	26	8.2	12	3.8	61	19.3
	60歳以上	85	35.6	66	27.6	33	13.8	19	7.9	38	15.9
	計	304	24.1	590	46.7	82	6.5	40	3.2	266	21.1
男性	20-29歳	4	5.1	49	62.8	1	1.3	0	0.0	24	30.8
	30-39歳	13	12.7	69	67.6	3	2.9	1	1.0	17	16.7
	40-49歳	18	15.8	70	61.4	7	6.1	1	0.9	21	18.4
	50-59歳	26	18.6	77	55.0	15	10.7	6	4.3	19	13.6
	60歳以上	30	29.7	39	38.6	9	8.9	7	6.9	17	16.8
	計	91	17.0	304	56.8	35	6.5	15	2.8	98	18.3
女性	20-29歳	9	7.5	77	64.2	1	0.8	1	0.8	32	26.7
	30-39歳	42	31.1	52	38.5	4	3.0	2	1.5	39	28.9
	40-49歳	48	30.2	71	44.7	7	4.4	4	2.5	34	21.4
	50-59歳	59	33.5	59	33.5	11	6.3	6	3.4	42	23.9
	60歳以上	55	39.9	27	19.6	24	17.4	12	8.7	21	15.2
	計	213	29.3	286	39.3	47	6.5	25	3.4	168	23.1

問5. あなたの身長

問6. あなたの体重

問7. あなたにとって適正な体重は何kgだと思うか

問8. 適正体重に近づける・維持するために何かを実践しているか

		はい		いいえ		無回答		計	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	20-29歳	69	34.8	129	65.2	0	0.0	198	100.0
	30-39歳	98	41.4	136	57.4	3	1.3	237	100.0
	40-49歳	112	41.0	160	58.6	1	0.4	273	100.0
	50-59歳	139	44.0	175	55.4	2	0.6	316	100.0
	60歳以上	101	42.3	133	55.6	5	2.1	239	100.0
	計	519	41.1	733	58.0	11	0.9	1263	100.0
男性	20-29歳	29	37.2	49	62.8	0	0.0	78	100.0
	30-39歳	37	36.3	65	63.7	0	0.0	102	100.0
	40-49歳	44	38.6	69	60.5	1	0.9	114	100.0
	50-59歳	66	47.1	74	52.9	0	0.0	140	100.0
	60歳以上	42	41.6	57	56.4	2	2.0	101	100.0
	計	218	40.7	314	58.7	3	0.6	535	100.0
女性	20-29歳	40	33.3	80	66.7	0	0.0	120	100.0
	30-39歳	61	45.2	71	52.6	3	2.2	135	100.0
	40-49歳	68	42.8	91	57.2	0	0.0	159	100.0
	50-59歳	73	41.5	101	57.4	2	1.1	176	100.0
	60歳以上	59	42.8	76	55.1	3	2.2	138	100.0
	計	301	41.3	419	57.6	8	1.1	728	100.0

問9. 1)ふだん朝食を食べているか

		毎日食べる		週3～5回食べる		週1～2回食べる		食べない		無回答		計	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	20-29歳	120	60.6	28	14.1	19	9.6	31	15.7	0	0.0	198	100.0
	30-39歳	176	74.3	22	9.3	17	7.2	22	9.3	0	0.0	237	100.0
	40-49歳	223	81.7	11	4.0	10	3.7	28	10.3	1	0.4	273	100.0
	50-59歳	264	83.5	22	7.0	14	4.4	15	4.7	1	0.3	316	100.0
	60歳以上	219	91.6	8	3.3	6	2.5	5	2.1	1	0.4	239	100.0
	計	1002	79.3	91	7.2	66	5.2	101	8.0	3	0.2	1263	100.0
男性	20-29歳	37	47.4	9	11.5	14	17.9	18	23.1	0	0.0	78	100.0
	30-39歳	64	62.7	11	10.8	11	10.8	16	15.7	0	0.0	102	100.0
	40-49歳	83	72.8	3	2.6	9	7.9	18	15.8	1	0.9	114	100.0
	50-59歳	113	80.7	12	8.6	7	5.0	8	5.7	0	0.0	140	100.0
	60歳以上	90	89.1	1	1.0	5	5.0	4	4.0	1	1.0	101	100.0
	計	387	72.3	36	6.7	46	8.6	64	12.0	2	0.4	535	100.0
女性	20-29歳	83	69.2	19	15.8	5	4.2	13	10.8	0	0.0	120	100.0
	30-39歳	112	83.0	11	8.1	6	4.4	6	4.4	0	0.0	135	100.0
	40-49歳	140	88.1	8	5.0	1	0.6	10	6.3	0	0.0	159	100.0
	50-59歳	151	85.8	10	5.7	7	4.0	7	4.0	1	0.6	176	100.0
	60歳以上	129	93.5	7	5.1	1	0.7	1	0.7	0	0.0	138	100.0
	計	615	84.5	55	7.6	20	2.7	37	5.1	1	0.1	728	100.0

問9. 2)家族や身近な人2人以上で一緒に食事をするか

		ほぼ毎日する		時々する		ほとんどしない		無回答		計	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	20-29歳	130	65.7	52	26.3	16	8.1	0	0.0	198	100.0
	30-39歳	195	82.3	32	13.5	10	4.2	0	0.0	237	100.0
	40-49歳	218	79.9	34	12.5	19	7.0	2	0.7	273	100.0
	50-59歳	240	75.9	48	15.2	25	7.9	3	0.9	316	100.0
	60歳以上	195	81.6	22	9.2	20	8.4	2	0.8	239	100.0
	計	978	77.4	188	14.9	90	7.1	7	0.6	1263	100.0
男性	20-29歳	47	60.3	22	28.2	9	11.5	0	0.0	78	100.0
	30-39歳	76	74.5	23	22.5	3	2.9	0	0.0	102	100.0
	40-49歳	77	67.5	23	20.2	13	11.4	1	0.9	114	100.0
	50-59歳	94	67.1	28	20.0	18	12.9	0	0.0	140	100.0
	60歳以上	80	79.2	7	6.9	13	12.9	1	1.0	101	100.0
	計	374	69.9	103	19.3	56	10.5	2	0.4	535	100.0
女性	20-29歳	83	69.2	30	25.0	7	5.8	0	0.0	120	100.0
	30-39歳	119	88.1	9	6.7	7	5.2	0	0.0	135	100.0
	40-49歳	141	88.7	11	6.9	6	3.8	1	0.6	159	100.0
	50-59歳	146	83.0	20	11.4	7	4.0	3	1.7	176	100.0
	60歳以上	115	83.3	15	10.9	7	5.1	1	0.7	138	100.0
	計	604	83.0	85	11.7	34	4.7	5	0.7	728	100.0

問9. 3)家で野菜を作っているか

		はい		いいえ		無回答		計	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	20-29歳	117	59.1	81	40.9	0	0.0	198	100.0
	30-39歳	121	51.1	116	48.9	0	0.0	237	100.0
	40-49歳	138	50.5	134	49.1	1	0.4	273	100.0
	50-59歳	193	61.1	120	38.0	3	0.9	316	100.0
	60歳以上	137	57.3	100	41.8	2	0.8	239	100.0
	計	706	55.9	551	43.6	6	0.5	1263	100.0
男性	20-29歳	46	59.0	32	41.0	0	0.0	78	100.0
	30-39歳	52	51.0	50	49.0	0	0.0	102	100.0
	40-49歳	57	50.0	56	49.1	1	0.9	114	100.0
	50-59歳	88	62.9	52	37.1	0	0.0	140	100.0
	60歳以上	57	56.4	43	42.6	1	1.0	101	100.0
	計	300	56.1	233	43.6	2	0.4	535	100.0
女性	20-29歳	71	59.2	49	40.8	0	0.0	120	100.0
	30-39歳	69	51.1	66	48.9	0	0.0	135	100.0
	40-49歳	81	50.9	78	49.1	0	0.0	159	100.0
	50-59歳	105	59.7	68	38.6	3	1.7	176	100.0
	60歳以上	80	58.0	57	41.3	1	0.7	138	100.0
	計	406	55.8	318	43.7	4	0.5	728	100.0

問9. 4)野菜をどのぐらいの頻度で食べるか

		毎日食べる		時々食べる		ほとんど食べない		無回答		計	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	20-29歳	133	67.2	58	29.3	7	3.5	0	0.0	198	100.0
	30-39歳	195	82.3	41	17.3	1	0.4	0	0.0	237	100.0
	40-49歳	218	79.9	44	16.1	8	2.9	3	1.1	273	100.0
	50-59歳	247	78.2	62	19.6	4	1.3	3	0.9	316	100.0
	60歳以上	199	83.3	38	15.9	2	0.8	0	0.0	239	100.0
	計	992	78.5	243	19.2	22	1.7	6	0.5	1263	100.0
男性	20-29歳	46	59.0	28	35.9	4	5.1	0	0.0	78	100.0
	30-39歳	73	71.6	28	27.5	1	1.0	0	0.0	102	100.0
	40-49歳	77	67.5	29	25.4	6	5.3	2	1.8	114	100.0
	50-59歳	95	67.9	43	30.7	2	1.4	0	0.0	140	100.0
	60歳以上	76	75.2	24	23.8	1	1.0	0	0.0	101	100.0
	計	367	68.6	152	28.4	14	2.6	2	0.4	535	100.0
女性	20-29歳	87	72.5	30	25.0	3	2.5	0	0.0	120	100.0
	30-39歳	122	90.4	13	9.6	0	0.0	0	0.0	135	100.0
	40-49歳	141	88.7	15	9.4	2	1.3	1	0.6	159	100.0
	50-59歳	152	86.4	19	10.8	2	1.1	3	1.7	176	100.0
	60歳以上	123	89.1	14	10.1	1	0.7	0	0.0	138	100.0
	計	625	85.9	91	12.5	8	1.1	4	0.5	728	100.0

問9. 5)「塩山式手ばかり」を知っているか

		知っている		知らない		無回答		計	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	20-29歳	59	29.8	139	70.2	0	0.0	198	100.0
	30-39歳	113	47.7	123	51.9	1	0.4	237	100.0
	40-49歳	174	63.7	96	35.2	3	1.1	273	100.0
	50-59歳	200	63.3	113	35.8	3	0.9	316	100.0
	60歳以上	138	57.7	96	40.2	5	2.1	239	100.0
	計	684	54.2	567	44.9	12	1.0	1263	100.0
男性	20-29歳	14	17.9	64	82.1	0	0.0	78	100.0
	30-39歳	24	23.5	77	75.5	1	1.0	102	100.0
	40-49歳	49	43.0	63	55.3	2	1.8	114	100.0
	50-59歳	66	47.1	74	52.9	0	0.0	140	100.0
	60歳以上	41	40.6	57	56.4	3	3.0	101	100.0
	計	194	36.3	335	62.6	6	1.1	535	100.0
女性	20-29歳	45	37.5	75	62.5	0	0.0	120	100.0
	30-39歳	89	65.9	46	34.1	0	0.0	135	100.0
	40-49歳	125	78.6	33	20.8	1	0.6	159	100.0
	50-59歳	134	76.1	39	22.2	3	1.7	176	100.0
	60歳以上	97	70.3	39	28.3	2	1.4	138	100.0
	計	490	67.3	232	31.9	6	0.8	728	100.0

問10. 1)10分程度の距離は歩くように心がけているか

		心がけている		ときどき心がけている		心がけていない		無回答		計	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	20-29歳	49	24.7	49	24.7	100	50.5	0	0.0	198	100.0
	30-39歳	44	18.6	90	38.0	102	43.0	1	0.4	237	100.0
	40-49歳	87	31.9	86	31.5	97	35.5	3	1.1	273	100.0
	50-59歳	110	34.8	108	34.2	96	30.4	2	0.6	316	100.0
	60歳以上	95	39.7	72	30.1	68	28.5	4	1.7	239	100.0
	計	385	30.5	405	32.1	463	36.7	10	0.8	1263	100.0
男性	20-29歳	26	33.3	17	21.8	35	44.9	0	0.0	78	100.0
	30-39歳	19	18.6	33	32.4	50	49.0	0	0.0	102	100.0
	40-49歳	45	39.5	31	27.2	37	32.5	1	0.9	114	100.0
	50-59歳	59	42.1	47	33.6	33	23.6	1	0.7	140	100.0
	60歳以上	33	32.7	29	28.7	38	37.6	1	1.0	101	100.0
	計	182	34.0	157	29.3	193	36.1	3	0.6	535	100.0
女性	20-29歳	23	19.2	32	26.7	65	54.2	0	0.0	120	100.0
	30-39歳	25	18.5	57	42.2	52	38.5	1	0.7	135	100.0
	40-49歳	42	26.4	55	34.6	60	37.7	2	1.3	159	100.0
	50-59歳	51	29.0	61	34.7	63	35.8	1	0.6	176	100.0
	60歳以上	62	44.9	43	31.2	30	21.7	3	2.2	138	100.0
	計	203	27.9	248	34.1	270	37.1	7	1.0	728	100.0





問10. 5)ロコモティブシンドロームという言葉や意味を調査前から知っていたか

		言葉も意味もよく知っていた		言葉も知っていたし、意味も大体知っていた		言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった		言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった		言葉も意味も知らなかった		無回答		計	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	20-29歳	7	3.5	15	7.6	7	3.5	14	7.1	150	75.8	5	2.5	198	100.0
	30-39歳	5	2.1	10	4.2	22	9.3	17	7.2	171	72.2	12	5.1	237	100.0
	40-49歳	6	2.2	17	6.2	17	6.2	31	11.4	188	68.9	14	5.1	273	100.0
	50-59歳	9	2.8	26	8.2	17	5.4	46	14.6	197	62.3	21	6.6	316	100.0
	60歳以上	13	5.4	23	9.6	17	7.1	30	12.6	138	57.7	18	7.5	239	100.0
	計	40	3.2	91	7.2	80	6.3	138	10.9	844	66.8	70	5.5	1263	100.0
男性	20-29歳	2	2.6	1	1.3	4	5.1	4	5.1	62	79.5	5	6.4	78	100.0
	30-39歳	1	1.0	3	2.9	13	12.7	3	2.9	79	77.5	3	2.9	102	100.0
	40-49歳	3	2.6	3	2.6	3	2.6	17	14.9	82	71.9	6	5.3	114	100.0
	50-59歳	1	0.7	6	4.3	9	6.4	17	12.1	96	68.6	11	7.9	140	100.0
	60歳以上	1	1.0	6	5.9	5	5.0	14	13.9	66	65.3	9	8.9	101	100.0
	計	8	1.5	19	3.6	34	6.4	55	10.3	385	72.0	34	6.4	535	100.0
女性	20-29歳	5	4.2	14	11.7	3	2.5	10	8.3	88	73.3	0	0.0	120	100.0
	30-39歳	4	3.0	7	5.2	9	6.7	14	10.4	92	68.1	9	6.7	135	100.0
	40-49歳	3	1.9	14	8.8	14	8.8	14	8.8	106	66.7	8	5.0	159	100.0
	50-59歳	8	4.5	20	11.4	8	4.5	29	16.5	101	57.4	10	5.7	176	100.0
	60歳以上	12	8.7	17	12.3	12	8.7	16	11.6	72	52.2	9	6.5	138	100.0
	計	32	4.4	72	9.9	46	6.3	83	11.4	459	63.0	36	4.9	728	100.0

問11. 1)タバコを吸っているか

		現在吸っている		以前吸っていたが今はやめている		習慣的に吸ったことはない		まったく吸ったことはない		無回答		計	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	20-29歳	31	15.7	11	5.6	8	4.0	145	73.2	3	1.5	198	100.0
	30-39歳	58	24.5	44	18.6	13	5.5	114	48.1	8	3.4	237	100.0
	40-49歳	54	19.8	56	20.5	8	2.9	149	54.6	6	2.2	273	100.0
	50-59歳	60	19.0	73	23.1	15	4.7	148	46.8	20	6.3	316	100.0
	60歳以上	33	13.8	65	27.2	8	3.3	117	49.0	16	6.7	239	100.0
	計	236	18.7	249	19.7	52	4.1	673	53.3	53	4.2	1263	100.0
男性	20-29歳	23	29.5	4	5.1	4	5.1	44	56.4	3	3.8	78	100.0
	30-39歳	40	39.2	21	20.6	4	3.9	35	34.3	2	2.0	102	100.0
	40-49歳	35	30.7	38	33.3	1	0.9	38	33.3	2	1.8	114	100.0
	50-59歳	46	32.9	55	39.3	6	4.3	23	16.4	10	7.1	140	100.0
	60歳以上	22	21.8	50	49.5	5	5.0	16	15.8	8	7.9	101	100.0
	計	166	31.0	168	31.4	20	3.7	156	29.2	25	4.7	535	100.0
女性	20-29歳	8	6.7	7	5.8	4	3.3	101	84.2	0	0.0	120	100.0
	30-39歳	18	13.3	23	17.0	9	6.7	79	58.5	6	4.4	135	100.0
	40-49歳	19	11.9	18	11.3	7	4.4	111	69.8	4	2.5	159	100.0
	50-59歳	14	8.0	18	10.2	9	5.1	125	71.0	10	5.7	176	100.0
	60歳以上	11	8.0	15	10.9	3	2.2	101	73.2	8	5.8	138	100.0
	計	70	9.6	81	11.1	32	4.4	517	71.0	28	3.8	728	100.0

問11. 2)喫煙が原因で起こると思う病気（複数回答あり）

		肺がん		ぜん息		気管支炎		心臓病		脳卒中		胃かいよう		妊娠に関連した異常		歯周病(歯槽膿漏)	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	20-29歳	193	97.5	113	57.1	141	71.2	83	41.9	113	57.1	43	21.7	147	74.2	120	60.6
	30-39歳	225	94.9	128	54.0	151	63.7	76	32.1	126	53.2	26	11.0	145	61.2	80	33.8
	40-49歳	260	95.2	136	49.8	165	60.4	100	36.6	148	54.2	50	18.3	153	56.0	85	31.1
	50-59歳	285	90.2	172	54.4	215	68.0	128	40.5	154	48.7	58	18.4	145	45.9	71	22.5
	60歳以上	213	89.1	128	53.6	156	65.3	99	41.4	107	44.8	35	14.6	94	39.3	48	20.1
	計	1176	93.1	677	53.6	828	65.6	486	38.5	648	51.3	212	16.8	684	54.2	404	32.0
男性	20-29歳	74	94.9	39	50.0	55	70.5	32	41.0	45	57.7	16	20.5	50	64.1	40	51.3
	30-39歳	98	96.1	56	54.9	68	66.7	34	33.3	53	52.0	11	10.8	48	47.1	36	35.3
	40-49歳	110	96.5	58	50.9	68	59.6	45	39.5	65	57.0	25	21.9	47	41.2	31	27.2
	50-59歳	124	88.6	74	52.9	91	65.0	58	41.4	71	50.7	33	23.6	39	27.9	33	23.6
	60歳以上	90	89.1	57	56.4	68	67.3	53	52.5	58	57.4	17	16.8	30	29.7	22	21.8
	計	496	92.7	284	53.1	350	65.4	222	41.5	292	54.6	102	19.1	214	40.0	162	30.3
女性	20-29歳	119	99.2	74	61.7	86	71.7	51	42.5	68	56.7	27	22.5	97	80.8	80	66.7
	30-39歳	127	94.1	72	53.3	83	61.5	42	31.1	73	54.1	15	11.1	97	71.9	44	32.6
	40-49歳	150	94.3	78	49.1	97	61.0	55	34.6	83	52.2	25	15.7	106	66.7	54	34.0
	50-59歳	161	91.5	98	55.7	124	70.5	70	39.8	83	47.2	25	14.2	106	60.2	38	21.6
	60歳以上	123	89.1	71	51.4	88	63.8	46	33.3	49	35.5	18	13.0	64	46.4	26	18.8
	計	680	93.4	393	54.0	478	65.7	264	36.3	356	48.9	110	15.1	470	64.6	242	33.2

問11. 3)COPDという病気を調査前から知っていたか

		どんな病気がよく知っていた		名前は聞いたことがあった		知らなかった		無回答		計	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	20-29歳	35	17.7	37	18.7	123	62.1	3	1.5	198	100.0
	30-39歳	17	7.2	42	17.7	169	71.3	9	3.8	237	100.0
	40-49歳	30	11.0	43	15.8	191	70.0	9	3.3	273	100.0
	50-59歳	29	9.2	54	17.1	211	66.8	22	7.0	316	100.0
	60歳以上	27	11.3	35	14.6	159	66.5	18	7.5	239	100.0
	計	138	10.9	211	16.7	853	67.5	61	4.8	1263	100.0
男性	20-29歳	9	11.5	14	17.9	52	66.7	3	3.8	78	100.0
	30-39歳	6	5.9	19	18.6	74	72.5	3	2.9	102	100.0
	40-49歳	8	7.0	21	18.4	82	71.9	3	2.6	114	100.0
	50-59歳	11	7.9	20	14.3	98	70.0	11	7.9	140	100.0
	60歳以上	12	11.9	15	14.9	65	64.4	9	8.9	101	100.0
	計	46	8.6	89	16.6	371	69.3	29	5.4	535	100.0
女性	20-29歳	26	21.7	23	19.2	71	59.2	0	0.0	120	100.0
	30-39歳	11	8.1	23	17.0	95	70.4	6	4.4	135	100.0
	40-49歳	22	13.8	22	13.8	109	68.6	6	3.8	159	100.0
	50-59歳	18	10.2	34	19.3	113	64.2	11	6.3	176	100.0
	60歳以上	15	10.9	20	14.5	94	68.1	9	6.5	138	100.0
	計	92	12.6	122	16.8	482	66.2	32	4.4	728	100.0

問12. お酒などのアルコールをどのぐらいの頻度で飲むか

		週に6~7日		週に3~5日		週に1~2日		月に1~2日		年に数回程度		まったく飲まない		無回答		計	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	20-29歳	11	5.6	19	9.6	20	10.1	43	21.7	50	25.3	55	27.8	0	0.0	198	100.0
	30-39歳	34	14.3	19	8.0	20	8.4	38	16.0	50	21.1	76	32.1	0	0.0	237	100.0
	40-49歳	42	15.4	32	11.7	36	13.2	26	9.5	47	17.2	89	32.6	1	0.4	273	100.0
	50-59歳	66	20.9	43	13.6	31	9.8	31	9.8	39	12.3	104	32.9	2	0.6	316	100.0
	60歳以上	51	21.3	25	10.5	15	6.3	22	9.2	33	13.8	90	37.7	3	1.3	239	100.0
	計	204	16.2	138	10.9	122	9.7	160	12.7	219	17.3	414	32.8	6	0.5	1263	100.0
男性	20-29歳	8	10.3	11	14.1	12	15.4	12	15.4	19	24.4	16	20.5	0	0.0	78	100.0
	30-39歳	23	22.5	10	9.8	12	11.8	19	18.6	17	16.7	21	20.6	0	0.0	102	100.0
	40-49歳	27	23.7	15	13.2	17	14.9	8	7.0	13	11.4	34	29.8	0	0.0	114	100.0
	50-59歳	51	36.4	24	17.1	16	11.4	14	10.0	13	9.3	21	15.0	1	0.7	140	100.0
	60歳以上	42	28.2	13	13.6	9	12.3	7	11.2	12	13.8	16	20.2	2	2.0	101	100.0
	計	151	28.2	73	13.6	66	12.3	60	11.2	74	13.8	108	20.2	3	0.6	535	100.0
女性	20-29歳	3	2.5	8	6.7	8	6.7	31	25.8	31	25.8	39	32.5	0	0.0	120	100.0
	30-39歳	11	8.1	9	6.7	8	5.9	19	14.1	33	24.4	55	40.7	0	0.0	135	100.0
	40-49歳	15	9.4	17	10.7	19	11.9	18	11.3	34	21.4	55	34.6	1	0.6	159	100.0
	50-59歳	15	8.5	19	10.8	15	8.5	17	9.7	26	14.8	83	47.2	1	0.6	176	100.0
	60歳以上	9	6.5	12	8.7	6	4.3	15	10.9	21	15.2	74	53.6	1	0.7	138	100.0
	計	53	7.3	65	8.9	56	7.7	100	13.7	145	19.9	306	42.0	3	0.4	728	100.0

問13. 1) 歯科医院をどのような時に受診しているか

		症状のあるときだけ受診		症状がなくても定期的に受診		症状があっても受診していない		無回答		計	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	20-29歳	143	72.2	38	19.2	17	8.6	0	0.0	198	100.0
	30-39歳	170	71.7	60	25.3	7	3.0	0	0.0	237	100.0
	40-49歳	182	66.7	70	25.6	20	7.3	1	0.4	273	100.0
	50-59歳	211	66.8	85	26.9	16	5.1	4	1.3	316	100.0
	60歳以上	154	64.4	74	31.0	7	2.9	4	1.7	239	100.0
	計	860	68.1	327	25.9	67	5.3	9	0.7	1263	100.0
男性	20-29歳	60	76.9	10	12.8	8	10.3	0	0.0	78	100.0
	30-39歳	83	81.4	14	13.7	5	4.9	0	0.0	102	100.0
	40-49歳	80	70.2	22	19.3	12	10.5	0	0.0	114	100.0
	50-59歳	100	71.4	29	20.7	9	6.4	2	1.4	140	100.0
	60歳以上	67	66.3	26	25.7	5	5.0	3	3.0	101	100.0
	計	390	72.9	101	18.9	39	7.3	5	0.9	535	100.0
女性	20-29歳	83	69.2	28	23.3	9	7.5	0	0.0	120	100.0
	30-39歳	87	64.4	46	34.1	2	1.5	0	0.0	135	100.0
	40-49歳	102	64.2	48	30.2	8	5.0	1	0.6	159	100.0
	50-59歳	111	63.1	56	31.8	7	4.0	2	1.1	176	100.0
	60歳以上	87	63.0	48	34.8	2	1.4	1	0.7	138	100.0
	計	470	64.6	226	31.0	28	3.8	4	0.5	728	100.0

問13. 2) 歯周病(歯槽膿漏)があると歯科医師に言われたことがあるか?

		ある		ない		わからない		無回答		計	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	20-29歳	11	5.6	146	73.7	41	20.7	0	0.0	198	100.0
	30-39歳	45	19.0	154	65.0	37	15.6	1	0.4	237	100.0
	40-49歳	67	24.5	158	57.9	47	17.2	1	0.4	273	100.0
	50-59歳	96	30.4	176	55.7	39	12.3	5	1.6	316	100.0
	60歳以上	95	39.7	119	49.8	21	8.8	4	1.7	239	100.0
	計	314	24.9	753	59.6	185	14.6	11	0.9	1263	100.0
男性	20-29歳	4	5.1	57	73.1	17	21.8	0	0.0	78	100.0
	30-39歳	16	15.7	63	61.8	22	21.6	1	1.0	102	100.0
	40-49歳	26	22.8	62	54.4	26	22.8	0	0.0	114	100.0
	50-59歳	45	32.1	72	51.4	19	13.6	4	2.9	140	100.0
	60歳以上	47	46.5	41	40.6	11	10.9	2	2.0	101	100.0
	計	138	25.8	295	55.1	95	17.8	7	1.3	535	100.0
女性	20-29歳	7	5.8	89	74.2	24	20.0	0	0.0	120	100.0
	30-39歳	29	21.5	91	67.4	15	11.1	0	0.0	135	100.0
	40-49歳	41	25.8	96	60.4	21	13.2	1	0.6	159	100.0
	50-59歳	51	29.0	104	59.1	20	11.4	1	0.6	176	100.0
	60歳以上	48	34.8	78	56.5	10	7.2	2	1.4	138	100.0
	計	176	24.2	458	62.9	90	12.4	4	0.5	728	100.0

問13. 3) 歯や歯のすき間の手入れに使っているもの(複数回答あり)

		歯ブラシ (電動歯ブラシを含む)		デンタルフロス・糸(付)ようじ		歯間ブラシ		歯間刺激子 (ラバーチップ、トウースピック)		水流式 口腔洗浄器		使用していない	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	20-29歳	166	83.8	38	19.2	27	13.6	0	0.0	10	5.1	15	7.6
	30-39歳	178	75.1	73	30.8	50	21.1	2	0.8	7	3.0	25	10.5
	40-49歳	209	76.6	87	31.9	91	33.3	4	1.5	9	3.3	19	7.0
	50-59歳	227	71.8	75	23.7	129	40.8	1	0.3	10	3.2	33	10.4
	60歳以上	176	73.6	36	15.1	92	38.5	2	0.8	8	3.3	26	10.9
	計	956	75.7	309	24.5	389	30.8	9	0.7	44	3.5	118	9.3
男性	20-29歳	68	87.2	14	17.9	7	9.0	0	0.0	3	3.8	6	7.7
	30-39歳	84	82.4	19	18.6	11	10.8	1	1.0	2	2.0	10	9.8
	40-49歳	88	77.2	24	21.1	31	27.2	1	0.9	3	2.6	9	7.9
	50-59歳	101	72.1	31	22.1	40	28.6	0	0.0	5	3.6	17	12.1
	60歳以上	80	79.2	10	9.9	31	30.7	0	0.0	2	2.0	13	12.9
	計	421	78.7	98	18.3	120	22.4	2	0.4	15	2.8	55	10.3
女性	20-29歳	98	81.7	24	20.0	20	16.7	0	0.0	7	5.8	9	7.5
	30-39歳	94	69.6	54	40.0	39	28.9	1	0.7	5	3.7	15	11.1
	40-49歳	121	76.1	63	39.6	60	37.7	3	1.9	6	3.8	10	6.3
	50-59歳	126	71.6	44	25.0	89	50.6	1	0.6	5	2.8	16	9.1
	60歳以上	96	69.6	26	18.8	61	44.2	2	1.4	6	4.3	13	9.4
	計	535	73.5	211	29.0	269	37.0	7	1.0	29	4.0	63	8.7

問14. 1) 睡眠によって疲れがとれているか

		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		計	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	20-29歳	35	17.7	113	57.1	42	21.2	8	4.0	0	0.0	198	100.0
	30-39歳	40	16.9	141	59.5	48	20.3	8	3.4	0	0.0	237	100.0
	40-49歳	40	14.7	177	64.8	45	16.5	11	4.0	0	0.0	273	100.0
	50-59歳	47	14.9	178	56.3	72	22.8	15	4.7	4	1.3	316	100.0
	60歳以上	44	18.4	150	62.8	36	15.1	8	3.3	1	0.4	239	100.0
	計	206	16.3	759	60.1	243	19.2	50	4.0	5	0.4	1263	100.0
男性	20-29歳	11	14.1	55	70.5	7	9.0	5	6.4	0	0.0	78	100.0
	30-39歳	16	15.7	63	61.8	18	17.6	5	4.9	0	0.0	102	100.0
	40-49歳	15	13.2	75	65.8	21	18.4	3	2.6	0	0.0	114	100.0
	50-59歳	22	15.7	84	60.0	28	20.0	4	2.9	2	1.4	140	100.0
	60歳以上	21	20.8	64	63.4	15	14.9	1	1.0	0	0.0	101	100.0
	計	85	15.9	341	63.7	89	16.6	18	3.4	2	0.4	535	100.0
女性	20-29歳	24	20.0	58	48.3	35	29.2	3	2.5	0	0.0	120	100.0
	30-39歳	24	17.8	78	57.8	30	22.2	3	2.2	0	0.0	135	100.0
	40-49歳	25	15.7	102	64.2	24	15.1	8	5.0	0	0.0	159	100.0
	50-59歳	25	14.2	94	53.4	44	25.0	11	6.3	2	1.1	176	100.0
	60歳以上	23	16.7	86	62.3	21	15.2	7	5.1	1	0.7	138	100.0
	計	121	16.6	418	57.4	154	21.2	32	4.4	3	0.4	728	100.0

問14. 2)眠りを助けるために睡眠剤や安定剤などの薬やアルコール飲料を使うか

		まったく使わない		ほとんど使わない		時々使う		よく使う		常に使う		無回答		計	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	20-29歳	179	90.4	10	5.1	7	3.5	0	0.0	2	1.0	0	0.0	198	100.0
	30-39歳	202	85.2	19	8.0	7	3.0	0	0.0	9	3.8	0	0.0	237	100.0
	40-49歳	221	81.0	20	7.3	11	4.0	6	2.2	15	5.5	0	0.0	273	100.0
	50-59歳	244	77.2	30	9.5	21	6.6	7	2.2	11	3.5	3	0.9	316	100.0
	60歳以上	173	72.4	27	11.3	12	5.0	4	1.7	19	7.9	4	1.7	239	100.0
	計	1019	80.7	106	8.4	58	4.6	17	1.3	56	4.4	7	0.6	1263	100.0
男性	20-29歳	70	89.7	5	6.4	3	3.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	78	100.0
	30-39歳	85	83.3	8	7.8	5	4.9	0	0.0	4	3.9	0	0.0	102	100.0
	40-49歳	88	77.2	11	9.6	3	2.6	4	3.5	8	7.0	0	0.0	114	100.0
	50-59歳	95	67.9	19	13.6	12	8.6	6	4.3	6	4.3	2	1.4	140	100.0
	60歳以上	73	72.3	9	8.9	5	5.0	2	2.0	9	8.9	3	3.0	101	100.0
	計	411	76.8	52	9.7	28	5.2	12	2.2	27	5.0	5	0.9	535	100.0
女性	20-29歳	109	90.8	5	4.2	4	3.3	0	0.0	2	1.7	0	0.0	120	100.0
	30-39歳	117	86.7	11	8.1	2	1.5	0	0.0	5	3.7	0	0.0	135	100.0
	40-49歳	133	83.6	9	5.7	8	5.0	2	1.3	7	4.4	0	0.0	159	100.0
	50-59歳	149	84.7	11	6.3	9	5.1	1	0.6	5	2.8	1	0.6	176	100.0
	60歳以上	100	72.5	18	13.0	7	5.1	2	1.4	10	7.2	1	0.7	138	100.0
	計	608	83.5	54	7.4	30	4.1	5	0.7	29	4.0	2	0.3	728	100.0

問15. 1)日頃ストレスを感じているか

		かなりストレスを感じる		ストレスを感じる		時々ストレスを感じる		ほとんどストレスを感じない		無回答		計	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	20-29歳	27	13.6	62	31.3	84	42.4	25	12.6	0	0.0	198	100.0
	30-39歳	39	16.5	79	33.3	97	40.9	22	9.3	0	0.0	237	100.0
	40-49歳	53	19.4	82	30.0	115	42.1	23	8.4	0	0.0	273	100.0
	50-59歳	47	14.9	88	27.8	148	46.8	33	10.4	0	0.0	316	100.0
	60歳以上	20	8.4	50	20.9	126	52.7	42	17.6	1	0.4	239	100.0
	計	186	14.7	361	28.6	570	45.1	145	11.5	1	0.1	1263	100.0
男性	20-29歳	8	10.3	20	25.6	36	46.2	14	17.9	0	0.0	78	100.0
	30-39歳	16	15.7	33	32.4	42	41.2	11	10.8	0	0.0	102	100.0
	40-49歳	21	18.4	32	28.1	53	46.5	8	7.0	0	0.0	114	100.0
	50-59歳	18	12.9	39	27.9	65	46.4	18	12.9	0	0.0	140	100.0
	60歳以上	4	4.0	20	19.8	52	51.5	25	24.8	0	0.0	101	100.0
	計	67	12.5	144	26.9	248	46.4	76	14.2	0	0.0	535	100.0
女性	20-29歳	19	15.8	42	35.0	48	40.0	11	9.2	0	0.0	120	100.0
	30-39歳	23	17.0	46	34.1	55	40.7	11	8.1	0	0.0	135	100.0
	40-49歳	32	20.1	50	31.4	62	39.0	15	9.4	0	0.0	159	100.0
	50-59歳	29	16.5	49	27.8	83	47.2	15	8.5	0	0.0	176	100.0
	60歳以上	16	11.6	30	21.7	74	53.6	17	12.3	1	0.7	138	100.0
	計	119	16.3	217	29.8	322	44.2	69	9.5	1	0.1	728	100.0

問15. 2)ストレスを解消できているか

		できている		まあまあできている		できていない		何ともいえない		無回答		計	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	20-29歳	40	20.2	104	52.5	31	15.7	23	11.6	0	0.0	198	100.0
	30-39歳	41	17.3	125	52.7	52	21.9	19	8.0	0	0.0	237	100.0
	40-49歳	38	13.9	142	52.0	64	23.4	28	10.3	1	0.4	273	100.0
	50-59歳	36	11.4	185	58.5	49	15.5	41	13.0	5	1.6	316	100.0
	60歳以上	47	19.7	127	53.1	37	15.5	26	10.9	2	0.8	239	100.0
	計	202	16.0	683	54.1	233	18.4	137	10.8	8	0.6	1263	100.0
男性	20-29歳	17	21.8	43	55.1	11	14.1	7	9.0	0	0.0	78	100.0
	30-39歳	22	21.6	48	47.1	19	18.6	13	12.7	0	0.0	102	100.0
	40-49歳	17	14.9	61	53.5	23	20.2	13	11.4	0	0.0	114	100.0
	50-59歳	21	15.0	78	55.7	24	17.1	14	10.0	3	2.1	140	100.0
	60歳以上	26	25.7	53	52.5	12	11.9	10	9.9	0	0.0	101	100.0
	計	103	19.3	283	52.9	89	16.6	57	10.7	3	0.6	535	100.0
女性	20-29歳	23	19.2	61	50.8	20	16.7	16	13.3	0	0.0	120	100.0
	30-39歳	19	14.1	77	57.0	33	24.4	6	4.4	0	0.0	135	100.0
	40-49歳	21	13.2	81	50.9	41	25.8	15	9.4	1	0.6	159	100.0
	50-59歳	15	8.5	107	60.8	25	14.2	27	15.3	2	1.1	176	100.0
	60歳以上	21	15.2	74	53.6	25	18.1	16	11.6	2	1.4	138	100.0
	計	99	13.6	400	54.9	144	19.8	80	11.0	5	0.7	728	100.0

問16. 住んでいる地区の行事や地域活動に参加しているか

		いつも参加している		たまに参加している		ほとんど参加していない		参加していない		無回答		計	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	20-29歳	10	5.1	51	25.8	60	30.3	77	38.9	0	0.0	198	100.0
	30-39歳	38	16.0	88	37.1	53	22.4	58	24.5	0	0.0	237	100.0
	40-49歳	70	25.6	126	46.2	44	16.1	32	11.7	1	0.4	273	100.0
	50-59歳	87	27.5	143	45.3	60	19.0	24	7.6	2	0.6	316	100.0
	60歳以上	66	27.6	108	45.2	40	16.7	25	10.5	0	0.0	239	100.0
	計	271	21.5	516	40.9	257	20.3	216	17.1	3	0.2	1263	100.0
男性	20-29歳	5	6.4	24	30.8	25	32.1	24	30.8	0	0.0	78	100.0
	30-39歳	20	19.6	34	33.3	26	25.5	22	21.6	0	0.0	102	100.0
	40-49歳	30	26.3	54	47.4	18	15.8	11	9.6	1	0.9	114	100.0
	50-59歳	50	35.7	60	42.9	24	17.1	4	2.9	2	1.4	140	100.0
	60歳以上	30	29.7	55	54.5	9	8.9	7	6.9	0	0.0	101	100.0
	計	135	25.2	227	42.4	102	19.1	68	12.7	3	0.6	535	100.0
女性	20-29歳	5	4.2	27	22.5	35	29.2	53	44.2	0	0.0	120	100.0
	30-39歳	18	13.3	54	40.0	27	20.0	36	26.7	0	0.0	135	100.0
	40-49歳	40	25.2	72	45.3	26	16.4	21	13.2	0	0.0	159	100.0
	50-59歳	37	21.0	83	47.2	36	20.5	20	11.4	0	0.0	176	100.0
	60歳以上	36	26.1	53	38.4	31	22.5	18	13.0	0	0.0	138	100.0
	計	136	18.7	289	39.7	155	21.3	148	20.3	0	0.0	728	100.0

問17. 自分と地域の人たちとのつながりは強い方だと思うか

		強い方だと思う		どちらかといえば強い方だと思う		どちらかといえば弱い方だと思う		弱い方だと思う		無回答		計	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	20-29歳	10	5.1	40	20.2	77	38.9	69	34.8	2	1.0	198	100.0
	30-39歳	15	6.3	66	27.8	81	34.2	73	30.8	2	0.8	237	100.0
	40-49歳	23	8.4	119	43.6	83	30.4	47	17.2	1	0.4	273	100.0
	50-59歳	34	10.8	121	38.3	114	36.1	44	13.9	3	0.9	316	100.0
	60歳以上	30	12.6	87	36.4	87	36.4	30	12.6	5	2.1	239	100.0
	計	112	8.9	433	34.3	442	35.0	263	20.8	13	1.0	1263	100.0
男性	20-29歳	5	6.4	12	15.4	38	48.7	23	29.5	0	0.0	78	100.0
	30-39歳	8	7.8	32	31.4	29	28.4	31	30.4	2	2.0	102	100.0
	40-49歳	12	10.5	50	43.9	35	30.7	17	14.9	0	0.0	114	100.0
	50-59歳	23	16.4	55	39.3	47	33.6	14	10.0	1	0.7	140	100.0
	60歳以上	17	16.8	38	37.6	37	36.6	8	7.9	1	1.0	101	100.0
	計	65	12.1	187	35.0	186	34.8	93	17.4	4	0.7	535	100.0
女性	20-29歳	5	4.2	28	23.3	39	32.5	46	38.3	2	1.7	120	100.0
	30-39歳	7	5.2	34	25.2	52	38.5	42	31.1	0	0.0	135	100.0
	40-49歳	11	6.9	69	43.4	48	30.2	30	18.9	1	0.6	159	100.0
	50-59歳	11	6.3	66	37.5	67	38.1	30	17.0	2	1.1	176	100.0
	60歳以上	13	9.4	49	35.5	50	36.2	22	15.9	4	2.9	138	100.0
	計	47	6.5	246	33.8	256	35.2	170	23.4	9	1.2	728	100.0

問18. 性別

問19. 年齢

問20. 世帯構成

		一人暮らし世帯		夫婦のみの世帯		二世帯世帯 (親子二世帯)		三世帯世帯 (親子孫三世帯)		その他 (兄弟姉妹のみ、 祖父母など)		無回答		計	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	20-29歳	14	7.1	8	4.0	116	58.6	51	25.8	6	3.0	3	1.5	198	100.0
	30-39歳	7	3.0	36	15.2	152	64.1	39	16.5	3	1.3	0	0.0	237	100.0
	40-49歳	14	5.1	26	9.5	163	59.7	60	22.0	9	3.3	1	0.4	273	100.0
	50-59歳	19	6.0	59	18.7	155	49.1	60	19.0	19	6.0	4	1.3	316	100.0
	60歳以上	21	8.8	74	31.0	100	41.8	28	11.7	13	5.4	3	1.3	239	100.0
	計	75	5.9	203	16.1	686	54.3	238	18.8	50	4.0	11	0.9	1263	100.0
男性	20-29歳	8	10.3	3	3.8	46	59.0	17	21.8	3	3.8	1	1.3	78	100.0
	30-39歳	6	5.9	15	14.7	64	62.7	16	15.7	1	1.0	0	0.0	102	100.0
	40-49歳	6	5.3	13	11.4	70	61.4	17	14.9	8	7.0	0	0.0	114	100.0
	50-59歳	12	8.6	25	17.9	66	47.1	27	19.3	9	6.4	1	0.7	140	100.0
	60歳以上	11	10.9	24	23.8	46	45.5	12	11.9	8	7.9	0	0.0	101	100.0
	計	43	8.0	80	15.0	292	54.6	89	16.6	29	5.4	2	0.4	535	100.0
女性	20-29歳	6	5.0	5	4.2	70	58.3	34	28.3	3	2.5	2	1.7	120	100.0
	30-39歳	1	0.7	21	15.6	88	65.2	23	17.0	2	1.5	0	0.0	135	100.0
	40-49歳	8	5.0	13	8.2	93	58.5	43	27.0	1	0.6	1	0.6	159	100.0
	50-59歳	7	4.0	34	19.3	89	50.6	33	18.8	10	5.7	3	1.7	176	100.0
	60歳以上	10	7.2	50	36.2	54	39.1	16	11.6	5	3.6	3	2.2	138	100.0
	計	32	4.4	123	16.9	394	54.1	149	20.5	21	2.9	9	1.2	728	100.0

問21. 職業

	農業、林業		農業以外の自営業(自由業を含む)		会社員、団体職員、公務員		パート、アルバイト		専業主婦		学生		無職		その他		無回答		計		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
全体	20-29歳	7	3.5	2	1.0	85	42.9	27	13.6	8	4.0	46	23.2	12	6.1	9	4.5	2	1.0	198	100.0
	30-39歳	12	5.1	26	11.0	110	46.4	50	21.1	22	9.3	0	0.0	8	3.4	7	3.0	2	0.8	237	100.0
	40-49歳	14	5.1	26	9.5	135	49.5	56	20.5	24	8.8	0	0.0	9	3.3	8	2.9	1	0.4	273	100.0
	50-59歳	47	14.9	19	6.0	127	40.2	64	20.3	24	7.6	0	0.0	21	6.6	11	3.5	3	0.9	316	100.0
	60歳以上	62	25.9	20	8.4	53	22.2	32	13.4	39	16.3	0	0.0	30	12.6	3	1.3	0	0.0	239	100.0
計	142	11.2	93	7.4	510	40.4	229	18.1	117	9.3	46	3.6	80	6.3	38	3.0	8	0.6	1263	100.0	
男性	20-29歳	4	5.1	2	2.6	33	42.3	8	10.3	0	0.0	18	23.1	9	11.5	4	5.1	0	0.0	78	100.0
	30-39歳	4	3.9	11	10.8	74	72.5	5	4.9	0	0.0	0	0.0	4	3.9	2	2.0	2	2.0	102	100.0
	40-49歳	4	3.5	14	12.3	87	76.3	3	2.6	0	0.0	0	0.0	5	4.4	0	0.0	1	0.9	114	100.0
	50-59歳	14	10.0	12	8.6	88	62.9	8	5.7	0	0.0	0	0.0	9	6.4	7	5.0	2	1.4	140	100.0
	60歳以上	31	30.7	14	13.9	36	35.6	5	5.0	0	0.0	0	0.0	12	11.9	3	3.0	0	0.0	101	100.0
計	57	10.7	53	9.9	318	59.4	29	5.4	0	0.0	18	3.4	39	7.3	16	3.0	5	0.9	535	100.0	
女性	20-29歳	3	2.5	0	0.0	52	43.3	19	15.8	8	6.7	28	23.3	3	2.5	5	4.2	2	1.7	120	100.0
	30-39歳	8	5.9	15	11.1	36	26.7	45	33.3	22	16.3	0	0.0	4	3.0	5	3.7	0	0.0	135	100.0
	40-49歳	10	6.3	12	7.5	48	30.2	53	33.3	24	15.1	0	0.0	4	2.5	8	5.0	0	0.0	159	100.0
	50-59歳	33	18.8	7	4.0	39	22.2	56	31.8	24	13.6	0	0.0	12	6.8	4	2.3	1	0.6	176	100.0
	60歳以上	31	22.5	6	4.3	17	12.3	27	19.6	39	28.3	0	0.0	18	13.0	0	0.0	0	0.0	138	100.0
計	85	11.7	40	5.5	192	26.4	200	27.5	117	16.1	28	3.8	41	5.6	22	3.0	3	0.4	728	100.0	

問22. 主たる職業以外に収入を得ているか(複数回答あり)

	農業(観光農園を含む)で収入を得ている		その他のことで収入を得ている		主たる職業以外に収入を得ていない		
	人数	%	人数	%	人数	%	
全体	20-29歳	4	2.0	16	8.1	161	81.3
	30-39歳	5	2.1	8	3.4	215	90.7
	40-49歳	17	6.2	20	7.3	223	81.7
	50-59歳	35	11.1	30	9.5	231	73.1
	60歳以上	33	13.8	47	19.7	139	58.2
計	94	7.4	121	9.6	969	76.7	
男性	20-29歳	0	0.0	7	9.0	63	80.8
	30-39歳	2	2.0	4	3.9	95	93.1
	40-49歳	9	7.9	9	7.9	95	83.3
	50-59歳	20	14.3	15	10.7	101	72.1
	60歳以上	20	19.8	23	22.8	57	56.4
計	51	9.5	58	10.8	411	76.8	
女性	20-29歳	4	3.3	9	7.5	98	81.7
	30-39歳	3	2.2	4	3.0	120	88.9
	40-49歳	8	5.0	11	6.9	128	80.5
	50-59歳	15	8.5	15	8.5	130	73.9
	60歳以上	13	9.4	24	17.4	82	59.4
計	43	5.9	63	8.7	558	76.6	

## (2) 調査票サンプル





# 甲州市

## 健康づくりに関するアンケート調査

### ご協力のお願い

市民の皆さまには、日ごろから市政に対しご理解とご協力をいただき心から感謝申し上げます。

さて、本市では病気や障害の有無に関わらず、生涯を通じて健康でいきいきと暮らせるまちづくりをめざして、平成 21 年度から 30 年度までを計画期間とする「第一次甲州市健康増進計画」を策定しており、本年度は本計画の前期 5 年間の評価を行う年になっております。

この調査は、健康づくりについて市民の皆さまのお考えやご意見をいただき、後期に向けた計画の見直しを行うための貴重な資料とさせていただくものです。

なお、今回の調査は市内在住の 20 歳から 64 歳までの方々の中から 3200 名を無作為に選ばせていただきました。

ご回答いただいた内容は、無記名のため個人が特定されるものではありません。また、結果の公表に際しては、集団として統計処理された結果のみとなります。

お忙しいところ恐縮ですが、甲州市の健康づくりを市民の皆さまと共に考えていきたいと思っておりますので、調査の目的、趣旨をご理解いただき、ご協力をお願い申し上げます。

平成 26 年 8 月

甲州市長 田辺 篤

#### 調査票ご記入にあたって

1. 宛名のご本人様がお答えください。
2. お答えは、設問の番号を○印で囲んで下さい。
3. ご記入いただいた調査票は 9月5日(金) までに、同封の返信用封筒に入れ、切手を貼らずに投函してください。差出人は無記名で結構です。
4. 調査についてのお問い合わせは、下記までご連絡ください。

お問い合わせ：甲州市役所 健康増進課 医療対策室・健康企画担当  
TEL (0553) 32-5014 FAX (0553) 32-3072

以下の項目について、あてはまる番号に○または、( ) 内に数字を記入してください。

1 あなたの現在の健康状態はいかがですか。(○はひとつ)

1. 良い
2. まあ良い
3. 普通
4. あまり良くない
5. 良くない

2 あなたは日ごろ健康の維持増進のために、何か心がけていることがありますか。(○はいくつでも)

1. 食生活に気をつけている
2. 睡眠や休養をよくとる
3. 運動やスポーツをする
4. 日常生活の中で、できるだけ身体活動の機会を増やす  
(車を利用しない、歩くなど)
5. 規則正しい生活をする
6. アルコールやたばこなどを控える
7. 健康に関する情報を得る (テレビ、雑誌、講演会など)
8. その他 (具体的に: )
9. 特に心がけていることはない

3 今の生活に満足していますか。(○はひとつ)

1. とても満足している
2. どちらかといえば満足している
3. どちらかといえば不満である
4. 不満である

4 あなたは平成 25 年度にどこで健康診断(人間ドックを含む)を受けましたか。

1. 甲州市の健診 (人間ドックを含む)
2. 職場・学校健診 (人間ドックを含む)
3. 自費の健診 (人間ドックを含む)
4. その他 (具体的に: )
5. 受けていない

5 あなたの身長は何 cm ですか。

(                      ) cm

6 あなたの現在の体重は何 Kg ですか。

(                      ) Kg

7 あなたにとって適正な体重は何 Kg くらいだと思いますか。

(                      ) Kg くらい

8 あなたはその適正体重に近づけるために、または維持するために何か実践していますか。

1. はい

2. いいえ

9 食事についてお答えください。(○はひとつ)

1) あなたは、ふだん朝食を食べていますか。

1. 毎日食べる    2. 週3～5回食べる    3. 週1～2回食べる    4. 食べない

2) 家族や身近な人2人以上で一緒に食事をしますか。

1. ほぼ毎日する    2. 時々する    3. ほとんどしない

3) 家で野菜をつくっていますか。

1. はい    2. いいえ

4) 野菜をどのくらいの頻度で食べますか。

1. 毎日食べる    2. 時々食べる    3. ほとんど食べない

5) 「塩山式手ばかり」を知っていますか。

1. 知っている    2. 知らない

10 運動についてお答えください。

- 1) 10分程度の距離は歩くように心がけていますか。(○はひとつ)
1. 心がけている      2. ときどき心がけている      3. 心がけていない
- 2) 1回30分以上の運動を週2回以上(1年以上継続)していますか。(○はひとつ)
1. している      2. していない
- 3) 運動やスポーツをどのくらいの頻度で行っていますか。(○はひとつ)

1. 週に3日以上 ⇒ 次ページ 5)へお進みください
2. 週に1~2日 ⇒ 次ページ 5)へお進みください
3. 月に1~3日程度
4. 3ヶ月に1~2日程度
5. 年に1~3日程度
6. まったく行っていない
7. わからない



- 4) 3)で3~7に該当した方のみお答えください。運動やスポーツを継続してできない理由は何ですか。(○はいくつでも)

1. 何に取り組めばよいかわからない
2. 運動の方法がわからない
3. 教えてくれる人がいない
4. 一緒にやる仲間がいない
5. 施設がない
6. 時間がない
7. 面倒くさい
8. 健康上の理由
9. 仕事や家事で疲れている
10. 運動やスポーツが嫌い
11. 費用がかかる
12. 仕事で体を使っていて特に運動する必要がない
13. 特に理由はない
14. その他(具体的に: \_\_\_\_\_ )

5) あなたはロコモティブシンドローム(運動器症候群)という言葉やその意味を知っていましたか。(この調査の前に知っていましたか)(○はひとつ)

1. 言葉も意味もよく知っていた
2. 言葉も知っていたし、意味も大体知っていた
3. 言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった
4. 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった
5. 言葉も意味も知らなかった

ロコモティブシンドローム：運動器の障害による移動能力の低下のために、要介護に(運動器症候群)なっていたり、要介護になる危険の高い状態。  
運動器：身体活動に関わる骨・筋肉・関節・神経などの総称。

11 タバコについてお答えください。

1) あなたはタバコを吸っていますか。(○はひとつ)

1. 現在吸っている
2. 以前吸っていたが今はやめている
3. 習慣的に吸ったことはない
4. まったく吸ったことはない

2) 喫煙が原因で起こると思う病気について、あてはまるものに○をつけてください。(○はいくつでも)

1. 肺がん
2. ぜん息
3. 気管支炎
4. 心臓病
5. 脳卒中
6. 胃かいよう
7. 妊娠に関連した異常
8. 歯周病(歯槽膿漏)

3) あなたはCOPD(シー・オー・ピー・ディー)という病気を知っていますか。(この調査の前に知っていましたか)(○はひとつ)

1. どんな病気かよく知っていた
2. 名前は聞いたことがあった
3. 知らなかった

COPD(慢性閉塞性肺疾患)：別名タバコ病と言われており、原因の90%以上が喫煙。タバコなどの刺激で気管支に炎症が起こり、ついには肺泡が破壊されることによって、呼吸がしにくくなる。咳、痰、息切れが主な症状。喫煙開始の年齢が若いほど、また1日の喫煙本数が多いほどCOPDになりやすく、進行しやすいと言われている。

12 飲酒についてお答えください。

1) お酒などのアルコールをどのくらいの頻度で飲みますか。(○はひとつ)

1. 週に6～7日    2. 週に3～5日    3. 週に1～2日  
4. 月に1～2日    5. 年に数回程度    6. まったく飲まない

2) 1回に飲むアルコールとその量はどのくらいですか。

あてはまる番号すべてに○をつけて、どのくらい飲むかご記入ください。

- |              |            |   |         |   |
|--------------|------------|---|---------|---|
| 1. ビール       | 大瓶 (633ml) | × | (     ) | 本 |
|              | 中瓶 (500ml) | × | (     ) | 本 |
|              | 小瓶 (334ml) | × | (     ) | 本 |
|              | 350ml 缶    | × | (     ) | 缶 |
|              | 500ml 缶    | × | (     ) | 缶 |
| 2. 日本酒       |            |   | (     ) | 合 |
| 3. 焼酎        | コップ7分目     | × | (     ) | 杯 |
| 4. ワイン       | 180ml      | × | (     ) | 杯 |
| 5. ウイスキーシングル |            | × | (     ) | 杯 |
| 6. ウイスキーダブル  |            | × | (     ) | 杯 |
| 7. ブランデー     |            | × | (     ) | 杯 |
| 8. 缶チューハイ    | 350ml 缶    | × | (     ) | 缶 |
| 9. 発泡酒       | 350ml 缶    | × | (     ) | 缶 |
| 10. カクテル     | 350ml 缶    | × | (     ) | 缶 |

13 歯についてお答えください。

1) 歯科医院をどのような時に受診していますか。(○はひとつ)

1. 症状のあるときだけ受診している
2. 症状がなくても定期的に受診している (歯科検診・歯石除去・歯面清掃を含む)
3. 症状があっても受診していない

2) 歯周病 (歯槽膿漏<sup>しそうのうろう</sup>) があると歯科医師に言われたことがありますか。  
(○はひとつ)

1. ある
2. ない
3. わからない

3) あなたは、歯や歯のすき間を手入するために何を使っていますか。  
(○はいくつでも)

1. 歯ブラシ (電動歯ブラシを含む)
2. デンタルフロス・糸(付)ようじ
3. 歯間ブラシ
4. 歯間刺激子(ラバーチップ、トゥースピック)
5. 水流式口腔洗浄器
6. 使用していない

14 睡眠についてお答えください。(○はひとつ)

1) 睡眠によって疲れがとれていますか。

1. 十分とれている
2. まあまあとれている
3. あまりとれていない
4. とれていない

2) 眠りを助けるために睡眠剤や安定剤などの薬やアルコール飲料を使いますか。

1. まったく使わない
2. ほとんど使わない
3. 時々使う
4. よく使う
5. 常に使う

15 ストレスについてお答えください。(○はひとつ)

1) あなたは日頃ストレスを感じていますか。

1. かなりストレスを感じる
2. ストレスを感じる
3. 時々ストレスを感じる
4. ほとんどストレスを感じない

2) あなたはストレスを解消できていますか。

1. できている
2. まあまあできている
3. できていない
4. 何ともいえない

16 あなたはお住まいの地区の行事や、地域活動に参加していますか。  
(○はひとつ)

1. いつも参加している
2. たまに参加している
3. ほとんど参加していない
4. 参加していない

17 あなたにとって、ご自分と地域の人たちとのつながりは強い方だと思えますか。(○はひとつ)

1. 強い方だと思う
2. どちらかといえば強い方だと思う
3. どちらかといえば弱い方だと思う
4. 弱い方だと思う

18 あなたの性別をお答えください。

1. 男
2. 女

19 あなたの年齢は、いくつですか。(平成26年8月1日現在)

満 ( ) 歳



20 あなたの世帯構成はどれですか。(○はひとつ)

1. 一人暮らし世帯
2. 夫婦のみの世帯
3. 二世帯世帯(親子二世帯)
4. 三世帯世帯(親子孫三世帯)
5. その他(兄弟姉妹のみ、祖父母など)

21 あなたはどのような職業についていますか。(○はひとつ)

1. 農業、林業
2. 農業以外の自営業(自由業含む)
3. 会社員、団体職員、公務員
4. パート、アルバイト
5. 専業主婦
6. 学生
7. 無職
8. その他(具体的に： )

22 あなたは主たる職業以外に収入を得ていますか。(○はいくつでも)

1. 農業(観光農園を含む)で収入を得ている
2. その他のことで収入を得ている  
(具体的に： )
3. 主たる職業以外に収入を得ていない

23 あなたのお住まいの地区はどこですか。(○はひとつ)

1. 塩山
2. 奥野田
3. 玉宮
4. 大藤
5. 神金
6. 松里
7. 勝沼
8. 祝
9. 東雲
10. 菱山
11. 大和

ご質問は以上です。  
ご協力ありがとうございました。





第一次甲州市健康増進計画  
みんなで元気に くらすじゃん  
—中間評価報告書—

発行日 平成27年3月  
発行・編集 甲州市役所 健康増進課  
〒404-8501 山梨県甲州市塩山上於曾 1085-1  
TEL 0553-32-2111 (代表)  
FAX 0553-32-3072



