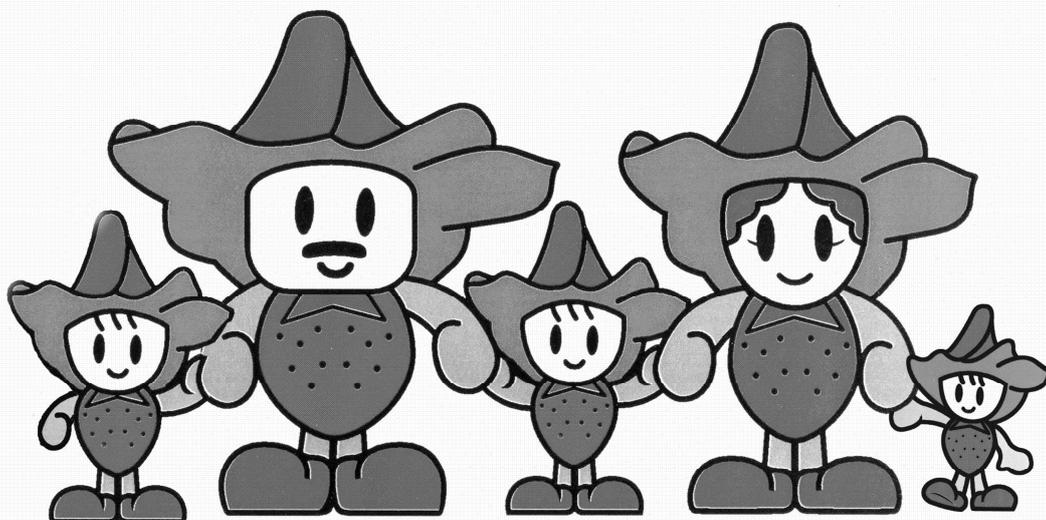


第3期 健康増進計画

健康かぬま21



平成 31 (2019) 年 3 月

鹿 沼 市

新・健康都市宣言

わたしたちは、自然の恵みに感謝し、自分を大切にし、互いに思いやりながら、生きがいをもつてくらすことのできるすこやかな心と体を育てます。

そして、子どもたちの夢がふくらみ、やさしい笑顔があふれる元気なまち、大空に向かってすくすくと育つ大樹のような“健康都市かぬま”をつくりまします。

はじめに

自分らしく健康で豊かに生活を送ることは、誰もが望む共通の願いです。

本市では、昭和 37 年に全国に先駆けて宣言した「健康都市宣言」を見直し、少子高齢社会、環境の時代を迎えた 21 世紀のまちに相応しい「新・健康都市宣言」を平成 14 年 1 月に行いました。また、平成 16 年 3 月には、市民一人ひとりが「自分の健康は自分でつくり・まもる」という意識を持って健康づくりに取り組むための指針として、“手をつなぎ みんなでつくろう 元気なかぬま”をスローガンとした健康増進計画「健康かぬま 21」を策定、平成 24 年度には第 2 期計画を策定し、健康寿命の延伸、運動習慣づくりや食生活の改善に取り組み生活習慣病の予防に努めてまいりました。



その後、健康への価値観が多様化し、健康を取り巻く環境や施策が変化していく中で、本市では糖尿病の重症化予防や、次世代の健康を支えるための社会環境づくりにも取り組んでまいりました。市民一人ひとりが健康を身近なものにするため主体的に健康に対して関心をもち、楽しみながら健康づくりに参加できる機会を提供するための施策が期待されています。

このような状況を踏まえ、「自助・共助・近助・公助」を基本構想に、市民、関係団体の皆様と行政が連携し健康づくりを推進していくため、平成 31 年度を開始年度とする「健康かぬま 21」第 3 期の計画を作成しました。

今後も、市民との協働による健康づくりを推進してまいりたいと思いますので、皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

終わりに、本計画策定にあたり、ご協力をいただきました鹿沼市健康づくり推進協議会の皆様をはじめ、貴重なご意見をいただきました市民の皆様には厚くお礼申し上げます。

平成 31 年 3 月

鹿沼市長 佐藤 信

目 次

序 章 計画の策定にあたって	
1 計画策定の趣旨	1
2 計画の位置づけ	2
3 計画の期間	3
4 計画書の構成	4
5 計画の策定体制	5
第1章 鹿沼市の健康づくりの現状	
1 人口動態	
(1) 人口と世帯数	6
(2) 出生と死亡の推移	7
(3) 合計特殊出生率	7
(4) 死亡原因と主要死因の状況	8
(5) 平均寿命・健康寿命	11
2 各種健診・検診の受診状況	
(1) がん検診	12
(2) 特定健康診査	12
(3) 乳幼児健康診査	13
(4) 歯科健康診査	13
3 生活習慣病の実態	
(1) がん	14
(2) 生活習慣病の推移	15
(3) むし歯（う歯）有病率	17
4 介護保険認定者の原因疾患	18
5 小児生活習慣病の実態	
(1) 肥満	19
(2) 血圧	19
(3) 脂質	19
6 生活習慣・食育アンケートの結果	
(1) 体格の状況	21
(2) 朝食摂取の状況	22
(3) 食事の内容	23
(4) 乳幼児の就寝時間	24
(5) 運動習慣の状況	24
(6) ストレスの状況	25
(7) 睡眠の状況	26
(8) 喫煙の状況	27
(9) 健康診査の受診結果状況	28

第2章 計画の基本的な考え方	
1 基本目標	29
2 基本構想	29
3 取り組むべき領域	31
第3章 計画への取り組みと目標・指標	
重点領域	
(1) 食生活について	32
(2) 運動・身体活動について	36
(3) こころの健康について	40
(4) 喫煙について	44
(5) 健診・検診について	48
第4章 計画の推進	
1 計画の周知	52
2 市民参加による地域の健康づくり	52
3 計画の進行管理	52
資 料	
1 生活習慣等に関するアンケート調査概要と結果	54
2 健康指標の前回調査との比較	80
3 鹿沼市健康づくり推進協議会設置要綱	85
4 鹿沼市健康づくり推進協議会委員名簿	87
5 第3期 健康増進計画 健康かぬま21策定までの経過	88

序章 計画の策定にあたって

1 計画策定の趣旨

我が国における急速な少子高齢化や生活習慣の変化により疾病構造も変化し、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病等の生活習慣病及び予備軍と呼ばれる人々が増加し、医療費や介護負担の増加につながっています。

国では、すべての国民が健やかでこころ豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指して、生活習慣病の改善及び発症を予防する「一次予防」を重点とした取り組みを推進し、「壮年期死亡の減少」「健康寿命の延伸」等を図ることを目的に「21世紀における国民健康づくり運動」（以下「健康日本21」という。）が平成12年度からスタートしました。さらに、国民の健康づくりと疾病予防をより推進するため、「健康増進法」が平成15年5月に施行されました。

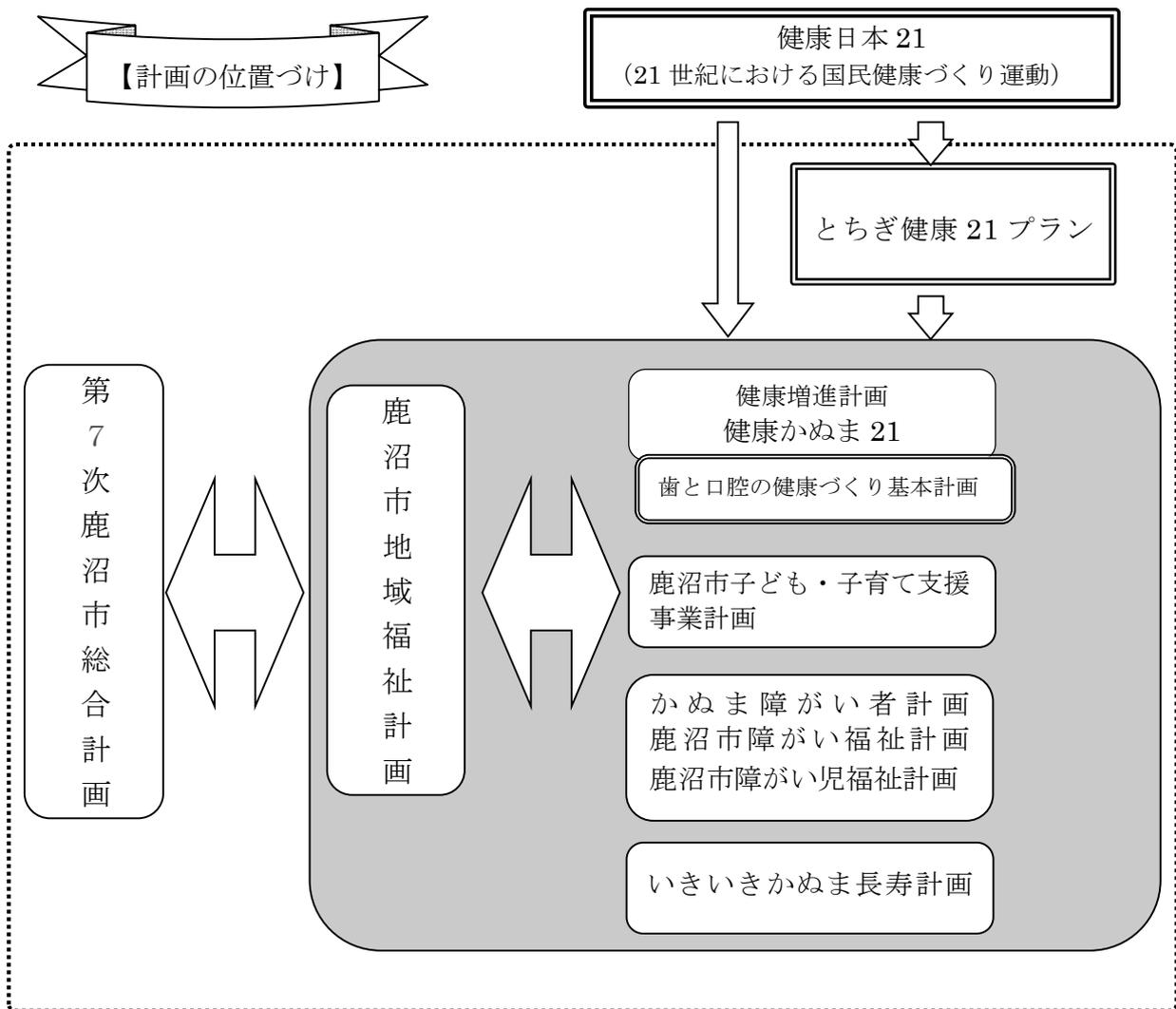
「健康日本21（第2次）」が平成25年には策定され、中間評価では、健康寿命の延伸と健康格差の縮小の実現に関する目標として、国民の生活習慣改善を目指し、社会全体で疾病予防と健康づくりを推進する環境づくりに努める必要があると報告されています。

本市においても、「健康日本21」「とちぎ健康21プラン」を踏まえ、関連する諸計画との整合性を図りながら、健康増進計画「健康かぬま21」を平成16年3月に策定し、様々な保健事業を実施し、健康増進に取り組みました。平成24年度には、第2期計画を策定し、「健康かぬま21」に掲げた施策を関係団体とともに取り組んでまいりましたが、平成30年度をもって計画の終了を迎えます。

第3期計画は、前期計画の見直しを図るとともに、健康を取り巻く社会情勢の変化や制度の改革・新設などを踏まえ、『すべての住民が、住み慣れた地域でいつまでもいきいきと「その人らしく」健康で自立して暮らす』を基本目標に設定し、市民・関係団体・地域・職域及び行政が協力・連携し、総合的な健康づくりを推進するための指針とします。

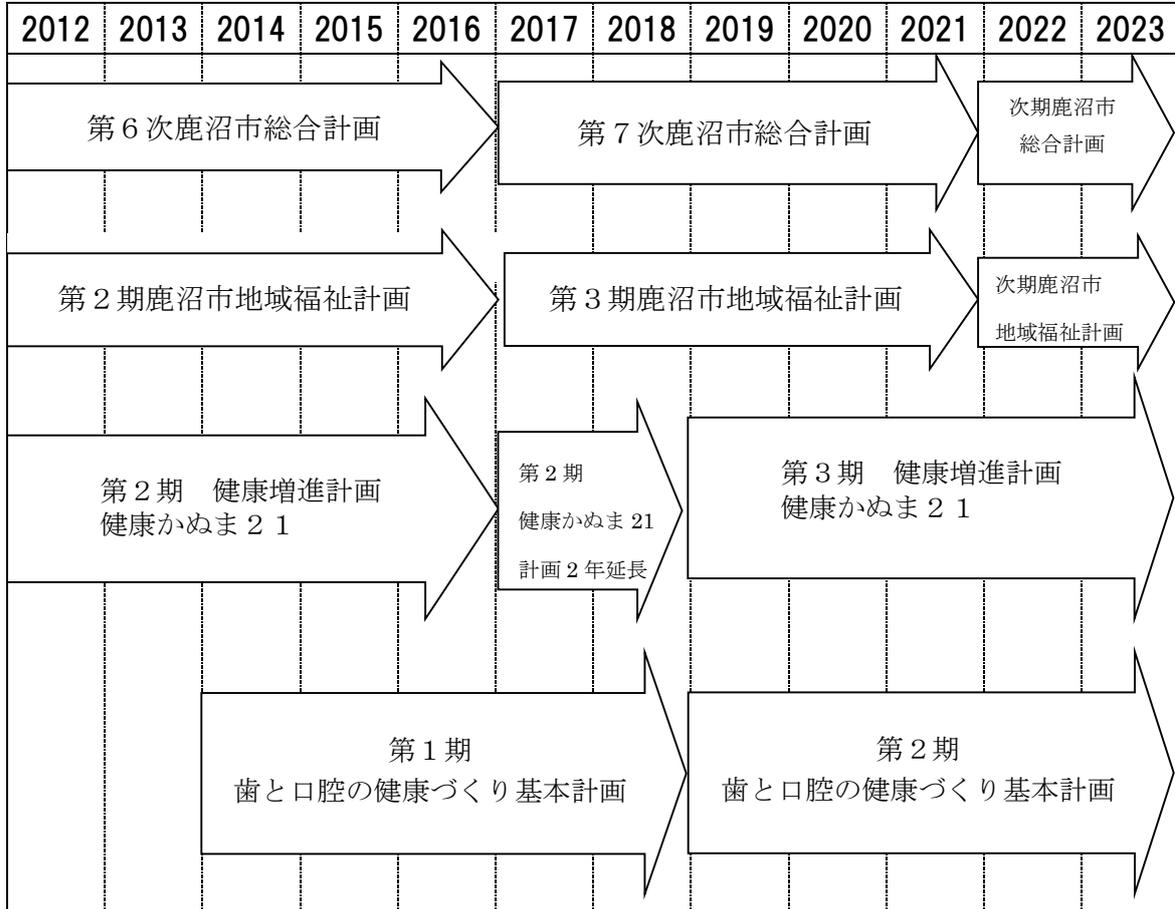
2 計画の位置づけ

この計画は、「鹿沼市地域福祉計画」の部門計画として位置づけ、本市の目標値を設定し、さらに、その他の部門計画「鹿沼市子ども・子育て支援事業計画」「かぬま障がい者計画・鹿沼市障がい福祉計画・鹿沼市障がい児福祉計画」及び「いきいきかぬま長寿計画」の各事業目標との連携を図り「新・健康都市宣言」の実現を目指します。



3 計画の期間

この計画は、2019年度から2023年度までの5年間とします。



4 計画書の構成

本計画は、「序章 計画の策定にあたって」「第1章 鹿沼市の健康づくりの現状」「第2章 計画の基本的な考え方」「第3章 計画への取り組みと目標・指標」「第4章 計画の推進」の5つの章で構成されています。

第1章では、各種調査データや生活習慣等アンケートの結果を分析し、本市の現状を把握しています。

第2章では、本計画の「基本目標」「基本構想」と事業を推進するための「取り組むべき領域」について、解説しています。

第3章では、取り組む重点領域ごとに現状から課題を導きだし、目標と目標達成のための健康指標を設定しています。また本計画で取り組んでいく内容について、「個人の取り組み」、「みんなの取り組み」、「行政の取り組み」ごとに掲載し、さらにそれぞれの取り組みについては、乳幼児から高齢者の年代を4つのライフステージ（世代）に分けて掲載しています。

第4章では、本計画を推進するための周知方法や市民・関係団体・行政機関の役割と連携・協働、今計画の進行管理について、解説しています。

4つのライフステージ

幼少・思春期	・・・	誕生～15歳
青年期	・・・	16歳～39歳
壮年期	・・・	40歳～64歳
高齢期	・・・	65歳以上

5 計画の策定体制

本計画の策定において、本市の健康課題や市民のニーズを把握し、計画に反映させるために以下の取り組みを行いました。

1 鹿沼市健康づくり推進協議会からの助言

市民の生涯を通じた健康の実現を目指し、市民一人ひとりの主体的な健康づくり活動を関係機関、関係団体、行政等が協働して支援し、市民に密着した総合的な健康づくり対策事業を推進していく鹿沼市健康づくり推進協議会からの意見を伺いました。

2 市民参加の体制

① 生活習慣等に関するアンケート調査

計画策定に当たり、市民の健康課題やニーズ等の現状把握を目的に、20～80歳の市民2,000人を対象に生活習慣等アンケートを実施し、結果の分析を行いました。

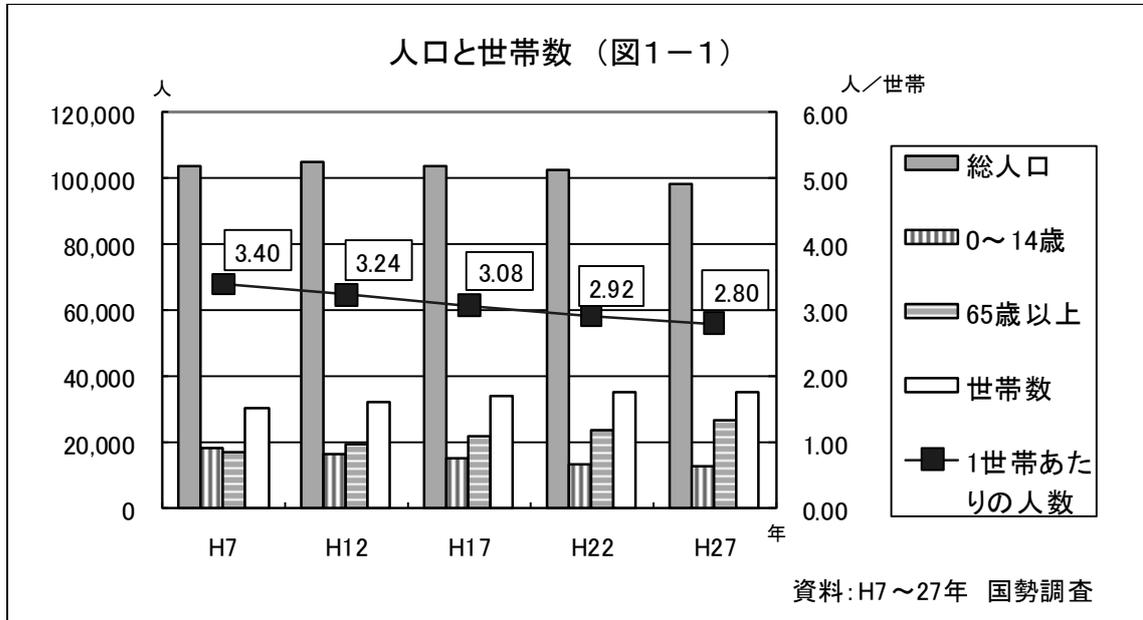
② パブリックコメント

本計画策定に当たり、事前に計画書の案を示し、その案について広く市民から意見や情報を募集し、本計画に反映しました。

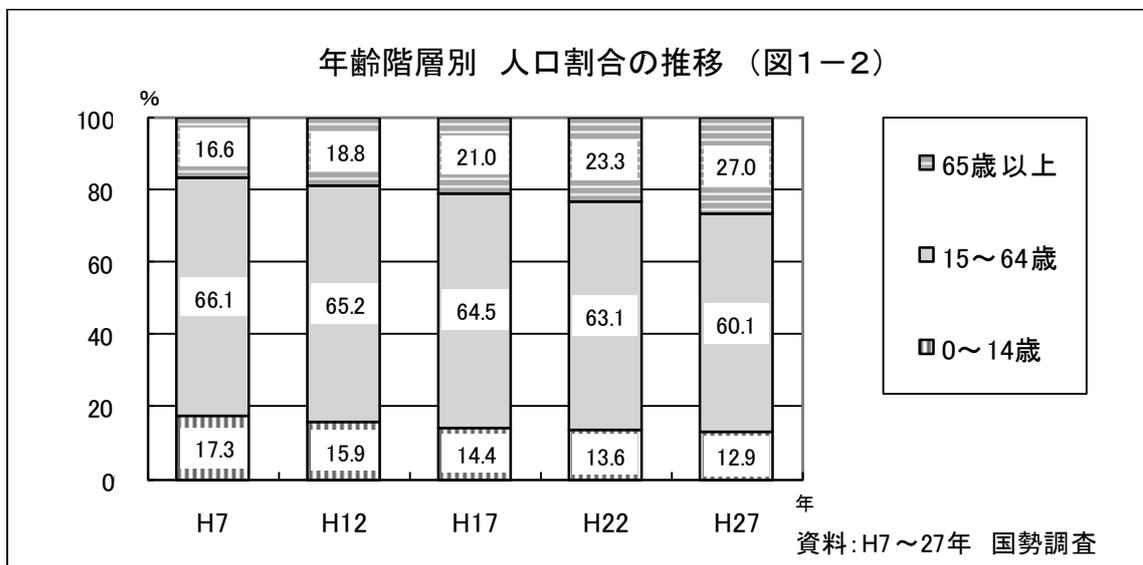
第1章 鹿沼市の健康づくりの現状

1 人口動態

(1) 人口と世帯数



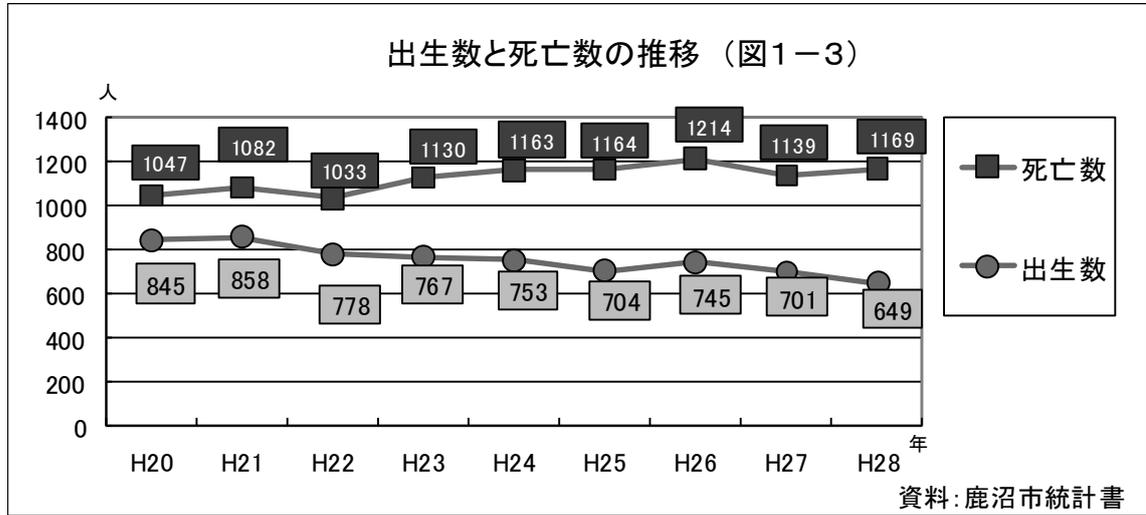
世帯数は増加していますが、1世帯あたりの人数は平成7年の3.4人から平成27年には2.8人と減少し、核家族化が年々進行していることがわかります。



年少人口(0～14歳)は年々減少していますが、65歳以上の人口は年々増加しています。少子高齢化が進行しており、平成27年には27% (3.7人に1人)が高齢者になっています。

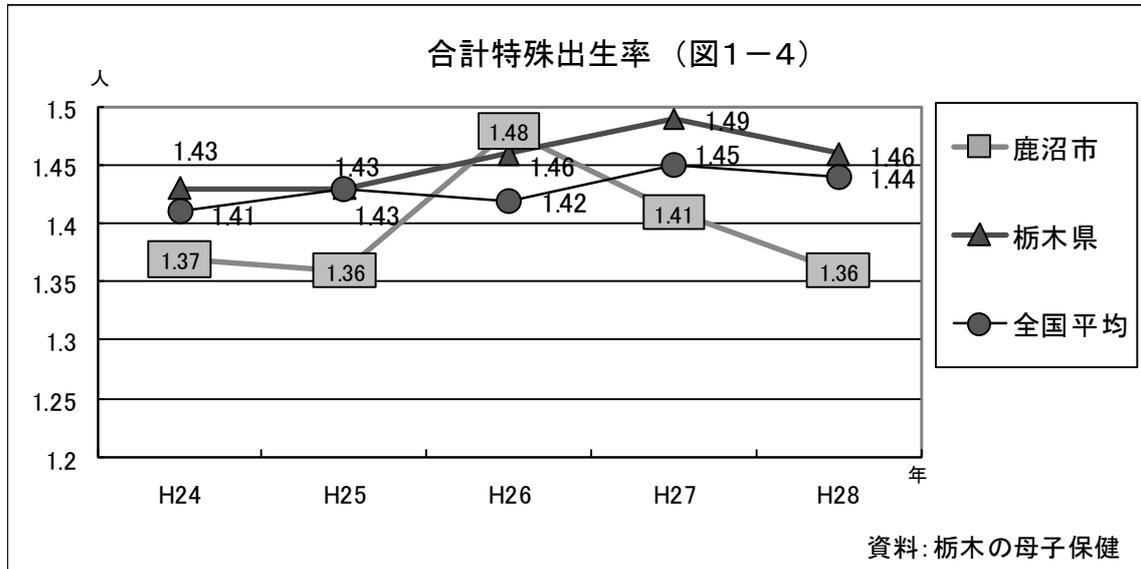
※超高齢社会は高齢化率21%以上の社会を指します。

(2) 出生と死亡の推移



出生数は年々減少、死亡数は年々増加しており、人口減少が急速に進んでいます。

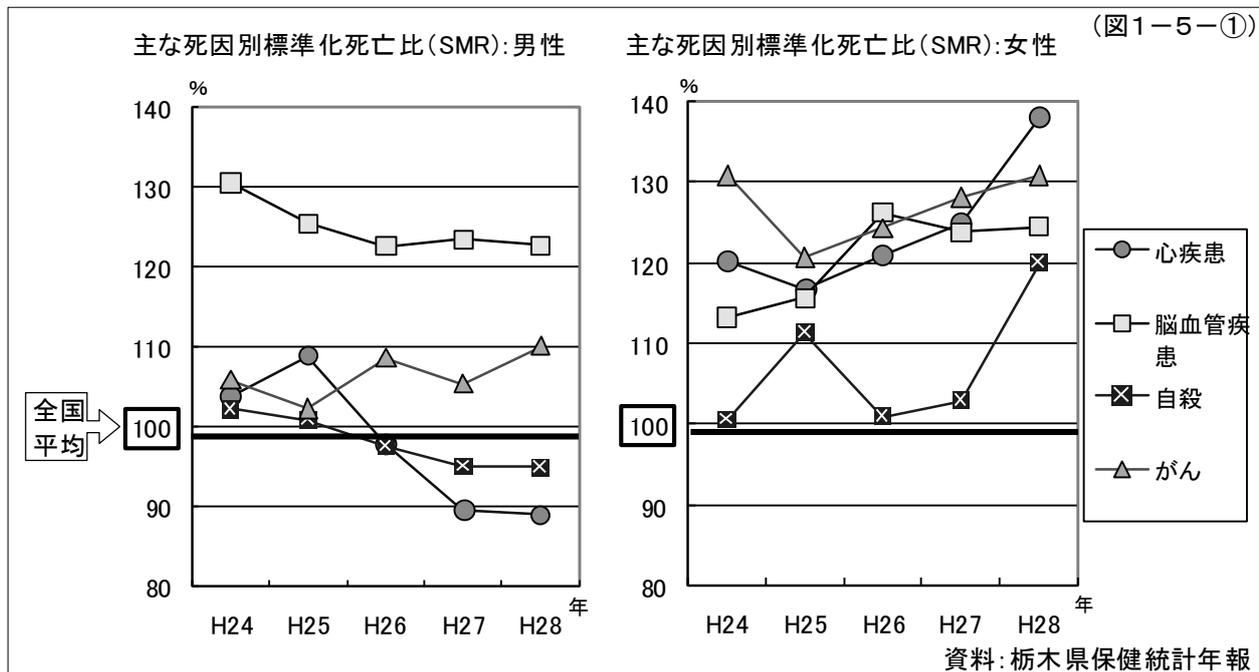
(3) 合計特殊出生率



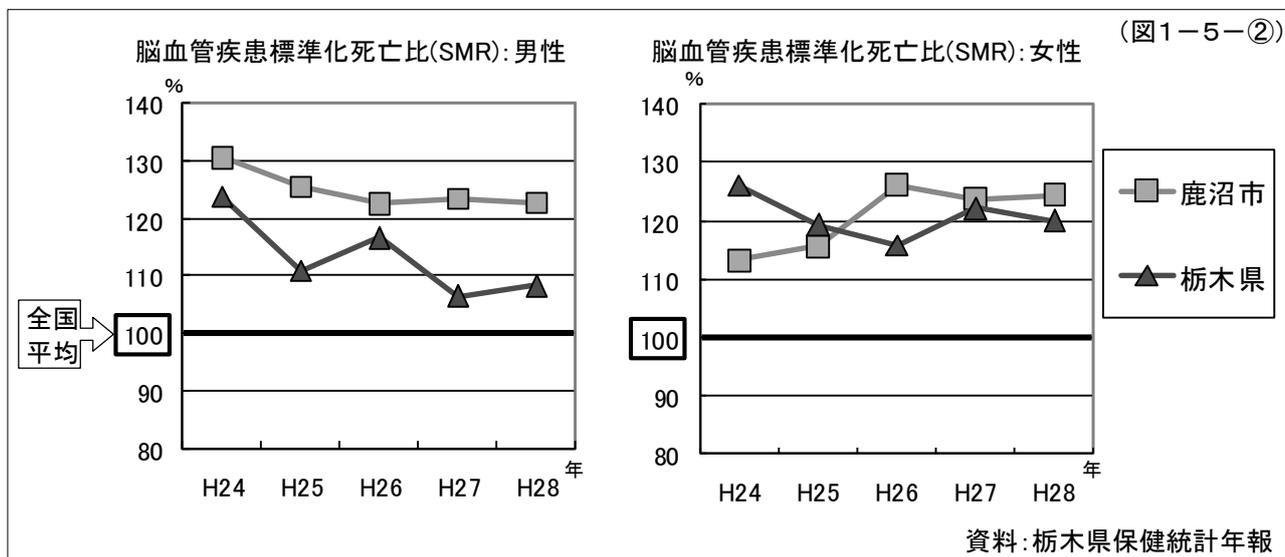
合計特殊出生率は、平成26年に増加に転じ国や県を上回りましたが、その後、徐々に減少し、国や県よりも下回っています。

※ 合計特殊出生率 = $\left\{ \frac{\text{母の年齢別出生数}}{\text{年齢別女子人口}} \right\}$ の15～49歳まで合計

(4) 死亡原因と主要死因の状況

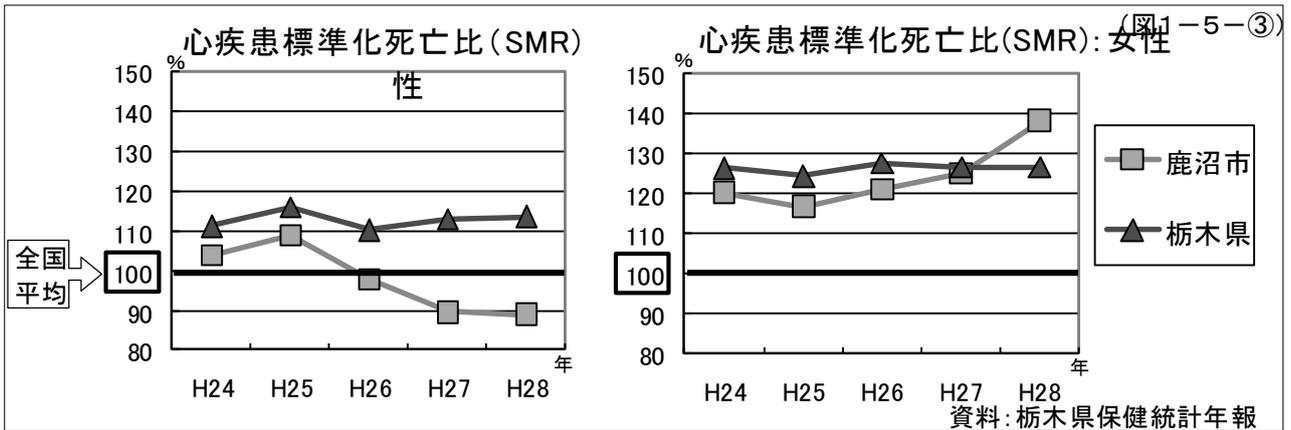


死因別標準化死亡比は、男性は脳血管疾患が年々減少傾向ながら最も高く、女性は心疾患が年々増加傾向で最も高くなっています。男女ともに2位はがんとなっております。年々増加傾向にあります。

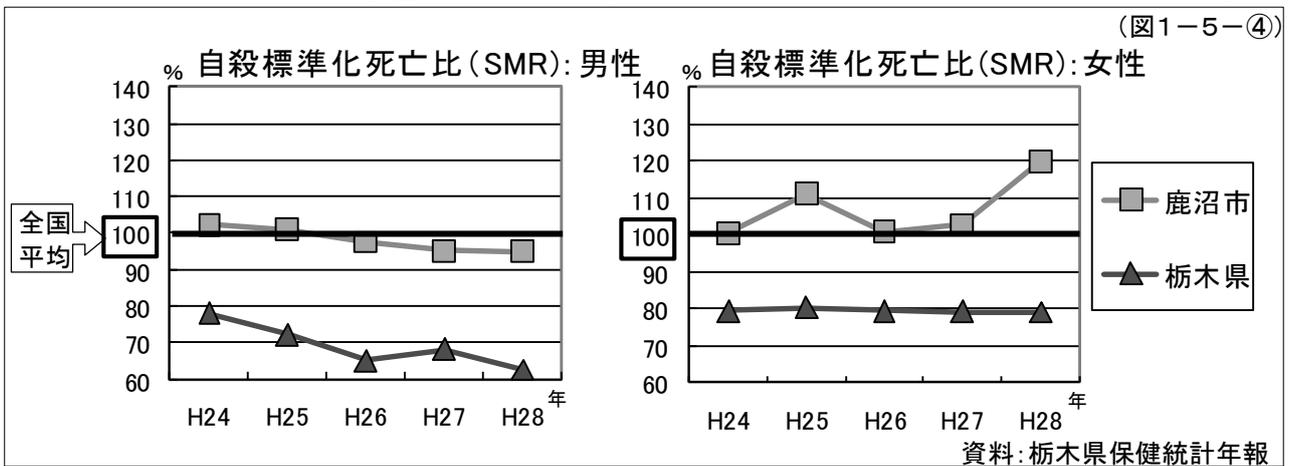


脳血管疾患標準化死亡比は、男女とも国、県と比較し全体的に上回っています。

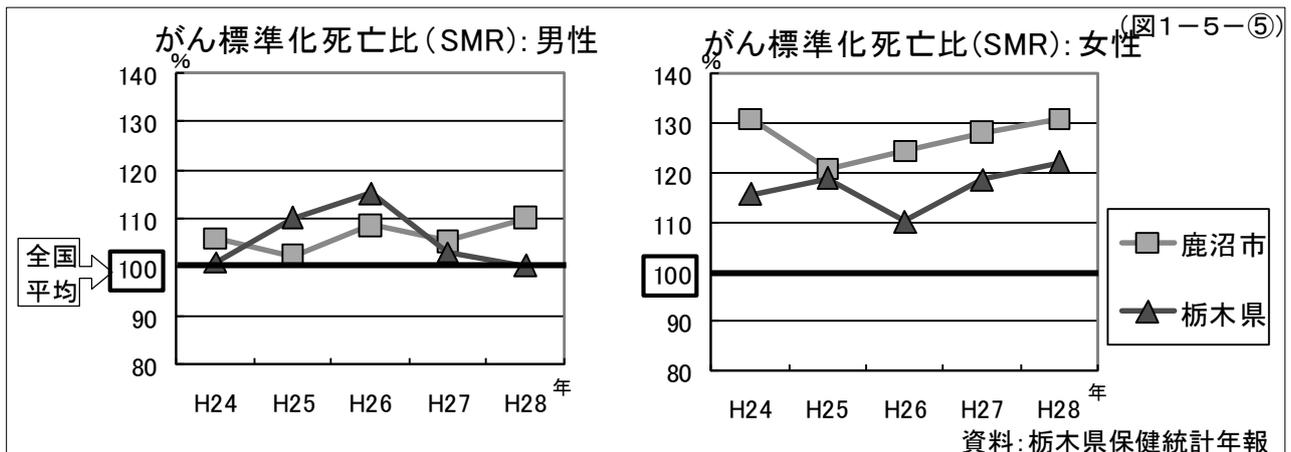
※標準化死亡比(SMR)とは、異なる地域の死亡率をそのまま比較できないため、標準的な年齢構成を対象地域に当てはめ、計算で予測される死亡者数と実際の死亡者数を比較したものです。全国の死亡率を100とします。



心疾患標準化死亡比は、男性は国や県より下回っています。女性は、県と同様に国より上回っています。経年的にみると増加傾向で平成 28 年度は県より上回っています。

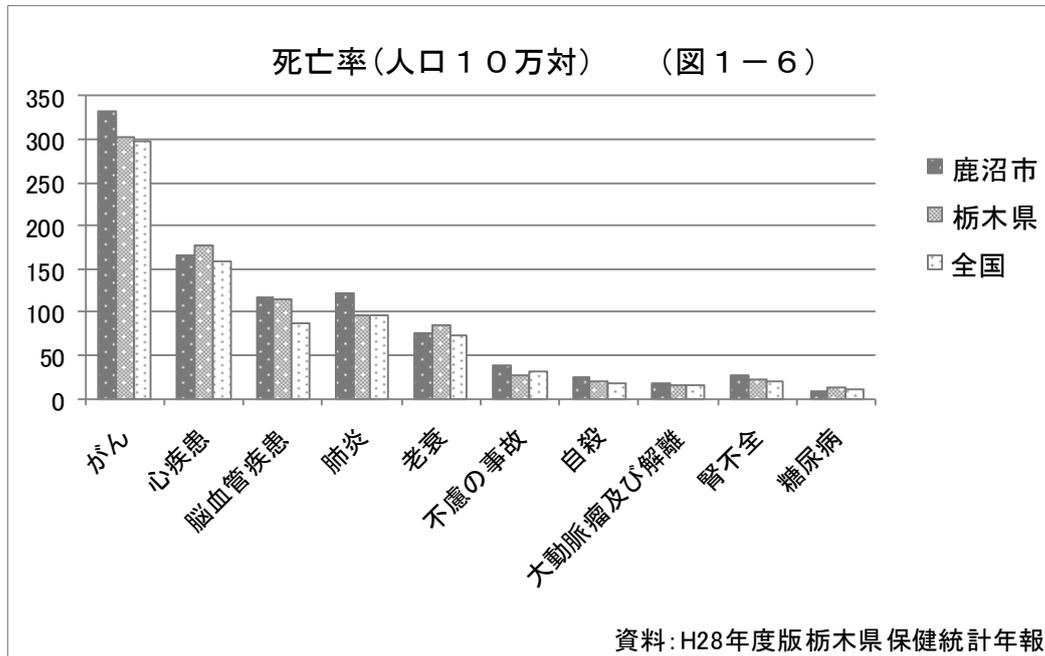


自殺標準化死亡比は、男性は国と同様の傾向にあります。女性は、国と同様の傾向でしたが平成 28 年度は大幅に上回っています。男女共に県より上回っています。



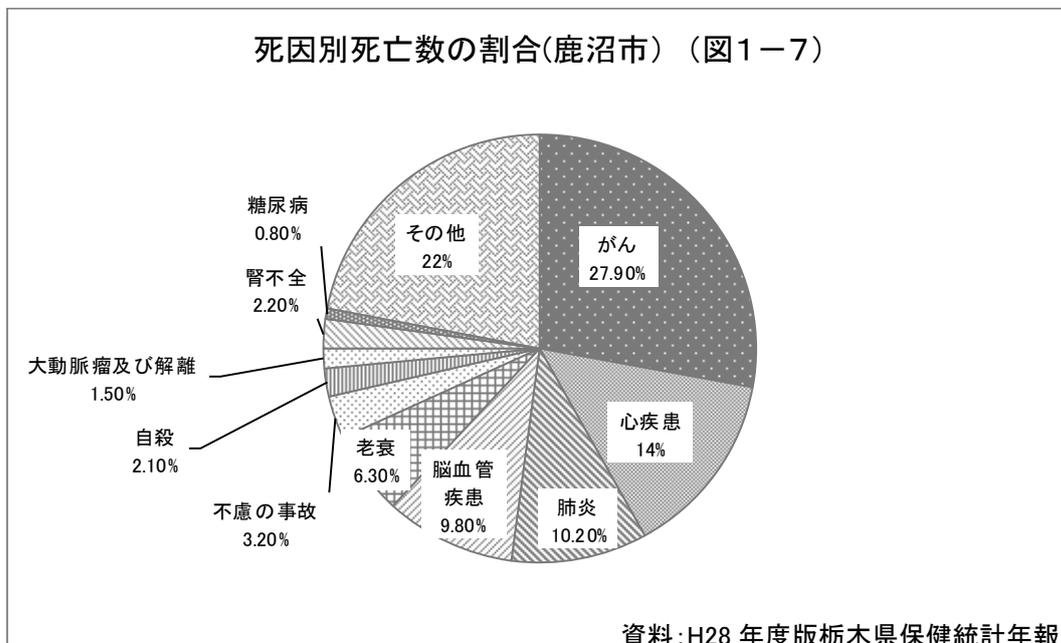
がん標準化死亡比は、男性は国よりやや上回っており県と同様の傾向ですが、平成 28 年度は県より大きく上回っています。女性は、国や県よりも上回っています。

死亡状況



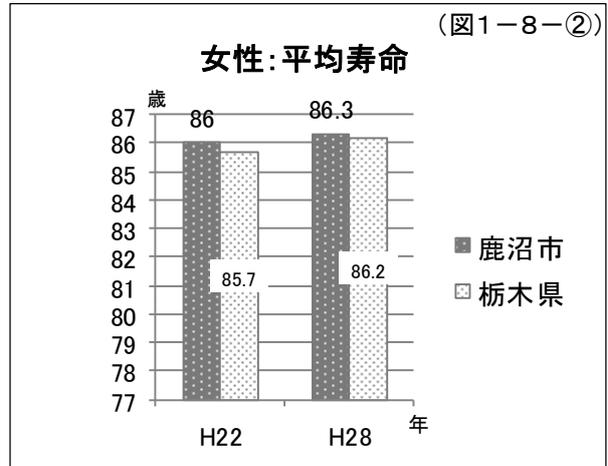
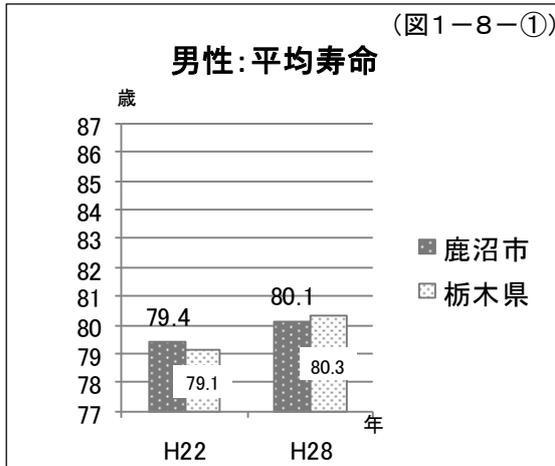
死亡率を国や県と比較すると、国と同様に1位がん、2位心疾患、3位肺炎、4位脳血管疾患となっており、県では3位が脳血管疾患となっています。

死因別死亡数

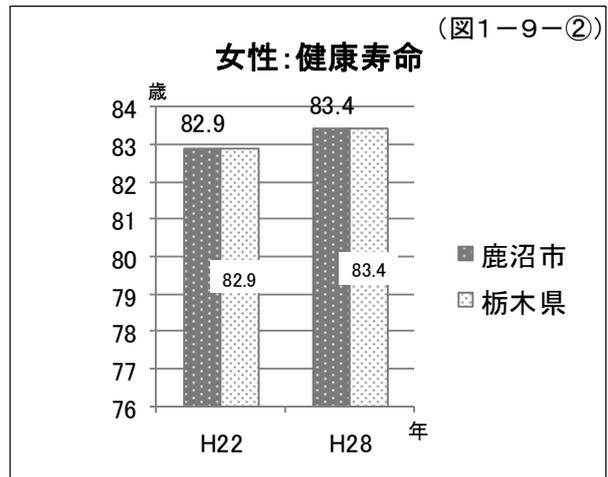
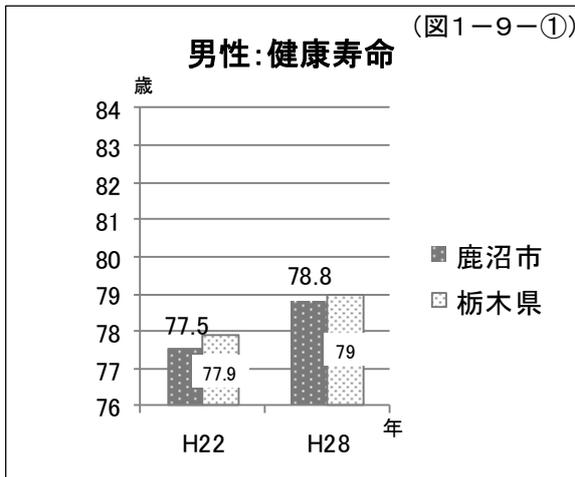


死因別死亡数では、がん、心疾患、肺炎、脳血管疾患を合わせると、全死亡数の約60%を占めています。

(5) 平均寿命・健康寿命



平均寿命は、男女共に伸びています。県と比較すると、ほぼ同様な傾向になっています。



健康寿命は、男女共に伸びています。県と比較すると、ほぼ同様な傾向になっています。

※平均寿命とは0歳の者が、あと平均何年生きられるかを示した数値。

※健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。

資料：栃木県健康寿命算定結果より

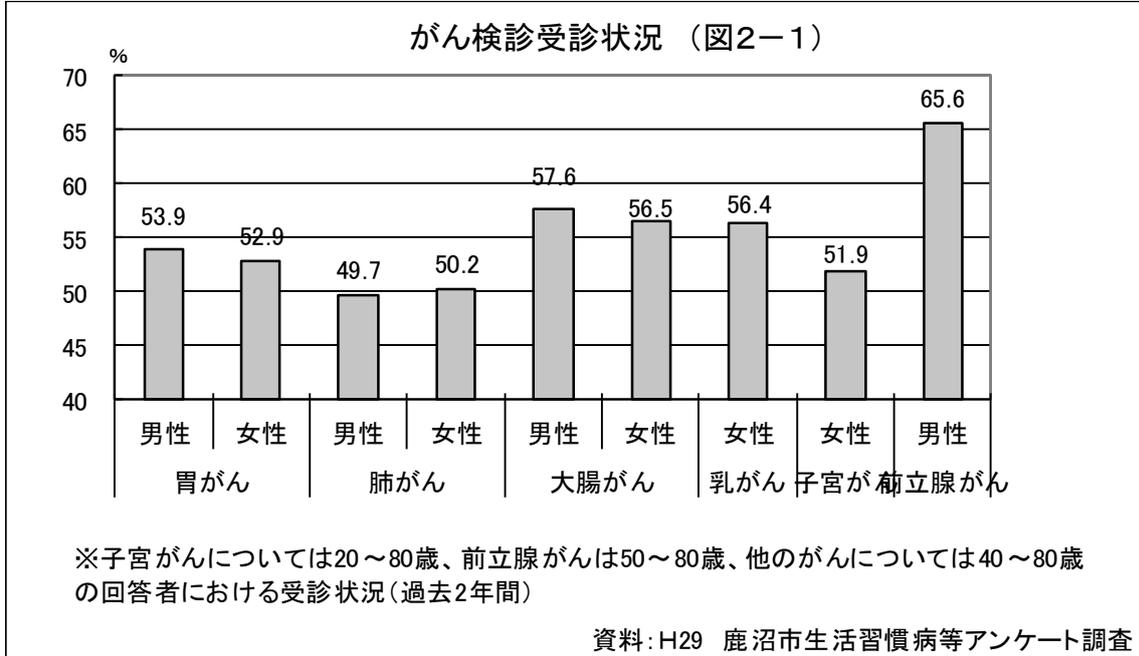
厚生労働科学研究費補助金による「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究班」が定めた「健康寿命の算定方法の指針」及び「健康寿命の算定プログラム」を用いて、県保健福祉部健康増進課が算定した値。

算定の精度を上げるため、死亡数等について平成22年度は平成21年～平成23年、平成28年度は平成27年～平成29年の3年分を用いた。また、「不健康な期間」の算定に当たり、平成22年9月30日、平成28年9月30日時点の介護保険事業における要介護2～5の認定者数を用いた。

真の値は95%の信頼度で信頼区間に含まれているものとみなされる。

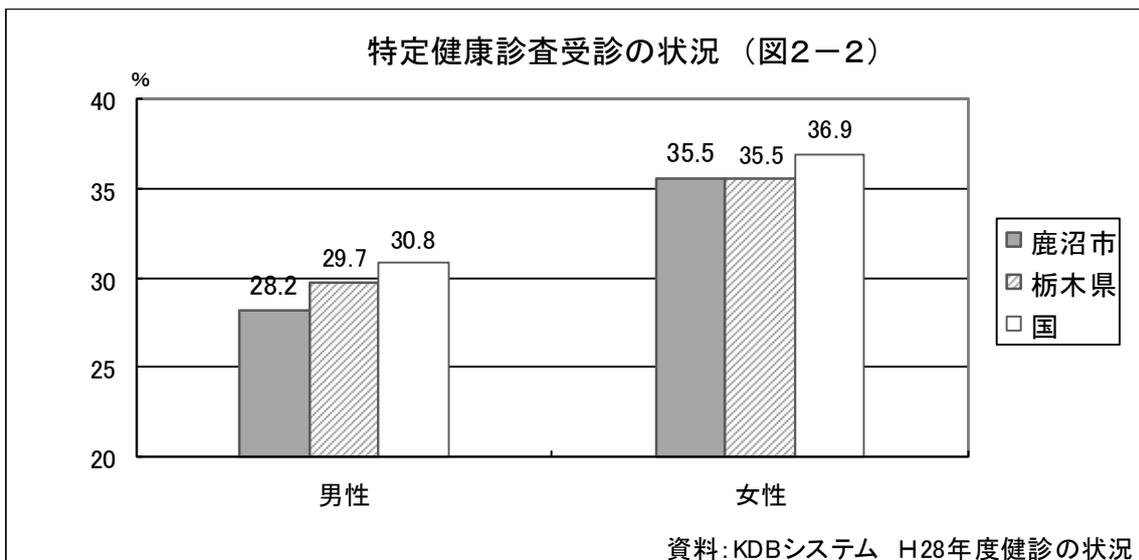
2 各種健診・検診の受診状況

(1) がん検診



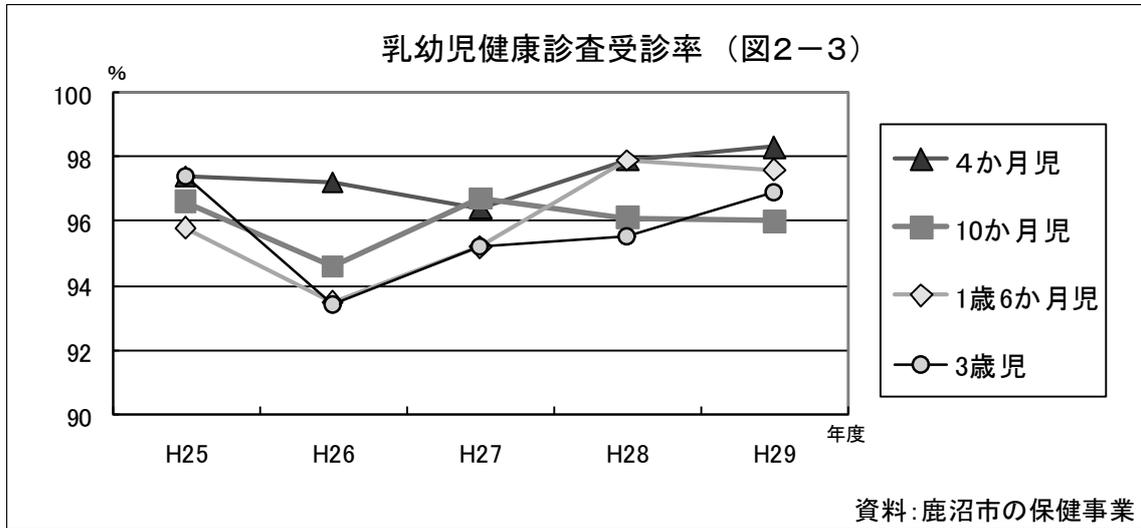
市で実施している検診の受診対象年齢に合わせたがん検診受診状況は、男女共に肺がん検診が低い状況にあります。

(2) 特定健康診査



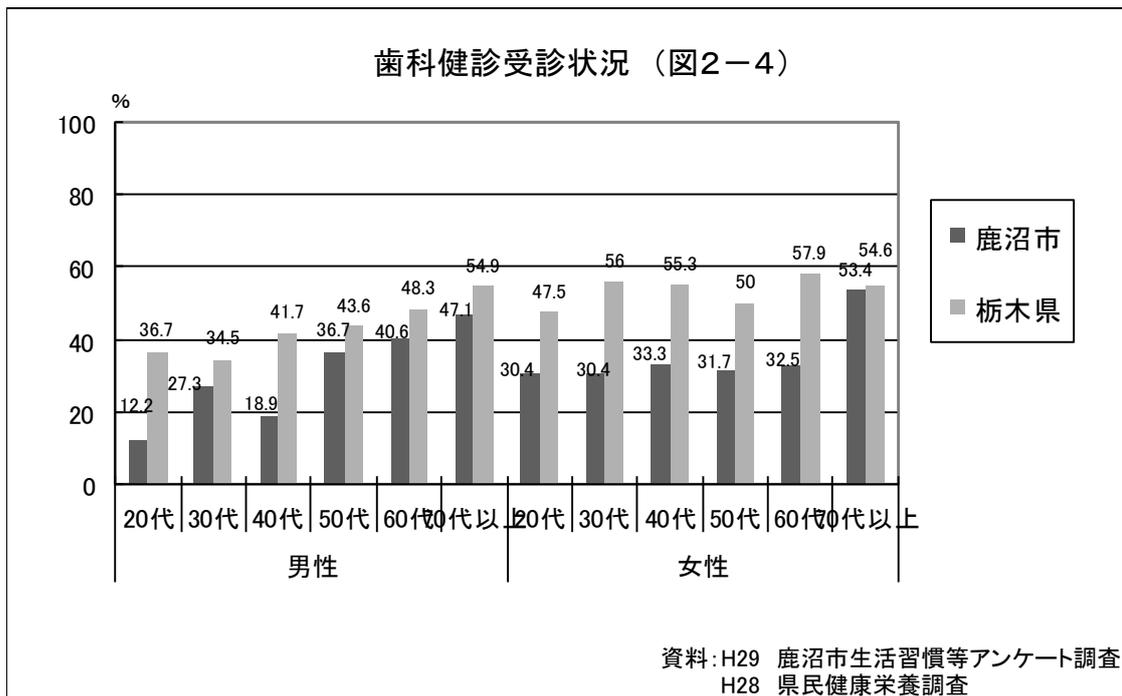
特定健康診査の受診率は、男女別でみると女性の方が高く、国や県との比較では女性ほぼ同様ですが、男性はやや低い状況にあります。

(3) 乳幼児健康診査



乳幼児健康診査の受診率は全ての健康診査で95%以上の高い受診率を維持しています。

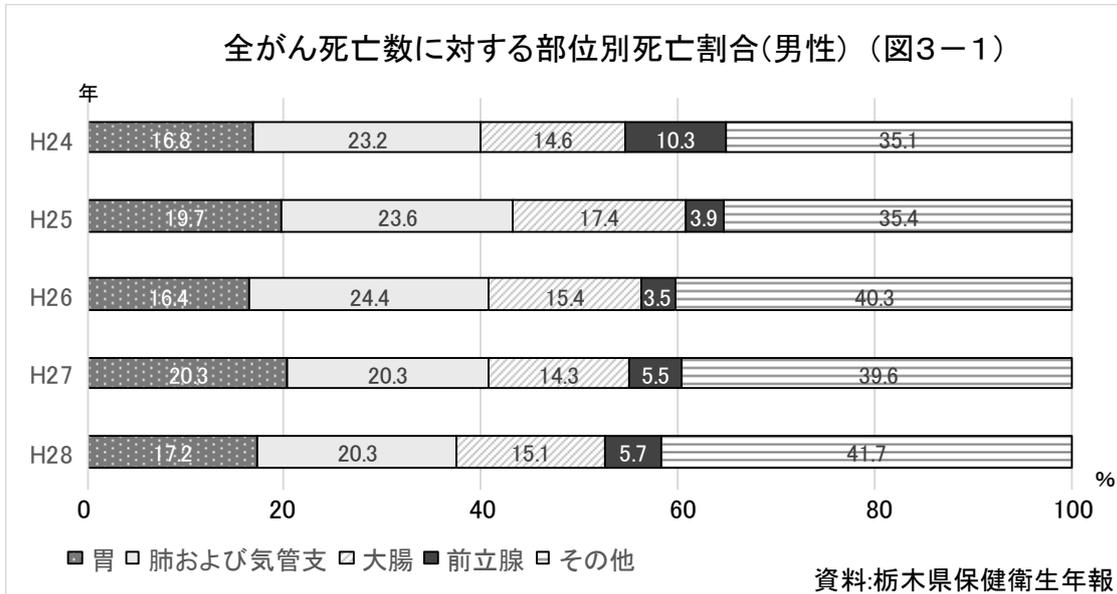
(4) 歯科健康診査



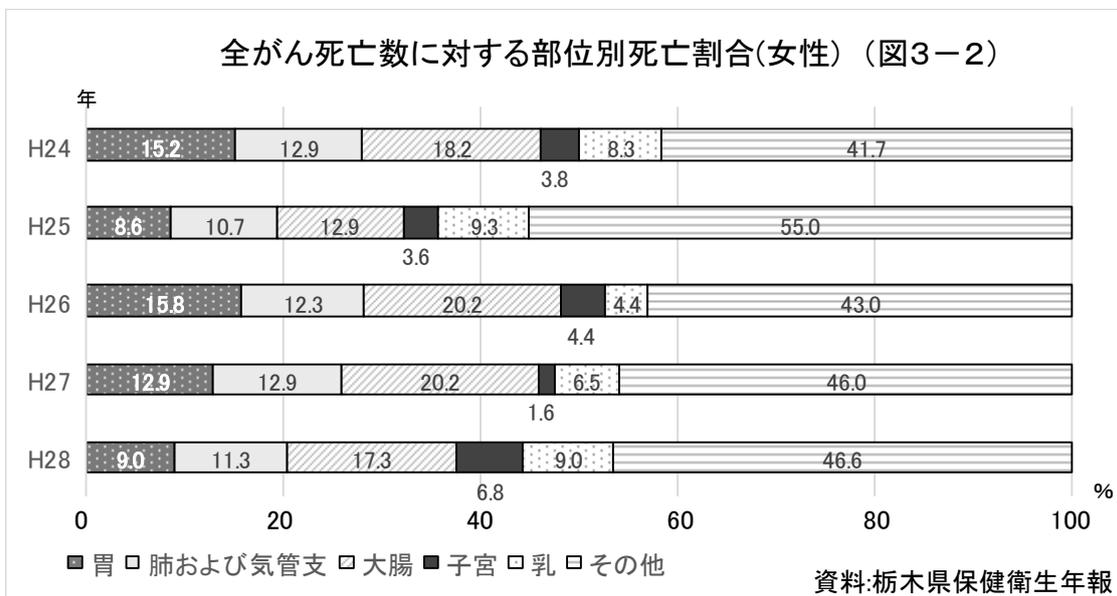
歯科健診受診状況は、県と比べ男女とも全ての年代で下回っています。

3 生活習慣病の実態

(1) がん

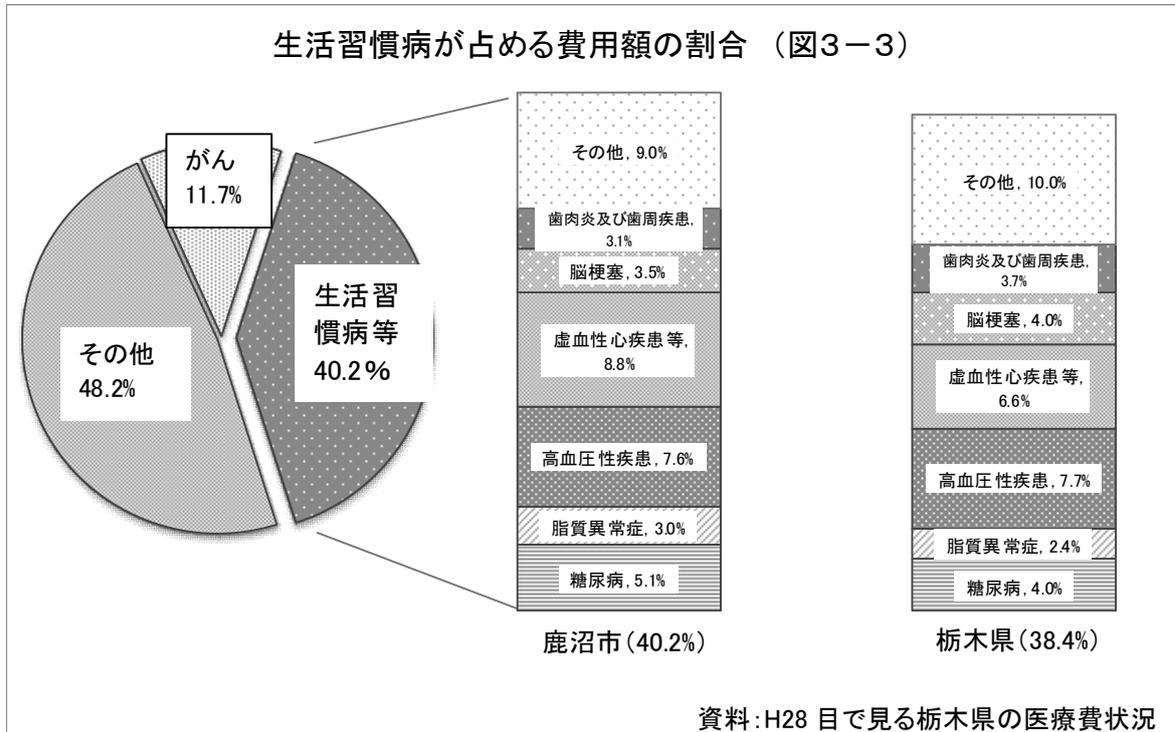


男性のがんの部位別死亡割合は、肺がんが最も高く20%を超え、胃がん、大腸がんと続いています。過去5年間で胃・肺・大腸のそれぞれの割合に大きな変化は見られません。

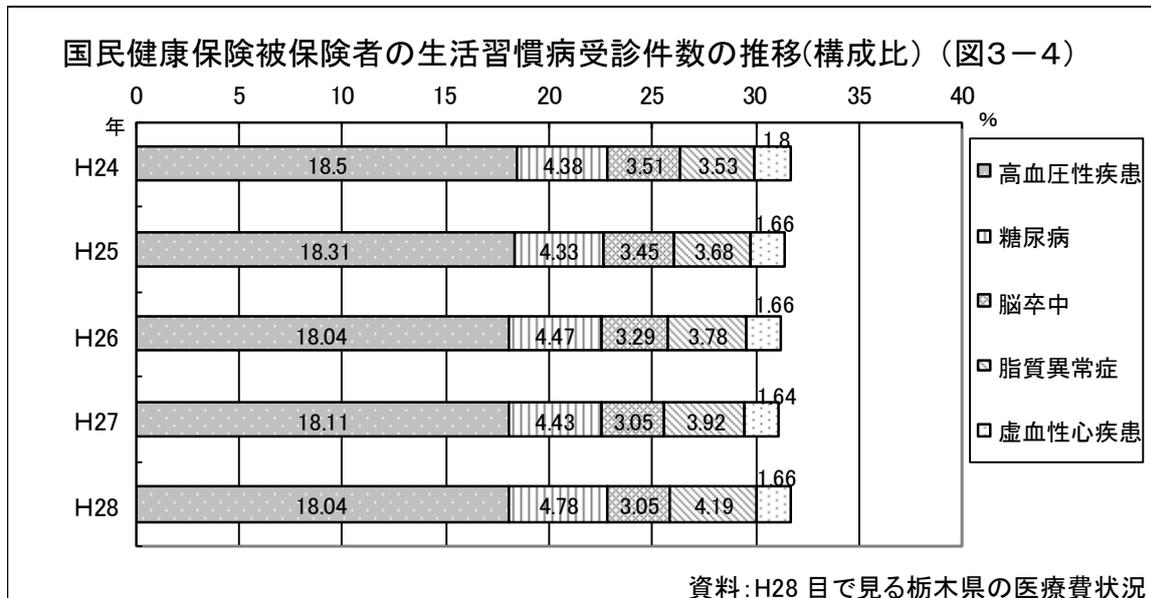


女性のがんの部位別死亡割合は、大腸がんが最も高く20%前後、肺がんと胃がんは10%前後で推移しています。

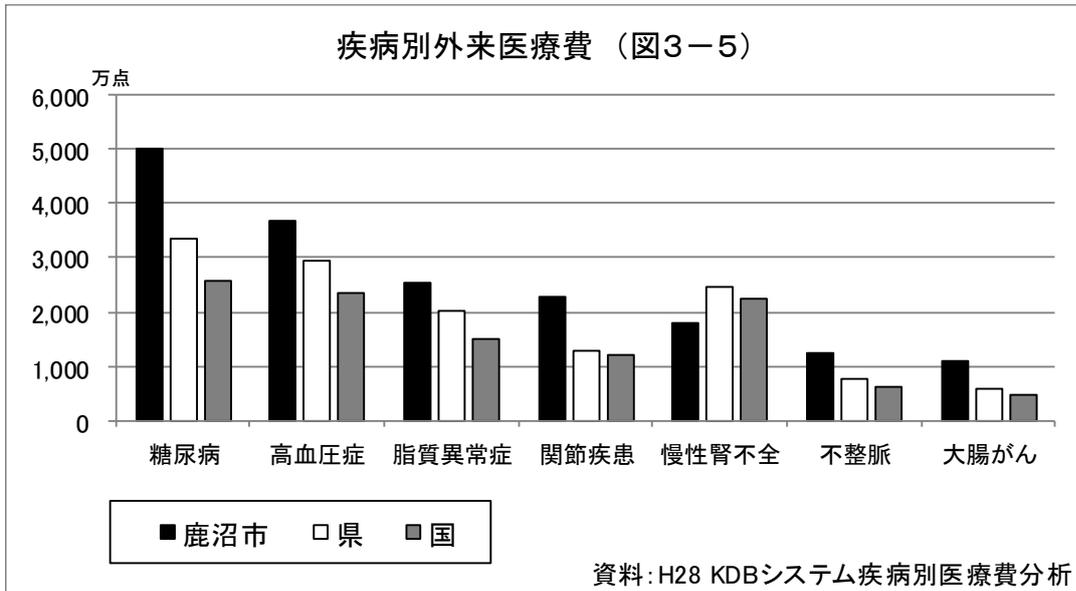
(2) 生活習慣病の推移



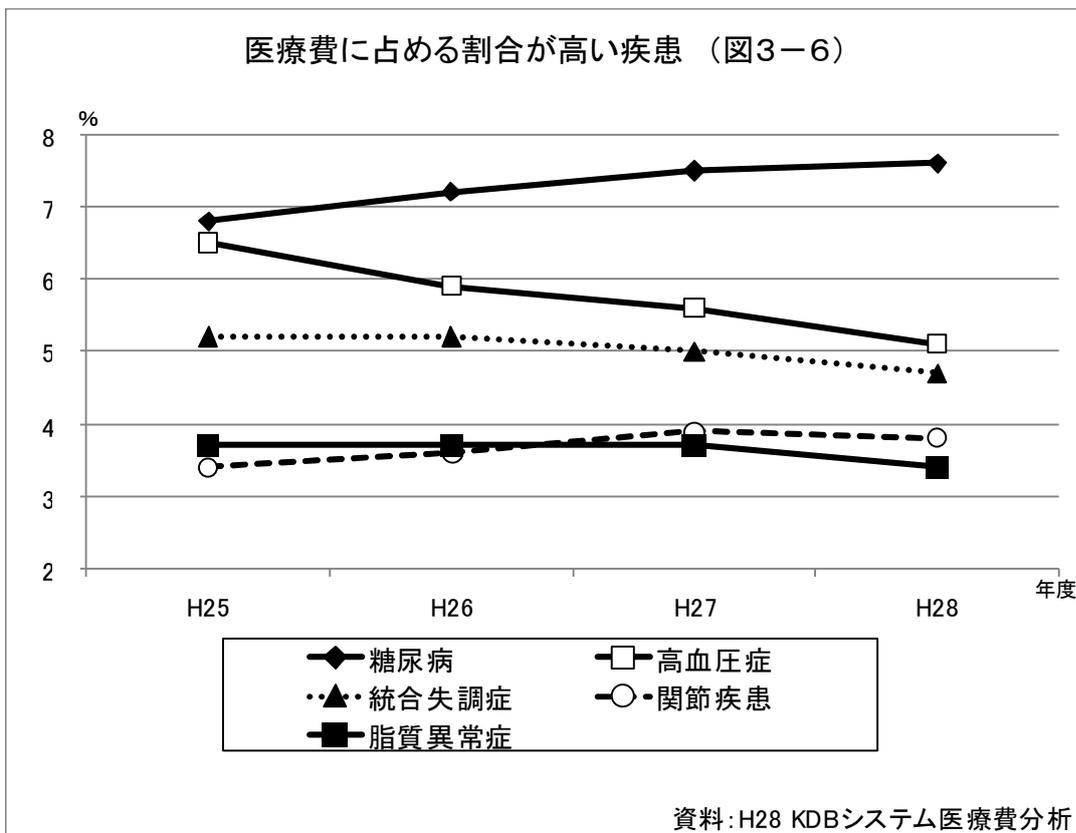
医療費に占める生活習慣病の割合は約40%を占めています。県と比較すると糖尿病、脂質異常症、虚血性心疾患等が高い傾向にあります。



国民健康保険被保険者の生活習慣病受診件数は、高血圧性疾患での受診者が最も多く、次いで糖尿病での受診者が多い状況にあります。

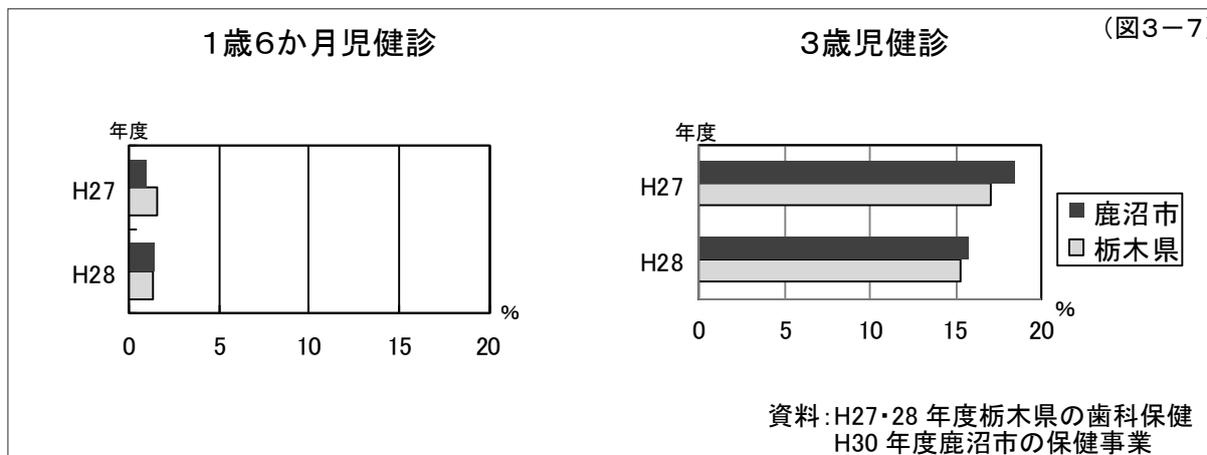


糖尿病、高血圧、脂質異常症の順に高く、これらは国や県と比較しても高い傾向にあります。

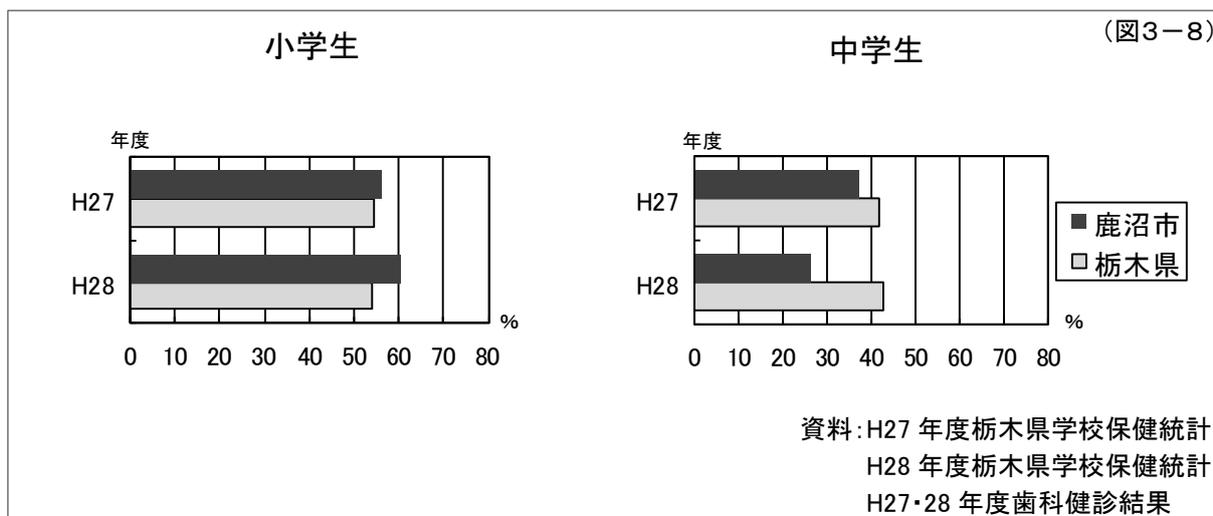


医療費に占める割合が最も高い疾患は糖尿病であり、平成28年度には7.6%を占め年々増加傾向にあります。

(3) むし歯（う歯）有病率

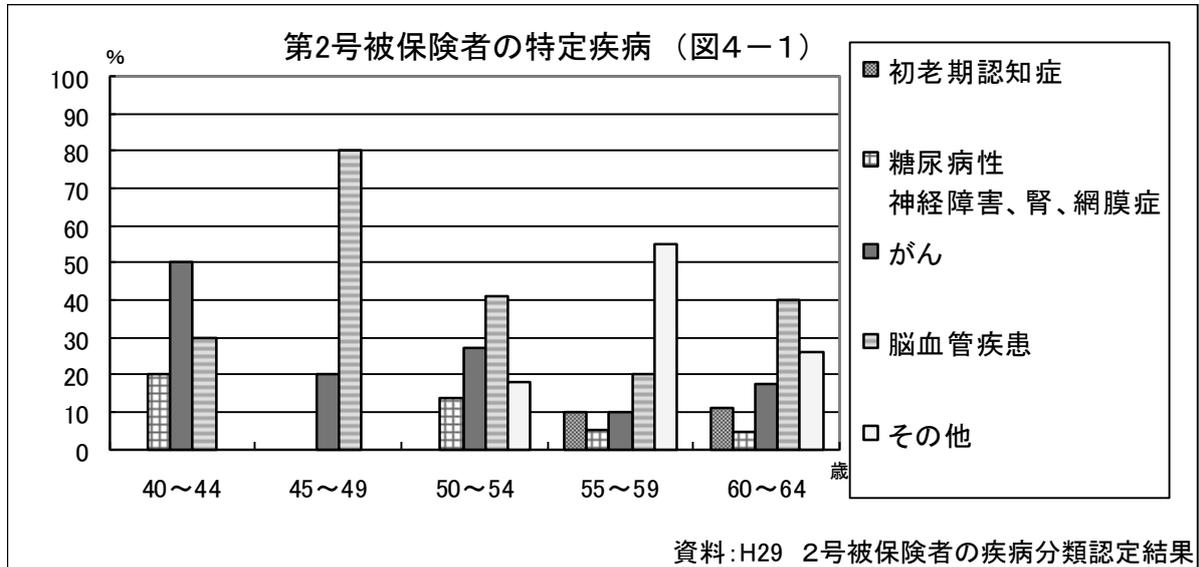


1歳6か月児健診におけるむし歯有病率は、市・県ともに1.5%前後ですが、3歳児健診では15～18%と高くなっています。また、3歳児健診におけるむし歯有病率は減少していますが、県と比較するとやや高い状態にあります。



県と比較すると小学生のむし歯有病率はやや高く、中学生は低い傾向にあります。小学生と中学生を比較すると中学生のむし歯有病率が低いことがわかります。

4 介護保険認定者の原因疾患



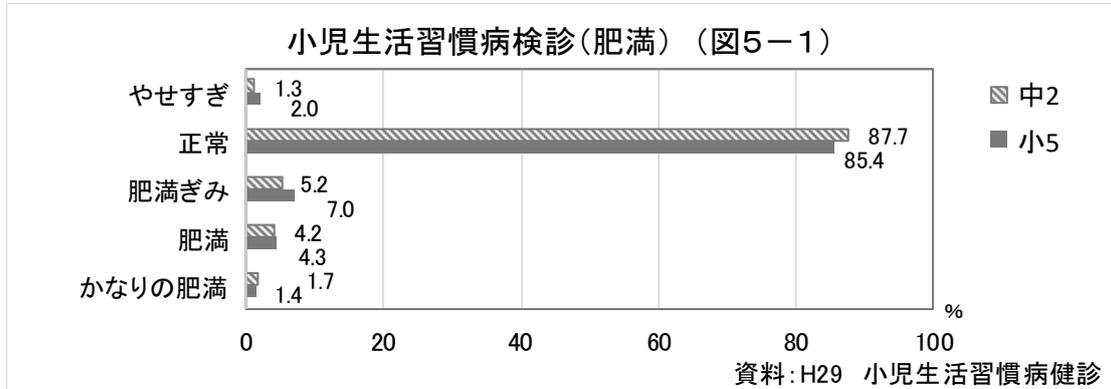
第2号被保険者の介護度別疾病分類は、その他を除くと45歳以上は脳血管疾患が最も高い状況になっています。40～44歳はがんが高い状況にあります。

※第2号被保険者とは、介護保険第2号被保険者のことで、40～65歳未満の医療保険加入者が該当します。

※第2号被保険者特定疾病とは、加齢に伴って生ずる心身の変化に起因する疾病のうち政令で定めるものです。末期がん、関節リウマチ、筋萎縮性側索硬化症、後縦靭帯骨化症、骨折を伴う骨粗鬆症、初老期における認知症、進行性核上性麻痺・大脳皮質基底核変性症・パーキンソン病、脊髄小脳変性症、脊柱管狭窄症、早老症、多系統萎縮症、糖尿病性の神経障害・腎症・網膜症、脳血管疾患、閉塞性動脈硬化症、慢性閉塞性肺疾患、両膝・股の変形性関節症の16疾病が該当します。

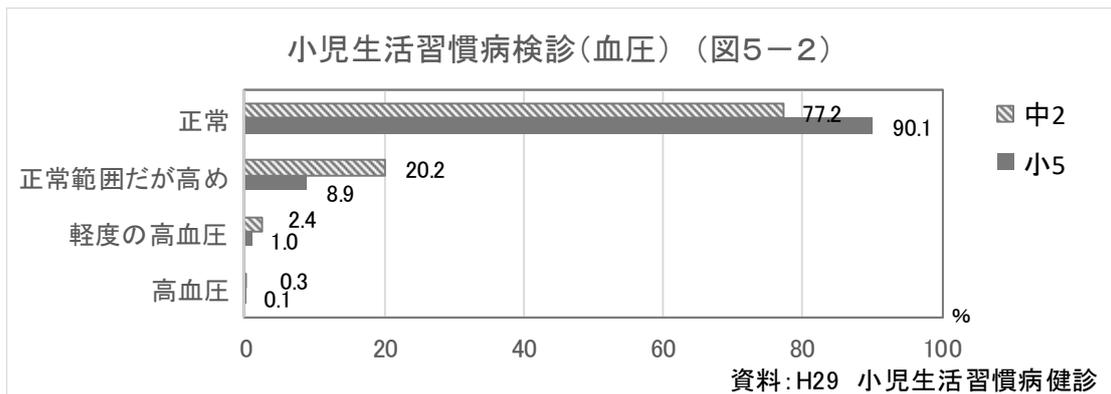
5 小児生活習慣病の実態

(1) 肥満



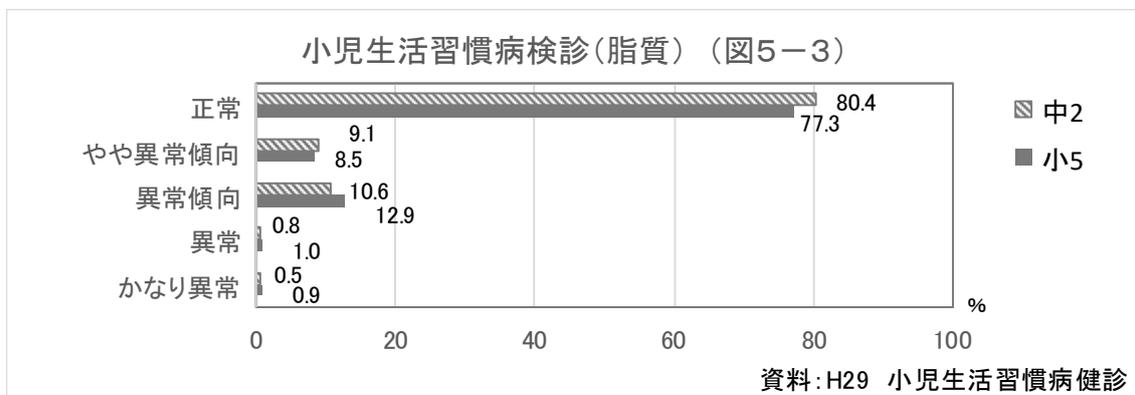
体格は小・中学生とも、正常の割合がほとんどですが、やせ及び肥満気味の割合を比較すると、やせに比べ肥満の割合が高い状況にあります。

(2) 血圧



血圧は小学生のほとんどが正常ですが、約10%は高い値となっています。中学生になると、約20%が高い状況にあります。

(3) 脂質



脂質は小・中学生共に正常が約80%であり、残り約20%の小・中学生は異常傾向にあります。

資料：小児生活習慣病の判定基準

◎肥満判定基準

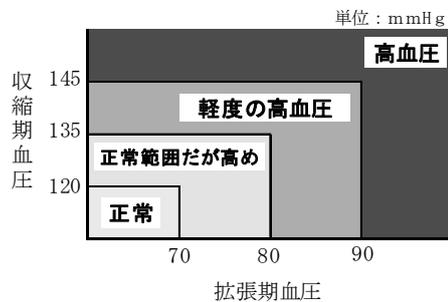
肥満度 = (実測体重kg - 身長別標準体重kg) ÷ 身長別標準体重kg × 100

※年齢別身長別標準体重は文部科学省基準表を参照してください

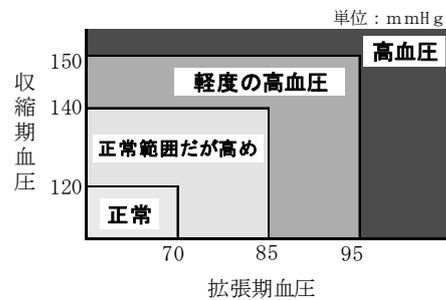
50%以上	かなりの肥満
30～49.9%	肥満
20～29.9%	肥満ぎみ
-19.9～19.9%	正常体格
-20%以上	やせすぎ

◎血圧判定基準

小学校（男女）および中学校（女子）



中学校（男子）



◎脂質判定基準

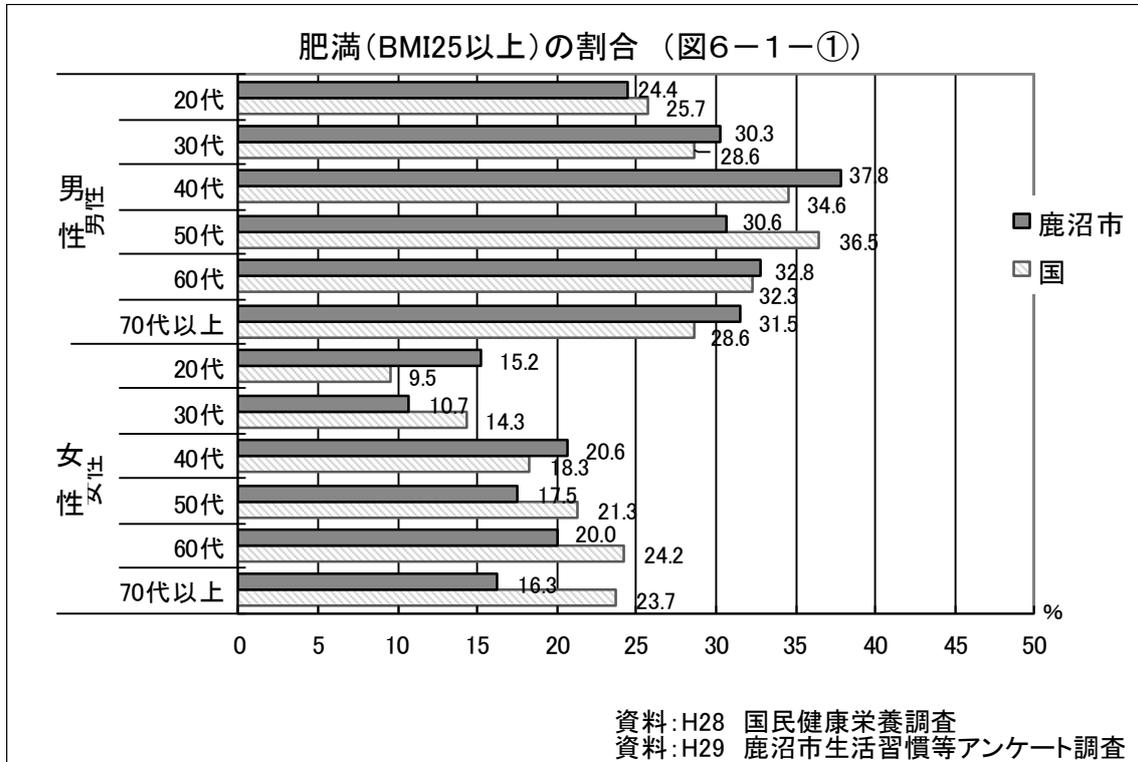
総コレステロール値とHDLコレステロール値により判定します。

正常範囲 総コレステロール値：190mg/dl未満

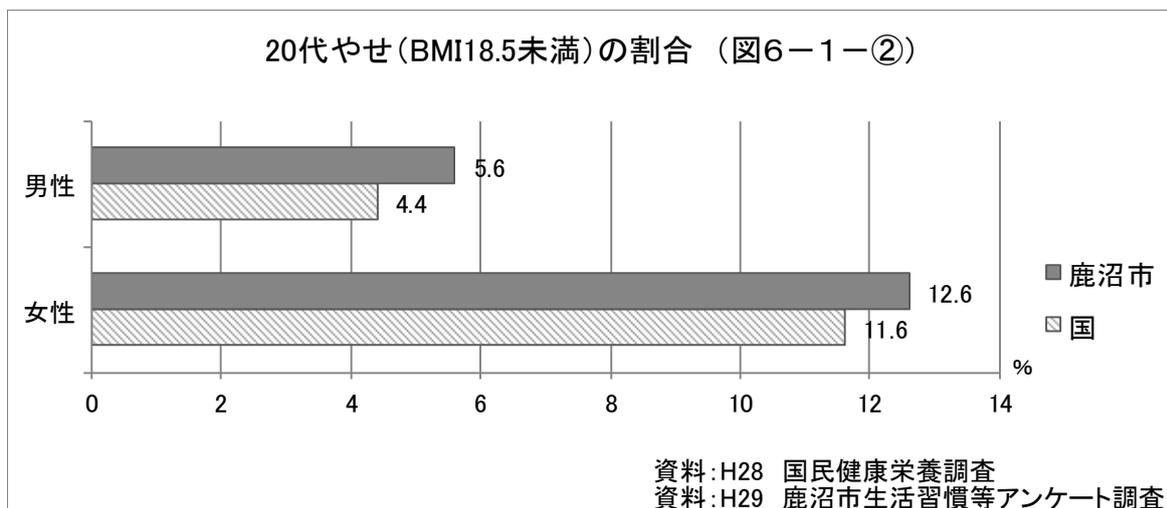
HDLコレステロール値：40mg/dl以上

6 生活習慣・食育アンケートの結果

(1) 体格の状況



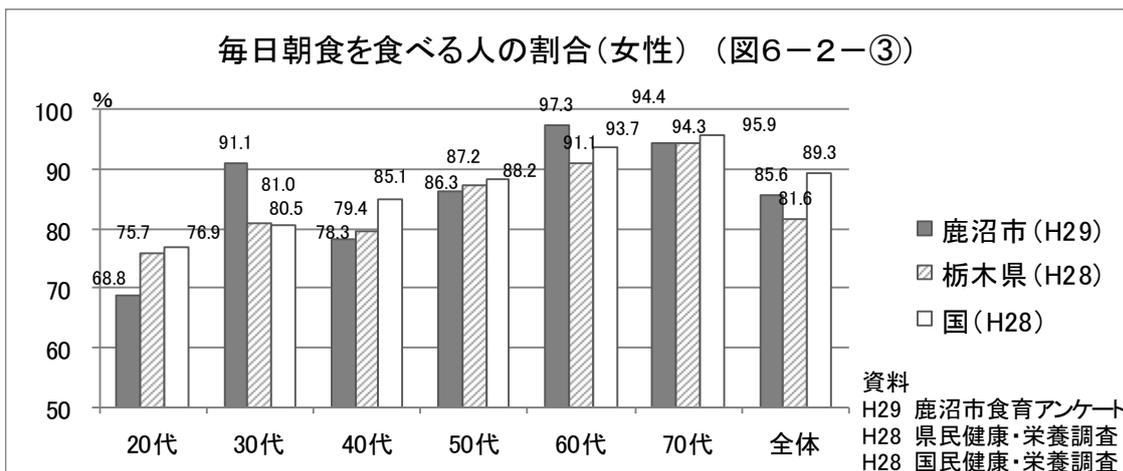
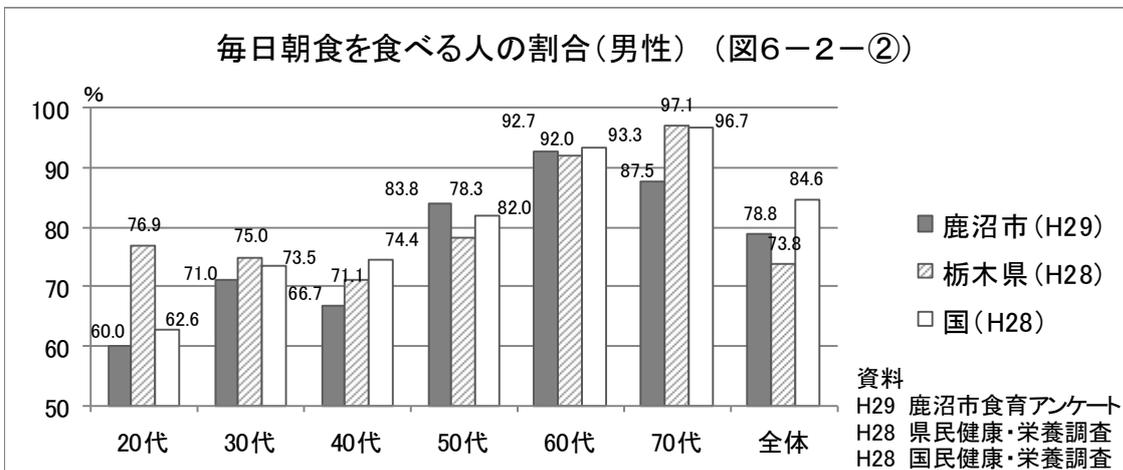
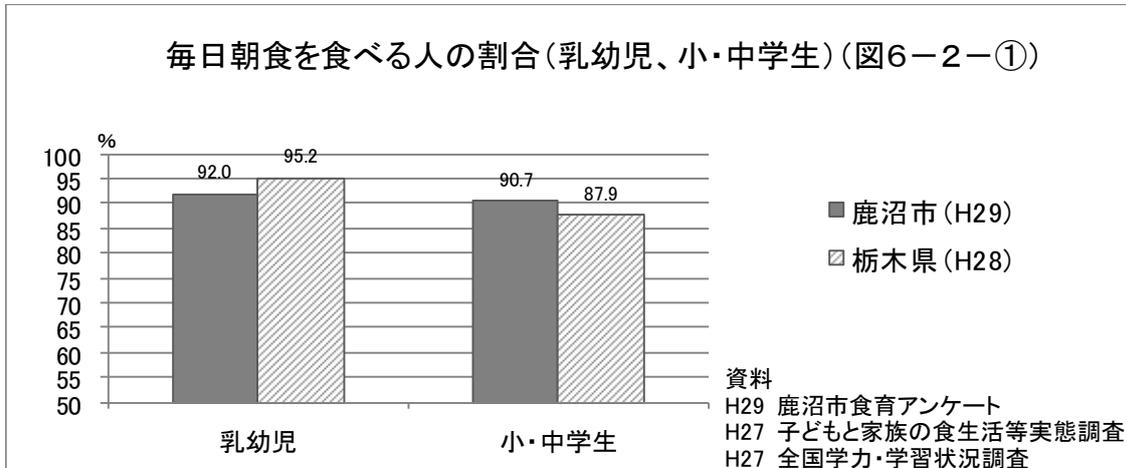
肥満者の割合は、国と比較すると男性の20代、50代を除く全て、女性の20代、40代で国より高い状況にあります。



20代男女のやせている人の割合は国と同様の傾向です。男女共に高い状況にあります。

※BMIとは肥満度の判定方法の一つで、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で求められる指数のことです。
(やせ=18.5未満、正常18.5以上25未満、肥満=25以上)

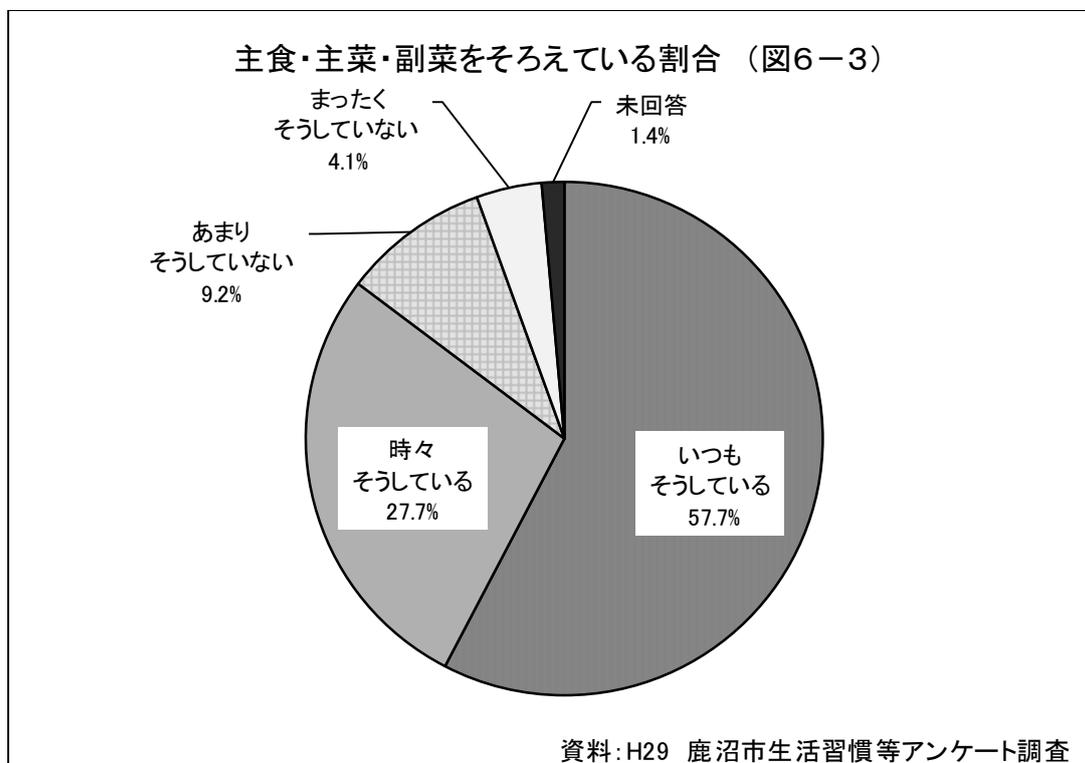
(2) 朝食摂取の状況



朝食を毎日食べる乳幼児と小・中学生の割合は約90%となっていることから、朝食を食べない乳幼児と小・中学生が約10%いることになります。

成人においては、男女ともに20～40代の食べる人の割合が低くなっていますが、60～70代は約90%が朝食を食べる状況にあります。

(3) 食事の内容



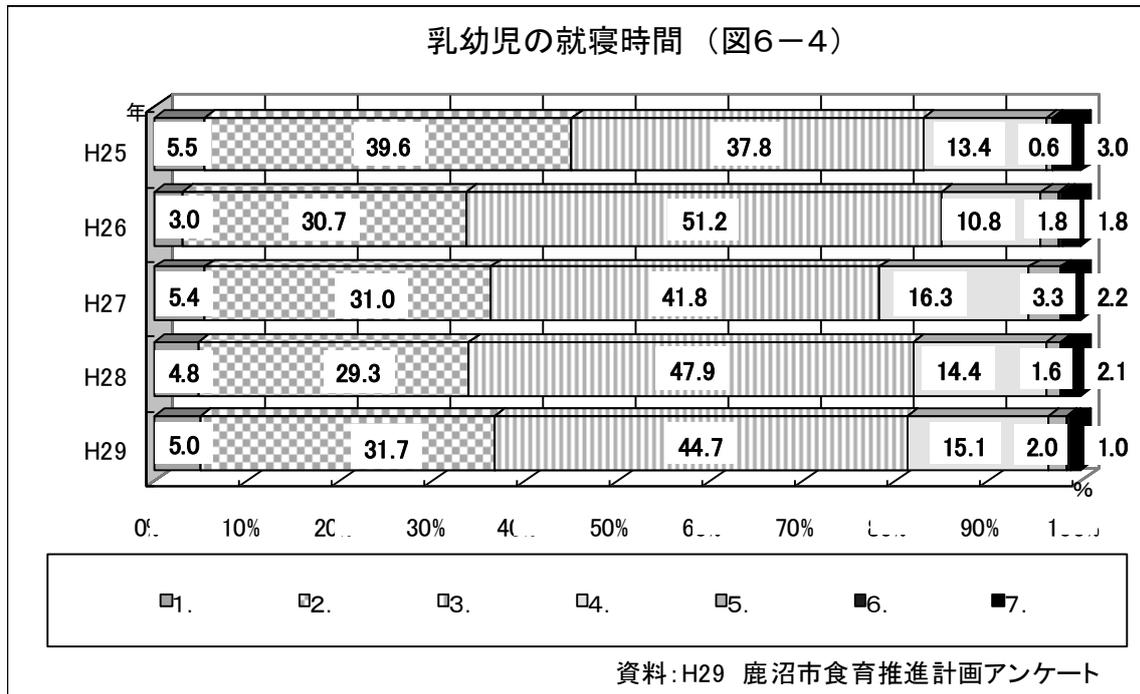
「いつも主食・主菜・副菜のそろった食事をしている」は、57.7%と過半数を占めていますが、「あまりそろえていない」と「まったくそろえていない」と回答した13.3%の人は主食・主菜・副菜のそろった食事ができていないという状況にあります。



～健康づくりのつどい～
主食・主菜・副菜の3つの器をPR

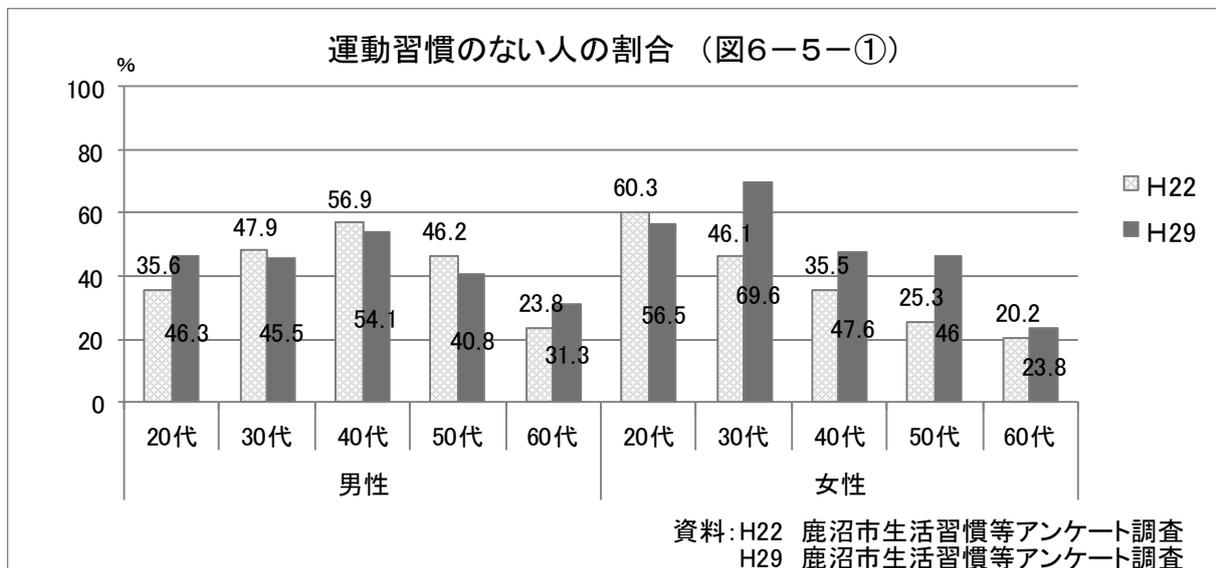
※主食とは、ごはんやパン、麺類などで、主にエネルギーの供給源です。
※主菜とは、肉・魚・大豆製品・卵などのおかずで、主にからだをつくるものです。
※副菜とは、野菜のおかずで主にからだの調子を良くするものです。

(4) 乳幼児の就寝時間



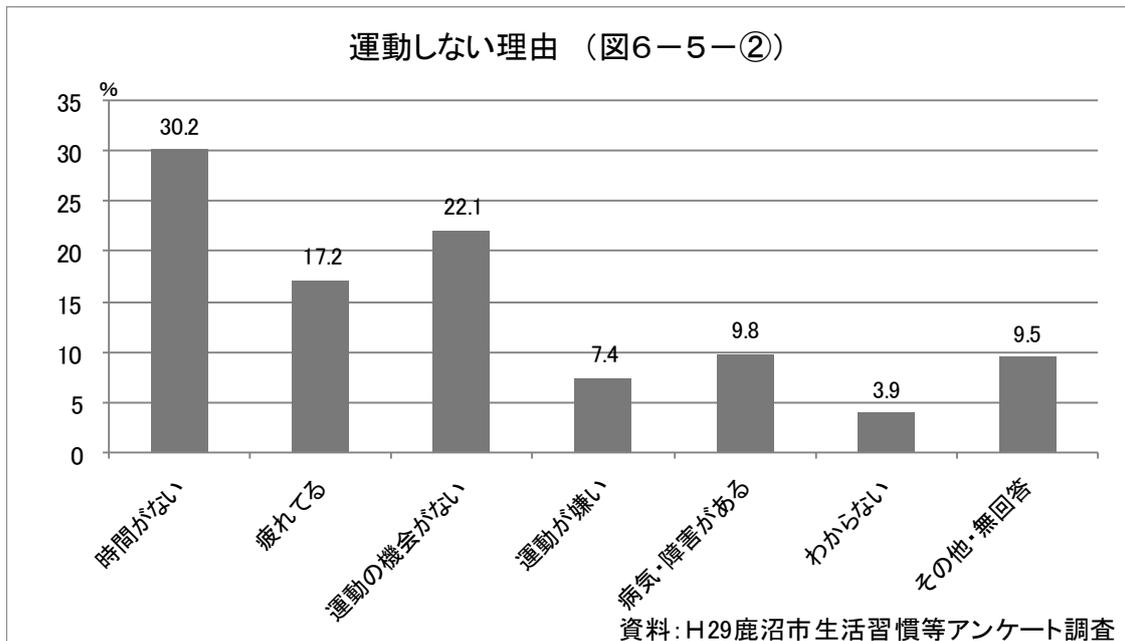
経年的にみると午後9時までに就寝する子の割合が減少し、就寝時間が遅くなっていく傾向がみられます。

(5) 運動習慣の状況



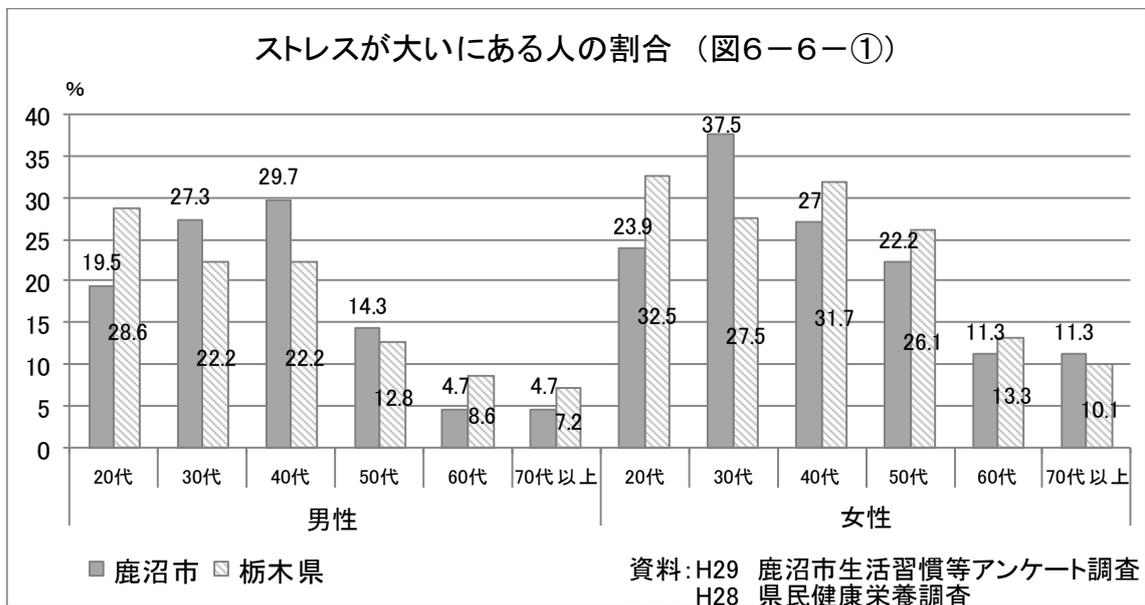
運動習慣がない人の割合は働き盛りの男性40代が多く、半数を超えています。女性は30代が特に多く、前回調査と比較し20%余り増加しています。

※運動習慣がない人とは、日頃から日常生活の中で健康維持、増進のために意識的に身体を動かすなどの運動をしていない人を指しています。

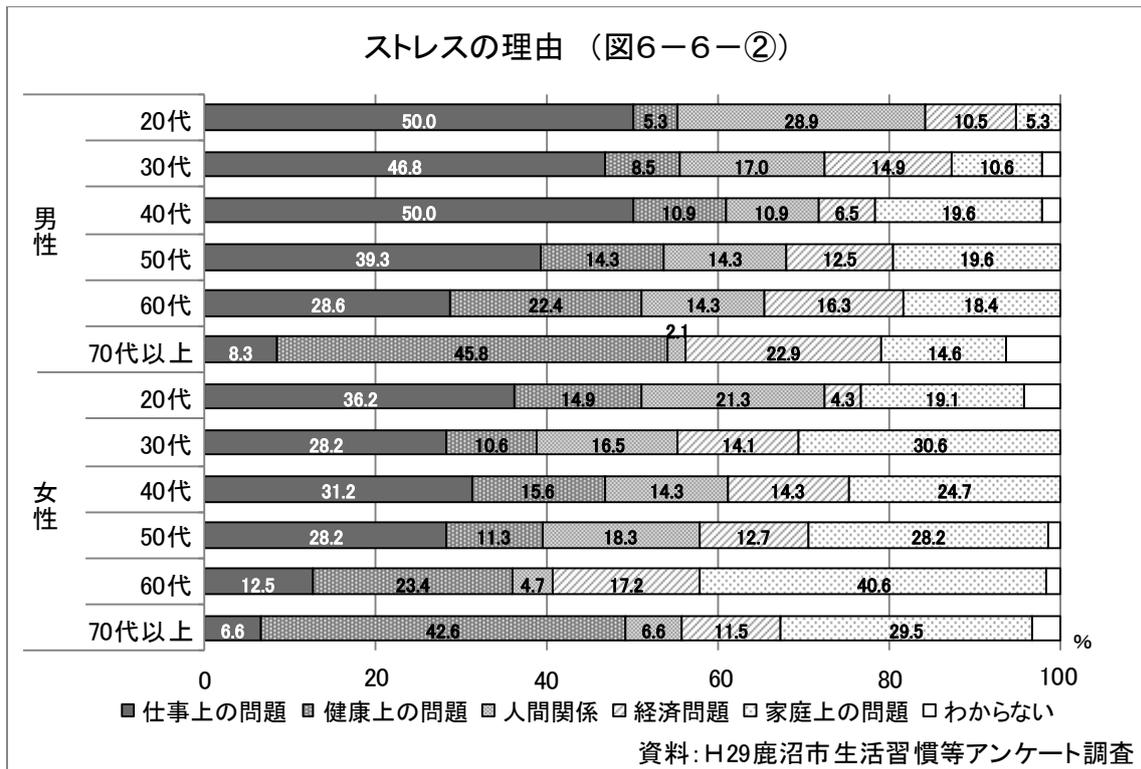


運動しない理由は、「時間がない」が最も高く、次いで「運動する機会がない」が高い状況です。

(6) ストレスの状況

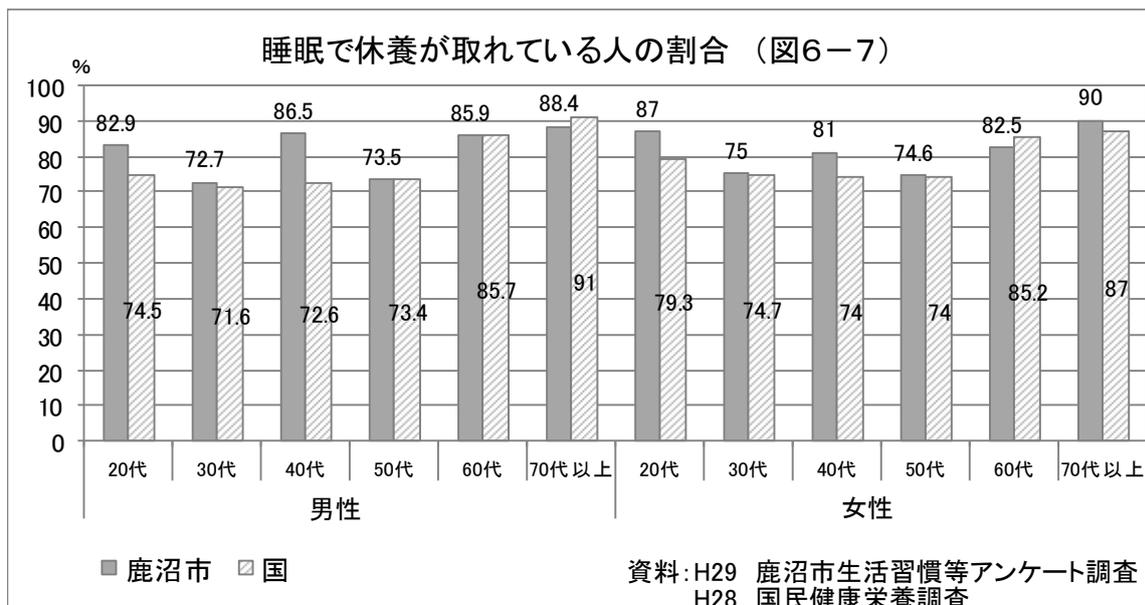


ストレスが大いにある人は、県と比較して男性の30代、40代、女性の30代が高い状況にあります。また男女別では女性が高く、年代では若い年代が高い状況にあります。



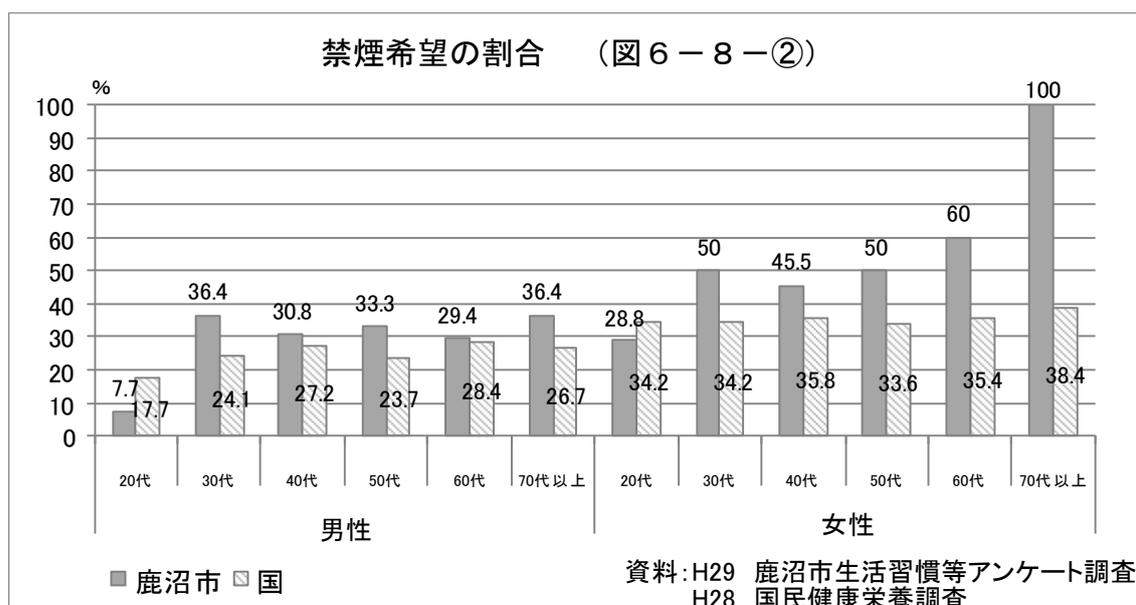
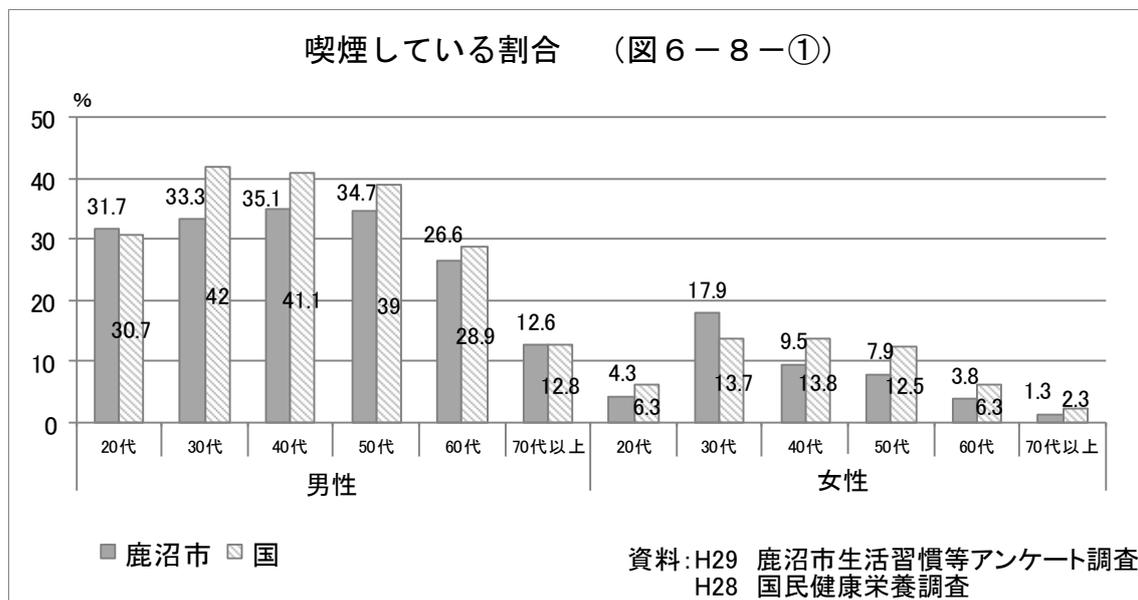
ストレスがある人の理由は、男性の20～40代は仕事上の問題が約50%と高く、女性では30代で家庭上の問題の多さが目立っています。

(7) 睡眠の状況



睡眠で休養が取れている人(充分取れている、まあまあ取れている人の合計)の割合は、国と同様にどの年代も70%を超えています。

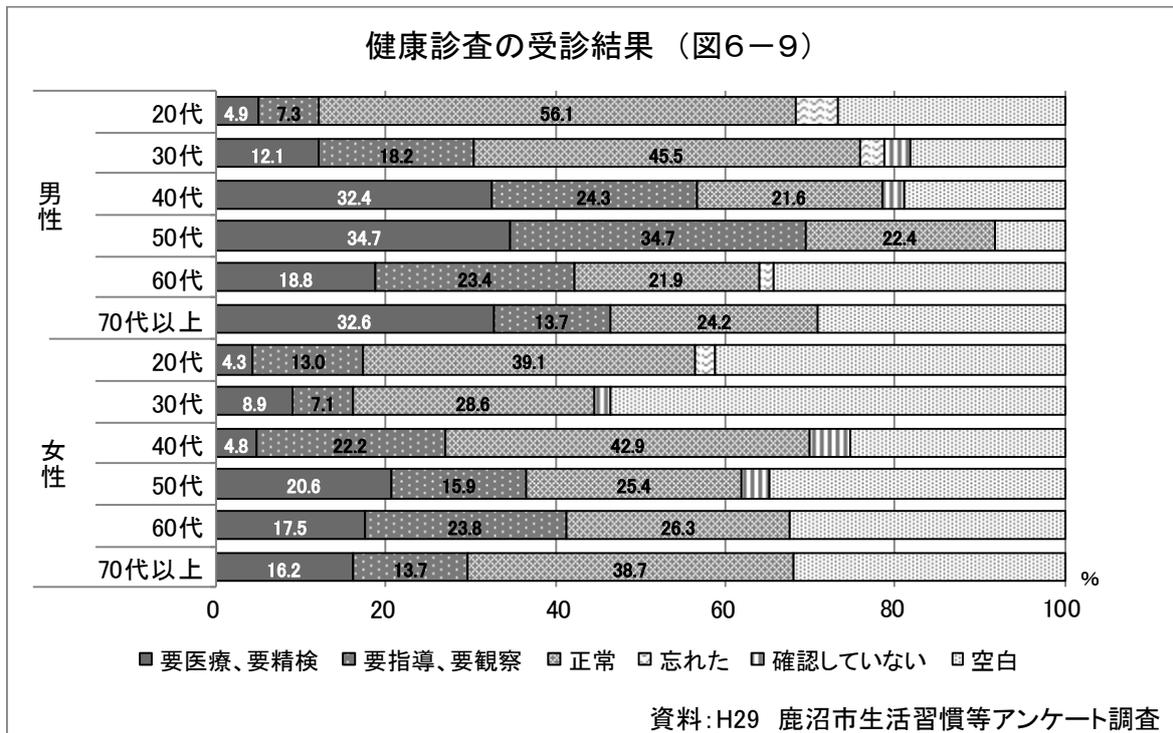
(8) 喫煙の状況



喫煙者の割合は全体には国より低い状況ですが、女性の30代は国より高いことが分かります。

また、喫煙者のうちたばこをやめたいと思っている人の割合は、男女ともに20代が国より少なく、20代を除くすべての年代で国より高い状況にあります。

(9) 健康診査の受診結果状況



健康診査受診者のうち男性の40代、50代は、検査数値が基準値を超えて要医療、要指導等の診断を受けた方が60%~70%となっています。

第2章 計画の基本的な考え方

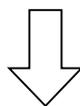
1 基本目標

本市では、市民の誰もが健康で充実した生活を送ることを目標に、平成14年1月1日に「新・健康都市宣言」を行いました。本計画では、「新・健康都市宣言」を踏まえ、『すべての住民が、住みなれた地域でいつまでもいきいきと「その人らしく」健康で自立して暮らす』を基本目標に設定し、実現に向けて計画を推進していきます。

【新・健康都市宣言】

わたしたちは、自然の恵みに感謝し、自分を大切にし、互いに思いやりながら、生きがいをもってくらすことのできるすこやかな心と体を育てます。

そして、子どもたちの夢がふくらみ、やさしい笑顔があふれる元気なまち、大空に向かってすくすくと育つ大樹のような“健康都市かぬま”をつくりまします。



本計画の【基本目標】

『すべての住民が、住みなれた地域でいつまでもいきいきと「その人らしく」健康で自立して暮らす』

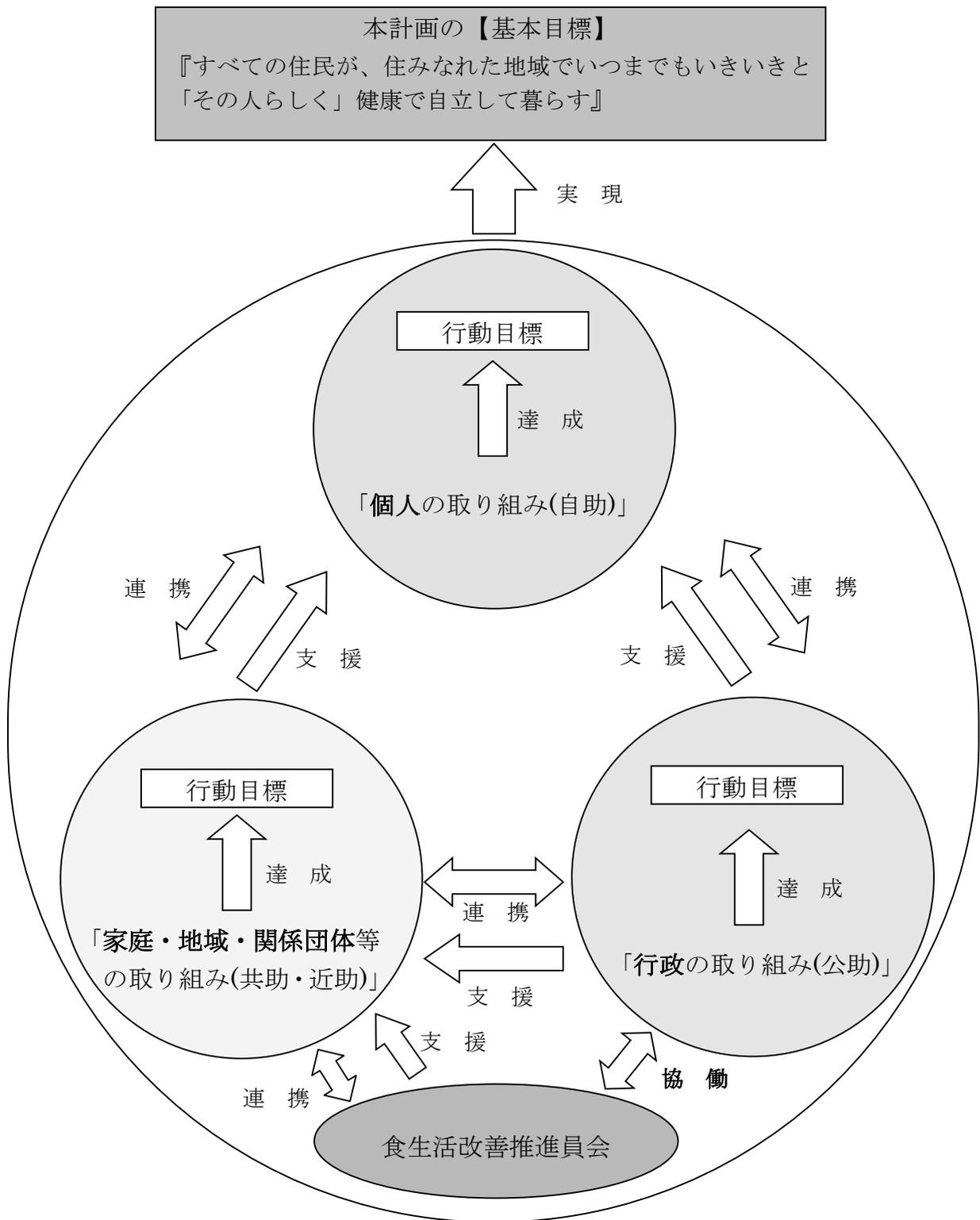
2 基本構想

本計画では、基本目標の実現をめざして、「個人（自助）」、「家庭・地域・関係団体（共助・近助）」、「行政（公助）」の3つの立場から取り組み（事業）を推進していきます。

また、取り組み（事業）を進めるにあたり、健康づくりの担い手として活動している食生活改善推進委員会との協働により推進していきます。

それぞれの取り組みについては、基本目標の実現に向けて行動目標を設定し、行動目標を達成するための施策・事業を推進していきます。

基本構想のイメージ図



※食生活改善推進委員会とは、食を通して自分の健康、家族の健康、そして地域の健康づくりを推進し、元気で活力ある健康なまちをつくるよう、市が行う食生活改善推進事業に協力し、地域における食生活の向上を図りながら市民の健康づくりに寄与するボランティア団体です。

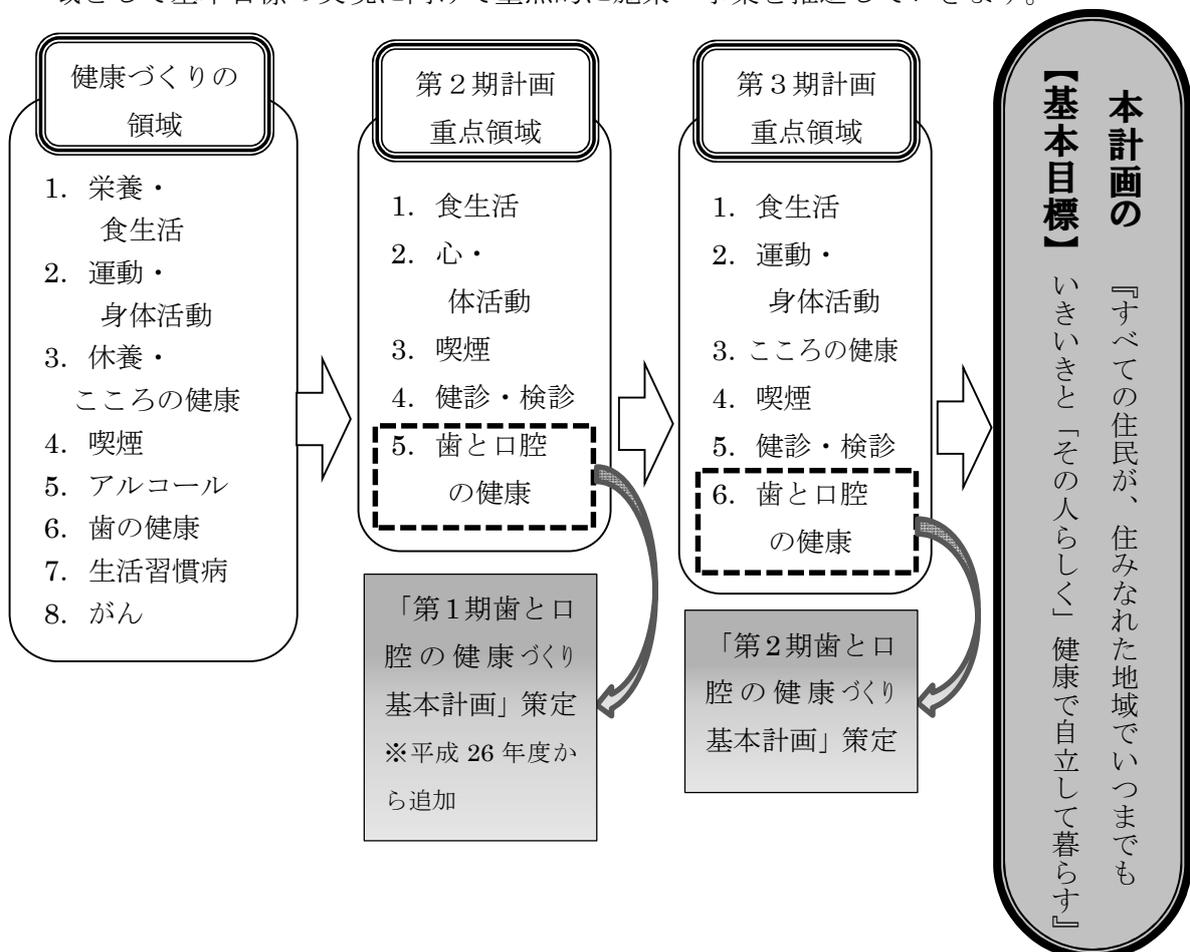
3 取り組むべき領域

8つの健康づくりの領域と6つの重点領域

第1期計画では、取り組むべき健康づくりを8つの領域「栄養・食生活」「運動・身体活動」「休養・こころの健康」「喫煙」「アルコール」「歯の健康」「生活習慣病」「がん」に分け事業に取り組んできました。

第2期計画では、8つの領域のうち、「食生活」「心・体活動」「喫煙」「健診・検診」を重点領域とし、平成26年度に策定した歯と口腔の健康づくり基本計画に基づいて「歯と口腔の健康」を加え、5つの領域として、健康づくりに取り組んできました。

心の健康が体の健康と関連が深いことから「心・体活動」として取り組んできましたが、近年、社会環境や経済、健康問題等さまざまな要因で増えつつある心の健康問題が課題となっています。そのため、本計画より「こころの健康」と「運動・身体活動」に分け、「食生活」「喫煙」「健診・検診」「歯と口腔の健康」の6つの領域として基本目標の実現に向けて重点的に施策・事業を推進していきます。



第3章 計画への取り組みと目標・指標

重点領域

(1) 食生活について

現状と課題

朝食の摂取率は、国・県とほぼ同程度ですが、若者世代の摂取率は低く、健康な身体づくりのために、食生活を整えなければならない状況です（22頁・図6-2-①②③より）。朝食の欠食の理由として「食べる時間がない」が最も高く、次いで「食べる習慣がない」等が挙げられています（68頁・問13より）。また、体格について20～40代の肥満が国と比較して高率です。一方、20代の低体重（やせ）は、国と同様に高い傾向を示しています（21頁・図6-1-①②より）。適正体重を把握し、自分の身体を知ることが大切です。

現代は、コンビニエンスストアや外食産業が盛んで、いつでも食べ物が手に入る生活スタイルの一方で、核家族化が進み、孤食スタイルが増加している現状です。そのため、過剰なエネルギー摂取と低栄養の二極化の問題があり、自分にとって必要な量、バランス（主食・主菜・副菜）を伝えていくことが大切です。また、生活習慣の乱れの蓄積から出現する壮年期以降の糖尿病や高血圧などの生活習慣病を予防するためにも、子どもの頃から正しい食習慣を身に付けていく必要があります。

目標：食と身体について関心を持ち、バランスのとれた食事を
実践します

目標達成のための健康指標

指 標	現在の状況	5年後の目標	目標の判定 (調査の方法)
朝食を食べる人を増やす	87.7%	95%	食育アンケート調査
主食・主菜・副菜を揃える人を増やす	57.7%	60%	生活習慣等 アンケート調査

個人の取り組み（一人ひとりの取り組み…自助）

ライフ ステージ	取 り 組 む 内 容 （ 行 動 目 標 ）
幼少・ 思春期	<ul style="list-style-type: none"> ▶毎日朝食を食べる習慣をつけます ▶主食、主菜、副菜を揃えます ▶家族や友達と一緒に食事を食べます ▶おやつの時間と量を決めます ▶食べ物に興味を持ち好き嫌いを減らします ▶食事が身体を作ることを意識して食べます
青年期	<ul style="list-style-type: none"> ▶毎日朝食を食べる習慣をつけます ▶主食、主菜、副菜を揃えます ▶外食やコンビニエンスストアで、バランスの良い選び方ができるようになります ▶食生活が生活習慣病に影響を与えることを意識して食べます ▶チャレンジ 15（いちご）健康マイレージに参加します（20歳～）
壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ▶三食規則正しく食べます ▶主食、主菜、副菜を揃えます ▶食事は適切な量を食べます ▶食生活が生活習慣病に影響を与えることを意識して食べます ▶チャレンジ 15（いちご）健康マイレージに参加します
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ▶三食規則正しく食べます ▶主食、主菜、副菜を揃え、主菜をしっかり食べます ▶薄味を心がけます ▶食生活が生活習慣病に影響を与えることを意識して食べます ▶チャレンジ 15（いちご）健康マイレージに参加します

※チャレンジ 15（いちご）健康マイレージとは、健診の受診や運動などの健康づくりに取り組むことでポイントを貯めて、貯まったポイントで景品が受けとれる事業です。

みんなの取り組み（家庭・地域・団体の取り組み・・・共助・近助）

ライフ ステージ	取 り 組 む 内 容 （ 行 動 目 標 ）	主に取り組む団体
幼少・ 思春期	【保護者・本人】 ▶朝食の大切さを伝えます ▶バランス良く食べることの大切さを伝えます ▶おやつとの与え方や適量を伝えます ▶身体を作る食事の大切さについて伝えます	幼稚園 保育園 学校 子育て支援団体 医師会 歯科医師会
	▶小児生活習慣病予防のための栄養相談を行います	学校
	▶家族・友人と楽しく食事をとることを伝えます	自治会 民生委員・児童委員 子育て支援団体
青年期	▶朝食の大切さを伝えます ▶バランス良く食べることの大切さを伝えます	医師会 商工会議所 産業保健センター
	▶健診受診の際は、食生活と生活習慣病について指導します ▶生活習慣病予防のための栄養相談を行います	医師会 産業保健センター
壮年期	▶三食、主食、主菜、副菜をそろえたバランスの良い食事や適切な量について伝えます	医師会 商工会議所 産業保健センター
	▶健診受診時、食生活と生活習慣病について指導します	医師会 産業保健センター
	▶いつまでも自分の歯で食べられるよう、歯周病の予防に努めます	歯科医師会
高齢期	▶三食、主食、主菜、副菜をそろえたバランスの良い食事や適切な量について伝えます	医師会
	▶何歳になっても自分の口で食事が噛めることの大切さを伝えます	歯科医師会
	▶訪問の際、食事について伺い、三食、主食、主菜、副菜をそろえたバランスの良い食事について伝えます	福祉関係 民生委員・児童委員 自治会

行政の取り組み（公助）

ライフ ステージ	取 り 組 む 内 容 （ 行 動 目 標 ）
幼少・ 思春期	<ul style="list-style-type: none"> ▶時間がなくても手軽にとれる朝食について伝えます ▶健診や健康教育で朝食やバランス食の大切さについて伝えます ▶健診や教室で、間食の上手なとり方について伝えます ▶食育推進会議で食生活の実態や情報を共有します ▶学校保健会を通して児童、生徒の生活習慣病について健康教育等で保護者や児童、生徒に共有していきます ▶健康づくりのつどいを開催し、食事の大切さを伝えます ▶ホームページで食に関する情報提供をします
青年期	<ul style="list-style-type: none"> ▶医師会・商工会議所と連携し、健康づくりの啓発や健診事後相談、栄養相談を実施します ▶健康づくりのつどいを開催し、食事の大切さを伝えます ▶ホームページで食に関する情報提供をします ▶ヘルシーグルメ推進店を増やします（県西健康福祉センター） ▶チャレンジ15（いちご）健康マイレージの普及啓発に努めます（20歳～）
壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ▶健康教育や調理実習などを通し、バランスの良い食事や適切な量の大切さについて伝え、レシピの紹介を行います ▶健康づくりのつどいを開催し、食事の大切さを伝えます ▶ホームページで食に関する情報提供をします ▶ヘルシーグルメ推進店を増やします（県西健康福祉センター） ▶食に関するボランティアと供に、食生活の改善に努めます ▶チャレンジ15（いちご）健康マイレージの普及啓発に努めます
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ▶健康教育等でバランスの良い食事や適切な量を伝えます ▶よく噛んで食事がとれるよう歯科医師会と協力します ▶健康づくりのつどいを開催し、食事の大切さを伝えます ▶チャレンジ15（いちご）健康マイレージの普及啓発に努めます

※ヘルシーグルメ推進店とは、栃木県が行っている健康づくり運動を、カロリーや塩分の表示、禁煙などの健康に配慮した環境づくりで支援するお店や企業のことです。

※学校保健会とは、児童生徒の心身ともに健全な育成を目指し、健康教育の研究や研修を行い、充実向上を図る活動を行っています。

(2) 運動・身体活動について

現状と課題

運動習慣がない人の割合は、男性40代が54.1%、女性30代が69.6%で、最も高い状況です（24頁・図6-5-①より）。運動しない理由として、男女ともに「時間がない」30.2%、「運動の機会がない」22.1%の順に挙げられています（25頁・図6-5-②より）。

運動に対する考えでは、家の中で行える気軽な運動を知りたい人の割合が男性40.1%、女性では55.2%と高い状況にあります（69頁・問18より）。運動・身体活動の不足は生活習慣病を引き起こす要因になります。生活習慣病予防のために、まずは、日常生活の中で身体を動かしていくことの大切さを伝えます。

目標：運動・身体活動の重要性を理解し、日常生活の中で、積極的に身体を動かすことを意識します

目標達成のための健康指標

指 標	現在の状況	5年後の目標	目標の判定 (調査の方法)
日常生活で意識的に身体を動かす人を増やす	60.2%	65%	生活習慣等 アンケート調査

個人の取り組み（一人ひとりの取り組み…自助）

ライフ ステージ	取 り 組 む 内 容 （ 行 動 目 標 ）
幼少・ 思春期	<ul style="list-style-type: none"> ▶日中しっかり身体を動かします ▶テレビやゲーム、スマートフォンまたはパソコンを使う時間を決めます
青年期	<ul style="list-style-type: none"> ▶日常生活の中で身体を動かす機会を作ります ▶運動・身体活動の大切さや必要性について学びます ▶継続して運動・身体活動に取り組みます ▶チャレンジ15（いちご）健康マイレージに参加します（20歳～）
壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ▶日常生活の中で身体を動かす機会を作ります ▶運動・身体活動の大切さや必要性について学びます ▶継続して運動・身体活動に取り組みます ▶チャレンジ15（いちご）健康マイレージに参加します
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ▶無理のない範囲で身体を動かします ▶一緒に運動できる仲間を作ります ▶チャレンジ15（いちご）健康マイレージに参加します

みんなの取り組み（家庭・地域・団体の取り組み・・・共助・近助）

ライフ ステージ	取 り 組 む 内 容 （ 行 動 目 標 ）	主に取り組む団体
幼少・ 思春期	【保護者・本人】 ▶積極的に身体を動かす活動をします ▶運動の楽しさを伝えます ▶ノーメディアデイを徹底します	幼稚園 保育園 学校 子育て支援団体 自治会 食生活改善推進委員会
青年期	▶運動・身体活動の大切さや必要性を普及します ▶地域で運動会、ウォーキング大会等を開催します	体育協会 自治会 食生活改善推進委員会
	▶身体活動の必要性と生活習慣病予防について指導します ▶気軽に簡単にできる運動を普及します	医師会 産業保健センター 体育協会
壮年期	▶運動・身体活動の大切さや必要性を普及します ▶地域で運動会、ウォーキング大会等を開催します	体育協会 自治会 食生活改善推進委員会
	▶身体活動の必要性と生活習慣病予防について指導します ▶気軽に簡単にできる運動を普及します	医師会 産業保健センター 体育協会
高齢期	▶運動・身体活動の大切さや必要性を普及します ▶地域で運動会、ウォーキング大会等を開催します ▶ほっとホーム・ほっとサロン等地域活動への参加を呼びかけます ▶気軽に簡単にできる運動を普及します	体育協会 自治会 食生活改善推進委員会 民生委員・児童委員

※ノーメディアデイとは、各家庭で家族全員が、テレビ・ビデオ・ゲーム・スマートフォン・パソコン・タブレット等のすべてのメディアを控えて、家族との時間を大切にします。

※ほっとホーム・ほっとサロンとは、おおむね60歳以上の家に閉じこもりがちな人が、通所による趣味活動等を通じて、仲間と触れ合いながら心身の健康を維持するよう、気軽に利用できる場所です。

行政の取り組み（公助）

ライフ ステージ	取 り 組 む 内 容 （ 行 動 目 標 ）
幼少・ 思春期	<ul style="list-style-type: none"> ▶健康教育や健診で身体を動かすことの大切さを伝え、遊び場の情報提供をします ▶親子で楽しくできる遊びや運動を紹介します ▶学校保健会を通して児童、生徒の生活習慣病について健康教育等で保護者や児童、生徒に共有していきます ▶子育てネットワーク会議で実態や情報を共有します
青年期	<ul style="list-style-type: none"> ▶広報やケーブルテレビ、ホームページ等を通じて運動・身体活動の必要性を伝えます ▶健康教育や健康相談で、家の中で気軽にできる運動や運動教室を紹介します ▶関係機関と連携し、運動に関するイベントを開催します ▶チャレンジ15（いちご）健康マイレージの普及啓発に努めます（20歳～）
壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ▶広報やケーブルテレビ、ホームページ等を通じて運動・身体活動の必要性を伝えます ▶健康教育や健康相談で、家の中で気軽にできる運動や運動教室を紹介します ▶関係機関と連携し、運動に関するイベントを開催します ▶チャレンジ15（いちご）健康マイレージの普及啓発に努めます
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ▶広報やケーブルテレビ、ホームページ等を通じて運動・身体活動の必要性を伝えます ▶健康教育や健康相談で、家の中で気軽にできる運動や運動教室を紹介します ▶関係機関と連携し、運動に関するイベントを開催します ▶チャレンジ15（いちご）健康マイレージの普及啓発に努めます

※子育てネットワーク会議とは、子育ての支援及び発達支援について、関係機関との連携やサービスの質の向上を目指すための会議です。

(3) こころの健康について

現状と課題

ストレスが大いにある人の割合は、男性40代が29.7%、女性30代が37.5%で最も高い状況です(25頁・図6-6-①より)。ストレスの理由として、男性は仕事上の問題が50%、女性は家庭上の問題が30.6%と高い状況です(26頁・図6-6-②より)。

ストレスは適度にあるとよいものですが、多すぎると心身に疲労が蓄積されます。悩みを人に話せるなど一人ひとり自分に合った解消方法を知ることが必要です。

また、核家族等が増え身近に相談相手がない場合もあり、悩みを相談できる場の周知が必要となります。更に、地域や職域で支え合い、つながりや声を掛け合うことを大切にしていく必要があります。

自殺標準化死亡比は、県に比較して高いのが現状です(9頁・図1-5-④より)。しかし、「自殺はすべきではない」と考えている市民は多く、「自殺は防止できること」を更に啓発し、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指すことが必要です(70頁・問22より)。

目標：十分な睡眠と自分に合った生活リズムを作り、ストレスを上手に発散します

目標達成のための健康指標

指 標	現在の状況	5年後の目標	目標の判定 (調査の方法)
大いにストレスを感じる人を減らす	17.6%	16%	生活習慣等 アンケート調査
睡眠で休養がとれる人を増やす	82.4%	85%	生活習慣等 アンケート調査

個人の取り組み（一人ひとりの取り組み…自助）

ライフ ステージ	取 り 組 む 内 容 （ 行 動 目 標 ）
幼少・ 思春期	<ul style="list-style-type: none"> ▶早寝早起きをします ▶日中しっかり身体を動かします ▶テレビやゲーム、スマートフォンまたはパソコンを使う時間を決めます ▶命の大切さを知ります
青年期	<ul style="list-style-type: none"> ▶自分にあったストレス解消法を見つけ実践します ▶睡眠時間を確保します ▶アルコールの適量を知ります ▶悩み事の相談窓口を知り、こころのサインに気づいたら早めに相談します ▶ゲートキーパーについて知り、取り組みます
壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ▶自分にあったストレス解消法を見つけ実践します ▶アルコールの適量を知ります ▶悩み事の相談窓口を知り、こころのサインに気づいたら早めに相談します ▶ゲートキーパーについて知り、取り組みます
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ▶地域での交流や近所付き合いを大切にします ▶悩み事の相談窓口を知り、こころのサインに気づいたら早めに相談します ▶ゲートキーパーについて知り、取り組みます

※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

みんなの取り組み（家庭・地域・団体の取り組み・・・共助・近助）

ライフ ステージ	取 り 組 む 内 容 （ 行 動 目 標 ）	主に取り組む団体
幼少・ 思春期	【保護者・本人】 ▶早寝早起きの大切さを伝えます ▶積極的に身体を動かす活動をします ▶メディアの適正な使用を呼びかけます ▶地域ぐるみで子育てを応援し、子どもを見守ります ▶命の大切さについて伝えます	幼稚園 保育園 学校 子育て支援団体 自治会 民生委員・児童委員
青年期	▶こころの健康相談に取り組みます ▶ワークライフバランスの大切さを伝えます	医師会 産業保健センター
	▶相談窓口を広く周知します ▶悩み事を抱える人に出会ったら市や県西健康福祉センターにつながります ▶ゲートキーパーの役割について普及します	民生委員・児童委員 自治会 薬剤師会 人権関係
壮年期	▶こころの健康相談に取り組みます ▶ワークライフバランスの大切さを伝えます	医師会 産業保健センター
	▶相談窓口を広く周知します ▶悩み事を抱える人に出会ったら市や県西健康福祉センターにつながります ▶ゲートキーパーの役割について普及します	民生委員・児童委員 自治会 薬剤師会 人権関係 福祉関係
高齢期	▶こころの健康相談に取り組みます	医師会
	▶高齢者のこころの変化に気づきます ▶ゲートキーパーの役割について普及します ▶登下校の見守りの協力を呼びかけます ▶ほっとホーム及びほっとサロン等地域活動への参加を呼びかけます ▶シルバー世帯や独居老人に声をかけます	福祉関係 民生委員・児童委員 自治会

※ワークライフバランスとは、仕事と生活の調和実現のための取り組みです。

行政の取り組み（公助）

ライフ ステージ	取 り 組 む 内 容 （ 行 動 目 標 ）
幼少・ 思春期	<ul style="list-style-type: none"> ▶健康教育や健診で生活リズムの大切さを伝えます ▶健康教育や健診で遊び場の情報提供をします ▶健診や健康相談で子育て相談の場を周知します ▶学校保健会を通して児童、生徒の生活習慣病について健康教育等で保護者や児童、生徒に共有していきます ▶子育てネットワーク会議で実態や情報を共有します ▶命の大切さを伝えます ▶講演会を実施し、こころの健康に関する正しい知識を普及します
青年期	<ul style="list-style-type: none"> ▶健康教育でお酒の正しい飲み方を指導します ▶県西健康福祉センターと協力し、自殺予防啓発を勧め、悩み事の相談窓口を周知します ▶精神保健福祉相談を開催します（県西健康福祉センター） ▶講演会を実施し、こころの健康に関する正しい知識を普及します ▶ゲートキーパーの役割について伝えます
壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ▶健康教育でお酒の正しい飲み方を指導します ▶県西健康福祉センターと協力し、自殺予防啓発を勧め、悩み事の相談窓口を周知します ▶講演会を実施し、こころの健康に関する正しい知識を普及します ▶精神保健福祉相談を開催します（県西健康福祉センター） ▶ゲートキーパーの役割について伝えます
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ▶県西健康福祉センターと協力し、自殺予防啓発を勧め、悩み事の相談窓口を周知します ▶民生委員と連携し独居老人やシルバー世帯を支えます ▶講演会を実施し、こころの健康に関する正しい知識を普及します ▶ゲートキーパーの役割について伝えます

(4) 喫煙について

現状と課題

たばこを「毎日吸う」「時々吸う」人の割合は、国と比較すると男性20代、女性30代を除き多くの年代で国の割合を下回っています(27頁・図6-8-①より)。一方、習慣的に喫煙している人のうち禁煙意志がある人の割合は、男女とも20代を除き国より高い状況です(27頁・図6-8-②より)。

喫煙による健康への影響や受動喫煙による身体への影響について、正しい知識の周知が必要です。更に、子どもが健やかに育つ環境を整えるためにも、地域や職域で禁煙の推進が求められます。

目標：たばこの害を知り、禁煙に取り組みます

目標達成のための健康指標

指 標	現在の状況	5年後の目標	目標の判定 (調査の方法)
たばこを吸う人を減らす	15.8%	13%	生活習慣等 アンケート調査

個人の取り組み（一人ひとりの取り組み・・・自助）

ライフ ステージ	取 り 組 む 内 容 （ 行 動 目 標 ）
幼少・ 思春期	<ul style="list-style-type: none"> ▶たばこの害を知ります ▶受動喫煙による害があることを知ります ▶未成年者はたばこを吸いません
青年期	<ul style="list-style-type: none"> ▶たばこを吸わないようにします ▶たばこが生活習慣病の要因であることを知ります ▶受動喫煙による害があることを知り、人の集まる所でたばこを吸いません ▶チャレンジ15（いちご）健康マイレージに参加します
壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ▶たばこを吸わないようにします ▶たばこが生活習慣病の要因であることを知ります ▶受動喫煙による害があることを知り、人の集まる所でたばこを吸いません ▶チャレンジ15（いちご）健康マイレージに参加します
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ▶たばこを吸わないようにします ▶たばこが生活習慣病の要因であることを知ります ▶受動喫煙による害があることを知り、人の集まる所でたばこを吸いません ▶チャレンジ15（いちご）健康マイレージに参加します

みんなの取り組み（家庭・地域・団体の取り組み・・・共助・近助）

ライフ ステージ	取 り 組 む 内 容 （ 行 動 目 標 ）	主に取り組む団体
幼少・ 思春期	【保護者・本人】 ▶たばこの害を伝えます ▶喫煙防止教育を行います	幼稚園 保育園 学校 子育て支援団体
	▶子どもの近くでたばこを吸わないようにします	幼稚園 保育園 学校 子育て支援団体 自治会
	▶未成年者の喫煙を注意します	自治会 民生委員・児童委員
青年期	▶健診の事後指導で、禁煙の大切さを伝えます	医師会 歯科医師会 産業保健センター 商工会議所
	▶職場内禁煙を勧めます ▶分煙・禁煙の協力店を広めます	医師会 産業保健センター 商工会議所
	▶地区の会合は、禁煙で開催します	自治会 民生委員・児童委員
壮年期	▶健診の事後指導で、禁煙の大切さを伝えます	医師会 歯科医師会 産業保健センター 商工会議所
	▶職場内禁煙を勧めます ▶分煙・禁煙の協力店を広めます	医師会 産業保健センター 商工会議所
	▶地区の会合は、禁煙で開催します	自治会 民生委員・児童委員
	▶たばこが生活習慣病の起因になることを伝えます	医師会 薬剤師会
	▶禁煙外来で禁煙できることを伝えます	医師会
高齢期	▶地区の会合は、禁煙で開催します	自治会 民生委員・児童委員
	▶たばこが生活習慣病の起因になることを伝えます	医師会 薬剤師会

行政の取り組み（公助）

ライフ ステージ	取 り 組 む 内 容 （ 行 動 目 標 ）
幼少・ 思春期	<ul style="list-style-type: none"> ▶喫煙防止教育を徹底します ▶健康教育や健診でたばこの害や受動喫煙の害について伝えます ▶禁煙・分煙協力店舗を増加させます（県西健康福祉センター）
青年期	<ul style="list-style-type: none"> ▶健康教育や健診でたばこの害を伝えます ▶広報やホームページで鹿沼市の喫煙率について周知します ▶医師会・産業保健センターと協力し、禁煙対策を勧めます ▶禁煙・分煙協力店舗を増加させます（県西健康福祉センター） ▶禁煙支援を行います ▶チャレンジ15（いちご）健康マイレージの普及啓発に努めます（20歳～）
壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ▶健康教育や健診でたばこの害を伝えます ▶広報やホームページで鹿沼市の喫煙率について周知します ▶医師会・産業保健センターと協力し、禁煙対策を勧めます ▶職域と連携し、たばこの害を伝えます ▶禁煙・分煙協力店舗を増加させます（県西健康福祉センター） ▶禁煙支援を行います ▶チャレンジ15（いちご）健康マイレージの普及啓発に努めます
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ▶健康教育や健診でたばこの害を伝えます ▶広報やホームページで鹿沼市の喫煙率について周知します ▶禁煙支援を行います ▶チャレンジ15（いちご）健康マイレージの普及啓発に努めます

(5) 健診・検診について

現状と課題

健康診査は、男女とも半数以上の方が受診しており、第2期計画策定時に比べ大幅に増加しています（83頁・過去1年間に健康診断を受けた人の年代別割合より）。しかし、生活習慣病が占める医療費の割合は、40.2%と県に比べ高い状況です。特に高血圧や脂質異常症、糖尿病が高く、アンケート結果も同様の傾向です（15頁・図3-3より）。

がん検診は約半数が受診していますが、肺がん検診は低い状況にあります（12頁・図2-1より）。がん検診を受診しない理由として、自身の健康への過信や多忙さを理由に受診を怠っている方が多い状況です（75頁・問38より）。

より多くの市民に自らの健康状態を確認してもらうため、医師会や職域と連携し、健康診査及びがん検診の受診を勧める必要があります。更に、受診結果から適正体重等を知ることで、生活習慣の改善につなげてもらえるよう働きかけ、精密検査が必要な場合には、速やかに二次検診を受けるよう勧めます。

目標：定期的に健診・検診を受け、疾病の早期発見・早期治療と生活習慣の改善に努めます

目標達成のための健康指標

指 標	現在の状況	5年後の目標	目標の判定 (調査の方法)
がん検診を受ける人を増やす	胃がん検診 : 53.3% 肺がん検診 : 50.0% 大腸がん検診 : 57.0% 子宮がん検診 : 51.9% 乳がん検診 : 56.4% 前立腺がん検診 : 65.6%	各項目 5%増	生活習慣等 アンケート調査
適正体重が分かっている人を増やす	69.1%	75%	食育アンケート調査

※健診とは、健康診査のことで、健康であるか否かを確認するものです。
 ※検診とは、特定の病気を早期に発見し、早期に治療することを目的としているものです。

個人の取り組み（一人ひとりの取り組み…自助）

ライフ ステージ	取 り 組 む 内 容 （ 行 動 目 標 ）
幼少・ 思春期	<ul style="list-style-type: none"> ▶健診を受けます ▶かかりつけ医を持ちます
青年期	<ul style="list-style-type: none"> ▶健診・検診の大切さを理解し、進んで受診します ▶健診・検診を受け結果から自分の身体を知り、原因を理解し生活習慣を見直します ▶健診・検診結果で、要精密検査となった場合は必ず受診します ▶必要な治療は継続します ▶適正体重を知り、毎日体重を量ります ▶かかりつけ医を持ちます ▶チャレンジ15（いちご）健康マイレージに参加します（20歳～）
壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ▶健診・検診の大切さを理解し、進んで受診します ▶健診・検診を受け結果から自分の身体を知り、原因を理解し生活習慣を見直します ▶健診・検診結果で、要精密検査となった場合は必ず受診します ▶必要な治療は継続します ▶適正体重を知り、毎日体重を量ります ▶家庭血圧の測り方を学び、自分の血圧値を知ります ▶かかりつけ医を持ちます ▶チャレンジ15（いちご）健康マイレージに参加します
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ▶健診・検診の大切さを理解し、進んで受診します ▶健診・検診を受け結果から自分の身体を知り、原因を理解し生活習慣を見直します ▶健診・検診結果で、要精密検査となった場合は必ず受診します ▶必要な治療は継続します ▶適正体重を知り、毎日体重を量ります ▶家庭血圧の測り方を学び、自分の血圧値を知ります ▶かかりつけ医を持ちます ▶治療中の薬は正しく飲みます ▶チャレンジ15（いちご）健康マイレージに参加します

みんなの取り組み（家庭・地域・団体の取り組み・・・共助・近助）

ライフ ステージ	取 り 組 む 内 容 （ 行 動 目 標 ）	主に取り組む団体
幼少・ 思春期	【保護者・本人】 ▶健診を受けることを勧めます	幼稚園 保育園 学校 民生委員・児童委員
	▶健診受診後は結果を伝え、必要時は精密検査や治療を勧めます	幼稚園 保育園 学校
青年期	▶健診・検診の大切さを伝え、年1回は健診や検診を受けるよう勧めます	医師会 歯科医師会 薬剤師会 産業保健センター 商工会議所
	▶健診・検診受診の必要性を伝えます	自治会 民生委員・児童委員
	▶健診事後指導を行います	医師会 産業保健センター
	▶適正体重の計算方法を伝えます	医師会 商工会議所 産業保健センター
	▶健診・検診受診後は結果を伝え、生活習慣の改善と必要時は精密検査や治療を勧めます	医師会 産業保健センター
壮年期	▶健診・検診の大切さを伝え、年1回は健診や検診を受けるよう勧めます	医師会 歯科医師会 薬剤師会 商工会議所 産業保健センター
	▶健診・検診受診の必要性を伝えます	自治会 民生委員・児童委員
	▶健診事後指導を行います ▶適正体重の計算方法を伝えます	医師会 産業保健センター
	▶健診・検診受診後は結果を伝え、必要時は精密検査や治療を勧めます	医師会 産業保健センター
高齢期	▶健診・検診の大切さを伝え、年1回は健診や検診を受けるよう勧めます ▶健診事後指導を行います ▶適正体重を伝えます	医師会 歯科医師会 薬剤師会
	▶健診・検診受診後は結果を伝え、必要時は精密検査や治療を勧めます	
	▶健診・検診受診の必要性を伝えます ▶お薬手帳の使い方や正しい薬の飲み方を伝えます	自治会 民生委員・児童委員 薬剤師会

行政の取り組み（公助）

ライフ ステージ	取 り 組 む 内 容 （ 行 動 目 標 ）
幼少・ 思春期	<ul style="list-style-type: none"> ▶健診の内容を充実させます ▶健診未受診者を把握し、健診受診を促します ▶小児科医との連絡会議で子どもの健康状態を共有します ▶学校を通して児童、生徒の生活習慣病について健康教育等で保護者や児童、生徒に共有していきます ▶かかりつけ医を持つことの大切さを周知します
青年期	<ul style="list-style-type: none"> ▶健診・検診をホームページ、ケーブルテレビ等で分かりやすく周知します ▶土・日曜日に健診や検診を受診できる体制づくりをします ▶健診の事後相談会を開催します ▶健康教育で生活習慣病の原因や適正体重の計算方法を伝えます ▶かかりつけ医の必要性を周知します ▶チャレンジ15（いちご）健康マイレージの普及啓発に努めます（20歳～）
壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ▶健診・検診をホームページ、ケーブルテレビ等で分かりやすく周知します ▶土・日曜日に健診や検診を受診できる体制づくりをします ▶健診の事後相談会を開催します ▶健康教育で生活習慣病の原因を伝えます ▶家庭血圧の測り方や適正体重の計算方法を伝えます ▶精密検査未受診者の受診勧奨を実施します ▶かかりつけ医の必要性を周知します ▶チャレンジ15（いちご）健康マイレージの普及啓発に努めます
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ▶家庭血圧の測り方や適正体重を伝えます ▶精密検査未受診者の受診勧奨を実施します ▶かかりつけ医の必要性を周知します ▶健診の事後相談会を開催します ▶チャレンジ15（いちご）健康マイレージの普及啓発に努めます

第4章 計画の推進

市民一人ひとりが、健康づくりに取り組むために、学校や家庭、地域・職域等の関係団体などが一体となって市民の健康づくりを支援する環境の整備が大切です。

計画の効率的・継続的な推進のため、鹿沼市健康づくり推進協議会や関係機関及び行政は、一層の連携・協働を図りながら、取り組みを推進します。

1 計画の周知

市民自らが主体的に実践するためには、市民一人ひとりが必要な情報を得ることが大切です。そのために、計画書を各関係機関に配布し、市の広報やホームページに掲載します。また気軽に市民が閲覧できるように、市役所や市内14か所のコミュニティセンターに計画書を設置し、その他健康づくり講演会や各種保健事業など様々な情報提供の手段を活用し、幅広く計画の周知を進めていきます。

2 市民参加による地域の健康づくり

市民が身近な場所で健康づくり活動に気軽に参加し、仲間や地域とのつながりを持つことが大切です。市民参加による市民全体の健康づくり活動として「鹿沼市食生活改善推進委員会」があります。この委員会では、食生活改善推進員の育成研修を市が実施し、地域活動推進のための情報提供や助言・協力を行うことで、地域の隅々まで健康づくりを推進する支援をしていきます。

また、健康づくりに取り組む「きっかけ」となる事業として「チャレンジ15（いちご）健康マイレージ」があります。市民に健康づくりの取り組みを勧奨することで、健診・がん検診の受診率や各種健康教室への参加率の向上を図り、健康寿命の延伸につなげていきます。

3 計画の進行管理

計画の推進及び目標達成のため定期的な進行管理を行います。

計画の進行管理体制としては、「鹿沼市健康づくり推進協議会」において、計画の具体的な推進や評価方法等の検討を行います。

計画の進捗状況や評価については、「鹿沼市健康づくり推進協議会」に報告し、必要に応じ検討を行います。

2023年の目標値一覧

重点領域	目標項目	具体的目標	市の現状値	市の目標値
食生活	食と身体について関心を持ち、バランスのとれた食事を実践します	朝食を食べる人を増やす (食育アンケート調査より)	87.7%	95%
		主食・主菜・副菜を揃える人を増やす	57.7%	60%
運動・身体活動	運動・身体活動の重要性を理解し、日常生活の中で、積極的に身体を動かすことを意識します	日常生活で意識的に身体を動かす人を増やす	60.2%	65%
こころの健康	十分な睡眠と自分に合った生活リズムを作り、ストレスを上手に発散します	大いにストレスを感じる人を減らす	17.6%	16%
		睡眠で休養がとれる人を増やす	82.4%	85%
喫煙	たばこの害を知り、禁煙に取り組みます	たばこを吸う人を減らす	15.8%	13%
健診・検診	定期的に健診・検診を受け、疾病の早期発見・早期治療と生活習慣の改善に努めます	がん検診を受ける人を増やす	胃がん検診：53.3% 肺がん検診：50.0% 大腸がん検診：57.0% 子宮がん検診：51.9% 乳がん検診：56.4% 前立腺がん検診：65.6%	各項目 5%増
		適正体重が分かっている人を増やす (食育アンケート調査より)	69.1%	75%
歯と口腔の健康	第2期 歯と口腔の健康づくり基本計画 (別冊参照)			

資料

1 生活習慣等に関するアンケート調査概要と結果

目的

次期健康増進計画を策定するに当たり、市民の健康状態の実態やニーズを知るために生活習慣等アンケート調査を実施しました。

対象

市民 2,023 名（20～80 歳を年代別に無作為抽出）

期間

平成 30 年 3 月

方法

配付方法：郵送にて配布

回収方法：配布時に同封した返信用封筒にて郵送

回答方法：無記名方式、選択式

項目

52 項目（性別・年齢・居住地区・世帯構成・体格・健康状態・朝食の摂取状況等）

回収状況

回収率：36.6%（回収数 740）

健康増進計画「健康かぬま21」

歯と口腔の健康づくり基本計画「かぬま笑顔とお口の歯つらつ計画」

アンケート調査票

(平成30年3月)

～ 生活習慣、歯と口腔についての調査のお願い ～

鹿沼市では、「新健康都市宣言」をもとに、健康増進計画「健康かぬま21」と、歯と口腔の健康づくり基本計画「かぬま笑顔とお口の歯つらつ計画」を策定し、健康づくりを推進しています。

市民の皆様の健康状態を調査し、次の計画の作成や、市で実施する健診(検診)事業や健康教育等に、ご意見を反映していきたいと考えています。

そこで、以下のとおり、調査を実施しますので、ご多忙のところ大変恐縮ですが、ご協力をよろしくお願ひします。

なお、個人情報保護法に基づき、本調査によって知り得た情報を健康づくり以外の目的に使用したり、第三者に提供することは一切ありません。

平成30年3月 鹿沼市

【ご記入にあたって】

- 1 調査期間 平成30年3月
- 2 調査対象 市民2,000人
(平成30年3月1日現在、年齢20～80歳を年代別に無作為抽出)
- 3 調査方法 無記名方式です。
- 4 調査期限 調査票は、平成30年3月31日(土)までにご返送ください。
返送は同封の返信用封筒をご使用ください。(切手は不要です。)
返送の際、お名前やご住所のご記入は不要です。
- 5 記入方法 質問は全部で52問あります。順番に記入してください。
番号に○印をつけるものと、数字や文字を書き込むものがあります。
健康上の理由などで本人が記入できない場合には、本人のことに
ついてご家族の方が記入してください。

本調査についてご不明な点などございましたら、下記までご連絡ください。

鹿 沼 市

◆問い合わせ先◆ 保健福祉部 健康課 電話 0289-63-8311・8312・2819
FAX 0289-63-8313
〒322-8601 鹿沼市今宮町1688-1(本庁1階⑪～⑬窓口)

問1 あなたの性別はどちらですか。(どちらかに○)

1. 男性	2. 女性
-------	-------

問2 あなたの年齢はおいくつですか。(平成30年1月1日現在、ひとつだけ○)

1. 20～24歳	2. 25～29歳	3. 30～34歳	4. 35～39歳
5. 40～44歳	6. 45～49歳	7. 50～54歳	8. 55～59歳
9. 60～64歳	10. 65～69歳	11. 70～74歳	12. 75～79歳
13. 80歳			

問3 あなたのお住いの地区はどちらですか。
(太枠内の15地区から、ひとつだけ○)

1. 鹿沼	御成橋町1丁目、御成橋町2丁目、泉町、睦町、戸張町、千手町、上材木町、天神町、久保町、銀座1丁目、銀座2丁目、今宮町、仲町、麻苧町、石橋町、下材木町、寺町、蓬萊町、三幸町、鳥居跡町、万町、文化橋町、朝日町、上田町、末広町、東末広町、中田町、下横町、下田町1丁目、下田町2丁目、貝島町、上野町、府所町、府中町、府所本町、西鹿沼町、日吉町、花岡町、坂田山1丁目、坂田山2丁目、坂田山3丁目、坂田山4丁目
2. 菊沢	玉田町、見野、下遠部、富岡、武子、下武子町、古賀志町、高谷、仁神堂町、栃窪、千渡
3. 東大芦	酒野谷、下日向、上日向、深岩、笹原田、下沢、引田
4. 北押原	村井町、上殿町、樺山町、塩山町、奈佐原町、日光奈良部町、下奈良部町、上奈良部町、みなみ町
5. 板荷	板荷
6. 西大芦	下大久保、上大久保、草久
7. 加蘇	野尻、加園、下久我、上久我
8. 北犬飼	上石川、茂呂、白桑田、深津、下石川、池ノ森、さつき町、流通センター、松原1丁目、松原2丁目、松原3丁目、松原4丁目
9. 東部台	晃望台、東町1丁目、東町2丁目、東町3丁目、幸町1丁目、幸町2丁目、緑町1丁目、緑町2丁目、緑町3丁目、西茂呂1丁目、西茂呂2丁目、西茂呂3丁目、西茂呂4丁目、栄町1丁目、栄町2丁目、栄町3丁目
10. 南摩	佐目町、油田町、下南摩町、西沢町、上南摩町、旭が丘
11. 南押原	楡木町、磯町、野沢町、亀和田町、北赤塚町、藤江町、南上野町、大和田町
12. 粟野	口粟野、中粟野、入粟野、柏木
13. 粕尾	下粕尾、中粕尾、上粕尾
14. 永野	下永野、上永野
15. 清洲	久野、深程、北半田

問4 あなたの世帯構成をお答えください。(ひとつだけ○)

- | | | |
|--------------------|---------|------------------|
| 1. 単身 (ひとり暮らし) | 2. 夫婦のみ | 3. 親子2世代 (親と子など) |
| 4. 親子3世代 (親と子、孫など) | 5. その他 | |

問5 あなたの職業は何ですか。(複数ある場合は、主なものをひとつだけ○)

- | | | |
|-------------|------------------|------------------|
| 1. 自営業・会社経営 | 2. 会社従業員 (50人未満) | 3. 会社従業員 (50人以上) |
| 4. 農林水産業 | 5. パート・アルバイト | 6. 公務員 |
| 7. 学生 | 8. 家事専業 | 9. 無職 |
| 10. その他 | | |

問6 あなたの加入している保険はどちらですか。(どちらかに○)

- | | |
|-----------|---|
| 1. 国民健康保険 | 2. 国民健康保険以外
(後期高齢、健康保健組合、協会けんぽ、共済組合、その他) |
|-----------|---|

問7 あなたの現在の身長と体重をご記入ください。
(小数点以下の数値については、四捨五入してください)

- | | | | | | | | | | |
|-------|----------------------|----------------------|----------------------|----|-------|----------------------|----------------------|----------------------|----|
| 1. 身長 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | cm | 2. 体重 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | kg |
|-------|----------------------|----------------------|----------------------|----|-------|----------------------|----------------------|----------------------|----|

問8 あなたは太っていると思いますか。やせていると思いますか。(ひとつだけ○)

- | | | |
|------------|------------|-----------------|
| 1. 太っている | 2. 少し太っている | 3. ちょうどよい (ふつう) |
| 4. 少しやせている | 5. やせている | |

問9 あなたの現在の健康状態はいかがですか。(ひとつだけ○)

- | | | | | |
|----------|-------|--------|------------|---------|
| 1. とてもよい | 2. よい | 3. ふつう | 4. あまりよくない | 5. よくない |
|----------|-------|--------|------------|---------|

問10 あなたが現在、通院している病気はありますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | | |
|-------------|-----------------|-------------------|------------------|
| 1. 高血圧症 | 2. 脂質異常症 (高脂血症) | 3. 糖尿病 | 4. 脳卒中(脳出血・脳梗塞等) |
| 5. 狭心症・心筋梗塞 | 6. がん | 7. うつ病やその他のこころの病気 | |
| 8. けが | 9. その他 () | 10. ない | |

問11 あなたは、生活習慣の改善や健康づくりに関する知識や情報をどこから得ていますか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| 1. 市役所やコミュニティセンターなどの公共施設 | 2. 病院やクリニックなどの医療機関 |
| 3. スーパー、飲食店などの商業施設 | 4. プールやフィットネスクラブなどの健康増進施設 |
| 5. 新聞・テレビやインターネットなど | 6. 広報やコミセンだよりなど |
| 7. 家族、友人・知人など | 8. その他 () |

問12 あなたはふだん、朝食を食べますか。(ひとつだけ○)

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

問13 問12で2, 3, 4と答えた方にお聞きます。朝食を食べない理由は何ですか。(ひとつだけ○)

- | | | | |
|-------------|------------|------------|----------|
| 1. 食べる習慣がない | 2. 時間がない | 3. 仕事の勤務体制 | 4. 面倒だから |
| 5. ダイエットのため | 6. その他 () | | |

問14 食事は主食(ごはん・パンなど)、主菜(肉・魚など)、副菜(野菜など)をそろえていますか。(ひとつだけ○)

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. いつもそうしている | 2. 時々そうしている |
| 3. あまりそうしていない | 4. まったくそうしていない |

問15 食生活について、あなたの考えに最も近いものはどれですか。(ひとつだけ○)

- | | |
|--|--------------------------|
| 1. 飲食店の栄養成分表示(カロリーや塩分などの表示)をもっと増やしてほしい | |
| 2. 簡単にできる料理法を知りたい | 3. 自分に適した食事(量・バランス)を知りたい |
| 4. 気軽に相談できる場所を知りたい | 5. その他 () |

問16 あなたは日頃から、日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか。(ひとつだけ○)

- | | |
|----------------------|----------------|
| 1. いつもしている | 2. 時々している |
| 3. 以前はしていたが、現在はしていない | 4. まったくしたことがない |

問17 問16で3, 4と答えた方にお聞きます。運動をしない理由は何ですか。(ひとつだけ○)

- | | | | |
|--------------|----------|---------------|----------|
| 1. 時間がない | 2. 疲れている | 3. 運動をする機会がない | 4. 運動が嫌い |
| 5. 病気・障がいがある | 6. わからない | 7. その他 () | |

問18 運動について、あなたの考えに最も近いものはどれですか。(ひとつだけ○)

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| 1. 家の中で気軽にできる運動について知りたい | 2. 家族で楽しめる運動について知りたい |
| 3. 運動できる場所(施設)を教えてください | 4. 運動できる機会をつくってほしい |
| 5. その他 () | |

問19 あなたはここ1か月間に、不満、悩み、苦勞などによるストレスがありましたか。(ひとつだけ○)

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 大いにある | 2. 多少ある |
| 3. あまりない | 4. まったくない |

問20 問19で1, 2と答えた方にお聞きます。ストレスの理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | | |
|-----------|-----------|------------|---------|
| 1. 仕事上の問題 | 2. 健康上の問題 | 3. 人間関係 | 4. 経済問題 |
| 5. 家庭上の問題 | 6. わからない | 7. その他 () | |

問21 ここ1か月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。(ひとつだけ○)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 充分とれている | 2. まあまあとれている |
| 3. あまりとれていない | 4. まったくとれていない |

問22 自殺の問題が新聞やTVで報道されていますが、あなたは自殺についてどのように考えますか。(ひとつだけ○)

- | |
|-----------------------------------|
| 1. 絶対にすべきではない |
| 2. すべきではないが、事情によってはやむを得ないこともあると思う |
| 3. 個人の問題であり、自由だと思う |
| 4. よくわからない |
| 5. その他 () |

問23 あなたは自殺対策は自分自身に関わることだと思いますか。(ひとつだけ○)

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1. そう思う | 2. どちらかといえばそう思う |
| 3. そうは思わない | 4. どちらかといえばそうは思わない |
| 5. わからない (関心がない) | |

問24 あなたは、これまでの人生のなかで、自殺したい、またはそれに近いことを考えたことがありますか。(ひとつだけ○)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 考えたことがある | 2. 考えたことはない |
|-------------|-------------|

問31 あなたは週に何日位お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか。(ひとつだけ○)

- | | | |
|-------------------|-----------|-------------------|
| 1. 毎日 | 2. 週5～6日 | 3. 週3～4日 |
| 4. 週1～2日 | 5. 月に1～3日 | 6. やめた(1年以上やめている) |
| 7. ほとんど飲まない(飲めない) | | |

問32 問31で1, 2, 3, 4と答えた方にお聞きます。

お酒を飲む日は1日あたり、どのくらいの量(清酒に換算)を飲みますか。(ひとつだけ○)

清酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当します。

ビール中瓶1本(約500ml)、缶酎ハイ(約500ml)、焼酎35度(80ml)、
ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 1合(180ml)未滿 | 2. 1合以上2合(360ml)未滿 |
| 3. 2合以上3合(540ml)未滿 | 4. 3合以上4合(720ml)未滿 |
| 5. 4合以上5合(900ml)未滿 | 6. 5合(900ml)以上 |

問33 あなたは、過去1年間に、健康診断(健康診査や人間ドック)を受けましたか。(どちらかに○)
(※がん検診、妊産婦健診は含みません。)

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

問34 問33で「1」と答えた方にお聞きます。

健康診断の結果はどうでしたか。(ひとつだけ○)

- | | |
|------------------------|----------------|
| 1. 医療機関受診が必要(要医療、要精検等) | 2. 正常(異常を認めず等) |
| 3. 1又は2以外の結果(要指導、要観察等) | 4. 忘れた |
| 5. 確認していない | |

問35 問34で「1」と答えた方にお聞きます。

その後、医療機関で受診しましたか。(どちらかに○)

- | | |
|---------|------------|
| 1. 受診した | 2. 受診していない |
|---------|------------|

問36 問35で「1」と答えた方にお聞きます。

医療機関でどのようなことを言われましたか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|---|----------------|---------------|
| 1. 肥満である | 2. 血圧が高い(高血圧症) | 3. 血糖が高い(糖尿病) |
| 4. 総コレステロール、LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪(トリグリセライド)が高い、
またはHDL(善玉)コレステロールが低い(血中の脂質異常症) | | |
| 5. その他() | | |

問37 あなたは、過去2年間に、①～⑥のがん検診を受けましたか。(あてはまるものすべてに○)
※健診や人間ドックで受診したのものも含まれます。

がん検診について	市の検診で受けた	市の検診 <u>以外</u> で受けた	受けていない
①胃がん	1	2	3
②肺がん	4	5	6
③大腸がん	7	8	9
④前立腺がん(男性のみ)	10	11	12
⑤子宮がん(女性のみ)	13	14	15
⑥乳がん(女性のみ)	16	17	18

問38 問37で①～⑥の検診いずれかで「受けていない」と答えた方にお聞きます。
がん検診を受けなかった理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 治療中・定期検査中	2. 健康だから	3. 忙しいから
4. 病気が見つかるのが怖いから	5. 検診を知らなかったから	6. 場所が遠いから
7. 興味がない・面倒だから	8. 費用がかかるから	9. 検査が嫌いだから
10. その他 ()		

問39 あなたは「かかりつけの歯科医院」を決めていますか。(ひとつだけ○)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問40 あなたはどのようなときに歯科医院へ行きますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 歯が痛くなったとき	2. 痛みが我慢できなくなったとき	3. 歯ぐきに異常を感じたとき
4. 歯石を取るとき	5. フッ化物(フッ素)塗布のとき	6. 定期健診に行くとき
7. 健診後の治療のため	8. その他 ()	9. 行かない

問41 あなたは、過去1年間に、歯科健康診断や歯科ドックを受けましたか。(どちらかに○)

1. 受けた	2. 受けていない
--------	-----------

問42 問41で「2」と答えた方にお聞きます。受けなかった理由は何ですか。(ひとつだけ○)

1. 治療中だから	2. 忙しいから	3. 興味がない・面倒だから
5. 受け方がわからないから(歯科ドック等)	6. 心配ないから	
7. 歯医者に行きたくないから	8. その他 ()	

問43 あなたは、過去1年間に、歯科健康診断や歯科ドック以外で以下のことを受けたことがありますか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|-------------|---------------|------------|
| 1. むし歯などの治療 | 2. 歯石除去・歯面の清掃 | 3. 歯みがきの指導 |
| 4. 歯周病治療 | 5. 矯正治療 | 6. フッ素塗布 |

問44 あなたの歯は何本ありますか。(ひとつだけ○)
※親知らずは含みません。さし歯は含みます。親知らずを除くと永久歯は全部で28本です。

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 1. 28本 | 2. 27～24本 | 3. 23～20本 |
| 4. 19～10本 | 5. 9～1本 | 6. 0本 |

問45 あなたは義歯はありますか。(ひとつだけ○)

- | | | |
|------------|-------------|-------|
| 1. ある(総義歯) | 2. ある(一部義歯) | 3. ない |
|------------|-------------|-------|

問46 あなたの口の中(歯と歯ぐき)で気になることがありますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---------------|----------------------|
| 1. 治療中のむし歯がある | 2. 治療していないむし歯がある |
| 3. 歯周病である | 4. 歯肉から出血したり、うずいたりする |
| 5. 歯並びに問題がある | 6. 入れ歯が合わない |
| 7. あごの関節が痛い | 8. 口臭が気になる |
| 9. かみ合わせが悪い | 10. 歯と歯の間に食べ物がつまる |
| 11. 歯のぐらつきがある | 12. 歯の色が気になる |
| 13. 知覚過敏 | 14. 特にあてはまるものはない |
| 15. その他() | 16. ない(心配なし) |

問47 あなたは1日のうちで歯をみがくのはいつですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | | |
|--------|------------|-----------|--------|
| 1. 起床後 | 2. 朝食後 | 3. 昼食後 | 4. 夕食後 |
| 5. 就寝前 | 6. みがいていない | 7. その他() | |

問48 あなたは、お口の中(歯と歯ぐき)の健康で気を付けていることがありますか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1. 歯や歯ぐきや口の中を自分で観察する | 2. 1日1回は5分以上みがくようにしている |
| 3. 歯と歯ぐきの境目をみがくようにしている | 4. 歯磨きを毎食後する |
| 5. 糸ようじや歯間ブラシを使う | 6. 舌をみがくようにしている |
| 7. フッ化物入りの歯磨剤を使用している | 8. フッ化物(フッ素)塗布や洗口をする |
| 9. 食事は良くかむようにしている | 10. 間食を含めた規則正しい食生活をする |
| 11. 甘いお菓子や飲み物を控える | 12. バランスの良い食事をする |
| 13. 口の体操や唾液腺マッサージをしている | 14. 定期検診に行く |
| 15. その他() | 16. ない |

問49 あなたは、おやつはどのようなものを食べますか。(夕食後に食べるものも含みます)
(あてはまるものすべてに○)

- | | | | | |
|------------------------|---------------------|----------|-------|----------|
| 1. チョコ、クッキー、アイスなどの甘い菓子 | 2. ポテトチップスなどのスナック菓子 | | | |
| 3. せんべい | 4. ヨーグルト | 5. 果物 | 6. 牛乳 | 7. お茶類や水 |
| 8. ジュース類や炭酸飲料 | 9. その他 () | 10. 食べない | | |

問50 歯周病と全身の健康について、あなたが知っていることは何ですか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------------------------|------------------------|
| 1. タバコを吸うと歯周病になりやすく、歯周病を悪化させる | |
| 2. 糖尿病だと歯周病にもかかりやすい | 3. 歯周病菌が動脈硬化を促進することがある |
| 4. 妊婦が歯周病だと早産や低体重児出産となることがある | |
| 5. その他 () | 6. 知らない |

問51 あなたは、これからは、どのような目的で歯科医院を受診したいですか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|----------------|----------------|-------------|
| 1. むし歯にならないために | 2. 歯周病にならないために | 3. 歯石をとるために |
| 4. 歯をなくさないために | 5. 痛くならないために | 6. 受診したくない |
| 7. その他 () | | |

問52 あなたは次の中で知っていることはありますか。
(あてはまるものすべてに○)

- | |
|--|
| 1. むし歯は細菌が原因でおきる |
| 2. フッ化物(フッ素)は、むし歯予防に効果がある |
| 3. タバコを吸うと歯周病になりやすい |
| 4. むし歯や歯周病は、全身の病気と関係がある |
| 5. 6024(ロクマルニイオン)運動(60歳で自分の歯を24本以上残そうという運動) |
| 6. 8020(ハチマルニイマル)運動(80歳まで自分の歯を20本以上残そうという運動) |
| 7. 口腔ケアを行うことで健康寿命(自立して生活ができる期間)を伸ばすことができる |
| 8. 歯や口腔の機能が維持されると、認知症や寝たきりの予防につながる |
| 9. その他 () |

これで質問は終わりです。お忙しいところ、ご協力ありがとうございました。

生活習慣等に関するアンケート調査結果

(単位：件)

アンケート発送数について

年代	男	女	計
20代	168	167	335
30代	169	166	335
40代	168	167	335
50代	166	162	328
60代	167	168	335
70代	163	159	322
80歳	16	17	33
計	1017	1006	2,023

問1 あなたの性別はどちらですか。

問2 あなたの年齢はおいくつですか。

年代	男	女	無回答	計
20代	41	46	1	88
30代	33	56		89
40代	37	63	1	101
50代	49	63	2	114
60代	64	80	5	149
70代	86	71	13	170
80歳	9	9	2	20
無回答	1	2	6	9
計	320	390	30	740

問3 あなたのお住いの地区はどちらですか。

性別	年代	鹿沼	菊沢	東大芦	北押原	板荷	西大芦	加蘇	北犬飼	東部台	南摩	南押原
男性	20代	16	2	1	3		1		4	7	1	2
	30代	8	3	2	4	2			3	6	1	2
	40代	4	8	4	4				2	6	3	1
	50代	17	5		6	1		2	4	5	1	2
	60代	11	11	2	10	4		3	2	8	3	1
	70代	22	12	5	7	1		3	5	16	1	4
	80歳	1	1	1	1			1		1	1	2
	男性合計	78	42	15	35	8	2	8	20	49	11	14
女性	20代	9	5	1	5	2	1	4	5	8	1	
	30代	9	6	3	7	1			13	7		2
	40代	21	7	2	4				8	15		3
	50代	18	5	1	3	4		2	12	9	1	3
	60代	24	10	2	7	3	1	3	5	14	2	4
	70代	22	7	3	7	1		1	4	14	1	1
	80歳	4	1		1					1		1
	女性合計	107	41	12	34	11	2	10	47	68	5	14
性別・年齢等不明		5	2	1	4	1	1		3	4	1	3
計		190	85	28	73	20	5	18	70	121	17	31

性別	年代	粟野	粕尾	永野	清州	地区不明	計
男性	20代			2	2		4
	30代	1		1			3
	40代	2		2	1		3
	50代	2		1	2	1	4
	60代	5	1		3		6
	70代	4		4	1	1	8
	80歳			1			1
	男性合計	14	1	11	9	2	31
女性	20代	3	2				4
	30代	3	2		3		6
	40代	2		1			3
	50代	1	4				5
	60代	4			1		5
	70代	2	1	2	5		8
	80歳					1	1
	女性合計	15	9	3	9	1	38
性別・年齢等不明		2	2		1	3	
計	31	12	14	19	6	74	

問4 あなたの世帯構成をお答えください。

性別	年代	単身	夫婦のみ	二世帯	三世帯	その他	無回答	計
男性	20代	4	4	27	3	3		41
	30代	4	1	22	5	1		33
	40代	1	1	32	3			37
	50代	3	12	26	5	3		49
	60代	6	29	15	11	3		64
	70代	7	49	14	14	2		86
	80歳	1	6	1	1			9
	男性合計	26	102	137	42	12	0	319
女性	20代	1	3	27	13	2		46
	30代	1	3	39	12	1		56
	40代	1	9	38	9	6		63
	50代	6	14	33	8	1	1	63
	60代	5	25	31	16	3		80
	70代	13	27	17	10	4		71
	80歳	1	3	3	1		1	9
	女性合計	28	84	188	69	17	2	388
性別・年齢等不明		3	13	9	4	1	3	
計	57	199	334	115	30	5	740	

問5 あなたの職業は何ですか。

性別	年代	自営業 会社経営	会社従業員 (50人未満)	会社従業員 (50人以上)	農林水産業	パート・ア ルバイト	公務員	学生	家事専業	無職	その他	無回答
男性	20代		9	16		4	2	5			3	2
	30代	2	7	17		2	1				3	2
	40代	9	8	15		1	2				1	
	50代	4	11	22		10	1	8			1	1
	60代	14	7	7		10	3	2			21	
	70代	7	9			2	4				56	
	80歳										6	1
	男性合計	36	51	77	25	15	13	5	0	91	5	1
女性	20代	1	9	12		2	3	2	11	6	2	
	30代	2	6	9			20	1		10	3	3
	40代	5	10	14			23	1		6	3	1
	50代	7	4	7	5	19	1			21	3	1
	60代	8	3	3	1	12				26	22	1
	70代	7				4				24	35	
	80歳	1								2	6	
	女性合計	31	32	45	8	81	5	11	95	74	6	0
性別・年齢等不明	3	2	2	2	5		1	3	14		1	
計	70	85	124	35	101	18	17	98	179	11	2	

問6 あなたの加入している保険はどちらですか。

性別	年代	国民健康保険	国民健康保険以外	無回答	計
男性	20代	16	24	1	41
	30代	15	18		33
	40代	15	21	1	37
	50代	15	33	1	49
	60代	39	23	2	64
	70代	61	24	1	86
	80歳	4	5		9
	男性合計	165(51.7%)	148(46.4%)	6(1.9%)	319
女性	20代	16	28	2	46
	30代	15	41		56
	40代	16	45	2	63
	50代	13	47	3	63
	60代	51	29		80
	70代	49	20	2	71
	80歳	2	6	1	9
	女性合計	162(41.8%)	216(55.7%)	10(2.6%)	388
性別・年齢等不明	18	9	6	33	
計	345(46.6%)	373(50.4%)	22(3%)	740	

問7 あなたの現在の身長と体重をご記入ください。(BMI指数で集計)

性別	年代	ふつう	やせ	肥満	無回答	計
男性	20代	26	4	10	1	41
	30代	21	2	10		33
	40代	22	1	14		37
	50代	31	3	15		49
	60代	40	3	21		64
	70代	49	5	29	3	86
	80歳	8		1		9
	男性合計	197(61.8%)	18(5.6%)	100(31.3%)	4(1.3%)	319
女性	20代	27	11	7	1	46
	30代	44	6	6		56
	40代	41	9	13		63
	50代	41	9	11	2	63
	60代	56	7	16	1	80
	70代	50	6	13	2	71
	80歳	8	1			9
	女性合計	267(68.8%)	49(12.6%)	66(17%)	6(1.5%)	388
性別・年齢等不明	19	4	9	1	33	
計	483(65.3%)	71(9.6%)	175(23.6%)	11(1.5%)	740	

問8 あなたは太っていると思いますか。やせていると思いますか。

性別	年代	太っている	少し太っている	ちょうどよい	少しやせている	やせている	無回答	計
男性	20代	10	6	13	9	3		41
	30代	7	11	11	2	2		33
	40代	10	11	10	4	2		37
	50代	9	13	17	4	6		49
	60代	10	17	29	3	5		64
	70代	13	27	32	7	7		86
	80歳	1	2	6				9
	男性合計	60(18.8%)	87(27.3%)	118(37%)	29(9.1%)	25(7.8%)	0(0%)	319
女性	20代	10	17	13	3	3		46
	30代	17	13	24	2			56
	40代	16	20	21	5	1		63
	50代	12	16	29	3	3		63
	60代	15	24	32	4	5		80
	70代	12	17	32	6	4		71
	80歳	2	2	5		2		9
	女性合計	82(21.1%)	109(28.1%)	156(40.2%)	23(5.9%)	18(4.6%)	0(0%)	388
性別・年齢等不明	7	4	15	1	5	1	33	
計	149(20.1%)	200(27%)	289(39.1%)	53(7.2%)	48(6.5%)	1(0.1%)	740	

問9 あなたの現在の健康状態はいかがですか。

性別	年代	とてもよい	よい	ふつう	あまりよくない	よくない	無回答	計
男性	20代	4	12	19	5	1		41
	30代	4	8	16	4	1		33
	40代	3	12	17	5			37
	50代	2	13	25	9			49
	60代	6	15	30	10	3		64
	70代	3	10	48	20	3	2	86
	80歳		2	6	1			9
	男性合計		22(6.9%)	72(22.6%)	161(50.5%)	54(16.9%)	8(2.5%)	2(0.6%)
女性	20代	4	14	22	4	1	1	46
	30代	7	14	28	7			56
	40代	5	18	28	9		3	63
	50代	4	12	37	7	3		63
	60代	6	20	44	7	3		80
	70代	3	16	36	9	4	3	71
	80歳			5	3	1		9
	女性合計		29(7.5%)	94(24.2%)	200(51.5%)	46(11.9%)	12(3.1%)	7(1.8%)
性別・年齢等不明		2	7	16	6	1	1	33
計		53(7.2%)	173(23.4%)	377(50.9%)	106(14.3%)	21(2.8%)	10(1.4%)	740

問10 あなたが現在、通院している病気はありますか。※複数回答有

性別	年代	高血圧症	脂質異常症	糖尿病	脳卒中	狭心症/狭胸症	がん	こころの病気	けが	その他	ない
男性	20代				1				1		6
	30代									1	5
	40代	5		2			1	2			3
	50代	22	9	9				2		1	9
	60代	26	4	10	1	2	2				10
	70代	34	10	25	7	7	3			1	22
	80歳	4	1	2		1					1
	男性合計		91	24	49	8	10	6	5	3	56
女性	20代							2			9
	30代						1	1			7
	40代		2	1	1		2	4	1	1	16
	50代	12	3	2		1	2	2	2	2	13
	60代	25	16	5		2	2	2	1	1	22
	70代	30	8	7		3	5	3	3	3	19
	80歳	2		1	1	1					1
	女性合計		69	29	16	2	7	12	12	7	87
性別・年齢等不明		8	2	5		6	2			5	8
計		168	55	70	10	23	20	17	10	148	334

問11 あなたの生活習慣の改善や健康づくりに関する知識や情報はどこから得ますか。※複数回答有

性別	年代	公共施設	医療機関	商業施設	健康増進施設	インターネット	広報・コミセン・祭り	家族・知人	その他
男性	20代	2	8	2	3	23	2	18	4
	30代	2	11		1	21	3	13	3
	40代	4	10		2	23	1	9	2
	50代	5	26		1	29	5	12	2
	60代	4	36	1	1	39	14	13	2
	70代	7	50		2	46	9	22	1
	80歳		4			5	2	2	2
	男性合計		24	145	3	10	186	36	89
女性	20代		16	1	1	35	3	21	1
	30代	3	16	2	4	46	10	14	
	40代	8	14	2	3	53	14	28	4
	50代	5	23	1	5	48	13	26	2
	60代	17	37	1	5	58	14	36	2
	70代	20	29	2	2	49	15	35	4
	80歳	1	3		1	5		1	2
	女性合計		54	122	8	20	259	66	140
性別・年齢等不明		5	14		3	15	7	7	1
計		83	281	11	33	460	109	236	31

問12 あなたはふだん、朝食を毎日食べますか。

性別	年代	毎日	週3~4日	週1~2日	ほとんど食べない	無回答	計
男性	20代	22	4	2	12	1	41
	30代	23	2	2	6		33
	40代	28	4	1	4		37
	50代	38	2	1	5	3	49
	60代	59	1		4		64
	70代	85			1		86
	80歳	9					9
	男性合計		264(82.8%)	13(4.1%)	6(1.9%)	32(10%)	4(1.3%)
女性	20代	27	9	2	8		46
	30代	41	5	2	6	2	56
	40代	51	5		7		63
	50代	54	2	2	4	1	63
	60代	74	2	2	2		80
	70代	69	2				71
	80歳	9					9
	女性合計		325(83.8%)	25(6.4%)	8(2.1%)	27(7%)	3(0.8%)
性別・年齢等不明		27	2	1	2	1	33
計		616(83.2%)	40(5.4%)	15(2%)	61(8.2%)	8(1.1%)	740

問13 朝食を食べない理由は何ですか。※問12で2,3,4と答えた方

性別	年代	食べる習慣がない	時間がない	勤務体制	面倒だから	ダイエット	その他	無回答	計
男性	20代	5	7	1	3			2	18
	30代	5	4					1	10
	40代	2	4		2			1	9
	50代	2	2	3				1	8
	60代	2	1	1				1	5
	70代	1							1
	80代								0
	男性合計	17(33.3%)	18(35.3%)	5(9.8%)	5(9.8%)	0(0%)	5(9.8%)	1(2%)	51
女性	20代	5	6	4				4	19
	30代	5	5		3				13
	40代	1	5	2		1	3		12
	50代	3			1	1	3		8
	60代	3	3						6
	70代	1						1	2
	80代								0
	女性合計	18(30%)	19(31.7%)	6(10%)	4(6.7%)	2(3.3%)	11(18.3%)	0(0%)	60
性別・年齢等不明		1						1	
計	36(32.1%)	37(33%)	11(9.8%)	9(8%)	2(1.8%)	16(14.3%)	1(0.9%)	112	

問14 食事は主食・主菜・副菜をそろえていますか。

性別	年代	いつも	時々	あまりしてない	まったくしてない	無回答	計
男性	20代	19	15	5	1	1	41
	30代	12	17	3	1		33
	40代	13	16	5	3	3	40
	50代	28	15	3			46
	60代	43	17	2	2		64
	70代	61	21	3	1		86
	80代	7	1	1			9
	男性合計	183(57.4%)	102(32%)	22(6.9%)	8(2.5%)	4(1.3%)	319
女性	20代	11	17	11	7		46
	30代	23	15	8	8	2	56
	40代	29	21	11	2	1	64
	50代	34	17	7	4	1	63
	60代	63	13	2	1	1	80
	70代	56	9	5			70
	80代	8		1			9
	女性合計	224(57.7%)	92(23.7%)	45(11.6%)	22(5.7%)	5(1.3%)	388
性別・年齢等不明		20	11	1		1	33
計	427(57.7%)	205(27.7%)	68(9.2%)	30(4.1%)	10(1.4%)	740	

問15 食生活について、あなたの考えに最も近いものはどれですか。

性別	年代	飲食店の栄養成分表示を増やす	簡単にできる料理法	自分に適した食事を知りたい	気軽に相談できる場所を知りたい	その他	無回答	計
男性	20代	6	17	15		1	2	41
	30代	4	9	17		1	1	33
	40代	9	5	18		2	3	37
	50代	7	5	26		3	5	49
	60代	8	10	38		5	2	64
	70代	14	18	36		5	4	86
	80代	1	2	4		2		9
	男性合計	49(15.4%)	66(20.7%)	154(48.3%)	16(5%)	13(4.1%)	21(6.6%)	319
女性	20代	8	15	20		1	1	46
	30代	5	30	18		2	1	56
	40代	5	29	24		2	3	63
	50代	8	29	18		1	4	63
	60代	6	32	33		4	1	80
	70代	7	23	28		5	3	71
	80代	1	3	3				9
	女性合計	40(10.3%)	161(41.5%)	144(37.1%)	13(3.4%)	14(3.6%)	16(4.1%)	388
性別・年齢等不明		3	8	12	2	1	7	33
計	92(12.4%)	235(31.8%)	310(41.9%)	31(4.2%)	28(3.8%)	44(5.9%)	740	

問16 あなたは日頃から、日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか。

性別	年代	いつも	時々	以前したたが今はしてない	まったくしてない	無回答	計
男性	20代	7	14	12	7	1	41
	30代	1	16	9	6	1	33
	40代	1	15	10	10	1	37
	50代	8	18	15	5	3	49
	60代	17	27	9	11		64
	70代	27	36	13	10		86
	80代	4	3	1			9
	男性合計	65(20.4%)	129(40.4%)	69(21.6%)	50(15.7%)	6(1.9%)	319
女性	20代	4	16	14	12		46
	30代	2	15	24	15		56
	40代	4	29	17	13		63
	50代	12	20	22	7	2	63
	60代	22	38	14	5	1	80
	70代	32	24	12	3		71
	80代	4	3	2			9
	女性合計	80(20.6%)	145(37.4%)	105(27.1%)	55(14.2%)	3(0.8%)	388
性別・年齢等不明		13	13	5	1	1	33
計	158(21.4%)	287(38.8%)	179(24.2%)	106(14.3%)	10(1.4%)	740	

問17 運動をしない理由は何ですか。 ※問16で3.4と答えた方

性別	年代	時間がない	疲れてる	運動の機会がない	運動が嫌い	病気・障害がある	わからない	その他	無回答	
男性	20代	5	2	9		1	1	1		19
	30代	8	4	1		1	1			15
	40代	8	4	6	1			1		20
	50代	6	6	5			3			20
	60代	6	1	6	1	4	1	1		20
	70代	4	2	3	2	5	1	5	1	23
	80歳	1		1						2
	男性合計	38(31.9%)	19(16%)	31(26.1%)	4(3.4%)	11(9.2%)	7(5.9%)	8(6.7%)	1(0.8%)	119
女性	20代	6	3	10	2		1	2	2	26
	30代	16	7	10	3	1		2		39
	40代	14	5	4	5	1			1	30
	50代	6	9	4	4		1	3	2	29
	60代	4	3	2	2	3	2	2	1	19
	70代	1	2	1	1	9			1	15
	80歳					2				2
	女性合計	47(29.4%)	29(18.1%)	31(19.4%)	17(10.6%)	16(10%)	4(2.5%)	9(5.6%)	7(4.4%)	160
性別・年齢等不明	1	1	1		1			1	6	
計	86(30.2%)	49(17.2%)	63(22.1%)	21(7.4%)	28(9.8%)	11(3.9%)	18(6.3%)	9(3.2%)	285	

問18 運動についてあなたの考えに最も近いものはどれですか。

性別	年代	家の中の気軽な運動を知りたい	家族で楽しめる運動を知りたい	運動できる施設を教えしてほしい	運動できる機会を作してほしい	その他	無回答	計
男性	20代	10	2	12	9	6	2	41
	30代	12	8	4	4	3	2	33
	40代	13	7	9	4	2	2	37
	50代	21	4	9	6	5	4	49
	60代	25	8	13	7	11		64
	70代	44	6	8	10	7	11	86
	80歳	3		1	2	1	2	9
	男性合計	128(40.1%)	35(11%)	56(17.6%)	42(13.2%)	35(11%)	23(7.2%)	319
女性	20代	17	5	12	11	1		46
	30代	31	6	6	10	3		56
	40代	32	8	8	8	6	1	63
	50代	33	2	8	8	6	6	63
	60代	45	4	9	10	7	5	80
	70代	51	1	2	4	9	4	71
	80歳	5		1			3	9
	女性合計	214(55.2%)	26(6.7%)	46(11.9%)	51(13.1%)	32(8.2%)	19(4.9%)	388
性別・年齢等不明	15	1	4	2	2	9	33	
計	357(48.2%)	62(8.4%)	106(14.3%)	95(12.8%)	69(9.3%)	51(6.9%)	740	

問19 あなたはここ1か月間に、不満、悩み、苦勞などによるストレスがありましたか。

性別	年代	大いにある	多少ある	あまりない	まったくない	無回答	計
男性	20代	8	18	10	5		41
	30代	9	14	7	3		33
	40代	11	16	7	3		37
	50代	7	23	13	3	3	49
	60代	3	29	24	8		64
	70代	4	30	37	15		86
	80歳	1	4	3	1		9
	男性合計	43(13.5%)	134(42%)	101(31.7%)	38(11.9%)	3(0.9%)	319
女性	20代	11	20	10	4	1	46
	30代	21	25	7	3		56
	40代	17	28	14	4		63
	50代	14	36	10	2	1	63
	60代	9	42	23	5	1	80
	70代	9	39	17	6		71
	80歳	6	6	2	1		9
	女性合計	81(20.9%)	196(50.5%)	83(21.4%)	25(6.4%)	3(0.8%)	388
性別・年齢等不明	6	14	11	1	1	33	
計	130(17.6%)	344(46.5%)	195(26.4%)	64(8.6%)	7(0.9%)	740	

問20 ストレスの理由は何ですか。 ※複数回答有 ※問19で1.2と答えた方

性別	年代	仕事上の問題	健康上の問題	人間関係	経済問題	家庭上の問題	わからない	その他
男性	20代	19	2	11	4	2		
	30代	22	4	8	7	5	1	
	40代	23	5	5	3	9	1	
	50代	22	8	8	7	11		
	60代	14	11	7	8	9		
	70代	3	20	1	11	7	2	
	80歳	1	2				1	
	男性合計	104	52	40	40	43	5	0
女性	20代	17	7	10	2	9	2	
	30代	24	9	14	12	26		
	40代	24	12	11	11	19		
	50代	20	8	13	9	20	1	
	60代	8	15	3	11	26	1	
	70代	4	24	4	6	15	2	
	80歳	2	2	1	3			
	女性合計	97	77	55	52	118	6	0
性別・年齢等不明	9	4	5	3	7			
計	210	133	100	95	168	11	0	

問21 ここ1か月間、睡眠で休養が充分とれていますか。

性別	年代	充分とれている	まあまあとれている	あまりとれていない	まったくとれていない	無回答	計
男性	20代	9	25	7			41
	30代	6	18	7	2		33
	40代	10	22	4	1		37
	50代	13	23	11		2	49
	60代	26	29	7	2		64
	70代	34	43	8	1		86
	80歳	6	1	2			9
男性合計		104(32.6%)	161(50.5%)	46(14.4%)	6(1.9%)	2(0.6%)	319
女性	20代	12	28	6			46
	30代	10	32	14			56
	40代	12	39	10	2		63
	50代	10	37	15		1	63
	60代	22	44	11	2	1	80
	70代	29	35	7			71
	80歳	4	4	1			9
女性合計		99(25.5%)	219(56.4%)	64(16.5%)	4(1%)	2(0.5%)	388
性別・年齢等不明		13	14	4	1	1	33
計		216(29.2%)	394(53.2%)	114(15.4%)	11(1.5%)	5(0.7%)	740

問22 自殺の問題が新聞やTVで報道されていますが、あなたは自殺についてどのように考えますか。

性別	年代	絶対にすべきではない	事情によってはやむを得ない	個人の自由	よくわからない	その他	無回答	計
男性	20代	14	13	7	6	1		41
	30代	19	5	4	4	1		33
	40代	25	10	1	1			37
	50代	28	12	5	2		2	49
	60代	38	18	3	3	2		64
	70代	55	16	6	7	1	1	86
	80歳	6	2	1				9
男性合計		185(58%)	76(23.8%)	27(8.5%)	23(7.2%)	5(1.6%)	3(0.9%)	319
女性	20代	23	10	5	5	3		46
	30代	23	19	10	4			56
	40代	34	17	3	6	2	1	63
	50代	34	15	1	8	2	3	63
	60代	57	13	2	5	1	2	80
	70代	47	17		7			71
	80歳	5	3		1			9
女性合計		223(57.5%)	94(24.2%)	21(5.4%)	36(9.3%)	8(2.1%)	6(1.5%)	388
性別・年齢等不明		24	6	2			1	33
計		432(58.4%)	176(23.8%)	50(6.8%)	59(8%)	13(1.8%)	10(1.4%)	740

問23 あなたは自殺対策は自分自身に関わることだと思いますか。

性別	年代	そう思う	どちらかと言えばそう思う	そう思わない	どちらかと言えばそう思わない	関心がない	無回答	計
男性	20代	4	17	5	4	11		41
	30代	4	14	6	2	7		33
	40代	9	10	7	5	6		37
	50代	8	10	17	6	5	3	49
	60代	13	15	17	5	14		64
	70代	14	20	28	4	17	3	86
	80歳	4	2			3		9
男性合計		56(17.6%)	88(27.6%)	80(25.1%)	26(8.2%)	63(19.7%)	6(1.9%)	319
女性	20代	6	18	5	7	10		46
	30代	8	15	14	5	14		56
	40代	10	14	22	6	10	1	63
	50代	7	8	24	10	12	2	63
	60代	11	21	25	12	9	2	80
	70代	11	13	16	10	14	7	71
	80歳	4	1		1	3		9
女性合計		57(14.7%)	90(23.2%)	106(27.3%)	51(13.1%)	72(18.6%)	12(3.1%)	388
性別・年齢等不明		12	4	9	1	4	3	33
計		125(16.9%)	182(24.6%)	195(26.4%)	78(10.5%)	139(18.8%)	21(2.8%)	740

問24 あなたは、これまでの人生のなかで、自殺したい、またはそれに近いことを考えたことがありますか。

性別	年代	考えたことがある	考えたことはない	無回答	計
男性	20代	14	27		41
	30代	12	21		33
	40代	14	23		37
	50代	14	33	2	49
	60代	13	51		64
	70代	17	69		86
	80歳	3	6		9
男性合計		87(27.3%)	230(72.1%)	2(0.6%)	319
女性	20代	18	28		46
	30代	31	25		56
	40代	21	42		63
	50代	25	37	1	63
	60代	24	55	1	80
	70代	13	54	4	71
	80歳	4	5		9
女性合計		136(35.1%)	246(63.4%)	6(1.5%)	388
性別・年齢等不明		10	22	1	33
計		233(31.5%)	498(67.3%)	9(1.2%)	740

問25 自殺防止対策を推進した方がよいと思う地域の機関は、あなたはどこだと考えますか。※複数回答有

性別	年代	小学校、 中学校	高等学校、 高等専門学校	医療福祉、 法律等の 専門機関	企業	区市町村	大学、専 門学校	NPO等民 間団体	警察、消 防	民生、児 童委員	自治会等 の自治組 織	その他
男性	20代	30	26	15	20	15	13	8	6	6	5	1
	30代	26	22	11	14	9	9	4	6	2	4	4
	40代	23	23	13	17	10	9	3	4	4	3	4
	50代	34	27	23	22	13	11	6	8	9	9	3
	60代	41	27	25	15	32	7	4	8	16	14	1
	70代	37	22	28	8	29	6	8	9	9	9	6
	80歳	6	3	1	1	1	1			2	2	
男性合計		197	150	116	97	109	56	33	41	48	46	19
女性	20代	36	30	18	24	9	17	5	7	7	5	1
	30代	45	37	22	23	20	10	10	10	10	7	3
	40代	50	44	31	24	15	16	15	8	17	9	2
	50代	37	27	31	19	23	11	7	13	11	8	6
	60代	50	34	32	17	23	10	7	6	7	10	7
	70代	44	28	33	11	21	11	6	9	16	8	2
	80歳	4	1	5	1	1	1	1	1	2	1	
女性合計		266	201	172	119	112	76	51	54	70	48	21
性別・年齢等不明		13	9	13	8	11	6	5	7	9	12	1
計		476	360	301	224	232	138	89	102	127	106	41

問26 あなたは自殺防止対策の取組として効果的だと思うものは何ですか。※複数回答有

性別	年代	自殺相談 等の電話 相談	ゲートキー パーの養成	ポスター、 チラシ等 による自殺防 止啓発	研修会、講 演会による 自殺防止啓 発	わかち合 いの会の 開催	動画によ る自殺防 止啓発	街頭で自 殺防止啓 発	その他
男性	20代	15	18	5	4	5	9	5	9
	30代	17	17	5	7	8	9	5	4
	40代	22	18	8	6	6	5	4	2
	50代	32	31	7	7	10	5	3	1
	60代	36	33	22	12	7	5	7	3
	70代	44	28	14	16	14	10	6	9
	80歳	2	3	3	2	2	2		
男性合計		168	148	64	54	50	45	30	28
女性	20代	19	34	5	2	7	6	3	6
	30代	25	38	9	6	20	9	3	4
	40代	36	42	17	11	14	11	7	6
	50代	41	38	16	6	13	9	3	7
	60代	50	40	19	12	16	12	6	6
	70代	45	33	21	16	11	8	5	3
	80歳	6	7	1		2		1	1
女性合計		222	232	88	53	83	55	28	33
性別・年齢等不明		14	15	10	9	5	5	5	2
計		404	395	162	116	138	105	63	63

問27 仮にあなたが自殺、またはそれに近いことを考えたとき、相談しやすい方法をお選びください。※複数回答有

性別	年代	電話相談	メール相談	対面相談	手紙の相談	相談しない	その他
男性	20代	14	15	5	3	15	3
	30代	11	14	7	2	11	1
	40代	19	14	10	1	7	2
	50代	24	22	14	2	8	2
	60代	33	9	17	5	12	4
	70代	36	6	21	7	21	3
	80歳	6		2		1	
男性合計		143	80	76	20	75	15
女性	20代	6	22	9	8	14	2
	30代	21	20	8	1	16	6
	40代	25	26	16	5	10	2
	50代	26	15	13	3	12	3
	60代	38	10	12	4	19	6
	70代	43	4	21	13	14	1
	80歳	5		4		1	
女性合計		164	97	83	34	86	20
性別・年齢等不明		13	5	8	3	10	3
計		320	182	167	57	171	38

問28 現在(ここ1か月間)、あなたはたばこを吸っていますか。

性別	年代	毎日吸う	時々吸う	ここ1か 月は吸って いない	吸わない	無回答	計
男性	20代	10	3	1	27		41
	30代	9	2	2	20		33
	40代	13		3	21		37
	50代	15	2	1	31		49
	60代	17		1	44	2	64
	70代	9	2	1	71	3	86
	80歳	1			7	1	9
男性合計		74(23.2%)	9(2.8%)	9(2.8%)	221(69.3%)	6(1.9%)	319
女性	20代	2			44		46
	30代	8	2		43	3	56
	40代	4	2	1	56		63
	50代	4	1		56	2	63
	60代	3			75	2	80
	70代	1		1	65	4	71
	80歳				9		9
女性合計		22(5.7%)	5(1.3%)	2(0.5%)	348(89.7%)	11(2.8%)	388
性別・年齢等不明		7			25	1	33
計		103(13.9%)	14(1.9%)	11(1.5%)	594(80.3%)	18(2.4%)	740

問29 たばこをやめたいと思いますか。 ※問28で1,2と答え方

性別	年代	やめたい	本数を減らしたい	やめたくない	わからない	無回答	計
男性	20代	1	2	6	4		13
	30代	4	5	1	1		11
	40代	4	4	4	1		13
	50代	5	5	5		2	17
	60代	5	6	1	5		17
	70代	4	2	5			11
	80歳					1	1
男性合計		23(27.7%)	24(28.9%)	22(26.5%)	11(13.3%)	3(3.6%)	83
女性	20代	1		1			2
	30代	5	2	2	1		10
	40代	3	1	1	1		6
	50代	3	1		1		5
	60代		2	1			3
	70代	1					1
	80歳						0
女性合計		13(48.1%)	6(22.2%)	5(18.5%)	3(11.1%)	0(0%)	27
性別・年齢等不明		2	3	2			7
計		38(32.5%)	33(28.2%)	29(24.8%)	14(12%)	3(2.6%)	117

問30 喫煙について、あなたの考えに最も近いものはどれですか。

性別	年代	禁煙に関する知識を広めてほしい	禁煙する方法を教えてください	道路や公園の禁煙を進めてほしい	職場や店舗などの禁煙、分煙対策を進めてほしい	未成年者の喫煙対策を進めてほしい	その他	無回答	計
男性	20代	10	1	5	9	8	6	2	41
	30代	7	3	10	8	3	1	1	33
	40代	9	4	6	10	5	2	1	37
	50代	7	5	13	7	8	7	2	49
	60代	19	6	8	21	4	2	4	64
	70代	24	5	11	16	14	5	11	86
	80歳	3	1		2			3	9
男性合計		79(20.4%)	25(6.4%)	53(13.7%)	73(18.8%)	42(10.8%)	23(5.9%)	24(6.2%)	319
女性	20代	13	2	9	16	5	1		46
	30代	18	4	8	9	7	5	5	56
	40代	13	6	15	14	11	4		63
	50代	23	5	9	13	5	2	6	63
	60代	36	2	5	17	14	1	5	80
	70代	28	2	6	9	16	2	8	71
	80歳	3		1	2	2		1	9
女性合計		134(34.5%)	21(5.4%)	53(13.7%)	80(20.6%)	60(15.5%)	15(3.9%)	25(6.4%)	388
性別・年齢等不明		12	4	3	2	2	2	8	33
計		225(30.4%)	50(6.8%)	109(14.7%)	155(20.9%)	104(14.1%)	40(5.4%)	57(7.7%)	740

問31 あなたは週に何日位お酒を飲みますか。

性別	年代	毎日	週5～6日	週3～4日	週1～2日	月に1～3日	やめた	ほとんど飲まない	無回答	計
男性	20代	3	3	2	5	7		21		41
	30代	7	5	2	4	4		11		33
	40代	7	2	2	5	4	1	16		37
	50代	20	7	2	4	1	2	13		49
	60代	32	6	3	6	3	1	12	1	64
	70代	30	5	1	6	9	6	27	2	86
	80歳	4	1				1	2	1	9
男性合計		103(26.5%)	29(7.5%)	12(3.1%)	30(7.7%)	28(7.2%)	11(2.8%)	102(26.3%)	4(1%)	319
女性	20代	2	1		4	16	2	21		46
	30代	9		2	4	7	2	30	2	56
	40代	7	3	3	7	7	1	34	1	63
	50代	7	4	3	7	6	1	35		63
	60代	3	1	2	4	10	1	57	2	80
	70代	2		1	1	3	4	58	2	71
	80歳	1			1			7		9
女性合計		31(8%)	8(2.1%)	12(3.1%)	28(7.2%)	49(12.6%)	11(2.8%)	242(62.4%)	7(1.8%)	388
性別・年齢等不明		4	2	2	2	2	5	16		33
計		138(18.6%)	39(5.3%)	26(3.5%)	60(8.1%)	79(10.7%)	27(3.6%)	360(48.6%)	11(1.5%)	740

問32 お酒を飲む日は1日あたり、どのくらいの量を飲みますか。 ※問31で1,2,3,4と答え方

性別	年代	1合	1合以上2合未満	2合以上3合未満	3合以上4合未満	4合以上5合未満	5合以上	無回答	計
男性	20代	2	7	3				1	13
	30代	5	3	6	2			2	18
	40代	5	4	4	2		1		16
	50代	9	15	7	2				33
	60代	11	21	11	3			1	47
	70代	12	14	12	3		1		42
	80歳	1	4						5
男性合計		45(25.9%)	68(39.1%)	43(24.7%)	12(6.9%)	0(0%)	2(1.1%)	4(2.3%)	174
女性	20代	2	2	1	1		1		7
	30代	1	7	5	2				15
	40代	9	9	2					20
	50代	11	4	4	2				21
	60代	7	2	1					10
	70代	3	1						4
	80歳	1		1					2
女性合計		34(43%)	25(31.6%)	14(17.7%)	5(6.3%)	0(0%)	1(1.3%)	0(0%)	79
性別・年齢等不明		5	3	2					10
計		84(31.9%)	96(36.5%)	59(22.4%)	17(6.5%)	0(0%)	3(1.1%)	4(1.5%)	263

問33 あなたは、過去1年間に健康診断を受けましたか。

性別	年代	はい	いいえ	無回答	計
男性	20代	30	11		41
	30代	26	7		33
	40代	30	7		37
	50代	45	4		49
	60代	42	20	2	64
	70代	62	22	2	86
	80歳	6	2	1	9
	男性合計		241(62.1%)	73(18.8%)	5(1.3%)
女性	20代	27	19		46
	30代	26	28	2	56
	40代	47	16		63
	50代	42	21		63
	60代	54	24	2	80
	70代	49	18	4	71
	80歳	7	2		9
	女性合計		252(64.9%)	128(33%)	8(2.1%)
性別・年齢等不明		22	10	1	33
計		515(69.6%)	211(28.5%)	14(1.9%)	740

問34 健康診断の結果はどうでしたか。 ※問33で1と答えた方

性別	年代	要医療、 要精検等	正常	要指導、要 観察等	忘れた	確認して いない	無回答	計
男性	20代	2	23	3	2		11	41
	30代	4	15	6	1	1	6	33
	40代	12	8	9		1	7	37
	50代	17	11	17			4	49
	60代	12	14	15	1		22	64
	70代	27	21	13			25	86
	80歳	4	2				3	9
	男性合計		78(20.1%)	94(24.2%)	63(16.2%)	4(1%)	2(0.5%)	78(20.1%)
女性	20代	2	18	6	1		19	46
	30代	5	16	4		1	30	56
	40代	3	27	14		3	16	63
	50代	13	16	10		2	22	63
	60代	14	21	19			26	80
	70代	10	28	10			23	71
	80歳	3	3	1			2	9
	女性合計		50(12.9%)	129(33.2%)	64(16.5%)	1(0.3%)	6(1.5%)	138(35.6%)
性別・年齢等不明		5	13	4			11	33
計		133(18%)	236(31.9%)	131(17.7%)	5(0.7%)	8(1.1%)	227(30.7%)	740

問35 その後、医療機関で受診しましたか。 ※問34で1と答えた方

性別	年代	受診した	受診していない	無回答	計
男性	20代	2			2
	30代	2	2		4
	40代	8	4		12
	50代	14	3		17
	60代	8	3	1	12
	70代	21	6		27
	80歳	3	1		4
	男性合計		58(74.4%)	19(24.4%)	1(1.3%)
女性	20代	1	1		2
	30代	3	1	1	5
	40代	3			3
	50代	10	3		13
	60代	14			14
	70代	8	2		10
	80歳	3			3
	女性合計		42(84%)	7(14%)	1(2%)
性別・年齢等不明		3	1	1	5
計		103(77.4%)	27(20.3%)	3(2.3%)	133

問36 医療機関でどのようなことを言われましたか。 ※複数回答有 ※問35で1と答えた方

性別	年代	肥満である	血圧が高い	血糖が高い	脂質異常症	その他
男性	20代		1	1	1	
	30代				1	1
	40代	3	3			3
	50代	4	7	4	4	3
	60代	1	3	4	3	
	70代	4	10	6	6	8
	80歳	1	1		3	
	男性合計		13	25	15	18
女性	20代					1
	30代				1	3
	40代				1	2
	50代	1	2	1	5	6
	60代	3	5		6	6
	70代	3	3		4	2
	80歳		2			1
	女性合計		4	12	1	17
性別・年齢等不明		2	2		2	6
計		19	39	16	37	42

問37 あなたは過去2年間に、①～⑥のがん検診を受けましたか。 ※複数回答有
①胃がん

性別	年代	市の検診 で受診	市の検診以 外で受診	受けていな い	計
男性	20代	1	1	38	40
	30代		5	23	28
	40代	5	10	16	31
	50代	4	22	19	45
	60代	11	16	19	46
	70代	13	14	26	53
	80歳	2		3	5
男性合計		36(14.5%)	68(27.4%)	144(58.1%)	248
女性	20代			41	41
	30代		4	38	42
	40代	17	13	22	52
	50代	8	16	31	55
	60代	13	28	35	76
	70代	16	16	21	53
	80歳			4	4
女性合計		54(16.7%)	77(23.8%)	192(59.4%)	323
性別・年齢等不明		4	6	12	22
計		94(15.9%)	151(25.5%)	348(58.7%)	593

②肺がん

性別	年代	市の検診 で受診	市の検診以 外で受診	受けていな い	計
男性	20代	1	3	36	40
	30代		5	23	28
	40代	5	8	18	31
	50代	5	24	18	47
	60代	12	11	22	45
	70代	13	10	28	51
	80歳	1		4	5
男性合計		37(15%)	61(24.7%)	149(60.3%)	247
女性	20代			41	41
	30代	1	1	40	42
	40代	15	14	21	50
	50代	11	14	29	54
	60代	18	15	36	69
	70代	20	6	23	49
	80歳	1		4	5
女性合計		66(21.3%)	50(16.1%)	194(62.6%)	310
性別・年齢等不明		4	3	15	22
計		107(18.5%)	114(19.7%)	358(61.8%)	579

③大腸がん

性別	年代	市の検診 で受診	市の検診以 外で受診	受けていな い	計
男性	20代		1	38	39
	30代		6	23	29
	40代	9	12	12	33
	50代	5	22	18	45
	60代	13	12	19	44
	70代	16	13	27	56
	80歳	2	2	2	6
男性合計		45(17.9%)	68(27%)	139(55.2%)	252
女性	20代		1	40	41
	30代		1	40	41
	40代	20	13	21	54
	50代	16	17	24	57
	60代	19	17	35	71
	70代	19	13	20	52
	80歳		1	4	5
女性合計		74(23.1%)	63(19.6%)	184(57.3%)	321
性別・年齢等不明		3	4	16	23
計		122(20.5%)	135(22.7%)	339(56.9%)	596

④前立腺がん(男性のみ)

年代	市の検診 で受診	市の検診以 外で受 診	受けていな い	計
20代		1	38	39
30代		4	23	27
40代		3	25	28
50代	7	18	16	41
60代	18	20	16	54
70代	24	15	21	60
80歳	3		2	5
年齢等不明	2	4	11	17
計	54(19.9%)	65(24%)	152(56.1%)	271

⑤子宮がん(女性のみ)

年代	市の検診 で受診	市の検診以 外で受 診	受けていな い	計
20代	8	8	24	40
30代	17	13	25	55
40代	22	21	16	59
50代	17	22	19	58
60代	14	9	45	68
70代	16	7	28	51
80歳			4	4
年齢等不明	3	1	6	10
計	97(28.1%)	81(23.5%)	167(48.4%)	345

⑥乳がん(女性のみ)

年代	市の検診 で受診	市の検診 以外で受 診	受けていな い	計
20代		4	36	40
30代	14	11	28	53
40代	26	13	19	58
50代	21	14	22	57
60代	21	14	36	71
70代	21	7	25	53
80歳			4	4
性別・年齢等不明	3	1	7	11
計	106(30.5%)	64(18.4%)	177(51%)	347

問38 がん検診を受けなかった理由は何ですか。 ※複数回答有 ※問37の健診いずれかで「受けていない」と答えた方

性別	年代	治療中、 定期検査 中	健康だから	忙しいから	病気が見つ かるのが怖 いから	検診を知 らない	場所が遠 いから	面倒だか ら、興味か ない	費用がか かるから	検査が嫌 い	その他
男性	20代		14	11	2	6	2	10	12	3	6
	30代		8	9	2	2	1	4	9	3	2
	40代	1	5	11		6	1	3	7	3	1
	50代	2	9	1	2		1	6	4	5	1
	60代	1	12	8	2		1	3	3	4	4
	70代	9	13	4	4	3		3	4	6	4
	80歳	1							1		
	男性合計		14	61	44	12	17	6	29	40	24
女性	20代		10	9	3	5	2	7	11	5	12
	30代		5	15	3	5		8	13	10	8
	40代	1	2	11		6		2	5	9	4
	50代	1	3	14	3	1		5	6	6	6
	60代	4	11	5	6			4	6	20	11
	70代	7	19	4	4		3	4	3	5	8
	80歳	1	3								1
	女性合計		14	53	58	25	11	5	30	44	55
性別・年齢等不明		4	7	3		1			3	2	2
計		32	121	105	37	29	11	59	87	81	70

問39 あなたは「かかりつけの歯科医院」を決めていますか。

性別	年代	はい	いいえ	無回答	計
男性	20代	22	19		41
	30代	15	17	1	33
	40代	26	11		37
	50代	41	7	1	49
	60代	52	11	1	64
	70代	73	8	5	86
	80歳	7	1	1	9
	男性合計		236(74.9%)	74(23.2%)	9(2.8%)
女性	20代	29	17		46
	30代	40	15	1	56
	40代	50	13		63
	50代	47	14	2	63
	60代	68	9	3	80
	70代	63	3	5	71
	80歳	7	1	1	9
	女性合計		304(78.4%)	72(18.6%)	12(3.1%)
性別・年齢等不明		21	9	3	33
計		561(75.8%)	155(20.9%)	24(3.2%)	740

問40 あなたはどのような時に歯科医院に行きますか。 ※複数回答有

性別	年代	歯が痛く なったとき	痛みが我慢 できなくなっ たとき	歯茎に異 常を感じた 時	歯石を取る 時	フッ素塗 布の時	定期検診 に行く時	健診後の 治療	その他	行かない
男性	20代	24	13	4	6	1	4	4	1	
	30代	18	10	6	8	3	8	4		
	40代	26	9	12	9	1	8	1		
	50代	33	10	11	13		12	4	1	
	60代	40	6	16	13	1	16	2	2	
	70代	50	9	17	21	2	15	8	5	
	80歳	3	2	1	1		1	1	1	
	男性合計		194	59	66	71	8	64	24	10
女性	20代	34	11	5	9	1	10	3	3	
	30代	37	17	17	20	9	19	8	2	
	40代	47	15	12	18	2	18	5	3	
	50代	39	7	16	21	3	21	6	4	
	60代	42	9	20	27		21	3	3	
	70代	35	7	24	21		14	10	5	
	80歳	7	1	2	3			1		
	女性合計		241	67	96	119	15	103	36	20
性別・年齢等不明		19	4	5	7		7	1	1	
計		454	130	167	197	23	174	61	31	0

問41 あなたは、過去1年間に、歯科健康診断や歯科ドックを受けましたか。

性別	年代	はい	いいえ	無回答	計
男性	20代	5	35	1	41
	30代	9	23	1	33
	40代	7	30		37
	50代	18	30	1	49
	60代	26	37	1	64
	70代	31	50	5	86
	80歳	1	6	2	9
男性合計		97(30.4%)	211(66.1%)	11(3.4%)	319
女性	20代	14	32		46
	30代	17	39		56
	40代	21	42		63
	50代	20	40	3	63
	60代	26	52	2	80
	70代	30	35	6	71
	80歳	1	8		9
女性合計		129(33.2%)	248(63.9%)	11(2.8%)	388
性別・年齢等不明		12	20	1	33
計		238(32.2%)	479(64.7%)	23(3.1%)	740

問42 受けなかった理由は何ですか。 ※問41で2と答えた方

性別	年代	治療中	忙しい	興味が ない、面倒 だから	受け方が分 からない	心配ない	歯医者に 行きたくな い	その他	無回答	計
男性	20代		12	9	3	5	4	2		35
	30代	1	7	3	3	6	2	1		23
	40代	2	12	4	2	4	3	3		30
	50代	4	9	4	6	3	4			30
	60代	4	6	8	4	9	1	4	1	37
	70代	8	5	2	3	18	4	6	4	50
	80歳	1				3	2			6
男性合計		20(9.5%)	51(24.2%)	30(14.2%)	21(10%)	48(22.7%)	20(9.5%)	16(7.6%)	5(2.4%)	211
女性	20代	1	6	7	9	1	3	3	2	32
	30代	4	14	3	6	4	5	3		39
	40代	9	14	2	6	5	3	3		42
	50代	8	11	4	4	3	7	3		40
	60代	10	6	2	5	9	11	5	4	52
	70代	5	1		1	13	2	7	6	35
	80歳		1		1	2		3	1	8
女性合計		37(14.9%)	53(21.4%)	18(7.3%)	32(12.9%)	37(14.9%)	31(12.5%)	27(10.9%)	13(5.2%)	248
性別・年齢等不明					2	10	3	3	2	20
計		57(11.9%)	104(21.7%)	48(10%)	55(11.5%)	95(19.8%)	54(11.3%)	46(9.6%)	20(4.2%)	479

問43 あなたは、過去1年間に、歯科健康診断や歯科ドック以外で以下のことを受けたことがありますか。 ※複数回答可

性別	年代	むし歯など の治療	歯石除去、 歯面の清掃	歯磨き指導	歯周病治療	矯正治療	フッ素塗 布
男性	20代	12	8	3	2	1	2
	30代	11	9	7	2		5
	40代	15	11	5	4	1	1
	50代	19	23	6	5		1
	60代	26	25	6	3	1	2
	70代	17	27	8	6	3	3
	80歳		1				1
男性合計		100	104	35	22	7	14
女性	20代	17	15	7	2	1	3
	30代	19	22	9	2	1	7
	40代	25	24	9	8	1	9
	50代	21	23	10	7		3
	60代	23	36	10	9		2
	70代	24	30	12	17		4
	80歳	1	1				
女性合計		130	151	57	45	3	28
性別・年齢等不明		10	10	5	4		1
計		240	265	97	71	10	43

問44 あなたの歯は何本ありますか。

性別	年代	28本	24~27本	20~23本	10~19本	1~9本	0本	無回答	計
男性	20代	25	15			1			41
	30代	24	6			1		2	33
	40代	13	13	3	2	1	1	4	37
	50代	14	21	6	4		2	2	49
	60代	7	18	13	12	6	3	5	64
	70代	7	18	17	11	17	9	7	86
	80歳	2	1	2	1	2	1		9
男性合計		92(28.8%)	92(28.8%)	41(12.9%)	31(9.7%)	27(8.5%)	16(5%)	20(6.3%)	319
女性	20代	38	7			1			46
	30代	40	16						56
	40代	32	20	4	4			3	63
	50代	22	27	4	1	3		6	63
	60代	13	28	15	13	5	2	4	80
	70代	15	18	9	9	9	5	6	71
	80歳	2		3	1	1	1	1	9
女性合計		162(41.8%)	116(29.9%)	35(9%)	29(7.5%)	18(4.6%)	8(2.1%)	20(5.2%)	388
性別・年齢等不明		7	4	6	4	3	2	7	33
計		261(35.3%)	212(28.6%)	82(11.1%)	64(8.6%)	48(6.5%)	26(3.5%)	47(6.4%)	740

問45 あなたは義歯はありますか。

性別	年代	総義歯	一部義歯	ない	無回答	計
男性	20代			8	33	41
	30代			3	28	33
	40代			11	24	37
	50代	4		21	21	49
	60代	3		40	15	64
	70代	13		45	21	86
	80代	1		4	2	9
	男性合計		21(6.6%)	132(41.4%)	144(45.1%)	22(6.9%)
女性	20代			2	42	46
	30代			10	46	56
	40代	2		16	43	63
	50代	1		19	41	63
	60代	3		38	34	80
	70代	6		32	24	71
	80代	2		3	1	9
	女性合計		14(3.6%)	120(30.9%)	231(59.5%)	23(5.9%)
性別・年齢等不明			2	17	8	33
計		37(5%)	269(36.4%)	383(51.8%)	51(6.9%)	740

問46 あなたの口の中で気になることはありますか。 ※複数回答有

性別	年代	治療中の虫歯がある	治療していないむし歯がある	歯周病	歯肉から出血、うずく	歯並び	入れ歯が合わない	あごの関節の痛み	口臭	かみ合わせ	歯と歯茎の間に物がつまる	歯のぐらつき
男性	20代	1	1			3	6			9	6	10
	30代	5	7	1		4	10		2	9	4	13
	40代	3	4	7		4	9	1	2	12	9	13
	50代	8	4	5		4	8	2	3	12	4	22
	60代	3	1	5		6	5	3		8	3	22
	70代	3	2	10		5	5	13		10	4	33
	80代	1	1					1			1	5
	男性合計		24	20	28		26	43	20	7	60	31
女性	20代	5	7	3		4	18		8	7	10	9
	30代	6	13	6		8	16		5	14	8	20
	40代	7	5	10		4	10		2	17	9	28
	50代	5	6	7		11	10		1	12	5	29
	60代	5	11	12		12	8	2	2	19	9	43
	70代	2	3	10		12	9	6	1	15	7	35
	80代	1	1	2		2	2	1		1	1	3
	女性合計		30	46	50		51	73	9	19	85	48
性別・年齢等不明		2	3	2		3	1	3	1	7	4	9
計		56	69	80		80	117	32	27	152	83	294

性別	年代	歯の色	知覚過敏	あてはまるものが特にない	その他	心配ない
男性	20代	8			6	4
	30代	8			1	1
	40代	10			4	1
	50代	9	2		3	1
	60代	6			10	
	70代	7	2		17	1
	80代	1			1	
	男性合計		48	5	42	8
女性	20代	23			2	2
	30代	30	1		3	5
	40代	19	1		3	2
	50代	13	1		8	4
	60代	14	5		5	2
	70代	13	7		9	3
	80代	1	1		1	1
	女性合計		113	16	31	15
性別・年齢等不明		3	5	1		4
計		164	26	74	23	69

問47 あなたは1日のうちで歯をみがくのはいつですか。 ※複数回答有

性別	年代	起床後	朝食後	昼食後	夕食後	就寝前	みがいてない	その他
男性	20代	18	16	7	15	27	1	
	30代	13	11	7	8	23	1	
	40代	12	21	8	9	25		
	50代	14	32	17	13	28		
	60代	21	34	10	17	33		
	70代	14	49	11	30	30	2	1
	80代	1	5	2	3	4		
	男性合計		93	168	62	95	170	4
女性	20代	16	29	27	19	26	1	
	30代	14	40	30	14	38		
	40代	14	56	37	27	38		
	50代	22	40	27	12	42		1
	60代	20	63	31	32	48		
	70代	22	51	24	41	28	1	
	80代	3	5	5	7	3		
	女性合計		111	284	181	152	223	2
性別・年齢等不明		9	22	10	11	16	1	
計		213	474	253	258	409	7	2

問48 あなたは口の中の健康で気を付けていることがありますか。 ※複数回答有

性別	年代	歯や歯茎 や口の中 を自分で 観察する	1日1回は5 分以上磨く	歯と歯茎の 境目を磨く	歯磨きを毎 食後	糸ようじや 歯間ブラシ を使う	舌をみがく	フッ素入り の歯磨剤	フッ素塗 布や洗口	良くかむ	規則正し い生活	甘い菓子 や飲み物 を控える
男性	20代	15	10	13	6	8	11	3	3	6	4	3
	30代	8	3	10	4	7	5	3	4	5	1	3
	40代	3	9	16	4	12	4	6	2	1	1	4
	50代	12	4	27	10	21	7	9	1	6	6	3
	60代	7	13	27	13	20	6	1	1	12	8	6
	70代	16	14	35	11	26	14	9	4	22	17	12
	80歳	3	3	2	2	1				3	2	1
男性合計		64	56	130	50	95	47	31	14	55	39	32
女性	20代	13	17	21	15	13	17	5	2	6	1	
	30代	15	20	24	18	28	23	18	6	9	5	2
	40代	16	10	25	22	34	12	14	4	4	7	1
	50代	20	14	38	16	38	18	12	8	11	11	2
	60代	21	17	48	25	39	18	15	2	26	14	12
	70代	23	16	43	24	37	24	15	1	32	21	9
	80歳	2	3	2	3	2				3	2	2
女性合計		110	97	201	123	191	112	79	23	91	61	28
性別・年齢等不明		7	4	16	8		5	3	1	6	4	2
計		181	157	347	181	286	164	113	38	152	104	62

性別	年代	バランス 良い食事	口の体操や 唾液腺マッ サージ	定期健診	その他	ない	
男性	20代	5			5	12	
	30代	1			7	1	6
	40代	5			5		7
	50代	9	2		11	1	4
	60代	13			11	1	4
	70代	11	2		11		6
	80歳	2	1		1		
男性合計		46	5	51	3	39	
女性	20代	6			6	1	2
	30代	10	1		17	2	5
	40代	8	1		12	2	7
	50代	10	1		15		4
	60代	28	5		23	2	4
	70代	32	7		19	2	3
	80歳	1	1		1		1
女性合計		95	16	92	9	26	
性別・年齢等不明		5	5	7	1	4	
計		146	26	150	13	69	

問49 あなたは、おやつはどのようなものを食べますか。 ※複数回答有

性別	年代	チョコ、クッ キー、アイ スなどの 甘いもの	スナック菓子	せんべい	ヨーグルト	果物	牛乳	お茶類や 水	ジュースや その他	食べない	
男性	20代	17	24	14	6	10	4	18	19	2	5
	30代	20	20	15	4	9	9	17	17	4	5
	40代	27	17	15	4	10	5	12	12	1	1
	50代	27	15	28	10	17	4	23	11	2	4
	60代	17	10	26	13	23	13	32	11	1	8
	70代	25	5	38	11	43	26	42	8	7	13
	80歳	4		5	2	4	2	6	2		
男性合計		137	91	141	50	116	63	150	80	17	36
女性	20代	43	31	24	15	21	13	33	23		
	30代	38	26	24	18	19	8	30	19	5	2
	40代	48	29	35	22	20	17	37	17	3	3
	50代	39	16	40	16	34	14	38	8	5	
	60代	29	6	51	25	49	21	55	6	6	2
	70代	29	5	34	24	49	25	52	8	3	4
	80歳	3		4	3	4	2	5	2		1
女性合計		229	113	212	123	196	100	250	83	22	12
性別・年齢等不明		8	4	12	8	16	8	18	3	1	8
計		374	208	365	181	328	171	418	166	40	56

問50 歯周病と全身の健康について、あなたが知っていることは何ですか。 ※複数回答有

性別	年代	たばこを 吸うと歯周 病になり やすく、歯 周病を悪 化	糖尿病だと 歯周病にか かりやすい	歯周菌が 動脈硬化を 促進	妊婦が歯周 病だと早産 や低出生体 重児出産と なることがあ る	その他	知らない
男性	20代	17	7	6	3	1	21
	30代	12	5	6	4		18
	40代	9	5	4	1	1	19
	50代	16	15	12	4		21
	60代	17	16	18	4		20
	70代	13	20	20	5	1	41
	80歳	2		1			3
男性合計		86	68	67	21	3	143
女性	20代	16	13	7	13		23
	30代	15	15	14	18	1	24
	40代	21	17	20	15	1	17
	50代	15	24	23	7	2	23
	60代	25	26	26	7		24
	70代	12	24	32	9		17
	80歳	2	2	2	1	1	3
女性合計		106	121	124	70	5	131
性別・年齢等不明		9	10	10	3		11
計		201	199	201	94	8	285

問51 あなたは、これからは、どのような目的で歯科医院を受診したいですか。 ※複数回答有

性別	年代	むし歯にならない	歯周病予防	歯石除去	歯をなくさない	痛くならない	受診したくない	その他
男性	20代	17	10	14	20	8	7	3
	30代	21	15	14	16	8	4	1
	40代	12	11	14	16	11	3	1
	50代	27	22	25	31	14	1	
	60代	22	27	22	35	15	1	2
	70代	24	27	25	39	15	7	8
	80歳			2	6	4		1
男性合計		123	112	116	163	75	23	16
女性	20代	24	20	17	26	15	3	
	30代	37	31	22	36	15	3	2
	40代	32	27	29	36	16	1	1
	50代	31	41	28	44	12	4	4
	60代	32	38	30	56	19	6	1
	70代	24	38	29	53	17	2	4
	80歳	1	3	2	6	3		
女性合計		181	198	157	257	97	19	12
性別・年齢等不明		12	14	12	19	7	2	
計		316	324	285	439	179	44	28

問52 あなたは次の中で知っていることはありますか。 ※複数回答有

性別	年代	むし歯は細菌が原因	フッ素はむし歯予防に効果あり	たばこを吸うと歯周病になりやすい	むし歯や歯周病は全身の病気と関係	6024運動	8020運動	口腔ケアで健康寿命を伸ばす	歯や口腔機能の維持で認知症や寝たきり予防	その他
男性	20代	26	19	15	13	2	8	8	5	1
	30代	22	17	13	15	2	9	10	7	1
	40代	16	21	9	13	2	8	9	4	2
	50代	31	29	15	22	2	12	17	11	1
	60代	36	36	15	27	7	15	17	21	
	70代	52	35	15	36	10	23	30	25	2
	80歳	6	2	2	4		3	2	3	
男性合計		189	159	84	130	25	78	93	76	7
女性	20代	23	29	14	28	7	17	17	18	
	30代	31	43	18	21	8	24	22	14	
	40代	37	48	22	40	7	19	22	18	
	50代	39	42	18	45	9	35	33	35	1
	60代	51	49	20	49	12	41	38	45	1
	70代	42	45	12	49	12	36	39	42	1
	80歳	5	2	1	3	2	4	4	2	
女性合計		228	258	105	235	57	176	175	174	3
性別・年齢等不明		15	13	8	15	5	9	17	13	
計		432	430	197	380	87	263	285	263	10

2 健康指標の前回調査との比較

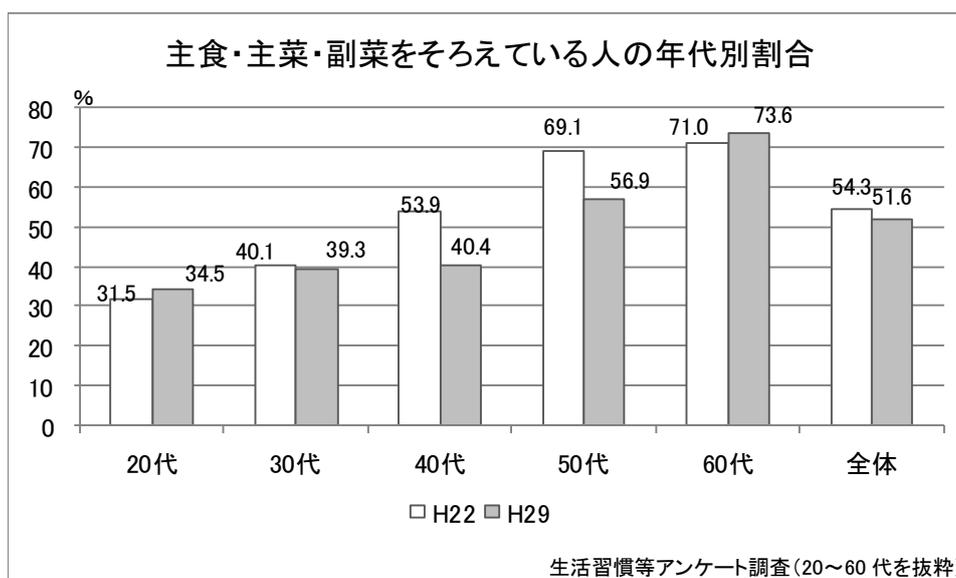
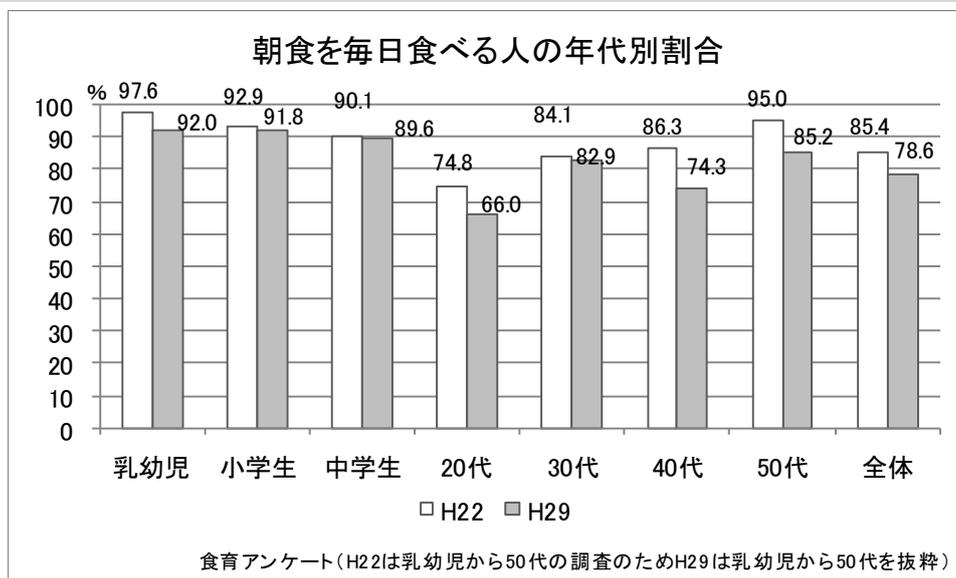
重点領域	目標項目	具体的指標	H22市の現状値	H29市の現状値	H30市の目標値
食生活	家族で1日3食、主食、主菜、副菜を摂りましょう	朝食を食べる人を増やす (食育アンケート調査より)	85.4%	78.6%	95%
		主食・主菜・副菜を揃える人を増やす	54.3%	51.6%	60%
心・体	①日常生活の中で、積極的に体を動かすことを意識しましょう	日常生活で意識的に体を動かす人を増やす	60.6%	53.8%	65%
	②十分な睡眠と自分に合った生活リズムを作りましょう	睡眠で休養がとれる人を増やす	79.8%	80.3%	増加
喫煙	たばこの害を知り、禁煙しましょう	たばこを吸う人を減らす	28.6%	18.2%	減少
健診・検診	定期的に健診や検診を受け、生活習慣を見直しましょう	健診を受ける人を増やす	55.8%	69.4%	60%
		適正体重が分かっている人を増やす (食育アンケート調査より)	71.1%	68.7%	75%

※現状値は、H22の調査が20～60代のためH29は20～60代を抜粋した値

※H22食育アンケート調査が20～50代のためH29は20～50代を抜粋した値

第2期計画評価指標との結果比較

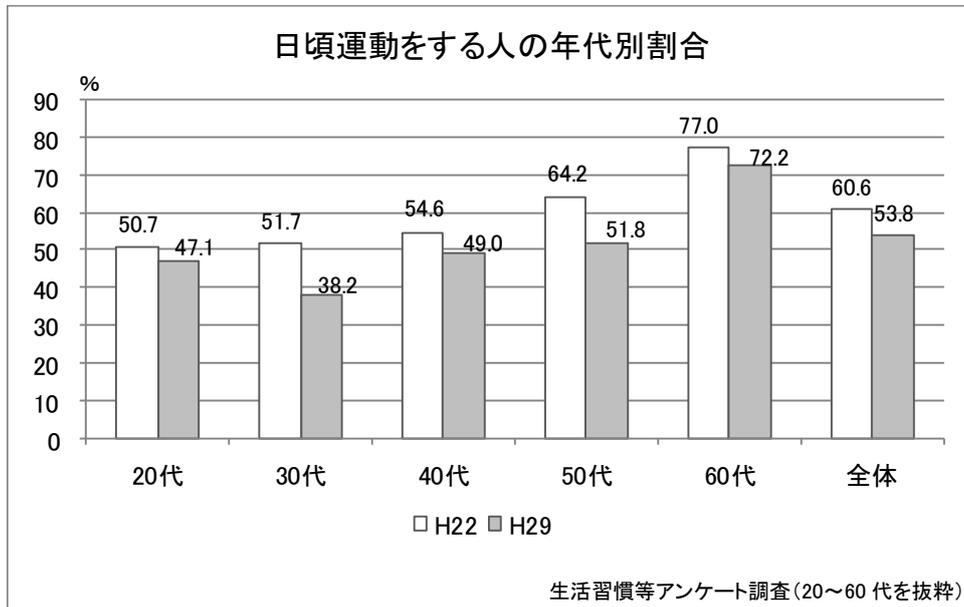
■ 食生活



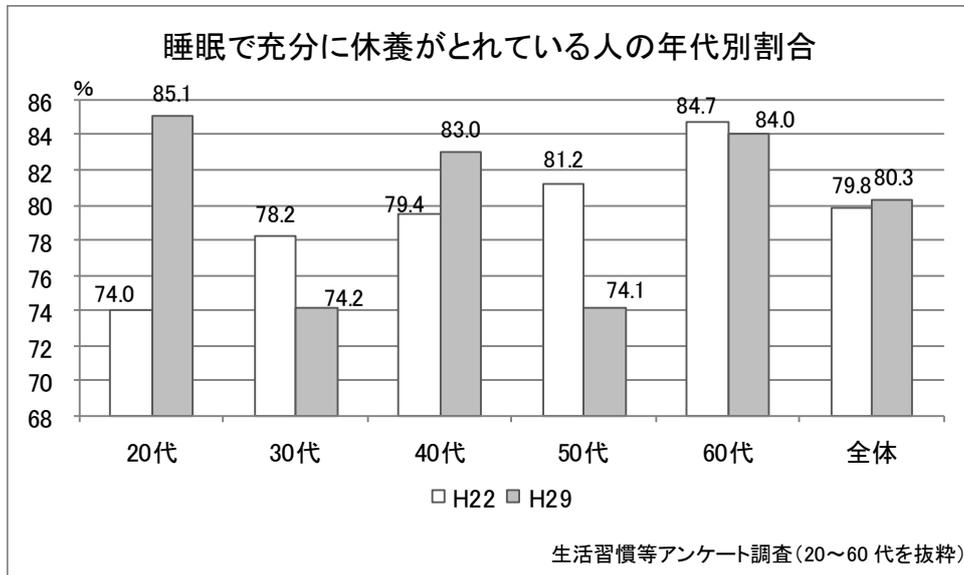
朝食を毎日食べる人の割合は、乳幼児～小・中学生においては90%前後となっています。成人においては、20代が最も低く、次いで40代の割合が低くなっています。

主食・主菜・副菜をそろえている人の割合は、20代と60代で若干増加したが、その他の年代では減少しています。また、年代が若いほど主食・主菜・副菜をそろえている人の割合が低い傾向にあります。

■心・身体

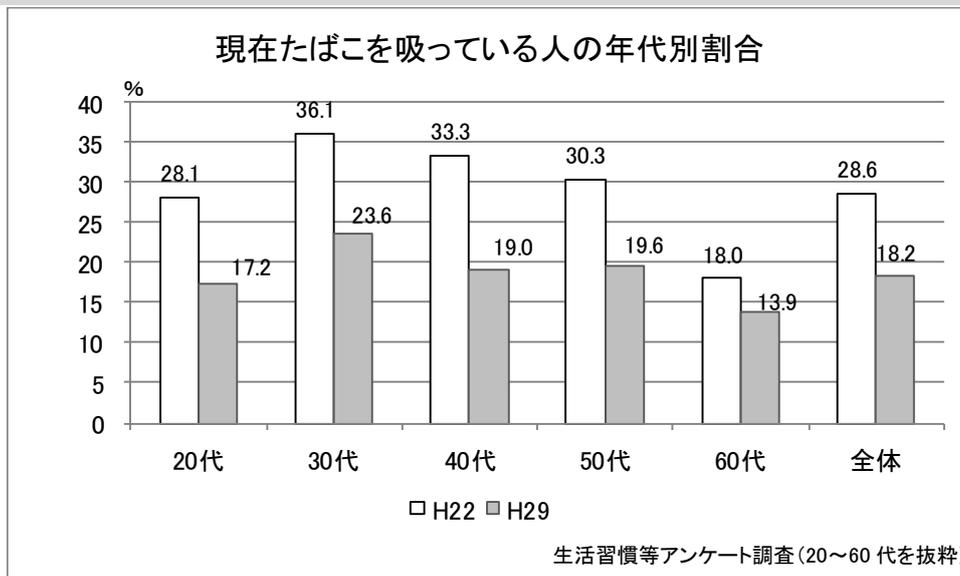


各年代において日頃運動をする人の割合は減少しています。前回は、年代が若いほど運動をする人の割合も低い傾向にありましたが、今回は30代が最も低い状況になっています。



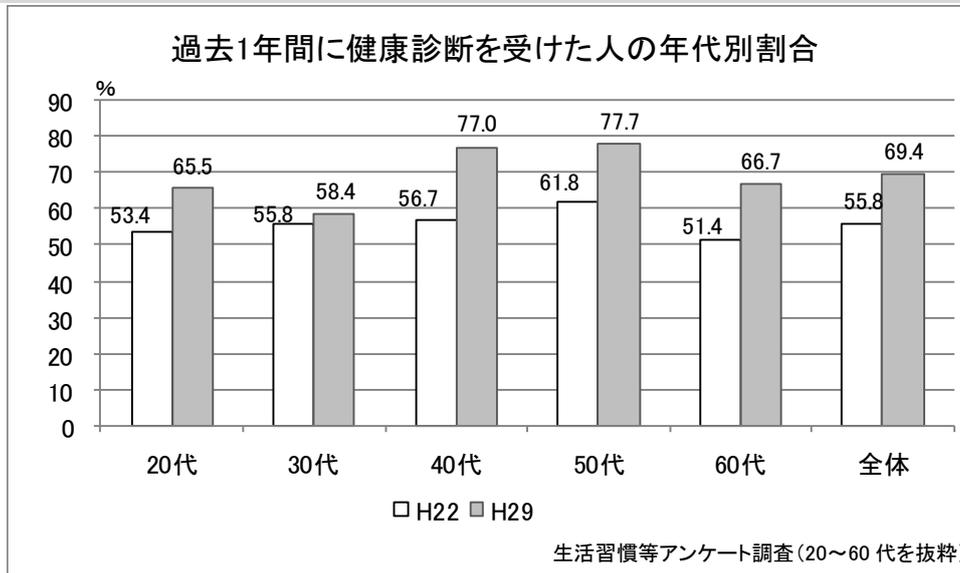
前回は、年代が若いほど睡眠で休養がとれている人の割合が低い傾向にありましたが、今回は年代による傾向は見られていません。30代と50代で減少していますが、20代においては大幅に増加しています。

■喫煙

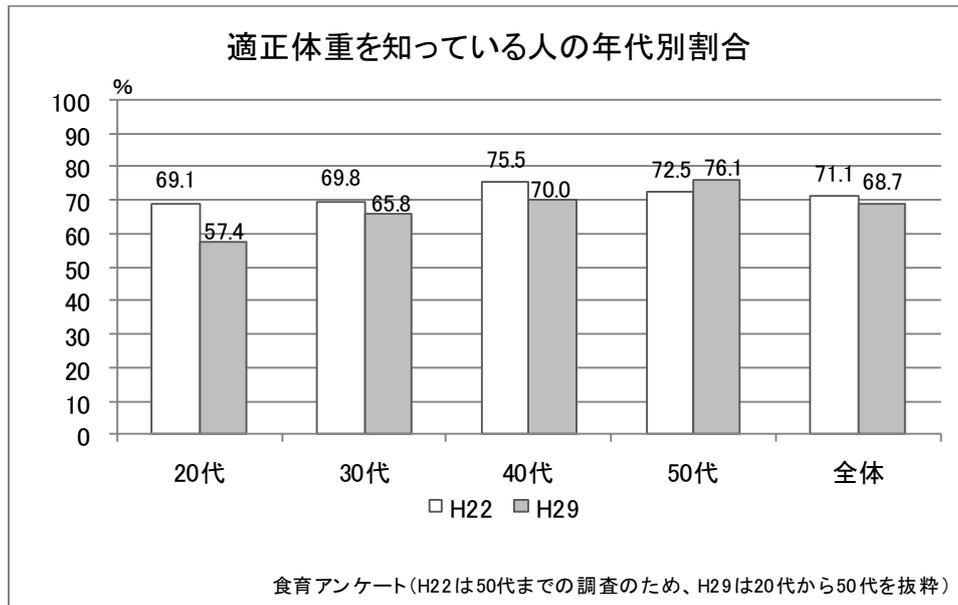


各年代で、たばこを吸う人の割合は減少し、いずれも 25%を下回る結果となっています。

■健診・検診



各年代において、健康診断を受けた人の割合は増加しています。40代~60代が大きく増加しています。



20代～40代で減少しています。年代が高くなるほど、適正体重を知っている人の割合が高くなっています。

3 鹿沼市健康づくり推進協議会設置要綱

(設置)

第1条 市民の生涯を通じた健康の実現を目指し、市民一人ひとりの主体的な健康づくり活動を関係機関、関係団体、行政等が協働して支援し、市民に密着した総合的な健康づくり対策事業を推進していく鹿沼市健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）を設置する。

(協議事項)

第2条 協議会は、次に掲げる事項を協議する。

- (1) 総合的な保健計画の策定に関すること。
- (2) 健康づくり対策事業の普及啓発に関すること。
- (3) 健康づくり対策事業の支援体制に関すること。
- (4) その他、健康づくり対策事業の推進に関すること。

(委員等)

第3条 協議会の委員は、別表に掲げる者のうちから市長が委嘱し、又は任命する。

- 2 委員の定数は、20人以内とする。
- 3 委員の任期は、2年とする。ただし、補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。
- 4 協議会に、会長1人、副会長2人を置き、互選により定める。

(会議の招集等)

第4条 協議会の会議は会長が招集し、会議の議長となる。

- 2 会長に事故があるときは、副会長がその職務を代理する。

(部会)

第5条 協議会は、必要があるときは、部会を設置することができる。

(庶務)

第6条 協議会の庶務は、保健福祉部健康課において処理する。

(補則)

第7条 この要綱に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、会長が協議会に諮って定める。

附 則

(施行期日)

- 1 この要綱は、平成23年4月1日から施行する。

(任期の特例)

- 2 この要綱の施行後、最初に委嘱される委員の任期は、第3条第3項の規定にかかわらず、平成24年3月31日までとする。

附 則

(施行期日)

この要綱は、平成24年4月1日から施行する。

この要綱は、平成26年4月1日から施行する。

別表（第3条関係）

区 分	所 属
保健医療関係団体	上都賀郡市医師会
	鹿沼歯科医師会
	鹿沼薬剤師会
	鹿沼歯科衛生士会
	上都賀地域産業保健センター
教育関係団体	学校保健会
	鹿沼市養護教諭会
	鹿沼地区幼稚園連合会
市民団体	子育て支援団体
福祉関係団体	鹿沼市特別養護老人ホーム連絡協議会
	鹿沼市民間保育園連盟
地域の代表	鹿沼市議会
	鹿沼市自治会連合会
	鹿沼市民生委員児童委員協議会連合会
	鹿沼市食生活改善推進委員会
	鹿沼商工会議所
	鹿沼市体育協会
行政機関	栃木県西健康福祉センター
	鹿沼市保健福祉部
その他	その他市長が必要と認める機関、学識経験者

4 鹿沼市健康づくり推進協議会委員名簿

2018年10月1日現在

任期：2018年4月1日～2020年3月31日

区 分	所 属	氏名
保健医療関係団体	上都賀郡市医師会	奥山明彦
	鹿沼歯科医師会	相馬英人
	鹿沼薬剤師会	下妻和彦
	鹿沼歯科衛生士会	保坂弥生子
	上都賀地域産業保健センター	黒川敏明
教育関係団体	学校保健会	渡邊恵美子
	鹿沼市養護教諭会	星野陽子
	鹿沼地区幼稚園連合会	島洋一
市民団体	鹿沼ファミリー劇場	川崎さとみ
福祉関係職員	鹿沼市特別養護老人ホーム連絡協議会	横川恵
	鹿沼市民間保育園連盟	関口直美
地域の代表	鹿沼市議会	市田登
	鹿沼市自治会連合会	鈴木節也
	鹿沼市民生委員児童委員協議会連合会	神山壽子
	鹿沼市食生活改善推進委員会	渡辺洋子
	鹿沼商工会議所	入江史朗
	鹿沼市体育協会	枝村重利
行政機関	栃木県県西健康福祉センター	一色ミユキ
	鹿沼市保健福祉部	早川綾子

5 第3期 健康増進計画 健康かぬま2 1 策定までの経過

年 月	事務内容	会議内容
平成 29 年 11 月		進め方等検討
12 月	既存の統計等情報収集開始	「鹿沼市の健康課題」の把握
平成 30 年 2 月	「生活習慣調査票」の作成	
3 月	「生活習慣調査」の実施	
4 月	「生活習慣調査」の入力・集計	
5 月	「生活習慣調査」の分析	
6 月		第 1 回健康づくり推進協議会開催 (アンケート結果の概要について説明)
9 月	計画書素案の作成	
11 月		第 2 回健康づくり推進協議会開催 (計画案作成・意見聴取)
12 月	パブリックコメントの実施	
平成 31 年 2 月		第 3 回健康づくり推進協議会開催 (計画最終案の検討・承認)
		保健福祉審議会 (報告)
3 月	計画の公表	

第3期 健康増進計画 健康かぬま21

発行：平成31(2019)年3月

編集：鹿沼市保健福祉部健康課

〒322-8601 鹿沼市今宮町1688番地1

TEL 0289-63-8312 FAX 0289-63-8313