

第 2 次健康たきかわ 2 1

後期アクションプラン

平成 30 年度～平成 35 年度

健康づくりは市民が主役

一人ひとりみんなが元気でいられるまち



平成 30 年 (2018 年) 3 月

滝川市

＜目 次＞

第1章 後期アクションプランの考え方

1 策定の趣旨	1
2 基本方針	1
第2次健康たきかわ21アクションプランの体系図	2
地域の健康資源と民間活力を生かしたネットワークづくり	3
ライフステージにあわせた健康づくりの推進	4
健康づくり6分野の取り組み	5
3 第2次健康たきかわ21アクションプランの位置づけ	6
4 後期アクションプランの期間	6
5 進行管理と評価	7

第2章 滝川市の状況

1 滝川市の健康に関する状況	8
(1) 人口と年齢構成	8
(2) 世帯の状況	9
(3) 5歳階級男女別人口と出生、死亡の状況	9
(4) 死因別死亡割合	10
(5) 自殺者数の推移	10
(6) 介護認定者と認定率の年次推移	11
(7) 医療費の推移	11
(8) 健康寿命と平均年齢	12
2 各種保健事業データでみる滝川市の健康状況	13

第3章 前期アクションプランの実績・中間評価と課題

1 前期アクションプランの実績	18
2 健康づくり6分野の目標と取り組み、実績および中間評価	
栄養・食生活分野	21
運動・身体活動分野	23
こころの健康づくり	25
たばこと健康	28
歯と口腔の健康	31
疾病予防	34
3 健康日本21の現状値・目標値と市比較	38
4 健康課題	40

第4章 後期計画の重点対策と具体的な取り組み

1 栄養・食生活	42
2 身体活動・運動	45
3 こころの健康づくり（滝川市自殺対策計画）	47
4 たばこと健康	50
5 歯と口腔の健康	52
6 疾病予防	54

資料編

社会保障からみた滝川市の状況（国、北海道との比較）	57
第2次健康たきかわ21市民アンケート 単純集計結果	58
クロス集計結果	78
アンケート用紙	97

第1章 後期アクションプランの考え方

1 策定の趣旨

平成12年度に策定した健康たしかわ21計画においては、「自分の健康は自分で守る」という基本的な考えのもとに地域の資源を有効活用した健康づくりを進めてまいりました。

近年、急速な少子高齢化に伴い、生活習慣・疾病構造が変化し、がんや心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病の発症予防や重症化予防のための取り組みが不可欠となりました。また、こころの健康づくりや次世代育成を見据えた子どもたちの健康を守る取り組みの強化も求められています。

国は健康寿命の延伸、生活習慣病の発生と重症化予防、生活習慣と社会環境の改善等を目的に「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21第2次）」を展開しています。

滝川市においても、市民一人ひとりの健康意識を高め、誰もが生涯安心して暮らせる社会の実現を目指すため、「健康づくりは市民が主役 一人ひとりみんなが元気でいられるまち」を基本理念に、平成25年度から平成34年度までの10か年計画として「第2次健康たしかわ21アクションプラン」を策定し、市民の健康増進に向け各種保健事業を推進しています。

計画策定から5年目にあたる平成29年度に、これまでの推進内容の中間評価を行ない、第2次健康たしかわ21後期アクションプランを策定しました。

2 基本方針

- (1) 第2次健康たしかわ21アクションプランの前期の進捗状況の中間評価から健康課題を抽出し、一次予防を重点に置いた対策を設定します。
- (2) 生活習慣病の発症を予防し、重症化を防ぐために、医療や介護などの様々な分野との連携体制の推進により、医療費の適正化を図ります。
- (3) 社会生活を営むための機能の維持向上を図るため、ライフステージに沿って健康増進に向けた事業の取り組みや介護予防・支援などの取り組みを推進します。
- (4) 市民の健康に関する意識や領域ごとの指標については、それぞれ数値目標を設定し、成果や達成状況を評価し、事業の見直しを行うなど健康づくりの施策に反映します。

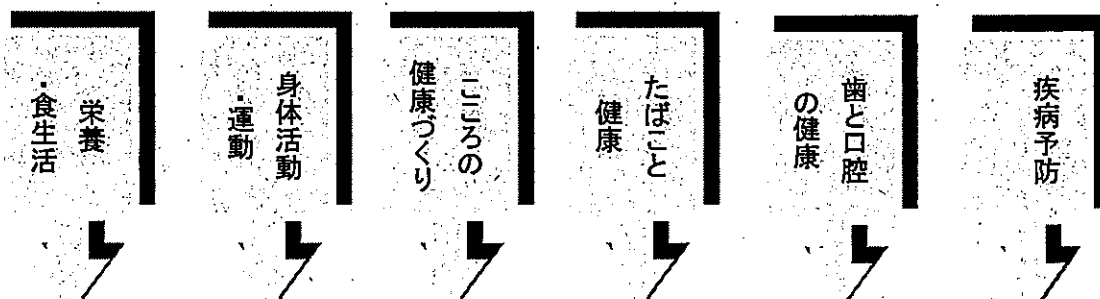
以上の基本方針に基づき、後期アクションプランにおいても次の事項について重点的に取り組みます。

- (1) 生涯を通じた健康の基礎づくりの構築
- (2) 生活習慣病予防・重症化予防の徹底
- (3) 健康を支え、守るための社会環境の整備

【第2次健康たきかわ21アクションプランの体系図】

基本理念「健康づくりは市民が主役 一人ひとりみんなが元気でいられるまち」

健康づくりの6分野



ライフステージ別重点項目

子育て親育ち期 (妊娠期と0～19歳) 健康の基礎づくり 生きる力を身につける

食育の推進 運動する環境づくり
(小学5年生欠食率 12%⇒0%)
親子のふれあい対策

受動喫煙の防止(乳児の家族の喫煙率 48.3% ⇒ 30%)
未成年喫煙防止教育(未成年、妊婦の喫煙率 0%へ)
むし歯予防 生活リズムの確立

青年・壮年期 (20～64歳) 生活習慣病予防・重症化予防

自分の心と体の声に耳を傾けよう

栄養指導の充実
自殺予防対策
気軽に運動できる機会の創出

特定健診(受診率 19.9%⇒60%)
保健指導の充実(50代の喫煙率 男性 54.5%⇒44%)
歯周病の予防 がん・女性のがん検診

高齢期 (65歳以上)

介護予防

生きがいを持っていきたい健康づくり

運動・栄養・口腔ケアなどの介護予防講座

8020達成(22.8%⇒50%)

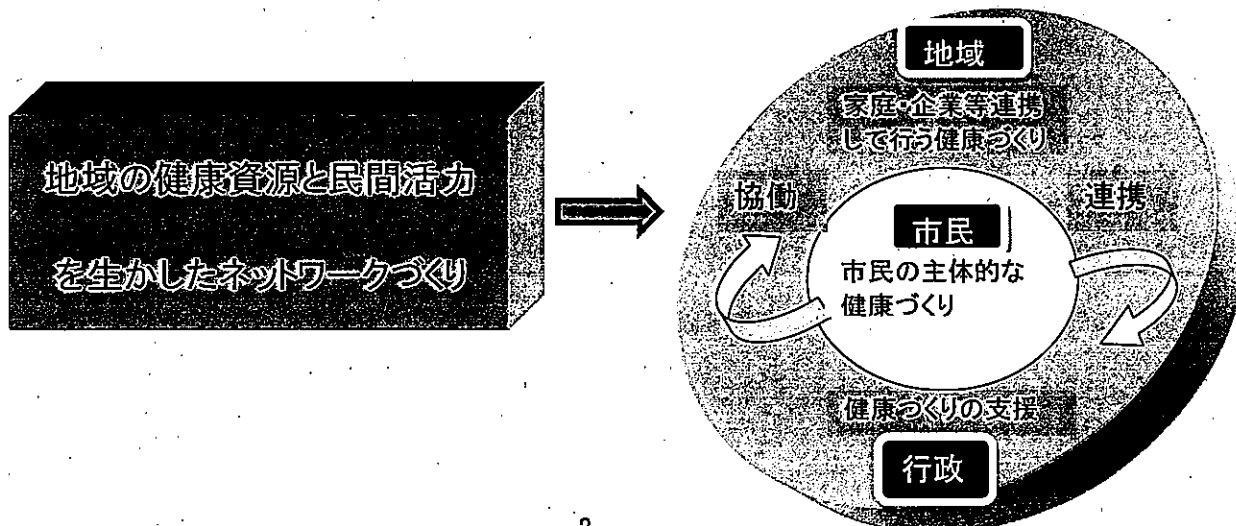
地域運動教室(いきいき百歳体操&かみかみ体操)

健康寿命の延伸

健康の質の向上 ～ 平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加

取組み目標

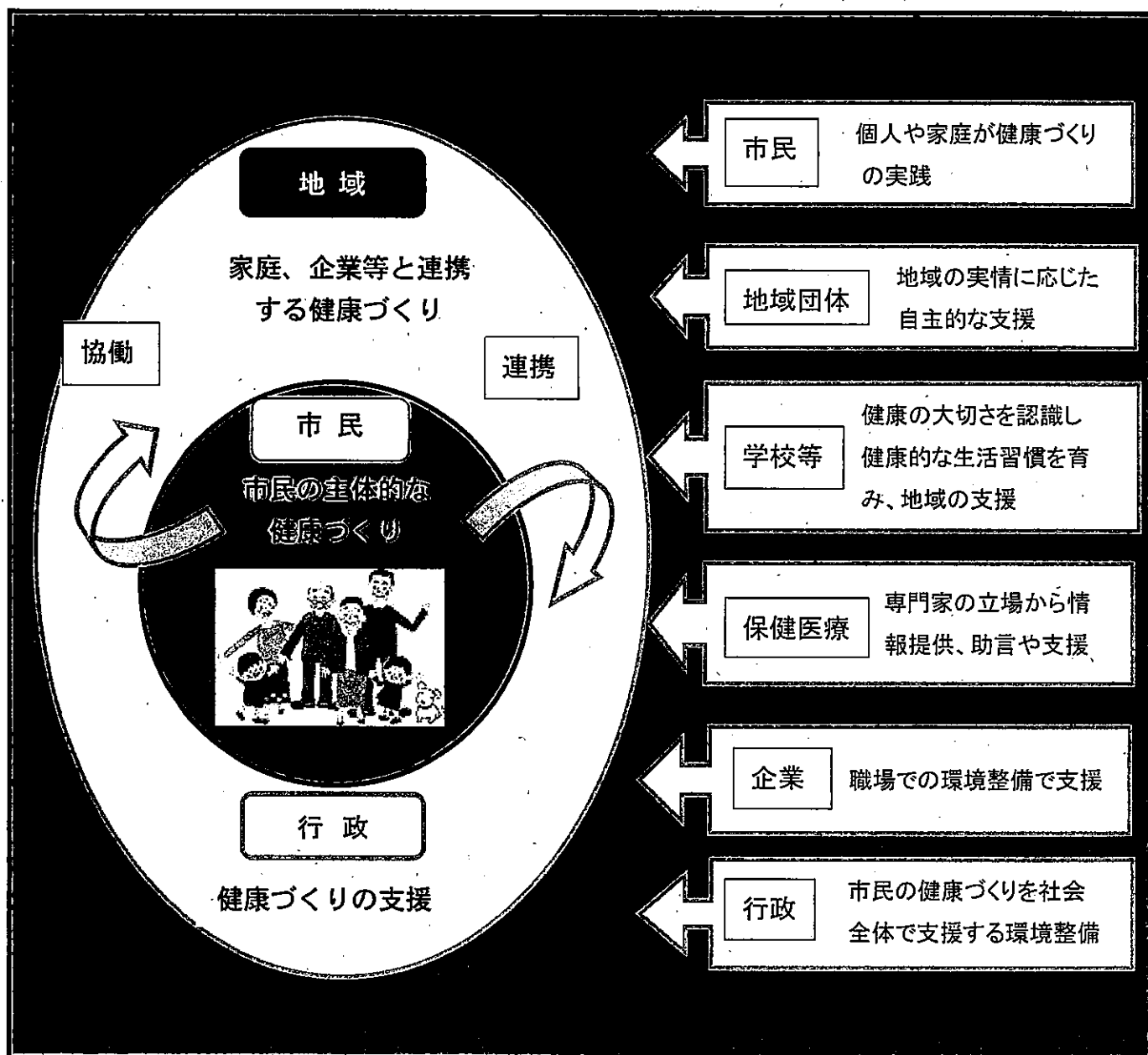
実行性ある計画の推進



【地域の健康資源と民間活力を生かしたネットワークづくり】

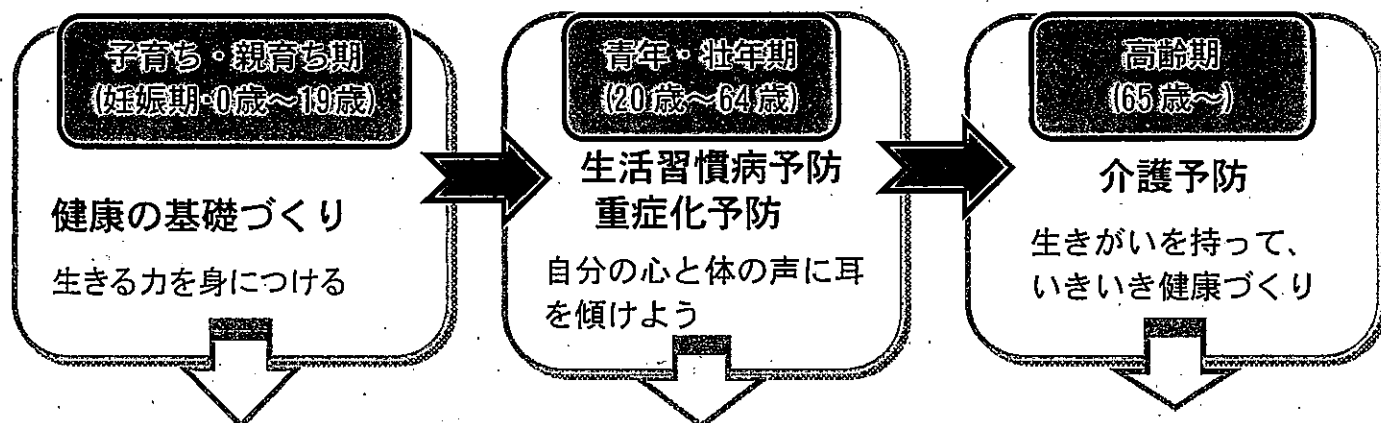
市民の健康づくりは、一人ひとりが自らの生活習慣への関心と理解を深め、健康的な生活習慣を身につけるための行動を起こすことから始まります。その定着を図るためには、個人を取り巻く家庭、学校、職場、各種団体等の地域と行政がそれぞれの役割を認識し、健康づくりを支え合うことが大切です。

第2次健康たきかわ21アクションプランの基本方針や重点的に取り組む課題に対して、市民、地域、行政が連携と協働を図りながら、それぞれの役割を担って、実現可能な健康づくりの取り組みを積極的に推進していきます。



【ライフステージにあわせた健康づくりの推進】

生活習慣の形成や改善による健康づくりは世代ごとに異なり、乳幼児期から高齢期に至るまでそれぞれ健康課題があります。そこで、世代別に目指す姿と各世代の特徴に応じた取り組みを設定し、推進します。



特 徴	・身体の生理的機能が確立し、生活習慣の基礎が形成され育む大切な時期である。また社会参加への準備期です	・心身共に成長し、充実した活動的な時期である一方、就労、子育てなどの社会的家庭的に役割が大きく、規則的な生活習慣を維持するのが難しい時期です	・老化が進み健康の問題により多少の病気や障害を持って過ごしながら、自分らしく生きがいを持って暮らすことが重要です
世 代 ご と に 取 り 組 む	【健康意識】 ・早寝・早起き・朝ごはんで毎日元気に過ごします ・受動喫煙から子どもを守りましょう ・予防接種を受けましょう ・よく噛んで食べましょう 【生活習慣の定着】 ・歯磨き習慣を身につけましょう ・身近な運動など外遊びを積極的にしましょう ・三食はしっかり、間食は減らしましょう 【疾病の早期発見】 ・乳幼児健診を必ず受けましょう ・体調の変化を感じたら早めに受診しましょう	【健康意識】 ・健診やがん検診を受け自身の健康を確認しましょう ・喫煙の健康への影響について考えましょう ・健康な心と体で働きましょう ・適正体重を維持しましょう ・野菜や果物を意識して食べましょう 【生活習慣の定着】 ・1日3回バランスよく食べましょう ・歯周病予防のために1日3回歯磨きして8020を達成しましょう ・積極的に歩いたり、体を動かしたりしましょう 【疾病の早期発見】 ・定期的に健診やがん検診を受けましょう ・健診結果から自分の健康を知りましょう	【健康意識】 ・地域の行事に参加し仲間づくりをしましょう ・元気で過ごし、身の周りのことは自分でしましょう ・適正体重を維持しましょう ・よく噛んで食事を楽しみましょう 【生活習慣の定着】 ・1日3回食事をしましょう ・1日3回歯磨きし、口腔機能を維持しましょう ・散歩など体力に応じて運動などを心がけましょう 【疾病の早期発見】 ・定期的に健診やがん検診を受けましょう ・健診結果から自分の健康を知りますしょう

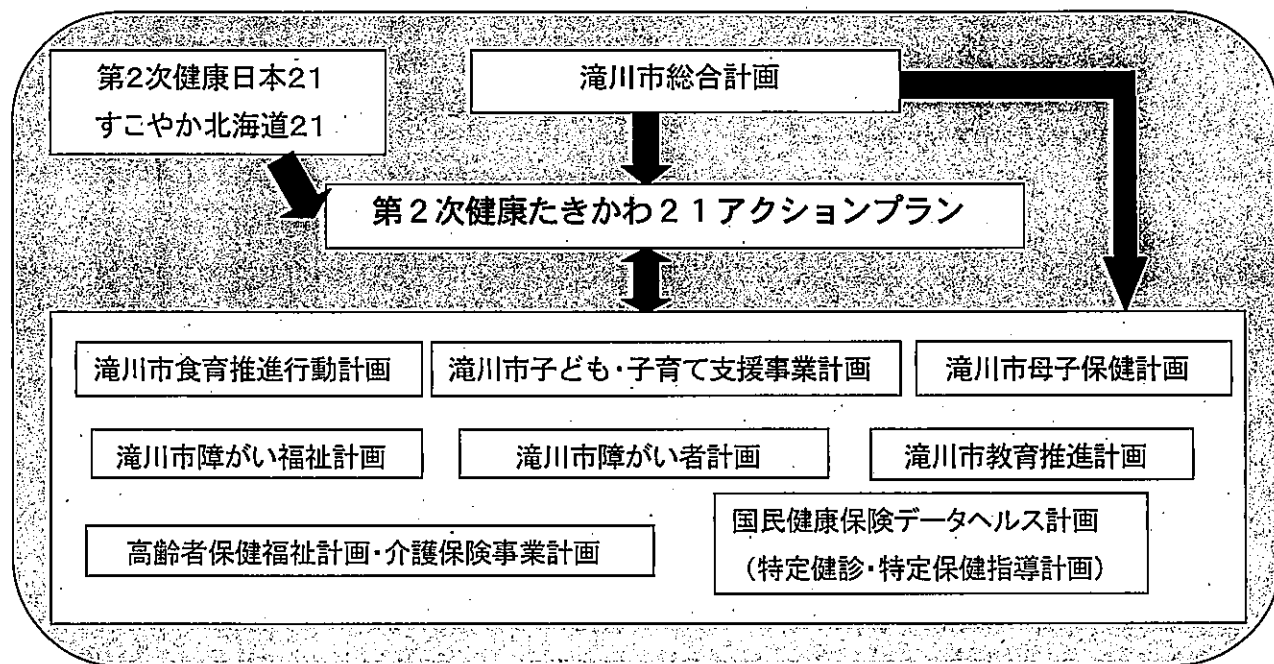
【健康づくり 6 分野の取り組み】

計画推進に当たり、改善が必要な生活習慣を「栄養・食生活」「身体活動・運動」「こころの健康づくり」「たばこと健康」「歯と口腔の健康」「疾病予防」の 6 分野とし、市民一人ひとりの主体的な取り組み、それを支える地域の取り組み、環境づくりとしての行政の取り組みを具体的に推進します。

6分野	市民の取り組み	地域の取り組み	行政の取り組み
栄養・食生活	◆朝食を毎日食べましょう ◆バランスよく食べましょう ◆地元農産物に関心を持ちましょう	◆食生活改善推進委員がバランス食の普及をします ◆食情報を住民同士で交換しましょう	◆食育を推進します2 ◆地産地消を推進します ◆生活習慣病予防対策を推進します
身体活動・運動	◆からだを動かすことを楽しみましょう ◆週に 1～2 回、無理なく運動をしましょう ◆自分に合った運動を見つけ続けましょう	◆仲間や地域で、楽しく気軽に運動に取り組みましょう ◆地域の運動普及活動を支え、協力しましょう	◆気軽に運動し継続できる環境を推進します ◆運動を継続している市民団体をPRします ◆「いきいき百歳体操」を推進します
こころの健康づくり	◆悩み事は一人で抱えず身近な人に相談しましょう ◆十分な睡眠をとりましょう ◆ストレスの解消法を見つけましょう	◆うつ、自殺予防についての正しい知識を知りましょう ◆身近に悩みを抱える人に気づき、相談機関へつなげ、見守りましょう	◆心を育てる育児を大切にするための養育者支援を推進強化します ◆自殺予防対策を推進します
たばこと健康	◆妊婦や子どものそばでの喫煙は控えましょう ◆健康のために卒煙を心がけましょう	◆喫煙の健康への害を知りましょう	◆未成年喫煙防止を推進します ◆受動喫煙防止の普及啓発を推進します
歯と口腔の健康	◆口の中の状態を知ります ◆寝る前は、丁寧に歯を磨きましょう ◆食事中は、テレビを消してよく噛んで食べましょう	◆保育所・幼稚園・小学校でフッ素洗口を行います ◆滝川市子供の歯を守る会、学校等で歯の健康教育を行います	◆市民のむし歯、歯周病の実態把握に努めます ◆各歯科検診、歯周疾患検診の受診勧奨をします ◆歯の健康について啓発します
疾病予防	◆定期的に健康診査を受けましょう ◆自分の健康状態を理解しましょう	◆健診(検診)受診について家族、地域で声をかけあいましょう	◆各種健康診断(特定健診、がん検診)の受診率向上を目指します

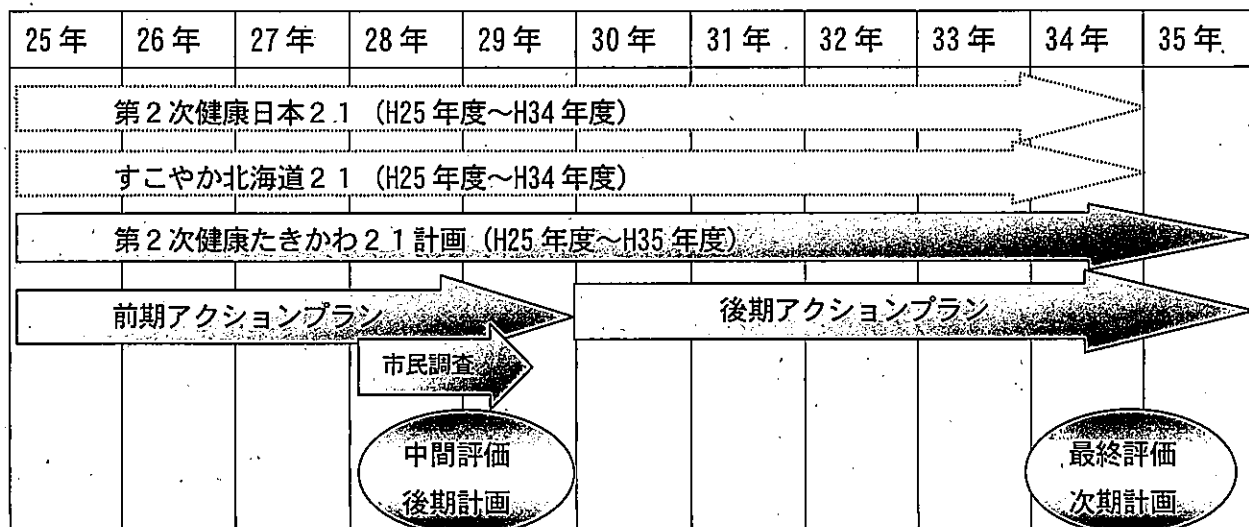
3 第2次健康たきかわ21アクションプランの位置づけ

第2次健康たきかわ21アクションプランは、国の健康増進法第8条第2項に基づき、市町村健康増進計画として策定するものです。計画の策定に当たり、同上7条の基本方針を十分に勘案し、地域住民の健康増進の推進に関する施策についての計画として策定し、滝川市総合計画及び関連する各種計画との整合性を図ります。



4 後期アクションプランの期間

本アクションプランは、平成25年度を初年度とする滝川市健康増進計画であり、後期アクションプランは、滝川市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画、国民健康保険データヘルス計画（特定健診・特定保健指導計画）との整合性を図るため、平成30年度から平成35年度までの6年間とします。



5 進行管理と評価

本アクションプランの目標値、重点対策等各保健事業の取り組みは、滝川市保健医療福祉推進市民会議に報告し、市民に公開します。

目標達成に向けて、関係機関と連携を図りながら円滑で効果的な保健事業を推進するとともに、取り組みの進捗状況を的確に把握し、推進体制を適宜見直します。

また、健康診査や保健指導、乳幼児保健事業の問診票等、市の保健事業を通じて健康に関連するデータを把握するとともに、社会情勢の変化や制度改正などの動向を注視し、情報把握に努めていきます。

本アクションプランの最終年度である平成35年度には、市民の実態把握のための調査や各種保健事業実施状況の分析、最終評価を行ない、次期健康増進計画に反映します。

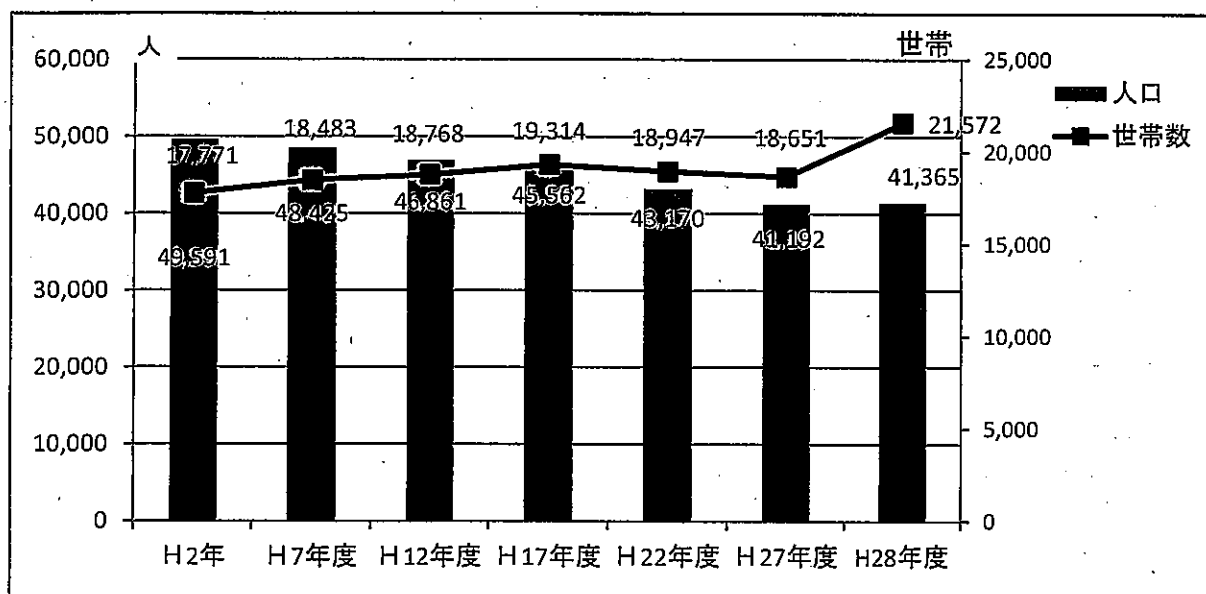
2 滝川市の健康に関する状況

(1) 人口と年齢構成

全国的に少子高齢化が進み、本市においても昭和58年度をピークに人口が年々減少しています。世帯数も平成17年度をピークに減少しています。今後も高齢化が進み、人口が大きく減少することが予測されます。

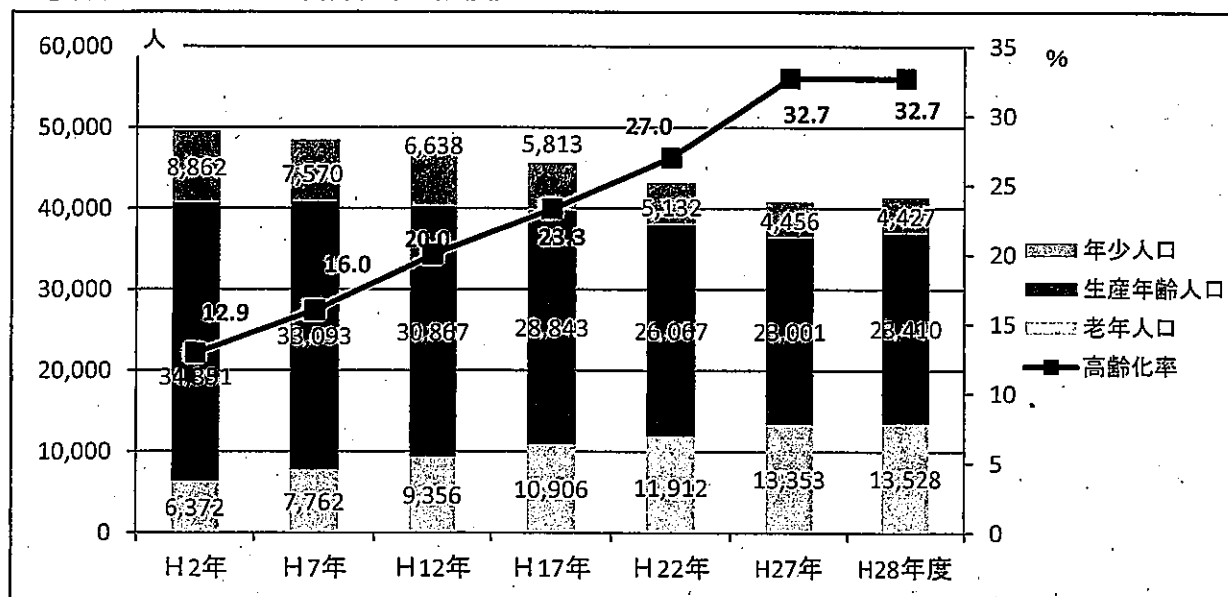
人口推移では、年少人口（0～14歳）は減少し、老年人口（65歳以上）が増加、高齢化率は、平成2年に12.9%だったものが、平成27年度は32.7%と25年間で大幅に進んでいます。約3人に1人が65歳以上の高齢者となって、それを支える生産年齢人口（15～64歳）が減少し、今後も人口は減少することが予想されます。

【人口と世帯数の推移】



資料：国勢調査・H28年度滝川市住民基本台帳

【年齢3区分別人口と高齢化率の推移】

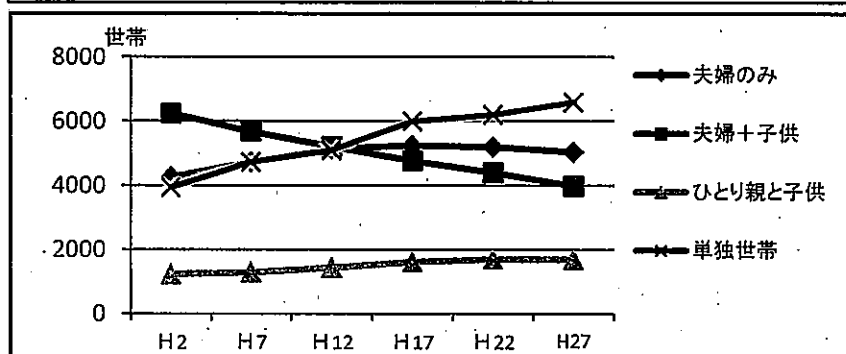
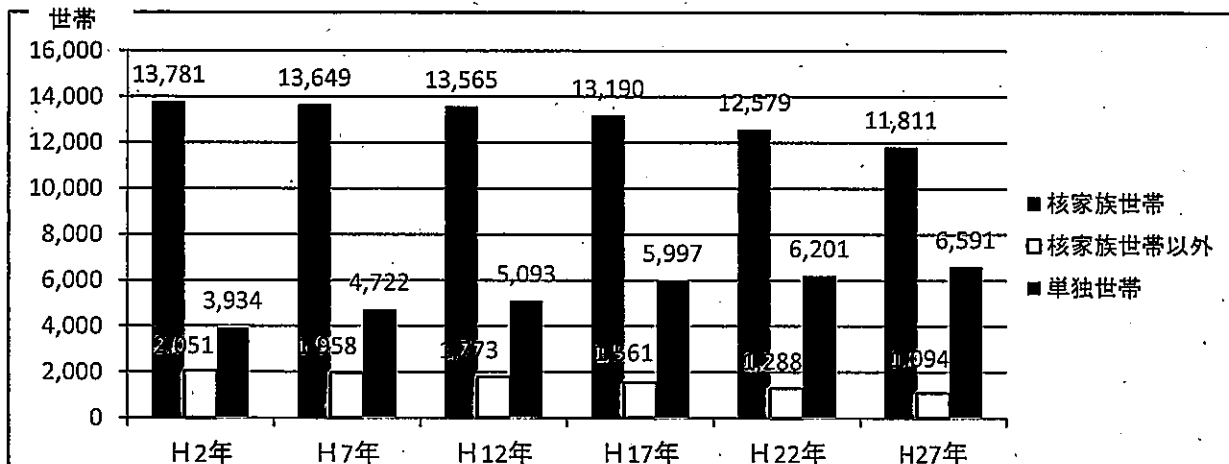


資料：国勢調査・H28年度滝川市住民基本台帳

(2) 世帯の状況

核家族世帯は、年々減少し単独世帯が増加していますが、核家族世帯の内訳をみると「夫婦と子供」の世帯は減少して、「夫婦のみ」「ひとり親と子供」世帯は増加しています。

【世帯状況の推移】



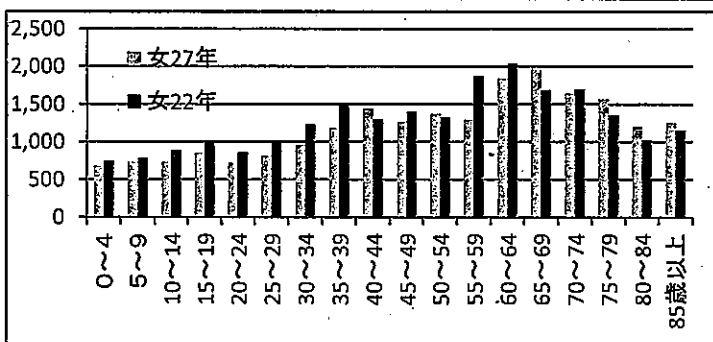
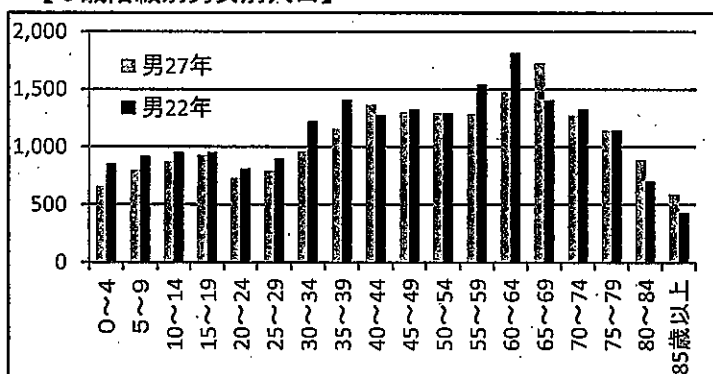
核家族世帯
～夫婦のみ、夫婦と子供、
ひとり親と子供
核家族以外の世帯
～夫婦と両親、夫婦と子供
と両親他

資料: 滝川市市民課

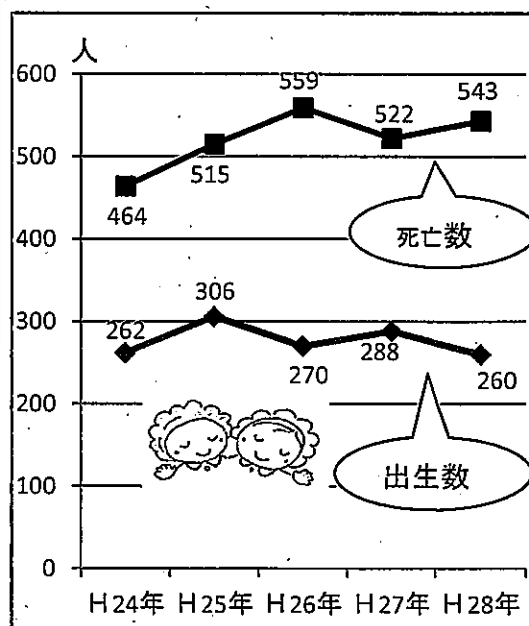
(3) 5歳階級男女別人口と出生数・死亡数の状況

出生数は、増減はありますが経年でみると減少傾向です。死亡数は、高齢化が進む中で年々増加傾向にあります。

【5歳階級別男女別人口】



【出生数と死亡数の推移】

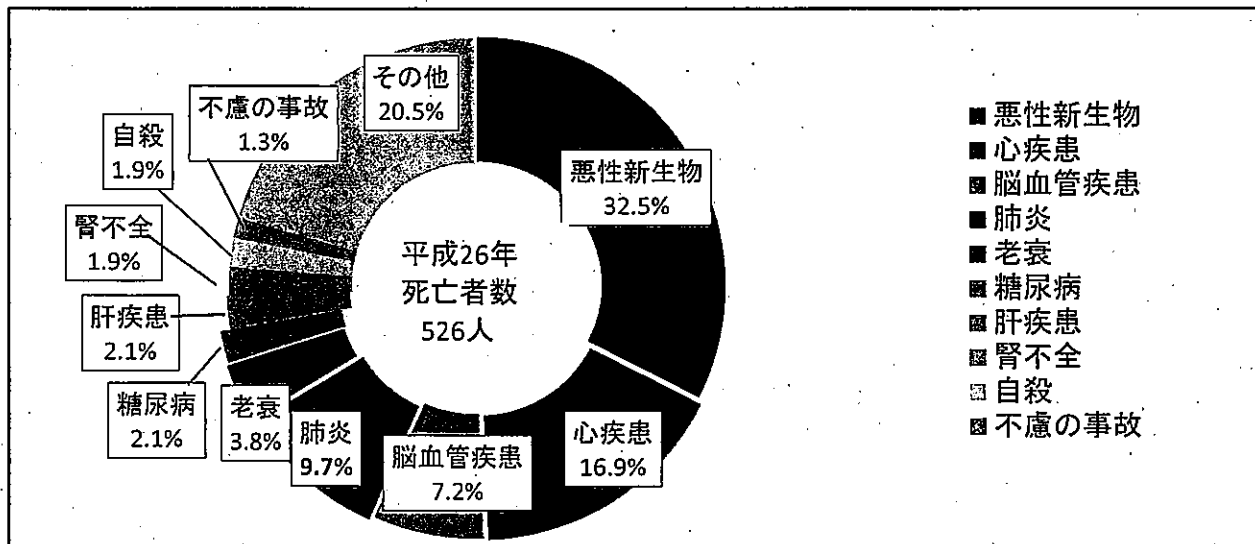


資料: 滝川市市民課

(4) 死因別死亡割合

本市の死亡年齢は、65歳以上が85%を占めて、平成26年度の主要死因別死亡割合は、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の三大生活習慣病が約6割を占めており、糖尿病、肝疾患、腎不全が微増しています。

【死因別死亡割合】

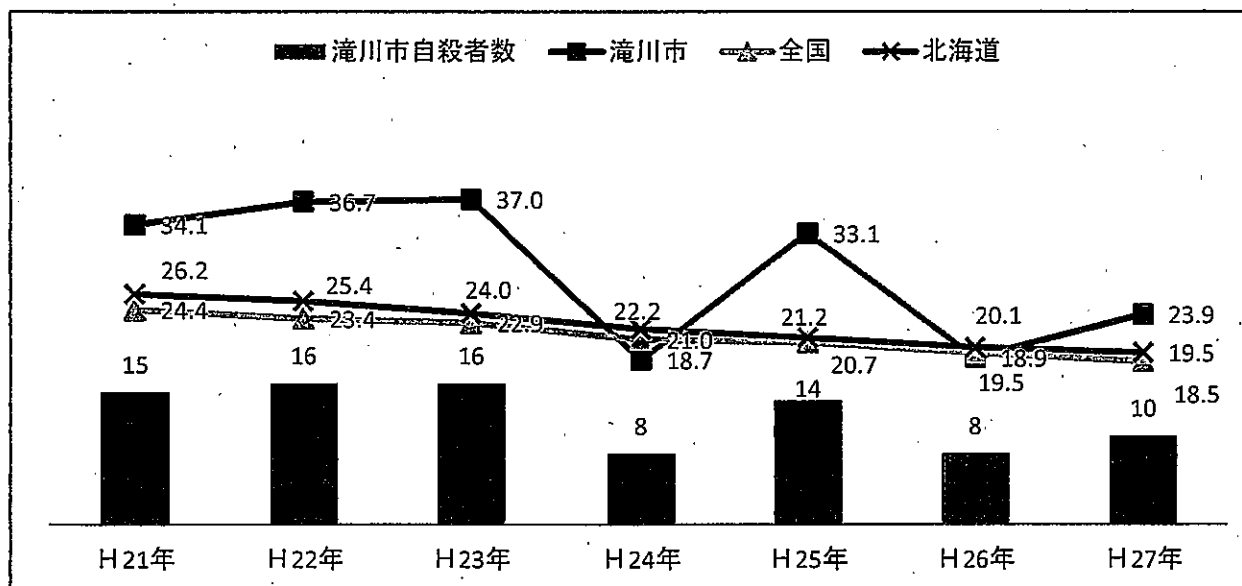


資料：平成27年版空知地域保健情報年報

(5) 自殺者数の推移

滝川市の自殺者数は平成24年度に減少がみられますが、平成27年度は10人となっています。平成27年度における人口10万人当たりの自殺死亡率は23.9%で、全国平均18.5%、北海道平均の19.5%を上回っており、高い割合となっています。

【自殺者数と自殺率の推移 国、北海道との比較】

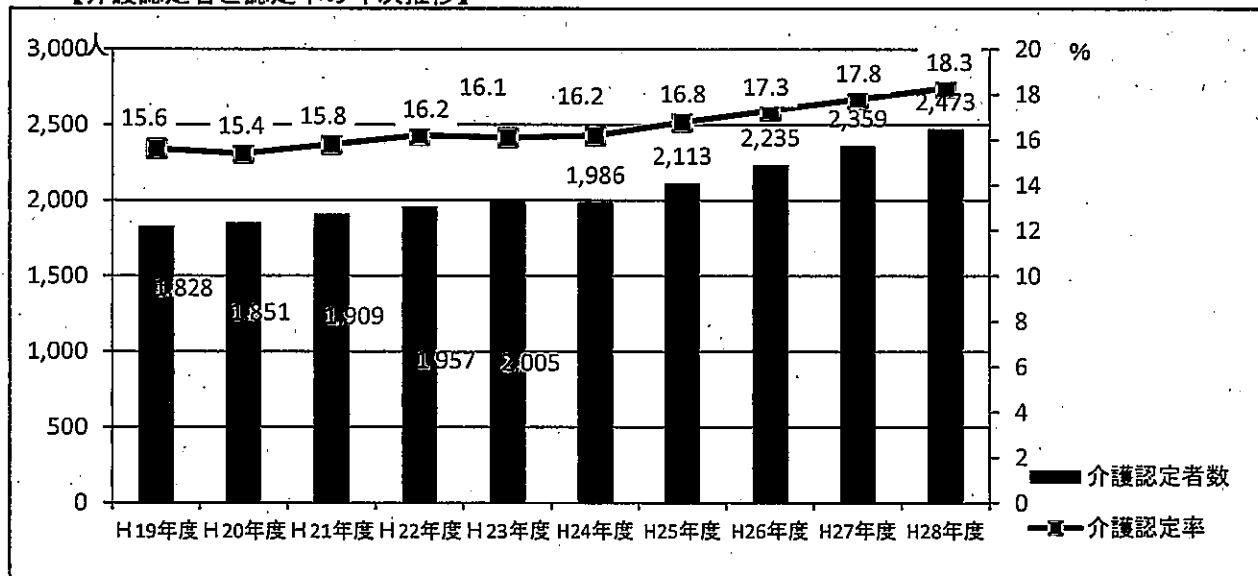


厚生労働省人口動態統計

(6) 介護認定者と認定率の年次推移

老年人口の増加から高齢化が進み介護認定者数が増加しています。平成23年度は2,000人を超えて以降増加しており、介護認定率も増加傾向にあります。要介護認定者が増加している背景には、高齢者の増加はもとより、介護保険制度が市民に浸透したことが考えられます。

【介護認定者と認定率の年次推移】

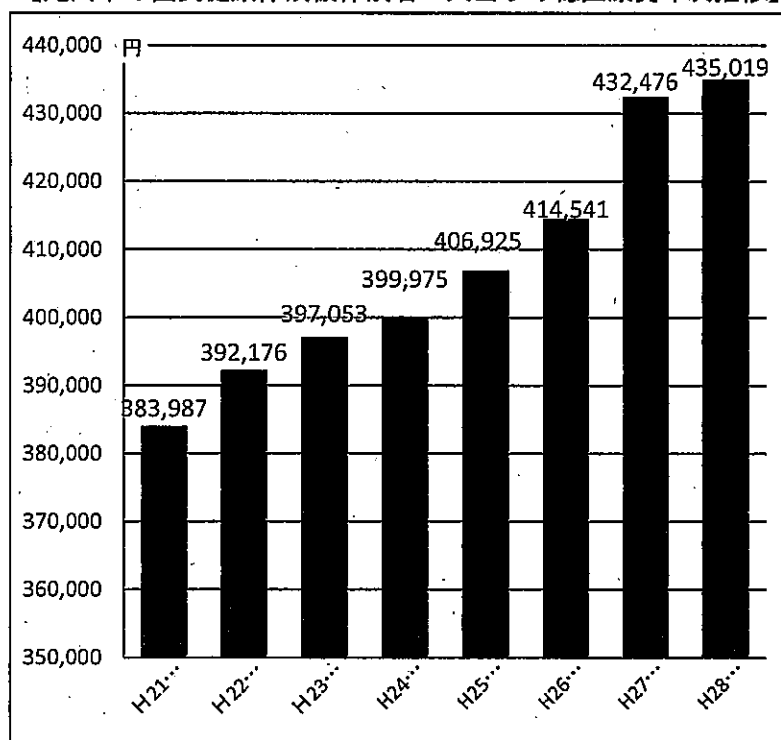


資料：滝川市介護福祉課

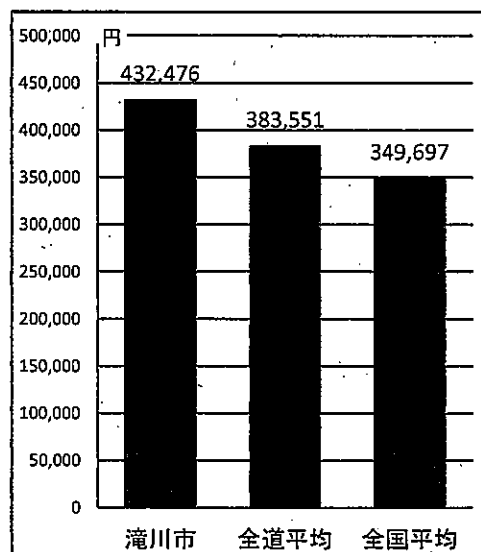
(7) 医療費の推移

国民健康保険被保険者1人当りの総医療費は、H21年度からH28年度まで年々増加しており、全国平均、全道平均と比較しても高い状況になっています。

【滝川市の国民健康保険被保険者1人当りの総医療費年次推移】



【国民健康保険被保険者1人当りの医療費 国、北海道との比較】



資料：滝川市保険医療課・国民健康保険中央会

(8) 健康寿命と平均寿命

平均寿命～0歳時における平均余命。0歳の子どもの平均してあと何年生きるかという指標。
健康寿命～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。

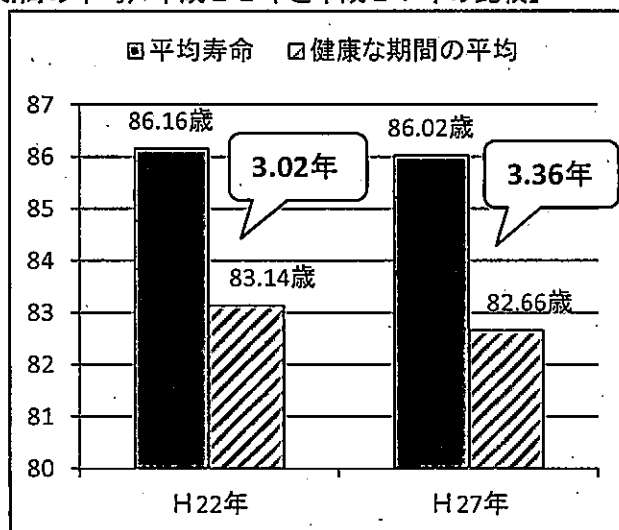
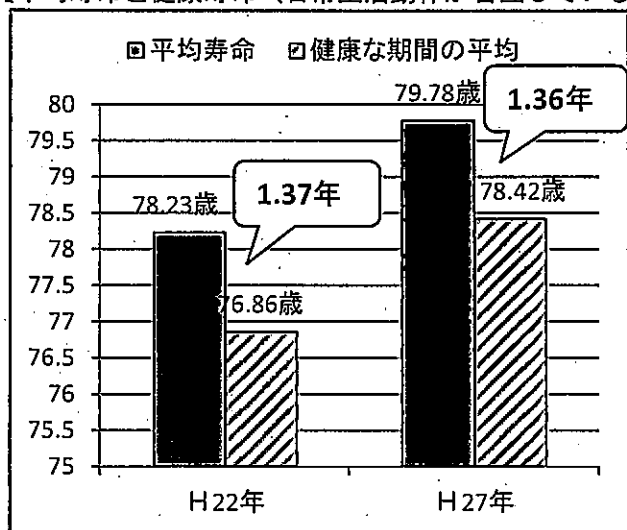
滝川市の男性の平均寿命は、平成22年から平成27年の5年間で1.55年増えました。健康寿命は、平成22年から平成27年の5年間で、1.56年増えました。

滝川市の女性の平均寿命は、平成22年から平成27年の5年間でほぼ変わりありません。

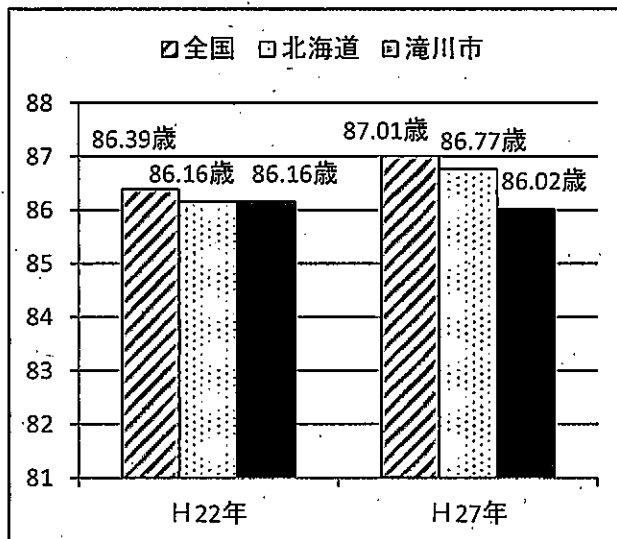
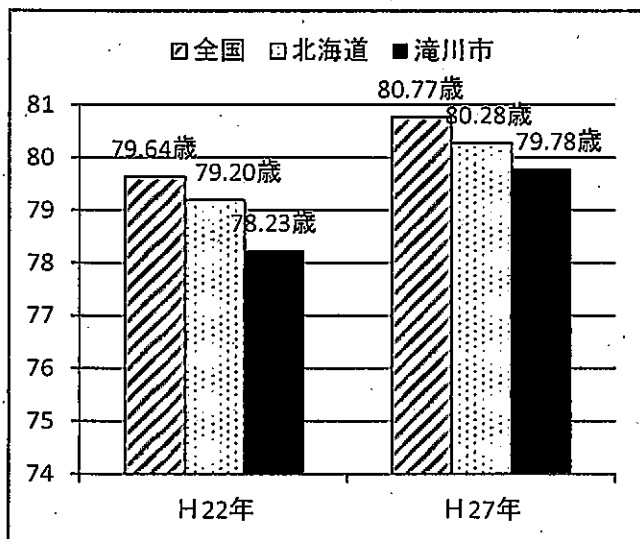
健康寿命も平成22年から平成27年の5年間でほぼ変わりありません。

平均寿命の全国、北海道との比較では、平成27年で男女とも全国と比べて約1年短い状況です。

【平均寿命と健康寿命（日常生活動作が自立している期間の平均）、平成22年と平成27年の比較】



【平均寿命 全国・北海道との平成22年・平成27年の比較】

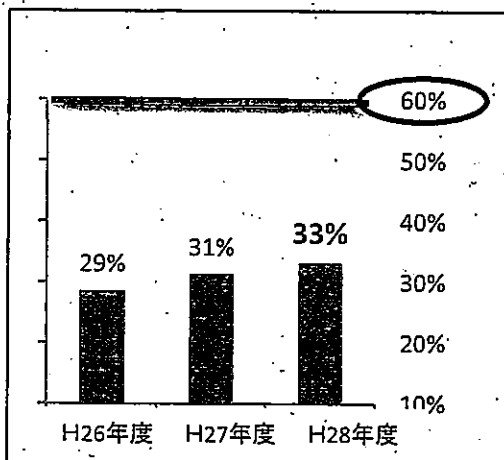


※健康寿命の全国、北海道との比較は、算出方法の違いにより掲載しておりません。

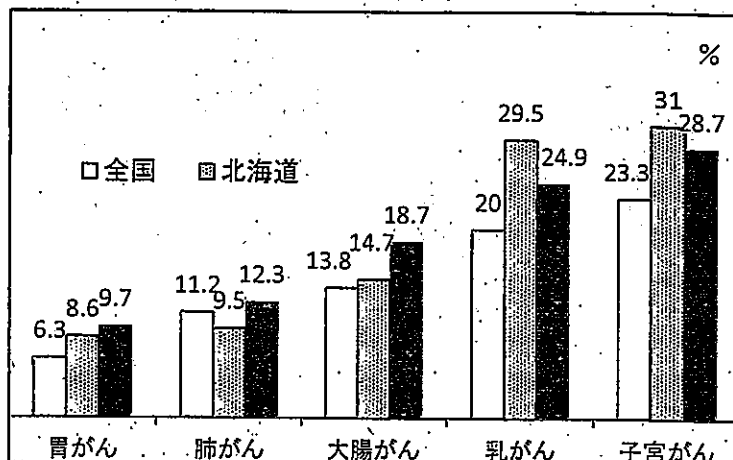
2. 各種保健事業データでみる滝川市の健康状況

(1) 特定健診、がん検診受診率

【特定健診受診率】



【がん検診受診率（平成27年度）】



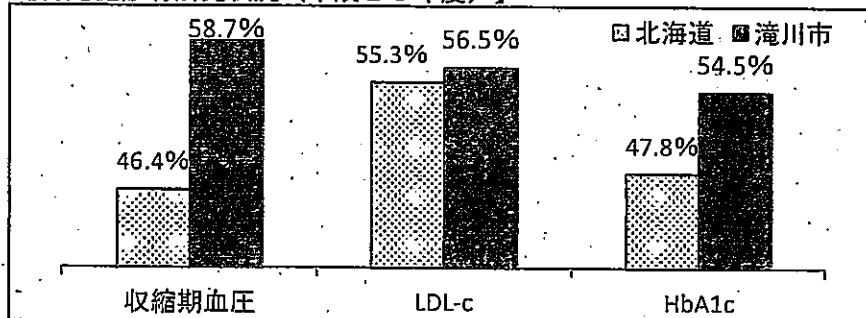
資料：平成28年度滝川市特定健診結果（国民健康保険被保険者）

資料：平成28年度滝川市がん検診結果

特定健診受診率は増加傾向ですが、国の目標の60%にはまだ達していません。
がん検診受診率は国、道よりも多いものもありますが、国の目標50%にはまだ達していません。

(2) 特定健診の有所見率

【特定健診有所見状況（平成28年度）】

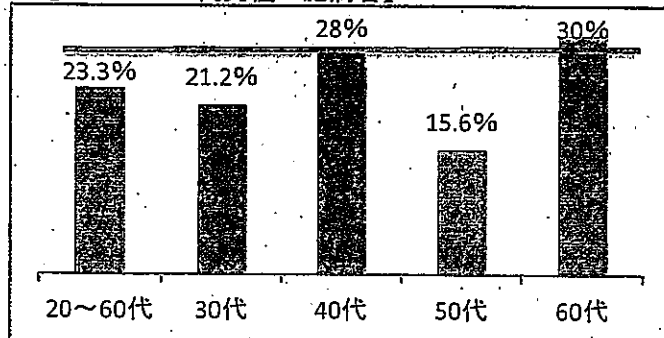


資料：平成28年度滝川市特定健診結果（国民健康保険被保険者）

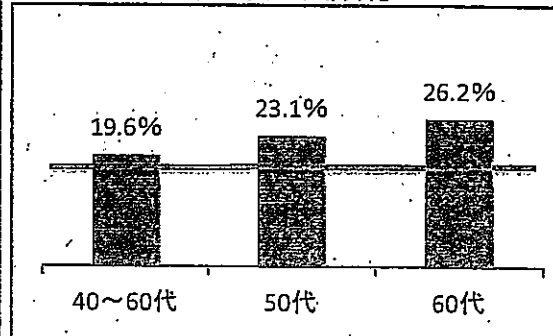
収縮期血圧での有所見が最も多く、北海道と比べても差が大きくなっています。
また、HbA1c(糖代謝)も北海道と比べて差が大きくなっています。

(3) 肥満者の割合

【20～60代男性 肥満者】



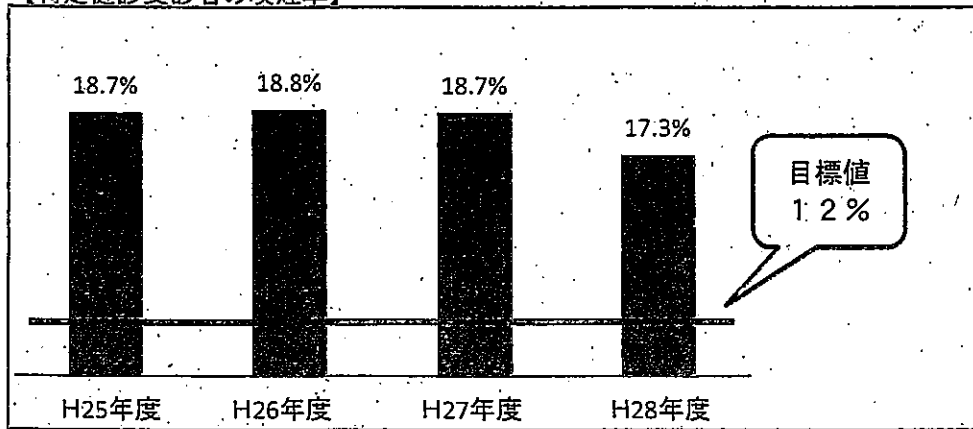
【40～60代女性 肥満者】



年代により差はありますが国の目標の男性28%以下、女性19%以下に比べ、肥満の人の割合が多い傾向にあります。

(4) 喫煙率

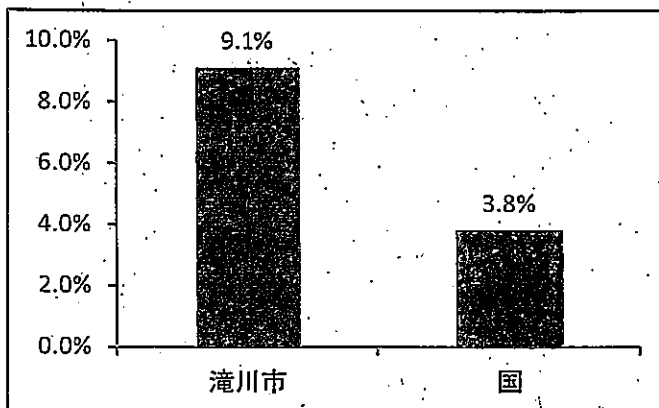
【特定健診受診者の喫煙率】



資料：特定健診受診者より

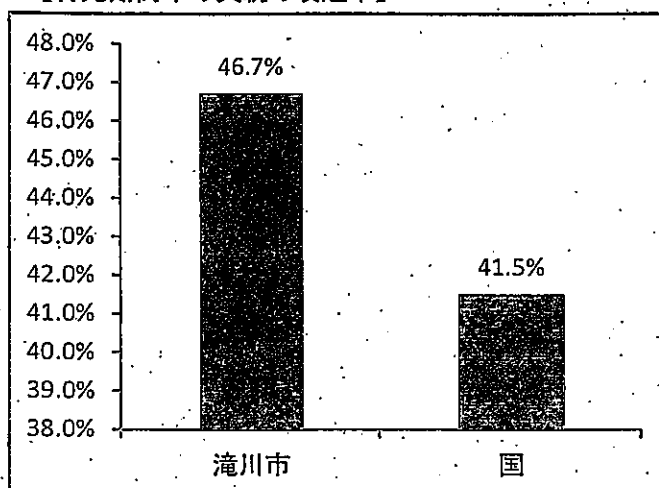
喫煙率は減少傾向ですが、国の目標値とはまだ差があります。

【妊婦の喫煙率】



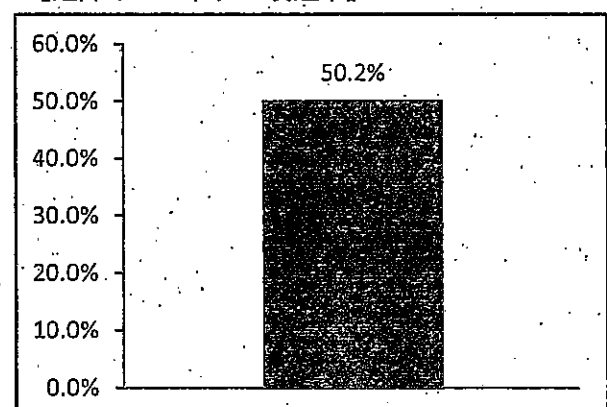
資料：平成28年度妊婦問診票より

【育児期間中の父親の喫煙率】



資料：平成28年度4～5ヶ月児相談問診票より

【妊婦のパートナー喫煙率】

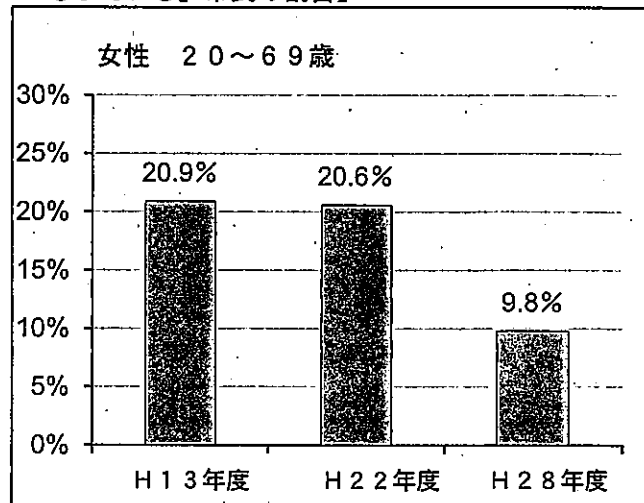
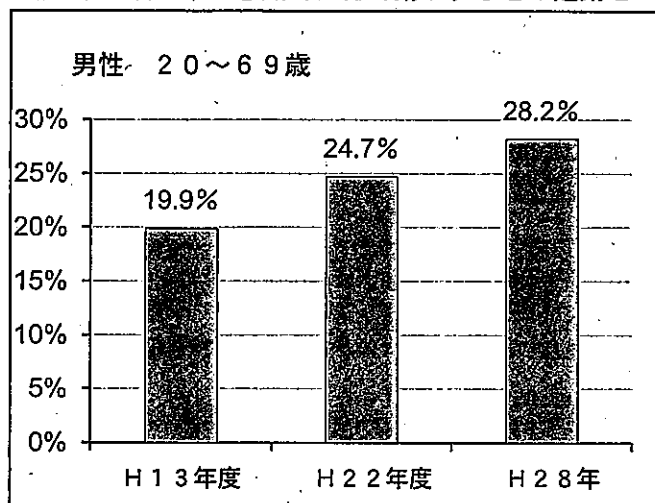


資料：平成28年度妊婦問診票より

妊婦の喫煙率は国の現状と比べると、まだ3倍近く高い状況です。
妊婦のパートナーや育児期間中の父親の喫煙率も5割あり、妊婦や赤ちゃんが家庭で受動喫煙の害を受けている可能性が高いことがうかがえます。

(5) 運動習慣がある市民の割合

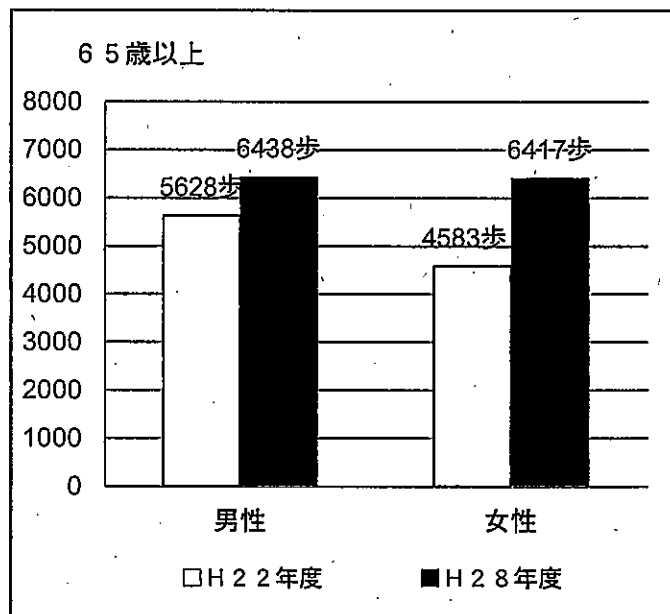
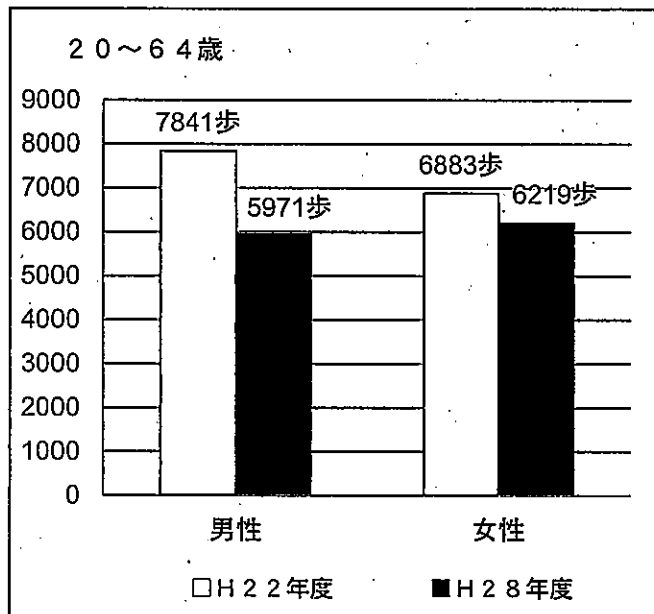
【日常生活の中で意識的に体を動かすなどの運動を「いつもしている」市民の割合】



資料：平成28年度健康たきかわ21市民アンケート

男性はいつも運動している割合が増加していますが、女性は減少しています。

【1日の平均歩数】



資料：平成28年度健康たきかわ21市民アンケート

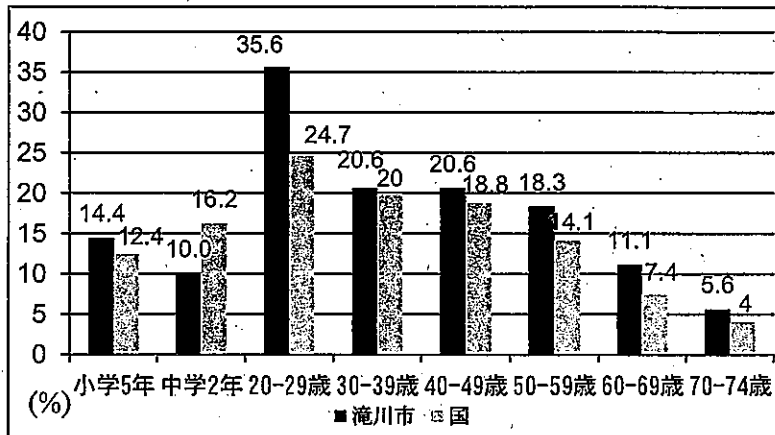
1日の平均歩数は、64歳未満は男女とも減少し、65歳以上は男女とも増加しています。

目標：20～64歳：男9000歩 女8500歩

65歳以上：男7000歩 女6000歩

(6) 食事について

【朝食の欠食率】



資料：

平成27年国民健康・栄養調査

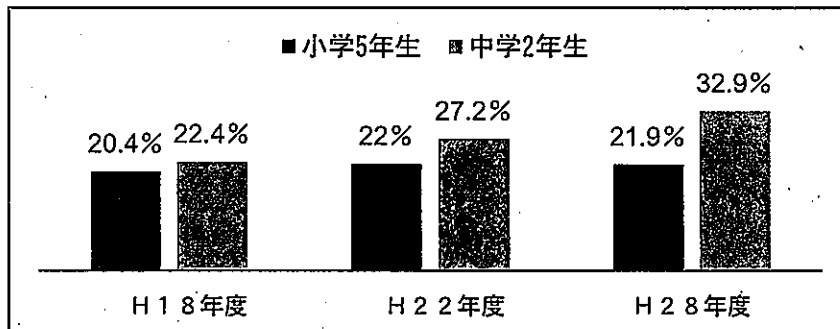
平成28年健康たきかわ21計画市民意識調査

平成27年全国学力・学習状況調査(小6・中3)

平成28年小中学校食育に関するアンケート調査

国との比較では、滝川市が中学2年生以外の各年代で欠食率が高い状況で、20-29歳代男性は前年比で13ポイント改善しています。

【朝食孤食率の推移】



資料：

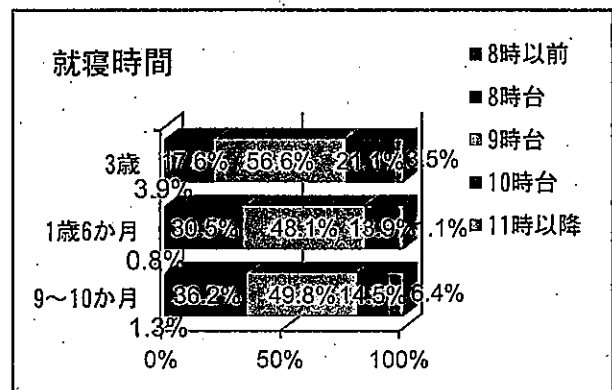
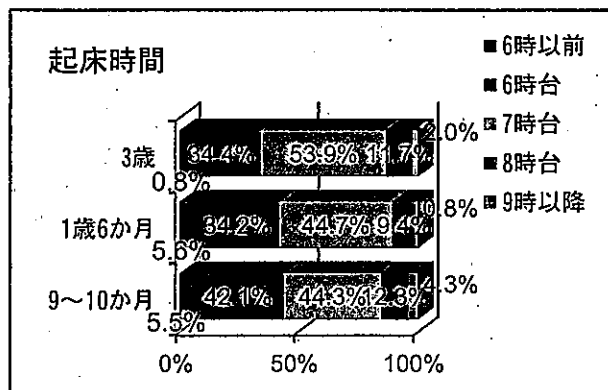
平成18～平成28年度小中学校食育に関するアンケート調査

朝食を一人で食べているのは、小学5年生で約2割、中学2年生で約3割となりました。夕食を「一人で食べている」のは、小学5年生、中学2年生ともに1割以下となり、約8割強の家庭では、1日1回以上は家族と共食しています。孤食率は中学2年生では年々増加していますが、小学5年生は横ばいとなっています。

(7) 子どもの生活リズムについて

【起床時間・就寝時間の状況】

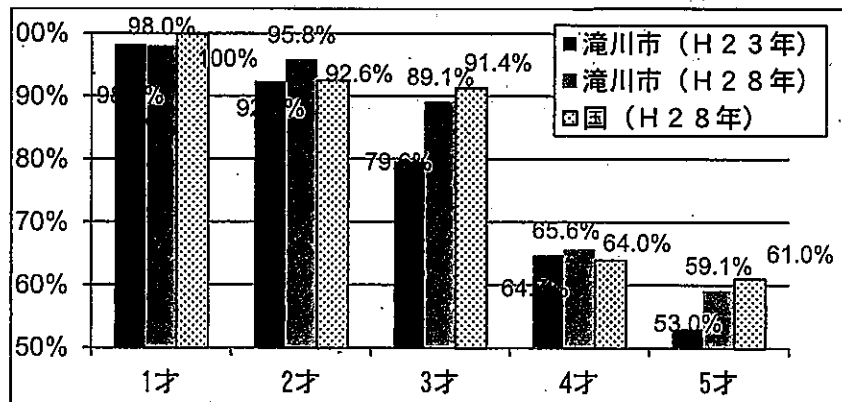
資料：平成28年度9～10ヶ月児相談、1歳6ヶ月児健診、3歳児健診問診票



月年齢が上がるほど、起床時間、就寝時間ともに遅くなる傾向があります。

(8) 歯と口腔の状況

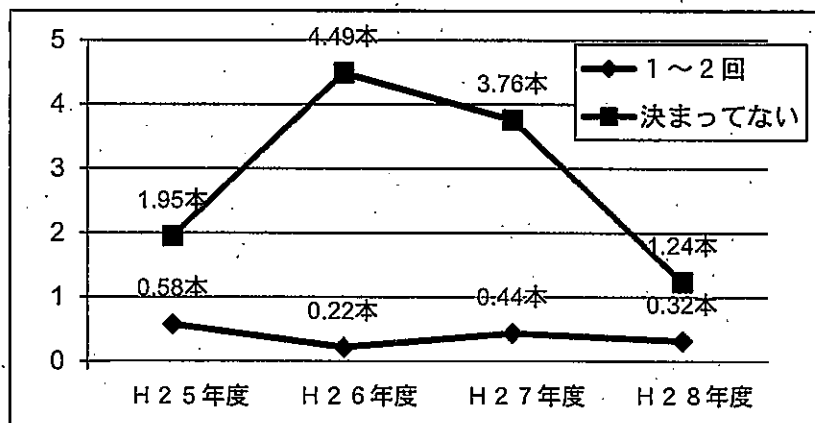
【むし歯のない子どもの割合】



むし歯のない子どもの割合は年々増加していますが、5才児は国の値より低い状況です。

1～2才でむし歯ができれば、5才の時点では1人平均約9本の広範囲にわたるむし歯を保有しています。

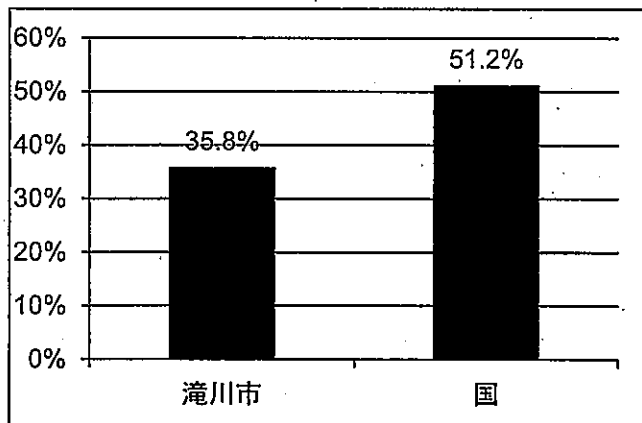
【間食回数による1人平均むし歯数の比較 (3才児)】



間食の回数が「1～2回と決まっている者」と「決まってる・だらだら食べている」者との1人平均むし歯数を比較すると、明らかに「決まってる」の者のむし歯数は多い状況です。

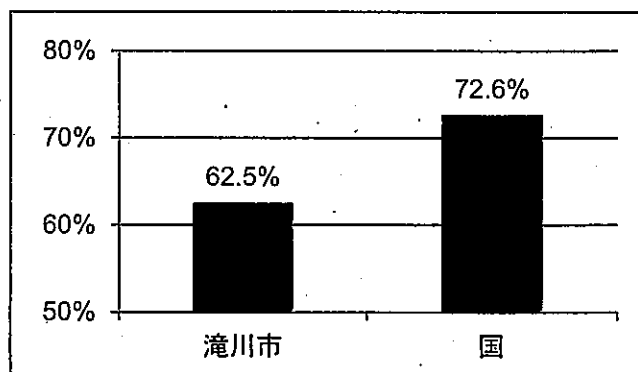
資料：滝川市3歳児健診歯科問診票

【8020達成者の割合】



資料：平成29年度介護予防・日常生活圏域ニーズ調査

【60才代における「何でもかんで食べることができる者」の割合】



資料：平成28年度健康たきかわ21市民アンケート

80才で20本以上自分の歯があるのが目標ですが、国と比較すると、どの年代も割合は低く、60才代における「何でもかんで食べることができる者」の割合も同様でした。20代～30代からの歯周病予防についての普及啓発が必要です。

第3章 前期アクションプランの実績・中間評価と課題

1 前期アクションプランの実績

市民一人ひとりの主体的な健康づくりの取り組みを促すために、平成25年度は「健康づくりスタートアップ事業」として、第2次健康たきかわ21計画の周知、啓発を重点的に行いました。

また平成26年度は「健康チャレンジ推進事業」、平成27年度は「ヘルスアップ推進事業」とし、計画的に重点事業を実施しました。その結果を踏まえ、平成28年度以降も事業を継続、推進しました。

【平成25年度 健康づくりスタートアップ事業】

● 健康づくりスタートアップ講演会の実施

講演会実施日 平成25年6月8日(土)

会場 ホテルスエヒロ

内容

①講演「北海道日本ハムファイターズの寮ごはん」

講師 日本ハム株式会社中央研究所 管理栄養士 柄澤 紀氏 参加者100名

②講演「手軽な運動で健康に～簡単ピラティス」

講師 健康運動指導士 福岡 永告子氏 参加者100名

③健康づくり川柳表彰式、応募作品の展示

④試食会 野菜たっぷりポケットパンと牛乳 300食

協力：食生活推進協議会、牛乳普及協会

⑤親子ふれあいコーナー「たまてばこ」 協力：滝川市立図書館

参加者30名

⑥受動喫煙防止啓発「無煙キャラバン隊」 協力：滝川市立高等看護学院生

啓発ちらし入りポケットティッシュ配付504個

⑦同時開催「むし歯予防デー」 参加者508名

● 健康づくり川柳の募集と表彰および応募川柳の活用

応募総数 小中高校生の部244名 266作品、一般の部 91名 292作品

合計 335名 558作品

選考結果 最優秀賞2点、優秀賞6点

【最優秀賞】小中高校生の部「笑顔なにより元気のにしだね」

一般の部 「禁煙を孫に諭され嬉し泣き」

【優秀賞】 「食卓に集まる笑顔もごちそうだ」

「さんぼして心もからだもすっきりだ」

「プラス思考 健康保つ秘訣かも」

「その1.ぼんぐっところえてお父さん」

「歯をみがく食べるよろこびいつまでも」

「これくらい軽い気持ちに落とし穴」

川柳の活用実績

単発保健事業 25事業 延2,156名

通年保健事業 13事業 167回 延3,630名

広報掲載 平成26年6月号～平成27年3月号

【平成26年度 運動チャレンジ推進事業】

● 市民の運動チャレンジの推進

世代別に次の事業を実施しました。

(1) 乳幼児向け

乳幼児健診相談において、生活リズムを整えることを目的として、「おひさまキャンペーン」を実施しました。

(2) 青年期・壮年期向け

①健康づくり市民団体登録紹介事業

健康づくりを目的として活動している市民によるグループを公募し、登録、冊子にまとめました。

冊子は毎年更新し、公民館等に設置、特定保健指導のほか健康相談で活用しています。

②働く人向け運動チャレンジ健康教育

働き盛り世代の運動不足解消と生活習慣病予防を目的として、市内企業6か所7件、参加者総数460名に対し健康教育を実施しました。

③広報連載企画

健康づくりのための運動を継続的に実施している市民・市内の団体を、平成26年6月号から平成27年4月号まで、隔月で紹介しました。

(3) 高齢者向け

①いきいき百歳体操全道大会の開催

滝川市で平成18年度から実施しているいきいき百歳体操の参加者や実施し始めた自治体との交流といきいき百歳体操のさらなる普及のため、全道大会を開催しました。

平成26年10月3日(木) 参加者258名 参加自治体3市町(恵庭市、芦別市、上砂川町)

②高齢者運動チャレンジ

市内の民間運動施設を活用し、高齢者向け運動教室を開催しました。

参加者 1期 延105名、2期 延154名

● 「食」の大切さの啓発

農業体験を通して食の大切さを伝え、子どもの朝食欠食の改善を図るため、小学生を対象に食育ファームを実施しました。

参加者 延69名

【平成27年度 ヘルスアップ推進事業】

● 歯周病予防の推進

①成人歯科保健プログラムを活用した歯周病予防普及啓発

保健センターで実施の特定健診等問診郵送時に成人歯科保健プログラム問診表（お口のアンケート）を同封し、検診当日回収。後日結果発送時に問診表の結果を同封し、歯周病の予防について啓発しました。

問診結果送付者 1,290名

②歯周病歯科検診 開催回数を増やし年6回開催 参加者 51名

③特定健診結果説明会で歯科のコーナーを新設 参加者 124名

④歯間清掃道具の普及

乳幼児歯科検診等に参加されている保護者に対して問診をとり、歯間清掃道具を使用したことが無い方に対して、フロス等の使い方を指導しました。 234名

● 心の健康づくりの推進

うつ自殺予防普及啓発として講演会を開催しました。また、悩みを持つ人に「気づく・つなげる・見守る」ことができる市民を一人でも増やすための人材育成事業として、ゲートキーパー養成講座、修了者のフォロー講座を実施しました。

①講演会「うつ病なんて怖くない～メンタルヘルスと自殺予防」

講師 北海道大学大学院保健科学研究院 教授 傳田 健三先生 参加者 75名

②ゲートキーパー養成講座 修了者43名

③ゲートキーパーフォロー講座 参加者16名

④精神保健福祉講座「当事者からのメッセージ」 参加者75名

● 特定健診、各種がん検診の受診率向上

特定健診、がん検診の受診率向上を目指し、未受診者対策を実施しました。特に、特定健診では、未受診者への意向調査を実施しました。

その結果、特定健診受診率は、27年度目標の30%を上回り、31.3%でした。

がん検診では、より受診しやすい体制の工夫として、業態者検診、乳がん検診でのセット検診の設定を行ないました。

また、就労者のがん検診受診状況を把握し、今後の受診率向上に向けた取り組みを検討するために、事業所向けがん検診アンケートを28年5月に実施しました。

【健康管理システムの導入】

平成27年3月に健康管理システムを導入しました。

これにより、妊娠期から高齢期まで市民個人々の乳幼児健診・特定健診・がん検診などの受診歴や相談履歴、定期予防接種履歴等の健康管理記録をデータベース化し活用しました。

また、がん検診の未受診者対策、受診履歴のある市民の再受診の勧奨、精密検査対象者の未受診者対策等を効率的に実施できるようになりました。

さらに、市民からの健診予約状況の問合せや各種相談に対しても迅速かつ適切に対応できるようになりました。

2 健康づくり6分野の目標と取り組み、実績および中間評価

栄養・食生活

(1) 目標と取り組み

ライフ ステージ	めざす姿	行動目標	取り組み
子育て 親育ち期 (妊娠中と 0～19歳)	食を通して、豊かな心と体を育てる	【妊娠期】 ・妊娠をきっかけに食生活の見直しをする 【乳幼児期】 ・空腹感を持って食べる習慣を身に付け、生活リズムを整え、偏食しないように毎日三食食べる 【学童・思春期】 ・生活のリズムを整え偏食しないように毎日三食食べる	・乳幼児健診、相談で食生活を支援します ・食育を推進します ・地産地消を推進します
青年・壮年期 (20～64歳)	自らの健康を管理し、健康的な食生活を実践するとともに、生活習慣病の予防をする	・適正体重を維持しよう ・自分の健康状態にあった食事の量やバランスを考えて三食食べる ・正しい健康情報を活用する ・次世代を担う子どもに食育を ・メタボリックシンドロームに気をつける	・生活習慣病予防対策を推進します
高齢期 (65歳以上)	食べる力を維持・回復し、美味しく食べられる毎日を	・低栄養に気をつけよう ・調理の工夫で多様な食生活を ・美味しく楽しく食事をとろう ・食事をゆっくりとかかさずに ・食生活の知恵を身につける	・介護予防対策を推進します

(2) 前期アクションプラン実施事業と実績

●食育の推進

①食の大切さを伝える農業体験の推進

	H25	H26	H27	H28	H29
保育所収穫体験	実施				→
エネルギー育・食育事業	年1回 延45人				
食育ファーム	年4回 延136人	年5回 延69人			
小学校収穫・農業体験	実施				→
高校農業体験	年7回 延112人	年5回 延69人	年7回 延41人	年7回 延58人	→
大学農業体験	年5回 延105人	年5回 延94人	年5回 延172人	年7回 延184人	→

②推進体制の整備と強化

	H25	H26	H27	H28	H29
食生活改善推進員の養成				年6回 延57人	
食生活改善推進員の育成	年2回 実28人	年2回 実26人	年2回 実26人	年3回 実56人	

③朝食欠食・孤食率低下のための啓発

	H25	H26	H27	H28	H29
朝食・孤食に関する啓発資料の配布	全小学校 2000部	全小学校 2000部			
朝ごはんレシピの配布	市民 200部	市民 500部			

④食に関する指導の充実

	H25	H26	H27	H28	H29
生活習慣病予防料理教室	年5回 実74人	年7回 実131人	年7回 実134人	年7回 実115人	年7回
子ども・親子料理教室	実施				

(3) 中間評価

	項目	策定時の値	中間評価時の値	H34年度目標 (2022)	評価	用いた資料
1	朝食を欠食している 妊婦の割合(中期)	15.8%	20.6%	0%に近づける	悪化傾向	策定時 平成23年度妊婦問診結果 中間値 平成28年度妊婦問診結果
2	朝食を欠食している 小学生の割合	12.0%	14.4%	0%に近づける	悪化傾向	策定時 平成22年滝川市食育に関する調査 中間値 平成28年小中学校食育調査
3	朝食を欠食している 中学生の割合	27.7%	10.0%	0%に近づける	改善傾向	策定時 平成22年滝川市食育に関する調査 中間値 平成28年小中学校食育調査
4	朝食を孤食している 小学生の割合	22.0%	21.9%	0%に近づける	改善傾向	策定時 平成22年滝川市食育に関する調査 中間値 平成28年小中学校食育調査
5	牛乳の飲用習慣を 持つ3歳児の割合	59.20%	65.1%	80%	改善傾向	策定時 平成23年度3歳児問診結果 中間値 平成28年度3歳児問診結果
6	食べ過ぎないように している人の割合	男性 47.2% 女性 51.4%	36.0%	男性 60% 女性 60%	評価困難	策定時 平成22年市民意識健康調査 中間値 平成28年市民意識健康調査
7	野菜をたくさん食べる ようにしている人の割合	男性 44.6% 女性 57.5%	39.4%	男性 70% 女性 70%	評価困難	策定時 平成22年市民意識健康調査 中間値 平成28年市民意識健康調査
8	健康のために食事に 気をつけている人の割合	—	34.1%	70%	評価困難	策定時 データなし 中間値 平成28年市民意識健康調査
9	三食食べる高齢者の 割合	—	94.4%	90%	目標達成	策定時 データなし 中間値 平成28年市民意識健康調査

身体活動・運動

(1) 目標と取り組み

ライフ ステージ	めざす姿	行動目標	取り組み
子育て 親育ち期 (妊娠期と 0～19 歳)	楽しく体を動かし、健康づくりの基礎を身につける	早寝早起きをする 身体を使って親子で遊びをする 身体を使った遊びをする 楽しいと思う運動をする	【乳幼児期】 発達特性に応じた遊びを推進 【小・中・高校期】 スポーツ活動に参加することを推進する
青年・ 壮年期 (20～64 歳)	運動効果について正しい知識を持ち、自分に合った運動を続ける	日常生活で意識的に体を動かす 運動を習慣にする 生活習慣病を予防・悪化させないよう運動する。いつもより、歩く時間を増やす	生活習慣病予防のための運動習慣を推進する
高齢期 (65 歳 以上)	介護予防に関する正しい知識を持ち、仲間とともに楽しく運動を続ける	自分に合った運動を続ける できるだけ外出をする 転倒予防・筋力低下予防をする	介護予防事業を推進する

(2) 前期アクションプランの実施事業と実績

●気軽に運動できる機会の創出と環境の整備

	H25	H26	H27	H28	H29
運動に取り組む団体の紹介冊子作成	調査	作製			→
運動に取り組む団体の紹介冊子活用		広報掲載年5回 特定健診紹介			→
企業向け講座における運動指導(健康運動指導士)		実施 年 3 回	年 2 回	年 2 回	→
高齢者運動推進事業		実施 1クール 11 回 2 期合計 22 回	1クール 12 回 2 期合計 24 回	同左	同左

●介護予防の推進

健康で豊かな高齢期を迎えるために「いきいき百歳体操」の拡大

	H25	H26	H27	H28	H29
いきいき百歳体操実施会場	延18会場	3会場増 延べ18会場	3会場増 延べ21会場	2会場増 延べ23会場	2会場増 延べ25会場
実人数	425人	543人	572人	628人	→
地域講座数 口腔ケア・低栄養予防 膝痛予防・転倒予防 認知症サポーター講座		年5回	年9回	年10回	→
いきいき百歳体操 サポーター養成講座 修了者数(市民)	20人 延べ160人	28人 延べ180人	12人 延べ192人	26人 延べ218人	36人 延べ254人

(3) 中間評価

NO.	項目	策定時の値	中間評価時の値	H34年度目標 (2022)	評価	用いた資料
1	習慣的に運動している 子どもの割合	男子61.5% 女子35.9%		増加傾向	評価困難	策定時 H22文部科学省「全国体力・ 運動能力、運動習慣等調査」 中間値 データなし
2	歩数 (20～64歳)	男性7,841歩 女性6,883歩	男性 5,971歩 女性 6,219歩	男性9,000歩 女性8,500歩	悪化傾向	策定時 H22滝川市市民健康調査 中間値 H27滝川市市民健康調査
3	歩数 (65歳以上)	男性5,628歩 女性4,585歩	男性 6,438歩 女性 6,417歩	男性7,000歩 女性6,000歩	改善傾向	策定時 H22滝川市市民健康調査 中間値 H27滝川市市民健康調査
4	運動習慣の割合 (20～64歳)	男性 21.7% 女性 19.3%	男性 28.3% 女性 9.4%	男性36% 女性33%	男性改善傾向 女性悪化傾向	策定時 H22滝川市市民健康調査 中間値 H27滝川市市民健康調査
5	運動習慣の割合 (65歳以上)	男性47.1% 女性30.0%	男性 30.8% 女性 24.1%	男性58% 女性48%	悪化傾向	策定時 H22滝川市市民健康調査 中間値 H27滝川市市民健康調査
6	いきいき百歳体操普及	参加者実人数 約250名 地域教室12か所 介護予防事業所 2か所	参加者実人数約550名 地域教室 21か所 介護予防事業所11か所	参加者実人数 約500名 地域教室 25か所 介護予防事業所 5か所	改善傾向 一部目標達 成	策定時 H22年 介護予防事業実績 中間値 H27年 介護予防事業実績
7	ボランティア活動参加率		20～64 男性12.8% 女性9.0% 65～74 男性13.9% 女性18.2%	増加傾向	評価困難	策定時 データなし 中間値 H27滝川市市民健康調査
8	いきいき百歳体操 (65歳以上参加率)		4.9% 高齢者13,429人のうち 657人	高齢者の10%(サポ- ーター含む)	評価困難	策定時 データなし 中間値 H27 滝川実績報告

こころの健康づくり

(1) 目標と取り組み

ライフ ステージ	めざす姿	行動目標	取り組み
子育て 親育ち期 (妊娠中と0 ～19歳)	- 相談できる人を持つ。 - 子どもの力を信じ愛情ある子育てができる - 自分らしく生きる力のあ る元気な子どもが育つ	【妊娠期】 - 安心して妊娠中を過ごす - 相談できる人を持つ - 生まれてくる子を心待ちにする 【乳幼児期】 - 親が子育ての不安悩みを相談で きる - 親の育児力が高まる - 子どもが元気に育つ 【学童・思春期】 - 相談できる相手をもてる - 自分らしく生きる力が育つ	・妊娠期からの養育者支援の視 点を重点に、妊婦健康相談・妊 婦訪問・健康教育を強化推進す る ・新生児訪問や関係機関の連携 を強化し、要支援者の早期発 見、早期支援開始に努める ・健康教育、健康相談を通じて、 心を育てる育児を支援する ・将来親となる思春期の世代に対 する赤ちゃんとのふれあい体験や 健康教育を推進する
青年・ 壮年期 (20～64 歳)	・ストレスと上手に付き合 う ・生きがいを持ち、元気で 楽しく過ごせる ・相談できる相手をもつ	・ストレスの解消法をもつ ・心の悩みを相談できる ・家族、仲間の心の悩みに気づき 支えられる人が増える	・うつ、自殺予防の正しい知識と 理解の普及啓発、人材育成の推 進する ・心の健康相談窓口の周知と関 係機関との連携を推進する
高齢期 (65歳以上)	・生きがいを持ち、社会と つながりを持ちながらいき いきと過ごせる	・社会参加している高齢者が増え る ・心の悩みを相談できる	・心の健康相談窓口の周知と関 係機関との連携を推進する

(2) 前期アクションプラン実施事業と実績

●心を育てる育児を大切にするための養育者支援活動の推進強化

①妊娠期の健康教育の強化、思春期の子供たちへの健康教育の推進

	H25	H26	H27	H28	H29
赤ちゃんとのふれあい体験(赤 ちゃんにキスを)	滝川西高の授 業として実施 10回 191人	7回 126人	7回 137人	7回 133人	
性教育	小学校 1回 71人	4回 275人	小学校・高 校 5回 326人	5回 318人	
マタニティクラス	年4クール 4回 受講者数 67 人 妊婦受講率 18.7%	62人 17.7%	61人 18.3%	59人 17.0%	

②子どもの心を育てる関わりを高めるための健康教育の推進と、個別支援の強化

	H25	H26	H27	H28	H29
赤ちゃん教室	参加実人数 96人 第一子参加 率 27.4%	87人 23.8%	113人 30.6%	91人 25.4%	

③養育者支援の早期把握・開始と産科小児科等医療機関連携システムの強化

	H25	H26	H27	H28	H29
新生児訪問	実施率 95.8%	97.2%	97.1%	94.5%	
産後うつ質問票、虐待チェックシート、ボンディングによる・スクリーニング	新生児訪問時に実施 284人	270人	261人	255人	
新生児訪問後の所内ケース会議	要支援対象者 91件	85件	80件	79件	
養育支援連携システムによる訪問	受理件数 55件	39件	37件	39件	
養育支援連絡会議	連絡医療機関 砂川市立病院 2回/年 たきかわ産科婦 人科クリニック 2回/年				

●自殺予防対策の推進

①普及啓発

	H25	H26	H27	H28	H29
こころの健康づくり講演会の実施	1回 120人		1回 75人		
広報特集記事掲載			「ゲートキーパー」を知っていますか		
精神保健福祉講座	1回 75人	1回 72人	1回 75人	1回 74人	1回 66人
市役所ロビーを利用した自殺対策啓発パネル展示					
図書館の特設展示					
事業所向け心の健康に関する講話	2か所	2か所	1か所	2か所	2か所

②人材育成

	H25	H26	H27	H28	H29
ゲートキーパー養成講座修了者数	41 人	27 人	43 人	23 人	→
ゲートキーパーフォロー講座参加者数	18 人	16 人	16 人	17 人	→

③相談体制の整備

	H25	H26	H27	H28	H29
精神ケア会議	年 4 回	→	→	→	→
自殺対策企画評価ワーキング(地域連携会議)	→	→	→	→	→

(3) 中間評価

NO.	項目	策定時の値	中間評価時の値	H34年度目標 (2022)	評価	用いた資料
1	妊婦スクールの参加者数	14.6%	18.3%	25%	改善傾向	策定時 H23年度保健事業実績 中間値 H27年度保健事業実績
2	新生児訪問率	88.4%	97.1%	100%	改善傾向	策定時 H23年度保健事業実績 中間値 H27年度保健事業実績
3	4～5か月児相談時の育児が楽しいと感じている母親	96.4%	93.3%	100%	悪化傾向	策定時 H23年度4～5か月児相談問診票 中間値 H27年度4～5か月児相談問診票
4	赤ちゃん教室第一子の参加率	45.3%	30.6%	60%	悪化傾向	策定時 H23年度保健事業実績 中間値 H27年度保健事業実績
5	こころの健康づくり講演会	150人	345 人	1500人	評価困難	策定時 H24年度保健事業実績 中間値 H24・H25・H27年度保健事業実績
6	ゲートキーパー講座参加者数	30人	150人	300人	改善傾向	策定時 H23年度保健事業実績 中間値 H27年度保健事業実績
7	ゲートキーパー受講者フォローアップ研修参加者数	未実施	50人	200人	評価困難	策定時 未実施 中間値 H27年度保健事業実績
8	自殺者数 0～19歳 20～59歳 60歳以上	—	11.2人 0.6人 6.0人 4.6人	9.0人以下 H38年度自殺率30%減7.8人以下を目指す	評価困難	策定時 データなし 中間値 地域自殺実態プロフィールH23～27の平均 ※H29～33の5年間で20%減9.0人以下、H34～38の5年間で30%減7.8人以下を目指す。
9	壮年期の自殺者数(50歳代)	3.3人	1.8人	0人に近づける	改善傾向	策定時 空知情報年報H9～H21の平均 中間値 空知情報年報H22～H26の平均
10	十分に睡眠がとれている人の割合(50歳代)	男性39.4% 女性29.6%	男性21.9% 女性41.0%	増加	男性 悪化傾向 女性 改善傾向	策定時 H22年度市民健康意識調査結果 中間値 H27年度市民健康意識調査結果
11	日々充実した生活を送っていると自覚する人の割合(60歳代)	男性51.4% 女性39.5%	男性50.0% 女性38.1%	増加	男性 悪化傾向 女性 悪化傾向	策定時 H22年度市民健康意識調査結果 中間値 H27年度市民健康意識調査結果
12	十分に睡眠がとれている人の割合(60歳代)	男性40% 女性48.8%	男性53.3% 女性42.9%	増加	男性 改善傾向 女性 悪化傾向	策定時 H22年度市民健康意識調査結果 中間値 H27年度市民健康意識調査結果

たばこと健康

(1) 目標と取り組み

ライフ ステージ	めざす姿	行動目標	取り組み
子育て 親育ち期 (妊娠中と 0～19 歳)	子どもの健やかな成長 発達のために喫煙しな い、受動喫煙させな い、未成年の喫煙を許 さない	【妊娠中】 ・喫煙しない ・妊婦が受動喫煙の害から守られ る 【乳幼児期】 ・子どものいる家庭の喫煙率が減 少する ・受動喫煙の害、防止策について 理解し行動できる大人が増える 【学童思春期】 喫煙しない、喫煙を許さない	【妊娠中】 ・喫煙している妊婦へ卒煙相談を行 なう ・妊婦家族へ受動喫煙防止を啓発す る 【乳幼児期】 ・喫煙産婦、その家族へ卒煙相談を 行なう ・市民への受動喫煙防止のための啓 発活動(無煙キャラバン)を実施する 【学童思春期】 未成年喫煙防止教育を実施する(全 小中学校)
青年・壮年期 (20～64 歳)	・自分の健康のために 喫煙しないことを選択で きる人が増える ・子どもを受動喫煙の害 から守る意識が高まる	・喫煙しないことを選択できる ・卒煙方法の情報がわかる ・子どもを受動喫煙の害から守る ことができる	・受動喫煙防止のための啓発活動 (無煙キャラバン)を実施する ・未成年喫煙防止教育を通じ、保護 者への啓発活動を行う 成人式における新成人への啓発活 動を行う 受動喫煙防止出前講座を行なう 卒煙したい人への相談指導を強化す る
高齢期 (65 歳以上)	・健康のために禁煙を 選択できる人が増える	・喫煙しない ・卒煙方法の情報がわかる	・卒煙したい人への相談指導を実施 する

(2) 前期アクションプランの実施事業と実績

●未成年喫煙防止のための取り組みの推進

①未成年喫煙防止教育の実施

	H25	H26	H27	H28	H29
未成年喫煙防止教育	市立小中学校での授業実施 9校 24回 703人	8校 20回 585人	8校 20回 550人	7校 16回 468人	継続

②未成年の喫煙防止のための保護者への啓発

	H25	H26	H27	H28	H29
保護者へのちらし配付	授業実施時に保護者向けちらし配付 703人	585人	550人	468人	継続
保護者向け健康教育	滝川市PTA連合会研究大会教育講演会 130人				

●受動喫煙防止普及啓発の推進

①普及啓発

	H25	H26	H27	H28	H29
無煙キャラバン 協力:滝川市立高等看護学校2年生ボランティア	むし歯予防デー・街頭啓発 ティッシュ配付 504個	350個	350個	350個	350個
市役所ロビー展示、 図書館特設展示					
新成人喫煙アンケート	回答数 292人 回答率 58.9%	回答数 125人 回答率 40.1%	回答数 106人 回答率 36%	回答数 146人 回答率 51%	
企業向け出前講座	3回 268人	6回 380人	2回 83人	4回 137人	

②相談支援

	H25	H26	H27	H28	H29
妊娠届出・特定保健指導 健康相談					

③人材育成

	H25	H26	H27	H28	H29
無煙キャラバン 滝川市立高等看護学院生	講義・ボランティア支援 8人	8人	9人	24人	13人

(3) 中間評価

NO.	項目	策定時の値	中間評価時の値	H34年度目標 (2022)	評価	用いた資料
1	妊娠中の喫煙率	10%	9.1%	0%	改善傾向	策定時 H23年度妊婦問診票 中間価 H28年度妊婦問診票
2	妊婦のパートナーの喫煙率	41.8%	50.2%	30%	悪化傾向	策定時 H23年度妊婦問診票 中間価 H28年度妊婦問診票
3	4～5か月児相談での母の喫煙率	10.8%	9.7%	0%	やや改善傾向	策定時 H23年度4～5か月児相談問診票 中間価 H28年度すこやか親子21 4～5ヶ月児問診票
4	4～5か月児相談での家族の喫煙率	48.3%	父46.7%	30%	やや改善傾向	策定時 H23年度4～5か月児相談問診票 中間価 H28年度すこやか親子21 4～5ヶ月児問診票
5	新成人の喫煙率	25% 男性36% 女性14%	23% 男性35% 女性11%	15%	改善傾向	策定時 H23年度成人式喫煙調査 中間価 H28年度成人式喫煙調査
6	小中学校未成年喫煙防止教育	23回666人	延3,686人	延6,000人	改善傾向	策定時 H23年度未成年喫煙防止教育実績 中間価 H28年度未成年喫煙防止教育実績
7	成人の喫煙率	男性41.8% 女性18.2%	男性28.4% 女性11.6%	男性25% 女性10%	改善傾向	策定時 H22年度市民健康意識調査 中間価 H28年度第2次健康たきかわ21市民アンケート
8	特定健診受診者の喫煙率	17.8%	18.6%	9%	悪化傾向	策定時 H22年度特定健診質問票 中間価 H27年度特定健診質問票
9	50歳代の喫煙率	男性54.5% 女性29.6%	男性34.4% 女性12.8%	男性25% 女性10%	改善傾向	策定時 H22年度市民健康意識調査 中間価 H28年度第2次健康たきかわ21市民アンケート
10	企業向け出前講座の実施	3ヶ所200人	延15ヶ所868人	延700人	目標達成	策定時 H23年度企業向け健康教育実績 中間価 H25～H28年度企業向け健康教育実績

歯と口腔の健康

(1) 目標と取り組み

ライフ ステージ	めざす姿	行動目標	取り組み
子育て 親育ち期 (妊娠中と 0～19 歳)	健全な歯と歯肉を 育て、よくかんで食 べることができる	【妊娠中】 ・妊娠性歯肉炎を予防する ・むし歯や歯周病の原因を知る 【乳幼児期】 ・むし歯をつくらない ・よくかんで食べる 【学童・思春期】 ・永久歯をむし歯にしない ・歯肉炎を防ぐことができる	【妊娠中】 ・妊娠性歯肉炎や歯周病について周知啓発 し、実態を把握 【乳幼児期】 ・口腔内の状況を把握し、むし歯予防を推進 ・よくかんで食べる効用について啓蒙 【学童・思春期】 ・永久歯のむし歯や歯肉炎を予防するた めに健康教育等の実施
青年 壮年期 (20～64 歳)	歯周病を予防する ことができ、歯や口 の中の困りごとがな い	・歯周病にならない 悪化しない ・よくかんで食べる習慣がつく	・歯科検診の勧奨 ・歯周病予防、噛ミング30についての啓蒙
高齢期 (65 歳以上)	8020を達成し、楽 しんで食べることが できる	・8020を達成する	・口腔ケアの推進 ・嚥下機能低下予防について啓蒙

(2) 前期アクションプラン実施事業と実績

● 歯周病予防の推進

① 歯周病予防の啓蒙

	H25	H26	H27	H28	H29
むし歯予防デーにお ける周知・啓発	歯科検診・相談 歯みがき指導 成人受診者 99 人 口臭測定 100 人	99 人	131 人	138 人	105 人
妊産婦歯科検診	年 5 回 43 人	35 人	41 人	46 人	
歯周病歯科検診	年5回 10 人	11 人	年6回 35 人	25 人	
歯間清掃道具の普 及			乳幼児健診参加 保護者 234 人	66 人	
お口のアンケートを 活用した歯周病予 防活動			特定健診・ガン 検診受診者 1,290 人	1062 人 母子健康手 帳交付者 308 人	
図書館の特設展示					
広報特集記事掲載			いい歯で「歯あ わせ」		

② 永久歯のむし歯予防と歯肉炎の予防の周知

	H25	H26	H27	H28	H29
むし歯予防デーにおける周知・啓発	歯科検診・相談 歯みがき指導 学童受診者 78 人	115 人	111 人	117 人	108 人
甘味飲食の間食回数の減少について周知・啓発	間食回数について問診で把握 (1才～3才6か月、保育所幼稚園歯科相談)	甘味間食、酸蝕歯についてチラシ作成配布			
保育所幼稚園及び小学校衛生教育	・保育所幼稚園カラーテスター実習8か所556人 ・保育所幼稚園個別歯科相談 ・小学校歯みがき指導	// 558 人	// 503 人	// 543 人	
		1,118 人	1,105 人	1,097 人	
		3 校 303 人	3 校 194 人	2 校 160 人	

● 噛ミング30の推進

① よくかんで食べる効能についての普及啓発

	H25	H26	H27	H28	H29
むし歯予防デーにおける周知・啓発	咀嚼判定ガム 300 人			口唇力測定 100 人 息育クイズ	・食育コーナーと連動 ・姿勢について啓発
水分をとりながら食事する事の減少について周知・啓発	乳幼児歯科検診等の問診から、歯科保健指導の実施				
口腔機能の発達について周知・啓発	乳幼児健診等の歯科保健指導において各月例に応じた発達について周知				
保育所幼稚園衛生教育			エプロンシアター 味覚について お口の体操	あいうべ体操	

② 誤嚥予防、窒息予防の普及啓発

	H25	H26	H27	H28	H29
嚥下機能低下予防について周知・啓発		高齢者口腔ケア教室 ・咀嚼判定ガム 22 か所 306 人	・咀嚼判定ガム 1 か所 17 人 ・お口の元気度 チェック 24 か所 342 人 特定検診結果 説明会参加者 ・お口の元気度 チェック 124 人	6 か所 101 人 ・舌の筋力アップ 101 人	

(3) 中間評価

NO.	項目	策定時の値	中間評価時の値	H34年度目標 (2022)	評価	用いた資料
1	3才児のむし歯のない者の割合	79.2%	81.4%	90.0%	改善傾向	策定時 H23年度3才児歯科検診結果 中間値 H27年度3才児歯科検診結果
2	間食として甘味飲食を1日3回以上子供の割合	17.3%	35.0%	10%	悪化傾向	策定時 H23年度3才児歯科検診結果 中間値 H27年度3才児歯科検診結果
3	水分をとりながら食事する子供の割合	40.4%	36.0%	20%	改善傾向	策定時 H23年度3才児歯科検診結果 中間値 H27年度3才児歯科検診結果
4	12才児のむし歯のない者の割合	27.5%	57.5%	65%	改善傾向	策定時 H20年度公立学校児童生徒等の健康状況に関する調査結果 中間値 H26年度公立学校児童生徒等の健康状況に関する調査結果
5	過去1年間に歯科検診を受けた者の割合	34.0%	31.9%	65%	評価困難	策定時 H21年度国民健康栄養調査結果 中間値 H28年度滝川市市民健康調査結果
6	フロスや歯間ブラシ等の道具を使っている者の割合	40.3%	39.2%	65%	悪化傾向	策定時 H22年度滝川市市民健康調査結果 中間値 H28年度滝川市市民健康調査結果
7	6024達成者の割合	—	52.2%	70%	評価困難	策定時 データなし 中間値 H28年度お口のアンケート結果
8	60才代における何でもかんで食べることができる者の割合	73%	62.5%	80%	評価困難	策定時 H21年度国民健康栄養調査結果 中間値 H28年度滝川市市民健康調査結果
9	8020達成者の割合	23%	29.0%	50%	評価困難	策定時 H23年度老人クラブ調査結果 中間値 H27年度温泉教室口腔ケア教室口腔観察結果及びH27年度特定検診・ガン検診お口のアンケート結果
10	水分をとりながら食事する子供の割合(小学校5年生)	—	38.7%	20%	評価困難	策定時 データなし 中間値 H28年度小中学校食育調査結果
11	よく噛んで食べることの効果を4項目以上知っている者の割合(小学校5年生)	—	33.3%	50%	評価困難	策定時 データなし 中間値 H28年度小中学校食育調査結果
12	嚥下機能低下予防についての周知啓発活動参加者数	—	延 991人	延2,800人	評価困難	策定時 データなし 中間値 高齢者口腔ケア教室及び特定健診結果説明会実績(H26～H28年度延数)

疾病予防

(1) 目標と取り組み

ライフ ステージ	めざす姿	行動目標	取り組み
子育て 親育ち期 (妊娠中 と 0～19歳)	妊娠期から育児期を通して子供の成長や健康に関心をよせ、成長の確認や感染、疾病、事故を予防するための健康行動がとれる	【妊娠中】 ・妊娠期を安全に安心して過ごし、心身ともに健康な状態で出産を迎えられる 【乳幼児期】 ・病気や事故から守り子供が健やかに育つ ・規則正しい生活リズム、生活習慣をつける 【学童期・思春期】 ・規則正しい生活習慣を身につける ・喫煙の害を理解し未成年からの喫煙を防止できる	・妊娠をきっかけに子供や家族、自身の健康管理の意識が高まるよう、妊婦健康相談や健康教育の指導充実を図る ・子供の事故予防や疾病予防のため産後の健康教育や乳幼児健診相談の指導充実を図る ・未成年喫煙防止教育等の健康教育の推進
青年・ 壮年期 (20～64歳)	自分の健康に関心を持ち、生活習慣病を未然に予防することができる	・生活習慣病やがんを予防し早期発見、早期治療を行う ・高血圧、糖尿病、高脂血症を重症化させず必要な医療を受けることができる	・各種がん検診、特定健診・特定保健指導、20～30歳代健診の受診率(実施率)向上に向けた対策の推進 ・早期介入保健指導、重症化予防の充実を図る
高齢期 (65歳以上)	生きがいを持っていきいき健康づくりに取り組む	・生きがいを持って生活し健康と体力保持に配慮した生活ができる	・介護予防対策を推進する

(2) 前期アクションプラン実施事業と実績

●生活習慣改善の支援

①生活習慣病予防の普及啓発

	H25	H26	H27	H28	H29
場面を活用したPR	FM G'Sky でのPR	市民ロビーでのポスター展示 図書館との連携展示 むし歯予防デーでの健康増進コーナー			
広報等での周知		年間日程表を広報折込み 広報特集『脱・メタボ』			広報特集『特定健診を受けよう!』
出前講座等の実施(うち職域での実施)	4 か所 3 事業所	7 か所 5 事業所	6 か所 2 事業所	10 か所 2 事業所	
20～30歳代健診の実施	85 人	90 人	60 人	68 人	
2歳児相談を活用したパパママ健康相談	12回 242人	12回 223人	12回 236人	12回 229人	12回
乳幼児健診・相談での生活習慣改善の働きかけ	『おひさまキャンペーン』(早寝早起き)チラシ配布			『甘味飲料過剰摂取防止』チラシ配布	
特定健診未受診者対策(国保補助事業含む)	電話勧奨 未受診者への個別通知 退職後国保加入者への勧奨			未受診者訪問	
特定健診未受診者意向調査(国保補助事業)			送付 1,509 返答 700	送付 1,918 返答 635	

②発症予防の取り組みを支援

	H25	H26	H27	H28	H29
特定健診受診者数	1852 人 24.5%	2324 人 28.5%	2467 人 31.3%	2560 人 32.2%	
特定保健指導終了者数	64 人 25.1%	68 人 24.5%	102 人 37.1%	103 人 36.5%	
後期高齢者健診受診者数	139 人	157 人	123 人	137 人	
早期介入保健指導実施数	34 人	33 人	18 人	20 人	
その他健診事後相談件数	22 人	56 人	21 人	27 人	
特定健診結果説明会参加者人数		3 日 95 人	5 日 124 人	5 日 104 人	

③重症化予防の取り組みを充実

	H25	H26	H27	H28	H29
重症化予防保健指導実施人数	27 人	24 人	24 人	82 人	→

●がん検診の推進

	H25	H26	H27	H28	H29
啓蒙啓発	FM G-Sky でのPR	市民ロビーで ポスター展 示 図書館との 連携事業			→
出前講座	生活習慣病とあわせて				→
がん検診推進事業 (無料クーポン券配布)	子宮がん(20.25.30.35.40 歳) → 乳がん(40.45.50.55.60 歳) → 大腸がん(40.45.50.55.60 歳) → 27 年度で終了				
がん検診未受診者対策		国保加入者 へのがん検 診案内	クーポン未 利用者への 受診勧奨	乳・子宮が ん検診受診 歴あるもの への個別勧奨	5 がん検診 受診歴があ るものへの 個別受診
がん検診対象者実態把握				がん検診 意向調査 3405 件中 回答 698 件 企業向け アンケート 49 事業所	
受けやすいがん検診体制 受診機会の拡大	集団検診で 特定健診と 胃・大腸・肺 がん同日実 施、休日の 実施		業態者健診 での大腸・肺 がん同日実 施 乳がん検診 時大腸がん 同日実施		追加検診で 大腸がん検 診同日実施 乳がん検診 夕方実施 集団検診休 日実施増

(3) 中間評価

NO.	項目	策定時の値	中間評価時の値	H34年度 目標 (2022)	評価	用いた資料
1	生活リズム	起床8時以降 9~10か月児 14.5% 1歳6か月児 11.0% 3歳児 14.9% 就寝22時以降 9~10か月児 28.7% 1歳6か月児 16.0% 3歳児 21.2%	起床8時以降 9~10か月児 10.6% 1歳6か月児 8.6% 3歳児 14.0% 就寝22時以降 9~10か月児 21.7% 1歳6か月児 12.7% 3歳児 18.7%	起床8時以降 0% 就寝22時以降 1歳6か月児 10% 3歳児10%	改善傾向	策定時 乳幼児健診問診票(23年度実績) 中間値 乳幼児健診問診票(27年度実績)
2	20代、30代女性のやせの割合 (BMI18.5以下)	20代 19.3% 30代 18.5%	20代 17.5% 30代 12.5%	15%	改善傾向	策定時 妊娠届出時間診票(23年度実績) 中間値 妊娠届出時間診票(27年度実績)
3	40代女性の肥満者の割合 (BMI25以上)	25.0%	28.6%	19%	評価困難	策定時 妊娠届出時間診票(23年度実績) 中間値 妊娠届出時間診票(27年度実績)
4	40~60代女性の肥満者の割合 (BMI25.0以上)	—	19.6% 40代 6.5% 50代 23.1% 60代 26.2%	19.0%	評価困難	策定時 データなし 中間値 28年度滝川市市民健康調査結果
5	50代男性の肥満者の割合 (BMI25以上)	やや肥満(BMI24.2 以上26.4未満) 15.2% 肥満(BMI26.4以上) 42.4%	21.9% 12.5%	28%	評価困難	策定時 22年度滝川市市民健康調査結果 中間値 28年度滝川市市民健康調査結果
6	20~60代男性の肥満者の割合 (BMI25.0以上)	—	23.3% 20代 13.9% 30代 21.2% 40代 37.5% 50代 15.6% 60代 30.0%	28%	評価困難	策定時 データなし 中間値 28年度滝川市市民健康調査結果
7	胃がん検診受診率	男性 7.5% 女性 7.3%	全体 10.1% 男性 11.6% 女性 9.3%	30%	改善傾向	策定時 空知地域保健情報年報(21年度実績) 中間値 空知地域保健情報年報(26年度実績)
8	大腸がん検診受診率	男性 7.6% 女性 7.2%	全体 17.6% 男性 17.1% 女性 17.8%	30%	改善傾向	策定時 空知地域保健情報年報(21年度実績) 中間値 空知地域保健情報年報(26年度実績)
9	肺がん検診受診率	男性 8.7% 女性 7.8%	全体 12.7% 男性 16.2% 女性 11.0%	30%	改善傾向	策定時 空知地域保健情報年報(21年度実績) 中間値 空知地域保健情報年報(26年度実績)
10	子宮がん検診受診率	20.3%	19.4%	30%	悪化傾向	策定時 空知地域保健情報年報(21年度実績) 中間値 空知地域保健情報年報(26年度実績)
11	乳がん検診受診率	16.6%	17.4%	30%	改善傾向	策定時 空知地域保健情報年報(21年度実績) 中間値 空知地域保健情報年報(26年度実績)
12	特定健診受診率	19.9%	31.1%	60%	改善傾向	策定時 特定健診等データ管理システム(23年度実績) 中間値 特定健診等データ管理システム(27年度実績)
13	特定保健指導実施率	16.2%	37.1%	60%	改善傾向	策定時 特定健診等データ管理システム(23年度実績) 中間値 特定健診等データ管理システム(27年度実績)

3 健康日本21の現状値・目標値と市の比較

分類	項目	対象	国の現状値	市の現状値												国の目標値																				
				22年度				23年度				24年度				第2次健康滝川21前期アクションプラン				25年度				26年度				27年度				28年度				
健康寿命の延伸(日常生活に制限のない期間の平均の延伸)			男性	70.42年	76.76年																				78.42年											
			女性	73.62年	83.14年																				82.66年											
がん	①75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少(人口10万人当たり)		75歳未満	79.0																													73.9			
	②がん検診の受診率の向上	胃がん	男性	45.8%	9.1%	8.2%	8.1%	7.6%	8.1%	7.3%	9.9%	8.9%	11.6%	10.1%	11.7%	9.7%	10.4%	9.3%	40%																	
			女性	33.8%	7.8%		7.3%		6.3%		8.5%		9.3%		8.7%		8.8%																			
		肺がん	男性	47.5%	10.0%	9.0%	9.0%	8.1%	9.4%	8.1%	12.1%	10.7%	16.2%	12.7%	14.5%	12.3%	13.3%	12.4%	40%																	
			女性	37.4%	8.4%		7.6%		7.4%		10.0%		11.0%		11.2%		11.9%																			
		大腸がん	男性	41.4%	9.4%	8.5%	11.3%	10.5%	11.0%	10.7%	16.3%	15.9%	17.1%	17.6%	20.9%	18.7%	15.0%	15.6%	40%																	
			女性	34.5%	8.0%		10.0%		10.6%		15.7%		17.8%		17.7%		15.9%																			
	子宮頸がん		42.1%	18.8%	19.4%	20.5%	38.3%	19.4%	28.7%	32.8%	50%																									
	乳がん		43.4%	21.3%	20.7%	19.6%	37.7%	17.4%	24.9%	24.5%	50%																									
循環器疾患	①脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少(人口10万人当たり)		脳血管疾患	男性	39.8	117.7	98.7	142.0	113	139	115	80.3	82.8	85.8	90.5				41.6																	
		女性	21.9	87.0		87.4		92.9		85.2		94.6						24.7																		
	(滝川市 人口10万人当たり死亡率)		虚血性心疾患	男性	32.8	228.2	195.0	255	210	198	180.0	210.7	239	107.1	212				31.8																	
		女性	12.7	165.3		170		164		264.5		207.3						12.7																		
	②高血圧の改善(収縮期血圧の平均値の低下)		男性	137	135	135	134	134	134	134	135	136	134																							
		女性	132	132	132	131	130	130	130	130	133	129																								
	③脂質異常症の減少																																			
		・総コレステロール240mg/dl以上の者の割合	男性	12.0%														10.0%																		
		女性	20.2%															17.0%																		
		・LDLコレステロール160mg/dl以上の者の割合	男性	7.6%	9.2%	11.1%	11.3%	9.5%	12.4%	11.6%	10.7%	6.2%																								
	女性	12.8%	14.7%	18.6%	15.4%	15.7%	15.6%	15.9%	15.5%	12.8%																										
糖尿病	④メタボリックシンドロームの該当者及び予備軍の減少		40～74歳	該当	1400万人	15.3%	16.4%	18.1%	16.6%	16.8%	18.2%	18.6%	H20年度と比べて25%減少																							
		予備	(H20年度)	11.0%	10.3%	9.2%	10.3%	10.4%	10.1%	9.3%																										
	⑤特定健診・特定保健指導の実施率の向上																																			
		・特定健康診査の実施率	40～74歳	47.6%	22.5%	19.9%	21.4%	24.5%	28.5%	31.3%	33.2%	70%																								
		・特定保健指導の実施率	40～74歳	17.7%	19.7%	16.2%	18.7%	25.1%	24.5%	37.1%	36.5%	45%																								
COPD	①合併症(糖尿病腎症による年間新規透析導入患者数)の減少			16035人						5人	4人	6人	8人	15000人																						
	②治療継続者の割合の増加(HbA1cがNGSP値6.5%以上の者のうち治療中と回答した者の割合)		40歳以上	53.5%	56.8%	52.9%	50.7%	59.7%	62.0%	63.9%	68.7%	75.0%																								
	③血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少(HbA1cがNGSP値8.4%以上)		40～74歳	1.2%	0.7%	0.5%	1.1%	0.9%	0.9%	1.2%	1.3%	1.0%																								
	④糖尿病有病者の増加の抑制(滝川市 HbA1c6.5以上)		20歳以上	950万人	6.0%	7.2%	8.4%	6.6%	7.7%	7.3%	9.0%	1000万人																								
COPD	①COPDの認知度の向上		20歳以上	27.3%									36.8%	80.0%																						
こころ	①自殺者の減少(人口10万人当り)			H27 18.5%	36.70%	36.97%	18.69%	33.10%	18.92%	23.85%			H38 13.0%以下																							
次世代の健康	①朝・昼・夕の三食を必ず食べることに気をつけて食事をしている子どもの割合の増加		小学5年生	89.4%	88.0%								84.2%	100%に近づける																						
	②全出生数中の低出生体重児の割合の減少			9.6%	10.6%	11.6%	8.7%	11.2%	8.5%	8.6%	10.5%	減少傾向へ																								
高齢者の健康	②低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合の増加の抑制		65歳以上	17.8%	13.1%	13.0%	14.1%	13.9%	14.4%	14.1%	4.6%	22.0%																								
栄養・食生活	①適正体重を維持している者の増加(肥満・やせの減少)																																			
		・肥満者の割合	20～60歳代	男性	30.2%	36.1%	40.6%	38.3%	40.5%	41.0%	39.9%	40.9%	28.0%																							
			40～60歳代	女性	22.2%	20.4%	19.9%	21.8%	20.7%	21.7%	21.6%	24.0%	19.0%																							
		・やせの者の割合	20歳代	17.4%		19.3%	23.6%	21.2%	19.4%	17.5%	16.8%	20.0%																								
	②共食の増加(食事を一人で食べる子どもの割合の減少)		小学生	朝食	15.3%	2.2%	20.0%					21.9%	5.0%	減少傾向へ																						
	夕食																																			
		中学生	朝食	33.7%	6.0%	22.0%					32.9%	7.4%																								
		夕食																																		

分類	項目	対象	国の現状値	市の現状値								国の目標値
				第2次健康滝川21前期アクションプラン								
				22年度	23年度	24年度	25年度	26年度	27年度	28年度		
身体活動・運動	①日常生活における歩数の増加 (日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施する者)	20～64歳 男性	7,880歩	23.4%	38.9%	46.0%	37.9%	40.2%	41.4%	38.9%	9,000歩	
		20～64歳 女性	6,794歩	39.5%	35.8%	40.0%	39.7%	38.4%	40.6%	37.3%	8,500歩	
		65歳以上 男性	5,779歩	50.6%	52.2%	51.7%	51.8%	45.6%	45.0%	45.7%	7,000歩	
		65歳以上 女性	4,736歩	48.2%	48.7%	50.4%	49.4%	44.9%	46.8%	44.0%	6,000歩	
	②運動習慣者の割合の増加 (30分以上の運動を週2日以上、1年間続けている者)	20～64歳 男性	20.9%	26.1%	26.1%	29.4%	26.5%	26.8%	29.8%	26.8%	36.0%	
		20～64歳 女性	17.5%	25.1%	23.0%	24.1%	23.0%	21.9%	22.2%	22.6%	33.0%	
		65歳以上 男性	42.4%	47.1%	46.5%	48.1%	40.9%	39.9%	36.7%	38.8%	58.0%	
		65歳以上 女性	35.7%	42.0%	36.8%	40.7%	39.8%	37.8%	38.4%	35.2%	48.0%	
休養	①睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少		20.0%	20.2%	19.9%	21.2%	20.2%	8.1%	19.4%	20.6%	15.0%	
飲酒	①生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少(1日当たりの純アルコールの摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者)	20歳以上 男性	15.8%	14.8%	17.3%	16.7%	16.4%	20.3%	19.9%	18.3%	15.0%	
		20歳以上 女性	8.8%	13.0%	12.0%	12.5%	13.4%	12.7%	12.3%	13.8%	5.0%	
	②妊娠中の飲酒をなくす	妊婦	8.7%	4.3%	4.0%	3.6%	2.4%	3.8%	2.4%	2.8%	0%	
喫煙	①成人の喫煙率の減少	20歳以上 男性 女性	19.6%	27.6% 17.5% 11.4%	27.2% 17.3% 10.8%	29.2% 18.3% 10.3%	29.4% 18.7% 11.3%	28.4% 18.8% 12.0%	28.5% 18.4% 11.3%	26.1% 17.3% 11.4%	12%	
	②妊娠中の喫煙をなくす	妊婦	5.0%	18.2%	10.0%	11.2%	12.9%	10.1%	7.5%	9.1%	0%	
歯・口腔の健康	①口腔機能の維持・向上(60歳代における咀嚼良好者の割合の増加)	60歳代	73.4%							62.5%	80.0%	
	②歯の喪失(80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加)	80歳代	25.0%	22.8%					29.0%		50.0%	
	③過去1年間に歯科検診を受診した者の割合の増加	20歳以上	34.1%				39.6%		44.6%	47.9%	65.0%	

4 健康課題

健康状況および前期アクションプランの中間評価、市民アンケート結果より、現状の滝川市の健康課題は、次のようにまとめられます。

○栄養・食生活

朝食の欠食している割合が、妊婦と小学生で悪化の傾向です。また、成人男性の欠食率も国と比べて高い状況です。

男女ともに壮年期から高齢期にかけての肥満者の割合が国と比べて高い反面、女性の20代、50代でやせの割合が多く、さらに、若年者ほど「やせ」の体型を「適正」ととらえている人の割合が多い傾向です。

また、野菜の摂取量では男女とも不足を感じている人が多く、高齢期の低栄養予防を見据えた活動も必要です。

○身体活動・運動

日常的に運動習慣がある人は女性で減少傾向です。64歳以下では男女ともに一日の歩数が減少しており、若い世代で健康づくりのための運動の習慣化が求められます。

高齢期の介護予防事業「いきいき百歳体操」参加人数は倍増しています。今後の超高齢化社会を見据えて、さらなる拡大が必要です。

○こころの健康

睡眠がとれている人の割合と、日々充実した生活を送っていると自覚する人の割合が悪化傾向にあります。

睡眠を助けるために睡眠剤の服用や飲酒をする人の割合は、女性が60代、男性では全年代で増加しており、服用するものはアルコールが一番多い状況です。

飲酒習慣のある人の割合、飲酒量についても全国と比べて高い状況にあり、多量飲酒は依存症やうつ、自殺企図等の精神的な疾患とも関連が深く自殺のリスクを高めます。自殺の標準化死亡比（SMR）も高く、特に壮年期男性の自殺が多いという全国と同様の傾向にありますことから、心の健康に関する啓発やゲートキーパーの人材養成は今後も継続する必要があります。

○たばこ健康

妊婦のパートナーや赤ちゃんの父親の喫煙率は全体の約50%と高く、妊娠している人や子どもが受動喫煙の害にさらされている現状があります。特定健診受診者の喫煙率も若干増加していますが、計画策定時高かった50代の喫煙率は改善傾向にあります。またCOPD（慢性閉塞性肺疾患）については知らない市民が6割でした。

社会環境の変化とともにたばこの害が認識されてきていますが、受動喫煙防止の啓発が引き続き必要な状況です。

○歯と口腔の健康

3歳児のむし歯罹患率は改善傾向ですが、甘味飲料の常習化もみられるため注意が必要です。

歯みがき習慣は定着がみられますが、歯みがきで出血する人の割合が20代、30代で顕著に高く、歯間清掃具の使用割合は全年代でまだ低い状況です。また、喫煙と歯の残存数の比較では、喫煙者で明らかに自分の歯が残っている割合が低くなっています。若い年代からの歯周病予防が必要です。

○疾病予防

滝川市の死因別死亡割合は、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患で5割を占めているほか、糖尿病、肝疾患、腎不全と生活習慣病が10位以内に入っています。

滝川市は外来医療費に占める高血圧、糖尿病の割合が高くなっています。またLDLコレステロール値も全国と比べて高い状況です。特に高血圧については有所見者率が全道に比べ著しく高いことから、高血圧予防対策が急務と考えられます。

特定健診受診率は、計画策定時の値（平成23年度実績）よりも11.2%上昇して31.1%（平成27年度）と前期アクションプランの目標値である30%を上回りました。さらに、28年度受診率も33.2%と上昇しています。しかしながら、国が目標に掲げている60%の受診率を目指すには、健診を受ける意識を育てるために、若い世代への啓発も必要と考えます。

第4章 後期計画の重点対策と具体的な取り組み

1 栄養・食生活

(1) 重点対策

●一人ひとりが「食」への感謝の心を持ち、いきいきと健やかに暮らすことができる

滝川市では、子どもから高齢者まで生涯を通じて健全な心身を培い、豊かな人間性を育むために、一人ひとりが食に関心を持ち、自ら食を考え選ぶ力を育てます。さらに、これらを実践する市民を増やすことによって健康寿命の延伸を目指します。

生涯を通じて健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、成長段階の早期から基礎的な食習慣など食に関する土台となる力をしっかり身につけた上で、ライフステージごとに様々な能力を習得し、生涯を通じてその力を発揮していくことが重要なため、それぞれのライフステージにおいて、取り組むべき重要なテーマを明確にし、第3次滝川市食育推進行動計画と整合性を図りながら食育を推進します。

①食を通じた健康づくり～しっかり噛んで美味しく味わう食事や規則正しい食生活の実践

健康保持・増進のためには、毎日の食事が基本となります。子どものときから、生活習慣となる朝食の摂取を推進し、バランスの良い食生活を習慣化することで生活習慣病の予防をします。

また、毎日の食事を美味しく食べるためには、口腔機能が十分に発達し維持されることが重要なことから、ゆっくりよく噛んで食べる『噛ミング30』の普及や『8020』の達成に取組み、生涯の食べ方を通じた食育を推進し、健康寿命の延伸を目指します。

②食を通じた豊かな心の醸成～家族や仲間と一緒に食べる機会の確保

家族や仲間など、人とのコミュニケーションを図る場で食事を共にする機会を増やすことによって孤食を改善します。また、食事づくりに参加して食生活に関する知識や技術を身に付けることによって、食の大切さや自然の恵みに感謝する心を育み、適切な食行動がとれることを目指します。

③食の循環や環境を意識した食育の推進～地元食材の食生活の活用

農産物が生育する環境や食品の安全について知識を深めるため、生産者と消費者の交流する機会を作り、地産地消を推進します。また、農業体験を通じて、栽培や収穫の楽しさを体験し、地元食材に関心を持つ市民を増やします。

④食文化の継承に向けた食育推進～和食の日の普及

「和食・日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録(平成25年12月)されたことを踏まえて11月24日の『和食の日』に、日本型食生活の良さや、郷土料理、伝統的な日本の行事食を次世代に伝承していきます。

(2) 具体的な取り組み

● 一人ひとりが「食」への感謝の心を持ち、いきいきと健やかに暮らすことができる

①しっかり噛んで美味しく味わう食事や規則正しい食生活の実践

	H30	H31	H32	H33	H34	H35
図書館で食育の日普及啓発の特設展示	継続					→
むし歯予防デーの食育コーナーの展示	継続					→
各種料理教室の開催						
子どもの料理教室	継続					→
生活習慣病予防料理教室	継続					→
料理づくりのつどい	継続					→
地域料理教室	継続					→
伝達料理講習会	継続					→
噛みごたえメニューの普及	保育所・学校給食で実施 乳幼児を対象としたメニューの紹介					→
妊婦の栄養指導の強化						
食生活ガイドの配布	継続					→
マタニティクラスの実施	継続					→
乳幼児健診栄養指導の強化	継続					→
高齢者を対象とした低栄養予防の普及	継続					→
料理づくりのつどい						
介護予防教室テイク10						
朝食欠食の改善普及啓発						
朝食簡単メニューの紹介	継続					→
小中高の栄養教育の実施	継続					→
広報掲載による普及啓発	継続					→

②家族や仲間と一緒に食べる機会の確保

	H30	H31	H32	H33	H34	H35
食育の日・食育月間の広報掲載	継続					→
高齢者を対象とした料理集の配布	継続					→

③農業体験を通じて栽培や収穫の楽しさを体験

	H30	H31	H32	H33	H34	H35
地元食材を生かした料理の広報掲載(健康レシピ)	継続					→
学校等による農業体験の推進	継続					→

④和食の日の普及啓発

	H30	H31	H32	H33	H34	H35
和食の料理教室の開催	継続					→
和食の日の広報掲載	継続					→

2 身体活動・運動

(1) 重点対策

●気軽に運動できる機会の創出と環境の整備

身体活動・運動は、生活習慣病の予防のほか、社会生活機能の維持及び向上並びに生活の質の向上の観点から重要です。

運動には、生活習慣病や肥満の予防の効果以外に、心理面や社会的交流を含め、豊かに健康に生活するための基礎を作る効果があります。



本アクションプランでは、青年・壮年期や高齢者の運動習慣の割合や歩数に関する目標設定を含め、運動習慣の定着化及び身体活動量の増加並びに身体活動や運動に取り組む機会を創出し、健康づくりに取り組みやすい環境を作ります。

後期アクションプランにおいては、運動団体の効果的な紹介や、厚生労働省が取り組む「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」をもとに、現在の身体活動量を少しでも増やす（例えば、今より毎日10分長く歩くようにする「プラス10」）取り組みなど、より多くの市民が興味や関心を持ち、気軽に健康づくりに取り組めるような環境を整備します。

●介護予防の推進

健康で豊かな高齢期を迎えるために「いきいき百歳体操」の拡大

わが国は、世界最長寿国であるとともに少子化が同時に進行し、人口の急激な高齢化が進んでいます。平成27年国勢調査（10月1日）において、滝川市の高齢化率は32.1%であり、日本（26.7%）、北海道（29.1%）より、高齢化率が高い状況です。今後も、高齢化の進展に伴い、より高い年齢層の高齢者が増加することから、介護保険サービスの利用者数の増加傾向は続くと推測されます。

しかし、生活習慣を改善し、介護予防の取組を推進することにより、高齢者が要介護状態となる時期を遅らせることができると期待されています。

このような状況から、「高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」の推進とともに、住み慣れた地域でいつまでも健康で豊かに暮らせるように、介護予防の普及啓発と推進に取り組めます。

特に、認知症高齢者・筋力低下や膝や腰などの痛みのある高齢者が増加していることから、介護予防の重要性を早期から講座などで啓発を行うとともに、身近なところで高齢者が集まり介護予防をできる拠点として、地域体操教室「いきいき百歳体操」を拡大し、壮年期・高齢期のボランティア（サポーター）活動と町内会活動などと協力して、地域で介護予防を進めることができる環境を作ります。



(2) 具体的な取り組み

●気軽に運動できる機会の創出と環境の整備

	H30	H31	H32	H33	H34	H35
運動に取り組む団体の紹介 冊子作成 活用	継続作成 特定健診等にて 紹介					→
企業向け講座における運動指導(健康運動指導士)	継続実施 年3回以上					→
高齢者運動推進事業 生涯げんき教室	継続実施					→
すこやかロードのPR 万歩計の貸し出し	すこやかロードの チェック					→
運動できる環境調査及び 周知	市内公民館等調査	作製	更新			
運動量のPR アクティブガイド } 説明 プラス10 } 配布	図書館 健康教育 特定健診 3歳児検診 介護予防事業	広報掲載 アクティブガイド				→

●介護予防の推進

健康で豊かな高齢期を迎えるために「いきいき百歳体操」の拡大

	H30	H31	H32	H33	H34	H35
いきいき百歳体操 実施会場	25 か所				35 か所	→
実人数(サポーター含)	550 人				900 人	→
地域講座数	継続 年8回以上					→
サポーター養成講座修了 者数(市民)	継続 年2回					→
包括支援センター職員参 加・生活支援コーディネー ターミニ講話	新規 各地区 年1回以上					→
生活支援コーディネーター と介護予防PR	新規 町内会・団体					

3 こころの健康づくり (滝川市自殺対策計画)

(1) 重点対策

●心を育てる育児を大切にするための養育者支援活動の推進強化

核家族化が進み、小さい子どもと接したことなく親になる人たちが増加しており、「育児に自信が持てない」など育児の相談が多く聞かれます。滝川市は少子高齢化が進んでいること、若い世代の第3次産業従事者による転出入が多いこともあり、周囲に相談や育児協力を求められる人がおらず、孤独な育児となりやすく、育児不安を強く持つ親が少なくありません。

滝川市で子育てをする親が、不安なく前向きな子育てを楽しんでいけるよう、妊娠・出産・育児の切れ目ない支援を行なっていきます。

そして、子どもの心を健やかに育てるために、親になった人、これから親になる人が、子どもとの関わりを楽しめ、子どもが成長していく上で大切なことを伝えていけるよう、養育者支援を推進強化していきます。

- ① 楽しく愛情ある育児ができるための準備支援として、妊娠期の健康教育を強化します。また、将来親となる高校生をはじめ、思春期の子どもたちへの健康教育を推進します。
- ② 子育て不安に対応し、子どもの心を育てる関わりを高めるための支援として、健康教育を推進し、乳幼児相談・健診の場面での個別支援を強化します。
- ③ ハイリスク者の早期把握、適切な養育者支援の早期開始のために、妊婦健康相談、産科小児科等の医療機関との連携システムを強化します。

●自殺予防対策の推進

滝川市では毎年10数人の人たちがその尊い命を自ら亡くされています。平成18年から平成27年までの10年間の自殺者SMR(標準化死亡比)は男女とも北海道を上回っています。自殺者を一人でも減らすためには、市民一人ひとりによる気づきと見守りが大切なことから、誰も自殺に追い込まれることのないまちを目指し、国の「自殺総合対策大綱」に沿って滝川市の自殺対策を推進します。

平成27年の自殺率23.8を更に30%以上減少させ、自殺率13.0以下を目指します。

① 普及啓発

講演会の開催や、健康教育、市内のイベント等でのパネル展、図書館と連携した図書展示等を活用し、うつ・自殺予防についての正しい知識を広く普及啓発します。また、企業や事業所に向けた「こころの健康教育」により、働き盛り世代のこころの健康の啓蒙普及に取り組みます。

② 人材育成

一人でも多くの市民が、気づく、見守る、つなぐという意識を持ち、地域のつながりを深めていけるよう、ゲートキーパー養成講座やゲートキーパーフォロー講座を開催し、人材を養成します。

③ 相談体制の整備

さまざまな相談支援に対応するため、医療機関、保健所、各支援事業所、学校等関係機関との連携とネットワークの強化を図ります。

(2) 具体的な取組み

●心を育てる育児を大切にするための養育者支援活動の推進強化

①妊娠期の健康教育の強化、思春期の子供たちへの健康教育の推進

	H30	H31	H32	H33	H34	H35
赤ちゃんとのふれあい体験(赤ちゃんにキスを)	継続					
性教育	継続					
マタニティクラス	継続					

②子どもの心を育てる関わりを高めるための健康教育の推進と、個別支援の強化

	H30	H31	H32	H33	H34	H35
赤ちゃん教室	継続					

③養育者支援の早期把握・開始と産科小児科等医療機関連携システムの強化

	H30	H31	H32	H33	H34	H35
新生児訪問	継続					
産後うつ質問票、虐待チェックシート、ボンディングによるスクリーニング	継続					
新生児訪問後の所内ケース会議	継続					
養育支援連携システムによる訪問	継続					
養育支援連絡会議	継続					

●自殺予防対策の推進

①普及啓発

	H30	H31	H32	H33	H34	H35
こころの健康づくり講演会の開催		講演会				
広報特集記事掲載		広報特集				
精神保健福祉講座	継続 年に1回					
市役所ロビーを利用した自殺対策啓発パネル展示	継続 年に1回 自殺対策強化月間にあわせて					
図書館の特設展示	継続					
企業向け心の健康に関する講話	市内企業・事業所に 出前講座をPR					
若年・勤労者向けの情報発信	啓発カードの作成 配布					
相談窓口のPR 拡大	相談機関一覧のリーフレット・ポスターを医療機関・公共機関等に貼付・設置					

②人材育成

	H30	H31	H32	H33	H34	H35
ゲートキーパー養成講座	対象者、対象群の選定					
ゲートキーパーフォロー講座	講座修了者へのフォロー 自殺予防意識強化					

③相談体制の整備

	H30	H31	H32	H33	H34	H35
精神ケア会議	関係機関情報交換 事例検討					
自殺対策企画評価ワーキング(地域連携会議)	関係機関連携・情報共有 対策の検討					

4 たばこと健康

(1) 重点対策

● 未成年喫煙防止のための取り組みの推進

喫煙は、がん、喘息、気管支炎、心臓疾患、脳血管疾患、胃潰瘍、歯周病、うつ、妊娠への影響等さまざまな病気の危険因子であり、WHOは喫煙を「病気の原因の中で予防可能な最大の単一の原因」としています。また、喫煙が原因と思われる疾患による死亡率は、吸い始め年齢が低いほど倍増することが明らかになっています。

滝川市は、妊婦の喫煙率が全国全道と比較して高く、妊娠前から喫煙している女性は全妊婦の約3割、24歳以下の妊婦の約半数が喫煙者です。また、新成人の喫煙率が25%と、喫煙が未成年から開始されている実態があり、次世代への影響が懸念されます。

妊婦やその家族が喫煙しない環境をつくるためには、未成年からの喫煙防止対策が肝要と考えます。そこで、喫煙が及ぼすさまざまな影響について、子どもたちへ正しい知識の定着を図るとともに、自分の健康を守るために適切な行動を選択できるように、また同時に未成年の喫煙防止のための環境づくりを進めます。

① 未成年喫煙防止教育の実施

未成年や若年妊婦の喫煙をなくすために、学校、教育委員会と連携を取りながら、市内全小中学校での未成年喫煙防止教育を継続的に実施していきます。

② 未成年の喫煙防止のための保護者への啓発

保護者に対して、「未成年に喫煙をさせない、許さない」という姿勢を理解していただくための啓発活動を実施します。

● 受動喫煙防止普及啓発の推進

滝川市は妊婦の喫煙率の高さとともに、乳児のいる家庭の同居者の喫煙率や中学生の保護者の喫煙率も約50%と高く、受動喫煙による子どもたちの健康への影響が大変懸念される状況にあります。そこで、子どもたちをたばこの煙の害から守るために、受動喫煙防止普及啓発を推進します。

① 普及啓発

一般市民に対して、むし歯予防デーや健康教育等あらゆる機会を通して、受動喫煙防止やCOPDについて普及啓発を行います。

② 相談支援

妊婦や乳幼児の家族、たばこを止めたいと思っている方の卒煙相談を引き続き強化します。

③ 人材育成

無煙キャラバンへのボランティア参加を通して、将来の医療・保健予防の従事者である看護学生を受動喫煙防止普及の力となる人材に育てていきます。

④ 環境整備

市は、現在小中学校の敷地内完全禁煙を実施しています。喫煙する大人の姿を見せないことが、未成年の喫煙防止効果の一つであることから、市公共施設の職員をはじめ、企業や市民への受動喫煙防止啓発活動を継続します。

(2) 具体的な取組み

●未成年喫煙防止のための取り組みの推進

①未成年喫煙防止教育の実施

	H30	H31	H32	H33	H34	H35
未成年喫煙防止教育	継続					
教育委員会、学校プレゼンテーション		新成人調査のまとめ	プレゼンテーション			

②未成年の喫煙防止のための保護者への啓発

	H30	H31	H32	H33	H34	H35
保護者へのちらし配付	継続					
妊産婦、乳幼児の保護者の啓発・COPDの普及啓発強化	継続					

●受動喫煙防止普及啓発の推進

①普及啓発

	H30	H31	H32	H33	H34	H35
無煙キャラバン 協力:看護学生等	継続					
市役所ロビー展示、 図書館特設展示	継続 継続					
新成人への喫煙調査	継続	調査初年度と 比較評価				
広報掲載						

②相談支援

	H30	H31	H32	H33	H34	H35
卒煙指導	継続					

③人材育成

	H30	H31	H32	H33	H34	H35
無煙キャラバン 協力:看護学生等	継続					

④環境整備

	H30	H31	H32	H33	H34	H35
健康教育(市民、職域、 各種団体向け)	継続					

5 歯と口腔の健康

(1) 重点対策

● 歯周病予防の推進



生涯自分の歯で食べるために『8020運動』を実践します

すべての国民が生涯にわたって自分の歯を20本以上残すことをスローガンとした『8020（ハチマルニイマル運動）』が展開されています。滝川市では8020達成者の割合は年々増加していますが全国・道と比較してまだまだ低いのが現状です。

自分の歯を失うことは、QOL（生活の質）を低下させ、心身の健康にも影響を及ぼします。生涯を通じた歯の健康づくりは、単に食物をかんで飲み込むということだけではなく、食べ物を味わったり会話を楽しむなど、豊かな生活を送る上で大きな役割を果たしていくことから重要です。8020運動を進め、後回しにされがちな歯の健康について周知啓蒙します。

① 歯周病の予防について啓蒙します

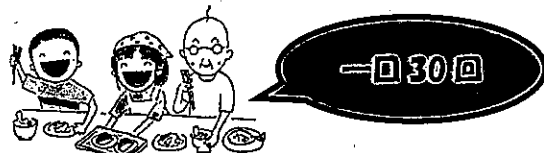
自覚症状のない若い世代から歯周病を理解するために、歯の健康を守る正しい知識や予防方法について普及啓発します。

特に歯間清掃具の使用率が低い20代～30代の子育て世代や、歯の喪失時期である40代～50代について、歯間清掃具の使用について普及します。

② 永久歯のむし歯予防と歯肉炎の予防について周知します

むし歯は罹患する時期が早ければ早いほど重症化しやすいことがわかっています。

乳歯の時からむし歯を予防する食習慣・生活習慣が確立されるように指導していき、永久歯のむし歯予防に繋がります。特に、間食としての甘味飲食が1日3回以上となる習慣がつかないように乳児期から周知啓発します。また、歯周疾患の早期予防の観点では学童期以降の歯肉炎予防が不可欠なため、健康教育等を実施していきます。



● 嚙ミング30の推進

嚙ミング30（カミングサンマル）を周知、よくかんで食べる習慣を促進します

一口30回以上よくかんで食べることを目標とした「嚙ミング30」が推奨されています。

子どもではよくかんで食べることが口腔機能の発達につながることから、食事を三食しっかり食べることや「ながら食べ」「流し食べ」を減らすよう周知します。成人では生活習慣病予防や窒息予防につながることから、よく嚙んで食べることで口腔機能を維持し、生涯楽しく食事ができるように働きかけます。

① よくかんで食べることの効能について普及啓発します

各健診事業、衛生教育やむし歯予防デー等のイベントで、ゆっくりよくかんで食べることの効能について普及啓発し、定着するよう進めます。

② 誤嚥予防、窒息予防について普及啓発します

高齢期の誤嚥・窒息を予防するため、口腔機能の維持向上について普及啓発を図ります。

(2) 具体的な取り組み

● 歯周病予防の推進

① 歯周病予防啓蒙

	H30	H31	H32	H33	H34	H35
むし歯予防デーにおける周知・啓発	継続 40才等節目検診の実施	継続				
妊産婦歯科検診	継続					
歯周病歯科検診	継続					
歯間清掃道具の普及	継続					
お口のアンケートを活用した歯周病予防活動	継続					
図書館特設展示	継続					

② 永久歯のむし歯予防と歯肉炎の予防の周知

	H30	H31	H32	H33	H34	H35
むし歯予防デーにおける周知・啓発	継続					
甘味飲食の間食回数の減少について周知・啓発	継続					
保育所幼稚園及び小学校衛生教育	継続					

● 嚙ミング30の推進

① よくかんで食べる効能についての普及啓発

	H30	H31	H32	H33	H34	H35
むし歯予防デーにおける周知・啓発	継続					
水分をとりながら食事する事の減少について周知・啓発	継続					
口腔機能の発達について周知・啓発	継続					
保育所幼稚園及び小学校衛生教育	継続					

② 誤嚥予防、窒息予防の普及啓発

	H30	H31	H32	H33	H34	H35
嚥下機能低下予防について周知・啓発	継続					

6 疾病予防

(1) 重点対策



●生活習慣病の発症予防と重症化予防の取組の推進

生活習慣病である高血圧、脂質異常症、糖尿病の発症から重症化による合併症への移行は、生涯にわたり生活の質の維持・向上に大きな影響をもたらすことから、生活習慣病対策は非常に重要です。

本市においても生活習慣病の有所見率は高い状況にあり、さらに今後の高齢者の増加に伴う有病者数の増加が予測されることから、幅広くどの年代においても健診受診の機会を持つこと、結果に基づき生活習慣病の発症予防と重症化予防への取り組みを強化することにより生活習慣病対策を行っていきます。

① 生活習慣病予防の普及啓発をします。

- ・生活習慣病を予防するため、日ごろから自分の健康状態に関心を持ち、自ら健康管理を行っていくことができるよう、生活習慣病の普及啓発と健診受診のPRを強化します。
- ・市民、特に働き盛り世代の健康づくりを進めるため、生活習慣病予防を目的とした出前講座を積極的にを行います。
- ・国民健康保険加入者を対象に、特定健康診査の普及啓発、未受診者に対する受診勧奨を強化します。

② 発症予防の取り組みを支援します。

- ・「高齢者の医療の確保に関する法律」で医療保険者に義務付けられた特定健康診査・特定保健指導によりメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の早期発見、早期改善を目指します。
- ・若年期から生活習慣病発症の予防を意識し取り組むため20～30歳代健診を実施します。
- ・健診結果から生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による予防効果が期待できる方を対象に実施している特定保健指導について、健康診査結果を正しく理解し、生活習慣改善の取り組みができるよう支援を強化していきます。
- ・リスクの重なりがみられる40歳未満の受診者、腹囲BMIは基準値でも血液データが基準値超の受診者に対しては、早期介入対象者として効果的に保健指導を行っていきます。
- ・特定健診受診者を対象に、結果をもとに生活習慣改善のきっかけとするため、特定健診結果説明会を実施します。

③ 重症化予防の取り組みを充実します。

- ・重症化が予測される方に対しては、早期に医療への受診を勧め、適切な治療の継続と生活習慣の改善指導を行っていきます。

●がん検診の推進

定期的ながん検診受診を市民に定着させ、疾病の早期発見・早期治療の有効な機会とします。

本市におけるがん検診の受診率は依然として低い状況にあることから、がんの早期発見・早期治療のため、定期的ながん検診の定着と、がん予防知識の普及への取り組みや、受けやすい検診体制など、がん対策の充実を図ります。また、精密検査対象者への受診勧奨を強化していきます。

(2) 具体的な取り組み

●生活習慣病の発症予防と重症化予防の取組の推進

①生活習慣病予防の普及啓発

	H30	H31	H32	H33	H34	H35
健康課題に応じた取り組みのテーマ	血圧対策 継続 メタボ対策 継続					
場面を活用した普及啓発	継続 FM G-Sky での PR 市民ロビーでのポスター展示 図書館との連携展示 むし歯予防デーでの健康増進コーナー					
広報等での周知	継続		講演会			
乳幼児健診・相談場面での啓蒙啓発	継続(2歳児相談時) 新規(3歳児健診時)					
出前講座等	継続 地域、職域 新規 小学生向け					
特定健診未受診者対策	継続					

②発症予防の取り組みを支援

	H30	H31	H32	H33	H34	H35
特定健診	継続 項目追加(心電図・眼底)					
20～30歳代健診	継続					
後期高齢者健診	継続					
特定保健指導	継続					
早期介入保健指導	継続					
その他健診事後相談	継続					
特定健診結果説明会	継続					
妊婦健診結果からの事後支援	新規					

③重症化予防の取り組みを充実

	H30	H31	H32	H33	H34	H35
重症化予防保健指導	継続					→
糖尿病性腎症予防プログラム	新規					→

●がん検診の推進

	H30	H31	H32	H33	H34	H35
重点項目	大腸がん 乳がん					→
場面を活用した普及啓発 (生活習慣病とあわせて)	継続					→
	FM G-Sky でのPR					→
	市民ロビーでのポスター展示					→
	図書館との連携展示					→
	むし歯予防デーでの健康増進コーナー					→
広報等での周知	継続 特集記事					→
乳幼児健診・相談場面での普及啓発	継続(2歳児相談) 新規(3歳児健診)					→
出前講座等	継続					→
がん検診未受診者対策	継続					→
精密検査未受診者対策 (健康管理システムの活用)	継続					→
がん検診新規対象者への個別案内、健診手帳の配布	継続					→
がん検診対象者実態把握				事業所 向けアンケート		
受けやすいがん検診体制	継続					→

資 料 編

1. 社会保障からみた滝川市の状況

2. 第2次健康たきかわ21市民アンケート

単純集計結果

クロス集計結果

アンケート用紙

1. 滝川市の社会保障からみた概況（国、北海道との比較）

項 目		全 国		北海道		滝川市		
1	人口構成・ H27国勢調査	総人口	人数	割合	人数	割合	人数	割合
			127,094,745	-	5,381,733	-	41,192	-
		0歳～14歳	15,886,810	12.6%	608,296	11.4%	4,456	10.9%
		15歳～64歳	76,288,736	60.7%	3,190,804	59.6%	23,001	56.4%
		65歳以上	33,465,441	26.6%	1,558,387	29.1%	13,353	32.7%
		(再掲)75歳以上	16,125,763	12.8%	767,891	14.3%	6,738	16.5%
平均寿命 厚生労働省(H26年) ※滝川市はH27年	男性	80.5		79.98		79.78		
	女性	86.83		86.63		86.02		
3	死亡 (主な死因年次推 移分類) H26年度人口動態	死亡原因	死亡原因	死亡率 (10万対)	死亡原因	死亡率 (10万対)	死亡原因	死亡率 (10 万対)
		1位	悪性新生物	293.5	悪性新生物	345	悪性新生物	407.2
		2位	心疾患	157	心疾患	173.4	心疾患	211.9
		3位	肺炎	95.4	肺炎	105.8	肺炎	121.4
		4位	脳血管疾患	91.1	脳血管疾患	90.3	脳血管疾患	90.5
		5位	老衰	60.1	老衰	48	老衰	47.6
		自殺	8位	19.5	8位	19.9	8位	23.8
				H27年度自殺率 23.85% (内閣府 地域における自殺の基礎資料)				
4	早世予防からみ た死亡 (64歳以下) H26年度人口動態調 査	合 計	151,274	11.9%	7352	12.2%	59	11.2%
		男 性	100,891	15.3%	4699	15.0%	31	11.6%
		女 性	50,383	8.2%	2653	9.2%	28	10.9%
5	介護保険 H27年度 介護保険事業状況報告 等 ※第2号人口に対する割 合は参考値	認定者数	6,203,923		309,640		2,438	
		1号認定者数/1号被保 険者に対する割合	6,068,408	17.9%	303,616	19.4%	2,389	17.8%
		2号認定者数/2号人口 に対する割合	135,515	0.32%	6,024	0.32%	49	0.35%
		第1号被保険者分介護 給付費(単位:千円)	9,303,307,132	275	406,324,389	260	3,274,618	244
6	後期高齢者保健 H27年度 後期高齢者医療事業状 況報告	加入者	15,944,315		755,294		6704	
		1人当たり医療費(円)	949,070		1,103,032		1,154,257	
		医療費総額(千円)	15,132,278,179		833,113,022		7,738,139	
7	国保 H27年度 国民健康保険事業 年報	被保険者数	人数	割合	人数	割合	人数	割合
			32,665,259	-	1,351,715	-	9854	-
		(再掲)前期高齢者	12,601,960	38.6%	542,902	40.2%	4698	
		(再掲)70歳以上					2299	23.3%
		一般	31,465,651	96.3%	1,302,439	96.4%	9551	96.9%
		退職	1,199,608	3.7%	49,276	3.6%	303	3.1%
		加入率(年度末)		24.2		23.41		22.43
	医療費 H27年度 国民健康保険事業 年報	医療費総額(千円)	医療費	1人あたり	医療費	1人あたり	医療費	1人あたり
			11,422,955,163	350	518,451,166	384	4,261,617	432
		(再掲)前期高齢者	6,518,268,407	517	287,354,695	529	2,525,686	538
		(再掲)70歳以上					1,391,911	605
		一般(千円)	10,929,647,801	347	495,507,764	380	4,104,877	430
		退職(千円)	493,307,362	411	22,943,401	466	156,741	517
8	人工透析者 自立支援医療 (更生医療意見書より)	透析患者数/人口千対	324,986		15,338		154	
		糖尿病性腎症/割合					46	29.9%
9	生活保護 H26年度	保護世帯/保護人員/ 保護率(%)※人口千対 医療扶助率	1,612,340/2,165,895	17.0%	123,074/170,86	31.4%	549/716	17.2%
10	特定健診 特定健診保健指導 H27年度特定健診・特定 保健指導実施結果集計 表	特定健診	受診者数	受診率	受診者数	受診率	受診者数	受診率
			7,837,529	36.3%	245,453	27.1%	2227	31.3%
		特定健診保健指導	終了者数	実施率	終了者数	実施率	終了者数	実施率
			226,981	25.1%	9,028	30.9%	102	37.1%

2. 第2次健康たきかわ21市民アンケート

調査概要

■ 目的

第2次健康たきかわ21アクションプラン（平成25年度～平成34年度）の後期アクションプラン策定に向け、前期アクションプランの評価の分析材料のひとつとするため。

■ 実施期間

平成28年4月27日～平成28年6月20日

■ 調査対象

20歳～74歳までの滝川市民 男女各35人ずつ 660人
滝川市住民基本台帳（平成28年4月20日現在）より無作為抽出

■ 調査方法

自己記入式質問紙を郵送

■ 回収数（率）

383人（58%）

■ 調査内容

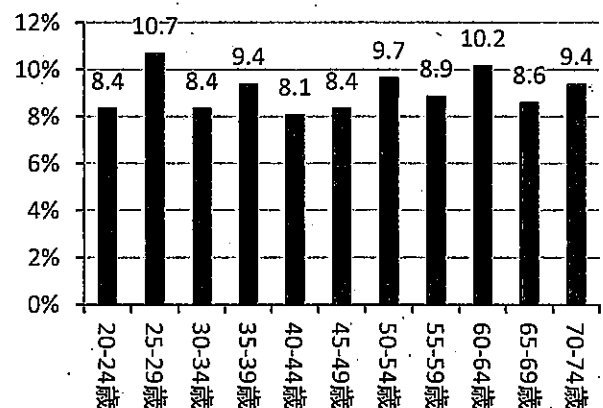
平成13年度および平成22年度に実施した「市民健康調査」の内容に基づき実施。

単純集計結果

【基本情報】 あなたご自身についておたずねします。

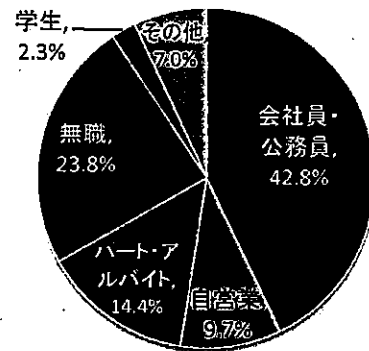
年代別・性別集計（問1「年齢は、満何歳ですか。」、問2「性別はどちらですか。」）

	男性	女性	小計	構成比
20-24歳	15	17	32	8.4%
25-29歳	21	20	41	10.7%
30-34歳	16	16	32	8.4%
35-39歳	17	19	36	9.4%
40-44歳	16	15	31	8.1%
45-49歳	16	16	32	8.4%
50-54歳	16	21	37	9.7%
55-59歳	16	18	34	8.9%
60-64歳	15	24	39	10.2%
65-69歳	15	18	33	8.6%
70-74歳	21	15	36	9.4%
未記入	0	0	0	0.0%
小計	184	199	383	100.0%
合計	383			



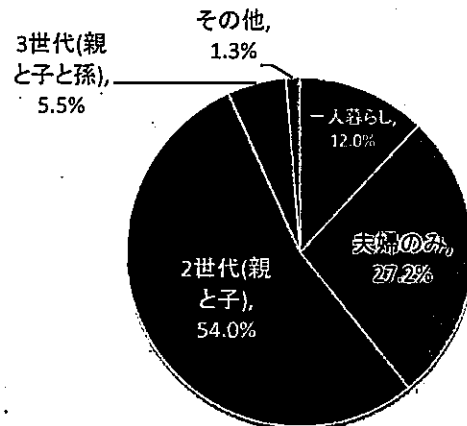
問3 現在の職業は何ですか。

	回答数	構成比
会社員・公務員	164	42.8%
自営業	37	9.7%
パート・アルバイト	55	14.4%
無職	91	23.8%
学生	9	2.3%
その他	27	7.0%
未記入	0	0.0%
合計	383	100.0%



問4 あなたの世帯状況は次のどれに該当しますか。

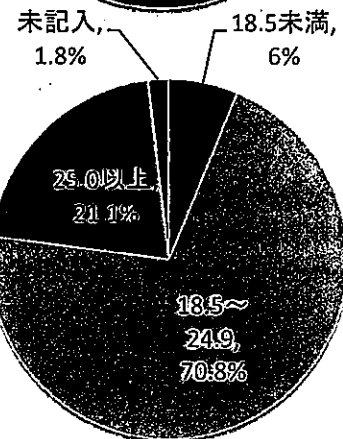
	回答数	構成比
一人暮らし	46	12.0%
夫婦のみ	104	27.2%
2世代(親と子)	207	54.0%
3世代(親と子と孫)	21	5.5%
その他	5	1.3%
未記入	0	0.0%
合計	383	100.0%



問5 現在の身長・体重

(※回答内容から体格指数[BMI]を算出し集計)

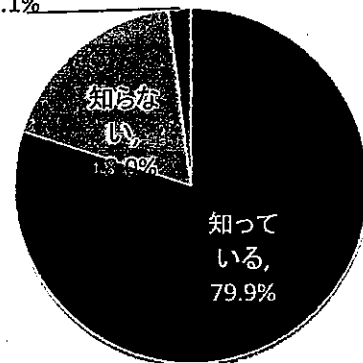
BMI値	男性	女性	小計	構成比
18.5未満	3	21	24	6.3%
18.5~24.9	132	139	271	70.8%
25.0以上	46	35	81	21.1%
未記入	3	4	7	1.8%
小計	184	199	383	100.0%
合計			383	



問6 BMIを知っていますか。

	回答数	構成比
知っている	306	79.9%
知らない	69	18.0%
未記入	8	2.1%
合計	383	100.0%

未記入,
2.1%



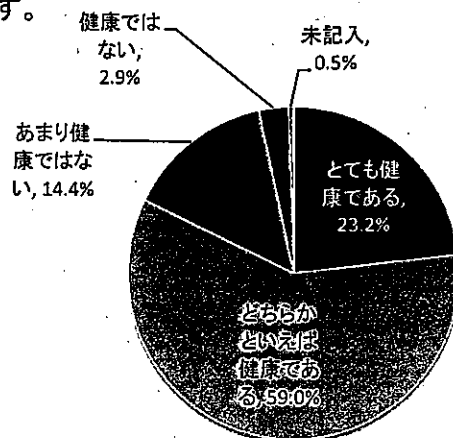
BMIを「知っている」と回答したものが約8割いた。

【疾病予防】健康状態や病気の予防についておたずねします。

問1 あなたの健康状態はいかがですか。

	回答数	構成比
とても健康である	89	23.2%
どちらかといえば健康である	226	59.0%
あまり健康ではない	55	14.4%
健康ではない	11	2.9%
未記入	2	0.5%
合計	383	100.0%

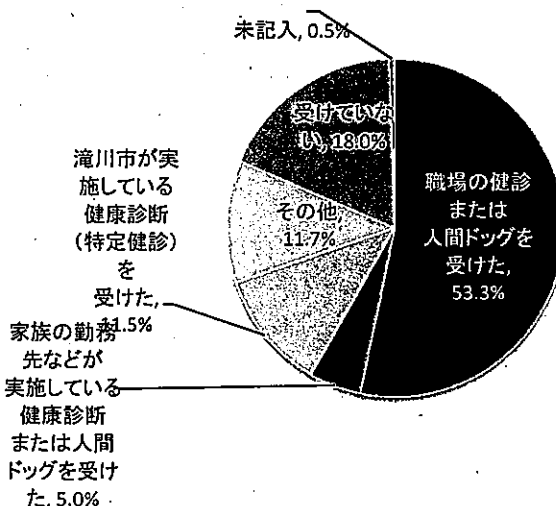
「とても」「どちらかと」を合わせると、
約8割以上の方が、健康であると回答している。



問2 過去一年間、健康診断(身長・体重・血液や尿検査)を受けたことがありますか。

	回答数	構成比
職場の健診または人間ドッグを受けた	204	53.3%
家族の勤務先などが実施している健康診断または人間ドッグを受けた	19	5.0%
滝川市が実施している健康診断(特定健診)を受けた	44	11.5%
その他	45	11.7%
受けていない	69	18.0%
未記入	2	0.5%
合計	383	100.0%

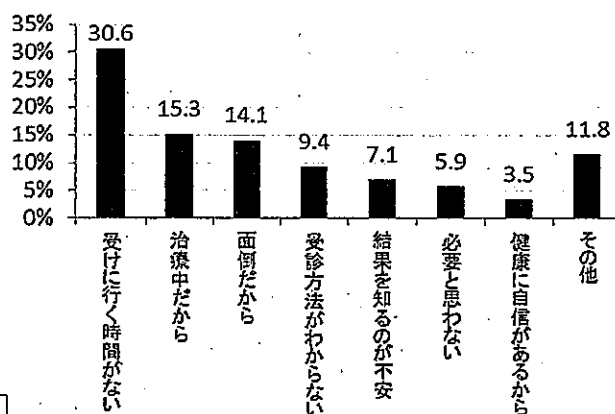
いずれかの方法で過去1年間に健診を受けたことのある人が約7割近かった。



問2-1 「受けていない」とお答えの方に、受けなかった理由は何ですか。(複数回答)

	回答数	構成比
必要と思わない	5	5.9%
受けに行く時間がない	26	30.6%
健康に自信があるから	3	3.5%
受診方法がわからない	8	9.4%
面倒だから	12	14.1%
結果を知るのが不安	6	7.1%
治療中だから	13	15.3%
その他	10	11.8%
未記入	2	2.4%
合計	85	100.0%

受けていない理由では、
「時間がない」が最も多いが治療中の人もいた。



問3 過去一年間、がん検診を受けていますか。
それぞれのがん検診についてお答えください。

		回答数	構成比
胃がん (バリウム 検査)	受けた	77	20.1%
	1年以上前に受けた	55	14.4%
	受けたことがない	211	55.1%
	未記入	40	10.4%
合計		383	100.0%

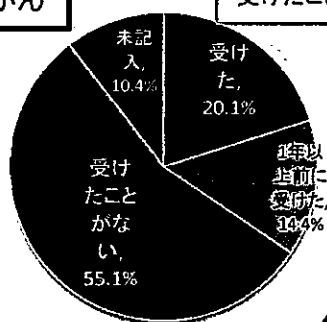
肺がん (胸の エックス 線)	受けた	93	24.3%
	1年以上前に受けた	37	9.7%
	受けたことがない	203	53.0%
	未記入	50	13.1%
合計		383	100.0%

大腸がん (検便検 査)	受けた	82	21.4%
	1年以上前に受けた	54	14.1%
	受けたことがない	207	54.0%
	未記入	40	10.4%
合計		383	100.0%

乳がん (マンモ グラ フィー)	受けた	36	18.1%
	1年以上前に受けた	46	23.1%
	受けたことがない	95	47.7%
	未記入	22	11.1%
合計		199	100.0%

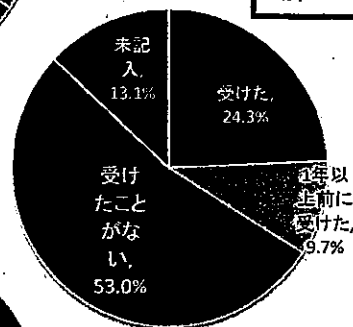
子宮がん (細胞診)	受けた	52	26.1%
	1年以上前に受けた	56	28.1%
	受けたことがない	68	34.2%
	未記入	23	11.6%
合計		199	100.0%

胃がん

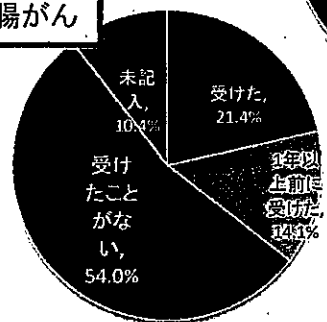


胃・肺・大腸がん検診を
受けたことのある人は、約35%ほど。

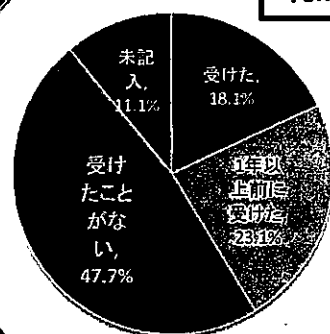
肺がん



大腸がん

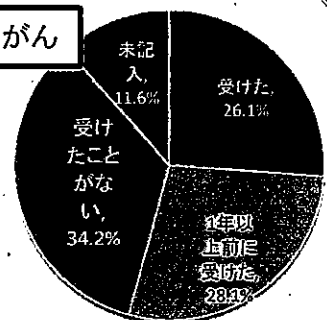


乳がん



乳がんを受けたこと
のある人は約4割。

子宮がん

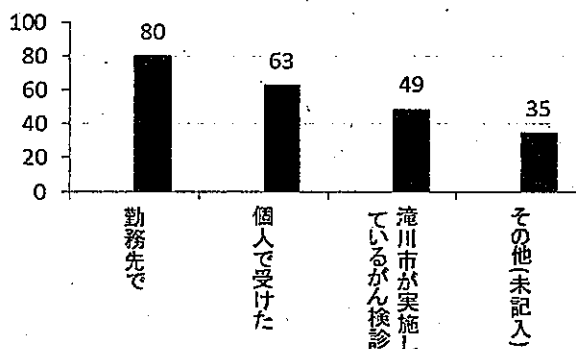


子宮がんを受けたこと
のある人は約55%。

問4 問3でがん検診を「受けた」「1年以上前に受けた」とお答えの方におたずねします。
どこで受けましたか

	回答数
勤務先で	80
滝川市が実施しているがん検診	49
個人で受けた	63
その他	25
未記入	10
合計	227

受診の機会としては、
「勤務先」が最も多かった。

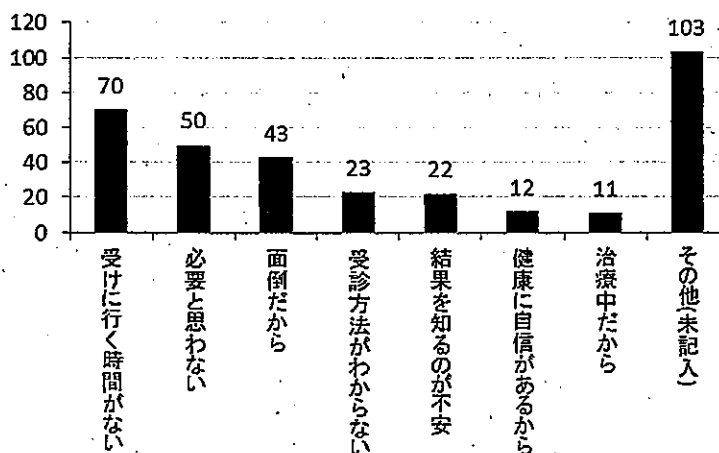


問5 問3で「受けたことがない」とお答えの方におたずねします。

受けなかった理由は何ですか。(複数回答)

	回答数
必要と思わない	50
受けに行く時間がない	70
健康に自信があるから	12
受診方法がわからない	23
面倒だから	43
結果を知るのが不安	22
治療中だから	11
その他	26
未記入	77
合計	334

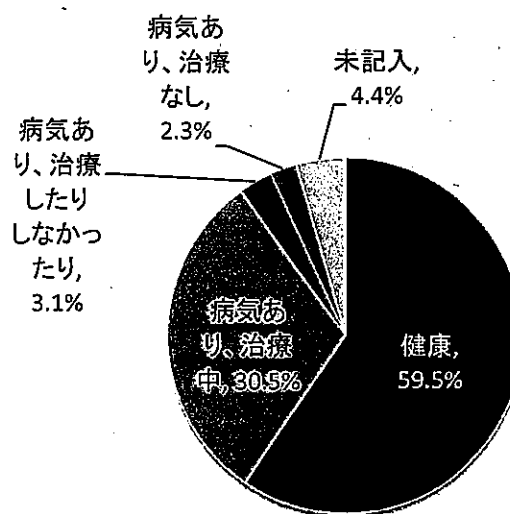
理由は「時間がない」が最も多く、
次いで「必要と思わない」
「面倒だから」という回答が多かった。



問6 現在、定期検査中または治療中の病気はありますか。

	回答数	構成比
健康	228	59.5%
病気あり、治療中	117	30.5%
病気あり、治療したりしなかったり	12	3.1%
病気あり、治療なし	9	2.3%
未記入	17	4.4%
合計	383	100%

「健康」が約6割
「病気あり」が約3割強いた。



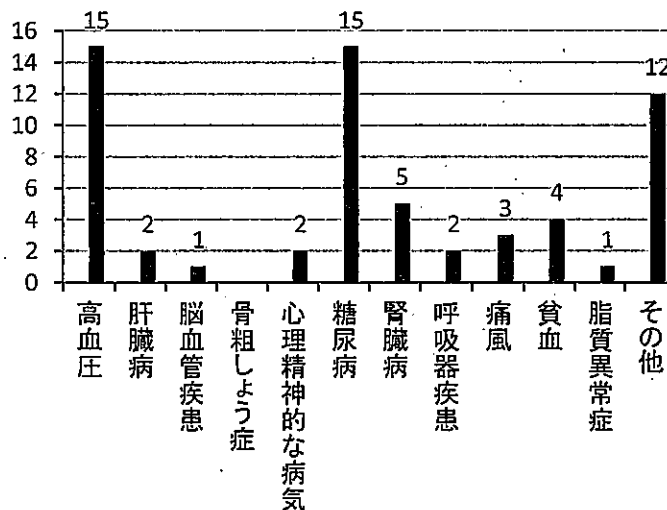
問6-1 「病気があるが、治療したりしなかったりしている」

「病気だが治療はしていない」とお答えの方におたずねします。

あてはまる病名は何ですか。(複数回答)

	回答数	構成比
高血圧	15	24.2%
肝臓病	2	3.2%
脳血管疾患	1	1.6%
骨粗しょう症	0	0.0%
心理精神的な病気	2	3.2%
糖尿病	15	24.2%
腎臓病	5	8.1%
呼吸器疾患	2	3.2%
痛風	3	4.8%
貧血	4	6.5%
脂質異常症	1	1.6%
その他	12	19.4%
未記入	0	0.0%
合計	62	100%

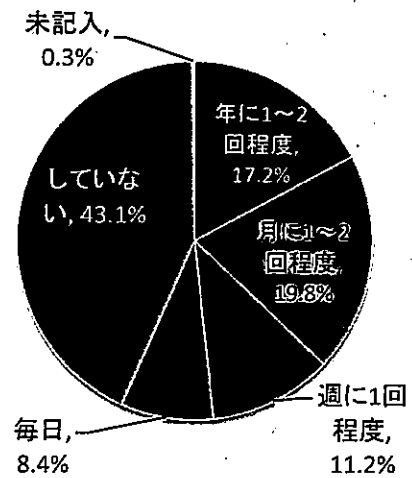
「病気があり」と全員の回答には
なっていないが、
「高血圧」「糖尿病」が多い。



問7 あなたは日ごろ、血圧チェックをしていますか。

	回答数	構成比
年に1～2回程度	66	17.2%
月に1～2回程度	76	19.8%
週に1回程度	43	11.2%
毎日	32	8.4%
していない	165	43.1%
未記入	1	0.3%
合計	383	100%

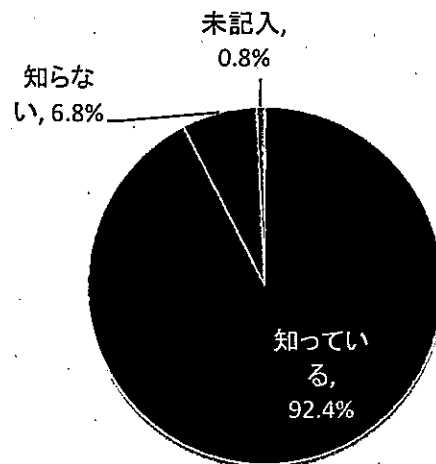
血圧測定したことのある人は、半数以上。
していない人は4割強いる。



問8 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を知っていますか。

	回答数	構成比
知っている	354	92.4%
知らない	26	6.8%
未記入	3	0.8%
合計	383	100%

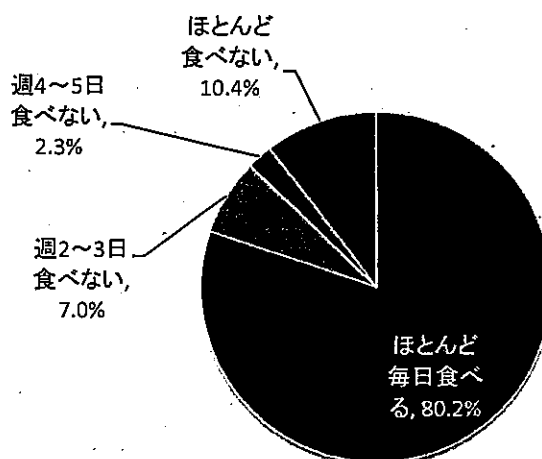
知っている人が約9割以上いた。



【栄養・食生活】食生活についておたずねします。
問1 あなたは、朝食を食べますか。

	回答数	構成比
ほとんど毎日食べる	307	80.2%
週2～3日食べない	27	7.0%
週4～5日食べない	9	2.3%
ほとんど食べない	40	10.4%
未記入	0	0.0%
合計	383	100.0%

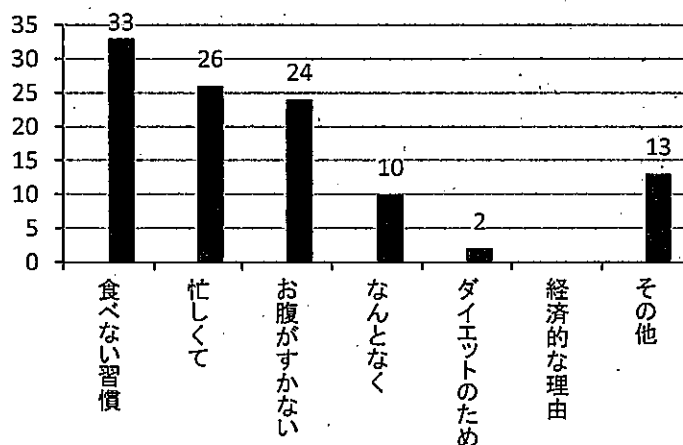
約2割が欠食している。



問1-1 問1で「週2～3日食べない」「週4～5日食べない」「ほとんど食べない」に○をつけた方におたずねします。食べない理由は何ですか。(複数回答)

	回答数	構成比
食べない習慣	33	30.6%
忙しくて	26	24.1%
お腹がすかない	24	22.2%
なんとなく	10	9.3%
ダイエットのため	2	1.9%
経済的な理由	0	0.0%
その他	13	12.0%
未記入	0	0.0%
合計	108	100.0%

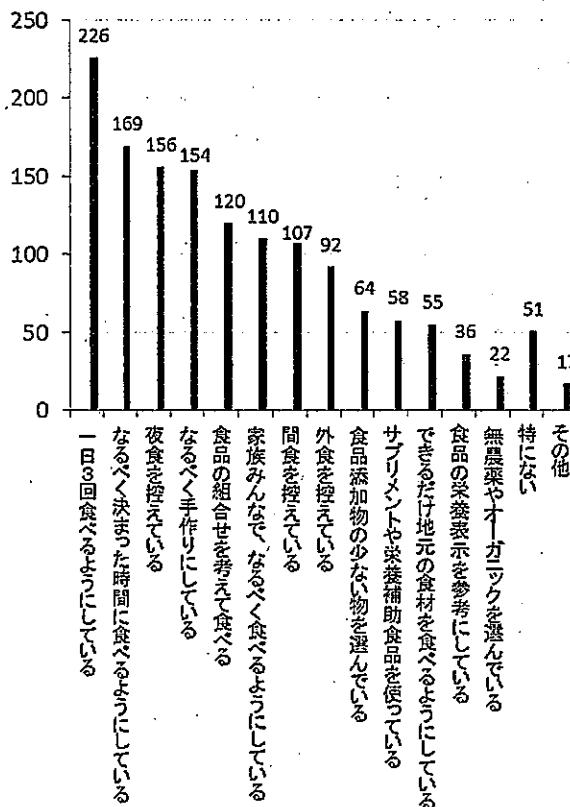
食べない主な理由は「食べない習慣」「忙しくて」「お腹がすかない」の順になってい



問2 あなたは食生活でどんなことに気をつけていますか。(複数回答)

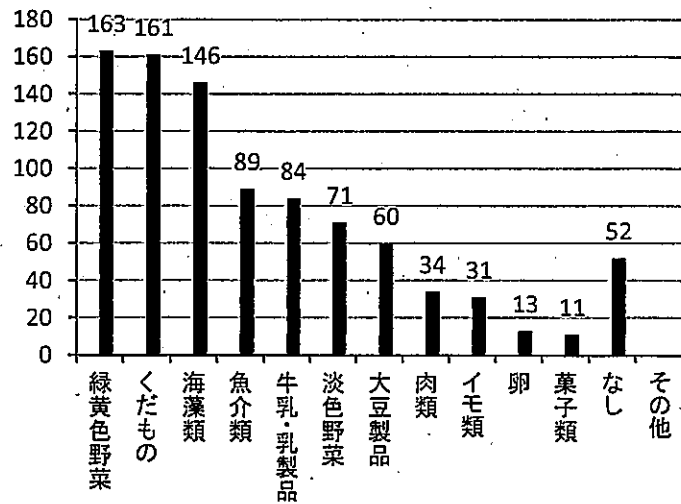
	回答数	構成比
一日3回食べるようにしている	226	15.7%
なるべく決まった時間に食べるようにしている	169	11.8%
夜食を控えている	156	10.9%
なるべく手作りにしている	154	10.7%
食品の組合せを考えて食べる	120	8.4%
家族みんなで、なるべく食べるようにしている	110	7.7%
間食を控えている	107	7.4%
外食を控えている	92	6.4%
食品添加物の少ない物を選んでる	64	4.5%
サプリメントや栄養補助食品を使っている	58	4.0%
できるだけ地元の食材を食べるようにしている	55	3.8%
食品の栄養表示を参考にしている	36	2.5%
無農薬やオーガニックを選んでる	22	1.5%
特にない	51	3.5%
その他	17	1.2%
未記入	0	0.0%
合計	1437	100.0%

肥満予防になる「1日3回食べている」「決まった時間に食べる」「夜食を控える」に気を付けている。



問3 あなたが食事で不足していると思う食材をお答えください。(複数回答)

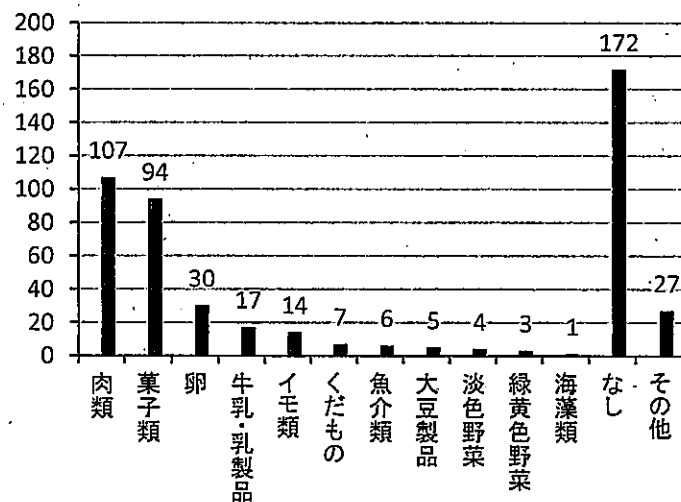
	回答数	構成比
緑黄色野菜	163	17.8%
くだもの	161	17.6%
海藻類	146	16.0%
魚介類	89	9.7%
牛乳・乳製品	84	9.2%
淡色野菜	71	7.8%
大豆製品	60	6.6%
肉類	34	3.7%
イモ類	31	3.4%
卵	13	1.4%
菓子類	11	1.2%
なし	52	5.7%
その他	0	0.0%
未記入	0	0.0%
合計	915	100.0%



野菜・果物・海藻を不足していると思っている。

問4 あなたが食事で取り過ぎていると思う食材をお答えください。(複数回答)

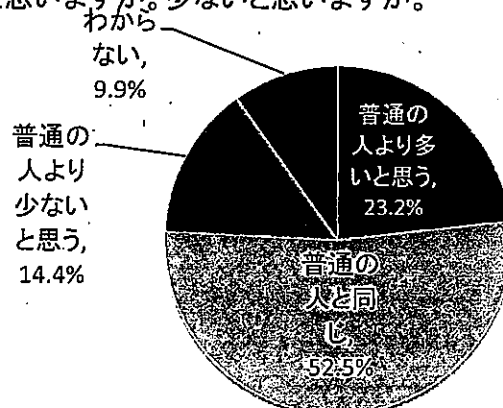
	回答数	構成比
肉類	107	22.0%
菓子類	94	19.3%
卵	30	6.2%
牛乳・乳製品	17	3.5%
イモ類	14	2.9%
くだもの	7	1.4%
魚介類	6	1.2%
大豆製品	5	1.0%
淡色野菜	4	0.8%
緑黄色野菜	3	0.6%
海藻類	1	0.2%
なし	172	35.3%
その他	27	5.5%
未記入	0	0.0%
合計	487	100.0%



肉類・菓子類を多く摂りすぎていると思っている。

問5 あなたの食事量は、同じ年頃の人と比べて、多いと思いますか。少ないと思いますか。

	回答数	構成比
普通の人より多いと思う	89	23.2%
普通の人と同じ	201	52.5%
普通の人より少ないと思う	55	14.4%
わからない	38	9.9%
未記入	0	0.0%
合計	383	100.0%

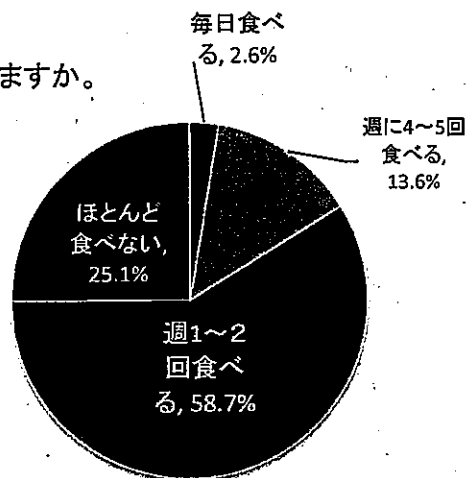


約半数は自分の食事量を普通だと思っている。

問6 インスタント、レトルト食品、惣菜などの調理済み食品は食べますか。

	回答数	構成比
毎日食べる	10	2.6%
週に4~5回食べる	52	13.6%
週1~2回食べる	225	58.7%
ほとんど食べない	96	25.1%
未記入	0	0.0%
合計	383	100.0%

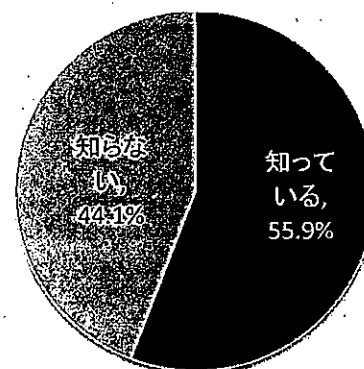
約6割は週に1~2回食べている。
4人に1人はほとんど食べていない。



問7 野菜は成人一人あたり350g以上食べることが望ましいことを知っていますか。

	回答数	構成比
知っている	214	55.9%
知らない	169	44.1%
未記入	0	0.0%
合計	383	100.0%

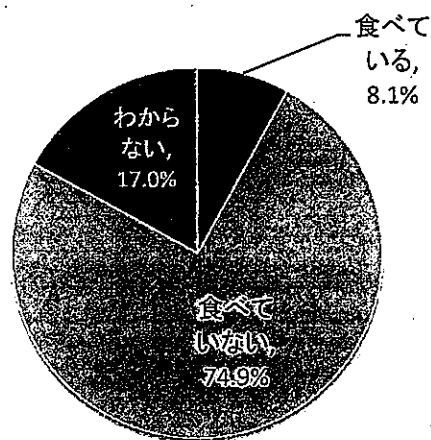
56%は望ましい量を知らない。



問8 あなたは野菜を一日350g以上食べていると思いますか。

	回答数	構成比
食べている	31	8.1%
食べていない	287	74.9%
わからない	65	17.0%
未記入	0	0.0%
合計	383	100%

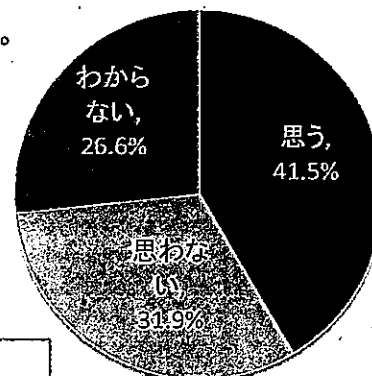
75%は食べていないと思っている。



問10 野菜ジュースや青汁などは野菜のかわりになると思いますか。

	回答数	構成比
思う	159	41.5%
思わない	122	31.9%
わからない	102	26.6%
未記入	0	0.0%
合計	383	100%

42%はかわりになると思っている。また、4人に1人は判断できなかった。

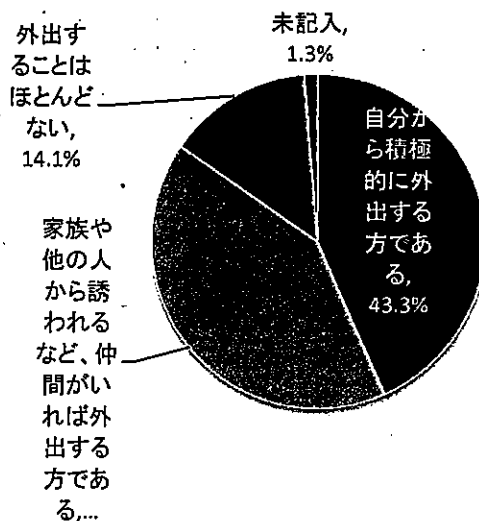


【身体活動・運動】運動習慣についておたずねします。

問1 あなたは、日常生活の中で、仕事、通院、買い物以外での外出の状況について、どれにあてはまると思いますか。

	回答数	構成比
自分から積極的に外出する方である	166	43.3%
家族や他の人から誘われるなど、仲間がいれば外出する方	158	41.3%
外出することはほとんどない	54	14.1%
未記入	5	1.3%
合計	383	100.0%

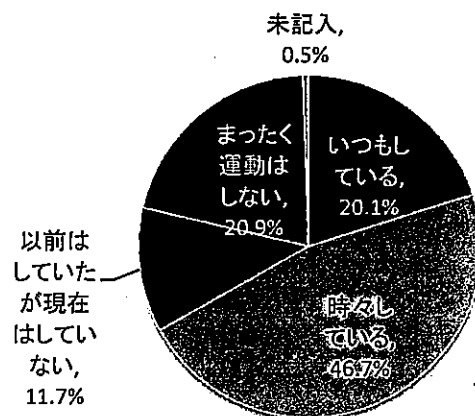
外出することがほとんどない方が14.1%である。



問2 あなたは、日ごろから日常生活の中で、意識的に身体を動かすなど運動をしていますか。

	回答数	構成比
いつもしている	77	20.1%
時々している	179	46.7%
以前はしていたが現在はしていない	45	11.7%
まったく運動はしない	80	20.9%
未記入	2	0.5%
合計	383	100.0%

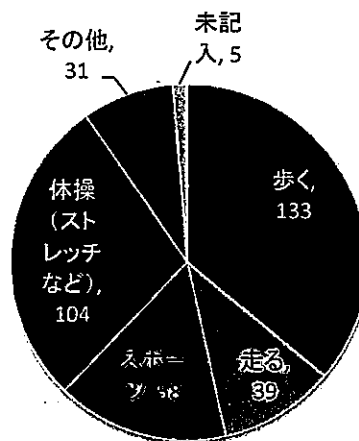
「いつもしている」「ときどきしている」合わせて66.8%で、「まったく運動しない」が、20.9% (5人に1人) であった。



問2-1 問2で「いつもしている」「時々している」と答えた方におたずねします。どのような運動をしていますか。(複数回答)

	回答数	構成比
歩く	133	35.9%
走る	39	10.5%
スポーツ	58	15.7%
体操(ストレッチなど)	104	28.1%
その他	31	8.4%
未記入	5	1.4%
合計	370	100.0%

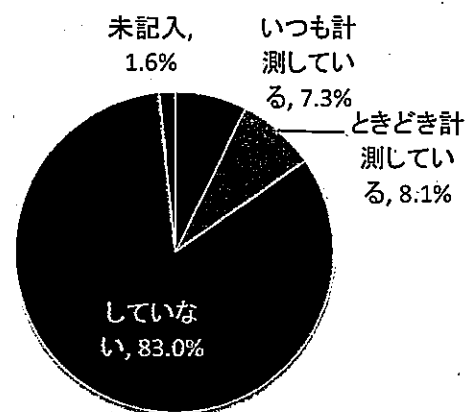
「歩く」「体操(ストレッチなど)」「スポーツ」「走る」の順序で多かった。



問3 あなたは、歩数を計測していますか。

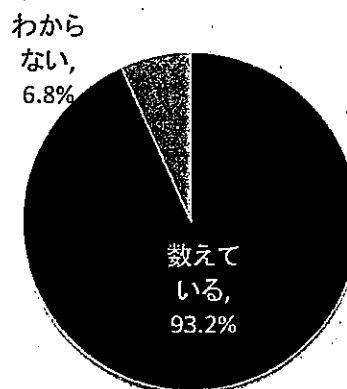
	回答数	構成比
いつも計測している	28	7.3%
ときどき計測している	31	8.1%
していない	318	83.0%
未記入	6	1.6%
合計	383	100.0%

「いつも計測している」「ときどき計測している」
合わせて、15.4%であった。
計測していない方が、8割を超えている。



問3-1 「いつも計測している」「ときどき計測している」と答えた方におたずねします。
1日平均、1日何歩ぐらい歩いていますか。

	回答数	構成比	平均歩数
数えている	55	93.2%	6300歩
わからない	4	6.8%	
未記入	0	0.0%	
合計	59	100.0%	



※平均歩数は、2000歩以上と回答した者のみ集計

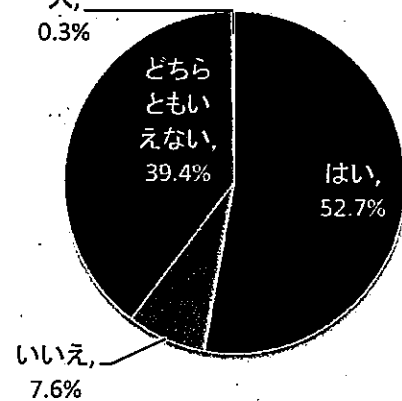
歩数計を計測している者のうち、
93.2%が歩数を数えており、
平均歩数は6300歩であった。

【心の健康】休養・心の健康づくりについておたずねします。
問1 あなたは日々、充実した生活を送っていますか。

	回答数	構成比
はい	202	52.7%
いいえ	29	7.6%
どちらともいえない	151	39.4%
未記入	1	0.3%
合計	383	100.0%

半数以上は「充実した生活を送っている」と回答。

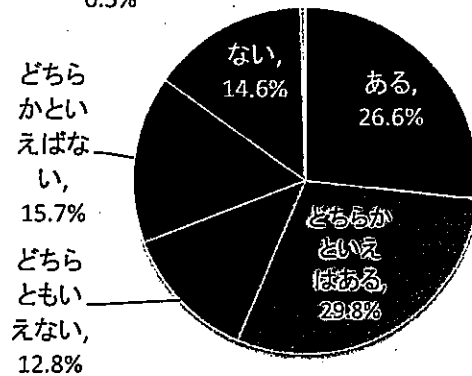
未記入,
0.3%



問2 あなたは日頃の生活の中で解決できない
持続的な不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありますか。

	回答数	構成比
ある	102	26.6%
どちらかといえばある	114	29.8%
どちらともいえない	49	12.8%
どちらかといえはない	60	15.7%
ない	56	14.6%
未記入	2	0.5%
合計	383	100.0%

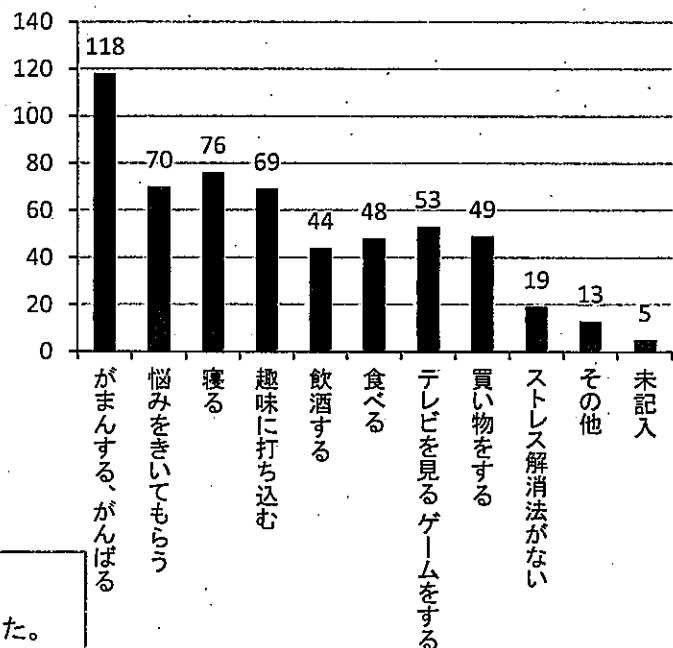
未記入,
0.5%



「ある」「どちらかといえばある」と回答した人は半数以上であった。
「ない」「どちらかといえはない」との回答は約3割である。

問2-1 問2で「ある」「どちらかといえばある」と答えた方におたずねします。
どのように対処していますか。(複数回答)

	回答数	構成比
がまんする、がんばる	118	20.9%
悩みをきいてもらう	70	12.4%
寝る	76	13.5%
趣味に打ち込む	69	12.2%
飲酒する	44	7.8%
食べる	48	8.5%
テレビを見る ゲームをする	53	9.4%
買い物をする	49	8.7%
ストレス解消法がない	19	3.4%
その他	13	2.3%
未記入	5	0.9%
合計	564	100.0%

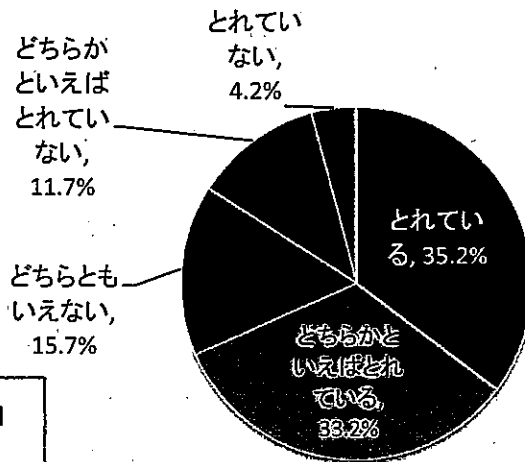


最も多かった回答は「がまんする、がんばる」。
次いで「寝る」「悩みを聞いてもらう」の順で多かった。

問3 あなたは十分に睡眠をとれていますか。

	回答数	構成比
とれている	135	35.2%
どちらかといえばとれている	127	33.2%
どちらともいえない	60	15.7%
どちらかといえばとれていない	45	11.7%
とれていない	16	4.2%
未記入	0	0.0%
合計	383	100.0%

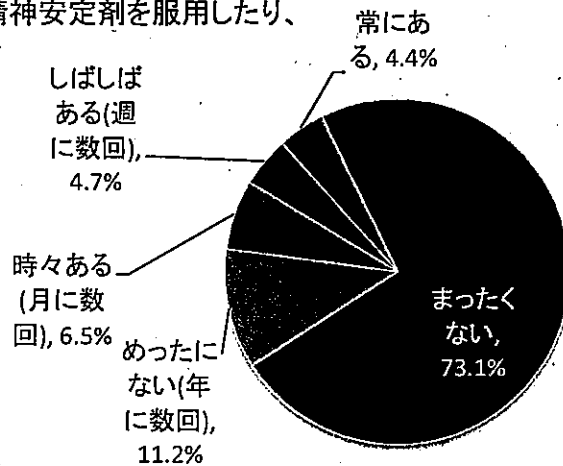
約7割は「とれている」「どちらかといえばとれている」と回答。



問4 あなたは睡眠を助けるために、睡眠剤や精神安定剤を服用したり、アルコール飲料を使うことがありますか。

	回答数	構成比
まったくない	280	73.1%
めったにない(年に数回)	43	11.2%
時々ある(月に数回)	25	6.5%
しばしばある(週に数回)	18	4.7%
常にある	17	4.4%
未記入	0	0.0%
合計	383	100.0%

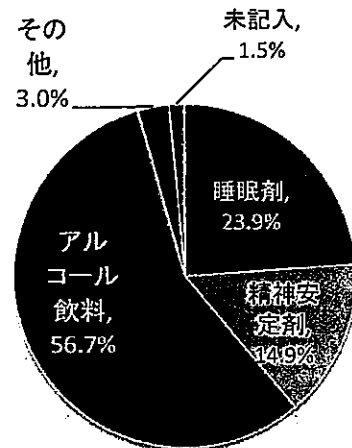
「常にある」「しばしばある」「時々ある」の回答は15.6%。



問4-1 「ある」と答えた方(「時々ある」「しばしばある」「常にある」のいずれかを選んだ方)におたずねします。服用しているものは何ですか。

	回答数	構成比
睡眠剤	16	23.9%
精神安定剤	10	14.9%
アルコール飲料	38	56.7%
その他	2	3.0%
未記入	1	1.5%
合計	67	100.0%

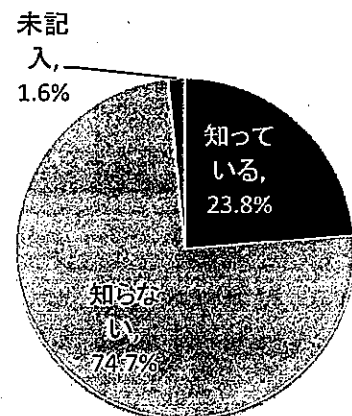
最も多かったのは「アルコール飲料」で半数を占めている。



問5 ゲートキーパーを知っていますか。

	回答数	構成比
知っている	91	23.8%
知らない	286	74.7%
未記入	6	1.6%
合計	383	100.0%

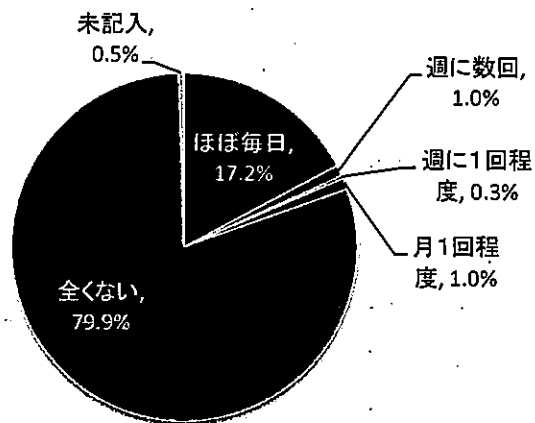
ゲートキーパーを知っている人は2割程度である。



【たばこと健康】喫煙についておたずねします。
問1 この1か月間でたばこを吸ったことがありますか。

	回答数	構成比
ほぼ毎日	66	17.2%
週に数回	4	1.0%
週に1回程度	1	0.3%
月1回程度	4	1.0%
全くない	306	79.9%
未記入	2	0.5%
合計	383	100.0%

喫煙者は「月1回程度」まで含めると19.5%。



問1-1 「ほぼ毎日」「週に数回」と答えた方におたずねします。
通常1日に何本たばこを吸いますか。

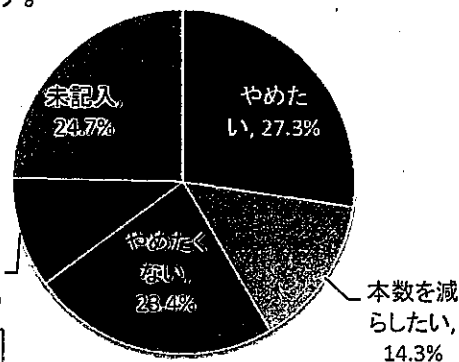
合計	平均
1094	15.6
未記入	3

1日に吸う本数は平均15.6本で、2箱以内が多い。

問1-2 問1で「全くない」以外に○をつけた方におたずねします。
たばこをやめたいと思いますか。

	回答数	構成比
やめたい	21	27.3%
本数を減らしたい	11	14.3%
やめたくない	18	23.4%
わからない	8	10.4%
未記入	19	24.7%
合計	77	100.0%

わからない、10.4%

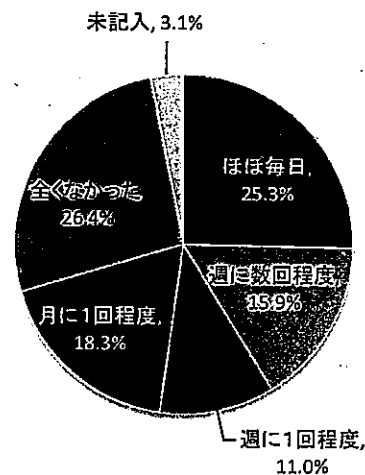


喫煙者の中で、「やめたくない」と思っている人は23.4%。
それ以外は未記入も同程度あるものの、
禁煙、節煙について意識している。

問2 あなたはこの1ヶ月の間に、
受動喫煙(自分以外の人が吸うたばこの煙を吸う機会)がありましたか。

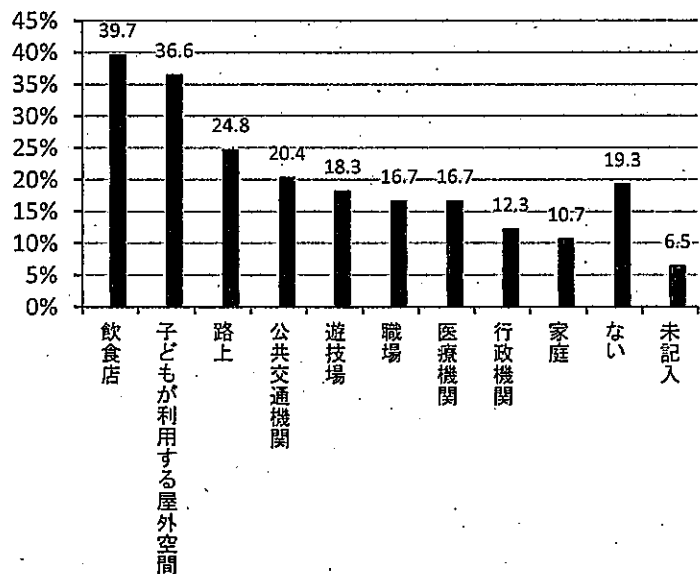
	回答数	構成比
ほぼ毎日	97	25.3%
週に数回程度	61	15.9%
週に1回程度	42	11.0%
月に1回程度	70	18.3%
全くなかった	101	26.4%
未記入	12	3.1%
合計	383	100.0%

「ほぼ毎日」「週に数回程度」「週に1回程度」を
あわせて52.2%に受動喫煙の機会がある。



問3 受動喫煙防止対策が今よりも進むことを望む場所がありますか。(複数回答)

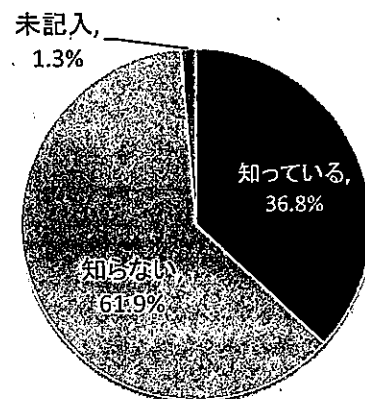
	回答数	構成比
飲食店	152	39.7%
子どもが利用する屋外空間	140	36.6%
路上	95	24.8%
公共交通機関	78	20.4%
遊技場	70	18.3%
職場	64	16.7%
医療機関	64	16.7%
行政機関	47	12.3%
家庭	41	10.7%
ない	74	19.3%
未記入	25	6.5%
合計	850	221.9%



一番多いのが「飲食店」、次いで「子どもが利用する屋外空間」「路上」であった。「公共交通機関」「医療機関」「行政機関」「職場」の対策を望むものも1～2割あり、対策の推進が望まれる。

問4 COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか。

	回答数	構成比
知っている	141	36.8%
知らない	237	61.9%
未記入	5	1.3%
合計	383	100.0%



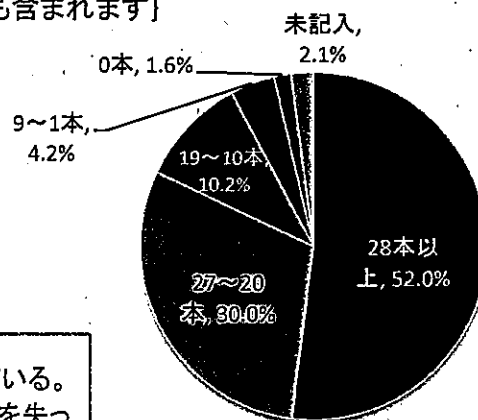
知っているものは約4割であった。

【歯と口腔の健康】 歯とお口の中の健康についておたずねします。

問1 ご自分の歯は何本ありますか。

[かぶせた歯(金歯・銀歯)、差し歯、根だけ残っている歯も含まれます]

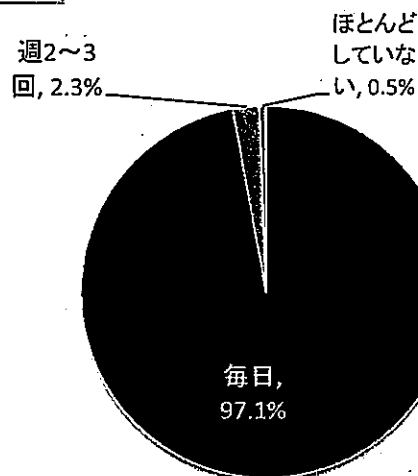
	回答数	構成比
28本以上	199	52.0%
27～20本	115	30.0%
19～10本	39	10.2%
9～1本	16	4.2%
0本	6	1.6%
未記入	8	2.1%
合計	383	100.0%



自分の歯が20本以上残っている者は全体の82%を占めている。
年代別では、60代で71%、70代で44%となり、60代で歯を失っていく人が多いと予測される。

問2 歯みがきはしていますか。

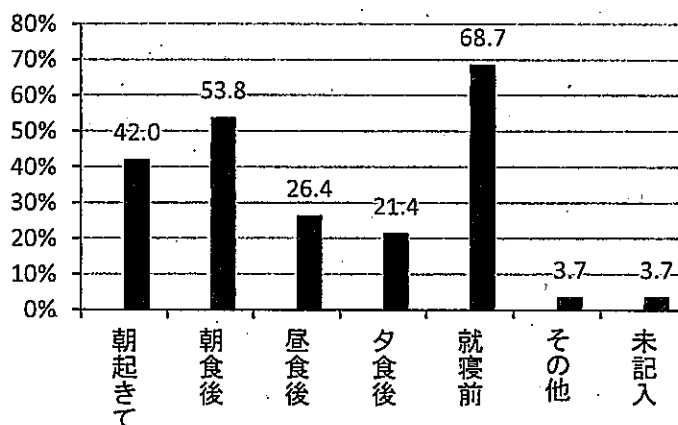
	回答数	構成比
毎日	372	97.1%
週2～3回	9	2.3%
ほとんどしていない	2	0.5%
未記入	0	0.0%
合計	383	100.0%



ほとんどの者が毎日歯みがきをしている。

問2-1 「毎日」「週2～3回」と答えた方におたずねします。いつみがいていますか。(複数回答)

	回答数	構成比
朝起きて	161	42.0%
朝食後	206	53.8%
昼食後	101	26.4%
夕食後	82	21.4%
就寝前	263	68.7%
その他	14	3.7%
未記入	14	3.7%
合計	841	219.6%

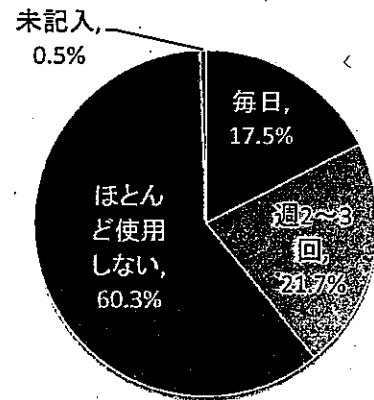


就寝前の歯みがきについては
68.7%であったが、
夕食後とあわせて90%となっている。

問3 歯みがきの時に、歯ブラシのほかに歯間の清掃用具を使用していますか。

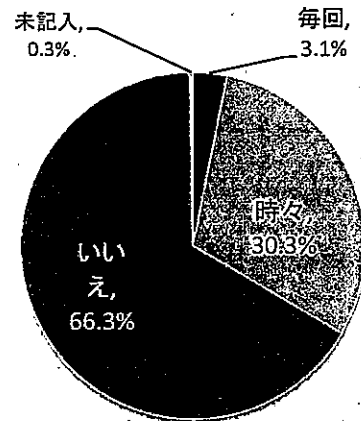
	回答数	構成比
毎日	67	17.5%
週2～3回	83	21.7%
ほとんど使用しない	231	60.3%
未記入	2	0.5%
合計	383	100.0%

毎日フロスや歯間ブラシ等を使用している者は、17.5%と低く定着していない。



問4 歯をみがくと血がでますか。

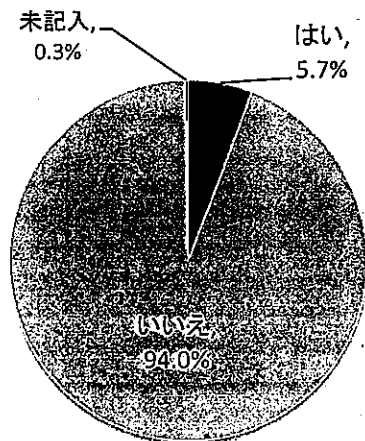
	回答数	構成比
毎回	12	3.1%
時々	116	30.3%
いいえ	254	66.3%
未記入	1	0.3%
合計	383	100.0%



問5 歯茎がはれてプヨプヨしますか。

	回答数	構成比
はい	22	5.7%
いいえ	360	94.0%
未記入	1	0.3%
合計	383	100.0%

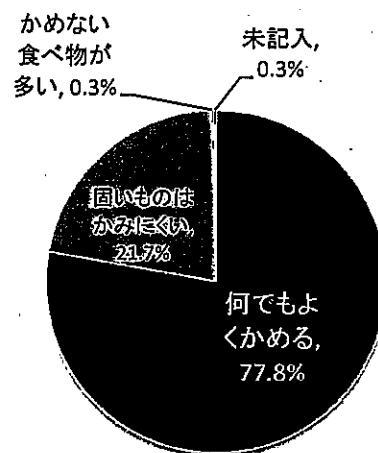
歯肉の状態について「毎日出血する」者は3.1%だったが、「はれてプヨプヨする」者は5.7%おり、炎症症状がみられても出血の自覚症状がない者がいる。



問6 何でもよくかんで食べることができますか。

	回答数	構成比
何でもよくかめる	298	77.8%
固いものはかみにくい	83	21.7%
かめない食べ物が多い	1	0.3%
未記入	1	0.3%
合計	383	100.0%

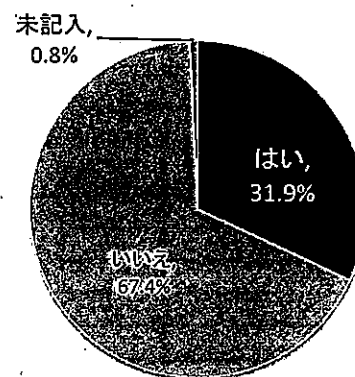
「何でもよくかんで食べることができる」者は78%であった。
「固いものはかみにくい」者は22%で、
50代60代の割合が多い。



問7 年に1回以上は歯科医院で定期歯科検診を受けていますか。

	回答数	構成比
はい	122	31.9%
いいえ	258	67.4%
未記入	3	0.8%
合計	383	100.0%

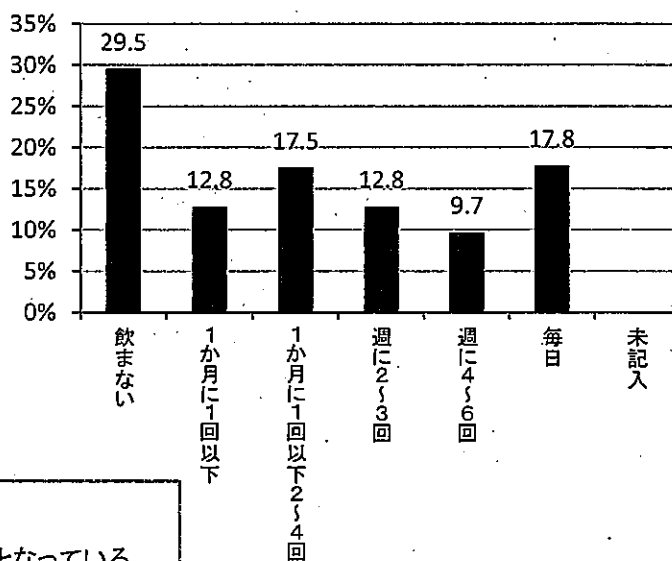
定期歯科検診を年に1回以上受けている者は32%であった。



お酒のことについておたずねします。

問1 あなたはお酒(アルコール飲料)をどれくらいの頻度で飲みますか。

	回答数	構成比
飲まない	113	29.5%
1か月に1回以下	49	12.8%
1か月に1回以下2~4回	67	17.5%
週に2~3回	49	12.8%
週に4~6回	37	9.7%
毎日	68	17.8%
未記入	0	0.0%
合計	383	100.0%

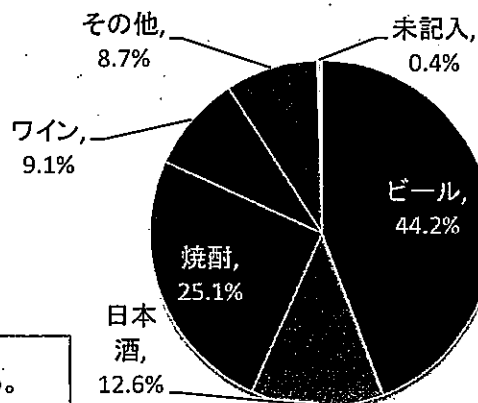


全く飲まない人は3割。
週に2回以上の飲酒習慣のある人は全体の4割となっている。

問1-1 週に2回以上とお答えの方におたずねします。

飲むお酒の種類は何ですか。

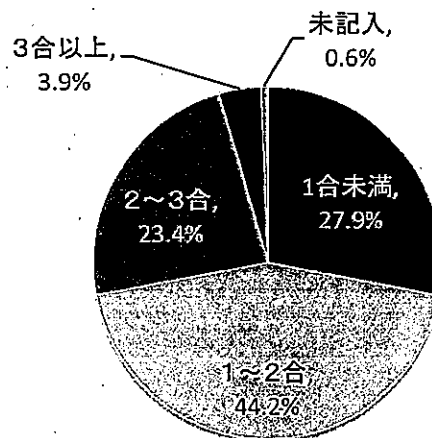
	回答数	構成比
ビール	102	44.2%
日本酒	29	12.6%
焼酎	58	25.1%
ワイン	21	9.1%
その他	20	8.7%
未記入	1	0.4%
合計	231	100.0%



もっとも多いのが「ビール」、次いで「焼酎」「日本酒」の順である。

問1-2 1回あたりに飲む量はどのくらいですか。

	回答数	構成比
1合未満	43	27.9%
1~2合	68	44.2%
2~3合	36	23.4%
3合以上	6	3.9%
未記入	1	0.6%
合計	154	100.0%

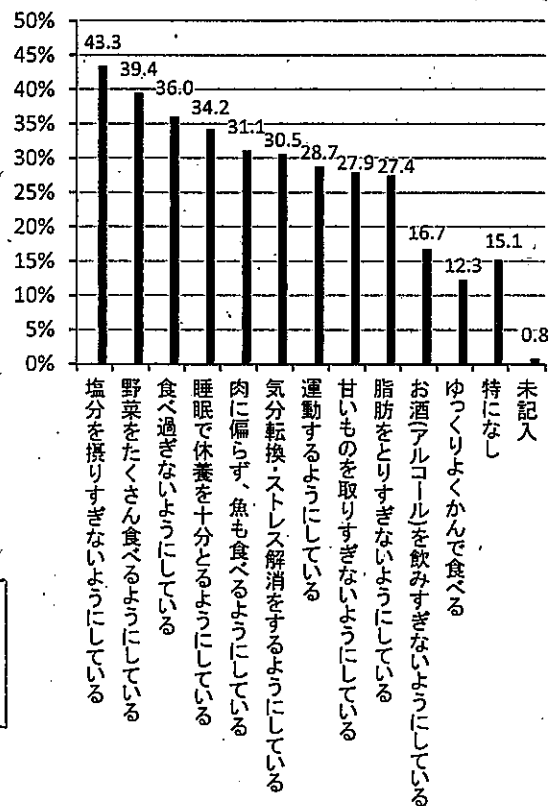


「1~2合」と回答した割合が一番多く、
次いで「1合未満」「2~3合」の順となっている。

健康づくりについておたずねします。

問1 あなたは、がん・生活習慣病や認知症の予防のために、
普段の生活で心がけていることがありますか。(複数回答)

	回答数	構成比
塩分を摂りすぎないようにしている	166	43.3%
野菜をたくさん食べるようにしている	151	39.4%
食べ過ぎないようにしている	138	36.0%
睡眠で休養を十分とるようにしている	131	34.2%
肉に偏らず、魚も食べるようにしている	119	31.1%
気分転換・ストレス解消をするようにしている	117	30.5%
運動するようにしている	110	28.7%
甘いものを取りすぎないようにしている	107	27.9%
脂肪をとりすぎないようにしている	105	27.4%
お酒(アルコール)を飲みすぎないようにしている	64	16.7%
ゆっくりよくかんで食べる	47	12.3%
特になし	58	15.1%
未記入	3	0.8%
合計	1316	343.6%

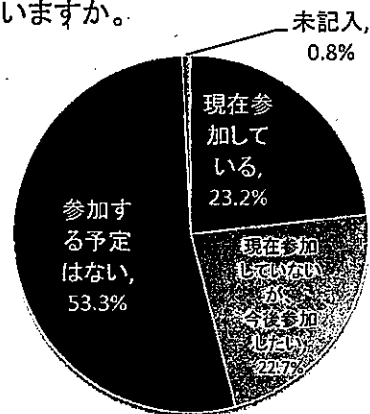


食事の摂り方について心がけている人が多いが、
「アルコールを飲みすぎないこと」「よくかんで食べる」は
少ない。

問2 趣味等のサークル活動(スポーツ、文化活動など)に参加していますか。

	回答数	構成比
現在参加している	89	23.2%
現在参加していないが、 今後参加したい	87	22.7%
参加する予定はない	204	53.3%
未記入	3	0.8%
合計	383	100.0%

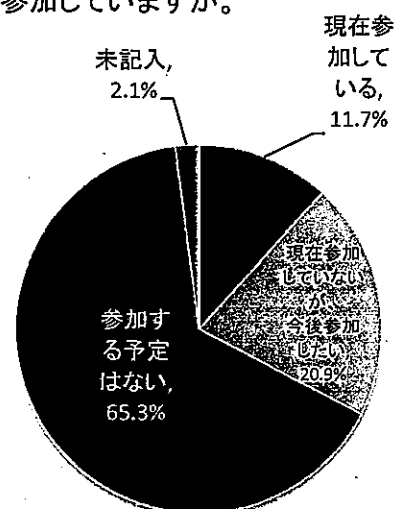
「現在参加している」「今後参加したい」が
46%と約半数であった。



問3 ボランティア活動(健康、福祉、環境、教育、まちづくりなど)に参加していますか。

	回答数	構成比
現在参加している	45	11.7%
現在参加していないが、 今後参加したい	80	20.9%
参加する予定はない	250	65.3%
未記入	8	2.1%
合計	383	100.0%

「現在参加している」は、11.7%(10人に1人)
「今後参加したい」が20.9%(5人に1人)であった。



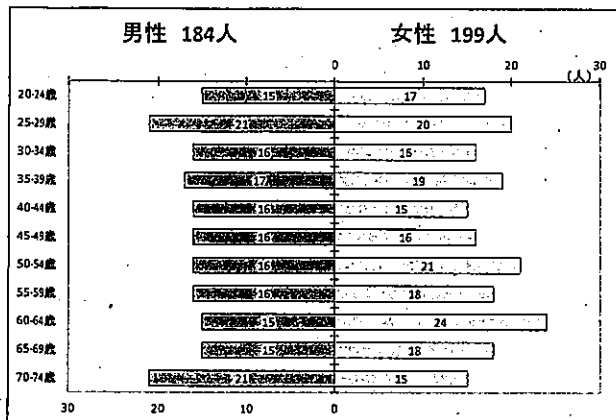
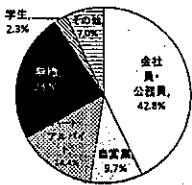
クロス集計結果

基本 問1.2.3.4 「年齢・性別・職業 <回答人数>」

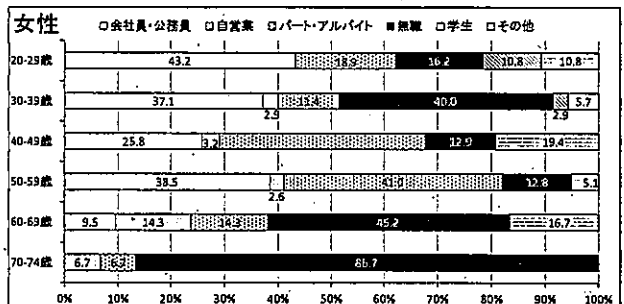
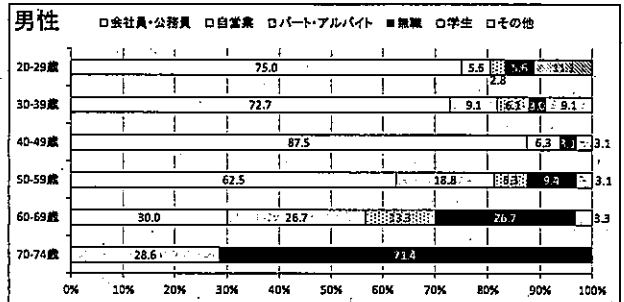
滝川市在住の20歳から74歳の男女を5歳刻みで分け、30名ずつを無作為抽出し、自己記入式質問紙を郵送で配布し、返信用封筒にて郵送で回収した。

無職の人は、男性で50代以降に増加傾向、女性は30代、60代以降に多い傾向がある。
二世帯が207名(54.0%)で最も多く、ついで夫婦のみが104名(27.2%)、一人暮らし46名(12.0%)の順となっている。

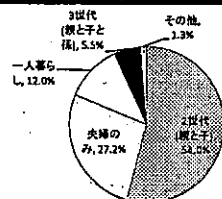
二世帯は20代~50代男女で最も多く占めている。夫婦のみは60代以降に増加傾向。一人暮らしは、男性の20代、50代で3割近くとなっている。



基本 問1.2.3.4 「年齢・性別・職業 <職業>」

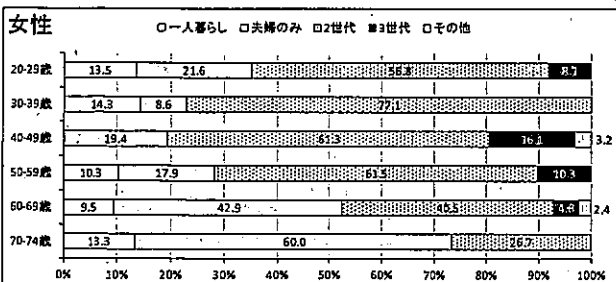
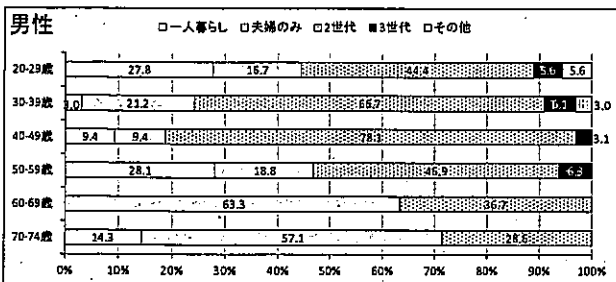


基本 問1.2.3.4 「年齢・性別・職業 <世帯>」

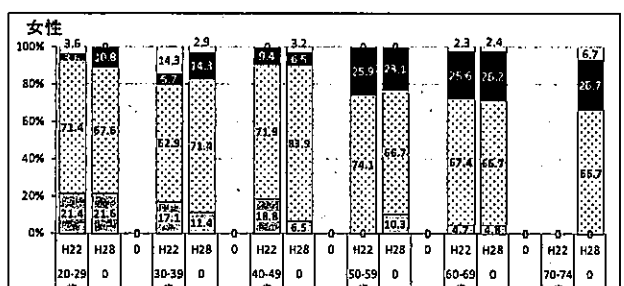
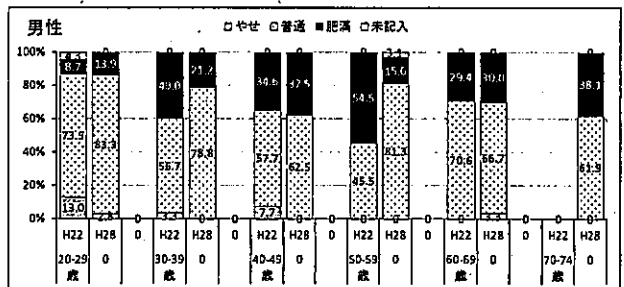


基本 問5 「現在の身長・体重(肥満度: BMI)」

肥満度を平成22年度調査と比較すると、どの年代もやせの人が減少傾向にある。
肥満の人は20代男性、40代男性、20代女性、30代女性でやや増加傾向にあるが、ほかは横ばいか微減となっている。



その他: 「3人暮らし」「夫婦と弟」「単身赴任」

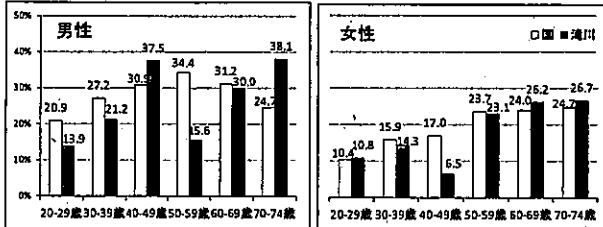


平成22年度調査は70歳代のデータなし

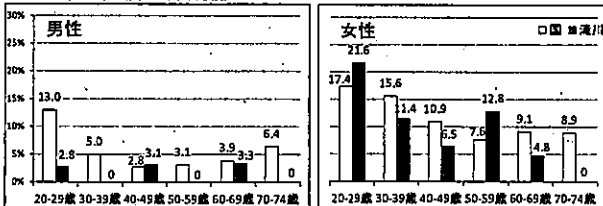
基本 問5 「現在の身長・体重」(性別・年代別/国との

肥満 男性では、40代、70代が国よりも割合が多くなっている。
女性では、60代、70代が少し多くなっている。
やせ 女性では、20代、50代が国よりも割合が多くなっている。
65歳以上で低栄養傾向の人の割合は国よりも低かった。

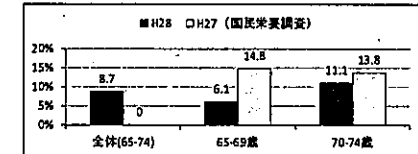
■肥満者の割合(国と滝川の比較)



■やせの者の割合(国と滝川の比較)



■65歳以上のやせ(BMI20.0未満)



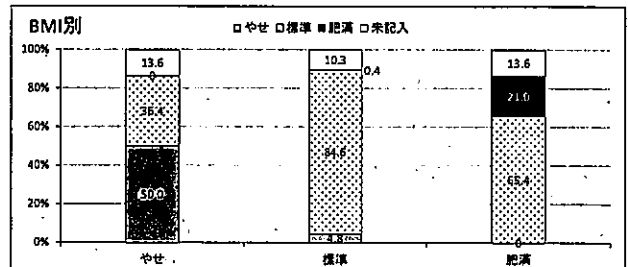
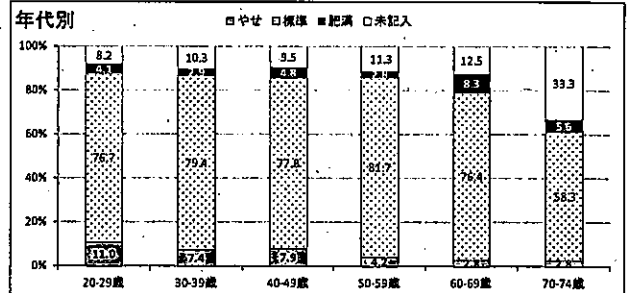
※高齢者の低栄養傾向

基本 問5 「自分で考える適正体重」(年代別・体格

自分で考えるちょうど良いと思う体重(適正体重)を記入してもらい、その体重が「やせ」「ふつう」「肥満」のいずれに該当しているかを評価した。

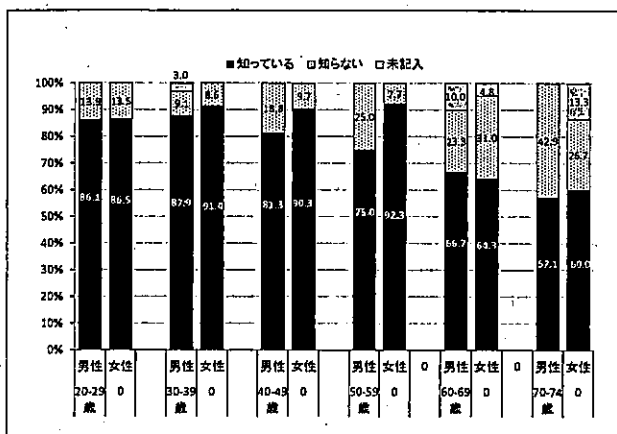
年代別で見ると、若年層ほど、「やせ」でも適正と評価する人の割合が多かった。

実際の肥満度別にみると、やせは「やせ」を適正と評価する人が最も多く、肥満体型の人は「肥満」でも適正と評価する人が多かった。



基本 問6 「BMIを知っていますか」(性別・年代

20代~50代は8割前後の人が「知っている」と回答している。
60代以降となると6割前後と若年層にくらべると認知度はやや低下している。



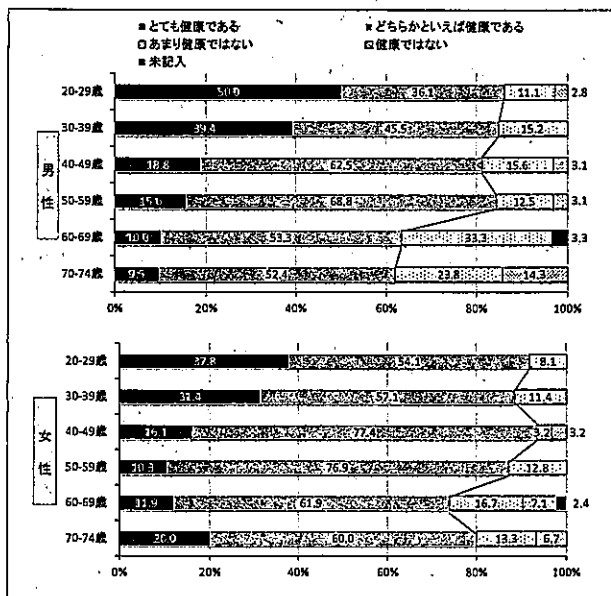
疾病予防 問1 「健康状態はいかがですか」(性別・年代別)

「とても健康である」は男女ともに若年層が最も多い。男性は年齢が上がるにつれ「とても健康である」の割合が減少しているが、女性は50代を境に再び増加しているのが特徴的である。

「とても健康である」「どちらかといえば健康である」をあわせてみると、男女とも20代～50代は8割を超えている。60代以降は減少傾向で6割を少し上回る程度となっている。

「健康ではない」が最も多いのは70代男性。ついで60代女性、70代女性の順となっている。

「あまり健康でない」「健康ではない」をあわせると、高齢層に行くほど割合が増えており、男女で比べると男性のほうがやや多くなっている。



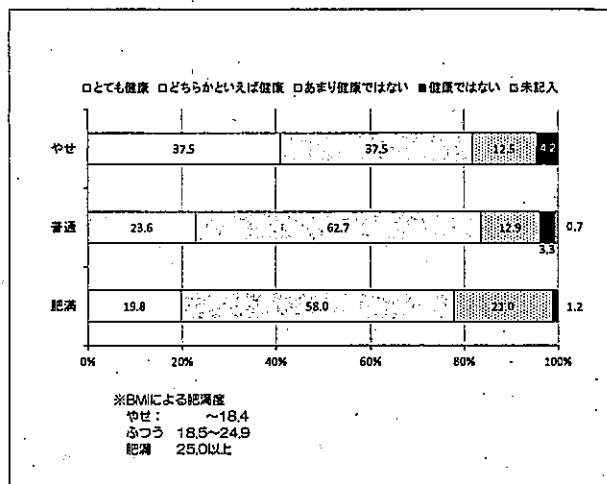
疾病予防 問1 「健康状態はいかがですか」(肥満度別)

肥満度別にみると、

『やせ』では、「とても健康」と感じている人の割合が最も多いが、「健康ではない」と感じている人の割合も多かった。

『肥満』では、「とても健康」と感じている人の割合が最も少なく、「あまり健康ではない」と感じている人の割合が最も多かった。

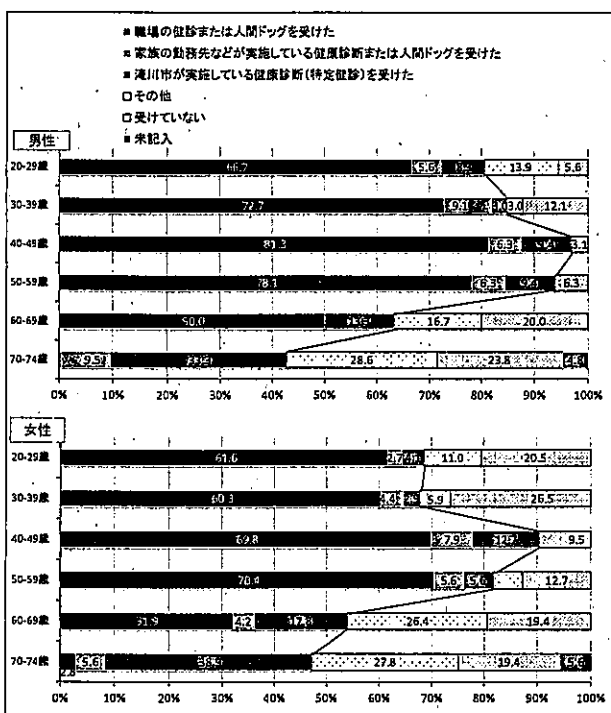
「健康」と感じている人(「とても健康」「あまり健康ではない」をあわせた人数)の割合が最も多いのは、肥満度が『ふつう』のグループであった。



疾病予防 問2 「過去一年間健康診断を受けたことがありますか」(性別・年代別)

20代～50代までは、職場や家族の勤務先など何らかの場面で健診を受けたことのある人が7～8割ほどいる。

60代～70代になると、何らかの場面で健診を受けている者の割合は減って、受診したことのある人は5割前後となっている。

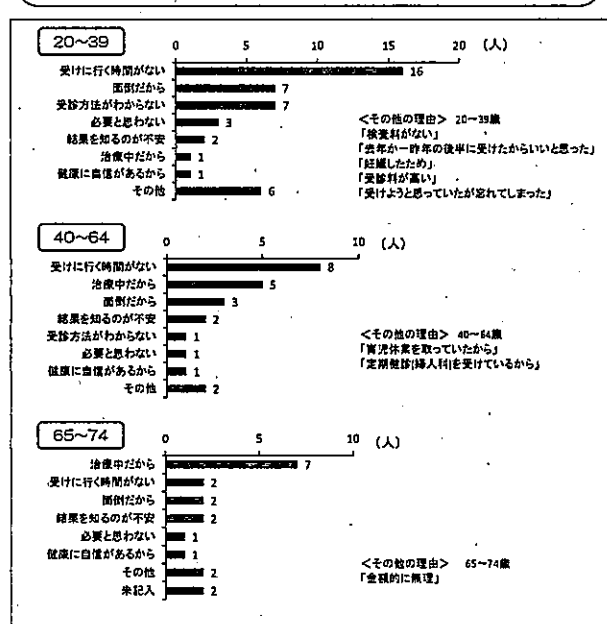


疾病予防 問2-2 「健康診断を受けていない理由」(年代別)

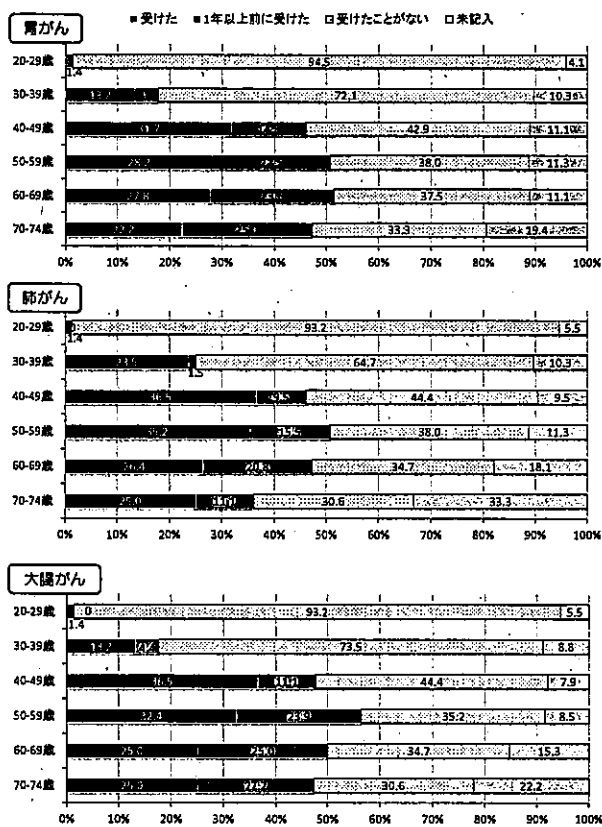
受けていない理由の内訳は、

20歳～39歳「受けに行く時間がない」「面倒だから」「受診方法がわからない」

40歳～64歳「受けに行く時間がない」「治療中だから」



疾病予防 問3 「過去一年間、がん検診を受けていますか」 (性別・年齢・年代別)



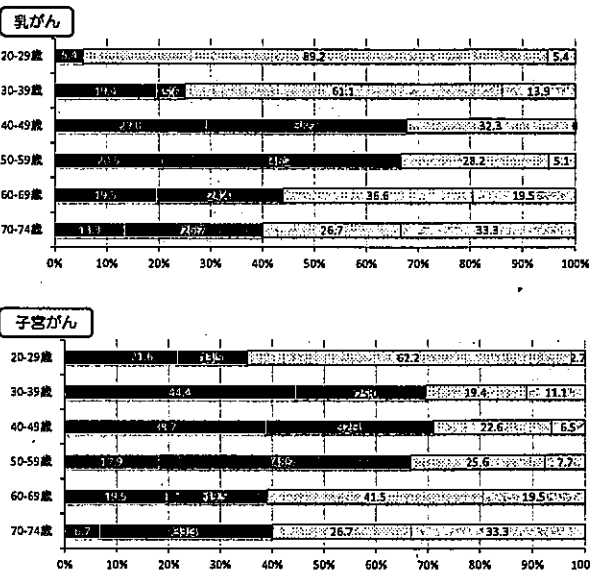
市実施のがん検診の対象は、胃・肺・大腸・乳は40歳以上で子宮は20歳以上となっている。

40歳以上になると、受けたことのある人が45%~50%。

胃・肺・大腸がん検診を20代で受けたことがあるのはごくわずか、30代以降増加するが、「受けた」「1年以上前に受けた」をあわせても40代以降でようやく45~50%程度である。

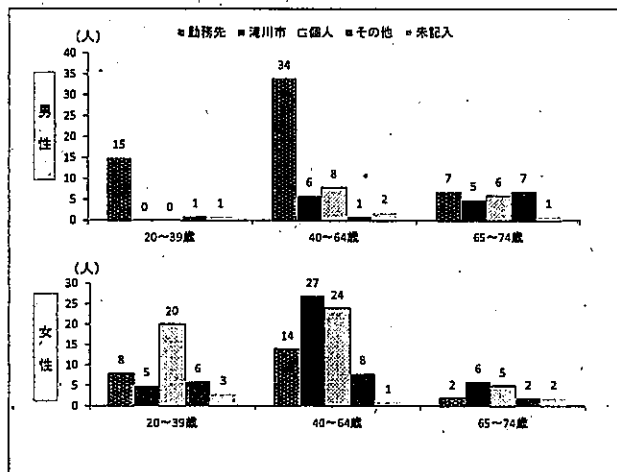
乳がん検診は、「受けた」「1年以上前に受けた」をあわせると40代~50代では70%近くとなるが、60代以降は40%前後に減少している。

子宮がん検診は「受けた」「1年以上前に受けた」をあわせると、20代で35.1%、30代から50代では7割弱の人が受診している。



疾病予防 問4 「がん検診はどこで受けましたか」 (性別・年代別)

20~39歳、40~64歳の男性は勤務先で受けている人が最も多い。
20~39歳の女性は個人で受けている人が最も多い。
40~64歳の女性は滝川市実施の検診を受けている人が最も多い。



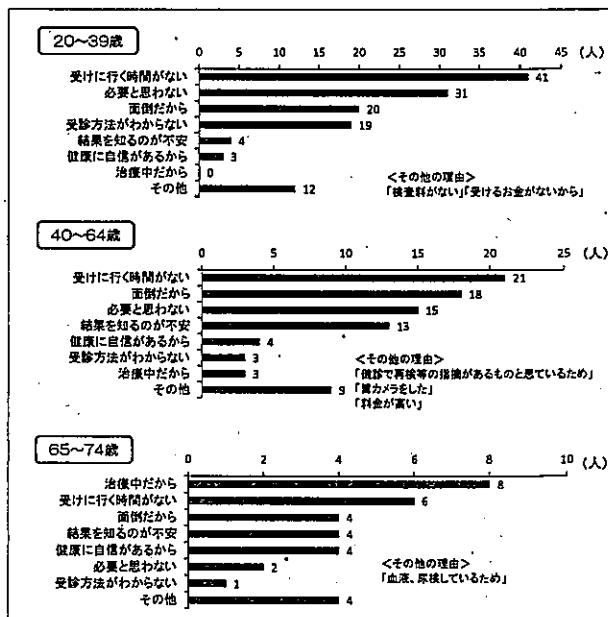
疾病予防 問5 「がん検診を受けたことがない理由」 (性別・年代別)

年代別に理由をみると、

20~39歳では、「受けに行く時間がない」が最も多かった。ついで「必要と思わない」が多いが、これは市が実施するがん検診が子宮がん検診以外が40歳以上が対象となっているためこの回答が多くなっていることが考えられる。

40~64歳は、もっともがん検診を受けてほしい年代であるが、受けたことがない理由としては「受けに行く時間がない」「面倒だから」「必要と思わない」の順となっている。

65~74歳では「治療中だから」という理由が最も多かった。

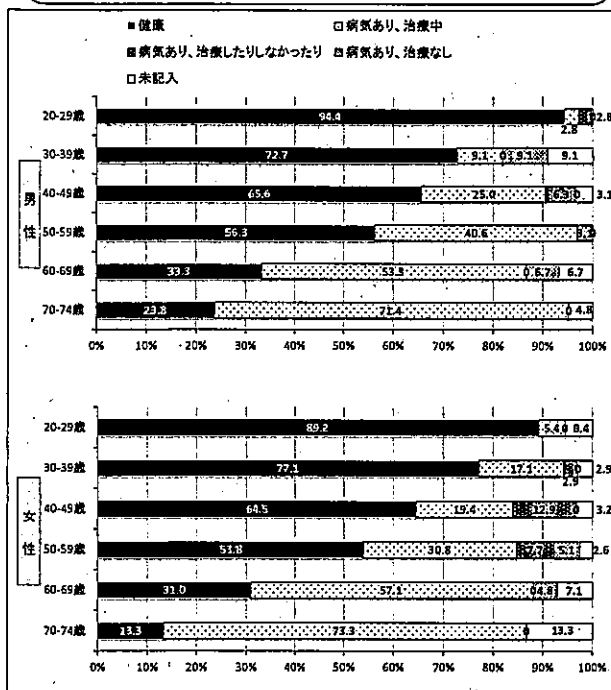


疾病予防 問6 「現在、定期検査中または治療中の病気がありますか」

(性別・年代別)

年代別にみると「健康」が最も多いのは20代。男女とも年代が上がるにつれ「健康」の割合が減り、「病気があり…」の割合が増えている。

「病気があり、治療中」の割合が最も多いのは男女ともに70代であった。

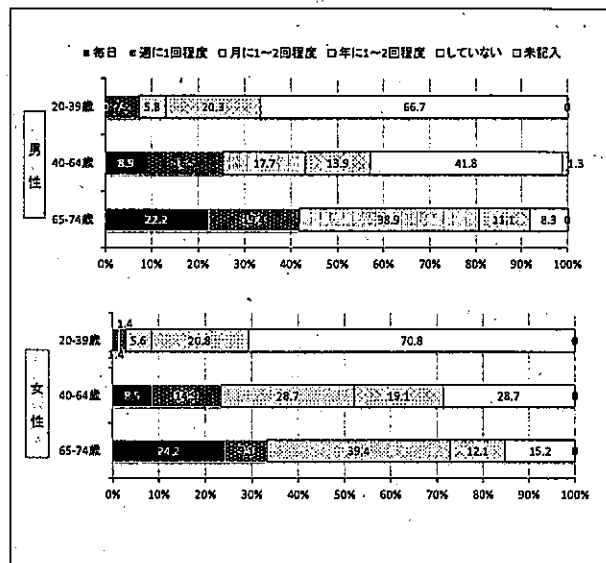


疾病予防 問7 「日ごろ、血圧チェックしていますか」

(頻度・性別・年代別)

若年層ほど、血圧測定する機会のない人が多く、年齢層が上がるにつれ、測定する機会・頻度が増えている傾向がある。

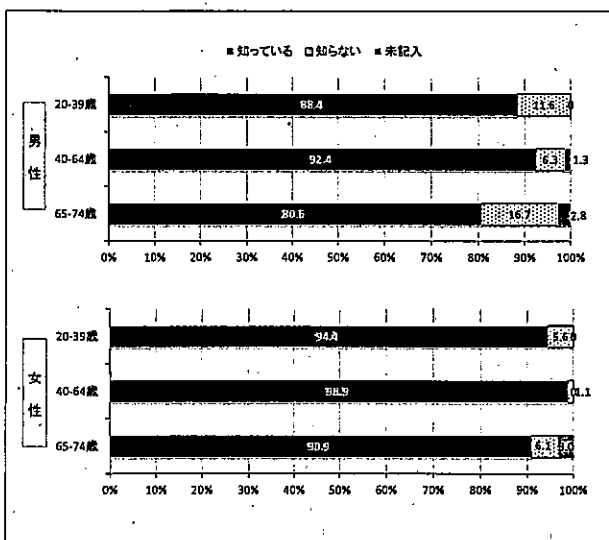
40代以降から毎日測る人が出てきており、高齢層になると、男性で22.2%、女性で24.2%が毎日血圧測定している。



疾病予防 問8 「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」を

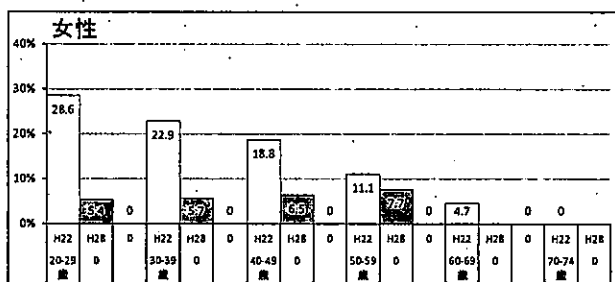
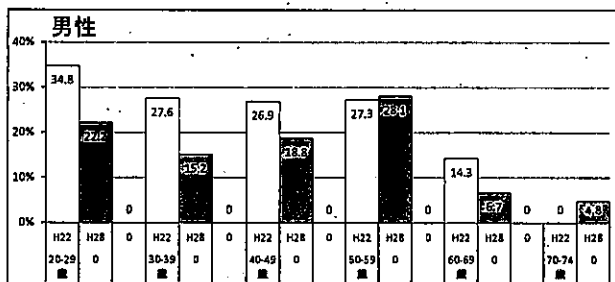
知っていますか」(性別・年代別)

「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」は各年代ともに知っている人が8割を超えている。男性よりも女性のほうが知っている人は多かった。



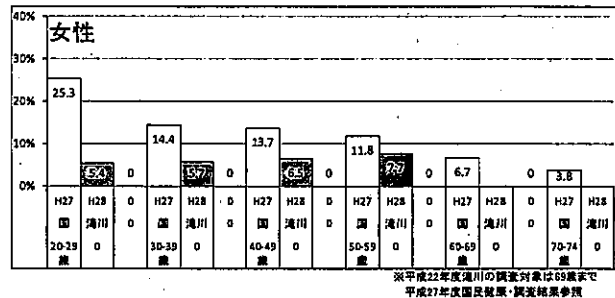
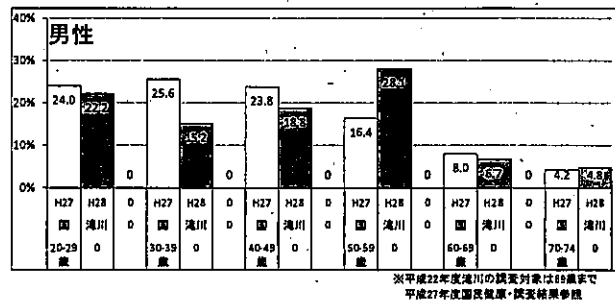
食生活 問1「朝食を食べますか」(H22・H28年度滝川市比較)

平成22年度と比較すると女性の各世代の欠食率は大きく改善しているが、男性50代の欠食率は平成22年度よりも約0.8ポイント増加している。



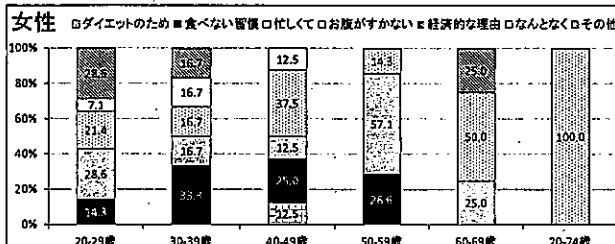
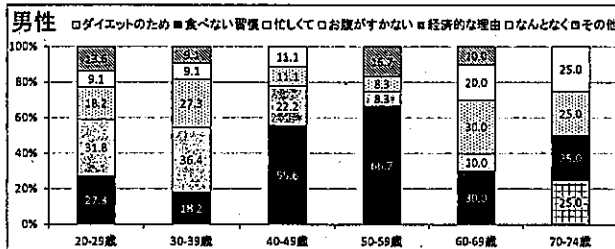
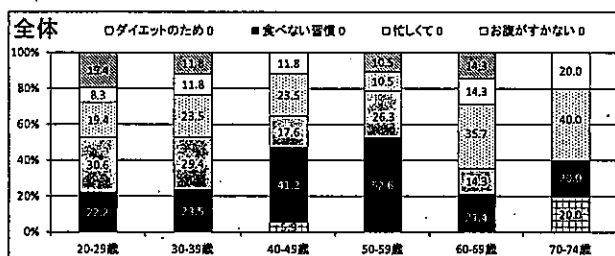
食生活 問1「朝食を食べますか」(H27国・H28滝川市比較)

男性50代の欠食率は国よりも約11.7ポイント高い。



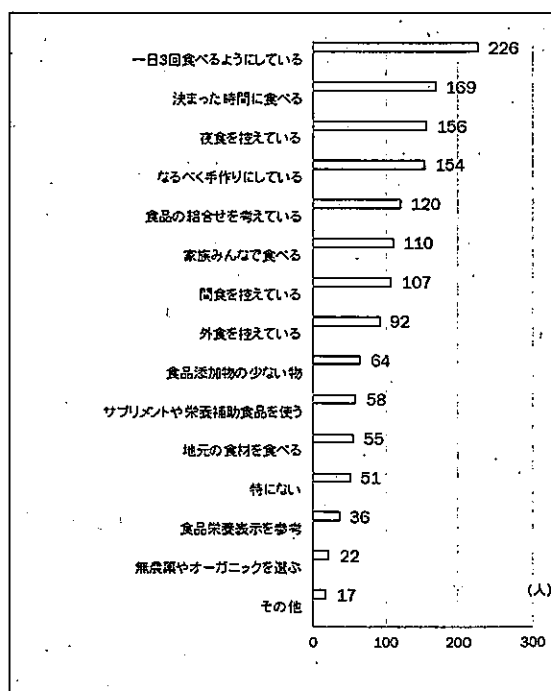
食生活 問1-2「朝食を食べない理由」(性別・年代別)

欠食者の男性40代～50代の約5割以上に、女性30代～50代の約3割に欠食が習慣化している。さらに、女性50代の約6割が忙しくて食べていない。



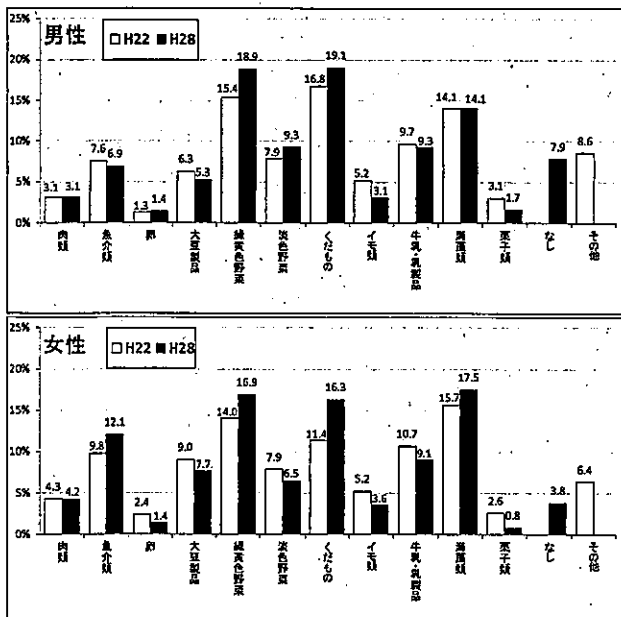
食生活 問2「食生活で気をつけていること」

一日3回食べる・決まった時間に食べる・夜食を控えるなどに気をつけている者が多く、食品栄養表示を食生活の参考としている者が少ない。



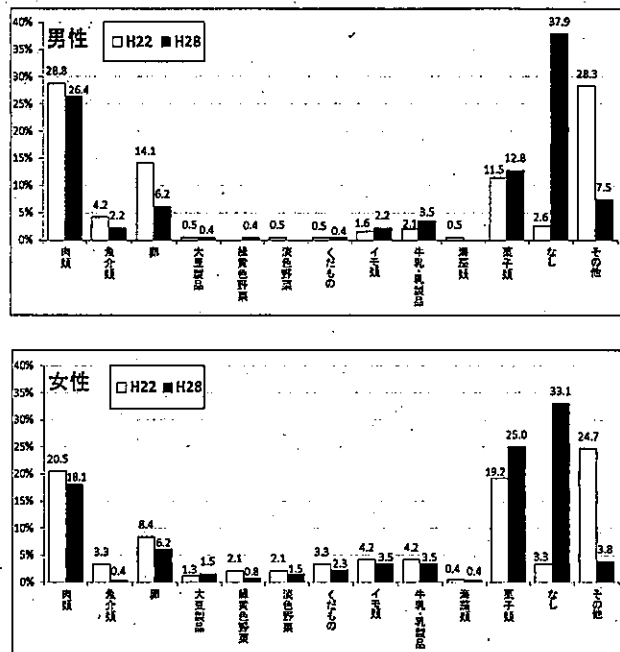
食生活 問3 「食事で不足していると思う食材」
(性別・H22・H28年度滝川市比較)

男女共に平成22年度より野菜や果物の不足を感じている者が増加している。
さらに女性は魚介と海藻の不足も感じている。



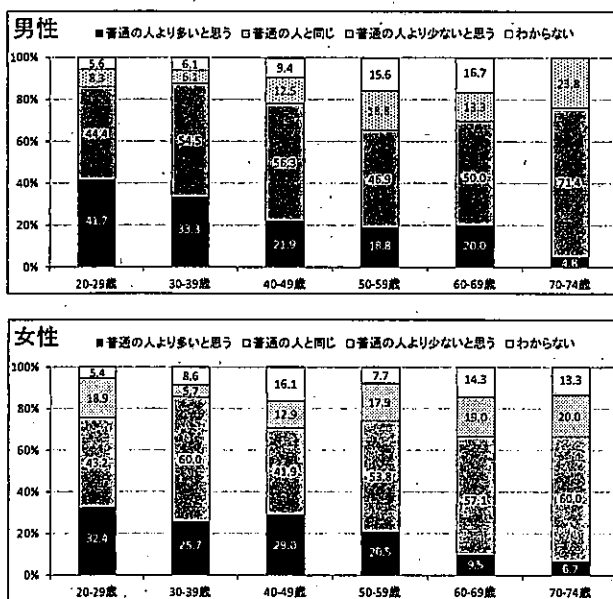
食生活 問4 「食事で取り過ぎていると思う食材」
(性別・H22・H28年度滝川市比較)

男女共に約3割強が取り過ぎを感じていない。平成22年度より男女共に菓子類が増加し、特に女性が5.8ポイント増加した。
卵は平成22年度より男性が7.9ポイント減少した。



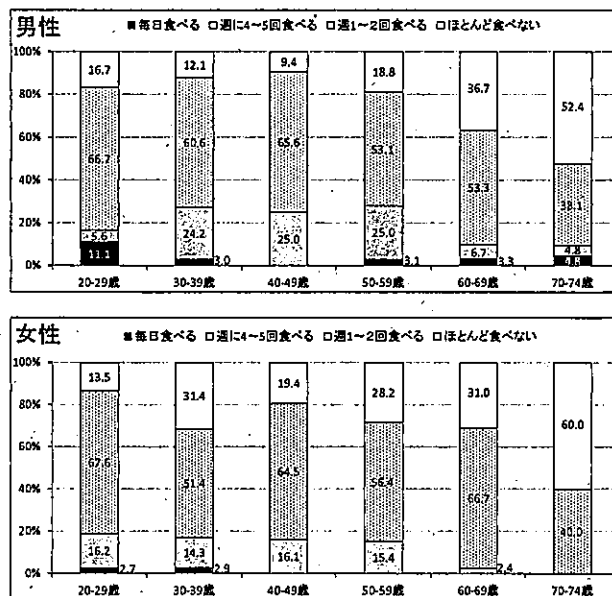
食生活 問5 「食事量について」 (性別・年代別)

20代～30代の男女ともに、普通の人より食事は多いと感じているが、全体的に普通の人と同じと感じている。



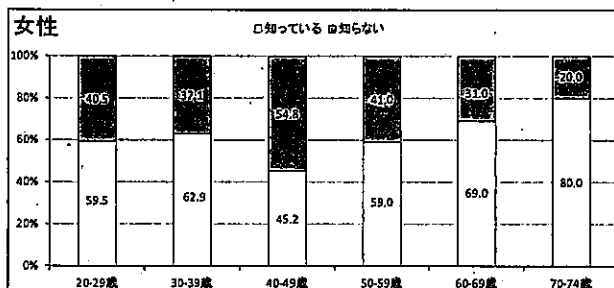
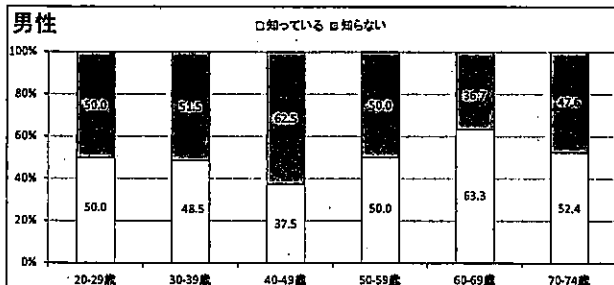
食生活 問6 「調理済み食品は食べますか」 (頻度: 性別・年代別)

男女共に週1～2回調理済み食品を食べている者が約5割以上。70代以降からほとんど食べない者が約5割以上となっている。
20代男性の11%が毎日食べている。



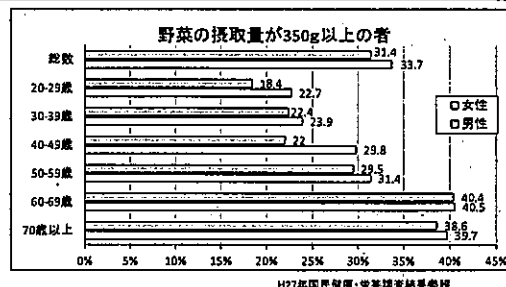
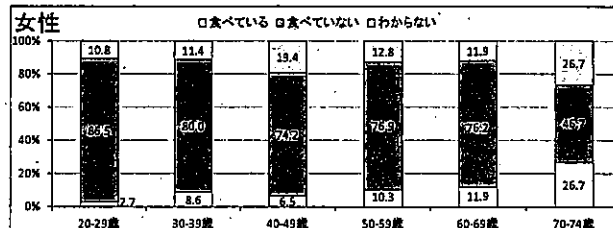
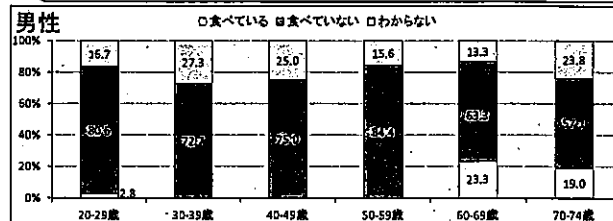
食生活 問7 「野菜は1人当たり350g以上食べることが望ましい」と、知っていますか。(性別・年代別)

知っているのは男性より女性が多く、男女ともに40代に知らない者が5割以上となっている。



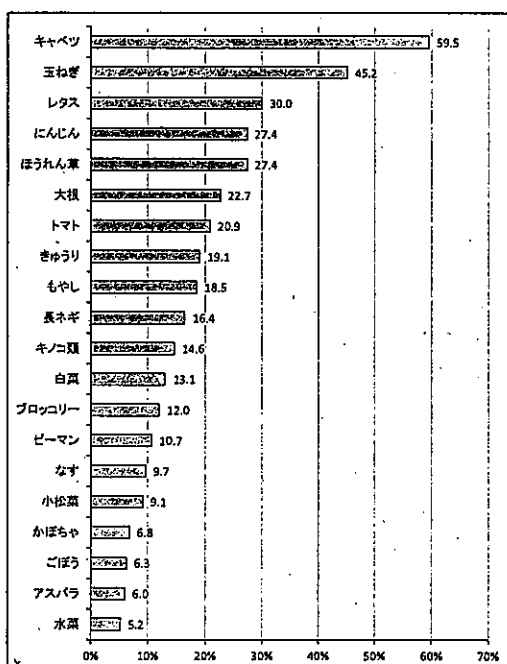
食生活 問8 「野菜を一日350g以上食べていますか」(性別・年代別)

男女共に20代は約8割以上が食べていないと思っており、男性より女性が多い。
また、男性50代の約85%が食べていないと思っている。



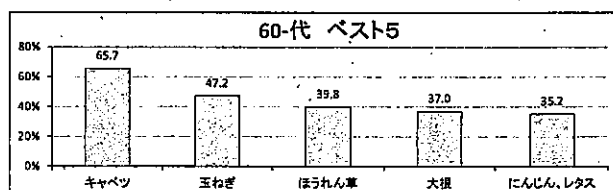
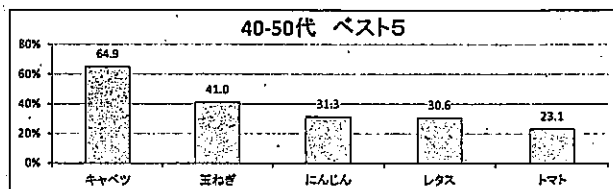
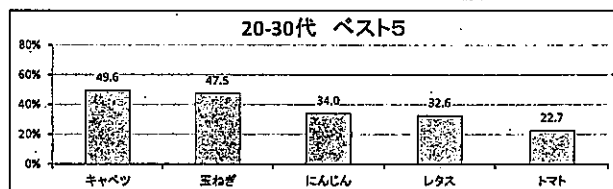
食生活 問9 「よく食べる野菜」

調査時期の影響もあると思われるが、ベスト5はキャベツ・玉ねぎ・レタス・にんじん・ほうれん草となっている。



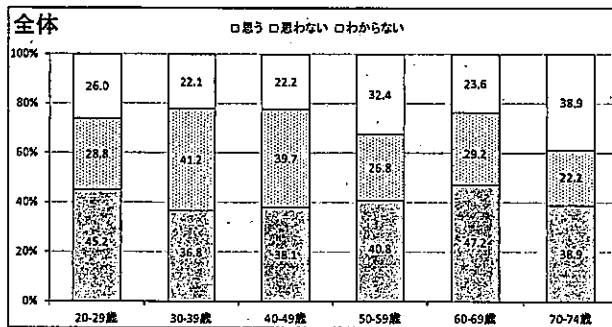
食生活 問9 「よく食べる野菜」(年代別)

各年代大きな差はないが、60代はほうれん草や大根などの加熱調理をする野菜がベスト5に入っている。



食生活 問10「野菜ジュースや青汁は野菜の代わりになると思いますか」(年代別)

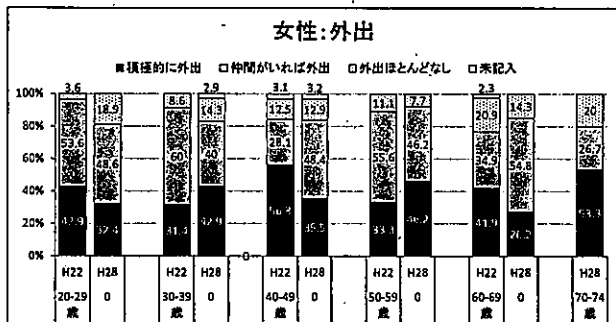
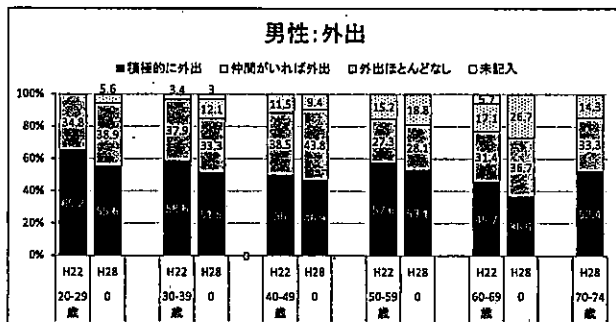
野菜の代わりになると認識している者が約4割、代わりにならないと認識している者が4割、わからない者が約2割となっており、世代や男女差はみられなかった。



運動 問1 「日常生活の中で仕事・通院買い物以外での外出の状況について」 (性別・年代別)

20代男女と60代男女は、平成22年度に比べて、「積極的に外出する」割合が減少した。

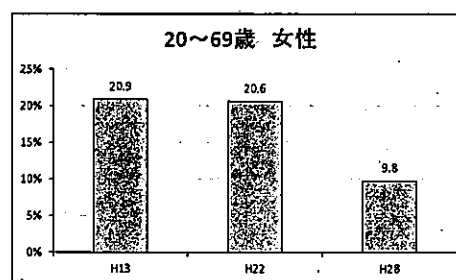
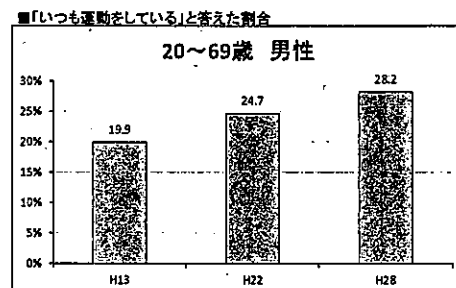
平成28年度60代男性は、「外出をほとんどなし」が26.1% (約4人に1人)。どの年代も、女性より男性の方が、「積極的に外出」が多い。



運動 問2 「日頃から日常生活の中で意識的に体を動かすなど、運動をしていますか」 (H13・H22・H28年度滝川市比較)

男性は、「いつも運動をしている」割合が、平成13年度より8.3ポイント、平成22年度より3.5ポイント増加している。

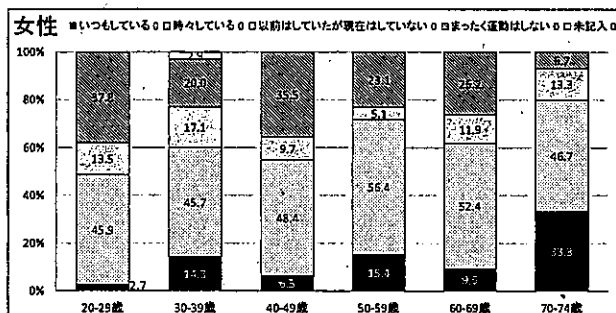
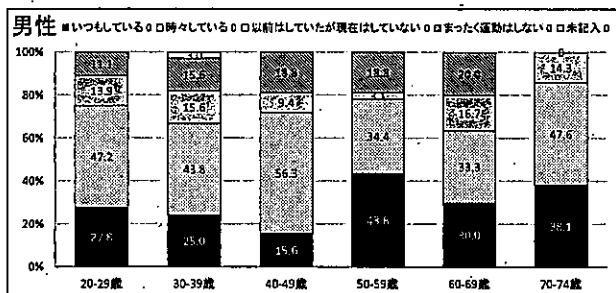
女性は、「いつも運動をしている」割合が、平成13年度より11.1ポイント、平成22年度より10.8ポイント減少している。



運動 問2 「日頃から日常生活の中で意識的に体を動かすなど、運動をしていますか」 (性別・年代別)

男性の、運動を「いつもしている」割合は、20代~40代は、15~30%であるが、50歳以上は、30%以上である。「いつもしている」「時々している」を合わせると、どの年代も約65~85%が運動をしている。

女性は、「いつもしている」割合が、70代は33.3%であったが、20代~60代は、約5~15%であった。また、男性に比べて、すべての年代で、「いつもしている」「ときどきしている」割合が少ない。

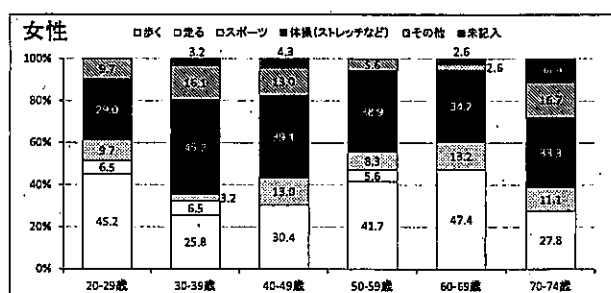
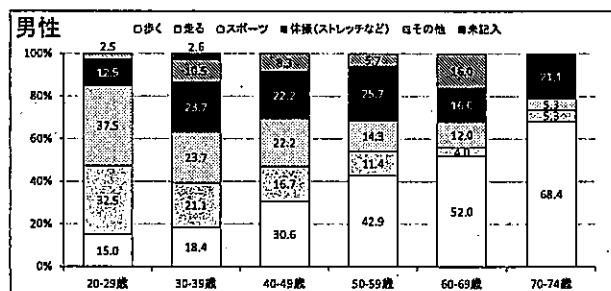


運動 問2-2 「どんな運動をしていますか」 (性別・年代別)

男性は、20代・30代は「スポーツ」37.5%「走る」32.5%と割合が多い。

男性は、年齢が上がるにつれて「歩く」割合が多くなっている。30代以降は、2割程度が「体操(ストレッチなど)」をしている。

女性は、どの年代も「歩く」「体操(ストレッチなど)」の割合が多く、「スポーツ」が1割程度。



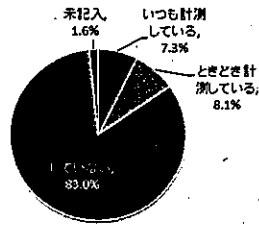
運動 問3 「歩数を計測していますか」(性別・年代別)

調査383人のうち、「いつも計測している」「ときどき計測している」のは、全体の15.4%。

男女ともに、20代・30代は、歩数を計算している割合が0~10%未満。

男女ともに、40代以降は、年齢が増えるにつれて、歩数を計算している割合が増えている。

女性よりも男性の方が、歩数を計算している割合が多い。

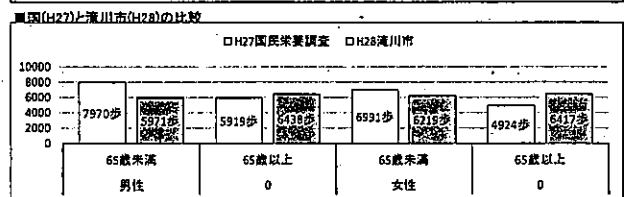
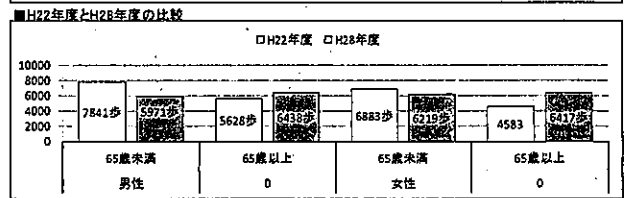
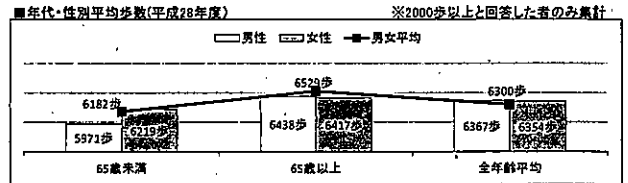
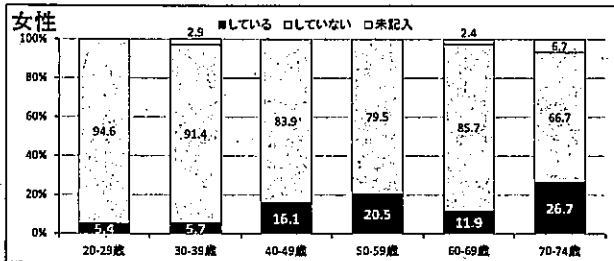
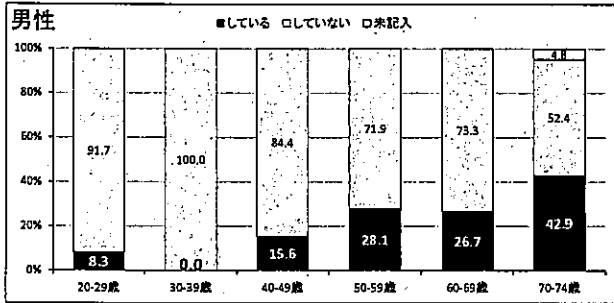


運動 問3-2 「平均、1日何歩ぐらい歩いていますか」

65歳未満は、男性より女性の方が歩数が多い。65歳以上は、男女ほぼ同じ歩数。

平成22年度に比べて、65歳未満で、男性が1870歩、女性が664歩減少している。65歳以上で、男性が510歩、女性が1834歩増えている。

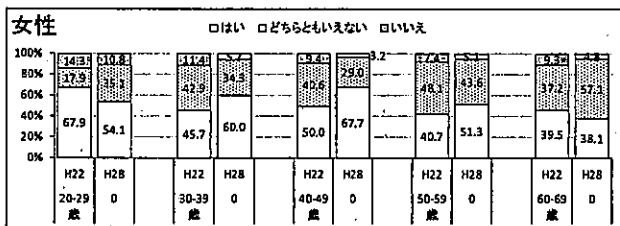
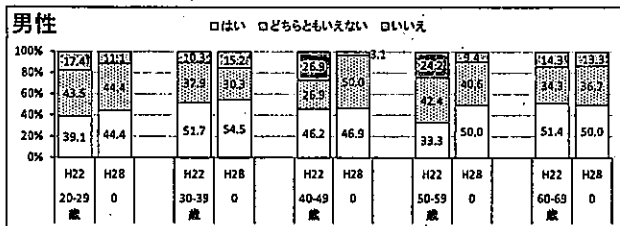
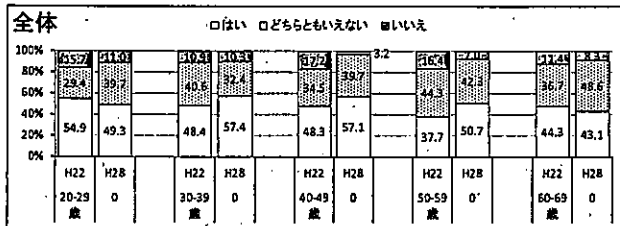
平成27年度国民栄養調査と滝川市平成28年度との比較では、65歳未満では、男女ともに国の平均よりも滝川市が少なく、65歳以上は、国の平均よりも滝川市が多い。



こころ 問1「日々、充実した生活を送っていますか」(性別・年代別)

40代女性で6割超が「充実した生活を送っている」と答えており最も高く、逆に最も低い結果は80代女性である。平成22年度と比較しても男女共に60代で充実していると答えた割合が低下している。

60代以外のどの年代でも「充実した生活を送っている」と答えた割合が増加しており、逆に「充実した生活を送れていない」と感じている割合は30代男性以外、男女共に減少している。

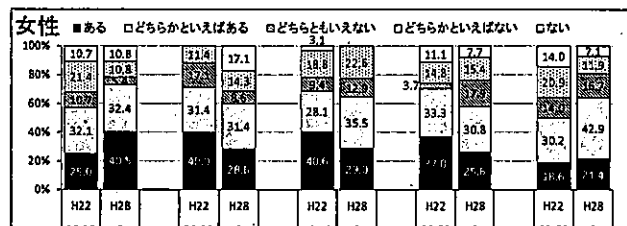
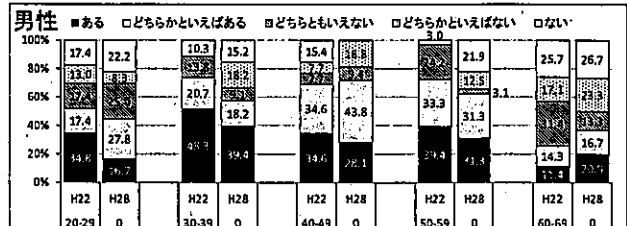
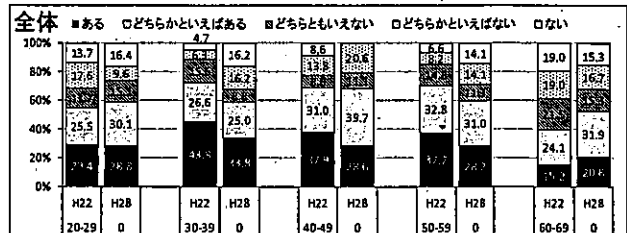


こころ 問2「日頃の生活の中で解決できない持続的な不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありますか」(性別・年代別)

「ある」、「どちらかといえばある」と答えた割合は、20代女性が1番高く、次いで40代男性で7割を超えている。

20代女性、40代男性、60代男女で「ある」、「どちらかといえばある」の割合が増えている。

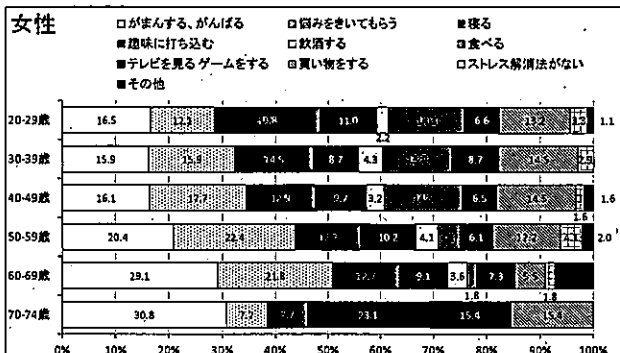
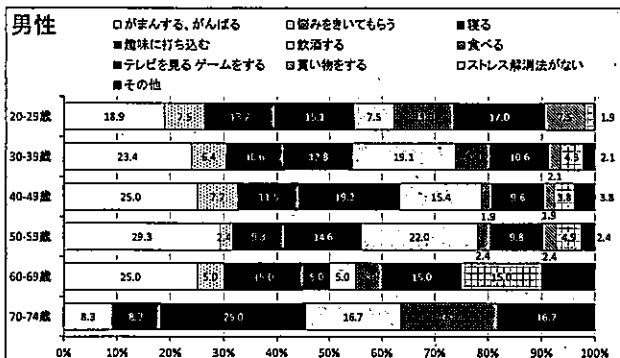
60代男性では平成22年度、平成28年度ともに「ない」の割合が最も多く、4人に1人が「ない」と答えている。



こころ 問2-2「日ごろの悩みがあると答えた方の対処方法」

男女の比較では、男性で「飲酒する」、女性で「買い物する」の割合が多くなっており、「悩みを聞いてもらう」割合が女性に比較して男性で少ない。

「がまんする、がんばる」割合は70代女性で一番多く、次いで60代女性、一番低いのは70代男性であった。

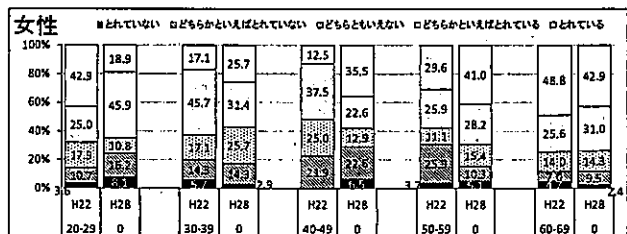
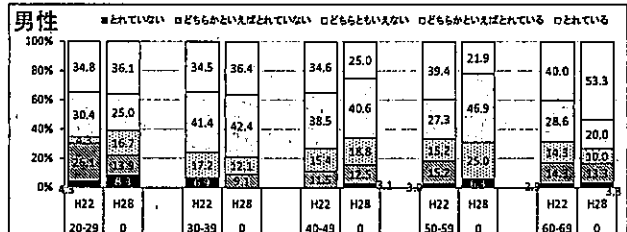


こころ 問3「十分に睡眠をとれていますか」

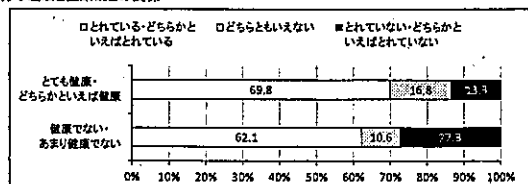
(性別・年代別・健康親との関係)

「どちらかといえばとれていない」「とれていない」人の割合が20代女性、40代男女で増加している。

十分な睡眠と健康親との関係では睡眠がとれている人ではとれていない人より健康と感じている人が多く、睡眠がとれていない人では健康ではないと感じている人が多い。



■十分な睡眠と健康親との関係

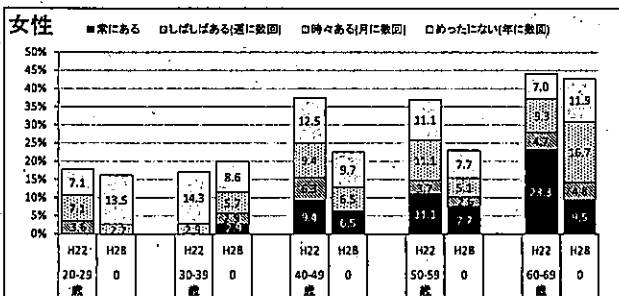
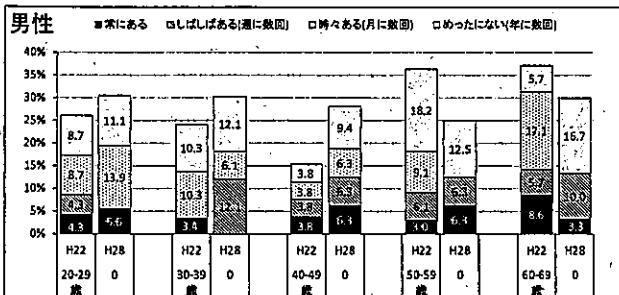


こころ 問4-1「睡眠を助けるために、睡眠剤や精神安定剤を服用したり、アルコール飲料を使うことがありますか」

年代別では「時々ある」「しばしばある」「常にある」と答えた割合は、60代女性で一番高く、20代女性で割合が一番低い結果となっている。また「常にある」と答えた割合も60代女性が一番高い。

平成22年度、平成28年度ともに60代女性では、他の年代や男性と比較して「時々ある」「しばしばある」「常にある」と答えた割合が高いが、平成22年度より低下が見られる。

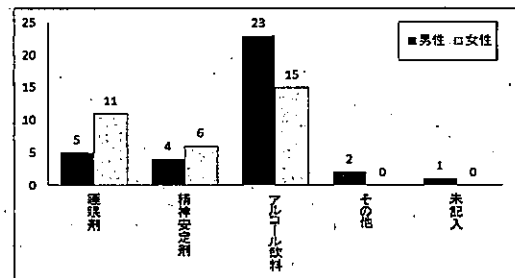
20代～40代の男性で「時々ある」「しばしばある」「常にある」と答えた割合が増加している。



こころ 問4-2「睡眠を助けるために、服用しているものは何ですか」(性別)

睡眠を助けるための内容として男女ともにアルコール飲料が一番多い。

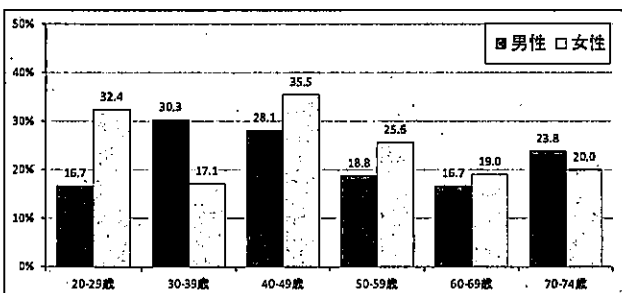
「その他」の回答では「サプリメント」「アレルギー薬」等の回答があった。



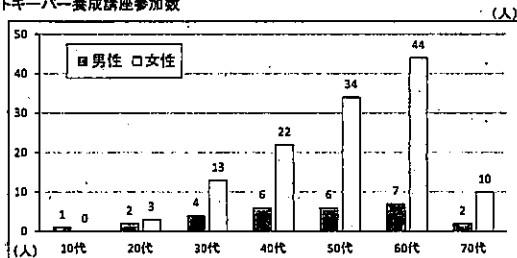
こころ 問5「ゲートキーパーを知っていますか」(性別・年代別)

ゲートキーパーの認知度では40代女性、20代女性、30代男性の順で高く3割を超える認知度となっている。ゲートキーパー養成講座の修了者数では60代女性が一番多いが、認知度は他の年代よりも低い。

■「知っている」割合



■ゲートキーパー養成講座参加数

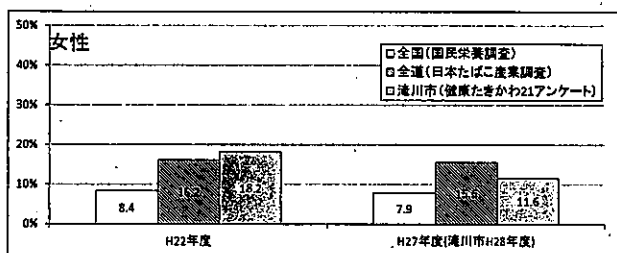
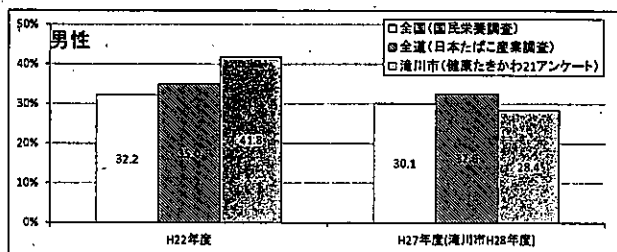


※ゲートキーパーとは、悩みをかかえている人に気づき声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人。

喫煙 問1 「この1か月間でたばこを吸ったことがありますか」
 (喫煙率: H22・H27年度別)
 (国・北海道・青森市比較/性別)

平成22年度に比べて、喫煙率は男女とも3割ほど減少した。

男性では全国全道よりも低下している。女性は全国よりは高いが、全道よりも低下した。

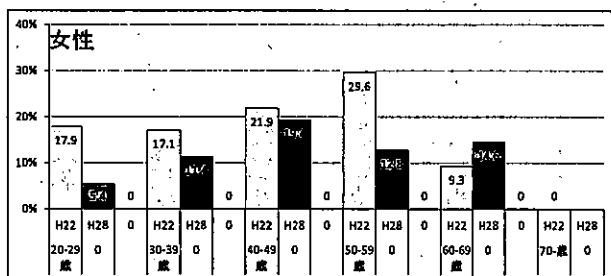
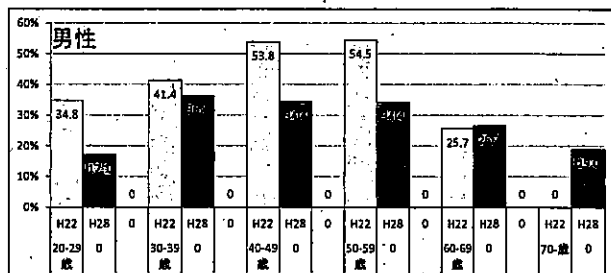


喫煙 問1 「この1か月間でたばこを吸ったことがありますか」
 (喫煙率: H22・H27年度滝川市比較/性別・年代別)

男性の喫煙率は、平成22年度に比べ20代～50代は減少しており、20代、40代、50代では17～20ポイント減少した。

60代～70代ではやや増加している。

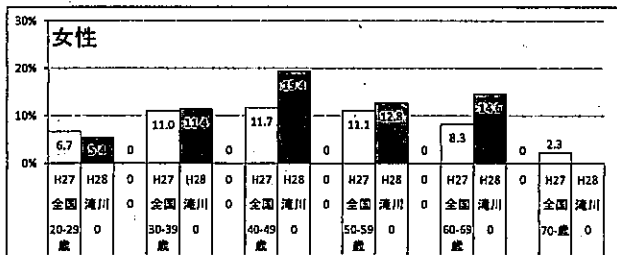
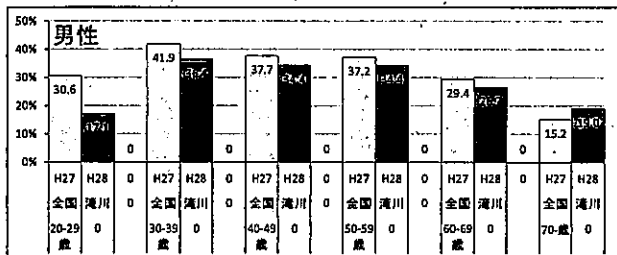
女性も20代～50代で減少しており、特に50代では16.8ポイント減少し、減少率ももっとも大きい。60代では増加している。



喫煙 問1 「この1か月間でたばこを吸ったことがありますか」
 (喫煙率: H27年度国・H28年度滝川市との比較)
 (性別・年代別)

男性の喫煙率は20代～60代で低下している。中でも20代の喫煙率が低い。

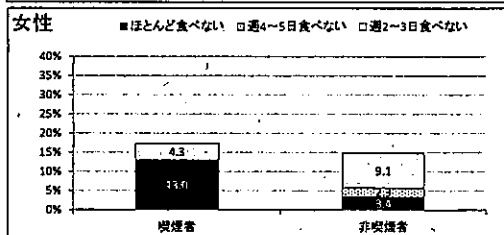
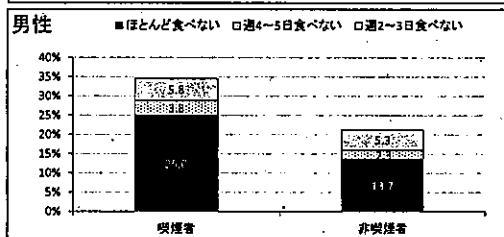
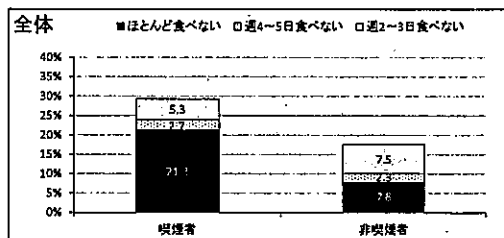
女性も20代は全国よりも低い、30代～60代は高く、特に40代、60代が高い。



喫煙 問1 「この1か月間でたばこを吸ったことがありますか」
 (朝食欠食率の関係)

喫煙者、非喫煙者別に朝食を食べる習慣について比較した。

喫煙者の朝食の欠食率の方が、喫煙者の方が非喫煙者より全体で13.5ポイント高く、喫煙している者の方が朝食を食べない傾向があると考えられる。



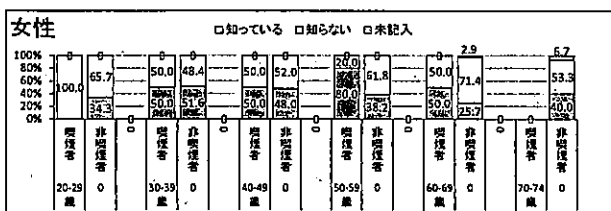
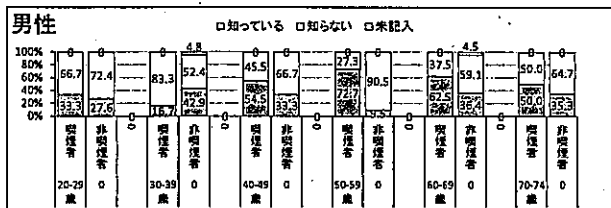
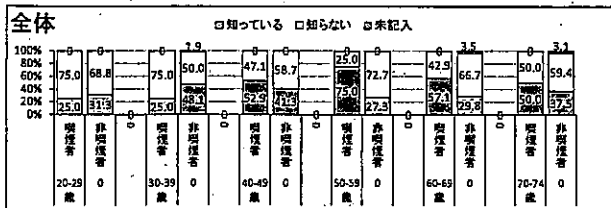
喫煙 問4 「COPDを知っていますか」

(喫煙・非喫煙者別・性別・年代別)

COPD（慢性閉塞性肺疾患）について、喫煙者と非喫煙者別の認知度を比較した。

知っている者の割合は男女とも40代以上で喫煙者の方が高い。

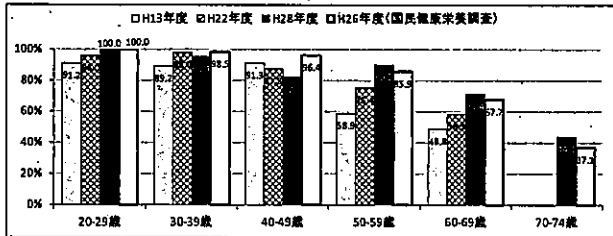
喫煙者の方が健診等の保健指導の場面で説明される機会があることが考えられる。



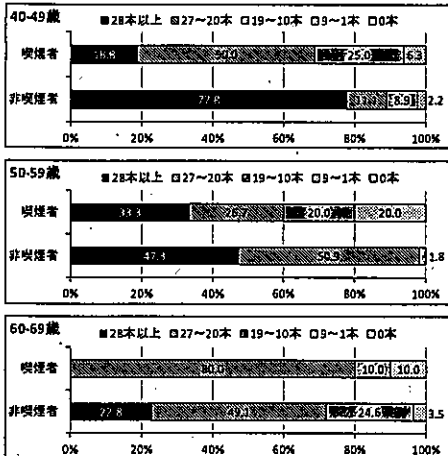
問1 「自分の歯は何本ありますか」
(H13・H22・H28年度滝川市、H26年度国の比較)

自分の歯（治療歯、差し歯、根だけ残っている歯も含む）が20本以上残っている者の割合を比較した。

平成13年度、平成22年度と比較し20代・50代・60代は割合が高くなっているが、40代は減少がみられ、国より14ポイントも低かった。



■喫煙者・非喫煙者での歯の本数の比較

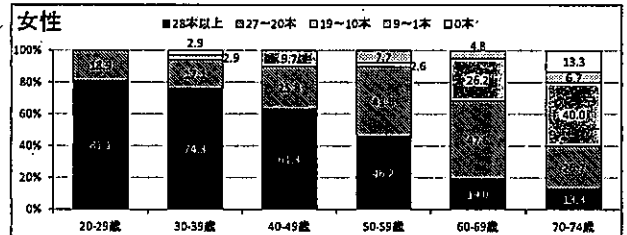
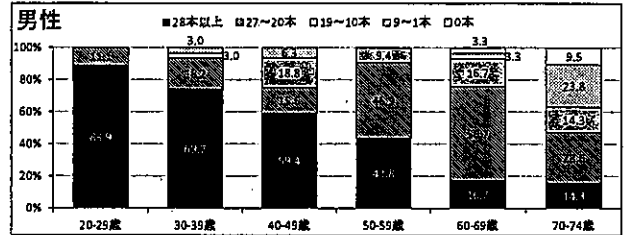
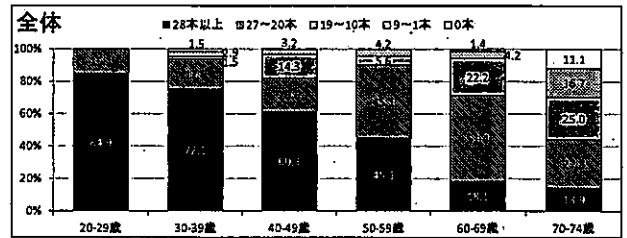


40代、50代、60代の喫煙者と非喫煙者について歯の本数を比較してみた結果、28本以上保有している割合は、40代で喫煙者19%、非喫煙者78%、50代で喫煙者33%、非喫煙者47%、60代で喫煙者0%、非喫煙者23%と明らかに喫煙者の方が自分の歯が残っている割合が低くなっていた。

問1 「自分の歯は何本ありますか」 (性別・年代別)

全体では、60代から自分の歯が10～19本になっている方の割合が約2割と増加しており、歯を失ってブリッジや入れ歯などの補綴がされていると考えられる。

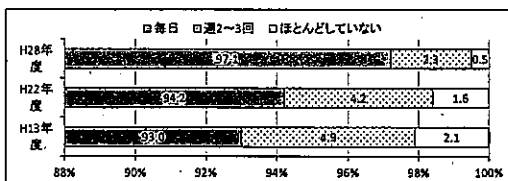
特に女性が顕著であり、閉経など女性ホルモンの変化による歯周病の悪化などの影響が推察される。



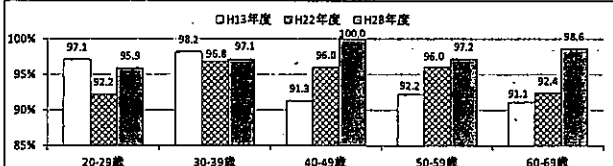
問2 「歯みがきはしていますか」

(H13・H22・H28年度滝川市比較/頻度・年代別)

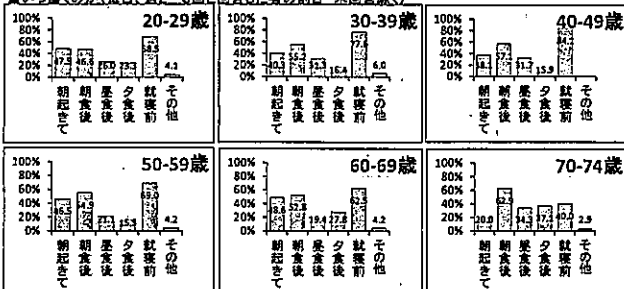
毎日歯みがきしている者の割合は平成13年度、平成22年度と比較して増加している。年代別では20代が95.9%と最も低かった。就寝前の歯みがきについては30代、40代以外は7割にも満たず、夕食後の歯みがきの割合とあわせても9割前後となっている。



■毎日歯を磨く者の割合(年代別)



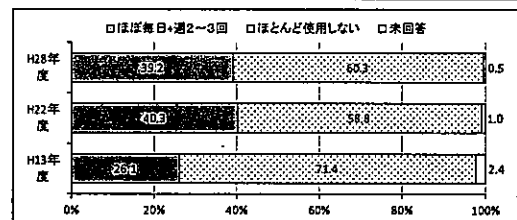
■いつ磨くのか(毎日、週2～3回と回答した者の割合 未回答除く)



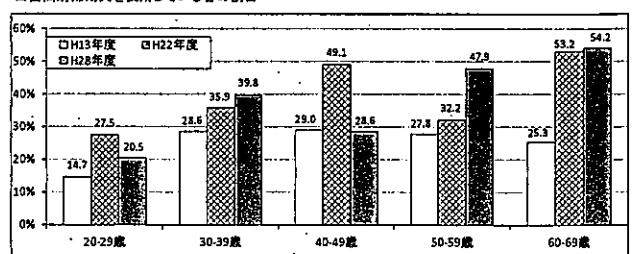
問3 「歯間清掃用具を使用していますか」

(H13・H22・H28年度滝川市比較)

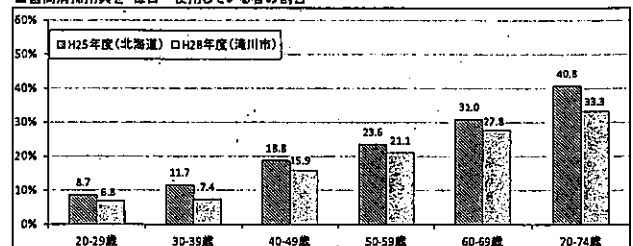
歯間清掃用具を使用している割合は、平成22年度とほとんど変わらず横ばいの状況である。年代別では50代が47.9%と大幅な増加がみられるものの、20代、40代では減少しており、フロスや歯間ブラシを使う習慣が定着していない。



■歯間清掃用具を使用している者の割合



■歯間清掃用具を「毎日」使用している者の割合



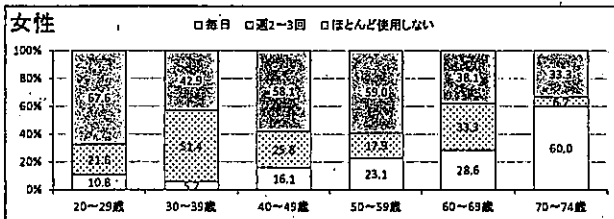
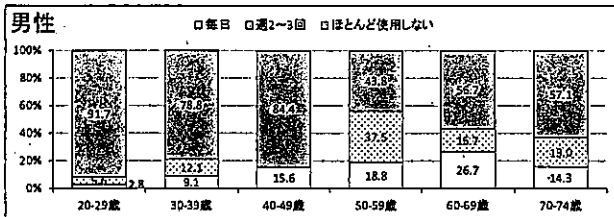
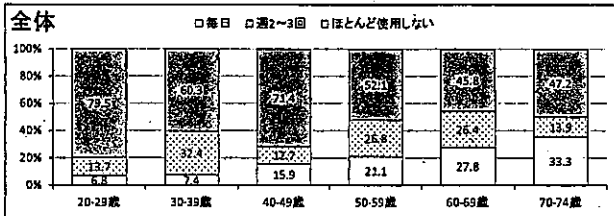
歯 問3 「歯間清掃用具を使用していますか」(性別・年代別)

毎日使用しているのは、どの年代も少ない。

50代以上で使用者が2割を超え、70代で3割となっている。

今調査では、60代で歯を失う率が高くなっており、それに伴って歯科医院の受診等の機会も多くなっていると予測されるが、歯間清掃用具の使用が定着していない。

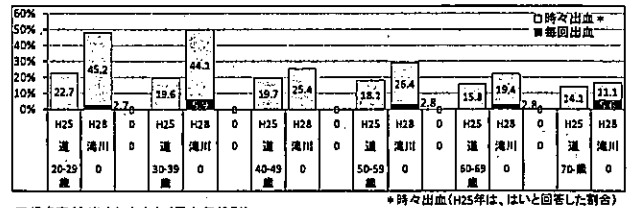
男女では、女性の方が毎日、及び2～3回使用している割合が高い。



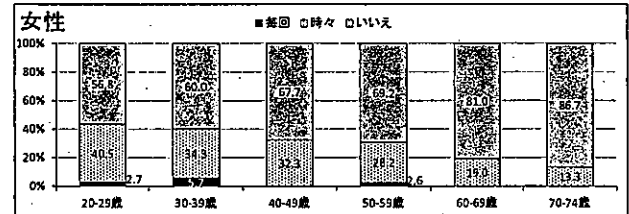
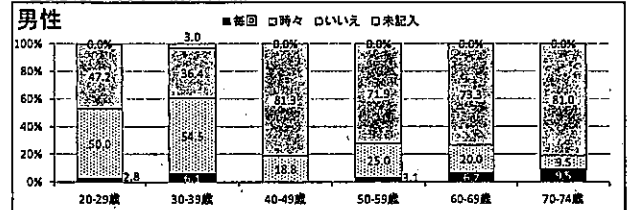
歯 問4 「歯をみがくと血がでますか」(年代別・H25年度道との比較/性別)

歯磨き時の出血について今調査では「毎回」「時々」で回答してもらったが、どの年代も道の調査(出血の有無で回答)と比較して割合が高い。

特に20代・30代が顕著に割合が高い。



歯磨き時と出血しますか(男女年代別)



※滝川市:平成28年度実態調査

「歯を磨くと出血しますか」→「毎日」「時々」「いいえ」

道:平成25年度歯科保健に係る道民歯科保健実態調査

「歯を磨くと出血しますか」→「はい」「いいえ」

歯 問6 「何でもよくかんで食べることができますか」(H27年度国・H25年度道との比較)

何でもよくかんで食べることができる」と回答した者の割合は、全体で78%であった。

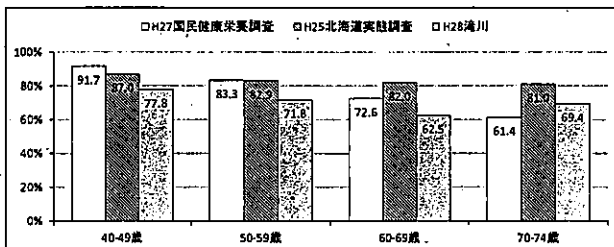
年令別で見ると、自分の歯が失われる率の高かった60代から7割を切って減少してくる。

国、道の数値と比較すると、40代以降から咀嚼良好者の割合が顕著に低くなっている。

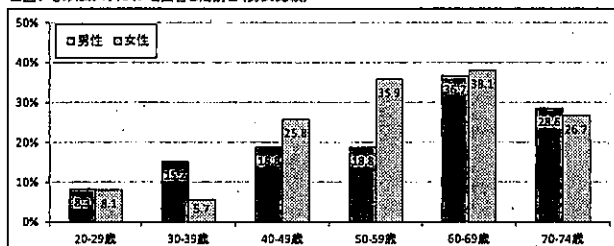
「固いものはかみにくい」と回答した者は女性が40代で26%、50代で33%と、男性より有意に割合が高くなった。

また、20代で8%、30代で10%の者が「固い物は噛みにくい」と答えており、噛み合わせの不正や脆弱さがうかがわれる。

■何でもよくかんで食べることができる」と回答した割合(国・道との比較)

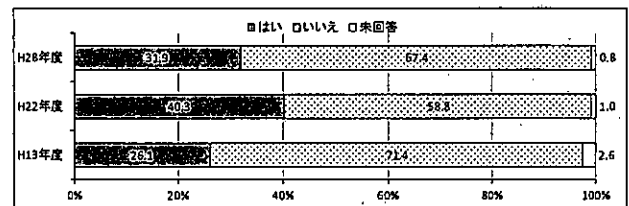


■固いものはかみにくい」と回答した割合(男女比較)

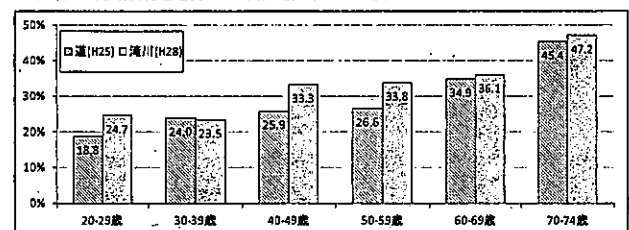


歯 問7 「年1回以上は定期歯科検診を受けていますか」(H13・H22・H28年度滝川市比較/年代別)

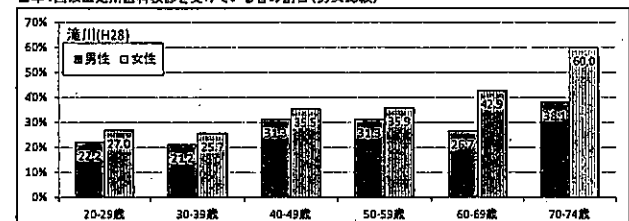
年1回以上定期歯科検診を受けている者は全体の約3割であった。平成13年度、平成22年度については「定期的に歯科検診を受けているかどうか」について質問しているため、年1回以下の頻度の者も含まれると考えられる。年代別では40代以降から3割を超え、道の数値と比較して30代以外は割合が高い結果となった。男女比では、男性より女性の方が定期歯科検診を受けている割合が高い。



■年1回以上定期歯科検診を受けている者の割合(道との比較)

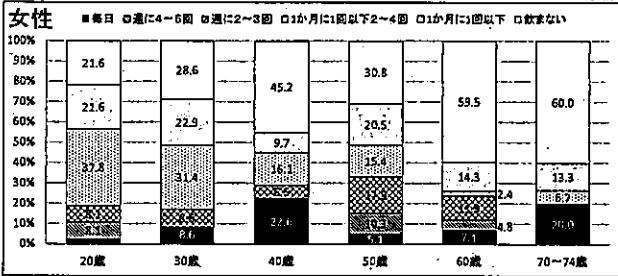
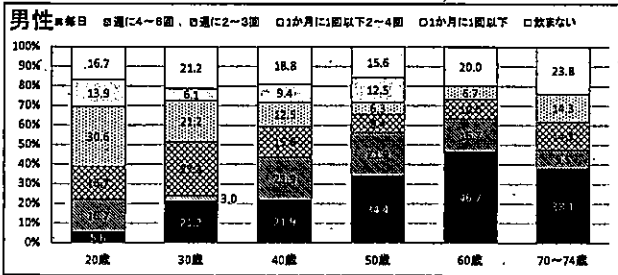


■年1回以上定期歯科検診を受けている者の割合(男女比較)

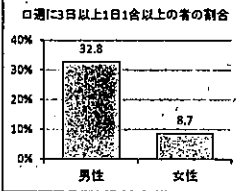


お酒 問1 「お酒をどれくらいの頻度で飲みますか」(性別・年代別)

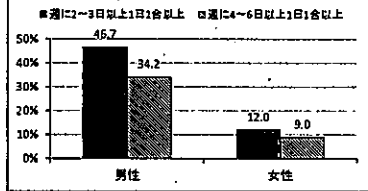
飲酒量は全国値(週に3日以上1日1合以上の者)の割合に対して、
津川市では週に2～3日以上1日1合以上の場合の比較で明らかに飲
酒習慣者割合は高いが、週に4～6日以上1日1合以上の場合との比
較でも全国値より高くなっている。



■ 平成26年度国民栄養調査



■ 津川市(平成28年度)



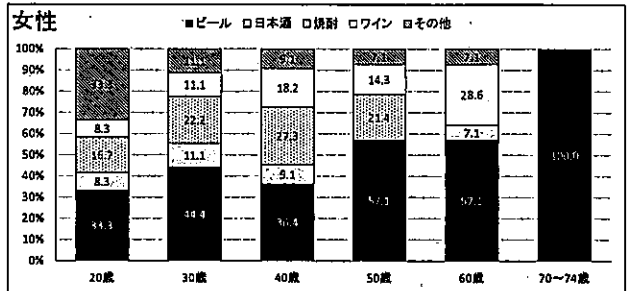
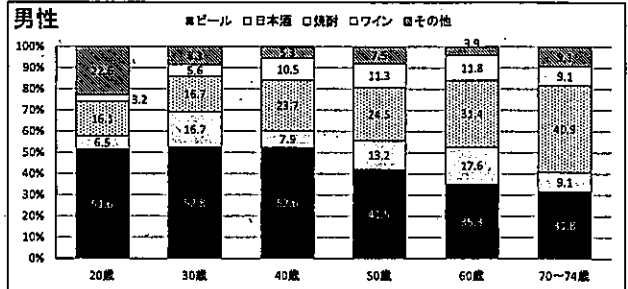
お酒 問1-2 「飲むお酒の種類は何ですか」(性別・年代別)

お酒の種類では、ビールが男性20代～40代で半数以上、女性50代以上で半数以上となっている。

70代女性は全ての人がビールを選択している。

焼酎は70代男性で一番多くなっており年齢が下がるごとに減少している。

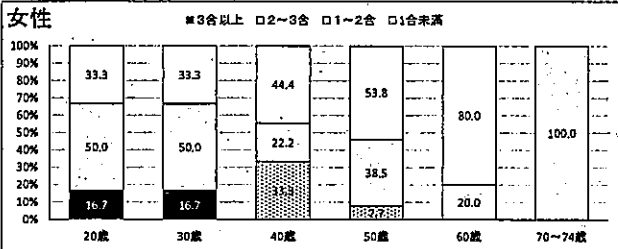
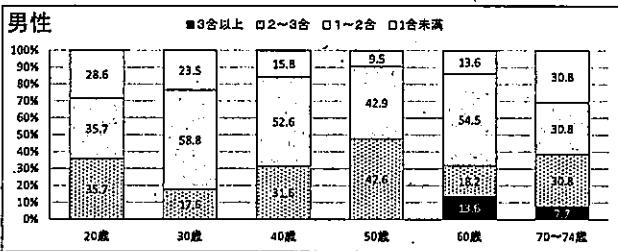
20代男女では他の年代より、その他を選んだ割合が多くなっている。



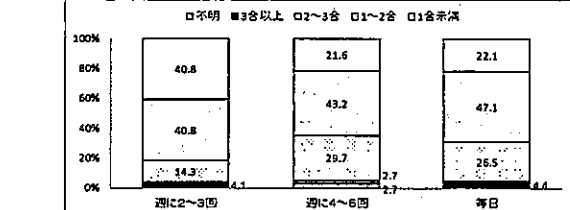
お酒 問1-3 「一回あたりに飲む量はどのくらいですか」(性別・年代別)

一回あたりの飲酒量が3合以上の多量飲酒者は男性では60代、70代、女性では20代、30代で見られている。

飲酒量と頻度の関係では、「週4～6回」「毎日」飲酒している者の3割以上が2合以上の飲酒をしている。



【飲酒量と頻度】週2回以上の飲酒者の飲酒量



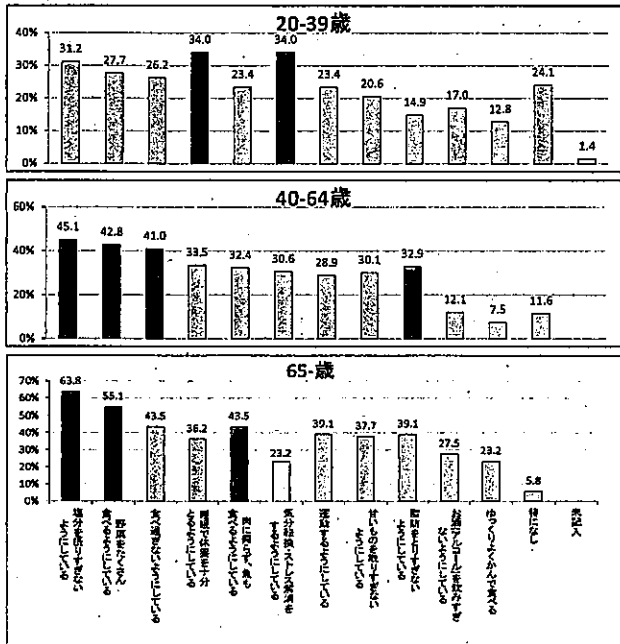
健康づくり 問1

「がん・生活習慣病や認知症の予防のために、
普段の生活で心がけていることがありますか」(性別・年代別)

20～39歳は、「睡眠で休養を十分にとるようにしている」34%「気分転換：ストレス解消をするようにしている」34%が、他に比べて多い傾向がある。

40歳以降は、全体的に心がけていることが多くなる傾向があるが、「脂肪をとり過ぎないようにしている」「野菜をたくさん食べるようにしている」が多い。

65歳以上になるとその傾向は強くなり、「肉に偏らず魚も食べるようにしている」が増え、「気分転換：ストレス解消をするようにしている」割合が少なくなっている。



健康づくり 問2

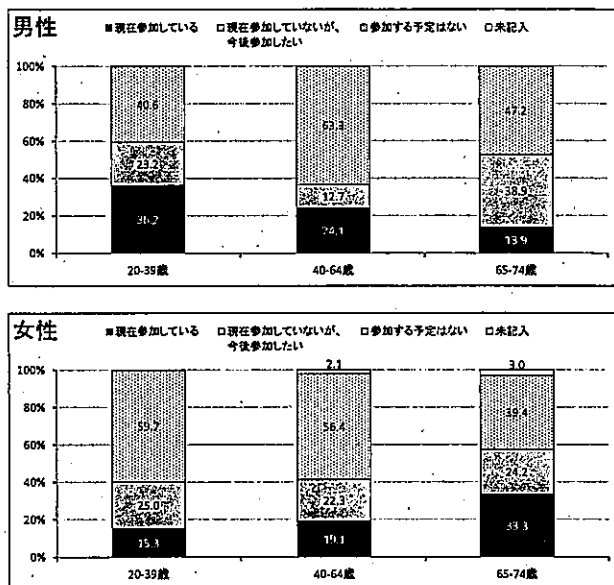
「趣味等のサークル活動（スポーツ、文化活動等）に参加していますか」(性別・年代別)

男性の20～39歳は、36.2%（3人に1人）がサークル活動に参加している。

40歳以降減少がみられる。65歳以上は参加している割合は少ないが、「現在は参加していないが、今後に参加したい」が38.9%と多い。

女性の20～39歳は、男性に比べ15.3%とサークル活動などの参加が少ない。

40歳以降、増加し、65歳以降は、33.3%（3人に1人）が、何かの活動に参加している。



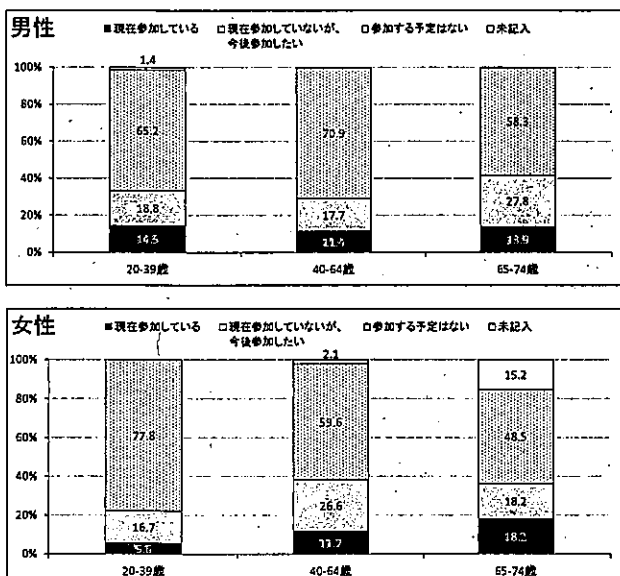
健康づくり 問3

「ボランティア活動（健康、福祉、環境、教育、まちづくりなど）に参加していますか」(性別・年代別)

男性は、どの年代も、ボランティア活動をしている割合が10～15%であり、65歳以上になると「現在参加していないが、今後参加したい」割合が、27.8%と多くなっている。

女性は、20～39歳でボランティア活動をしているのは、5.6%と少ないが、65歳以上は、18.2%と年齢と共に増えている。

65歳以上で「ボランティア活動に現在参加していないが今後参加したい」という割合が、男性27.8%、女性18.2%であった。



あなたご自身についておたずねします。

1. 年齢は、満何歳ですか。(平成28年4月1日現在)

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	

2. 性別はどちらですか。

1. 男	2. 女
------	------

3. 現在の職業は何ですか。

1. 会社員・公務員	2. 自営業（農業などを含む）
3. パート・アルバイト	4. 無職
5. 学生	6. その他（ ）

4. あなたの世帯状況は次のどれに該当しますか。

1. 一人暮らし	2. 夫婦のみ
3. 2世代（親と子）	4. 3世代（親と子と孫）
5. その他（ ）	

5. あなたの身長・体重と、あなたが考えるちょうどよい体重は何kgだと思いますか。

1. 身長（ cm）	2. 体重（ kg）
3. ちょうどよい体重（ kg）	

6. BMIを知っていますか。

1. 知っている	2. 知らない
----------	---------

※BMIとは、体重と身長の関係から肥満度を示す体格指数をいいます。

計算式 $BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

BMI判定	18.5未満	やせ	18.5～25未満	標準
	25～30未満	軽度肥満	30～35未満	中程度肥満
	35～40未満	高度肥満	40以上	超高度肥満

※BMI（ ）

健康状態や病気の予防についておたずねします。

1. あなたの健康状態はいかがですか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------------|------------------|
| 1. とても健康である | 2. どちらかといえば健康である |
| 3. あまり健康ではない | 4. 健康ではない |

2. 過去一年間、健康診断(身長・体重・血液や尿検査)を受けたことがありますか。
(○は1つだけ)

- | |
|-----------------------------------|
| 1. 職場の健康診断または人間ドックを受けた |
| 2. 家族の勤務先などが実施している健康診断又は人間ドックを受けた |
| 3. 滝川市が実施している健康診断(特定健診)を受けた |
| 4. その他 () |
| 5. 受けていない |

「5. 受けていない」とお答えの方に、受けなかった理由は何ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 必要と思わない | 2. 受けに行く時間がない |
| 3. 健康に自信があるから | 4. 受診方法がわからない |
| 5. 面倒だから | 6. 結果を知るのが不安 |
| 7. 治療中だから | 8. その他 () |

3. 過去一年間、がん検診を受けていますか。

それぞれのがん検診についてお答えください。(○は各項目1つだけ)

- | | | | |
|---------------|--------|--------------|-------------|
| 胃がん(バリウム検査) | 1. 受けた | 2. 1年以上前に受けた | 3. 受けたことがない |
| 肺がん(胸のエックス線) | 1. 受けた | 2. 1年以上前に受けた | 3. 受けたことがない |
| 大腸がん(検便検査) | 1. 受けた | 2. 1年以上前に受けた | 3. 受けたことがない |
| 乳がん(マンモグラフィー) | 1. 受けた | 2. 1年以上前に受けた | 3. 受けたことがない |
| 子宮がん(細胞診) | 1. 受けた | 2. 1年以上前に受けた | 3. 受けたことがない |

4. 3でがん検診を「1. 受けた」「2. 1年以上前に受けた」とお答えの方におたずねします。
どこで受けましたか(○は1つだけ)

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1. 勤務先で | 2. 滝川市が実施しているがん検診 |
| 3. 個人で受けた(人間ドックなど) | 4. その他 () |

5. 3で「3. 受けたことがない」とお答えの方におたずねします。

受けなかった理由は何ですか。(○はいくつでも)

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 1. 必要と思わない | 2. 受けに行く時間がない | 3. 健康に自信があるから |
| 4. 受診方法がわからない | 5. 面倒だから | 6. 結果を知るのが不安 |
| 7. 治療中だから | 8. その他 () | |

6. 現在、定期検査中または治療中の病気はありますか。(○は1つだけ)

- | |
|---------------------------|
| 1. 健康であり、特に病気にはかかっていない |
| 2. 病気があり、治療している |
| 3. 病気があるが、治療したりしなかったりしている |
| 4. 病気だが、治療はしていない |

「3. 病気があるが、治療したりしなかったりしている」「4. 病気だが、治療はしていない」とお答えの方におたずねします。あてはまる病名は何ですか。(○はいくつでも)

- | | | | |
|-------------|--------|------------|-----------|
| 1. 高血圧 | 2. 肝臓病 | 3. 脳血管疾患 | 4. 骨粗しょう症 |
| 5. 心理精神的な病気 | 6. 糖尿病 | 7. 腎臓病 | 8. 呼吸器疾患 |
| 9. 痛風 | 10. 貧血 | 11. 脂質異常症※ | 12. その他 |

※11. 脂質異常症とは、コレステロールや中性脂肪が高い状態をいいます。

7. あなたは日ごろ、血圧チェックをしていますか。

- | | | |
|-------------|-------------|-----------|
| 1. 年に1~2回程度 | 2. 月に1~2回程度 | 3. 週に1回程度 |
| 4. 毎日 | 5. していない | |

8. メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を知っていますか。

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

※メタボリックシンドロームとは、「内臓脂肪症候群」とも呼ばれ、内臓脂肪の蓄積によって、高血圧や糖尿病、高脂血症などの生活習慣病の重なりがおこっていることを示します。この状態は、心筋梗塞や脳梗塞の原因となる動脈硬化を急速に進行させてしまいますので、そうなる前の予防が大切です。

食生活についておたずねします。

1. あなたは、朝食を食べますか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. ほとんど毎日食べる | 2. 週2～3日食べない |
| 3. 週4～5日食べない | 4. ほとんど食べない |

1で「2. 週2～3日食べない」「3. 週4～5日食べない」「4. ほとんど食べない」に○を付けた方におたずねします。食べない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- | | | |
|-------------|-----------|----------|
| 1. ダイエットのため | 2. 食べない習慣 | 3. 忙しくて |
| 4. お腹がすかない | 5. 経済的な理由 | 6. なんとなく |
| 7. その他() | | |

2. あなたは食生活でどんなことに気をつけていますか。(○はいくつでも)

- | |
|--------------------------|
| 1. なるべく決まった時間に食べるようにしている |
| 2. 一日3回食べるようにしている |
| 3. 間食を控えている |
| 4. 夜食を控えている |
| 5. できるだけ地元の食材を食べるようにしている |
| 6. なるべく手作りにしている |
| 7. 外食を控えている |
| 8. 食品の栄養表示を参考にしている |
| 9. 家族みんなで、なるべく食べるようにしている |
| 10. 食品の組合せを考えて食べる |
| 11. 食品添加物の少ない物を選んでる |
| 12. 無農薬やオーガニックを選んでる |
| 13. サプリメントや栄養補助食品を使っている |
| 14. その他() |
| 15. 特にない |

3. あなたが食事で不足していると思う食材をお答えください。(○はいくつでも)

- | | | |
|------------|----------|-----------|
| 1. 肉類 | 2. 魚介類 | 3. 卵 |
| 4. 大豆製品 | 5. 緑黄色野菜 | 6. 淡色野菜 |
| 7. くだもの | 8. イモ類 | 9. 牛乳・乳製品 |
| 10. 海藻類 | 11. 菓子類 | 12. なし |
| 13. その他() | | |

4. あなたが食事に取り過ぎていると思う食材について (○はいくつでも)

- | | | | |
|------------|---------|---------|---------|
| 1. 肉類 | 2. 魚介類 | 3. 卵 | 4. 大豆製品 |
| 5. 緑黄色野菜 | 6. 淡色野菜 | 7. くだもの | 8. イモ類 |
| 9. 牛乳・乳製品 | 10. 海藻類 | 11. 菓子類 | 12. なし |
| 13. その他() | | | |

5. あなたの食事量は、同じ年頃の人と比べて、多いと思いますか。少ないと思いますか。

- | | |
|-----------------|------------|
| 1. 普通の人より多いと思う | 2. 普通の人と同じ |
| 3. 普通の人より少ないと思う | 4. わからない |

6. インスタント、レトルト食品、惣菜 などの調理済み食品は食べますか。

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. 毎日食べる | 2. 週に4~5回食べる |
| 3. 週1~2回食べる | 4. ほとんど食べない |

7. 野菜は成人一人あたり 350g 以上食べることが望ましいことを知っていますか。

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

8. あなたは野菜を一日 350 g 以上食べていると思いますか。

- | | | |
|----------|-----------|----------|
| 1. 食べている | 2. 食べていない | 3. わからない |
|----------|-----------|----------|

9. あなたがよく食べる野菜はどんな野菜ですか。いくつでもお書きください。

10. 野菜ジュースや青汁などは野菜のかわりになると思いますか。

- | | | |
|-------|---------|----------|
| 1. 思う | 2. 思わない | 3. わからない |
|-------|---------|----------|

運動習慣についておたずねします。

1. あなたは、日常生活の中で、仕事、通院、買い物以外での外出の状況について、どれにあてはまると思いますか。(○は1つだけ)

- | |
|----------------------------------|
| 1. 自分から積極的に外出する方である |
| 2. 家族や他の人から誘われるなど、仲間がいれば外出する方である |
| 3. 外出することはほとんどない |

2. あなたは、日ごろから日常生活の中で、意識的に身体を動かすなど運動をしていますか。(○は1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
(理由:) |
| 4. まったく運動はしない
(理由:) |

2で「1. いつもしている」「2. 時々している」と答えた方におたずねします。
どのような運動をしていますか。(○はいくつでも)

- | | | |
|----------------|-----------|---------|
| 1. 歩く | 2. 走る | 3. スポーツ |
| 4. 体操(ストレッチなど) | 5. その他() | |

3. あなたは、歩数を計測していますか。

- | | | |
|--------------|---------------|----------|
| 1. いつも計測している | 2. ときどき計測している | 3. していない |
|--------------|---------------|----------|

3で「1. いつも計測している」「2. ときどき計測している」と答えた方におたずねします。
1日平均、1日何歩ぐらい歩いていますか。

- | | |
|----------|----------|
| 1. () 歩 | 2. わからない |
|----------|----------|

休養・心の健康づくりについておたずねします。

1. あなたは日々、充実した生活を送っていますか。(○は1つだけ)

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

2. あなたは日頃の生活の中で解決できない持続的な不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありますか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. ある | 2. どちらかといえばある |
| 3. どちらともいえない | 4. どちらかといえはない |
| 5. ない | |

2で「1. ある、2. どちらかといえばある」と答えた方におたずねします。
どのように対処していますか。(○はいくつでも)

- | | |
|------------------|--------------|
| 1. がまんする、がんばる | 2. 悩みをきいてもらう |
| 3. 寝る | 4. 趣味に打ち込む |
| 5. 飲酒する | 6. 食べる |
| 7. テレビを見る ゲームをする | 8. 買い物をする |
| 9. ストレス解消法がない | 10. その他 () |

3. あなたは十分に睡眠をとれていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------------|-------------------|
| 1. とれている | 2. どちらかといえばとれている |
| 3. どちらともいえない | 4. どちらかといえばとれていない |
| 5. とれていない | |

4. あなたは睡眠を助けるために、睡眠剤や精神安定剤を服用したり、アルコール飲料を使うことがありますか。(○は1つだけ)

- | | |
|----------------|------------------|
| 1. まったくない | 2. めったにない (年に数回) |
| 3. 時々ある (月に数回) | 4. しばしばある (週に数回) |
| 5. 常にある | |

「ある」と答えた方(「3. 時々ある」「4. しばしばある」「5. 常にある」のいずれかを選んだ方)におたずねします。

服用しているものは何ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|------------|------------|
| 1. 睡眠剤 | 2. 精神安定剤 |
| 3. アルコール飲料 | 4. その他 () |

5. ゲートキーパーを知っていますか。

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

※ゲートキーパーとは、自殺予防につながる行動をとる人で誰もができることができます。具体的な役割は悩んでいる人に「気づき」「声をかけ」「話を聴いて」「必要な支援につなげ」「見守る」ことです。

歯とお口の中の健康についておたずねします。

1. ご自分の歯は何本ありますか。(○は1つだけ)

{かぶせた歯(金歯・銀歯)、差し歯、根だけ残っている歯も含まれます}

*永久歯は親知らずを入れて32本です}

1. 28本以上

2. 27~20本

3. 19~10本

4. 9~1本

5. 0本

2. 歯みがきはしていますか。

1. 毎日

2. 週2~3回

3. ほとんどしていない

2で「1. 毎日」「2. 週2~3回」と答えた方におたずねします。いつみがいていますか。
(○はいくつでも)

1. 朝起きて

2. 朝食後

3. 昼食後

4. 夕食後

5. 就寝前

6. その他 (

)

3. 歯みがきの時に、歯ブラシのほかに歯間の清掃用具(糸ようじ、歯間ブラシなど)を使用していますか。

1. 毎日

2. 週2~3回

3. ほとんど使用しない

4. 歯をみがくと血がでますか。

1. 毎回

2. 時々

3. いいえ

5. 歯茎がはれてブヨブヨしますか。

1. はい

2. いいえ

6. 何でもよくかんで食べることができますか。

1. 何でもよくかめる 2. 固いものはかみにくい 3. かめない食べ物が多い

7. 年に1回以上は歯科医院で定期歯科健診を受けていますか。

1. はい

2. いいえ

喫煙についておたずねします。

1. この1か月間でたばこを吸ったことがありますか。(○は1つだけ)

1. ほぼ毎日 2. 週に数回 3. 週に1回程度 4. 月1回程度 5. 全くない

「1. ほぼ毎日」「2. 週に数回」と答えた方におたずねします。

通常1日に何本たばこを吸いますか。

1日()本

1で「5. 全くない」以外に○をつけた方におたずねします。

たばこをやめたいと思いますか。(○は1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

2. あなたはこの1ヶ月の間に、受動喫煙(自分以外の人が吸うたばこの煙を吸う機会)がありましたか。(○は1つだけ)

1. ほぼ毎日 2. 週に数回程度 3. 週に1回程度
4. 月に1回程度 5. 全くなかった

3. 受動喫煙防止対策が今よりも進むことを望む場所がありますか。(○はいくつでも)

1. 家庭 2. 職場 3. 飲食店
4. 遊技場 5. 医療機関 6. 行政機関
7. 公共交通機関 8. 路上 9. 子どもが利用する屋外空間
10. ない

4. COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか。(○は1つだけ)

1. 知っている 2. 知らない

※COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、たばこ煙を主とする有害物質を長期間吸入することによって生じる肺の病気です。ゆっくりと進行し、坂道や階段での息切れから始まり、重症になると息苦しさで日常生活を送ることも困難になります。

お酒のことについておたずねします

1. あなたはお酒（アルコール飲料）をどれくらいの頻度で飲みますか。（○は1つだけ）

- | | | |
|-----------|-------------|-------------|
| 1. 飲まない | 2. 1か月に1回以下 | 3. 1か月に2～4回 |
| 4. 週に2～3回 | 5. 週に4～6回 | 6. 毎日 |

週に2回以上とお答えの方におたずねします。 飲むお酒の種類は何ですか。

- | | | | | |
|--------|--------|-------|--------|--------------------------------|
| 1. ビール | 2. 日本酒 | 3. 焼酎 | 4. ワイン | 5. その他（ ） |
|--------|--------|-------|--------|--------------------------------|

1回あたりに飲む量はどのくらいですか。

- | | | | |
|---------|---------|---------|---------|
| 1. 1合未満 | 2. 1～2合 | 3. 2～3合 | 4. 3合以上 |
|---------|---------|---------|---------|

※清酒1合(180ml)＝ビール中ビン1本(500ml)・焼酎35度(80ml)・ワイン2杯(240ml)

健康づくりについておたずねします。

1. あなたは、がん・生活習慣病や認知症の予防のために、普段の生活で心がけていることがありますか。（○はいくつでも）

- | | |
|----------------------------|-----------------------|
| 1. 食べ過ぎないようにしている | 2. 塩分を摂りすぎないようにしている |
| 3. 脂肪をとりすぎないようにしている | 4. 甘いものを取りすぎないようにしている |
| 5. 野菜をたくさん食べるようにしている | 6. 肉に偏らず、魚も食べるようにしている |
| 7. お酒（アルコール）を飲みすぎないようにしている | |
| 8. 運動するようにしている | 9. 睡眠で休養を十分とるようにしている |
| 10. 気分転換・ストレス解消をするようにしている | 11. ゆっくりよくかんで食べる |
| 12. 特になし | |

2. 趣味等のサークル活動（スポーツ、文化活動など）に参加していますか。（○は1つだけ）

- | | |
|--------------|----------------------|
| 1. 現在参加している | 2. 現在参加してないが、今後参加したい |
| 3. 参加する予定はない | |

3. ボランティア活動（健康、福祉、環境、教育、まちづくりなど）に参加していますか。（○は1つだけ）

- | | |
|--------------|----------------------|
| 1. 現在参加している | 2. 現在参加してないが、今後参加したい |
| 3. 参加する予定はない | |

以上です。ご協力ありがとうございました。

A
-
L

A
-
P



第2次健康たきかわ2 1 後期アクションプラン

発行年月／平成30年3月

発行／滝川市

問合せ先／滝川市保健福祉部健康づくり課

〒073-0032

滝川市明神町1丁目5番32号(保健センター内)

TEL 0125-24-5256

FAX 0125-23-2486