

# 健康いとしま21

Kenkuitoshima21 Kenkuitoshima21 Kenkuitoshima21 Kenkuitoshima21 Kenkuitoshima21 Kenkou

## 中間評価・後期計画 (平成28年度～平成32年度)

糸島市健康増進計画 (平成23年度～平成32年度)

平成28年3月

# 目次

## 第1章 中間評価

- 1 中間評価の趣旨 p 1
- 2 中間評価の内容と方法 p 1

## 第2章 中間評価の総括

- 1 中間評価の結果 p 2
- 2 健康に関する課題 p17

## 第3章 後期計画基本方針と基本施策

- 1 基本方針（目標） p19
- 2 基本理念 p19
- 3 基本施策 p19
- 4 後期計画の期間 p21
- 5 重点施策 p21
- 6 役割分担と連携・協働 p22
- 7 小学校区単位の健康づくり p22

## 第4章 目標達成に向けた施策

- 1 市民の健康管理を支援します p25
- 2 市民参加型の健康づくり事業を推進します p30
- 3 食を通じた健康づくりを推進します p35
- 4 健康・生きがい・仲間づくりを支援します p39

## 第5章 推進体制と評価

- 1 計画の推進体制 p43
- 2 評価 p44
- 3 見直し p44

## 資料編

- 名簿
- アンケート結果
- 用語集
- 市民が目指す行動 15 項目

# 第 1 章 中間評価

※は、資料編の用語解説（五十音順）で内容を説明しています。

## 1 中間評価の趣旨

本市では、平成 23 年度を“健康づくり元年”と位置づけ、平成 23 年 4 月にその基本指針となる糸島市健康増進計画「健康いとしま 21」を策定しました。この計画は 6 つの基本施策を柱とし、その施策ごとに「市民の役割」「事業者・行政区等・関係団体の役割」「市の役割」を明確化し、目標値を定めその目標達成に向けた施策を展開してきました。策定から 5 年目を迎え、健康づくりを取り巻く環境も大きく変化し、一部で目標の位置づけも変わってきました。

そこで、中間年において期間前半の活動を振り返り、健康づくりの課題を見直し、目標達成に向けた取組方法の検討を行うことを目的として中間評価を行いました。

この評価結果を基に、最終年度（平成 32 年度）の目標達成に向けて後期計画を策定し、さらに健康づくりを推進し、本計画の基本目標である「健康寿命※を延ばし、いきいき元気な健康市民を増やします」を目指します。

## 2 中間評価の内容と方法

中間評価では、目標値の達成度、活動の推進状況の評価をすると共に、新たな課題への取組について検討し、後期計画に向けた計画の見直しを行いました。

### (1) 健康づくり市民アンケートの実施

市民の生活や健康に関する意識などの変化についてアンケートを実施し、前回アンケート結果との比較を行いました。

○実施期間：平成 27 年 8 月 17 日～平成 27 年 8 月 31 日

○配付数 3,000 人 回収数 1,119 人 回収率 37.3%

有効回答率 1,102 人 有効回答率 36.7%

### (2) 健康づくり関連データの把握

健康診査や保健指導など、健康づくりに関連するデータを整理し、平成 20 年度からの経年比較による分析を行いました。

### (3) 目標値の達成状況の分析・評価

目標達成状況は、策定時と評価時の値を比較し、評価判定区分を 4 段階にして評価しました。

判定 A	できている	(75%以上の達成)
判定 B	まあできている	(50～74%の達成)
判定 C	あまりできていない	(25～49%の達成)
判定 D	できていない	(25%未満の達成)

# 第 2 章 中間評価の総括

## 1 中間評価の結果

### (1) 健康づくり市民アンケートの結果

①改善した項目	(前回)	(今回)
・主観的健康観※「健康」「まあまあ健康」	74.8%	→78.4%
・定期的に健康診断を受けている	68.6%	→80.7%

②低下した項目	(前回)	(今回)
・不安、悩み、ストレス処理できている	80.5%	→76.6%
・相談できる人がいない	12.8%	→14.9%
・睡眠が十分とれている	35.6%	→29.8%
・(運動していない人) 今後運動への取組意欲あり	29.0%	→22.7%
・毎食、野菜を食べている	58.6%	→51.5%
・甘味飲料を1日2回以上飲んでいる	15.9%	→18.1%
・家族と1時間以上話す時間がほとんどない	8.9%	→16.2%

### ③新たに追加した項目

項目	数 値 等			
	18.5未満※	18.5～25未満※	25以上※	無回答
BMI値※ (身長・体重)	9.8%	69.9%	17.5%	2.8%
ロコモ※認知度 (H24年度全国)	知っている 15.7% (17.3%)	聞いたことはある 21.2%	全く聞いたことがない 61.4%	無回答 1.6%
味覚	濃い味 19.2%	ふつう 62.6%	薄味 17.1%	無回答 1.1%
	毎日 26.4%	時々 27.4%	飲まない 44.5%	無回答 1.7%
飲酒頻度	1合未満 49.9%	1～2合 34.4%	2～3合 13.0%	3合以上 2.7%
	吸う 17.0%	吸わない 57.8%	やめた 23.2%	無回答 2.0%
喫煙習慣	知っている 23.0% (25.0%)	聞いたことはある 22.7%	全く聞いたことがない 52.0%	無回答 2.4%
COPD※認知度 (H23年度全国)	定期的に歯科健診受診 30.7%	定期的に歯石除去等 26.8%	毎日丁寧な歯磨き 64.3%	歯と口の状態に満足 12.7%
歯と口の健康	週1回以上デンタルフロス等の使用 19.5%			

## (2) 健康づくり関連データの把握

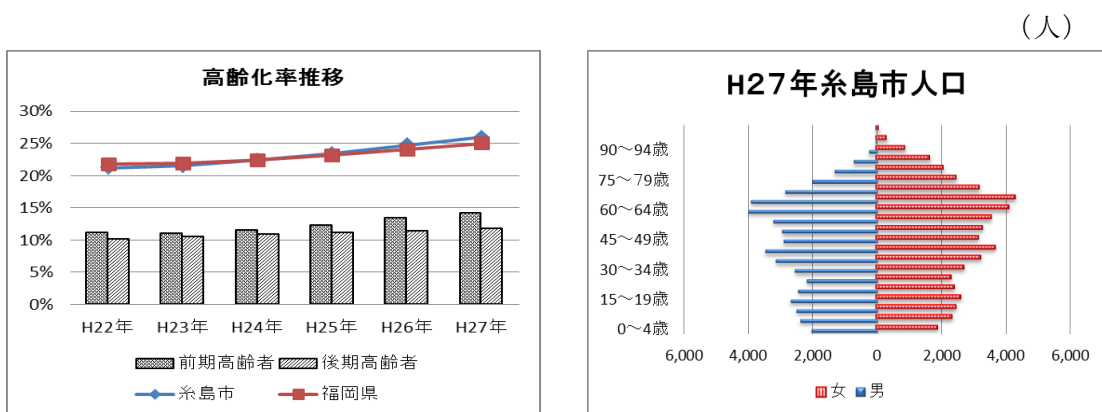
### ①人口

(各年4月1日現在)

	糸島市											福岡県			全国
	人口	0~14歳		15~64歳		65歳~		前期高齢者		後期高齢者		人口	高齢化率(%)		高齢化率(%)
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合		全体	※	
H22年	100,551	14,498	14.4%	64,729	64.4%	21,324	21.2%	11,154	11.1%	10,170	10.1%	5,038,574	21.8	23.1	23.0
H23年	100,184	14,260	14.2%	64,365	64.2%	21,559	21.5%	11,035	11.0%	10,524	10.5%	5,043,494	21.9	23.4	23.3
H24年	99,919	13,996	14.0%	63,503	63.6%	22,420	22.4%	11,532	11.5%	10,888	10.9%	5,049,457	22.4	24.0	
H25年	100,179	13,879	13.9%	62,833	62.7%	23,467	23.4%	12,298	12.3%	11,169	11.1%	5,105,427	23.2	24.9	
H26年	99,885	13,725	13.7%	61,439	61.5%	24,721	24.7%	13,363	13.4%	11,358	11.4%	5,107,376	24.1	25.9	
H27年	99,877	13,567	13.6%	60,394	60.5%	25,916	25.9%	14,200	14.2%	11,716	11.7%	5,108,278	25.0	26.9	

資料) 糸島市ホームページ統計データ

※政令市・中核市除く



資料) 住民基本台帳人口と外国人登録者数から算出

総人口は1970年(昭和45年)から増加し、2010年(平成22年)をピークに自然減と社会減により減少に転じ、その傾向は今後も継続することが予想され、2040年(平成52年)には8.3万人、2060年(平成72年)には6.6万人と見込まれています(国立社会保障・人口問題研究所の推計より)。高齢化率は福岡県と同等ですが年々伸びており、特に平成25年度より前期高齢者<sup>\*</sup>の伸びが大きくなっています。これは、団塊の世代が65歳に到達してきたことが原因と考えられ、平成27年度の人口構成においても65歳~70歳が最大であることから、今後、後期高齢化率<sup>\*</sup>の上昇がさらに進むものと思われます。

年少人口<sup>\*</sup>・生産年齢人口<sup>\*</sup>がともに最も高い校区は南風校区(18.2%・65.7%)、次いで東風校区(17.3%・63.1%)、前原校区(14.7%・63.6%)、高齢化率が最も高い校区は福吉校区(34.5%)、次いで引津校区(33.9%)、長糸校区(32.2%)となっており、校区間において人口構成の差が見られます。

## ②主要死因

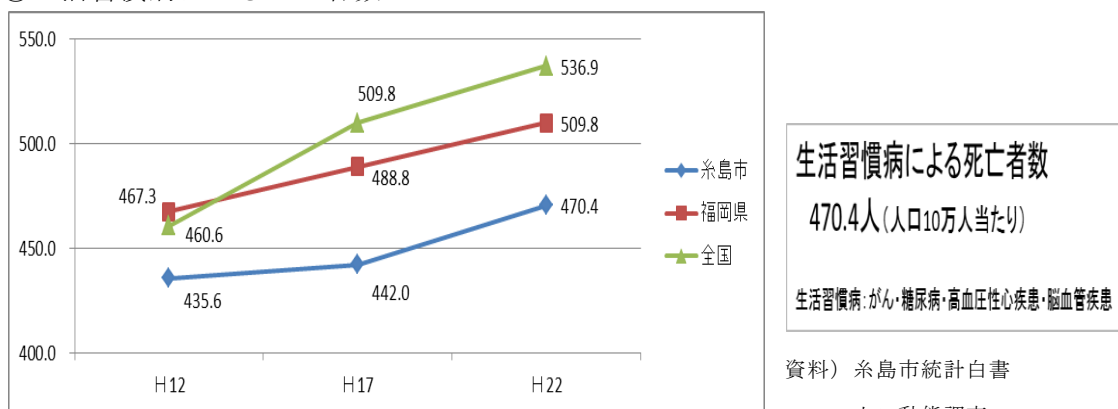
平成 20 年～平成 24 年標準化死亡比 (SMR) ※

	死亡総数		悪性新生物										心疾患(高血圧性疾患を除く)							
			総数		胃		大腸		肝及び肝内胆管		気管、気管支及び肺		総数		急性心筋梗塞		心不全			
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性		
全国	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
福岡	102	98	108.7	107.3	98	92.9	102.2	104.2	152	146.3	107.3	113.1	72	79.7	81.7	83.4	67.9	79.2		
糸島市	100.9	88.4	104.1	91.4	113.7	82.9	113	88.9	110.2	98.6	98.4	96.3	82	80.6	91.4	91.5	89.2	80.9		
宗像市	89.2	90.6	97.3	92.6	86.3	99.3	105	91	100.9	132.4	94.1	84.3	63.1	77.2	78.2	108.1	61.7	78.9		
大野城市	88.7	86.6	99.6	94.2	92	92.6	101.7	86.3	112.9	125.6	99.2	83.4	50.4	69	40.4	69.2	50.5	71.9		
	脳血管疾患																			
	総数		脳内出血				脳梗塞		肺炎		肝疾患		腎不全		老衰		不慮の事故		自殺	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性		
全国	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
福岡	91.2	88.6	90.9	88.6	89.7	86.8	107	106.4	103.7	96.3	99.4	99.8	56.2	64.6	103.8	100.6	110	95.4		
糸島市	92.8	77.1	79.3	87.3	98.4	68.7	130.5	123.9	93.4	90.7	113	81.2	28.6	64.9	88.8	95.8	130	108		
宗像市	79.8	102.5	84.4	103.2	76.4	102	98	103.6	63.8	76.7	75	70.2	36.8	47.2	91.9	102.6	113	85.5		
大野城市	75.7	75.1	71.1	60.5	87.6	78	99.8	114.9	92.1	92.8	105.7	79.8	43.9	42	76.6	78	98.3	65.7		

資料) 人口動態統計保健所・市町村別統計

主要死因は、全国・福岡県と同様に「がん」・「心疾患」・「脳血管疾患」が上位を占めていますが、平成 20 年度～平成 24 年度を合算した標準化死亡比※では、全国・福岡県と比較し、「肺炎」「自殺」が男女共に高く、また、男性では悪性新生物の「胃がん」「大腸がん」「肝及び肝内胆管がん」、「腎不全」が高くなっています。

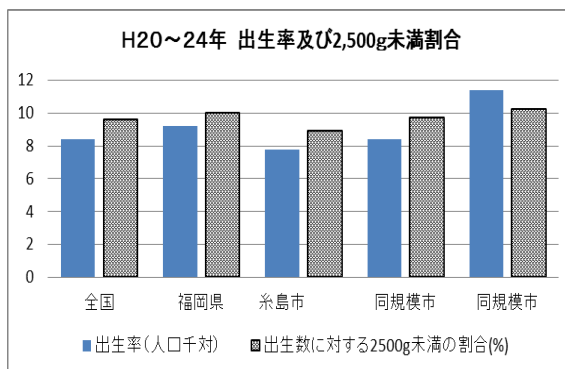
## ③生活習慣病による死亡者数



生活習慣病による死亡者数は、全国・福岡県と比較すると低い状況ですが、人口 10 万人当たり 470.4 人 (平成 22 年度) となっており、平成 12 年度より 8% も増加しています。

④出生率※（人口千対）と低出生体重児※出生率（％）

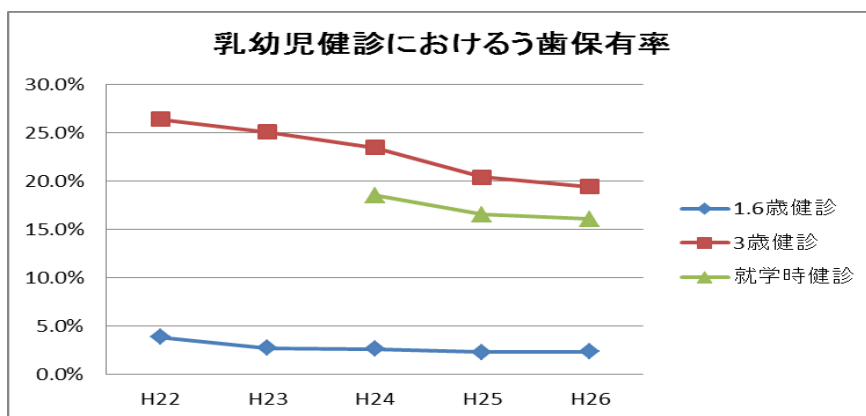
	糸島市				
	人口	出生数	出生率(人口千対)	低出生体重児	
				人数	率
H21	100,551	647	6.4		
H22	100,184	762	7.6	52	6.8
H23	99,919	729	7.3	62	8.5
H24	100,179	697	7.0	56	8.0
H25	99,885	706	7.1	50	7.1
H26	99,877	709	7.1	62	8.7



資料) 人口動態保健所・市町村別統計

⑤乳幼児健康診査等におけるう歯※罹患率

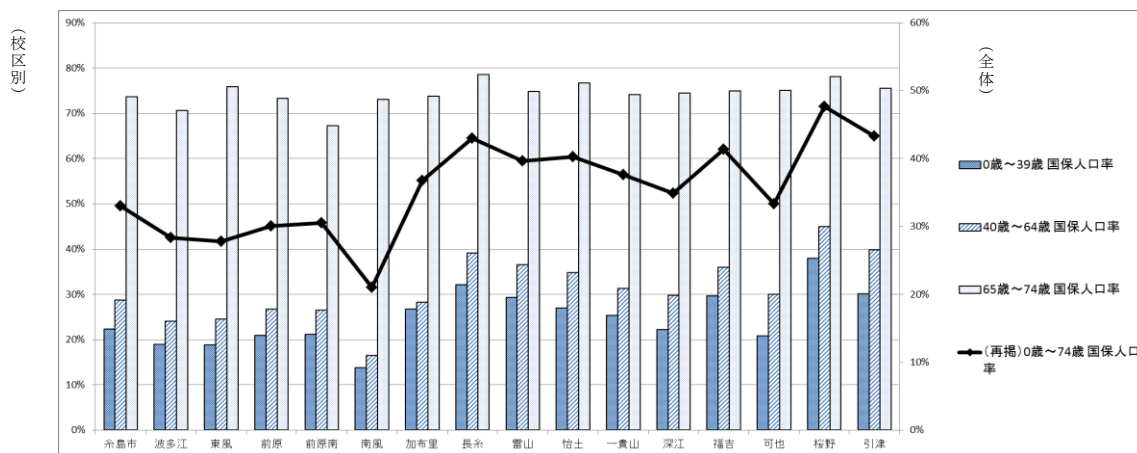
	糸島市											
	1歳6か月児健診				3歳児健診				就学時健診			
	受診者数	う歯無	う歯有	う歯罹患率	受診者数	う歯無	う歯有	う歯罹患率	受診者数	う歯無	う歯有	う歯罹患率
H22	796	765	31	3.9%	894	658	236	26.4%				
H23	806	784	22	2.7%	880	659	221	25.1%				
H24	718	699	19	2.6%	835	639	196	23.5%	879	716	163	18.5%
H25	741	724	17	2.3%	798	635	163	20.4%	942	786	156	16.6%
H26	683	667	16	2.3%	776	625	151	19.5%	900	755	145	16.1%



資料) 糸島地域歯科保健医療協議会

出生率※はここ数年横ばいで推移していますが、全国・福岡県と比較しやや低い状況です。平成20～24年合算の出生数に対する低出生体重児※出生率は、全国9.6%、福岡県10.0%に対し、糸島市は8.9%とやや低い状況です。乳幼児健康診査におけるう歯※罹患率では、全ての健康診査において年々減少しています。しかし、1歳6か月児健診では2%台で推移しているのに対し、3歳児健診では20%台と急増しています。

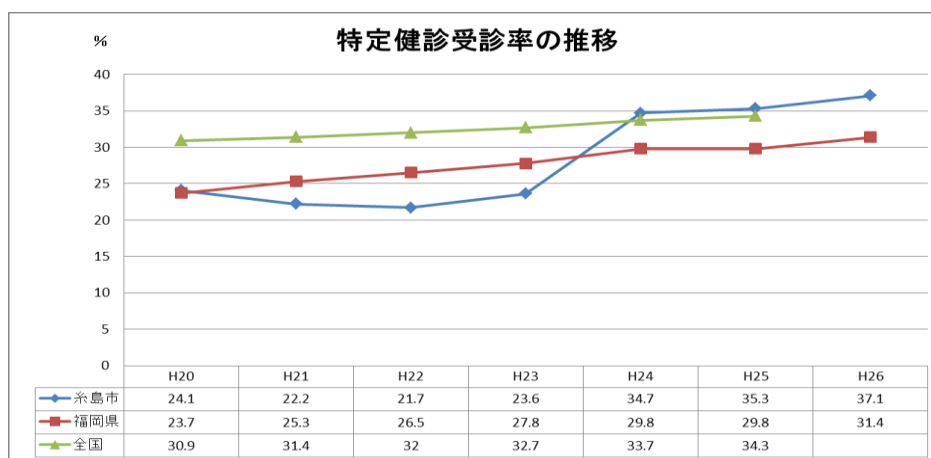
⑥平成 27 年 8 月糸島市国民健康保険人口率



資料) 国保データベース (KDB) システム

平成 27 年 8 月現在の糸島市の国民健康保険人口率 (0 歳～74 歳) は 33.0%ですが、校区別にみると最も低い校区は南風校区 21.0%、最も高い校区は桜野校区 47.7%と差があります。

⑦特定健康診査<sup>\*</sup>受診率の推移



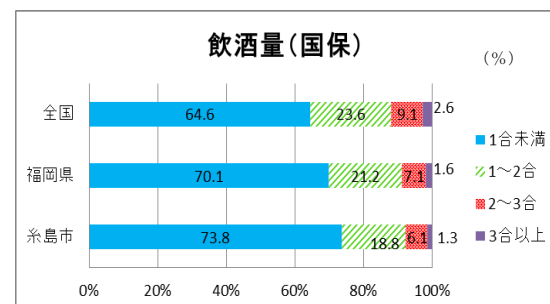
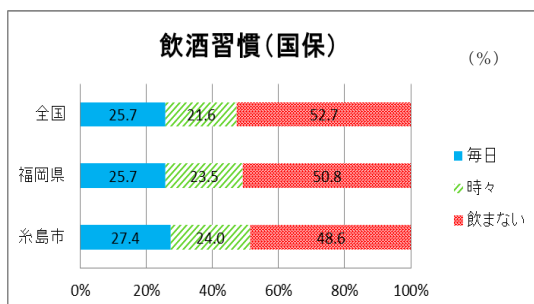
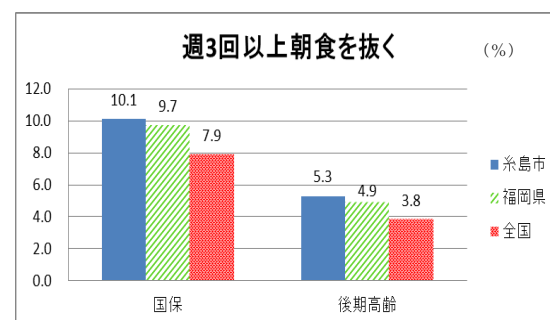
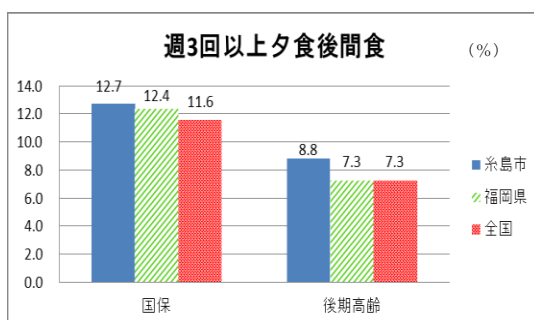
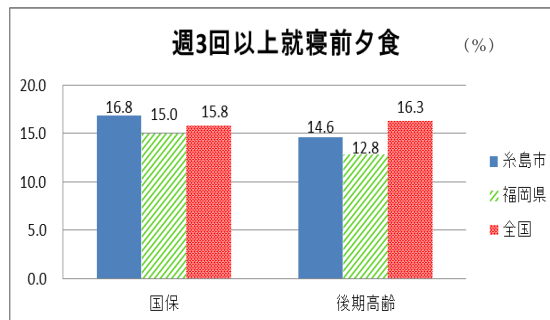
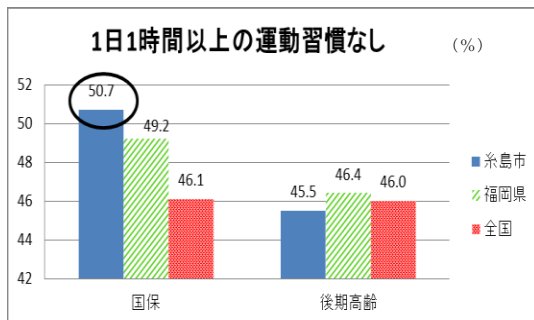
資料) 特定健診・特定保健指導実施結果総括表

特定健康診査<sup>\*</sup>受診率は、平成 24 年度未受診者対策を強化したことで前年度より 10.9%の伸びとなり、全国・福岡県平均を上回りました。



⑧平成 26 年度 特定健康診査問診結果

国保：40～74 歳 後期高齢：75 歳以上



全国・福岡県との比較

資料) 国保データベース (KDB) システム

【運動習慣】

国保では「運動習慣なし」の割合が高く、後期高齢者では低くなっています。20歳～79歳を対象とした健康づくり市民アンケート(以下、「市民アンケート」という)では、30分以上の運動習慣が「なし」と答えた人は65.2%でした。

【食習慣】

国保、後期高齢者ともに、「週3回以上就寝前夕食」「週3回以上夕食後間食」「週3回以上朝食を抜く」など、望ましくない食習慣の割合が高くなっています。市民アンケートでは、「朝食週3～4回食べる」「朝食週1～2回食べる」「食べない」と答えた人は合わせて15.7%でした。

【飲酒】

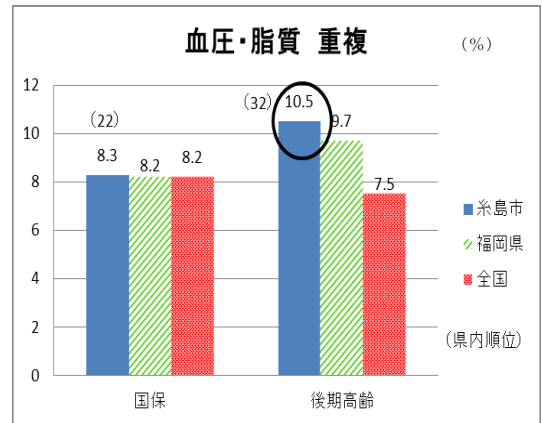
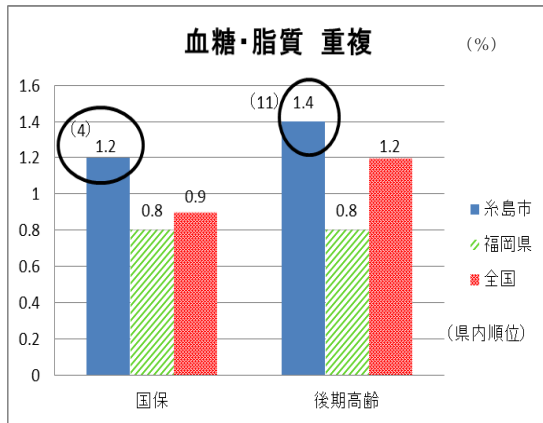
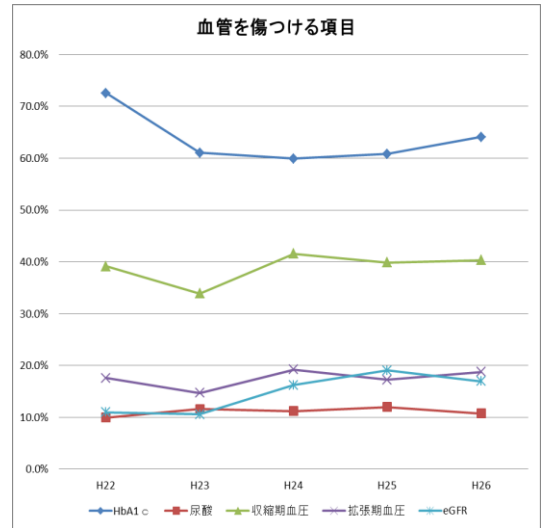
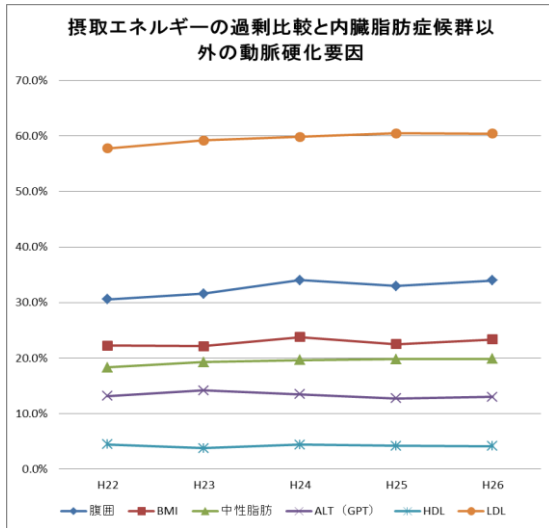
国保において、「毎日飲む」「時々飲む」の割合が高ですが、飲酒量は少ない状況です。

市民アンケートでは、「毎日飲む」26.4%、「時々飲む」27.4%でした。

⑨平成 26 年度 特定健康診査有所見結果

	受診者数	摂取エネルギーの過剰										血管を傷つける										内臓脂肪症候群以外の動脈硬化要因		臓器障害								
		腹囲		BMI	中性脂肪		ALT(GPT)		HDL		空腹時血糖		HbA1c (NGSP)		尿酸		収縮期血圧		拡張期血圧		LDL	尿蛋白		GFR								
		男85cm以上 女90cm以上		25以上	150以上	31以上	40未満	実施者	100以上	実施者	5.6以上	実施者	7.0以上	130以上	85以上	120以上	+	以上	実施者	60未満												
		A	B	B/A	C	C/A	D	D/A	E	E/A	F	F/A	a	G	G/a	b	H	H/b	c	I	I/c	J	J/A	K	K/A	L	L/A	M	M/A	d	N	N/d
糸島市	H22	4,032	1234	30.6%	897	22.2%	738	18.3%	531	13.2%	180	4.5%	3,742	1026	27.4%	4,032	2926	72.6%	4,010	400	10.0%	1578	39.1%	709	17.6%	2329	57.8%	248	6.2%	4,010	441	11.0%
	H23	4,480	1416	31.6%	991	22.1%	864	19.3%	634	14.2%	169	3.8%	4,196	1426	34.0%	4,480	2735	61.0%	4,448	515	11.6%	1519	33.9%	658	14.7%	2653	59.2%	272	6.1%	4,448	470	10.6%
	H24	6,695	2280	34.1%	1593	23.8%	1316	19.7%	902	13.5%	295	4.4%	5,973	2029	34.0%	6,690	4008	59.9%	6,583	739	11.2%	2781	41.5%	1288	19.2%	4005	59.8%	363	5.4%	6,583	1069	16.2%
	H25	6,973	2299	33.0%	1570	22.5%	1382	19.8%	890	12.8%	292	4.2%	6,229	2236	35.9%	6,847	4163	60.8%	6,861	821	12.0%	2782	39.9%	1203	17.3%	4218	60.5%	420	6.0%	6,879	1310	19.0%
	H26	7,316	2487	34.0%	1710	23.4%	1453	19.9%	953	13.0%	302	4.1%	6,625	2201	33.2%	7,259	4652	64.1%	7,166	769	10.7%	2950	40.3%	1373	18.8%	4421	60.4%	265	3.6%	7,170	1215	16.9%
	H22~26	29,496	9,716	32.9%	6,761	22.9%	5,753	19.5%	3,910	13.3%	1,238	4.2%	26,765	8,918	33.3%	29,308	18,484	63.1%	29,066	3,244	11.2%	11,610	39.4%	5,231	17.7%	17,626	59.8%	1,568	5.3%	29,088	4,505	15.5%

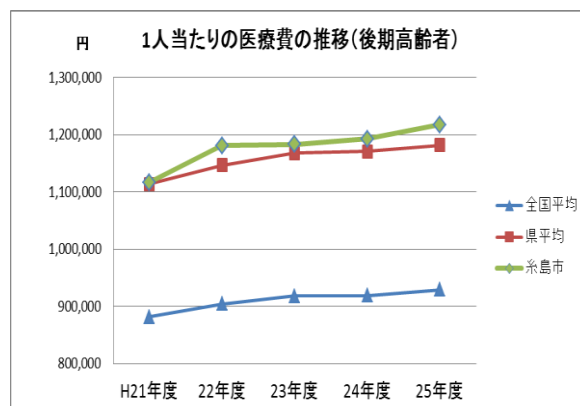
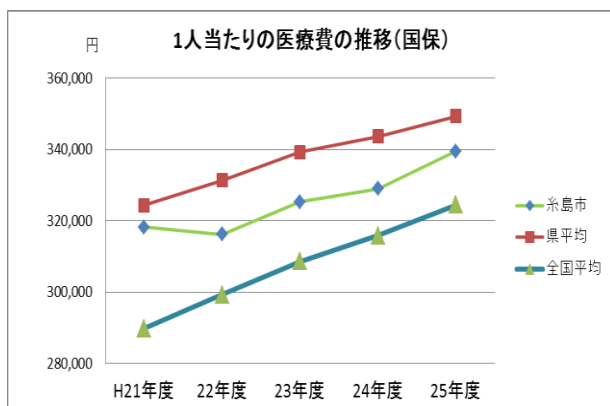
資料) 糸島市特定健康診査結果



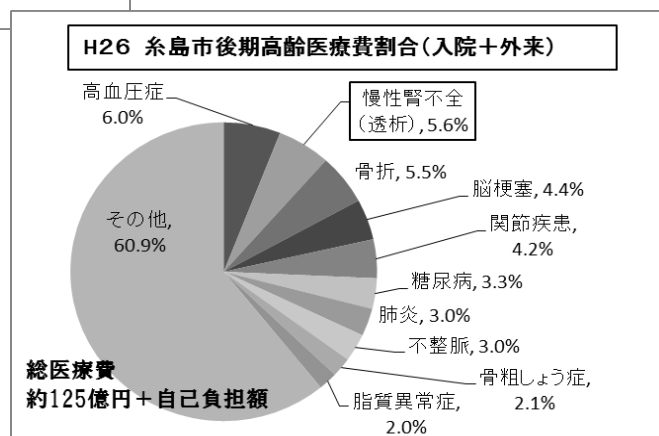
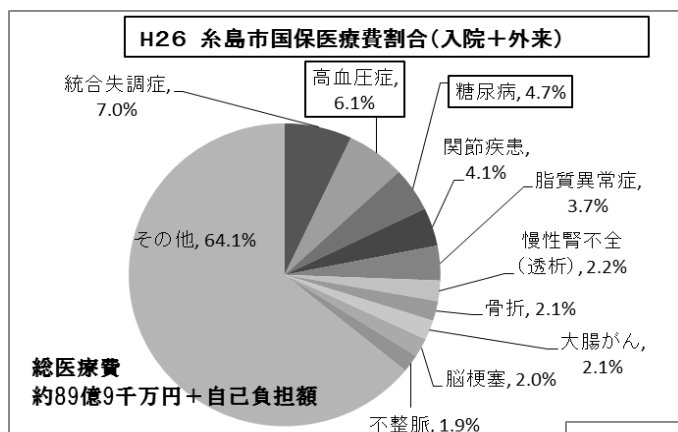
資料) 国保データベース (KDB) システム

特定健康診査有所見率を経年的に見ると、最も高いものが HbA1c※と LDL コレステロール※であり、受診者の約 6 割の方が有所見結果となっています。次いで血圧値と腹囲となっており、これらの項目は全国・福岡県と比較しても高い状況です。

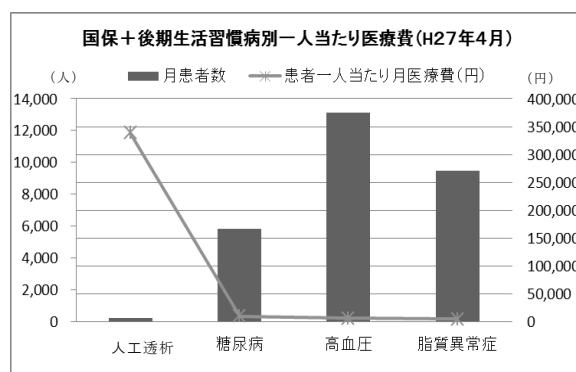
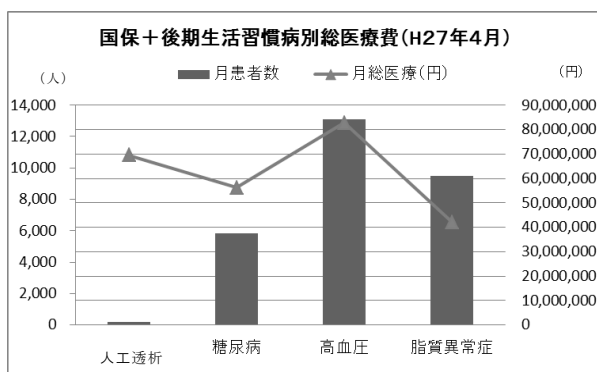
⑩ 糸島市国民健康保険及び後期高齢者医療費状況



資料) 厚生労働省「国民健康保険事業年報」、「老人医療事業年報」、「後期高齢者医療事業年報」



資料) 国保データベース (KDB) システム



資料) 国保データベース (KDB) システム

国民健康保険外来・入院費用割合

国民健康保険		糸島市	同規模市	福岡県
費用の割合	外来	52.5%	59.1%	54.2%
	入院	47.5%	40.9%	45.8%

資料) 国保データベース (KDB) システム

糸島市国保 生活習慣病治療者数構成割合

対象レセプト(H25年5月診療分)			脳血管疾患		虚血性心疾患		糖尿病性腎症	
	平成25年度	平成26年度	平成25年度	平成26年度	平成25年度	平成26年度	平成25年度	平成26年度
生活習慣病の治療者数 構成割合	10,051人	10,222人	1,036人	1,103人	1,387人	1,400人	156人	158人
			10.3%	10.8%	13.8%	13.7%	1.6%	1.5%
	基礎疾患の 重なり	高血圧	813人	890人	1,097人	1,110人	123人	120人
				80.7%		79.3%	78.8%	75.9%
		糖尿病	365人	444人	534人	569人	156人	158人
			35.2%	40.3%	38.5%	40.6%	100.0%	100.0%
	脂質異常症	594人	666人	953人	998人	112人	117人	
			57.3%	60.4%		71.3%	71.8%	74.1%
	高血圧症		糖尿病		脂質異常症		高尿酸血症	
	5,766人	5,923人	2,858人	2,948人	4,796人	5,042人	1,028人	1,089人
57.4%	57.9%	28.4%	28.8%	47.7%	49.3%	10.2%	10.7%	

資料) 国保データベース (KDB) システム

1人当たりの医療費は右肩上がりとなっており、特に後期高齢者医療費は、全国・福岡県平均(全国1位)よりも高くなっています。平成26年度の医療費割合(入院+外来)は、国民健康保険(0歳~74歳)では最も高い疾患が「統合失調症」7.0%となっていますが、これは、入院の長期化が原因と考えられます。次いで「高血圧症」6.1%、「糖尿病」4.7%の順になっています。後期高齢者医療では最も高い疾患が「高血圧症」6.0%、次いで「慢性腎不全(透析)」5.6%、「骨折」5.5%の順になっています。慢性腎不全による人工透析は、制度上65歳以上は後期高齢者医療となることから、後期高齢者医療費に占める割合が高くなっている原因の一つと思われます。

生活習慣病総医療費では、「高血圧」が最も高く、これは患者数に比例しています。1人当たりの医療費では、「人工透析」が最も高い状況です。

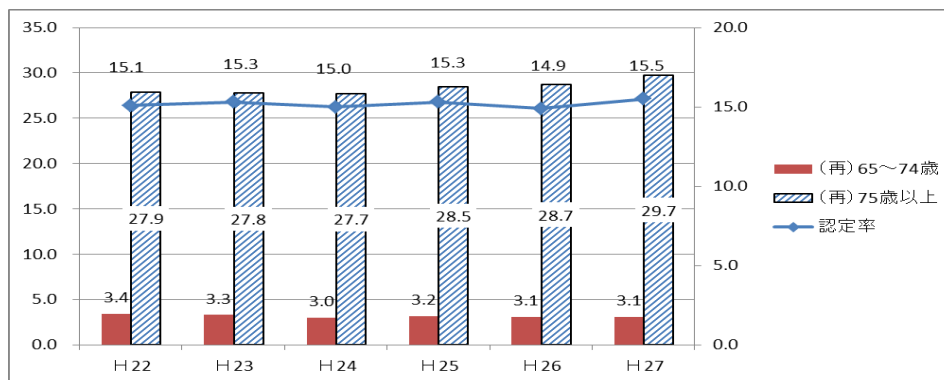
また、国民健康保険生活習慣病治療者の構成割合を見ると、3大生活習慣病\*と言われる「脳血管疾患\*」「虚血性心疾患\*」治療者の約8割の方が「高血圧症」、約6~7割の方が「脂質異常症\*」を併せて治療されています。

国民健康保険における外来と入院の費用割合を見ると、割合としては「外来」の方が高いですが、福岡県・同規模市と比較すると糸島市では「入院」割合がやや高くなっており、重症化後の受診となっている可能性が懸念されます。

①糸島市介護保険の状況

介護認定※率の推移

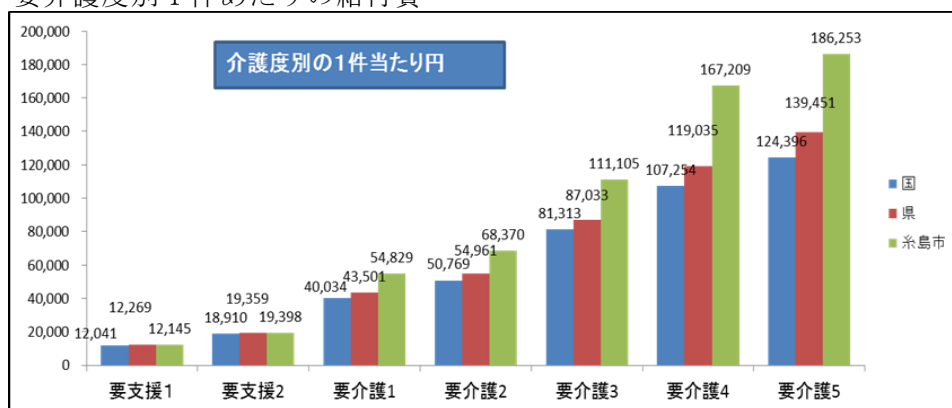
(%)



資料) 介護保険事業状況報告月報

要介護度別 1 件あたりの給付費

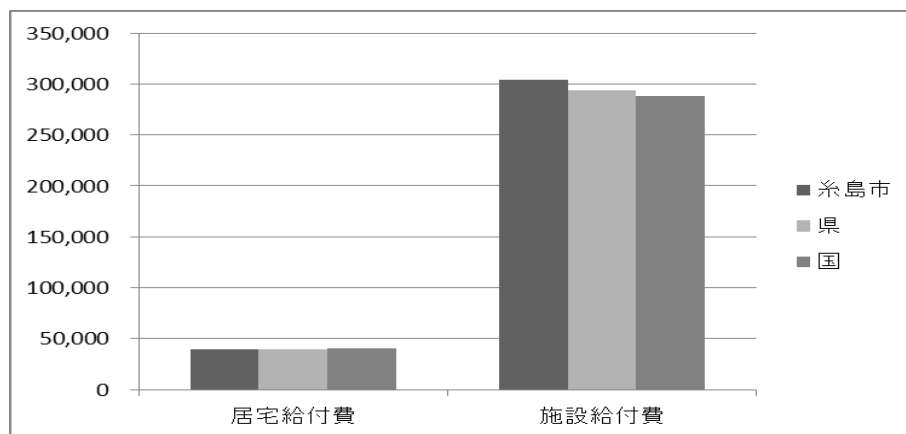
(円)



資料) 国保データベース (KDB) システム

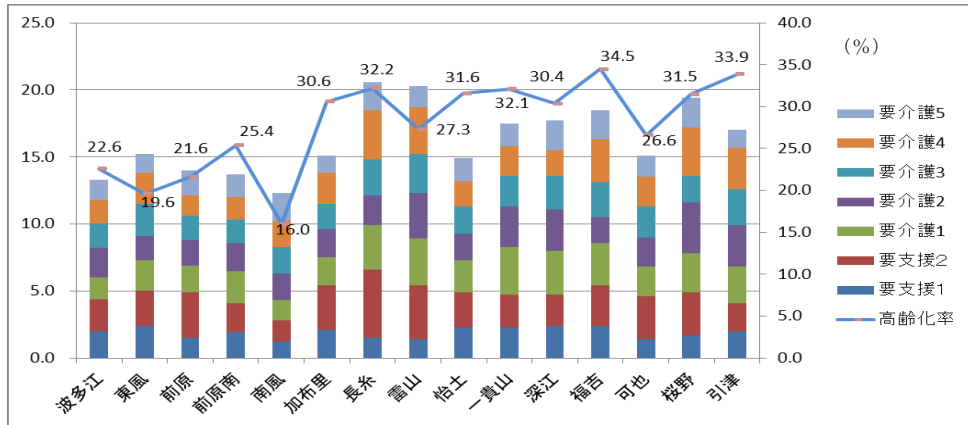
居宅サービスと施設サービス給付費比較 (1 件当たり)

(円)



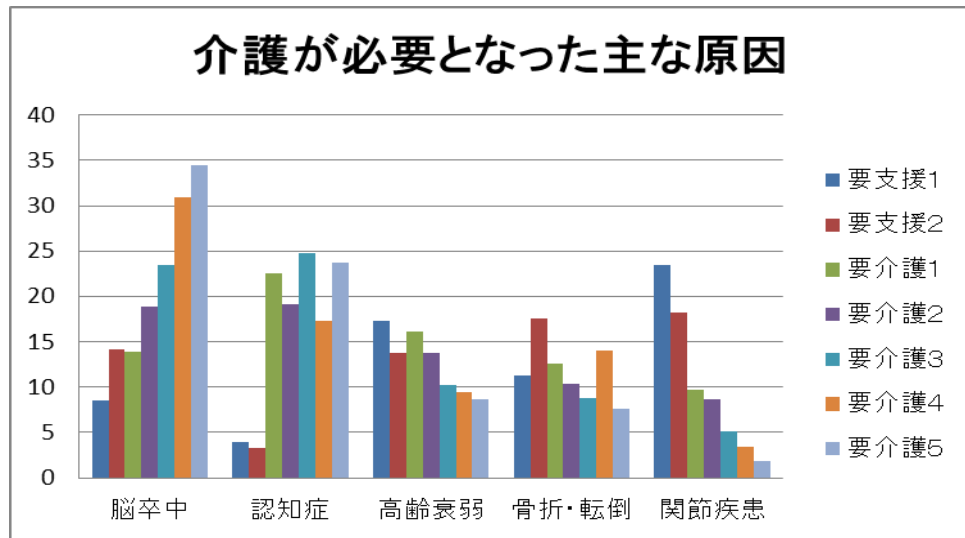
資料) 国保データベース (KDB) システム

校区別介護認定率の状況（平成 26 年度末現在）



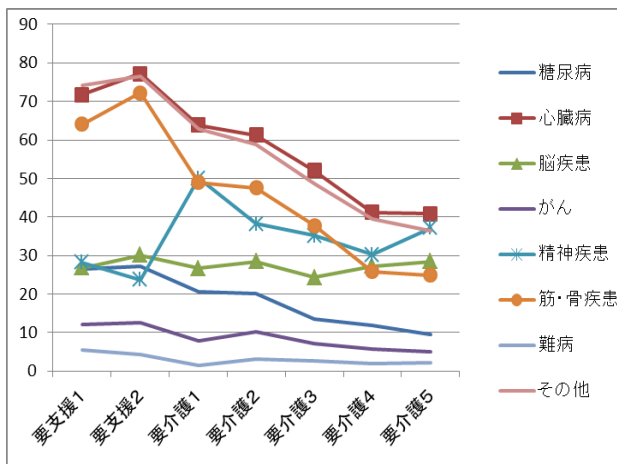
資料) 介護・高齢者支援課

平成 25 年度 介護が必要となった主な原因割合 (%)

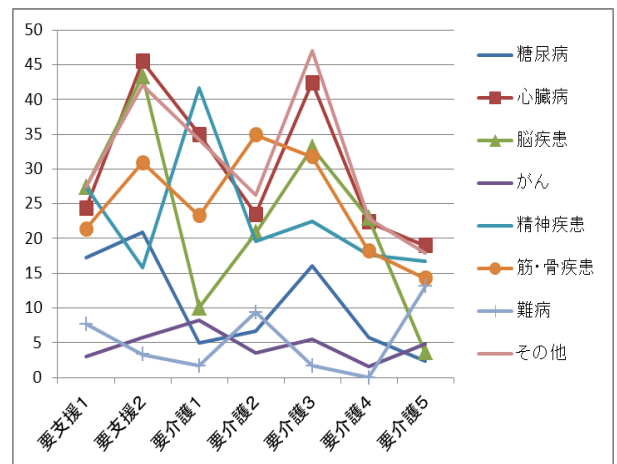


資料) 国民生活基礎調査

要介護度別認定者の有病状況（1号被保険者）(%)



要介護度別認定者の有病状況（2号被保険者）(%)



資料) 国保データベース (KDB) システム

介護認定<sup>\*</sup>率は全国・福岡県と比較しやや低い状況で横ばいですが、1件当たりの給付費は全国・福岡県より高く、なかでも施設サービス給付費が高くなっています。要介護度が高くなるにつれ、その傾向が強い状況です。

認定者の年齢割合は、40～64歳 2.8%・65～74歳 11%・75歳以上 86.1%となっています。また、介護度別では、「要支援 2」が 19%と最も高く、次いで「要介護 1」17%となっています。

介護が必要となった主な原因を見ると、要介護度が低い場合「高齢衰弱」「骨折・転倒」「関節疾患」が多く、要介護度が高くなるにつれ「脳卒中」「認知症」が高い状況となっています。

平成 26 年度有病状況（1号被保険者）では、全体では、「心臓病」が 60.5%と最も高く、次いで「筋・骨格疾患」48.7%、「精神疾患」34.6%となっています。精神疾患については要介護度が上がるにつれ高くなっており、その要因として認知症の影響が考えられます。

2号被保険者では、1号被保険者同様に「心臓病」が 32.6%と高く、次いで「脳血管疾患」24.4%、「筋・骨格疾患」27.2%となっています。1号被保険者と比較すると、「脳血管疾患」の割合が高く、また要介護度が上がっても「筋・骨格疾患」の割合が一定以上あること、「難病」の割合が1号被保険者と比較し高くなっていることが特徴的であると言えます。

### (3) 目標値の達成状況

本計画では、基本方針（目標）を達成するために、6つの基本施策を進めることとしており、その活動に対する目標値を定めています。目標値達成状況は、策定時と評価時の値を比較し、評価判定区分を4段階にして評価しました。50項目の目標値中、達成「できている」「まあできている」ものは、46%となっています。

判定A	できている	(75%以上の達成)
判定B	まあできている	(50～74%の達成)
判定C	あまりできていない	(25～49%の達成)
判定D	できていない	(25%未満の達成)

#### ●判定の計算方法

$$\frac{\text{中間評価の値} - \text{策定時の値}}{\text{目標値} - \text{策定時の値}} \times 100$$

#### 【基本施策1】市民の健康管理を支援します

取組項目		目標値（H27年度）		現状値（H22年度）	中間評価（H26年度）	判定
①	健康情報の発信	市HP更新頻度	月1回以上	随時	年15回更新	A
②	妊婦健診の実施	妊婦受診券交付率	100%	100%	100%	A
③	乳幼児健診の実施	乳健受診率	全 100%	4か月児 99.0%	4か月児 97.6%	A
				10か月児 98.4%	10か月児 97.2%	A
				1.6歳 94.8%	1.6歳 94.2%	A
				3歳 97.8%	3歳 94.4%	A
④	生活習慣病予防のための健診の実施	特定健診受診率	65%	22.2% (H21年度)	37.1%	B
		がん検診受診率	50%	胃 13.0%	胃 10.7%	D
				大腸 15.3%	大腸 16.5%	D
				肺 15.4%	肺 14.5%	D
				子宮 21.5%	子宮 22.6%	D
乳 18.5%	乳 19.8%	D				
⑤	健康情報を自己管理するための支援	健康手帳*新規交付数	2,500人	1,362人	7,616人	A
⑥	健診結果に応じた保健指導の実施	のびのび相談件数	延600人	延588人	延594人	C
		特定保健指導実施率	45%	44%	67.3%	A
⑦	感染症予防事業の実施	麻しん風しん予防接種率	95%	92.6%	88.5%	D



【基本施策 2】 市民参加型の健康づくり事業を推進します

取組項目		目標値 (H27 年度)		現状値 (H22 年度)	中間評価 (H26 年度)	判定
①	健康に関する学習 機会の提供	いとしま健康大学受講者数	250 人	178 人	134 人	D
		しあわせ教室参加者数	3,500 人	3,127 人	2,404 人	D
		校区健康づくり講座参加者数	2,200 人	1,896 人	109 人	D
②	健康づくりポラン ティアの養成	食生活改善推進員数	350 人	282 人	243 人	D
		はつらつマイスターズ会員数	40 人	23 人	20 人	D
③	健康づくりのための運動の推進	運動習慣ある人の割合	40%	34%	34.2%	D
④	心の健康を保つ取組の推進	ストレス処理できる人の割合	83%	80.5%	76.6%	D
⑤	高齢者の健康課題に応じた取組	脳血管既往者の保健指導実施数	120 件	21 件	639 件	A
⑥	九州大学との連携事業実施	連携事業数	4 事業	2 事業	3 事業	B

【基本施策 3】 食を通じた健康づくりを推進します

取組項目		目標値 (H27 年度)		現状値 (H22 年度)	中間評価 (H26 年度)	判定
①	健康課題に応じた食 の支援事業の実施	両親・子育て教室開催数	36 回	14 回 (H21)	197 回	A
		乳幼児栄養指導回数	180 回	134 回 (H21)	187 回	A
		個別栄養相談回数	100 回	79 回 (H21)	45 回	D
②	食育推進事業の実施	地場産業利用した事業数	45 事業	41 事業 (H21)	—	D
③	毎食野菜を食べる人を増やす	毎食野菜を食べる人の割合	80%	58.6%	51.5%	D
④	砂糖入りのコーヒーやジュ ース等甘味飲料の摂取を減らす	甘味飲料を摂取する人の割合	30%	34.5%	39.4%	D
		就学時健診の未処置歯割合	12.5%	21.2%	16.1%	A
⑤	安全安心な食を推進 する取組	エコファーマー認定農家数	330 戸	305 戸	24 戸	D
		減農薬・減化学肥料栽培認証	40 戸	27 戸	29 戸	D

【基本施策 4】 健康・生きがい・仲間づくりを支援します

取組項目		目標値 (H27 年度)		現状値 (H22 年度)	中間評価 (H26 年度)	判定
①	健康づくり自主グループの支援	自主グループ活動会員数	320 人	225 人	259 人	C
②	ボランティア活動の 推進と団体の支援	子育てネットワーク開催数	4 回	4 回	3 回	D
		健康ボランティア活動実施数	80 回	57 回	140 回	A
③	生涯学習の普及	出前講座受講者数	900 人	888 人	161 人	D
④	生涯スポーツの普及	運動習慣ある人の割合	40%	34%	34.2%	D
⑤	地域活動への参加 の推進	共創プラン事業実施校区数	15 校区	3 校区	15 校区	A
		子育て支援関係団体組織数	50 団体	43 団体 (H21)	42 団体	D
		0 歳児子育て支援センター利用率	90%	68%	27%	D
		60 歳代楽しむ仲間いない人割合	20%	22.6%	24.1%	D

**【基本施策 5】健康づくりの拠点施設を有効活用します**

取組項目		目標値（H27年度）		現状値 （H22年度）	中間評価 （H26年度）	判定
①	拠点施設の利用促進、 事業・サービスの充実	あごらトレ室利用者数	8,000人	6,955人	9,385人	A
		きららプール利用者数	8,000人	6,839人	8,387人	A
②	拠点施設への利用助 成事業の実施	シニアカード会員数	5,000人	3,230人	6,057人	A
③	身近な施設を活用 した事業の実施	行政区健康教室参加 者数	3,500人	3,127人	2,565人	D

**【基本施策 6】救急医療を充実させます**

取組項目		目標値（H27年度）		現状値 （H22年度）	中間評価 （H26年度）	判定
①	休日・夜間急患センターの運営強化	一次救急対応	365日	365日	365日	A
②	歯科休日診療の充実	歯科医師会との検討会議数	4回	0回	6回	A
③	新型インフルエンザ対策 行動計画の適正運用	感染症対応施設数	1施設	0施設	1施設	A
④	救急医療の適正利用の徹底	救急啓発情報発信回数	年2回	未実施	年1回	B
⑤	救急講習の実施	子どもと救急法受講者数	50人	46人	35人	D

6つの基本施策の中で達成度が低かったものは、【基本施策 2】「市民参加型の健康づくり事業を推進します」【基本施策 3】「食を通じた健康づくりを推進します」【基本施策 4】「健康・生きがい・仲間づくりを支援します」の3施策で、今後これらの取組を更に強化する必要があります。なかでも最も達成度が低かった施策は、【基本施策 4】「健康・生きがい・仲間づくりを支援します」で、自主活動グループの会員数や生涯学習などへの参加者数が少ない状況です。次いで達成度が低かった施策は、【基本施策 2】「市民参加型の健康づくり事業を推進します」であり、原因として【基本施策 4】と同様に、各種事業への参加者が低いことが挙げられます。

また、目標値の設定については、「妊婦健診受診券交付率」「一次救急対応日数」など制度上数値に変動がない項目があり、一部見直しを図る必要があります。後期計画においては、前期計画の日常業務で確認できる項目に加え、健康実態を把握できる項目を指標として追加します。

## 2 健康に関する課題

中間評価の結果、今後10年間で急速に少子高齢化が進むことが予測される中、全世代を通じた健康に関する主な課題は7点あります。

### ①生涯にわたる「生きがづくり」や「こころの健康」に関する取組の強化

健康づくり市民アンケートにおいて、「こころの健康」に関する項目が前回より悪化したものが多くありました。また、主要死因において、全国・福岡県と比較して「自殺」が多く、併せて、高齢化に伴い一人暮らしの高齢者、高齢者のみ世帯が増加する中、高齢者の社会的孤立や認知症の発症などが問題となっており、生涯にわたる「生きがづくり」や「こころの健康」に関する取組みの強化が必要となってきました。

### ②若い世代からの健康意識の向上と介護予防の充実

本市の人口は2010年をピークに減少傾向にあり、年少人口・生産年齢人口は減少し、人口構成では「65歳～70歳」人口が最も多い状況です。今後10年間の急速な少子高齢化により、後期高齢者の割合が急増することが予想されます。このような中、若い世代からの健康意識の高揚と介護予防の充実が重要となってきます。

### ③子育て世代への健康情報の提供と生活習慣病予防の展開

乳幼児健康診査の受診率は高い水準を維持しており、子どもの健康に関する保護者の意識は高いと考えられます。乳幼児健康診査の場を子ども達の状況把握の場として捉え、保護者の声を聴くと共に、子育て世代に必要な健康情報の提供と生活習慣病予防の積極的な展開が有効と考えられます。

### ④メタボリックシンドロームの予防対策の強化

特定健診有所見率を経年的に見ると、最も高いものがHbA1cとLDLコレステロールであり、受診者の約6割が有所見結果となっています。次いで、血圧値と腹囲が高い有所見結果となっており、これらの項目は全国・福岡県と比較しても高い状況にあります。このようなことから、メタボリックシンドロームの予防対策の強化が急務となっています。

## ⑤高血圧・糖尿病・脂質異常症・脳血管疾患の発症予防、重症化予防の取組強化

一人当たりの国保医療費は右肩上がりとなっており、後期高齢者医療費においては全国・福岡県よりも高い状況にあります。医療費割合で上位に占める疾患の中で、生活習慣が起因しており、また発症予防や重症化予防が可能なものに「高血圧」・「糖尿病」・「脂質異常症」・「脳血管疾患」があり、安定的な国保運営と市民の健やかな生活のために、これらの疾患の発症予防、重症化予防の取組強化が望まれます。

## ⑥食生活を見直し、健康につなげるための取組の強化

核家族化、外食産業の発展、食に関する価値観の変化は、食生活に大きな影響を与え、生活習慣病増大の要因になっています。また、健康づくり市民アンケートでは、食生活に関する項目において、前回より悪化したものが見受けられます。そのため、市民のみなさんが食生活を見直し、生活の中で実践しながら健康につなげることができる取組みを展開していくことが必要です。

## ⑦地域住民と協働で実施する「健康づくり支援システム」の推進

生活習慣病の原因となる生活習慣は地域によって異なり、市一律的な対策だけでなく、各地域の健康課題に応じた対策を講じなければ、生活習慣病予防、重症化予防の有効な手立てとはなり得ません。このことから、平成27年度よりスタートさせた地域住民と協働で実施する小学校区単位の「健康づくり支援システム」の推進を図る必要があります。

# 第3章 後期計画基本方針と基本施策

## 1 基本方針(目標)

「健康寿命」を延ばし、いきいき元気な健康市民を増やします。

※ 「健康寿命」とは、日常的に介護を必要としないで自立した生活ができる生存期間のこと。

## 2 基本理念

市民の健康は市民自らが守ることを基本とし、市民、事業者、行政区等、関係団体及び市がそれぞれの責務を十分に認識したうえで、一体となって健康づくりを進めます。

## 3 基本施策

市民の健康管理を支援します

### 施策1

健康情報の提供、健康診査、保健指導などにより、市民の健康意識を高めると共に、市民が「自分の健康は自分で守る」ための取組を推進・支援します。

市民参加型の健康づくり事業を推進します

### 施策2

運動や食生活など、市民の生活習慣に関する課題を明らかにし、課題に応じた健康づくり事業を実施します。また、健康づくり事業への市民参加を増やし、地域住民協働による生活習慣病を予防するための取組を進めます。

食を通じた健康づくりを推進します

### 施策3

ライフスタイルの変化などによる食生活の変化は、生活習慣病が増大している一つの原因になっています。子どもの頃から食に関する教育を行うと共に、年齢や健康状態に応じた食生活改善の取組を推進します。

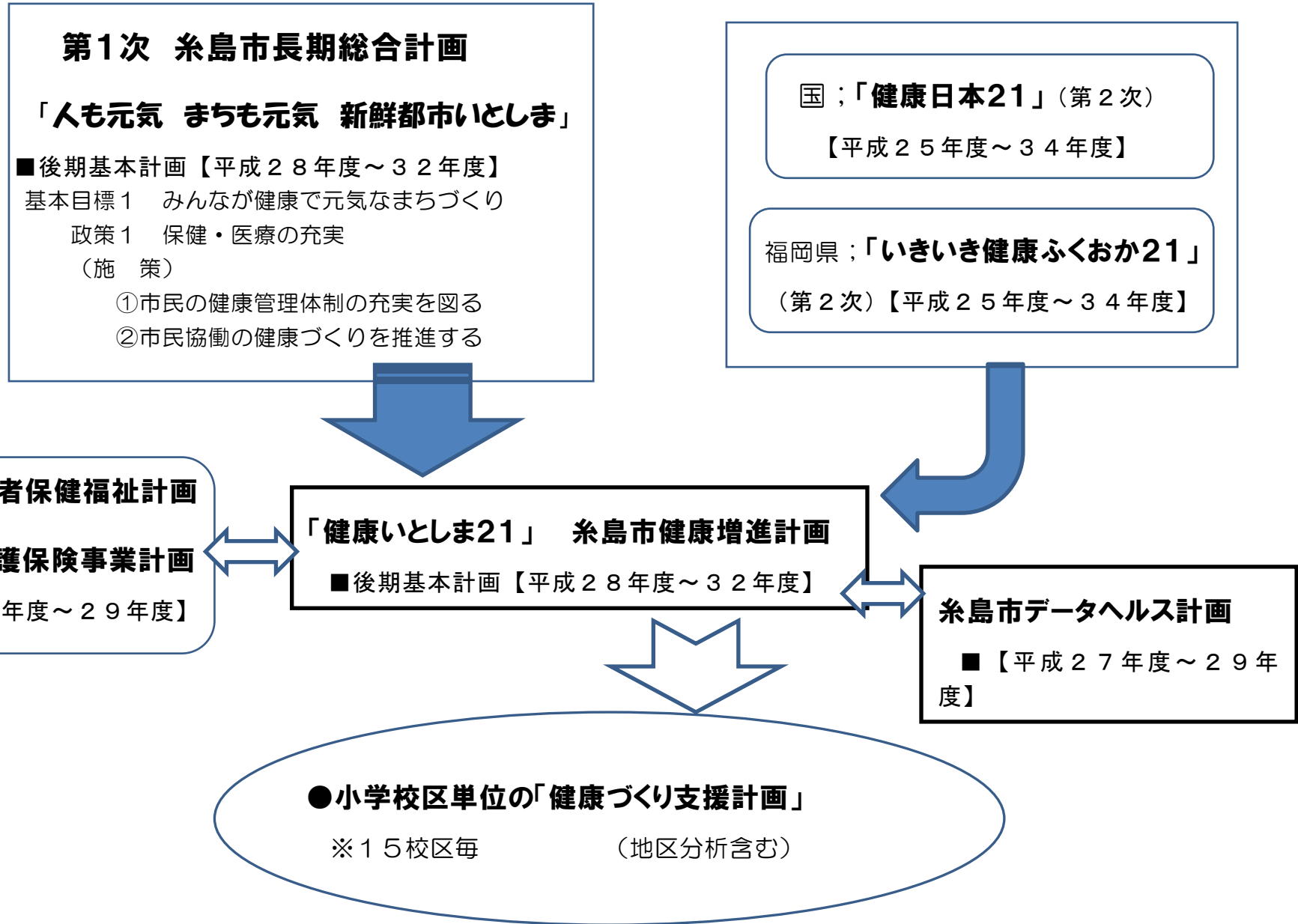
健康・生きがい・仲間づくりを支援します

### 施策4

社会的孤立や孤独感は、身体的・精神的・社会的健康を阻害することにつながります。健康維持のため、家族や友人、職場、地域社会などがともに支え合う仕組みを作り、生涯にわたる健康・生きがい・仲間づくりを支援します。

※ 「社会的健康」とは、安全安心な環境や人と人とのつながりの維持のこと。

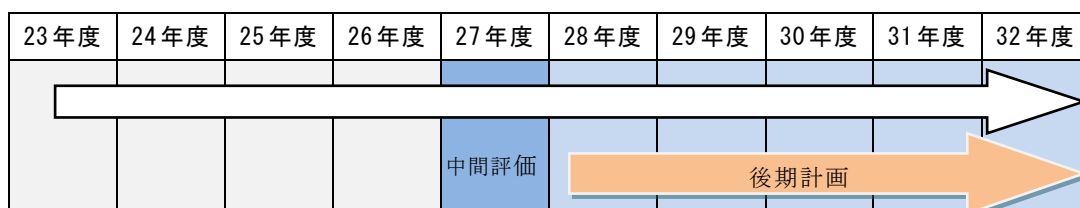
◎上位計画・他計画との関連図



## 4 後期計画の期間

糸島市健康増進計画「健康いとしま 21」は、平成 23 年度を初年度として、平成 32 年度を目標年度とする 10 年間の計画としています。

この間、国や県の制度改正や動向などにより計画の見直しが必要になった場合は、見直しを行うこととしており、本後期計画は、期間前半の活動を振り返り最終年度の目標達成に向けたものとして、平成 28 年度から平成 32 年度の 5 年間の計画としています。



## 5 すべての施策を通した重点施策

### 生涯にわたる生活習慣病予防・重症化予防を推進します

現在、すべての世代に共通する健康課題は、生活習慣病です。本市における生活習慣病による死亡者数は、人口 10 万人当たり 470.4 人（平成 22 年度）で、平成 12 年度より増加しています。

若年層の生活習慣の乱れは、生活習慣病予備群となり、40 歳代から表面化し、60 歳以降に重症化に陥り、健康寿命が短縮するという構図になっています。

そのため、4 つの基本施策に取り組み、生涯にわたる生活習慣病予防・重症化予防に重点を置いた取組を展開していきます。

また、市一律的な対策だけでなく、各地区（小学校区単位）の健康課題やその原因となる生活習慣に応じ、地域住民協働による健康づくりの展開を図ります。

## 6 役割分担と連携・協働

市では、第1次糸島市長期総合計画の基本構想（平成23年度～平成32年度）の中で「みんなの力で進める協働のまちづくり※」をまちづくりの基本目標としており、「自助」「共助」「公助」が基本的な考え方です。

まずは、「自助」。自分でできることは自分で行ってもらいます。自助だけではできないことも当然ありますが、その場合は「共助」により、各種ボランティア団体や隣近所・地域内などの助け合いが必要になります。さらに、自助、共助でも対応が困難な場合には、行政が必要な支援等を行う「公助」により、まちづくりを進めていきます。

健康づくりの分野においても、この「自助」「共助」「公助」の考えと基本理念に基づき、「目標」を達成するために4つの基本施策を進めることとしています。

市民一人ひとりの健康は、家族をはじめ、事業者や校区・行政区等、関係団体、市などの支援、環境づくりによって支えられ、維持増進が図られます。

また、健康づくりのさまざまな取組は、連携、協働することによって、より一層の活性化や効果が期待されます。

この計画では、基本施策ごとに基本的な考え方を示すと共に、市民、校区・行政区等・関係団体（事業所含む）、市のそれぞれの役割を明確にすることにより、市民全体に健康づくりの輪を広げ、健康寿命を延ばし、健康市民を増やすことを目指します。

## 7 小学校区単位の健康づくり

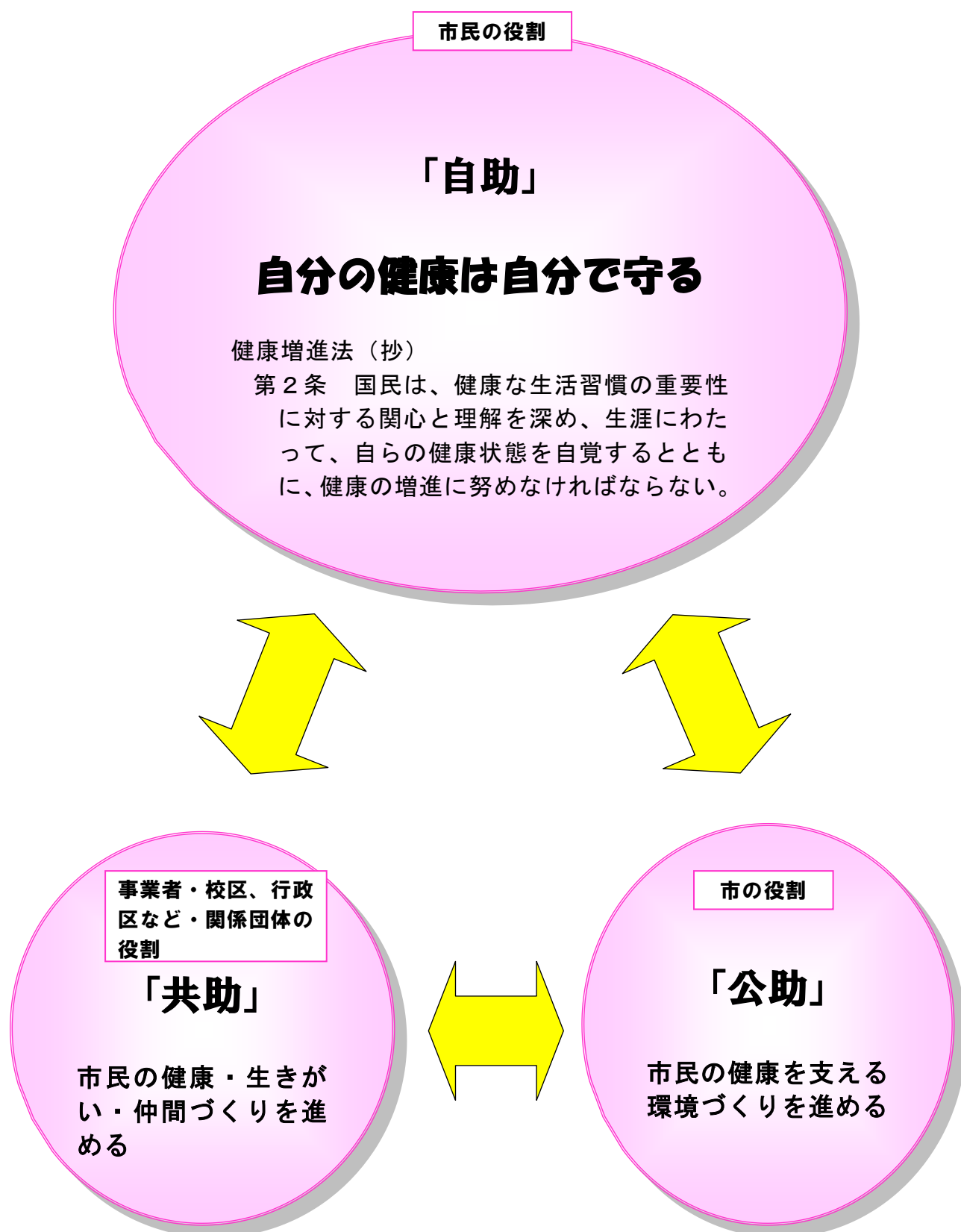
生活習慣病の大きな原因の一つとなる生活習慣は、家庭のライフストーリーが大きく影響し、また家庭の生活習慣は、地域の伝統的習慣などが影響を及ぼしているといえます。

そのため健康づくりを推進していくにあたり、市一律的な取組だけでなく、地域の特性を踏まえ、地域の健康課題に応じた対策が必要と考え、平成27年度より健康づくり事業の体制を、業務分担制から地区分担制へ転換しました。保健師、管理栄養士、看護師など多職種のチームにより小学校区を担当し、校区の健康課題を明確化し、その原因となる生活習慣に応じた対策を地域住民協働により推進します。

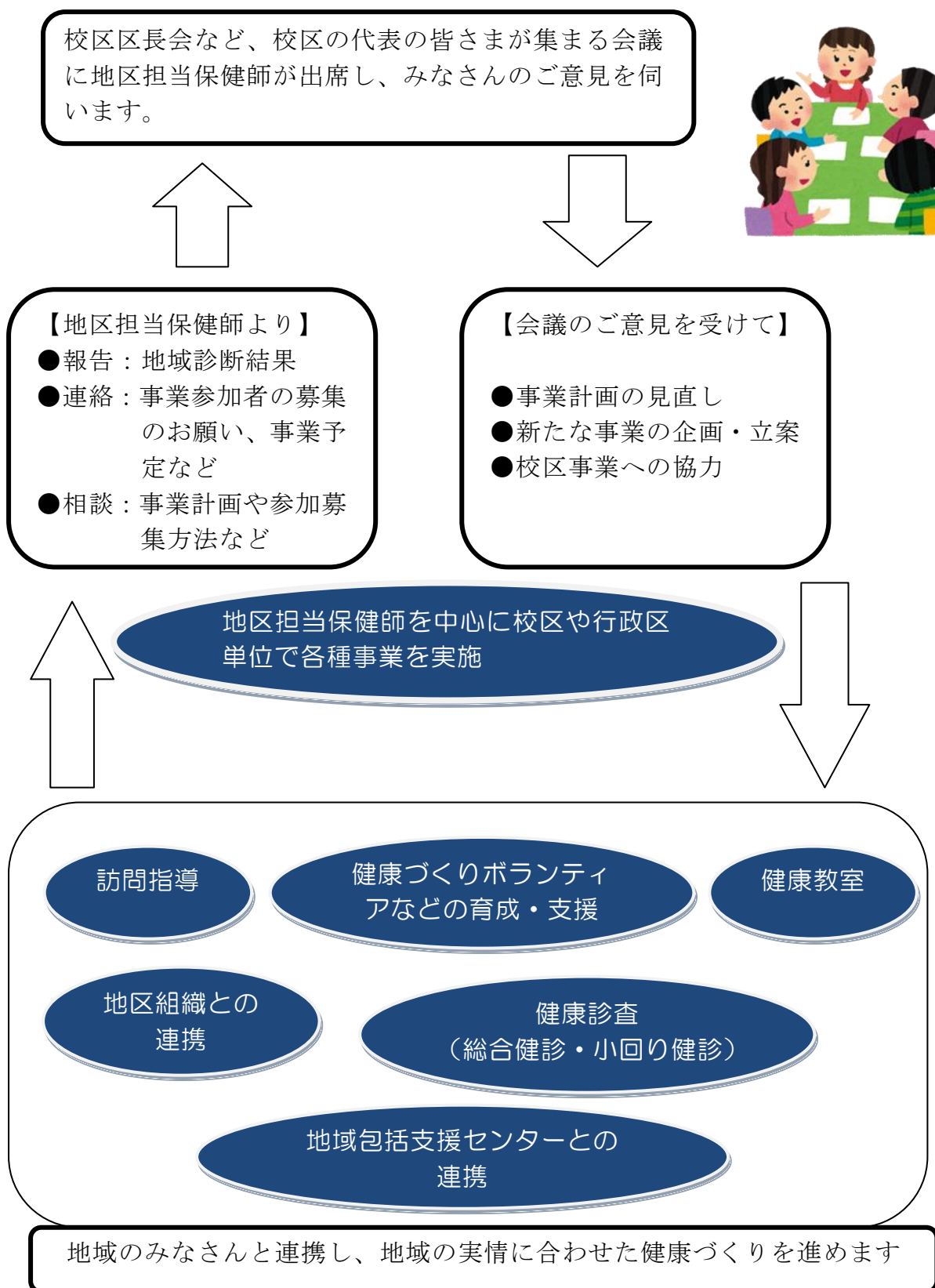




## ■ 健康づくりにおける自助・共助・公助の考え方



## ■ 校区健康づくりの取組イメージ図



# 第4章 目標達成に向けた施策

ここからは、基本施策ごとに、「基本的考え方」「市民の役割」「事業者・行政区等・関係団体の役割」「市の役割」を明記したうえで、具体的な施策を示します。  
また、取組を確実に実行するよう「目標値（最終の平成32年度）」を明記します。

## 1 市民の健康管理を支援します

### [基本的な考え方]

健康診査（この章において「健診」といいます。）の結果から、保健指導を必要とする人に、自らの生活習慣における課題を認識してもらったうえで、日常生活の改善や自己管理を行うための支援を行います。

また、市民が地域で安心して暮らせるように、かかりつけ医を持つことを推進すると共に、救急医療体制<sup>\*</sup>の周知を図ります。

### [市民の役割]

定期的に健診を受けます。健診の結果、日常生活の改善が必要とされた場合は、保健指導を受け、生活習慣を改善します。

また、治療が必要と判断された場合は、早期治療に努めます。治療開始後は、定期的にかかりつけ医を受診し、治療を継続することにより、重症化や合併症予防に努めます。

### [事業者・校区、行政区など・関係団体の役割]

（一社）糸島医師会、（一社）糸島歯科医師会は、市の健診事業に協力し、事業を実施します。健康づくりに関する事業者や関係団体は、市民が生活習慣改善に取り組む場と、健康づくりに関する情報の提供に努めます。

校区・行政区などは、市の健診事業や保健指導の推進に協力します。

### [市の役割]

市民の対象年齢などに応じ、健診（検診）や予防接種を受ける場を提供し、費用の助成を行います。また、各小学校区担当の保健師等が健診結果や市民の要望に応じ、生活習慣や予防に関わるきめ細やかな保健指導を行い、必要に応じ、早期の病院受診を勧めます。

[目標値]

基本施策1 「市民の健康管理を支援します」

項 目	現状値 (H26 年度)	目標値 (H32 年度)	後期 新規
①母子手帳交付を妊娠 11 週までに届出る人の割合	91.3%	95.0%	○
②乳幼児健診受診率	1.6 歳児 94.2% 3 歳児 96.8%	97.0%	
③特定健診*受診率	37.1%	60.0%	
④特定保健指導*実施率	67.3%	70.0%	
⑤収縮期血圧の平均値	男性 128mmHg 女性 124 mmHg	130mmHg 未満	○
⑦LDLコレステロール*160 mg/dl 以上の者の割合	男性 13.7% 女性 19.6%	男性 11.7% 女性 17.6%	○
⑧メタボリックシンドローム*該当者の割合	16.9%	12.7%	○
⑨メタボリックシンドローム*予備軍の割合	12.0%	9.0%	○
⑩HbA1c (NGSP 値) *8.4%以上の人の割合	1.6%	1.4%	○
⑪がん検診受診率	胃 13.0% 大腸 15.3% 肺 15.4% 子宮頸 21.5% 乳 18.5%	40.0% 50.0%	
⑫歯周病健診受診率	6.5%	10.0%	○
⑬妊婦歯科健診受診率	25.3%	30.0%	○
⑭MR (麻しん風しん) 予防接種率	88.5%	94.2%	
⑮救急医療に関する情報発信回数	年 13 回	年 15 回以上	



**[市民の取組]**

取組	自分自身の健康管理に努めます
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分自身に必要な健康情報の収集に努めます。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的に健診（検診）を受診します。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健診（検診）の結果、日常生活の改善が必要とされた場合は、保健指導を受け、生活習慣を改善します。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健診（検診）の結果、治療が必要と判断された場合は、かかりつけ医に相談するなどし、早期治療に努めます。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・治療開始後は、治療を継続することにより、重症化や合併症予防に努めます。</li> </ul>

**[事業者・校区、行政区など・関係団体の取組]**

取組	健康管理への支援
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・（一社）糸島医師会、（一社）糸島歯科医師会、（一社）糸島薬剤師会は、市の健康づくり事業に協力し、事業を実施します。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康づくりに関わる事業者や関係団体は、市民が生活習慣改善に取り組む場や、食生活や運動など健康づくりに関する情報の提供に努めます。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・校区・行政区などは、市民への周知や会場の確保などの市の健診（検診）事業や保健指導の推進に協力します。</li> </ul>

[市の取組]

取組①	健康情報の発信	担当課
活動内容	・健康、子育て、介護などの情報を盛り込んだ健康情報誌を発行します。	健康づくり課 子ども課 介護・高齢者支援課
	・「広報いとしま」に定期的に健康情報を掲載します。	健康づくり課 国保年金課
	・市のホームページを活用（画像、動画など）し、医療や健康に関する情報を発信します。	健康づくり課 国保年金課
	・あらゆる機会をとらえ、健康づくりの必要性や健康、医療に関する情報を提供します。	健康づくり課 国保年金課

取組②	妊婦及び乳幼児の健康診査の実施	担当課
活動内容	・母子保健法に基づく妊婦健診への費用助成を行います。	健康づくり課
	・妊婦歯科健診への費用助成を行います。	健康づくり課
	・妊婦健康診査の受診状況を把握し、未受診者への受診勧奨及び必要性に応じ保健指導につなげます。	健康づくり課
	・母子保健法に基づく乳幼児健康診査を集団健診で実施します。	健康づくり課
	・医師、歯科医師、歯科衛生士、臨床心理士、保育士、保健師、看護師、管理栄養士などさまざまな専門職が携わり、対象児の成長発達段階に応じた健診を行うと共に、乳幼児や保護者に健康の維持増進のための情報を提供します。	健康づくり課 子ども課

取組③	生活習慣病予防のための健診（検診）の実施	担当課
活動内容	・高齢者医療確保法に基づく <u>特定健診</u> *を実施します。	健康づくり課
	・健康増進法に基づく各種がん検診を実施します。	健康づくり課
	・健康増進法に基づく歯周病健診を実施します。	健康づくり課
	・ <u>特定健診</u> *や各種がん検診をセットで受診できる集団健診やかかりつけ医などで受診できる個別健診など、希望者の利便性を考慮した方法を実施します。	健康づくり課
	・費用については、一部助成します。	健康づくり課
	・健診（検診）結果などの分析を行い、新たな健診項目の検討を行います。	健康づくり課

取組④	健康情報を自己管理するための支援	担当課
活動内容	・妊娠した女性に母子健康手帳を交付し、妊婦及び産褥婦 <sup>*</sup> 、乳幼児の健康管理に関する啓発を行います。	健康づくり課
	・健康教室などの参加者に健康手帳を交付し、その後の健康管理に関する啓発を行います。	健康づくり課
	・健診（検診）受診者や生活習慣改善が必要な市民に対し、健康ファイルを渡し、健康状態を記録、自己管理する習慣につなげます。	健康づくり課

取組⑤	健診結果に応じた保健指導の実施	担当課
活動内容	・乳幼児健診の結果に応じ、乳幼児の成長や発達に関する保健指導を行います。また必要に応じ、校区担当保健師などによる家庭訪問を行います。	健康づくり課
	・健診（検診）結果に応じ、校区担当保健師などによる健診結果の説明や、運動・食・喫煙など生活習慣改善のための保健指導、病院などへの受診勧奨を行います。	健康づくり課
	・糖尿病重症化予防のため、保健師や管理栄養士などによるきめ細やかな保健指導を行うと共に、糖尿病と関連の深い歯周病に関する啓発を行います。	健康づくり課
	・保健指導を行った後の改善状況は、次回健診や相談などの機会を確認します。	健康づくり課

取組⑥	感染症対策及び予防事業の実施	担当課
活動内容	・予防接種法に基づく、予防接種の接種勧奨及び費用助成を行います。	健康づくり課
	・感染症の予防法や予防接種について、分かりやすい情報を提供します。	健康づくり課
	・新型インフルエンザ等が発生した場合は、糸島市新型インフルエンザ等対策行動計画に基づき、関係団体との連携により、各段階に応じた適切な対応を行います。	健康づくり課 危機管理課ほか

取組⑦	救急医療体制の周知及び充実	担当課
活動内容	・市内の救急医療体制 <sup>*</sup> についての市民周知の強化を図ります。	健康づくり課
	・救急車の必要性や利用状況を紹介し、適正な利用について、周知徹底します。	消防本部



## 2 市民参加型の健康づくり事業を推進します

### [基本的な考え方]

生活習慣病の発症や進行には、食べ過ぎによるエネルギーの過剰摂取や栄養バランスの偏り、運動不足などが大きく関わっています。核家族化やライフスタイルの多様化、産業の変化など、さまざまな社会的要因もあることから、各校区の健康課題や市民の生活状況に合わせた生活習慣改善に向けた支援を行います。

### [市民の役割]

適度な運動を継続して行い、毎回の食事では、野菜の摂取に心がけ、砂糖入りのコーヒーやジュース等の甘味飲料や甘いものなどを取りすぎないようにします。また、市や校区・行政区などが実施する健康づくり事業に積極的に参加、協力します。

### [事業者・校区、行政区など・関係団体の役割]

糸島市シニアクラブ連合会<sup>\*</sup>や糸島市食生活改善推進会<sup>\*</sup>などの関係団体、事業者は、会員などの健康維持増進を目標とし、健康づくりにつながる取組を主体的に企画・実施するよう努めます。

校区・行政区などは、市の健康づくり事業の推進に協力します。事業者、関係団体は、市の健康づくり事業の実施に協力するよう努めます。

### [市の役割]

市は、市民が継続的に運動、食生活改善などの取組を行うための環境整備に努め、関係団体や事業者と連携のもと各小学校区単位の健康課題を明らかにし、校区・行政区などの地域コミュニティを活かした健康づくり事業を実施します。

また、健康づくりの普及啓発を行うと共に、健康に関するボランティアの養成を行い、運動・身体活動の促進、食生活改善などを図ります。





[目標値]

基本施策2 「市民協働の健康づくり事業を推進します」

項目	現状値 (H26年度)	目標値 (H32年度)	後期 新規
①しあわせ教室実施率	67.3%	85.0%	
②校区健康づくり講座参加者数	109人	1,500人	
③校区健康づくり事業等実施率	—	100%	○
④食生活改善推進会員数	244人	270人	
⑤健康づくりに関するボランティア会員数	32人	50人	
⑥健康づくり自主活動グループ会員数	259人	320人	
⑦主観的健康観「健康」「まあまあ健康」と答えた人の割合	78.4% (H27)	81.0%	○
⑧喫煙習慣がある人の割合	17.0% (H27)	15.0%	○
⑨運動習慣がある人の割合	34.2% (H27)	40%	
⑩「ロコモティブシンドローム」を知っている人の割合	15.7% (H27)	17.0%	○



いとしま健康大学の様子



校区健康づくり講座の様子

### [市民の取組]

取組	自分自身の健康づくりへの関心を高め、生活習慣改善に努めます。
活動内容	・興味や関心がある市や校区などの健康教室やイベントなどに積極的に参加します。
	・日常生活で意識的に体を動かし、歩く歩数を増やします。
	・息が少しはずむ程度の運動（30分以上週2回以上）を継続する運動習慣を身につけます。
	・運動する仲間をつくり、励まし合いながら継続します。
	・ <u>ロコモティブシンドローム（運動器症候群）</u> ※について関心を高め、運動の必要性を認識します。
	・自分の健康や食事について関心を持ち、食生活を振り返ります。
	・主食・主菜・副菜のそろった、栄養のバランスがとれた食生活の実践を目指します。
	・喫煙が身体に及ぼす影響について正しく理解します。

### [事業者・校区、行政区など・関係団体の取組]

取組	生活習慣改善への支援
活動内容	・糸島市シニアクラブ連合会※や糸島市食生活改善推進会※などの関係団体、事業者は、会員等の健康維持増進を目標とし、健康づくりにつながる取組を主体的に企画し実施するよう努めます。
	・校区・行政区などは、市の健康づくり事業の推進に協力します。
	・事業者、関係団体は、市の健康づくり事業の実施に協力するよう努めます。
	・事業者は、職場内での運動を普及啓発します。
	・飲食店などの事業所では、カロリーや栄養成分表示などを行い、市民の生活習慣病予防を支援します。
	・事業所などでの禁煙・分煙に努めます。



[市の取組]

取組①	小学校区単位の健康づくり事業の推進	担当課
活動内容	・小学校区毎に担当保健師を決め、 <u>人口動態*</u> や健診結果、地域の生活習慣などから各小学校区の健康課題を明らかにし、対策について検討、実施します。	健康づくり課
	・各小学校区の健康課題について、校区・行政区などの地域住民と共有します。	健康づくり課
	・保健師や管理栄養士、看護師など多職種のチームにより、小学校区単位のきめ細やかな健康づくり事業を実施します。	健康づくり課

取組②	健康に関する学習機会の提供	担当課
活動内容	・校区公民館と連携し、校区公民館や行政区公民館など身近な施設を活用した健康づくり事業を実施します。	健康づくり課 生涯学習課
	・健康福祉センターなど健康づくり拠点施設を活用し、生活習慣病予防を中心とした健康教室を実施します。	健康づくり課
	・幅広い世代が参加しやすいよう工夫し、また情報発信に努めます。	健康づくり課 生涯学習課

取組③	健康づくりボランティアの養成	担当課
活動内容	・食生活改善推進員や <u>はつらつマイスターズ*</u> など、地域で健康づくりの担い手となるボランティアを養成します。	健康づくり課
	・関係団体などと連携し、地域でのボランティア活動の場づくりを支援します。	健康づくり課 地域振興課 生涯学習課

取組④	健康づくりのための運動の推進	担当課
活動内容	・生活習慣病予防のための運動の必要性や <u>ロコモティブシンドローム</u> ※について、あらゆる機会をとらえて情報発信します。	健康づくり課
	・健康福祉センターなど健康づくり拠点施設を活用し、運動教室を実施します。	健康づくり課
	・教室参加後の運動継続のため、自主活動グループの活動を支援します。	健康づくり課
	・各小学校区の実状に応じ、幅広い世代が気軽に運動に取り組めるよう検討し、運動教室などを実施します。	健康づくり課 生涯学習課

取組⑤	生涯スポーツの普及	担当課
活動内容	・糸島市スポーツ推進委員会※や関係団体と連携し、子どもから高齢者まで幅広い年代の人がスポーツに取り組む活動を支援します。	生涯学習課
	・多世代で楽しむスポーツを普及するニュースポーツ普及ボランティアなどの人材を育成すると共に、その活動を支援します。	生涯学習課

取組⑥	高齢者の健康課題に応じた取組の推進	担当課
活動内容	・介護予防センターや健康福祉センターなど拠点施設を活用し、介護予防事業を実施します。	健康づくり課 介護・高齢者支援課
	・転倒予防を目的として作成した「 <u>転ばん体操</u> ※」の普及を図ると共に、指導者を養成します。	健康づくり課
	・校区公民館と連携し、高齢者を対象とした脳血管疾患などの予防のための健康教室を実施します。	健康づくり課

### 3 食を通じた健康づくりを推進します

#### [基本的な考え方]

近年、ライフスタイルの多様化、外食産業の発展により、食生活は大きく変化してきました。そのため、子どもの頃から食に関する教育を行い、生涯にわたり生活習慣病の予防対策を念頭においた取組を行います。

さまざまな市の事業等を通じ、子どもが正しい知識や習慣を身につけることを支援すると共に、市民自ら食生活を見直し生活習慣病予防のための食生活改善ができるよう支援します。

#### [市民の役割]

健診結果等に十分目を通し、食生活の課題について早期に気づき、改善します。保護者は、子どもの健康状態を把握し、必要に応じ、乳幼児健康診査での栄養相談や自分自身の食生活改善について、健康教室や健康相談などを活用します。

#### [事業者・校区、行政区など・関係団体の役割]

食生活改善推進会<sup>\*</sup>など食生活改善を目的として活動する団体は、知識や技術の向上に努め、他団体と連携し、地域に食生活改善の取組を普及するよう努めます。また、市の事業や地域活動に協力するとともに、自らの活動も周知します。

第1次産業に関わる団体は、新鮮な農水産物の安定的な供給とその情報発信に努めます。

食品関係事業者は、地産地消に協力すると共に、市民の健康づくりに適した食材や飲食の提供に努めます。

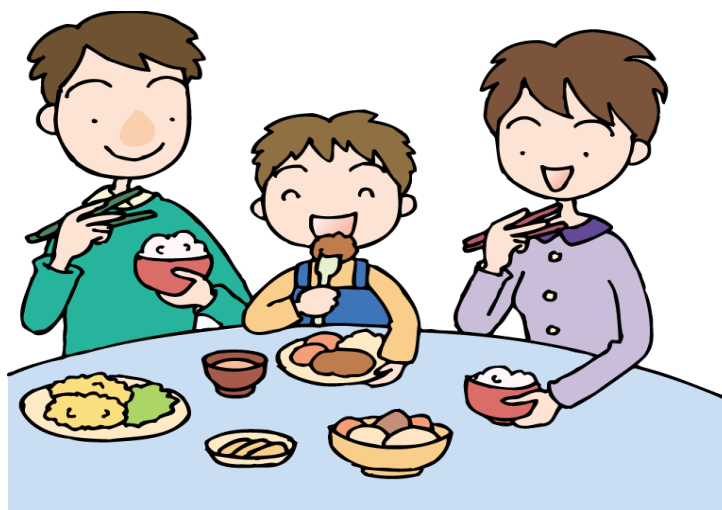
#### [市の役割]

地域で健康づくりのための食生活改善の取組を行うことを支援します。野菜や魚介類の摂取、熱量（カロリー）を考えた食事などについて、農林水産業、商工観光業と連携した事業を推進するほか、校区公民館、保育所、子育て支援センターなど関係機関が連携し、各小学校区の健康課題に応じた事業を実施します。

[目標値]

基本施策3 「食を通じた健康づくりを推進します」

項 目	現状値 (H26年度)	目標値 (H32年度)	後期 新規
①妊婦（その家族含む）栄養指導参加率	60.1%	70.0%	○
②乳幼児栄養指導回数	187回	200回	
③3歳児健診のう歯がある児の割合	19.5%	12.5%	○
④個別栄養相談回数	45回	100回	
⑤食生活改善推進員の会員数	243人	270人	
⑥毎食野菜を食べる人の割合	51.5% (H27)	80.0%	
⑦毎日甘味飲料を摂取する人の割合	39.4% (H27)	30.0%	
⑧味覚が「濃い味」と答えた人の割合	19.2% (H27)	17.0%	○
⑨毎日飲酒する人の割合	26.4% (H27)	25.0%	○



[ 市 民 の 取 組 ]

取組	健康づくりのための食習慣改善に努めます
活動内容	・自分の健康や食事について関心を持ち、健診結果などから食生活を振り返り、改善に努めます。
	・必要に応じ、市の個別栄養相談や健康教室を活用します。
	・自分にあった適切な食事量・内容について理解し、食べ過ぎや少食になりすぎないように注意します。
	・主食・主菜・副菜のそろった、栄養のバランスがとれた食生活の実践を目指します。
	・毎回の食事で野菜の摂取に心がけ、砂糖入りのコーヒーやジュース等の甘味飲料や甘いものを取りすぎないようにします。
	・保護者は、子どもの健康状態を把握し、必要に応じ、乳幼児健康診査での栄養相談などを活用します。

[事業者・校区、行政区など・関係団体の取組]

取組	健康づくりのための食習慣改善の支援
活動内容	・食生活改善推進会*など食生活改善を目的として活動する団体は、知識や技術の向上に努め、他団体と連携し、地域における食生活改善の取組を推進します。
	・食生活改善推進会*など食生活改善を目的として活動する団体は、市の事業や地域活動に協力すると共に、自らの活動も周知します。
	・飲食店などの事業所では、カロリーや栄養成分表示などを行い、市民の生活習慣病予防を支援します。
	・第1次産業に関わる団体は、新鮮な農林水産物の安定的な供給とその情報発信に努めます。
	・飲食店などの食品関係事業者は、地産地消に協力すると共に、市民の健康づくりに適した食材や飲食の提供に努めます。



[市の取組]

取組①	健康課題に応じた食の支援事業の実施	担当課
活動内容	・野菜や甘味飲料の摂取、飲酒習慣など、生活習慣予防のための好ましい食習慣について、あらゆる機会や事業所など関係機関と連携し情報発信します。	健康づくり課 子ども課
	・妊娠期の健康維持に関する食生活の課題に合わせた指導を行います。	健康づくり課
	・乳幼児期の健康維持やアレルギー対応などに関する食生活の課題に合わせた指導を行います。	健康づくり課 子ども課
	・健診結果に基づき生活習慣病予防に関する個別栄養相談や食生活改善に関する健康教室を行います。	健康づくり課
	・一人暮らし高齢者などを対象とした配食サービスを行い、見守りと共に栄養状態の悪化を防ぎます。	介護・高齢者支援課
	・地域における食生活改善の担い手となる食生活改善推進員の活動を支援するとともに、新規会員を養成します。	健康づくり課

取組②	食育推進事業の実施	担当課
活動内容	・関係課と連携し、食育推進事業を行います。	地域振興課 農業振興課 水産商工課 学校教育課 生涯学習課
	・農業体験や料理教室などによる生産者との交流を通して、子どもから高齢者まで幅広い世代に食育の取組を広めます。	健康づくり課 農業振興課 学校教育課
	・地元の農水産物、その加工品などを販売している店舗の情報などを提供します。	農業振興課 水産商工課





## 4 健康・生きがい・仲間づくりを支援します

### [基本的な考え方]

生活習慣を改善し、継続していくためには、家族や友人とのコミュニケーションが大切となります。身体的、精神的、社会的に良好な状態を維持するため、家族や友人、学校、職場、地域社会など、個人を支える周囲の理解や社会環境を整える取組を進めます。

### [市民の役割]

一緒に生活習慣改善の取組を実践する家族や仲間をつくり、健康づくりに関するイベントなどに参加します。また、過度なストレスには気をつけ、上手に解消するよう努めます。そのほか、健康に関するボランティアとして、市や関係団体に協力するよう努めます。

### [事業者・校区、行政区など・関係団体の役割]

健康づくりを広めることを目的に組織した団体などは、会員間で交流を図り、継続的に活動に参加しやすい仲間づくりや会員数の拡大に努めます。

また、団体間の交流を図りながら、共同事業の実施に努めます。市が実施する事業には、連携・協力します。

### [市の役割]

健康に関わるボランティア団体の支援を行うほか、健康づくり事業の卒業生の会などを育成・支援し、その取組を広げます。また、関係団体などと連携し、健康づくりに関するイベントなどを実施します。

生涯にわたる健康、生きがい対策として、生涯学習や生涯スポーツの取組を普及させ、ストレスをためこまない生活の工夫に関する啓発を行います。

[目標値]

基本施策4 「健康・生きがい・仲間づくりを支援します」

項 目	現状値 (H26年度)	目標値 (H32年度)	後期 新規
①健康づくり自主活動グループ会員数	259人	320人	
②健康づくりに関するボランティア会員数	32人	50人	
③ストレス処理ができていない人の割合	76.6% (H27)	83.0%	
④60歳代で趣味等と一緒に楽しむ仲間がいない人の割合	24.1% (H27)	20.0%	
⑤睡眠が「じゅうぶん」「まあまあ」とれている人の割合	79.5% (H27)	83.0%	○

[市民の取組]

取組	こころの健康・生きがい・仲間づくりの実践
活動内容	・一緒に生活習慣改善の取組を実践する家族や仲間をつくり、健康づくりに関するイベントなどに参加します。
	・自分に合った適切なストレス解消法を身につけ、生活の中で実践します。
	・十分な睡眠や積極的な休養で、心身の疲労回復に努めます。
	・健康に関するボランティアとして、市や関係団体に協力するよう努めます。

[事業者・校区、行政区など・関係団体の取組]

取組	こころの健康・生きがい・仲間づくりの支援
活動内容	・健康づくり活動を広めることを目的に組織した団体などは、会員間で交流を図り、継続的に活動に参加しやすい仲間づくりや会員数の拡大に努めます。
	・市が実施する事業に、連携・協力します。
	・職場・地域でのコミュニケーションの円滑化を図ります。
	・趣味の講座の開催やボランティア活動の実践など、個々の生きがいや、やりがいを持つことを支援します。
	・事業所は、ノー残業デーや休暇制度の整備など休養をとりやすい環境づくりに努めます。

[市の取組]

取組①	こころの健康を保つ取組の推進	担当課
活動内容	・ストレスをためこまない生活の工夫に関する啓発を行います。	福祉支援課
	・不眠や食欲不振、意欲の低下などストレス状態に、自分自身や家族が気づくことができる資料の提供を行います。	福祉支援課
	・こころの健康に関する相談機関について周知し、活用を推進します。	福祉支援課 健康づくり課

取組②	健康づくり自主活動グループの支援	担当課
活動内容	・健康教室などの参加者を対象に、その後の継続的な取組につなげるため、自主活動グループの立ち上げを支援します。	健康づくり課
	・いとしま健康大学卒業生で組織する自主活動グループの活動を支援（一定期間）します。	健康づくり課
	・地域で活動中の健康づくり団体の把握に努め、連携を図ります。	健康づくり課 生涯学習課

取組③	ボランティア活動の推進と団体の支援	担当課
活動内容	・糸島市食生活改善推進会*の活動を支援します。	健康づくり課
	・介護予防ボランティアの会の活動を支援します。	健康づくり課
	・育児から高齢者支援まで幅広いボランティア活動の成果などを公表し、関係団体の会員拡大の支援に努めます。	子ども課 地域振興課
	・(社)糸島市社会福祉協議会や関係団体などと連携し、ボランティア活動の場や研修の機会を提供します。	地域振興課

取組④	生涯学習の普及	担当課
活動内容	・生涯学習の拠点となる校区公民館や図書館、博物館などで、生きがい、仲間づくりにつながる事業を行います。	生涯学習課 文化課
	・生涯学習情報誌を発行し、生涯学習に関する情報を周知します。	生涯学習課
	・出前講座を行い、さまざまな団体が主体的に取り組む学習を支援します。	生涯学習課

取組⑤	地域活動への参加の推進	担当課
活動内容	・子育て世代から高齢者まで多くの人を地域活動や仲間づくりにつなげる居場所づくりやイベント事業への支援、情報提供を行います。	地域振興課
	・地域で声を掛け合うことができるまちづくりを目指して、いとしま共創プランに基づく各校区の事業を支援します。	地域振興課
	・高齢者の社会的孤立を防ぐため、介護予防センターをさらに活用すると共に、ふれあい生きいきサロン活動事業を推進します。	健康づくり課 介護・高齢者支援課
	・子育て世代の孤立感を軽減するため、子育て支援センターを核として子育て支援事業を展開するとともに、地域の子育てサークルなどの支援や情報を提供します。	子ども課



# 第5章 推進体制と評価

## 1 計画の推進体制

健康寿命を延ばすためには、市民一人ひとりが健康づくりの意識を高め、取組を実践し、継続することが最も大切です。そのため、関係団体をはじめ多くの団体・事業者などが連携を図りながら、市民の健康づくりを進めることが重要になります。

### (1) 計画の推進のための組織

市では、組織の横断的な連携・協力はもちろんのこと、市民代表、健康づくり関係団体代表、学識経験者などで構成する「糸島市健康づくり推進協議会」及び市内の関係課で構成する「健康いとしま 21 推進ワーキング会議」を活用し、効果的かつ効率的に計画を推進します。

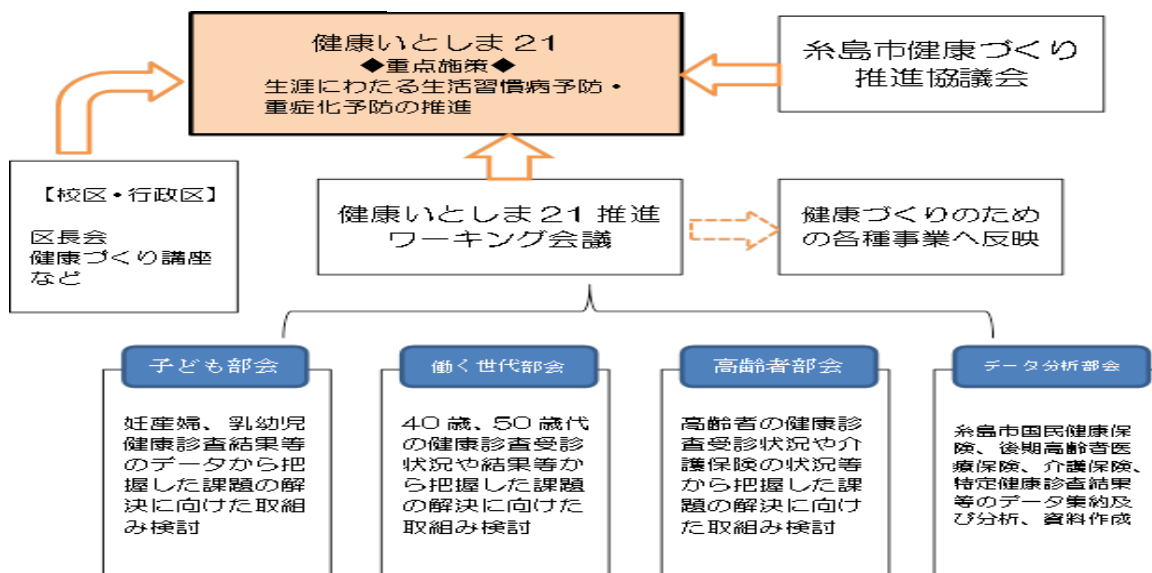
### (2) 関係団体などとの連携

(社)糸島市社会福祉協議会、糸島市シニアクラブ連合会、糸島市食生活改善推進会、ボランティア団体「はつらつマイスターズ」「ひまわり」「はるか」(介護予防指導者の会)など、健康づくりに関する活動をしている団体、市内の事業者等と連携を図り、各種事業を推進します。

### (3) 校区・行政区などとの連携

各校区では、地域の活性化・発展を目指し、地域の資源や特性を生かしたまちづくり推進計画「共創プラン」が策定されています。現在、行政区と共に地域コミュニティとしての機能が活発化している中、健康づくりにおいても各校区担当保健師などにより各校区の健康課題を明確化し、校区・行政区などと連携しながら健康づくりを推進します。

【推進体制図】



## 2 評価

### (1) 健康づくりアンケートの実施

市民の生活や健康に関する意識などの変化については、計画の見直し時に健康づくりアンケートを実施し、評価します。

### (2) 健康づくり関連データの把握

健康診査や保健指導など、市の事業を通じて健康づくりに関連するデータ（健康診査結果や保健指導による体重、血圧値の変化、重症疾病の罹患率など）を把握します。

### (3) データの経年比較による分析、評価の実施

健康づくりを推進することによって、市民の健康状態を示す指標（健康診査結果や医療費等の原因となった疾病内容など）は変化することがあるため、関係課が連携してデータを分析、評価します。

## 3 見直し

### (1) 国や県の制度などの現状把握

国・県との連携を密にし、社会情勢の変化や制度改正など、常に最新の情報把握に努めます。

### (2) 計画の見直し

定期的に計画の進捗状況を把握し、改善しながら事業を実施すると共に、必要に応じて計画の見直しを行います。

# 資料編

- 糸島市健康づくり推進協議会委員名簿
- 策定の経過
- アンケート結果
- 用語集
- 市民が目指す行動 15 項目

## 糸島市健康づくり推進協議会委員名簿

委嘱期間 平成26年4月1日～平成28年3月31日

	氏名	役職等	備考
会長	菊池 正統 きくち まさのり	(一般社団法人)糸島医師会 会長	1号委員
副会長	木下 俊則 きのした としのり	(一般社団法人)糸島歯科医師会 会長	3号委員
委員	奥 郁美 おく いくみ	(一般社団法人)糸島医師会 理事	1号委員
委員	富田 昌良 とみた あきら	糸島医師会病院 院長	2号委員
委員	足立 宗久 あだち むねひさ	(一般社団法人)糸島歯科医師会 専務理事	3号委員
委員	國武 雅弘 くにたけ まさひろ	(一般社団法人)糸島薬剤師会 会長	4号委員 *平成27年7月1日
委員	森松 薫 もりまつ かおる	糸島保健福祉事務所 健康増進課長	5号委員
委員	樗木 晶子 ちしゃき あきこ	九州大学大学院医学研究院保健学部門 教授・医学博士	6号委員 *平成27年7月1日
委員	矢島 光城 やじま みつしろ	公募委員	7号委員 *平成27年7月1日
委員	大原 輯一 おおはら しゅういち	公募委員	7号委員 *平成27年7月1日

※糸島市健康づくり推進協議会実施規程改正及び団体代表変更に伴う委嘱日



## 健康いとしま 21 中間評価・後期計画策定の経過

日 程	内 容
平成 27 年 6 月 22 日	第 1 回 健康いとしま 21 推進ワーキング会議 ・健康いとしま 21 中間評価・後期計画策定のための市民アンケートについて
平成 27 年 7 月 1 日	第 1 回 糸島市健康づくり推進協議会 ・健康いとしま 21 中間評価・後期計画策定のための市民アンケートについて
平成 27 年 8 月 17 日 ～31 日	健康づくり市民アンケート実施 ・調査対象：糸島市在住の 20 歳～79 歳 3,000 人 (無作為抽出) ・調査方法：アンケートを郵送、返信用封筒で返信
平成 28 年 1 月 15 日	議会市民福祉常任委員会 ・素案の報告 ・意見の聴取
平成 28 年 1 月 18 日	健康いとしま 21 推進ワーキング会議高齢者部会 ・健康づくり市民アンケート結果について ・健康いとしま 21 中間評価・後期計画素案について
平成 28 年 1 月 19 日	健康いとしま 21 推進ワーキング会議働く世代部会 ・健康づくり市民アンケート結果について ・健康いとしま 21 中間評価・後期計画素案について
平成 28 年 1 月 21 日	第 2 回 糸島市健康づくり推進協議会 ・健康づくり市民アンケート結果について ・健康いとしま 21 中間評価・後期計画素案について
平成 28 年 1 月 22 日	健康いとしま 21 推進ワーキング会議子ども部会 ・健康づくり市民アンケート結果について ・健康いとしま 21 中間評価・後期計画素案について
平成 28 年 1 月 22 日	健康いとしま 21 推進ワーキング会議データ分析部会 ・健康づくり市民アンケート結果について ・健康いとしま 21 中間評価・後期計画素案について
平成 28 年 2 月 15 日 ～ 3 月 15 日	健康いとしま 21 中間評価・後期計画素案に対するパブリックコメント
平成 28 年 3 月 24 日	第 3 回 糸島市健康づくり推進協議会 ・素案の最終確認
平成 28 年 3 月	健康いとしま 21 中間評価・後期計画案の策定

**平成27年度  
健康づくりアンケート調査結果**

	年齢							全体
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	無回答	
配布数 (件)	500	500	500	500	500	500		3,000
有効回答数 (件)	90	141	133	191	249	281	17	1102
有効回答率 (%)	18.0	28.2	26.6	38.2	49.8	56.2		36.7

(%)

**対象者の属性**

問1. 職業	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	全体
会社・団体職員	44.8	43.0	37.6	32.1	12.9	1.4	24.2
公務員	4.5	2.0	6.9	6.9	2.2	0.0	2.8
パート・アルバイト	11.9	24.0	26.7	27.5	10.2	3.7	15.6
農・林・漁業	1.5	3.0	4.0	3.1	7.5	7.9	4.7
商工業・その他自営業	1.5	9.0	14.9	10.7	8.6	4.7	8.4
専業主婦(主夫)	3.0	8.0	5.0	13.0	25.8	24.8	16.0
学生	19.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.6
無職	7.5	8.0	4.0	3.1	29.6	55.1	23.8
その他	6.0	3.0	1.0	3.8	3.2	2.3	2.9

(%)

問1. 家族構成	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	全体
一人暮らし	11.9	7.1	5.1	8.4	5.4	16.3	7.7
配偶者と二人暮らし	7.5	8.2	9.1	24.4	41.9	44.2	28.9
二世帯同居	52.2	70.4	72.7	54.2	34.4	23.3	46.3
三世帯同居	26.9	12.2	12.1	11.5	13.4	14.9	14.9
その他	1.5	2.0	1.0	1.5	4.8	1.4	2.2

(%)

問1. 小学校区	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
前原地区	16.5	14.9	9.8	8.4	8.8	10.3
加布里	12.1	4.3	7.5	7.3	5.6	8.5
波多江	12.1	16.3	12.0	13.6	12.8	10.0
長糸	2.2	2.8	1.5	1.0	1.2	1.8
雷山	4.4	2.1	2.3	5.2	5.2	3.6
怡土	5.5	9.9	1.5	6.3	8.4	6.4
前原南	4.4	5.0	12.0	7.3	6.4	11.4
南風	7.7	8.5	16.5	8.9	9.2	6.4
東風	8.8	10.6	6.8	5.2	6.4	6.0
一貴山	3.3	3.5	3.0	4.7	4.0	5.3
深江	5.5	3.5	5.3	9.4	7.6	5.3
福吉	2.2	0.0	3.8	3.1	4.0	6.8
可也	9.9	10.6	9.0	12.6	7.6	10.0
桜野	1.1	2.1	3.8	2.1	4.8	0.7
引津・姫島	4.4	5.7	5.3	4.7	8.0	7.5

問1. BMI	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	未回答	全体	%
18.5未満	16	18.0	25	18.1	13	11.5	12	6.3	21	8.5	19	7.6	2	108	9.8
18.5～25未満	66	74.2	92	66.7	94	70.2	139	73.2	175	71.1	200	70.9	4	770	69.9
25以上	6	6.7	16	11.6	23	17.6	38	20.0	50	20.3	59	21.1	1	193	17.5
無回答	3	1.1	10	3.6	3	0.8	2	0.5	3	0.0	6	0.4	4	31	2.8
計	91		143		133		191		249		284		11	1102	

問2 あなたは自分で健康だと思いますか。

問2 主観的健康感	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	未回答	全体	%
1. 健康	39	43.3	45	31.9	45	33.8	48	25.1	78	31.3	71	25.3	2	328	29.8
2. まあまあ健康	38	42.2	60	42.6	69	51.9	100	52.4	128	51.4	131	46.6	10	536	48.6
3. あまり健康ではない	12	13.3	24	17.0	14	10.5	30	15.7	30	12.0	52	18.5	1	163	14.8
4. 健康ではない	1	1.1	8	5.7	4	3.0	11	5.8	12	4.8	24	8.5	1	61	5.5
無回答	0	0.0	4	2.8	1	0.8	2	1.0	1	0.4	3	1.1	3	14	1.3
計	90		141		133		191		249		281		17	1102	

問3 現在、通院または薬をのんでいる病気がありますか。(重複回答)

問3 治療中の病気	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	全体	%
1. ない	66	73.3	103	73.0	91	68.4	84	44.0	77	30.9	34	12.1	484	43.9
2. 高血圧	0	0.0	1	0.7	2	1.5	33	17.3	79	31.7	140	49.8	269	24.4
3. 糖尿病	0	0.0	0	0.0	1	0.8	9	4.7	28	11.2	37	13.2	83	7.5
4. 心臓病	1	1.1	2	1.4	0	0.0	6	3.1	9	3.6	26	9.3	47	4.3
5. 脳血管疾患	0	0.0	1	0.7	0	0.0	2	1.0	2	0.8	6	2.1	12	1.1
6. 高脂血症	0	0.0	1	0.7	5	3.8	22	11.5	41	16.5	52	18.5	123	11.2
7. 高中性脂肪血症	0	0.0	0	0.0	1	0.8	4	2.1	5	2.0	2	0.7	14	1.3
8. 高尿酸血症	0	0.0	1	0.7	1	0.8	5	2.6	8	3.2	15	5.3	34	3.1
9. 慢性腎臓病	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	1.0	4	1.6	2	0.7	8	0.7
10. がん	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.5	5	2.0	13	4.6	19	1.7
11. 貧血	0	0.0	0	0.0	6	4.5	6	3.1	1	0.4	6	2.1	21	1.9
12. 肝臓病	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	1.0	2	0.8	1	0.4	7	0.6
13. 骨粗しょう症	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	1.0	5	2.0	24	8.5	35	3.2
14. 腰痛、膝痛	1	1.1	9	6.4	5	3.8	10	5.2	15	6.0	39	13.9	85	7.7
15. 更年期障害	0	0.0	0	0.0	1	0.8	6	3.1	1	0.4	0	0.0	8	0.7
16. うつ病	2	2.2	1	0.7	3	2.3	2	1.0	3	1.2	6	2.1	17	1.5
17. むし歯	3	3.3	4	2.8	4	3.0	13	6.8	8	3.2	13	4.6	47	4.3
18. 歯周疾患	1	1.1	0	0.0	1	0.8	7	3.7	7	2.8	16	5.7	35	3.2
19. アレルギー	4	4.4	12	8.5	3	2.3	10	5.2	6	2.4	6	2.1	44	4.0
20. その他	4	4.4	13	9.2	15	11.3	20	10.5	35	14.1	57	20.3	155	14.1
無回答	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	1.6	1	0.4	2	0.7	33	3.0
計	82		148		139		249		342		497		1580	

問4 定期的に健康診査(尿検査や血液検査、血圧等)を受けていますか。

問4 健診	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	未回答	全体	%
1. 受けている	52	57.8	88	62.4	113	85.0	164	85.9	221	88.8	241	85.8	10	889	80.7
2. 受けていない	38	42.2	52	36.9	20	15.0	26	13.6	28	11.2	36	12.8	4	204	18.5
無回答	0	0.0	1	0.7	0	0.0	1	0.5	0	0.0	4	1.4	3	9	0.8
計	90		141		133		191		249		281		17	1102	

問5 健康診査はどのような形で受けていますか。

問5 健診方法	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	全体	%
1. 市の健診	1	1.9	6	6.4	22	17.2	26	14.4	77	30.7	77	27.5	213	20.4
2. かかりつけ医	6	11.1	12	12.8	12	9.4	49	27.2	98	39.0	175	62.5	377	36.1
3. 病院の人間ドック	0	0.0	4	4.3	11	8.6	21	11.7	10	4.0	12	4.3	58	5.6
4. 勤務先	40	74.1	67	71.3	77	60.2	74	41.1	52	20.7	7	2.5	344	32.9
5. その他	7	13.0	5	5.3	4	3.1	8	4.4	12	4.8	8	2.9	46	4.4
6. 数年受けていない	0	0.0	0	0.0	2	1.6	2	1.1	2	0.8	1	0.4	7	0.7
計	54		94		128		180		251		280		1045	

問6 定期的にがん検診を受けていますか。

問6 がん検診	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	未回答	全体	%
1. 受けている	5	5.5	34	24.1	61	46.2	104	54.5	141	57.3	154	55.8	7	506	45.9
2. 受けていない	86	94.5	107	75.9	71	53.8	87	45.5	104	42.3	117	42.4	6	578	52.5
無回答	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.4	5	1.8	12	18	1.6
計	91		141		132		191		246		276		25	1102	

定期的にがん検診を受けている方にお聞きします。

問6-1 がん検診はどのような形で受けていますか。(重複回答)

問6-1 検診を受けた所	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	全体	%
1. 市の健診	3	60.0	16	36.4	23	31.5	41	32.0	78	44.6	68	38.0	229	45.3
2. かかりつけ医	0	0.0	13	29.5	12	16.4	40	31.3	51	29.1	94	52.5	210	41.5
3. 病院の人間ドック	0	0.0	0	0.0	12	16.4	14	10.9	15	8.6	11	6.1	52	10.3
4. 勤務先	1	20.0	12	27.3	21	28.8	29	22.7	24	13.7	4	2.2	91	18.0
5. その他	1	20.0	3	6.8	5	6.8	4	3.1	7	4.0	2	1.1	22	4.3
計	5		44		73		128		175		179		604	

問6-1 何のがん検診を受けましたか。(重複回答)

問6-1 検診の種類	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	全体	%
1. 胃がん	1	14.3	2	3.2	33	19.0	66	23.3	107	26.1	119	29.5	328	64.8
2. 肺がん	1	14.3	3	4.8	22	12.6	36	12.7	65	15.9	57	14.1	184	36.4
3. 大腸がん	0	0.0	6	9.7	32	18.4	69	24.4	106	25.9	100	24.8	313	61.9
4. 乳がん	1	14.3	20	32.3	44	25.3	51	18.0	46	11.2	50	12.4	212	41.9
5. 子宮頸がん	4	57.1	30	48.4	39	22.4	45	15.9	44	10.7	32	7.9	194	38.3
6. 前立腺がん	0	0.0	0	0.0	3	1.7	14	4.9	37	9.0	38	9.4	92	18.2
7. その他	0	0.0	1	1.6	1	0.6	2	0.7	5	1.2	7	1.7	16	3.2
計	7		62		174		283		410		403		1339	

問6-1 最近5年間のがん検診の受診頻度についてお聞きします。

問6-1 受診頻度	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	全体	%
1. 年に1回	2	33.3	22	64.7	47	74.6	82	80.4	108	73.5	124	80.0	385	76.1
2. 2~3年に1回	3	50.0	11	32.4	12	19.0	15	14.7	32	21.8	25	16.1	98	19.4
3. 4年以上に1回	1	16.7	1	2.9	4	6.3	5	4.9	7	4.8	6	3.9	24	4.7
計	6		34		63		102		147		155		507	

問7 日頃ストレスを感じることがありますか。

問7 ストレス	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	未回答	全体	%
1. 常に感じる	17	18.7	37	26.2	43	32.3	47	24.6	34	13.7	24	8.5	2	204	18.5
2. ときどき感じる	54	59.3	79	56.0	72	54.1	108	56.5	121	48.6	123	43.8	8	565	51.3
3. あまりできていな感じ	18	19.8	22	15.6	15	11.3	31	16.2	79	31.7	104	37.0	4	273	24.8
4. 感じない	2	2.2	2	1.4	3	2.3	4	2.1	15	6.0	27	9.6	1	54	4.9
無回答	0	0.0	1	0.7	0	0.0	1	0.5	0	0.0	3	1.1	1	6	0.5
計	91		141		133		191		249		281		16	1102	

問8 不安・悩み・ストレスを処理できていると思いますか。

問8 ストレス処理	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	未回答	全体	%
1. 十分できている	12	13.3	15	10.6	18	13.5	15	7.9	46	18.5	58	20.6	3	167	15.2
2. なんとかできている	49	54.4	80	56.7	72	54.1	126	66.0	155	62.2	187	66.5	8	677	61.4
3. あまりできていない	16	17.8	31	22.0	27	20.3	31	16.2	33	13.3	19	6.8	3	160	14.5
4. できていない	2	2.2	4	2.8	9	6.8	3	1.6	8	3.2	2	0.7	0	28	2.5
5. わからない	11	12.2	11	7.8	7	5.3	14	7.3	7	2.8	15	5.3	2	67	6.1
無回答	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	1.0	0	0.0	0	0.0	1	3	0.3
計	90		141		133		191		249		281		17	1102	

問9 体の不調や生活等について、不安や悩みを抱えて困っているとき、相談できる人はいますか。

問9 相談者	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	未回答	全体	%
1. いる	70	77.8	122	86.5	110	82.7	157	82.2	199	79.9	253	90.0	14	925	83.9
2. いない	18	20.0	19	13.5	23	17.3	32	16.8	46	18.5	25	8.9	1	164	14.9
無回答	2	2.2	0	0.0	0	0.0	2	1.0	4	1.6	3	1.1	2	13	1.2
計	90		141		133		191		249		281		17	1102	

問10 現在、睡眠で休養が十分とれていますか。

問10 睡眠	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	未回答	全体	%
1. 十分とれている	25	27.8	40	28.4	26	19.5	32	16.8	87	34.9	110	39.1	8	328	29.8
2. まあまあとれている	42	46.7	68	48.2	60	45.1	105	55.0	122	49.0	144	51.2	7	548	49.7
3. あまりとれていない	20	22.2	28	19.9	44	33.1	47	24.6	33	13.3	20	7.1	1	193	17.5
4. とれていない	2	2.2	5	3.5	3	2.3	6	3.1	5	2.0	4	1.4	1	26	2.4
無回答	1	1.1	0	0.0	0	0.0	1	0.5	2	0.8	3	1.1	0	7	0.6
計	90		141		133		191		249		281		17	1102	

問12 日常生活の中で、意識して運動をしていますか。

問12 運動習慣	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	未回答	全体	%
1. している	27	30.0	32	22.7	29	21.8	59	30.9	99	39.8	125	44.5	6	377	34.2
2. 以前はしていた	32	35.6	41	29.1	29	21.8	48	25.1	52	20.9	75	26.7	3	280	25.4
3. していない	31	34.4	68	48.2	75	56.4	83	43.5	97	39.0	78	27.8	7	439	39.8
無回答	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.5	1	0.4	3	1.1	1	6	0.5
計	90		141		133		191		249		281		17	1102	

日頃運動されていない方(問12で2と3に回答した方)にお聞きします。

問13 今後、健康のために運動しようと思いますか。

問13 関心	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	全体	%
1. すぐ取り組みたい	19	30.6	31	28.2	25	24.3	25	19.2	27	19.0	33	22.8	160	23.1
2. 今は取り組みない	37	59.7	67	60.9	65	63.1	91	70.0	98	69.0	90	62.1	448	64.7
3. 関心なし	6	9.7	12	10.9	13	12.6	14	10.8	17	12.0	22	15.2	84	12.1
無回答	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
計	62		110		103		130		142		145		692	

問14 自分にあった運動内容や運動量の指導を受けた事がありますか。

問14 指導	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	未回答	全体	%
1. あり	10	11.1	19	13.5	11	8.3	33	17.3	56	22.5	71	25.4	1	201	18.2
2. なし	77	85.6	121	85.8	121	91.0	157	82.2	184	73.9	197	70.4	12	869	78.9
無回答	3	3.3	1	0.7	1	0.8	1	0.5	9	3.6	13	4.3	4	32	2.9
計	90		141		133		191		249		281		17	1102	

運動の指導を受けた事があると答えた方(問14で1に回答した方)にお聞きします。

問15 どこで指導を受けましたか。

問15 指導を受けた場	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	未回答	全体	%
1. 健康づくり事業	0	0.0	1	5.3	1	9.1	3	8.1	14	21.9	20	24.7	2	41	17.7
2. 公民館事業等	1	6.7	0	0.0	0	0.0	2	5.4	6	9.4	14	17.3	2	25	10.8
3. 民間の教室	10	66.7	9	47.4	7	63.6	15	40.5	18	28.1	17	21.0	0	76	32.9
4. 職場	0	0.0	3	15.8	1	9.1	6	16.2	5	7.8	3	3.7	0	18	7.8
5. 病院	1	6.7	4	21.1	2	18.2	8	21.6	18	28.1	18	22.2	0	51	22.1
6. その他	3	20.0	2	10.5	0	0.0	3	8.1	3	4.7	9	11.1	0	20	8.7
計	15		19		11		37		64		81		4	231	

問16 運動を継続するためには、どのようなサポートを得ることができれば、良いと思いますか。(重複回答)

問16 サポート	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	未回答	全体	%
1. 周囲の支援	16	17.8	44	31.2	41	30.8	42	22.0	40	16.1	35	12.5	17	235	21.3
2. 仲間	50	55.6	78	55.3	54	40.6	77	40.3	100	40.2	84	29.9	28	471	42.7
3. 運動指導士	14	15.6	36	25.5	37	27.8	54	28.3	45	18.1	34	12.1	24	244	22.1
4. 地域のサークル	15	16.7	23	16.3	12	9.0	35	18.3	36	14.5	41	14.6	14	176	16.0
5. 職場のサークル	8	8.9	10	7.1	7	5.3	0	0.0	1	0.4	1	0.4	5	32	2.9
6. 特になし	27	30.0	35	24.8	27	20.3	45	23.6	68	27.3	95	33.8	21	318	28.9
7. その他	5	5.6	8	5.7	12	9.0	13	6.8	13	5.2	8	2.8	3	62	5.6
計	135		234		190		266		303		298		112	1538	

問17 あなたは、「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」を知っていますか。

問17 ロコモティブ	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	未回答	全体	%
1. 知っている	10	11.1	19	13.5	25	18.8	28	14.7	39	15.7	51	18.1	1	173	15.7
2. 聞いたことはある	11	12.2	25	17.7	20	15.0	46	24.1	55	22.2	75	26.7	2	234	21.2
3. 全く聞いたことない	69	76.7	95	67.4	86	64.7	116	60.7	151	60.9	147	52.3	13	677	61.4
無回答	0	0.0	2	1.4	2	1.5	1	0.5	4	1.2	8	2.8	1	18	1.6
計	90		141		133		191		249		281		17	1102	

問18 毎日朝食を食べていますか。

問18 朝食	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	未回答	全体	%
1. 毎日	53	59.6	102	72.3	97	72.9	155	81.2	227	91.2	274	97.5	14	922	83.7
2. 週3~4回	13	14.6	13	9.2	9	6.8	13	6.8	12	4.8	4	1.4	1	65	5.9
3. 週1~2回	7	7.9	9	6.4	8	6.0	8	4.2	2	0.8	0	0.0	1	35	3.2
4. 食べない	16	18.0	17	12.1	18	13.5	14	7.3	7	2.8	1	0.4	0	73	6.6
無回答	1	0.0	0	0.0	1	0.8	1	0.5	1	0.4	2	0.7	1	7	0.6
計	90		141		133		191		249		281		17	1102	

朝食を毎日食べない方(問18で2~4に回答した方)にお聞きます。

問19 朝食を食べない理由は何ですか。

問19 食べない理由	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	全体	%
1. 時間がない	14	23.0	20	27.0	25	35.7	14	20.0	10	18.2	2	8.0	85	49.1
2. 食欲がない	21	34.4	18	24.3	20	28.6	11	15.7	10	18.2	4	16.0	84	48.6
3. 面倒くさい	9	14.8	11	14.9	5	7.1	6	8.6	3	5.5	0	0.0	34	19.7
4. 習慣がない	10	16.4	15	20.3	14	20.0	20	28.6	9	16.4	2	8.0	70	40.5
5. その他	4	6.6	6	8.1	3	4.3	6	8.6	5	9.1	2	8.0	26	15.0
無回答	3	4.9	4	5.4	3	4.3	13	18.6	18	32.7	15	60.0	56	32.4
計	61		74		70		70		55		25		355	

問20 主食(ごはん、パン、めん)、主菜(肉、魚、卵、大豆料理)、副菜(野菜、いも、きのこ、海藻料理)がそろった食事をいつ食べますか。(重複回答)

問20 主食・主菜・副菜	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	未回答	全体	%
1. 朝食	9	10.0	21	14.9	28	21.1	35	18.3	97	39.0	141	50.2	0	337	30.6
2. 昼食	37	41.1	37	26.2	42	31.6	81	42.4	76	30.5	105	37.4	0	404	36.7
3. 夕食	64	71.1	113	80.1	102	76.7	147	77.0	197	79.1	219	77.9	0	896	81.3
4. 3食なし	12	13.3	17	12.1	13	9.8	17	8.9	13	5.2	15	5.3	0	87	7.9
計	122		188		185		280		383		480		0	1724	

問21 毎回の食事で野菜を食べていますか。

問21 野菜	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	未回答	全体	%
1. 食べている	23	25.6	54	38.3	51	38.3	92	48.2	150	60.2	185	65.8	12	567	51.5
2. 食べていない	67	74.4	87	61.7	80	60.2	98	51.3	95	38.2	92	32.7	5	524	47.5
無回答	0	0.0	0	0.0	2	1.5	1	0.5	4	1.6	4	1.4	0	11	1.0
計	90		141		133		191		249		281		17	1102	

問22 あなたの味覚の傾向について、お聞きます。

問22 味覚	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	未回答	全体	%
1. 濃い	26	28.6	42	29.8	24	18.5	36	18.9	42	17.1	38	13.7	4	212	19.2
2. ふつう	55	60.4	82	58.2	86	66.2	124	65.3	156	63.4	179	64.4	8	690	62.6
3. 薄い	10	11.0	17	12.1	20	15.4	30	15.8	48	19.5	61	21.9	2	188	17.1
無回答														12	1.1
計	91		141		130		190		246		278			1102	

問23 砂糖入りのコーヒーやジュース、スポーツドリンク、乳酸飲料を飲む頻度は、どの程度ですか。

問23 甘味飲料	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	未回答	全体	%
1. 1日2回以上	20	22.2	29	20.6	25	18.8	40	20.9	33	13.3	49	17.4	4	200	18.1
2. 1日1回	28	31.1	35	24.8	26	19.5	36	18.8	45	18.1	63	22.4	2	235	21.3
3. 週3～5回	14	15.6	16	11.3	11	8.3	17	8.9	21	8.4	29	10.3	1	109	9.9
4. 週1～2回	13	14.4	33	23.4	24	18.0	39	20.4	45	18.1	53	18.9	3	210	19.1
5. ほとんど飲まない	14	15.6	28	19.9	44	33.1	59	30.9	98	39.4	83	29.5	6	332	30.1
無回答	1	1.1	0	0.0	3	2.3	0	0.0	7	2.8	4	1.4	1	16	1.5
計	90		141		133		191		249		281		17	1102	

問24 お酒を飲む頻度はどの程度ですか。

問24 飲酒の頻度	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	未回答	全体	%
1. 毎日	7	7.8	16	11.3	45	33.8	64	33.5	78	31.3	75	26.7	6	291	26.4
2. 時々	52	57.8	48	34.0	42	31.6	41	21.5	69	27.7	48	17.1	2	302	27.4
3. ほとんど飲まない	31	34.4	77	54.6	43	32.3	86	45.0	98	39.4	148	52.7	7	490	44.5
無回答	0	0.0	0	0.0	3	2.3	0	0.0	4	1.6	10	3.6	2	19	1.7
計	90		141		133		191		249		281		17	1102	

問25 飲酒の日の1日あたりの飲酒量はどの程度ですか。

問25 1日の飲酒量	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	未回答	全体	%
1. 1合未満	35	44.3	57	52.3	52	47.7	67	47.9	76	44.7	83	55.3	6	376	48.8
2. 1～2合未満	29	36.7	28	25.7	34	31.2	51	36.4	59	34.7	50	33.3	16	259	33.6
3. 2～3合未満	10	12.7	16	14.7	19	17.4	19	13.6	28	16.5	12	8.0	0	104	13.5
4. 3合以上	5	6.3	8	7.3	4	3.7	3	2.1	7	4.1	5	3.3	0	32	4.2
計	79		109		109		140		170		150		22	771	

問26 あなたの食生活をご自身の健康のために、改善する必要があると思いますか。

問26 改善の必要	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	未回答	全体	%
1. ある	28	31.1	51	36.2	40	30.1	51	26.7	41	16.5	40	14.2	3	254	23.0
2. どちらかと言えばある	33	36.7	52	36.9	45	33.8	64	33.5	62	24.9	54	19.2	4	314	28.5
3. あまりない	8	8.9	15	10.6	24	18.0	35	18.3	76	30.5	82	29.2	3	243	22.1
4. ない	11	12.2	16	11.3	10	7.5	20	10.5	45	18.1	77	27.4	4	183	16.6
5. わからない	9	10.0	7	5.0	12	9.0	19	9.9	19	7.6	21	7.5	2	89	8.1
無回答	1	1.1	0	0.0	2	1.5	2	1.0	6	2.4	7	2.5	1	19	1.7
計	90		141		133		191		249		281		17	1102	

食生活を改善する必要があると答えた方(問26で1または2に回答した方)にお聞きします。

問27 今後、食生活を良くしていこうと思いますか。

問27 関心	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	未回答	全体	%
1. すぐ取り組みたい	22	32.4	49	44.5	33	32.0	57	41.3	48	33.1	45	32.1	2	256	36.0
2. 今は取り組みない	38	55.9	52	47.3	48	46.6	61	44.2	53	36.6	53	37.9	6	311	43.7
3. 関心なし	8	11.8	9	8.2	22	21.4	20	14.5	44	30.3	42	30.0		145	20.4
計	68		110		103		138		145		140			712	



問28 より良い食生活にするためには、どのようなサポートを得ることができれば良いと思いますか。

問28 サポート	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	未回答	全体	%
1. 家族の協力	57	44.2	89	44.1	77	47.2	107	44.0	131	48.5	139	49.1	10	610	46.7
2. 職場の理解	6	4.7	10	5.0	7	4.3	5	2.1	0	0.0	0	0.0	1	29	2.2
3. 友人の協力	12	9.3	9	4.5	4	2.5	5	2.1	1	0.4	6	2.1	1	38	2.9
4. 栄養表示	22	17.1	38	18.8	22	13.5	38	15.6	30	11.1	22	7.8	2	174	13.3
5. 地域での指導	7	5.4	20	9.9	11	6.7	21	8.6	36	13.3	33	11.7	2	130	10.0
6. 職場での指導	6	4.7	5	2.5	4	2.5	8	3.3	0	0.0	0	0.0	0	23	1.8
7. 特になし	17	13.2	23	11.4	35	21.5	47	19.3	64	23.7	73	25.8	0	259	19.8
8. その他	2	1.6	8	4.0	3	1.8	12	4.9	8	3.0	10	3.5	0	43	3.3
計	129		202		163		243		270		283			1306	

問29 あなたは現在、たばこを吸っていますか。

問29 喫煙	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	未回答	全体	%
1. 吸う	18	20.0	35	24.8	30	22.6	33	17.3	44	17.7	25	8.9	2	187	17.0
2. 吸わない	65	72.2	81	57.4	72	54.1	106	55.5	140	56.2	165	58.7	8	637	57.8
3. やめた	7	7.8	25	17.7	28	21.1	52	27.2	60	24.1	80	28.5	4	256	23.2
無回答	0	0.0	0	0.0	3	2.3	0	0.0	5	2.0	11	3.9	3	22	2.0
計	90		141		133		191		249		281		17	1102	

問30 COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか。

問30 COPD	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	未回答	全体	%
1. 知っている	18	20.0	37	26.2	46	34.6	43	22.5	51	20.5	52	18.5	6	253	23.0
2. 聞いたことはある	19	21.1	24	17.0	30	22.6	45	23.6	46	18.5	84	29.9	2	250	22.7
3. 知らない	52	57.8	80	56.7	54	40.6	102	53.4	144	57.8	135	48.0	6	573	52.0
無回答	1	1.1	0	0.0	3	2.3	1	0.5	8	3.2	10	3.6	3	26	2.4
計	90		141		133		191		249		281		17	1102	

問31 歯と口の健康に関してお聞きします。(重複回答)

問31 歯	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	未回答	全体	%
1. 歯科検診受診	22	24.4	34	24.1	34	25.6	56	29.3	83	33.3	105	37.4	4	338	30.7
2. 歯石除去・クリーニング	12	13.3	35	24.8	35	26.3	51	26.7	78	31.3	81	28.8	3	295	26.8
3. 毎日歯磨きしている	58	64.4	105	74.5	84	63.2	125	65.4	152	61.0	173	61.6	12	709	64.3
4. 満足	19	21.1	19	13.5	11	8.3	19	9.9	26	10.4	44	15.7	2	140	12.7
5. フロス・歯間ブラシ	7	7.8	36	25.5	31	23.3	44	23.0	52	20.9	43	15.3	2	215	19.5
計	118		229		195		295		391		446		23	1697	

定期的に歯科検診を受けている方(問31で1に回答した方)にお聞きします。

問31-1 歯科検診はどのような形で受けていますか。

問31-1 歯科検診	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	全体	%
1. 市の歯周病健診	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.8	1	1.1	3	2.8	5	1.4
2. かかりつけ医	18	85.7	37	94.9	32	91.4	51	91.1	85	95.5	105	96.3	328	94.0
3. 勤務先	2	9.5	2	5.1	2	5.7	3	5.4	1	1.1	1	0.9	11	3.2
4. その他	1	4.8	0	0.0	1	2.9	1	1.8	2	2.2	0	0.0	5	1.4
計	21		39		35		56		89		109		349	

問31-1 最近5年間の受診頻度についてお聞きします。

問31-1 受診頻度	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	未回答	全体	%
1. 年に1回	17	89.5	28	68.3	27	81.8	45	83.3	71	82.6	90	87.4	16	294	82.8
2. 2~3年に1回	2	10.5	10	24.4	5	15.2	5	9.3	11	12.8	12	11.7	3	48	13.5
3. 4年以上に1回	0	0.0	3	7.3	1	3.0	4	7.4	4	4.7	1	1.0	0	13	3.7
計	19		41		33		54		86		103		19	355	

問32 地域の行事や集まり(公民館活動や校区、行政区の活動)に参加していますか。

問32 参加状況	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	未回答	全体	%
1. 参加している	2	2.2	13	9.2	26	19.5	36	18.8	69	27.7	92	32.7	2	240	21.8
2. ときどき	12	13.3	32	22.7	58	43.6	64	33.5	90	36.1	98	34.9	6	360	32.7
3. していない	24	26.7	38	27.0	22	16.5	48	25.1	38	15.3	28	10.0	3	201	18.2
4. 参加したことがない	31	34.4	54	38.3	15	11.3	19	9.9	24	9.6	29	10.3	2	174	15.8
5. 以前は参加	21	23.3	4	2.8	10	7.5	23	12.0	25	10.0	28	10.0	1	112	10.2
無回答	0	0.0	0	0.0	2	1.5	1	0.5	3	1.2	6	2.1	3	15	1.4
計	90		141		133		191		249		281		17	1102	

地域行事に参加している方(問32で1~2に回答した方)にお聞きします。

問33 あなたが参加している活動はどのような活動ですか。

問33 参加している行事	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	未回答	全体	%
1. 子ども会・PTA	3	16.7	22	24.4	47	26.9	10	5.4	3	1.2	7	2.0	0	92	8.6
2. 地域清掃	2	11.1	27	30.0	44	25.1	74	40.2	89	34.5	104	30.3	0	340	31.6
3. ボランティア	0	0.0	2	2.2	6	3.4	2	1.1	13	5.0	26	7.6	1	50	4.6
4. 運動会、お祭り	13	72.2	29	32.2	64	36.6	68	37.0	96	37.2	107	31.2	0	377	35.0
5. 地域の役職	0	0.0	2	2.2	13	7.4	23	12.5	25	9.7	30	8.7	7	100	9.3
6. 地域サークル	0	0.0	5	5.6	1	0.6	6	3.3	28	10.9	59	17.2	0	99	9.2
7. その他	0	0.0	3	3.3	0	0.0	1	0.5	4	1.6	10	2.9	0	18	1.7
計	18		90		175		184		258		343		8	1076	

地域行事に参加していない方(問32で3~5に回答した方)にお聞きします。

問34 参加しない理由は何ですか。

問34 参加しない理由	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	未回答	全体	%
1. 時間がない	44	38.6	49	31.0	28	45.9	39	30.7	29	26.1	20	21.3	0	209	30.1
2. 関心がない	26	22.8	37	23.4	13	21.3	31	24.4	37	33.3	30	31.9	5	179	25.8
3. 面倒くさい	18	15.8	26	16.5	8	13.1	20	15.7	15	13.5	11	11.7	0	98	14.1
4. 交通手段	3	2.6	2	1.3	1	1.6	6	4.7	4	3.6	5	5.3	25	46	6.6
5. 知り合いがいない	18	15.8	29	18.4	8	13.1	22	17.3	12	10.8	7	7.4	0	96	13.8
6. その他	5	4.4	15	9.5	3	4.9	9	7.1	14	12.6	21	22.3	0	67	9.6
計	114		158		61		127		111		94		30	695	

問35 趣味等、余暇を一緒に楽しむ仲間、家族はいますか。

問35 仲間	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	未回答	全体	%
1. いる	82	91.1	111	78.7	106	79.7	153	80.1	188	75.5	222	79.0	9	871	79.0
2. いない	8	8.9	30	21.3	24	18.0	37	19.4	60	24.1	50	17.8	2	211	19.1
無回答	0	0.0	0	0.0	3	2.3	1	0.5	1	0.4	9	3.2	6	20	1.8
計	90		141		133		191		249		281		17	1102	

問36 あなたは家族と1時間以上ゆっくり話す時間がありますか。

問36 家族会話	20歳代	%	30歳代	%	40歳代	%	50歳代	%	60歳代	%	70歳代	%	未回答	全体	%
1. 毎日	35	38.9	62	44.0	57	42.9	92	48.2	144	57.8	168	59.8	10	568	51.5
2. 週2~3回	22	24.4	42	29.8	40	30.1	32	16.8	34	13.7	27	9.6	1	198	18.0
3. 月1~2回	12	13.3	13	9.2	10	7.5	38	19.9	27	10.8	34	12.1	2	136	12.3
4. ほとんどない	21	23.3	23	16.3	25	18.8	27	14.1	41	16.5	39	13.9	2	178	16.2
無回答	0	0.0	1	0.7	1	0.8	2	1.0	3	1.2	13	4.6	2	22	2.0
計	90		141		133		191		249		281		17	1102	

## 用語解説(五十音順)

---

### あ行

#### 糸島市シニアクラブ連合会

自主的活動を行う市内在住の高齢者の組織。

明るい長寿社会づくりや保健福祉の向上に努めることを目的に、その知識や経験を生かして、地域の諸団体と共同し、地域を豊かにする社会活動に取り組むとともに、教養の向上、健康の増進、地域社会との交流、レクリエーション、ボランティア等の活動を行っている。

#### 糸島市食生活改善推進会

食生活改善推進員（食生活に関する正しい知識を学び、自分や家族、地域住民の健康づくりのために地域で活動する人）が中心となり、「自分たちの健康は自分たちの手で」をスローガンに、糸島市において食生活の改善を推進するためのボランティア活動を行っている団体。

#### 糸島市体育指導委員会

「スポーツ振興法」の規定に基づき、糸島市教育委員会が委嘱したスポーツ推進委員で組織する会。

スポーツの実技指導、住民のスポーツ活動促進のための組織の育成、学校、公民館、その他教育機関、行政等の行うスポーツ行事または事業に協力している。

### う歯

一般的にいう「虫歯」の意。

「う蝕された歯」口腔内の細菌が糖質から作った酸によって起こる、歯の実質欠損。

#### LDLコレステロール

肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ役割を担っており、増えすぎると動脈硬化を起こして心筋梗塞や脳梗塞を発症させる、悪玉コレステロール。

基準値 119 mg/dl 以下

### か行

#### 介護認定

介護保険の被保険者のうち、保険者である市町村によって要介護状態にあることの認定（要介護認定）、要介護状態になる恐れがある状態にあることの認定（要支援認定）をいう。

## 救急医療体制

昼夜を問わず発生する急病や事故等の緊急時における医療を行うための体制、在り方。

救急医療は、初期救急医療、二次救急医療、三次救急医療の3段階で対応することとなっており、初期救急医療は、入院の必要がなく外来診療で帰宅可能な患者に対応。在宅当番医制、休日夜間急患センター、休日歯科診療所などが該当する。二次救急医療は、入院医療を必要とする患者に対応するもので、三次救急医療は集中治療室で加療する必要がある患者への医療を指す。

## 協働のまちづくり

市民、市、議会が、それぞれの果たすべき責務と役割を自覚し、互いに助け合い、協力しながら、地域社会を会的かつ魅力あるものにしていく活動のすべてをいう。

## 虚血性心疾患

心臓の筋肉（心筋）に、酸素や栄養を含む血液を送り込んでいるのが、心臓のまわりを通っている冠動脈という血管。この冠動脈が動脈硬化などの原因で狭くなったり、閉塞したりして心筋に血液が行かなくなること（心筋虚血）で起こる疾患。狭心症や心筋梗塞など。

## 健康寿命

日常的に介護を必要としないで自立した生活ができる生存期間のこと。

## 健康手帳

健康診査・保健指導等の記録を綴ったり、必要な情報を記入したり、自ら健康管理をするための手帳。

## 後期高齢化率

後期高齢者（75歳以上の人）の総人口に占める割合。

## 転ばん体操

理学療法士の監修による糸島市独自の転ばないように歩くための筋肉を鍛える体操。安全に歩くために必要な下肢の筋肉に刺激を与えて、筋力の維持・向上を図る。平成18年度より旧前原市においてDVDを作成し、普及啓発を行っている。

# さ行

## 産褥婦

産褥とは、分娩が終了し、妊娠・分娩により生じた母体の変化が非妊時（妊娠前）の状態に回復するまでの状態をいい、産褥婦とは、産褥期にある婦人。

## COPD

慢性閉塞性肺疾患。喫煙などが原因で、気管支や肺に慢性の炎症が起こり空気の出し入れが障がいされる病気。肺の生活習慣病とも呼ばれる。

## 脂質異常症

中性脂肪やコレステロールなどの脂質代謝に異常をきたし、血液中の値が正常域をはずれた状態。動脈硬化の主要な危険因子であり、放置すれば脳梗塞や心筋梗塞などの動脈硬化性疾患をまねく原因となる。「高脂血症」から 2007 年に名称が改められた。

## 主観的健康観

医学的な健康状態ではなく、自らの健康状態を主観的に評価する指標。

## 出生率

一定期間の出生数の人口に対する割合。人口 1000 人当たりの年間の出生児数の割合

## 人口動態

ある一定期間内の人口変動。1 年間の出生と死亡、流入・流出、結婚、離婚、死産などの人口の自然的変動に関する統計を含めて人口動態統計と呼ぶ。

## 生活習慣病

食習慣・喫煙・飲酒などの生活習慣がその発症や進行に起因する病気の総称。肥満、高血圧、循環器病など。

## 生産年齢人口

生産活動の中核をなす年齢の人口層を指し、15 歳以上 65 歳未満の人口。

## 前期高齢者

高齢者のうち、65 歳以上 75 歳未満の人。

# た行

## 低出生体重児

出生時体重が 2,500 グラム未満の新生児。

## 特定健康診査

40 歳から 74 歳までの公的医療保険加入者全員を対象とした保険制度で、生活習慣病予防のために行われる健康診査。

## 特定保健指導

糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病予防のために、特定健康診査の結果等により、40歳から74歳までの公的医療保険加入者全員を対象として実施される保健指導。

# な行

## 年少人口

0歳～14歳の人口

## 脳血管疾患

脳動脈に異常によって起こる病気。障害には脳梗塞と脳出血、クモ膜下出血などいろいろな種類の病気がある。最もよく知られているのが脳卒中で、手足の半身が麻痺したり、言語障害、意識障害などの神経症状が出る。

# は行

## はつらつマイスターズ

市が実施する介護予防講座の修了生で結成するボランティアグループ。  
各ふれあい生きいきサロンから依頼を受け、転ばん体操、歌、レクリエーションを行うなど、転ばん体操や介護予防の普及啓発活動を行っている。

## BMI値 (Body Mass Index)

肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数。

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}\}$  肥満の判定基準は国によって異なる。

- ・日本肥満学会の定めた基準

標準値：22

18.5未満：低体重（やせ）      18.5～25未満：普通体重      25以上：肥満

## 標準化死亡率 (SMR)

高齢化など人口構成の違いを除去して死亡率を比較するための指標。ある集団の死亡率が、基準となる集団と比べてどのくらい高いかを示す比。

\*基準となる集団＝全国＝100

## HbA1c (ヘモグロビンA1c)

過去1～3か月の血糖値の状況。空腹時血糖とは異なり、基本的に数値は安定している。

基準値 5.5%以下 (NGSP値)

## ま行

### メタボリックシンドローム

内蔵肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患をまねきやすい病態。日本では、ウエスト周囲径（おへその高さの腹囲）が男性 85cm 女性 90cm を超え、高血圧・高血糖・脂質代謝異常の 3 つのうち 2 つに当てはまるとメタボリックシンドロームと診断される。

## ら行

### ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

骨・関節・筋肉など体を支えたり動かしたりする運動器の機能が低下し、要介護や寝たきりになる危険が高い状態。



# 今日からあなたも始めよう!!

みんなで  
チャレンジ!



## 健康いとしま 21 市民が目指す行動 15 項目!

あなたは、健康づくりのために何か実践していますか？健康いとしま 21 で決めた市民が目指す行動 15 項目、常に行っていることは「○」、ときどきしていることは「△」、できていないことは「×」としてください。

No	項目	市民の目指す行動	実践状況
1	健康管理	定期的に健診を受ける	○・△・×
2	運動	意識して運動する	○・△・×
3	食生活	毎回の食事で野菜を食べる	○・△・×
4	食生活	砂糖入りのコーヒーやジュースなど 甘味飲料は毎日飲まない	○・△・×
5	食生活	野菜や魚介類など旬の食材を積極的に 活用している	○・△・×
6	地域活動	地域の行事や集まりに参加する	○・△・×
7	地域活動	趣味や余暇を一緒に楽しむ仲間をつくる	○・△・×
8	生活リズム	ストレスに気づき、自分なりにストレス 解消する方法を身につける	○・△・×
9	生活リズム	睡眠で休養がとれている	○・△・×
10	健康づくり 活動	健康づくりにつながるボランティア活動 に取り組んでいる	○・△・×
11	健康づくり 活動	生涯学習や生涯スポーツの取り組みを 実践している	○・△・×
12	健康づくり 活動	市や民間の健康づくりの拠点となる施設 を積極的に利用している	○・△・×
13	健康づくり 活動	市や民間事業所などが実施する健康づ くり、介護予防事業を活用している	○・△・×
14	救急対応	救急時の初期対応について理解してい る	○・△・×
15	健康意識	「自分は健康である」と思って生活してい る	○・△・×

○…2点、△…1点、×…0点で計算してみましょう。

平成 年 月 日：合計点 \_\_\_\_\_ 点



### 【健康づくり宣言】

今日(平成 年 月 日)から、\_\_\_\_\_を實踐し、合計点 \_\_\_\_\_ 点を目標に健康づくりに取り組みます。



糸島市健康増進部健康づくり課

〒819-1192

福岡県糸島市前原西一丁目1番1号

TEL 092-332-2069

FAX 092-321-1139

ホームページ <http://www.city.itoshima.lg.jp>