

第4期 健康増進計画

健康かぬま21



令和 8 (2026) 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、互いに思いやりながら、生きがいをもって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。

平成14年1月1日

はじめに

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、続く第 2 期計画、第 3 期計画においても、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。

少子高齢化や新型コロナウイルス感染症まん延後の生活様式の変化により、健康を取り巻く環境が多様化し大きく変化する中で、市民一人ひとりが健やかで心豊かに生活できる地域社会の実現のための施策を展開していくことが課題となっております。

このような状況を踏まえ、「個人の行動と健康状態の改善」、「社会環境の質の向上」、「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」を基本方針に、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、令和 8 年度を開始年度とする「健康かぬま 21」第 4 期の計画を作成しました。

第 9 次総合計画に掲げたまちづくりのテーマ『みんなが 心も体も健康で 互いに支え合い思いやりをもって暮らす「健やかなまち」』の実現のため、協働・共創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。

令和 8 年 3 月

鹿沼市長 松 井 正 一

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
6 第3期健康増進計画の評価	6
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	8
（2）出生と死亡の推移	9
（3）合計特殊出生率	9
（4）死亡原因と主要死因の状況	10
（5）平均寿命・健康寿命	13
2 各種健診・検診の受診状況	
（1）がん検診	14
（2）特定健康診査	14
（3）乳幼児健康診査	15
（4）歯科健康診査	15
3 生活習慣病の実態	
（1）がん	16
（2）生活習慣病の推移	17
（3）むし歯（う歯）有病率	19
4 介護保険認定者の原因疾患	20
5 小児生活習慣病の実態	21
6 生活習慣・食育アンケートの結果	
（1）体格の状況	24
（2）朝食摂取の状況	25
（3）食事の内容	26
（4）乳幼児の就寝時間	27
（5）運動習慣の状況	27
（6）ストレスの状況	28
（7）睡眠の状況	30
（8）喫煙・飲酒の状況	30
（9）健康診査の受診結果状況	33

第2章 第4期計画の基本的な考え方	
1 基本理念	34
2 基本目標	34
3 基本方針	35
第3章 施策の展開	
1 個人の行動と健康状態の改善	36
2 社会環境の質の向上	46
3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	50
第4章 計画の推進	
1 計画の周知	57
2 市民参加による地域の健康づくり	57
3 計画の進行管理	57
資料	
1 生活習慣等に関するアンケート調査概要と結果	61
2 健康指標の前回調査との比較	89
3 鹿沼市健康づくり推進協議会設置要綱	94
4 鹿沼市健康づくり推進協議会委員名簿	96
5 第4期 健康増進計画 健康かぬま21策定までの経過	97

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。

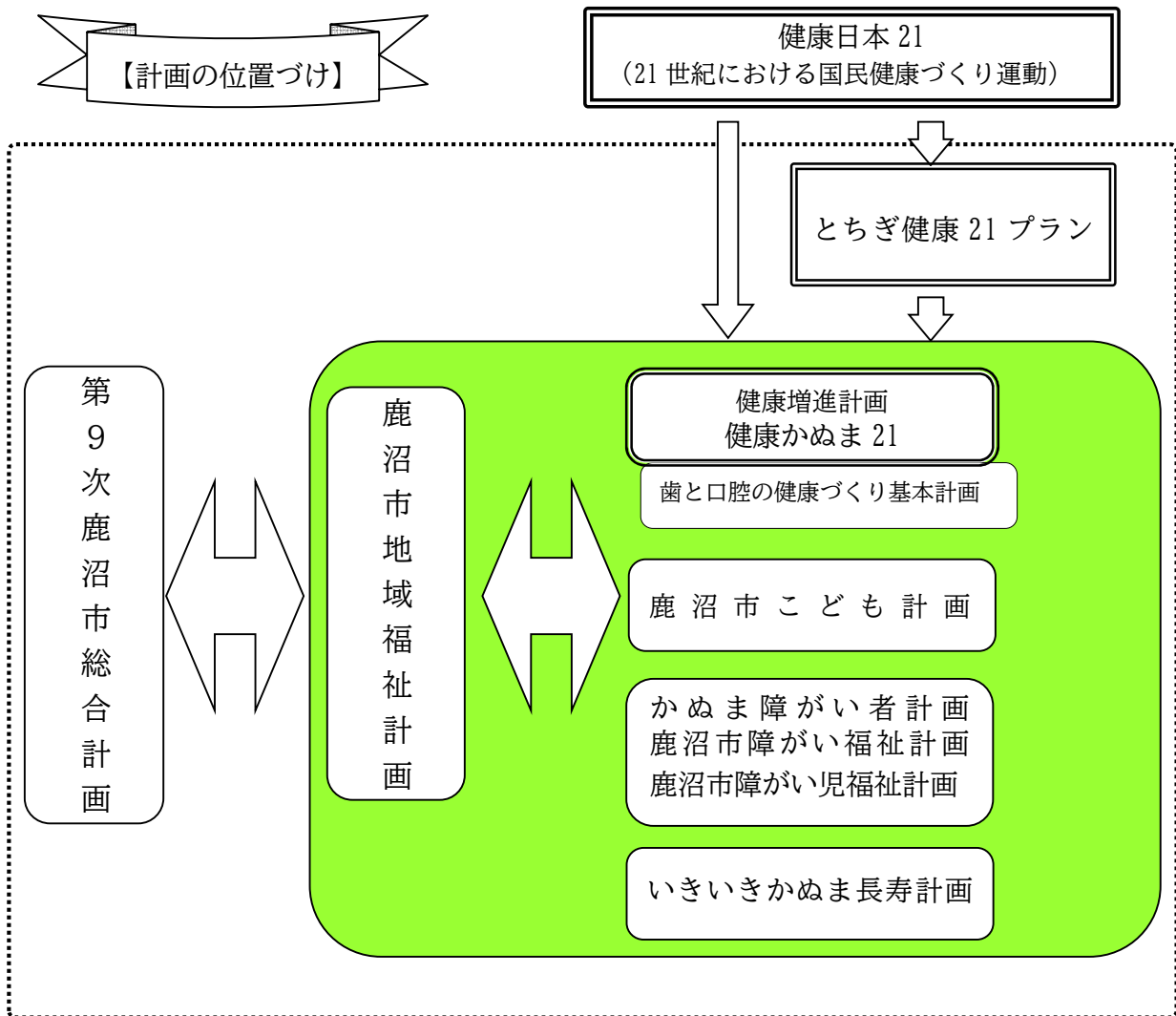
令和6年に策定された「健康日本21（第3次）」では、多様化する社会の中で「誰一人取り残さない健康づくり」を推進すること、また、個人の行動と健康状態の改善を促すため「より実効性を持つ取組」を推進することで「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」を目指しています。

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、健康増進に取り組んできました。その後、平成24年度に策定した第2期計画を経て、平成30年度に作成した第3期計画は令和7年度をもって計画の終了を迎えます。

第4期計画では、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・新設などを踏まえながら、「個人の行動と健康状態の改善」、「社会環境の質の向上」、「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」を基本とし、総合的な健康づくりを推進するための指針とします。

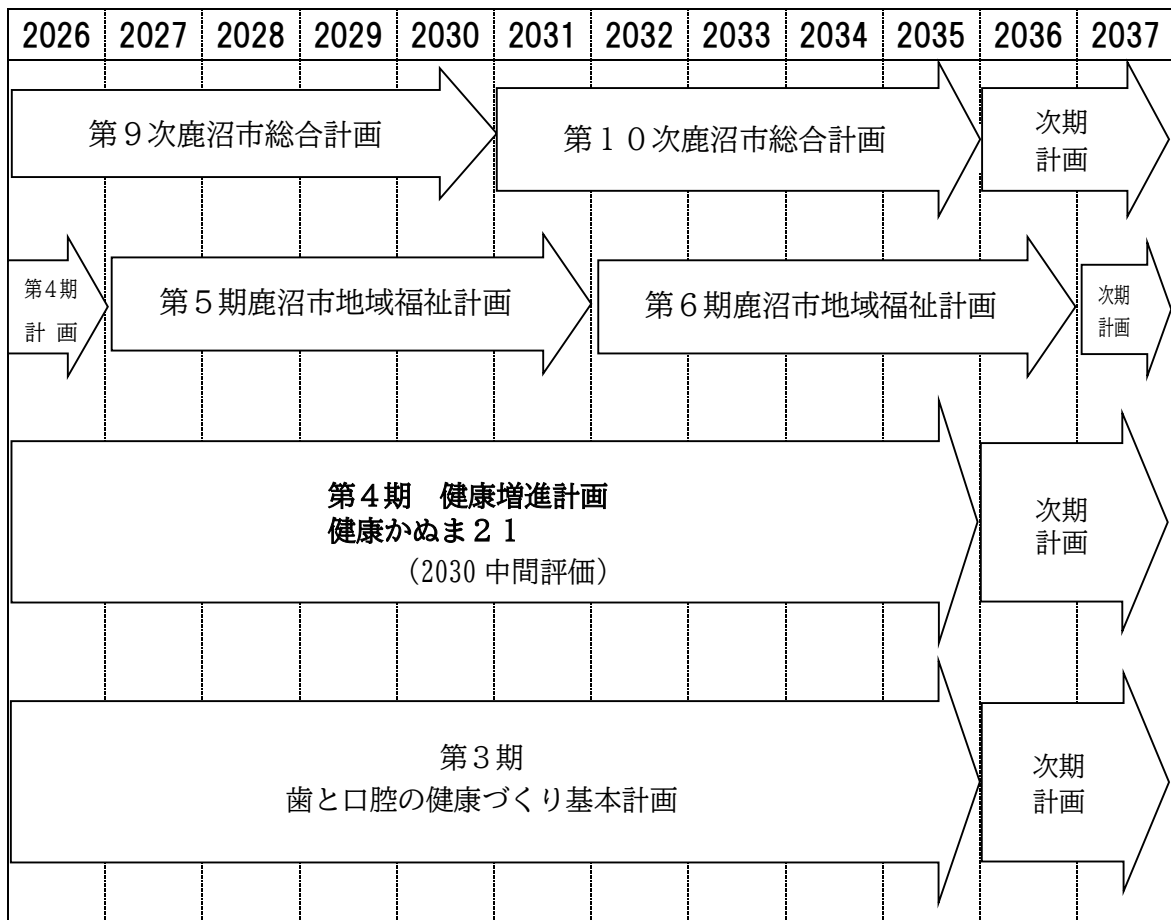
2 計画の位置づけ

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「鹿沼市こども計画」「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・健康都市かぬま」の実現を目指します。



3 計画の期間

本計画は第3期計画までは5か年計画でしたが、各種取組の健康増進への効果を測るには一定の期間を要すること等を踏まえ、本計画から2026年度から2035年度までの10年間とします。また、5年目の2030年度に計画の中間評価を行い、必要に応じて計画の見直しを行います。



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 施策の展開」「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「基本理念」「基本目標」「基本方針」について、解説しています。

第3章では、施策の展開について、「個人の行動と健康状態の改善」「社会環境の質の向上」「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」の3つの方針について、それぞれの現状と課題、目標、今後の取り組みについて掲載しています。

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。

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

市民の生涯を通し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歳の市民約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3期 健康増進計画の評価

達成状況	基準	達成率
A	現状値が目標値に達した	100%以上
B	現状値が目標値に達していないが改善傾向にある	5～100%未満
C	現状値が変わらない	±5%未満
D	現状値が悪化している	-5%以下
E	目標設定以後、調査がされていない等で評価できない	

第3期計画で設定した指標の目標値について、達成状況を次の基準で判定しました。

$$\text{達成率} = \frac{(\text{計画策定時の値} - \text{直近値})}{(\text{計画策定時の値} - \text{目標値})} \times 100 \quad \text{【単位: \%】}$$

目標値 第3期計画の目標値
 計画策定時の値 平成29年の値
 現状値 令和6年度の値

第3期 健康増進計画の全体評価

達成状況	基準	該当項目数(割合)
A	現状値が目標値に達した	3項目(23.1%)
B	現状値が目標値に達していないが改善傾向にある	6項目(46.2%)
C	現状値が変わらない	0項目(0.0%)
D	現状値が悪化している	4項目(30.8%)
E	目標設定以後、調査がされていない等で評価できない	0項目(0.0%)
合計		13項目

目標達成・改善
 69.3%
 13/19項目

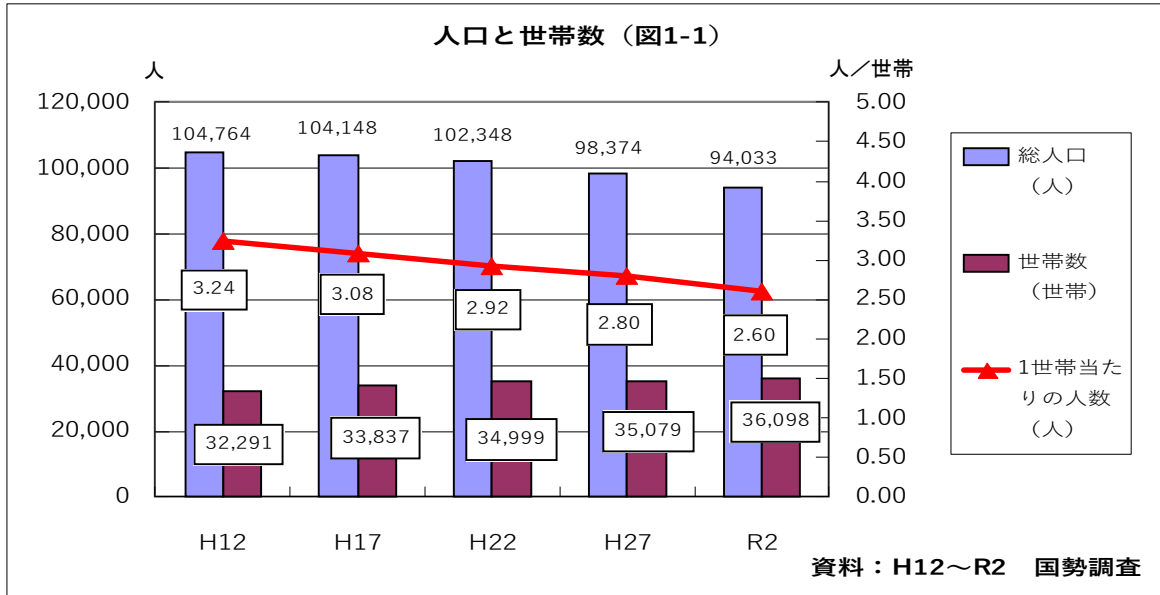
第3期計画策定時と、令和6年度について第3期計画で定めた指標13項目について比較し、A～Eの5段階で評価しました。評価区分A(達成)は3項目(23.1%)、B(未達成だが改善傾向)は6項目(46.2%)で合わせて69.3%の項目に改善がみられました。

重点領域	具体的指標	H29 3期計画策定	R6 評価時	3期計画の 目標値	達成
食生活	朝食を食べる人を増やす (食育アンケート調査より)	87.7%	81.5%	95.0%	D
	主食・主菜・副菜を揃える 人を増やす	57.7%	61.7%	60.0%	A
運動・ 身体活動	日常生活で意識的に体を 動かす人を増やす	60.2%	68.8%	65.0%	A
こころの健康	大いにストレスを感じる人 を減らす	17.6%	21.1%	16.0%	D
	睡眠で休養がとれる人を増 やす	82.4%	82.6%	85.0%	B
喫煙	たばこを吸う人を減らす	15.8%	15.0%	13.0%	B
健診・検診	がん検診を受ける 人を増やす (子宮がんは20～80歳、前立腺が んは50～80歳、他のがんは40 ～80歳の受診率)	胃がん 53.3%	53.9%	58.3%	B
		肺がん 50.0%	56.4%	55.0%	A
		大腸がん 57.0%	60.0%	62.0%	B
		子宮がん 51.9%	55.9%	56.9%	B
		乳がん 56.4%	60.2%	61.4%	B
		前立腺がん 65.6%	55.2%	70.6%	D
	適正体重がわかっている 人を増やす	69.1%	64.6%	75.0%	D
歯と口腔の 健康	歯と口腔の健康づくり基本計画にて評価				

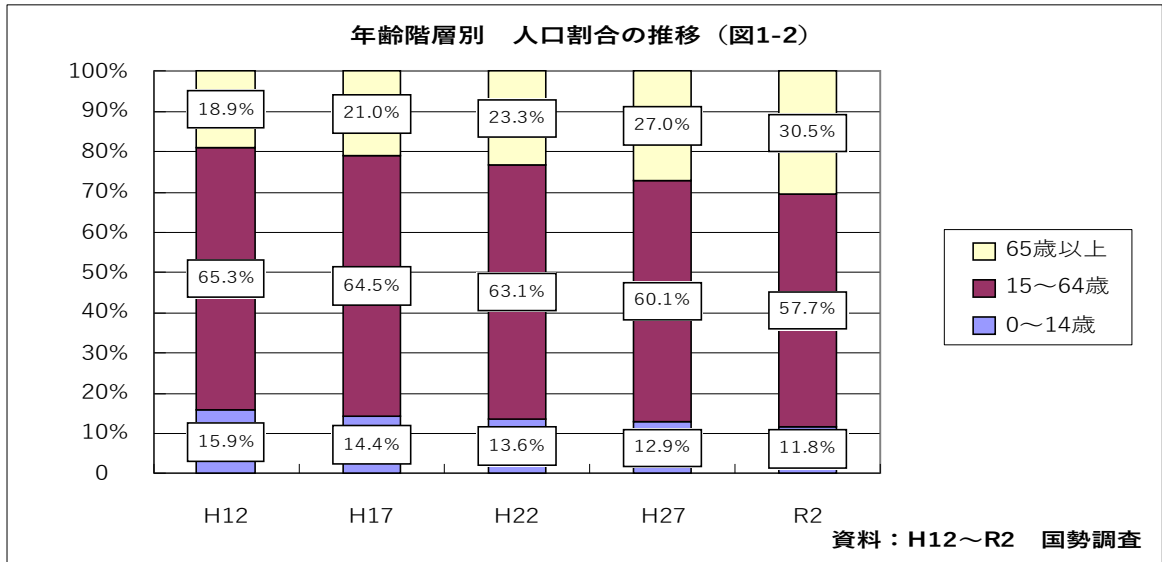
第1章 鹿沼市の健康づくりの現状

1 人口動態

(1)人口と世帯数



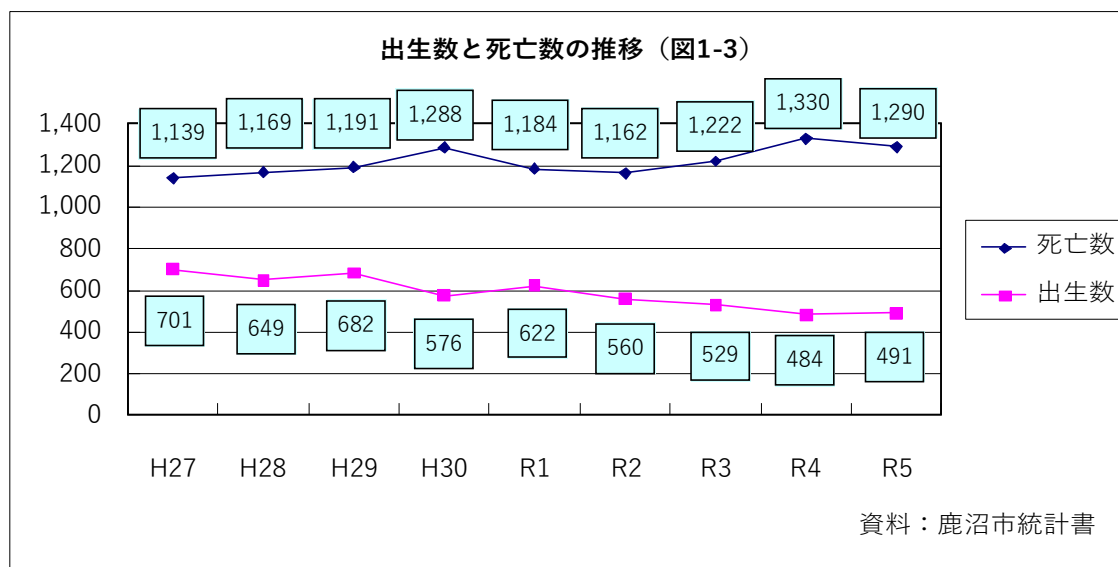
総人口は徐々に減少している一方で世帯数は増加しています。1世帯当たりの人数は平成12年の3.24人から令和2年には2.60人と減少し、核家族化が年々進行していることがわかります。



年少人口(0～14歳)の割合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、令和2年には30.5%(3.28人に1人)が高齢者になっています。

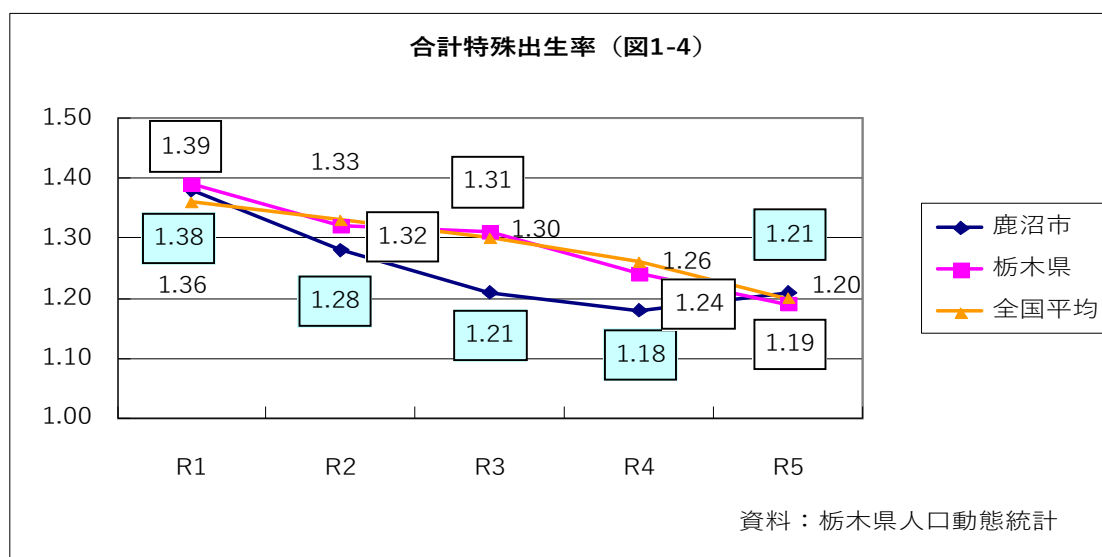
※超高齢社会は高齢化率21%以上の社会を指します。

(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

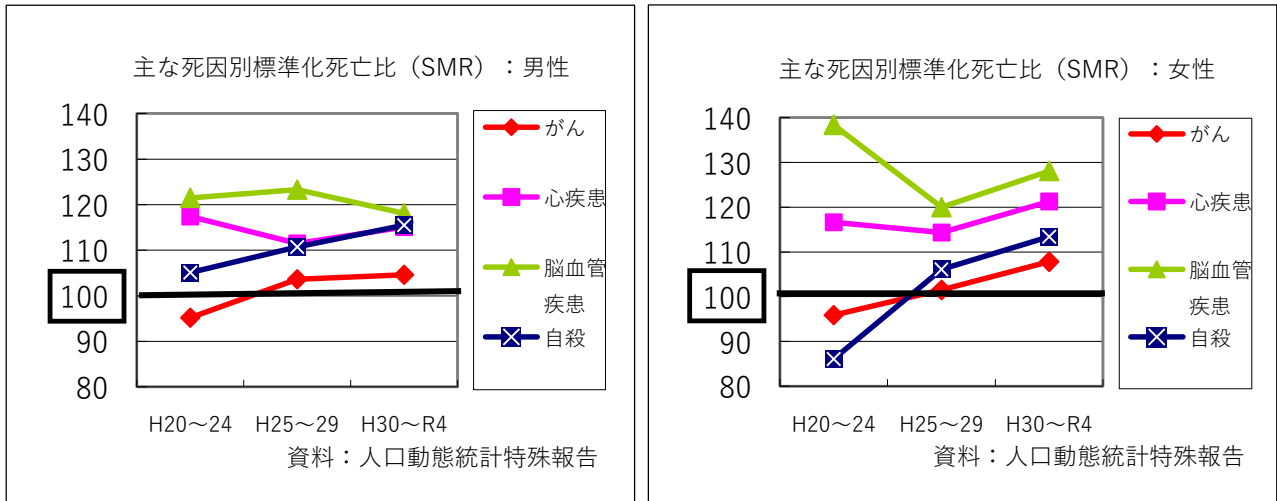


合計特殊出生率は、国や県とともに低下傾向にあります。特に令和2年から令和4年は国や県を大きく下回っています。

※ 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

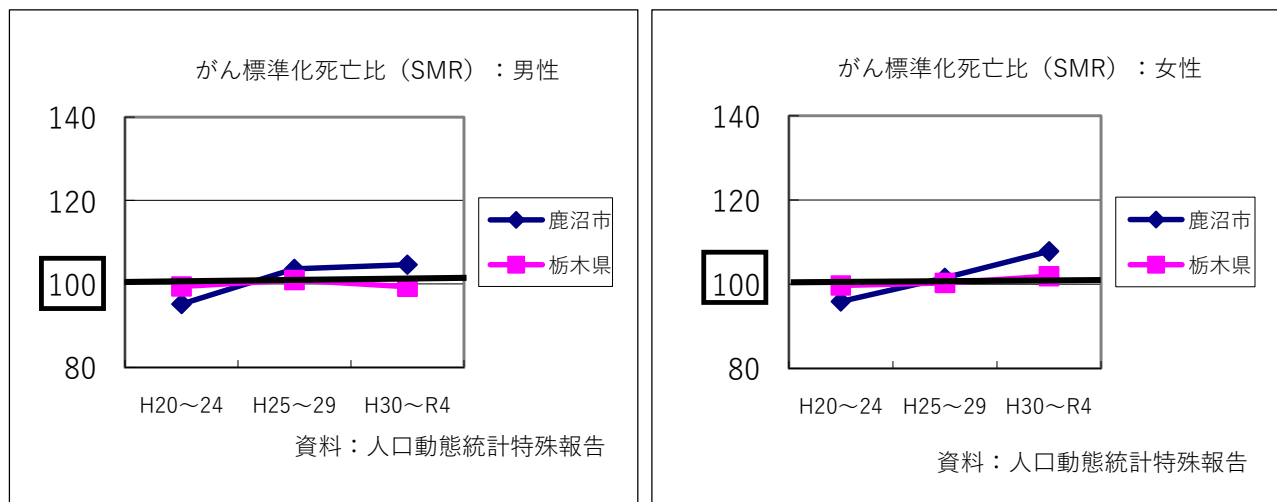
(4)死亡原因と主要死因の状況

(図1-5-①)



死因別標準化死亡比は、男女ともに脳血管疾患が最も高く、男性は次いで自殺・心疾患となっています。女性は脳血管疾患がH25～29において一時減少しましたが、他の主要死因と共に増加傾向にあります。

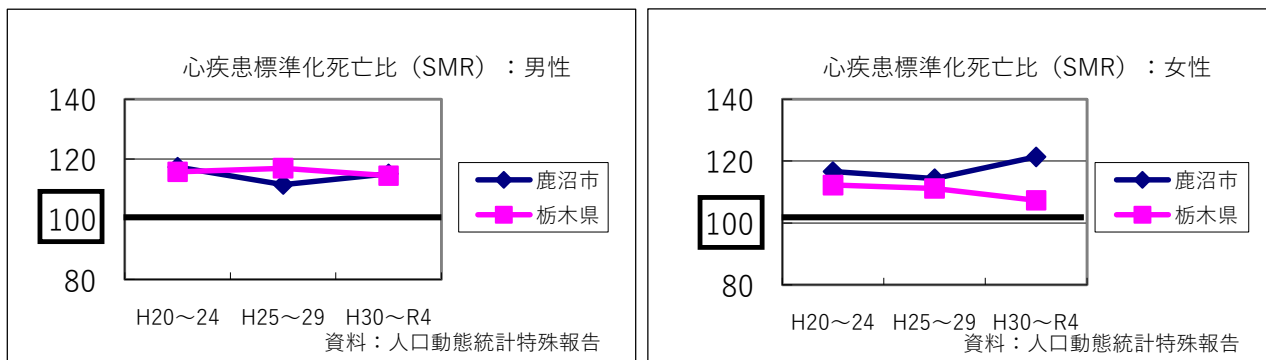
(図1-5-②)



がん標準化死亡比は、男女とも H20～24 は県より低い傾向にありましたが、H25～29、H30～R4 では県を上回っています。

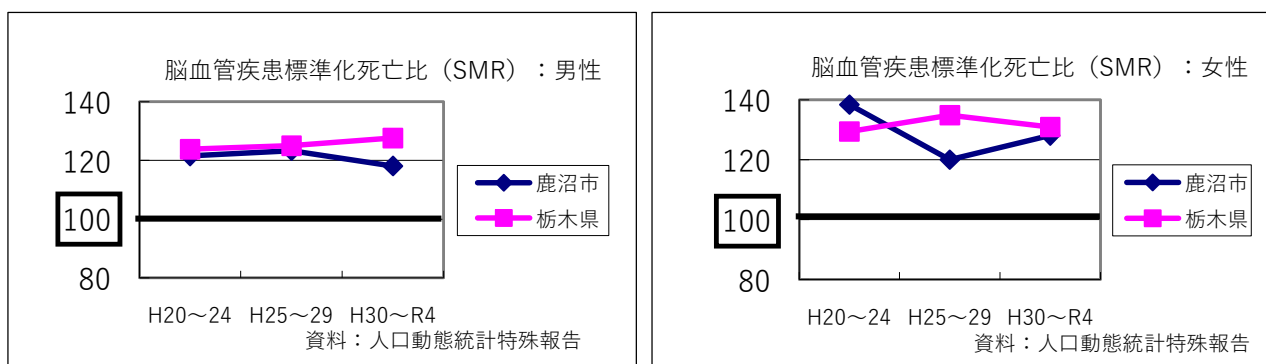
※標準化死亡比(SMR)とは、異なる地域の死亡率をそのまま比較できないため、標準的な年齢構成を対象地域に当てはめ、計算で予測される死亡者数と実際の死亡者数を比較したものです。全国の死亡率を100とします。

(図1-5-③)



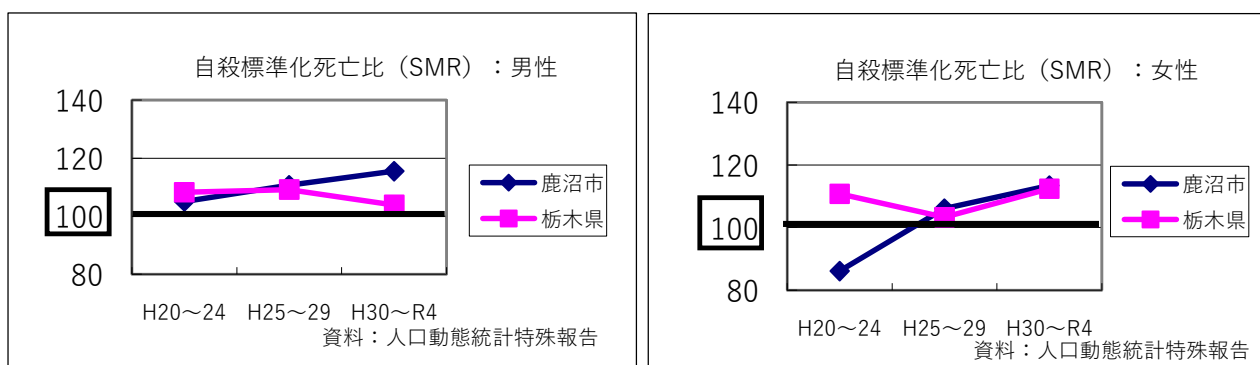
心疾患標準化死亡比は、男性はH25~29は県より下回っていますが、それ以外では上回っています。女性は県より上回っており、増加傾向にあります。

(図1-5-④)



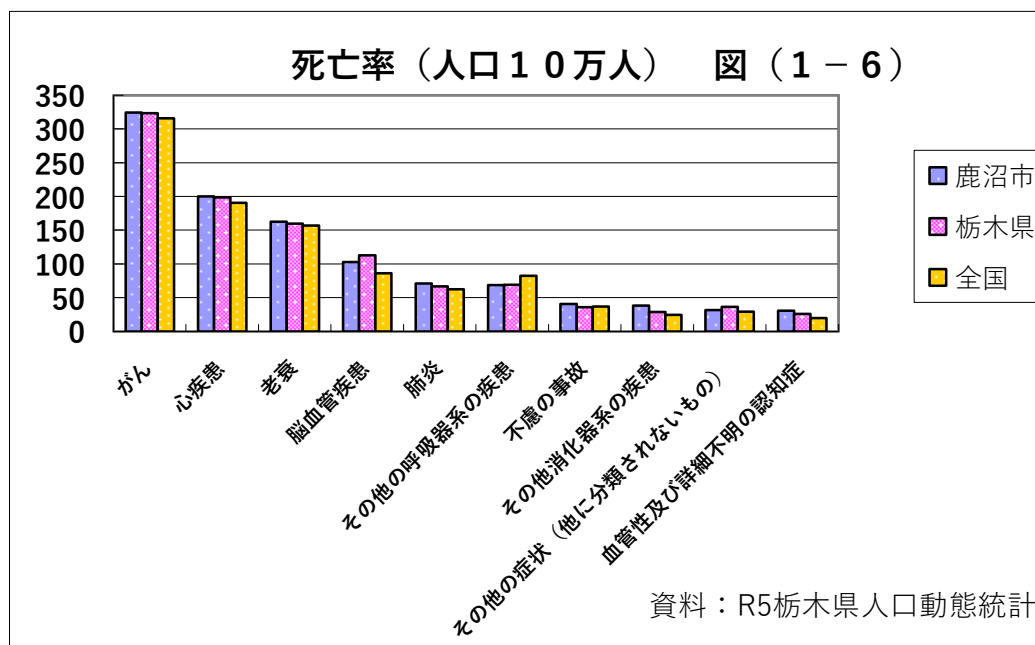
脳血管疾患標準化死亡比は、女性のH20~24以外は男女共に県を下回っていますが数値は高い傾向にあります。

(図1-5-⑤)



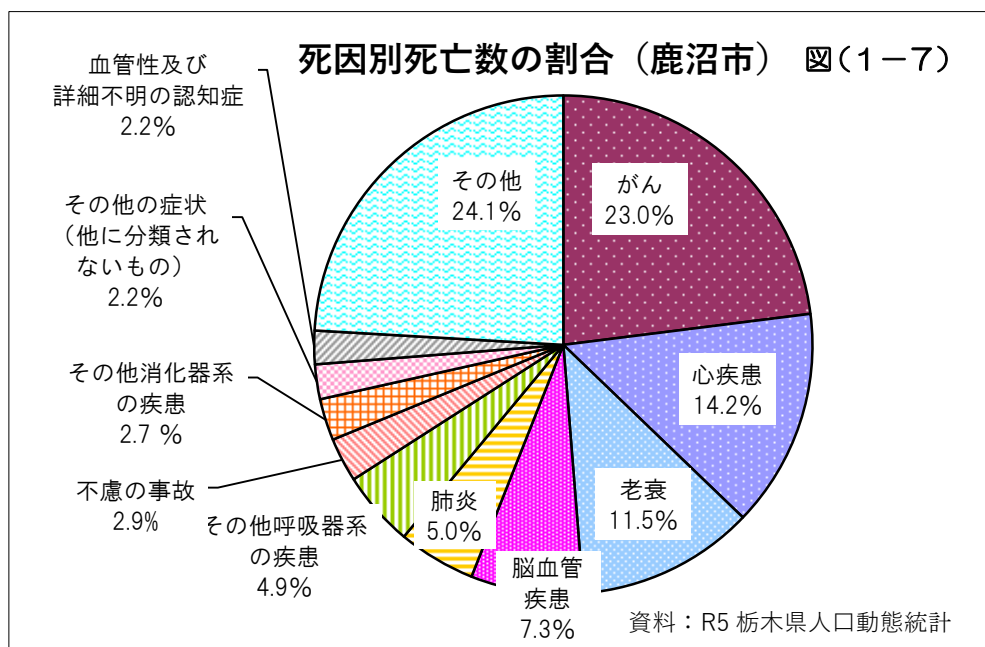
自殺標準化死亡比は、男女共にH20~24は県を下回っていましたが近年は増加傾向にあり、県を上回っています。

死亡状況



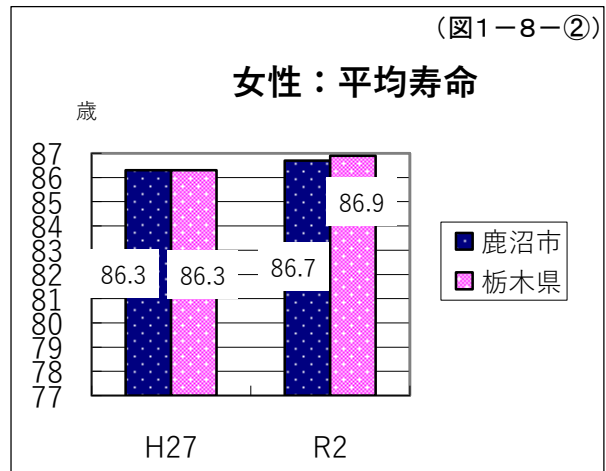
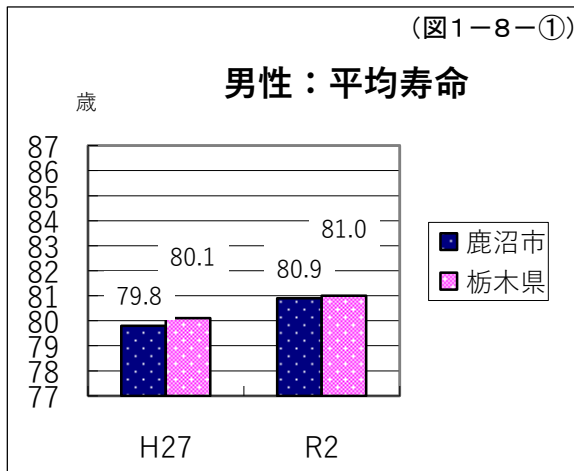
死亡率を国や県と比較すると、国・県と同様に1位がん、2位心疾患、3位老衰、4位脳血管疾患となっています。

死因別死亡数

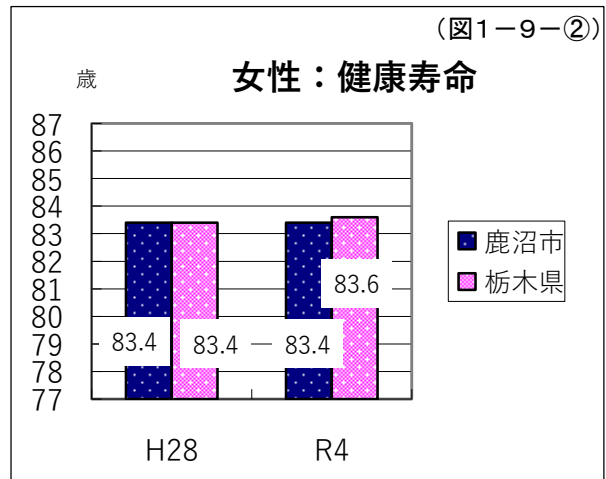
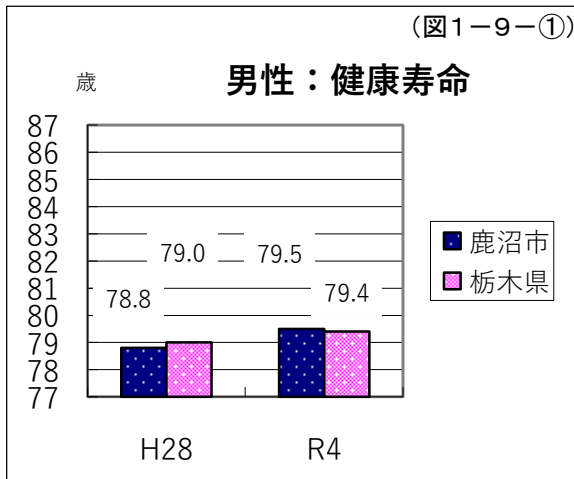


死因別死亡数では、がん、心疾患、肺炎、脳血管疾患を合わせると、全死亡数の約50%を占めています。

(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

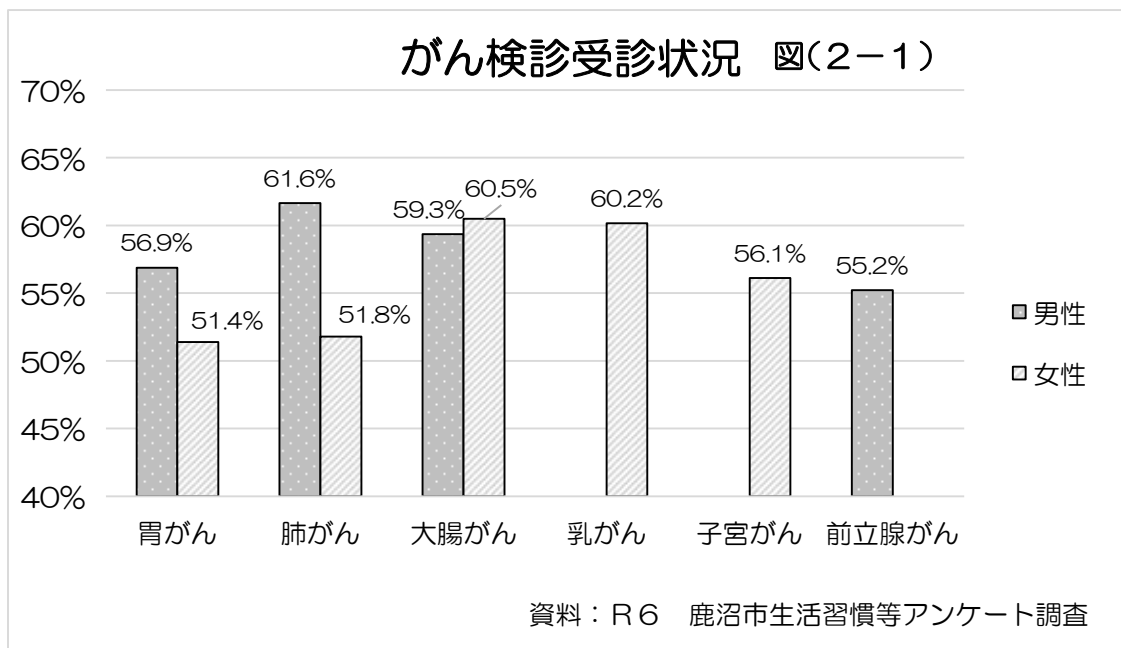
厚生労働科学研究費補助金による「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究班」が定めた「健康寿命の算定方法の指針」及び「健康寿命の算定プログラム」を用いて、県保健福祉部健康増進課が算定した値。

※算定の精度を上げるため、死亡数等について令和3(2021)年～令和5(2023)年の3年分を用いた。また、「不健康な期間」の算定に当たり、令和4(2022)年9月30日現在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。なお、国が算定している都道府県別の健康寿命では、国民生活基礎調査の回答データが用いられているため、市町別の健康寿命及び県全体の市町健康寿命の算定値とは差が生じている。

(参考：都道府県別の健康寿命における栃木県のR4(2022)年の算定値
男性 73.06年 女性 75.36年)

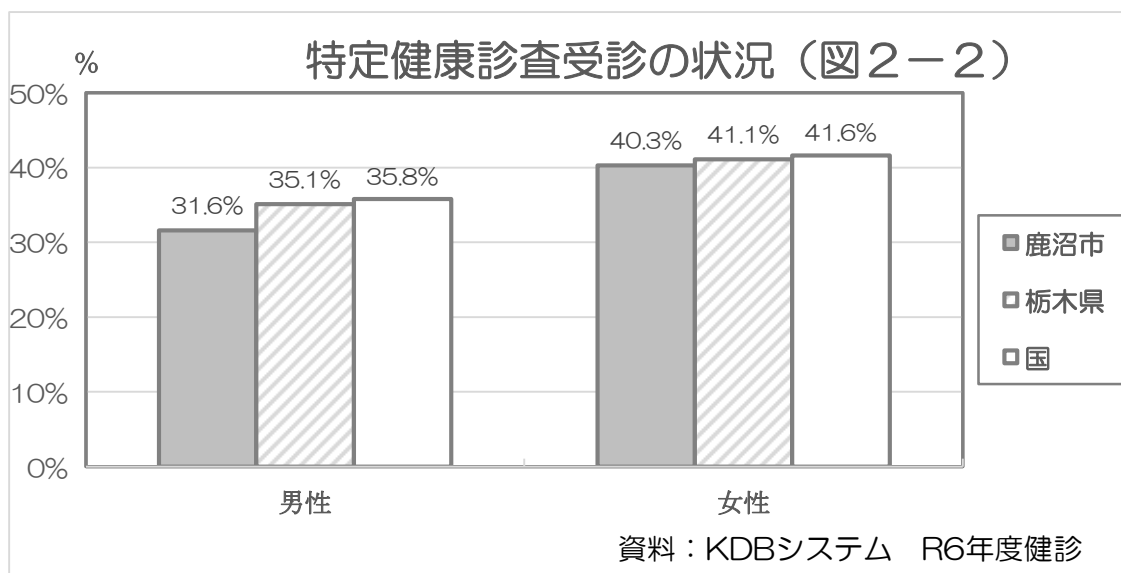
2 各種健診・検診の受診状況

(1) がん検診



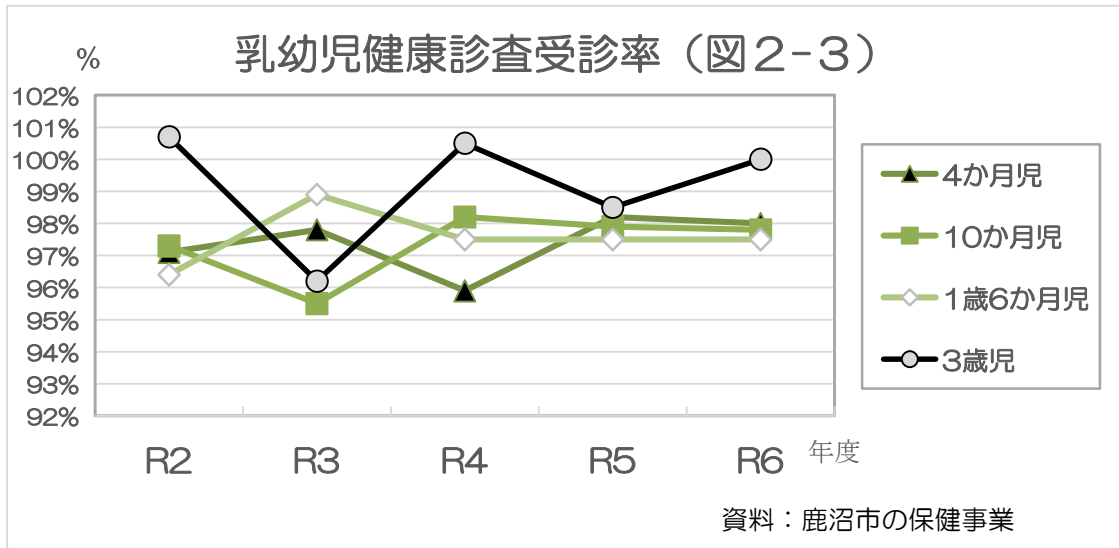
市で実施している健診の受診対象年齢に合わせたがん検診受診状況は、女性の胃がん検診・肺がん検診が低い状況にあります。男性では前立腺がん検診が低い状況にあります。

(2) 特定健康診査



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

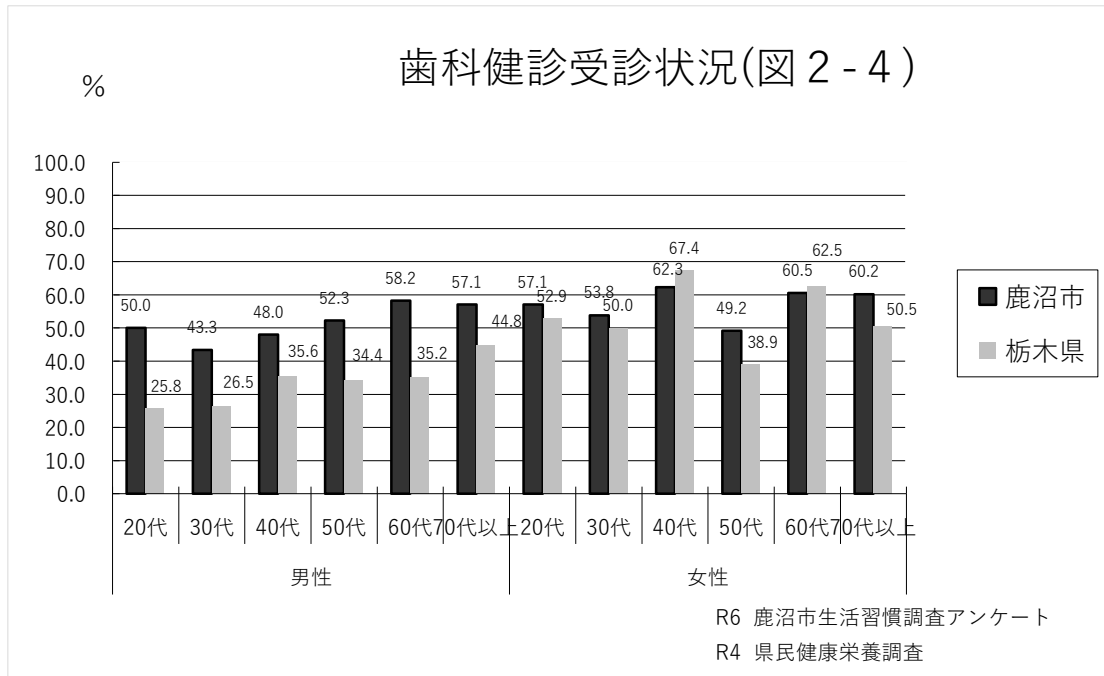
(3) 乳幼児健康診査



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。

(※新型コロナの影響による受診控えや体調等により、前年度対象者の受診があり、
R2・R4 年度の受診率が 100%を超えています。)

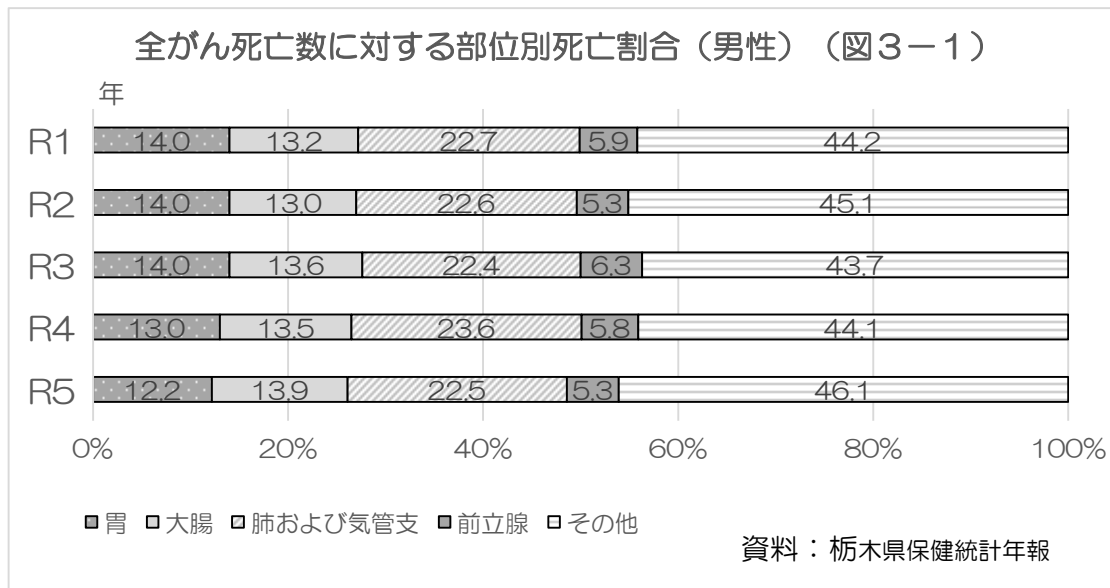
(4) 歯科健康診査



歯科健診受診状況は、男性は全ての年代で、女性は 40 代、60 代以外が県を上回っています。

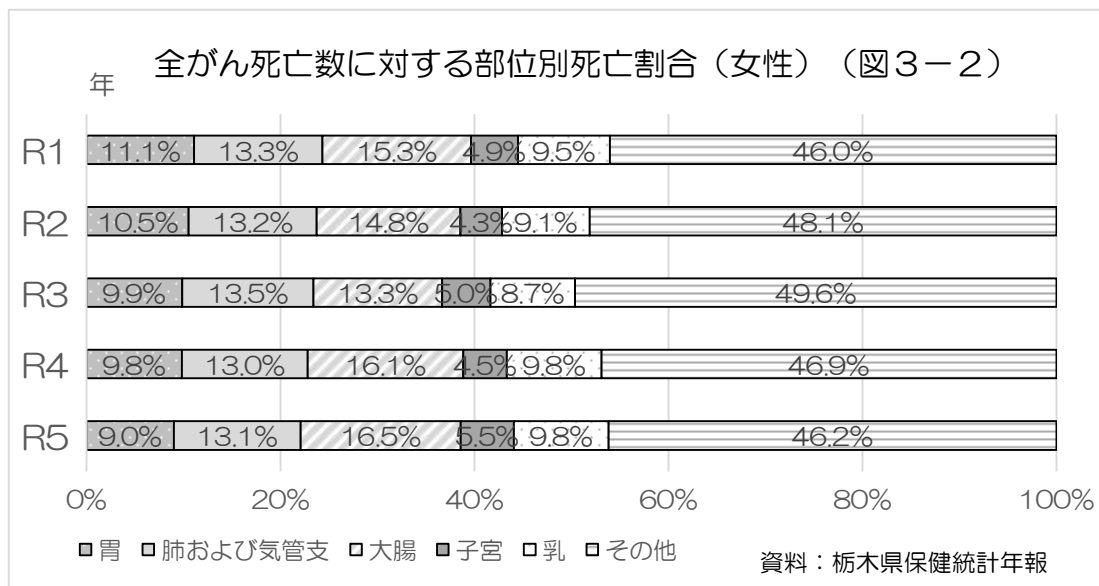
3 生活習慣病の実態

(1) がん



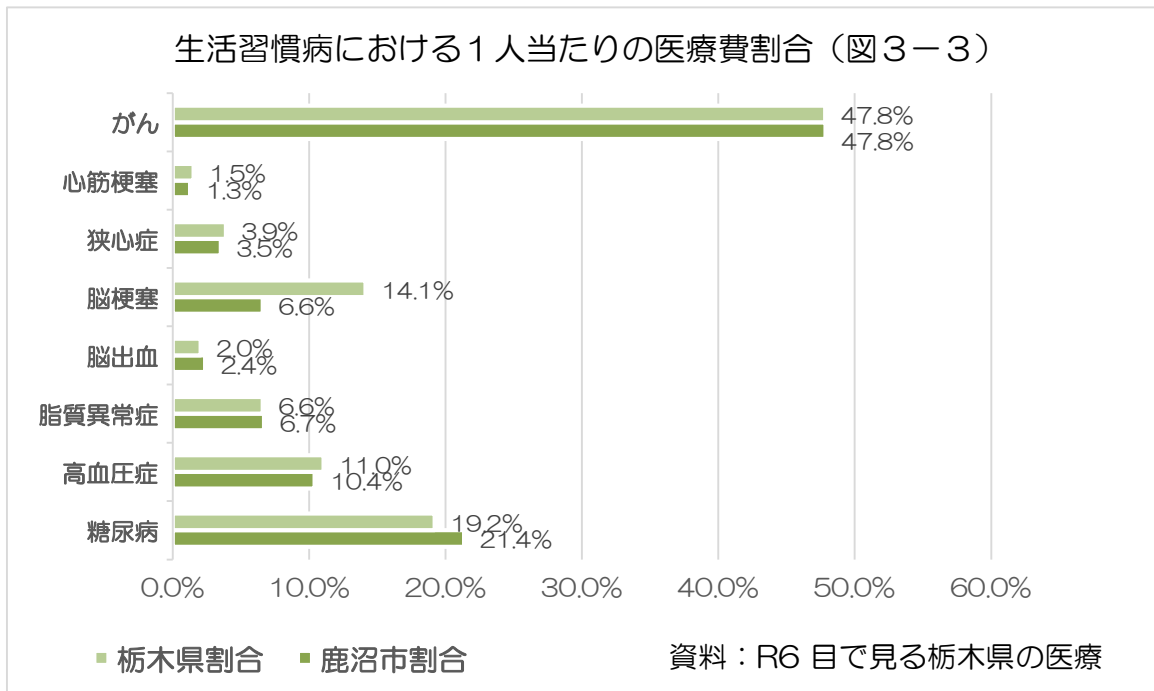
男性のがんの部位別死亡割合は、肺がんが最も高く20%を超え、大腸がん、胃がんと続いています。

過去5年間で胃・大腸・肺・前立腺がんのそれぞれの割合に大きな変化は見られません。

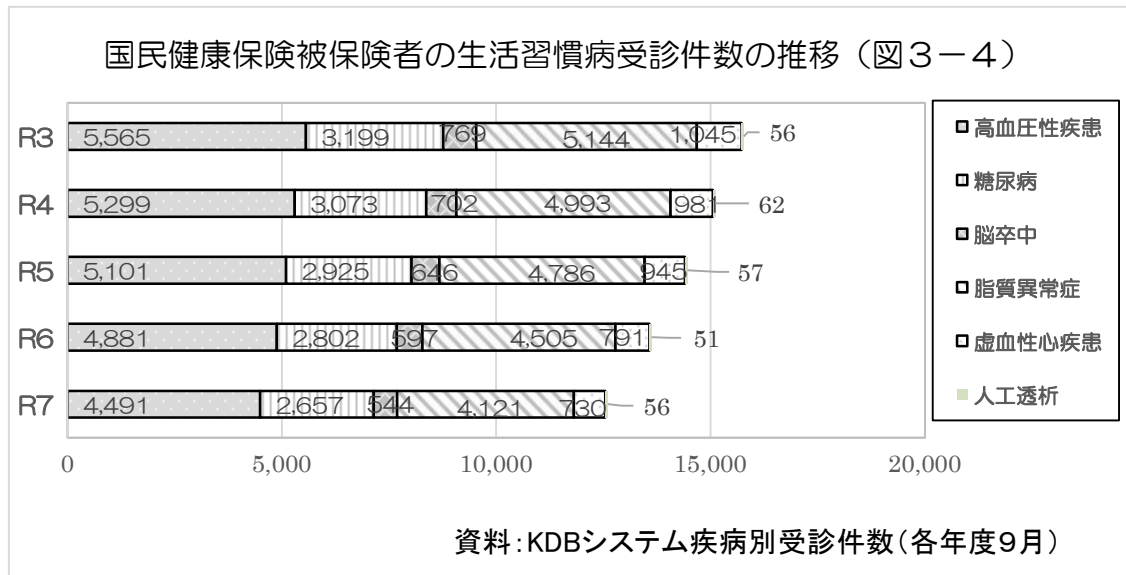


女性のがんの部位別死亡割合は、大腸がんが最も高く15%前後、肺がん、乳がん、胃がんは10%前後で推移しています。過去5年間で胃・肺・大腸・乳がんのそれぞれの割合に大きな変化は見られません。

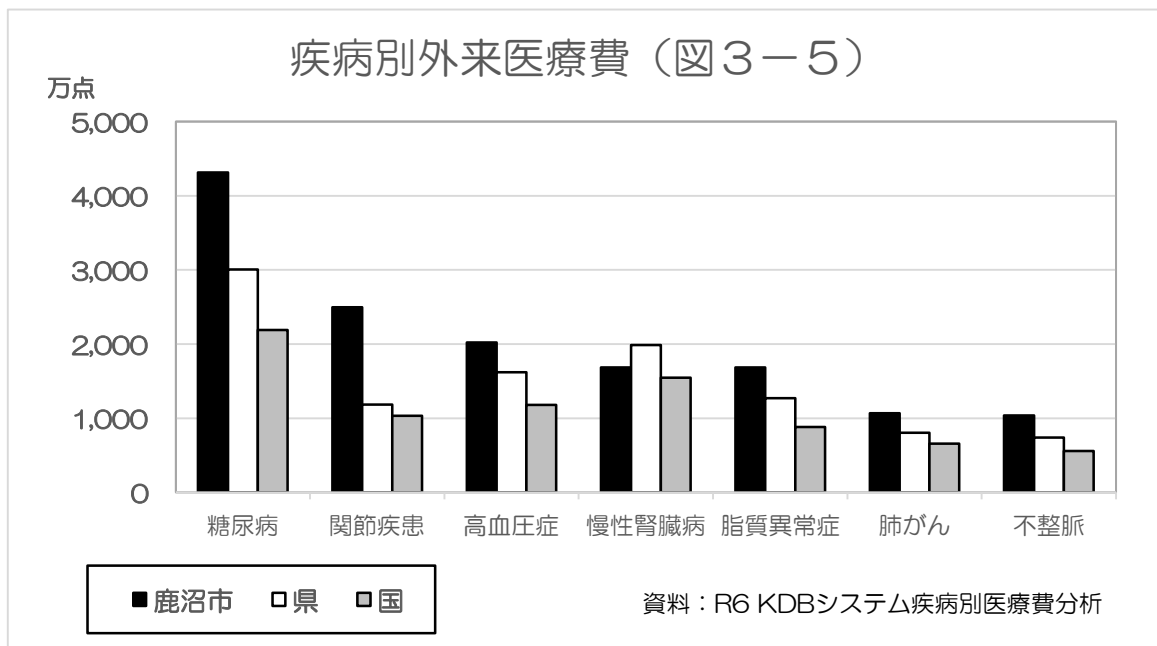
(2) 生活習慣病の推移



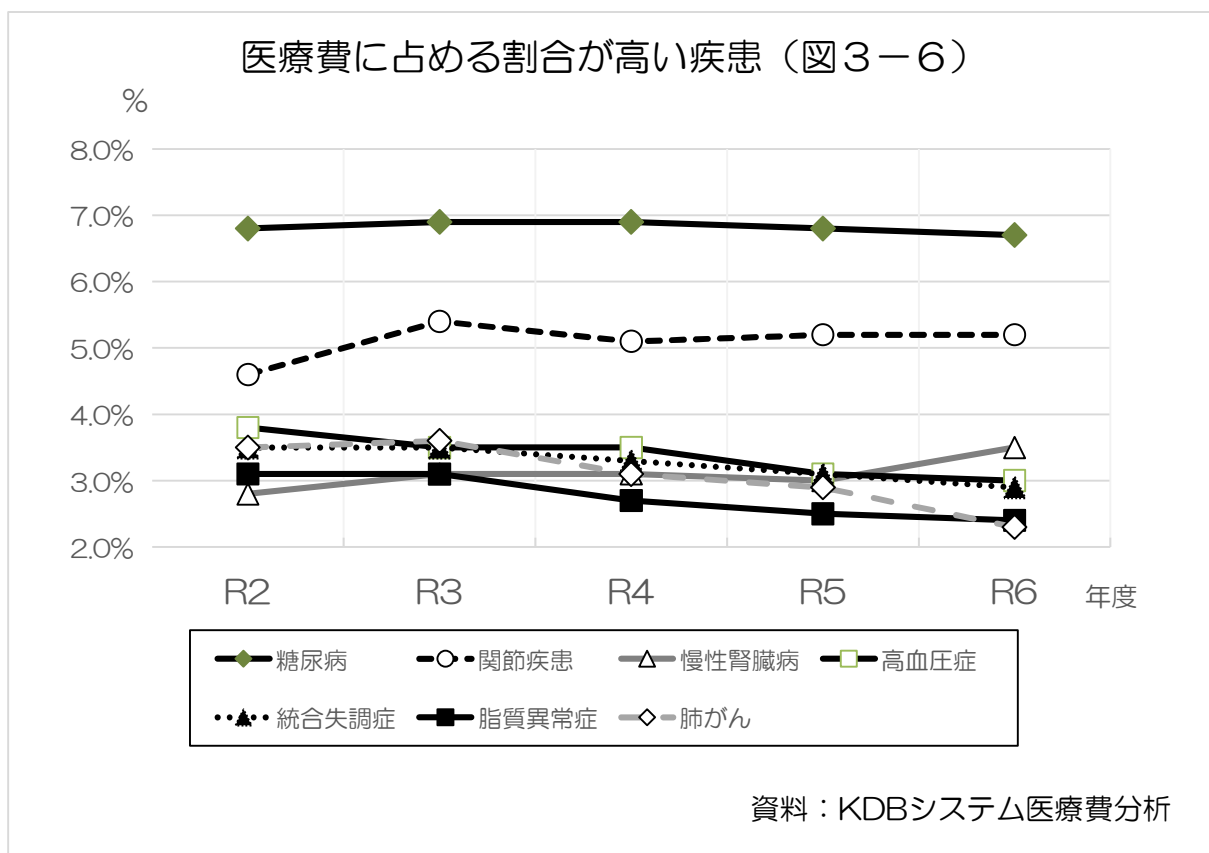
生活習慣病における1人当たりの医療費の中でもがん、糖尿病の割合が高くなっています。県と比較すると糖尿病の割合が高い傾向にあります。



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、次いで脂質異常症での受診者が多い状況にあります。

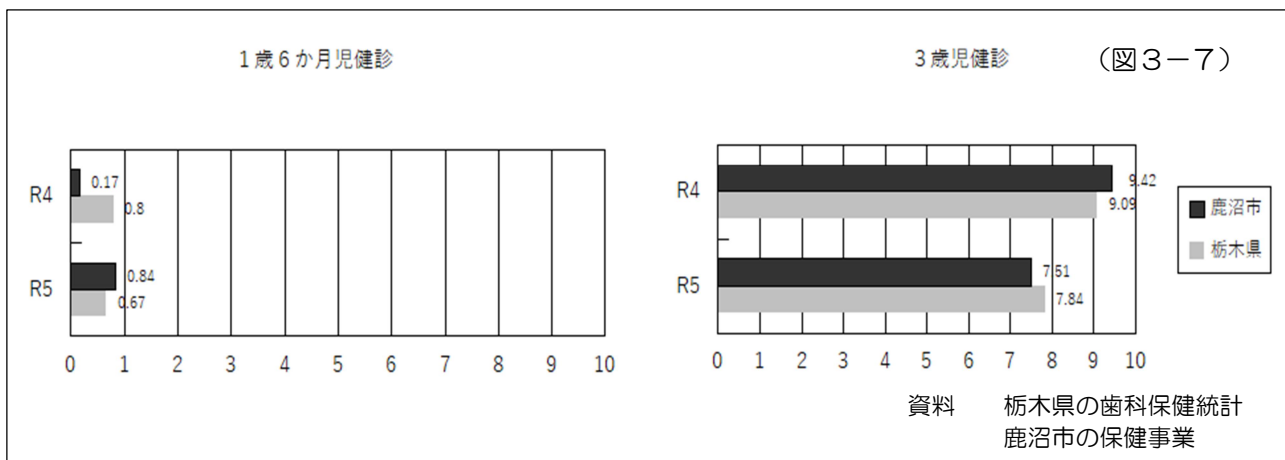


糖尿病、関節疾患、高血圧の順に高く、これらは国や県と比較しても高い傾向にあります。

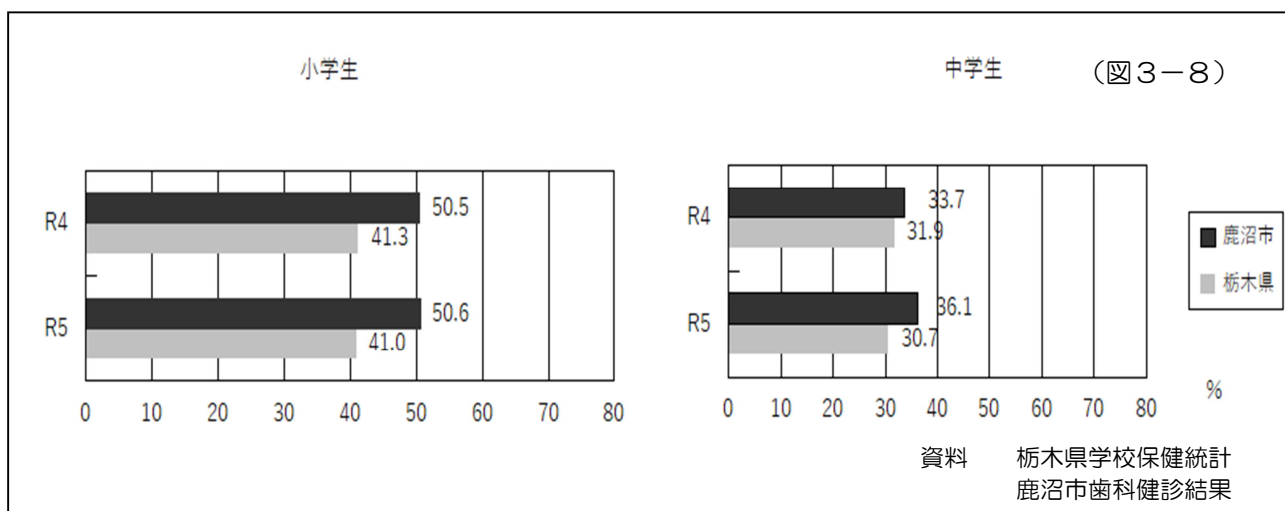


医療費に占める割合が最も高い疾病は糖尿病であり、毎年6%以上を占めています。

(3) むし歯（う歯）有病率

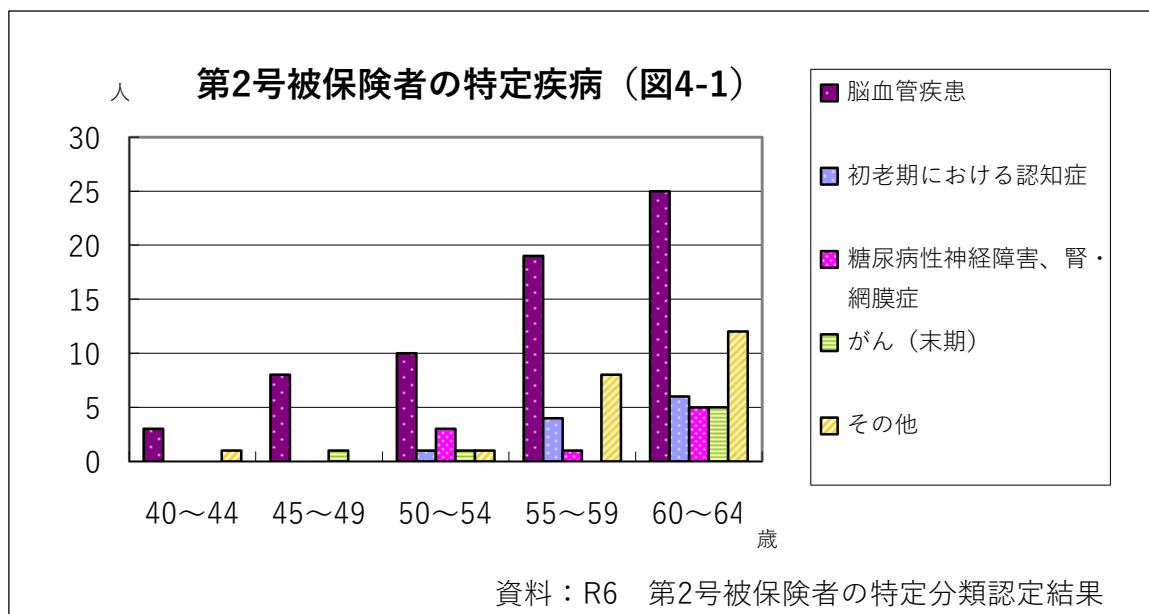


1歳6か月児健診におけるむし歯有病率は、市・県ともに1%以下です、3歳児健診では10%以下となっています。



県と比較すると小学生・中学生ともにむし歯有病率はやや高くなっています。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

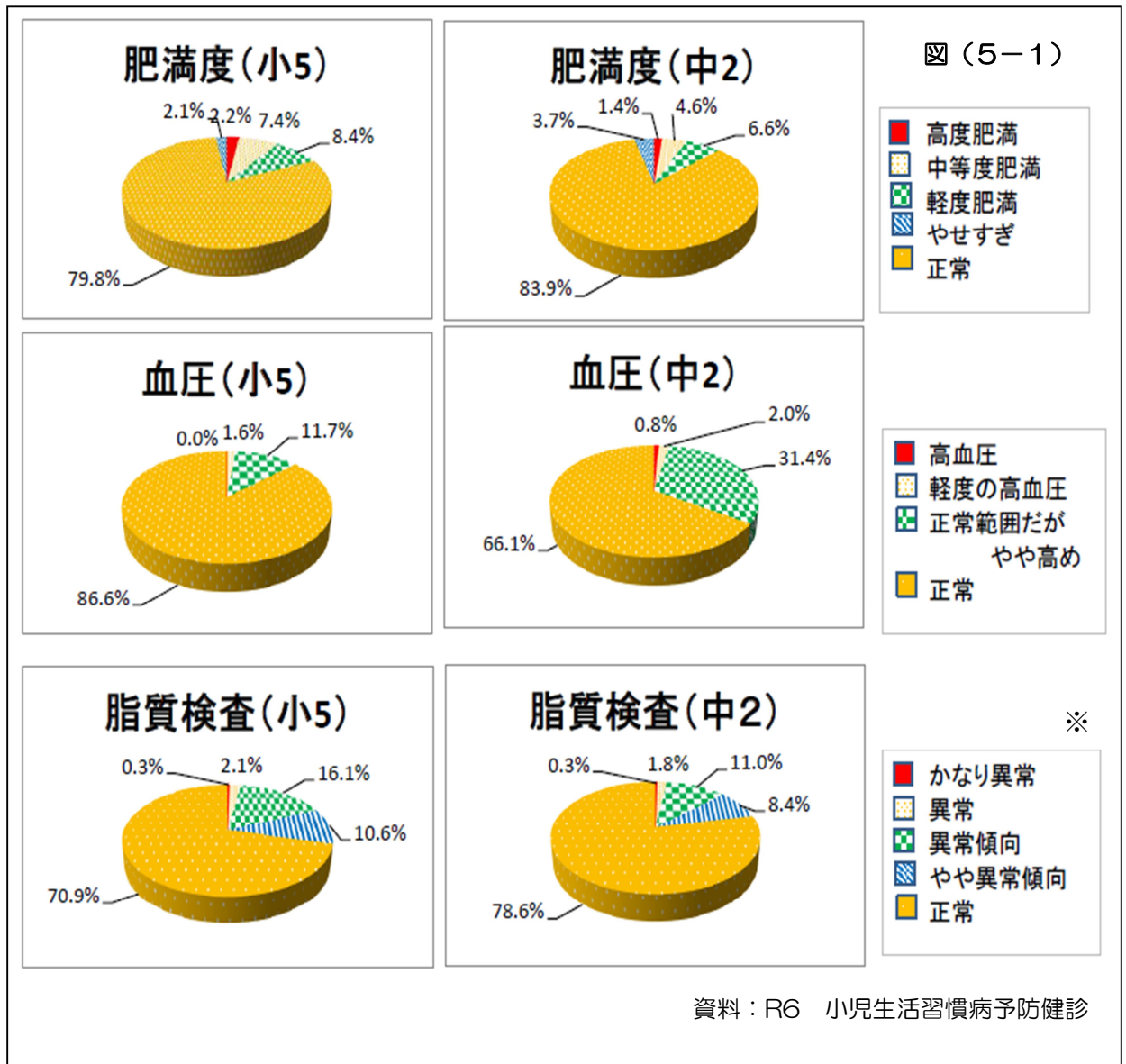


第2号被保険者の介護度別疾病分類は、脳血管疾患が最も高く、年齢とともに増加傾向にあります。がん以外の疾病についても年齢と共に増加傾向にあります。

※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(対象:小5、中2)



体格は、小・中学生とも正常の割合が約80%となっていますが、やせと肥満の割合を比較すると、やせに比べ肥満の割合が高い状況です。

血圧は、小学校の1.6%、中学生の2.8%が高血圧という結果です。

脂質は、小学生の18.5%、中学生の13.1%が異常または異常傾向という結果です。

※脂質判定基準については、P22 参照

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

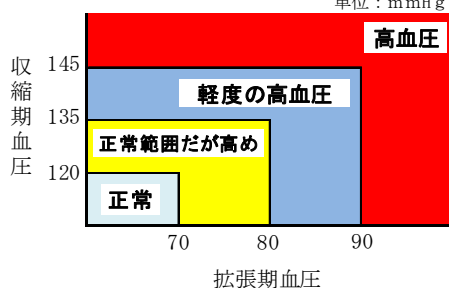
※年齢別身長別標準体重は文部科学省基準表を参照してください

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

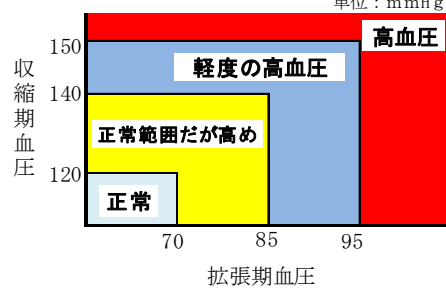
小学校（男女）および中学校（女子）

単位：mmHg



中学校（男子）

単位：mmHg



◎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

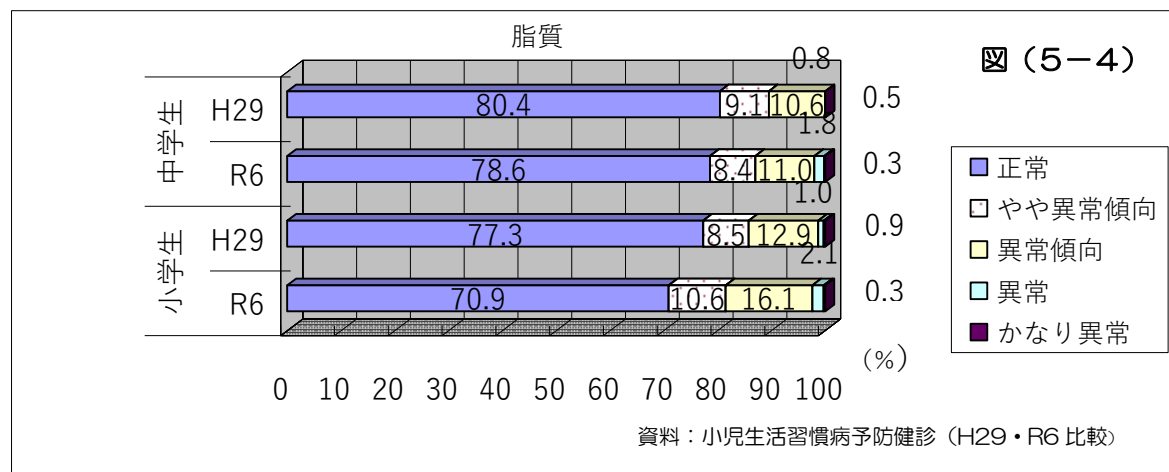
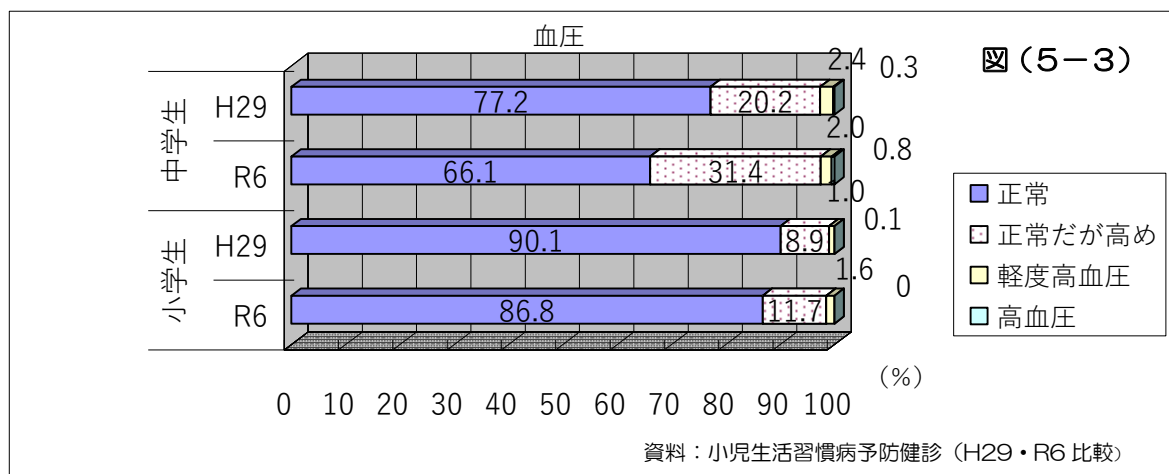
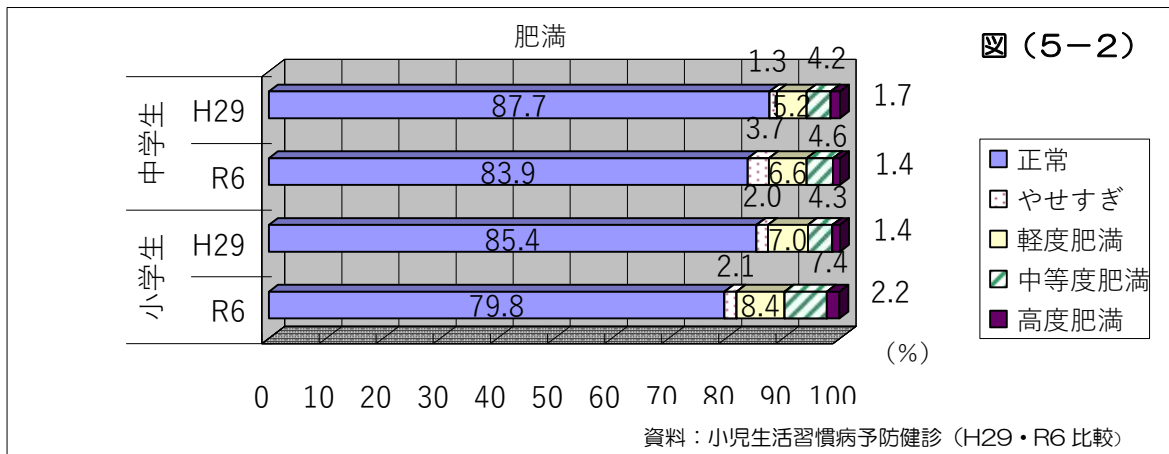
HDLコレステロール値：40mg/dl以上

※TCとHDL-cによる判定

(mg/dℓ)

TC (mg/dℓ)	HDL-c (mg/dℓ) < 40	HDL-c (mg/dℓ) ≥ 40
280	a	a
240	b	a
220	c	b
190	d	c
	n	d

- a: かなり異常
- b: 異常
- c: 異常傾向
- d: やや異常傾向
- n: 正常



対象児童は異なりますが、H29 年度と比べると、体格(肥満)・血圧・脂質のすべてにおいて、正常割合が減少しています。

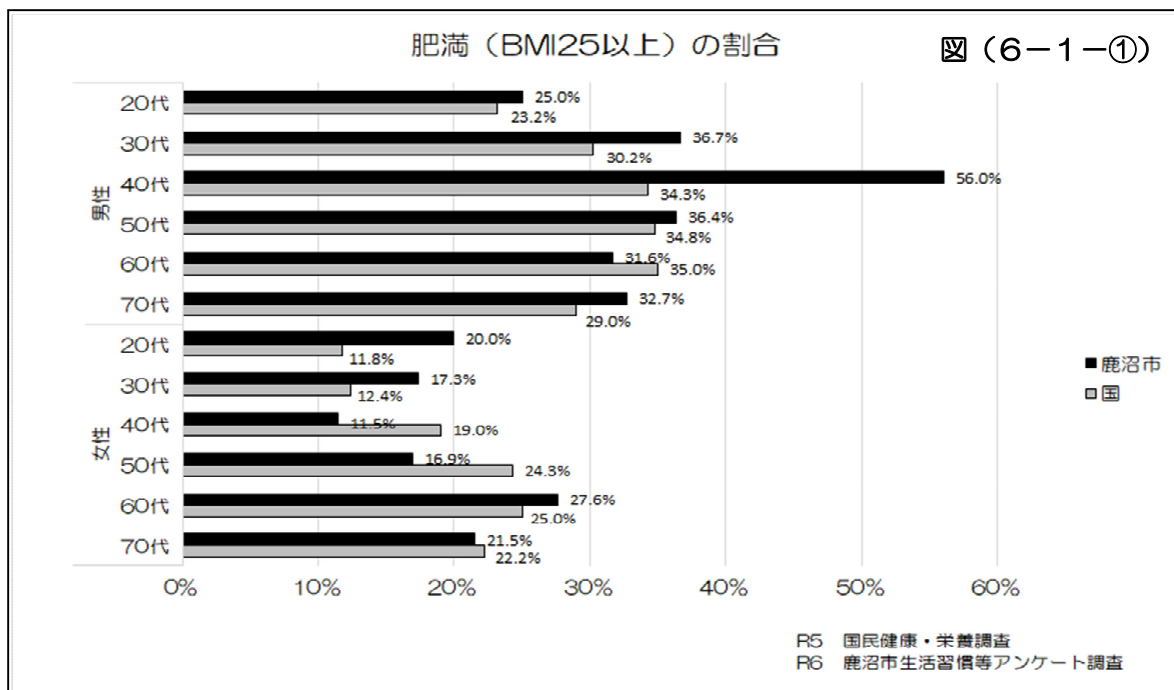
体格(肥満)については、やせや肥満の割合が増加しています。

血圧については、中学生におけるやや高めの割合が特に増加しています。

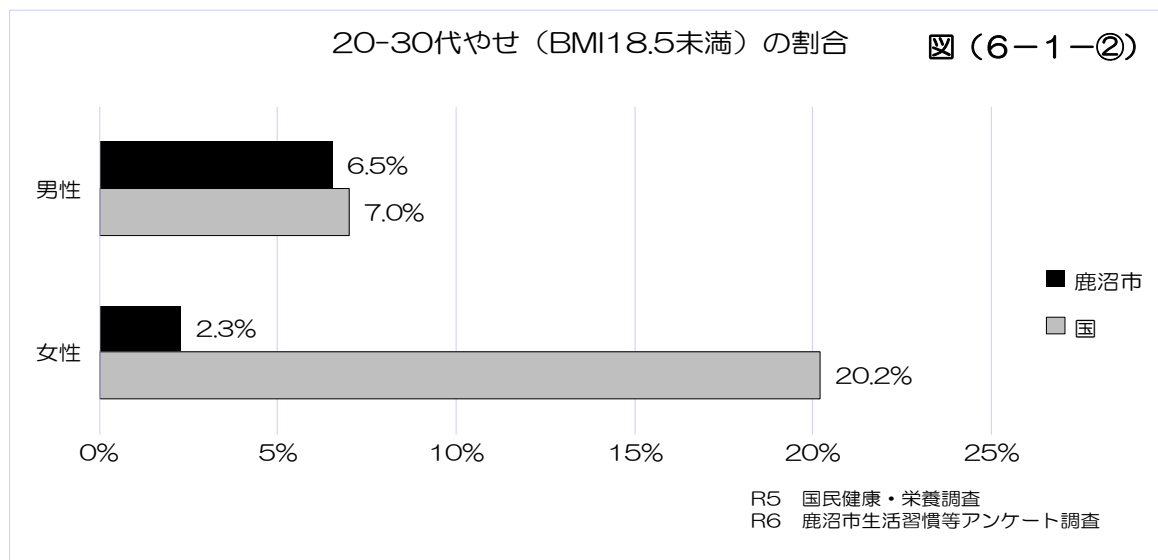
脂質については、異常及び異常傾向の割合が増加しています。

6 生活習慣・食育アンケートの結果

(1) 体格の状況



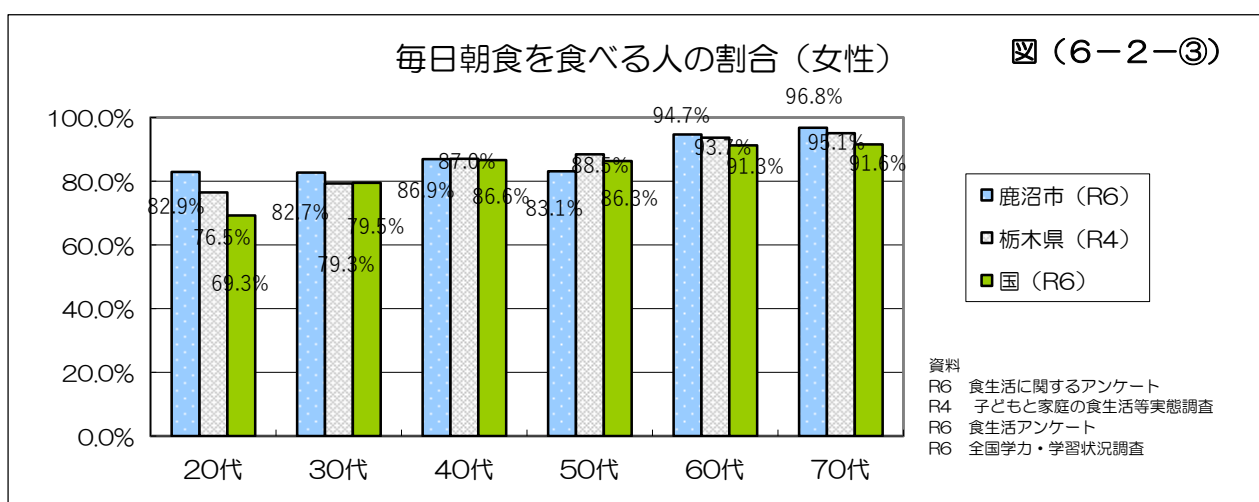
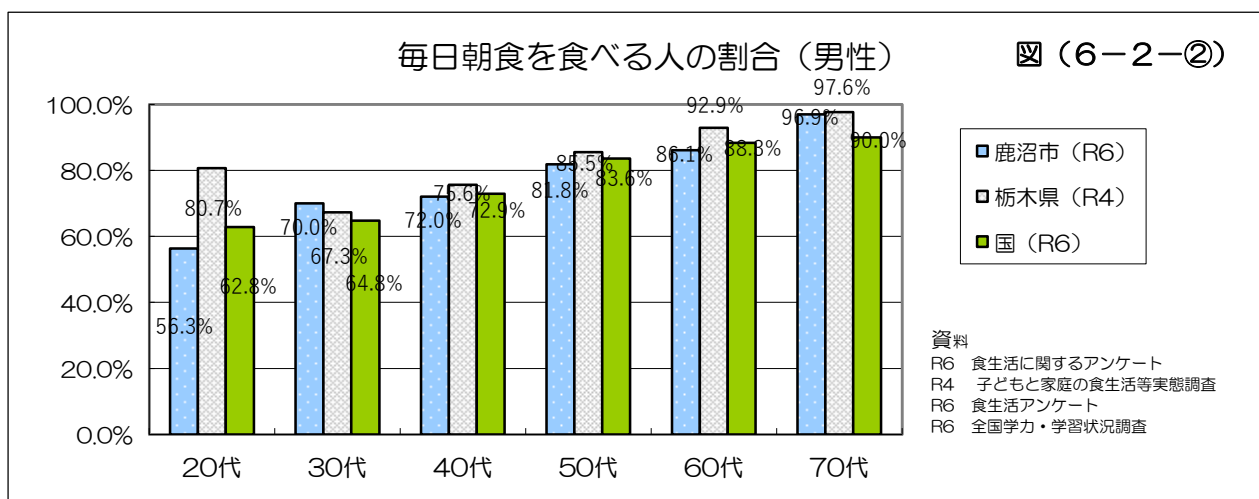
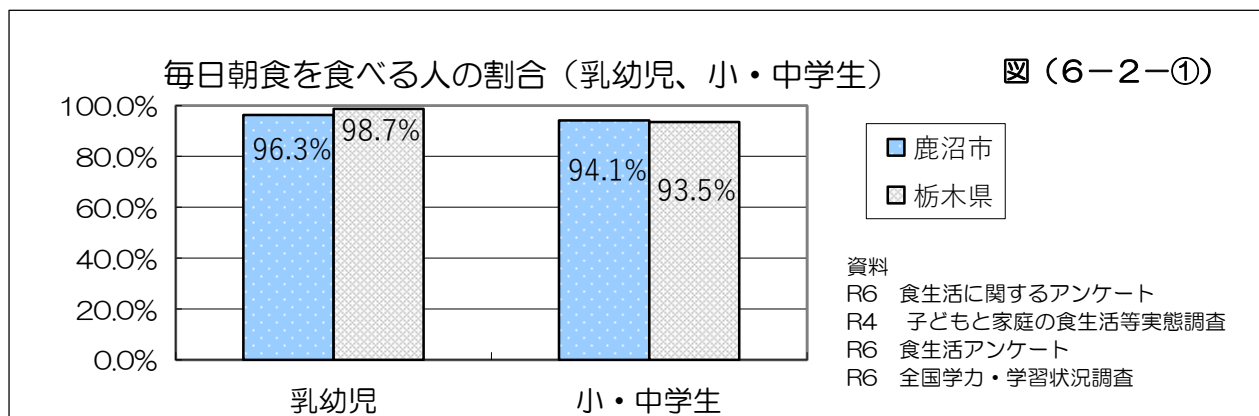
肥満者の割合は、国と比較すると男性の60代を除く全ての年代と、女性の20代、30代、60代で国より高い状況です。



20～30代のやせの割合は、男性は国と同様の傾向ですが、女性は国と比較して非常に低い状況です。

※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)

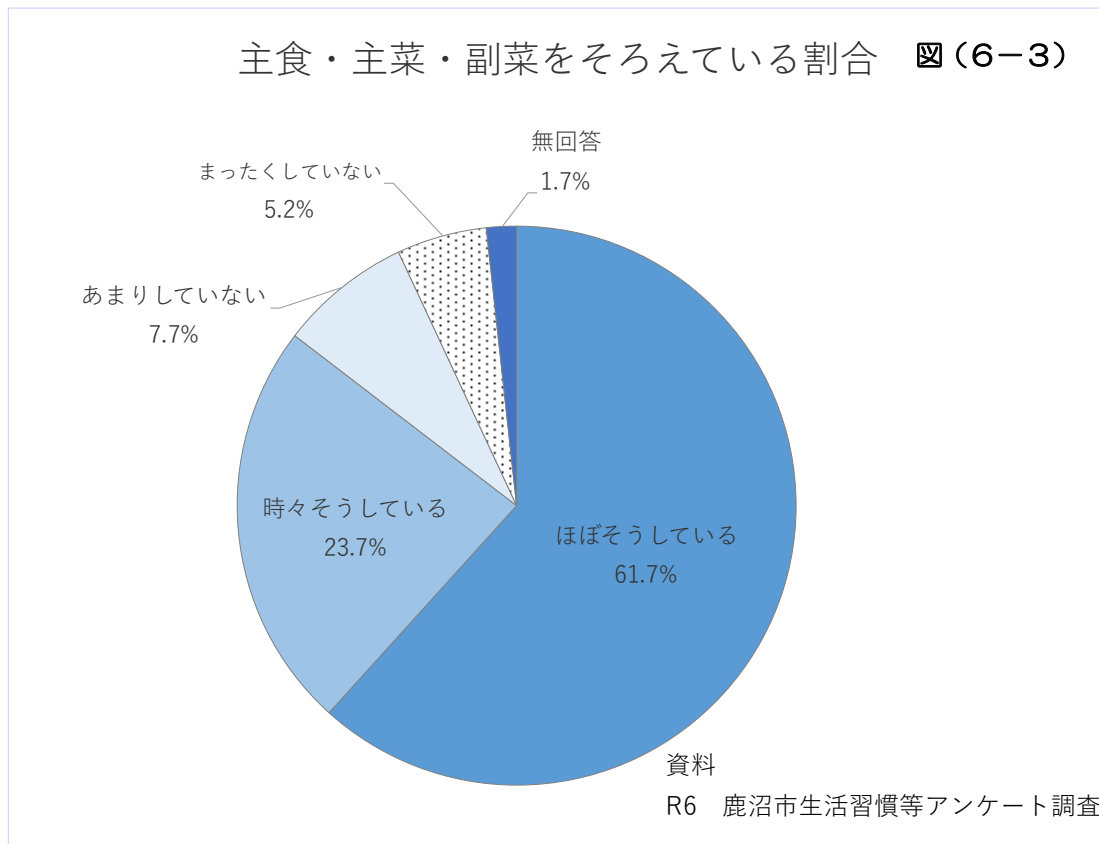
(2)朝食摂取の状況



朝食を毎日食べる乳幼児と小・中学生の割合は90%を超えており、県と同様の傾向です。

成人においては男性の20～40代の喫食率が低く、特に20代では国や県より低い状況です。

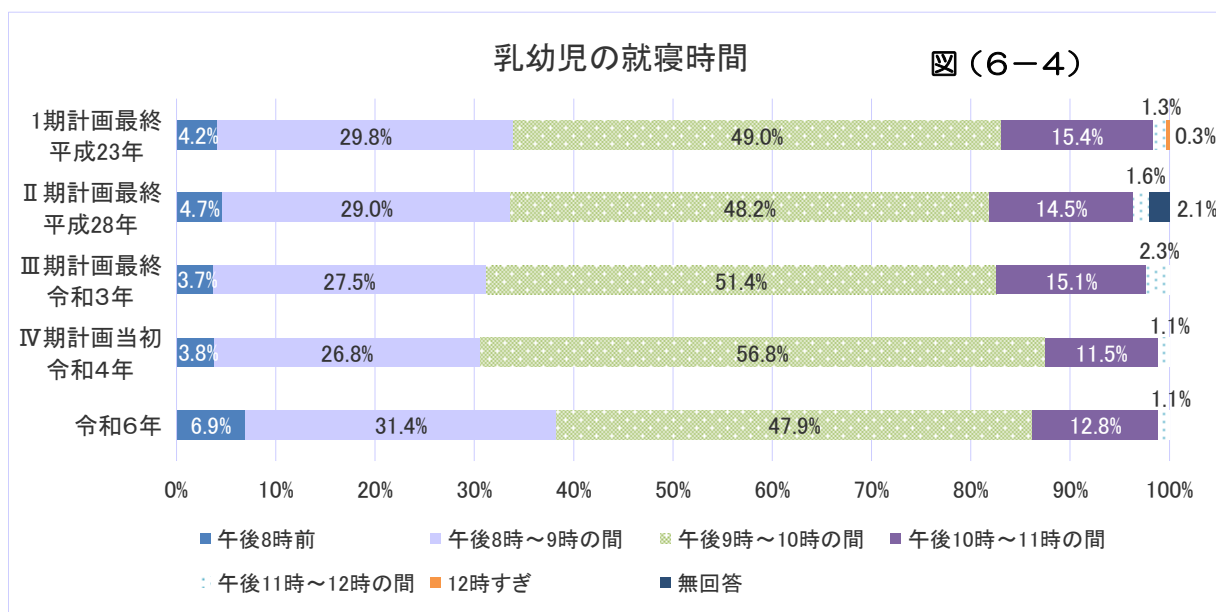
(3)食事の内容



主食・主菜・副菜を揃えている割合については、「ほぼそうしている」が61.7%となっており過半数の方がバランスのいい食事を意識しています。

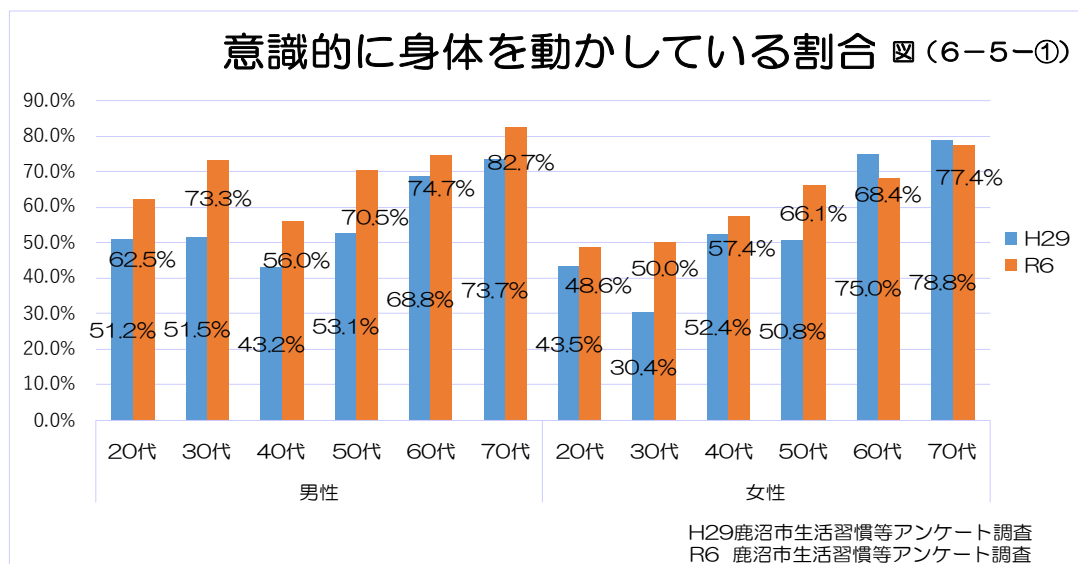
- ※主食とは、ごはんやパン、麺類などで、主にエネルギーの供給源です。
- ※主菜とは、肉・魚・大豆製品・卵などを使った料理で、主にからだをつくるものです。
- ※副菜とは、野菜・海藻・きのこ類などを使った料理で主にからだの調子を良くするものです。

(4) 乳幼児の就寝時間



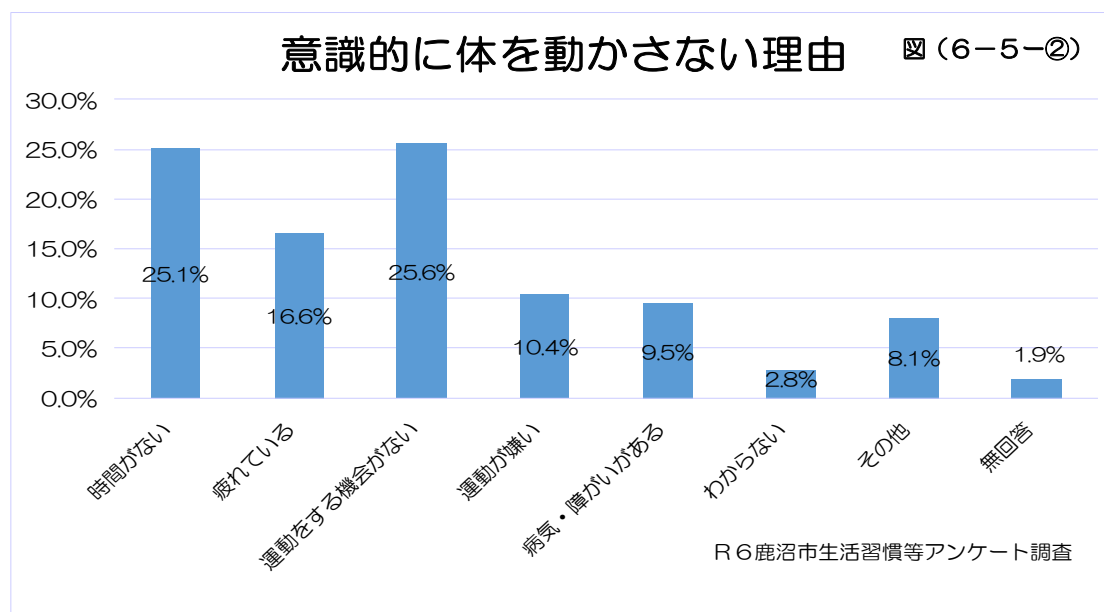
午後9時までに寝る子どもの割合は38.3%で、これまでと比較すると高い割合になっていますが、経年的にみると30～35%で推移しています。

(5) 運動習慣の状況



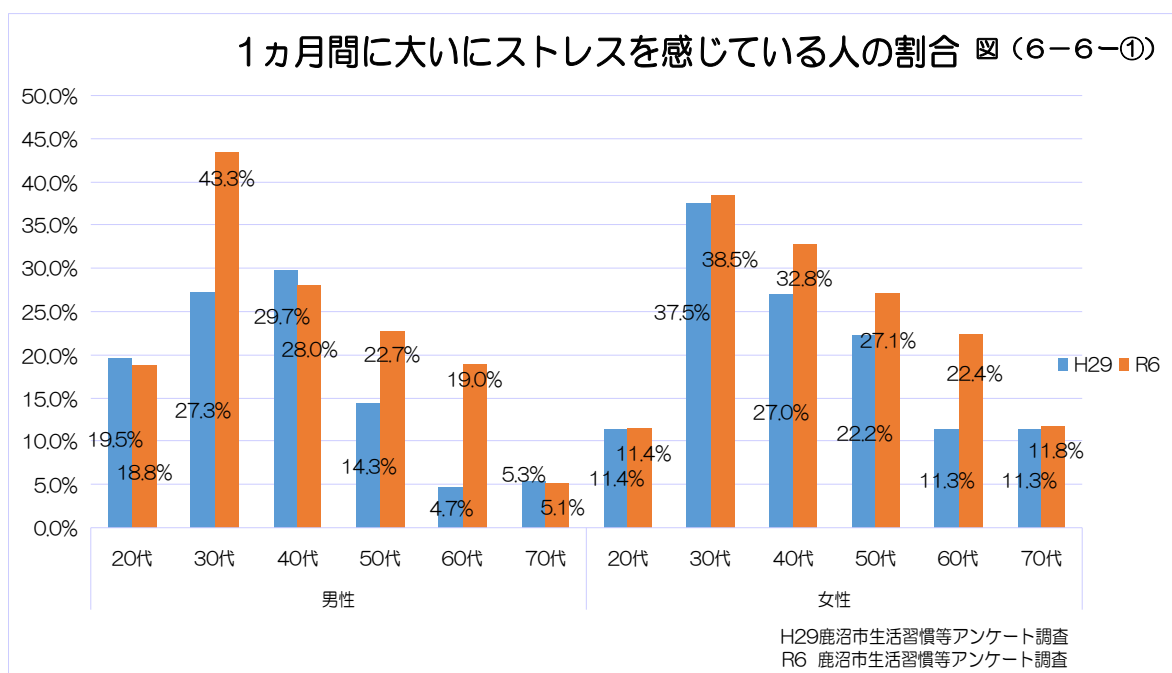
意識的に身体を動かしている男性の割合は、30代・50代・60代・70代が70%を超えています。各年代でも前回調査と比較し、増加している傾向がみられます。

意識的に身体を動かしている女性の割合は、50代・60代・70代で65%を超えています。20代～50代では前回調査と比較し、増加している傾向がみられます。



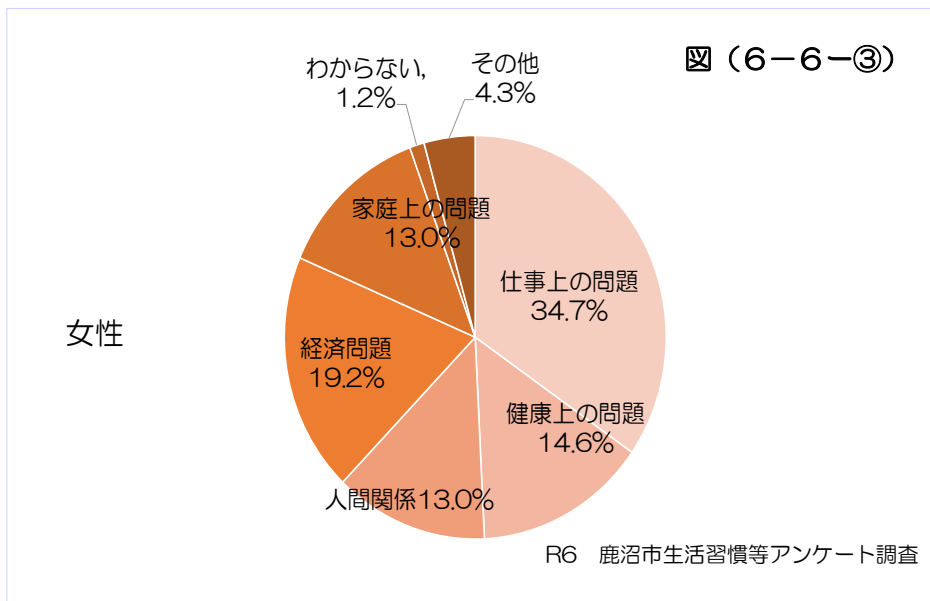
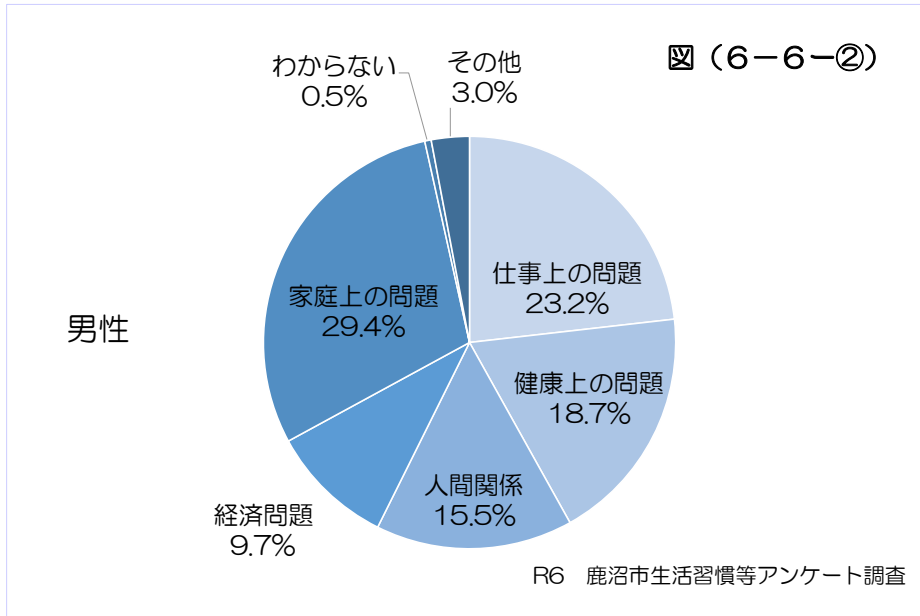
意識的に体を動かさない理由は、「運動をする機会がない」が最も高く、次いで「時間がない」が高い状況です。

(6) ストレスの状況



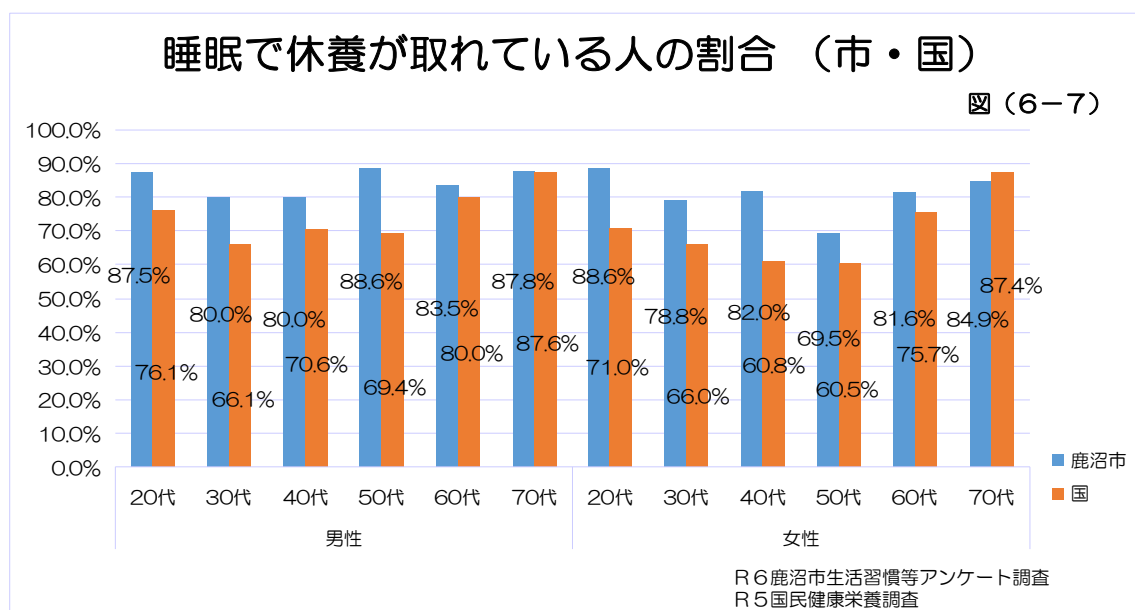
大いにストレスを感じている人は、男女ともに30代、40代、50代の順に多い状況となっており、H29年も同様の順番でした。H29年とR6年の30代男性を比較すると16%増加し、他の年代と比べて増加率が顕著です。

ストレスの理由



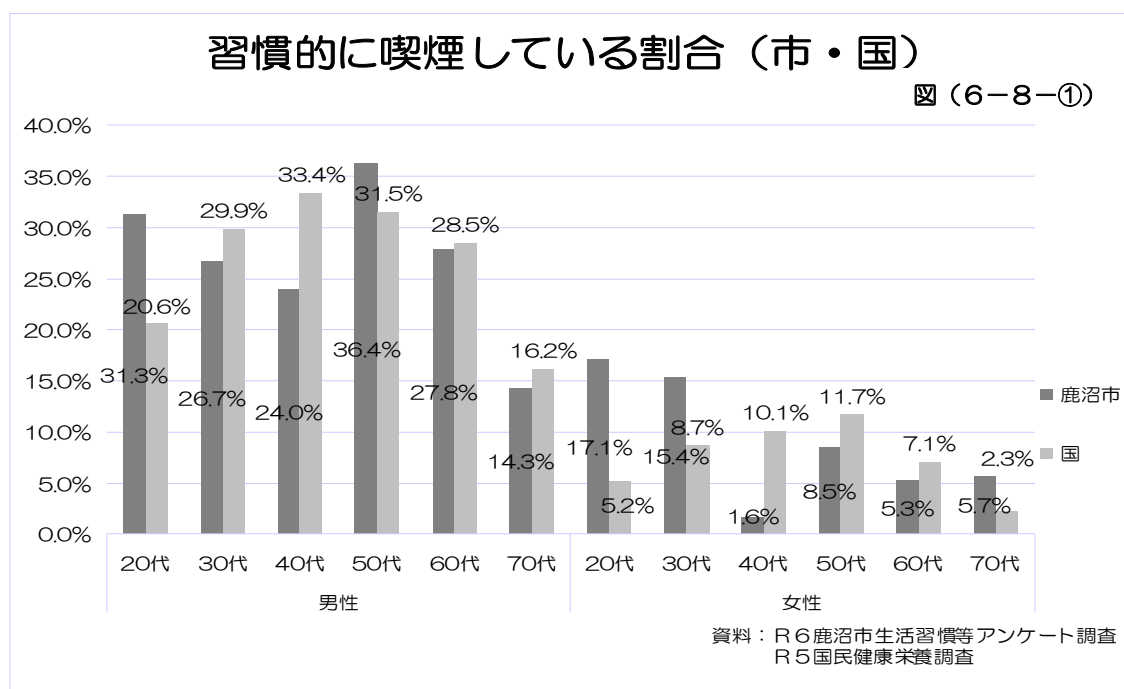
ストレスの理由は、男性では家庭上の問題が29.4%、仕事上の問題が23.2%であり、女性では仕事上の問題 34.7%、経済問題 19.2%の順に多い状況となっています。

(7)睡眠の状況

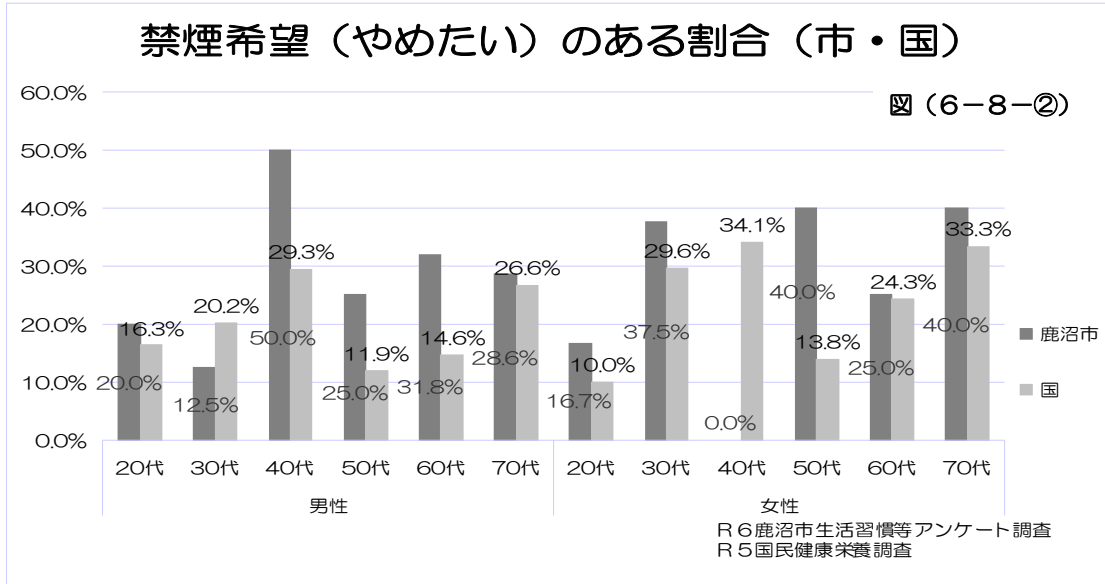


睡眠で休養が取れている人(充分取れている、まあまあ取れている人の合計)の割合は、国と比較すると女性の70代以外は鹿沼市の方が高い状況となっています。

(8)喫煙・飲酒の状況

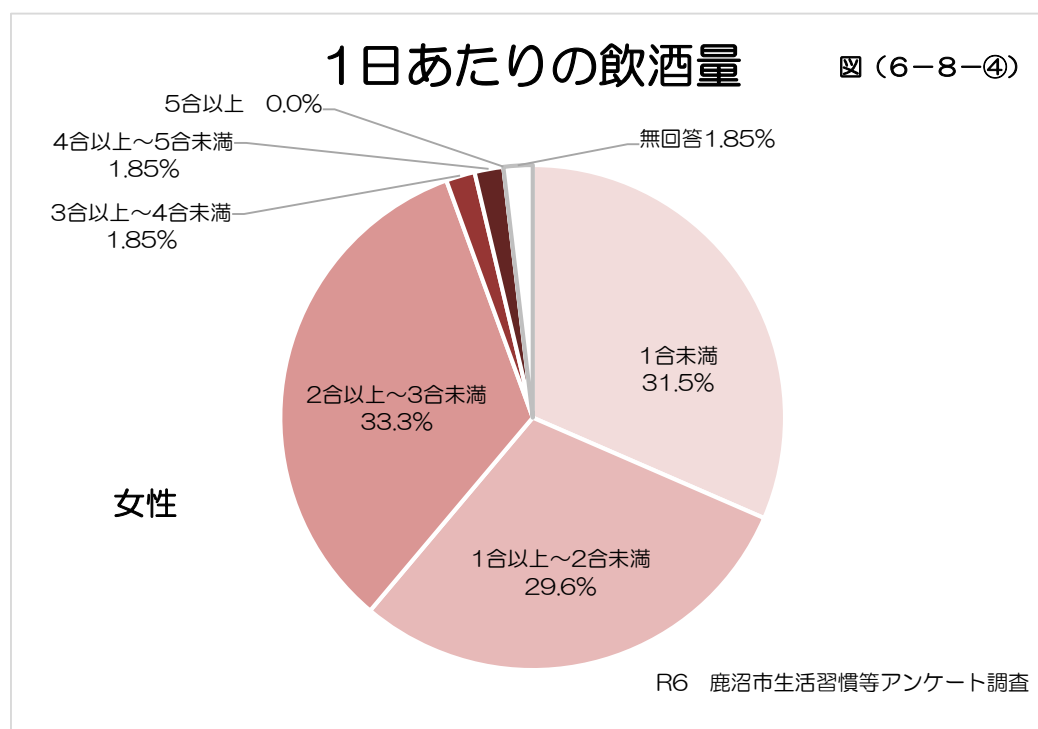
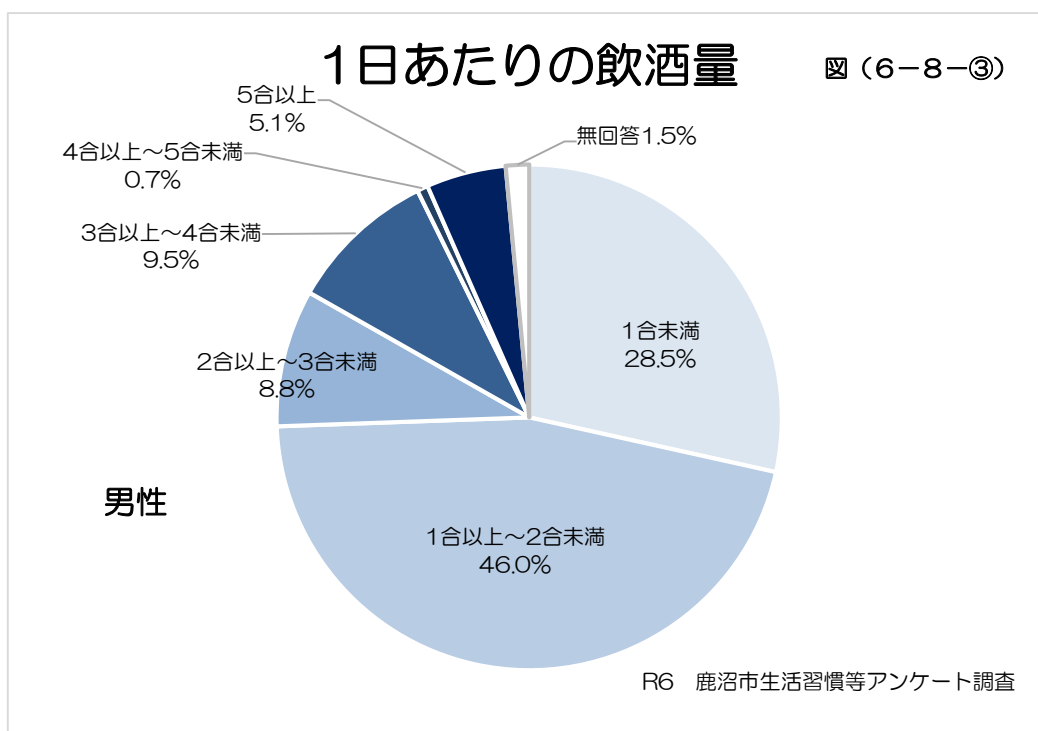


禁煙希望（やめたい）のある割合（市・国）



喫煙者は国と比べ、男性は20代、50代の割合が高く、女性は20代、30代の割合が高い傾向がみられます。

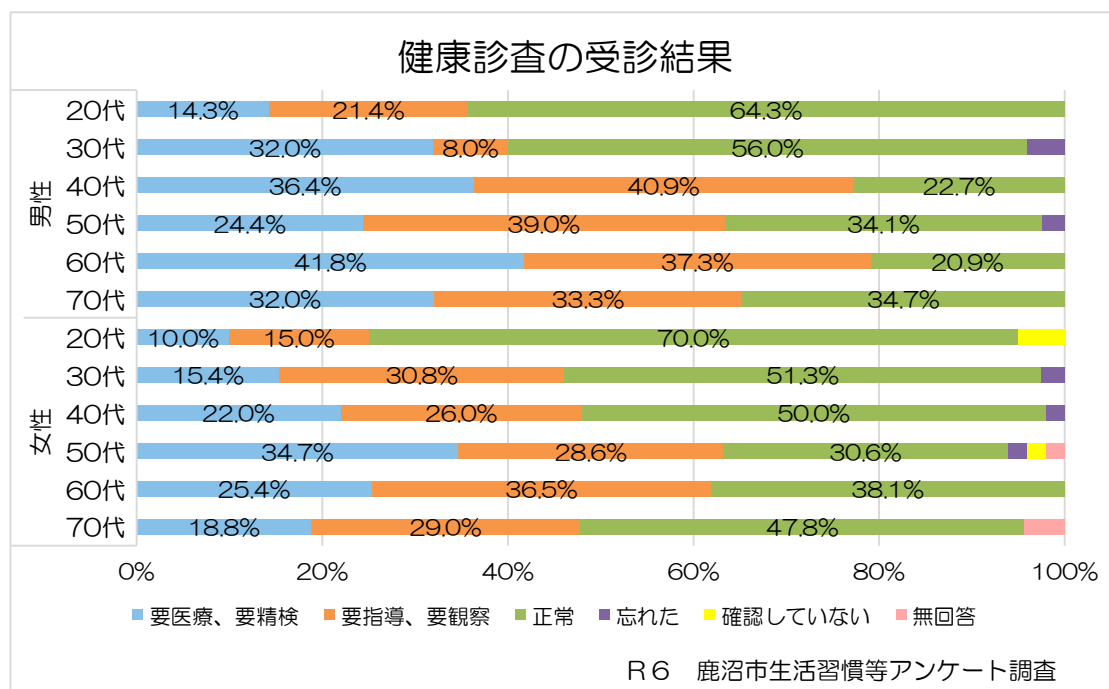
禁煙を希望する人は、男女ともに多くの世代で国より割合が高くなっています。



1日あたりの飲酒量で3合以上飲む人の割合は、男性で15.3%、女性で3.7%となっています。

(9) 健康診査の受診結果状況

図(6-9)



健康診査受診者のうち、男性の40～70代、女性の50～60代が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%以上となっています。特に男性の40代、60代では約80%となっています。

第2章 第4期計画の基本的な考え方

1 基本理念

第3期計画では、『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きました。

第4期計画では、健康づくりの原点である平成14年1月の「新・健康都市宣言」の理念を継承し、市民の誰もが健康で充実した生活を送ることを目標に、「健康都市かぬま」の実現に取り組んでいきます。

<基本理念>

すべての人が健やかに、笑顔で暮らせる「健康都市かぬま」の実現

<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、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。

2 基本目標

基本目標 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

栃木県による鹿沼市の健康寿命は、令和4年で男性が79.46歳、女性が83.43歳で平均寿命は男性が80.65歳、女性が86.09歳となっています。生活習慣の改善、生活習慣病の発症予防、重症化予防、社会環境の質の向上等によって健康寿命の延伸を目指すことは、最も重要な課題であり、平均寿命の延び以上に健康寿命を延ばすことを目標とします。

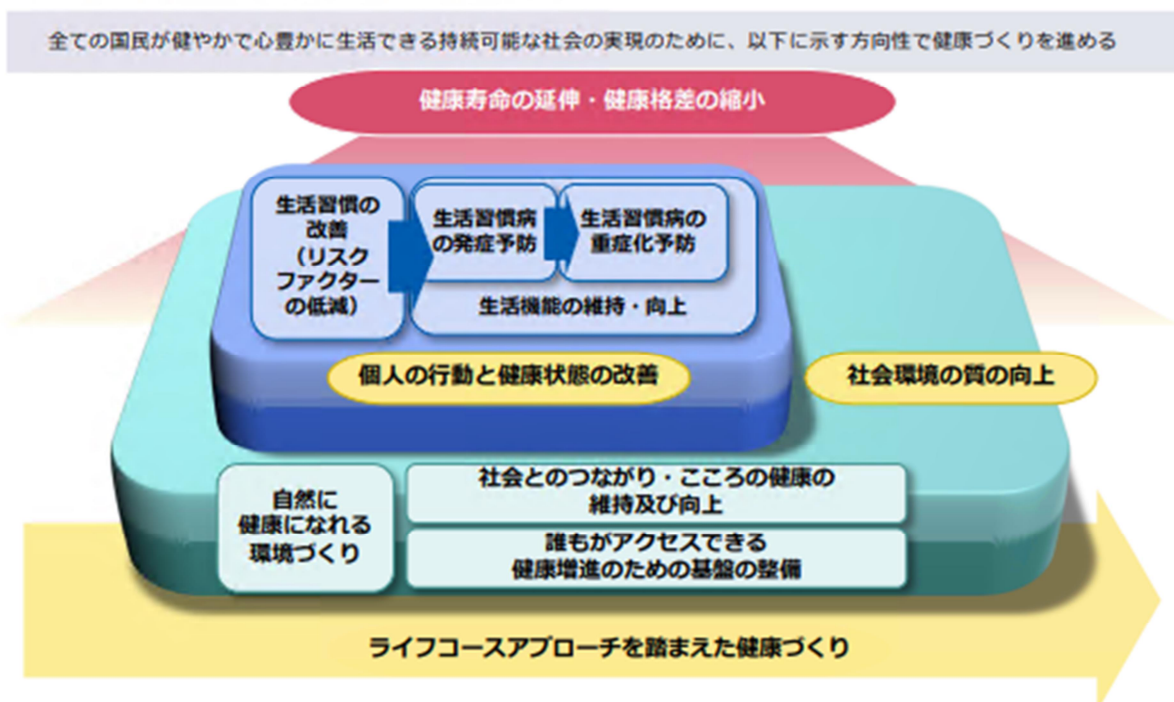
3 基本方針

個人の行動と健康状態の改善、社会環境の質の向上の取り組みを進めることで、健康寿命の延伸、健康格差の縮小の実現を目指します。なお、個人の行動と健康状態の改善のみが健康増進につながるわけではなく、それを促す社会環境の質の向上も健康寿命の延伸や健康格差の縮小のための重要な要素であることに留意し、ライフコースアプローチも念頭に置きながら取り組みを進めます。

3つの基本方向

- ①個人の行動と健康状態の改善
- ②社会環境の質の向上
- ③ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

健康日本 21（第三次）概念図



第3章 施策の展開

1 個人の行動と健康状態の改善

(1) 栄養・食生活について

①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、健康的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（25頁・図6-2-①②③より）。朝食の欠食の理由として「食べる習慣がない」「食べる時間がない」が最も高く、次いで「面倒だから」等が挙げられています（74頁・問15より）。

体格については、男性の肥満割合が国と比較して高い傾向にあり、適正体重を把握し、自分の身体を知ることが大切です。（24頁・図6-1-①②より）。

コロナ禍を経て、外食が減少し、中食や配食サービスの利用が増加したことにより、これまでよりさらに手軽に食べ物を入手しやすい環境である一方、ライフスタイルの多様化や単身世帯の増加、デジタル技術の普及などにより食を共に楽しむ機会が希薄化しています。栄養の偏りや食事の質の低下を防ぎ、生涯にわたって心身ともに健康に過ごすためには、自分にとって適切な量・バランスの食事を理解し、実践し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もち、バランスのとれた食事を実践します

②目標達成のための健康指標

指 標	現在の状況	10年後の目標	目標の判定 (調査の方法)
朝食を食べる若い世代を増やす	76.7%	80%	生活習慣等 アンケート調査
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人を増やす	53.0%	60%	現状：R4 県民健康・栄養調査 判定：生活習慣等 アンケート調査

③今後の取り組み

取り組む内容（行動目標）

- ・毎日朝食を食べる習慣をつけます
- ・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
- ・食べ物に興味をもち、楽しく食べる経験を増やします
- ・食事が身体を作ることを意識して食べます
- ・三食規則正しく食べます
- ・外食やコンビニエンスストア等を利用する際は、バランスの良い選び方をします
- ・食生活が健康の維持・増進の基本であることや、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
- ・食事は、適切な量を食べます
- ・薄味を心がけます
- ・主食、主菜、副菜を揃えます
- ・朝食の大切さを伝えます（家庭）
- ・バランス良く食べることの大切さを伝えます（家庭）
- ・おやつとの与え方や適量を伝えます（家庭）
- ・身体を作る食事の大切さについて伝えます（家庭）
- ・家族・友人と楽しく食事をとることを伝えます（地域）
- ・地域のイベント等では、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（地域）

コラム：バランスの良い食事とは？主食・主菜・副菜をバランスよく摂ろう！

副菜：
野菜、きのこ、海藻、
いも類などを主材料
とする料理

主食：
ごはん、パン、麺類
などを主材料とする
料理



主菜：
魚や肉、卵、大豆製品など
を主材料とする料理

(2) 運動・身体活動について

①現状と課題

日常生活で意識的に身体を動かしている割合は、男性は40代を除き60%を超えています。女性は、20代を除き、50%を超えており、男女ともに、前回調査と比較し、増加している傾向があります。(27頁・図6-5-①より)。第3期計画に掲げた目標値、日常生活の中で意識的に身体を動かす人を増やす現状値が68.8%となり、65%を超え達成しました。

意識的に身体を動かさない理由として、「運動をする機会がない」25.6%、「時間がない」25.1%の順に挙げられています。(28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43.5%、女性では58%と高い状況にあります(76頁・問21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、身体活動の増加や、運動習慣の重要性について伝えます。

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

②目標達成のための健康指標

指 標	現在の状況	10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	68.8%	70%以上	生活習慣等 アンケート調査
運動習慣者※の増加	—	40%	生活習慣等 アンケート調査

※運動習慣者…1回30分以上の運動を週に2回以上実施し、1年以上継続している者

③今後の取り組み

取り組む内容（行動目標）
<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、外遊びの機会を増やします・日常生活の中で意識的に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・1回30分以上の運動を、週に2回以上実施し、1年以上継続します・チャレンジ15（いちご）健康マイレージに参加します・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・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（家庭）・ノーメディアデイを徹底します（家庭）・地域で運動会、ウォーキング大会等を開催します（地域）

コラム：ウォーキングのすすめ

ウォーキングは気軽に取り組める運動としておすすめです。
散歩からウォーキングコースまで、まずは自分のできる範囲から始めてみましょう！



ウォーキングマップの紹介はこちらから



コラム：健康マイレージに参加しよう！

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もらえる事業です。
健康マイレージに参加して、健康づくりに取り組み、健康寿命を延ばしましょう！

健康マイレージについては
こちらから



(3) こころの健康について

①現状と課題

大いにストレスがある人の割合は、男女共に 30 代が最も高く、男性が 43.3%、女性が 38.5%となっています。また平成 29 年と令和 6 年を比較すると、最も増加率が高かったのは、男性は 30 代が 16.0 ポイント、女性は 60 代が 11.1 ポイントの増加となっています。(28 頁・図 6-6-①より)。

ストレスの理由として、男性は家庭上の問題が 29.4%、女性は仕事上の問題が 34.7%と高い状況です。(29 頁・図 6-6-②③より)。これらは男性の家事育児への参加、女性の社会進出もストレスの要因になっていると考えられます。そのため、ワークライフバランスの保ち方が重要になっていきます。まずは、ストレスがたまったときのサインを知ることが大切です。ストレスは適度にあるとよいものですが、多すぎたり、長く続くと心身に疲労が蓄積されます。また自分自身や周囲のストレスのサインに気付くこと、心身の健康を保つためにセルフケアの方法を知っておくことも大切です。

そして、日頃から悩みを相談できる場の周知が重要です。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ける必要があります。

自殺死亡率は、国や県と比較して高い現状にあります。(11 頁・図 1-5-⑤より)。自殺は、その多くが追い込まれた末の死であり、防ぐことができる社会的な問題です。生きることの包括的な支援を実施し、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。(78 頁・問 29 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

②目標達成のための健康指標

指 標	現在の状況	10 年後の目標	目標の判定 (調査の方法)
ストレスを大いに感じる人を減らす	21.1%	19%	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	82.6%	85%	生活習慣等 アンケート調査

③今後の取り組み

取り組む内容（行動目標）

- ・早寝早起きをします
- ・日中しっかり身体を動かします
- ・電子機器を使う時間を決めます
- ・メディアの適正な使用について学びます
- ・こころの相談窓口を知り、抱え込まず早めに相談します
- ・命の大切さを知ります
- ・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
- ・ゲートキーパーについて知り、取り組みます
- ・地域での交流や近所付き合いを大切にします
- ・早寝早起きの大切さを伝えます（家庭）
- ・積極的に身体を動かす機会を作ります（家庭）
- ・電子機器やメディアの適正な使用を呼びかけます（地域）
- ・地域ぐるみで子育てを応援し、子どもを見守ります（地域）
- ・命の大切さについて伝えます（家庭・地域）
- ・高齢者およびその家族のこころの変化に気づきます（家庭・地域）
- ・地域活動への参加を呼びかけ、高齢者の社会的孤立を防ぎます（地域）

コラム：こころの相談窓口

食事の量が減った、からだのだるい、眠れない、口数が減った、大切な人の様子がいつもと違う…などのこころの健康相談に応じます。

「こころの健康相談窓口」
健康課市民健康係
TEL：0289-63-8312
月～金曜、8:30～17:00（祝・祭日を除く）



その他のこころの相談窓口は
こちらから



コラム：良い睡眠から健康に！

十分な睡眠を確保するためには、睡眠時間だけでなく睡眠の質も重要です。

規則正しい生活習慣、睡眠環境の充実を心がけ、質の高い睡眠の確保に努めましょう！



(4) 喫煙・飲酒について

①現状と課題

習慣的に喫煙している割合は、アンケートから国と比べて男性は20代、50代の青年期・壮年期の割合が高い傾向があり、女性は20代、30代の若い世代の割合が高くなっていることが推測されます。(30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国と比べて男女ともに禁煙希望の割合が高い世代が多くなっています。(31頁・図6-8-②より)。

そのため、20未満の者の喫煙による健康への影響など正しい知識の普及啓発や、青年期・壮年期に向けて妊婦の喫煙防止・地域や職域での周知や啓発を行っていく必要があります。

また、1日あたり3合以上飲酒する人の割合は、アンケートから男性は15.3%(32頁・図6-8-③より)、女性は3.7%((32頁・図6-8-④より))となっています。

アルコールの適量や健康に及ぼす影響等についての正しい情報提供や普及啓発を行っていく必要があります。

さらには、20歳未満の者や妊婦の飲酒をなくすよう、普及啓発や環境づくりに努めていく必要があります。

目標 たばこの害を知り、禁煙に取り組みます
 アルコールに関する正しい知識を持ち、節度ある適度な飲酒を実践するとともに、20歳未満の者・妊婦の飲酒をなくします

②目標達成のための健康指標

指 標	現在の状況	10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	15.0%	12%	生活習慣等 アンケート調査
1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の割合(20歳以上)	男性 - % 女性 - %	男性 14.0%以下 女性 6.2%以下	生活習慣等 アンケート調査

③今後の取り組み

取り組む内容（行動目標）
<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・ 20歳未満の者はたばこを吸いません・ 妊婦はタバコを吸いません・ 妊婦の近くでタバコを吸いません・ 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・ チャレンジ15（いちご）健康マイレージに参加します・ たばこの害を伝えます（家庭）・ 子どもの近くでたばこを吸いません（家庭・地域）・ 20歳未満の者の喫煙はさせません（家庭・地域）・ アルコールの適量を知ります・ アルコールが健康に及ぼす影響等について正しく理解します・ 20歳未満の者は飲酒をしません・ 妊娠中や授乳中は飲酒をしません・ アルコールに関する正しい情報提供や普及啓発を行います（家庭・地域）

コラム：受動喫煙とは？

受動喫煙とは、喫煙しない人が他人のたばこの煙を吸い込んでしまうことです。たばこを吸わない人でも健康に悪影響を及ぼす可能性があります。

子どもや妊婦など受動喫煙による影響を受けやすい人への受動喫煙防止に努めましょう！



コラム：アルコールの適量って？

厚生労働省では「節度ある適度な飲酒量」の目安として、1日純アルコール20gとしています。

- ・ ビール 5% 500ml（中瓶1本）
- ・ 日本酒 15% 180ml（1合）
- ・ 焼酎 25% 110ml（0.6合）
- ・ ウイスキー 43% 60ml（ダブル1杯）
- ・ ワイン 14% 180ml（1/4本）
- ・ 缶チューハイ 5% 500ml（ロング缶1本）

週に1～2日は休肝日を設けて適度な飲酒を心がけましょう！



(5) 健診・検診について

①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(80頁・問36より)。しかし、生活習慣病における1人当たりの医療費割合は、県に比べ糖尿病で高い状況にあります。(17頁・図3-3より)。

がん検診は約半数が受診していますが、男性の前立腺がん検診、女性の胃がん検診・肺がん検診は低い状況にあります(14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(82頁・問41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

②目標達成のための健康指標

指 標	現在の状況	10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 : 53.9% 肺がん検診 : 56.4% 大腸がん検診 : 60.0% 子宮がん検診 : 55.9% 乳がん検診 : 60.2% 前立腺がん検診 : 55.2%	各項目 6%増	生活習慣等 アンケート調査
適正体重を維持している者の増加※ (肥満・若年女性のやせ・低栄養傾向の高齢者の減少)	ア 37.2% イ 19.4% ウ 2.3% エ 1.6% (男性) 9.8% (女性)	ア 30%以下 イ 20%以下 ウ 15%以下 エ 11%以下 (男性) 17%以下 (女性)	食育アンケート 調査

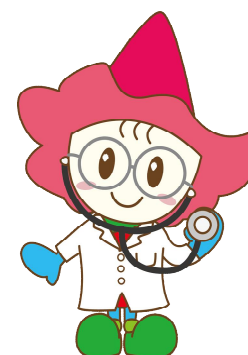
※ ア 20-60歳代男性の肥満者の割合
イ 40-60歳代女性の肥満者の割合
ウ 20-30歳代女性のやせの者の割合
エ 65歳以上のBMI20以下の者の割合(男女)

③今後の取り組み

取り組む内容（行動目標）
<ul style="list-style-type: none">・ 健診を受けます・ かかりつけ医を持ちます・ 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、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、定期的に体重を量ります・ チャレンジ 15（いちご）健康マイレージに参加します・ 家庭血圧の測り方を学び、自分の血圧値を知ります・ 治療中の薬は正しく飲みます・ 健診を受けることを勧めます（家庭）・ 健診・検診受診の必要性を伝えます（地域）

コラム：毎年健診・検診を受けましょう！

生活習慣病の予防と、がんなどの病気の早期発見のため、
毎年健診・検診を受けましょう！！



2 社会環境の質の向上

市民の健康は、様々な場面で社会環境の影響を受けることから、健康寿命の延伸や健康格差の縮小のためには、市民を取り巻く社会環境の質の向上を図ることが大切です。

また、社会環境の質の向上には、地方公共団体だけでなく、企業や民間団体等の多様な主体が連携して取り組むことが必要です。

このため、居場所づくりや社会参加の取り組みに加え、各人がより穏やかな関係性も含んだ、つながりを持つことができる環境整備やこころの健康を守るための環境整備を行うことで、社会とのつながり、こころの健康の維持及び向上を図ります。

また、健康な食環境や運動を促す環境をはじめとする自然に健康になれる環境づくりに取り組み、健康に関心の薄いものを含む幅広い層を対象とした健康づくりを推進します。

(1) 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

①現状と課題

人々の健康は、その人を取り巻く社会環境に影響を受けていることが知られています。健康づくりのためには、様々な人と交流する機会をもつことや社会活動に参加することが重要です。

また、こころの健康の維持、向上も健康づくりに取り組むうえで重要であり、地域や職域など様々な場面で、こころの健康課題の解決につながる社会環境を整備していくことが重要です。

目標 地域とつながりを持ち、こころの健康を守る環境づくりに努めます

②目標と目標値

指 標	現在の状況	10年後の目標	目標の判定 (調査の方法)
ゲートキーパーの養成	累計 1,019人	累計 3,219人	講座受講者数

※ 第9次総合計画での目標値(5年後) 累計 2,019人

③今後の取り組み

取り組む内容（行動目標）
<ul style="list-style-type: none"> ・健康教育や健診で生活リズムや身体を動かすことの大切さを伝えます ・こころの相談窓口を広く周知します ・健康教育等で命の大切さについて伝え、こころの健康に関する正しい知識を普及します ・健康相談等でお酒の適切な飲み方を伝えます ・自殺予防啓発活動を行い、こころの相談窓口を周知します ・ゲートキーパーの役割について伝えます ・関係機関と連携し、高齢者の社会的孤立を防ぎます

（２）自然に健康になれる環境づくり

①現状と課題

健康都市かぬまの実現には、自ら積極的に健康づくりに取り組む人だけではなく、健康に関心の薄い者も含む幅広い層を対象とした取組の推進が必要です。食環境や運動環境の整備、望まない受動喫煙の防止などの取組を推進し、市民一人ひとりが意識せずとも無理なく自然に健康行動をとっている「自然に健康になれる環境」を整備していくことが重要です。

目標 意識しないで自然に健全な食生活や運動に取り組める環境づくりに努めます

②目標と目標値

指 標	現在の状況	10年後の目標	目標の判定 (調査の方法)
健康マイレージの参加者	555 人	4,250 人	参加者集計

※ 第9次総合計画での目標値（5年後） 2,000 人

③今後の取り組み

取り組む内容（行動目標）
<ul style="list-style-type: none"> ・ 健診や健康教育で朝食やバランスのいい食事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 ・ 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 ・ 民間企業や食に関するボランティアと連携し、朝食やバランスのいい食事の大切さについて伝えます ・ ホームページで食や運動に関する情報提供をします ・ 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 ・ 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を食べることの大切さについて伝え、レシピの紹介を行います ・ 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 ・ 広報やケーブルテレビ、ホームページ等を通じて健全な食生活や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 ・ 禁煙協力店舗を増加させます（県西健康福祉センター） ・ 医師会・産業保健センターと協力し、禁煙対策を進めます ・ 職域と連携し、たばこの害を伝えます

(3) 誰もがアクセスできる健康増進のための健康づくり

①現状と課題

健康づくりには、保健・医療・福祉等へのアクセスが確保されていることに加え、様々な基盤を整えることが重要です。

正しい健康に関する情報を入手・活用できる環境の整備や周知啓発、多様な主体による健康づくりの取組の促進など、誰もがアクセスできる健康増進のための環境を整備していくことが重要です。

目標 健康に関する正しい情報を入手・活用できる環境づくりや関係機関と連携しさらなる健康づくりの推進に努めます

②目標と目標値

指 標	現在の状況	5年後の目標	目標の判定 (調査の方法)
健康都市推進強調月間イベントの参加者	1,723人 (令和7)	2,500人	参加者集計

③今後の取り組み

取り組む内容（行動目標）
<ul style="list-style-type: none"> ・健康都市推進強調月間で健康に関する情報を広く提供します ・健康都市推進強調月間では、集中して官民連携による市民の健康意識の醸成に努めます ・官学連携による新たな身体活動による健康増進プログラムの構築と展開を図ります ・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 ・民間企業や食に関するボランティアと連携し、朝食やバランスのいい食事の大切さについて伝えます ・ホームページで食に健康に関する情報提供をします ・医師会、歯科医師会、薬剤師会と連携し、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 ・広報やケーブルテレビ、ホームページ等を通じて健全な食生活や身体活動の必要性を伝えます

3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

社会がより多様化し、人生100年時代が本格的に到来する中、集団・個人の特性をより重視しつつ健康づくりを行うことが重要です。

幼少期からの生活習慣や健康状態は生涯にわたる健康づくりの基盤となり、高齢期に至るまで健康を保持するためには若年期からの適切な生活習慣の確立による適正体重の維持や生活習慣病の予防、フレイル予防の取組が重要です。また、女性はホルモンのバランスの変化等により、ライフステージごとにその心身の状況が大きく変化し、様々な健康上の問題等が生じます。

このため、個人や集団の健康課題や取り巻く状況はライフステージ（乳幼児期、青壮年期、高齢期等の人の生涯における各段階）ごとに異なっていることを踏まえ、それぞれに特有の健康づくりを引き続き行います。

加えて、現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性や、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があることを踏まえ、胎児期から高齢期に至るまで人の生涯を経時的にとらえた健康づくり（ライフコースアプローチ）の観点も取り入れた、人生の各段階における健康課題の解決を図る健康づくりの取組を推進します。

(1) こども

①現状と課題

幼少期からの生活習慣や健康状態は、成長してからの生活習慣や健康状態にも大きく影響を与えるなど、こどもの時期は生涯にわたる健康づくりの基盤であり、とても重要です。

このため、生涯を通じ健やかで心豊かに生活するためには、こどもの頃から適切な食習慣や運動習慣を獲得し、適正体重を維持するとともに、20歳未満の者の喫煙や飲酒の防止が必要です。

目標 こどもの頃からの望ましい生活習慣の普及啓発に努めます

②主な取り組み

領域	取り組む内容（行動目標）
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健診や健康教育で朝食やバランスのいい食事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 ・ 幼稚園・認定こども園・保育園と連携し、食育を推進していきます ・ 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 ・ 医師会・歯科医師会と連携し、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 ・ 民間企業や食に関するボランティアと連携し、朝食やバランスのいい食事の大切さを伝えます
運動・身体活動	<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 ・ 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 ・ 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 ・ 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
こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康教育や健診で生活リズムや身体を動かすことの大切さを伝えます ・ こころの相談窓口を広く周知します ・ 健康教育等で命の大切さについて伝え、こころの健康に関する正しい知識を普及します ・ 自殺予防啓発活動を行い、こころの相談窓口を周知します ・ 健康教育等で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
喫煙・飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ・ 喫煙防止教育を徹底します ・ 健康教育や健診でお酒やたばこの害、受動喫煙の害について伝えます ・ 禁煙協力店舗を増加させます（県西健康福祉センター） ・ 医師会・産業保健センターと協力し、禁煙対策を進めます ・ 禁煙支援を行います ・ 20歳未満の者への飲酒防止のための普及啓発や環境づくりに努めます ・ アルコールに関する正しい情報提供や普及啓発を行います

領域	取り組む内容（行動目標）
健診・検診	<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 ・ 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 ・ 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

（2）高齢者

①現状と課題

高齢者が自分らしい生活を維持し、健康でいきいきと活躍する社会の実現のため、多様化する高齢者の生活スタイルや加齢に伴う生理機能の変化、健康状態の個人差などを踏まえたフレイル予防等の健康づくりや介護予防に取り組むことが大切です。

また、保健や医療、介護、福祉の関係機関が連携し、健康づくりに取り組む高齢者やその家族を支援するなど、高齢者が生きがいを持って社会参加できる環境整備を推進することも重要です。

さらに、高齢者の就業率が上昇していることから、高年齢労働者に対し地域と職域が協力して健康づくりの働きかけを行うことが望まれます。

<p>目標 高齢者の健康に関する普及啓発に努めます</p>

②主な取り組み

領域	取り組む内容（行動目標）
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・健康教育等で、関係機関と連携しバランスの良い食事や適切な量を食べることの大切さを伝えます ・よく噛んで食事がとれるよう歯科医師会と協力します ・食に関するボランティアと共に、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
運動・身体活動	<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
こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ・健康相談等でお酒の適切な飲み方を伝えます ・自殺予防啓発活動を行い、こころの相談窓口を周知します ・関係機関と連携し、高齢者の社会的孤立を防ぎます ・健康教育等で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
喫煙・飲酒	<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 ・アルコールに関する正しい情報提供や普及啓発を行います ・禁酒・断酒支援を行います ・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
健診・検診	<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

(3) 女性

①現状と課題

女性はホルモンのバランスの変化等により、ライフステージごとにその心身の状況が大きく変化し、様々な健康上の問題等が生じることを踏まえ、人生の各段階における健康課題の解決を図ることが重要です。

若年女性のやせは、月経不順、女性ホルモンの分泌低下、骨量減少等との関連があること、妊娠・出産を通じて次世代の健康等にも影響を及ぼす可能性があることから、適正体重を維持することが重要です。

また、骨粗しょう症は女性に多い健康課題、飲酒による臓器障害を男性よりも起こしやすいことなど、性差を踏まえた健康づくりが大切です。

目標 女性の健康的な生活習慣の普及啓発に努めます

②主な取り組み

領域	取り組む内容（行動目標）
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・肥満ややせが及ぼす健康への影響や適正体重維持の重要性を伝えます ・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を食べることの大切さについて伝え、レシピの紹介を行います ・民間企業や食に関するボランティアと連携し、朝食やバランスのいい食事の大切さについて伝えます ・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
運動・身体活動	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・親子で楽しくできる遊びや運動を紹介します ・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 ・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
こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ・健康相談等でお酒の適切な飲み方を伝えます ・ワークライフバランスの大切さを伝えます ・ゲートキーパーの役割について普及します ・妊娠期から子育て期までの切れ目ないサポートを行います

領域	取り組む内容（行動目標）
喫煙・飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・禁煙協力店舗を増加させます（県西健康福祉センター） ・アルコールに関する正しい情報提供や普及啓発を行います ・妊娠中の飲酒の胎児への影響について普及啓発に努めます ・禁酒・断酒支援を行います ・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
健診・検診	<ul style="list-style-type: none"> ・骨粗しょう症検診や子宮頸がん・乳がん検診の受診率の向上に努めます

（４）働き世代

①現状と課題

働く世代は、就労や育児等により健康づくりに費やす時間を確保しづらい世代ですが、高齢期に至るまで健康を保持するためには、働く世代も含めた若年期から健康づくりに取り組むことが大切です。

バランスの良い食事や運動習慣を持つことによる適正体重の維持、特定健康診査の受診などにより生活習慣病を予防するとともに、十分な休養と睡眠により心身の健康を保持・増進することが重要です。

目標 働く世代の健康的な生活習慣の普及啓発に努めます

②主な取り組み

領域	取り組む内容（行動目標）
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・医師会・歯科医師会と連携し、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を食べることの大切さについて伝え、レシピの紹介を行います ・民間企業や食に関するボランティアと連携し、朝食やバランスのいい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 ・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

領域	取り組む内容（行動目標）
運動・身体活動	<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
こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康相談等でお酒の適切な飲み方を伝えます ・ 自殺予防啓発活動を行い、こころの相談窓口を周知します ・ 健康教育等で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
喫煙・飲酒	<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、禁煙対策を進めます ・ 職域と連携し、たばこの害を伝えます ・ 禁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 ・ アルコールに関する正しい情報提供や普及啓発を行います ・ 禁酒・断酒支援を行います ・ 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
健診・検診	<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

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、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。

2035年の目標値一覧

基本目標		市の現状値	目標値
健康寿命の延伸	男性	79.46 年（令和4年度）	現状値より増加
	女性	83.43 年（令和4年度）	現状値より増加

重点領域	目標項目	具体的目標	市の現状値	市の目標値
栄養・食生活	食と身体について関心をもち、バランスのとれた食事を実践します	朝食を食べる若い世代を増やす (食育アンケート調査より)	76.7%	80%
		主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日の者の割合を増やす	53.0% (県西地区) ※県民栄養調査より	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	68.8%	70%以上
		運動習慣がある者の割合「週に2回以上」の頻度で「1回30分以上」の運動を「1年以上継続」する者	—	40%
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	21.1%	19%
		睡眠で休養がとれる人を増やす	82.6%	85%
	地域とのつながりを持ち、こころの健康を守る環境づくりに努めます	ゲートキーパーの養成	累計 1,019 人	累計 3,219 人

重点領域	目標項目	具体的目標	市の現状値	市の目標値
喫煙・飲酒	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	15.0%	12%
	アルコールの適量を知ります	1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の割合(20歳以上)	男性 — % 女性 — %	男性 14.0%以下 女性 6.2%以下
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(子宮がんは20～80歳、前立腺がんは50～80歳、他のがんは40～80歳の受診率)	胃がん検診:53.9% 肺がん検診:56.4% 大腸がん検診:60.0% 子宮がん検診:55.9% 乳がん検診:60.2% 前立腺がん検診:55.2%	各項目 6%増
		適正体重を維持している者を増やす (肥満・若年女性のやせ・低栄養傾向の高齢者の減少) (食育アンケート調査より) ア 20～60歳代男性の肥満者の割合 イ 40～60歳代女性の肥満者の割合 ウ 20～30歳代の女性のやせの割合 エ 65歳以上のBMI20以下の割合	ア 37.2% イ 19.4% ウ 2.3% エ 1.6%(男性) 9.8%(女性)	ア 30%以下 イ 20%以下 ウ 15%以下 エ 11%以下 (男性) 17%以下 (女性)
その他	意識しないで自然に健全な食生活や運動に取り組める環境づくりに努めます	健康マイレージの参加者	555人	4,250人

重点領域	目標項目	具体的目標	市の現状値	市の目標値
その他	健康に関する正しい知識を入手・活用できる環境づくりや関係機関と連携しさらなる健康づくりの推進に努めます	健康都市推進強調月間イベントの参加者	1,723 人 (令和 7 年度)	2,500 人
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)			

※ 第 9 次総合計画での目標値(2030) ・ゲートキーパーの養成 累計 2,019 人
 ・健康マイレージの参加者 2,000 人

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 2,005 名(20～80 歳を年代別に無作為抽出)

期間

令和 7 年 2 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

ロゴフォーム入力による電子回答

回答方法:無記名方式、選択式

項目

58 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:34.5%(回収数 692 名)

健康増進計画「健康かぬま21」
鹿沼市自殺対策計画
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
(令和7年2月)

～ 生活習慣、こころの健康、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、鹿沼市自殺対策計画、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い致します。

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。

令和7年2月 鹿沼市

【ご記入にあたって】

- | | | |
|---|------|---|
| 1 | 調査期間 | 令和7年2月 |
| 2 | 調査対象 | 市民2,000人
(令和7年1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、 令和7年3月10日(月)まで にご返送、または左下の二次元コードからご回答ください。
返送の場合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 | 回答方法 | 質問は全部で58問あります。調査票に記入または回答フォームにて回答してください。
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回答できない場合には、本人のこことについてご家族の方が回答してください。 |



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2階⑥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。(令和7年1月1日現在、ひとつだけ○)

1. 20～29歳	2. 30～39歳	3. 40～49歳	4. 50～59歳
5. 60～64歳	6. 65～69歳	7. 70～74歳	8. 75～79歳
9. 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. 栗野	口栗野、中栗野、入栗野、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 あなたは自分の適正体重を知っていますか。(どちらかに○)
(適正体重とは、身長_m×身長_m×22で求められる体重のことをいいます。)

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

問9 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10 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11 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12 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・テレビなど | 6. インターネットやSNSなど |
| 7. 広報やコミセンだよりなど | 8. 家族、友人・知人など |
| 9. その他 () | |

問13 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14 問13で1と答えた方にお聞きます。朝食はどんなものを食べる人が多いですか。
(ひとつだけ○)

- | |
|------------------------------|
| 1. 主食(ごはん・パン・麺類等)のみ |
| 2. 主食+主菜(肉・魚・卵・大豆製品を主とするおかず) |
| 3. 主食+副菜(野菜を主とするおかず) |
| 4. 主食+主菜+副菜 |
| 5. 主菜+副菜 |
| 6. その他 () |

問15 問13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16 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. ほぼそうしている | 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17 あなたは食べることに関心がありますか(共食、かむこと、味わうこと等)。(ひとつだけ○)

- | |
|------------------|
| 1. 関心がある |
| 2. どちらかといえば関心がある |
| 3. どちらかといえば関心がない |
| 4. 関心がない |
| 5. わからない |

問18 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19 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20 問19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21 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22 あなたはここ1か月間に、不満、悩み、苦労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23 問22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24 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25 ここ1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(ひとつだけ○)

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 1. 5時間未満 | 2. 5時間以上6時間未満 | 3. 6時間以上7時間未満 |
| 4. 7時間以上8時間未満 | 5. 8時間以上9時間未満 | 6. 9時間以上 |

問26 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。
(どちらかに○)

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

問27 問26で1と答えた方にお聞きます。相談する人・場所はありますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | | |
|---------|----------------|------------|-------|
| 1. 家族 | 2. 職場の同僚・先輩・上司 | 3. 友人 | 4. 行政 |
| 5. 医療機関 | 6. 相談する人・場所はない | 7. その他 () | |

問28 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。
(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|------------|-------------|------------|
| 1. 電話による相談 | 2. メールによる相談 | 3. 対面による相談 |
| 4. 手紙による相談 | 5. SNSによる相談 | 6. その他 () |

問29 あなたは自殺対策の取組として効果的だと思うものは何ですか。
(あてはまるものすべてに○)

- | |
|--------------------------------------|
| 1. 自殺相談ダイヤル等による電話相談 |
| 2. 自殺のサインに気づき、適切な対応をとれる人(ゲートキーパー)の養成 |
| 3. ポスター・チラシ・リーフレットによる啓発(相談窓口紹介含む) |
| 4. 研修会・講演会の実施 |
| 5. わかち合いの会(大切な人を自死(自殺)で亡くした方のつどい)の開催 |
| 6. SNS・動画による啓発 |
| 7. 街頭における啓発 |
| 8. その他 () |

問30 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31 現在(ここ1か月間)、あなたはたばこを吸っていますか。(ひとつだけ○)

- | | | | |
|---------|------------|---------------------|---------|
| 1. 毎日吸う | 2. 時々吸っている | 3. 今は(ここ1か月間)吸っていない | 4. 吸わない |
|---------|------------|---------------------|---------|

問32 問31で1,2と答えた方にお聞きます。たばこをやめたいと思いますか。(ひとつだけ○)

- | | | | |
|---------|-------------|-----------|----------|
| 1. やめたい | 2. 本数を減らしたい | 3. やめたくない | 4. わからない |
|---------|-------------|-----------|----------|

問33 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。(ひとつだけ○)

- | | |
|---------------------|---------------------------|
| 1. 喫煙に関する知識を広めてほしい | 2. 禁煙する方法を教えてください |
| 3. 道路や公園の禁煙を進めてほしい | 4. 職場や店舗などの禁煙・分煙対策を進めてほしい |
| 5. 未成年者の喫煙対策を進めてほしい | 6. その他 () |

問34 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35 問34で1, 2, 3, 4と答えた方にお聞きします。

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

問36 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37 問36で1と答えた方にお聞きします。

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38 問37で1と答えた方にお聞きします。

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39 問38で1と答えた方にお聞きします。

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40 あなたは、過去2年間に①～⑥のがん検診、及び過去5年間に⑦の骨粗しょう症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
⑦骨粗しょう症(女性のみ)	19	20	21

問41 問40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・移動手段がないから	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42 あなたは「かかりつけの歯科医院」を決めていますか。(どちらかに○)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問43 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. 清掃等歯のメンテナンス	5. 定期健診に行くとき	6. 健診後の治療のため
7. その他 ()		8. 行かない

問44 あなたは、過去1年間に、歯科健診を受けましたか。(どちらかに○)

1. 受けた	2. 受けていない
--------	-----------

問45 問44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
4. 受け方がわからないから	5. 心配ないから	6. 歯医者に行きたくないから
7. その他 ()		

問46 あなたの職場では、歯科健診を実施していますか。(職場がある方のみひとつだけ○)

- | |
|-----------------------|
| 1. 職場で歯科健診があり受診している |
| 2. 職場で歯科健診があるが受診していない |
| 3. 職場では歯科健診を実施していない |

問47 あなたは過去1年間に歯科健診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. その他 () |

問48 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49 あなたは義歯(入れ歯)はありますか。(ひとつだけ○)

- | | | |
|-------------|--------------|-------|
| 1. ある(総入れ歯) | 2. ある(一部入れ歯) | 3. ない |
|-------------|--------------|-------|

問50 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。(どちらかに○)

- | | |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

問51 問50で1と答えた方にお聞きします。気になることはどのようなことですか。(ひとつだけ○)

- | | | | |
|--------------|-------------|---------|----------|
| 1. 歯の状態・痛み | 2. 外観 | 3. 発音 | 4. 口臭 |
| 5. 歯ぐきの状態・痛み | 6. かみ具合 | 7. 口の渇き | 8. あごの痛み |
| 9. 歯ぎしりなどの習慣 | 10. その他 () | | |

問52 あなたは何でもかんで食べることができますか。(ひとつだけ○)

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. 何でもかんで食べることができる | 2. 一部かめない食べ物がある |
| 3. かめない食べ物が多い | 4. かんで食べることはできない |

問53 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54 歯ブラシによる歯みがきの他にデンタルフロス、糸ようじ、歯間ブラシなどの清掃器具を使っていますか。
(どちらかに○)

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 使っている | 2. 使っていない |
|----------|-----------|

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	160	165	325
30代	165	165	330
40代	165	165	330
50代	165	165	330
60代	165	165	330
70代	165	165	330
80歳	15	15	30
計	1000	1005	2005

アンケート回収状況

問1 あなたの性別はどちらですか。

年代	男			女			無回答			総計		
	紙	電子	計	紙	電子	計	紙	電子	計	紙	電子	計
20代	8	8	16	18	17	35		1	1	26	26	52
30代	10	20	30	24	28	52				0	34	82
40代	14	11	25	39	22	61				0	53	86
50代	33	11	44	45	14	59	1	1	2	79	26	105
60代	67	12	79	66	10	76	1		1	134	22	156
70代	86	4	90	87	0	87	7		7	180	4	184
80歳	8		8	6	0	6	1		1	15	0	15
無回答		1	1	3	0	3	8		8	11	1	12
	226	67	293	288	91	379	18	2	20	532	160	692

問3 あなたのお住ま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	4	2	0	2				3	0	3	0
	30代	10	7	1	4				3	3	2	
	40代	4	8	1	5			1		3	0	1
	50代	9	6	3	11					3	5	4
	60代	20	7	6	8	4			1	7	9	0
	70代	19	12	6	5	2	1	5	6	12	2	7
	80歳	4	0	1					1	1		
	男性合計	70	42	18	35	6	2	9	21	36	8	13
女性	20代	12	2	0	3	0	1	0	4	9	0	0
	30代	16	6	1	6	1	0	1	5	12	0	2
	40代	18	7	2	6	0	0	2	5	15	0	4
	50代	17	4	0	7	1	0	1	3	15	2	2
	60代	12	13	2	9	1	1	0	8	15	3	6
	70代	23	15	4	7	1	1	1	6	14	2	4
	80歳	1	1	2	0	1			1			
	女性合計	98	48	10	40	4	4	5	31	81	7	18
性別・年齢等不明	5	2	1	3	0	0	1	1	3	0	1	
計	173	92	29	78	10	6	15	53	120	15	32	

性別	年代	栗野	粕尾	永野	清洲	地区不明	計
男性	20代	1		1			16
	30代	0					30
	40代	1					25
	50代	2	1				44
	60代	6	3	1	2		79
	70代	2	5	1	4	1	90
	80歳		1				8
	男性合計	12	10	3	6	1	292
女性	20代	0	0	0	4		35
	30代	2	0	0	0		52
	40代	1	1	0	0		61
	50代	3	1	1	1	1	59
	60代	2	1		3		76
	70代	2	3		4		87
	80歳	0					6
	女性合計	10	6	1	12	1	376
性別・年齢等不明		1				24	
計	23	16	4	18	8	692	

問4 あなたの世帯構成を教えてください。

性別	年代	単身	夫婦のみ	二世帯	三世帯	その他	無回答	総計
男性	20代	2	3	6	4		1	16
	30代	3	3	18	3	2	1	30
	40代	4	4	14	2	1		25
	50代	6	6	24	7	1		44
	60代	10	33	31	4	1		79
	70代	10	36	25	18	1		90
	80歳	1	4	2	1			8
	男性合計	36	89	120	39	7	1	292
女性	20代	2	3	19	8	3		35
	30代	3	5	37	6	1		52
	40代	1	2	44	10	4		61
	50代	3	18	35	3	0		59
	60代	7	31	26	11	1		76
	70代	12	42	19	12	2		87
	80歳	3	1	2	0	0		6
	女性合計	31	102	182	50	11		376
性別・年齢等不明	4	6	7	4	0	3	24	
計	71	197	309	93	18	4	692	

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	0	5	6	1	0	0	4		2	0	
	30代	3	7	14	0	3		3		0	0	1
	40代	2	6	10	0	2	453(2	0	
	50代	9	11	17	0	1	2			2	2	
	60代	14	13	17	4	6	3		2	17	3	
	70代	13	5	0	12	10	0			48	2	
	80歳	1		0	0		0			7		
	男性合計		42	47	64	17	22	8	4	2	78	7
女性	20代	0	9	6	0	5	3	2	2	4	2	
	30代	3	12	8	0	16	5		5	1	1	
	40代	8	11	13	2	18	2		4	2	1	
	50代	3	12	10	0	23	2		8	0	1	
	60代	5	2	5	1	26	2		17	12	3	
	70代	8	2	3	3	11			24	35	4	
	80歳	1	0			1				2	2	
	女性合計		28	48	45	6	100	14	2	60	56	14
性別・年齢等不明		2	2	3	2	1			1	10		3
計		72	97	112	25	123	22	6	63	144	21	4

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 無回答	計	
男性	20代	5	10	1	16
	30代	11	19		30
	40代	8	17		25
	50代	11	33		44
	60代	28	50	1	79
	70代	49	40	1	90
	80歳	6	2		8
	男性合計		118(40.4%)	171(58.6%)	3(1%)
女性	20代	16	19	0	35
	30代	12	39	1	52
	40代	17	44	0	61
	50代	8	49	2	59
	60代	37	38	1	76
	70代	54	32	1	87
	80歳	4	1	1	6
	女性合計		148(39.4%)	222(59%)	6(1.6%)
性別・年齢等不明		7	14	3	24
計		273(39.5%)	407(58.8%)	12(1.7%)	692

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	やせ	ふつう	肥満	無回答	計
男性	20代	1	11		4	16
	30代	2	17		11	30
	40代	1	10		14	25
	50代	0	28		16	44
	60代	1	53		25	79
	70代	2	57		30	90
	80歳		6		2	8
	男性合計		7(2.4%)	182(62.3%)	102(34.9%)	1(0.3%)
女性	20代	1	27		7	35
	30代	1	41		9	52
	40代	4	49		7	61
	50代	9	39		10	59
	60代	7	46		21	76
	70代	6	62		18	87
	80歳		4		2	6
	女性合計		28(7.4%)	268(71.3%)	74(19.7%)	6(1.6%)
性別・年齢等不明		3	13		5	24
計		38(5.5%)	463(66.9%)	181(26.2%)	10(1.4%)	692

問8 あなたは自分の適正体重を知っていますか。

性別	年代	知っている	知らない	無回答	計	
男性	20代	8	8		16	
	30代	21	9		30	
	40代	14	11		25	
	50代	30	14		44	
	60代	55	24		79	
	70代	46	44		90	
	80歳	2	5		8	
	男性合計		176(60.3%)	115(39.4%)	1(0.3%)	292
女性	20代	26	9		35	
	30代	42	10		52	
	40代	42	19		61	
	50代	39	20		59	
	60代	51	23		76	
	70代	54	31		87	
	80歳	2	3		6	
	女性合計		256(68.1%)	115(30.6%)	5(1.3%)	376
性別・年齢等不明		15	6		3	24
計		447(64.6%)	236(34.1%)	9(1.3%)	692	

問9. 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	5	6	4	0	1		16
	30代	8	12	5	5	0		30
	40代	7	10	5	2	1		25
	50代	8	18	15	2	1		44
	60代	14	28	27	7	3		79
	70代	9	34	31	12	4		90
	80歳	1		6		1		8
	男性合計		52(17.8%)	108(37%)	93(31.8%)	28(9.6%)	11(3.8%)	0(0%)
女性	20代	8	10	13	3	1		35
	30代	17	13	21	1	0		52
	40代	13	18	24	4	2		61
	50代	16	15	13	7	8		59
	60代	18	24	29	1	4		76
	70代	19	16	36	8	8		87
	80歳	2	1	3				6
	女性合計		93(24.7%)	97(25.8%)	139(37%)	24(6.4%)	23(6.1%)	0
性別・年齢等不明		4	5	8	1	3		24
計		149(21.5%)	210(30.3%)	240(34.7%)	53(7.7%)	37(5.3%)	3(0.4%)	692

問10 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	3	6	5	2	0		16
	30代	4	5	16	4	1		30
	40代	2	4	16	2	1		25
	50代	5	14	29	1	0		49
	60代		15	48	7	3	1	74
	70代		27	50	11	2		90
	80歳			5	1	2		8
	男性合計		14(4.8%)	71(24.3%)	169(57.9%)	28(9.6%)	9(3.1%)	1(0.3%)
女性	20代	6	12	16	1	0		35
	30代	4	12	26	7	3		52
	40代	4	15	35	7	0		61
	50代	3	13	30	13	0		59
	60代	2	14	47	10	1	2	76
	70代	4	19	49	11	3	1	87
	80歳			6				6
	女性合計		23(6.1%)	85(22.6%)	209(55.6%)	49(13%)	7(1.9%)	3(0.8%)
性別・年齢等不明		3	7	10	1		3	24
計		40(5.8%)	163(23.6%)	388(56.1%)	78(11.3%)	16(2.3%)	7(1%)	692

問11 あなたが現在通院している病気はありますか。※複数回答あり

性別	年代	高血圧症	脂質異常症	糖尿病	脳卒中	狭心症・心筋梗塞	がん	こころの病気	けが	その他	ない	
男性	20代	0	0	0	0					2	14	
	30代	1	4	2	0			3	1	5	18	
	40代	3	2	0	0			1		6	15	
	50代	13	9	6	1	2		1		8	21	
	60代	40	10	16	2	4	7	1		20	21	
	70代	45	18	14	6	5	2	2	1	18	10	
	80歳	4		2		3			1	2		
	男性合計		106	43	40	9	14	9	8	3	61	99
女性	20代	0	0	0	0				3		5	25
	30代	1	1	2	0				4		11	32
	40代	1	6	1	1			4		16	39	
	50代	15	5	1	0		1	4	4	18	23	
	60代	30	17	7	4		5	2	2	31	17	
	70代	40	23	7		2	3		2	28	13	
	80歳	4	2			1				4	1	
	女性合計		91	54	18	5	3	9	17	8	113	150
性別・年齢等不明		7	2	3					1		7	
計		204	99	61	14	17	18	25	12	174	256	

問12 あなたの生活習慣や健康づくりに関する知識はどこから得ていますか。※複数回答あり

性別	年代	公共施設	医療機関	商業施設	健康増進施設	新聞・テレビ	インターネット	広報コミセンなど	家族・知人	その他
男性	20代	1	5	1		3	8	0	9	0
	30代	1	8	1	2	6	25	0	5	0
	40代	2	10	2	4	8	16	4	7	1
	50代	1	17	0	4	16	20	6	12	2
	60代	4	49	1	2	39	34	7	13	1
	70代	13	59	0	3	47	13	15	30	1
	80歳	2	4	3		3			1	
	男性合計		24	152	8	15	122	116	32	77
女性	20代	0	10	1		12	29	1	13	1
	30代	1	7	0	2	15	46	2	20	1
	40代	4	15	2	1	25	47	5	29	0
	50代	2	21	1		19	37	4	25	5
	60代	9	37	1		39	35	19	29	4
	70代	15	42	2		61	14	16	42	4
	80歳	1	4			2	2	2	1	
	女性合計		32	136	7	3	173	210	49	159
性別・年齢等不明		2	10	1	1	7	6	3	8	
計		58	298	16	19	302	332	84	244	49(38.5%)

問13 あなたはふだん、朝食を食べますか。

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	8	1	1	6		16
	30代	21			9		30
	40代	15	3	2	5		25
	50代	33	3	1	7		44
	60代	67	1	3	8		79
	70代	87	1		1	1	90
	80歳	7				1	8
男性合計		238(81.5%)	9(3.1%)	7(2.4%)	36(12.3%)	2(0.7%)	292
女性	20代	22	7	1	5		35
	30代	36	7	3	6		52
	40代	47	6	3	5		61
	50代	44	5	1	9		59
	60代	70	2	3	1		76
	70代	82	3	1		1	87
	80歳	5		1			6
女性合計		306(81.4%)	30(8%)	13(3.5%)	26(6.9%)	1(0.3%)	376
性別・年齢等不明		20	2			2	24
計		564(81.5%)	41(5.9%)	20(2.9%)	62(9%)	5(0.7%)	692

問14 朝食はどんなものをお食べすることが多いですか。 ※問13で毎日と答えた方

性別	年代	主食	主食+主菜	主食+副菜	主食+主菜+副菜	主菜+副菜	その他	無回答	計
男性	20代	2	3	1	1	0	1		8
	30代	11	7	1	0	1	1		21
	40代	8	4	1	2	0	0		15
	50代	7	21	1	2	1	1		33
	60代	18	27	9	9	1	2	1	67
	70代	14	42	9	17	5			87
	80歳	1	5		1	0			7
男性合計		61(25.6%)	109(45.8%)	22(9.2%)	32(13.4%)	8(3.4%)	5(2.1%)	1(0.4%)	238
女性	20代	9	11	0	0	0	2		22
	30代	14	11	1	5	0	5		36
	40代	15	18	5	8	0	1		47
	50代	13	15	2	8	2	4		44
	60代	12	18	8	24	3	5		70
	70代	7	30	6	31	2	4	2	82
	80歳			1	1	1	1	1	5
女性合計		70(22.9%)	103(33.7%)	23(7.5%)	77(25.2%)	8(2.6%)	22(7.2%)	3(1%)	306
性別・年齢等不明		4	5	4	2	1	4		20
計		135(23.9%)	217(38.5%)	49(8.7%)	111(19.7%)	17(3%)	31(5.5%)	4(0.7%)	564

問15 朝食を食べない理由は何ですか。 ※問13で週3～4日、週1～2日、ほとんど食べないと答えた方

性別	年代	食べる習慣がない	時間がない	仕事の勤務体制	面倒だから	ダイエットのため	その他	無回答	計
男性	20代	4	1		3	0	0		8
	30代	5	2		1	0	1		9
	40代	2	1	1	2	1	1	2	10
	50代	4	3	1	0	0	2	1	11
	60代	4	2	2	1	2	1		12
	70代	0			1		1		2
	80歳								0
男性合計		19(36.5%)	9(17.3%)	4(7.7%)	8(15.4%)	3(5.8%)	6(11.5%)	3(5.8%)	52
女性	20代		5	2	4	0	1		13
	30代	3	7	1	0	0	3	2	16
	40代	2	4	0	2	1	4	1	14
	50代	3	4	2	3	0	2	1	15
	60代	1			0	1	4		6
	70代	1			1		2		4
	80歳						1		1
女性合計		10(14.5%)	20(29%)	5(7.2%)	10(14.5%)	2(2.9%)	17(24.6%)	5(7.2%)	69
性別・年齢等不明							2		2
計		29(23.6%)	29(23.6%)	9(7.3%)	18(14.6%)	5(4.1%)	25(20.3%)	8(6.5%)	123

問16 食事は主食・主菜・副菜をそろえていますか。

性別	年代	ほぼそろえている	時々そろえている	あまりそろえていない	まったくそろえていない	無回答	計
男性	20代	9	5	2			16
	30代	11	11	5	3		30
	40代	9	11	2	3		25
	50代	28	9	5	2		44
	60代	56	15	4	4		79
	70代	67	17	1	4	1	90
	80歳	6	1			1	8
男性合計		186(63.7%)	69(23.6%)	19(6.5%)	16(5.5%)	2(0.7%)	292
女性	20代	13	13	4	5		35
	30代	22	18	5	7		52
	40代	29	19	9	3	1	61
	50代	43	9	6	1		59
	60代	57	12	3	3	1	76
	70代	63	16	4		4	87
	80歳	3		1		2	6
女性合計		230(61.2%)	87(23.1%)	32(8.5%)	19(5.1%)	8(2.1%)	376
性別・年齢等不明		11	8	2	1	2	24
計		427(61.7%)	164(23.7%)	53(7.7%)	36(5.2%)	12(1.7%)	692

問17 あなたは食べることに関心がありますか。

性別	年代	関心がある	どちらかといえば関心がある	どちらかといえば関心がない	関心がない	わからない	無回答	計
男性	20代	7	8	1				16
	30代	22	5	3				30
	40代	9	10	5		1		25
	50代	19	21	1	3			44
	60代	36	30	10	2	1		79
	70代	42	34	10	2		2	90
	80歳	5	1				2	8
男性合計		140(47.9%)	109(37.3%)	30(10.3%)	7(2.4%)	2(0.7%)	4(1.4%)	292
女性	20代	17	12	4		2		35
	30代	31	15	4	1	1		52
	40代	30	26	5				61
	50代	26	27	5		1		59
	60代	36	34	6				76
	70代	60	21	3	1		2	87
	80歳	4	2					6
女性合計		204(54.3%)	137(36.4%)	27(7.2%)	2(0.5%)	4(1.1%)	2(0.5%)	376
性別・年齢等不明		8	15				1	24
計		352(50.9%)	261(37.7%)	57(8.2%)	9(1.3%)	6(0.9%)	7(1%)	692

問18 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	気軽に相談できるところを知りたい	その他	無回答	計
男性	20代	2	5	8			1	16
	30代	3	11	13	2		1	30
	40代		7	14			4	25
	50代	6	12	18	2	6		44
	60代	19	16	37	2	3	2	79
	70代	9	23	46	4	7	1	90
	80歳	2	1	3			2	8
男性合計		41(14%)	75(25.7%)	139(47.6%)	10(3.4%)	22(7.5%)	5(1.7%)	292
女性	20代	2	17	14	1	1		35
	30代	3	30	14	1	3	1	52
	40代	4	35	21		1		61
	50代	6	22	28		3		59
	60代	6	31	30	2	4	3	76
	70代	9	35	32	5	2	4	87
	80歳	2	3				1	6
女性合計		32(8.5%)	173(46%)	139(37%)	9(2.4%)	14(3.7%)	9(2.4%)	376
性別・年齢等不明			10	11			1	24
計		73(10.5%)	258(37.3%)	289(41.8%)	19(2.7%)	37(5.3%)	16(2.3%)	692

問19 あなたは日ごろから、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	以前はしていたが、現在はしていない	まったくしたことがない	無回答	計
男性	20代	3	7	4	2		16
	30代	7	15	6	2		30
	40代	2	12	6	5		25
	50代	6	25	6	7		44
	60代	30	29	10	10		79
	70代	33	43	7	6	1	90
	80歳	3	2	2		1	8
男性合計		84(28.8%)	133(45.5%)	41(14%)	32(11%)	2(0.7%)	292
女性	20代	4	13	13	5		35
	30代	4	22	16	10		52
	40代	11	24	15	11		61
	50代	11	28	13	7		59
	60代	21	31	13	11		76
	70代	32	36	13	4	2	87
	80歳	2	2	2			6
女性合計		85(22.6%)	156(41.5%)	85(22.6%)	48(12.8%)	2(0.5%)	376
性別・年齢等不明		8	10	3	2	1	24
計		177(25.6%)	299(43.2%)	129(18.6%)	82(11.8%)	5(0.7%)	692

問20 運動をしない理由は何ですか。※問19で以前はしていたが現在していない、まったくしたことがないと答えた方

性別	年代	時間がない	疲れている	運動をする機会がない	運動が嫌い	病気・障がいがある	わからない	その他	無回答	計
男性	20代	1	2	1	1	1	0	0		6
	30代	1	2	5	0	0	0	0		8
	40代	3	4	2	1	1	1	0		12
	50代	2	1	5	2	2	2	1		15
	60代	5	2	5	2	3	0	1	1	19
	70代	1		7	0	4	0	1		13
	80歳				1					1
	男性合計		13(17.6%)	11(14.9%)	25(33.8%)	7(9.5%)	11(14.9%)	3(4.1%)	3(4.1%)	1(1.4%)
女性	20代	5	4	8	0	1		0		18
	30代	15	8	0	2	0		1		26
	40代	6	5	7	3	0		3	1	25
	50代	3	4	6	1	1		2	1	18
	60代	8	2	4	4	2	1	4		25
	70代	2	1	2	5	5		2		17
	80歳			1			1	1		3
	女性合計		39(29.5%)	24(18.2%)	28(21.2%)	15(11.4%)	9(6.8%)	2(1.5%)	13(9.8%)	2(1.5%)
性別・年齢等不明		1		1			1	1	1	5
計		53(25.1%)	35(16.6%)	54(25.6%)	22(10.4%)	20(9.5%)	6(2.8%)	17(8.1%)	4(1.9%)	211

問21 運動について、あなたの考えに近いものはどれですか。

性別	年代	家の中で気軽にできる運動について知りたい	家族で楽しめる運動について知りたい	運動をする機会がない	運動できる機会をつくってほしい	その他	無回答	計
男性	20代	8	2	3	2	1		16
	30代	5	5	8	8	4		30
	40代	8	2	7	3	5		25
	50代	22	8	5	4	5		44
	60代	35	4	11	11	14	4	79
	70代	44	8	10	7	12	9	90
	80歳	5				1	2	8
	男性合計		127(43.5%)	29(9.9%)	44(15.1%)	35(12%)	42(14.4%)	15(5.1%)
女性	20代	14	2	10	7	2		35
	30代	24	10	6	8	4		52
	40代	36	11	5	4	5		61
	50代	36	2	6	10	4	1	59
	60代	47	1	7	9	10	2	76
	70代	59	2	2	7	11	6	87
	80歳	2				1	3	6
	女性合計		218(58%)	28(7.4%)	36(9.6%)	45(12%)	37(9.8%)	12(3.2%)
性別・年齢等不明		12	1	3	2	5	1	24
計		357(51.6%)	58(8.4%)	83(12%)	82(11.8%)	84(12.1%)	28(4%)	692

問22 あなたはここ1カ月間に、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	3	9	2	2		16
	30代	13	8	5	4		30
	40代	7	8	7	3		25
	50代	10	23	6	5		44
	60代	15	32	24	8		79
	70代	5	38	37	9	1	90
	80歳		2	4	1	1	8
	男性合計		53(18.2%)	120(41.1%)	85(29.1%)	32(11%)	2(0.7%)
女性	20代	4	20	10	1		35
	30代	20	24	5	3		52
	40代	20	30	9	2		61
	50代	16	25	17	1		59
	60代	17	35	19	5		76
	70代	11	40	26	9	1	87
	80歳		3	2	1		6
	女性合計		88(23.4%)	177(47.1%)	88(23.4%)	22(5.9%)	1(0.3%)
性別・年齢等不明		5	4	10	4	1	24
計		146(21.1%)	301(43.5%)	183(26.4%)	58(8.4%)	4(0.6%)	692

問23 ストレスの理由は何ですか。※複数回答あり ※問22で大いにある、多少あると答えた方

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	11	1	6	0	4	0	4
	30代	17	14	16	7	20	1	1
	40代	11	7	16	6	24	0	0
	50代	26	11	6	8	19	0	1
	60代	20	22	8	9	23	1	5
	70代	8	19	9	9	26		1
	80歳		1	1	0	2		
	男性合計		93	75	62	39	118	2
女性	20代	12	2	4	6	1	2	1
	30代	32	6	10	16	5	1	1
	40代	27	3	3	12	4	0	2
	50代	20	3	9	10	6	0	2
	60代	17	15	11	9	15	1	2
	70代	4	17	5	7	11	0	6
	80歳		1			2		
	女性合計		112	47	42	62	42	4
性別・年齢等不明		4	2	2	2	2		1
計		209	124	106	103	162	6	27

問24 ここ1カ月睡眠で休養がとれていますか。

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	4	10	1			16
	30代	8	16	6			30
	40代	3	17	5			25
	50代	9	30	5			44
	60代	24	42	13			79
	70代	38	41	9	1	1	90
	80歳	3	4			1	8
男性合計		89(30.5%)	160(54.8%)	39(13.4%)	1(0.3%)	3(1%)	292
女性	20代	8	23	2			35
	30代	12	29	9	1	1	52
	40代	13	37	11			61
	50代	10	31	15	3		59
	60代	22	40	14			76
	70代	24	49	11	1	2	87
	80歳	2	4				6
女性合計		91(24.2%)	213(56.6%)	62(16.5%)	7(1.9%)	3(0.8%)	376
性別・年齢等不明		12	7	3	1	1	24
計		192(27.7%)	380(54.9%)	104(15%)	9(1.3%)	7(1%)	692

問25 ここ1カ月、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。

性別	年代	5時間未満	5時間以上 6時間未満	6時間以上 7時間未満	7時間以上 8時間未満	8時間以上 9時間未満	9時間以上	無回答	計
男性	20代		6	6	3		1		16
	30代		10	13	4	3			30
	40代	1	10	10	4				25
	50代	3	15	19	5	2			44
	60代	6	23	32	13	5			79
	70代	6	15	25	29	12	2	1	90
	80歳	1	1	2	2		1	1	8
男性合計		17(5.8%)	80(27.4%)	107(36.6%)	60(20.5%)	22(7.5%)	4(1.4%)	2(0.7%)	292
女性	20代	4	7	16	7		1		35
	30代	1	18	19	9	4	1		52
	40代	6	25	20	8	1	1		61
	50代	11	26	19	2	1			59
	60代	4	30	30	8	4			76
	70代	7	26	29	17	6	1	1	87
	80歳		3	1	2				6
女性合計		33(8.8%)	135(35.9%)	134(35.6%)	53(14.1%)	16(4.3%)	4(1.1%)	1(0.3%)	376
性別・年齢等不明		2	7	8	2	4		1	24
計		52(7.5%)	222(32.1%)	249(36%)	115(16.6%)	42(6.1%)	8(1.2%)	4(0.6%)	692

問26 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	1	15		16
	30代	13	17		30
	40代	6	19		25
	50代	11	33		44
	60代	10	68	1	79
	70代	10	79	1	90
	80歳		7	1	8
男性合計		51(17.5%)	238(81.5%)	3(1%)	292
女性	20代	10	25		35
	30代	30	22		52
	40代	19	41	1	61
	50代	18	41		59
	60代	21	55		76
	70代	11	73	3	87
	80歳		5	1	6
女性合計		109(29%)	262(69.7%)	5(1.3%)	376
性別・年齢等不明		3	18	3	24
計		163(23.6%)	518(74.9%)	11(1.6%)	692

問27 相談する人、場所はありますか。問26で「考えたことがある」と答えた方 ※複数回答あり

性別	年代	家族	職場の同僚・先輩・上司	友人	行政	医療機関	相談する人・場所はない	その他
男性	20代	0	0	1		0		0
	30代	3	1	2		4		6
	40代	2	2	2		0		3
	50代	3	1	1		1		7
	60代	1	0	1		1		7
	70代	4	1	2		2		1
	80歳							
男性合計		13	5	9	0	8		25
女性	20代	2	1	4		2		4
	30代	16	1	15		6		10
	40代	9	4	8		1		3
	50代	7	1	6		1		6
	60代	9	3	6		2		3
	70代	3		5		4		3
	80歳							
女性合計		46	10	44	6	13		29
性別・年齢等不明		2		2				1
計		61	15	55	6	21		55

問28 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。※複数回答あり

性別	年代	電話による相談	メールによる相談	対面による相談	手紙による相談	SNSによる相談	その他
男性	20代	1	5	8		5	
	30代	10	8	10		10	1
	40代	7	8	12		6	1
	50代	16	9	14	1	11	3
	60代	31	18	27	1	6	10
	70代	35	13	30	2	2	8
	80歳	2		1			1
	男性合計	102	61	102	4	40	24
女性	20代	2	5	6		20	
	30代	17	21	16	2	25	2
	40代	19	18	13	2	17	3
	50代	28	13	16	1	12	1
	60代	42	8	22	1	4	11
	70代	47	5	32	3	1	6
	80歳	4					
	女性合計	159	70	105	9	79	23
性別・年齢等不明	3	3	8			5	
計	264	134	215	13	119	52	

問29 あなたは自殺対策の取組として効果的だと思うのは何ですか。※複数回答あり

性別	年代	自殺相談ダイヤル等による電話相談	ゲートキーパーの養成	ポスター・チラシ等による自殺防	研修会・講演会の実施	わかち合いの会の開催	SNS・動画による啓発	街頭における啓発	その他
男性	20代	6	9	2	2	3	9	2	2
	30代	11	17	2	6	14	15	3	2
	40代	9	18	5	5	16	8	4	1
	50代	22	19	9	2	6	13	4	3
	60代	39	37	23	14	14	23	7	9
	70代	49	32	25	9	16	10	7	7
	80歳	2		1		1			2
	男性合計	138	132	67	38	70	78	27	26
女性	20代	7	15	3	1	5	23	3	
	30代	14	27	8	5	9	25	4	3
	40代	26	36	12	5	5	28	4	2
	50代	30	26	14	10	8	16	2	
	60代	49	37	15	11	16	15	4	6
	70代	51	22	15	19	4	9	6	2
	80歳	3	3	1	1		2	1	
	女性合計	180	166	68	52	47	118	24	13
性別・年齢等不明	7	6	5	3	1	4		3	
計	325	304	140	93	118	200	51	42	

問30 あなたは自殺対策は自分自身に関わるかどうかと思いますか。

性別	年代	そう思う	どちらかといえばそう思う	そうは思わない	どちらかといえばそうは思わない(関心が無い)	無回答	計
男性	20代	5	4	2	3	2	16
	30代	10	7	4	1	7	30
	40代	4	5	5	7	4	25
	50代	6	11	13	8	6	44
	60代	9	16	20	13	20	79
	70代	12	19	26	10	17	90
	80歳	1			1	4	8
	男性合計	47(16.1%)	62(21.2%)	70(24%)	43(14.7%)	60(20.5%)	10(3.4%)
女性	20代	7	10	7	5	6	35
	30代	5	23	12	6	6	52
	40代	10	24	13	6	8	61
	50代	9	14	16	11	9	59
	60代	4	15	24	21	9	76
	70代	10	20	21	8	19	87
	80歳	2	1	1	1	1	6
	女性合計	45(12%)	108(28.7%)	94(25%)	58(15.4%)	58(15.4%)	13(3.5%)
性別・年齢等不明	1	4	6	4	6	3	24
計	93(13.4%)	174(25.1%)	170(24.6%)	105(15.2%)	124(17.9%)	26(3.8%)	692

問31 現在あなたはたばこを吸っていますか。

性別	年代	1. 毎日吸う	2. 時々吸っている	3. 今は(ここ1か月間)吸っていない	4. 吸わない	無回答	計
男性	20代	3	2	1	10		16
	30代	7	1	2	19	1	30
	40代	6		1	18		25
	50代	16		1	27		44
	60代	18	4		57		79
	70代	11	3	2	72	2	90
	80歳			1	6	1	8
	男性合計	61(20.9%)	10(3.4%)	8(2.7%)	209(71.6%)	4(1.4%)	292
女性	20代	4	2		29		35
	30代	7	1		44	1	52
	40代	1		1	58		61
	50代	5		3	51		59
	60代	4		1	71		76
	70代	2	2		82	1	87
	80歳		1		5		6
	女性合計	23(6.1%)	6(1.6%)	5(1.3%)	340(90.4%)	2(0.5%)	376
性別・年齢等不明	4			17	3	24	
計	88(12.7%)	16(2.3%)	13(1.9%)	566(81.8%)	9(1.3%)	692	

健診後の

問32 たばこをやめたいと思いますか。 ※問31で毎日吸う、時々吸っていると答えた方

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	計
男性	20代	1	2	1	1	5
	30代	1	1	2	4	8
	40代	3	2	1	0	6
	50代	4	5	6	1	16
	60代	7	10	4	1	22
	70代	4	6	3	1	14
	80歳					0
男性合計		20(28.2%)	26(36.6%)	17(23.9%)	8(11.3%)	71
女性	20代	1	2	2	1	6
	30代	3	2	2	1	8
	40代	0	0	0	1	1
	50代	2	2	1	0	5
	60代	1	1	2	0	4
	70代	2	2	0	0	4
	80歳					1
女性合計		9(31%)	9(31%)	7(24.1%)	4(13.8%)	29
性別・年齢等不明			2	1	1	4
計		29(27.9%)	37(35.6%)	25(24%)	13(12.5%)	104

問33 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	喫煙に関する知識を広めてほしい	禁煙する方法を教えてほしい	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	2	3	3	6	1		1	16
	30代	8	3	7	5	4	3		30
	40代	3	5	4	7	3	2	1	25
	50代	9	5	8	5	8	7	2	44
	60代	22	11	16	10	7	5	8	79
	70代	31	3	12	11	12	8	13	90
	80歳	2		1		1		4	8
男性合計		77(26.4%)	30(10.3%)	51(17.5%)	44(15.1%)	36(12.3%)	25(8.6%)	29(9.9%)	292
女性	20代	10	3	5	9	7		1	35
	30代	8	6	16	10	7	5		52
	40代	14	3	12	15	10	6	1	61
	50代	18	6	11	10	8	4	2	59
	60代	25	2	10	10	17	6	6	76
	70代	39	1	9	9	10	4	15	87
	80歳	3		1	1			1	6
女性合計		117(31.1%)	21(5.6%)	64(17%)	64(17%)	59(15.7%)	25(6.6%)	26(6.9%)	376
性別・年齢等不明		5	3	1	2	6	2	5	24
計		199(28.8%)	54(7.8%)	116(16.8%)	110(15.9%)	101(14.6%)	52(7.5%)	60(8.7%)	692

問34 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		1	1	3	3			8	16
	30代	3		2	6	5		1	13	30
	40代	7	3		5			1	9	25
	50代	16	4	2	1	5		1	15	44
	60代	35	9	3	7	6		5	14	79
	70代	31	7	5	6	4		7	26	90
	80歳	1	2						4	8
男性合計		93(31.8%)	26(8.9%)	13(4.5%)	28(9.6%)	23(7.9%)	15(5.1%)	89(30.5%)	5(1.7%)	292
女性	20代		1	1	2	10		1	20	35
	30代	6	3	6	3	9		3	22	52
	40代	4	2	5	3	10		2	35	61
	50代	6	3	2	5	11		1	31	59
	60代	8	5	5	5	3		1	49	76
	70代	2	1	2	3	8		1	69	87
	80歳				2				4	6
女性合計		26(6.9%)	15(4%)	21(5.6%)	23(6.1%)	51(13.6%)	9(2.4%)	230(61.2%)	1(0.3%)	376
性別・年齢等不明		4	2	1	1	1	3	10	2	24
計		123(17.8%)	43(6.2%)	35(5.1%)	52(7.5%)	75(10.8%)	27(3.9%)	329(47.5%)	8(1.2%)	692

問35 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34で毎日、週5-6日、週3-4日、週1-2日と答えた方

性別	年代	1合(180ml)未満	1合以上2合(360ml)未満	2合以上3合(540ml)未満	3合以上4合(720ml)未満	4合以上5合(900ml)未満	5合(900ml)以上	無回答	計
男性	20代	2	2	0	0		0		4
	30代	4	5	2	0			1	12
	40代	2	6	4	3				15
	50代	2	3	3	6	1			15
	60代	11	23	2	4		5		45
	70代	18	21	1	0		1	1	42
	80歳		3		0				4
男性合計		39(28.5%)	63(46%)	12(8.8%)	13(9.5%)	1(0.7%)	7(5.1%)	2(1.5%)	137
女性	20代	2	0	1	1				5
	30代	6	9	1	0	1			17
	40代	4	5	4	1				14
	50代	6	7	6					19
	60代	13	6	15		1		1	36
	70代	2	5	9					16
	80歳	1							1
女性合計		34(31.5%)	32(29.6%)	36(33.3%)	2(1.9%)	2(1.9%)	0(0%)	2(1.9%)	108
性別・年齢等不明		3	3	2					8
計		76(30%)	98(38.7%)	50(19.8%)	15(5.9%)	3(1.2%)	7(2.8%)	4(1.6%)	253

問36. 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	受診した	受診していない	無回答	計
男性	20代	14	2		16
	30代	25	4	1	30
	40代	22	3		25
	50代	41	3		44
	60代	67	12		79
	70代	72	15	3	90
	80歳	3	4	1	8
男性合計		244(83.6%)	43(14.7%)	5(1.7%)	292
女性	20代	20	15		35
	30代	39	13		52
	40代	50	11		61
	50代	49	10		59
	60代	63	13		76
	70代	64	21	2	87
	80歳	5	1		6
女性合計		290(77.1%)	84(22.3%)	2(0.5%)	376
性別・年齢等不明		17	3	4	24
計		551(79.6%)	130(18.8%)	11(1.6%)	692

問37. 健康診断の結果はどうでしたか。 ※問36で受診したと答えた方

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	9	3				14
	30代	8	14	2	1			25
	40代	8	5	9				22
	50代	10	14	16	1			41
	60代	28	14	25				67
	70代	22	26	24				72
	80歳	2		1				3
男性合計		80(32.8%)	82(33.6%)	80(32.8%)	2(0.8%)	0(0%)	0(0%)	244
女性	20代	2	14	3		1		20
	30代	6	20	12	1			39
	40代	11	25	13	1			50
	50代	17	15	14	1	1	1	49
	60代	16	24	23				63
	70代	13	29	19			3	64
	80歳	0	4	1				5
女性合計		65(22.4%)	131(45.2%)	85(29.3%)	3(1%)	2(0.7%)	4(1.4%)	290
性別・年齢等不明		5	8	3		1		17
計		150(27.2%)	221(40.1%)	168(30.5%)	5(0.9%)	3(0.5%)	4(0.7%)	551

問38. その後医療機関で受診しましたか。 ※問37で要医療、要精検と答えた方

性別	年代	受診した	受診していない	無回答	計
男性	20代	1	1		2
	30代	5	3		8
	40代	5	3		8
	50代	7	3		10
	60代	26	2		28
	70代	18	3	1	22
	80歳	2			2
男性合計		64(80%)	15(18.8%)	1(1.3%)	80
女性	20代	1	1		2
	30代	3	3		6
	40代	8	3		11
	50代	11	6		17
	60代	15	1		16
	70代	13			13
	80歳				0
女性合計		51(78.5%)	14(21.5%)	0(0%)	65
性別・年齢等不明		3	2		5
計		118(78.7%)	31(20.7%)	1(0.7%)	150

問39. 医療機関でどのようなことを言われましたか。 ※複数回答あり ※問38で受診したと答えた方

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	0	0	0	0
	30代	3	2	2	2	2
	40代	1	3	0	3	1
	50代	3	5	3	3	1
	60代	3	14	9	5	13
	70代		8	4	7	4
	80歳		1	1		1
男性合計		11	33	19	20	22
女性	20代	0	0	0	0	0
	30代	1	0	1	2	1
	40代	1	3	0	4	2
	50代	2	5	0	3	4
	60代	0	2	1	4	9
	70代	1	1	2	5	7
	80歳					
女性合計		5	11	4	18	23
性別・年齢等不明			1	1		2
計		16	45	24	38	47

問40 あなたは過去2年間に①～⑥のがん検診を受けましたか ※複数回答あり

①胃がん

性別	年代	市の検診で受けた	市の検診以外で受けた	受けていない	計
男性	20代			1	13
	30代			4	25
	40代			10	13
	50代	4		15	24
	60代	15		29	29
	70代	24		22	28
	80歳	1		4	5
男性合計		44(16.9%)	85(32.6%)	132(50.6%)	261
女性	20代			1	30
	30代			6	41
	40代	13		13	33
	50代	7		19	31
	60代	15		19	33
	70代	21		19	23
	80歳	2		1	2
女性合計		58(17.6%)	78(23.7%)	193(58.7%)	329
性別・年齢等不明		1	4	10	15
計		103(17%)	167(27.6%)	335(55.4%)	605

②肺がん

性別	年代	市の検診で受けた	市の検診以外で受けた	受けていない	計
男性	20代			2	12
	30代			3	25
	40代	2		11	11
	50代	8		16	20
	60代	17		29	27
	70代	29		19	26
	80歳	1		3	4
男性合計		57(21.8%)	83(31.8%)	121(46.4%)	261
女性	20代				31
	30代			6	42
	40代	16		10	34
	50代	7		16	32
	60代	17		22	29
	70代	26		15	24
	80歳	1		2	3
女性合計		67(20.3%)	69(20.9%)	194(58.8%)	330
性別・年齢等不明		2	3	8	13
計		126(20.9%)	155(25.7%)	323(53.5%)	604

③ 大腸がん

性別	年代	市の検診で受けた	市の検診以外で受けた	受けていない	計
男性	20代			1	13
	30代			2	26
	40代	1		11	12
	50代	9		13	22
	60代	15		33	26
	70代	22		19	27
	80歳	1		3	4
男性合計		48(18.8%)	82(32%)	126(49.2%)	256
女性	20代			1	30
	30代			8	40
	40代	18		19	23
	50代	10		23	23
	60代	17		23	29
	70代	29		11	23
	80歳	2		1	2
女性合計		76(22.9%)	86(25.9%)	170(51.2%)	332
性別・年齢等不明		2	3	8	13
計		126(21%)	171(28.5%)	304(50.6%)	601

④ 前立腺がん(男性のみ)

年代	市の検診で受けた	市の検診以外で受けた	受けていない	計
20代		1	13	14
30代		2	27	29
40代	1	3	18	22
50代	9	5	30	44
60代	20	20	32	72
70代	30	16	24	70
80歳	2	4		6
年代不明		1		1
	62(24%)	52(20.2%)	144(55.8%)	258

⑤ 子宮がん(女性のみ)

年代	市の検診で受けた	市の検診以外で受けた	受けていない	計
20代	3	4	25	32
30代	13	18	20	51
40代	20	24	16	60
50代	12	18	27	57
60代	17	19	33	69
70代	28	9	24	61
80歳	3		2	5
年代不明	1		2	3
計	97(28.7%)	92(27.2%)	149(44.1%)	338

⑥ 乳がん(女性のみ)

年代	市の検診で受けた	市の検診以外で受けた	受けていない	計
20代	1	1	28	30
30代	15	10	25	50
40代	22	23	17	62
50代	19	14	25	58
60代	20	15	36	71
70代	31	7	22	60
80歳	3		2	5
年代不明	2		1	3
計	113(33.3%)	70(20.6%)	156(46%)	339

⑦ 骨粗しょう症(女性のみ)

年代	市の検診で受けた	市の検診以外で受けた	受けていない	計
20代			31	31
30代		2	44	46
40代	11	5	42	58
50代	11	5	41	57
60代	12	19	35	66
70代	16	28	20	64
80歳			4	4
年代不明		1	2	3
計	50(15.2%)	60(18.2%)	219(66.6%)	329

問41 がん検診を受けなかった理由は何ですか。 ※複数回答あり ※問40の①～⑥の検診いずれかで「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	検診を知らなかったから	場所が遠い・移動手段がないから	興味がない・面倒だから	費用がかかるから	検査が嫌いだから	その他
男性	20代	1	8		1	2		1	2		4
	30代		8	8		6	2	7	7	3	1
	40代		3	5	3	5		7	8	5	1
	50代	1	5	16	3	3		7	10	4	2
	60代	3	9	8	1	2	1	6	3	6	5
	70代	7	16	2	3	3	1	5	4	5	2
	80歳										
	男性合計		12	49	39	8	21	4	33	34	23
女性	20代	1	7	10	1	7	1	5	7	1	3
	30代		8	13	3	7	2	7	13	6	4
	40代		5	15	2	4		3	4	10	8
	50代	4	8	7	5	2		1	4	7	8
	60代	2	9	14	5	3	1	9	5	15	11
	70代	5	10	4	9		1	2		12	6
	80歳										1
	女性合計		12	47	63	25	23	5	27	33	51
性別・年齢等不明			4	1	1	2		4		2	3
計		24	100	103	34	46	9	64	67	76	59

問42 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	決めている	決めていない	無回答	計
男性	20代	7	9		16
	30代	21	9		30
	40代	19	6		25
	50代	35	9		44
	60代	62	16	1	79
	70代	71	17	2	90
	80歳	6	2		8
	男性合計		221(75.7%)	68(23.3%)	3(1%)
女性	20代	23	12		35
	30代	34	18		52
	40代	54	7		61
	50代	49	8	2	59
	60代	68	7	1	76
	70代	79	2	6	87
	80歳	6			6
	女性合計		313(83.2%)	54(14.4%)	9(2.4%)
性別・年齢等不明		19	4	1	24
計		553(79.9%)	126(18.2%)	13(1.9%)	692

問43 あなたはどのようなときに歯科医院に行きますか。 ※複数回答あり

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	歯ぐきに異常を感じたとき	清掃等歯のメンテナンス	定期健診に行くとき	健診後の治療のため	その他	行かない
男性	20代	10	5	2	3	5			0
	30代	15	7	3	12	6	2	1	3
	40代	16	6	7	6	4	1		1
	50代	32	8	8	11	4	1	4	1
	60代	36	10	15	35	11	4	3	2
	70代	42	9	18	30	10	1	7	1
	80歳	3	1		1	1	1	1	1
男性合計		154	46	53	98	41	10	16	9
女性	20代	16	11	5	9	10	1		3
	30代	24	10	5	29	12	3		1
	40代	33	10	7	37	18	5	1	
	50代	36	8	16	24	14	1	2	
	60代	40	5	22	44	21	11	3	
	70代	33	9	16	37	25	11	6	
	80歳				3	3		1	1
女性合計		182	53	71	183	103	32	13	5
性別・年齢等不明		5	3	4	9	5	3	3	
計		341	102	128	290	149	45	32	14

問44 あなたは、か過去1年間に歯科健診を受けましたか。

性別	年代	受けた	受けていない	無回答	計
男性	20代	8	8		16
	30代	13	17		30
	40代	12	13		25
	50代	23	21		44
	60代	46	32	1	79
	70代	52	37	1	90
	80歳	4	4		8
男性合計		158(54.1%)	132(45.2%)	2(0.7%)	292
女性	20代	20	15		35
	30代	28	24		52
	40代	38	23		61
	50代	29	29	1	59
	60代	46	29	1	76
	70代	53	28	6	87
	80歳	3	3		6
女性合計		217(57.7%)	151(40.2%)	8(2.1%)	376
性別・年齢等不明		14	9	1	24
計		389(56.2%)	292(42.2%)	11(1.6%)	692

問45 受けなかった理由は何ですか。 ※問44で受けていないと答えた方

性別	年代	治療中だから	忙しいから	興味がない・面倒だから	受け方がわからないから	心配ないから	歯医者に行きたくないから	その他	無回答	計
男性	20代		3	2	0	2	4	1		12
	30代		7	2	1	4	1	3		18
	40代	4	3	2	0	2	2	0	1	14
	50代	0	5	6	0	2	4	3	1	21
	60代	1	9	6	1	4	6	2	1	30
	70代	3	1	6	4	8	2	8		32
	80歳		1			1		2		4
男性合計		8(6.1%)	28(21.4%)	25(19.1%)	6(4.6%)	23(17.6%)	19(14.5%)	19(14.5%)	3(2.3%)	131
女性	20代		7	2		1	1	0		11
	30代		11	2	0	3	1	2	2	21
	40代	1	11	5	2	2	1	1	1	24
	50代	6	6	4		4	2	7		29
	60代	5	7	4		8	4	3		31
	70代	4	4	1		12	3	5	4	33
	80歳			1			1	1		3
女性合計		16(10.5%)	46(30.3%)	19(12.5%)	2(1.3%)	30(19.7%)	13(8.6%)	19(12.5%)	7(4.6%)	152
性別・年齢等不明		1			1	4	2	1		9
計		25(8.6%)	74(25.3%)	44(15.1%)	9(3.1%)	57(19.5%)	34(11.6%)	39(13.4%)	10(3.4%)	292

問46 あなたの職場では、歯科健診を実施していますか ※職場がある方のみ

性別	年代	職場で歯科健診があり受診している	職場で歯科健診があるが受診していない	職場では歯科健診を実施していない	計
男性	20代	2		10	12
	30代	1	3	25	29
	40代	1	3	19	23
	50代	1	1	40	42
	60代	3	2	49	54
	70代		1	18	19
	80歳	1		1	1
男性合計		9(5%)	10(5.6%)	161(89.4%)	180
女性	20代	1	3	25	29
	30代	2	2	44	48
	40代	3	1	47	51
	50代	2	3	44	49
	60代		1	41	42
	70代			12	12
	80歳			0	0
女性合計		8(3.5%)	10(4.3%)	213(92.2%)	231
性別・年齢等不明				7	7
計		17(4.1%)	20(4.8%)	381(91.1%)	418

問47 あなたは、歯科健診以外で以下のことを受けたことがありますか。 ※複数回答あり

性別	年代	むし歯などの治療	歯石除去・歯面の清掃	歯みがきの指導	歯周病治療	矯正治療	その他
男性	20代	4	5	3			4
	30代	11	10	3	4		4
	40代	13	13	2	2		3
	50代	18	17	7	4		6
	60代	20	33	10	9	1	7
	70代	19	35	10	12	1	7
	80歳	1	2		1	1	1
男性合計		86	115	35	32	3	32
女性	20代	9	5	1	2	2	4
	30代	11	26	10	3	1	6
	40代	22	36	10	9	1	1
	50代	19	32	11	7		1
	60代	21	45	11	9		2
	70代	30	42	18	9		2
	80歳	2	3	1	3		1
女性合計		114	189	62	42	4	17
性別・年齢等不明		4	10	7	3		4
計		204	314	104	77	7	53

問48 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	12	3				1		16
	30代	26	3	1					30
	40代	12	9	3			1		25
	50代	16	19	4	3	2			44
	60代	13	39	12	7	2	2	4	79
	70代	5	24	14	19	15	8	5	90
	80歳			2	4		2		8
男性合計		84(28.8%)	97(33.2%)	36(12.3%)	33(11.3%)	21(7.2%)	12(4.1%)	9(3.1%)	292
女性	20代	28	7						35
	30代	37	13	1			1		52
	40代	45	14	1			1		61
	50代	16	33	4	4		1	1	59
	60代	27	30	11	4	1	1	2	76
	70代	16	25	14	15	6	2	9	87
	80歳	1		1			2		6
女性合計		170(45.2%)	122(32.4%)	32(8.5%)	23(6.1%)	7(1.9%)	8(2.1%)	14(3.7%)	376
性別・年齢等不明		7	4	4	3	2	1	3	24
計		261(37.7%)	223(32.2%)	72(10.4%)	59(8.5%)	30(4.3%)	21(3%)	26(3.8%)	692

問49 あなたは義歯(入れ歯)はありますか。

性別	年代	ある(総入れ歯)	ある(一部入れ歯)	ない	無回答	計
男性	20代				16	16
	30代			1	29	30
	40代			1	24	25
	50代	2	8		34	44
	60代	4	24	49	2	79
	70代	10	51	29		90
	80歳	3	5			8
男性合計		19(6.5%)	90(30.8%)	181(62%)	2(0.7%)	292
女性	20代			34	1	35
	30代			1	50	52
	40代			2	59	61
	50代		4	54	1	59
	60代	1	21	52	2	76
	70代	5	33	39	10	87
	80歳	2	3	1		6
女性合計		8(2.1%)	64(17%)	289(76.9%)	15(4%)	376
性別・年齢等不明		2	10	11	1	24
計		29(4.2%)	164(23.7%)	481(69.5%)	18(2.6%)	692

問50 あなたの口の中で気になることはありますか。

性別	年代	気になることがある	気になることがない	無回答	計
男性	20代	9	7		16
	30代	13	17		30
	40代	11	14		25
	50代	25	19		44
	60代	40	38	1	79
	70代	42	46	2	90
	80歳	6	1	1	8
男性合計		146(50%)	142(48.6%)	4(1.4%)	292
女性	20代	17	18		35
	30代	32	20		52
	40代	36	25		61
	50代	30	28	1	59
	60代	42	32	2	76
	70代	36	45	6	87
	80歳	1	4	1	6
女性合計		194(51.6%)	172(45.7%)	10(2.7%)	376
性別・年齢等不明		9	14	1	24
計		349(50.4%)	328(47.4%)	15(2.2%)	692

問51 気になるのはどのようなことですか。※問50で気になることがあると答えた方

性別	年代	歯の状態・痛み	外観	発音	口臭	歯ぐきの状態・痛み	かみ具合	口の渇き	あごの痛み	歯ぎしりなどの習慣	その他	無回答		
男性	20代	1				4	2				2	0	9	
	30代	3	1			2	3			1	1	2	11	
	40代	3				1	2	2				3	8	
	50代	8	2	1		2	5	2		1	2	2	23	
	60代	5	2			5	10	5	2		4	3	4	36
	70代	5	4	2		3	13	6	1		1	2	5	37
	80歳			1			3	1				1		6
男性合計		25	9	4		17	38	16	3	0	7	11	16	146
女性	20代	4	1			3		1			5	2	1	17
	30代	6	4			4	4	2		2	4	2	4	32
	40代	6	6			5	4	1		1		3	10	36
	50代	5	2	1		3	12	2	1		2		2	30
	60代	7	4			3	11	2	1	1	5	3	5	42
	70代	4	4			3	13	8	2				2	36
	80歳	1												1
女性合計		33	21	1		21	44	16	4	4	16	10	24	194
性別・年齢等不明		2		2			1		1		1	1	1	9
計		60	30	7		38	83	32	8	4	24	22	41	349

問52 あなたは何でもかんで食べることができますか。

性別	年代	何でもかんで食べることができる	一部かめな食べ物が	かめない食べ物が多い	無回答	総計	
男性	20代	15				1	16
	30代	30					30
	40代	21	4				25
	50代	38	5	1			44
	60代	67	9	2	1		79
	70代	50	32	6	2		90
	80歳	8					8
男性合計		229(78.4%)	50(17.1%)	9(3.1%)	4(1.4%)	292	
女性	20代	34	1				35
	30代	51				1	52
	40代	58	3				61
	50代	54	4			1	59
	60代	58	15	2			76
	70代	56	23	1		7	87
	80歳	3	2			1	6
女性合計		314(83.5%)	48(12.8%)	3(0.8%)	11(2.9%)	376	
性別・年齢等不明		20	2	1		1	24
計		563(81.4%)	100(14.5%)	13(1.9%)	16(2.3%)	692	

問53 あなたは1日のうちで歯をみがくのはいつですか。※複数回答あり

性別	年代	起床後	朝食後	昼食後	夕食後	就寝前	みがいていない	その他
男性	20代	4	8	6	15	7	0	0
	30代	12	13	14	20	24	0	0
	40代	7	13	5	20	13	0	1
	50代	13	28	7	17	20	0	1
	60代	21	45	22	30	45	0	3
	70代	24	50	17	38	36	0	1
	80歳	1	6	4	2	4	0	0
男性合計		82	163	75	142	149	0	6
女性	20代	11	28	18	8	19	0	0
	30代	19	32	29	7	34	0	0
	40代	26	39	35	10	40	0	1
	50代	22	43	23	17	35	0	0
	60代	18	56	38	25	44	0	1
	70代	29	55	30	36	36	0	1
	80歳	1	3		3	2	0	2
女性合計		126	256	173	106	210	0	5
性別・年齢等不明		7	12	10	8	12	0	2
計		215	431	258	256	371	0	13

問54 歯ブラシによる歯みがきの他にデンタルフロス、糸ようじ、歯間ブラシなどの清掃用具を使っていますか。

性別	年代	使っている	使っていない	無回答	計
男性	20代	6	10		16
	30代	17	12	1	30
	40代	7	18		25
	50代	15	29		44
	60代	43	35	1	79
	70代	38	49	3	90
	80歳	4	4		8
男性合計		130(44.5%)	157(53.8%)	5(1.7%)	292
女性	20代	16	19		35
	30代	32	20		52
	40代	43	18		61
	50代	43	15	1	59
	60代	54	20	2	76
	70代	52	28	7	87
	80歳	3	2	1	6
女性合計		243(64.6%)	122(32.4%)	11(2.9%)	376
性別・年齢等不明		13	9	2	24
計		386(55.8%)	288(41.6%)	18(2.6%)	692

問55 あなたは3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。

性別	年代	毎日	時々	ほとんど摂取していない	無回答	総計
男性	20代	3	11	2		16
	30代	10	12	8		30
	40代	7	15	3		25
	50代	9	27	8		44
	60代	19	28	32		79
	70代	21	48	21		90
	80歳	1	6		1	8
男性合計		70(24%)	147(50.3%)	74(25.3%)	1(0.3%)	292
女性	20代	17	16	2		35
	30代	21	26	5		52
	40代	29	27	5		61
	50代	21	30	8		59
	60代	31	37	5	3	76
	70代	24	49	14		87
	80歳	3	2	1		6
女性合計		146(38.8%)	187(49.7%)	40(10.6%)	3(0.8%)	376
性別・年齢等不明		4	10	9	1	24
計		220(31.8%)	344(49.7%)	123(17.8%)	5(0.7%)	692

問56. 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ありますか。 ※複数回答あり

性別	年代	たばこを吸うと歯周病になりやすく、歯周病を悪化させる	糖尿病だと歯周病にもかかりやすい	歯周病菌が動脈硬化を促進することがある	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	その他	知らない
男性	20代	10	5	4	2		4
	30代	15	8	7	4	1	12
	40代	7	5	7			16
	50代	20	15	12	3		19
	60代	24	29	33	1	2	25
	70代	21	22	32	4		31
	80歳	1	3	3			1
男性合計		98	87	98	14	3	108
女性	20代	13	7	4	12		14
	30代	20	20	12	25		15
	40代	24	27	25	23		14
	50代	12	20	31	10		18
	60代	25	30	44	14	3	14
	70代	19	36	40	9	3	21
	80歳	1	2	3			2
女性合計		114	142	159	93	6	98
性別・年齢等不明		8	7	8	3		6
計		220	236	265	110	9	212

問57. あなたはオーラルフレイルを知っていますか。

性別	年代	知っている	聞いたことがある	知らない	無回答	総計
男性	20代	1	5	10		16
	30代	1	4	25		30
	40代	1	2	22		25
	50代		5	39		44
	60代	7	17	54	1	79
	70代	12	18	58	2	90
	80歳		3	3	2	8
男性合計		22(7.5%)	54(18.5%)	211(72.3%)	5(1.7%)	292
女性	20代	4	9	22		35
	30代	6	9	37		52
	40代	9	25	25	2	61
	50代	4	23	31	1	59
	60代	15	26	32	3	76
	70代	21	23	40	3	87
	80歳	1	3	2		6
女性合計		60(16%)	118(31.4%)	189(50.3%)	9(2.4%)	376
性別・年齢等不明		2	5	16	1	24
計		84(12.1%)	177(25.6%)	416(60.1%)	15(2.2%)	692

問58. あなたは次の中で知っていることはありますか。 ※複数回答あり

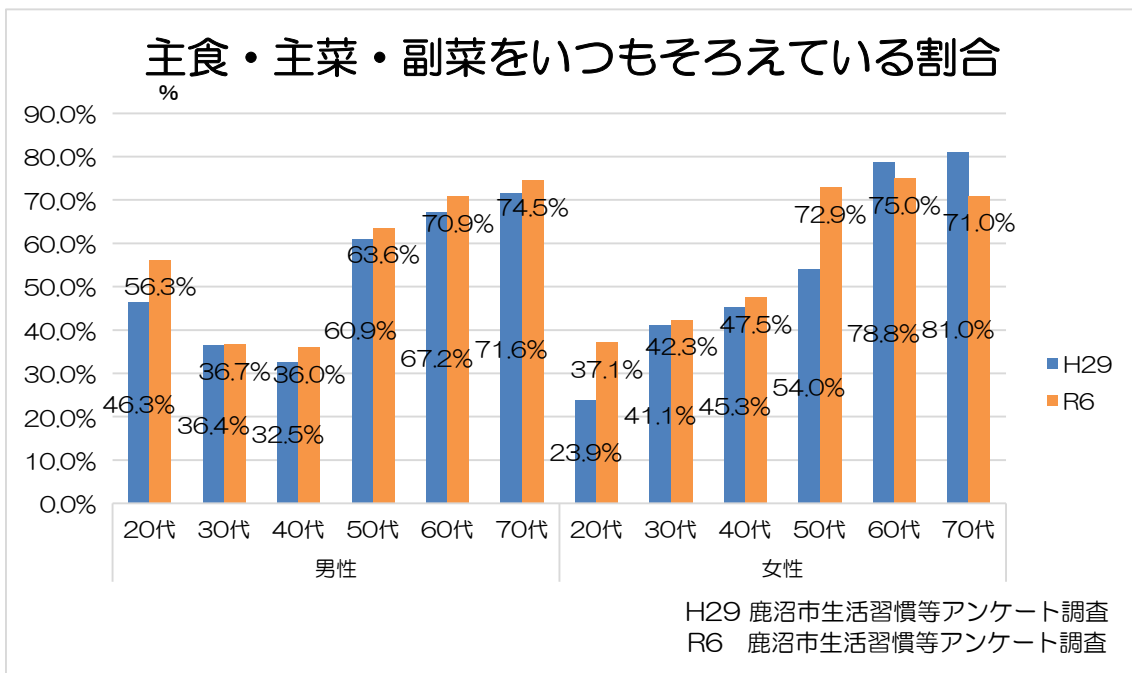
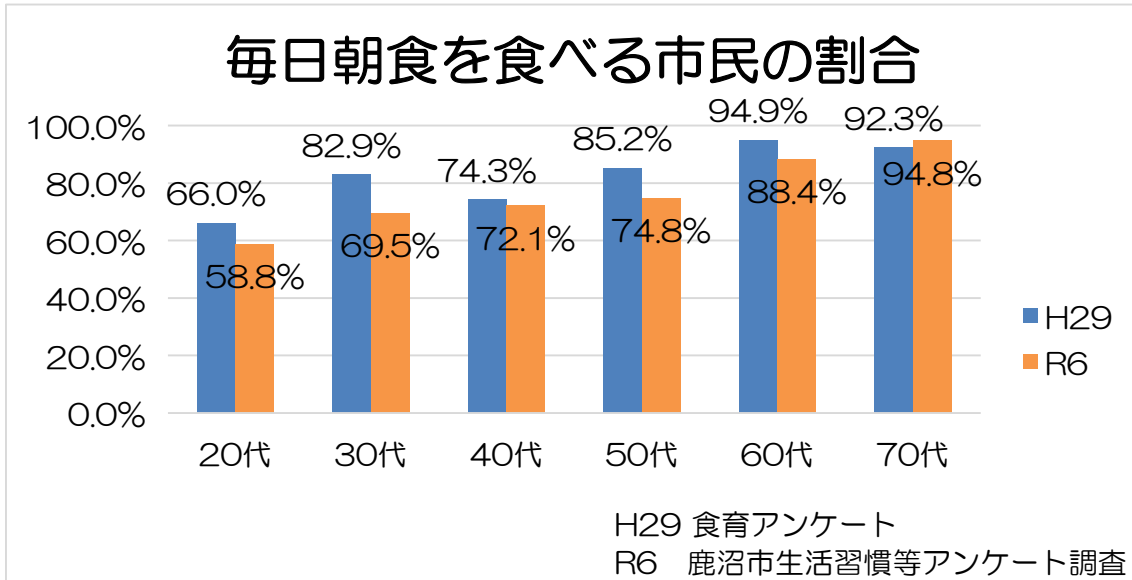
性別	年代	年齢を重ねると歯の喪失や唾液量の減少、摂食嚥下機能の低下など歯と口腔の機能が衰える	口腔機能が衰えると発音がしにくくなる	オーラルフレイルによって食欲が低下し身体機能や社交性の低下につながる	口腔ケアを行うことで健康寿命（自立して生活ができる期間）を伸ばすことができる	歯や口腔の機能が維持されると、認知症や寝たきりの予防につながる
男性	20代	8	6	2	6	4
	30代	17	7	2	15	11
	40代	20	5	2	8	5
	50代	27	12	1	18	16
	60代	57	25	7	42	29
	70代	69	32	8	40	37
	80歳	4	3		3	4
男性合計		202	90	22	132	106
女性	20代	23	8	6	16	10
	30代	35	13	6	35	20
	40代	50	22	12	35	26
	50代	46	7	6	41	29
	60代	61	31	21	48	45
	70代	65	37	21	55	51
	80歳	3	4	1	2	4
女性合計		283	122	73	232	185
性別・年齢等不明		17	9	3	11	11
計		502	221	98	375	302

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	H29 市の 現状値	R6 市の 現状値	R7 市の 目標値
食生活	食と身体について関心をもち、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%	81.5%	95.0%
		主食・主菜・副菜を揃える人を増やす	57.7%	61.7%	60.0%
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、積極的に体を動かすことを意識します	日常生活で意識的に体を動かす人を増やす	60.2%	68.8%	65.0%
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%	21.1%	16.0%
		睡眠で休養がとれる人を増やす	82.4%	82.6%	85.0%
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%	15.0%	13.0%
健診 ・ 検診	定期的に健診・検診を受け、疾病の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 (子宮がんは20～80歳、前立腺がんは50～80歳、他のがんは40～80歳の受診率)	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%	胃がん検診：53.9% 肺がん検診：56.4% 大腸がん検診：60.0% 子宮がん検診：55.9% 乳がん検診：60.2% 前立腺がん検診：55.2%	各項目 5.0%増
		適正体重がわかっている人を増やす (健康増進計画に係る等アンケートより)	69.1%	64.6%	75.0%
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）				

第3期計画評価指標との結果比較

■食生活

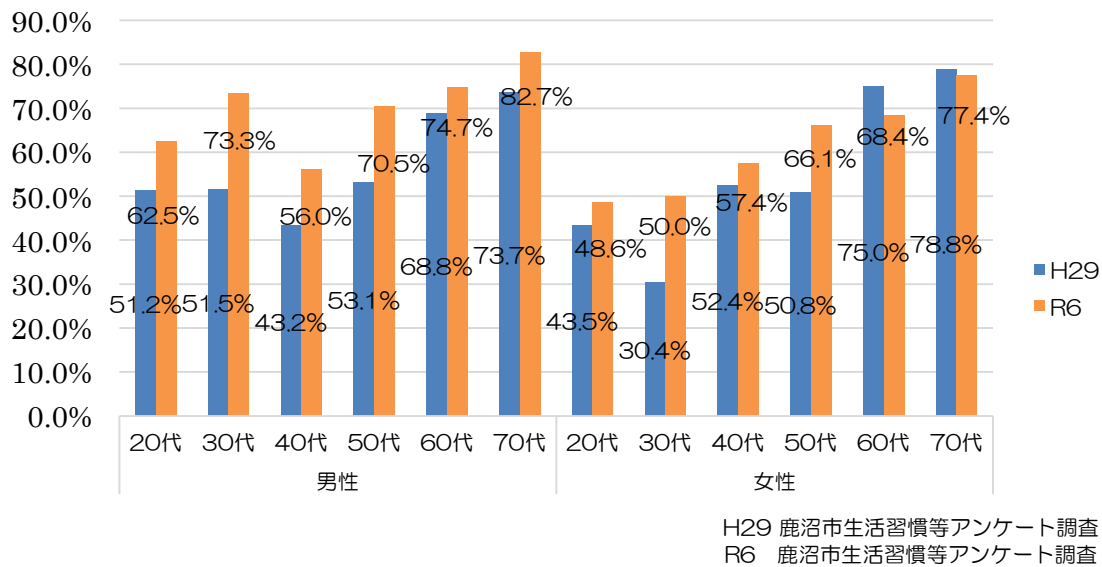


朝食を毎日食べる人の割合は、70代は少し増加しましたが、他の世代では前回よりも減少しています。特に20～30代では70%を切る状況となっています。

主食・主菜・副菜をいつもそろえている割合については、20代の男女、50代女性で大きく増加しています。一方で60代、70代女性で減少しています。

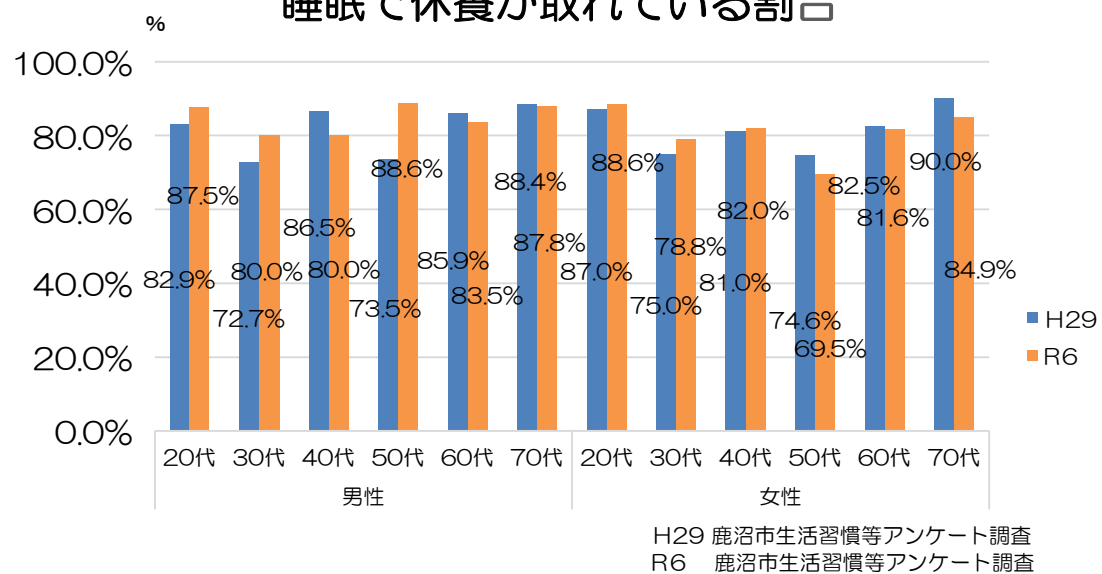
■心・身体

意識的に身体を動かしている割合



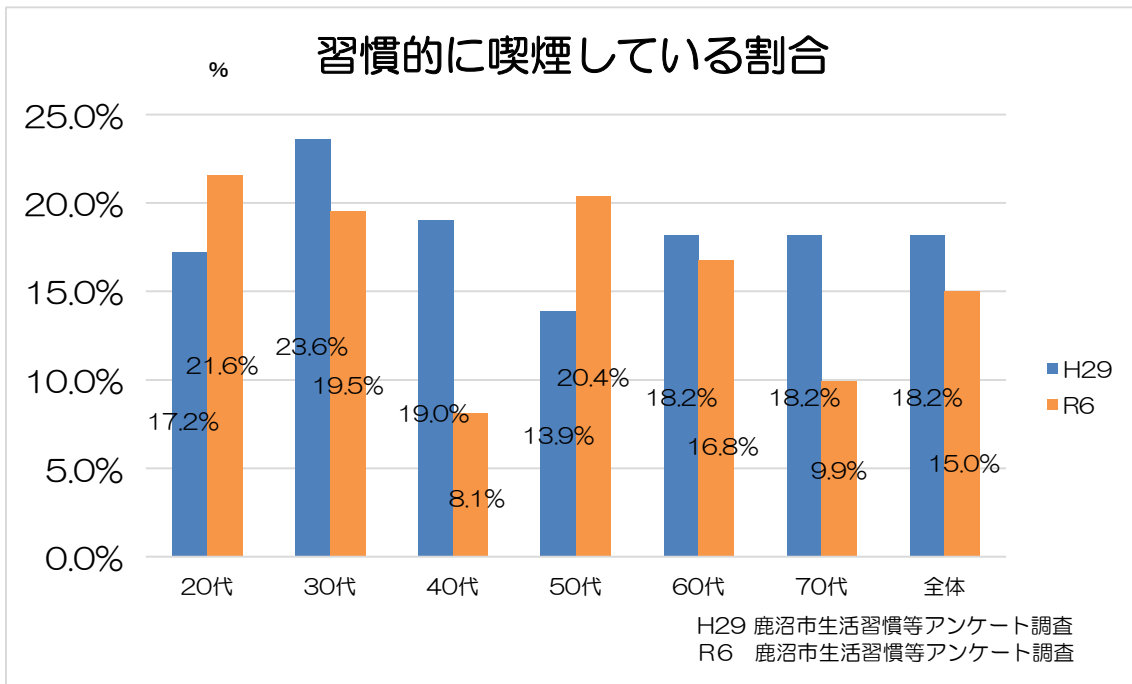
各年代において意識的に運動をする人の割合 60代、70代女性以外は増加しています。

睡眠で休養が取れている割合



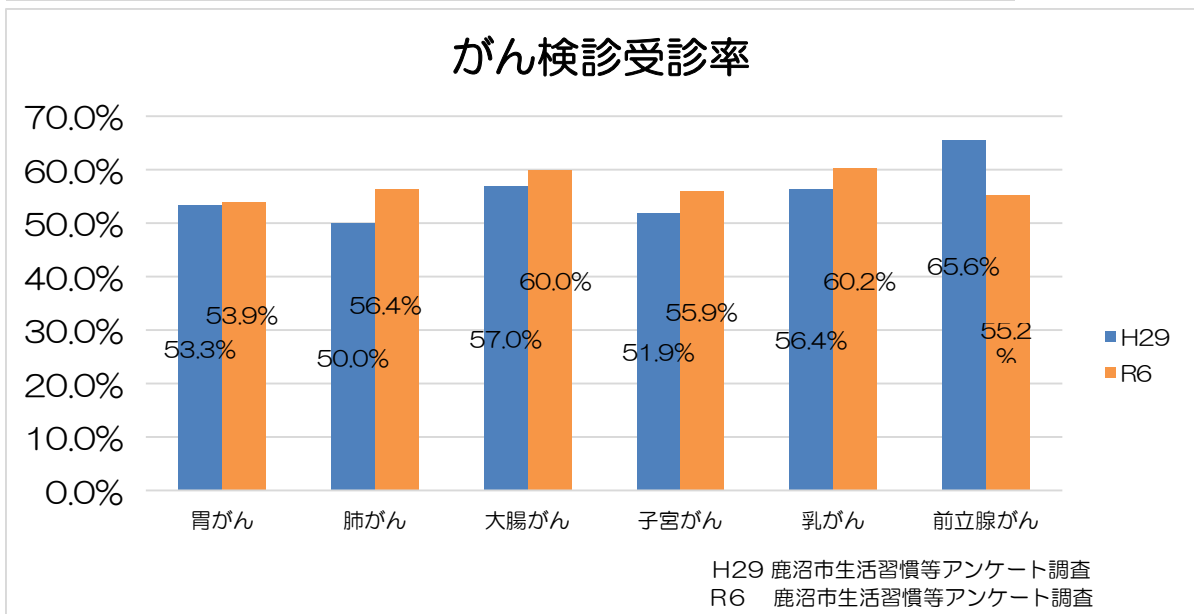
睡眠で休養が取れている割合については、男女や年代により多少増減にバラつきはあるものの、大きな傾向は見られませんでした。

■喫煙

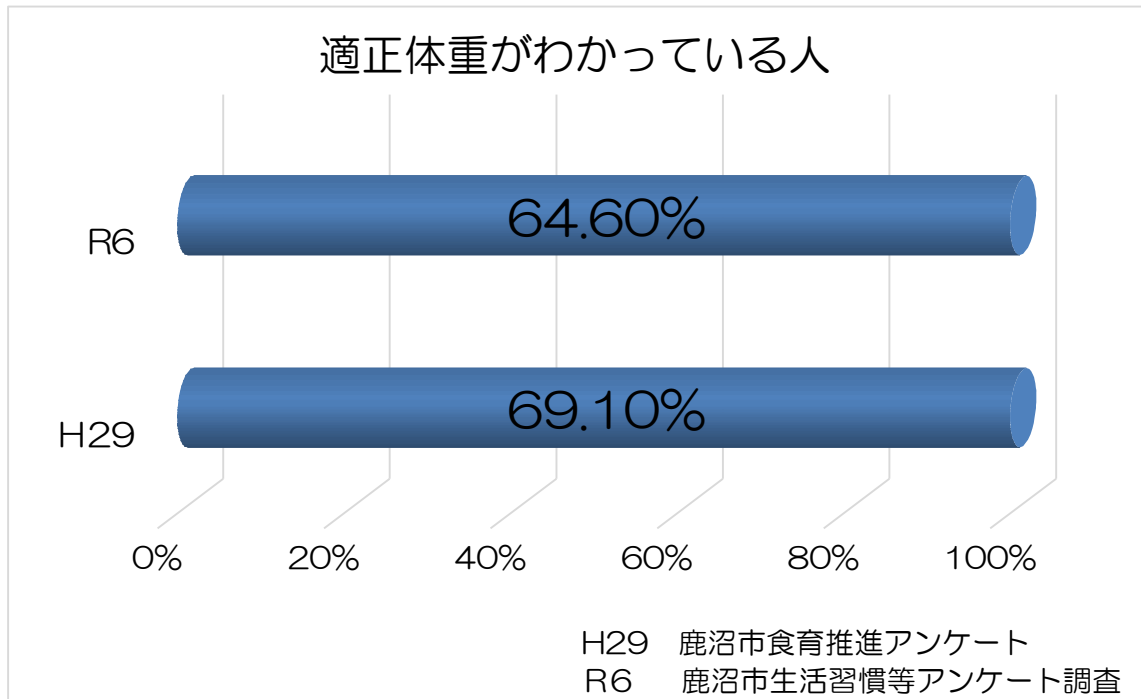


各年代で、たばこを吸う人の割合は20代、50代は増加しましたが、それ以外での年代では減少しました。

■健診・検診



がん検診受診率はR29と比較してR6は前立腺がん以外は増加しました。前立腺がんについては大きく減少しました。



適正体重を知っている人の割合がR29と比較し減少しました。

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。

この要綱は、令和2年11月16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員会
	鹿沼商工会議所
	鹿沼市スポーツ協会
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

2025年12月1日現在

任期:2024年4月1日~2026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	大久保昌章
	鹿沼歯科医師会	鈴木定幸
	鹿沼薬剤師会	浅野敏一
	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	小高勝則
	鹿沼市養護教諭会	星野陽子
	鹿沼地区幼稚園連合会	青柳貴也
市民団体	鹿沼ファミリー劇場	大野秀子
福祉関係職員	鹿沼市特別養護老人ホーム連絡協議会	湯澤利浩
	鹿沼市民間保育園連盟	阿久津さゆり
地域の代表	鹿沼市議会	石川さやか
	鹿沼市自治会連合会	秋澤克男
	鹿沼市民生委員児童委員協議会連合会	山崎幸子
	鹿沼市食生活改善推進員会	内田泰子
	鹿沼商工会議所	高橋真樹
	鹿沼市スポーツ協会	枝村重利
行政機関	栃木県県西健康福祉センター	松本有加
	鹿沼市保健福祉部	青木康子

5 第4期 健康増進計画 健康かぬま21策定までの経過

年 月	事務内容	会議内容
令和 6 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 7 年 2 月	「生活習慣等調査票」の作成	
3 月	「生活習慣等調査」の実施	
4 月	「生活習慣等調査」の入力・集計	
5 月	「生活習慣等調査」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)
10 月		
11 月	計画書素案の作成	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	
令和 8 年 2 月		保健福祉審議会(報告)
3 月	計画の公表	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)

第4期 健康増進計画 健康かぬま21

発行：令和8(2026)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 0289-63-8311 FAX 0289-63-8313