

第3次健康しんじょう21計画書

新庄村健康増進計画

新庄村食育推進計画

新庄村自殺対策計画

(令和6年度～令和17年度)

令和6年3月

第1章 計画の基本的な考え方

1. 計画見直しの背景

我が国は、生活水準の向上や社会保障制度の充実、医療技術の進歩などにより平均寿命が大幅に伸び、世界有数の長寿国となっています。その一方で、急速な少子高齢化や生活習慣の変化により、がんや虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病の割合が増加し、疾病構造が大きく変化しています。今後、さらに高齢化が進展し、生活習慣病の増加により、医療や介護にかかる負担が年々増加していくことが予測されるため、平均寿命だけでなく、健康で自立した生活を送ることができる健康寿命の延伸や健康格差の縮小が求められています。また、令和2年以降、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、国民の生活に大きな影響がありました。現在は落ち着きを取り戻しつつありますが、生活様式の変化や感染に対する不安やストレスなどにより、心身の健康への影響が懸念され、その対策が必要となっています。

このような問題に対処し、村民がいつまでも住み慣れた地域で、心身ともに健康で暮らせる健康寿命をできる限り延ばしていくことが大切です。そのためには、若い頃から食生活や運動など、望ましい生活習慣を身につけ「自分の健康は自分で守る」という考えのもとに、生涯を通じた健康づくりに取り組んでいくことが大切です。

このような理念を基に、新庄村では平成25年度に『「私がこの村を健康な村にしていきたい」と一人一人が思える新庄村』の実現に向けた村民の健康づくり計画として、「第2次健康メルヘン21」を策定し、健康づくりの指針としてきました。第2次計画期間が終了となることから、これまでの取り組みの評価および課題を整理し、今後10年間に取り組むべき目標を定めた新たな計画として「第3次健康しんじょう21計画」を策定しました。

2. 計画の性格と位置づけ

- ◎「健康増進計画」は、健康増進法に規定する市町村健康増進計画に位置づけ、国の基本方針「健康日本21（第3次）」及び県の「第3次健康おかやま21」の主旨を踏まえ策定するものです。
- ◎「食育推進計画」は、食育基本法に基づく村の食育推進計画として、健康増進計画と整合性を図り策定するものです。
- ◎「自殺対策基本計画」は自殺対策基本法に基づく村の自殺対策計画として、同じく健康増進計画と整合性を図り策定するものです。
- ◎「健康増進計画」と「食育推進計画」、「自殺対策基本計画」は、村政の基本指針となる「第3次健康しんじょう21計画」として定め、村民と行政の協働の取り組みを一体的に推進するものです。
- ◎その他村の計画「国民健康保険データヘルス計画」「子ども子育て支援計画」「介護保険事業計画」等と連携し、健康づくりを推進するものです。

3. 計画の期間及び評価

本計画は、国の「健康日本21（第三次）」にあわせて、令和6年度から令和17年度までの12年間を計画期間とします。なお、令和11年度には、取組みの進捗状況や社会情勢の変化を踏まえ、中間評価を行うとともに、見直しを行うものとします。

4. 計画の策定体制

計画の策定に当たっては、以下の策定体制を実施しました。

① 健康メルヘン21計画（仮称）策定委員会

本計画の策定に当たって、保健福祉関係者や学識経験者からなる「健康メルヘン21計画（仮称）策定委員会」にて、計画内容の審議を行い、計画の名称や計画内容を決定しました。

②村民参加の体制

健康に関する村民健康アンケート調査の実施

計画の基礎資料を得るために就学前の保護者、小・中学生、20～79歳の成人を対象に「健康アンケート調査」を実施し結果の分析を行いました。【資料編参照】また、国民健康保険医療状況や特定健康診査結果等を基礎資料として活用しました。

5. 基本的な方針

①一次予防の重視

生活習慣病対策を進める上では、乳幼児期からの生活習慣づくりと生活習慣を改善して疾病予防する「一次予防」に重点をおき、村民の生活の質の向上や健康寿命をのばす対策を推進します。

②健康づくり環境の整備

村民一人一人が主体的に健康づくりに取り組めるよう、正しい健康情報を提供するとともに、健康づくりについての自主的な活動のきっかけや必要な場の提供及び仲間づくりをすすめます。

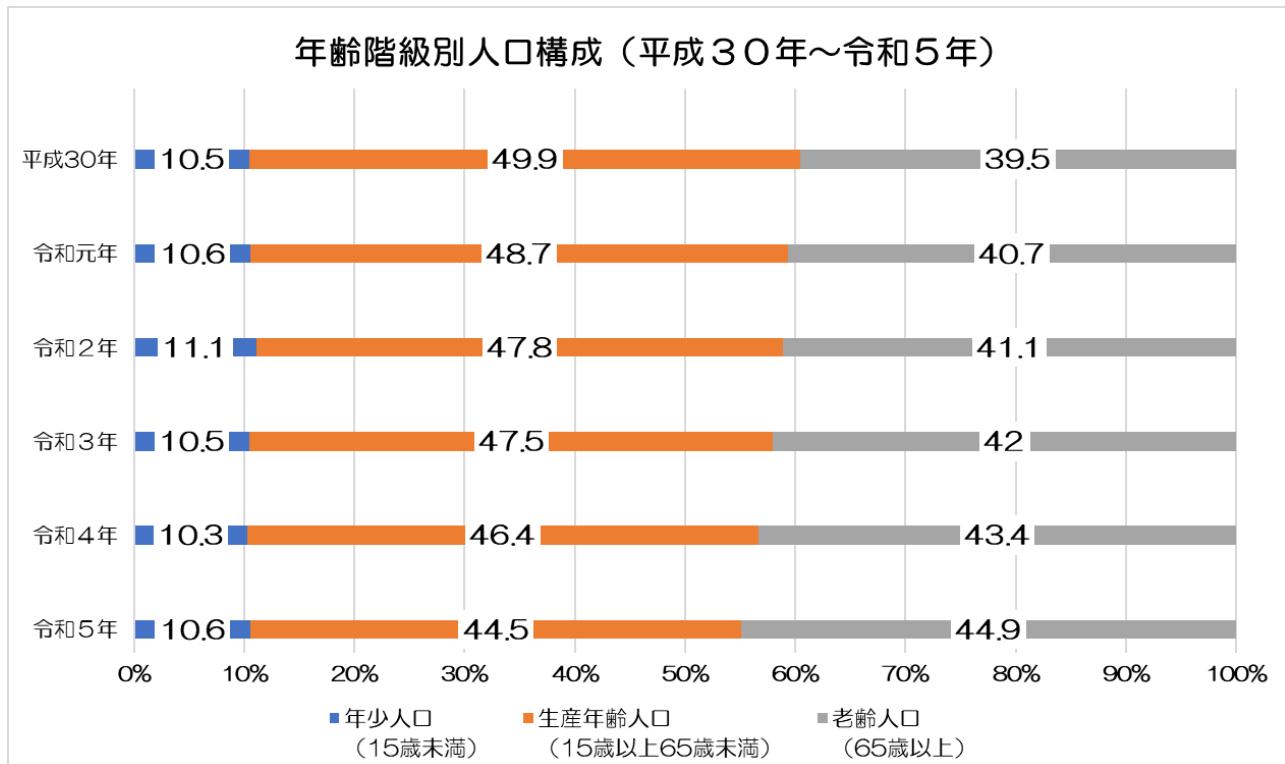
③健康づくり運動の推進

様々な関係機関および既存行事と連携し、情報を共有して総合的・効果的な健康づくり運動を推進します。健康づくりは継続することが必要ですが、そのためには「楽しい」「おもしろい」をキーワードにして施策に盛り込むことも重要と考えます。

第2章 計画策定の背景と課題

1. 人口構成の現状と推移

本村の人口をみると、平成30年の949人から令和5年の824人と、この5年間で125人減少しています。年齢別にみると年少人口割合が横ばいなのに対し、生産年齢人口割合は減少、老齢人口割合は増加しており、依然として高齢化の進行がうかがえます。



年少人口：15歳未満の人口

生産年齢人口：15歳以上65歳未満の働き盛りの人口

老齢人口：65歳以上の人口

出典：各年12月31日現在 新庄村住民基本台帳データ

2. 疾病構造等

(1) 疾病別医療費（入院）

令和4年度の入院医療費では「循環器系の疾患」が最も高く20.8%を占めています。

大・中・細小分類別分析(入院)(令和4年度) ※疾病中分類に紐づく細小分類が存在しない場合、空白としている。

| 順位 | 大分類別分析 | | 中分類別分析 | | 細小分類分析 | |
|----|------------------|-------|------------------|-------|--------|---------------|
| 1 | 循環器系の疾患 | 20.8% | その他の循環器系の疾患 | | 10.6% | 大動脈瘤 食道静脈瘤 |
| | | | 虚血性心疾患 | 5.1% | 狭心症 | 5.1% |
| | | | 高血圧性疾患 | 2.3% | 高血圧症 | 2.3% |
| 2 | 損傷、中毒及びその他の外因の影響 | 18.7% | 熱傷及び腐食 | 13.1% | | |
| | | | 骨折 | 4.4% | 骨折 | 4.4% |
| | | | その他損傷及びその他外因の影響 | 1.3% | | |
| 3 | 筋骨格系及び結合組織の疾患 | 13.4% | 関節症 | 13.1% | 関節疾患 | 13.1% |
| | | | 脊椎障害（脊椎症を含む） | 0.3% | | |
| | | | 炎症性多発性関節障害 | 0.0% | | |
| 4 | 尿路性器系の疾患 | 10.6% | 腎不全 | 10.3% | | |
| | | | その他の腎尿路系の疾患 | 0.2% | | |
| | | | 糸球体疾患及び腎尿細管間質性疾患 | 0.0% | | |

出典:国保データベース(KDB)システム「医療費分析(2)大、中、細小分類」(新庄村)

(2) 疾病別医療費（外来）

令和4年度の外来医療費では、「内分泌、栄養及び代謝疾患」が最も高く、17.2%を占めています。

大・中・細小分類別分析(外来)(令和4年度) ※疾病中分類に紐づく細小分類が存在しない場合、空白としている。

| 順位 | 大分類別分析 | | 中分類別分析 | | 細小分類分析 | |
|----|----------------------|-------|--------------------------|-------|----------|---------------|
| 1 | 内分泌、栄養及び代謝疾患 | 17.2% | 糖尿病 | | 11.9% | 糖尿病 糖尿病網膜症 |
| | | | 脂質異常症 | 3.4% | 脂質異常症 | 3.4% |
| | | | その他の内分泌、栄養及び代謝障害 | 1.0% | 痛風・高尿酸血症 | 0.1% |
| 2 | 血液及び造血器の疾患並びに免疫機構の障害 | 14.7% | 貧血 | 14.7% | 貧血 | 14.7% |
| | | | その他の血液及び造血器の疾患並びに免疫機構の障害 | 0.0% | | |
| 3 | 循環器系の疾患 | 12.5% | 高血圧性疾患 | 5.2% | 高血圧症 | 5.2% |
| | | | その他の心疾患 | 5.2% | 不整脈 | 2.9% |
| | | | その他の循環器系の疾患 | 1.4% | 大動脈瘤 | 0.1% |
| 4 | 精神及び行動の障害 | 9.8% | 統合失調症、統合失調症型障害及び妄想性障害 | 7.3% | 統合失調症 | 7.3% |
| | | | 気分(感情)障害(躁うつ病を含む) | 1.4% | | |
| | | | 神経症性障害、ストレス関連障害及び身体表現性障害 | 1.1% | | |

出典:国保データベース(KDB)システム「医療費分析(2)大、中、細小分類」(新庄村)

(3) 医療費上位疾病（入院十外来）

令和4年度の医療費を最小分類別にみると、医療費上位第1位は「関節疾患」で、約7,054,590円支出行っています。

細小分類による医療費上位10疾病(令和4年度)

| 順位 | 細小分類別疾患 | 医療費(円) | 割合(%) | ※ |
|----|---------|-----------|-------|---|
| 1 | 関節疾患 | 7,054,590 | 8.6% | |
| 2 | 貧血 | 6,233,530 | 7.6% | |
| 3 | 糖尿病 | 4,706,190 | 5.7% | |
| 4 | 大動脈瘤 | 3,537,860 | 4.3% | |
| 5 | 高血圧症 | 2,911,760 | 3.5% | |
| 6 | 狭心症 | 2,615,270 | 3.2% | |
| 7 | 統合失調症 | 2,551,820 | 3.1% | |
| 8 | 骨折 | 2,319,050 | 2.8% | |
| 9 | 食道静脈瘤 | 1,542,840 | 1.9% | |
| 10 | 不整脈 | 1,441,870 | 1.8% | |

出典:国保データベース(KDB)システム「医療費分析(2)大、中、細小分類」（新庄村）

※割合…総医療費に占める割合。

※細小分類のうち、「その他」及び「小児科」については上位10疾病の対象外としている。

(4) 主要死因

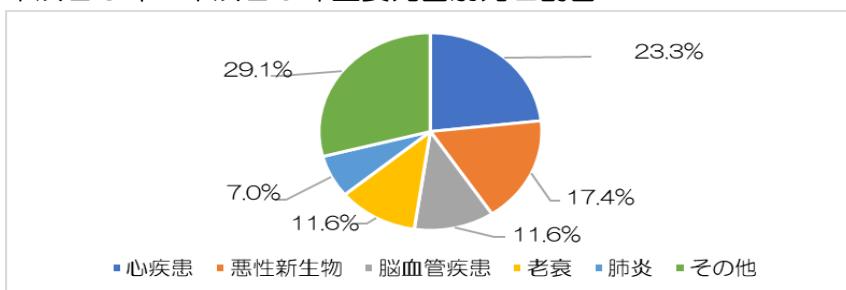
平成25年から平成29年の主要死因をみると、心疾患・悪性新生物が上位にきており、次に脳血管疾患・老衰が続いています。

平成25年～平成29年主要死因

| | 全死亡数 | 心疾患 | 悪性新生物 | 脳血管疾患 | 老衰 | 肺炎 | その他 |
|----|------|-----|-------|-------|----|----|-----|
| 人数 | 86 | 20 | 15 | 10 | 10 | 6 | 25 |

出典：平成25年～平成29年人口動態統計（新庄村）

平成25年～平成29年主要死因別死亡割合



出典：平成25年～平成29年人口動態統計（新庄村）

3. 特定健康診査

(1) 特定健診受診、特定保健指導状況

令和4年度の特定健診受診率は、県・同規模自治体・国と比較して高くなっています。また、特定保健指導については、支援対象者数割合が県・同規模自治体・国と比較して高くなっていますが、実施率は県・国との比較では高くなっていますが、同規模自治体と比較すると低くなっています。

特定健診受診、特定保健指導状況(令和4年度)

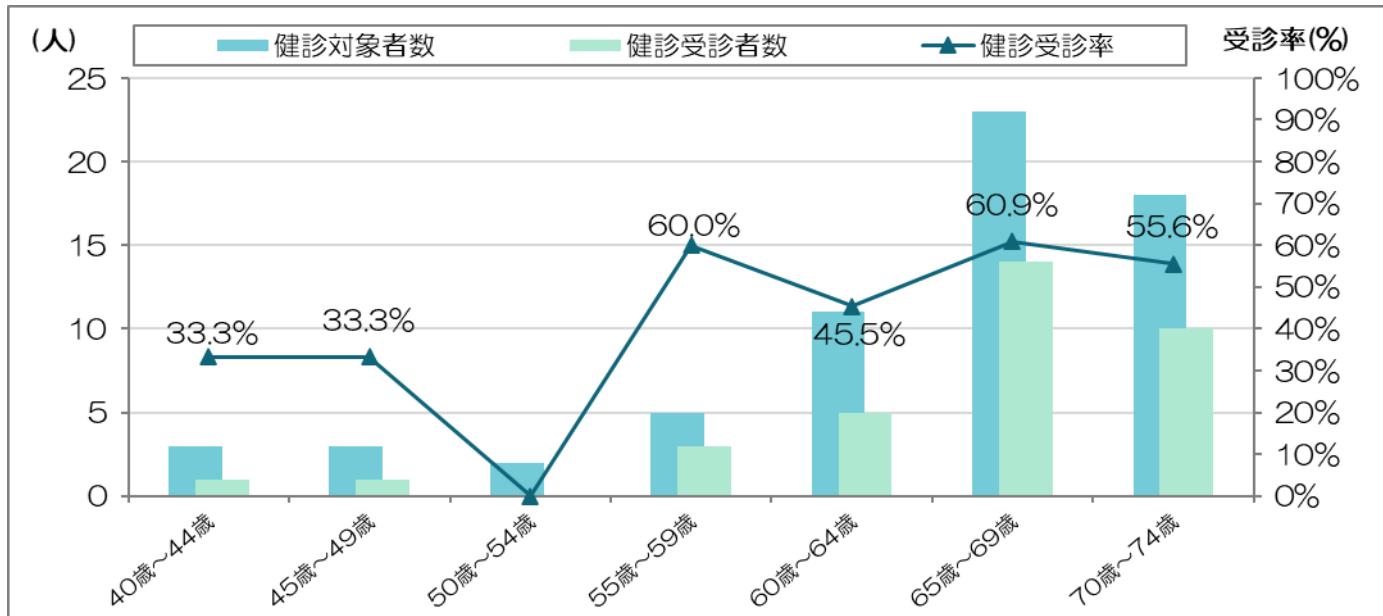
| 区分 | 特定健診受診率 | 動機付け支援対象者数割合 | 積極的支援対象者数割合 | 支援対象者数割合 | 特定保健指導実施率 |
|-----|---------|--------------|-------------|----------|-----------|
| 新庄村 | 53.3% | 13.9% | 1.4% | 15.3% | 27.3% |
| 県 | 33.7% | 9.4% | 3.2% | 12.6% | 19.3% |
| 同規模 | 48.5% | 8.8% | 3.7% | 12.5% | 47.4% |
| 国 | 37.6% | 8.6% | 3.3% | 11.9% | 24.6% |

出典:国保データベース(KDB)システム「地域の全体像の把握」(新庄村)

(2) 男女別・年齢別特定健診受診率

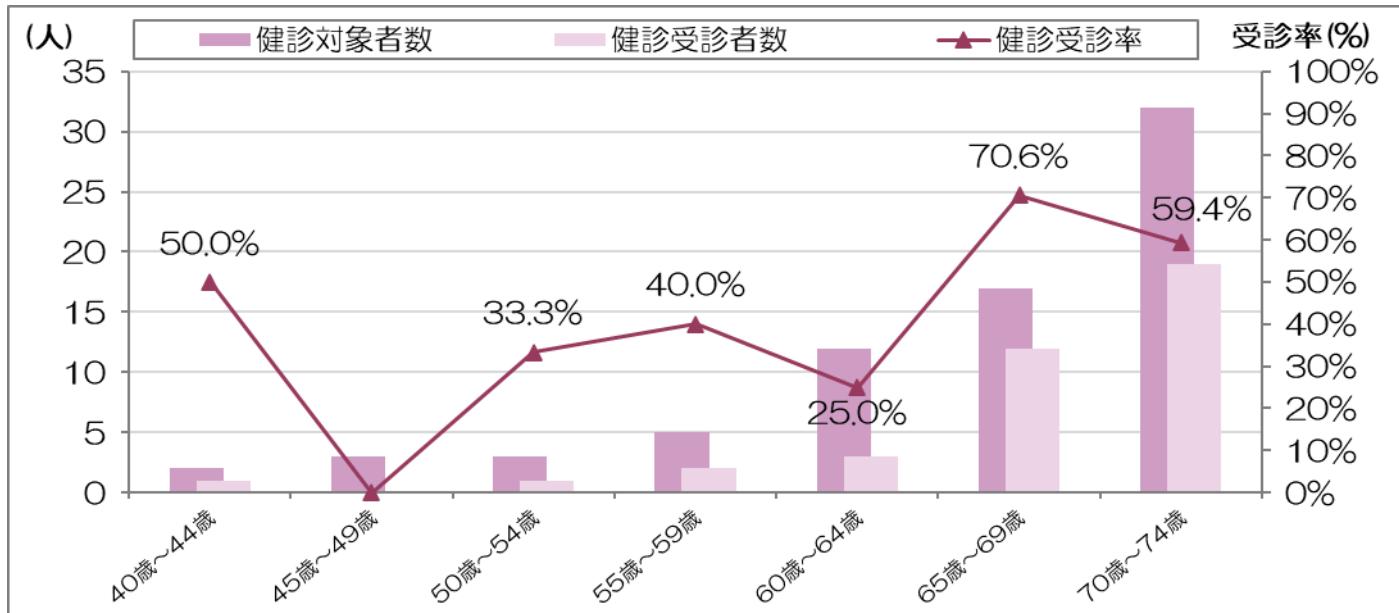
男女別・年齢別特定健診受診率では、男女とも40代～50代の受診率が低くなっています。

[男性] 年齢別特定健康診査受診率(令和4年度)



出典:国保データベース(KDB)システム「健診・医療・介護データからみる地域の健康課題」(新庄村)

[女性] 年齢別特定健康診査受診率(令和4年度)



出典:国保データベース(KDB)システム「健診・医療・介護データからみる地域の健康課題」(新庄村)

(3) 健康診査データによる分析

以下は、令和4年度健康診査データによる、検査項目別の有所見者の状況を示したものです。健診受診者全体では、HbA1c の有所見者割合が最も高く、健診受診者の 72.2% を占めています。年齢階層別にみると、40歳～64歳、65歳～74歳どちらの区分においても、HbA1c の有所見者割合が最も高くなっています。

検査項目別有所見者の状況（令和4年度）

| 区分 | | | BMI | 腹囲 | 中性脂肪 | ALT | HDL | 血糖 | HbA1c | 尿酸 |
|-----------------|---------|-------|-------|------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | | 25以上 | 男性85以上 女性90以上 | 150以上 | 31以上 | 40未満 | 100以上 | 5.6以上 | 7.0以上 |
| 令和4年度 | 40歳～64歳 | 人数(人) | 4 | | 7 | 3 | 2 | 1 | 3 | 12 |
| | | 割合(%) | 23.5% | | 41.2% | 17.6% | 11.8% | 5.9% | 17.6% | 70.6% |
| | 65歳～74歳 | 人数(人) | 20 | | 23 | 12 | 10 | 4 | 4 | 40 |
| | | 割合(%) | 36.4% | | 41.8% | 21.8% | 18.2% | 7.3% | 7.3% | 72.7% |
| 全体 (40歳～74歳) | | | 24 | | 30 | 15 | 12 | 5 | 7 | 52 |
| | | | 33.3% | | 41.7% | 20.8% | 16.7% | 6.9% | 9.7% | 2.8% |

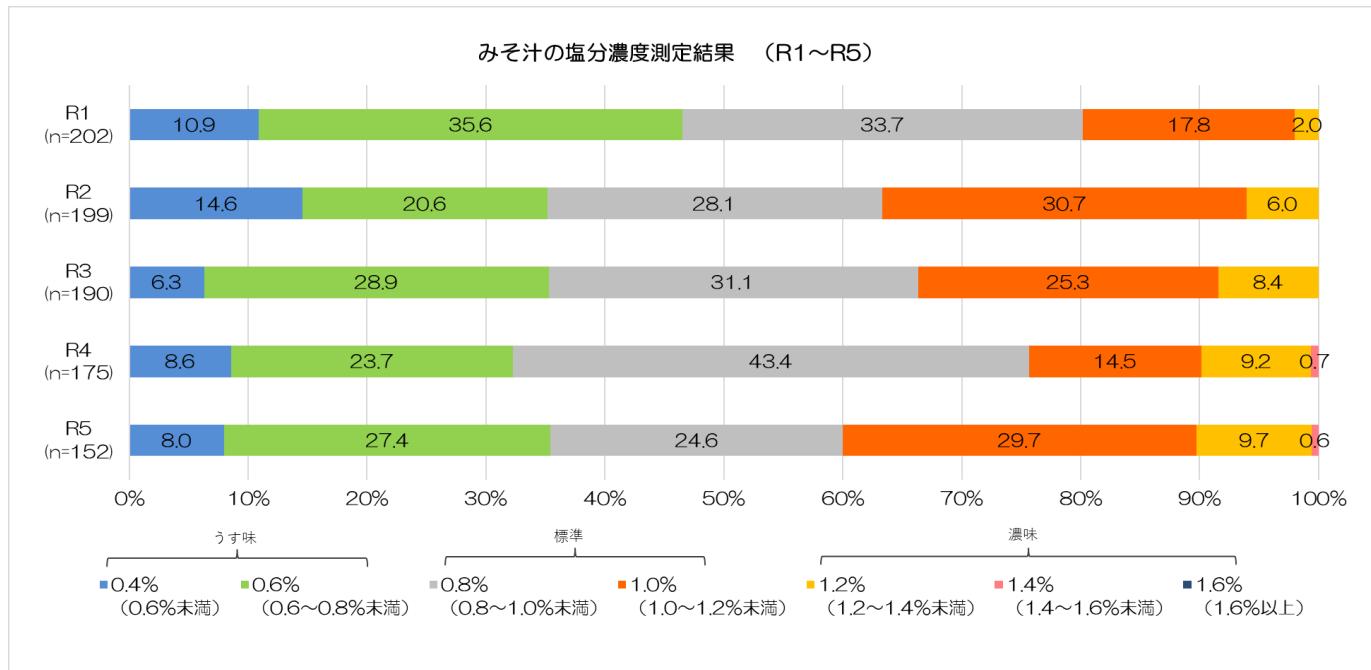
| 区分 | | | 収縮期血圧 | 拡張期血圧 | LDL | クレアチニン | 心電図 | 眼底検査 | non-HDL | eGFR |
|-----------------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---------|-------|
| | | | 130以上 | 85以上 | 120以上 | 1.3以上 | 所見あり | 検査あり | 150以上 | 60未満 |
| 令和4年度 | 40歳～64歳 | 人数(人) | 6 | | 7 | 10 | 2 | 3 | 11 | 4 |
| | | 割合(%) | 35.3% | | 41.2% | 58.8% | 11.8% | 17.6% | 64.7% | 23.5% |
| | 65歳～74歳 | 人数(人) | 26 | | 18 | 35 | 0 | 6 | 34 | 7 |
| | | 割合(%) | 47.3% | | 32.7% | 63.6% | 0.0% | 10.9% | 61.8% | 12.7% |
| 全体 (40歳～74歳) | | | 32 | | 25 | 45 | 2 | 9 | 45 | 11 |
| | | | 44.4% | | 34.7% | 62.5% | 2.8% | 12.5% | 62.5% | 11.1% |

出典:国保データベース(KDB)システム「健診有所見者状況(男女別・年代別)」(新庄村)

4. 栄養食生活・食育について

(1) みそ汁の塩分濃度測定結果 (R1～R5)

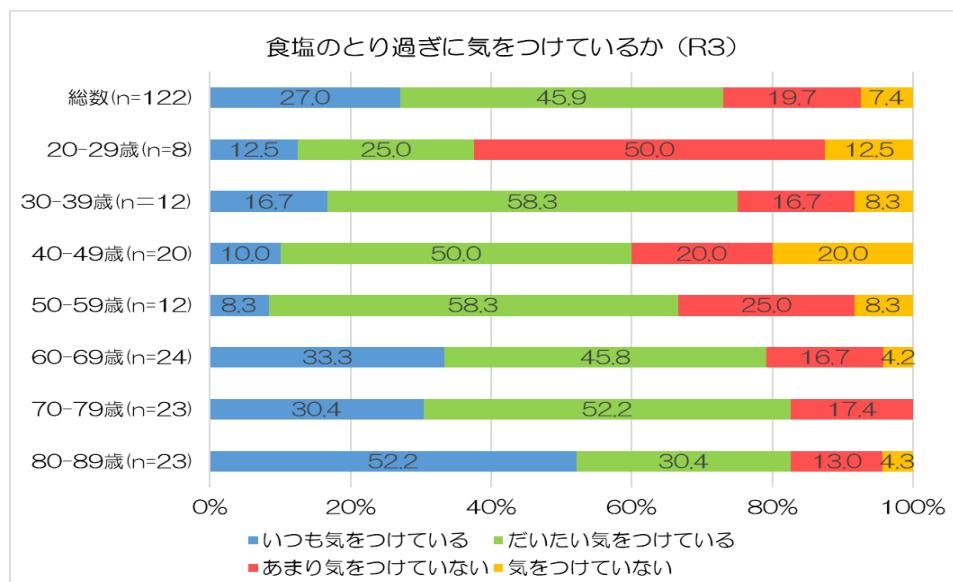
毎年、栄養改善協議会が実施している塩分測定の5年間の推移をあらわしています。令和元年と比較すると令和5年は「うす味」が減少しており、また、令和元年度以降徐々に「濃味」が増加しています。



出典：新庄村栄養改善協議会 みそ汁塩分濃度測定結果

(2) 食塩のとり過ぎに気をつけているか

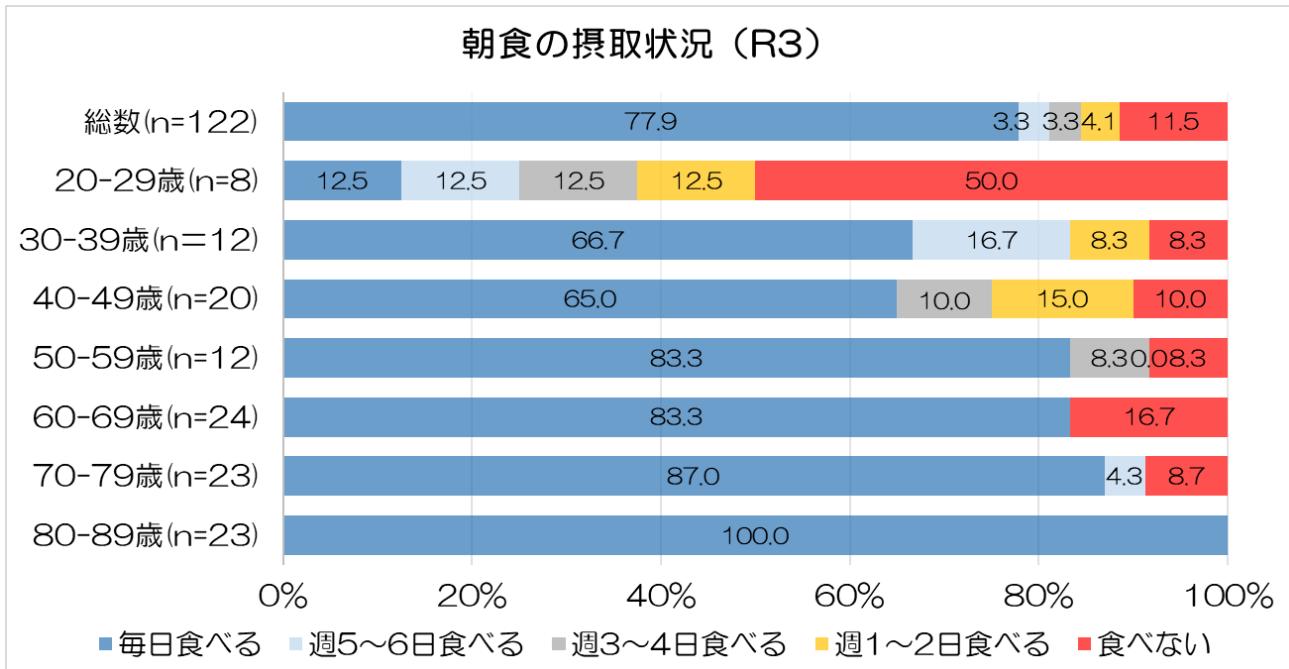
食塩のとり過ぎに気をつけているかのアンケートで80代以降ではいつも気をつけているが半数を超えており、20代では半数があまり気を付けていない結果となり、若い世代の減塩に対する意識が低い結果となった。



出典：令和3年県民健康調査（新庄村）

(3) 朝食の摂取

30代から80代では、朝食を毎日たべると回答した人が、半数をこえており50代以上になると、8割を超えている。20代に関しては、半数が朝食を食べないと回答しており、若者世代の朝食欠食が顕著である。

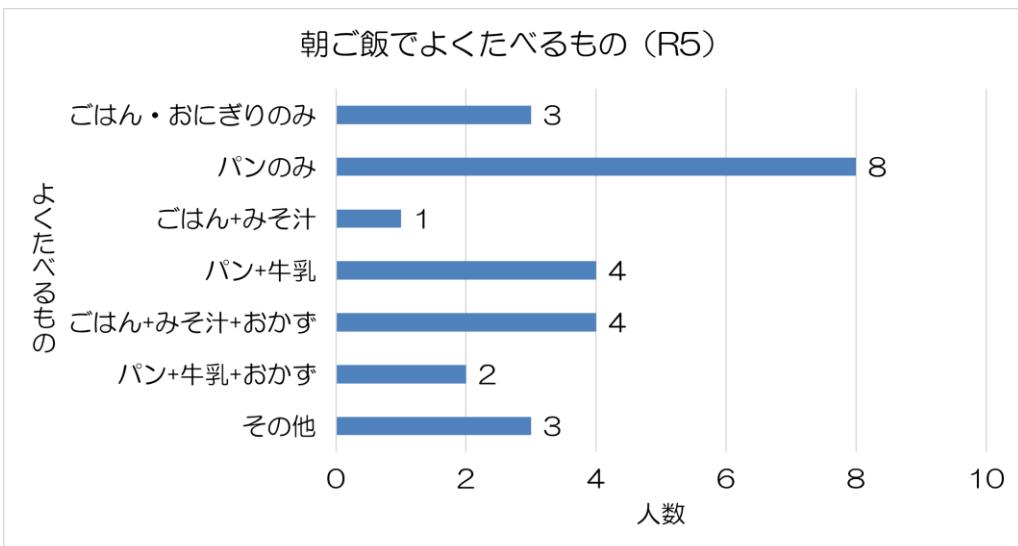


出典：令和3年県民健康調査（新庄村）

(4) 朝食の内容について

新庄村栄養改善協議会のイベントに参加した村内小中学生を対象にこども食事アンケートを実施した。

10割の小学生が毎日朝食を摂取している結果となったが、朝食の内容としては、「パンのみ」「ごはん・おにぎり」のみといった炭水化物だけの朝食が6割という結果となった。



出典：こどもの食事アンケート [岡山県栄養改善協議会]（新庄村）

5. 自殺の現状

岡山県の自殺者は、平成10年に400人を超えて以降、高い水準で推移し、毎年400人前後の方が亡くなっていますが、平成23年以降は減少傾向にあります。そんな中で新庄村は、人口が1,000人未満と少ないため、自殺者が1名以上いることで死亡率は大きく算出される傾向があり、県や国と比較しても割合が高くなってしまいます。そのため、「自殺対策大綱」に「誰も自殺に追い込まれない社会の実現」とあるように、「誰一人取り残さない村」にしていくことが重要です。

自殺死亡率（人口10万対）

| | 新庄村 | 岡山県 | 国 |
|------------|-------|-------|-------|
| H30～R4年 平均 | 21.8% | 14.6% | 16.4% |

出典：自殺総合対策推進センター地域自殺実態プロファイル（2023 更新版）国や県の自殺者の状況

〈自殺者数及び自殺死亡率の推移〉

我が国の自殺者は、平成10年に急増し3万人を超えて以降、13年連続で3万人を上回る高い水準で推移していましたが、平成18年に「自殺対策基本法」が施行され、それまで「個人の問題」と認識されがちであった自殺は広く「社会の問題」と認識されるようになりました。自殺対策が総合的に推進された結果、自殺者数は減少傾向にあります。岡山県においても、平成23年以降の自殺者数は減少傾向にあるが、現在でも様々な要因から年間250人を超える方が亡くなっています。憂慮すべき状態が続いている。

〈男女別の状況〉

岡山県の毎年の自殺者数の約70%を男性が占めており、全国の状況と比較して大きな差異はありません。

〈年齢別の状況〉

岡山県の自殺者を年齢階級別に見ると、40～49歳及び70歳以上で多くなっており、全国の自殺者の年齢階級別の状況と大きな差異はありません。また、岡山県の年齢階級別死因順位で、自殺は20～29歳及び30～39歳で第1位となっています。

〈職業別の状況〉

岡山県の自殺者を職業別に見ると、被雇用者・勤め人の割合が3割強を占めており、年金受給者も含めた無職等（主婦、失業者、年金等生活者、その他）に分類される人が全体の5割を占めています。岡山県と全国の自殺者の職業別の状況には、大きな差異はありません。

〈原因・動機別の状況〉

岡山県の自殺者を原因・動機別に見ると、うつ病などの精神疾患を含む健康問題が、減少傾向にあると言え、高い水準で推移しています。全国の原因・動機別による自殺者の年齢階級別の状況を見ると、健康問題を原因・動機とする自殺が多くなっています。また、20歳未満では、学校問題が最も多くなっています。岡山県では、「不詳」が平成30年以降増加傾向にあり、原因・動機の中で最も多くなっています。全国的にも「不詳」は毎年20%を超えていました。「不詳」の割合が高いことについては、社会的孤立によって特定できない可能性も考えられます。

出典：第3次岡山県自殺対策基本計画

第3章 健康目標の設定と取り組み

第3次健康しんじょう21計画において、旧計画書から以下の健康目標を掲げています。

新庄村全体の健康目標

『私がこの村を健康な村にいきたい』と一人一人が思える新庄村

この目標を達成するために各分野での目標及び評価の設定が必要となります。目標値の設定に当たっては、医療状況や村民健康アンケートから見えてきた各課題について取組を行えるよう以下の分野に分類しました。そして各分野別に目標を立て、私（個人）・家族・地域・行政が取り組む「健康づくり行動」を具体的に示しています。

また、計画の目的を達成する為の推進においては、村民を主役に、その日々の生活の場において家族・地域社会、更に、行政機関をはじめ、各団体、医療機関、保育所・教育関係機関等、健康に関わる様々な関係者が共通の目標意識を持ち、それぞれの特性を生かし、連携し、個人が健康づくりに取り組むための環境を整備し、総合的に協働の体制で推進していきます。

～ 新庄村健康づくりにおける各分野 ～

1. 運動・肥満
2. たばこ
3. お酒
4. 歯科保健
5. 検（健）診
6. 血圧
7. 栄養・食生活
8. 食育
9. こころの健康

なお、この計画における目標値は、「健康日本21（第3次）」「第3次健康おかやま21」が示す目標なども参考に、従来の計画書や現状値を比較することにより、検討し「令和17年度目標値」を決定しました。

1) 運動・肥満

目標：自分にあった運動につとめ、体力維持につとめましょう

| R5現状 | | <p>【1日の生活の中で何歩くらい歩いているか】（アンケート①問5） →歩数が「4000歩未満」が33%と一番多い。</p> <p>【1回30分以上、軽く汗をかく運動や身体活動をどれくらいしていますか】（アンケート①問7） →軽く汗をかく運動や身体活動を「ほとんどしない」と回答した方が最も多い。</p> <p>【アンケート回答者の身長・体重からみる肥満者の割合】（アンケート①「肥満者の割合」） →肥満者（BMI 25以上）が19%を占め、やせ（BMI 18.5以下）の8%よりも多い。</p> <p>【学校の体育の時間以外で身体を動かすことがあるか】（アンケート③問11） →「ほとんどしない」が前回は1.6%であったが、今回は27%と増えている。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|------------|---|-------|--|--|--|----|-----|-----|-------------------|-------|-------|-------|--------------|-------|-------|-------|----------------------|-------|-------|----|
| 村民の皆さんへ提案 | 私ができること | <ul style="list-style-type: none"> 自分の適正体重を知り、毎週測定を行います できるだけ車を使わず移動します 1日の歩数を把握します 骨そしょう症予防のためにも、生活の中でも歩く時間を意識してつくります 自分の生活リズムを把握し、肥満につながりやすい生活習慣を見直します | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 私の家族ができること | <ul style="list-style-type: none"> 家内に体重計を置き、家族で使用します 家族で声をかけ合い身体を動かす機会をつくります 子どもと一緒に身体を動かす時間をつくります | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 私の地域ができること | <ul style="list-style-type: none"> 一緒にできるウォーキングなどを友人で誘い合い行います 【教育委員会】チャレンジデーと同様な事業、ジュニアスポーツなど学校以外での運動を推進します 【社協、老人クラブ】ゲートボール、グランドゴルフの実施、無料開放をします 【診療所】運動療法の指導を行います 【保育所】定期的な運動（ダンス等）を推進します 【小中学校】学校行事やグランドでの運動時間確保します 【老人クラブ】運動と同等の活動（農作業など）を推進します 【愛育委員・栄養委員】フレイル予防についての学習・周知を行います | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 行政の取り組み | | <ul style="list-style-type: none"> 歩数計の普及を図ります（スマトレ教室の充実） 働き盛りの方向けにスマトレ教室体験事業を実施します（土日開催など） ウォーキングコースや森林セラピーを活用したウォーキングイベントを実施します 生活習慣病予防、規則正しい食生活の啓発（減塩料理教室、男性料理教室など） ラジオ体操をする機会を増やします（告知放送、高齢者サロンなど） 健康カレンダーに室内でできる運動（スクワット等）を掲載します | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 評価指標 | | <table border="1"> <thead> <tr> <th></th><th>R5</th><th>H30</th><th>目標値</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>歩数が「4000歩未満」の者の減少</td><td>42.1%</td><td>38.9%</td><td>20%以下</td></tr> <tr> <td>肥満者数の減少（BMI）</td><td>19.7%</td><td>30.2%</td><td>20%以下</td></tr> <tr> <td>適正体重を維持している人の増加（BMI）</td><td>69.0%</td><td>60.9%</td><td>増加</td></tr> </tbody> </table> | | | | | R5 | H30 | 目標値 | 歩数が「4000歩未満」の者の減少 | 42.1% | 38.9% | 20%以下 | 肥満者数の減少（BMI） | 19.7% | 30.2% | 20%以下 | 適正体重を維持している人の増加（BMI） | 69.0% | 60.9% | 増加 |
| | R5 | H30 | 目標値 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 歩数が「4000歩未満」の者の減少 | 42.1% | 38.9% | 20%以下 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 肥満者数の減少（BMI） | 19.7% | 30.2% | 20%以下 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 適正体重を維持している人の増加（BMI） | 69.0% | 60.9% | 増加 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

2) たばこ

目標：たばこによる健康への影響を理解し、禁煙・分煙に努めましょう

| R5現状 | <p>【子どもがいる部屋または側でたばこを吸う人がいるか】（アンケート②問11）</p> <p>【今までにたばこを吸ったことがあるか】（アンケート③問12）</p> <p>【たばこが健康に及ぼす害を知っているか】（アンケート③問13）</p> <p>→子どものそばでたばこを吸う人の減少、たばこに関する害を知っている子どもが95%と増えており、前回より子ども及び小中学生に対する喫煙課題は改善されている。</p> <p>【たばこを吸っているか】（アンケート①問13）</p> <p>【たばこをやめたいと思うか】（アンケート①問15）</p> <p>→たばこを吸っている方の率が高くなり、「吸っていたがやめた」が減少している。吸っている人は男性では60代が26%と一番多い。</p> <p>→喫煙者は前回と同人数であるのに、たばこをやめたいと「思う」「思っているがやめ方が分からぬ」が前回より減少し、反面、「思わない」を選択されている方が増えている。</p> <p>【たばこを吸い始めたのは何歳頃か】（アンケート①問14）</p> <p>→前回と同様、「～19歳」と「20歳～24歳」の割合が高くなっている</p> | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|--------------|------------|--------------|-----------|----------------------------|-------|-------|-------|----------------|--|--|--|
| 村民の皆さんへ提案 | 私ができること | | | | | | | | | | | | |
| | 私の家族ができること | | | | | | | | | | | | |
| | 私の地域ができること | | | | | | | | | | | | |
| 行政の取り組み | <ul style="list-style-type: none"> 公共施設、職場等の「敷地内全面禁煙実施施設」「屋内全面禁煙宣言施設」の推進を行います 喫煙の健康被害について文字放送等で周知します 禁煙したい方に対する健康相談や禁煙外来の紹介を行います 村内のイベントで禁煙及び分煙の実現に向けて呼びかけます 妊婦届出時等で喫煙による母体・胎児への影響について指導を行います | | | | | | | | | | | | |
| 評価指標 | <table border="1"> <thead> <tr> <th></th><th>R5 5.3%</th><th>H30 11.1%</th><th>目標値 0%</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>家族に子どもがいる部屋または側でたばこを吸う人の減少</td><td>15.5%</td><td>13.0%</td><td>15%以下</td></tr> <tr> <td>たばこを吸っている総数の減少</td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> | | R5 5.3% | H30 11.1% | 目標値 0% | 家族に子どもがいる部屋または側でたばこを吸う人の減少 | 15.5% | 13.0% | 15%以下 | たばこを吸っている総数の減少 | | | |
| | R5 5.3% | H30 11.1% | 目標値 0% | | | | | | | | | | |
| 家族に子どもがいる部屋または側でたばこを吸う人の減少 | 15.5% | 13.0% | 15%以下 | | | | | | | | | | |
| たばこを吸っている総数の減少 | | | | | | | | | | | | | |

3) お酒

目標：適量飲酒に心がけ、楽しみながら飲酒できるようにしましょう

| | | | | | |
|-----------|------------|--|------------|-------------|-----------|
| R5現状 | | <p>【今までにお酒を飲んだことがあるか（お神酒や間違って飲んでしまった、は除外）】（アンケート③問14） →お酒を「飲んだことがある」が1名いた。</p> <p>【お酒を1週間にどのくらい飲むか】（アンケート①問11） →お酒を飲む成人のうち、飲まない人が減っていて、男性では「毎日飲む」人が多い。女性では「週1～3日・月に数回」が多く、たしなむ程度の人が増えている。</p> <p>【一日当たりどの程度お酒を飲むか】（アンケート①問12） →前回にくらべて、「1合未満」「2合以上3合未満」は増えていて、「1合以上2合未満」「5合以上」は減少している。</p> | | | |
| 村民の皆さんへ提案 | 私ができること | <ul style="list-style-type: none"> 子どもの前では飲酒を控えます 自分の適量を知り、空腹で飲まないなど工夫します 飲酒において休肝日を2日／週以上心がけます | | | |
| | 私の家族ができること | <ul style="list-style-type: none"> 親子でお酒と健康について話をします 飲酒しそうないように家族で協力し合います | | | |
| | 私の地域ができること | <ul style="list-style-type: none"> 未成年の飲酒は黙認せず、注意します お祭りなどで大人が未成年への飲酒をすすめないようにします 集会などで他人に無理にお酒をすすめないようにします 【診療所】健診結果に合わせた適正飲酒・禁酒の指導を行います 【栄養委員】適正飲酒量について周知します 【小・中学校】子どもへの指導を行います 【老人クラブ】各家庭での休肝日の実施を推進します | | | |
| 行政の取り組み | | <ul style="list-style-type: none"> アルコールの健康被害について周知します 自分の適量を知ることや休肝日をもつことを普及ていきます 生活習慣病のリスクを高める飲酒量について周知を行います 妊婦届出時等で飲酒による母体・胎児への影響について指導を行います | | | |
| 評価指標 | | 小中学生で飲酒経験がある子どもの減少 飲酒のうち「毎日飲む」男性の減少 | R5 2.1% | H30 4.9% | 目標値 0% |
| | | | 35.2% | 35.1% | 30%以下 |

4) 歯科保健

目標：自分自身で健康な歯が維持できるようにしましょう

| R5現状 | | <p>【定期的に歯科検診を受けているか】（アンケート①問19） →定期的に歯科検診を受けている人が3割しかいなかった。</p> <p>【糖尿病が歯周病に関係があることを知っているか】（アンケート①問17） →男性の8割近くが「知らない」であった。</p> <p>【たばこが歯周病に関係があることを知っているか】（アンケート①問16） 【歯を磨く時に歯間清掃具を使っているか】（アンケート①問18） →歯周病への影響を知らない等、歯科に関する関心・行動については、女性より男性の方が認識が低い。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------|--|-------|----|-----|-----|--------------|-------|-------|-------|------------|-------|-------|-------|---|-------|------|-------|--------------------------------|--------------|------|------|
| 村民の皆さんへ提案 | 私ができること | <ul style="list-style-type: none"> 食後に歯磨きを行い、歯間清掃具を使います 入れ歯の手入れは朝晩2回は行います 歯科検診に毎年受診します（入れ歯使用の方も） 歯や歯茎の不調は放置せず早めに受診します | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 私の家族ができること | <ul style="list-style-type: none"> 歯磨きや入れ歯の手入れを怠らないように家族で声かけを行います 家族と一緒に歯科検診を受けます 家内で歯ブラシや歯間清掃具を用意し、家族みんなで使用します | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 私の地域ができること | <ul style="list-style-type: none"> 【保育所～中学校、歯科診療所】歯科検診、歯みがき指導を実施します 【ひなどり会、小学校PTA】歯みがき運動を実施します 【愛育委員】健康まつり歯科検診への声かけを行います 【老人クラブ】入れ歯も含めた歯科管理の必要性を周知します 【社協介護サービス】食前の口腔体操、食後の口腔ケアの実施をします 【歯科診療所】広報誌等に歯科保健にまつわる話題の掲載を行います 【歯科診療所】歯周病健診の個別案内（30・40・50・60・70歳）を実施します | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 行政の取り組み | | <ul style="list-style-type: none"> 歯科診療所と連携し歯科事業の推進します（例：栄養士と合同で講話） オーラルフレイル（口腔機能低下）予防の周知を行います 8020表彰を実施します 健康まつりで歯科検診を開催します 歯間清掃具の紹介、普及を図ります 妊婦及びパートナーの歯科検診を継続します | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 評価指標 | | <table border="1"> <thead> <tr> <th></th><th>R5</th><th>H30</th><th>目標値</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>歯間清掃具の使用者の増加</td><td>54.2%</td><td>42.6%</td><td>50%以上</td></tr> <tr> <td>歯科検診受診者の増加</td><td>35.2%</td><td>38.5%</td><td>40%以上</td></tr> <tr> <td>3歳児の虫歯有病率 (R5:乳幼児健診H31～R4の積算値) (H30:乳幼児健診H26～H29の積算値)</td><td>16.6%</td><td>7.6%</td><td>20%以下</td></tr> <tr> <td>中学1年生についておける1人平均う歯指数(DMF)の現状継続</td><td>0.4本 (R4)</td><td>0.3本</td><td>0.3本</td></tr> </tbody> </table> | | R5 | H30 | 目標値 | 歯間清掃具の使用者の増加 | 54.2% | 42.6% | 50%以上 | 歯科検診受診者の増加 | 35.2% | 38.5% | 40%以上 | 3歳児の虫歯有病率 (R5:乳幼児健診H31～R4の積算値) (H30:乳幼児健診H26～H29の積算値) | 16.6% | 7.6% | 20%以下 | 中学1年生についておける1人平均う歯指数(DMF)の現状継続 | 0.4本 (R4) | 0.3本 | 0.3本 |
| | R5 | H30 | 目標値 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 歯間清掃具の使用者の増加 | 54.2% | 42.6% | 50%以上 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 歯科検診受診者の増加 | 35.2% | 38.5% | 40%以上 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3歳児の虫歯有病率 (R5:乳幼児健診H31～R4の積算値) (H30:乳幼児健診H26～H29の積算値) | 16.6% | 7.6% | 20%以下 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中学1年生についておける1人平均う歯指数(DMF)の現状継続 | 0.4本 (R4) | 0.3本 | 0.3本 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

5) 検（健）診

目標：年に1回は検（健）診を受けましょう

| | | | | |
|--|------------|---|-------|-------|
| R5現状 | | <p>○がん検診の課題</p> <p>【定期的に検診を受けているか】（アンケート①問30） →受けている方は肺がん検診が7割受けていたのに対し、他の検診は4～5割しか受けていない。</p> <p>【検診を受けなかった理由はなにか】（アンケート①問31） →検診を受けない理由は前回と同様、「時間がなかった」と「心配な時は病院を受診する」が多い。「面倒だから」は前回の5.5%より増えて15%であった。</p> | | |
| 村民の皆さんへ提案 | 私ができること | <ul style="list-style-type: none"> ・1年に1回は検診を受け、自分の健康状態を把握します ・精密検査は放置せず、早めに受けます ・身体に不調がなくても、検診は必ず受けます | | |
| | 私の家族ができること | <ul style="list-style-type: none"> ・家族で検診受診をすすめます ・日頃から家族の体調に気を配り、不調があれば検診を待たず受診を勧めます ・家族の検診結果を確認し、異常があれば早めに受診をすすめます | | |
| | 私の地域ができること | <ul style="list-style-type: none"> ・近所で誘い合い、検診受診をすすめます ・毎日健康で働くためにも、職場管理者は従業員が検診受診できるよう配慮をします ・【愛育委員】検診対象調査を実施し、対象者への受診のすすめます ・【愛育委員】集団検診前の案内通知、声かけ訪問を行います ・【診療所】個別検診を実施します ・【ひなどり会】婦人科検診を周知します ・【栄養委員】健康まつりでの健康コーナーを実施します（食育SAT・健康クイズなど） ・【社協】利用者や職員が健診を受けやすい環境づくりを行います ・【診療所】健診未受診者への声かけを行います ・【歯科診療所】健康まつりでの歯科検診の実施、口腔がん検診の実施を行います | | |
| 行政の取り組み | | <ul style="list-style-type: none"> ・がん検診、特定健診の重要性を周知します（特に受診率の低い40～50歳代を重点的に） ・検診でがんが発見された方の体験談を多くの方に知っていただけるような方法を検討します ・検診が受けやすい体制について検討します ・検診の結果精密検査該当者には訪問などで個別通知を行い、受診勧奨を図ります | | |
| 評価指標 | | R5 | H30 | 目標値 |
| 每年検診を受けている者の増加 肺がん 胃がん 大腸がん 子宮がん 乳がん 特定健診受診率 | | 77.2% | 80.6% | 60%以上 |
| | | 50.0% | 44.2% | |
| | | 54.5% | 48.8% | 60%以上 |
| | | 43.8% | 47.4% | |
| | | 47.9% | 47.1% | 60%以上 |
| | | (R4) 53.3% | 48.5% | |

6) 血圧

目標：自分の血圧を把握し、管理できるようにしましょう

| | | | | | |
|-----------|------------|--|-------------|--------------|--------------|
| R5現状 | | <p>【家庭に血圧計があるか】（アンケート①問21） 【血圧を定期的に測っているか】（アンケート①問22） →家庭に血圧計がある方は72%いたが、定期的に測定している方は40%しかなかった。</p> <p>【ここ3年間で「高血圧」「血圧が高い」と言われたことがあるか】（アンケート①問23）</p> <p>【高血圧で受診しているか】（アンケート①問24） →高血圧と言われた方のうち、高血圧を放置している人が21%いる。特に男性が多い。</p> <p>【（高血圧等と言われたが何もしてないと回答した方）受診していない理由は何か】（アンケート①問27） →高血圧と言われた人で「何もしていない」と答えた理由として、「治療するのが面倒だから」が18%と前回より増えている。</p> | | | |
| 村民の皆さんへ提案 | 私ができること | <ul style="list-style-type: none"> 月に1回以上は自分の血圧を測定する機会をもち、血圧値を把握します 血圧値の記録をとり、経過をみます 血圧の正常範囲や高血圧値について学びます 「血圧が高い」と言わされたら、症状がなくても受診します 高血圧の治療を中断しないようにします (薬の飲み忘れがないように工夫する等) 血圧の変動を少なくします | | | |
| | 私の家族ができること | <ul style="list-style-type: none"> 家内で家庭血圧計を用意し、家族で声をかけあって測定します 家族で薬の飲み忘れがないか確認します ヒートショックの予防のために脱衣所やトイレに暖房器具を設置します | | | |
| | 私の地域ができること | <ul style="list-style-type: none"> 声をかけあい、健診を受けるようすすめます 【診療所】家庭血圧の推進や血圧手帳の配布を行います 【愛育委員】健診への受診勧奨をします 【老人クラブ】高血圧予防についての学習を行います 【社協】デイサービス等利用者の血圧測定を実施します 【栄養委員】減塩食や乳和食を紹介します 【栄養委員】みそ汁塩分測定を実施します 【小中学校】正しい食生活、生活習慣について学習します | | | |
| 行政の取り組み | | <ul style="list-style-type: none"> 診療所と連携し、家庭血圧の推進や適切な受診につなげます 血圧についての正しい知識の普及、啓発を図ります 健康カレンダーで年1回は血圧についての話題提供します（普段から血圧を知る重要性など） みそ汁塩分測定結果を活用して減塩の大切さの周知を行います | | | |
| 評価指標 | | 定期的に血圧測定を行う者の増加 | R5 40.1% | H30 42.0% | 目標値 60%以上 |
| | | 診断を受けた方のうち高血圧を放置している人の減少 | 21.4% | 27.9% | 20%以下 |

7) 栄養・食生活

目標：食生活について正しい知識を身につけ実践しましょう

| | | | | | | |
|-----------|---|--|-------------|----------|-----------|--|
| R5現状 | <p>【夕食後に間食や夜食を食べる日がどれくらいあるか】（アンケート①問③） →週1回以上間食や夜食をすると答えた方が、男性で約3割、女性で約6割となつた。</p> <p>【アンケート回答者の身長・体重からみる肥満者の割合】 （アンケート①「肥満者の割合」） →年齢別の肥満度をみると肥満者が50代、70代の女性に多い。</p> <p>【就寝前の2時間以内に夕食をとる日がどれくらいあるか】 （アンケート①問④） →就寝前2時間以内に夕食をとる日が週1回以上ある方のうち、男性では「毎日」と答えた方が最も多かった。</p> <p>【糖尿病の血液検査を受けたことがあるか】（アンケート①問②⑧） 【（「糖尿病」「高血糖」「高HbA1c」といわれた方）糖尿病の治療をしているか】（アンケート①問②⑨） →ともに前回より多かった。</p> | | | | | |
| 村民の皆さんへ提案 | 私ができること | <ul style="list-style-type: none"> 一日3食を適正な時間にとるよう心掛けます 主食、主菜、副菜の揃ったバランスのよい食事をとります 毎食野菜を食べます カロリー、塩分、その他栄養成分表示へ関心をもちます | | | | |
| | 私の家族ができること | <ul style="list-style-type: none"> 家族と一緒に食事する（共食）回数を増やします 外食の回数を減らします うす味の料理を心がけます | | | | |
| | 私の地域ができること | <ul style="list-style-type: none"> 【栄養委員】みそ汁塩分測定調査を実施します。 【社協】配食サービス等を活用して栄養バランスのとれた食事の提供 【歯科診療所、社協】高齢者など個人にあった食事形態の再確認 【小中学校】適正な食生活についての授業 | | | | |
| 行政の取り組み | | <ul style="list-style-type: none"> 多世代交流を目的とした食事の場の提供（すくすくキッチン事業）を通じて、食育関連の取組を行います（地場産物の利用、行事食の提供など） 多忙な生活・不規則な食事時間に対する食事の工夫を紹介します 栄養・食生活に関する正しい知識の普及・啓発（生活習慣病の予防） 地域・関係団体との協働による料理教室の開催を推進します ベジファースト（食事の最初に野菜から食べる）を推進します | | | | |
| 評価指標 | | 毎食片手一杯以上の野菜を食べているものの増加 | R5 21.1% | H30 — | 目標値 増加 | |
| | | 朝食を毎日食べている者の増加（成人） | 76.1% | 78.7% | 増加 | |
| | | 就寝前の2時間以内に夕食を毎日とる人の減少 | 14.8% | — | 減少 | |

8) 食育

目標：こどもたちに食の大切さを伝えましょう

| | | | | | |
|-----------|------------|---|----------------|----------------|--------------|
| R5現状 | | <p>【1週間のうちで朝食を食べる日は何日か】（アンケート①問1） 【朝食は食べているか】（アンケート②問1） 【学校のある日で朝食を食べる日は何日か】（アンケート③問1） →朝食の欠食について、未就学児・小中学生では朝食を毎日食べる人の割合が高いが、年齢が上がるにつれ欠食が目立つ。</p> <p>【毎食に野菜ものが入っているか】（アンケート②問3） →野菜が「毎食入っている」が前回より減り、「1～2食入っている」が増えた。</p> <p>【郷土料理や行事食を知っていますか、また食卓に出るか】（アンケート②問10） →「郷土料理や行事食を食卓に出している」が前回より若干増えたが、反面、「知らない」と回答した方が前回より数名多かった。</p> | | | |
| 村民の皆さんへ提案 | 私ができること | <ul style="list-style-type: none"> 郷土料理、行事食に関心を持ちます 子どもと一緒に料理を作る機会をつくります | | | |
| | 私の家族ができること | <ul style="list-style-type: none"> 郷土料理について祖父母から若い世代への伝達を行います 家族で楽しく料理を作る機会をつくります バランスのとれた食事にこころがけます | | | |
| | 私の地域ができること | <ul style="list-style-type: none"> 【栄養委員】食育に関するアンケートを実施し、食生活の課題に取り組みます 【保育所、小中学校】子どもに行事食や地元の食材、旬の食材の紹介 【栄養委員、教育委員会】子ども料理教室、中学生お弁当づくり教室の開催 【栄養委員、ひなどり会】クリスマス会などを活用し、栄養バランスのよい行事食を知る 【老人クラブ・社協】昔ながらの季節に合わせた行事食（干し柿つくり、柏餅など）を子ども達に提供したり、紹介を行う | | | |
| 行政の取り組み | | <ul style="list-style-type: none"> 多世代交流を目的とした食事の場の提供（すくすくキッチン事業）を通じ 食育に関する知識の普及を図ります（広報誌など） 健康カレンダーに行事食を掲載し、食育の推進を行います 乳幼児健診時に旬の食材を使った離乳食・幼児食の紹介を行います | | | |
| 評価指標 | | 保護者が郷土料理や行事食を「食卓に出している」人の増加 朝食を食べている子どもの増加 （未就学児：毎日食べている子ども） （小中学生：平日に毎日食べている子ども） 家族と一緒に「ほとんど毎日食事をする」小中学生の増加 | R5 42.1% | H30 38.9% | 目標値 60%以上 |
| | | | 89.5% 97.9% | 88.9% 91.8% | 100% 100% |
| | | | 94.7% | 72.1% | 増加 |

9) こころの健康

目標：日頃から誰かとしゃべる時間をつくりましょう

| | |
|-----------|---|
| R5現状 | <p>【ここ1ヶ月間、睡眠で休養が十分とれているか】（アンケート①問8） →睡眠で休養がとれていない方が34%で、前回の25%より増えている。 特に女性が「とれていない」と回答した方が多い。</p> <p>【不満、悩みを解消できているか】（アンケート①問9） →不満・悩みの解消が「あまりできていない」「できていない」と答えた方が、前回1割であったのに、今回は3割近くと増えている。</p> <p>【適切な気分になれず日常生活に支障をきたすか】（アンケート①問10） →適切な気分になれず日常生活に支障が「大いにある・多少ある」方が33.1%と前回の27.8%より増え、「あまりない」「まったくない」がともに減少している。</p> <p>【夜寝る時間は何時頃か】（アンケート②問5） 【夜寝る時間は何時頃か（平日）】（アンケート③問6） 【テレビやパソコン、携帯電話等をどれくらい使用するか】（アンケート③問10） →未就学児では「22時～」「23時～」が前回より増えている。小中学生では「23時～」「24時～」が前回より増えている。また、テレビ、パソコン、携帯電話等を「4時間以上」使用する小中学生が前回より増えている。</p> <p>【普段の生活の中で次のような症状があるか】（アンケート③問9） →「やる気が起きない」「疲れやすい」「お腹が痛い」が前回より増えている。</p> |
| 村民の皆さんへ提案 | <p>私ができること</p> <ul style="list-style-type: none"> ・悩んだときに相談できる相手を持ちます ・十分な睡眠と、自分に合ったストレス解消方法を実行します ・規則正しい食習慣をつくります（朝食を食べるなど） ・毎日誰かと話す機会をつくります ・日頃から人と交流する機会をもちます |
| | <p>私の家族ができること</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家族で生活のリズムを整え、休養をしっかりとります ・楽しめる趣味を持ち、休日などで気持ちを切り替えられるように心がけます ・家族で話あえる雰囲気をつくります ・子どもの早寝・早起きを習慣化し、睡眠時間を確保するよう家族で推進します ・家庭内でコミュニケーションをとり、互いの変化に気を配ります |
| | <p>私の地域ができること</p> <ul style="list-style-type: none"> ・周囲の人で悩みを抱えている人に気がついたら、相談に乗り、適切な専門機関へつなぎます ・特にストレス度が高い人に対して、声かけや見守りを行います ・【愛育委員】地域の人へ目配り、声をかけ訪問を推進します ・【社会福祉協議会、老人クラブ】高齢者の孤立化を防ぎます ・【保育所、小中学校】子どもに対し、こころの健康、いのちを大切にすることに関する学習、啓発を行います ・【ひなどり会】新会員や出産後の方に声かけを行います ・【診療所、歯科診療所】来院時に気になった方への対応を行います ・【小中学校】教育相談、スクールワーカーの取組を実施します ・【小中学校】「家庭学習がんばり週間」を通じて、ノーメディアの取組や早寝を推進する日を設けます |

| | | | | |
|---------|---|-------------|--------------|--------------|
| 行政の取り組み | <ul style="list-style-type: none"> 規則正しい睡眠・休養・食事の大切さを普及します ストレスを感じていると起こりうる気分や兆候を紹介します ストレスマネジメント方法（ストレスと影響がある飲酒・タバコ、体重、食生活など）を広報誌で紹介します 地域の人への気配り方法について愛育委員、栄養委員対象に研修会を開催し、学習します ライフイベントとストレス度についてのパンフレットを作成し、周知します 村における専門員の相談支援体制など充実を図ります 妊娠中から子育て期の切れ目ない支援にこころがけます うつ病など精神疾患に関する理解がすすむよう周知します 森林セラピーの活用 | | | |
| 評価指標 | <p>睡眠で休養が十分とれていない者の減少 不満、悩みを解消できていない・あまりできていない者の減少 適切な気分になれず日常生活に支障が大きいにある・多少ある者の減少</p> | R5 34.5% | H30 25.4% | 目標値 15%以下 |

評価結果

R5 年追加分

| 項目 | 評価指標 | R5 | H3O | 目標値 | 評価区分 |
|------|---|---------------|-------|-------|------|
| 健康増進 | 運動・肥満 歩数が「4, 000歩未満」の者の減少 | 42.1% | 38.9% | 20%以下 | D |
| | 肥満者の減少 | 19.7% | 30.2% | 20%以下 | A |
| | 適正体重を維持している人の増加 (BMI) | 69.0% | 60.9% | 増加 | A |
| | たばこ 家族に子どもがいる部屋または側でたばこを吸う | 5.3% | 11.1% | 0% | B |
| | たばこを吸っている人の減少 | 15.5% | 13.0% | 15%以下 | D |
| | お酒 小中学生で飲酒経験がある子どもの減少 | 2.1% | 4.9% | 0% | B |
| | 飲酒のうち「毎日飲む」男性の減少 | 35.2% | 35.1% | 30%以下 | D |
| | 歯科 歯間清掃具の使用者の増加 | 54.2% | 42.6% | 50%以上 | A |
| | 歯科検診受診者の増加 | 35.2% | 38.5% | 40%以上 | D |
| | 3歳児の虫歯有病率 (R5: 乳幼児健診H31～R4の積算値) (H3O: 乳幼児健診H26～H29の積算値) | 16.6% | 7.6% | 20%以下 | A |
| 検診 | 中学1年生についておける1人平均う歯指数(DMF) の現状継続 | 0.4本(R4) | 0.3本 | 0.3本 | D |
| | 毎年検診を受けている者の増加 肺がん | 77.2% | 80.6% | | A |
| | 胃がん | 50.0% | 44.2% | | B |
| | 大腸がん | 54.5% | 48.8% | 60%以上 | B |
| | 子宮がん | 43.8% | 47.4% | | D |
| | 乳がん | 47.9% | 47.1% | | B |
| | 特定健診受診率 | 53.3% (R4) | 48.5% | 60%以上 | B |
| 血圧 | 定期的に血圧測定を行う者の増加 | 40.1% | 42.0% | 60%以上 | D |
| | 診断を受けた方のうち高血圧を放置している人の減少 | 21.4% | 27.9% | 20%以下 | B |

| 項目 | 評価指標 | R5 | H3O | 目標値 | 評価区分 |
|------|-------------------------------------|-------|-------|-------|------|
| 食生活 | 一日の食事の中で片手1杯分以上の野菜を毎日食べている者の増加 | 21.1% | — | 増加 | E |
| | 朝食を毎日食べている者の増加（成人） | 76.1% | 78.7% | 増加 | D |
| | 就寝前の2時間以内に夕食を毎日とる人の減少 | 14.8% | — | 減少 | E |
| 食育推進 | 保護者が郷土料理や行事食を「食卓に出している」人の増加 | 42.1% | 38.9% | 60%以上 | B |
| | 朝食を食べている子どもの増加 (未就学児：毎日食べている子ども) | 89.5% | 88.9% | 100% | B |
| | (小中学生：平日に毎日食べている子ども) | 97.9% | 91.8% | 100% | B |
| | 家族と一緒に「ほとんど毎日食事をする」小中学生の増加 | 94.7% | 72.1% | 増加 | A |
| 自殺予防 | 睡眠で休養が十分とれていない者の減少 | 34.5% | 25.4% | 15%以下 | D |
| | 不満、悩みを解消できていない・あまりできていない者の減少 | 28.9% | 16.6% | 減少 | D |
| | 適切な気分になれず日常生活に支障が大いにある・多少ある者の減少 | 33.1% | 27.8% | 減少 | D |

| 評価区分 | 項目 | 割合 |
|----------------------|----|--------|
| A 目標値に達した | 6 | 20.7% |
| B 目標値に達していないが改善傾向にある | 10 | 34.5% |
| C 変わらない | 0 | 0.0% |
| D 悪化している | 11 | 37.9% |
| E 評価困難 | 2 | 6.9% |
| 合計 | 29 | 100.0% |

資 料 編

新庄村民健康アンケート結果 ①

アンケート実施日 令和5年10月3日～10月25日

対象者 新庄村民 300名 (20～79歳)

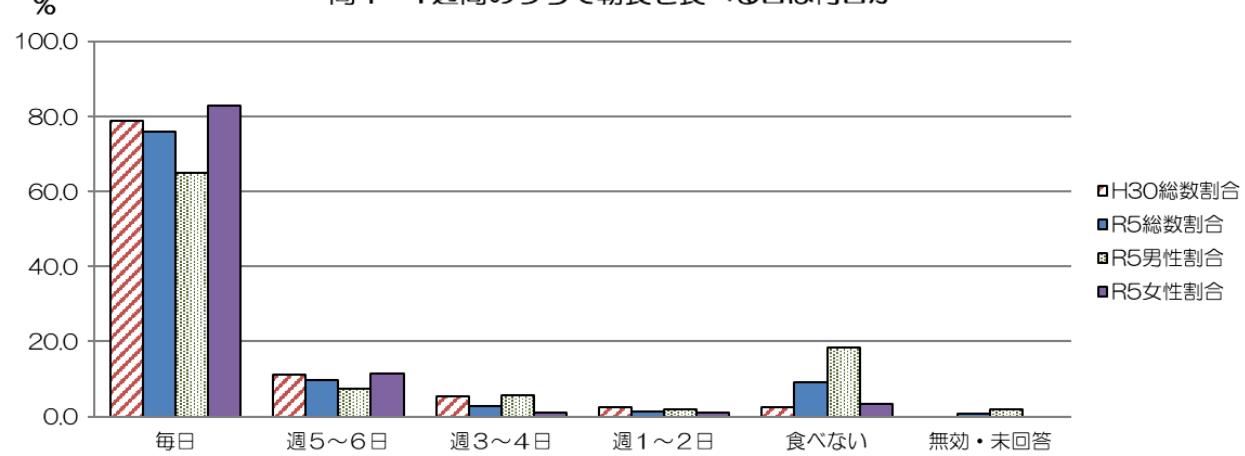
はR5年に追加した質問です

回収数 142名 (47.3%)

問1 1週間のうちで朝食を食べる日は何日か

| | R5総数 | R5総数割合 | H30総数 | H30総数割合 | R5男性人数 | R5男性割合 | R5女性人数 | R5女性割合 |
|--------|------|--------|---------|---------|--------|-----------|--------|---------|
| 毎日 | 108 | 76.1 | 133 | 78.7 | 35 | 64.8 | 73 | 83.0 |
| 週5～6日 | 14 | 9.9 | 19 | 11.2 | 4 | 7.4 | 10 | 11.4 |
| 週3～4日 | 4 | 2.8 | R5 総数割合 | 5.3 | H30 総数 | 6.30 総数割合 | R5 男性人 | R5 男性割合 |
| 週1～2日 | 2 | 1.4 | 4 | 2.4 | 1 | 1.9 | 1 | 1.1 |
| 食べない | 13 | 9.2 | 合4 | 24 | 10 | 18.5 | 3 | 3.4 |
| 無効・未回答 | 1 | 0.7 | 0.0 | 0.0 | 1 | 1.9 | 0 | 0.0 |
| 毎日 | 108 | 76.1 | 133 | 78.7 | 133 | 78.7 | 95 | 64.8 |
| 週5～6日 | 14 | 9.9 | 19 | 11.2 | 4 | 7.4 | | |
| 週3～4日 | 4 | 2.8 | 9 | 5.3 | 3 | 5.6 | | |
| 週1～2日 | 2 | 1.4 | 4 | 2.4 | 1 | 1.9 | | |
| 食べない | 13 | 9.2 | 4 | 2.4 | 10 | 18.5 | | |
| 無効・未回答 | 1 | 0.7 | 0 | 0.0 | 1 | 1.9 | | |

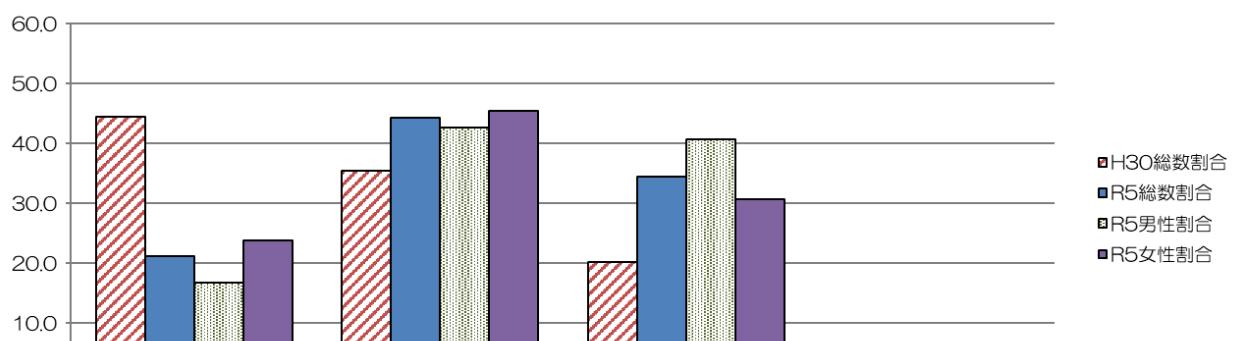
問1 1週間のうちで朝食を食べる日は何日か



問2 1日の食事の中で1食において片手1杯分(120g)以上の野菜を食べているか

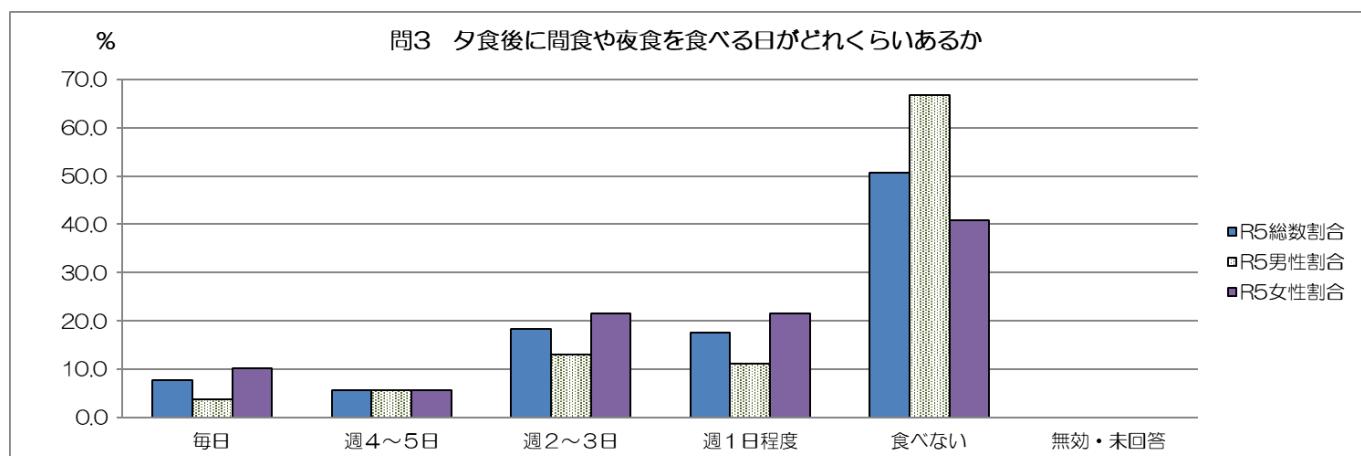
| | R5総数 | R5総数割合 | H30総数 | H30総数割合 | R5男性人数 | R5男性割合 | R5女性人数 | R5女性割合 |
|---------|------|--------|-------|---------|--------|--------|--------|--------|
| 毎食食べる | 30 | 21.1 | 75 | 44.4 | 9 | 16.7 | 21 | 23.9 |
| 1～2食食べる | 63 | 44.4 | 60 | 35.5 | 23 | 42.6 | 40 | 45.5 |
| 毎日は食べない | 49 | 34.5 | 34 | 20.1 | 22 | 40.7 | 27 | 30.7 |
| 無効・未回答 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |

問2 1日の食事の中で1食において片手1杯分(120g)以上の野菜を食べているか



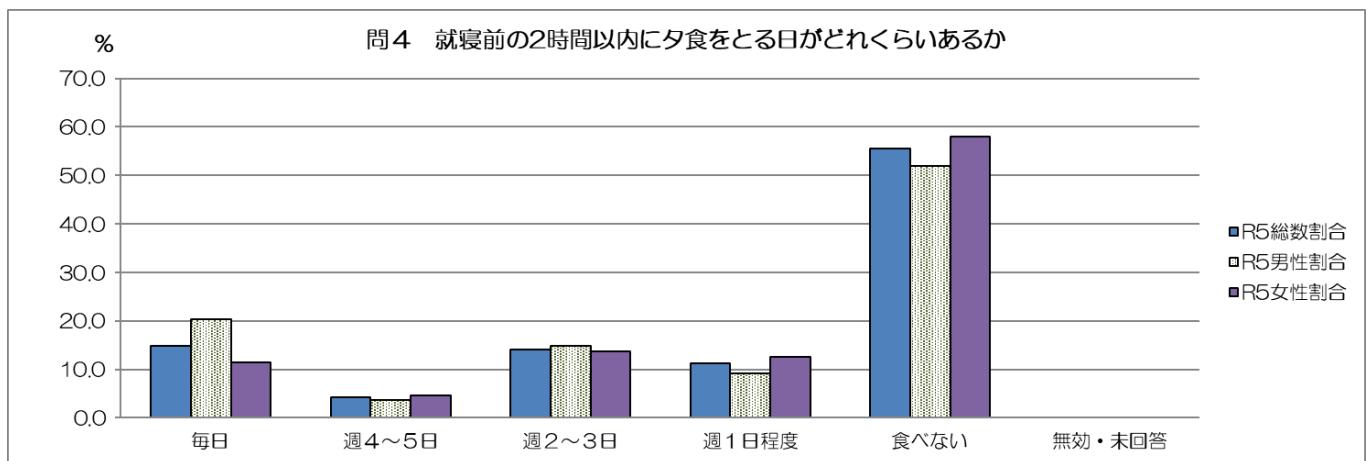
新問3 夕食後に間食や夜食を食べる日がどれくらいあるか

| | R5総数 | R5総数割合 | H30実施なし | R5男性人数 | R5男性割合 | R5女性人数 | R5女性割合 |
|--------|------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|
| 毎日 | 11 | 7.7 | | 2 | 3.7 | 9 | 10.2 |
| 週4～5日 | 8 | 5.6 | | 3 | 5.6 | 5 | 5.7 |
| 週2～3日 | 26 | 18.3 | | 7 | 13.0 | 19 | 21.6 |
| 週1日程度 | 25 | 17.6 | | 6 | 11.1 | 19 | 21.6 |
| 食べない | 72 | 50.7 | | 36 | 66.7 | 36 | 40.9 |
| 無効・未回答 | 0 | 0.0 | | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |



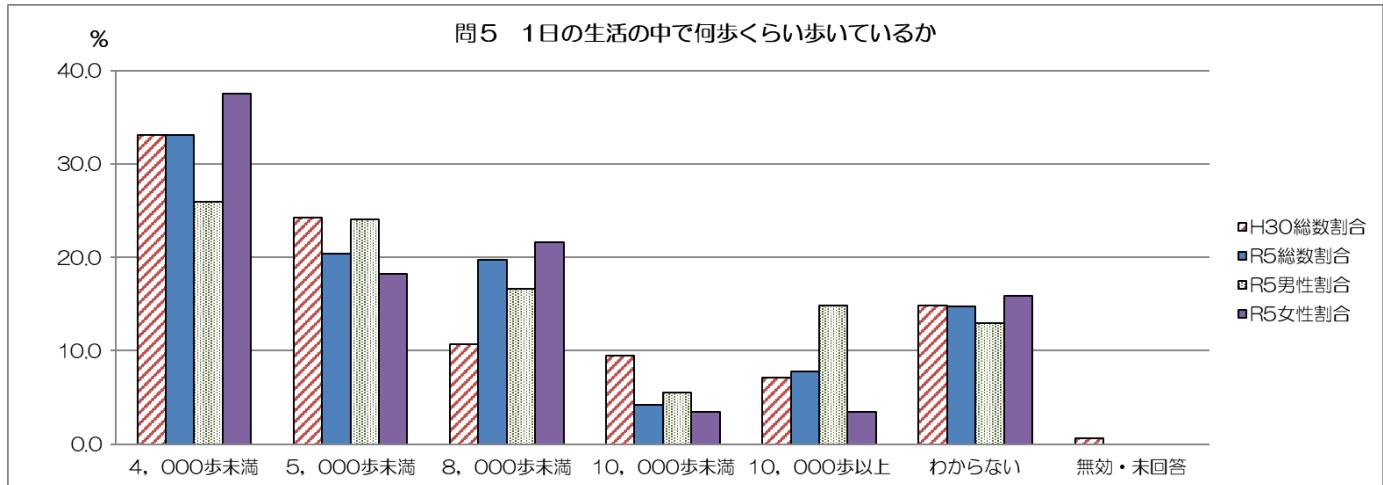
新問4 就寝前の2時間以内に夕食をとる日がどれくらいあるか

| | R5総数 | R5総数割合 | H30実施なし | R5男性人数 | R5男性割合 | R5女性人数 | R5女性割合 |
|--------|------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|
| 毎日 | 21 | 14.8 | | 11 | 20.4 | 10 | 11.4 |
| 週4～5日 | 6 | 4.2 | | 2 | 3.7 | 4 | 4.5 |
| 週2～3日 | 20 | 14.1 | | 8 | 14.8 | 12 | 13.6 |
| 週1日程度 | 16 | 11.3 | | 5 | 9.3 | 11 | 12.5 |
| 食べない | 79 | 55.6 | | 28 | 51.9 | 51 | 58.0 |
| 無効・未回答 | 0 | 0.0 | | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |



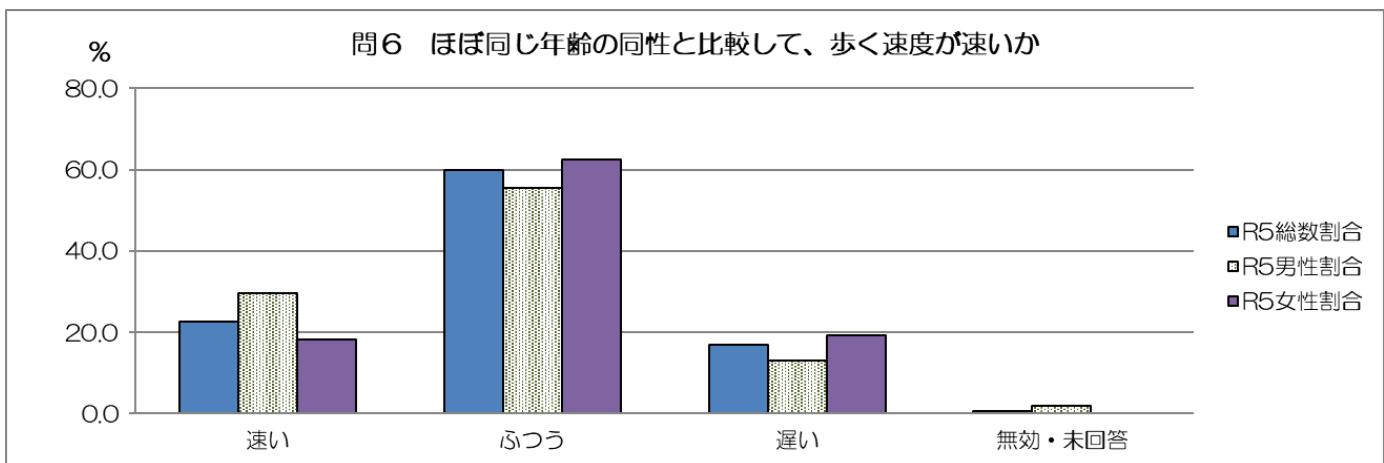
問5 1日の生活の中で何歩くらい歩いているか

| | R5総数 | R5総数割合 | H3O総数 | H3O総数割合 | R5男性人数 | R5男性割合 | R5女性人数 | R5女性割合 |
|-----------|------|--------|-------|---------|--------|--------|--------|--------|
| 4,000歩未満 | 47 | 33.1 | 56 | 33.1 | 14 | 25.9 | 33 | 37.5 |
| 5,000歩未満 | 29 | 20.4 | 41 | 24.3 | 13 | 24.1 | 16 | 18.2 |
| 8,000歩未満 | 28 | 19.7 | 18 | 10.7 | 9 | 16.7 | 19 | 21.6 |
| 10,000歩未満 | 6 | 4.2 | 16 | 9.5 | 3 | 5.6 | 3 | 3.4 |
| 10,000歩以上 | 11 | 7.7 | 12 | 7.1 | 8 | 14.8 | 3 | 3.4 |
| わからない | 21 | 14.8 | 25 | 14.8 | 7 | 13.0 | 14 | 15.9 |
| 無効・未回答 | 0 | 0.0 | 1 | 0.6 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |



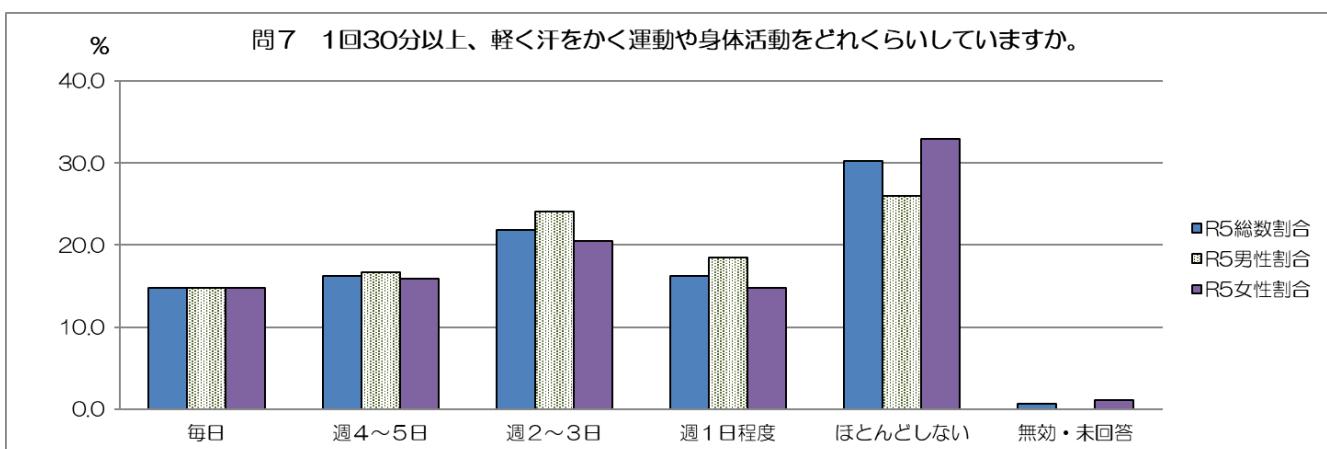
新問6 ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いか

| | R5総数 | R5総数割合 | H3O実施なし | R5男性人数 | R5男性割合 | R5女性人数 | R5女性割合 |
|--------|------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|
| 速い | 32 | 22.5 | | 16 | 29.6 | 16 | 18.2 |
| ふつう | 85 | 59.9 | | 30 | 55.6 | 55 | 62.5 |
| 遅い | 24 | 16.9 | | 7 | 13.0 | 17 | 19.3 |
| 無効・未回答 | 1 | 0.7 | | 1 | 1.9 | 0 | 0.0 |



新問7 1回30分以上、軽く汗をかく運動や身体活動をどれくらいしていますか

| | R5総数 | R5総数割合 | H30実施なし | R5男性人数 | R5男性割合 | R5女性人数 | R5女性割合 |
|---------|------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|
| 毎日 | 21 | 14.8 | | 8 | 14.8 | 13 | 14.8 |
| 週4~5日 | 23 | 16.2 | | 9 | 16.7 | 14 | 15.9 |
| 週2~3日 | 31 | 21.8 | | 13 | 24.1 | 18 | 20.5 |
| 週1日程度 | 23 | 16.2 | | 10 | 18.5 | 13 | 14.8 |
| ほとんどしない | 43 | 30.3 | | 14 | 25.9 | 29 | 33.0 |
| 無効・未回答 | 1 | 0.7 | | 0 | 0.0 | 1 | 1.1 |



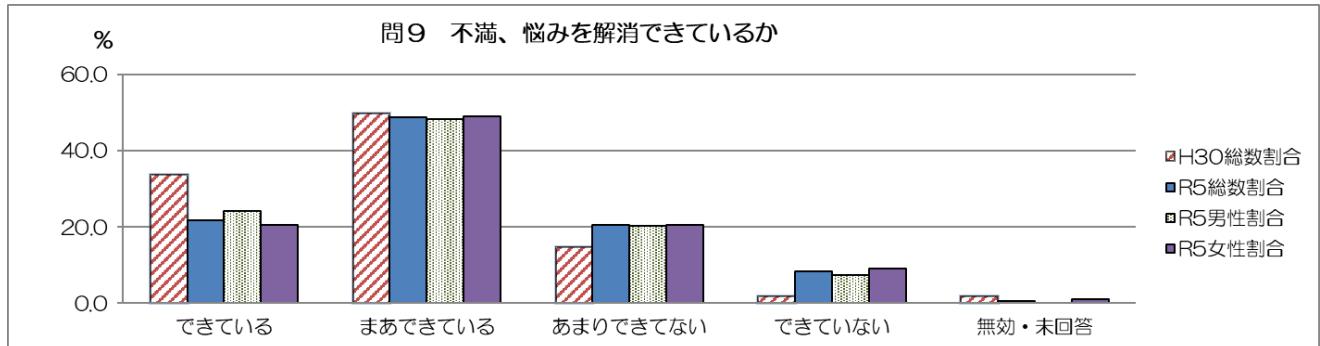
問8 ここ1ヶ月間、睡眠で休養が十分とれているか

| | R5総数 | R5総数割合 | H30総数 | H30総数割合 | R5男性人数 | R5男性割合 | R5女性人数 | R5女性割合 |
|--------|------|--------|-------|---------|--------|--------|--------|--------|
| とれている | 92 | 64.8 | 126 | 74.6 | 37 | 68.5 | 55 | 62.5 |
| とれていない | 49 | 34.5 | 43 | 25.4 | 17 | 31.5 | 32 | 36.4 |
| 無効・未回答 | 1 | 0.7 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 1 | 1.1 |



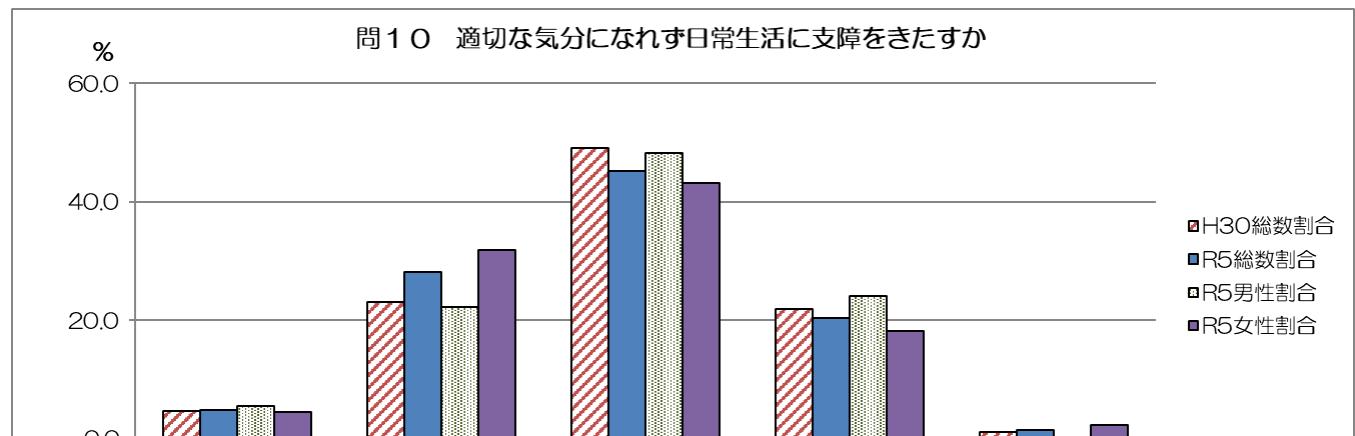
問9 不満、悩みを解消できているか

| | R5総数 | R5総数割合 | H3O総数 | H3O総数割合 | R5男性人数 | R5男性割合 | R5女性人数 | R5女性割合 |
|-----------|------|--------|-------|---------|--------|--------|--------|--------|
| できている | 31 | 21.8 | 57 | 33.7 | 13 | 24.1 | 18 | 20.5 |
| まあできている | 69 | 48.6 | 84 | 49.7 | 26 | 48.1 | 43 | 48.9 |
| あまりできていない | 29 | 20.4 | 25 | 14.8 | 11 | 20.4 | 18 | 20.5 |
| できていない | 12 | 8.5 | 3 | 1.8 | 4 | 7.4 | 8 | 9.1 |
| 無効・未回答 | 1 | 0.7 | 3 | 1.8 | 0 | 0.0 | 1 | 1.1 |



問10 適切な気分になれず日常生活に支障をきたすか

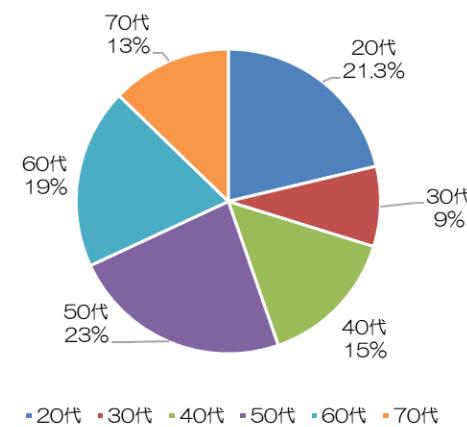
| | R5総数 | R5総数割合 | H3O総数 | H3O総数割合 | R5男性人数 | R5男性割合 | R5女性人数 | R5女性割合 |
|--------|------|--------|-------|---------|--------|--------|--------|--------|
| 大いにある | 7 | 4.9 | 8 | 4.7 | 3 | 5.6 | 4 | 4.5 |
| 多少ある | 40 | 28.2 | 39 | 23.1 | 12 | 22.2 | 28 | 31.8 |
| あまりない | 64 | 45.1 | 83 | 49.1 | 26 | 48.1 | 38 | 43.2 |
| 全くない | 29 | 20.4 | 37 | 21.9 | 13 | 24.1 | 16 | 18.2 |
| 無効・未回答 | 2 | 1.4 | 2 | 1.2 | 0 | 0.0 | 2 | 2.3 |



問10 補足 「多少ある」「大いにある」選択者の割合

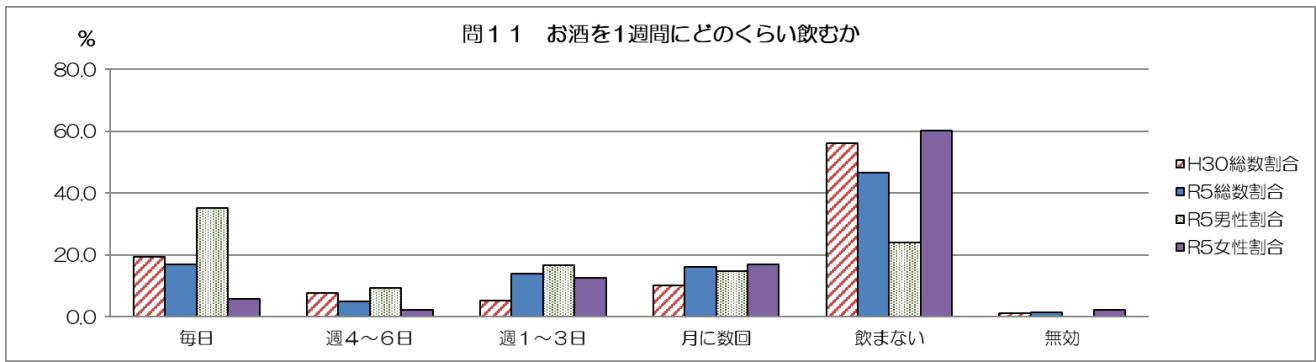
| | 男性総数 | 割合 | 女性総数 | 割合 |
|-----|------|------|------|------|
| 20代 | 4 | 26.7 | 6 | 18.8 |
| 30代 | 1 | 6.7 | 3 | 9.4 |
| 40代 | 2 | 13.3 | 5 | 15.6 |
| 50代 | 3 | 20.0 | 8 | 25.0 |
| 60代 | 2 | 13.3 | 7 | 21.9 |
| 70代 | 3 | 20.0 | 3 | 9.4 |
| 合計 | 15 | | 32 | |

問10補足 「多少ある」「大いにある」選択者の割合



問11 お酒を1週間にどのくらい飲むか

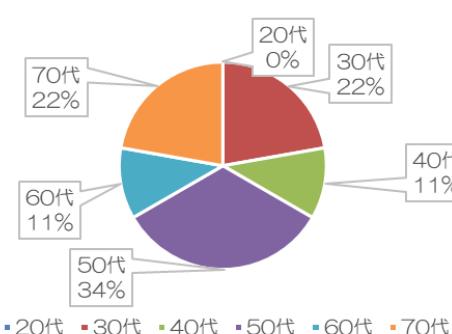
| | R5総数 | R5総数割合 | H30総数 | H30総数割合 | R5男性人数 | R5男性割合 | R5女性人数 | R5女性割合 |
|-------|------|--------|-------|---------|--------|--------|--------|--------|
| 毎日 | 24 | 16.9 | 33 | 19.5 | 19 | 35.2 | 5 | 5.7 |
| 週4~6日 | 7 | 4.9 | 13 | 7.7 | 5 | 9.3 | 2 | 2.3 |
| 週1~3日 | 20 | 14.1 | 9 | 5.3 | 9 | 16.7 | 11 | 12.5 |
| 月に数回 | 23 | 16.2 | 17 | 10.1 | 8 | 14.8 | 15 | 17.0 |
| 飲まない | 66 | 46.5 | 95 | 56.2 | 13 | 24.1 | 53 | 60.2 |
| 無効 | 2 | 1.4 | 2 | 1.2 | 0 | 0.0 | 2 | 2.3 |



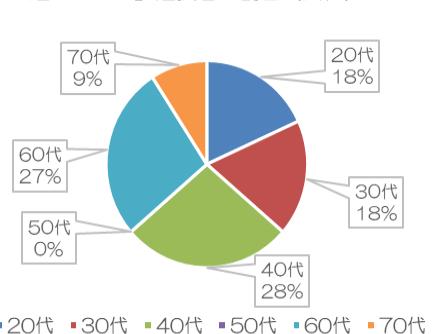
問11 補足 「週1～3日」選択者の割合

| | 男性総数 | 割合 | 女性総数 | 割合 |
|-----|------|------|------|------|
| 20代 | 0 | 0.0 | 2 | 18.2 |
| 30代 | 2 | 22.2 | 2 | 18.2 |
| 40代 | 1 | 11.1 | 3 | 27.3 |
| 50代 | 3 | 33.3 | 0 | 0.0 |
| 60代 | 1 | 11.1 | 3 | 27.3 |
| 70代 | 2 | 22.2 | 1 | 9.1 |

問11補足
「週1～3日」選択者の割合（男性）



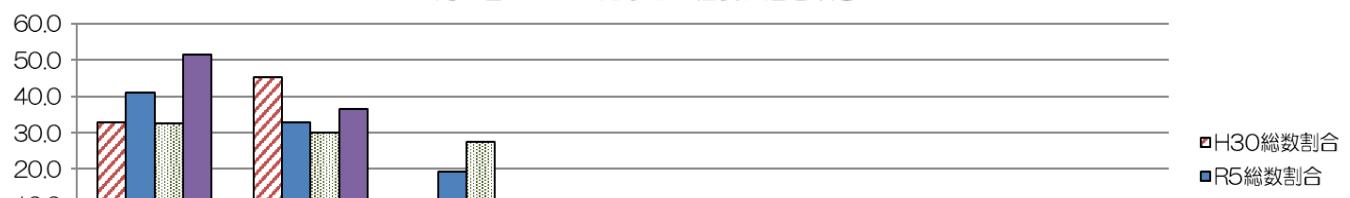
問11補足
「週1～3日」選択者の割合（女性）



問12 1日当たりどの程度お酒を飲むか

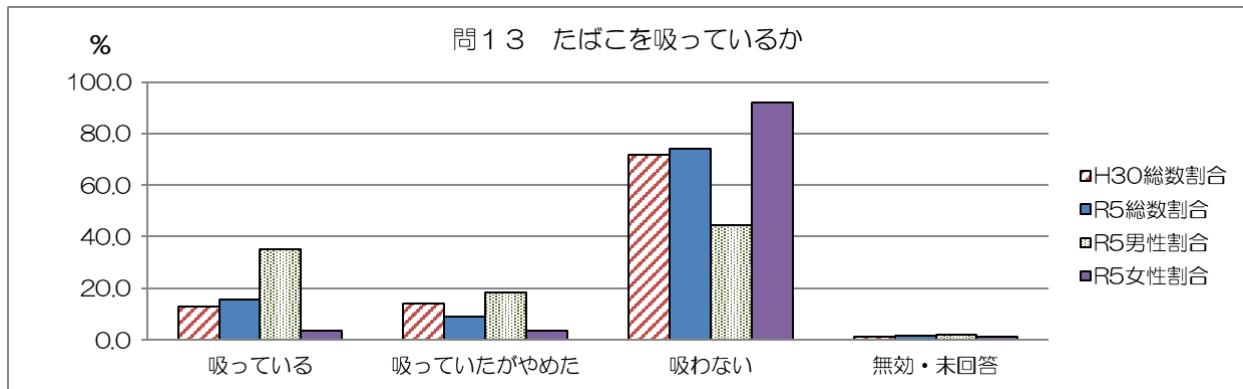
| | R5総数 | R5総数割合 | H30総数 | H30総数割合 | R5男性人数 | R5男性割合 | R5女性人数 | R5女性割合 |
|----------|------|--------|-------|---------|--------|--------|--------|--------|
| 1合未満 | 30 | 41.1 | 24 | 32.9 | 13 | 32.5 | 17 | 51.5 |
| 1合以上2合未満 | 24 | 32.9 | 33 | 45.2 | 12 | 30.0 | 12 | 36.4 |
| 2合以上3合未満 | 14 | 19.2 | 8 | 11.0 | 11 | 27.5 | 3 | 9.1 |
| 3合以上4合未満 | 2 | 2.7 | 5 | 6.8 | 2 | 5.0 | 0 | 0.0 |
| 4合以上5合未満 | 1 | 1.4 | 0 | 0 | 1 | 2.5 | 0 | 0.0 |
| 5合以上 | 1 | 1.4 | 3 | 4.1 | 1 | 2.5 | 0 | 0.0 |
| 無効・未回答 | 1 | 1.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 3.0 |

問12 1日当たりどの程度お酒を飲むか



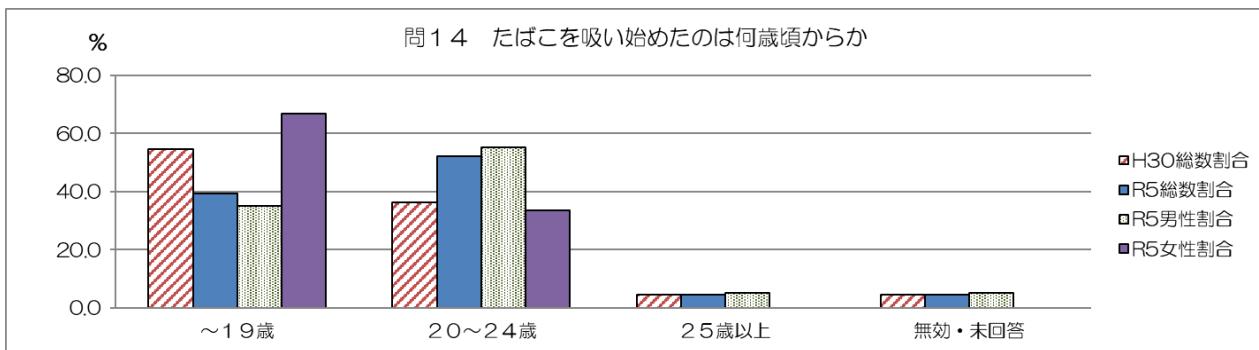
問 13 たばこを吸っているか

| | R5総数 | R5総数割合 | H30総数 | H30総数割合 | R5男性人数 | R5男性割合 | R5女性人数 | R5女性割合 |
|-----------|------|--------|-------|---------|--------|--------|--------|--------|
| 吸っている | 22 | 15.5 | 22 | 13.0 | 19 | 35.2 | 3 | 3.4 |
| 吸っていたがやめた | 13 | 9.2 | 24 | 14.2 | 10 | 18.5 | 3 | 3.4 |
| 吸わない | 105 | 73.9 | 121 | 71.6 | 24 | 44.4 | 81 | 92.0 |
| 無効・未回答 | 2 | 1.4 | 2 | 1.2 | 1 | 1.9 | 1 | 1.1 |



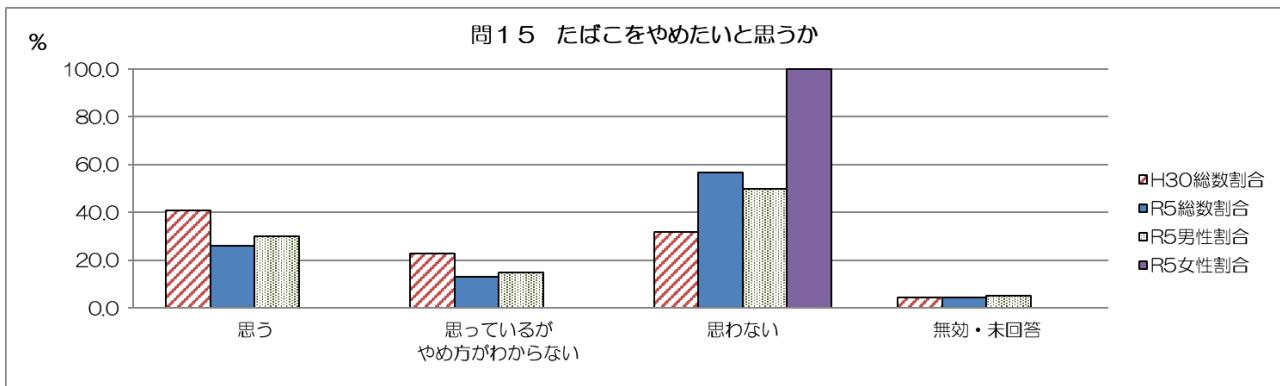
問 14 たばこを吸い始めたのは何歳頃からか（問 13で「吸っている」と答えた方）

| | R5総数 | R5総数割合 | H30総数 | H30総数割合 | R5男性人数 | R5男性割合 | R5女性人数 | R5女性割合 |
|--------|------|--------|-------|---------|--------|--------|--------|--------|
| ~19歳 | 9 | 39.1 | 12 | 54.5 | 7 | 35.0 | 2 | 66.7 |
| 20~24歳 | 12 | 52.2 | 8 | 36.4 | 11 | 55.0 | 1 | 33.3 |
| 25歳以上 | 1 | 4.3 | 1 | 4.5 | 1 | 5.0 | 0 | 0.0 |
| 無効・未回答 | 1 | 4.3 | 1 | 4.5 | 1 | 5.0 | 0 | 0.0 |



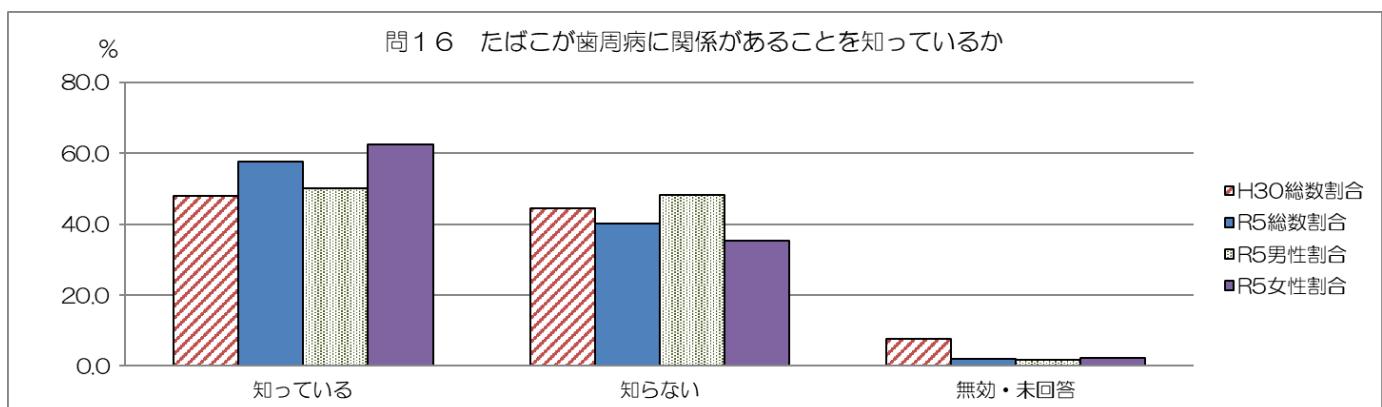
問15 たばこをやめたいと思うか（問13で「吸っている」と答えた方）

| | R5総数 | R5総数割合 | H3O総数 | H3O総数割合 | R5男性人数 | R5男性割合 | R5女性人数 | R5女性割合 |
|---------------------|------|--------|-------|---------|--------|--------|--------|--------|
| 思う | 6 | 26.1 | 9 | 40.9 | 6 | 30.0 | 0 | 0.0 |
| 思っているが やめ方がわからない | 3 | 13.0 | 5 | 22.7 | 3 | 15.0 | 0 | 0.0 |
| 思わない | 13 | 56.5 | 7 | 31.8 | 10 | 50.0 | 3 | 100.0 |
| 無効・未回答 | 1 | 4.3 | 1 | 4.5 | 1 | 5.0 | 0 | 0.0 |



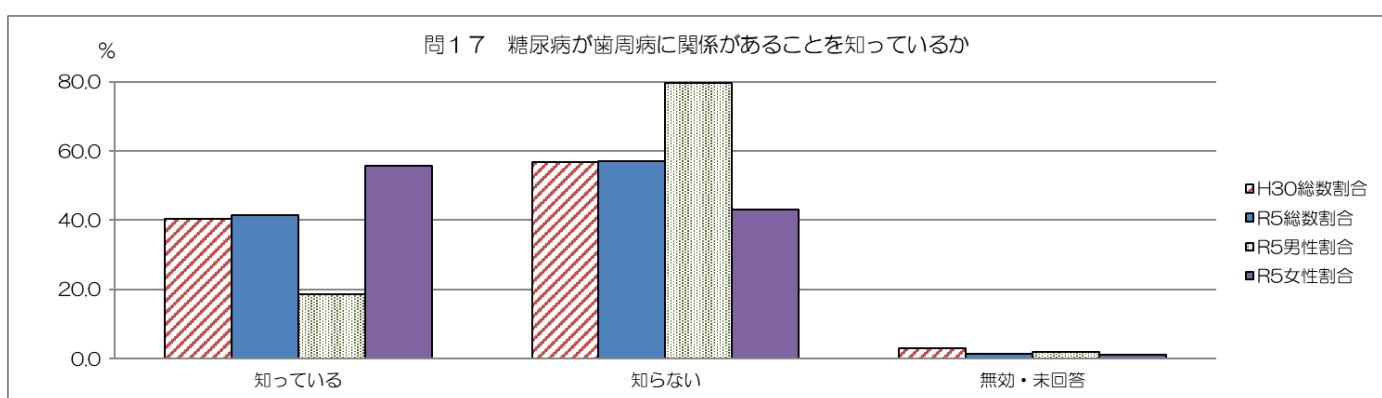
問 16 たばこが歯周病に関係があることを知っているか

| | R5総数 | R5総数割合 | H30総数 | H30総数割合 | R5男性人数 | R5男性割合 | R5女性人数 | R5女性割合 |
|--------|------|--------|-------|---------|--------|--------|--------|--------|
| 知っている | 82 | 57.7 | 81 | 47.9 | 27 | 50.0 | 55 | 62.5 |
| 知らない | 57 | 40.1 | 75 | 44.4 | 26 | 48.1 | 31 | 35.2 |
| 無効・未回答 | 3 | 2.1 | 13 | 7.7 | 1 | 1.9 | 2 | 2.3 |



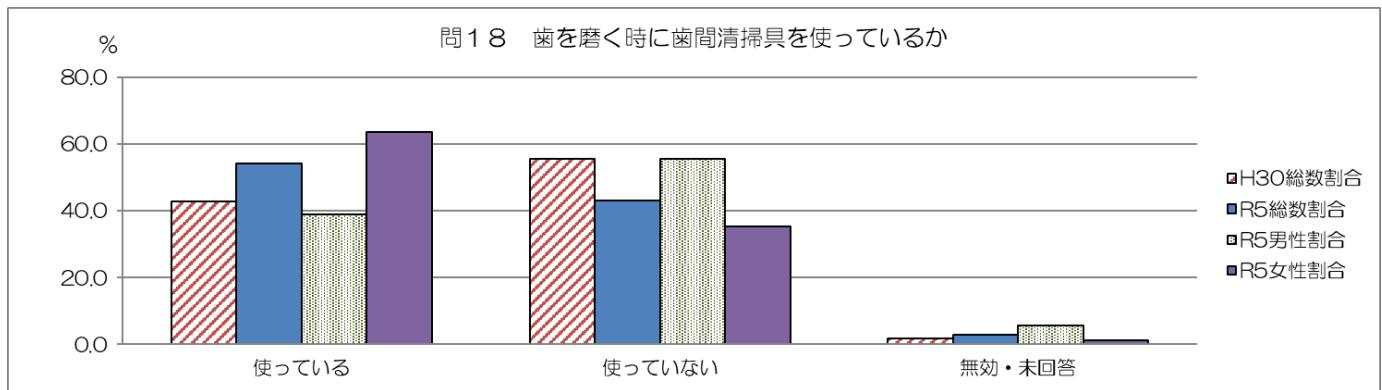
問 17 糖尿病が歯周病に関係があることを知っているか

| | R5総数 | R5総数割合 | H30総数 | H30総数割合 | R5男性人数 | R5男性割合 | R5女性人数 | R5女性割合 |
|--------|------|--------|-------|---------|--------|--------|--------|--------|
| 知っている | 59 | 41.5 | 68 | 40.2 | 10 | 18.5 | 49 | 55.7 |
| 知らない | 81 | 57.0 | 96 | 56.8 | 43 | 79.6 | 38 | 43.2 |
| 無効・未回答 | 2 | 1.4 | 5 | 3.0 | 1 | 1.9 | 1 | 1.1 |



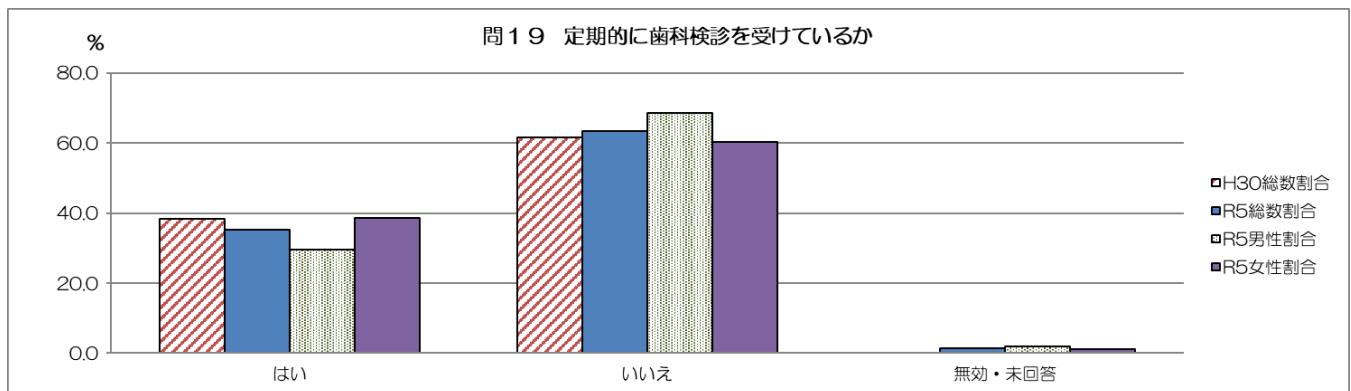
問 18 歯を磨く時に歯間清掃具を使っているか

| | R5総数 | R5総数割合 | H30総数 | H30総数割合 | R5男性人数 | R5男性割合 | R5女性人数 | R5女性割合 |
|--------|------|--------|-------|---------|--------|--------|--------|--------|
| 使っている | 77 | 54.2 | 72 | 42.6 | 21 | 38.9 | 56 | 63.6 |
| 使っていない | 61 | 43.0 | 94 | 55.6 | 30 | 55.6 | 31 | 35.2 |
| 無効・未回答 | 4 | 2.8 | 3 | 1.8 | 3 | 5.6 | 1 | 1.1 |



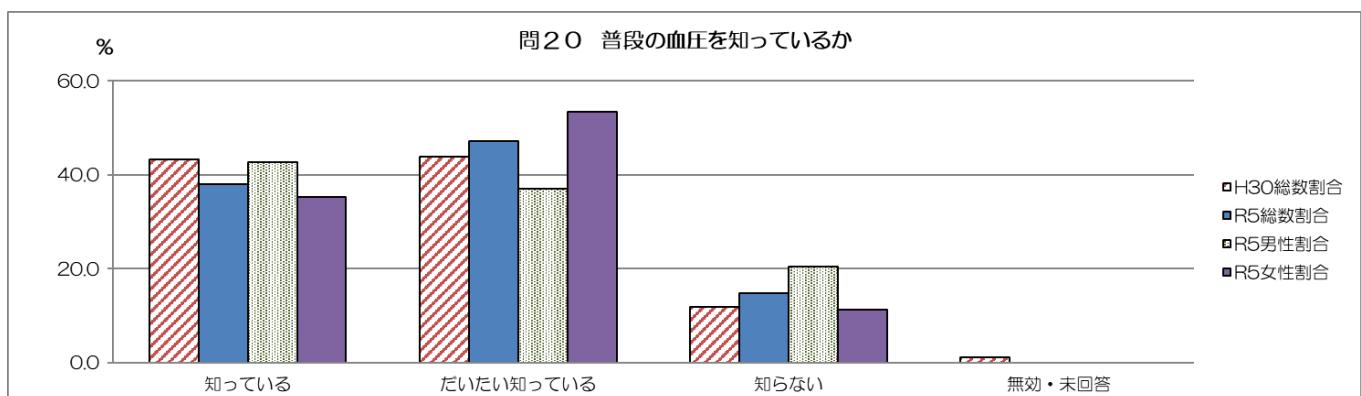
問19 定期的に歯科検診を受けているか

| | R5総数 | R5総数割合 | H30総数 | H30総数割合 | R5男性人数 | R5男性割合 | R5女性人数 | R5女性割合 |
|--------|------|--------|-------|---------|--------|--------|--------|--------|
| はい | 50 | 35.2 | 65 | 38.5 | 16 | 29.6 | 34 | 38.6 |
| いいえ | 90 | 63.4 | 104 | 61.5 | 37 | 68.5 | 53 | 60.2 |
| 無効・未回答 | 2 | 1.4 | 0 | 0.0 | 1 | 1.9 | 1 | 1.1 |



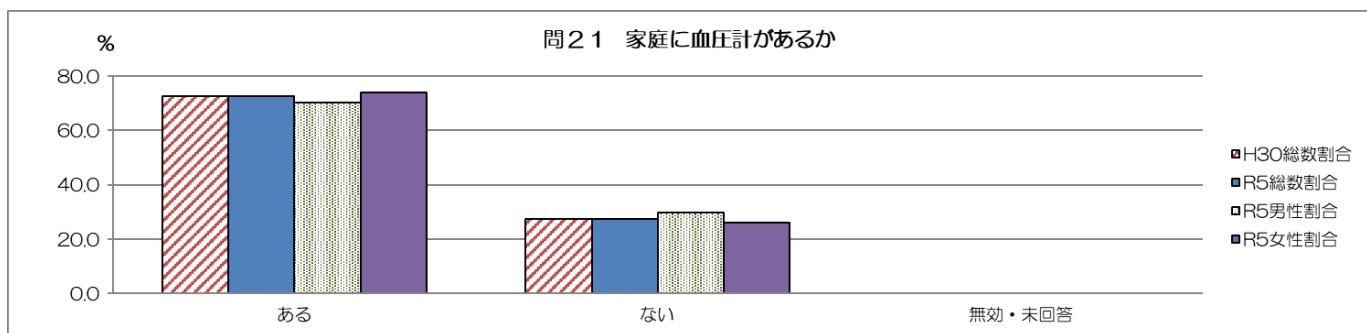
問20 普段の血圧を知っているか

| | R5総数 | R5総数割合 | H30総数 | H30総数割合 | R5男性人数 | R5男性割合 | R5女性人数 | R5女性割合 |
|-----------|------|--------|-------|---------|--------|--------|--------|--------|
| 知っている | 54 | 38.0 | 73 | 43.2 | 23 | 42.6 | 31 | 35.2 |
| だいたい知っている | 67 | 47.2 | 74 | 43.8 | 20 | 37.0 | 47 | 53.4 |
| 知らない | 21 | 14.8 | 20 | 11.8 | 11 | 20.4 | 10 | 11.4 |
| 無効・未回答 | 0 | 0.0 | 2 | 1.2 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |



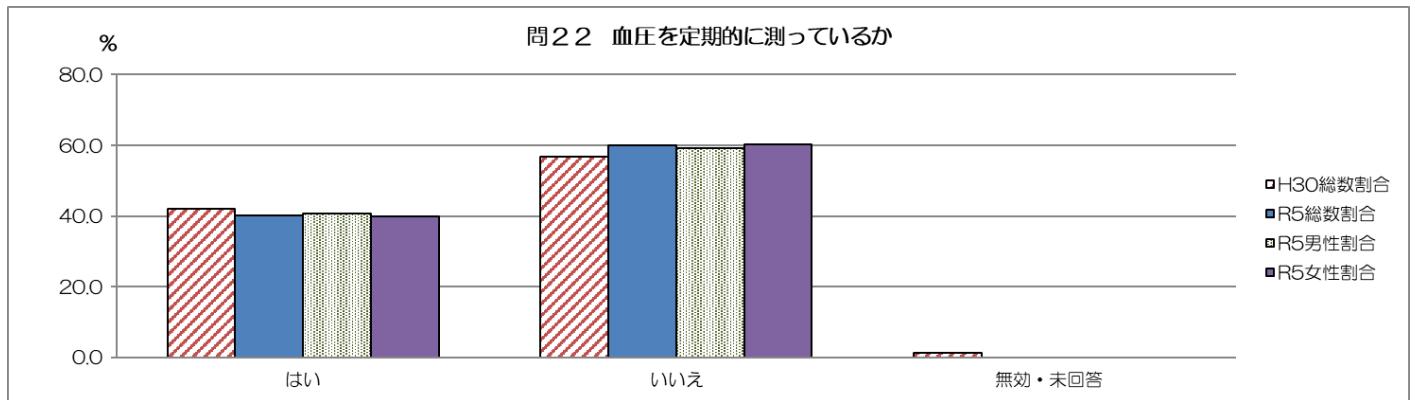
問21 家庭に血圧計があるか

| | R5総数 | R5総数割合 | H30総数 | H30総数割合 | R5男性人数 | R5男性割合 | R5女性人数 | R5女性割合 |
|--------|------|--------|-------|---------|--------|--------|--------|--------|
| ある | 103 | 72.5 | 123 | 72.8 | 38 | 70.4 | 65 | 73.9 |
| ない | 39 | 27.5 | 46 | 27.2 | 16 | 29.6 | 23 | 26.1 |
| 無効・未回答 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |



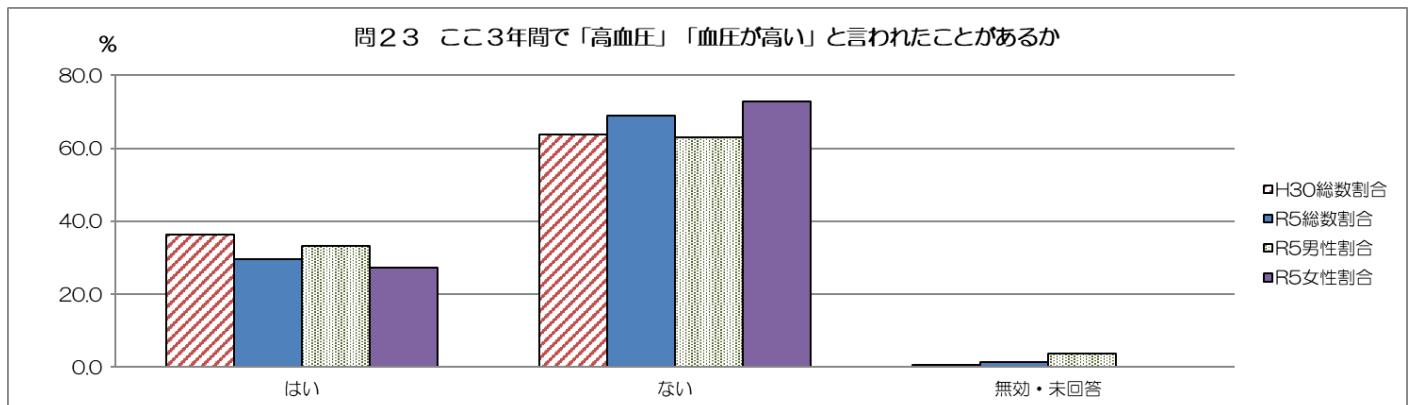
問22 血圧を定期的に測っているか

| | R5総数 | R5総数割合 | H30総数 | H30総数割合 | R5男性人数 | R5男性割合 | R5女性人数 | R5女性割合 |
|--------|------|--------|-------|---------|--------|--------|--------|--------|
| はい | 57 | 40.1 | 71 | 42.0 | 22 | 40.7 | 35 | 39.8 |
| いいえ | 85 | 59.9 | 96 | 56.8 | 32 | 59.3 | 53 | 60.2 |
| 無効・未回答 | 0 | 0.0 | 2 | 1.2 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |



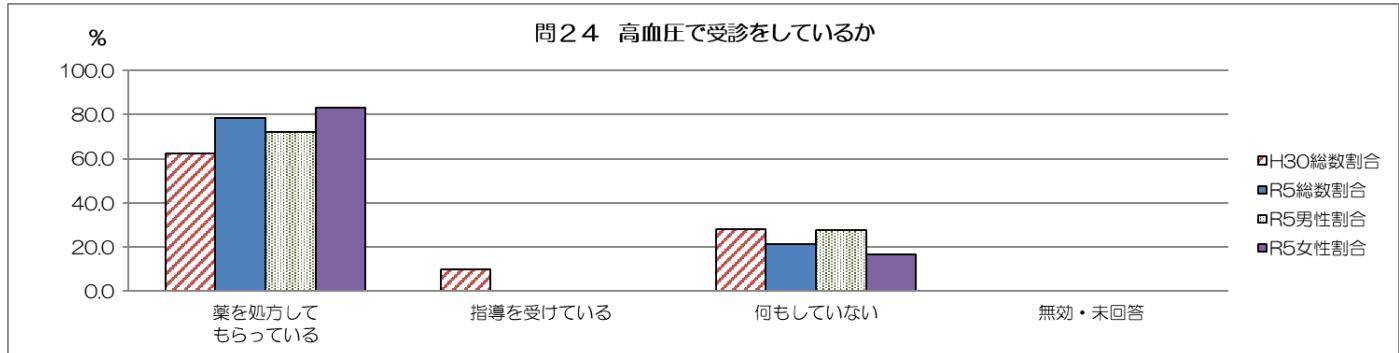
問23 ここ3年間で「高血圧」「血圧が高い」と言われたことがあるか

| | R5総数 | R5総数割合 | H30総数 | H30総数割合 | R5男性人数 | R5男性割合 | R5女性人数 | R5女性割合 |
|--------|------|--------|-------|---------|--------|--------|--------|--------|
| はい | 42 | 29.6 | 61 | 36.3 | 18 | 33.3 | 24 | 27.3 |
| ない | 98 | 69.0 | 107 | 63.7 | 34 | 63.0 | 64 | 72.7 |
| 無効・未回答 | 2 | 1.4 | 1 | 0.6 | 2 | 3.7 | 0 | 0.0 |



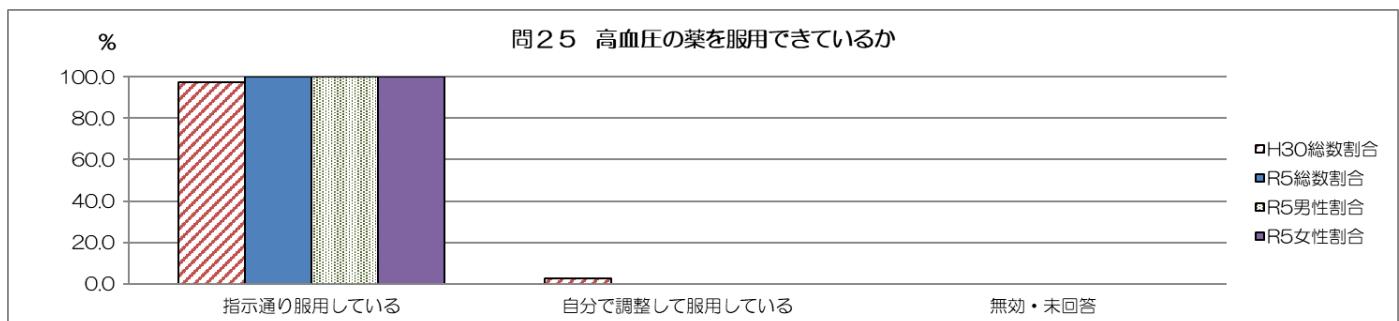
問24 高血圧で受診をしているか（問23で「ある」と答えた方）

| | R5総数 | R5総数割合 | H30総数 | H30総数割合 | R5男性人数 | R5男性割合 | R5女性人数 | R5女性割合 |
|--------------|------|--------|-------|---------|--------|--------|--------|--------|
| 薬を処方してもらっている | 33 | 78.6 | 38 | 62.3 | 13 | 72.2 | 20 | 83.3 |
| 指導を受けている | 0 | 0.0 | 6 | 9.8 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| 何もしていない | 9 | 21.4 | 17 | 27.9 | 5 | 27.8 | 4 | 16.7 |
| 無効・未回答 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |



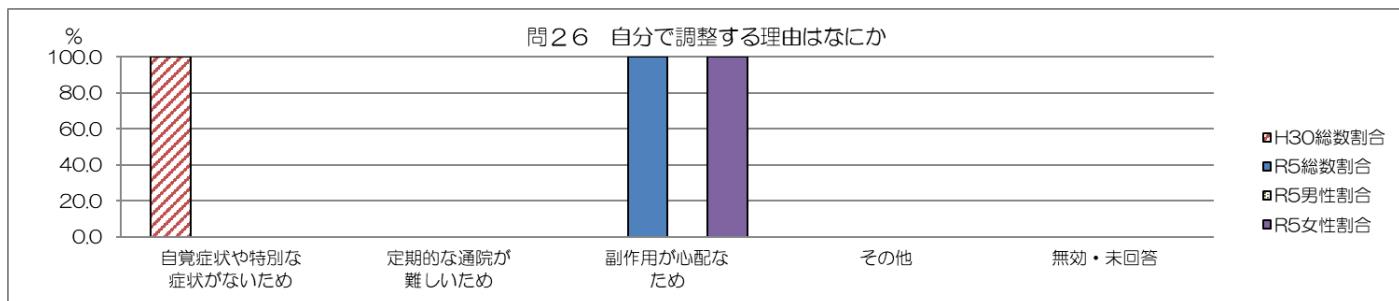
問25 高血圧の薬を服用できているか（問24で「受診している」と答えた方）

| | R5総数 | R5総数割合 | H30総数 | H30総数割合 | R5男性人数 | R5男性割合 | R5女性人数 | R5女性割合 |
|---------------|------|--------|-------|---------|--------|--------|--------|--------|
| 指示通り服用している | 33 | 100.0 | 37 | 97.4 | 13 | 100.0 | 20 | 100 |
| 自分で調整して服用している | 0 | 0.0 | 1 | 2.6 | 0 | 0.0 | 0 | 0 |
| 無効・未回答 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0 |



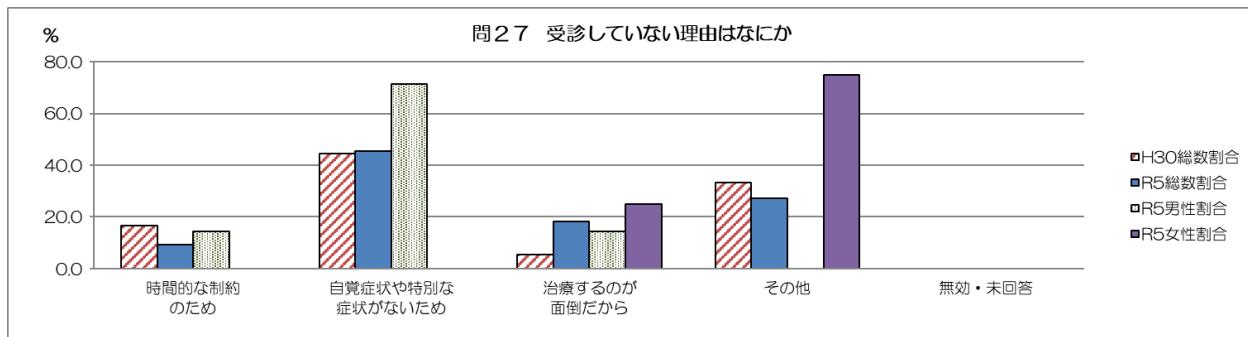
問26 自由で調整する理由はなにか（問25で「薬を処方してもらっている」と答えた方）

| | R5総数 | R5総数割合 | H30総数 | H30総数割合 | R5男性人数 | R5男性割合 | R5女性人数 | R5女性割合 |
|-----------------|------|--------|-------|---------|--------|--------|--------|--------|
| 自覚症状や特別な症状がないため | 0 | 0 | 1 | 100.0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 定期的な通院が難しいため | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 副作用が心配なため | 1 | 100 | 0 | 0.0 | 0 | 0 | 1 | 100 |
| その他 | 0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 |
| 無効・未回答 | 0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 |



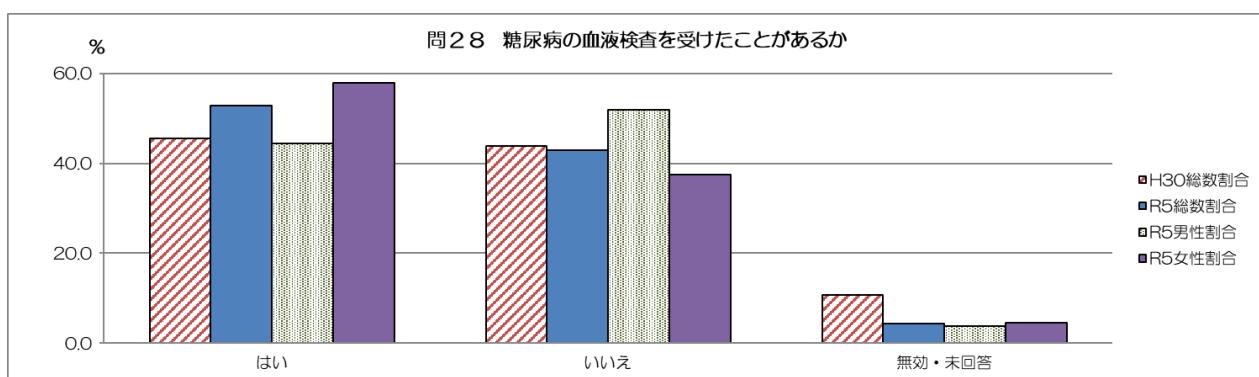
問27 受診していない理由はなにか（問24で「何もしていない」と答えた方）

| | R5総数 | R5総数割合 | H30総数 | H30総数割合 | R5男性人数 | R5男性割合 | R5女性人数 | R5女性割合 |
|-----------------|------|--------|-------|---------|--------|--------|--------|--------|
| 時間的な制約のため | 1 | 9.1 | 3 | 16.7 | 1 | 14.3 | 0 | 0 |
| 自覚症状や特別な症状がないため | 5 | 45.5 | 8 | 44.4 | 5 | 71.4 | 0 | 0.0 |
| 治療するのが面倒だから | 2 | 18.2 | 1 | 5.6 | 1 | 14.3 | 1 | 25.0 |
| その他 | 3 | 27.3 | 6 | 33.3 | 0 | 0.0 | 3 | 75.0 |
| 無効・未回答 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |



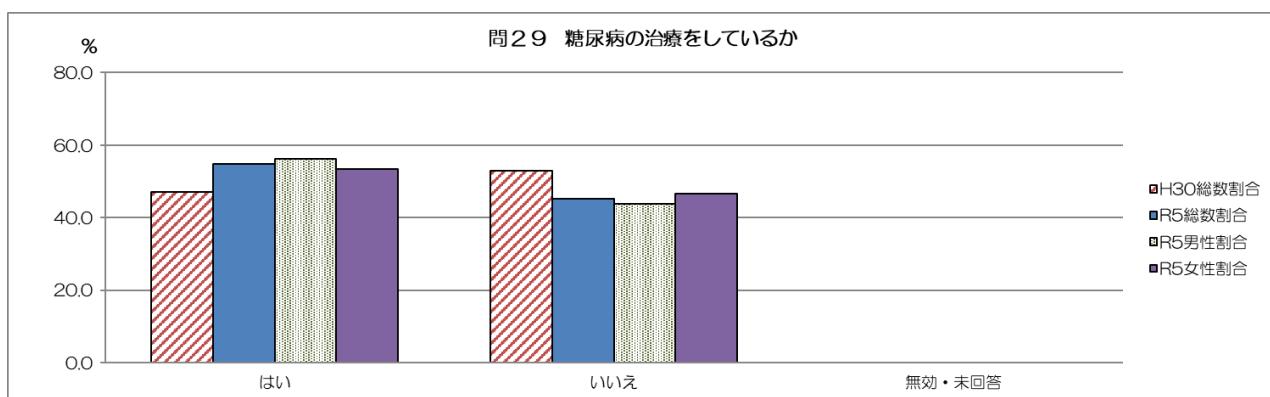
問28 糖尿病の血液検査を受けたことがあるか

| | R5総数 | R5総数割合 | H30総数 | H30総数割合 | R5男性人数 | R5男性割合 | R5女性人数 | R5女性割合 |
|--------|------|--------|-------|---------|--------|--------|--------|--------|
| はい | 75 | 52.8 | 77 | 45.6 | 24 | 44.4 | 51 | 58.0 |
| いいえ | 61 | 43.0 | 74 | 43.8 | 28 | 51.9 | 33 | 37.5 |
| 無効・未回答 | 6 | 4.2 | 18 | 10.7 | 2 | 3.7 | 4 | 4.5 |



問29 「糖尿病」または「高血糖」「HbA1c高値」と診断された方で治療をしているか

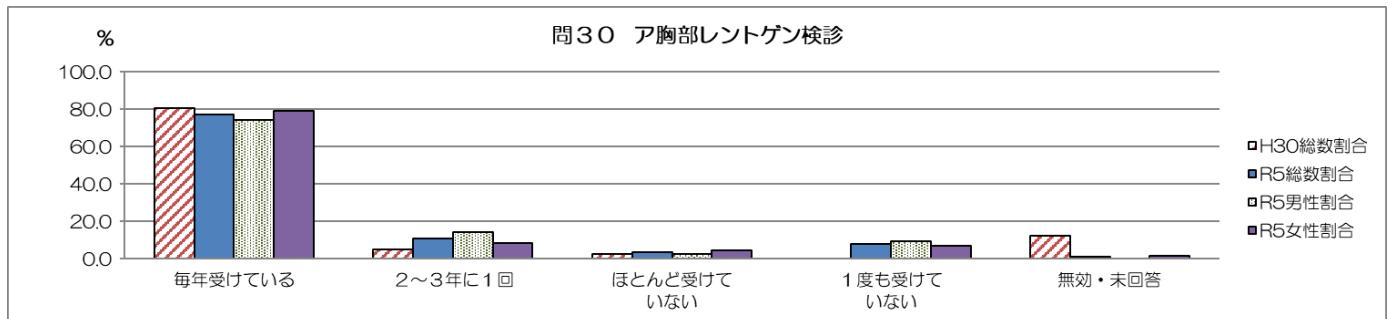
| | R5総数 | R5総数割合 | H30総数 | H30総数割合 | R5男性人数 | R5男性割合 | R5女性人数 | R5女性割合 |
|--------|------|--------|-------|---------|--------|--------|--------|--------|
| はい | 17 | 54.8 | 16 | 47.1 | 9 | 56.3 | 8 | 53.3 |
| いいえ | 14 | 45.2 | 18 | 52.9 | 7 | 43.8 | 7 | 46.7 |
| 無効・未回答 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |



問30 定期的に検診を受けているか

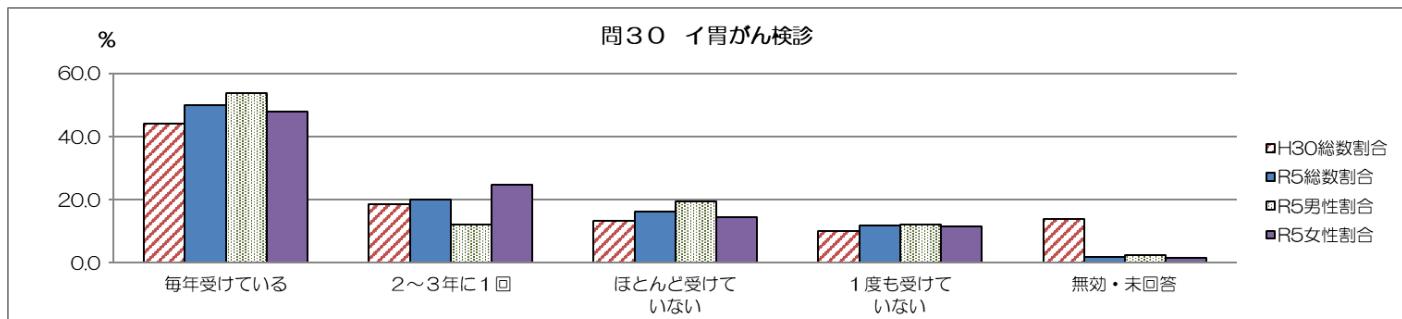
ア 胸部レントゲン検診（40歳以上）

| | R5総数 | R5総数割合 | H30総数 | H30総数割合 | R5男性人数 | R5男性割合 | R5女性人数 | R5女性割合 |
|------------|------|--------|-------|---------|--------|--------|--------|--------|
| 毎年受けている | 88 | 77.2 | 104 | 80.6 | 32 | 74.4 | 56 | 78.9 |
| 2~3年に1回 | 12 | 10.5 | 6 | 4.7 | 6 | 14.0 | 6 | 8.5 |
| ほとんど受けていない | 4 | 3.5 | 3 | 2.3 | 1 | 2.3 | 3 | 4.2 |
| 1度も受けていない | 9 | 7.9 | 0 | 0.0 | 4 | 9.3 | 5 | 7.0 |
| 無効・未回答 | 1 | 0.9 | 16 | 12.4 | 0 | 0.0 | 1 | 1.4 |



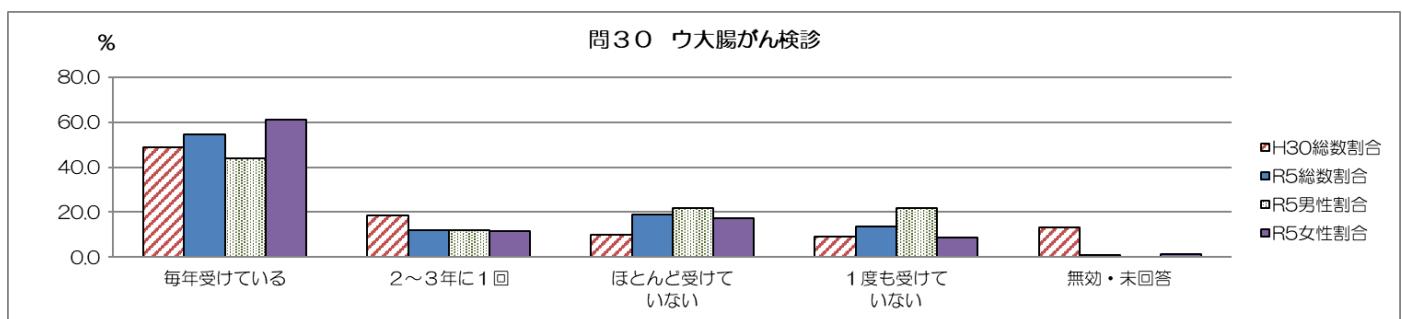
イ 胃ガン検診（40歳以上）

| | R5総数 | R5総数割合 | H30総数 | H30総数割合 | R5男性人数 | R5男性割合 | R5女性人数 | R5女性割合 |
|------------|------|--------|-------|---------|--------|--------|--------|--------|
| 毎年受けている | 55 | 50.0 | 57 | 44.2 | 22 | 53.7 | 33 | 47.8 |
| 2~3年に1回 | 22 | 20.0 | 24 | 18.6 | 5 | 12.2 | 17 | 24.6 |
| ほとんど受けていない | 18 | 16.4 | 17 | 13.2 | 8 | 19.5 | 10 | 14.5 |
| 1度も受けていない | 13 | 11.8 | 13 | 10.1 | 5 | 12.2 | 8 | 11.6 |
| 無効・未回答 | 2 | 1.8 | 18 | 14.0 | 1 | 2.4 | 1 | 1.4 |



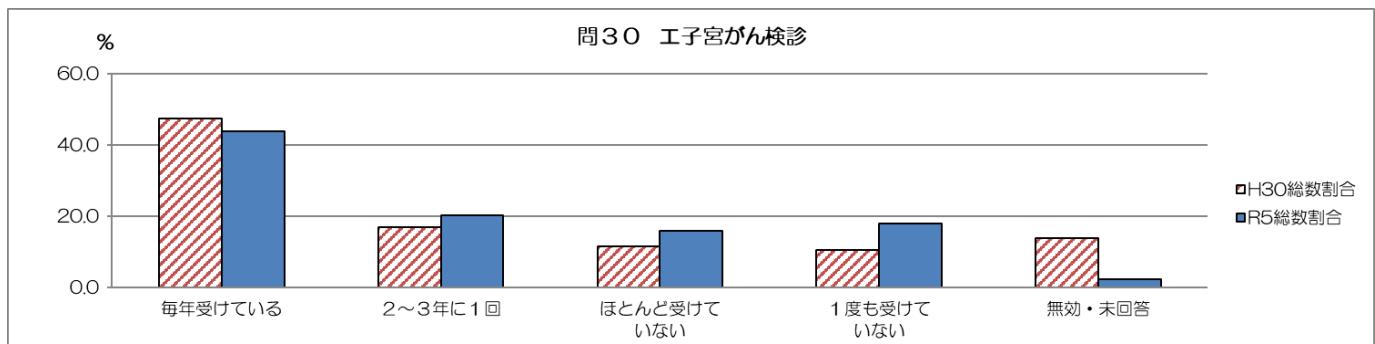
ウ 大腸ガン検診（40歳以上）

| | R5総数 | R5総数割合 | H30総数 | H30総数割合 | R5男性人数 | R5男性割合 | R5女性人数 | R5女性割合 |
|------------|------|--------|-------|---------|--------|--------|--------|--------|
| 毎年受けている | 60 | 54.5 | 63 | 48.8 | 18 | 43.9 | 42 | 60.9 |
| 2~3年に1回 | 13 | 11.8 | 24 | 18.6 | 5 | 12.2 | 8 | 11.6 |
| ほとんど受けていない | 21 | 19.1 | 13 | 10.1 | 9 | 22.0 | 12 | 17.4 |
| 1度も受けていない | 15 | 13.6 | 12 | 9.3 | 9 | 22.0 | 6 | 8.7 |
| 無効・未回答 | 1 | 0.9 | 17 | 13.2 | 0 | 0.0 | 1 | 1.4 |



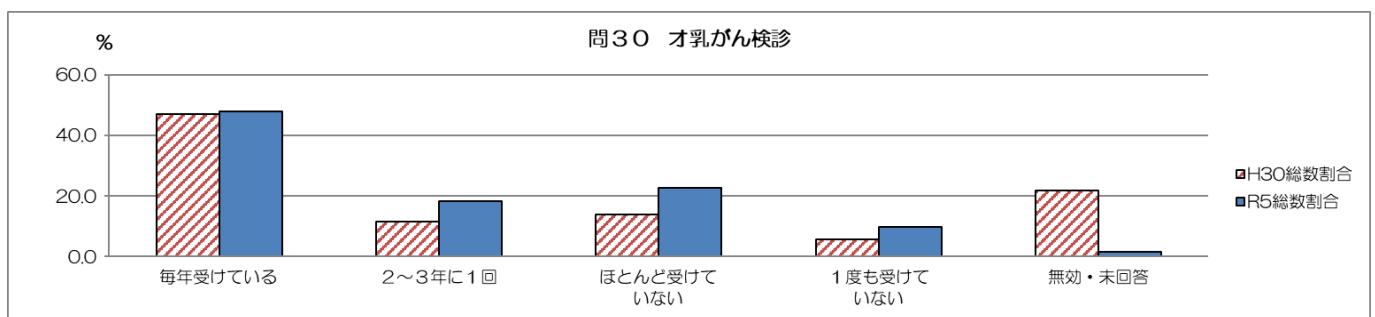
エ 子宮ガン検診（20歳以上女性）

| | R5総数 | R5総数割合 | H30総数 | H30総数割合 |
|------------|------|--------|-------|---------|
| 毎年受けている | 39 | 43.8 | 45 | 47.4 |
| 2~3年に1回 | 18 | 20.2 | 16 | 16.8 |
| ほとんど受けていない | 14 | 15.7 | 11 | 11.6 |
| 1度も受けていない | 16 | 18.0 | 10 | 10.5 |
| 無効・未回答 | 2 | 2.2 | 13 | 13.7 |



オ 乳ガン検診（40歳以上女性）

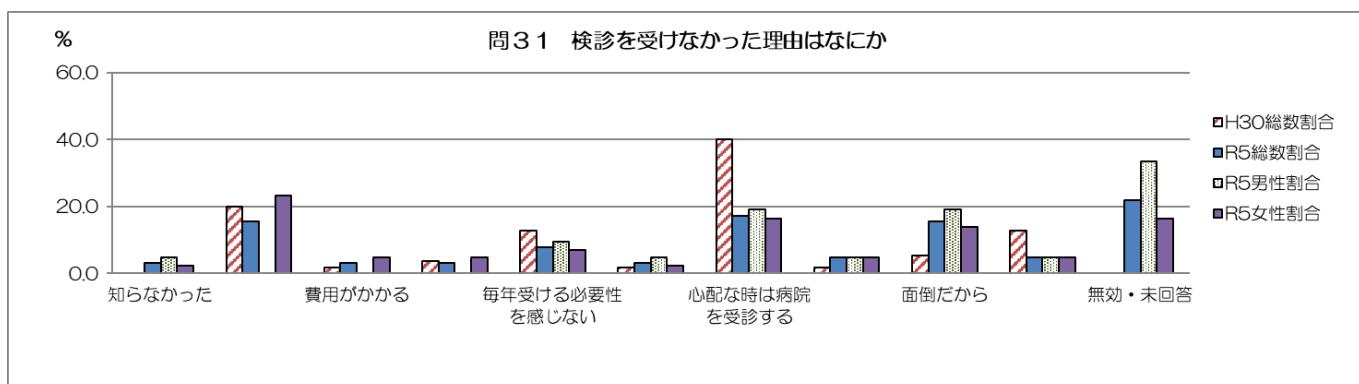
| | R5総数 | R5総数割合 | H30総数 | H30総数割合 |
|------------|------|--------|-------|---------|
| 毎年受けている | 34 | 47.9 | 41 | 47.1 |
| 2~3年に1回 | 13 | 18.3 | 10 | 11.5 |
| ほとんど受けていない | 16 | 22.5 | 12 | 13.8 |
| 1度も受けていない | 7 | 9.9 | 5 | 5.7 |
| 無効・未回答 | 1 | 1.4 | 19 | 21.8 |



問3 1 検診を受けなかった理由はなにか（複数回答可）

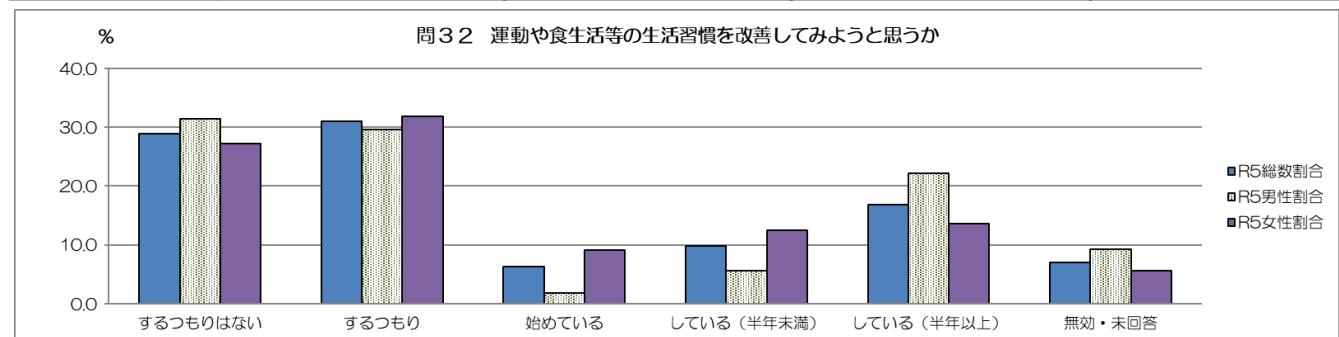
（ア～オの検診で「ほとんど受けていない」「1度も受けていない」と答えられた方）

| | R5総数 | R5総数割合 | H30総数 | H30総数割合 | R5男性人数 | R5男性割合 | R5女性人数 | R5女性割合 |
|---------------|------|--------|-------|---------|--------|--------|--------|--------|
| 知らなかつた | 2 | 3.1 | 0 | 0.0 | 1 | 4.8 | 1 | 2.3 |
| 時間がなかつた | 10 | 15.6 | 11 | 20.0 | 0 | 0.0 | 10 | 23.3 |
| 費用がかかる | 2 | 3.1 | 1 | 1.8 | 0 | 0.0 | 2 | 4.7 |
| 検査等に不安がある | 2 | 3.1 | 2 | 3.6 | 0 | 0.0 | 2 | 4.7 |
| 入院していた | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| 毎年受ける必要性を感じない | 5 | 7.8 | 7 | 12.7 | 2 | 9.5 | 3 | 7.0 |
| 健康状態に自信がある | 2 | 3.1 | 1 | 1.8 | 1 | 4.8 | 1 | 2.3 |
| 心配な時は病院を受診する | 11 | 17.2 | 22 | 40.0 | 4 | 19.0 | 7 | 16.3 |
| 結果が不安で受けたくない | 3 | 4.7 | 1 | 1.8 | 1 | 4.8 | 2 | 4.7 |
| 面倒だから | 10 | 15.6 | 3 | 5.5 | 4 | 19.0 | 6 | 14.0 |
| その他 | 3 | 4.7 | 7 | 12.7 | 1 | 4.8 | 2 | 4.7 |
| 無効・未回答 | 14 | 21.9 | 0 | 0.0 | 7 | 33.3 | 7 | 16.3 |



問3 2 運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思うか

| | R5総数 | R5総数割合 | H30実施なし | R5男性人数 | R5男性割合 | R5女性人数 | R5女性割合 |
|------------|------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|
| するつもりはない | 41 | 28.9 | | 17 | 31.5 | 24 | 27.3 |
| するつもり | 44 | 31.0 | | 16 | 29.6 | 28 | 31.8 |
| 始めている | 9 | 6.3 | | 1 | 1.9 | 8 | 9.1 |
| している（半年未満） | 14 | 9.9 | | 3 | 5.6 | 11 | 12.5 |
| している（半年以上） | 24 | 16.9 | | 12 | 22.2 | 12 | 13.6 |
| 無効・未回答 | 10 | 7.0 | | 5 | 9.3 | 5 | 5.7 |



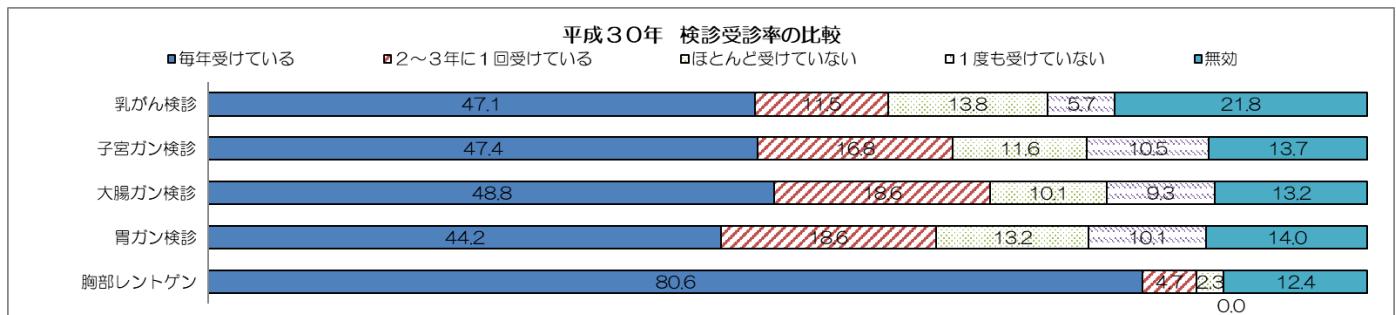
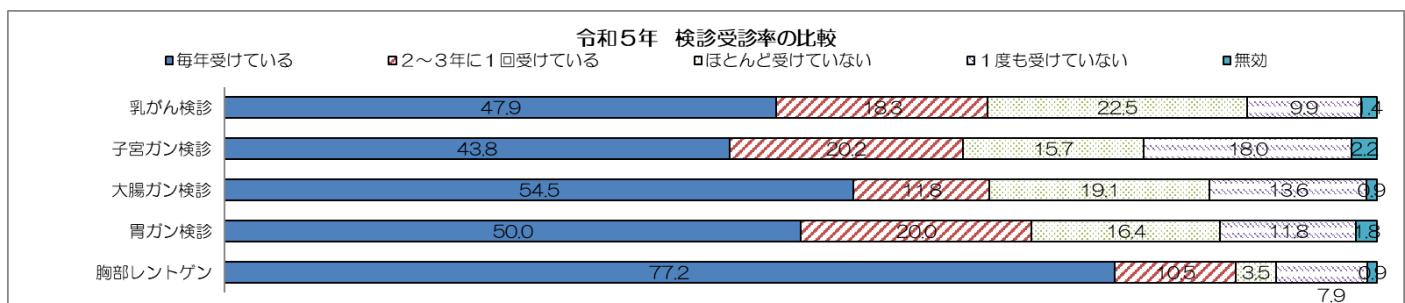
○検診受診率の比較

R5

| | 毎年受けている | 2~3年に1回受けている | ほとんど受けていない | 1度も受けっていない | 無効 |
|---------|---------|--------------|------------|------------|-----|
| 胸部レントゲン | 77.2 | 10.5 | 3.5 | 7.9 | 0.9 |
| 胃ガン検診 | 50.0 | 20.0 | 16.4 | 11.8 | 1.8 |
| 大腸ガン検診 | 54.5 | 11.8 | 19.1 | 13.6 | 0.9 |
| 子宮ガン検診 | 43.8 | 20.2 | 15.7 | 18.0 | 2.2 |
| 乳がん検診 | 47.9 | 18.3 | 22.5 | 9.9 | 1.4 |

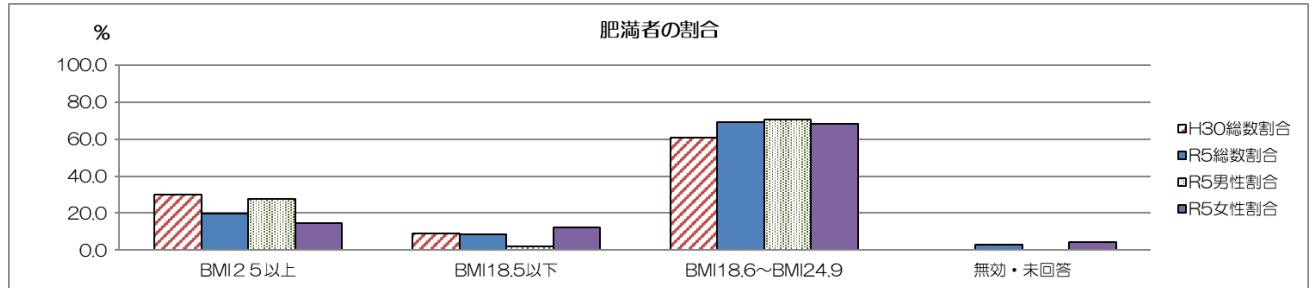
H30

| | 毎年受けている | 2~3年に1回受けている | ほとんど受けていない | 1度も受けっていない | 無効 |
|---------|---------|--------------|------------|------------|------|
| 胸部レントゲン | 80.6 | 4.7 | 2.3 | 0.0 | 12.4 |
| 胃ガン検診 | 44.2 | 18.6 | 13.2 | 10.1 | 14.0 |
| 大腸ガン検診 | 48.8 | 18.6 | 10.1 | 9.3 | 13.2 |
| 子宮ガン検診 | 47.4 | 16.8 | 11.6 | 10.5 | 13.7 |
| 乳がん検診 | 47.1 | 11.5 | 13.8 | 5.7 | 21.8 |



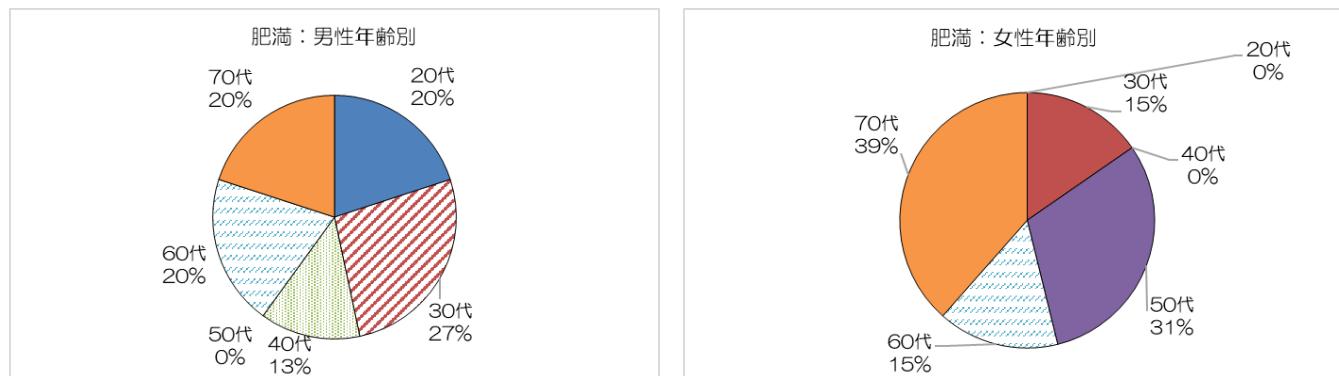
OBMI 結果

| | R5総数 | R5総数割合 | H3O総数 | H3O総数割合 | R5男性人数 | R5男性割合 | R5女性人数 | R5女性割合 |
|-----------------|------|--------|-------|---------|--------|--------|--------|--------|
| BMI25以上 | 28 | 19.7 | 51 | 30.2 | 15 | 27.8 | 13 | 14.8 |
| BMI18.5以下 | 12 | 8.5 | 15 | 8.9 | 1 | 1.9 | 11 | 12.5 |
| BMI18.6~BMI24.9 | 98 | 69.0 | 103 | 60.9 | 38 | 70.4 | 60 | 68.2 |
| 無効・未回答 | 4 | 2.8 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 4 | 4.5 |



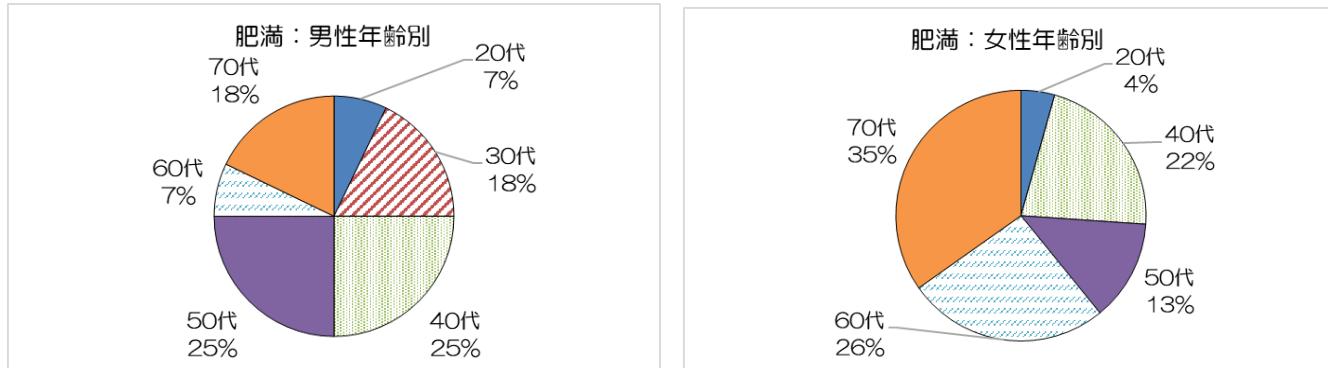
R5 年 肥満者数 (BMI25 以上)

| | 男性総数 | 割合 | 女性総数 | 割合 |
|-----|------|------|------|------|
| 20代 | 3 | 20.0 | 0 | 0.0 |
| 30代 | 4 | 26.7 | 2 | 15.4 |
| 40代 | 2 | 13.3 | 0 | 0.0 |
| 50代 | 0 | 0.0 | 4 | 30.8 |
| 60代 | 3 | 20.0 | 2 | 15.4 |
| 70代 | 3 | 20.0 | 5 | 38.5 |



H3O 年 肥満者数 (BMI25 以上)

| | 男性総数 | 割合 | 女性総数 | 割合 |
|-----|------|------|------|------|
| 20代 | 2 | 7.1 | 1 | 4.3 |
| 30代 | 5 | 17.9 | 0 | 0.0 |
| 40代 | 7 | 25.0 | 5 | 21.7 |
| 50代 | 7 | 25.0 | 3 | 13.0 |
| 60代 | 2 | 7.1 | 6 | 26.1 |
| 70代 | 5 | 17.9 | 8 | 34.8 |



○やせ (BMI18.5 以下)

R5 年

| | 男性総数 | 割合 | 女性総数 | 割合 |
|-----|------|-------|------|------|
| 20代 | 1 | 100.0 | 3 | 27.3 |
| 30代 | 0 | 0.0 | 1 | 9.1 |
| 40代 | 0 | 0.0 | 3 | 27.3 |
| 50代 | 0 | 0.0 | 1 | 9.1 |
| 60代 | 0 | 0.0 | 2 | 18.2 |
| 70代 | 0 | 0.0 | 1 | 9.1 |

H30

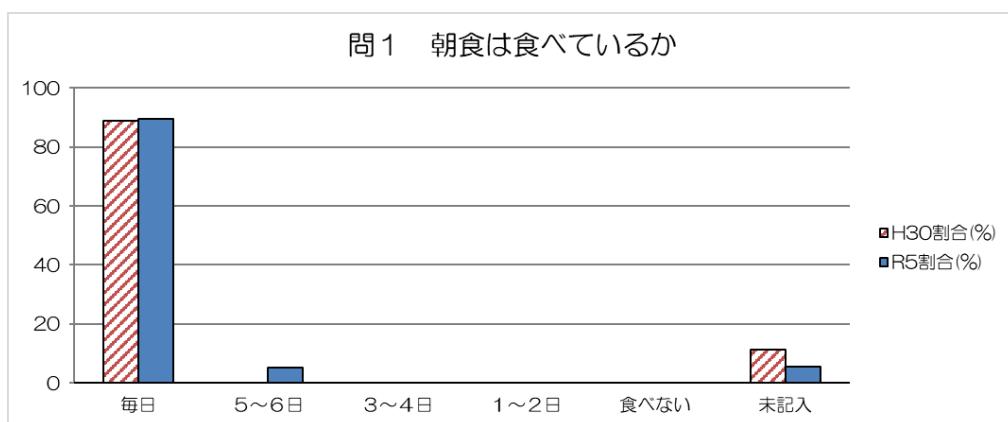
| | 男性総数 | 割合 | 女性総数 | 割合 |
|-----|------|------|------|------|
| 20代 | 0 | 0.0 | 2 | 20.0 |
| 30代 | 1 | 20.0 | 3 | 30.0 |
| 40代 | 2 | 40.0 | 1 | 10.0 |
| 50代 | 1 | 20.0 | 3 | 30.0 |
| 60代 | 0 | 0.0 | 1 | 10.0 |
| 70代 | 1 | 20.0 | 0 | 0.0 |

未就学児保護者対象 食育アンケート結果 ②

アンケート実施日 令和5年10月3日～10月12日
 対象者 未就学児の保護者（23名）
 回収数 19名（回収率82.6%）

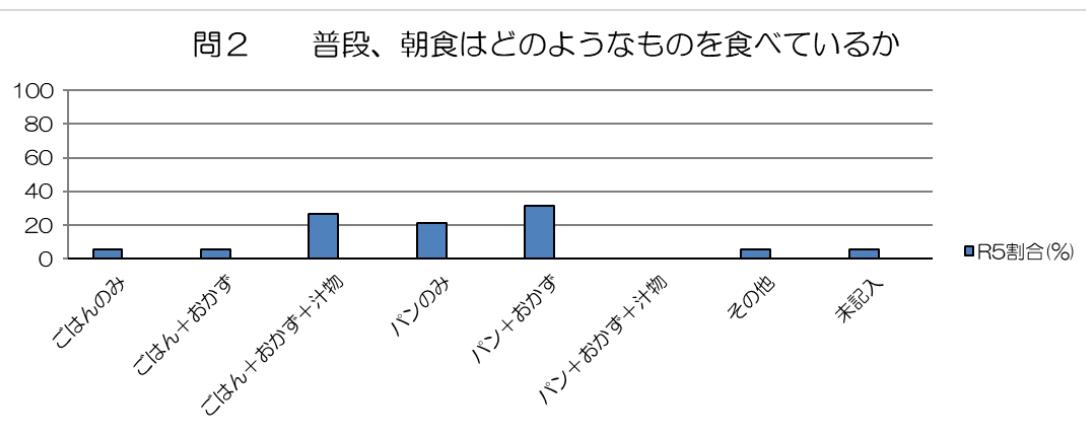
問1 朝食は食べているか（0歳児以上）

| | R5人数 | R5割合(%) | H30人数 | H30割合(%) |
|------|------|---------|-------|----------|
| 毎日 | 17 | 89.5 | 16 | 88.9 |
| 5～6日 | 1 | 5.3 | 0 | 0.0 |
| 3～4日 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| 1～2日 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| 食べない | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| 未記入 | 1 | 5.6 | 2 | 11.1 |



問2 普段、朝食はどのようなものを食べているか

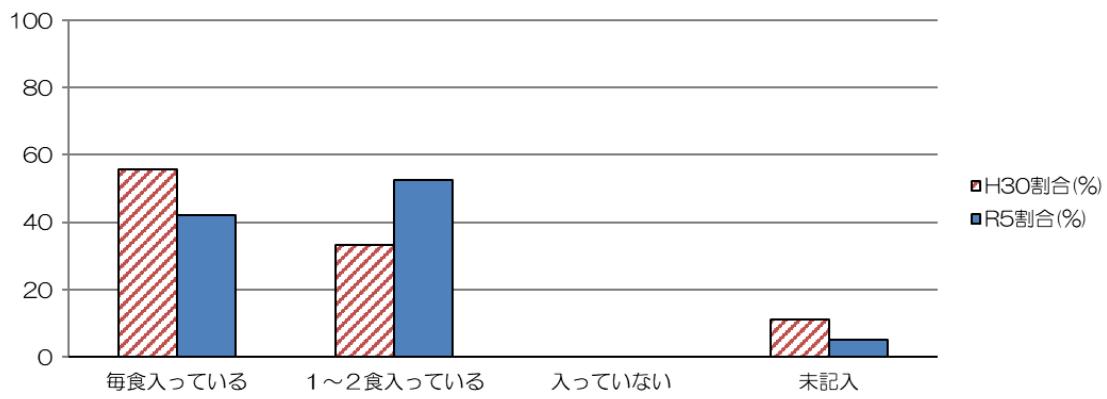
| | 人数 | 割合(%) | H30実施なし |
|------------|----|-------|---------|
| ごはんのみ | 1 | 5.3 | |
| ごはん+おかず | 1 | 5.3 | |
| ごはん+おかず+汁物 | 5 | 26.3 | |
| パンのみ | 4 | 21.1 | |
| パン+おかず | 6 | 31.6 | |
| パン+おかず+汁物 | 0 | 0.0 | |
| その他 | 1 | 5.3 | |
| 未記入 | 1 | 5.3 | |



問3 毎食（おやつは除く）に野菜ものが入っているか

| | R5人数 | R5割合(%) | H30人数 | H30割合(%) |
|-----------|------|---------|-------|----------|
| 毎食入っている | 8 | 42.1 | 10 | 55.6 |
| 1～2食入っている | 10 | 52.6 | 6 | 33.3 |
| 入っていない | 0 | 0.0 | 0 | 0 |
| 未記入 | 1 | 5.3 | 2 | 11.1 |

問3 每食に野菜ものが入っているか



問4 家族と一緒に食事をする頻度

| | R5人数 | R5割合(%) | H30人数 | H30割合(%) |
|-------|------|---------|-------|----------|
| 毎日 | 18 | 94.7 | 15 | 83.3 |
| 週4～5日 | 0 | 0.0 | 1 | 5.6 |
| 週2～3日 | 0 | 0.0 | 0 | 0 |
| 週1日程度 | 0 | 0.0 | 0 | 0 |
| 食べない | 0 | 0.0 | 0 | 0 |
| 未記入 | 1 | 5.6 | 2 | 11.1 |

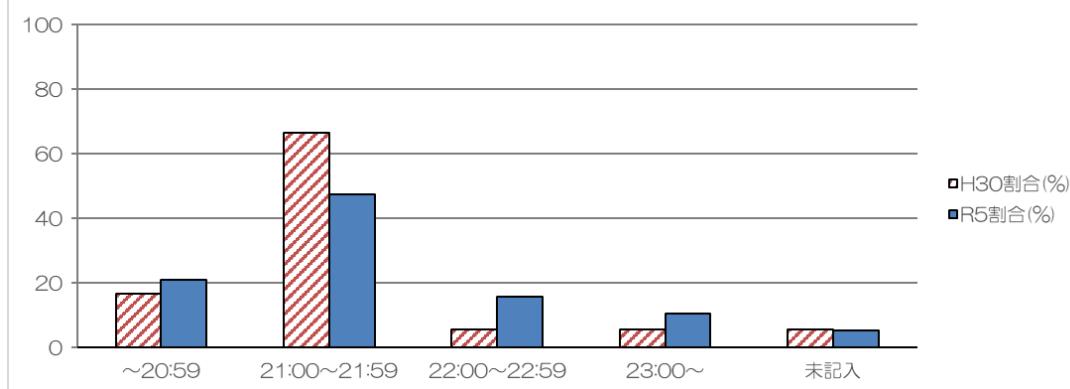
問4 家族と一緒に食事をする頻度



問5 夜寝る時間

| | R5人数 | R5割合(%) | H30人数 | H30割合(%) |
|-------------|------|---------|-------|----------|
| ~20:59 | 4 | 21.1 | 3 | 16.7 |
| 21:00~21:59 | 9 | 47.4 | 12 | 66.7 |
| 22:00~22:59 | 3 | 15.8 | 1 | 5.6 |
| 23:00~ | 2 | 10.5 | 1 | 5.6 |
| 未記入 | 1 | 5.3 | 1 | 5.6 |

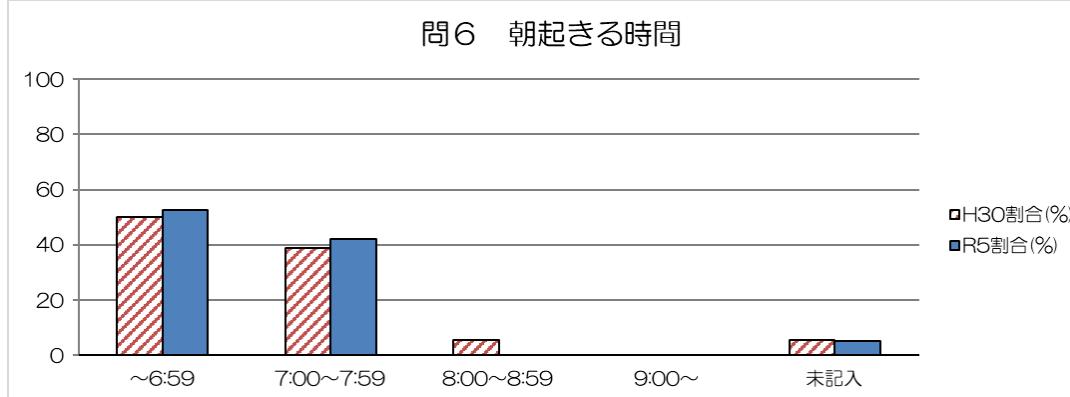
問5 夜寝る時間



問6 朝起きる時間

| | R5人数 | R5割合(%) | H30人数 | H30割合(%) |
|-----------|------|---------|-------|----------|
| ~6:59 | 10 | 52.6 | 9 | 50.0 |
| 7:00~7:59 | 8 | 42.1 | 7 | 38.9 |
| 8:00~8:59 | 0 | 0.0 | 1 | 5.6 |
| 9:00~ | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| 未記入 | 1 | 5.3 | 1 | 5.6 |

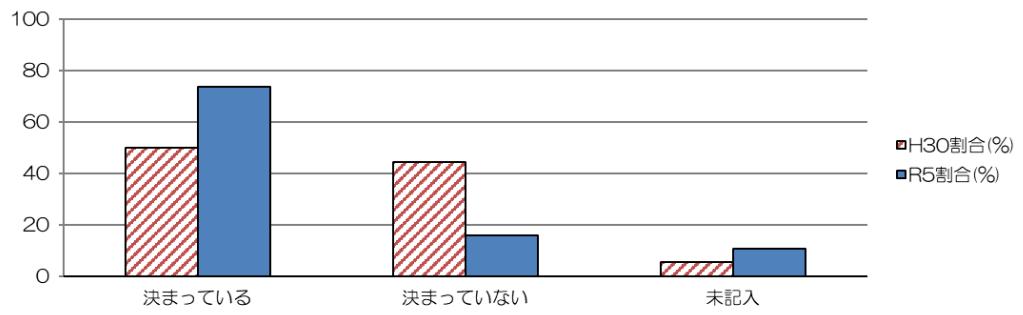
問6 朝起きる時間



問7 食事やおやつの時間が決まっているか

| | R5人数 | R5割合(%) | H30人数 | H30割合(%) |
|---------|------|---------|-------|----------|
| 決まっている | 14 | 73.7 | 9 | 50.0 |
| 決まっていない | 3 | 15.8 | 8 | 44.4 |
| 未記入 | 2 | 10.5 | 1 | 5.6 |

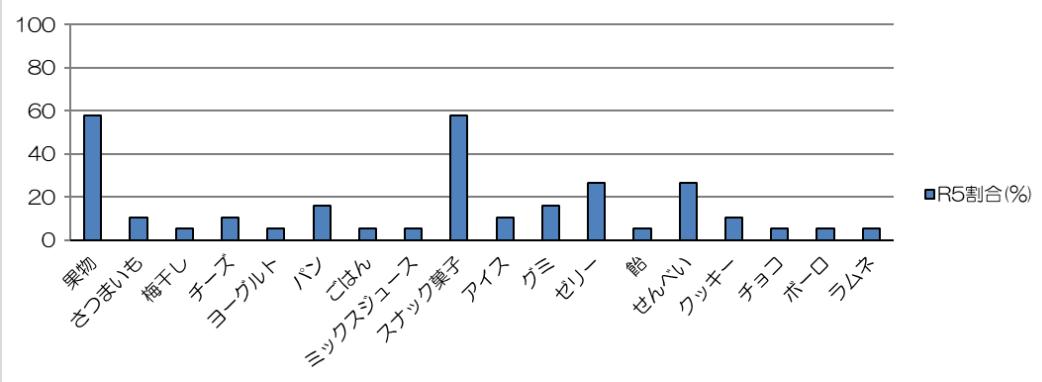
問7 食事とおやつの時間が決まっているか



問8 普段のおやつはどのようなものを食べているか

| | R5人数 | R5割合(%) | H30実施なし |
|----------|------|---------|---------|
| 果物 | 11 | 57.9 | |
| さつまいも | 2 | 10.5 | |
| 梅干し | 1 | 5.3 | |
| チーズ | 2 | 10.5 | |
| ヨーグルト | 1 | 5.3 | |
| パン | 3 | 15.8 | |
| ごはん | 1 | 5.3 | |
| ミックスジュース | 1 | 5.3 | |
| スナック菓子 | 11 | 57.9 | |
| アイス | 2 | 10.5 | |
| グミ | 3 | 15.8 | |
| ゼリー | 5 | 26.3 | |
| 飴 | 1 | 5.3 | |
| せんべい | 5 | 26.3 | |
| クッキー | 2 | 10.5 | |
| チョコ | 1 | 5.3 | |
| ボーロ | 1 | 5.3 | |
| ラムネ | 1 | 5.3 | |

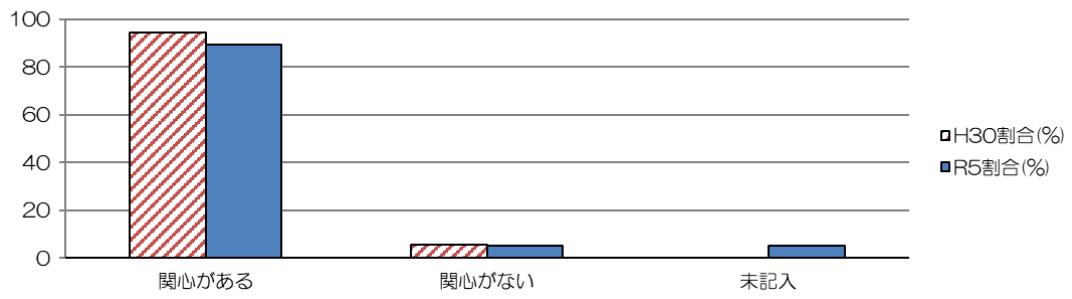
問8 普段のおやつ



問9 食育に関心があるか

| | R5人数 | R5割合(%) | H30人数 | H30割合(%) |
|-------|------|---------|-------|----------|
| 関心がある | 17 | 89.5 | 17 | 94.4 |
| 関心がない | 1 | 5.3 | 1 | 5.6 |
| 未記入 | 1 | 5.3 | 0 | 0.0 |

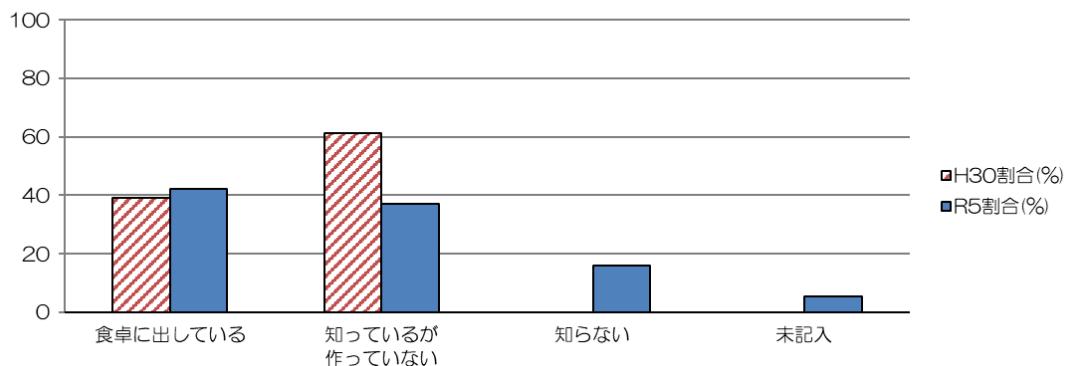
問9 食育に関心があるか



問10 郷土料理や行事食を知っているか また食卓に出るか

| | R5人数 | R5割合(%) | H30人数 | H30割合(%) |
|--------------|------|---------|-------|----------|
| 食卓に出している | 8 | 42.1 | 7 | 38.9 |
| 知っているが作っていない | 7 | 36.8 | 11 | 61.1 |
| 知らない | 3 | 15.8 | 0 | 0.0 |
| 未記入 | 1 | 5.3 | 0 | 0.0 |

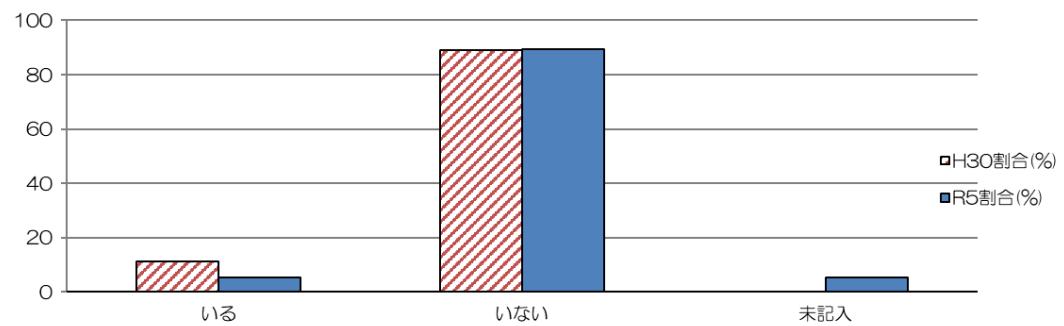
問10 郷土料理や行事食を知っているか



問11 家族に子どもがいる部屋または側でタバコを吸う人がいるか

| | R5人数 | R5割合(%) | H30人数 | H30割合(%) |
|-----|------|---------|-------|----------|
| いる | 1 | 5.3 | 2 | 11.1 |
| いない | 17 | 89.5 | 16 | 88.9 |
| 未記入 | 1 | 5.3 | 0 | 0.0 |

問11 子どもがいる部屋または側でたばこを吸う人がいるか



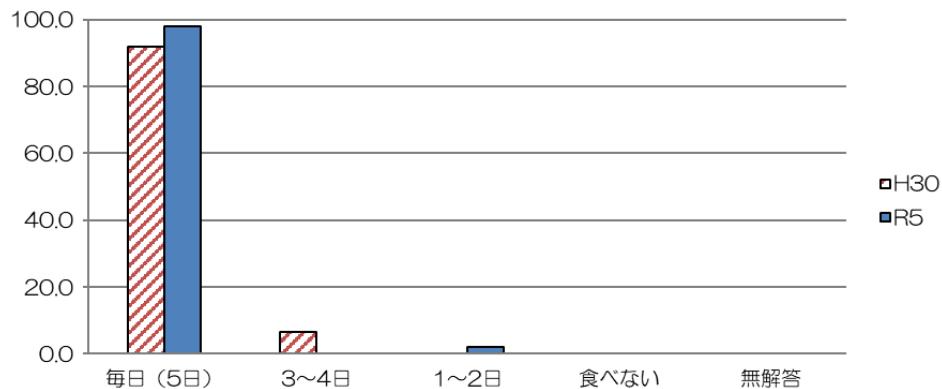
新庄村小中学生アンケート結果 ③

アンケート実施日 令和5年10月
 対象者 新庄小学校・中学校生徒（51名）
 回収数 47名（回収率92.1%）

問1 学校のある日で朝食を吃るのは何日か

| | 総数 | R5 | 総数 | H30 |
|--------|----|------|----|------|
| 毎日（5日） | 46 | 97.9 | 56 | 91.8 |
| 3~4日 | 0 | 0.0 | 4 | 6.6 |
| 1~2日 | 1 | 2.1 | 0 | 0.0 |
| 食べない | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| 無解答 | 0 | 0.0 | 1 | 1.6 |

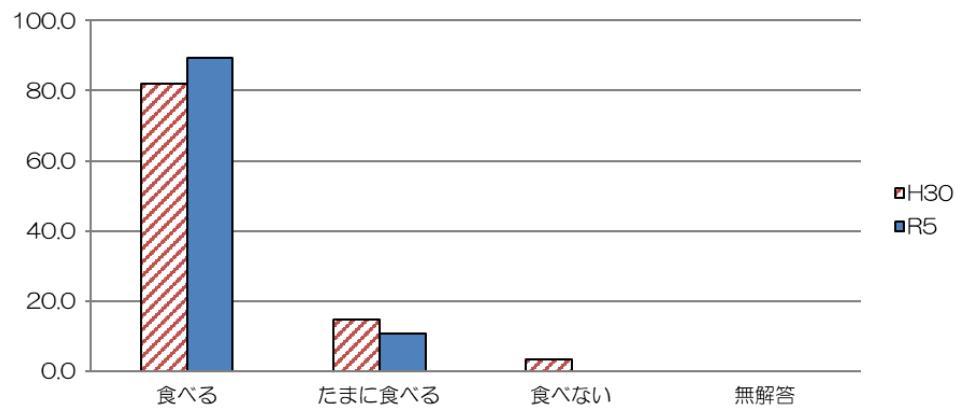
問1 学校のある日で朝食を吃るには何日か



問2 休みの日に朝食を吃るか

| | 総数 | R5 | 総数 | H30 |
|--------|----|------|----|------|
| 食べる | 42 | 89.4 | 50 | 82.0 |
| たまに食べる | 5 | 10.6 | 9 | 14.8 |
| 食べない | 0 | 0.0 | 2 | 3.3 |
| 無解答 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |

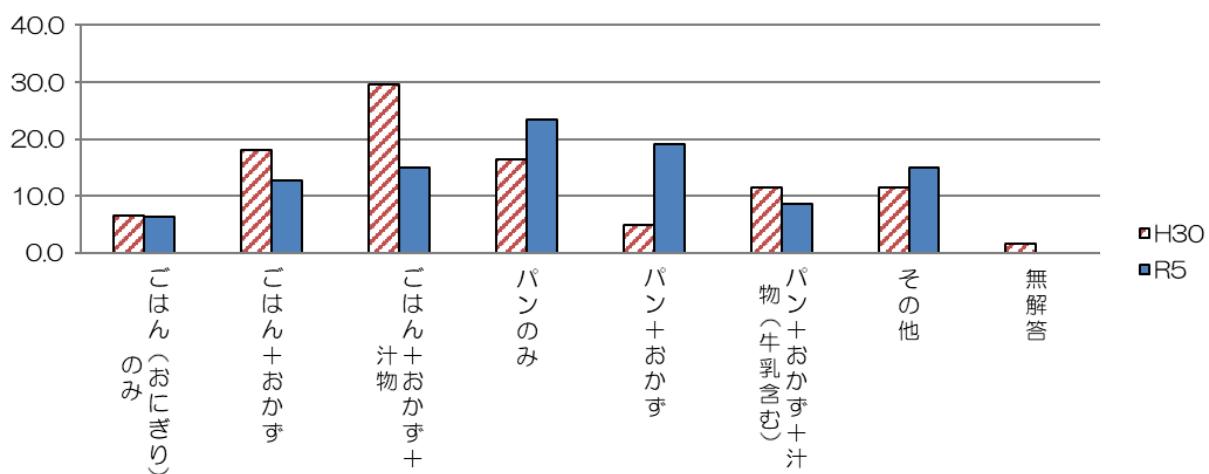
問2 休みの日に朝食を吃るか



問3 普段、朝食はどのようなものを食べるか

| | 総数 | R5 | 総数 | H3O |
|-----------------|----|------|----|------|
| ごはん（おにぎり）のみ | 3 | 6.4 | 4 | 6.6 |
| ごはん+おかず | 6 | 12.8 | 11 | 18.0 |
| ごはん+おかず+汁物 | 7 | 14.9 | 18 | 29.5 |
| パンのみ | 11 | 23.4 | 10 | 16.4 |
| パン+おかず | 9 | 19.1 | 3 | 4.9 |
| パン+おかず+汁物（牛乳含む） | 4 | 8.5 | 7 | 11.5 |
| その他 | 7 | 14.9 | 7 | 11.5 |
| 無解答 | 0 | 0.0 | 1 | 1.6 |

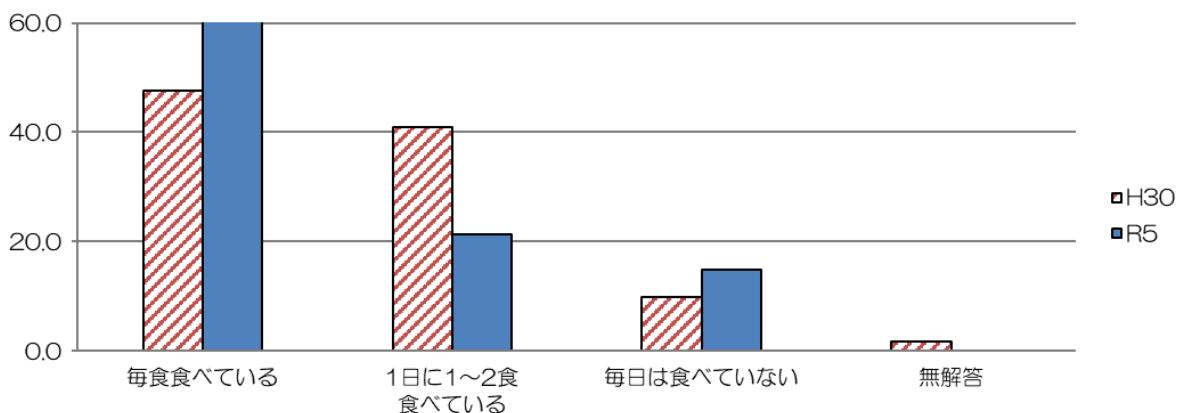
問3 普段、朝食はどのようなものを食べるか



問4 1日の食事の中で小鉢1杯分以上の野菜を食べているか

| | 総数 | R5 | 総数 | H3O |
|--------------|----|------|----|------|
| 毎食食べている | 30 | 63.8 | 29 | 47.5 |
| 1日に1~2食食べている | 10 | 21.3 | 25 | 41.0 |
| 毎日は食べていない | 7 | 14.9 | 6 | 9.8 |
| 無解答 | 0 | 0.0 | 1 | 1.6 |

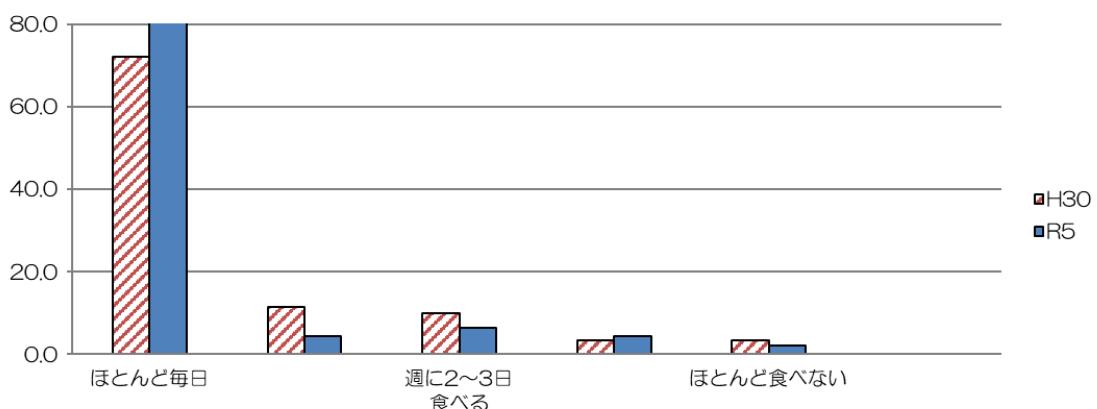
問4 1日の食事の中で小鉢1杯分以上の野菜を食べているか



問5 一日の食事のうち、家族と一緒に食べることはあるか

| | 総数 | R5 | 総数 | H30 |
|---------------|----|------|----|------|
| ほとんど毎日 | 39 | 83.0 | 44 | 72.1 |
| 週に4~5日 食べる | 2 | 4.3 | 7 | 11.5 |
| 週に2~3日 食べる | 3 | 6.4 | 6 | 9.8 |
| 週に1日程度 食べる | 2 | 4.3 | 2 | 3.3 |
| ほとんど食べない | 1 | 2.1 | 2 | 3.3 |
| 無解答 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |

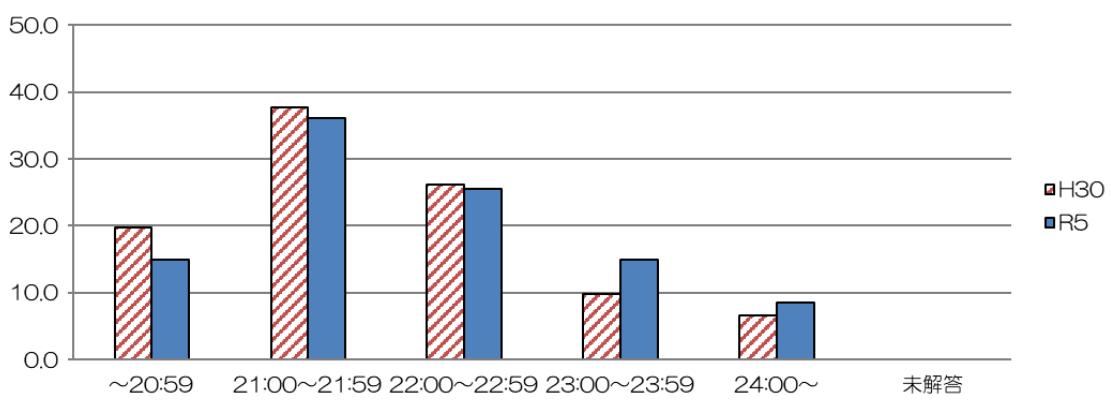
問5 1日の食事のうち、家族と一緒に食べることはあるか



問6 夜寝るのは何時頃か（平日）

| | 総数 | R5 | 総数 | H30 |
|-------------|----|------|----|------|
| ~20:59 | 7 | 14.9 | 12 | 19.7 |
| 21:00~21:59 | 17 | 36.2 | 23 | 37.7 |
| 22:00~22:59 | 12 | 25.5 | 16 | 26.2 |
| 23:00~23:59 | 7 | 14.9 | 6 | 9.8 |
| 24:00~ | 4 | 8.5 | 4 | 6.6 |
| 未解答 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |

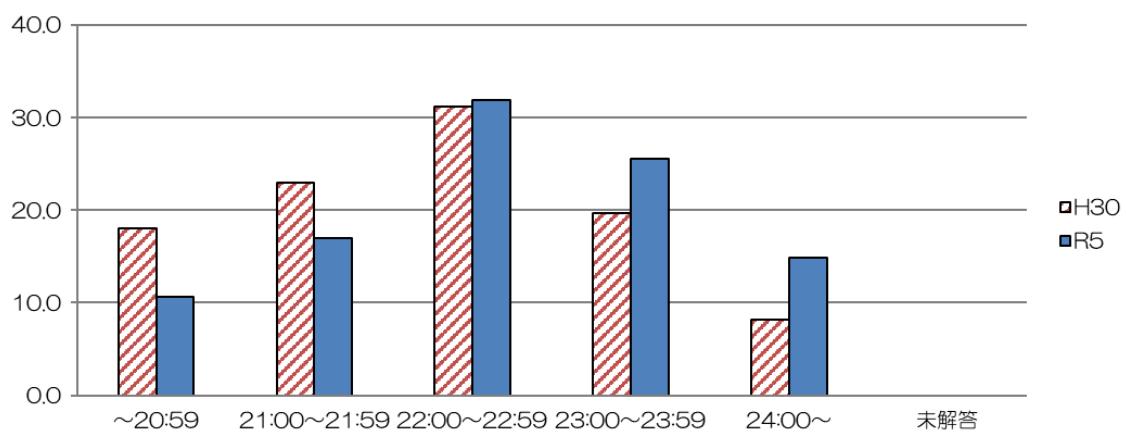
問6 夜寝るのは何時頃か（平日）



問7 夜寝るのは何時頃か（休日）

| | 総数 | R5 | 総数 | H30 |
|-------------|----|------|----|------|
| ~20:59 | 5 | 10.6 | 11 | 18.0 |
| 21:00~21:59 | 8 | 17.0 | 14 | 23.0 |
| 22:00~22:59 | 15 | 31.9 | 19 | 31.1 |
| 23:00~23:59 | 12 | 25.5 | 12 | 19.7 |
| 24:00~ | 7 | 14.9 | 5 | 8.2 |
| 未解答 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |

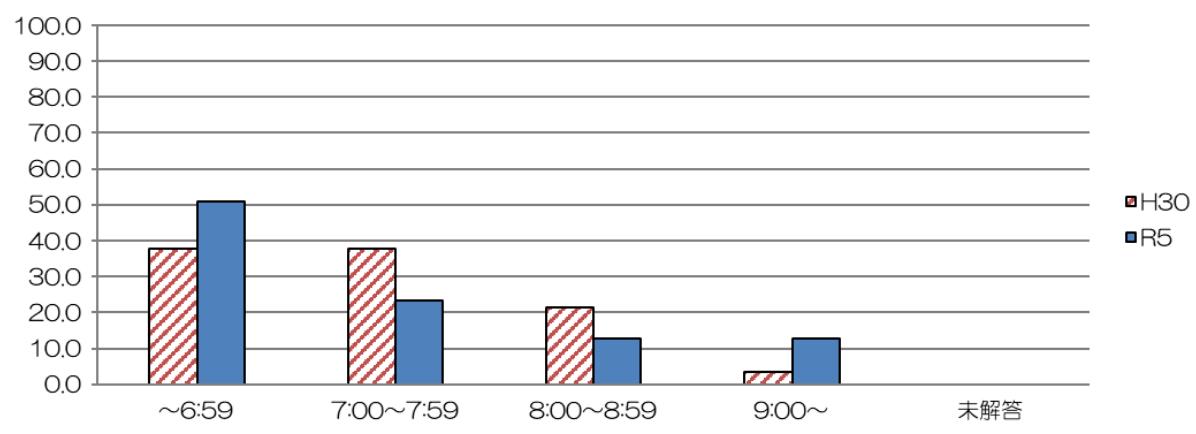
問7 夜寝るのは何時頃か（休日）



問8 朝起きるのは何時か（休日）

| | 総数 | R5 | 総数 | H30 |
|-----------|----|------|----|------|
| ~6:59 | 24 | 51.1 | 23 | 37.7 |
| 7:00~7:59 | 11 | 23.4 | 23 | 37.7 |
| 8:00~8:59 | 6 | 12.8 | 13 | 21.3 |
| 9:00~ | 6 | 12.8 | 2 | 3.3 |
| 未解答 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |

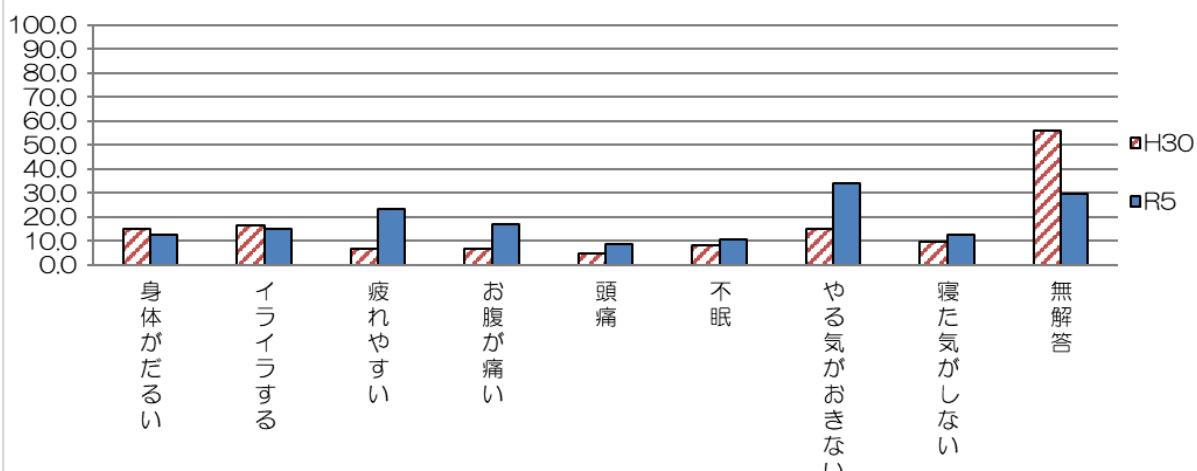
問8 朝起きるのは何時か（休日）



問9 普段の生活の中で次のような症状があるか（複数回答可）

| | 総数 | R5 | 総数 | H30 |
|----------|----|------|----|------|
| 身体がだるい | 6 | 12.8 | 9 | 14.8 |
| イライラする | 7 | 14.9 | 10 | 16.4 |
| 疲れやすい | 11 | 23.4 | 4 | 6.6 |
| お腹が痛い | 8 | 17.0 | 4 | 6.6 |
| 頭痛 | 4 | 8.5 | 3 | 4.9 |
| 不眠 | 5 | 10.6 | 5 | 8.2 |
| やる気が起きない | 16 | 34.0 | 9 | 14.8 |
| 寝た気がしない | 6 | 12.8 | 6 | 9.8 |
| 無解答 | 14 | 29.8 | 34 | 55.7 |

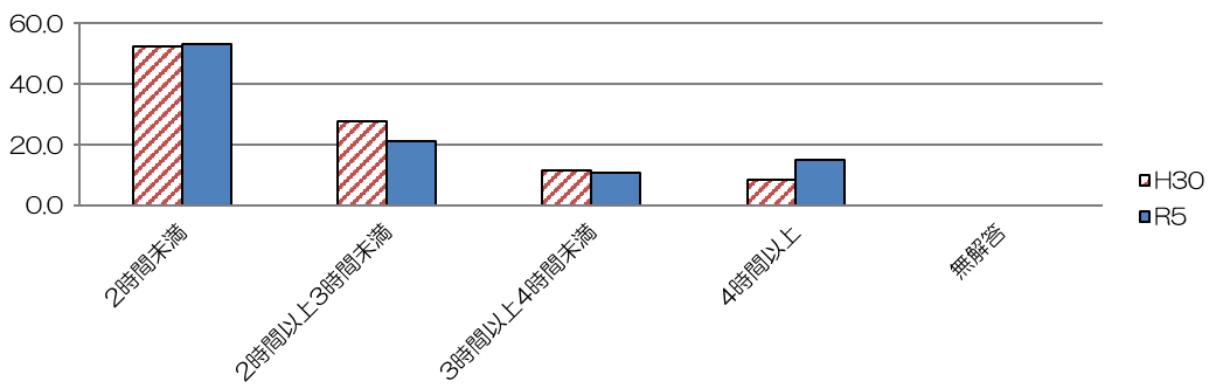
問9 普段の生活の中で次のような症状があるか



問10 テレビやパソコン、携帯電話等をどれくらい使用するか

| | 総数 | R5 | 総数 | H30 |
|------------|----|------|----|------|
| 2時間未満 | 25 | 53.2 | 32 | 52.5 |
| 2時間以上3時間未満 | 10 | 21.3 | 17 | 27.9 |
| 3時間以上4時間未満 | 5 | 10.6 | 7 | 11.5 |
| 4時間以上 | 7 | 14.9 | 5 | 8.2 |
| 無解答 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |

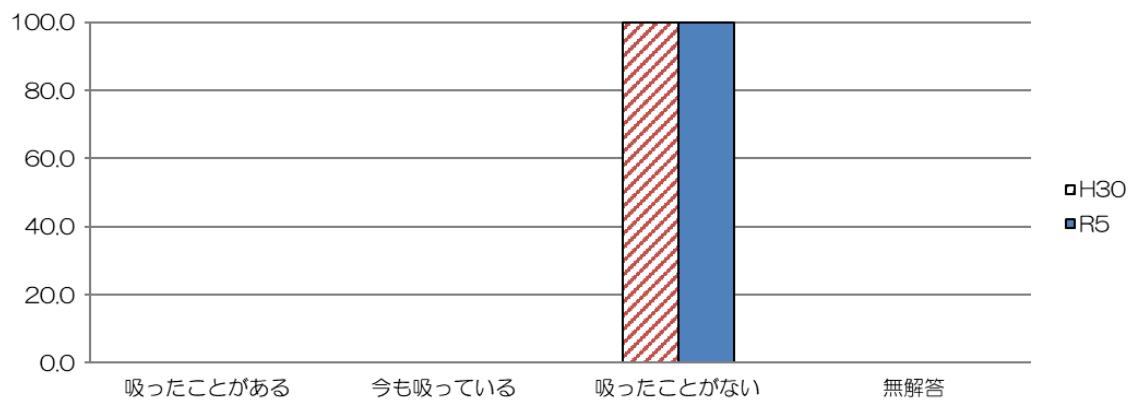
問10 テレビやパソコン、携帯電話等をどれくらい使用するか



問 12 今までにタバコを吸ったことがあるか

| | 総数 | R5 | 総数 | H30 |
|----------|----|-----|----|-------|
| 吸ったことがある | 0 | 0 | 0 | 0.0 |
| 今も吸っている | 0 | 0 | 0 | 0.0 |
| 吸ったことがない | 47 | 100 | 61 | 100.0 |
| 無解答 | 0 | 0 | 0 | 0.0 |

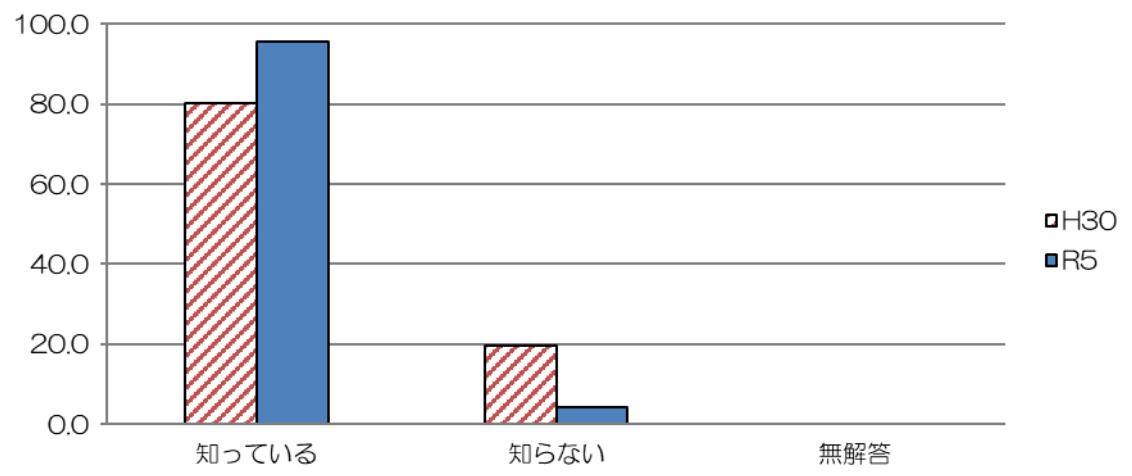
問 12 今までにタバコを吸ったことがあるか



問 13 タバコが健康に及ぼす害（肺ガンや心臓病、気管支炎など）を知っているか

| | 総数 | R5 | 総数 | H30 |
|-------|----|------|----|------|
| 知っている | 45 | 95.7 | 49 | 80.3 |
| 知らない | 2 | 4.3 | 12 | 19.7 |
| 無解答 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |

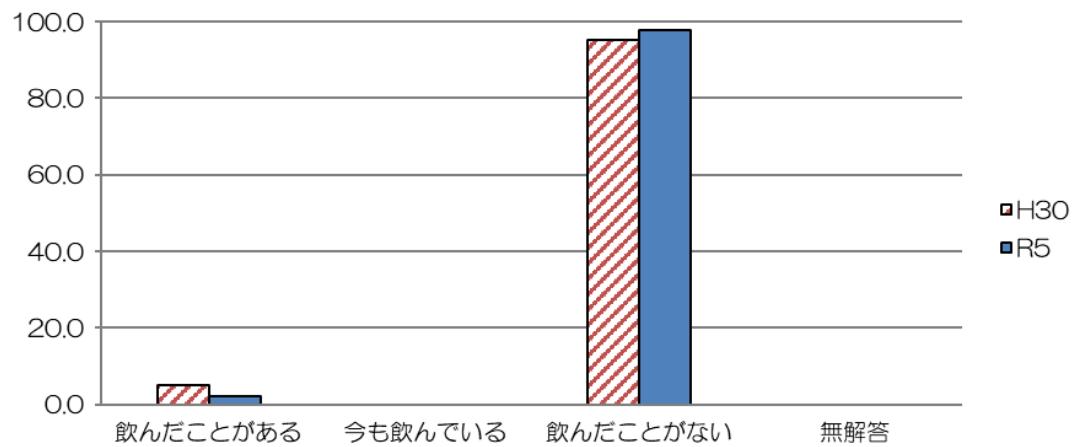
問 13 タバコが健康に及ぼす害を知っているか



問 14 今までにお酒を飲んだことがあるか

| | 総数 | R5 | 総数 | H30 |
|----------|----|------|----|------|
| 飲んだことがある | 1 | 2.1 | 3 | 4.9 |
| 今も飲んでいる | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| 飲んだことがない | 46 | 97.9 | 58 | 95.1 |
| 無解答 | 0 | 0.0 | 0 | 0 |

問 14 今までにお酒を飲んだことがあるか



新庄村健康しんじょう21計画策定委員会名簿

| 役 職 | 所 属 | 氏 名 |
|-------|-----------------|--------|
| 策定委員長 | 新庄村診療所長 | 大槻 剛巳 |
| 策定委員 | 真庭保健所長 | 光井 聰 |
| // | 新庄村歯科診療所長 | 金盛 久展 |
| // | 新庄村老人クラブ連合会長 | 田中 寛一 |
| // | 新庄村愛育委員会長 | 高田 八重子 |
| // | 新庄村栄養改善協議会長 | 小倉 泰子 |
| // | 新庄村ひなどり会長 | 池田 弥生 |
| // | 新庄村社会福祉協議会生活相談員 | 酒井 智子 |
| // | 新庄村小学校栄養教諭 | 菊池 華子 |
| 保健所担当 | 真庭保健所技師（管理栄養士） | 小林 早悠里 |
| 事務局 | 新庄村長 | 小倉 博俊 |
| | 住民福祉課長 | 柴田 清 |
| | 住民福祉課主任（保健師） | 谷川 祐子 |
| | 住民福祉課栄養士（管理栄養士） | 森元 砂樹 |
| | 新庄村保育所主幹（保健師） | 竹本 美香 |

策定会議： 第1回 令和 5年 8月28日
 第2回 令和 5年12月19日
 第3回 令和 6年 2月16日