

## 参 考 資 料

---

- 1 菰野町健康づくり推進協議会要綱
- 2 菰野町健康づくり推進協議会委員名簿
- 3 健康増進計画・食育推進計画策定の経過
- 4 分野ごとの現状と目標値
- 5 重点的な取り組みの現状と目標値
- 6 健康意識アンケート質問票
- 7 健康意識アンケート調査結果報告書

# 1 菰野町健康づくり推進協議会要綱

---

(目的)

第1条 町民の健康づくりを推進するために、菰野町健康づくり推進協議会(以下「協議会」という。)を設置する。

(事業)

第2条 協議会は前条の目的を達成するため町長の諮問に応じ、次の事項について協議する。

- (1) 健康づくり事業の方策、企画並びに情報交換
- (2) 地域との連携及び助言
- (3) 健康づくり事業の調査研究
- (4) その他必要と認める事項

(構成)

第3条 協議会は、委員18人以内をもって構成し、委員は次の各号に掲げる者のうちから町長が委嘱する。

- (1) 学識経験者
- (2) 地域の代表者
- (3) 関係行政機関の職員
- (4) 関係諸団体の代表
- (5) その他必要と認める者

(任期)

第4条 委員の任期は1年とする。

(会長・副会長)

第5条 協議会に会長1名、副会長1名を置く。

- 2 会長及び副会長は、委員の互選によって選出する。
- 3 会長は会務を総理し、協議会を代表する。
- 4 副会長は会長を補佐し、会長に事故があるときはその職務を代理する。

(会議)

第6条 協議会の会議は、町長の要請により会長が招集し、会議の議長となる。

(部会)

第7条 協議会に部会を置くことができる。

(庶務)

第8条 協議会の庶務は、菰野町役場健康福祉課において処理する。

(雑則)

第9条 この要綱に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は別に定める。

附 則

この要綱は、昭和56年1月20日から施行する。

附 則（平成8年11月30日要綱第5号）

この要綱は、公布の日から施行し、平成8年12月1日から適用する。

附 則（平成20年2月13日要綱第3号）

この要綱は、公布の日から施行する。

## 2 菰野町健康づくり推進協議会委員名簿

(任期 平成 29 年 4 月 1 日～平成 30 年 3 月 31 日)

職名	氏 名	関係役職名	
会長	芝田 一男	菰野町区長会 会長	地域の代表者
副会長	酒井 秀之	菰野町老人クラブ連合会 会長	地域の代表者
委員	長坂 裕二	三重県桑名保健所 所長	学識経験者
委員	位田 保之	菰野町医療機関 代表	学識経験者
委員	豊島 泰子	四日市看護医療大学 教授	学識経験者
委員	鈴木 明美	菰野地区婦人会 代表	地域の代表者
委員	小林 周平	菰野町社会福祉協議会 会長	関係諸団体の代表
委員	加藤 大輝	菰野町議会教育民生委員会 委員長	町議会の代表
委員	横井 一弘	元気アップこものスポーツクラブ 理事長	関係諸団体の代表
委員	西村 仁志	菰野町体育協会 会長	関係諸団体の代表
委員	諸岡 ふじみ	菰野町食生活改善推進協議会 会長	関係諸団体の代表
委員	紀平 由起子	三重県桑名保健所健康増進課 課長	関係諸団体の代表
委員	伊藤 博之	菰野町学校長会	関係行政機関の職員
委員	諸岡 克博	菰野町教育委員会教育課 課長	関係行政機関の職員

### 3 健康増進計画・食育推進計画策定の経過

会議	時期	内容
第1回	平成29年 7月19日(水)	第1回健康づくり推進協議会 ＜議題＞ 計画策定の背景 菰野町データヘルス報告 健康意識アンケート実施内容
	平成29年 8月～9月	健康意識アンケート調査（20～79歳の町民）の実施
第2回	平成29年 10月27日(金)	第2回健康づくり推進協議会 ＜議題＞ 健康意識アンケート結果報告 健康増進計画骨子案の審議
第3回	平成29年 12月22日(金)	第3回健康づくり推進協議会 ＜議題＞ 計画素案の審議
第4回	平成30年 1月10日(水)	第4回健康づくり推進協議会 ＜議題＞ 計画重点課題の協議
第5回	平成30年 3月7日(水)	第5回健康づくり推進協議会 ＜議題＞ 計画案の協議・承認
	平成30年 3月16日(金)	芝田会長より石原町長に計画書を提出



平成 30 年 3 月 16 日 芝田会長より石原町長に計画書を提出



## 4 分野ごとの現状と目標値

### 1 生活習慣病

#### 【目標項目の設定】

評価指標	現状	目標 (平成 39 年)
国民健康保険特定健診の受診率 (平成 27 年度法定報告)	44.6%	60% (国保の目標)
自分で体重をほとんど測らない人 (アンケート)	25.9%	減少
自分で血圧をほとんど測らない人 (アンケート)	60.2%	減少
男性 35 歳以上 50 歳未満の肥満の割合 (アンケート)	21.9%	減少
男性 50 歳以上 65 歳未満の肥満の割合 (アンケート)	23.6%	減少
腎ぞう病の治療中断者の割合 (アンケート)	12.5%	減少
人工透析患者数の割合 (国保データベースシステム)	31 人/8,753 人 (平成 29 年 5 月診療分)	減少

### 2 栄養と食生活

#### 【目標項目の設定】

評価指標	現状		目標 (平成 39 年)	
	男性	女性	男性	女性
食育について関心がある人の割合 (アンケート)	46.4%	73.5%	増加	増加
主食・主菜・副菜を組み合わせ、バランスに気を付けて食事している人の割合 (アンケート)	41.6%	44.1%	55.0% (三重県食育推進計画)	
朝食を欠食する人の割合 (アンケート)	9.0%	4.7%	減少	減少
家族と一緒に共食する割合 (アンケート)	81.6%	84.7%	現状維持	現状維持
自分で献立を考え、買い物を行い、食事やお弁当が作れる等、健全な食生活を実践できる技術を身につけている人の割合	-	-	40%	50%

### 3 身体活動と運動

#### 【目標項目の設定】

評価指標	対象年齢	現状			目標 (平成 39 年)		
		男性	女性	全体	男性	女性	全体
週 2 日以上、1 年以上継続して運動している人 (アンケート)	20 歳以上	41.7%	30.2%	35.3%	50%	40%	45%
日頃から、運動習慣改善のために、「何も実践していることがない人」 (アンケート)	20 歳以上	37.8%			減少		
30 分以上のウォーキングを行うことがある人の増加 (アンケート)	20 歳以上	30.3%			増加		
ロコモティブシンドロームの認知度 (アンケート)	20 歳以上	35.8%			80%(国の目標値)		
30 分以上の運動をしていない (平成 28 年度特定健診質問票)	40 歳～74 歳	55.5%	63.2%	60.2%	減少		
1 日 1 時間以上の身体活動がない (平成 28 年度特定健診質問票)	40 歳～74 歳	49.9%	53.0%	51.8%	減少		

### 4 休養とこころの健康

#### 【目標項目の設定】

評価指標	現状		目標 (平成 39 年)	
	男性	女性	男性	女性
ストレスの対処ができている人の割合 (アンケート)	71.6%	67.4%	増加	増加
相談相手がいる人の割合 (アンケート)	43.9%	73.0%	増加	増加
幸せと感じている人の割合 (アンケート)	44.6%	53.4%	増加	増加
眠るためにアルコールを用いる人の割合 (アンケート)	20.7%	3.7%	減少	減少
睡眠による休養が取れていない人の割合 (アンケート)	27.8%	26.6%	15.0% (国の指標)	15.0% (国の指標)
睡眠による休養が得られていない人の割合 (平成 28 年度特定健診質問票)	12.7%	16.5%	現状維持	15.0% (国の指標)

## 5 歯の健康

### 【目標項目の設定】

評価指標	現状	目標 (平成 39 年)
かかりつけ歯科医のいる割合 (アンケート)	77.2%	86.7% (三重県指標)
50 歳以上の奥歯で噛み締められない割合 (アンケート)	25.0%	20% (国の指標)
8020 運動の認知度 (アンケート)	47%	57.3% (三重県指標)
12 歳一人平均う歯数 (平成 28 年度三重の歯科保健)	1.22	1.0 未満 (国の指標)

## 6 アルコール

### 【目標項目の設定】

評価指標	現状		目標 (平成 39 年)	
	男性	女性	男性	女性
毎日飲酒する割合 (アンケート)	33%	6.4%	23.8%	4.6%
			(県の指標 男女 13.3%)	
毎日飲酒する割合 (平成 28 年度特定健診質問票)	43.5%	7%	23.8%	4.6%
			(県の指標 男女 13.3%)	
適正飲酒量より多く飲酒している人の割合(生活習慣病のリスクを高める量) (アンケート)	19.3% (2 合以上)	23% (1 合以上)	13% (国の指標)	6.4% (国の指標)
適正飲酒量より多く飲酒している人の割合 (平成 28 年度特定健診質問票)	10.5% (2 合以上)	6% (1 合以上)	現状維持	現状維持

## 7 たばこ

### 【目標項目の設定】

評価指標	現状			目標 (平成 39 年)		
	男性	女性	全体	男性	女性	全体
男女喫煙率 (アンケート)	25.1%	6.5%	14.9%	20%	5.2%	12% 国県目標
男女喫煙率 (平成 28 年度特定健診質問票)	23.4%	3.5%	11.4%	20%	現状維持	現状維持
4 か月健診 父親の喫煙率 (健やか親子調査)	40.6%			35%		
1 歳半健診 父親の喫煙率 (健やか親子調査)	40.5%					
3 歳半健診 父親の喫煙率 (健やか親子調査)	41.2%					
COPD の認知度 (アンケート)	39.7%			増加傾向		
肺がん検診受診率 (平成 27 年度地域保健報告)	32.5%			50%(県・国の目標値)		

## 8 がん

### 【目標項目の設定】

評価指標	現状	目標 (平成 39 年)
胃がん検診受診率 (平成 27 年度地域保健報告)	29.7%	50% (国・三重県指標)
肺がん検診受診率 (平成 27 年度地域保健報告)	32.5%	50% (国・三重県指標)
大腸がん検診受診率 (平成 27 年度地域保健報告)	46.7%	50% (国・三重県指標)
乳がん検診受診率 (平成 27 年度地域保健報告)	77.9%	90%
子宮頸がん検診受診率 (平成 27 年度地域保健報告)	69.5%	80%
がん検診を受けていない人 (アンケート)	44.2%	減少

## 5 重点的な取り組みの現状と目標値

### 1 がん検診の推進

#### 【目標項目の設定】

評価指標	現状 (平成 29 年)	目標
HPV 検査受診率 (HPV 検査受診者 / 子宮頸がん受診者)	—	70%
子宮頸がん検診受診率 (再掲) (平成 27 年度地域保健報告)	69.5%	80%
乳がん検診受診率 (再掲) (平成 27 年度地域保健報告)	77.9%	90%

### 2 ウォーキングの推進

#### 【目標項目の設定】

評価指標	現状 (平成 29 年)	目標
健康ウォークデーをきっかけに、活動している 自主ウォーキンググループ数	—	3
健康ウォーキング大会参加者数 (1 回平均)	88 人	200 人
30 分以上のウォーキングを行うことがある人の増 加 (アンケート) (再掲)	30.3%	増加

### 3 歯科保健の推進

#### 【目標項目の設定】

評価指標	現状 (平成 28 年)	目標
歯科健診を受けている妊婦の割合	16.6%	25%
仕上げみがきをしている保護者の割合 (保護者だけでみがいている分も含む) (1 歳 6 か月児健診)	92.5%	95%
かかりつけ歯科医がある児の割合 (3 歳 6 か月児健診)	33.1%	45%
歯みがきを実施している園の数	2 / 9 園	全園
フッ化物洗口を実施している幼稚園・保育園数	1 / 9 園	6 / 8 園
6 歳児のう歯有病者率 (処置完了者含む)	62.8%	50.0%

## 6 健康意識アンケート質問票

### 健康増進計画策定のための 健康意識アンケート

#### 〔ご協力のお願い〕

日頃は、菰野町の保健福祉事業の推進にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

菰野町では、今年度に「第一次健康増進計画」の策定を予定しています。

このアンケートは、町民の皆様の健康づくりについての取り組み状況や、健康に対する意識についてお伺いし、計画の策定に役立てるための基礎資料として活用することを目的として行わせていただくものです。

アンケートの実施に際しまして、平成29年8月1日時点で20～79歳の町民の皆様の中から2,520人の方を無作為に選ばせていただきました。

アンケート結果については、統計的に処理し、調査の目的以外には使用いたしません。アンケートの趣旨についてご理解、ご協力いただきますようお願いいたします。

平成29年8月

#### 〔記入上のお願い〕

- あて名のご本人様をご回答ください。  
長期不在などやむをえない事情によりご回答いただけない場合は、返送の必要はありません。
- 回答は、平成29年8月1日現在の内容でご記入ください。
- 回答の記入は、各設問の指示に従って、該当するものを○で囲んでください。
- 各設問で「その他」を回答された方は、その内容を具体的に( )内にご記入ください。
- ご記入いただいたアンケートは、同封の返信用封筒（切手不要）をご使用の上、**平成29年8月25日（金）**までに投函くださいますようお願いいたします。

回答に際して、ご不明な点やこのアンケートについてのお問い合わせは、下記までお願いいたします。

菰野町役場 健康福祉課 健康づくり係

TEL 059-391-1126 FAX 059-394-3423



問 23 あなたが家族と一緒に食事をする機会はどの程度ありますか。(1つだけに○)  
 ※朝食および夕食の場合にお答えください。1週間で総数14回になります。

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 1. ほとんど毎日   | 2. 週に8~10回程度 |
| 3. 週に5~7回程度 | 4. 週に3~4回程度  |
| 5. 週に1~2回程度 | 6. ほとんどない    |
| 7. 同居家族がいない |              |

問 24 食生活で気をつけていることがありますか。(あてはまるものすべてに○)

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 1. バランスよく食べる    | 2. 一日3食きちんと食べる |
| 3. 毎日決まった時間に食べる | 4. 毎食、野菜を食べる   |
| 5. 塩分を控える       | 6. 油料理や揚げ物を控える |
| 7. 腹八分目を心掛ける    | 8. 外食を控える      |
| 9. 余分に作らない      | 10. その他( )     |
| 11. 特になし        |                |

問 25 自分に適した栄養バランス(主食・主菜・副菜)や量を考えて食事ができていますか。(1つだけに○)

- |       |        |              |
|-------|--------|--------------|
| 1. はい | 2. いいえ | 3. どちらともいえない |
|-------|--------|--------------|

問 26 人と比べて食べる速度が速いですか。(1つだけに○)

- |          |            |
|----------|------------|
| 1. とても遅い | 2. 遅いほうである |
| 3. ぶつう   | 4. 遅いほうである |
| 5. とても速い |            |

問 27 外食する時や、食品を購入する時にエネルギー、たんぱく質などの栄養成分の表示を参考にしていますか。(1つだけに○)

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 1. いつもしている  | 2. 時々している    |
| 3. あまりしていない | 4. ほとんどしていない |

問 28 食育について、関心がありますか。(1つだけに○)

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1. 関心がある         | →問 28-1 へ進んでください |
| 2. どちらかといえば関心がある |                  |
| 3. どちらかといえば関心がない | →問 29 へ進んでください   |
| 4. 関心がない         |                  |

\*食育とは、さまざまな食の経験を通して、健全な心とからだや豊かな人間性を育み、生涯にわたる健全な食生活が実践できるための「食の知識」や「食を選択する力」を身につけることです。

【問 28 で1, 2, と回答された方にお聞きします】

問 28-1 どのようなことに関心がありますか。(あてはまるものすべてに○)

- |                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| 1. 食の栄養に関する知識       | 2. 食品の安全性         |
| 3. 郷土料理や行事食など食文化の伝承 | 4. 地産地消           |
| 5. 食事にまつわるあいさつや作法   | 6. 食を通じたコミュニケーション |
| 7. お米を主食とした日本食の実践   | 8. 食生活・食習慣の改善     |
| 9. 農業などの体験          | 10. その他( )        |
| 11. わからない           |                   |

5

## 7 生きがいや社会参加について

問 32 この1年間に、趣味やスポーツに関する行事、地域での行事やボランティア活動等へ参加しましたか。(どちらかに○)

- |         |            |
|---------|------------|
| 1. 参加した | 2. 参加していない |
|---------|------------|

問 33 趣味や楽しみ・生きがいはありますか。(どちらかに○)

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

## 8 お酒(アルコール)について

問 34 飲酒の状況についてお聞かせください。(それぞれ1つに○)

飲酒の状況	回 答
(1) あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか。	1. 飲まない 2. 月に1回以下 3. 月に2~4回 4. 週に2~3回 5. 週に4~6回 6. 毎日飲む
(2) 飲酒する時、通常どのくらいの量を飲みますか。  ※清酒1合(180ml)の目安 ◇ビール中びん1本(約500ml) ◇焼酎25度(100ml) ◇ウイスキーダブル1杯(60ml) ◇ワイン2杯(200ml)	1. 1合未満 2. 1~2合未満 3. 2~3合未満 4. 3合以上
(3) 一度に3合以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか。	1. ない 2. 月に1回未満 3. 月に1回 4. 週に1回 5. ほぼ毎日

【問 34 (1) で「5. 週に4~6回」「6. 毎日飲む」と回答された方にお聞きします】

問 34-1 飲酒習慣についてどのようにお考えですか。(1つだけに○)

- |   |                       |
|---|-----------------------|
| 1. 改善するつもりはない                           | 2. 改善するつもり(おおむね6か月以内) |
| 3. 近いうち(おおむね1か月以内)に改善するつもりであり、少しずつ始めている | 4. すでに取り組んでいる(6か月未満)  |
| 5. すでに取り組んでいる(6か月以上)                    |                       |

7

## 6 身体活動・運動について

問 29 1回30分以上の運動を、週2回以上、1年以上していますか。(ウォーキング、ストレッチのような、軽く汗をかく運動も含みます。)(どちらかに○)

- |        |                  |
|--------|------------------|
| 1. はい  | →問 30 へ進んでください   |
| 2. いいえ | →問 29-1 へ進んでください |

【問 29 で「2. いいえ」と回答された方にお聞きします】

問 29-1 日頃から運動習慣の改善のために実践していることはありますか。(あてはまるものすべてに○)

- |   |
|---|
| 1. エレベーターなどなるべく使わず階段を利用するようにしている        |
| 2. 近場への外出には、なるべく車を使わず徒歩や自転車を利用するようにしている |
| 3. 時間をみつけて体操やストレッチをしている                 |
| 4. 家事を5~10分間継続して続けるようにしている              |
| 5. 子どもと体を動かして遊ぶようにしている                  |
| 6. 休日はウォーキングタイムをつくっている                  |
| 7. マイカー通勤はやめて電車通勤している                   |
| 8. 通勤途中で1駅分歩くようにしている                    |
| 9. その他( )                               |
| 10. 特になし                                |

問 30 30分以上のウォーキングを行うことがありますか。(1つだけに○)

- |               |                  |
|---------------|------------------|
| 1. ほぼ毎日行う     | →問 30-1 へ進んでください |
| 2. 週に2~3回行う   |                  |
| 3. 週に1回程度行う   |                  |
| 4. 月に数回程度行う   |                  |
| 5. 年に数回程度行う   |                  |
| 6. 犬の散歩を行っている |                  |
| 7. ウォーキングはしない |                  |

【問 30 で1~5と回答された方にお聞きします】

問 30-1 ウォーキングをする際には、だれかと一緒に歩きますか。(あてはまるものすべてに○)

- |                |                    |
|----------------|--------------------|
| 1. 1人で歩く       | 2. 家族と歩く           |
| 3. 友人と歩く       | 4. サークルの仲間と歩く      |
| 5. 教室に参加して歩く   | 6. ウォーキング大会に参加して歩く |
| 7. スポーツジムなどで歩く | 8. その他( )          |

問 31 ロコモティブシンドロームという言葉を知っていますか。(1つだけに○)

- |                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| 1. 内容や定義を詳しく知っている | 2. 内容や定義をなんとなく知っている |
| 3. 聞いたことがある       | 4. まったく知らない         |

\*ロコモティブシンドローム(運動器症候群、通称ロコモ)とは、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に障がいをもたらしている状態のことをいい、進行すると要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。

6

## 9 たばこについて

問 35 現在たばこを習慣的に吸っていますか。(どちらかに○)

- |        |                  |
|--------|------------------|
| 1. はい  | →問 35-1 へ進んでください |
| 2. いいえ | →問 36 へ進んでください   |

【問 35 で「1. はい」と回答された方にお聞きします】

問 35-1 喫煙習慣についてどのようにお考えですか。(1つだけに○)

- |   |                       |
|---|-----------------------|
| 1. 改善するつもりはない                           | 2. 改善するつもり(おおむね6か月以内) |
| 3. 近いうち(おおむね1か月以内)に改善するつもりであり、少しずつ始めている | 4. すでに取り組んでいる(6か月未満)  |
| 5. すでに取り組んでいる(6か月以上)                    |                       |

問 36 職場や公共の場において、周囲の喫煙で困っていますか。(どちらかに○)

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. 困っている | 2. 困っていない |
|----------|-----------|

問 37 COPDという病気を知っていますか。(1つだけに○)

- |                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| 1. 内容や定義を詳しく知っている | 2. 内容や定義をなんとなく知っている |
| 3. 聞いたことがある       | 4. まったく知らない         |

\*COPDとは、Chronic Obstructive Pulmonary Disease(慢性閉塞性肺疾患)の頭文字をとった名称です。たばこなどの有害物質の吸入によって肺に慢性的に炎症が起き、空気の流れ(気流)が制限される結果、呼吸困難や咳などの症状がみられる病気です。

## 10 歯について

問 38 お口の健康についてお聞きします。(それぞれ1つに○)

様 子	回 答
(1) かかりつけの歯医者さんはいますか。	1. はい 2. いいえ
(2) 歯科医院や職場、学校等で年1回以上歯科検(健)診を受けていますか。	1. はい 2. いいえ
(3) 歯みがきを1日2回以上していますか。	1. はい 2. いいえ
(4) 歯ブラシ以外に、デンタルフロスや歯間ブラシ等の歯間清掃用具を使用していますか。	1. はい 2. いいえ
(5) 歯ぐきが腫れたり、出血することがありますか。	1. はい 2. いいえ
(6) 自分の歯または入れ歯で、左右の奥歯をしっかりと噛みしめられますか。	1. 左右両方がめる 2. 片方がめる 3. 両方がめれない
(7) 自分の歯は何本残っていますか。	1. 24本以上 2. 20~23本 3. 11~19本 4. 10本以下 5. わからない
(8) 8020運動を知っていますか。	1. はい 2. いいえ

ご協力ありがとうございました。

※ご記入いただきました調査票は、8月25日(金)までに同封の返信用封筒でご返送ください。(切手は不要です)

8

# 7 健康意識アンケート調査結果報告書

## 菟野町 健康意識アンケート調査結果報告書

平成 29 年 11 月  
菟野町

### 調査の概要

#### 1. 調査の目的

この調査は、菟野町における健康づくり施策を効果的、効率的に推進するため、町民の健康についての意識や生活習慣の実態を把握し、今後の健康づくり施策や実践行動の指針とするための基礎資料とすることを目的に実施したものです。

#### 2. 調査の方法

- ① 調査対象地域 菟野町全域
- ② 調査対象者 20～79 歳の町内在住者
- ③ 調査期間 平成 29 年 8 月
- ④ 調査方法 調査票による本人記入方式、郵送配布・郵送回収による郵送調査

#### 3. 配布・回収数

配布数	回収			有効回収率
	回収数	白紙回答	有効回収数	
2,520	1,288	1	1,287	51.1%

#### 4. 報告書の見方(注意事項)

- ① グラフおよび表中の N 数(number of case)は、「無回答」や「不明」を除く回答者数を表しています。
- ② 調査結果(表中)の比率は、その設問の回答者数を基数として、小数点以下第 2 位を四捨五入して算出し、小数点以下第 1 位までを表示しています。したがって、回答者比率の合計は必ずしも 100%にならない場合があります。
- ③ 複数回答形式(複数の選択肢から 2 つ以上の選択肢を選ぶ方式)の設問については、その設問の回答者数を基数として比率を算出しています。したがって、すべての回答比率の合計が 100%を超えることがあります。
- ④ 選択肢の語句が長い場合、本文や図表中では省略した表現を用いている場合があります。
- ⑤ 参考として代表的な設問に対しクロス集計分析を行っています。その際、回答者数の少ない属性についてのコメントは控えています。
- ⑥ 本文中の「三重県」の調査結果については、三重県が平成 28 年 12 月に実施した「三重県県民健康意識調査」の調査結果報告書から引用しています。

1

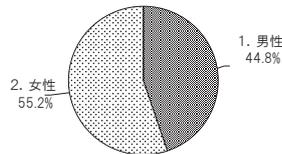
### 調査結果

#### 1 あなた自身について

問 1 性別・年齢について記入してください。(性別は 1 つだけに○、年齢は平成 29 年 8 月 1 日現在の満年齢を記入してください。)

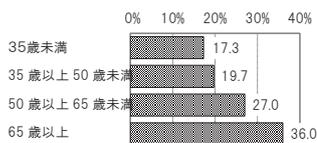
##### (1) 性別 [N=1,286]

性別については、「男性」が 44.8%、「女性」が 55.2%と、「女性」が「男性」を 10.4 ポイント上回っています。



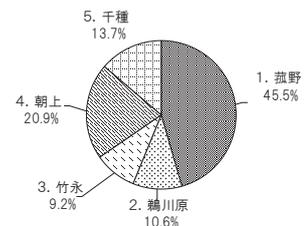
##### (2) 年齢 [N=1,281]

年齢については、「65 歳以上」が 36.0%と最も高く、次いで、「50 歳以上 65 歳未満」(27.0%)、「35 歳以上 50 歳未満」(19.7%)、「35 歳未満」(17.3%)と続き、年齢が下がるとともに低くなっています。

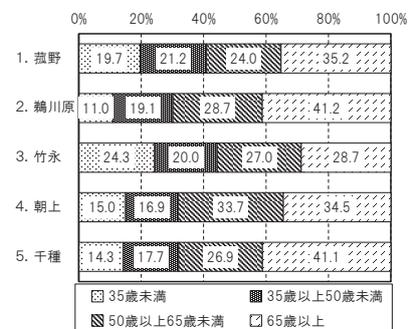


問 2 お住まいの地区はどちらですか。(1 つだけに○) [N=1,278]

居住地区については、「菟野」が 45.5%を占め、次いで、「朝上」(20.9%)、「千種」(13.7%)、「鶴川原」(10.6%)、「竹永」(9.2%)と続いています。



#### 年齢別クロス



年齢別みると、「鶴川原」、「朝上」、「千種」は 50 歳未満の占める割合がいずれも約 30% となっています。一方、「菟野」、「竹永」は 50 歳未満の占める割合がやや高く、40%を超えています。

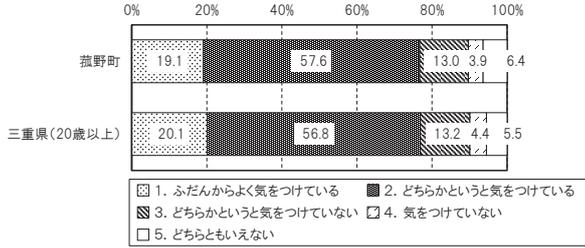
2

3

2 あなたの健康について

問3 ふだん健康について気をつけていますか。(1つだけに○) [N=1,274]

健康について、「ふだんからよく気をつけている」(19.1%)、「どちらかという気をつけている」(57.6%)を合わせた『気をつけている』人は76.7%と、三重県(76.9%)とほぼ同率となっています。  
一方、「気をつけていない」(3.9%)、「どちらかという気をつけていない」(13.0%)を合わせた『気をつけていない』人は16.9%と、三重県(17.6%)より若干低くなっています。

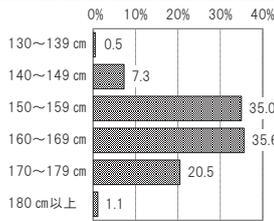


1. ふだんからよく気をつけている     2. どちらかという気をつけている  
 3. どちらかという気をつけていない     4. 気をつけていない  
 5. どちらともいえない

問4 現在のご自分の身長・体重を以下に記入してください。(数字を記入)

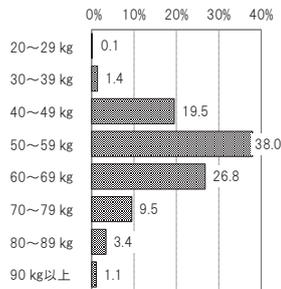
身長 [N=1,271]

身長については、「150～159 cm」(35.0%)と「160～169 cm」(35.6%)が離差で高くなっています。

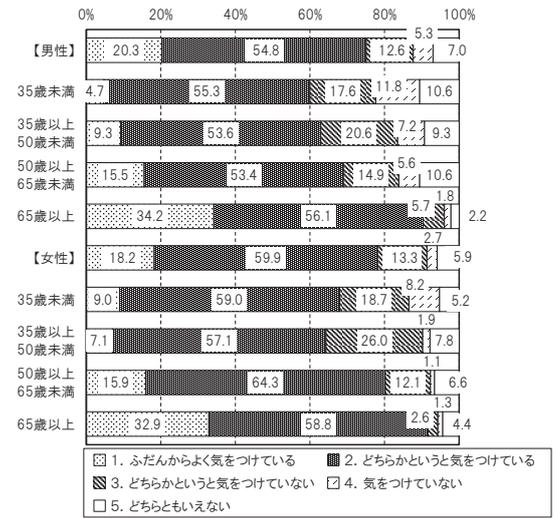


体重 [N=1,259]

体重については、「50～59 kg」が38.0%と最も高く、次いで、「60～69 kg」(26.8%)、「40～49 kg」(19.5%)と続いています。



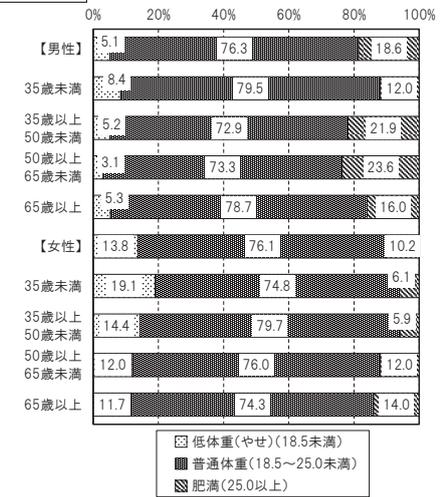
性・年齢別クロス



1. ふだんからよく気をつけている     2. どちらかという気をつけている  
 3. どちらかという気をつけていない     4. 気をつけていない  
 5. どちらともいえない

性・年齢別でみると、年齢が高いほど、『気をつけている』人が高くなっており、男女とも65歳以上では90%を超えています。  
一方、「女性」の「35歳以上50歳未満」の『気をつけている』人は64.2%と、「35歳未満」の68.0%よりも低くなっており、逆転しています。

BMI 性・年齢別クロス

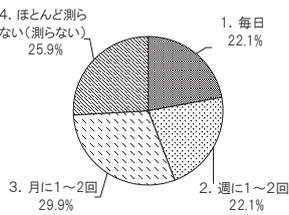


低体重(やせ)(18.5未満)  
 普通体重(18.5～25.0未満)  
 肥満(25.0以上)

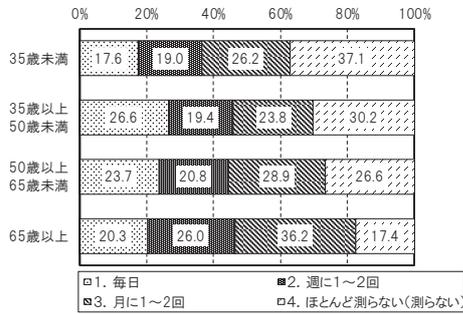
性・年齢別でみると、男性の「肥満」は、「65歳以上」よりも、「35歳以上50歳未満」、「50歳以上65歳未満」の方が高く、「50歳以上65歳未満」では23.6%と最も高くなっています。  
一方、女性は年齢が高いほど、「肥満」の割合が高い傾向にあります。

**問5 体重はご自身でどのくらいの頻度で測りますか。(1つだけ)** [N=1,277]

体重測定の頻度については、「月に1~2回」が29.9%と最も高くなっています。  
一方、「ほとんど測らない(測らない)」は25.9%と2番目に高くなっています。  
「毎日」と「週に1~2回」は同率で22.1%となっています。

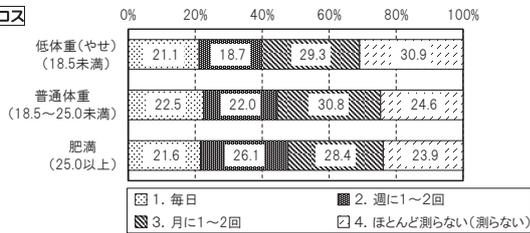


**年齢別クロス**



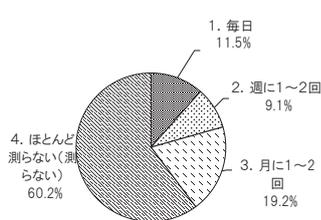
年齢別で見ると、年齢が低いほど、「ほとんど測らない(測らない)」の割合が高い傾向にあります。「毎日」の割合は、「35歳未満」および「65歳以上」で低くなっています。

**BMI別クロス**

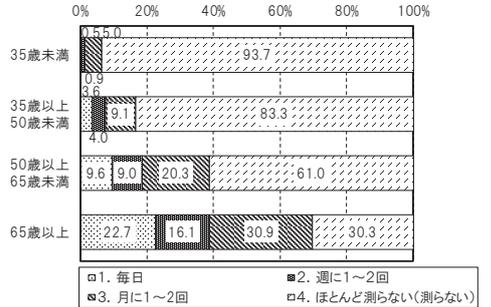


**問6 血圧はご自身でどのくらいの頻度で測りますか。(1つだけ)** [N=1,281]

血圧を測る頻度については、「ほとんど測らない(測らない)」が60.2%と最も高くなっています。  
一方、「毎日」は11.5%、「週に1~2回」は9.1%、「月に1~2回」は19.2%となっています。

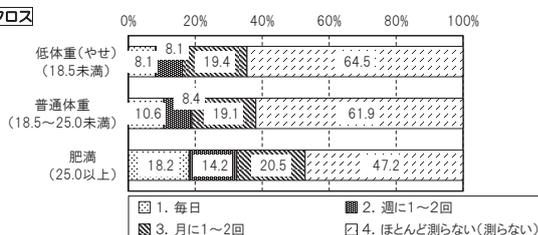


**年齢別クロス**

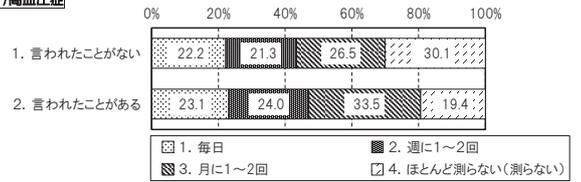


年齢別で見ると、年齢が低いほど、「ほとんど測らない(測らない)」の割合が高い傾向にあります。「65歳以上」では「毎日」が22.7%、「週に1~2回」が16.1%と、高頻度で測定している人が4割ほどとなっています。

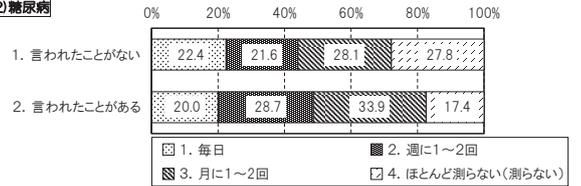
**BMI別クロス**



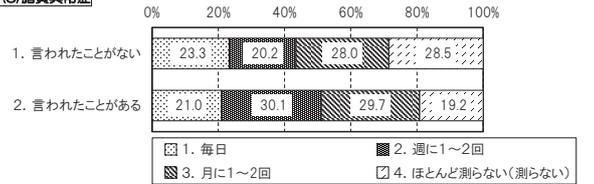
**問11(1) 高血圧症**



**問11(2) 糖尿病**

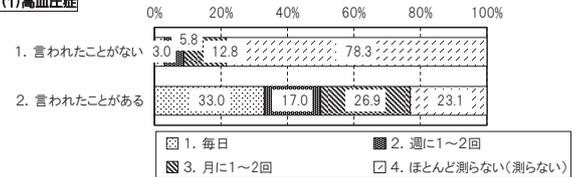


**問11(3) 脂質異常症**

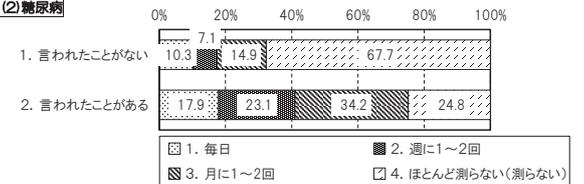


BMIが低くなるにつれて、ほとんど測らないの割合が高くなっています。また、普通体重と低体重(やせ)の人では、測定頻度はほぼ同じ傾向でしたが、肥満の人は普通体重の人と比べると週に1~2回測定する人の割合が高くなっています。

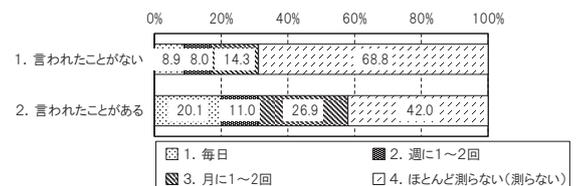
**問11(1) 高血圧症**



**問11(2) 糖尿病**



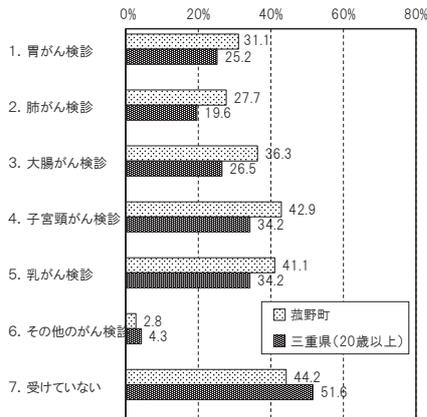
**問11(3) 脂質異常症**



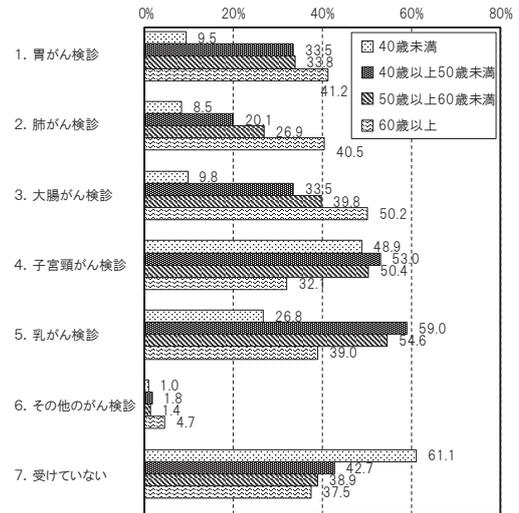
血圧を「毎日」または「週に1~2回」測る人の割合は、BMIが「肥満」の人、または「高血圧症」、「糖尿病」、「脂質異常症」のいずれも、「言われたことがある」人の方が、「言われたことがない」人よりも高くなっています。

問7 過去1年間にがん検診を受けましたか。(あてはまるものすべてに○)  
【N=1,269】

過去1年間のがん検診の受診状況については、「胃がん検診」、「肺がん検診」、「大腸がん検診」、「子宮頸がん検診」、「乳がん検診」のいずれの検診も、受けた人の割合は菟野町が三重県上回っています。特に、「大腸がん検診」では10ポイント近く三重県を上回っています。がん検診を「受けていない」人の割合は三重県より7.4ポイント低くなっています。



年齢別クロス



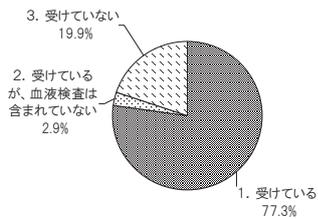
年齢別みると、年齢が高いほど、「胃がん検診」、「肺がん検診」、「大腸がん検診」を受けた人の割合は高くなっています。一方、「子宮頸がん検診」、「乳がん検診」については、「40歳以上50歳未満」がそれぞれ53.0%、59.0%と、最も高くなっています。がん検診を「受けていない」人の割合は「40歳未満」では61.1%と高くなっています。

(参考) 各がん検診対象年齢と受診間隔 (国のがん検診実施のための指針より)

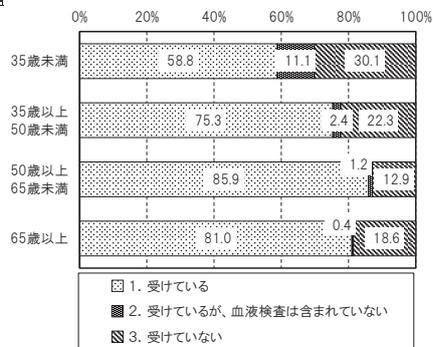
胃がん検診	50歳以上	2年に1回
大腸がん検診	40歳以上	年に1回
肺がん検診	40歳以上	年に1回
子宮頸がん検診	20歳以上	2年に1回
乳がん検診	40歳以上	2年に1回

問8 血液検査や尿検査などの健康診断を、毎年受けていますか。(1つだけに○)  
【N=1,259】

健康診断を毎年「受けている」人は77.3%を占めています。一方、「受けていない」は19.9%、「受けているが、血液検査は含まれていない」は2.9%となっています。

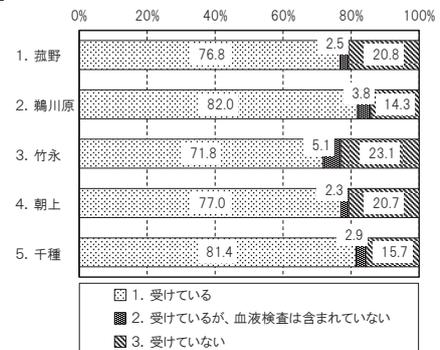


年齢別クロス



年齢別みると、「35歳未満」は健康診断を毎年「受けている」人は58.8%と最も低く、50歳以上の人では80%以上が毎年健康診断を受けています。

地区別クロス

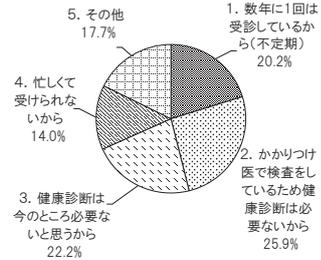


地区別みると、健康診断を毎年「受けている」人の割合が最も高いのは、「鶴川原」地区の82.0%となっています。一方、最も割合が低いのは、「竹永」地区の71.8%となっています。

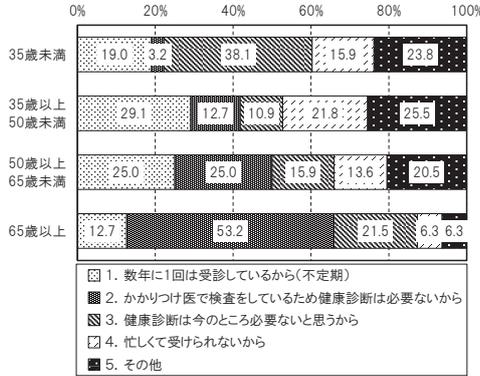
【問8で「3. 受けていない」と回答された方にお聞きします】

問8-1 受けていないのはどういった理由からですか。(1つだけに○) [N=243]

健康診断を受けていない理由については、「かかりつけ医で検査をしているため健康診断は必要ないから」が25.9%と最も高く、次いで、「健康診断は今のところ必要ないと思うから」(22.2%)、「数年に1回は受診しているから(不定期)」(20.2%)、「忙しくて受けられないから」(14.0%)と続いています。



年齢別クロス



年齢別にみると、「35歳未満」では「健康診断は今のところ必要ないと思うから」(38.1%)が、「35歳以上 50歳未満」では「数年に1回は受診しているから」(29.1%)が、「65歳以上」では「かかりつけ医で検査をしているため健康診断は必要ないから」(53.2%)が、それぞれ最も高くなっています。また、「50歳以上 65歳未満」では「数年に1回は受診しているから」と「かかりつけ医で検査をしているため健康診断は必要ないから」は同率(25.0%)と高くなっています。一方、「35歳以上 50歳未満」では「忙しくて受けられないから」が21.8%と、他に比べて高くなっています。

地区別クロス

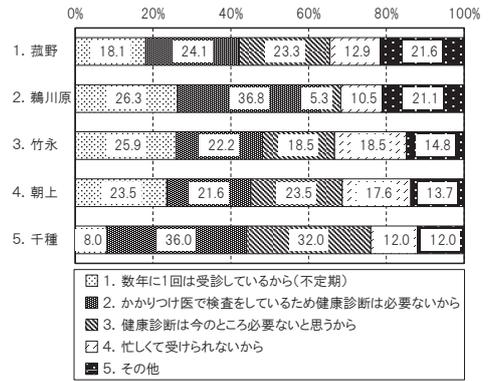
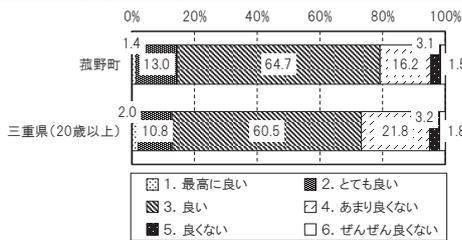


図1. 数年に1回は受診しているから(不定期)  
 2. かかりつけ医で検査をしているため健康診断は必要ないから  
 3. 健康診断は今のところ必要ないと思うから  
 4. 忙しくて受けられないから  
 5. その他

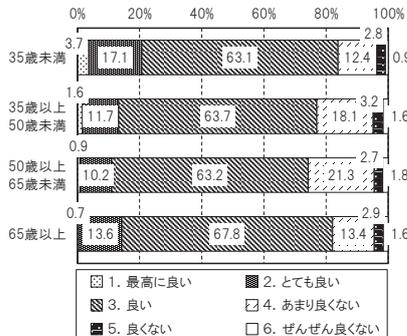
地区別にみると、「菟野」「鶴川原」、「千種」では、「かかりつけ医で検査をしているため健康診断は必要ないから」が最も高く、特に、「鶴川原」、「千種」ではそれぞれ36.8%、36.0%と高くなっています。また、「竹永」では「数年に1回は受診しているから」(25.9%)が、「朝上」では「数年に1回は受診しているから」と「健康診断は今のところ必要ないと思うから」が同率(23.5%)で、それぞれ最も高くなっています。一方、「竹永」では「忙しくて受けられないから」が18.5%と、他に比べて高くなっています。

問9 全体的にみて、過去1か月間のあなたの健康状態はいかがでしたか。(1つだけに○) [N=1,245]

過去1か月間の健康状態については、「最高に良い」(1.4%)、「とても良い」(13.0%)、「良い」(64.7%)を合わせた『良い』人は79.1%と、三重県(73.3%)より5.8ポイント高くなっています。



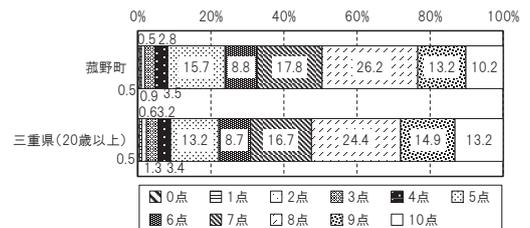
年齢別クロス



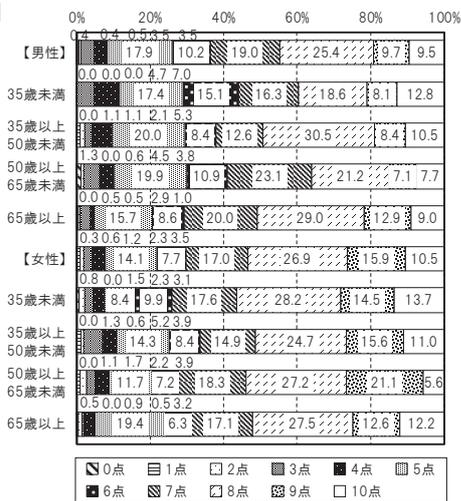
年齢別にみると、「35歳未満」と「65歳以上」では健康状態が『良い』と回答した人の割合はそれぞれ83.9%、82.1%と、80%を超えて高くなっています。一方、一番低かったのは、「50歳以上 65歳未満」の74.3%となっています。「50歳以上 65歳未満」の4人に1人は、何らかの理由で、健康状態が「良くない」と感じているようです。

問10 現在あなたはどの程度幸せですか。「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点とすると、何点くらいになるとお考えですか。(1つだけに○) [N=1,239]

菟野町では、しあわせ度を8点以上と答えた人が49.6%と、三重県の52.5%より2.9ポイント低くなっています。



性・年齢別クロス



性・年齢別でみると、しあわせ度を8点以上と答えた人の割合は、男性全体では44.6%ですが、最も高い「65歳以上」が50.9%であったのに対し、最も低い「50歳以上65歳未満」では36.0%と14.9ポイントの差があります。  
 「女性」全体では53.4%と男性全体より8.8ポイント高くなっており、すべての年代で半数以上となっています。最も高い「35歳未満」の56.4%から、最も低い「35歳以上50歳未満」の51.3%まで5.1ポイントの差となっています。

問 11 医師から下記の病気にかかっているとされたことがありますか。言われたことのある方は、その後の受診状況についてもお伺いします。(1. 2. のいずれかに○)

診断状況

診断状況については、「高血圧症」が30.1%と最も高く、次いで、「脂質異常症」(20.9%)、「貧血」(15.9%)と続いています。

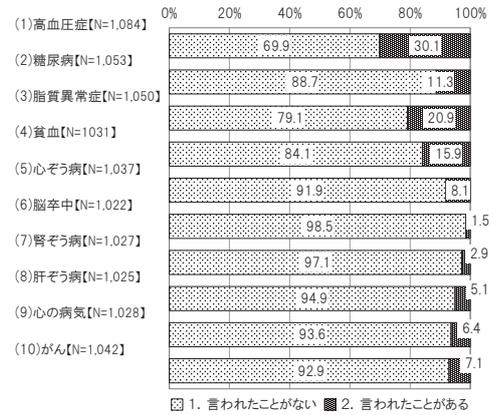


図 1. 言われたことがない 2. 言われたことがある

受診状況

受診状況については、「高血圧症」(81.6%)、「糖尿病」(72.1%)では70%以上の人が「治療中」と回答しています。  
 一方、「貧血」では「未受診」と回答した人が18.6%と高くなっています。

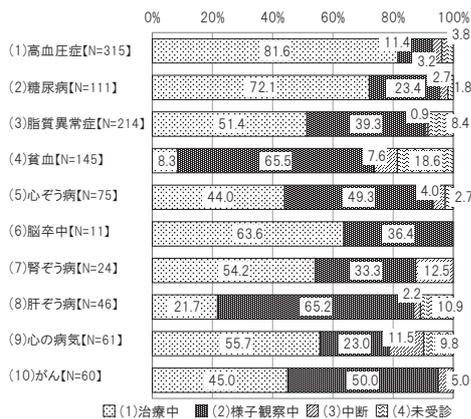
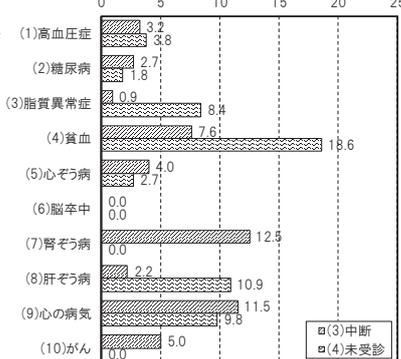


図 (1)治療中 (2)様子観察中 (3)中断 (4)未受診

受診状況

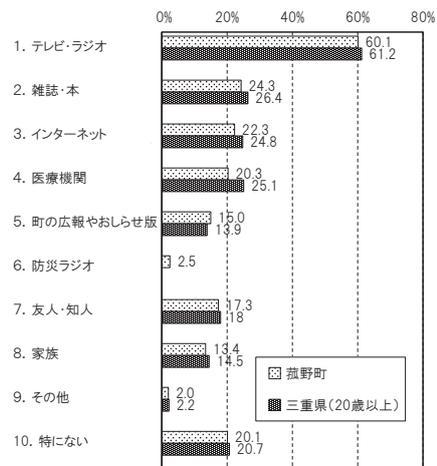
(3)中断、(4)未受診のみ



3 健康に関する情報について

問 12 過去6か月以内に、健康や健康づくりについての知識や情報を、以下の人あるいはメディアから受け取りましたか。(あてはまるものすべてに○) [N=1,240]

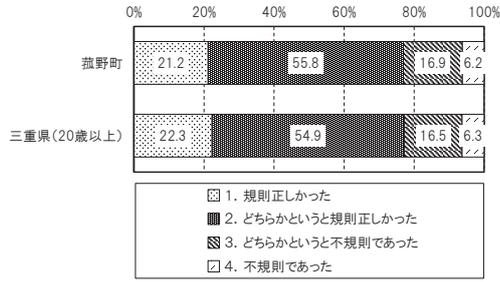
健康に関する情報の入手先については、「テレビ・ラジオ」が60.1%と最も高く、次いで、「雑誌・本」(24.3%)、「インターネット」(22.3%)と続いています。いずれの数値も三重県より低くなっていますが、「町の広報やお知らせ版」では三重県を上回っています。



4 こころの健康について

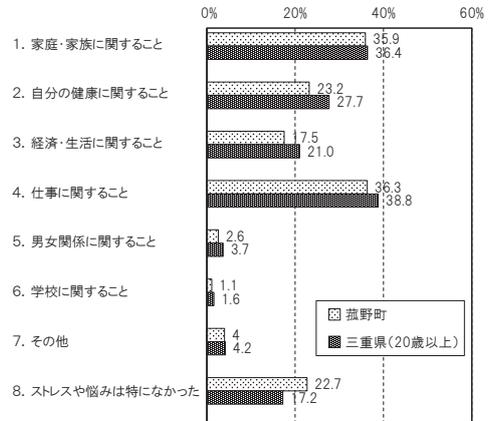
問 13 最近1か月のあなたの生活のリズムはどうか。(1つだけに○)  
[N=1,252]

最近1か月の生活のリズムについては、「規則正しかった」(21.2%)、「どちらかというど規則正しかった」(55.8%)を合わせた『規則正しかった』人は77.0%を占めています。三重県(77.2%)とほぼ同様の結果となっています。

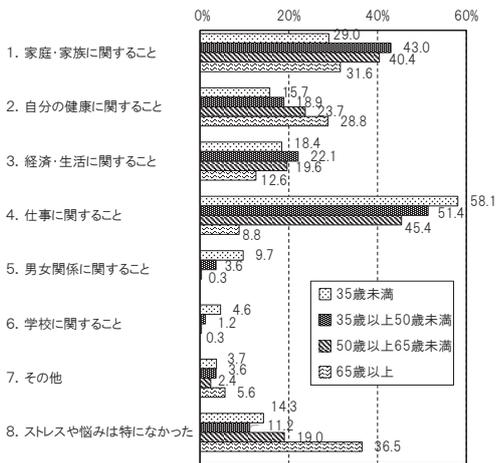


問 14 最近1か月間で、どのようなことでストレスや悩みを感じましたか。(あてはまるものすべてに○) [N=1,238]

どのようなことでストレスや悩みを感じたかについては、「仕事に関すること」が36.3%、「家庭・家族に関すること」(35.9%)が僅差で高く、次いで、「自分の健康に関すること」(23.2%)と続いています。三重県でも同様の順位となっていますが、いずれの項目も三重県の方が高くなっています。一方、「ストレスや悩みは特になかった」は22.7%と、三重県(17.2%)より5.5ポイント高くなっています。



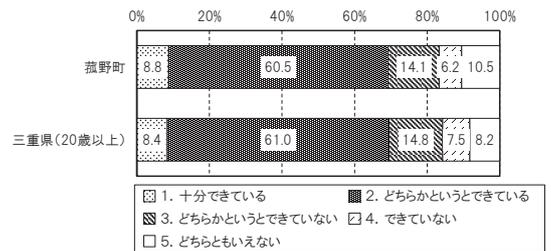
年齢別クロス



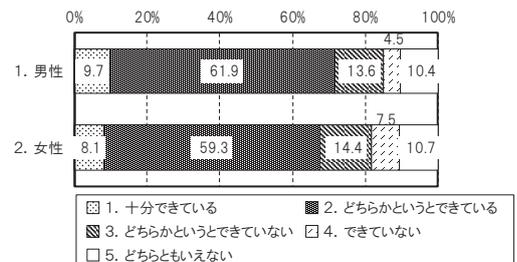
年齢別にみると、65歳未満では「仕事に関すること」が最も高く、特に、「35歳未満」では58.1%と高くなっています。一方、「65歳以上」では「ストレスや悩みは特になかった」が36.5%と最も高くなっています。

問 15 ストレスや悩みなどにうまく対処できていると思いますか。(1つだけに○)  
[N=1,252]

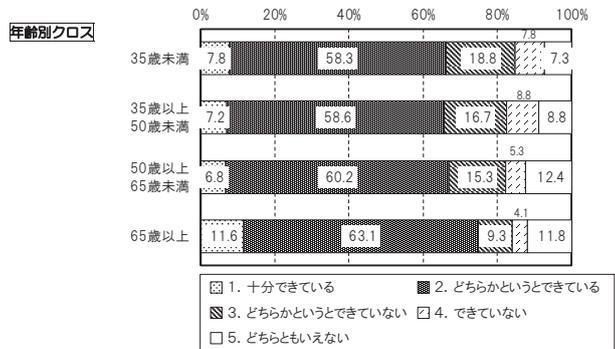
ストレスや悩みなどへの対処については、「十分できている」(8.8%)、「どちらかというどできている」(60.5%)を合わせた『できている』人は69.3%を占め、三重県(69.4%)とほぼ同率となっています。一方、「できていない」(14.1%)を合わせた『できていない』人は20.3%と、三重県(22.3%)より2ポイント低くなっています。



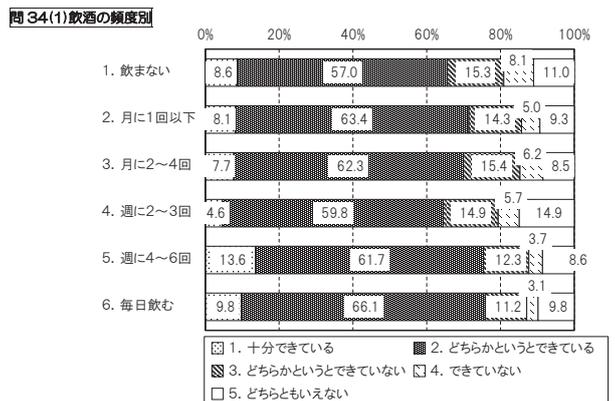
性別クロス



性別でみると、ストレスや悩みなどへの対処について『できている』人の割合は、「男性」の71.6%に対し、「女性」は67.4%で4.2ポイント低くなっています。



年齢別みると、ストレスや悩みなどへの対処について『できていない』人の割合は、「65歳以上」で74.7%で最も高く、「35歳以上50歳未満」が65.8%で最も低くなっています。

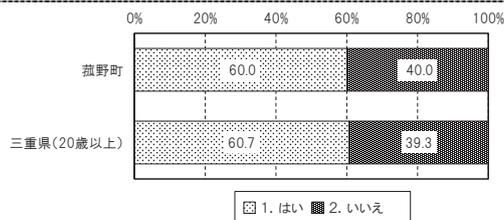


飲酒の頻度別みると、「週に4~6回」、「毎日飲む」ではストレスや悩みなどへの対処について『できていない』と回答した人がそれぞれ75.3%、75.9%と高くなっています。一方、「飲まない」では『できていない』と回答した人が23.4%と他に比べて高くなっています。

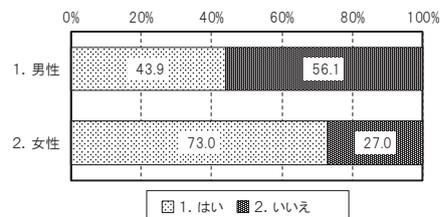
**問 16 だん、ストレスや悩みなどについて、だれかに相談しますか。(どちらかに○)**

[N=1243]

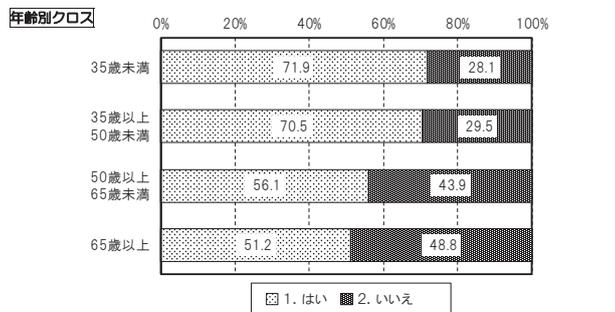
ストレスや悩みなどを誰かに相談する(「はい」)人は60.0%と、三重県(60.7%)とほぼ同率となっています。



**性別クロス**



性別でみると、ストレスや悩みなどを誰かに相談する(「はい」)人の割合は、「男性」の43.9%に対し、「女性」は73.0%であり、29.1ポイントの大きな差が生じています。

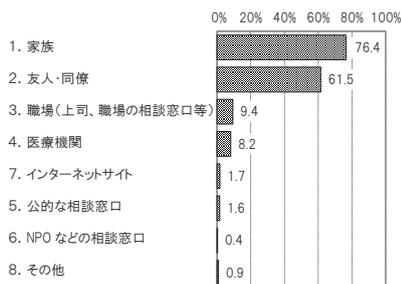


年齢別でみると、ストレスや悩みなどを誰かに相談する(「はい」)人の割合は、年齢が若いほど高く、年齢が高くなるにつれ「はい」は少なくなっています。

**【問 16で「1. はい」と回答された方にお聞きします】**

**問 16-1 相談先を選んでください。(あてはまるものすべてに○) [N=746]**

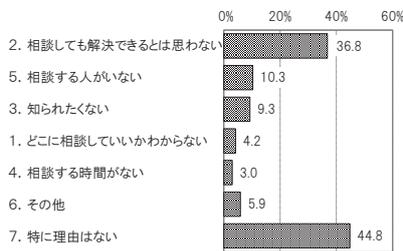
相談先については、「家族」が76.4%、「友人・同僚」が61.5%と、この2つが突出して高くなっています。



【問 16 で「2. いいえ」と回答された方にお聞きします】

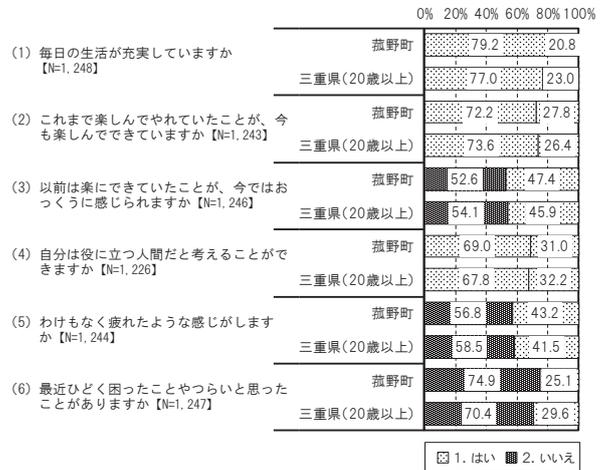
問 16-2 相談しない理由を選択してください。(あてはまるものすべてに)  
【N=495】

相談しない理由としては、「相談しても解決できると思わない」(36.8%)、「相談する人がいない」(10.3%)、「知られたくない」(9.3%)の順となっています。  
一方、「特に理由はない」が44.8%と最も高くなっています。



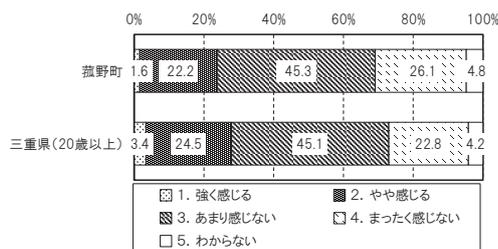
問 17 最近1か月間のあなたの様子についてお聞きします。(それぞれ1つに)

「毎日の生活が充実していますか」、「これまで楽しんでやれていたことが、今も楽しんでできていますか」について「はい」がそれぞれ79.2%、72.2%と、70%を超えて高くなっています。また、「自分は役に立つ人間だと考えることができますか」も「はい」は69.0%と高くなっています。  
一方、「以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられますか」、「わけもなく疲れたような感じがしますか」、「最近ひどく困ったことやつらいと感じたことがありますか」については、「はい」はいずれも半数以下となっており、特に、「最近ひどく困ったことやつらいと感じたことがありますか」は25.1%と低くなっています。  
三重県と比較しても差はあまり大きくありませんが、「最近ひどく困ったことやつらいと感じたことがありますか」については「はい」は三重県より4.5ポイント低くなっています。



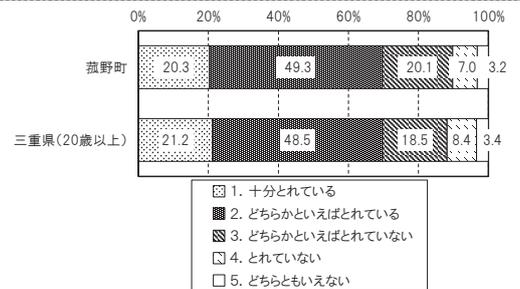
問 18 日常生活において孤立感を感じていますか。(1つだけに)【N=1,268】

日常生活における孤立感については、「強く感じる」(1.6%)、「やや感じる」(22.2%)を合わせた『感じる』人は23.8%となっており、三重県(27.9%)より4.1ポイント低くなっています。  
一方、「まったく感じない」(26.1%)、「あまり感じない」(45.3%)を合わせた『感じない』人は71.4%となっており、三重県(67.9%)より3.5ポイント高くなっています。

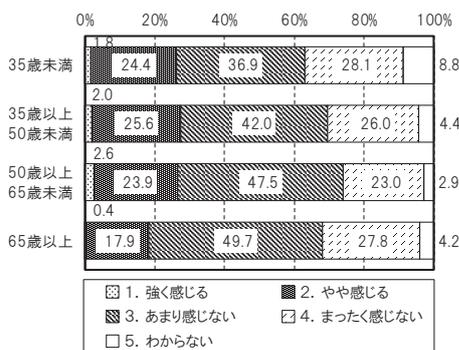


問 19 最近1か月間、睡眠で休養がとれていますか。(1つだけに)【N=1,271】

睡眠で休養がとれているかどうかについては、「十分とれている」(20.3%)、「どちらかといえばとれている」(49.3%)を合わせた『とれている』人は69.6%となっており、三重県(69.7%)とほぼ同率となっています。

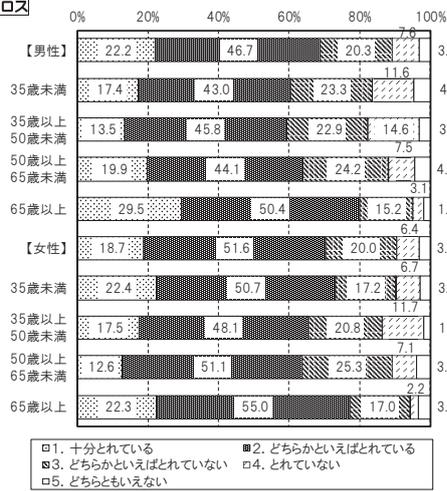


年齢別クロス



年齢別にみると、「強く感じる」と「やや感じる」を合わせた、孤立感を『感じる』人の割合は、「35歳以上50歳未満」が27.6%で最も高く、最も低かった「65歳以上」の18.3%に比べ、9.3ポイント高くなっています。

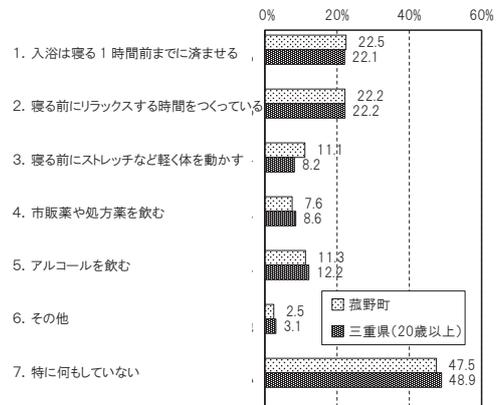
性・年齢別クロス



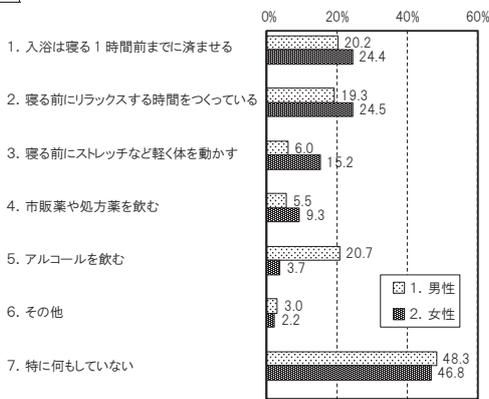
性・年齢別でみると、睡眠で休養が『とれている』人の割合は、男性全体では68.9%ですが、最も高い「65歳以上」の79.9%に対し、最も低い「35歳以上50歳未満」は59.3%となっており、20.6ポイントの差となっています。  
女性全体では70.3%であり、最も高い「65歳以上」の77.3%と、最も低い「50歳以上65歳未満」の63.7%では、13.6ポイントの差となっています。

問 20 最近1か月間で、眠るためにしていることは何ですか。(あてはまるものすべてに○) [N=1,262]

眠るためにしていることについては、「特に何もしていない」が47.5%と最も高くなっています。  
眠るためにしていることとしては、「入浴は寝る1時間前までに済ませる」(22.5%)、「寝る前にリラックスする時間をつくっている」(22.2%)などが挙がっています。  
また、「寝る前にストレッチなど軽く体を動かす」が11.1%と、三重県(8.2%)より2.9ポイント高くなっていますが、その他の項目にあまり差は見られません。



性別クロス

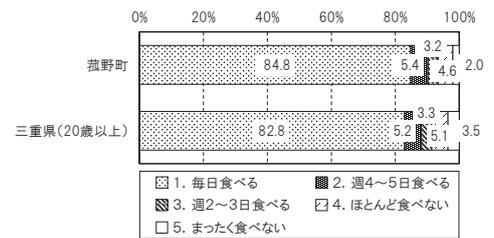


性別にみると、眠るためにしていることについては、男女ともに「特に何もしていない」が最も高くなっています。「男性」では「アルコールを飲む」が20.7%と高くなっており、「女性」では「寝る前にリラックスする時間をつくっている」(24.5%)、「入浴は寝る1時間前までに済ませる」(24.4%)が高くなっています。

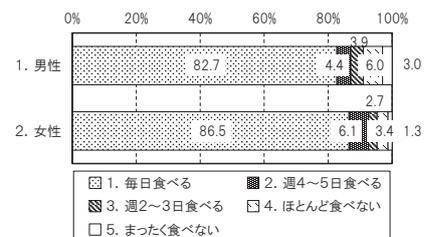
5 栄養・食生活について

問 21 朝食を食べますか。(1つだけに○) [N=1,270]

朝食については、「毎日食べる」が84.8%と最も高く、三重県(82.8%)より2ポイント高くなっています。  
一方、「ほとんど食べない」(4.6%)、「まったく食べない」(2.0%)を合わせた『欠食傾向』にある人は6.6%と、三重県(8.6%)より2ポイント低くなっています。

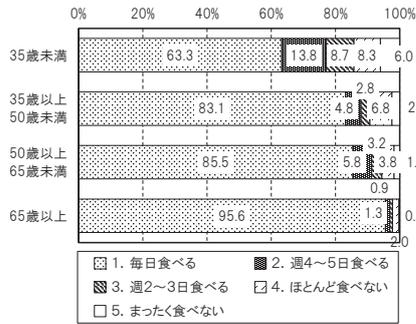


性別クロス



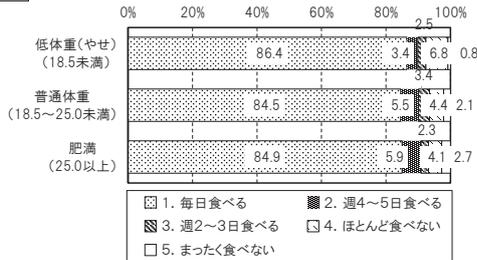
性別にみると、「女性」は「毎日食べる」が86.5%と、「男性」(82.7%)より3.8ポイント高くなっています。  
一方、「男性」は『欠食傾向』にある人が9.0%と、「女性」(4.7%)より4.3ポイント高くなっています。

**年齢別クロス**



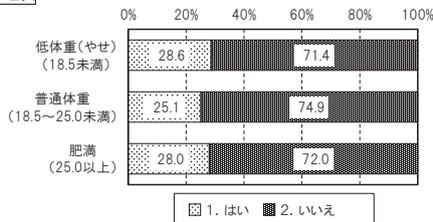
年齢別にみると、年齢が高くなるほど朝食を「毎日食べる」割合も高くなっています。一方、『欠食傾向』にある人は年齢が低くなるほど割合が高くなり、「35歳未満」では14.3%に上っています。

**BMI別クロス**



BMI別にみると、「低体重(やせ)」では『欠食傾向』にある人が7.6%と他に比べて高くなっています。一方、「普通体重」と「肥満」では朝食の取り方に差はあまりありません。

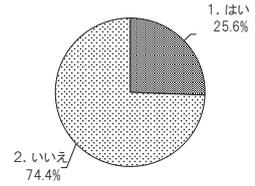
**BMI別クロス**



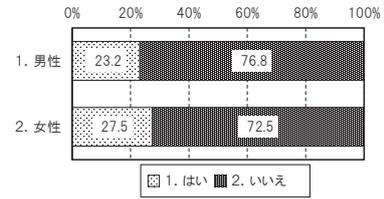
BMI別にみると、夕食後に間食をとることが週に3回以上ある人の割合は「低体重」(28.6%)、「肥満」(28.0%)では全体結果を上回り高くなっています。また、「低体重」は「肥満」より0.6ポイント高くなっています。

**問 22 夕食後に間食（3食以外の夜食）をとることが週に3回以上ありますか。（どちらかに○）** [N=1,272]

夕食後に間食をとることが週に3回以上ある人は25.6%、ない人は74.4%となっています。

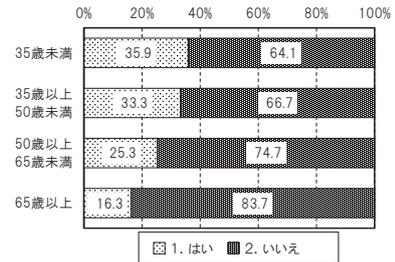


**性別クロス**



性別にみると、夕食後に間食をとることが週に3回以上ある人は、「女性」(27.5%)は「男性」(23.2%)より4.3ポイント高くなっています。

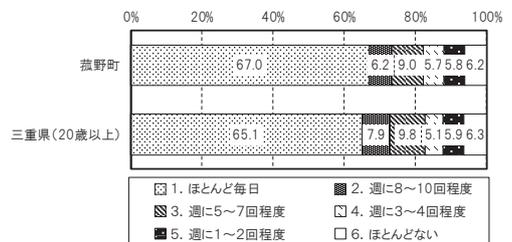
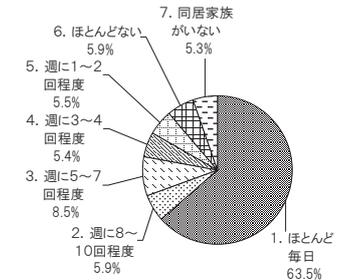
**年齢別クロス**



年齢別にみると、年齢が低くなるほど夕食後に間食をとることが週に3回以上ある人の割合が高くなり、「35歳未満」では35.9%に上っています。

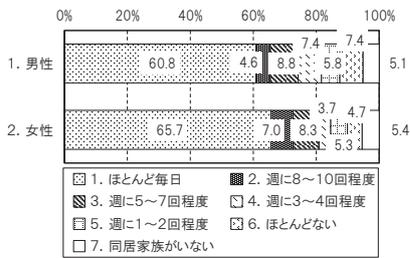
**問 23 あなたが家族と一緒に食事をする機会は何の程度ありますか。（1つだけに○）** [N=1,268]

家族と一緒に食事をする機会については、「ほとんど毎日」が63.5%と最も高く、次いで、「週に5~7回程度」(8.5%)、「週に8~10回程度」と「ほとんどない」が同率(5.9%)で続いています。「ほとんど毎日」の割合は、三重県(65.1%)より1.9ポイント高くなっています。



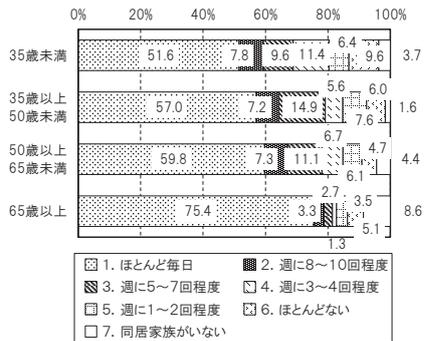
※三重県調査では、「同居家族がいない」回答者は対象に含まれていません。そのため、菟野町の全体集計結果から「7. 同居家族がいない」を除いて再計算した割合で比較しています。

性別クロス



性別にみると、「ほとんど毎日」は、「女性」(65.7%)が「男性」(60.8%)より4.9ポイント高くなっています。  
一方、「ほとんどない」は、「男性」(7.4%)が「女性」(4.7%)より2.7ポイント高くなっています。

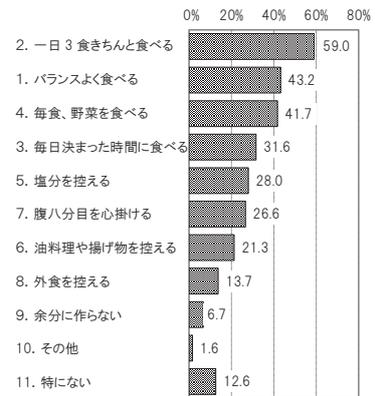
年齢別クロス



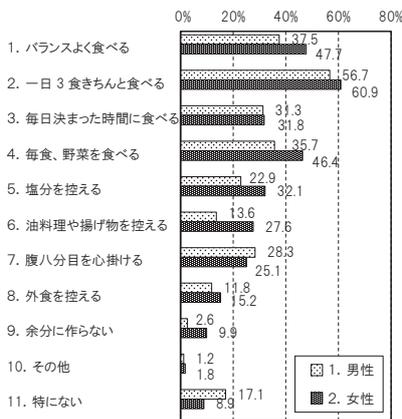
年齢別にみると、「65歳以上」では「ほとんど毎日」が75.4%と、年齢が高くなるほど割合も高くなっています。  
一方、「35歳未満」では「ほとんど毎日」は51.6%と最も低く、「ほとんどない」は9.6%と最も高くなっています。

問 24 食生活で気をつけていることがありますか。(あてはまるものすべてに○)  
[N=1272]

食生活で気をつけていることについては、「一日3食きちんと食べる」が59.0%と最も高く、次いで、「バランスよく食べる」(43.2%)、「毎食、野菜を食べる」(41.7%)と続いています。  
一方、「特にない」は12.6%となっています。

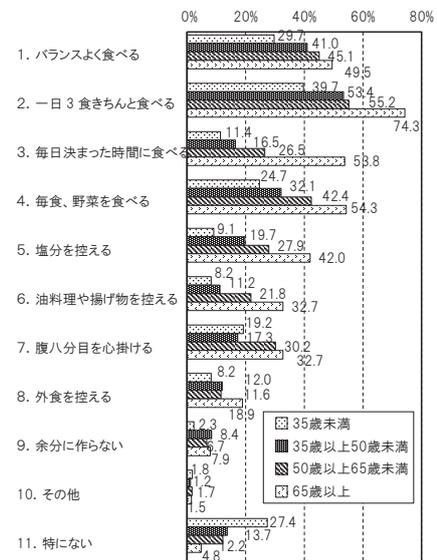


性別クロス



性別にみると、男女とも全体結果と同様に、「一日3食きちんと食べる」(56.7%、60.9%)が最も高く、次いで、「バランスよく食べる」(37.5%、47.7%)、「毎食、野菜を食べる」(35.7%、46.4%)と続いています。  
「腹八分目を心掛ける」、「特にない」については「男性」の方が高くなっていますが、その他の項目はいずれも「女性」の方が高くなっています。

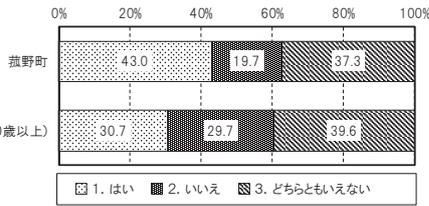
年齢別クロス



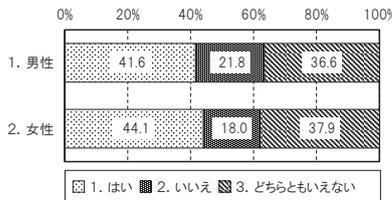
年齢別にみると、いずれの年齢でも全体結果と同様に「一日3食きちんと食べる」が最も高くなっています。次いで、「65歳以上」では「毎食、野菜を食べる」が、その他の年齢では全体結果と同様に「バランスよく食べる」が続いています。  
気をつけていることについては、年齢が高いほど割合も高くなる傾向にあります。  
一方、「特にない」については「35歳未満」が27.4%と、他に比べて高くなっています。

問 25 自分に適した栄養バランス（主食・主菜・副菜）や量を考えて食事ができていると思いますか。（1つだけに○） [N=1,264]

自分に適した栄養バランスや量を考えて食事ができていると思うかどうかについては、「はい」が43.0%を占めています。一方、「いいえ」は19.7%、「どちらともいえない」は37.3%となっています。  
「はい」の割合は、三重県(30.7%)より12.3ポイント高くなっています。

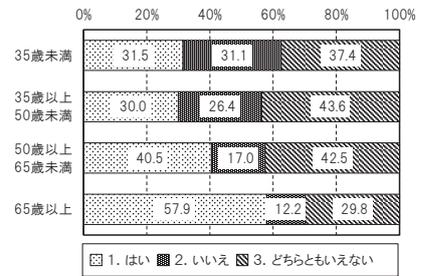


性別クロス



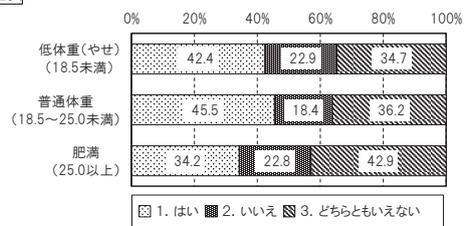
性別にみると、「はい」は「女性」が44.1%と、「男性」(41.6%)より2.5ポイント高くなっています。  
一方、「いいえ」は「男性」(21.8%)が「女性」(18.0%)より3.8ポイント高くなっています。

年齢別クロス



年齢別にみると、「はい」は「65歳以上」で高く、57.9%に上っています。  
一方、「いいえ」は年齢が低くなるほど割合が高くなり、「35歳未満」では31.1%に上っています。

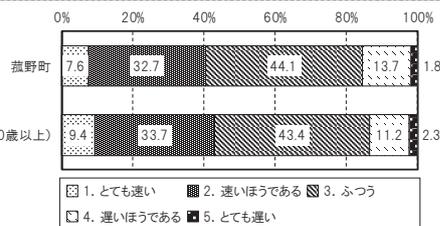
BMI別クロス



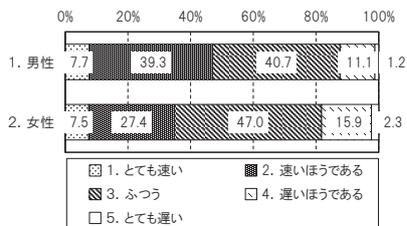
BMI別にみると、「はい」は「普通体重」で高く、45.5%に上っています。  
一方、「いいえ」は「低体重(やせ)」、「肥満」ではそれぞれ22.9%、22.8%と、全体結果を上回っています。また、「肥満」では「どちらともいえない」が42.9%と、他に比べて高くなっています。

問 26 人と比べて食べる速度が速いですか。（1つだけに○） [N=1,273]

食べる速度については、「とても速い」(7.6%)、「速いほうである」(32.7%)を合わせた『速い』人は40.3%となっています。一方、「とても遅い」(1.8%)、「遅いほうである」(13.7%)を合わせた『遅い』人は15.5%となっています。また、「ふつう」は44.1%となっています。  
『速い』人の割合は、三重県(43.1%)より2.8ポイント低くなっています。

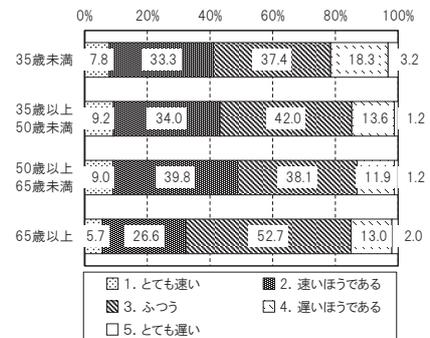


性別クロス



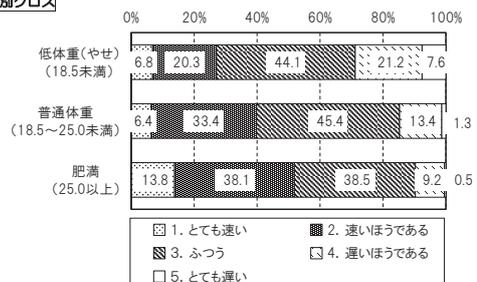
性別にみると、『速い』は「男性」が47.0%と、「女性」(34.9%)より12.1ポイント高くなっています。

年齢別クロス



年齢別にみると、『速い』は「50歳以上65歳未満」では48.8%と、他に比べて高くなっています。

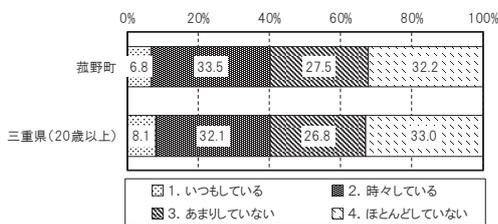
BMI別クロス



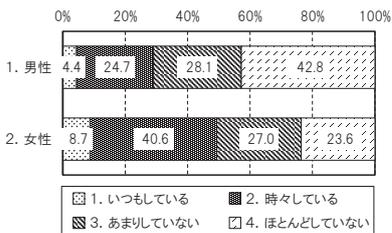
BMI別にみると、『速い』は「肥満」では51.9%と過半数を占め、他に比べて高くなっています。

問 27 ぶだん外食する時や、食品を購入する時にエネルギー、たんぱく質などの栄養成分の表示を参考にしていますか。(1つだけに○) [N=1265]

栄養成分の表示を参考にしているかどうかについては、「いつもしている」(6.8%)、「時々している」(33.5%)を合わせた『参考にしている』人は40.3%となっています。  
一方、「ほとんどしていない」(32.2%)、「あまりしていない」(27.5%)を合わせた『参考にしていない』人は59.7%となっており、『参考にしていない』が19.4ポイント高くなっています。  
『参考にしている』人の割合は、三重県(40.5%)に比べ0.2ポイント低く、ほぼ同率となっています。

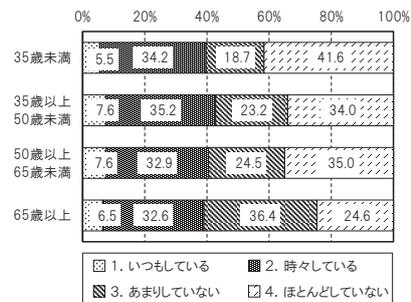


性別クロス



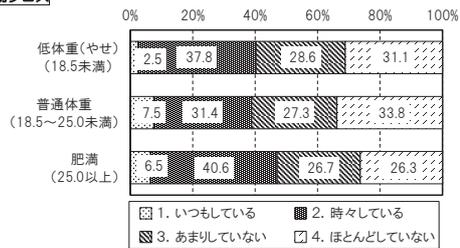
性別にみると、『参考にしている』は「女性」が49.3%と、「男性」(29.1%)より20.2ポイント高くなっています。

年齢別クロス



年齢別にみると、『参考にしている』は「35歳以上50歳未満」(42.8%)、「50歳以上65歳未満」(40.5%)で全体結果を上回っています。  
一方、『参考にしていない』は、「35歳未満」(60.3%)、「65歳以上」(61.0%)で全体結果を上回っています。

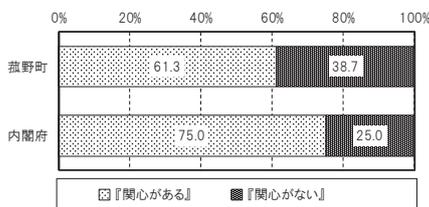
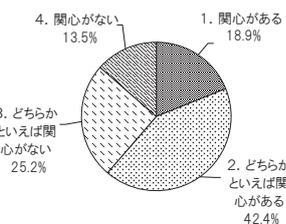
BMI別クロス



BMI別にみると、『参考にしている』は「肥満」では47.1%と、「低体重」(40.3%)や「普通体重」(38.9%)に比べて高くなっています。

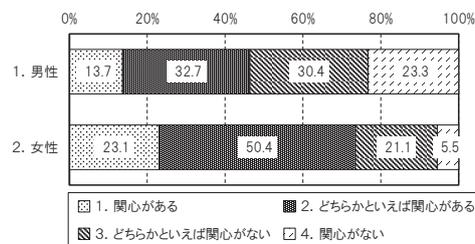
問 28 食育について、関心がありますか。(1つだけに○) [N=1256]

食育について、「関心がある」(18.9%)、「どちらかといえば関心がある」(42.4%)を合わせた『関心がある』人は61.3%を占めています。  
一方、「関心がない」(13.5%)、「どちらかといえば関心がない」(25.2%)を合わせた『関心がない』人は38.7%となっており、『関心がある』が22.6ポイント高くなっています。  
『関心がある』人の割合は、内閣府(75.0%)より13.7ポイント低くなっています。



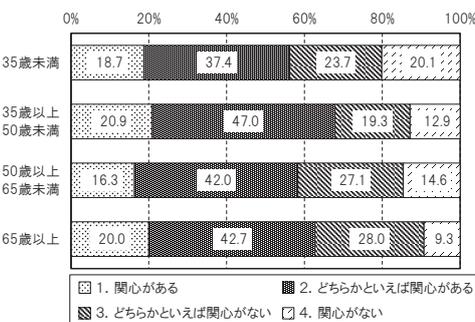
※『関心がある』は、「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」の計  
『関心がない』は、「関心がない」と「どちらかといえば関心がない」の計  
※内閣府「食育に関する意識調査」(平成27年10月)の調査結果と比較。  
国の「第3次食育推進基本計画」(計画期間:平成28~32年度)では、『関心がある』人の割合を、平成27年度の75.0%から、平成32年度に90%以上へすることを目標としています。

性別クロス



性別にみると、『関心がある』は「女性」が73.5%と、「男性」(46.4%)より27.1ポイント高くなっています。

年齢別クロス

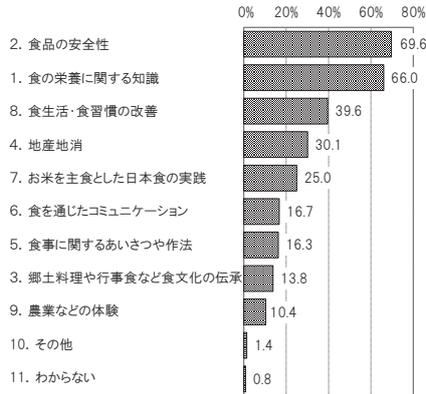


年齢別にみると、『関心がある』は「35歳以上50歳未満」では67.9%と他に比べて高くなっています。  
一方、『関心がない』は、「35歳未満」では43.8%と他に比べて高くなっています。

【問28で1、2、と回答された方にお聞きします】

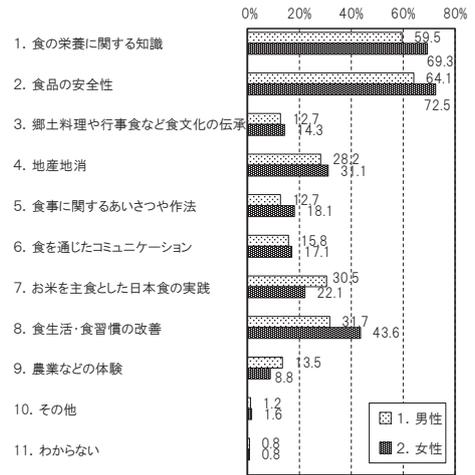
問28-1 どのようなことに関心がありますか。(あてはまるものすべてに)  
[N=761]

関心があることについては、「食品の安全性」が69.6%、「食の栄養に関する知識」が66.0%と、この2項目が突出して高くなっています。以下、「食生活・食習慣の改善」(39.6%)、「地産地消」(30.1%)と続いています。



56

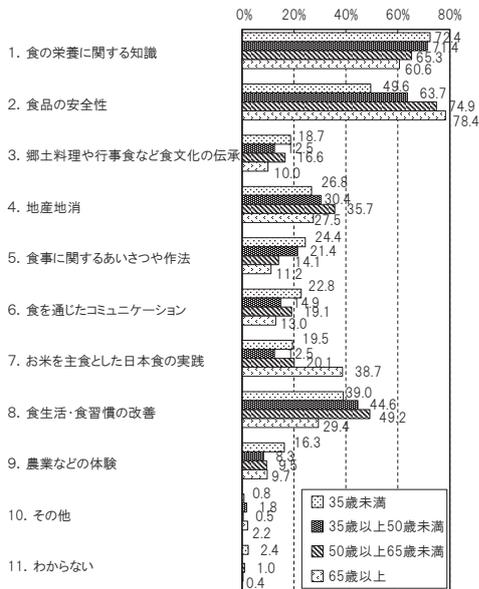
性別クロス



性別にみると、男女ともに全体結果と同様に「食品の安全性」(64.1%、72.5%)、「食の栄養に関する知識」(59.5%、69.3%)が突出して高くなっています。「お米を主食とした日本食の実践」、「農業などの体験」については「男性」の方が高くなっていますが、その他の項目はいずれも「女性」の方が高くなっています。

57

年齢別クロス



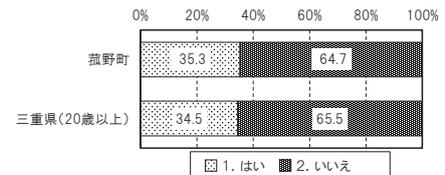
年齢別にみると、「35歳未満」、「35歳以上50歳未満」では、「食の栄養に関する知識」(72.4%、71.4%)が、「50歳以上65歳未満」、「65歳以上」では、「食品の安全性」(74.9%、78.4%)がそれぞれ最も高くなっています。

58

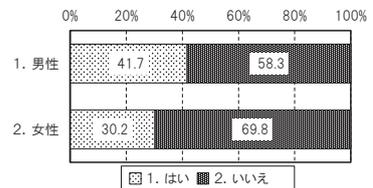
6 身体活動・運動について

問29 1回30分以上の運動を、週2回以上、1年以上していますか。(ウォーキング、ストレッチのような、軽く汗をかく運動も含みます。)(どちらかに)

1回30分以上の運動を、週2回以上、1年以上している、運動習慣のある人は、菟野町では35.3%と、三重県(34.5%)とほぼ同様の結果となっています。

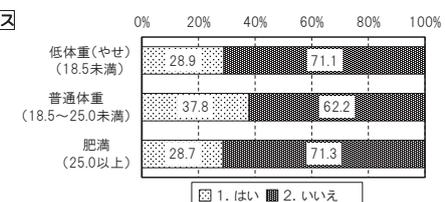


性別クロス



性別にみると、運動習慣のある人は、「男性」が41.7%と、「女性」(30.2%)より11.5ポイント高くなっています。

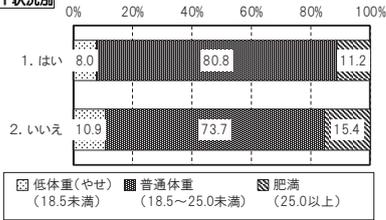
BMI別クロス



BMI別にみると、運動習慣のある人は、「普通体重」が37.8%と、「低体重(やせ)」(28.9%)や「肥満」(28.7%)に比べて高くなっています。一方、運動習慣のない人は「低体重(やせ)」、「肥満」では70%を超えています。

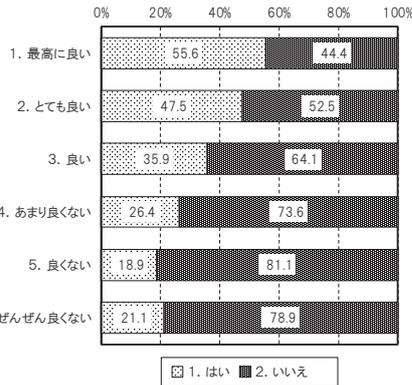
59

運動習慣の状況別・BMI状況別



運動習慣のある「はい」の人では、「普通体重」の人の割合が80.8%であるのに対し、運動習慣のない「いいえ」の人では、「普通体重」の人の割合は73.7%と、7.1ポイント低くなっています。

運動習慣の状況別・健康状態の自己評価

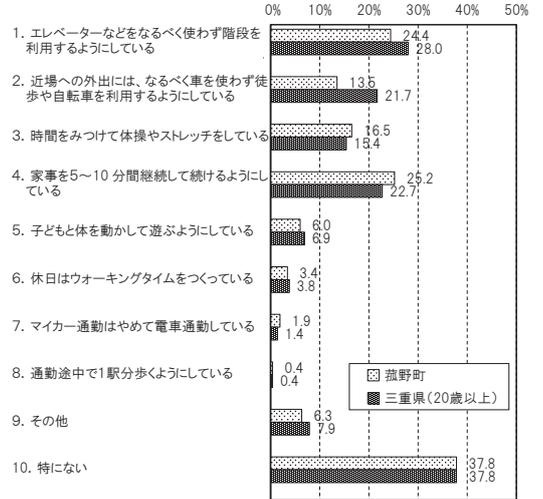


健康状態の自己評価の高い人ほど、運動習慣のある「はい」の割合が高く、「1. 最高に良い」では「はい」の割合が55.6%と半数以上であったのに対し、「5. 良くない」、「6. ぜんぜん良くない」では、「はい」の割合は2割ほどとなっています。

【問29で「2. いいえ」と回答された方にお聞きします】

問29-1 日頃から運動習慣の改善のために実践していることはありますか。(あてはまるものすべてに○) [N=794]

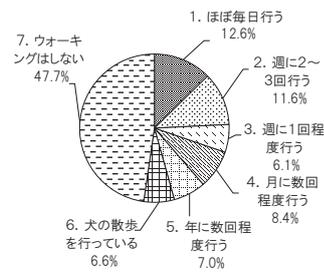
運動習慣の改善のために実践していることとしては、「家事を5~10分間継続して続けるようにしている」が25.2%と最も高く、次いで、「エレベーターなどをなるべく使わず階段を利用するようにしている」(24.4%)、「時間をみつけて体操やストレッチをしている」(16.5%)と続いています。「家事を5~10分間継続して続けるようにしている」、「時間をみつけて体操やストレッチをしている」については三重県よりも高くなっています。一方、「特にない」が37.8%と三重県と同率で最も高くなっています。



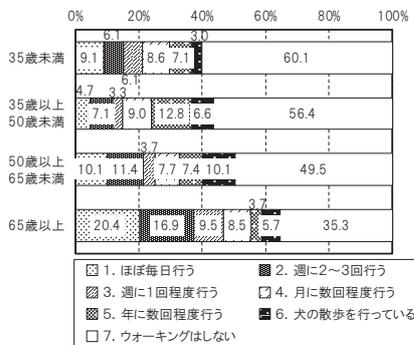
問30 30分以上のウォーキングを行うことがありますか。(1つだけに○)

[N=1,111]

30分以上のウォーキングについては、「ほぼ毎日行う」(12.6%)、「週に2~3回行う」(11.6%)、「週に1回程度行う」(6.1%)を合わせた『週に1回以上行っている』人は30.3%を占めています。一方、「ウォーキングはしない」人は47.7%となっています。

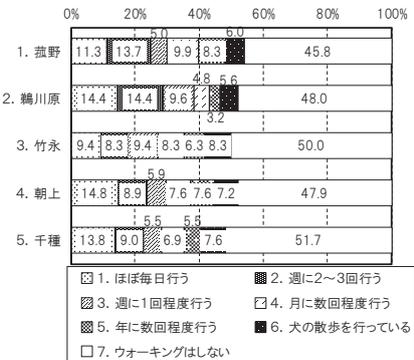


年齢別クロス



年齢別にみると、『週に1回以上行っている』人は、「65歳以上」では46.8%と半数ほどとなっていますが、最も少ない「35歳以上 50歳未満」では15.1%であり、「65歳以上」と30ポイント以上の差となっています。

地区別クロス

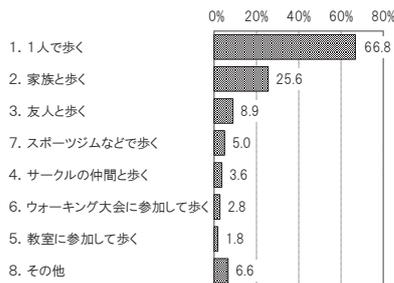


地区別にみると、『週に1回以上行っている』人は、最も割合が高い「鷺川原」で38.4%であったのに対し、最も割合が低い「竹永」では27.1%であり、10ポイントほどの差が生じています。

【問30で1～5と回答された方にお聞きします】

問30-1 ウォーキングをする際には、だれかと一緒に歩きますか。(あてはまるものすべてに○) [N=497]

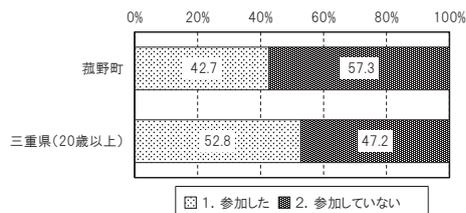
だれと一緒にウォーキングをするかについては、「1人で歩く」が66.8%と突出して高く、次いで、「家族と歩く」(25.6%)、「友人と歩く」(8.9%)と続いています。



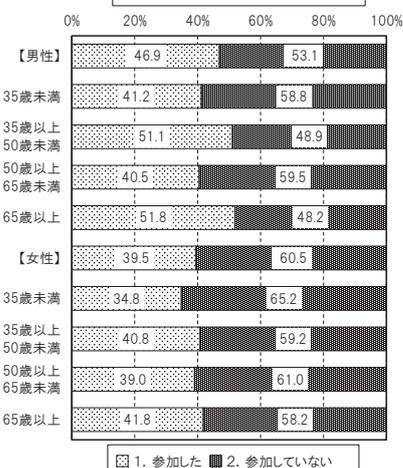
7 生きがいや社会参加について

問32 この1年間に、趣味やスポーツに関する行事、地域での行事やボランティア活動等へ参加しましたか。(どちらかに○) [N=1,251]

趣味やスポーツに関する行事、地域での行事やボランティア活動等へ「参加した」人は42.7%と、三重県(52.8%)より10.1ポイント低くなっています。



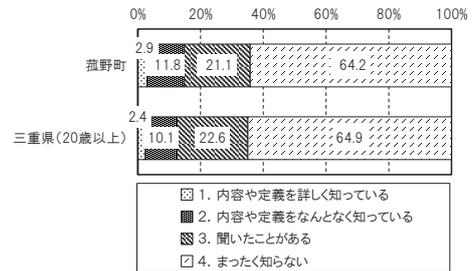
性・年齢別クロス



性・年齢別にみると、「女性」(39.5%)より「男性」(46.9%)の参加率が7.4ポイント高く、「男性」の「65歳以上」では51.8%に上っています。

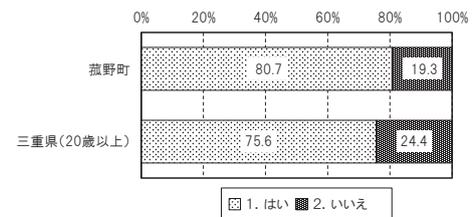
問31 ロコモティブシンドロームという言葉を知っていますか。(1つだけに○) [N=1,192]

ロコモティブシンドロームについて、「内容や定義を詳しく知っている」(2.9%)、「内容や定義をなんとなく知っている」(11.8%)、「聞いたことがある」を合わせた『知っている』人は35.8%と、三重県(35.1%)より0.7ポイント高くなっています。一方、「まったく知らない」は64.2%と、三重県(64.9%)とほぼ同様の結果となっています。

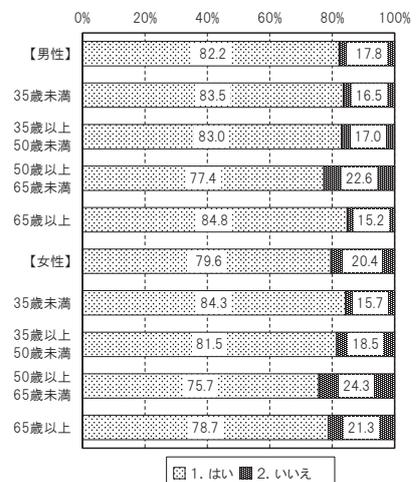


問33 趣味や楽しみ・生きがいはありますか。(どちらかに○) [N=1,247]

趣味や楽しみ・生きがいがある人は80.7%と、三重県(75.6%)より5.1ポイント高くなっています。



性・年齢別クロス



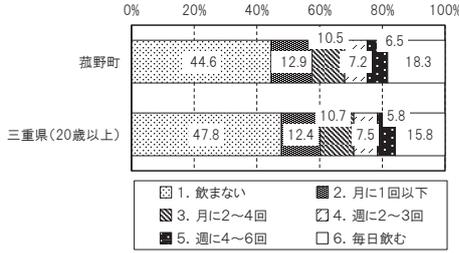
性・年齢別にみると、趣味や楽しみ・生きがいがある人は「女性」(79.6%)より「男性」(82.2%)の方が2.6ポイント高くなっています。また、「男性」では「65歳以上」(84.8%)が、「女性」では「35歳未満」(84.3%)が、それぞれ最も高くなっています。

8 お酒（アルコール）について

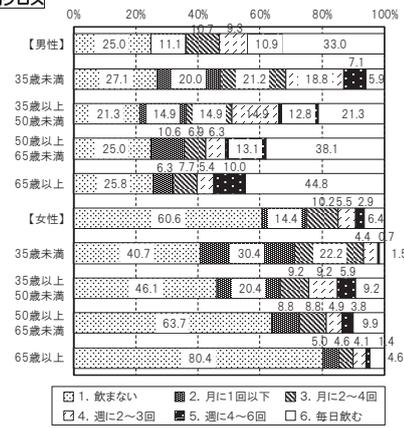
問 34 飲酒の状況についてお聞かせください。（それぞれ1つに○）

(1) あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか。 [N=1,252]

飲酒の頻度については、「飲まない」人は44.6%と、三重県(47.8%)より3.2ポイント低くなっています。また、「毎日飲む」人は18.3%と、三重県より2.5ポイント高くなっています。



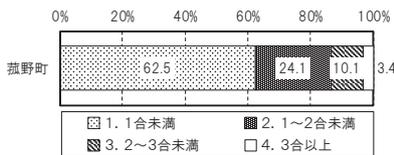
性・年齢別クロス



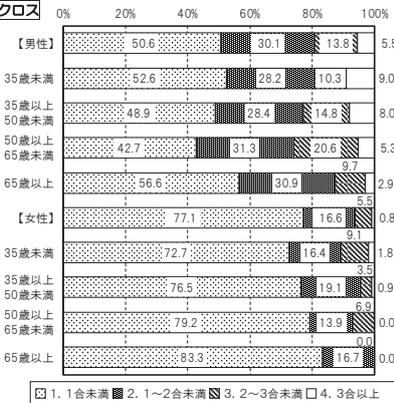
性・年齢別でみると、男性全体では「毎日飲む」と答えた人が33.0%と多くになっているものの、年齢による差が顕著であり、「35歳未満」では5.9%ですが、年齢が上がるほど「毎日飲む」の割合が上がり、「65歳以上」では44.8%と半数近くとなっています。女性では「飲まない」人が60.5%と半数以上となっていますが、こちらも年齢による差が顕著であり、「35歳未満」では40.7%ですが、年齢が上がるほど「飲まない」の割合が上がり、「65歳以上」では80.4%と「35歳未満」の2倍ほどとなっています。

(2) 飲酒する時、通常どのくらいの量を飲みますか。 [N=855]

通常の飲酒量については、「1合未満」が62.5%を占めています。次いで、「1~2合未満」(24.1%)、「2~3合未満」(10.1%)、「3号以上」(3.4%)と続いています。

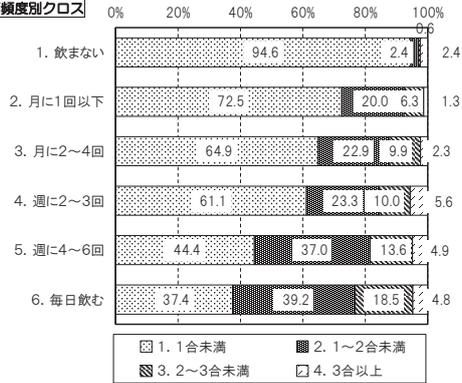


性・年齢別クロス



性・年齢別でみると、「1合未満」の割合は、男性の「50歳以上 65歳未満」で最も低く42.7%であり、男性の35歳~65歳未満では半数以上の人が「1合以上」を飲酒しています。一方、女性では年齢が高くなるほど「1合未満」の割合が高くなっています。

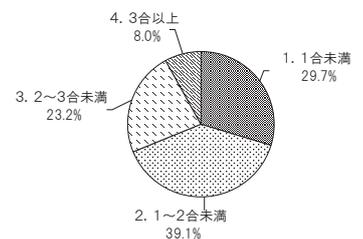
問 34(1)飲酒頻度別クロス



飲酒頻度別にみると、お酒の頻度と量は比例しており、頻度が増えると量も増加しています。また、週2回以上の飲酒習慣がある人を境にして、一定の割合(約5%)で「3合以上」の飲酒がみられます。

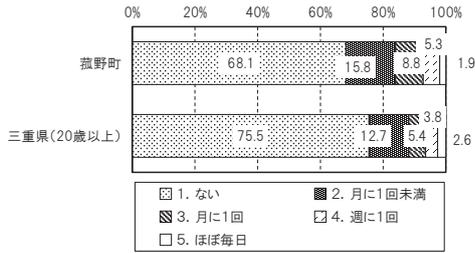
問 20 眠るためにしていることで「アルコールを飲む」を選んだ人

眠るためにアルコールを飲む人は、「1合未満」が29.7%と、通常の飲酒量の全体結果(62.5%)と比べて低く、それ以上の飲酒をしている割合が高い傾向にあります。

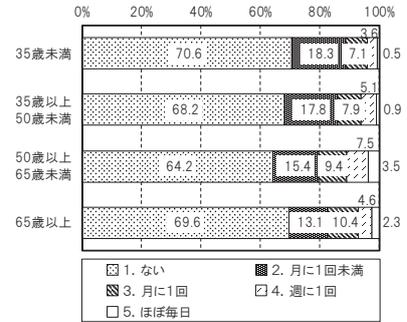


(3) 一度に3合以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか。 [N=928]

一度に3合以上飲酒する頻度については、「ない」が68.1%と、三重県(75.5%)より7.4ポイント低く、3合以上飲酒する人の割合が三重県よりも高くなっています。  
一方、「ほぼ毎日」飲酒する人は1.9%と、三重県(2.6%)よりもやや低くなっています。

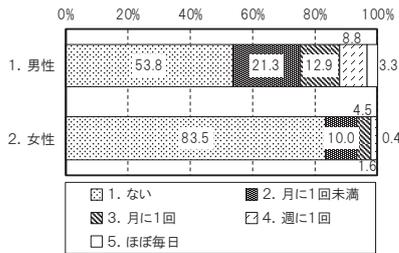


年齢別クロス



3合以上の飲酒の量を年齢別で比べたところ、3合以上飲酒しない割合は、「35歳未満」で70.6%と最も高く、以降は年齢が高くなるにつれ3合以上飲酒しない割合は減っていきませんが、「65歳以上」では軽じて増えています。

性別クロス

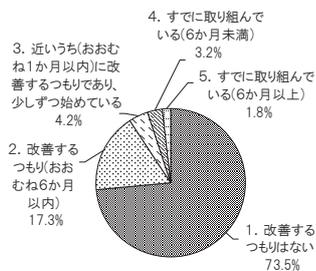


3合以上の飲酒の量を男女で比べたところ、3合以上飲酒しない割合は女性で高く、いずれの頻度も男性の方が飲酒する割合が高くなっています。

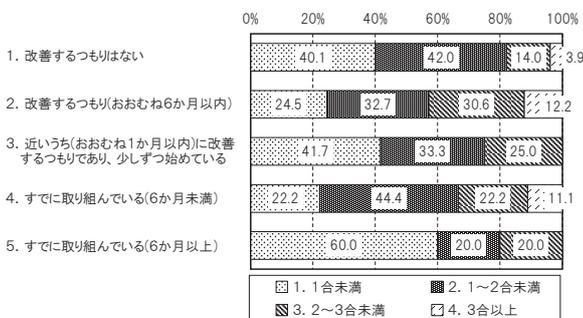
【問34(1)で「5. 週に4~6回」「6. 毎日飲む」と回答された方にお聞きします】

問34-1 飲酒習慣についてどのようにお考えですか。(1つだけに○) [N=283]

飲酒習慣について、「改善するつもりはない」と回答した人が73.5%を占めています。  
一方、飲酒習慣を改善したいと思っている人や取り組んでいる人は合わせて26.5%あります。



問34(2)飲酒量別クロス

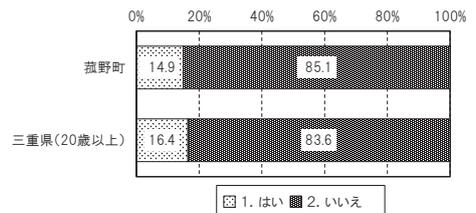


飲酒習慣を改善したい意思がある人の通常の飲酒量をみると、いずれも「1合未満」が通常の飲酒量の全体結果(62.5%)と比べて低く、それ以上の飲酒をしている割合が高い傾向にあります。「改善するつもりはない」と回答した人との傾向に差はあまりみられません。「すでに取り組んでいる」、「近いうちに改善するつもりであり、少しずつ始めている」では、「3合以上」と回答した人はいませんでした。

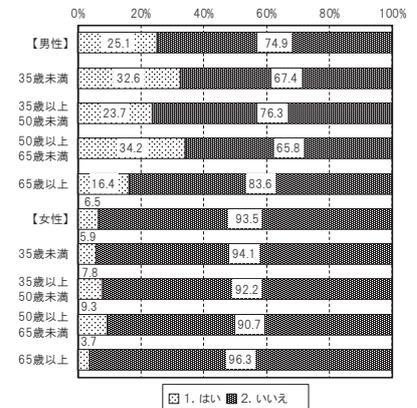
9 たばこについて

問35 現在たばこを習慣的に吸っていますか。(どちらかに○) [N=1,265]

喫煙習慣のある人は14.9%と、三重県(16.4%)より1.5ポイント低くなっていますが、差はほぼありません。



性・年齢別クロス

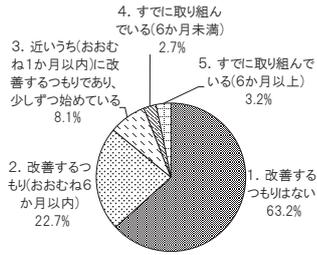


性・年齢別でみると、喫煙習慣のある人は、男性の「50歳以上65歳未満」および「35歳未満」で高くなっています。女性の中では「50歳以上65歳未満」が高くなっています。

【問35で「1. はい」と回答された方にお聞きします】

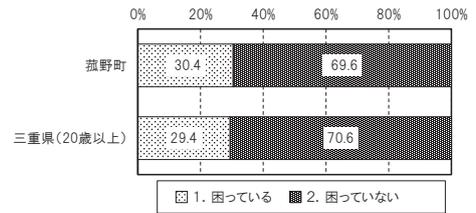
問35-1 喫煙習慣についてどのようにお考えですか。(1つだけに○) [N=185]

喫煙習慣について、「改善するつもりはない」と回答した人が63.2%を占めています。  
一方、喫煙習慣を改善したいと思っている人や取り組んでいる人は合わせて36.7%あります。



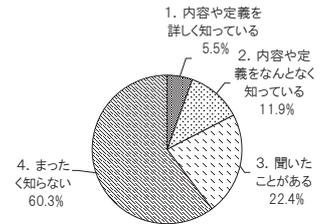
問36 職場や公共の場において、周囲の喫煙で困っていますか。(どちらかに○) [N=1,176]

周囲の喫煙で困っているかどうかについては、「困っている」が30.4%と、三重県(29.4%)とほぼ同様の結果となっています。



問37 COPDという病気を知っていますか。(1つだけに○) [N=1,189]

COPDという病気については、「内容や定義を詳しく知っている」(5.5%)、「内容や定義をなんとなく知っている」(11.9%)、「聞いたことがある」(22.4%)を合わせた『知っている』人は39.8%となっており、国の目標値(平成34年80%)には及んでいません。  
一方、「まったく知らない」は60.3%となっています。

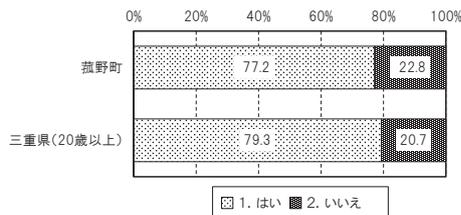


10 歯について

問38 お口の健康についてお聞きします。(それぞれ1つに○)

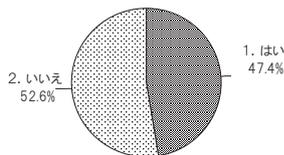
(1) かかりつけの歯医者さんはいますか。 [N=1,263]

かかりつけの歯医者さんがいる人は77.2%と、三重県(79.3%)より2.1ポイント低くなっていますが、差は僅かとなっています。



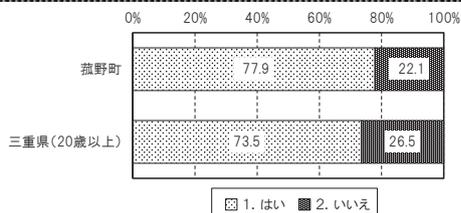
(2) 歯科医院や職場、学校等で年1回以上歯科(健)診を受けていますか。 [N=1,239]

年1回以上歯科検診を受けている人は47.4%、受けていない人は52.6%と、受けていない人が上回っています。



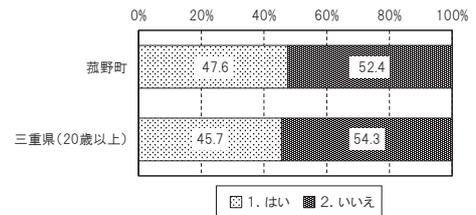
(3) 歯みがきを1日2回以上していますか。 [N=1,217]

歯みがきを1日2回以上している人は77.9%と、三重県(73.5%)より4.4ポイント高くなっています。



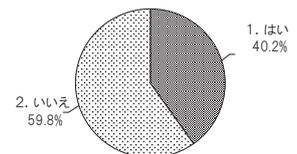
(4) 歯ブラシ以外に、デンタルフロスや歯間ブラシ等の歯間清掃用具を使用していますか。 [N=1,255]

デンタルフロスや歯間ブラシ等の歯間清掃用具を使用している人は47.6%と、三重県(45.7%)より1.9ポイント高くなっていますが、差は僅かとなっています。



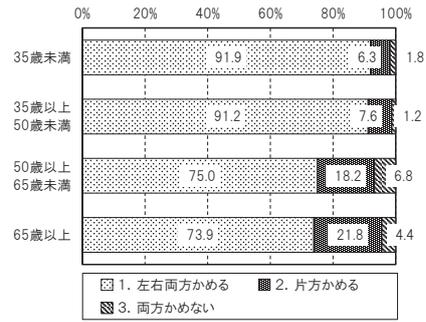
(5) 歯ぐきが腫れたり、出血することがありますか。 [N=1,246]

歯ぐきが腫れたり、出血することがある人は40.2%、ない人は59.8%と、ない人が上回っています。



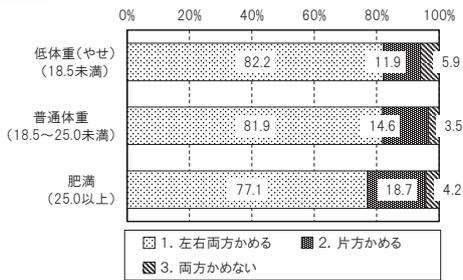
(6) 自分の歯または入れ歯で、左右の奥歯をしっかりとみしめられますか。  
【N=1,248】

年齢別クロス



年齢別にみると、歯の状態として50歳以上の年齢を境目にして、約25%程度の人が「片方かめる」、「両方かめない」といった何らかのトラブルを抱えている様子がうかがえます。

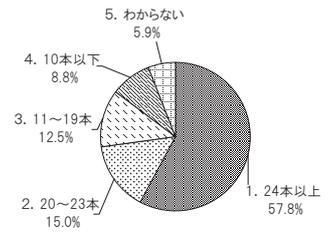
BMI別クロス



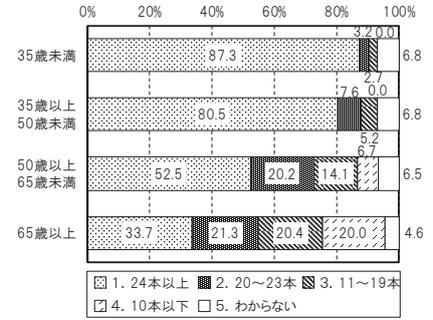
BMI別にみると、「片方かめる」、「両方かめない」といった何らかのトラブルを抱えている人は「肥満」では22.9%と、「低体重(やせ)」(17.8%)、「普通体重」(18.1%)に比べて若干高くなっています。

(7) 自分の歯は何本残っていますか。【N=1,252】

自分の歯が何本残っているかについては、「24本以上」が57.8%と過半数を占め、次いで、「20~23本」(15.0%)、「11~19本」(12.5%)、「10本以下」(8.8%)と続いています。



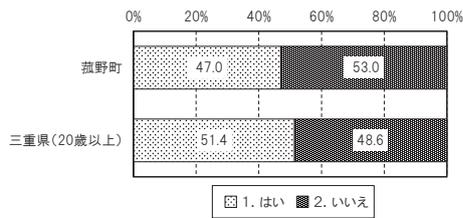
年齢別クロス



年齢別でみると、自分の歯が残っている本数は年齢と比例しており、「24本以上」自分の歯が残っている人の割合は、「50歳以上 65歳未満」で52.5%と半数ほど、「65歳以上」で33.7%と3人に1人ほどとなっています。

(8) 8020運動を知っていますか。【N=1,225】

8020運動の認知度については47.0%と、三重県(51.4%)より4.4ポイント低くなっています。



## **第1次菰野町健康増進計画 食育推進計画**

**「住み慣れた町で最後まで自分らしい幸せな生活を送る」**

策定	平成30年3月
発行	菰野町健康福祉課 健康づくり係 〒510-1292 三重県三重郡菰野町大字潤田 1250 番地
電話	(059) 391-1126
Fax	(059) 394-3423
E-mail	keyaki@town.komono.mie.jp