

# 第3次健康たきかわ 21 アクションプラン

(案)

令和6年度（2024年度）～令和17年度（2035年度）

## はじめに

いつまでも健康的に充実した生活を送ることは、市民一人ひとりの願いであり社会全体の願いでもあります。現代社会は、豊かで便利な生活の一方で、生活習慣病やストレス、運動不足など健康を脅かしている様々な現状があります。



滝川市は、平成元年に「健康都市宣言」を行い、平成5年から滝川市まちづくり第3期基本計画「健康文化都市推進構想」、平成12年度には「健康滝川21計画」を策定し、栄養、運動、休養による生活習慣の改善に向けて健康施策を推進してまいりました。また、平成25年度からは、市民が主役の健康づくりと一人ひとりが元気でいられるまちづくりの実現を目指し、「第2次健康たきかわ21アクションプラン」を策定し、推進しているところです。

このような中、これまでの事業の推進状況を評価・検証するとともに、現状の健康課題や社会動向を見据えながら、さらなる健康施策の充実を図るため、この度、新たに「第3次健康たきかわ21アクションプラン」を策定しました。

本アクションプランは、平均余命に影響する予防可能な疾患を防ぐため、生活習慣病発症・重症化予防を最重要課題とし、ライフステージに応じた取組と個人の生活やニーズに合わせたきめ細やかな施策を展開することにより、健康寿命の延伸と健康の質の向上を目指して推進してまいります。市民の皆様には一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本計画の策定にあたり、アンケートへご協力いただきました市民の皆様、多大なご尽力をいただきました滝川市保健医療福祉推進市民会議委員、並びに同会議計画策定専門部会委員の皆様にご心からお礼申し上げます。

令和6年3月

滝川市長 前田 康吉

## 目 次

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| 第1章 第3次健康たきかわ 21 アクションプランの策定にあたって・・・・・・・・・・ | 1  |
| 1 策定の趣旨                                     |    |
| 2 基本方針                                      |    |
| 3 第3次健康たきかわ 21 アクションプランの位置付け                |    |
| 4 計画の期間                                     |    |
| 5 計画の策定体制                                   |    |
| 6 計画の進行管理と評価                                |    |
| 7 市民アンケート調査の実施                              |    |
| 第2章 滝川市の状況                                  |    |
| 1 滝川市民の健康に関する状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・           | 5  |
| (1) 人口と年齢構成                                 |    |
| (2) 世帯の状況                                   |    |
| (3) 5歳階級男女別人口と出生数、死亡数の状況                    |    |
| (4) 死因別死亡割合                                 |    |
| (5) 自殺者数の推移                                 |    |
| (6) 介護認定者と認定率の年次推移                          |    |
| (7) 医療費の推移                                  |    |
| (8) 健康寿命と平均寿命                               |    |
| 2 保健事業データでみる滝川市民の健康状況・・・・・・・・・・             | 10 |
| (1) 特定健診、がん検診受診率                            |    |
| (2) 特定健診の有所見率                               |    |
| (3) 肥満者の割合                                  |    |
| (4) 喫煙率                                     |    |
| (5) 運動・身体活動                                 |    |
| (6) 歯と口腔の状況                                 |    |
| (7) 食事について                                  |    |
| 第3章 第2次健康たきかわ 21 後期アクションプランの評価              |    |
| 1 第2次後期アクションプランの事業実績・・・・・・・・・・              | 19 |
| 2 第2次健康たきかわ 21 アクションプランの最終評価・・・・・・・・・・      | 31 |
| 3 滝川市の健康課題・・・・・・・・・・・・・・・・・・                | 35 |

#### 第4章 第3次健康たしかわ21アクションプランの目標と方向性

- 1 第3次健康たしかわ21アクションプランの体系図・・・・・・・・・・39
- 2 第3次健康たしかわ21アクションプランの目標と指標・・・・・・・・40
- 3 第3次健康たしかわ21アクションプランの目標と方向性
- (1) 生活習慣病発症予防・重症化予防のための取組・・・・・・・・44
  - ①生活習慣病発症予防・重症化予防、がんの予防・早期発見
  - ②生活習慣病発症予防・重症化予防（食生活）
  - ③生活習慣病発症予防・重症化予防（受動喫煙防止・禁煙支援）
- (2) 健康の維持・増進のための取組・・・・・・・・46
  - ①栄養・食生活（食育）
  - ②歯・口腔の健康
  - ③心の健康・自殺予防
  - ④運動・身体活動

#### 第5章 重点対策と前期アクションプランの取組

- 1 生活習慣病発症予防・重症化予防対策
- (1) 生活習慣病発症予防・重症化予防・・・・・・・・49
  - ①動脈硬化症予防普及啓発事業
  - ②健診・保健指導の実施
- (2) がん対策の推進・・・・・・・・51
  - ①がん検診事業の実施
  - ②がん予防の普及啓発
- 2 健康の保持、増進のための対策
- (1) 栄養・食生活（第4次滝川市食育推進行動計画）・・・・・・・・53
  - ①生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進
  - ②持続可能な食を支える食育の推進
  - ③食文化の継承に向けた食育の推進
- (2) 歯と口腔の健康・・・・・・・・56
  - ①むし歯・歯周病等の疾病予防
  - ②口腔機能発達の促進
  - ③オーラルフレイル、誤嚥性肺炎・窒息の予防
- (3) 心の健康（滝川市自殺対策計画）・・・・・・・・58
  - ①自殺予防の推進
  - ②子どもの心を育てる育児と養育者のメンタルヘルス支援の推進
  - ③相談体制と関係機関連携の推進
- (4) 運動・身体活動・・・・・・・・60
  - ①運動習慣の定着支援及び活動量の維持・増加の促進
  - ②介護予防の推進

#### 資料編

- 社会保障の視点による滝川市の状況（国、北海道比較）・・・・・・・・62
- 第3次健康たしかわ21アクションプラン市民アンケート単純集計結果、アンケート用紙・・・63

## 第1章 第3次健康たきかわ21アクションプランの策定にあたって

### 1 策定の趣旨

我が国は、世界でも有数な長寿国となりましたが、その一方で出生数の急速な低下に伴い、超少子高齢化が進んでいます。また、がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病、高齢化による認知機能や身体機能の低下から起こる要介護者の増加、経済的問題や人間関係など深刻なストレス状況から引き起こされる心の健康問題など、健康課題も多様化しています。

さらに令和元年度末から確認された新型コロナウイルス感染症の流行、拡大と、感染予防対策のための長い自粛生活は、社会構造を変化させ、心身の健康に様々な影響を及ぼしました。未知のウイルスの脅威と日常生活を制限せざるを得ない状況は、通院治療や健診受診の差控えなど日ごろの健康管理までもが懸念されましたが、疾病予防のための生活習慣や健康増進のための意識、行動は、新たなウイルスに負けない体づくりにも大切なことが改めて認識されました。

このような中、国は「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」をビジョンに掲げ、誰一人取り残さない健康づくりを推進する健康日本 21（第3次）を策定しました。

滝川市においても、平成 25 年度から推進してまいりました「第2次健康たきかわ 21 アクションプラン」の取組を検証、評価し、急速な少子高齢化や現在の多様な健康課題に対応するため、「第3次健康たきかわ 21 アクションプラン」を策定しました。

市民の皆さまとともに、市民一人ひとりが自分らしく元気に生涯暮らせるまちづくりを目指し、更なる健康づくりを推進します。

### 2 基本方針

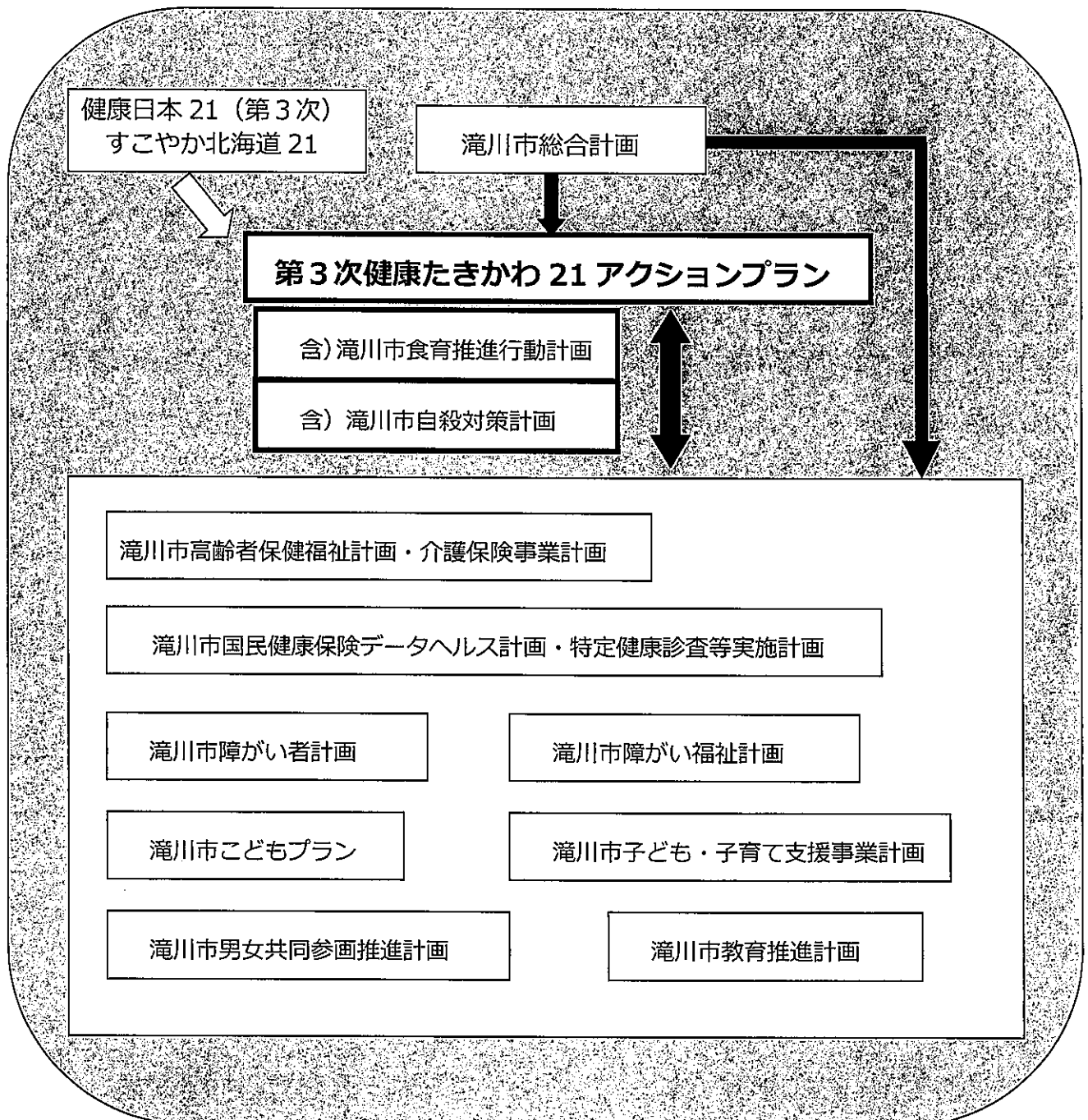
- 1) 第2次健康たきかわ 21 アクションプランの結果を分析し、第2次 10 年間の評価及び統計データを基に健康課題を抽出し、一次予防を重点に置いた対策を設定します。
- 2) 生活習慣病の発症を予防し、重症化を防ぐために、医療や介護などの様々な分野との連携体制の推進により、医療費の適正化を図ります。
- 3) 社会生活を営むための機能の維持向上を図るため、ライフステージに沿って健康増進に向けた事業の取組や介護予防・支援などの取組を推進します。
- 4) 市民の健康に関する意識や領域ごとの指標については、それぞれ数値目標を設定し、成果や達成状況を評価し、事業の見直しを行うなど健康づくりの施策に反映します。
- 5) 健康管理システム、国保データベースシステム（KDB）による個々人の健康管理記録をデータベース化し、健康情報の把握と市民サービスの向上を図ります。

### 3 第3次健康たしかわ 21 アクションプランの位置付け

この第3次健康たしかわ 21 アクションプランは、健康増進法第7条 厚生労働大臣が定める国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針である「21世紀における第3次国民健康づくり運動（健康日本 21（第3次）」及び同法第8条に基づく北海道健康増進計画（すこやか北海道 21）を勘案し、市町村健康増進計画として策定するものです。

なお、本計画は、滝川市食育推進行動計画及び滝川市自殺対策計画も内包し構成します。

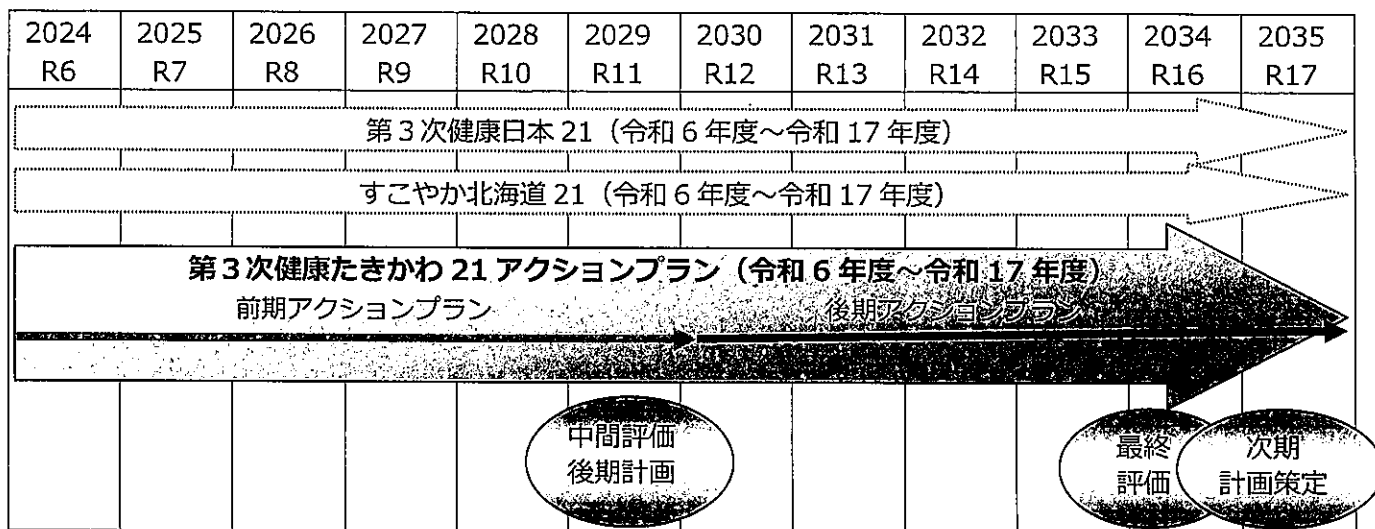
また、滝川市総合計画（2023～2032）及び関連する各計画との整合性を図ります。



## 4 計画の期間

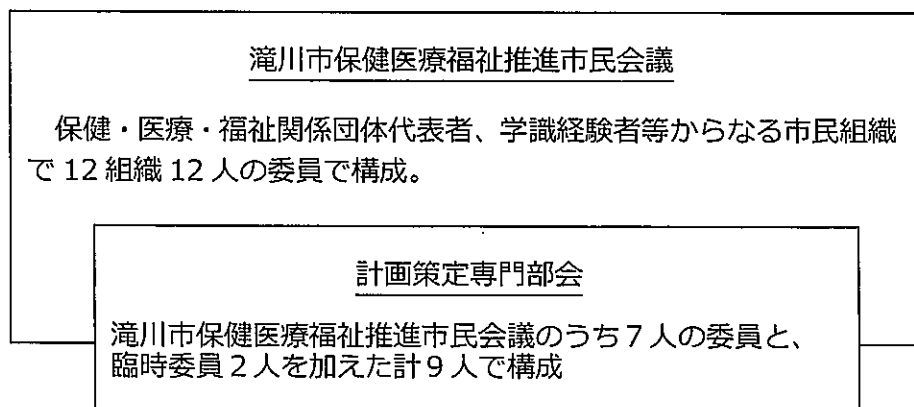
本計画は、令和6年度を初年度とし令和17年度を目標年度とする12か年間で計画期間とします。

また、社会情勢や健康づくりを取り巻く環境の変化が予測されるため、令和11年度に中間評価を行うとともに最終年度には最終評価を行います。なお、中間評価において計画の見直しが必要になった場合には、柔軟に対応します。



## 5 計画の策定体制

本計画は、保健福祉部健康づくり課の策定ワーキングにおいて検討の上で作成した議案などについて、保健・医療・福祉関係団体代表者、学識経験者等からなる「滝川市保健医療福祉推進市民会議 計画策定専門部会」で協議、検討いただき、「滝川市保健医療福祉推進市民会議」から答申された内容を尊重し策定します。



## 6 計画の進行管理と評価

この計画を実効性のあるものにし、目標達成に向けて関係する市各所管、関係機関と連携を図りながら、円滑に保健事業を推進するとともに、取組の進捗状況を的確に把握し、推進体制を適宜見直します。

最終年度である令和 17 年度（2035 年度）には、本計画を総合的に最終評価し、次期健康増進計画に反映します。

## 7 市民アンケート調査の実施

中間評価の時期である令和 11 年度及び最終評価の時期である令和 17 年度には、保健事業実施状況の分析と本計画の評価、市民の健康度の実態把握、健康課題の抽出に活かすために、市民アンケート調査を実施します。

なお、この第 3 次健康たきかわ 21 アクションプラン策定にあたり、次のとおり市民アンケート調査を実施しました。

調査用紙、調査結果については、参考資料として巻末に掲載しています。

|              |                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 調査名          | 第 3 次健康たきかわ 21 アクションプラン<br>市民アンケート                                                                                                                                                                                                   |
| 対象者          | 20 歳～89 歳までの市民                                                                                                                                                                                                                       |
| 調査対象数        | 20 歳～29 歳男性 110 人 女性 90 人<br>30 歳～39 歳男性 88 人 女性 88 人<br>40 歳～49 歳男性 76 人 女性 76 人<br>50 歳～59 歳男性 58 人 女性 62 人<br>60 歳～69 歳男性 55 人 女性 61 人<br>70 歳～79 歳男性 52 人 女性 67 人<br>80 歳～89 歳男性 41 人 女性 76 人<br>男性 480 人 女性 520 人<br>合計 1,000 人 |
| 抽出方法         | 住民基本台帳から無作為抽出                                                                                                                                                                                                                        |
| 回答数<br>(回収率) | 456 人<br>(45.6%)                                                                                                                                                                                                                     |



## 第2章 滝川市の状況

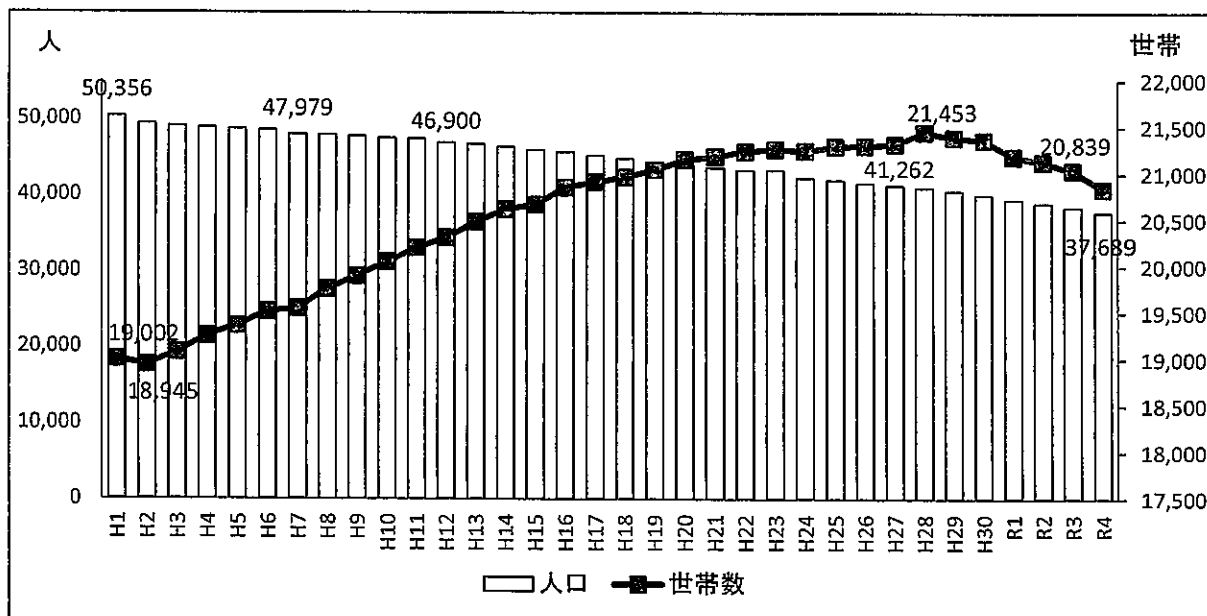
### 1 滝川市民の健康に関する状況

#### (1) 人口と年齢構成

2005年(平成17年)の人口動態統計において、初めて国内人口の自然増加数がマイナスとなり、2010年(平成22年)の国勢調査では総人口のうち外国人を除く日本人の人口が初めてマイナスに転じるなど人口は減少の一途をたどっています。

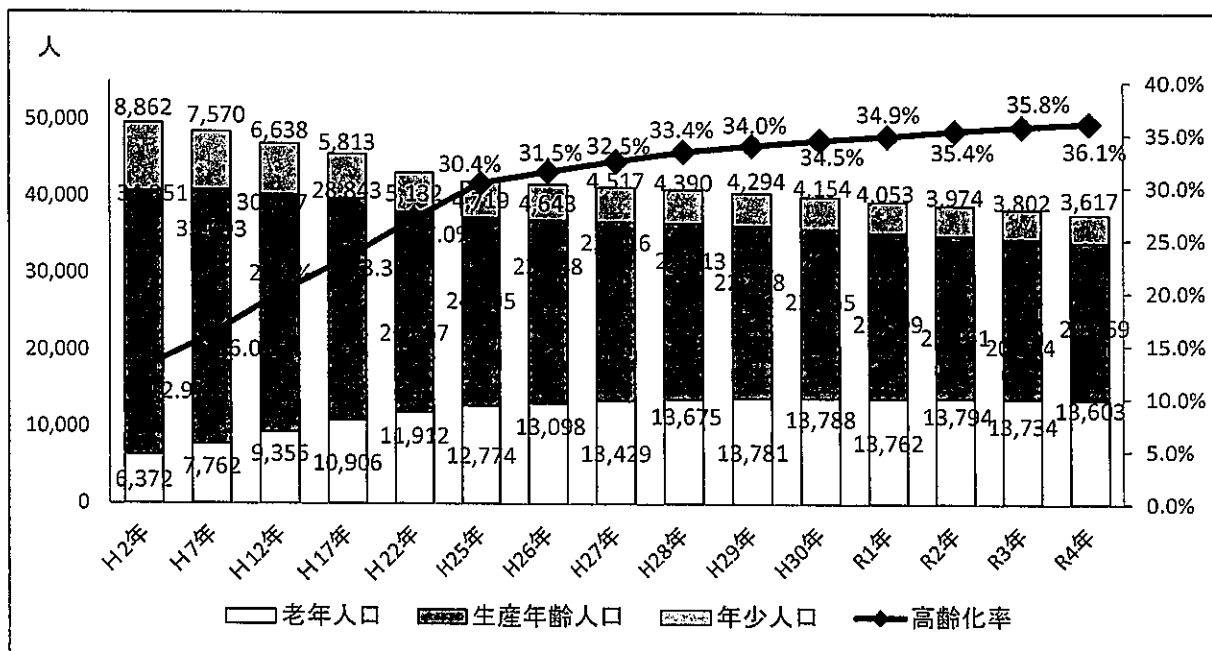
滝川市も平成元年に5万人を超えていた人口は、令和4年度には37,689人でした。国立社会保障・人口問題研究所によれば、本市の人口は今後も減少は続き、2040年(令和22年)には28,000人、2060年(令和42年)には18,000人と推計されています。

#### 【人口と世帯数の推移】



資料：国勢調査・滝川市市民課年度別人口

#### 【年齢3区分別人口と高齢化率の推移】

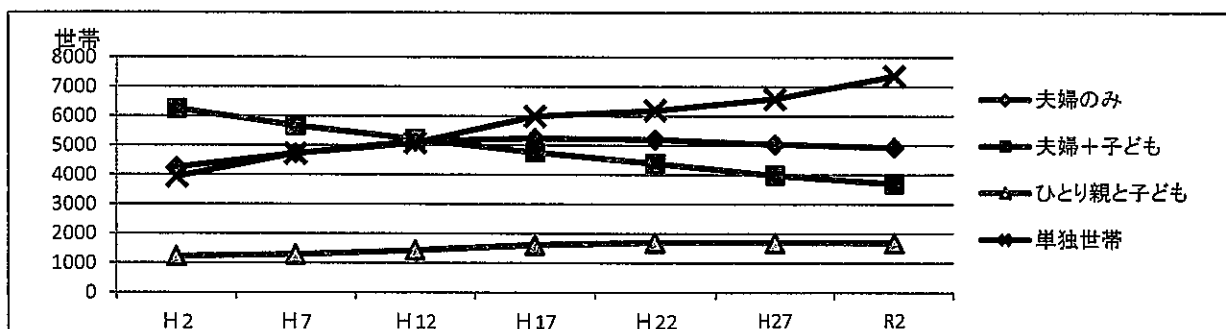
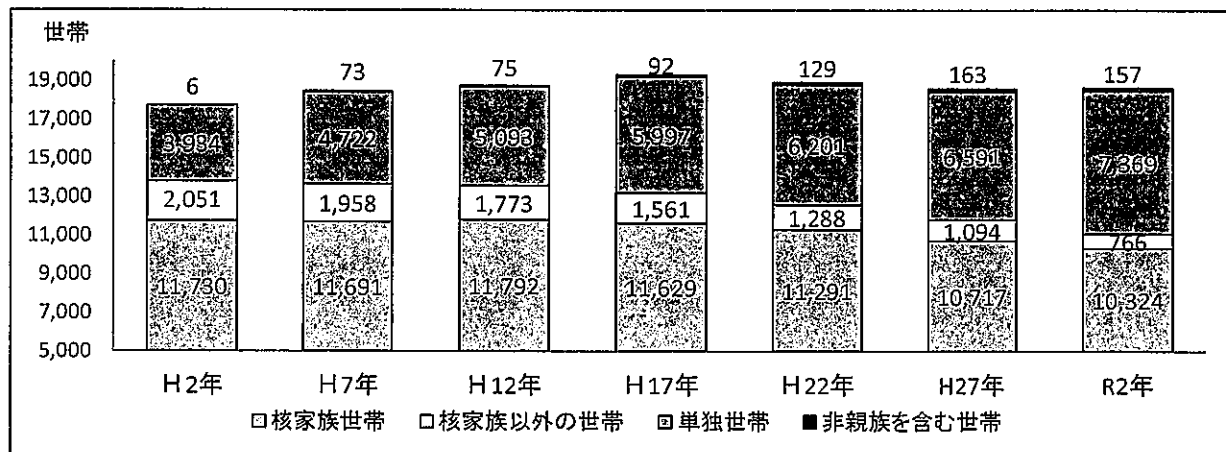


資料：国勢調査・滝川市住民基本台帳

## (2) 世帯の状況

核家族化、単独世帯の増加が進行しています。出生数も平成元年に501人でしたが、少子化が急激に進み、コロナ禍での拍車もかかり、令和4年度は200人を切り174人でした。育児協力者のない子育て世代が増えています。

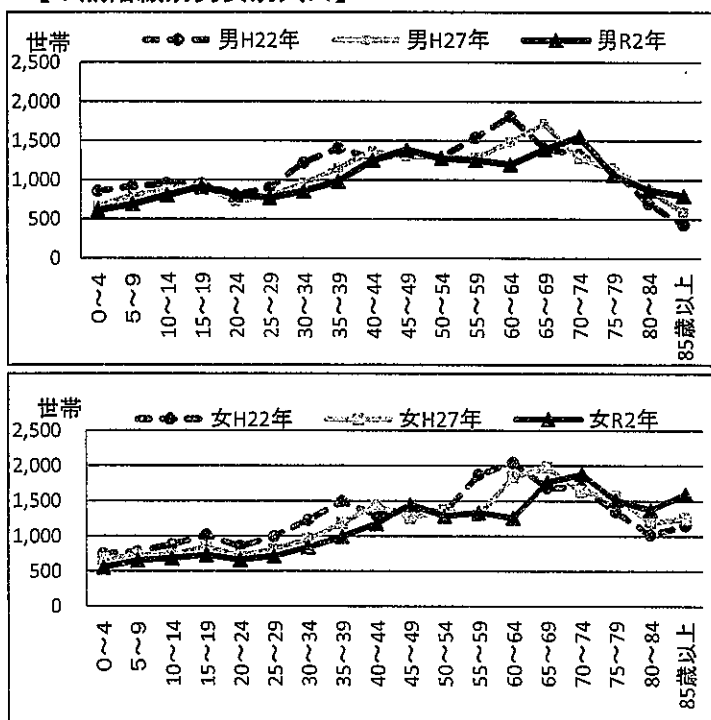
【世帯状況の推移】



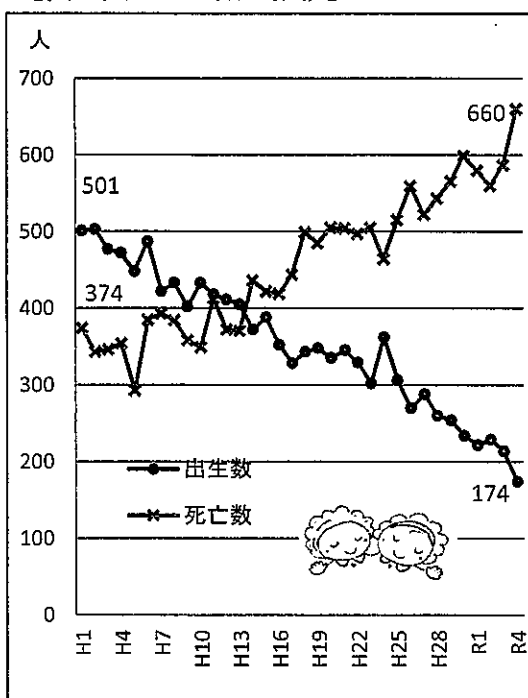
資料：滝川市の統計

## (3) 5歳階級男女別人口と出生数・死亡数の状況

【5歳階級別男女別人口】



【出生数と死亡数の推移】

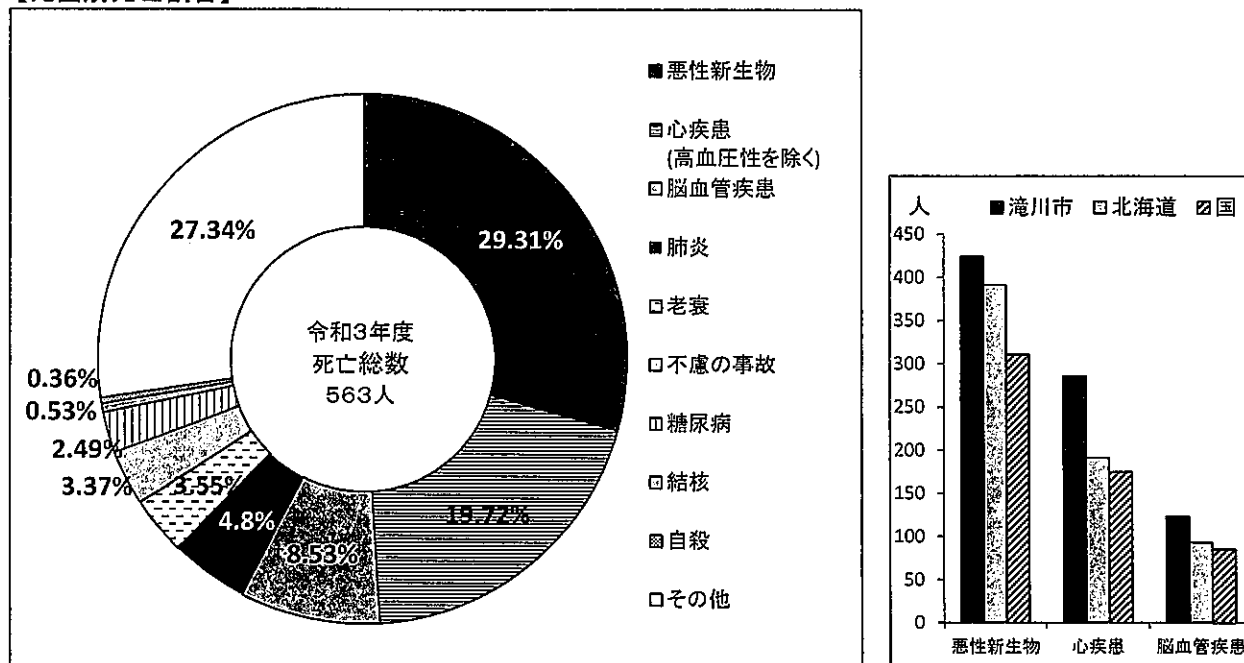


資料：滝川市の統計

#### (4) 死因別死亡割合

死因別死亡割合は、第2次健康たしかわ21策定翌5年の平成26年度と比べると、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患で約6割を占めているのは同様ですが、悪性新生物は減少し、心疾患、脳血管疾患による死亡が増加しています。また、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の死亡率(人口10万対)の比較では国、道よりも高い状況です。

【死因別死亡割合】

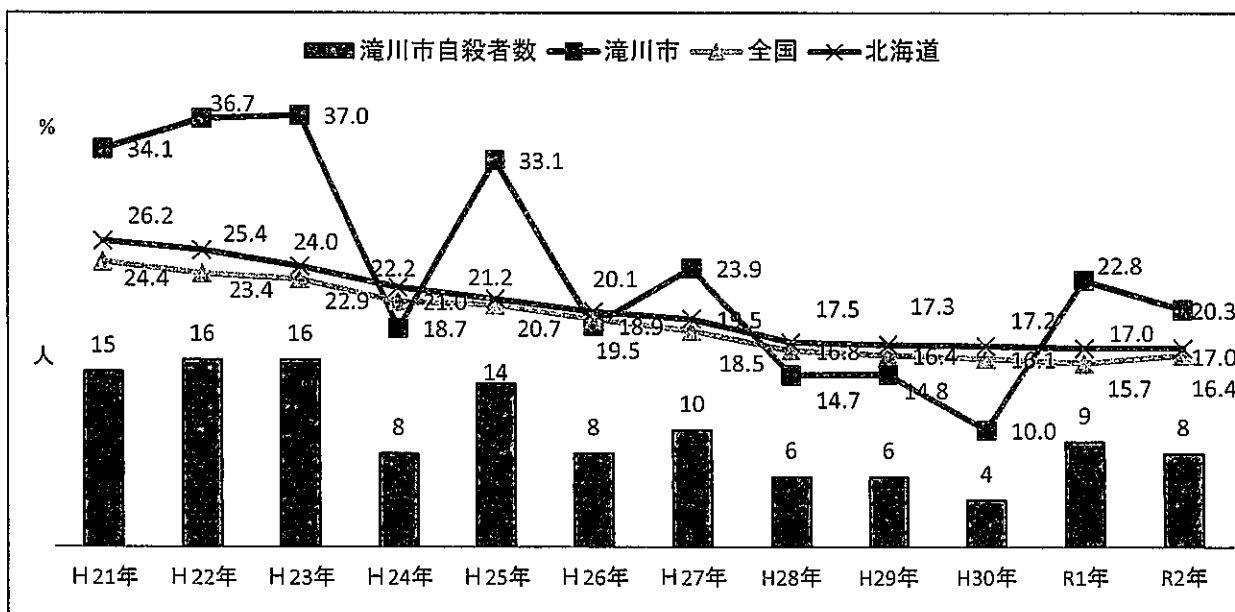


資料：令和3年度北海道保健統計年報(第39表選択死因分類・市町村別)・同年報(第38表死亡数及び死亡率人口10万対)

#### (5) 自殺者数の推移

滝川市の自殺者数は年間10人を超えることがなくなっていますが、自殺率は令和元年、2年は国、北海道と比べると高い状態です。アフターコロナの今後の状況を注視する必要があります。

【自殺者数と自殺率の推移 国、北海道との比較】



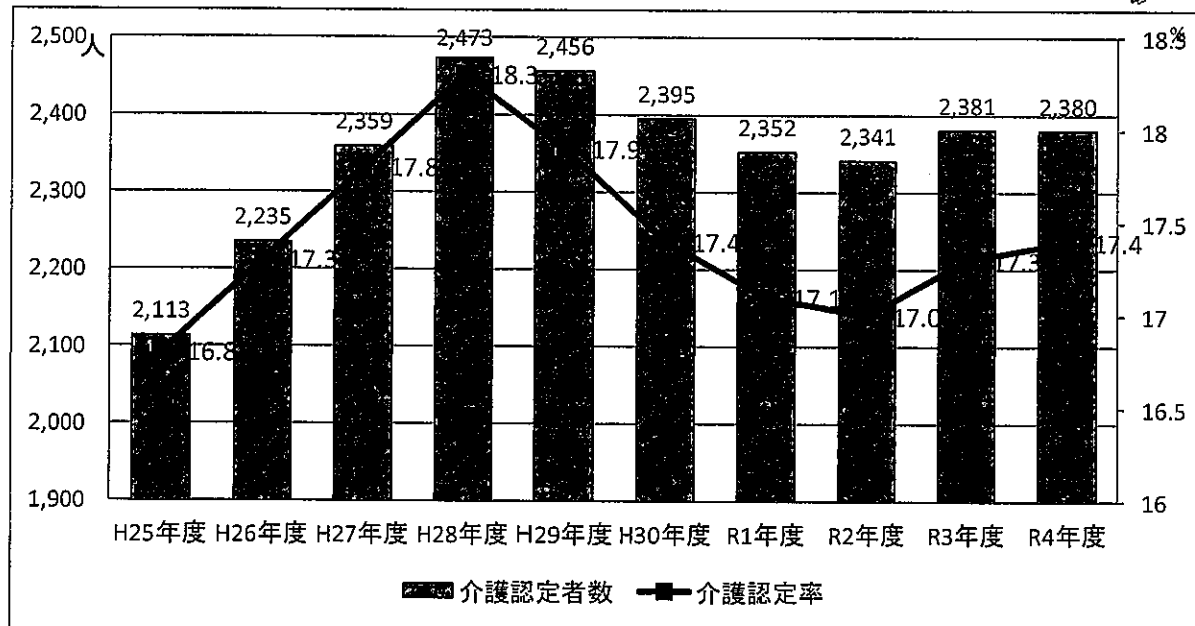
資料：厚生労働省人口動態統計・北海道保健統計年報

## (6) 介護認定者と認定率の年次推移

介護認定者数、認定率は10年前より増加していますが平成28年度をピークに減少しています。



【介護認定者と認定率の年次推移】



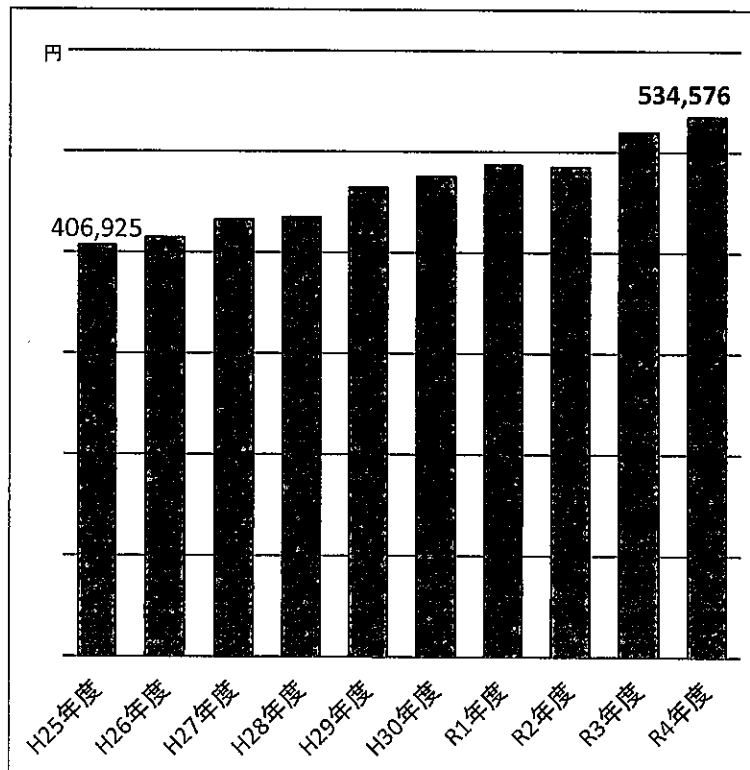
資料：滝川市介護保険計画

## (7) 医療費の推移

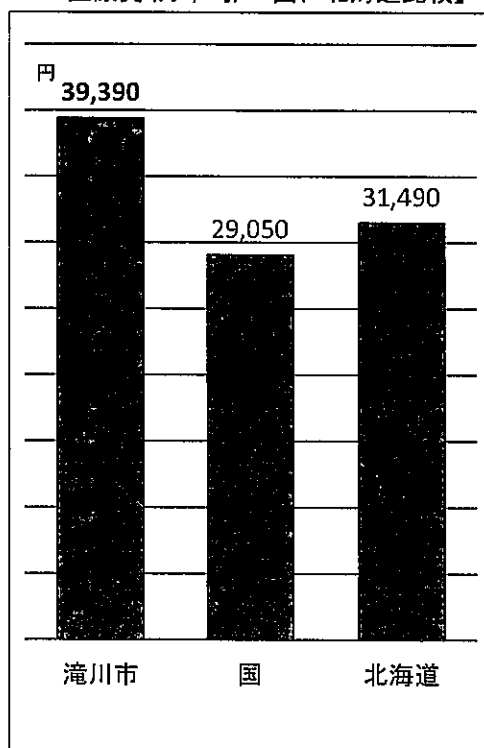
国民健康保険被保険者1人当たりの総医療費は年々増加しています。全国、全道と比較しても高い状況です。

【滝川市の国民健康保険被保険者1人当たりの総医療費年次推移】

【国民健康保険被保険者1人当たりの医療費(月平均) 国、北海道比較】



資料：滝川市事務概要（保険医療課）



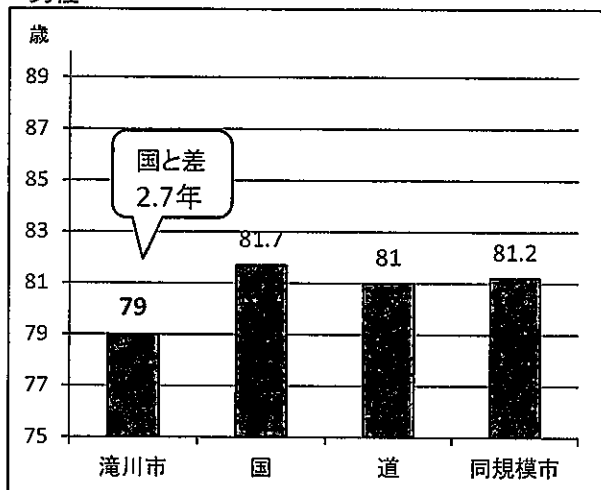
資料：滝川市データヘルス計画

## (8) 健康寿命と平均寿命

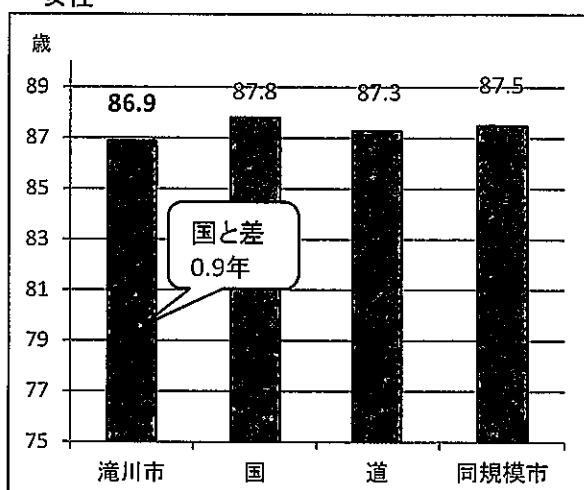
平均余命～ある年齢の人々がその後何年生きられるかの期待値であり、下表では0歳での平均余命を示す。  
平均自立期間～0歳の人々が要介護2の状態になるまでの期間。

【平均余命 全国、北海道、同規模市比較】

男性

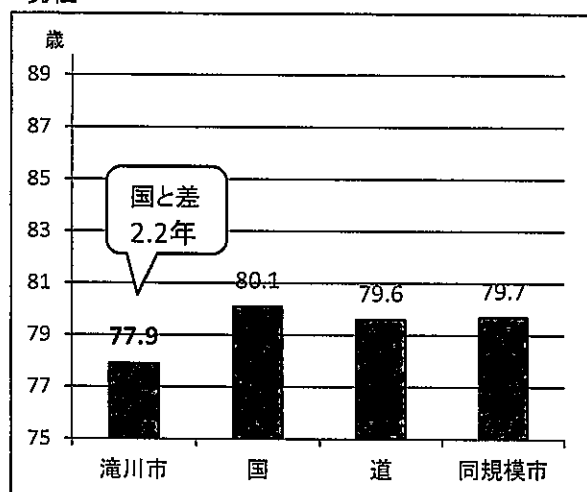


女性

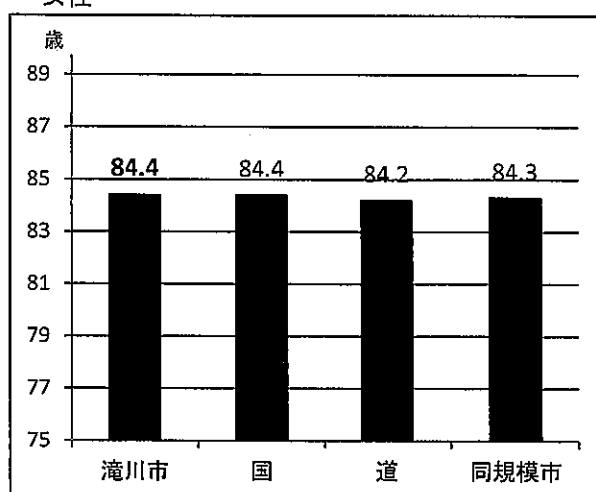


【平均自立期間 全国、北海道、同規模市との年次比較】

男性

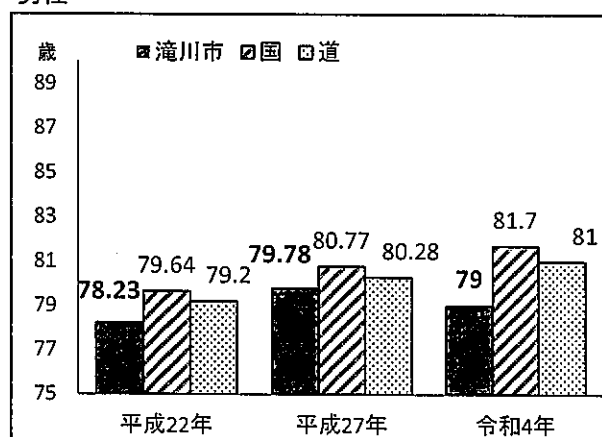


女性

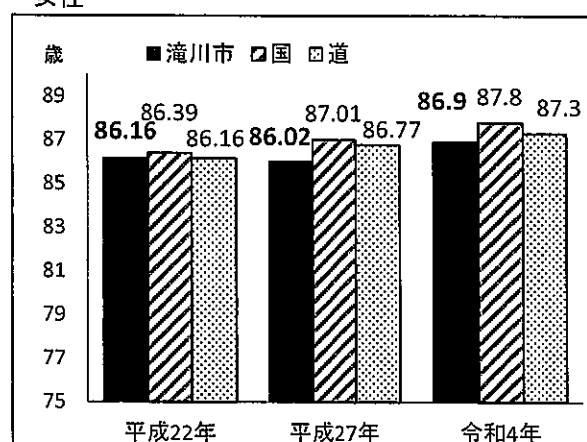


【平均余命 全国、北海道との年次比較】

男性



女性



資料：全国・北海道の平均寿命：平成22年度・27年都道府県別生命表の概況（厚生労働省）

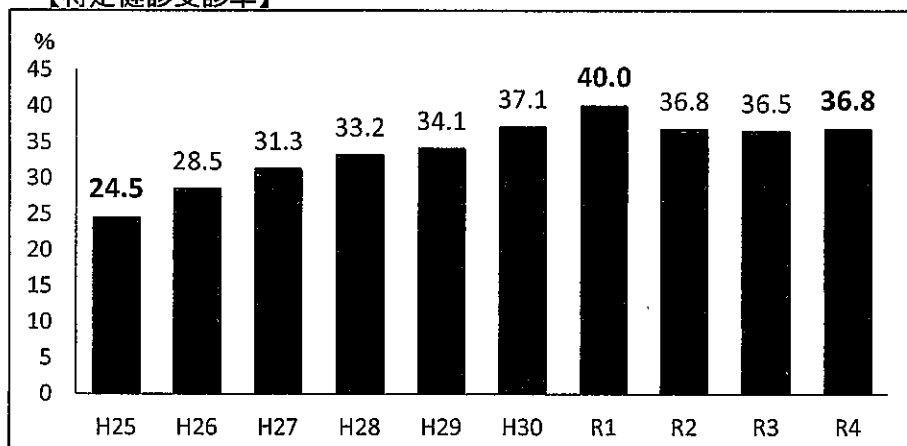
KDB帳票 地域の全体像の把握 令和4年度累計

※平均自立期間の全国、北海道との年次比較は、算出方法の違いにより掲載しておりません。

## 2 保健事業データでみる滝川市民の健康状況

### (1) 特定健診、がん検診受診率

【特定健診受診率】

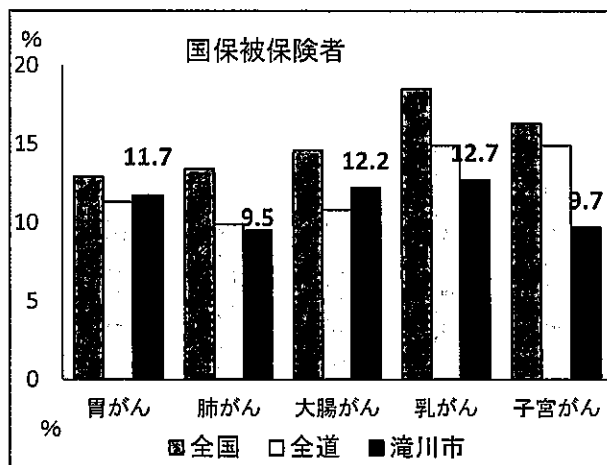
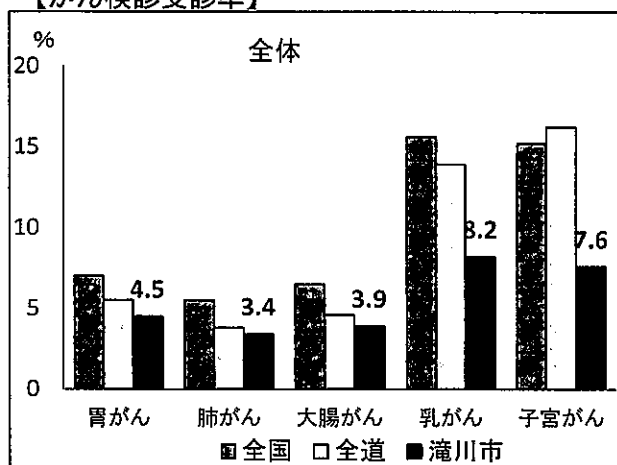


資料：KDB特定健診有所見者状況

特定健診受診率は増加していましたが、新型コロナウイルス感染症の影響や、健診受入数の制限等感染対策の実施により令和2年度から減少しました。元の体制に戻し受診率の向上を目指します。

がん検診受診率は全体も国保被保険者も全国と比べて低い状況です。

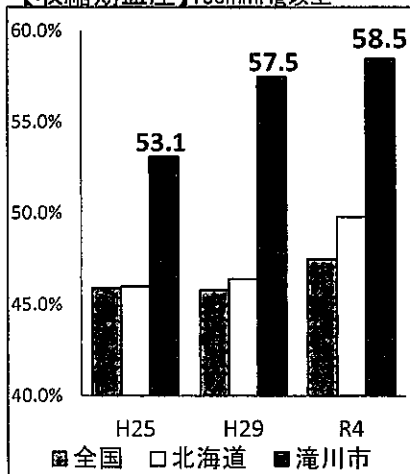
【がん検診受診率】



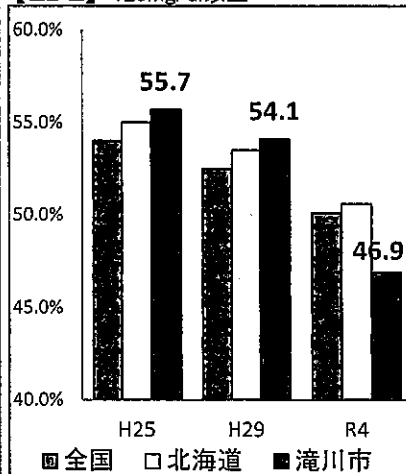
資料：令和4年度保健事業実績

### (2) 特定健診の有所見率

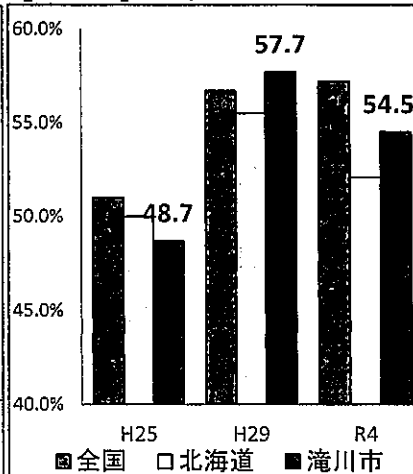
【収縮期血圧】130mmHg以上



【LDL】120mg/dl以上



【HbA1C】5.6%以上

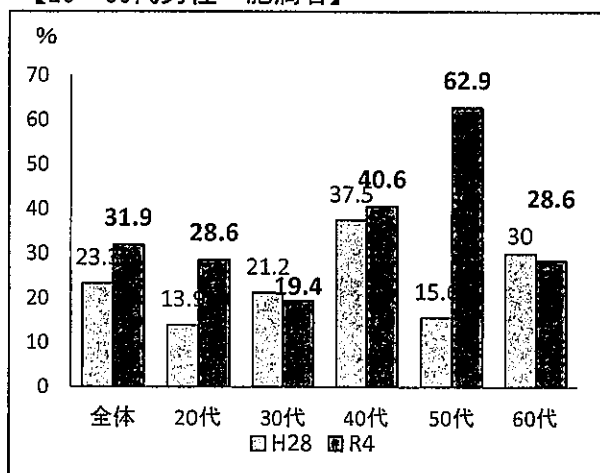


資料：KDB特定健診有所見者状況

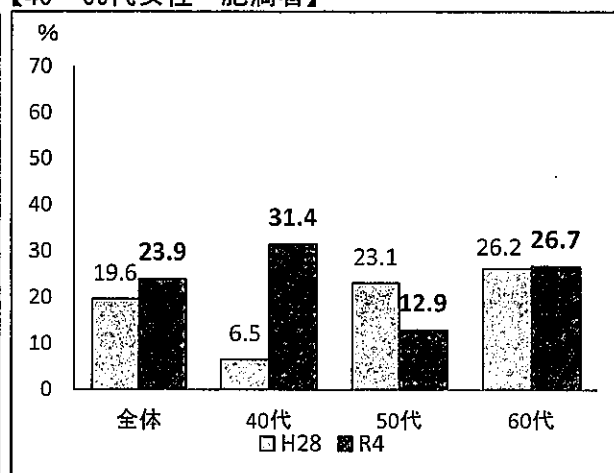
有所見率は全国全道と比べて血圧が顕著に高い状況です。LDL、HbA1Cは10年前より全国と比較して低いものの受診者の半数前後が有所見です。

### (3) 肥満者の割合

【20～60代男性 肥満者】



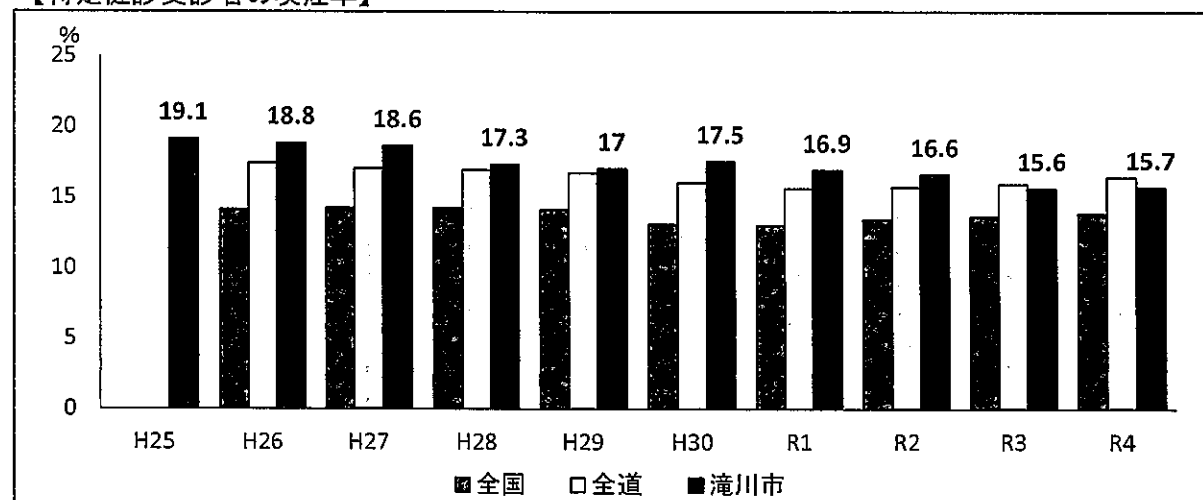
【40～60代女性 肥満者】



資料：第3次健康たしかわ21アクションプラン市民アンケート

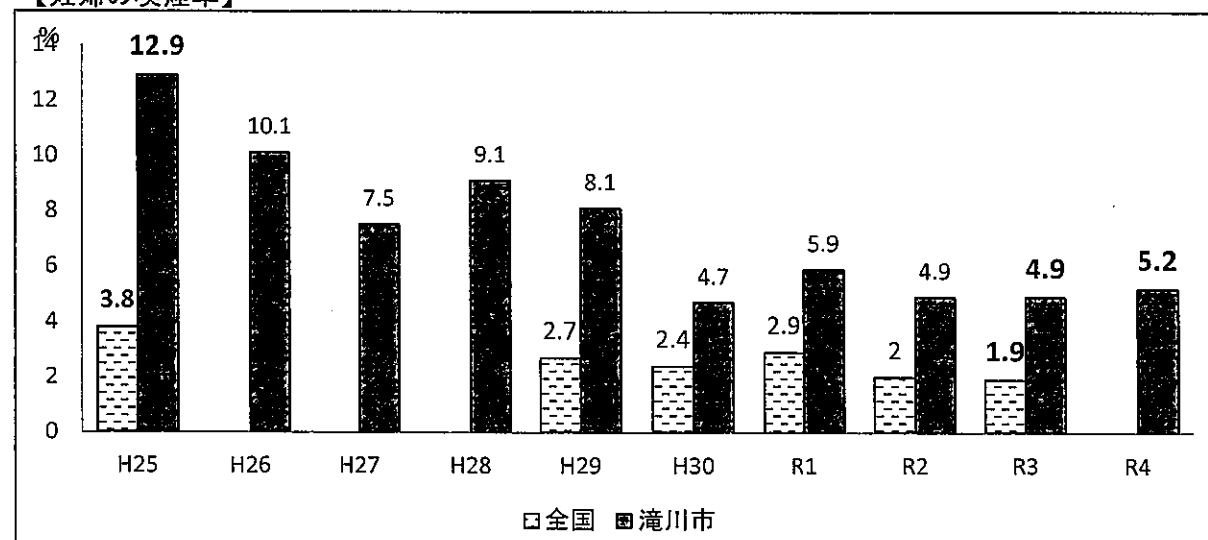
### (4) 喫煙率

【特定健診受診者の喫煙率】



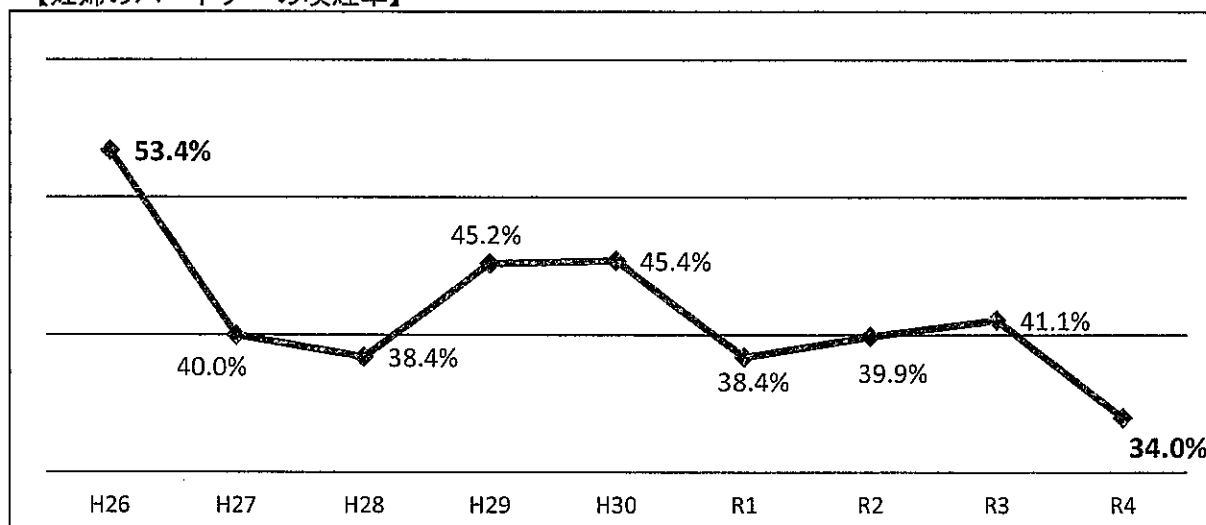
資料：KDB特定健診質問票の状況

【妊婦の喫煙率】



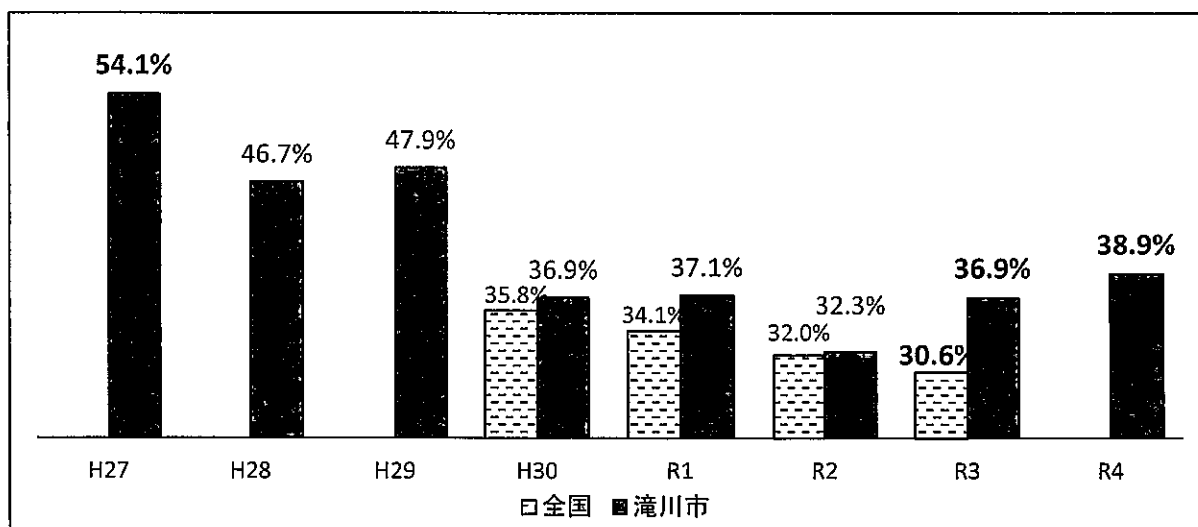
資料：妊婦問診票

### 【妊婦のパートナーの喫煙率】



資料：4～5か月児相談すこやか親子アンケート

### 【育児期間中の父親の喫煙率】



資料：4～5か月児相談すこやか親子アンケート

特定健診受診者の喫煙率は緩やかに低下しています。妊婦の喫煙率は10年前の1/2以下に減少していますが、全国と比較ではまだ著しく高い状況です。

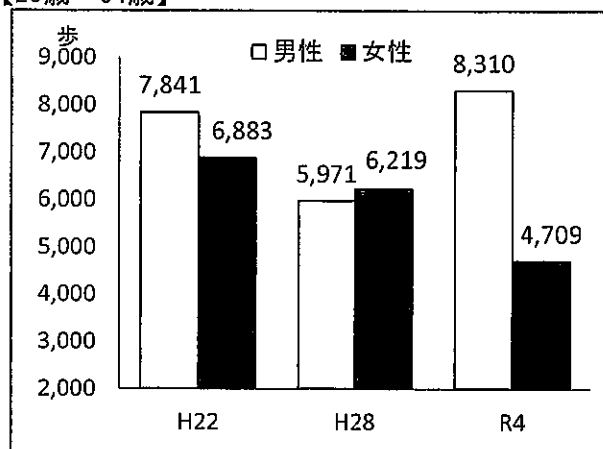
妊婦のパートナー、乳児の父親の喫煙率も減少傾向ですが、乳児のいる家庭の喫煙がまだ3割以上見られる状況です。



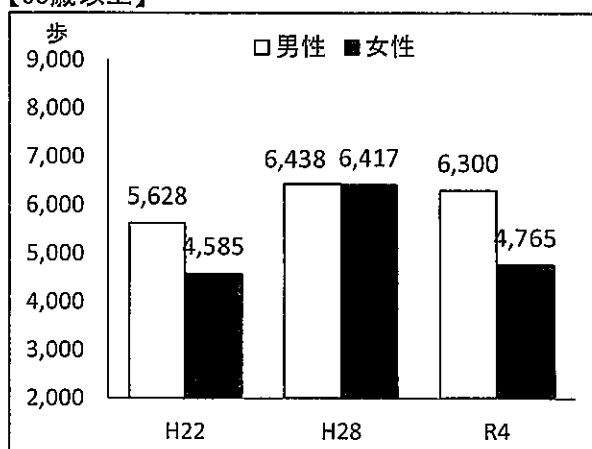
## (5)運動・身体活動

### 1日の平均歩数

【20歳～64歳】



【65歳以上】

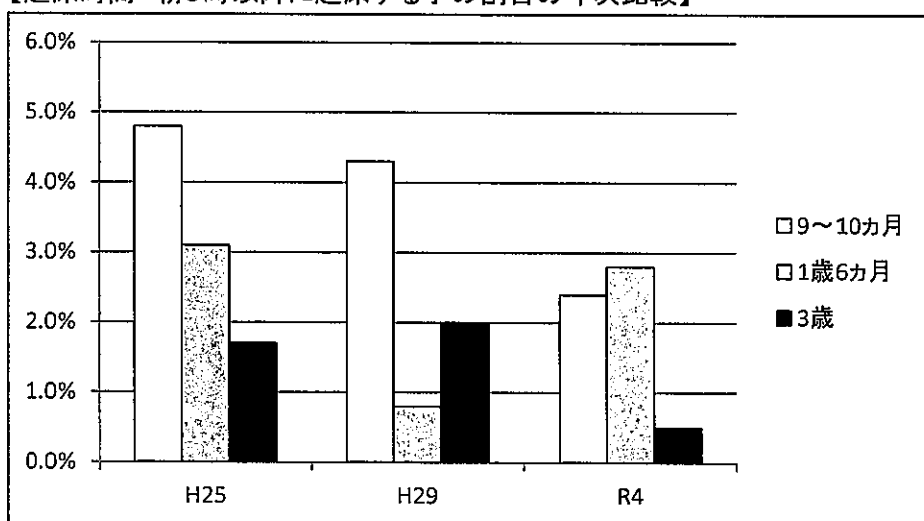


資料：第3次健康たしかわ21アクションプラン市民アンケート

1日の平均歩数は、20歳～64歳の女性が減少しており、運動不足な傾向が見られます。

### 子どもの生活リズムについて

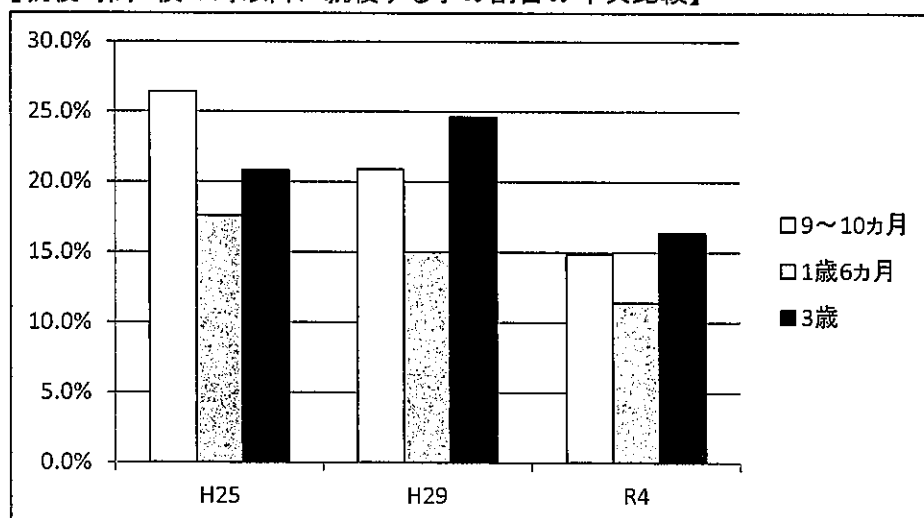
【起床時間 朝9時以降に起床する子の割合の年次比較】



起床時間が遅い子の割合は、9～10ヵ月児と3歳児では改善傾向です。

1歳6ヵ月児では、平成29年度は少なかったものの10年前とあまり変化していません。

【就寝時間 夜22時以降に就寝する子の割合の年次比較】

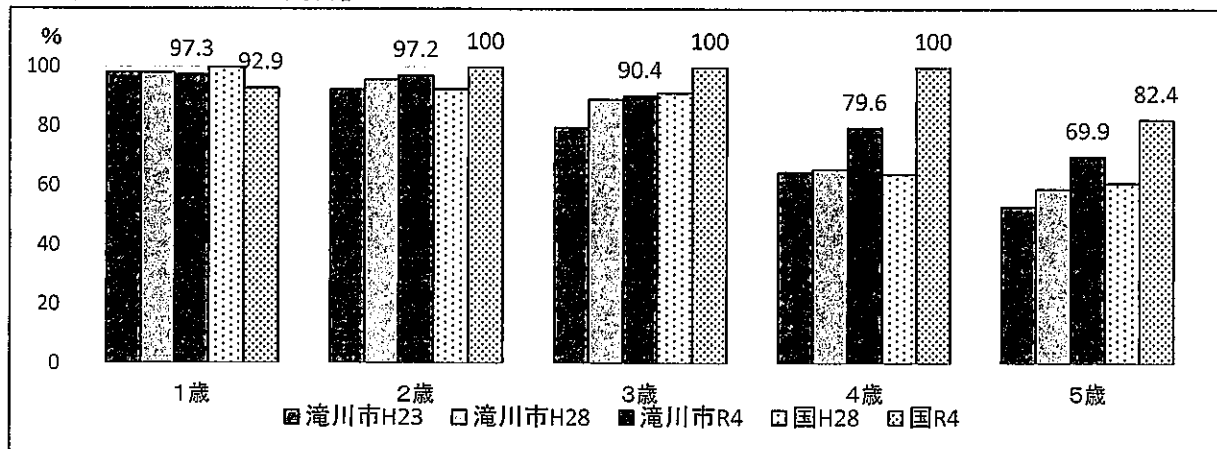


就寝時間が遅い子の割合は年度によりばらつきがあるものの、改善傾向です。

資料：9～10ヵ月相談、1歳6ヵ月児健診、3歳児健診問診票

## (6) 歯と口腔の状況

### 【むし歯のない子どもの割合】

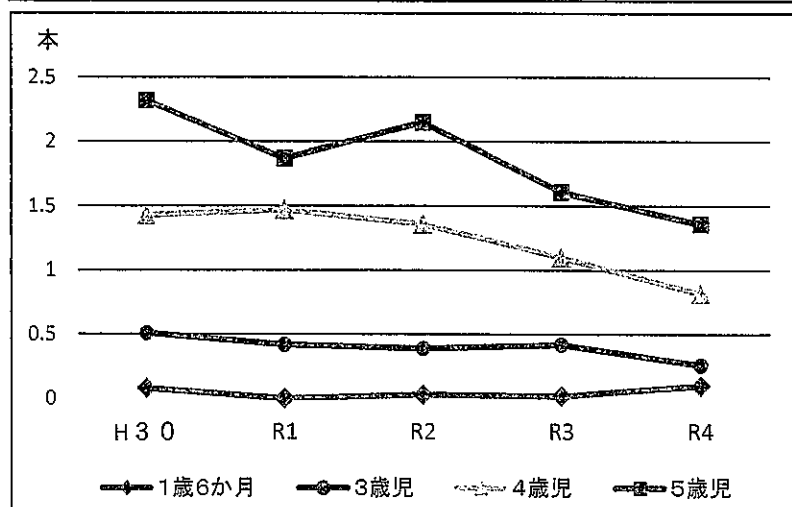
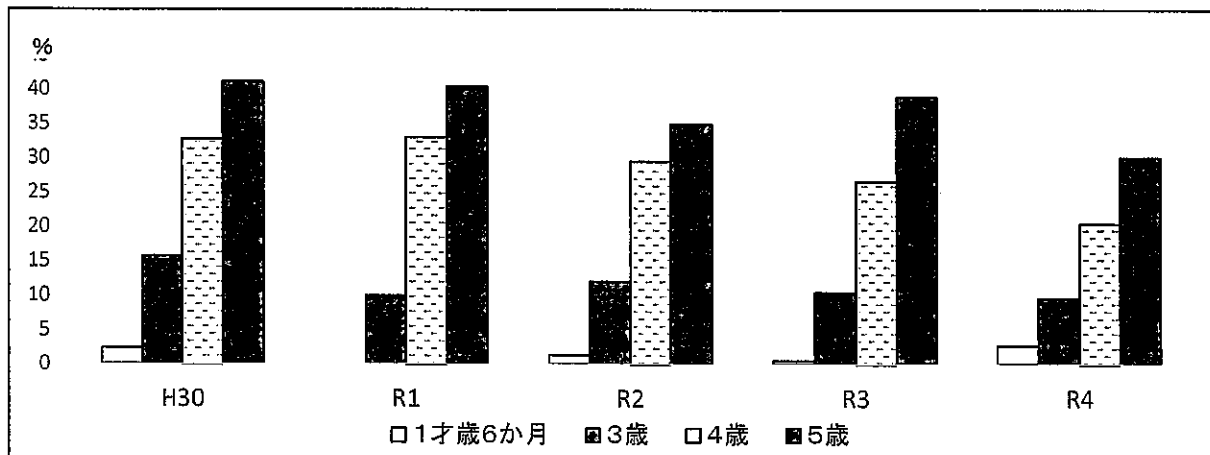


資料：滝川市1歳6か月歯科検診、2歳児歯科相談、3歳児歯科検診実績、4歳児・5歳児保育所幼稚園歯科検診実績  
厚生労働省 歯科疾患実態調査

むし歯のない子供の割合は、各年齢増加していますが、国の値と比較すると2歳以降は割合が低くなっています。

3歳までは上の前歯からのう歯が多く、4歳以降は乳臼歯の隣接間からのう歯が多くなります。1～2歳でむし歯ができ始めると、5歳の時点で広範囲に渡るう歯(B型・C型)を保有しています。3歳未満児のむし歯予防が重要です。

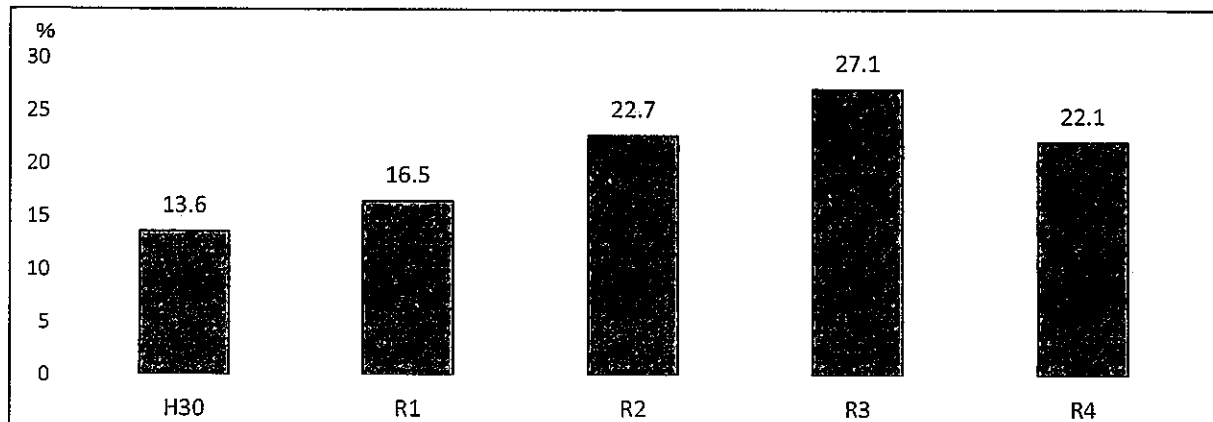
### 【むし歯のある子どもの割合と1人平均むし歯数】



むし歯罹患率も1人平均むし歯数も減少傾向にあります。1歳6か月児が令和2年度から増加傾向が見られます。

資料：1歳6か月歯科検診  
3歳児歯科検診実績  
4歳児・5歳児保育所幼稚園歯科検診実績

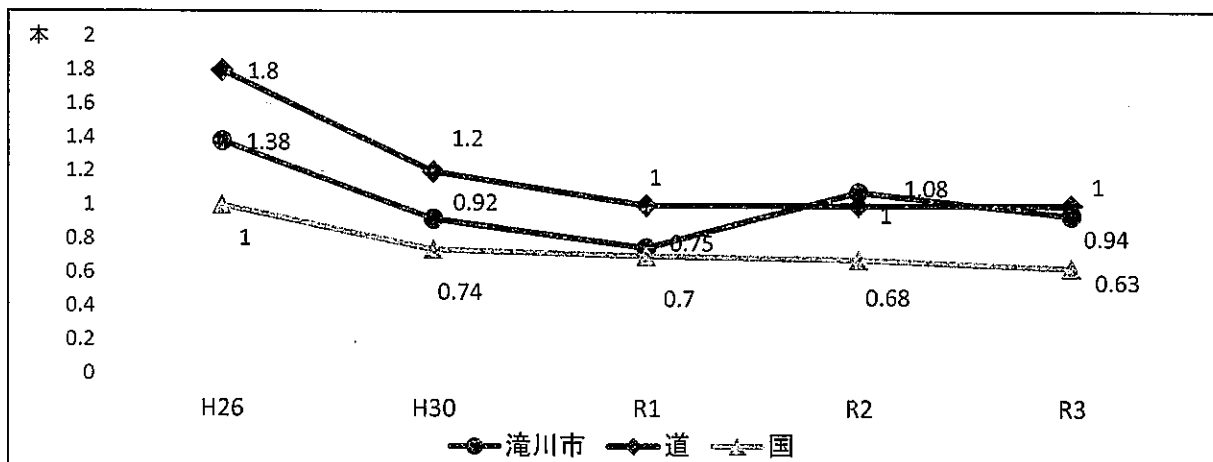
【3歳児の上顎前突・過蓋咬合・開咬など不正咬合がある者の割合 \* 反対咬合を除く】



資料：3歳児歯科検診結果

上顎前突や過蓋咬合の割合が増加しています。生活習慣や日常生活の変化により口腔機能の発達不全が増加していると考えられます。

【12歳児の1人平均むし歯数】

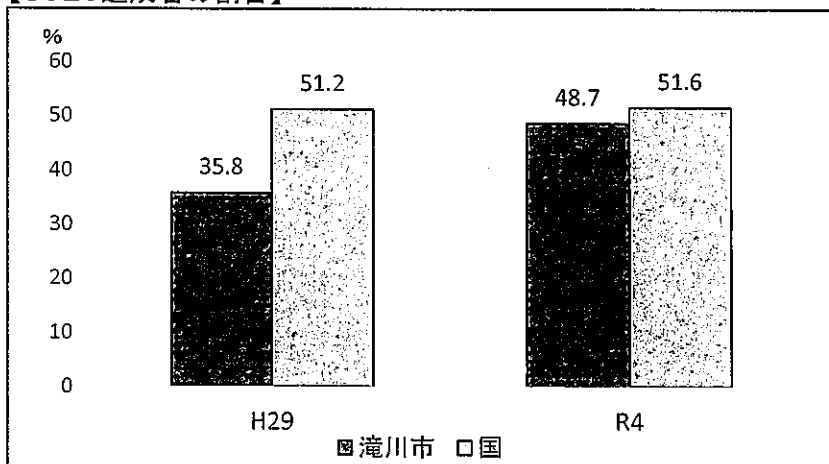


資料：公立学校児童の健康状態に関する調査  
文部科学省 学校保健統計調査

12歳児の1人平均むし歯数は道の数値より低い値で推移し減少していましたが、R2年度から上昇が見られ横ばいで推移しています。

ハチマルニイマル

【8020達成者の割合】

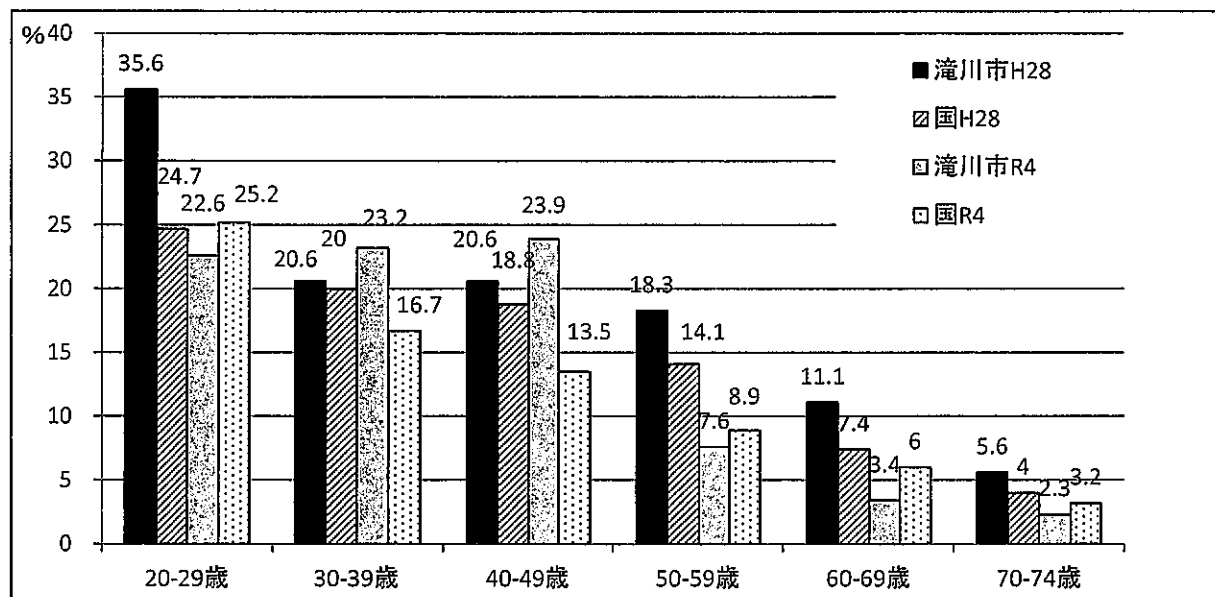


8020達成者(80歳で20本自分の歯を保有している者)の割合は増加していますが、国の数値と比較するとまだ低いのが現状です。

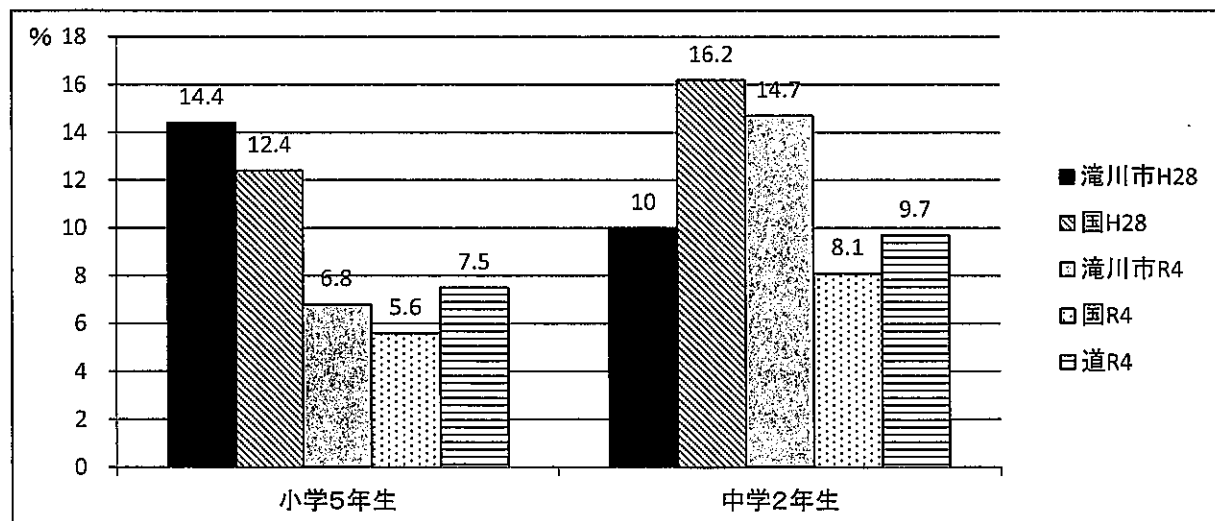
資料：介護予防・日常生活  
圏域ニーズ調査  
厚生労働省  
歯科疾患実態調査

## (7)食事について

### 【朝食の欠食率】



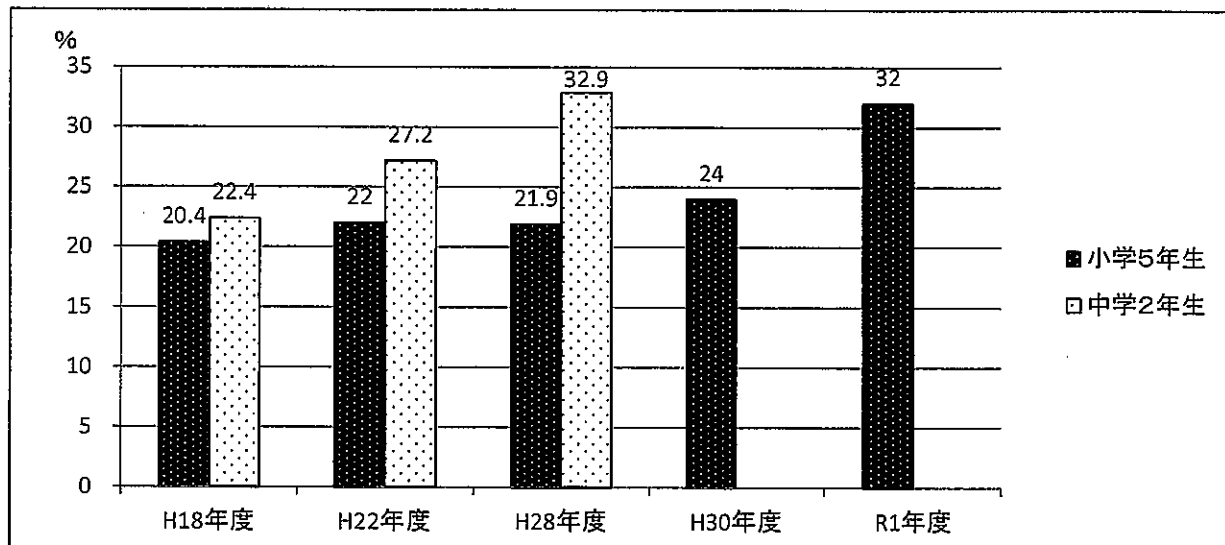
資料: H28健康たしかわ21計画市民意識調査  
H28国民健康・栄養調査  
R4健康たしかわ21市民アンケート  
R4食育に関する意識調査



資料: H28小中学校食育に関するアンケート  
H28全国学力・学習状況調査  
R4全国学力・学習状況調査

国との比較では、特に30代から40代で欠食率が高い状況で、4人に1人は欠食しており、平成28年と比べても悪化傾向にあります。小学5年生では改善傾向にあります国より高い状況です。中学2年生では悪化傾向にあり、国や道と比較しても高い状況です。

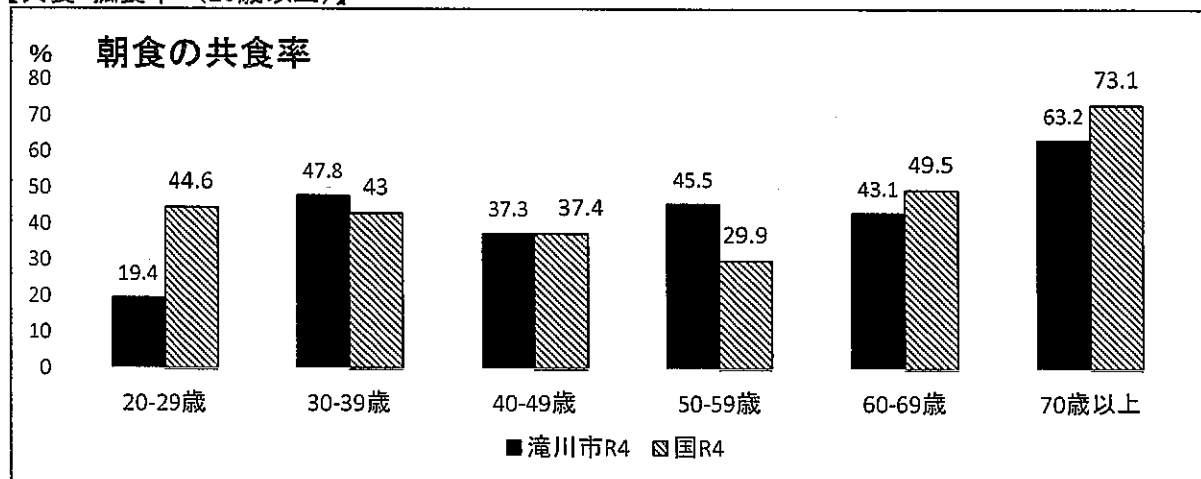
### 【朝食孤食率の推移（小中学生）】



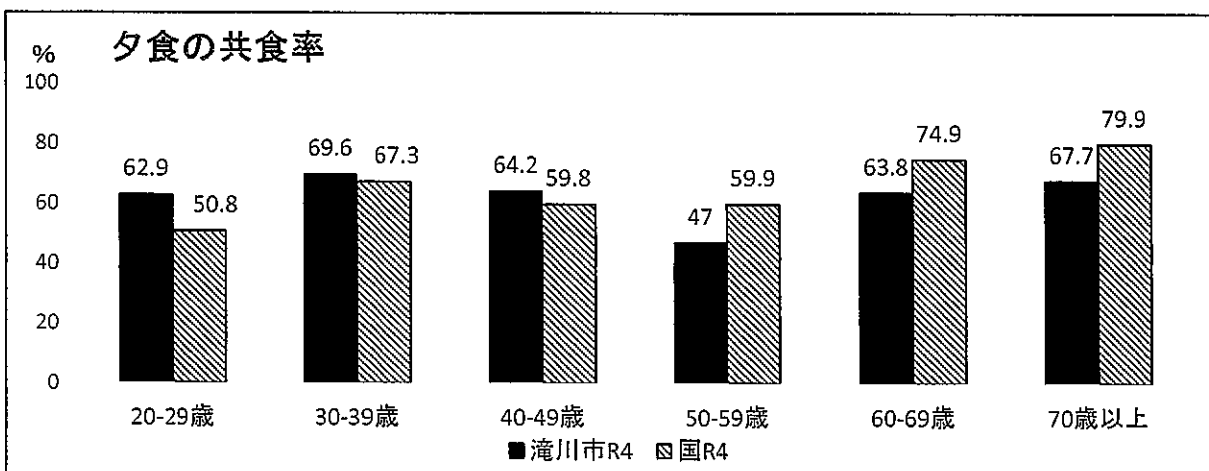
資料：H18～R1 小中学校食育に関するアンケート  
※H30・R1 中学2年生は調査未実施

朝食の孤食率は年々増加傾向にあり、小学5年生・中学2年生で約3割となりました。  
小学5年生では、平成18年度と比較すると約10ポイント悪化傾向にあります。

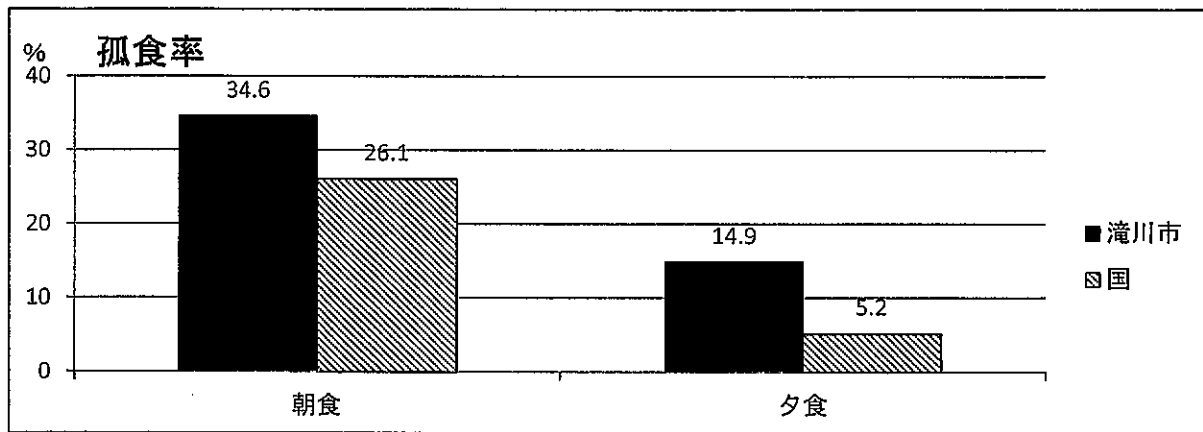
### 【共食・孤食率（20歳以上）】



資料：R4健康たきかわ21市民アンケート・R4食育に関する意識調査



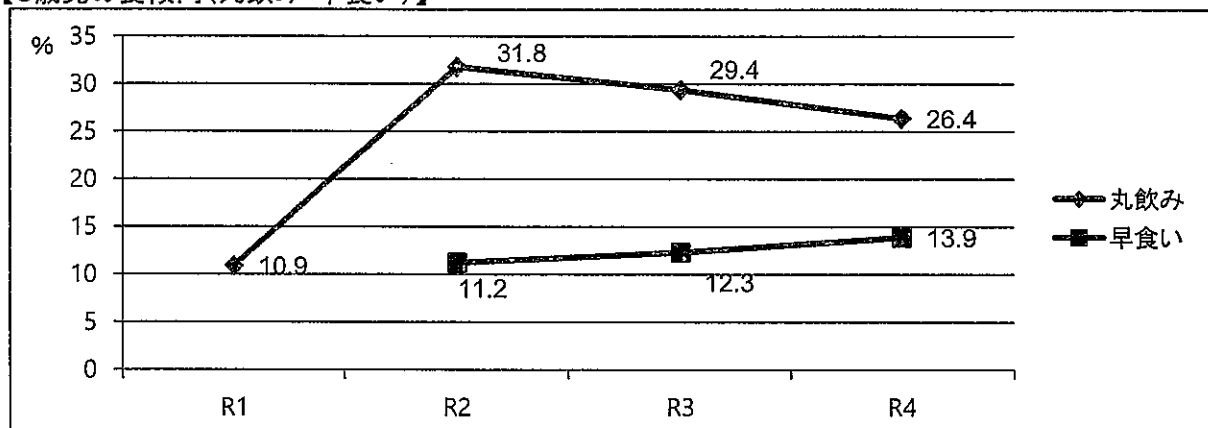
資料：R4健康たきかわ21市民アンケート・R4食育に関する意識調査



資料：第3次健康たしかわ21市民アンケート・R4 食育に関する意識調査

家族や仲間と毎日一緒に食事を食べる頻度は、とくに20代の朝食が国と比較すると低い状況です。夕食においては50代以上では国よりも低い傾向が見られます。全世代での孤食率は朝食では国よりも約9ポイント高く、夕食では約10ポイント高い状況です。

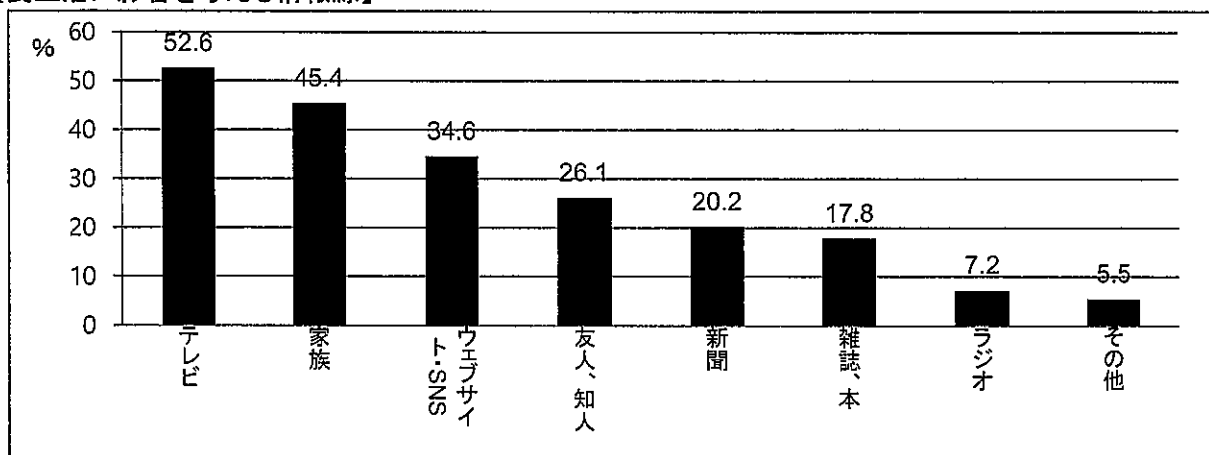
### 【3歳児の食傾向(丸飲み・早食い)】



資料：滝川市：R1～4年 3歳児健診問診票

令和2年から丸飲み傾向の3歳児が増加し、減少傾向にあるものの4人に1人は十分な咀嚼ができていない可能性があります。早食い傾向についても増加しています。

### 【食生活に影響を与える情報源】



資料：第3次健康たしかわ21市民アンケート

食生活に影響を与える情報源として、約5割がテレビ、次いで家族、ウェブサイト・SNSという状況です。年代別では20代～40代ではウェブサイト・SNSが最も多く、50代以上ではテレビから最も情報を得ているという結果となりました。

### 第3章 第2次健康たきかわ21 後期アクションプランの評価

#### 1 第2次後期アクションプランの事業実績

##### (1) 栄養・食生活

###### 【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社会

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

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

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

④食文化の継承に向けた食育推進～和食の日の普及

###### 【実績】

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

|                   | H30        | R1         | R2                    | R3         | R4         | R5   |
|-------------------|------------|------------|-----------------------|------------|------------|------|
| 図書館で食育の日普及啓発の特設展示 | 年1回        | →          | →                     | →          | →          | →    |
| むし歯予防デーの食育コーナーの展示 | 405人       | 454人       | 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止 |            |            | 143人 |
| 各種料理教室の開催         | 55回        | 45回        | 3回42人                 | →          | →          | →    |
| 子どもの料理教室          | 1,334人     | 1,190人     | 4回23人                 | 1回6人       | 2回12人      | →    |
| 生活習慣病予防料理教室       | 7回95人      | 6回89人      | 9回49人                 | 7回38人      | 12回70人     | →    |
| 料理づくりのつどい         | 12回155人    | 10回134人    | 中止                    | 中止         | 中止         | 再開予定 |
| 地域料理教室            | 2回19人      | 1回16人      | 1回12人                 | 中止         | 中止         | 再開予定 |
| 伝達料理講習会           | 2回30人      | 3回45人      |                       |            |            |      |
| 噛みごたえメニューの普及      | 1回<br>15カ所 | 1回<br>15カ所 | 1回<br>15カ所            | 1回<br>15カ所 | 1回<br>14カ所 |      |
| 妊婦の栄養指導の強化        |            |            |                       |            |            |      |
| 食生活ガイドの配布         | 186人       | 166人       | 158人                  | 189人       | 160人       | →    |
| マタニティクラスの実施       | 4回30人      | 4回43人      | 中止                    | 中止         | 中止         | 再開予定 |
| 乳幼児健診栄養指導の強化      | 1,307回     | 1,108回     | 1,226回                | 1,163回     | 1,220回     | →    |
| 高齢者を対象とした低栄養予防の普及 |            |            |                       |            |            |      |
| 料理づくりのつどい         | 12回155人    | 10回134人    | 9回49人                 | 7回38人      | 12回70人     | →    |
| 介護予防教室テイク10       | 6回188人     | 4回77人      | 1回13人                 | 1回6人       | 3回55人      | →    |
| 朝食欠食の改善普及啓発       |            |            |                       |            |            |      |
| 朝食簡単メニューの紹介       | 17回        | 17回        | 13回                   | 7回         | 7回         | →    |
| 小中高の栄養教育の実施       | 18回        | 19回        | 13回                   | 13回        | 13回        | →    |
| 広報掲載による普及啓発       | 12回        | 12回        | 6回                    | 6回         | 6回         | →    |

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

|                 | H30        | R 1       | R 2       | R 3      | R 4       | R 5 |
|-----------------|------------|-----------|-----------|----------|-----------|-----|
| 食育の日・食育月間の広報掲載  | 年1回        | →         | →         | →        | →         | →   |
| 高齢者を対象とした料理集の配布 | 6回<br>188人 | 4回<br>77人 | 1回<br>13人 | 1回<br>6人 | 3回<br>55人 | →   |

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

|                         | H30  | R 1  | R 2  | R 3 | R 4 | R 5 |
|-------------------------|------|------|------|-----|-----|-----|
| 地元食材を生かした料理の広報掲載(健康レシピ) | 12回  | 12回  | 6回   | 6回  | 6回  | →   |
| 学校等による農業体験の推進           | 15カ所 | 16カ所 | 15カ所 | →   | →   | →   |

④食文化の継承に向けた食育推進～和食の日の普及啓発

|            | H30       | R 1       | R 2 | R 3 | R 4 | R 5 |
|------------|-----------|-----------|-----|-----|-----|-----|
| 和食の料理教室の開催 | 1回<br>14人 | 1回<br>19人 | 中止  | →   | →   | →   |
| 和食の日の広報掲載  | 年1回       | →         | →   | →   | →   | →   |



## (2) 身体活動・運動

### 【重点対策】

①気軽に運動できる機会の創出と環境の整備

②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

### 【実 績】

①気軽に運動できる機会の創出と環境の整備

|                                                  | H30                                     | R 1             | R2             | R3              | R4      | R5 |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------|----------------|-----------------|---------|----|
| 運動に取り組む団体の紹介、冊子作成、活用                             | 作成<br>19 か所設置                           | 19 か所設置         | 23 か所設置        | 22 か所設置         | 22 か所設置 | →  |
| 企業向け講座における運動指導（健康運動指導士）                          | 1 件                                     | 実績なし            |                |                 |         | →  |
| 高齢者運動推進事業<br>生涯げんき教室                             | 年 2 回<br>実 50 人                         | 年 2 回<br>実 29 人 | 年 2 回<br>実 9 人 | 年 2 回<br>実 13 人 | 実績なし    | →  |
| すこやかロードの PR<br>万歩計の貸出し                           | 実施<br>3 名                               | →<br>1 名        | 更新<br>4 名      | 実施<br>14 名      | 7 名     | →  |
| 運動できる環境調査及び周知                                    | 実施<br>冊子作成                              |                 |                |                 |         | →  |
| 運動量の P R<br>アクティブガイド・<br>プラス 10 の説明、パ<br>ンフレット配布 | 図書館<br>健康教育<br>特定健診<br>3 歳児健診<br>介護予防事業 |                 |                |                 |         | →  |

②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               | R 1               | R2               | R3                | R4               | R5           |
|---------------------------------------|-------------------|-------------------|------------------|-------------------|------------------|--------------|
| いきいき百歳体操<br>実施会場                      | 26 力所             | 28 力所             | 23 力所            | 26 力所             | 26 力所            | 26 力所        |
| 実人数（サポーター含）                           | 886 人             | 889 人             | 591 人            | 657 人             | 653 人            | 650 人        |
| 地域講座数                                 | 32 回              | 59 回              | 10 回             | 21 回              | 18 回             | 20 回<br>(予定) |
| サポーター養成講座修<br>了者数（市民）                 | 16 人<br>(延 270 人) | 15 人<br>(延 285 人) | 8 人<br>(延 293 人) | 11 人<br>(延 304 人) | 7 人<br>(延 311 人) | 10 人<br>(予定) |
| 包括支援センター職員<br>参加・生活支援コーデ<br>ィネーターミニ講話 | 上記地域<br>講座に含<br>む |                   |                  |                   |                  | →            |
| 生活支援コーディネー<br>ターと介護予防 P R             | 随時実施              | →                 | 実績なし             | →                 | 随時実施             | →            |

### (3) こころの健康づくり

#### 【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

- 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

- ①普及啓発
- ②人材育成
- ③相談体制の整備

#### 【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、思春期の子どもたちへの健康教育の推進

|                        | H30                                                                 | R 1                                  | R2                                    | R3                    | R4                   | R5 |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------|----------------------|----|
| 赤ちゃんとのふれあい体験(赤ちゃんにキスを) | 西高校<br>7回<br>133人                                                   | 西高校<br>7回<br>117人                    | 新型コロナウイルス感染症拡大のため中止                   |                       |                      |    |
| 性教育                    | 第一小5年<br>38人<br>第三小4年<br>69人<br>西小5年<br>41人<br>西高3年<br>76人<br>計224人 | 第一小5年<br>32人<br>第三小4年<br>65人<br>計97人 | 第三小4年<br>60人<br>西高1年<br>237人<br>計297人 | 新型コロナウイルス感染症拡大のため実施なし | 第三小5年<br>60人<br>計60人 | →  |
| マタニティクラス               | 61人                                                                 | 68人                                  | 24人                                   | 36人                   | 39人                  | →  |

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 | R 1 | R2  | R3  | R4  | R5 |
|--------|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| 赤ちゃん教室 | 82人 | 95人 | 34人 | 49人 | 62人 | →  |

### 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   | R1    | R2    | R3    | R4    | R5 |
|--------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|----|
| 新生児訪問（実施率）               | 95%   | 95.4% | 90.7% | 94%   | 94.8% | →  |
| 新生児訪問アンケートによる訪問件数中の要支援者率 | 31.7% | 46.7% | 49.8% | 52.4% | 48.6% | →  |
| 新生児訪問後の所内ケース会議           | 月1回   |       |       |       |       | →  |
| 養育支援連携システムによる訪問          | 31件   | 32件   | 39件   | 43件   | 39件   | →  |
| 養育支援連絡会議                 | 保健所主催 |       |       |       |       | →  |

### 自殺予防対策の推進

#### ①普及啓発

|                        | H30             | R1             | R2                             | R3       | R4       | R5 |
|------------------------|-----------------|----------------|--------------------------------|----------|----------|----|
| こころの健康づくり講演会の開催        |                 |                | R2 予定したが、新型コロナウイルス感染症拡大のため開催なし |          |          |    |
| 広報特集記事掲載               |                 | 特集記事<br>9・10月号 |                                |          |          |    |
| 精神保健福祉講座               |                 |                | 新型コロナウイルス感染症拡大のため中止            |          |          |    |
| 市役所ロビーを利用した自殺対策啓発パネル展示 | 3/4～3/11        | 8/30～9/9       | 8/30～9/9                       | 8/30～9/9 | 8/30～9/9 | →  |
| 図書館の特設展示               | 8/24～9/26       | 8月末～1か月間       | 8月末～1か月間                       | 8月末～1か月間 | 8月末～1か月間 | →  |
| 企業向け心の健康に関する講話         | 2回              | 2回             | 0回                             | 1回       | 2回       | →  |
| 若年・勤労者向けの情報発信          |                 |                |                                |          |          | →  |
| 相談窓口のPR 拡大             | 市役所、図書館展示、講座で配布 |                |                                |          |          | →  |

#### ②人材育成

|               | H30           | R1            | R2                  | R3 | R4 | R5 |
|---------------|---------------|---------------|---------------------|----|----|----|
| ゲートキーパー養成講座   | 48人中<br>修了24人 | 34人中<br>修了15人 | 新型コロナウイルス感染症拡大のため中止 |    |    | →  |
| ゲートキーパーフォロー講座 | 19            | 15            | 8                   | 中止 | 8  | →  |

#### ③相談体制の整備

|                       | H30     | R1 | R2        | R3        | R4        | R5      |
|-----------------------|---------|----|-----------|-----------|-----------|---------|
| 精神ケア会議                | 4回      | 3回 | 感染拡大のため1回 | 感染拡大のため1回 | 感染拡大のため中止 | →       |
| 自殺対策企画評価ワーキング（地域連携会議） | 滝川保健所開催 | →  | 感染拡大のため中止 | 感染拡大のため中止 | 感染拡大のため中止 | 滝川保健所開催 |

## (4) たばこと健康

### 【重点対策】

未成年喫煙防止のための取組の推進

- ① 未成年喫煙防止教育の実施
- ② 未成年の喫煙防止のための保護者への啓発

受動喫煙防止普及啓発の推進

- ① 普及啓発
- ② 相談支援
- ③ 人材育成
- ④ 環境整備

### 【実 績】

未成年喫煙防止のための取組の推進

#### ① 未成年喫煙防止教育の実施

|           | H30           | R 1           | R2          | R3          | R4           | R5 |
|-----------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|----|
| 未成年喫煙防止教育 | 6校13回<br>365人 | 6校14回<br>417人 | 2校4回<br>99人 | 1校1回<br>12人 | 2校4回<br>100人 | →  |

#### ② 成年の喫煙防止のための保護者への啓発

|                            | H30                                      | R 1 | R2 | R3 | R4 | R5 |
|----------------------------|------------------------------------------|-----|----|----|----|----|
| 保護者への啓発チラシの配付              | 小学校・中学校喫煙防止教育時                           |     |    |    |    | →  |
| 妊産婦、乳幼児の保護者の啓発・COPDの普及啓発強化 | 妊娠届出時<br>チラシ配布<br>乳幼児健診<br>相談時間診<br>保健指導 |     |    |    |    | →  |

## 受動喫煙防止普及啓発の推進

### ①普及啓発

|                             | H30                                     | R1                                      | R2                                      | R3                                      | R4                                       | R5                                      |
|-----------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 無煙キャラバン<br>協力：滝川市立高等看護学院学生等 | むし歯予防デー<br>看護学生7名<br>滝川保健所              | むし歯予防デー<br>看護学生8名<br>滝川保健所              | 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止                   |                                         |                                          | むし歯予防デー<br>学生イラスト作成協力                   |
| 市役所ロビー展示、<br>図書館特設展示        | 市役所<br>6/1～6/11<br>図書館<br>5/25～<br>1か月間 | 市役所<br>5/31～6/7<br>図書館<br>5/23～<br>1か月間 | 市役所<br>5/25～6/5<br>図書館<br>5/28～<br>1か月間 | 市役所<br>5/25～6/5<br>図書館<br>5/27～<br>1か月間 | 市役所<br>6/19～6/30<br>図書館<br>5/25～<br>1か月間 | 市役所<br>5/25～6/5<br>図書館<br>5/28～<br>1か月間 |
| 新成人への喫煙調査                   | 回答数 148<br>回答率<br>53.8%                 | 回答数 160<br>回答率<br>58.8%                 | 新型コロナウイルス感染症拡大のため中止                     |                                         |                                          | →                                       |
| 広報掲載                        |                                         |                                         |                                         | 5月号特集<br>「なくそう！望まない受動喫煙」                |                                          |                                         |

### ②相談支援

|      | H30                     | R1 | R2 | R3 | R4 | R5 |
|------|-------------------------|----|----|----|----|----|
| 卒煙指導 | 妊娠届出時<br>特定健診事後等<br>に実施 |    |    |    |    | →  |

### ③人材育成

|         | H30                                   | R1                                    | R2                    | R3 | R4 | R5                                |
|---------|---------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------|----|----|-----------------------------------|
| 無煙キャラバン | 滝川市立高等看護学院2年生に講話<br>むし歯予防デー<br>学生7名参加 | 滝川市立高等看護学院2年生に講話<br>むし歯予防デー<br>学生8名参加 | 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止 |    |    | むし歯予防デー<br>イラスト入<br>ティッシュ<br>配布のみ |

### ④環境整備

|                    | H30         | R1          | R2          | R3         | R4         | R5          |
|--------------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|
| 健康教育（市民、職域、各種団体向け） | 12回<br>483人 | 10回<br>444人 | 14回<br>717人 | 4回<br>114人 | 7回<br>187人 | 12回<br>489人 |

## (5) 歯と口腔の健康

### 【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『<sup>ハチマルニイマル</sup>8020運動』の実践

①歯周病の予防に関する啓蒙の実施

②永久歯のむし歯予防と歯肉炎の予防に関する周知

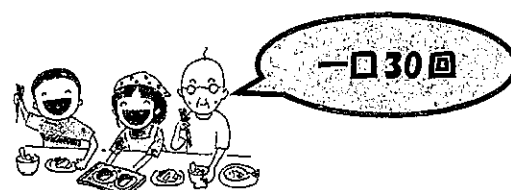
か  
噛ミング30の推進～

か  
噛ミング30の周知、よくかんで食べる習慣の促進



①よく噛んで食べることの効能に関する普及啓発

②誤嚥予防、窒息予防に関する普及啓発



### 【実績】

歯周病予防の推進

① 歯周病予防啓蒙

|                      | H30                                  | R1      | R2                        | R3      | R4      | R5                             |
|----------------------|--------------------------------------|---------|---------------------------|---------|---------|--------------------------------|
| むし歯予防デーにおける周知・啓発     | 歯科検診・相談<br>歯磨き指導<br>成人受診者 120 人      | 122 人   | 新型コロナウイルス感染症<br>拡大防止のため中止 |         |         | 歯科検診・相談<br>歯磨き指導<br>成人受診者 72 人 |
| 妊産婦歯科検診              | 年 6 回<br>39 人                        | 43 人    | 36 人                      | 51 人    | 42 人    |                                |
| 歯周病歯科検診              | 年 6 回<br>12 人                        | 17 人    | 35 人                      | 28 人    | 32 人    |                                |
| 歯間清掃道具の普及            | 乳児検診参加保<br>護者で歯間清掃<br>道具未使用者<br>26 人 | 15 人    | 9 人                       | 5 人     | 2 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・がん検<br>診受診者 1,547<br>人          | 1,480 人 | 1,292 人                   | 1,328 人 | 1,276 人 |                                |
|                      | 母子健康手帳交<br>付者 243 人                  | 254 人   | 232 人                     | 206 人   | 152 人   |                                |
| 図書館特設展示              |                                      |         |                           |         |         |                                |

② 永久歯のむし歯予防と歯肉炎の予防の周知

|                       | H30                                         | R 1                     | R 2                       | R 3                           | R 4         | R 5                            |
|-----------------------|---------------------------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------------|-------------|--------------------------------|
| むし歯予防デーにおける周知・啓発      | 歯科検診・相談<br>歯磨き指導<br>学童受診者 109 人             | 97 人                    | 新型コロナウイルス感染症<br>拡大防止のため中止 |                               |             | 歯科検診・相談<br>歯磨き指導<br>学童受診者 27 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<br>問診で把握、間食<br>や酸蝕歯について<br>チラシ作成配布 | 乳幼児健診事業、歯科検診、保育所幼稚園歯科相談 |                           |                               |             |                                |
| 保育所幼稚園及び小学校<br>衛生教育   | 保育所幼稚園歯磨<br>き教室 812 人                       | 732 人                   | 169 人                     | 新型コロナウイルス感染症拡<br>大防止のため<br>中止 | 141 人       |                                |
|                       | 保育所幼稚園個別<br>歯科相談<br>1,027 人                 | 1,069 人                 | 569 人                     | 625 人                         | 608 人       |                                |
|                       | 小学校歯磨き教室<br>2 校 117 人                       | 2 校<br>93 人             | 1 校<br>62 人               | 1 校<br>58 人                   | 1 校<br>54 人 |                                |
|                       |                                             |                         |                           | 夏休み冬<br>休み歯磨<br>き教室<br>53 人   | 45 人        |                                |

か  
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                                                                         | R 1                     | R 2                       | R 3         | R 4         | R 5                                     |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------|-------------|-----------------------------------------|
| むし歯予防デーにおける周知・啓発               | 咀嚼判定ガム<br>145 人<br>口唇力測定 75 人<br>舌体操の紹介                                     | 160 人<br>106 人          | 新型コロナウイルス感染症<br>拡大防止のため中止 |             |             | 咀嚼判定ガム<br>114 人<br>口唇力測定 90 人<br>舌体操の紹介 |
| 水分をとりながら食事<br>することの減少について周知・啓発 | 乳幼児歯科検診等の<br>問診から、歯科保健<br>指導の実施                                             | 乳幼児健診事業、歯科検診、保育所幼稚園歯科相談 |                           |             |             |                                         |
| 口腔機能の発達について周知・啓発               | 各乳幼児健診等の歯<br>科保健指導において<br>各月例に応じた発達<br>について周知<br><br>咀嚼力調査<br>保育所 2 か所 34 人 |                         |                           |             |             |                                         |
| 保育所幼稚園及び小学<br>校衛生教育            | 保育所エプロンシア<br>ター（味覚・よく嚙<br>んで食べること、あ<br>いうべ体操） 342 人                         | 359 人                   | 新型コロナウイルス感染症拡大防止の<br>ため中止 |             |             |                                         |
|                                | 小学校歯磨き指導<br>（唾液の効用、よく<br>かむ効果）2校 117<br>人                                   | 2 校<br>93 人             | 1 校<br>62 人               | 1 校<br>58 人 | 1 校<br>54 人 |                                         |

② 誤嚥予防、窒息予防の普及啓発

|                       | H30                              | R 1                                             | R 2                           | R 3           | R 4          | R 5         |
|-----------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------|---------------|--------------|-------------|
| 嚥下機能低下予防に<br>ついて周知・啓発 | 高齢者口腔ケア教室<br>老人クラブ 17 か所<br>265人 | 17 か所<br>275人                                   | 8 か所<br>109人                  | 11 か所<br>143人 | 8 か所<br>108人 |             |
|                       | いきいき百歳体操<br>5 か所 116人            | 3 か所 56人                                        | 新型コロナウイルス<br>感染症拡大防止<br>のため中止 |               |              | 3 か所<br>66人 |
|                       | その他 /*3 か所 36<br>人               | 1 か所 12人                                        |                               |               |              |             |
|                       |                                  | 百歳体操<br>口唇力測定<br>179人<br>老人クラブ<br>口唇力測定<br>237人 |                               |               |              |             |

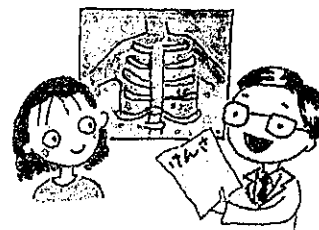


## (6) 疾病予防

### 【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

- ①生活習慣病予防の普及啓発
- ②発症予防の取組の支援
- ③重症化予防の取組の充実



がん検診の推進

### 【実績】

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                                                                      | R1          | R2         | R3          | R4         | R5 |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|-------------|------------|----|
| 場面を活用した普及啓発      | FM G'Sky でのPR<br>市民ロビーでのポスター<br>展示<br>図書館との連携展示<br>むし歯予防デーでの健康<br>増進コーナー |             |            |             |            |    |
| 広報等での周知          | 定例の周知記事掲載                                                                |             |            | 6月号<br>特集記事 |            |    |
| 乳幼児健診・相談場面での啓蒙啓発 | 2歳児相談パパママ健康<br>チェック<br>3歳児健診時チラシ配布                                       |             |            |             |            |    |
| 出前講座等            | 7回 346人                                                                  | 11回<br>531人 | 4回<br>114人 | 4回<br>94人   | 8回<br>170人 |    |
| 特定健診未受診者対策       | 新規40歳受診勧奨<br>訪問、電話                                                       |             |            |             |            |    |

#### ②発症予防の取組の支援

|           | H30    | R1     | R2     | R3     | R4     | R5 |
|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|----|
| 特定健診      | 37.1%  | 40.0%  | 36.8%  | 36.5%  | 33.9%  |    |
| 20～30歳代健診 | 54人    | 61人    | 63人    | 54人    | 48人    |    |
| 後期高齢者健診   | 13.7%  | 13.5%  | 12.4%  | 12.7%  | 14.7%  |    |
| 特定保健指導    | 29.6%  | 24.1%  | 18.9%  | 19.3%  |        |    |
| 早期介入保健指導  | 7人     | 5人     | 8人     | 18人    | 4人     |    |
| その他健診事後相談 | 32人    | 30人    | 20人    | 26人    | 31人    |    |
| 特定健診結果説明会 | 5日 95人 | 5日 91人 | 5日 55人 | 5日 56人 | 5日 40人 |    |

### ③重症化予防の取組の充実

|               | H30                          | R1           | R2           | R3           | R4           | R5 |
|---------------|------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----|
| 重症化予防保健指導（延数） | 205 人                        | 194 人        | 223 人        | 279 人        | 209 人        | →  |
| 糖尿病性腎症予防プログラム | 受診勧奨<br>39 人<br>保健指導<br>46 人 | 28 人<br>32 人 | 27 人<br>20 人 | 43 人<br>32 人 | 61 人<br>23 人 | →  |

### がん検診の推進

|                                  | H30                                                                 | R1                   | R2 | R3 | R4                  | R5                             |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------|----|----|---------------------|--------------------------------|
| 重点項目<br>罹患数の多い大腸がん、<br>乳がんの検診の強化 | 女性のために女性がん集<br>団検診日に大腸がん検診<br>を同時実施                                 | →                    | →  | →  | →                   | →                              |
| 場面を活用した生活習慣<br>病予防の普及啓発          | FM G'Sky での PR<br>市民ロビーポスター展示<br>図書館との連携展示<br>むし歯予防デーでの健康<br>増進コーナー | →                    | →  | →  | →                   | →                              |
| 広報等での周知                          | 周知記事の掲載<br>特集記事の掲載                                                  | →                    | →  | →  | →                   | →                              |
| 乳幼児健診・相談場面で<br>の普及啓発             | 2 歳児相談ナビママ健康チ<br>ェック<br>3 歳児健診時チラシ配布                                | →                    | →  | →  | →                   | →                              |
| 出前講座等                            | ・企業へのがん検診周知<br>・事業所がん健康教育<br>1 回 20 人                               | →                    | →  | →  | 西高がん教育<br>1 回 222 人 | 西高がん教育<br>1 回 198 人            |
| がん検診未受診者対策                       | 未受診者への勧奨・再勧奨<br>（はがき、その後電話）                                         | →                    | →  | →  | →                   | →                              |
| 精密検査未受診者対策<br>（健康管理システムの活<br>用）  | 精密検査未受診者勧奨<br>（電話、訪問）                                               | →                    | →  | →  | →                   | →                              |
| がん検診新規対象者へ<br>の個別案内、健診手帳の<br>配布  | 検診初年度対象者勧奨<br>子宮がん 20 歳<br>その他がん 40 歳                               | →                    | →  | →  | →                   | →                              |
| 受けやすい検診体制                        | 子宮がん・乳がん同日実施<br>勧奨、再勧奨の強化<br>乳がん検診の夕方実施<br>3 月にも集団検診実施              | 女性がん<br>同日実施<br>日数増加 | →  | →  | →                   | 結核予防会<br>新規委託<br>3 月集団検<br>診追加 |

## 2 第2次健康たきかわ21アクションプランの最終評価

### 1) 栄養・食生活

| NO. | 項目                        | 策定時                  | 中間値   | 最終値                         | H34年度目標<br>(2022) | 最終評価 | 用いた資料                                                                                                         |
|-----|---------------------------|----------------------|-------|-----------------------------|-------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | 朝食を欠食している<br>妊婦の割合(中期)    | 15.8%                | 20.6% | 19.1%                       | 0%に近づける           | 変化なし | 策定時 平成23年度妊婦問診結果<br>中間値 平成28年度妊婦問診結果<br>最終値 令和4年度妊婦問診結果                                                       |
| 2   | 朝食を欠食している<br>小学生の割合       | 12.0%                | 14.4% | 6.8%                        | 0%に近づける           | 改善傾向 | 策定時 平成22年度滝川市食育に関する調査<br>中間値 平成28年度小中学校食育調査<br>最終値 令和4年度全国学力・学習状況調査                                           |
| 3   | 朝食を欠食している<br>中学生の割合       | 27.7%                | 10.0% | 14.7%                       | 0%に近づける           | 改善傾向 | 策定時 平成22年度滝川市食育に関する調査<br>中間値 平成28年度小中学校食育調査<br>最終値 令和4年度全国学力・学習状況調査                                           |
| 4   | 朝食を孤食している<br>小学生の割合       | 22.0%                | 21.9% | —                           | 0%に近づける           | 評価困難 | 策定時 平成22年度滝川市食育に関する調査<br>中間値 平成28年度小中学校食育調査<br>最終値 新型コロナウイルス感染症拡大のため調査実施なくデータなし                               |
| 5   | 牛乳の飲用習慣を<br>持つ3歳児の割合      | 59.2%                | 65.1% | 59.4%                       | 80%               | 変化なし | 策定時 平成23年度3歳児問診結果<br>中間値 平成28年度3歳児問診結果<br>最終値 令和4年度3歳児問診結果                                                    |
| 6   | 食べ過ぎないように<br>している人の割合     | 男性 47.2%<br>女性 51.4% | 36.0% | 37.9%<br>男性36.9%<br>女性38.6% | 男性 60%<br>女性 60%  | 変化なし | 策定時 平成22年度市民意識健康調査<br>中間値 第2次健康たきかわ21アクションプラン市民アンケート<br>最終値 第3次健康たきかわ21アクションプラン市民アンケート                        |
| 7   | 野菜をたくさん食べる<br>ようにしている人の割合 | 男性 44.6%<br>女性 57.5% | 39.4% | 41.0%<br>男性34.1%<br>女性47.7% | 男性 70%<br>女性 70%  | 評価困難 | 策定時 平成22年度市民意識健康調査<br>中間値 第2次健康たきかわ21アクションプラン市民アンケート<br>最終値 第3次健康たきかわ21アクションプラン市民アンケートの質問を変更したため参考値掲載         |
| 8   | 3食食べる高齢者の<br>割合           | —                    | 94.4% | 88.0%                       | 90%               | 評価困難 | 策定時 データなし<br>中間値 第2次健康たきかわ21アクションプラン市民アンケート<br>最終値 第3次健康たきかわ21アクションプラン市民アンケートの質問を変更したため参考値掲載<br>出典元 第8期介護保健計画 |

※ 評価 目標達成・改善傾向・変化なし・悪化傾向・評価困難

### 2) 身体・運動

| NO. | 項目                     | 策定時                                   | 中間値                                                         | 最終値                                                         | H34年度目標<br>(2022)                     | 最終評価                                                     | 用いた資料                                                                                                   |
|-----|------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | 歩数 (20～64歳)            | 男性7,841歩<br>女性6,883歩                  | 男性 5,971歩<br>女性 6,219歩                                      | 男性 8,310歩<br>女性 4,709歩                                      | 男性9,000歩<br>女性8,500歩                  | 男性<br>改善傾向<br>女性<br>悪化傾向                                 | 策定時 平成22年度滝川市市民健康調査<br>中間値 第2次健康たきかわ21アクションプラン市民アンケート<br>最終値 第3次健康たきかわ21アクションプラン市民アンケート                 |
| 2   | 歩数 (65歳以上)             | 男性5,628歩<br>女性4,585歩                  | 男性 6,438歩<br>女性 6,417歩                                      | 男性 6,300歩<br>女性 4,765歩                                      | 男性7,000歩<br>女性6,000歩                  | 男性<br>改善傾向<br>女性<br>変化なし                                 | 策定時 平成22年度滝川市市民健康調査<br>中間値 第2次健康たきかわ21アクションプラン市民アンケート<br>最終値 第3次健康たきかわ21アクションプラン市民アンケート                 |
| 3   | 運動習慣の割合<br>(20～64歳)    | 男性 21.7%<br>女性 19.3%                  | 男性 28.3%<br>女性 9.4%                                         | 男性 18.6%<br>女性 13.3%                                        | 男性36%<br>女性33%                        | 評価困難                                                     | 策定時 平成22年度滝川市市民健康調査<br>中間値 第2次健康たきかわ21アクションプラン市民アンケート<br>最終値 第3次健康たきかわ21アクションプラン市民アンケートの質問を変更したため参考値掲載。 |
| 4   | 運動習慣の割合<br>(65歳以上)     | 男性47.1%<br>女性30.0%                    | 男性 30.8%<br>女性 24.1%                                        | 男性 20.6%<br>女性 26.4%                                        | 男性58%<br>女性48%                        | 評価困難                                                     | 策定時 平成22年度滝川市市民健康調査<br>中間値 第2次健康たきかわ21アクションプラン市民アンケート<br>最終値 第3次健康たきかわ21アクションプラン市民アンケートの質問を変更したため参考値掲載。 |
| 5   | いきいき百歳体操普及             | 参加者実人数約250名<br>地域教室12か所<br>介護予防事業所2か所 | 参加者実人数約550名<br>地域教室21か所<br>介護予防事業所11か所                      | 参加者実人数約650名<br>地域教室26所<br>介護予防事業所5か所                        | 参加者実人数約500名<br>地域教室25か所<br>介護予防事業所5か所 | 目標達成                                                     | 策定時 平成22年度 介護予防事業実績<br>中間値 平成27年度 介護予防事業実績<br>最終値 令和4年度 介護予防事業実績                                        |
| 6   | ボランティア活動参加率            |                                       | 20～64歳<br>男性12.8%<br>女性9.0%<br>65～74歳<br>男性13.9%<br>女性18.2% | 20～64歳<br>男性16.6%<br>女性6.3%<br>65～74歳<br>男性24.1%<br>女性26.4% | 増加傾向                                  | 20～64歳男性<br>改善傾向<br>20～64歳女性<br>悪化傾向<br>65～74歳男女<br>改善傾向 | 第2次計画の中間評価時から追加掲載<br>中間値 第2次健康たきかわ21アクションプラン市民アンケート<br>最終値 第3次健康たきかわ21アクションプラン市民アンケート                   |
| 7   | いきいき百歳体操<br>(65歳以上参加率) |                                       | 4.9%<br>高齢者13,429人のうち687人                                   | 4.7%                                                        | 高齢者の10%<br>(サポーター含む)                  | 変化なし                                                     | 第2次計画の中間評価時から追加掲載<br>中間値 平成27年度介護予防事業実績<br>最終値 令和4年度 介護予防事業実績                                           |

※ 評価 目標達成・改善傾向・変化なし・悪化傾向・評価困難

### 3) 心の健康

| NO. | 項目                            | 策定時                | 中間値                | 最終値                                          | H34年度目標<br>(2022) | 最終評価               | 用いた資料                                                                                                 |
|-----|-------------------------------|--------------------|--------------------|----------------------------------------------|-------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | 妊婦スクールの参加率                    | 14.6%              | 18.3%              | 14.6%                                        | 25%               | 変化なし               | 策定時 平成23年度保健事業実績<br>中間値 平成27年度保健事業実績<br>最終値 令和4年度保健事業実績                                               |
| 2   | 新生児訪問率                        | 88.4%              | 97.1%              | 94.8%                                        | 100%              | 改善傾向               | 策定時 平成23年度保健事業実績<br>中間値 平成27年度保健事業実績<br>最終値 令和4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      | 98.4%              | 93.3%              | 97.1%                                        | 100%              | 変化なし               | 策定時 平成23年度4～5か月児相談問診票<br>中間値 平成27年度4～5か月児相談問診票<br>最終値 令和4年度4～5か月児相談問診票                                |
| 4   | 赤ちゃん教室第一子出生中の第一子参加率           | 45.3%              | 30.6%              | 61.7%                                        | 60%               | 改善傾向               | 策定時 平成23年度保健事業実績<br>中間値 平成27年度保健事業実績<br>最終値 令和4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               |                                              | 1,500人            | 評価困難               | 策定時 平成24年度保健事業実績<br>中間値 平成24年度・平成25年度・平成27年度保健事業実績<br>最終値 新型コロナウイルス感染症拡大のため講演会中止しデータなし                |
| 6   | ゲートキーパー講座参加者数                 | 30人                | 150人               | 189人                                         | 300人              | 改善傾向               | 策定時 平成23年度保健事業実績<br>中間値 平成27年度保健事業実績<br>最終値 平成30年度保健事業実績<br>※新型コロナウイルス感染症拡大のため令和2年度から事業中止             |
| 7   | ゲートキーパー受講者<br>フォローアップ研修参加者数   | 未実施                | 50人                | 100人                                         | 200人              | 評価困難               | 策定時 未実施<br>中間値 平成27年度保健事業実績<br>最終値 令和4年度保健事業実績<br>※新型コロナウイルス感染症拡大のため令和2年度、令和3年度中止                     |
| 9   | 壮年期の自殺者数<br>(50歳代)            | 3.3人               | 1.8人               | H28～R2平均<br>50歳代男性<br>1.2人<br>50歳代女性<br>0.2人 | 0人に近づける           | 評価困難               | 策定時 空知情報年報H9～H21の平均<br>中間値 空知情報年報H22～H26の平均<br>最終値 出典元が違うため参考値として掲載<br>出典元 滝川地域自殺プロフィール2021 付表4自殺者の推移 |
| 10  | 十分に睡眠がとれている人の割合(50歳代)         | 男性39.4%<br>女性29.6% | 男性21.9%<br>女性41.0% | 男性71.0%<br>女性66.0%                           | 増加                | 改善傾向               | 策定時 平成22年度市民健康意識調査結果<br>中間値 第2次健康たきかわ217アクション市民アンケート<br>最終値 第3次健康たきかわ217アクション市民アンケート                  |
| 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%<br>女性39.5% | 男性50.0%<br>女性38.1% | 男性42.85%<br>女性50.0%                          | 増加                | 変化なし               | 策定時 平成22年度市民健康意識調査結果<br>中間値 第2次健康たきかわ217アクション市民アンケート<br>最終値 第3次健康たきかわ217アクション市民アンケート                  |
| 12  | 十分に睡眠がとれている人の割合(60歳代)         | 男性40%<br>女性48.8%   | 男性53.3%<br>女性42.9% | 男性35.71%<br>女性23.33%                         | 増加                | 男性 変化なし<br>女性 悪化傾向 | 策定時 平成22年度市民健康意識調査結果<br>中間値 第2次健康たきかわ217アクション市民アンケート<br>最終値 第3次健康たきかわ217アクション市民アンケート                  |

※ 評価 目標達成・改善傾向・変化なし・悪化傾向・評価困難

### 4) たばこと健康

| NO. | 項目               | 策定時                   | 中間値                   | 最終値                   | H34年度目標<br>(2022) | 最終評価 | 用いた資料                                                                                                        |
|-----|------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | 妊娠中の喫煙率          | 10%                   | 9.1%                  | 5.2%                  | 0%                | 改善傾向 | 策定時 平成23年度妊婦問診票<br>中間値 平成28年度妊婦問診票<br>最終値 令和4年度妊婦問診票                                                         |
| 2   | 妊婦のパートナーの喫煙率     | 41.8%                 | 50.2%                 | 34.0%                 | 30%               | 改善傾向 | 策定時 平成23年度妊婦問診票<br>中間値 平成28年度妊婦問診票<br>最終値 令和4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%                  | 7.2%                  | 0%                | 変化なし | 策定時 平成23年度4～5か月児相談問診票<br>中間値 平成28年度すこやか親子21 4～5か月児問診票<br>最終値 令和4年度すこやか親子21 4～5か月児問診票                         |
| 4   | 4～5か月児相談での家族の喫煙率 | 父48.3%                | 父46.7%                | 父38.9%                | 30%               | 改善傾向 | 策定時 平成23年度4～5か月児相談問診票<br>中間値 平成28年度すこやか親子21 4～5か月児問診票<br>最終値 令和4年度すこやか親子21 4～5か月児問診票                         |
| 5   | 新成人の喫煙率          | 25%<br>男性36%<br>女性14% | 23%<br>男性35%<br>女性11% | 25%<br>男性37%<br>女性12% | 15%               | 変化なし | 策定時 平成23年度成人式喫煙調査<br>中間値 平成28年度成人式喫煙調査<br>最終値 平成30年度成人式喫煙調査以降、新型コロナウイルス感染症拡大のため調査中止                          |
| 6   | 小中学校未成年喫煙防止教育    | 23回666人               | 129回延3,729人           | 179回延5,117人           | 延6,000人           | 評価困難 | 策定時 平成23年度未成年喫煙防止教育実績<br>中間値 平成28年度未成年喫煙防止教育実績<br>最終値 令和4年度未成年喫煙防止教育実績<br>令和2年度～令和4年度新型コロナウイルス感染症拡大防止のため実施校減 |
| 7   | 成人の喫煙率           | 男性41.8%<br>女性18.2%    | 男性28.4%<br>女性11.6%    | 男性27.8%<br>女性10.0%    | 男性25%<br>女性10%    | 改善傾向 | 策定時 平成22年度市民健康意識調査<br>中間値 第2次健康たきかわ217アクション市民アンケート<br>最終値 第3次健康たきかわ217アクション市民アンケート                           |
| 8   | 特定健診受診者の喫煙率      | 17.8%                 | 18.4%                 | 15.7%                 | 9%                | 改善傾向 | 策定時 平成22年度特定健診質問票<br>中間値 平成27年度特定健診質問票<br>最終値 令和4年度年度特定健診質問票                                                 |
| 9   | 50歳代の喫煙率         | 男性54.5%<br>女性29.6%    | 男性34.4%<br>女性12.8%    | 男性22.85%<br>女性12.9%   | 男性25%<br>女性10%    | 改善傾向 | 策定時 平成22年度市民健康意識調査<br>中間値 第2次健康たきかわ217アクション市民アンケート<br>最終値 第3次健康たきかわ217アクション市民アンケート                           |
| 10  | 企業向け出前講座の実施      | 3か所200人               | 延15ヶ所868人             | 延20か所829人             | 延700人             | 目標達成 | 策定時 平成23年度企業向け健康教育実績<br>中間値 平成25～28年度企業向け健康教育実績<br>最終値 平成29～令和4年度企業向け健康教育実績                                  |

※ 評価 目標達成・改善傾向・変化なし・悪化傾向・評価困難

## 5) 歯と口腔の健康

| No. | 項目                          | 策定時   | 中間値   | 最終値   | H34年度目標<br>(2022) | 最終評価 | 用いた資料                                                                                                         |
|-----|-----------------------------|-------|-------|-------|-------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | 3歳児のむし歯のない者の割合              | 79.2% | 81.4% | 90.4% | 90.0%             | 改善傾向 | 策定時 平成23年度3歳児歯科検診結果<br>中間値 平成27年度3歳児歯科検診結果<br>最終値 令和4年度3歳児歯科検診結果                                              |
| 2   | 間食として甘味飲食を 1日3回以上子どもの割合     | 17.3% | 35.0% | 31.3% | 10%               | 悪化傾向 | 策定時 平成23年度3歳児歯科検診結果<br>中間値 平成27年度3歳児歯科検診結果<br>最終値 令和4年度3歳児歯科検診結果                                              |
| 3   | 水分をとりながら食事する子どもの割合          | 40.4% | 36.0% | 34.6% | 20%               | 変化なし | 策定時 平成23年度3歳児歯科検診結果<br>中間値 平成27年度3歳児歯科検診結果<br>最終値 令和4年度3歳児歯科検診結果                                              |
| 4   | 12歳児のむし歯のない者の割合             | 27.5% | 57.5% | 88.7% | 65%               | 改善傾向 | 策定時 平成20年度公立学校児童生徒等の健康状況に関する調査<br>中間値 平成26年度公立学校児童生徒等の健康状況に関する調査<br>最終値 令和4年度公立学校児童生徒等の健康状況に関する調査             |
| 5   | 過去1年間に歯科検診を受けた者の割合          | 34.0% | 31.9% | 47.0% | 65%               | 評価困難 | 策定時 平成21年度国民健康栄養調査<br>中間値 第2次健康たきかわ21アクションプラン市民アンケート<br>最終値 第3次健康たきかわ21アクションプラン市民アンケート                        |
| 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% | 51.9% | 65%               | 改善傾向 | 策定時 平成22年度滝川市市民健康調査<br>中間値 第2次健康たきかわ21アクションプラン市民アンケート<br>最終値 第3次健康たきかわ21アクションプラン市民アンケート                       |
| 7   | 6024達成者の割合                  | —     | 52.2% | 60.5% | 70%               | 変化なし | 策定時 データなし<br>中間値 平成28年度お口のアンケート<br>最終値 令和4年度お口のアンケート                                                          |
| 8   | 60歳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% | 58.6% | 80%               | 評価困難 | 策定時 H21年度国民健康栄養調査<br>中間値 第2次健康たきかわ21アクションプラン市民アンケート<br>最終値 第3次健康たきかわ21アクションプラン市民アンケート                         |
| 9   | 8020達成者の割合                  | 23%   | 29.0% | 52.5% | 50%               | 評価困難 | 策定時 H23年度老人クラブ調査<br>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年度特定健診・がん検診お口のアンケート<br>最終値 出典元が違いため参考値掲載 出典元: 令和4年度お口のアンケート |

※ 評価 目標達成・改善傾向・変化なし・悪化傾向・評価困難

## 6) 疾病予防

| NO. | 項目                               | 策定時                                                                                                           | 中間値                                                                                                          | 最終値                                                                                                          | H34年度目標<br>(2022)                                | 最終評価                                                             | 用いた資料                                                                                              |
|-----|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | 生活リズム                            | 起床8時以降<br>9～10か月児 14.5%<br>1歳6か月児 11.0%<br>3歳児 14.9%<br>就寝22時以降<br>9～10か月児 28.7%<br>1歳6か月児 16.0%<br>3歳児 21.2% | 起床8時以降<br>9～10か月児 10.6%<br>1歳6か月児 8.6%<br>3歳児 14.0%<br>就寝22時以降<br>9～10か月児 21.7%<br>1歳6か月児 12.7%<br>3歳児 18.7% | 起床8時以降<br>9～10か月児 13.7%<br>1歳6か月児 11.5%<br>3歳児 9.7%<br>就寝22時以降<br>9～10か月児 15.3%<br>1歳6か月児 11.4%<br>3歳児 16.4% | 起床8時以降<br>0%<br>就寝22時以降<br>1歳6か月児 10%<br>3歳児 10% | 起床時間<br>3歳児<br>改善傾向、他<br>変化なし<br>就寝時間<br>3歳児<br>変化なし<br>他改善傾向    | 策定時 乳幼児健診問診票(平成23年度実績)<br>中間値 乳幼児健診問診票(平成27年度実績)<br>最終値 乳幼児健診問診票(令和4年度実績)                          |
| 2   | 20歳代、30歳代女性のやせの割合<br>(BMI18.5以下) | 20代 19.3%<br>30代 18.5%                                                                                        | 20代 17.5%<br>30代 12.5%                                                                                       | 20代 11.1%<br>30代 19.4%                                                                                       | 15%                                              | 20代<br>改善傾向<br>30代<br>変化なし                                       | 策定時 妊娠届出時間診票(平成23年度実績)<br>中間値 妊娠届出時間診票(平成27年度実績)<br>最終値 妊娠届出時間診票(令和4年度実績)                          |
| 3   | 40歳代女性の肥満者の割合<br>(BMI25以上)       | 25.0%                                                                                                         | 28.6%                                                                                                        | 14.3%                                                                                                        | 19%                                              | 変化なし                                                             | 策定時 妊娠届出時間診票(平成23年度実績)<br>中間値 妊娠届出時間診票(平成27年度実績)<br>最終値 妊娠届出時間診票(令和4年度実績)                          |
| 4   | 40～60歳代女性の肥満者の割合<br>(BMI25.0以上)  | —                                                                                                             | 19.6%<br>40代 6.5%<br>50代 23.1%<br>60代 26.2%                                                                  | 23.9%<br>40代 31.42%<br>50代 12.9%<br>60代 26.66%                                                               | 19.0%                                            | 変化なし<br>40歳代傾向<br>50歳代改善傾向<br>60歳代変化なし                           | 策定時 データなし<br>中間値 第2次健康たきかわ21アクションプラン市民アンケート<br>最終値 第3次健康たきかわ21アクションプラン市民アンケート                      |
| 5   | 50歳代男性の肥満者の割合<br>(BMI25以上)       | やや肥満(BMI24.2以上26.4未満) 15.2%<br>肥満(BMI26.4以上) 42.4%                                                            | やや肥満 21.9%<br>肥満 12.5%<br>34.4%                                                                              | やや肥満 25.7%<br>肥満 28.6%<br>54.3%                                                                              | 28%                                              | 変化なし                                                             | 策定時 平成22年度滝川市市民健康調査結果<br>中間値 第2次健康たきかわ21アクションプラン市民アンケート<br>最終値 第3次健康たきかわ21アクションプラン市民アンケート          |
| 6   | 20～60歳代男性の肥満者の割合<br>(BMI25.0以上)  | —                                                                                                             | 23.3%<br>20代 13.9%<br>30代 21.2%<br>40代 37.5%<br>50代 15.6%<br>60代 30.0%                                       | 31.92%<br>20代 28.57%<br>30代 19.44%<br>40代 40.82%<br>50代 42.85%<br>60代 28.57%                                 | 28%                                              | 悪化傾向<br>20歳代変化なし<br>30歳代変化なし<br>40歳代変化なし<br>50歳代悪化傾向<br>60歳代変化なし | 策定時 データなし<br>中間値 第2次健康たきかわ21アクションプラン市民アンケート<br>最終値 第3次健康たきかわ21アクションプラン市民アンケート                      |
| 7   | 胃がん検診受診率                         | 男性 7.5%<br>女性 7.3%                                                                                            | 全体 10.1%<br>男性 11.6%<br>女性 9.3%                                                                              | 男性 6.0%<br>女性 4.8%                                                                                           | 30%                                              | 評価困難                                                             | 策定時 空知地域保健情報年報(平成21年度実績)<br>中間値 空知地域保健情報年報(平成26年度実績)<br>最終値 出典元が違いため参考値として掲載<br>出典 令和4年度滝川市の保健事業実績 |
| 8   | 大腸がん検診受診率                        | 男性 7.6%<br>女性 7.2%                                                                                            | 全体 17.6%<br>男性 17.1%<br>女性 17.8%                                                                             | 男性 8.6%<br>女性 9.2%                                                                                           | 30%                                              | 評価困難                                                             | 策定時 空知地域保健情報年報(平成21年度実績)<br>中間値 空知地域保健情報年報(平成26年度実績)<br>最終値 出典元が違いため参考値として掲載<br>出典 令和4年度滝川市の保健事業実績 |
| 9   | 肺がん検診受診率                         | 男性 8.7%<br>女性 7.8%                                                                                            | 全体 12.7%<br>男性 16.2%<br>女性 11.0%                                                                             | 男性 8.3%<br>女性 7.1%                                                                                           | 30%                                              | 評価困難                                                             | 策定時 空知地域保健情報年報(平成21年度実績)<br>中間値 空知地域保健情報年報(平成26年度実績)<br>最終値 出典元が違いため参考値として掲載<br>出典 令和4年度滝川市の保健事業実績 |
| 10  | 子宮がん検診受診率                        | 20.3%                                                                                                         | 19.4%                                                                                                        | 13.3%                                                                                                        | 30%                                              | 評価困難                                                             | 策定時 空知地域保健情報年報(平成21年度実績)<br>中間値 空知地域保健情報年報(平成26年度実績)<br>最終値 出典元が違いため参考値として掲載<br>出典 令和4年度滝川市の保健事業実績 |
| 11  | 乳がん検診受診率                         | 16.6%                                                                                                         | 17.4%                                                                                                        | 11.7%                                                                                                        | 30%                                              | 評価困難                                                             | 策定時 空知地域保健情報年報(平成21年度実績)<br>中間値 空知地域保健情報年報(平成26年度実績)<br>最終値 出典元が違いため参考値として掲載<br>出典 令和4年度滝川市の保健事業実績 |
| 12  | 特定健診受診率                          | 19.9%                                                                                                         | 31.3%                                                                                                        | 36.8%                                                                                                        | 60%                                              | 改善傾向                                                             | 策定時 特定健診等データ管理システム(平成23年度実績)<br>中間値 特定健診等データ管理システム(平成27年度実績)<br>最終値 特定健診等データ管理システム(令和4年度速報値)       |
| 13  | 特定保健指導実施率                        | 16.2%                                                                                                         | 37.1%                                                                                                        | 29.0%                                                                                                        | 60%                                              | 変化なし                                                             | 策定時 特定健診等データ管理システム(平成23年度実績)<br>中間値 特定健診等データ管理システム(平成27年度実績)<br>最終値 特定健診等データ管理システム(令和4年度速報値)       |

※ 評価 目標達成・改善傾向・変化なし・悪化傾向・評価困難

### 3 滝川市の健康課題

第2次アクションプランの分析、評価から導き出した滝川市の健康課題は本表のとおりです。

| 項目              | 健康課題                                                                   | 根拠データ                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 最上位の課題          | 健康寿命<br>平均自立期間（健康寿命）は男性で国・道・同規模自治体より短い<br>※女性は国と同程度で道・同規模自治体と比較して長い    | 男性 市 77.9 歳、国 80.1 歳、道 79.6 歳、同規模自治体 79.7 歳<br>女性 市 84.4 歳、国 84.4 歳、道 84.2 歳、同規模自治体 84.3 歳                                                                                                                                                   |
| 生活習慣病発症予防・重症化予防 | 医療費<br>総医療費に占める一人当たりの医療費の割合が高い                                         | ・令和4年度一人当たり医療費（月平均）<br>市 39,390 円、国 29,050 円、道 31,490 円<br>同規模自治体 31,920 円                                                                                                                                                                   |
|                 | 重症化予防<br>平均余命に影響する死因のうち予防可能な疾患については、心疾患（高血圧症除く）、脳血管疾患、腎不全による死亡率がいずれも高い | ・心疾患（高血圧症除く）19.7%、脳血管疾患 8.5%、腎不全 1.8%<br>・予防可能な主な疾患について<br>国との標準化死亡比（*SMR）<br>虚血性心疾患 133.5 脳血管疾患 94.2<br>腎不全 113.5                                                                                                                           |
|                 | 重症化予防<br>心疾患（高血圧症除く）の死因割合が国、道と比較しても高い                                  | ・市 19.7%、国 14.9%、道 14.3%                                                                                                                                                                                                                     |
|                 | 重症化予防<br>健診受診者のうち脂質が受診勧奨の状態にある未治療者（治療中断含む）が多い                          | ・脂質が受診勧奨状態の未治療者 79.5%                                                                                                                                                                                                                        |
|                 | 重症化予防<br>健診受診者のうち服薬治療中だが高血圧の有所見の者が多い                                   | ※特定健診受診者で血圧有所見者のうち治療中の者<br>・Ⅱ度高血圧（収縮期 140-159/拡張期 100-109）60%<br>・Ⅲ度高血圧（収縮期 180 以上/拡張期 110 以上）59.3%                                                                                                                                          |
|                 | 後期高齢<br>後期世代での要介護（要支援）認定者は、心臓病、筋・骨格関連疾患、脳血管疾患の有病率が高い。                  | 心臓病 59.3%、筋・骨格関連疾患 49.4%、脳血管疾患 23.0                                                                                                                                                                                                          |
|                 | 後期高齢<br>後期世代での筋・骨格疾患の発症が多い                                             | 後期高齢被保険者 市 12.4% 国 11.9%<br>国保被保険者 市 10% 国 8.7%                                                                                                                                                                                              |
|                 | 後期高齢<br>後期世代で運動機能が低下している人が多い                                           | ※後期高齢者質問票<br>・以前より歩行速度が遅くなった<br>市 59.8% 国 59.1%<br>・この1年間に転倒したことがある<br>市 22.4% 国 18.1%<br>・ウォーキング等運動を週1回以上していない<br>市 41.6% 国 37.2%                                                                                                           |
|                 | がん<br>がんによる死亡が多い、がん検診受診率が低い                                            | ※悪性新生物死亡者割合<br>市 29.3% 国 26.5% 道 29.2%<br>※がん検診受診率<br>胃がん 市 9.4% 国 12.1% 道 10.6%<br>肺がん 市 10.3% 国 15.2% 道 10.9%<br>大腸がん市 12.2% 国 16.0% 道 11.7%<br>子宮頸がん市 8.6% 国 16.2% 道 14.5%<br>乳がん 市 11.7% 国 18.2% 道 14.6%<br>5がん平均市 10.4% 国 15.5% 道 12.5% |

| 項目              | 健康課題  | 根拠データ                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 生活習慣病発症予防・重症化予防 | 血圧    | 血圧の有所見率が高い<br>※市 58.5% 国 48.2% 道 50.0%                                                                                                                                                                                                                                     |
|                 | メタボ   | ※メタボリックシンドローム該当者<br>市 23.0% 国 20.6% 道 20.2%、<br>同規模自治体 21.2%<br>・男性該当者<br>市 38.5% 国 32.9% 道 32.9%、<br>同規模自治体 32.6%<br>・女性該当者<br>市 12.5% 国 11.3% 道 11.0%、<br>同規模自治体 11.9%<br>※メタボリックシンドローム該当者 400 人のうち、<br>生活習慣病の発症や重症化リスクの高い高血糖・<br>高血圧・脂質異常の 3 リスク該当者は 139 人              |
|                 | 腎     | eGFR(推算糸球体濾過量)の有所見率が高い<br>※市 22.7% 国 21.9% 道 21.0%                                                                                                                                                                                                                         |
|                 | 健(検)診 | 特定健診受診率は国、道より上回っているものの国が目標とする 60%との差がまだ大きい<br>健診・受診履歴のない者が約 2 割あり、これらの者の健康状態が不明瞭である<br>※特定健診受診率(令和 3 年度) 目標(国) 60.0%<br>市 36.5% 国 36.4% 道 27.9%<br>※健康状態不明者(特定健診未受診かつ、生活習慣病のレセプトのない者)<br>1,039 人 19.9%                                                                     |
|                 | 食     | 健康的な食習慣の人が少ない<br>※特定健診質問票<br>・週 3 回以上就寝前 2 時間以内に夕食をとる<br>市 15.0% 国 14.7% 道 14.2%、<br>同規模自治体 14.9%<br>・週 3 回以上朝食を抜く<br>市 11.5% 国 9.6% 道 11.5%、<br>同規模自治体 7.8%                                                                                                               |
|                 | 喫煙    | 妊婦、子どものいる家庭の受動喫煙をさらに減らす必要がある<br>※妊婦問診票、4～5 か月児相談問診票<br>・妊婦のパートナーの喫煙率 34%<br>・4～5 か月児の父親の喫煙率 38.9%<br>・4～5 か月児の母親の喫煙率 7.2%<br>※成人式喫煙調査<br>・新成人の喫煙率 男性 37% 女性 12%                                                                                                            |
|                 | 運動    | 運動習慣のある者が少ない<br>※特定健診質問票<br>・1 回 30 分以上の運動習慣がない者<br>市 66.8% 国 59.2% 道 62.0%、<br>同規模自治体 62.7%<br>・1 日 1 時間以上の運動習慣ない者<br>市 59.3% 国 47.4% 道 46.9%、<br>同規模自治体 47.2%<br>※市民アンケート調査<br>・20 歳～64 歳女性の歩数の減少<br>策定時 6,883 歩 最終値 4,709 歩<br>・新型コロナウイルス感染症の流行により体を動かす機会が減った者の割合 22.6% |

\* SMR (標準化死亡比) とは、

年齢構成の異なる地域間の死亡状況を比較するために、年齢構成の差異を調整して算出した死亡率。

SMR は低い方が望ましく、SMR が 100 を超えている場合は、年齢構成の違いを考慮しても死亡率が基礎集団 (ここでは国) より高いことを示します。

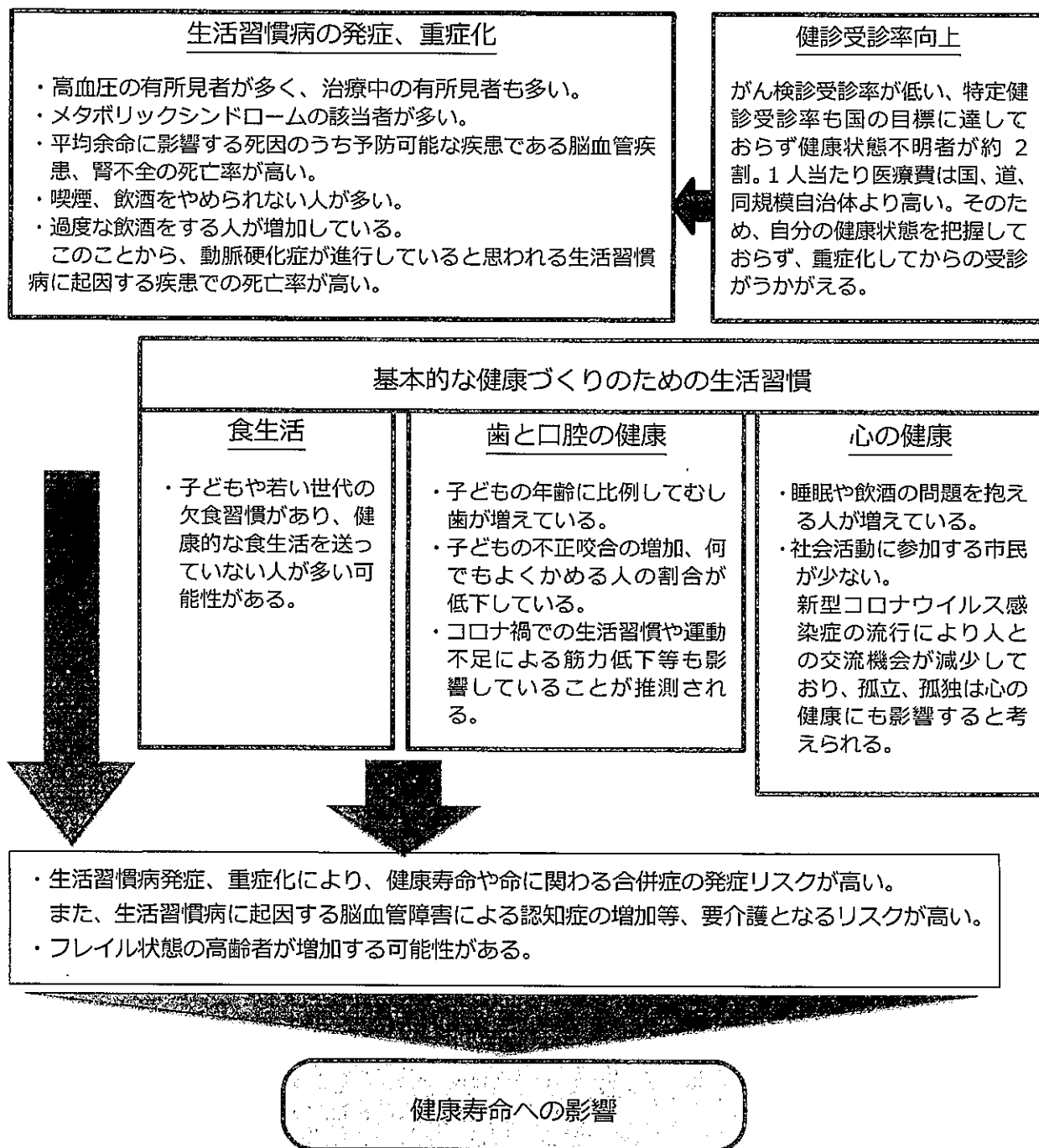


| 項目      |         | 健康課題                                           | 根拠データ                                                                                                                |
|---------|---------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 健康の保持増進 | 食生活     | 朝食を欠食している者の割合が多い<br>(児童・生徒)                    | ※全国学力・学習状況調査<br>市 小学5年生 6.8%、中学2年生 14.7%<br>国 小学5年生 5.6%、中学2年生 8.1%                                                  |
|         |         | 朝食を欠食している者の割合が多い<br>(子育て世代)                    | ※妊婦問診票・妊婦 19.1%<br>※市民アンケート調査<br>・20歳代 22.6%・30歳代 23.2%・40歳代 13.5%                                                   |
|         | 社会活動    | ボランティア活動や趣味、スポーツ等のグループ活動に参加している者の割合が少ない        | ※市民アンケート調査<br>・ボランティア活動参加者率 14.7%、町内地域活動参加者率 29.2%<br>・スポーツ活動参加者率 15.8%<br>・趣味活動参加者率 18.9%                           |
|         | 心の健康    | 睡眠を助けるために睡眠剤、安定剤、アルコールを常に使う者の割合の増加             | ※市民アンケート調査<br>・常に使う者の割合<br>策定時 4.4% 最終値 9.9%<br>・全く使用しない者以外の者の割合<br>策定時 26.9% 最終値 32.0%                              |
|         |         | 過度な飲酒をする人が多い                                   | ※特定健診質問票<br>1日3合以上飲酒あり<br>市 3.8% 国 2.5% 道 3.1%、<br>同規模自治体 2.5%<br>※市民アンケート調査<br>1日3合以上飲酒する者の割合<br>策定時 3.9% 最終値 13.6% |
|         | 歯と口腔の健康 | 1歳6か月健診時のむし歯のない者の割合が令和2年度を境に減少                 | ※1歳6か月歯科検診結果<br>令和元年度) 97.2%<br>令和2年度) 100%<br>令和3年度) 99.5%<br>令和4年度) 97.3%                                          |
|         |         | むし歯のない子どもの割合が3歳から4歳、5歳と約10%ずつ減少<br>国の値と比較しても低い | ※3歳児、市内保育所幼稚園歯科検診、歯科疾患実態調査<br>市 3歳 90.4% 4歳 79.6% 5歳 69.9%<br>国 3歳 100% 4歳 100% 5歳 82.4%                             |
|         |         | 3歳児の不正咬合（前突・過蓋等）が増加している                        | ※3歳児歯科検診結果<br>平成30年度 13.6% R4 22.1%                                                                                  |
|         |         | 何でもよくかんで食べることができる者の割合が低い                       | ※市民アンケート調査、国民栄養調査<br>市 50歳代 76.5% 60歳代 58.6%<br>国 50歳代 85.6% 60歳代 71.5%                                              |
|         |         | 自分の歯が20本以上残っている者の割合が低い                         | ※市民アンケート調査、歯科疾患実態調査<br>市 国<br>50歳代 81.8% 50歳代 95.2%<br>60歳代 74.1% 60歳代 84.0%<br>70~74歳 41.8% 70~74歳 72.1%            |

## 【健康課題まとめ】

前述の健康課題から、健康寿命の延伸を妨げる要因を以下にまとめます。

市民の健康度の向上のためには、生活習慣病の発症予防、重症化予防と子どもの頃からの体づくりを基本に、メディアや SNS に溢れる健康情報から正しい情報を選び取り、自分の生活に定着させること、社会活動等、人との関係性の中で育まれる生活から健康意識が高まっていくことが望まれます。



## 第3次計画の重点的な取組

①若い世代からの生活習慣病予防、壮年、高齢期の重症化予防。

リスク要因となる食習慣、肥満予防、喫煙や健康を害する過度な飲酒に対する働きかけ。

②健康の保持増進のため、食生活、歯と口腔の健康、心の健康を守り、運動習慣の定着を図る。

## 第4章 第3次健康たきかわ21 アクションプランの目標と方向性

### 1 第3次健康たきかわ21 アクションプランの体系図



## 2 第3次健康たしかわ21アクションプランの目標と指標

第2次の評価と現状の健康課題を踏まえ、第3次計画期間である今後12年間の目標と指標、計画最終年度の令和17年度（2035年度）の数値目標を定めます。

|                  |            | 目標                              | 指標                          | 現状値<br>令和4年度<br>(2022)                                                                                              | 令和17年度<br>数値目標<br>(2035)                            | データ元                    |
|------------------|------------|---------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------|
| 生活習慣病予防・重症化予防のため | 自分の健康状態を知る | 特定健診受診率の向上                      | 特定健診受診率                     | 36.8%                                                                                                               | 60%                                                 | 特定健診等データ管理システム          |
|                  |            | 特定保健指導実施率の向上                    | 特定保健指導実施率                   | 29.0%                                                                                                               | 60%                                                 | 特定健診等データ管理システム          |
|                  |            | 胃がん検診受診率の向上                     | 国民健康保険被保険者の受診率              | 5.3%                                                                                                                | 30%                                                 | 地域保健・健康増進事業報告           |
|                  |            | 大腸がん検診受診率の向上                    | 国民健康保険被保険者の受診率              | 9.0%                                                                                                                | 30%                                                 | 地域保健・健康増進事業報告           |
|                  |            | 肺がん検診受診率の向上                     | 国民健康保険被保険者の受診率              | 7.5%                                                                                                                | 30%                                                 | 地域保健・健康増進事業報告           |
|                  |            | 子宮がん検診受診率の向上                    | 国民健康保険被保険者の受診率              | 13.3%                                                                                                               | 30%                                                 | 地域保健・健康増進事業報告           |
|                  |            | 乳がん検診受診率の向上                     | 国民健康保険被保険者の受診率              | 11.7%                                                                                                               | 30%                                                 | 地域保健・健康増進事業報告           |
|                  | 体重管理       | 20歳代、30歳代女性のやせの割合(BMI18.5以下)の減少 | 妊娠届出時間診表                    | 20歳代 11.1%<br>30歳代 19.4%                                                                                            | 20歳代10%<br>30歳代15%                                  | 妊娠届出時間診票                |
|                  |            | 40～60歳代女性の肥満者の割合(BMI25.0以上)の減少  | 40～60歳代女性の肥満者の割合            | 23.90%                                                                                                              | 19%                                                 | 健康たしかわ21アクションプラン市民アンケート |
|                  |            | 20～60歳代男性の肥満者の割合(BMI25.0以上)の減少  | 20～60歳代男性の肥満者の割合(BMI25.0以上) | 31.92%                                                                                                              | 28%                                                 | 健康たしかわ21アクションプラン市民アンケート |
|                  | 生活リズム      | 幼少期からの生活リズムの改善                  | 4～5か月児、1歳6か月児、3歳児の起床時間、就寝時間 | 起床8時以降<br>9～10か月児 13.7%<br>1歳6か月児 11.5%<br>3歳児9.7 %<br><br>就寝22時以降<br>9～10名か月児 15.3%<br>1歳6か月児 11.4 %<br>3歳児 16.4 % | 起床8時以降<br>各月年齢とも0%に近づける<br><br>就寝22時以降<br>各月年齢とも10% | 乳幼児健診問診票                |

|                               |      | 目標                       | 指標                                   | 現状値<br>令和4年度<br>(2022)                                                 | 令和7年度<br>数値目標<br>(2035) | データ元                       |
|-------------------------------|------|--------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------|
| 生活習慣病予防・重症化予防のため              | 食生活  | 朝食を欠食している妊婦の割合(中期)の減少    | 朝食を欠食している妊婦の割合                       | 19.1%                                                                  | 0%に近づける                 | 妊婦問診票                      |
|                               |      | 朝食を欠食している小学生の割合の減少       | 朝食を欠食している小学生の割合                      | 6.8%                                                                   | 0%に近づける                 | 小中学校食育調査・全国学力学習状況調査        |
|                               |      | 朝食を欠食している中学生の割合の減少       | 朝食を欠食している中学生の割合                      | 14.7%                                                                  | 0%に近づける                 | 小中学校食育調査・全国学力学習状況調査        |
|                               |      | 朝食を孤食している小学生の割合の減少       | 朝食を孤食している小学生の割合                      | データなし                                                                  | 0%に近づける                 | 小中学校食育調査・全国学力学習状況調査        |
|                               |      | 牛乳の飲用習慣を持つ3歳児の割合の増加      | 牛乳の飲用習慣を持つ3歳児の割合                     | 59.4%                                                                  | 70%                     | 3歳児健診問診票                   |
|                               |      | 食べ過ぎないようにしている人の割合の増加     | 食べ過ぎないようにしている人の割合                    | 37.9%<br>男性36.9%<br>女性38.6%                                            | 60%                     | 健康たしかわ21アクションプラン市民アンケート    |
|                               |      | 野菜をたくさん食べるようにしている人の割合の増加 | 野菜をたくさん食べるようにしている人の割合                | 41%<br>男性34.1%<br>女性47.7%                                              | 60%                     | 健康たしかわ21アクションプラン市民アンケート    |
|                               |      | 3食食べる高齢者の割合の増加           | 3食食べる高齢者の割合                          | 88.0%                                                                  | 100%に近づける               | 介護保険計画                     |
| 生活習慣病予防・重症化予防のため / 健康の保持増進のため | 身体活動 | 20～64歳の歩数の増加             | 20～64歳の歩数                            | 男性8,310歩<br>女性4,709歩                                                   | 男性9,000歩<br>女性8,500歩    | 健康たしかわ21アクションプラン市民アンケート    |
|                               |      | 65歳以上の歩数の増加              | 65歳以上の歩数                             | 男性6,300歩<br>女性4,765歩                                                   | 男性7,000歩<br>女性6,000歩    | 健康たしかわ21アクションプラン市民アンケート    |
|                               |      | 20～64歳の運動習慣を持つ人の割合の増加    | 20～64歳の運動習慣割合                        | 男性18.66%<br>女性13.38%                                                   | 男性36%<br>女性33%          | 健康たしかわ21アクションプラン市民アンケート    |
|                               |      | 65歳以上の運動習慣を持つ人の割合の増加     | 65歳以上の運動習慣割合                         | 男性20.68%<br>女性26.47%                                                   | 男性58%<br>女性48%          | 健康たしかわ21アクションプラン市民アンケート    |
|                               |      | いきいき百歳体操普及の向上            | いきいき百歳体操参加実人数<br>地域教室数<br>実施介護予防事業所数 | 参加者数約650人<br>地域教室26か所<br>介護予防事業所11か所                                   | 参加者実人数約500人<br>地域教室28か所 | 介護予防事業実績                   |
|                               |      | ボランティア活動に参加している人の割合の増加   | ボランティア活動に参加している人の割合                  | 14.7%<br>20～64<br>男性16.66%<br>女性6.33%<br>65～74<br>男性24.13%<br>女性26.47% | R4年度をベースラインとし、5%増加      | 健康たしかわ21アクションプラン市民アンケート    |
|                               |      | 町内会地域活動に参加している人の割合の増加    | 町内会地域活動に参加している人の割合                   | 29.2%                                                                  | R4年度をベースラインとし、5%増加      | 第3次健康たしかわ21アクションプラン市民アンケート |
|                               |      | スポーツ活動に参加している人の割合の増加     | スポーツ活動に参加している人の割合                    | 15.8%                                                                  | R4年度をベースラインとし、5%増加      | 第3次健康たしかわ21アクションプラン市民アンケート |
|                               |      | 趣味活動を行っている人の割合の増加        | 趣味活動を行っている人の割合                       | 18.9%                                                                  | R4年度をベースラインとし、5%増加      | 第3次健康たしかわ21アクションプラン市民アンケート |
|                               |      | いきいき百歳体操の65歳以上参加率の増加     | いきいき百歳体操の65歳以上参加率                    | 4.7%                                                                   | 高齢者の10%<br>(サポーター含む)    | 介護予防事業実績                   |

|                  |         | 目標                              | 指標                           | 現状値<br>令和4年度<br>(2022) | 令和7年度<br>改定目標<br>(2035) | データ元                    |
|------------------|---------|---------------------------------|------------------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 生活習慣病予防・重症化予防のため | 受動喫煙防止  | 妊娠中の喫煙率の低下                      | 妊娠中の喫煙率                      | 5.2%                   | 0%                      | 妊婦問診票                   |
|                  |         | 妊婦のパートナーの喫煙率の低下                 | 妊婦のパートナーの喫煙率                 | 34.0%                  | 20%                     | 妊婦問診票                   |
|                  |         | 4～5か月児相談での母の喫煙率の低下              | 4～5か月児相談での母の喫煙率              | 7.2%                   | 0%                      | 4～5か月児問診票               |
|                  |         | 4～5か月児相談での家族の喫煙率の低下             | 4～5か月児相談での家族の喫煙率             | 父38.9%                 | 25%                     | 4～5か月児問診票               |
|                  |         | 新成人の喫煙率の低下                      | 新成人の喫煙率                      | 25%<br>男性37%<br>女性12%  | 15%                     | 成人式喫煙調査                 |
|                  |         | 成人の喫煙率の低下                       | 成人の喫煙率                       | 男性27.8%<br>女性10.0%     | 男性 20%<br>女性 5%         | 健康たきかわ21アクションプラン市民アンケート |
|                  |         | 特定健診受診者の喫煙率の低下                  | 特定健診受診者の喫煙率                  | 15.7%                  | 12%                     | 特定健診問診票                 |
| 健康の保持増進のため       | 歯と口腔の健康 | 3歳児で4本以上のむし歯がある者の割合の減少          | 3歳児で4本以上むし歯がある者の割合           | 3.9%                   | 0%                      | 3歳児健診問診票                |
|                  |         | 3歳児の不正咬合(反対咬合を除く)がある者の割合の減少     | 3歳児の不正咬合(反対咬合を除く)がある者の割合     | 22.1%                  | 13%                     | 3歳児健診問診票                |
|                  |         | 間食として甘味飲食を1日3回以上子どもの割合の減少       | 間食として甘味飲食を1日3回以上子どもの割合       | 31.3%                  | 20%                     | 3歳児健診問診票                |
|                  |         | 水分をとりながら食事する子どもの割合の増加           | 水分をとりながら食事する子どもの割合           | 34.6%                  | 20%                     | 3歳児健診問診票                |
|                  |         | 12歳児の1人平均むし歯数の減少                | 12歳児の1人平均むし歯数                | 0.82本                  | 0.6本                    | 公立学校児童生徒等の健康状況に関する調査    |
|                  |         | 過去1年間に歯科検診を受けた者の割合の増加           | 過去1年間に歯科検診を受けた者の割合           | 47.0%                  | 70%                     | 健康たきかわ21アクションプラン市民アンケート |
|                  |         | フロスや歯間ブラシ等の道具を使っている者の割合の増加      | フロスや歯間ブラシ等の道具を使っている者の割合      | 51.9%                  | 65%                     | 健康たきかわ21アクションプラン市民アンケート |
|                  |         | 6024達成者の割合の増加                   | 6024達成者の割合                   | 60.5%                  | 80%                     | お口のアンケート                |
|                  |         | 50歳以上における何でもかんで食べることができる者の割合の増加 | 50歳以上における何でもかんで食べることができる者の割合 | 35.7%                  | 80%                     | 健康たきかわ21アクションプラン市民アンケート |
|                  |         | 8020達成者の割合の増加                   | 8020達成者の割合                   | 52.5%                  | 70%                     | お口のアンケート                |

|                    |      | 目標                            | 指標                                                | 現状値<br>令和4年度<br>(2022)                 | 令和7年度<br>数値目標<br>(2035)            | データ元                                     |
|--------------------|------|-------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------|
| 健康の<br>保持増進<br>のため | 心の健康 | 4～5か月児相談時の育児が楽しいと感じている母親の増加   | 4～5か月児相談時の育児が楽しいと感じている母親                          | 97.1%                                  | 100%に近づける                          | 4～5か月児相談問診票                              |
|                    |      | ゆったりとした気分でお子さんと過ごせる時間がある母親の増加 | お母さんはゆったりとした気分でお子さんと過ごせる時間がある                     | 4～5か月 87.1%<br>1歳6か月 85.9%<br>3歳 73.2% | 4～5か月 92%<br>1歳6か月 90%<br>3歳 80%   | すこやか親子21<br>4～5か月児アンケート                  |
|                    |      | 成人の自殺者数・自殺死亡率                 | 成人の自殺者数・自殺死亡率(2016～2020)                          | 自殺者数平均<br>7人<br>死亡率平均17.2              | 自殺死亡率が全<br>国・全道を下回る<br>国16.4 道17.9 | 厚労省「地域における自殺の基礎資料」<br>地域自殺プロファイル<br>2021 |
|                    |      | ゲートキーパー講座参加者数の増加              | ゲートキーパー講座参加者数                                     | 平成25年度から<br>修了者<br>累計173人              | 400人                               | 実績                                       |
|                    |      | 精神保健福祉講座、メンタルヘルスの出前講座参加者数の増加  | 精神保健福祉講座、メンタルヘルスの出前講座参加者数                         | 出前講座75人                                | 1,100人                             | 実績                                       |
|                    |      | 日々充実した生活を送っていると自覚する人の割合の増加    | 日々充実した生活を送っていると自覚する人の割合                           | 56.6%                                  | 60%                                | 健康たきかわ21アクションプラン市民アンケート                  |
|                    |      | 十分に睡眠がとれている人の割合の増加            | 睡眠で休養がとれている人の割合                                   | 68.5%                                  | 80%                                | 健康たきかわ21アクションプラン市民アンケート                  |
|                    |      | 睡眠が十分に確保できている者の増加             | 睡眠時間が6～9時間(60歳以上は6～8時間)の者の割合(年齢調整)                | データなし                                  | 60%                                | 健康たきかわ21アクションプラン市民アンケート                  |
|                    |      | 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の減少     | 1日当たりの純アルコール摂取量<br>男性40g(2合)以上、<br>女性20g(1合)以上の割合 | 男性40g以上<br>29.9%<br>女性20g以上<br>27.8%   | 10%                                | 指標:健康日本21<br>健康たきかわ21アクションプラン市民アンケート     |

### 3 第3次健康たきかわ 21 アクションプランの目標と方向性

第3次健康たきかわ 21 アクションプランは、最終目標である市民の健康寿命の延伸のため、生活習慣の改善とがん対策推進、健康の保持増進を柱に、ライフステージ別の特色を踏まえ取り組みます。

効果的な取組となるよう目標、取組の方向性を定め、進行します。

#### (1) 生活習慣病発症予防・重症化予防のための取組

##### ①生活習慣病発症予防・重症化予防、がんの予防・早期発見

| ライフステージ別    | 目指す姿                                                                                              | 行動目標                                                                                                                                                                        | 取組の方向性                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 妊娠期及び0歳～19歳 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠、育児を通じて自身と子ども、家族の健康管理に関心を寄せ、生活習慣病を予防する生活を送る。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・世代に応じた各種健診・相談を受けることができる。</li> <li>・健診・相談を通じて月齢・年齢に応じた生活習慣や食生活を知り、整えることができる。</li> </ul>                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>・将来の生活習慣病予防のため、地域、学校と連携した取組を推進する。</li> <li>・将来の生活習慣病予防の視点での保健指導を充実する。</li> </ul>                                                                                                       |
| 20歳～64歳     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の健康に関心を持ち、生活習慣病の予防、重症化を予防することができる。</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的に健診、がん検診を受け、自らの健康状態を知ることができる。</li> <li>・体の変化や疾病を早期に発見し適切に受診、治療行動をとることができる。</li> <li>・生活習慣病・重症化予防のための生活習慣を取り入れることができる。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・健(検)診を受けやすい環境をつくる。</li> <li>・健(検)診事後の保健指導を推進する。</li> <li>・生活習慣病予防のために、正しい知識の普及啓発を図る。</li> <li>・女性の健康維持向上対策を推進する。</li> <li>・健康を害するおそれのある過度な飲酒の防止と適正飲酒の啓発を図る。</li> </ul>                |
| 65歳以上       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・疾病の有無に関わらず、体の変化に適した自分らしい生活を送ることができる。</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的な受診と健診を継続できる。</li> <li>・自分の体の変化に関心を持ち、生活習慣病に起因する認知症等要介護状態とならないための生活習慣病の重症化予防、フレイル予防ができる。</li> </ul>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>・健(検)診を受けやすい環境をつくる。</li> <li>・健(検)診事後の保健指導を推進する。</li> <li>・生活習慣病の発症及び重症化予防のための正しい知識の普及啓発を図る。</li> <li>・フレイル予防のために、正しい知識の普及啓発を図る。</li> <li>・健康を害するおそれのある過度な飲酒の防止と適正飲酒の啓発を図る。</li> </ul> |



## ②生活習慣病発症予防・重症化予防（食生活）

| ライフステージ別    | 目指す姿                                                                                           | 行動目標                                                                                                                                                   | 取組の方向性                                                                                                                                                          |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 妊娠期及び0歳～19歳 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・1日3食規則正しい食生活を実践する。</li> <li>・適切な食習慣の基礎をつくる。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・空腹で食べる習慣を身に付け、毎日3食食べる。</li> <li>・適正な食事量を知り、思春期からの貧血や過度な痩身・肥満・便秘を防ぐ。</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠期の望ましい食習慣を伝え、行動変容に繋がるよう支援する。</li> <li>・生活リズムを整え、3食食べる習慣を実践できるよう支援する。</li> <li>・学童期への正しい食知識の普及啓発を図る。</li> </ul>        |
| 20歳～64歳     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病を予防するための食習慣を見直し、望ましい食習慣を確立する。</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・適正体重を維持する。</li> <li>・毎日3食食べる。</li> <li>・適正な食事量やバランスの取れた食事、減塩について知り、食習慣を見直す。</li> <li>・ゆっくりよくかんで食べる。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病の改善・重症化予防のための食生活の支援を推進する。</li> <li>・女性の骨粗しょう症予防のための食生活支援を推進する。</li> <li>・よくかんで食べる食材や調理方法の工夫について普及啓発を図る。</li> </ul> |
| 65歳以上       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣を予防するための食習慣を実践する。</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・1日3食食べる。</li> <li>・減塩等生活習慣病予防を意識した食事をする。</li> <li>・ゆっくりよくかんで食べる。</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢期の望ましい食習慣や低栄養予防について普及啓発を図る。</li> </ul>                                                                                |

## ③生活習慣病発症予防・重症化予防（受動喫煙防止・禁煙支援）

| ライフステージ別    | 目指す姿                                                                                                    | 行動目標                                                                                                                                             | 取組の方向性                                                                                                                                            |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 妊娠期及び0歳～19歳 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの健やかな成長発達のために受動喫煙させない、未成年の喫煙を許さない。</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠中に喫煙しない。</li> <li>・妊婦や子どもへの受動喫煙にならないよう配慮が出来る。</li> <li>・子どものそばでは喫煙しない。</li> <li>・未成年は喫煙しない。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・受動喫煙防止のための啓発を推進する。</li> <li>・喫煙する妊産婦、その家族への卒煙に向けた支援を強化する。</li> <li>・未成年者への喫煙防止に関する普及啓発活動を推進する。</li> </ul> |
| 20歳～64歳     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康のために喫煙しないことを選択できる。</li> <li>・子どもを受動喫煙の害から守る意識が高まる。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙しない選択ができる。</li> <li>・卒煙の方法の情報がわかる。</li> <li>・子どもを受動喫煙の害から守ることができる。</li> </ul>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・受動喫煙防止のための啓発活動を推進する。</li> <li>・卒煙に向けた保健指導を推進する。</li> </ul>                                                |
| 65歳以上       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康のために喫煙しないことを選択できる。</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙しない。</li> <li>・卒煙の方法の情報がわかる。</li> </ul>                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>・卒煙に向けた保健指導を推進する。</li> </ul>                                                                               |

## (2) 健康の保持・増進のための取組

### ① 栄養・食生活（食育）

| ライフステージ別    | 目指す姿                                                                                                      | 行動目標                                                                                                                                              | 取組の方向性                                                                                                                                                                                           |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 妊娠期及び0歳～19歳 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食を通して豊かな心と体を育てる。</li> <li>・食への感謝の心を持ち、食に関する自己管理能力を高める。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠をきっかけに食生活を見直す</li> <li>・朝ごはんを食べる。</li> <li>・家族や仲間と一緒に楽しく食べる。</li> <li>・調理する力、食品を選ぶ力をつける。</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠期の望ましい食習慣を伝え、行動変容に繋がるよう支援する。</li> <li>・食習慣の基礎づくりを支援する。</li> <li>・食事作法の習得や楽しく食べる豊かな心を育むため、共食を推進する。</li> <li>・食育を普及啓発する。</li> <li>・地産地消を推進する。</li> </ul> |
| 20歳～64歳     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・健全な食生活を実践し、次世代を育成する。</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・適正な食事量やバランスの取れた食事、減塩について知り、食習慣を見直す。</li> <li>・調理する力、食品を選ぶ力をつける。</li> <li>・家族や仲間と一緒に食事する機会を増やす。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスのとれた食生活を実践し、次世代に伝えられるよう支援する。</li> <li>・簡単な調理の工夫を周知する。</li> <li>・家族や仲間との共食を推進する。</li> <li>・地産地消を推進する。</li> </ul>                                      |
| 65歳以上       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・低栄養を予防し、フレイルを防ぐ。</li> <li>・次世代に食文化を伝承する。</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>・冷凍食品等を活用し、調理を工夫することで多様な食生活を送る。</li> <li>・和食を継承し、食生活の知恵や地元の食文化と行事食を伝承する。</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・低栄養を予防するための食生活について普及啓発する。</li> <li>・和食や食文化を次世代に伝承する機会を設ける。</li> </ul>                                                                                    |

### ② 歯・口腔の健康

| ライフステージ別    | 目指す姿                                                                               | 行動目標                                                                                                                           | 取組の方向性                                                                                                                                                                                   |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 妊娠期及び0歳～19歳 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・健全な歯と口腔機能を育て、何でもよくかんで食べることができる。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠性歯肉炎を予防する。</li> <li>・むし歯や歯周病の原因を知り、歯科保健行動をとることができる。</li> <li>・3食よくかんで食べる。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠性歯肉炎や女性ホルモンの影響で悪化する口腔トラブルについて啓発し、予防について支援する。</li> <li>・健全な口腔の発達について啓発し、歯科保健行動がとれるよう支援する。</li> <li>・関係機関と歯科の課題について情報共有し、歯科保健活動を推進する。</li> </ul> |

|           |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                                               |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20 歳～64 歳 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯周病を予防し、何でもよくかんで食べることができる。</li> <li>・口の筋力を保つ。</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・むし歯や歯周病の原因を知り、歯科保健行動をとることができる。</li> <li>・よくかんで食べる習慣が身につく。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯周病予防や噛ミ<sup>か</sup>ミ<sup>か</sup>グ 30 について推進する。</li> <li>・口腔ケア及びオーラルフレイル予防のための歯科保健指導を充実する。</li> </ul> |
| 65 歳以上    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・8020を達成する。</li> <li>・食べる力を維持回復し、自分の食べたいものを楽しんで食べることができる。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の歯、義歯、口腔内を正しくケアすることができる。</li> <li>・オーラルフレイルの原因を知り予防できる。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・誤嚥性肺炎を予防するための口腔ケアについて普及啓発する。</li> <li>・オーラルフレイルの予防について普及啓発する。</li> <li>・口腔機能低下予防の支援を充実させる。</li> </ul> |

### ③心の健康・自殺予防

| ライフステージ別      | 目指す姿                                                                                                                                                                       | 行動目標                                                                                                                                                                                           | 取組の方向性                                                                                                                                                                                            |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 妊娠期及び0 歳～19 歳 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・相談できる相手を持つ。</li> <li>・愛着形成がなされ、楽しく前向きな子育てができる。</li> <li>・子どもの成長発達する力を信じ、愛情ある子育てができる。</li> <li>・自分らしく生き活きと生きる力をもつ子どもが育つ。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・産前産後を安心して過ごす。</li> <li>・相談できる人を持つ。</li> <li>・子育ての不安悩みを相談する。</li> <li>・子どもとの愛着形成に基づいた安定した親子関係のもと子育てができる。</li> <li>・学童・思春期の子どもたちが相談できる相手を持てる。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠期からの切れ目ない伴走型相談支援により、妊娠・出産・育児に伴う不安の軽減やメンタルヘルスに関する支援を推進する。</li> <li>・心を育てる育児に関わる支援を推進する。</li> <li>・若年者の自殺予防のための健康教育や普及啓発を図る。</li> </ul>                   |
| 20 歳～64 歳     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスと上手に付き合う。</li> <li>・生きがい、楽しみをもち過ごせる。</li> <li>・相談できる相手を持つ。</li> </ul>                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスの解消法を持つことができる。</li> <li>・心の悩みを相談できる。</li> <li>・家族や仲間など周囲の人の心の悩みに気づき、互いに支え合うことができる。</li> <li>・飲酒の適正量が守ることができる。</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・うつ、自殺予防の正しい知識と理解の普及啓発および人材育成を推進する。</li> <li>・心の相談窓口の周知と関係機関との連携を推進する。</li> <li>・世代に合わせたメンタルヘルスの普及啓発活動を推進する。</li> <li>・飲酒に関する相談及び適正飲酒への普及啓発を図る。</li> </ul> |
| 65 歳以上        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・社会とつながりを持ちながら自分らしくいきいきと過ごせる。</li> </ul>                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・社会と繋がりをもちながら日々の生活を送ることができる。</li> <li>・心の悩みを相談できる。</li> </ul>                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・社会参加への働きかけを推進する。</li> <li>・心の相談窓口を周知する。</li> </ul>                                                                                                        |

#### ④運動・身体活動

| ライフステージ別    | 目指す姿                                                                                                                   | 行動目標                                                                                                                                                             | 取組の方向性                                                                                          |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 妊娠期及び0歳～19歳 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活リズムを整えることができる。</li> <li>・楽しく体を動かし、健康づくりの基礎が身につく。</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝早起きを基本としメリハリのある生活習慣が身につく。</li> <li>・体を使った遊びをする。</li> <li>・楽しいと思う運動をする。</li> </ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活リズムの確立を支援する。</li> <li>・発達の特性に応じた遊びを推進する。</li> </ul>   |
| 20歳～64歳     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動効果について正しい知識を持ち、自分にあった運動や活動を継続できる。</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分にあった運動習慣を持つ人が増える。</li> <li>・生活習慣病を予防、悪化させないよう日常生活で意識的に活動量を増やすことができる。</li> </ul>                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病予防、重症化予防のための身体活動量の維持、増加及び運動習慣の定着化を推進する。</li> </ul> |
| 65歳以上       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・趣味やボランティア活動など楽しく社会参加する。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分にあった運動や社会参加活動を続ける。</li> <li>・転倒予防、筋力低下予防をする。</li> <li>・閉じこもりを予防し、外出することができる。</li> <li>・フレイルについての知識を得て予防できる。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・介護予防事業を推進する。</li> </ul>                                 |

## 第5章 重点対策と前期アクションプランの取組 (令和6年度～令和11年度)

### 1 生活習慣病発症予防・重症化予防対策

#### (1) 生活習慣病発症予防・重症化予防

生活習慣病の発症予防や重症化予防は、子ども達や子育て期(働き盛り世代)の将来の健康状態、高齢者の認知症予防や介護予防へと、年齢にかかわらず生活の質の維持・向上に大きな影響をもたらします。

滝川市は生活習慣病の中でも、予防可能である肥満等の生活習慣が影響する高血圧、脂質異常症、糖尿病による動脈硬化症が要因となる心疾患、脳血管疾患、腎不全の死亡率が高い状況であるため、幅広い年代にあわせた発症予防と重症化予防への取組を行っています。

また、幅広い年代の特徴に合わせた健康的で自分らしい生活習慣を身につけられるような取組を推進します。

#### ①動脈硬化症予防普及啓発事業

| 事業名                 | 取組の内容                                                                                                                                                               | 対象                                 |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 普及啓発                | ①FMG'sky<br>担当番組「優しい時間」の中で健康増進月間等に合わせ関連内容を放送する。<br>②市役所ロビー展示<br>健康増進月間に合わせ啓発展示を実施する。<br>③図書館連携<br>健康増進月間に合わせ啓発展示を実施する。<br>④広報周知(特集号)<br>広報に動脈硬化症予防に関する特集記事を組み啓発を図る。 | 市民                                 |
| パパママ健康チェック          | ①2歳児健康相談に来所の保護者へ血圧測定の実施、健診、生活習慣病予防啓発、がん検診の勧奨<br>②3歳児健診に来所の保護者へ健(検)診勧奨チラシの配布                                                                                         | 2歳児の保護者<br>3歳児の保護者                 |
| 出前講座                | 地域の団体、職域、学校等の集団に対し関連内容の健康教育を実施する。<br>①企業、事業所への健康教育<br>②学童クラブ減塩教室「塩分博士になろう」                                                                                          | 地域住民、職域、児童、生徒                      |
| 塩分チェックシートによる摂取塩分量調査 | 集団検診受診対象者に塩分チェックシートを実施する。                                                                                                                                           | 集団検診特定健診受診者                        |
| 飲酒対策                | 適正な飲酒量について展示物等により集団検診会場で周知する。過剰摂取者(2合以上)に保健指導を実施する。チェイサーアクションプロジェクトとして飲酒途中の水、お茶の摂取を勧める。                                                                             | 集団検診特定健診受診者                        |
| 喫煙対策                | 受動喫煙防止、未成年喫煙防止のための啓発、健康教育を実施する。<br>①小中学校未成年喫煙防止教育<br>②看護学生の無煙キャラバン隊による市民啓発                                                                                          | ①小学5～6年生、<br>中学1～3年生、<br>②市立高等看護学生 |

|  |                                                                                                                                                                                 |                                  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|  | ③はたちのつどい参加者への喫煙調査と啓発<br>④市内企業、事業所への健康教育<br>⑤市役所 1 階ロビー展示<br>世界禁煙デーに合わせ啓発展示を実施する。<br>⑥図書館特設展示<br>世界禁煙デーに合わせ展示を実施する。<br>⑦保健センターロビー展示<br>健診相談、各種手続きに来所する子どもの保護者や市民に向け通年で啓発展示を実施する。 | ③はたちのつどい参加者<br>④職域関係者<br>⑤⑥⑦地域住民 |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|

## ②健診・保健指導の実施

| 事業名              | 取組の内容                                                                                                                                                                                                          | 対象                        |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 20～30 代健診        | 早期からの生活習慣病予防のための健診を実施する。                                                                                                                                                                                       | 20～30 代                   |
| 特定健診             | メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病等の早期発見・重症化予防のための健診を実施する。                                                                                                                                                                 | 40～74 歳の北海道国民健康保険加入者      |
| 後期高齢者健診          | フレイル予防に着目した生活習慣病等の早期発見・重症化予防のための健診を実施する。                                                                                                                                                                       | 後期高齢者医療制度の加入者             |
| 特定保健指導           | 生活習慣病発症のリスクが高いと思われる該当者への保健指導を実施する。                                                                                                                                                                             | 積極的支援・動機付け支援該当者           |
| 健診事後相談           | 健診の結果相談を実施する。                                                                                                                                                                                                  | 各健診受診者                    |
| 健診結果説明会          | 生活習慣病予防・重症化予防のため、健診受診者へ保健指導、栄養相談、歯科相談等、多職種との相談機会をつくる。                                                                                                                                                          | 特定健診、後期高齢者健診受診者           |
| 重症化予防保健指導        | 生活習慣病の重症化リスクが高いと思われる者への保健指導を実施する。                                                                                                                                                                              | 健診受診者のうち重症化基準該当者          |
| 糖尿病性腎症重症化予防プログラム | 糖尿病性腎症の発症・重症化リスクが高いと思われる者への受診勧奨、保健指導を実施する。                                                                                                                                                                     | 糖尿病性腎症重症化予防プログラムで定めた基準該当者 |
| 骨粗しょう症健診         | 将来のリスクの把握、早期発見・治療のため、健診を実施する。<br>将来のリスクの把握のため、健診の受診機会をつくれるよう若年層への普及啓発を実施する。                                                                                                                                    | 20 歳以上の女性                 |
| フレイル予防           | ①FMG'sky<br>担当番組「優しい時間」の中で健康増進月間等に合わせ関連内容を放送する。<br>②市役所ロビー展示<br>健康増進月間に合わせ啓発展示を実施する。<br>③図書館連携展示<br>健康増進月間に合わせ啓発展示を実施する。<br>④健康相談の実施<br>フレイル予防に関する健康相談を実施する。<br>⑤地域での健康教育<br>地域の団体、職域、学校等の集団に対し関連内容の健康教育を実施する。 | 市民                        |

## (2) がん対策の推進

日本人の2人に1人は一生のうち何らかのがんになるといわれており、がんは、全ての人にとって身近な病気になりました。がんは早期発見・早期治療ができれば、治療の幅が広がり、身体的、精神的、経済的にも負担が少なく、完治を目指すことができる病気です。

滝川市のがん検診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・早期治療のための定期的ながん検診の定着、受診勧奨や受けやすい検診体制の整備、精密検査対象者への受診勧奨等がん検診受診率の向上を目指します。

また、がんそのものを防ぐ取組として、幅広い世代へのがん予防知識の普及等、がん対策を総合的に推進します。

### ①がん検診事業の実施

| 事業名        | 取組の内容                                                                                                                                                                               | 対象                                                              |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| がん検診の実施    | がん検診実施のための指針(厚生労働省健康局長通知)に沿ったがん検診を実施する。<br>受けやすいがん検診体制を整備する。<br>①胃がん、肺がん、大腸がんと特定健診の同日実施及び土日実施。乳がん検診の日曜実施<br>②子宮がん、乳がん検診の同日実施<br>③オプション健診の導入(胃ピロリ菌検査、乳超音波検査、腫瘍マーカー検査等)<br>④検診委託機関の拡充 | 40歳以上<br>胃がん、肺がん、<br>大腸がん<br>40歳以上女性<br>乳がん<br>20歳以上女性<br>子宮頸がん |
| 未受診者対策     | 以下の方法により市民への周知、勧奨を行う。<br>①広報たきかわ<br>②健診ガイドの作成、広報5月号折り込み<br>③町内会班回覧<br>④市内企業、事業所への周知<br>⑤未受診者へのはがき勧奨、電話勧奨<br>⑥がん検診受診歴のある市民への勧奨・再勧奨(コール・リコール)<br>⑦協会けんぽ加入者への周知                        | がん検診対象年齢の市民                                                     |
| 精密検査未受診者対策 | 精密検査未受診者に対し、電話、訪問にて状況確認、受診勧奨する。                                                                                                                                                     | がん検診精密検査対象者                                                     |
| 乳がん検診無料化事業 | 子育て世代の女性の命と健康を守るため、子育て世代である対象年齢の女性に、乳がん検診が無料となるクーポンを配布し、乳がん検診の受診を促進する。<br>また、継続してがん検診を受診するよう、勧奨・再勧奨(コール・リコール)を実施する。                                                                 | 40歳女性                                                           |

## ②がん予防の普及啓発

| 事業名             | 取組の内容                                                                                                                                                             | 対象                                 |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 啓蒙啓発            | ①FMG'sky<br>健康づくり課番組「優しい時間」の中でがんに関連する内容や検診案内を放送する。<br>②市役所 1 階ロビー展示<br>がん征圧月間に合わせ啓発展示を実施する。<br>③図書館連携<br>がん征圧月間に合わせ啓発展示を実施する。<br>④むし歯予防デー<br>がん予防に関連する資料を作成し配布する。 | 市民                                 |
| 出前講座            | 職域、学校等の集団に対し、生活習慣病予防とあわせた内容の健康教育を実施する。<br>・企業、事業所への健康教育<br>・学校向けがん教育                                                                                              | 市内企業、事業所<br>市内小学校、中学校、高校           |
| 乳幼児健診・相談場面の普及啓発 | ①2 歳児健康相談<br>「パパママ健康チェックコーナー」で来所の保護者へ血圧測定の実施、健診、がん検診の勧奨を行う。<br>②3 歳児健診<br>来所の保護者へ相談場面でのがん検診のチラシ配布を行う。                                                             | 2 歳児相談対象児の保護者<br><br>3 歳児健診対象児の保護者 |



## 2 健康の保持・増進のための対策

### (1) 栄養・食生活（第4次滝川市食育推進行動計画）

滝川市では、平成17年6月に制定された食育基本法、平成18年3月制定の食育基本計画に基づき、平成19年3月に滝川市食育推進行動計画(以下「計画」という。)を策定、平成24年3月に第2次計画、平成29年3月に第3次計画を策定し、関係機関とともに様々な形で食育を主体的に推進してきました。

しかしながら、食環境や家庭環境が多様化する中で、現在も欠食・孤食・肥満・やせといった様々な課題を抱えています。食は命の源であり、市民が健康で心豊かな生活を送るためには、健全な食生活を日々実践していくことが健康寿命の延伸につながります。これらを踏まえ、第4次計画では健康増進計画である生活習慣病予防・重症化予防の視点を取り入れ、『一人ひとりが自分にあった食生活を知り、「食」を楽しむことができる』を目標に掲げ、食育を推進します。

#### ①生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

| 事業名         | 取組の内容                                                                                                                                   | 対象              |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 妊婦個別栄養相談    | 妊娠期の望ましい食習慣を伝え、行動変容につながるよう支援する。                                                                                                         | 妊婦              |
| マタニティクラス    | 妊娠中期以降の望ましい食習慣について理解を深め、行動変容につながるよう具体的な支援を行う。簡単な調理の工夫を周知する。                                                                             | 妊婦（中期）          |
| 乳幼児健診       | 各月齢に合った食形態・食事の進め方を説明し、食習慣や咀嚼育成を支援する。共食を推進する。                                                                                            | 乳幼児とその保護者       |
| はじめて教室      | 離乳食初期から中期食へのスムーズな移行への支援を行う。デモンストレーションによる具体的な調理方法を周知する。                                                                                  | 6～8か月児とその保護者    |
| 学童減塩教室      | 塩分の過剰摂取による身体への影響や減塩方法を周知し、高血圧の予防・啓発を行う。                                                                                                 | 学童クラブ利用児童       |
| 朝食欠食改善の普及啓発 | ①簡単朝食メニューの紹介<br>妊婦相談・マタニティクラス・乳幼児相談・その他栄養相談時に周知する。<br>②学童減塩教室<br>生活リズムを整え、3食食べる習慣を実践できるよう支援する。<br>③FMG'sky・図書館展示<br>3食食べることの大切さを普及啓発する。 | ①②各事業参加者<br>③市民 |
| 食育の普及啓発     | ①FMG'sky<br>食育月間を含め、年数回放送する。<br>②図書館展示<br>食育月間に合わせ啓発展示を実施する。<br>③広報レシピ<br>地産地消を推進するレシピを掲載する。                                            | 市民              |

|                  |                                                                                                                                                                                                                                         |                                            |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 咀嚼の推進            | <p>①かみかみ給食<br/>かみごたえのある給食の提供と資料(かみごたえのある食材やレシピを掲載)の配布。</p> <p>②むし歯予防デー<br/>よくかんで食べる食材を使用したレシピや咀嚼に関する展示を行う。</p> <p>③各種健診や栄養相談<br/>ゆっくりよくかんで食べる大切さや、かみごたえのある食材・調理方法の工夫について普及啓発する。</p>                                                     | <p>①保育所入所児・小中学生</p> <p>②③市民</p>            |
| 共食の推進            | 給食やお弁当の時間・いきいき百歳体操会場での茶話会・料理教室等、仲間と楽しく食事をする機会を作る。                                                                                                                                                                                       | <p>保育所入所児・幼稚園児・小中学生・高校生・事業参加者</p>          |
| 生活習慣病予防・重症化予防の推進 | <p>①生活習慣病予防・重症化予防の周知啓発<br/>・特定健診・結果説明会等で減塩等に関する展示を実施する。<br/>・塩分測定器を用いて減塩の動機付けを行う。</p> <p>②大人のための健康ごはん教室<br/>講話や調理実習を通して、適切な食生活の支援を推進する。</p> <p>③健康教育<br/>地域の団体、職域等の集団に対し健康教育を実施する。</p> <p>④特定保健指導・重症化予防訪問指導<br/>重症化予防のための栄養指導を実施する。</p> | <p>①②③市民</p> <p>④重症化高リスク対象者</p>            |
| 低栄養予防の推進         | <p>①料理づくりのつどい・地域料理教室<br/>バランスのとれた食事の調理や共食の機会を作り、高齢期の適切な食事量の周知を行う。</p> <p>②介護予防講座<br/>テイク10等を通して望ましい食生活のあり方やフレイル・低栄養の周知を行い、適切な食生活・食行動がとれるよう支援する。</p> <p>③お口と栄養のサポート訪問<br/>低栄養の予防と改善に関する支援を短期集中的に行う。</p>                                  | <p>①②65歳以上の市民</p> <p>③事業対象者<br/>要支援1・2</p> |
| 骨粗しょう症予防の推進      | <p>①各種教室や栄養相談を通じて牛乳飲用の推進やカルシウムが効率的にとれる食事について普及啓発する。</p> <p>②骨粗しょう症健診の受診勧奨やリスクが高いと思われる者への個別支援を実施する。</p>                                                                                                                                  | 市民                                         |

## ②持続可能な食を支える食育の推進

| 事業名       | 取組の内容                                                                                                                                     | 対象                     |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 農業体験の推進   | 野菜の栽培や収穫体験を通して、食への興味・関心を高める。                                                                                                              | 保育所入所児・幼稚園児・小学生・児童館利用児 |
| 地産地消の推進   | ①学校給食<br>栄養教諭と連携し、給食への地元食材の活用を進め、児童へ啓発する。<br>②料理教室<br>地元食材を積極的にレシピに取り入れる。<br>③図書館展示<br>食育月間に合わせ啓発展示を実施する。<br>④広報レシピ<br>地元食材を生かしたレシピを掲載する。 | 市民                     |
| 食品ロス削減の推進 | 適正量の購入・調理や食べ切り、冷凍保存の活用方法を周知する。                                                                                                            | 市民                     |

## ③食文化の継承に向けた食育の推進

| 事業名           | 取組の内容                                                                                | 対象                  |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 和食の日の普及啓発     | ①和食に関する資料の配布<br>「和食の日給食」に合わせ、和食の啓蒙啓発を行う。<br>②FMG'sky<br>和食の良いところを見直し、理解を深められるよう周知する。 | ①保育所入所児・小中学生<br>②市民 |
| 給食での和食や行事食の提供 | 給食に和食を積極的に取り入れ、和食の伝承を行う。給食を通して行事と食のつながりを知り、郷土や日本の食文化を伝承する。                           | 保育所入所児・小中学生         |
| 食文化の継承の推進     | 料理教室等で、和食や食文化を次世代に伝承する機会を設ける。                                                        | 市民                  |

## (2) 歯と口腔の健康

コロナ禍の長いマスク生活の影響で、会話等、口を動かす機会が明らかに減ったことで、むし歯や口腔機能の発達不全の増加、オーラルフレイルの増加といった口腔内の課題が表面化してきています。

自分の食べたいものを楽しんで食べることは、QOL（生活の質）を向上させ、心身の健康を保つためにも重要です。口腔機能を健全に育て、むし歯や歯周病で歯が失われることを予防し、何でもかんで食べることができる口づくりを推進します。

### ①むし歯・歯周病等の疾病予防

| 事業名                  | 取組の内容                                                                                           | 対象                             |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| むし歯予防デー              | ①むし歯や歯周病の早期発見、予防のため、歯科検診・歯科相談、口腔ケア等を実施する。<br>②FMG'sky、市役所ロビー展示、図書館連携等による予防啓発を実施する。              | 市民                             |
| 乳幼児歯科検診事業            | むし歯の早期発見、予防のため、歯科検診・歯科相談、口腔ケアの仕方、フッ素塗布を実施する。                                                    | 1歳～3歳児                         |
| むし歯予防の間食習慣について周知啓発   | むし歯、酸蝕を予防するための間食回数や内容について周知啓発する。                                                                | 市民<br>各事業参加者                   |
| 保育所幼稚園歯科相談           | むし歯の早期発見、予防のため、歯科検診後に歯科相談、口腔ケアの仕方、フッ素塗布を実施する。                                                   | 保育所入所児<br>幼稚園通所児               |
| 永久歯むし歯予防事業           | むし歯や歯肉炎の予防のため、歯磨き教室を開催する。                                                                       | 学童                             |
| 成人歯科健診               | むし歯や歯周病の早期発見、予防のため、歯科検診・歯科相談、唾液検査、口腔ケアを実施する。<br>来所相談等で歯科保健行動を取るための継続した支援を行う。                    | 妊産婦<br>20歳～74歳                 |
| 歯間清掃道具の普及            | 歯周病予防のため、歯間清掃道具の使い方・選び方等について普及する。                                                               | 各事業参加者                         |
| お口のアンケートを活用した歯周病予防活動 | ①お口のアンケートを活用し、「よくかんで食べる」等生活習慣病予防の歯科保健行動を取るための工夫等を周知啓発する。<br>②歯周病歯科検診や来所歯科相談に誘い、口腔ケア等の具体的な支援を行う。 | 母子手帳交付及び保健センター<br>特定健診・がん検診受診者 |
| 障がい者歯科検診             | むし歯や歯周病の早期発見、予防のため、歯科検診・歯科相談、フッ素塗布を実施する。適切な歯科保健行動を取るための支援を行う。                                   | 心身に障がいの<br>ある児、者               |

## ②口腔機能発達の促進

| 事業名            | 取組の内容                                                                                                                                                               | 対象                              |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| はじめて教室         | 歯の生え方や口腔内の見方、触り方、口腔の発達を促す方法について支援する。                                                                                                                                | 6～8か月児とその保護者                    |
| 口腔発達促進について周知啓発 | ①FMG'sky、市役所ロビー展示、図書館連携等による予防啓発を実施する。<br>②水分を摂りながら食事することの弊害について周知する。<br>③食べる姿勢や食べ方が口腔機能に影響することについて周知する。<br>④口を使った遊び、口の周りを刺激するうがいの仕方等を普及する。<br>⑤口唇力測定を実施し、結果を基に支援する。 | むし歯予防デー、各事業参加者<br>保育所幼稚園児<br>学童 |

## ③オーラルフレイル、誤嚥性肺炎・窒息の予防

| 事業名                       | 取組の内容                                                                                                                                                        | 対象                                                                  |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 口腔ケア教室                    | 口腔機能低下による口腔乾燥、誤嚥性肺炎や窒息を予防するための講話を行う。                                                                                                                         | 老人クラブ<br>いきいき百歳体操参加者<br>町内会等                                        |
| 後期高齢者歯科検診                 | ①根面むし歯及び歯周病、オーラルフレイル予防のため、歯科検診・歯科相談、飲み込み検査、口腔ケア等を実施する。<br>②来所相談、訪問等で、歯科保健行動を取るための継続した支援を行う。                                                                  | 75 歳以上                                                              |
| オーラルフレイル、誤嚥性肺炎・窒息について周知啓発 | ①FMG'sky、市役所ロビー展示、図書館連携等による予防啓発を実施する。<br>②オーラルフレイルの予防方法について周知する。<br>③口腔乾燥、誤嚥性肺炎や窒息の予防について周知する。<br>④口腔体操や口腔の筋力を保つためのうがいの仕方等について普及する。<br>⑤口唇力測定を実施し、結果を基に支援する。 | むし歯予防デー、各事業参加者<br>結果説明会<br>老人クラブ<br>いきいき百歳体操参加者                     |
| 訪問口腔衛生指導事業                | ①口腔栄養アセスメントシートから、早期に介入し誤嚥性肺炎、窒息を予防する。<br>②お口と栄養のサポート訪問<br>「食べる・飲む」の不具合を早期に発見し、口腔ケア、口腔機能の維持向上に関する支援を短期集中的に行う。<br>③家庭における適切な口腔ケアの方法や口腔機能向上に関する方法等について支援する。     | アセスメントシート対象者<br><br>事業対象者<br>要支援 1・2<br><br>各検診事業事後指導該当者<br>訪問支援対象者 |

### (3) 心の健康（滝川市自殺対策計画）

滝川市では年平均7人の人たちが、その尊い命を自ら亡くされています。自殺者数は第2次健康たきかわ21アクションプラン策定時よりも減少し、自殺死亡率は北海道（17.9%）よりも滝川市の平均死亡率（17.2%）は下がっていますが、依然として全国（16.4%）よりも高い状況です。

自殺は、本人だけの問題ではなく家族や周囲の人間にも深く影響があります。自殺者を1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、誰もが自殺に追い込まれることのないまちを目指して、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。

また、新型コロナウイルス感染症の流行や世界の国や地域の紛争、災害等、昨今の様々な社会情勢は心の健康にも何らかの影響を与えられることから、改めて各世代の心の健康づくりに関わる取組を推進します。

#### ①自殺予防の推進

| 事業名     | 取組の内容                                                                                                                                             | 対象               |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 普及啓発    | 健康教育、自殺予防週間の啓発パネル展示、図書館との連携展示を実施し、うつ・自殺予防についての知識を広く啓発する。                                                                                          | 市民               |
| 人材育成    | ①ゲートキーパー養成講座及びフォロー講座を実施し、悩みのある人に気づき、見守り、つなぐことができる市民（ゲートキーパー）を増やす。<br>②より多くの市民にゲートキーパーについて知る機会を作るため、出前講座を実施する。<br>③若年層の自殺予防のため、若年層を対象にした健康教育を実施する。 | 企業、事業所、学校関係、一般市民 |
| 相談窓口の周知 | 広報やFMG'sky、展示事業、健康教育等あらゆる機会を通じ、相談窓口の周知を行う。                                                                                                        | 市民               |

#### ②子どもの心を育てる育児と養育者のメンタルヘルス支援の推進

| 事業名             | 取組の内容                                                                                                                           | 対象               |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 伴走型相談支援         | ①妊娠期から産後、子育て期へ切れ目のない伴走型相談支援体制を提供する。<br>②個別継続支援や赤ちゃん教室等の集団教育を通じ、愛着形成の確立を支援する。                                                    | 妊産婦とその家族         |
| 産後うつの予防、発見、早期支援 | ①妊娠期からの相談支援により、リスク要因を早期に把握し相談支援や育児サービスへつなぐ。<br>②産後の新生児訪問での産後うつスクリーニングにより、うつ傾向の早期発見、早期支援を行う。                                     | 妊産婦              |
| 普及啓発            | ①妊娠中期面接、マタニティクラスの機会を通じ、赤ちゃんの泣き、マタニティブルー、産後うつ等の知識の普及啓発、相談窓口の周知を行う。<br>②子育て支援センター連携事業や赤ちゃん教室により、赤ちゃんとの生活の具体的なイメージづくりや知識を得る機会をつくる。 | ①②妊産婦とそのパートナー、家族 |

|  |                                                      |      |
|--|------------------------------------------------------|------|
|  | ③赤ちゃんふれあい体験事業「赤ちゃんときっす」により、思春期の子どもたちが育児について考える機会を作る。 | ③高校生 |
|--|------------------------------------------------------|------|

### ③相談体制と関係機関連携の推進

| 事業名     | 取組の内容                                                                                                                                                                                                             | 対象                                                   |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 普及啓発    | ①企業、事業所、地域団体等へメンタルヘルスに関する健康教育を実施する。<br>②広報や FMG'sky を活用し、心の健康づくり、うつ病予防、睡眠に関する知識の普及啓発を行う。<br>③「やさしい精神保健福祉講座」を開催し、精神保健福祉や精神疾患、精神障がい者の自立支援等への理解を促進する。テーマ、講師の選定は精神ケア会議にて協議する。                                         | 市民                                                   |
| 相談窓口の周知 | 心の健康に関する相談窓口の周知を強化する。<br>・ 広報や FMG'sky の活用<br>・ 自殺予防対策等の展示による周知<br>・ 健康教育や保健事業での周知                                                                                                                                | 市民                                                   |
| 関係機関連携  | ・ 養育者支援連携システムにより、医療機関、保健所と連携を密にし、タイムリーな妊産婦支援を推進する。<br>・ 子育て世代包括支援事業により、妊娠期から子育てまで切れ目のないワンストップの相談、支援体制を推進する。<br>・ 精神ケア会議を定期開催し、市内の精神保健福祉医療関係者と顔の見える連携関係を強化する。<br>・ 市関係各課と連携を密にし、相談者に対し、相談から支援まで途切れることのない支援体制を提供する。 | 精神保健福祉士<br>社会福祉士<br>精神科医療従事者<br>相談支援事業所<br>保健所等、関係機関 |

#### (4) 運動・身体活動

運動・身体活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。具体的には、肥満や生活習慣病の予防効果、抑うつ状態の予防、改善など心理面への好影響、運動・身体活動を通して行われる社会的交流等、健康的で豊かな生活を送るために効果があります。第3次アクションプランにおいても引き続き、個人の生活に合わせた運動習慣の定着化、活動量の維持、増加を支援し、健康的で豊かな生活を目指します。

また、「高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」と連携し、認知症やフレイル予防等、介護予防の普及啓発と推進に取り組みます。

##### ①運動習慣の定着支援及び活動量の維持・増加の促進

| 事業名                                                                    | 取組の内容                                                                                                                                                                                            | 対象               |
|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 乳幼児の生活リズム確立支援                                                          | 乳幼児相談・健診で、生活リズム確立のための支援、早寝、早起き、1日3食の習慣づくりの啓発を図る。                                                                                                                                                 | 0歳～3歳児とその保護者     |
| アクティブガイドに基づく幼児のスクリーンタイム（テレビやDVDの視聴、テレビゲームやスマートフォンの利用等スクリーンの前で過ごす時間）の啓発 | 国のアクティブガイド（健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023）に基づき、長時間のスクリーンタイムが睡眠時間等生活リズムと身体活動へ及ぼす影響や遊び、しつけに関するアプリや動画の上手な活用等、スクリーンタイムに係る啓発を図る。<br>・1歳6か月健診・2歳児相談・3歳児健診時の周知<br>・教室活動や健康教育の機会を活用した周知<br>・広報、FMG'skyの活用      | 1歳～3歳児とその保護者     |
| 就労者向け出前講座における運動習慣についての啓発                                               | 市内企業、事業所へ生活習慣病予防の講話と合わせて、運動の必要性と定着化や日常生活に取り入れやすい運動の紹介等を行う。                                                                                                                                       | 市内企業、事業所等の就労者    |
| アクティブガイドに基づく身体活動の普及啓発                                                  | 国のアクティブガイドに基づき、ライフステージ別身体活動の推奨値、1日当たり10分の身体活動の増加を目指す「プラス10（テン）」、座位時間が長くなり過ぎないようにする「座りっぱなしブレイク」の周知、啓発を図る。<br>・広報、FMG'skyの活用<br>・就労者向け出前講座等の健康教育での啓発<br>・ヘルシーエクササイズ参加者への周知<br>・特定健診、特定保健指導等の健診事後指導 | 市民               |
| ヘルシーエクササイズ                                                             | 運動習慣の定着と健康増進に取り組む機会とするために、簡単なストレッチや筋力運動を継続して実施する。                                                                                                                                                | 特定健診事後指導対象者、一般市民 |
| ウォーキング事業                                                               | 運動継続を目的とした初心者向けウォーキング事業を介護福祉課と連携し実施する。                                                                                                                                                           | 市民               |
| すこやかロードの周知<br>万歩計の貸出し                                                  | ・庁舎、公民館等にて、すこやかロードウォーキングマップの設置、提供<br>・万歩計貸出しの周知                                                                                                                                                  | 市民               |



## ②介護予防の推進

| 事業名        | 取組の内容                                                                                                                                                                                              | 対象                               |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| いきいき百歳体操   | いきいき百歳体操（運動機能向上）、かみかみ百歳体操（口腔機能向上）、しゃきしゃき百歳体操（認知機能低下予防）等の介護予防活動や茶話会等、住民同士の交流活動等の取組を週 1 回程度開催することにより、地域の高齢者の介護予防を推進する。<br>「いきいき百歳体操サポーター 養成講座」を修了したサポーター（ボランティア）が中心となり、市（介護福祉課）と町内会、老人クラブ等が協力して実施する。 | 65 歳以上                           |
| ヘルシーエクササイズ | 運動習慣の定着と健康増進に取り組む機会とするために、簡単なストレッチや筋力運動を週1回開催する。                                                                                                                                                   | 特定健診事後指導対象者、介護認定を受けていない運動が可能な高齢者 |
| 介護予防講座     | 高齢期の健康づくりや介護予防に関する知識や情報を提供し、日常生活の機能向上、介護予防意識の向上を図る。<br>・ヘルシーエクササイズ実施時の開催<br>・介護福祉課主催の介護予防講座との連携                                                                                                    | 特定健診事後指導対象者、高齢者、ヘルシーエクササイズ参加者    |

## 資 料 編

- 1 社会保障の視点による滝川市の状況（国、北海道比較）
- 2 第3次健康たきかわ21アクションプラン市民アンケート  
単純集計結果  
アンケート用紙

社会保障の視点による滝川市の状況（国、北海道比較）

| 項 目 |                                                         | 全 国                             |                     |                    | 北海道             |                    | 滝川市       |                    |
|-----|---------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------|--------------------|-----------------|--------------------|-----------|--------------------|
| 1   | 人口構成<br>R2国勢調査                                          | 総人口                             | 人数                  | 割合                 | 人数              | 割合                 | 人数        | 割合                 |
|     |                                                         |                                 | 126,146,099         | -                  | 5,224,614       | -                  | 39,420    | -                  |
|     |                                                         | 0歳～14歳                          | 15,031,602          | 11.9%              | 556,526         | 10.7%              | 4,002     | 10.1%              |
|     |                                                         | 15歳～64歳                         | 75,087,865          | 59.5%              | 2,988,800       | 57.2%              | 21,525    | 54.5%              |
|     |                                                         | 65歳以上                           | 36,026,632          | 28.6%              | 1,679,288       | 32.1%              | 13,963    | 35.4%              |
|     | (再掲)75歳以上                                               |                                 | 0.0%                |                    | 0.0%            |                    | 0.0%      |                    |
| 2   | 平均寿命<br>KDB地域の全体像<br>(R4年)                              | 男性                              | 81.7                |                    | 81              |                    | 79        |                    |
|     |                                                         | 女性                              | 87.8                |                    | 87.3            |                    | 86.9      |                    |
| 3   | 死亡<br>(主な死因年次推<br>移分類)<br>R2年度人口動態                      | 死亡原因                            | 死亡原因                | 死亡率<br>(10万対)      | 死亡原因            | 死亡率<br>(10万対)      | 死亡原因      | 死亡率<br>(10万対)      |
|     |                                                         | 1位                              | 悪性新生物               | 307                | 悪性新生物           | 381.3              | 悪性新生物     | 444.4              |
|     |                                                         | 2位                              | 心疾患                 | 166.7              | 心疾患             | 180.7              | 心疾患       | 274.3              |
|     |                                                         | 3位                              | 老衰                  | 107.5              | 老衰              | 93.5               | 肺炎        | 104.1              |
|     |                                                         | 4位                              | 脳血管疾患               | 83.5               | 脳血管疾患           | 89.9               | 脳血管疾患     | 81.3               |
|     |                                                         | 5位                              | 肺炎                  | 63.6               | 肺炎              | 70.5               | 老衰        | 58.4               |
|     |                                                         | 自殺                              | 7位                  | 22.7               | 7位              | 17                 | 7位        | 20.3               |
|     |                                                         | R2年度自殺率 20.1%<br>(地域自殺実態プロファイル) |                     |                    |                 |                    |           |                    |
| 4   | 早世予防からみ<br>た死亡<br>(64歳以下) R3年<br>度人口動態調査                | 合 計                             | 125,660             | 8.7%               | 5,863           | 8.5%               | 43        | 7.6%               |
|     |                                                         | 男 性                             | 83,187              | 11.2%              |                 | 0.0%               |           | 0.0%               |
|     |                                                         | 女 性                             | 42,473              | 6.1%               |                 | 0.0%               |           | 0.0%               |
| 5   | 介護保険<br>R3年度<br>介護保険事業状況報<br>告等<br>※第2号人口に対する<br>割合は参考値 | 認定者数                            | 6,895,735           |                    | 347,930         |                    | 2,445     |                    |
|     |                                                         | 1号認定者数/1号被<br>保険者に対する割合         | 6,765,995           | 18.9%              | 342,308         | 20.5%              | 2,409     | 17.5%              |
|     |                                                         | 2号認定者数/2号人<br>口に対する割合           | 129,740             | 0.31%              | 5,622           | 0.32%              | 36        | 0.28%              |
|     |                                                         | 第1号被保険者分介<br>護給付費(単位:千<br>円)    | 給付費                 | 1人当たり              | 給付費             | 1人当たり              | 給付費       | 1人当たり              |
|     |                                                         | 9,846,705,753                   | 274.38              | 423,626,942        | 253.312         | 2,856,973          | 207.8403  |                    |
| 6   | 後期高齢者保険<br>R3年度<br>後期高齢者医療事<br>業年報                      | 加入者                             | 18,156,340          |                    | 840,957         |                    | 7190      |                    |
|     |                                                         | 1人当たり医療費(円)                     | 940,512             |                    | 1,065,080       |                    | 1,055,729 |                    |
|     |                                                         | 医療費総額(千円)                       | 170,763億円           |                    | 895,685,717     |                    | 7,590,689 |                    |
| 7   | 国保<br><br>R3年度<br>国民健康保険事<br>業年報                        | 被保険者数                           | 人数                  | 割合                 | 人数              | 割合                 | 人数        | 割合                 |
|     |                                                         |                                 | 25,368,645          | -                  | 1,075,025       | -                  | 7,686     | -                  |
|     |                                                         | (再掲)前期高齢者                       | 11,453,746          | 45.1%              | 517,605         | 48.1%              |           |                    |
|     |                                                         | (再掲)70歳以上                       | 6,525,496           |                    | 296,561         |                    |           |                    |
|     |                                                         | 一般                              | 25,368,645          | 100.0%             |                 | 0.0%               | 7,534     |                    |
|     |                                                         | 退職                              | 27                  | 0.0%               |                 | 0.0%               | 0         |                    |
|     | 医療費<br><br>R3年度<br>国民健康保険事<br>業年報                       | 医療費総額(千円)                       | 医療費                 | 1人当たり              | 医療費             | 1人当たり              | 医療費       | 1人当たり              |
|     |                                                         |                                 | 10,243,438,552      | 395                | 452,646,046     | 421                | 3,913,401 | 520                |
|     |                                                         | (再掲)前期高齢者                       | 6,248,044,647       | 546                | 275,370,517     |                    |           |                    |
|     |                                                         | (再掲)70歳以上                       | 3,829,306,467       | 586.82             | 172,594,046     |                    |           |                    |
|     |                                                         | 一般(千円)                          |                     | 0                  |                 |                    | 3,913,432 |                    |
|     |                                                         | 退職(千円)                          |                     | 0                  |                 |                    | -31       |                    |
| 8   | 人工透析者                                                   | 透析患者数                           | 349,700             |                    | 16,161          |                    | 134       |                    |
|     | 自立支援医療<br>(更生医療意見書より)                                   | 糖尿病性腎症/割合                       |                     |                    |                 |                    | 25        | 18.7%              |
| 9   | 生活保護<br>H30年度                                           | 保護世帯/保護人員<br>/保護率(%)※人<br>口千対   | 1,637,422/2,096,838 | 16.6% <sub>o</sub> | 123,122/160,543 | 30.4% <sub>o</sub> | 530/647   | 16.0% <sub>o</sub> |
| 10  | 特定健診<br>特定健診保健指導<br>R3年度特定健診・<br>特定保健指導実施<br>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                |
|     |                                                         |                                 | 6,494,635           | 36.4%              | 208,932         | 27.9%              | 2,067     | 36.5%              |
|     |                                                         | 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                |
|     |                                                         | 208,457                         | 27.9%               | 8,136              | 33.4%           | 41                 | 19.3%     |                    |

## 第3次健康たきかわ21アクションプラン市民アンケート調査 単純集計結果

- 目的 第3次健康たきかわ21アクションプラン（令和6年度～令和7年度）の策定のため、第2次健康たきかわ21アクションプランの評価、分析を実施するため。
- 実施期間 令和5年2月1日～令和5年3月31日
- 調査対象 20歳～89歳までの鴻川市民 合計1,000人（男性480人、女性520人） 住民基本台帳から無作為抽出

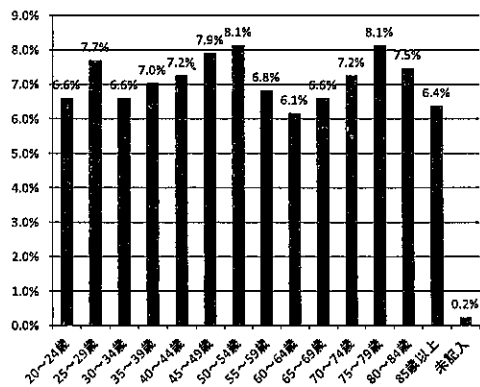
| 調査対象者   | 男性  | 女性  | 合計   |
|---------|-----|-----|------|
| 20歳～29歳 | 110 | 90  | 200  |
| 30歳～39歳 | 88  | 88  | 176  |
| 40歳～49歳 | 76  | 76  | 152  |
| 50歳～59歳 | 58  | 62  | 120  |
| 60歳～69歳 | 55  | 61  | 116  |
| 70歳～79歳 | 52  | 67  | 119  |
| 80歳～89歳 | 41  | 78  | 117  |
| 合計      | 480 | 520 | 1000 |

- 調査方法 自己記入式質問票を郵送 回収は郵送又は電子回答
- 回収数（率） 456人（45.6%）
- 調査内容 平成28年に実施した「第2次健康たきかわ21アクションプラン市民アンケート」に基づき、社会状況に合わせ新たな項目も追加。巻末の質問票参照。

### I あなたご自身についておたずねします。

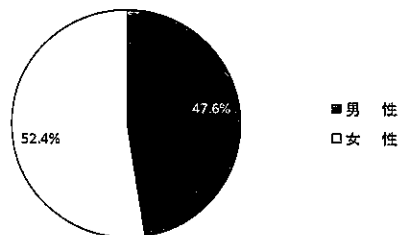
#### 1.年齢は、満何歳ですか。（令和5年4月1日現在）

|        | 男性  | 女性  | 小計  | 構成比    |
|--------|-----|-----|-----|--------|
| 20～24歳 | 17  | 13  | 30  | 6.6%   |
| 25～29歳 | 18  | 14  | 32  | 7.2%   |
| 30～34歳 | 18  | 18  | 36  | 8.1%   |
| 35～39歳 | 18  | 15  | 33  | 7.4%   |
| 40～44歳 | 15  | 15  | 30  | 6.7%   |
| 45～49歳 | 17  | 20  | 37  | 8.1%   |
| 50～54歳 | 21  | 14  | 35  | 7.8%   |
| 55～59歳 | 14  | 17  | 31  | 6.8%   |
| 60～64歳 | 12  | 16  | 28  | 6.2%   |
| 65～69歳 | 16  | 14  | 30  | 6.7%   |
| 70～74歳 | 13  | 20  | 33  | 7.4%   |
| 75～79歳 | 16  | 18  | 34  | 7.6%   |
| 80～84歳 | 12  | 25  | 37  | 8.2%   |
| 85歳以上  | 9   | 20  | 29  | 6.4%   |
| 未記入    | 1   | 0   | 1   | 0.2%   |
| 小計     | 217 | 239 | 456 | 100.0% |



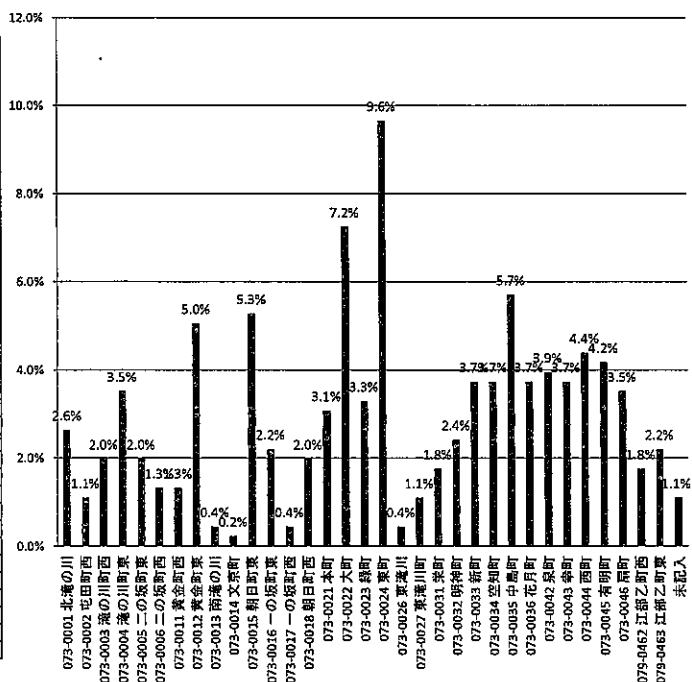
#### 2.性別はどちらですか。

|    | 回答数 | 構成比    |
|----|-----|--------|
| 男性 | 217 | 47.6%  |
| 女性 | 239 | 52.4%  |
| 合計 | 456 | 100.0% |



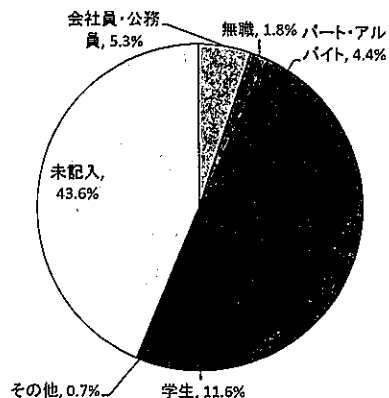
#### 3.あなたのお住まいの郵便番号をお書きください。

|                | 回答数 | 構成比    |
|----------------|-----|--------|
| 073-0001 北瀬の川  | 12  | 2.6%   |
| 073-0002 屯田町西  | 5   | 1.1%   |
| 073-0003 湊の川町西 | 9   | 2.0%   |
| 073-0004 湊の川町東 | 16  | 3.5%   |
| 073-0005 二の坂町東 | 9   | 2.0%   |
| 073-0006 二の坂町西 | 8   | 1.8%   |
| 073-0011 黄金町西  | 6   | 1.3%   |
| 073-0012 黄金町東  | 23  | 5.0%   |
| 073-0013 南瀬の川  | 2   | 0.4%   |
| 073-0014 文京町   | 1   | 0.2%   |
| 073-0015 朝日町東  | 24  | 5.3%   |
| 073-0016 一の坂町東 | 10  | 2.2%   |
| 073-0017 一の坂町西 | 2   | 0.4%   |
| 073-0018 朝日町西  | 9   | 2.0%   |
| 073-0021 本町    | 14  | 3.1%   |
| 073-0022 大町    | 33  | 7.2%   |
| 073-0023 緑町    | 15  | 3.3%   |
| 073-0024 東町    | 44  | 9.6%   |
| 073-0026 東瀬川   | 2   | 0.4%   |
| 073-0027 東瀬川町  | 5   | 1.1%   |
| 073-0031 栄町    | 8   | 1.8%   |
| 073-0032 明神町   | 11  | 2.4%   |
| 073-0033 新町    | 17  | 3.7%   |
| 073-0034 空知町   | 17  | 3.7%   |
| 073-0035 中島町   | 26  | 5.7%   |
| 073-0036 花月町   | 17  | 3.7%   |
| 073-0042 森町    | 18  | 3.9%   |
| 073-0043 幸町    | 17  | 3.7%   |
| 073-0044 西町    | 20  | 4.4%   |
| 073-0045 有明町   | 10  | 2.2%   |
| 073-0046 豊町    | 16  | 3.5%   |
| 079-0462 江部乙町西 | 8   | 1.8%   |
| 079-0463 江部乙町東 | 10  | 2.2%   |
| 未記入            | 5   | 1.1%   |
| 合計             | 456 | 100.0% |



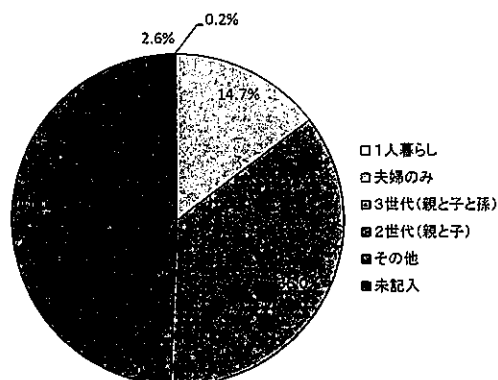
4.現在の職業は何ですか。複数のご職業をお持ちの方は、主なものに○を付けてください。

|           | 回 答 数 | 構成比    |
|-----------|-------|--------|
| 会社員・公務員   | 199   | 5.3%   |
| 無職        | 149   | 1.8%   |
| パート・アルバイト | 53    | 4.4%   |
| 自営業       | 24    | 32.7%  |
| 学生        | 8     | 11.6%  |
| その他       | 20    | 0.7%   |
| 未記入       | 3     | 43.6%  |
| 合 計       | 456   | 100.0% |



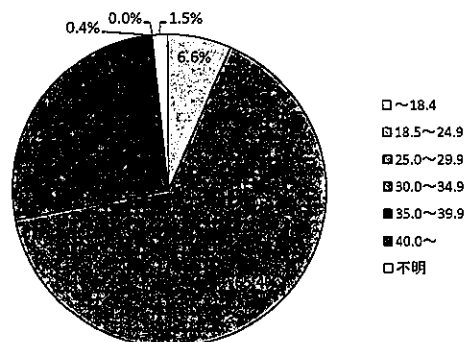
5.あなたの世帯状況は次のどれに該当しますか。

|            | 回 答 数 | 構成比    |
|------------|-------|--------|
| 1人暮らし      | 67    | 14.7%  |
| 夫婦のみ       | 164   | 36.0%  |
| 3世代(親と子と孫) | 25    | 5.5%   |
| 2世代(親と子)   | 187   | 41.0%  |
| その他        | 12    | 2.6%   |
| 未記入        | 1     | 0.2%   |
| 合 計        | 456   | 100.0% |



6.現在の身長・体重  
(回答内容から体格指数[BMI]を算出)

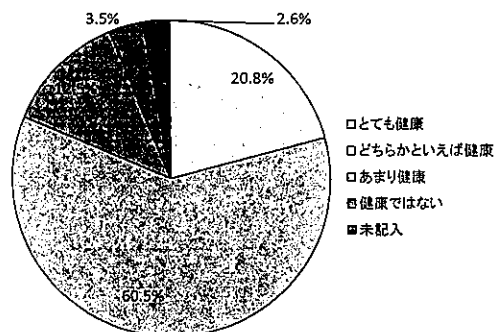
| BMI値      | 回 答 数 | 構成比    |
|-----------|-------|--------|
| ～18.4     | 30    | 6.6%   |
| 18.5～24.9 | 298   | 65.4%  |
| 25.0～29.9 | 98    | 21.5%  |
| 30.0～34.9 | 21    | 4.6%   |
| 35.0～39.9 | 2     | 0.4%   |
| 40.0～     | 0     | 0.0%   |
| 不明        | 7     | 1.5%   |
| 合 計       | 456   | 100.0% |



## II 健康状態や病気の予防についておたずねします。

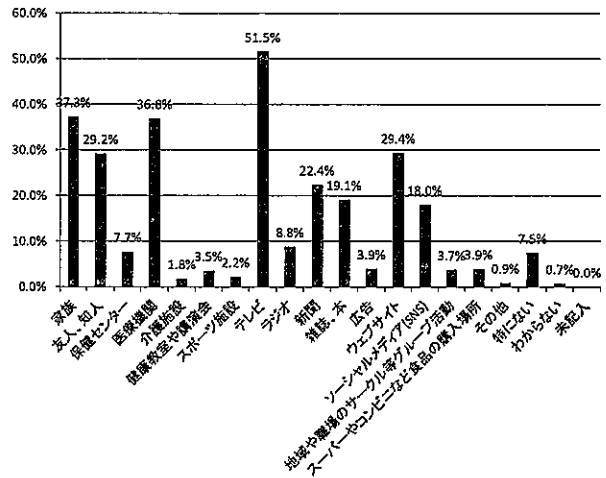
1.あなたの健康状態はいかがですか

|            | 回 答 数 | 構成比    |
|------------|-------|--------|
| とても健康      | 95    | 20.8%  |
| どちらかといえば健康 | 276   | 60.5%  |
| あまり健康      | 57    | 12.5%  |
| 健康ではない     | 16    | 3.5%   |
| 未記入        | 12    | 2.6%   |
| 合 計        | 456   | 100.0% |



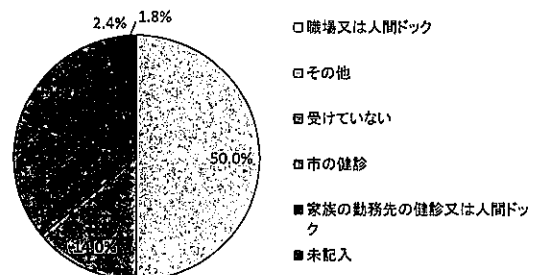
2.あなたは健康に関する情報を何から得ていますか。

|                    | 回 答 数 | 構 成 比 |
|--------------------|-------|-------|
| 家族                 | 170   | 37.3% |
| 友人、知人              | 133   | 29.2% |
| 保健センター             | 35    | 7.7%  |
| 医療機関               | 168   | 36.8% |
| 介護施設               | 8     | 1.8%  |
| 健康教室や講演会           | 16    | 3.5%  |
| スポーツ施設             | 10    | 2.2%  |
| テレビ                | 235   | 51.5% |
| ラジオ                | 40    | 8.8%  |
| 新聞                 | 102   | 22.4% |
| 雑誌、本               | 87    | 19.1% |
| 広告                 | 18    | 3.9%  |
| ウェブサイト             | 134   | 29.4% |
| ソーシャルメディア(SNS)     | 82    | 18.0% |
| 地域や職場のサークル等グループ活動  | 17    | 3.7%  |
| スーパーやコンビニなど食品の購入場所 | 18    | 3.9%  |
| その他                | 4     | 0.9%  |
| 知らない               | 34    | 7.5%  |
| わからない              | 3     | 0.7%  |
| 未記入                | 0     | 0.0%  |



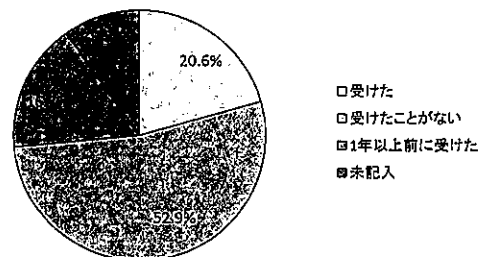
3.過去1年間、健康診断(身長・体重・血液や尿検査)を受けたことはありますか。

|                  | 回 答 数 | 構 成 比  |
|------------------|-------|--------|
| 職場又は人間ドック        | 228   | 50.0%  |
| その他              | 64    | 14.0%  |
| 受けていない           | 72    | 15.8%  |
| 市の健診             | 73    | 16.0%  |
| 家族の勤務先の健診又は人間ドック | 11    | 2.4%   |
| 未記入              | 8     | 1.8%   |
| 合 計              | 456   | 100.0% |

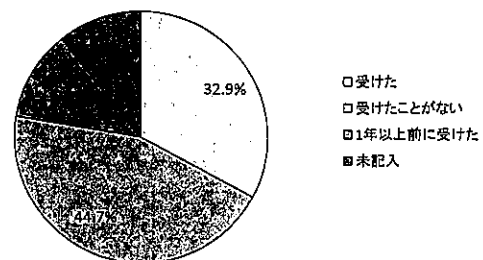


4.過去1年間、がん検診を受けていますか。  
それぞれのがん検診についてお答えください。

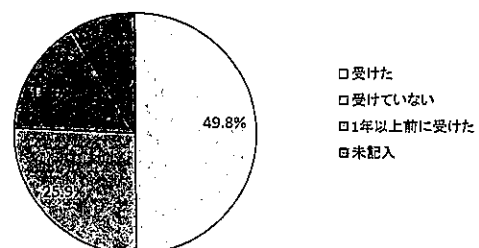
| 胃がん<br>(バリウム検査) | 受けた       | 回答数 | 構成比    |
|-----------------|-----------|-----|--------|
|                 | 受けたことがない  | 241 | 52.9%  |
|                 | 1年以上前に受けた | 76  | 16.7%  |
|                 | 未記入       | 45  | 9.9%   |
|                 | 合計        | 456 | 100.0% |



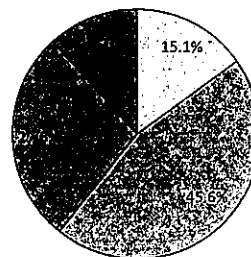
| 肺がん<br>(胸のX線) | 受けた       | 回答数 | 構成比    |
|---------------|-----------|-----|--------|
|               | 受けたことがない  | 204 | 44.7%  |
|               | 1年以上前に受けた | 53  | 11.6%  |
|               | 未記入       | 49  | 10.7%  |
|               | 合計        | 456 | 100.0% |



| 大腸がん<br>(検便検査) | 受けた       | 回答数 | 構成比    |
|----------------|-----------|-----|--------|
|                | 受けていない    | 118 | 25.9%  |
|                | 1年以上前に受けた | 71  | 15.6%  |
|                | 未記入       | 40  | 8.8%   |
|                | 合計        | 456 | 100.0% |

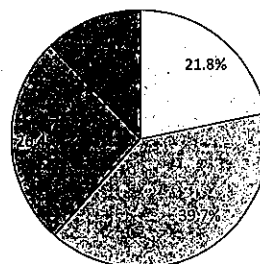


|                   |           | 回答数 | 構成比    |
|-------------------|-----------|-----|--------|
| 乳がん<br>(マンモグラフィー) | 受けた       | 36  | 15.1%  |
|                   | 受けていない    | 109 | 45.8%  |
|                   | 1年以上前に受けた | 66  | 27.6%  |
|                   | 未記入       | 28  | 11.7%  |
| 総 計               |           | 239 | 100.0% |



□ 受けた  
□ 受けていない  
□ 1年以上前に受けた  
■ 未記入

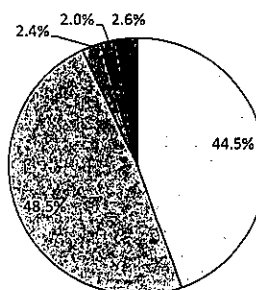
|               |           | 回答数 | 構成比    |
|---------------|-----------|-----|--------|
| 子宮がん<br>(細胞診) | 受けた       | 52  | 21.8%  |
|               | 受けていない    | 95  | 39.7%  |
|               | 1年以上前に受けた | 63  | 26.4%  |
|               | 未記入       | 29  | 12.1%  |
| 合 計           |           | 239 | 100.0% |



□ 受けた  
□ 受けていない  
□ 1年以上前に受けた  
■ 未記入

5.現在、定期検査中又は治療中の病気はありますか。

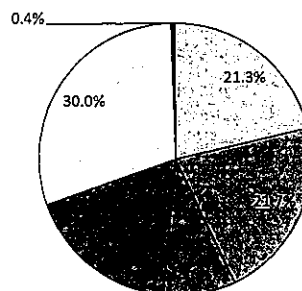
|                      | 回答数 | 構成比    |
|----------------------|-----|--------|
| 健康であり、特に病気にかかっていない   | 203 | 44.5%  |
| 病気があり治療又は定期的な検査をしている | 221 | 48.5%  |
| 病気があるが、治療又は検査をしなかったり | 11  | 2.4%   |
| 病気だが、治療も検査もしていない     | 9   | 2.0%   |
| 未記入                  | 12  | 2.6%   |
| 合 計                  | 456 | 100.0% |



□ 健康であり、特に病気にかかっていない  
□ 病気があり治療又は定期的な検査をしている  
□ 病気があるが、治療又は検査をしなかったり  
□ 病気だが、治療も検査もしていない  
■ 未記入

6.あなたは日頃、血圧測定をしていますか。

|          | 回答数 | 構成比    |
|----------|-----|--------|
| 年に1～2回程度 | 97  | 21.3%  |
| 月に1～2回程度 | 99  | 21.7%  |
| 週に1回程度   | 39  | 8.6%   |
| 毎日       | 82  | 18.0%  |
| していない    | 137 | 30.0%  |
| 未記入      | 2   | 0.4%   |
| 合 計      | 456 | 100.0% |

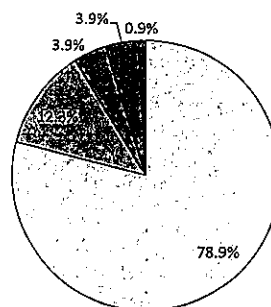


□ 年に1～2回程度  
□ 月に1～2回程度  
□ 週に1回程度  
□ 毎日  
□ していない  
■ 未記入

### Ⅲ 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。

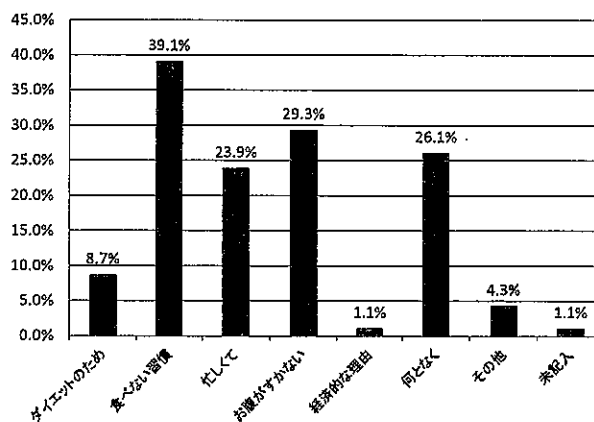
|           | 回 答 数 | 構成比    |
|-----------|-------|--------|
| ほとんど毎日食べる | 360   | 78.9%  |
| ほとんど食べない  | 56    | 12.3%  |
| 週に2～3日食べる | 18    | 3.9%   |
| 週に4～5日食べる | 18    | 3.9%   |
| 未記入       | 4     | 0.9%   |
| 合 計       | 456   | 100.0% |



□ ほとんど毎日食べる  
□ ほとんど食べない  
□ 週に2～3日食べる  
□ 週に4～5日食べる  
■ 未記入

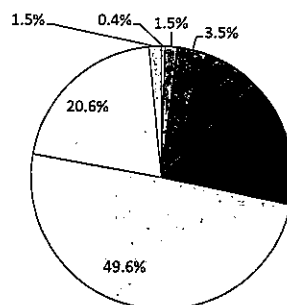
#### 2.1で「週に4～5日食べる」「週に2～3日食べる」「4.ほとんど食べない」に○をつけた方におたずねします。食べない理由は何ですか。

|          | 回 答 数 | 構成比   |
|----------|-------|-------|
| ダイエットのため | 8     | 8.7%  |
| 食べない習慣   | 38    | 39.1% |
| 忙しくて     | 22    | 23.9% |
| お腹がすかない  | 27    | 29.3% |
| 経済的な理由   | 1     | 1.1%  |
| 何となく     | 24    | 26.1% |
| その他      | 4     | 4.3%  |
| 未記入      | 1     | 1.1%  |



#### 3.あなたは外食(飲食店での食事)をどのくらい利用していますか。

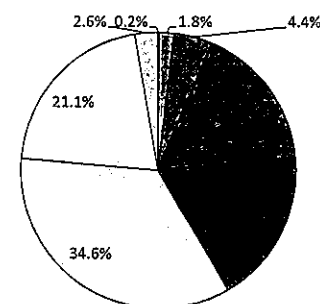
|           | 回 答 数 | 構成比    |
|-----------|-------|--------|
| 毎日2回以上    | 2     | 0.4%   |
| 毎日1回      | 7     | 1.5%   |
| 週に4～5日食べる | 16    | 3.5%   |
| 週2～3回     | 32    | 7.0%   |
| 週1回       | 72    | 15.8%  |
| 月1～2回     | 226   | 49.6%  |
| 全く利用しない   | 94    | 20.6%  |
| 未記入       | 7     | 1.5%   |
| 合 計       | 456   | 100.0% |



□ 毎日2回以上  
□ 毎日1回  
■ 週に4～5日食べる  
■ 週2～3回  
■ 週1回  
□ 月1～2回  
□ 全く利用しない  
□ 未記入

#### 4.あなたは持ち帰りの弁当や惣菜をどのくらい利用していますか。

|           | 回 答 数 | 構成比    |
|-----------|-------|--------|
| 毎日2回以上    | 1     | 0.2%   |
| 毎日1回      | 8     | 1.8%   |
| 週に4～5日食べる | 20    | 4.4%   |
| 週2～3回     | 78    | 17.1%  |
| 週1回       | 83    | 18.2%  |
| 月1～2回     | 158   | 34.6%  |
| 全く利用しない   | 96    | 21.1%  |
| 未記入       | 12    | 2.6%   |
| 合 計       | 456   | 100.0% |

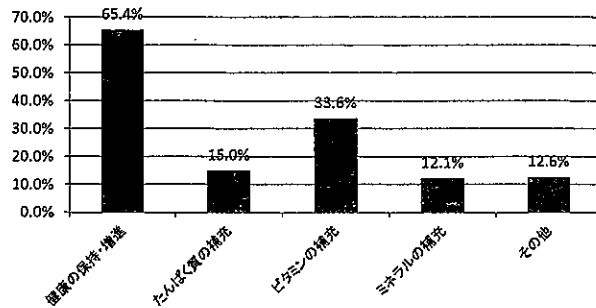


□ 毎日2回以上  
□ 毎日1回  
■ 週に4～5日食べる  
■ 週2～3回  
■ 週1回  
□ 月1～2回  
□ 全く利用しない  
□ 未記入



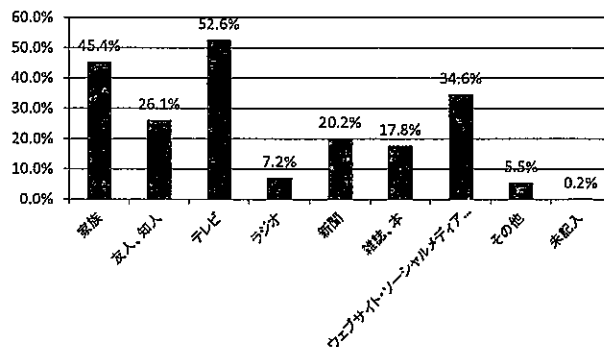
5.あなたはサプリメントのような健康食品を食べたり、飲んだりしていますか。その目的は何ですか。

|          | 回 答 数 | 構 成 比 |
|----------|-------|-------|
| 健康の保持・増進 | 140   | 65.4% |
| たんぱく質の補充 | 32    | 15.0% |
| ビタミンの補充  | 72    | 33.6% |
| ミネラルの補充  | 26    | 12.1% |
| その他      | 27    | 12.6% |



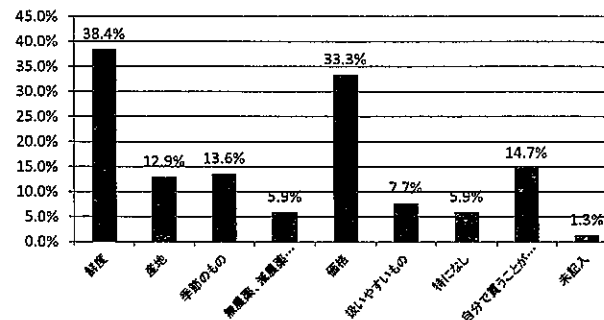
6.あなたの食生活に影響を与えている情報源はどれですか。

|                       | 回 答 数 | 構 成 比 |
|-----------------------|-------|-------|
| 家族                    | 207   | 45.4% |
| 友人、知人                 | 119   | 26.1% |
| テレビ                   | 240   | 52.6% |
| ラジオ                   | 33    | 7.2%  |
| 新聞                    | 92    | 20.2% |
| 雑誌、本                  | 81    | 17.8% |
| ウェブサイト・ソーシャルメディア(SNS) | 158   | 34.6% |
| その他                   | 25    | 5.5%  |
| 未記入                   | 1     | 0.2%  |



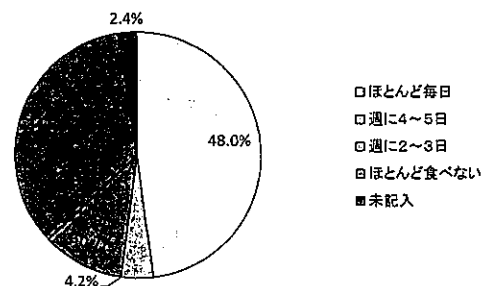
7.あなたが野菜を買うときにもっとも配慮していることは何ですか。

|            | 回 答 数 | 構 成 比 |
|------------|-------|-------|
| 鮮度         | 175   | 38.4% |
| 産地         | 59    | 12.8% |
| 季節のもの      | 62    | 13.6% |
| 無農薬、減農薬のもの | 27    | 5.9%  |
| 価格         | 152   | 33.3% |
| 扱いやすいもの    | 35    | 7.7%  |
| 特になし       | 27    | 5.9%  |
| 自分で買うことがない | 67    | 14.7% |
| 未記入        | 6     | 1.3%  |

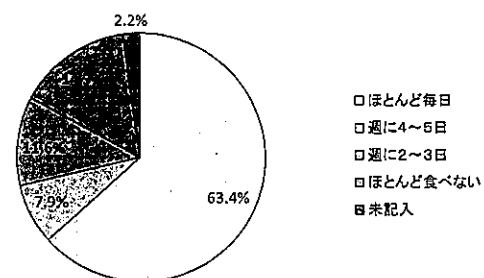


8.あなたは食事を、家族や友人知人と一緒に食べることはどれくらいありますか。

|     |          | 回 答 数 | 構 成 比  |
|-----|----------|-------|--------|
| 朝食  | ほとんど毎日   | 219   | 48.0%  |
|     | 週に4～5日   | 18    | 4.2%   |
|     | 週に2～3日   | 49    | 10.7%  |
|     | ほとんど食べない | 158   | 34.6%  |
|     | 未記入      | 11    | 2.4%   |
| 合 計 |          | 456   | 100.0% |

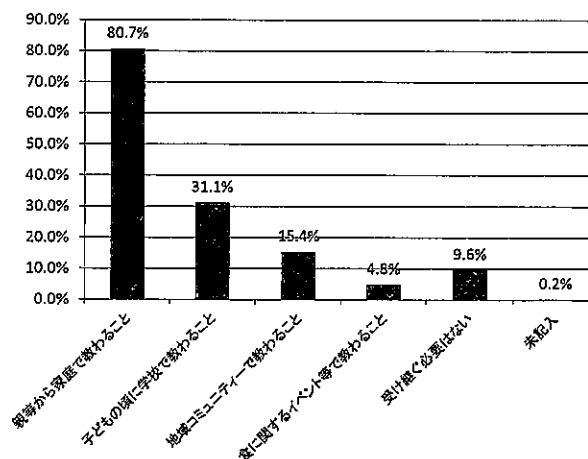


|     |          | 回 答 数 | 構 成 比  |
|-----|----------|-------|--------|
| 夕食  | ほとんど毎日   | 289   | 63.4%  |
|     | 週に4～5日   | 36    | 7.9%   |
|     | 週に2～3日   | 53    | 11.6%  |
|     | ほとんど食べない | 68    | 14.9%  |
|     | 未記入      | 10    | 2.2%   |
| 合 計 |          | 456   | 100.0% |



9.あなたは地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、食べ方や作法を受け継ぐためには、どのようなことが必要だと思いますか。

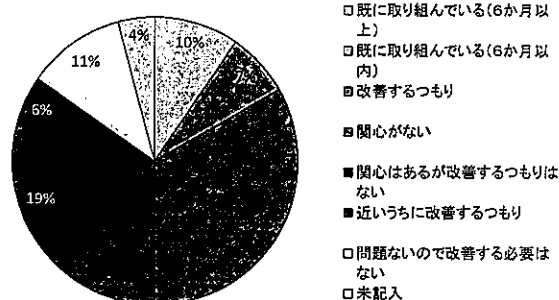
|                  | 回 答 数 | 構 成 比 |
|------------------|-------|-------|
| 親等から家庭で教わること     | 388   | 80.7% |
| 子どもの頃に学校で教わること   | 142   | 31.1% |
| 地域コミュニティで教わること   | 70    | 15.4% |
| 食に関するイベント等で教わること | 22    | 4.8%  |
| 受け継ぐ必要はない        | 44    | 9.6%  |
| 未記入              | 1     | 0.2%  |



#### IV 運動習慣についておたずねします。

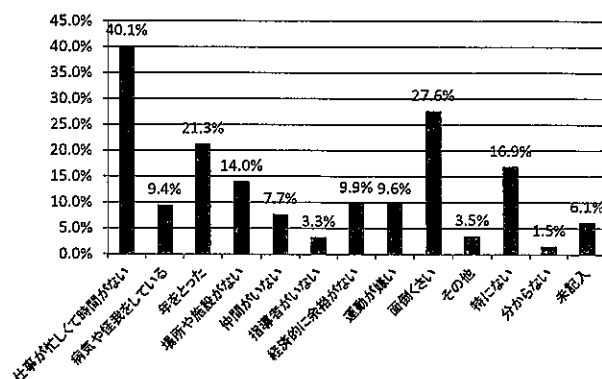
1.あなたは、運動習慣を改善してみようと考えていますか。

|                  | 回 答 数 | 構 成 比  |
|------------------|-------|--------|
| 既に取り組んでいる(6か月以上) | 43    | 9%     |
| 既に取り組んでいる(6か月以内) | 33    | 7.2%   |
| 改善するつもり          | 152   | 33.3%  |
| 関心がない            | 47    | 10.3%  |
| 関心はあるが改善するつもりはない | 85    | 18.6%  |
| 近いうちに改善するつもり     | 26    | 5.7%   |
| 問題ないので改善する必要はない  | 51    | 11.2%  |
| 未記入              | 19    | 4.2%   |
| 合 計              | 456   | 100.0% |



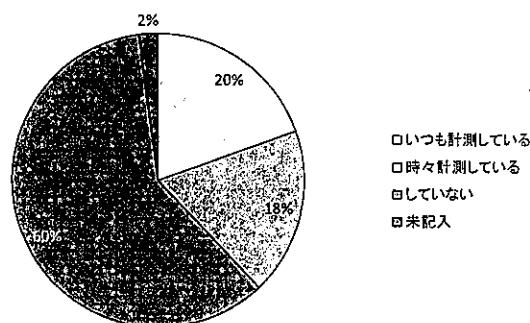
2.あなたの運動習慣の妨げになっていることは何ですか。

|              | 回 答 数 | 構 成 比 |
|--------------|-------|-------|
| 仕事が忙しくて時間がない | 183   | 40.1% |
| 病気や怪我をしている   | 43    | 9.4%  |
| 年をとった        | 97    | 21.3% |
| 場所や施設がない     | 64    | 14.0% |
| 仲間がいない       | 35    | 7.7%  |
| 指導者がいない      | 15    | 3.3%  |
| 経済的に余裕がない    | 45    | 9.9%  |
| 運動が嫌い        | 44    | 9.6%  |
| 面倒くさい        | 126   | 27.6% |
| その他          | 16    | 3.5%  |
| 特にない         | 77    | 16.9% |
| 分からない        | 7     | 1.5%  |
| 未記入          | 28    | 6.1%  |



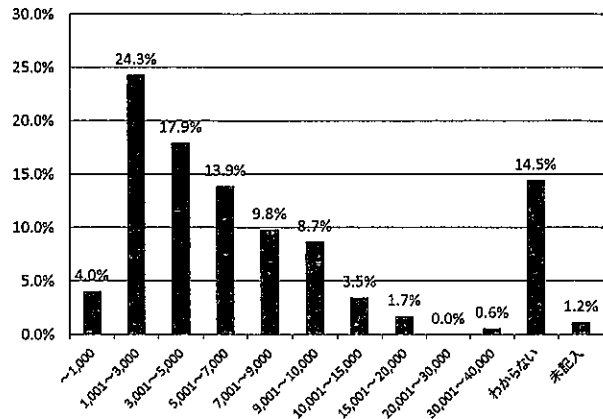
3.あなたは、いつも歩数を計測していますか

|           | 回 答 数 | 構 成 比  |
|-----------|-------|--------|
| いつも計測している | 89    | 19.5%  |
| 時々計測している  | 84    | 18.4%  |
| していない     | 274   | 60.1%  |
| 未記入       | 9     | 2.0%   |
| 合 計       | 456   | 100.0% |



4.3.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日平均何歩ぐらい歩いていますか。

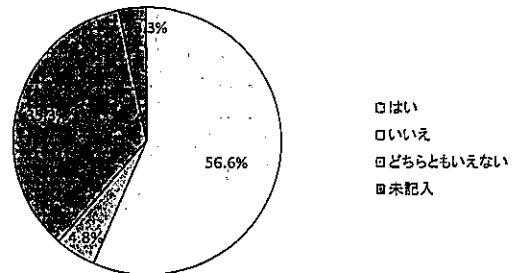
| 歩数            | 回 答 数 | 構成比    |
|---------------|-------|--------|
| ～1,000        | 7     | 4.0%   |
| 1,001～3,000   | 42    | 24.3%  |
| 3,001～5,000   | 31    | 17.9%  |
| 5,001～7,000   | 24    | 13.8%  |
| 7,001～9,000   | 17    | 9.8%   |
| 9,001～10,000  | 15    | 8.7%   |
| 10,001～15,000 | 6     | 3.5%   |
| 15,001～20,000 | 3     | 1.7%   |
| 20,001～30,000 | 0     | 0.0%   |
| 30,001～40,000 | 1     | 0.6%   |
| わからない         | 25    | 14.5%  |
| 未記入           | 2     | 1.2%   |
| 合 計           | 173   | 100.0% |



## V 休養・心の健康づくりについておたずねします。

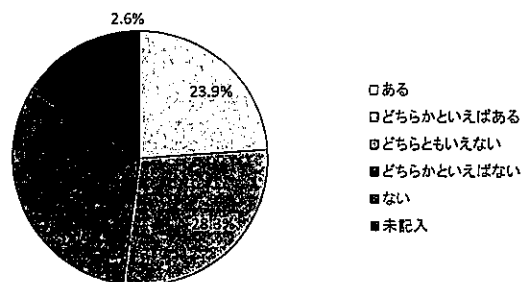
1.あなたは日々、充実した生活を送っていますか。

|           | 回 答 数 | 構成比    |
|-----------|-------|--------|
| はい        | 258   | 56.6%  |
| いいえ       | 22    | 4.8%   |
| どちらともいえない | 181   | 39.3%  |
| 未記入       | 15    | 3.3%   |
| 合 計       | 456   | 100.0% |



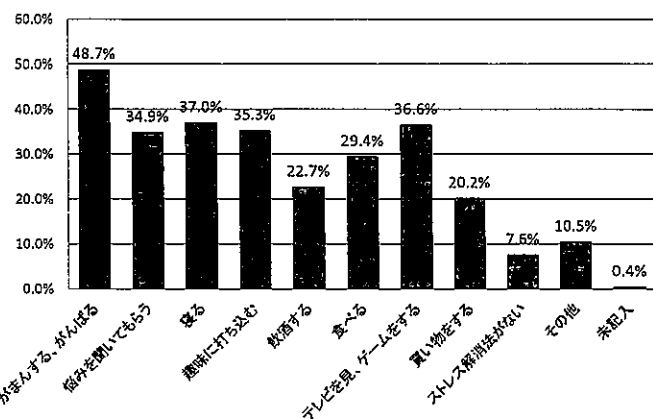
2.あなたは日頃の生活の中で解決できない持続的な不満、悩み、苦勞、ストレスがありますか。

|            | 回 答 数 | 構成比    |
|------------|-------|--------|
| ある         | 109   | 23.9%  |
| どちらかといえばある | 129   | 28.3%  |
| どちらともいえない  | 68    | 14.9%  |
| どちらかといえばない | 77    | 16.9%  |
| ない         | 61    | 13.4%  |
| 未記入        | 12    | 2.6%   |
| 合 計        | 456   | 100.0% |



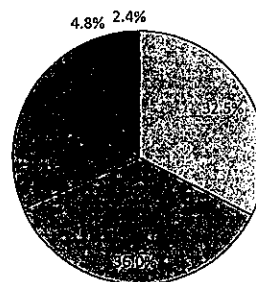
3.2で「1.ある、2.どちらかといえばある」と答えた方におたずねします  
どのように対処していますか。

|               | 回 答 数 | 構成比   |
|---------------|-------|-------|
| がまんする、がんばる    | 116   | 48.7% |
| 悩みを聞いてもらう     | 83    | 34.9% |
| 寝る            | 88    | 37.0% |
| 趣味に打ち込む       | 84    | 35.3% |
| 飲酒する          | 54    | 22.7% |
| 食べる           | 70    | 29.4% |
| テレビを見る、ゲームをする | 87    | 36.6% |
| 買い物をする        | 48    | 20.2% |
| ストレス解消法がない    | 18    | 7.6%  |
| その他           | 25    | 10.5% |
| 未記入           | 1     | 0.4%  |



4.あなたは十分に睡眠をとれていますか。

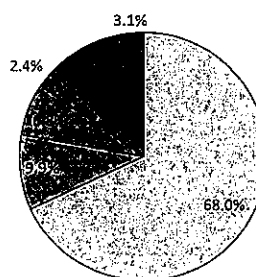
|                | 回 答 数 | 構 成 比  |
|----------------|-------|--------|
| とれている          | 148   | 32.5%  |
| どちらかといえばとれている  | 164   | 36.0%  |
| どちらともいえない      | 55    | 12.1%  |
| どちらかといえばとれていない | 56    | 12.3%  |
| とれていない         | 22    | 4.8%   |
| 未記入            | 11    | 2.4%   |
| 合 計            | 456   | 100.0% |



- ☐ とれている
- ☐ どちらかといえばとれている
- ☐ どちらともいえない
- ☐ どちらかといえばとれていない
- ☐ とれていない
- ☐ 未記入

5.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。

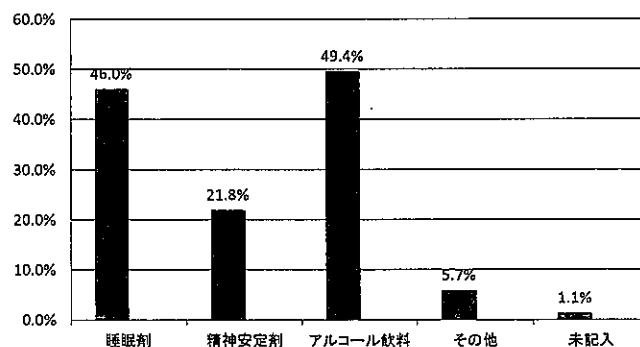
|              | 回 答 数 | 構 成 比  |
|--------------|-------|--------|
| まったくない       | 310   | 68.0%  |
| めったにない(年に数回) | 45    | 9.9%   |
| 時々ある(月に数回)   | 31    | 6.8%   |
| しばしばある(週に数回) | 11    | 2.4%   |
| 常にある         | 45    | 9.9%   |
| 未記入          | 14    | 3.1%   |
| 合 計          | 456   | 100.0% |



- ☐ まったくない
- ☐ めったにない(年に数回)
- ☐ 時々ある(月に数回)
- ☐ しばしばある(週に数回)
- ☐ 常にある
- ☐ 未記入

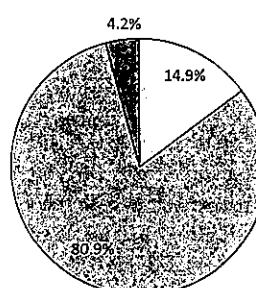
6.5で「ある」と答えた方(「3.時々ある」「4.しばしばある」「5.常にある」のいずれかを選んだ方)におたずねします。服用しているものは何ですか。

|         | 回 答 数 | 構 成 比 |
|---------|-------|-------|
| 睡眠剤     | 40    | 46.0% |
| 精神安定剤   | 19    | 21.8% |
| アルコール飲料 | 43    | 49.4% |
| その他     | 5     | 5.7%  |
| 未記入     | 1     | 1.1%  |



7.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 | 68    | 14.9%  |
| 知らない  | 389   | 80.9%  |
| 未記入   | 19    | 4.2%   |
| 合 計   | 456   | 100.0% |

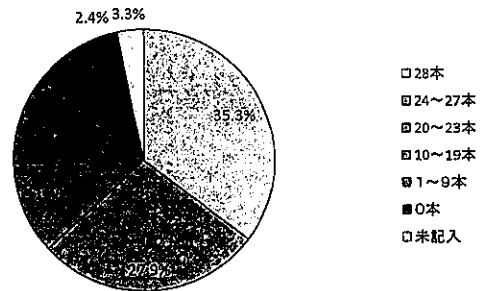


- ☐ 知っている
- ☐ 知らない
- ☐ 未記入

## VI 歯とお口の中の健康についておたずねします。

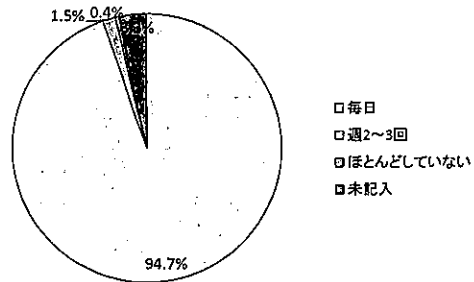
### 1.ご自分の歯は何本ありますか。

|        | 回 答 数 | 構 成 比  |
|--------|-------|--------|
| 28本    | 161   | 35.3%  |
| 24～27本 | 127   | 27.9%  |
| 20～23本 | 52    | 11.4%  |
| 10～19本 | 51    | 11.2%  |
| 1～9本   | 39    | 8.6%   |
| 0本     | 11    | 2.4%   |
| 未記入    | 15    | 3.3%   |
| 合 計    | 456   | 100.0% |



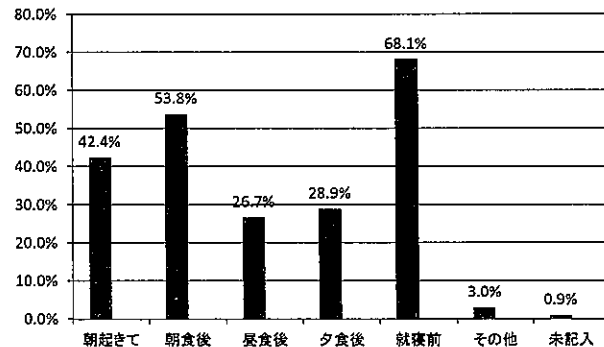
### 2.歯磨きはしていますか。

|           | 回 答 数 | 構 成 比  |
|-----------|-------|--------|
| 毎日        | 432   | 94.7%  |
| 週2～3回     | 7     | 1.5%   |
| ほとんどしていない | 2     | 0.4%   |
| 未記入       | 15    | 3.3%   |
| 合 計       | 456   | 100.0% |



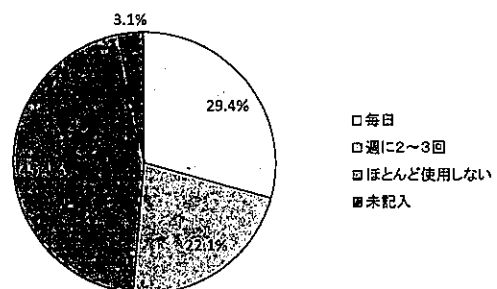
### 3.2で「1.毎日」「2.週2～3回」と答えた方におたずねします。いつ磨いていますか。

|      | 回 答 数 | 構 成 比 |
|------|-------|-------|
| 朝起きて | 186   | 42.4% |
| 朝食後  | 236   | 53.8% |
| 昼食後  | 117   | 26.7% |
| 夕食後  | 127   | 28.9% |
| 就寝前  | 299   | 68.1% |
| その他  | 13    | 3.0%  |
| 未記入  | 4     | 0.9%  |



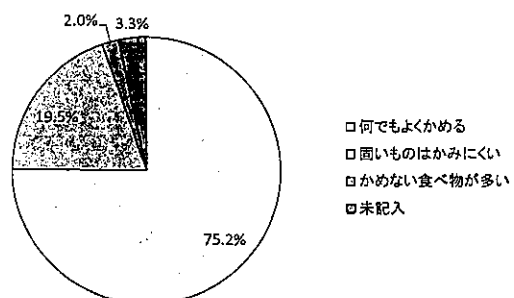
### 4.歯磨きの時に、歯ブラシのほかに歯間の清掃用具(糸ようじ、歯間ブラシ)を使用していますか。

|           | 回 答 数 | 構 成 比  |
|-----------|-------|--------|
| 毎日        | 134   | 29.4%  |
| 週に2～3回    | 101   | 22.1%  |
| ほとんど使用しない | 207   | 45.4%  |
| 未記入       | 14    | 3.1%   |
| 合 計       | 456   | 100.0% |



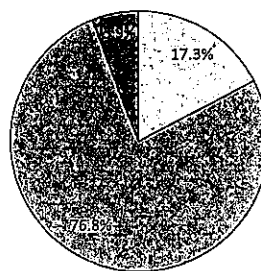
### 5.何でもよくかんで食べることができますか。

|            | 回 答 数 | 構 成 比  |
|------------|-------|--------|
| 何でもよくかめる   | 343   | 75.2%  |
| 固いものはかみにくい | 89    | 19.5%  |
| かめない食べ物が多い | 9     | 2.0%   |
| 未記入        | 15    | 3.3%   |
| 合 計        | 456   | 100.0% |



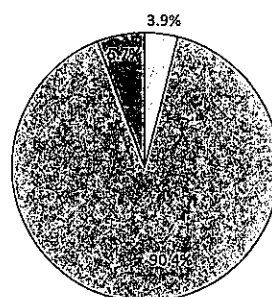
6.歯や歯肉などお口の状態をおたずねします。

|           |     | 回答数 | 構成比    |
|-----------|-----|-----|--------|
| 歯を磨くと血が出る | はい  | 79  | 17.3%  |
|           | いいえ | 350 | 76.8%  |
|           | 未記入 | 27  | 5.9%   |
| 合 計       |     | 456 | 100.0% |



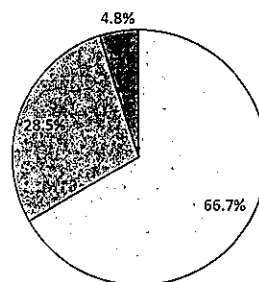
□はい  
□いいえ

|                  |     | 回答数 | 構成比    |
|------------------|-----|-----|--------|
| 歯肉が腫れて<br>プヨプヨする | はい  | 18  | 3.9%   |
|                  | いいえ | 412 | 90.4%  |
|                  | 未記入 | 26  | 5.7%   |
| 合 計              |     | 456 | 100.0% |



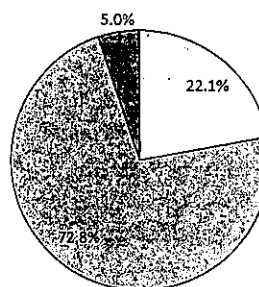
□はい  
□いいえ  
□未記入

|                         |     | 回答数 | 構成比    |
|-------------------------|-----|-----|--------|
| 左右両方の奥歯で<br>しっかりかみしめられる | はい  | 304 | 66.7%  |
|                         | いいえ | 130 | 28.5%  |
|                         | 未記入 | 22  | 4.8%   |
| 合 計                     |     | 456 | 100.0% |



□はい  
□いいえ  
□未記入

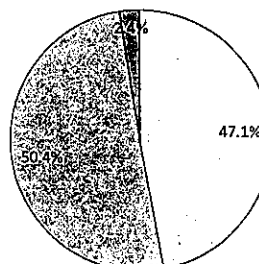
|           |     | 回答数 | 構成比    |
|-----------|-----|-----|--------|
| 口の渇きが気になる | はい  | 101 | 22.1%  |
|           | いいえ | 332 | 72.8%  |
|           | 未記入 | 23  | 5.0%   |
| 合 計       |     | 456 | 100.0% |



□はい  
□いいえ  
□未記入

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。

|     | 回 答 数 | 構成比    |
|-----|-------|--------|
| はい  | 215   | 47.1%  |
| いいえ | 230   | 50.4%  |
| 未記入 | 11    | 2.4%   |
| 合 計 | 456   | 100.0% |

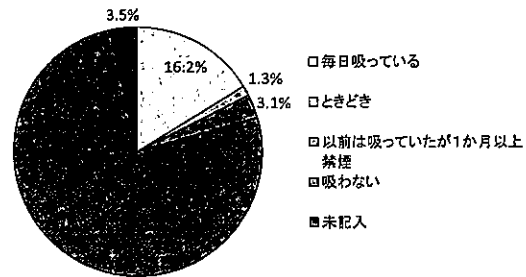


□はい  
□いいえ

## Ⅶ 喫煙についておたずねします。

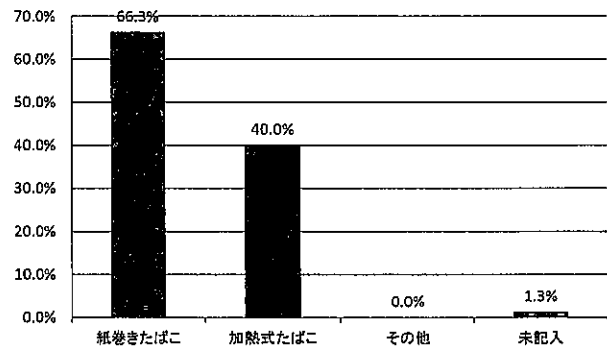
1.この1か月間でたばこを吸いますか。

|                  | 回 答 数 | 構 成 比  |
|------------------|-------|--------|
| 毎日吸っている          | 74    | 16.2%  |
| ときどき             | 6     | 1.3%   |
| 以前は吸っていたが1か月以上禁煙 | 14    | 3.1%   |
| 吸わない             | 348   | 75.9%  |
| 未記入              | 16    | 3.5%   |
| 合 計              | 456   | 100.0% |



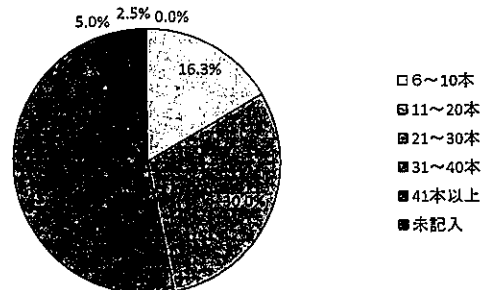
2.現在あなたが吸っているたばこ製品について。

|        | 回 答 数 | 構 成 比 |
|--------|-------|-------|
| 紙巻きたばこ | 53    | 66.3% |
| 加熱式たばこ | 32    | 40.0% |
| その他    | 0     | 0.0%  |
| 未記入    | 1     | 1.3%  |



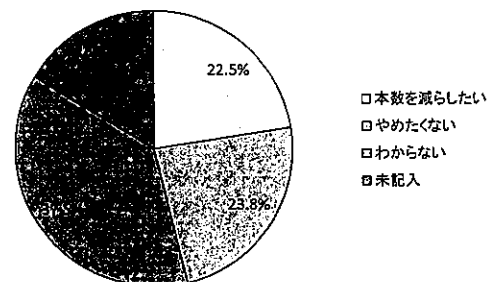
3.あなたは通常1日に何本吸いますか。時々吸う方は吸うときの1日の本数をお答えください。

|        | 回 答 数 | 構 成 比  |
|--------|-------|--------|
| 1～5本   | 13    | 16.3%  |
| 6～10本  | 24    | 30.0%  |
| 11～20本 | 36    | 45.0%  |
| 21～30本 | 4     | 5.0%   |
| 31～40本 | 2     | 2.5%   |
| 41本以上  | 0     | 0.0%   |
| 未記入    | 1     | 1.3%   |
| 合 計    | 80    | 100.0% |



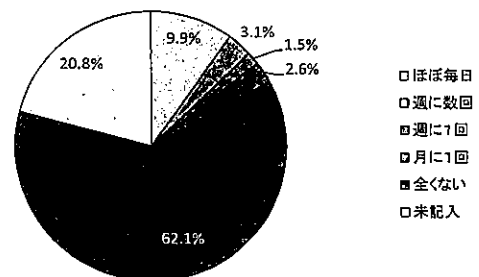
4.たばこをやめたいと思いますか。

|          | 回 答 数 | 構 成 比  |
|----------|-------|--------|
| やめたい     | 18    | 22.5%  |
| 本数を減らしたい | 19    | 23.8%  |
| やめたくない   | 30    | 37.5%  |
| わからない    | 13    | 16.3%  |
| 未記入      | 0     | 0.0%   |
| 合 計      | 80    | 100.0% |

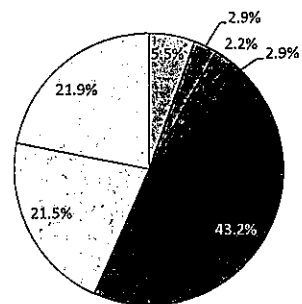


5.あなたはこの1か月間に望まずに自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。次のアからコのすべての場所について、あてはまる番号を選んでください。

|     |      | 回 答 数 | 構 成 比  |
|-----|------|-------|--------|
| 家庭  | ほぼ毎日 | 45    | 9.9%   |
|     | 週に数回 | 14    | 3.1%   |
|     | 週に1回 | 7     | 1.5%   |
|     | 月に1回 | 12    | 2.6%   |
|     | 全くない | 283   | 62.1%  |
|     | 未記入  | 95    | 20.8%  |
| 合 計 |      | 456   | 100.0% |

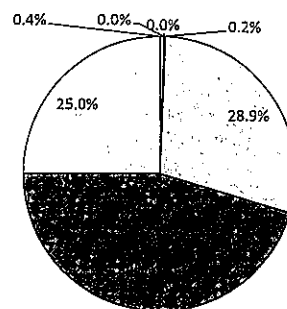


|     |        | 回答数 | 構成比    |
|-----|--------|-----|--------|
| 職場  | ほぼ毎日   | 25  | 5.5%   |
|     | 週に数回   | 13  | 2.9%   |
|     | 週に1回   | 10  | 2.2%   |
|     | 月に1回   | 13  | 2.9%   |
|     | 全くない   | 197 | 43.2%  |
|     | 行かなかった | 98  | 21.5%  |
| 合 計 | 未記入    | 100 | 21.9%  |
|     |        | 456 | 100.0% |



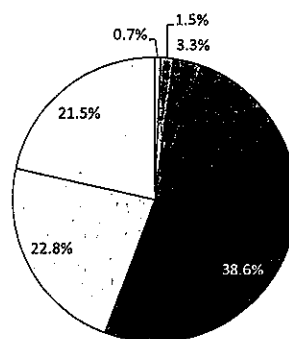
☐ ほぼ毎日  
☐ 週に数回  
☐ 週に1回  
☐ 月に1回  
☐ 全くない  
☐ 行かなかった  
☐ 未記入

|     |        | 回答数 | 構成比    |
|-----|--------|-----|--------|
| 学校  | ほぼ毎日   | 2   | 0.4%   |
|     | 週に数回   | 0   | 0.0%   |
|     | 週に1回   | 0   | 0.0%   |
|     | 月に1回   | 1   | 0.2%   |
|     | 全くない   | 132 | 28.9%  |
|     | 行かなかった | 207 | 45.4%  |
| 合 計 | 未記入    | 114 | 25.0%  |
|     |        | 456 | 100.0% |



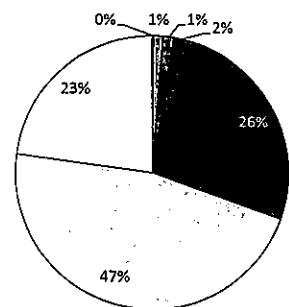
☐ ほぼ毎日  
☐ 週に数回  
☐ 週に1回  
☐ 月に1回  
☐ 全くない  
☐ 行かなかった  
☐ 未記入

|     |        | 回答数 | 構成比    |
|-----|--------|-----|--------|
| 飲食店 | ほぼ毎日   | 3   | 0.7%   |
|     | 週に数回   | 7   | 1.5%   |
|     | 週に1回   | 15  | 3.3%   |
|     | 月に1回   | 53  | 11.6%  |
|     | 全くない   | 176 | 38.6%  |
|     | 行かなかった | 104 | 22.8%  |
| 合 計 | 未記入    | 98  | 21.5%  |
|     |        | 456 | 100.0% |



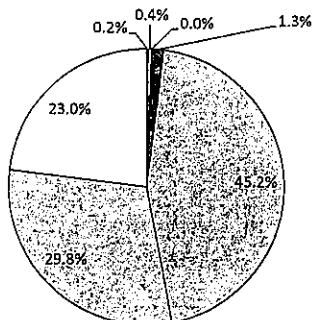
☐ ほぼ毎日  
☐ 週に数回  
☐ 週に1回  
☐ 月に1回  
☐ 全くない  
☐ 行かなかった  
☐ 未記入

|                             |        | 回答数 | 構成比  |
|-----------------------------|--------|-----|------|
| 遊技場<br>(ゲームセンター、パチンコ、競馬場など) | ほぼ毎日   | 1   | 0%   |
|                             | 週に数回   | 5   | 1%   |
|                             | 週に1回   | 6   | 1%   |
|                             | 月に1回   | 8   | 2%   |
|                             | 全くない   | 119 | 26%  |
|                             | 行かなかった | 213 | 47%  |
| 合 計                         | 未記入    | 104 | 23%  |
|                             |        | 456 | 100% |



☐ ほぼ毎日  
☐ 週に数回  
☐ 週に1回  
☐ 月に1回  
☐ 全くない  
☐ 行かなかった  
☐ 未記入

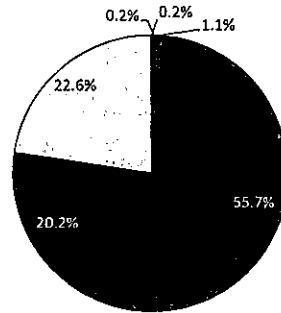
|      |        | 回答数 | 構成比    |
|------|--------|-----|--------|
| 行政機関 | ほぼ毎日   | 1   | 0.2%   |
|      | 週に数回   | 2   | 0.4%   |
|      | 週に1回   | 0   | 0.0%   |
|      | 月に1回   | 8   | 1.3%   |
|      | 全くない   | 206 | 45.2%  |
|      | 行かなかった | 136 | 29.8%  |
| 合 計  | 未記入    | 105 | 23.0%  |
|      |        | 456 | 100.0% |



☐ ほぼ毎日  
☐ 週に数回  
☐ 週に1回  
☐ 月に1回  
☐ 全くない  
☐ 行かなかった  
☐ 未記入

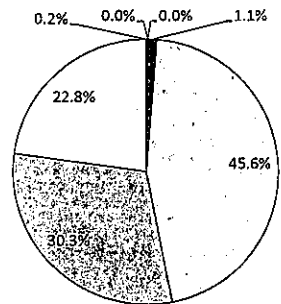


|      |        | 回答数 | 構成比    |
|------|--------|-----|--------|
| 医療機関 | ほぼ毎日   | 1   | 0.2%   |
|      | 週に数回   | 0   | 0.0%   |
|      | 週に1回   | 1   | 0.2%   |
|      | 月に1回   | 5   | 1.1%   |
|      | 全くない   | 254 | 55.7%  |
|      | 行かなかった | 92  | 20.2%  |
|      | 未記入    | 103 | 22.6%  |
| 合 計  |        | 456 | 100.0% |



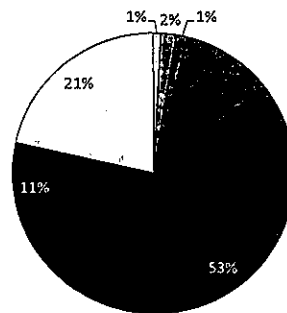
☐ ほぼ毎日  
☐ 週に数回  
☐ 週に1回  
☐ 月に1回  
☐ 全くない  
☐ 行かなかった  
☐ 未記入

|        |        | 回答数 | 構成比    |
|--------|--------|-----|--------|
| 公共交通機関 | ほぼ毎日   | 1   | 0.2%   |
|        | 週に数回   | 0   | 0.0%   |
|        | 週に1回   | 0   | 0.0%   |
|        | 月に1回   | 5   | 1.1%   |
|        | 全くない   | 208 | 45.6%  |
|        | 行かなかった | 138 | 30.3%  |
|        | 未記入    | 104 | 22.8%  |
| 合 計    |        | 456 | 100.0% |



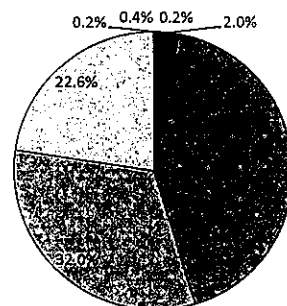
☐ ほぼ毎日  
☐ 週に数回  
☐ 週に1回  
☐ 月に1回  
☐ 全くない  
☐ 行かなかった  
☐ 未記入

|     |        | 回答数 | 構成比    |
|-----|--------|-----|--------|
| 路上  | ほぼ毎日   | 4   | 0.9%   |
|     | 週に数回   | 8   | 1.8%   |
|     | 週に1回   | 6   | 1.3%   |
|     | 月に1回   | 48  | 10.5%  |
|     | 全くない   | 241 | 52.9%  |
|     | 行かなかった | 51  | 11.2%  |
|     | 未記入    | 98  | 21.5%  |
| 合 計 |        | 456 | 100.0% |



☐ ほぼ毎日  
☐ 週に数回  
☐ 週に1回  
☐ 月に1回  
☐ 全くない  
☐ 行かなかった  
☐ 未記入

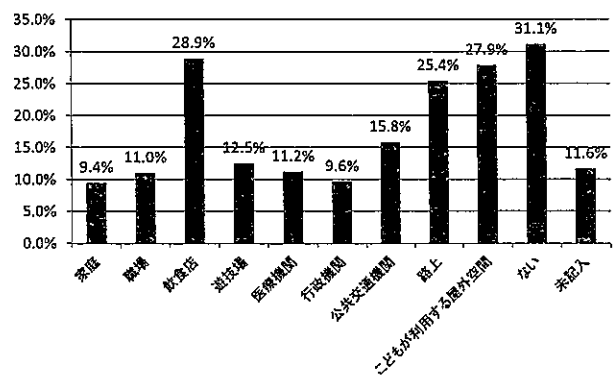
|              |        | 回答数 | 構成比    |
|--------------|--------|-----|--------|
| 子どもが利用する屋外空間 | ほぼ毎日   | 1   | 0.2%   |
|              | 週に数回   | 2   | 0.4%   |
|              | 週に1回   | 1   | 0.2%   |
|              | 月に1回   | 9   | 2.0%   |
|              | 全くない   | 194 | 42.5%  |
|              | 行かなかった | 146 | 32.0%  |
|              | 未記入    | 103 | 22.6%  |
| 合 計          |        | 456 | 100.0% |



☐ ほぼ毎日  
☐ 週に数回  
☐ 週に1回  
☐ 月に1回  
☐ 全くない  
☐ 行かなかった  
☐ 未記入

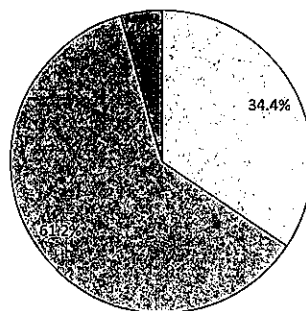
6. 受動喫煙防止策が今よりも進むことを望む場所がありますか。

|              | 回答数 | 構成比   |
|--------------|-----|-------|
| 家庭           | 43  | 9.4%  |
| 職場           | 50  | 11.0% |
| 飲食店          | 132 | 28.9% |
| 遊技場          | 57  | 12.5% |
| 医療機関         | 51  | 11.2% |
| 行政機関         | 44  | 9.6%  |
| 公共交通機関       | 72  | 15.8% |
| 路上           | 116 | 25.4% |
| 子どもが利用する屋外空間 | 127 | 27.9% |
| ない           | 142 | 31.1% |
| 未記入          | 53  | 11.6% |



## 7.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 | 157 | 34.4%  |
| 知らない  | 279 | 61.2%  |
| 未記入   | 20  | 4.4%   |
| 合 計   | 456 | 100.0% |

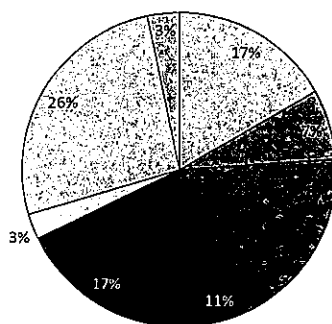


□ 知らない  
□ 未記入

## Ⅷ 飲酒についておたずねします。

1.あなたは週に何日位(清酒、ビール、洋酒)などを飲みますか。

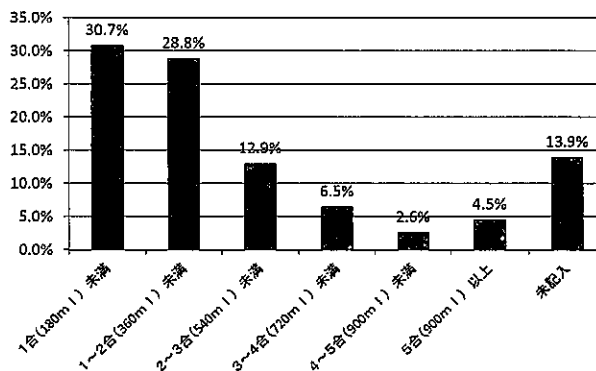
|          | 回答数 | 構成比    |
|----------|-----|--------|
| 毎日       | 76  | 16.7%  |
| 週に5～6回   | 33  | 7.2%   |
| 週に3～4回   | 34  | 7.5%   |
| 週に1～2回   | 38  | 8.3%   |
| 月に1～3日   | 49  | 10.7%  |
| ほとんど飲まない | 79  | 17.3%  |
| やめた      | 12  | 2.6%   |
| 飲まない     | 120 | 26.3%  |
| 未記入      | 15  | 3.3%   |
| 合 計      | 456 | 100.0% |



□ 毎日  
□ 週に5～6回  
□ 週に3～4回  
□ 週に1～2回  
□ 月に1～3日  
■ ほとんど飲まない  
□ やめた  
□ 飲まない

2.お酒を飲む日は1日当り、どれくらいの量を飲みますか。

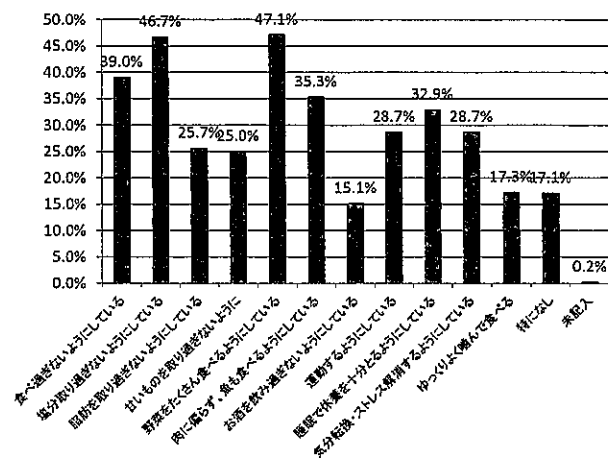
|               | 回答数 | 構成比   |
|---------------|-----|-------|
| 1合(180ml)未満   | 95  | 30.7% |
| 1～2合(360ml)未満 | 89  | 28.8% |
| 2～3合(540ml)未満 | 40  | 12.9% |
| 3～4合(720ml)未満 | 20  | 6.5%  |
| 4～5合(900ml)未満 | 8   | 2.6%  |
| 5合(900ml)以上   | 14  | 4.5%  |
| 未記入           | 43  | 13.9% |



## Ⅸ 健康づくりについておたずねします。

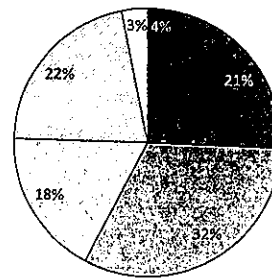
1.あなたは、がん・生活習慣病や認知症の予防のために、普段の生活で心がけていることがありますか。

|                      | 回答数 | 構成比   |
|----------------------|-----|-------|
| 食べ過ぎないようにしている        | 178 | 39.0% |
| 塩分取り過ぎないようにしている      | 213 | 46.7% |
| 脂肪を取り過ぎないようにしている     | 117 | 25.7% |
| 甘いものを取り過ぎないようにしている   | 114 | 25.0% |
| 野菜をたくさん食べるようにしている    | 215 | 47.1% |
| 肉に偏らず、魚も食べるようにしている   | 161 | 35.3% |
| お酒を飲み過ぎないようにしている     | 69  | 15.1% |
| 運動するようにしている          | 131 | 28.7% |
| 睡眠で休養を十分とるようにしている    | 150 | 32.9% |
| 気分転換・ストレス解消するようにしている | 131 | 28.7% |
| ゆっくりよく飲んで食べる         | 79  | 17.3% |
| 特になし                 | 78  | 17.1% |
| 未記入                  | 1   | 0.2%  |



2.あなたにとってご自身と地域の人たちとのつながりは強い方だと思いますか。

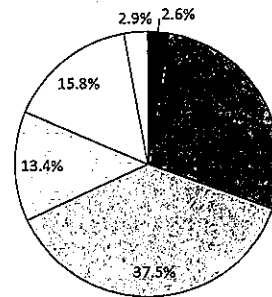
|                | 回答数 | 構成比    |
|----------------|-----|--------|
| 強く思う           | 20  | 4.4%   |
| どちらかといえば思う     | 97  | 21.3%  |
| どちらともいえない      | 146 | 32.0%  |
| どちらかといえばそう思わない | 81  | 17.8%  |
| 全くそう思わない       | 98  | 21.5%  |
| 未記入            | 14  | 3.1%   |
| 合 計            | 456 | 100.0% |



- ☒ 強く思う
- ☐ どちらかといえば思う
- ☐ どちらともいえない
- ☐ どちらかといえばそう思わない
- ☐ 全くそう思わない
- ☐ 未記入

3.あなたのお住まいの地域の人々はお互い助け合っていると思いますか。

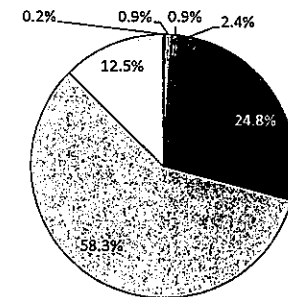
|                | 回答数 | 構成比    |
|----------------|-----|--------|
| 強く思う           | 12  | 2.6%   |
| どちらかといえば思う     | 127 | 27.9%  |
| どちらともいえない      | 171 | 37.5%  |
| どちらかといえばそう思わない | 81  | 13.4%  |
| 全くそう思わない       | 72  | 15.8%  |
| 未記入            | 13  | 2.9%   |
| 合 計            | 456 | 100.0% |



- ☒ 強く思う
- ☐ どちらかといえば思う
- ☐ どちらともいえない
- ☐ どちらかといえばそう思わない
- ☐ 全くそう思わない
- ☐ 未記入

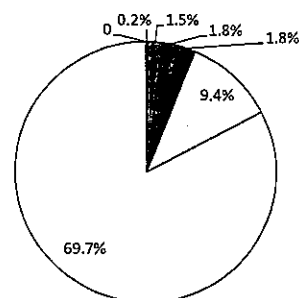
4.あなたは、町内会や地域行事、ボランティア活動、スポーツや趣味などのグループ活動に参加していますか。  
どのような活動にどのくらいの頻度で活動していますか。

| 町内会や地域行事 | 週4回以上   | 回答数 | 構成比    |
|----------|---------|-----|--------|
|          | 週2～3回   | 4   | 0.9%   |
|          | 週1回     | 4   | 0.9%   |
|          | 月1～3回   | 11  | 2.4%   |
|          | 年に数回    | 113 | 24.8%  |
|          | 参加していない | 266 | 58.3%  |
|          | 未記入     | 57  | 12.5%  |
|          | 合 計     | 456 | 100.0% |



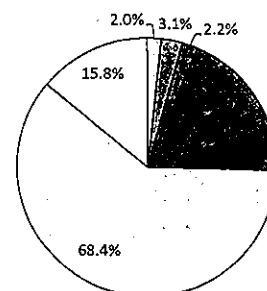
- ☐ 週4回以上
- ☐ 週2～3回
- ☐ 週1回
- ☐ 月1～3回
- ☒ 年に数回
- ☐ 参加していない
- ☐ 未記入

| ボランティア | 週4回以上   | 回答数 | 構成比    |
|--------|---------|-----|--------|
|        | 週2～3回   | 7   | 1.5%   |
|        | 週1回     | 8   | 1.8%   |
|        | 月1～3回   | 8   | 1.8%   |
|        | 年に数回    | 43  | 9.4%   |
|        | 参加していない | 318 | 69.7%  |
|        | 未記入     | 71  | 15.6%  |
|        | 合 計     | 456 | 100.0% |



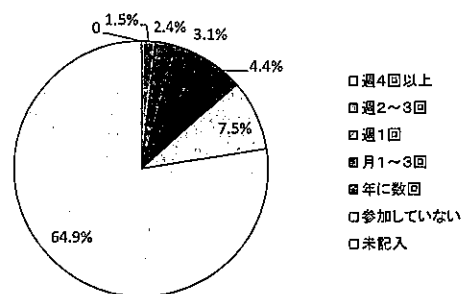
- ☐ 週4回以上
- ☐ 週2～3回
- ☐ 週1回
- ☐ 月1～3回
- ☒ 年に数回
- ☐ 参加していない
- ☐ 未記入

| スポーツ関係のグループ活動 | 週4回以上   | 回答数 | 構成比    |
|---------------|---------|-----|--------|
|               | 週2～3回   | 14  | 3.1%   |
|               | 週1回     | 10  | 2.2%   |
|               | 月1～3回   | 11  | 2.4%   |
|               | 年に数回    | 28  | 6.1%   |
|               | 参加していない | 312 | 68.4%  |
|               | 未記入     | 72  | 15.8%  |
|               | 合 計     | 456 | 100.0% |

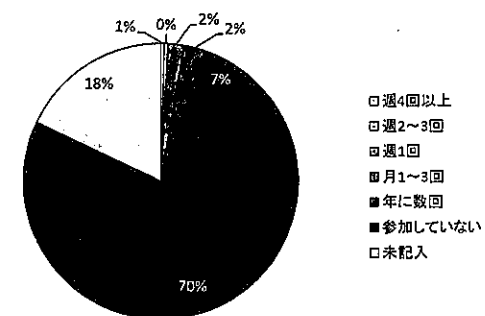


- ☐ 週4回以上
- ☐ 週2～3回
- ☐ 週1回
- ☐ 月1～3回
- ☒ 年に数回
- ☐ 参加していない
- ☐ 未記入

|                 |         | 回 答 数 | 構 成 比  |
|-----------------|---------|-------|--------|
| 趣味関係の<br>グループ活動 | 週4回以上   | 7     | 1.5%   |
|                 | 週2～3回   | 11    | 2.4%   |
|                 | 週1回     | 14    | 3.1%   |
|                 | 月1～3回   | 20    | 4.4%   |
|                 | 年に数回    | 34    | 7.5%   |
|                 | 参加していない | 286   | 64.9%  |
|                 | 未記入     | 74    | 16.2%  |
| 合 計             |         | 456   | 100.0% |



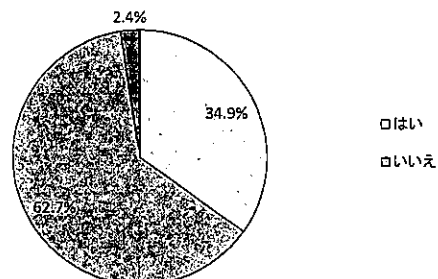
|                |         | 回 答 数 | 構 成 比  |
|----------------|---------|-------|--------|
| その他の<br>グループ活動 | 週4回以上   | 2     | 0.4%   |
|                | 週2～3回   | 2     | 0.4%   |
|                | 週1回     | 9     | 2.0%   |
|                | 月1～3回   | 11    | 13.4%  |
|                | 年に数回    | 31    | 6.8%   |
|                | 参加していない | 319   | 70.0%  |
|                | 未記入     | 82    | 18.0%  |
| 合 計            |         | 456   | 100.0% |



## X 災害への備えについておたずねします。

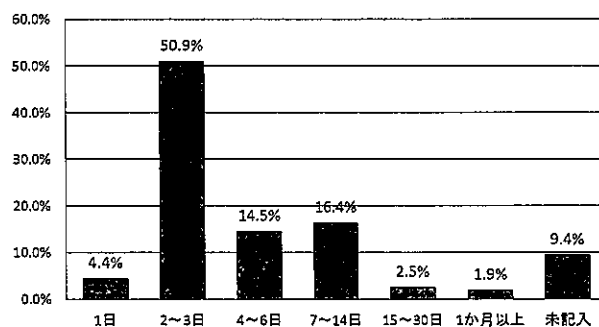
1.あなたの世帯は災害時に備えて非常用の食料を用意していますか。

|     | 回 答 数 | 構 成 比  |
|-----|-------|--------|
| はい  | 159   | 34.9%  |
| いいえ | 286   | 62.7%  |
| 未記入 | 11    | 2.4%   |
| 合 計 | 456   | 100.0% |



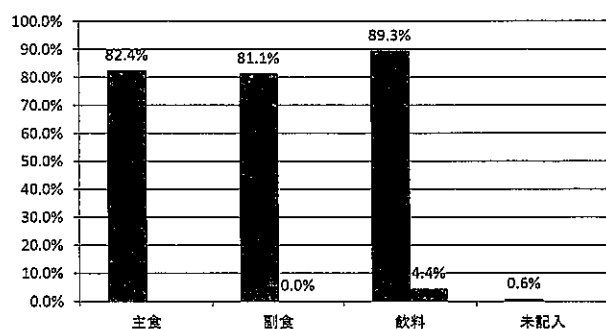
2.1.でありとお答えになった方におたずねします。非常用の食料は、世帯人数分として何日分を想定して用意していますか。日数を記入してください。

|        | 回 答 数 | 構 成 比 |
|--------|-------|-------|
| 1日     | 7     | 4.4%  |
| 2～3日   | 81    | 50.9% |
| 4～6日   | 23    | 14.5% |
| 7～14日  | 26    | 16.4% |
| 15～30日 | 4     | 2.5%  |
| 1か月以上  | 3     | 1.9%  |
| 未記入    | 15    | 9.4%  |



3.非常用食料としてどんなものを用意していますか。

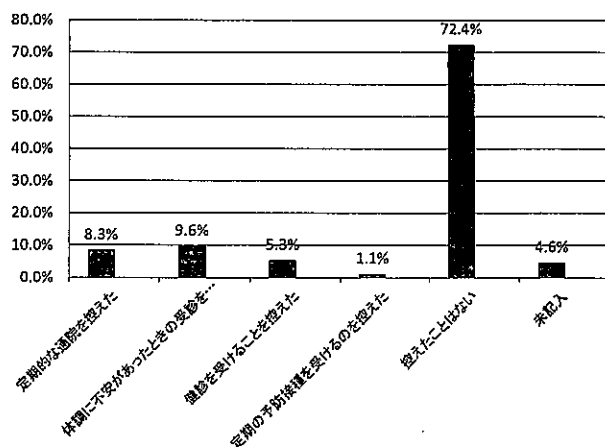
|     | 回 答 数 | 構 成 比 |
|-----|-------|-------|
| 主食  | 131   | 82.4% |
| 副食  | 129   | 81.1% |
| 飲料  | 142   | 89.3% |
| 未記入 | 1     | 0.6%  |



## XI 新型コロナウイルス感染症と健康づくりの影響についておたずねします。

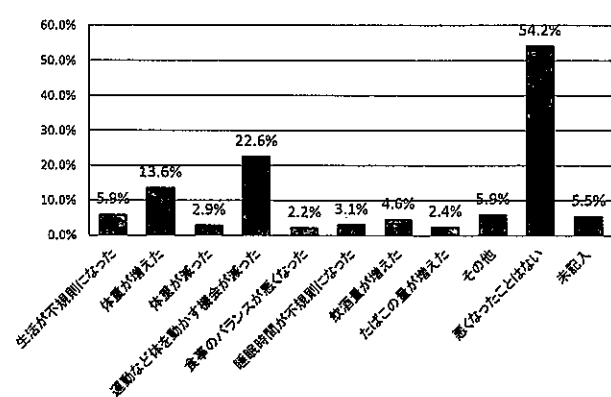
1.あなたは新型コロナウイルス感染症の流行により、受診や通院を控えたことがありましたか。

|                    | 回答数 | 構成比   |
|--------------------|-----|-------|
| 定期的な通院を控えた         | 38  | 8.3%  |
| 体調に不安があったときの受診を控えた | 44  | 9.6%  |
| 健診を受けることを控えた       | 24  | 5.3%  |
| 定期的予防接種を受けるのを控えた   | 5   | 1.1%  |
| 控えたことはない           | 330 | 72.4% |
| 未記入                | 21  | 4.6%  |



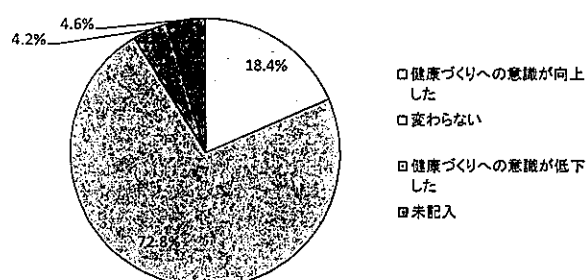
2.あなたは新型コロナウイルス感染症の流行により、体や生活習慣に何らかの悪い影響はありましたか。

|                 | 回答数 | 構成比   |
|-----------------|-----|-------|
| 生活が不規則になった      | 27  | 5.9%  |
| 体重が増えた          | 62  | 13.6% |
| 体重が減った          | 13  | 2.9%  |
| 運動など体を動かす機会が減った | 103 | 22.6% |
| 食事のバランスが悪くなった   | 10  | 2.2%  |
| 睡眠時間が不規則になった    | 14  | 3.1%  |
| 飲酒量が増えた         | 21  | 4.6%  |
| たばこの量が増えた       | 11  | 2.4%  |
| その他             | 27  | 5.9%  |
| 悪くなったことはない      | 247 | 54.2% |
| 未記入             | 25  | 5.5%  |



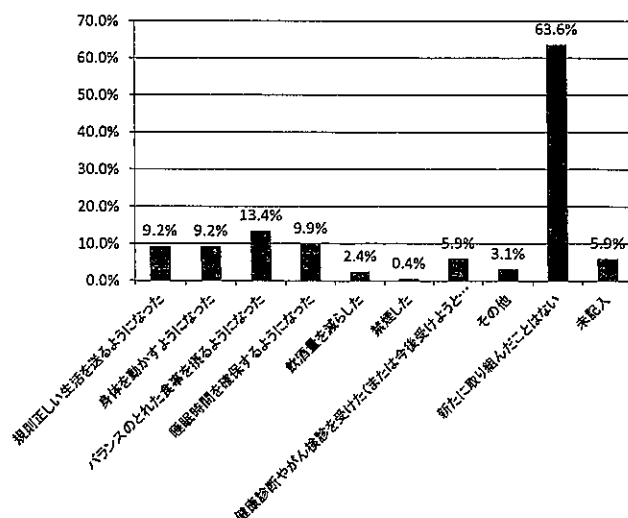
3.新型コロナウイルス感染症の流行により、運動や食事など日頃の健康づくりへの意識に変化がありましたか。

|                | 回答数 | 構成比    |
|----------------|-----|--------|
| 健康づくりへの意識が向上した | 84  | 18.4%  |
| 変わらない          | 332 | 72.8%  |
| 健康づくりへの意識が低下した | 19  | 4.2%   |
| 未記入            | 21  | 4.6%   |
| 合 計            | 456 | 100.0% |



4.新型コロナウイルス感染症の流行により、健康づくりのために新たにに取り組んだ事はありますか。あてはまるものを全てに○をつけてください。

|                                | 回答数 | 構成比   |
|--------------------------------|-----|-------|
| 規則正しい生活を送るようになった               | 42  | 9.2%  |
| 身体を動かすようになった                   | 42  | 9.2%  |
| バランスのとれた食事を摂るようになった            | 61  | 13.4% |
| 睡眠時間を確保するようになった                | 45  | 9.9%  |
| 飲酒量を減らした                       | 11  | 2.4%  |
| 禁煙した                           | 2   | 0.4%  |
| 健康診断やがん検診を受けた(または今後受けようと思っている) | 27  | 5.9%  |
| その他                            | 14  | 3.1%  |
| 新たにに取り組んだことはない                 | 290 | 63.6% |
| 未記入                            | 27  | 5.9%  |



I お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。(令和5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 | 12. 75～79歳 |
| 13. 80～84歳 | 14. 85歳以上  |            |            |

2. 性別はどちらですか。

|      |      |
|------|------|
| 1. 男 | 2. 女 |
|------|------|

3. あなたのお住まいの郵便番号をお書きください。

|   |   |   |  |  |  |
|---|---|---|--|--|--|
| 0 | 7 | - |  |  |  |
|---|---|---|--|--|--|

4. 現在の職業は何ですか。複数のご職業をお持ちの方は、主なものに○を付けてください。

|              |                  |
|--------------|------------------|
| 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 ( )       |

5. 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 ( )   |                |

6. あなたの身長・体重をお書きください。

|           |      |           |      |
|-----------|------|-----------|------|
| 1. 身長 ( ) | cm ) | 2. 体重 ( ) | kg ) |
|-----------|------|-----------|------|

II 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。あてはまるもの1つに○を付けてください。

|              |                  |
|--------------|------------------|
| 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. あなたは健康に関する情報を何から得ていますか。あてはまるもの全てに○を付けてください。

|                        |                    |             |
|------------------------|--------------------|-------------|
| 1. 家族                  | 2. 友人、知人           | 3. 保健センター   |
| 4. 医療機関                | 5. 介護施設            | 6. 健康教室や講演会 |
| 7. スポーツ施設              | 8. テレビ             | 9. ラジオ      |
| 10. 新聞                 | 11. 雑誌、本           | 12. 広告      |
| 13. ウェブサイト             | 14. ソーシャルメディア(SNS) |             |
| 15. 地域や職場のサークル等グループ活動  |                    |             |
| 16. スーパーやコンビニなど食品の購入場所 |                    |             |
| 17. その他 ( )            |                    |             |
| 18. 特にない               | 19. わからない          |             |

3. 過去1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。あてはまるもの1つに○を付けてください。

|                                   |
|-----------------------------------|
| 1. 職場の健康診断又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. 海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                         |

4. 過去1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、回答1～3のうち、あてはまるもの1つに○を付けてください。

|                  |        |              |             |
|------------------|--------|--------------|-------------|
| ア. 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 |
| イ. 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 |
| ウ. 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 |
| エ. 乳がん (マンモグラフィ) | 1. 受けた | 2. 1年以上前に受けた | 3. 受けたことがない |
| オ. 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 |

5. 現在、定期検査中又は治療中の病気はありますか。  
あてはまるもの1つに○を付けてください。

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。又は定期的に検査をしている。  
3. 病気があるが、治療又は検査をしたりしなかったりしている。  
4. 病気が、検査も治療もしていない。

6. あなたは日ごろ、血圧測定をしていますか。あてはまるもの1つに○を付けてください。

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. してない

### Ⅲ 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。あてはまるもの1つに○を付けてください。

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

2. 1で「2.週に4～5日食べる」「3.週に2～3日食べる」「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。あてはまるもの全てに○を付けてください。

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. などなく  
7. その他( )

3. あなたは外食（飲食店での食事）をどのくらい利用していますか。  
あてはまるもの1つに○を付けてください。

1. 毎日2回以上      2. 毎日1回      3. 週4～6回      4. 週2～3回  
5. 週1回      6. 月1～2回      7. 全く利用しない

4. あなたは持ち帰りや弁当や惣菜をどのくらい利用していますか。  
あてはまるもの1つに○を付けてください。

1. 毎日2回以上      2. 毎日1回      3. 週4～6回      4. 週2～3回  
5. 週1回      6. 月1～2回      7. 全く利用しない

5. あなたはサプリメントのような健康食品（錠剤、カプセル、粉末状、液状などに加工された食品）を食べたり、飲んだりしていますか。その目的はなんですか。  
あてはまるもの全てに○を付けてください。

1. 健康の保持・増進      2. たんぱく質の補充      3. ビタミンの補充  
4. ミネラルの補充      5. その他 ( )  
6. 飲んでいない

6. あなたの食生活に影響を与えている情報源はどれですか。  
あてはまるもの全てに○を付けてください。

1. 家族      2. 友人・知人      3. テレビ      4. ラジオ  
5. 新聞      6. 雑誌・本      7. ウェブサイト・ソーシャルメディア (SNS)  
8. その他 ( )

7. あなたが野菜を買うときにもっとも配慮していることはなんですか。  
あてはまるもの1つに○を付けてください。

1. 鮮度      2. 産地      3. 季節のもの      4. 無農薬、減農薬のもの  
5. 価格      6. 扱いやすいもの（カットされている、洗うだけで使えるなど）  
7. 特に配慮していない      8. 自分で買うことがあまりない

8. あなたは食事を、家族や友人知人と一緒に食べることはどのくらいありますか。  
朝食、夕食それぞれについて1つずつ選んでください。

|       |          |          |          |            |
|-------|----------|----------|----------|------------|
| ア. 朝食 | 1.ほとんど毎日 | 2.週に4～5日 | 3.週に2～3日 | 4.ほとんど食べない |
| イ. 夕食 | 1.ほとんど毎日 | 2.週に4～5日 | 3.週に2～3日 | 4.ほとんど食べない |

9. あなたは地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、食べ方や作法を受け継ぐためには、どのようなことが必要だと思いますか。あてはまるもの全てに○を付けてください。

1. 親等から家庭で教わること      2. 子どもの頃に学校で教わること  
3. 地域コミュニティで教わること      4. 食に関するイベント等で教わること  
5. 受け継ぐ必要はない

#### IV 運動習慣についておたずねします。

1. あなたは、運動習慣を改善してみようと考えていますか。  
あてはまるもの1つに○を付けてください。

- |                           |                                |
|---------------------------|--------------------------------|
| 1. 改善することに関心がない。          | 2. 関心はあるが改善するつもりはない。           |
| 3. 改善するつもりである。            | 4. 近いうちに（おおむね1か月以内）改善するつもりである。 |
| 5. 既に改善に取り組んでいる。（6か月以内）   | 6. 既に改善に取り組んでいる。（6か月以上）        |
| 7. 運動習慣に問題はないため改善する必要はない。 |                                |

2. あなたは運動習慣の妨げになっていることは何ですか。  
あてはまるもの全てに○を付けてください。

- |                                 |                 |
|---------------------------------|-----------------|
| 1. 仕事（家事、育児、介護等）が忙しくて時間が足りないこと。 | 5. 仲間がいらないこと。   |
| 2. 病気がけがをしていること。                | 8. 運動が嫌いなこと。    |
| 3. 年をとったこと。                     | 4. 場所や施設がないこと。  |
| 6. 指導者がいないこと。                   | 7. 経済的に余裕がないこと。 |
| 9. 面倒くさいこと。                     | 10. その他         |
| 11. 特になし。                       | 12. わからない。      |

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. してない |
|--------------|---------------|---------|

4. 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日平均何歩ぐらい歩いていますか。

- |              |          |
|--------------|----------|
| 1. 1日（ ）歩くらい | 2. わからない |
|--------------|----------|

#### V 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。あてはまるもの1つに○を付けてください。

- |       |       |              |
|-------|-------|--------------|
| 1. はい | 2. 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特異的な不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありますか。あてはまるもの1つに○を付けてください。

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

3. 2で「1. ある、2. どちらかといえはある」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。あてはまるもの全てに○を付けてください。

- |                 |              |
|-----------------|--------------|
| 1. がまんする、がんばる   | 2. 悩みを聞いてもらう |
| 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 ゲームする | 8. 買い物をする    |
| 9. ストレス解消法がない   | 10. その他（ ）   |

4. あなたは十分に睡眠をとれていますか。あてはまるもの1つに○を付けてください。

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

5. 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。あてはまるもの1つに○を付けてください。

- |                 |                 |               |
|-----------------|-----------------|---------------|
| 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         |               |



6. 5で「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。あてはまるもの全てに○を付けてください。

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

7. 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、自給予防につながる行動をとる人で誰もがなることができます。具体的な役割は  
悩んでいる人に「気づき」「声をかけ」「必要な支援につなぐ」「見守る」ことです。

## Ⅵ 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。あてはまるもの1つに○を付けてください。  
（歯を抜いたことがない方は通常 28 本です。かぶせた歯（金歯・銀歯）、差し歯、根だけ残って  
いる歯は本数に含まれます。親知らず、入れ歯、インプラントは含みません。）

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

2. 歯磨きはしていますか。

|       |          |               |
|-------|----------|---------------|
| 1. 毎日 | 2. 週2～3回 | 3. ほとんどしていません |
|-------|----------|---------------|

3. 2で「1. 毎日」「2. 週2～3回」と答えられた方におたずねします。いつ磨いていますか。  
あてはまるもの全てに○を付けてください。

|                                |        |        |        |        |
|--------------------------------|--------|--------|--------|--------|
| 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（                      ） |        |        |        |        |

4. 歯磨きの時に、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 |
|-------|----------|--------------|

5. 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 |
|-------------|---------------|---------------|

6. 歯や歯肉などお口の状態をおたずねします。あてはまるものに○を付けてください。

|                        |       |        |
|------------------------|-------|--------|
| ア. 歯を磨くと血が出る           | 1. はい | 2. いいえ |
| イ. 歯肉がはれてフヨヨする         | 1. はい | 2. いいえ |
| ウ. 左右両方の奥歯でしっかりかみしめられる | 1. はい | 2. いいえ |
| エ. 口の渾きが気になる           | 1. はい | 2. いいえ |

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 |
|-------|--------|

## Ⅶ 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いますか。あてはまるもの1つに○を付けてください。

|                         |             |
|-------------------------|-------------|
| 1. 毎日吸っている              | 2. 時々吸う日がある |
| 3. 以前は吸っていたが1か月以上吸っていない | 4. 吸わない     |

2 現在あなたが吸っているたばこ製品について、あてはまるもの全て選んで○を付けてください。

|           |           |        |
|-----------|-----------|--------|
| 1. 紙巻きたばこ | 2. 加熱式たばこ | 3. その他 |
|-----------|-----------|--------|

3. あなたは通常1日に何本吸いますか。時々吸う方は吸うときの1日の本数をお答えください。

1日（                      ）本

4. たばこをやめたいと思いますか。あてはまるもの1つに○を付けてください。

|         |             |           |          |
|---------|-------------|-----------|----------|
| 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 |
|---------|-------------|-----------|----------|

5. あなたはこの1か月の間に、望まずに自分以外の人が吸っていたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。次のアからコまでの全ての場所について、あてはまる番号を1つ選んで○を付けてください。

|                            | 1.ほぼ毎日 | 2.週に数回 | 3.週に1回 | 4.月に1回 | 5.全くなかった | 6.行かなかった |
|----------------------------|--------|--------|--------|--------|----------|----------|
|                            | 程度     | 程度     | 程度     | 程度     | 程度       | 程度       |
| ア. 家庭                      | 1      | 2      | 3      | 4      | 5        | 6        |
| イ. 職場                      | 1      | 2      | 3      | 4      | 5        | 6        |
| ウ. 学校                      | 1      | 2      | 3      | 4      | 5        | 6        |
| エ. 飲食店                     | 1      | 2      | 3      | 4      | 5        | 6        |
| オ. 遊技場(ゲームセンター、パチンコ、競馬場など) | 1      | 2      | 3      | 4      | 5        | 6        |
| カ. 行政機関<br>(市役所、公民館など)     | 1      | 2      | 3      | 4      | 5        | 6        |
| キ. 医療機関                    | 1      | 2      | 3      | 4      | 5        | 6        |
| ク. 公共交通機関                  | 1      | 2      | 3      | 4      | 5        | 6        |
| ケ. 路上                      | 1      | 2      | 3      | 4      | 5        | 6        |
| コ. 子どもが利用する屋外の空間(公園、通学路など) | 1      | 2      | 3      | 4      | 5        | 6        |

6. 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。  
あてはまるもの全てに○を付けてください。

|           |         |                 |
|-----------|---------|-----------------|
| 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    |         |                 |

7. COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っていますか。

|          |         |
|----------|---------|
| 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。

## Ⅷ お酒についておたずねします

1. あなたは週に何日位お酒（酎酒、ビール、洋酒など）を飲みますか。  
あてはまるもの1つ選んで○を付けてください。

|           |             |          |               |
|-----------|-------------|----------|---------------|
| 1. 毎日     | 2. 週5～6回    | 3. 週3～4回 | 4. 週1～2日      |
| 5. 月に1～3日 | 6. ほとんど飲まない | 7. やめた   | 8. 飲まない（飲めない） |

2. お酒を飲む日は1日当り、どれくらいの量を飲みますか。  
清酒は換算し、あてはまるもの1つ選んで○を付けてください。

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

※清酒1合（アルコール度数15度180ml）は次の量にほぼ相当します。

- ・ビール中ビン1本（アルコール度数5度 約500ml）
- ・焼酎0.6合（アルコール度数25度 約110ml）
- ・ワイン1/4本（アルコール度数14度 約180ml）
- ・ウイスキーダブル1杯（アルコール度数43度 約60ml）
- ・缶チューハイ1缶（アルコール度数7度 約350ml）

## Ⅸ 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。あてはまるもの全てに○を付けてください。

|                            |                       |
|----------------------------|-----------------------|
| 1. 食べ過ぎないようにしている           | 2. 塩分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）を飲み過ぎないようにしている | 9. 睡眠で休養を十分とるようにしている  |
| 8. 運動するようにしている             | 11. ゆっくりよりかんで食べる      |
| 10. 気分転換・ストレス解消をするようにしている  |                       |
| 12. 特になし                   |                       |

2. あなたにとってご自身と地域の人たちのつながりが強い方だと思いますか。  
あてはまるもの1つに○を付けてください。

|                   |                 |              |
|-------------------|-----------------|--------------|
| 1. 強くそう思う         | 2. どちらかといえばそう思う | 3. どちらともいえない |
| 4. どちらかといえばそう思わない |                 | 5. 全くそう思わない  |

3. あなたのお住まいの地域の人々はお互い助け合っていると思いますか。  
あてはまるもの1つに○を付けてください。

1. 強く思う      2. どちらかといえばそう思う      3. どちらともいえない  
4. どちらかといえばそう思わない      5. 全くそう思わない

4. あなたは、町内会や地域行事、ボランティア活動、スポーツや趣味などのグループ活動に参加していますか。どのような活動にどの位の頻度で参加していますか。次のアからオの質問について、あてはまるもの1つに○を付けてください。

|                  | 1. 週4回<br>以上 | 2. 週2～<br>3回 | 3. 週1回 | 4. 月1～3<br>回 | 5. 年に数<br>回 | 6. 参加し<br>てない |
|------------------|--------------|--------------|--------|--------------|-------------|---------------|
| ア. 町内会や地域行事などの活動 | 1            | 2            | 3      | 4            | 5           | 6             |
| イ. ボランティア活動      | 1            | 2            | 3      | 4            | 5           | 6             |
| ウ. スポーツ関係のグループ活動 | 1            | 2            | 3      | 4            | 5           | 6             |
| エ. 趣味関係のグループ活動   | 1            | 2            | 3      | 4            | 5           | 6             |
| オ. その他のグループ活動    | 1            | 2            | 3      | 4            | 5           | 6             |

## X 災害への備えについておたずねします。

1. あなたは世帯は災害時に備えて非常用の食料を用意していますか。

1. はい      2. いいえ

2. 1. でありとお答えになった方におたずねします。非常用の食料は、世帯人数分として何日分を想定して用意していますか。日数を記入してください。

(      ) 日分

3. 非常用食料としてどんなものを用意していますか。

あてはまるもの全てに○を付けてください。

1. 主食（レトルトご飯、めしを乾燥させた加工米、乾パン など）  
2. 副食（肉・魚等の缶詰、カレー・シチュー等のレトルト食品 など）  
3. 飲料（水、お茶 など）

## XI 新型コロナウイルス感染症と健康づくりの影響についておたずねします。

1. あなたは新型コロナウイルス感染症流行により、受診や通院を控えたことがありますか。

1. 定期的な通院を控えた      2. 体調に不安があったときに受診を控えた  
3. 健診を受けることを控えた      4. 定期の予防接種を受けることを控えた  
5. 控えたことはいない

2. 新型コロナウイルス感染症の流行により、体や生活習慣に何らかの悪い影響はありましたか。  
あてはまるもの全てに○を付けてください。

1. 生活が不規則になった      2. 体重が増えた  
3. 体重が減った      4. 運動など体を動かす機会が減った  
5. 食事のバランスが悪くなった      6. 睡眠時間が不規則になった  
7. 飲酒量が増えた      8. たばこの量が増えた  
9. その他（具体的に：      ）  
10. 悪くなったことはいない

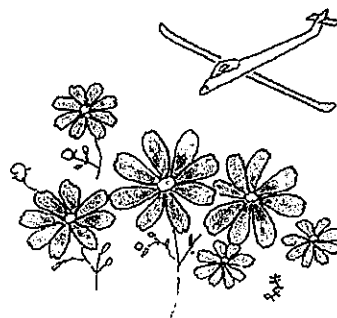
3. 新型コロナウイルス感染症の流行により、運動や食事など日頃の健康づくりへの意識に変化がありましたか。あてはまるもの1つに○を付けてください。

1. 健康づくりへの意識が向上した      2. 変わらない      3. 健康づくりへの意識が低下した

4. 新型コロナウイルス感染症の流行により、健康づくりのために新たに取り組んだことはありますか。あてはまるもの全てに○を付けてください。

1. 規則正しい生活を送るようになった  
2. 身体を動かすようになった  
3. バランスのとれた食事を摂るようになった  
4. 睡眠時間を確保するようになった  
5. 飲酒量を減らした  
6. 禁煙をした  
7. 健康診断やがん検診を受けた または、今後受けようと思っている  
8. その他（具体的に：      ）  
9. 新たに取り組んだことはいない

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。



発行：北海道滝川市

〒073-0032 滝川市明神町 1 丁目 5 番 32 号

電話 0125-24-5256

E-mail [hoken@city.takikawa.lg.jp](mailto:hoken@city.takikawa.lg.jp)

編集：滝川市保健福祉部健康づくり課

発行年月日：令和 6 年（2024 年）3 月