



第 3 章

健康生活の実態と 健康づくり目標の評価

- 1 からだとこころの健康づくりアンケート・栄養調査の概要
 - 2 からだとこころの健康づくりアンケート結果
 - 3 栄養調査結果
 - 4 前計画評価指標の目標達成状況
- 

第3章 健康生活の実態と健康づくり目標の評価

1. からだとこころの健康づくりアンケート・栄養調査の概要

(1) 調査の目的

健康づくり計画中間評価と計画の見直しにあたり、住民の健康意識や健康行動を把握するため

(2) 調査の概要

○健康づくりアンケート

調査の対象	調査方法	調査時期	配布数	回収数	回収率
20～70代の町民	無記名によるアンケート	令和5年6月	361	252	71.6%

○栄養調査

調査の対象	調査方法	調査時期	配布数	調査対象数
20～70代の町民	1日分の食事量調査	令和5年10月	75	男性29名 女性35名

(3) 調査の内容

[健康づくりアンケート]

健康習慣を次のカテゴリーに分けて、アンケート形式で行いました。

- ①健康意識 ②食生活・栄養 ③身体活動・運動 ④歯の健康 ⑤たばこ ⑥アルコール
⑦睡眠・休養 ⑧こころの健康

[栄養調査]

一日分の食事記録から、栄養素別、食品別に次の項目について分析しました。

【栄養素】 エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩・ビタミン・ミネラル・鉄

【食品群】 穀類・砂糖類・野菜類・魚介類・肉類・卵類・乳類・油脂類・芋類・豆類
種実類・果物類・きのこ類・嗜好飲料・海藻類

(4) 回答者の属性

[からだところの健康づくりアンケート]

○各年代において、以下とおり回答があり、計252名でした。

	全体		男性		女性		性別不明
	回答数	回答率	回答数	回答率	回答数	回答率	回答数
20代	26	53.1	14	50.0	12	57.1	0
30代	46	76.7	22	73.3	24	80.0	0
40代	35	58.3	14	46.7	20	66.7	1
50代	50	83.3	19	63.3	31	103.3	0
60代	52	86.7	23	76.7	29	96.7	0
70代	43	71.7	17	56.7	20	66.7	6
合計	252	71.6	109	61.1	136	78.4	7

○回答者の職業 (人)

職業	農業	自営業	会社員	学生	主婦	パート	無職	その他	無回答	回答数
合計	69	5	95	1	14	31	24	5	8	252

○回答者の世帯状況 (人)

家族構成	単身	夫婦のみ	二世帯	三世帯	その他	無回答	回答数
合計	37	74	114	17	8	2	252

[栄養調査]

○回答者の性別、年代別内訳 (人)

性別	20代	30代	40代	50代	60代	70代	合計
男性(人)	3	7	2	4	9	4	29
女性(人)	6	6	5	6	7	5	35

(5) 健康づくり推進協力員グループインタビューについて

本計画策定にあたり、令和5年10月31日に北竜町健康づくり推進協力員会議で、アンケート結果についてグループインタビューを実施しました。

インタビュー内容は、アンケート結果と共に、運動・身体活動、歯の健康、こころの健康のページに掲載しています。

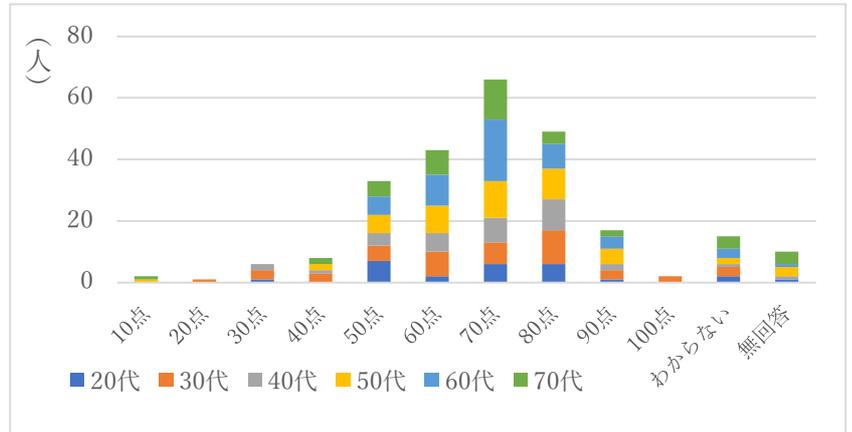
2. からだところろの健康づくりアンケート結果

(1)健康に対する意識

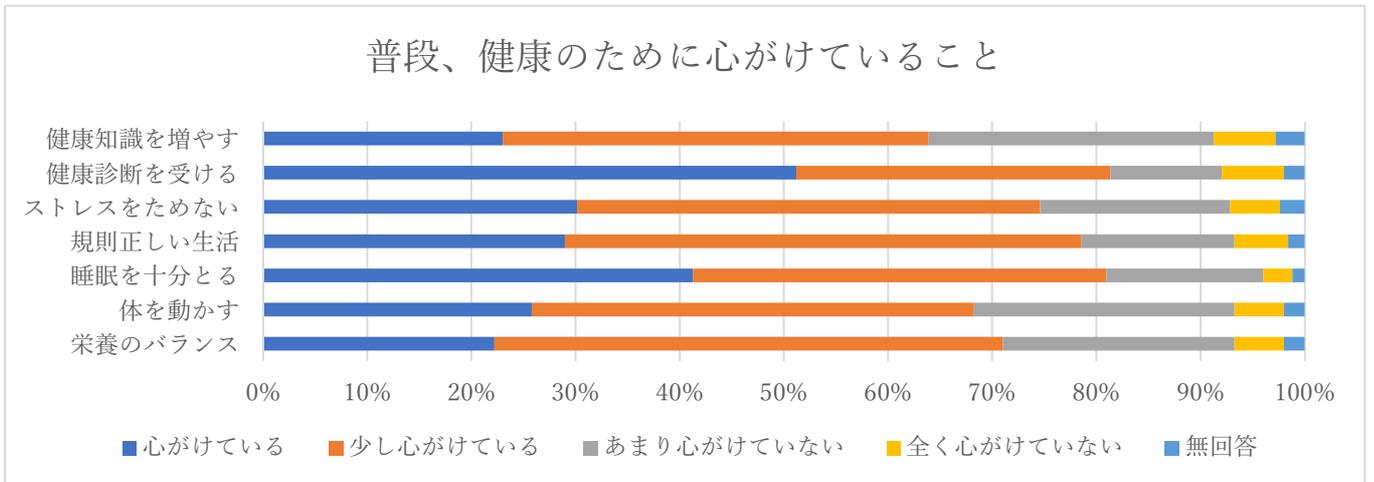
1) 普段の健康状態をどのように感じているか(100点満点)

回答した点数の平均点は 74.5 点でした。

どの年代でも平均点は 70 点前後であり、50 点以上と回答する方がほとんどであり、40 点以下と回答する方は少数でした。



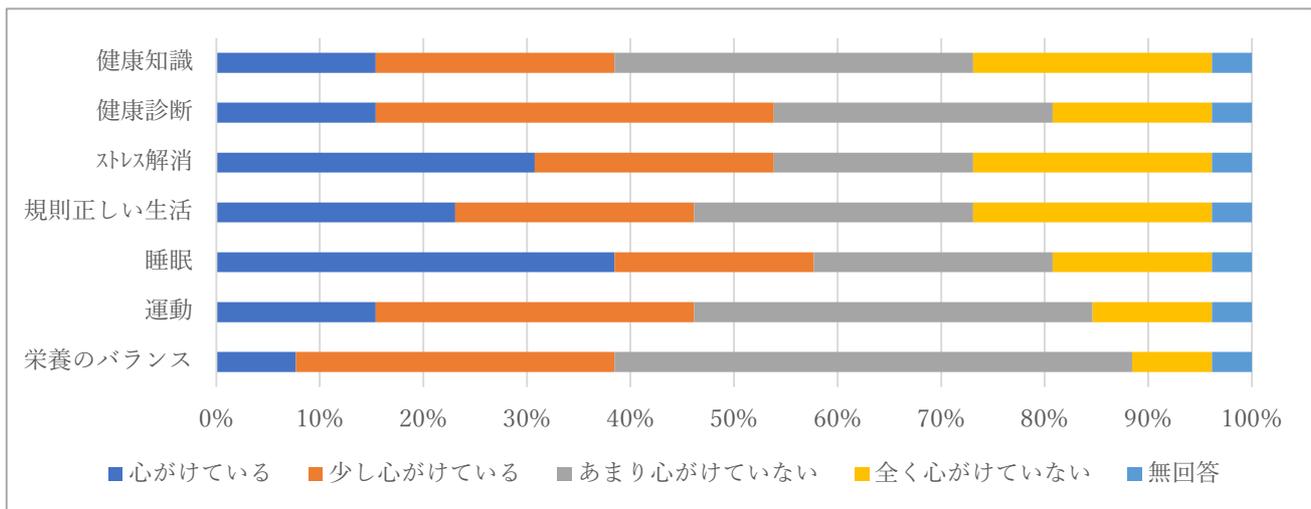
2) 普段、健康のために心がけていること



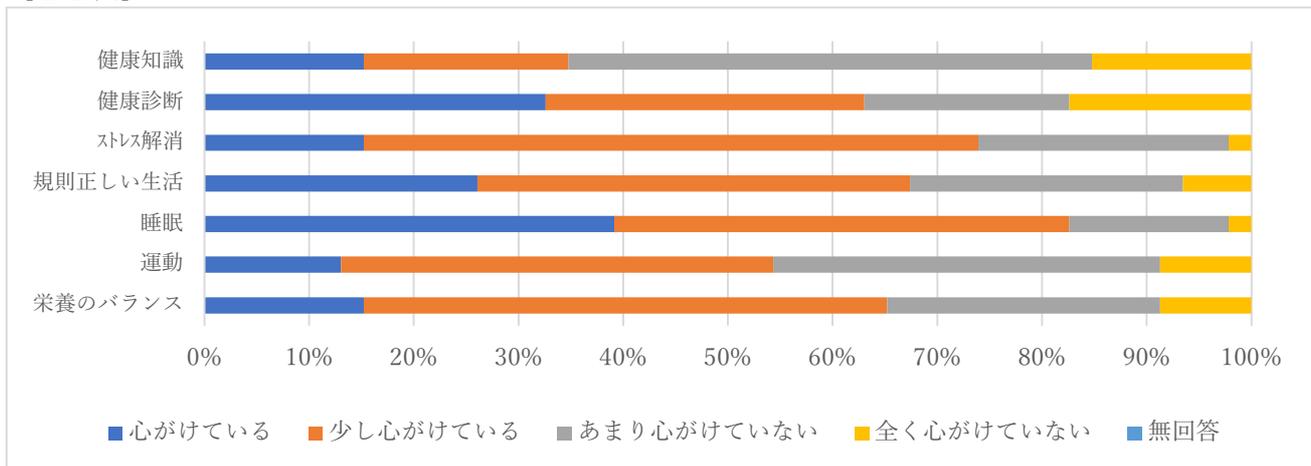
上記7項目の健康のために心がけているかでは、「健康診断を受ける」「睡眠を十分にとる」について心がけていると回答した方は多く、「栄養のバランス」「健康知識を増やす」を心がけていると回答した方が全体的に少ない結果となりました。

年代的にみると、若年層になるほど「あまり・全く心がけていない」と回答する率が高くなる傾向がみられました。

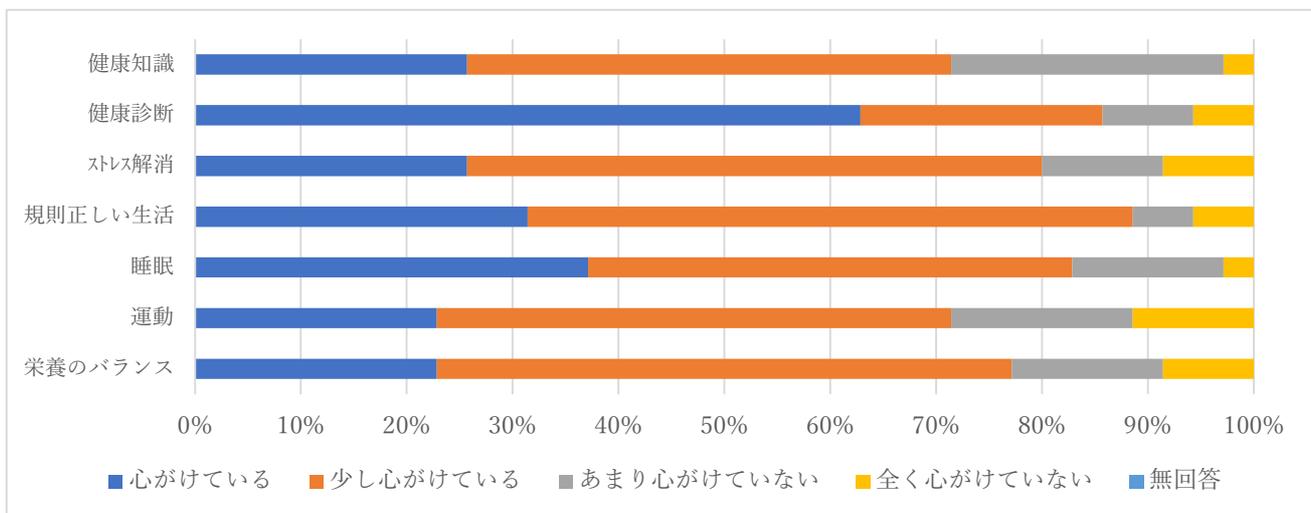
[20代]



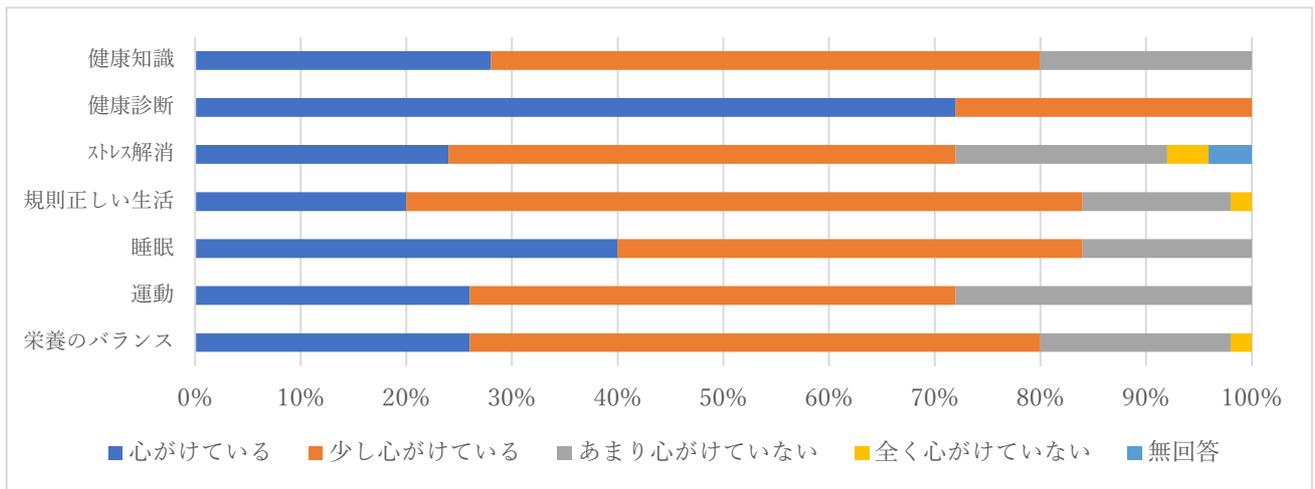
[30代]



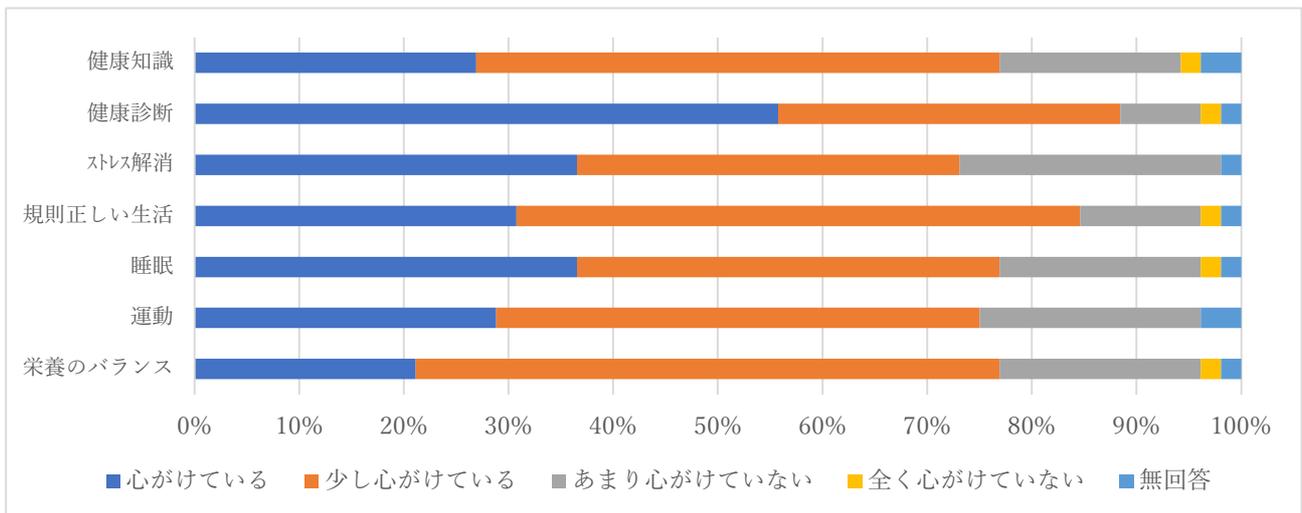
[40代]



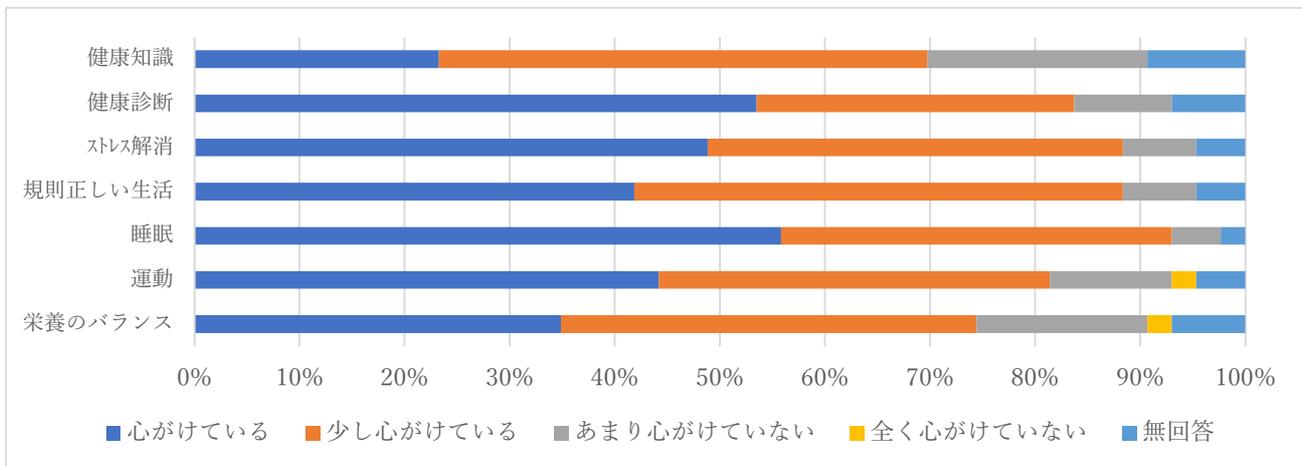
[50代]



[60代]

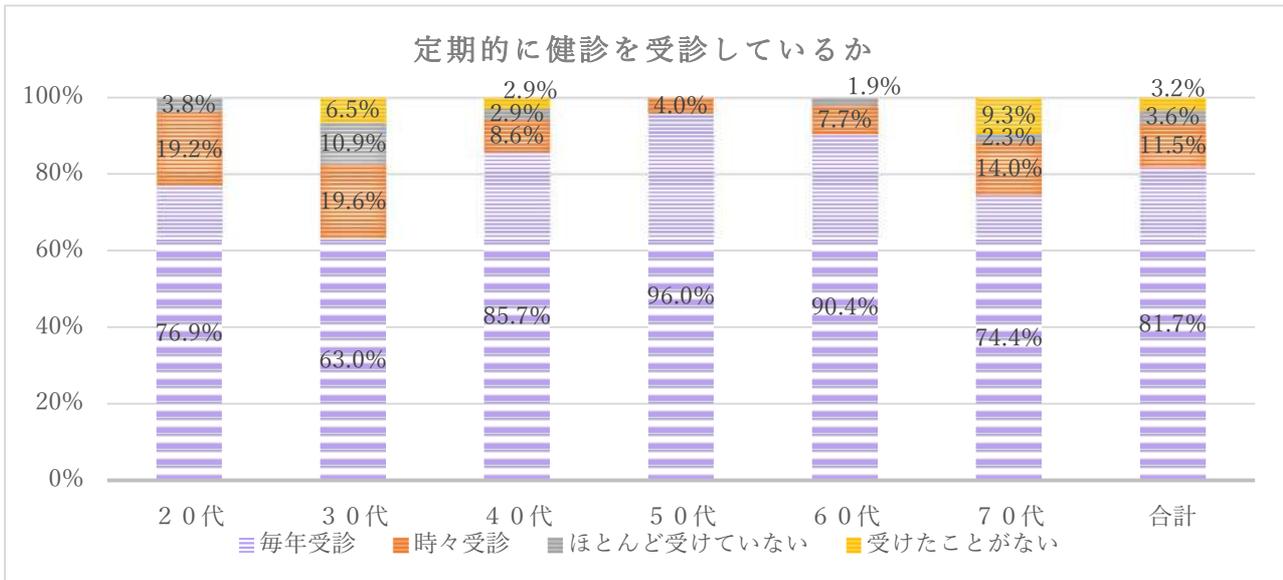


[70代]



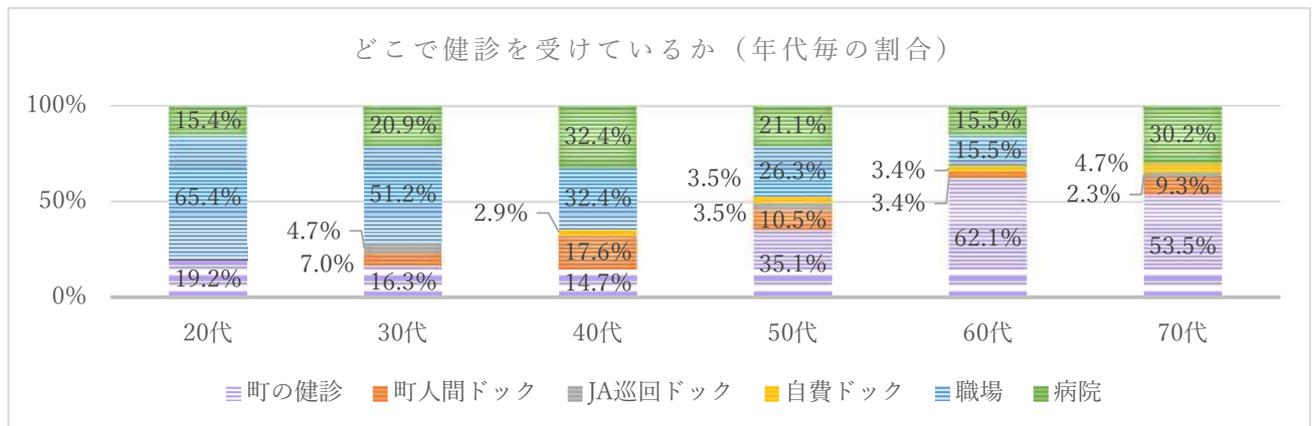
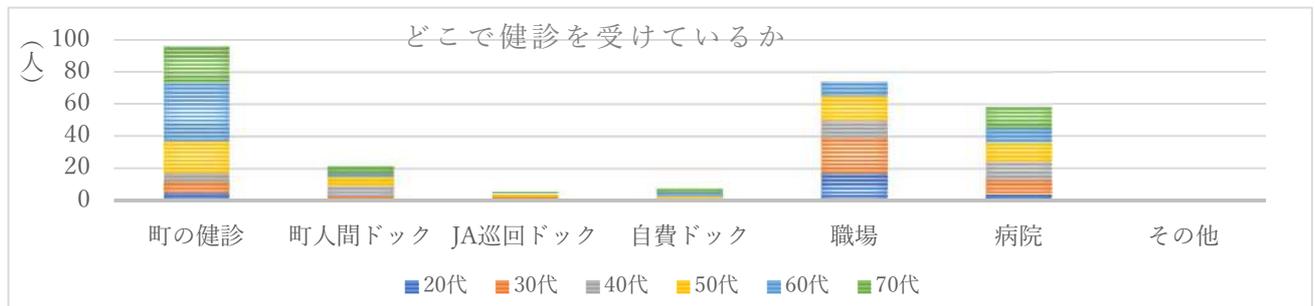
3)健康診断の受診について

① 健診受診状況



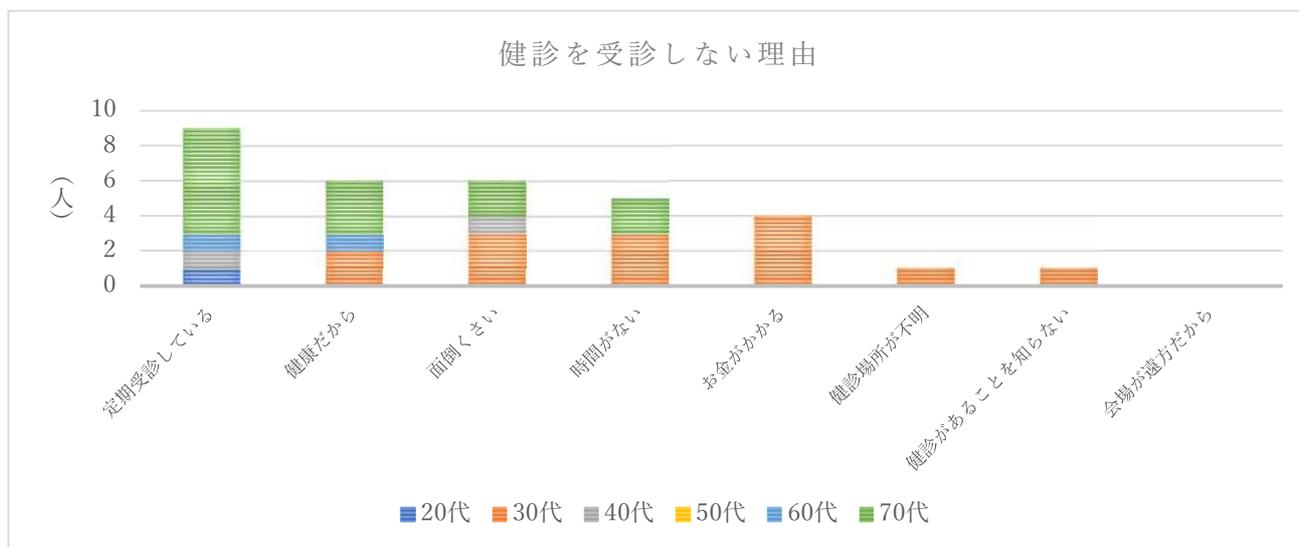
全体の81.7%の方が「毎年健診を受けている」と回答しました。「時々受診～受けたことがない」と回答した方が一番多いのは30代でした。

② 健診の受診機会



定期的な健診を受診していると回答した方に、「どこで健診を受けているか」を尋ねたところ、「町の健診」「職場」「病院」の順に多くみられました。特に退職を迎えたと思われる60代、70代には町の健診を利用している方が多くみられています。

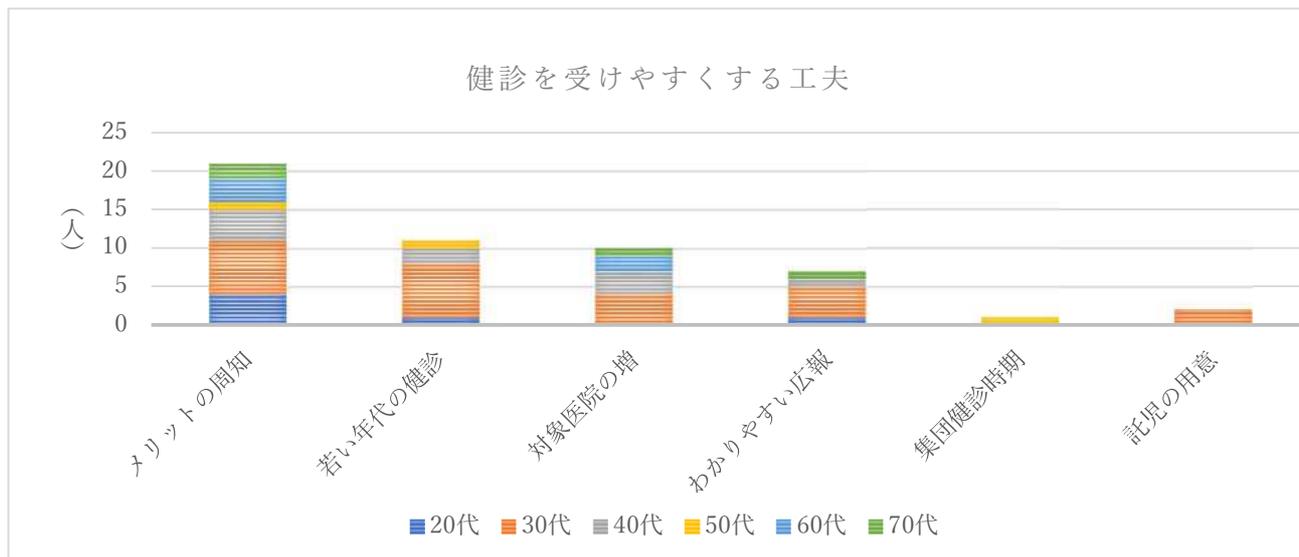
③ 健診を受診しない理由



健診を「毎年受診していない」と回答した 32 名に健診を受診しない理由を尋ねたところ、「定期受診をしているから」と回答した方が最も多く、「健康だから」「面倒くさい」「時間がない」の順に多くみられました。

30代では「お金がかかる」が最も多く、「健診場所が不明」「健診があるところを知らない」と回答した方もいました。

④ 健診を受けやすくする工夫

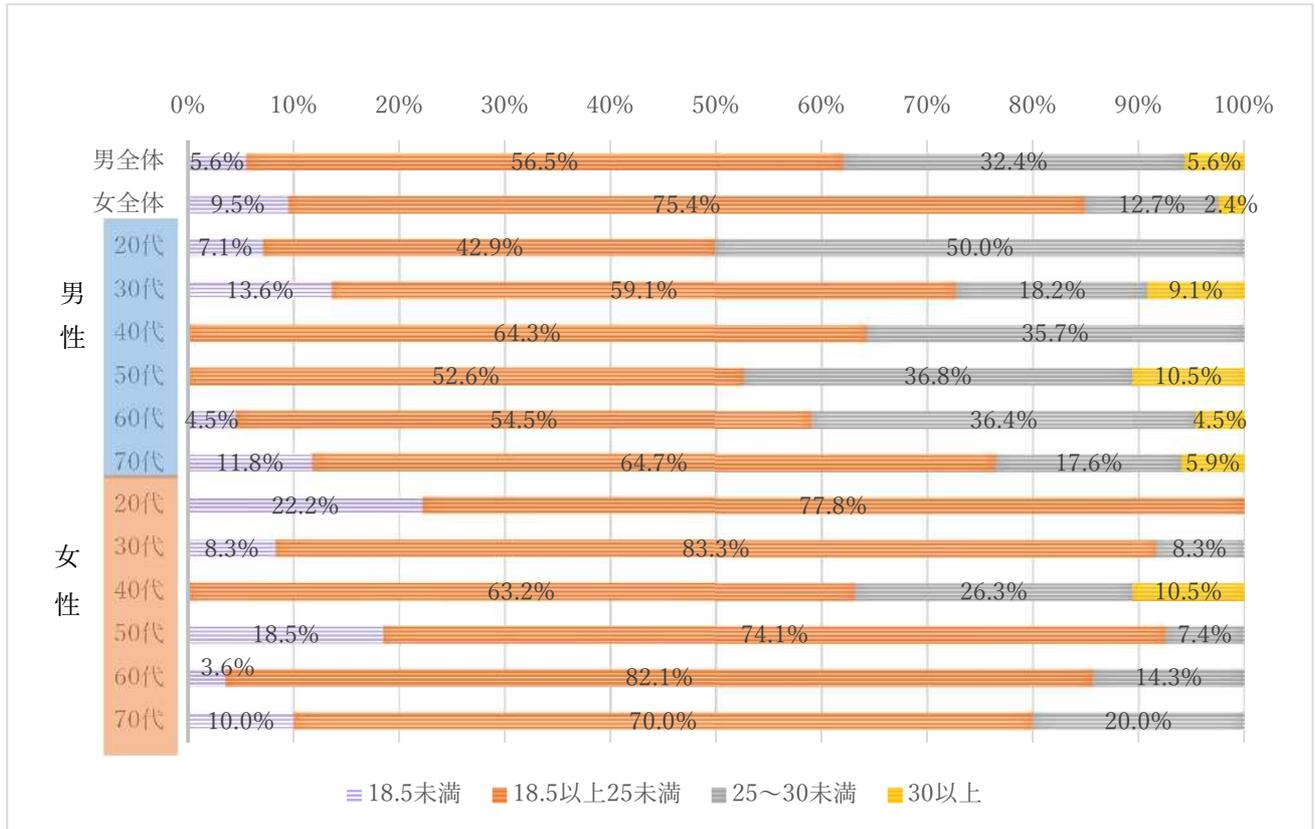


毎年受診をしていない 32 名に、健診を受けやすくするためにどのような工夫が有効かを尋ねたところ(複数回答)、「メリットの周知」「若い年代の健診」「受診できる医院を増やす」の順に多くみられました。

(2)食生活・栄養

1)BMI

BMI（＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m））は肥満度の指標です。BMIは22が標準で、18.5未満を「やせ」、25.0以上を「肥満」としています。

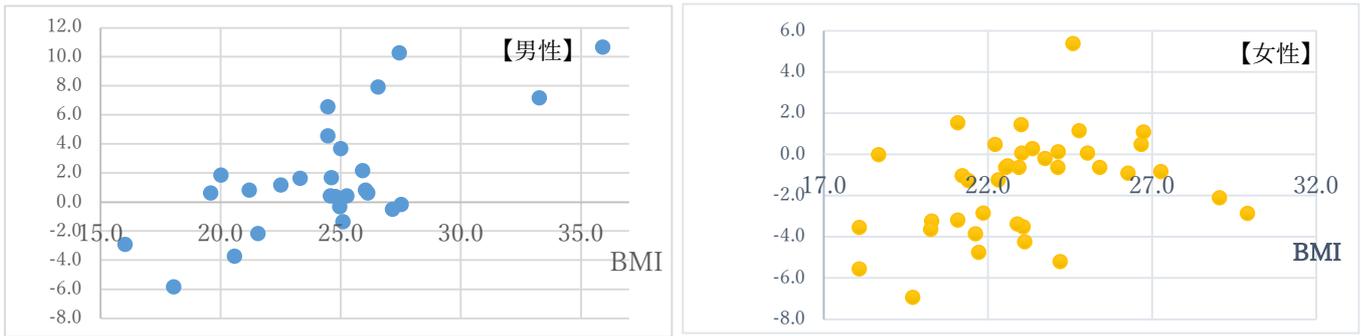


男性の平均は 24.3、女性の平均は 22.4 であり、「肥満」の率は女性に比べて男性が高くなっています。性別・年代別にみると男性の20代、50代の肥満が50%前後と特に高く、一方女性の20代、50代では「やせ」が20%前後を占めています。70代については男女ともに10%程度の方は「やせ」となっています。

2)自分の適正体重を知っている割合

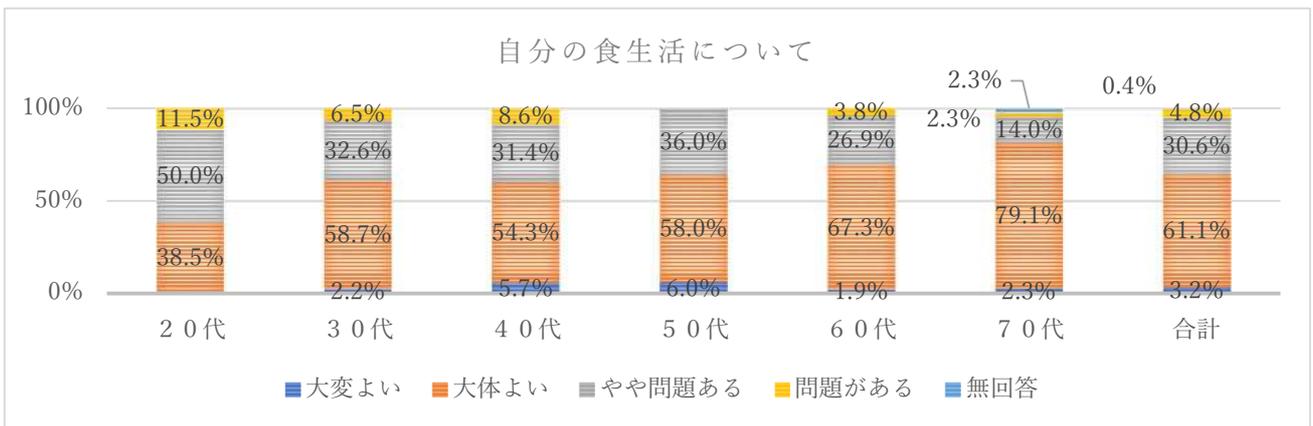


自分のBMIと、自分が思う適正体重と標準体重値の差



自分の適正体重を知っていると回答した割合は、男性より女性の方が多く、男性は44.2%の方が「知らない」と回答しました。年代別にみると、女性の40～60代の方は、適正体重を知っていると答えた方の割合が多くみられました。また、自分が認識している適正体重と、BMI=22（標準体重）の差をみると、男性はBMIが高い方ほど適正体重を重く認識する方が多く、女性は体重に関わらず標準体重より適正体重を軽く認識する方が多いことがわかりました。

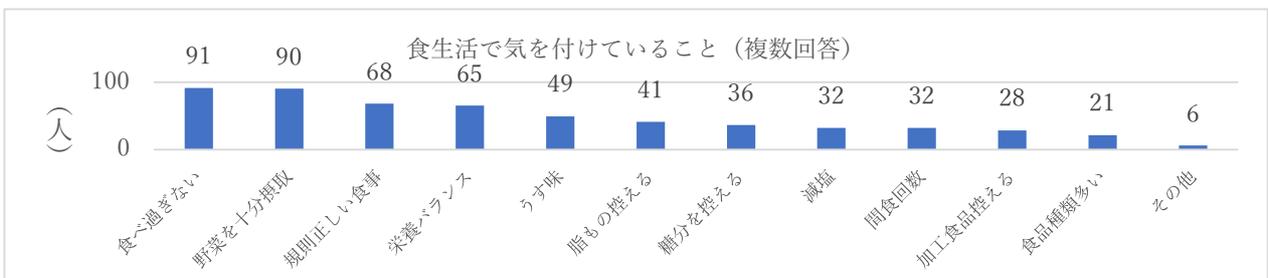
3)自分の食生活について



自分の食生活について、主観的にどう感じているかを尋ねたところ、「大変よい」と回答した方はわずかであり、全体では61.1%が「大体よい」と回答しました。

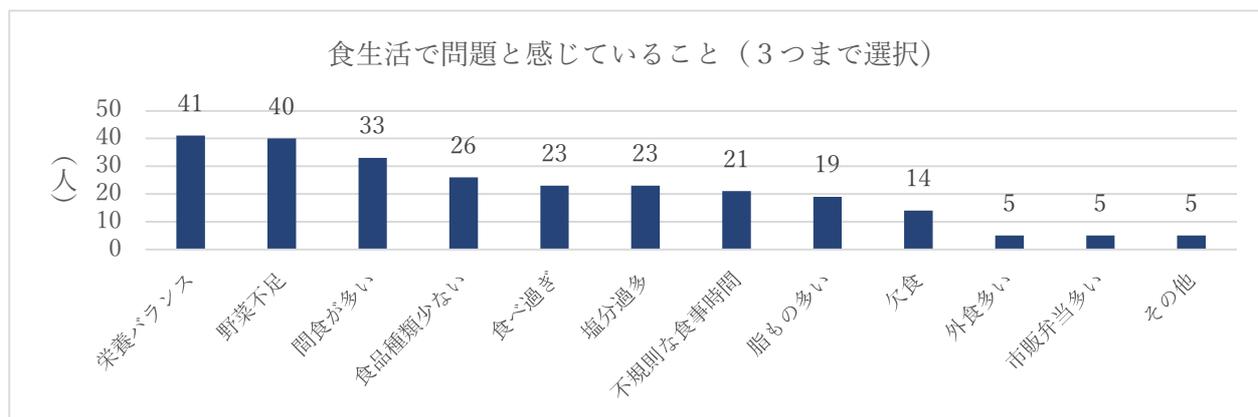
年代別にみると、若い年代になるほど「やや問題がある」「問題がある」と回答した方の割合が多くなり、20代では61.5%の方が自分の食生活に問題があると感じていました。

①（「大変良い」「大体よい」と回答した方で）食生活で気を付けていること



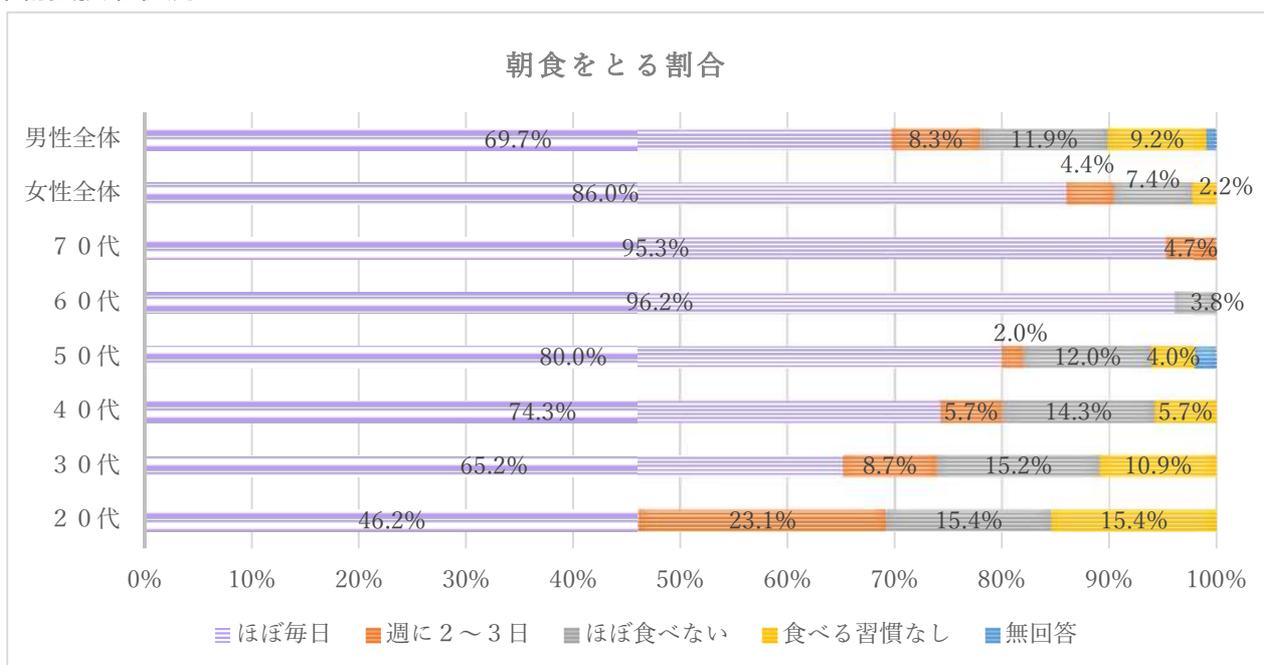
複数回答で、食生活について気を付けていることを尋ねたところ、「食べ過ぎない」「野菜を十分摂取する」「規則正しい食事」の順に多くみられました。

② 「やや問題がある」「問題がある」と回答した方で）食生活で問題があると思うこと



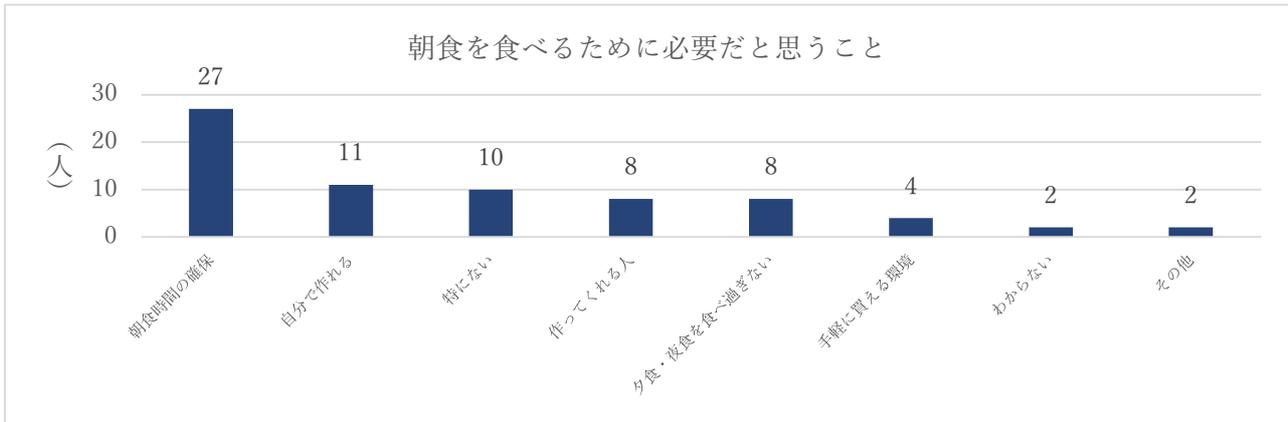
食生活で問題意識を感じている項目としては、「栄養バランス」「野菜不足」「間食が多い」の順に多くみられました。

4)朝食摂取状況



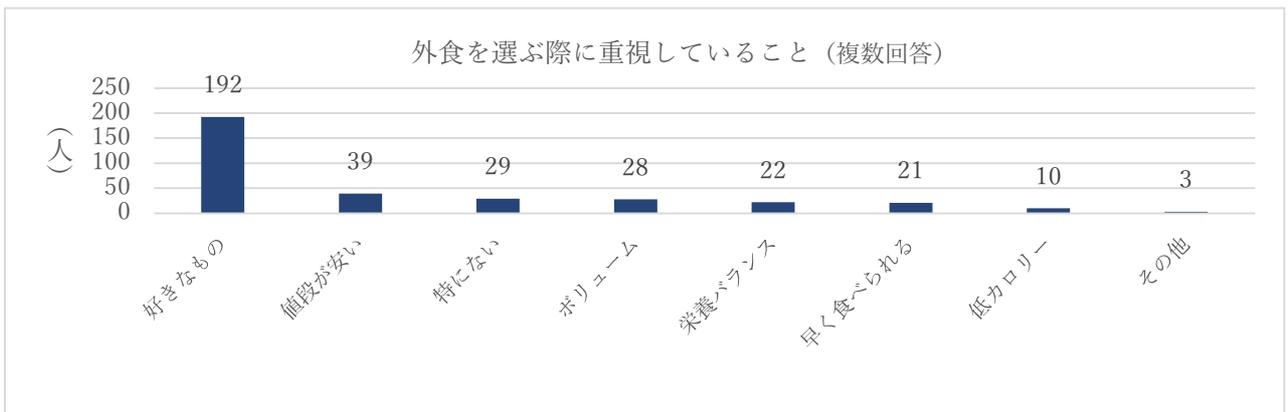
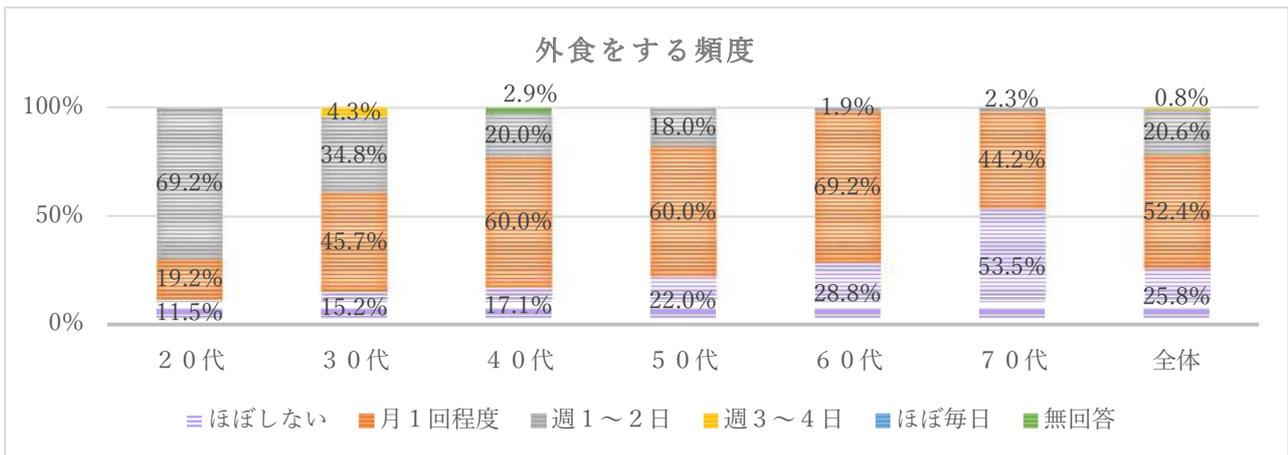
朝食をほぼ食べない、食べる習慣がないと回答した割合は、男性21.1%、女性9.6%であり、男性の朝食欠食率が高い状況でした。年代別にみると、60代、70代では高い割合で朝食を毎日摂取していますが、20代では「毎日食べる」と回答した方が半数以下であり、他の年代に比べ、朝食が習慣づいていない方が多いことがわかりました。

○朝食を食べるために必要だと思うこと



朝食を毎日食べないと回答した方に、「朝食を食べるために必要だと思うこと」について尋ねたところ、「朝食時間の確保」が、一番多くみられました。

5) 外食の状況

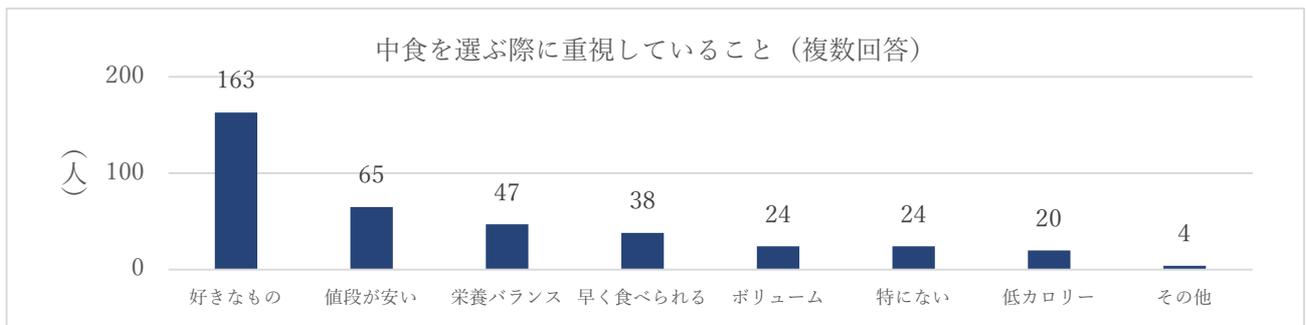
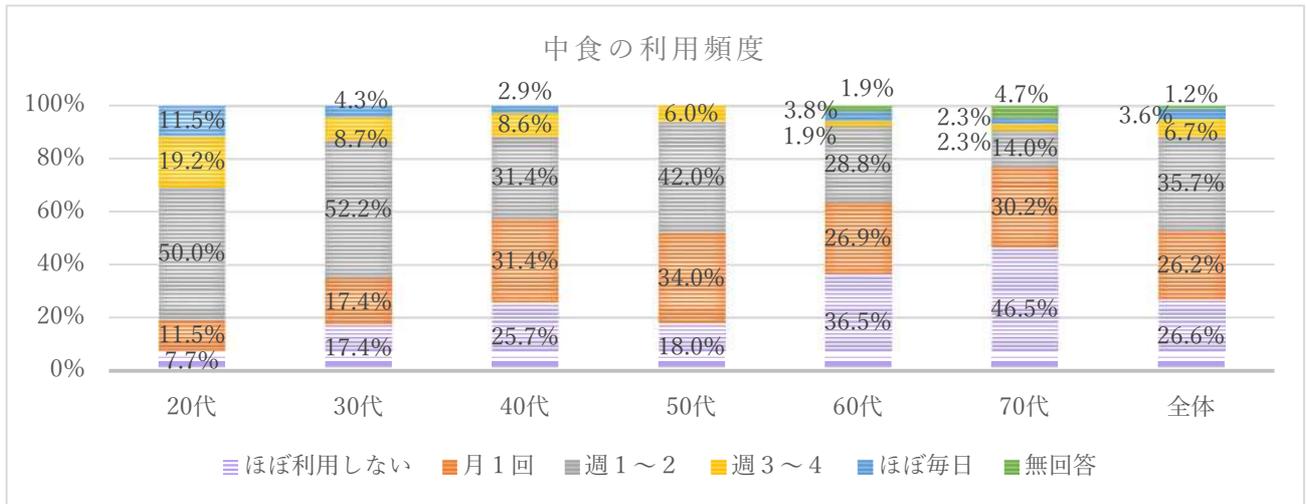


週の半数近くと回答した方はわずかであり、外食に頼る生活をされている方はほぼいない結果となりました。また高年齢になるほど外食の頻度が少なくなっていました。

外食の際に重視していることを複数回答で尋ねたところ、「好きなものを選ぶ」が最も多い結果となりました。

6)中食の状況

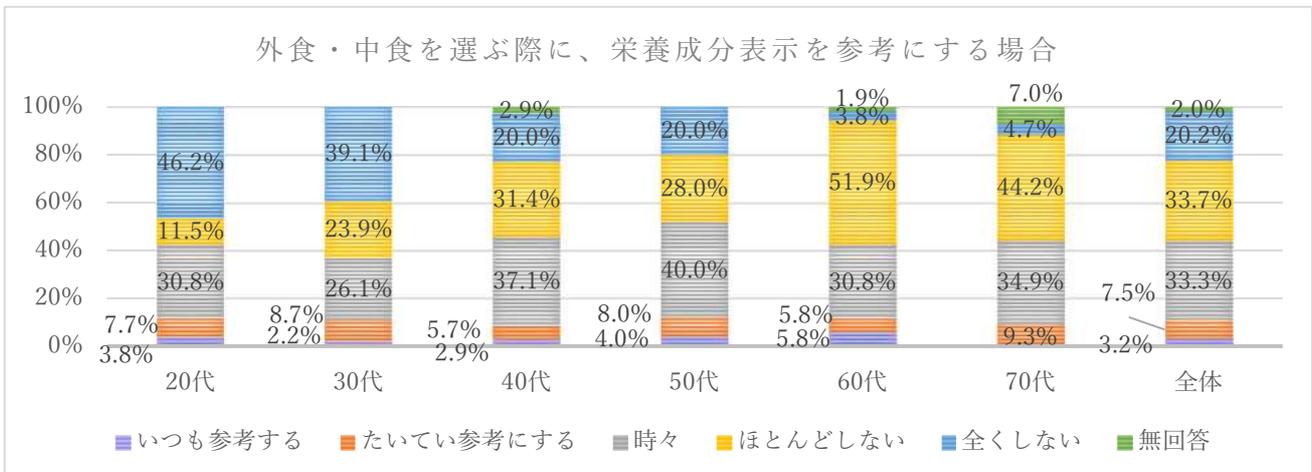
中食（ナカショク）とは、市販のお弁当や惣菜、家庭外で調理された食品を購入して持ち帰り、そのまま食べることです。



単身者の多い20代では週1回以上の割合が他の年代に比べ高くみられました。また外食と同じく、高齢層になるほど利用頻度が低くなっていました。

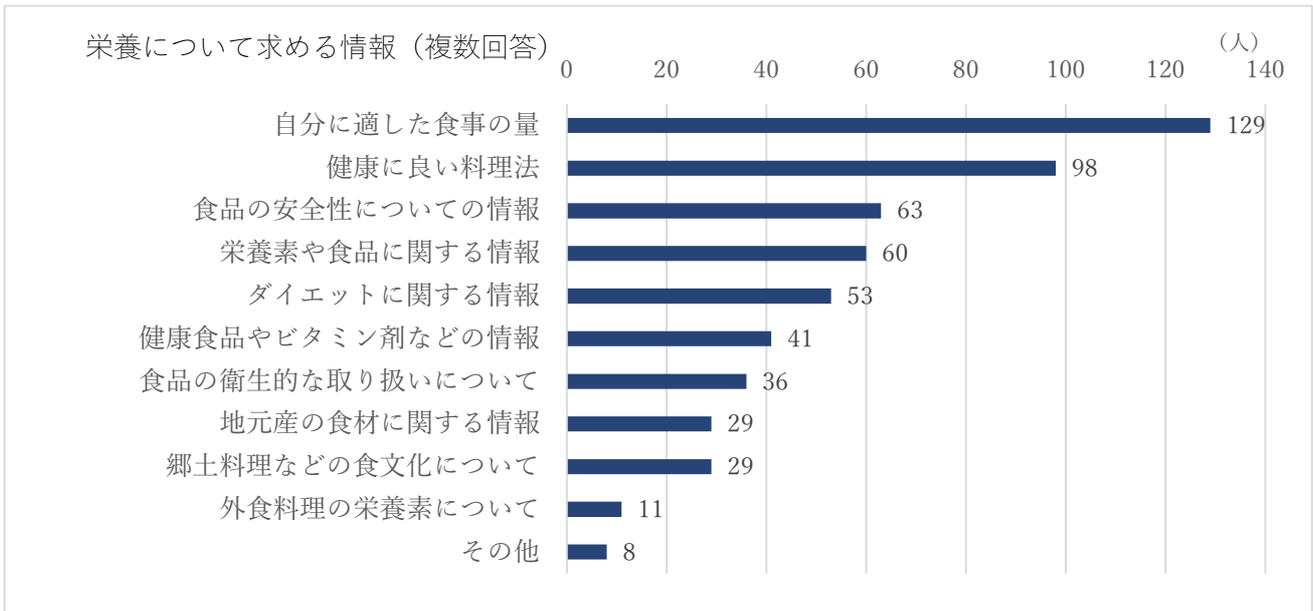
中食の際に重視していることをでは、外食と同じく「好きなものを選ぶ」が最も多い結果となりました

7)外食・中食を選ぶ際に、栄養成分表示を参考にする割合



「いつも・たいてい参考にする」と回答した方は全体の 10.7%で、「ほとんど・全くしない」と回答した方は 53.9%と半数以上でした。

8) 栄養・食生活について求められている情報について

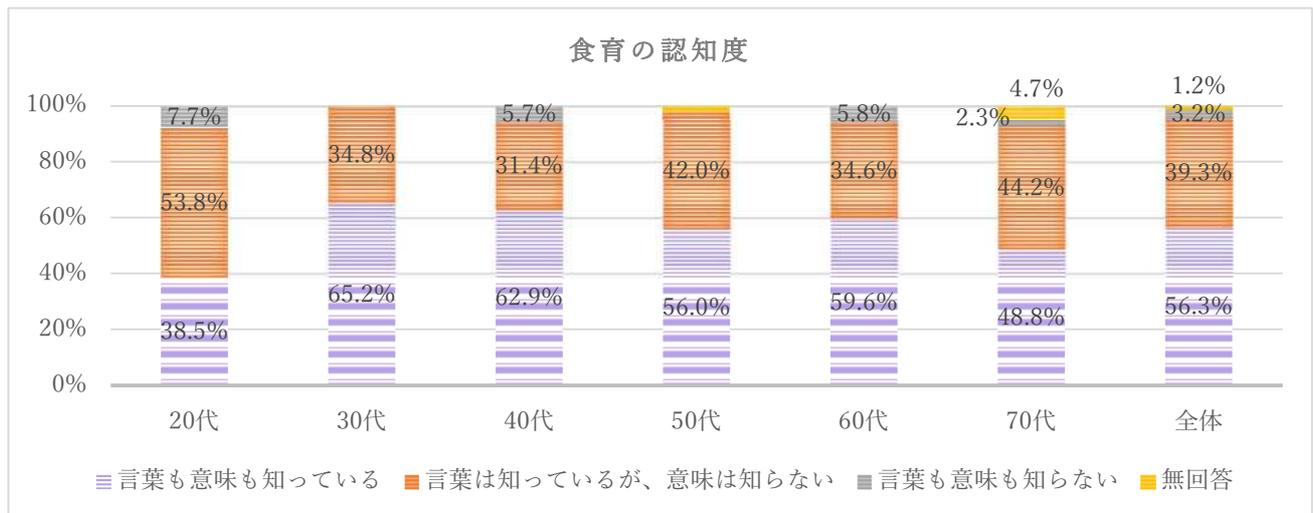


栄養・食生活に関してどのような情報がほしいと思うかを複数回答で尋ねたところ、「自分に適した食事量」「健康に良い料理法」「食品の安全性についての情報」の順に情報のニーズがみられました。

9) 食育の認知、関心度

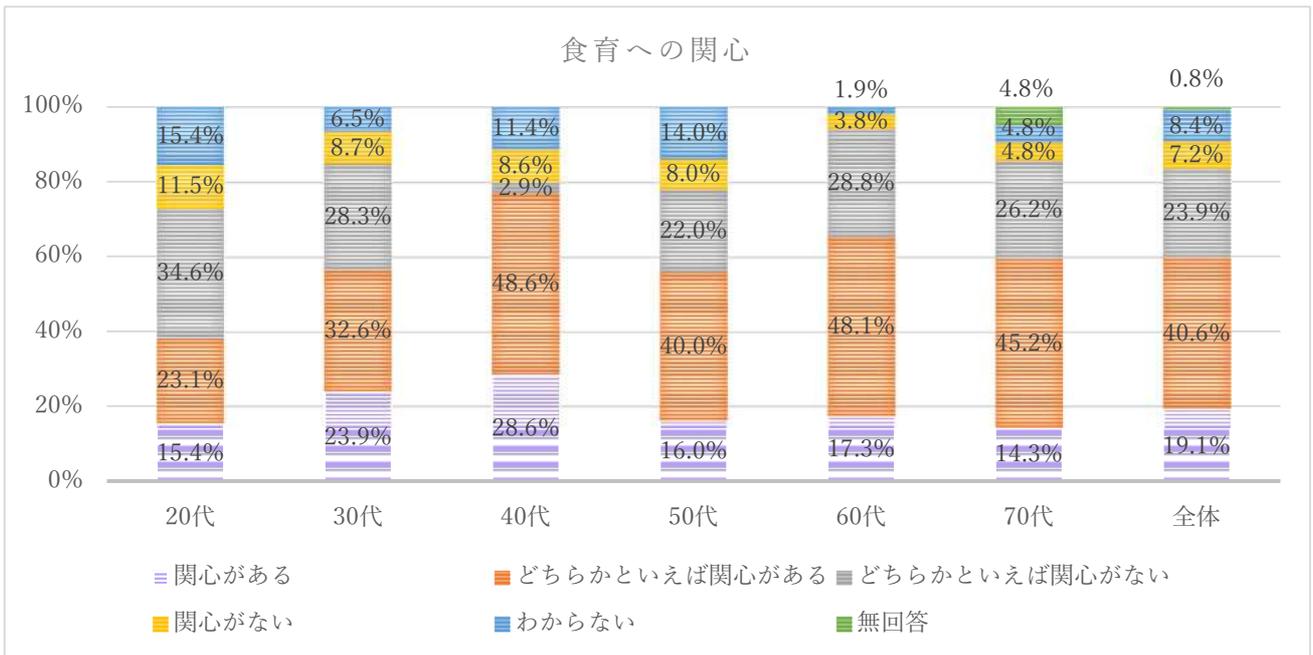
食育とは、身体にいい食べ物を選ぶ目を育て、「食」の大切さを学び、好ましい食習慣と自らの健康守ることができる人を育てることです。具体的には、栄養バランスよく食べること、好き嫌いをなくすこと、食事を楽しむこと、農作物にふれること等を教えていくことなどです。

① 食育の認知度



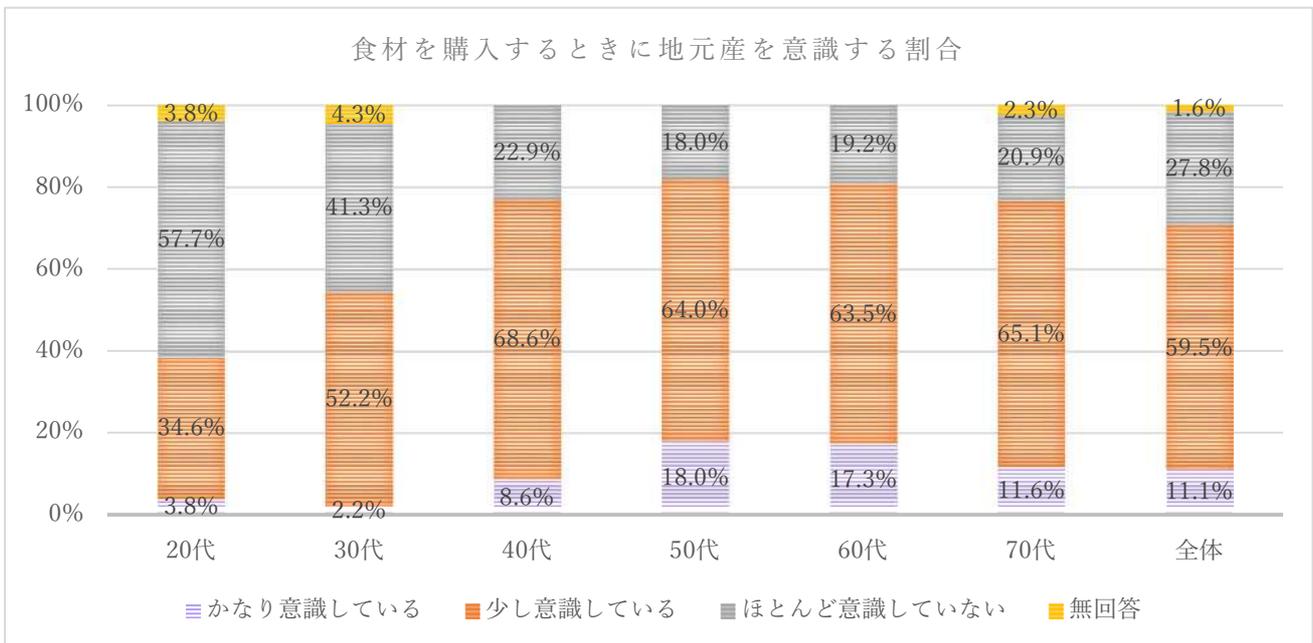
食育について、全体の56.3%の方が「言葉も意味も知っている」と回答しましたが、年代別にみると、20代の認知度が他の年代より低い結果となりました。

②食育への関心度



全体では「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と回答した方が 59.7%でしたが、認知度と同様に、20代は他の年代より関心の低さがみられました。

③地元産の食物への意識

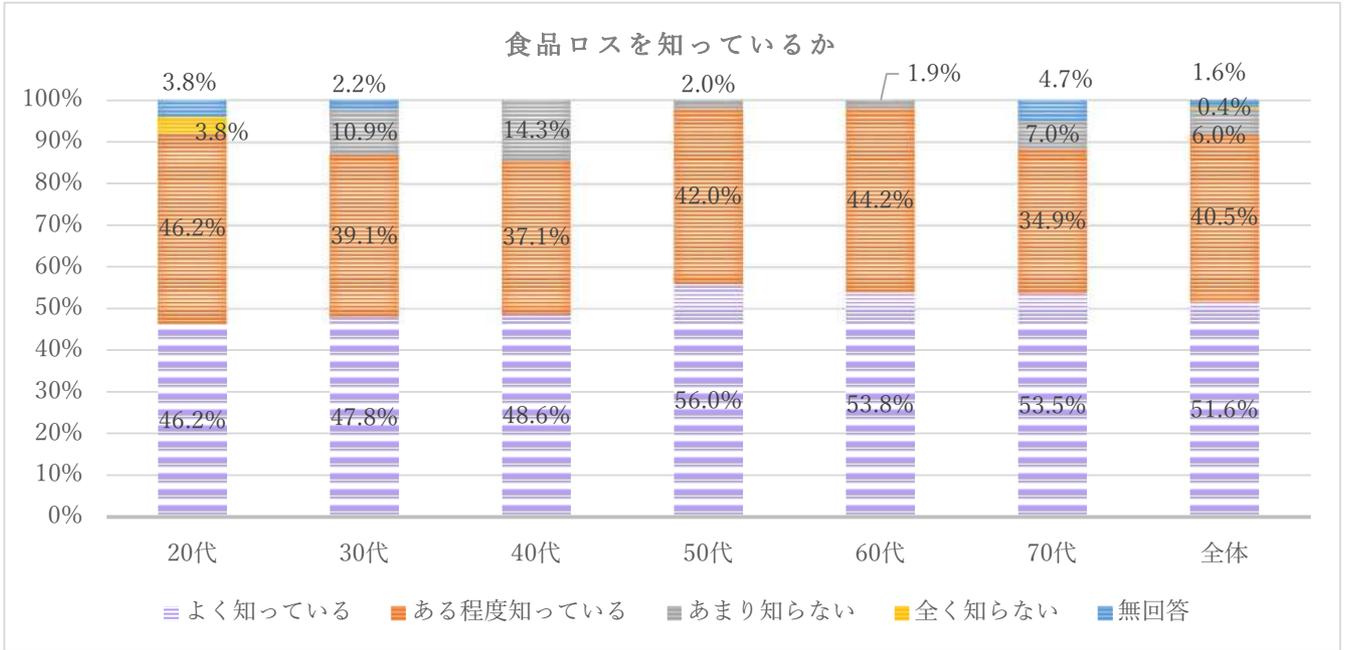


食材購入の際に、地元産を意識しているかを尋ねたところ、40代以上は約70%の方が「かなり・少し意識している」と回答しました。20～30代は、他の年代と比較し地元産を意識している割合が低い結果となりました。

10)食品ロスについて

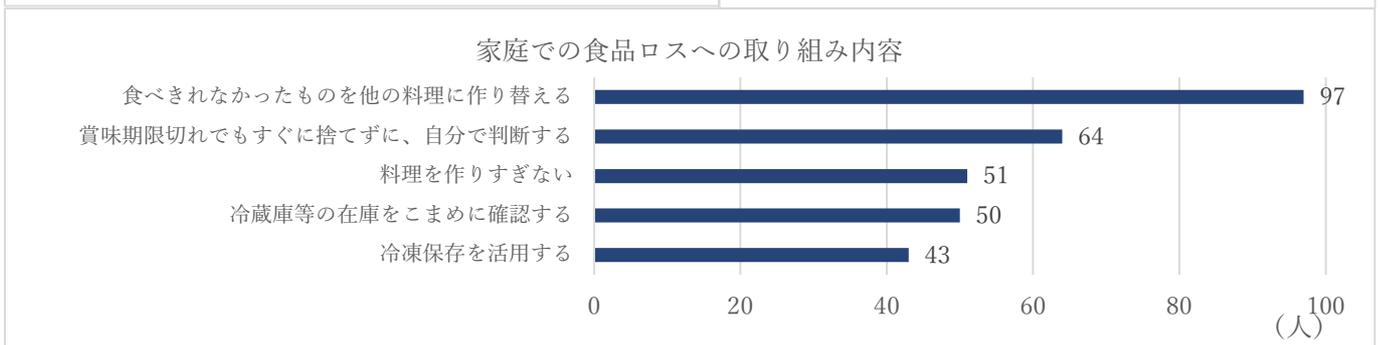
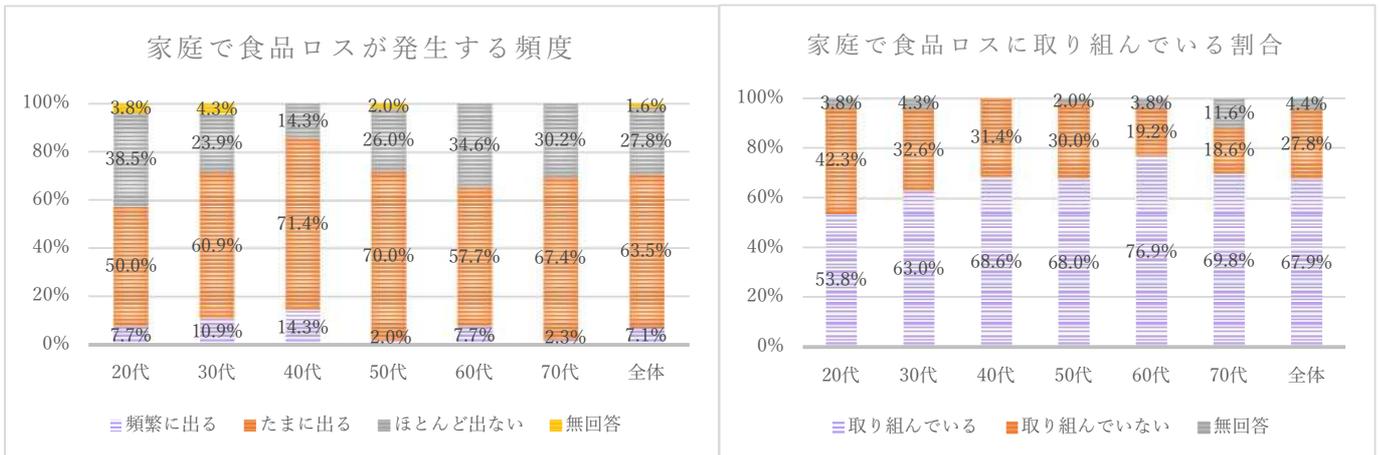
「食品ロス」とは、食べ残しや食材の余りなど、食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

①食品ロスの認知度



食品ロスの問題については、全年代において「よく・ある程度知っている」と回答した方が92.1%で、「全く知らない」と回答した方はごくわずかでした。

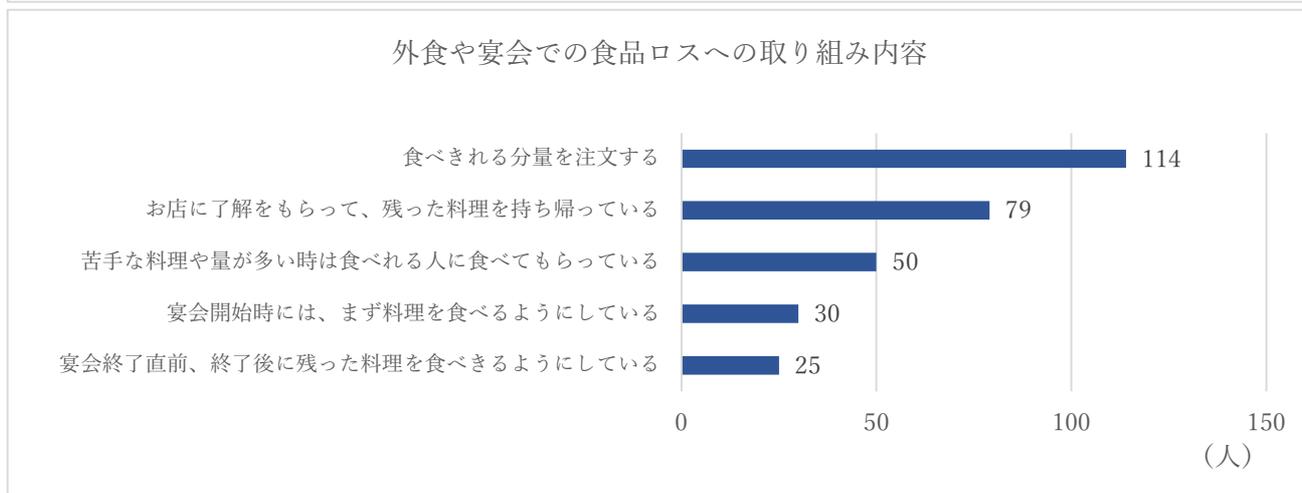
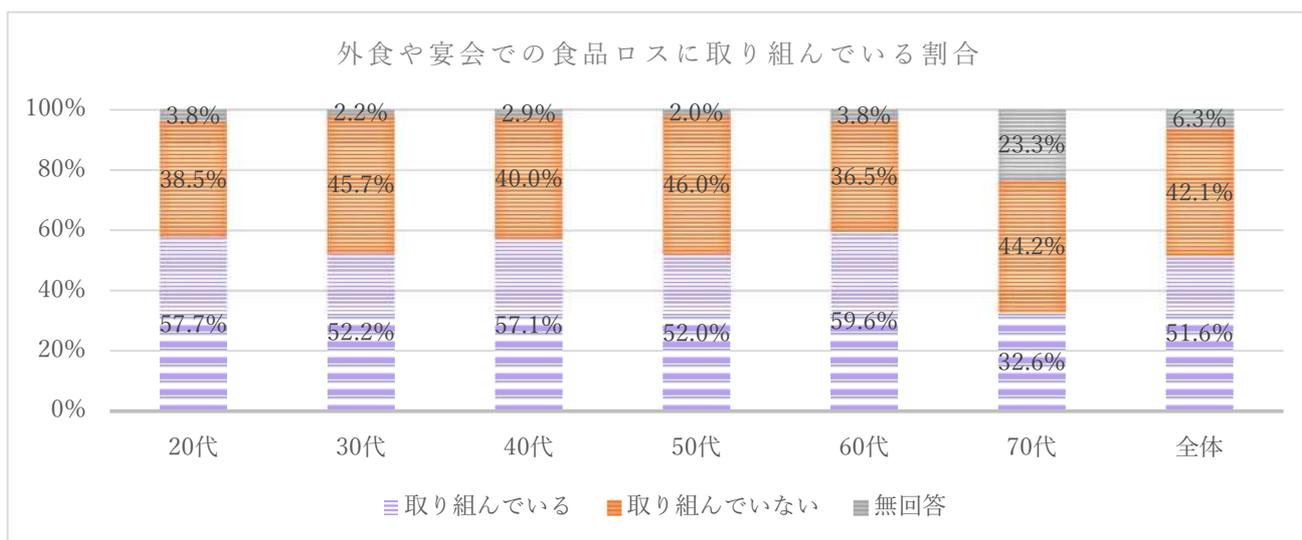
②家庭での食品ロス削減への取り組み



家庭での食品ロスの発生については、「頻繁に出る」と回答した方は少なく、「たまに出る」63.5%「ほとんどでない」27.8%でした。また食品ロス削減への取り組みとしても、全体の67.9%の方が「取り組んでいる」と回答していました。

取り組み内容としては、「食べきれる量の購入」「食べきれなかった食材の活用」「賞味期限を自分で判断する」の順に多くみられました。

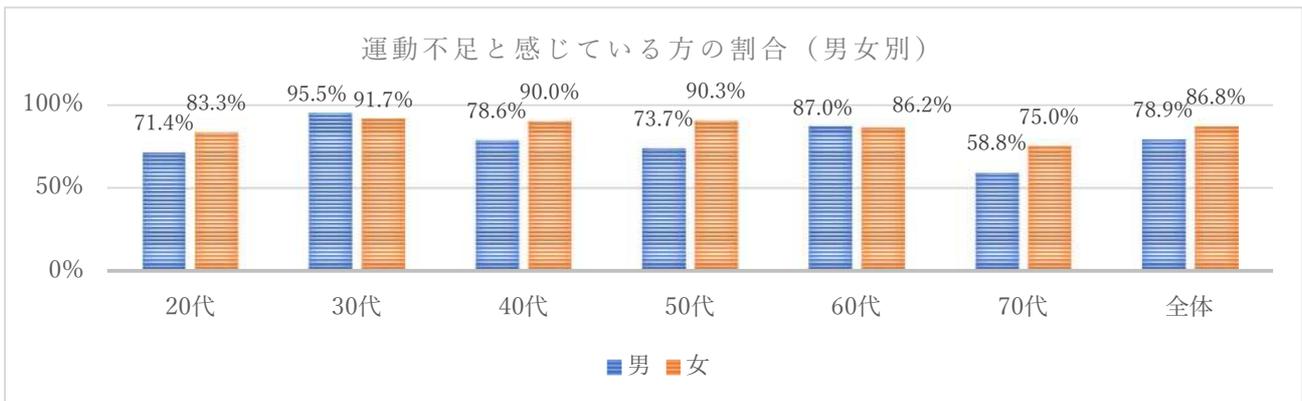
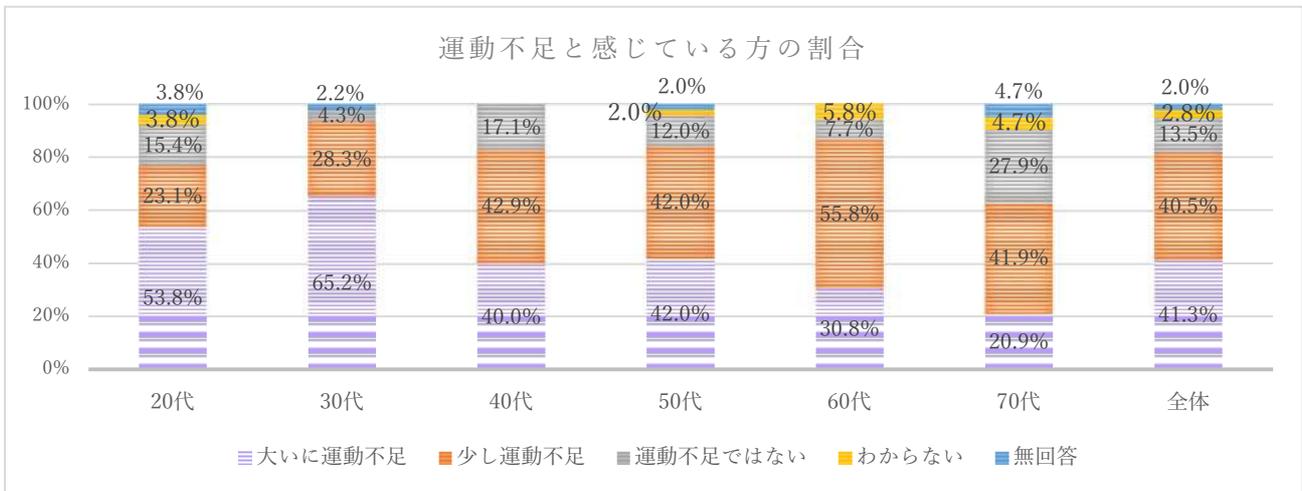
③ 外食や宴会での食品ロス削減への取り組み



外食や宴会での食品ロス削減に取り組む方は、全の51.6%であり、20~60代では、回答者のおよそ半数が「取り組んでいる」と回答しました。取り組み内容としては、「食べきれる量の注文」「料理の持ち帰り」「食べられる人に食べてもらう」の順に多くみられました。

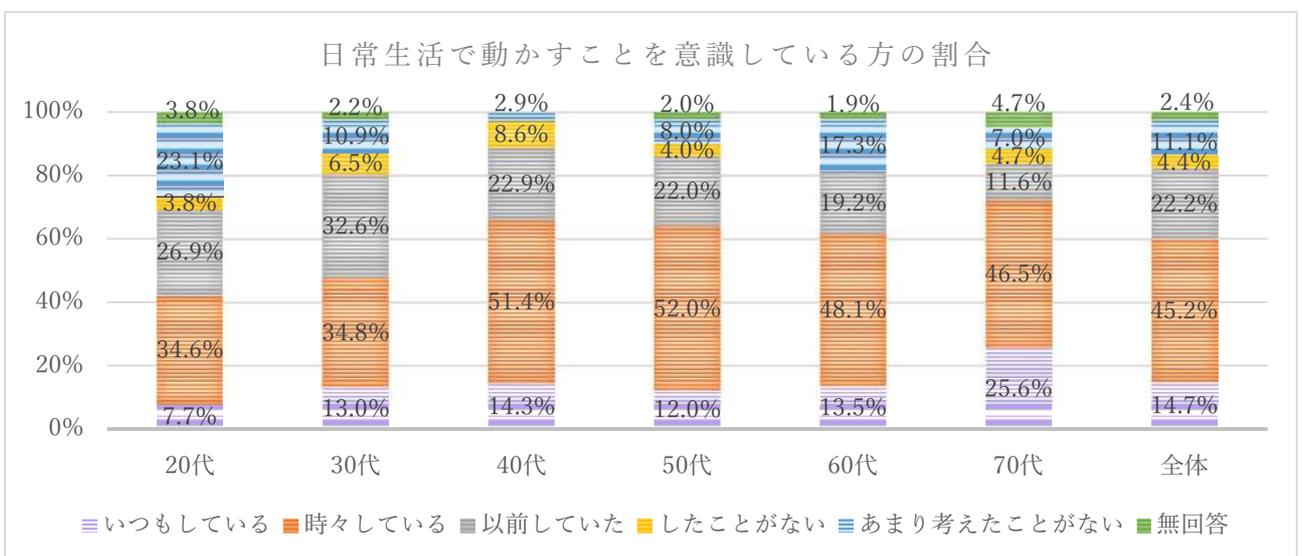
(3) 身体活動・運動

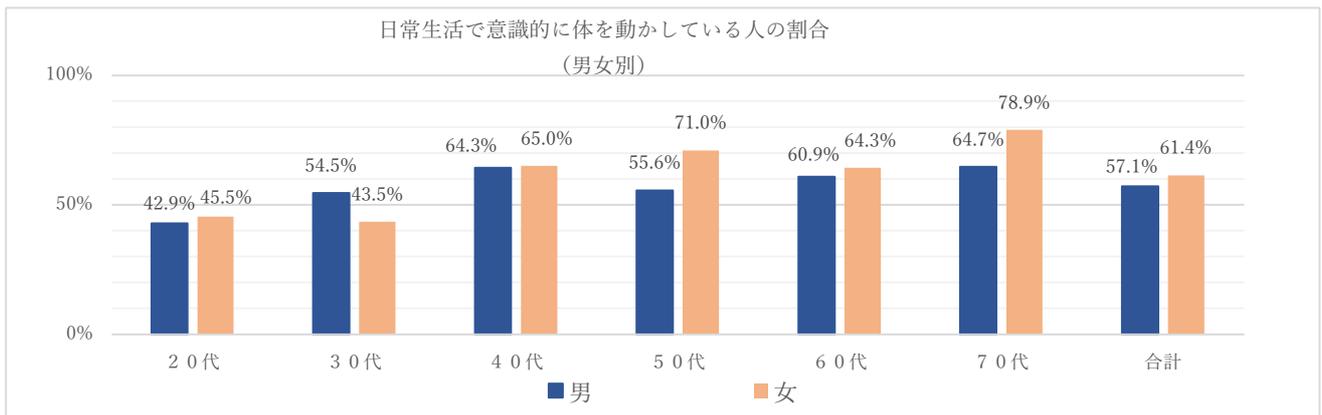
1) 運動不足と感じている方の割合



現在の自分を運動不足だと思うかを尋ねたところ、全体の81.8%の方が「大いに・少し運動不足」と感じていました。特に30代は男女ともに90%以上が運動不足を感じており、全体的に男性より女性の方が運動不足を感じている割合が高くみられました。

2) 日常生活で体を動かすことを意識している方の割合

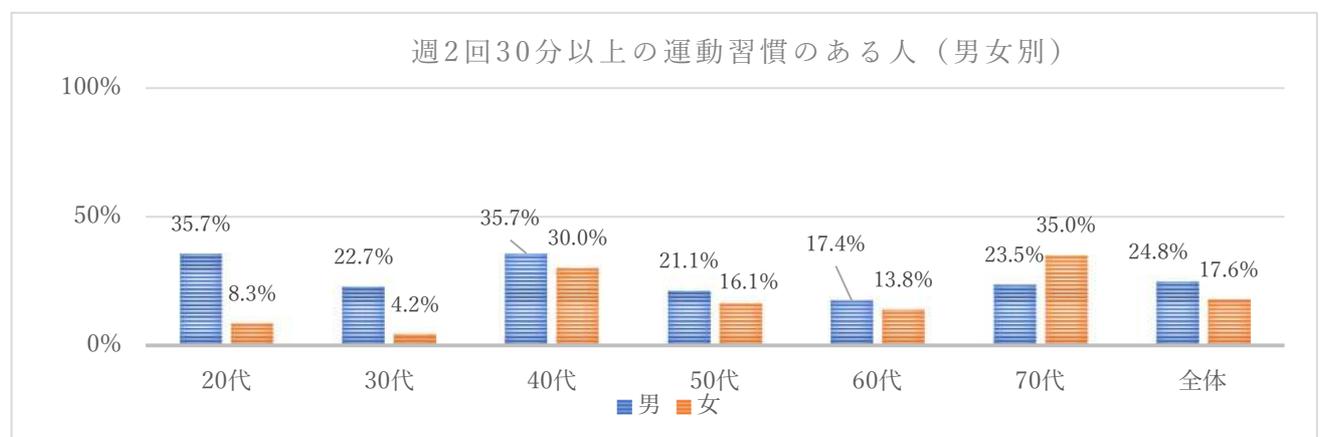
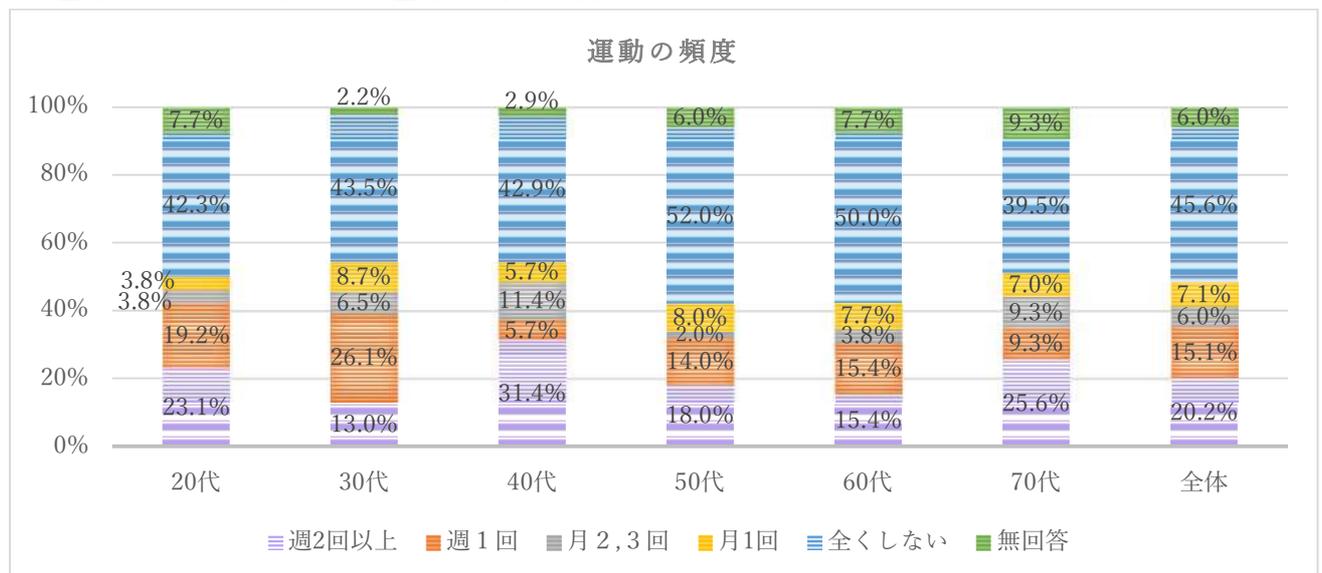




日常生活の中で、意識的に体を動かしているかを尋ねたところ、「いつも・時々している」と回答した方は全体の59.9%でした。

年代別にみると、高年齢になるほど体を動かす意識が高まっていることがわかりました。

3)運動(1回に30分以上の運動)を行う頻度

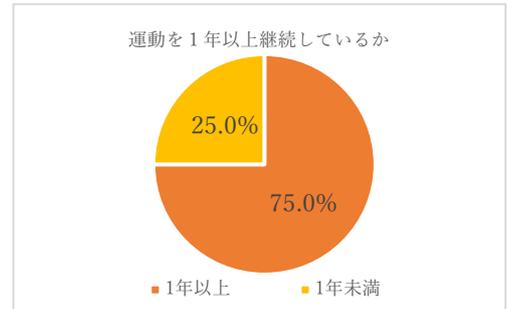


1回30分以上の運動習慣については、「週2回以上」と回答した方は男性が24.8%、女性が17.6%でした。また50~60代においては、ほぼ半数が「全くしていない」と回答していました。

【運動を月1回以上行っていると回答した方について】

①運動を1年以上継続している方の割合

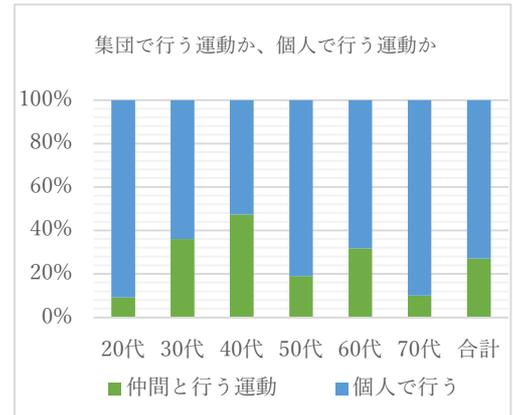
運動習慣がある方で、運動開始後1年未満と回答した方の割合は25.0%であり、75.0%の方は1年以上継続して取り組んでいました。



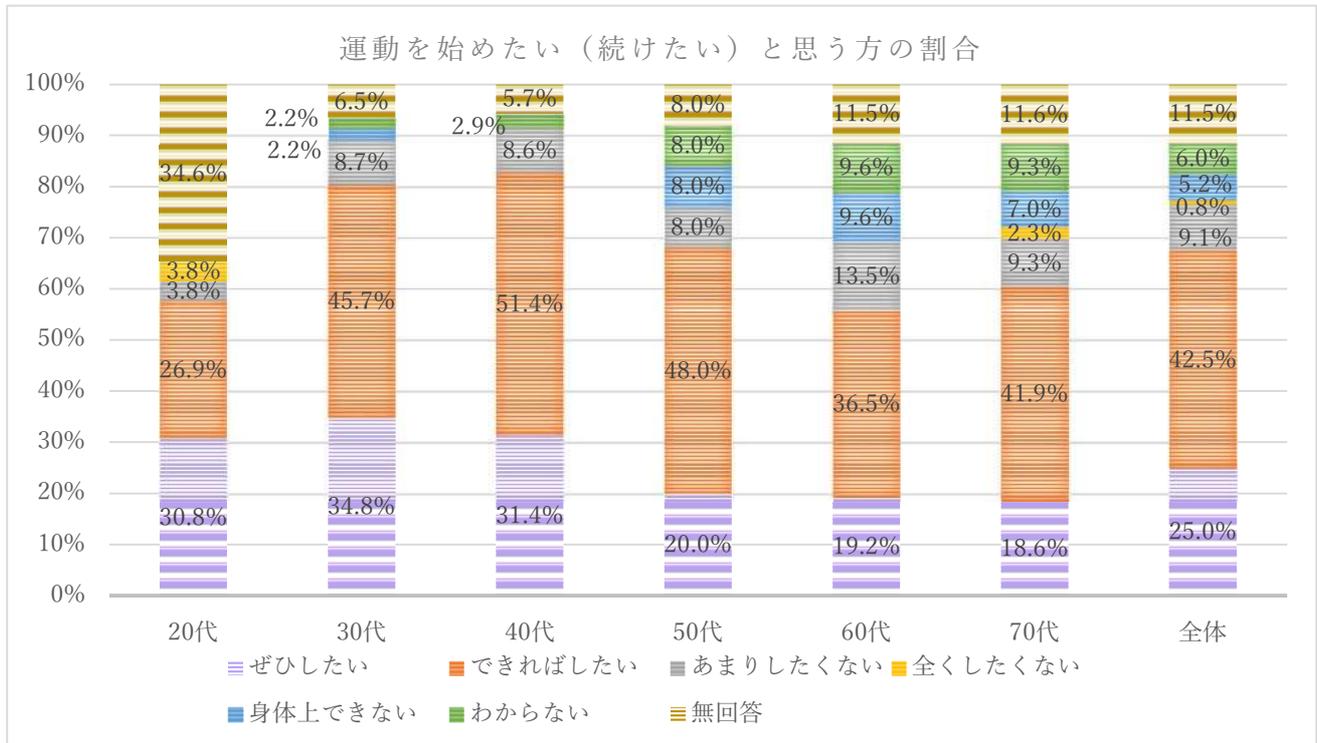
②運動を個人・集団で行っている方の割合

集団で行う運動か、個人で行う運動かについては、個人で行う運動を継続されている方が全体の70%以上を占めました。

全年代において個人で行う運動が半数以上を占めていました。



4)健康のために運動を始めたい(続けたい)と思う方の割合



健康のために運動を始めたい(続けたい)かは、「ぜひ・できれば始めたい(続けたい)」と回答した方は全体で67.5%でした。

年代別にみると、若い年代ほど「ぜひしたい」と回答した方が多く、高齢になるにつれ「ぜひしたい」と回答する割合が低くなっていました。

健康づくり推進協力員グループインタビュー

【身体活動・運動について】

【自分や周囲の方の生活実態に関する意見】

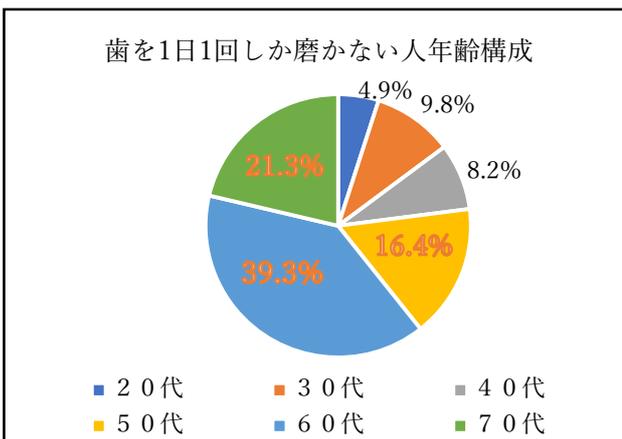
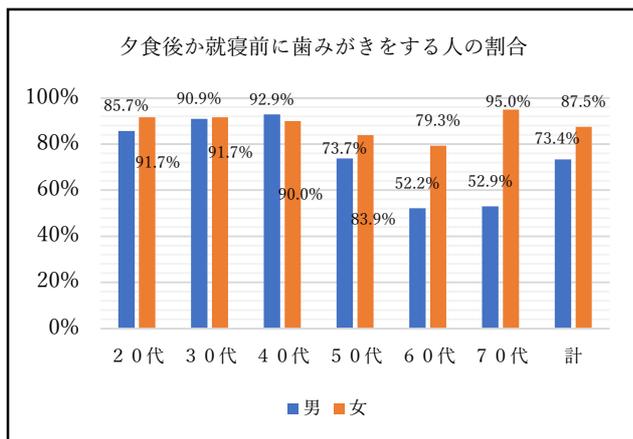
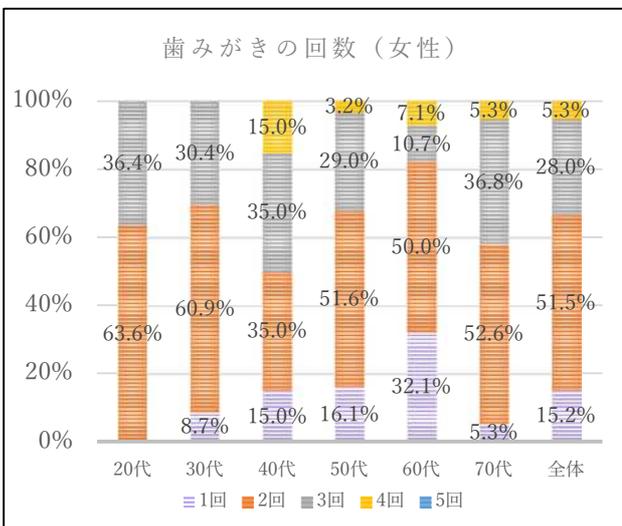
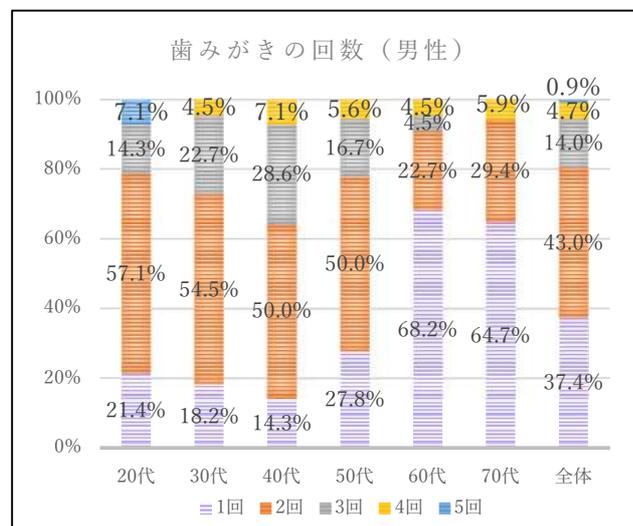
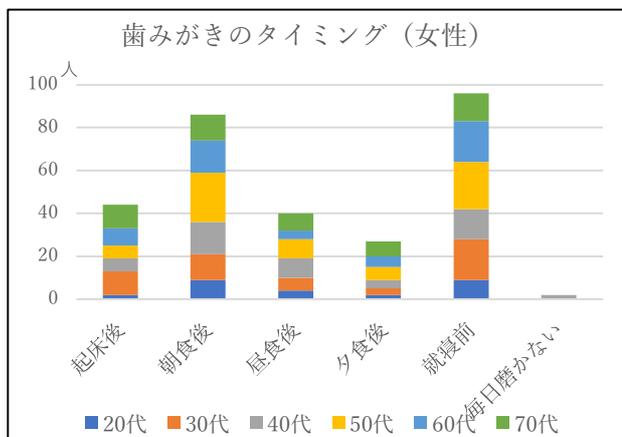
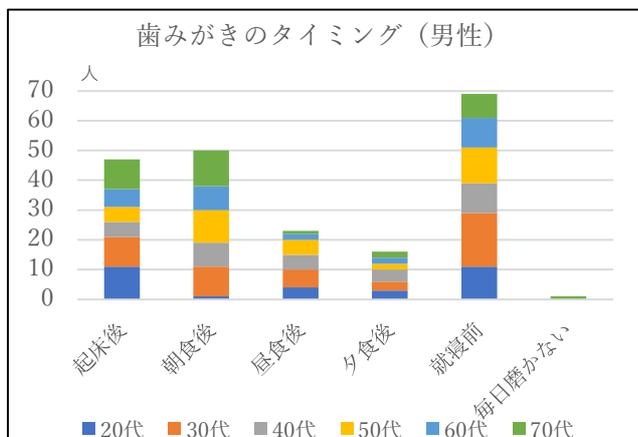
- ・ 仕事以外で体を動かすことがほとんどない。
- ・ 農家は忙しい人で2月～10月まで仕事で体を動かしており、そこにプラスして何か運動することは難しい。
- ・ 接客業、清掃業などは、体を使う仕事なので体は動かしている。
- ・ 町主催のトレーニング事業に参加したが、メニューが難しく、またトレーニング室に行くのが億劫で結局一度も実践していない。
- ・ 一度トレーニング室を利用したが、器具の使い方がわからず、気おくれしてしまった。
- ・ 町の運動事業に参加していたが、仕事の都合で参加できないことが多かった。
- ・ 運動系のテレビゲームをしていた時期もあったがやめてしまった。
- ・ 農家は高齢になると、膝や腰、手指など関節症になりやすい。予防的なストレッチや筋トレが必要だと思う。

【今後の取組に関する意見】

- ・ 高齢者には、町の運動教室に参加するための移動手段の支援が必要
- ・ 初心者でも始めやすい運動事業や仕事をしていても続けられる運動教室の取り組み
例) トレーニング室の初心者の日など
- ・ 農家は作る作物によって、体の使い方が違うので、「メロン農家へのおすすめ筋トレ」など、対象を作物で分けてアプローチすると北竜らしい運動の取り組みができる。

4. 歯の健康

1) 1日の歯みがきのタイミング、回数

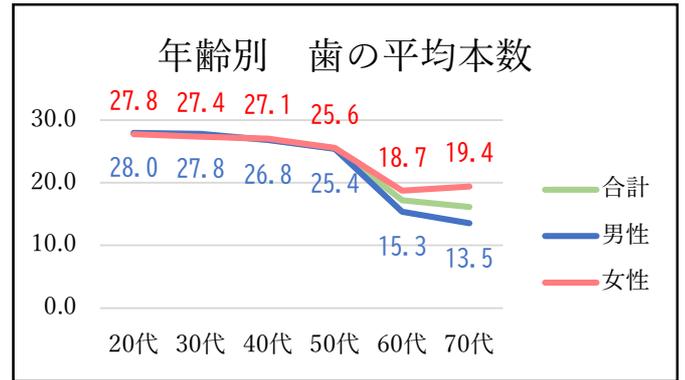


歯みがきのタイミングでは、80%以上の方が夜寝る前に歯を磨いていました。

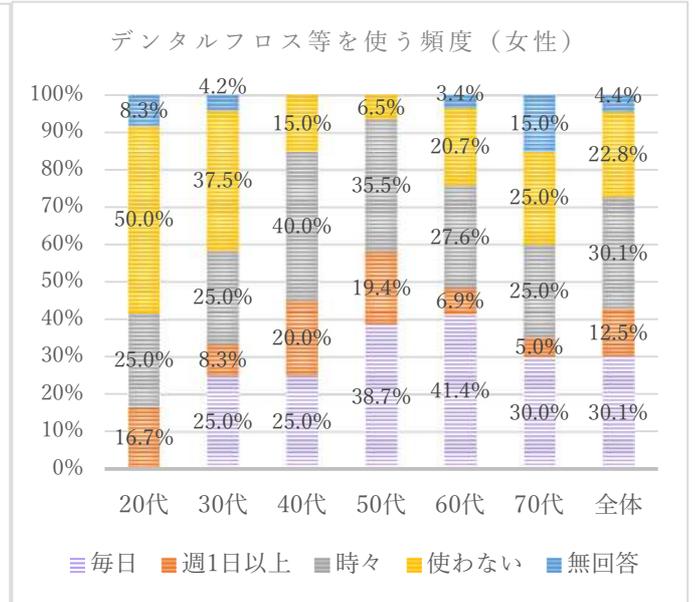
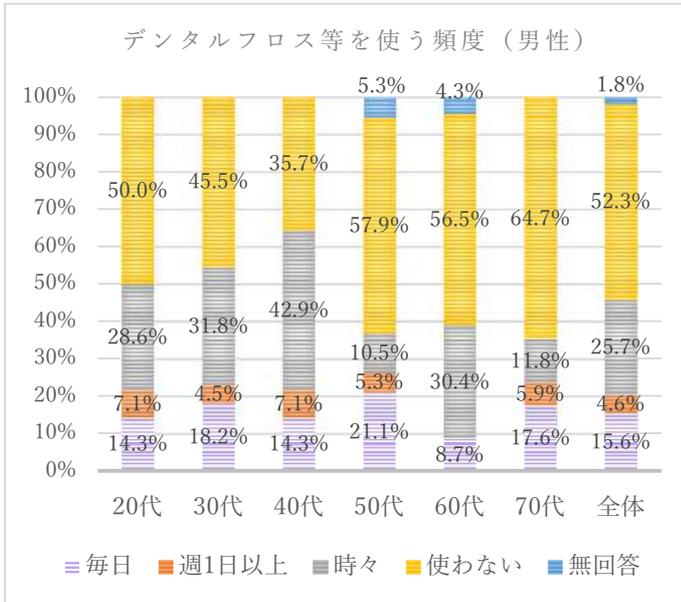
歯みがきの回数が1日1回の方は男性で37.4%、女性は15.2%でした。そのうち50代以上の方が77.0%を占めています。1日2回以上歯みがきをする人は男性62.6%、女性84.8%で、1日2回歯みがきをする回答の方が一番多く見られました。また1日1回と回答した方は男性が女性の2倍でした。

2)自分の歯の平均本数

親知らずを除き、最大 28 本中、自分の歯が何本あるかを調査したところ、60～70 代では男性は歯の本数が減っていますが、女性は男性より残っている歯が多く、70代でも維持できていました。

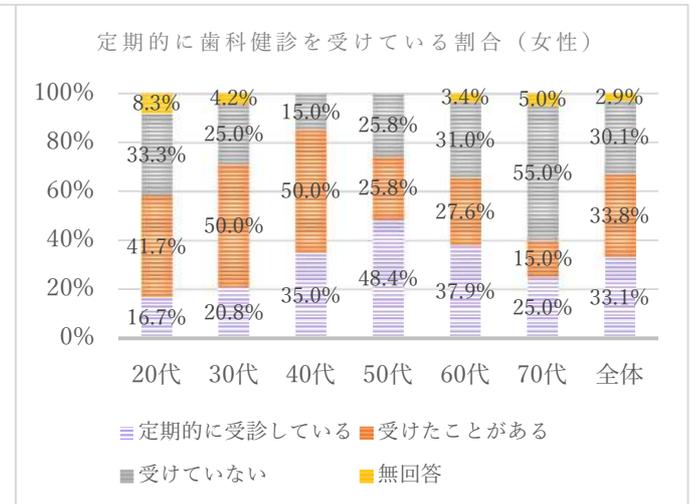
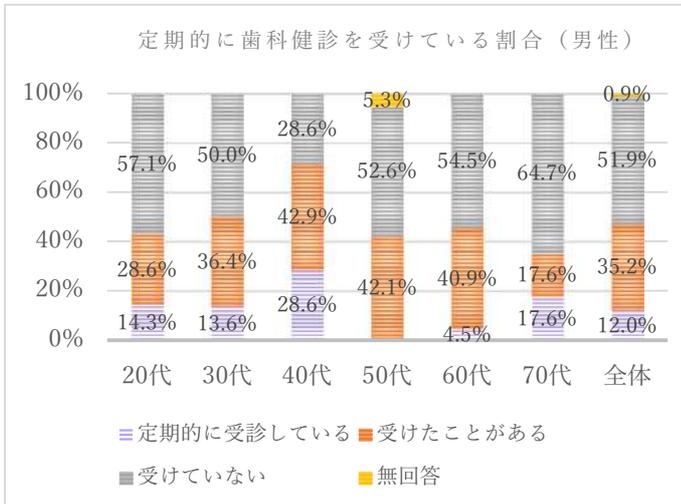


3)デンタルフロスや歯間ブラシを使用している頻度



歯みがきの他にデンタルフロス等を使用している頻度を尋ねたところ、男女で使用頻度が異なり、女性がより高い頻度でデンタルフロス等を使用していました。特に女性の40～60代がデンタルフロス等を週1回以上使用する方が多くみられ、男性は50代以上の方は「使わない」と回答した方が60%前後を占めました。

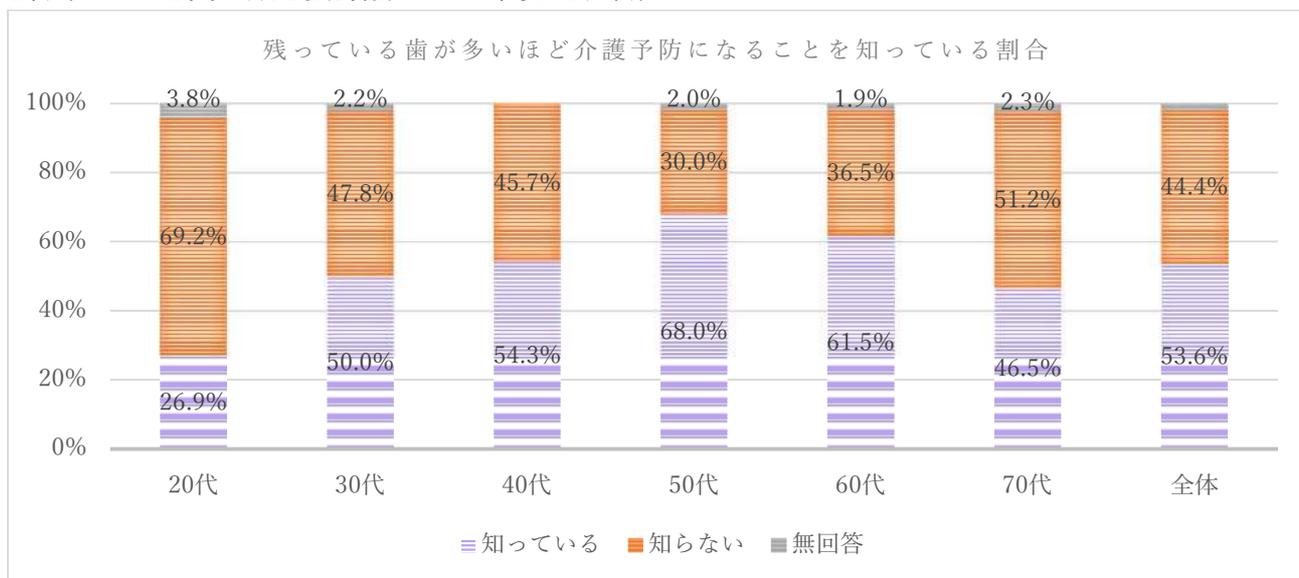
4)歯科健診受診率



「定期的に歯の健診を受けているか」を尋ねたところ、デンタルフロス等と同様に、女性は70代を除いて、「定期的に受けている」「受けた事がある」と回答した方が多く、特に50代女性は48.4%が「定期的に歯科健診を受けている」と回答しました。

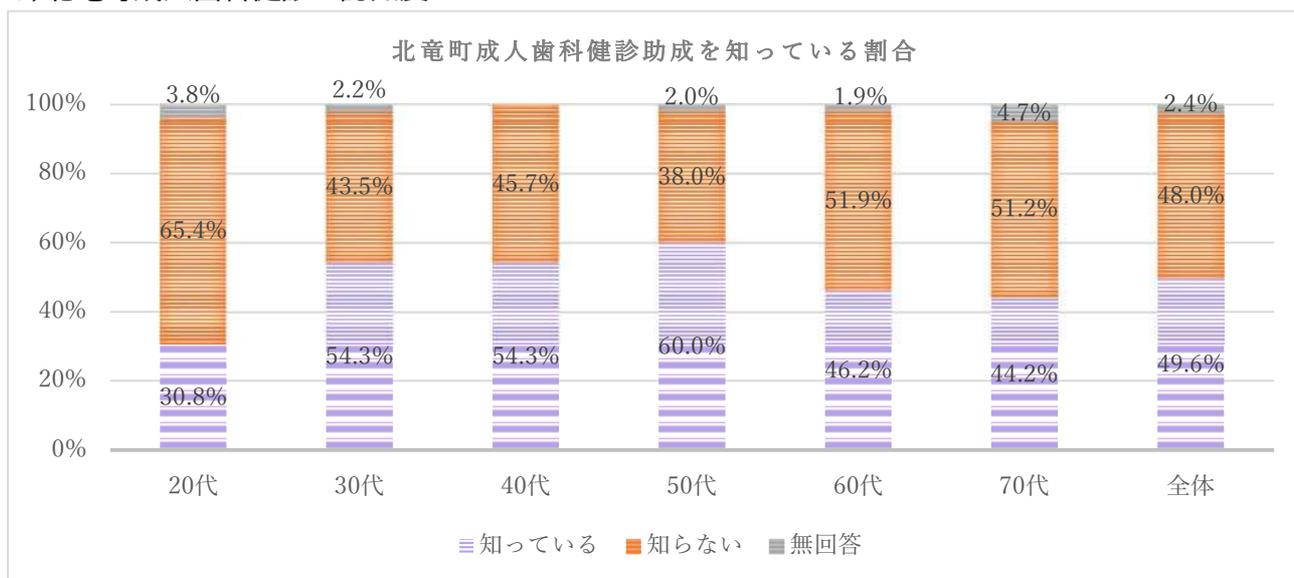
男性は全体的に「定期的に受診している」と回答した方は12.0%と少なく、50代の男性で定期的に歯科健診を受診している人はいませんでした。

5)残っている歯の数と要介護リスクに関する知識



認知度は全体の53.6%でした。特に50～60代の方はともに60%以上の方が知っていましたが、70代の方で知っている方は半数以下となりました。また、20代は26.9%と一番低い認知度でした。

6)北竜町成人歯科健診の認知度



北竜町成人歯科健診の認知度は全体で49.6%でした。

特にオーラルフレイル対策が必要となってくる60～70代の認知度は、半数以下でした。

健康づくり推進協力員グループインタビュー

[歯の健康について]

【自分や周囲の方の生活実態に関する意見】

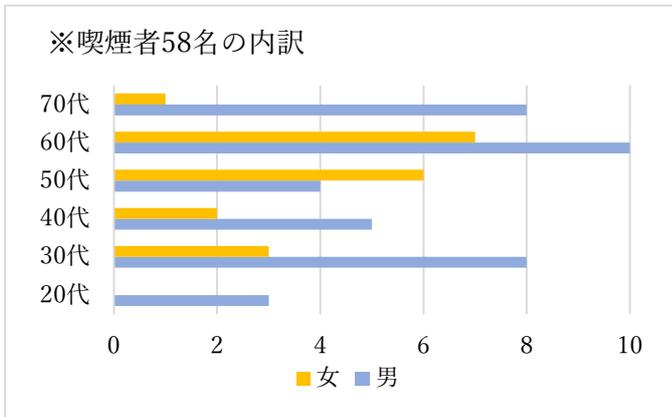
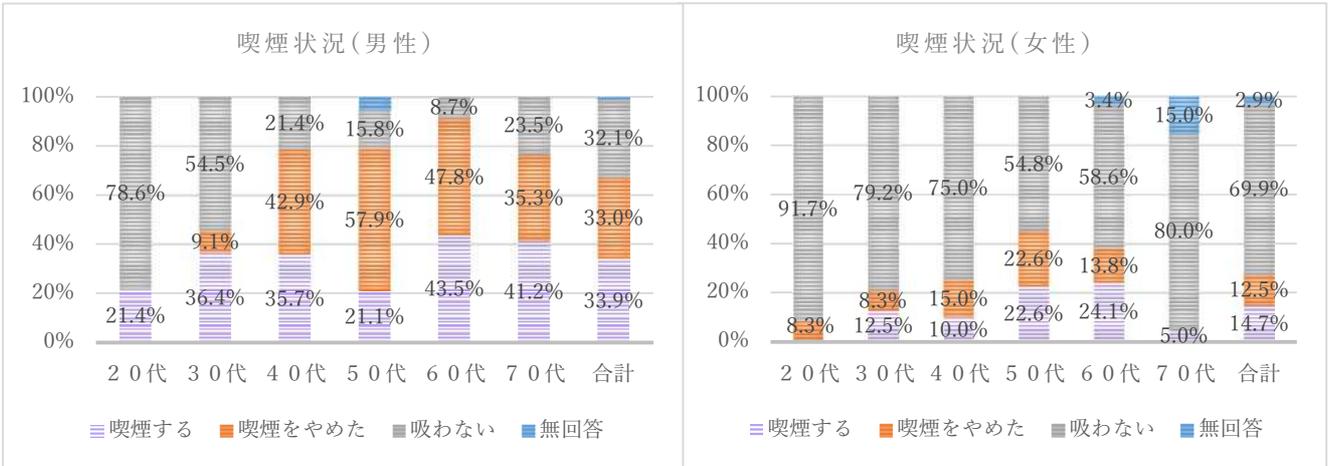
- ・デンタルフロスの正しい使い方や選び方がわからない。
- ・磨きすぎはよくない、電動歯ブラシがいいなどいろんなことを聞くが、なにが正しいかわからない。
- ・歯科健診の習慣がない。
- ・歯が全身の健康に与える影響を知らない人が多い。
(歯がないと食べられない、残っている歯が多いほど介護予防につながることなど)
- ・男性は女性ほど健康に興味がない。

【今後の取組に関する意見】

- ・歯が全身の健康に与える影響を強くアピールする。
- ・住民健診の待ち時間に歯の健康に関する動画を流す。
- ・男性への周知は、男性が集まりやすいコミュニティセンター等にポスターを掲示する。

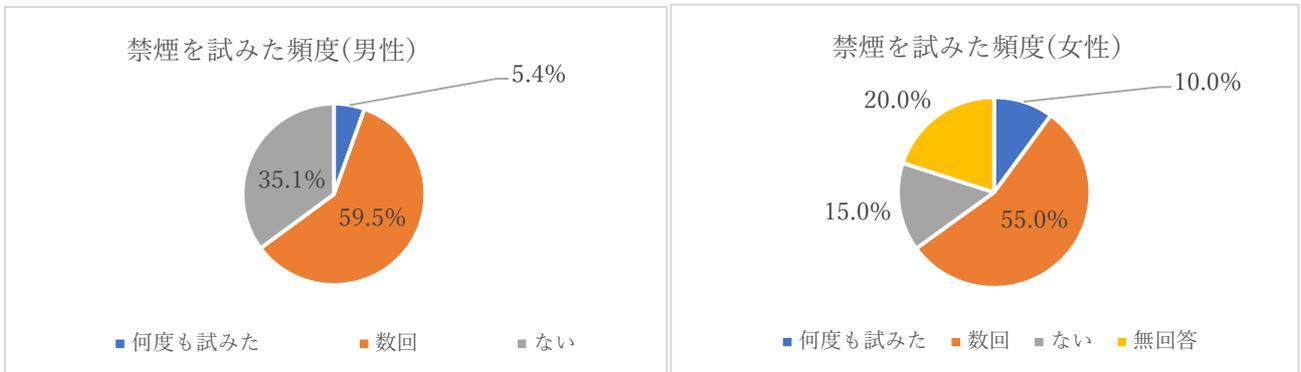
(5)たばこ

1)喫煙状況



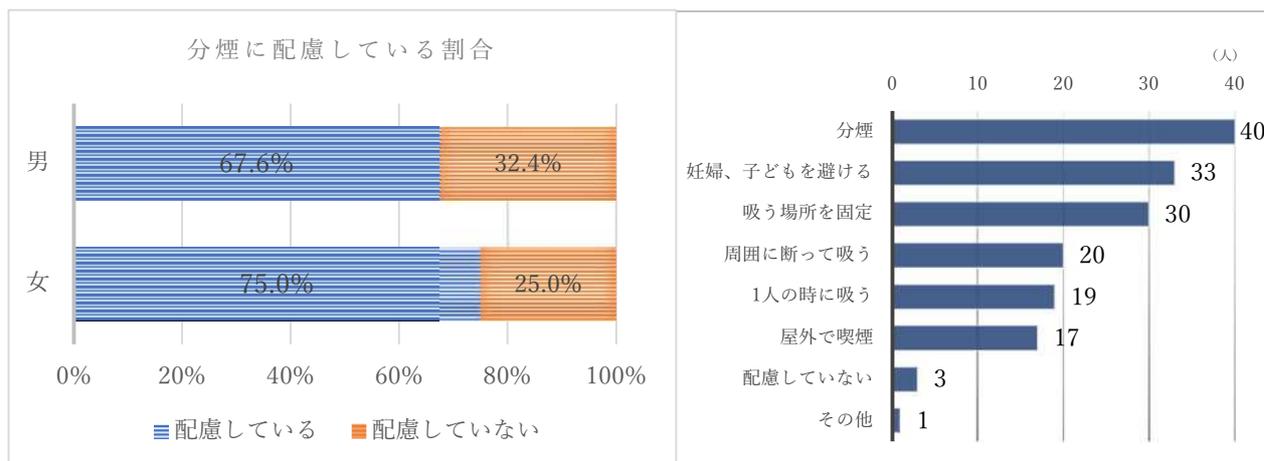
喫煙している方の割合は、男性が 33.9%、女性は 14.7%でした。また、以前吸っていたが現在はやめた方は、男性が 33.0%、女性が 12.5%でした。年代別では、喫煙者率は 20代が最も低く、60代が最も高くみられました。また 40代以降になると「現在はやめた」と回答した方が増えていました。喫煙者 58 名の内訳は、男性が女性の 2 倍を占めています。

① 喫煙している方で、禁煙を試みたことがある方の割合



禁煙を試みたことがある割合は、男性 64.9%、女性 65.0%が「何でも試みた」「数回試みた」と回答しています。

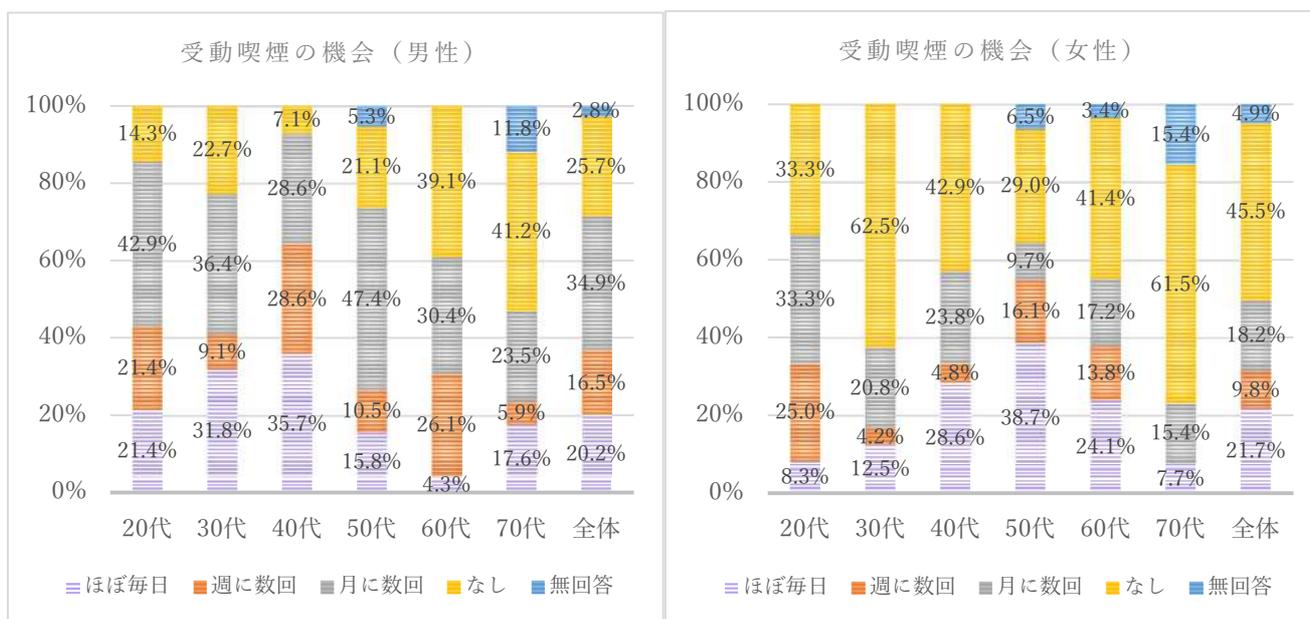
② 喫煙している方で、周囲へ配慮していること（複数回答）



「分煙に配慮している」と答えた方の割合は、男性 67.6%、女性 75.0%でした。

喫煙者に周囲へ配慮をしていることは、「分煙する」、「妊婦、子どもを避ける」「吸う場所を固定」の順で多くみられました。

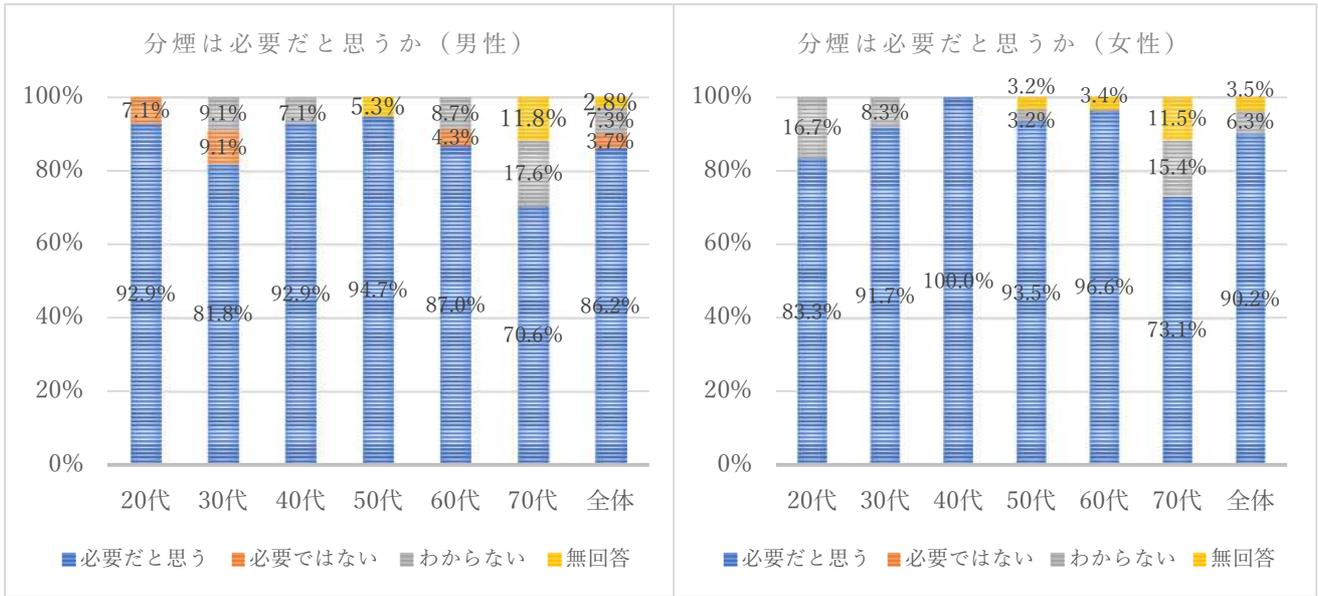
2) 受動喫煙をする機会について



受動喫煙の頻度について、「ほぼ毎日」と答えた方は男性 20.2%、女性 21.7%で、およそ5人に1人は毎日受動喫煙の機会があることがわかりました。

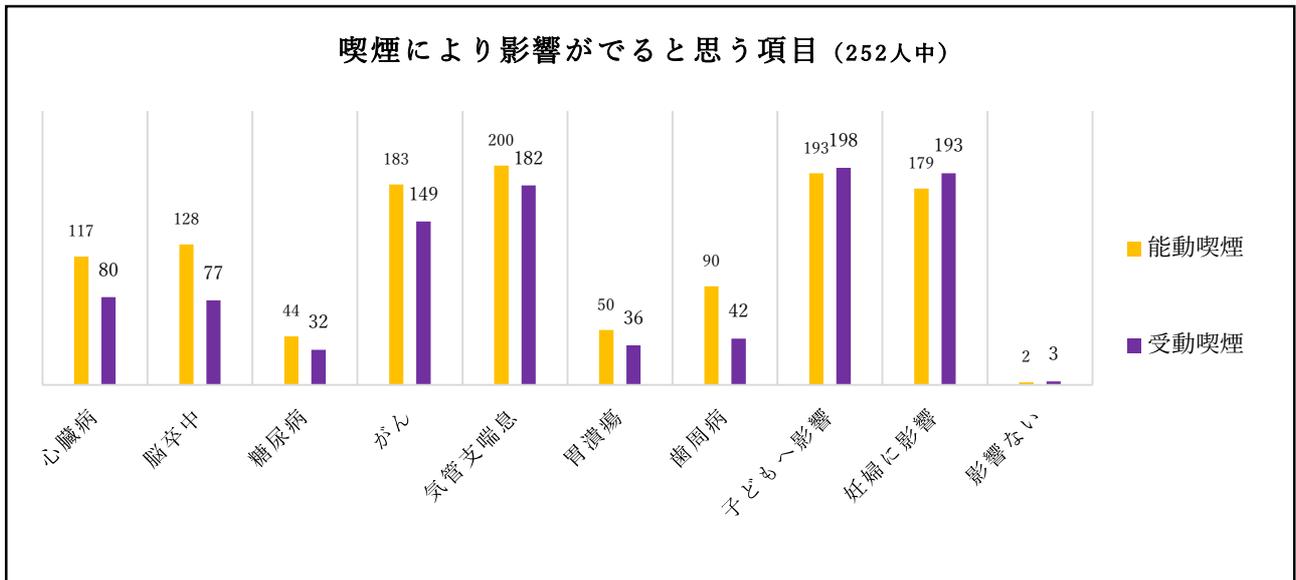
「ほとんどない」は、特に30代、70代の女性で多くみられますが、男性の20～40代においては「ほとんどない」と答えた割合が少なく、受動喫煙の機会が定期的にある方が大半でした。

3)分煙の必要性の認識



分煙の必要性は、男性 86.2%、女性 90.2%が「必要である」と回答しています。

4)喫煙により影響がでると思っている疾患等について



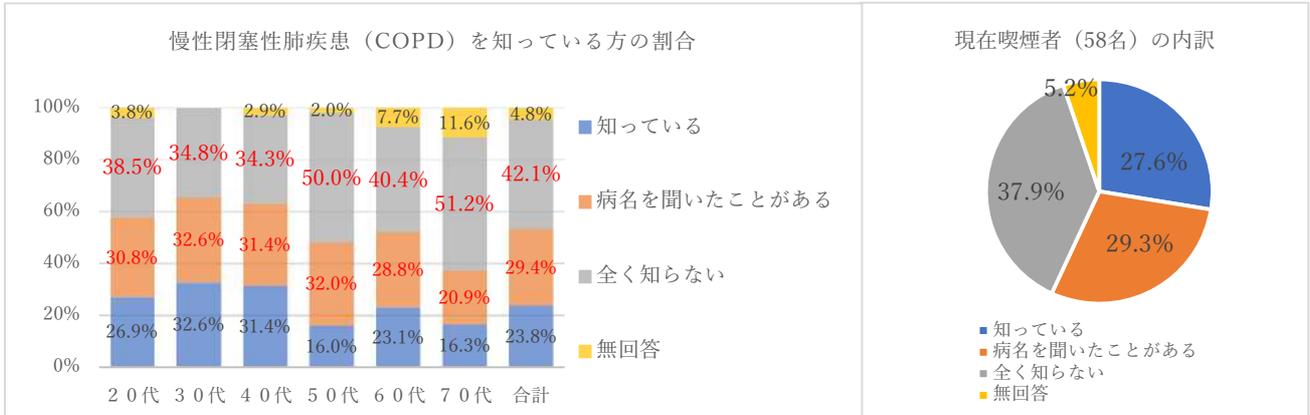
主流煙を吸い込む能動喫煙と、副流煙を吸い込む受動喫煙について、それぞれ喫煙により影響が出ると思う項目を複数回答で選択してもらいました。

影響が出ると思う項目は、「がん」「気管支喘息」「子ども」「妊婦」に影響があると回答した方が多くみられました。また「子ども」「妊婦」については受動喫煙の方が若干多い結果でしたが、その他疾患に関する項目では、どの項目も受動喫煙よりも能動喫煙の方に回答数が多くみられました。

メジャーなたばこの健康被害である「がん」「気管支喘息」についても70～80%の回答となっていました。胃潰瘍、糖尿病、歯周病については、たばこの悪影響としてあまり知られていないことがわかりました。

5)慢性閉塞性肺疾患(COPD)の認知度

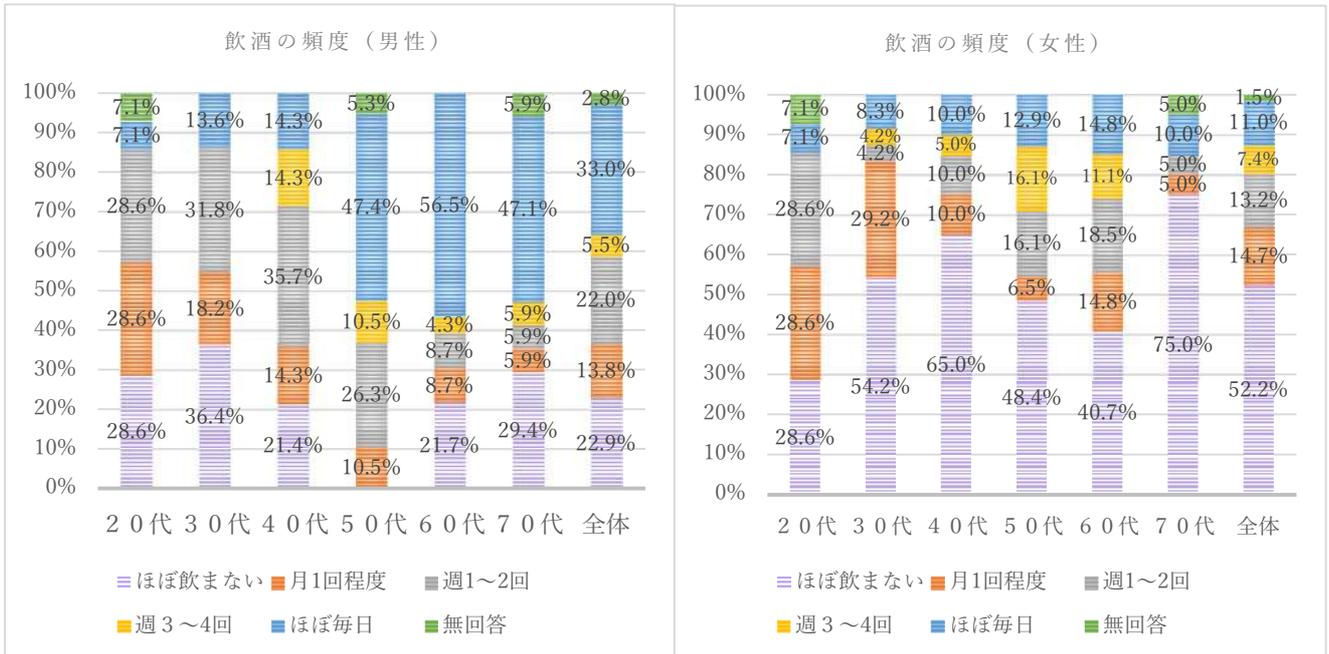
慢性閉塞性肺疾患（COPD）は、たばこの煙など体に有害な物質を長期間吸入・曝露することで肺に炎症を起こす病気であり、中高年に発症する喫煙習慣を背景とした生活習慣病ともいえます。



慢性閉塞性肺疾患（COPD）について「病名は聞いたことがある」「全く知らない」と回答した割合は71.5%でした。また喫煙者に限った結果でも、67.2%の人は慢性閉塞性肺疾患（COPD）についてよく知らないことがわかりました。

(6)アルコール

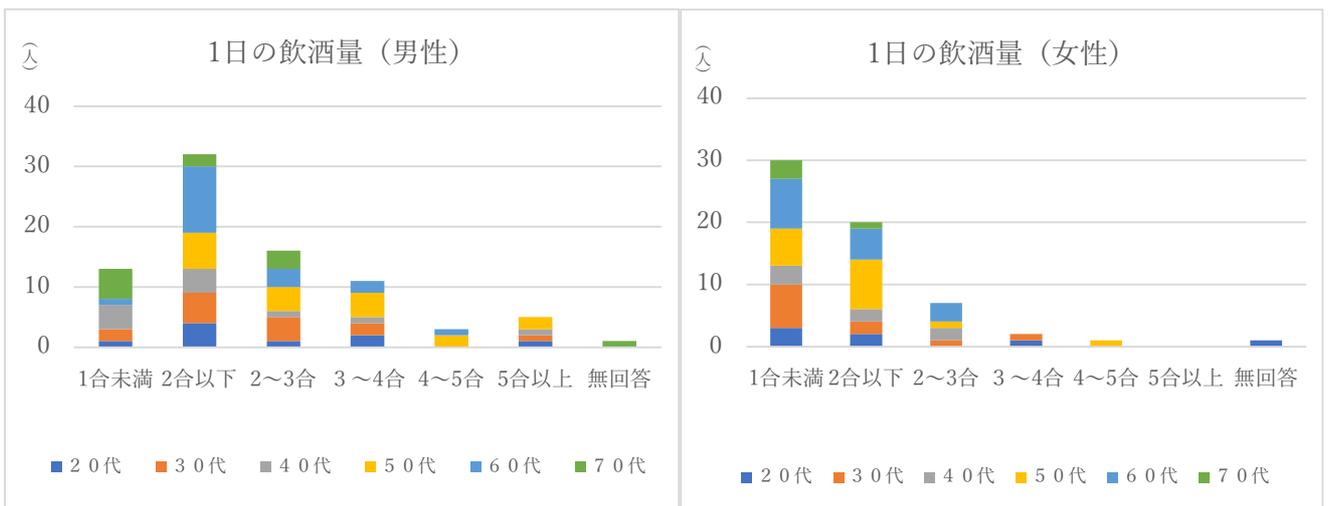
1)飲酒の頻度



飲酒の頻度では、週3~4回以上の飲酒習慣がある方は、男性38.5%、女性は18.4%でした。特に男性は、ほぼ毎日飲む方が、50代47.4%、60代56.3%、70代47.1%と多い状況です。

2)飲酒量について

①月1回以上飲む方の1日の飲酒量



1日の飲酒量では、男性は2合以下、女性は1合未満が最も多い回答でした。

②生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている方の割合

[男性]

飲酒頻度 純アルコール量	20g(1合) 未満	20~40g (1~2合)	40~60g (2~3合)	60~80g (3~4合)	80~100g (4~5合)	100g(5合) 以上	未回答	計
ほぼ毎日	3.7%	4.4%	1.5%	0.0%	0.7%	0.0%	0.0%	10.3%
週3~4日	1.5%	3.7%	2.2%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	7.4%
週1~2日	9.6%	2.2%	0.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	12.5%
月1~3日	7.4%	4.4%	0.7%	1.5%	0.0%	0.0%	0.7%	14.7%
ほぼ飲まない	0.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	52.2%	52.9%
未回答	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	2.2%	2.2%
計	22.8%	14.7%	5.1%	1.5%	0.7%	0.0%	55.1%	100.0%

[女性]

飲酒頻度 純アルコール量	20g(1合) 未満	20~40g (1~2合)	40~60g (2~3合)	60~80g (3~4合)	80~100g (4~5合)	100g(5合) 以上	未回答	計
ほぼ毎日	2.8%	15.6%	9.2%	2.8%	0.9%	0.9%	0.9%	33.0%
週3~4日	2.8%	0.9%	0.0%	1.8%	0.0%	0.0%	0.0%	5.5%
週1~2日	2.8%	8.3%	3.7%	3.7%	1.8%	1.8%	0.0%	22.0%
月1~3日	3.7%	4.6%	1.8%	1.8%	0.0%	1.8%	0.0%	13.8%
ほぼ飲まない	0.9%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	22.0%	22.9%
未回答	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	2.8%	2.8%
計	12.8%	29.4%	14.7%	10.1%	2.8%	4.6%	25.7%	100.0%

国民健康・栄養研究所生活実態調査における生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の算出方法に準じて算出したところ、男性では19.2%（109名中21名）、女性は12.5%（136名中17名）が該当しました。

飲酒習慣のある方（週3回以上かつ1日1合以上の飲酒をしている方）は、男性32.1%（109名中35名）、女性12.5%（136名中17名）でした。

令和元年度調査での算出方法（週3回以上飲酒している方で1日の純アルコール量が男性40g以上、女性20g以上の方）では、男性15.6%（109名中17名）、女性12.5%（136名中17名）でした。

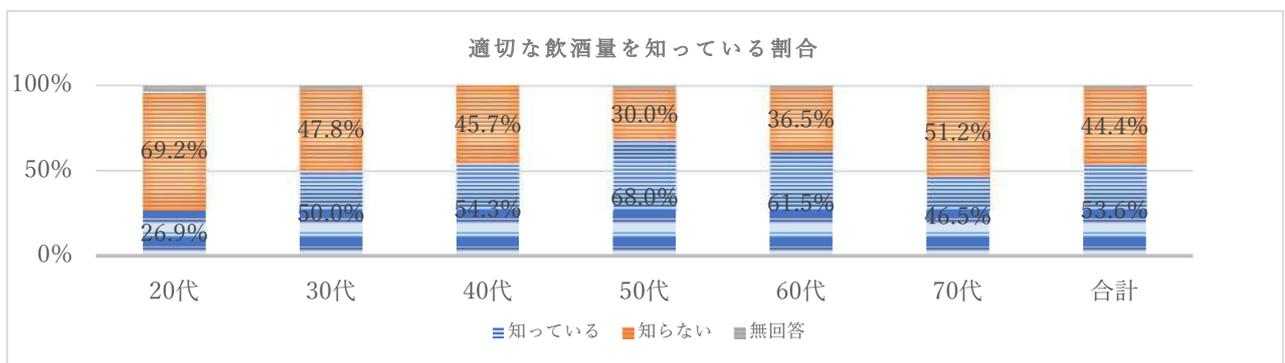
国民健康・栄養研究所生活実態調査における生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の算出方法

1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者の割合とし、以下の方法で算出

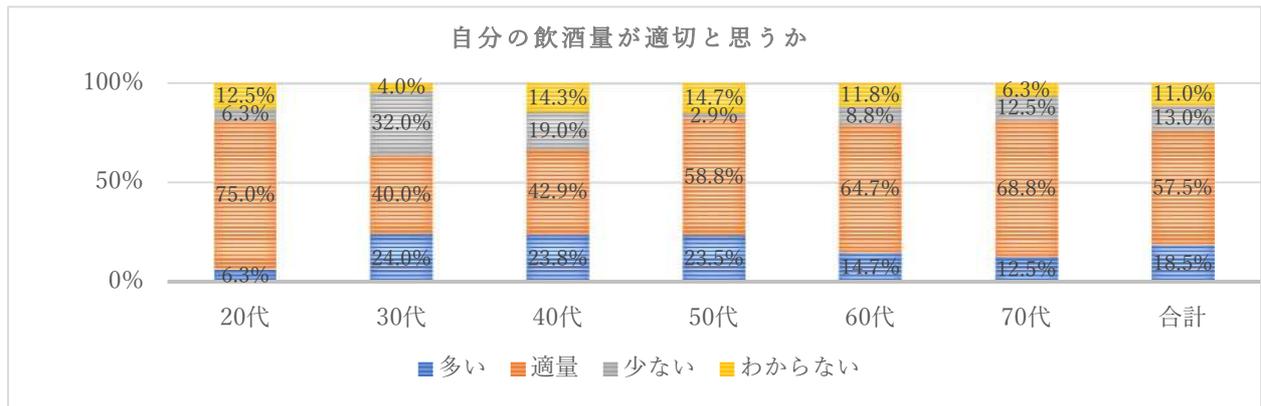
男性40g以上：「毎日×2合以上」＋「週5~6日×2合以上」＋「週3~4日×3合以上」＋「週1~2日×5合以上」＋「月1~3日×5合以上」

女性20g以上：「毎日×1合以上」＋「週5~6日×1合以上」＋「週3~4日×1合以上」＋「週1~2日×3合以上」＋「月1~3日×5合以上」

③適切な飲酒量の認知度



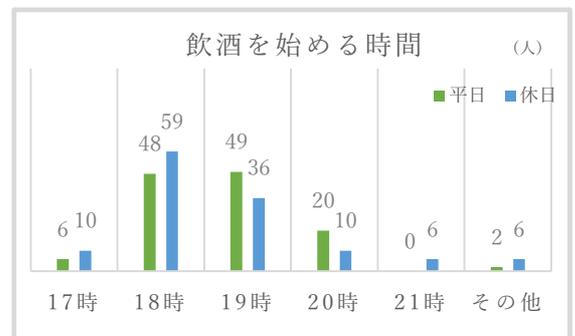
適切な飲酒量を知っている割合は、全体の53.6%にとどまっており、特に20代では26.9%の方しか認知していませんでした。



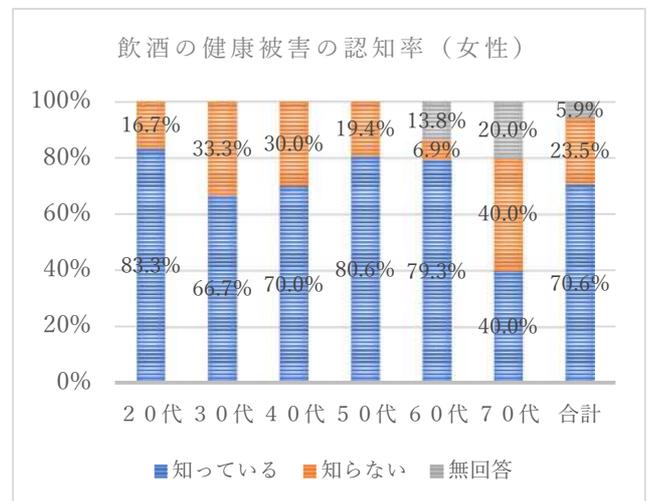
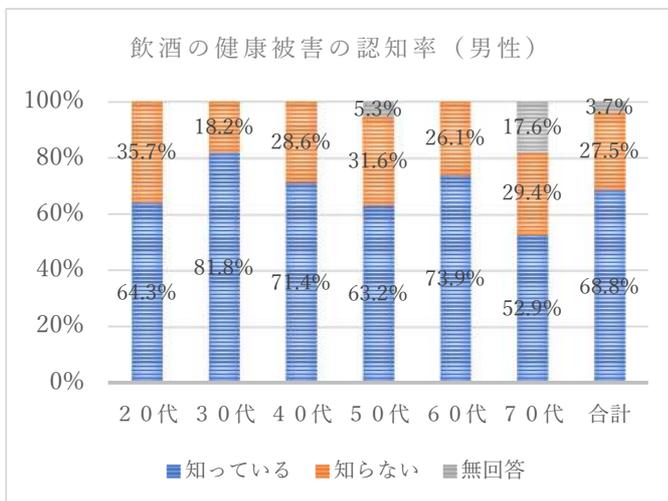
月 1 回以上飲酒をしている方で、自分の飲酒量が適切と思うかを尋ねたところ、全体の 70.5%の方は「適量」「少ない」と感じていました。自分の飲酒量が多いと感じていた方は 18.5%でした。

④ 飲酒を始める時間

月 1 回以上飲酒をしている方で、平日・休日に飲酒をする時間について尋ねたところ、18 時、19 時、20 時の順に多く見られました。23 時以降や午後の早い時間を回答する方もいましたがごく少数でした。



3) 過度な飲酒による健康被害の認知度

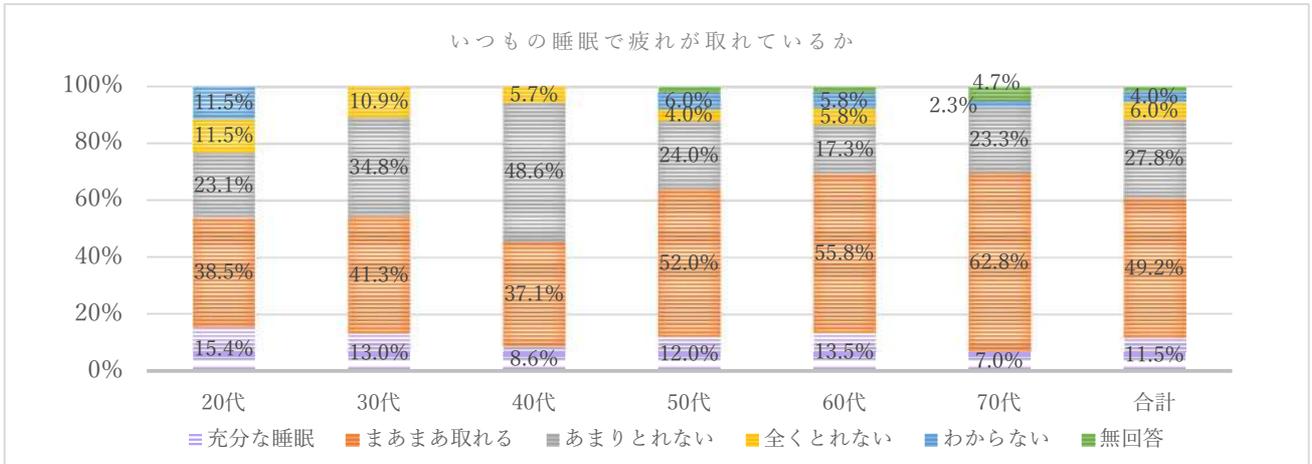


アルコールを過剰摂取することは、急性アルコール中毒、肝臓病、すい臓病、循環器疾患、メタボリックシンドローム、認知症、がんなどの健康被害を引き起こす可能性があります。また妊娠中の飲酒は胎児に低体重や形態異常、脳障害などを引き起こす可能性があります。

こういった過度な飲酒による健康被害については、男性 68.8%、女性 70.6%の方が「知っている」と回答しました。男女ともに、70 代の方の認知度は他の年代に比べ低い結果となりました。

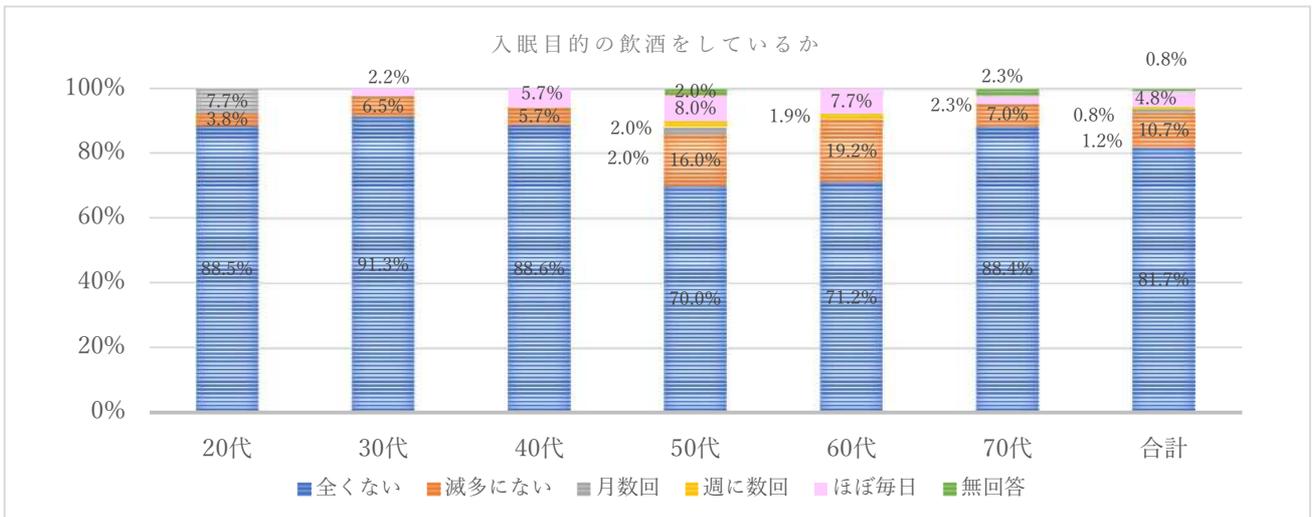
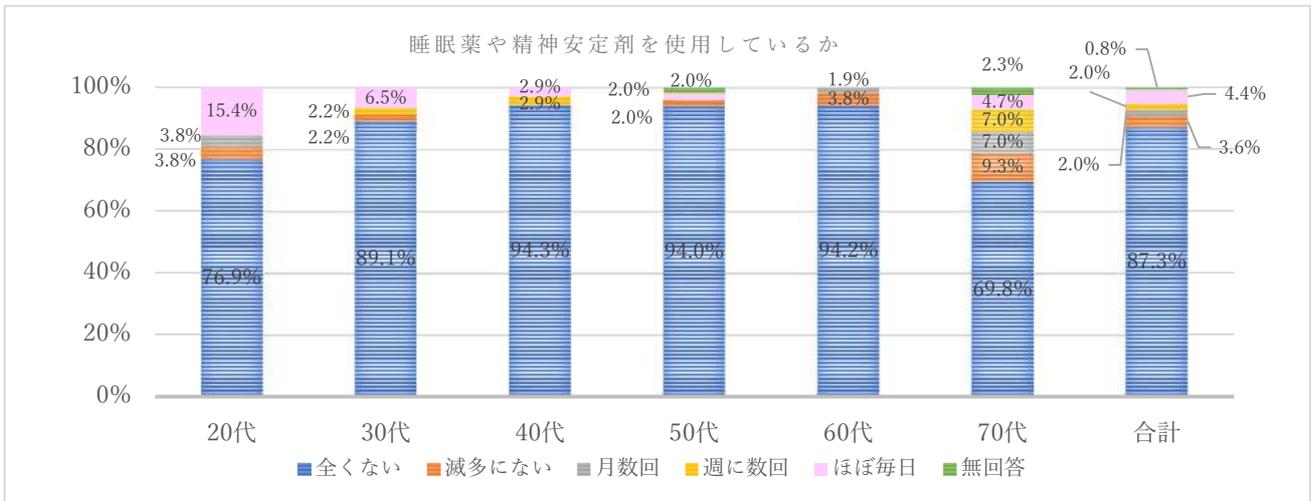
(7)睡眠・休養

1) 普段の睡眠で疲れがとれているか



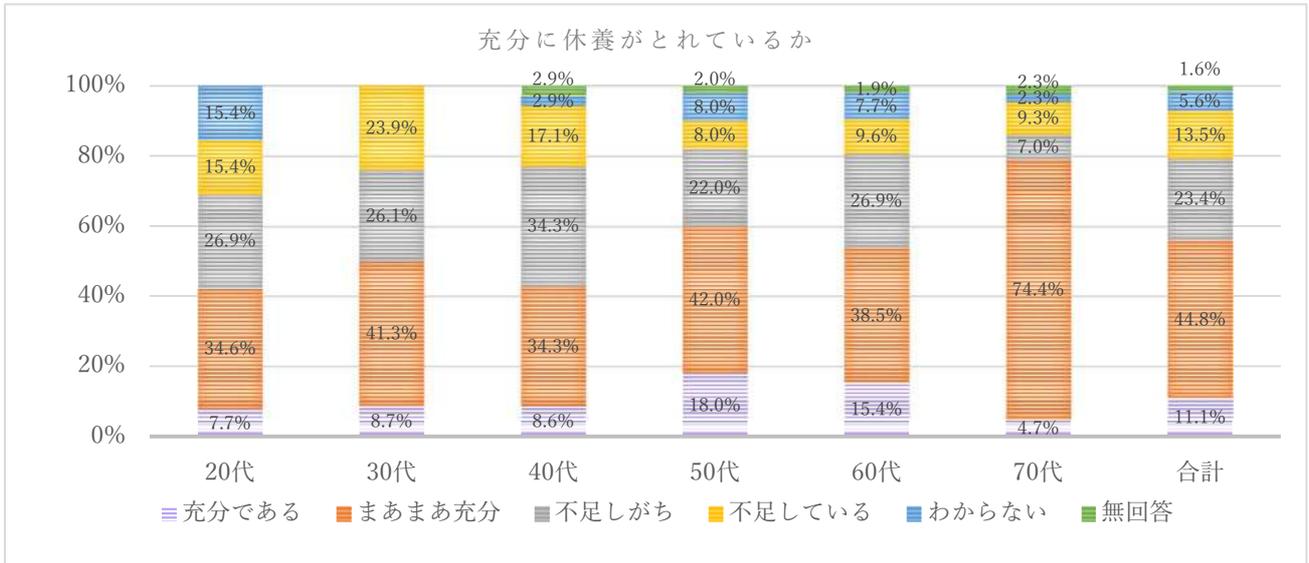
「いつもの睡眠で疲れがとれているか」は、「充分とれている」「まあまあとれている」と回答した方は全体の60.7%であり、「あまり・全くとれない」と回答した方は33.8%でした。

2) 眠るために薬やアルコールを使用しているか



普段眠るために、睡眠薬や精神安定剤を使用しているか、また入眠目的の飲酒をしているかを尋ねたところ、睡眠薬・精神安定剤の使用は87.3%、入眠目的の飲酒は81.7%の方が「全くない」と回答しました。「ほぼ毎日使用する」と回答した方は、睡眠薬・精神安定剤は4.4%、入眠目的の飲酒は4.8%でした。20代は15.4%が眠るために睡眠薬・精神安定剤薬を使用していました。

3) 十分に休養がとれているか



休養のとり方は充分と感じているかでは、「充分である・まあまあ充分である」と回答した方は全体の55.9%で、「不足しがち・不足している」と回答した方は36.9%でした。特に「充分である」と回答した方は全体の11.1%でした。

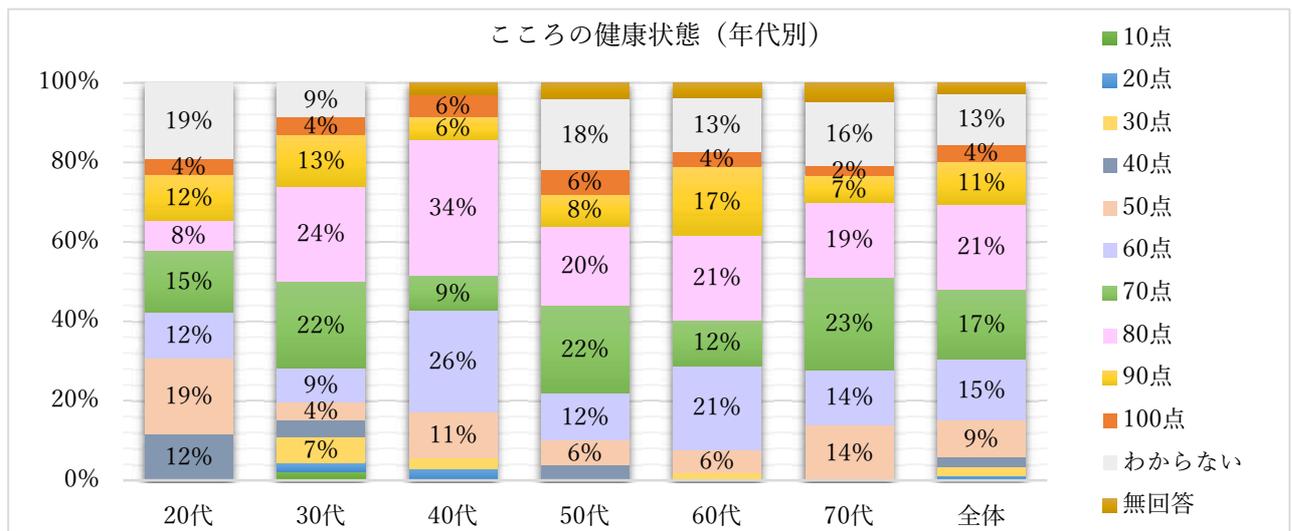
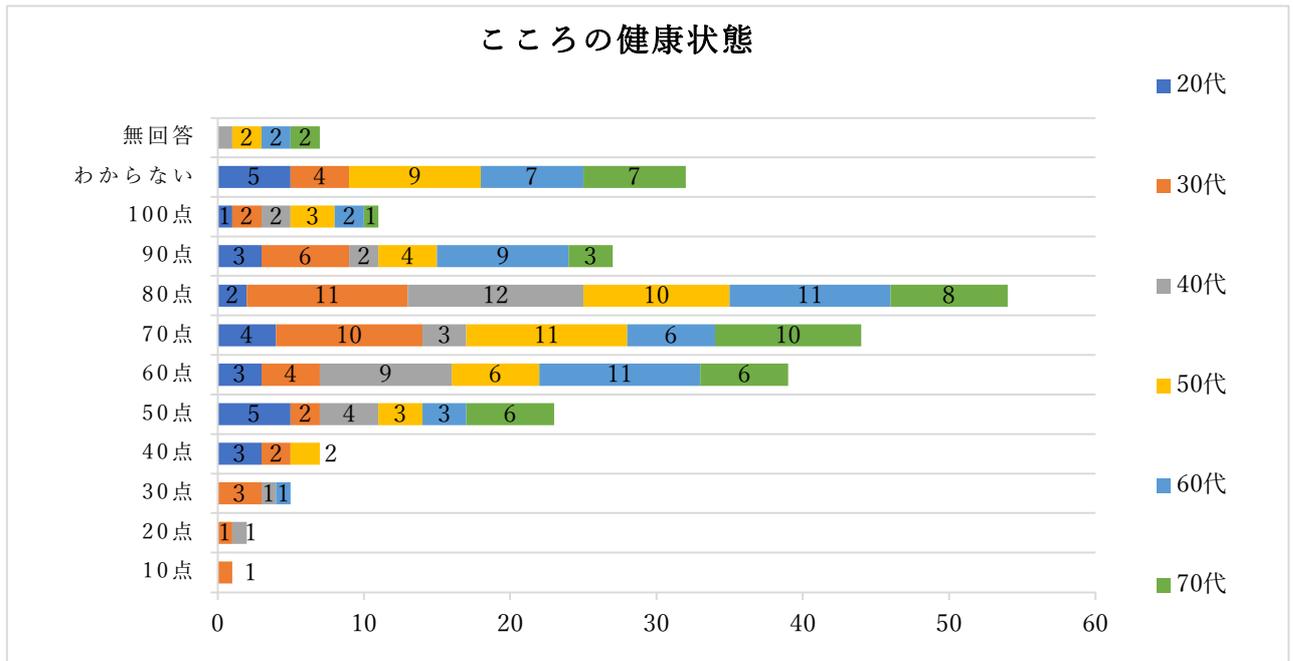
年代別にみると、20～40代の方は「充分である・まあまあ充分である」と回答した方は半数以下にとどまり、「不足しがち・不足している」と回答した方が50代以降に比べ多くなっています。

(8)メンタルヘルス

1)こころの健康状態

①自覚しているこころの健康状態

現在の自分のこころの健康状態を100点満点中およそ何点かを尋ねたところ、50点以上と答えた方が多数であり、中央値は70点でした。また40点以下の回答者は少数で、全体の6%となりました。

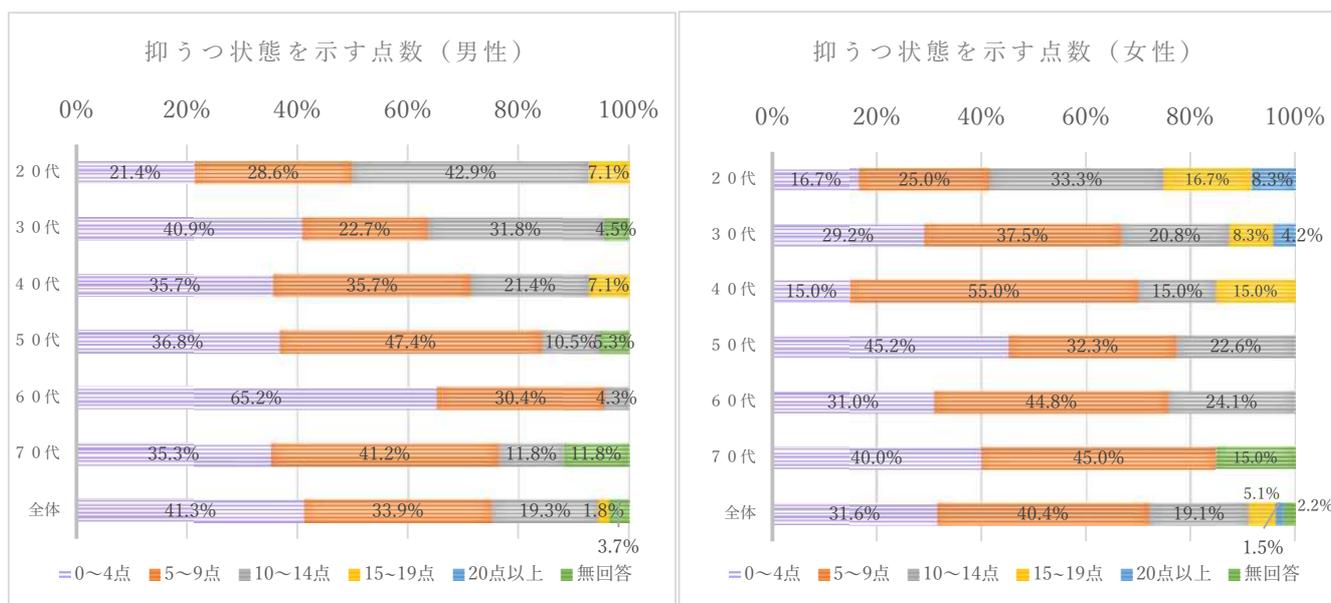


②抑うつ状態のスクリーニング結果

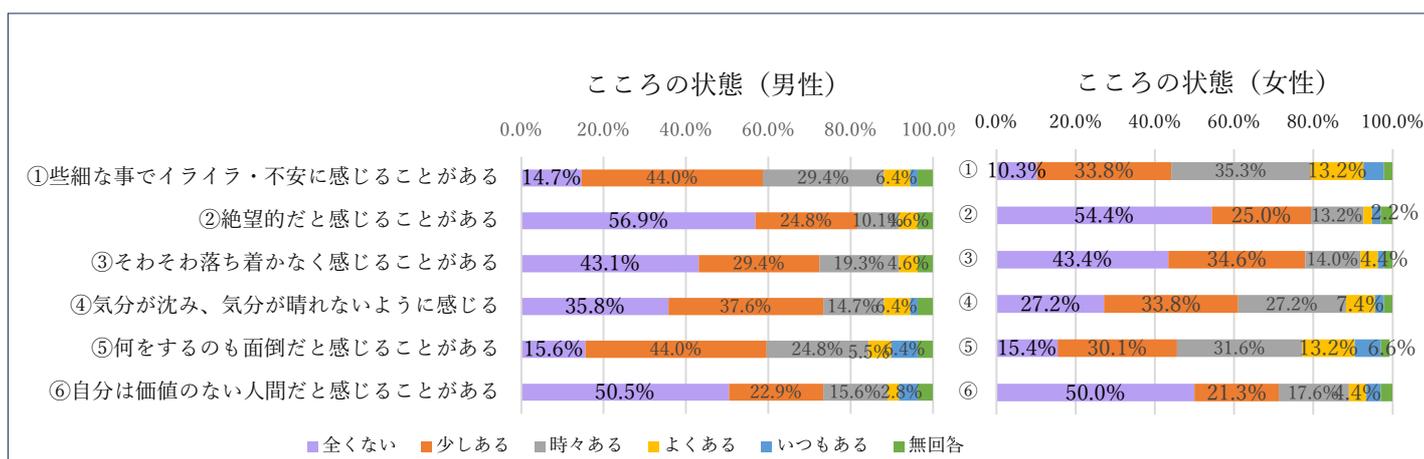
K6（抑うつ）スクリーニング検査の項目を使用し、各項目について日々の生活の中でどのように感じているか、あてはまるものを選択回答してもらいました。

K6 スクリーニング検査

6つの項目を5段階で点数化する抑うつ状態を測る指標です。（「全くない」が0点で「少しある」以降1点ずつ加算され、「いつもある」が4点とする）24点満点で合計点数が高いほど精神的な問題が重い可能性があるとされています。0～4点が問題なし、4～9点が要注意、10点以上は抑うつ状態が疑われます。



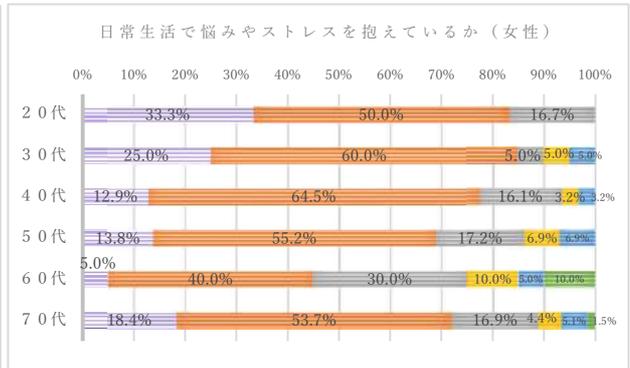
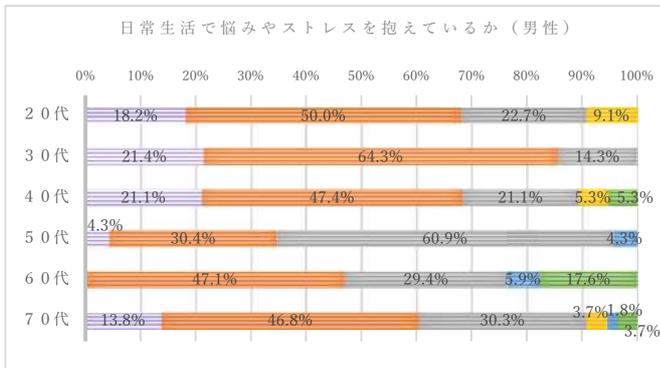
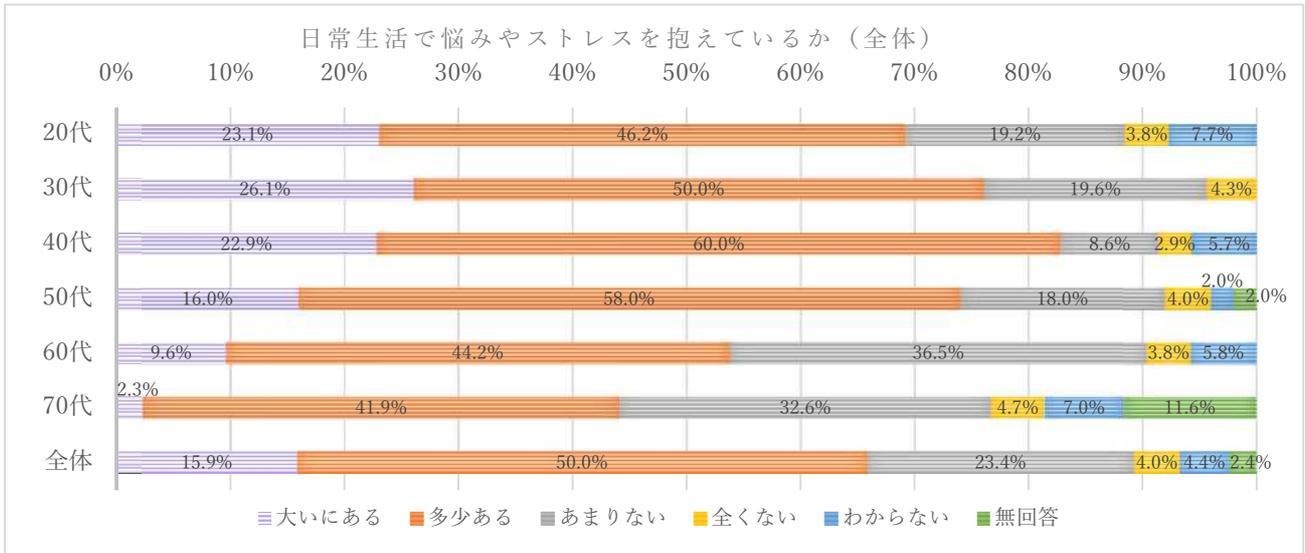
回答内容をスコア化すると、抑うつ状態が疑われる10点以上になった方は、男性21.1%、女性25.7%でした。年代別にみると、20～40代に高得点者が多く、特に20代は男性50.0%、女性58.3%が10点以上でした。



質問項目別にみると、「⑤何をするのも面倒だと感じる」「①些細なことでイライラ・不安に感じることがある」の項目は男女ともに「時々ある」「よくある」「いつもある」と回答した方の割合が他の項目より高くなっています。また、どの項目も男女ともに同様の結果となりました。

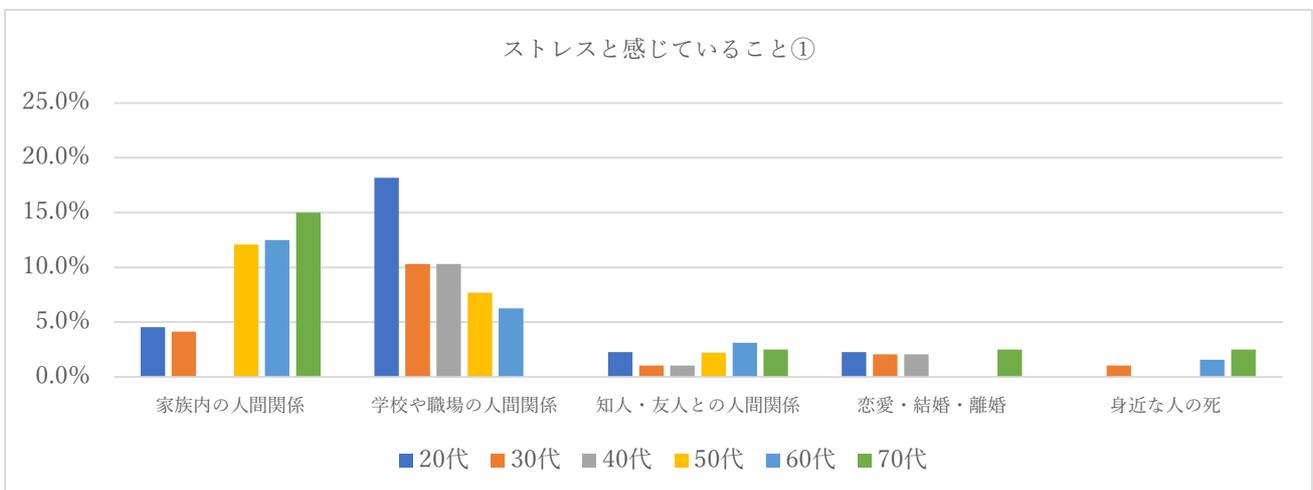
2)日常生活でのストレスについて

①日常生活でストレスを抱えているか

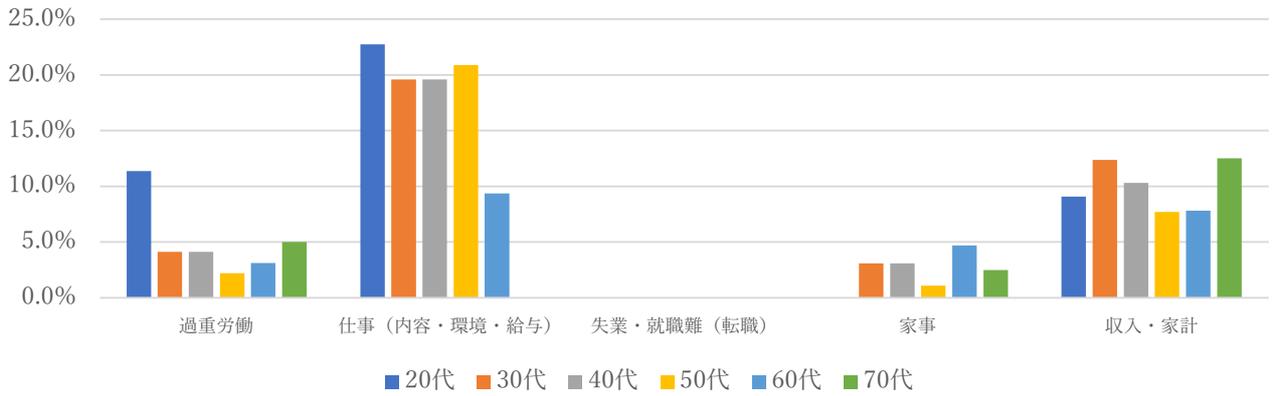


全体では、「多少ある」50.0%、「あまりない」23.4%、「大いにある」15.9%の順に多くみられました。特に20～40代の若年層においては「大いにある」と回答した方が多くみられ、特に20代の女性に最も多くみられました。どの世代も「全くない」と回答した方は少数であり、大半の方はストレスを抱えていることがわかりました。

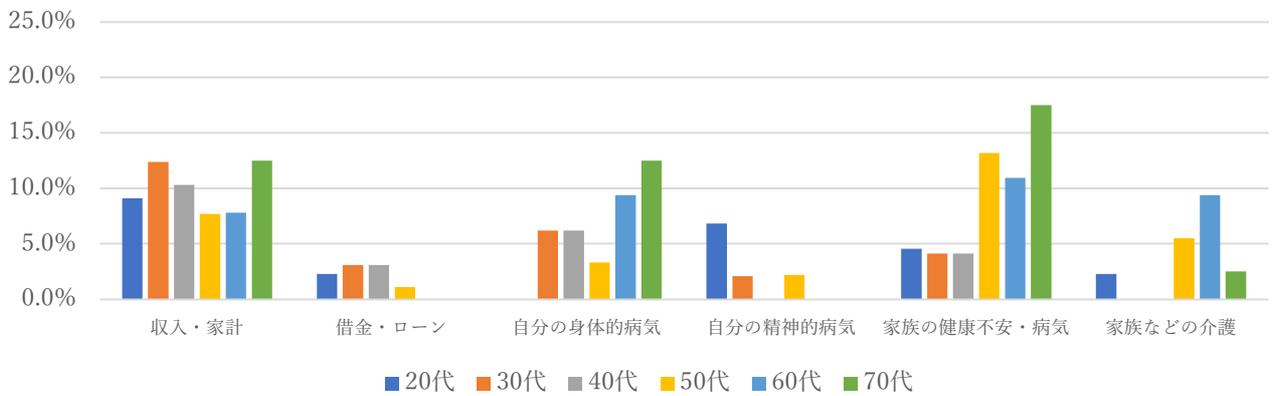
②ストレスを感じていること(ストレスが大いにある・多少あると回答した方に上位3項目の回答を求めたもの)



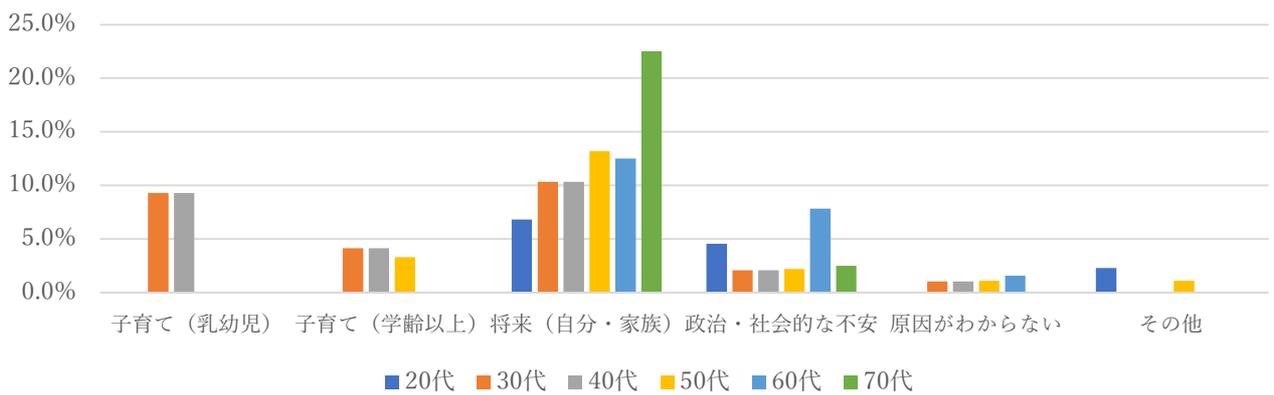
ストレスと感じていること②



ストレスと感じていること③



ストレスと感じていること④



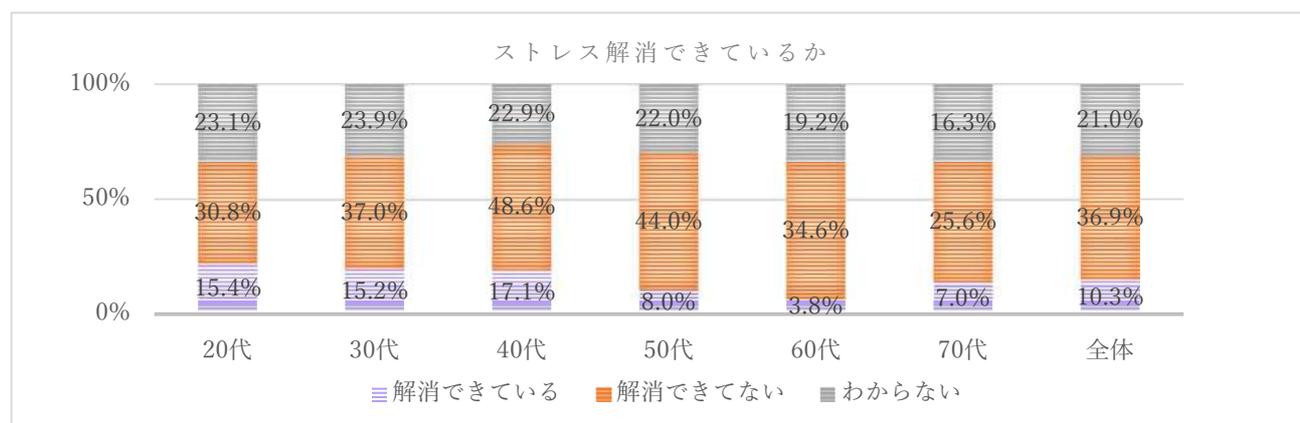
[各年代多い順]

20代		30代		40代	
ストレスの内容	割合	ストレスの内容	割合	ストレスの内容	割合
仕事	22.7%	仕事	19.6%	仕事	19.6%
学校や職場の人間関係	18.2%	収入・家計	12.4%	将来(自分・家族)	10.3%
過重労働	11.4%	将来(自分・家族)	10.3%	収入・家計	10.3%
収入・家計	9.1%	学校や職場の人間関係	10.3%	学校や職場の人間関係	10.3%
将来(自分・家族)	6.8%	子育て(乳幼児)	9.3%	子育て(乳幼児)	9.3%
自分の精神的病気	6.8%	自分の身体的病気	6.2%	自分の身体的病気	6.2%

50代		60代		70代	
ストレスの内容	割合	ストレスの内容	割合	ストレスの内容	割合
仕事	20.9%	将来(自分・家族)	12.5%	将来(自分・家族)	22.5%
将来(自分・家族)	13.2%	家族内の人間関係	12.5%	家族の健康不安・病気	17.5%
家族の病気	13.2%	家族の健康不安・病気	10.9%	家族内の人間関係	15.0%
家族内の人間関係	12.1%	家族などの介護	9.4%	自分の身体的病気	12.5%
収入・家計	7.7%	自分の身体的病気	9.4%	収入・家計	12.5%
学校や職場の人間関係	7.7%	仕事	9.4%	過重労働	5.0%

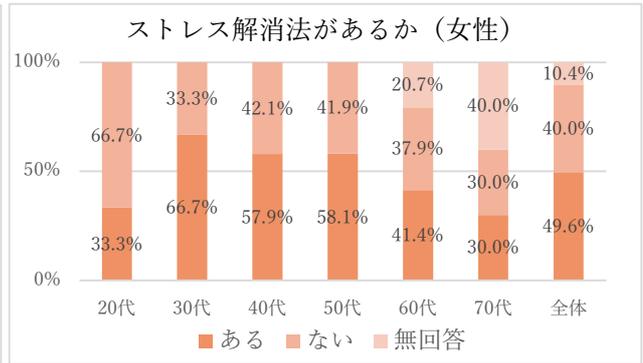
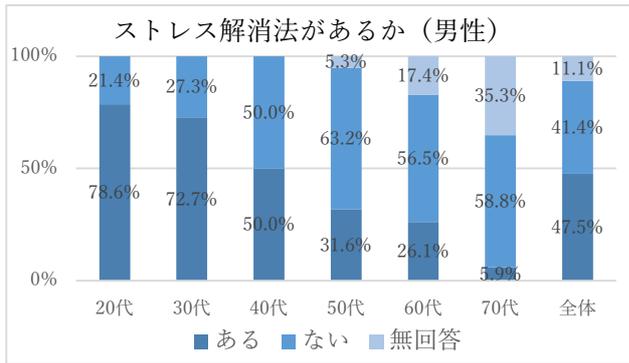
年代別にみると、20～50代は「仕事」が多く、60～70代となると、「将来(自分・家族)」が多く、世代によって不安やストレスを感じる項目に差があることがわかりました。

③ストレスを解消できているか(ストレスが大いにある・多少あると回答した方)



「解消できている」と答えた方は全体の10.3%であり、36.9%が「解消できていない」、21.0%が「わからない」と回答しました。年代別では、60代が「解消できている」と回答した方が3.8%と、最も少ない結果となりました。

3) ストレス解消法について

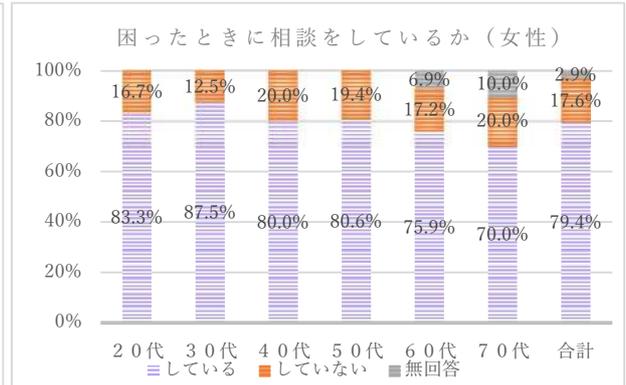


女性は20代、60～70代を除いて回答者の半数以上は「ある」と回答しました。男性は40代以降「ある」と回答した方がだんだんと低くなっていました。

自由記載では、趣味を楽しむ(映画、調理、ドライブ、ゲーム、サウナなど多数)、友達や家族と会話、買い物、運動、おいしいものを食べる、飲酒などが主にあがりました。(有効回答 46名)

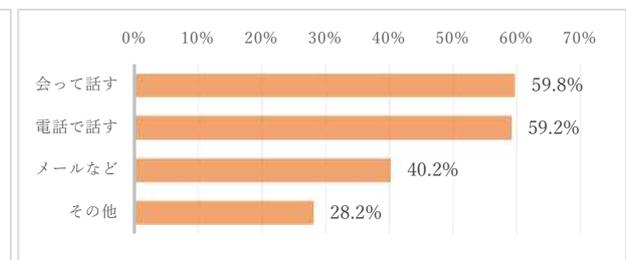
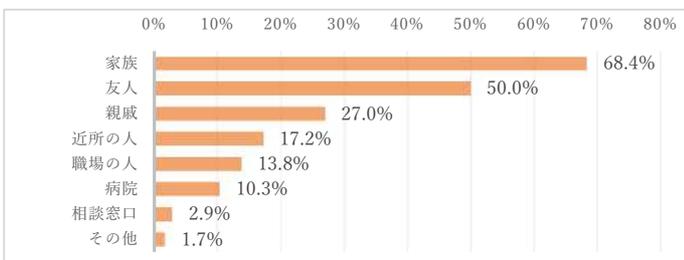
4) 他者への相談について

① 不安や悩みがある時に相談しているか



「相談していない」と回答したのは、男性 46.8%、女性 17.6%でした。女性はどの年代も 70.0～87.5%の方が「相談している」と回答しましたが、男性は年代が上がるにつれ「相談していない」と回答した方が多くみられました。

② 相談する相手、方法(複数回答)

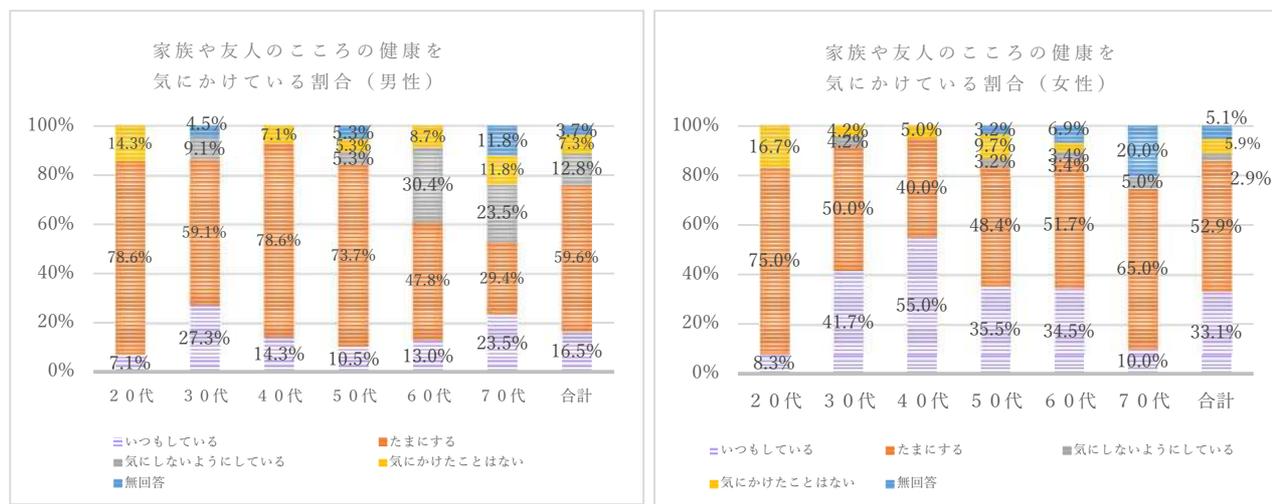


①で「相談する」と回答した方(174名)に、相談する相手について複数選択で回答を得たところ、「家族」「友人」「親戚」の順に多くみられました。また相談方法としては、「会って話す」「電話で話す」が同等に多くみられました。

「知っている」と回答した方は全体の 40.5%でした。特に60～70代の方は「知っている」と回答した方が30%程度と他の世代より低いことがわかりました。

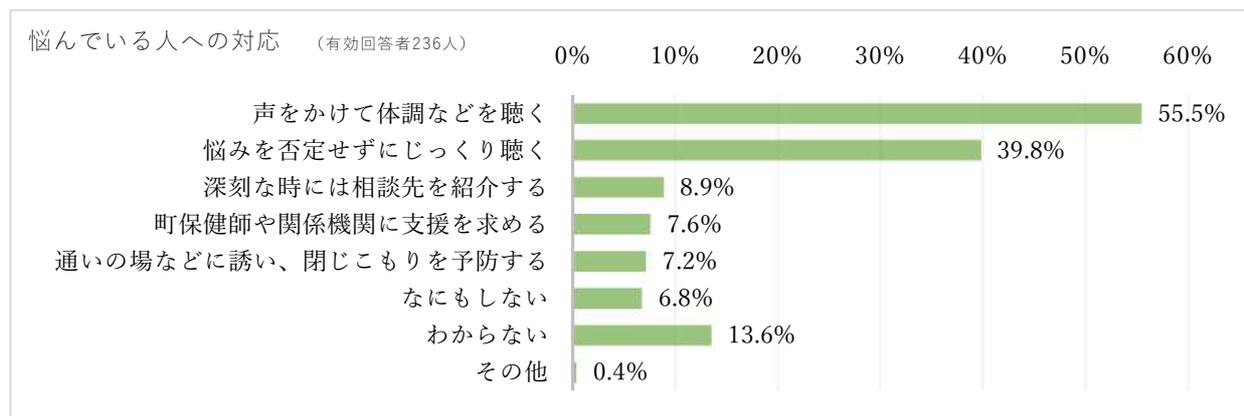
また、「知っている」と回答した方（有効回答者 102 名）のうち、主なところの相談窓口で知っているものでは、「北海道いのちの電話」「北竜町役場」「こころの健康相談統一ダイヤル」の順に多くみられました。北竜町役場については、約半数の方がこころの健康に関する相談先として認識されていました。

5) 家族や友人のこころの健康を気にかけているか



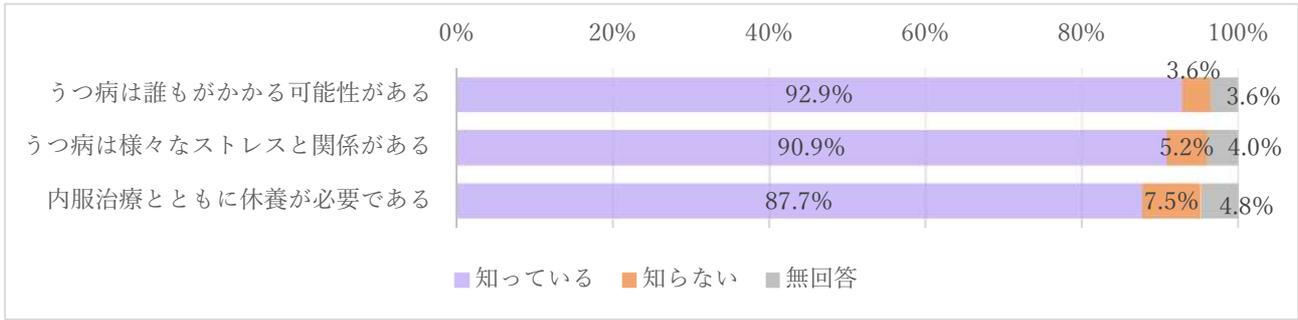
「いつもしている」と回答した方は、女性の40代に多くみられています。「いつもしている」「たまにしている」と回答した方はほとんどの年代で80%以上をしめましたが、男性の60～70代は、「気にしないようにしている」と回答した割合が他の年代より高くみられました。

6) 悩んでいる方への対応(複数回答)



「声をかけて体調を聞く」「悩みを否定せずにじっくり聴く」が対応として多くみられましたが、「わからない」と回答した方がその次に多くみられました。

7)うつ病に関する認識



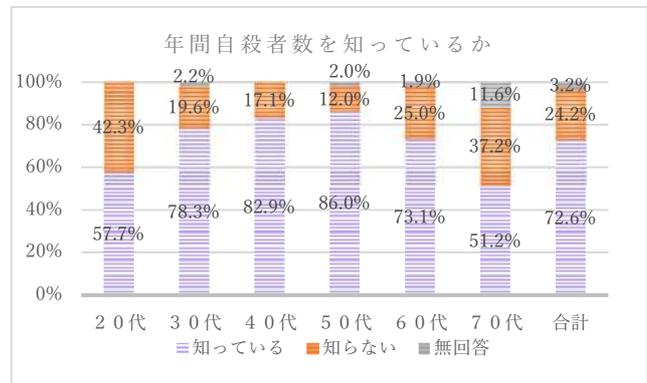
うつ病に関する3項目については、「知っている」と回答した方が90%前後を占めており大半の方が認識していることがわかりました。

8)自殺対策に関する認知度

①全国の自殺者数についての認知度

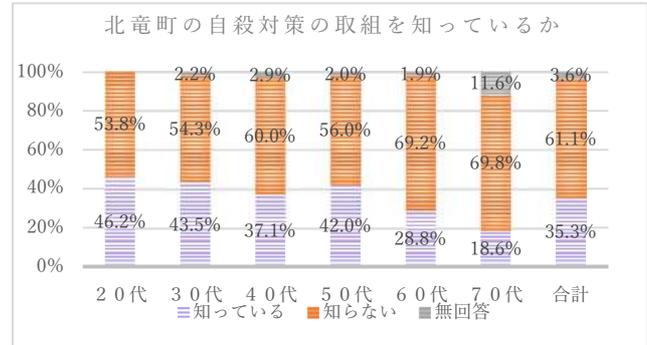
全体の72.6%が「知っている」と回答しました。

20代、70代は50%台と認知度が低いのに対し、40～50代は80%以上の方が認識していました。



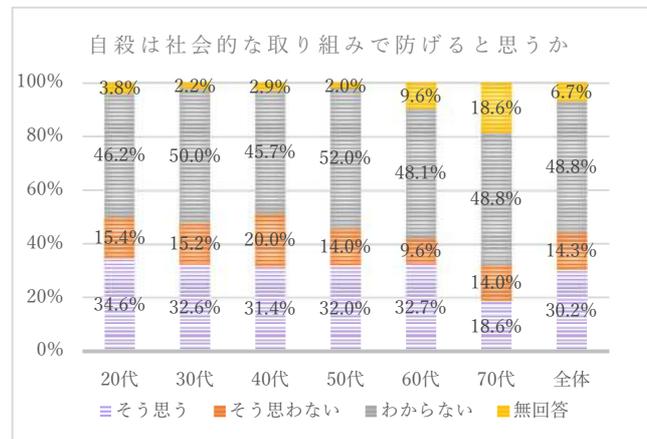
②北竜町の自殺対策の取り組みについての認知度

北竜町の自殺対策の取り組みを「知っている」と回答したのは全体の35.3%でした。特に60代以降は認知度が低く、70代は18.6%と低い結果でした。



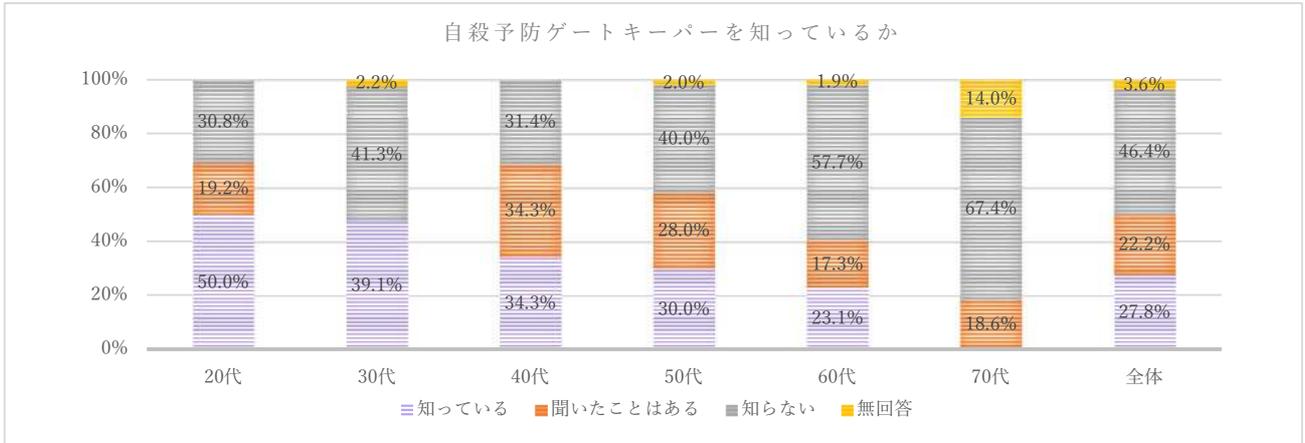
③自殺は社会的な取り組みで防ぐことができると思うか

「そう思う」と回答した方は全体の30.2%で、「わからない」と回答した方は48.8%でした。



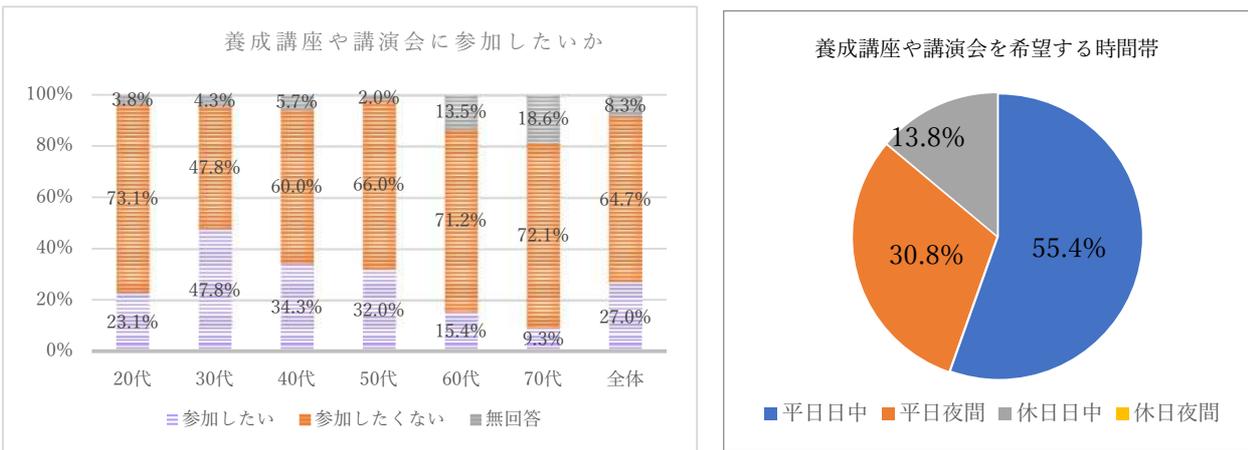
9)自殺予防ゲートキーパーについて

①「自殺予防ゲートキーパー」の認知度



「知っている」と回答した方は全体の27.8%であり、高年齢層になるほど認知度が低いことがわかりました。

②「自殺予防ゲートキーパー」養成講座や自殺対策に関する講演会への参加希望



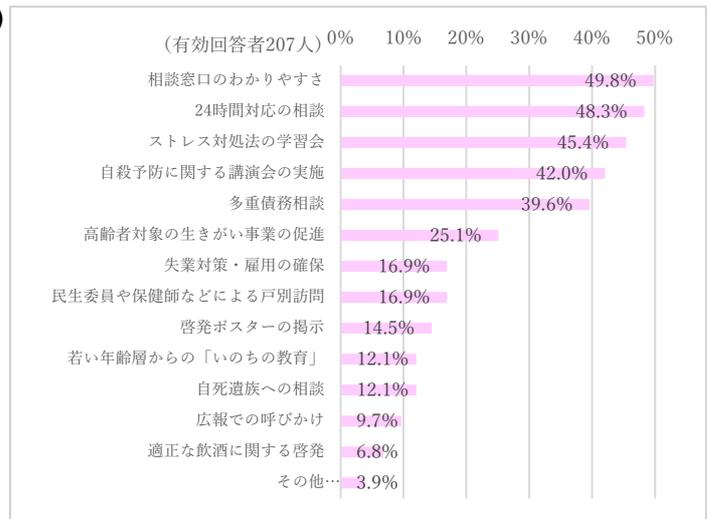
養成講座や講演会の参加希望は27.0%で、年代別では30～50代に参加を希望した方が多く見られました。高年齢層になるほど「参加したくない」と回答する方が多くなっていました。

講演を希望する時間帯については、「平日の日中」が55.4%、「平日夜間」が30.8%であり、平日の開催を希望する方が多く見られました。

10) 自殺対策として有効と思うもの(複数回答)

「相談窓口のわかりやすさ」「24 時間対応の相談」「ストレス対処法の学習会」の順に多くみられました。

その他の回答として、「町全体のコミュニティの活性」などの意見がありました。



また、自殺を防ぐために自分自身がどのようなことができると思うかを自由記載にて回答を得たところ、以下のような回答が得られました。

[自殺を防ぐために自分自身ができること]

回答内容の概要	延回答人数
話を聞いてあげる、相談にのり一緒に考える	22人
周囲の方の変化に気づく、声をかける	19人
相談先を紹介する、受診などにつなげる	11人
何もできない、難しい、わからない	10人
ストレス対処に関する知識をつける	7人
自分でストレスに対処する	3人

【その他の意見】

- ・つらそうな人がいたら声をかけ、できるだけ無理させない
- ・身近な人の変化に気がつけるよう気を配る
- ・話しをよく聞き、必要であれば心療内科の受診を勧める
- ・自分自身の経験をもとによりそって、解決に導いてあげたい
- ・代わりにできることをする、その人が関係する組織に働きかける、孤立しないよう配慮する
- ・生きがいをみつける手助けをする、会いに行く、楽しい機会をつくる
- ・知識をつける。知らなければなにもできない
- ・難しい、よかれと思っても逆効果になることもあるのでわからない
- ・自分に余裕をもつ、休める時に休み、おいしい物をたべよく眠る
- ・自殺する人の心理を学ぶ、どういう理由で自殺を考えるのか
- ・声かけはしたいが、言葉がみつからない、タイミングがわからない

健康づくり推進協力員グループインタビュー

【こころの健康について】

【自分や周囲の方の生活実態に関する意見】

- ・こころは目にみえないので、上手く関わるのは難しい。多分見せないだけで多くの人は悩んでいるし、生きづらさを感じていると思う。
- ・男性は抱えるものはあっても、話さない人が多い。アルコールに走る人もいる。
- ・男性は、現役引退後に自宅にいる人がわりと多い。
- ・自殺予防ゲートキーパー研修会に参加し、学んだが、悩んでいる人は少しのことばで傷つくため、かける声が見つからなかったり、家族から接触を止められることもあり、実際は難しい。
- ・会食や宴会の減少やスマホなどの IT 機器の普及で対面での会話が減少している。若い世代はコミュニケーションが苦手な人もいる。
- ・睡眠不足は、運動不足から来ていると思う。運動することでストレス解消したり、身体も疲れて眠りやすくなる。
- ・ストレス解消方法は、日記で気持ちを書き出す、趣味をするなど。忙しい時はできなかったが、今は自分の時間をもつようにしている。

【今後の取組に関する意見】

- ・自殺予防ゲートキーパー研修会の継続。
- ・コミュニケーションを取りやすい環境づくり。地域の集会や教室活動など。

3. 栄養調査結果

(1) 調査の概要

目的：栄養摂取状況について把握、分析し、北竜町健康づくり計画における健康目標の評価・見直しのための基礎資料とする。

対象：20代～70代の北竜町民

方法：1日分の食事内容を記載、分析

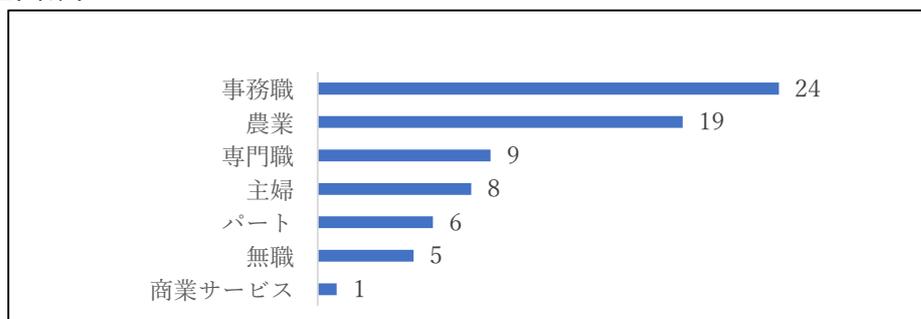
(2) 調査結果

1) 食事表の配布と回収状況

	男性		女性		男女合計		
	配布	回収	配布	回収	配布	回収	率
20代	6	4	6	6	12	10	83
30代	7	7	6	6	13	13	100
40代	4	4	7	7	11	11	100
50代	4	4	6	6	10	10	100
60代	9	9	8	7	18	16	89
70代～	5	5	7	6	12	11	92
合計	35	33	40	38	76	72	95

※回収人数より内8名は内容不備のため分析に含まず

2) 職業

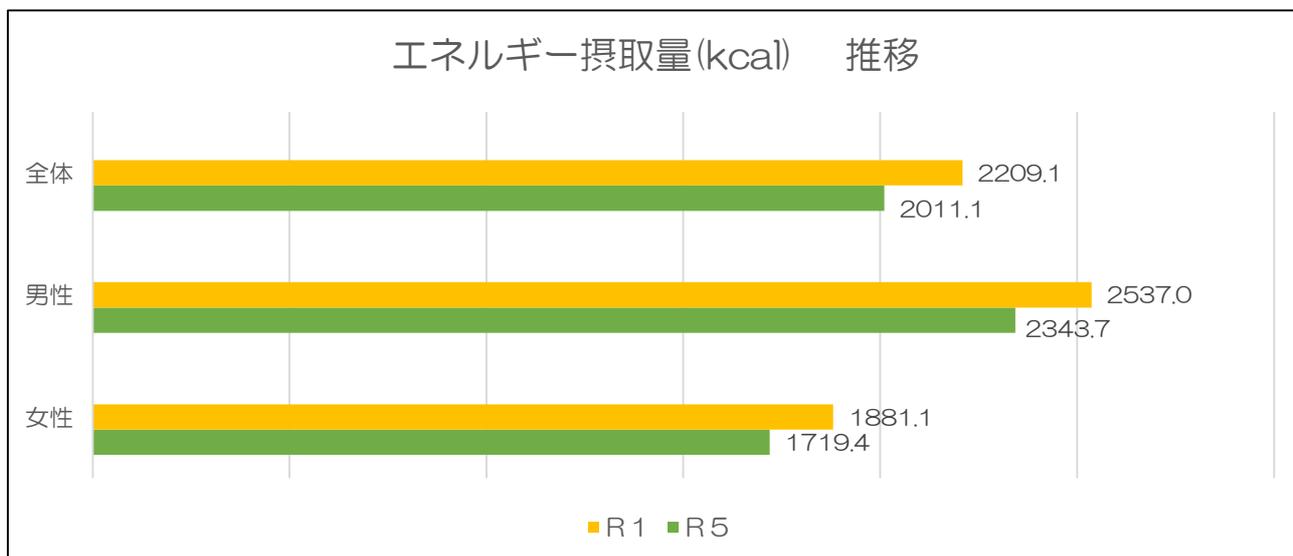


3) 欠食状況

	R1年調査		R5年調査	
	男性	女性	男性	女性
20代	3(朝)	1(朝)	2(朝)	
30代	3(朝)	1(朝)	1(朝)	
40代		1(朝)	1(朝)	
50代	1(朝)	2(朝,昼)	1(朝)	1(朝)
60代	1(朝)		1(朝)	
70代			1(朝)	

4)エネルギー摂取量及び各栄養素比較

①エネルギー



適正エネルギー摂取量との比較

男性	20代	30代	40代	50代	60代	70代	合計
足りない	0	0	0	0	0	0	0
ちょうど良い	2	5	2	3	4	3	19
多い	1	2	0	1	5	1	10
合計	3	7	2	4	9	4	29

女性	20代	30代	40代	50代	60代	70代	合計
足りない	6	5	4	3	3	2	23
ちょうど良い	0	1	1	2	3	3	10
多い	0	0	0	1	0	1	2
合計	6	6	5	6	6	6	35

足りない：85%未満 ちょうど良い：85%～120%未満 多い：120%以上

男性、女性共に前回と比較するとエネルギー摂取量は減少していました。

20～30代男性と50代男女は前回よりもエネルギー摂取量が増加していました。

男性のエネルギー摂取量はちょうど良いが66%と多く、その他は適量を超えていました。

女性のエネルギー摂取量はちょうど良いが29%であり、足りない人が多い結果となりました。

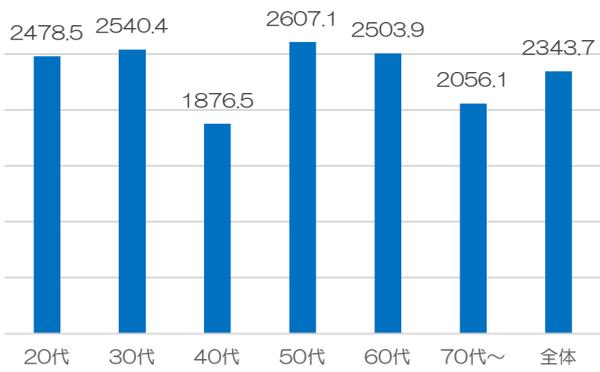
男性は各年代に欠食者（コーヒー、カフェオレのみも含む）がいたが、女性は1名のみでした。

男性は欠食していても、一日の全体の摂取エネルギーは二食で十分補われていました。

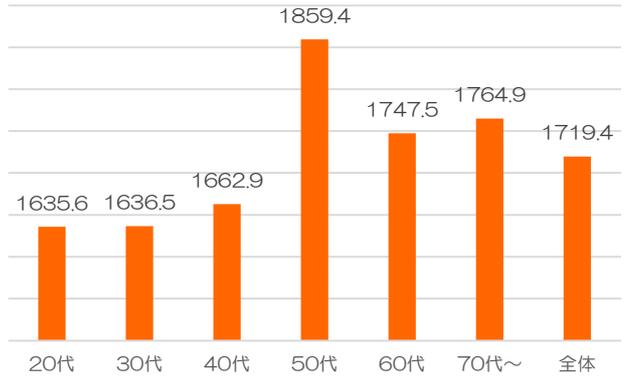
アルコールエネルギー摂取量は30代と50～60代の男性、50代女性が増加していました。

菓子・嗜好品エネルギー摂取量については、男性はほぼ2倍、女性も横ばいか増加していました。

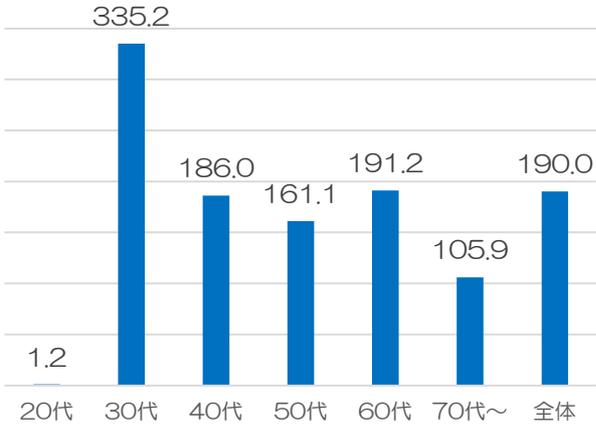
エネルギー(kcal) 男性



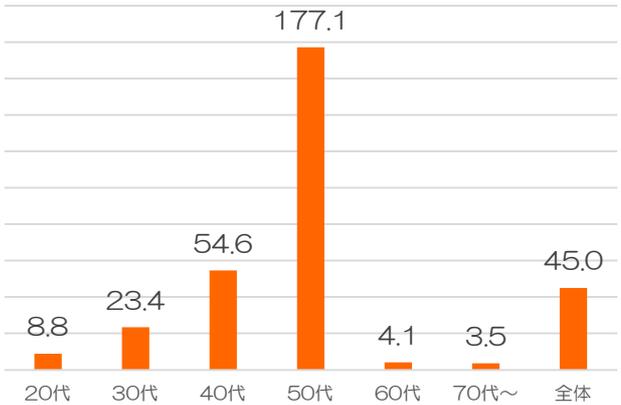
エネルギー(kcal) 女性



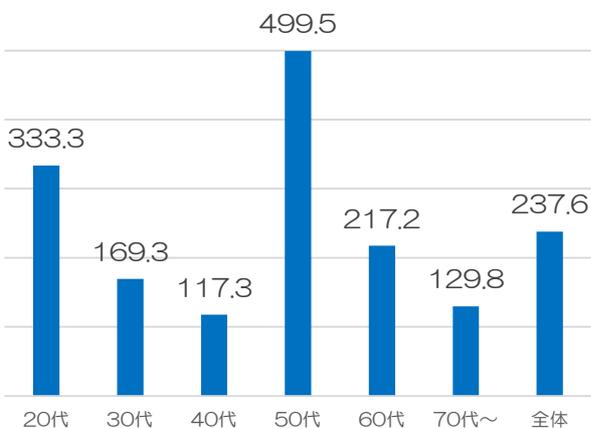
アルコールエネルギー摂取量 男性



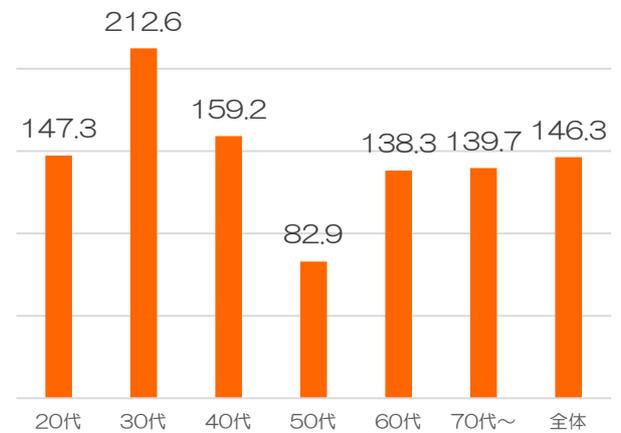
アルコールエネルギー摂取量 女性



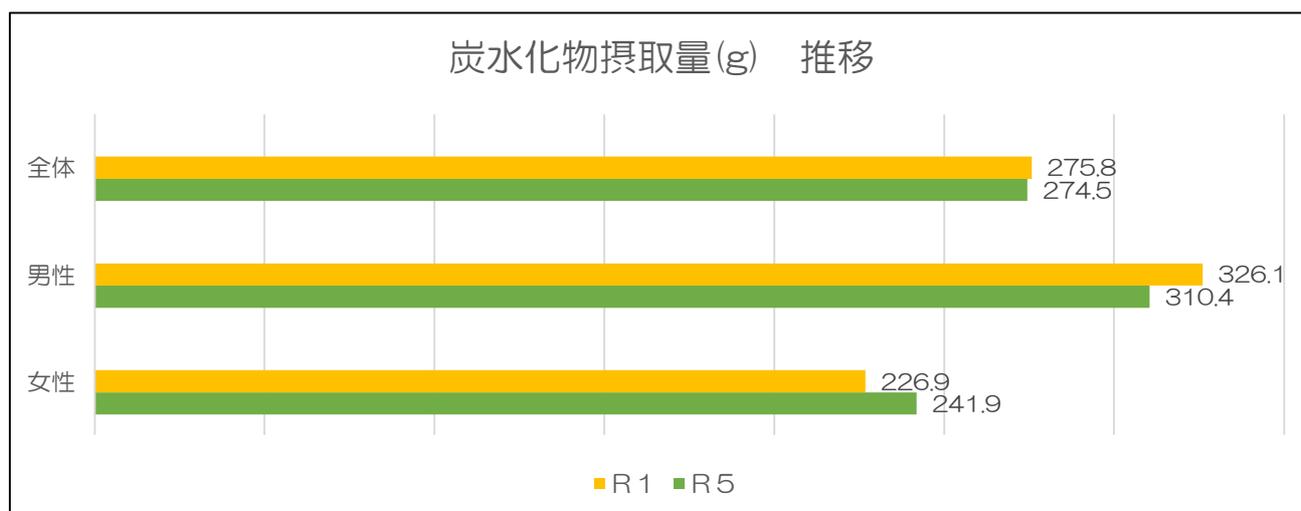
菓子・嗜好品エネルギー摂取量 男性



菓子・嗜好品エネルギー摂取量 女性



②炭水化物



PFC炭水化物比率

男性	20代	30代	40代	50代	60代	70代	合計
足りない	1	1	1	1	2	0	6
ちょうど良い	0	5	0	3	4	2	14
多い	2	1	1	0	3	2	9
合計	3	7	2	4	9	4	29

女性	20代	30代	40代	50代	60代	70代	合計
足りない	0	2	2	1	1	0	6
ちょうど良い	4	1	2	2	3	4	16
多い	2	3	1	3	2	2	13
合計	6	6	5	6	6	6	35

足りない：50%未満 ちょうど良い：50%～60%未満 多い：60%以上

〈PFCとは〉

健康的な食生活を送るために必要な三大栄養素のこと

P：タンパク質 F：脂質 C：炭水化物

PFCバランスとは、人間に必要なエネルギーを生み出す三大栄養素のバランスを表します。

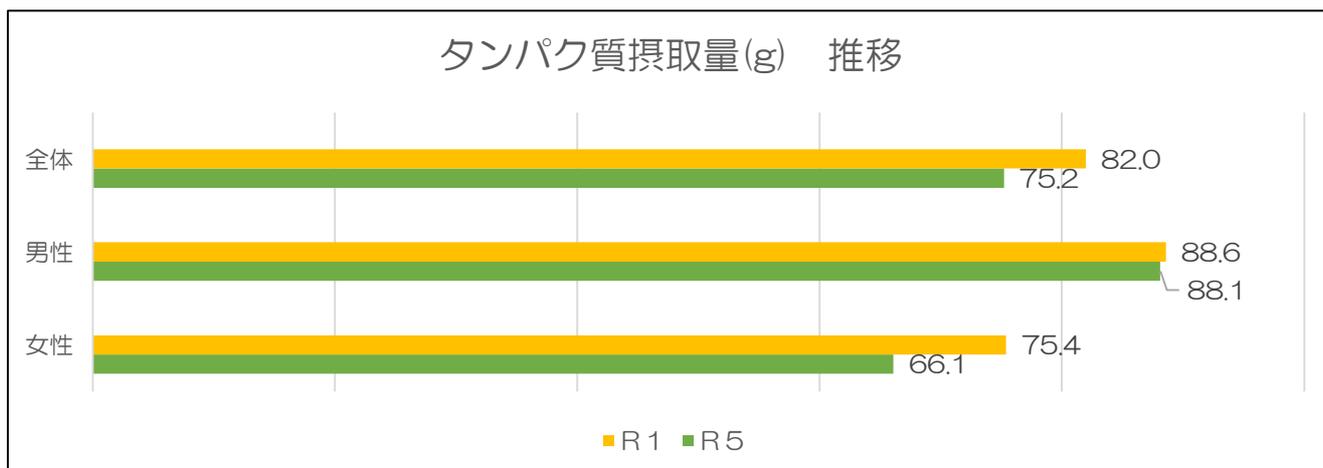
炭水化物摂取量は男女共に前回よりも増加していました。

穀類で比べると、個人差もありますが60代未満は摂取量が前回より増加、60代以上は逆に減少していました。

男性の炭水化物の摂取量が多い人は総エネルギーも高く、女性は炭水化物の摂取量が多くても総エネルギー摂取量が高いというわけではありませんでした。

PFCバランスの炭水化物の割合は全体に女性の方が高い傾向にありました。

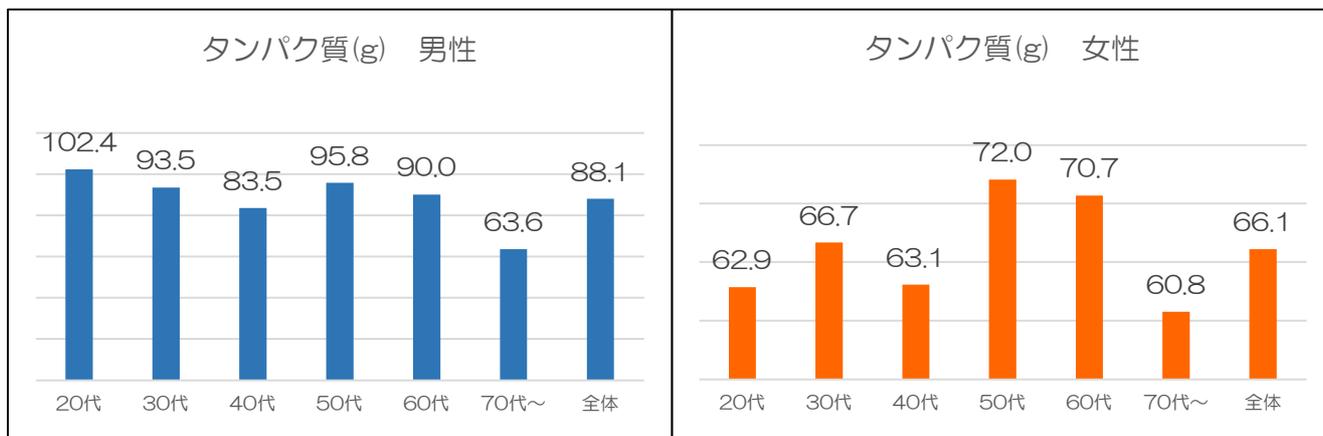
④タンパク質



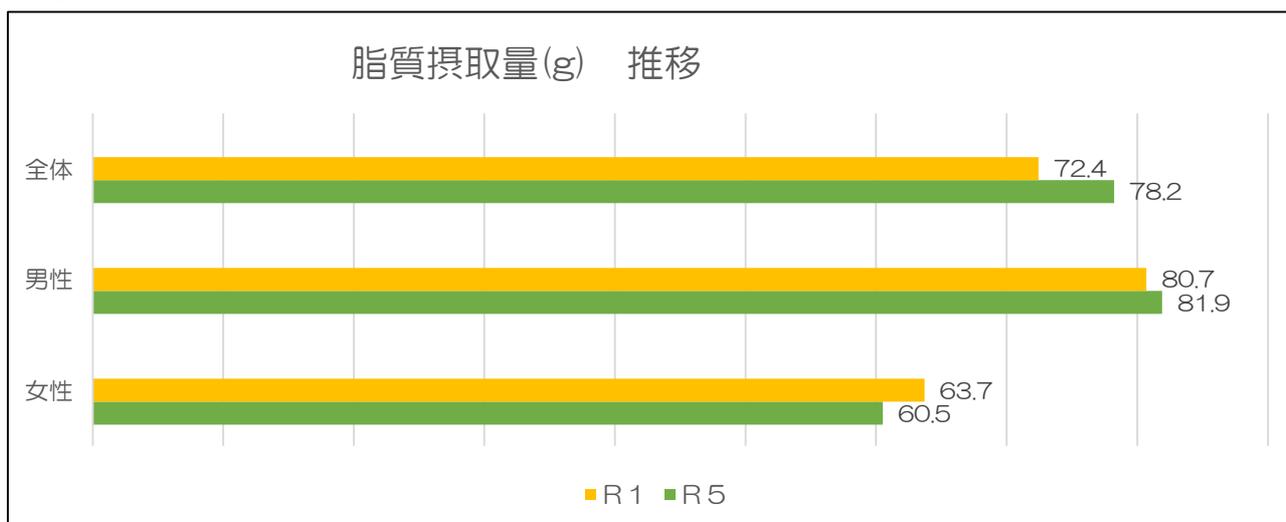
どの年代もタンパク質の目標量は摂取できていましたが、70代以上は男女とも前回と比べるとタンパク質摂取量は減少していました。

20～50代は肉類の摂取が多く、60代以上は魚の摂取が多い結果となりました。(食品群別摂取表より)
男性は卵や豆・豆製品の摂取量が前回よりも増加していました。

どの年代もタンパク質の目標量は摂取できていましたが、70代以上は男女とも前回と比べるとタンパク質摂取量は減少していました。



⑤脂質



脂肪エネルギー比

男性：25%以上 72.4% 30%以上 41.4%

脂肪E比率	20代	30代	40代	50代	60代	70代～	計
25%未満	1	2	0	1	3	1	8
25～29%	2	0	1	1	3	2	9
30%以上	0	5	1	2	3	1	12
計	3	7	2	4	9	4	29

女性：25%以上 75.0% 30%以上 60.0%

脂肪E比率	20代	30代	40代	50代	60代	70代～	計
25%未満		3	1	1	2	1	8
25～29%	1		2	1		2	6
30%以上	5	3	2	4	4	3	21
計	6	6	5	6	6	6	35

脂質の平均摂取量は男性は増加、女性は減少していました。

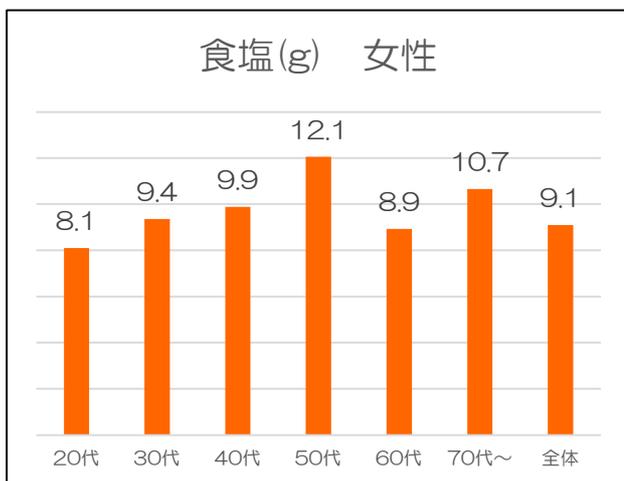
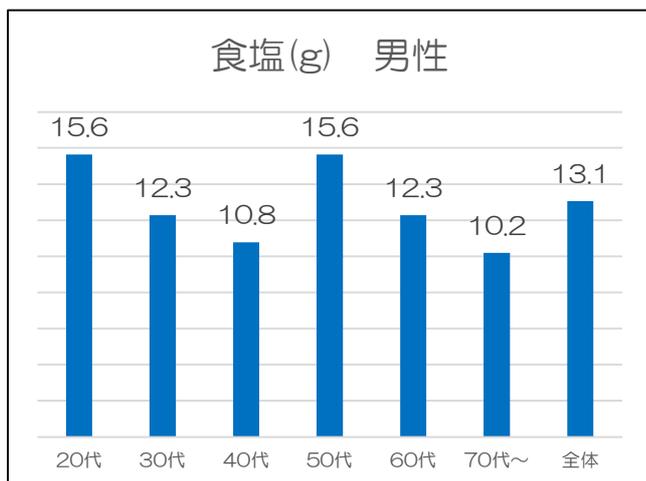
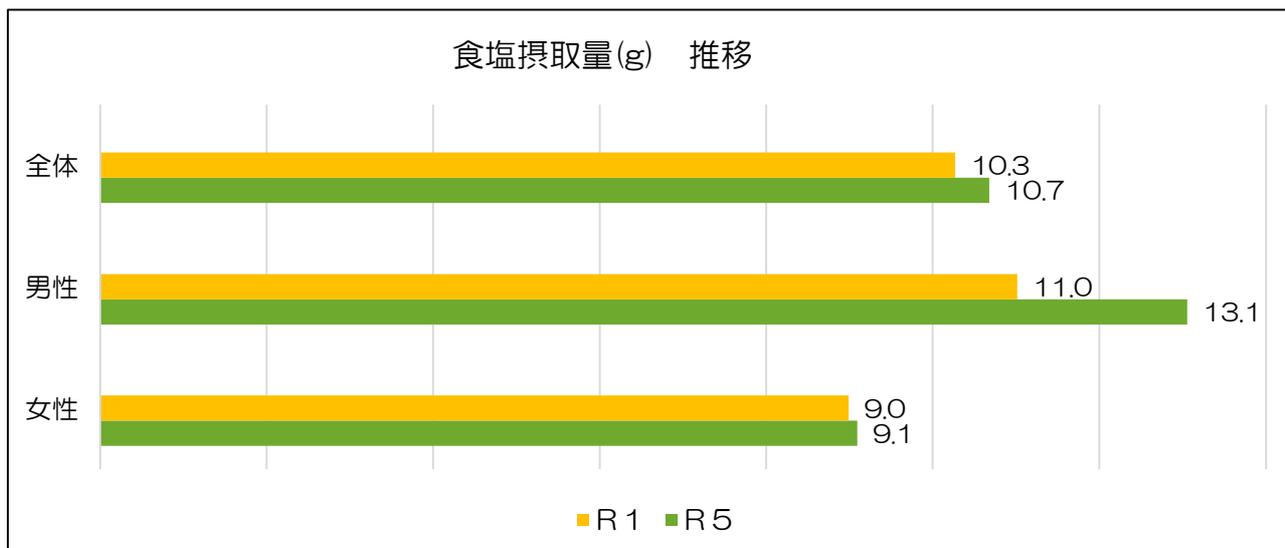
年代別に見ると40代と70代以上の男性、60代未満の女性が前回より減少していました。

脂肪エネルギー比は25～30%の目標量を超える30%以上は男性が41.4%(29人中12人)、女性は60.0%(35人中21人)でした。

20代女性は全体の摂取エネルギーは少ないのですが、脂肪エネルギー比は高くなっていました。

男性は60代男性の脂質摂取量は167.7gが一番多い結果となり、エネルギー過剰の人は脂質も高い傾向にありました。女性は各年代に1名ずつ100g前後摂取している人がいました。

⑥食塩



男女共に約80%が目標摂取量以上摂取していて、20gを超える男性が3名いました。

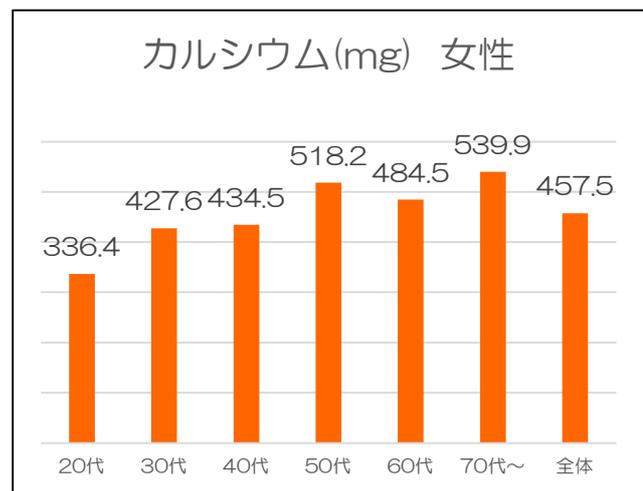
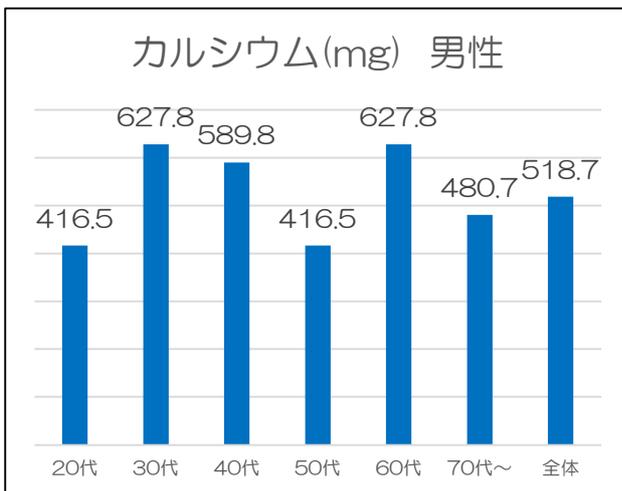
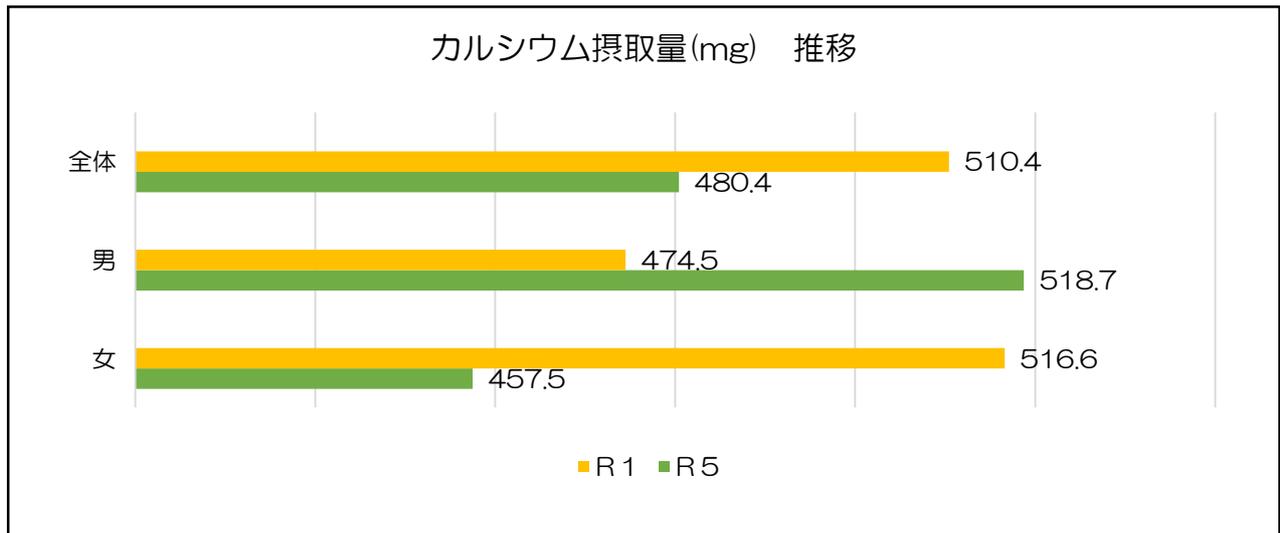
6g未満と少ない人は男性は1名、女性は4名いました。

食塩摂取量の目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満（食事摂取基準2020年版）であることを考えるとかなり多い結果となっていました。

男性はめん類の汁を飲んだり、料理にかけるしょう油やドレッシングなどの調味料の量も影響していました。

食塩摂取量が多い人は総エネルギー摂取量も多い傾向にありました。

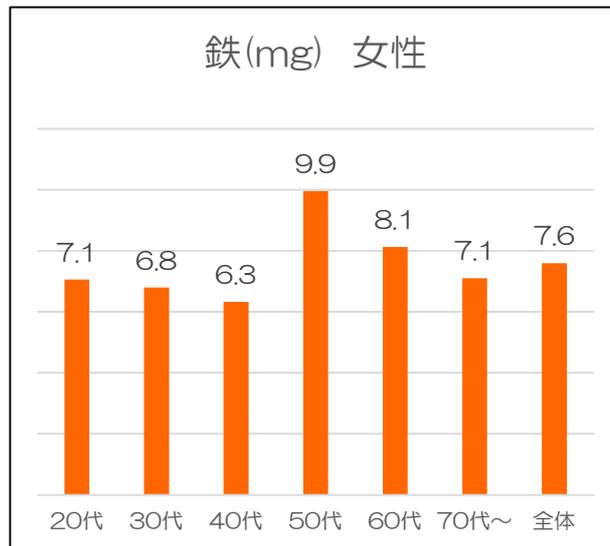
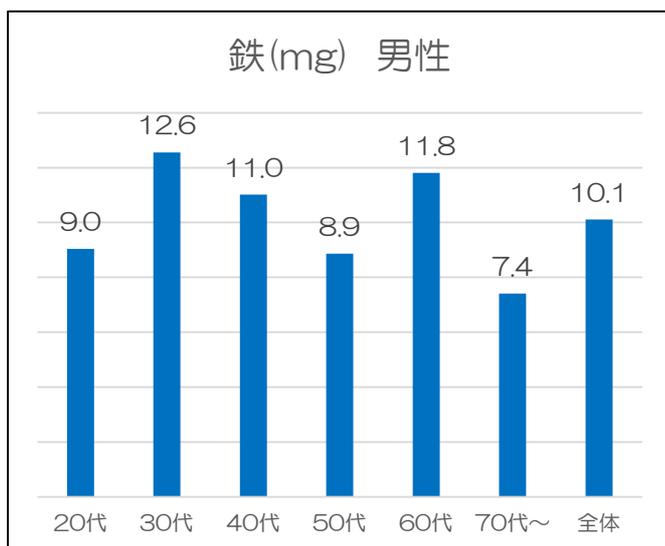
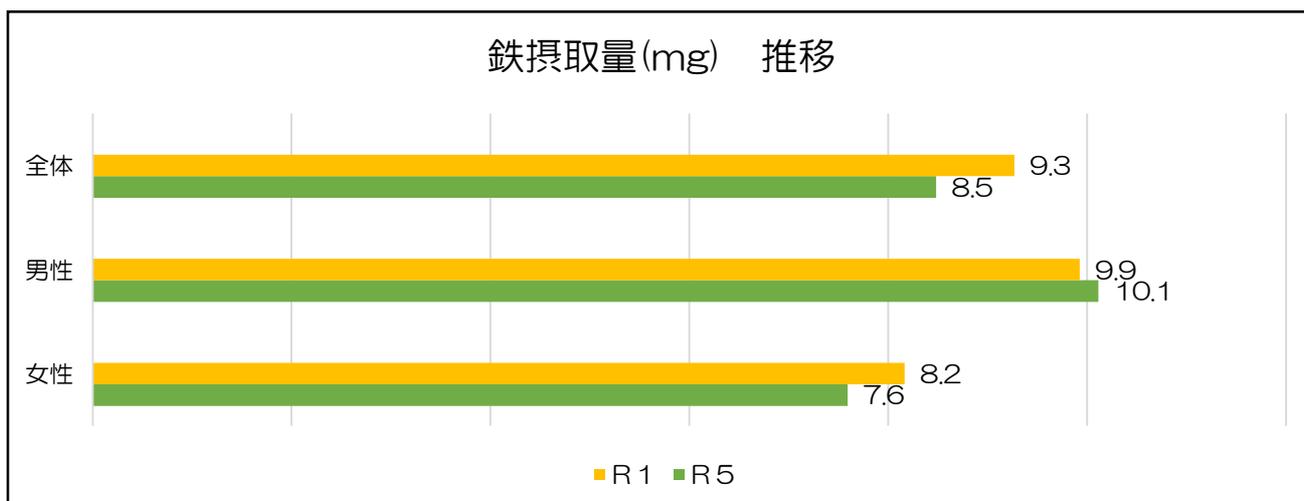
⑦カルシウム



カルシウムの平均摂取量は男性は前回より多少上回っていましたが、女性は減少していました。男女年代別で見ると、30~40代と60代の男性は目標量600mgを摂取できていましたが、20代女性は少ない摂取量でした。

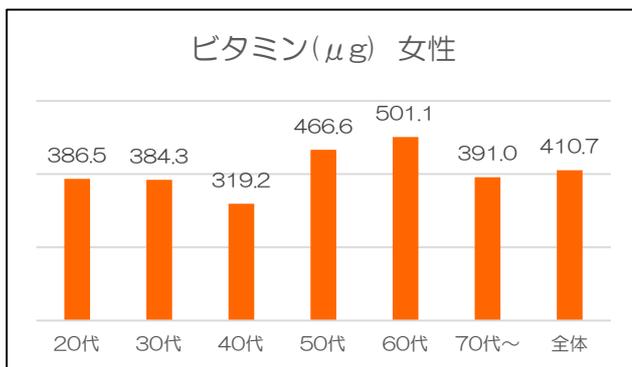
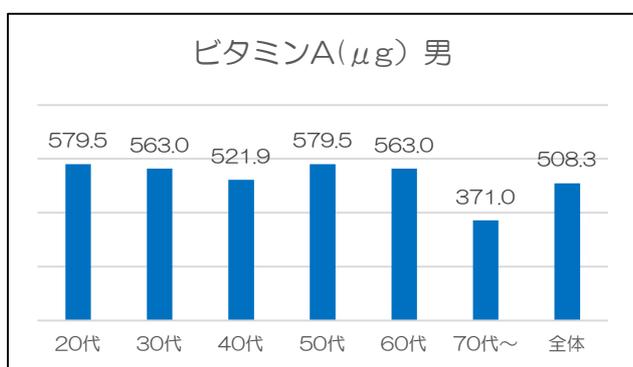
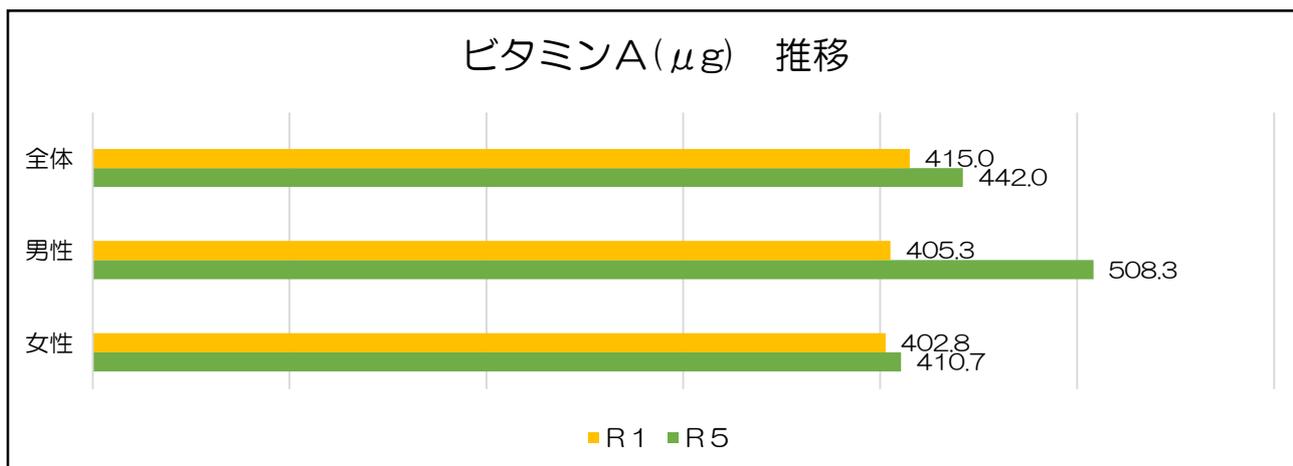
乳・乳製品の摂取量は個人差がありますが全体に少ない結果でした。(食品群別摂取表より)

⑧鉄分

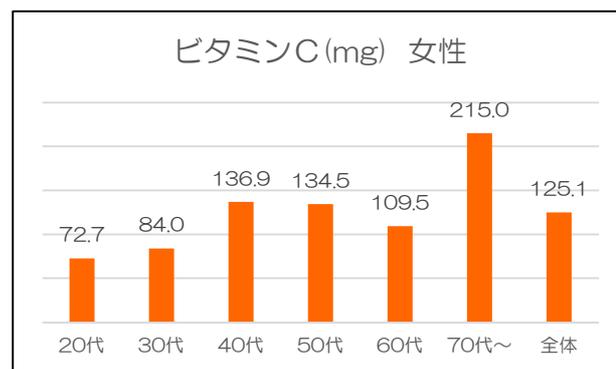
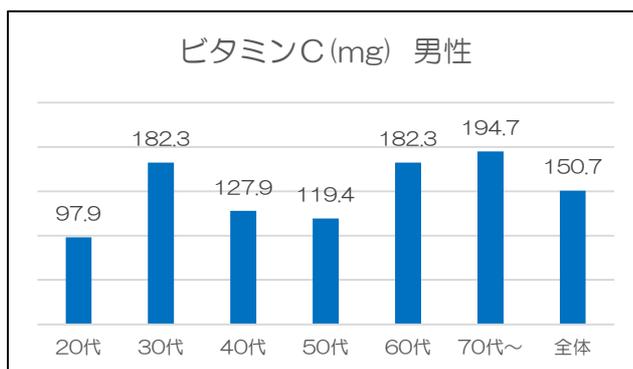
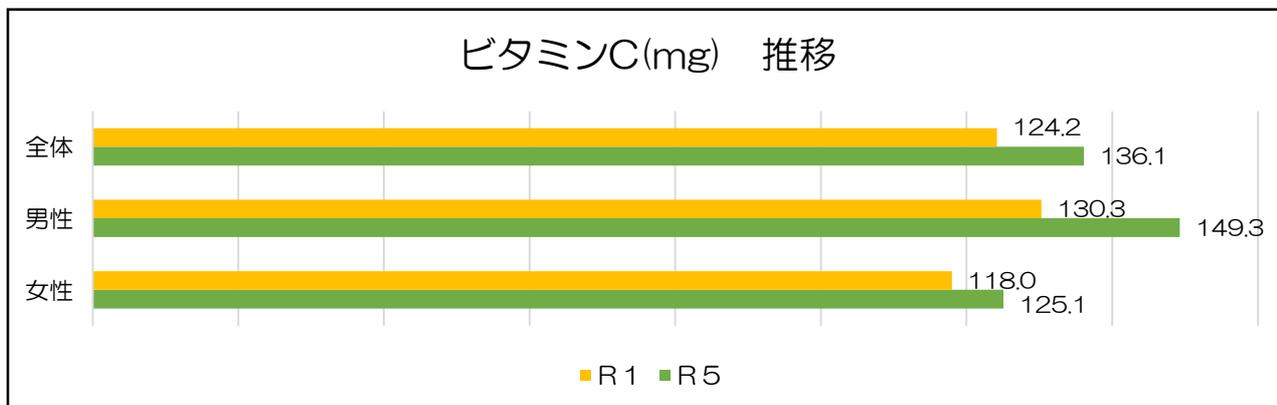


全体を見ると鉄分の推奨量（男性7.5mg、女性6.5mg）は摂取できていました。
前回と比べると男性の摂取量は増加していましたが、女性は減少していました。
特に20代~40代女性は少ない傾向にありました。

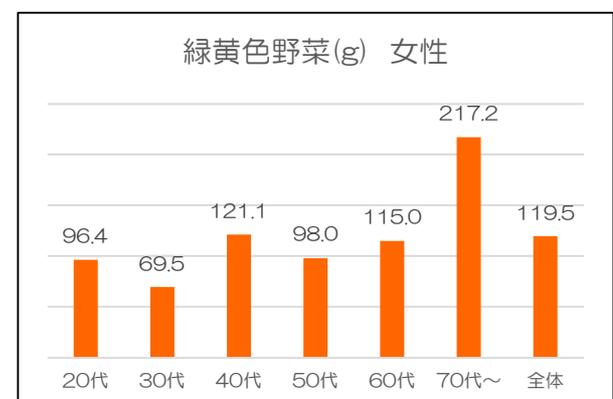
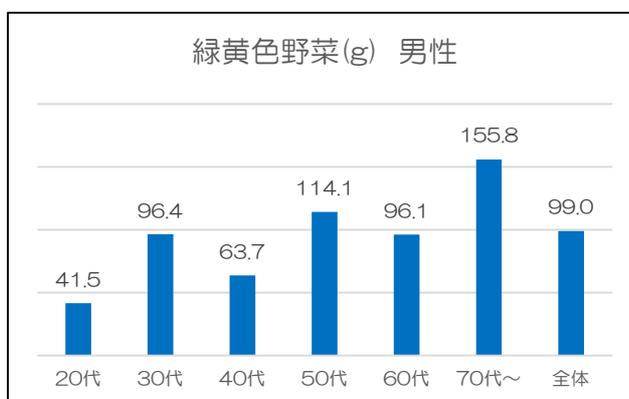
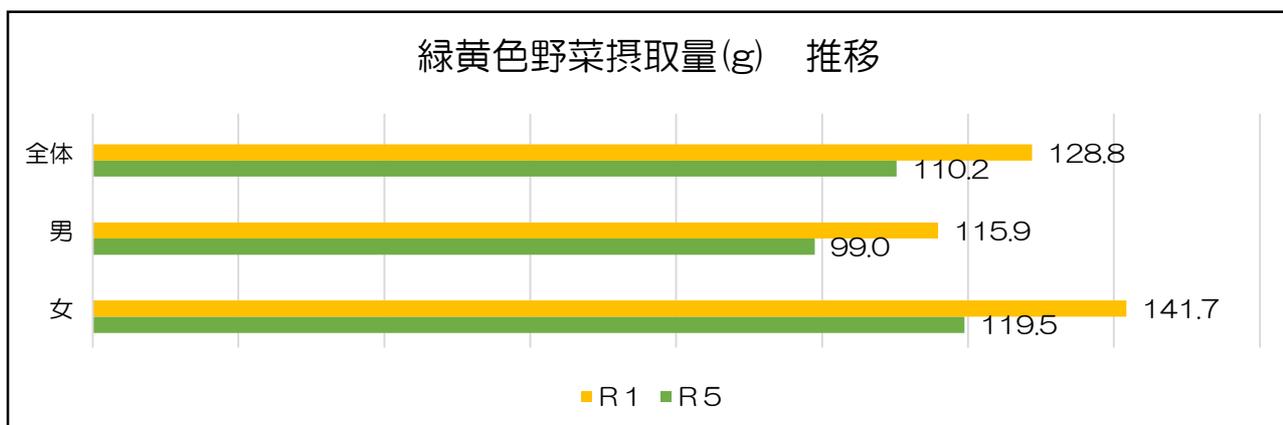
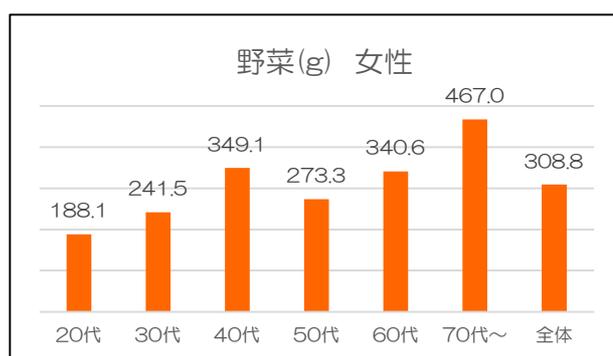
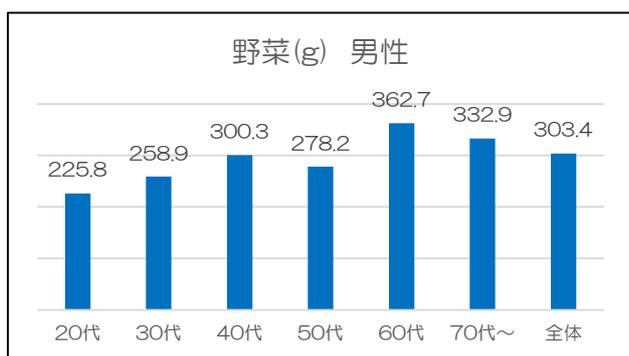
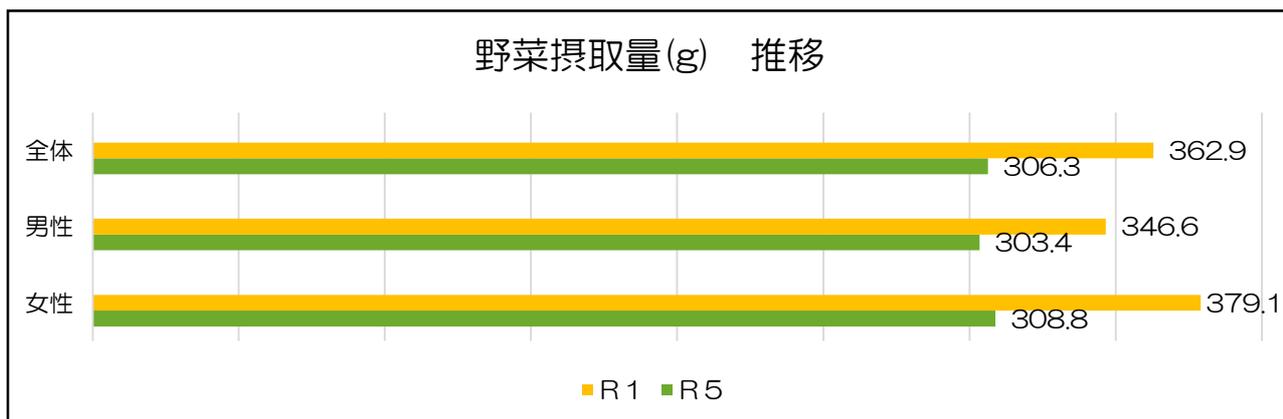
⑨ビタミンA



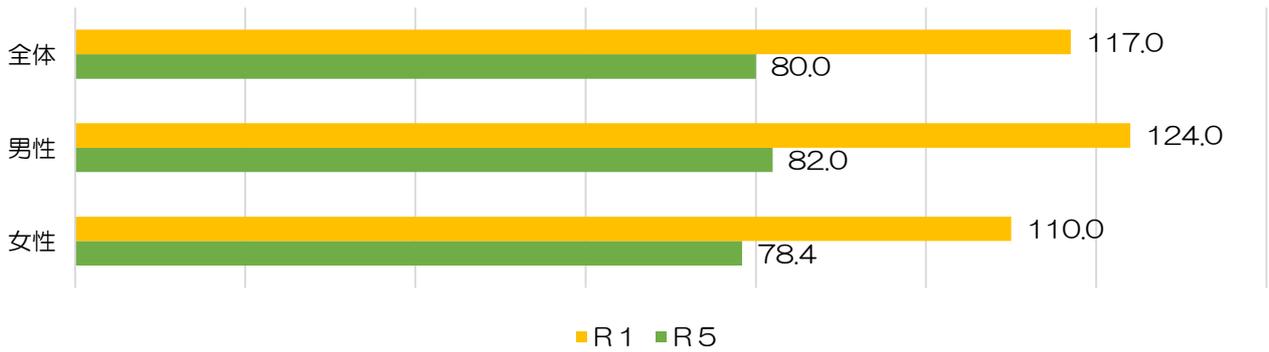
⑩ビタミンC



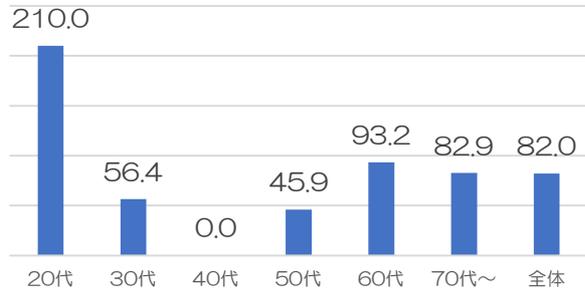
①野菜及び果実



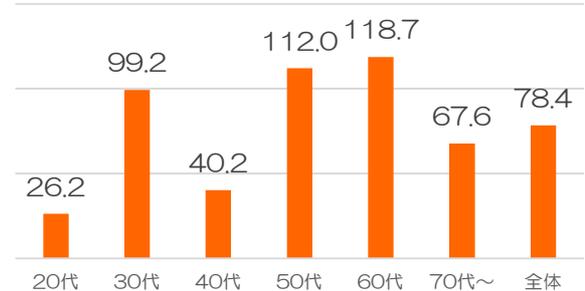
果実類摂取量(g) 推移



果実(g) 男性



果実(g) 女性



野菜の摂取量平均は300g以上でしたが、前回と比べると摂取量は減少していました。

20代は男女共にかなり少なく、60代以上は男女共にほぼ目標量を超えていました。

緑黄色野菜も前回より減少してはいましたが、野菜総量の3割程度は摂取できていました。

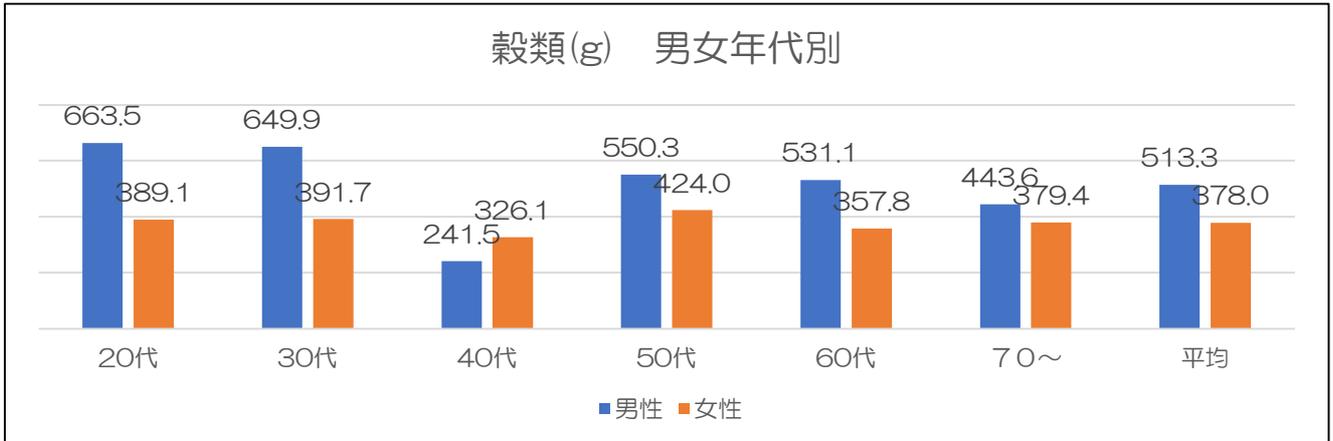
時期的なこともあり、全体にトマトの摂取が多かったようです。

果物は個人差がありますが、前回と比べると全体に減少していました。

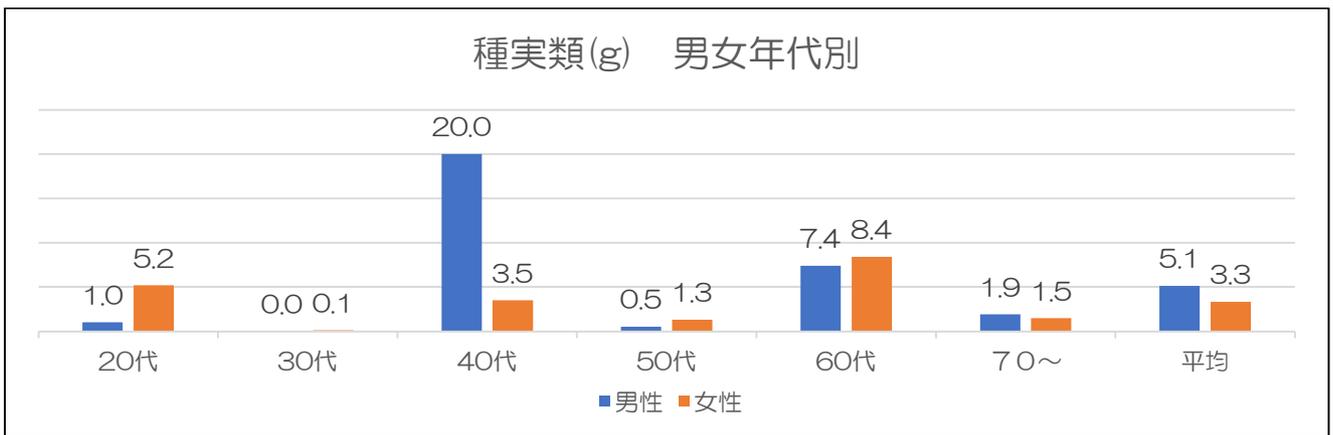
40代男性はほとんど食べていなく全体に男性は少なめでしたが、20代男性は今回一番摂取していました。

5)食品群別分析

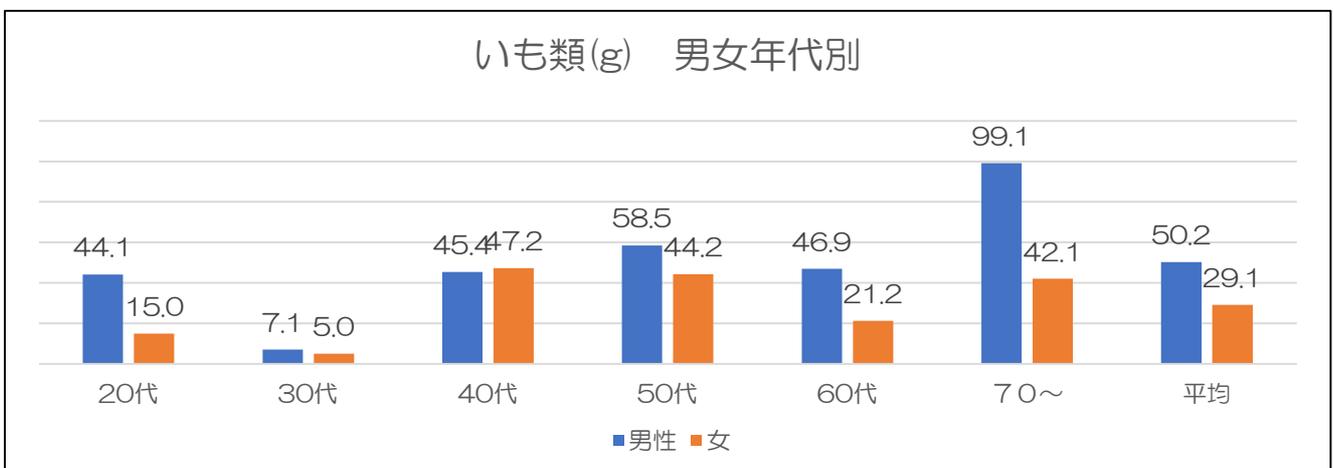
①穀類



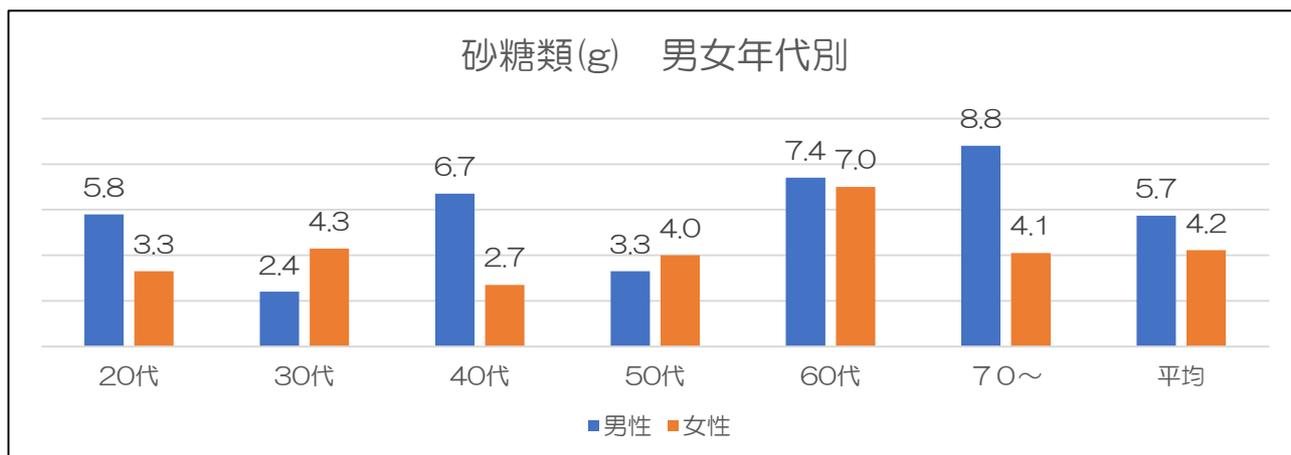
②種実類



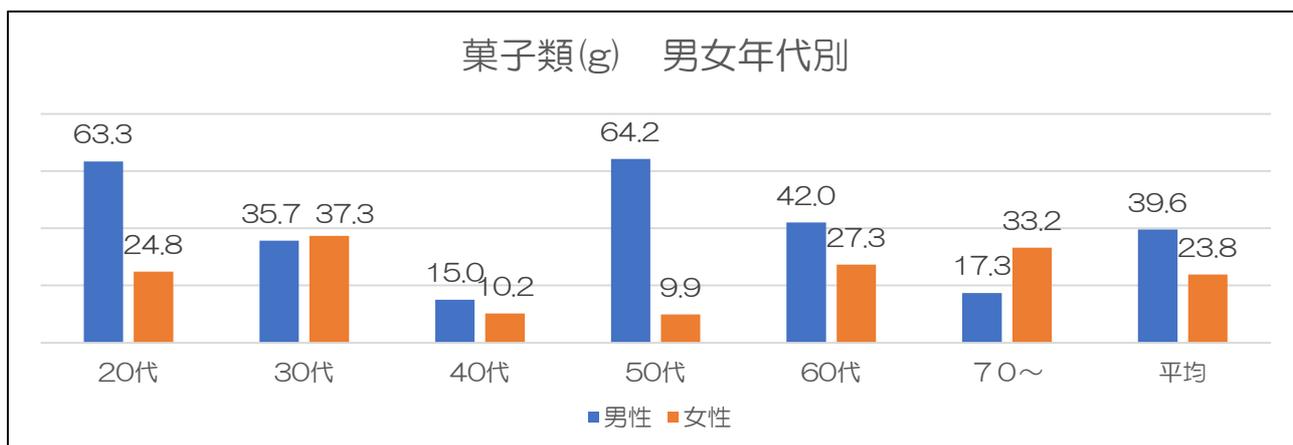
③いも類



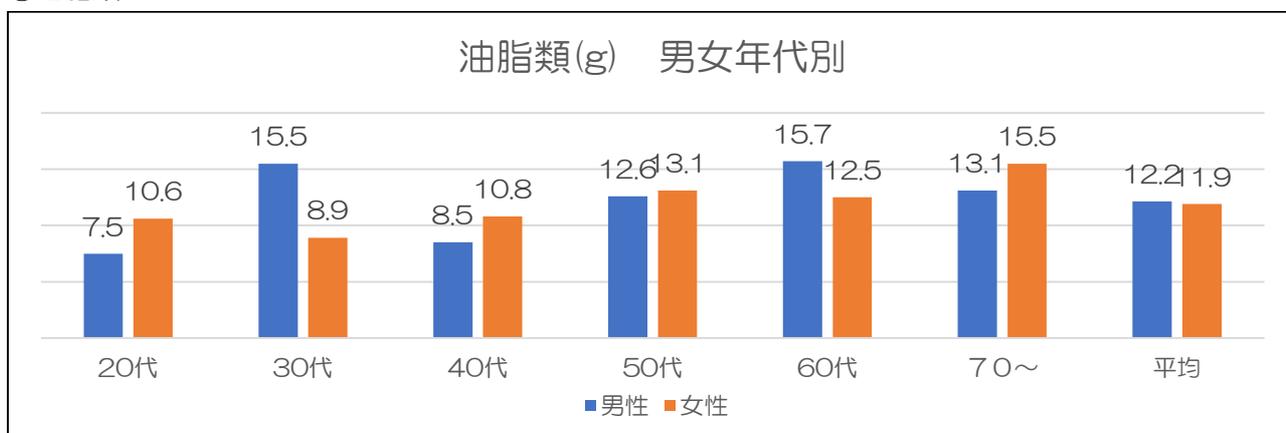
④砂糖類



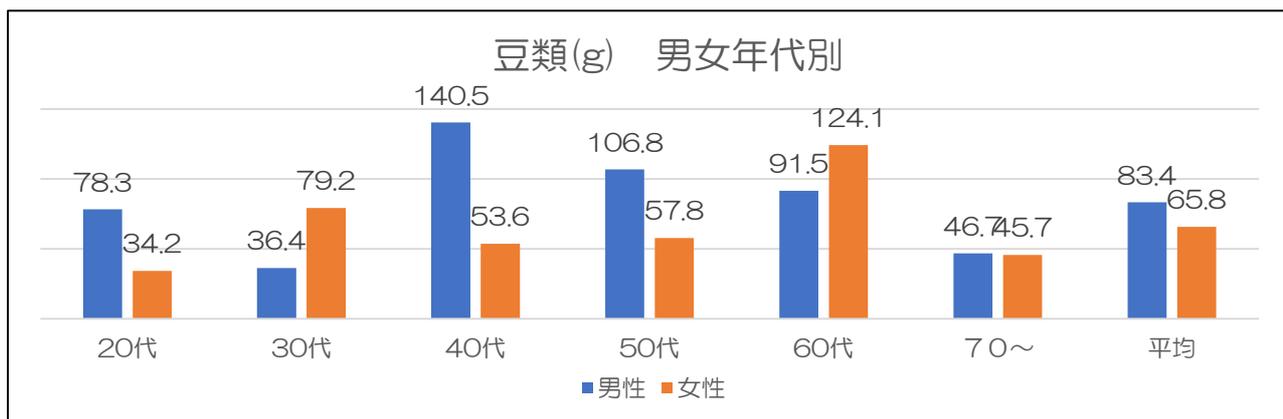
⑤菓子類



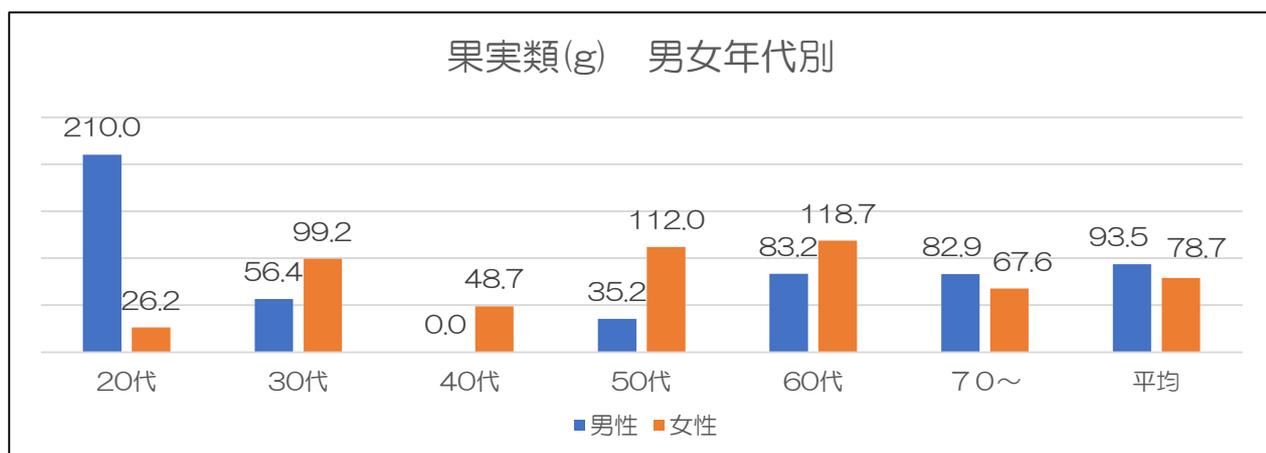
⑥油脂類



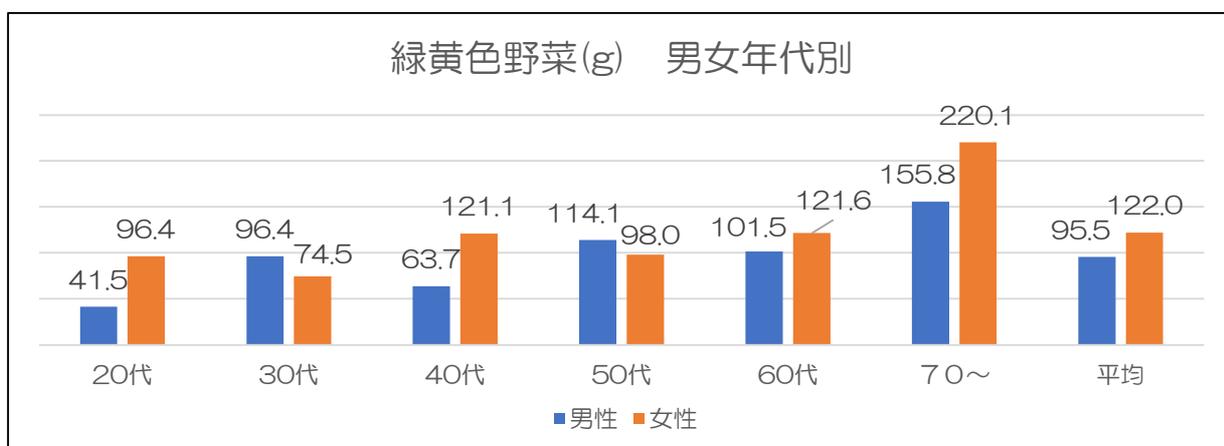
⑦豆類



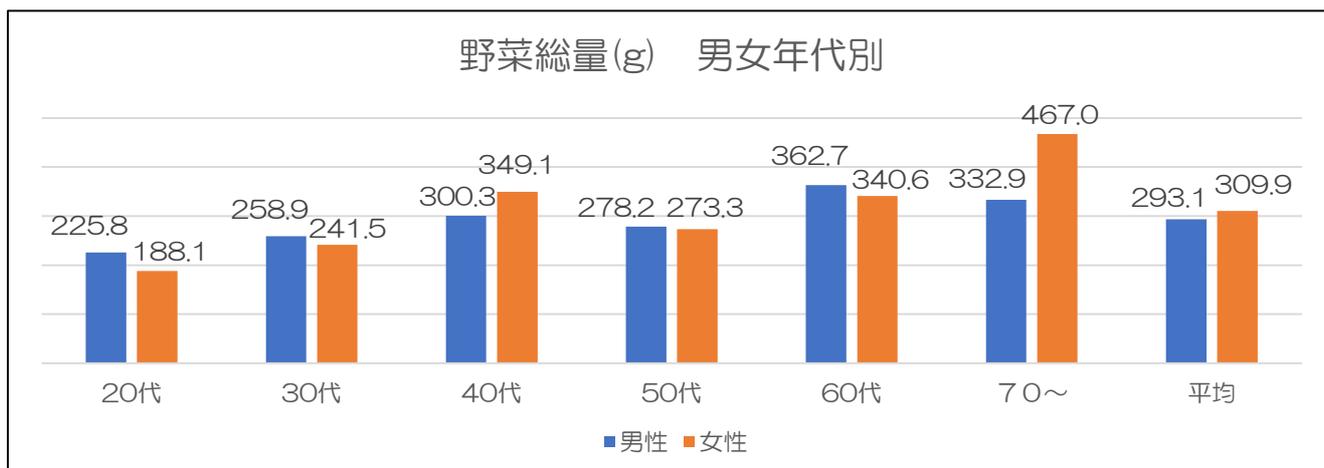
⑧果実類



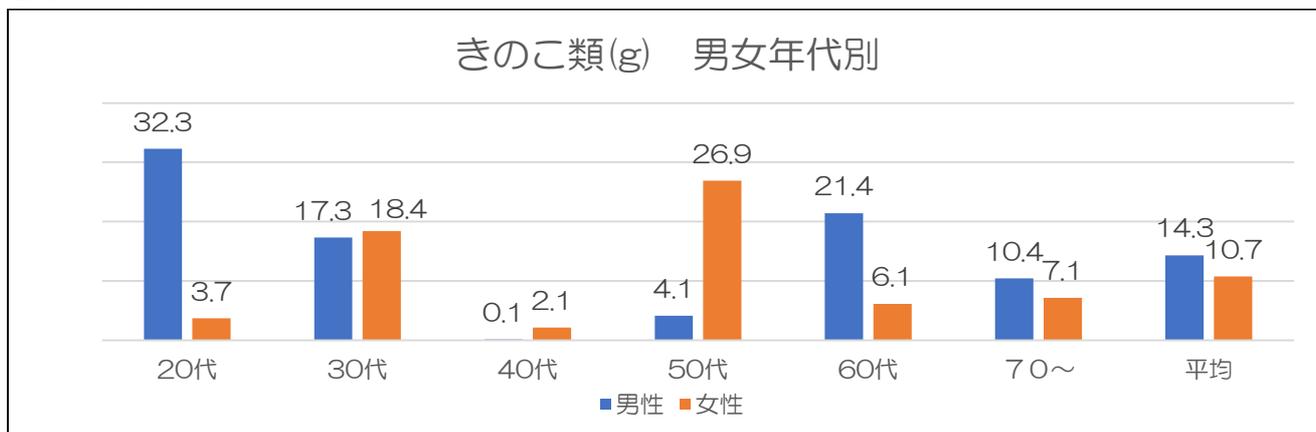
⑨緑黄色野菜



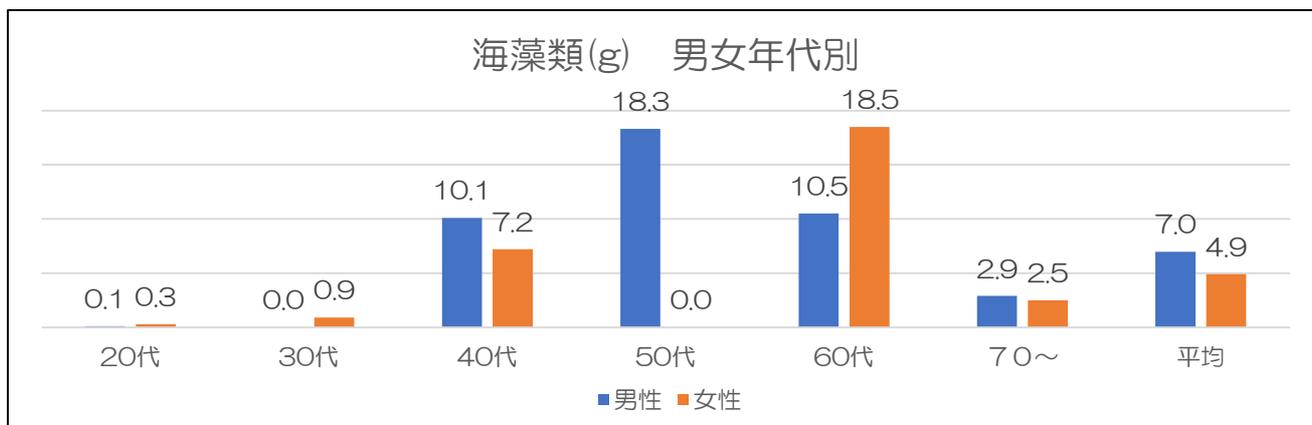
⑩野菜総量



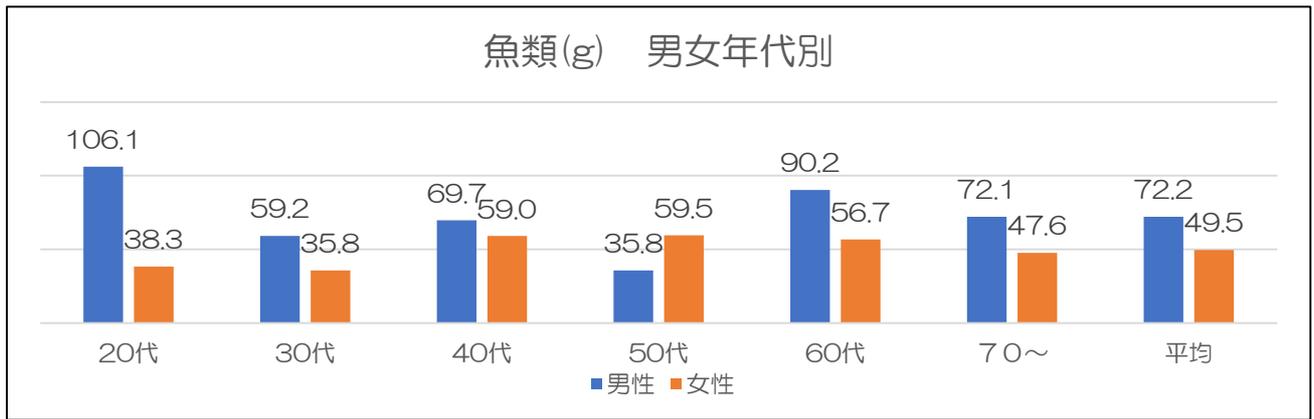
⑪きのこ類



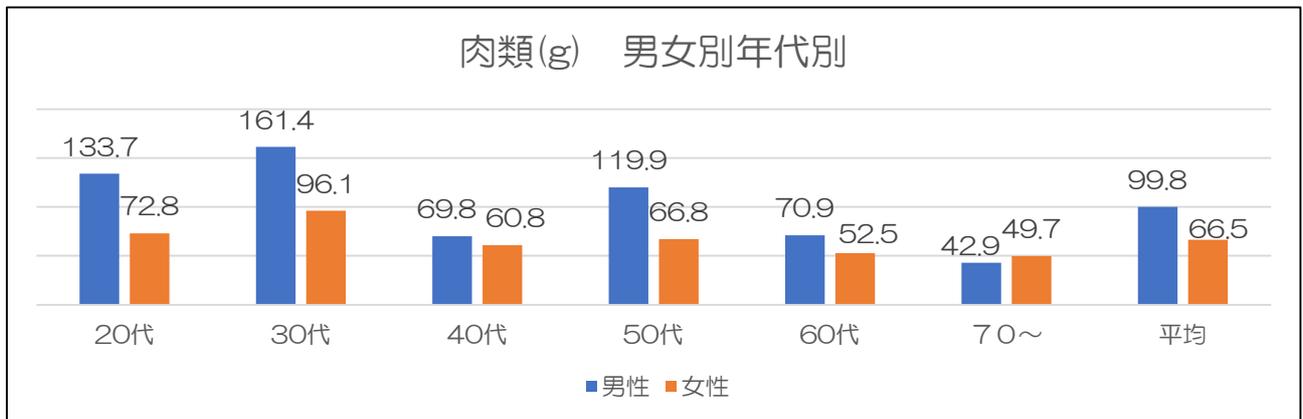
⑫海藻類



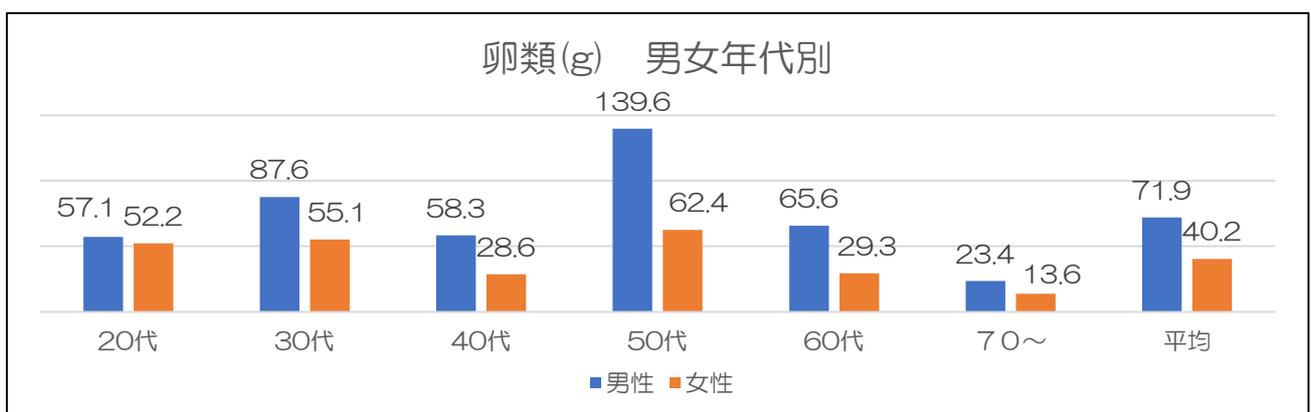
⑬魚類



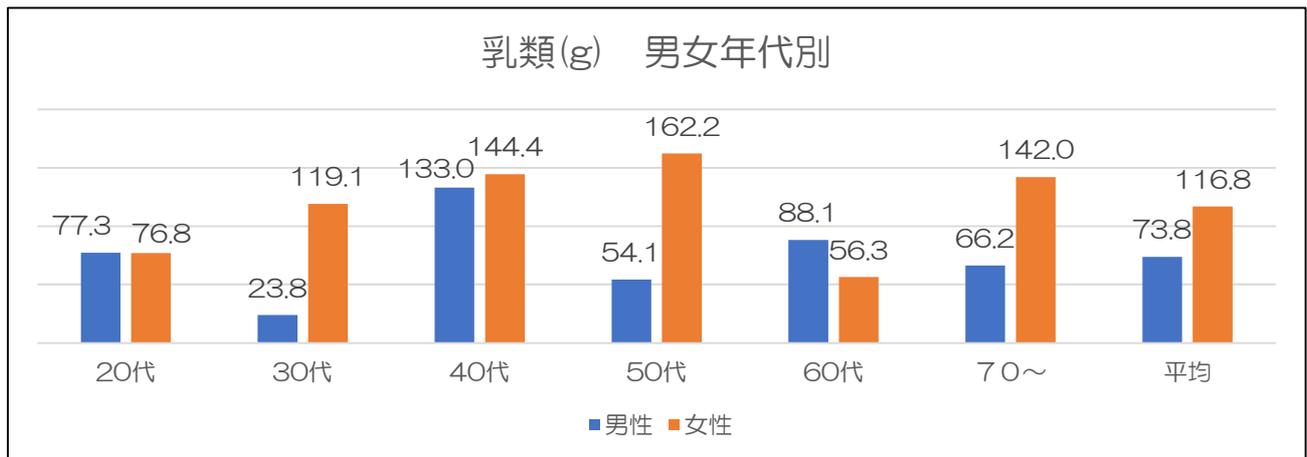
⑭肉類



⑮卵類



⑩乳類



4 前計画の評価指標についての目標達成状況

「第2次北竜町健康づくり計画・食育推進計画」では、分野ごとに評価指標を設け、目標達成に向けて健康づくり施策の取り組みを推進してきました。アンケート結果から得られた各評価指標の達成状況は以下のとおりです。

<判定について> A 達成：目標値を達成したもの・前回評価の値から10%以上の改善があったもの B 改善：目標値は達成していないが、前回評価の値から5%以上10%未満の改善があったもの C やや改善：前回評価の値から5%以内の改善があったもの D やや悪化：前回評価の値から5%以内の悪化があったもの E 悪化：前回評価の値から5%以上悪化したもの	
---	--

(1) 栄養・食生活

指 標		H20	H26	R1	R5	目標値	評価	
適正体重を知っている人の割合	男	55.4%	53.5%	60.2%	56.9%	70%以上	D	
	女	52.1%	98.8	59.5%	67.6%	70%以上	B	
適正体重の維持	3歳児健診肥満度15%以上		—	—	0.0%	0.0%	維持	A
	国保特定健診受診者BMI25以上	男	29.6%	31.8%	32.1%	38.3%	30%以下	E
		女	13.6%	14.3%	20.5%	21.0%	15%以下	D
脂肪エネルギー比率が25%以上の人の割合	男	37.0%	58.1%	65.5%	72.4%	30%以下	E	
	女	44.4%	70.3%	72.4%	77.1%	40%以下	D	
食塩摂取量		12.3g	10.7g	10.0g	10.9g	10.0g以下	D	
カルシウム摂取量		603.3mg	537.8mg	495.6mg	484.2mg	600mg以上	D	
野菜の摂取量		353.9g	377.9g	362.9g	306.3g	350g以上	E	
緑黄色野菜の摂取量		75.7g	131.5g	128.8g	110.2g	90g以上	A	
朝食をとらない人の割合	男	8.6%	17.6%	12%	21.1%	5%以下	E	
	女	7.9%	3.5%	14.3%	9.6%	5%以下	B	
食材を購入するときに「地元産」を意識する割合		—	—	68%	70.6%	増加	A	

10 指標中、目標達成となったのは3指標、また男女のうち女性のみ改善がみられた指標が2指標となりました。特に栄養調査での各摂取量については、緑黄色野菜の摂取量以外は悪化傾向がみられており、男性の肥満者の割合、朝食欠食率も経年的に悪化傾向がみられます。

(2) 身体活動・運動

指 標		H20	H26	R1	R5	目標値	評価
運動習慣のある人 (30分以上週2回)	男	32.4%	30.0%	38.6%	24.8%	40%以上	E
	女	26.3%	28.1%	28.6%	17.6%	30%以上	E
運動不足だと思っている人の割合	男	65.1%	62.4%	71%	78.9%	減少	E
	女	74.2%	74.7%	78.6%	86.8%	減少	E
運動を始めたいと思っている人の割合		76.6%	77.9%	68.2%	67.5%	増加	D
日常生活の中で意識的に体を動かしている人の割合	男	33.3%	33.3%	27.7%	57.1%	増加	A
	女	27%	16.4%	20.2%	61.4%	増加	A

4 指標のうち目標達成となったのは1 指標のみで、運動習慣がある方、運動不足を感じる方については年々悪化傾向がみられます。

(3) 歯の健康

指 標	H21	H26	R1	R5 (母子 R4)	目標値	評価
1 歳6 か月児健診 むし歯のない割合	—	—	100%	100%	100%	A
3 歳児健診 むし場のない割合	—	—	84.6%	100%	90%以上	A
1 日2 回歯磨きをする人の割合	67.8%	66.1%	63.5%	72.9%	80%以上	B
夜寝る前に歯磨きをする人の割合	67.8%	62.6%	58.2%	84.9%	60%以上	A
定期的に歯の健診を受けている人の割合	13.0%	15.0%	19.4%	23.4%	25%以上	C
デンタルフロスや歯間ブラシを使用している人の割合	17.6%	25.0%	31.8%	34.2%	35%以上	C
自分の歯が60 歳以上で24 本以上ある人の割合	24.1%	36.0%	25.0%	21.1%	30%以上	D
自分の歯が20 本以上ある人の割合	68.1%	63.2%	72.5%	71.0%	80%以上	D
残っている歯が多いほど寝たきりや認知症の予防につながることを知っている割合	—	—	49.4%	53.6%	60%以上	C
成人歯科健診を知っている割合	—	—	43.0%	49.6%	50%以上	B

10 指標中、目標達成が3 指標であり、目標未達成指標において改善がみられたのは2 指標、5 指標は前回とほぼ横ばいの値となりました。経年的にみると、ほとんどの項目において改善傾向がみられますが、「自分の歯が60 歳以上で24 本以上の人」の割合は悪化傾向がみられます。

(4) たばこ・アルコール

指 標		H20	H26	R 1	R5	目標値	評価	
たばこ (大人)	成人の喫煙率	男	46.1%	37.3%	27.7%	33.9%	20%以下	E
		女	12.0%	12.3%	11.9%	14.7%	10%以下	D
	たばこをやめた人の割合	男	28.9%	34.9%	44.6%	33.0%	増加	E
		女	8.4%	13.6%	22.6%	12.5%	増加	E
	禁煙を試みたことがある人の割合	男	50.0%	58.1%	65.2%	64.9%	増加	D
		女	90.0%	90.0%	100.0%	65.0%	維持	E
	分煙に配慮して吸っている人の割合	男	40.0%	61.3%	43.5%	67.6%	増加	A
		女	50.0%	50.0%	90.0%	75.0%	増加	E
	ほぼ毎日受動喫煙している人の割合	男	—	18.5%	10.8%	20.2%	減少	E
		女	—	16.5%	23.8%	21.7%	減少	D
分煙が必要だと思っている人の割合	男	—	—	84.3%	86.2%	増加	C	
	女	—	—	89.3%	90.2%	増加	C	
たばこ (子ども)	妊娠中、妊娠中の配偶者の喫煙率	男	—	—	33.4%	42.9%	20%以下	E
		女	—	—	0.0%	0.0%	0.0%	A
	子育て中の喫煙率(4か月健診)	男	—	—	50.0%	25.0%	20%以下	B
		女	—	—	0.0%	0.0%	0.0%	A
	子育て中の喫煙率(1歳6か月健診)	男	—	—	36.4%	71.4%	20%以下	E
		女	—	—	18.2%	0.0%	10%以下	A
子育て中の喫煙率(3歳児健診)	男	—	—	36.4%	0.4%	20%以下	A	
	女	—	—	0.0%	0.0%	0.0%	A	
アルコール	妊娠中の飲酒率		—	—	0.0%	0.0%	0.0%	A
	※生活習慣病のリスクを高める飲酒(男性 40g女性 20g以上)	男	12.5%	31.8%	24.1%	15.6%	20%以下	A
		女	0.0%	15.3%	9.5%	12.5%	7%以下	D
1日の適切な飲酒量を知っている人の割合		61.9%	72.6%	51.0%	53.6%	増加	C	

※週3回以上飲酒している人で生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている割合

たばこについては、大人では6指標のうち、1指標において男性のみが目標達成しましたが、男女ともに目標達成された指標はありませんでした。特に成人の喫煙率、たばこをやめた人の割合、禁煙を試みたことがある人の割合は、改善傾向にありましたが、今回調査で悪化に転じました。

アルコールについては、全体的に飲酒量が多い方の割合は減り、3指標のうち1指標は目標達成しています。適切な飲酒量を知る方の割合は増加していました。

(5) 休養・メンタルヘルス

指 標		H20	H26	R1	R5 (母子は R4)	目標値	評価
産後アンケートの高得点の割合 「産後の気分（エジンバラ産後うつ 質問票）」が9点以上		—	—	28.6%	0.0%	減少	A
子育てアンケートの「母がゆっ たりした気分で 過ごせる時間の 有無」の割合	4か月健診	—	—	90.9%	87.5%	増加	D
	1歳6か月健診	—	—	75.0%	85.7%	増加	A
	3歳児健診	—	—	61.5%	87.5%	増加	A
睡眠によって疲労回復ができない人の割合		30.9%	29.2%	25.9%	33.8%	20%以下	E
睡眠のためにアルコールや薬を常時 必要としている人の割合		7.5%	5.4%	8.2%	アルコール 4.8% 薬 4.4%	6%以下	A
休養のとり方に満足している人の割合		9.7%	15.6%	14.7%	11.1%	増加	D
自殺死亡率（人口10万対）		31.7	0	55.8	R2~R4の 平均 74.6	減少	E
ストレスを多く感じている人の割合		73.0%	69.4%	73.2%	65.9%	減少	A
ストレス解消方法を持っている人の割合		64.5%	66.9%	57.1%	48.6%	増加	E
身近に悩みを相談できる人がいる人の割合		39.5%	39.3%	45.3%	69.0%	増加	A
家族の精神的な健康状態を気にかけている人の割合		33.1%	33.3%	27.3%	25.4%	増加	D

12 指標のうち、目標達成したのは 6 指標で、子育て中の母に関する項目はほとんどが目標達成となりました。目標未達成指標のうち改善がみられた指標はなく、自殺死亡率を含めた 3 指標は悪化傾向がみられます。

(6) 健診受診状況

指	標	H19	H23	R1	R4	目標値	評価
各種がん検診受診率	胃がん	29.9%	27.3%	24.5%	17.4%	40%	E
	大腸がん	24.7%	28.4%	24.9%	24.1%	40%	D
	肺がん	4.5%	38.0%	27.7%	24.0%	40%	D
	子宮がん	12.7%	12.7%	34.6%	28.8%	40%	E
	乳がん	15.7%	15.3%	44.3%	41.2%	50%	D
各種がん検診要精密検査受診率	胃がん	84.0%	78.4%	76.9%	85.0%	85.0%	A
	大腸がん	87.5%	78.4%	70.0%	66.6%	85.0%	D
	肺がん	100.0%	100.0%	100.0%	66.6%	85.0%	E
	子宮がん	0.0%	100.0%	57.1%	75.0%	85.0%	B
	乳がん	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	85.0%	A
特定健診受診率	※H20年度開始	44.2% (H20)	46.6%	55.9%	46.6%	60%	E
40～64歳の特定健診受診率(再掲)		-	-	54.7%	46.0%	60%	E
特定保健指導実施率		30.5% (H20)	12.0%	55.6%	45.2%	60%	E

がん検診受診率は、全ての種類について目標に届かず、横ばいまたは悪化しました。

精密検査受診率は、対象者が数名であるため、1人の未受診により割合が大きく変動しますが、令和4年度では85.0%以下が3検診ありました。

また、特定健診受診率、保健指導実施率についても目標値に届かず、令和元年度よりも低下しています。