

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

健康意識調査票

こども生活習慣調査票

1.健康意識調査、グループインタビュー調査の結果

※北海道のR4年の値は暫定値

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がけていること				<p>「バランスの良い食事を心がけている」と答えた人の割合は前回同様8割を超えている。</p> <p>「腹八分目を心がけている」と答えた人も前回同様7割を超えている。肥満度別にみると、標準より肥満の人の方が「腹八分目を心がけている」と答えた人の割合が高く、前回調査と同じ傾向である。やせの人も腹八分目を心がけていと答える割合が高い。</p> <p>自分の食生活について問題があると思っている人の割合は前回よりやや増えており、問題と思う内容については、「食事内容の偏り」と答えた人が51.7%いた。前回より増えた項目は「野菜が少ない」「欠食」「間食」「外食」「弁当・惣菜で済ませる」等。野菜の摂取量については前回も少なかったが、さらに大幅に減っており(後述)、野菜が少ないという自覚はあるものの改善に至っていない状況にあると考えられる。</p>
内 容		H27	R5	
バランスの良い食事を心がけている		82.2%	84.0%	
腹八分目を心がけている		76.1%	74.3%	
※ 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 腹八分目を心がけていると答えた人				
	H27	R5		
肥満	79.7%	77.6%		
標準	73.3%	73.1%		
やせ	83.3%	85.7%		
○自分の食生活についてどのように思うか				
よ い		問題ある		
H27	R5	H27	R5	
68.7%	66.4%	28.8%	33.2%	
※ 問題と思う内容				
	H27	R5		
食べる量が多い	25.5%	20.2%		
食事内容に偏りがある	44.7%	51.7%		
食品の種類が少ない	30.9%	36.0%		
野菜が少ない	35.1%	43.8%		
塩分が多い	21.3%	21.3%		
食事を抜くことが多い	8.5%	14.6%		
食事時間が不規則	18.1%	19.1%		
主食が多くおかずが少ない	18.1%	19.1%		
脂っこいものが多い	19.1%	21.3%		
間食が多い	25.5%	36.0%		
外食が多い	3.2%	10.1%		
弁当や惣菜で済ませることが多い	4.3%	16.9%		
その他	5.5%	2.2%		

★肥満度別

	よ い		問題ある	
	H27	R5	H27	R5
肥満	65.8%	59.7%	31.6%	40.3%
標準	70.8%	70.7%	27.2%	28.7%
やせ	91.7%	50.0%	8.3%	50.0%

○朝食を食べるか

	毎日食べる				ほとんど食べない			
	H27		R5		H27		R5	
1～5 歳	88.9%		100%		0%		0%	
小学生			97.2%				0%	
	男性		女性		男性		女性	
	H27	R5	H27	R5	H27	R5	H27	R5
20～30 代	67.6%	71.0%	78.8%	75.8%	14.7%	19.4%	15.2%	15.2%
40～50 代	77.6%	75.0%	92.6%	84.0%	16.3%	20.8%	5.6%	8.0%
60～70 代	89.5%	92.3%	95.0%	94.4%	6.6%	5.8%	0%	3.4%

★朝食をとらない人の割合

	男 性		女 性	
	H27	R5	H27	R5
妹背牛	15.1%	16.0%	6.6%	11.7%
全 道※	6.7%	21.6%	3.6%	13.3%
	(H28)	(R4)	(H28)	(R4)

※ 健康づくり道民調査(H28とR4は調査方法が違うためR4は参考値)

★朝食をとらなくなったのは何歳からか

	男 性	女 性
14 歳以下	10.5%	20.0%
15～19 歳	31.6%	20.0%
20 代	21.1%	20.0%
30 代	10.5%	30.0%
40 代	5.3%	0%
50 代	10.5%	10.0%
60 代	10.5%	0%

グループインタビュー

<9 区女性部健康教室参加者>

- ・年齢が高い人は薬を飲まなければならない人もいたため、朝食を抜くことはない。
- ・朝食をコーヒーだけですませるという人もいる。若い頃から習慣となっており、一度ついた習慣を変えるのは難しい。

肥満度別では、前回に比べ肥満・やせの人が、自分の食生活に問題があると答える人の割合が高くなっている。

食生活に課題意識は持っていると考えられる。

朝食を毎日食べる人の割合は、女性の全世代で減少している。

ほとんど食べない人の割合は、女性の 20～30 代、男性の 60～70 代以外で上昇している。

朝食をとらない人の割合は、男女とも調査のたびに増加しているが、全道よりは少ない。朝食をとらなくなった年齢については男性は 10 代後半～20 代にかけてとらなくなった人が多い。**高校を卒業後 1 人暮らしを始めるタイミング等で朝食をとらなくなる人が多いと考えられる。**

女性は朝食をとらない人の実数が少ないため、年代による差はほとんどないが、その中でも 30 代にとらなくなった人の割合はやや高い。

20～30 代は子育て世代にある人が多く、親の欠食は子どもへの影響も大きい。

○野菜の摂取量

	男 性		女 性	
	H27	R5	H27	R5
20～30 代	193g	163g	219g	117g
40～50 代	175g	180g	215g	218g
60～70 代	244g	230g	241g	237g
全 体	204g	197g	228g	195g
全 道※	294g (H28)	267g (R4)	288g (H28)	287g (R4)
目標摂取量	350g		350g	

※ 健康づくり道民調査(H28とR4は調査方法が違うためR4は参考値)

★20～30 歳代女性で摂取量が大きく減少している野菜の内訳（野菜再掲）

緑葉野菜		だいこん・かぶ		キャベツ		にんじん・かぼちゃ		漬物	
H27	R5	H27	R5	H27	R5	H27	R5	H27	R5
38.2g	13.7g	16.9g	7.4g	43.1g	17.6g	26g	7.8g	11.6g	4.7g

★自分の食生活に問題があると答えた人で「野菜が少ない」と答えた人の年代別割合

20～30 代	10.3%
40～50 代	23.1%
60～70 代	16.7%

○食事に野菜料理がつかないことがあるか【子育て世代】

	朝食		昼食		夕食	
	H27	R5	H27	R5	H27	R5
1 歳～2 歳	69.2%	37.5%	0%	0%	0%	0%
3歳～就学前	70%	61.5%	0%	0%	0%	30.8%
小学生		66.6%		2.7%		11.1%

野菜摂取量は前回も目標摂取量より 100g以上少なかったが、今回調査ではさらに減少している。特に 20～30 代女性の減り方が著しく、この年代は調査を開始したH21年から減り続け、全道と比べても少ない。

野菜摂取量については、前回までは女性の方が多かったが、今回は男性の方がやや多くなっている。

20～30 代女性の野菜摂取量の内訳を見ると、前回調査と比べてほとんどの野菜摂取量が減っている。

しかし、自分の食生活で野菜が少ないと思っている人は他の年代に比べて少なく、野菜を食べるという意識がやや薄いと考えられる。

20～30 代は子育て世代であるため、子どもの野菜摂取量にも影響する。

子育て世代では、3歳以上の子どもがいる6割以上の家庭が朝食に野菜がついていない。今回の調査では、3歳～就学前の子どもがいる家庭の3割で夕食にも野菜がついていなかった。

グループインタビュー

<保育所参観日 遊びの教室>

- ・野菜料理は子どもが食べないから作らない。
- ・いつか食べられるようになると思うから、今無理して食べさせなくてもいいと思っている。
- ・野菜が高くてなかなか買えない。
- ・野菜料理は調理にも子どもが食べるのにも時間がかかるので、朝の忙しい時間には出せない。
- ・わざわざ野菜の惣菜も買わない。
- ・生野菜は子どもも夫も食べない。
- ・野菜料理のレシピをもらっても作らない。

子どもがいる家庭では、前回同様野菜を摂るのが難しいという家庭が多い。

子どもに無理をして野菜を食べさせなくても良いと考えている保護者もあり、子どもの食事において、野菜摂取に重点を置いていない家庭も多いと考えられる。

○タンパク質(肉・魚・大豆)の摂取量

		肉		魚		大豆	
		H27	R5	H27	R5	H27	R5
男性	20~30代	102.7g	79.2g	69.9g	55.1g	50g	50.2g
	40~50代	64.7g	82.7g	78.8g	73.3g	64.8g	74.1g
	60~70代	62.9g	81.3g	117g	74.1g	78g	65.5g
女性	20~30代	94.8g	70.7g	35.9g	45.1g	59.5g	41.1g
	40~50代	66.9g	84.0g	81.3g	47.9g	64.8g	51.7g
	60~70代	51.6g	83.6g	90.2g	105.9g	78g	86.6g
目標摂取量		50~60g		60~70g		60g	

男女とも20~30代の肉の摂取量は前回より減少している。逆に40代以上の肉の摂取量は男女とも増加しており、目標摂取量も上回っている。

60~70代女性については、魚と大豆も多めとなっており、脂肪エネルギー比率の高さ(後述)にもつながっていると考えられる。

○1日の牛乳摂取量

	男性		女性	
	H27	R5	H27	R5
20代	78g	70g	34g	167g
30代	120g	49g	142g	79g
40代	54g	82g	53g	47g
50代	269g	66g	108g	82g
60代	103g	123g	142g	106g
70代	180g	130g	101g	174g
全体	148g	90g	107g	97g
目標摂取量	200g			

○カルシウム摂取量

	H27	R5
妹背牛	552mg	473mg
全道	446mg	—
目標	600mg	

牛乳摂取量は男女とも全ての年代で目標摂取量には達しておらず、平均摂取量は男女とも前回より減っている。カルシウム摂取量も前回より減少している。

○食塩摂取量

	男性		女性	
	H27	R5	H27	R5
20代	12.4g	11.7g	7.7g	7.6g
30代	12.5g	12.8g	10.4g	9.4g
40代	11.2g	12.6g	10.3g	9.6g
50代	11.6g	13.3g	10.8g	10.2g
60代	13.1g	11.1g	10.9g	9.9g
70代	12.6g	11.1g	11.1g	11.0g
全体	12.2g	12.1g	10.6g	9.7g
全道*	11.0g (H28)	14.4g (R4)	9.2g (H28)	11.6g (R4)
目標摂取量	7g			

※ 健康づくり道民調査(H28とR4は調査方法が違うためR4は参考値)

○60歳代、70歳代男性の漬物摂取量

	H27	R5
60代	21.3g	17.8g
70代	27.1g	16.5g

○菓子類の摂取状況

	男性		女性	
	H27	R5	H27	R5
20代	184Kcal	114Kcal	129 Kcal	123 Kcal
30代	205Kcal	302Kcal	110 Kcal	225 Kcal
40代	200Kcal	241Kcal	142 Kcal	227 Kcal
50代	108Kcal	190Kcal	128 Kcal	286 Kcal
60代	69Kcal	243Kcal	275 Kcal	152 Kcal
70代	240Kcal	142Kcal	216 Kcal	99Kcal
全体	166Kcal	203Kcal	172 Kcal	204 Kcal

○アイス摂取状況

	男性		女性	
	H27	R5	H27	R5
20代	27.2g	9.9g	21.5g	32.9g
30代	36.0g	60.6g	14.5g	44.5g
40代	37.7g	39.7g	24.9g	17.3g
50代	18.9g	22.5g	13.4g	41.9g
60代	5.9g	33.5g	17.6g	16.7g
70代	16.3g	6.9g	25.9g	10.3g
全体	23.4g	27.5g	18.8g	28.5g

食塩摂取量は前回と比べると男性は横ばいであるが、女性は減っている。

男性は40～50代は増えているが、60～70代は前回より減少している。

女性は20代を除いた全世代で減少しており、平均でも1g近く減少している。男女とも全道より少ないが、目標摂取量には至っていない。

60～70代男性の漬物摂取量は前回は20gを超えていたが、今回は10g代に減っており、食塩摂取量減少の大きな要因と思われる。

食事の時には必ず漬物を食べるという習慣の人は徐々に減ってきており、食べる量も減らしていることも考えられる。

男女とも菓子類の摂取カロリーは前回に比べて増えている。

男性はアルコール摂取量が減っており(後述)その分、家で食べるおやつが増えた可能性もある。

女性の30～50代も増えているが、男性同様にアルコール摂取量は減っている(後述)。

○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歳～就学前	
	H27	R5	H27	R5
チョコレート	0.0%	0.0%	15.7%	30.8%
スナック菓子	7.7%	0.0%	15.7%	30.8%
アイス	15.4%	0.0%	11.8%	46.2%
果物	46.2%	87.5%	46.0%	38.5%

○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	
	H27	R5	H27	R5
ジュース	15.4%	12.5%	23.5%	46.2%*

※ジュースの内訳

炭酸飲料	乳酸菌飲料	果汁入りジュース	野菜ジュース	スポーツドリンク	その他
15.4%	38.5%	92.3%	15.4%	15.4%	7.7%

30代男性、30、50代女性のアイス摂取量が他の年代に比べると多く、菓子類の摂取カロリーも多くなっている。
子どものおやつでもアイスを週4回以上食べている**3歳～就学前の子どもの割合が増えており、子育て世代が家族みんなでアイスを食べていると考えられる。**

3歳から就学前の子どものおやつでは、チョコレートやスナック菓子を週4回以上食べる子の割合も増えている。
2歳まではチョコ・アイス・スナック菓子の摂取割合がいずれも0%であることから、甘いおやつは3歳からと考え、2歳までのおやつは果物という家庭が多いと思われる。
3歳から就学前の子どもの果物の割合がやや減っている。
3歳～就学前でジュースを週4回以上飲む子どもの割合も前回に比べてかなり増えており、92.3%が果汁入りジュースと答えている。

○成人の嗜好飲料の摂取量

	コーヒー		コーラ		ジュース	
	H27	R5	H27	R5	H27	R5
20～30代	480g	238g	125g	87g	43g	11g
40～50代	377g	249g	79g	160g	31g	24g
40代男性再掲	362g	484g	164g	384g	28g	10g
60～70代	248g	207g	50g	53g	42g	46g
全体	301g	232g	69g	107g	37g	28g

グループインタビュー

- <9区女性部健康教室参加者><保育所参観日 遊びの教室>
- ・アイスは家にストックしてあり、夕食後やお風呂上りに家族みんなで食べる習慣になっている。
 - ・農家は冷凍庫のストッカーがあるので、アイスを多めにストックしている。
 - ・コロナでお酒が減っておやつが増えたという意識はない。
 - ・おやつやジュースは家では気をつけていても祖父母宅ではけっこう与えられる。祖父母にはおやつの内容まで言いづらい。
 - ・保育所から帰ってきて夕食までの間にグミ等の小さいおやつを与えてしまうことが多い。

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は前回に比べ減少傾向にあるが、40代男性のコーヒー、コーラのみ前回よりかなり増えている。40代男性のアルコール摂取量は前回よりかなり減少しており(後述)菓子類と同様の傾向がみられる。

アイスは家族全員が習慣化している家庭も多く、やめるのは難しいと思われる。適正量の周知を行っていく必要がある。

○脂肪エネルギー比率が25%以上の人の割合

	男性		女性	
	H27	R5	H27	R5
20～30代	45.5%	37.5%	22.2%	46.5%
40～50代	16.7%	20.6%	55.5%	68.4%
60～70代	33.3%	29.8%	47.1%	83.4%
全体	29.5%	27.8%	45.5%	65.9%
全道*	46.4%	49.5%	31.1%	68.1%
	(H28)	(R4)	(H28)	(R4)

※ 健康づくり道民調査(H28とR4は調査方法が違うためR4は参考値)

★食品別摂取量(女性)

	H27	R5
焼肉	11.7g	14.7g
ハンバーグ	29.7g	35.1g
揚げ物	14.3g	23.1g
炒め物	56.1g	73.7g
煮物	112.2g	92.2g
調理油	8.7g	11.2g

脂肪エネルギー比率が25%以上の人の割合は、男性は横ばいから減少傾向だが、女性は全世代で増加している。特に女性の60～70代が高くなっている。男女とも全体では全道より低い。

食品別摂取量の内訳(女性)をみると、前回に比べ、焼肉・ハンバーグ・揚げ物・炒め物が増えており(それに伴い調理油も増)、煮物は減っている。

【参考】令和4年度特定健診LDL-C有所見者割合・標準化比（女性）

40～64 歳	有所見者割合	40.0%
	標準化比	79.6
65～74 歳	有所見者割合	58.2%
	標準化比	108.7

65～74 歳女性のLDL値(悪玉コレステロール値)が高めである。

グループインタビュー

＜四つ葉の会＞

- ・肉料理は調理が簡単だし多いと思う。
- ・若い人に合わせると肉の方が多くなる。
- ・タンパク質は大事だと思っているので、摂るように気をつけている。
- ・サラダ油は体に良くないと聞いたので、オリーブオイル等体に良い油を使っている。
- ・テレビやネットでおいしそうなおレシピが紹介されていると、カロリー高そうだなと思いながら作っている。
- ・お取り寄せ等ネット等でいろいろなものが手に入りやすくなった。惣菜等も手軽に買える。コロナで身近になった。
- ・冷凍食品もいろいろな種類がある。続くと飽きるが、種類が多いのでたくさん食べられる。
- ・野菜は多めに摂るように意識はしているが、野菜料理は手がかかるし家族があまり食べてくれない。
- ・町内のスーパーに栄養士が作成したレシピが置いてあるのは知っているし作ることもある。若い人はあまり見ていないかも。

若い世代だけではなく、60代以上の人でも冷凍食品や惣菜を活用する人が増えており、手がかかる野菜料理を敬遠する傾向も若い世代と同様にある。

【栄養・食生活分野の調査結果から考えられる対策】

- 肥満の人もやせの人も腹八分目に気をつけていると答えた人が多いが、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い。しかし、食生活に課題意識を持っている人も多いため、具体的な食事内容や量を本人に聞き取りながら指導する機会を設ける。
- 朝食欠食の習慣は20歳前後についてしまう人が多いため、完全に習慣づいてしまう前に例えば成人式等で朝食摂取の大切さを含め、大人として自己の健康管理を行っていくことも必要であるということを伝える。
- 子育て世代には、各種母子保健事業の機会に子どもを含めた家庭全体の食生活（野菜摂取や朝食を摂ることの必要性等）について指導していく。指導の機会が少なくなる3歳児健診以降は、保育所とも連携して食生活についての啓発の機会を設ける。
- 子どもが食べやすく、調理の手間がかからず、かつ子どもが食べてみようという気持ちになるような野菜の摂取方法について検討していく。例えばアグリーンの水耕栽培を見学させてもらった後にアグリーンの野菜を購入し家族で食べてみる機会を作る、保育所のお迎えの時間に野菜を販売する等を提案する。
- 60～70代女性の脂肪エネルギー比率が高く、特定健診の65～74歳女性のLDL値の標準化比も高い。高LDL血症対策としても野菜とタンパク質のバランスの良い摂り方等について知らせる。
- 食生活の実態に合わせて、冷凍食品や惣菜の上手な活用方法について知らせる。
- 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。

- 外食でも食事のバランスを意識できるよう、ペペルのレストラン等で、メニューに野菜のグラム数、カロリー、塩分等を表示できないか依頼する。
- アイスやジュース等の糖分量や適正量について周知する。
- 牛乳とカルシウムの目標摂取量と摂取できるような工夫について情報提供を行う。
- 塩分の目標摂取量を知らせる。

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					肥満者の割合は前回より男性は減少し、女性は増加している。BMIの平均値は男女とも減少している。 女性は肥満の割合も上がっているが、やせの割合も上がっており、特に20～30代のBMIは20代と標準だがやせ寄りのBMIとなっている。 BMIの分布図を見ると(P73参照)、男性は標準体重の中に入っている人も肥満寄りの人が多く、特に30代男性はBMIが25に近い人が多い。女性は肥満寄りの方は少なく、BMI20前後の人が多く、70代以上は25～30が多い。 40代男性のみBMI平均値が25を超えているが、前回に比べると減少している。
	男 性		女 性		
	H27	R5	H27	R5	
肥満(BMI*25 以上)	32.0%	30.9%	21.7%	23.2%	
標準(18.5～24.9)	65.3%	65.9%	72.7%	68.8%	
やせ(18.4 以下)	2.7%	3.3%	5.6%	8.0%	
【用語解説】※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		
	H27	R5	H27	R5	
20代	23.4	23.2	21.9	20.3	
30代	23.9	23.9	22.5	20.9	
40代	26.3	25.0	22.7	23.1	
50代	23.7	24.1	20.9	23.6	
60代	23.7	23.5	24.6	22.2	
70代	24.2	23.9	22.7	23.5	
全 体	24.2	23.9	22.8	22.6	

○年代別肥満者の割合

	男 性		女 性	
	H27	R5	H27	R5
20代	27.3%	18.8%	22.2%	0.0%
30代	28.6%	33.3%	17.6%	11.1%
40代	47.6%	42.1%	20.0%	23.8%
50代	15.4%	34.8%	0%	28.0%
60代	27.8%	18.2%	33.3%	12.5%
70代	42.9%	35.7%	26.3%	42.9%
全 体	32.0%	30.9%	21.7%	21.2%
全 道※ (40～74歳)	37.9% (H28)	41.4% (R2)	21.6% (H28)	24.4% (R2)
全 国※ (40～74歳)	33.3% (H28)	37.1% (R2)	19.4% (H28)	21.8% (R2)

※ NDB オープンデータ(厚生労働省)

○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	
	H27	R5	H27	R5
20代	63.6%	62.5%	63.6%	54.5%
30代	56.5%	66.7%	59.1%	59.1%
40代	81.8%	63.6%	70.8%	69.6%
50代	55.6%	61.5%	56.7%	77.8%
60代	44.7%	56.5%	56.4%	57.7%
70代	31.6%	24.1%	41.5%	53.6%
全 体	51.6%	53.4%	55.7%	62.8%

○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	56.7%	43.3%	0%
	標準	0%	96.4%	3.6%※
	やせ	0%	14.3%	85.7%

※現在標準体重であるが希望体重になるとやせの人の内訳(全員女性)

20代	30代	40代	計
2人	2人	2人	6人

○やせの割合

	H27	R5
20代女性やせの割合	9.1%	9.1%

40代と70代男性の肥満率は前回よりも下がっているものの他の年代に比べると高い。70代女性の肥満率は女性の中では突出して高い。

70歳以上になると過度なダイエットは身体に負担もかかるが、肥満は膝や腰の痛みにつながる場合もあるため、若い頃からの適正体重の維持が必要である。

体重を減らしたい人の割合は男女とも前回より増加している。

70代男性の肥満率は高いが、体重を減らしたいと思っている人の割合は一番低く前回も同様の傾向だった。

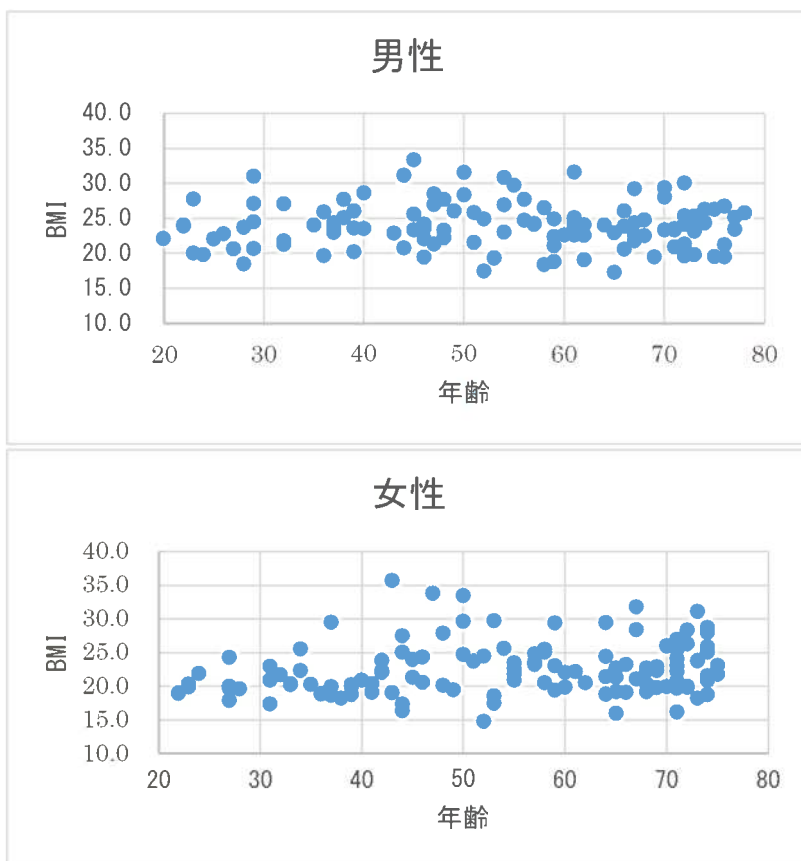
50代女性の体重を減らしたい人の割合は77.8%だったが、肥満者の割合も他の年代より高くなっている。

肥満の人は希望体重になっても56.7%の人は肥満のままであった。

20代女性のやせの割合は9.1%で前回と同じであった。20歳代女性の肥満率は0%だが54.5%の人が体重を減らしたいとっており、特に若い女性のやせ志向は強まっていると考えられる。

現在標準体重であるが、本人の希望の体重になったらやせに入る人は全員女性であった。

○BMI 分布図



BMI の分布をみると、男性は前回に比べ高度肥満や高度やせが減っており、バラつきが少なくなっている。BMI が 25 前後の人が多く、標準でも肥満よりの人が多い。

女性は前回も男性に比べてバラつきは少なかったが、今回はさらに少なくなっている。女性は BMI が 20 前後の人が多く、標準でもやや、やせ寄りの人が多い。

○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	
		H27	R5	H27	R5	H27	R5
肥満		87.3%	89.6%	7.6%	6.0%	2.5%	3.0%
標準		56.4%	55.1%	38.1%	38.9%	3.5%	4.2%
やせ		66.7%	64.3%	33.3%	28.6%	0%	7.1%
全体	男性	65.3%	64.2%	38.7%	29.3%	2.0%	3.3%
	女性	65.0%	65.6%	27.3%	29.6%	4.2%	4.0%

適正体重を理解している人の割合は前回と比べ大きな変化はなかった。

標準体重であるが、多いと思っている人の割合は女性が増えている。女性のやせ志向は強まってきたと考えられる。

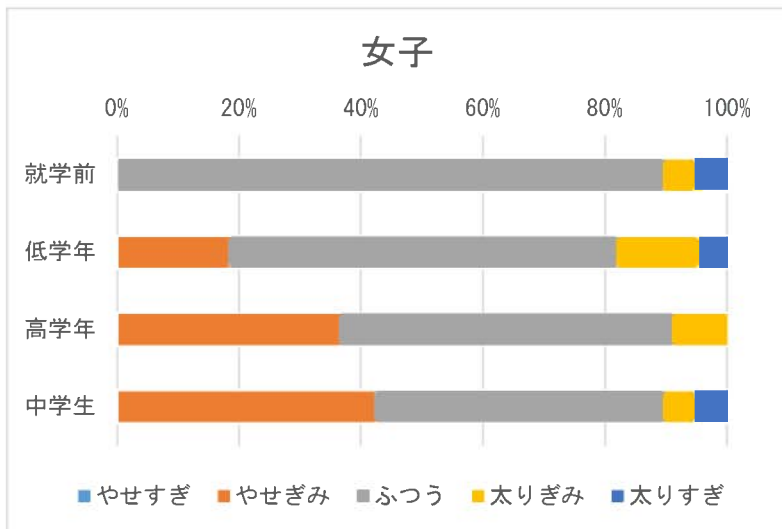
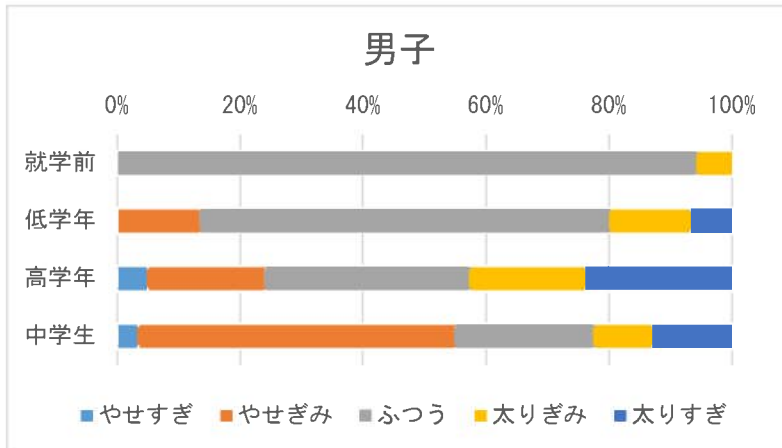
	男性		女性	
	H27	R5	H27	R5
標準体重である人が多いと思っている人の割合	37.8%	32.1%	25.0%	38.4%
標準体重であるが少ないと思っている人の割合	6.1%	7.4%	7.7%	0%

グループインタビュー

<青年部役員会>

- ・ 痩せたい気持ちはあり、何かやろうと思っはいるが夏も冬も多忙でダイエットに取り組む暇がない。
- ・ 結婚してから妻の料理がおいしくて体重が増える。

○子どもの肥満とやせ



男性はダイエット教室的なものに出かけてくるのは難しいと思われる。

体重についてもより若い年代から適正体重についての意識を持ってもらうことが大切である。

子どもの肥満は、男子の高学年で40%を超えているが、男子の高学年はやせぎみも多く、ふつうが少ない。

女子は肥満は少ないが、やせぎみが学年が上がるにつれて増えてゆき、中学生になると40%を超える。そのまま、若い女性のやせ志向につながっていく可能性もある。

【肥満とやせの調査結果から考えられる対策】

- 若い年代から、適正体重に関する情報提供を行う。肥満だけではなくやせがもたらす健康上の問題等についても知らせる。
- ダイエット教室等の生活習慣改善のための教室は、若い世代や男性も参加しやすいよう、集合型の教室と合わせて、オンラインでの参加も可能にする等、ライフスタイルに合わせて選択できるよう開催方法を工夫する。
- 特定健診当日の事後指導の際に体重の経年増減について本人に示し、体重と生活習慣の関係や検査データへの影響等について理解してもらい改善点等について本人と確認し合う。また、高齢になる前に体重をコントロールしておくことの必要性についても伝える。

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

	男 性		女 性	
	H27	R5	H27	R5
20～30 代	82.4%	71.0%	93.9%	81.8%
40～50 代	79.6%	79.2%	85.2%	92%
60～70 代	61.8%	78.8%	68.8%	85.2%
全 体	71.7%	77.1%	79.0%	86.8%

○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 代	38.7% (32.4%)	41.9% (20.6%)	21.2% (12.1%)	24.2% (6.1%)
40～50 代	18.8%	10.4%	16.0%	14.0%
60～70 代	28.8% (38.2%)	25.0% (39.5%)	24.1% (33.8%)	24.1% (27.5%)
全 体	27.7%	23.8%	20.6%	20.6%

※()内は H27

★前回との比較

	男 性		女 性	
	H27	R5	H27	R5
夏平均	30.2%	27.7%	24.6%	20.6%
冬平均	28.3%	23.8%	20.4%	20.6%
通年	23.8%	18.3%	17.3%	17.5%

○定期的な運動をしている(頻度に関係なく1回30分以上)と答えた人の割合

	男 性		女 性	
	H27	R5	H27	R5
20～30 代	61.8%	58.1%	24.2%	33.3%
40～50 代	28.6%	27.1%	38.9%	26.0%
60～70 代	51.3%	42.3%	46.3%	35.8%

★運動の内容

	H27	R5
ウォーキング	41.3%	47.1%
ジョギング	6.4%	10.6%
パークゴルフ、ゲートボール	28.7%	7.7%
ストレッチ	16.1%	19.2%
筋力トレーニング	11.4%	16.3%

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。特に男女とも60～70代の割合が増えている。

20～30代は運動不足だと思っている人の割合は減っている。

週2回以上運動をしている人の割合も全体には男性は減少し、女性は前回と同じであったが、20～30代は前回に比べて増えている。

60～70代は前回より減少しているが、60～70代で仕事をしている人の割合は前回より男女とも増えており、**運動をする時間がとれなくなった可能性がある。**

定期的な運動をしている人の割合も男女とも減少傾向にあるが、20～30代女性のみ増加している。

運動の内容を見ると、パークゴルフが大きく減少しており、ウォーキング・ジョギング・ストレッチ・筋トレ等が増加している。**コロナ禍で何人かで集まって行う運動を避け、1人でもできる運動を行う人が増えていると考えられる。また60～70代女性については、コロナ禍で運動をやめてしまった高齢者が多いと考えられる。**

○60～70代で仕事をしている人の割合

男 性		女 性	
H27	R5	H27	R5
38.2%	42.3%	31.2%	44.4%

○コロナがもたらした変化で「運動量が減った」と答えた人の割合

	男 性	女 性
20～30代	6.5%	9.1%
40～50代	16.7%	10.0%
60～70代	9.6%	16.7%

○コロナがもたらした変化で「人との交流が減った」と答えた人の割合

	男 性	女 性
20～30代	6.5%	45.5%
40～50代	22.9%	34.0%
60～70代	42.3%	48.1%

○運動のために必要と思うこと

	H27	R5
時間	42.3%	43.3%
(再掲)時間 20～30代	71.6%	54.7%
40～50代	61.2%	75.6%
60～70代	17.3%	20.8%
施設や場所	28.5%	20.9%
仲間	21.2%	16.0%
特になし	15.3%	23.9%

○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	
	H27	R5	H27	R5	H27	R5
現在運動している人	60.7%	56.7%	34.3%	35.6%	0.7%	1.0%
運動していない人	12.3%	9.5%	51.3%	52.6%	14.9%	23.4%
以前はしていた人	4.3%	20.0%	82.6%	60.0%	0%	4.0%
全 体	32.2%	29.1%	45.7%	46.3%	7.6%	12.6%

★年代別運動をしたくないと思っている人

	男 性		女 性	
	H27	R5	H27	R5
20～30代	2.9%	9.7%	3.0%	12.1%
40～50代	17.0%	12.5%	1.9%	16.0%
60～70代	9.2%	19.2%	29.2%	5.6%
全 体	10.1%	14.5%	5.4%	10.9%

運動のために必要なことで「時間」と答えた人は前回に引き続き1番多かったが、若い世代の割合は減り、40歳以上が増えている。若い人は隙間時間で運動をする人が増えていると考えられる。

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)、前回より減っている。以前はしていた人はコロナ禍で止めざるを得なかった人も含まれていると思われる、ぜひ続けたい(始めたい)という人が前回より増えている。

全体的には前回と比べると運動をしたくないと思っている人が増えているが、60～70代女性のみ減っている。

グループインタビュー

<ヨガ サーキット参加者>

- ・60～70代で仕事している人は増えてきており（60歳になってもやめずに仕事を継続する）、しかし体力はなくなってきているので仕事から帰ってきて夜に運動をするのは厳しいかも。
- ・コロナでサークルが閉鎖になり、その後再開してもまだコロナが恐ろしくて参加できない人もいる。
- ・運動を始めたり、一度やめた運動を再開するきっかけが一番効果的なのは身近な人からの声掛けやお誘い。
- ・運動をやめてしまったとしても、楽しかった経験があればまた行こうと思う。
- ・教室等に出かけてこなくても、ZOOMで運動の講座を受講できるといい、自分の時間に合わせられるし、タイムリーに指導を受けられる。
- ・近くに気軽に運動ができる場所（チョコザップのような）があるとよい。また、そういった場所には指導者がついてほしい。
- ・今はゲーム（スイッチ等）で運動できるものもけっこうあるし、YouTubeでもいろいろな動画がアップされているのでやろうと思えば自宅で気軽に運動できる。
- ・運動=激しいというイメージを持っている人もいるので、1日5分の簡単な運動でもいいというアピールをするといいかも。
- ・男性は既存の女性が多いサークルには参加しづらい。男性だけの教室に声掛けをして参加を促すのがいいかもしれない。
- ・男性は筋トレ=運動と思っている人も多い。

グループインタビュー

<遊びの教室参加者>

- ・子育て中の母は自分だけのための運動の時間を作るのは難しい。子どもに付き合っただけでプール、スキー等をするという感じ。
- ・子育て世代は運動をするという強い意志が必要。
- ・YouTubeで運動をしているという人はいる。

パークゴルフ参加者からの要望

- ・冬も運動をしたいが、介護予防の運動教室に行くのはまだ早いと思っている。元気な高齢者が参加できるリズム体操のような教室を開催してほしい。

集合型の運動教室だけではなく、家でも取り組める運動のニーズが高まってきていると考えられる。

運動教室等の動機は直接の声掛けが有効である。

男性が興味を持てるような運動や教室の内容について情報収集が必要である。

介護予防事業の対象者より、少し元気な高齢者向けの運動事業の検討が必要である。

【身体活動、運動分野の調査結果から考えられる対策】

- 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。
- ゲームやスマホに馴染みのない年代の人を対象として、自宅でも取り組むことができる運動をゲームやスマホの操作も合わせて指導し、運動を体験してもらう機会をつくる。
- 元気な高齢者対象の運動教室を開催する。
- 男性が参加しやすい運動教室については、男性から情報収集をする等して教室の内容(対象者、時間帯、運動メニュー等)を検討する。
- 運動教室勧奨の工夫(口コミ、直接の声掛け等)をする。

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)
○ストレスを感じることがある(おおいにある+多少ある)人の割合					<p>前回の設問は「ストレスを感じやすい方か」だったので、単純比較はできないが、前回男性はストレスを感じやすい人の割合が女性よりかなり低かったが、今回はストレスを自覚する男性が増えている。ストレスがおおいにあると答えたのは 40代男性、20、30、50代女性が多かった。男女とも全道より低い。</p>
※()内再掲 ストレスがおおいにある人					
※前回質問はストレスを感じやすい人(感じやすい+どちらかというと感じやすい)					
	男 性		女 性		
	H27	R5	H27	R5	
20代	36.4%	62.5% (18.8%)	63.6%	72.7% (45.5%)	
30代	65.2%	60.0% (6.7%)	72.7%	77.3% (31.8%)	
40代	40.9%	59.1% (22.7%)	45.8%	69.6% (13.0%)	
50代	44.4%	57.7% (11.5%)	76.7%	59.3% (44.4%)	
60代	42.1%	34.8% (8.7%)	48.7%	50.0% (0%)	
70代	13.2%	27.6% (6.9%)	31.7%	42.9% (7.1%)	
全 体	38.4%	48.1% (12.2%)	53.3%	59.9% (21.2%)	
全 道*	57.5% (H28)	62.1% (R4)	66.1% (H28)	70.5% (R4)	
※ 健康づくり道民調査					

○ストレスの原因

	家族関係	自分の 病気や体調	仕事の悩み
20～30代	18.8%	15.6% (30代 21.6%)	33.8%
40～50代	17.3%	14.3%	33.7%
60～70代	7.5%	17.9%	9.4%
全体	13.8%	16.0%	25.0%

○ストレス解消法はあるか

男性

	ある		ない	
	H27	R5	H27	R5
ストレスがある	70.5%	87.3%	14.8%	12.7% (再掲「おおいにある」31.3%)
ストレスがない	57.4%	86.7%	24.5%	9.0%

女性

	ある		ない	
	H27	R5	H27	R5
ストレスがある	85.4%	86.6%	4.5%	11.0% (再掲「おおいにある」13.8%)
ストレスがない	66.7%	92.3%	10.0%	1.9%

○ストレス解消の方法

	男性	女性	全体
睡眠	51.3%	55.0%	53.2%
飲酒	36.3%	16.7%	26.2%
テレビ・ラジオ・ビデオ	29.2%	36.7%	33.0%
好きなものを食べる	25.7%	48.3%	37.3%
買い物	7.1%	44.2%	26.2%

○健康づくりに大切なことは何か(自由記載 複数回答 回答数 136)

項目	人数	割合
運動	50人	36.8%
楽しみを持つ・ストレスをためない	43人	31.6%
食事	39人	28.7%
笑顔でいる・前向きな気持ち	28人	20.6%
睡眠・休養	15人	11.0%

ストレスの原因で多かったのは、「仕事の悩み」「自分の病気や体調」「家族関係」で、家族関係の悩みは若い世代の方が多かった。自分の病気や体調の悩みも30代が一番多かった。

ストレス解消法については、特に男性で「ある」と答えた人が増加した。

男女ともストレスの有無に関わらずストレス解消法がある人が増えている。

男性で「ストレスがおおいにある」と答えた人の中でストレス解消法がないと答えた人が31.3%いた。

家族等周りの人が男性のこころの不調に気づける働きかけが必要。

ストレス解消の方法としては、男女とも睡眠が5割を超えていた。

男性はストレス解消法として飲酒をあげた人も多い。**飲酒については適正量を守る必要があるため、後述のアルコールの分野で触れることとする。**

健康づくりに大切なことについて、自由記載をしてくれた人が136名(50.7%)いたが、その中で「楽しみを持つ・ストレスをためない」と答えた人は「運動」に続き多かった。「笑顔でいる・前向きな気持ちでいる」は前回の調査では記載した人は少なかったが今回は多かった。**こころの健康づくりに関心を持っている人は多いと言える。**

○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	
	H27	R5	H27	R5	H27	R5
男性	76.3%	81.7%	12.5%	10.7% (4.6%)	11.2%	5.3%
女性	76.6%	90.5%	6.0%	3.8% (2.9%)	9.3%	2.9%

※()内は「相談したいができない」再掲)

○睡眠剤等(アルコール含む)を常時使う割合

	H27	R5
男性	10.7%	8.4%
女性	5.4%	10.2%
全体	8.0%	9.3%

○睡眠時間があまりとれてない人の割合

	男性		女性	
	H27	R5	H27	R5
20代	9.1%	6.3%	0%	18.2%
30代	13.0%	20.0%	4.5%	9.1%
40代	9.1%	9.1%	16.7%	30.4%
50代	11.1%	15.4%	36.7%	11.1%
60代	10.5%	8.7%	10.3%	15.4%
70代	13.2%	0%	7.3%	10.7%
全体	11.3%	9.2%	13.8%	15.3%

○睡眠で疲れがとれない人の割合

	男性		女性	
	H27	R5	H27	R5
20代	45.5%	37.5%	0%	54.5%
30代	34.8%	20.0%	4.5%	45.6%
40代	36.4%	31.8%	16.7%	43.5%
50代	25.9%	38.5%	36.7%	25.9%
60代	18.4%	21.7%	10.3%	23.1%
70代	10.5%	10.3%	7.3%	10.7%
全体	24.5%	26.0%	13.8%	30.7%

不安や悩みを相談できる人がいると答えた割合は男女とも増加している。「いる」は「相談できる人がいる」と「内容によってはいる」を合わせた数字となっており、前回は男女とも「内容によって」の方が10～20%多かったが、今回は「いる」の方が10～20%多くなっている。「いない」の中には「相談したいができない」人も含まれており、全く「いない」という人や「人に悩みを相談しようと思わない」という人が前回に比べてかなり減少している。

どんな悩みでも、まず誰かに相談した方がいいと考える人が増えてきていると考えられる。不安や悩みを人に相談したり、早期に受診等の対応ができるようになることを目的に一般町民を対象としたゲートキーパー養成講座を開催しているが、今後は子ども達や事業所等にも対象を広げていく必要がある。

睡眠剤等を常時使う割合は男性でやや減少しているが、女性は増加している。睡眠剤等にはアルコールも含まれているためアルコール摂取量の増減と関係している可能性がある(アルコール摂取量は男性は減少、女性は増加)。

睡眠時間があまりとれていない人の割合は前回は50代女性が多かったが、今回は40代女性が多い。40～50代は更年期に入り不眠を訴える人も増えるため、睡眠時間がとれていないと答える人も増えていると考えられる。

○健康のために心がけていること

睡眠を十分にとる	87.3%
健康診断を受ける	86.9%
規則正しい生活	86.6%
バランスのよい食事	84.0%
体重の増減	82.8%
ストレスをためない	82.8%
体を動かす	76.9%
腹八分目にする	74.3%

○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。

	H27	R5
感じたことがある	23.3%	29.1%
病院を受診した	34.2%	47.4%
相談機関に相談した	6.6%	7.7%
家族・友人に相談した	38.2%	44.9%
特に何もなかった	34.2%	16.7%

グループインタビュー

<遊びの教室参加者>

- ・30代女性は、子育ての悩み、親の病気(介護)、自分の体調(ぎっくり腰、めまい、頭痛等)等でストレスを感じやすい年代かもしれない。
- ・子育て中は体調不良があっても、子どもが優先で自分のケアは後回しになってしまう。

<ごほうび講座参加者>

【睡眠について】

- ・年齢と共に眠りが浅くなり、夜中に何度も目が覚めることがあるが年齢のせいとあきらめている。
- ・〇時に布団に入ると目標を立てて布団に入るが、家族が寝室でテレビをつけて起きていたりするので予定通りに眠れないこともある。
- ・家族の生活リズムに影響されて十分に睡眠時間がとれないこともある。

睡眠で疲れがとれない人の割合は女性で大きく増加しており、特に20~40代の女性の割合が高かった。

70代を除き、睡眠時間はとれているが、疲れがとれていない人が男女とも増加している。

健康のために心がけていることとして睡眠と答える人が一番多かった。睡眠を大事に考えているが、良質な睡眠がとれていない人が多いと考えられる。

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は増えており、何らかの対処をした人の割合も増えている。

不調を感じていても、特に何もなかったという人も減っている。

女性で家族がいる場合は、家族のことを優先してしまい、自分のストレスや睡眠時間を後回しにしてしまう人もいると考えられる。

睡眠の質が悪いのは年齢のせいとあきらめてしまっている人もいるとのインタビュー結果から、睡眠の質を高めるための情報提供はいろいろな機会に行っていく必要がある。

【こころの健康の調査結果から考えられる対策】

- 女性のためのこころの健康づくり講座は子育て中の女性も参加できるように託児付きとする。
- 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。
- ストレスを抱えたまま対処できない人もいるため（特に男性に多い）、こころの健康づくり事業では家族等周囲の人がこころの不調に気づき対応できるような学習内容も取り入れていく。
- 質の良い睡眠がとれるようにするための情報提供や講座を開催する。
- 一般町民を対象としたゲートキーパー養成講座を継続し対象の拡大を検討する。

⑤ アルコール

調 査 結 果					結果からわかること(赤字は考察)
○週3回以上飲酒をしている人の割合					<p>週3回以上飲酒をしている人の割合は、男性は50代男性を除いて減少している。女性は60～70代が増加しているため、全体には増となっている。60～70代女性は以前は飲酒習慣のある人は少なかったが、現在の60～70代は若い時から飲酒習慣がある人が多いと考えられる。</p> <p>男女とも50代で週3回以上飲酒する人の割合は他の年代より多い。</p> <p>男性は飲酒回数も、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減少している。</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は、男女とも全体では全道より低い、50代の割合は高い。</p>
	男 性		女 性		
	H27	R5	H27	R5	
20～30代	44.1%	29.0%	9.1%	9.1%	
40～50代	51.0%	47.9%	29.6%	22.0%	
50代再掲	51.9%	57.7%	30.0%	25.9%	
60～70代	51.3%	32.7%	6.3%	14.8%	
全 体	49.7%	37.4%	14.4%	16.1%	
○生活習慣病のリスクを高める飲酒 ^{※1} をしている人の割合					
	男 性		女 性		
	H27	R5	H27	R5	
20～30代	32.3%	9.7%	6.1%	9.1%	
40～50代	32.7%	25.0%	25.9%	20.0%	
50代再掲	37.0%	26.9%	26.0%	22.2%	
60～70代	43.6%	11.5%	5.0%	7.4%	
全 体	27.7%	16.0%	12.0%	12.4%	
全 道 ^{※2}	18.2%	20.5%	12.0%	15.7%	
	(H28)	(R4)	(H28)	(R4)	
※2 健康づくり道民調査					
<p>【用語解説】※1 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>					
○適正飲酒量を知っている人の割合					
	H27	R5			
男 性	32.9%	42.9%			
女 性	58.3%	57.1%			
<p>適正飲酒量を知っている人の割合は男性は増加しており、女性はやや減少している。</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、男性はや</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

	H27	R5
男性	41.8%	40.5%
女性	20.0%	35.3%

グループインタビュー

<農協青年部>

- ・飲み会はコロナ禍では年1~2回に減っていた。今は3~5月の繁忙期を除き全体で月1回、役員は2~3回ある。
- ・たいてい3次会まであり、メに寿司を食べるのがコース。
- ・コロナで飲み会が減ったのをきっかけに晩酌するようになった人もいる。

<役場職員>

- ・飲酒回数は以前より減って週3回以下。家では飲まず外飲みだけ。手一杯飲むので1回の量は多くなる。
- ・飲酒の適量はあまり意識していない。多いとは思っている。
- ・毎日家でビールを4缶飲む。買い置きしているが、切らした場合は夜遅ければあきらめる。
- ・飲酒の適量は人間ドックの問診票に書いてあるのを見て知っている。自分は多いと思って飲んでいる。
- ・若い人たちはアルコールもそれほど飲まず、飲んでもビールや日本酒より、もっと軽いのを飲んでいる人が多いと思う。

や減少しているがまだ4割を超えており、女性は増えている。引き続き男女とも飲酒の適正量に関する啓もうが必要と思われる。特に40~50代女性は飲酒回数も量も多いため対策が必要である。

インタビュー対象は働き盛り世代の男性で、飲酒回数は家で飲むか否かで分かれた。つきあいで飲む機会も多い世代であり、外では飲む量も多くなるとされる。特に若い世代では、遅い時間までたくさん飲食し、肥満リスクが上がっている可能性がある。

適量については、見聞きしていても日頃はあまり意識されていないが、多いと思って飲んでいる可能性がある。

【アルコール分野の調査結果から考えられる対策】

- 生活習慣病のリスクを高める飲酒量や年齢や性別、体質等に応じた適正な飲酒量、適量でとどめる工夫、つまみの摂り方等について情報提供を行う。
- 女性のアルコールによる健康被害について情報提供をする。
- 特定健診の事後指導では、飲酒習慣のある人には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知らせる。
- 小学校での健康講話や新成人へのリーフレット配布等により、飲酒が習慣化する前に正しい知識を伝える。

⑥ たばこ

調 査 結 果

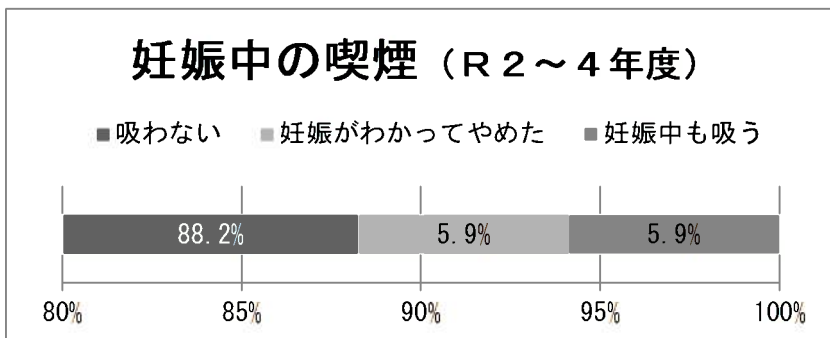
結果からわかること(赤字は考察)

○たばこを吸う人の割合

	男 性		女 性	
	H27	R5	H27	R5
20代	54.5%	37.5%	0%	9.1%
30代	39.1%	26.7%	13.6%	0%
40代	36.4%	40.9%	12.5%	13.0%
50代	44.4%	30.8%	10.0%	18.5%
60代	34.2%	30.4%	5.1%	7.7%
70代	23.7%	13.8%	0%	0%
全 体	35.8%	29.0%	6.6%	8.0%
全 道※	34.6% (H28)	28.1% (R4)	16.1% (H28)	13.2% (R4)
全 国※	31.1% (H28)	25.4% (R4)	9.5% (H28)	7.7% (R4)

※ 国民生活基礎調査

○妊婦と妊婦の夫の喫煙率(妊娠届時の喫煙状況調査)



★妊婦の夫の喫煙率

H26年度	30.8%
R2年度	50.0%
R3年度	62.5%
R4年度	0%

< 母子健康手帳交付時間診 >

○たばこをやめた理由

	H27	R5
健康のため	54.9%	49.5%
お金がかかる	29.7%	23.1%
妊娠・出産	15.4%	14.3%
家族、友人の勧め	14.3%	6.6%
病気になった	15.4%	16.5%
医師等の勧め	5.5%	3.3%
家族の健康のため	22.0%	6.6%

男性の喫煙率は前回と比べ 40代のみ増加しているが他の年代はすべて減少しており、平均喫煙率も減少した。女性はやや増加しており、50代の喫煙率が高くなっている。

男性は全道・全国より高い。女性は全道より低いが全国よりはやや高い。

20代女性の喫煙率は低めであるが(母数が少ないため1名でも9.1%となる)、妊娠届時の喫煙状況調査でも妊婦17名中妊娠中も吸う人1名、妊娠がわかってやめた人1名であった。

妊娠がわかってからやめたという妊婦は出産後に喫煙を再開する可能性もある。

妊婦の夫の喫煙率は母数も少ないため年度によってばらつきがある。

たばこをやめた理由は、「家族・友人の勧め」や「家族の健康のため」が前回と比べて減っている。「健康のため」が前回同様多い。

○たばこを吸っていることをどう思うか

	H27	R5
すぐに禁煙したい	1.5%	4.1%
いずれ禁煙したい	47.1%	30.6%
本数を減らしたい	27.9%	26.5%
このままでよい	20.6%	38.8%

○禁煙した人の割合

	男性		女性	
	H27	R5	H27	R5
20代	18.2%	12.5%	27.3%	0%
30代	43.5%	46.7%	40.9%	18.2%
40代	31.8%	36.4%	29.2%	30.4%
50代	37.0%	42.3%	23.3%	33.3%
60代	47.4%	47.8%	2.6%	30.8%
70代	47.4%	62.1%	0%	10.7%
全体	40.9%	43.5%	16.2%	22.6%

★禁煙者の中で5年以内にやめた人の割合

	H27	R5
男性	26.2%	24.1%
女性	25.9%	14.3%
全体	26.1%	20.7%

○禁煙の試みをしたことのある人の割合

男性		女性	
H27	R5	H27	R5
57.9%	60.5%	63.6%	72.8%

○たばこを吸う時に、吸わない人への配慮をしているか

	H27	R5
吸う前に周りに断る	26.5%	49.0%
妊婦や子供のいるところでは吸わない	48.5%	57.1%
家の中では吸う場所を決めている	33.8%	51.0%
家の中では吸わず、屋外で吸う	19.1%	28.6%
まったく配慮していない	5.9%	10.2%
その他	2.9%	4.1%

喫煙についての思いは「このままでよい」という人は調査のたびに増えている。

禁煙する気があった人は、たばこ代の大幅値上げのタイミング等で禁煙した人が多いと思われる。現在喫煙している人については、人から勧められるというより、自身で決断するきっかけが必要である。きっかけは病気等ではなく、病気になる前に本人が禁煙できるためのきっかけを作っていく必要がある。

禁煙した人の割合も男女とも前回よりやや増加しており、調査のたびに増加している。禁煙した人のうち、ここ5年以内にやめたという人は20.7%あり、男女別では女性の方が少ない。

男性は前回と同じくらいの割合の人が5年以内にたばこをやめており、喫煙率は減少している。女性は5年以内にやめた人の割合は減少しており、喫煙率は増加している。

禁煙の試みをしたことのある人の割合は男女共に増加している。

女性は禁煙のチャレンジをしているがなかなか成功に結びついていないとも考えられる。

女性で禁煙個別健康教育を受けた人も少ない。

吸わない人への配慮については、全ての項目で増加しており、**受動喫煙を防ぐ意識は調査のたびに高まってきている。**

グループインタビュー

<農協青年部>

- ・青年部の喫煙率は5年前※からさほど変わっていないと思う。タバコを吸える環境にある。自営だし、吸いながら作業できる。電子タバコを吸う人は少ないかも。

※5年前に農協青年部対象の健康教室でとったアンケートでは喫煙率は71%だった。

- ・上の世代(50~60代)で禁煙した人が多く、一緒の会合などに行くと喫煙する若い者の肩身が狭い。

<役場職員>

- ・10年位前、呼吸器疾患がきっかけで禁煙。絶対やめないと思っていたが、治ってから吸ってみたらおいしくなくて、それでやめた。やめたら太った。食事がおいしい。
- ・周りを見ても、吸っている人が少なくなったと感じる。子どもの頃の教育が大事と感じる。
- ・最近になって禁煙した人はあまりいないかもしれない。やめる人はもっと前にやめている。
- ・若い人たちはタバコ吸わない人が多いように思う。
- ・外では気を遣うが自宅では自由に吸っている。灰皿は自分で始末している。
- ・禁煙チャレンジしたことは2~3日しか続かなかったのも入れたら2~3回ある。今は本数減らしているが、やめられないと思うし、やめようとは思っていない。
- ・体調崩して禁煙外来にかかったことがあるが、初めにもらった2週間分の薬が合わなくてすぐやめた。薬を飲んで吸ったりパッチを貼って吸ったこともあるが、それはおいしくなかった。薬が体に合う人ならやめやすいかも。体調はその後回復したので今も吸っている。

まったく配慮していないという割合も増えているが、実人数としてはあまり変化はないため、「禁煙する気も全くないし、周りへの配慮についても意識しない人」が一定数存在するためと考えられる。

農協青年部員の喫煙率は全町の平均をはるかに超えている。吸える環境にあるというのが大きな要因と思われる。

事業所の喫煙状況の実態については役場職員へのインタビューは実施したが、他の事業所の実態については把握できていない。

体調不良がきっかけで禁煙したとの話があったが、病気になる前に禁煙に取り組むためのきっかけ作りが必要と考える。

大人になって喫煙が習慣化してから禁煙するのは容易ではないことは、禁煙した人もしていない人も感じていると思われる。吸わないことを選択できる大人を作ることが大切である。

【たばこの調査結果から考えられる対策】

- 病気になる前に禁煙できるためのきっかけづくりが必要である。
- 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。
- 町内事業所の喫煙の実態を把握し、対策の検討を行う。
- 小学生への健康講話で子どもたちにたばこの害を伝え、「吸わない大人を増やす」ことを目指すとともに、子どもを通じて親世代への啓発にもなるよう、アプローチを工夫していく必要がある。
- 母子保健事業等を通して把握した女性の喫煙者に禁煙指導や再喫煙防止の指導を実施する。

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	
		H27	R5	H27	R5
男 性	20～50代	33.7%	19.0%	62.6%	74.7%
	再掲20代	54.5%	14.8%	45.5%	85.2%
	60～70代	39.5%	44.2%	46.1%	59.6%
	全 体	36.5%	24.4%	54.8%	68.7%
女 性	20～50代	12.6%	13.3%	85.1%	85.5%
	60～70代	28.8%	11.1%	60.0%	79.6%
	全 体	20.4%	20.4%	73.1%	83.2%
全 体		28.2%	18.3%	64.1%	76.1%

★就寝前に歯を磨かない人の割合

		H27	R5
男 性	20～30代	17.6%	19.4%
	再掲20代	45.5%	12.5%
	30～40代	40.8%	25.0%
	60～70代	47.3%	34.6%
	全 体	39.0%	27.5%
女 性	20～30代	6.0%	0%
	30～40代	12.9%	20.0%
	60～70代	35.0%	14.8%
	全 体	22.2%	13.1%
全 体		38.7%	20.1%

○定期的に歯の検診をうけている人の割合

	H27	R5
歯科医院で定期的に受けている	25.8%	43.3%
歯科医院でうけたことがある	32.5%	29.5%
きっかけがあれば受けてみたい	23.3%	16.0%

○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

H27	R5
32.2%	45.5%

○60歳以上で24本以上歯がある人の割合

H27	R5
25.6%	30.3%

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加している(調査のたびに増加)。

男性は歯磨きが1日1回という人が減少し、2回以上が増加した。就寝前に磨かないという人も男性は前回から大幅に減少している。男性の歯磨きの意識の向上が見られる。

特に20代男性は前回の調査まで、1日2回以上歯磨きする人や就寝前に歯磨きをしない人の割合が他の年代よりかなり多かったが、今回の調査では改善されている。子どもの頃からの歯磨き習慣が定着してきているのではないかと考えられる。

就寝前に歯を磨かない人の割合は全体に減少傾向にある。60～70代でも減少しており、60歳以上の歯の平均本数が増加していることから、60代以上の人についても口腔衛生に関する意識が向上しているのではないかと考えられる。

歯科検診を定期的に受けている人は前回より増加している(調査のたびに増加)。

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増加している(調査のたびに増加)。

○歯の平均本数

	H27	R5
20代	27.1 本	27.3 本
30代	27.1 本	27.0 本
40代	25.7 本	25.7 本
50代	23.2 本	22.5 本
60代	16.4 本	19.1 本
70代	14.7 本	16.2 本
全 体	20.9 本	22.2 本

60歳以上で24本以上歯がある人の割合は前回より増加している。

歯の平均本数は70歳代で1.5本増えている。60歳代は2.7本増えており、年代別では一番増加している。

○4～5歳児のデンタルフロス使用者の割合

	H27	R5
毎日使う	9.8%	14.3%
時々使う	36.6%	57.1%
使わない	53.7%	28.6%

子どものデンタルフロス使用者の割合は増加している。

○子どもの仕上げ磨きをしている人の割合

	毎日		ときどき		していない	
	H27	R5	H27	R5	H27	R5
1～3歳	95.7%	100%	4.3%	0%	0%	0%
4～5歳	90.2%	100%	2.4%	0%	7.3%	0%

仕上げ磨きも今回の調査では就学前は100%の人が毎日仕上げ磨きをしていた。

仕上げ磨きの理想は9歳までであるが、前回の調査では72.2%が7歳までに仕上げ磨きをやめようと考えていた。今回の調査では小学校高学年まで仕上げ磨きをしようと考えている親が一番多かった。

○子どもの仕上げ磨きを何歳までしようと考えているか

就学前まで	5.0%
小学校低学年まで	15.0%
小学校高学年以上	40.0%

いつまでしていたかの質問は、仕上げ磨きを卒業した親を対象としているが、アンケートの対象者は小学校6年生までのため、高学年でまだ仕上げ磨きをしている親はここに反映されない。

仕上げ磨きを就学後も継続する親は増えてきていると考えられる。

○子どもの仕上げ磨きをいつまでしていたか

就学前まで	35.3%
小学校低学年まで	52.9%
小学校高学年以上	11.8%

グループインタビュー

< 歯科医師 >

- ・ 定期健診に来る人増えた。特に女性が多くなり、若い年代も増えた。指導した内容も熱心に実行してくれている。ただ、40～50代の男性は仕事を優先している印象がある。
- ・ 診察に来る高齢者は自分の歯が沢山残っている人が多いので、歯科医院にかからない人の中で歯を失っている人が多いのではないか。
- ・ 自分の歯の喪失について重要視していない人は、どんどん歯を失う。歯がなくなった原因や、自分の習慣や癖を理解して治すことが出来れば、歯の喪失を防ぐことができる。その意識づけについては、今後課題だと考える。
- ・ 仕上げ磨きは、何歳になっても出来る限りすることを勧めている。7番臼歯が虫歯になって来院する子が多く、中学生になっても仕上げ磨きをしてほしい。
- ・ 小中学生になると健診に来ない。部活や習い事で忙しいとは思いますが、虫歯が悪化してからの来院ではなく定期的に受診してほしい。
- ・ 健診勧奨はメールやアプリなどを活用している。

口腔状態が良い人と悪い人に二極化している(平均すると良くなってはいるが)。

歯科医院にほとんど行ったことがないという人がいるのではないかと考えられる。

歯を失うことの全身への影響について知らせていく必要がある。

小学校高学年から中学生になる親の目も行き届かなくなると思われるため、学校等との連携が必要である。

【歯の健康分野の調査結果から考えられる対策】

- 歯の喪失による体への影響について啓発し、毎年定期的を受診するという意識が町民に広まるようポピュレーションアプローチを実施する。
- 健診対象者が町内外問わず自分のかかりつけ歯科医院で定期的な健診が受けられるよう、成人歯科健診・後期高齢者歯科健診の委託先の拡大の検討をはじめ、体制の見直しを行う。
- 口腔状態が悪い人の中には、歯科治療への悪いイメージ(恐ろしい等)を持っている人もいると思われるため、歯の治療の現状(昔と比べ痛みが少ない治療をしている等)について周知し、治療が必要な方が抵抗なく歯科医院を受診できる支援を行う。
- 子どもの歯予防のために必要な子どものおやつやジュースの摂取方法について啓発する。保護者へはもちろん祖父母へのアプローチも含めて実施する。
- 小中学生への歯磨き指導の実施や、中断中のフッ化物洗口再開について、学校や教育委員会と協議する。

⑧コロナがもたらした心身への影響

調査結果

結果からわかること(赤字は考察)

○コロナによる心身の変化があったか

		変化があった	特に変化なかった	わからない
男	20～30代	64.5%	19.4%	3.8%
	40～50代	70.8%	27.1%	2.1%
	60～70代	82.7%	17.3%	0%
	全体	74.0%	21.4%	2.3%
女	20～30代	87.9%	9.1%	3.0%
	40～50代	90.0%	6.0%	0%
	60～70代	87.0%	5.6%	0%
	全体	88.3%	6.6%	0.7%

○どのような変化があったか(主なもの)

	男性	女性
感染予防に気をつける	77.3%	86.0%
体力が落ちた	13.4%	17.3% (30代 25.0%)
身体的な不調が増えた	5.2%	9.9% (30代 20.0%)
外出の機会が減った	46.4%	54.5%
人との交流が減った	36.1%	47.9% (30代 55.0%)
趣味・楽しみ増えた	4.1%	9.1% (30代 20.0%)
趣味・楽しみ減った	19.6% (60～70代 27.9%)	24.0% (60～70代 31.9%)
気分の落ち込み	6.2%	8.3% (30代 20.0%)
イライラ	1.0%	5.8% (30代 15.0%)
運動量減った	15.5% (40～70代 16.9%)	14.0% (40～70代 19.1%)
体重増えた	14.4% (40～70代 16.3%)	12.4% (40～70代 16.3%)
飲酒量が増えた	6.1%	5.0%
飲酒量が減った	4.1%	4.1%

コロナ禍での心身の変化については、男性は74.0%、女性は88.3%の人が変化があったと答えていた。女性の方がストレスを感じやすい傾向があるため、心身の変化も感じやすいと考えられる。

どのような変化があったかについては、男女とも多かったのは「感染予防に気をつける」であった。

その他で多かったのは、「外出の機会が減った」「人との交流が減った」「趣味・楽しみが減った」「運動量が減った」「体重が増えた」等であった。コロナ禍で外出を控えたために、それまで行っていた趣味や運動に出かけることができなくなり、結果体重が増加したという人が特に40歳以上で多いと考えられる。

精神的な不調を訴えた人はそれ程多くはなかったが、30代女性で気分の落ち込みやイライラを訴えた人が他の年代に比べると多かった。30代女性は「体力が落ちた」「身体的な不調が増えた」「人との交流が減った」と訴える人が他の年代より多く、もともと心身に不調を感じやすい年代であることに(30代女性はストレスをおおいに感じるという人も多かった)コロナ禍が追い打ちをかけたと考えられる。30代女性はコロナ禍で趣味・楽しみが増えたと答える割合が高く、たまったストレスを自宅で楽しめる趣味等で上手に解消できている可能性

グループインタビュー

- ・コロナで運動サークルが閉鎖となった。感染が落ち着いてサークルは再開されたが、感染が怖くてなかなかサークルに出かけていけない。
- ・家でゴロゴロするのが心地よくなってしまっって運動を再開できない人もいる。

もある。

飲酒量はアルコール摂取状況の質問や食習慣調査の結果を見ると、前回調査に比べて減少しているが、コロナ禍で減ったと感じている人は少ない。

必要以上に感染を恐れてひきこもっている人やひきこもり癖がついてしまった人もいると思われる。

【コロナ禍がもたらした心身への影響の調査結果から考えられる対策】

- コロナ禍で中断してしまった運動や趣味のサークル活動が再開できるような働きかけを行う。
 - ・必要以上に感染を恐れている人もいると思われるので、ひきこもっていることの弊害を知らせ、もともと行っていた活動を再開することが健康づくりのために大切であることを再認識してもらう。
 - ・人と交流することの楽しさを体験できる場を設ける。
- 既存事業を活用して、コロナ禍で疲弊した心身を癒すための講座等を開催する。

健康意識調査

問1 あなたの年齢と性別をご記入ください。 年齢 歳 男・女

問2 あなたの職業は何ですか。あてはまる番号1つに○をつけてください。

- | | | | |
|------------|-----------|-------------|-----------|
| 1 農業 | 2 事務職 | 3 土建、土木業 | 4 専門職・技術職 |
| 5 商業、サービス業 | 6 専業主婦 | 7 パート、アルバイト | |
| 8 無職 | 9 その他 () | | |

問3 あなたの家族構成について、あてはまる番号1つに○をつけてください。

- | | | | |
|-----------|---------|----------|---------|
| 1 単身 | 2 配偶者のみ | 3 配偶者と子供 | 4 配偶者と親 |
| 5 三世代以上同居 | 6 その他 | | |

問4 現在のご自分の健康状態をどのように感じていますか。あてはまる番号1つに○をつけてください。

- | | | | |
|------|--------|-----------|--------|
| 1 よい | 2 まあよい | 3 あまりよくない | 4 よくない |
|------|--------|-----------|--------|

問5 あなたは、普段健康のために以下のことに心がけていますか。それぞれの項目のあてはまる番号に○をつけてください。

	心がけている	少し心がけている	あまり心がけていない	まったく心がけていない
バランスよい食事	1	2	3	4
腹八分目にする	1	2	3	4
体重の増減	1	2	3	4
体をうごかす	1	2	3	4
睡眠を十分とる	1	2	3	4
規則正しい生活	1	2	3	4
ストレスをためない	1	2	3	4
健康診断をうける	1	2	3	4

問6 現在のご自分の身長・体重をご存知ですか。あてはまる番号1つに○をつけてください。

- | | |
|-----------------------|--------|
| 1 知っている (身長 cm 体重 kg) | 2 知らない |
|-----------------------|--------|

問7 ご自分の体重は、身長からみた適正体重の範囲内に入っていると思いますか。あてはまる番号1つに○をつけてください。

- | | | |
|------|-----------------|---------|
| 1 思う | 2 思わない (多い 少ない) | 3 わからない |
|------|-----------------|---------|

問8 あなたは、現在の体重をどうしたいと思いますか。あてはまる番号1つに○をつけてください。

- | | | |
|-------------------|--------|-------------------|
| 1 減らしたい (kg ぐらい) | 2 現状維持 | 3 増やしたい (kg ぐらい) |
|-------------------|--------|-------------------|

問9 あなたは、ご自分の食生活についてどのように思いますか。あてはまる番号1つに○をつけてください。

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 1 大変良い食生活 | 2 だいたい良い食生活 |
| 3 やや問題のある食生活→補問9-1へ | 4 問題のある食生活→補問9-1へ |

補問9-1 (問9で3、4に○をつけた方のみ、お答えください。)

どのようなことに問題があると思いますか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

- | | | | |
|---------------------------|----------------|-------------------------|------------|
| 1 食べる量が多い | 2 食事内容にかたよりのある | 3 食品の種類が少ない | |
| 4 野菜が少ない | 5 塩分が多い | 6 食事を抜くことが多い | 7 食事時間が不規則 |
| 8 主食(ご飯、パン、めん類)が多くおかずが少ない | 9 脂っこいものが多い | | |
| 10 間食※が多い | 11 外食が多い | 12 市販の弁当や惣菜だけで済ませることが多い | |
| 13 その他() | | | |

※「間食」とは食事時間以外に飲食することをいいます(お菓子、果物、ジュース、缶コーヒー、菓子パン等)。

問10 あなたは、普段朝食を食べますか。あてはまる番号1つに○をつけてください。(朝食とは主食を含む食事とし、果物や飲み物みの場合は朝食に含めません)

- | | |
|-------------|------------------------------------|
| 1 ほとんど毎日食べる | } ⇒ 何歳頃からですか。 _____ 歳頃から → 補問10-1へ |
| 2 週に4~5日食べる | |
| 3 週に2~3日食べる | |
| 4 ほとんど食べない | |

補問10-1 (問10で2~4に○をつけた方のみ、お答えください。)

朝食を毎日食べなくなったきっかけや理由はなんですか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

- | | | |
|---------------------|-----------|----------|
| 1 家族の影響(親や配偶者が食べない) | 2 時間がない | 3 なんとなく |
| 4 お腹がすかない、食べたくない | 5 起床時間が遅い | 6 その他() |

問11 あなたは、ご自分で運動不足だと思いますか。あてはまる番号1つに○をつけてください。

- | | |
|----------------|--------------|
| 1 おおいに運動不足だと思う | 2 少し運動不足だと思う |
| 3 運動不足だと思わない | 4 わからない |

問12 あなたは、定期的な運動をしていますか。あてはまる番号1つに○をつけてください。(ここでの運動とは、1回に30分以上の運動とします。力仕事は運動に該当しません。)

- | | |
|---------------------------------|---------|
| 1 している(夏期のみ、冬期のみの場合も含む)→補問14-1へ | 2 していない |
| 3 数年前までは定期的にしていましたが現在はしていない | |

補問12-1 (問12で1に○をつけた方のみ、以下の①~②にお答えください。)

① どんな運動をしていますか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

- | | | | | |
|-----------|------------|----------|---------|------|
| 1 ウォーキング | 2 ジョギング | 3 野球 | 4 ゴルフ | 5 ヨガ |
| 6 ストレッチ体操 | 7 筋力トレーニング | 8 パークゴルフ | 9 ミニバレー | |
| 10 カーリング | 11 その他() | | | |

②どれくらいの頻度で運動を行っていますか。夏、冬それぞれあてはまるところに○をつけてください。

	週2回以上	週1回	月に2~3回	月1回	年数回
夏					
冬					

問13 あなたは、健康のために運動を続けたい、また現在行っていない方は始めたいと思いますか。あてはまる番号1つに○をつけてください。

- | | |
|----------------|------------------|
| 1 ぜひ続けたい（始めたい） | 2 できれば続けたい（始めたい） |
| 3 あまり運動したくない | 4 まったく運動したくない |
| 5 身体上の理由でできない | 6 わからない |

問14 あなたが運動を続けるために、また現在行っていない方は始めるために、必要と思うことはなんですか。あてはまる番号を3つまで選び○をつけてください。

- | | | | | |
|---------------------------|---------|---------|--------|----------|
| 1 用具 | 2 施設や場所 | 3 指導者 | 4 仲間 | 5 経済的なこと |
| 6 時間（余暇） | 7 交通の便 | 8 家族の理解 | 9 託児施設 | |
| 10 運動に関する情報（催しもの、サークル案内等） | 11 その他（ | | | |
| 12 特になし | | | | |

問15 あなたは、日常生活でこの1か月の間に不満・悩み・苦勞・ストレスなどを感じることはありましたか。あてはまる番号1つに○をつけてください。

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1 おおいにあった→補問15-1へ | 2 多少あった → 補問15-1へ |
| 3 あまりなかった | 4 まったくなかった |

↓
補問15-1（問15で1、2に○をつけた方のみ、お答えください。）

どのような問題が原因でしたか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

- | | | | |
|---------------|----------|------------|------------|
| 1 家族関係 | 2 子育て | 3 家族の介護・看病 | 4 自分の病気や体調 |
| 5 孤独・寂しさ | 6 経済的な問題 | 7 仕事の悩み | |
| 8 職場や知人との人間関係 | 9 恋愛関係 | 10 その他（ | |

問16 あなたは、ストレス解消法がありますか。あてはまる番号1つに○をつけてください。

- | | |
|----------------------|--------------|
| 1 ストレス解消法がある→補問16-1へ | 2 ストレス解消法がない |
|----------------------|--------------|

↓
補問16-1（問16で1に○をつけた方のみ、お答えください。）

どんな方法でストレスを解消しますか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

- | | | | | | | |
|-------------|---------|----------------|--------|---------|------|------|
| 1 睡眠 | 2 入浴 | 3 ごろ寝 | 4 雑談 | 5 読書 | 6 飲酒 | 7 喫煙 |
| 8 ギャンブル | 9 ゲーム | 10 テレビ・ラジオ・ビデオ | 11 スマホ | | | |
| 12好きなものを食べる | 13 音楽鑑賞 | 14 スポーツ | 15 買物 | 16 カラオケ | | |
| 17 その他（ | | | | | | |

問 17 あなたは不安や悩みを相談できる人がいますか。あてはまる番号1つに○をつけてください。

- | | |
|---------------------------|--------------------|
| 1 相談できる人がいる | 2 内容によっては相談できる人がいる |
| 3 相談したいが、相談することに抵抗を感じできない | 4 いない |
| 5 人に悩みを相談しようと思わない | |

問 18 あなたは、ご自分や家族が精神的な不調（うつ症状等）をきたしていると感じたことがありますか。あてはまる番号1つに○をつけてください。

- | | |
|----------------------|------------|
| 1 感じたことがある →補問 18-1へ | 2 感じたことはない |
|----------------------|------------|

↓
補問 18-1（問 18 で 1 に○をつけた方のみ、お答えください。）

あなたは、ご自分や家族に精神的な不調（うつ症状等）を感じたとき、どうしましたか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

- | | | |
|-----------------|---------------------------|----------|
| 1 病院を受診した | 2 相談機関（保健センター・保健所など）に相談した | |
| 3 家族や友人・知人に相談した | 4 特になにもしなかった | 5 その他（ ） |

問 19 あなたは、普段睡眠時間がとれていますか。あてはまる番号1つに○をつけてください。

- | | | | |
|-----------|-----------|-----------|---------|
| 1 充分とれている | 2 まあとれている | 3 あまりとれない | 4 わからない |
|-----------|-----------|-----------|---------|

問 20 あなたは、普段の睡眠で疲れがとれていると思いますか。あてはまる番号1つに○をつけてください。

- | | | |
|------------|-----------|-----------|
| 1 充分とれている | 2 まあとれている | 3 あまりとれない |
| 4 まったくとれない | 5 わからない | |

問 21 あなたは、眠りを助けることを目的に、睡眠剤や安定剤などの薬やアルコール飲料を使いますか。あてはまる番号1つに○をつけてください。

- | | | |
|--------------|----------|--------------|
| 1 まったくない | 2 めったにない | 3 月に1~2回程度ある |
| 4 週に1~2回程度ある | 5 常にある | |

問 22 あなたは、いつ歯をみがきますか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

- | | | | |
|-----------|----------|-------|---------------------|
| 1 朝起きてすぐ | 2 朝食後 | 3 昼食後 | 4 一日の最後の飲食後(就寝前も含む) |
| 5 毎日みがかない | 6 その他（ ） | | |

問 23 あなたは、歯ブラシ以外にデンタルフロス(糸ようじ含む)や歯間ブラシ等を使っていますか。あてはまる番号1つに○をつけてください。

- | | | | |
|--------|-------------|--------|--------|
| 1 毎日使う | 2 週に1回以上は使う | 3 時々使う | 4 使わない |
|--------|-------------|--------|--------|

問 24 あなたは歯科検診(治療目的を除く)を受けていますか。あてはまる番号1つに○をつけてください。

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 1 歯科医院で定期的に受けている | 2 定期的ではないが歯科医院で受けたことがある |
| 3 受けてないがきっかけがあれば受けてみたい | 4 受けたいと思わない |

問 25 現在自分の歯は何本ありますか。本数を記入してください。 ⇒

本

※歯を抜いたことがない人は 28 本あります。親知らず、ブリッジ、

インプラントは数から抜いてください。「差し歯」は数に入れてください。

問 26 あなたはタバコを吸いますか。あてはまる番号 1 つに○をつけ、該当する項目に記入してください。

- 1 吸う ⇒ 1日 _____ 本 _____ 年間吸っている →補問 26-1 へ
2 やめた ⇒ やめて _____ 年 _____ ヶ月たった →補問 26-2 へ
3 もともと吸わない →問 27 へ

補問 26-1 (問 26 で「1 吸う」に○をつけた方のみ、以下の①～③にお答えください。)

① 現在ご自分がタバコを吸っていることについてどう思いますか。あてはまる番号 1 つに○をつけてください。

- 1 すぐに禁煙したい 2 いずれ禁煙したい 3 本数を減らしたい 4 禁煙する気はない

② 禁煙を試みたことがありますか。あてはまる番号 1 つに○をつけてください。

- 1 何度もある 2 1～2 回ある 3 ない

③ タバコを吸う時に、吸わない人への配慮をしていますか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

- 1 吸う前に、周りにことわってから吸うようにしている
2 妊婦や子供のいるところでは吸わないようにしている
3 家の中では吸う場所を決めている (窓、換気扇の下など)
4 家の中では吸わず、屋外で吸うようにしている
5 あまり配慮していない
6 その他 ()

→ 補問 26-2 (問 26 で「2 やめた」に○をつけた方のみ、以下の①～③にお答えください。)

① やめる前は 1 日平均何本吸っていましたか。1 日 _____ 本

② 何年間吸っていましたか。 _____ 年

③ やめた理由は何ですか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

- 1 健康のため 2 お金がかかる 3 妊娠、出産 (自分・家族) 4 家族等に勧められた
5 病気になった 6 医師等に勧められた 7 家族の健康のため 8 その他 ()

問 27 あなたは、アルコール類を飲みますか。あてはまる番号 1 つに○をつけてください。

- 1 週 3 日以上飲む →補問 27-1 へ 2 週 1 回程度飲む
3 月数回程度飲む 4 ほとんど飲まない

補問 27-1 (問 27 で 1 に○をつけた方のみ、以下の①～③にお答えください。)

① 週 3 日以上の飲酒歴 _____ 歳から _____ 年間

② 1 回に飲酒する量は平均するとどれくらいですか

- ・ビール (350ml 缶にして) _____ 本 ・日本酒 _____ 合 ・ウィスキー (ダブル) _____ 杯
・ワイン (ワイングラス) _____ 杯 ・焼酎 (_____ 度) 薄める前 _____ 合 ・その他 ()

妹背牛町健康増進計画

令和6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 0164-32-2412

FAX 0164-32-9037