

---

## 參考資料

---

# 1 湖南省健康づくりアンケート調査の結果

## 調査結果の見方

- 集計結果はすべて、小数点第2位を四捨五入しているため、比率(%)の合計が100%にならないことがあります。
- 図表では、コンピュータ入力の都合上、回答の選択肢の文言を短縮している場合があります。
- 複数回答の設問の場合、回答は選択肢ごとの有効回答数に対して、それぞれの割合を示しています。そのため、合計が100.0%を超える場合があります。
- グラフのn数(number of case)は、有効標本数(集計対象者総数)を表しています。

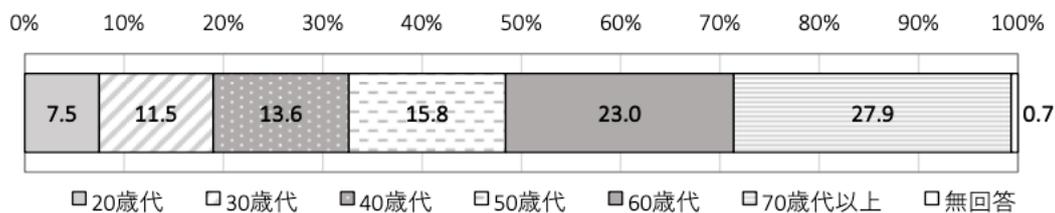
## 1.回答者の属性

### 【市民アンケート】

#### ①年齢

「70歳代以上」が27.9%と最も多く、次いで「60歳代」23.0%、「50歳代」15.8%、「40歳代」13.6%、「30歳代」11.5%となっており、「20歳代」は7.5%となっています。

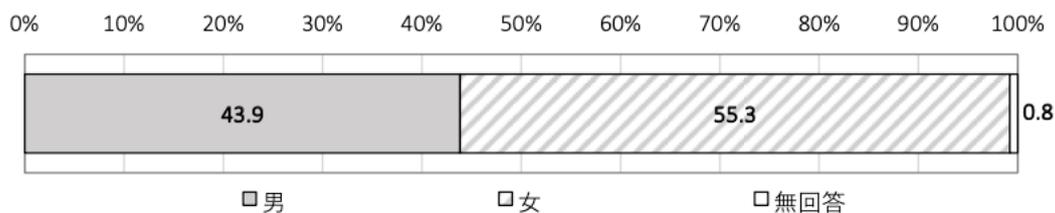
■年齢区分(n=748)



#### ②性別

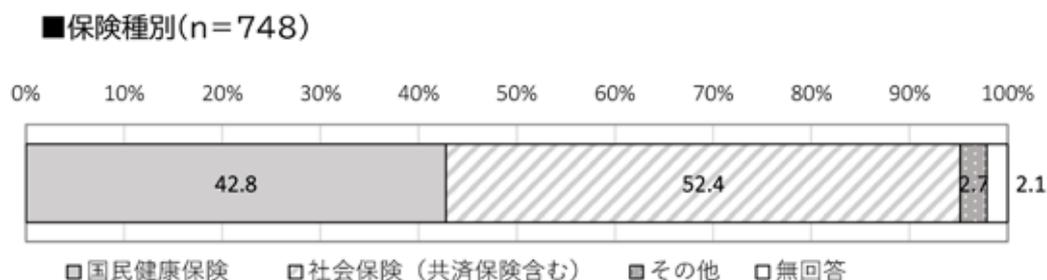
「男」が43.9%、「女」が55.3%となっています。

■性別(n=748)



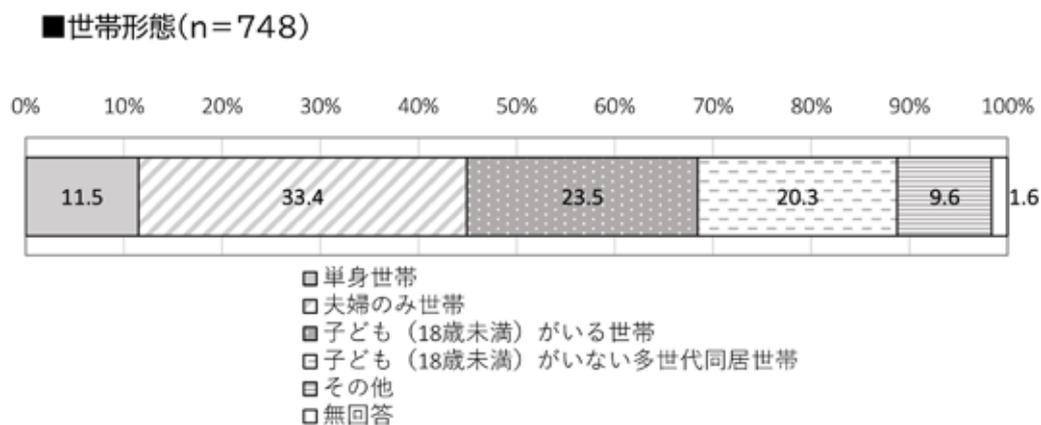
### ③保険種別

「社会保険(共済保険含む)」が52.4%、「国民健康保険」が42.8%となっています。



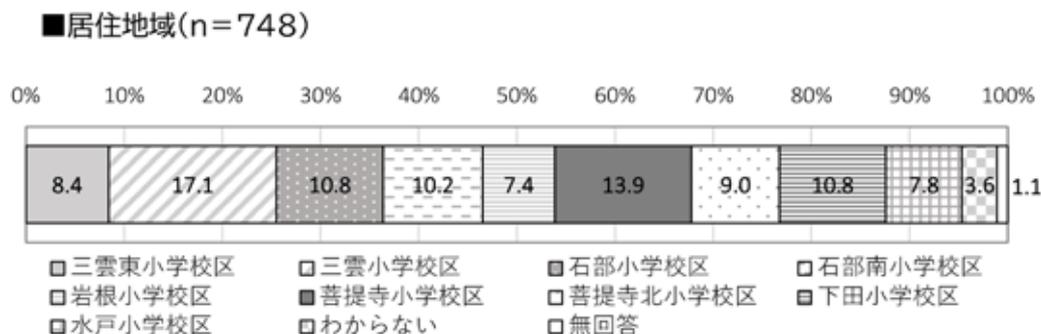
### ④世帯形態

「夫婦のみ世帯」が33.4%と最も多く、次いで「子ども(18歳未満)がいる世帯」23.5%、「子ども(18歳未満)がいない多世代同居世帯」20.3%、「単身世帯」11.5%となっています。



### ⑤居住地域

「三雲小学校区」17.1%、「菩提寺小学校区」13.9%、「石部小学校区」10.8%、「下田小学校区」10.8%などとなっています。



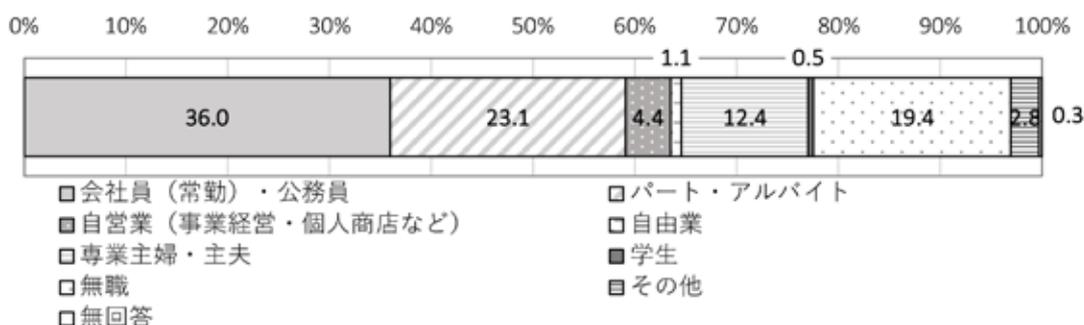
■性別×年齢区分×居住地域

		合計	居住地域										
			三雲東小学校区	三雲小学校区	石部小学校区	石部南小学校区	岩根小学校区	菩提寺小学校区	菩提寺北小学校区	下田小学校区	水戸小学校区	わから	無回答
男	全体	328	8.2	18.3	10.7	9.8	8.8	13.4	6.4	11.0	7.9	4.6	0.9
	20~39歳	53	5.7	18.9	17.0	5.7	3.8	9.4	5.7	5.7	17.0	11.3	0.0
	40~64歳	129	8.5	14.0	10.9	8.5	10.1	14.0	5.4	12.4	9.3	7.0	0.0
	65歳~	145	9.0	21.4	8.3	12.4	9.7	14.5	7.6	11.7	3.4	0.0	2.1
女	全体	414	8.7	16.2	11.1	10.6	6.3	14.3	10.6	10.9	7.7	2.9	0.7
	20~39歳	89	11.2	13.5	15.7	6.7	3.4	9.0	7.9	16.9	6.7	7.9	1.1
	40~64歳	164	6.7	17.7	12.8	10.4	7.9	12.8	9.8	11.6	7.9	2.4	0.0
	65歳~	160	9.4	16.3	6.3	13.1	6.3	18.8	13.1	6.9	8.1	0.6	1.3

⑥職業

「会社員(常勤)・公務員」が36.0%と最も多く、次いで「パート・アルバイト」23.1%、「無職」19.4%などとなっています。

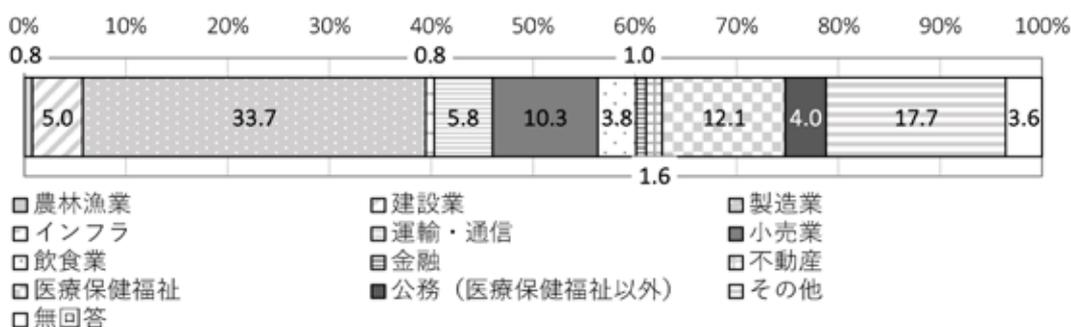
■職業(n=748)



⑦業種(就業している人のうち)

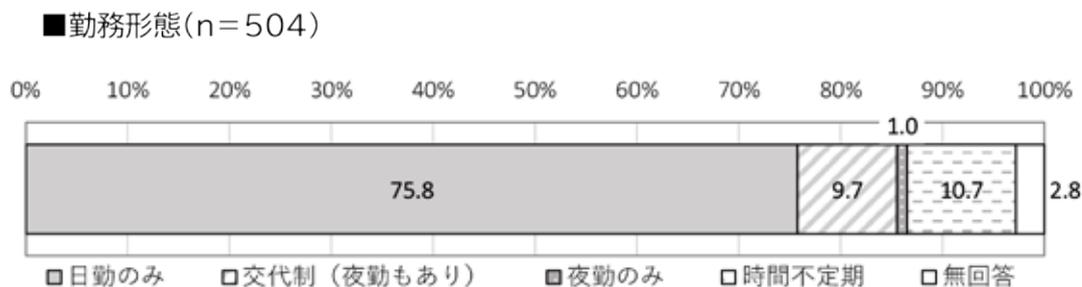
「製造業」が33.7%と最も多く、次いで「医療保健福祉」12.1%、「小売業」10.3%などとなっています。

■業種(n=504)



## ⑧勤務形態(就業している人のうち)

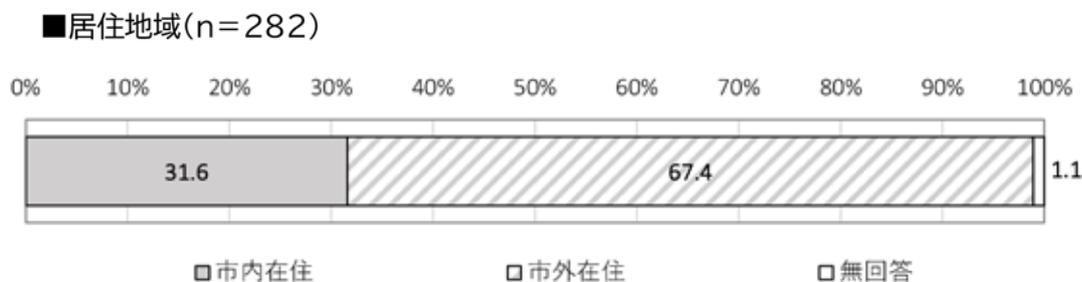
「日勤のみ」が75.8%と最も多くを占めています。そのほか、「時間不定期」10.7%、「交代制(夜勤もあり)」9.7%などとなっています。



## 【高校生アンケート】

### ①居住地域

高校生アンケートの居住地区をみると、「市外在住」が67.4%を占めており、「市内在住」は31.6%となっています。



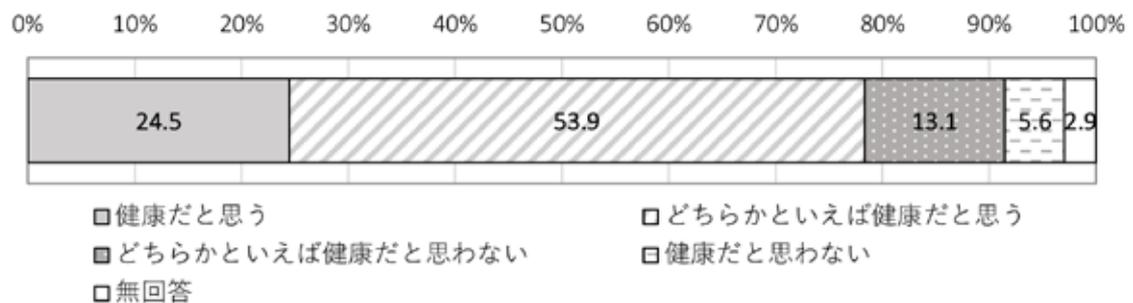
## 2.健康意識と幸福度

### ①健康意識

「健康だと思う」24.5%、「どちらかといえば健康だと思う」53.9%(合わせて78.4%)であるのに対し、「どちらかといえば健康だと思わない」13.1%、「健康だと思わない」5.6%(合わせて18.7%)となっています。

性別・年齢区分別にみると、男性では40歳以上になると「(どちらかといえば)健康だと思わない」が増えているのに対し、女性では65歳以上と並んで20~39歳でも「(どちらかといえば)健康だと思わない」が40~64歳に比べて高くなっています。

■自分のことを健康だと思うか (n=748)



■性別 × 年齢区分 × 自分のことを健康だと思うか

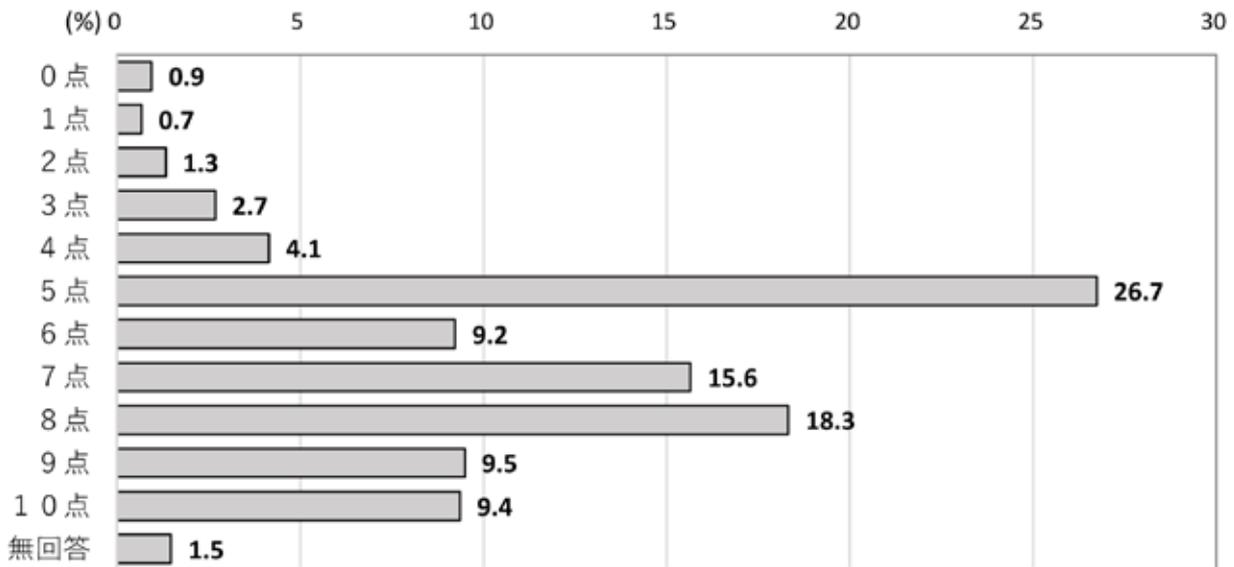
		合計	自分を健康だと思うか				
			健康だと思 う	どちらか といえ ば健康だ と思 う	どちらか といえ ば健康だ と思 わ ない	健康だ と思 わ ない	無回答
男	全体	328	23.8	53.0	13.4	6.4	3.4
	20~39歳	53	39.6	47.2	7.5	1.9	3.8
	40~64歳	129	21.7	55.0	14.7	7.0	1.6
	65歳~	145	20.0	53.1	14.5	7.6	4.8
女	全体	414	25.4	54.1	12.8	5.1	2.7
	20~39歳	89	33.7	42.7	18.0	3.4	2.2
	40~64歳	164	23.2	62.8	9.1	3.0	1.8
	65歳~	160	23.1	51.3	13.8	8.1	3.8

## ②幸福度

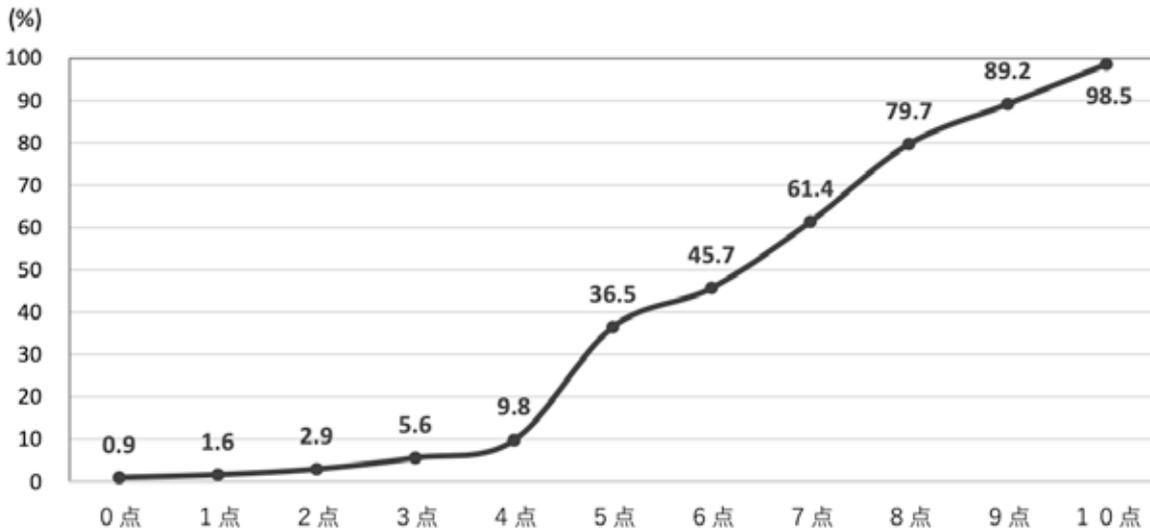
「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点とすると、「5点」が26.7%と最も多く、次いで「8点」が18.3%、「7点」が15.6%と、5点以上と回答する人が多くなっています。得点分布を累積相対度数で見ると、「4点」以下の割合は低く、「5点」から回答者が増加しています。

性別で見ると、「4点」以下は男性の方がやや高くなっています。

■現在、どの程度幸せだと感じているか (n=748)



■現在、どの程度幸せだと感じているか (累積相対度数) (n=748)



※端数処理をしているため、グラフの数値の累計と数値が合わないことがあります

■性別×現在、どの程度幸せだと感じているか

		合計	現在どの程度幸せか											
			0点	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点	無回答
全体		748	0.9	0.7	1.3	2.7	4.1	26.7	9.2	15.6	18.3	9.5	9.4	1.5
性別	男	328	0.9	0.6	1.5	3.7	4.3	24.4	9.8	16.5	17.7	10.4	9.8	0.6
	女	414	1.0	0.7	1.2	1.9	3.9	28.5	8.9	15.0	18.8	8.9	8.9	2.2

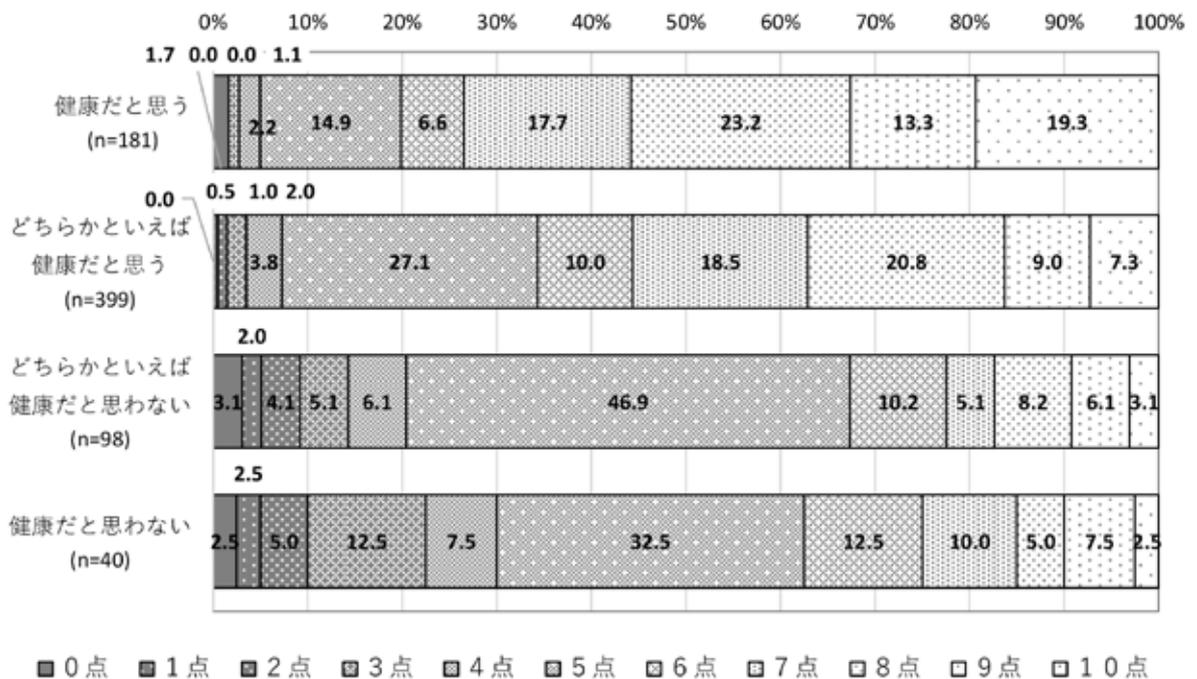
■性別×現在、どの程度幸せだと感じているか(累積相対度数)

		合計	現在どの程度幸せか(累積相対度数)											
			0点	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点	無回答
全体		748	0.9	1.6	2.9	5.6	9.8	36.5	45.7	61.4	79.7	89.2	98.5	100.0
性別	男	328	0.9	1.5	3.0	6.7	11.0	35.4	45.1	61.6	79.3	89.6	99.4	100.0
	女	414	1.0	1.7	2.9	4.8	8.7	37.2	46.1	61.1	80.0	88.9	97.8	100.0

③健康意識×幸福度

自分をどれほど健康だと思うかの程度ごとでみると、健康だと思う人ほど、8点以上の高い点数を回答する人が多くなっています。

■健康意識×幸福度(n=737)



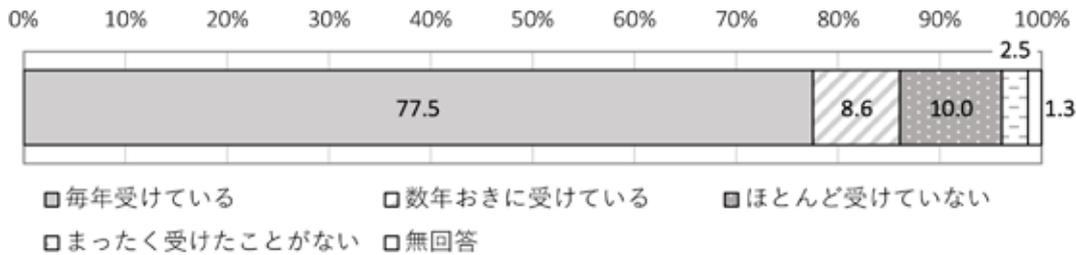
## 3.健康管理

### (1)健康診査の受診状況

#### ①健康診断を受けているか

「毎年受けている」が77.5%と最も多く、「数年おきに受けている」が8.6%となっています。一方、「ほとんど受けていない」が10.0%、「まったく受けたことがない」が2.5%となっています。

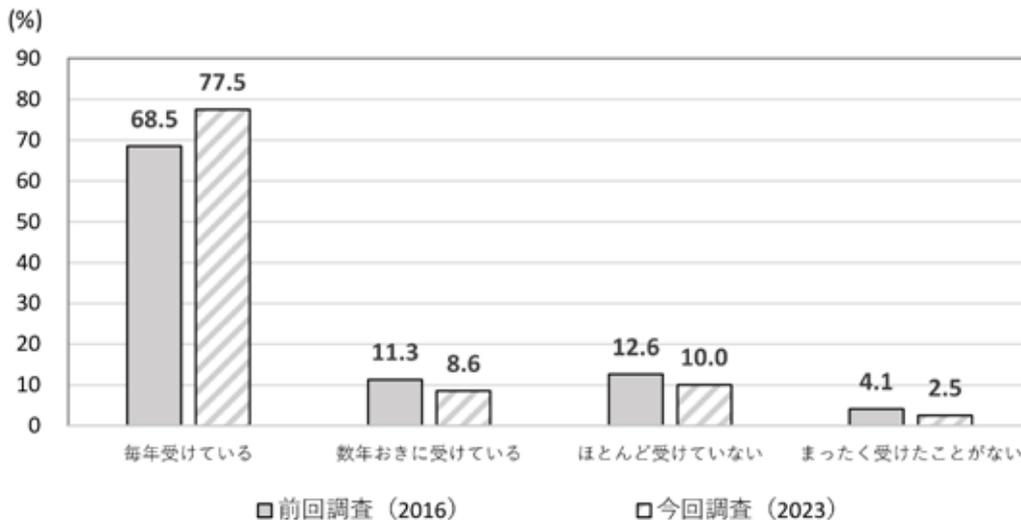
■健康診断を受けているか(n=748)



#### 【経年比較】

前回(平成28年(2016年))調査と比較すると、「毎年受けている」人の割合は増えています。

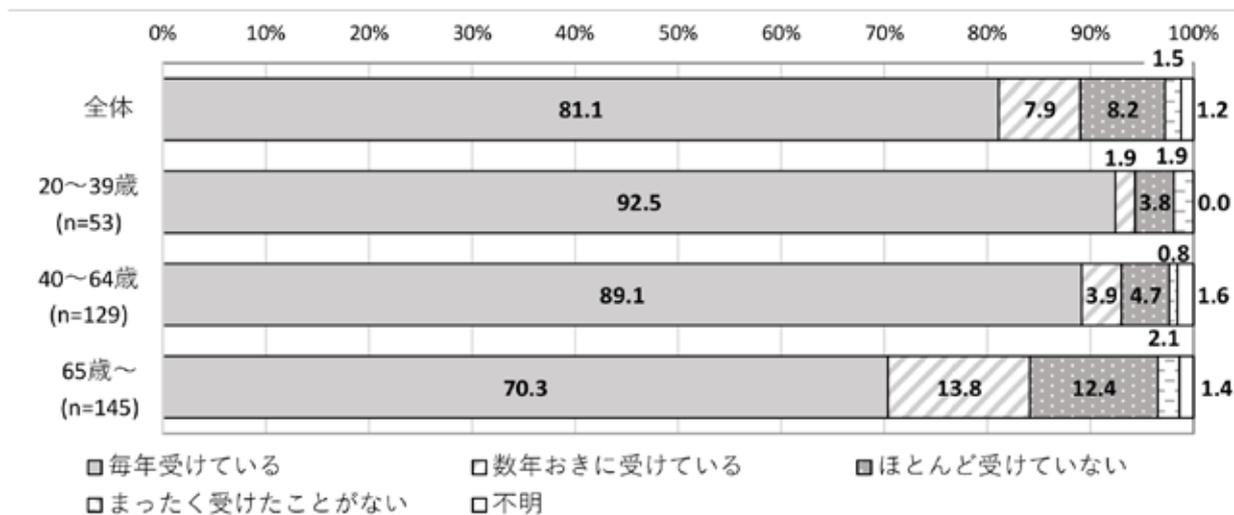
■健康診断を受けているか(経年比較)



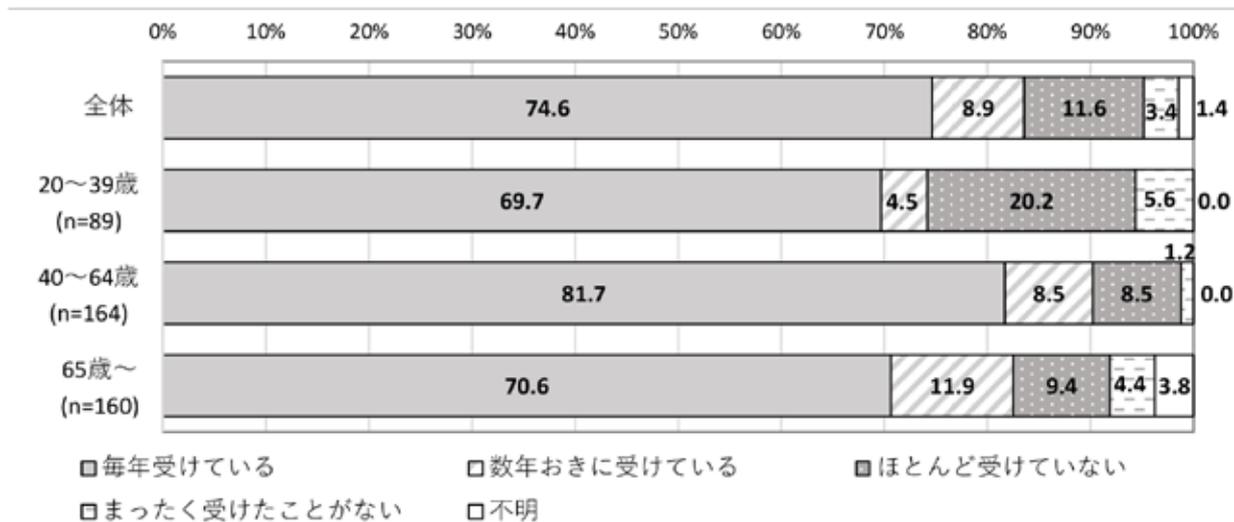
※前回調査では不明を除いて算出しています

性別・年齢区分別にみると、「毎年受けている」は男性のほうが高くなっており、男性では「20~39歳」で比較的高く、女性では「40~64歳」で比較的高くなっています。

■性別×年齢区分×健康診断を受けているか<男性>(n=328)

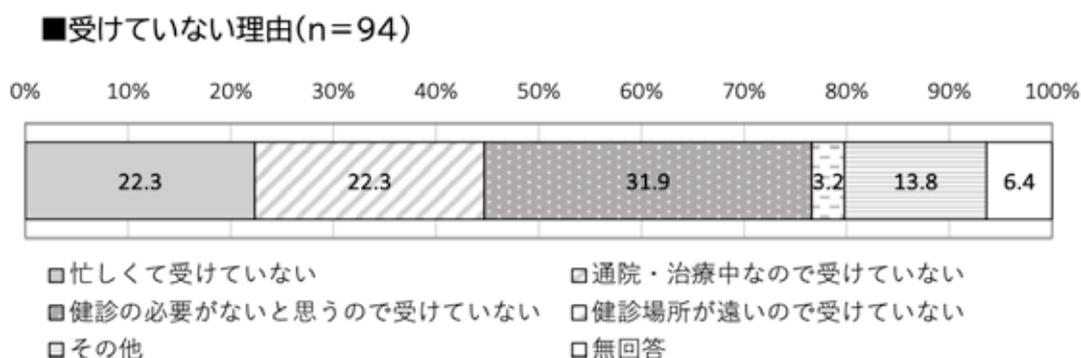


■性別×年齢区分×健康診断を受けているか<女性>(n=414)



## ②(受けていない人)健康診査を受けていない理由

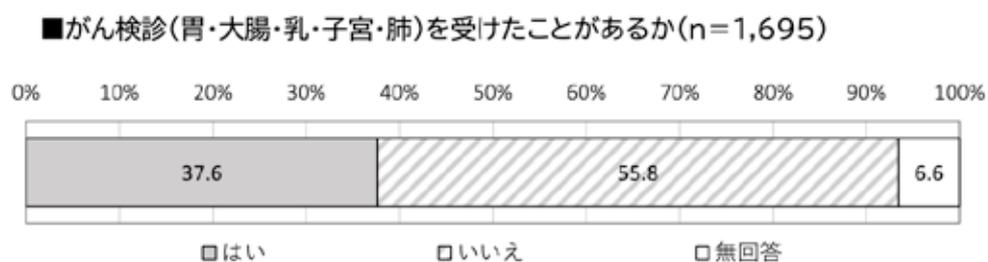
「健診の必要がないと思うので受けていない」が31.9%と最も多く、次いで「忙しくて受けていない」、「通院・治療中なので受けていない」がともに22.3%、「健診場所が遠いので受けていない」などとなっています。



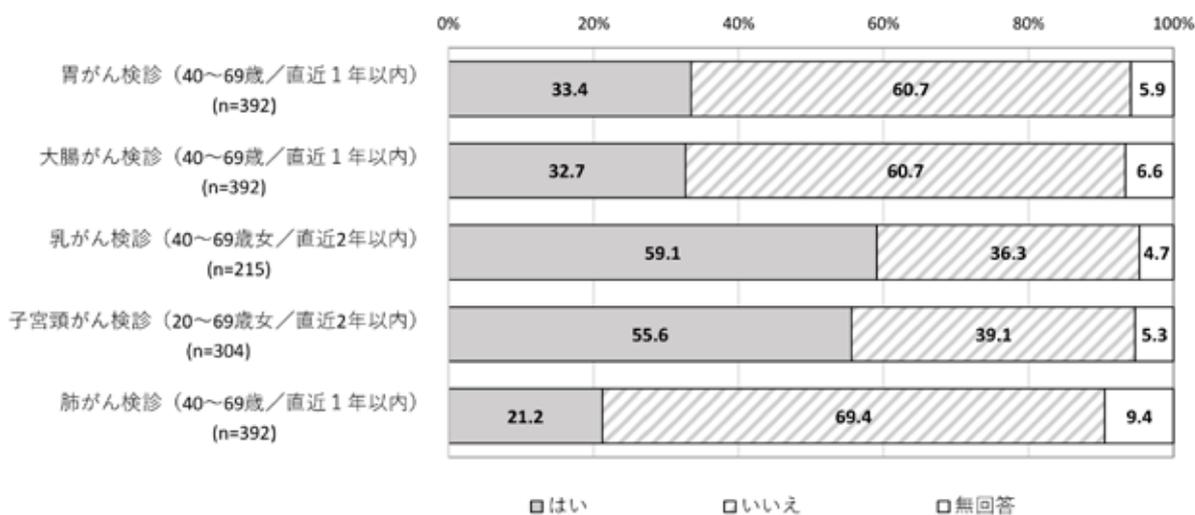
## (2)がん検診の受診状況

胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん、肺がんを合わせたがん検診の受診率をみると、「はい」は37.6%、「いいえ」は55.8%となっています。

がん検診の種別にみると、「胃がん検診(40~69歳/直近1年以内)」33.4%、「大腸がん検診(40~69歳/直近1年以内)」32.7%、「乳がん検診(40~69歳女/直近2年以内)」で59.1%、「子宮頸がん検診(20~69歳女/直近2年以内)」で55.6%、「肺がん検診(40~69歳/直近1年以内)」で21.2%となっています。



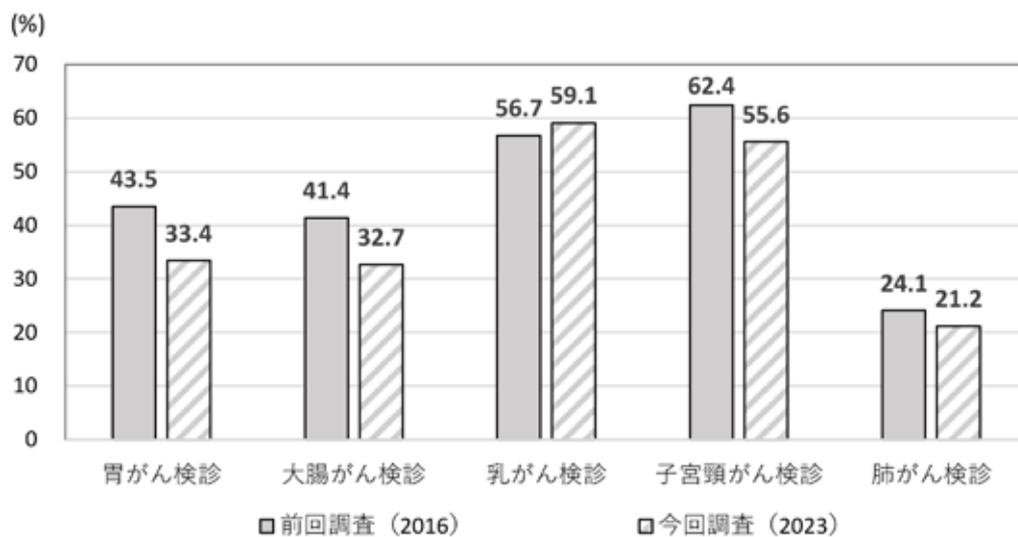
### ■がん検診を受けたことがあるか(種別)



### 【経年比較】

前回(平成28年(2016年))調査と比較すると、前回調査では直近〇年以内という限定をせずたずねていたため単純に比較はできませんが、乳がん検診以外は前回調査のほうが高くなっています。

### ■がん検診を受けたことがあるか(経年比較)

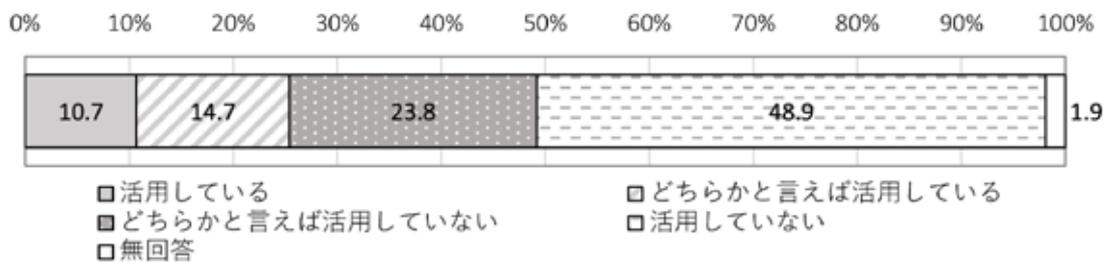


### (3)健康アプリの活用

#### ①健康に関するアプリを意識的に活用しているか

「活用している」が10.7%、「どちらかと言えば活用している」が14.7%(合わせて25.4%)、「どちらかと言えば活用していない」が23.8%、「活用していない」が48.9%(合わせて72.7%)となっています。

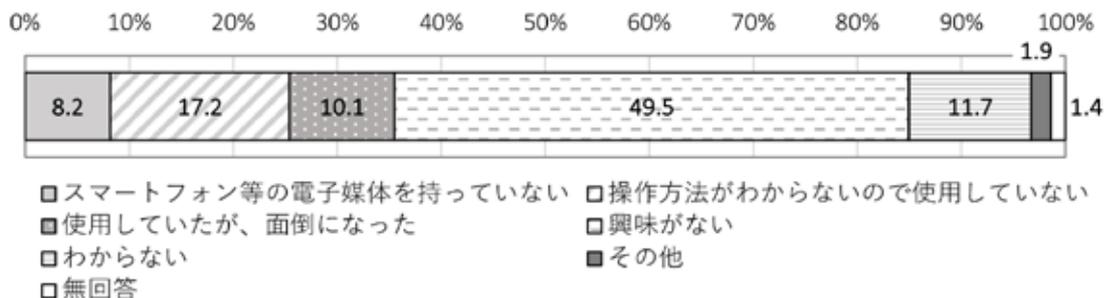
■健康に関するアプリを意識的に活用しているか(n=748)



#### ②(活用していない人)活用していない理由

活用していない理由をみると、「興味がない」が49.5%と最も多く、次いで「操作方法がわからないので使用していない」が17.2%、「使用していたが、面倒になった」が10.1%などとなっています。

■健康に関するアプリを活用していない理由(n=366)



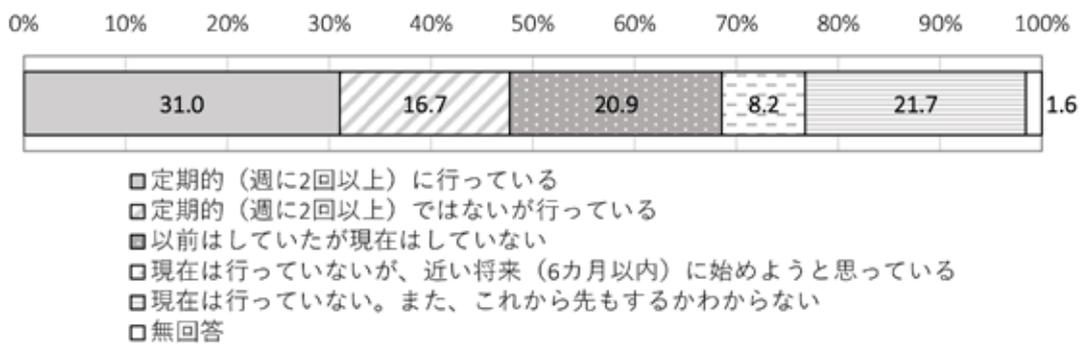
# 4. 身体活動・運動

## (1) 日頃の運動の状況

定期的(週に2回以上)に行っている」が31.0%、「定期的(週に2回以上)ではないが行っている」が16.7%(合わせて47.7%)であるのに対し、「以前はしていたが現在はしていない」が20.9%、「現在は行っていないが、近い将来(6か月以内)に始めようと思っている」が8.2%、「現在は行っていない。また、これから先もするかかわからない」が21.7%(合わせて50.8%)となっています。

性別でみると、「行っている」の割合は男性のほうが高くなっていますが、男性の40~64歳でやや低い一方、女性の65歳以上で高くなっています。

■日頃、自分の健康づくりのため意識的に運動をしているか(n=748)



■性別×年齢区分×日頃、自分の健康づくりのため意識的に運動をしているか

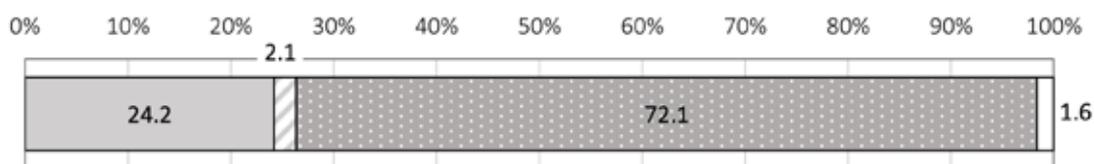
		合計	日頃意識的に運動しているか					無回答
			定期的 (週に2回以上) に行っている	定期的 (週に2回以上) ではないが行っている	以前はしていたが現在はしていない	現在は行っていないが、近い将来 (6か月以内) に始めようと思っている	現在は行っていない。また、これから先もするかかわからない	
男	全体	328	33.5	18.9	19.2	8.2	18.3	1.8
	20~39歳	53	32.1	24.5	22.6	5.7	15.1	0.0
	40~64歳	129	28.7	20.2	20.9	5.4	23.3	1.6
	65歳~	145	37.9	15.9	16.6	11.7	15.2	2.8
女	全体	414	28.7	15.2	22.0	8.2	24.4	1.4
	20~39歳	89	19.1	11.2	25.8	15.7	28.1	0.0
	40~64歳	164	19.5	18.3	24.4	5.5	31.1	1.2
	65歳~	160	43.8	13.8	17.5	6.9	15.6	2.5

## (2) 週2回以上、1回30分以上の運動を1年以上継続している人の割合

週2回以上、1回30分以上の運動を1年以上継続して行っている人の割合は24.2%、1年未満継続している人の割合は2.1%となっています。

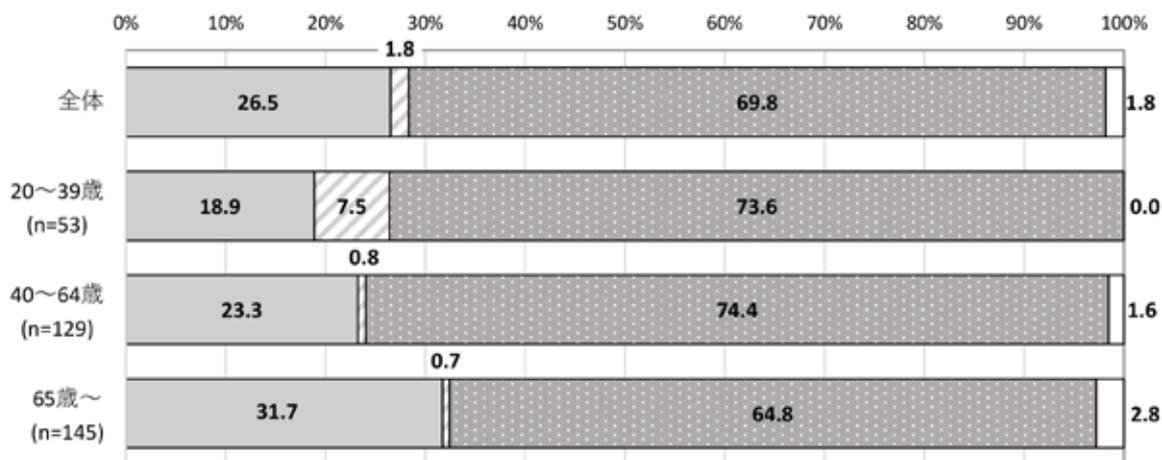
性別・年齢区分別にみると、1年以上継続して行っている人の割合は、男女とも、65歳以上で高くなっています。

■週2回以上、1回30分以上の運動を行っている人(n=748)



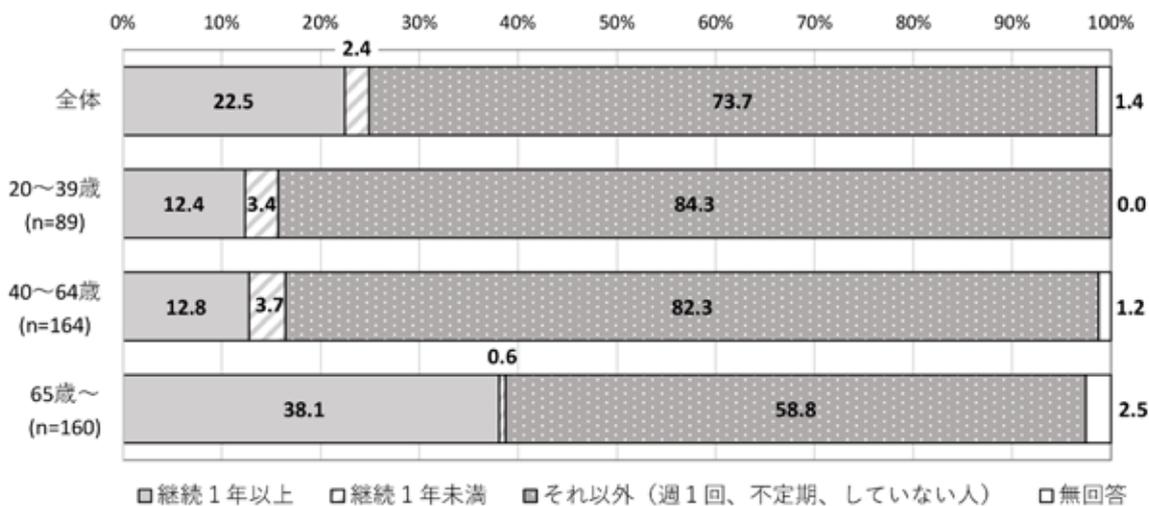
□ 継続1年以上 □ 継続1年未満 □ それ以外 (週1回、不定期、していない人) □ 無回答

■性別×年齢区分×週2回以上、1回30分以上の運動を行っている人(男性)



□ 継続1年以上 □ 継続1年未満 □ それ以外 (週1回、不定期、していない人) □ 無回答

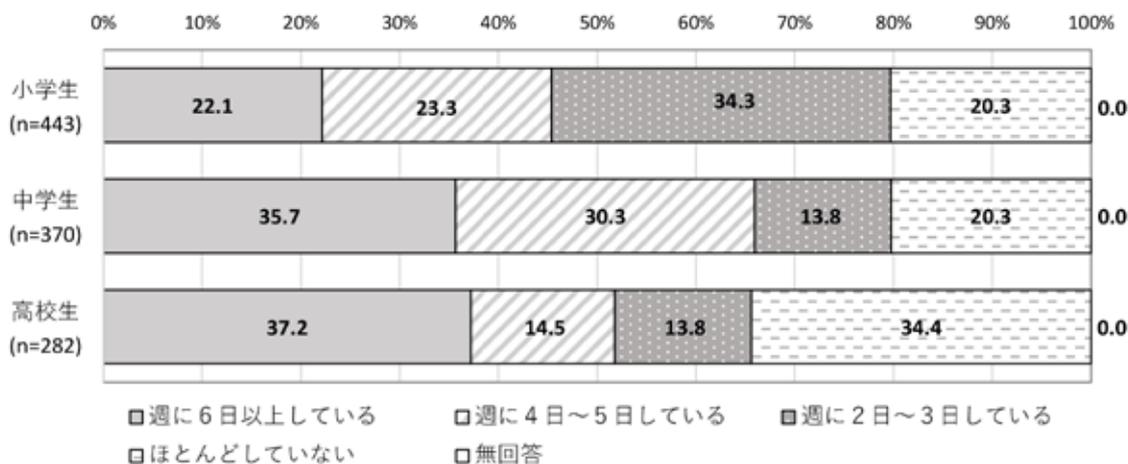
■性別×年齢区分×週2回以上、1回30分以上の運動を行っている人(女性)



### (3) 体育の授業以外での運動の状況 【小学生・中学生・高校生】

「週に6日以上している」は、中学生、高校生で高くなっています。一方で、「ほとんどしていない」は、高校生で高くなっています。

■体育の授業以外で運動やスポーツをしているか



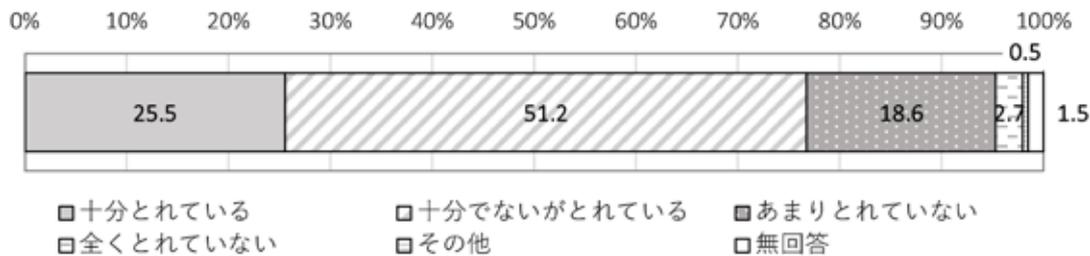
## 5.睡眠・休養

### (1)睡眠による休養の充足度

「十分とれている」が25.5%、「十分でないがとれている」が51.2%(合わせて76.7%)であるのに対し、「あまりとれていない」が18.6%、「全くとれていない」が2.7%(合わせて21.3%)となっています。

性別・年齢区分別にみると、特に女性の40歳以上で「(十分)とれている」が高くなっています。

#### ■睡眠による休養をとれているか(n=748)



#### ■性別×年齢区分×睡眠による休養をとれているか

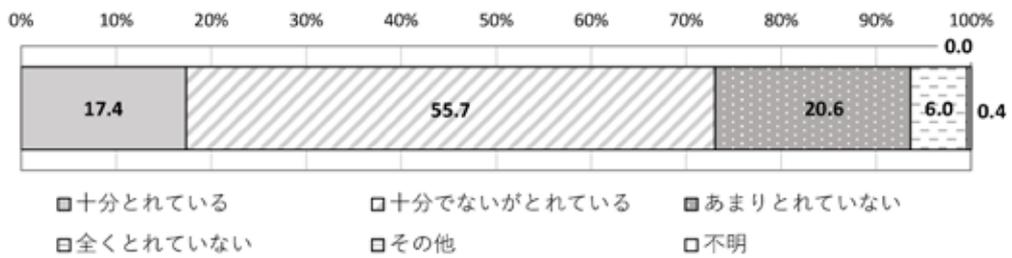
		合計	睡眠による休養をとれているか					無回答
			十分とれている	十分でないがとれている	あまりとれていない	全くとれていない	その他	
男	全体	328	25.3	47.9	22.3	3.4	0.0	1.2
	20～39歳	53	22.6	50.9	24.5	0.0	0.0	1.9
	40～64歳	129	21.7	51.2	22.5	4.7	0.0	0.0
	65歳～	145	29.7	44.1	21.4	2.8	0.0	2.1
女	全体	414	25.8	53.6	15.7	2.2	1.0	1.7
	20～39歳	89	23.6	50.6	18.0	3.4	2.2	2.2
	40～64歳	164	23.2	57.3	15.2	3.0	0.6	0.6
	65歳～	160	30.0	51.3	15.0	0.6	0.6	2.5

### 【高校生】

「十分とれている」が17.4%、「十分でないがとれている」が55.7%(合わせて73.1%)、「あまりとれていない」が20.6%、「全くとれていない」が6.0%(合わせて26.6%)となっています。

性別にみると、「十分とれている」、「十分でないがとれている」が男性の方が高くなっており、「あまりとれていない」、「全くとれていない」が女性の方で高くなっています。

■睡眠による休養をとれているか(n=282)



■性別×睡眠による休養をとれているか

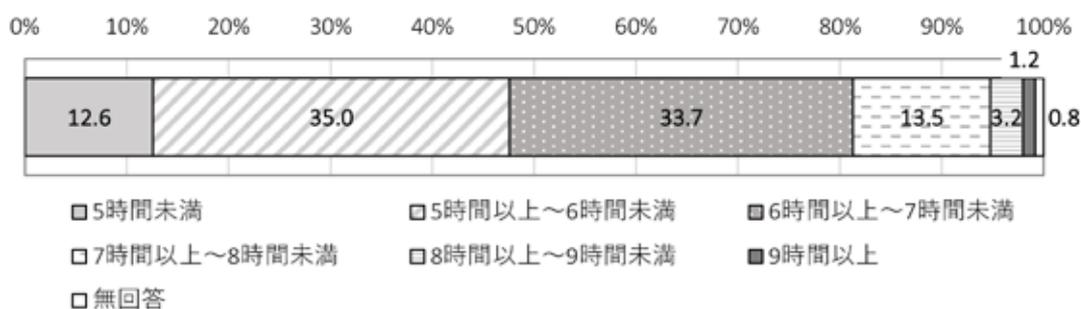
		合計	睡眠による休養をとれているか					無回答
			十分とれている	十分でないがとれている	あまりとれていない	全くとれていない	その他	
男	全体	136	20.6	61.0	14.0	4.4	0.0	0.0
女	全体	136	11.8	53.7	27.9	5.9	0.0	0.7

## (2) 睡眠時間

「5時間以上～6時間未満」が35.0%と最も多く、次いで「6時間以上～7時間未満」33.7%、「7時間以上～8時間未満」13.5%、「5時間未満」12.6%などとなっています。

性別・年齢区分別にみると、「5時間未満」が男性の40～64歳、女性の65歳以上で比較的高くなっています。

■睡眠時間はどれくらいか(n=748)



■性別×年齢区分×睡眠時間はどれくらいか

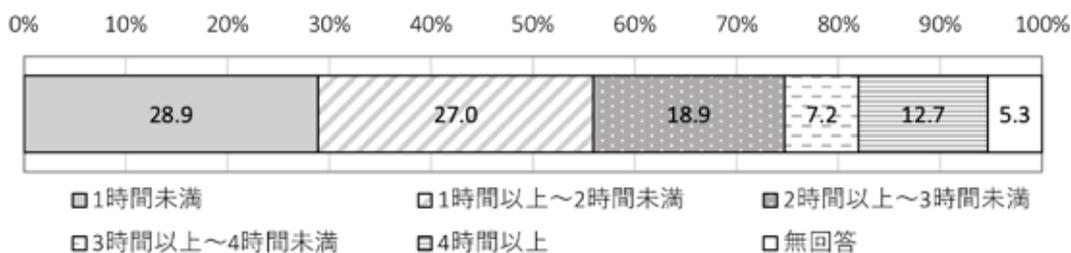
		合計	睡眠時間はどれくらいか						
			5時間未満	5時間以上～6時間未満	6時間以上～7時間未満	7時間以上～8時間未満	8時間以上～9時間未満	9時間以上	無回答
男	全体	328	14.0	33.5	32.0	15.2	3.7	1.2	0.3
	20～39歳	53	3.8	39.6	34.0	22.6	0.0	0.0	0.0
	40～64歳	129	17.8	35.7	36.4	8.5	1.6	0.0	0.0
	65歳～	145	13.8	29.7	27.6	18.6	6.9	2.8	0.7
女	全体	414	11.6	35.5	35.3	12.3	2.9	1.2	1.2
	20～39歳	89	4.5	31.5	39.3	16.9	2.2	4.5	1.1
	40～64歳	164	9.8	42.7	37.2	7.3	1.8	0.6	0.6
	65歳～	160	17.5	30.0	31.3	15.0	4.4	0.0	1.9

### (3) インターネットを使った情報端末の1日の使用状況

「1時間未満」が28.9%と最も多く、次いで「1時間以上～2時間未満」が27.0%、「2時間以上～3時間未満」が18.9%などとなっています。

性別・年齢区分別にみると、男女とも20～39歳では「4時間以上」、40～64歳では「1時間以上～2時間未満」、65歳以上では「1時間未満」が最も多くなっています。

■インターネットを使った情報端末を1日にどの程度使用しているか(n=748)



■性別×年齢区分×インターネットを使った情報端末を1日にどの程度使用しているか

		合計	インターネットを使った情報端末を1日にどのくらい使用しているか					
			1時間未満	1時間以上～2時間未満	2時間以上～3時間未満	3時間以上～4時間未満	4時間以上	無回答
男	全体	328	29.6	28.0	19.2	7.0	11.9	4.3
	20～39歳	53	3.8	18.9	28.3	13.2	34.0	1.9
	40～64歳	129	24.0	28.7	21.7	9.3	12.4	3.9
	65歳～	145	44.1	30.3	13.8	2.8	3.4	5.5
女	全体	414	28.5	26.3	18.4	7.2	13.3	6.3
	20～39歳	89	3.4	20.2	23.6	15.7	37.1	0.0
	40～64歳	164	21.3	38.4	23.2	6.1	11.0	0.0
	65歳～	160	50.0	17.5	10.0	3.8	2.5	16.3

## 【睡眠による休養の充足度別】

睡眠による休養の充足度別にみると、情報端末の使用が3時間未満では「十分とれている」が27.2%であるのに対し、3時間以上では18.1%となっています。

■インターネットを使った情報端末を1日にどの程度使用しているか

×睡眠による休養をとれているか

	合計	睡眠による休養をとれているか						
		十分とれている	十分でないがとれている	あまりとれていない	全くとれていない	その他	無回答	
インターネットを使った情報端末を1日にどのくらい使用しているか	全体	748	25.5	51.2	18.6	2.7	0.5	1.5
	3時間未満	559	27.2	51.0	17.4	3.0	0.5	0.9
	3時間以上	149	18.1	57.0	21.5	2.0	0.7	0.7

## 【睡眠時間別】

睡眠時間別にみると、情報端末の使用が3時間未満では「5時間未満」10.9%、「5時間以上～6時間未満」36.3%(合わせて47.2%)であるのに対し、3時間以上では「5時間未満」12.1%、「5時間以上～6時間未満」38.3%(合わせて50.4%)と、比較的高くなっています。

■インターネットを使った情報端末を1日にどの程度使用しているか

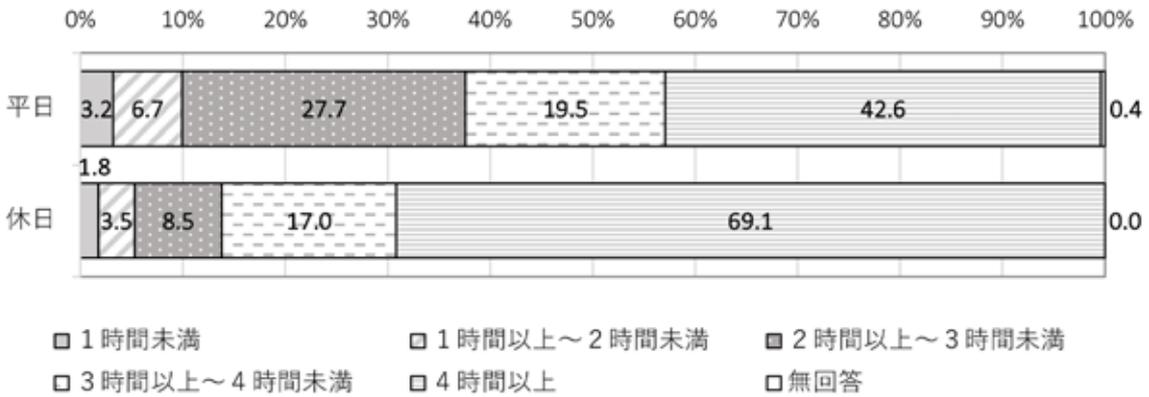
×睡眠時間はどれくらいか

	合計	睡眠時間はどのくらいか							
		5時間未満	5時間以上～6時間未満	6時間以上～7時間未満	7時間以上～8時間未満	8時間以上～9時間未満	9時間以上	無回答	
インターネットを使った情報端末を1日にどのくらい使用しているか	全体	748	12.6	35.0	33.7	13.5	3.2	1.2	0.8
	3時間未満	559	10.9	36.3	34.3	13.8	2.9	1.1	0.7
	3時間以上	149	12.1	38.3	32.9	10.7	3.4	2.0	0.7

### 【高校生】

「4時間以上」が平日では42.6%、休日では69.1%と、最も多くなっています。

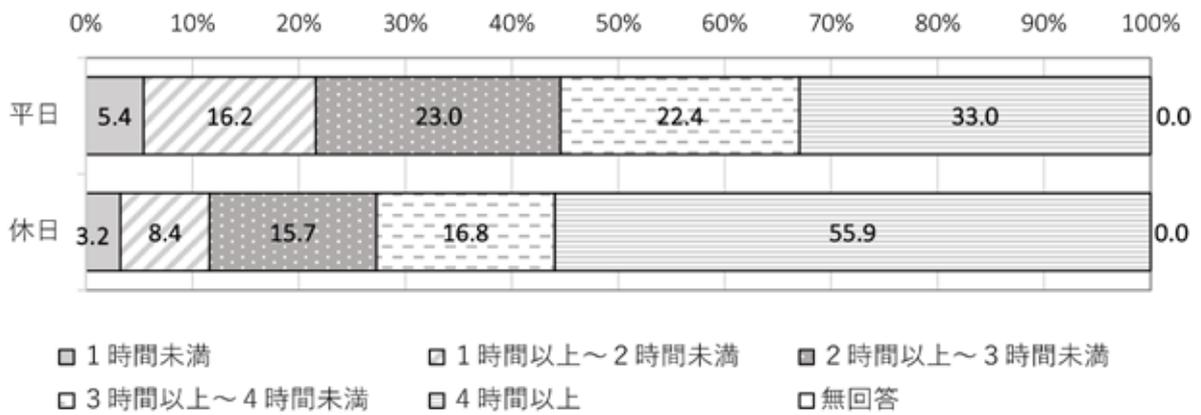
■インターネットを使った情報端末を1日にどの程度使用しているか(n=282)



### 【中学生】

「4時間以上」が平日では33.0%、休日では55.9%と、最も多くなっています。

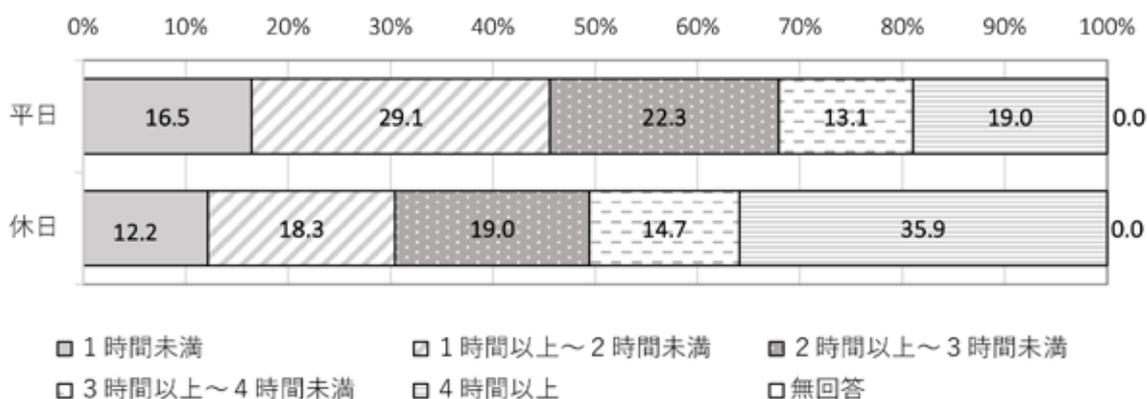
■インターネットを使った情報端末を1日にどの程度使用しているか(n=370)



## 【小学生】

平日では「1時間以上～2時間未満」が29.1%、休日では「4時間以上」が35.9%と、最も多くなっています。

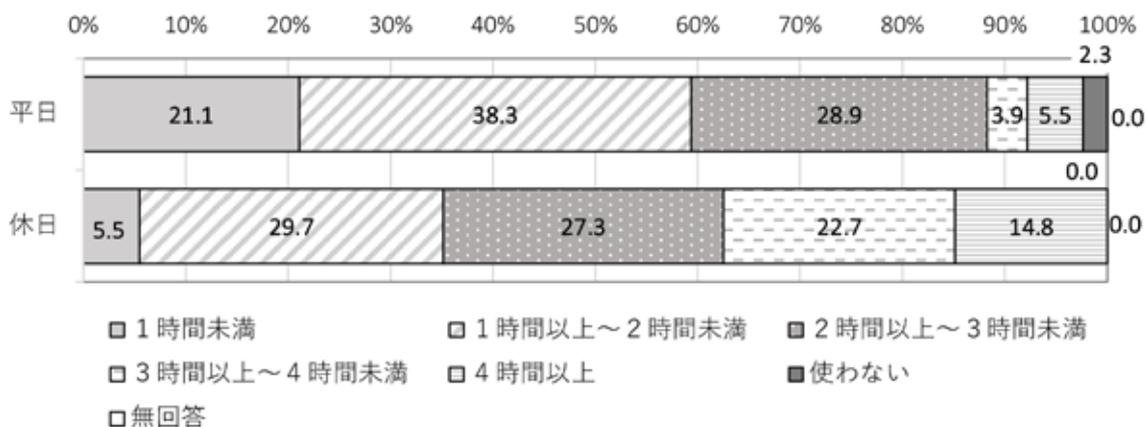
■インターネットを使った情報端末を1日にどの程度使用しているか(n=443)



## 【園児】

平日では「1時間未満」が21.1%、「1時間以上～2時間未満」が38.3%(合わせて59.4%)ですが、休日では「1時間未満」が5.5%、「1時間以上～2時間未満」が29.7%(合わせて35.2%)と低くなっています。

■インターネットを使った情報端末を1日にどの程度使用しているか(n=128)



# 6. たばこ

## (1) 喫煙率

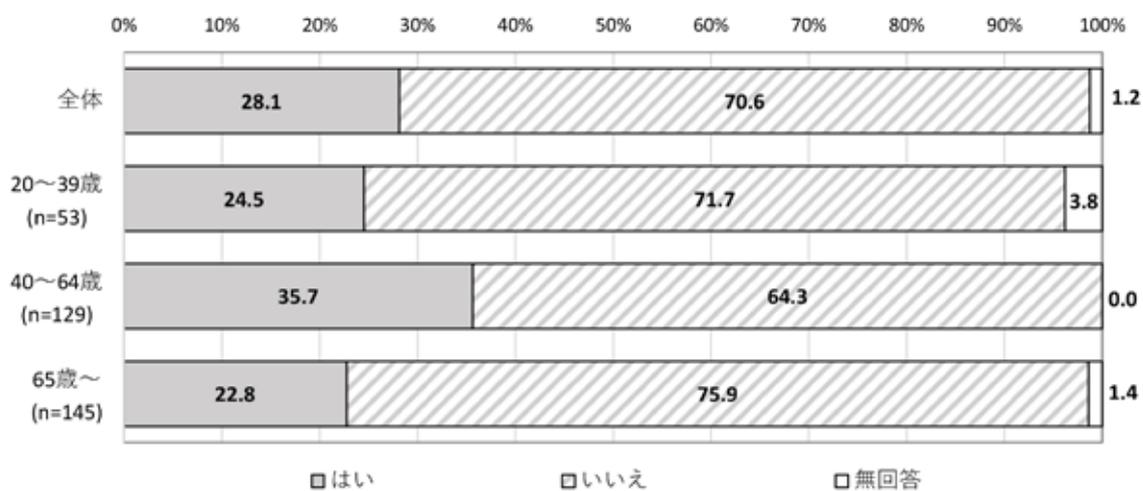
### ① たばこを吸っているか

「はい」が16.4%、「いいえ」が81.8%となっています。参考に、喫煙経験がある人で、現在吸っていない人は、全体で10.7%となっています。性別・年齢区分別にみると、男性では「はい」が28.1%となっており、男性の「40~64歳」で「はい」が比較的高くなっています。

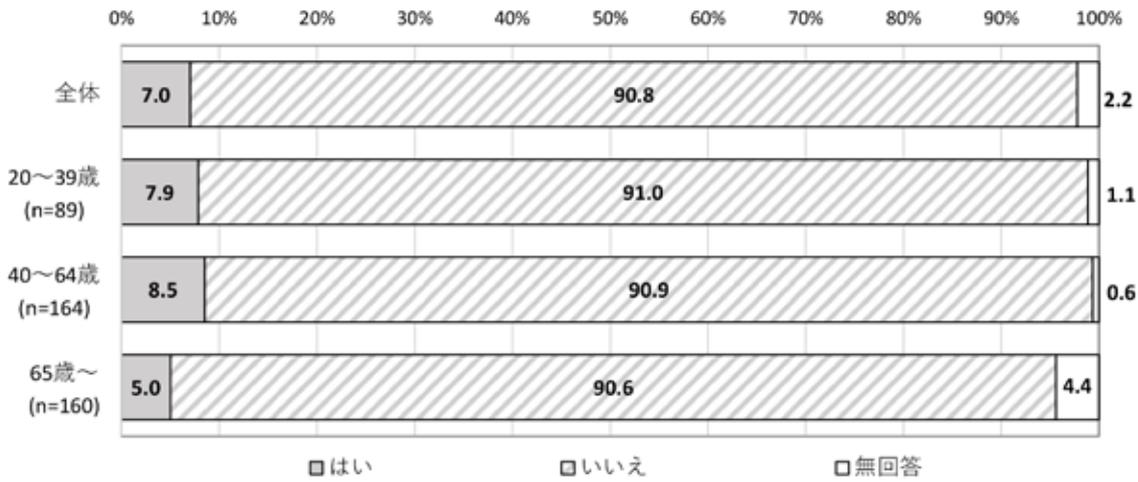
■ たばこを吸っているか (n=748)



■ 性別×年齢区分×たばこを吸っているか <男性> (n=328)



■性別×年齢区分×たばこを吸っているか<女性>(n=414)

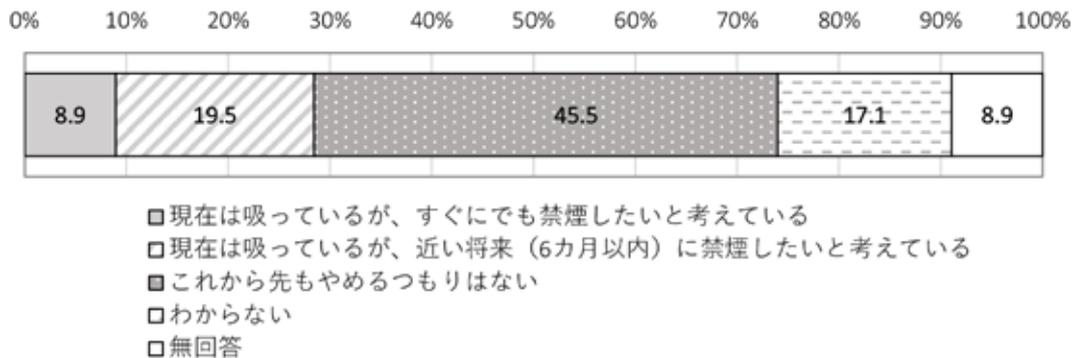


## ②(吸っている人)禁煙したいと思うか

「これから先もやめるつもりはない」が45.5%と最も多くなっています。一方、「現在は吸っているが、近い将来(6か月以内)に禁煙したいと考えている」が19.5%、「現在は吸っているが、すぐにも禁煙したいと考えている」が8.9%と禁煙を志向する人も28.4%います。

性別・年齢区分別にみると、「これから先もやめるつもりはない」は特に20~39歳の女性で高くなっています。

■禁煙したいと思うか(n=123)



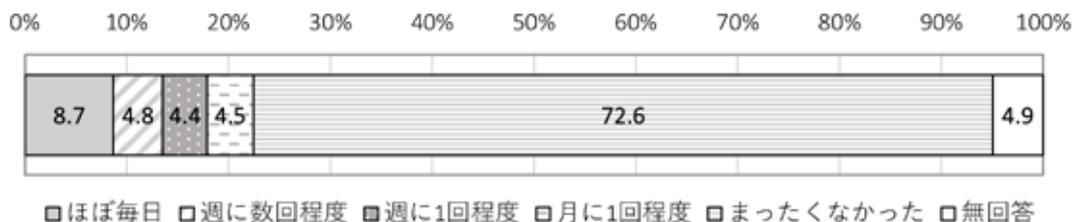
■性別×年齢区分×禁煙したいと思うか

		合計	(たばこを吸っている人) 禁煙したいと思うか				
			現在は吸っているが、すぐにも禁煙したいと考えている	現在は吸っているが、近い将来(6カ月以内)に禁煙したいと考えている	これから先もやめるとつもりはない	わからない	無回答
男	全体	93	10.8	19.4	46.2	14.0	9.7
	20~39歳	13	7.7	15.4	46.2	30.8	0.0
	40~64歳	46	10.9	19.6	43.5	15.2	10.9
	65歳~	33	12.1	21.2	48.5	6.1	12.1
女	全体	29	3.4	20.7	41.4	27.6	6.9
	20~39歳	7	14.3	0.0	85.7	0.0	0.0
	40~64歳	14	0.0	35.7	21.4	28.6	14.3
	65歳~	8	0.0	12.5	37.5	50.0	0.0

(2) 家庭での受動喫煙

「まったくなかった」が72.6%と多くなっている一方、「毎日」8.7%、「週に数回程度」4.8%など家庭で受動喫煙している人が22.4%います。

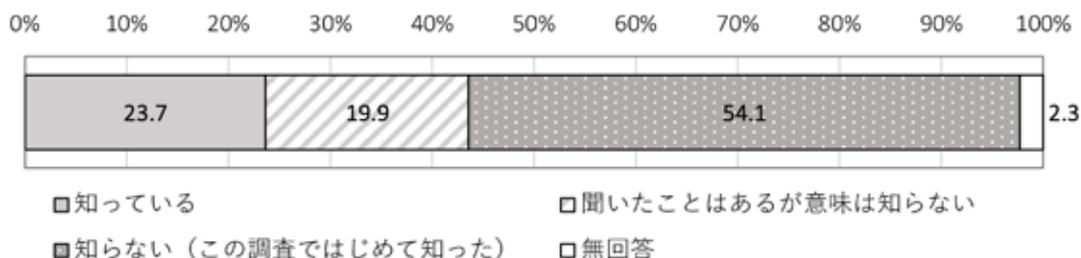
■この1か月に自分以外の人が吸ったたばこの煙を吸う機会が、自分の家庭であったか(n=748)



(3) 慢性閉塞性肺疾患(COPD)の認知度

「知っている」が23.7%、「聞いたことはあるが意味は知らない」が19.9%、「知らない(この調査ではじめて知った)」が54.1%となっています。

■「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」という病気を知っているか(n=748)

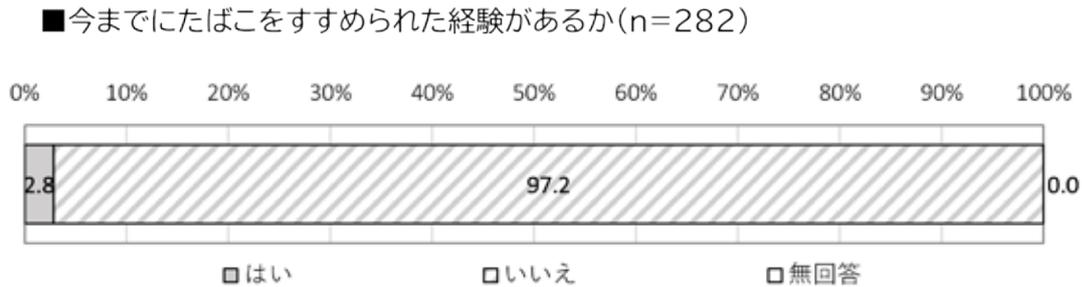


## (4) たばこをすすめられた経験があるか

### 【高校生】

「はい」が2.8%、「いいえ」が97.2%となっています。

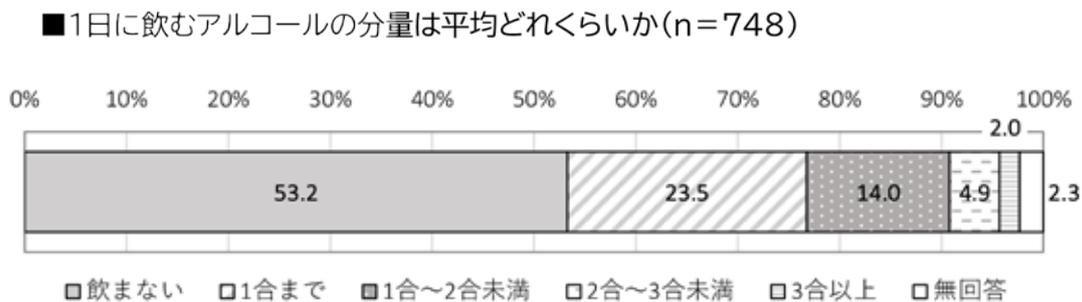
たばこをすすめた人との関係性については、友人、知人(近所の人を含む)、家族が挙げられました。



## 7. アルコール

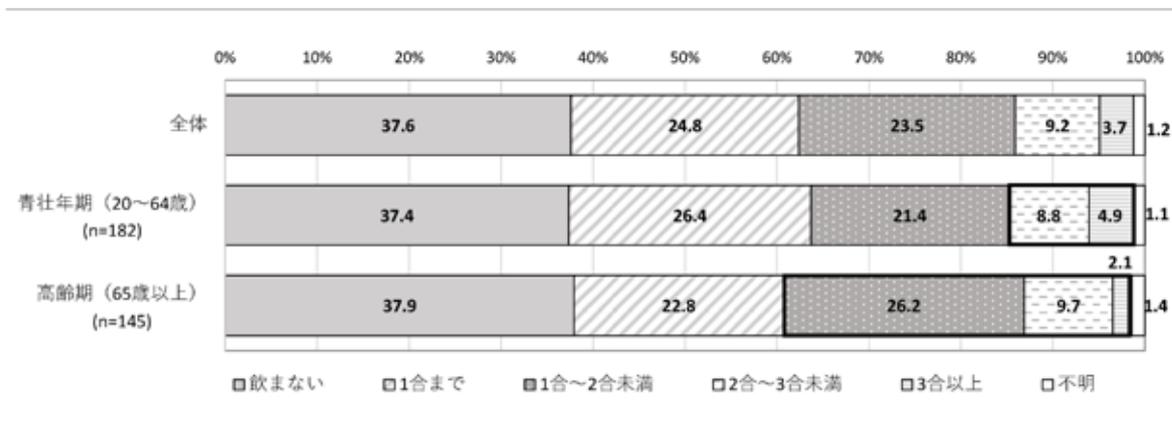
### (1) アルコールの分量の平均

「飲まない」が53.2%と最も多く、飲む人の場合、「1合まで」が23.5%、「1合~2合未満」が14.0%などとなっています。

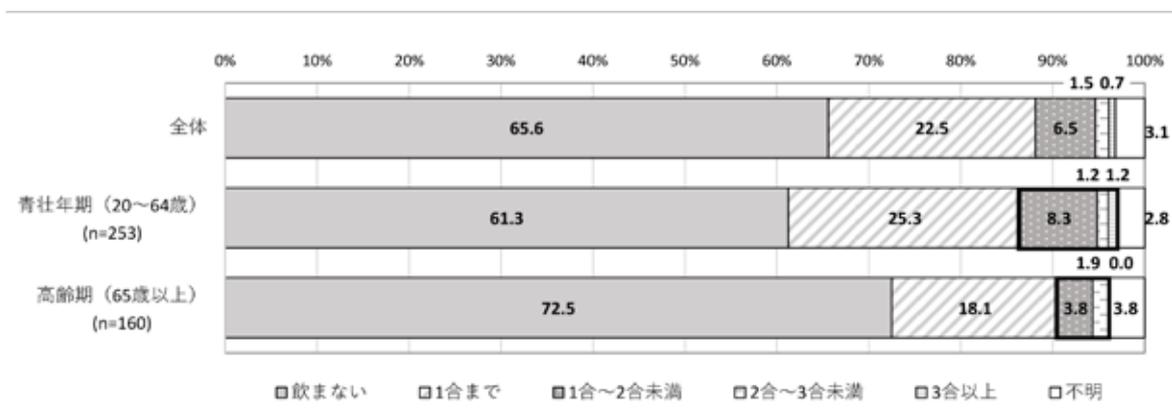


性別・ライフステージ別にみると、生活習慣病のリスクを高めるアルコール摂取量について、男性では、青壮年期で13.7%(2合以上)、高齢期で38.0%(1合以上)と、高齢期において高くなっています。女性では、青壮年期では10.7%(1合以上)、高齢期で5.7%(1合以上)と、青壮年期のほうが高くなっています。

■性別×ライフステージ×1日に飲むアルコールの分量は平均どれくらいか(男性)



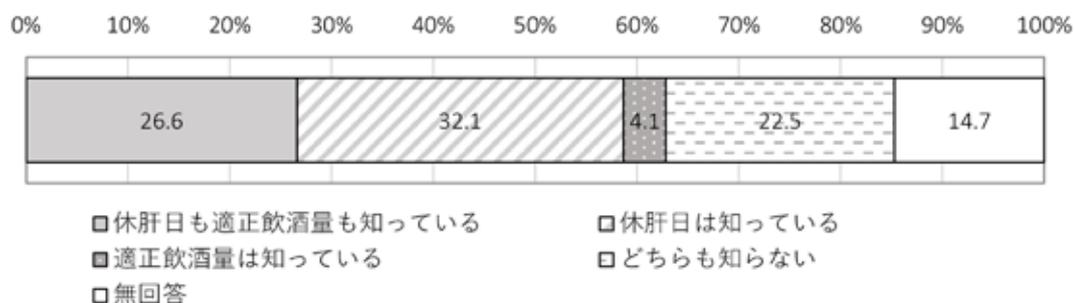
■性別×ライフステージ×1日に飲むアルコールの分量は平均どれくらいか(女性)



## (2) 休肝日や1日の適正飲酒量を知っているか

「休肝日も適正飲酒量も知っている」が26.6%、「休肝日は知っている」が32.1%、「適正飲酒量は知っている」が4.1%、「どちらも知らない」が22.5%となっています。

■休肝日や1日の適正飲酒量を知っているか(n=748)



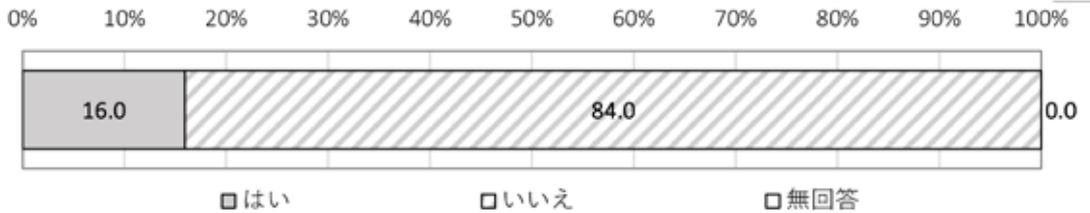
### (3) お酒をすすめられた経験

#### ① 今までにお酒をすすめられた経験があるか

##### 【高校生】

「はい」が16.0%、「いいえ」が84.0%となっています。

■ 今までにお酒をすすめられた経験があるか(n=282)

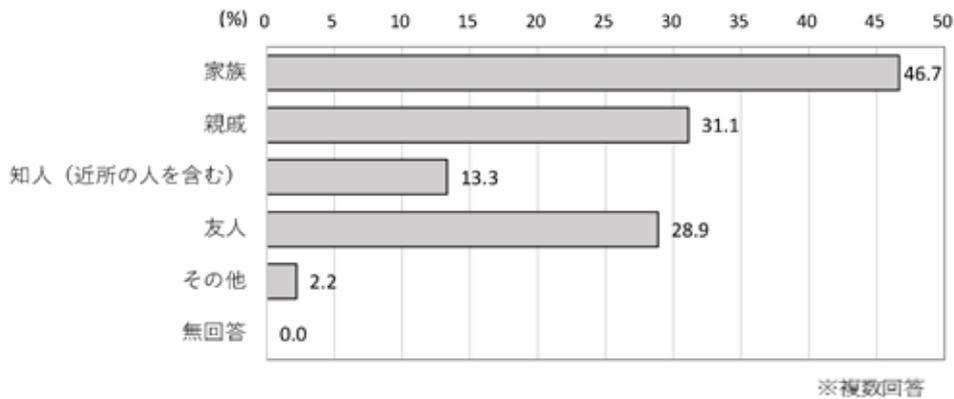


#### ② (すすめられたことがある人) 誰にお酒をすすめられたか

##### 【高校生】

誰にお酒をすすめられたかをみると、「家族」が46.7%と最も多く、次いで「親戚」が31.1%、「友人」が28.9%、「知人(近所の人を含む)」が13.3%となっています。

■ お酒をすすめた人とあなたの関係性(n=45)

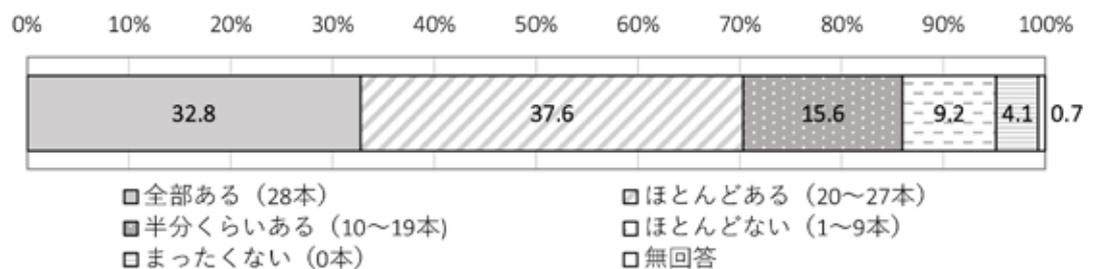


# 8. 歯・口腔の健康

## (1) 自分の歯はどれくらいあるか

「全部ある(28本)」が32.8%、「ほとんどある(20~27本)」が37.6%と多くなっています。次いで「半分くらいある(10~19本)」が15.6%、「ほとんどない(1~9本)」が9.2%、「まったくない(0本)」が4.1%となっています。

■自分の歯はどの程度あるか(n=748)



■性別×年代×自分の歯はどの程度あるか(50歳以上)

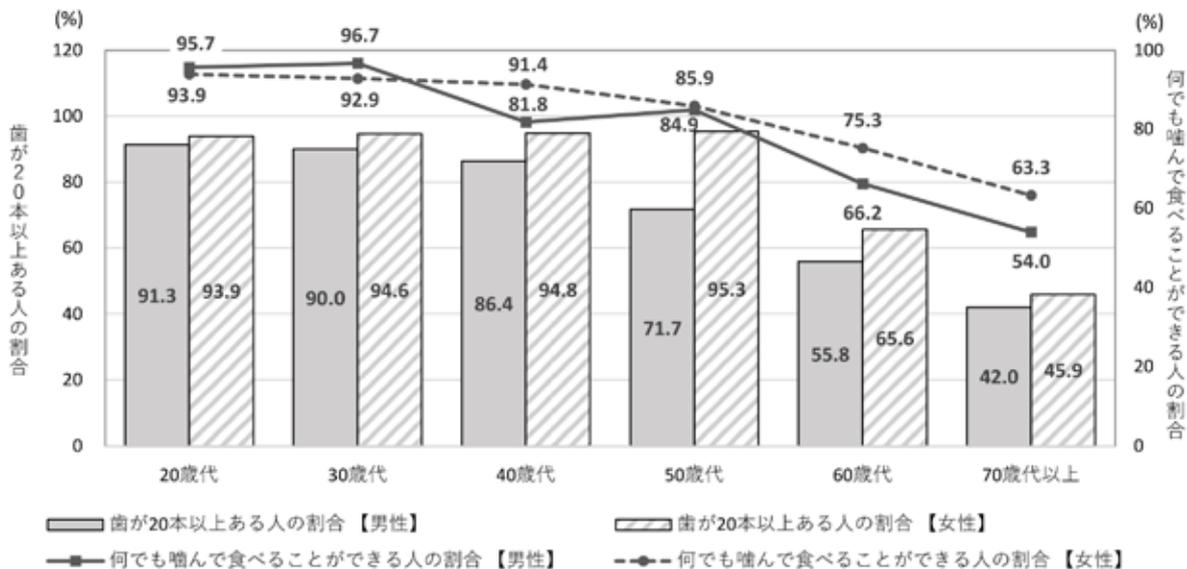
		合計	自分の歯はどれくらいあるか (50歳以上)					
			全部ある (28本)	ほとんどある (20~27本)	半分くらいある (10~19本)	ほとんどない (1~9本)	まったくない (0本)	無回答
男	全体	230	25.6	38.4	16.5	13.1	5.8	0.6
	50歳代	53	26.4	45.3	17.0	9.4	1.9	0.0
	60歳代	77	9.1	46.8	23.4	14.3	6.5	0.0
	70歳代以上	100	7.0	35.0	23.0	23.0	10.0	2.0
女	全体	266	38.4	37.0	14.7	6.3	2.9	0.7
	50歳代	64	39.1	56.3	4.7	0.0	0.0	0.0
	60歳代	93	25.8	39.8	25.8	7.5	0.0	1.1
	70歳代以上	109	10.1	35.8	28.4	16.5	7.3	1.8

性別・年代別にみると、20本以上あるのは、男性では50歳代で71.7%、60歳代で55.8%、70歳以上で42.0%、女性では50歳代で95.3%、60歳代で65.6%、70歳以上で45.9%となっています。

また、噛んで食べる時の状態について、性別・年代別にみると、「何でも噛んで食べることができる」は男性では50歳代で84.9%、60歳代で66.2%、70歳以上で54.0%、女性では50歳代で85.9%、60歳代で75.3%、70歳以上で63.3%となっています。

■性別×年代×歯が20本以上ある(男性:n=328、女性:n=414)

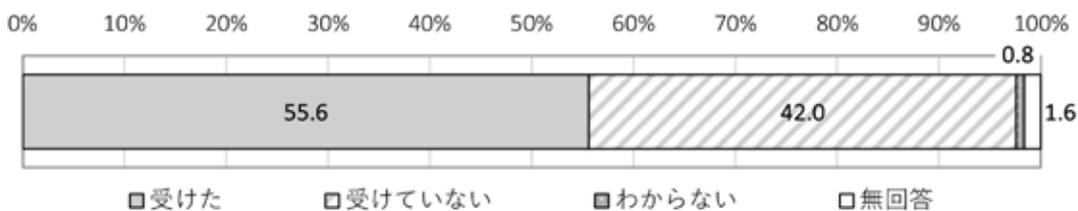
■性別×年代×何でも噛んで食べることができる(男性:n=328、女性:n=414)



## (2) 歯科検診の受診状況

「受けた」が55.6%、「受けていない」が42.0%などとなっています。

■過去一年間に虫歯などの治療以外に歯科検診(歯の健康診断)を受けたか(n=748)



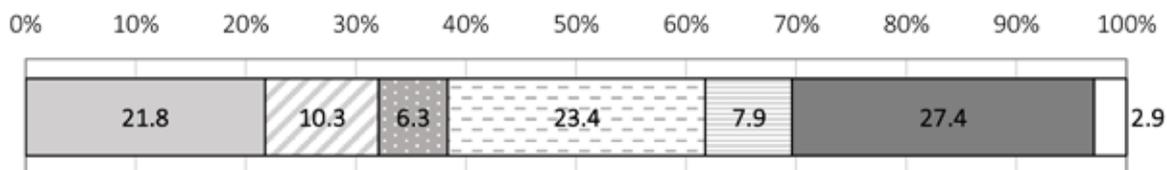
### (3) 歯みがき以外の口腔ケア

#### ① 歯みがきの他に、意識して口腔衛生を保つことを行っているか

「週5回以上は行っている」が27.4%、「週1~4回は行っている」が7.9%、「不定期に行っている」が23.4%となっています。また、「現在は行っていないが、近い将来(6か月以内)に始めようと思っている」が6.3%、「以前はしていたが現在はしていない」が10.3%、「現在は行っていない。また、これから先もするかわからない」が21.8%となっています。

性別・年齢区分別にみると、何らかの頻度で「行っている」人の割合は、各年齢区分において女性のほうが高くなっています。

■ 歯みがきの他に、意識して口腔衛生を保つことを行っているか(n=748)



- 現在は行っていない。また、これから先もするかわからない
- 以前はしていたが現在はしていない
- 現在は行っていないが、近い将来(6か月以内)に始めようと思っている
- 不定期に行っている
- 週1~4回は行っている
- 週5回以上は行っている
- 無回答

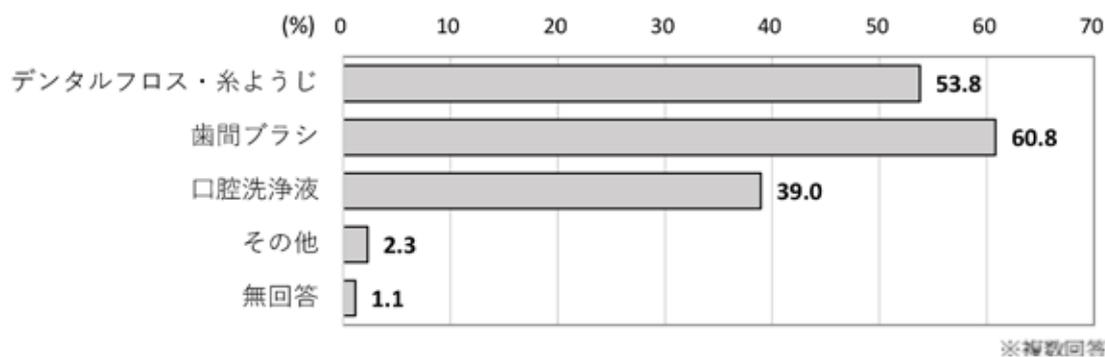
■ 性別×年齢区分×歯みがきの他に、意識して口腔衛生を保つことを行っているか

	合計	歯みがきの他に、意識して口腔衛生を保つことを行っているか							
		現在は行っていない。また、これから先もするかわからない	以前はしていたが現在はしていない	現在は行っていないが、近い将来(6か月以内)に始めようと思っている	不定期に行っている	週1~4回は行っている	週5回以上は行っている	無回答	
男	全体	328	31.1	11.9	5.5	20.4	6.7	21.3	3.0
	20~39歳	53	30.2	5.7	13.2	28.3	9.4	13.2	0.0
	40~64歳	129	29.5	15.5	4.7	24.8	4.7	19.4	1.6
	65歳~	145	33.1	10.3	3.4	13.8	7.6	26.2	5.5
女	全体	414	14.7	8.9	6.8	25.8	8.7	32.1	2.9
	20~39歳	89	18.0	9.0	11.2	25.8	13.5	22.5	0.0
	40~64歳	164	13.4	9.1	4.9	31.1	10.4	30.5	0.6
	65歳~	160	14.4	8.8	6.3	20.0	4.4	39.4	6.9

## ②(行っている人)使用している歯間部清掃用具等

「歯間ブラシ」が60.8%と最も多く、次いで「デンタルフロス・糸ようじ」53.8%、「口腔洗浄液」39.0%となっています。

■ 次の歯間部清掃用具等を使用しているか(n=439)



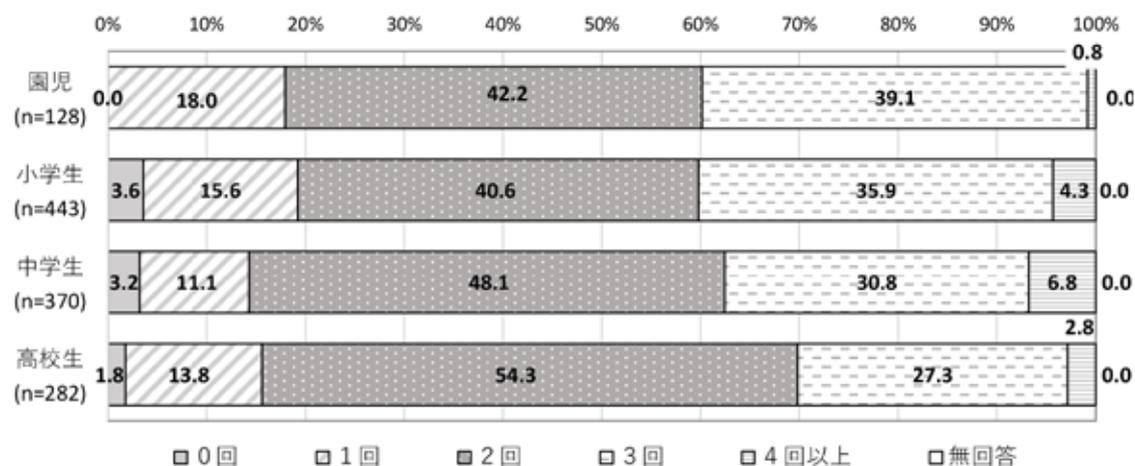
## (4) 歯みがきの状況

### ① 1日何回歯みがきをしているか

【高校生・中学生・小学生・園児】

どの年代においても、「2回」が最も多くなっています。

■ 1日何回歯みがきをしているか

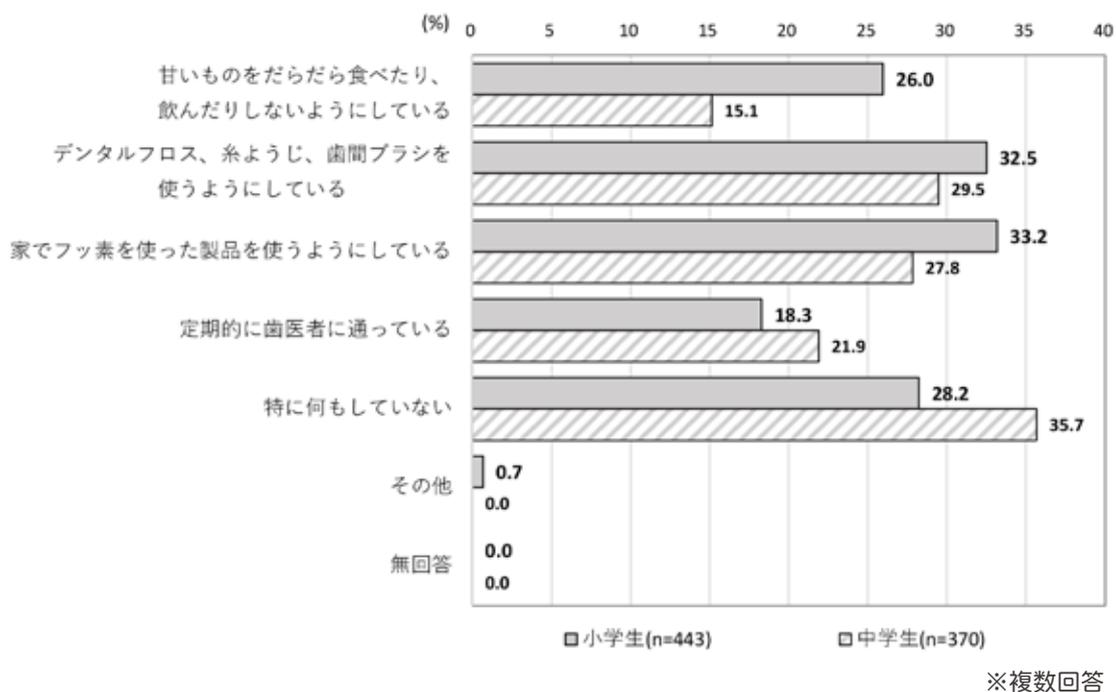


## ②歯の健康を守るためにしていること

### 【中学生・小学生】

小学生では、「家でフッ素を使った製品を使うようにしている」が33.2%と最も多く、中学生では、「特に何もしていない」が35.7%と最も多くなっています。

■歯の健康を守るためにしていること

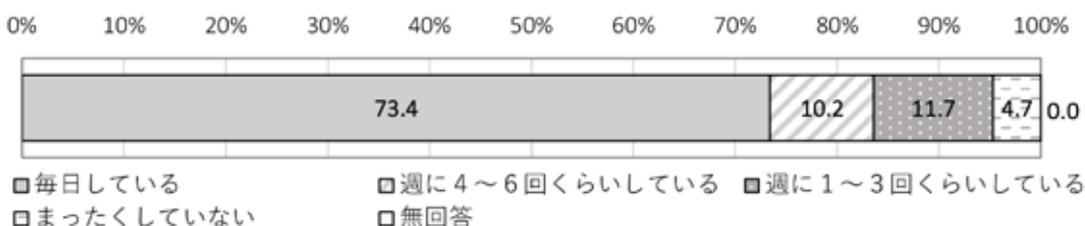


## ③お子さんに大人が仕上げみがきをしているか【園児】

### 【園児】

「毎日している」が73.4%と最も多く、次いで「週に1~3回くらいしている」が11.7%、「週に4~6回くらいしている」が10.2%、「まったくしていない」が4.7%となっています。

■大人が仕上げみがきをしているか(n=128)

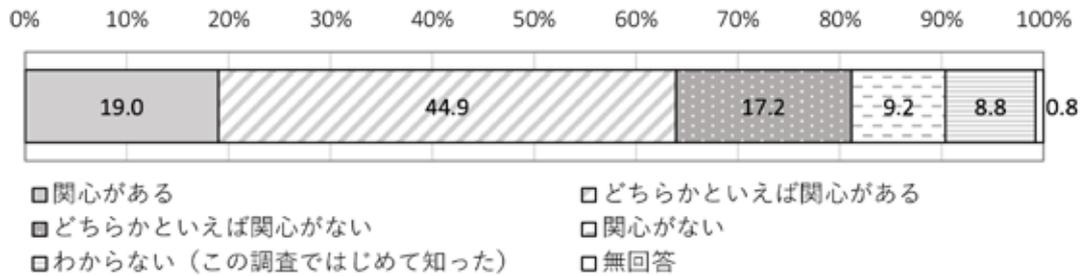


## 9. 栄養・食生活

### (1) 食育への関心

「関心がある」19.0%、「どちらかといえば関心がある」44.9%(合わせて63.9%)であるのに対し、「どちらかといえば関心がない」17.2%、「関心がない」9.2%(合わせて26.4%)となっています。

■「食育」に関心があるか(n=748)



性別・年齢区分別にみると、女性のほうが関心が高く、特に40歳以上で高くなっています。また、男性の20~39歳では関心が高くなっています。

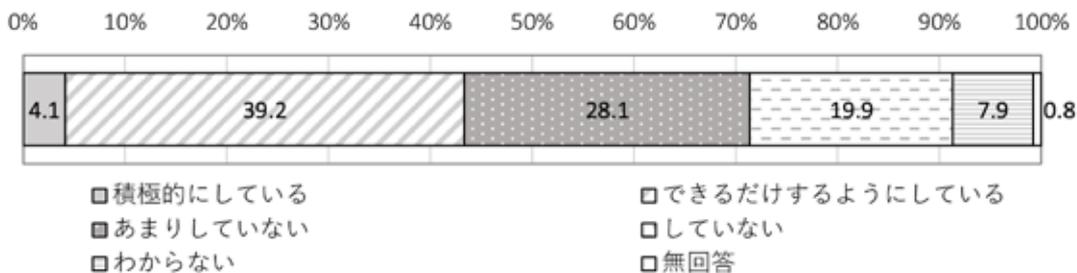
■性別×年齢区分×「食育」に関心があるか

		合計	「食育」に関心があるか					無回答
			関心がある	どちらか といえば 関心がある	どちらか といえば 関心がない	関心がない	わからない(この 調査ではじめて 知った)	
男	全体	328	15.9	39.3	21.6	11.9	10.7	0.6
	20~39歳	53	24.5	39.6	11.3	11.3	11.3	1.9
	40~64歳	129	15.5	31.0	24.0	15.5	14.0	0.0
	65歳~	145	13.1	46.2	23.4	9.0	7.6	0.7
女	全体	414	21.5	49.3	13.5	7.2	7.5	1.0
	20~39歳	89	14.6	44.9	12.4	15.7	12.4	0.0
	40~64歳	164	18.3	57.3	15.2	4.9	3.0	1.2
	65歳~	160	28.8	43.8	11.9	5.0	9.4	1.3

## (2)食育の実践

「積極的にしている」4.1%、「できるだけするようにしている」39.2%(合わせて43.3%)であるのに対し、「あまりしていない」28.1%、「していない」19.9%(合わせて48.0%)となっています。

■日頃から、「食育」を何らかの形で実践しているか(n=748)



性別・年齢区分別にみると、女性のほうが「している」割合が高く、特に40歳以上で高くなっています。

■性別×年齢区分×日頃から、「食育」を何らかの形で実践しているか

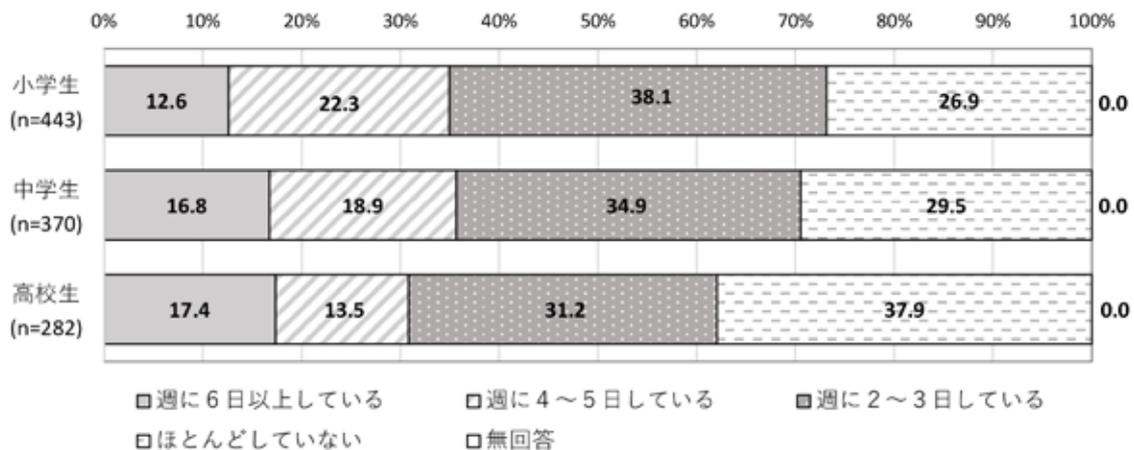
		合計	「食育」を何らかの形で実践しているか					
			積極的にしている	できるだけするようにしている	あまりしていない	していない	わからない	無回答
男	全体	328	2.4	29.9	29.6	26.5	11.0	0.6
	20~39歳	53	1.9	28.3	28.3	30.2	9.4	1.9
	40~64歳	129	3.1	25.6	25.6	33.3	12.4	0.0
	65歳~	145	2.1	33.8	33.8	19.3	10.3	0.7
女	全体	414	5.6	46.4	26.6	15.0	5.6	1.0
	20~39歳	89	1.1	31.5	30.3	27.0	10.1	0.0
	40~64歳	164	4.3	47.6	29.3	15.9	1.8	1.2
	65歳~	160	9.4	53.8	21.9	7.5	6.3	1.3

### (3)家で料理に関することをしているか

#### 【高校生・中学生・小学生】

家で、食事の用意や片付け、食材の買い出しや料理のお手伝いなど食事に関することをしているかをみると、小学生、中学生では、「週に2~3日している」が最も多くなっており、高校生では「ほとんどしていない」が最も多くなっています。

#### ■家で料理に関することをしているか

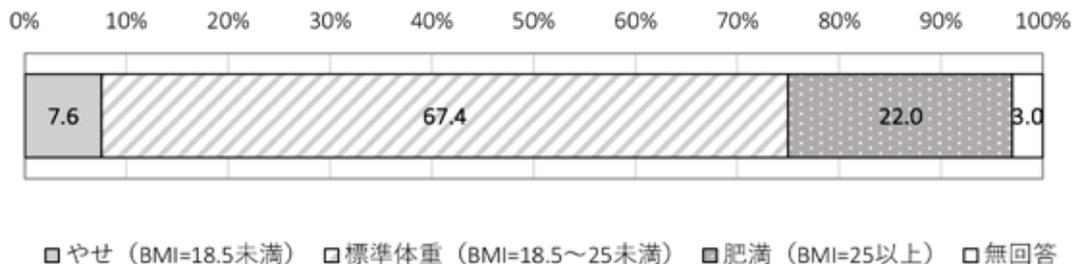


### (4)BMI

青壮年期では、「標準体重(BMI=18.5~25未満)」が67.4%と最も多くを占めています。「肥満(BMI=25以上)」が22.0%、「やせ(BMI=18.5未満)」が7.6%などとなっています。

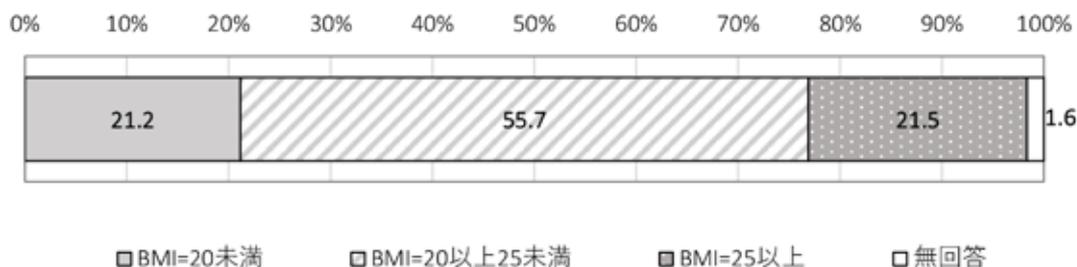
高齢者についてみると、やせである「BMI=20未満」が21.2%となっています。

#### ■BMI(青壮年期)(n=436)



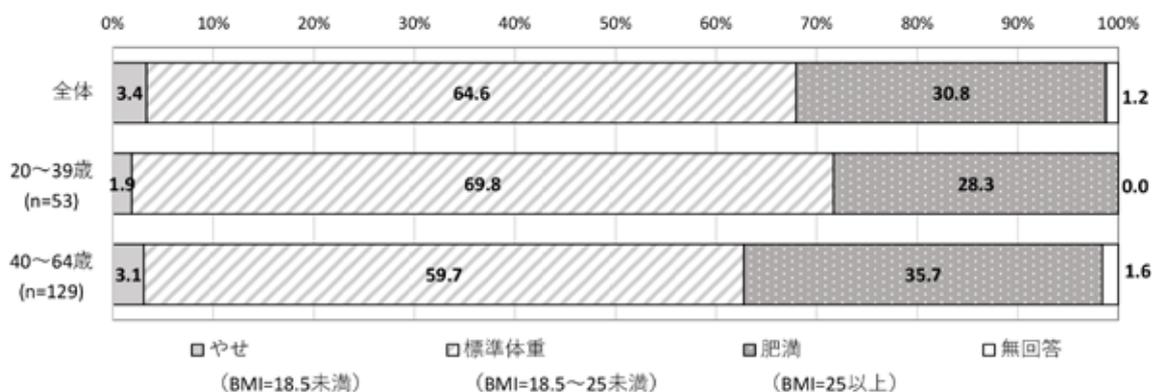
■BMI(高齢期)(n=307)

(※高齢者(65歳以上)は20未満、20以上25未満の区分で抽出)

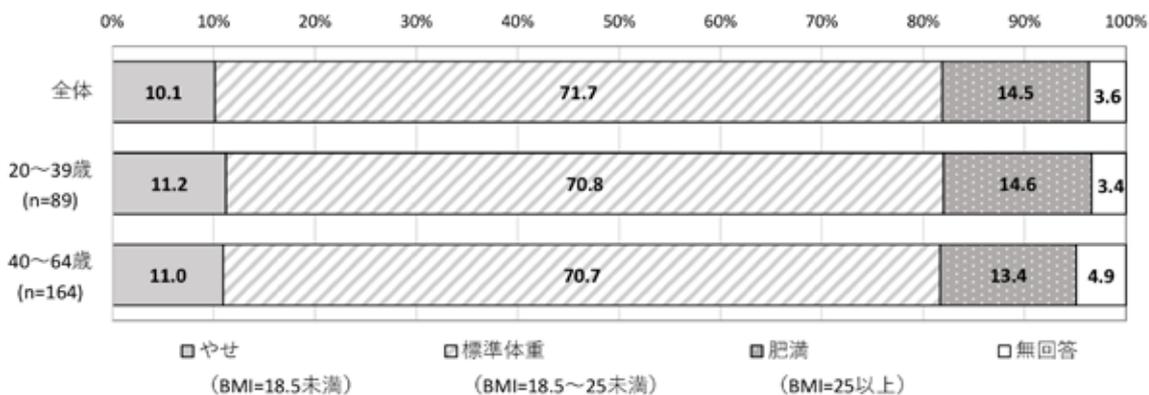


性別・年齢区分別にみると、男性では40歳以上になると「肥満(BMI=25以上)」が増えているのに対し、女性ではあまり違いはありません。

■性別×年齢区分×BMI(青壮年期)(男性)

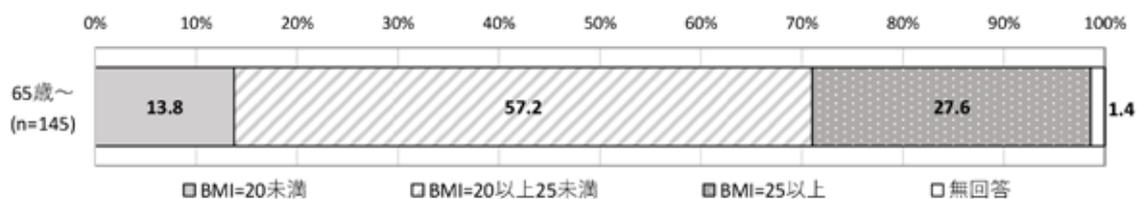


■性別×年齢区分×BMI(青壮年期)(女性)

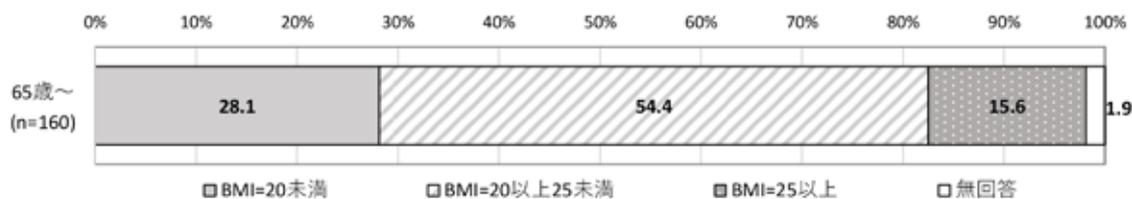


高齢者についてみると、男性のほうが「肥満」が多く、女性のほうが「やせ」が多くなっています。

#### ■性別×年齢区分×BMI(高齢期)(男性)



#### ■性別×年齢区分×BMI(高齢期)(女性)

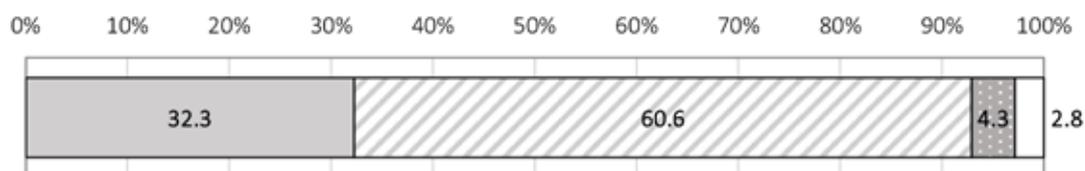


### 【高校生】

高校生では、「標準体重」が60.6%と最も多く、次いで「やせ」が32.3%、「肥満」が4.3%などとなっています。

性別で見ると、やせでは女性33.8%、男性30.1%で女性のほうが多く、肥満は男性5.9%、女性2.9%と男性のほうが多くなっています。

#### ■BMI(n=282)



□ やせ (BMI=18.5未満) □ 標準体重 (BMI=18.5~25未満) □ 肥満 (BMI=25以上) □ 不明

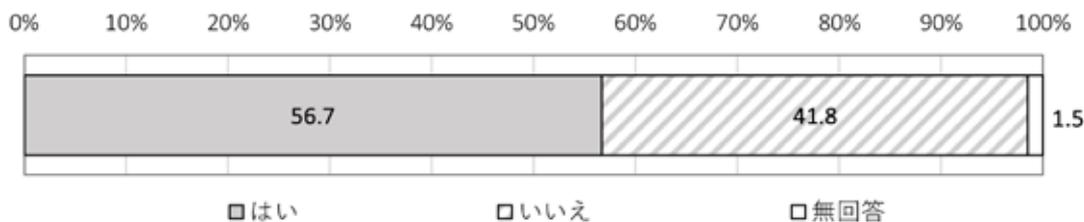
#### ■性別×BMI

		合計	BMI			
			やせ (BMI=18.5未 満)	標準体重 (BMI=18.5~25 未満)	肥満 (BMI=25以上)	無回答
男	全体	136	30.1	64.0	5.9	0.0
女	全体	136	33.8	58.8	2.9	4.4

### (5) 野菜の目標摂取量の認知度

「はい」が56.7%、「いいえ」が41.8%となっています。  
性別で見ると、「はい」は男性で47.3%、女性64.5%となっています。

■野菜の1日の目標摂取量(350g)を知っているか(n=748)



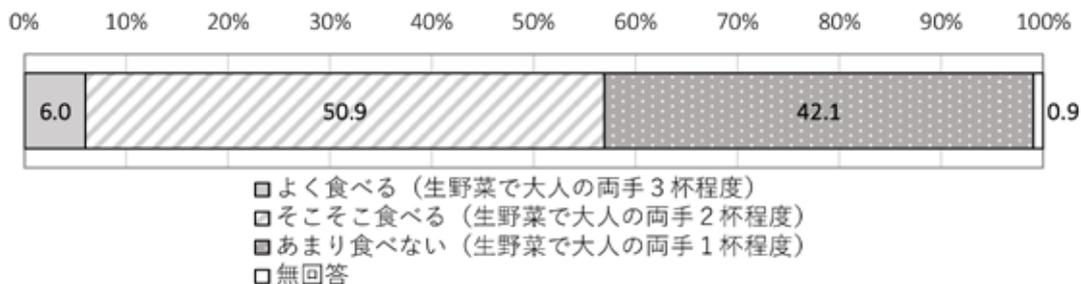
■性別×野菜の1日の目標摂取量(350g)を知っているか

		合計	野菜の1日の目標摂取量を知っているか		
			はい	いいえ	無回答
全体		748	56.7	41.8	1.5
性別	男	328	47.3	51.2	1.5
	女	414	64.5	34.1	1.4

### (6) 野菜の1日の摂取量

「そこそこ食べる(生野菜で大人の両手2杯程度)」が50.9%、「あまり食べない(生野菜で大人の両手1杯程度)」が42.1%などとなっています。

■野菜を1日にどのくらい食べているか(n=748)



性別・年齢区分別にみると、女性のほうが「よく食べる(生野菜で大人の両手3杯程度)」の割合が高くなっています。

■性別×年齢区分×野菜を1日にどのくらい食べているか

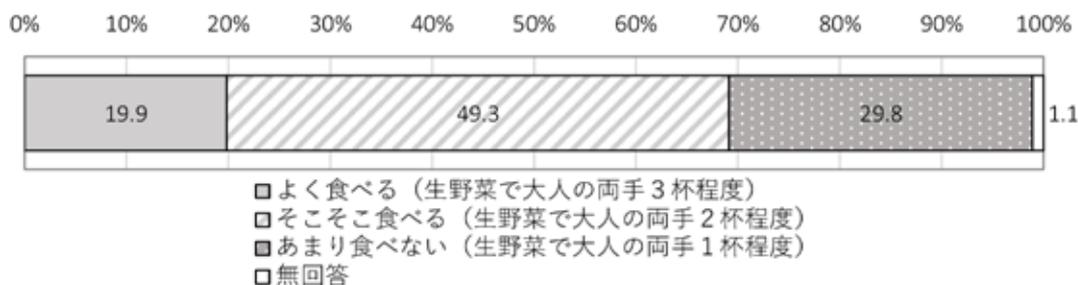
		合計	野菜を1日にどのくらい食べるか			
			よく食べる(生野菜で大人の両手3杯程度)	そこそこ食べる(生野菜で大人の両手2杯程度)	あまり食べない(生野菜で大人の両手1杯程度)	無回答
男	全体	328	4.0	50.0	44.5	1.5
	20~39歳	53	1.9	54.7	41.5	1.9
	40~64歳	129	3.9	43.4	50.4	2.3
	65歳~	145	4.8	53.8	40.7	0.7
女	全体	414	7.7	51.4	40.3	0.5
	20~39歳	89	11.2	39.3	49.4	0.0
	40~64歳	164	3.7	51.8	43.3	1.2
	65歳~	160	10.0	58.1	31.9	0.0

### 【高校生】

「そこそこ食べる(生野菜で大人の両手2杯程度)」が49.3%ともっとも多く、次いで「あまり食べない(生野菜で大人の両手1杯程度)」が29.8%、「よく食べる(生野菜で大人の両手3杯程度)」が19.9%となっています。

性別でみると、「よく食べる」は、男性20.6%、女性16.9%となっています。

■野菜を1日にどのくらい食べているか(n=282)



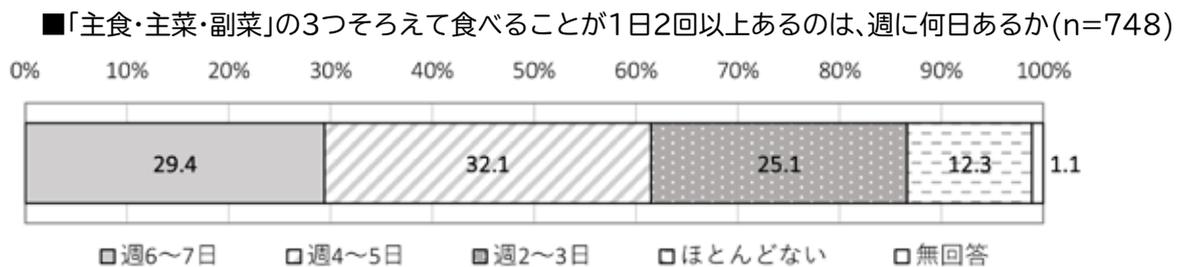
■性別×野菜を1日にどのくらい食べているか

		合計	野菜を1日にどのくらい食べるか			
			よく食べる(生野菜で大人の両手3杯程度)	そこそこ食べる(生野菜で大人の両手2杯程度)	あまり食べない(生野菜で大人の両手1杯程度)	無回答
男	全体	136	20.6	47.8	30.1	1.5
女	全体	136	16.9	52.2	30.1	0.7

### (7) バランスのよい食事がとれている頻度

「週4~5日」が32.1%と最も多く、次いで「週6~7日」29.4%、「週2~3日」25.1%となっており、「ほとんどない」は12.3%となっています。

性別・年齢区分別にみると、女性では「週6~7日」が20~39歳では低く、65歳以上では高くなっています。



■性別×年齢区分×

「主食・主菜・副菜」の3つそろえて食べることが1日2回以上あるのは、週に何日あるか

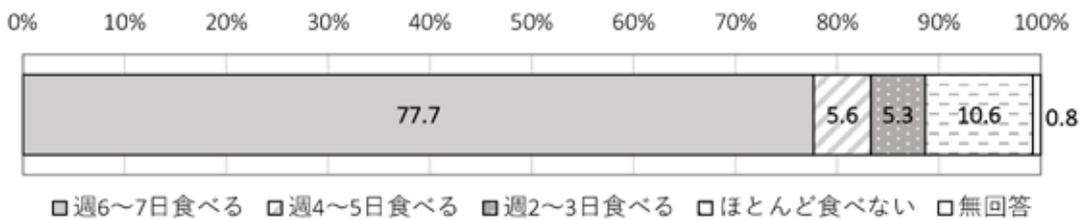
		合計	「主食・主菜・副菜」を揃えて食べるのが1日2回以上あるのは週何回か				
			週6~7日	週4~5日	週2~3日	ほとんどない	無回答
男	全体	328	26.2	30.2	29.3	13.1	1.2
	20~39歳	53	22.6	32.1	24.5	20.8	0.0
	40~64歳	129	24.0	30.2	31.8	11.6	2.3
	65歳~	145	29.7	29.7	28.3	11.7	0.7
女	全体	414	31.6	34.1	21.5	11.8	1.0
	20~39歳	89	16.9	31.5	32.6	19.1	0.0
	40~64歳	164	28.7	32.9	24.4	13.4	0.6
	65歳~	160	43.1	36.9	12.5	5.6	1.9

## (8)朝食の摂取状況

「週6~7日食べる」が77.7%と最も多く、「週4~5日食べる」が5.6%、「週2~3日食べる」が5.3%となっています。一方「ほとんど食べない」は10.6%となっています。

性別・年齢区分別にみると、男性の20歳~64歳では「ほとんど食べない」が「週4~5日食べる」、「週2~3日食べる」よりも高くなっています。

### ■ふだん朝食をとるか(n=748)



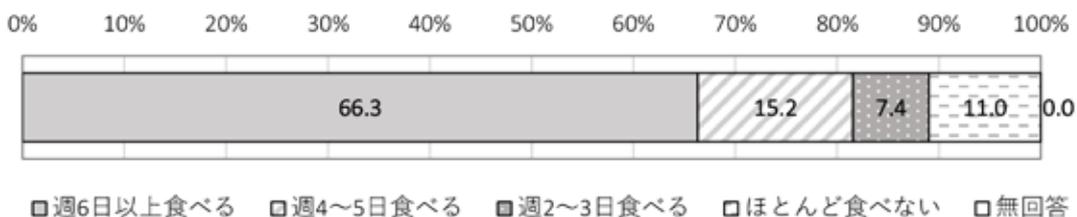
### ■性別×年齢区分×ふだん朝食をとるか

		合計	ふだん朝食をとるか				
			週6~7日 食べる	週4~5日 食べる	週2~3日 食べる	ほとんど 食べない	無回答
			男	全体	328	75.0	5.8
	20~39歳	53	60.4	9.4	11.3	18.9	0.0
	40~64歳	129	68.2	6.2	3.1	20.2	2.3
	65歳~	145	86.2	4.1	5.5	3.4	0.7
女	全体	414	80.2	5.6	5.1	8.7	0.5
	20~39歳	89	67.4	3.4	12.4	16.9	0.0
	40~64歳	164	75.6	7.3	5.5	11.0	0.6
	65歳~	160	91.9	5.0	0.6	1.9	0.6

## 【高校生】

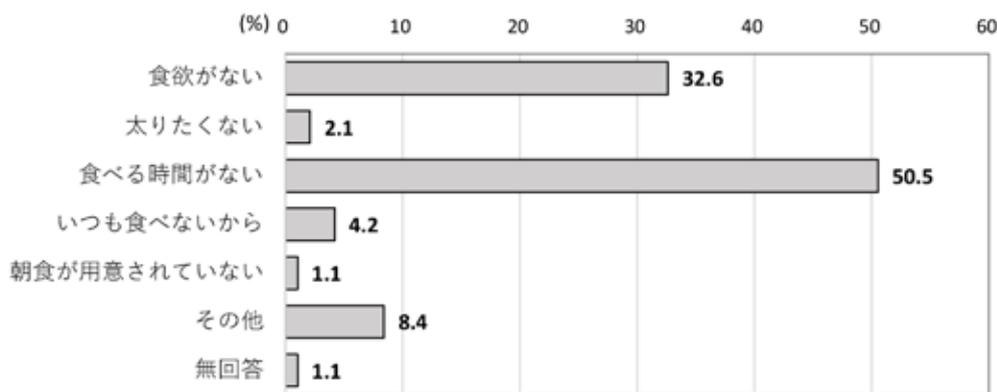
「週6日以上食べる」が66.3%と最も多く、「週4~5日食べる」が15.2%、「週2~3日食べる」が7.4%となっています。一方「ほとんど食べない」は11.0%となっています。

### ■ふだん朝食を食べるか(n=282)



朝食を食べなかった時の理由をみると、「食べる時間がない」が50.5%と最も多く、次いで「食欲がない」が32.6%、「いつも食べないから」が4.2%、「太りたくない」が2.1%などとなっています。

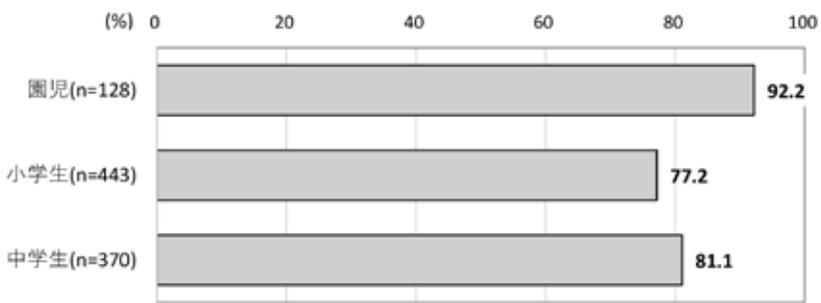
■(週に2日以上食べない日がある人)朝食を食べなかった時の理由(n=95)



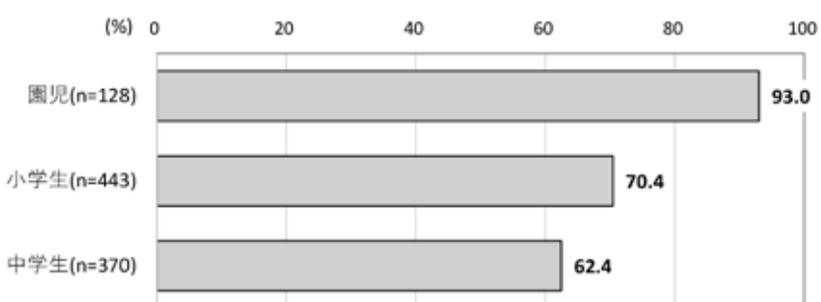
**【園児・小学生・中学生】**

平日、休日ともに、朝食をいつも食べる人は、園児で最も多くなっています。小学生では、平日では77.2%ですが、休日では70.4%と低くなっています。中学生では、平日では81.1%ですが、休日では62.4%とおおよそ2割程度低くなっています。

■朝食を「いつも食べる」人の割合(平日)



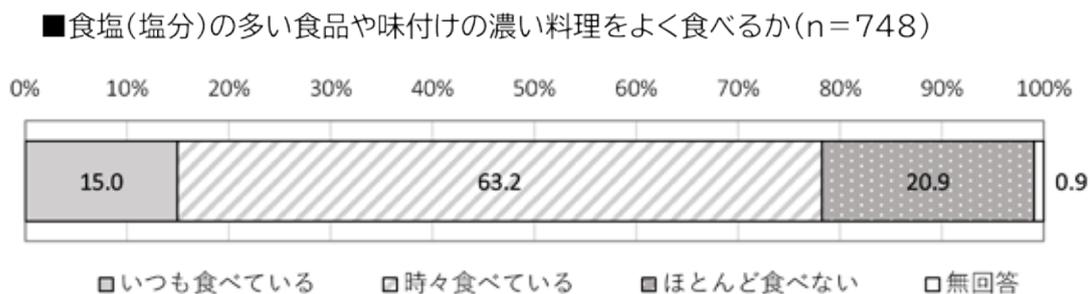
■朝食を「いつも食べる」人の割合(休日)



## (9)塩分の摂取状況

「時々食べている」が63.2%と最も多く、次いで「ほとんど食べない」20.9%、「いつも食べている」15.0%となっています。

性別・年齢区分別で見ると、男性の20~39歳では「いつも食べている」が32.1%と最も高くなっています。



■性別×年齢区分×食塩(塩分)の多い食品や味付けの濃い料理をよく食べるか

		合計	食塩(塩分)の多い食品や味付けの濃い料理をよく食べるか			
			いつも食べている	時々食べている	ほとんど食べない	無回答
男	全体	328	17.4	64.6	16.8	1.2
	20~39歳	53	32.1	54.7	13.2	0.0
	40~64歳	129	19.4	64.3	14.0	2.3
	65歳~	145	10.3	69.0	20.0	0.7
女	全体	414	13.3	61.6	24.4	0.7
	20~39歳	89	14.6	64.0	21.3	0.0
	40~64歳	164	17.1	66.5	15.9	0.6
	65歳~	160	8.1	55.6	35.0	1.3

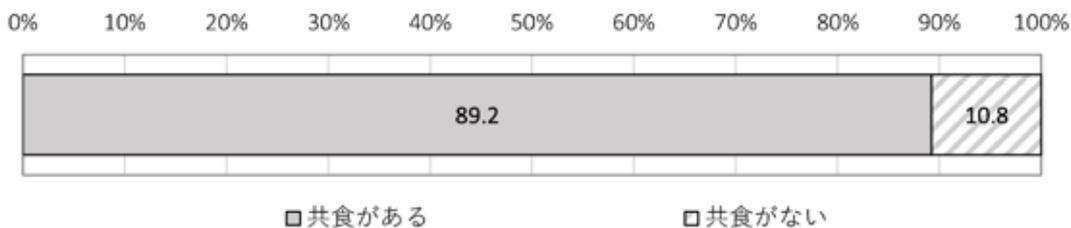
### (10)共食の状況

朝食かつ夕食で誰とも一緒に食事を食べていない人(共食がない)人は、10.8%となっています。

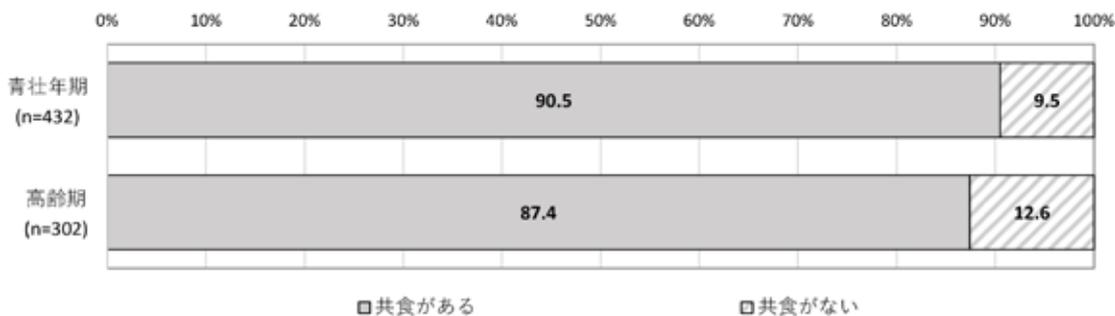
ライフステージ別で見ると、青壮年期では9.5%、高齢期では12.6%となっています。

#### ■共食がない(n=734)

(朝食および夕食で誰かと一緒に食べる日がない人)



#### ■ライフステージ×共食がない

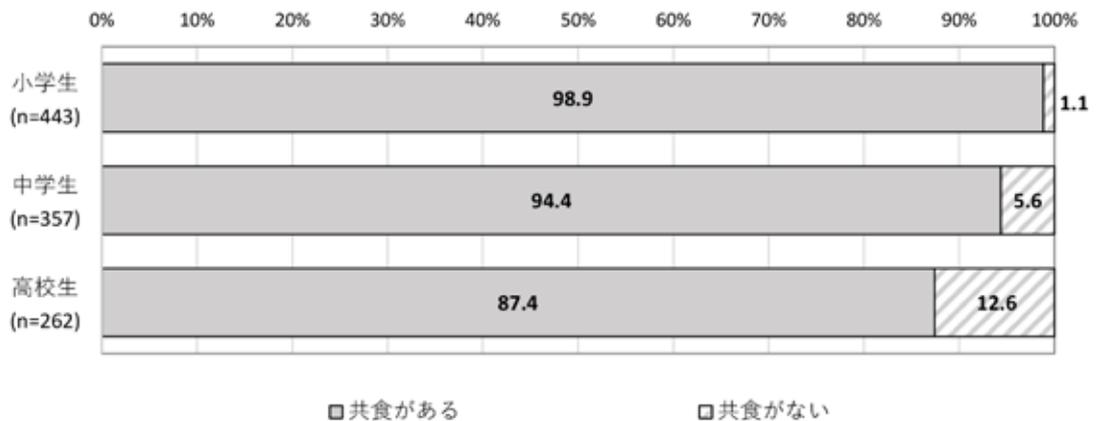


※無回答の人は除く

## 【小学生・中学生・高校生】

共食がない人の割合は、中学生、高校生となるにつれ高くなっており、高校生では12.6%となっています。

■共食がない

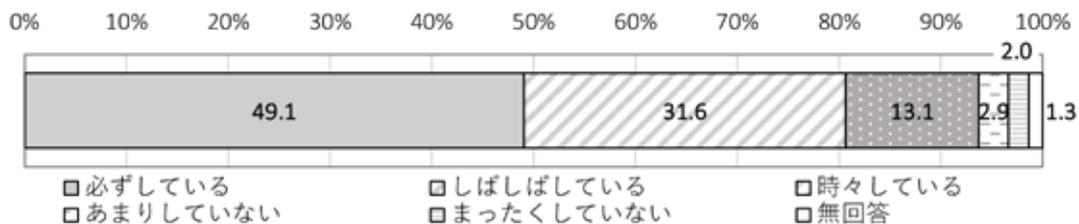


※無回答および食べないと回答した人は除く

## (11) 食べ残しを減らす努力をしているか

「必ずしている」が49.1%と最も多く、次いで「しばしばしている」31.6%、「時々している」13.1%などとなっています。

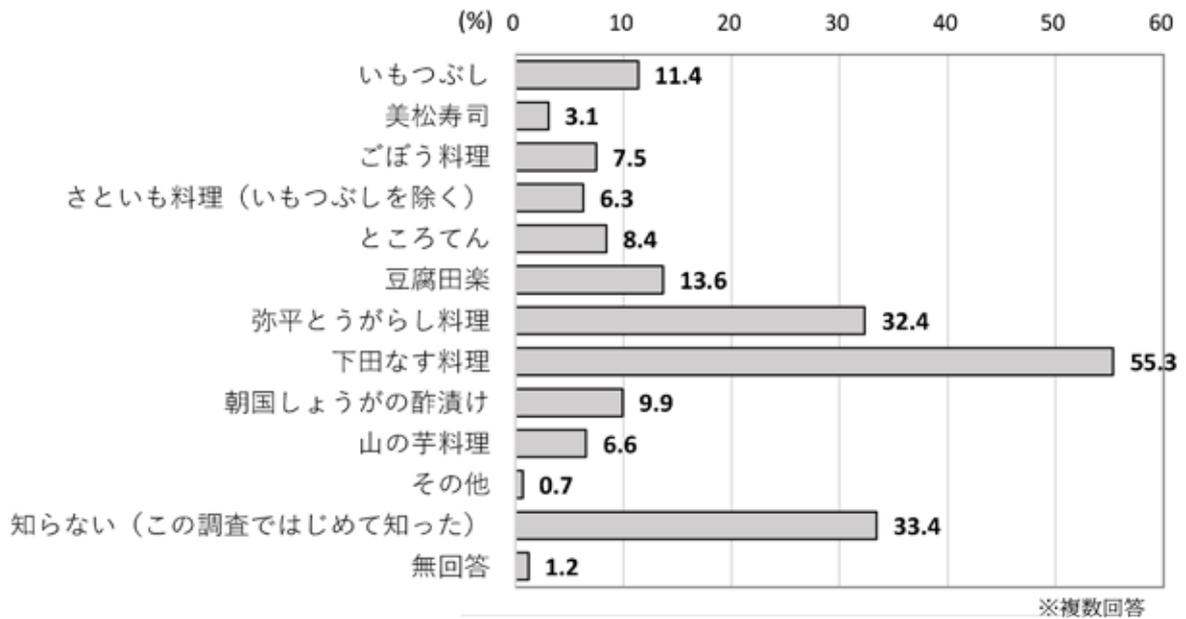
■食べ残しを減らす努力をしているか (n=748)



## (12) 住んでいる地域の郷土料理・伝統料理を知っているか

「下田なす料理」が55.3%と最も多く、次いで「弥平とうがらし料理」が32.4%、「豆腐田楽」が13.6%、「いもつぶし」が11.4%などとなっています。一方「知らない」は33.4%となっています。

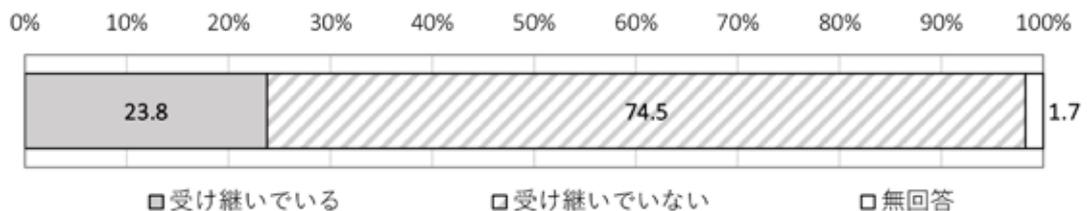
■地域の郷土料理・伝統料理を何種類知っているか(n=748)



## (13) 地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継いでいるか

「受け継いでいる」が23.8%であるのに対し、「受け継いでいない」が74.5%となっています。ライフステージ別に見ると、高齢期(65歳以上)で「受け継いでいる」がやや高くなっているものの、26.4%にとどまっています。

■地域や家庭で受け継がれてきた食べ方・作法を受け継いでいるか(n=748)



■ライフステージ×地域や家庭で受け継がれてきた食べ方・作法を受け継いでいるか

		合計	地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、食べ方・作法を受け継いでいるか		
			受け継いでいる	受け継いでいない	無回答
全体		748	23.8	74.5	1.7
年齢	青壮年期（20～64歳）	436	22.2	77.1	0.7
	高齢期（65歳以上）	307	26.4	70.4	3.3

**(14) (受け継いでいる人)受け継いできた料理や味、食べ方・作法を地域や次世代に伝えているか**

「伝えている」が68.0%、「伝えていない」が30.9%となっています。

ライフステージ別にみても全体の傾向とほぼ同様になっています。

■地域や家庭で受け継がれてきた食べ方・作法を地域や次世代に対し伝えているか(n=178)



■ライフステージ×地域や家庭で受け継がれてきた食べ方・作法を地域や次世代に対し伝えているか

		合計	受け継いできた料理や味、食べ方・作法を地域や次世代に伝えているか		
			伝えている	伝えていない	無回答
全体		178	68.0	30.9	1.1
年齢	青壮年期（20～64歳）	97	68.0	32.0	0.0
	高齢期（65歳以上）	81	67.9	29.6	2.5

# 10.こころの健康

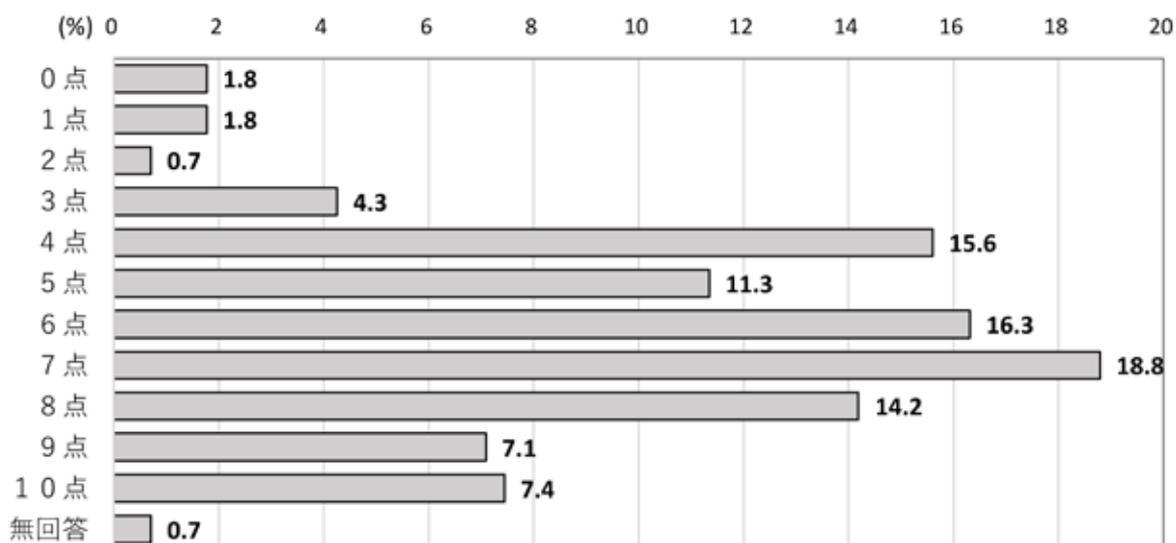
## (1)幸福度

### 【高校生】

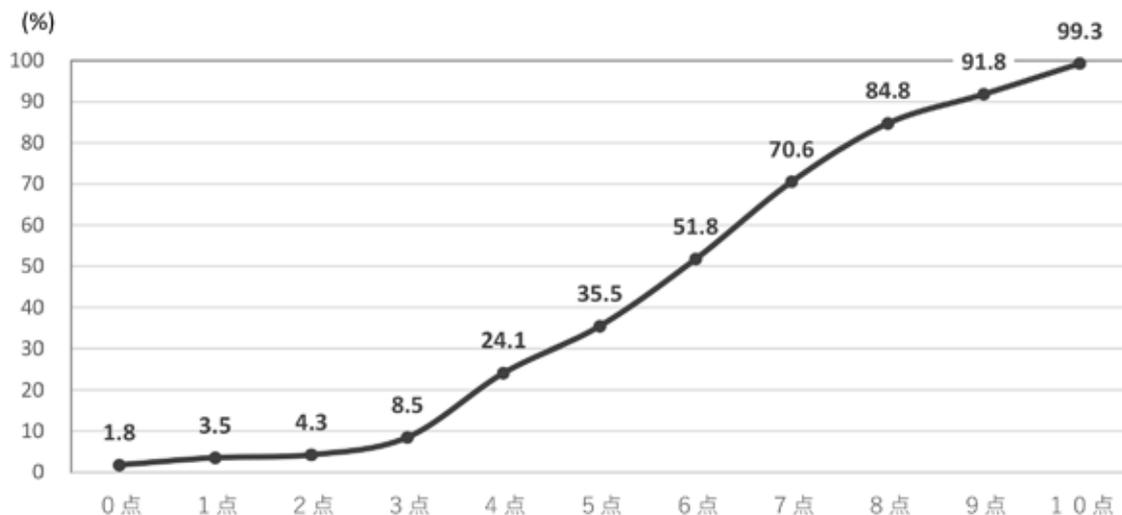
「7点」が18.8%と最も多く、次いで「6点」が16.3%、「4点」が15.6%、「8点」が14.2%、「5点」が11.3%などとなっています。

累積相対度数をみると、「3点」までが低く、「4点」以上で増えています。

■現在、どのくらい幸せだと感じているか(n=282)



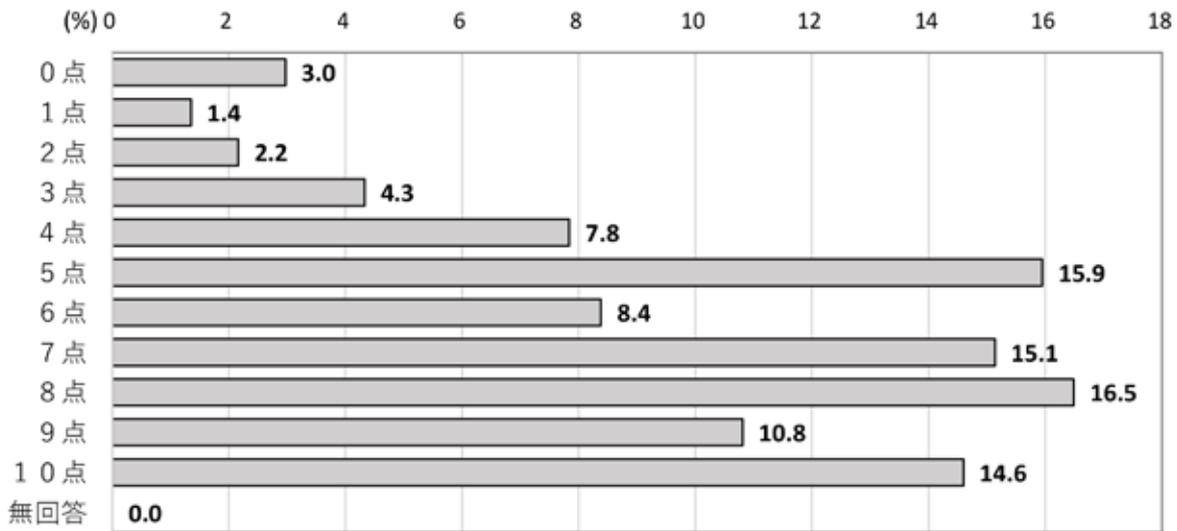
■現在、どのくらい幸せだと感じているか(累積相対度数)(n=282)



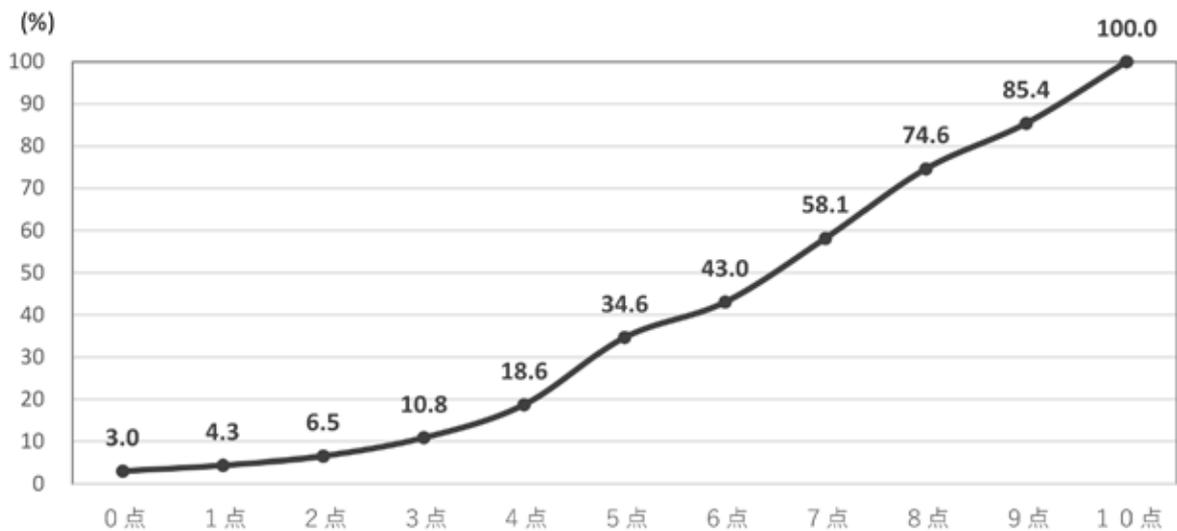
## 【中学生】

「8点」が16.5%と最も多く、次いで「5点」が15.9%、「7点」が15.1%と、5点以上と回答する人が多くなっています。得点分布を累積相対度数で見ると、「4点」以下の割合は低く、「5点」から回答者が増加しています。

■現在、どのくらい幸せだと感じているか(n= 370)



■現在、どのくらい幸せだと感じているか(累積相対度数)(n= 370)



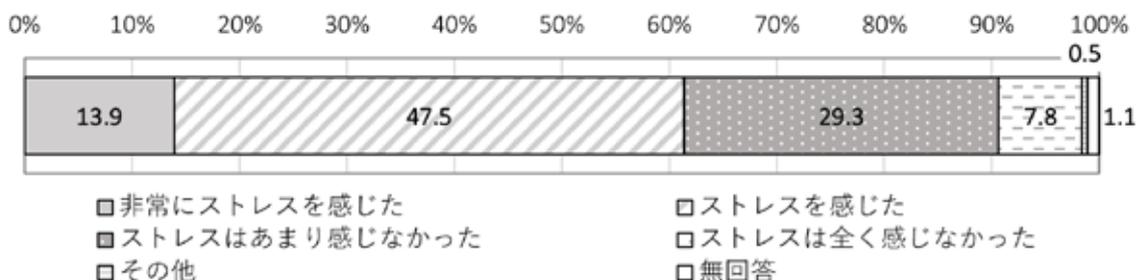
## (2) ストレスの状況

### ① 最近ストレスを感じたことがあったか

「非常にストレスを感じた」が13.9%、「ストレスを感じた」が47.5%(合わせて61.4%)であるのに対し、「ストレスはあまり感じなかった」が29.3%、「ストレスは全く感じなかった」が7.8%(合わせて37.1%)となっています。

性別・年齢区分別にみると、男性のほうが「(非常に)ストレスを感じた」が低く、特に65歳以上では「感じなかった」の方が高くなっています。

■最近1か月にストレスを感じたことがあったか(n=748)



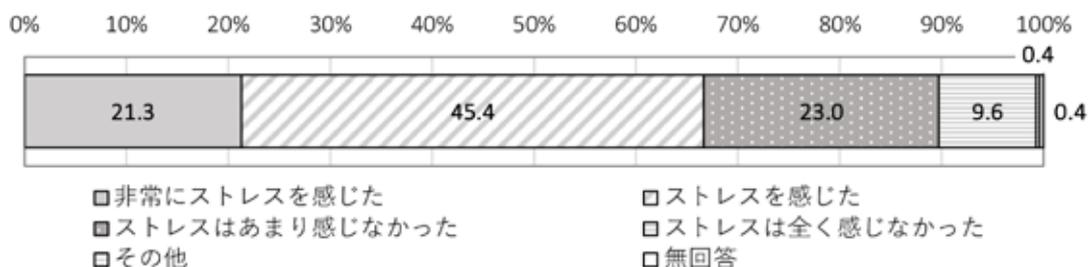
■性別×年齢区分×最近1か月にストレスを感じたことがあったか

		合計	最近1か月にストレスを感じたことがあるか					
			非常にストレスを感じた	ストレスを感じた	ストレスはあまり感じなかった	ストレスは全く感じなかった	その他	無回答
男	全体	328	13.4	40.5	33.2	11.0	0.9	0.9
	20~39歳	53	18.9	52.8	20.8	3.8	1.9	1.9
	40~64歳	129	20.2	46.5	24.8	7.0	1.6	0.0
	65歳~	145	5.5	30.3	45.5	17.2	0.0	1.4
女	全体	414	14.3	52.9	26.1	5.3	0.2	1.2
	20~39歳	89	20.2	59.6	16.9	3.4	0.0	0.0
	40~64歳	164	18.9	53.0	25.0	2.4	0.0	0.6
	65歳~	160	5.6	49.4	32.5	9.4	0.6	2.5

## 【高校生】

「非常にストレスを感じた」が21.3%、「ストレスを感じた」が45.4%(合わせて66.7%)、「ストレスはあまり感じなかった」が23.0%、「ストレスは全く感じなかった」が9.6%(合わせて32.6%)となっています。

### ■最近1か月にストレスを感じたことがあるか(n=282)

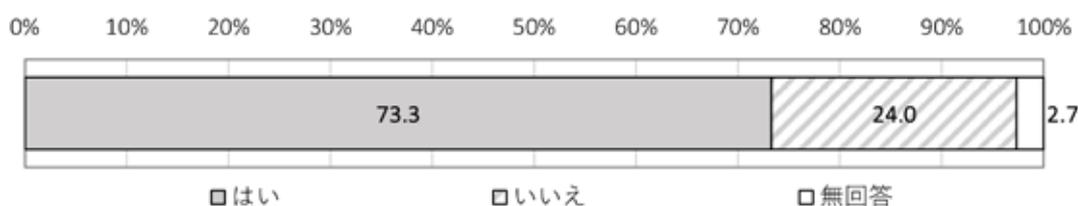


## ②(ストレスを感じた人)ストレスの発散やコントロールはできたか

「はい」が73.3%、「いいえ」が24.0%となっています。

性別・年齢区分別にみると、女性のほうがどの年齢区分においても「はい」が高くなっています。

### ■ストレスの発散やコントロールはできたか(n=678)



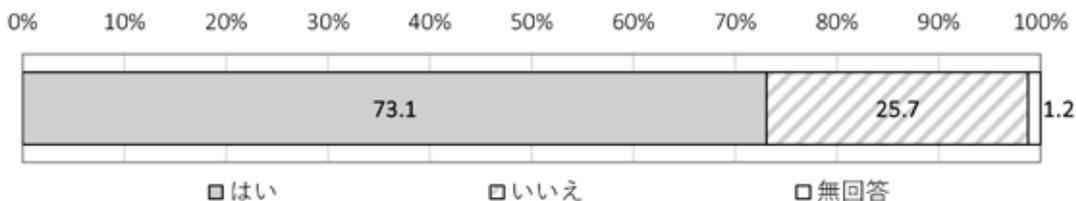
### ■性別×年齢区分×ストレスの発散やコントロールはできたか

		合計	ストレスの発散やコントロールはできたか		
			はい	いいえ	無回答
男	全体	286	68.5	27.3	4.2
	20～39歳	49	71.4	28.6	0.0
	40～64歳	118	72.0	24.6	3.4
	65歳～	118	64.4	28.8	6.8
女	全体	386	76.9	21.5	1.6
	20～39歳	86	76.7	23.3	0.0
	40～64歳	159	74.8	24.5	0.6
	65歳～	140	79.3	17.1	3.6

### 【高校生】

「はい」が73.1%、「いいえ」が25.7%となっています。

■ストレスの発散やコントロールはできたか(n=253)

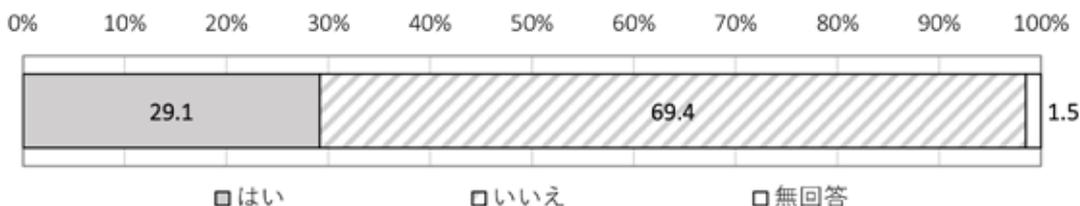


### (3) 地域活動に参加しているか

「はい」が29.1%、「いいえ」が69.4%となっています。

性別・ライフステージ別にみると、男女とも高齢期(65歳以上)では「はい」が比較的高くなっています。

■地域活動に参加しているか(n=748)



■性別×ライフステージ×地域活動に参加しているか

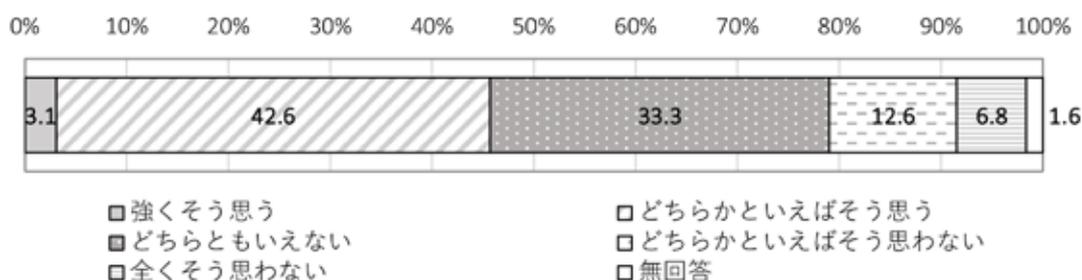
		合計	地域活動に参加しているか		
			はい	いいえ	無回答
男	全体	328	29.6	69.5	0.9
	青壮年期 (20~64歳)	182	23.6	75.8	0.5
	高齢期 (65歳以上)	145	37.2	61.4	1.4
女	全体	414	28.7	69.3	1.9
	青壮年期 (20~64歳)	253	23.3	76.3	0.4
	高齢期 (65歳以上)	160	36.9	58.8	4.4

#### (4) 地域の人々はお互いに助け合っていると思うか

「強くそう思う」が3.1%、「どちらかといえばそう思う」が42.6%(合わせて45.7%)であるのに対し、「どちらかといえばそう思わない」が12.6%、「全くそう思わない」が6.8%(合わせて19.4%)、「どちらともいえない」が33.3%となっています。数値目標「地域の人々とつながりが強いと思う人の割合」として、回答結果を使用しています。

性別・ライフステージ別にみると、女性のほうが「そう思う」が高く、中でも高齢期(65歳以上)で高くなっています。

■住んでいる地域の人々はお互いに助け合っていると思うか(n=748)



■性別×ライフステージ×住んでいる地域の人々はお互いに助け合っていると思うか

		合計	地域の人々はお互いに助け合っていると思うか					
			強くそう思う	どちらかといえばそう思う	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	無回答
男	全体	328	3.4	40.9	29.9	16.2	7.9	1.8
	青壮年期 (20~64歳)	182	3.8	38.5	29.7	15.9	11.0	1.1
	高齢期 (65歳以上)	145	2.8	43.4	30.3	16.6	4.1	2.8
女	全体	414	2.9	44.2	36.0	9.4	6.0	1.4
	青壮年期 (20~64歳)	253	2.0	42.7	37.2	10.3	7.5	0.4
	高齢期 (65歳以上)	160	4.4	46.9	33.8	8.1	3.8	3.1

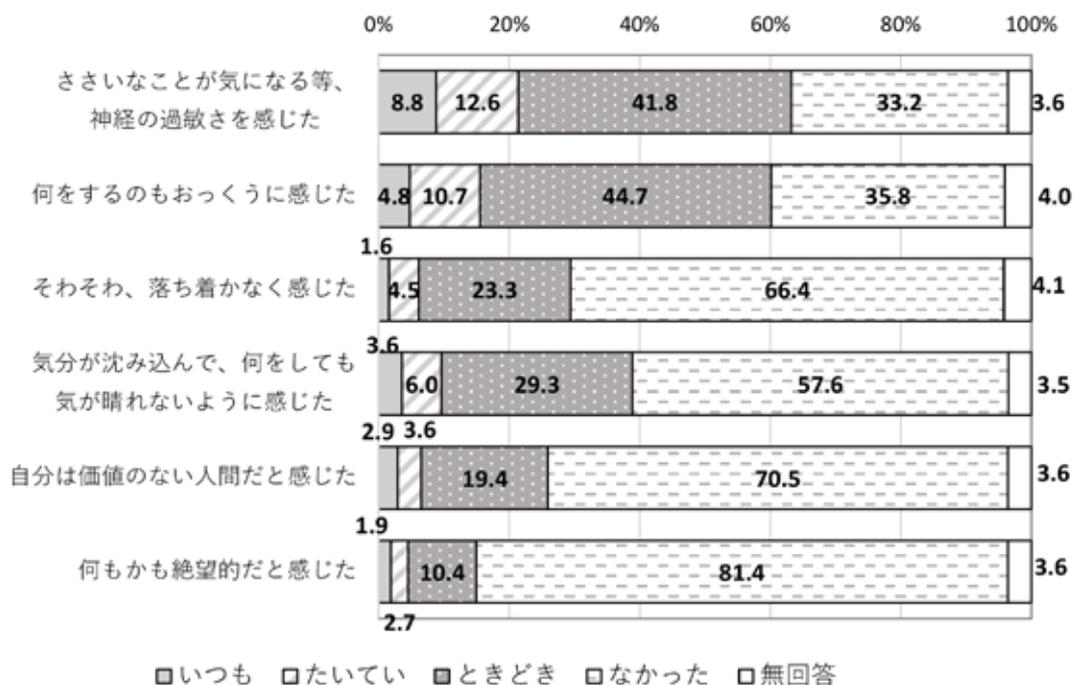
### (5) こころの健康測定指標(K6)

#### ① 過去1か月の間のこころの健康測定指標(K6)の状況

こころの健康測定指標(K6)について、「いつも」、「たいてい」を合わせた構成比をみると、「ささいなことが気になる等、神経の過敏さを感じた」が21.4%と最も多く、次いで「何をするのもおっくうに感じた」15.5%などとなっています。

性別・年齢区分別にみると、「ささいなことが気になる等、神経の過敏さを感じた」、「何をするのもおっくうに感じた」は女性の20~39歳で特に高くなっています。

■ 過去1か月の間はどうだったか(n=748)



※「こころの健康測定指標(K6)」は、米国のKesslerらによって、うつ病・不安障がいなどの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発され、一般住民を対象とした調査で心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として広く利用されています。

6つの質問(「神経過敏に感じましたか」、「絶望的だと感じましたか」、「そわそわ、落ち着かなく感じましたか」、「気分が沈み込んで、何が起ころしても気が晴れないように感じましたか」、「何をしても骨折れだと感じましたか」、「自分は価値のない人間だと感じましたか」)について、本市では独自に4段階(「まったくなかった」(0点)、「ときどき」(1点)、「たいてい」(2点)、「いつも」(3点))で点数化します。

合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があると考えられており、7点以上の者の頻度は、気分障がい、不安障がいと同等の状態の頻度の推定値と考えることができます。

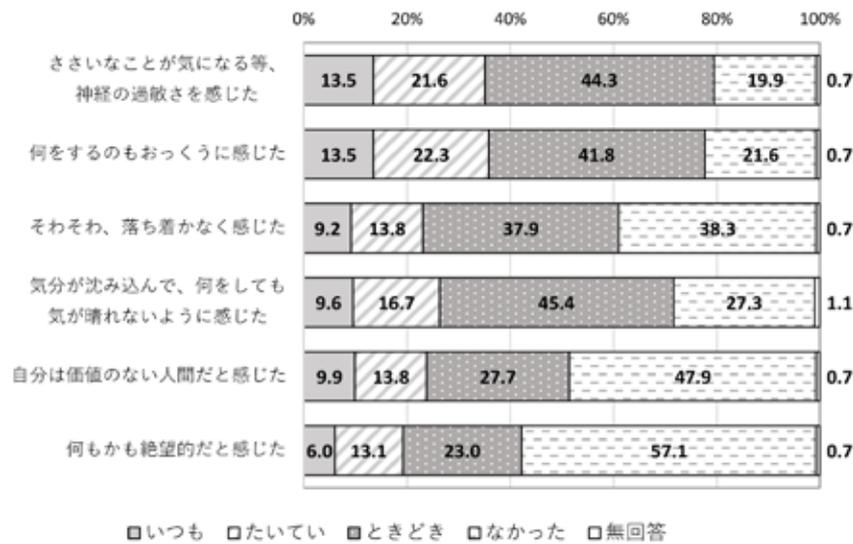
## ■性別×年齢区分×過去1か月の間はどうか

			合計	いつも	たいてい	ときどき	なかった	無回答
(1) ささいなことが気になる等、神経の過敏さを感じた	男	全体	328	8.5	13.1	39.3	36.0	3.0
		20～39歳	53	5.7	20.8	43.4	28.3	1.9
		40～64歳	129	10.9	14.7	34.1	38.0	2.3
		65歳～	145	7.6	9.0	42.1	37.2	4.1
	女	全体	414	9.2	12.3	43.7	30.7	4.1
		20～39歳	89	20.2	22.5	30.3	24.7	2.2
		40～64歳	164	7.3	10.4	48.8	32.3	1.2
		65歳～	160	4.4	8.8	46.3	32.5	8.1
(2) 何をするのもおっくうに感じた	男	全体	328	3.7	11.3	39.3	42.1	3.7
		20～39歳	53	0.0	24.5	39.6	34.0	1.9
		40～64歳	129	5.4	11.6	45.0	34.9	3.1
		65歳～	145	3.4	6.2	33.8	51.7	4.8
	女	全体	414	5.8	10.4	49.0	30.4	4.3
		20～39歳	89	9.0	20.2	46.1	21.3	3.4
		40～64歳	164	6.7	9.1	51.2	31.7	1.2
		65歳～	160	3.1	5.6	48.8	34.4	8.1
(3) そわそわ、落ち着かなく感じた	男	全体	328	1.2	4.9	22.9	67.7	3.4
		20～39歳	53	0.0	9.4	26.4	62.3	1.9
		40～64歳	129	3.1	3.9	22.5	68.2	2.3
		65歳～	145	0.0	4.1	21.4	69.7	4.8
	女	全体	414	1.9	4.3	23.7	65.2	4.8
		20～39歳	89	5.6	13.5	21.3	57.3	2.2
		40～64歳	164	0.6	1.8	29.9	65.9	1.8
		65歳～	160	1.3	1.3	18.8	69.4	9.4
(4) 気分が沈み込んで、何をしても気が晴れないように感じた	男	全体	328	3.4	7.6	23.8	62.5	2.7
		20～39歳	53	1.9	7.5	30.2	58.5	1.9
		40～64歳	129	5.4	8.5	26.4	58.1	1.6
		65歳～	145	2.1	6.9	18.6	68.3	4.1
	女	全体	414	3.9	4.8	33.8	53.4	4.1
		20～39歳	89	10.1	9.0	39.3	39.3	2.2
		40～64歳	164	2.4	4.3	36.0	56.1	1.2
		65歳～	160	1.3	3.1	28.8	58.8	8.1
(5) 自分は価値のない人間だと感じた	男	全体	328	2.1	4.3	17.7	72.9	3.0
		20～39歳	53	0.0	13.2	15.1	69.8	1.9
		40～64歳	129	5.4	3.9	19.4	69.8	1.6
		65歳～	145	0.0	1.4	17.2	76.6	4.8
	女	全体	414	3.6	3.1	21.0	68.1	4.1
		20～39歳	89	7.9	6.7	28.1	55.1	2.2
		40～64歳	164	2.4	1.8	20.7	73.8	1.2
		65歳～	160	2.5	2.5	16.9	70.0	8.1
(6) 何もかも絶望的だと感じた	男	全体	328	1.8	2.1	8.8	84.1	3.0
		20～39歳	53	0.0	1.9	15.1	81.1	1.9
		40～64歳	129	2.3	4.7	8.5	82.2	2.3
		65歳～	145	2.1	0.0	6.9	86.9	4.1
	女	全体	414	1.9	3.1	11.8	79.0	4.1
		20～39歳	89	3.4	9.0	14.6	70.8	2.2
		40～64歳	164	2.4	1.8	11.6	82.3	1.8
		65歳～	160	0.6	1.3	10.0	80.6	7.5

## 【高校生】

「いつも」、「たいてい」を合わせた構成比をみると、「何をするのもおっくうに感じた」が35.8%と最も多く、次いで、「ささいなことが気になる等、神経の過敏さを感じた」が35.1%、「気分が沈み込んで、何をしても気が晴れないように感じた」26.3%などとなっています。

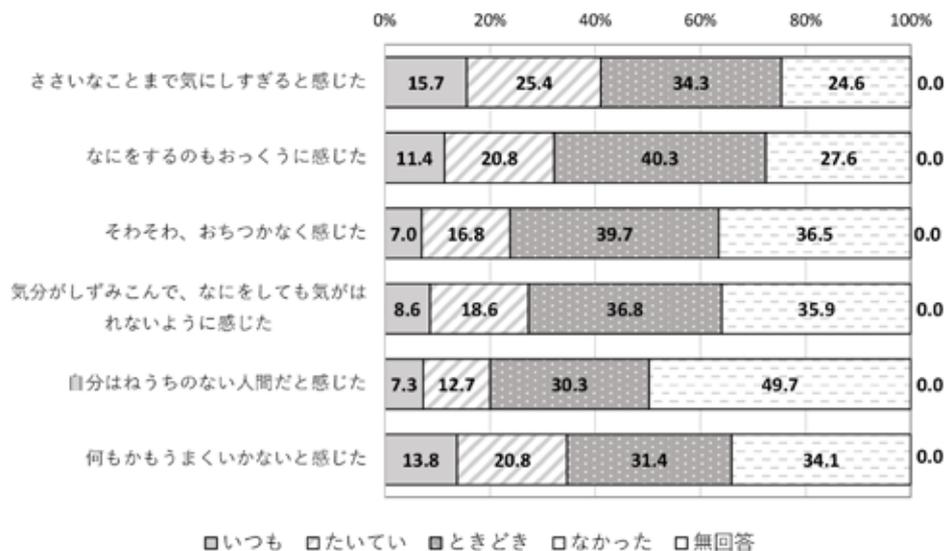
■この1か月の間はどうか(n=282)



## 【中学生】

「いつも」、「たいてい」を合わせた構成比をみると、「ささいなことが気になる等、神経の過敏さを感じた」が41.1%と最も多く、次いで「何もかもうまくいかないと感じた」34.6%、「何をするのもおっくうに感じた」32.2%などとなっています。

■この1か月の間はどうか(n= 370)



## ②こころの健康測定指標(K6)の点数化による気分障がい・不安障がいの状況

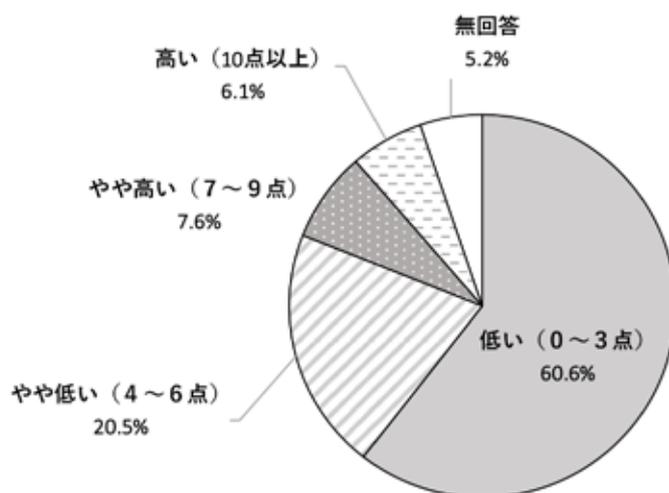
こころの健康測定指標(K6)の点数化による気分障がい・不安障がいの状況について、178ページ下欄注釈の算出方法に基づき点数化しました。

その結果、「低い(0~3点)」が60.6%、「やや低い(4~6点)」が20.5%であり、これらを合わせると81.1%で、基準点(7点)より低い状況です。

一方、「やや高い(7~9点)」が7.6%、「高い(10点以上)」が6.1%であり、これらを合わせると13.7%で、基準点(7点)より高い状況です。

性別・年齢区分別にみると、男性、女性ともに、「やや高い(7~9点)」と「高い(10点以上)」を合わせた「高い」の割合が、20~39歳で高くなっています。

■こころの健康測定指標(K6)の点数化による気分障がい・不安障がいの状況(n=748)



■性別×年齢区分×こころの健康測定指標(K6)の点数化による気分障がい・不安障がいの状況

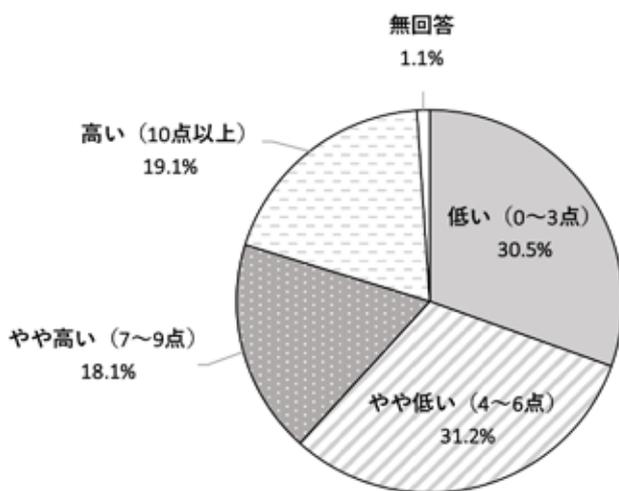
		合計	こころの健康測定指標 (K6) の点数化による気分障がい・不安障がいの状況				
			低い (0~3点)	やや低い (4~6点)	やや高い (7~9点)	高い (10点以上)	無回答
男	全体	328	63.7	18.9	7.3	5.5	4.6
	20~39歳	53	60.4	18.9	13.2	5.7	1.9
	40~64歳	129	62.0	18.6	5.4	9.3	4.7
	65歳~	145	66.9	18.6	6.9	2.1	5.5
女	全体	414	57.7	21.7	8.0	6.8	5.8
	20~39歳	89	43.8	21.3	15.7	15.7	3.4
	40~64歳	164	61.6	23.8	7.3	4.9	2.4
	65歳~	160	61.9	20.0	4.4	3.1	10.6

### 【高校生】

「低い(0~3点)」が30.5%、「やや低い(4~6点)」が31.2%であり、これらを合わせると、61.7%で、基準点(7点)より低い状況です。

一方、「やや高い(7~9点)」が18.1%、「高い(10点以上)」が19.1%であり、これらを合わせると37.2%で、基準点(7点)より高い状況です。

■こころの健康測定指標(K6)の点数化による気分障がい・不安障がいの状況(n=282)

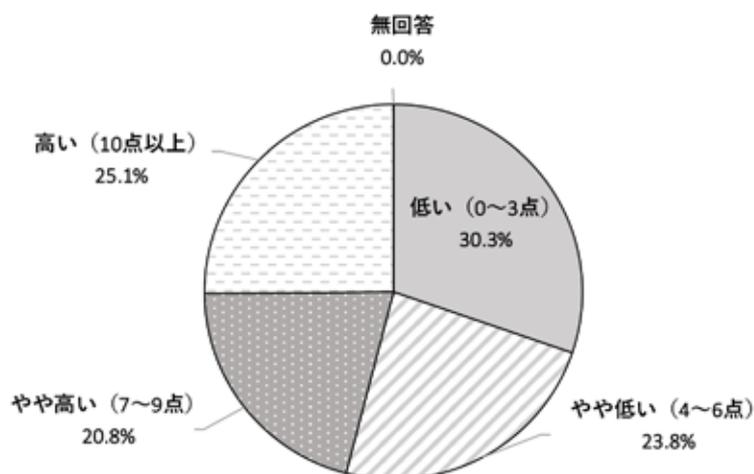


### 【中学生】

「低い(0~3点)」が30.3%、「やや低い(4~6点)」が23.8%であり、これらを合わせると、54.1%で、基準より低い状況です。

一方、「やや高い(7~9点)」が20.8%、「高い(10点以上)」が25.1%であり、これらを合わせると45.9%で、基準より高い状況です。

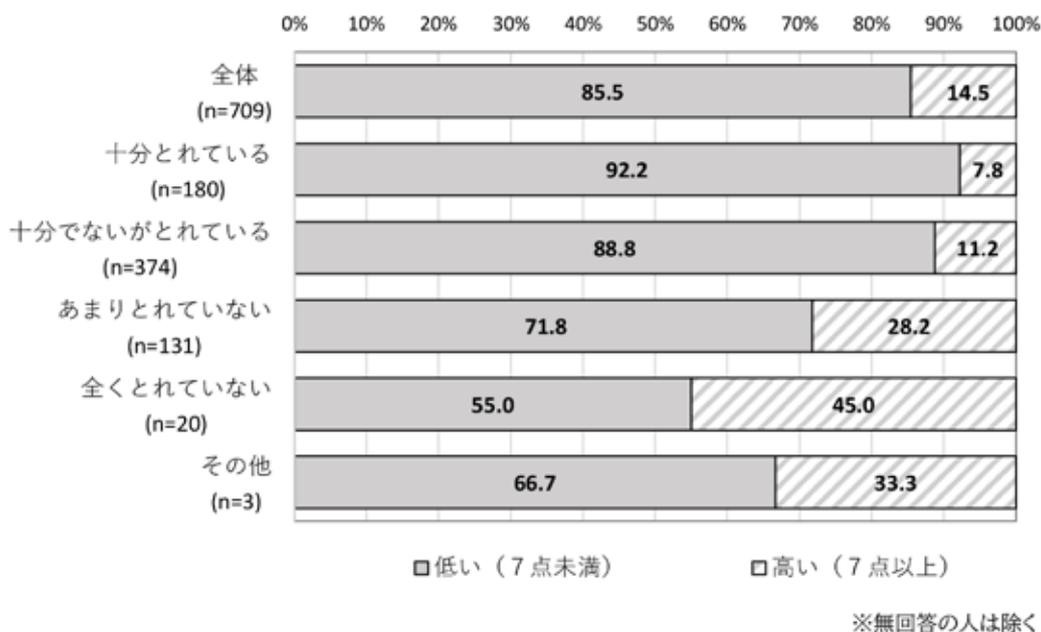
■こころの健康測定指標(K6)の点数化による気分障がい・不安障がいの状況(n=370)



## 【こころの健康測定指標(K6)の状況×睡眠による休養の充足度】

睡眠による休養の充足度別にみると、7点以上の人で、「十分とれている」7.8%、「全くとれていない」は45.0%で、7点以上の方が睡眠をとれていない傾向にあります。

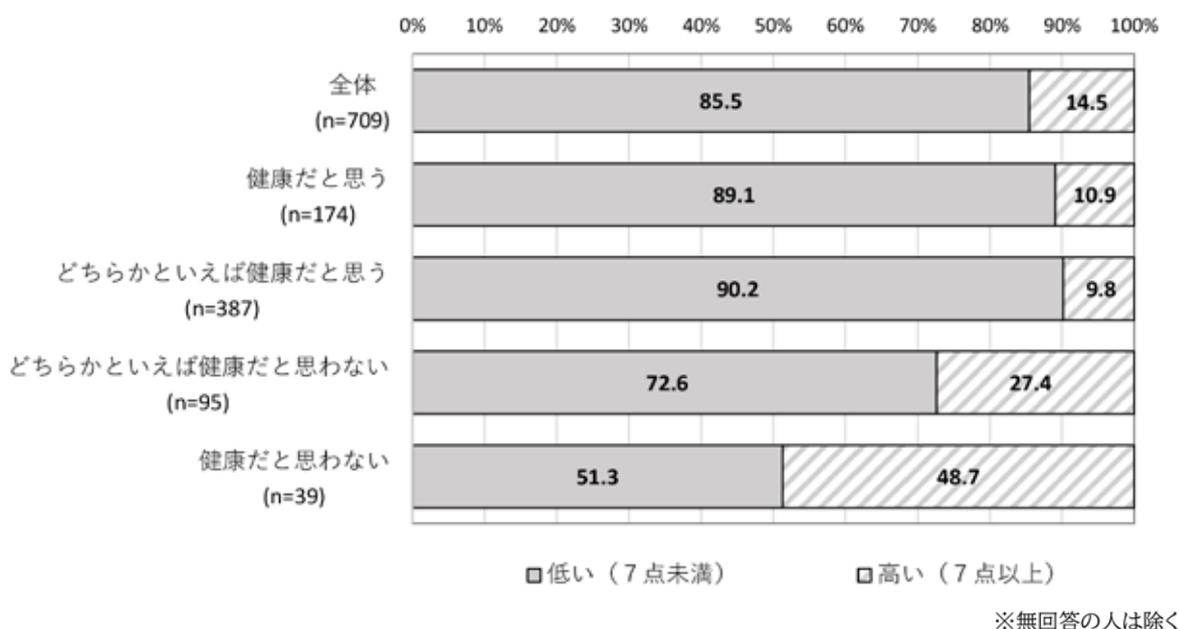
### ■こころの健康測定指標(K6)の状況×睡眠による休養の充足度(n=709)



## 【こころの健康測定指標(K6)の状況×健康意識(主観的健康度)】

健康意識別にみると、自分のことを健康だと思わない人ほど、7点以上の人の方が割合が高い傾向にあります。

### ■こころの健康測定指標(K6)の状況×健康意識(n=709)



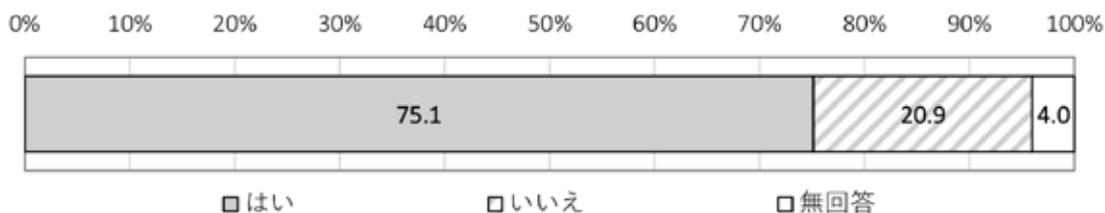
## (6) 生きがいについて

### ① 「生きがい」を持っているか

「はい」が75.1%、「いいえ」が20.9%となっています。

性別・ライフステージ別にみると、「はい」は高齢期(65歳以上)になると女性のほうが低くなっています。

■「生きがい」を持っているか(n=748)



■性別×ライフステージ×「生きがい」を持っているか

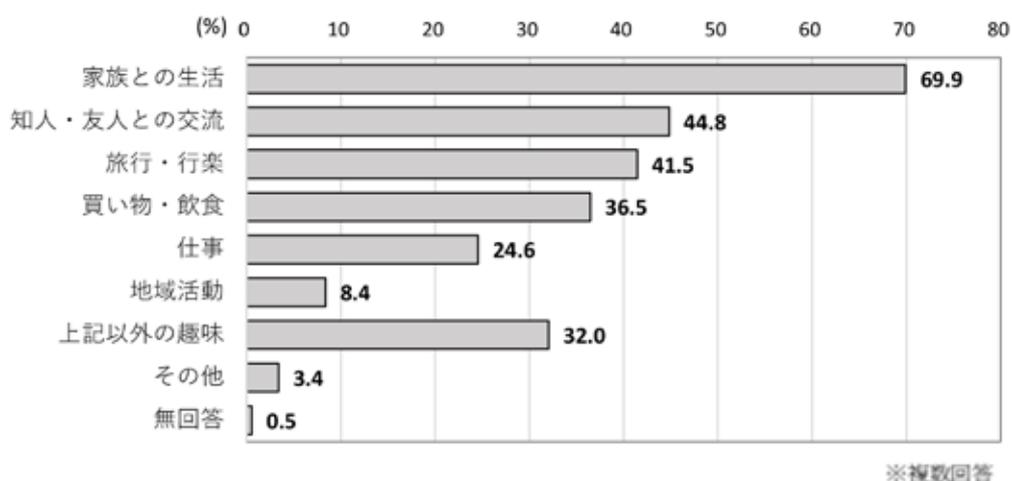
		合計	「生きがい」を持っているか		
			はい	いいえ	無回答
男	全体	328	77.1	19.8	3.0
	青壮年期 (20~64歳)	182	76.9	20.9	2.2
	高齢期 (65歳以上)	145	77.2	18.6	4.1
女	全体	414	73.7	21.5	4.8
	青壮年期 (20~64歳)	253	77.9	20.2	2.0
	高齢期 (65歳以上)	160	66.9	23.8	9.4

## ②(生きがいを持っている人)「生きがい」はどんなことか

「家族との生活」が69.9%と最も多く、次いで「知人・友人との交流」44.8%、「旅行・行楽」41.5%、「買い物・飲食」36.5%などとなっています。

性別・ライフステージ別にみると、「知人・友人との交流」、「旅行・行楽」、「買い物・飲食」は女性のほうがどのライフステージとも高くなっています。

■「生きがい」はどんなことか(n=562)



■性別×ライフステージ×「生きがい」はどんなことか

		合計	「生きがい」はどんなことか								
			家族との生活	知人・友人との交流	旅行・行楽	買い物・飲食	仕事	地域活動	上記以外の趣味	その他	無回答
男	全体	253	68.0	37.2	37.9	30.4	24.5	11.1	36.4	3.2	0.4
	青壮年期 (20~64歳)	140	68.6	35.0	38.6	36.4	25.0	5.7	37.1	0.0	0.0
	高齢期 (65歳以上)	112	67.0	40.2	37.5	22.3	24.1	17.9	34.8	7.1	0.9
女	全体	305	71.1	51.8	44.9	41.3	24.3	6.2	28.5	3.6	0.7
	青壮年期 (20~64歳)	197	75.6	49.7	48.7	46.2	27.9	2.0	22.8	1.5	0.5
	高齢期 (65歳以上)	107	62.6	56.1	38.3	32.7	17.8	14.0	39.3	7.5	0.9

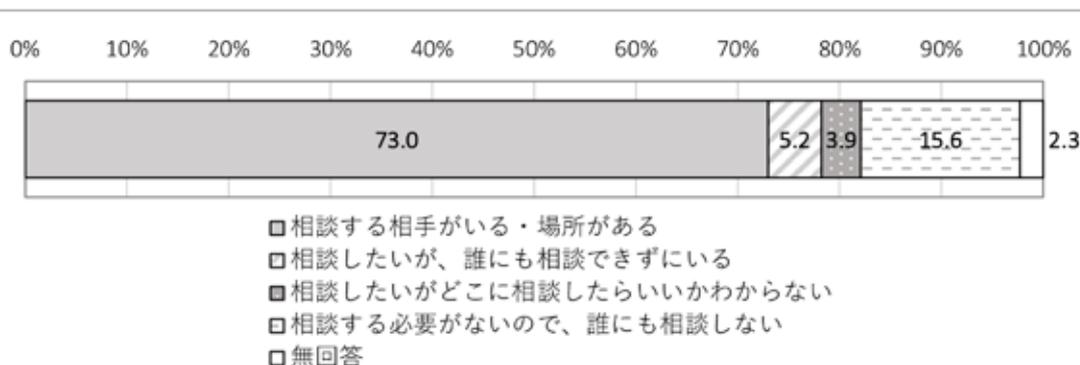
### (7) 悩みを抱えた時の相談の状況

#### ① 悩みを抱えたときに、相談する相手、もしくは場所はあるか

「相談する相手がいる・場所がある」が73.0%と多くを占めていますが、「相談したいが、誰にも相談できずにいる」5.2%、「相談したいがどこに相談したらいいかわからない」3.9%という人もいます。また、「相談する必要があるのに、誰にも相談しない」が15.6%となっています。

性別・年齢区分別に見ると、男性のほうが「相談する必要があるのに、誰にも相談しない」が高く、しかも年齢区分があがるほど高くなっています。

■ 悩みを抱えたときに、相談する相手、もしくは場所はあるか(n=748)



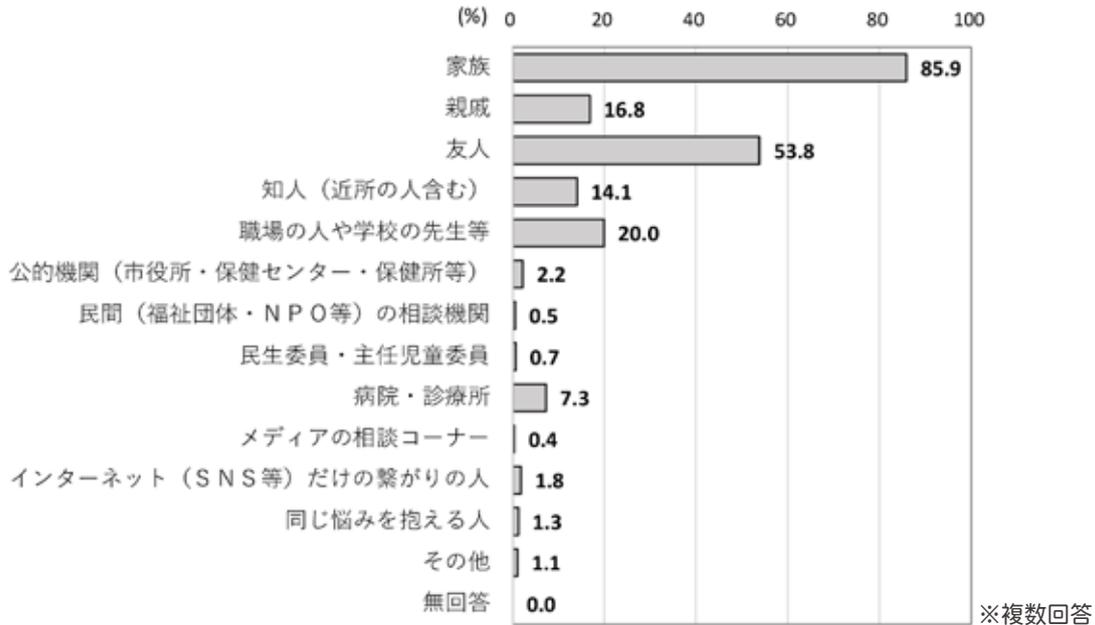
■ 性別×年齢区分×悩みを抱えたときに、相談する相手、もしくは場所はあるか

		合計	悩みを抱えたときに、相談する相手、もしくは場所はあるか				
			相談する相手がいる・場所がある	相談したいが、誰にも相談できずにいる	相談したいがどこに相談したらいいかわからない	相談する必要があるのに、誰にも相談しない	無回答
男	全体	328	63.4	7.3	4.6	22.0	2.7
	20~39歳	53	69.8	5.7	5.7	17.0	1.9
	40~64歳	129	62.0	9.3	3.9	22.5	2.3
	65歳~	145	62.1	6.2	4.8	23.4	3.4
女	全体	414	80.9	3.4	3.1	10.6	1.9
	20~39歳	89	84.3	5.6	1.1	9.0	0.0
	40~64歳	164	84.1	3.7	3.7	7.3	1.2
	65歳~	160	75.6	1.9	3.8	15.0	3.8

## ②(いる・ある人)相談する相手や場所はだれ(どこ)か

「家族」が85.9%と最も多く、次いで「友人」が53.8%、「職場の人や学校の先生等」が20.0%などとなっています。

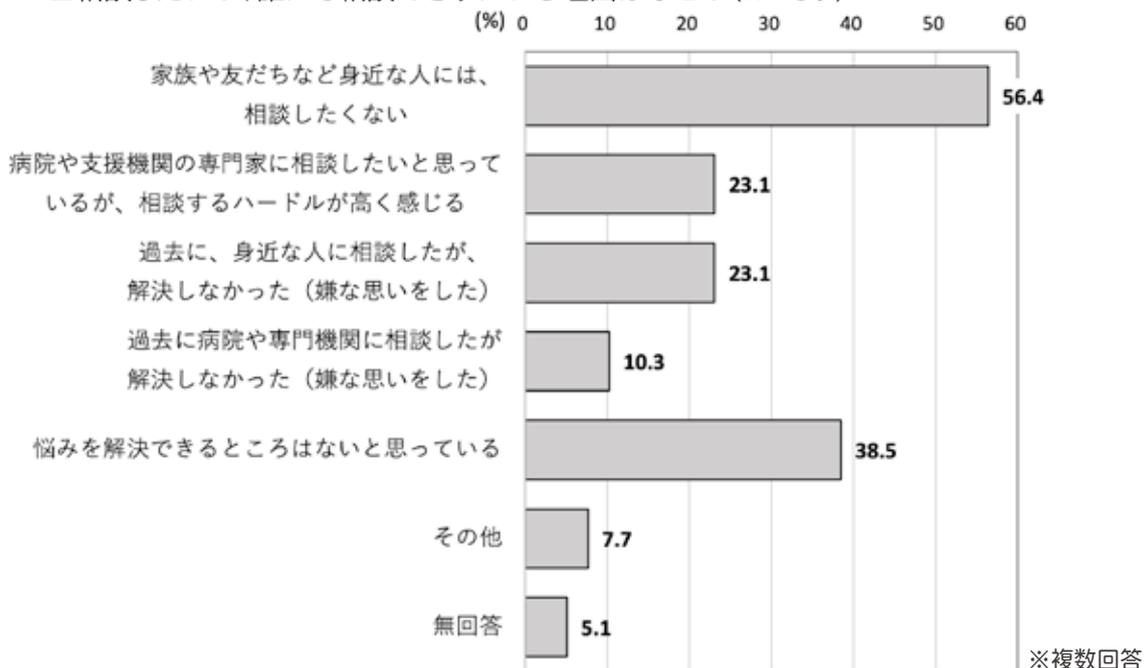
■相談する相手、もしくは場所はだれ(どこ)か(n=546)



## ③(したいが相談できない人)相談できない理由

「家族や友だちなど身近な人には、相談したくない」が56.4%と最も多く、次いで「悩みを解決できる場所はないと思っている」が38.5%、「病院や支援機関の専門家に相談したいと思っているが、相談するハードルが高く感じる」、「過去に、身近な人に相談したが、解決しなかった(嫌な思いをした)」がともに23.1%などとなっています。

■相談したいが、誰にも相談できずにいる理由はなぜか(n=39)



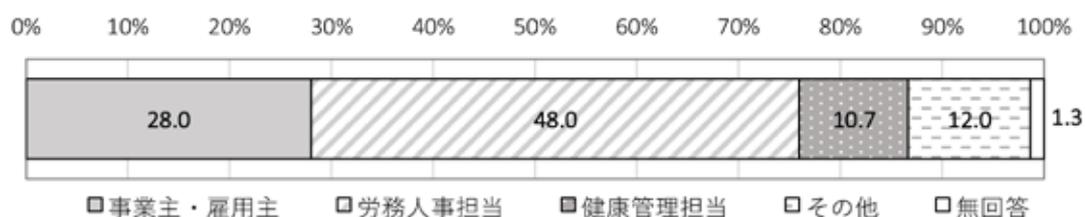
# 11.事業所

## (1)回答者の属性について

### ①回答者の立場

「労務人事担当」が48.0%と最も多く、次いで「事業主・雇用主」28.0%、「健康管理担当」10.7%などとなっています。

■回答者の立場(n=75)



### ②事業所の業種

「製造業」が52.0%と最も多く、次いで「サービス業」12.0%、「建設業・工業」、「運輸業」ともに8.0%などとなっています。

■業種(n=75)

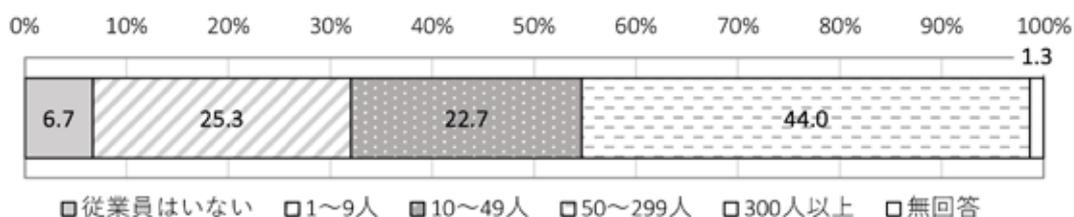
事業所の業種	
全体	75
農業・林業・漁業	4.0
建設業・工業	8.0
製造業	52.0
電気・ガス・熱供給・水道業	1.3
情報通信業	0.0
運輸業	8.0
卸売業	0.0
小売業	4.0
金融・保険業	1.3
不動産業	0.0
飲食業	5.3
宿泊業	0.0
医療・福祉・介護	1.3
教育・学習支援業	0.0
サービス業	12.0
その他	2.7
無回答	0.0

### ③事業所の従業員数(令和5年4月1日現在)

「50~299人」が44.0%と最も多く、次いで「1~9人」25.3%、「10~49人」22.7%などとなっています。

業種別にみると、「50~299人」は製造業で特に多く、「1~9人」はサービス業で特に多くなっています。

■従業員数(n=75)



■業種×従業員数

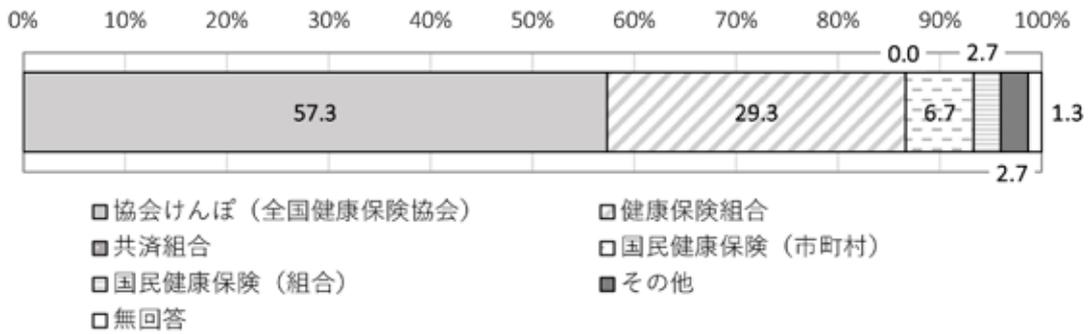
	合計	事業所の業種							
		農業・林業・漁業	建設業・工業	製造業	熱供給・水道業	電気・ガス・情報通信業	運輸業	卸売業	小売業
全体	75	4.0	8.0	52.0	1.3	0.0	8.0	0.0	4.0
従業員の人数	従業員はいない	5	0.0	20.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	1~9人	19	5.3	15.8	10.5	5.3	0.0	0.0	10.5
	10~49人	17	5.9	5.9	58.8	0.0	0.0	17.6	5.9
	50~299人	33	3.0	3.0	78.8	0.0	0.0	9.1	0.0
	300人以上	1	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0

	合計	事業所の業種								
		金融・保険業	不動産業	飲食業	宿泊業	医療・福祉・介護	教育・学習支援業	サービス業	その他	無回答
全体	75	1.3	0.0	5.3	0.0	1.3	0.0	12.0	2.7	0.0
従業員の人数	従業員はいない	5	0.0	0.0	60.0	0.0	0.0	0.0	20.0	0.0
	1~9人	19	5.3	0.0	5.3	0.0	5.3	0.0	31.6	5.3
	10~49人	17	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.9	0.0
	50~299人	33	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0	3.0
	300人以上	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

#### ④ 事業所の従業員が加入している主たる健康保険

「協会けんぽ(全国健康保険協会)」が57.3%と最も多く、次いで「健康保険組合」が29.3%、「国民健康保険(市町村)」が6.7%などとなっています。

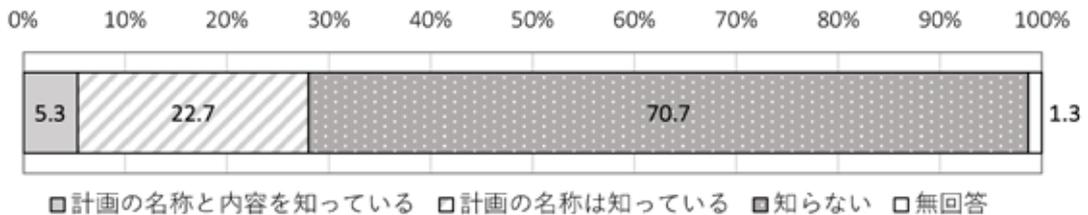
■ 従業員が加入している主たる健康保険(n=75)



#### (2) 「健康こなん21計画」の認知度について

「知らない」が70.7%と多くっており、「計画の名称は知っている」が22.7%、「計画の名称と内容を知っている」が5.3%となっています。

■ 「健康こなん21計画」を知っているか(n=75)

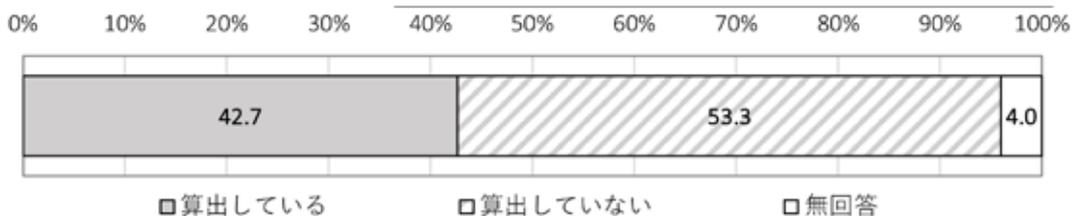


#### (3) 定期健診について

##### ① 事業所の定期健診(労働安全衛生法に基づく健診)の受診率の算出について

「算出している」が42.7%、「算出していない」が53.3%となっています。

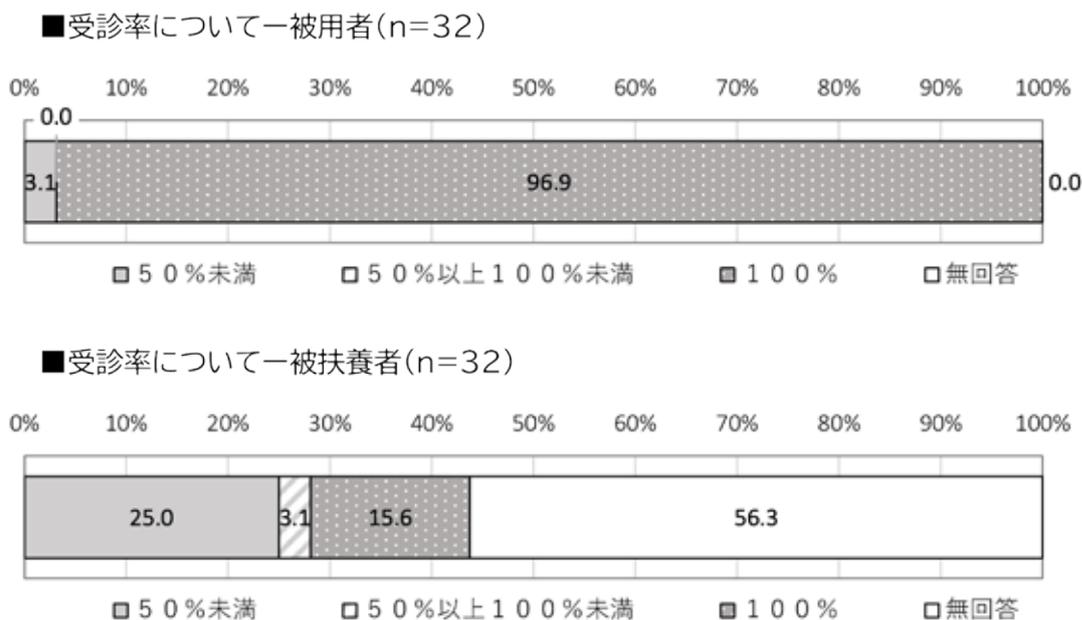
■ 定期健診の受診率の算出について(n=75)



## ② 定期健診の受診率

被用者については「100%」が96.9%と多くなっています。

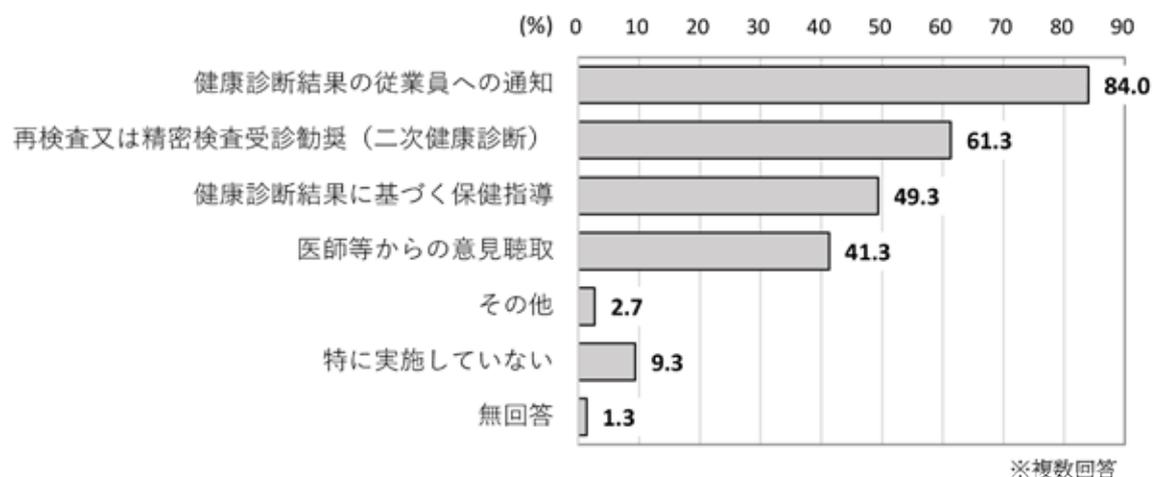
被扶養者については「50%未満」が25.0%、「100%」が15.6%、「50%以上100%未満」が3.1%となっていますが、無回答が56.3%と多くなっています。



## ③ 定期健診の事後措置として実施していること

「健康診断結果の従業員への通知」が84.0%と最も多く、次いで「再検査又は精密検査受診勧奨（二次健康診断）」が61.3%、「健康診断結果に基づく保健指導」が49.3%、「医師等からの意見聴取」の41.3%が続き、「特に実施していない」は9.3%となっています。

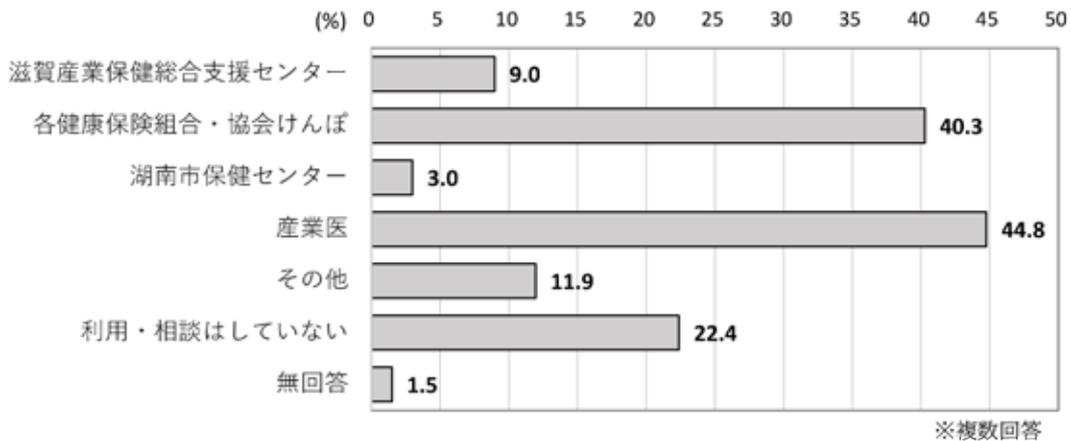
### ■ 定期健診の事後措置として実施していること(n=75)



#### ④実施の際に利用・相談した先

「産業医」が44.8%と最も多く、次いで「各健康保険組合・協会けんぽ」が40.3%などとなっています。「利用・相談はしていない」は22.4%となっています。

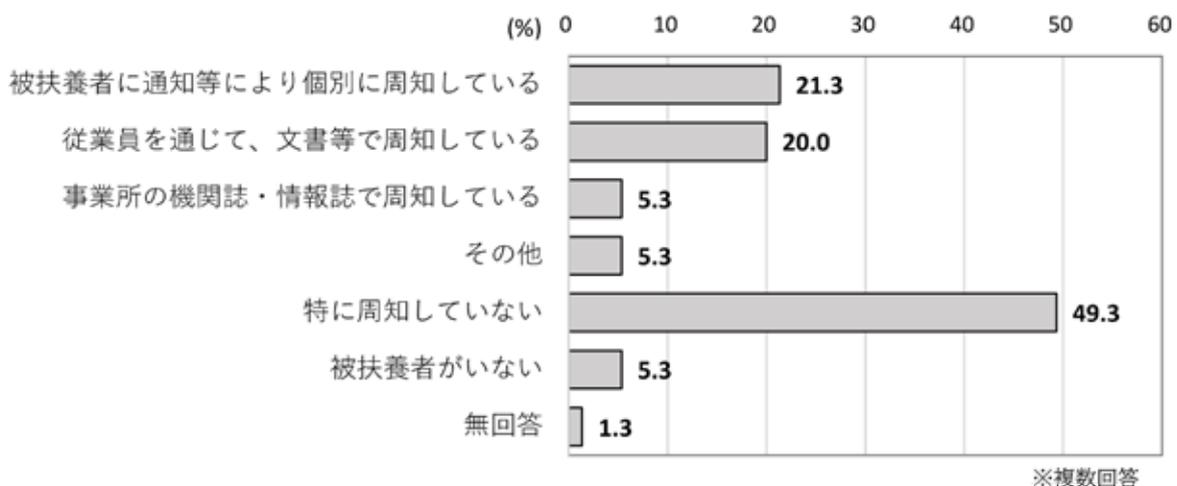
■実施の際に利用・相談した先(n=67)



#### ⑤特定健康診査の周知

「特に周知していない」が49.3%と最も多く、実施している中では「被扶養者に通知等により個別に周知している」が21.3%、「従業員を通じて、文書等で周知している」が20.0%などとなっています。

■特定健康診査をどのように周知しているか(n=75)

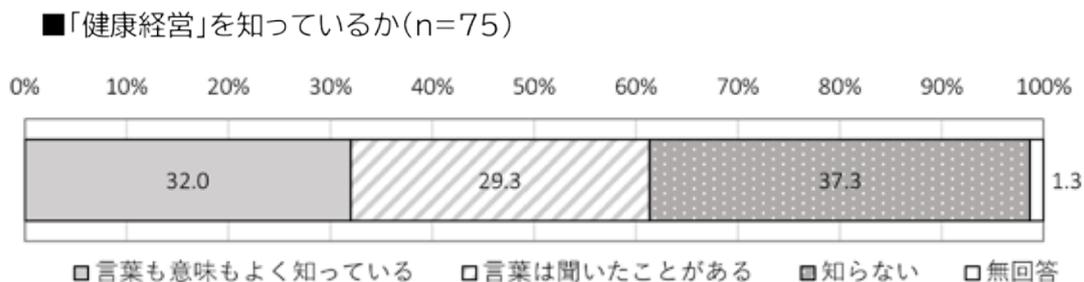


## (4)健康づくりについて

### ①「健康経営」の認知度

「言葉も意味もよく知っている」が32.0%、「言葉は聞いたことがある」が29.3%、「知らない」が37.3%となっています。

従業員数別にみると、50人以上では「言葉も意味もよく知っている」が多くなっています。



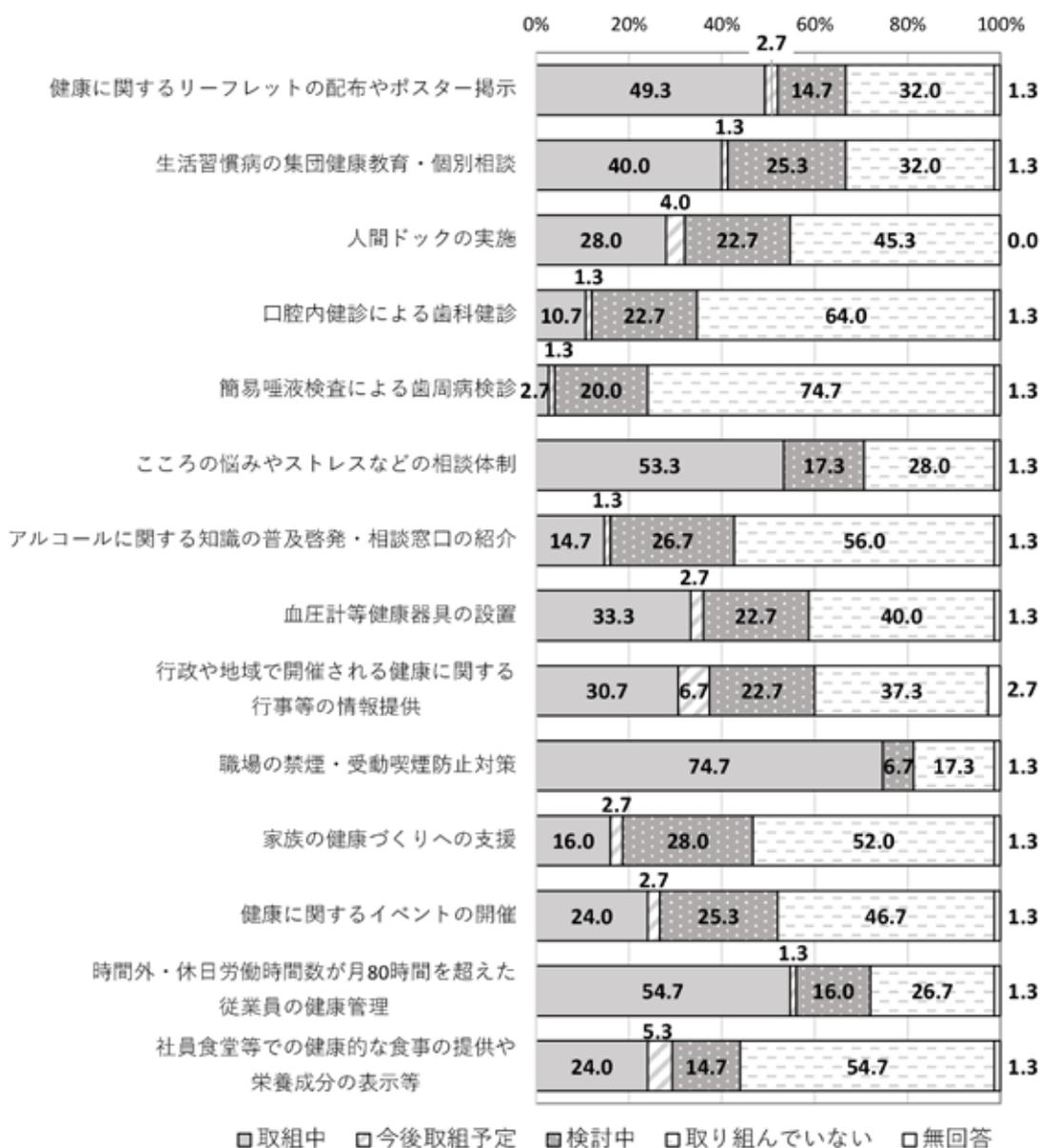
### ■従業員数×「健康経営」を知っているか

		合計	「健康経営」を知っているか			
			言葉も意味もよく知っている	言葉は聞いたことがある	知らない	無回答
	全体	75	32.0	29.3	37.3	1.3
従業員の人数	従業員はいない	5	0.0	40.0	60.0	0.0
	1~9人	19	5.3	31.6	63.2	0.0
	10~49人	17	17.6	35.3	41.2	5.9
	50~299人	33	57.6	24.2	18.2	0.0
	300人以上	1	100.0	0.0	0.0	0.0

## ②健康づくりの取組状況

「取組中」が多いのは、「職場の禁煙・受動喫煙防止対策」74.7%、「時間外・休日労働時間数が月80時間を超えた従業員の健康管理」54.7%、「こころの悩みやストレスなどの相談体制」53.3%、「健康に関するリーフレットの配布やポスター掲示」49.3%、「生活習慣病の集団健康教育・個別相談」40.0%などとなっています。

■健康づくりの取組について(n=75)



### ③(取り組んでいない場合)取り組んでいない理由

「必要性を感じない」、「取り組み方が分からない」、「該当する従業員がいない」をはじめ、取組によって様々な理由があげられています。

#### ■取り組んでいない理由

		健康づくりの取組																	
		健康に関するリーフレット	生活習慣病の集団健康教育	人間ドックの実施	口腔内健診による歯科健診	簡易唾液検査による歯周病検診	相談体制	こころの悩みやストレスなどの	啓発・相談窓口の紹介知識の普及	アルコールに関する知識の普及	血圧計等健康器具の設置	関する行事等の情報提供	行政や地域で開催される健康に	職場の禁煙・受動喫煙防止対策	家族の健康づくりへの支援	健康に関するイベントの開催	時間を超えた従業員の健康管理	時間外・休日労働時間が月80時	提供や栄養成分の表示等
		24	24	34	48	56	21	42	30	28	13	39	35	20	41				
取り組んでいない理由	設備・場所がない	4.2	0.0	5.9	8.3	5.4	4.8	2.4	0.0	0.0	15.4	2.6	2.9	0.0	22.0				
	経費がかかる	16.7	4.2	26.5	20.8	14.3	0.0	4.8	16.7	0.0	0.0	2.6	5.7	0.0	9.8				
	従業員の関心がない	12.5	16.7	5.9	6.3	10.7	4.8	11.9	6.7	14.3	7.7	7.7	11.4	0.0	4.9				
	該当する従業員がいない	16.7	16.7	11.8	8.3	7.1	19.0	21.4	13.3	10.7	30.8	15.4	11.4	65.0	24.4				
	専門スタッフがいない	12.5	16.7	11.8	14.6	12.5	19.0	19.0	6.7	3.6	0.0	10.3	20.0	5.0	17.1				
	取り組み方が分からない	16.7	16.7	8.8	10.4	12.5	23.8	14.3	0.0	17.9	0.0	12.8	8.6	0.0	7.3				
	必要性を感じない	20.8	12.5	23.5	29.2	35.7	23.8	26.2	36.7	28.6	30.8	23.1	31.4	10.0	12.2				
	健康の保持・増進の意義が分からない	0.0	0.0	0.0	0.0	1.8	4.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0				
	具体的なメリットや効果が期待できない	8.3	4.2	2.9	4.2	3.6	0.0	0.0	6.7	10.7	7.7	0.0	2.9	0.0	2.4				
	新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため	4.2	4.2	0.0	2.1	1.8	0.0	0.0	0.0	3.6	0.0	2.6	2.9	0.0	0.0				
	その他	12.5	20.8	17.6	8.3	7.1	9.5	4.8	3.3	3.6	7.7	17.9	8.6	15.0	9.8				
無回答	4.2	4.2	11.8	8.3	10.7	4.8	11.9	13.3	10.7	7.7	12.8	8.6	5.0	7.3					

※複数回答

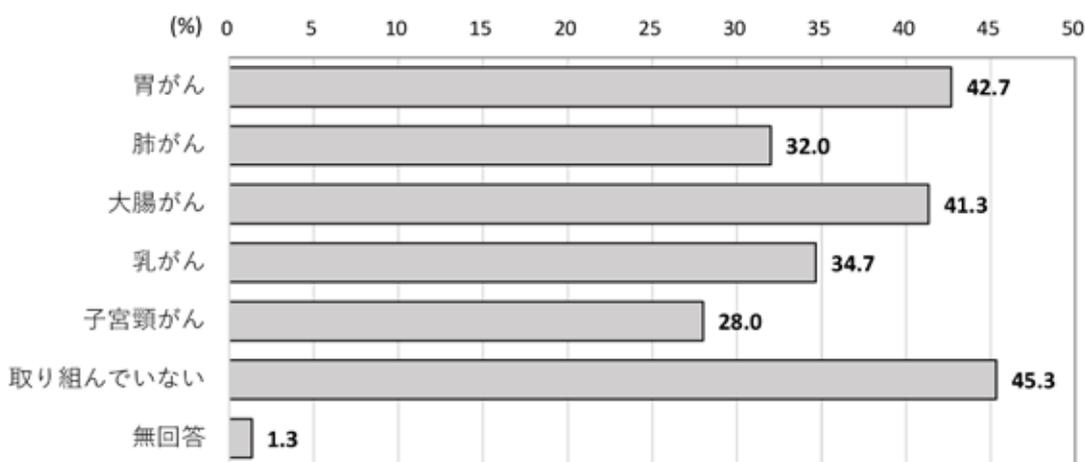
## (5) 生活習慣病対策について

### ① がん検診の取組状況

「取り組んでいない」が45.3%と最も多くなっています。

取り組んでいる中では、「胃がん」検診が42.7%、「大腸がん」検診が41.3%、「乳がん」検診が34.7%、「肺がん」検診が32.0%、「子宮頸がん」検診が28.0%となっています。

■がん検診に取り組んでいるか(n=75)

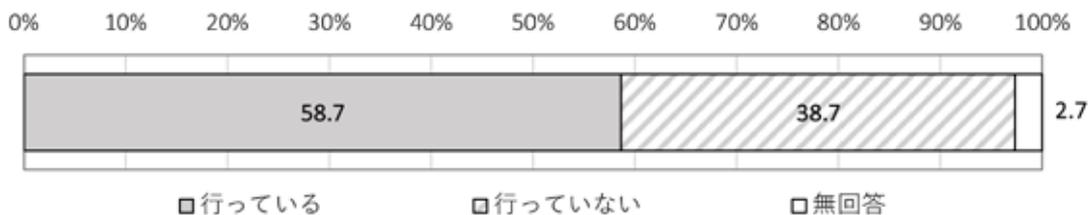


※複数回答

### ② 治療と仕事の両立に配慮した取組の取組状況

従業員が重い病気(がん・糖尿病など)になった後も安心して働き続けられるように、治療と仕事の両立に配慮した取組を「行っている」が58.7%、「行っていない」が38.7%となっています。

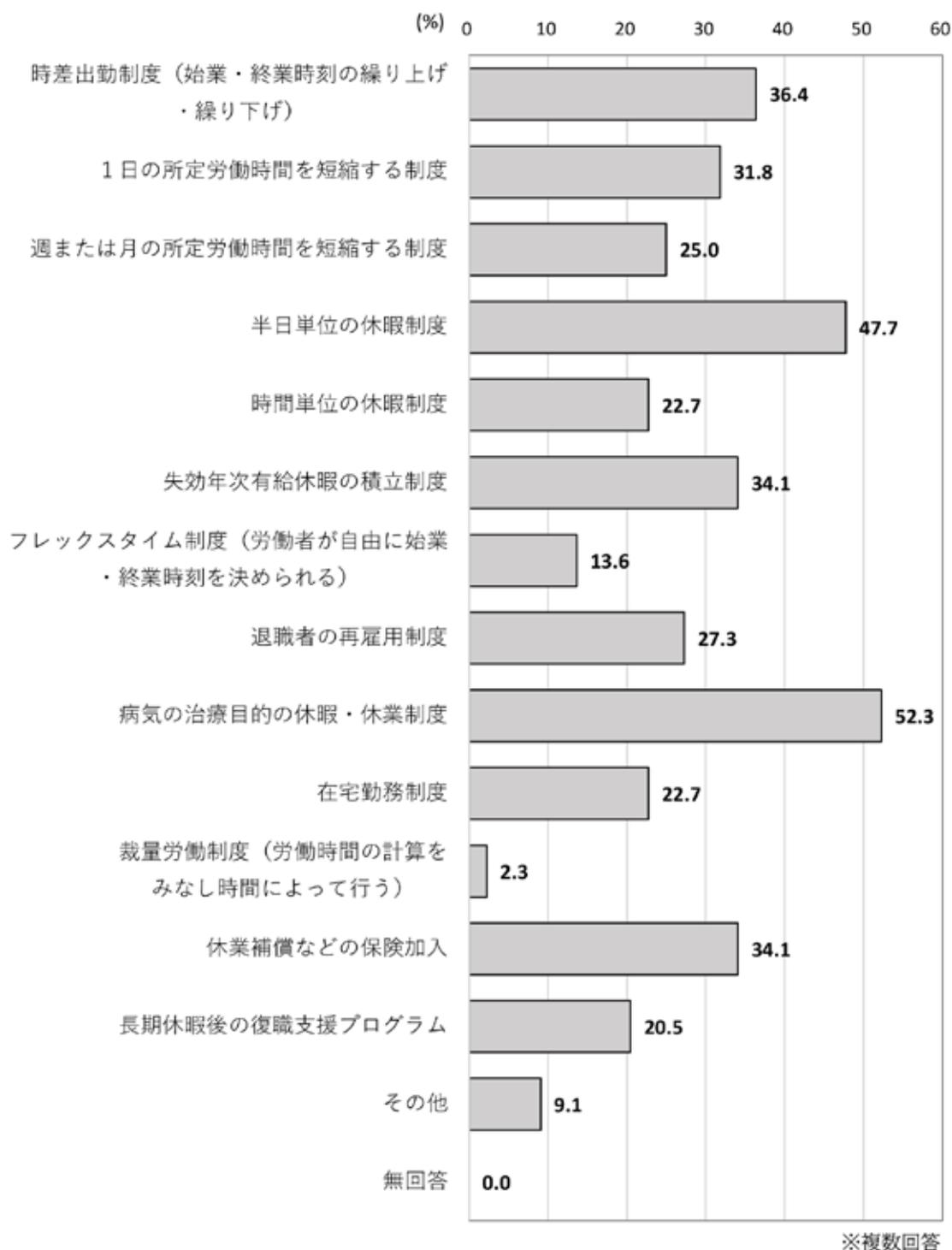
■治療と仕事の両立に配慮した取組を行っているか(n=75)



### ③(行っている事業所)導入している制度

「病気の治療目的の休暇・休業制度」が52.3%と最も多く、次いで「半日単位の休暇制度」が47.7%、「時差出勤制度(始業・終業時刻の繰り上げ・繰り下げ)」が36.4%、「失効年次有給休暇の積立制度」と「休業補償などの保険加入」がともに34.1%、「1日の所定労働時間を短縮する制度」が31.8%などとなっています。

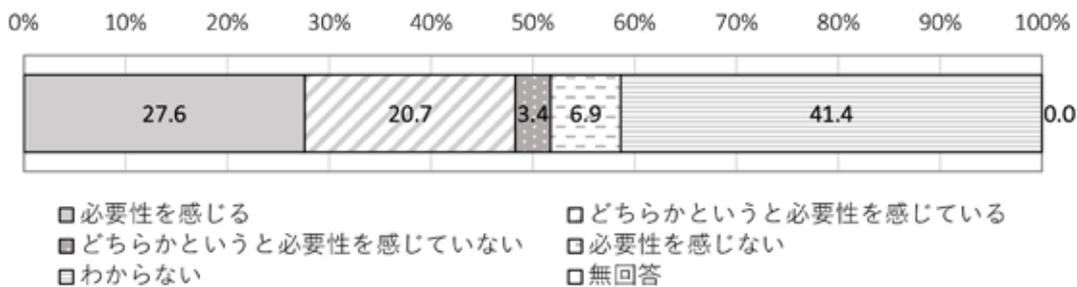
■どのような制度を導入しているか(n=44)



### ④(行っていない事業所)取組の必要性についての考え

「必要性を感じる」が27.6%、「どちらかというとなり性を感じている」が20.7%(合わせて48.3%)、「どちらかというとなり性を感じていない」が3.4%、「必要性を感じない」が6.9%(合わせて10.3%)となっています。

■仕事と治療の両立の必要性についての考え(n=29)

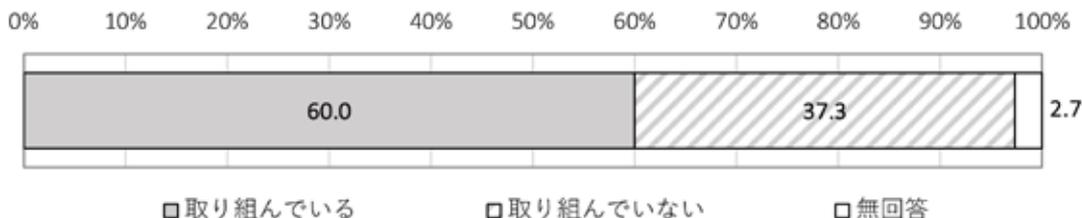


## (6)メンタルヘルス対策について

### ①事業所でのメンタルヘルス対策の取組状況

「取り組んでいる」が60.0%、「取り組んでいない」が37.3%となっています。

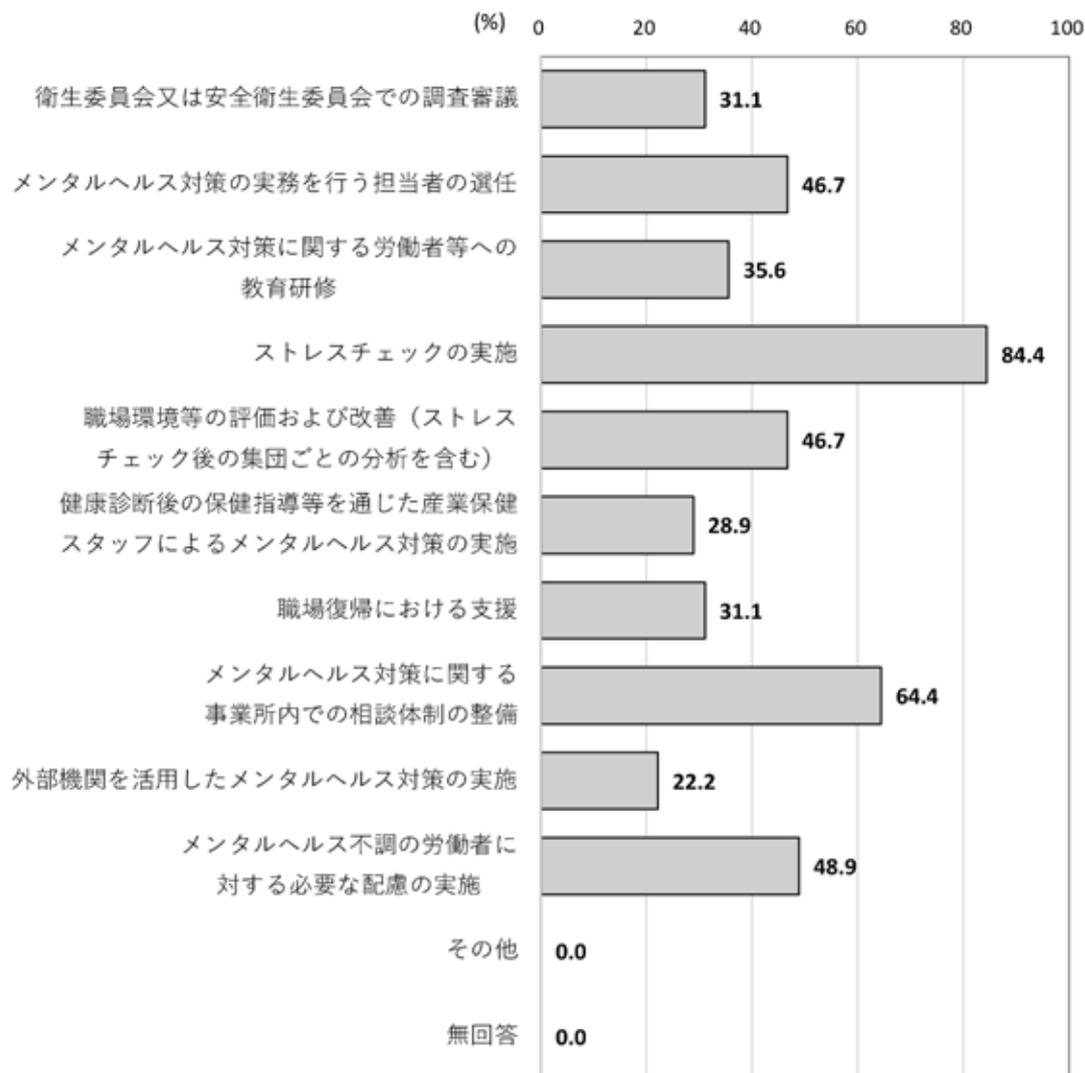
■メンタルヘルス対策に取り組んでいるか(n=75)



## ②(取り組んでいる事業所)取り組んでいるメンタルヘルス対策

「ストレスチェックの実施」が84.4%と最も多く、次いで「メンタルヘルス対策に関する事業所内での相談体制の整備」が64.4%、「メンタルヘルス不調の労働者に対する必要な配慮の実施」が48.9%、「メンタルヘルス対策の実務を行う担当者の選任」と「職場環境等の評価および改善(ストレスチェック後の集団ごとの分析を含む)」がともに46.7%などとなっています。

### ■取り組んでいるメンタルヘルス対策は何か(n=45)

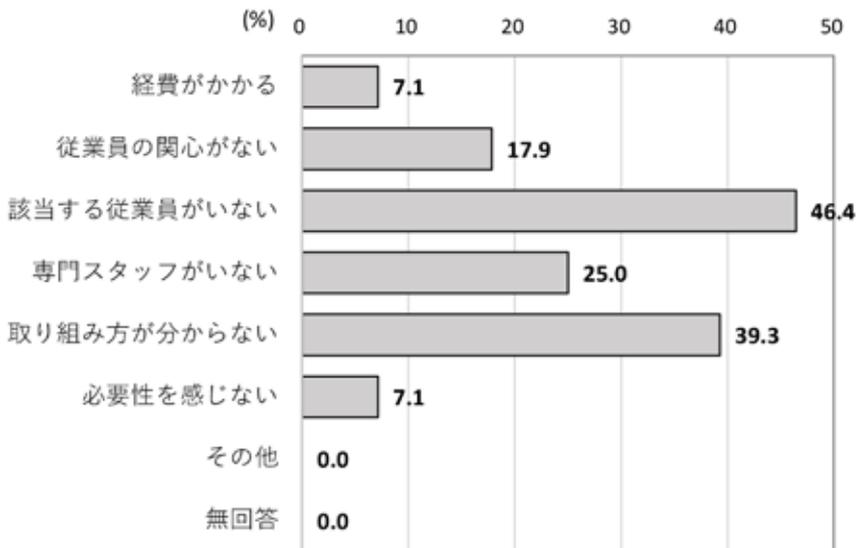


※複数回答

### ③(取り組んでいない事業所)取り組んでいない理由

「該当する従業員がいない」が46.4%と最も多く、次いで「取り組み方が分からない」が39.3%、「専門スタッフがいない」が25.0%、「従業員の関心がない」が17.9%などとなっています。

■取り組んでいない理由は何か(n=28)



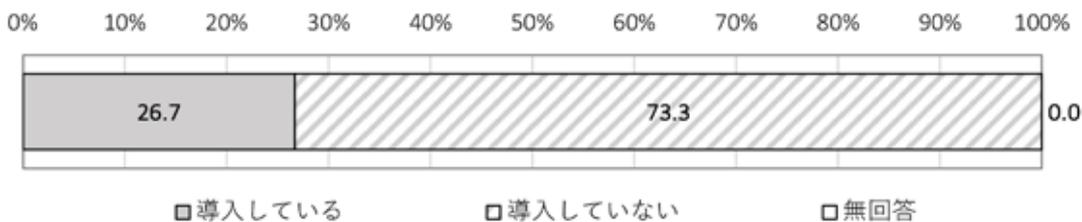
※複数回答

## (7)テレワークについて

### ①テレワークの導入状況

「導入している」が26.7%、「導入していない」が73.3%となっています。

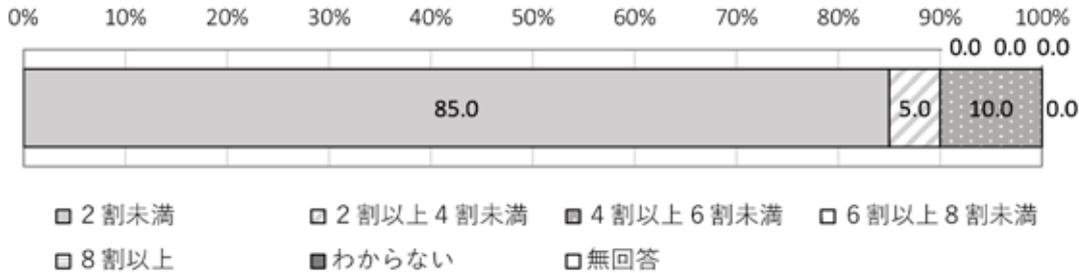
■テレワークを導入しているか(n=75)



## ②(導入している事業所)従業員の活用状況

「2割未満」が85.0%と最も多く、次いで「4割以上6割未満」が10.0%、「2割以上4割未満」が5.0%となっています。

■テレワークを何割程度の従業員が活用しているか(n=20)



## ③(導入している事業所)勤務日数における活用状況

「2割未満」が85.0%と最も多く、次いで「4割以上6割未満」と「6割以上8割未満」がともに5.0%となっています。

■活用している従業員は平均して勤務日数の何割程度で活用しているか(n=20)

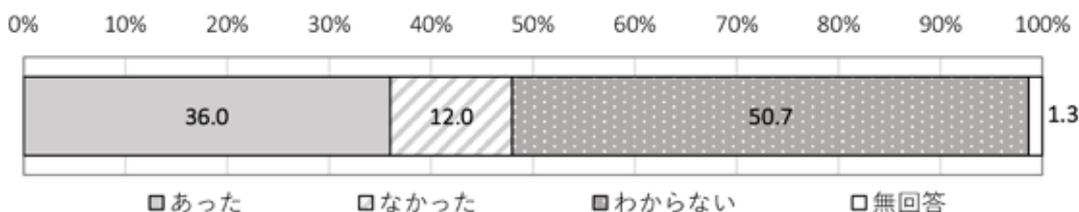


## (8)その他

### ①コロナ禍を経ての事業所での健康に関する意識や取組の変化

「あった」が36.0%、「なかった」が12.0%、「わからない」が50.7%となっています。

■コロナ禍を通して、事業所での健康に関する意識や取組に変化はあったか



## 2 第2次計画の目標指標の評価実績について

令和5年度健康づくり調査結果での実績値は、不明者を除いて算出しているため、第3次計画における数値目標の基準値と一致しません。

【評価基準：カッコ内は評価点】

A:目標達成(4)    B:かなり改善(3)    C:やや改善(2)    D:改善されず(1)

■健康増進計画①		重点	目標	区分	基準値 2016年	実績値 2022年	目標値 2022年	評価	
健康づくりを支える 社会環境の整備	地域資源を活用した 健康づくりネットワーク	-	地域活動を実施している人の増加	65歳以上 男	37.5%	37.8%	41.4%	C	
				女	41.6%	38.6%	45.5%	D	
		-	地域のつながりの強化	20歳以上 男女	45.9%	46.5%	50.0%	C	
	地域資源の活用・ 整備	-	健康づくりに取り組む市民の増加	-	102人	318人	500人	B	
-		健康づくりに関するメニューに 取り組むまちづくり協議会の増加	-	3	5	7	B		
生活習慣病の 発症予防と 重症化予防	循環器疾患	○	特定健診・特定保健指導を 受けている人の増加	特定健診 (法定報告) 40～74 歳	男	40.3%	42.0%	60.0%	C
					女	48.3%	49.8%	60.0%	C
				特定 保健指導 (法定報告)	男	19.4%	34.0%	60.0%	C
					女	18.5%	42.4%	60.0%	C
		○	ウエスト周囲径(腹囲)が メタボリックシンドロームの 診断基準を超える人の減少	特定健診受 診者のうち 40～64歳 (FKAC167)	男	52.9%	56.9%	50.9%	D
				女	13.0%	16.1%	12.0%	D	
		-	成人健診を受けている人の増加	成人健診 19～39歳 男女		3.3%	1.7%	3.8%	D
	-	収縮期血圧の平均値の低下		男	129mmHg	129.8mmHg	127mmHg	D	
				女	128mmHg	130.5mmHg	127mmHg	D	
	-	脂質異常症の減少	特定健診受 診者のうち 40～74歳 (FKAC167)	男	7.9%	6.2%	6.8%	A	
				女	14.0%	8.6%	13.0%	A	
	糖尿病	○	糖尿病有病者の 増加の抑制	40歳 ～74歳 男女		8.8%	11.56%	8.75%	D
		-	治療継続者の 割合の増加	40歳 ～74歳 男女		59.1%	63.0%	64.1%	B
		-	血糖コントロール指標における コントロール不良者の割合の減少	40歳 ～74歳 男女		0.8%	0.67%	0.75%	A
-		合併症(糖尿病腎症による年間 新規透析導入患者数)の減少	19歳 ～74歳 男女		3人	12人	0人	D	
がん	-	がん検診を受診している割合の 増加	胃がん ※R5健康づくり 調査		43.5%	31.9%	50.0%	D	
			肺がん ※R5健康づくり 調査		24.1%	23.2%	50.0%	D	
			大腸がん ※R5健康づくり 調査		41.4%	32.2%	50.0%	D	
			子宮(頸)がん ※R5健康づくり 調査		62.4%	31.4%	63.7%	D	
			乳がん ※R5健康づくり 調査		56.7%	29.0%	57.3%	D	
	-	乳がん自己検診を実施している人 の増加	毎月している人の 割合		29.3%	38.7%	35.7%	A	
慢性閉塞性肺疾患 (COPD)	-	慢性閉塞性肺疾患(COPD)の 認知度の向上	20歳以上 男女		18.5%	24.2%	50.0%	C	

■健康増進計画②		重点	目標	区分	基準値	実績値	目標	評価
					2016年	2022年	2022年	
各分野における健康づくりの推進	栄養・食生活	○ 朝食を欠食する人の減少	5歳児男女	男	4.6%	1.6%	3.9%	A
				女				
			小5	男	11.0%	11.0%	9.3%	C
				女	6.6%	9.3%	5.6%	D
			中2	男	12.3%	8.7%	10.4%	A
				女	8.8%	9.7%	7.5%	D
			20歳代	男	16.2%	17.4%	14.5%	D
				女	15.4%	21.2%	13.7%	D
			30歳代	男	15.0%	20.0%	12.9%	D
				女	18.4%	14.3%	16.3%	A
		○ 野菜摂取量の増加	20歳以上	男	305g	238g	350g	D
				女	278g	230g	350g	D
		○ 食塩摂取量の減少	20歳以上	男	10.8g	12.0g	8g	D
				女	8.6g	9.3g	7g	D
	- 脂肪エネルギー比率の減少	20~40歳	男	29.5%	26.7%	29%	A	
			女	31.3%	30.3%	30%	D	
	- バランスの良い食事をしている人の増加	20歳以上男女	-	61.5%	70%	D		
	- 適正体重を維持している人の増加	小学生	男	4.8%	7.8%	4.3%	D	
			女	3.4%	5.1%	2.9%	D	
		中学生	男	3.6%	6.9%	1.9%	D	
			女	4.2%	6.6%	3.7%	D	
		15~29歳	女	19.5%	26.3%	18.8%	D	
		20~60歳代	男	25.1%	33.5%	23.7%	D	
	40~60歳代	女	16.6%	15.0%	15.2%	A		
	身体活動・運動	○ 日頃から自分の健康づくりのために意識的に運動を実行している人の増加	20歳以上	男	30.0%	52.4%	31.5%	A
				女	32.4%	44.0%	33.4%	A
- 徒歩10分で行けるところへ出かけるとき、主に徒歩で出かける人の増加		20歳以上	男	39.1%	51.7%	40.6%	A	
			女	40.7%	50.8%	42.9%	A	
- 1回30分以上の運動を週2日以上、1年以上継続している人の増加		20歳以上	男	16.2%	26.5%	16.4%	A	
			女	16.6%	22.5%	17.1%	A	
- 運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合の増加		小5	男	32.9%	44.0%	31.5%	D	
			女	57.0%	54.7%	56.0%	A	

■健康増進計画③		重点	目標	区分		基準値	実績値	目標	評価
						2016年	2022年	2022年	
各分野における健康づくりの推進	休養・こころの健康・生きがい	-	最近1か月にストレスを感じた人の減少	20歳以上	男	54.6%	54.5%	49%以下	C
					女	68.6%	68.0%	49%以下	C
		-	睡眠による休養を十分にとれていない人の減少	20歳以上	男	24.1%	24.6%	19.0%	D
					女	19.5%	29.7%	16.2%	D
		-	自殺者の減少	男女計		10人	9人	0人	C
		-	生きがいを持っている人の増加	20歳以上男女		84.5%	78.3%	84.8%	D
		-	(再掲)地域活動を実施している人の増加	65歳以上	男	37.5%	37.8%	41.4%	C
			女		41.6%	38.6%	45.5%	D	
	-	(再掲)地域のつながりの強化 ※R5健康づくり調査	20歳以上男女		45.9%	46.5%	50.0%	C	
	たばこ	○	喫煙率の低下(成人)	20歳以上	男	28.6%	28.7%	26.3%	D
					女	6.6%	7.2%	4.4%	D
		-	未成年者の喫煙をなくす	15~19歳	男	0%	0%	0%	A
					女	0%	0%	0%	A
		-	妊娠中の喫煙率の低下	妊娠中	女	3.2%	4.0%	0%	D
		-	乳幼児のいる保護者の喫煙率の低下	1歳6か月児の保護者	父	39.9%	34.1%	38.6%	A
			母		8.2%	6.3%	7.6%	A	
	-	家庭における非喫煙者が毎日受動喫煙の機会を有する割合の減少	20歳以上男女		15.2%	9.1%	14.9%	A	
	アルコール	-	未成年者の飲酒をなくす	15~19歳	男	6.7%	0%	0%	A
					女	0%	0%	0%	A
		-	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少	20歳以上	男	11.7%	16.0%	11.3%	D
					女	10.4%	6.8%	9.6%	A
		-	飲酒習慣のある人で週に3日の休肝日を設けている人の増加	20歳以上	男	40.7%	38.2%	50.2%	D
			女		70.2%	70.4%	77.7%	C	
	歯・口腔の健康	-	定期的に歯科健診を受診している人の増加	40歳以上	男	46.5%	54.3%	47.9%	A
					女	53.3%	59.7%	55.9%	A
		-	3歳児のむし歯の減少 (むし歯のない子)	3歳児男女	85.9%	91.0%	90.0%	A	
			3歳児男女	0.48本	0.37本	0.46本	A		
-		12歳児の永久歯1人平均のむし歯本数の減少 (むし歯のない子)	12歳児<中1>男女	65.9%	75.7%	67.4%	A		
			12歳児<中1>男女	0.83本	0.34本	0.73本	A		
-	60歳代で24本以上歯を有すると答えた人の増加	60歳代男女		59.1%	61.4%	59.9%	A		
-	80歳で20本以上の自分の歯を有する人の増加	80歳代男女		32.0%	数値なし	50.0%	-		

■食育推進計画	重点	目標	区分	基準値	実績値	目標	評価	
				2016年	2022年	2022年		
家庭における食育の推進	○ (再掲)朝食を欠食する人の減少		5歳児男女	4.6%	1.6%	3.9%	A	
			小5	男	11.0%	11.0%	9.3%	C
				女	6.6%	9.3%	5.6%	D
			中2	男	12.3%	8.7%	10.4%	A
				女	8.8%	9.7%	7.5%	D
			20歳代	男	16.2%	17.4%	14.5%	D
				女	15.4%	21.2%	13.7%	D
			30歳代	男	15.0%	20.0%	12.9%	D
				女	18.4%	14.3%	16.3%	A
			- 家族そろっての食事の推進	小5	朝食	22.4%	17.6%	20.8%
夕食	3.0%	1.4%			2.7%	A		
- (再掲)バランスの良い食事をしている人の増加		20歳以上男女	-	61.5%	70%	D		
保育園、こども園、幼稚園、小中学校における食育推進	○ 子どもを対象とした食に関する体験活動の推進		園	100%	100%	100%	A	
			健康推進員の食育教室	53.8 (7/13校)	0	69.2 (9/13校)	D	
	- 食に関する指導の充実、食に関する啓発活動	小学生	男	4.8%	7.8%	4.3%	D	
			女	3.4%	5.1%	2.9%	D	
		中学生	男	3.6%	6.9%	1.9%	D	
			女	4.2%	6.6%	3.7%	D	
		園	100%	100%	100%	A		
		- 地元農産物を取り入れた小中学校給食の実施	米	100%	100%	100%	A	
	味噌		100%	58%	100%	D		
	その他農産物		7.0%	8.3%	7.7%	A		
地域における食育推進	○ 生活習慣病予防と食育推進	延べ人数	1511人	685人	増加	D		
		延べ人数	737人	0人	増加	D		
	- 食育を実践するための人材育成	-	102人	90人	108人	D		
		区数	7区	10区	0区	D		
市民との協働による食育推進運動の展開	- 食育に関心のある人、実践する人を増やす	-	63.4%	64.4%	65.0%	B		
		-	46.1%	43.7%	49.5%	D		
環境と共生した食育の推進と食を通じたさまざまな交流の促進	- 環境こだわり農業の理解促進	-	315ha	328ha	345ha	C		
	- 農業に関する体験活動の実施	20歳以上	-	54.5%	40%	A		
	- 伝統的な食文化の継承	20歳以上	66.8%	66.2%	70%	D		
	- 食品ロス削減	20歳以上	89.8%	95%	92%	A		

## 3 策定にかかる資料

### 1. 湖南省健康こなん21計画策定委員会設置要綱

(設置)

第1条 健康増進法(平成14年法律103号)第8条第2項に基づく健康増進計画及び食育基本法(平成17年法律第63号)第18条第1項に基づく食育推進計画で構成する健康こなん21計画(以下「計画」という。)を策定するため、湖南省健康こなん21計画策定委員会(以下「委員会」という。)を設置する。

(所掌事務)

第2条 委員会は、計画の策定に関すること その他計画の推進に必要な事項について、調査及び検討する。

(組織)

第3条 委員会は、20人以内の委員をもって組織する。

2 委員は、次の各号に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 学識経験者
- (2) 医療関係者(医師、歯科医師及び薬剤師)
- (3) 保健福祉関係者
- (4) 教育関係者
- (5) 労働関係者
- (6) 湖南省地域代表者会議の代表者
- (7) 公募による市民
- (8) その他市長が必要と認める者

(任期)

第4条 委員の任期は、委嘱の日から計画の策定が完了するまでの期間とする。

(委員長及び副委員長)

第5条 委員会に委員長及び副委員長を置く。

2 委員長及び副委員長は、委員の互選により定める。

3 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。

4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき、又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 委員会の会議(以下「会議」という。)は、委員長が招集し、その議長となる。

2 会議は、委員の半数以上の出席がなければ開くことができない。

3 会議の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

4 委員長は、必要があると認めるときは、関係者の出席を求めてその意見又は説明を聞くことができる。

(部会)

第7条 委員会は、第2条に規定する所掌事務について、特定又は専門の事項について調査、検討等を行うため、部会を置くことができる。

(守秘義務)

第8条 委員は、委員会において他の委員から開示され、又は職務上知り得た秘密を漏らしてはならない。また、その職を退いた後も同様とする。

(庶務)

第9条 委員会の庶務は、健康推進・予防に関する事務を所管する課において処理する。

(その他)

第10条 この告示に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が委員会に諮って定める。

附 則

(施行期日)

1 この告示は、令和5年4月20日から施行する。

(会議の招集の特例)

2 この告示の施行後最初の委員会の会議は、第6条第1項の規定にかかわらず、市長が招集する。

## 2. 湖南省自殺対策計画策定委員会運営規則

(趣旨)

第1条 この規則は、湖南省付属機関設置条例（平成25年湖南省条例第8号。以下「条例」という。）第4条の規定に基づき、湖南省自殺対策計画策定委員会（以下「委員会」という。）の組織運営その他必要な事項について定める。

(所掌事務)

第2条 委員会は、市長の諮問に応じて、条例第2条第2項に規定する委員会の担任する事務について調査及び検討し、意見を述べるものとする。

(組織)

第3条 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 学識経験者
- (2) 医療関係者（医師、歯科医師及び薬剤師）
- (3) 保健福祉関係者
- (4) 教育関係者
- (5) 労働関係者
- (6) その他市長が必要と認める者

2 委員の任期は、委嘱の日から計画の策定が完了するまでの期間とする。

(委員長及び副委員長)

第4条 委員会に委員長及び副委員長を置く。

2 委員長及び副委員長は、委員の互選によって定める。

3 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。

4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるとき、又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 委員会の会議（以下「会議」という。）は、委員長が招集し、その議長となる。

2 会議は、委員の半数以上の出席がなければ開くことができない。

3 委員長は、必要があると認めるときは、関係者の出席を求めてその意見又は説明を聞くことができる。

(守秘義務)

第6条 委員は、職務上知り得た秘密を漏らしてはならない。また、その職を退いた後も同様とする。

(庶務)

第7条 委員会の庶務は、自殺対策計画の策定及び推進に関する事務を所管する課において処理する。

(その他)

第8条 この規則に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が委員会に諮って定める。

## 附 則

## (施行期日)

- 1 この規則は、公布の日から施行する。  
(会議の招集の特例)
- 2 この規則の施行の日以後又は委員の任期の満了後の最初の委員会の会議は、第5条第1項の規定にかかわらず、市長が招集する。

### 3. 湖南省健康こなん21計画・湖南省 自殺対策計画策定委員会委員

(敬称略)

委員		氏名	組織団体	備考
学識経験者	1	安西 将也	龍谷大学	委員長
	2	船越 鈴代	健康づくり湖南推進協議会	副委員長
医療関係者	3	藤井 要	甲賀湖南医師会	
	4	芦田 健史	甲賀湖南歯科医師会	
	5	本谷 研司	精神科医	
保健福祉 関係者	6	稲岡 真理子	甲賀地域活動栄養士会	
	7	奥井 貴子	甲賀保健所	
	8	横山 沙智世	湖南省健康推進員協議会	
教育関係者	9	岩村 季良利	湖南省小中学校 養護教諭部会	令和5年度
		久米 紗理菜		令和6年度
	10	山下 秀文	湖南省スポーツ協会	
労働関係者	11	高畑 友祐	湖南省工業会	
農林関係者	12	岸田 英三	野菜ソムリエコミュニティ滋賀	
湖南省地域代 表者会議代表 者	13	小西 秀和	湖南工業団地北区 区長	
公募委員	14	平木 愛	公募委員	
	15	柴崎 寛子	公募委員	

## 4.策定の経緯

開催日	策定委員会等	議事等
令和5年 7月25日	第1回策定委員会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・計画策定に関する基本的な考え方（案）について</li> <li>・アンケート調査票（案）について</li> </ul>
令和5年 8月～10月	アンケート調査の実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康づくり調査</li> </ul> 市民：20歳以上、配布2,000件 回収748件 回収率37.4% 事業所：配布1,103件 回収75件 回収率6.8% （内工業会：配布83件、回収42件、回収率50.6%） 園保護者：配布524件、回収128件、回収率24.4% 小学生：5年生、配布510件、回収443件、回収率86.7% 中学生：2年生、配布478件、回収370件、回収率77.4% 高校生：2年生、配布342件、回収282件、回収率82.5%
令和5年 8月～12月	ヒアリング等調査の実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヒアリング及びアンケート調査</li> </ul> 地域・団体・事業者・イベント参加者等：回収563件
令和5年 12月14日	第2回策定委員会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康こなん21計画【健康増進計画・食育推進計画】（第2次）の評価・検証について</li> <li>・湖南省自殺対策計画の評価・検証について</li> <li>・健康づくりに関するアンケート調査（速報）について</li> <li>・地域・団体等ヒアリング調査の進捗状況について</li> </ul>
令和6年 3月21日	第3回策定委員会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康こなん21計画（第3次）の基本的方向性について</li> <li>・健康づくりアンケート調査の結果について</li> <li>・計画内容の確認について</li> </ul>
令和6年 6月24日～ 7月1日	アンケート調査の実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>・在日ブラジル人の日本文化に対する意識調査結果</li> </ul> 日本在住ブラジル人：回収41件（うち湖南省民14件）
令和6年 8月9日	第4回策定委員会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・第3次健康こなん21計画（素案）について</li> </ul>
令和6年 11月1日～ 12月2日	パブリックコメント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・第3次健康こなん21計画（案）について</li> </ul>
令和6年 12月18日	答申	<ul style="list-style-type: none"> <li>・第3次健康こなん21計画（案）（第2次湖南省自殺対策計画および第3次健康増進計画・食育推進計画）の策定について（答申の付帯意見は次ページ参照）</li> </ul>

計画策定の経緯の詳細につきましては、湖南省ホームページに公開しています。下記の二次元コードよりアクセスしてください。



## ■答申の付帯意見

人間にとって「こころ」と「からだ」は密接に関わっており、この2つの重要な要素を健康づくり施策において切り分けるのではなく両輪で取り組むことにより、効果的・効率的かつ包括的に推進することができます。そのため、第1次自殺対策計画および第2次健康こなん21計画（健康増進計画・食育推進計画）の施策分野の位置づけを再構築した上で各計画を統合し「第3次健康こなん21計画（案）」として策定しました。

特筆すべき点として、地区計画の策定においては、健康づくりの視点からまちづくりの将来像を市独自のオリジナルストーリーとして描くことなどオンリーワンの計画としてまとめられたことは、大変意義深いものとして総括しつつ、次の内容を本策定委員会の意見として申し添えます。

- (1) 今後、本計画における基本計画および地区計画をもとに生活習慣病の予防や自殺対策等に関する施策を多岐にわたり推進することになるが、職員や関係機関・団体など担い手には限界があることから、次のことにおける積極的な関係構築を求める。
  - ①地域をはじめ「オールこなん」で健康づくりの取組を進められるよう理解と協力を求め、ソーシャルキャピタルの向上を図ること。
  - ②自殺リスクがある当事者への寄り添い支援をより手厚くできよう関係機関との密接な連携を強化し、効果的・効率的なスキームを確立すること。
- (2) 外国人比率が県内で最も高い自治体であるが、特段の施策を講じるに至っていない現状にある。日本文化と外国文化との橋渡し役となる外国人キーマンを発掘し、外国人における健康課題を速やかに把握すること。
- (3) 気候変動の影響による熱中症など近年における新たな健康被害が生じていることから、関連情報については迅速で正確な情報の周知とともに適切な対策を講じること。
- (4) 市民一人ひとりに合った「こころ」と「からだ」の健康づくりを推進するため、国・県・周辺市町の動向に注視するとともに、健康施策に関する先進自治体の調査研究など知見を深めながら創意工夫をもって施策を実行すること。

## 4 用語集

(50音順)

索引	語句		頁
B	BMI	体格を表す指標として国際的に用いられている指数。体重と身長の関係から算出される。 BMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))	58,59,85,91, 108,159,160, 161
C	COPD	慢性閉塞性肺疾患(COPD: chronic obstructive pulmonary disease)とは、従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称。様々な有毒なガスや微粒子の吸入、特に喫煙(受動喫煙を含む)が原因となり、肺胞の破壊や気道炎症が起き、体動時の呼吸困難や慢性の咳・痰が徐々に進行する。	13,49,148
P	PDCA サイクル	Plan(計画)、Do(実行)、Check(評価)、Action(対策・改善)の4つのプロセスを繰り返し、目標達成や業務改善を行う考え方。	4,24
S	SNS	Social Networking Service の略で、登録された利用者同士が交流できる Web サイトの会員制サービスのこと。	43,45,47,49, 51,53,59,61, 63,77,78
	SDGs(持続可能な開発目標)	SDGsとは、Sustainable Development Goals の略で、平成27(2015)年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」にて記載された、2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標のこと。17の目標と169のターゲットから構成され、「誰一人取り残さない」ことを基本理念として掲げる。	4,5,62
あ行	一次予防・二次予防・三次予防	一次予防:生活習慣の改善、健康教育、予防接種などの病にかからないように施す処置や指導のこと。 二次予防:疾病の早期発見・早期治療をして重症化を防ぐこと。 三次予防:疾病の再発・合併症の防止や、失った機能を回復し機能不全になることを阻止すること。	25,84
	医療保険者	医療保険事業を運営するために保険料を徴収し、保険給付を行う組織や機関のこと。	84

索引	語句	頁	
あ行	ウェアラブル端末	手首や頭など身体に装着して使用するタイプの端末。腕時計のように手首に装着するスマートウォッチ、あるいはメガネのように装着するスマートグラスなど。	45
	エビデンス	情報や主張の裏付けとなる、信頼性の高い証拠や根拠のこと。	84
	オーラルフレイル	嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が低下すること。早期の重要な老化のサインとされている。嚙む力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで人や社会との関わりの減少を招いたりする。	52
か行	介護予防	健康な生活を長く続け、介護を受ける状態にならないようにすること。また、要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐこと、さらには軽減を目指すこと。	45
	共食	誰かと一緒に食事をする。共食には一緒に料理を作ることや、会話を楽しむこともふくまれ、生活習慣の改善やコミュニケーションの促進につながる。	60,63,168,169
	協働	異なる組織や様々な役割を持つ人々などが、協力すること。	74,88,101,105
	郷土料理	地域特有の食材を材料にしたり、伝統的な調理法を用いたりする料理。郷土料理は風土に合った食べ物として古くから調理され、食べられてきたものである。	62,63,170
	禁煙外来	たばこをやめたい人に対して、医師が身体・精神的なサポートを行う専門外来のこと。禁煙治療では薬を使うだけでなく、専門の医療者から禁煙アドバイスをもらえるため、自力の禁煙と比べてより楽に確実に禁煙することができる。	48,49
	ゲートキーパー	自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る)を図ることができる人のこと。	74,75,78,95
	欠食	食事をとらないこと、食事を抜くこと。朝食の欠食は肥満や生活習慣病の発症を助長することが指摘されている。	59

索引	語句		頁
か行	健康格差	集団・個人における健康状態の差。健康格差が生まれる原因として、地域、教育、経済的な格差があげられる。	23,36,90
	健康経営	従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践すること。企業理念に基づき、従業員等への健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらし、結果的に業績向上につながると期待される。	31,43,88,97,193
	健康寿命	世界保健機関(WHO)が2000年に提唱した指標であり、一般に、健康状態で生活することが期待できる平均期間又はその指標の総称を指す。健康日本21(第三次)では、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定められている。健康寿命の指標として「日常生活に制限のない期間の平均」(主観的指標)と「日常生活動作が自立している期間の平均」(客観的指標)があり、本市では客観的指標を用いる。	15,16,23
	口腔	消化管の最初の部分で、口唇から口峡(こうきょう)までの部分を指す。口腔の機能は、摂食、咀嚼(そしゃく)、嚥下および発声などがある。口腔内の健康状態が全身の健康と密接に関連していることから、口腔衛生の重要性が強調されている。	27,52,53,86,92,102,105,109,152,154,155
	骨粗しょう症	骨量(骨密度)が減る、または骨の質が低下することで骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気。女性、特に閉経後の女性に多くみられ、女性ホルモンの減少や老化と関わりが深いと考えられている。	29
さ行	脂質異常症	血液中の脂質の値が基準値から外れた状態。動脈硬化の主要な危険因子であり、放置すれば脳血管疾患や心疾患などの疾患をまねくおそれがある。	85,88
	歯周病	細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患で、歯の周りの歯ぐき(歯肉)や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気。歯肉に炎症を引き起こした状態(歯肉炎)、それに加えて歯を支える骨(歯槽骨)を溶かしてグラグラにさせてしまう状態(歯周炎)を合わせて、歯周病という。	52,53,86

索引	語句		頁
さ行	受動喫煙	人が他人の喫煙によりたばこから発生した煙にさらされること。たばこから立ち上る煙や喫煙者が吐き出す煙にも多くの有害物質が含まれている。受動喫煙にさらされる機会が多い人は、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群等のリスクが高くなる。	30,48,49,87,148,194
	食育	食事や食物に関する知識と選択力を身につけ、健全な食生活が送れるようにするための教育のこと。生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置付けられるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるもの。	2,3,23,31,57,58,61,62,63,67,96,107,109,157,158
	食品ロス	食品の生産、加工、流通、販売、消費の過程で、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。	63
	食文化	食にまつわる文化を総称する概念。地域の気候・風土や地理的条件、歴史背景などから、各地域において、地域の食材を用いた料理や調理方法、食生活に係る地域の風習など、伝承し築き上げてきた文化。	62,63,99
	スクリーンタイム	テレビやスマートフォン、ゲーム機等による映像の視聴時間。長時間のスクリーンタイムが持続することは、運動不足や肥満、睡眠障害、注意力散漫、情緒不安、社会的孤立などの問題に影響する。	44
	ストレスチェック	ストレスに関する質問票(選択回答)に労働者が記入し、それを集計・分析することで、自分のストレスがどのような状態にあるのかを調べる簡単な検査。労働者が50人以上いる事業所では、毎年1回、この検査をすべての労働者に対して実施することが義務付けられている。	25,79,199
	生活習慣病	食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称。主な生活習慣病には、がん、脳血管疾患、心疾患、糖尿病などがある。近年では、こどもの時期から発症することが増えている。	23,26,28,29,50,51,57,59,84,85,86,87,88,92,94,98,106,108,149,194,196

索引	語句		頁
さ行	咀嚼	摂取した食べ物を咬み砕くこと。口の中で食べ物が粉碎されることで、食べ物は嚥下(えんげ)しやすく、消化も容易になる。	53
	ソーシャルキャピタル	信頼や規範、ネットワークなど、社会や地域コミュニティにおける人々の相互関係や結びつきを支える仕組みの重要性を説く考え方。人々が活発に協調行動をすることによって、社会の効率性を高めることができると考えられている。	25,30,77,90
た行	地域包括ケアシステム	重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される支援体制。	23
	地産地消	地域で生産された農林水産物を、その生産された地域内において消費すること。	63
	低栄養	健康的に生きるために必要な量の栄養素が摂れていない状態。	57,58,59
	低出生体重児	出生時の体重が2,500g未満の新生児。新生児の死亡率の増加や身体・知的障害を負う可能性が高くなる。	29,59
	適正体重	BMI(肥満度)が18.5以上25未満の体重。	58,59
	特定健康診査	脳血管疾患や心疾患、糖尿病等の生活習慣病の要因となるメタボリックシンドロームの状態を早期に見つけるため各医療保険者に義務付けられた健康診査。40歳以上74歳以下の被保険者およびその被扶養者を対象に、生活習慣の改善をサポートすることで発症と重症化の防止を目的とする。	43,49,84,88,91,192
	特定保健指導	特定健診の結果により、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して行われる保健指導。保健指導に関する専門的知識および技術を有する医師、保健師、管理栄養士により行われる。	84,88
な行	ナッジ理論	少しのきっかけを与え、人々が強制的にではなく、よりよい選択を自発的に取れるようにする方法。ナッジとは、「押す」や「促す」という意味であり、人々が特定の選択肢を選びやすくするための微細な誘導や変更をいう。	43,88

索引	語句		頁
な行	認知症	様々な脳の病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に低下し、認知機能(記憶、判断力など)が低下して、社会生活に支障をきたした状態。	44,60,86
は行	ハイリスクアプローチ	疾患を発症しやすい高リスクの個人を対象に行動変容を促すようアプローチする方法で、二次予防の役割を果たす。	26,65,84
	バックキャストイングの思考法	過去の実績や現状、課題から未来を考えるのではなく、目標とする「未来の姿」を描き、そこから逆算して「いま何をすべきか」を考える思考法のこと。	27
	肥満・やせ	肥満度を判定する指標として、体格指数=BMIが用いられる。BMIが18.5以上25未満で「標準」、25以上で「肥満」、18.5未満で「やせ」としている。	27,29,57,58,59,85,86,87,88,94,96,98,102,105,106,159,160,161
	フッ化物洗口	永久歯のむし歯予防方法の一つ。フッ化物水溶液を用いてブクブクうがいを行い、歯のエナメル質表面にフッ化物を作用させる方法。フッ化物は、「歯の質を強くする」「再石灰化を促進する」「酸から歯を守る」「抗酵素作用・抗菌作用を発揮する」といった働きがあり、科学的根拠に基づくむし歯予防法である。	53
	フレイル	身体的機能や認知機能が徐々に低下しつつある状態。適切な介入・支援により、生活機能の維持・向上が可能。	28,29
	ヘルスリテラシー	自分にあった健康や医療に関する正しい情報入手し、理解して活用する能力のこと。	45
	ポピュレーションアプローチ	公衆衛生や医学研究において、集団全体に対するはたらきかけや研究を行う方法論。集団全体への早い段階からのアプローチにより影響量も大きくなり、多くの人々の健康増進や疾病予防に寄与する。	25,26,41,55,65,100
ま行	メタボリックシンドローム	内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、脳血管疾患や心疾患などになりやすい病態。腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上かつ、脂質異常・高血圧・高血糖のうち2項目以上が基準値以上の状態をいう。	84

索引	語句		頁
ま行	メンタルヘルス	こころの健康状態を意味する。精神疾患からの回復だけではなく、社会・職場・家庭等の環境に適応できているか、いきいきと仕事ができているかといったポジティブな部分も含めた意味合いでも使われる。	31,74,75,78, 79,88,198, 199
ら行	ライフコースアプローチ	胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり。健康や福祉に対する包括的な理解を促進し、より効果的な政策のために、公衆衛生や医療の分野で広く使用されている。	23,25,29,44, 48,50,58
	ライフスタイル	生活様式。人生観や価値観、習慣などを含めた個人の生き方。バランスの取れた生活習慣や満足度の高いライフスタイルを実践することは、精神面の健康や幸福感を向上させることにつながる。	24,28,58
	ライフステージ	人の一生を乳児期・幼児期・学童期・青年期・壮年期・高齢期などに分けた、それぞれの段階のこと。	23,25,27,28, 29,36,37,43, 45,47,49,53, 58,60,63,79, 149,150,168, 170,171,176, 177,184,185
	ローレル指数	幼児・児童・生徒の体系を表す指数。学年全体の傾向や年次推移など集団の傾向を表すのに用いられる。	58,59
	ロコモティブシンドローム	運動器の障害により、基本的な運動能力が低下している状態。筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいう。進行すると介護が必要になるリスクが高くなる。	44