



# 健康のぼりべつ21

登別市健康増進計画(第2期)

(計画期間：平成27年4月～平成37年3月)

平成27年3月

登別市



## 市民一人ひとりが生涯を通じて健康で

## 心豊かに暮らせる登別市をめざして

いくつになっても、明るく、元気に自立した生活を送ることは、皆さん共通の願いではないかと思えます。

そのため、登別市では、国が示す「健康日本 21」の趣旨に沿い、健康を増進し生活習慣病の発症を予防する一次予防に重点を置き、健康で元気に生活する健康寿命を伸ばすことを目指して、平成 17 年 3 月に「登別市健康増進計画 健康のぼりべつ 21」を策定し、平成 21 年度には中間評価を行うなど、社会情勢の変化に応じた健康づくり対策を推進してまいりました。

こうした中、平成 24 年 7 月、国において新たに「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本 21（第二次）」を推進することになったことから、国や道の方針を勘案し、生活習慣や社会環境の改善を通じて、子どもから高齢者まですべてのライフステージにおいて、健やかで心豊かに生活できる活力ある登別市を実現するため、この度新たな「健康増進計画（第 2 期）健康のぼりべつ 21」を策定しました。

この計画は、市民個人の生活習慣と社会環境の改善を推進する中で、「生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」、「社会生活を営むための機能の維持・向上」を図るなど、多角的な視点から引き続き健康寿命の延伸を目指すことを目標としています。

市民一人ひとりが生涯を通じて健康で心豊かに暮らせる登別市を目指して、行政はもとより地域、学校、職場、関係団体などが協働で健康づくりを推進するとともに、市民の皆様も健康づくりに積極的に取り組んでいただくよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

最後に本計画の策定にご協力いただきました関係者の皆様に心より御礼申し上げます。

平成 27 年 3 月

登別市長 小笠原 春一



# 目 次

## 第1章 計画のめざすもの . . . . . 1

- 1 計画策定の目的と位置づけ . . . . . 1
- 2 計画がめざす姿 . . . . . 2
- 3 計画の期間 . . . . . 2

## 第2章 登別市の健康と生活習慣の現状 . . . . . 3

- 1 現状 . . . . . 3
  - (1) 平均寿命 . . . . . 3
  - (2) 高齢者人口 . . . . . 4
  - (3) 死亡数と死因 . . . . . 5
  - (4) 登別市における健康状況 . . . . . 6
    - ア 生活習慣病および肥満の現状 . . . . . 6
    - イ 運動習慣の状況 . . . . . 6
    - ウ 食生活の状況 . . . . . 7
    - エ 健康意識に関する状況 . . . . . 7
- 2 これまでの計画の評価 . . . . . 8

## 第3章 目標 . . . . . 9

- 1 設定の基本的な考え方 . . . . . 9
- 2 具体的目標 . . . . . 9
  - (1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底 . . . . . 9
    - ア がん . . . . . 9
    - イ 循環器疾患 . . . . . 11
    - ウ 糖尿病 . . . . . 13
    - エ COPD . . . . . 15
  - (2) 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、喫煙、飲酒及び歯・口腔の健康  
に関する生活習慣の改善 . . . . . 17
    - ア 栄養・食生活・食育 . . . . . 17

イ	身体活動・運動	25
ウ	休養・メンタルヘルス	30
エ	喫煙	33
オ	飲酒	36
カ	歯・口腔	39
(3)	社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上	42
ア	次世代の健康	43
イ	高齢者の健康	46

## 第4章 健康づくりの推進 48

1	進行管理と計画の評価	48
2	役割分担	48
(1)	市民の役割	48
(2)	職場（企業等）の役割	48
(3)	学校の役割	49
(4)	関係団体の役割	49
(5)	登別市の役割	49
	指標の一覧	50

## 資料編 54

資料1	健康のぼりべつ21（平成17～26年度）分野別評価一覧	54
資料2	市民アンケート集計結果	56
資料3	第2期登別市国民健康保険特定健康診査等実施計画（平成25年6月作成） より抜粋：平成24年4月現在の慢性腎不全患者の状況	69
資料4	飲酒の基礎知識	70
	用語の解説	71



# 第1章 計画のめざすもの

## 1 計画策定の目的と位置づけ

登別市では、国が推進する「21世紀の国民健康づくり運動（健康日本21）」及び北海道が策定した「北海道健康づくり指針すこやか北海道21」の趣旨に沿って、「登別市健康増進計画健康のぼりべつ21」を平成17年3月に策定しました。

この計画においては、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことにより、健康で元気に生活できる期間「健康寿命」を伸ばすことを目指し、①栄養・食生活、②身体活動・運動、③休養・メンタルヘルス、④歯と口腔、⑤たばこ、⑥アルコールの6領域における生活習慣の改善と、①糖尿病、②循環器系疾患、③がんの3領域における健診等での早期発見、早期治療に向けて、具体的な目標と数値指標を示し平成27年3月までの10年間を計画期間として、健康づくりを推進してきました。

こうした中、国においては、「国民の健康増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」を改正し、平成25年度から平成34年度までの「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本21（第2次）」を推進することとし、北海道も「北海道健康増進計画 すこやか北海道21」を策定しました。

登別市としては、国の基本方針及び北海道健康増進計画を勘案して、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身に着け、生活習慣病の発症予防と重症化予防を図り、子どもから高齢者まであらゆるライフステージにおいて健康づくりを推進し、健康で心豊かに暮らす社会を実現するため、「登別市健康増進計画（第2期）健康のぼりべつ21」を策定しました。

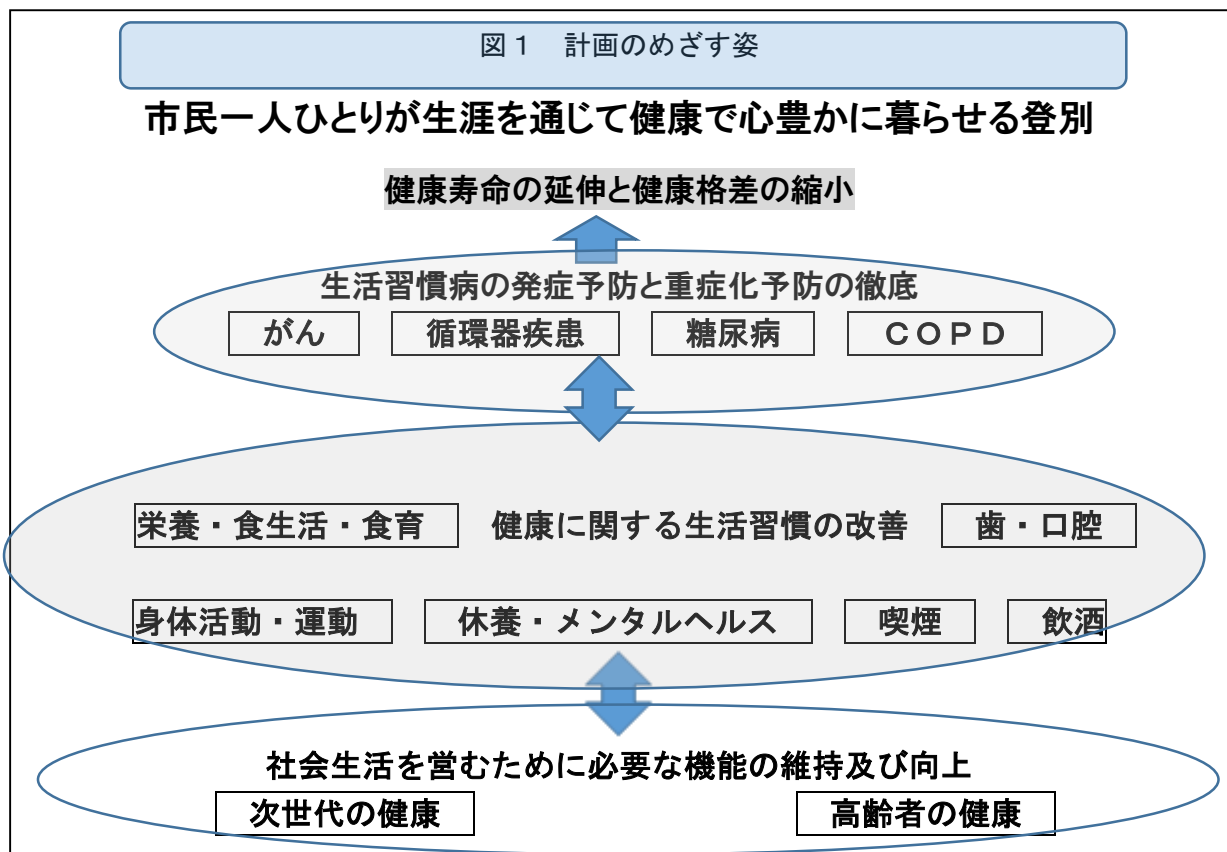
また本計画は健康と食の関わりが深く健康づくりの大きな柱であるため、国及び北海道が策定している「食育推進基本計画」の内容も勘案して策定しています。



## 2 計画のめざす姿

「健康のぼりべつ 21」では、高齢化の急速な進展と疾病構造の変化を踏まえ、生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底、健康に関する生活習慣の改善、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上等により、健康寿命の延伸を目指します。

また、あらゆる世代が健やかに暮らすために健康づくりの目安となる具体的な目標を示し、市民一人ひとりがこの目標の達成に向けて努力することにより、健康格差の縮小の実現に向けて、市民の健康増進を総合的に支援していきます。



## 3 計画の期間

本計画の期間は、平成 27 年度から平成 36 年度までの 10 年間とします。  
また 5 年後の平成 31 年度を目途に、目標の達成状況などについて中間評価を行い、必要に応じて見直しを行うこととします。

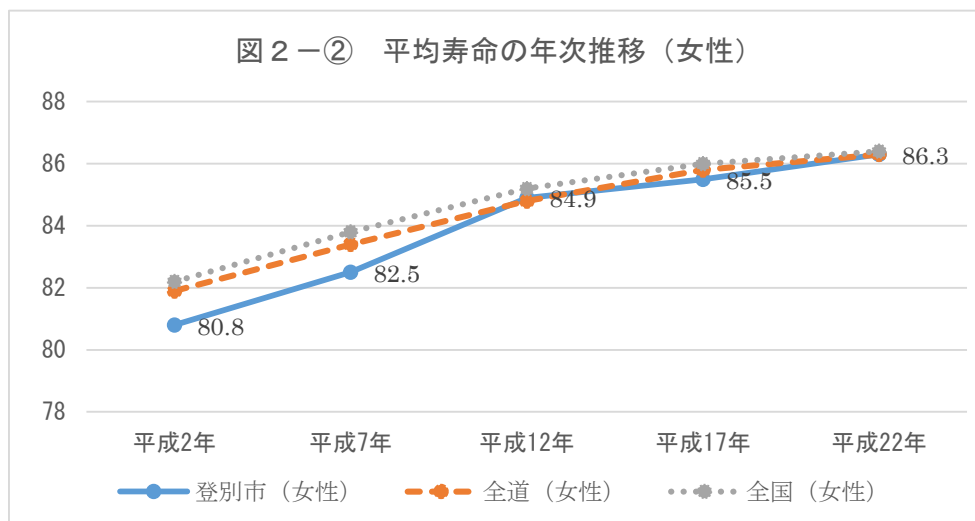
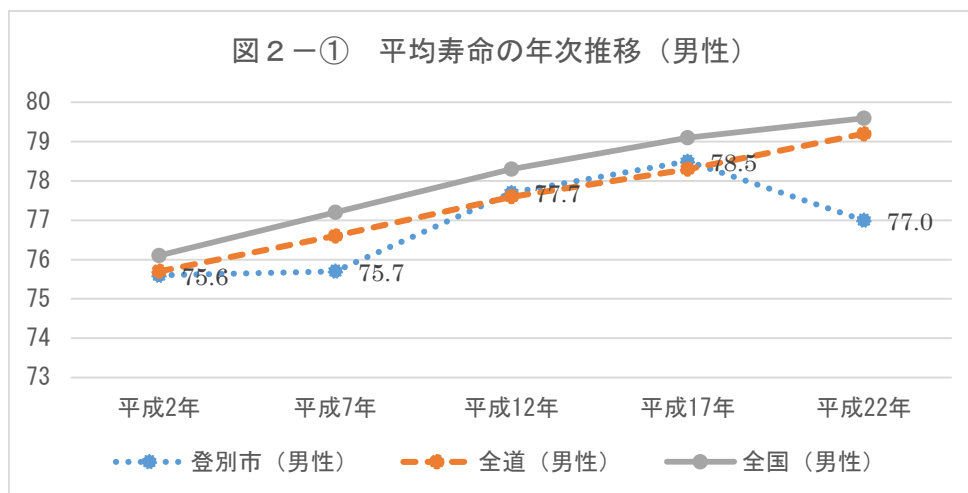
## 第2章 登別市の健康と生活習慣の現状

### 1 現状

#### (1) 平均寿命

日本人の平均寿命は、生活環境の改善、医学の進歩や生活習慣の改善などを背景に、年々伸び、世界トップの長寿国となっています。

登別市の平均寿命もこれまで男女ともに全国、全道平均と同様に年々伸びてきました。平成22年の平均寿命では男性は77.0歳、女性は86.3歳と女性は全国、全道平均に近い水準を保っていますが、男性は全国、全道平均および前回(H17年度)調査時を下回る結果となっています。

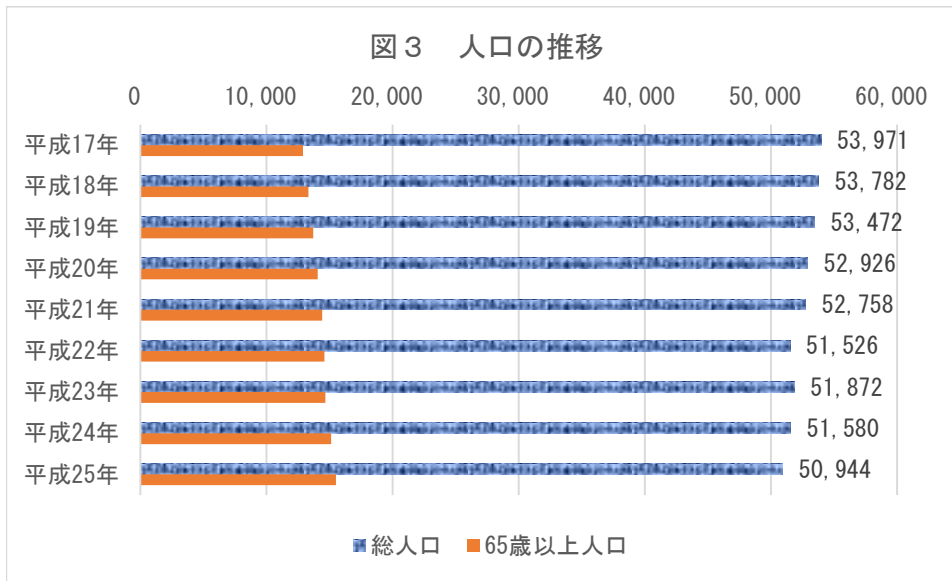


\*平成22年北海道保健統計年報（全国値 厚生労働省 簡易生命表）

## (2) 高齢者人口

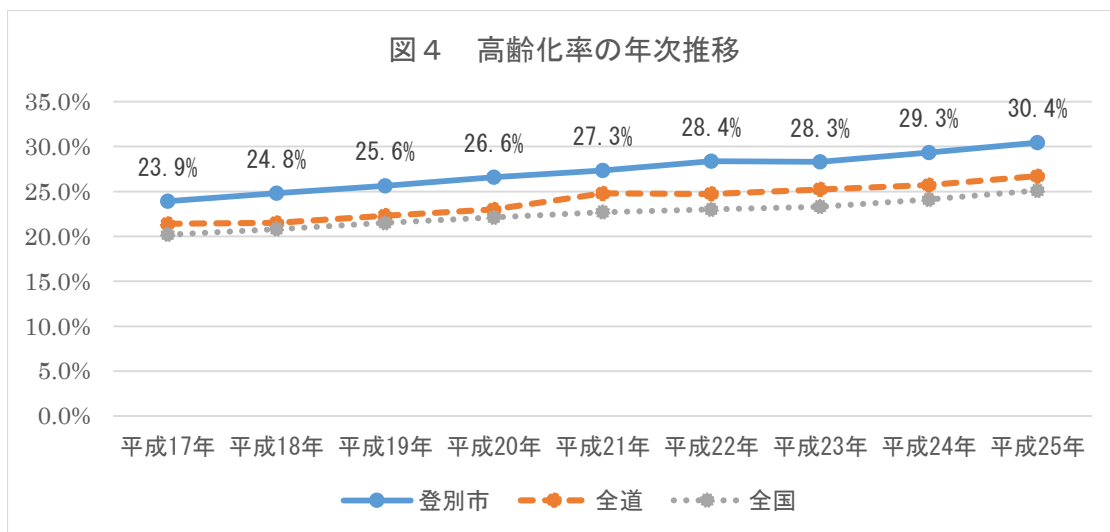
登別市の総人口は、市制を施行した昭和45年から昭和58年にかけて堅調に増加し、59,481人とピーク時には6万人に迫る勢いでしたが、その後は減少に転じ、平成26年3月末の人口は50,613人となっています。

また65歳以上の高齢者人口は平成17年の国勢調査時点で12,904人、高齢化率は23.9%でありましたが、平成22年の国勢調査では14,672人、高齢化率28.4%となり、その後も急速に増加し、平成25年には高齢化率は30%を超え、全国、全道平均を大きく上回っています。



\*平成17年・平成22年（総務省統計局「国勢調査」）

その他は住民基本台帳9月末現在値



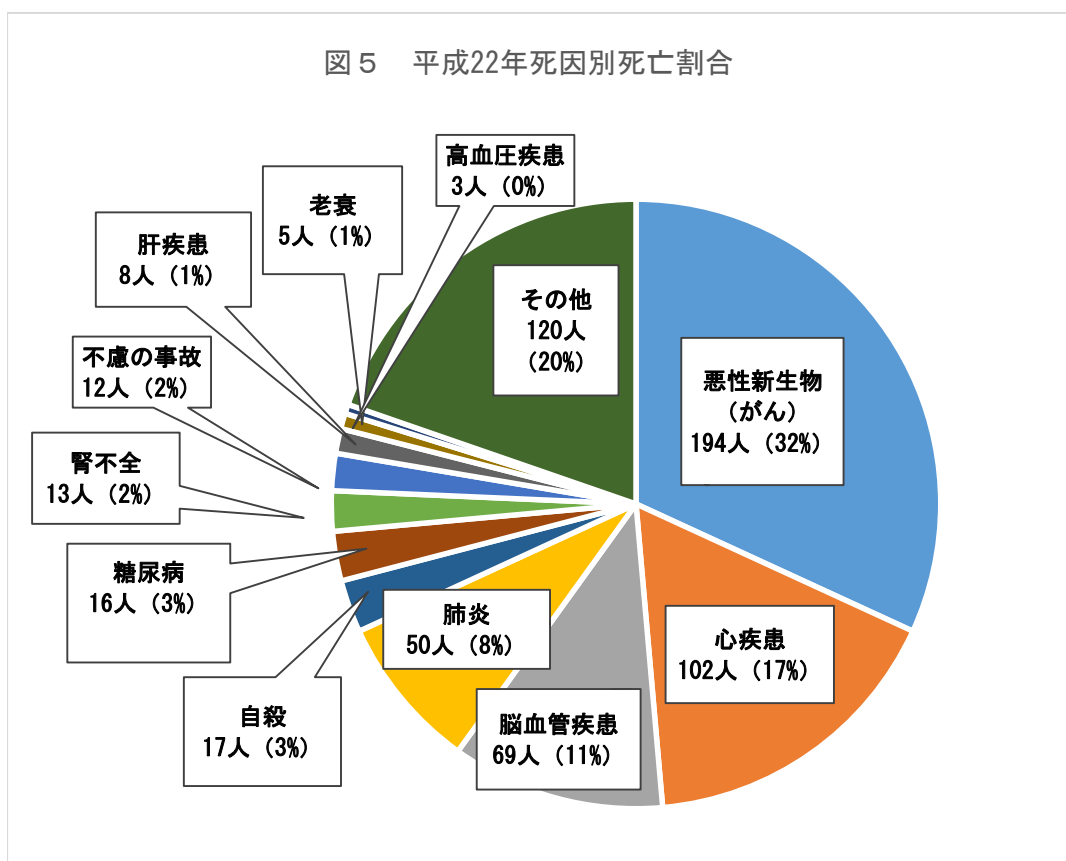
\*平成17年・平成22年（総務省統計局「国勢調査」）

その他は住民基本台帳9月末現在値

### (3) 死亡数と死因

登別市の平成22年の死亡者数は609人となっており、これを死亡原因別にみると、第1位は悪性新生物（がん）194人、第2位は心疾患で102人、第3位は脳血管疾患で69人となっています。死亡者総数に占める割合で見ると、悪性新生物が31.9%、心疾患が16.7%、脳血管疾患が11.3%となっており、これらの3疾患で死亡者総数の約60%を占めています。

これら3疾患の年齢調整死亡率\*（人口10万人当たり）については、悪性新生物では男性207.8（全国182.1、全道199.1）、女性107.5（全国92.2、全道99.2）と男女とも全国、全道に比べて高くなっています。心疾患のうち急性心筋梗塞の年齢調整死亡率は男性では31.9（全国20.4、全道21.5）、女性では5.6（全国8.4、全道9.2）と男性では大きく上回り、女性では下回る結果となっています。脳血管疾患においては、男性58.9（全国49.5、全道47.1）、女性24.5（全国26.9、全道25.2）と男性では大きく上回り、女性では全国、全道と同じ水準となっています。



\* 年齢調整死亡率：年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように年齢構成を調整した人口10万人あたりの死亡率

#### (4) 登別市における健康状況

これまでの登別市健康増進計画「健康のぼりべつ 21」を終了するにあたり、登別市民の健康状況の把握をするために、平成 25 年 12 月に行ったアンケート調査の概要は次のとおりです。

##### ア 生活習慣病及び肥満の状況

アンケート調査において、登別市では「生活習慣病予防のために生活習慣を改善しようと思う人の割合」は 72.5%となっており、男性では 67.6%、女性では 76.7%となっています。

	平成 16 年度	平成 21 年度	平成 25 年度
生活習慣を改善しようと思う人の割合	70.3%	73.8%	72.5%

「肥満者の割合」は、22.4%となっており、男性では 26.2%、女性では 18.8%と男女ともに全道（男性 40.2%・女性 29.5%）、全国（男性 30.4%・女性 21.1%）を下回っています。

20 代女性のやせは 18.2%となっています。

	平成 16 年度	平成 21 年度	平成 25 年度
肥満者（BMI 25 以上）の割合	23.6%	21.2%	22.4%

「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を知っている人の割合」は 90.8%となっています。

	平成 16 年度	平成 21 年度	平成 25 年度
メタボリックシンドロームを知っている人の割合	—	92.4%	90.8%

##### イ 運動習慣の状況

「運動習慣のある人（週 1～2 回）の割合」は 32.8%と改善傾向にあります。

	平成 16 年度	平成 21 年度	平成 25 年度
運動習慣のある人（週 1～2 回）の割合	26.3%	23.5%	32.6%

### ウ 食生活の状況

「朝食を摂らない人の割合」は 5.7%と改善傾向が見られ、男性は 8.9%、女性は 3.0%となっています。

	平成 16 年度	平成 21 年度	平成 25 年度
朝食を摂らない人の割合	8.7%	5.2%	5.7%

「野菜料理は毎日 1 皿以下しか食べない人の割合」は、31.2%と悪化傾向にあり、男性は 40.9%、女性は 22.9%と男性の野菜摂取が少ない状況がわかります。

	平成 16 年度	平成 21 年度	平成 25 年度
野菜料理は 1 日 1 皿以下しか食べない人の割合	—	24.6%	31.2%

また「自分の食生活に問題はないと感じている人の割合は、20.4%となっています。

	平成 16 年度	平成 21 年度	平成 25 年度
自分の食生活に問題はないと感じている人の割合	28.4%	20.4%	20.4%

### エ 健康意識に関する状況

「ストレスを多く感じる人の割合」は、17.7%と改善傾向にあります。

	平成 16 年度	平成 21 年度	平成 25 年度
ストレスを多く感じる人の割合	22.1%	23.7%	17.7%

「現在喫煙している人の割合」は、19.4%と改善傾向にあります。

	平成 16 年度	平成 21 年度	平成 25 年度
喫煙している人の割合	35.4%	23.5%	19.4%

「1 年以内に健診を受けたことがある人の割合」は、74.5%と改善傾向にあります。

	平成 16 年度	平成 21 年度	平成 25 年度
1 年以内に健診を受けたことがある人の割合	69.6%	76.9%	74.5%

## 2 これまでの計画の評価

当初の計画では計画期間を平成 17 年度から平成 26 年度までの 10 年間とし、平成 21 年度に中間評価を実施しました。

計画の最終評価は、平成 25 年度に実施したアンケート調査の結果や関係資料などを用いて、登別市健康増進計画「健康のぼりべつ 21」において設定している 9 領域 47 項目の指標に関して、計画の策定時及び中間評価時等の値と現状値を比較し、指標の達成状況の評価・分析を行いました。

その結果、9 領域 47 項目の指標については、「目標達成」は 10 項目 (21.3%)、「改善傾向」は 10 項目 (21.3%)、「横ばい・悪化傾向」は 19 項目 (40.4%)、「比較困難」は 8 項目 (17.0%) となっています。

「目標に達した」項目について、その主なものは、「成人の喫煙率の減少」、「大腸がん・前立腺がん検診の受診者数の増加」などとなっています。

「改善傾向」の項目について、その主なものは、「悩み・ストレスを感じた人の減少」、「アルコールを毎日飲む人の減少」などとなっています。

「横ばい・悪化傾向」の項目について、その主なものは、「外食や市販食品を利用する時栄養バランスを考えて選ぶ人の減少」、「胃がん検診受診者の減少」などとなっています。

最終評価の結果の詳細については、本計画の巻末にとりまとめています。

表 1 登別市健康増進計画「健康のぼりべつ 21」の領域全体の指標達成状況

策定時の値と現状値を比較	該当項目数	割合 (%)
目標達成	10	21.3%
改善傾向	10	21.3%
横ばい・悪化傾向	19	40.4%
比較困難	8	17.0%
合計	47	100.0%

## 第3章 目標

### 1 設定の基本的な考え方

本計画の目指す『市民一人ひとりが生涯を通じて健康で心豊かに暮らせる登別』を実現するには、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」という2つの大きな目標を達成する必要があるため、(1)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底、(2)健康に関する生活習慣の改善、(3)社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上の3つの基本方針に沿って、具体的な方策を12の領域に分類して設定しています。

それぞれの領域において、市民の健康増進への取組を効果的に推進するため、健康づくりに係る現状や課題を踏まえ、10年間を目途とした具体的目標及び指標を設定しました。

### 2 具体的目標

#### (1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

主要な死因であるがんと循環器疾患の対策に加え、登別市において患者数が増加傾向にあり、かつ重大な合併症を引き起こす危険性のある糖尿病や、死亡原因として増加が予想されるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の対策は、健康寿命の延伸を図る上で重要な課題です。

これら疾患の発症予防や重症化予防として、適切な食事、適度な運動、禁煙などの生活習慣の改善のほか、がん検診や特定健康診査・特定保健指導の実施を促進することが重要です。

#### ア がん

がんは、日本人の死亡原因の第1位であり、生活習慣との関連も指摘されています。

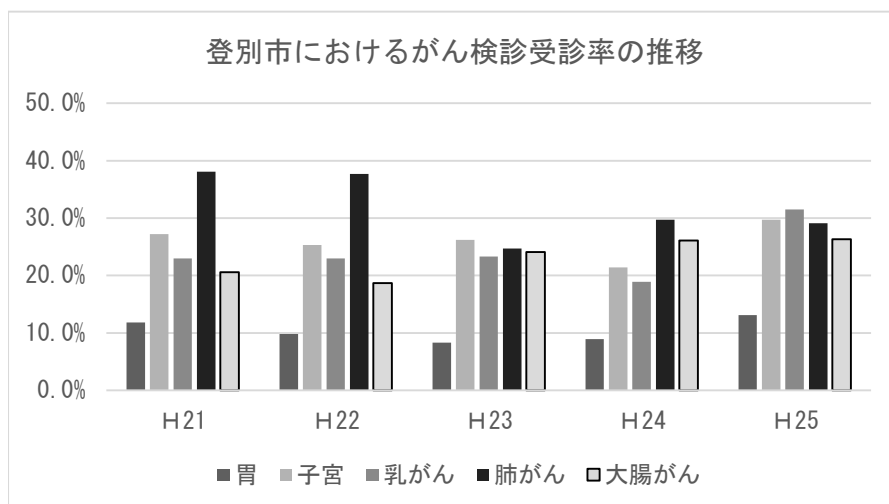
がんは加齢により発症リスクが高まります。今後ますます高齢化が進行することを踏まえると、その死亡数は今後とも増加していくことが推測されます。



### 【現状と課題】

登別市の平成 22 年のがんによる死亡者数は 194 人で、死亡者全体 (609 人) の 31.9% を占めています。平成 22 年から過去 5 年間のがんの死亡率は全国・全道より高い割合で推移しています。

がんは、早期発見・早期治療によって治るものも多く、そのためには定期的ながん検診の受診が重要になります



\* 平成 25 年度保健活動統計書

がん検診の結果、精密検査が必要となった場合には、必ず精密検査を受診し、必要な治療につなげることが大切です。

精密検査を受けずに放置しては、がん検診を受けた意味がなくなります。そのため精密検査を受ける必要性について、正しい知識の周知徹底を行うことも重要といえます。

### 【目標】

○がん予防のため、生活習慣の改善を推進します。

○がん検診の受診率向上を図り、がんの早期発見・早期治療を推進します。

### 【指標】

指標	現状値	市の目安	道の目安	国の目安
75歳未満のがんの年齢調整死亡率(10万人当たり)	男性115.9 女性75.4	男性105.7以下 女性55.3以下	男性105.7以下 女性55.3以下 (H29)	—

がん 検診 受診率	胃がん検診	13.1%	40% (H29)	40% (H29)	—
	肺がん検診	29.1%	40% (H29)	40% (H29)	—
	大腸がん検診	26.3%	40% (H29)	40% (H29)	—
	子宮頸がん検診 (20歳以上)	29.7%	50% (H29)	50% (H29)	—
	乳がん検診	31.5%	50% (H29)	50% (H29)	—

### 【今後の取組】

- がんによる死亡を減少させるため、がんの危険因子である喫煙率の減少や受動喫煙のない環境づくり、食生活の改善等に取り組めます。
- がん検診の受診率の向上に取り組めます。
- がん検診精密検査の重要性の周知徹底を行い、精密検査受診率の向上を目指します。

### 【主な事業の概要】

- 各種がん検診の実施
- 肝炎ウイルス検査の実施
- がん検診未受診者への受診勧奨
- がん検診精密検査の必要性の啓蒙活動と未受診者への受診勧奨
- 健康通信きらりやホームページ等でのがん予防・早期発見・早期治療に関する情報提供や知識普及

## イ 循環器疾患

心臓病や脳血管疾患などの循環器疾患の多くは、食生活の乱れや運動不足などの生活習慣が深く関与する高血圧症や脂質異常症などが誘因となることが多い病気です。

### 【現状と課題】

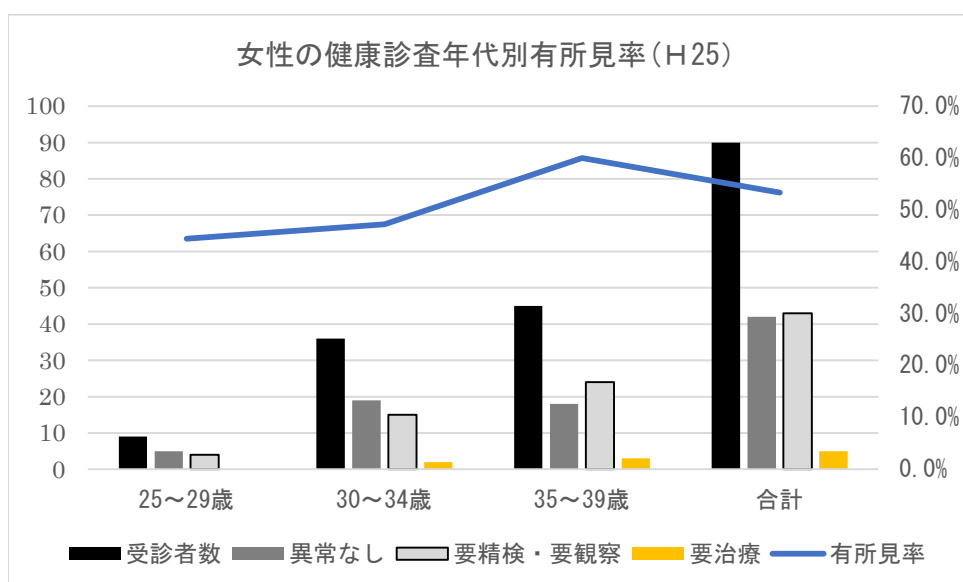
循環器疾患のうち、平成 22 年の心疾患の死亡者は 102 人と死亡者全体の 16.7%（全国 15.8%、全道 16.1%）を占め、死因の第 2 位となっております。そのうち急性心筋梗塞の年齢調整死亡率は、男性では 31.9（全国 20.4、全道 21.5）、女性では 5.6（全国 8.4、全道 9.2）と男性では大きく上回り、女性では下回る結果となっています。

平成 22 年の死因第 3 位である脳血管疾患の年齢調整死亡率は、男性

58.9（全国 49.5、全道 47.1）、女性 24.5（全国 26.9、全道 25.2）と男性では大きく上回り、女性では全国、全道と同じ水準となっています。

循環器疾患の危険因子である高血圧について、本市では「高血圧症で入院、通院したことがある」人が通院、治療中の人のうち 28.4%と最も多くなっており、循環器疾患予防のために血圧管理が重要であると考えられます。

高血圧と同様に危険因子である脂質異常症については、市が 19 歳～39 歳の女性を対象に実施している「女性のための健康診査」の結果において、35 歳を超えると急激に有所見率が増えていることから、若い世代からの生活習慣の改善が必要といえます。



\*平成 25 年度保健活動統計書

**【目標】**

- 循環器疾患による死亡者の減少を目指します。
- 循環器疾患を予防するため、危険因子となる高血圧や脂質異常症の予防を推進します。
- 若い世代からの循環器疾患予防を推進します。
- 特定健康診査及び特定保健指導による疾病の早期発見、早期治療を進めます。

**【指標】**

指標	現状値	市の目安	道の目安	国の目安
脳血管疾患の年齢調整死亡率（人口 10 万対）	男性 58.9 女性 24.5	男性 50.0 以下 女性 23.1 以下	男性 39.6 以下 女性 23.1 以下	男性 41.6 以下 女性 24.7 以下

急性心筋梗塞の年齢調整死亡率 (人口 10 万人対)	男性 31.9 女性 5.6	男性 27.0 以下 女性 5.6 以下	男性 21.5 以下 女性 9.2 以下	男性 31.8 以下 女性 13.7 以下
高血圧症有病者 (40～74 歳) (収縮期 140mmHg 以上 または拡張期 90 mm Hg 以上、降圧剤服薬者)	男性 60.2% 女性 50.2% (H25 年度 国保特定健 診受診者)	男性 48.0% 以下 女性 40.0% 以下	男性 40.0% 以下 女性 37.7% 以下	—
脂質異常症の人 (40～74 歳) (LDL コレステロール 160 mg/dl 以上の者の割 合)	男性 9.5% 女性 11.9% (H25 年度 国保特定健 診受診者)	男性 7.2% 以下 女性 9.5% 以下	男性 7.2% 以下 女性 9.5% 以下	男性 6.2% 以下 女性 8.8% 以下
特定健康診査の実施率 (40～74 歳)	32.1%	45% (H29)	69% (H29)	60% (H29)
特定保健指導の実施率 (40～74 歳)	37.5%	45% (H29)	45% (H29)	60% (H29)

### 【今後の取組】

- 循環器疾患の死亡率を減少させるため、健康づくりや生活習慣改善に関する情報の提供や知識の普及に努めます。
- 循環器疾患予防のため、若い世代からの生活習慣改善や定期的な健康診査の受診を働きかけます。
- 生活習慣病の早期発見、早期治療、重症化予防に取り組みます。

### 【主な事業の概要】

- 健康づくり事業（健康教育・健康相談・健康通信きらり等）を通して、生活習慣病予防のための情報提供や知識普及を行います。
- 女性のための健康診査を男性も対象にし、若い世代のための健康診査として受診率向上と事後指導を促進します。
- 特定健康診査の受診率および保健指導実施率の向上に努めます。

## ウ 糖尿病

糖尿病は初期には自覚症状がほとんど見られず、症状が現れたときには

すでに重症化しており、視覚障害、神経障害及び腎障害などの重篤な合併症の併発も大きな問題となる恐ろしい病気です。

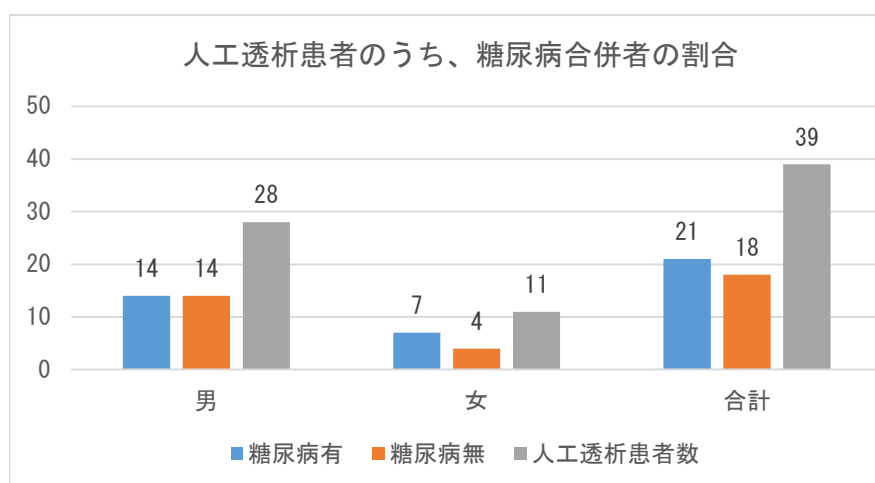
### 【現状と課題】

平成 25 年度登別市国民健康保険特定健診受診結果（平成 26 年 5 月末現在）より、「糖尿病が強く疑われる者」の全受診者に占める割合は、男性で 15.1%、女性で 8.1%です。

糖尿病は早期に発見し、生活習慣の改善により血糖値をコントロールし、治療が必要な人は必ず医療受診をするなどの重症化予防を行うことが、腎不全や網膜症、神経障害などの重篤な合併症を予防するために必要です。

平成 25 年 6 月策定の第 2 期登別市国民健康保険特定健康診査等実施計画では、国保被保険者の慢性腎不全患者の 46.2%は糖尿病を合併している実態があります。糖尿病の重症化予防は人工透析の導入を予防するためにも重要です。

登別市国民健康保険では、特定保健指導対象者や糖尿病治療中者に対し、主治医とも連携しながら市民プール等の利用料の一部を助成するなど糖尿病の重症化予防に取り組んでいます。



\* 平成 25 年度第 2 期登別市国民健康保険特定健康診査等実施計画

また 40 歳以上を対象とする特定健診に加え、メタボリック予防や糖尿病・高血圧・脂質異常症の予防など、若い世代からの生活習慣病の予防対策にも取り組んでいくことが大切です。

### 【目標】

○生活習慣の改善の重要性について普及啓発を進め、糖尿病が強く疑われ

る人の減少を目指します。

- 特定健康診査及び特定保健指導による糖尿病の早期発見、早期治療を進めます。
- 登別市国民健康保険においては、糖尿病の重症化予防対策を推進します。
- 子育て世代への生活習慣病予防対策を推進します。

#### 【指標】

指標	現状値	市の目安	道の目安	国の目安
糖尿病が強く疑われる人の割合 (HbA1c が JDS 値 6.1% (NGSP 値 6.5%) 以上 または現在治療中の人) (40~74 歳)	男性 15.1% 女性 8.1%	男性 19.7%以下 女性 9.0%以下	男性 19.7%以下 女性 9.0%以下	—

#### 【今後の取組】

- 糖尿病を予防し、重症化を防ぐために、特定健康診査の受診勧奨を推進します。
- 登別市国民健康保険被保険者を対象に糖尿病の重症化予防対策を継続していきます。
- 子育て期にある若い世代への糖尿病予防対策を推進します。

#### 【主な事業の概要】

- 特定健康診査および特定保健指導の実施
- 特定保健指導対象者や肥満傾向にある糖尿病治療中の登別市国民健康保険加入者に対する水中運動への助成
- 若い世代の健康診査の受診促進
- 健康通信きらりやホームページ等を活用した糖尿病予防に関する知識の普及

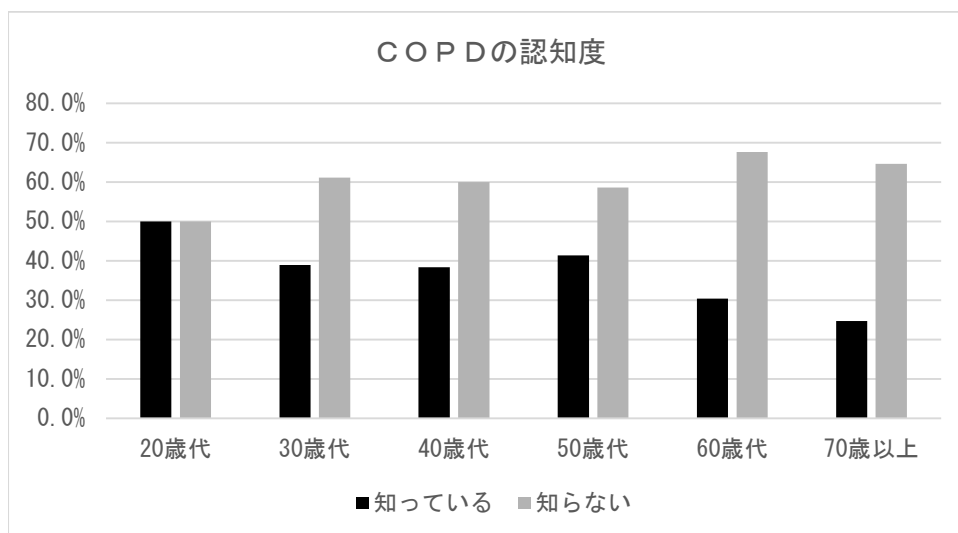
### エ COPD (慢性閉塞性肺疾患)

COPDは、主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患

で、咳・痰・息切れを主訴として緩徐に呼吸障害が進行します。肺気腫、慢性気管支炎などが含まれます。

### 【現状と課題】

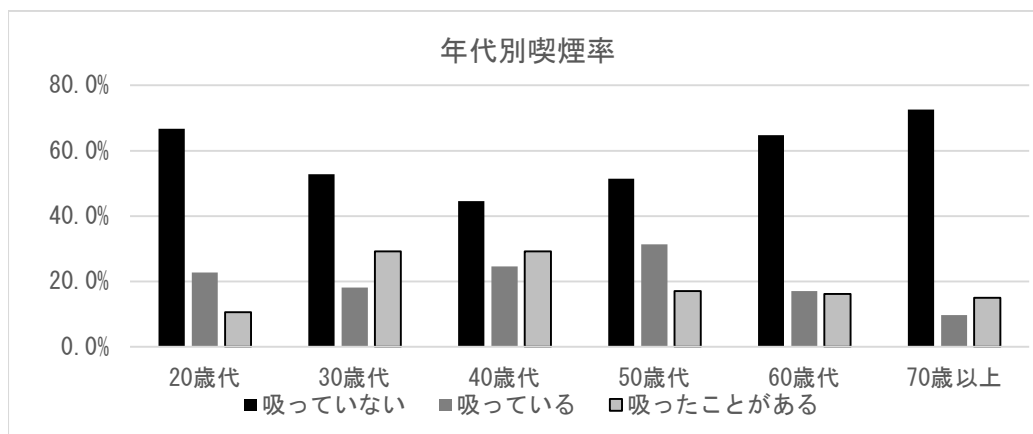
本市におけるCOPDの認知度は35.6%と低い状況にあり、今後もCOPDに関する知識の普及が必要です。



COPDの発症予防と進行の防止は禁煙によって可能であり、早期禁煙は有効性が高いため、禁煙を支援する環境づくりが大切です。

また受動喫煙の防止についての取り組みも重要です。

本市の喫煙率は男女とも全国・全道より下回っていますが、さらなる喫煙率低下に向けての意識啓発が必要です。



## 【目標】

○COPDという疾患の認知度を高めます。

## 【指標】

指標	現状値	市の目安	道の目安	国の目安
COPDの認知度	35.6%	80.0%以上	80.0%以上	—
成人の喫煙率	19.4%	12.0%以下	12.0%以下	12.0%以下

## 【今後の取組】

- COPDについて、その名称や疾病の要因、病状、予防方法などについての普及啓発を推進します。
- 禁煙および受動喫煙防止対策を推進します。

## 【主な事業の概要】

- 健康通信きらりやホームページ等を活用した知識の普及
- 禁煙外来医療機関や禁煙支援機関の情報提供

## (2) 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、喫煙、飲酒及び歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善

生活習慣病の発症を予防し、健康寿命を延伸するためには、健康づくりの基本要素である栄養・食生活、身体活動・運動、休養、喫煙、歯・口腔などの健康に関する生活習慣の改善が重要です。

### ア 栄養・食生活・食育

栄養・食生活は生命の維持、子どもたちの健やかな成長、人々の健康な生活のために欠かすことのできない営みです。多くの生活習慣病の予防や生活の質の向上及び社会機能の維持・向上のためにも重要なものです

## 【現状と課題】

### ① 体格について

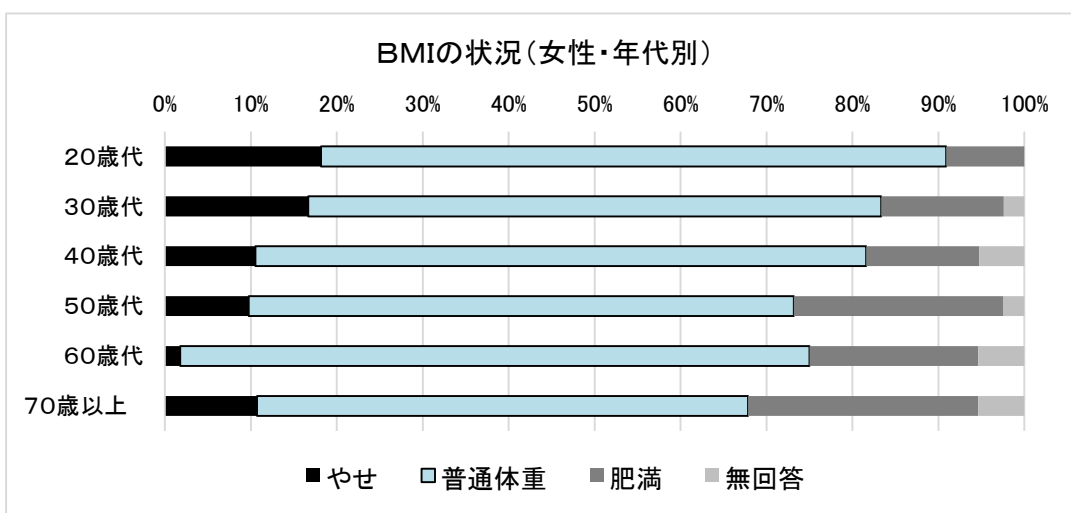
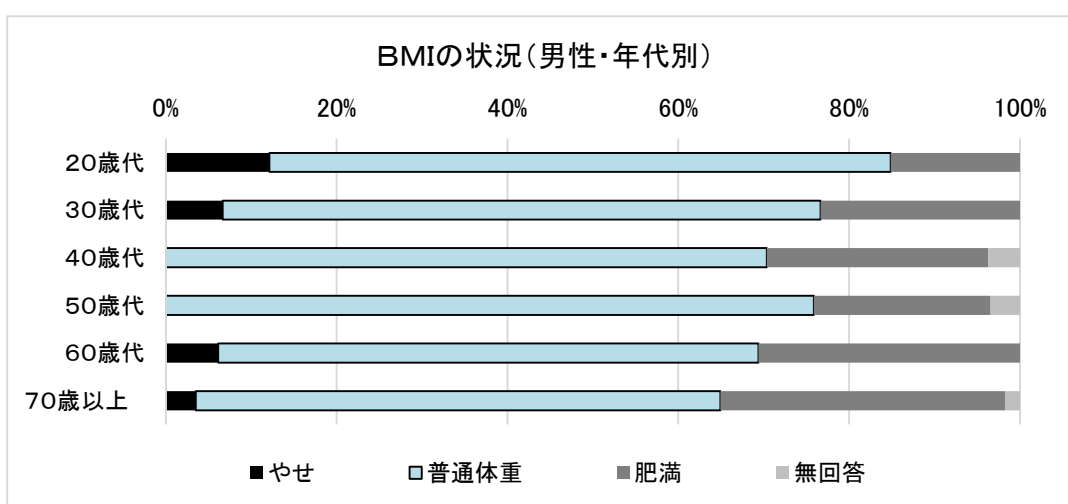
肥満は、がん、循環器疾患、糖尿病等との関連が報告されています。本市において男性の肥満（BMI25 以上）は 26.2%で全国（29.1%）、全道（40.2%）より低くなっています。20～60 歳代においても 23.8%で全国（31.2%）、全道（42.3%）よりも低い結果となっています。



女性の肥満は18.8%であり、全国(19.4%)全道(29.5%)より低くなっています。40～60歳代においても19.3%で全国(22.2%)全道(29.9%)よりも低い結果となっています。

一方、やせ(BMI18.5未満)は骨量減少、低体重児出産の危険因子となるという報告があります。特に若年女性を中心に問題化しており、本市の20歳代女性では18.2%がやせという現状です。

適正体重を維持することはライフステージを通しての健康維持・増進の基盤となりうるものですが、適正体重を知っている人の割合は全体の73.1%となっています。



■肥満ややせの判定にはBMIが一般的に用いられており、次の算出方法により得られた値が25以上の場合が肥満、18.5未満がやせとなります。

※BMI = 体重(kg) ÷ {身長(m) × 身長(m)} ※適正体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

(日本肥満学会による判定基準より)

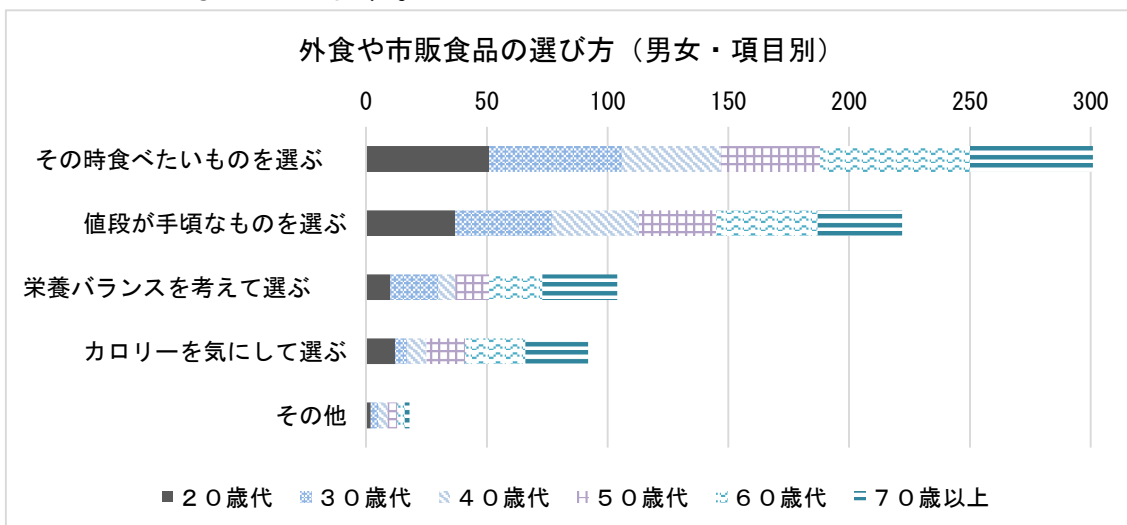
## ② 栄養・食物摂取について

栄養について自分にとっての必要量を知っているかについては「知っている」人は49.1%、「知らない」人は50.3%となっています。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回摂ることは、それ以下との者と比べ、栄養摂取量が適正となることが報告されており、全国では現状68.1%のところを平成34年度には80%まで引き上げる目標を掲げています。

副菜の主となる野菜摂取量の現状は、毎日食べている野菜料理の量が2~4皿と回答した人が全体の61.9%と最も高くなっています。一方、自分の食生活を今より良くしたいことについて「野菜を多く食べる」と回答している人は全体の58.3%となっています。

外食や市販食品の選び方は「その時食べたいものを選ぶ」人が全体の40.8%、「値段が手頃なものを選ぶ」人が30.1%となっています。「カロリーを気にして選ぶ」「栄養バランスを考えて選ぶ」人を合わせると全体の26.6%となっています。

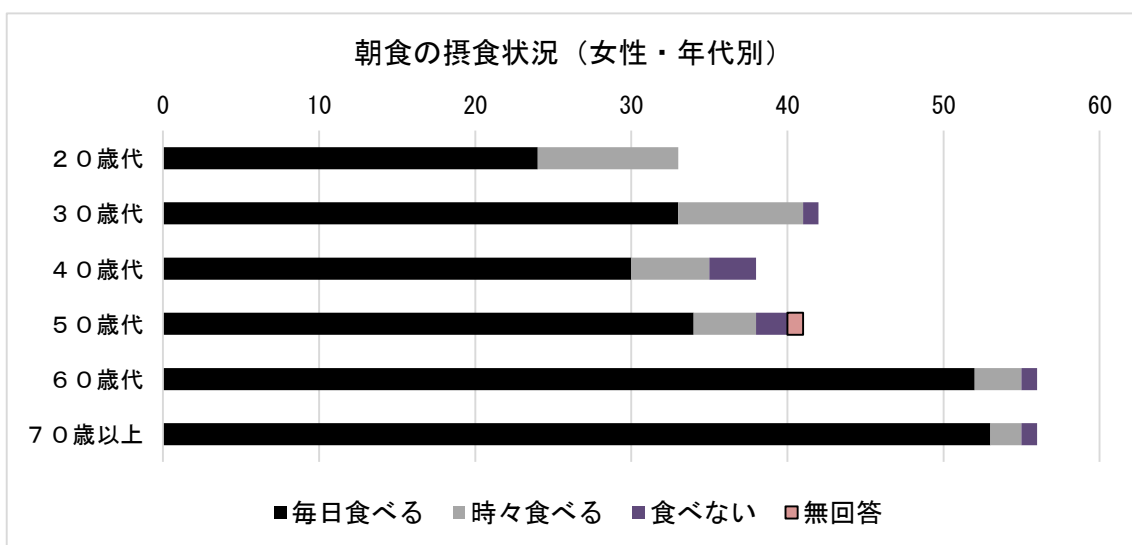
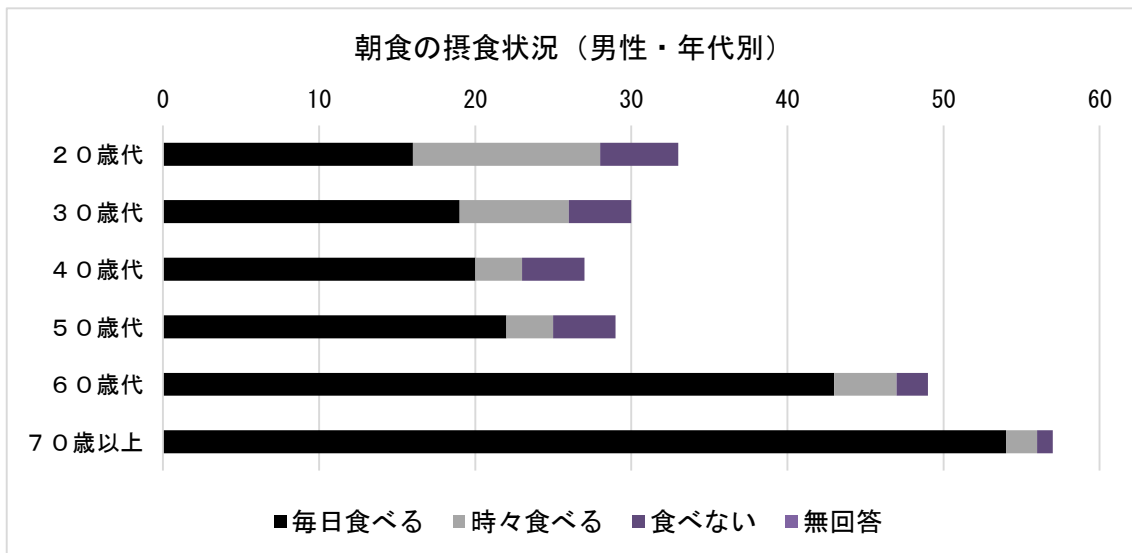


## ③ 食習慣について

自分の食生活について、どのように感じているかについては「問題がある」は男性で17.3%（策定時12.7%）、女性で12.0%（策定時12.9%）であり、「問題がある」と「多少問題がある」を合わせると男性65.8%（策定時58.5%）、女性71.5%（策定時70.3%）となっています。策定時と比較すると男性は増加し、女性はほぼ横ばいの状況です。

朝食を欠食する人の割合は全体では5.7%で、男性では8.9%で全国（12.8%）より低く、全道（5.0%）より高くなっています。女性で欠食をする人は3.0%で、全国（9.0%）全道（3.8%）よりも低くなっています。

年代別に欠食率をみると20歳代男性が15.1%で最も高く、次いで40歳代男性で14.8%となっています。



#### ④ 食育について

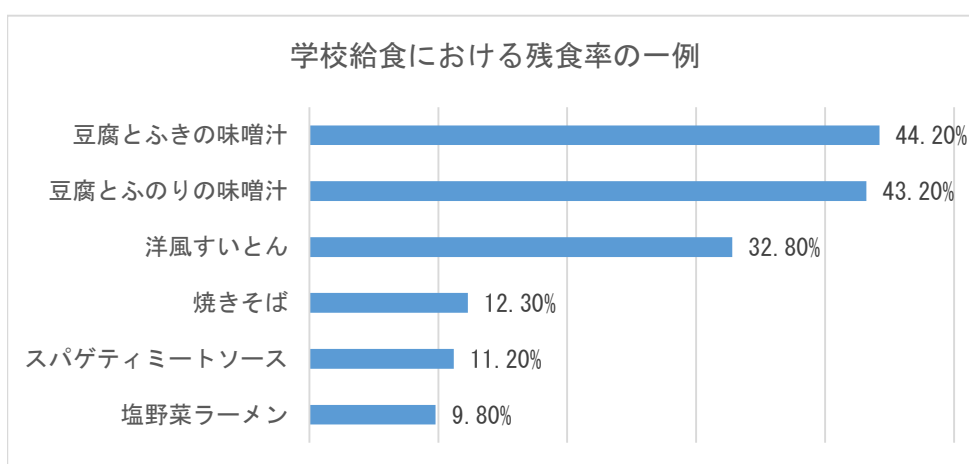
「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人を育てることです。特に子どもたちに対しては、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものです。

食育基本法においても「食育」とは生きる上での基本となり、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けられています。

近年の食をめぐる環境の変化において、ご飯を主食として様々な主菜、副菜を組み合わせた「日本型食生活」を基本とした食生活スタイルから、個人の好みに合わせた食生活スタイルへと食の多様化が進んでいます。

その結果、栄養の偏り、食習慣の乱れに起因する肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などの問題が引き起こされています。

本市の学校給食の残食調査においても洋食メニューや単品メニューは残食が少なく、和食メニューは残食が多いという傾向が見られ、子どもの時期からバランスのとれた「日本型食生活」離れが顕著に見られています。



\* 登別市教育委員会平成 26 年 6 月残食状況調査

核家族化などライフスタイルの多様化により、家庭で家族がそろって食卓を囲むことが減り、特に、次代を担う成長期にある子どもたちの朝食の欠食や孤食、偏った栄養摂取等、食生活の乱れが将来にわたって心身の健康に大きな影響を及ぼすことが懸念されています。

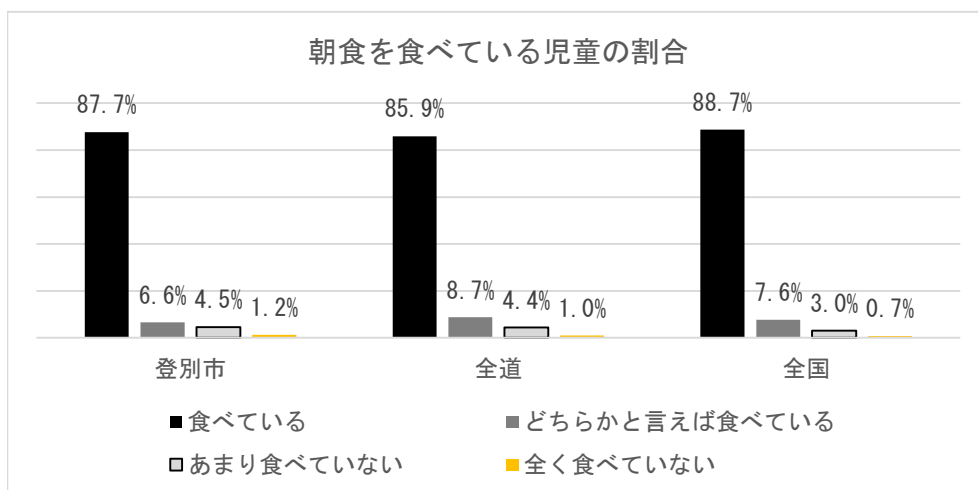
平成 25 年度全国学力・学習状況調査において「毎日朝食を食べていますか」との設問に食べている児童は 87.7%となっています。逆にあまり食べていない、全く食べていない児童を合わせると 5.7%となっています。

わたしたちのからだは朝食を食べることによって目覚め、昼間に活発になります。寝ている間に低下した体温も朝食摂取後から上昇し、心身を活発にする働きがあります。心身の機能を正常に保ち、活発にさせるために 1 日のスタートである「朝食を食べること」はとても大切なことです。

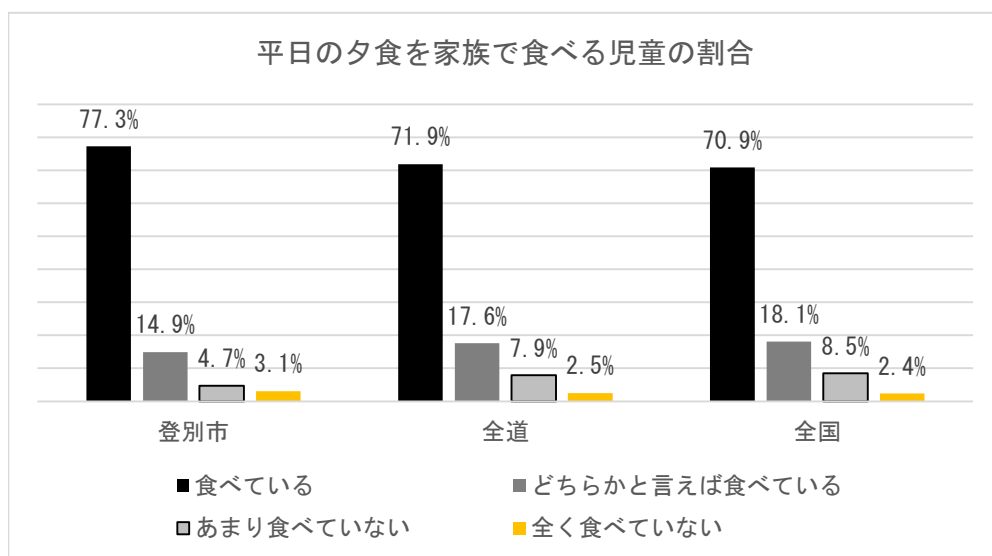
「平日の夕食を家族（兄弟姉妹以外）と一緒に食べますか」という設問に対しては、あまり食べていない児童が 4.7%、全く食べていない児童が 3.1%いました。日々の家庭の食卓は栄養摂取の目的だけではなく、子どもたちにとって規則的でバランスの良い食習慣の獲得や食事のマナーや

「食」への感謝のこころを身に着ける場でもあります。

また「食」を通じた家族のコミュニケーションを図り、子どもの豊かな人間形成を育成する重要な場として、共食を進めていくことが必要です。



\*平成25年度 全国学力・学習状況調査



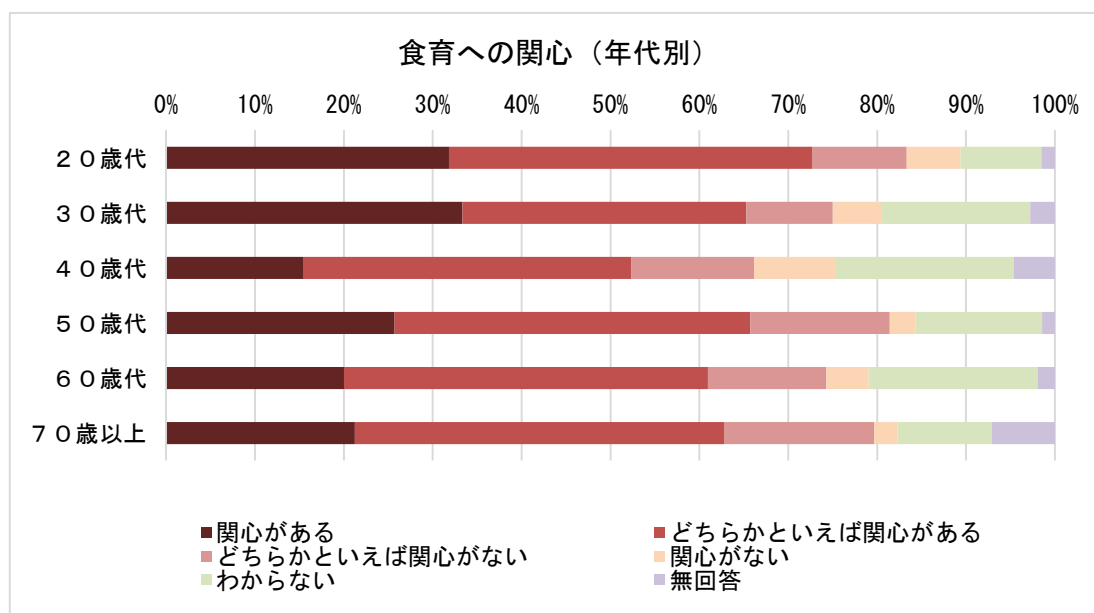
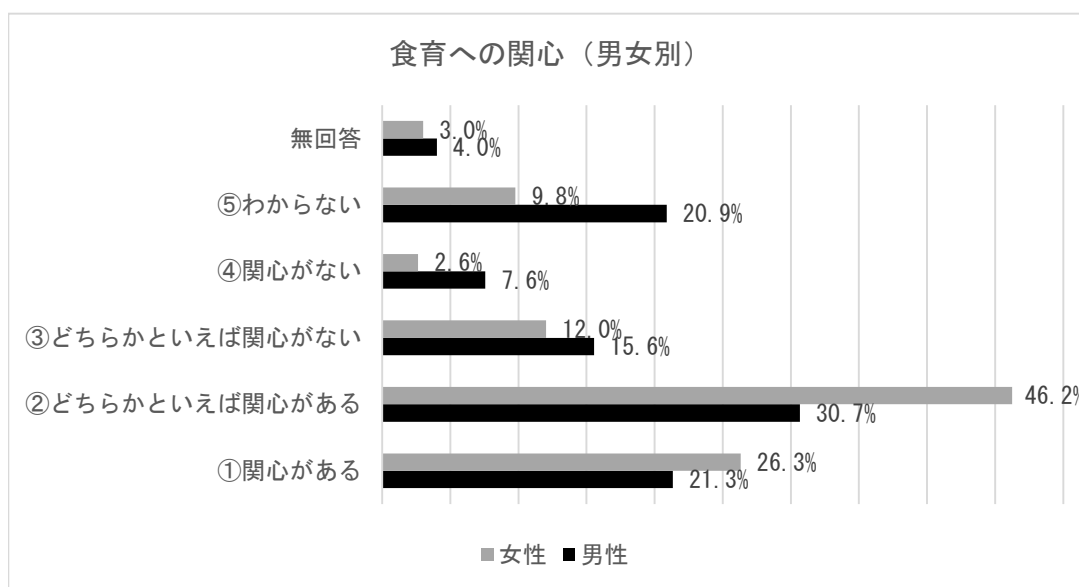
\*平成25年度 全国学力・学習状況調査

それに加え食の安全、海外への食糧依存などの問題も生じています。そのため人々は食生活の改善の面からも安全の確保の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められています。

本市において、食育に「関心がある」人は男性では21.3%、女性では26.3%という現状です。「関心がある」「どちらかといえば関心がある」を

合わせると男性では 52.0%、女性では 72.6%、全体では 63.1%となり、全国平均（74.2%）全道平均（88.2%）よりも低い結果となっています。

年代ごとの比較では 20 歳代の 72.7%、50 歳代の 65.7%、30 歳代の 65.3%が「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と回答しています。



市民一人ひとりが「食」について改めて意識を高め、食に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に着け、それぞれのライフステージに応じた健全な食生活を実践できるように、食育の推進に取り組ん

でいくことが重要です。

**【目標】**

- 適正体重の重要性を周知します。
- 主食・主菜・副菜をそろえる、野菜を多く食べるなど栄養バランスのとれた食事の摂取を推進します。
- 外食や市販食品を利用する際の選択に役立つ知識を普及します。
- 朝食を欠食する人や食生活に問題を感じている人の減少を目指します。
- あらゆる世代において栄養、食生活、食育に関する知識を普及します。

**【指標】**

指標	現状値	市の目安	道の目安	国の目安
適正体重を維持している人				
20～60 歳代男性の肥満	23.8%	減少	28.0%以下	28.0%
40～60 歳代女性の肥満	19.3%	19.0%以下	24.0%以下	19.0%
20 歳代女性のやせ	18.2%	減少	20.0%以下	20.0%
適正体重を知っている人	73.1%	87.7%	—	—
適切な量とバランスの良い食事をとる人				
自分にとって必要な食事量を知っている人	49.1%	58.9%	—	—
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合	—	80.0%	—	80.0%
野菜を多くとる人	58.3%	70.0%	—	—
外食や市販食品を利用する時栄養バランスを考えて選ぶ人(男性)	16.4%	19.7%	—	—
外食や市販食品を利用する時栄養バランスを考えて選ぶ人(女性)	25.2%	30.2%	—	—
朝食を欠食する人				
男性	8.9%	7.1%以下	4.0%以下	—
女性	3.0%	2.4%以下	2.4%以下	—
食生活に問題を感じている人				
男性	17.3%	13.8%	—	—
女性	12.0%	9.6%	—	—
朝食又は夕食を家族と一緒に食べる 共食の回数の増加	—	10 回以上/週	—	10 回以上/週
食育に関心がある人	63.1%	75.8%	90%以上	90%以上

### 【今後の取組】

- 食の現状や食育の重要性を周知します。
- 離乳食指導や栄養相談等を通して、正しい食生活の基礎づくりを行い、子どもたちの健やかな成長を支援します。
- 保育所や学校と協働し、乳幼児期から学童期へと連動した食育を推進します。
- 栄養や食生活を通して、生活習慣病の予防を推進します。
- 栄養や食生活を通して、高齢者の健康づくりを推進します。
- 食生活改善推進員などの食にかかわる団体と連携・協働を図ります。

### 【主な事業の概要】

- マタニティ教室、若い世代のための健康診査の事後指導、栄養講座等を通じた食育に関する知識の普及
- 乳幼児健康診査等での成長に合わせた栄養相談の実施
- もぐもぐ食育広場（離乳食教室）等での保護者に対する「食」の知識普及や技術的支援の実施
- 保育所における入所児の保護者に対する望ましい食習慣に関する情報提供
- 教育現場における各学年に応じた栄養教育の実施
- 学校における保護者向け「食」の通信による食育に関する情報提供
- 地元の食材を使用した給食の推進や季節に合わせた行事食の提供
- 健康通信きらりやホームページを活用した情報提供
- 特定保健指導や糖尿病重症化予防対策事業における栄養指導の実施
- 介護予防教室、町内会、サロン等での栄養講話の実施
- 食生活改善推進員活動の支援、料理教室等での連携や協力

## イ 身体活動・運動

健康によい身体活動とは、毎日の生活の中でこまめに歩くなど軽い運動を楽しむことです。高齢者においても、よく歩く人ほど寝たきりの予防や健康寿命の延伸に効果がみられています。

近年の生活スタイルの変化に伴い、身体活動量の低下が生活習慣病の増加の一因となっており、日常生活の中で意図的に身体を動かすことが求められています。

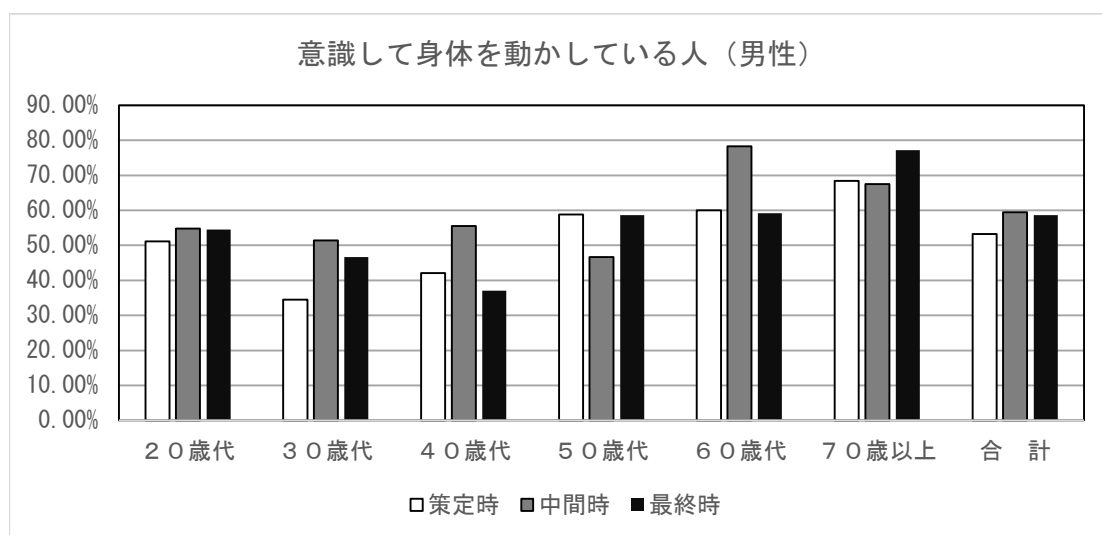


【現状と課題】

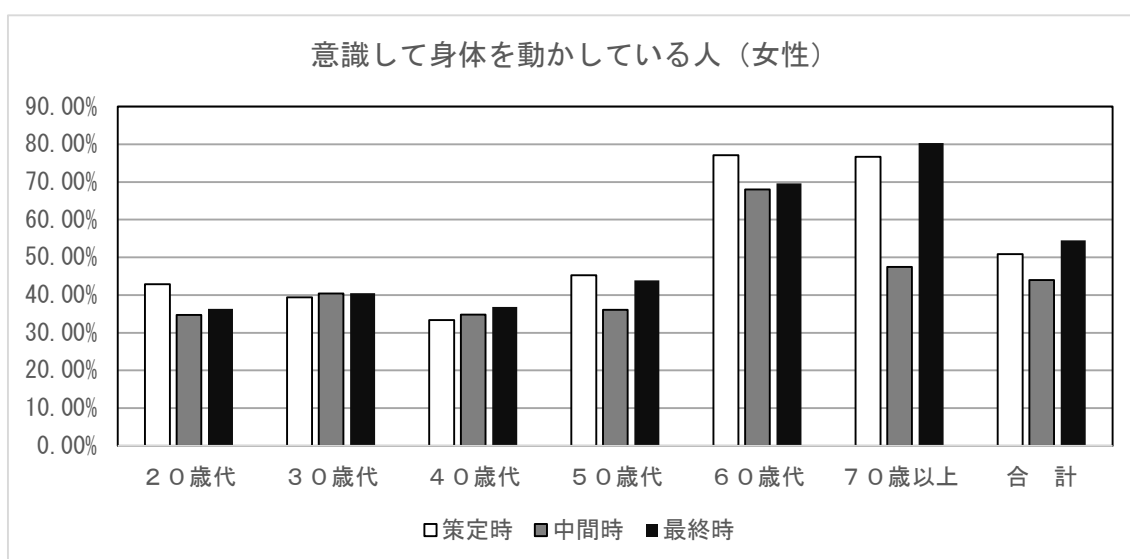
① 意識して身体を動かしている人

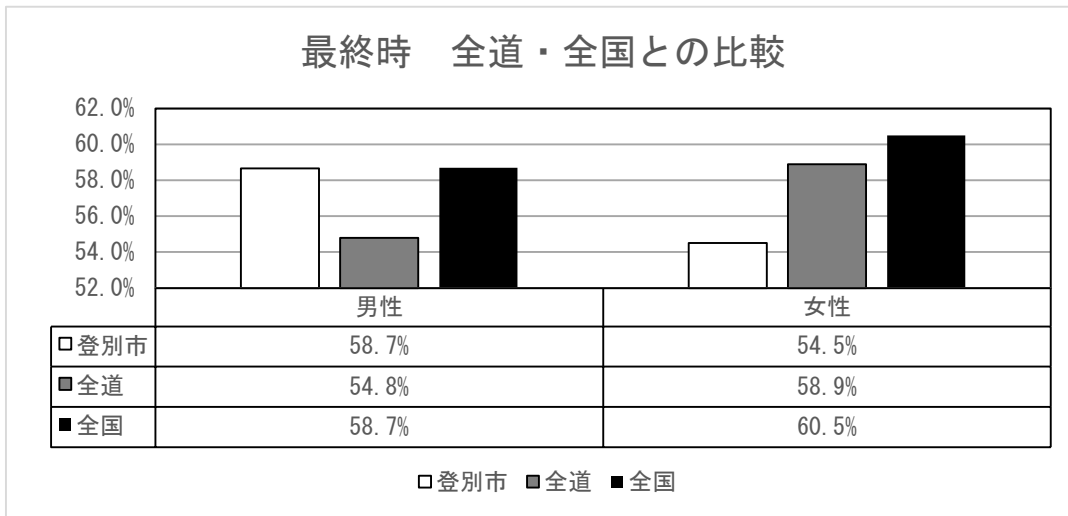
男性が策定時に 53.3%であったのが最終時には 58.7%と増加し、全道(54.8%)より多く、全国(58.7%)と同じ数値となっています。女性は策定時に 50.9%であったのが最終時には 54.5%と増加しましたが全道(58.9%)、全国(60.5%)よりは低い結果となっています。また年代別に見ると男性 30 歳代、70 歳以上は大幅に増加しましたが、男性 40 歳代、女性 20 歳代、60 歳代は減少しています。

健康保持・増進のため、若い時から運動習慣を身につけることが必要です。



\* 策定時：平成 16 年、中間時：平成 21 年、最終時：平成 25 年

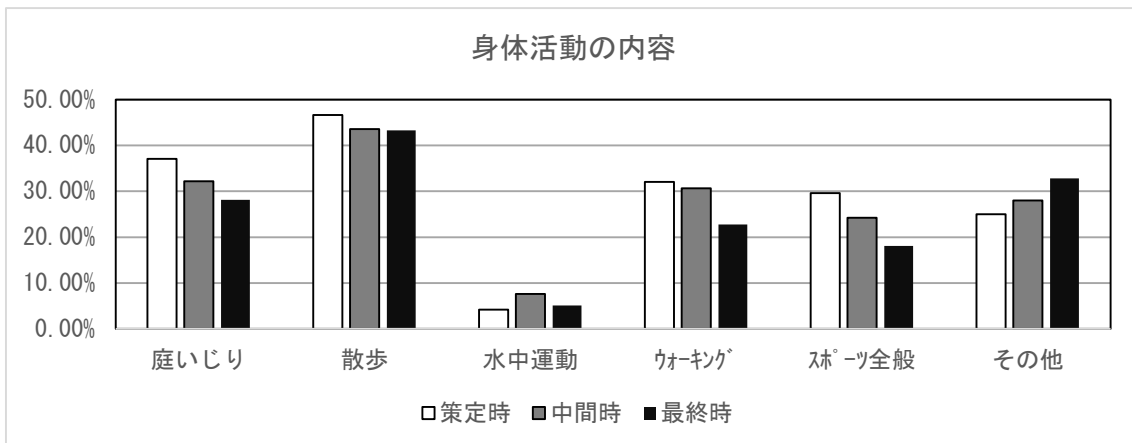




## ② 身体を動かす内容

「散歩」が43.3%で最も多く、次いで「庭いじり」が28.2%、「ウォーキング」が22.7%となっています。策定時、中間時と比べると各内容の割合は減少していますが、その他の項目は増加しています。その他の中には家事などの日常生活の行動を運動と捉える考えが多い傾向があります。年代別にみると、20歳代と30歳代の男性が「スポーツ全般」、女性が「散歩」が多く、50歳代以降の人は「庭いじり」・「散歩」が多くなっています。

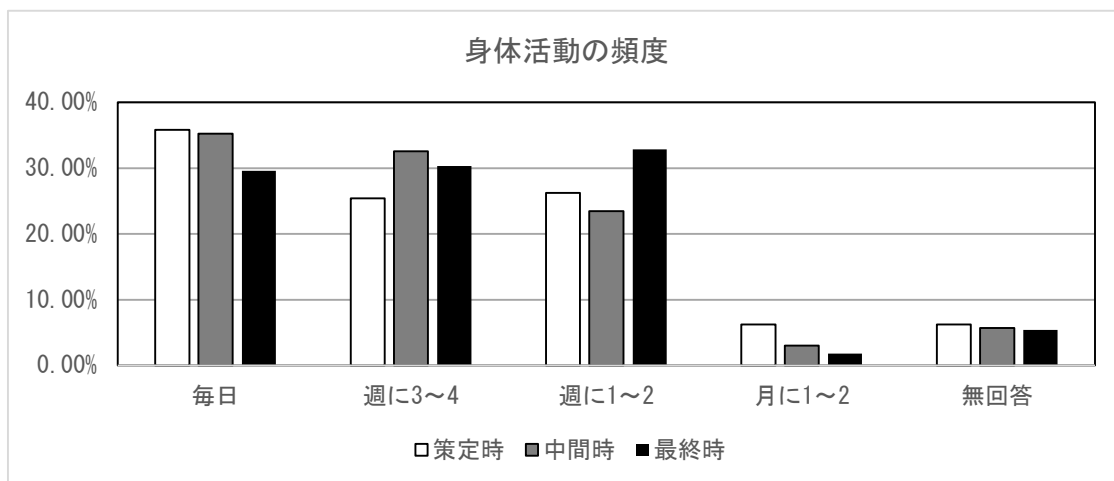
散歩やウォーキングは自分の体力に合わせて、都合のよい時に一人でもできる効果的な健康づくりの方法であり、毎日の生活に取り入れ習慣づけていく必要があります。



## ③ 身体を動かす頻度

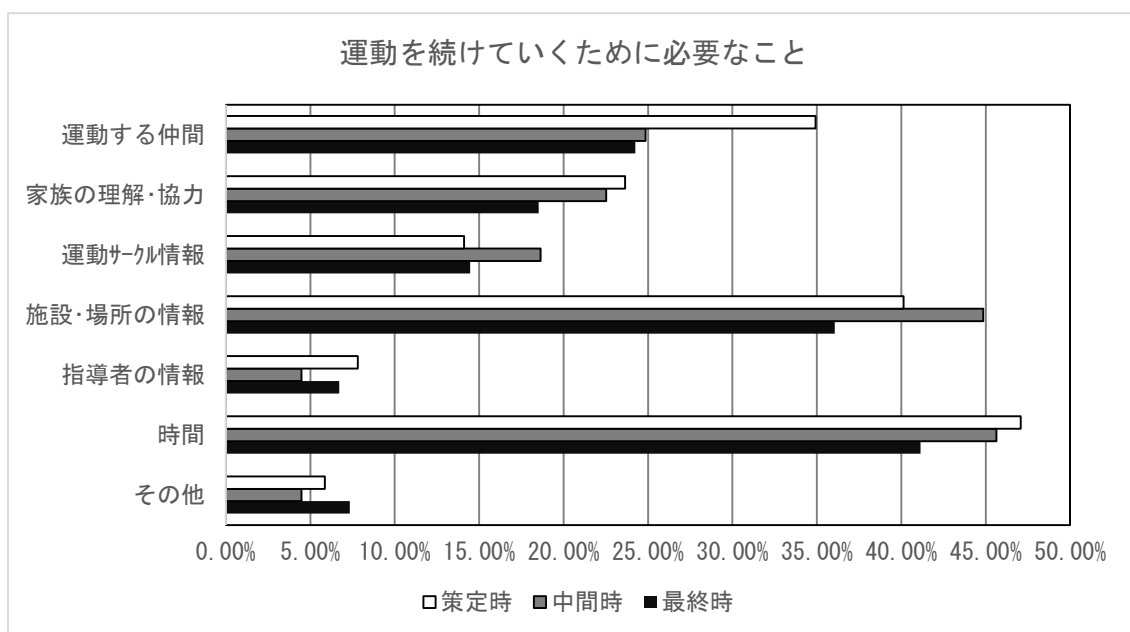
「週に1～2回」が32.9%で最も多く、次いで「週に3～4回」が30.3%、「毎日」が29.6%で日頃意識して身体を動かしている人のほとんどが「週

に1回以上」何らかの身体活動をしています。また、6割以上の人が30分以上身体を動かしています。策定時、中間時と比較すると「毎日」・「月に1～2回」の人が減少し、「週に3～4回」・「週に1～2回」の人が増加しており、時間を見つけて運動するという傾向が見られます。



#### ④ 運動を続けていく、または始めようとするうえで必要なこと

「時間」が41.1%で最も多く、次いで「施設・場所の情報」が36.1%、「運動する仲間」が24.2%、「家族の理解・協力」が18.5%、「運動サークル情報」が14.5%、「指導者の情報」が6.7%となっています。



### 【目標】

- 健康を維持するために、効果的なウォーキングの知識普及に努めます。
- 自分に合った運動習慣を身に着けるための情報提供をします。

### 【指標】

指標	現状	市の目安	道の目安	国の目安
運動習慣者の割合（週2回以上30分以上の持続運動で、1年以上継続している者）	20～64歳	20～64歳	20～64歳	20～64歳
	男性 33.6%	男性 36.0%	男性 40.7%	男性 36.0%
	女性 26.6%	女性 33.0%	女性 39.7%	女性 33.0%
	65歳以上	65歳以上	65歳以上	65歳以上
	男性 47.1%	男性 58.0%	男性 59.2%	男性 58.0%
	女性 42.7%	女性 48.0%	女性 52.2%	女性 48.0%
ウォーキングをする人	22.7%	38.5%	—	—

### 【今後の取組】

- 公園や体育施設等の利用促進を図ります。
- 健康づくりに関わるサークル等の情報を提供します。
- 町内会等での実践を含めた健康教育を実施します。
- 日常生活の中において、手軽に取り入れられるウォーキングなどの身体運動の効果や大切さを啓発します。

### 【主な事業の概要】

- ノルディックウォーキングに使用するポールの無料貸出
- 市民スポーツや健康フェスティバル事業に合わせた施設の無料開放
- 市民活動団体をホームページ等で紹介
- 町内会等での健康教室の実施
- ラジオ体操会の実施
- こいのぼりマラソン等の実施
- 健康通信きらりやホームページ等を活用した情報提供

## ウ 休養・メンタルヘルス

休養は疲れた身体や心を休め、明日への活力を養うものです。

休養の中でも睡眠は、不足すると疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせるなど、日常の生活に大きく影響するので、十分な睡眠を確保することが大切です。

現代社会では多くの人々が、多かれ少なかれストレスを抱えています。ストレスをうまく解消することが、こころの健康にとって何より大切です。

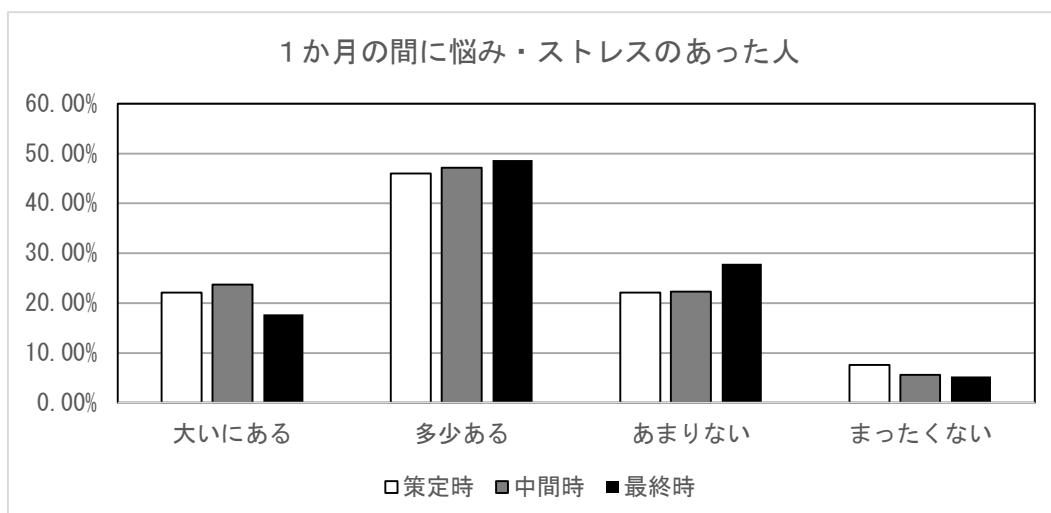
### 【現状と課題】

#### ① 悩み・ストレスの状況

この1か月間に悩み・ストレスのあった人は、「大いにある」が17.7%、「多少ある」が48.7%で合わせると66.4%となり、全国（61.3%）、全道（59.6%）より高くなっています。策定時から比べると、「大いにある」が5%程減少し、「あまりない」が5%増加しています。年代別でみると、男女共に20歳代から50歳代が高くなっています。

悩みやストレスがある状況が長く続くとうつ病の原因になるなど、心身の健康に大きな影響を及ぼします。各々が自分に合ったストレス解消法を身につけていくことが必要です。

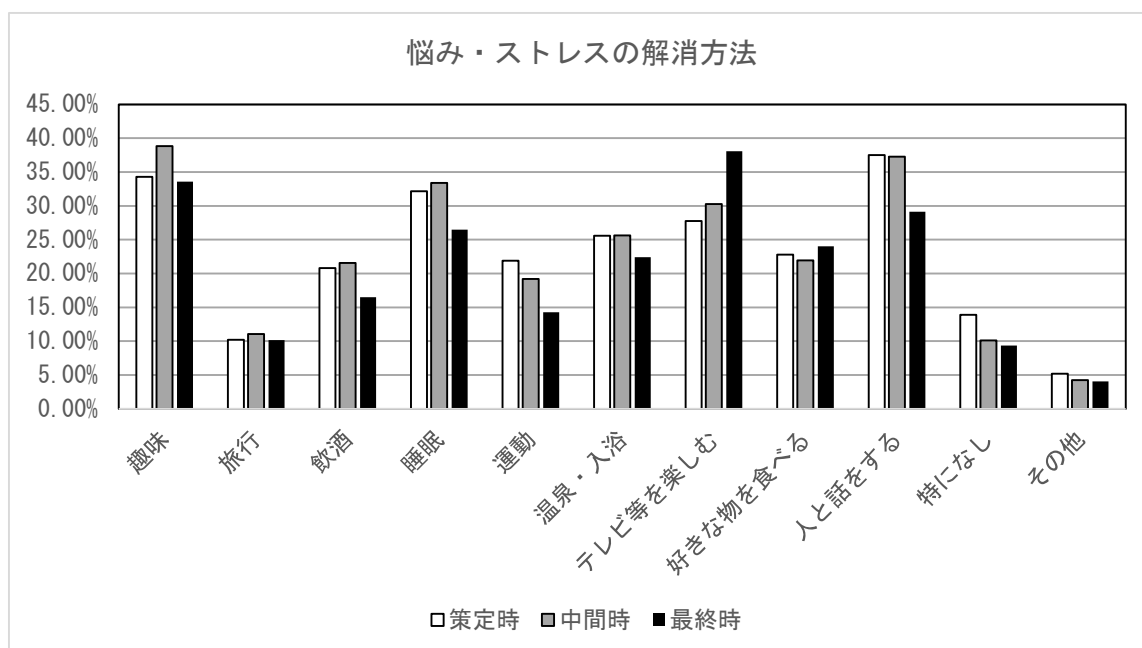
また、悩みを相談する相手がない人は、男性が35.6%、女性が14.3%となっており、気軽に相談できる環境づくりも大切です。



#### ② 悩み・ストレスの解消方法

悩みやストレスの解消方法として、男性は「趣味」・「テレビ等を楽しむ」

が36.4%で最も多く、次いで「睡眠」が27.6%、「飲酒」が24.4%でした。女性は「人と話をする」が42.5%で最も多く、次いで「テレビ等を楽しむ」が39.5%、「趣味」が31.2%となっています。策定時と比較すると、大きな増減がある項目は、「テレビ等を楽しむ」が10%増加し、「人と話をする」が7%、「運動」が6%、「睡眠」が5%減少しています。



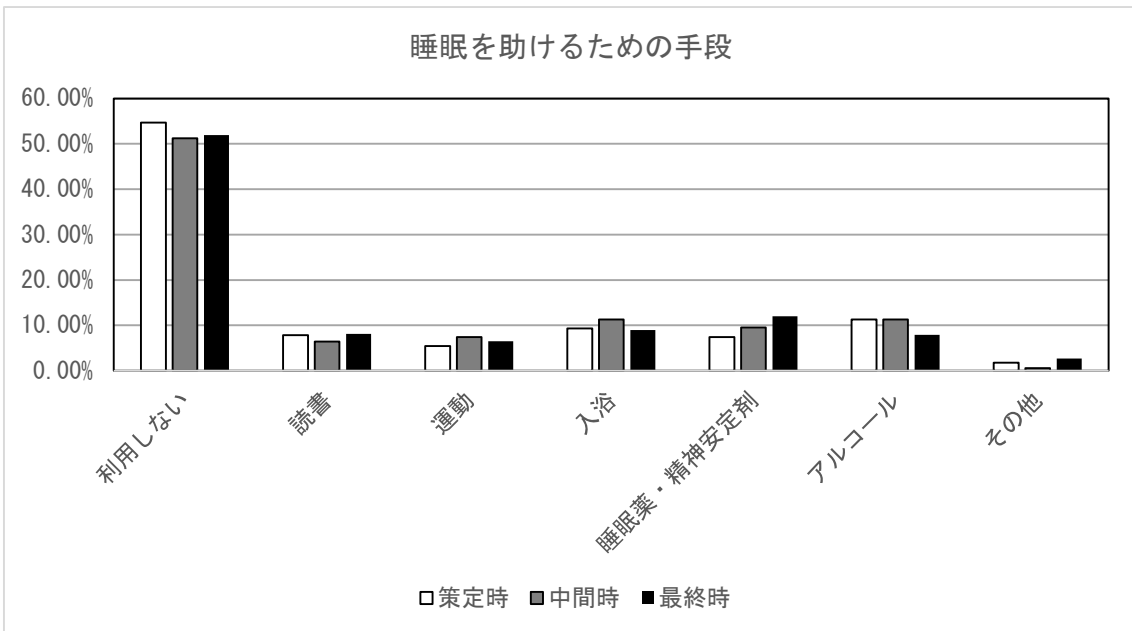
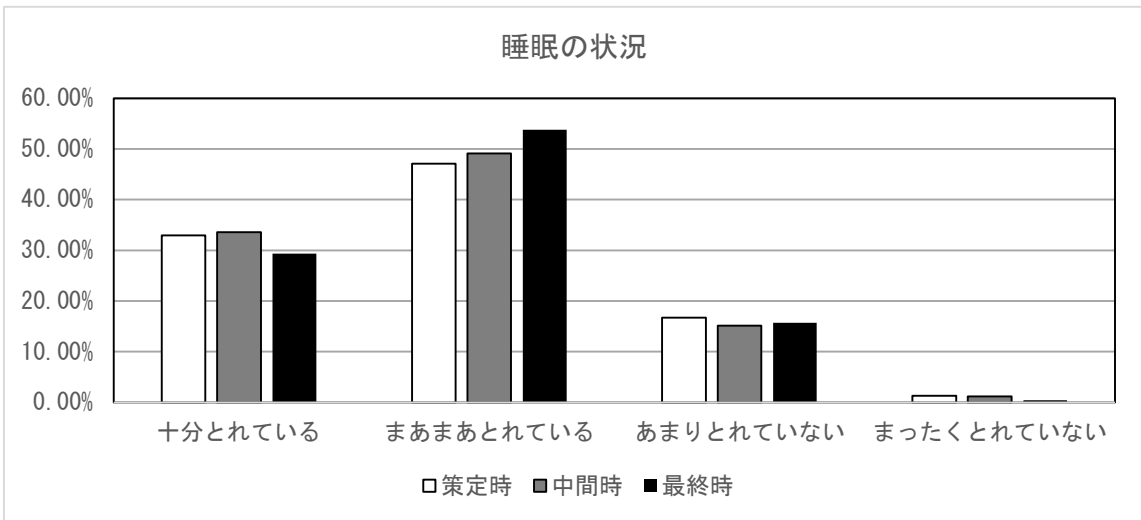
### ③ 睡眠の状況

睡眠は休養にとって大変重要な要素となっていますが、睡眠について「十分とれている」が29.3%、「まあまあとれている」が53.8%で合わせて83.1%となっており、5人に4人はほぼ十分な睡眠がとれていると回答しています。

また、睡眠を助けるために「睡眠薬・精神安定剤」や「アルコール」を利用するが20.0%となっており、年代別では70歳以上の人最も多く34.5%がアルコールや薬に頼って睡眠を確保しています。

睡眠を助けるための手段として策定時と比べ「アルコール」を利用する人は3%減少しましたが、「睡眠薬・精神安定剤」を利用する人は5%増加しています。

適度な運動を習慣づけ、睡眠の知識を知り、快適な睡眠をとることが大切です。



**【目標】**

- 自分に合ったストレスの対処方法に関する情報提供に努めます。
- 睡眠指針に基づく正しい知識の普及に努めます。

**【指標】**

指標	現状値	市の目安	道の目安	国の目安
睡眠が十分とれていない人	16.1%	14.4%	15%以下	15%以下
睡眠のため薬やアルコールを使う人	20.0%	15.0%	—	—

悩みストレスを感じた人	66.4%	54.5%	—	—
悩みの相談相手がいない人	24.0%	19.4%	—	—
自殺者数(10万人当たり：H22年度)	29.8	減少	減少	—

### 【今後の取組】

- 散歩やウォーキング等に適した場所の情報を提供します。
- 快適な睡眠を確保するための情報を提供します。
- 各団体、事業所等が実施する健康教育を支援します。
- メンタルヘルス対策の推進に努めるとともに、相談機関の情報を提供します。

### 【主な事業の概要】

- 趣味や軽運動等のサークルや団体などの情報をホームページ等で紹介
- 健康通信きらりやホームページ等を活用した情報提供
- 関係機関との連携による心の健康相談の推進
- 心の教室相談員やスクールカウンセラーによる相談の実施
- 「こころの体温計」や啓発パンフ等を活用した情報提供

## エ 喫煙

喫煙は、肺がんをはじめとする多くのがんや心筋梗塞、脳梗塞などの循環器疾患、さらには、本計画において新たな領域として設定したCOPD（慢性閉塞性肺疾患）など数多くの発症に深く関与していることが明らかになっています。

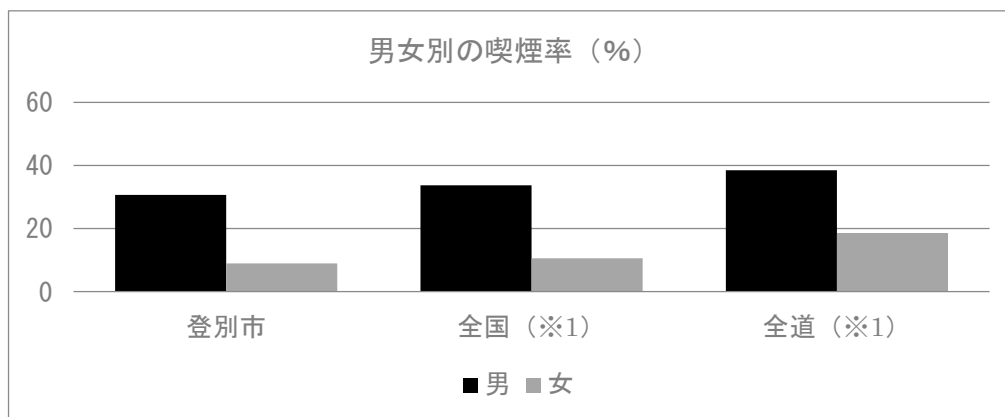
妊産婦の喫煙は、流産、早産などのリスクを高めるだけでなく、児の低体重、出生後の乳幼児突然死症候群のリスクとなることも明らかになっています。



## 【現状と課題】

### ① 男女別の喫煙率

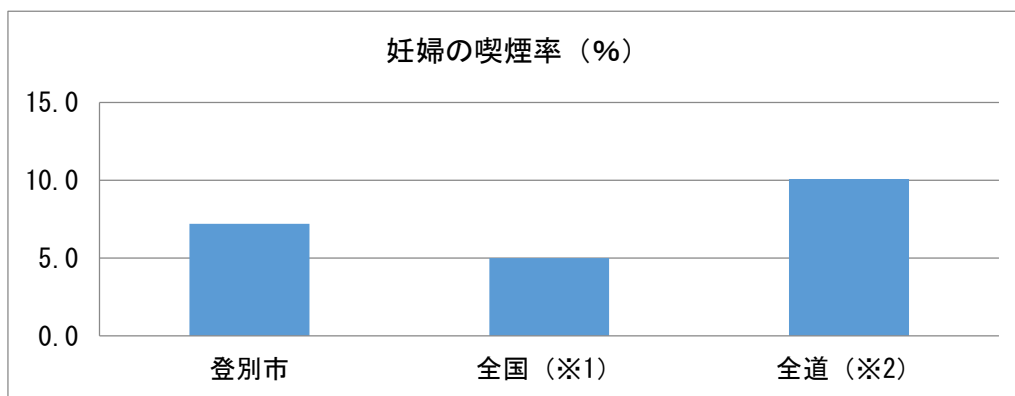
本市の成人の喫煙率は、男性では 30.7%（全国 33.1%、全道 35.0%）、女性では、9.8%（全国 10.4%、全道 16.2%）と、男女とも全国、全道を下回っています。



※1 平成 22 年国民生活基礎調査

### ② 妊婦の喫煙率

母子手帳交付時アンケート（H25）によると、妊婦の喫煙率は 7.2% となっており、全国 5.0% を上回り、全道 10.1% を下回っています。



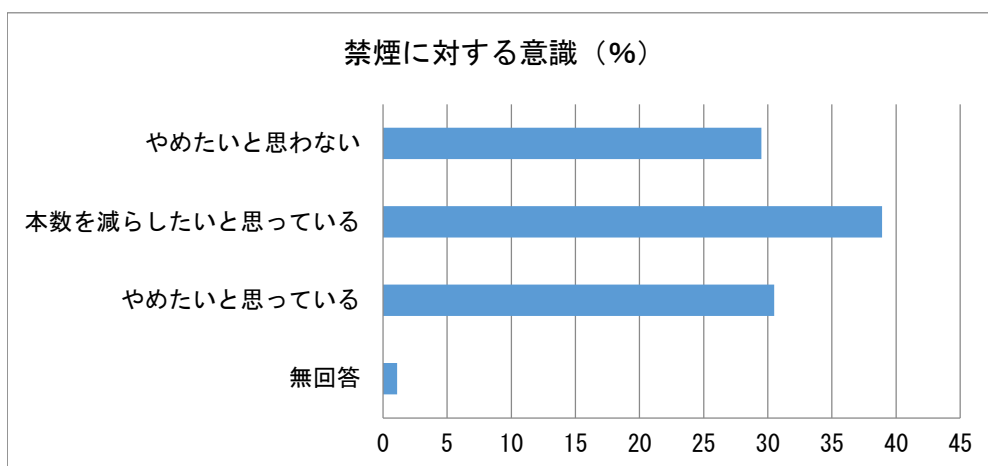
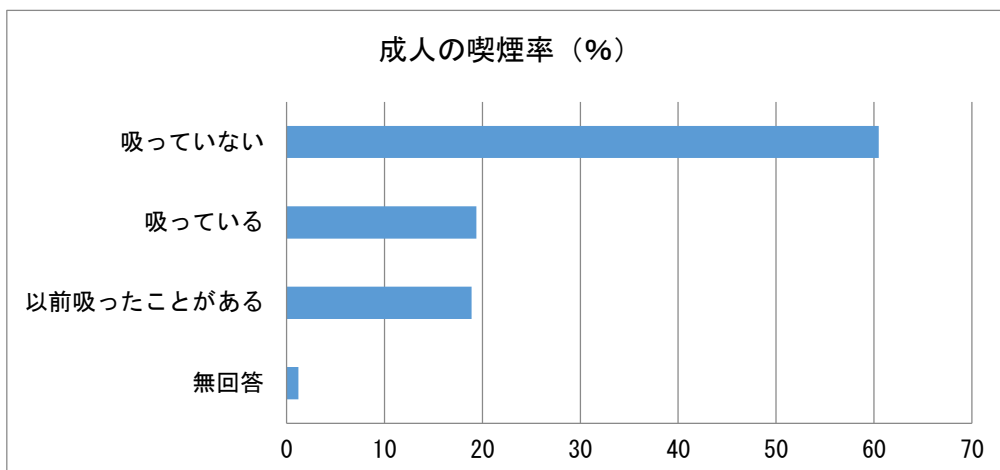
※1 厚生労働省「乳幼児身体発育調査」(H22 実施)

※2 平成 23 年度北海道母子保健報告システム事業（道立保健所管内：平成 22 年度実施）

### ③ 成人の喫煙率及び禁煙に対する意識

成人の喫煙者は 19.4% で、そのうち 30.5% がたばこをやめたいと思っています。

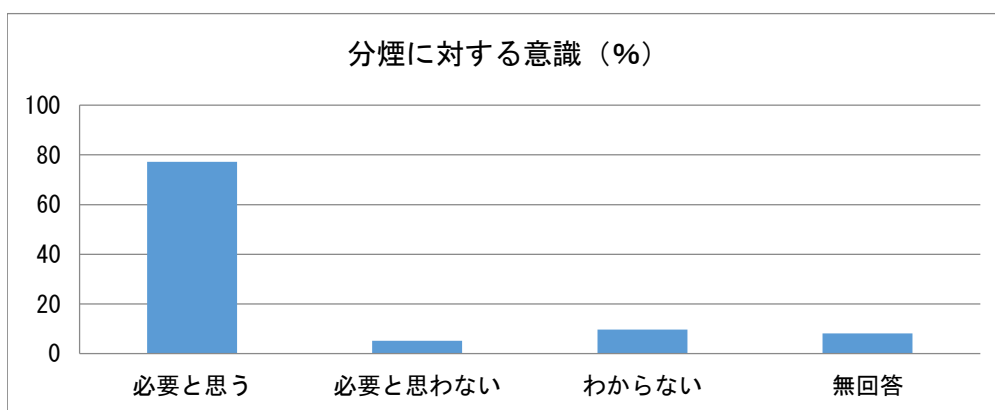
また、本数を減らしたいと思っている人を含めると禁煙・節煙を希望する人は 69.5% になります。



#### ④ 分煙に対する意識

分煙に対する意識は 77.2% の人が分煙の必要性を認識しています。

公共施設内の禁煙のほかにも、飲食店、職場、家庭等で、より一層の分煙の推進が求められています。



### 【目標】

- 喫煙の及ぼす悪影響について情報提供し、禁煙や節煙、分煙を推進します。

### 【指標】

指標	現状	市の目安	道の目安	国の目安
成人の喫煙率	19.4%	12%以下	12%以下	12%
公共施設内の禁煙	100%	100%	100%	100%
妊婦の喫煙率	7.2%	0%	0%	0%

### 【今後の取組】

- 喫煙の及ぼす悪影響について情報提供し、禁煙を推進します。
- 未成年者の喫煙は法的に禁止されていることを啓発します。
- 妊産婦とその家族には、喫煙や受動喫煙による悪影響についての情報提供をします。
- 受動喫煙の機会を減らす環境を推進します。

### 【主な事業の概要】

- 健康通信きらりやホームページ等を活用した情報提供
- 禁煙外来医療機関や禁煙支援機関の情報提供
- 母子手帳交付時にリーフレット等を配布
- 青少年指導委員による巡回指導

## オ 飲酒

適度のアルコールは、心身のリラックスやストレスの解消、食欲の増進などの効果があるといわれています。

しかし、長期間にわたる過度の飲酒は、アルコールへの依存を形成するとともに、肝疾患、脳卒中及びがんなどの発症の要因となります。

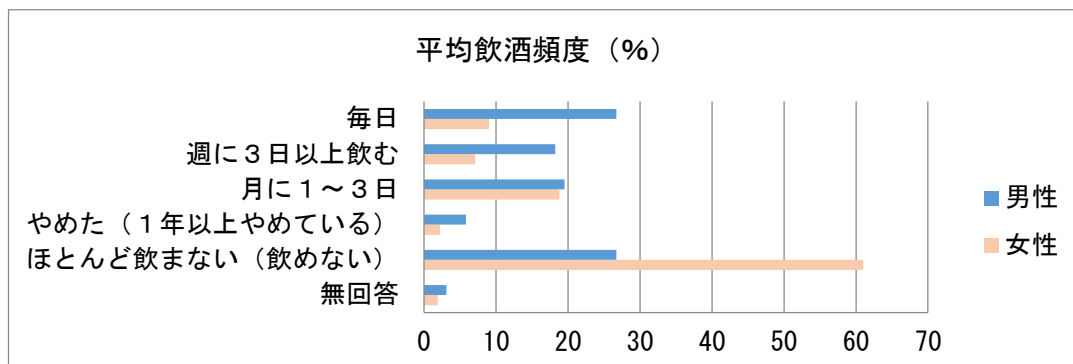
妊娠中や授乳期の飲酒は、妊婦自身の妊娠合併症などのリスクを高めるだけでなく、胎児性アルコール症候群や発達障害を引き起こす原因となっています。

## 【現状と課題】

### ① 平均飲酒頻度

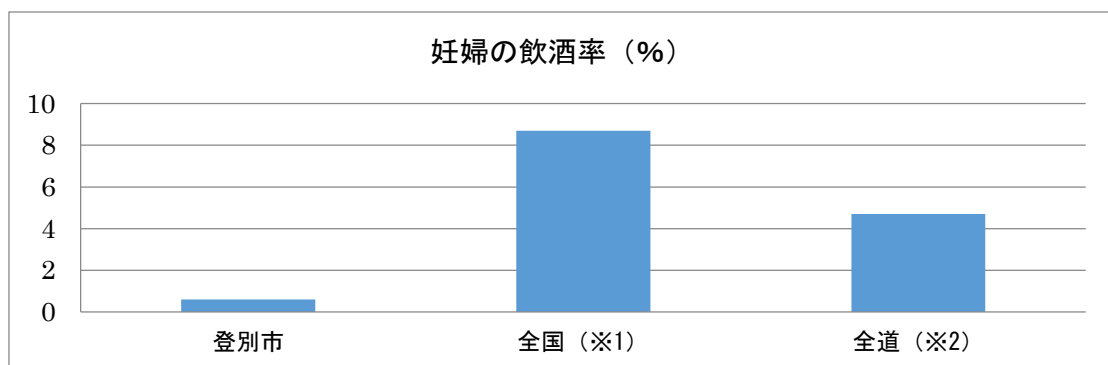
本市の飲酒状況は、「ほとんど飲まない」、「やめた」を合わせると49.1%で、特に女性の63.2%は飲酒をしていません。

一方、「毎日飲む」は男性26.7%、女性9.0%となっています。



### ② 妊婦の飲酒率

母子手帳交付時アンケート (H25) によると、妊婦の飲酒率は0.6% (全国8.7%、全道4.7%) で、全国、全道を下回っています。



※1 厚生労働省「乳幼児身体発育調査」(平成22年)

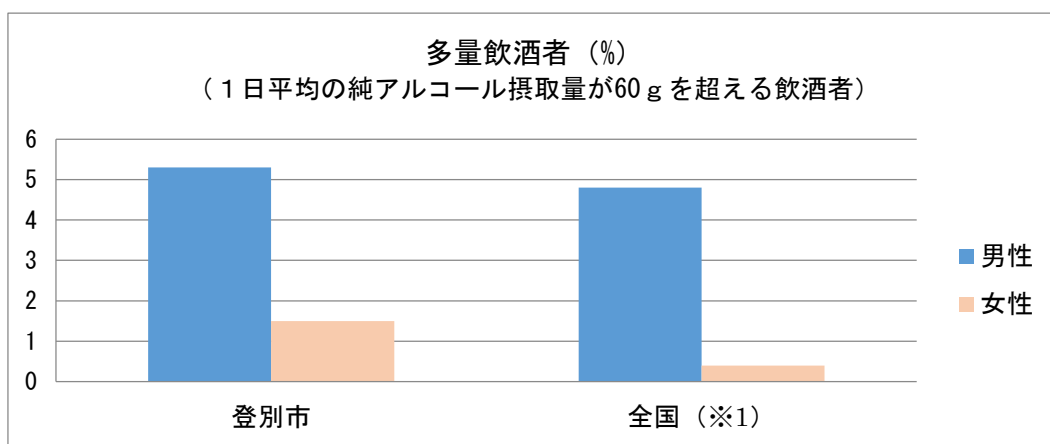
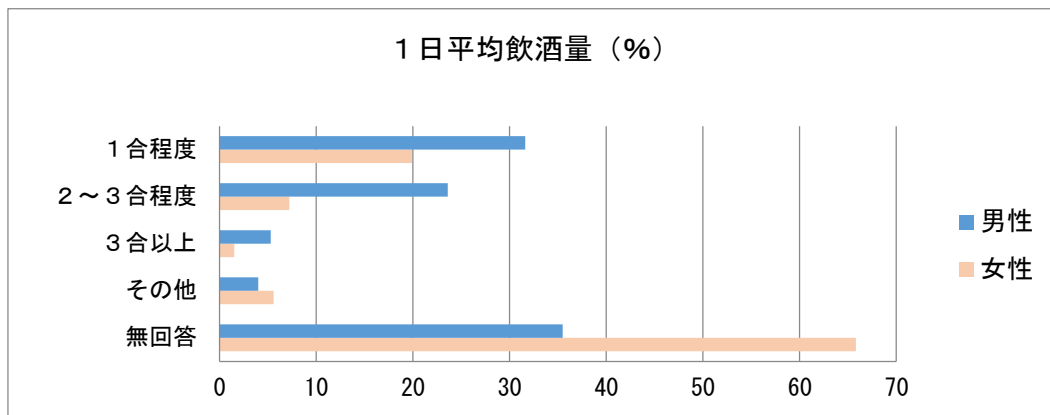
※2 平成23年度北海道母子保健報告システム事業 (道立保健所管内:平成22年度実績)

### ③ 1日平均飲酒量及び多量飲酒者

飲酒者のうち「1合程度」の飲酒が25.3%となっています。また、「3合以上」飲酒する多量飲酒者 (1日平均純アルコール60gを超える飲酒者) は、男性5.3% (全国4.8%)、女性1.5% (全国0.4%) で、男女とも全国より上回っています。

なお、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」は、1日平均純アルコール量が男性40g以上 (日本酒で2合以上)、女性20g以上 (日本酒で1合以上) とされています。

お酒の適量には個人差があり、また同じ個人でもその日の体調によって変化することもあります。特に、女性や高齢者は一般的にアルコールの健康被害を引き起こしやすいので注意が必要です。



\* 平成 21 年国民健康・栄養調査

**【目標】**

○アルコールが健康に及ぼす悪影響や適正飲酒量についての情報提供を行います。

**【指標】**

指標	現状	市の目安	道の目安	国の目安
多量飲酒の人	男性 5.3% 女性 1.5%	男性 4.2% 女性 1.2%	—	—
毎日飲む人	男性 26.7% 女性 9.0%	男性 21.4% 女性 7.2%	—	—
妊婦の飲酒率	0.6%	0%	0%	0%

### 【今後の取組】

- 適正飲酒を心がけるためにアルコールが健康に及ぼす影響や「節度ある適度な飲酒」についての情報提供をするとともに、定期的な健康診断を勧めます。
- 未成年者の飲酒は法的に禁止されていることを啓発します。
- 妊婦及び産婦にアルコールの悪影響についての情報提供をします。

### 【主な事業の概要】

- 健康通信きらりやホームページ等を活用した情報提供
- 特定健康診査、がん検診の受診促進
- 青少年指導委員による巡回指導
- 母子手帳交付時にリーフレット等を配布

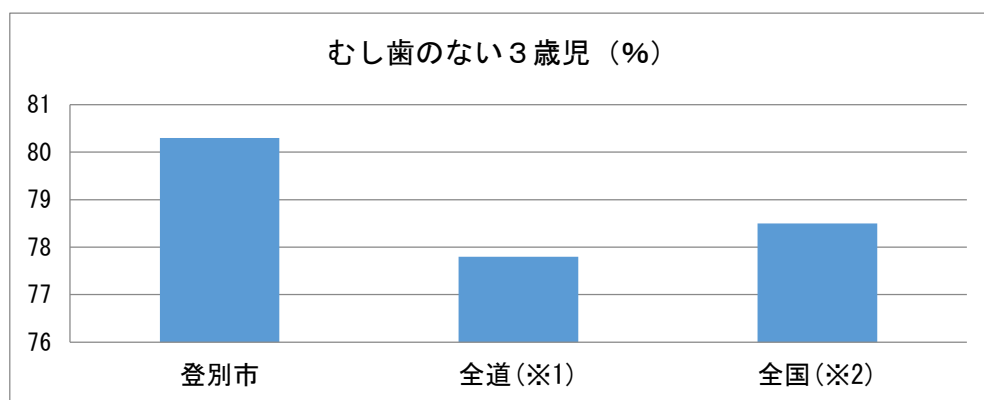
## カ 歯・口腔

歯と口腔は、食物を噛み砕く、食事や会話を楽しむなど様々な働きがあります。歯や口腔の衛生状態が良くないとむし歯や歯周病、高齢者では誤嚥性肺炎などの疾患にかかる可能性が高くなります。

### 【現状と課題】

#### ① むし歯のない3歳児

保健活動評価（H25）によると、本市のむし歯のない3歳児の割合は80.3%（全道77.8%、全国78.5%）で、全道、全国を上回っています。

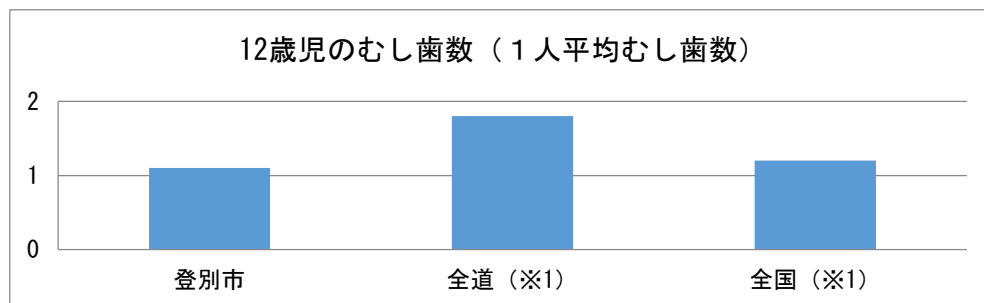


※1 平成24年母子保健報告（H23年度実績）

※2 平成22年度歯科健康診査（3歳児健康診査）に係る実施状況結果（H22年度実績）

## ② 12歳児のむし歯数

歯科保健統計（H25）によると、12歳児の1人平均むし歯数は1.1本（全道1.8本、全国1.2本）で、全道、全国を下回っています。



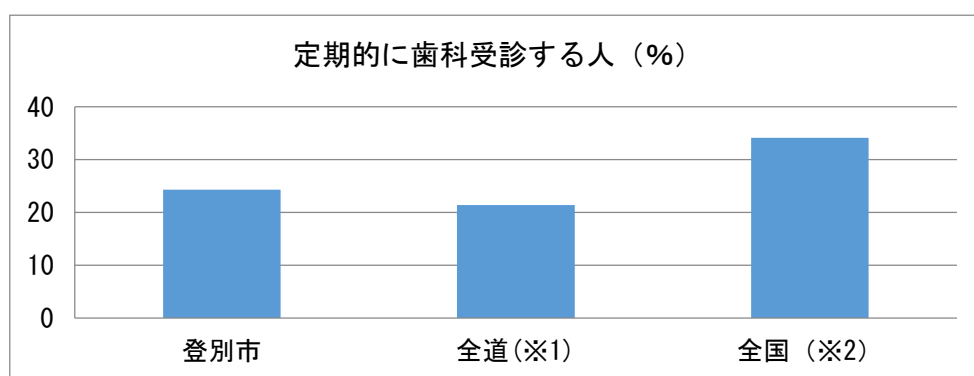
※1 平成23年度学校保健統計調査

## ③ フッ素洗口

フッ素洗口は、市内全ての保育所及び小中学校で実施しており、フッ素洗口と併せて、家庭でもしっかりと歯磨きを行なうことでむし歯予防に努めていく必要があります。

## ④ 定期的に歯科受診する人

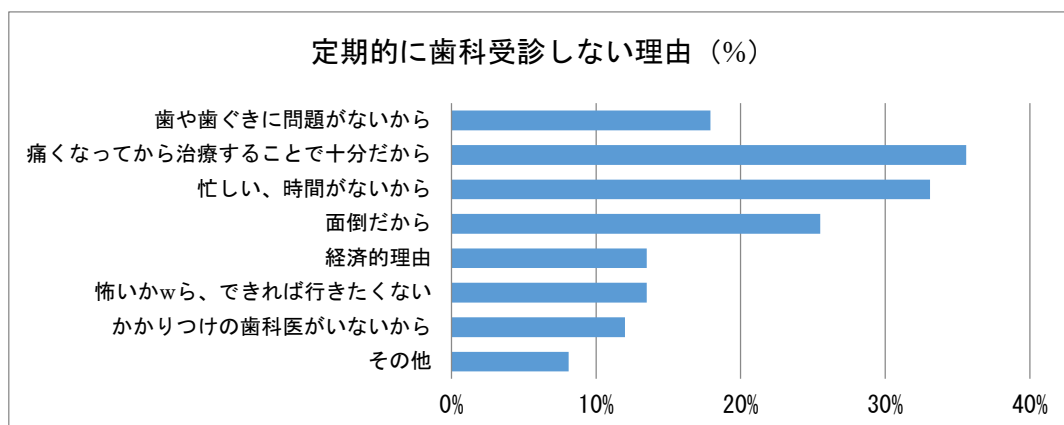
定期的に歯科受診する人の割合は24.0%（全道21.4%、全国34.1%）で、全道より上回り、全国より下回っています。



※1 平成23年度道民歯科保健実態調査※2 平成21年厚生労働省「国民健康・栄養調査」

## ⑤ 定期的に歯科受診しない理由

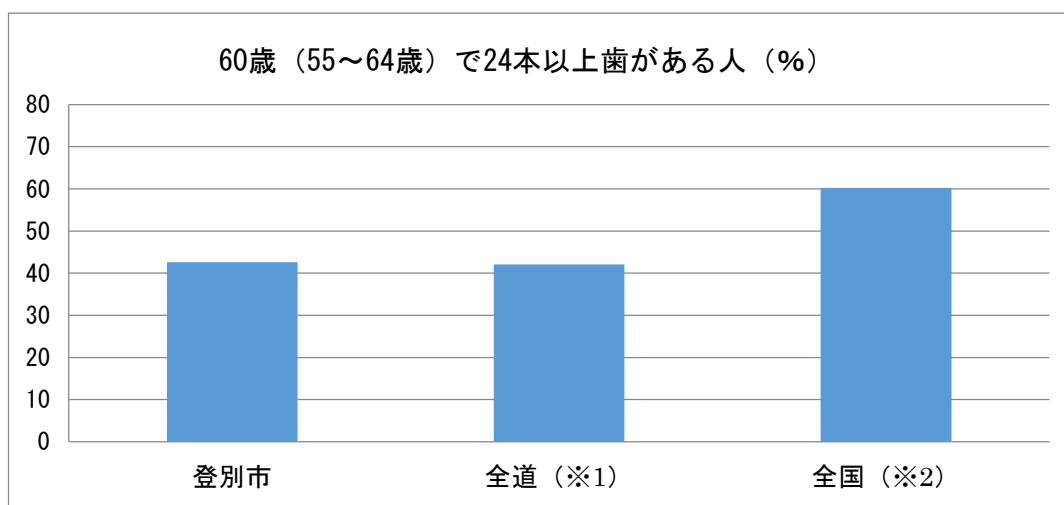
定期的に歯科受診しない理由として、「痛くなってから治療することで十分だから」が35.6%で最も多く、次いで「忙しい、時間がないから」が33.1%、「面倒だから」が25.5%、「歯や歯ぐきに問題がないから」が17.9%となっています。



### ⑥ 60歳（55～64歳）で24本以上歯がある人

60歳（55～64歳）で24本以上歯がある人の割合は42.6%（全道42.1%、全国60.2%）で、全道より上回り、全国より下回っています。

20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。80歳で20本以上の歯を保つ人を増やすため、早いうちから歯と口腔の健康維持と増進に努める必要があります。



※1 平成23年道民歯科保健実態調査

※2 平成17年厚生労働省「歯科疾患実態調査」

### 【目標】

- むし歯を減らすため、幼児期・学齢期の保護者に歯磨き方法やフッ素洗口などの情報提供を行います。
- 定期的な歯科受診を勧奨します。



### 【指標】

指標	現状	市の目安	道の目安	国の目安
むし歯のない3歳児	80.3%	85%以上	85%以上	—
12歳児のむし歯数（1人平均むし歯数）	1.1本	1本以下	1本以下	—
フッ素洗口実施施設（保育所）	100%	維持	—	—
定期的に歯科受診する人	24.0%	30%以上	30%以上	65%
60歳（55～64歳）で24本以上歯がある人	42.6%	50%以上	50%以上	70%

### 【今後の取組】

- むし歯予防や歯周病、歯磨きの方法などの情報提供をします。
- 幼児には、健康診査等でブラッシング指導を行ない、正しい歯みがきの方法や間食の内容・とり方について情報提供します。
- 保育所や小中学校では、今後も継続してフッ素洗口を行ないます。
- 歯周病や歯の喪失等を防ぐため、歯周疾患検診を実施します。

### 【主な事業の概要】

- 健康通信きらりやホームページ等を活用した情報提供
- 保育所・小中学校におけるフッ素洗口の実施
- 幼児健診での歯科検診、ブラッシング指導の実施
- 幼児におけるフッ素塗布の実施
- 親子むし歯予防教室の実施
- 歯周疾患検診の実施

### （3）社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

社会生活を営むために必要な機能を維持するためには、心身ともに健康的な生活習慣を心がけることが大切です。健康は、個人の生活の質を大きく左右するもので、あらゆる世代にわたって必要なものです。

乳幼児期からの健康づくりの取組を通じて将来を担う次世代の健康づくりを行うことや、生涯にわたって健康を維持するため、高齢期における身体・社会機能の低下を予防する取組も重要です。

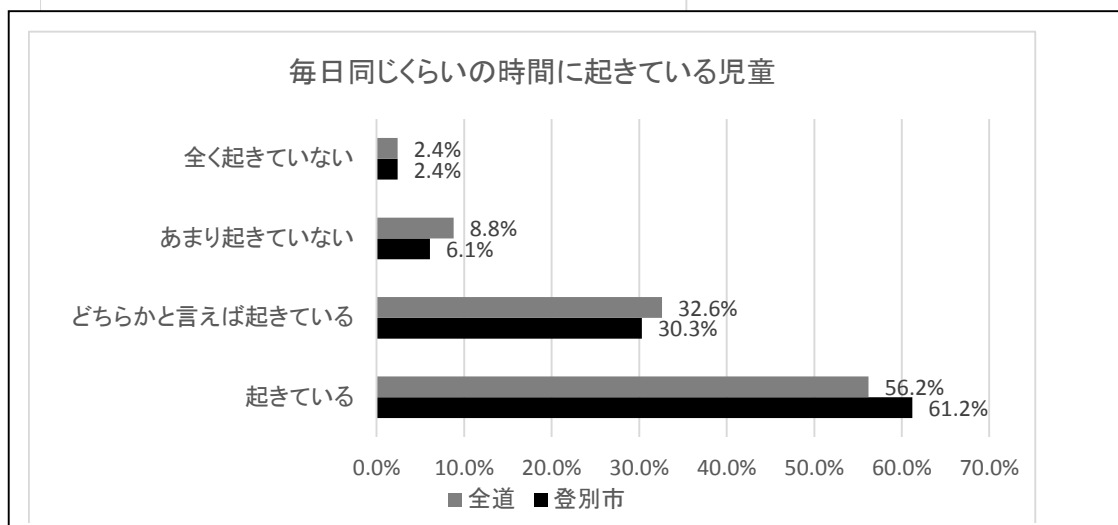
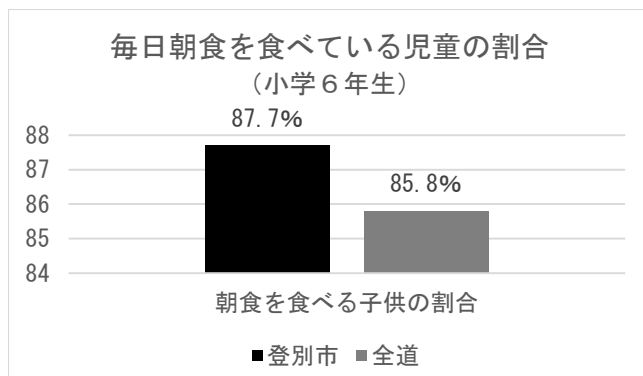
## ア 次世代の健康

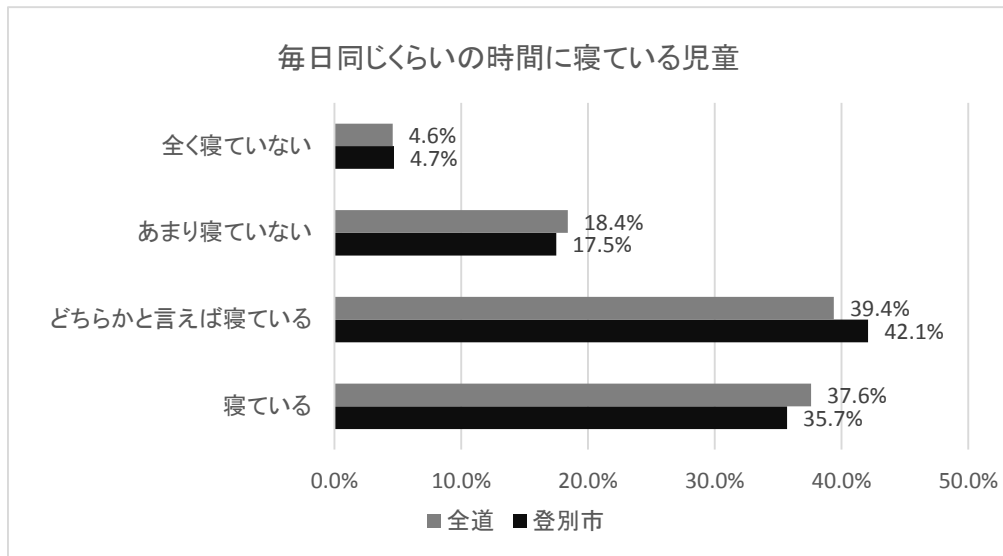
生涯を通じ健やかで心豊かに生活するためには、妊娠中や子どもの頃からの健康、つまり次世代の健康が重要です。妊娠前・妊娠中の心身の健康づくりを行うとともに、子どもの健やかな発育とより良い生活習慣を形成することで、成人期、高齢期の生涯を通じた健康づくりを推進していくことができます。

### 【現状と課題】

小学生の生活習慣について、平成 25 年度全国学力・学習状況調査によると、「朝食を毎日食べていますか」の設問に対して、食べている児童の割合は、小学 6 年生で 87.7%となっており、全道と比べて高くなっています。子供の食習慣は、大人になってからの食生活に影響を与えることから、規則正しい食習慣の重要性について啓発することが大切です。

また「毎日同じ時間に起きますか」の設問に対して、起きている児童の割合は 61.2%、「毎日同じ時間に寝ていますか」の設問に対して、寝ている児童は 35.7%となっており、学童期において、規則的な生活リズムが確立されていない現状が見られます。

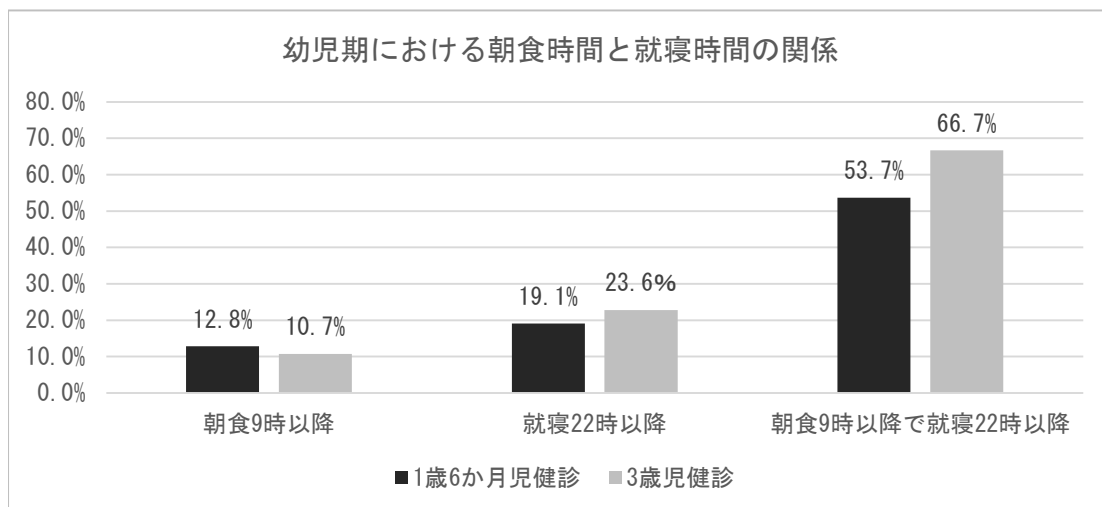




\* 平成 25 年度全国学力・学習状況調査

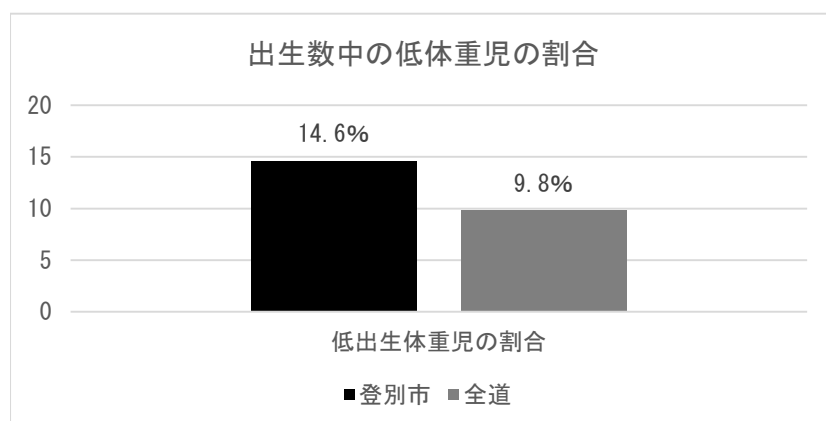
朝食時間については、昼食を 12 時に食べるとすると、朝食は 9 時までに食べることが望ましいとされています。平成 25 年度の登別市の幼児健診において、朝食時間が 9 時以降の児は 1 歳 6 か月児健診で 12.8%、3 歳児健診で 10.4% でした。朝食が 9 時以降と答えた児のうち、就寝時間が 22 時以降の児は 1 歳 6 か月児健診で 53.7%、3 歳児健診で 66.7% と、朝食時間が遅い児は、半数以上が就寝時間も遅く、夜型の生活スタイルが朝食時間にも影響していると言えます。

幼児期から早寝早起きの習慣をつけて、十分な睡眠をとり、朝食をしっかり食べることは、規則正しい生活リズムを確立し、子どもが健やかに成長するためにとっても大切です。



\* 平成 25 年度保健業務統計書

平成 25 年度の本市における低出生体重児の出生割合は、14.6%と全道に比べ高くなっています。低出生体重児は、神経学的・身体的合併症の他、成人後に糖尿病や高血圧等の生活習慣病を発症しやすいとの報告もあります。低出生体重児の増加の要因としては、医学の進歩、多胎妊娠、妊娠前の母親のやせ、低栄養、妊娠中の体重増加抑制、喫煙等が考えられます。



\* 平成 25 年度登別市低体重児未熟児台帳（登別市）

\* 平成 22 年度人口動態統計（全道）

### 【目標】

- 子どもの適正な食習慣についての知識普及に努めます。
- 子どもの規則正しい生活リズムの確立についての知識普及に努めます。
- 妊娠前・妊娠期における適正体重の維持や禁煙、食習慣の改善を進めます。

### 【指標】

指標	現状値	市の目安	道の目安	国の目安
朝食を摂取する児童の割合	87.7%	増加	100%	—
朝食時間が 9 時以降の割合	1 歳 6 か月児 12.8%	減少	—	—
	3 歳児 10.7%	減少	—	—
就寝時間が 22 時以降の児の割合	1 歳 6 か月児 19.1%	減少	—	—
	3 歳児 23.6%	減少	—	—
全出生数中の低出生体重児の割合	14.6%	減少	減少	減少

妊婦の喫煙率	7.2%	0%	0%	0%
産婦の喫煙率	13.1%	減少	0%	—
妊婦の飲酒率	0.6%	0%	0%	0%

### 【今後の取組】

- 子どもの発育や健康的な生活習慣を形成するため、生活リズムや食習慣を通して健康づくりに取り組みます。
- 妊娠前、妊娠期における適正体重の維持や受動喫煙防止など生活習慣の改善について普及啓発を行います。

### 【主な事業の概要】

- 母子保健に関する健診等の場面において、規則正しい生活リズムや食習慣についての知識普及
- 子育て世代を対象とした栄養教室の開催
- 母子手帳交付時の保健指導における適正体重維持や食生活改善、禁煙や受動喫煙防止の普及啓発
- 子育て支援センター等での健康相談の実施

## イ 高齢者の健康

日本は世界でもトップクラスの長寿大国です。しかし、長生きをしても、寝たきりでは人生を楽しめません。高齢化が進んだ社会では高齢者がいつまでも健康で社会に参加できることがとても重要になってきます

### 【現状と課題】

登別市の自立高齢者（要支援・要介護認定を受けていない高齢者の割合）はH24年で84.4%（登別総合計画）となっております。

ウォーキングを自主的に行っている方も多くみられ、健康意識の高い地域です。

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です。高齢者が介護を受けずに元気に生活するためには、健康寿命を延ばすことが必要です。

健康寿命を延ばすためには、食生活や生活習慣を整えて健康な体を保ち、また、高齢者が生きがいをもって暮らし活躍できるよう、社会活動への参加が大切です。

**【目標】**

高齢者の健康づくりを推進します。

**【指標】**

指標	現状値	市の目安	道の目安	国の目安
自立高齢者の割合	84.4%	85.0%	—	—

**【今後の取組】**

- 高齢者の健康寿命を延ばすためには、食生活や生活習慣を整えることが大切であることを普及啓発していきます。
- 高齢者の生きがいづくりの場と機会の充実を図ります。

**【主な事業の概要】**

- 介護予防事業での栄養指導や運動機能向上、口腔機能向上、認知症予防などの取組
- 町内会等での健康教室の実施
- ときめき大学など高齢者の学習機会の充実

## 第4章 健康づくりの推進

### 1 進行管理と計画の評価

本計画では、登別市民の生活に身近な健康に関して、12領域27項目の目標を設定しました。

計画の評価については、社会情勢や市民の健康状態の変化、目標値の達成状況を把握するため、5年を目途に実態調査、中間評価を行い、その結果を踏まえて計画の見直しを行う予定です。

### 2 役割分担

本計画に掲げる目標を達成するためには、市民一人ひとりが健康づくりの必要性を実感し、自らが主体的に健康づくりを実践、継続していくことが重要になります。

また個人の努力だけでなく、市や医療関係団体をはじめ、学校保健関係者や産業保健関係者などと連携を強化し、市民の健康増進のための取組を一体的に支えていくことが必要です。

#### (1) 市民の役割

自分や家族の健康について考え、市民一人ひとりが健康づくりのための努力を重ねることが必要です。

市民は健康に関する正しい知識を習得し、行政等が実施する各種検診を定期的に受診するなど積極的に自分の健康を見つめ、生活習慣の改善を行うこととします。

#### (2) 職場（企業等）の役割

職場（企業等）は、労働者の健康管理の観点から、定期的な健康診断の実施や健康的な職場環境の整備、従業員の福利厚生の実施などに努めることとします。

また企業等は、健康づくりに関する活動の場の提供などを通じて、地域における健康づくりに積極的に参画していくこととします。

### （３）学校の役割

学校は、児童・生徒が健康の大切さを知り、生涯にわたる健康的な生活習慣を身に着けるための能力や態度を育むこととします。

また家庭や地域と協力し、こころとからだの健康づくりに取り組みます。

### （４）関係団体の役割

医師会や歯科医師会、薬剤師会、看護協会、栄養士会、歯科衛生士会などの関係団体はその専門性を生かし、健康づくりに関する情報提供や相談対応のほか、地域の健康づくりの取組を積極的に支援していくこととします。

また各医療保険者は、特定健康診査及び特定保健指導の実施促進に努めるほか、生活習慣病などの疾病予防を中心とした保健事業を効果的・効率的に実施することとします。

### （５）登別市の役割

市は、市民の健康づくりを担う最も身近な行政機関として、保健所等の他の行政機関や関係団体をはじめ、職場や学校などとも連携を図り、地域の実情に応じた健康づくり事業を推進します。

また健康増進計画において位置づけられた健康増進事業の定期的な評価を行うとともに、市民の主体的な健康づくりへの参加を促します。



指標の一覧

No	領域	指標	現状値	市の目安	道の目安	国の目安	
1	がん	75歳未満のがんの年齢調整死亡率 (10万人当たり)	男性115.9 女性75.4	男性105.7以下 女性55.3以下	男性105.7以下 女性55.3以下 (H29)	—	
2		がん 検 診 受 診 率	胃がん検診	13.1%	40% (H29)	40% (H29)	—
3			肺がん検診	29.1%	40% (H29)	40% (H29)	—
4			大腸がん検診	26.3%	40% (H29)	40% (H29)	—
5			子宮頸がん検診 (20歳以上)	29.7%	50% (H29)	50% (H29)	—
6			乳がん検診	31.5%	50% (H29)	50% (H29)	—
7	循環器疾患	脳血管疾患の年齢調整死亡率 (人口10万対)	男性 58.9 女性 24.5	男性 50.0 以下 女性 23.1 以下	男性 39.6 以下 女性 23.1 以下	男性 41.6 以下 女性 24.7 以下	
8		急性心筋梗塞の年齢調整死亡率 (人口10万人対)	男性 31.9 女性 5.6	男性 27.0 以下 女性 5.6 以下	男性 21.5 以下 女性 9.2 以下	男性 31.8 以下 女性 13.7 以下	
9		高血圧症有病者 (40～74歳) (収縮期 140mmHg 以上 または拡張期 90 mm Hg 以上、降圧剤服薬者)	男性 60.2% 女性 50.2% (H25年度 国保特定健 診受診者)	男性 48.0%以下 女性 40.0%以下	男性 40.0%以下 女性 37.7%以下	—	
10		脂質異常症の人 (40～74歳) (LDL コレステロール 160 mg/dl 以上の者の割合)	男性 9.5% 女性 1.9% (H25年度 国保特定健 診受診者)	男性 7.2%以下 女性 9.5%以下	男性 7.2%以下 女性 9.5%以下	男性 6.2%以下 女性 8.8%以下	
11		特定健康診査の 実施率 (40～74歳)	32.1%	45% (H29)	69% (H29)	60% (H29)	
12		特定保健指導の 実施率 (40～74歳)	37.5%	45% (H29)	45% (H29)	60% (H29)	
13	糖尿病	糖尿病が強く疑われる 人の割合 (HbA1cがJDS値6.1% (NGSP値6.5%)以上また は現在治療中の人) (40～74歳)	男性 15.1% 女性 8.1%	男性 19.7%以下 女性 9.0%以下	男性 19.7%以下 女性 9.0%以下	—	

No	領域	指標	現状値	市の目安	道の目安	国の目安	
14	COPD	COPDの認知度	35.6%	80.0%以上	80.0%以上	—	
15		成人の喫煙率	19.4%	12.0%以下	12.0%以下	12.0%以下	
16	栄養・食生活・食育	適正体重を維持している人	20～60歳代男性の肥満	23.8%	減少	28.0%以下	28.0%
17			40～60歳代女性の肥満	19.3%	19.0%以下	24.0%以下	19.0%
18			20歳代女性のやせ	18.2%	減少	20.0%以下	20.0%
19			適正体重を知っている人	73.1%	87.7%	—	—
20		適切な量とバランスの良い食事をとる人	自分にとって必要な食事量を知っている人	49.1%	58.9%	—	—
21			主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合	—	80.0%	—	80.0%
22			野菜を多くとる人	58.3%	70.0%	—	—
23			外食や市販食品を利用する時栄養バランスを考えて選ぶ人(男性)	16.4%	19.7%	—	—
24			外食や市販食品を利用する時栄養バランスを考えて選ぶ人(女性)	25.2%	30.2%	—	—
25			朝食を欠食する人(男性)	8.9%	7.1%以下	4.0%以下	—
26		朝食を欠食する人(女性)	3.0%	2.4%以下	2.4%以下	—	
27		食生活に問題を感じている人(男性)	17.3%	13.8%	—	—	
28		食生活に問題を感じている人(女性)	12.0%	9.6%	—	—	
29		朝食又は夕食を家族と一緒に食べる共食の回数の増加	—	10回以上/週	—	10回以上/週	
30	食育に関心がある人	63.1%	75.8%	90%以上	90%以上		

No	領域	指標	現状値	市の目安	道の目安	国の目安
31	身体活動・運動	運動習慣者の割合	20～64歳男性 男性 33.6%	男性 36.0%	男性 40.7%	男性 36.0%
32		(週2回以上30分以上の持続運動で、1年以上継続している者)	20～64歳女性 女性 26.6%	女性 33.0%	女性 39.7%	女性 33.0%
33			65歳以上男性 男性 47.1%	男性 58.0%	男性 59.2%	男性 58.0%
34			65歳以上女性 女性 42.7%	女性 48.0%	女性 52.2%	女性 48.0%
35			ウォーキングをする人	22.7%	38.5%	—
36	休養・メンタルヘルス	睡眠が十分とれていない人	16.1%	14.4%	15%以下	15%以下
37		睡眠のため薬やアルコールを使う人	20.0%	15.0%	—	—
38		悩みストレスを感じた人	66.4%	54.5%	—	—
39		悩みの相談相手がいない人	24.0%	19.4%	—	—
40		自殺者数(10万人当たり：H22年度)	29.8	減少	減少	—
41	喫煙	成人の喫煙率	19.4%	12%以下	12%以下	12%
42		公共施設内の禁煙	100%	100%	100%	100%
43		妊婦の喫煙率	7.2%	0%	0%	0%
44	飲酒	多量飲酒の人	男性 5.3% 女性 1.5%	男性 4.2% 女性 1.2%	—	—
45		毎日飲む人	男性 26.7% 女性 9.0%	男性 21.4% 女性 7.2%	—	—
46		妊婦の飲酒率	0.6%	0%	0%	0%
47	歯・口腔	むし歯のない3歳児	80.3%	85%以上	85%以上	—
48		12歳児のむし歯数(1人平均むし歯数)	1.1本	1本以下	1本以下	—
49		フッ素洗口実施施設(保育所)	100%	維持	—	—
50		定期的に歯科受診する人	24.0%	30%以上	30%以上	65%
51		60歳(55～64歳)で24本歯がある人	42.6%	50%以上	50%以上	70%

No	領域	指標	現状値	市の目安	道の目安	国の目安	
52	次世代の健康	朝食を摂取する児童の割合	87.7%	増加	100%	—	
53		朝食時間が9時以降の割合	1歳6か月児	12.8%	減少	—	—
54			3歳児	10.7%	減少	—	—
55		就寝時間が22時以降の児の割合	1歳6か月児	19.1%	減少	—	—
56			3歳児	23.6%	減少	—	—
57		全出生数中の低出生体重児の割合	14.6%	減少	減少	減少	
58		妊婦の喫煙率	7.2%	0%	0%	0%	
59		産婦の喫煙率	13.1%	減少	0%	—	
60		妊婦の飲酒率	0.6%	0%	0%	0%	
61		高齢者の健康	自立高齢者の割合	84.4%	85.0%	—	—

## 健康のほりべつ21(平成17年度～平成26年度)分野別 評価一覧

分野別 評価一覧									
※評価 ○:目標達成 △:改善・やや改善 ×:横ばい・悪化 —:比較困難(評価困難)									
NO	分野	指 標	対 象	計画策定時	中間評価時	現状値	H26目標値	評価	備考
				H16	H21	H25			
1	栄養	朝食を欠食する人	男性	12.7%	5.8%	8.9%	5.2%	×	
2	栄養		女性	4.7%	4.8%	3.0%	3.8%	○	
3	栄養	肥満の人(BMIが25以上の人)	男性	31.4%	26.9%	26.2%	25.1%	△	
4	栄養		女性	16.0%	16.1%	18.8%	12.8%	×	
5	栄養	食生活に問題を感じている人	男性	12.7%	11.2%	17.3%	10.2%	×	
6	栄養		女性	12.9%	14.3%	12.0%	10.3%	△	
7	栄養	外食や市販食品を利用する時栄養バランスを考えて選ぶ人	男性	28.4%	24.0%	16.4%	34.1%	×	
8	栄養		女性	40.5%	35.2%	25.2%	48.6%	×	
9	栄養	野菜を多く摂る人	男性	53.3%	63.8%	58.4%	64.0%	×	
10	栄養		女性	47.4%	47.2%	58.2%	56.9%	○	
11	運動	意識をして身体を動かしている人	男性	53.3%	59.5%	58.7%	64.0%	×	
12	運動		女性	50.9%	44.0%	54.5%	61.1%	△	
13	運動	ウォーキングをする人	男女	32.1%	30.7%	22.7%	38.5%	×	
14	運動	水中運動をする人	男女	4.2%	7.6%	5.1%	10.0%	×	
15	休養	睡眠を十分とれていない人	男女	18.0%	16.3%	16.1%	14.4%	×	
16	休養	睡眠のため薬やアルコールを使う人	男女	18.7%	20.8%	20.0%	15.0%	△	
17	休養	悩みストレスを感じた人	男女	68.1%	70.9%	66.4%	54.5%	△	
18	休養	悩み相談相手がいない人	男女	24.3%	21.6%	24.0%	19.4%	×	
19	歯	60歳(55歳から64歳)で24本以上の歯を有する人	男女	37.2%	43.2%	42.6%	44.6%	×	
20	歯	就寝時の歯みがきをする人	男女	65.9%	67.6%	61.1%	79.1%	×	
21	歯	定期的に歯科受診する人	男女	18.7%	19.6%	24.0%	22.4%	○	
22	歯	歯ブラシ以外の歯科清掃用具を使用する人	男女	歯間ブラシ 18.9%	23.9%	35.5%	26.3%	○	
23	歯		男女	デンタル フロス 14.8%	17.3%	17.3%	17.8%	×	

NO	分野	指標	対象	計画策定時	中間評価時	現状値	H26目標値	評価	備考
				H16	H21	H25			
24	たばこ	成人の喫煙率	男性	51.1%	34.7%	30.7%	31.2%	○	
25	たばこ		女性	19.8%	13.6%	9.8%	12.2%	○	
26	たばこ	分煙の必要性の認識	男女	63.8%	72.2%	77.2%	76.6%	○	
27	たばこ	公共施設の禁煙・分煙	男女	100.0%	100.0%	100.0%	現状維持	○	公共施設の全面禁煙
28	アルコール	多量飲酒の人	男性	4.4%	5.4%	5.3%	3.5%	×	
29	アルコール		女性	0.4%	0.4%	1.5%	0.3%	×	
30	アルコール	毎日飲む人	男性	30.7%	34.7%	26.7%	24.6%	△	
31	アルコール		女性	9.6%	10.6%	9.0%	7.7%	△	
32	糖尿病	糖尿病の有所見の人	男性	23.2%	6.7%	—	—	—	計画策定時目標 男性18.6% 女性19.3% 中間評価時の数値は平成 19年度基本健診の数値 制度改正のため比較困難
33	糖尿病		女性	11.7%	5.8%	—	—	—	
34	循環器	高脂血症(脂質異常症)の人	男性	27.1%	18.5%	—	—	—	計画策定時目標 男性21.7% 女性19.3% 中間評価時の数値は平成 19年度基本健診の数値 制度改正のため比較困難
35	循環器		女性	24.1%	26.8%	—	—	—	
36	循環器	基本健康診査	男女	2,424人	2,308人	—	—	—	計画策定時目標 2,900人 中間評価時の数値は平成 19年度の数値 制度改正のため比較困難
37	循環器	女性の検診	女性	112人	—	—	—	—	計画策定時目標130人 制度改正のため比較困難
44			—	99人	90人	120人	×	対象年齢変更	
47	循環器	メタボリックシンドロームの概念を知っている人	男女	—	91.7%	90.8%	100.0%	×	
38	がん	胃がん検診	男女	1,252人	813人	693人	1,500人	×	現状値は平成24年度の数値
39	がん	子宮がん検診	女性	1,827人	—	—	—	—	計画策定時目標2,100人 制度改正のため比較困難
45			—	885人	967人	1,300人	△	対象年齢変更 現状値は平成24年度の数値	
40	がん	乳がん検診	女性	1,005人	—	—	—	—	計画策定時目標1,200人 制度改正のため比較困難
46			—	604人	888人	1,200人	△	対象年齢変更 現状値は平成24年度の数値	
41	がん	肺がん検診	男女	2,401人	2,037人	2,316人	2,880人	△	現状値は平成24年度の数値
42	がん	大腸がん検診	男女	1,104人	1,173人	2,037人	1,300人	○	現状値は平成24年度の数値
43	がん	前立腺がん検診	男性	658人	672人	1,269人	800人	○	

# 市民アンケート調査集計結果

## 資料 2

1. 調査対象 1,200名（20歳以上の男女）
2. 調査期間 平成25年11月1日～11月15日
3. 回答数 491名（回答率40.92%）
4. 集計表の見方  
 (1)各設問の選択肢ごとに回答を集計し、その構成比を%（百分率）表記しました。  
 (2)各設問は「年齢層」別に集計しました。
5. 「%（百分率）」の表記は、小数点第2位以下を四捨五入しました。

問1 あなたの性別について、あてはまる番号を選んでください。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①男性	33	30	27	29	49	57	225	45.82%
②女性	33	42	38	41	56	56	266	54.18%
総 計	66	72	65	70	105	113	491	100.00%

問2 あなたの年齢を教えてください。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①20-29歳	66	0	0	0	0	0	66	13.44%
②30-39歳	0	72	0	0	0	0	72	14.66%
③40-49歳	0	0	65	0	0	0	65	13.24%
④50-59歳	0	0	0	70	0	0	70	14.26%
⑤60-69歳	0	0	0	0	105	0	105	21.38%
⑥70歳以上	0	0	0	0	0	113	113	23.01%
総 計	66	72	65	70	105	113	491	100.00%

問3 あなたの職業について、あてはまる番号を選んでください。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①農林水産業	1	1	0	0	0	2	4	0.81%
②自営業	1	1	0	9	4	3	18	3.67%
③会社員・団体職員など	21	28	22	25	15	2	113	23.01%
④公務員・教員など	17	8	9	4	1	1	40	8.15%
⑤専業主婦	9	17	12	14	28	21	101	20.57%
⑥有職の主婦（パートなど）	0	13	13	10	15	0	51	10.39%
⑦学生	8	0	0	0	0	0	8	1.63%
⑧無職	1	2	5	5	34	80	127	25.87%
⑨その他	8	2	4	3	8	4	29	5.91%
総 計	66	72	65	70	105	113	491	100.00%

問4 あなたは、ふだん健康だと感じていますか。あてはまる番号を1つを選んでください。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①健康	28	32	16	12	20	20	128	26.07%
②まあまあ健康	33	37	38	48	66	54	276	56.21%
③あまり健康でない	5	3	11	10	18	39	86	17.52%
無回答	0	0	0	0	1	0	1	0.20%

問5 あなたは、ふだん健康のため、心がけていることがありますか。あてはまる番号を3つまで選んでください。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①規則正しい生活をする	21	34	27	26	51	49	208	42.36%
②食生活に気をつける	18	32	28	44	61	70	253	51.53%
③睡眠を十分とる	34	31	27	28	41	59	220	44.81%
④適度な運動をする	24	18	18	25	39	44	168	34.22%
⑤くよくよしない	8	7	13	17	17	16	78	15.89%
⑥タバコをひかえる	6	1	1	4	6	8	26	5.30%
⑦アルコールをひかえる	11	5	5	5	11	8	45	9.16%
⑧保健薬や栄養剤を飲む	4	8	5	6	13	10	46	9.37%
⑨家事・庭仕事などで体を動かす	5	7	3	10	23	49	97	19.76%
⑩健康に関する情報や知識を増やす	8	10	8	5	7	11	49	9.98%
⑪特に考えていない	12	14	14	8	13	9	70	14.26%
回答者計	151	167	149	178	282	333	1260	256.62%

問6 あなたは、健康づくりや生活習慣改善について、どのような情報がほしいと思いますか。あてはまる番号を2つ選んでください。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①食生活について	30	29	26	38	59	61	243	49.49%
②運動について	20	22	18	34	42	32	168	34.22%
③歯について	9	10	7	3	9	12	50	10.18%
④アルコールについて	3	1	0	2	4	1	11	2.24%
⑤たばこについて	1	3	0	1	2	0	7	1.43%
⑥休養について	9	9	12	7	11	6	54	11.00%
⑦ストレスについて	28	22	23	23	34	25	155	31.57%
⑧健康診査について	15	30	21	19	27	31	143	29.12%
⑨その他	7	2	4	2	4	9	28	5.70%
回答者計	122	128	111	129	192	177	859	174.95%

問7 市の健康や病気の予防に対する取り組みは充実していると思いますか。あてはまる番号を1つ選んでください。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①充実している	4	2	4	5	11	15	41	8.35%
②まあまあ充実している	18	13	22	21	48	61	183	37.27%
③あまり充実していない	9	11	8	6	14	6	54	11.00%
④充実していない	1	2	4	3	2	4	16	3.26%
⑤わからない	34	44	27	32	30	25	192	39.10%
無回答	0	0	0	3	0	2	5	1.02%
総 計	66	72	65	70	105	113	491	100.00%

問8 <問7で③④と答えた方にお聞きします>

充実していないと思う一番の理由は何だと思いませんか。あてはまる番号を1つ選んでください。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①気軽に健康の相談をするところが少ない。	3	2	4	5	6	5	25	35.71%
②健康や病気の予防についての情報が少ない。	3	5	3	1	6	3	21	30.00%
③健康診断や保健指導が十分受けられない。	3	5	4	2	2	2	18	25.71%
④その他	1	0	1	1	1	0	4	5.71%
無回答	0	0	0	1	1	0	2	2.86%



問9 あなたの身長と体重を教えてください。(肥満度測定)

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①低体重 (BMI 18.5未満)	10	9	4	3	4	8	38	7.74%
②普通体重 (BMI 18.5～25未満)	48	49	46	48	72	67	330	67.21%
③肥満 (BMI 25以上)	8	13	13	16	26	34	110	22.40%
無回答	0	1	2	3	3	4	13	2.65%
総 計	66	72	65	70	105	113	491	100.00%

問10 あなたの身長からみた自分の適性体重を知っていますか。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①知っている	47	47	49	59	87	70	359	73.12%
②知らない	19	22	16	11	17	38	123	25.05%
無回答	0	3	0	0	1	5	9	1.83%
総 計	66	72	65	70	105	113	491	100.00%

問11 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を知っていますか。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①知っている	64	69	62	68	99	84	446	90.84%
②知らない	2	3	3	2	6	26	42	8.55%
無回答	0	0	0	0	0	3	3	0.61%
総 計	66	72	65	70	105	113	491	100.00%

問12 あなたの食生活について自分にとっての必要量を知っていますか。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①知っている	20	29	25	36	61	70	241	49.08%
②知らない	46	43	40	34	43	41	247	50.31%
無回答	0	0	0	0	1	2	3	0.61%
総 計	66	72	65	70	105	113	491	100.00%

問13 あなたは朝食を食べますか。あてはまる番号を1つ選んでください。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①毎日食べる	40	52	50	56	95	107	400	81.47%
②時々食べる	21	15	8	7	7	4	62	12.63%
③食べない	5	5	7	6	3	2	28	5.70%
無回答	0	0	0	1	0	0	1	0.20%
総 計	66	72	65	70	105	113	491	100.00%

問14 野菜料理は毎日どの位食べますか。(目標摂取量 350g)

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①5～6皿以上	2	5	5	7	8	4	31	6.31%
②2～4皿	35	43	34	44	71	77	304	61.91%
③1皿以下	29	24	26	19	25	30	153	31.16%
無回答	0	0	0	0	1	2	3	0.61%
総 計	66	72	65	70	105	113	491	100.00%

問 1 5 そのうち緑黄色野菜（トマト・人参・ほうれん草等）はどの位食べますか。								
選 択 肢	2 0 歳代	3 0 歳代	4 0 歳代	5 0 歳代	6 0 歳代	7 0 歳以上	計	割 合
① 2 皿位	6	11	7	14	22	25	85	17.31%
② 1 皿位	39	42	43	44	71	80	319	64.97%
③ ほとんど食べない	21	19	15	12	11	8	86	17.52%
無回答	0	0	0	0	1	0	1	0.20%
総 計	66	72	65	70	105	113	491	100.00%
問 1 6 油を多く使った料理を控えていますか。								
選 択 肢	2 0 歳代	3 0 歳代	4 0 歳代	5 0 歳代	6 0 歳代	7 0 歳以上	計	割 合
①控えている	23	28	30	49	80	93	303	61.71%
②控えていない	43	44	35	21	25	19	187	38.09%
無回答	0	0	0	0	0	1	1	0.20%
総 計	66	72	65	70	105	113	491	100.00%
問 1 7 味の濃い料理を控えていますか。								
選 択 肢	2 0 歳代	3 0 歳代	4 0 歳代	5 0 歳代	6 0 歳代	7 0 歳以上	計	割 合
①控えている	29	28	42	46	78	91	314	63.95%
②控えていない	37	44	23	22	27	22	175	35.64%
無回答	0	0	0	2	0	0	2	0.41%
総 計	66	72	65	70	105	113	491	100.00%
問 1 8 外食や市販食品（調理済み食品・冷凍食品・インスタント食品・お惣菜）を購入しますか。								
選 択 肢	2 0 歳代	3 0 歳代	4 0 歳代	5 0 歳代	6 0 歳代	7 0 歳以上	計	割 合
①毎日のように利用する	10	16	10	9	7	4	56	11.41%
②週 2 ～ 3 回	33	27	42	37	53	51	243	49.49%
③ほとんど利用しない	23	29	13	22	44	55	186	37.88%
無回答	0	0	0	2	1	3	6	1.22%
総 計	66	72	65	70	105	113	491	100.00%
問 1 9 あなたが外食や市販食品を利用をする時、どのように選びますか。あてはまる番号を 2 つ選んでください。								
選 択 肢	2 0 歳代	3 0 歳代	4 0 歳代	5 0 歳代	6 0 歳代	7 0 歳以上	計	割 合
①その時食べたいものを選ぶ	51	55	41	41	62	51	301	61.30%
②値段が手頃なものを選ぶ	37	40	36	32	42	35	222	45.21%
③栄養バランスを考えて選ぶ	10	20	7	14	22	31	104	21.18%
④カロリーを気にして選ぶ	12	5	8	16	25	26	92	18.74%
⑤その他	2	3	4	4	3	2	18	3.67%
回答者計	112	123	96	107	154	145	737	150.10%
問 2 0 自分の食生活について、どのように感じていますか。								
選 択 肢	2 0 歳代	3 0 歳代	4 0 歳代	5 0 歳代	6 0 歳代	7 0 歳以上	計	割 合
①問題はない	16	9	11	9	20	35	100	20.37%
②多少問題がある	34	37	37	43	58	57	266	54.18%
③問題がある	13	19	11	12	11	5	71	14.46%
④よくわからない	3	7	6	4	15	13	48	9.78%
無回答	0	0	0	2	1	3	6	1.22%
総 計	66	72	65	70	105	113	491	100.00%

問 2 1 自分の食生活について、今後どのようにしたいと思いますか。								
選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①良くしたい	37	42	32	41	43	35	230	46.84%
②今のままでよい	17	17	17	17	43	61	172	35.03%
③特に考えていない	12	13	16	11	18	16	86	17.52%
無回答	0	0	0	1	1	1	3	0.61%
総 計	66	72	65	70	105	113	491	100.00%

問 2 2 <問 2 1 で①と答えた方にお聞きします> 自分の食生活を今より良くしたい人は、どのようなことですか。あてはまる番号を2つまで教えてください。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①カロリーを減らす	13	17	11	20	21	13	95	41.30%
②食品の種類をふやす	8	15	9	6	12	9	59	25.65%
③野菜を増やす	22	29	24	18	22	19	134	58.26%
④脂肪を減らす	13	8	12	12	13	7	65	28.26%
⑤塩分を減らす	12	10	7	12	15	20	76	33.04%
⑥牛乳・乳製品・小魚を増やす	7	2	3	4	9	8	33	14.35%
⑦その他	1	4	1	6	1	1	14	6.09%
回答者計	76	85	67	78	93	77	476	206.96%

問 2 3 「食育」に関心がありますか。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①関心がある	21	24	10	18	21	24	118	24.03%
②どちらかといえば関心がある	27	23	24	28	43	47	192	39.10%
③どちらかといえば関心がない	7	7	9	11	14	19	67	13.65%
④関心がない	4	4	6	2	5	3	24	4.89%
⑤わからない	6	12	13	10	20	12	73	14.87%
無回答	1	2	3	1	2	8	17	3.46%
回答者計	66	72	65	70	105	113	491	100.00%

問 2 4 家族や友人と楽しく食事をする機会がありますか。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①ほとんど毎日ある	34	40	34	38	35	27	208	42.36%
②時々ある	24	27	25	26	60	69	231	47.05%
③ほとんどない	7	5	6	5	10	15	48	9.78%
無回答	1	0	0	1	0	2	4	0.81%
総 計	66	72	65	70	105	113	491	100.00%

問 2 5 あなたは地産地消（地元でとれた農水産物を地元で消費すること）に関心がありますか。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①関心があり、地元産の食材を使うように心がけている	11	26	21	30	43	52	183	37.27%
②関心はあるが、特に産地等にこだわってはいない	40	33	35	31	56	49	244	49.69%
③それほど関心がない	13	10	6	5	6	8	48	9.78%
④まったく関心がない	2	3	3	1	0	1	10	2.04%
無回答	0	0	0	3	0	3	6	1.22%
回答者計	66	72	65	70	105	113	491	100.00%

問 2 6 あなたは日頃、意識して身体を動かしていますか。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①はい	30	31	24	35	68	89	277	56.42%
②いいえ	36	41	41	34	37	24	213	43.38%
無回答	0	0	0	1	0	0	1	0.20%
総 計	66	72	65	70	105	113	491	100.00%

問 2 7 <問 2 6 で①と答えた方にお聞きします> 身体を動かす内容はどのようなものですか。あてはまる番号を2つまで選んでください。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①庭いじり	1	1	1	9	28	38	78	28.16%
②散歩	11	13	6	15	33	42	120	43.32%
③水中運動	0	2	1	1	6	4	14	5.05%
④ウォーキング	7	8	8	10	13	17	63	22.74%
⑤スポーツ全般	15	9	6	7	6	7	50	18.05%
⑥その他	10	10	12	9	25	25	91	32.85%
回答者計	44	43	34	51	111	133	416	150.18%

問 2 8 <問 2 6 で①と答えた方にお聞きします> どれくらいの頻度で身体を動かしていますか。あてはまる番号を1つ選んでください。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①毎日している	4	10	3	12	16	37	82	29.60%
②週に3～4回くらい	6	8	14	8	24	24	84	30.32%
③週に1～2回くらい	17	12	6	14	24	18	91	32.85%
④月に1～2回くらい	0	1	1	1	1	2	6	2.17%
無回答	3	0	0	0	3	8	14	5.05%
総 計	30	31	24	35	68	89	277	100.00%

問 2 9 <問 2 6 で①と答えた方にお聞きします> 身体を動かしている1回の時間はどのくらいですか。あてはまる番号を1つ選んでください。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①～14分	1	4	3	2	4	7	21	7.58%
②15～29分	4	7	4	10	12	18	55	19.86%
③30～59分	10	8	6	12	24	32	92	33.21%
④60分以上	10	10	8	11	25	25	89	32.13%
無回答	5	2	3	0	3	7	20	7.22%
総 計	30	31	24	35	68	89	277	100.00%

問 3 0 あなたが、運動を続けていくうえで、または新たに始めようとするうえで、必要なことはなんですか。あてはまる番号を2つまで選んでください。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①一緒に運動する仲間	24	15	10	18	22	30	119	24.24%
②家族の理解と協力	9	17	10	13	14	28	91	18.53%
③運動サークルの情報	8	10	7	15	19	12	71	14.46%
④運動の施設や場所の情報	27	31	24	29	42	24	177	36.05%
⑤指導者の情報	2	1	4	6	10	10	33	6.72%
⑥時間	42	43	40	30	33	14	202	41.14%
⑦その他	3	5	3	3	11	11	36	7.33%
回答者計	115	122	98	114	151	129	729	148.47%

問31 あなたは、この1ヵ月間に悩み・ストレスなどがありましたか。あてはまる番号を1つ選んでください。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①大いにある	16	15	23	13	10	10	87	17.72%
②多少ある	35	40	31	43	49	41	239	48.68%
③あまりない	14	15	9	12	37	50	137	27.90%
④まったくない	1	2	2	1	9	11	26	5.30%
無回答	0	0	0	1	0	1	2	0.41%
総 計	66	72	65	70	105	113	491	100.00%

問32 あなたは、この1ヵ月間に悩み・ストレスなどを解消するために、どのようなことをしましたか。あてはまる番号を3つまで選んでください。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①趣味	34	24	19	23	32	33	165	33.60%
②旅行	10	6	7	4	12	11	50	10.18%
③飲酒	7	14	20	13	13	14	81	16.50%
④睡眠	27	23	19	14	22	25	130	26.48%
⑤運動	12	9	7	13	15	14	70	14.26%
⑥温泉・入浴	15	11	11	17	26	30	110	22.40%
⑦テレビ等を楽しむ	20	19	24	34	45	45	187	38.09%
⑧好きな物を食べる	17	27	17	15	21	21	118	24.03%
⑨人と話をする	21	27	17	23	28	27	143	29.12%
⑩特になし	7	3	6	5	13	12	46	9.37%
⑪その他	2	5	5	2	2	4	20	4.07%
回答者計	172	168	152	163	229	236	1120	228.11%

問33 あなたは、悩み・ストレスなどを相談する人がいますか。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①はい	53	62	51	54	72	73	365	74.34%
②いいえ	13	9	14	15	31	36	118	24.03%
無回答	0	1	0	1	2	4	8	1.63%
総 計	66	72	65	70	105	113	491	100.00%

問34 あなたは、睡眠が十分にとれていますか。あてはまる番号を1つ選んでください。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①十分とれている	19	19	17	14	26	49	144	29.33%
②まあまあとれている	31	40	37	42	64	50	264	53.77%
③あまりとれていない	16	13	11	14	14	9	77	15.68%
④まったくとれていない	0	0	0	0	0	2	2	0.41%
無回答	0	0	0	0	1	3	4	0.81%
総 計	66	72	65	70	105	113	491	100.00%

問35 あなたは、睡眠を助けるために、何か利用していますか。あてはまる番号を1つ選んでください。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①利用しない	49	51	35	41	49	30	255	51.93%
②読書	2	4	8	7	9	10	40	8.15%
③運動	3	3	4	2	9	11	32	6.52%
④入浴	7	5	4	8	8	12	44	8.96%
⑤睡眠薬・精神安定剤	1	0	3	6	16	33	59	12.02%
⑥アルコール	3	7	10	6	7	6	39	7.94%
⑦その他	1	2	1	0	4	5	13	2.65%
無回答	0	0	0	0	3	6	9	1.83%
総 計	66	72	65	70	105	113	491	100.00%

問36 現在、あなたの歯は何本あり1ますか。あてはまる番号を1つ選んでください。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①全部ある（28本）	50	48	27	11	5	5	146	29.74%
②27～24本	13	18	25	29	20	19	124	25.25%
③23～20本	3	4	10	11	25	22	75	15.27%
④19～1本	0	1	2	18	45	41	107	21.79%
⑤まったくない	0	1	1	0	7	21	30	6.11%
無回答	0	0	0	1	3	5	9	1.83%
総 計	66	72	65	70	105	113	491	100.00%

問37 歯や口の中について悩みや気になることがありますか。あてはまる番号を3つまで選んでください。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①歯が痛んだり、しみたりする	19	18	19	21	24	13	114	23.22%
②歯並びが気になる	21	21	15	11	9	9	86	17.52%
③歯ぐきから血が出たり、はれたりする	14	12	15	17	18	14	90	18.33%
④ものがはさまる	17	25	25	31	50	43	191	38.90%
⑤口臭がある	9	17	12	10	24	12	84	17.11%
⑥歯がぐらつく	2	0	2	9	14	15	42	8.55%
⑦かみあわせがよくない	13	12	14	14	16	22	91	18.53%
⑧気になることは何もない	14	15	10	8	13	24	84	17.11%
⑨その他	6	9	6	5	7	14	47	9.57%
回答者計	115	129	118	126	175	166	829	168.84%

問38 歯や歯ぐきの健康についてどのようなことに注意していますか。あてはまる番号を3つまで選んでください。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①定期的に歯石を取ってもらうようにしている	5	12	18	13	15	19	82	16.70%
②歯科検診、健康診査を受けるようにしている	7	13	14	7	11	21	73	14.87%
③食事の後、歯を磨いたり口をすすぐようにしている	38	35	35	40	64	68	280	57.03%
④歯と歯ぐきの境目の汚れまで取るようにしている	18	25	19	27	44	38	171	34.83%
⑤甘いものを、食べたり飲んだりするのを控えている	7	2	2	7	4	17	39	7.94%
⑥よくかんで食べるようにしている	16	9	8	14	22	47	116	23.63%
⑦フッ素入り歯磨き粉を使うようにしている	11	14	13	17	21	12	88	17.92%
⑧注意していない	11	15	7	11	15	4	63	12.83%
⑨その他	2	2	2	2	3	3	14	2.85%
回答者計	115	127	118	138	199	229	926	188.59%

問 3 9 毎日どのような時に歯を磨きますか。あてはまる番号をすべて選んでください。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①起床時	28	28	25	25	34	43	183	37.27%
②朝食後	39	43	42	45	70	49	288	58.66%
③昼食後	16	19	19	17	20	18	109	22.20%
④夕食後	18	15	17	21	29	50	150	30.55%
⑤間食後	1	1	2	0	1	6	11	2.24%
⑥寝る前	50	53	40	46	60	51	300	61.10%
⑦ときどきしか磨かない	0	0	1	1	2	4	8	1.63%
⑧磨かない	0	0	0	0	1	0	1	0.20%
回答者計	152	159	146	155	217	221	1050	213.85%

問 4 0 歯や口をきれいにするために、歯ブラシ以外に何か使用しているものがありますか。あてはまる番号を2つまで選んでください。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①デンタルフロス・糸(付) ようじ	12	16	19	18	14	6	85	17.31%
②歯間ブラシ	6	13	14	26	34	32	125	25.46%
③つまようじ	9	9	15	21	25	32	111	22.61%
④電動歯ブラシ	4	9	8	5	10	8	44	8.96%
⑤舌の汚れをとる器具	1	8	4	3	8	9	33	6.72%
⑥使用しない	31	33	19	16	34	28	161	32.79%
⑦その他	7	0	2	3	4	5	21	4.28%
回答者計	70	88	81	92	129	120	580	118.13%

問 4 1 あなたは定期的に歯科受診をしていますか。あてはまる番号を選んでください。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①はい	9	14	20	17	24	34	118	24.03%
②いいえ	57	58	45	53	77	67	357	72.71%
無回答	0	0	0	0	4	12	16	3.26%
総 計	66	72	65	70	105	113	491	100.00%

問 4 2 <問 4 1 で②と答えた方にお聞きします> 定期的に受診しない理由を教えてください。あてはまる番号を3つまで選んでください。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①歯や歯ぐきに問題がないから	8	6	5	9	19	17	64	17.93%
②痛くなってから治療することで十分だから	14	14	11	12	40	36	127	35.57%
③忙しい、時間がないから	31	32	16	21	12	6	118	33.05%
④面倒だから	20	20	9	13	20	9	91	25.49%
⑤経済的理由	8	7	11	6	8	8	48	13.45%
⑥怖いから、できれば行きたくない	5	8	4	6	14	11	48	13.45%
⑦かかりつけの歯科医がないから	8	6	9	9	9	2	43	12.04%
⑧その他	5	2	1	3	9	9	29	8.12%
回答者計	99	95	66	79	131	98	568	159.10%

問 4 3 あなたはたばこを吸っていますか。あてはまる番号を1つ選んでください。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①吸っていない	44	38	29	36	68	82	297	60.49%
②吸っている	15	13	16	22	18	11	95	19.35%
③以前吸ったことがある	7	21	19	12	17	17	93	18.94%
無回答	0	0	1	0	2	3	6	1.22%

問44 <問43で②と答えた方にお聞きします> あなたは、たばこをやめたいと思いますか。あてはまる番号を1つ選んでください。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①やめたいとは思わない	7	5	3	7	3	3	28	29.47%
②本数を減らしたいと思っている	5	4	8	6	10	4	37	38.95%
③やめたいと思っている	3	4	5	8	5	4	29	30.53%
無回答	0	0	0	1	0	0	1	1.05%
総 計	15	13	16	22	18	11	95	100.00%

問45 あなたは分煙が必要だと思いますか。あてはまる番号を1つ選んでください。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①思う	56	64	55	62	79	63	379	77.19%
②思わない	3	2	2	1	6	11	25	5.09%
③わからない	6	6	4	6	10	15	47	9.57%
無回答	1	0	4	1	10	24	40	8.15%
総 計	66	72	65	70	105	113	491	100.00%

問46 たばこと健康を考える上で、どのような取り組みが有効だと思いますか。あてはまる番号を3つまで選んでください。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①駅や病院の禁煙・分煙	28	41	29	40	48	43	229	46.64%
②歩行中の禁煙推進	28	37	30	35	48	30	208	42.36%
③職場での禁煙・分煙	21	36	23	32	25	19	156	31.77%
④未成年者がたばこを吸わない環境づくり	26	22	25	19	58	53	203	41.34%
⑤禁煙支援に関する健康教育	19	19	14	15	33	35	135	27.49%
⑥正しい知識の普及	23	21	14	32	42	51	183	37.27%
⑦現状のままでよい	3	5	7	1	4	6	26	5.30%
回答者計	148	181	142	174	258	237	1140	232.18%

問47 COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っていますか。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①知っている	33	28	25	29	32	28	175	35.64%
②知らない	33	44	39	41	71	73	301	61.30%
無回答	0	0	1	0	2	12	15	3.05%
総 計	66	72	65	70	105	113	491	100.00%

問48 あなたは、平均してどのくらいお酒をのみますか。あてはまる番号を1つ選んでください。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①毎日	2	9	21	13	19	20	84	17.11%
②週に3日以上飲む	5	11	8	15	14	7	60	12.22%
③月に1～3日	26	21	15	11	14	7	94	19.14%
④やめた（1年以上やめている）	3	3	1	1	5	6	19	3.87%
⑤ほとんど飲まない（飲めない）	30	28	19	30	51	64	222	45.21%
無回答	0	0	1	0	2	9	12	2.44%
総 計	66	72	65	70	105	113	491	100.00%



問49 <お酒を飲む方にお聞きします> あなたは、平均して1日どの位のお酒を飲みますか。あてはまる番号を1つ選んでください。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①1合程度	20	25	21	15	21	22	124	25.25%
②2～3合程度	12	5	15	13	16	11	72	14.66%
③3合以上	0	5	3	4	3	1	16	3.26%
④その他	5	2	5	5	6	1	24	4.89%
無回答	29	35	21	33	59	78	255	51.93%
総 計	66	72	65	70	105	113	491	100.00%

問50 生活習慣病予防のために、生活習慣を改善しようと思いませんか。あてはまる番号を選んでください。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①はい	48	50	48	56	79	75	356	72.51%
②いいえ	18	21	17	13	24	26	119	24.24%
無回答	0	1	0	1	2	12	16	3.26%
総 計	66	72	65	70	105	113	491	100.00%

問51 <問50で②と答えた方にお聞きします> その理由は何ですか。あてはまる番号を3つまで選んでください。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①自分の健康に自信がある	6	5	2	2	10	8	33	27.73%
②生活習慣改善や健康について考えたことがない	5	7	4	3	10	9	38	31.93%
③酒、たばこ、好物などを制限したくない	2	3	5	6	6	7	29	24.37%
④病気になっても治療すればいい	1	0	0	3	4	1	9	7.56%
⑤生活習慣を改めても健康への効果はないと思う	1	3	1	1	2	5	13	10.92%
⑥わからない	3	7	4	1	5	8	28	23.53%
⑦その他	4	1	2	3	3	3	16	13.45%
回答者計	22	26	18	19	40	41	166	139.50%

問52 どのようなきっかけがあれば、生活習慣を改善しようと思いませんか。あてはまる番号を3つまで選んでください。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①病気の自覚症状が出る	46	46	44	39	59	43	277	56.42%
②健康診断で異常を指摘される	52	51	43	44	70	41	301	61.30%
③医師・保健師等のアドバイス	19	23	19	24	48	44	177	36.05%
④家族や知人等の病気	20	16	12	13	28	20	109	22.20%
⑤家族や知人等の勧め	6	10	2	8	11	12	49	9.98%
⑥テレビ・ラジオ・新聞・雑誌などの情報	10	10	7	14	26	45	112	22.81%
⑦その他	1	1	5	3	1	0	11	2.24%
回答者計	154	157	132	145	243	205	1036	211.00%

問53 1年以内に健診を受けたことがありますか。あてはまる番号を選んでください。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①受けた	49	45	48	53	78	93	366	74.54%
②受けない	17	27	17	17	27	17	122	24.85%
無回答	0	0	0	0	0	3	3	0.61%
総 計	66	72	65	70	105	113	491	100.00%

問54 <問53で②と答えた方にお聞きします> 健診を受けていない理由を教えてください。あてはまる番号を1つ選んでください。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①健康に自信がある	0	0	1	1	2	3	7	5.74%
②考えたことがない	2	1	1	1	1	3	9	7.38%
③面倒くさい	1	1	5	4	3	3	17	13.93%
④受けても何か指摘されるのがこわい	2	1	1	1	5	2	12	9.84%
⑤自覚症状が出てからでも遅くないと思う	0	0	1	0	2	2	5	4.10%
⑥受けても意味がない	1	0	0	0	1	0	2	1.64%
⑦仕事が忙しい	2	3	5	4	6	0	20	16.39%
⑧子育て中で忙しい	4	14	1	0	0	0	19	15.57%
⑨その他	5	7	2	5	7	4	30	24.59%
無回答	0	0	0	1	0	0	1	0.82%
総 計	17	27	17	17	27	17	122	100.00%

問55 年に1回健康チェックは必要だと思いますか。あてはまる番号を1つ選んでください。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①年に1回は必要だと思う	50	63	53	63	83	92	404	82.28%
②何年かに1回は必要だと思う	14	8	10	7	19	14	72	14.66%
③必要だとは思わない	2	0	2	0	0	4	8	1.63%
無回答	0	1	0	0	3	3	7	1.43%
総 計	66	72	65	70	105	113	491	100.00%

問56 あなたは、かかりつけの病院や医院を決めていますか。あてはまる番号を1つ選んでください。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①決めている	26	19	32	38	73	97	285	58.04%
②決めていない	34	46	31	29	29	10	179	36.46%
③これから決めようと思う	6	5	2	2	3	3	21	4.28%
④わからない	0	2	0	0	0	0	2	0.41%
無回答	0	0	0	1	0	3	4	0.81%
総 計	66	72	65	70	105	113	491	100.00%

問57 あなたは、この一年間に病気やケガで通院や入院をしたことがありますか。あてはまる番号をすべて選んでください。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①通院したことがある	21	23	18	18	22	29	131	26.68%
②入院したことがある	2	3	2	4	6	20	37	7.54%
③現在通院をしている	9	6	16	28	64	73	196	39.92%
④通院や入院をしたことがない	37	43	32	26	26	14	178	36.25%
回答者計	69	75	68	76	118	136	542	110.39%

⑦高脂血症	0	0	3	2	8	2	15	4.79%
⑧骨折	1	2	0	2	1	6	12	3.83%
⑨白内障などの眼の病気	0	0	1	2	8	11	22	7.03%
⑩腰痛症・関節炎・リュウマチ	2	2	4	4	8	10	30	9.58%
⑪腎炎・膀胱炎・前立腺肥大症	0	0	0	3	3	8	14	4.47%
⑫入れ歯・歯槽膿漏などの歯の病気	0	4	4	6	9	17	40	12.78%
⑬その他	19	14	9	11	16	12	81	25.88%
回答者計	30	33	38	63	120	158	442	141.21%

問59 <問57で③と答えた方にお聞きします> どの程度診療を受けていますか。あてはまる番号を1つ選んでください。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①毎日通院している	0	0	0	0	0	0	0	0.00%
②週に1～2回程度	0	0	0	1	3	1	5	2.55%
③月に2回程度	4	1	5	2	2	13	27	13.78%
④月に1回程度	1	3	6	11	33	34	88	44.90%
⑤その他	3	2	2	8	17	13	45	22.96%
無回答	1	0	3	6	9	12	31	15.82%
総 計	9	6	16	28	64	73	196	100.00%

問60 <問57で③と答えた方にお聞きします> 受診している医療機関はどちらですか。あてはまる番号を1つ選んでください。

選 択 肢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	割 合
①市内	2	0	6	6	29	34	77	39.29%
②室蘭市	4	5	5	14	27	28	83	42.35%
③伊達市	0	0	1	0	0	0	1	0.51%
④その他	2	1	1	3	1	3	11	5.61%
無回答	1	0	3	5	7	8	24	12.24%
総 計	9	6	16	28	64	73	196	100.00%

## 第2期登別市国民健康保険特定健康診査等実施計画(平成25年6月作成) より抜粋

### 平成24年4月現在の慢性腎不全患者の状況

平成24年4月現在、本市国民健康保険被保険者で人工透析を受けている慢性腎不全患者は合計39名で、約7割(28人)が男性です。

日本透析学会による2011年版資料においても、人工透析を受ける割合は男性に多い状況にあり、また原疾患では透析導入に至った患者の44.2%が糖尿病性腎症であると報告されています。

本市国民健康保険においても、原疾患であるかは不明ではありますが46.2%が糖尿病を合併しています。(図表13参照)このことから、透析導入を予防するために、糖尿病の重症化予防は重要であります。

図表13 慢性腎不全患者と糖尿病

	糖尿病なし	%	糖尿病あり	%	合計
男性	14	35.9%	14	35.9%	28
女性	7	17.9%	4	10.3%	11
合計	21	53.8%	18	46.2%	39

## 飲酒の基礎知識

### ◎お酒の1単位とは

アルコール摂取量の基準とされるお酒の1単位とは、純アルコールに換算して20gです。この1単位を各種アルコール飲料に換算すると、ビールは中びん1本(500ml)、日本酒は1合(180ml)、ウイスキーはダブル1杯(60ml)、焼酎0.6合(110ml)が目安となります。

なお、「節度ある適度な飲酒」は、1日平均純アルコール量が20g程度とされています。

### ◎お酒の1単位表（純アルコールにして20g）

ビール	(アルコール度数5度)なら	中びん1本	500ml
日本酒	(アルコール度数15度)なら	1合	180ml
焼酎	(アルコール度数25度)なら	0.6合	約110ml
ウイスキー	(アルコール度数43度)なら	ダブル1杯	60ml
ワイン	(アルコール度数14度)なら	1/4本	約180ml
缶チューハイ	(アルコール度数5度)なら	1.5缶	約520ml

### ◎アルコール量の計算式

お酒の量 (ml) × [アルコール度数 (%) ÷ 100] × 0.8

例) ビール中びん1本 500 × [5 ÷ 100] × 0.8 = 20

## 【用語の解説】

### ○21世紀の国民健康づくり運動（健康日本21）

第三次国民健康づくり対策として、2000年から厚生省（当時）が行った一連の施策のこと。

### ○北海道健康づくり指針すこやか北海道21

国が推進する「21世紀の国民健康づくり運動（健康日本21）」（平成12年3月厚生事務次官通知）の趣旨に沿って、北海道が平成12年度に策定した健康づくりの基本指針のこと。

### ○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。世界保健機関（WHO）が2000年にこの言葉を公表した。平均寿命から介護期間（自立した生活ができない期間）を引いた数。

### ○食育推進基本計画

2005年に施行された食育基本法に基づき、食に関する知識を持ち健全な食生活を実践できる人づくりを目標に、家庭や地域、学校などがとるべき対策の報告性を示した計画。

### ○健康格差

人種や民族、社会経済的地位による健康と医療の質の格差であり、疾病、健康状態、医療アクセスにおける集団特異的な違いのこと。

### ○平均寿命

生まれてから死ぬまでの時間のことで、0歳の平均余命のことである。

### ○高齢者

世界保健機関（WHO）の定義では、65歳以上の人のことを高齢者としており、高齢者の医療の確保に関する法律では、65～74歳までを前期高齢者、75歳以上を後期高齢者」と規定している。

### ○高齢化率

65歳以上の高齢者人口（老年人口）が総人口に占める割合のこと。

## ○国勢調査

日本の人口・世帯の実態を明らかにすることを目的として、5年ごとに日本国内に住んでいるすべての人・世帯を対象として行われる統計調査のこと。

## ○悪性新生物

悪性腫瘍のことで、細胞が何らかの原因で変異して増殖を続け、周囲の正常な組織を破壊する。がんや肉腫などがこれに該当する。

## ○心疾患

心臓に起こる病気の総称で、心疾患の大部分を占めているのが「虚血性心疾患」であり、虚血性心疾患とは、心臓の筋肉（心筋という）へ血液を送る冠動脈の血流が悪くなって、心筋が酸素不足・栄養不足に陥る状態のこと。

## ○急性心筋梗塞

心臓を取り巻く冠動脈が急激に血栓で閉塞され、心筋組織が壊死を起こす疾患。

## ○脳血管疾患

脳動脈に異常が起きることが原因でおこる病気の総称で、脳の血管が詰まることにより生じる脳梗塞や脳の血管が破れて生じる脳（内）出血やクモ膜下出血などがある。

## ○年齢調整死亡率

年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように年齢構成を調整した人口10万人あたりの死亡率のこと。

## ○生活習慣病

生活習慣が発症原因に深く関与していると考えられている疾患の総称で食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症や進行に関与する疾患群のこと。代表的なものとして、高血圧、脂質異常症、糖尿病などがあげられる。

## ○BMI

身長と体重の関係から計算した大人向けの肥満度を表す指数のこと。Body Mass Index（肥満指数）の略で、 $\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}$ で計算できる。

○メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

内臓脂肪型肥満（内臓肥満・腹部肥満）に高血糖・高血圧・脂質異常症のうち2つ以上を合併した状態のこと。

○COPD（慢性閉塞性肺疾患）

主に長年の喫煙習慣が原因で発症し、呼吸機能が低下していく肺の病気で、以前は「慢性気管支炎」、「肺気腫」と別々に呼ばれていた2つの疾患の総称。

○各種がん検診

健康増進法施行規則第4条の2第4号に定められているがん検診のことで、肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、乳がん検診、子宮頸部がん検診がある。

○特定健康診査・特定保健指導

2008年4月より始まった高齢者の医療の確保に関する法律第18条、国民健康保険法第82条にさだめられた40歳～74歳までの公的医療保険加入者全員を対象とした保健制度で一般には「メタボ健診」といわれている。

○受動喫煙

健康増進法において、「室内またはこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされること」と定義されている。

○肝炎ウイルス検査

登別市で実施している内容は問診、B型肝炎ウイルス検査及びC型肝炎ウイルス検査であり、B型肝炎ウイルス検査はHBs抗原検査、C型肝炎ウイルス検査はHCV抗体検査および、HCV抗体価検査で疑陽性とされた検体に対して、HCV核酸増幅検査を行っている。

○高血圧症

血圧とは血管の中の圧力で、高血圧症とは動脈に異常に高い圧がかかる状態のこと。日本人の高血圧の大部分は原因が特定できない高血圧で、これを本態性高血圧と呼ぶ。高血圧症診療ガイドラインによると、高血圧症とは上（収縮期血圧）が140mmHg以上、または、下（拡張期血圧）が90mmHg以上の状態。

○脂質異常症

血液中の脂質、具体的にはコレステロールや中性脂肪（代表的なものはトリグリセリド）が、多過ぎる病気のこと。



## ○循環器疾患

血液を全身に循環させる臓器である心臓や血管などが正常に働かなくなる疾患のことで、高血圧・心疾患（急性心筋梗塞などの虚血性心疾患や心不全）・脳血管疾患（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血）などに分類される。

## ○糖尿病

インスリンという血糖値を下げるホルモンの作用が低下したため、体内に取り入れられた栄養素がうまく利用されずに、血液中のブドウ糖（血糖）が多くなっている状態のこと。膵臓からのインスリンの分泌不足による場合と、肥満などによるインスリンの作用（効果）が出にくいの場合、または、両者の組み合わせがあった場合がある。

## ○合併症

もともとある病気（原疾患）が前提となって生ずる続発性の病態・病変・疾患で、例えば糖尿病患者が次第に腎症を併発するように、原疾患そのものを原因として発症する病気や症状をいう。

## ○腎不全

腎炎などの病気で、腎臓の中で血液を濾過する網の目がつまることで腎臓の機能が落ち、老廃物を十分排泄できなくなった状態のこと。腎臓の働きが正常の30%以下に低下した状態を腎不全といい、いったん慢性腎不全になると、腎機能は回復不可能となる。

## ○人工透析

腎不全のために、腎臓のもつ老廃物排出機能が著しく障害されたときに、透析器（一般には人工腎臓という）を用いて、血液を透析、ろ（濾）過する方法のこと。

## ○健康通信きらり

登別市健康推進グループが健康情報の発信や健康に関する知識普及を目的に年4回発行している広報折り込み誌のこと。

## ○肥満

体内の脂肪が一定以上に多くなった状態のこと。肥満の判定は、身長と体重から計算されるBMI（肥満指数）という数値で行われ、日本肥満学会が決めた判定基準では、統計的にもっとも病気にかかりにくいBMI 22を標準とし、

25以上を肥満としている。

○やせ

肥満の反対を意味するが、脂肪だけではなく、筋肉など脂肪以外の組織も減少している状態のこと。通常、標準体重のマイナス20%未満とされている。

○食育

国民一人一人が、生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保等が図れるよう、自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識と食を選択する判断力を楽しく身に付けるための学習等の取組みのこと。2005年に成立した食育基本法においては、生きるための基本的な知識であり、知識の教育、道徳教育、体育教育の基礎となるべきもの、と位置づけられている。

○食育基本法

2005年に食育の基本理念を定め、国、地方公共団体等の食育に対する責務を明らかにし、食育に関する施策の基本事項を定めた法律。

○主食

日常の食事の中心となる食品。日本では、米飯・めん類・パンなどのこと。

○副食

主食とあわせて食べる物。おかず。

○主菜

主食以外の、食事の中心となる料理（メインディッシュ）のこと。

○副菜

主菜に添えて出すもの。酢の物・漬物などをいう。

○全国学力・学習状況調査

2007年より日本全国の小中学校の最高学年（小学6年生、中学3年生）全員を対象として行われるテストのことで、一般に「全国学力テスト」とも呼ばれる学力・学習状況の調査的性格が強い。

○孤食

一人で食事を取ることで、特に食事の際に孤独を感じてしまう「寂しい食事」のこと。

### ○共食

家族や友人などと一緒に食事を楽しむこと。孤食の反対語。

### ○適正体重

肥満でもなく痩せすぎでもない、もっとも健康的に生活出来る理想の体重のことで、身長（m）×身長（m）×22で計算される。

### ○食生活改善推進員

“私達の健康は私達の手で”をスローガンに、各市町村で養成され、食を通じた健康づくりのボランティアとして活動している協議会組織。

平成17年「食育基本法」が施行されたことから、食生活改善推進員は、地域における食育推進の担い手として、「食育アドバイザー」を併名されている。

### ○ノルディックウォーキング

2本のポール（ストック）を使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズの一つのこと。

### ○睡眠指針

近年、睡眠と生活習慣病との関連がさまざまな研究により明らかになってきており、最新の睡眠に関する研究結果を反映させ、厚生労働省が平成26年4月に11年ぶりに改定した「健康づくりのための睡眠指針 2014～睡眠12箇条～」のこと。

### ○スクールカウンセラー

教育機関において心理相談業務に従事する心理職専門家のこと。スクールカウンセラーという特別な資格はなく、精神科医や心理学関係の大学教員、大半は臨床心理士がスクールカウンセラーになることが多い。

### ○こころの体温計

平成24年度から北海道で初めて登別市が導入した携帯電話やパソコンを使って簡単にメンタルヘルスチェックができるシステムのこと。登別市ホームページから利用できる。

### ○乳幼児突然死症候群

今まで健康であった乳幼児に何の予兆も既往歴もないまま、突然死をもたらす疾患のこと。

### ○節煙

タバコを吸う量を減らすこと。

### ○分煙

受動喫煙の防止を目的とし、不特定多数の人が利用する公共の場所や施設等において、喫煙場所となる空間と、それ以外の非喫煙場所となる空間に分割する方法のこと。

### ○胎児性アルコール症候群

妊娠中の母親の習慣的なアルコール摂取によって生じていると考えられている先天性疾患の一つで神経系脳障害の一種。妊婦のアルコール摂取量とその摂取頻度により、生まれてくる子供に軽度から重度に及ぶあらゆる知能障害が顕れることがある。

### ○発達障害

主に比較的低年齢において発達の過程で現れ始める行動やコミュニケーション、社会適応の問題を主とする障害のこと。自閉症スペクトラムや学習障害(LD)、注意欠陥・多動性障害(ADHD)などの総称とされる。

### ○適正飲酒量

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本 21」で示されている節度ある適度な飲酒量で1日平均純アルコール約20g程度とされている。

### ○歯周病

歯肉、セメント質、歯根膜および歯槽骨より構成される歯周組織に発生する疾患の総称で歯周疾患ともいわれ、歯と歯ぐき(歯肉)のすきま(歯周ポケット)から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こし、さらには歯を支える骨(歯槽骨)を溶かしてしまう病気のこと。

### ○フッ素洗口・フッ素塗布

骨や歯を作るために欠かせない役割を持つフッ素(自然界にある元素の一つでお茶などにも微量に含まれている)で定期的なうがいをしたり(洗口)、歯に塗ること(塗布)でむし歯を予防する方法。

### ○誤嚥性肺炎

細菌が唾液や胃液と共に肺に流れ込んで生じる肺炎で高齢者の肺炎の原因のひとつ。再発を繰り返す特徴があり、高齢者の死亡原因ともなっている。

### ○子育て支援センター

子育て支援のための地域の総合的拠点で 1993 年度に国の事業として創設され、0 歳から就学前までの乳幼児とその保護者等を対象に親子で自由に遊べる場、育児情報の交換や相談の場として活用できる場所となっている。子育てサークルの活動支援なども行っており、登別市には 2 か所ある。

### ○介護予防事業

高齢者が要介護・要支援状態になることを予防することを目的とした事業のこと。活動的な状態にある高齢者を対象として、できるだけ長く生きがいを持ち地域で自立した生活を送ることができるようにすることを支援する一次予防事業と、要支援・要介護に陥るリスクの高い高齢者を対象にした二次予防事業がある