

健康ばんだい21（第二次）

磐梯町健康増進計画

～みんな笑顔で元気に暮らせる磐梯町～

令和6年度～令和15年度（目標年度）

令和 6 年 3 月

磐 梯 町



目 次

第1章 計画の概要

第1節	計画策定の背景と趣旨	1
第2節	計画の位置付け	2
第3節	計画の期間	3
第4節	計画の評価	3
第5節	計画の対象者	3

第2章 町の概況と特性

第3章 健康ばんだい21最終評価結果

第4章 基本目標と主要施策

第1節	基本目標	19
第2節	個人の行動と健康状態の改善 < 生活習慣病の発症予防と重症化予防 >	
1、が ん		19
2、循環器疾患・糖尿病（特定健診と特定保健指導包含）		24
3、喫煙とCOPD（慢性閉塞性肺疾患）		29
第3節	ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりと社会環境の質の向上	
1、栄養と食生活（次世代の健康）食育推進計画包含		32
2、身体活動と運動		38
3、こころの健康と休養 自殺対策計画包含		41
4、飲 酒		45
5、歯と口腔の健康		48

第5章 計画の推進

第1節	推進体制の整備	52
第2節	計画の進行管理と評価	52

用語解説	55
参考資料	56

第1章 計画の概要

第1節 計画策定の背景と趣旨

急速な少子高齢化の進展とともに、悪性新生物による死亡者数の増加、心疾患、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病を原因とする死亡者数増加、また、要介護者の増加、精神疾患患者の増加が社会問題となっています。

国は、令和6年度から開始する「健康日本21（第三次）」として「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」を掲げ、誰一人取り残さない健康づくりを展開し、より実効性をもつ取り組みを推進するため下記の4つの基本方針を示しました。

① 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

個人の行動と健康状態の改善に加え、個人を取り巻く社会環境整備やその質の向上を図る。

健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

健康格差：地域や社会経済状況の違いによる集団における健康状態の差

② 個人の行動と健康状態の改善

栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善、がん・生活習慣病の発症予防、重症化予防に取り組む。

③ 社会環境の質の向上

自然に健康になれる環境づくり（就労・ボランティア等社会参加促進や社会とのつながり・こころの健康の維持向上、自らの健康情報を入手できるインフラ整備や健康増進の基盤構築）等多様な主体が健康づくりに取り組む。

④ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

社会の多様化と人生100年時代を踏まえ、ライフコースアプローチ（胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり）を他機関と連携し取り組む。

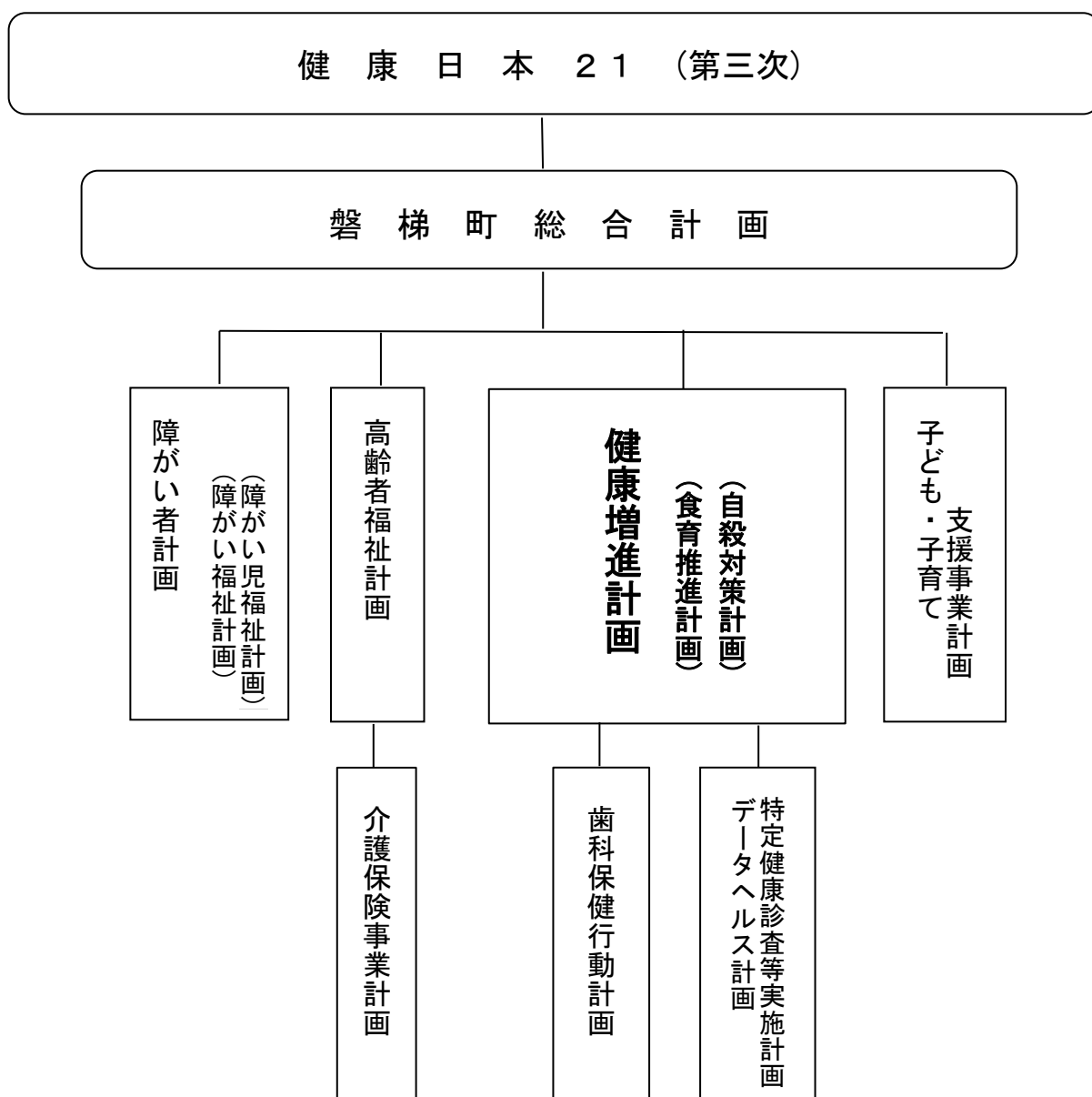
本町においても、誰一人取り残さない共生社会の実現を目指し、すべての町民の健康づくりを支援していくため、これら基本方針を踏まえ町の健康課題に対応した行動計画として健康ばんだい21（第二次）磐梯町健康増進計画を策定しました。

第2節 計画の位置付け

この計画は、健康増進法に基づく「健康日本21」（第三次）の地方計画とし、磐梯町総合計画を上位計画として位置づけます。

また、食育推進計画、自殺対策計画を一体的に策定し連携を図ります。

さらに、磐梯町介護保険事業計画や障がい者計画、国民健康保険データヘルス計画及び特定健康診査等実施計画、歯科保健行動計画、子ども子育て支援事業計画と十分な整合性を図るものとします。



第3節 計画の期間

この計画の目標年次は令和15年度とし、計画の期間は令和6年度から令和15年度までの10年間とします。なお令和10年を目途に中間評価を行います。

第4節 計画の評価

計画の中間評価や最終評価については目標達成率とし、以下のとおり4段階評価とします。

- A : 目標達成率が100%以上
- B : 目標達成率が概ね80%以上100%未満(概ね達成)
- C : 目標達成率が概ね50%以上80%未満
- D : 目標達成率が概ね50%未満

第5節 計画の対象者

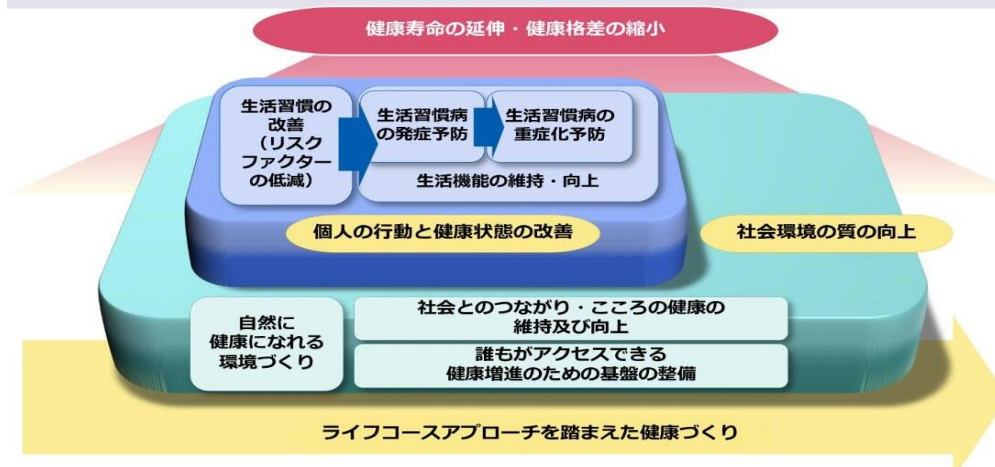
この計画は、乳幼児期から高齢期までライフステージに応じた健康増進の取り組みを推進するため、全町民を対象とします。計画策定にあたり、町民の健康に関する意識と実態を把握し計画策定の基礎資料とするため、「健康づくりアンケート」を実施しました。

実施期間 : 小学生 ・ 中学生 令和4年6月1日～6月22日
高校生 ・ 成人 令和4年4月8日～4月22日

配付数・回収率 :

	配付数	回収数	回収率
小学生	120	96	80.0%
中学生	77	74	96.1%
高校生	82	72	87.8%
成人	500	493	98.6%

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のために、以下に示す方向性で健康づくりを進める



※参考資料

健康日本21(第三次)

プランの方向性

みんな笑顔で元気に暮らせる磐梯町

<妊婦から高齢者まで ライフステージに応じた計画>

①健康寿命の延伸と健康格差の縮小

	次世代の健康					成人期の健康			高齢期の健康		
	胎児 (妊婦)	0歳 (乳児)	1歳～ (幼児)	小学生	中学生	高校生	20歳	40歳	65歳	75歳	
がん							●がん検診の受診率の向上 (子宮頸がん)	●がん検診の受診率の向上 (胃・肺・大腸・乳がん)			
							●がん検診の精検受診率の向上(100%)				
循環器疾患							●高血圧の改善				
							●脂質異常症患者の減少				
糖尿病							●特定健診・特定保健指導の実施率の向上				
							●メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少				
							●HbA1c検査6.5%以上の者の割合の減少				
喫煙	●妊娠中の喫煙をなくす			●未成年者の喫煙をなくす			●血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少				
				●成人の喫煙率の減少							
栄養・食生活	●適正体重を維持している者の増加						●受動喫煙の機会を有する者の割合の低下				
							●家族と一緒に食事をする「共食」の増加				
							●朝食をとる人の増加				
身体活動・運動				●食育の認知度の増加			●栄養バランス等に配慮した食生活を送っている人の割合の増加				
				●骨粗鬆症検査受診率の向上			●低栄養傾向の高齢者の割合の増加の抑制				
				●運動習慣者の割合の増加			●「ロコモティブシンドローム」「フレイル」の認知度の増加				
休養と こころの健康							●「介護保険サービス利用者の増加の抑制				
飲酒	●妊娠中の飲酒をなくす						●睡眠で休養がとれている者の割合の増加				
歯・ 口腔の健康	●未成年の飲酒をなくす						●生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少				
	●幼児・学齢期のむし歯のない者の増加			●過去1年間に歯科健診を受診した者の割合の増加			●自分の歯を有する者の割合の増加				

生活習慣の予防と改善

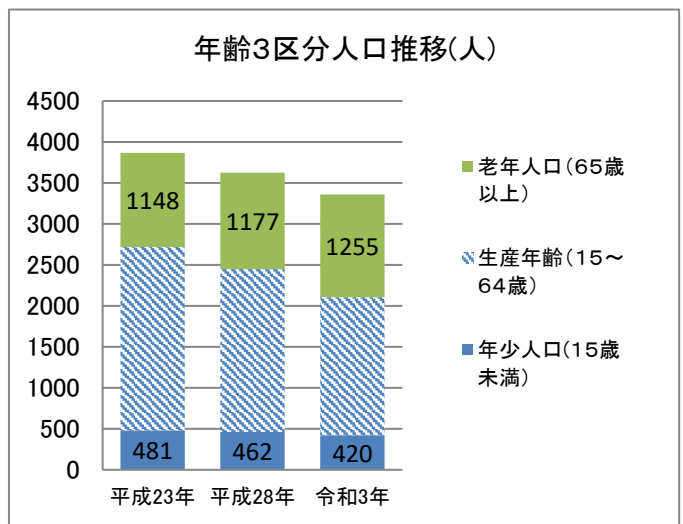
社会環境の整備	●地域のつながりの強化	●就業や地域活動をしている高齢者の割合の増加
---------	-------------	------------------------

③社会環境の質の向上
(社会参加の取組や自然に健康になれる環境づくり)

第2章 町の概況と特性

1、年齢3区分人口推移

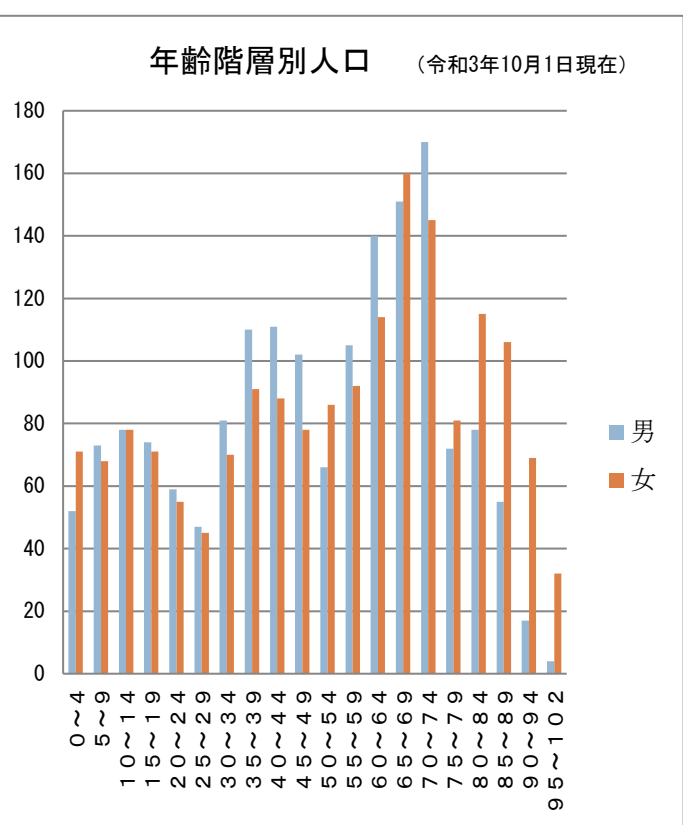
	平成23年	平成28年	令和3年
総人口	3,866	3,627	3,360
年少人口（15歳未満）	481	462	420
生産年齢人口 （15～64歳）	2,237	1,988	1,685
老年人口（65歳以上）	1,148	1,177	1,255
高齢化率	29.7%	32.5%	37.4%
（再掲）後期高齢人口 （75歳以上）	743	689	629



町の総人口、年少人口、生産年齢人口は減少傾向にあるが、老年人口、高齢化率は増加している。

2、年齢階層別人口

年 齢(歳)	男	女	合計人数
0～4	52	71	123
5～9	73	68	141
10～14	78	78	156
15～19	74	71	145
20～24	59	55	114
25～29	47	45	92
30～34	81	70	151
35～39	110	91	201
40～44	111	88	199
45～49	102	78	180
50～54	66	86	152
55～59	105	92	197
60～64	140	114	254
65～69	151	160	311
70～74	170	145	315
75～79	72	81	153
80～84	78	115	193
85～89	55	106	161
90～94	17	69	86
95～102	4	32	36
合 計	1,645	1,715	3,360



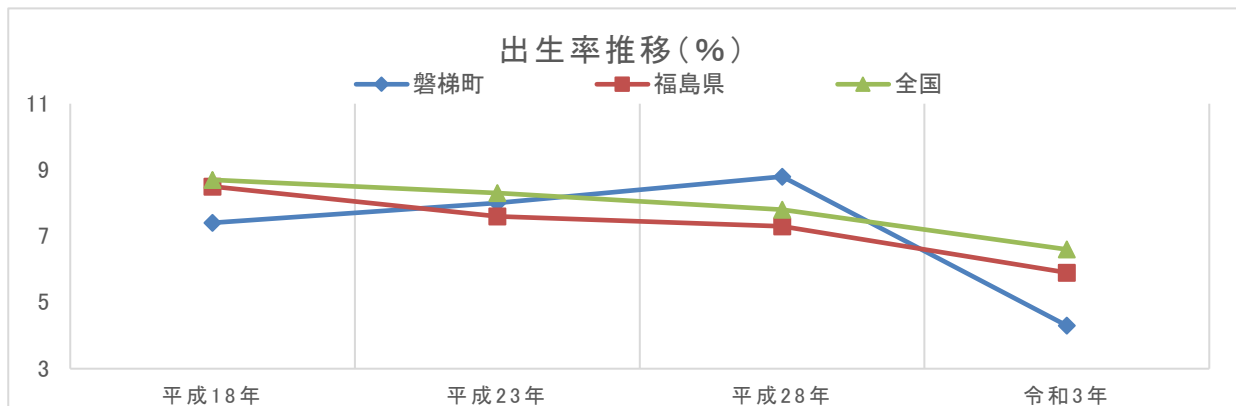
磐梯町人口集計表(令和3年10月1日現在)

男女ともに65～69歳、70～74歳代が多い。

3、出生率

		平成18年	平成23年	平成28年	令和3年
磐梯町	出生数	29	30	31	14
	出生率	7.4%	8.0%	8.8%	4.3%
福島県	出生数	17,541	15,072	13,744	10,649
	出生率	8.5%	7.6%	7.3%	5.9%
全国	出生数	1,092,674	1,050,806	976,978	811,622
	出生率	8.7%	8.3%	7.8%	6.6%

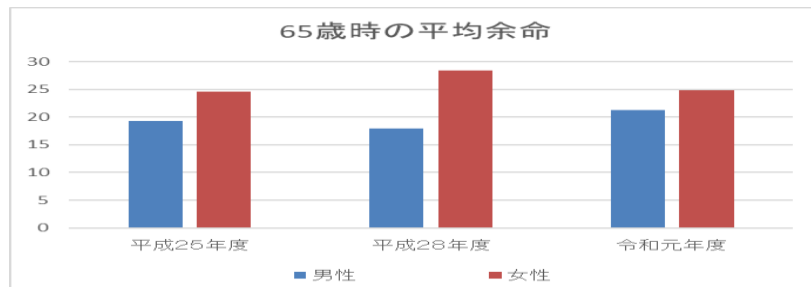
町は令和3年、急激な減少となり、県・全国より低い。



4、平均余命・お達者度

(人口規模が小さいため参考値程度とする)

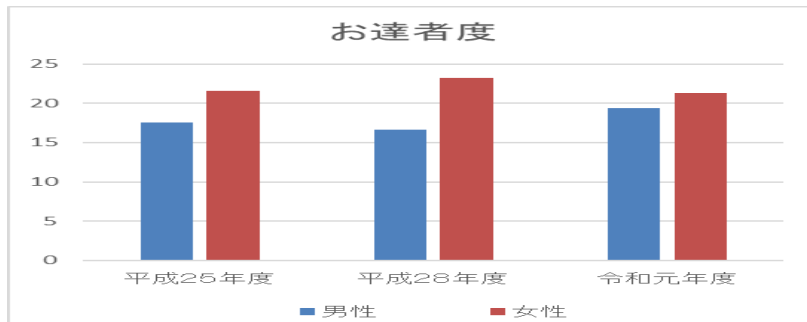
65歳時の平均余命	平成25年度	平成28年度	令和元年度
男性	19.28	17.99	21.22
女性	24.64	28.47	24.81



ばらつきはあるが、平成25年度と令和元年度を比較すると、平均余命・お達者度ともに伸びている。

お達者度(※)	平成25年度	平成28年度	令和元年度
男性	17.55	16.60	19.36
女性	21.56	23.21	21.31

(※) 対象年齢65歳の「日常生活動作が自立している期間の平均年数」

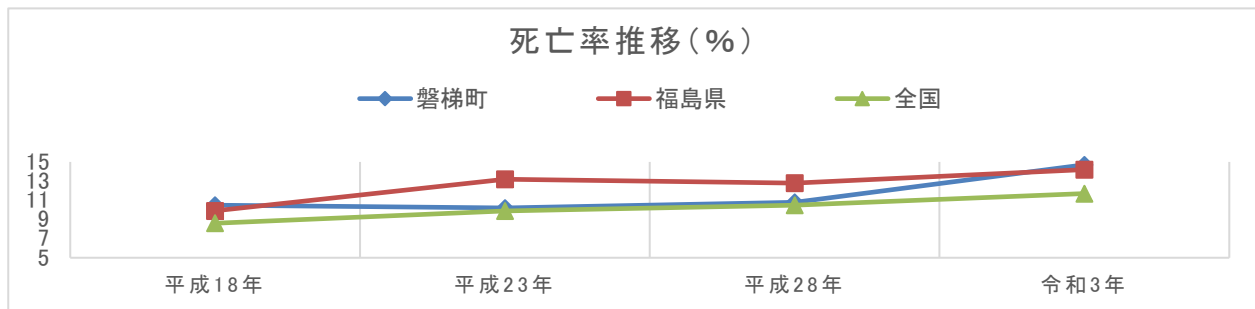


福島県市町村別お達者度より

5、死亡率

		平成18年	平成23年	平成28年	令和3年
磐梯町	死亡数	41	38	38	48
	死亡率	10.5%	10.2%	10.8%	14.7%
福島県	死亡数	20,528	26,106	24,166	25,559
	死亡率	9.9%	13.2%	12.8%	14.2%
全国	死亡数	1,084,450	1,253,066	1,307,748	1,439,856
	死亡率	8.6%	9.9%	10.5%	11.7%

町は令和3年、急激に増加し県・全国より高い。



① 主要死因別死亡者数・死亡率

平成23年				平成28年				令和3年				福島県(R3)			
死因	人数	%		死因	人数	%		死因	人数	%		死因	人数	%	
1位 悪性新生物	8	21.1		1位 悪性新生物	9	23.7		1位 悪性新生物	10	20.8		1位 悪性新生物	5,438	21.2	
2位 心疾患	7	18.4		2位 心疾患	5	13.2		2位 心疾患	9	18.7		2位 心疾患	4,060	15.8	
3位 脳血管疾患	3	7.9		不慮の事故	5	13.2		3位 脳血管疾患	5	10.4		3位 脳血管疾患	2,178	8.5	
肺炎	3	7.9		3位 脳血管疾患	3	7.9		4位 肺炎	2	4.1		4位 肺炎	1,222	4.7	
腎不全	2	5.3		4位 肺炎	2	5.3		不慮の事故	2	4.1		5位 不慮の事故	794	3.1	
4位 不慮の事故	2	5.3		5位 自殺	1	2.6		自殺	2	4.1		他 腎不全	502	1.9	
自殺	2	5.3		腎不全	1	2.6		高血圧性疾患	2	4.1		他 自殺	336	1.3	

② 悪性新生物死因別死亡者数年次推移

平成23年			平成28年			令和3年			福島県(R3)		
死因	人数		死因	人数		死因	人数		死因	人数	
1位 胆のう・他の胆道	3		1位 胆のう・他の胆道	2		1位 大腸(結腸・直腸)	6		1位 気管・肺	1,235	
2位 気管・肺	2		2位 膵臓	2		2位 食道・胃	2		2位 大腸(結腸・直腸)	929	
3位 結腸	1		3位 肺・食道・胃	1		3位 乳房	1		3位 胃	726	

③ 心疾患死因別集計年次推移

平成23年			平成28年			令和3年			福島県(R3)		
死因	人数		死因	人数		死因	人数		死因	人数	
1位 心不全	4		1位 急性心筋梗塞	2		1位 不整脈・伝導障害	3		1位 心不全	1,639	
2位 急性心筋梗塞	1		2位 心不全	1		2位 心不全	3		2位 不整脈・伝導障害	772	
			3位 虚血性心疾患	1		3位 急性心筋梗塞	2		3位 急性心筋梗塞	709	

④ 脳血管疾患死因別集計年次推移

平成23年			平成28年			令和3年			福島県(R3)		
死因	人数		死因	人数		死因	人数		死因	人数	
1位 脳梗塞	3		1位 脳梗塞	1		1位 脳梗塞	5		1位 脳梗塞	1,343	
			くも膜下出血	1					2位 脳内出血	578	
			脳内出血	1					3位 くも膜下出血	218	

福島県保健統計の概況より

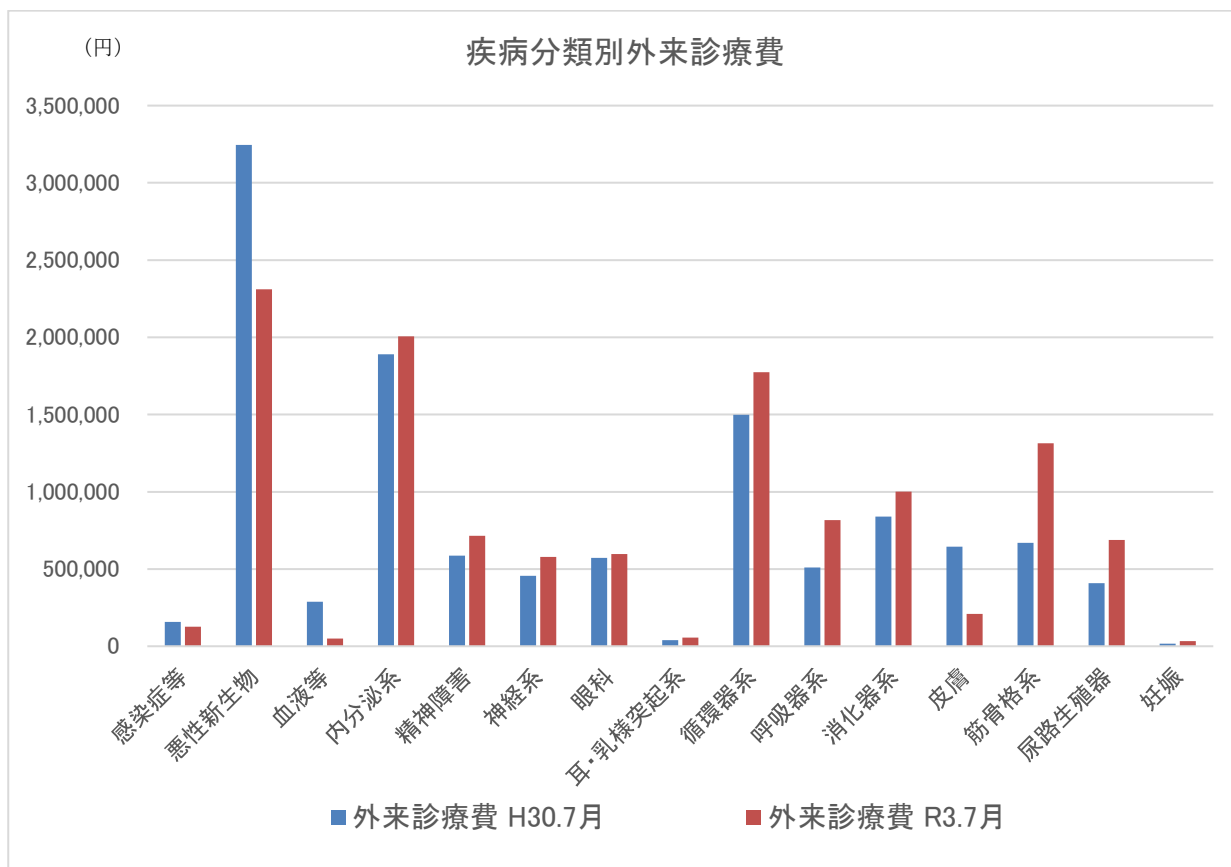
主要死因は、悪性新生物・心疾患・脳血管疾患が上位となっており、悪性新生物死因別では令和3年度に大腸がんが6名と多い。心疾患死因別は心不全や急性心筋梗塞が多く、脳血管疾患死因別では、脳梗塞が多い。

6、国保状況

① 疾病分類別医療費(入院と外来の診療費比較) (円)

	入院診療費		外来診療費	
	H30.7月	R3.7月	H30.7月	R3.7月
感染症等	0	0	157,210	126,740
悪性新生物	984,920	3,099,800	3,245,930	2,311,610
血液等	90	0	289,170	50,600
内分泌系	0	0	1,889,440	2,005,720
精神障害	1,694,020	858,850	585,950	715,790
神経系	1,219,050	0	455,500	578,470
眼科	161,250	861,920	572,270	596,230
耳・乳様突起系	0	0	39,270	55,030
循環器系	1,496,840	609,450	1,499,230	1,774,020
呼吸器系	579,870	416,780	508,860	815,680
消化器系	1,533,950	685,940	839,910	1,000,210
皮膚	0	389,270	645,540	208,430
筋骨格系	265,080	2,879,930	669,420	1,313,350
尿路生殖器	0	369,840	408,060	687,610
妊娠	449,790	0	16,310	34,030

令和3年7月の入院診療費での高額は、悪性新生物や筋骨格系、眼科となっており、外来診療費での高額は、悪性新生物、内分泌系、循環器系となっている。

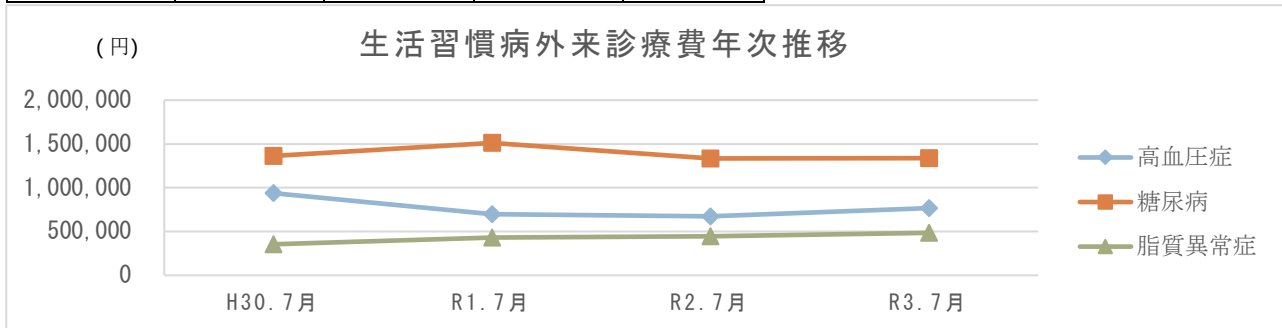


KDBシステム大分類より

② 生活習慣病の外来医療費推移

	H30.7月	R1.7月	R2.7月	R3.7月
高血圧症	937,960	699,410	673,340	767,650
糖尿病	1,363,340	1,511,330	1,334,400	1,338,330
脂質異常症	354,530	431,800	445,170	484,850

糖尿病外来医療費が1か月130万円以上と高額であり、脂質異常症は、年々増加している。

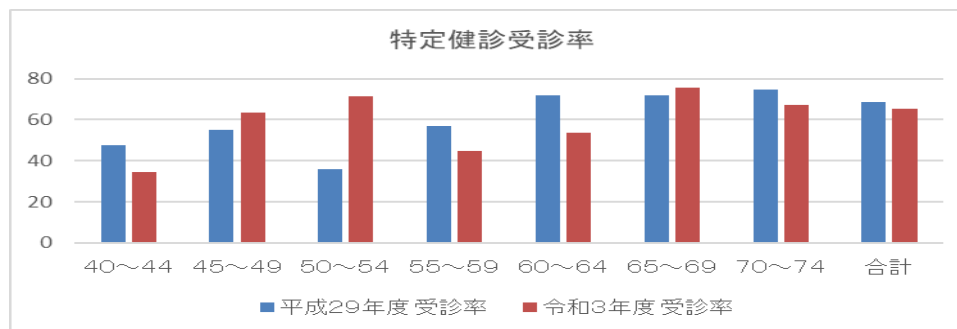


7、集団健診実施状況

① 特定健診の対象者数と受診者数

年齢階級	平成29年度			令和3年度		
	対象者数	受診者数	受診率	対象者数	受診者数	受診率
40～44	19	9	47.4%	35	12	34.3%
45～49	20	11	55.0%	19	12	63.2%
50～54	25	9	36.0%	21	15	71.4%
55～59	49	28	57.1%	29	13	44.8%
60～64	110	79	71.8%	73	39	53.4%
65～69	251	180	71.7%	196	148	75.5%
70～74	150	112	74.7%	258	174	67.4%
合計	624	428	68.6%	631	413	65.5%

法定報告値より



② 特定保健指導対象者数と終了者数

年齢階級	平成29年度特定保健指導			令和3年度特定保健指導		
	対象者数	終了者数	終了率	対象者数	終了者数	終了率
40～44	1	1	100%	2	2	100%
45～49	4	2	50.0%	3	2	66.7%
50～54	0	0	0%	4	1	25.0%
55～59	7	1	14.3%	3	0	0%
60～64	18	17	94.4%	8	4	50.0%
65～69	38	24	63.2%	19	15	78.9%
70～74	10	7	70.0%	25	16	64.0%
合計	78	52	66.7%	64	40	62.5%

特定健診受診率、特定保健指導終了率ともに低下している。

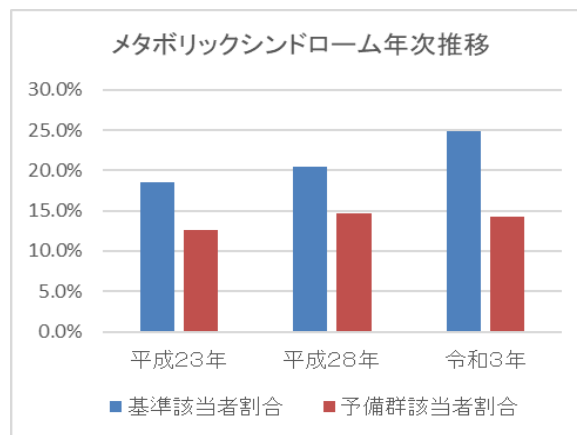
法定報告値より

③ メタボリックシンドローム結果状況

(特定健診、県民健康調査、後期高齢健診集計)

メタボリックシンドローム	平成23年	平成28年	令和3年
基準該当者割合	18.5%	20.5%	24.9%
予備群該当者割合	12.6%	14.7%	14.3%

メタボリックシンドローム結果は、基準該当者が平成23年度から大幅に増加している。



④ 血圧結果状況 (特定健診、県民健康調査、後期高齢健診集計)

			収縮期血圧						拡張期血圧					
平成28年度	人数	割合	異常	割合	軽度異常	割合	基準範囲内	割合	異常	割合	軽度異常	割合	基準範囲内	割合
通院継続(服薬中)	246	37.3%	146	22.1%	54	8.2%	46	7.0%	58	8.8%	34	5.2%	154	23.3%
要指導	96	14.5%	0	0.0%	81	12.3%	15	2.3%	0	0.0%	29	4.4%	67	10.2%
要精検	108	16.4%	93	14.1%	11	1.7%	4	0.6%	53	8.0%	16	2.4%	39	5.9%
正常範囲	210	31.8%	0	0.0%	0	0.0%	210	31.8%	0	0.0%	0	0.0%	210	31.8%
合計	660													
令和3年度	人数	割合	異常	割合	軽度異常	割合	基準範囲内	割合	異常	割合	軽度異常	割合	基準範囲内	割合
通院継続(服薬中)	260	44.3%	103	17.5%	73	12.4%	84	14.3%	24	4.1%	34	5.8%	202	34.4%
要指導	70	11.9%	0	0.0%	61	10.4%	9	1.5%	0	0.0%	12	2.0%	58	9.9%
要精検	63	10.7%	56	9.5%	4	0.7%	3	0.5%	19	3.2%	11	1.9%	33	5.6%
正常範囲	194	33.1%	0	0.0%	0	0.0%	194	33.1%	0	0.0%	0	0.0%	194	33.1%
合計	587													

血圧結果は令和3年度、通院継続(服薬中)や正常範囲が増加している。服薬中でも、収縮期血圧異常値の割合が高く、また要精検値についても収縮期血圧の異常値が拡張期血圧に比べて高い。

⑤ 血糖(HbA1c)結果状況 (特定健診、県民健康調査、後期高齢健診集計)

			HbA1c					
平成28年度	人数	割合	異常	割合	軽度異常	割合	基準範囲内	割合
通院継続(服薬中)	67	10.2%	47	7.1%	19	2.9%	1	0.2%
要指導	315	47.7%	0	0.0%	266	40.3%	49	7.4%
要精検	24	3.6%	17	2.6%	5	0.8%	2	0.3%
正常範囲	254	38.5%	0	0.0%	0	0.0%	254	38.5%
合計	660							
令和3年度	人数	割合	異常	割合	軽度異常	割合	基準範囲内	割合
通院継続(服薬中)	87	14.8%	55	9.4%	29	4.9%	3	0.5%
要指導	270	46.0%	0	0.0%	232	39.5%	38	6.5%
要精検	26	4.4%	12	2.0%	11	1.9%	3	0.5%
正常範囲	216	36.8%	0	0.0%	0	0.0%	216	36.8%
合計	587							

平成28年度と令和3年度を比較すると、通院継続(服薬中)と要精検が増加している。

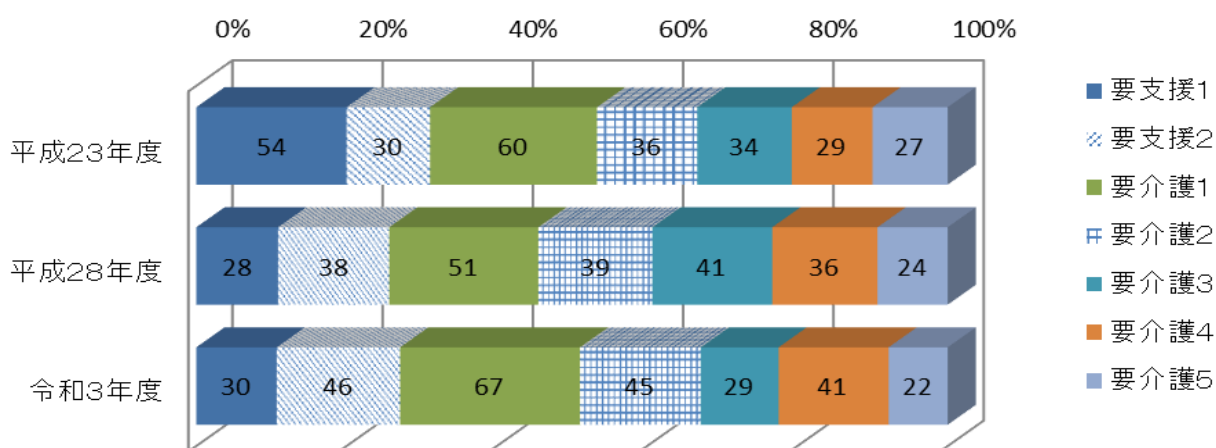
8、介護保険状況

要介護高齢者状況の推移 (人) 介護保険集計より

	平成23年度	平成28年度	令和3年度
要支援1	54	28	30
要支援2	30	38	46
要介護1	60	51	67
要介護2	36	39	45
要介護3	34	41	29
要介護4	29	36	41
要介護5	27	24	22
総 数	270	257	280

介護度要支援1、要支援2、要介護1、要介護2、要介護4が増加している。また、総数も増加している。

要介護高齢者状況



要介護認定率の推移

	平成23年度	平成28年度	令和3年度
磐梯町	23.5%	21.4%	22.4%
会津管内	18.7%	20.3%	20.4%
福島県	17.5%	18.9%	19.3%

平成28年度と比較すると、会津、県ともに認定率は上昇している。

要介護高齢者の既往歴状況 (913人中)

既往歴状況		疾患名	人数	(%)
	第1位	高血圧	133	14.6%
	第2位	股関節人工骨頭置換	96	10.5%
	第3位	脳梗塞	68	7.4%
	第4位	糖尿病	66	7.2%
	第5位	変形性膝関節症	56	6.1%
	第6位	アルツハイマー型認知症	48	5.3%

高血圧や脳梗塞、糖尿病など、生活習慣病から要介護状態になることが多い。

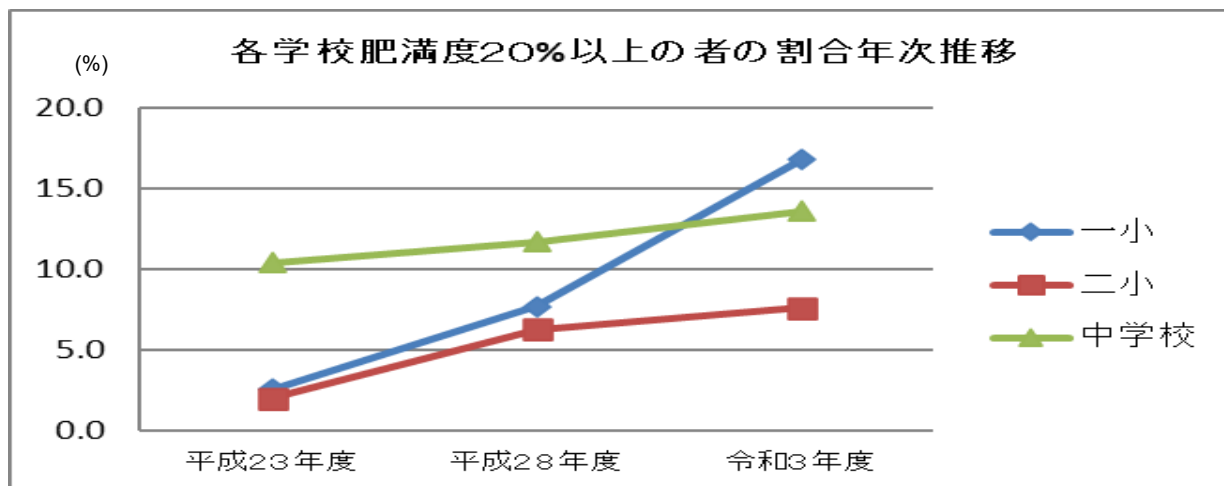
令和2年度介護保険かかりつけ医意見書集計結果より

9、学校統計

① 肥満度20%以上の者の年次推移

		平成23年度	平成28年度	令和3年度
一小	人数(人)	4	8	22
	割合(%)	2.6	7.7	16.8
二小	人数(人)	1	4	4
	割合(%)	2.0	6.3	7.6
中学校	人数(人)	11	11	11
	割合(%)	10.4	11.7	13.6

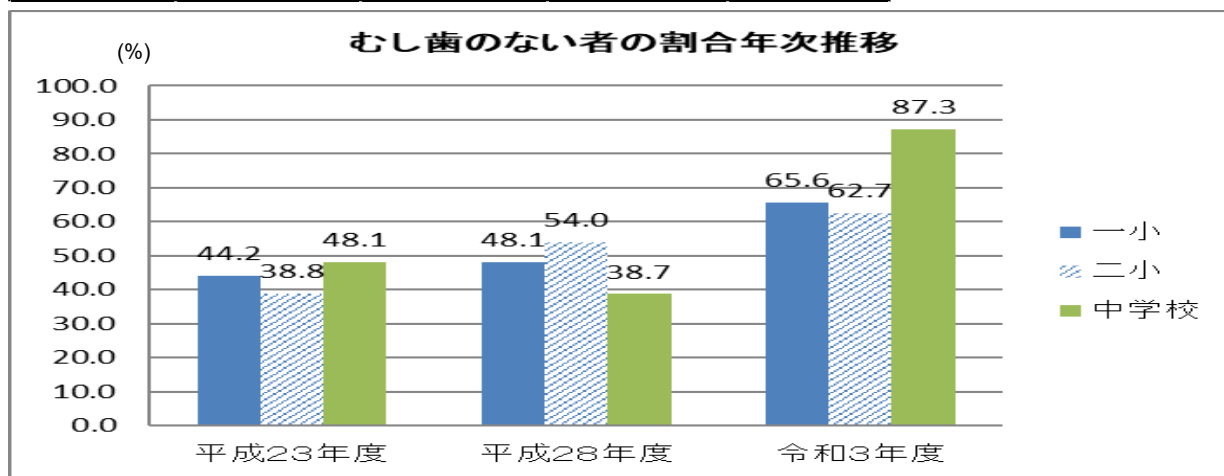
各学校ともに、肥満度20%以上の者の割合は増加している。



② むし歯のない者の年次推移

		平成23年度	平成28年度	令和3年度
一小	人数(人)	68	50	86
	割合(%)	44.2	48.1	65.6
二小	人数(人)	19	34	32
	割合(%)	38.8	54.0	62.7
中学校	人数(人)	51	36	69
	割合(%)	48.1	38.7	87.3

むし歯のない者の割合は、各学校ともに上昇し改善している。

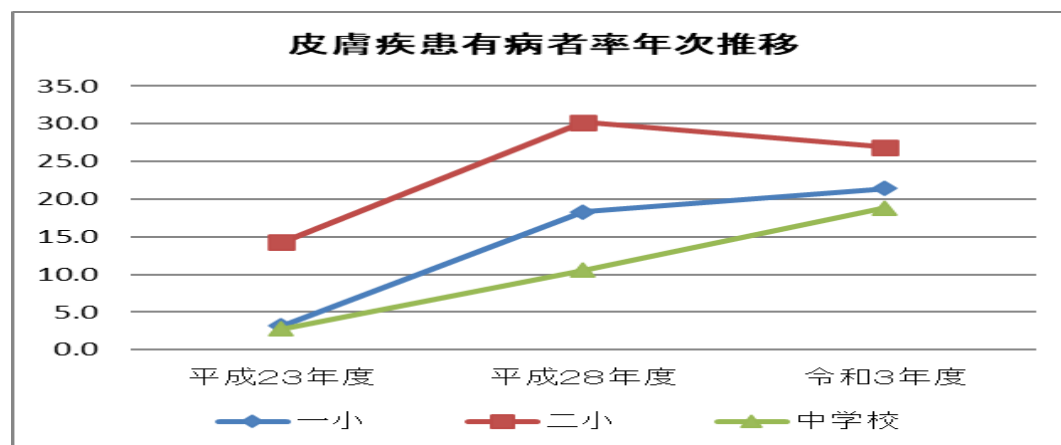


磐梯町養護教諭研究会「磐梯町の子どもたち」集計

③皮膚疾患有病者率年次推移(アトピー性皮膚炎、乾燥肌等)

		平成23年度	平成28年度	令和3年度
一 小	人数(人)	5	19	28
	割合(%)	3.2	18.3	21.4
二 小	人数(人)	7	19	14
	割合(%)	14.3	30.2	26.9
中学校	人数(人)	3	10	15
	割合(%)	2.8	10.6	18.8

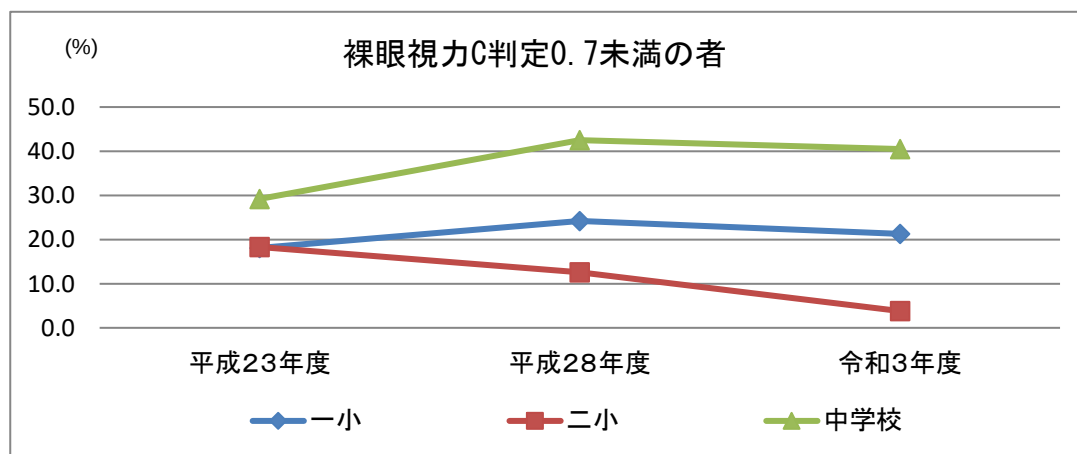
一小児童や中学校生徒は
有病者率が上昇している。



④裸眼視力C判定0.7未満の者の年次推移

		平成23年度	平成28年度	令和3年度
一 小	人数(人)	28	25	28
	割合(%)	18.1	24.2	21.3
二 小	人数(人)	9	8	2
	割合(%)	18.3	12.6	3.8
中学校	人数(人)	31	40	32
	割合(%)	29.2	42.5	40.5

各学校ともに、平成28
年度より改善している。

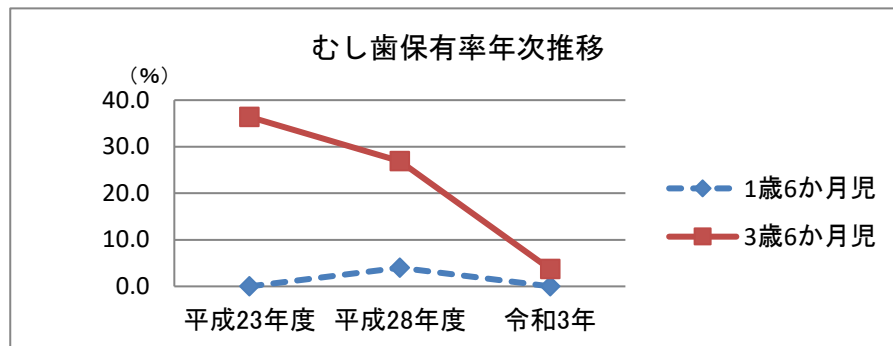


10、こどもの健診統計

① むし歯保有率の年次推移

人数(割合)

	平成23年度	平成28年度	令和3年度
1歳6か月児	0 (0%)	1 (4.0%)	0 (0%)
3歳6か月児	8 (36.4%)	7 (26.9%)	1 (3.7%)



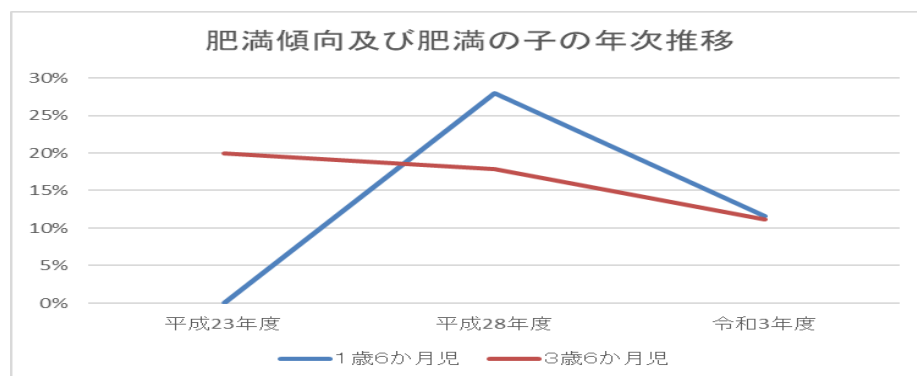
令和3年度の3歳6か月児における歯科健診のむし歯保有率は低下している。

② 肥満傾向及び肥満の子の年次推移

人数(割合)

	平成23年度	平成28年度	令和3年度
1歳6か月児	0 (0%)	7 (28.0%)	3 (11.5%)
3歳6か月児	4 (20.0%)	5 (17.9%)	3 (11.1%)

【カウプ指数の基準】	「母子保健マニュアル」パーセンタイル値と評価表より				
	やせ	やせ傾向	標準範囲	肥満傾向	肥満
1歳6か月児	～13.9	14.0～14.4	14.5～17.6	17.7～18.7	18.8～
3歳6か月児	～13.2	13.3～14.0	14.1～17.2	17.3～18.0	18.1～



平成28年度より、肥満傾向の子どもは減少している。

③ 視力検査(視力アンケート、屈折検査、ランドルト環視力検査)の要精検判定人数

令和3年度	対象(人)	正常範囲(人・率)	要精検(人・率)
3歳6か月児	27	21	6
		77.8%	22.2%

精検後診断結果 : 異常なし、近視、軽度遠視、遠視性乱視、極軽度混合乱視

第3章 健康ばんだい21最終評価結果

前計画の開始から10年(平成25年度～令和4年度)となり、目標項目の達成状況を確認するため令和4年度アンケート集計結果や各統計資料をもとに評価しました。

(分野ごとにデータの算出方法や出典が異なることから、実績年度および評価年度が異なります)

<評価方法>

- A : 目標達成率が100%以上
- B : 目標達成率が概ね80%以上100%未満(概ね達成)
- C : 目標達成率が概ね50%以上80%未満
- D : 目標達成率が概ね50%未満

<評価達成状況>

項目	評価数	評価判定区分数			
		評価A	評価B	評価C	評価D
①がん	11	3	3	4	1
②循環器疾患・糖尿病	11	2	7	1	1
③喫煙とCOPD	4	1	0	1	2
④栄養と食生活	11	0	7	4	0
⑤身体活動と運動	8	3	1	2	2
⑥こころの健康と休養	2	1	0	1	0
⑦飲酒	4	0	0	0	4
⑧歯と口腔の健康	7	2	0	0	5
計	58	12	18	13	15
		20.7%	31.0%	22.4%	25.9%

58評価項目数のうち、A評価が20.7%、B評価が31.0%、C評価が22.4%、D評価が25.9%となり、C・D評価を重点的に行っていく必要があります。

<各項目別評価>

①がん

目標項目		H28年度 実績値	R3年度 実績値	R4年度 目標値	評価
がん検診受診率	胃がん検診	22.3%	21.0%	40%	C
	肺がん検診	45.7%	44.8%	40%	A
	大腸がん検診	34.7%	33.4%	40%	B
	子宮がん検診	38.0%	38.4%	50%	C
	乳がん検診	24.7%	26.2%	50%	C
精検受診率	胃がん検診	56.5%	72.7%	すべてのがん検診精検 受診率100%	C
	肺がん検診	57.1%	84.2%		B
	大腸がん検診	48.6%	83.8%		B
	子宮がん検診	—	100%		A
	乳がん検診	100%	100%		A
	前立腺がん検診	33.3%	12.5%		D

総合健診結果集計より

②循環器疾患・糖尿病(特定健診と特定保健指導包含)

目標項目		H28年度 実績値	R3年度 実績値	R4年度 目標値	評価
高血圧の改善	男性	136mmHg	132mmHg	134mmHg	A
	女性	131mmHg	129mmHg	129mmHg	B
脂質異常症患者の減少 (LDL160mg/dl以上)	全体	13.1%	8.1%	7.7%	B
	男性	11.8%	5.7%	6.2%	A
	女性	14.3%	10.3%	8.8%	B
糖尿病治療継続者の割合 (HbA1c6.5%以上の者の内、 治療中と回答した者)		75.6%	78.7%	75.0%	B
血糖コントロール指標における コントロール不良者の割合の減少 (HbA1c 8.0%以上の割合)		2.2%	1.5%	1.0%	C
特定健診・ 特定保健指導の 実施率	特定健診受診率	68.6%	65.5%	70.0%	B
	特定保健指導率	66.7%	62.5%	75.0%	B
	積極的支援	77.8%	18.2%	65.0%	D
	動機づけ支援	63.3%	71.7%	85.0%	B

総合健診結果集計、法定報告より

③喫煙とCOPD(慢性閉塞性肺疾患)

目標項目	H28年度 実績値	R4年度 実績値	R4年度 目標値	評価
成人の喫煙率の減少	23.5%	18.7%	12.0%	C
未成年者の喫煙をなくす	1.2%	0%	0%	A
妊娠中の喫煙をなくす	0%	8.3%	0%	D
受動喫煙の機会を有する者の割合 の低下	25.2%	22.0%	0%	D

令和4年度健康づくりアンケート、母子健康手帳交付時(令和3年度)より

④栄養と食生活(次世代の健康)

目標項目		H29年度 実績値	R4年度 実績値	R4年度 目標値	評価
適正体重を維持している人を増やす (肥満・やせの減少)	20～60歳代男性の肥満 (BMI25以上)割合	40.2%	37.9%	28%	C
	40～60歳代女性の肥満 (BMI25以上)割合	29.5%	32.3%	19%	C
	20歳代女性のやせ (BMI18.5未満)割合	11.6%	22.2%	20%	B
共食を増やす ※週4～5回以上家族と一緒に 夕食を摂る	小学生	85.1%	86.4%	90%	B
	中学生	81.7%	87.8%		B
朝食をとる人を増やす	小学生	91.7%	92.7%	100%	B
	中学生	93.9%	83.8%		B
	高校生	78.8%	67.7%		C
	20～30歳代男性	81.3%	68.8%	85%以上	B
食育の認知度		89.4%	77.8%	100%	C
栄養バランス等に配慮した食生活を送っている人の割合の増加		74.9%	75.3%	80%	B

令和4年度健康づくりアンケート、令和3年度健診結果集計より

⑤身体活動と運動

目標項目		H29年度 実績値	R4年度 実績値	R4年度 目標値	評価
運動習慣者の割合の増加 ※週1回以上	20～64歳代男性	26.1%	23.3%	36%	C
	20～64歳代女性	26.9%	11.0%	33%	D
	65歳以上男性	33.3%	42.9%	58%	C
	65歳以上女性	25.0%	42.9%	48%	B
介護保険サービス利用者の増加の抑制		18.9%	19.2%	18%	D
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を 認知している割合の増加 ※意味も言葉も知っている割合		14.3% (男性 7.4%) (女性 20.0%)	15.1% (男性 11.0%) (女性 36.2%)	ロコモティブシンド ロームの啓蒙と 認知度の把握	A
フレイル(虚弱状態)を認知している割合の増加 ※意味も言葉も知っている割合		—	13.8% (男性 10.0%) (女性 16.6%)	フレイルの啓蒙と 認知度の把握	A
就業または何らかの地域活動をしている高齢者 の割合の増加		24.7%	20.0%	地域活動をしてい る高齢者の把握	A

令和4年度健康づくりアンケート、町介護保険状況、日常生活圏域ニーズ調査より

⑥こころの健康と休養

目標項目	H29年度 実績値	R4年度 実績値	R4年度 目標値	評価
睡眠による休養を十分に 取れていない者の減少	15.0%	14.2%	10%	C

目標項目	H29年度 実績値	R4年度 実績値	R4年度 目標値	評価
就業または何らかの地域活動をしている 高齢者の割合の増加 (再掲)	24.7%	20.0%	地域活動をして いる高齢者 の把握	A

令和4年度健康づくりアンケート、日常生活圏域ニーズ調査より

⑦飲酒

目標項目		H29年度	R4年度	R4年度	評価
		実績値	実績値	目標値	
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少	男性	24.8%	31.5%	13%	D
	女性	13.8%	27.5%	6.4%	D
未成年の飲酒をなくす		3.5%	2.8%	0%	D
妊娠中の飲酒をなくす		3.8%	13.3%	0%	D

令和4年度健康づくりアンケート、母子健康手帳交付時より

⑧歯と口腔の健康

目標項目		H28年度	R3年度	R4年度	評価
		実績値	実績値	目標値	
3歳児でむし歯のない者の割合が増える		73.1%	96.3%	90%	A
12歳児の一人当たりのむし歯総数が減少する		0.88歯	0.11歯	1.0歯	A
歯周病を有する者の減少 (歯科健診結果から)	40歳代	－	2名受診中 2名歯周病	25%	D
	60歳代	－	5名受診中 2名歯周病	45%	D
自分の歯を有する者の割合が増える(歯科健診結果から)					
・80歳で20歯以上自分の歯を有する者の割合の増加		4人	6人	50%	D
・60歳で24歯以上自分の歯を有する者の割合の増加		3人	5人	70%	D
過去1年間に歯科健診を受診した者の割合増加 (実績値は健康づくりアンケート結果から)		17.3%	31.6%	65%	D

歯科健診結果集計、令和4年度健康づくりアンケートより

第4章 基本目標と主要施策

第1節 基本目標

「みんな笑顔で元気に暮らせる磐梯町」を目指し、基本目標を「健康寿命の延伸」とします。

65歳時の平均余命	令和元年度現状値	令和15年度目標値	福島県令和元年度現状値
男性	21.22	延伸	19.12
女性	24.81	延伸	23.98
お達者度(※)	令和元年度現状値	令和15年度目標値	福島県令和元年度平均値
男性	19.36	延伸	17.46
女性	21.31	延伸	20.61
(※)対象年齢65歳の「日常生活動作が自立している期間の平均年数」			

福島県市町村別お達者度より(参考値)

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」をいい、延伸させていくための活動は重要な施策となります。健診受診による疾病の早期発見・早期治療、生活習慣病予防支援は、要介護認定率の減少や死亡率の減少につながり、誰一人取り残さない共生社会の実現のため、町民一人ひとりの一次予防から介護予防まで総合的な取り組みを推進し健康寿命の延伸を目指します。

第2節 個人の行動と健康状態の改善

＜生活習慣病の発症予防と重症化予防＞

1、が ん

がんは、昭和56年以降日本人の死因の第1位であり、総死亡の約3割を占めています。将来約2人に1人ががんに罹患すると推計されており、人口の高齢化に伴い、がんの罹患者や死亡者数は今後も増加していくことが見込まれ、国民の生命と健康にとって重大な問題です。

健康づくりの取組としては、予防可能ながんのリスク因子として、喫煙（受動喫煙含む）、飲酒、低身体活動、肥満・やせ、野菜・果物不足、塩分過剰摂取等があげられることから、これらの対策を行っていくことで、がんの罹患率を減少させるとともに検診受診により治療効果の高い早期がんを発見し早期治療することで、がんの死亡率を減少させることが重要です。

磐梯町でも、毎年のようにがんが発見され亡くなる方もいます。早期発見・早期治療のために、生活習慣改善による発症予防と検診受診率・精検受診率を向上させていくことが重要です。

●現在までの主な取り組み内容

- * がん予防の普及啓蒙のため、チラシ配付や磐梯弘報に掲載しました。
- * がんを予防するための施策として、「子宮頸がんワクチン接種」の助成と勧奨を行いました。
- * がん検診受診率向上のため、検診意向調査配付時や総合検診時に、がん検診のPRを実施しました。また、当該年度20歳の方には子宮頸がん検診、40歳の方には乳がん検診の検診自己負担無料券を配付しました。
- * 子宮がん検診・乳がん検診は集団検診と施設検診を実施、胃がん検診は集団検診の他に平成28年度から50歳～69歳の方について磐梯町医療センターでの内視鏡検査を施設検診として行いました。
- * 要精検となった方への受診勧奨は、保健衛生協会から未受診の理由問い合わせハガキを郵送したり、年度末に精検未受診者へ電話にて受診勧奨をしました。

●現 状 ・ 課 題

1) がん検診受診率等年次推移

目標項目		平成23年度	平成28年度	令和3年度
肺がん検診 (胸部レントゲン)	対象者数	1535	1535	1403
	受診者数	774	702	629
	受診率(%)	50.4%	45.7%	44.8%
	がん発見者数	0	0	1
胃がん検診	対象者数	1535	1535	1403
	受診者数	371	343	296
	受診率(%)	24.2%	22.3%	21.0%
	がん発見者数	0	0	0
大腸がん検診	対象者数	1535	1535	1403
	受診者数	514	532	470
	受診率(%)	33.5%	34.7%	33.4%
	がん発見者数	2	2	2
子宮がん検診	対象者数	1031	1031	978
	受診者数	483	392	376
	受診率(%)	46.3%	38.0%	38.4%
	がん発見者数	0	0	0
乳がん検診	対象者数	946	922	886
	受診者数	211	228	233
	受診率(%)	22.2%	24.7%	26.2%
	がん発見者数	0	0	0
前立腺がん検診	対象者数	559	559	501
	受診者数	231	243	247
	受診率(%)	41.3%	43.5%	49.3%
	がん発見者数	4	2	0

・肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診の検診受診率は低下している。

・大腸がん検診によって、2名大腸がんが発見されている。

総合検診結果集計より

2) がん検診精検受診率等年次推移

総合検診結果集計より

	平成28年度					令和3年度				
	受診者数	精検者数	精検率	精検受診者数	精検受診率	受診者数	精検者数	精検率	精検受診者数	精検受診率
肺がん検診	702	14	2.0%	8	57.1%	629	38	6.0%	32	84.2%
胃がん検診	343	23	6.7%	13	56.5%	296	11	3.7%	8	72.7%
大腸がん検診	532	35	6.6%	17	48.6%	470	37	7.9%	31	83.8%
子宮がん検診	392	0	0%	-	-	376	1	0.3%	1	100%
乳がん検診	228	5	2.2%	5	100%	233	2	0.9%	2	100%
前立腺がん検診	243	18	7.4%	6	33.3%	247	16	6.5%	2	12.5%

・年度によってばらつきはあるが、前立腺がん検診以外の主ながん検診の精検受診率は上昇している。

●目 標 値

目標項目		R3年度 現状値	R15年度 目標値	R3年度 福島県現状値
がん検診 受診率	胃がん検診	21.0%	60%	31.7%
	肺がん検診	44.8%	60%	33.0%
	大腸がん検診	33.4%	60%	30.5%
	子宮がん検診	38.4%	60%	44.7%
	乳がん検診	26.2%	60%	45.8%
目標項目		R3年度 現状値	R15年度 目標値	R2年度 福島県現状値
精検受診率	胃がん検診	72.7%	100%	87.3%
	肺がん検診	84.2%		84.2%
	大腸がん検診	83.8%		71.7%
	子宮がん検診	100%		88.4%
	乳がん検診	100%		91.1%
	前立腺がん検診	12.5%		

総合検診結果集計、福島県がん検診集計結果より

●推進の方策

- ◎ がんを予防するための知識の普及啓蒙 〈チラシ配布〉
- ◎ がんを予防するための施策 〈子宮頸がんワクチン接種率の向上のためPR〉
- ◎ がん検診受診率向上の施策 〈対象者へ受診勧奨のチラシ配付〉
 - 〈がん検診受診率向上のための講演会開催〉
 - 〈がん検診推進事業として無料受診券を配付〉
 - ・ 20歳の方に子宮頸がん検診
 - ・ 40歳の方に乳がん検診
- ◎ がん検診によるがんの早期発見と重症化予防施策
 - 〈検診対象年齢〉
 - ・ 胃がん検診 集団検診40歳以上、施設検診50歳～74歳
 - ・ 肺がん検診 40歳以上
 - ・ 大腸がん検診 40歳以上
 - ・ 子宮がん検診 20歳以上
 - ・ 乳がん検診 30歳以上
 - ・ 前立腺がん検診 50歳以上
- ◎ がんの早期治療のための施策 〈要精検者と精検未受診者への受診勧奨の強化〉
 - 〈医療機関との連携〉
 - 〈一般住民向けの講演会等の実施〉

●これからの具体的取組

- ◎ がん検診受診率を向上させるため、検診意向調査において未受診理由（職場や医療機関で受けている等）を把握した上で、電話やハガキなどによる個別対応した受診勧奨を行います。また、検診未経験者の「受けたことがない人」の理由を把握し、不安や疑問等が解決できる声かけや受診勧奨を行います。
- ◎ 肺がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診など、集団検診でしか行っていないものについては、土曜日や未受診者のための追加検診など受診機会を増やし受診率の向上に努めます。
- ◎ 大腸がん検診は、毎年のようにがんが発見され死亡者もいることから、検診受診勧奨によって、受診率と精検率向上を目指し、積極的にPR活動を行います。
- ◎ 胃がん検診、乳がん検診、子宮がん検診など施設検診を行っている検診については、医療機関と連携し、受診しやすい環境の整備（予約や個人負担金）を図ります。
- ◎ 子宮頸がんワクチン接種率の向上のためSNSや広報などで情報発信します。
- ◎ 要精検者に対し、早期受診の意義を理解してもらい、電話やハガキ、地区分担保健師による家庭訪問等で受診勧奨し、精検受診率100%を目指します。また、健康相談や各種教室の場を利用し個別にアプローチし声かけを行います。
- ◎ 総合検診時のがん検診受診者には、ばんだいポイントなどのインセンティブを利用し受診率向上に努めます。
- ◎ がんの進行が早い若い世代にも受診してもらうよう、20歳の方には子宮頸がん検診、40歳の方には乳がん検診の検診自己負担無料券を配付します。また、商工会等と職域連携をとりながらSNSを利用したり、検診受診率や精検受診率向上のPR活動を行います。
- ◎ がん予防のため日常生活に気をつける知識の普及や、がん予防のポスター掲示、講演会を年に1～2回程度実施します（健康まつり、からだ元気リフレッシュ講座）。
- ◎ がん検診の意義やメリット等、わかりやすくチラシを作成し、広報やSNSでPRを行います。

2、循環器疾患・糖尿病（特定健診と特定保健指導包含）

脳卒中・心臓病などの循環器疾患は、がんと並んで日本人の主要な死因であり、人口動態統計では心疾患は死因第2位、脳血管疾患は第4位であり、計31万人以上が年間で亡くなっています。また国民生活基礎調査では、循環器疾患は要介護状態の原因の20.6%を占めています。危険因子としては、制御できない性・年齢を除くと高血圧、脂質異常症（特に高LDLコレステロール血症）、喫煙、糖尿病等があり、これらの因子を適切に管理することで循環器疾患を予防することが重要です。

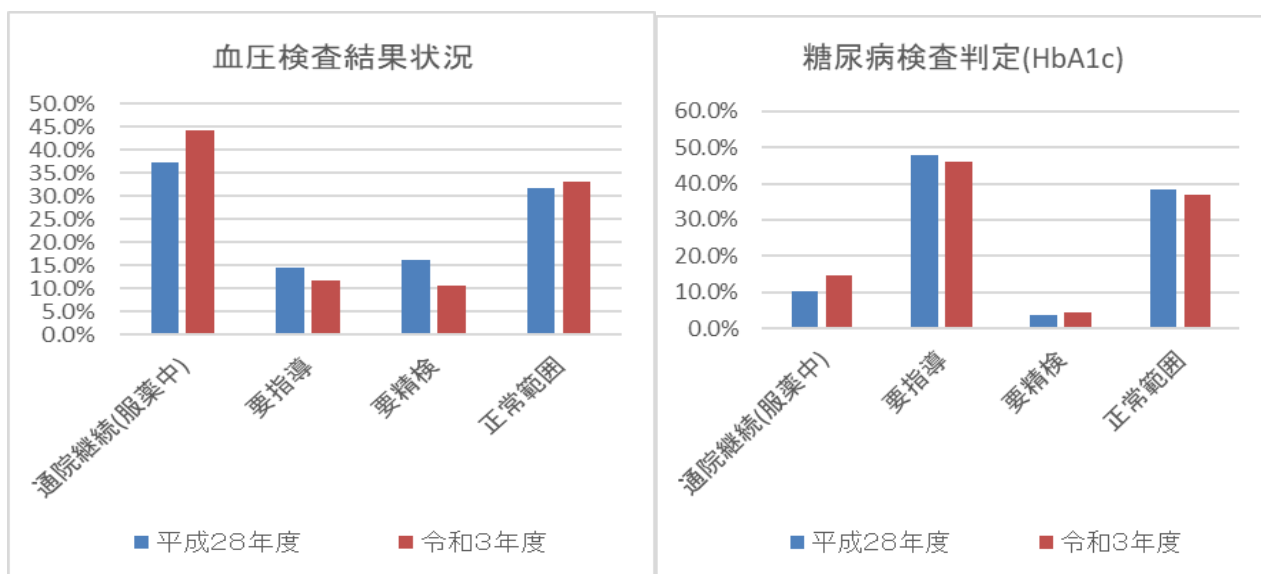
糖尿病については、国民健康・栄養調査によると糖尿病有病者数と予備群を合わせると約2千万人おり、高齢化や肥満者の増加に伴って今後も増加することが予測されます。糖尿病は神経障害、網膜症、腎症といった合併症を併発し、心筋梗塞や脳卒中等の心血管疾患のリスク因子となる他、認知症や大腸がん等の発症リスクを高めることも明らかになっており、適切な対策が必要です。糖尿病の発症予防及び適切な治療による重症化予防から、最終的には健康寿命の延伸につながります。

磐梯町ではメタボリックシンドロームから糖尿病、心筋梗塞や脳梗塞を発症する方が多く、発症予防・重症化予防に積極的に取り組んでいくことが重要です。高額となる医療費を抑えるため特定健診受診勧奨から受診率向上を図り、そこから身体の状態を理解し生活改善と自己管理できるよう働きかけていきます。

●現在までの主な取り組み内容

- * 特定健診等の受診率向上のために、国保加入者に対し受診勧奨チラシを健診意向調査時に同封しました。
- * 健診結果説明会において、個々の生活習慣と危険因子の関連、危険因子と循環器疾患との関連など、受診者一人一人に疾患等について内容をわかりやすく説明しました。
- * 健診の結果、腎機能低下がみられる方については、「腎機能低下予防勉強会」として保健師・管理栄養士等の血圧、糖の管理を含めた個別指導を実施しました。
- * 国保担当者と協力し、特定保健指導対象者へは健診結果データを対象者本人が自分の体の中で起きている状態を理解できるよう、健診データからわかりやすい図式化（マルチマーカードータ）したものを使用し説明を行いました。また、保健指導を受けやすいよう対象者に合わせ、日程、面接場所を決め行いました。

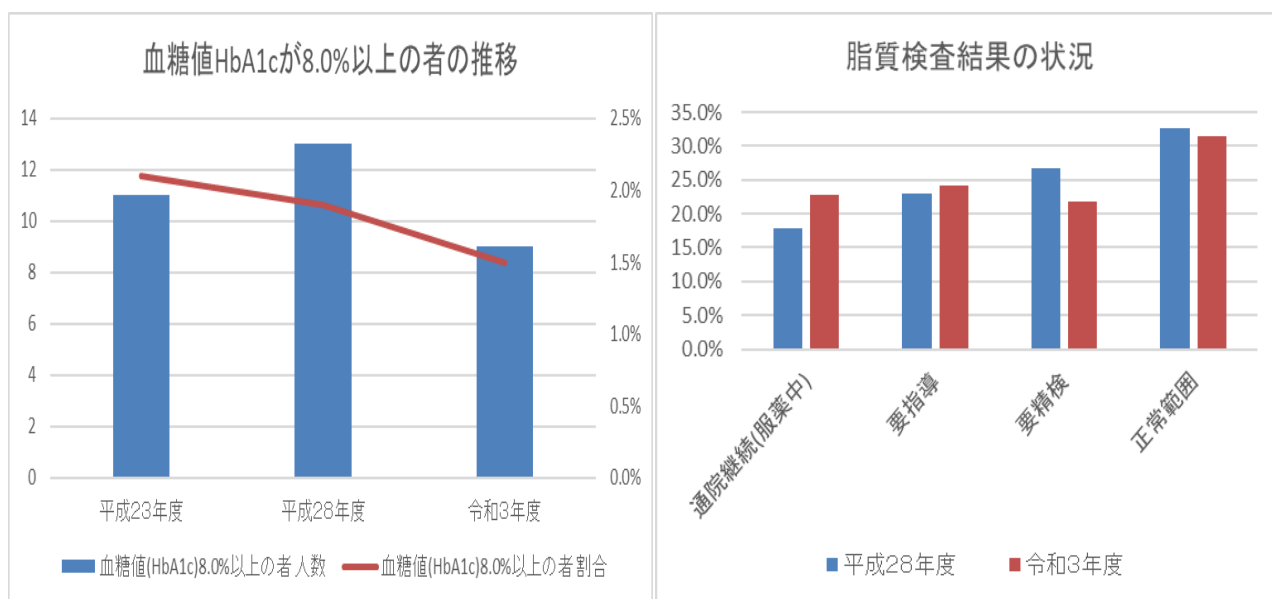
●現 状 ・ 課 題



・血圧要精検判定 — 収縮期血圧140mmHg以上、拡張期血圧90mmHg以上

・HbA1c要精検判定 — 6.5%以上

血圧検査については、服薬中が多く要指導・要精検判定は低下している。糖尿病検査については服薬中が増加し、要指導や正常範囲判定は低下している。



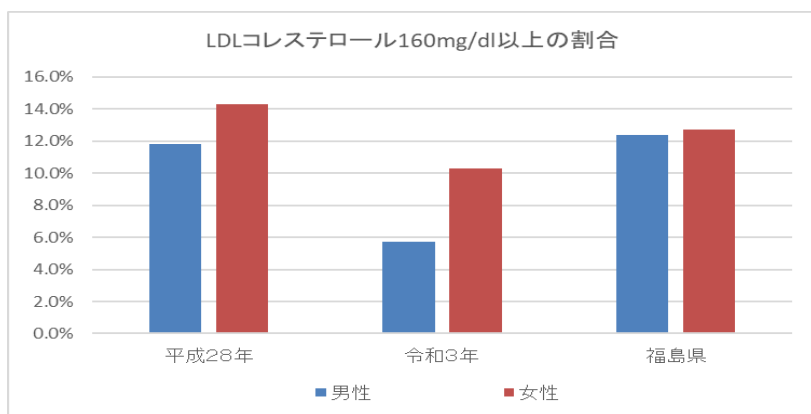
・LDLコレステロール要精検判定 — 140mg/dl以上

・HDLコレステロール要精検判定 — 34mg/dl以下

・中性脂肪要精検判定 — 300mg/dl以上

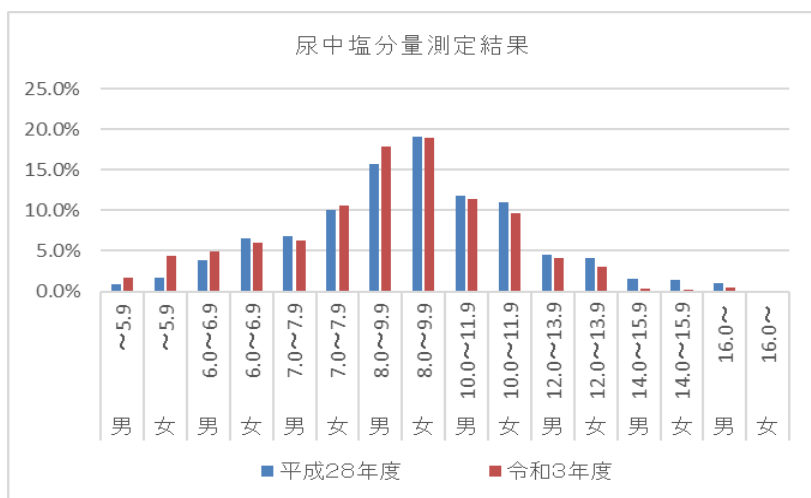
血糖値の検査結果について、8.0%以上の異常値の者の割合は減少しており改善している。脂質（LDLコレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪）の検査結果は、服薬中の割合が増加し、要精検率は低下している。

総合健診結果集計より



LDLコレステロールの検査結果値について、160mg/dl以上の割合は、令和3年度男女ともに改善している。女性の方が、LDLコレステロールが高い。

総合健診結果集計より



尿中塩分量測定結果について、平成28年度と令和3年度の大差はなく、男女ともに8.0～9.9gが多い。

尿中塩分量平均値	平成28年度	令和3年度
全体	8.95g	8.90g

総合健診結果集計より

●目 標 値

目標項目		R3年度	R15年度	福島県
		現状値	目標値	現状値(年度)
高血圧の減少 (収縮期血圧140mmHg以上)	男性	33.8%	18.1%以下	22.8%(R2)
	女性	21.1%	13.6%以下	18.1%(R2)
高血圧の減少 (拡張期血圧90mmHg以上)	男性	10.1%	16.2%以下	18.4%(R2)
	女性	7.8%	6.6%以下	9.1%(R2)
メタボリックシンドロームの 該当者・予備群の減少	全体	40.9%	28.0%以下	31.9%(R3)
脂質異常症患者の減少 (LDLコレステロール160mg/dl以上)	全体	8.1%	8.2%	
	男性	5.7%	6.2%	12.4%(R2)
	女性	10.3%	8.8%	12.7%(R2)
HbA1c検査 6.5%以上の者の割合		13.4%	10.8%	7.9%(R1)
血糖コントロール指標における コントロール不良者の割合の減少 (HbA1c検査 8.0%以上の割合)		1.5%	1.0%	1.31%(R1)
特定健診・ 特定保健指導の 実施率	特定健診受診率	65.5%	78.0%	56.3%(R3)
	特定保健指導率(全体)	62.5%	85.0%	27.1%(R3)
	積極的支援終了者	18.2%	65.0%	
	動機づけ支援終了者	71.7%	85.0%	

法定報告、総合健診結果集計より

●推進の方策

- ◎ 生活習慣と危険因子との関連や、循環器疾患や糖尿病との関連について町民の知識を深めるための普及啓発 < チラシ配布 >
- ◎ 特定健診及び健康診査（１９～３９歳、後期高齢）の受診率向上の施策
 - < 対象者へ受診勧奨のチラシ、SNSやHPでの啓発 >
 - < 特定施設健診受診勧奨のための磐梯町医療センターとの連携 >
- ◎ 循環器疾患や糖尿病の発症及び重症化予防のための施策
 - < 健診結果に基づく、自己健康管理の積極的な推進 >
 - < 発症リスクに基づく個別保健指導（高血圧、脂質異常症、糖尿病、慢性腎臓病）>
 - < 治療継続者や中断者に対して医療機関と連携し、治療の継続、服薬管理、生活指導等実施 > →家庭訪問や健康相談、健康教育を実施する
- ◎ 特定保健指導対象者へ指導強化
 - < 特定保健指導対象者を明確にし、積極的支援や動機づけ支援等保健指導を実施 >
 - < 個別支援及びグループ支援、電話支援を個別に合わせ実施 >

●これからの具体的取組

- ◎ 特定健診結果説明会や何でも健康相談において個別に健診結果を分析し、生活習慣改善や栄養指導を行い、指導の強化に努めます。糖尿病等の重症化予防のため、検査結果からわかる身体への影響を説明し、本人がそれを理解し行動変容できるよう働きかけます。また、高血圧予防のため、尿中塩分量測定を行い、減塩食について個別に栄養指導を行います。
- ◎ 特定保健指導では、医療費につながるメタボリックシンドロームの基準該当者及び予備群者が減少するよう、本人の健康や病気に対する思いや意見を傾聴し、自分で目標設定でき、改善に向けた行動ができるよう実施していきます。
- ◎ 国保担当と協力しデータヘルス計画や特定健診等実施計画と整合性を図り、治療中の方も重複受診や頻回受診を減らせるよう医療機関とも連携し継続的に支援していきます。また国保事業二次検診として頸動脈超音波検査を行い、動脈硬化を予防するための生活に改善できるよう働きかけます。アウトソーシングにより、特定健診受診勧奨事業や糖尿病性腎症重症化予防プログラム事業など事業の効率化と連携を図ります。
- ◎ 疾病の予防には、若い年代からの基本的規則的生活習慣が大切であり、そのためには健康に関する意識を高めていく必要があります。19歳～39歳で健診を受ける機会のない方が受診できる県民健康管理調査も積極的に受診勧奨をし、健診結果説明会等で生活改善できるよう、若い世代にも保健指導を行います。
- ◎ インセンティブを利用した取り組みとして、総合健診受診者や健診結果説明会参加者には、ばんだいポイント付与を行ったり、県の「健（県）民パスポート」事業に協賛し、受診率向上と生活習慣が改善できるよう積極的に働きかけます。
- ◎ 各疾患の基本的知識の普及啓発や町の現状等、SNSや広報で情報発信します。
- ◎ 治療中でもコントロール不良者、治療中断者、未治療放置者等、将来的に重症化しやすい人の個別の原因把握と対策を行い、ハイリスクアプローチ、ポピュレーションアプローチを組み合わせ、町全体で高血圧・糖尿病・メタボリックシンドローム等を予防できるよう個別支援と保健事業を強化します。

3、喫煙とCOPD（慢性閉塞性肺疾患）

慢性閉塞性肺疾患（COPD）は肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れを主な症状として緩やかに呼吸障害が進行する疾患であり、肺気腫、慢性気管支炎が含まれます。COPDは人口動態調査によると、死亡者数は男女合わせ約16,000人で男性においては死因の第9位に位置しており死亡者の9割以上を70歳以上の高齢者が占め、急速に高齢化が進む中で今後も対策を進めていく必要があります。

COPDの原因として、喫煙者の50%がCOPDを発症するとされています。喫煙だけでなく、遺伝的因子、感染、大気汚染等原因がありますが、予防可能な因子への対策を進めていくことが重要であり、禁煙や吸入治療等の介入によって増悪や重症化を防ぐことで、死亡率の減少に加え健康寿命の延伸につながります。

磐梯町では、受動喫煙防止法に基づき、子どもの頃から家族や職域、地域全体で禁煙対策ができるよう働きかけていきます。

●現在までの主な取り組み内容

- * 喫煙（受動喫煙）に関する正しい知識の普及と啓蒙を目的に、県からの禁煙週間のポスター等で啓蒙し、また中学校のよい歯の教室（中学2年生対象）の際、歯科衛生士からたばこに関する内容の講話を実施しました。
- * 子どもを守るための禁煙対策として、母子健康手帳交付時に喫煙歴を確認し、喫煙のリスクについて話しをしました。また、こどもの健診（3か月児、1歳6か月児、3歳児健診）の際、喫煙についてアンケートにより確認し、喫煙者に対しては子どもを守るための喫煙の方法の確認や受動喫煙の影響などについて話ししました。
- * 公共施設は敷地内禁煙です。
- * 健診結果説明会や特定保健指導の際、喫煙者に対し健康への害や受動喫煙について話し、また禁煙について考えてもらえるよう話をしました。

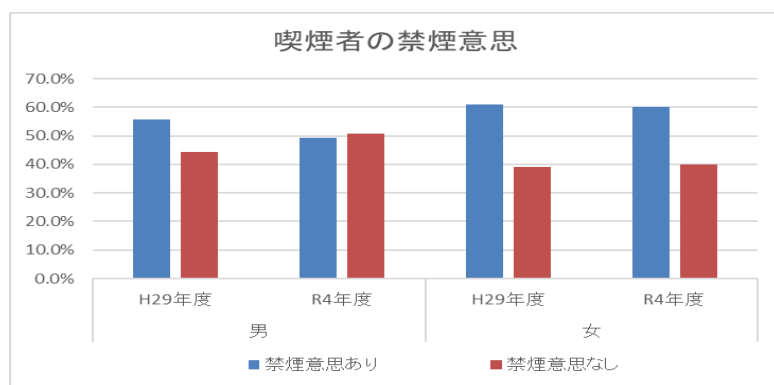
●現 状 ・ 課 題

男性の喫煙状況

令和4年度健康づくりアンケート結果より

男	20代		30代		40代		50代		60代		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
吸っている	31.6%	21.1%	53.5%	32.6%	43.5%	39.0%	35.1%	42.1%	30.8%	27.3%	39.4%	31.9%
以前吸っていたがやめた	2.6%	0.0%	14.0%	13.0%	17.4%	24.4%	21.6%	21.1%	35.9%	45.5%	18.2%	18.6%
吸わない	57.9%	48.1%	32.5%	37.0%	34.8%	19.5%	40.6%	21.1%	30.8%	18.2%	38.9%	30.5%
未記入	7.9%	30.8%	0.0%	17.4%	4.3%	17.1%	2.7%	15.7%	2.6%	9.1%	3.5%	19.0%

20～30代は「吸わない」が多いが、40代～50代は「吸っている」が多い。60代は「以前吸っていたがやめた」が多い。



令和4年度の男性の喫煙者については、禁煙意思がない方が多い。

高校生の喫煙状況 (人)

	平成29年度	令和4年度
吸ったことがある	1	0
吸ったことがない	85	71

令和4年度高校生は、喫煙経験がない。

●目標値

令和4年度健康づくりアンケート、母子健康手帳交付時(令和3年度)より

目標項目	R4年度 現状値	R15年度 目標値	R4年度 福島県現状値
成人の喫煙率の減少	18.7%	12.0%	15.3%
未成年者の喫煙をなくす	0%	0%	
妊娠中の喫煙をなくす	8.3%	0%	
受動喫煙の機会を有する者の割合の低下 (※1)	22.0%	0%	

※1 「受動喫煙の機会を有する者」の数値は、今回の健康づくりアンケートの結果から「家族でたばこを吸っている人の有無」で「家族の前で吸っている」と回答した方。

●推進の方策

◎ 喫煙（受動喫煙）に関する正しい知識の普及と啓蒙

- ＜チラシやポスター、HP、SNS等で啓蒙＞
- ＜小中学生のよい歯の教室の際に口腔とたばこの影響について合わせて指導＞

◎ 喫煙者への禁煙指導強化

- ＜禁煙を希望する人および健診の結果リスクが高い人に対し、禁煙相談支援、禁煙治療、禁煙外来の紹介等の推進＞

- ◎ 子どもを守るための禁煙対策
 - ＜ 母子健康手帳交付時やこどもの健診時、健康相談時に喫煙者に対して、喫煙のリスクを理解してもらい、禁煙の徹底を図る ＞
 - ＜ 受動喫煙防止法の周知と徹底 ＞
- ◎ 公共施設は敷地内禁煙
- ◎ COPDの知識とたばこのリスクに関する教育・啓発
 - ＜ 未成年への働きかけとしてSNSを利用した情報発信 ＞

●これからの具体的取組

- ◎ 受動喫煙防止法に基づき、子どもを守るための禁煙対策として、母子健康手帳交付時や、こどもの健診時に家族等の喫煙歴を確認しながら受動喫煙の影響やそのリスクを話し、禁煙指導を行います。また、家庭内で吸う時など受動喫煙の被害にあわないよう環境整備の指導を行います。
- ◎ 幼稚園や小中学校で、よい歯の教室において、たばこに関する講話を実施します。
- ◎ 商工会等と連携し、特に働く若い世代に喫煙（受動喫煙）に関する正しい知識の普及と啓蒙を目的に、禁煙週間ポスター等の配付や空気のきれいな施設・車両応募PRを行います。
- ◎ 公共施設は敷地内禁煙。
- ◎ 総合健診時や健診結果説明会、特定保健指導の際、喫煙者に対しパンフレット配付と健康被害や受動喫煙について話し「やめたいのか」「なぜやめられないのか」等、原因を聞きながら個別禁煙指導を行います。
- ◎ COPDや心疾患・がん等の疾患とたばこの因果関係の周知をSNSや広報で情報発信します。
- ◎ たばこの害の周知として、1年間たばこを吸った場合のタールサンプルを保健福祉センター窓口で常時展示したり、健康まつりや総合健診等で多くの人に情報発信します。
- ◎ 医療機関と連携し、禁煙外来の紹介や、途中失敗しても励まし、声かけする支援体制など環境の整備を行います。

第3節 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりと 社会環境の質の向上

1、栄養と食生活（次世代の健康） 食育推進計画包含

栄養・食生活は、生命の維持に加え、子どもたちが健やかに成長し、また人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みです。また、多くの生活習慣病の予防・重症化予防のほか、やせや低栄養等の予防を通じた生活機能の維持・向上の観点からも重要です。さらに、個人の行動と健康状態の改善を促すための適切な栄養・食生活や食事を支える食環境の改善を進めていくことも重要です。

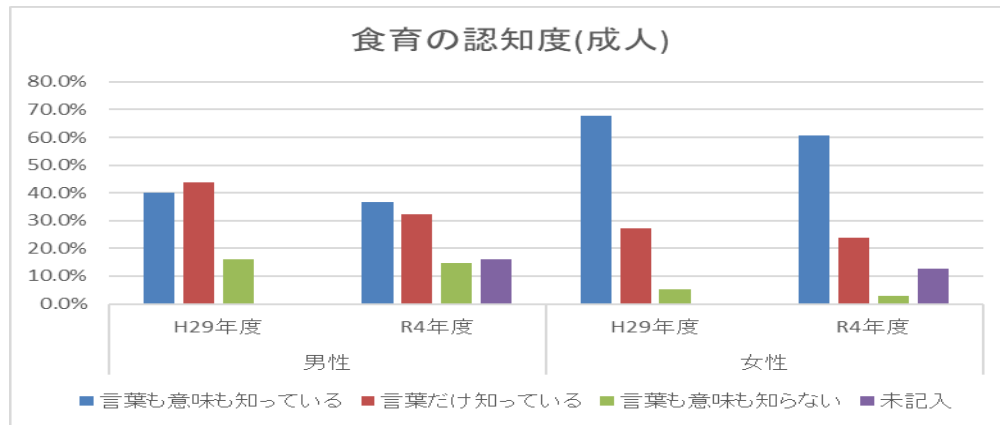
磐梯町では、食育を中心にライフステージに応じた栄養指導、健康的な食事を摂る知識の普及、伝統的な食文化の継承、地産地消や食品の安全性の確保について活動していきます。

※食育推進計画については、食育基本法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画として位置づけられています。

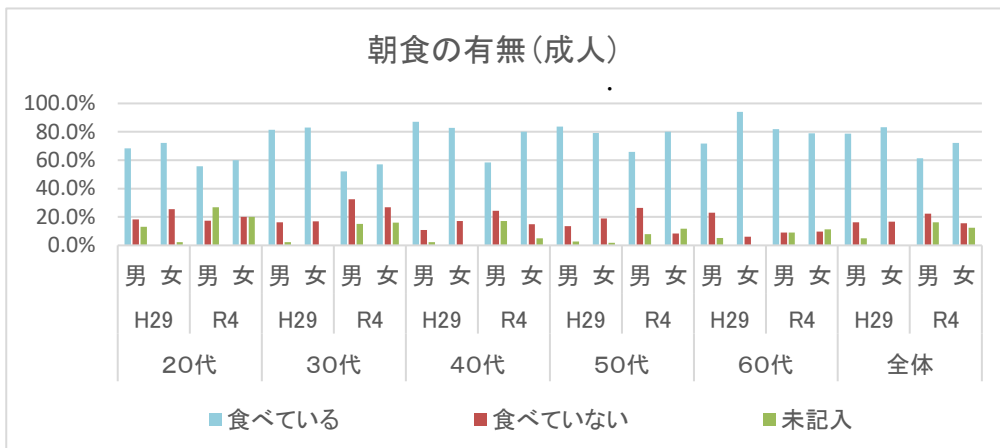
●現在までの主な取り組み内容

- * 生活習慣病の発症予防のための取り組みとして、各種事業の際にライフステージに応じた栄養指導を行いました。
 - ・妊 婦…母子健康手帳交付時
 - ・乳幼児…こどもの健診（3か月児、7か月児、10か月児、1歳6か月児、3歳児健診）
1歳児健康相談、離乳食教室
 - ・学童期…各養護教諭と保健福祉センタースタッフとの連絡会や、学校等保健連絡会で栄養状態の情報共有と課題や指導内容について意見交換
 - ・成 人…健診結果説明会時に個別指導
- * 生活習慣病の重症化予防のため、特定健診結果に基づき、健診結果説明会にて個別栄養指導を行いました。また特定健診の結果、腎機能が低下している方に、腎機能低下予防教室で個別栄養指導を実施しました。
- * 高齢者へ低栄養予防のための取り組みとして介護担当と連携し、健診結果で低栄養のおそれがある方に、栄養指導を行いました。
- * 郷土料理の伝承のため食生活改善推進員により、キッズふれあい広場、保育所、幼稚園、小学校の子どもたちと行事食や郷土料理の調理を行い、郷土料理の食文化について伝承しました。また、学校栄養教諭等により学校給食において、郷土料理の献立を立て、子どもたちに提供しました。
- * 食育推進のため、食生活改善推進員による料理教室（年2回）を実施しました。

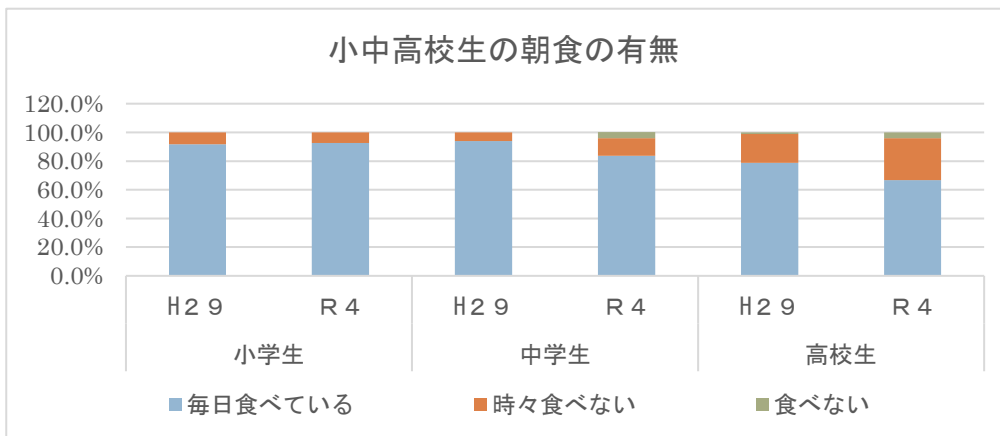
●現 状 ・ 課 題



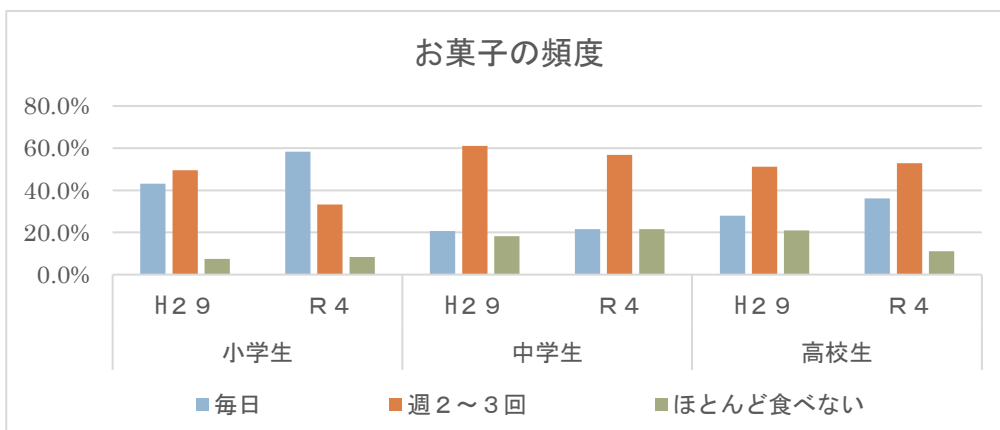
女性は、「食育の意味も言葉も知っている」という認知度は高いが、男女ともに平成29年度より低下している。



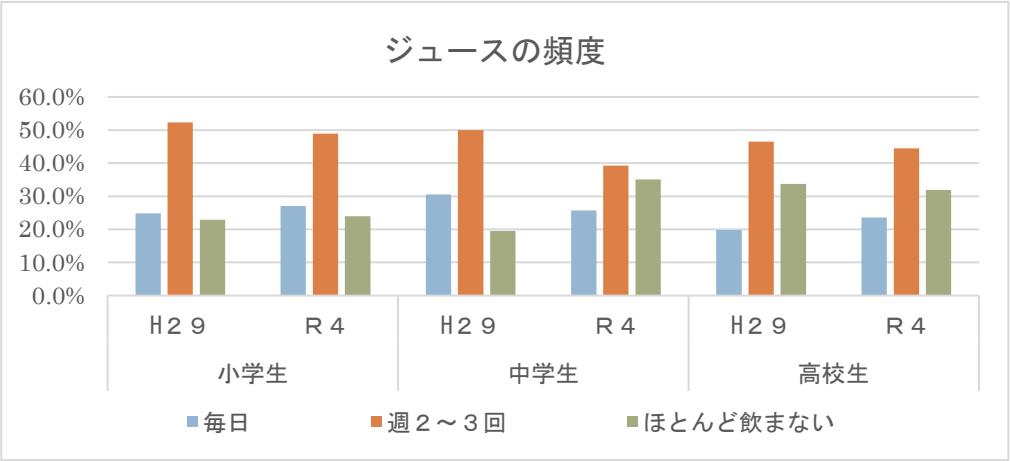
令和4年の20代・30代の朝食摂取率は低く、「食べていない」も各年代に比べ多い。



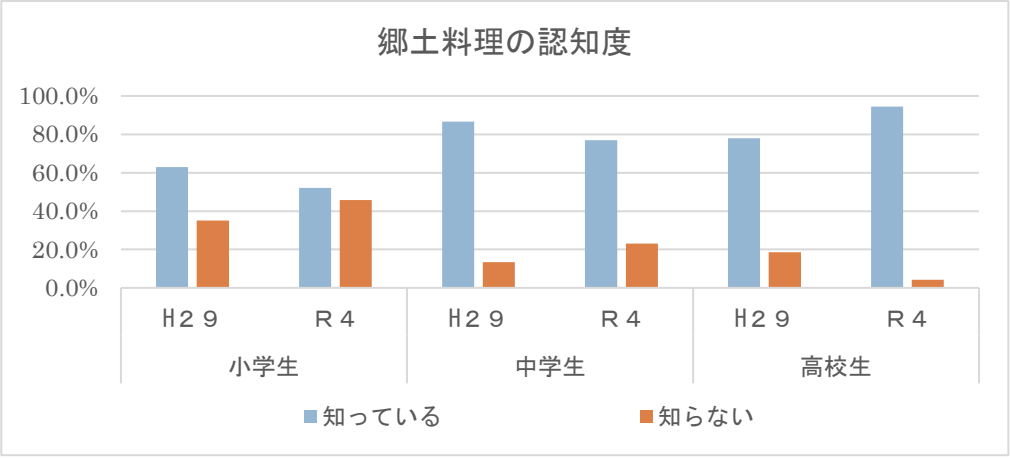
朝食摂取率は、高校生になると低くなり、「時々食べない」も多くなる。



お菓子を食べる頻度は、令和4年小学生は「毎日」が多く、中学生・高校生は「週2～3回」が多い。



ジュースを飲む頻度は、「週2〜3回」が多いが、中学生は「ほとんど飲まない」も多い。



郷土料理認知度について、令和4年小学生は、「知らない」という割合が高い。

骨粗鬆症検査受診数 (人)

女性年齢	H28年度				R3年度			
	受診者数	異常なし	要指導	要精検	受診者数	異常なし	要指導	要精検
29歳以下	2	2	0	0	5	2	3	0
30～34歳	1	1	0	0	8	5	3	0
35～39歳	10	4	6	0	23	10	13	0
40～44歳	14	5	9	0	24	9	15	0
45～49歳	9	4	4	1	13	3	10	0
50～54歳	7	3	4	0	14	7	7	0
55～59歳	12	9	3	0	11	5	5	1
60～64歳	17	9	6	2	25	12	11	2
65～69歳	32	21	9	2	46	34	5	7
70～74歳	65	49	12	4	80	63	1	15
75～79歳	44	38	0	6	37	28	0	9
80歳以上	65	49	0	16	40	21	1	18
合計	278	194	53	31	326	199	74	52
		69.8%	19.1%	11.2%	※24.6%	61.0%	22.7%	16.0%

※R3年度対象人数1,323人

骨粗鬆症検査について、65歳から受診者数が増加している。令和3年度、要指導率や要精検率は高く、悪化している。

婦人科検診結果集計より

●目 標 値

目標項目		R4年度 現状値	R15年度 目標値	R元年度 福島県現状値
適正体重を維持している者の増加 (肥満・やせの減少)	20～60歳代男性の肥満(BMI25以上)割合	37.9%	28%	38.8%
	40～60歳代女性の肥満(BMI25以上)割合	32.3%	19%	26.2%
	20歳代女性のやせ(BMI18.5未満)割合	22.2%	20%	8.8%
共食を増やす ※週4～5回以上家族と一緒に夕食を摂る	小学生	86.4%	90%	
	中学生	87.8%		
朝食をとる人の増加	小学生	92.7%	100%	
	中学生	83.8%		
	高校生	67.7%		
	20～30歳代男性	68.8%	85%以上	
食育の認知度の増加		77.8%	100%	
栄養バランス等に配慮した食生活を送っている人の割合の増加		75.3%	80%	
骨粗鬆症検査受診率の向上		24.6%	25%	13.2%

令和4年度健康づくりアンケート、令和3年度健診結果集計より

●推進の方策

◎ 生活習慣病の発症予防のための取り組みの推進

＜ ライフステージに応じた栄養指導 ＞

- ・ 母子健康手帳交付時
- ・ こどもの健診および1歳児健康相談、離乳食教室、キッズふれあい広場
- ・ 特定健診等の結果に基づいた栄養指導
- ・ 職域と連携し、朝食の大切さを含めた食事の大切さのPR

◎ 乳幼児期、学齢期への食育指導の推進

- ＜ 保育所・幼稚園での食の楽しさ（あいさつ、箸の持ち方も含め）の食育指導 ＞
- ＜ 小中学校の養護教諭、栄養教諭等と課題の共有 ＞
- ＜ 肥満児、やせ傾向の詳細な実態把握 ＞
- ＜ 給食を通し、食の大切さ、料理の楽しさ、食の安全についての知識の普及 ＞
- ＜ 安全なものを自分で選べる力を養えるような情報提供と食育指導の実施 ＞

- ◎ 生活習慣病の重症化予防のための取り組みの推進
 - ＜ 特定健診結果に基づいた栄養指導 ＞
 - ＜ 医療機関と連携し、生活習慣病の重症化予防に向けた、循環器疾患、糖尿病、脂質異常症、慢性腎臓病などの食事療法の実施 ＞
- ◎ 女性特有の健康リスクを予防する普及啓発の取り組み
 - ＜ 貧血、やせ、偏った栄養、カルシウム不足等から体に及ぼす影響の知識啓発 ＞
 - ＜ 鉄分、カルシウム、脂質、糖分等バランスよい食事内容の情報提供 ＞
- ◎ 高齢者へ低栄養予防のための取り組み
 - ＜ 後期高齢者健康診査等の結果から低栄養傾向の者を把握し、適切な栄養状態を確保するための事業の実施 ＞
 - ＜ 口腔機能向上に関する事業の実施 ＞
- ◎ 伝統的な食文化の伝承
 - ＜ 郷土料理の伝承のための事業の推進 ＞
 - ・ 学校給食、各施設での郷土料理や行事食の提供
- ◎ 家庭における食育推進、地産地消の推進
- ◎ 食品の塩分量やエネルギー、食品の安全性（食品添加物、放射能）等を理解しながら、食品を選択できる知識の獲得
- ◎ 町内飲食店、商店やスーパーとの連携
 - ＜ 減塩食品、低カロリー食品展示や情報提供 ＞

●これからの具体的取組

- ◎ 生活習慣病発症予防のため、各種事業の際に各ライフステージに応じた栄養指導を行います。また、子どもの頃から規則正しい生活習慣を確立できるよう個別支援や健康教育を実施します。
 - 妊 婦…母子健康手帳交付時の栄養指導
 - 乳幼児…こどもの健診、1 歳児健康相談、離乳食教室、キッズふれあい広場
 - 学童期…養護教諭と連携し保健福祉センタースタッフとの連絡会や学校等保健連絡会で、子どもたちの栄養状態や課題、指導内容について情報共有
 - 成人・高齢期…何でも健康相談や健診結果説明会での栄養改善個別指導や、からだ元気リフレッシュ講座などで栄養の講演会開催

- ◎ 生活習慣病の重症化予防のため、健診結果説明会での栄養改善個別指導を行います。また特定健診結果から腎機能が低下している方に対し、腎機能低下予防勉強会で個別栄養指導を実施します。肥満の方には、日常の食生活や間食状況、栄養分析をし、栄養改善指導と生活指導を行います。
- ◎ 高血圧予防のため、総合健診時や「何でも健康相談」で尿中塩分量測定を行い、減塩食について個別に栄養指導を行います。
- ◎ 女性の健康リスクを予防するため、母子健康手帳交付時や子宮がん検診・乳がん検診・骨粗鬆症検査時にバランスよい食事の情報提供や、カルシウムが多く摂れる試食品の提供を行います。
- ◎ 高齢者への低栄養予防支援として介護担当と連携し、「ばんだい元気塾」でのミニ講座開催や高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業による、「まちなか健康相談室」等での個別栄養指導を行います。また、生活支援体制整備事業の中で地域サロンを開催し、相談の場を作り集団指導や個別栄養相談を行います。
- ◎ 郷土料理の伝承のため食生活改善推進員の協力によりキッズふれあい広場、幼稚園、小学校の子どもたちと行事食や郷土料理の調理を行い食文化の伝承を行います。また栄養教諭と連携し学校給食で郷土料理を学び、子どもたちに提供します。
- ◎ 食育推進のため、食生活改善推進員による料理教室開催や食育活動を強化します。
- ◎ 農林課と連携し、地産地消の推進に協力し地域の食育活動に努めます。
- ◎ 食育PRの内容については、朝食摂取や肥満予防のための食生活、間食とは何か等間食の意味を理解しながら、菓子や飲み物の選び方、惣菜の選び方、バランスの良いおかずの作り方等についてHP掲載や広報、SNS等で情報を発信し、食育への関心を高めます。
- ◎ 関係職種(国保担当・介護担当・教育委員会・学校)と連携し、健康まつり等のイベント等で食育ポスターの展示を行ったり、講演会や教室を開催し、楽しみながら食育について学べるよう情報発信します。
- ◎ 町内飲食店、商店やスーパー等と連携し、減塩食品や低カロリー食品、栄養成分表等展示を行い知識普及啓発と、食品について自分で学び選択できるよう働きかけます。

2、身体活動と運動

「身体活動」とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動きをいい、「運動」とは身体活動のうち、スポーツなどの体力の維持・増進を目的として計画的・意図的に行われるものを指します。運動や身体活動量が多い者は、少ない者と比較して糖尿病、循環器病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症等の発症リスクが低くなる傾向があるため運動を行うよう推奨されていますが、一方で、機械化・自動化の発展により、身体活動量が減少しやすい社会環境にあるため、運動の取り組みを積極的に行う必要があります。さらに、身体活動量の減少は肥満や生活習慣病発症の危険因子だけでなく、高齢者の自立度低下や虚弱の危険因子であることから重点的な対策を実施する必要があります。

磐梯町では、メタボリックシンドロームが増加傾向にあり、運動の推進を積極的に行う必要性があります。子どもの頃から運動習慣が身につくよう、普及啓発と気軽に運動できる環境づくりを行っていきます。

●現在までの主な取り組み内容

- * 健診の事後教室の中で身体活動量の増加や運動習慣の必要性について、講話と実技を実施しました。
- * 高齢者の運動機能向上のため一般高齢者向けの運動教室を介護部門と連携し実施しました。平成29年度から社会福祉協議会へ委託し、実施しました。
- * 身体活動及び運動習慣の向上のために、運動関連の自主グループの健康管理支援と参加者増加のための支援を行いました。
- * 運動しやすい環境の整備としては、平成28年に温泉プールが完成し、いつでも快適に水中運動ができるようになりました。保健福祉センターでは月2回の水中教室を実施しました。

●現 状 ・ 課 題

運動しない理由

(人)

	H29年度				R4年度			
	男性		女性		男性		女性	
1位	忙しい、時間がない	37	忙しい、時間がない	74	仕事で十分	34	忙しい、時間がない	68
2位	仕事で十分	30	仕事で十分	40	忙しい、時間がない	30	仕事で十分	37
3位	やりたくない	16	やりたくない	18	必要ない	15	方法がわからない	30

「仕事で十分」「忙しい、時間がない」が多い。

令和4年度健康づくりアンケート集計結果より

●目標値

目標項目		R4年度 現状値	R15年度 目標値	R4年度 福島県現状値
運動習慣者の割合の増加 ※週1回以上	男性	26.1%	30%	23.1%
	女性	22.2%	25%	15.2%
介護保険サービス利用者の増加の抑制		19.2%	18%	19.3%
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している割合の増加 ※意味も言葉も知っている割合		15.1% (男性 11.0%) (女性 36.2%)	18%	23.0%
フレイル(虚弱状態)を認知している割合の増加 ※意味も言葉も知っている割合		13.8% (男性 10.0%) (女性 16.6%)	20%	
就業または何らかの地域活動をしている高齢者の割合の増加		20.0%	25%	37.8%

令和4年度健康づくりアンケート集計結果、町介護保険状況、日常生活圏域ニーズ調査より

●推進の方策

◎ 身体活動量の増加や運動習慣の必要性についての知識の普及・啓発の推進

SNSや広報での情報提供

- ＜ ライフステージにあわせた適切な運動方法について ＞
- ＜ ロコモティブシンドロームやフレイル予防について ＞
- ＜ 継続実行しやすい方法の身体活動の普及啓発 ＞
- ＜ 一般高齢者向けの運動教室の実施 ＞

◎ 身体活動向上及び運動習慣向上の推進

- ＜ 気軽に運動やウォーキングができる施設整備 ＞
- ＜ ライフステージに合わせた運動教室の開催 ＞
 - ・ 公民館や社会福祉協議会と連携、合同開催
- ＜ 自主グループ育成と運動習慣の継続のための支援 ＞

◎ 幼稚園や学校と連携し運動の向上を図る

◎ 運動しやすい環境の整備

- ＜ 町民体育館やふれあいセンターを利用した体力づくり事業の連携 ＞
 - ・ 公民館や教育委員会との連携、アウトソーシングを利用した連携

◎ 地域職域連携

- ＜ 企業の健康づくり事業の活用と連携 ＞

●これからの具体的取組

- ◎ 様々な運動教室をPRし、参加者の増加と運動量の増加を図ります。
- ◎ 国保担当と連携し、健診事後運動教室を開催し健康運動指導士による運動効果の講演や実技、プール教室を実施します。
- ◎ 介護担当や社会福祉協議会と連携し、高齢者の運動機能向上のための「ばんだい元気塾」、「しゃんしゃん生き生き体操教室」、「ミニデイサービス」を実施します。
運動が苦手な方でも、閉じこもらずに地域の集まりや社会参加ができるよう声かけや支援を行います。
- ◎ 身体活動及び運動習慣の向上のために、運動関連の自主グループの健康管理支援と参加者増加のための支援を行います。
- ◎ 肥満の改善を含めた生活習慣病予防や筋力低下を防ぐ介護予防の観点から、運動習慣のない方へのアプローチとして、ふれあいセンターを利用し意識して運動ができる場を提供し個人に合わせた運動の実践と継続できる支援を行います。具体的には浮力や水圧により関節に負担なく有酸素運動ができる温水プールを有効活用し水中教室を冬期間も実施したり、運動機器を使用した運動の促進、参加者に対しばんだいコインの付与等行います。
- ◎ 県の「健（県）民パスポート」事業に協賛し各個人が運動に取り組み、健康づくりのための行動変容ができるようインセンティブを利用し実施します。
- ◎ 各年代に合わせ楽しく無理なく継続してできる運動のきっかけづくりと運動実践を目的とした企画をし、教育委員会や公民館事業と連携しながら運動が習慣化されるよう支援します。
- ◎ 「ロコモティブシンドローム」や「フレイル」の認知度の普及も含め、身体活動量の増加や運動習慣の必要性について、広報やパンフレットを利活用し、知識の普及啓発に努めていきます。
- ◎ 地域職域連携として、働く世代も運動習慣化できるよう、職場での運動推進普及や元気で働く職場応援事業（県補助事業）のPRを行い、より多くの企業の健康づくりを支援します。
- ◎ 幼稚園や学校と連携し、メディアが原因となる肥満や運動不足にならないよう、運動促進の教育に努めます。

3、こころの健康と休養 自殺対策計画包含

「休養」には二つの意味が含まれ、「休」は、労働や活動等によって生じた心身の疲労を休息により解消し復帰を図る働きをいい、「養」は、「英気を養う」というように、社会的機能向上のため、心身の能力を自ら高める営みを指します。日々の生活においては、睡眠や余暇が重要であり、十分な睡眠や余暇活動は、心身の健康に欠かせません。睡眠不足は、疲労や頭痛等の身心愁訴増加、情動不安定、注意力や判断力の低下、うつ病などの精神障害等、様々な悪影響を及ぼします。

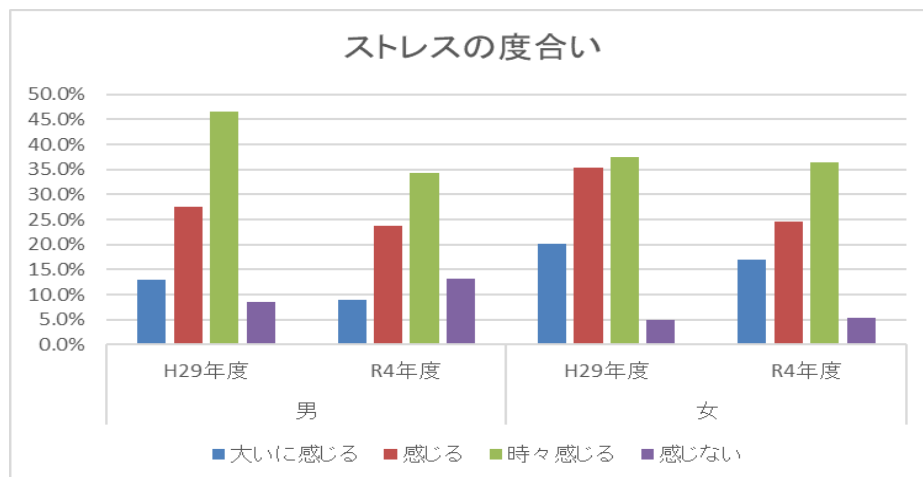
こころの健康は、人がいきいきと自分らしく生きるための重要な要素です。近年、社会が高度化・複雑化する中で、誰もが強くストレスを感じ不登校、睡眠障害、うつ病、アルコール依存症など様々なこころの健康の問題を抱える方が増加しています。さらに、こころの健康の重症化によって自殺に追い込まれる人が増加している現状にあります。背景には、うつ病等の精神疾患や生活困窮、社会的孤立等、様々な要因があることから相談体制の拡充や適切な治療、地域における支え合いの体制づくり、気軽に社会参加できる体制づくりなど、こころの健康の維持・向上を積極的に進めていく必要があります。

磐梯町でも若年者の引きこもりや精神障害、自殺など増加している傾向にあり、早期対応が重要であると考えます。家族や地域住民、関係職種との連携や情報共有を図り、ストレスを軽減させながら生活できる支援活動を行っていきます。

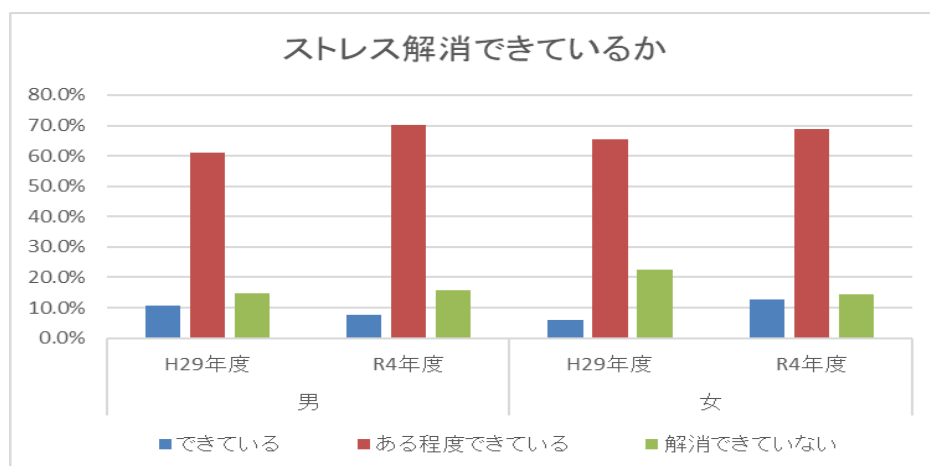
●現在までの主な取り組み内容

- * こころの健康に関する知識の普及については、公共施設等にポスターの掲示を行いました。
- * 相談しやすい健康相談の場として、何でも健康相談に臨床心理士を配置し、相談事業を2か月に1回行いました。また必要に応じ家庭訪問を実施しました。
- * 年に1～2回程度、ストレスについての講演会を実施しました。

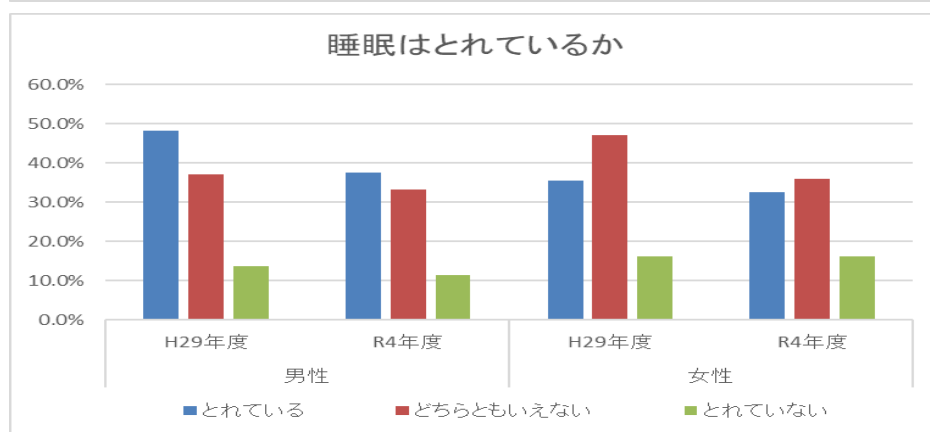
●現 状 ・ 課 題



男女ともに、ストレスを感じる度合いは令和4年度は低下し改善している。



70%以上がストレス解消できており、平成29年度と令和4年度では大きな変化はない。



男女ともに「睡眠がとれている」は令和4年度は低下している。

高齢者の地域活動参加状況について

	週4回以上	週2～3回	週1回	月1～3回	年に数回	参加していない
ボランティアグループ	10	8	5	43	76	823
スポーツ関係のグループ	12	60	23	36	36	797
趣味関係のグループ	13	26	34	76	46	769
学習・教養サークル	3	4	13	41	36	868
介護予防事業	9	10	39	49	16	843
老人クラブ	3	5	5	47	174	732
町内会・自治会	7	9	5	75	250	619
収入ある仕事	120	55	10	12	47	722
計	177	177	134	379	681	6173

介護保険日常生活圏域ニーズ調査より

自殺者数の年次推移（人）

	平成23年度	平成28年度	令和3年度	福島県(令和3年度)
自殺者の人数	2	1	2	336

福島県保健統計の概況より

●目 標 値

目 標 項 目	R4年度 現状値	R15年度 目標値	R4年度 福島県現状値
	85.8%	88%	77.5%
睡眠で休養がとれている者の割合の増加			

健康づくりアンケート結果より

目 標 項 目	R4年度 現状値	R15年度 目標値	R4年度 福島県現状値
	20.0%	25%	37.8%
就業または何らかの地域活動をしている高齢者の割合の増加（再掲）			

日常生活圏域ニーズ調査より

●推進の方策

- ◎ こころの健康に関する知識の普及と情報の提供
 - ・チラシ、ポスター、広報、HP、SNS
- ◎ 相談しやすい健康相談の場を設け、こころのケアの実施
 - ・何でも健康相談やオンラインカウンセリングを設け、必要に応じ家庭訪問
- ◎ 早期発見、早期治療に結びつけるための医療機関や会津保健福祉事務所との連携
- ◎ 睡眠と健康との関連等に関する教育の推進
 - ・各事業の場で情報提供
- ◎ ストレスを解消するためのリフレッシュできるような機会の提供
 - ・レクリエーション事業、健康講座
- ◎ 地域職場連携
 - ・うつ病の実態や予防のための情報共有
- ◎ 思春期の心の健康
 - ・学校との連携

●これからの具体的取組

- ◎ 精神的負担軽減のため、相談支援体制を強化します。相談しやすい健康相談の場として、何でも健康相談時に臨床心理士によるカウンセリング支援や、各検査をきっかけに、ストレスについて傾聴し、アドバイスする支援を継続します。また保健師等相談を受ける側のカウンセリング技術の向上を図り、必要に応じ個別家庭訪問を実施します。
- ◎ 関係機関と連携しゲートキーパー研修会を実施し早期支援を図ります。
- ◎ 精神疾患既往歴のある方や通院中の方には、関係機関と連携をとり、家庭訪問をし重症化にならないようにカウンセリングや見守り支援を行います。
- ◎ こころの健康に関する知識の普及については、公共施設等にポスターの掲示をしたり、SNS発信を行います。また、からだ元気リフレッシュ講座などでストレスについての講演会や、ストレス発散できる実技運動を実施します。
- ◎ 母子健康手帳交付時やこどもの健診時、キッズふれあい広場等で育児負担からくるストレス増加に早期に対応できるよう保護者の様子を観察しながら相談体制を強化し、産後うつ等の予防と保護者が孤立せず不安やストレスを軽減しながら育児ができるよう支援します。
- ◎ 早寝早起き等の基本的生活習慣の確立や、睡眠を十分にとることの意義が理解できるよう、こどもの健診時の保護者への説明や広報、HP、SNSで情報発信します。
- ◎ スマートフォンやパソコンの正しい使い方や誹謗中傷をしない教育、使い過ぎることによる体への悪影響など、ポスター展示やパンフレットで発信していきます。また、こどもの健診や、キッズふれあい広場で保護者に情報提供します。
- ◎ 各養護教諭やスクールカウンセラーと連携協力し、思春期教育、いじめや偏見・不登校防止など学校での様々な問題に対し支援対応していきます。
- ◎ 引きこもりやうつ病の早期発見・治療に結びつけるため、会津保健福祉事務所や専門医療機関との連携を強化します。また民生委員や区長、地域住民と連携をとり、引きこもりにある方の情報提供や家庭訪問、関係機関とケア会議を行い支援します。
- ◎ 地域職域連携を図り、仕事を休みがちな方や、引きこもり、うつ病等情報共有を行います。要支援者には、家庭訪問等を行います。
- ◎ 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業や生活支援・介護予防サービスを推進し、地区ごとの集いの場での支え合い・助け合い運動や孤立させない地域のつながり強化を実施します。関係機関と連携し、老々介護等の状況にある方の情報収集と福祉サービス提供、介護負担を増大させない支援を行います。
- ◎ アウトソーシングによるオンラインカウンセリングの利用について、広くPR周知し気軽に相談できる体制を作ります。さらに、相談者数増加を図り、少しでも不安や悩みが解消できるよう働きかけます。
- ◎ 関係機関と連携し、精神障がいにも対応した地域包括ケアシステム(にも包括)の実践に向け取り組んでいきます。こころの健康づくりや精神保健相談等の取り組みを強化し、メンタルヘルス不調の重症化の予防等を図ります。

4、飲 酒

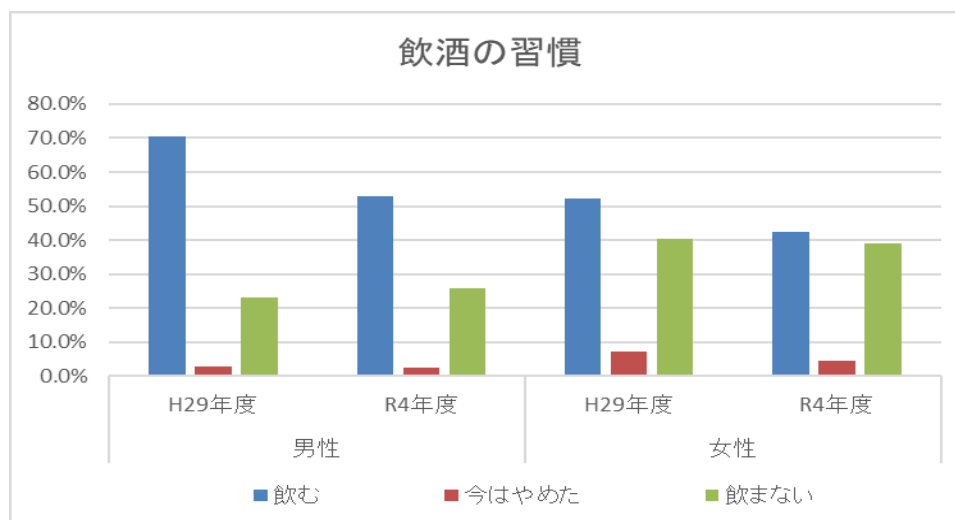
アルコールは、様々な健康障害との関連があり、アルコール性肝障害、膵炎等の臓器障害、高血圧、心血管障害、がん等に加えて、不安やうつ、自殺、事故といったリスクとも関連しています。WHO発表によると、平成28年に年間300万人がアルコールの有害な使用のため死亡し、全死亡に占める割合は5.3%とされ、この割合は糖尿病(2.8%)、高血圧(1.6%)、消化器疾患(4.5%)を上回っている状況です。国全体のアルコール消費量は減少傾向にありますが、飲酒による健康障害は予防可能ですので、より一層アルコールによる健康影響に関する知識の普及啓発、減酒支援等の推進が重要です。また20歳未満の者や、保護者、妊婦に対しても各関係団体、事業者等と連携し、飲酒による健康影響等について、分かりやすい普及啓発を行うことが必要です。

磐梯町では、飲酒量が増加傾向にあります。飲酒に伴う健康障害の知識啓発と、若い世代から適量飲酒ができ、健康被害が予防できるよう情報提供を行っていきます。

●現在までの主な取り組み内容

- * 母子健康手帳交付時に飲酒について確認し、胎児や授乳中の乳児への影響について正確で有益な情報提供をしてきました。
- * 健診結果説明会の時に、飲酒量が多い人については適量の飲酒について個別指導を実施しました。
- * アルコール関連の問題のある人への早期発見、早期に適切な介入を行うため、必要に応じ、会津保健福祉事務所と連携し関わっていました。

●現 状 ・ 課 題



令和4年度では男女ともに「飲む」の割合が低下している。

●目 標 値

目標項目		R4年度 現状値	R15年度 目標値	R4年度 福島県現状値
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少(※1)	男性	31.5%	13%	19.6%
	女性	27.5%	6.4%	6.7%
未成年の飲酒をなくす		2.8%	0%	
妊娠中の飲酒をなくす		13.3%	0%	

※1 生活習慣病のリスクを高めるアルコール量とは・・・

1日あたり純アルコール摂取量(*)が <男性：40g以上> <女性：20g以上>

(*)純アルコール摂取量20gの目安：日本酒1合、または、ビール500ml(ロング缶1本)

令和4年度健康づくりアンケート結果、妊娠届集計より

●推進の方策

- ◎ 町民に対してアルコールと健康の問題について適切な判断ができ、より健康的な行動に結びつくよう飲酒の健康影響や「節度ある適度な量の飲酒」など、正確で有益な情報を提供

- < 広報やSNS活用 >
- < 地域職域連携 >
- < 飲酒量が多い人への健診後の個別指導 >
- < 未成年者への教育 >

- ・ 学校と連携し喫煙や薬物に関する健康教育とあわせて実施

- ◎ 妊婦への対応

- < 母子健康手帳交付時にアルコール飲酒による胎児や授乳中の乳児への影響等について指導 >

- ◎ アルコール関連の問題のある人への早期発見、早期介入

- < 適切な介入をするため支援する側の積極的な研修の受講 >

- ◎ 関係医療機関、会津保健福祉事務所との連携

●これからの具体的取組

- ◎ 母子健康手帳交付時に飲酒について確認し、飲酒による胎児や授乳中の乳児への悪影響について情報提供し、禁酒することができるよう働きかけます。また家庭内で声をかけあい、子どもの頃からアルコールについて学び適量飲酒ができるよう関係機関と連携し情報提供をします。
- ◎ 健診結果説明会時に、肝機能検査値が要精検の方や、飲酒量が多い人については、体の状態をわかりやすく説明し、適量飲酒や休肝日を設けるなど個別指導を実施します。
- ◎ アルコール依存症がある方への早期発見と早期介入を行うため、会津保健福祉事務所や職域他、各関係機関と連携・情報共有し支援していきます。
- ◎ 飲酒について、アルコールと健康の問題について適切な判断ができるよう正確な知識の普及、節酒についての情報発信を強化していきます。
- ◎ 未成年の飲酒防止についてもポスター掲示や広報、SNSなどで情報発信します。

5、歯と口腔の健康

歯・口腔の健康は、国民が健康で質の高い生活を営む上で基礎的かつ重要な役割を果たしています。近年は口腔の健康が全身の健康にも関係していることが指摘されるなど、全身の健康を保つ観点からも、歯・口腔の健康づくりへの取組が必要となっています。

磐梯町では、歯科健診受診の低迷や歯科の知識不足等の課題があり目標達成のために歯科保健行動計画を基にライフステージに応じた歯科保健活動を行います。また、歯の健康を意識しながら、それが全身の健康につながるというセルフケア行動ができるよう支援していきます。さらに、自然に健康になれる環境整備として、フッ化物事業など検討し活動していきます。

●現在までの主な取り組み内容

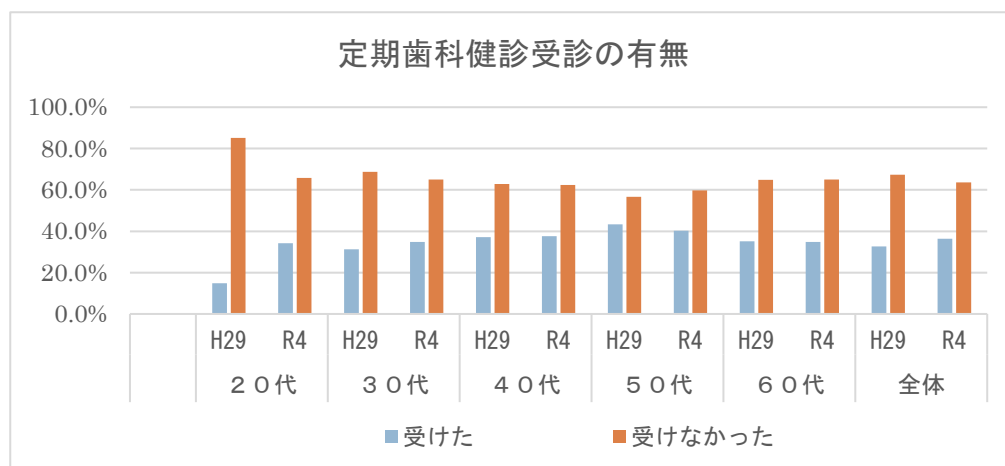
- * 町民全員が正しい歯みがきを継続するために、よい歯の教室（幼稚園、小学校、中学校）の実施や幼児期のフッ化物塗布の際に保護者へ食生活指導を含めた歯みがき指導を実施しました。
- * 中学2年生に対し立歯式として、むし歯ゼロの者や治療完了者に表彰を行いました。
- * フッ化物を利用したむし歯予防の支援については、1歳6か月児健診でフッ化物塗布について説明をし、2歳児から半年毎に3歳6か月児健診まで、フッ化物塗布を実施しました。さらに、フッ化物だけに頼らず、食生活(甘味食品適正摂取等)や、歯みがきの大切さを強調し指導しました。
- * 「自分の歯は自分で守る」というセルフケア行動の定着のために、歯周病健診受診者に対し、歯周病勉強会を実施し、歯科保健知識の普及・啓発活動を行いました。
- * 親や祖父母が自分自身の口の健康に関心を持つため、歯科健診（20歳・40歳・60歳・80歳・妊婦）を実施しました。
- * こどもの健診の際、保護者に対し歯周病リスク検査を実施し、口腔内に関心を持ってもらい必要に応じ、医療機関受診勧奨しました。
- * 高齢者に関しては、介護担当と協力し介護予防教室として、歯科口腔機能向上事業を実施しました。

●現 状 ・ 課 題

令和4年度健康づくりアンケート結果より

歯に関して心がけていること（人）	20代		30代		40代		50代		60代		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
1日1回時間をかけてみがく	23	30	22	24	23	24	13	28	15	20	96	126
歯ブラシを小刻みに動かす	16	21	20	15	18	11	18	14	10	11	82	72
歯と歯肉との境目をみがく	16	17	26	22	18	19	30	18	22	19	112	95
よく噛んで食べる	5	7	5	3	6	5	9	2	11	1	36	18
歯科医院定期受診	1	3	9	7	2	9	14	15	8	10	34	44
デンタルフロス・歯間ブラシを使う	3	8	6	15	8	18	13	17	16	15	46	73
特にない	16	6	14	10	18	8	6	4	17	13	71	41

「1日1回時間をかけてみがく」「歯と歯肉との境目をみがく」が多い。



どの年代も
「定期的に受
けない」が
60%以上と
多い。

令和4年度健康づくりアンケート結果より

歯科健診受診結果

	平成28年度		令和3年度	
	受診人数	受診率	受診人数	受診率
妊婦	9	50.0%	6	35.2%
20歳	2	5.8%	2	6.0%
40歳	—	—	2	5.5%
60歳	3	6.0%	5	10.8%
80歳	9	17.6%	10	25.6%

令和3年度、妊婦の歯科健診受診率は35%と高いが、20歳、40歳、60歳では5～10%と少ない。

●目 標 値

目標項目		R3年度 現状値	R15年度 目標値	R3年度 福島県現状値
3歳児でむし歯のない者の割合が増える		96.3%	95%	84.8%
12歳児でむし歯のない者の割合が増加する		94.7%	95%	67.1%
歯周病を有する者の減少 (歯科健診結果から)	40歳代	2名受診中 2名歯周病	25%	
	60歳代	5名受診中 2名歯周病	45%	
自分の歯を有する者の割合が増える（歯科健診結果から）				
・80歳で20歯以上自分の歯を有する者の割合の増加		6人	50%	
・60歳で24歯以上自分の歯を有する者の割合の増加		5人	70%	
過去1年間に歯科健診を受診した者の割合増加 (実績値は健康づくりアンケート結果から)		31.6%	65%	30.0%

●推進の方策

- ◎ 町民全員が正しい歯みがきを継続するための支援・体制づくり
 - ＜ 家庭における正しい歯みがき継続のための普及啓発活動 ＞
 - ＜ こどもの健診時、保護者への歯みがき指導 ＞
 - ＜ 保育所、幼稚園、学校における正しい歯みがき継続のための支援 ＞
 - ＜ 地域（各種団体・職域）に歯科衛生情報の提供（ＨＰやＳＮＳ利用）＞
 - ＜ 医療機関・学校歯科医と連携した保健活動の推進 ＞

- ◎ フッ化物利用や甘味食品等適正摂取による、むし歯予防ができるための支援
 - ＜ フッ化物塗布事業の充実 ＞
 - ＜ こどもの健診での個別評価と支援の強化 ＞
 - ＜ 地域へのフッ化物に関しての情報提供（ＨＰやＳＮＳ利用）＞
 - ＜ 保護者への情報提供（おやつの意味、内容等）＞
 - ＜ むし歯になりにくい甘味料などの情報提供 ＞
 - ＜ 手作りおやつの推奨のための活動 ＞

- ◎ 「自分の歯は自分で守る」というセルフケア行動の定着のための支援
 - ＜ 歯科保健知識の普及・啓発活動 ＞
 - ＜ 口腔内セルフチェックの普及 ＞
 - ＜ かかりつけ歯科医の推進 ＞
 - ＜ 町内事業所に対しての歯科保健情報の提供 ＞

- ◎ 親や祖父母が自分自身の口の健康に関心を持つための普及啓発・体制づくり
 - ＜ 妊婦に対しての歯科保健指導と歯科健診の受診勧奨 ＞
 - ＜ 歯周病予防の知識と技術の普及 ＞
 - ＜ ６０２４・８０２０運動の推進（無料歯科健診）＞
 - ＜ 歯科医療機関と連携した定期健診の推進 ＞
 - ＜ ライフステージ別の歯科教室の実施 ＞
 - ＜ オーラルフレイル対策の推進 ＞

- ◎ 良好な口腔衛生状態や、咀嚼能力を保つための支援
 - ＜ 定期的な歯垢除去、歯面清掃 ＞
 - ＜ 口腔機能向上のための指導 ＞
 - ＜ 関係機関と連携した歯科保健活動の推進 ＞

●これからの具体的取組

- ◎ 令和6年度からの歯科保健行動計画に基づき、乳幼児から高齢者まで歯科保健事業を強化し、歯科健診受診勧奨、広報、PR活動を実施していきます。
- ◎ 子どもの時から正しい歯みがきや、おやつの食べ方、歯ブラシの選び方ができるよう、学校や教育委員会と連携し、歯科衛生士と保健師による、よい歯の教室（幼稚園、小学校、中学校）を実施します。
- ◎ こどもの健診では、食生活指導や、PH測定、フッ化物塗布、ブラッシング指導を実施します。
- ◎ フッ化物を利用した予防対策については、1歳6か月児健診でフッ化物塗布について説明をし、2歳児から6か月毎に3歳6か月児健診までフッ化物塗布を実施します。また歯科アンケート結果やC0がある子などむし歯になりやすい状態にある子どもは、2か月おきにフッ化物塗布や歯みがき指導、おやつの摂り方の指導を行います。幼稚園や学校で行うフッ化物洗口については、教育委員会や学校と連携しながら実施に向けて検討していきます。
- ◎ 自分の歯の健康に関心を持つため、20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳・80歳・妊婦に対し無料歯科健診を実施します。また、健診結果から6024・8020該当者と、中学2年生のむし歯ゼロの者や治療完了者に立歯式で表彰します。
- ◎ 無料歯科健診対象者に歯科衛生士による歯周病勉強会を開催し、セルフケア行動ができるよう支援します。
- ◎ 介護担当と協力し高齢者の口腔機能維持向上を図るため、全身的な機能低下につながる高齢期の口腔機能の衰え、いわゆるオーラルフレイル対策を実施します。
- ◎ 歯科保健対策連絡会を開催し毎年の課題や目標を掲げ、みんなでめざそう「むし歯ゼロで立歯式の町」、「還暦（60歳）で24本自分の歯」をスローガンに町民、学校、地域が一丸となって、歯科保健予防に努めます。
- ◎ 「自分の歯は自分で守る」というセルフケア行動の定着のために、歯科保健知識の普及と啓発活動を行います。（歯科保健啓発キャラクター・川柳募集、表彰、広報）
- ◎ 歯周病予防、さらには口腔内健康維持のため、定期的な歯科メンテナンスの重要性を知り受診するために、SNSや広報で情報発信をします。

第5章 計画の推進

第1節 推進体制の整備

全町民の健康増進を図ることは、人口が減少し少子高齢化が急速に進んでいる磐梯町にとって重要な課題となっていきます。

そこで、健康増進施策を町の重要な施策と位置付け、健康に関する各種指標を活用し、取り組みを推進していきます。

町民一人ひとりが生きてきた社会背景や生活の質、個人の価値観はそれぞれに違い、健康問題解決方法も画一的なものはありません。取り組みを進める基本姿勢として、個人に合わせ主体的に健康課題に取り組むことができるよう、また同時に家族や地域の習慣や特徴も把握し、町全体で共同して活動していけるよう支援していきます。そして個人の健康意識が深まり、さらに健康寿命の延伸の実現に向かう地域づくりができる地域活動をめざします。

この健康増進の取り組みにあたっては、様々な関係機関や関係団体との連携を重要視しながら取り組んでいきます。

第2節 計画の進行管理と評価

計画の進行管理にあたっては、町民の健康状態の把握に努めるとともに計画の中間年度である令和10年度に中間評価と具体的取組等の見直しを実施します。

最終評価は、10年後の令和15年度に、計画期間における全ての目標項目の達成状況等を評価するとともに、そこで得られた課題等を次期計画に向けて検討していきます。

また、その他にも健康づくり推進協議会等を中心に、適時・適切に事業効果の評価を行い、PDCAサイクル〈計画・実行・評価・改善〉の実行を図ります。

「磐梯町健康増進計画（第二次）」経過

期 日	内 容
令和４年４月～６月	健康づくりアンケートの配付と実施
令和４年８月１０日	第１回磐梯町健康づくり推進協議会開催 （健康づくりアンケートの結果報告）
令和４年１１月１６日	第２回磐梯町健康づくり推進協議会開催 （町の現状、各推進目標別の課題、評価、 具体的な取り組み、意見交換）
令和５年２月８日	第３回磐梯町健康づくり推進協議会開催 （評価Ｃ・Ｄについての原因と対策、意見交換、 計画延期について）
令和５年９月１３日	第１回磐梯町健康増進計画策定委員会開催 （第２次健康ふくしま２１と磐梯町との 実績値比較）
令和６年１月１７日	第２回磐梯町健康増進計画策定委員会開催 （計画素案について意見交換）
令和６年２月２８日	第２回磐梯町健康づくり推進協議会開催

磐 梯 町 健 康 増 進 計 画 策 定 委 員 名 簿

	氏 名	所属または職名
1	小谷 尚克	福島県会津保健福祉事務所長
2	屋島 治光	磐梯町保健医療福祉センター長 医師
3	鈴木 健信	学識経験者
4	古川 昌子	看護師
5	佐藤 明美	中学校養護教諭(～令和5年3月)
6	佐久間 桜子	中学校養護教諭(令和5年4月～)
7	家久来 優紀	学校栄養教諭
8	高橋 和夫	磐梯町保健委員会 委員長
9	佐藤 サナエ	磐梯町婦人会会長
10	大沼 辰雄	磐梯町シルバー人材センター 理事長
11	穴澤 園子	磐梯町食生活改善推進員会会長
12	金田 由美	地域住民代表

<敬称略>

<事務局>

	氏 名	所属または職名
1	菊地 浩次	町民課長
2	大森 直美	保健福祉センター 副所長
3	笠間 裕子	保健福祉センター 保健師
4	鈴木 美穂	保健福祉センター 保健師(令和5年4月～)
5	猪瀬 裕美子	保健福祉センター 保健師
6	鈴木 さゆり	保健福祉センター 保健師(～令和5年3月)
7	山内 文子	保健福祉センター 助産師
8	竹本 敦子	保健福祉センター 栄養士

用語解説

●アウトソーシング

業務の一部を外部委託すること

●インセンティブ

対象の行動を促す「刺激」や「動機」を意味する言葉のこと

●オーラルフレイル対策

心身機能低下につながる口腔機能低下を予防し回復させるとともに、口腔内の状態への関心を高めるための取り組み

●オンラインカウンセリング

パソコンなどを利用して自身の抱える悩みを相談する場のこと

●ゲートキーパー

自殺の危険を示す兆候に気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ話を聞き、必要な支援につなげ見守る）を図ることができる人のこと

●C O（シーオー）

要観察歯。むし歯の症状は見られないものの、歯の表面が白く濁っている状態

●食育

様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むこと

●ハイリスクアプローチ

健康状態に危険を抱えた人を振り分けし、該当者に対して健康指導をすること

●フレイル

病気ではないが、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい健康と要介護の間の虚弱な状態のこと

●PH（ペーハー）測定

その液体が酸性なのかアルカリ性なのかを測定すること

●ポピュレーションアプローチ

健康リスクに対する取り組みの一つであり、リスクの有無にかかわらず、集団全体に対して同一の環境整備などを指導すること

●メタボリックシンドローム

内臓脂肪に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態のこと

●ライフコースアプローチ

乳幼児期から高齢期に至るまで人の一生を通して継続した対策を講じること

●ライフステージ

人生の変化を節目で区切ったそれぞれの段階のこと（乳幼児期・思春期・青年期・壮年期・高齢期など）

●ロコモティブシンドローム

加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになったり、そのリスクの高い状態のこと

＜参考資料＞

健康づくりアンケート結果

健康づくりアンケート比較

< 20歳以上 >

問1 アンケート総数

H29	20代	30代	40代	50代	60代	合計
男	38	43	46	37	39	202
女	43	53	41	53	50	240
合計	81	96	87	90	89	442

R4	20代	30代	40代	50代	60代	合計
男	52	46	41	38	33	210
女	45	56	60	60	62	283
合計	97	102	101	98	95	493

問2 自分で健康だと思いますか

男	20代		30代		40代		50代		60代		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
健康	50.0%	51.3%	32.6%	28.2%	31.1%	19.4%	13.5%	35.3%	7.7%	25.8%	27.2%	32.4%
まあ健康	47.4%	43.6%	53.5%	59.0%	60.0%	63.9%	64.9%	50.0%	71.8%	48.4%	59.4%	53.1%
あまり健康ではない	2.6%	5.1%	9.3%	12.8%	6.7%	11.1%	18.9%	14.7%	15.4%	22.6%	10.4%	12.8%
健康ではない	0%	0%	2.3%	0%	0%	2.8%	2.7%	0%	0%	3.2%	1.0%	1.1%
未記入	0%	0%	2.3%	0%	2.2%	2.8%	0%	0%	5.1%	0%	2.0%	0.6%

女	20代		30代		40代		50代		60代		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
健康	32.5%	35.1%	28.3%	23.4%	14.6%	14.0%	12.2%	22.6%	24.0%	23.6%	21.5%	22.9%
まあ健康	51.1%	43.3%	60.4%	66.0%	63.5%	64.9%	75.7%	56.6%	58.0%	72.5%	63.2%	60.3%
あまり健康ではない	4.7%	16.2%	9.4%	4.3%	14.6%	19.3%	6.7%	13.3%	10.0%	9.1%	8.8%	12.4%
健康ではない	4.7%	2.7%	1.9%	2.0%	7.3%	0%	2.7%	7.5%	6.0%	1.8%	4.2%	2.8%
未記入	7.0%	2.7%	0%	4.3%	0%	1.8%	2.7%	0%	2.0%	0%	2.3%	1.6%

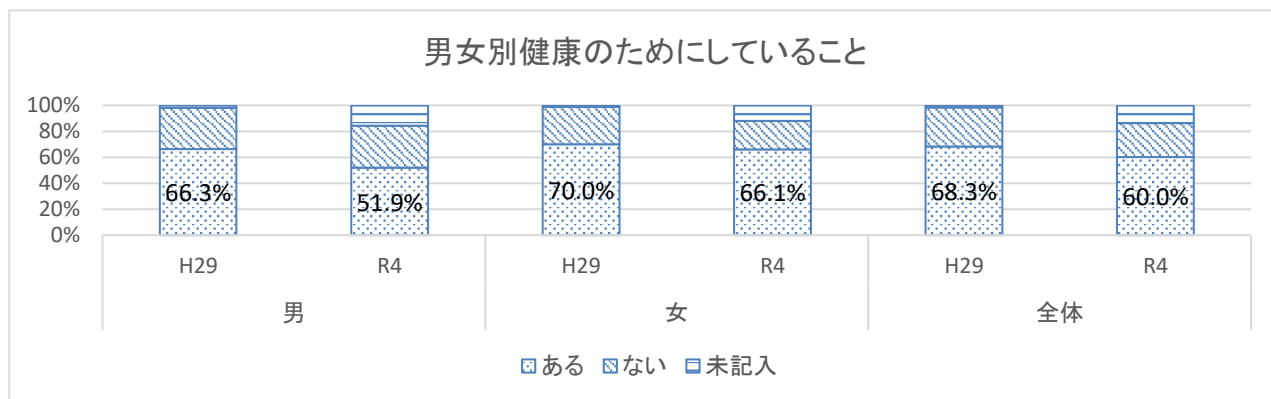
	男		女		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4
健康	27.2%	32.4%	21.5%	22.9%	24.0%	26.9%
まあ健康	59.4%	53.1%	63.2%	60.3%	61.6%	57.3%
あまり健康ではない	10.4%	12.8%	8.8%	12.4%	9.4%	12.6%
健康ではない	1.0%	1.1%	4.2%	2.8%	2.8%	2.1%
未回答	2.0%	0.6%	2.3%	1.6%	2.2%	1.1%

「健康」、「まあ健康」は8割以上であるが「あまり健康ではない」が、男女ともに平成29年より増加している。

問4 健康のためになにかしていることはありますか

	男		女		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4
ある	66.3%	51.9%	70.0%	66.1%	68.3%	60.0%
ない	31.7%	32.4%	28.8%	21.9%	30.1%	26.4%
未記入	2.0%	15.7%	1.2%	12.0%	1.6%	13.6%

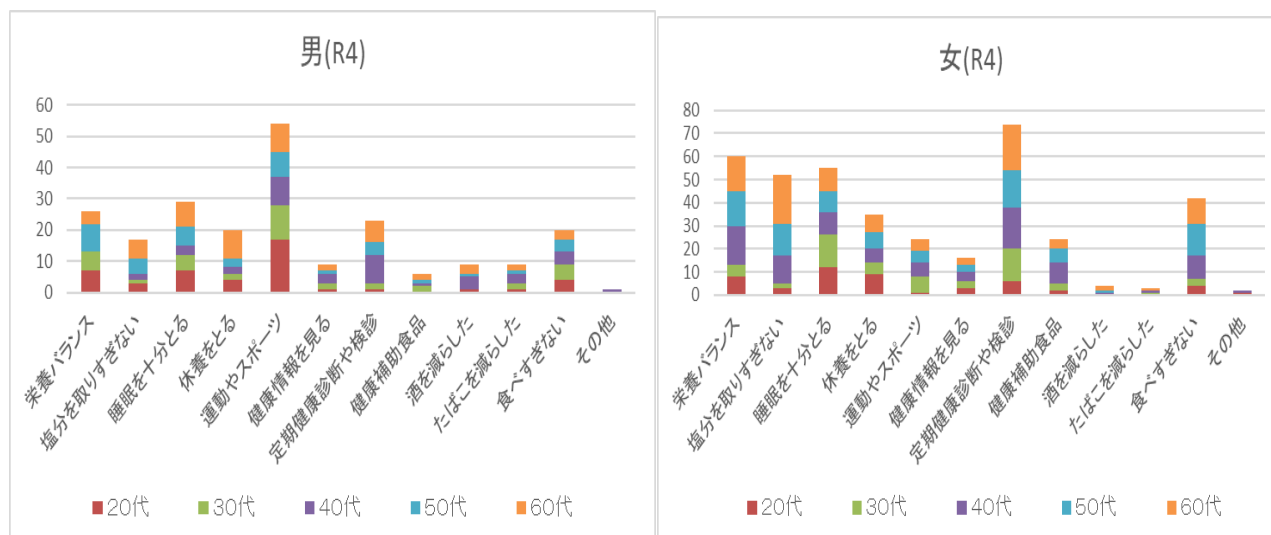
男女ともに健康のためにしていることはあるが、平成29年より減少している。



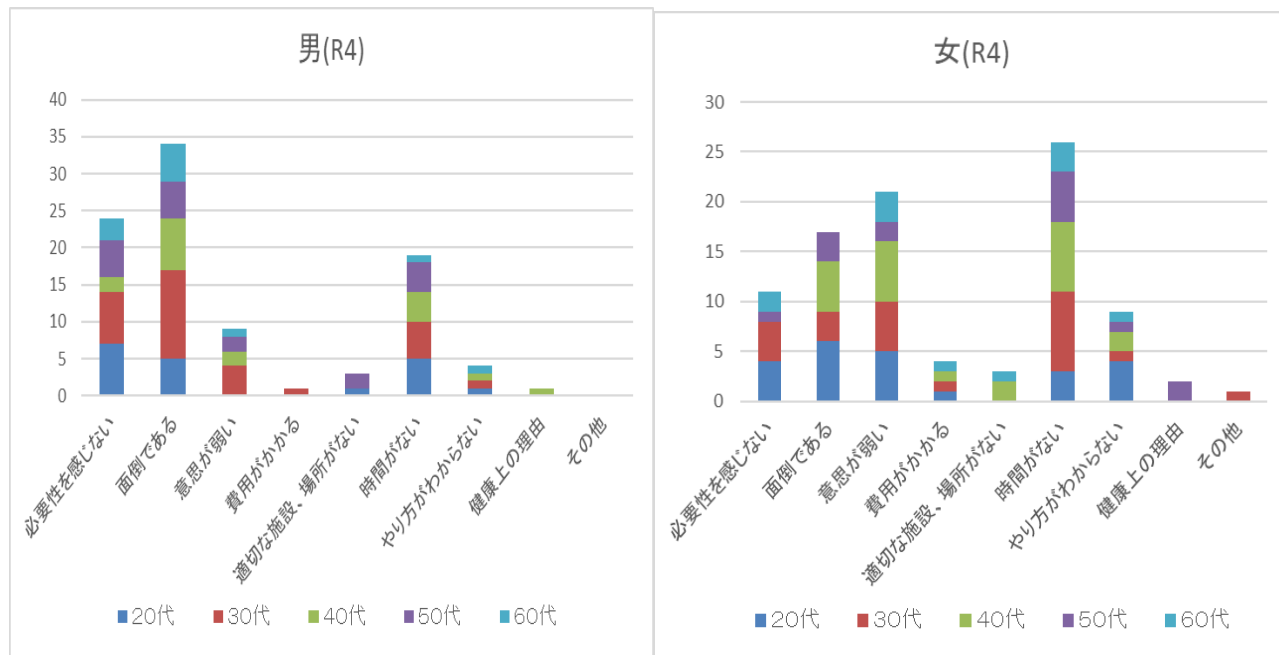
男	20代		30代		40代		50代		60代		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
ある	57.9%	46.2%	62.8%	39.1%	66.7%	53.7%	70.3%	55.3%	74.4%	72.7%	66.3%	51.9%
ない	39.5%	26.9%	37.2%	45.7%	33.3%	31.7%	27.0%	36.8%	20.5%	18.2%	31.7%	32.4%
未記入	2.6%	26.9%	0%	15.2%	0%	14.6%	2.7%	7.9%	5.1%	9.1%	2.0%	15.7%

女	20代		30代		40代		50代		60代		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
ある	60.5%	51.1%	66.0%	57.1%	65.9%	71.7%	81.1%	73.4%	74.0%	72.6%	70.0%	66.1%
ない	39.5%	31.1%	34.0%	26.8%	34.1%	23.3%	17.0%	18.3%	22.0%	12.9%	28.8%	21.9%
未記入	0%	17.8%	0%	16.1%	0%	5.0%	1.9%	8.3%	4.0%	14.5%	1.2%	12.0%

「ある」場合、どんなことですか？



「ない」と答えた方の理由はどのようなことですか？

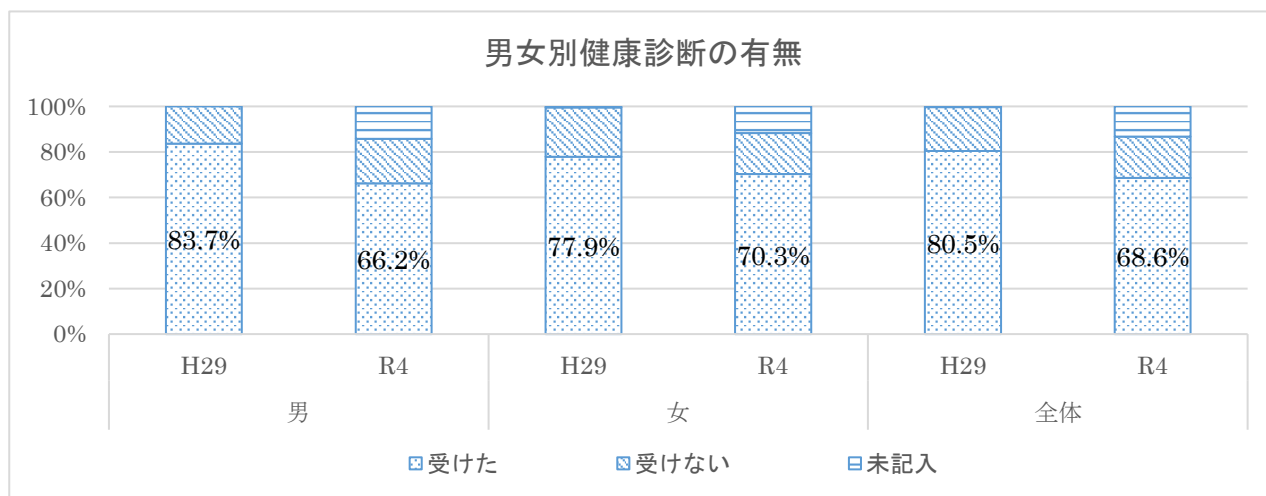


健康のためにしていることは「ない」と答えた方で、男性の多い理由は「必要性を感じない」「面倒である」女性の多い理由は、「時間がない」「意思が弱い」という回答が多い。

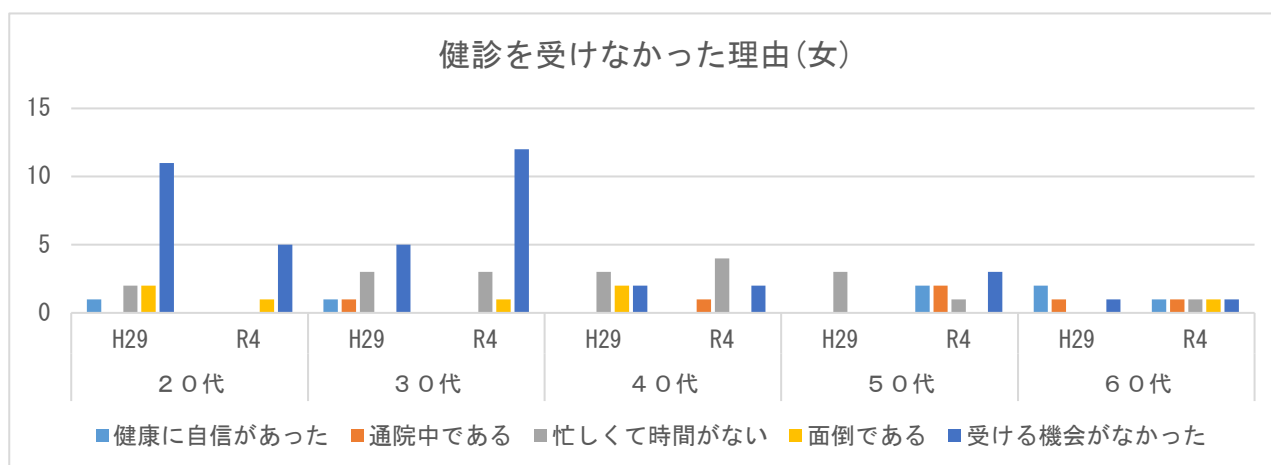
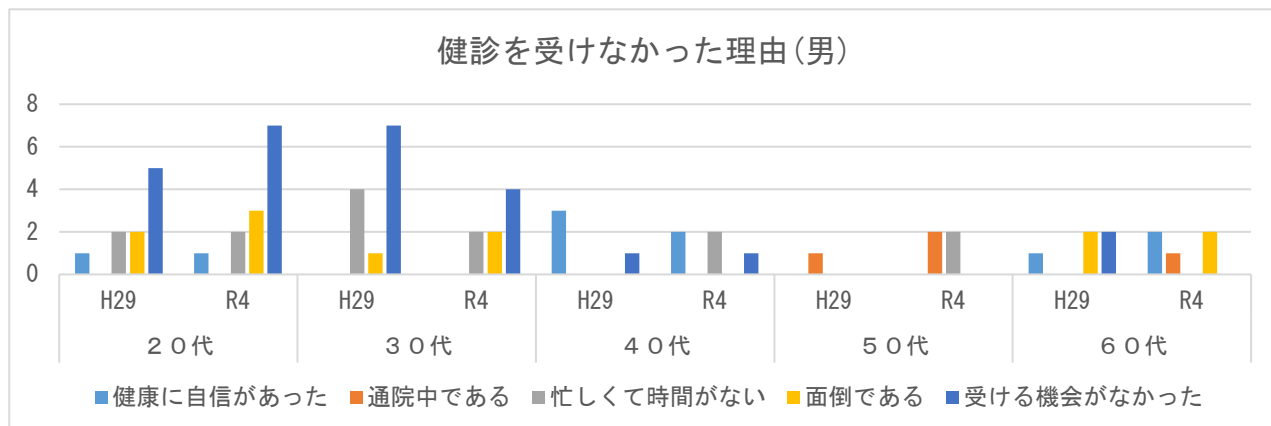
問5 最近1年間に健診は受けましたか

	男		女		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4
受けた	83.7%	66.2%	77.9%	70.3%	80.5%	68.6%
受けない	16.3%	19.5%	21.7%	18.0%	19.2%	18.1%
未記入	0%	14.3%	0.4%	11.7%	0.3%	13.3%

男女ともに健診を受けたと回答した方は平成29年より低下している。

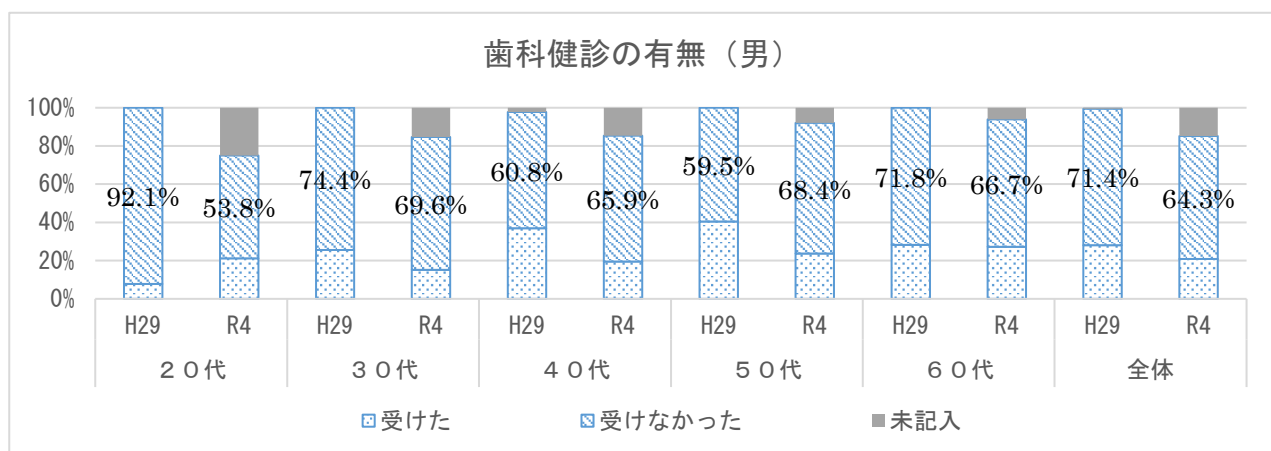


「受けなかった」理由はどのようなことですか



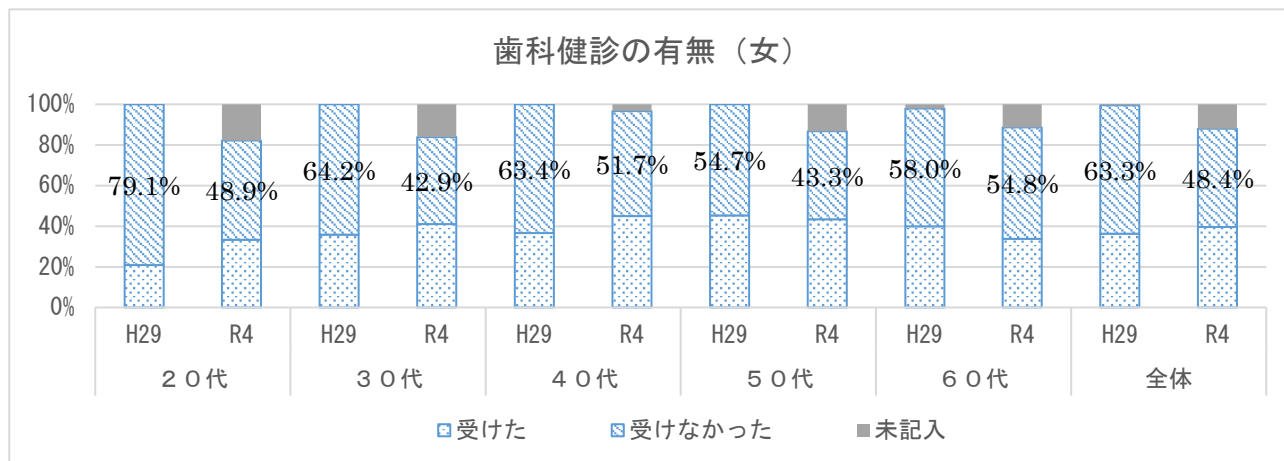
問6 定期的に歯科健診を受けていますか

男	20代		30代		40代		50代		60代		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
受けた	7.9%	21.2%	25.6%	15.2%	37.0%	19.5%	40.5%	23.7%	28.2%	27.3%	28.1%	21.0%
受けなかった	92.1%	53.8%	74.4%	69.6%	60.8%	65.9%	59.5%	68.4%	71.8%	66.7%	71.4%	64.3%
未記入	0%	25.0%	0%	15.2%	2.2%	14.6%	0%	7.9%	0%	6.1%	0.5%	14.7%



男性は、「歯科の定期検診を受けなかった」が6割～7割と多く、女性については、歯科の定期健診について、「受けた」「受けなかった」の割合に大きな差はない。

女	20代		30代		40代		50代		60代		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
受けた	20.9%	33.3%	35.8%	41.1%	36.6%	45.0%	45.3%	43.3%	40.0%	33.9%	36.3%	39.6%
受けなかった	79.1%	48.9%	64.2%	42.9%	63.4%	51.7%	54.7%	43.3%	58.0%	54.8%	63.3%	48.4%
未記入	0%	17.8%	0%	16.0%	0%	3.3%	0%	13.2%	2.0%	11.3%	0.4%	12.0%



問7 1日に何回歯をみがいていますか

	20代		30代		40代		50代		60代		全体	
男	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
毎日みがく(1回)	23.7%	11.5%	11.6%	17.4%	19.5%	12.2%	21.6%	18.4%	41.0%	21.2%	23.2%	15.7%
毎日みがく(2回)	60.5%	36.6%	65.1%	52.2%	50.0%	53.7%	54.1%	52.6%	38.5%	45.5%	53.7%	47.6%
毎日みがく(3回)	13.2%	26.9%	11.6%	10.9%	21.7%	14.6%	24.3%	13.2%	12.8%	27.7%	16.7%	18.1%
毎日みがく(4回)	0%	0%	0%	2.2%	2.2%	0%	0%	2.6%	0%	0%	0.5%	1.0%
時々みがく	0%	0%	7.0%	2.2%	2.2%	7.3%	0%	5.3%	4.7%	0%	3.4%	2.9%
みがかない	2.6%	0%	4.7%	0%	2.2%	0%	0%	0%	0%	0%	2.0%	0%

女	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
毎日みがく(1回)	14.0%	2.2%	1.9%	3.6%	2.4%	0%	13.2%	5.0%	16.0%	6.5%	9.6%	3.5%
毎日みがく(2回)	51.1%	37.8%	43.4%	46.4%	48.9%	36.7%	39.6%	38.3%	57.8%	50.0%	47.5%	42.0%
毎日みがく(3回)	25.6%	37.8%	43.4%	32.1%	46.3%	55.0%	43.4%	45.0%	20.0%	25.8%	35.8%	39.2%
毎日みがく(4回)	4.7%	4.4%	9.4%	1.8%	2.4%	3.3%	1.9%	0%	4.0%	4.8%	4.6%	2.8%
時々みがく	2.3%	0%	0%	0%	0%	0%	1.9%	0%	0%	1.6%	0.8%	0.4%
みがかない	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	1.7%	0%	0%	0%	0.4%

問8 歯に関して心がけていること

男	20代		30代		40代		50代		60代		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
1日1回時間をかけて	13	20	6	10	13	8	3	11	5	6	40	55
歯ブラシは小刻みに動かす	4	10	11	9	10	5	8	5	4	3	37	32
歯肉との境目をみがく	8	8	12	8	6	4	13	8	7	6	46	34
よく噛んで食べる	0	5	2	1	3	3	2	0	5	1	12	10
歯科医院定期受診	0	2	1	0	0	0	7	4	4	3	12	9
デンタルフロス・歯間ブラシ	1	3	2	3	5	7	9	9	11	2	28	24
特になし	10	2	11	9	11	7	1	1	12	9	45	28
未記入	0	2	0	6	0	7	0	0	0	3	0	18

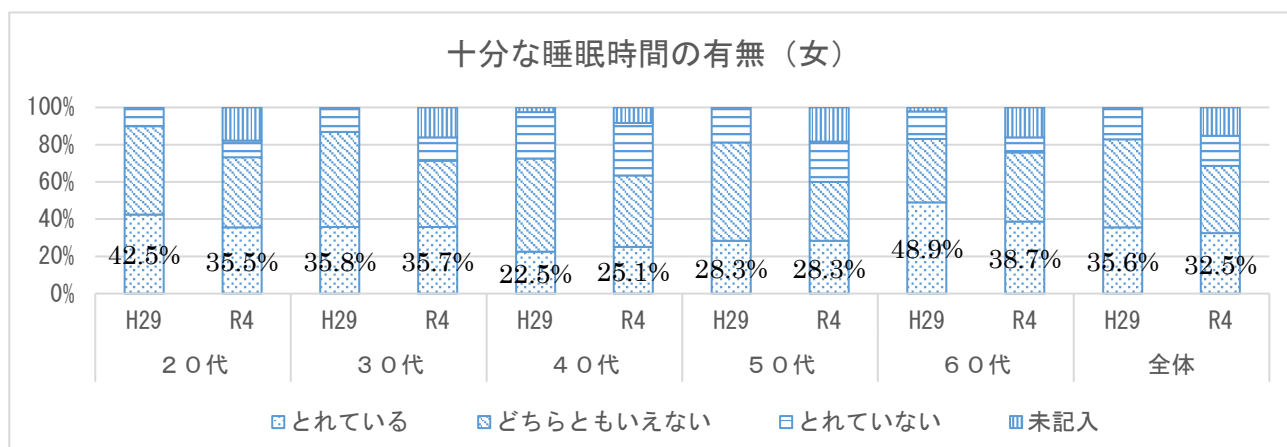
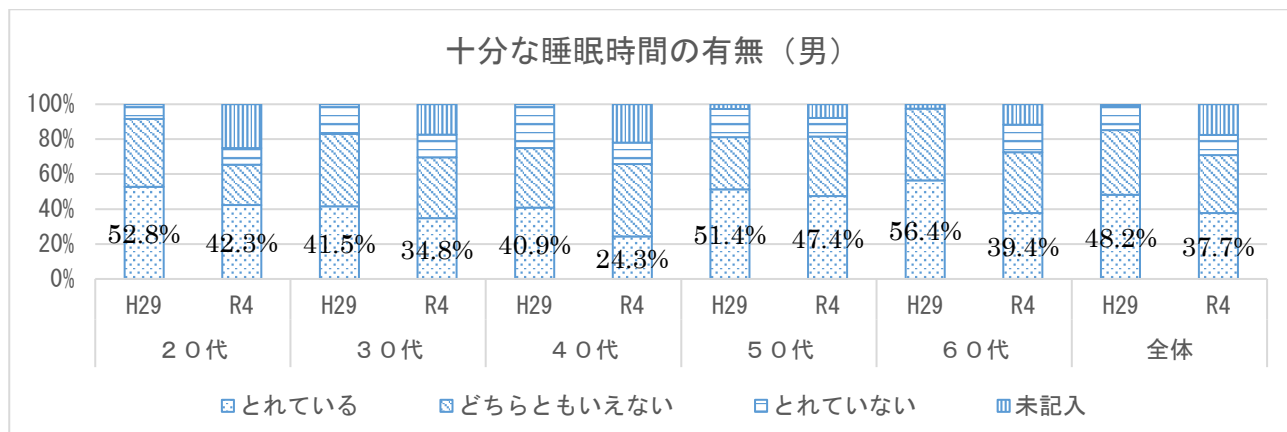
女	20代		30代		40代		50代		60代		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
1日1回時間をかけて	10	10	16	14	10	16	10	17	10	14	56	71
歯ブラシは小刻みに動かす	12	11	9	6	8	6	10	9	6	8	45	40
歯肉との境目をみがく	8	9	14	14	12	15	17	10	15	13	66	61
よく噛んで食べる	5	2	3	2	3	2	7	2	6	0	24	8
歯科医院定期受診	1	1	8	7	2	9	7	11	4	7	22	35
デンタルフロス・歯間ブラシ	2	5	4	12	3	11	4	8	5	13	18	49
特になし	6	4	3	1	7	1	5	3	5	4	26	13
未記入	0	3	0	0	0	0	0	0	1	3	1	6

問9 平均睡眠時間は何時間ですか

男	20代		30代		40代		50代		60代		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
5時間	10.8%	7.7%	9.8%	15.2%	15.9%	14.6%	13.5%	15.8%	10.3%	12.1%	12.1%	12.8%
6時間	40.5%	30.8%	46.3%	47.9%	40.9%	34.2%	45.9%	34.2%	28.2%	33.3%	40.5%	36.2%
7時間	40.5%	23.1%	26.8%	17.4%	27.3%	26.8%	27.0%	31.6%	41.0%	36.4%	32.3%	26.2%
8時間	5.5%	11.5%	17.1%	4.3%	15.9%	7.3%	10.9%	7.9%	20.5%	6.1%	14.1%	7.6%
9時間	0%	1.9%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0.5%
10時間以上	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	2.6%	0%	0%	0%	0.5%

女	20代		30代		40代		50代		60代		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
5時間	5.0%	13.3%	18.9%	10.7%	35.0%	30.0%	22.6%	25.0%	19.1%	17.7%	20.2%	19.2%
6時間	37.5%	24.4%	45.3%	26.8%	35.0%	45.0%	54.8%	33.4%	40.4%	37.1%	43.4%	33.9%
7時間	35.0%	33.3%	24.5%	37.5%	27.5%	15.0%	11.3%	23.3%	29.8%	17.7%	24.9%	25.4%
8時間	17.5%	8.9%	9.4%	7.1%	2.5%	5.0%	9.4%	3.3%	8.5%	9.7%	9.4%	6.7%
9時間	2.5%	0%	1.9%	0%	0%	0%	1.9%	1.7%	0%	1.6%	1.3%	0.7%
10時間以上	2.5%	0%	0%	1.8%	0%	0%	0%	0%	0%	1.6%	0.4%	0.7%

問10 睡眠時間は十分に取れていますか

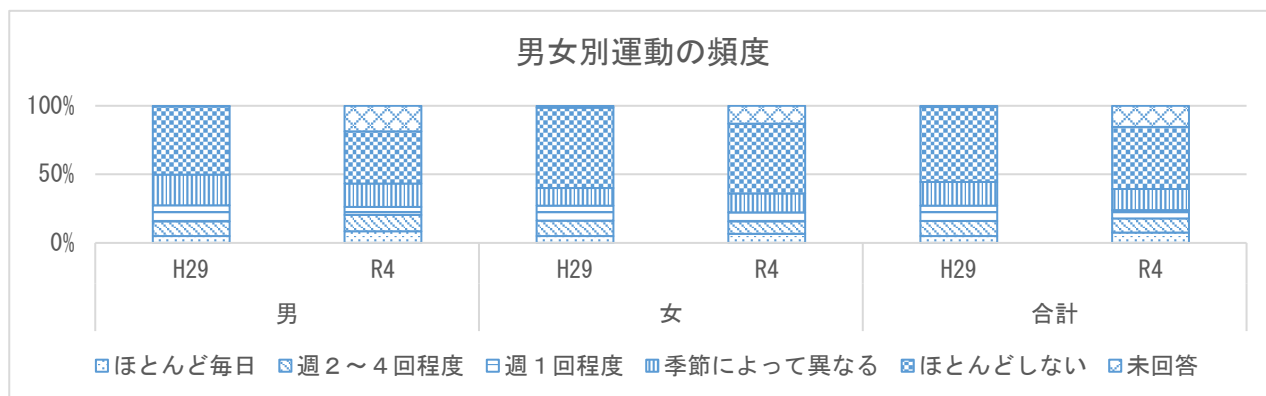


問11 最近1年間の運動について

	男		女		合計	
運動の頻度	H29	R4	H29	R4	H29	R4
ほとんど毎日	5.1%	8.6%	5.1%	6.7%	5.1%	7.5%
週2～4回程度	10.7%	11.9%	11.1%	9.1%	10.9%	10.3%
週1回程度	11.7%	5.7%	11.1%	6.4%	11.3%	6.2%
季節によって異なる	22.3%	17.1%	12.7%	13.8%	17.1%	15.2%
ほとんどしない	49.7%	38.1%	58.7%	50.9%	54.7%	45.4%
未回答	0.5%	18.6%	1.3%	13.1%	0.9%	15.4%

運動の頻度は、「ほとんど毎日」が、平成29年より男女ともに増加している。

「ほとんどしない」は、平成29年より減少している。



付問1 運動の種類は何ですか

男	20代		30代		40代		50代		60代		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
歩行、散歩	3	8	6	3	1	6	9	9	9	10	28	36
ジョギング、ランニング	5	9	2	2	4	3	0	2	3	1	14	17
自転車、サイクリング	2	3	2	2	3	1	0	3	2	1	9	10
水泳、水中運動	1	0	7	1	2	1	0	0	3	1	13	3
社交ダンス、スポーツ民謡	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
球技	8	5	8	6	6	2	2	3	0	0	24	16
スキー、スケート、スノーボード	6	5	4	6	7	3	3	1	1	1	21	16
ゴルフ	1	1	3	1	4	0	7	4	5	5	20	11
室内運動器具の利用	5	10	2	8	5	4	3	0	0	4	15	26
体操	1	1	3	1	4	1	4	6	0	3	12	12
ゲートボール、グランドゴルフ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
その他	2	1	2	3	1	0	0	0	2	0	7	4

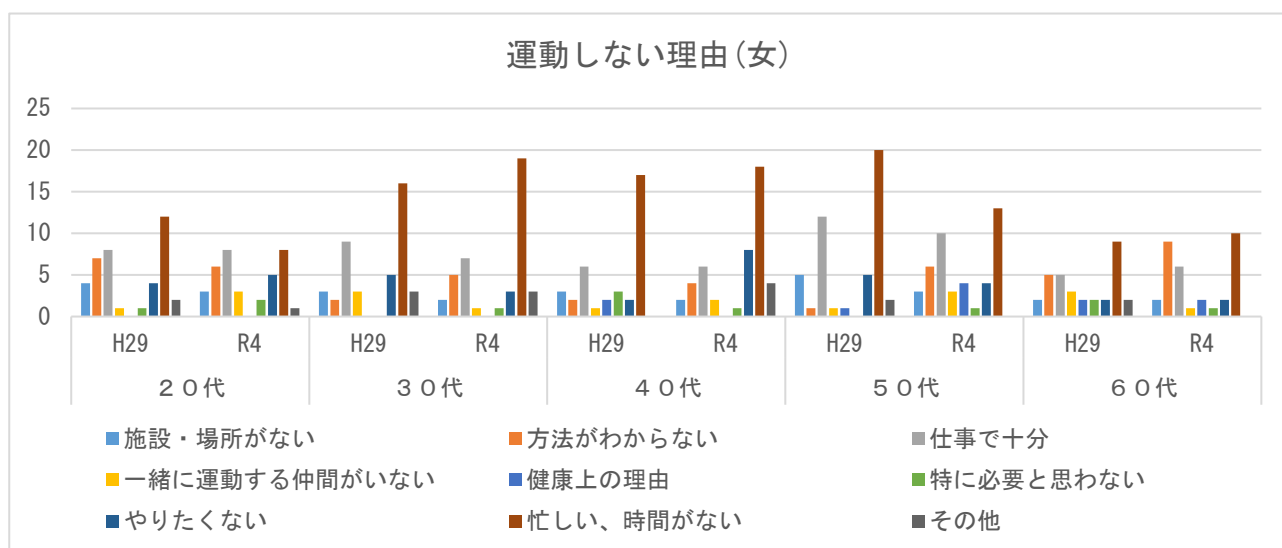
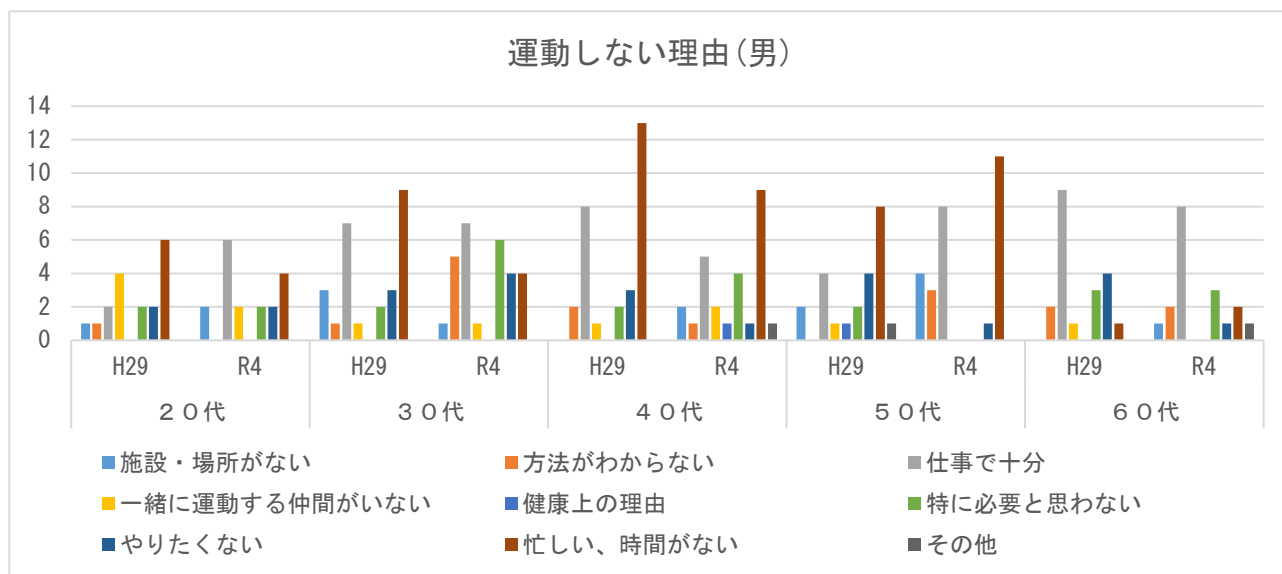
女	20代		30代		40代		50代		60代		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
歩行、散歩	5	8	7	9	5	11	11	14	13	15	41	57
ジョギング、ランニング	0	3	4	1	1	2	0	1	0	0	5	7
自転車、サイクリング	1	3	0	0	1	2	0	0	1	0	3	5
水泳、水中運動	0	0	4	2	3	0	4	0	6	0	17	2
社交ダンス、スポーツ民謡	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
球技	2	1	5	0	3	2	1	0	0	1	11	4
スキー、スケート、スノーボード	1	2	5	3	1	2	0	1	0	0	7	8
ゴルフ	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	2
室内運動器具の利用	2	0	6	1	1	2	2	1	1	0	12	4
体操	2	4	6	9	7	8	7	11	9	15	31	47
ゲートボール、グランドゴルフ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
その他	3	0	0	1	1	1	3	1	0	1	7	4

付問2 1回の運動時間はどのくらいですか

男	20代		30代		40代		50代		60代		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
15分未満	0%	0%	4.8%	11.1%	0%	25.0%	10.5%	12.5%	0%	11.8%	3.0%	9.9%
15～30分未満	23.8%	7.1%	19.0%	16.6%	30.0%	25.0%	26.3%	31.2%	33.3%	17.6%	26.3%	17.6%
30分以上	71.4%	92.9%	76.2%	66.7%	55.0%	33.3%	57.9%	56.3%	61.1%	58.8%	64.6%	67.0%
未記入	4.8%	0%	0%	5.6%	15.0%	16.7%	5.3%	0%	11.2%	11.8%	6.1%	5.5%

女	20代		30代		40代		50代		60代		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
15分未満	0%	21.4%	8.7%	19.0%	21.4%	23.7%	15.8%	21.1%	9.5%	22.2%	10.8%	21.6%
15～30分未満	31.2%	21.4%	21.7%	42.9%	28.6%	42.9%	31.6%	31.6%	28.6%	37.0%	28.0%	36.3%
30分以上	62.5%	57.2%	56.6%	33.3%	50.0%	28.6%	47.3%	36.8%	47.6%	18.5%	52.6%	32.3%
未記入	6.3%	0%	13.0%	4.8%	0%	4.8%	5.3%	10.5%	14.3%	41.6%	8.6%	9.8%

付問3 運動しない理由は何ですか



問12 「ロコモティブシンドローム」を知っていますか

R4	20代		30代		40代		50代		60代		合計	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
言葉も意味も知っている	13.5%	11.1%	8.7%	14.3%	12.2%	16.7%	10.5%	20.0%	9.1%	29.0%	11.0%	18.7%
言葉は知っているが、意味は知らない	11.5%	11.1%	8.7%	12.5%	9.7%	23.3%	18.4%	13.3%	33.2%	17.7%	14.8%	15.9%
言葉も意味も知らない	48.1%	57.8%	65.2%	57.1%	61.0%	55.0%	63.2%	55.0%	51.5%	41.9%	57.5%	53.0%
未記入	26.9%	20.0%	17.4%	16.1%	17.1%	5.0%	7.9%	11.7%	9.1%	11.3%	16.7%	12.4%

男女ともに、ロコモティブシンドロームについて、「言葉も意味も知らない」が半数以上である。

R4	20代		30代		40代		50代		60代		合計	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
言葉も意味も知っている	11.5%	11.1%	4.3%	10.7%	12.2%	20.0%	18.4%	18.3%	3.0%	21.0%	10.0%	16.6%
言葉は知っているが、 意味は知らない	5.8%	11.1%	10.9%	16.1%	2.4%	16.7%	5.3%	13.3%	9.1%	14.5%	6.7%	14.5%
言葉も意味も知らない	55.8%	57.8%	67.4%	57.1%	65.9%	58.3%	68.4%	56.7%	75.8%	53.2%	65.7%	56.5%
未記入	26.9%	20.0%	17.4%	16.1%	19.5%	5.0%	7.9%	11.7%	12.1%	11.3%	17.6%	12.4%

男女ともに、フレイルについて、「言葉も意味も知らない」が半数以上である。

問14 食生活について

(1)「食育」を知っていますか

男	20代		30代		40代		50代		60代		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
言葉も意味も知っている	35.3%	34.6%	37.2%	26.1%	43.2%	43.9%	50.0%	52.6%	35.1%	27.3%	40.1%	36.7%
言葉は知っているが意味は知らない	44.1%	26.9%	46.5%	43.5%	43.2%	26.8%	35.3%	26.3%	48.6%	39.4%	43.8%	32.4%
言葉も意味も知らない	20.6%	11.6%	16.3%	15.2%	13.6%	12.2%	14.7%	13.2%	16.2%	24.2%	16.1%	14.7%
未記入	0.0%	26.9%	0.0%	15.2%	0.0%	17.1%	0.0%	7.9%	0.0%	9.1%	0.0%	16.2%

女	20代		30代		40代		50代		60代		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
言葉も意味も知っている	72.5%	46.7%	75.4%	62.5%	65.9%	71.7%	67.3%	60.0%	57.1%	59.7%	67.7%	60.8%
言葉は知っているが意味は知らない	22.5%	28.9%	18.9%	19.6%	24.3%	21.7%	30.8%	25.0%	38.8%	24.2%	27.2%	23.7%
言葉も意味も知らない	5.0%	4.4%	5.7%	1.8%	9.8%	0.0%	1.9%	3.3%	4.1%	4.8%	5.1%	2.8%
未記入	0.0%	20.0%	0.0%	16.1%	0.0%	6.6%	0.0%	11.7%	0.0%	11.3%	0.0%	12.7%

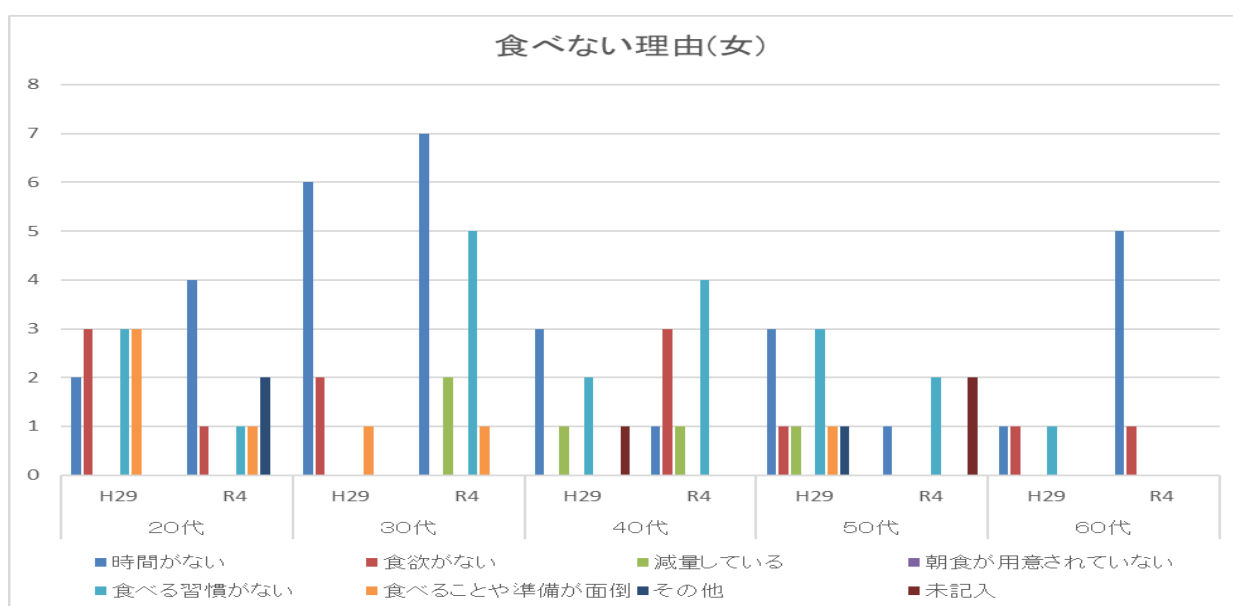
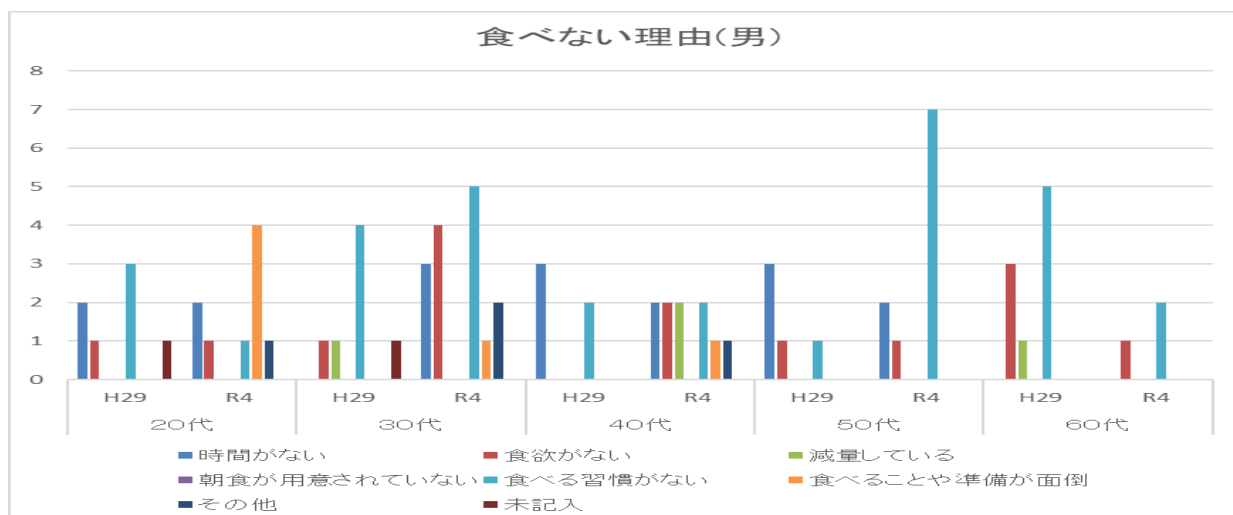
食育について、女性は「言葉も意味も知っている」が半数以上である。

(2)朝食は毎日食べていますか

男	20代		30代		40代		50代		60代		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
食べている	68.4%	55.8%	81.4%	52.2%	87.0%	58.5%	83.8%	65.8%	71.8%	81.8%	78.8%	61.4%
食べていない	18.4%	17.3%	16.3%	32.6%	10.8%	24.4%	13.5%	26.3%	23.1%	9.1%	16.3%	22.4%
未記入	13.2%	26.9%	2.3%	15.2%	2.2%	17.1%	2.7%	7.9%	5.1%	9.1%	4.9%	16.2%

女	20代		30代		40代		50代		60代		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
食べている	72.1%	60.0%	83.0%	57.1%	82.9%	80.0%	79.2%	80.0%	94.0%	79.0%	83.2%	72.1%
食べていない	25.6%	20.0%	17.0%	26.8%	17.1%	15.0%	18.9%	8.3%	6.0%	9.7%	16.8%	15.5%
未記入	2.3%	20.0%	0.0%	16.1%	0.0%	5.0%	1.9%	11.7%	0.0%	11.3%	0.0%	12.4%

食べない理由



(3)間食をとる習慣

男	20代		30代		40代		50代		60代		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
ある	52.9%	34.6%	55.8%	56.5%	28.9%	43.9%	47.2%	42.1%	41.7%	48.5%	44.8%	44.8%
ない	47.1%	38.5%	44.2%	28.3%	71.1%	36.6%	52.8%	44.7%	55.6%	42.4%	54.7%	37.6%
未記入	0%	26.9%	0%	15.2%	0%	19.5%	0%	13.2%	2.8%	9.1%	0.5%	17.6%

女	20代		30代		40代		50代		60代		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
ある	65.9%	57.8%	79.2%	71.4%	63.4%	66.6%	73.1%	66.7%	58.0%	59.7%	68.3%	64.7%
ない	29.2%	20.0%	17.0%	12.5%	36.6%	21.7%	25.0%	20.0%	36.0%	27.4%	28.3%	20.5%
未記入	4.9%	22.2%	3.8%	16.1%	0%	11.7%	1.9%	13.3%	6.0%	12.9%	3.4%	14.8%

間食をとる習慣について、どの年代も女性が高い割合となっている。

(4) 夕食は誰と一緒に食べますか

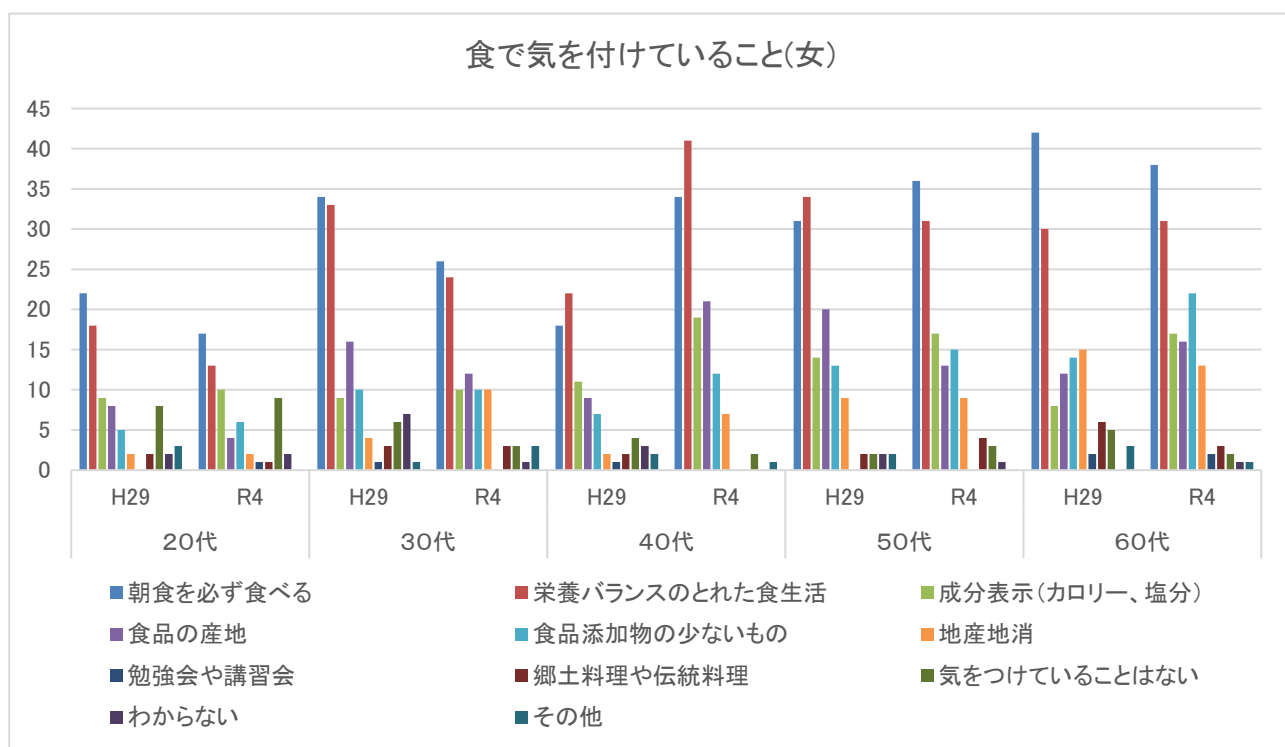
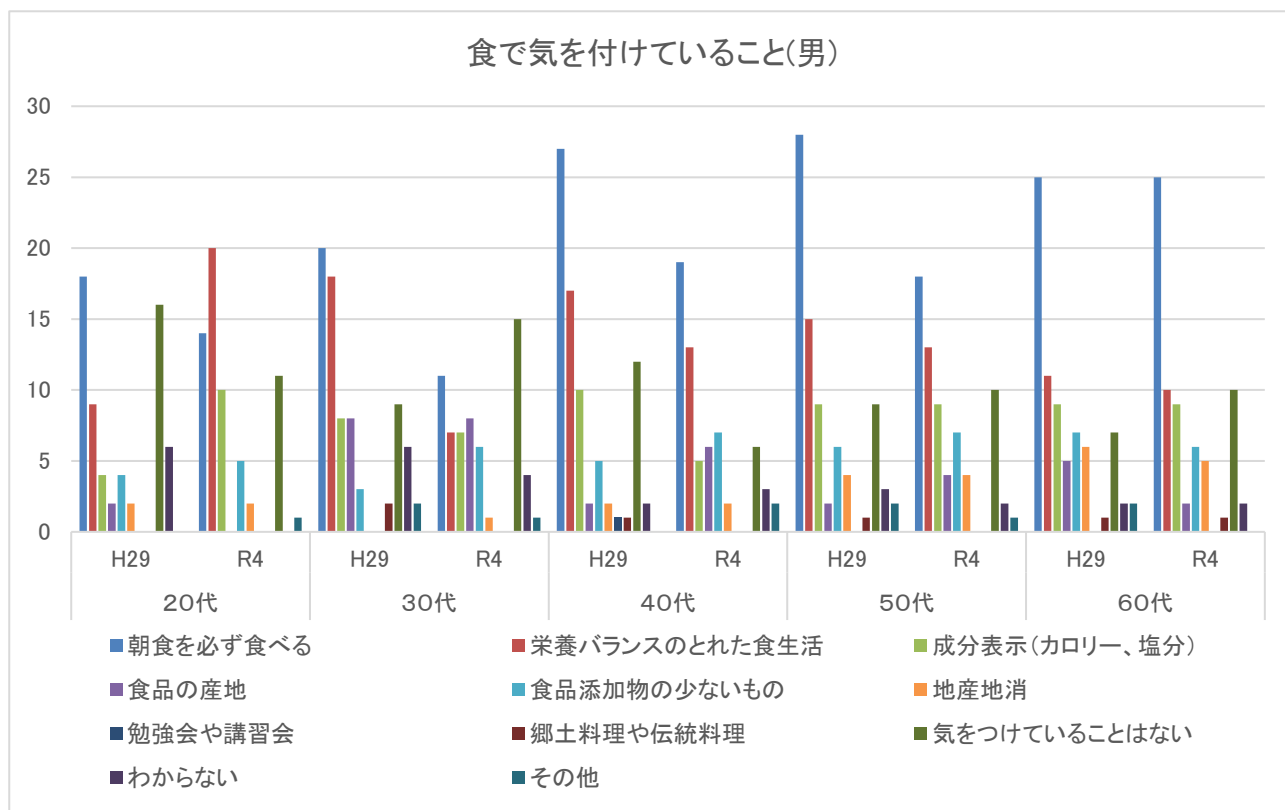
男	20代		30代		40代		50代		60代		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
家族そろって	36.1%	19.2%	60.5%	39.1%	55.6%	46.3%	47.2%	50.0%	55.3%	42.4%	51.5%	38.0%
家族の誰かと	33.3%	28.9%	18.5%	17.5%	20.0%	12.2%	33.3%	15.8%	28.9%	30.3%	26.3%	21.0%
一人で	13.9%	7.7%	14.0%	21.7%	22.2%	22.0%	16.7%	18.4%	7.9%	18.2%	15.2%	17.1%
家で夕食を食べない	0.0%	0.0%	2.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.5%	0.0%
一人暮らし	13.9%	13.5%	0.0%	6.5%	2.2%	2.4%	2.8%	5.3%	5.3%	0.0%	4.5%	6.2%
その他	2.8%	3.8%	4.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	2.6%	0.0%	2.0%	1.0%
未記入	0.0%	26.9%	0.0%	15.2%	0.0%	17.1%	0.0%	10.5%	0.0%	9.1%	0.0%	16.7%

女	20代		30代		40代		50代		60代		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
家族そろって	50.0%	26.7%	64.2%	46.4%	64.5%	46.7%	46.2%	48.3%	50.0%	59.7%	54.4%	46.6%
家族の誰かと	35.7%	37.8%	26.4%	33.9%	19.4%	31.7%	34.6%	36.7%	46.3%	25.8%	32.5%	32.9%
一人で	9.5%	4.4%	5.6%	3.6%	9.7%	13.3%	15.4%	3.3%	2.0%	3.2%	8.3%	5.7%
家で夕食を食べない	0.0%	2.2%	3.8%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1.7%	0.0%	0.0%	0.9%	0.7%
一人暮らし	2.4%	8.9%	0.0%	0.0%	3.2%	0.0%	1.9%	0.0%	4.0%	0.0%	2.2%	1.4%
その他	2.4%	0.0%	0.0%	0.0%	3.2%	0.0%	0.0%	0.0%	2.0%	0.0%	1.3%	0.0%
未記入	0.0%	20.0%	0.0%	16.1%	0.0%	8.3%	1.9%	10.0%	0.0%	11.3%	0.4%	12.7%

男性については「家族そろって食べる」「家族の誰かと食べる」が多いが、「一人で食べる」も20%前後いる。

女性については、「家族そろって食べる」「家族の誰かと食べる」が半数と多い。「一人で食べる」は男性ほど多くはない。

(5)



男性については、「朝食を必ず食べる」「栄養バランスのとれた食生活」「気をつけていることはない」が多かった。

女性については、「朝食を必ず食べる」「栄養バランスのとれた食生活」のほかに、「食品の産地」「食品添加物の少ないもの」が多い。

(6) 1日に何回くらい食べていますか

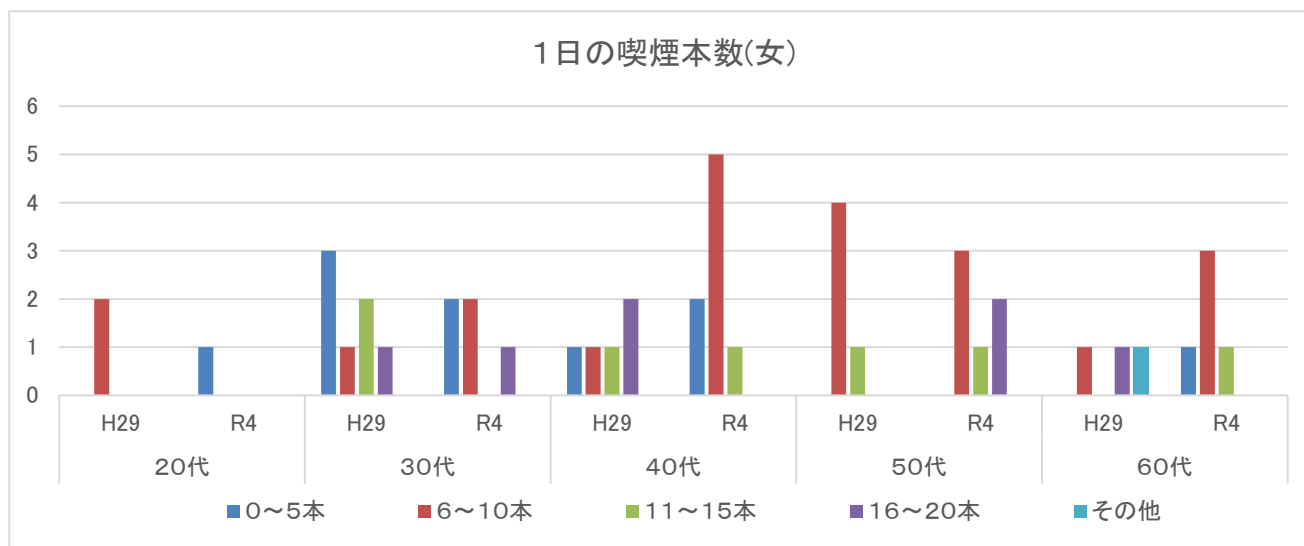
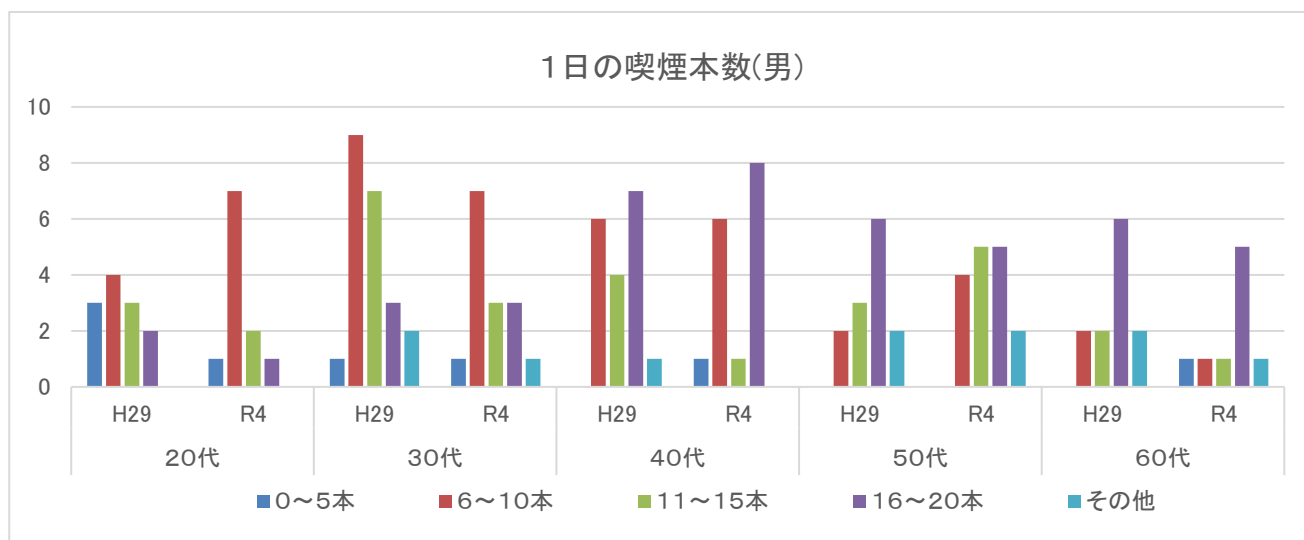
	男	20代 30代 40代 50代 60代					女	20代 30代 40代 50代 60代				
		20代	30代	40代	50代	60代		20代	30代	40代	50代	60代
ごはん	毎食	13	9	16	14	11	毎食	13	20	19	18	18
	1日に2回	17	14	10	13	14	1日に2回	10	15	26	23	24
	1日に1回	5	13	2	5	1	1日に1回	4	4	7	5	7
	日によって食べない	2	3	3	3	2	日によって食べない	8	6	3	4	3
つけもの	毎食	0	0	0	2	4	毎食	1	0	1	1	0
	1日に2回	1	0	1	4	1	1日に2回	0	0	0	0	7
	1日に1回	1	2	1	5	4	1日に1回	1	5	6	4	8
	日によって食べない	33	36	29	23	17	日によって食べない	33	40	48	47	36
みそ汁	毎食	4	0	5	1	8	毎食	3	5	5	0	2
	1日に2回	7	6	5	10	6	1日に2回	7	7	15	12	12
	1日に1回	20	21	14	20	8	1日に1回	16	22	27	29	30
	日によって食べない	6	12	7	4	6	日によって食べない	11	12	8	11	8
パン	毎食	6	2	4	1	5	毎食	6	5	13	10	10
	1日に2回	4	7	1	6	1	1日に2回	3	6	11	5	10
	1日に1回	15	14	17	17	13	1日に1回	20	26	25	31	28
	日によって食べない	12	16	9	11	9	日によって食べない	7	8	6	6	4
めん類	毎食	2	3	1	1	0	毎食	0	1	2	0	1
	1日に2回	6	8	5	7	1	1日に2回	2	4	8	2	9
	1日に1回	24	27	20	21	23	1日に1回	31	33	37	39	40
	日によって食べない	4	1	5	6	3	日によって食べない	2	8	8	11	2
魚介類	毎食	0	1	1	1	1	毎食	1	3	3	2	3
	1日に2回	7	8	7	12	9	1日に2回	8	10	8	19	16
	1日に1回	22	23	22	21	15	1日に1回	17	26	42	29	32
	日によって食べない	7	6	1	1	3	日によって食べない	9	7	2	2	1
肉類	毎食	7	11	7	7	5	毎食	11	15	20	11	6
	1日に2回	21	16	14	15	10	1日に2回	17	22	20	21	31
	1日に1回	8	11	10	13	13	1日に1回	6	8	14	18	13
	日によって食べない	0	1	0	0	0	日によって食べない	1	1	1	2	2
卵	毎食	13	5	14	12	11	毎食	13	17	25	32	14
	1日に2回	10	15	7	13	4	1日に2回	11	17	14	11	17
	1日に1回	11	16	9	10	12	1日に1回	9	9	12	9	20
	日によって食べない	2	3	1	0	1	日によって食べない	2	2	4	0	0
牛乳乳製品	毎食	13	11	8	8	11	毎食	11	15	26	30	25
	1日に2回	6	3	4	5	2	1日に2回	9	10	11	5	10
	1日に1回	10	12	12	14	5	1日に1回	8	14	14	12	16
	日によって食べない	7	13	7	8	9	日によって食べない	7	7	4	5	1
甘味飲料	毎食	4	10	7	5	0	毎食	6	11	8	9	6
	1日に2回	7	7	3	6	8	1日に2回	3	7	5	7	6
	1日に1回	14	14	8	13	10	1日に1回	12	8	15	15	19
	日によって食べない	11	8	13	11	9	日によって食べない	14	20	26	21	21
大豆製品	毎食	11	7	8	8	5	毎食	4	15	21	18	25
	1日に2回	7	7	12	12	8	1日に2回	15	9	17	22	16
	1日に1回	15	21	10	13	14	1日に1回	14	21	16	10	11
	日によって食べない	3	4	1	2	1	日によって食べない	2	1	1	2	0
緑黄色野菜	毎食	11	9	14	9	6	毎食	13	21	26	30	22
	1日に2回	8	8	8	11	8	1日に2回	11	18	21	13	7
	1日に1回	14	18	7	11	13	1日に1回	11	6	8	8	23
	日によって食べない	3	4	2	4	1	日によって食べない	0	1	0	1	0
海藻	毎食	3	4	2	3	0	毎食	3	4	8	9	2
	1日に2回	6	7	9	9	7	1日に2回	9	12	19	18	17
	1日に1回	18	19	14	21	19	1日に1回	17	26	24	21	28
	日によって食べない	7	9	6	2	2	日によって食べない	6	4	3	4	5
いも類	毎食	2	2	3	3	0	毎食	2	8	8	5	3
	1日に2回	8	7	9	6	6	1日に2回	9	10	16	16	15
	1日に1回	21	22	14	15	17	1日に1回	18	25	25	23	32
	日によって食べない	5	8	5	9	5	日によって食べない	6	2	6	7	1
甘いもの	毎食	5	4	7	4	3	毎食	8	16	24	14	11
	1日に2回	7	7	3	16	13	1日に2回	9	13	11	23	27
	1日に1回	13	19	15	9	8	1日に1回	12	13	17	1	1
	日によって食べない	11	9	6	5	3	日によって食べない	6	4	3	4	2
油料理	毎食	3	5	6	14	16	毎食	0	5	1	29	39
	1日に2回	10	17	10	1	1	1日に2回	12	16	18	2	2
	1日に1回	23	14	15	10	5	1日に1回	19	23	33	16	13
	日によって食べない	0	3	1	3	1	日によって食べない	4	2	3	4	3
サブリ	毎食	3	8	5	18	16	毎食	7	6	11	26	28
	1日に2回	0	2	0	0	0	1日に2回	3	1	2	2	0
	1日に1回	10	8	3	0	0	1日に1回	2	3	6	0	0
	日によって食べない	23	21	22	5	0	日によって食べない	23	36	36	2	0

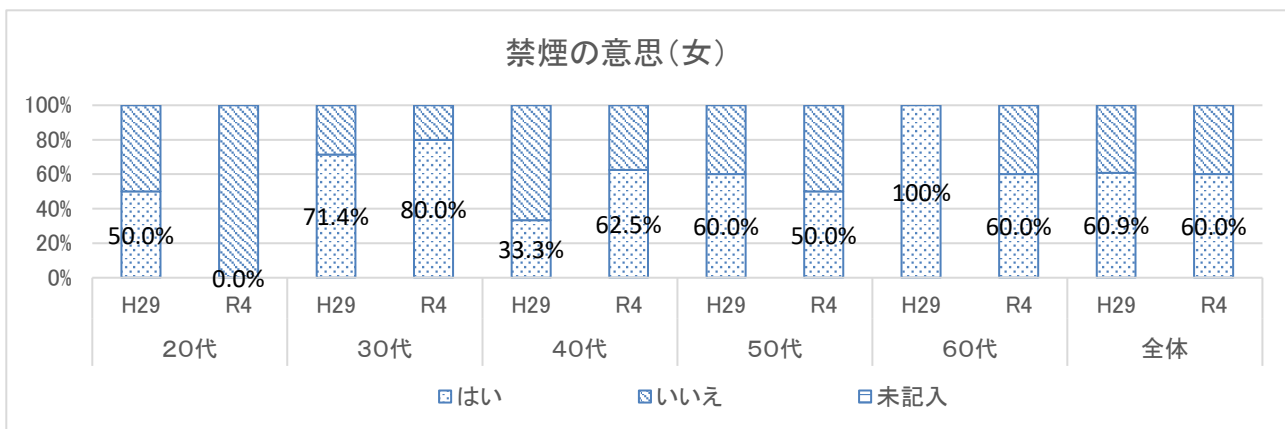
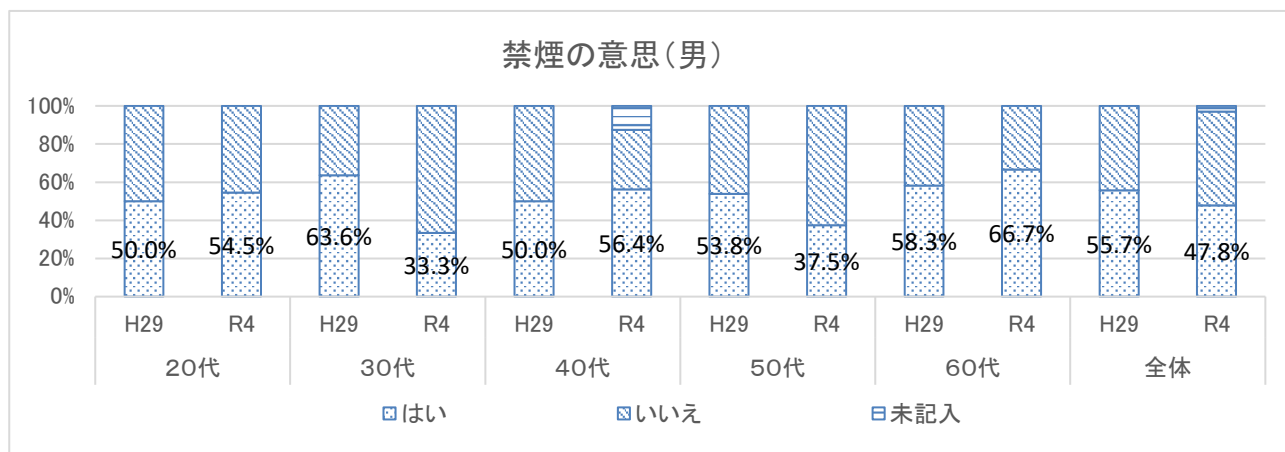
問 1 5 たばこは吸いますか

男	20代		30代		40代		50代		60代		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
吸っている	31.6%	21.1%	53.5%	32.6%	43.5%	39.0%	35.1%	42.1%	30.8%	27.3%	39.4%	31.9%
以前吸っていたがやめた	2.6%	0.0%	14.0%	13.0%	17.4%	24.4%	21.6%	21.1%	35.9%	45.5%	18.2%	18.6%
吸わない	57.9%	48.1%	32.5%	37.0%	34.8%	19.5%	40.6%	21.1%	30.8%	18.2%	38.9%	30.5%
未記入	7.9%	30.8%	0.0%	17.4%	4.3%	17.1%	2.7%	15.7%	2.6%	9.1%	3.5%	19.0%

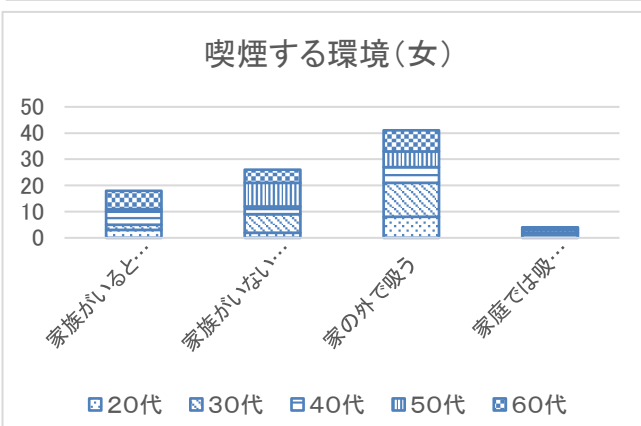
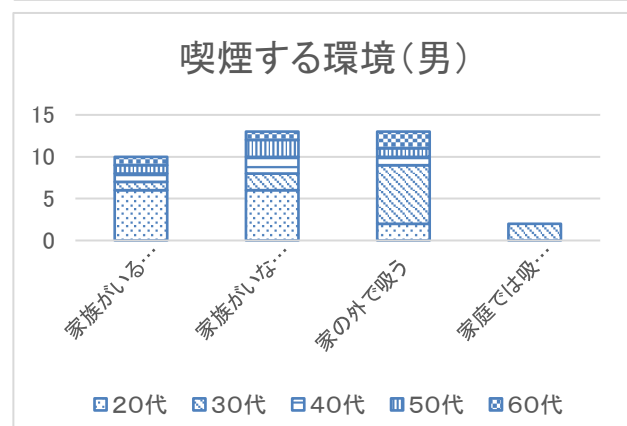
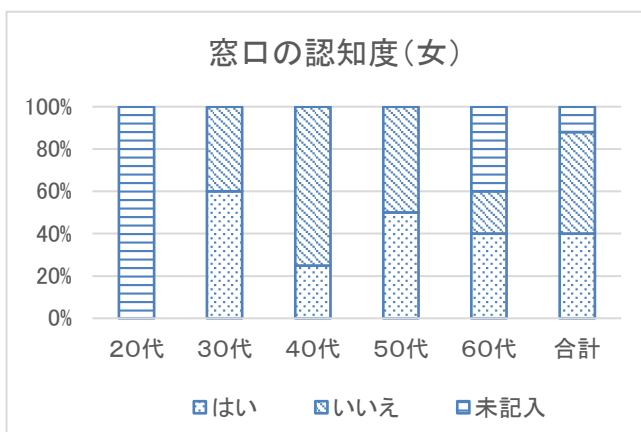
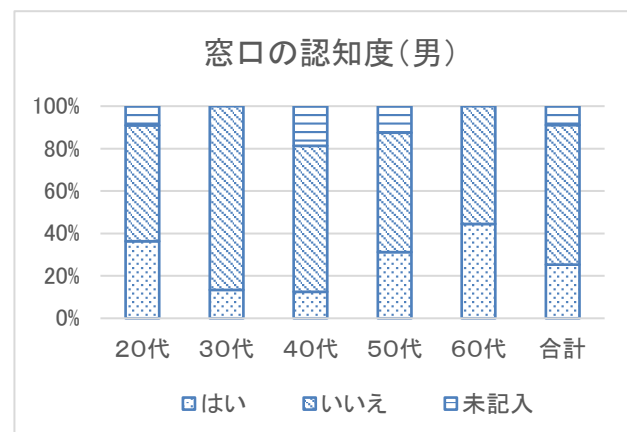
女	20代		30代		40代		50代		60代		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
吸っている	4.7%	2.2%	15.1%	8.9%	14.6%	13.3%	9.4%	10.0%	6.0%	8.1%	10.0%	8.8%
以前吸っていたがやめた	7.0%	4.4%	24.5%	14.3%	2.5%	18.3%	11.3%	8.3%	8.0%	6.5%	11.3%	10.6%
吸わない	86.0%	71.2%	58.5%	57.2%	82.9%	61.7%	77.4%	70.0%	86.0%	71.0%	77.4%	66.1%
未記入	2.3%	22.2%	1.9%	19.6%	0.0%	6.7%	1.9%	11.7%	0.0%	14.5%	1.3%	14.5%

男性について、20代～30代は「吸わない」が多いが、40代以降は「吸っている」が多い。
女性については、「吸わない」が多い。





禁煙の意思について、男性は半々であり、女性については「禁煙したい」が多い。



問16 酒は飲みますか

男	20代		30代		40代		50代		60代		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
飲む	68.4%	38.5%	67.5%	45.6%	69.6%	70.7%	64.9%	55.2%	82.1%	60.6%	70.4%	52.9%
今はやめた	0%	1.9%	2.3%	0%	2.2%	2.4%	10.8%	5.3%	0%	3.0%	3.0%	2.4%
飲まない	23.7%	28.8%	30.2%	37.0%	23.9%	9.8%	21.6%	26.3%	15.4%	33.2%	23.2%	25.7%
未記入	7.9%	30.8%	0%	17.4%	4.3%	17.1%	2.7%	13.2%	2.6%	12.1%	3.4%	19.0%

女	20代		30代		40代		50代		60代		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
飲む	51.2%	37.8%	47.1%	42.9%	65.9%	50.0%	56.6%	43.3%	40.0%	37.1%	52.3%	42.4%
今はやめた	2.3%	6.7%	18.9%	7.1%	2.4%	3.3%	3.8%	5.0%	6.0%	1.6%	7.2%	4.6%
飲まない	44.2%	33.3%	32.1%	30.4%	31.7%	40.0%	37.7%	41.7%	54.0%	38.3%	40.5%	39.2%
未記入	2.3%	22.2%	1.9%	19.6%	0%	6.7%	1.9%	10.0%	0%	12.9%	0%	13.8%

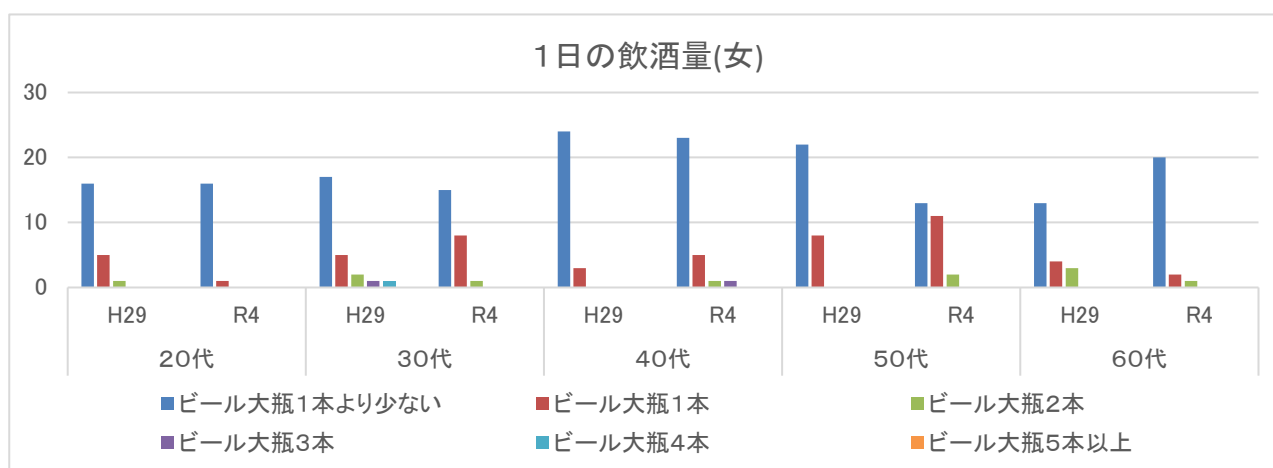
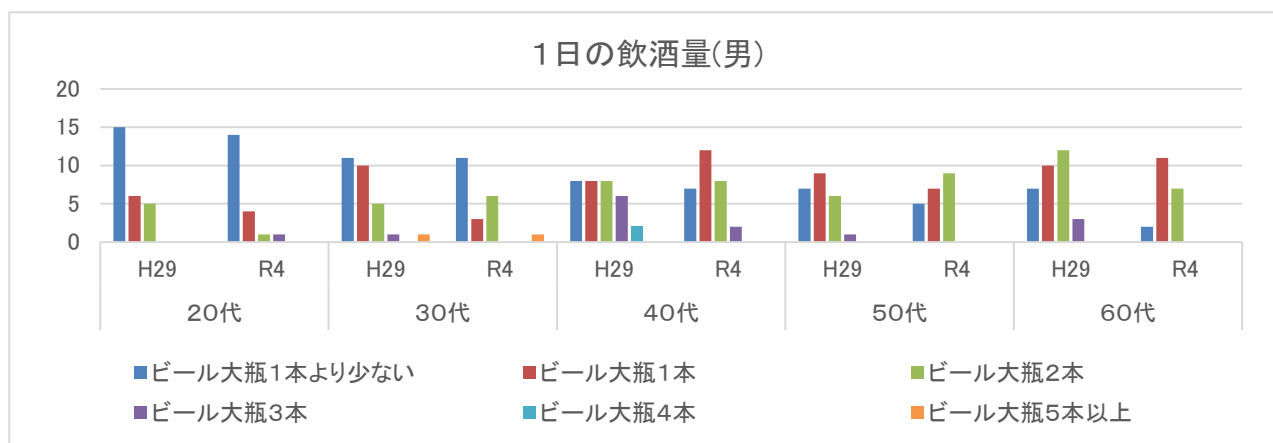
男性は、どの年代も「酒を飲む」と回答した方が多かったが、女性については、60代が「飲まない」と回答した方が多かった。

「飲む」方は、1)どのくらいの頻度で飲みますか

男	20代		30代		40代		50代		60代		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
毎日	7.7%	0%	46.4%	19.0%	50.0%	48.3%	58.3%	71.4%	53.1%	80.0%	43.6%	44.2%
週に4～5回	7.7%	5.0%	3.6%	23.8%	6.2%	6.9%	4.2%	9.5%	12.4%	10.0%	8.5%	10.8%
週に2～3回	19.2%	20.0%	14.3%	14.3%	18.8%	34.5%	12.5%	4.8%	12.5%	0%	15.5%	16.2%
週に1回以下	65.4%	75.0%	35.7%	42.9%	25.0%	10.3%	25.0%	14.3%	15.6%	10.0%	32.4%	28.8%

女	20代		30代		40代		50代		60代		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
毎日	9.1%	0%	19.2%	20.8%	14.8%	20.0%	30.0%	42.3%	30.0%	13.0%	20.8%	20.8%
週に4～5回	0%	11.8%	7.7%	12.5%	3.7%	10.0%	10.0%	7.7%	0%	17.4%	4.8%	11.7%
週に2～3回	9.1%	11.8%	15.4%	25.0%	29.6%	16.7%	13.3%	30.8%	50.0%	34.8%	22.4%	24.2%
週に1回以下	81.8%	76.4%	57.7%	41.7%	51.9%	53.3%	46.7%	19.2%	20.0%	34.8%	52.0%	43.3%

男性は、20代～30代は「週に1回以下」が多く、40代以降は「毎日酒を飲む」と回答した方が多かった。女性については、50代が「毎日飲む」が多く、他の年代は「週に1回以下」と回答した方が多かった。



問17 1) 日頃ストレスは感じますか

男	20代		30代		40代		50代		60代		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
大いに感じる	8.1%	11.5%	18.6%	4.3%	24.4%	9.8%	11.1%	7.9%	0.0%	12.1%	13.0%	9.0%
感じる	32.4%	13.5%	25.6%	30.5%	26.7%	31.7%	33.3%	31.6%	20.5%	12.1%	27.5%	23.8%
時々感じる	43.3%	32.7%	51.2%	32.6%	33.3%	34.1%	44.5%	34.1%	66.6%	39.4%	46.5%	34.4%
感じない	8.1%	11.5%	2.3%	13.0%	8.9%	7.3%	8.3%	13.2%	15.4%	24.2%	8.5%	13.3%
未記入	8.1%	30.8%	2.3%	19.6%	6.7%	17.1%	2.8%	13.2%	2.6%	12.1%	4.5%	19.5%

女	20代		30代		40代		50代		60代		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
大いに感じる	27.9%	33.3%	28.3%	17.9%	22.0%	25.0%	15.1%	11.7%	7.8%	1.6%	20.2%	17.0%
感じる	32.6%	4.5%	35.8%	30.3%	46.3%	38.4%	41.5%	26.7%	26.3%	19.4%	35.3%	24.7%
時々感じる	39.5%	28.9%	32.1%	32.1%	24.4%	25.0%	35.8%	46.8%	42.1%	38.3%	37.4%	36.4%
感じない	0.0%	11.1%	3.8%	1.8%	4.9%	3.3%	5.7%	1.7%	13.2%	9.7%	5.0%	5.3%
未記入	0.0%	22.2%	0.0%	17.9%	2.4%	8.3%	1.9%	13.3%	7.9%	22.6%	2.1%	16.6%

男性は、どの年代もストレスを「時々感じる」と回答した方が多かった。女性については、20代が「大いに感じる」40代が「ストレスを感じる」と回答した方が多かった。

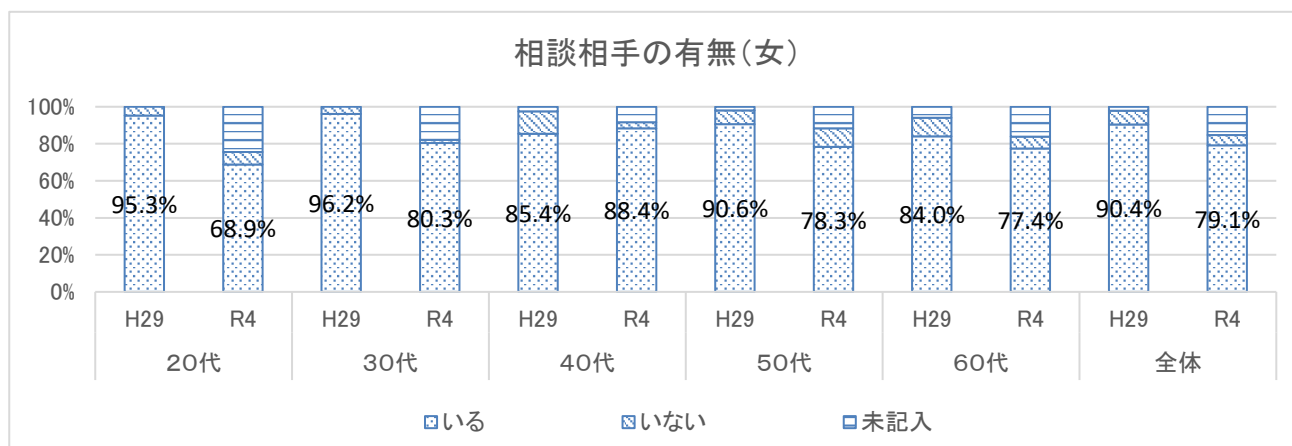
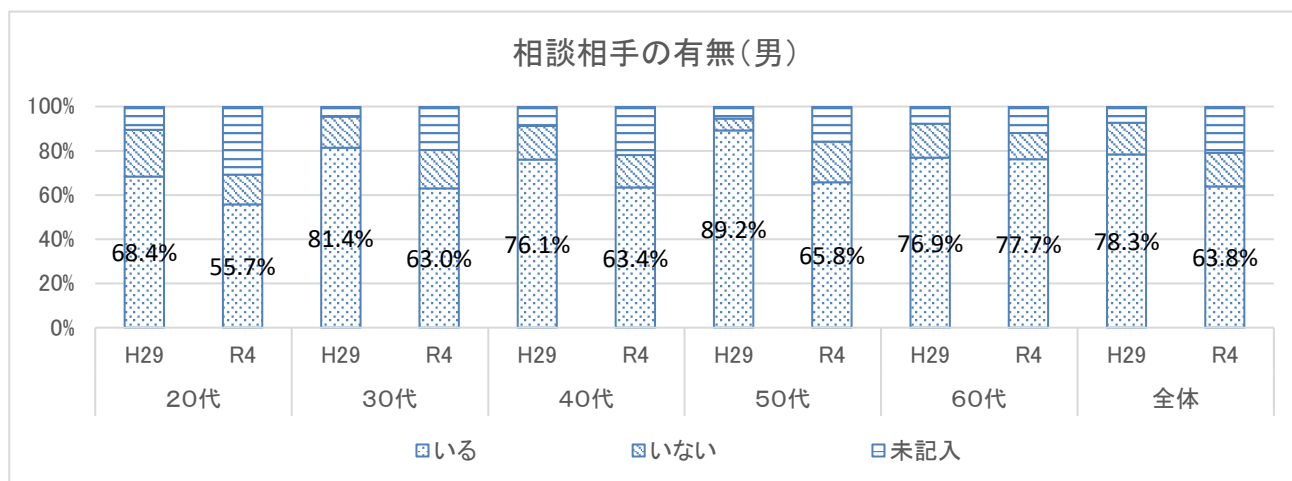
問17 2) ストレス解消はできていますか

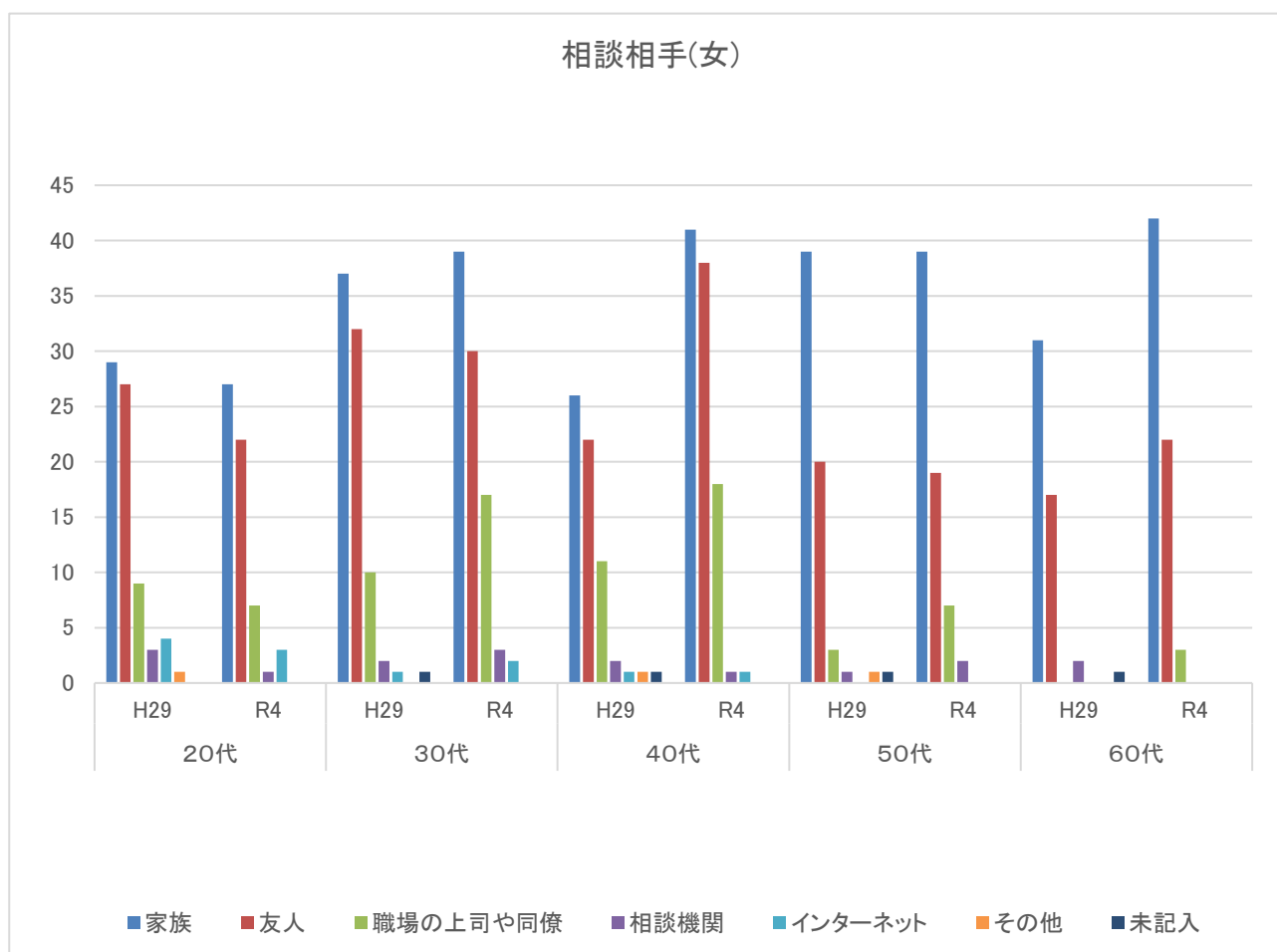
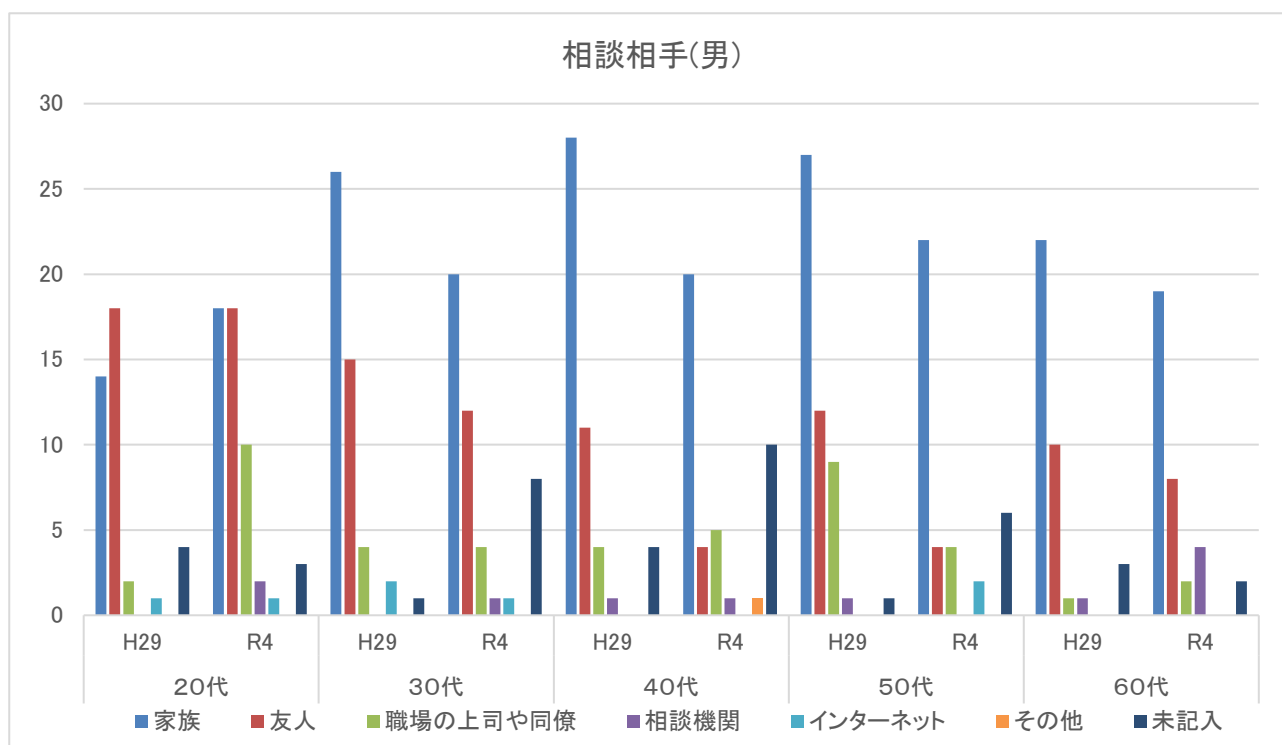
男	20代		30代		40代		50代		60代		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
できている	14.7%	16.7%	9.5%	12.9%	9.3%	3.2%	2.9%	0.0%	18.8%	4.8%	10.8%	7.8%
ある程度できている	55.9%	66.6%	71.5%	71.0%	60.4%	67.8%	55.9%	85.8%	59.4%	50.1%	61.1%	70.2%
解消できていない	14.7%	10.0%	11.9%	16.1%	16.3%	16.1%	23.6%	7.1%	6.3%	33.3%	14.6%	15.6%
未記入	14.7%	6.7%	7.1%	0.0%	14.0%	12.9%	17.6%	7.1%	15.6%	4.8%	13.5%	6.4%

女	20代		30代		40代		50代		60代		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
できている	7.0%	6.7%	6.0%	17.8%	5.1%	5.7%	4.0%	13.7%	4.7%	19.0%	5.9%	12.7%
ある程度できている	72.1%	70.0%	62.0%	66.6%	64.2%	67.9%	68.0%	68.7%	60.0%	71.4%	65.3%	68.7%
解消できていない	18.6%	10.0%	30.0%	15.6%	25.6%	24.5%	20.0%	9.8%	17.5%	9.5%	22.5%	14.5%
未記入	2.3%	13.3%	2.0%	0.0%	5.1%	1.9%	8.0%	7.8%	15.0%	0.0%	6.3%	4.1%

男女ともに、どの年代もストレス解消を「ある程度できている」と回答した方が多かった。
20代～40代の方は20%近く「解消できていない」と回答した方もいる。

問18





問19 あなたは、自分が健康でいるために何が必要だと思いますか？（自由記載）

60歳以上

- ストレスはためない。塩分は控えめに
- 何ごとにも意思を強く持って行動する
- 生きがいを持ち、ゆとりを作り、心の喜び、十分な睡眠、バランスのとれた食事、運動で暮らす
- なるべく歩くことと適度な運動
- 食事と運動
- ストレスにならないようにマイペースで、何事も。自分の体に合わせて仕事・休みをとる
- 好きなこと（趣味）をやる
- 社会性をもつこと
- 毎日定時に起きて、朝食をしっかりと、家族みんなが帰ってくるまでの間、家の中のことをしっかりしておく
- 運動、カラオケ、旅行
- 今まで通りの食生活をする。バランスのよい食事をする。ゴルフをやる
- プールがあるのだから、室内トレーニング場がいい。（暖かいこと）
- 周回できる歩道があればいい（役場、中学校、小学校の周りがいい）

50代

- 忘れることの大切さ
- ストレスをためない、休日を有効に使う（趣味）
- 食べ過ぎないこと
- 家族の協力
- 食事、睡眠、運動、家族、仕事
- 休肝日をもうけ、たばこを止める。適度な運動を心がける
- 笑うこと
- 適度な運動とバランスのとれた食事。家庭円満であること。
- 自己管理（身をもって知る）
- 食生活、適度な運動、睡眠、ストレスをためない
- 休養
- ボランティアの仲間
- 十分な睡眠をとるため、運動や体操をして体を動かす

40代

- 自由な時間と余裕ある財産
- ストレスとうまく付き合うこと
- 心の安定
- わからない（身体より心の健康？が少し不安に感じて）
- 笑うこと
- 人とのコミュニケーションが下手なのでストレスに感じる。今年から地域の役員になったので、特に人との関わりが増えて大変でストレスで過食になることがある。
- 規則正しい生活と適度な運動が必要でストレスをため込まなければ明るくいられると思います。自分が健康でいられれば家族への負担も少なくなり、医療費にかかるお金も少なくなると思います。40代働き盛りなので、健康に留意して過ごしていきたいと思っています。
- おいしく食べる
- 運動がいいと思う気持ちはあるが、なかなか実践できない
- 笑顔で楽しく過ごすように心がけています。コロナ禍で人とのコミュニケーションが減ってきているので少しさみしいな。
- 日々の生活に気をつける
- タバコと飲酒を減らす
- 食べ過ぎない（胃腸に負担をかけない）
- 異常を感じたらすぐ病院を受診すること
- バランスのよい食事と適度な運動、ストレスを解消できるメンタル、十分な睡眠、と理想はわかっても実践は難しいです。
- 「適」だと思う。あと笑うこと。
- 固くなっていることを感じる。少しずつでもストレッチなどを始めたいと考えてはいるが、仕事が忙しく疲れてしまい休息睡眠を優先させてしまう。
- がん検診を年1回受けています

30代

- 十分な睡眠と体を動かす。好きなことをやる ○ 1日に三食バランスのよい食事と適度な運動
- 本当に正しい情報 ワクチンを打たない事 メディアに流されない事
- そうじをしっかりとる ○ 毎日身体を動かすこと
- 睡眠、お風呂にゆっくり浸かり汗を出す、1日2食、夜はお米を食べない、ストレスを発散する
- ストレスフリーな生活。他人はどうでもいいと思う心。精神の安定。運動。酒、たばこやらない。遊びに本気になること。自分の時間をしっかりと持つこと。バランスのよい食事。
- 飲酒を控える ○ やっぱりトレーニングかな
- 仕事もプライベートも充実していること、楽しみがあること、ストレスをためない
- 好きなことが出来る自由な時間。よく食べてよく寝ること。 ○ メンタルヘルス
- 何か身体に症状が出た場合は、すぐに病院を受診することが必要だと思います
- 心の健康は良い事も悪いことも心の内にためこまないで外に出すようにしています。身体の方は体重が増えないようには管理しています。
- 栄養、休養、運動を主として、体調不良時の早めの受診、ストレスを上手に解消する
- 我慢せずやりたいことをできるだけやる。楽しみを持つこと。
- なるべく笑顔、ストレス感じる人とは付き合いません
- 無理なく続けられることを続ける ○ 友人、家族
- ロードランニングできる場所がほしいです。

20代

- ちゃんと食べる、よく寝る、笑う、仕事とプライベートを分ける
- ごはんをしっかりと食べる ○ ストレスの少ない環境 ○ 太陽光
- 適度な運動 ○ 自分の好きなことを主軸に生きていく
- 毎日栄養をとり、しっかり睡眠をとり、疲れた時は休む、仕事をやる時はやる
- 適切な食事と食事内容、適度な運動 ○ バランスのとれた食事
- 塩分をとりすぎない、食べ過ぎない、ストレスをためない
- 十分な睡眠と食事と精神状態 ○ 町内にトレーニング施設

健康づくりアンケート比較 <高校生>

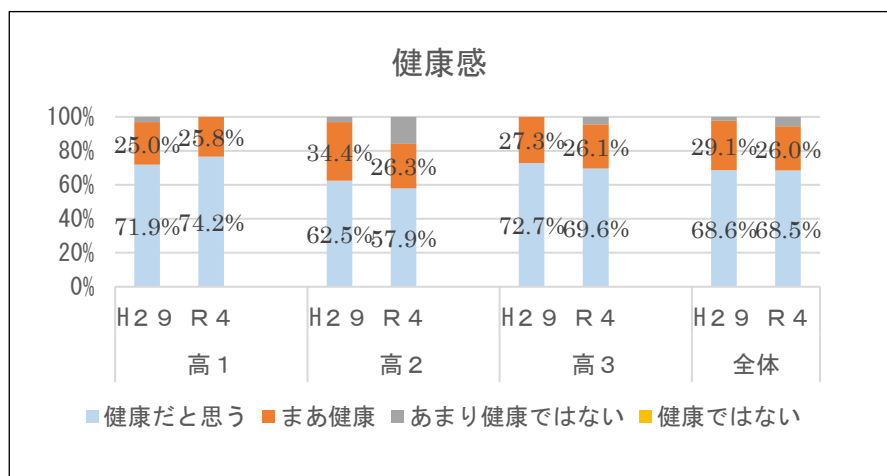
問1 回答数

H29	高1	高2	高3	合計
男	17	17	11	45
女	15	15	11	41
合計	32	32	22	86

R4	高1	高2	高3	合計
男	16	11	9	36
女	14	8	14	36
合計	30	19	23	72

問2 あなたはご自分で健康だと思いますか？

	高1		高2		高3		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
健康だと思う	71.9%	74.2%	62.5%	57.9%	72.7%	69.6%	68.6%	68.5%
まあ健康	25.0%	25.8%	34.4%	26.3%	27.3%	26.1%	29.1%	26.0%
あまり健康ではない	3.1%	0%	3.1%	15.8%	0%	4.3%	2.3%	5.5%
健康ではない	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%

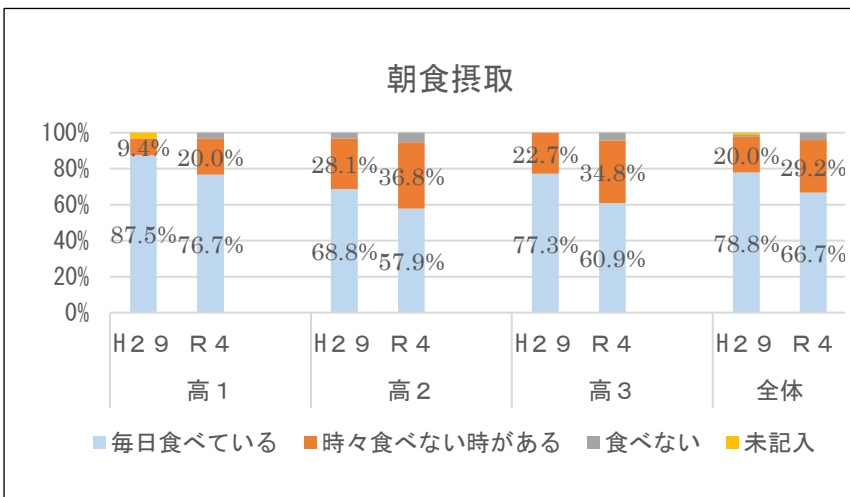


健康感については、平成29年と令和4年で大きな変化は見られなかったが、「あまり健康ではない」と答えたものの割合が、令和4年ではやや増加している。

問3 あなたの食生活についておたずねします。

(1) 朝食は毎日食べていますか？

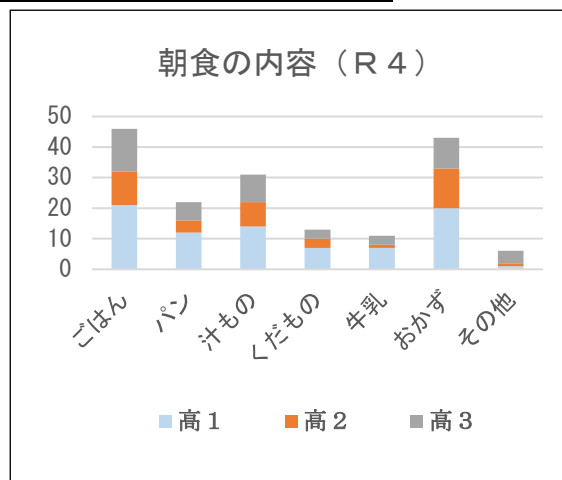
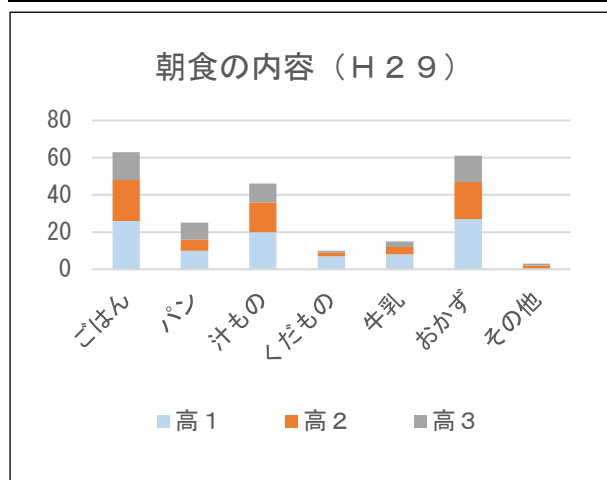
	高1		高2		高3		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
毎日食べている	87.5%	76.7%	68.8%	57.9%	77.3%	60.9%	78.8%	66.7%
時々食べない	9.4%	20.0%	28.1%	36.8%	22.7%	34.8%	20.0%	29.2%
食べない	0%	3.3%	3.1%	5.3%	0%	4.3%	1.2%	4.1%
未記入	3.1%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%



朝食を「毎日食べている」と回答したものの割合が令和4年度では減少しており、「時々食べない」「食べない」と回答したものは増加している。

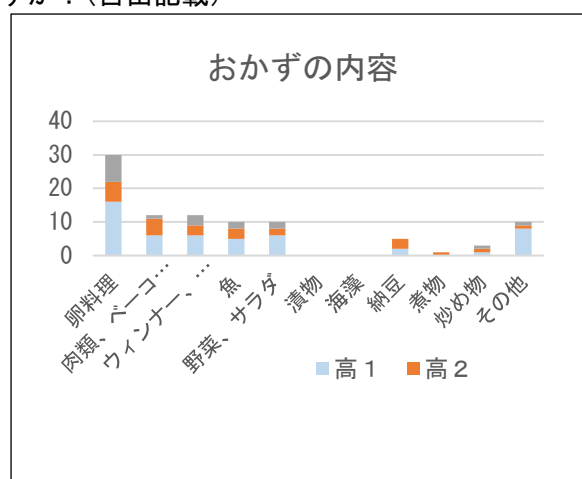
(2)朝食の内容

	高 1		高 2		高 3		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
ごはん	26	21	22	11	15	14	63	46
パン	10	12	6	4	9	6	25	22
汁もの	20	14	16	8	10	9	46	31
くだもの	7	7	2	3	1	3	10	13
牛乳	8	7	4	1	3	3	15	11
おかず	27	20	20	13	14	10	61	43
その他	0	1	2	1	1	4	3	6



「おかず」を食べている場合、どんなものを食べていますか？（自由記載）

	高1	高2	高3	全体
卵料理	16	6	8	30
肉類、ベーコン、ハム	6	5	1	12
ウィンナー、ソーセージ	6	3	3	12
魚	5	3	2	10
野菜、サラダ	6	2	2	10
漬物(梅干し)	0	0	0	0
海藻(のり、昆布等)	0	0	0	0
納豆	2	3	0	5
煮物	0	1	0	1
炒め物	1	1	1	3
その他	8	1	1	10
合計	50	25	18	93

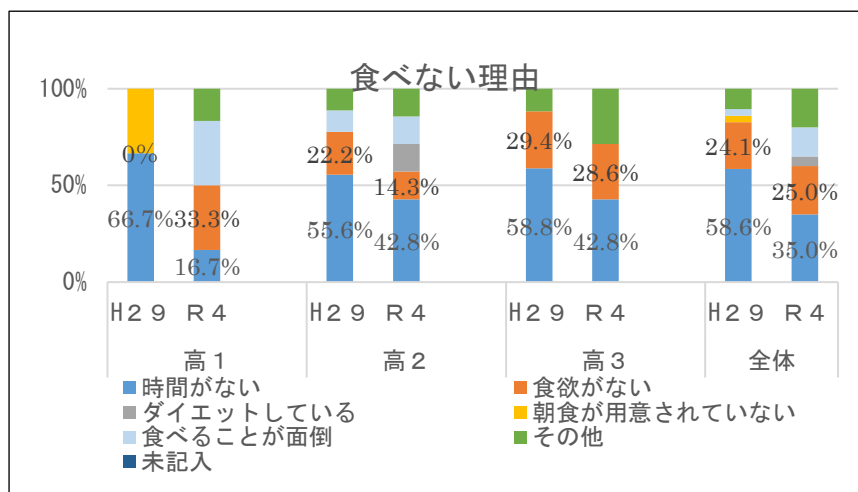


その他 明太子、ふりかけ、豆腐、コロッケ、
晩ごはんや弁当のおかずの残り、
パッと食べれるものを少しだけ

おかずを食べると回答したもののうち 65.8%のものが「卵料理」と回答した。

「食べない」理由は何ですか？

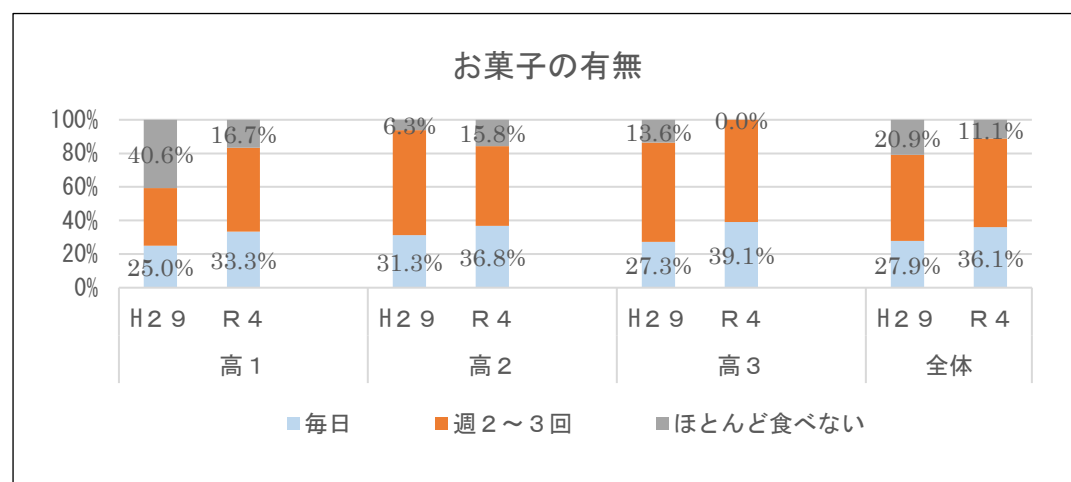
	高 1		高 2		高 3		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
時間がない	66.7%	16.7%	55.6%	42.8%	58.8%	42.8%	58.6%	35.0%
食欲がない	0%	33.3%	22.2%	14.3%	29.4%	28.6%	24.1%	25.0%
ダイエットしている	0%	0%	0%	14.3%	0%	0%	0%	5.0%
朝食が用意されていない	33.3%	0%	0%	0%	0%	0%	3.4%	0%
食べることが面倒	0%	33.3%	11.1%	14.3%	0%	0%	3.4%	15.0%
その他	0%	16.7%	11.1%	14.3%	11.8%	28.6%	10.5%	20.0%
未記入	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%



平成 29 年と令和 4 年のどちらも、朝食を食べない理由として「時間がない」という回答が一番多かった。

(3) 菓子類は何回ぐらい食べますか？

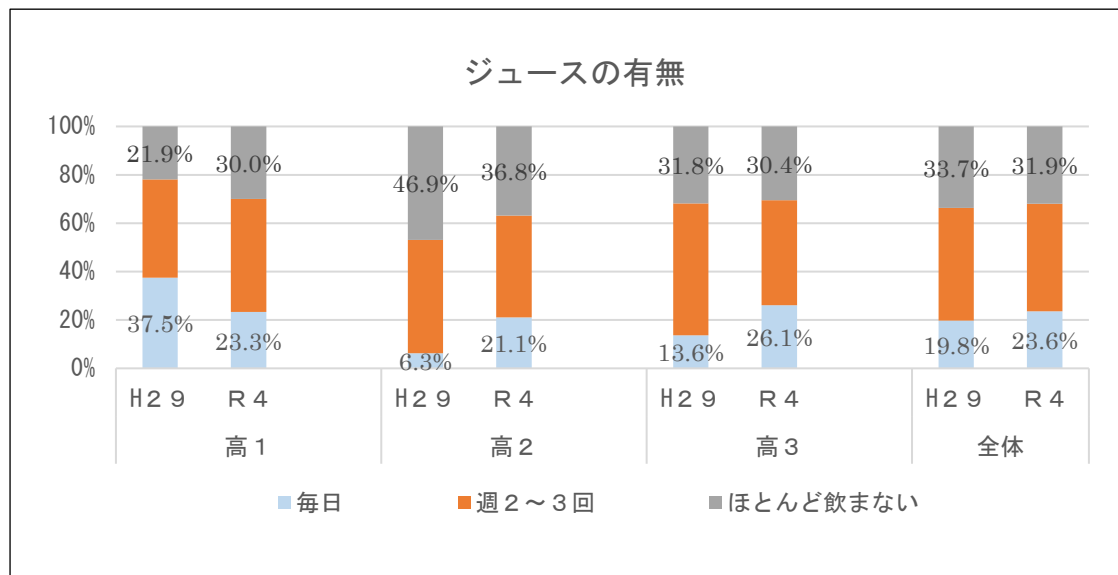
	高 1		高 2		高 3		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
毎日	25.0%	33.3%	31.3%	36.8%	27.3%	39.1%	27.9%	36.1%
週 2～3 回	34.4%	50.0%	62.4%	47.4%	59.1%	60.9%	51.2%	52.8%
ほとんど食べない	40.6%	16.7%	6.3%	15.8%	13.6%	0%	20.9%	11.1%



令和 4 年では、「毎日」お菓子を食べるものの割合が増加し、お菓子を「ほとんど食べない」ものの割合は減少している。

(4) ジュース（スポーツドリンク、炭酸飲料など）の甘い飲み物はどのくらい飲みます

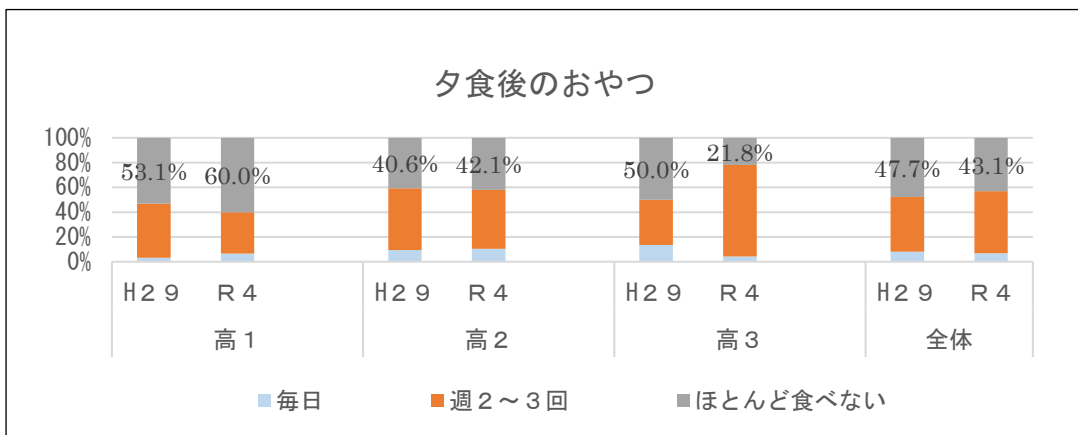
	高 1		高 2		高 3		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
毎日	37.5%	23.3%	6.3%	21.1%	13.6%	26.1%	19.8%	23.6%
週2～3回	40.6%	46.7%	46.8%	42.1%	54.6%	43.5%	46.5%	44.5%
ほとんど飲まない	21.9%	30.0%	46.9%	36.8%	31.8%	30.4%	33.7%	31.9%



令和4年では、「毎日」ジュースを飲むものの割合が増加し、ジュースを「ほとんど飲まない」ものの割合が減少している。

(5) 夕食後のおやつ

	高 1		高 2		高 3		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
毎日	3.1%	6.7%	9.4%	10.5%	13.6%	4.3%	8.1%	6.9%
週2～3回	43.8%	33.3%	50.0%	47.4%	36.4%	73.9%	44.2%	50.0%
ほとんど食べない	53.1%	60.0%	40.6%	42.1%	50.0%	21.8%	47.7%	43.1%

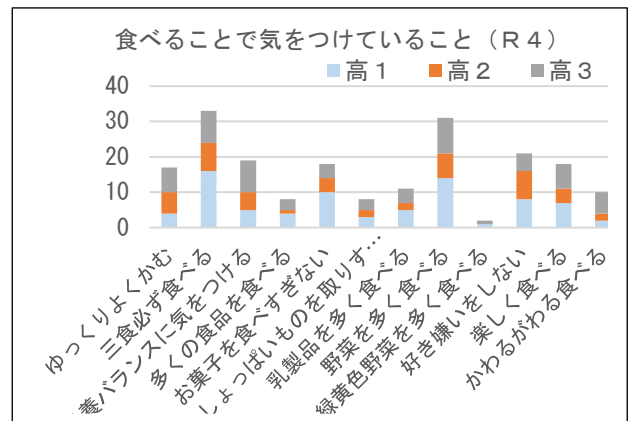
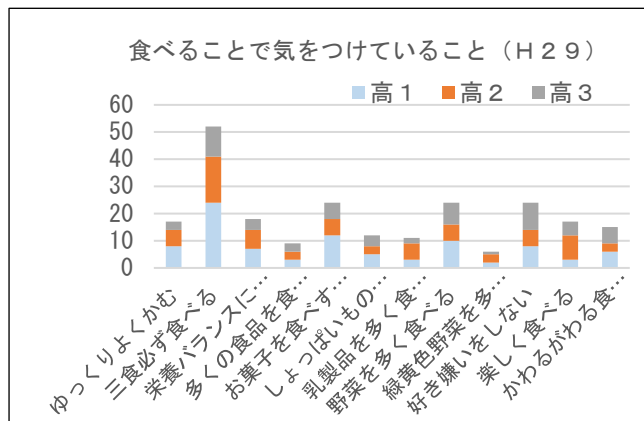


令和4年では、「毎日」夕食後におやつを食べているものの割合と「ほとんど食べない」ものの割合が減少し、「週2～3回」食べているものの割合が増加している。

(6) どんなことに気をつけて食事をしていますか？

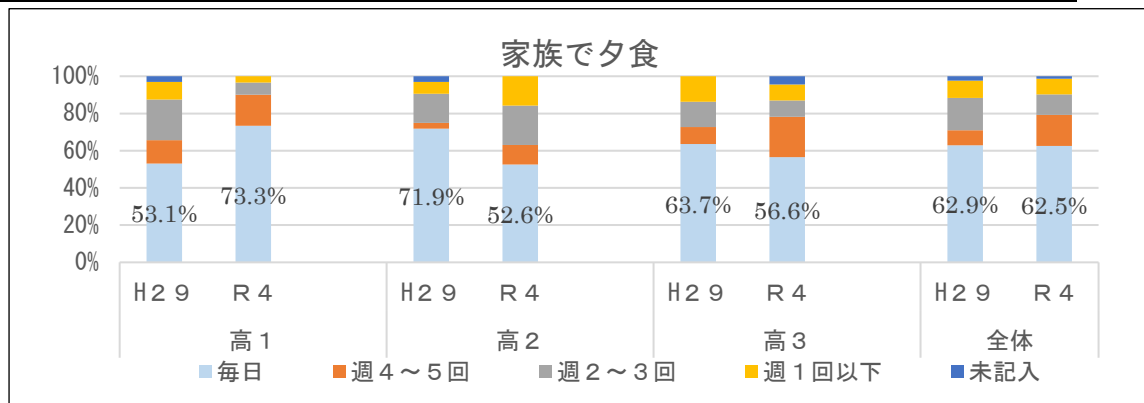
(人)

	高 1		高 2		高 3		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
ゆっくりよくかむ	8	4	6	6	3	7	17	17
三食必ず食べる	24	16	17	8	11	9	52	33
栄養バランスに気をつける	7	5	7	5	4	9	18	19
多くの食品を食べる	3	4	3	1	3	3	9	8
お菓子を食べすぎない	12	10	6	4	6	4	24	18
しょっぱいものを取りすぎない	5	3	3	2	4	3	12	8
乳製品を多く食べる	3	5	6	2	2	4	11	11
野菜を多く食べる	10	14	6	7	8	10	24	31
緑黄色野菜を多く食べる	2	1	3	0	1	1	6	2
好き嫌いをしない	8	8	6	8	10	5	24	21
楽しく食べる	3	7	9	4	5	7	17	18
かわるがわる食べる	6	2	3	2	6	6	15	10
その他	0	0	0	0	0	0	0	0



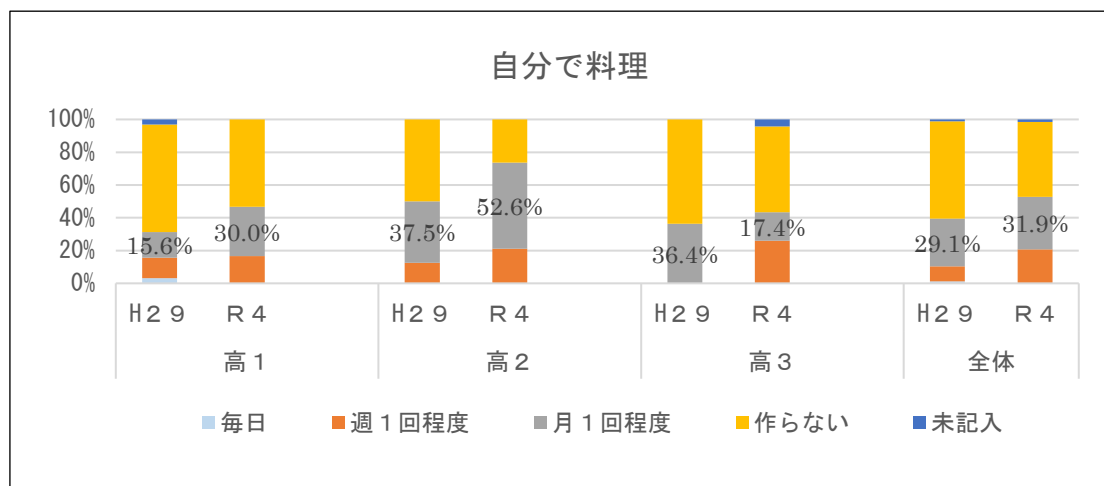
問4 タ食は家族そろって食事をしていますか？

	高 1		高 2		高 3		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
毎日	53.1%	73.3%	71.9%	52.6%	63.7%	56.6%	62.9%	62.5%
週4～5回	12.5%	16.7%	3.1%	10.5%	9.1%	21.7%	8.1%	16.7%
週2～3回	21.9%	6.7%	15.6%	21.1%	13.6%	8.7%	17.4%	11.1%
週1回以下	9.4%	3.3%	6.3%	15.8%	13.6%	8.7%	9.3%	8.3%
未記入	3.1%	0%	3.1%	0%	0%	4.3%	2.3%	1.4%



問5 あなたは家で自分で料理を作っていますか？

	高1		高2		高3		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
毎日	3.2%	0%	0%	0%	0%	0%	1.1%	0%
週1回程度	12.5%	16.7%	12.5%	21.1%	0%	26.1%	9.3%	20.8%
月1回程度	15.6%	30.0%	37.5%	52.6%	36.4%	17.4%	29.1%	31.9%
作らない	65.6%	53.3%	50.0%	26.3%	63.6%	52.2%	59.3%	45.8%
未記入	3.1%	0%	0%	0%	0%	4.3%	1.2%	1.5%

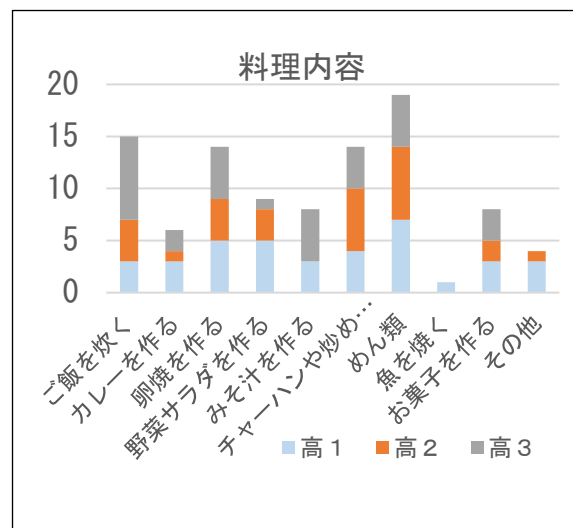


令和4年では平成29年と比較して料理を「週1回程度」「月1回程度」作ると回答したものの割合が増加している。

料理内容

(人)

	高1	高2	高3	合計
ご飯を炊く	3	4	8	15
カレーを作る	3	1	2	6
卵焼を作る	5	4	5	14
野菜サラダを作る	5	3	1	9
みそ汁を作る	3	0	5	8
チャーハンや炒め物を作る	4	6	4	14
めん類	7	7	5	19
魚を焼く	1	0	0	1
お菓子を作る	3	2	3	8
その他	3	1	0	4
合計	37	28	33	98

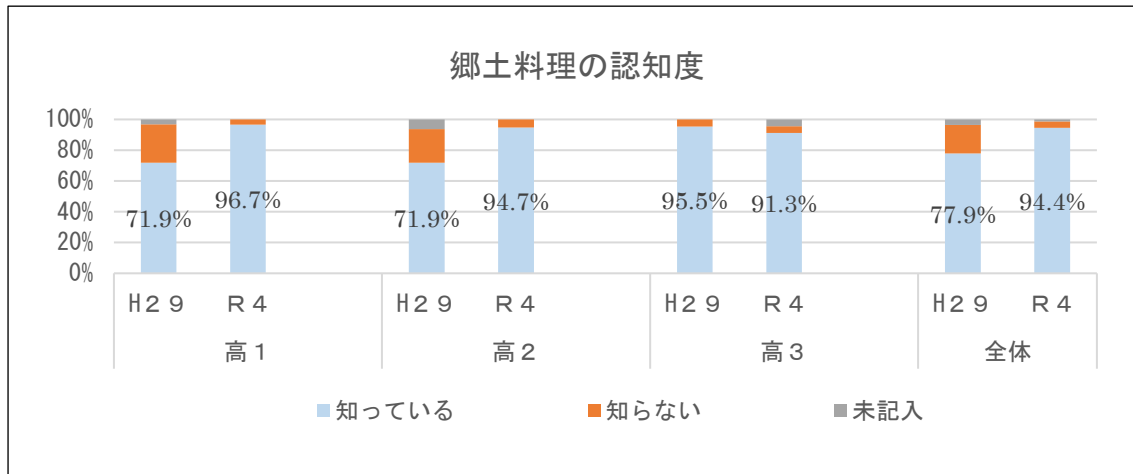


※その他の回答

パンを焼く、ウインナー・ベーコンを焼く、
肉を焼く、スープ

問6 会津の郷土料理を知っていますか？

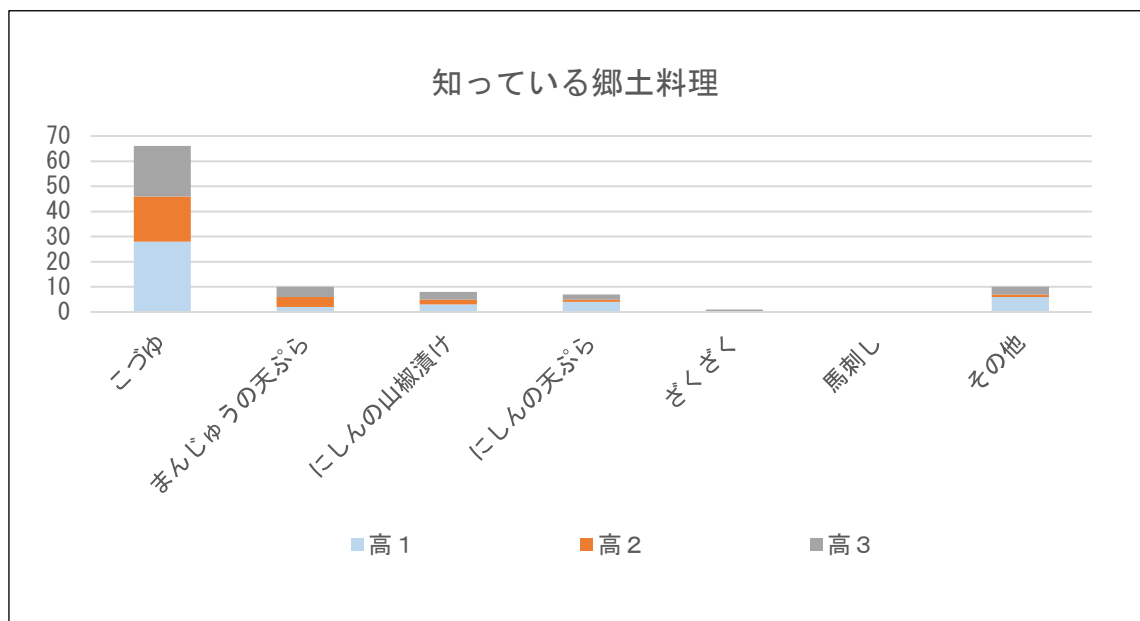
	高1		高2		高3		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
知っている	71.9%	96.7%	71.9%	94.7%	95.5%	91.4%	77.9%	94.4%
知らない	25.0%	3.3%	21.9%	5.3%	4.5%	4.3%	18.6%	4.2%
未記入	3.1%	0%	6.2%	0%	0%	4.3%	3.5%	1.4%



郷土料理の認知度は、令和4年では平成29年と比較して大きく増加した。

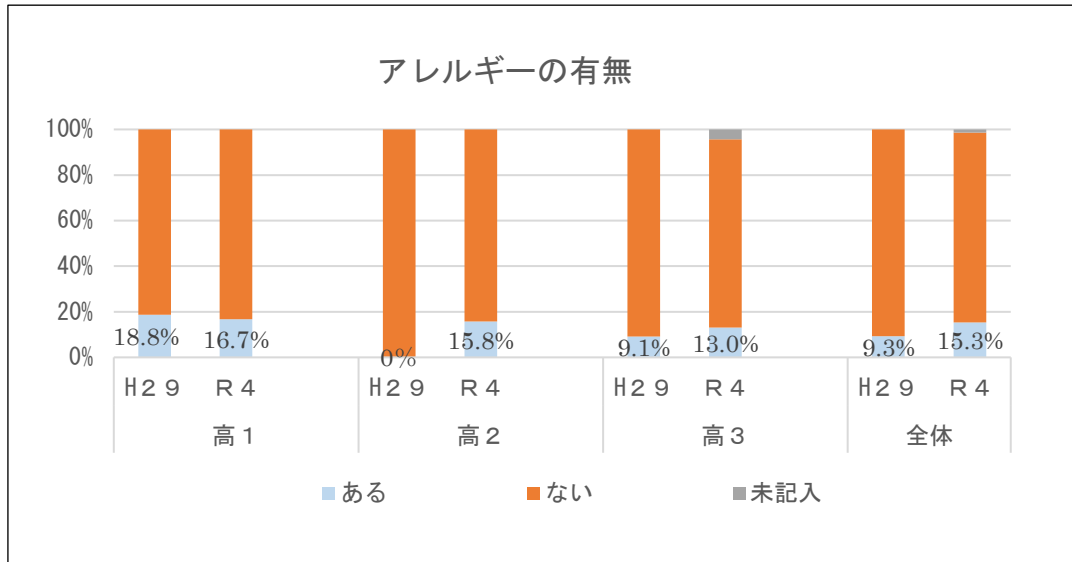
知っている郷土料理 (人)

	高1	高2	高3	全体
こづゆ	28	18	20	66
まんじゅうの天ぷら	2	4	4	10
にしんの山椒づけ	3	2	3	8
いか人参	4	1	2	7
ざくざく	0	0	1	1
馬刺し	0	0	0	0
その他	6	1	3	10



問7 食べ物によるアレルギーはありますか？

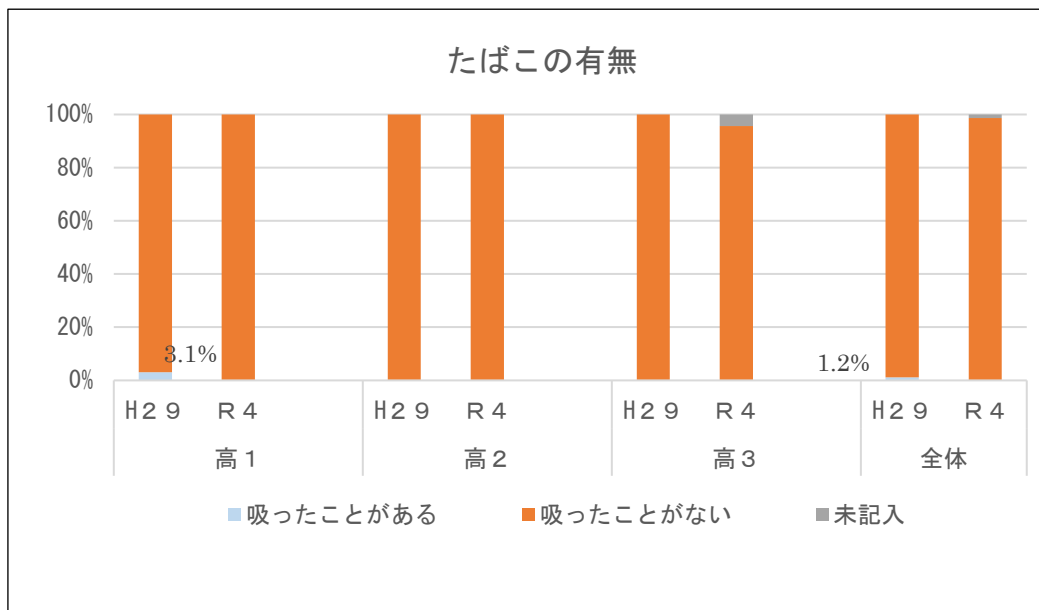
	高1		高2		高3		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
ある	18.8%	16.7%	0%	15.8%	9.1%	13.0%	9.3%	15.3%
ない	81.2%	83.3%	100%	84.2%	90.9%	82.7%	90.7%	83.3%
未記入	0%	0%	0%	0%	0%	4.3%	0%	1.4%



アレルギーのあるものの割合は、平成29年に比べて令和4年は、やや増加している。

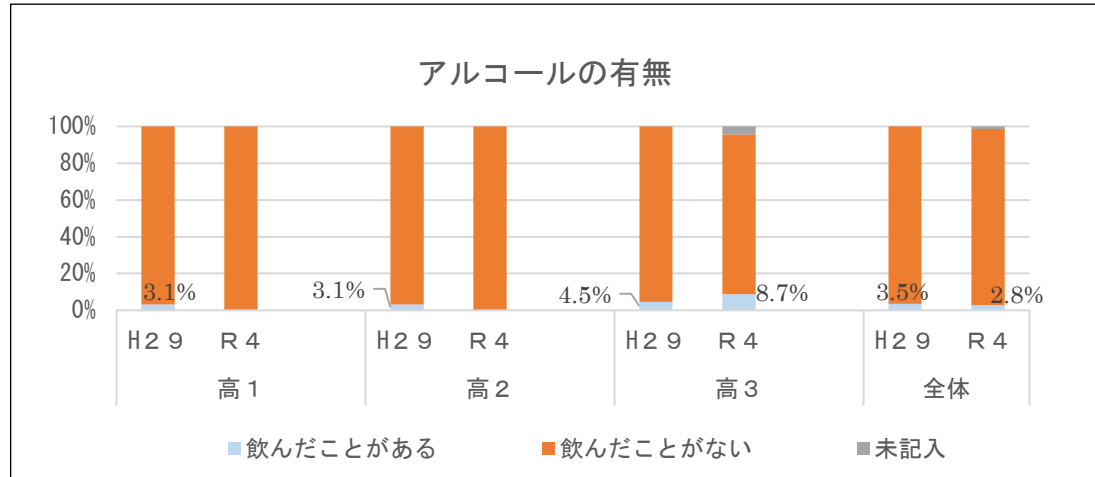
問8 たばこを吸ったことがありますか？

	高1		高2		高3		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
吸ったことがある	3.1%	0%	0%	0%	0%	0%	1.2%	0%
吸ったことがない	96.9%	100%	100%	100%	100%	95.7%	98.8%	98.6%
未記入	0%	0%	0%	0%	0%	4.3%	0%	1.4%



問9 酒（アルコール）を飲んだことがありますか？

	高1		高2		高3		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
飲んだことがある	3.1%	0%	3.1%	0%	4.5%	8.7%	3.5%	2.8%
飲んだことがない	96.9%	100%	96.9%	100%	95.5%	87.0%	96.5%	95.8%
未記入	0%	0%	0%	0%	0%	4.3%	0%	1.4%



「飲んだことがある」方におたずねします。

(1) はじめて飲んだのはいつでしたか？

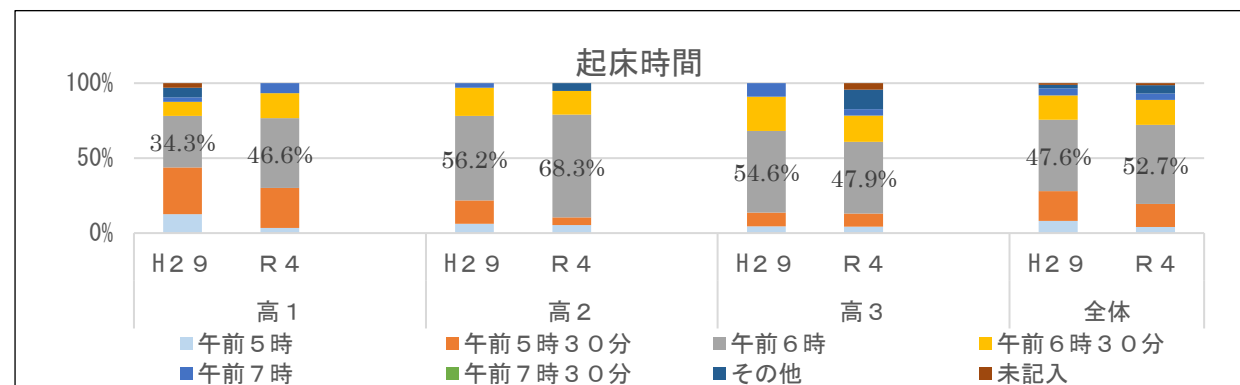
高校1年 1人 高校2年 1人

飲酒の経験があるものの割合は、平成29年と令和4年で大きな変化はみられなかった。

問10 あなたの睡眠についておたずねします。

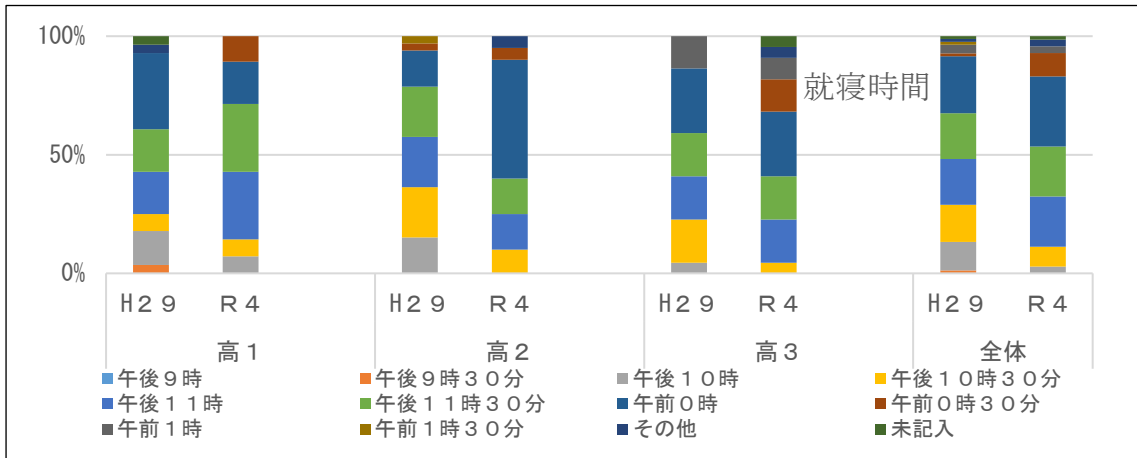
(1) 毎朝何時に起きますか？

	高1		高2		高3		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
午前5時	12.5%	3.3%	6.3%	5.3%	4.5%	4.3%	8.1%	4.2%
午前5時30分	31.3%	26.7%	15.6%	5.3%	9.1%	8.7%	19.8%	15.3%
午前6時	34.3%	46.6%	56.2%	68.3%	54.6%	47.9%	47.6%	52.7%
午前6時30分	9.4%	16.7%	18.8%	15.8%	22.7%	17.5%	16.3%	16.6%
午前7時	3.1%	6.7%	3.1%	0%	9.1%	4.3%	4.7%	4.2%
午前7時30分	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
その他	6.3%	0%	0%	5.3%	0%	13.0%	2.3%	5.6%
未記入	3.1%	0%	0%	0%	0%	4.3%	1.2%	1.4%



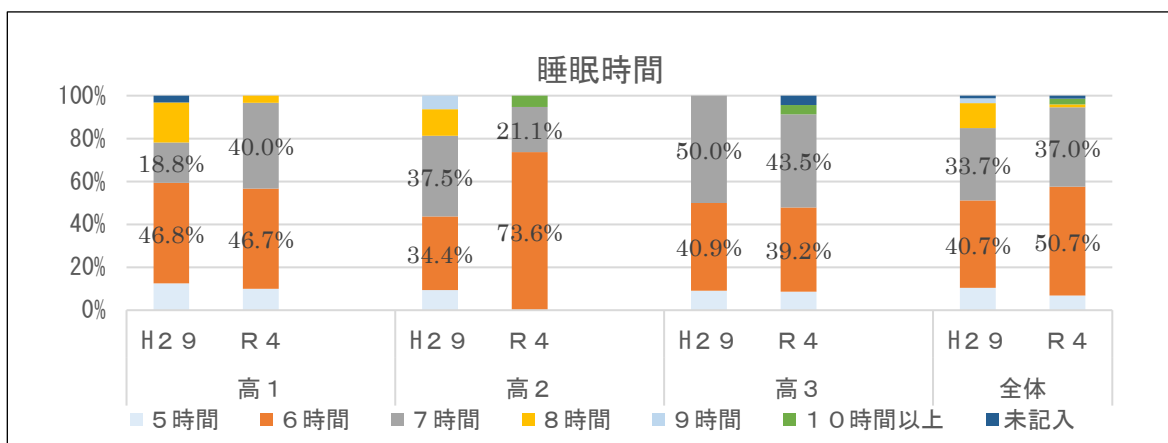
(2) 毎日何時に寝ますか？

	高 1		高 2		高 3		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
午後9時	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
午後9時30分	3.1%	0%	0%	0%	0%	0%	1.2%	0%
午後10時	12.5%	6.7%	15.6%	0%	4.5%	0%	11.5%	2.7%
午後10時30分	6.3%	6.7%	21.9%	10.5%	18.2%	4.3%	15.1%	8.2%
午後11時	28.1%	33.3%	18.8%	10.5%	18.2%	21.8%	22.1%	23.3%
午後11時30分	15.7%	26.6%	21.9%	15.8%	18.2%	17.4%	18.6%	20.5%
午前0時	28.1%	16.7%	15.6%	52.6%	27.3%	26.2%	23.3%	28.9%
午前0時30分	0%	10.0%	3.1%	5.3%	0%	13.0%	1.2%	9.6%
午前1時	0%	0%	0%	0%	13.6%	8.7%	3.4%	2.7%
午前1時30分	0%	0%	3.1%	0%	0%	0%	1.2%	0%
その他	3.1%	0%	0%	5.3%	0%	4.3%	1.2%	2.7%
未記入	3.1%	0%	0%	0%	0%	4.3%	1.2%	1.4%



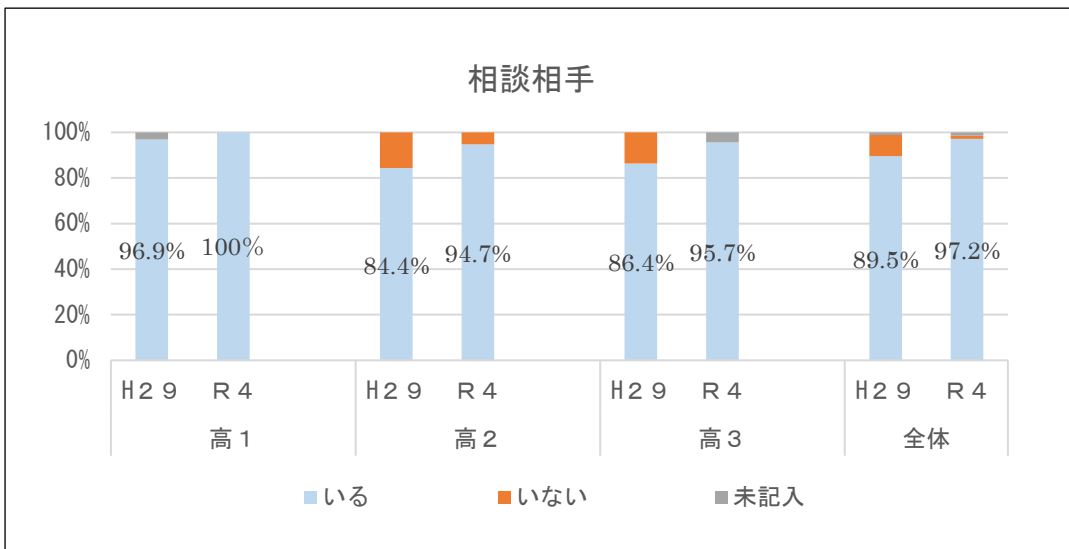
(3) 睡眠時間は何時間ですか？

	高 1		高 2		高 3		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
5 時間	12.5%	9.7%	9.4%	0%	9.1%	8.7%	10.5%	6.8%
6 時間	46.8%	45.2%	34.4%	73.6%	40.9%	39.2%	40.7%	50.7%
7 時間	18.8%	41.9%	37.5%	21.1%	50.0%	43.5%	33.7%	37.0%
8 時間	18.8%	3.2%	12.5%	0%	0%	0%	11.6%	1.4%
9 時間	0%	0%	6.2%	0%	0%	0%	2.3%	0%
10 時間以上	0%	0%	0%	5.3%	0%	4.3%	0%	2.7%
未記入	3.1%	0%	0%	0%	0%	4.3%	1.2%	1.4%



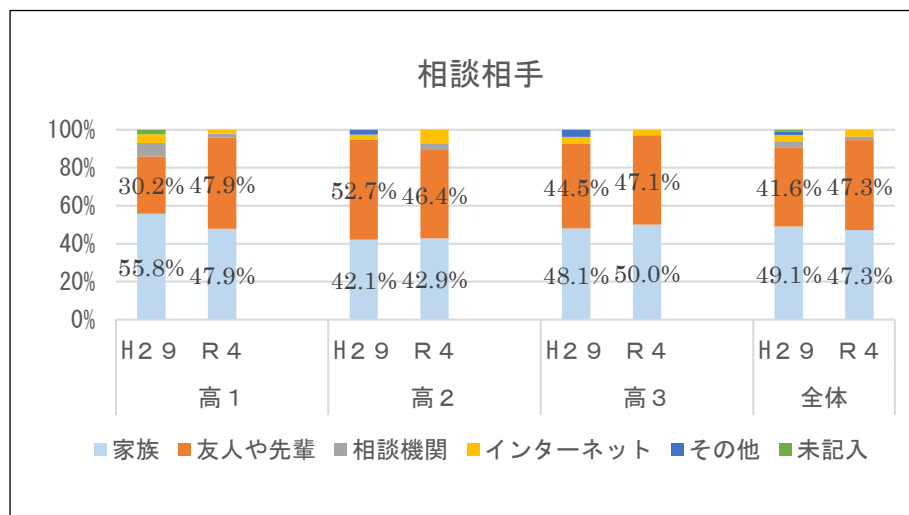
問 1 1 心配ごとがある時の相談相手はいますか？

	高 1		高 2		高 3		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
いる	96.9%	100%	84.4%	94.7%	86.4%	95.7%	89.5%	97.2%
いない	0%	0%	15.6%	5.3%	13.6%	0%	9.3%	1.4%
未記入	3.1%	0%	0%	0%	0%	4.3%	1.2%	1.4%



相談相手は誰ですか？

	高 1		高 2		高 3		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
家族	55.8%	47.9%	42.1%	42.9%	48.1%	50.0%	49.1%	47.3%
友人や先輩	30.2%	47.9%	52.7%	46.4%	44.5%	47.1%	41.6%	47.3%
相談機関	7.0%	2.1%	0%	3.6%	0%	0%	2.8%	1.8%
インターネット	4.7%	2.1%	2.6%	7.1%	3.7%	2.9%	3.7%	3.6%
その他	0%	0%	2.6%	0%	3.7%	0%	1.9%	0%
未記入	2.3%	0%	0%	0%	0%	0%	0.9%	0%



相談相手がいると回答したものの割合が令和 4 年では増加している。
相談相手の内容としては、「友人や先輩」という回答が増加している。

問 1 2 あなたは、自分が健康でいるために何が必要だと思いますか？（自由記載）

○高 1 男子

- ・ 3食とる、できれば野菜も摂る
- ・ 運動
- ・ 睡眠
- ・ 睡眠・食事・運動
- ・ スポーツ

○高 1 女子

- ・ 運動
- ・ 良く寝る、ストレスをためすぎない、発散させる
- ・ 早寝早起き(睡眠をしっかりとり)腸内細菌を整える
- ・ 早く寝ること、規則正しい生活をおくる
- ・ 生活リズムを崩さないように習慣づける
- ・ 運動すること、ストレスを溜めない

○高 2 男子

- ・ 適度な運動
- ・ 食生活に気をつける、ストレスを溜めない、
- ・ 自分のやりたいことをやる
- ・ 睡眠
- ・ 毎日楽しく過ごす
- ・ 運動

○高 2 女子

- ・ メンタルが安定していること
- ・ 毎日運動する、早寝早起き朝ごはん、笑って過ごす、
ストレスを溜めない、自分の好きなことをする時間をつくる
- ・ ひみつ
- ・ 運動、食事、睡眠をしっかりとり
- ・ 朝ごはんを必ずとり、運動不足をなくす、好きなことをたくさんする
- ・ 通信の学校に通っていて、運動不足なので体力をつけたい

○高 3 男子

- ・ 規則正しい生活、バランスの取れた食事
- ・ 運動、食事、睡眠のバランス
- ・ コロナの収束、終息だともっといい
- ・ 毎日笑う、何事にもポジティブ

○高 3 女子

- ・ 運動
- ・ 早寝、早起き、朝ご飯、運動
- ・ バランスの良い食事をとる、早寝早起き
- ・ 食事、運動、休養、睡眠。自分がストレスを感じていることに気づくこと
- ・ 睡眠
- ・ 食事、睡眠、運動が必要
- ・ 規則正しい生活をおくる

健康づくりアンケート比較 <中学生>

問1 回答

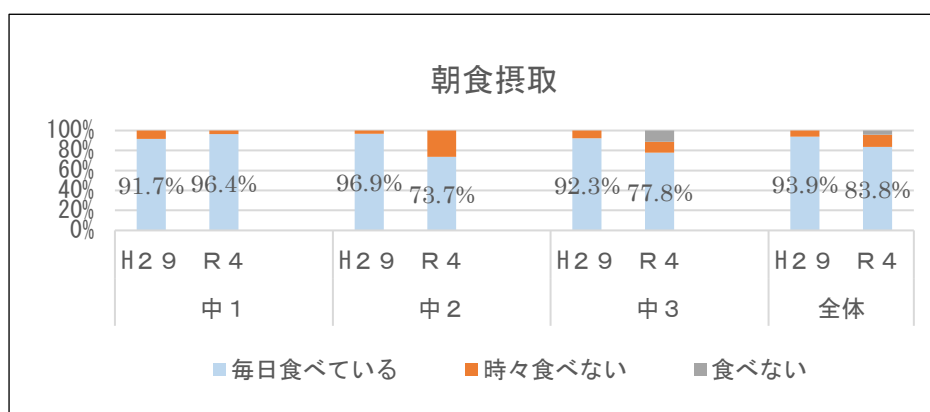
H29	中1	中2	中3	合計
男	10	15	15	40
女	14	17	11	42
合計	24	32	26	82

R4	中1	中2	中3	合計
男	15	5	18	38
女	13	14	9	36
合計	28	19	27	74

問2 あなたの食生活についておたずねします。

(1) 朝食は毎日食べていますか？

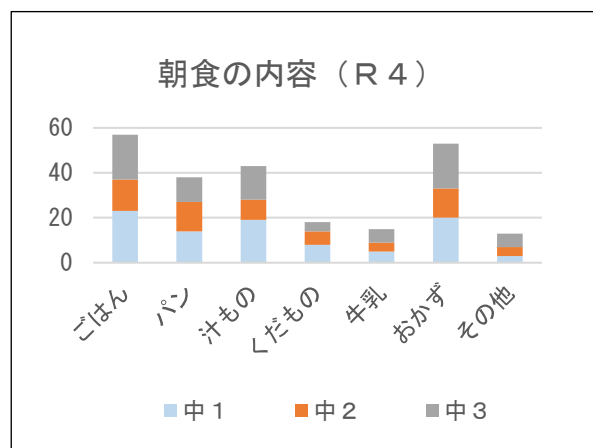
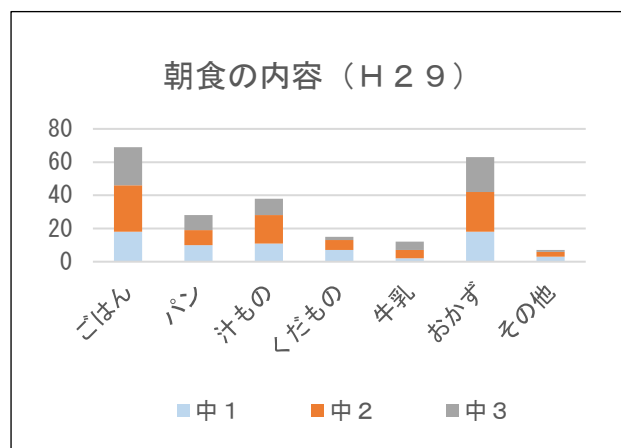
	中1		中2		中3		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
毎日食べてい	91.7%	96.4%	96.9%	73.7%	92.3%	77.8%	93.9%	83.8%
時々食べない	8.3%	3.6%	3.1%	26.3%	7.7%	11.1%	6.1%	12.2%
食べない	0%	0%	0%	0%	0%	11.1%	0%	4.1%



朝食を「毎日食べている」と回答したものの割合が令和4年度では減少しており、「時々食べない」「食べない」と回答したものは増加している。

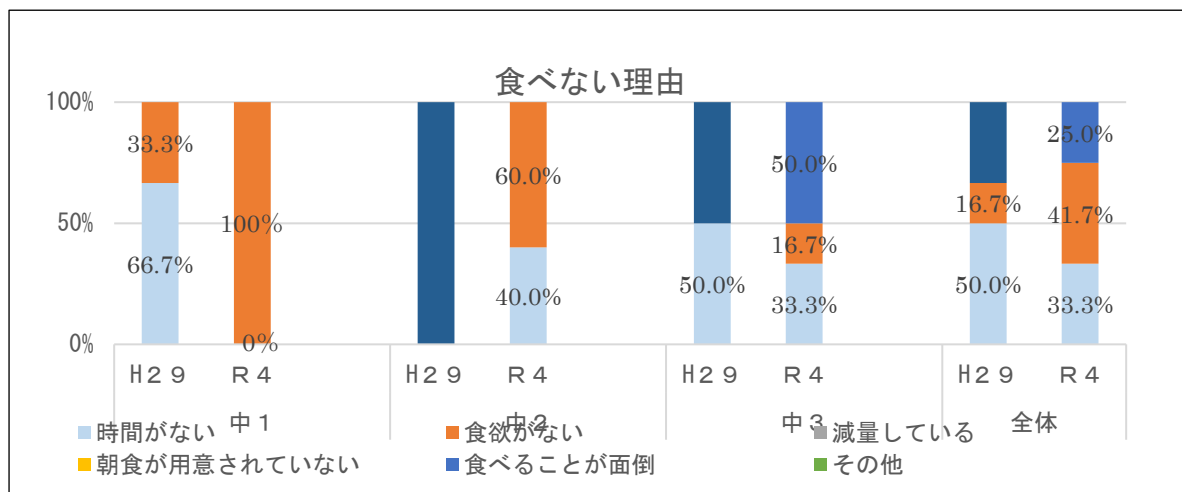
(2) ごはんは主に何を食べていますか？

	中1		中2		中3		合計	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
ごはん	18	23	28	14	23	20	69	57
パン	10	14	9	13	9	11	28	38
汁もの	11	19	17	9	10	15	38	43
くだもの	7	8	6	6	2	4	15	18
牛乳	2	5	5	4	5	6	12	15
おかず	18	20	24	13	21	20	63	53
その他	3	3	3	4	1	6	7	13



「食べない」理由は何ですか？

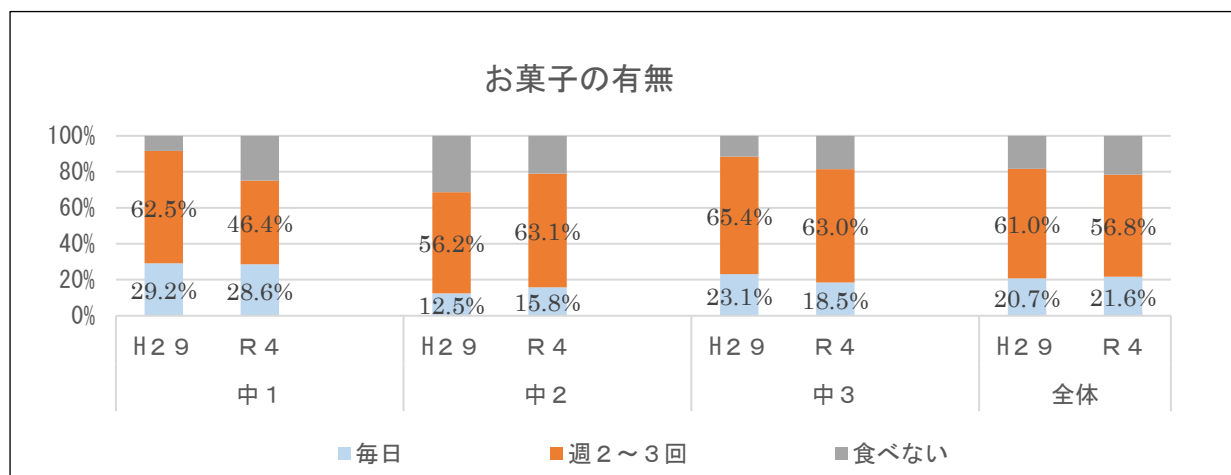
	中1		中2		中3		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
時間がない	66.7%	0%	0%	40.0%	50.0%	33.3%	50.0%	33.3%
食欲がない	33.3%	100%	0%	60.0%	0%	16.7%	16.7%	41.7%
減量している	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
朝食が用意されていない	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
食べることが面倒	0%	0%	0%	0%	0%	50.0%	0%	25.0%
その他	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
未記入	0%	0%	100%	0%	50.0%	0%	33.3%	0%



朝食を食べない理由として、平成29年、令和4年のどちらも「時間がない」、「食欲がない」という回答が多かった。

(3) おかし(ポテトチップスやチョコ、せんべいなど)は何回ぐらい食べますか？

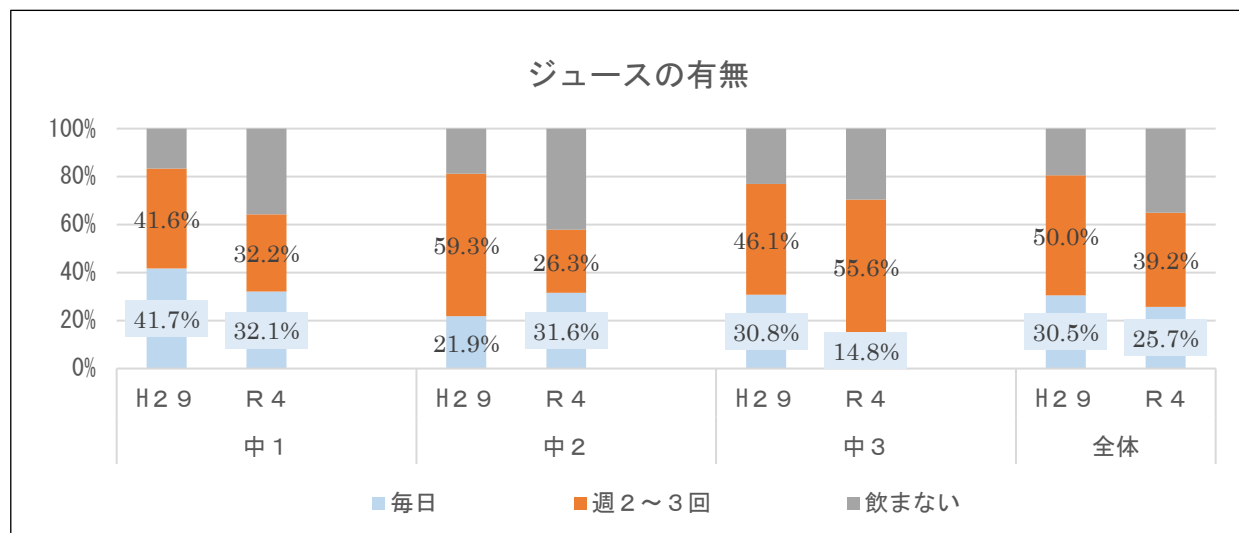
	中1		中2		中3		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
毎日	29.2%	28.6%	12.5%	15.8%	23.1%	18.5%	20.7%	21.6%
週2～3回	62.5%	46.4%	56.2%	63.1%	65.4%	63.0%	61.0%	56.8%
食べない	8.3%	25.0%	31.3%	21.1%	11.5%	18.5%	18.3%	21.6%



お菓子を食べる頻度は、平成29年と令和4年を比較して大きな変化はみられなかった。

(4) ジュース(スポーツドリンク、炭酸飲料など)の甘い飲み物はどのぐらい飲みますか？

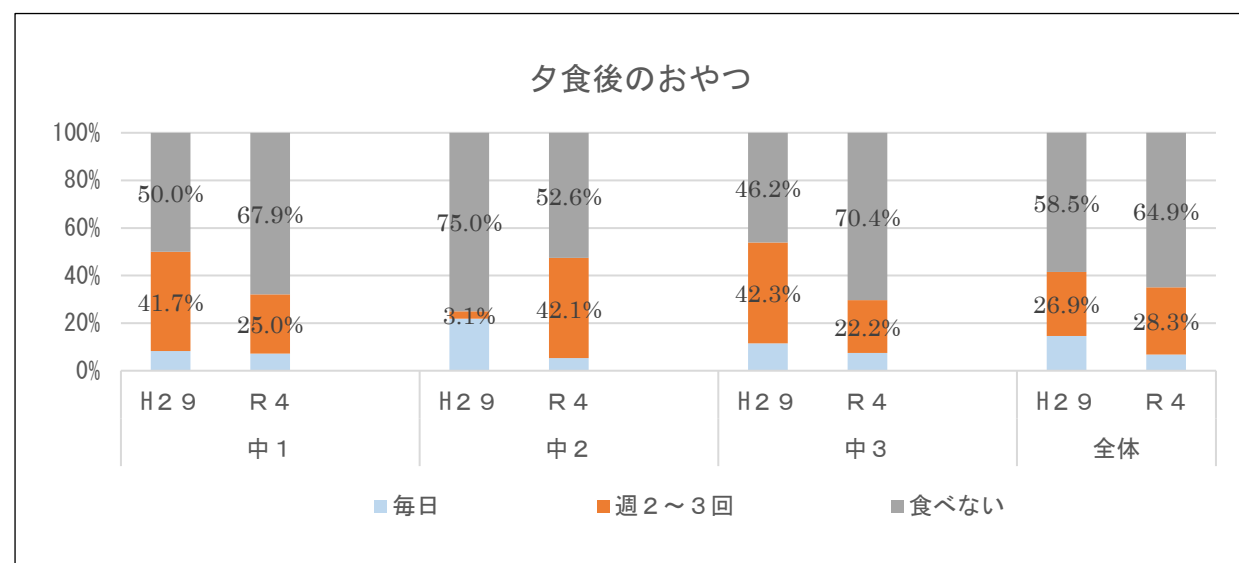
	中1		中2		中3		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
毎日	41.7%	32.1%	21.9%	31.6%	30.8%	14.8%	30.5%	25.7%
週2～3回	41.6%	32.2%	59.3%	26.3%	46.1%	55.6%	50.0%	39.2%
飲まない	16.7%	35.7%	18.8%	42.1%	23.1%	29.6%	19.5%	35.1%



令和4年では、「毎日」「週2～3回」ジュースを飲むものの割合が減少し、ジュースを「ほとんど飲まない」ものの割合が増加している。

(5) 夕食後、おやつや夜食を食べますか？

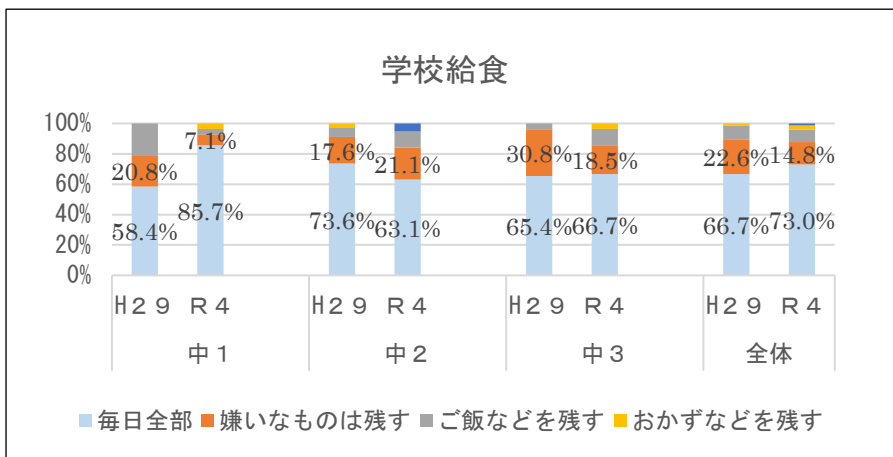
	中1		中2		中3		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
毎日	8.3%	7.1%	21.9%	5.3%	11.5%	7.4%	14.6%	6.8%
週2～3回	41.7%	25.0%	3.1%	42.1%	42.3%	22.2%	26.9%	28.3%
食べない	50.0%	67.9%	75.0%	52.6%	46.2%	70.4%	58.5%	64.9%



夕食後におやつを「食べない」ものの割合は平成29年と比較して令和4年では増加している。

(6) 学校給食はどのぐらい食べますか？

	中1		中2		中3		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
毎日全部	58.4%	85.7%	73.6%	63.1%	65.4%	66.7%	66.7%	73.0%
嫌いなものは残す	20.8%	7.1%	17.6%	21.1%	30.8%	18.5%	22.6%	14.8%
ご飯などを残す	20.8%	3.6%	5.9%	10.5%	3.8%	11.1%	9.5%	8.1%
おかずなどを残す	0%	3.6%	2.9%	0%	0%	3.7%	1.2%	2.7%
未記入	0%	0%	0%	5.3%	0%	0%	0%	1.4%

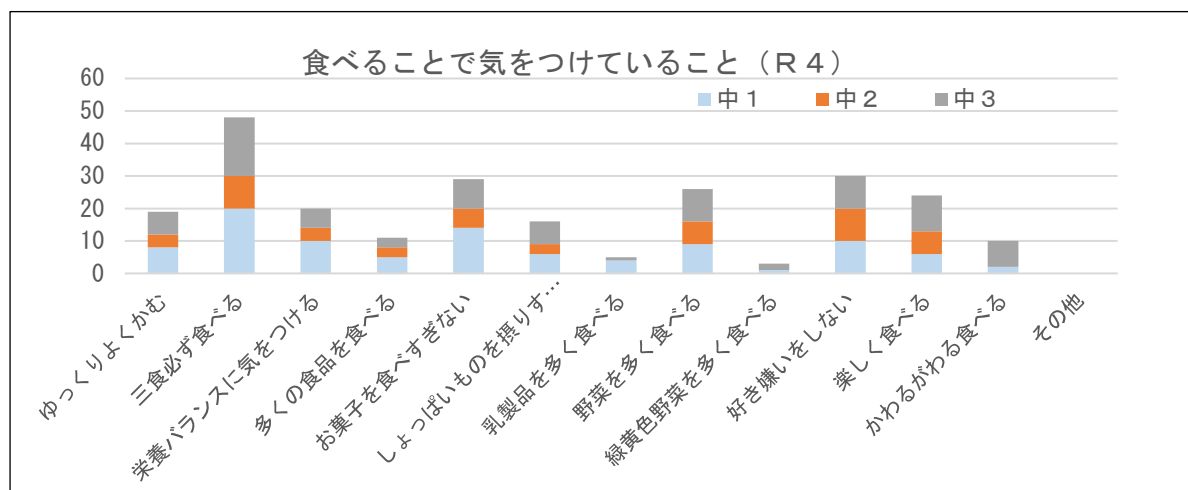


令和4年では、学校給食を「毎日全部」食べるものの割合が増加し、「嫌いなものは残す」ものの割合が減少した。

(7) どんなことに気をつけて食事をしていますか？（3つまで）

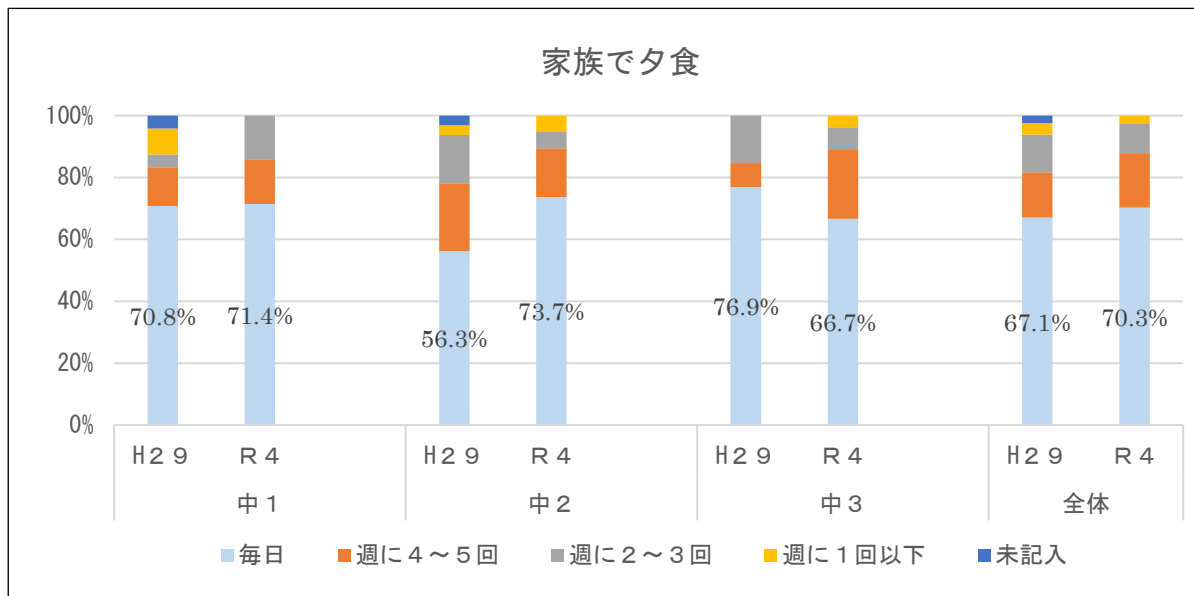
(人)

	中1		中2		中3		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
ゆっくりよくかむ	9	8	5	4	5	7	19	19
三食必ず食べる	15	20	28	10	21	18	64	48
栄養バランスに気をつける	7	10	8	4	5	6	20	20
多くの食品を食べる	4	5	3	3	3	3	10	11
お菓子を食べすぎない	4	14	5	6	7	9	16	29
しょっぱいものを摂りすぎない	3	6	3	3	3	7	9	16
乳製品を多く食べる	0	4	3	0	2	1	5	5
野菜を多く食べる	5	9	8	7	6	10	19	26
緑黄色野菜を多く食べる	5	1	2	0	1	2	8	3
好き嫌いをしない	10	10	11	10	10	10	31	30
楽しく食べる	6	6	1	7	6	11	13	24
かわるがわる食べる	2	2	5	0	5	8	12	10
その他	0	0	0	0	0	0	0	0



問3 夕食は家族そろって食事をしていますか？

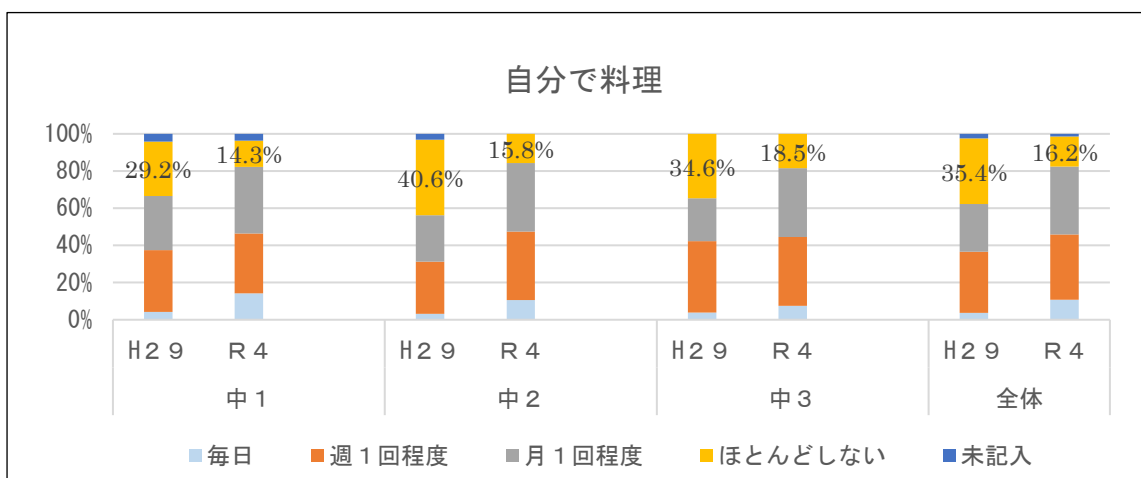
	中1		中2		中3		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
毎日	70.8%	71.4%	56.3%	73.7%	76.9%	66.7%	67.1%	70.3%
週に4～5回	12.5%	14.3%	21.9%	15.7%	7.7%	22.2%	14.6%	17.5%
週に2～3回	4.2%	14.3%	15.6%	5.3%	15.4%	7.4%	12.2%	9.5%
週に1回以下	8.3%	0%	3.1%	5.3%	0%	3.7%	3.7%	2.7%
未記入	4.2%	0%	3.1%	0%	0%	0%	2.4%	0%



令和4年では平成29年と比較して、毎日家族で夕食を食べるものの割合がやや増加している。

問4 あなたは家で自分で料理を作ったり、手伝いはしていますか？

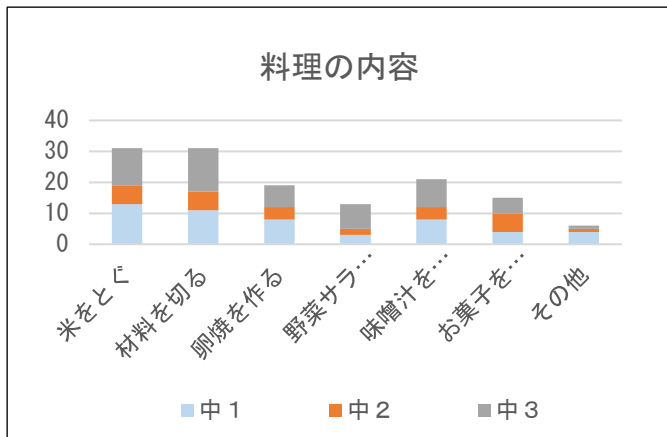
	中1		中2		中3		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
毎日	4.2%	14.3%	3.1%	10.6%	3.8%	7.5%	3.7%	10.8%
週1回程度	33.2%	32.1%	28.2%	36.8%	38.5%	37.0%	32.9%	35.1%
月1回程度	29.2%	35.7%	25.0%	36.8%	23.1%	37.0%	25.6%	36.5%
ほとんどしない	29.2%	14.3%	40.6%	15.8%	34.6%	18.5%	35.4%	16.2%
未記入	4.2%	3.6%	3.1%	0%	0%	0%	2.4%	1.4%



自分で料理を「ほとんどしない」ものの割合は、平成29年と比較して令和4年では減少している。

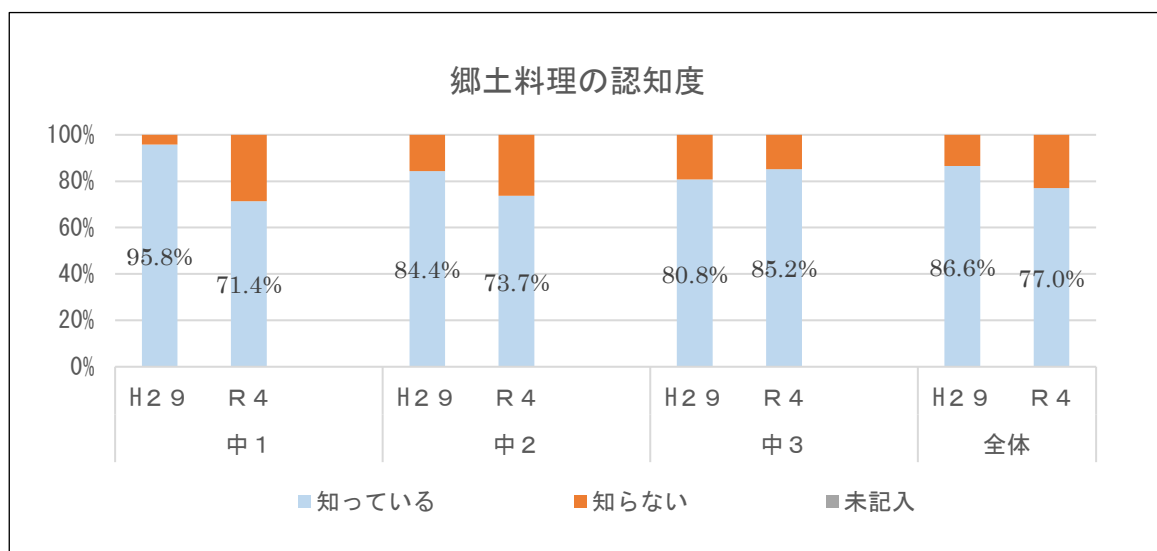
料理の内容 (人)

	中1	中2	中3	合計
米をとぐ	13	6	12	31
材料を切る	11	6	14	31
卵焼きをつくる	8	4	7	19
野菜サラダをつくる	3	2	8	13
みそ汁をつくる	8	4	9	21
お菓子をつくる	4	6	5	15
その他	4	1	1	6
合計	51	29	56	136



問5 会津の郷土料理を知っていますか？

	中1		中2		中3		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
知っている	95.8%	71.4%	84.4%	73.7%	80.8%	85.2%	86.6%	77.0%
知らない	4.2%	28.6%	15.6%	26.3%	19.2%	14.8%	13.4%	23.0%



郷土料理の認知度は、令和4年では平成29年と比較して減少した。

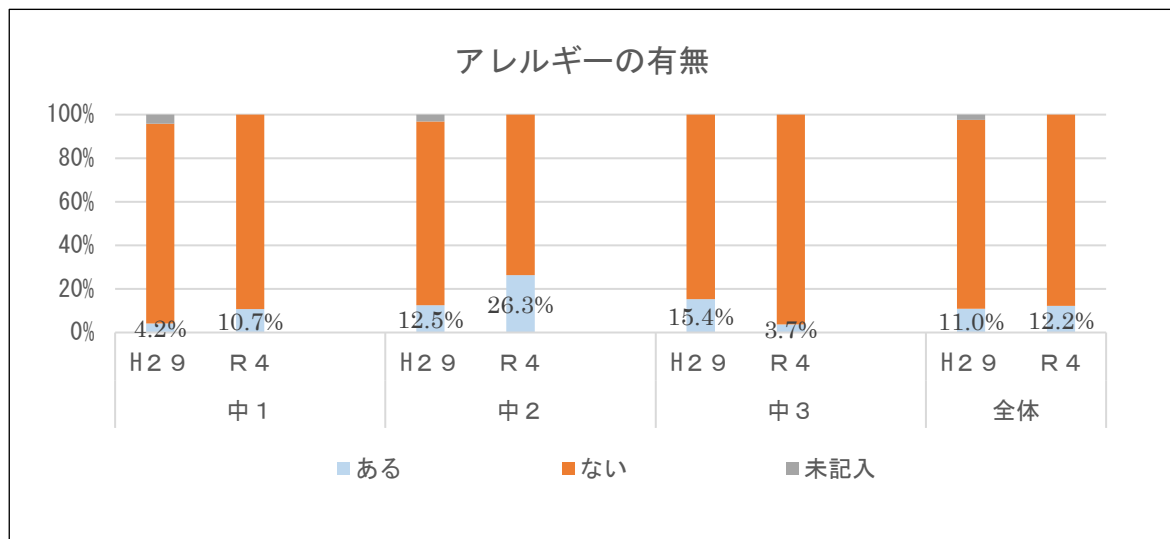
知っている郷土料理

	中1	中2	中3	合計
こづゆ	20	14	23	57
ざくざく	0	0	1	1
まんじゅうの天ぷら	0	0	1	1
にしんの天ぷら	0	0	0	0
ぼうたら	0	0	0	0
にしんの山椒づけ	0	1	0	1
いか人参	0	0	1	1
その他	2	0	1	3
合計	22	15	27	64

※その他の回答 ソースかつ丼 豆腐もち

問6 食べ物によるアレルギーはありますか？

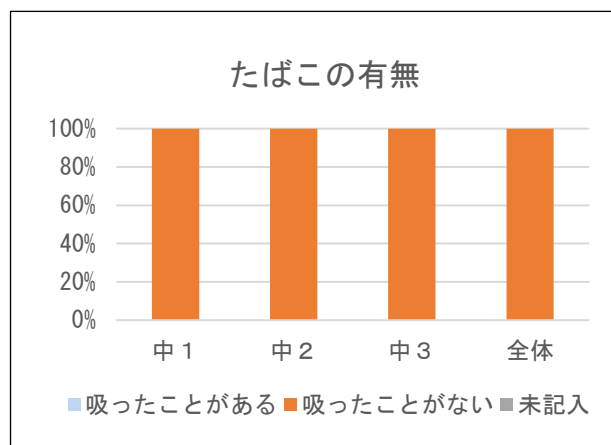
	中1		中2		中3		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
ある	4.2%	10.7%	12.5%	26.3%	15.4%	3.7%	11.0%	12.2%
ない	91.6%	89.3%	84.4%	73.7%	84.6%	96.3%	86.6%	87.8%
未記入	4.2%	0%	3.1%	0%	0%	0%	2.4%	0%



問7 たばこを吸ったことがありますか？

	中1	中2	中3	全体
吸ったことがある	0%	0%	0%	0%
吸ったことがない	100%	100%	100%	100%

中学生で、たばこを吸ったことがあるものはいなかった。



問8 酒（アルコール）を飲んだことがありますか？

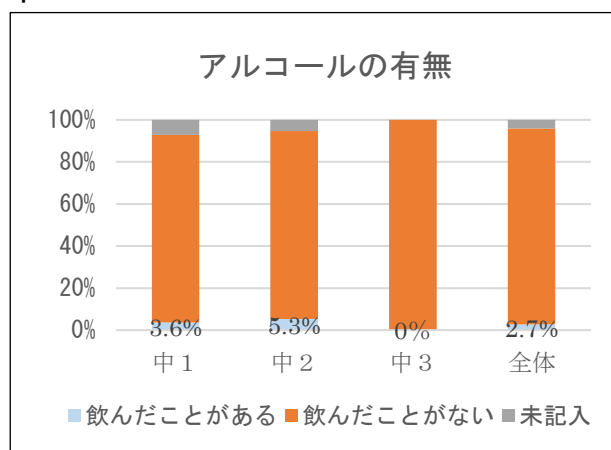
	中1	中2	中3	全体
飲んだことがある	3.6%	5.3%	0%	2.7%
飲んだことがない	89.3%	89.4%	100%	93.2%
未記入	7.1%	5.3%	0%	4.1%

中学生の2.7%（2人）のものがアルコールを飲んだことがあると回答している。

「飲んだことがある」方におたずねします。

（1）初めて飲んだのはいつですか？

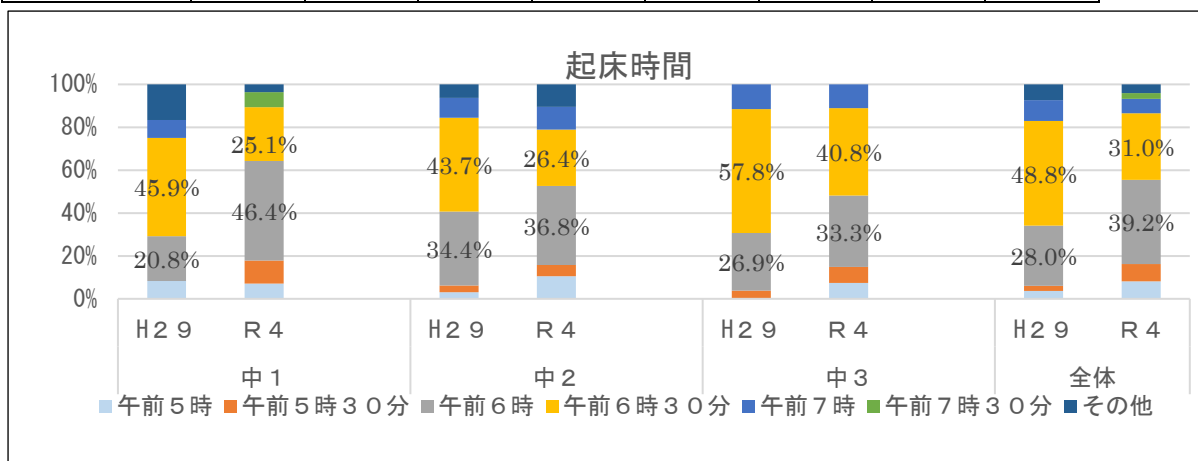
小学生 2人



問9 あなたの睡眠についておたずねします。

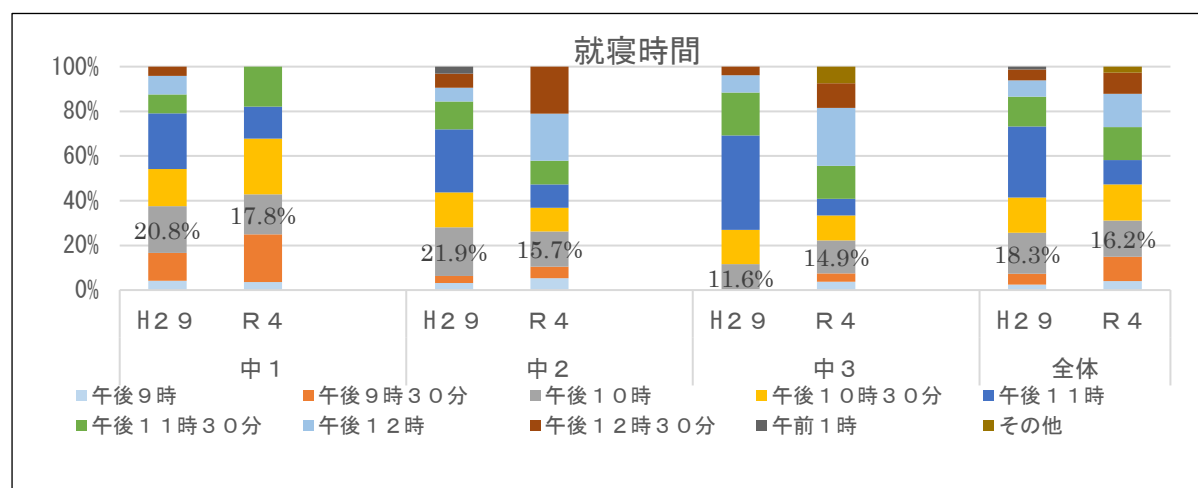
(1) 毎日何時に起きますか？

	中1		中2		中3		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
午前5時	8.3%	7.1%	3.1%	10.5%	0.0%	7.4%	3.7%	8.1%
午前5時30分	0%	10.7%	3.1%	5.3%	3.8%	7.4%	2.4%	8.1%
午前6時	20.8%	46.4%	34.4%	36.8%	26.9%	33.3%	28.0%	39.2%
午前6時30分	45.9%	25.1%	43.7%	26.4%	57.8%	40.8%	48.8%	31.0%
午前7時	8.3%	0%	9.4%	10.5%	11.5%	11.1%	9.8%	6.8%
午前7時30分	0%	7.1%	0%	0%	0%	0%	0%	2.7%
その他	16.7%	3.6%	6.3%	10.5%	0%	0%	7.3%	4.1%



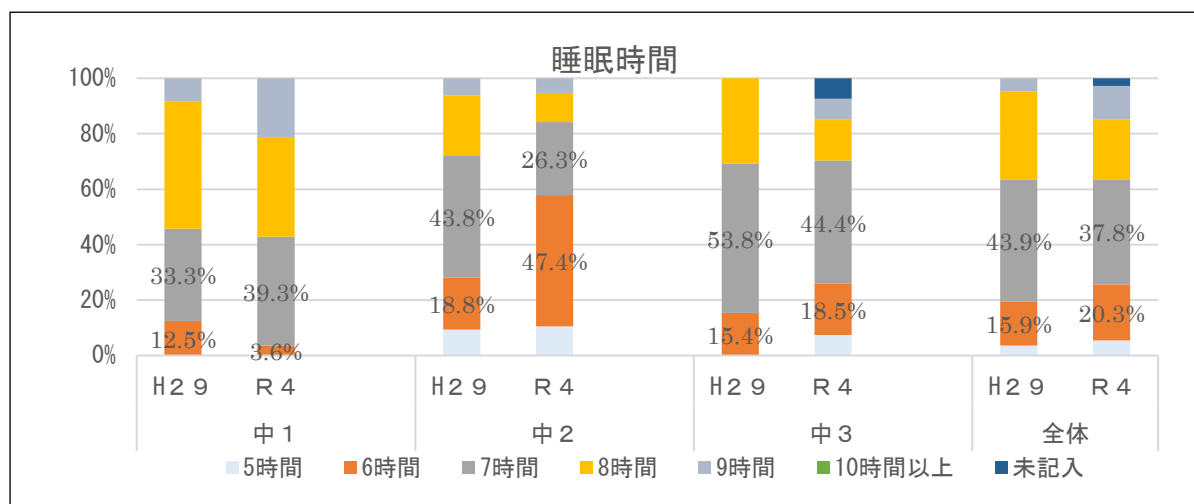
(2) 毎日何時に寝ますか？

	中1		中2		中3		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
午後9時	4.2%	3.6%	3.1%	5.3%	0%	3.7%	2.4%	4.1%
午後9時30分	12.5%	21.4%	3.1%	5.3%	0%	3.7%	4.9%	10.8%
午後10時	20.8%	17.9%	21.9%	15.7%	11.6%	14.9%	18.3%	16.2%
午後10時30分	16.7%	25.0%	15.6%	10.5%	15.4%	11.1%	15.9%	16.2%
午後11時	25.0%	14.3%	28.1%	10.5%	42.3%	7.4%	31.7%	10.8%
午後11時30分	8.3%	17.8%	12.5%	10.5%	19.2%	14.8%	13.4%	14.9%
午後12時	8.3%	0%	6.3%	21.1%	7.7%	25.9%	7.3%	14.9%
午後12時30分	4.2%	0%	6.3%	21.1%	3.8%	11.1%	4.9%	9.4%
午前1時	0%	0%	3.1%	0%	0%	0%	1.2%	0%
その他	0%	0%	0%	0%	0%	7.4%	0%	2.7%



(3) 睡眠時間は何時間ですか？

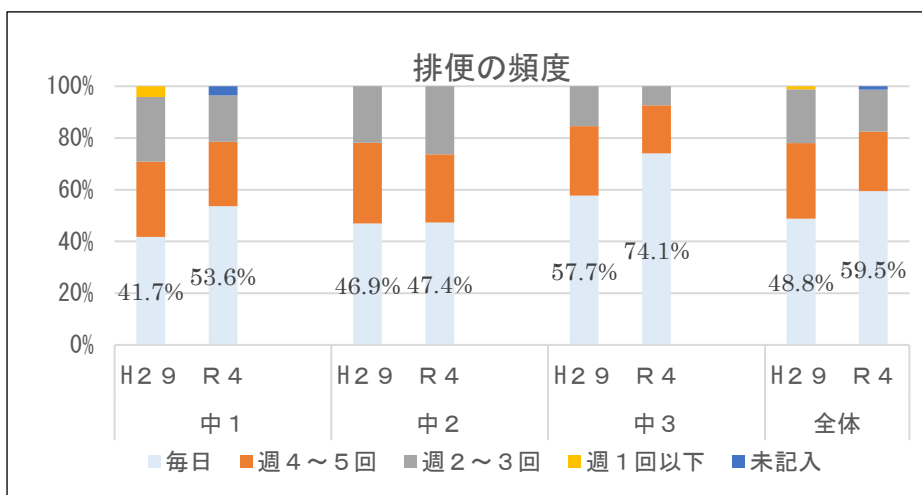
	中1		中2		中3		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
5 時間	0%	0%	9.4%	10.5%	0%	7.4%	3.7%	5.4%
6 時間	12.5%	3.6%	18.8%	47.4%	15.4%	18.5%	15.9%	20.3%
7 時間	33.3%	39.3%	43.8%	26.3%	53.8%	44.4%	43.9%	37.8%
8 時間	45.9%	35.7%	21.7%	10.5%	30.8%	14.9%	31.6%	21.6%
9 時間	8.3%	31.4%	6.3%	5.3%	0%	7.4%	4.9%	12.2%
10 時間以上	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
未記入	0%	0%	0%	0%	0%	7.4%	0%	2.7%



平成29年と令和4年を比較して、起床時間が若干早くなった傾向であった。就寝時間は、「午後9時30分」「午後12時」に就寝するものの割合が増加している。睡眠時間は「7時間」のものが多かった。

問10 毎日排便はありますか？

	中1		中2		中3		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
毎日	41.7%	53.6%	46.9%	47.4%	57.7%	74.1%	48.8%	59.5%
週4～5回	29.1%	24.9%	31.2%	26.3%	26.9%	18.5%	29.3%	22.9%
週2～3回	25.0%	17.9%	21.9%	26.3%	15.4%	7.4%	20.7%	16.2%
週1回以下	4.2%	0%	0%	0%	0%	0%	1.2%	0%
未記入	0%	3.6%	0%	0%	0%	0%	0%	1.4%



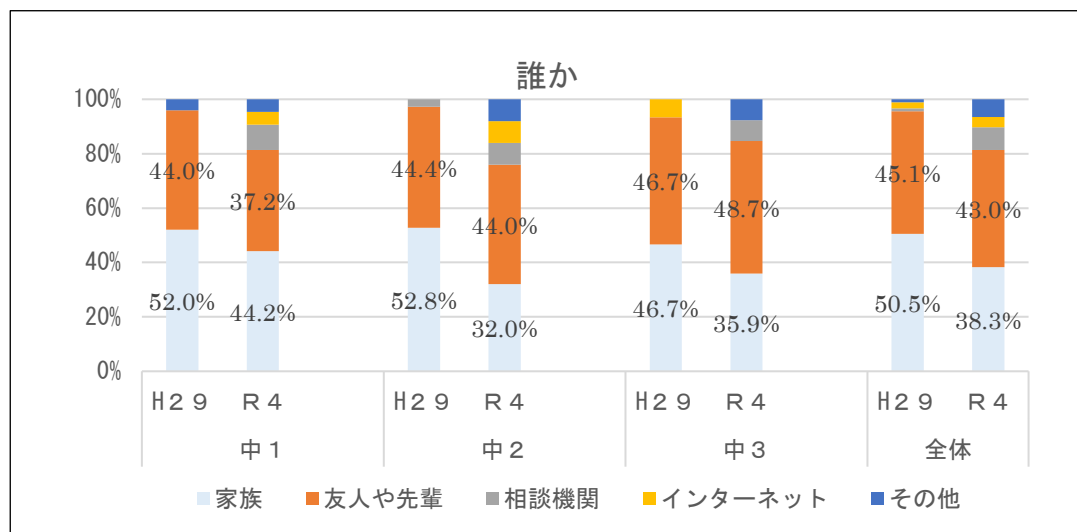
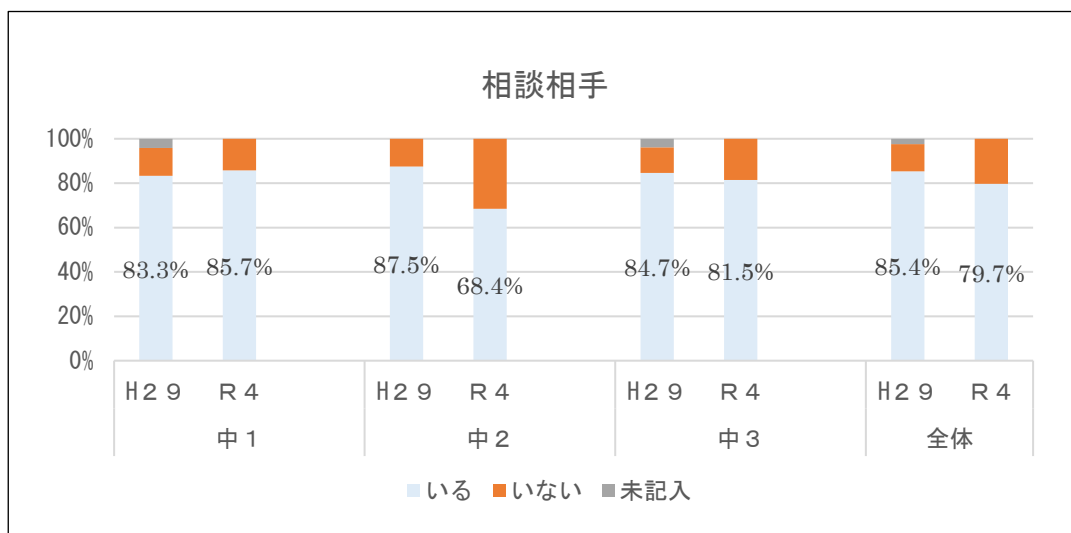
令和4年では、平成29年と比較して毎日排便のあるものの割合が増加している。

問 1 1 心配ごとなどがある時の相談相手はいますか？

	中 1		中 2		中 3		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
いる	83.3%	85.7%	87.5%	68.4%	84.7%	81.5%	85.4%	79.7%
いない	12.5%	14.3%	12.5%	31.6%	11.5%	18.5%	12.2%	20.3%
未記入	4.2%	0%	0%	0%	3.8%	0%	2.4%	0%

相談相手は誰ですか？

	中1		中2		中3		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
家族	13	19	19	8	14	14	46	41
友人や先輩	11	16	16	11	14	19	41	46
相談機関	0	4	1	2	0	3	1	9
インターネット	0	2	0	2	2	0	2	4
その他	1	2	0	2	0	3	1	7
未記入	0	0	0	0	0	0	0	0



令和 4 年では、平成 2 9 年と比較して相談相手が「いる」ものの割合が減少した。相談相手の内容は、「相談機関」が増加している。

問12 あなたは自分が健康でいるために何が必要だと思いますか？

○中1 男子

- ・楽しく仲良くする
- ・早寝早起き、日光を浴びる、運動、3食毎日食べる
- ・食事、睡眠
- ・手洗い、うがい
- ・いっぱい食べ過ぎない
- ・ストレス発散、食事のバランス
- ・一日三食食べる
- ・友達と楽しく過ごす
- ・糖分をあまりとらない
- ・食べ物、空気、酸素

○中1 女子

- ・早く寝る、散歩をする、野菜を多く食べる
- ・良い睡眠、良い栄養バランス
- ・自分にとっての癒し、いきがい
- ・野菜
- ・早寝早起き、3食しっかり食べる、栄養バランスを考えて食べる、酸素
- ・3食の食事、睡眠、家族や友人との会話
- ・自由
- ・バランスよい食事
- ・運動、勉強、食事、睡眠
- ・早寝早起き、朝ごはん
- ・毎日健康に気をつけてご飯を食べる

○中2 男子

- ・規則正しい食生活
- ・早寝早起き、健康的な食事
- ・毎日、好きなことをして好きなものを食べる、自分の好きなように生きる、暇があれば寝る

○中2 女子

- ・ととのった生活
- ・適度な休養
- ・人間関係を大切に、体調管理する
- ・健康な体
- ・一人でかかえこまない、しっかりご飯を食べる
- ・寝る、食べる、運動する
- ・早寝早起き、3食食べる
- ・よく食べ、よく寝て、よく動く
- ・しっかり食べる
- ・野菜食べとく

○中3 男子

- ・質の良い睡眠、バランスの良い食事、こまめな運動
- ・食事
- ・毎日3食食べる
- ・ストレスをためない
- ・早寝早起き、3食しっかり食べる、手洗い・うがい
- ・元気、朝ごはん、寝ること
- ・適度な運動、睡眠
- ・バランスよくしっかり食べる
- ・走ること、寝ること、食べること
- ・3食しっかり食べ、栄養バランスを考える
- ・サラダを食べる
- ・運動、休養
- ・睡眠をしっかりとり
- ・自分の体の状態を知ること

○中3 女子

- ・ご飯をゆっくりとる、運動、しっかりお風呂に入る
- ・規則正しい生活、ストレスをためない
- ・推しの配信、運営からの供給
- ・ストレスを少なくする
- ・お菓子やジュースなどを食べ過ぎず、運動を適度にする
- ・3食食べて、よく寝て、よく運動する
- ・食事、運動、睡眠

健康づくりアンケート比較 <小学生>

問1 回答

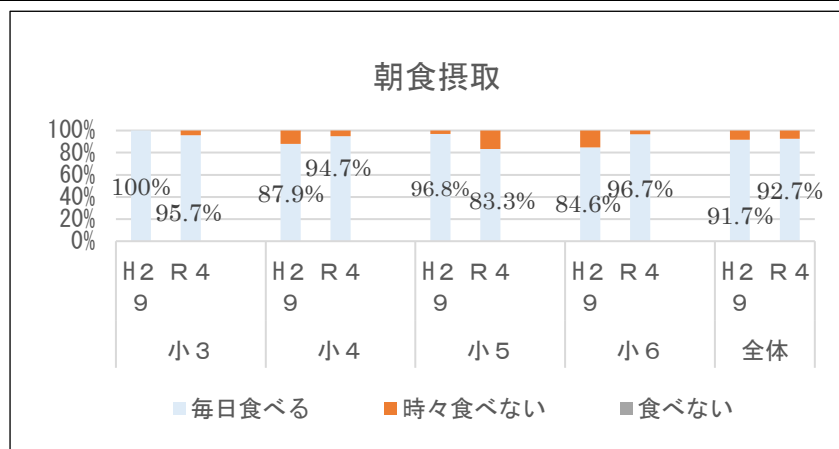
H29	小3	小4	小5	小6	合計
男	8	20	15	17	60
女	11	13	16	9	49
合計	19	33	31	26	109

R4	小3	小4	小5	小6	合計
男	11	12	13	11	47
女	12	7	11	19	49
合計	23	19	24	30	96

問2 あなたの食生活についておたずねします。

(1) 朝食は毎日食べていますか？

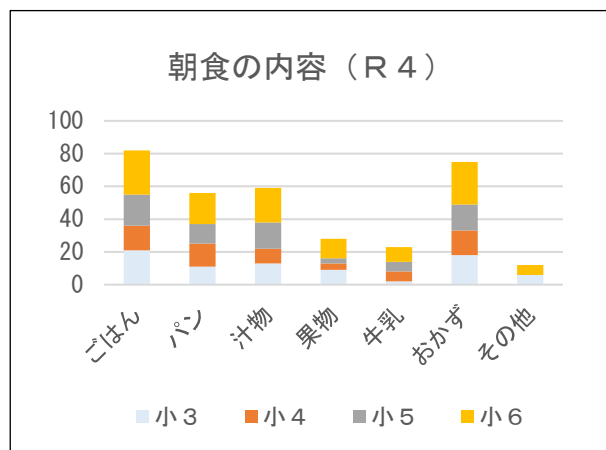
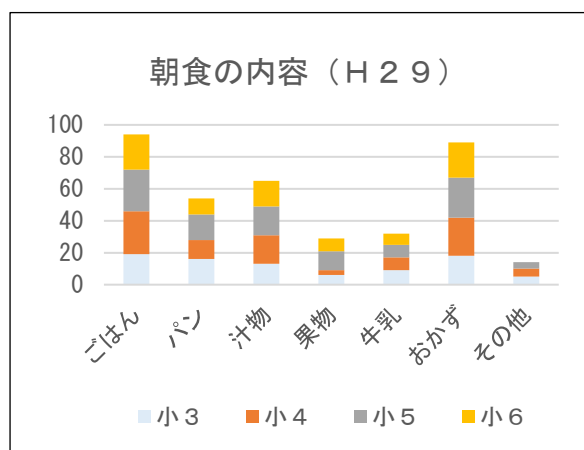
	小3		小4		小5		小6		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
毎日食べる	100%	95.7%	87.9%	94.7%	96.8%	83.3%	84.6%	96.7%	91.7%	92.7%
時々食べない	0%	4.3%	12.1%	5.3%	3.2%	16.7%	15.4%	3.3%	8.3%	7.3%
食べない	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%



朝食の摂取状況は、平成29年と令和4年で大きな変化はみられなかった。

(2) 朝ごはんは何を食べていますか？(あてはまるものすべて)

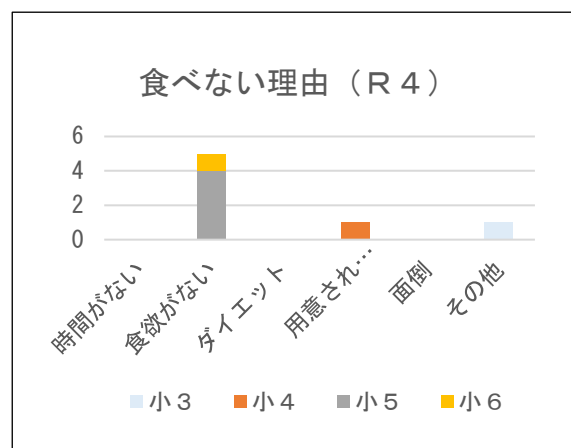
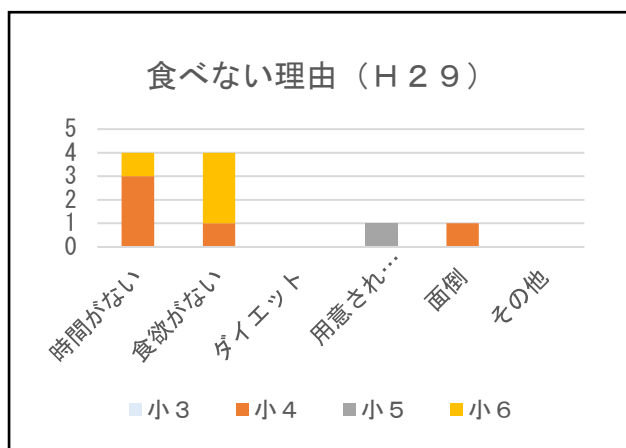
	小3		小4		小5		小6		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
ごはん	19	21	19	15	26	19	22	27	94	82
パン	16	11	16	14	16	12	10	19	54	56
汁物	13	13	13	9	18	16	16	21	65	59
果物	6	9	6	4	12	3	8	12	29	28
牛乳	9	2	9	6	8	6	7	9	32	23
おかず	18	18	18	15	25	16	22	26	89	75
その他	5	6	5	0	4	0	0	6	14	12



「食べない」理由は何ですか(あてはまるもの1つ)

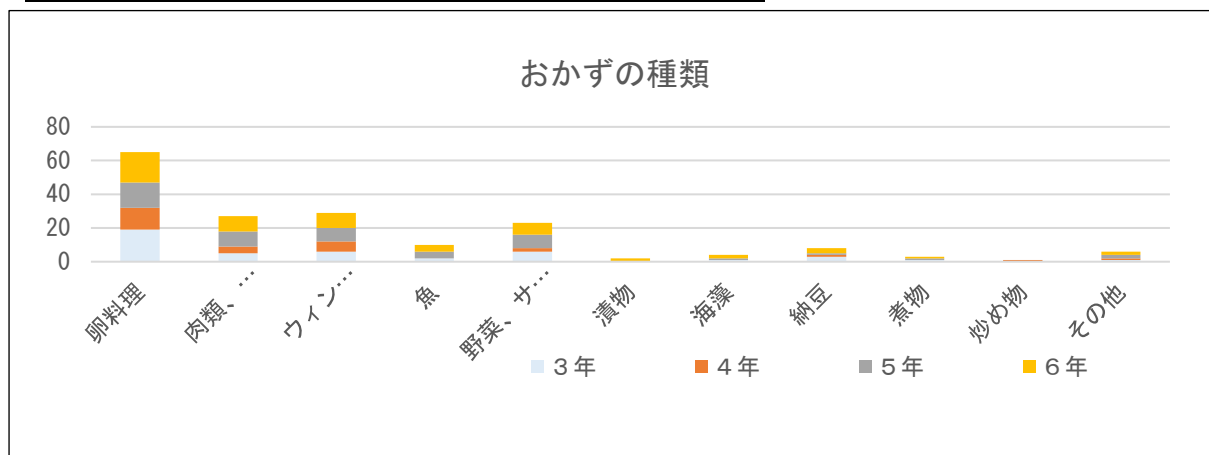
(人)

	小3		小4		小5		小6		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
時間がない	0	0	3	0	0	0	1	0	4	0
食欲がない	0	0	1	0	0	4	3	1	4	5
ダイエット	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
用意されていない	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1
面倒	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0
その他	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1
合計	0	1	5	1	1	4	4	1	10	7



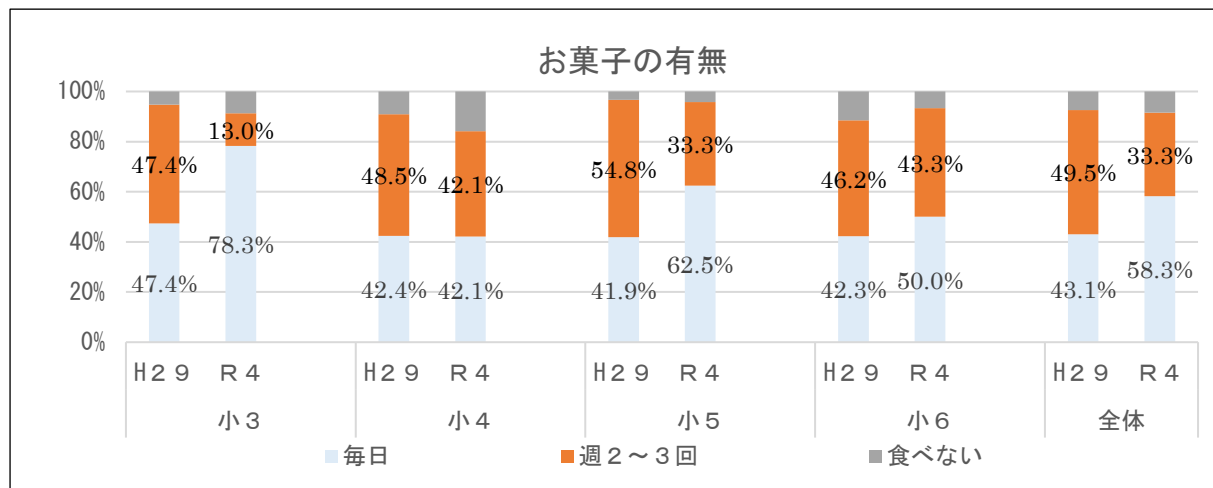
「おかず」を食べている場合どんなものをよく食べていますか？

R4	小3	小4	小5	小6	合計
卵料理	19	13	15	18	65
肉類、ベーコン、ハム	5	4	9	9	27
ウィンナー、ソーセー	6	6	8	9	29
魚	2	0	4	4	10
野菜、サラダ	6	2	8	7	23
漬物	0	0	0	2	2
海藻(のり、昆布)	1	0	1	2	4
納豆	3	1	1	3	8
煮物	1	0	1	1	3
炒め物	0	1	0	0	1
その他	1	1	2	2	6
合計	44	28	49	57	178



(3) おかし（ポテトチップスやチョコ、せんべいなど）は何回ぐらい食べますか？

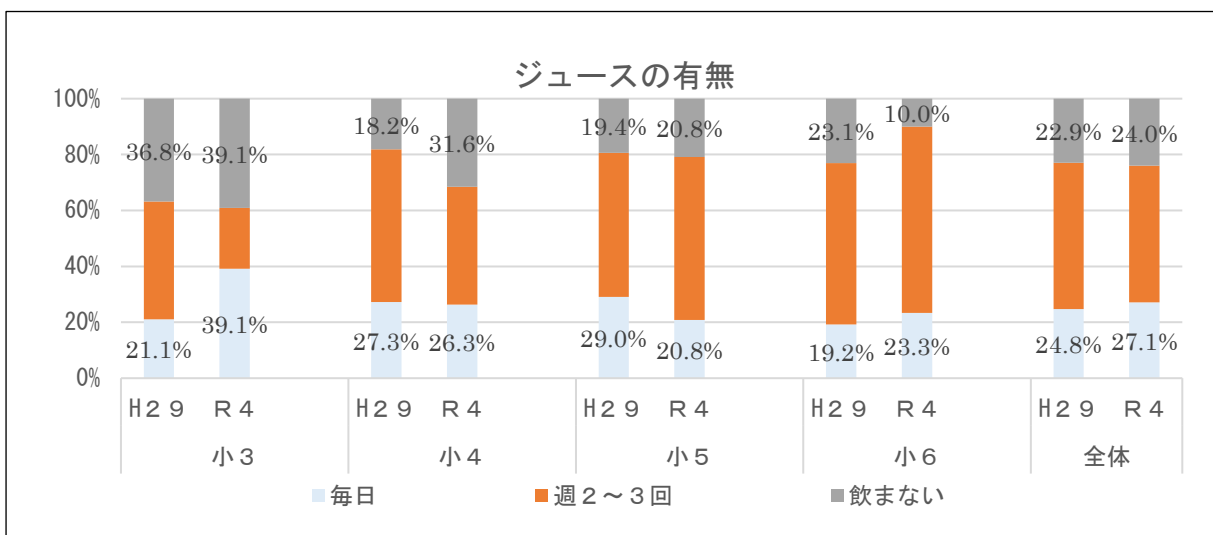
	小3		小4		小5		小6		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
毎日	47.4%	78.3%	42.4%	42.1%	41.9%	62.5%	42.3%	50.0%	43.1%	58.3%
週2～3回	47.4%	13.0%	48.5%	42.1%	54.8%	33.3%	46.2%	43.3%	49.5%	33.3%
食べない	5.2%	8.7%	9.1%	15.8%	3.3%	4.2%	11.5%	6.7%	7.4%	8.4%



令和4年では、「毎日」お菓子を食べるものの割合が増加し、お菓子を「週2～3回」食べるものの割合は減少している。

(4) ジュース（スポーツドリンク、炭酸飲料など）の甘い飲み物はどのくらい飲みますか？

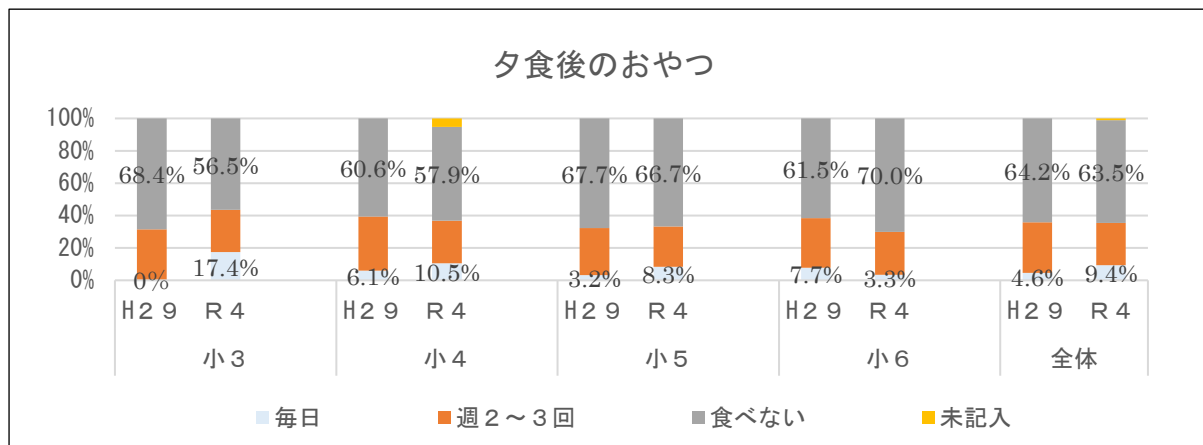
	小3		小4		小5		小6		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
毎日	21.1%	39.1%	27.3%	26.3%	29.0%	20.8%	19.2%	23.3%	24.8%	27.1%
週2～3回	42.1%	21.8%	54.5%	42.1%	51.6%	58.4%	57.7%	66.7%	52.3%	48.9%
飲まない	36.8%	39.1%	18.2%	31.6%	19.4%	20.8%	23.1%	10.0%	22.9%	24.0%



平成29年と令和4年を比較して、ジュースを「毎日」飲むものの割合と、「飲まない」ものの割合がやや増加した。

(5) 夕食のあとおやつや夜食を食べますか？

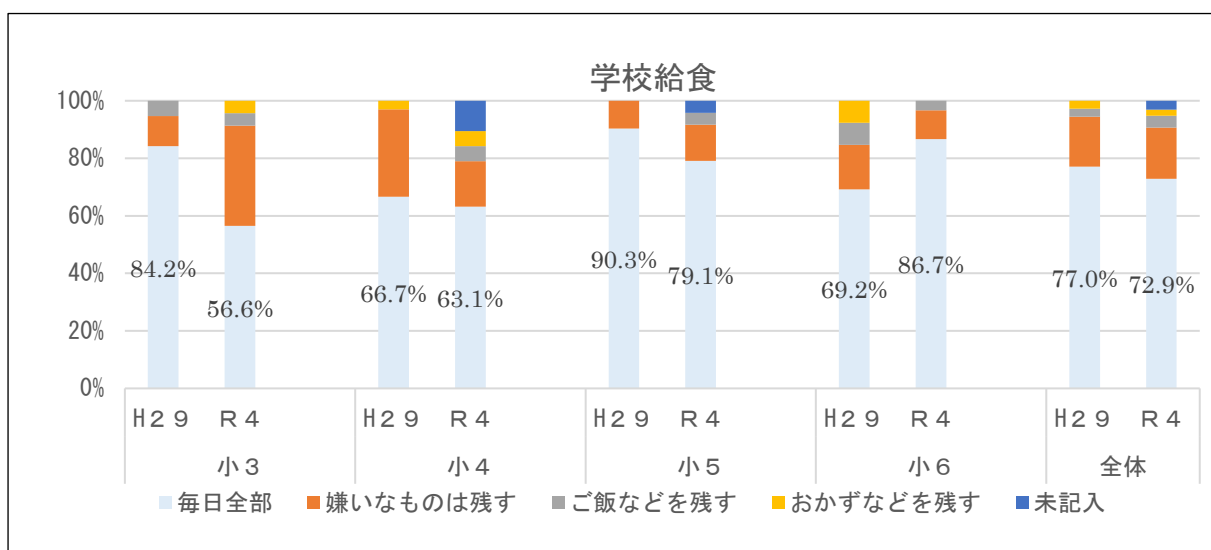
	小3		小4		小5		小6		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
毎日	0%	17.4%	6.1%	10.5%	3.2%	8.3%	7.7%	3.3%	4.6%	9.4%
週2～3回	31.6%	26.1%	33.3%	26.3%	29.1%	25.0%	30.8%	26.7%	31.2%	26.1%
食べない	68.4%	56.5%	60.6%	57.9%	67.7%	66.7%	61.5%	70.0%	64.2%	63.5%
未記入	0%	0%	0%	5.3%	0%	0%	0%	0%	0%	1.0%



令和4年では、「毎日」夕食後におやつを食べているものの割合が増加し、「週2～3回」食べているものの割合が減少している。

(6) 学校の給食はどのくらい食べますか？

	小3		小4		小5		小6		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
毎日全部食べる	84.2%	56.6%	66.7%	63.1%	90.3%	79.1%	69.2%	86.7%	77.0%	72.9%
嫌いなものは残す	10.5%	34.8%	30.3%	15.8%	9.7%	12.5%	15.4%	10.0%	17.4%	17.7%
ご飯などを残す	5.3%	4.3%	0%	5.3%	0%	4.2%	7.7%	3.3%	2.8%	4.2%
おかずなどを残す	0%	4.3%	3.0%	5.3%	0%	0%	7.7%	0%	2.8%	2.1%
未記入	0%	0%	0%	10.5%	0%	4.2%	0%	0%	0%	3.1%

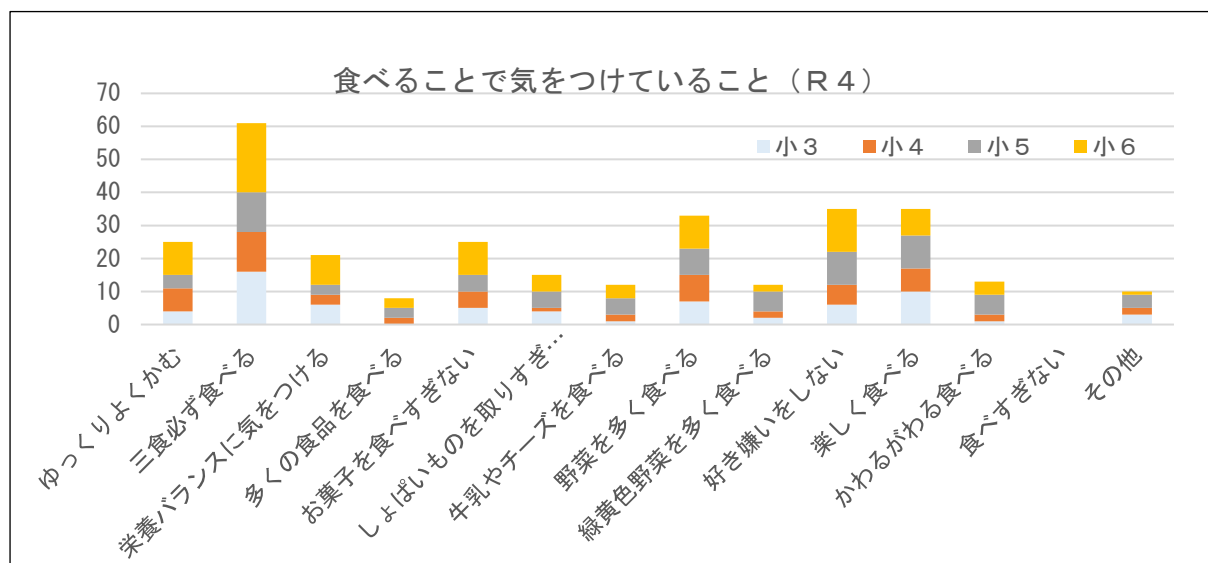
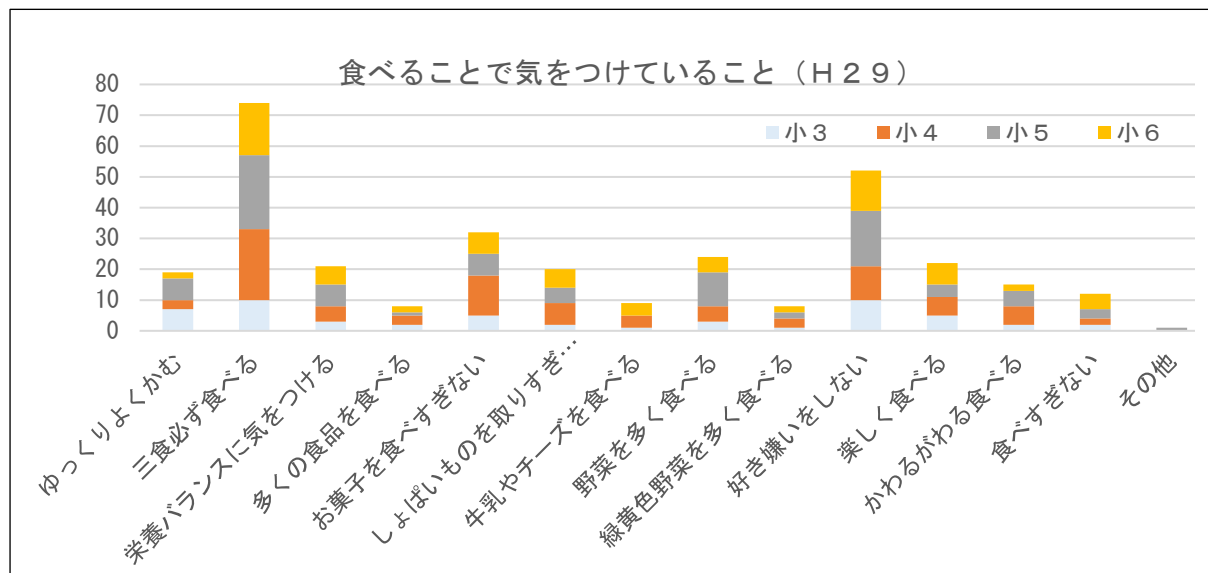


学校給食を「毎日全部食べる」ものの割合は、平成29年に比べて令和4年では減少している。

(7)どんなことを気をつけて食べていますか？

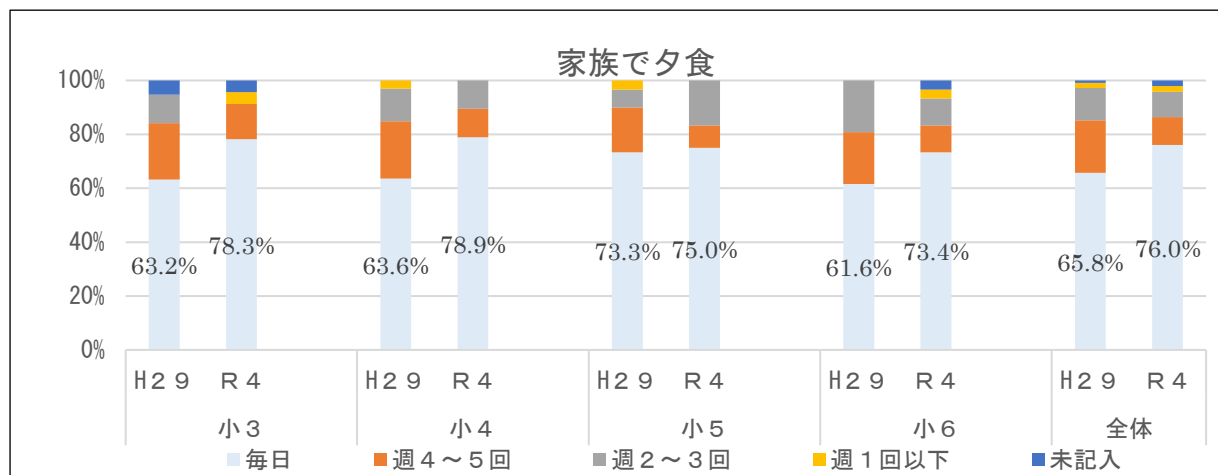
(人)

	小3		小4		小5		小6	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
ゆっくりよくかむ	7	4	3	7	7	4	2	10
三食必ず食べる	10	16	23	12	24	12	17	21
栄養バランスに気をつける	3	6	5	3	7	3	6	9
多くの食品を食べる	2	0	3	2	1	3	2	3
お菓子を食べすぎない	5	5	13	5	7	5	7	10
しょっぱいものを取りすぎない	2	4	7	1	5	5	6	5
牛乳やチーズを食べる	1	1	4	2	0	5	4	4
野菜を多く食べる	3	7	5	8	11	8	5	10
緑黄色野菜を多く食べる	1	2	3	2	2	6	2	2
好き嫌いをしない	10	6	11	6	18	10	13	13
楽しく食べる	5	10	6	7	4	10	7	8
かわるがわる食べる	2	1	6	2	5	6	2	4
食べすぎない	2	0	2	0	3	0	5	0
その他	0	3	0	2	1	4	0	1



問3 夕食は家族そろって食事をしていますか？

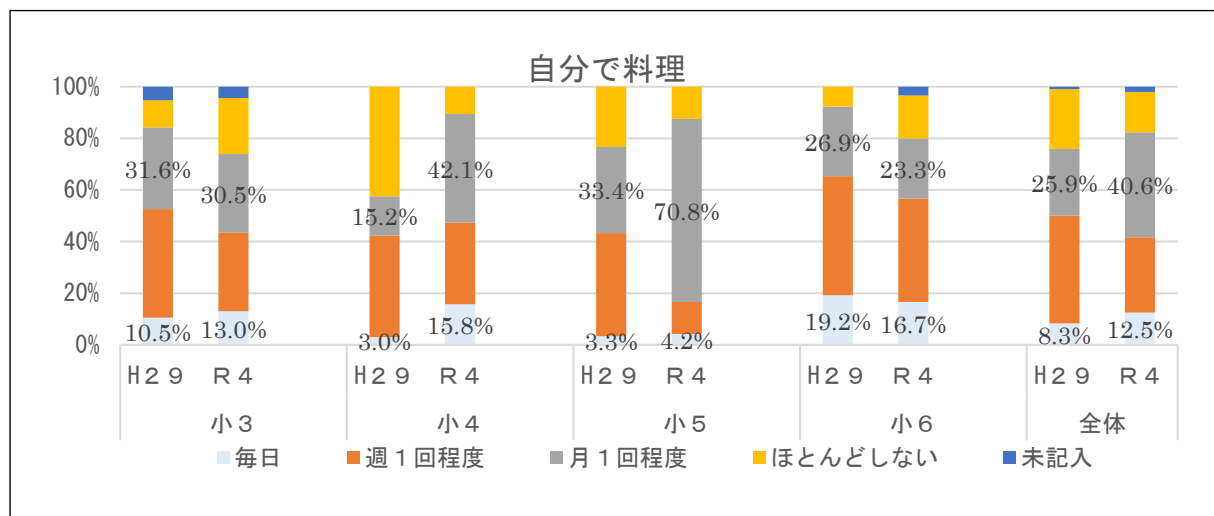
	小3		小4		小5		小6		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
毎日	63.2%	78.3%	63.6%	78.9%	73.3%	75.0%	61.6%	73.4%	65.8%	76.0%
週4～5回	21.0%	13.1%	21.3%	10.6%	16.7%	8.3%	19.2%	10.0%	19.4%	10.4%
週2～3回	10.5%	0%	12.1%	10.5%	6.7%	16.7%	19.2%	10.0%	12.0%	9.4%
週1回以下	0%	4.3%	3.0%	0%	3.3%	0%	0%	3.3%	1.9%	2.1%
未記入	5.3%	4.3%	0%	0%	0%	0%	0%	3.3%	0.9%	2.1%



平成29年と令和4年を比較して、「毎日」家族で夕食を食べるものの割合が増加している。

問4 あなたは家で自分で料理を作ったり、お手伝いはしますか？

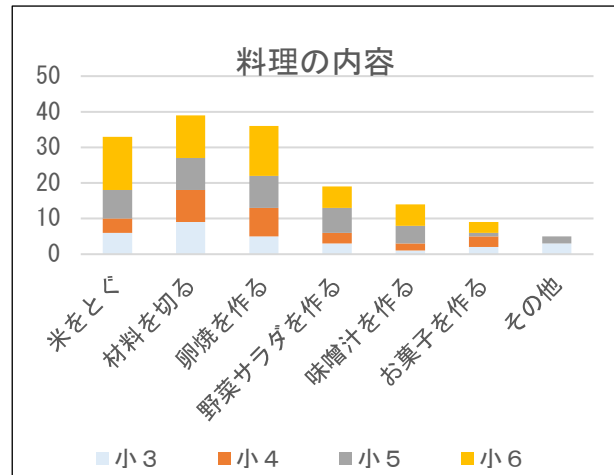
	小3		小4		小5		小6		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
毎日	10.5%	13.0%	3.0%	15.8%	3.3%	4.2%	19.2%	16.7%	8.3%	12.5%
週1回程度	42.1%	30.5%	39.4%	31.6%	40.0%	12.5%	46.2%	40.0%	41.8%	29.2%
月1回程度	31.6%	30.5%	15.2%	42.1%	33.4%	70.8%	26.9%	23.3%	25.9%	40.6%
ほとんどしない	10.5%	21.7%	42.4%	10.5%	23.3%	12.5%	7.7%	16.7%	23.1%	15.6%
未記入	5.3%	4.3%	0%	0%	0%	0%	0%	3.3%	0.9%	2.1%



「毎日」「月1回程度」料理をするものの割合が、平成29年に比べて令和4年では増加している。

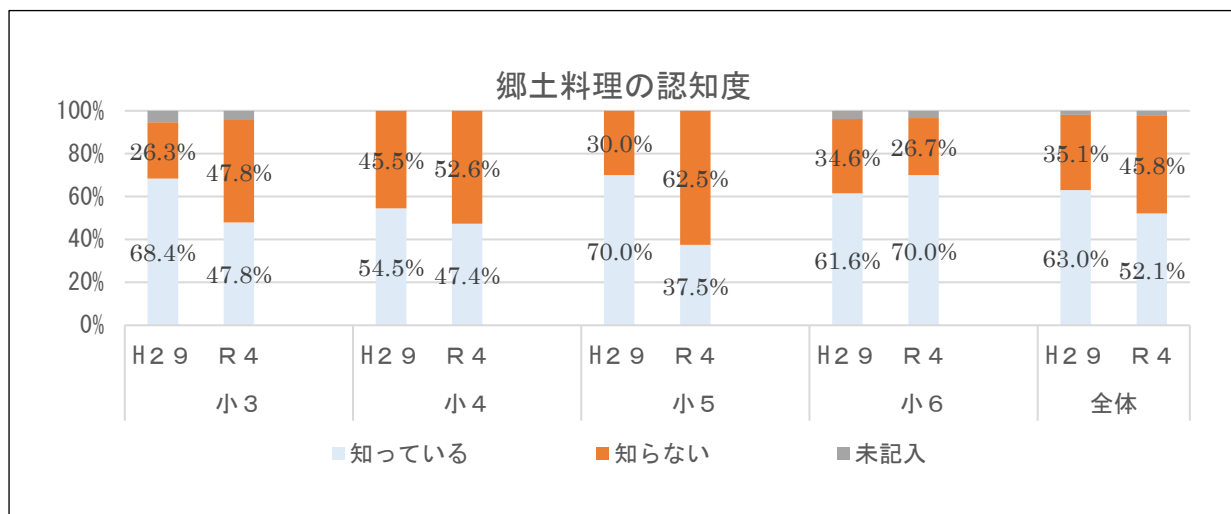
料理の内容（Ｒ４）

	小3	小4	小5	小6	合計
米をとぐ	6	4	8	15	33
野菜や肉を切る	9	9	9	12	39
卵焼を作る	5	8	9	14	36
野菜サラダを作	3	3	7	6	19
味噌汁を作る	1	2	5	6	4
お菓子を作る	2	3	1	3	9
その他	3	0	2	0	5



問5 会津の郷土料理を知っていますか？

	小3		小4		小5		小6		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
知っている	68.4%	47.8%	54.5%	47.4%	70.0%	37.5%	61.6%	70.0%	63.0%	52.1%
知らない	26.3%	47.8%	45.5%	52.6%	30.0%	62.5%	34.6%	26.7%	35.1%	45.8%
未記入	5.3%	4.4%	0%	0%	0%	0%	3.8%	3.3%	1.9%	2.1%



郷土料理の認知度は、令和4年では平成29年と比較して減少しており、郷土料理を「知っている」ものと「知らない」ものの割合が同程度となっている。

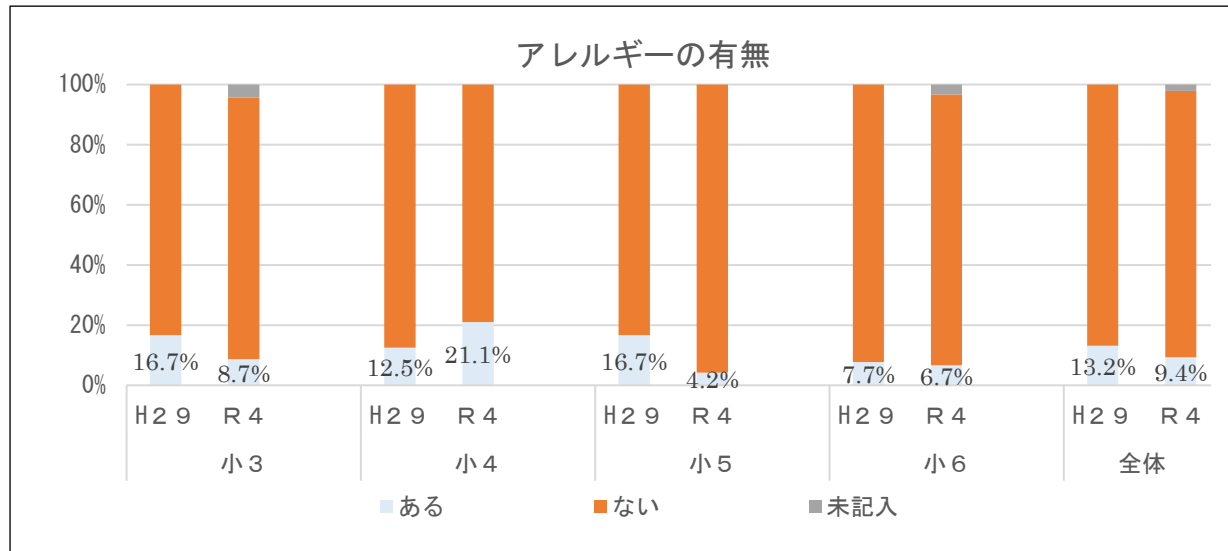
知っている郷土料理（Ｒ４）

	小3	小4	小5	小6	合計
こづゆ	10	8	9	17	44
まんじゅうの天ぷら	4	2	1	7	14
いか人参	2	0	1	7	10
馬刺し	2	1	0	1	4
にしんの山椒漬け	1	1	0	0	2
その他	0	0	2	4	6

知っている郷土料理ではこづゆが88%（44人）で一番多かった。

問6 食べ物でのアレルギーはありますか？

	小3		小4		小5		小6		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
ある	16.7%	8.7%	12.5%	21.1%	16.7%	4.2%	7.7%	6.7%	13.2%	9.4%
ない	83.3%	87.0%	87.5%	78.9%	83.3%	95.8%	92.3%	90.0%	86.8%	88.5%
未記入	0%	4.3%	0%	0%	0%	0%	0%	3.3%	0%	2.1%

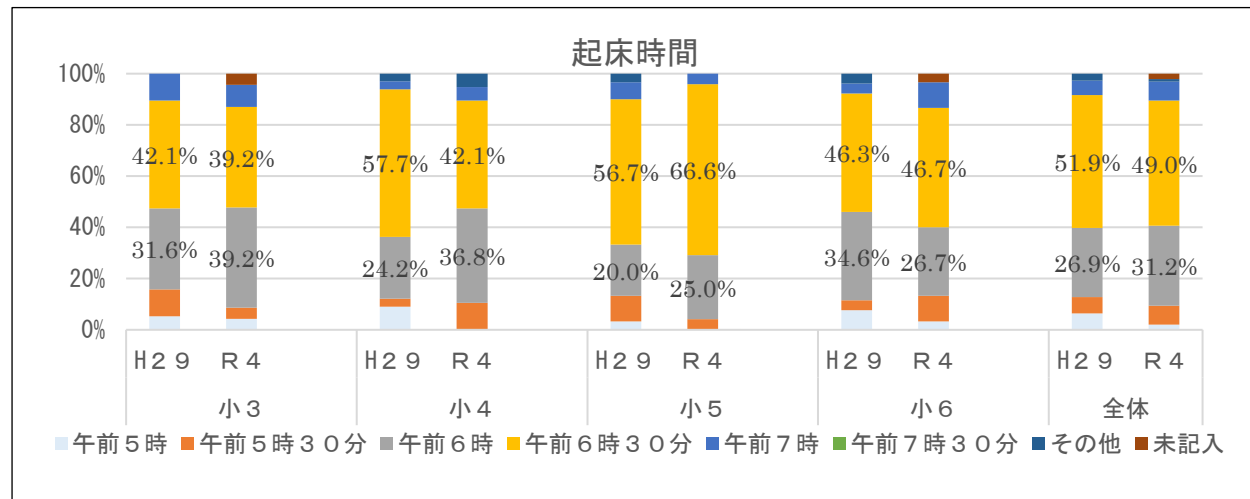


アレルギーのあるものの割合は、平成29年に比べて令和4年ではやや減少している。

問7 あなたの睡眠についておたずねします。

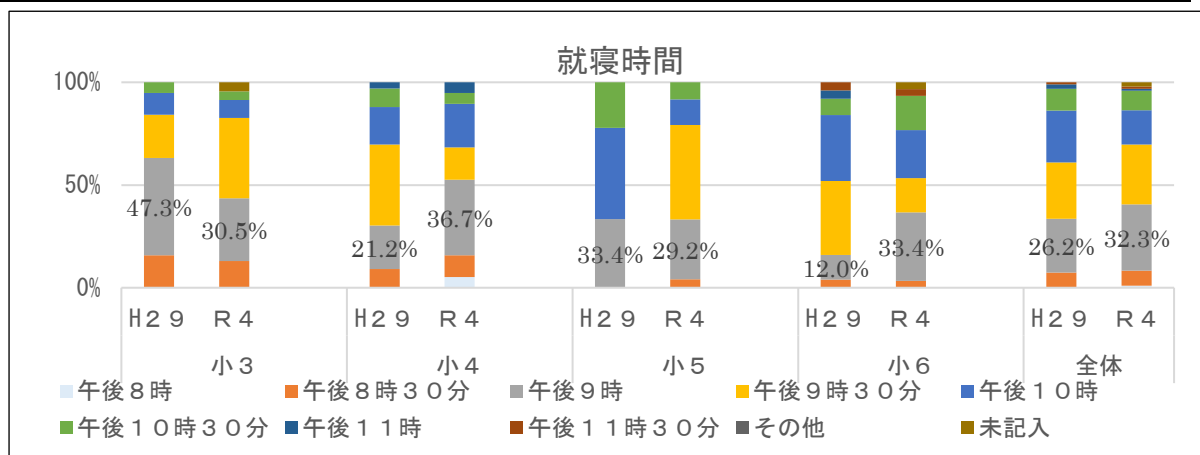
(1) 毎日何時に起きますか？

	小3		小4		小5		小6		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
午前5時	5.3%	4.3%	9.1%	0%	3.3%	0%	7.7%	3.3%	6.4%	2.1%
午前5時30分	10.5%	4.3%	3.0%	10.5%	10.0%	4.2%	3.8%	10.0%	6.4%	7.3%
午前6時	31.6%	39.2%	24.2%	36.8%	20.0%	25.0%	34.6%	26.7%	26.9%	31.2%
午前6時30分	42.1%	39.2%	57.7%	42.1%	56.7%	66.6%	46.3%	46.7%	51.9%	49.0%
午前7時	10.5%	8.7%	3.0%	5.3%	6.7%	4.2%	3.8%	10.0%	5.6%	7.3%
午前7時30分	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
その他	0%	0%	3.0%	5.3%	3.3%	0%	3.8%	0%	2.8%	1.0%
未記入	0%	4.3%	0%	0%	0%	0%	0%	3.3%	0%	2.1%



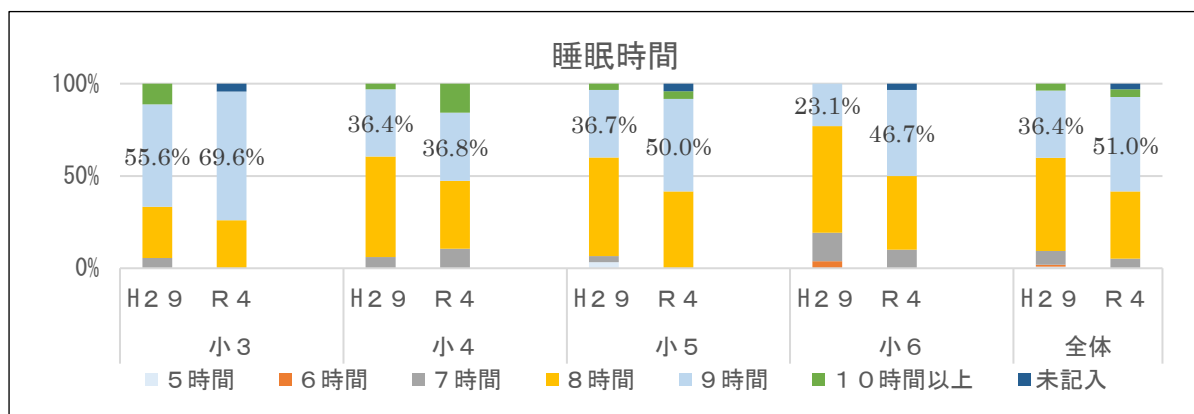
(2) 毎日何時に寝ますか？

	小3		小4		小5		小6		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
午後8時	0%	0%	0%	5.3%	0%	0%	0%	0%	0%	1.0%
午後8時30分	15.8%	13.0%	9.1%	10.5%	0%	4.2%	4.0%	3.3%	7.4%	7.3%
午後9時	47.3%	30.5%	21.2%	36.7%	33.4%	29.2%	12.0%	33.4%	26.2%	32.3%
午後9時30分	21.1%	39.2%	39.4%	15.8%	0%	45.8%	36.0%	16.7%	27.4%	29.2%
午後10時	10.5%	8.7%	18.2%	21.1%	44.4%	12.5%	32.0%	23.3%	25.3%	16.7%
午後10時30分	5.3%	4.3%	9.1%	5.3%	22.2%	8.3%	8.0%	16.7%	10.5%	9.4%
午後11時	0%	0%	3.0%	5.3%	0%	0%	4.0%	0%	2.1%	1.0%
午後11時30分	0%	0%	0%	0%	0%	0%	4.0%	3.3%	1.1%	1.0%
その他	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
未記入	0%	4.3%	0%	0%	0%	0%	0%	3.3%	0%	2.1%



(3) 睡眠時間は何時間ですか？

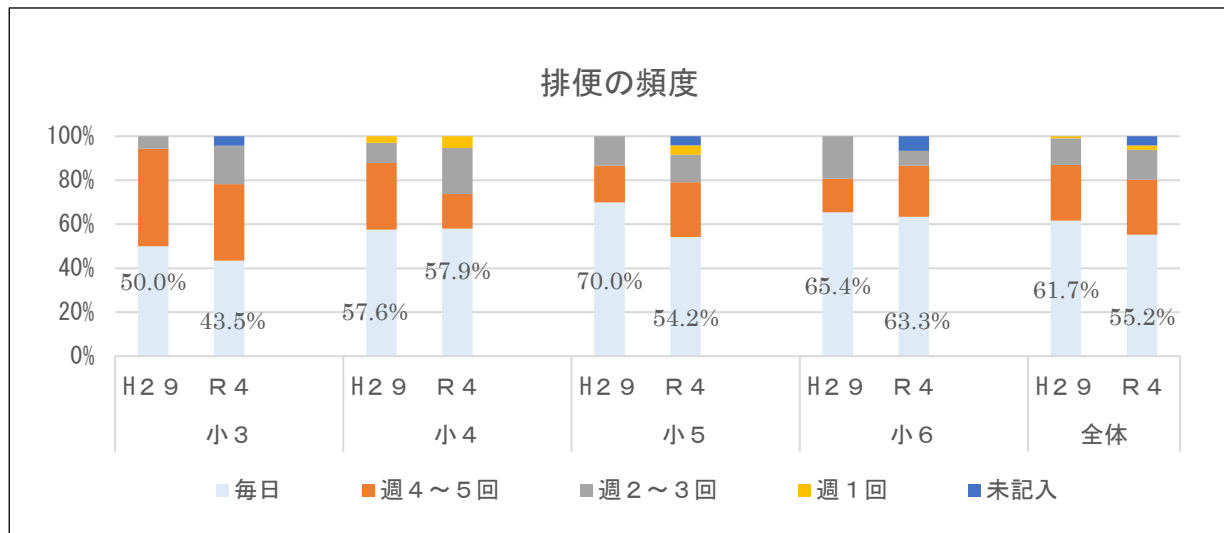
	小3		小4		小5		小6		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
5時間	0%	0%	0%	0%	3.3%	0%	0%	0%	0.9%	0%
6時間	0%	0%	0%	0%	0%	0%	3.8%	0%	0.9%	0%
7時間	5.6%	0%	6.1%	10.6%	3.3%	0%	15.4%	10.0%	7.5%	5.2%
8時間	27.7%	26.1%	54.5%	36.8%	53.4%	41.6%	57.7%	40.0%	50.6%	36.5%
9時間	55.6%	69.6%	36.4%	36.8%	36.7%	50.0%	23.1%	46.7%	36.4%	51.0%
10時間以上	11.1%	0%	3.0%	15.8%	3.3%	4.2%	0%	0%	3.7%	4.2%
未記入	0%	4.3%	0%	0%	0%	4.2%	0%	3.3%	0%	3.1%



平成29年と令和4年を比較して、「午後9時」「午後9時30分」に就寝するものの割合が増加しており、それに伴って睡眠時間も「9時間」と回答した割合が多くなっている。

問8 毎日うんちは出ますか？

	小3		小4		小5		小6		全体	
	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4	H29	R4
毎日	50.0%	43.5%	57.6%	57.9%	70.0%	54.2%	65.4%	63.3%	61.7%	55.2%
週4～5回	44.4%	34.8%	30.3%	15.7%	16.7%	24.9%	15.4%	23.3%	25.3%	25.0%
週2～3回	5.6%	17.4%	9.1%	21.1%	13.3%	12.5%	19.2%	6.7%	12.1%	13.5%
週1回	0%	0%	3.0%	5.3%	0%	4.2%	0%	0%	0.9%	2.1%
未記入	0%	4.3%	0%	0%	0%	4.2%	0%	6.7%	0%	4.2%



令和4年では平成29年と比較して毎日は排便のあるものの割合がやや減少している。