

第5章 健康づくりのための目標、取り組み

妹背牛町の健康をとりまく状況やアンケート調査の結果等から、健康づくり対策を7つの分野に分けて分析を行いました。さらに、目標を設定してそれぞれの目標に対する取り組みについて整理しました。

1.食生活と栄養

前回調査に引き続き、「バランスの良い食事に気をつけている」と答えた人が8割を超えており、町民の皆さんの食生活への関心は高いと考えられます。

今回の食習慣調査の時期は前回調査より1か月早く、自分の家の畑で夏野菜が採れる時期には早かったことが影響してか、野菜摂取量が男女とも減少していました。前回調査でも目標摂取量より100g不足していたので、野菜を年間を通して摂取できるようにさらなる工夫が必要と考えられます。

脂肪や塩分の摂取量は前回調査に比べて減少しており、改善傾向にあります。北海道の目標値まではもう一息といったところです。また、朝食をとらない人の割合も前回調査より増加しており、若い世代で高くなっています。

若い世代(子どもを含む)から健康な食生活を身につけることができるための働きかけが必要です。

(1) 評価指標と目標値

評価指標	策定時 H21 調査	中間評価 H27 調査	改善 状況	目標 H32 年	北海道目標 H35 年
脂肪エネルギー比率が 25%以上の人の割合	男 35.7% 女 83.3%	男 29.5% 女 45.5%	改善	男 19.7% 以下 女 31.1% 以下	男 19.7% 以下 女 31.1% 以下
食塩摂取量	11.8g	11.4g	改善	10g 未満	8g 以下
カルシウム摂取量	565 mg	551.8mg	横ばい	600mg 以上	—
野菜の摂取量	254.7g	215.9g	悪化	350g 以上	350g 以上
緑黄色野菜の摂取量	109.7g	86.7g	悪化	120g 以上	120g 以上
朝食をとらない人の割合	男 10.9% 女 5.7%	男 15.1% 女 6.6%	悪化	男 6.0% 以下 女 3.0% 以下	男 4.0% 以下 女 2.4% 以下

○脂肪エネルギー比率が25%以上の人の割合は男女とも低下しており改善しています。

○食塩摂取量もやや減少しています。

○カルシウム摂取量は横ばいです。

○野菜摂取量は減少しています。

○朝食をとらない人の割合は男女とも増加しています。

(2) 目標と取り組み

目標 ★ 1年を通して意識して野菜を食べる

わたしやみんなができること

子どものうちから野菜を意識して食べさせるわ。

肉や魚を食べる時は、必ず野菜をつけるようにするわ。

野菜料理のレパートリーを増やすのに、友達とお料理講習会に参加するわ♪

火を通してかさをへらしましょ♪たくさん食べられるように調理法を工夫するわ☆

家で作っていない野菜も、買って食べるようにしなきゃね。

野菜もおいしく料理してくれれば、残さないで食べるぞ！

料理は大皿じゃなくて、一人分だよそうわね。

町が協力できること



畑で野菜が採れない時期も野菜を食べられるように、保存野菜の活用法を紹介します。

男の料理教室を開催します。

子どもでも食べやすい朝食向きの野菜料理を紹介します。

1日に必要な野菜の量を、わかりやすくお知らせします。

かんたん野菜料理のリーフレットを配布します。

おいしい野菜料理の調理実習を開催します。

広報に、野菜料理の一口メモを載せます。



目標 ★ 脂肪の摂りすぎに注意

わたしやみんなができること

お肉だけでなく魚や豆腐にも脂肪って含まれているのよね。まずはお肉や魚の1日の必要量ってどのくらいか覚えておかななくちゃ。



お肉や豆腐は、家族の人数に合わせてサイズのものを買って、食べ過ぎないようにしましょ。

町が協力できること



肉や魚の1日の適正量を、わかりやすくお知らせします。

体に良いと考えられている魚や豆腐にも、脂肪が含まれていることをお知らせします。

肉・魚・豆腐と一緒に野菜もとれるメニューを紹介します。



目標



塩分を減らす工夫をする

わたしやみんなができること

漬け物はいくらでも食べたいが、量を決めて食べるようにするわ。

漬け物は小皿にとりわけて出すと、食べ過ぎないですむわねえ。

1日に1回は、漬け物をつけない食卓にしましょうね。

工夫して、薄味でもおいしい料理を作るわね。



町が協力できること



食品に含まれている塩分量をお知らせします。

1日の塩分摂取の目安となる量をお知らせします。

塩分少なめでも、おいしく食べられる工夫についてお知らせします。



目標



牛乳と朝ごはんは毎日しっかりとる

わたしやみんなができること

早寝、早起き、朝ごはん♪♪

子どもの見本になるように、朝食は食べるようにするわ。

やっぱり独身時代から毎日食べておくべきだな～。

お父さんもお母さんも、じいちゃんもばあちゃんも、みんなで1日コップ1杯牛乳飲もうよ～。

私は体重が気になるから、低脂肪にしましょう♪



町が協力できること



朝食欠食がもたらす悪影響についてお知らせします。

朝食はなぜ大切か、正しい知識をお知らせします。

乳製品を使った、おいしいメニューを紹介します。

料理教室で、「牛乳の大切さ」を伝えま



目標



おやつは上手に食べる

わたしやみんなができること

夕食後には、おやつを食べないようにしよう。

家にいるとつい食べすぎちゃうから、なるべく外に出るようにしましょうね。

おやつの量や内容を見直してみるわ。買いためもしないようにしましょうね。

ちゃんと決まった時間に食べるよ～。ジュースも毎日はやめて、牛乳かお茶にするよ！



町が協力できること



カロリー控えめ、歯に良いなど、「健康おやつ」を紹介します。

1日に食べるおやつを目分量や食べ方についてお知らせします。

ジュースのカロリーや糖分について、お知らせします。



2.身体活動・運動

前回調査に比べ、自分が運動不足だと思っている人の割合や運動を始めたい(続けたい)と思っている人の割合が増加しており、健康づくりに運動が欠かせないことを皆さんよく認識されているようです。

実際に、運動習慣のある人の割合も特に女性で増加しており、全道平均よりは低いものの、運動を取り組み始めている人が増えてきていることが伺えます。

しかし、年代別の運動習慣のある人の割合を見ると、30～50歳代は男女とも少なく、運動のために必要なことで「時間」と答えた人が前回調査よりかなり増加していることから、仕事や子育てで忙しい年代の人が、仕事の合間に年間を通して家で取り組める運動の普及が必要と考えます。

また、40～50歳代男性は体重は減らしたいが、運動をしたくないと思っている人が多い等、性別や年代により運動への取り組み方が違っていると思われるため、タイプ別にいろいろな運動の仕方の提案も必要と考えます。

(1) 評価指標と目標値

評価指標	策定時 H21 調査	中間評価 H27 調査	改善 状況	目標 H32 年	北海道目標 H35 年
運動習慣のある人の割合 (週2回、30分以上)	男 23.0% 女 12.6%	男 23.8% 女 17.4%	男 横ばい 女 改善	男 40%以上 女 28%以上	男 40.7%以上 女 39.7%以上
意識的に体を動かしている 人の割合	男 68.4% 女 64.5%	男 66.1% 女 73.7%	男 悪化 女 改善	男 70%以上 女 75%以上	—

○運動習慣のある人の割合は女性が全世代で増加しています。

○意識的に体を動かしている人の割合は男性は減少してますが、女性は増加しています。

(2) 目標と取り組み

目標 ★ **生活スタイルに合わせて、
できる運動を見つける**

わたしやみんなができること

若い頃は運動してたんだから、また始めてみるか！・・・でもブランクがあるからまずは仕事の合間にできる軽めの運動からだな！



子どもがいても参加できるような運動教室を探してみようかな。家でできるエクササイズも取り入れてみよう！



定年退職後は、これまでできなかったことにチャレンジするぞ！



私は運動するのは苦手だからウォーキングだけ。友達も誘って楽しく歩きましょう。



町が協力
できること

運動できる場所やサークルを、いろいろな機会でお知らせします。

冬に運動ができる場所を確保します。

いろいろな世代が利用しやすいよう、夜にも運動できる場所を検討します。

楽しくウォーキングできるように、スタンプリーを実施します。

小さい子ども連れでも参加しやすい、運動のできる機会をつくります。



世代別や運動強度別など、いろいろな運動の仕方を提案します。

生活の中で活動量を増やす工夫についてご紹介します。

家の中や、仕事の合間にできる運動をご紹介します。

世代間交流をしながら運動できる事業を実施します。



3.こころの健康

働き盛り男性の自殺者が多い傾向にありますが、前回調査に比べるとストレスを感じやすいと答える男性の割合はやや減少しています。しかし、一般的に男性はストレスが強くて他者の助けを求めない人が多く、うつ状態等に陥っていても見逃されやすいと言われています。そのため、家族や職場等周囲の人がこころの不調に気づいて適切な対処をする必要がありますが、今回の調査では、精神の不調時に受診等の対処がとれる人の割合は減少していました。

女性では 30、50 歳代のストレスを感じやすい人の割合が高く、前回調査より増加しています。育児や介護、更年期等でストレスを感じやすい年代にあると考えられます。

自分のストレス状態や周囲の人のこころの不調に早めに気づき、適切な対処がとれるような働きかけが必要です。

(1) 評価指標と目標値

評価指標	策定時 H21 調査	中間評価 H27 調査	改善 状況	目標 H32 年	北海道目標 H35 年
自殺者数(人口10万対)	25.3人	29.0人	増加	25人以下	25.4人以下
ストレスを感じている人の割合	47.6%	46.0%	改善	45%以下	—
ストレス解消法がある人の割合	65.3%	66.0%	改善	増加	—
精神の不調時に受診等の対処がとれる人の割合	54.3%	40.8%	悪化	60%以上	—
睡眠により疲れがとれない人の割合	26.7%	23.3%	改善	20%以下	15%以下
睡眠のために薬やアルコールを常時使う割合	8.9%	8.0%	改善	7%以下	—

- 妹背牛町では平成20年から毎年、年1名以上の自殺者があり 40～50 歳代の働き盛り男性が多い傾向にあります。
- ストレスを感じている人の割合は全体的にはやや減少していますが、男性の 30 歳代、女性の 30、50 歳代の割合が高く前回調査より増加しています。
- ストレス解消法がある人の割合は全体的にはやや増加しています。前回に引き続き、男性のストレス解消法がある人の割合は女性に比べて少なくなっています。
- 精神の不調時に受診等の対処がとれる人の割合は前回より減少しています。特に病院を受診した人の割合が減少しています。
- 睡眠により疲れがとれない人の割合は全体的には減少していますが、50 代女性の割合だけは突出して高くなっています。
- 睡眠のために薬やアルコールを常時使う割合は全体には減少しており、男性は減少していますが、女性は増加しています。

(2) 目標と取り組み

目標 ★ 自分や周りのストレス状態に気づき、対処できる

自分はストレスがたまっていないか、たまにゆっくり考えてみよう。

眠れてるかどうかで重要だよな。

わたしやみんなができること

家族やまわりの人の様子が普段と違うと感じたら、ちょっと気にしてみよう。

できたら相談にのってやりたいな。

ゲートキーパー研修や講演会に参加してみようかな。まずはこころの病気について知ることから始めてみよう。

町が協力できること

広報などで、「こころの病気」についてお知らせします。

地域や職場で、「こころの病気をかかえた人の相談に応じる人材を育成する「ゲートキーパー研修」を行います。

こころの相談に応じます。必要に応じて専門の相談窓口を紹介します。

子育て期の女性のメンタルヘルスサポートに取り組みます。

「こころの健康」に関する講演会や健康教育を開催します。

目標 ★ 自分なりのストレス解消法を見つける

楽しみのない人生はつまらないよな。今から自分なりの趣味や楽しみを探しておくか。

わたしやみんなができること

ストレスはため込む前に発散！これを意識することから始めよう。

忙しい日常の合間でもできるリフレッシュ方法をさがしましょ。

町が協力できること

運動や趣味などに関する事業を紹介します。

リラクゼーション法や休養法の紹介をします。

ストレス解消法についての情報をお知らせします。

女性のストレス解消やリフレッシュを目的とした託児つきの「こころの講座」を開催します。

4.アルコール

男女とも 20 歳代の飲酒者は前回調査に比べてかなり減少しています。しかし、男性の 30～60 歳代、女性の 40～50 歳代は生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合が全道より高くなっています。

飲酒量が多いにも関わらず、適量と思っている人の割合は男女とも前回調査より減っており、多量飲酒者は多いと認識しながら飲んでいるようです。

妹背牛町の男性は、肥満者の割合、糖尿病で内服している人の割合、すい臓がんで死亡する人の割合が高く、アルコールとの関連性が考えられます。女性も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が高いので、今後さまざまな生活習慣病を発症する可能性があります。

飲酒と生活習慣病の関係についての普及・啓蒙を行い、町民の皆さんにお酒との上手な付き合い方について知ってもらう必要があります。

(1) 評価指標と目標値

評価指標	策定時 H21 調査	中間評価 H27 調査	改善 状況	目標 H32 年	北海道目標 H35 年
習慣的に多量飲酒する人の割合	男 15.5% 女 1.1%	男 16.4% 女 0.6%	男 悪化 女 改善	—	男 6.0%以下 女 0.2%以下
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	—	男 27.7% 女 12.0%	—	男 20.0% 女 9.0%	男 17.7% 女 8.2%
適正飲酒量を知っている人の割合	男 25.0% 女 35.0%	男 32.9% 女 58.3%	改善	増加	—

※「習慣的に多量飲酒する人の割合」については北海道に合わせ「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」に変更して目標を設定した

- 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合は男女とも全道より高く、特に男性の 60～70 歳代、女性の 40～50 歳代が高くなっています。
- 適正飲酒量を知っている人の割合は男女とも前回より増加しています。飲酒量が多いにも関わらず適量と思っている人の割合が前回より減っています。

目標 ★ お酒は飲み過ぎない！ 適正飲酒

わたしやみんなができること

適正飲酒ってどれくらいだろう？
自分基準じゃダメなんだよな。

年々、お酒の量が増えないように気をつけましょうね。

毎年健診を受けて、アルコールと関係する検査データの変化を見逃さないようにしましょう。

週に2回は休肝日♪肝臓も休めてやらないとな～。



町が協力できること



アルコールについての健康教育をします。

自分がお酒に強いか弱いかわかるための、パッチテストを実施します。

適正飲酒について、わかりやすくお伝えします。

アルコールと関係する検査データについて説明します。

どのような飲み方をすればいいのかわかるように考えます。



目標 ★ 未成年や飲めない人には、絶対飲ませない

わたしやみんなができること

「飲めません！」自分の体は自分で守らないと。飲めないことをきちんと伝えよう。

若者に酒を強要するのはやめよう！もうそんな時代じゃないだろ。

未成年には絶対飲ましちゃダメよね。大人がちゃんと意識しなきゃ。



町が協力できること



小中学生にも、お酒の害について知ってもらえるように働きかけます。

広報などで、お酒を飲めない体質の人がいることをお知らせします。

妊娠・授乳中のアルコール摂取の影響についてお知らせします。



5. たばこ

前回調査に比べ男性の喫煙率は増加し、女性の喫煙率は減少しています。しかし、女性の30～40歳代の喫煙率は全国平均よりも高く、40歳代の喫煙率は前回より増加しています。20歳代女性の喫煙率は0%でしたが、妊娠届出時の喫煙状況調査では、妊娠がわかってから喫煙をやめた妊婦が15.4%いました。30～40歳代女性の喫煙率が高いことから、出産後に喫煙を再開している可能性もあります。妊娠を機に夫婦で煙草をやめる人も増えているようですが、再喫煙防止対策が必要と考えます。

今回の調査ではすぐに禁煙したいと考えている人の割合は前回に比べて減っており、このままでよいと考えている人の割合が増えました。禁煙したい人が減った原因としては、前回の調査では平成22年のたばこ料金大幅値上げ前だったことが影響していたことが考えられます。また、いったんは禁煙したが、喫煙を再開してしまったという男性もいるようです。これらの方に禁煙を勧めるのは難しいと思われませんが、引き続き喫煙が及ぼす健康への影響についての普及・啓発が必要と考えます。

受動喫煙を防ぐための意識は、高まってきているようで、前回調査に比べて家の中でたばこを吸う人の割合が減っており、なるべく1人の時に吸う人の割合が増えました。今後も受動喫煙防止対策については公共施設の他、職場や家庭、飲食店等地域全体での取り組みが必要と考えます。

(1) 評価指標と目標値

評価指標	策定時 H21 調査	中間評価 H27 調査	改善 状況	目標 H32 年	北海道目標 H35 年
成人の喫煙率	男 29.9% 女 10.3%	男 35.8% 女 6.6%	男 悪化 女 改善	男 25%以下 女 6%以下	12.0%以下
20～30代の喫煙率	男 42.4% 女 20.0%	男 44.1% 女 9.1%	男 悪化 女 改善	男 35%以下 女 6%以下	—
たばこをやめた人の割合	男 40.2% 女 12.0%	男 40.9% 女 16.2%	改善	増加	—
禁煙を試みたことがある人の割合	男 59.6% 女 61.1%	男 58.8% 女 63.6%	男 悪化 女 改善	増加	—

○喫煙率は男性が増加、女性が減少しています。

○たばこをやめた人の割合は特に女性が増加しています。

○禁煙を試みたことのある人の割合は男性は減少しているが、女性は増加しています。

目標 ★ まずは禁煙にチャレンジしてみる

わたしやみんなができること

タバコを吸っていて「いいこと」と「悪いこと」を、一度ゆっくり考えてみよう・・・。なんでオレは吸っているのかなあ・・・

どうやったらやめられるかな～。禁煙外来に行ってみようかな。まずはチャレンジしてみるか。

私がパパに「タバコやめて」ってお願いしたの。

自分がやめられたら、周りの人にも経験談を話そう。周りの人も禁煙について考えるかも。

町が協力できること



タバコの心身への影響について、わかりやすくお知らせします。

禁煙支援をします。お試し用に禁煙パッチ・ガムを差し上げます。

禁煙成功者の紹介をして、身近な人も禁煙に成功していることをお知らせします。



目標 ★ 吸わない人への受動喫煙を防ぐ

わたしやみんなができること

自分が吸うからって周りに迷惑かけちゃだめだよな。きちんと受動喫煙についても理解しておかないと。

換気扇の下で吸っても、受動喫煙を防ぐのには意味ないんだよな。どうしたら、家族を守れるかな？

公園でもタバコを吸っている人がいるけど、遊んでいてやっぱり煙たいの。子どもがいる場所では吸わないで！

町が協力できること



受動喫煙の害について、わかりやすく説明します。

受動喫煙を防ぐための方法を、正しくお伝えします。

公共施設や子ども・妊産婦が利用する施設は、全面禁煙を目指します。



目標 ★ 未成年者や妊婦の喫煙を防ぐ

わたしやみんなができること

タバコの害について、家庭でも子どもに伝えていかないとね。

未成年者がタバコを吸わないように、地域でも声かけしていかないとね。

私は結婚してタバコをやめたわ！
パパも妊娠をきっかけにやめてくれたの。子どもや自分達の健康のために、これからも吸わないようにしようね♪



町が協力できること



未成年者にはタバコを売らないよう販売店に働きかけます。

小中学生への、タバコ教育を行います。

地域での未成年者喫煙防止の見守りをすすめていきます。

思春期性教育の中で「妊娠とタバコ」についてもお話しします。

母子健康手帳交付などの時に、タバコの害についての説明と禁煙支援をします。



目標 ★ タバコをやめた人の再喫煙を防ぐ

わたしやみんなができること

せっかくやめたんだから、復活したらもったいない！「1本だけ」の誘惑には気をつけなきゃ！

禁煙中の人に、おもしろがってタバコをすすめるのはやめておこう。

子育て中はストレス多いけど、おっぱい終わっても禁煙は続けたいな。パパにも協力してもらおう。



町が協力できること



禁煙支援の際に、再喫煙防止についてもお話しします。

分煙の徹底や、全館禁煙施設を増やして、環境面からも禁煙をサポートします。

妊娠を機に禁煙を始めた人に、子育て中も禁煙継続できるための支援をします。



6. 歯の健康

前回調査に比べ全ての指標で改善が見られています。特に男性の歯磨き意識の向上が見られており、歯磨きの回数が増加し、就寝前に歯磨きをしない人の割合が減っています。しかし、女性に比べるとまだまだ歯磨きの回数は少なく、全道平均を下回っています。歯間補助清掃器具を使用している人の割合も前回調査よりは増えていますが、40歳代は全道平均より低く、若い世代からの使用を推奨していく必要があると考えます。

歯科検診を定期的を受けている人の割合も前回より増えており、全道よりも高くなっています。しかし、50歳代男性の国保の歯科受診状況を見ると、女性に比べて受診率は低いにもかかわらず、医療費は高めであることから、男性は重症化してから受診する傾向にあると推測できます。

12歳児の平均虫歯数は前回調査より激減しており、全国平均には届かなかったものの、全道平均よりは少なくなっています。前回調査後より保育所年中児から小学6年生までを対象としたフッ化物洗口が開始されており、その効果によるものと推測されます。

60歳以上で24本以上歯がある人の割合も前回調査からは増加していますが、全道よりは少ない状況にあります。虫歯や歯周病を予防し、生涯にわたっておいしく食べて、楽しく会話ができるように、個人や家族で、また学校や保育所とも連携した町全体での取り組みが必要です。

(1) 評価指標と目標値

評価指標	策定時 H21 調査	中間評価 H27 調査	改善 状況	目標 H32 年	北海道目標 H35 年
1日2回以上歯磨きをする人の割合	58.4%	64.1%	改善	80%以上	—
夜寝る前に歯磨きをする人の割合	61.3%	69.6%	改善	80%以上	—
定期的に歯の検診を受けている人の割合	16.3%	25.8%	改善	30%以上	30%以上
歯間補助清掃器具を使用している人の割合	25.0%	32.2%	改善	50%以上	—
自分の歯が60代以上で24本以上ある人の割合	23.3%	25.6%	改善	40%以上	50%以上
12歳児の一人平均永久歯虫歯数	4.6本	1.08本	改善	減少	—

○全ての指標で改善がみられています。

(2) 目標と取り組み

目標 ★ **子どもの虫歯や歯周病を減らす**

わたしやみんなができること

食べた後はうがいと歯みがき♪
お母さんに言われる前にやる～っと。

子どもの虫歯は大人の責任☆
仕上げみがきは、小学校低学年までは続けるわ。

おやつとの与え方にも気をつけましょう♪
虫歯になりにくいおやつってどんなのかしら？



町が協力できること



小・中学生の子どもたちに、歯みがき指導をする機会をつくります。

保育所・小学校でフッ化物洗口・フッ素塗布を実施します。

子どもの虫歯・歯周病予防について、健診などで親にお話します。

おやつとの与え方について、親や祖父母にお話します。



目標 ★ **自分の歯をたくさん残す**

わたしやみんなができること

寝る前には必ず歯磨きをするぞ！
酔っぱらって寝てしまう前にな。

糸ようじや歯間ブラシも使ってみましょ。

歯科検診は、定期的に必ず受けるようにしよう。
歯が抜けたり痛くなる前に治療しないとな。



町が協力できること



妹背牛町民の歯の実態について、わかりやすくお知らせします。

寝る前の歯磨きの大切さをお伝えします。

いろんな年代の方に、歯の健康についてお話する機会をつくります。

お口の健康教育を実施します。

糸ようじや歯間ブラシのサンプルを渡して、使ったことのない人に試してもらえようようにします。

歯科検診を受けて、口の中の状態を知ることの大切さをお伝えします。



7.生活習慣病・がん予防

妹背牛町では、がん、心疾患で死亡する人の割合が、全国と比べて高く、男性の胃がん・肺がん・大腸がん、男女の虚血性心疾患の死亡比が全国より高くなっています。

国保加入者の医療費やレセプト件数、特定健診結果等から分析した「妹背牛町国民健康保険データヘルス計画」では「糖尿病、高血圧、脂質異常症の予防と悪化防止」「早期受診、治療継続の勧奨」「がんの早期発見、早期治療の意識づけ」「筋・骨格系疾患の予防」が目標と対策としてあげられています。

生活習慣病は個々の生活習慣の改善により、予防やコントロールが可能な疾患です。特定保健指導対象者のみならず、若年層や治療中の者、肥満者への生活習慣改善に向けた働きかけや介護予防対策も必要となってきます。

さらに、がんの予防、検診による早期発見などがん対策の充実をはかり、がんの死亡率低下を目指します。

(1) 評価指標と目標値

評価指標	策定時 H21 調査	中間評価 H27 調査	改善 状況	目標 H32 年	北海道目標 H35 年	
適正体重を知っている人の割合	男 67.2% 女 61.7%	男 65.3% 女 65.0%	改善	増加	100%	
肥満者の割合	男 36.3% 女 26.5%	男 32.0% 女 21.7%	改善	男 28%以下 女 20%以下	男 28%以下 女 24%以下	
特定健診の受診率	42.7%	49.7%	増加	65%	—	
がん検診受診率	肺がん検診	30.5%	30.9%	増加	50%以上	50%以上
	胃がん検診	21.6%	24.2%	増加		
	大腸がん検診	24.7%	29.2%	増加		
	子宮がん検診	24.5%	20.1%	減少		
	乳がん検診	29.5%	25.2%	減少		

- 適正体重を知っている人の割合は男女とも増加しています。
- 肥満者の割合は男女とも減少していますが、男性は全国平均と比べるとかなり高くなっています。女性は全国平均とほぼ同じくらいでした。
- 特定健診受診率、子宮がん、乳がん以外のがん検診受診率は上昇しています。

目標 ★ 年に1度は健康診断を受ける

わたしやみんなができること

自覚症状がないからって油断はできないよな。毎年1回は健康診断を受けるぞ！

健康を受けても、結果の見方がよくわからないんだよな。見方を知って、これからの生活改善に活かそう。

健康を受けたことがない友達も今度誘ってあげよう。一緒に行く人がいると、初めてでもきっと安心よね☆



町が協力できること



健康診断を受けるきっかけになるように、年代に応じた無料クーポン券を配布します。

受診率の低い地区や年代別など、未受診の方へ働きかけて、健康診断を受けてもらえるようにします。

健康診断を受けた後の、結果の活かし方を説明します。

二十歳以上の若い年代からほとんどの健康診断を受けられるようにします。

健康診断を受ける必要性について、わかりやすくお伝えします。



目標 ★ 適正体重をめざす

わたしやみんなができること

適正体重ってどのくらいだろう？すぐにじゃなくても、それを目指して生活改善しなきゃ。



年齢と共に体重も増えてきたわ～。食べ過ぎていないか食事量も見直さなきゃ。

子どもが肥満にならないように、親も一緒に気をつけようね。



町が協力できること



適正体重についてお知らせします。

肥満と生活習慣病の関係について、わかりやすくお知らせします。

普段食べている食事が適量か、一緒に考えます。

冬期間の肥満予防のため、ダイエット教室を実施します。

世代ごとの太らない生活について、情報をお伝えします。



目標 ★ 治療を受けて持病を上手にコントロールする

わたしやみんなができること

健診でひっかかったら、早めに病院を受診しよう。病院は気がひけるけど、悪化する方が怖いもんな。



忙しくても、通院だけはなんとか時間をとろう。忙しいとなおさら体には負担がかかっているはずだしな。



どうしたら検査データがよくなるかしら。食生活改善のポイントを栄養士さんに聞いてみましょ。



町が協力できること



治療を中断しないように、治療継続の必要性についてお話しします。

治療しながら検査値を上手にコントロールするためのポイントについてお話しします。

北空知糖尿病連携システムを活用し、治療中の方が生活改善できるようにアドバイスをを行います。

健診を受けて受診が必要となった方に、受診勧奨を行います。



第6章 健康増進計画の推進体制

1. 計画の推進体制

(1) 計画の公開と周知

本計画書を町民の皆様幅広く周知するために、広報「もせうし」やホームページ等に公開し、ダイジェスト版の全戸配布を行います。さらに、町民の皆様や各団体等からの要請に応じ、本計画に関する説明会を実施します。

(2) 関係機関・団体との連携

本計画の目的である、個人の力と地域の力を合わせた地域ぐるみの健康づくり体制を構築していくためには、行政、関係機関、関係団体間での連携が不可欠です。

各関係機関、団体と健康づくりに関する情報の共有をはかり、共同で事業を実施することで地域全体の健康づくり意識の高揚につなげていきます。

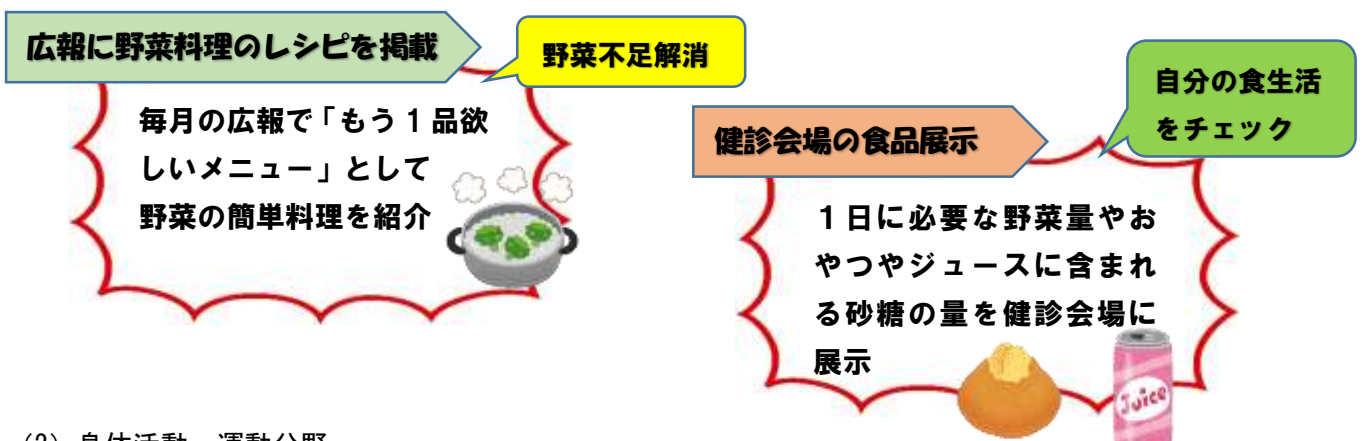
(3) 住民参加

本計画書の主役は町民の皆様です。計画に基づいた各種健康づくり事業を実施する中で、皆様からの意見や要望をいただき、随時計画の見直しや評価を行っていきます。

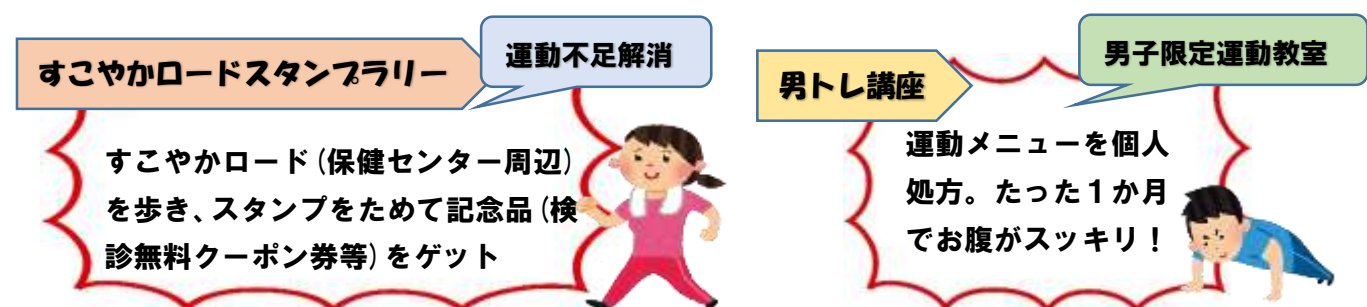
2. 計画に基づいた保健事業

平成23年に策定した健康増進計画に基づき、新規で開始した事業や見直しを行った事業の一部を紹介いたします。

(1) 食生活と栄養分野



(2) 身体活動・運動分野



(3) こころの健康分野

わたしへのごほうび講座


女性のストレス解消

身近な人のこころの不調をキャッチ

普段から家事・育児、仕事で忙しい女性にストレス解消方法を提案。託児付き

ゲートキーパー養成講座

身近な人のこころの不調のサインに気づき、声かけができるよう学習します



(4) たばこ・アルコール分野

小学生たばこ・アルコール教室



未成年者の飲酒・喫煙防止

小学生にたばことアルコールの害についてわかりやすく説明

禁煙個別指導

禁煙のお手伝い

お試して 1 週間分の禁煙パッチやガムを配布し、3 か月間の禁煙支援。禁煙成功者もたくさん!




(5) 歯の健康分野

フッ素洗口

子どもの虫歯予防

保育所と小学校でフッ素液のブクブクうがいを行っています



(6) 生活習慣病・がん予防分野

だつポチャレンジ(ダイエット教室)



肥満解消

3 か月間の教室で、食事と運動の個別処方を行い、仲間と楽しくダイエット。最高 4.6 kg の減量に成功した人も!

検診対象者等の拡大

若年層からの健康づくり

ほとんどの検診が 20 歳から受診可能に。乳がん、子宮がんは毎年受診できるようにしました



3.妹背牛町の健康づくり関連事業

平成27年4月時点での健康づくりに関連のある妹背牛町の事業について、以下の通りまとめました。

(1)健康づくりを総合的に普及、啓発するための事業

事業名・事業目的	事業内容	担当
1.健康手帳の交付 健康に関する情報や個人の健康記録を記入するための手帳を交付し健康管理意識を促します。	おおむね 40 歳以上の住民で、希望される方に保健センター窓口で随時交付	保健センター
2.集団健康教育 健康に関する正しい知識の普及を図ることにより、自己の健康管理の認識と自覚を高めめます。	保健センターの主催、または老人クラブ、商工会、JA女性部等からの依頼により随時実施	保健センター
3.健康相談 健康に関する個別の相談に応じ、相談者が自分に適した健康管理を行っていただけるように支援します。	保健センターにて、保健師、栄養士による個別相談を随時実施。 各健康教室でも必要時に実施	保健センター
4.家庭訪問 保健師、栄養士が家庭を訪問し、必要な指導を行うことで、生活習慣病の悪化や改善を図ります。	健診の要指導・要精検者、国保多受診・重複受診者、閉じこもり高齢者等を対象に保健師、栄養士が家庭訪問を実施	保健センター

(2)病気の予防・早期発見・早期治療のための事業

事業名・事業目的	事業内容	担当
1.特定健康診査(一般健診) 糖尿病などの生活習慣病の発症や重症化を予防します。	対象：(特定健診)40 歳～74 歳の妹背牛町国民健康保険加入者 (一般健診)20 歳～39 歳、75 歳以上の方 内容：身長・体重・腹囲計測、血圧測定、血液検査等	保健センター
2.がん検診 がんを早期に発見し、早期治療に結びつけます。	対象：胃・肺・大腸がん・子宮がん・乳がん・前立腺がん～20 歳以上(前立腺がんは 50 歳以上) 内容：胃バリウム検査、胸部 X 線検査、喀痰検査、便潜血検査、血液検査(前立腺がん)、子宮頸部細胞診、乳房マンモグラフィー	保健センター
3.骨粗しょう症検診 骨密度の測定を行い、骨粗しょう症を早期に発見し、早期治療に結びつけます。	対象：20～60・65・70 歳の女性で未治療者 内容：骨密度測定	保健センター

4.肝炎ウイルス検査 B型、C型肝炎ウイルス検査を実施して肝炎の早期発見に努め、肝臓がんの発生を予防します。	対象：特定健診、がん検診の40歳受診者と過去に肝炎ウイルス検診をうけていない人 内容：血液検査	保健センター
5.健診結果説明会(特定保健指導) 生活習慣の改善をはかり、生活習慣病の発症や重症化を予防するため、個人に即した個別支援を行います。特定保健指導の対象者には継続して特定保健指導を実施します。 また、精密検査対象者には早期の受診を勧め、病気の早期発見、治療を促します。	対象：特定健診、がん検診受診者 内容：保健師、栄養士による面接	保健センター
6.予防接種費用の助成(成人) インフルエンザ、肺炎を予防するためのワクチン接種費用の助成を行います。	<インフルエンザワクチン> 対象：65歳以上 内容：ワクチン接種費用の一部を助成 <高齢者肺炎球菌ワクチン> 対象：(定期)65歳以上の節目年齢 (定期対象外)76歳以上 内容：接種費用の一部を助成	保健センター

(3)生活習慣病予防のための事業

事業名・事業目的	事業内容	担当
1.ダイエット教室(だつぽ・チャレンジ) 糖尿病等の生活習慣病の発症や重症化を予防します。	対象：メタボリックシンドローム該当者及び予備群と一般住民の希望者 内容：運動指導と栄養指導を組み合わせた全14回の健康教室	保健センター
2.四つ葉の会(糖尿病勉強会) 継続して勉強会を実施することで、糖尿病のコントロールを行うことができるよう支援します。	対象：糖尿病で治療中の本人、家族 生活習慣病予防のための食事を学習したいと考えている希望者 内容：食品交換表の使い方の確認、生活習慣病予防のための栄養士の講話、調理実習等	保健センター
3.禁煙個別健康教育 個人の生活習慣等を具体的に把握しながら、継続的に禁煙に向けた支援を行い、タバコ関連疾患を減らします。	対象：禁煙希望者(申込み制) 内容：希望者に禁煙パッチ、ガム(1週間分)を配布し、3か月間継続して支援を実施	保健センター

(4)介護予防や生きがいづくりのための事業

事業名・事業目的	事業内容	担当
1.いきいき教室 高齢者が要介護状態となることを予防します。	対象: 要介護状態になる可能性が高い高齢者 内容: デイサービスセンターまたは保健センターにて実施 運動器の機能向上～作業療法士、健康運動指導士による身体機能評価、運動指導 口腔機能の向上～言語聴覚士、歯科衛生士による訓練、指導 調理実習、レクリエーション等	地域包括 支援センター 保健センター
2.お口の健康教室 口腔機能が低下している特定高齢者が、介護状態に陥ることを予防します。	対象: 口腔機能が低下している高齢者 内容: 言語聴覚士、歯科衛生士による飲み込みの機能訓練、口腔衛生指導	保健センター
3.男の料理教室 高齢男性が食生活に関する知識や調理技術を身につけることにより、健康で自立した生活を送れるよう支援します。	対象: おおむね 65 歳以上の男性 内容: バランスのよい食事や高齢者に不足しがちな栄養素等についての栄養士の講話、調理実習	保健センター
4.生きがい講座 高齢者が健康で生きがいのある人生を送り、自主性を高めていく場として、各種の学習機会を提供します。	対象: 60 歳以上の住民 内容: 全6回日程。各種教養講座、趣味講座の開催	老人福祉 センター
5.わかち愛広場事業 一人暮らしの高齢者同士が親交を深め、さらに高齢者の社会参加の場ともなるように、交流の機会を設けます。	対象: 65 歳以上で独居の方 内容: さくらんぼ・りんご狩り、野外焼肉パーティ、芋掘り収穫祭他	社会福祉 協議会
6.福祉レクリエーション大会 町民が軽スポーツに慣れ親しむ機会を設けます。また、参加者の世代間交流をはかっていきます。	対象: 一般住民 内容: 軽スポーツ、レクリエーション	社会福祉 協議会
7.ふまねつと運動講座 ‘笑いながら’ 楽しく運動することで、認知症や歩行機能の低下を予防します。	対象: 一般住民 内容: 月に2回ふまねつと講座を開催	社会福祉 協議会
8.わかち愛サロン 高齢者が気軽に集える場を設け、参加者同士がおしゃべりや手工芸等を通して交流することにより、閉じこもりや心身機能の低下を防ぎます。	対象: 高齢者 内容: 月1回開催(わかち愛ひろば)。手工芸、レクリエーション、調理実習、健康講話等	社会福祉 協議会

9.ほっと茶屋	対象：一般住民	社会福祉 協議会
わかち愛ひろばで週に1回お茶やコーヒーを提供する曜日を設け、町民同士のふれあいの場をつくります。	内容：お茶とコーヒーの無料提供、月に1回栄養士のミニ栄養講話とおやつ作りを実施	
10.妹背牛町盛翔年悠遊クラブ	対象：高齢者	教育委員会
高齢者が生きがいを持ち、積極的に社会参加ができるように年齢に合わせた能力を養う活動の場を設け、自主的に活動が行われるように学校の空き教室を開放します。	内容：趣味活動、軽スポーツ、パソコン、川柳、小学生との交流事業、経験を生かした他事業への参加、読み聞かせボランティア、他町への研修等	

(5)運動事業

事業名・事業目的	事業内容	担当
1.サーキットトレーニング	対象：一般住民	保健センター
誰もが気軽に参加できるトレーニングで肥満と生活習慣病を予防します。	内容：週に1回実施。ストレッチとサーキットトレーニング(筋トレと有酸素運動を交互に30分実施)	
2.男トレ講座	対象：男性で、メタボ該当者及び予備軍や特定保健指導対象者等	保健センター
働き盛りの男性が、運動を自らの生活に取り入れるための方法を学びます。	内容：運動指導(集団、個別)全3回 夜間開催	
3.健康体操(自主活動)	対象：一般住民	保健センター
生命の貯蓄体操の普及により、健康づくりを図ります。	内容：週1回実施。生命の貯蓄体操	
4.ヨガ教室(自主活動)	対象：一般住民	保健センター
ヨガで健康づくりを図ります。	内容：月2回実施。ヨガ講師によるヨガの指導	
5.すこやかロードスタンプラリー	対象：一般住民	保健センター
すこやかロードの普及・啓発を行い、利用を促進することで、ウォーキング等の運動習慣の定着を図ります。	内容：すこやかロードを1周するごとに自分でスタンプを押し、スタンプがたまったら記念品を贈呈	
6.足腰鍛え隊	対象：一般住民	教育委員会
年齢を問わず気軽に取り組める運動の機会を提供し、体力づくりに取り組む意欲を高めます。	内容：他市町村のウォーキングコースにバスで出向きウォーキングを実施	
7.いきいきラジオ体操	対象：一般住民	教育委員会
早寝早起き朝ごはんを推進するための対策のひとつとして、子どもからお年寄りまで気軽にできるラジオ体操を日常的に継続できる機会をつくります。	内容：夏休み期間中毎日6:30よりラジオ体操を実施	

8.のびのびスイミングスクール	対象：小学生	教育委員会
水泳を通して、筋力アップ、体づくりを行い、基礎体力の向上を図ります。	内容：深川市温水プール「ア・エール」にて 3日間水泳教室を実施	
9.野外運動照明事業	対象：一般町民	教育委員会
町民や地域の団体、職場にスポーツ活動の場を提供し、妹背牛町内の社会体育の普及を図ります。	内容：妹背牛中学校のグラウンドを夜間開放	

(6)趣味や生きがいがづくりをはかる事業

事業名・事業目的	事業内容	担当
1.エンジョイライフ	対象：中高年世代	教育委員会
中高年世代がいきいきと生活していけるよう学習機会を提供し、趣味活動及びサークル活動を育成します。	内容：デジカメ・スマホ教室、太極拳等	
2.町民登山	対象：全町民	教育委員会
登山を通して自然の厳しさや素晴らしさ、登頂時の感動や達成感を味わってもらい、心身共にたくましくなるように支援します。	内容：山岳連盟と共催で開催。バスで麓までの送迎を行い登山	

(7)こころの健康づくりをはかる事業

事業名・事業目的	事業内容	担当
1.女性のためのこころの健康づくり講座	対象：おおむね 20～50 代の女性	保健センター
働き盛り・子育て世代にある女性が、こころの健康づくりに関心を持ち、自分や家族のこころの健康づくりをはかることの必要性や方法が理解できるように支援します。	内容：ピラティス、リラクスマッサージ等心身のリラックスをはかるための実技	
2 ゲートキーパー養成講座	対象：民生委員、事業所の健康管理担当者、一般住民	保健センター
地域や職場で、住民から相談を受ける立場にある人が、こころの問題を抱えている本人のこころの不調のサインに気づき、適切な対応がとれるようになるように支援します。	内容：こころの病気等についての講義と演習(傾聴のロールプレイ、グループワーク)	

(7)すくすく元気な子どもを産み育てるための事業

事業名・事業目的	事業内容	担当
1.母子健康手帳の交付、妊婦健康診査費用一部助成 妊娠期を安全に過ごし、妊娠中の健康管理や異常の早期発見ができるよう支援します。	対象：妊娠の届け出をした妊婦 内容：母子健康手帳、妊婦健康診査受診票の交付(一般14回、超音波11回分) 保健師、栄養士による面接指導	保健センター
2.マタニティのつどい 妊婦が安心して出産、育児に臨めるよう、また町内の妊婦が交流できるよう支援します。	対象：妊婦 内容：座談会、調理実習、マタニティヨガ、子育て教室見学	保健センター
3.乳幼児健診 異常を早期に発見し、また育児指導により母の育児不安の軽減や子どもの健やかな成長を促すことで、子どもの心身の健康を保持します。	対象：4～5か月児・7～8か月児・10～11か月児・1歳6か月児・3歳児・5歳児・就学時 内容：身体計測、診察、歯科検診、歯科指導、保健指導、栄養指導	保健センター 教育委員会
4.妊婦、幼児歯科検診 妊娠中の口腔内異常の早期発見を行い、妊娠中から子どもの歯科保健について考える機会を提供します。 保護者が子どもの口腔の状態を把握し、虫歯予防の方法を理解し実践できるようにします。	対象：妊婦、幼児 内容：歯科医師の歯科検診、歯科衛生士による歯科指導	保健センター
5.フッ素塗布、フッ素洗口 フッ素の塗布、洗口により虫歯を予防します。	対象：塗布～8本以上歯が生えた児からおむね3歳まで 洗口～保育所年中児から小学校6年生 内容：塗布～歯科衛生士によるフッ素塗布 洗口～保育所、小学校でフッ素液のブクブクうがいを実施	保健センター 保育所 小学校 (教育委員会)
6.離乳食教室 発育に応じた離乳食を与えることで、バランスのとれた栄養の確保、味覚形成ができ、偏食のない幼児食への移行がはかれるよう支援します。	対象：4～7か月児 内容：離乳食の開始時期や形・量の指導、親子で試食、食べさせ方の指導	保健センター
7.子育て教室・親子栄養教室 安心して子育てができるよう支援します。	保育所で実施している子育て教室に月に1回栄養士や保健師が出向き、食生活の講話や健康おやつの試食等を実施	保健センター 保育所

8.乳幼児健康相談	対象:3か月、1歳2ヶ月、2歳、2歳6か月 乳幼児の発達の確認と異常の早期発見を行います。	対象:3か月、1歳2ヶ月、2歳、2歳6か月 児、その他必要な児 内容:身体計測、健康相談、栄養指導、 歯科相談	保健センター
9.母子家庭訪問	妊婦が安心して出産・育児に臨むことができるように、また親が安心して育児を行い、子どもが順調に成長発達できるように家庭訪問による支援を行います。	対象:妊婦、新生児・未熟児及びその保護者(妊婦、新生児は全数訪問)、要望があった場合や支援が必要と判断した家庭 内容:保健師、栄養士による家庭訪問	保健センター
10.予防接種費用の助成	感染症による、重篤な健康被害を予防するため、予防接種にかかる費用の全額または一部を助成します。	定期予防接種:BCG、四種混合、ヒブ 小児肺炎球菌、MR、 水痘、二種混合、HPV 任意予防接種:おたふく、生後6か月~高校生・妊婦のインフルエンザ、妊娠を予定または希望している女性・妊婦の夫への風疹	保健センター
11.思春期保健講座	思春期の子どもたちが「生・性」の尊さを実感できるよう支援します。	対象:保育所年長児と保護者 小学生(3.5.6年生)と保護者 中学3年生、新中学1年生の保護者 内容:生命誕生、妊娠・出産についての講話(助産師)、妊婦疑似体験、赤ちゃんふれあい体験 性の現状と家庭での関わりについての講話 たばことアルコールの害	保健センター
12.不妊治療費助成事業	経済的な負担を抱えずに不妊治療をうけることができるよう支援します。	対象:(一般不妊治療)法律上婚姻している夫婦で、医療機関において不妊症と診断され、不妊治療を受けている方(特定不妊治療)北海道特定不妊治療費助成事業の助成決定通知を受けている法律上婚姻している夫婦 内容:(一般不妊治療)不妊治療に要した費用の1年度合計額の1/2で10万円を限度に助成 (特定不妊治療)1回の治療に要した費用から北海道の助成金をひいた額の9割。15万円を限度に助成	
13.妊婦健康診査通院支援事業	妊婦健診通院にかかる交通費を助成します。	対象:妊娠の届け出をした妊婦 内容:2万8千円の商工会商品券を配布	企画振興課

14.出産育児支援事業	対象:出生届けを提出した親	企画振興課
子どもを出産した方に商工会商品券を配布します。	内容:第1子、2子~5万円 第3子以降~10万円の商工会商品券を配布	
15.学校給食費助成事業	対象:小中学生の保護者	教育委員会
小中学生の給食費の半額を助成します。	内容:1年間に支払った給食費の半額を助成	
16.高校通学費等支援事業	対象:20歳未満の高校生がいる保護者	企画振興課
高校通学にかかる交通費を助成します。	内容:生徒1人あたり月額2千円の商工会商品券を配布	
17.子育て未来塾(1)	対象:小学生の親子	教育委員会
親子のふれ合いや共通の達成感を味わう機会を提供し、親子の絆を深めるための支援をします。	内容:陶芸体験、子育てに関する講演会	
18.子育て未来塾(2)	対象:保育所、小中学校に通う子どもを持つ親	教育委員会
現在子育て中の親に家庭教育の大切さを学んでもらい、青少年を取り巻く諸問題や教育機関相互の連携・協力、地域社会との関わりについて学習する場を提供します。また、同世代の子を持つ親同士の交流を図ります。	内容:参観日等、親が集まる機会を利用して講座、講演を実施 保育所~遊びの教室、参観日 小学校~1日入学時 中学校~入学説明会	

資料編

アンケート調査、グループインタビュー調査の結果

1. アンケート調査、グループインタビュー調査の結果

① 栄養・食生活

調 査 結 果					結果からわかること (赤字は考察)			
○健康のためにふだんから心掛けていること								
項 目		H21		H27				
バランスの良い食事		83.1%(1位)		82.2%(3位)				
腹八分目にする		73.9%(8位)		76.1%(8位)				
※ 項目は8つ。心掛けていることについて複数回答								
★肥満度別(腹八分目にする人)								
	心掛けている		心掛けていない					
肥満	79.7%		19.0%					
標準	73.3%		23.8%					
やせ	83.3%		16.7%					
○自分の食生活についてどのように思うか(肥満度別)								
	よ い		問題ある					
	H21		H27		H21		H27	
肥満	67.7%		65.8%		31.3%		31.6%	
標準	69.1%		70.8%		25.8%		27.2%	
やせ	68.4%		91.7%		26.3%		8.3%	
○朝食を食べるか								
	毎日食べる				ほとんど食べない			
	H21		H27		H21		H27	
1～5歳	96.1%		88.9%		1.3%		0%	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
20～30歳代	69.7%	70.0%	67.6%	78.8%	27.3%	13.3%	14.7%	15.2%
40～50歳代	84.2%	91.2%	77.6%	92.6%	10.5%	1.5%	16.3%	5.6%
60～70歳代	94.0%	89.6%	89.5%	95.0%	2.4%	0%	6.6%	0%
★朝食をとらない人の割合								
	男 性		女 性					
	H21		H27		H21		H27	
妹背牛	10.9%		15.1%		5.7%		6.6%	
全 道	5.0%		11.2%		3.3%		7.6%	
北空知	22.9%		27.9%		17.8%		7.7%	

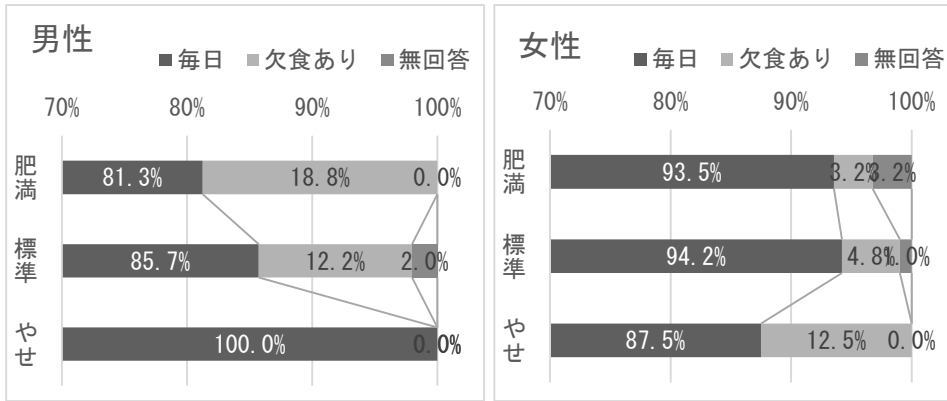
バランスの良い食事を心掛けていると答えた人の割合は前回も今回も高いが、野菜摂取量は目標摂取量にはほど遠く、全道や北空知平均よりも低い(後述)。意識してはいるが、実践はできていない人も多いのかもしれない。

腹八分目に心掛けていると答えた人の割合は他の項目に比べると少ないが、今回も76.1%の人が心掛けていると答えており、数値としては高い。肥満度別にみると、標準より肥満の人の方が「心掛けている」と答えた人の割合が高い。やせの人は自分の食生活をよいと思っている人がほとんどである。肥満の人も65.8%の人がよい食生活だと思っている。

朝食を毎日食べる人の割合は、就学前の子ども、全世代の男性で減少している。ほとんど食べない人の割合は、子育て世代である20～30歳代女性の割合が他の年代に比べて高く、子どもの朝食摂取にも影響していると考えられる。

朝食をとらない人の割合は、男女とも前回より増加している。女性は全道・北空知より低い。男性は北空知よりは低い、全道より高い。

○肥満度×朝食をとるか(男女)



グループインタビュー

<女性>

- ・自分は朝ご飯を食べるが、夫は冬になって農作業がなくなると、朝も遅くなるし、太るからと言って朝食を抜く。
- ・息子は夜中にコンビニの弁当を食べたりするので、朝食は食べない(しかも年々太ってきている)。
- ・友達で、朝ご飯抜きダイエットをした人がいたが、反動で食べすぎるようだ。

○野菜の摂取量

	男性		女性	
	H21	H27	H21	H27
20~30 歳代	180g	193g	296g	219g
40~50 歳代	209g	175g	259g	215g
60~70 歳代	263g	244g	315g	241g
平均	222g	204g	287g	228g
全道	299g		288g	
北空知	259g		309g	
目標摂取量	350g		350g	

★緑黄野菜(ホウレン草等の葉野菜)、トマト、漬物摂取量 (野菜再掲)

	緑黄野菜		トマト		漬物	
	H21	H27	H21	H27	H21	H27
男性	37.0g	31.3g	32.8g	26.7g	21.1g	15.2g
女性	52.0g	39.3g	40.4g	23.7g	25.6g	19.3g

40~50 歳男性は肥満の割合が高いが(78p参照)、朝食をほとんど食べない人の割合も前回から増加している。朝食欠食と肥満とのクロス集計では、男性の肥満者に朝食欠食者がやや多く、**男性の場合、朝食欠食と肥満との相関関係も考えられる。**

若い男性は生活リズムの乱れから朝食を抜く人もいるのではないか。

野菜摂取量は前回も目標摂取量より 100g少なかったが、今回はさらに減少している。特に 20~30 歳代、60~70 歳代の女性の減り方が著しい。

野菜摂取量の内訳を見ると、前回と比べて大きく減っていたのは、緑黄野菜(ホウレン草等の葉野菜)、トマト、漬物であった。**今回は前回に比べ調査時期が1か月早く、自分の家の畑で採れる夏野菜がまだ収穫できない時期であった。葉野菜、トマト、漬物(浅漬け?)の量が減っているのは、時期も影響していると考えられる。**

グループインタビュー

＜保育所入所児の母＞

- ・子どもの朝食には野菜はつけない。子どもは食べたがらないので、ただでさえ忙しい朝に食事に時間がかかる。
- ・野菜料理は手間がかかるので、忙しい朝に作るのは大変。
- ・1日の野菜の必要量はグラムと言われてもイメージがわからない。

＜四つ葉の会（糖尿病勉強会）参加者＞

- ・夏野菜が畑からとれない時期は、とれる時期に比べると野菜の摂取量は減る。その代り、芋、牛蒡、玉ねぎ等の保存の効くものが増える。夏はトマトを毎食食べる。
- ・トマトは冷凍して料理にちょこちょこ入れたり、青いまま取ってそのまま発砲スチロールに入れて保存したりすることもある。
- ・味をつけるとほとんどの野菜は冷凍保存できる。
- ・朝から野菜料理はつけるように意識しているが男性は生野菜がきらいな人が多い。味噌汁も具たくさんだといやがる。

小さい子どもがいる家庭では、朝食に野菜を摂るのが難しいという家庭が多いのでは。

夏野菜が畑で採れる時期以外は買ってまで食べないという意見もあり、野菜不足の要因と考えられる。

夏野菜を上手にストックして料理に活用している人もいようだ。

男女とも20～30歳代の肉の摂取量が多く、前回より増加している。

前回は60～70歳代女性の魚と大豆の摂取量の多さが問題となっていたが、今回は両方とも減少している。しかし、目標摂取量に比べるとまだ多い。

60～70歳代男性の魚が多い。

牛乳摂取量は前回と比べると男性が若干増え、女性が減っている。20歳代40歳代男女の摂取量の少なさが目立つ。

カルシウム摂取量は全道、北空知よりは多いが目標の600gには届かない。

○タンパク質(肉・魚・大豆)の摂取量

		肉		魚		大豆	
		H21	H27	H21	H27	H21	H27
男性	20～30歳代	94.8g	102.7g	66.0g	69.9g	41.3g	50g
	40～50歳代	55.4g	64.7g	72.2g	78.8g	64.3g	64.8g
	60～70歳代	47.8g	62.9g	84.6g	117g	66.4g	78g
女性	20～30歳代	67.8g	94.8g	62.8g	35.9g	61.8g	59.5g
	40～50歳代	59.4g	66.9g	74.6g	81.3g	62.0g	64.8g
	60～70歳代	43.2g	51.6g	105.7g	90.2g	86.6g	78g
目標摂取量		50～60g		60～70g		60g	

○1日の牛乳摂取量

	男性		女性	
	H21	H27	H21	H27
20代	36g	78g	168g	34g
30代	128g	120g	130g	142g
40代	128g	54g	62g	53g
50代	152g	269g	179g	108g
60代	218g	103g	100g	142g
70代	107g	180g	121g	101g
平均	143g	148g	120g	107g
目標摂取量	200g			

○カルシウム摂取量

妹背牛	552mg
全道	488mg
北空知	446mg
目標	600mg

○食塩摂取量

	男性		女性	
	H21	H27	H21	H27
20代	11.3g	12.4g	9.5g	7.7g
30代	11.7g	12.5g	11.4g	10.4g
40代	13.2g	11.2g	9.6g	10.3g
50代	11.6g	11.6g	10.4g	10.8g
60代	13.6g	13.1g	13.9g	10.9g
70代	12.4g	12.6g	11.0g	11.1g
平均	12.4g	12.2g	11.1g	10.6g
目標摂取量	10g 未満			

グループインタビュー

<四つ葉の会（糖尿病勉強会）>

- ・以前に比べたら、漬物の量は減った。漬物がなくてもご飯が食べられるようになってきた。その代わりにサラダ等を食べるようにしている。浅漬けは夏野菜の多い時期は増える。
- ・醤油も食卓に置かなくなった。お浸しも醤油をかけないで食べたりする。慣れると食べられるようになる。

○菓子類の摂取状況

	男性		女性	
	H21	H27	H21	H27
20代	115 Kcal	184Kcal	301 Kcal	129 Kcal
30代	107 Kcal	205Kcal	174 Kcal	110 Kcal
40代	161 Kcal	200Kcal	109 Kcal	142 Kcal
50代	90 Kcal	108Kcal	179 Kcal	128 Kcal
60代	140 Kcal	69Kcal	134 Kcal	275 Kcal
70代	260Kcal	240Kcal	100 Kcal	216 Kcal
平均	143Kcal	166Kcal	148Kcal	172 Kcal

食塩摂取量は前回より男女とも減っている。

40歳代男性と60歳代女性の塩分摂取量がかなり減っているが、40歳代男性と60歳代女性は前回に比べて漬物の摂取量が半分になっているので、このことも影響していると思われる。しかし夏野菜が採れだして、浅漬けの漬物を摂取するようになると、また塩分摂取量が増加する可能性もある。

60歳代男性の塩分摂取量も前回と比べると減っているが、相変わらず高く13gを超えている。

食生活の学習会に定期的に参加している人達は減塩の意識が高いが、一般住民の間にも少しずつ減塩の必要性は浸透してきているのかもしれない。

男女とも菓子類の平均摂取カロリーは前回に比べて増えている。男性は20～30歳代が前回に比べてかなり増えている。この年代は前回に比べて飲酒量が減っているが(89p参照)、その分菓子類にはしているのかもしれない。

女性は60～70歳代が前回に比べて増えている。

70歳代男性は前回に比べると減っているが、男性の中では一番多い。

○子どものおやつ摂取状況(週4回以上食べる者の割合)

	0～2歳		3～就学前	
	H21	H27	H21	H27
アメ・チョコ・ガム	7.0%	0.0%	14.6%	15.7%
スナック菓子	9.3%	7.7%	19.5%	15.7%
アイス	9.3%	15.4%	19.5%	11.8%

○子どものジュースの摂取状況(週4回以上飲む者の割合)

	0～2歳		3～就学前	
	H21	H27	H21	H27
ジュース	4.7%	15.4%	4.9%	23.5%

○成人の嗜好飲料の摂取量

	コーヒー		コーラ		ジュース	
	H21	H27	H21	H27	H21	H27
20～30歳代	292g	480g	76g	125g	44g	43g
40～50歳代	357g	377g	52g	79g	16g	31g
60～70歳代	565g	248g	52g	50g	25g	42g
平均	276g	301g	57g	69g	29g	37g

グループインタビュー

<四つ葉の会(糖尿病勉強会)>

- ・仏さんのお供えにどうしてもお菓子を買ってしまうが、結局自分で食べることになるので、糖分の少ないせんべい等を選ぶようにしている。
- ・せんべいは米でてきているし、なんとなく体によいイメージがあるが、食べたしたら止まらなくなる。
- ・お客さんが来た時に何も出さないわけにはいかないなので、お菓子は用意してある。
- ・男性は、酒・タバコを飲まないとお菓子にはしる。
- ・夏はアイスが増えるし、冬も暇だからお菓子が多くなる。
- ・100%ジュースは健康にいいと思って飲む。果物のリンゴなどが高いなと思ったら、100%ジュースを買って飲む。手作りをして飲むこともある。

0～2歳の子どものおやつは、アメ・チョコレート・ガムを週4回以上食べる子どもが前回に比べると減ったが、アイスを週4回以上食べるという子どもが15.4%と前回に比べ増えている。

ジュースを週4回以上飲む子どもの割合は前回に比べてかなり増えている。

大人のコーヒー(缶コーヒー含む)コーラ等の嗜好飲料の摂取量も特に若い年代で前回に比べて増えており、冷蔵庫の中に嗜好飲料が常備されている家庭が増えていることが考えられる。

ジュース摂取量は40～70歳代で前回より増えている。

高齢者は家に仏壇がある家が多く、お供えしたお菓子を食べてしまう人も多いようだ。

100%ジュースは健康によいというイメージを持っている人が多いのでは？

○脂肪エネルギー比率が25%以上の人の割合

	男 性		女 性	
	H21	H27	H21	H27
20～30 歳代	20.0%	45.5%	100%	22.2%
40～50 歳代	29.4%	16.7%	70.6%	55.5%
60～70 歳代	53.3%	33.3%	87.5%	47.1%
平 均	35.7%	29.5%	83.3%	45.5%
全 道	19.7%	41.9%	31.1%	31.1%
北空知	20.0%	52.1%	32.4%	53.6%

★食品別摂取量

	男 性		女 性	
	H21	H27	H21	H27
てんぷら・揚げ魚	38.3g	21.7g	38.4g	10.8g
調理油	16.6g	12.5g	16.6g	8.7g

グループインタビュー

<四つ葉の会（糖尿病勉強会）>

- ・揚げ物は高齢になるとほとんどしない。
- ・夏野菜が採れだすと炒め物は増える。

脂肪エネルギー比率が25%以上の人の割合は、男性の20～30歳代のみ増加しているが、その他の年代については男女とも減少している。

前回全道・北空知よりも高かったが今回は低くなっている。

食品の内訳をみると、前回に比べ、天ぷら、揚げ魚が減っており、それに伴い調理油も減っている。

【栄養・食生活分野の調査結果から考えられる対策】

○肥満の人も腹八分目に心掛けていると答えた人が多かったが、心掛けているからといって体重が適正に保たれているわけではなく、人によって腹八分目の基準は違うようであるので、具体的な食事を示していく。

○男性の肥満者に朝食欠食者がやや多かったため、朝食欠食と肥満の相関関係について知らせていく。

○小さい子どもがいる家庭は朝食に野菜を摂取するのが難しいようであるため、子どもも食べられて手軽に作れる野菜料理についての情報提供を行う。

○20～30歳代の肉の摂取量が多いが、女性の虚血性心疾患死亡率が全国と比べて優位に高い状況にもあり、（4p参照）、高LDL血症対策としても適切な肉の摂取量について知らせていく必要がある。

○野菜が自分の家の畑で採れない時期の野菜の摂取の仕方の工夫について情報提供を行う。

○菓子類やジュース類の摂取量が前回に比べて増えており、適正量について周知が必要である。

② 肥満とやせ

調 査 結 果

結果からわかること (赤字は考察)

○肥満、やせの割合

	男性		女性	
	H21	H27	H21	H27
肥満(BMI※25 以上)	36.6%	32.0%	26.5%	21.7%
標準(18.5~24.9)	59.0%	65.3%	65.6%	72.7%
やせ(18.4 以下)	4.3%	2.7%	7.9%	5.6%

※BMI:「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」で算出される体格指数のことで、医学的に最も病気が少ない数値として22を標準に、18.4以下なら「やせ」、25以上を「肥満」としています。

○BMI 平均値

	男 性		女 性	
	H21	H27	H21	H27
20 歳代	26.9	23.4	19.9	21.9
30 歳代	24.2	23.9	22.0	22.5
40 歳代	24.8	26.3	23.2	22.7
50 歳代	24.9	23.7	22.4	20.9
60 歳代	23.1	23.7	23.1	24.6
70 歳代	23.8	24.2	23.9	22.7
平 均	24.1	24.2	22.8	22.8

○年代別肥満者の割合

	男 性		女 性	
	H21	H27	H21	H27
20 歳代	50.0%	27.3%	0%	22.2%
30 歳代	33.3%	28.6%	25.0%	17.6%
40 歳代	50.0%	47.6%	19.2%	20.0%
50 歳代	44.8%	15.4%	31.4%	0%
60 歳代	27.5%	27.8%	18.2%	33.3%
70 歳代	31.6%	42.9%	43.8%	26.3%
平 均	36.6%	32.0%	26.5%	21.7%
全 道	39.9%	40.2%	33.8%	29.5%
北空知	36.5%	34.5%	36.9%	30.6%

男女とも肥満者の割合は前回よりも減少しており、男女とも全道・北空知を下回っている。

ただし、BMIの平均値は前回と変わっていない。BMIの分布図を見ると(79p参照)、男性は標準体重の中に入っている人も肥満寄り的人が多く、特に30~50歳代男性はBMIが24以上の人が多い。女性は肥満寄り的人は少なく、BMI20以下のやせ寄り的人が多い。

40歳代男性のみBMI平均値が25を超えている。

40歳代男性の肥満率は前回よりも下がっているものの47.6%と高い。

体重を減らしたい人の割合も81.8%と高く、前回よりかなり増加している。

70歳代男性の肥満率も高いが、体重を減らしたいと思っている人の割合が一番低い。男女とも年齢が上がるにつれて、体重を減らしたい人の割合も減っていく。肥満でも高齢になると減量を考えない人が多くなるようである。

○年代別体重を減らしたいと思っている人の割合

	男 性		女 性	
	H21	H27	H21	H27
20 歳代	77.8%	63.6%	50.0%	63.6%
30 歳代	66.7%	56.5%	72.2%	59.1%
40 歳代	52.0%	81.8%	80.0%	70.8%
50 歳代	62.5%	55.6%	44.7%	56.7%
60 歳代	39.5%	44.7%	50.0%	56.4%
70 歳代	39.0%	31.6%	46.5%	41.5%
平 均	51.1%	51.6%	55.4%	55.7%

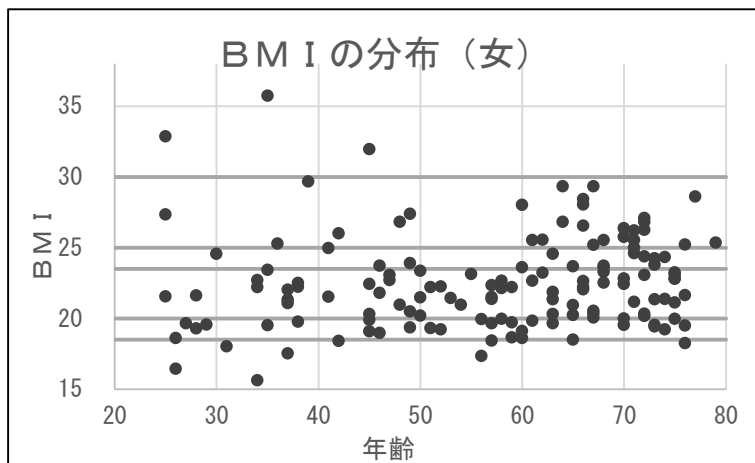
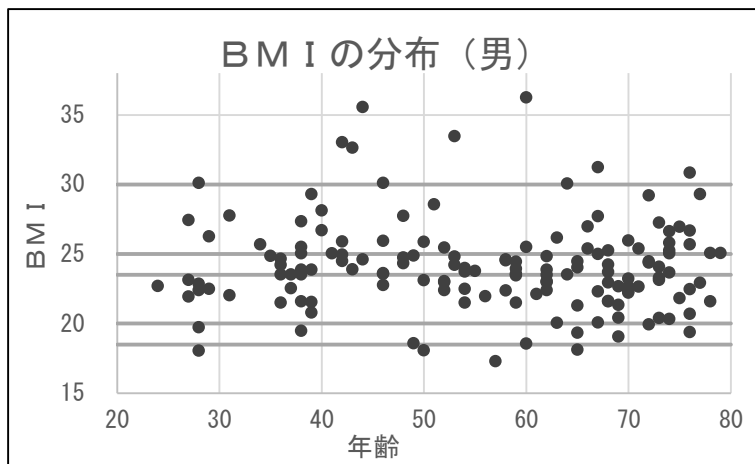
○本人の希望の体重となった場合のBMIの内訳

		希望の体重		
		肥満	標準	やせ
現 在 の 体 重	肥満	40 人	36 人	0 人
	標準	0 人	198 人	3 人
	やせ	0 人	6 人	6 人

○20代女性やせの割合

	H21	H27
町	22.2%	9.1%
全道	28.8%	33.3%

○BMI 分布図



女性のやせ志向は、相変わらず強く、前回高かった40歳代女性は若干下がったものの70.8%と高い。

20歳代女性のやせの割合は9.1%で前回より減少しており、道の33.3%よりかなり少ない(対象が25歳以上のせいもあるが)。しかし、現在標準体重であるが、やせたいと希望しており、本人の希望の体重になったらやせに入る人が3人(いずれも女性)いたが、そのうち2人は20歳代であった。

BMI の分布をみると、男性では若い年代からBMI25以上の肥満の者の割合が多い。また、BMI23.5以上の「肥満より」という者も30歳代から多くみられ、若い年代の肥満傾向が目立つ。

女性は若い年代で「やせ」と「肥満」がみられるが、各年代で「標準」の割合が男性よりも多い。60歳以上になると「肥満」の割合が増えてくる。

○適正体重の理解

		正しく理解している		誤解している		わからない	
		H21	H27	H21	H27	H21	H27
肥満		91.9%	87.3%	7.1%	7.6%	1.0%	2.5%
標準		59.8%	56.4%	35.6%	38.1%	4.6%	3.5%
やせ		68.4%	66.7%	26.3%	33.3%	5.3%	0%
計	男性	69.6%	65.3%	27.3%	38.7%	2.5%	2.0%
	女性	71.5%	65.0%	23.8%	27.3%	4.6%	4.2%

	男性		女性	
	H21	H27	H21	H27
標準体重であるが多いと思っている人の割合	33.7%	37.8%	27.3%	25.0%
標準体重であるが少ないと思っている人の割合	7.4%	6.1%	2.0%	7.7%

グループインタビュー

<40~50歳代男性>

- ・やせたいとは思っているが、やせるために具体的な行動を起こす気持ちはない。
- ・「死ぬ」と言われたり、体になんらかの支障が出てきたらやせるための行動を起こすかも。
- ・短期間で確実に効果が出るダイエットの方法があるのなら取り組む。

<女性>

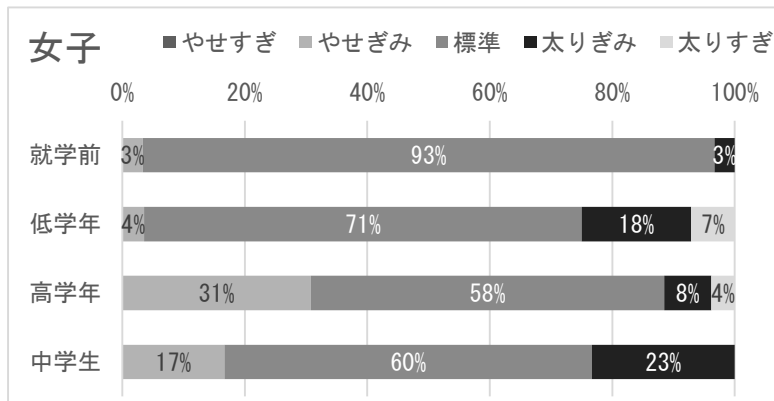
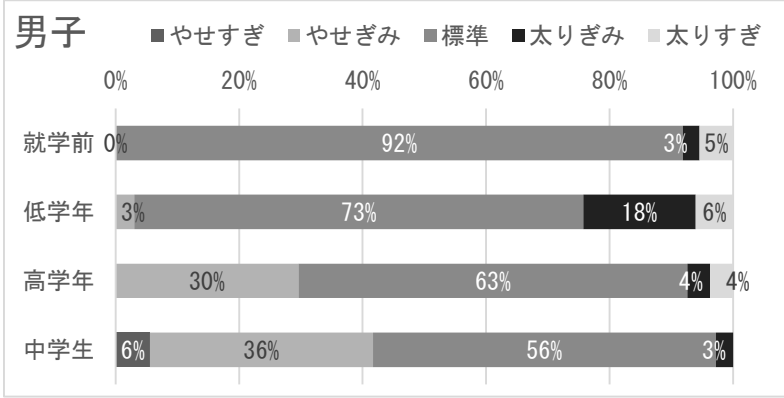
- ・女性は病気にならないようにというよりは、見た目を気にしてダイエットに取り組む。
- ・男性は「これを食べたらやせる」というものにはしたり、「妻の協力が必要」と言ったり、ダイエットも他力本願なところがある。

適正体重を理解している人の割合は前回より減少している。

男性は標準体重であるが、多いと思っている人の割合が増えており、女性は逆に標準体重であるが、少ないと思っている人の割合が増えている。前述の BMI 分布が影響していると思われる。

男性の中にはやせたいとは思っているが、減量に向けた行動をおこすためにはきっかけが必要だと考えている人も多いかもしれない。

○子どもの肥満とやせ



子どもの肥満は、男女とも低学年が多いが、高学年になると減少傾向になる。高学年になると、少年団や部活動で活動量が増加するためか、やせの割合が増えている。中学生では、女子では太りぎみの割合が増え、男子では身長が伸びるせいかやせの割合が増える傾向にある。

【肥満とやせの調査結果から考えられる対策】

○40～50 歳代男性に肥満が多く、やせたいと思っている男性も多い。減量に向けた行動を起こすためのきっかけとなるよう、肥満がもたらす健康被害について具体的に示し、男性が興味を示しそうな減量方法について提案していく。

③ 身体活動、運動

調 査 結 果					結果からわかること (赤字は考察)
○運動不足(おおいに・少し)だと思っている人の割合					<p>運動不足と思っている人の割合は男女とも前回より増えている。</p> <p>週2回以上運動をしている人の割合は男性は横ばいであるが、女性は増えている。女性は全年代で増加している。前は男女とも全道・北空知より低かったが、今回は北空知よりは高くなっている。前年に比べ冬にも運動する人が増えている。ただ、年代を見ると、20～50 歳代は男女とも週2回以上運動している人の割合は少ない。</p> <p>定期的な運動をしている人の割合も増加又は横ばいの状況であるが、60 歳代男性は前回と比べてかなり減っている。</p> <p>運動の内容を見ると、家でも実施可能なストレッチを行っている人が前回より増えている。</p> <p>運動のために必要なことで「時間」と答えた人が特に20～40 歳代が多い。</p>
	男 性		女 性		
	H21	H27	H21	H27	
20～30 歳代	84.8%	82.4%	90.0%	93.9%	
40～50 歳代	84.2%	79.6%	83.8%	85.2%	
60～70 歳代	50.0%	61.8%	62.3%	68.8%	
計	67.8%	71.7%	75.5%	79.0%	
○週2回以上運動をしている人の割合					
	男 性		女 性		
	夏	冬	夏	冬	
20～30 歳代	32.4%	20.6%	12.1%	6.1%	
40～50 歳代	16.3%	18.4%	18.5%	18.5%	
60～70 歳代	38.2%	39.5%	33.8%	27.5%	
	H21	H27	H21	H27	
夏冬平均	23.0%	23.8%	12.6%	17.3%	
冬も運動する人	25.6%	28.3%	16.6%	20.4%	
全 道	39.9%	30.7%	33.8%	29.7%	
北 空 知	31.0%	18.5%	25.6%	16.7%	
★定期的な運動をしている(回数、時間に関係なく)と答えた人の割合					
	男 性		女 性		
	H21	H27	H21	H27	
20～30 歳代	54.5%	61.8%	16.7%	24.2%	
40～50 歳代	28.1%	28.6%	30.9%	38.9%	
60～70 歳代	56.0%	51.3%	46.8%	46.3%	
(再掲)60 歳代	44.2%	36.8%	44.1%	46.2%	
★運動の内容					
	H21	H27			
ウォーキング	41.3%	39.3%			
パークゴルフ、ゲートボール	28.7%	19.3%			
ストレッチ	16.1%	22.9%			
○運動のために必要と思うこと					
	H21	H27			
時間	39.0%	42.3%			
(再掲)時間 20～40 歳代	66.1%	73.5%			
施設や場所	22.6%	28.5%			
仲間	19.8%	21.2%			

○運動を続けたい(始めたい)と思うか

	ぜひ 続け(始め)たい		できれば 続け(始め)たい		運動したくない	
	H21	H27	H21	H27	H21	H27
現在運動している人	63.6%	60.7%	26.6%	34.3%	2.1%	0.7%
運動していない人	11.3%	12.3%	51.0%	51.3%	7.9%	14.9%
以前はしていた人	29.0%	4.3%	61.3%	82.6%	3.2%	0%
計	33.8%	32.2%	38.7%	45.7%	7.5%	7.6%

★年代別運動をしたくないと思っている人

	男性	女性
20～30 歳代	2.9%	3.0%
40～50 歳代	17.0%	1.9%
60～70 歳代	9.2%	29.2%
計	10.1%	5.4%

グループインタビュー

<ダイエット教室>

- ・若い頃は仕事や家事・育児で忙しく運動をする余裕がなかった。年齢が上がってくると、時間に余裕ができるし「寝たきりになっても困るから足腰鍛えておかなければ」と思って運動を始めたりもする。
- ・今の60歳代はまだ現役の人が多く(不況で年金も少ないし働かなければならない)、運動をする余裕がないかも。
- ・楽しく、自分に無理のない運動なら続けられるかも。
- ・仕事や病気でいったん運動をやめてしまうと、怠けグセがついてしまい復活できなくなる。
- ・いったんやめた後に運動をすると、体が追い付かなくなり(以前のイメージで動くので)、けがをしたりするともうやりたくなくなる。筋肉痛もひどく回復に時間がかかったりするとこれならやらない方がいいと思ってしまう。

運動を続けたい(始めたい)と思っている人は(ぜひとできればを合わせて)、前回より増えている。

40～50 歳代男性は体重を減らしたいと思っている人が多いにもかかわらず、運動をしたくないと思っている人が多い。

グループインタビュー

<ダイエット教室>

- ・女性は知り合いから誘ってもらうのが、一番運動を始める（復活する）きっかけになると思う。
- ・男性の場合は本人が危機感を持たないと（病気になったりして）、運動を始めないかも。
- ・男性はこっそり運動をして体を引き締めて、皆に「どうした？」と言われたい人が多いかも。
- ・時間のない人には、家の中でできて、さらに家にあるものでできる運動がいい。まずはやり方を教えてもらいたい。DVD等があればなおいい。
- ・家で自分1人で続けるのは難しいので、皆で楽しくできる運動が週に複数回開催されていると出て行きやすい。
- ・ウォーキングは自分の都合のいい時間にできるので取り組みやすい。
- ・カーリング場にマシンとかが置いてあるといい。子どもを遊ばせて大人はマシンでトレーニングできるとよい（冬も）。孫が行くなら祖父母も行くかもしれないし、3世代で運動できるかも。

ダイエットと同様に働き盛り世代男性は、何かのきっかけがあり、危機感を感じないと運動を始めないと言う人が多いかもしれない。

健康教室等で皆と一緒に運動するのではなく、家で黙々と行う運動が好きという人も女性に比べると多いのではないか。

【身体活動、運動分野の調査結果から考えられる対策】

○年代別の運動習慣のある人の割合を見ると、20～50歳代は男女とも少なく、運動のために必要なことで「時間」と答えた人が前回調査よりかなり増加していることから、仕事や子育てで忙しい年代の人が、毎日の生活の中で無理なく取り組める運動や身体活動量を増やす工夫等についての情報提供を行う。

○性別や年代等により取り組みたいと思う運動の種類や方法が違っているので、タイプ別にいろいろな運動の仕方を提案していく。

④ こころの健康

調 査 結 果					結果からわかること (赤字は考察)							
○ストレスを感じやすい人の割合					<p>ストレスを感じやすい人は男女とも前回より減っている。 男性は30歳代がストレスを感じやすい人の割合が高く、前回より増加している。 女性は30歳代50歳代がストレスを感じやすい人の割合が高く、前回よりかなり増えている。育児(30歳代)、介護、更年期(50歳代)でストレスを感じやすい年代なのかもしれない。</p>							
	男 性		女 性									
	H21	H27	H21	H27								
20歳代	66.7%	36.4%	75.0%	63.6%								
30歳代	62.5%	65.2%	66.7%	72.7%								
40歳代	40.0%	40.9%	56.7%	45.8%								
50歳代	56.3%	44.4%	57.9%	76.7%								
60歳代	32.6%	42.1%	41.2%	48.7%								
70歳代	17.1%	13.2%	51.2%	31.7%								
平 均	40.2%	38.4%	54.9%	53.3%								
全 道	55.5%	53.8%	56.6%	64.5%								
○ストレス解消法はあるか					<p>ストレス解消法については、男性はストレスを感じやすい人の「ある」の割合が増えていて、よい傾向といえるが、ストレスを感じない人の「ない」の割合も増えている。感じないから「ない」でいいのかもしれないが、もしストレスがあるのに感じておらず、解消法もないということであれば、ストレスに気づいた時にはこころの病気が進行してしまっている可能性もある。 女性はストレスを感じない人の「ストレス解消法がある人」の割合が増加している。</p> <p>ストレス解消法の内容の1～3位は前回と同じであるが、男性の1位が前回の飲酒から睡眠に代わっている。 男性は前回に比べて、睡眠時間がとれない人や睡眠剤等を常時使う割合が減っており、睡眠がとれている人の割合が増えている。睡眠がストレス解消法の手段にも上がっていることから睡眠の質もよいのではないかと考えられる。</p>							
男性												
	あ る		な い									
	H21	H27	H21	H27								
ストレスを感じやすい人	68.6%	70.5%	21.4%	14.8%								
ストレスを感じない人	63.5%	57.4%	16.5%	24.5%								
女性												
	あ る		な い									
	H21	H27	H21	H27								
ストレスを感じやすい人	85.4%	85.4%	7.3%	4.5%								
ストレスを感じない人	55.9%	66.7%	17.6%	10.0%								
○ストレス解消法の内容												
<table border="0"> <tr> <td>男性 1位 睡眠(3位)</td> <td>女性 1位 買い物(2位)</td> </tr> <tr> <td>2位 飲酒(1位)</td> <td>2位 好きなものを食べる(1位)</td> </tr> <tr> <td>3位 スポーツ(2位)</td> <td>3位 睡眠(3位)</td> </tr> <tr> <td colspan="2">※()内前回順位</td> </tr> </table>					男性 1位 睡眠(3位)	女性 1位 買い物(2位)	2位 飲酒(1位)	2位 好きなものを食べる(1位)	3位 スポーツ(2位)	3位 睡眠(3位)	※()内前回順位	
男性 1位 睡眠(3位)	女性 1位 買い物(2位)											
2位 飲酒(1位)	2位 好きなものを食べる(1位)											
3位 スポーツ(2位)	3位 睡眠(3位)											
※()内前回順位												

○健康づくりに大切なことは何か(自由記載)

	男 性		女 性	
	H21	H27	H21	H27
ストレスをためない・休養	13.2%	7.5%	26.9%	16.2%
運動をする	15.5%	17.6%	20.6%	18.6%
食生活に気をつける	12.1%	10.1%	21.1%	12.6%
生きがい、楽しみを持つ	8.0%	8.2%	20.0%	24.6%

健康づくりに大切なこととして、女性は「生きがい・楽しみを持つ」と答える人が男性に比べるとかなり多く、女性は積極的に自分にあったストレス解消法をみつけているのではないかとされる。

○不安や悩みを相談できる人がいるか

		い る		い ない		しよ う と 思 わ ない	
		H21	H27	H21	H27	H21	H27
男 性	平 均	76.6%	76.3%	10.4%	12.5%	13.0%	11.2%
	40 代 (再掲)	79.2%	72.8%	0%	9.1%	20.8%	18.2%
女 性	平 均	89.6%	76.6%	4.3%	6.0%	5.7%	9.3%
	50 代 (再掲)	100%	73.3%	0%	14.3%	0%	7.1%

不安や悩みを相談できる人がいると答えた割合は男性は前回とほぼ変わらない。前回同様 40 歳代男性は人に悩みを相談しようと思わない人の割合が高い。

女性は「相談できる人がいる」と答えた割合は前回より減っており「いない」「人に悩みを相談しようと思わない」と答えた人が増えている。50 歳代女性はストレスを感じやすい人の割合が高いにもかかわらず「相談できる人がいない」と答えた人の割合も高い。また、50 歳代女性は睡眠時間がとれていない人や、睡眠で疲れがとれない人の割合が突出して高い。

夜中に目が覚めてしまってその後眠れなかったり、リズムが狂ったりと、睡眠の質が悪くなってきているのかもしれない。

○睡眠剤等(アルコール含む)を常時使う割合

		H21	H27
妹 背 牛	男性	13.2%	10.7%
	女性	4.6%	5.4%
	平均	8.9%	8.0%
全 道		6.6%	
北空知		6.2%	

○睡眠時間があまりとれてない人の割合

	男 性		女 性	
	H21	H27	H21	H27
20 歳代	33.3%	9.1%	16.7%	0%
30 歳代	25.0%	13.0%	5.6%	4.5%
40 歳代	12.0%	9.1%	30.0%	16.7%
50 歳代	6.3%	11.1%	18.4%	36.7%
60 歳代	11.6%	10.5%	17.6%	10.3%
70 歳代	9.8%	13.2%	9.3%	7.3%
平 均	13.2%	11.3%	10.4%	13.8%

○睡眠で疲れがとれない人の割合

		H21	H27
妹 背 牛	男性	24.7%	24.5%
	女性	27.4%	22.2%
	50代女性 (再掲)		43.3%
	平均	26.1%	23.3%
全道		18.9%	17.8%
北空知		32.5%	32.5%

○自分や家族に精神的な不調(うつ等)を感じたことがあるか。

その時どうしたか。

	H21	H27
感じたことがある	26.4%	23.3%
病院を受診した	47.8%	34.2%
相談機関に相談した	6.5%	6.6%
家族・友人に相談した	26.1%	38.2%
特に何もしなかった	21.7%	34.2%

グループインタビュー

<男性>

- ・ストレスはあるかと聞かれたら「ない」と答える。酒を飲んで寝たらスッキリする。
- ・ストレスはあるが飲酒や運動で解決できる。

<女性>

- ・家族(夫、嫁、夫の両親、子ども)のことで日々ストレスを感じる人が多い。ストレスなのかわからなくなることもある。
- ・ストレスを感じると家事をしたくなくなる。
- ・おしゃべりをしたり、甘いものを食べたり、子どもをちょっと見てもらって温泉に行ったりするとスッキリする。
- ・夫もストレスがたまっていることはあるようだが、愚痴をこぼすことはあまりなく、趣味に没頭したり寝たりしてストレスを解消しているようだ。
- ・夫にストレスがたまっているなと感じた時は、その他のことでそれ以上ストレスがたまらないように気をつけたりはする。逆に夫が気を使ってくれることはない。
- ・自覚していないが、肩や首が痛くなり、揉み医者に行ったら睡眠不足だと言われた。睡眠リズムがバラバラになってきた。
- ・夜中に目が覚めると眠れない。

自分や家族に精神的な不調を感じた時の対処については、感じたことがあると答えた人の割合が減っており、病院を受診した人の割合も減っている。

自分や家族のこころの不調をキャッチできていない可能性もある。

不調を感じていても、特に何もしなかったという人も増えている。

女性は家族のことで日々ストレスを感じるが、毎日のことなので、耐性もできるし、自分なりの解消法を持っている人も多いようだ。

男性は仕事のことでストレスを感じる人が多いようだが、妻に愚痴をこぼす人は少なく、自分自身で対処している人が多いようだ。ストレスのレベルが弱い場合は自分で対処できると思われるが、強いストレスがかかった場合に、対処しきれなくなる可能性はある。

【こころの健康の調査結果から考えられる対策】

- 前回に比べるとストレスを感じやすいと答える男性の割合はやや減少している。しかし、一般的に男性はストレスが強くても他者の助けを求めない人が多く、うつ状態になっても否認し見逃されやすいと言われており、気づいた時にはうつ病等のこころの病気が進行している危険性もある。男性の身近にいる家族や職場等周囲の人が、こころの不調に気づいて適切な対応がとれるような働きかけを行う必要がある。
- 子育てや介護、更年期等でストレスをためやすい年代の女性に、忙しい日々の生活の合間にもできるストレス解消法を提案する。
- 自分や家族に精神的な不調を感じた時に病院を受診したという人の割合が前回に比べて減っていることから、こころの病気や対処法に関するより一層の普及・啓発が必要である。

⑤ アルコール

調 査 結 果		結果からわかること (赤字は考察)																																																								
<p>○週3回以上飲酒をしている人の割合</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">男 性</th> <th colspan="2">女 性</th> </tr> <tr> <th>H21</th> <th>H27</th> <th>H21</th> <th>H27</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>20～30 歳代</td> <td>48.5%</td> <td>44.1%</td> <td>10.0%</td> <td>9.1%</td> </tr> <tr> <td>20 歳代(再掲)</td> <td>33.3%</td> <td>9.1%</td> <td>0%</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>40～50 歳代</td> <td>56.1%</td> <td>51.0%</td> <td>13.2%</td> <td>29.6%</td> </tr> <tr> <td>60～70 歳代</td> <td>42.9%</td> <td>51.3%</td> <td>10.4%</td> <td>6.3%</td> </tr> </tbody> </table> <p>○生活習慣病のリスクを高める飲酒※をしている人の割合</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>男性</th> <th>女性</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>20～30 歳代</td> <td>32.3%</td> <td>6.1%</td> </tr> <tr> <td>40～50 歳代</td> <td>32.7%</td> <td>25.9%</td> </tr> <tr> <td>60～70 歳代</td> <td>43.6%</td> <td>5.0%</td> </tr> <tr> <td>平 均</td> <td>27.7%</td> <td>12.0%</td> </tr> <tr> <td>全 道</td> <td>20.8%</td> <td>9.6%</td> </tr> </tbody> </table> <p>※生活習慣病のリスクを高める飲酒 1日あたりの純アルコール摂取量 男性:40g(日本酒なら2合、ビールなら1,000ml)以上 女性:20g(日本酒なら1合、ビールなら500ml)以上</p> <p>○飲酒量が多いにも関わらず、適量と思っている人の割合</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>H21</th> <th>H27</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>男 性</td> <td>45.9%</td> <td>41.8%</td> </tr> <tr> <td>女 性</td> <td>46.0%</td> <td>20.0%</td> </tr> </tbody> </table> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>グループインタビュー</p> <p><男性></p> <ul style="list-style-type: none"> ・酒はストレス解消になるが、理由があって飲めない日があると、逆にそれがストレスになる。 </div>			男 性		女 性		H21	H27	H21	H27	20～30 歳代	48.5%	44.1%	10.0%	9.1%	20 歳代(再掲)	33.3%	9.1%	0%	0%	40～50 歳代	56.1%	51.0%	13.2%	29.6%	60～70 歳代	42.9%	51.3%	10.4%	6.3%		男性	女性	20～30 歳代	32.3%	6.1%	40～50 歳代	32.7%	25.9%	60～70 歳代	43.6%	5.0%	平 均	27.7%	12.0%	全 道	20.8%	9.6%		H21	H27	男 性	45.9%	41.8%	女 性	46.0%	20.0%	<p>週3回以上飲酒をしている人の割合は、男女とも前回より増えている。特に女性の40～50歳代が増えている。</p> <p>男女とも20歳代で週3回以上飲酒する人は少なく、20歳代の回答者22名中週3回以上飲酒者は男性の1名のみであった。</p> <p>生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合も男女とも全道より高い。やはり、女性は40～50歳代が高い。</p> <p>男性の60～70歳代も高い。</p> <p>飲酒量が多いにも関わらず、適量と思っている人の割合は、男女とも前回より減っている。多量飲酒者も多いと思いつながら飲んでいるようだ。</p>
	男 性		女 性																																																							
	H21	H27	H21	H27																																																						
20～30 歳代	48.5%	44.1%	10.0%	9.1%																																																						
20 歳代(再掲)	33.3%	9.1%	0%	0%																																																						
40～50 歳代	56.1%	51.0%	13.2%	29.6%																																																						
60～70 歳代	42.9%	51.3%	10.4%	6.3%																																																						
	男性	女性																																																								
20～30 歳代	32.3%	6.1%																																																								
40～50 歳代	32.7%	25.9%																																																								
60～70 歳代	43.6%	5.0%																																																								
平 均	27.7%	12.0%																																																								
全 道	20.8%	9.6%																																																								
	H21	H27																																																								
男 性	45.9%	41.8%																																																								
女 性	46.0%	20.0%																																																								
<p>【アルコール分野の調査結果から考えられる対策】</p> <p>○特定健診の結果より肝機能が悪い人が多いという実態があることから、自分の血液検査値の見方やアルコールがもたらす健康被害等についての啓蒙が必要。</p>																																																										

⑥ たばこ

調 査 結 果					結果からわかること (赤字は考察)						
○たばこを吸う人の割合					<p>男性の喫煙率は前回より増加しているが、30～40 歳代のみ減少している。平均喫煙率は北空知よりは低いが全道・全国よりは高い。</p> <p>女性の喫煙率は前回より低下しており、北空知・全道・全国よりも低くなっている。しかし、30～40 歳代は全国より高く、40 歳代は前回よりも増加している。</p>						
	男 性		女 性								
	H21	H27	H21	H27							
20代	33.3%	54.5%	25.0%	0%							
30代	45.8%	39.1%	16.7%	13.6%							
40代	44.0%	36.4%	10.0%	12.5%							
50代	34.4%	44.4%	7.9%	10.0%							
60代	27.9%	34.2%	14.7%	5.1%							
70代	9.8%	23.7%	2.3%	0%							
平均	29.9%	35.8%	10.3%	6.6%							
全 道	44.8%	35.0%	12.1%	16.2%							
北空知	66.1%	37.1%	23.1%	6.9%							
全 国	36.8%	33.1%	9.1%	10.4%							
○妊婦と妊婦の夫の喫煙率(妊娠届時の喫煙状況調査)					<p>20 歳代女性の喫煙率は 0%で、妊娠届時の喫煙状況調査でも平成 26 年度は妊娠中も喫煙していると答えた人はいなかった。</p> <p>しかし、妊娠がわかってからやめたという妊婦は 15.4%あり、30～40 歳代女性の喫煙率が高いことから、出産後に喫煙を再開する可能性もある。</p> <p>妊婦の夫の喫煙率は年々低下してきている。</p>						
<p>妊娠中の喫煙</p> <p>■吸わない ■妊娠がわかってやめた</p>											
★妊婦の夫の喫煙率											
<table border="1"> <tr> <td>24 年度</td> <td>64.0%</td> </tr> <tr> <td>25 年度</td> <td>53.8%</td> </tr> <tr> <td>26 年度</td> <td>30.8%</td> </tr> </table>						24 年度	64.0%	25 年度	53.8%	26 年度	30.8%
24 年度	64.0%										
25 年度	53.8%										
26 年度	30.8%										
○たばこをやめた理由											
	H21	H27									
もともと好きではない	7.7%	13.2%									
体によくない	52.7%	54.9%									
お金がかかる	19.8%	29.7%									
妊娠・出産	6.6%	15.4%									
家族、友人の勧め	9.9%	14.3%									
病気になった	14.3%	15.4%									
医師等の勧め	9.9%	5.5%									
家族の健康のため	13.2%	22.0%									
<p>たばこをやめた理由で「妊娠・出産」「家族の健康のため」と答える人が前回より増えており、妊娠を機に夫婦でたばこをやめる人が増えていることも考えられる。</p>											

○たばこを吸っていることをどう思うか

	H21	H27
すぐに禁煙したい	4.3%	1.5%
いずれ禁煙したい	44.3%	47.1%
本数を減らしたい	41.4%	27.9%
このままでよい	10.0%	20.6%

○禁煙した人の割合

	男性		女性	
	H21	H27	H21	H27
20代	11.1%	18.2%	8.3%	27.3%
30代	45.8%	43.5%	22.2%	40.9%
40代	40.0%	31.8%	30.0%	29.2%
50代	37.5%	37.0%	7.9%	23.3%
60代	37.2%	47.4%	5.9%	2.6%
70代	48.8%	47.4%	4.7%	0%
平均	40.2%	40.9%	12.0%	16.2%

★禁煙者の中で5年以内にやめた人の割合

男性	26.2%
女性	25.9%
全体	26.1%

○禁煙の試みをしたことのある人の割合

男性		女性	
H21	H27	H21	H27
59.6%	57.9%	61.1%	63.6%

○たばこを吸う時に、吸わない人への配慮をしているか

	H21	H27
指定の喫煙場所以外では吸わない	77.1%	70.6%
吸う前に周りに断る	24.3%	26.5%
妊婦や子供のいるところでは吸わない	48.6%	48.5%
なるべく1人の時に吸う	21.4%	30.9%
家の中では吸う場所を決めている	40.0%	33.8%
家の中では吸わず、屋外で吸う	11.4%	19.1%
まったく配慮していない	4.3%	5.9%
その他	2.9%	2.9%

「すぐに禁煙したい」「本数を減らしたい」という人は減っており、「このままでよい」という人は増えている。

前回の調査は、平成22年のたばこ料金大幅値上げ前であったため、「禁煙したい」「本数を減らしたい」という人が多かったと考えられる。

禁煙した人の割合も前回よりやや増えているが、禁煙した人のうち、ここ5年以内にやめたという人は26.1%あり、平成22年のたばこ料金値上げを機にやめた人が多いと思われる。

禁煙の試みをしたことのある人の割合は女性がやや増えている。

吸わない人への配慮については、家の中では吸わず、屋外で吸う人が増えており、なるべく1人の時に吸う人が増えている等、受動喫煙を防ぐ意識は高まっているように思われる。

グループインタビュー

<男性>

- ・3年間タバコをやめていたが、人に勧められて1本なら大丈夫かなと思って吸ったら、そこからやめられなくなった。
- ・タバコを吸える場所を探すのが面倒な時はある。やめている間は楽だった。
- ・仕事でいっぱいになってきてもタバコを吸うと心の整理ができる。
- ・本音ではタバコ代も高いしやめたい。

【たばこの調査結果から考えられる対策】

- 妻の妊娠を機に夫婦でたばこをやめる人が増えてきていることも考えられるが、30～40歳代女性の喫煙率は全国平均よりも高いことから、夫も含めて再喫煙防止対策が必要である。
- 現在喫煙している人は、平成22年のたばこ料金大幅値上げ前の禁煙ブームに乗らなかった人や、いったんは禁煙したが再喫煙してしまった人も多いと思われるため、禁煙は難しいかもしれないが、本音ではたばこをやめたいと思っている人もいると思われるため、引き続き禁煙に向けた働きかけをいろいろな機会で行っていく。
- 禁煙支援の際には、再喫煙防止のための支援を徹底していく。
- 受動喫煙を防ぐ意識は高まってきているようであるが、今後も各施設の完全禁煙化に向けた取り組みが必要である。

⑦ 歯の健康

調 査 結 果

結果からわかること (赤字は考察)

○歯を磨く回数

		1日1回		1日2回以上	
		H21	H27	H21	H27
男 性	20～50代	38.9%	33.7%	52.2%	62.6%
	60～70代	47.6%	39.5%	36.9%	46.1%
	再掲20代	66.7%	54.5%	33.3%	45.5%
	平均	43.1%	36.5%	44.8%	54.8%
女 性	20～50代	14.3%	12.6%	84.7%	85.1%
	60～70代	27.3%	28.8%	55.8%	60.0%
	平均	20.0%	20.4%	72.0%	73.1%
全 体		31.5%	28.2%	58.5%	64.1%
全 道		—	—	61.9%	67.2%

1日2回以上歯磨きをする人の割合は男女とも前回より増えているが、全道よりは少ない。
男性は歯磨きが1日1回という人が減り、2回以上が増えた。就寝前に磨かないという人も男性は前回から大幅に減った。男性の歯磨きの意識の向上が見られる。
しかし、20歳代男性は歯磨きが1日1回の人が多く、寝る前に磨かない人も多い。

★就寝前に歯を磨かない人の割合

		H21	H27
男 性	20～50代	41.1%	31.3%
	60～70代	64.3%	47.4%
	再掲20代	44.5%	45.5%
	平均	52.3%	39.0%
女 性	20～50代	14.3%	10.3%
	60～70代	39.0%	35.0%
	平均	25.1%	22.2%
全 体		38.7%	30.4%

○定期的に歯の検診をうけている人の割合

	H21	H27
歯科医院で定期的に受けている	16.3%	25.8%
歯科医院でうけたことがある	39.0%	32.5%
きっかけがあれば受けてみたい	18.6%	23.3%
全道 (歯科検診を定期的に受けている)	25.5%	21.4%

歯科検診を定期的に受けている人は前回より増えており、全道よりも高い。

○デンタルフロスや歯間ブラシを週に1回以上使っている人の割合

	H21	H27
妹背牛	25.0%	32.2%
全 道	44.1%	

デンタルフロスや歯間ブラシを使う人の割合も前回よりは増えている。50歳代は全道の平均と同じであるが、40歳代は低い。

★年代別デンタルフロス等使用者の割合

	40代	50代
妹背牛(H27)	23.9%	43.8%
全道(H23)	43.4%	43.8%

○60歳以上で24本以上歯がある人の割合

	H21	H27
妹背牛	23.3%	25.6%
全道	39.4%	42.1%

○歯の平均本数

	H21	H27
20歳代	27.6本	27.1本
30歳代	25.9本	27.1本
40歳代	23.5本	25.7本
50歳代	20.8本	23.2本
60歳代	17.7本	16.4本
70歳代	12.1本	14.7本
平均	19.9本	20.9本

○4～5歳児のデンタルフロス使用者の割合

毎日使う	9.8%
時々使う	36.6%
使わない	53.7%

○子どもの仕上げ磨きをしている人の割合

	ほぼ毎日	ときどき	していない
1～3歳	95.7%	4.3%	0%
4～5歳	90.2%	2.4%	7.3%

○子どもの仕上げ磨きを何歳までしようと考えているか

(就学前の子どもがいる親に調査)

3歳	5.6%	7歳	30.6%
4歳	2.8%	8歳	8.3%
5歳	11.1%	9歳	5.6%
6歳	22.2%	10歳	13.9%

72.2%

歯の平均本数は70歳代で2.6本増えている。

60歳以上で24本以上歯がある人の割合は前回よりは増えているが、全道より低い。

子どもはデンタルフロスを使わない割合の方が多し。時々(たまにを含む)という人が36.6%あり、フロスの存在は知っており、持っていないが普段は使わないという人が多いのかもしれない。

仕上げ磨きの理想は9歳までであるが、72.2%が7歳までに仕上げ磨きをやめようと考えている。

4～5歳児では、90.2%が毎日仕上げ磨きをしている。

グループインタビュー

< 歯科医師、歯科衛生士 >

- ・ 定期検診のハガキ勧奨は実施している歯科医院が多く、ハガキが来たら受診するという人は増えているように思う。それも影響していると思うが、早期に受診してくれる人が多い。
- ・ しかし、50 歳代くらいの男性はギリギリまで我慢していいよ悪化してから受診する人も多い。「仕事が忙しくて」と皆言っているが、病院嫌いの人も多いのでは？ 定期検診も女性に比べると来ない人が多い。
- ・ 20 歳代男性（独身）は、ゲームやパソコンで夜更かしする人も多く、朝方まで起きていてそのまま寝たりするため、歯磨きのタイミングを逃してしまうのかも。生活リズムが影響していることが考えられる。
- ・ メディアの影響もあると思うが、お口の健康への関心度が上がってきているように感じる。
- ・ 子どもの虫歯は 1 本もない子もいれば、全歯虫歯の子もいて両極端。家庭環境の影響も大きい。

< 男性 >

- ・ 歯医者は（病院全般に）あまり行きたくない。
- ・ いよいよ我慢しきれなくなって行って、大変な目にあっただので、今は早めに行くようにしている。
- ・ 歯医者で染め出しをしてもらったら、汚れが残っていてびっくりした。きちんと磨かなければと思った。
- ・ 歯間ブラシはたまに使うくらい。妻は毎日使っているよう

若い人の生活リズムの乱れは口腔衛生にも関係してくるのかもしれない。

男性は早期には受診せず、我慢できなくなってから受診する傾向があるようだ。悪化してから受診するためか歯科の医療費も高額となっている(18p参照)

【歯の健康分野の調査結果から考えられる対策】

- デンタルフロスや歯間ブラシを使う人の割合は前回よりは増えているが、40 歳代の使用率が全道に比べて低い。そのため、子どもの歯科指導等の際に親にデンタルフロスの使用を勧めていく等、若い年代への働きかけを行っていく必要がある。
- 子どもの仕上げ磨きは就学後も続けるよう指導していく。
- 男性の歯磨きの意識は少しずつ向上してきているが、女性に比べるとまだ歯磨き回数も少ない状況にあるため、男性も興味を持てるように、染め出し等口腔内の衛生状態が目に見える形での啓蒙を行っていく。
- 歯科の受診率や医療費についてわかりやすく周知し早期の受診を呼び掛けていく。

妹背牛町健康増進計画 改訂版

平成28年3月

発行 妹背牛町

編集 妹背牛町健康福祉課健康グループ

住所 〒079-0592 雨竜郡妹背牛町字妹背牛 5200 番地

TEL 0164-32-2411

FAX 0164-32-9037